

網路學院座談會一定課不要多，散課多多益善 悟道法師
主講 (第十五集) 2023/5/19 華藏淨宗學會
檔名：WD21-141-0015

同學：第一百七十八個問題，學生有一位佛友，學佛很精進，大概七、八年前就開始日中一食。後來身體嚴重貧血，缺少很多種微量元素，她兒子給我們打電話，讓我們勸勸她，每天能夠按時吃三頓飯，如果再不好好吃飯，很可能連命都沒有了。學生聽到這種情況，心情很複雜。我們在家居士應該怎樣兼顧學佛和世間的事情？恭請尊敬的院長大和尚慈悲開示。

悟道法師：這個問題，也是我們佛門當中四眾弟子長期以來都有這個問題。發願日中一食，這個很好。佛陀當年在世，就是日中一食。過去我們淨老和尚，他年輕的時候到台中跟隨李老師學經教，李老師也是日中一食，我們老和尚當時年輕也學日中一食。我們老和尚給老師報告，他也學老師日中一食，一天吃一餐。李老師一天吃一餐一個饅頭，我們老和尚他要兩個饅頭，同樣是日中一食。李老師就問他，你身體有沒有什麼問題？你這樣跟著我一天吃一餐，有沒有問題？精神體力有沒有什麼影響？我們老和尚說沒有影響，精神也很好。那個時候還年輕，體力還可以。李老師就講，這樣很好，你就持續下去。因為日中一食，省很多事情，不麻煩人，這個很好。李老師問他這個話，當然意思也就是說日中一食，你要像我一樣，身體沒有問題才可以。李老師當時還要上課，還要到孔子的奉祀官府，他在大陸擔任奉祀官府的主任祕書。歷朝歷代，從漢朝之後，都給孔子的後代封一個爵位，到了明清就是叫衍聖公。孔德成先生他是最後一個衍聖公，後來到民國就改成奉祀官。奉祀官是總統府的特任官，等於是公務員。李老師在奉祀官府上班，李老

師山東人，孔子的家鄉是曲阜，在那裡就擔任這個職位。抗戰遷到重慶去，後來又隨著國民政府遷到台灣來，他一生在奉祀官府上班。

到台灣他每天還要去奉祀官府，那個時候他的長官就是孔德成先生。孔德成先生是最後一任衍聖公，也是第一任的奉祀官。孔德成先生是孔子七十七代的嫡孫，就嫡長孫。就每一代的長孫，這叫嫡長孫。所以他工作很忙，還要上課，還要講經，還要到中興大學去教醫學，因為李老師也是中醫，還要幫人家看病。所以他的事情很多、很忙，但是他一天吃一餐，他工作量並沒有減少，精神很好。這個事情，過去我們淨老和尚在講習當中也常常講，他說我們人能量消耗大部分、百分之九十都是消耗在妄念上，真正用在工作等等的，這些頂多百分之十。所以如果妄念多，我們心不清淨，消耗的精神體力就多。老和尚也常常用比喻，好像你這部車子是很耗油的車，這個車很耗油的，有的車子它很省油的，它加一點點就可以跑很久，跑很長的路，那不一樣。我們人的身體就像車子一樣，如果我們自己妄念多，消耗的能量就一定相對的要多，你的補充就一定要足夠，不足夠，你身體就出狀況，長期下來，當然身體就不好。所以我們要衡量我們自己的情況，如果我們心清淨，的確一天吃一餐，像李老師他吃一餐，工作量還那麼大，那要相當的功夫，不是一般人。

所以，這位同學問的，這位同修日中一食七、八年，身體有嚴重的貧血。這個的確要建議她，你要補充，不要勉強。或者可以勸她，妳吃早餐，妳晚餐不要吃，就是像古代叢林，早齋跟午齋。古代叢林，晚上有吃叫藥石，就是你身體的確需要，你要補充營養，那個晚餐當藥吃叫做藥石，在古代叢林當藥石。所以要衡量自己身體的情況，這個不能勉強。還是勸她就吃個兩餐，如果真正有需要

，可能有必要吃到三餐，要斟酌情況，這可以給她一個建議。另外，平常你比如說吃三餐，或者吃兩餐，妳要日中一食，也可以建議她受八關齋戒。八關齋戒，你要一個月兩天的，或者一天，或者有六齋日，或者《地藏經》講的十齋日（這個都算農曆的），齋日的時候在佛前自己受八關齋戒，這一天你吃一餐，其他你吃兩餐或者三餐，這樣調整一下。七、八年每一天都日中一食，如果身體沒有問題，當然可以繼續，可以持續下去；身體出狀況，那就不能勉強了，這個要好好的勸她。佛法是活的不是死的，我們一定要懂得活學活用，不能死在這個戒條之下。

戒律它有開遮持犯，這個我們一定要明白。八關齋戒，也就是佛給在家居士定的，出家人也可以受八關齋戒，弘一大師在《演講錄》也講到這方面。出家人受八關齋戒叫增益戒，在家人受八關齋戒過一天出家人的生活。你可以選擇你的假日、假期，放假的時候沒有很多工作來持這個八關齋戒，或者你要照農曆的初一、十五，六齋日、十齋日，也可以，這個自己都可以來調整。所以要持日中一食，我建議受八關齋戒，因為八關齋戒的時間是二十四小時，二十四小時時間到了就自動解除了，你要再持這個戒還要重新受，天天持要天天受，它每次的時效就是二十四個小時。我是建議勸這位同修，可以考慮採用這樣的方式，看哪種方式適合她，最重要不要把身體搞壞了。如果因為這樣身體搞壞了，也會讓一些沒有學佛的人看到了，對佛教就失去信心了。看到某某人，你看學佛學成那個樣子，對家人、對社會大眾，都不是一個很好的影響，都是會產生一些負面的影響。這一點，我們要明白。好，以上這個建議，提供參考。下面一題。

同學：第一百七十九個問題，弟子結緣過地藏菩薩和阿彌陀佛的佛像，因這幾年工作頻繁變動，住房地址也經常變動，家人也不

准我拜佛掛像，所以一直收起來放在書櫃裡，感覺放著挺可惜的。這種情況是否可以送去附近有神的廟裡，讓有緣的人去禮拜供奉？

悟道法師：這是可以的。自己不能供，跟別人結緣，那是可以的。看看附近的寺廟，有可以接受的，就可以給大眾來結緣。像我們台灣有一些土地廟也有供地藏菩薩，因為土地神，《地藏經》講堅牢地神，堅牢地神是總管娑婆世界所有的地神，堅牢地神又是護持地藏菩薩。所以這個可以，可以拿到附近的神廟，有緣人去禮拜供奉，這個很好，可以這麼做。好，下面一題。

同學：第一百八十個問題，學生從今年上元節開始參加院長主持的百七三時繫念法事，並為父親填寫了雲端往生蓮位，因不能親自前往法會現場，學生把父親的雲端牌位用手機拍下來，在參加法會時放在家裡佛堂前，法會結束後再從手機裡刪除。這樣做是否如法？

悟道法師：可以的，這是可以，沒有問題。你參加法會的時候，就是觀想父親這個牌位，請他來參加誦經念佛，發願求生淨土，這個是可以的。法會做圓滿了再刪除，就好像我們把牌位化了一樣，所以這個是可以的，沒有問題。好，下面一題。

同學：第一百八十一個問題，《地藏經》中，婆羅門女救度母親得脫地獄，地獄眾生也一起得度，請問這是什麼因緣？請院長慈悲開示。

悟道法師：這個因緣，就是有緣。地獄的眾生，也是因為婆羅門女的母親墮到地獄，婆羅門女發願「地獄不空，誓不成佛」，所以救度母親脫離地獄，跟她母親墮在同一個地獄的這些眾生也沾光了，也得度了。因為婆羅門女她發願，也跟她的願力有關係，所以她這個願廣大，就好像我們人心量愈大，度的眾生就愈多，度無量無邊的眾生。另外一方面，就是這些地獄眾生也是跟婆羅門女的母

親有這個緣分，所以當時都是墮在同一個地獄裡面，婆羅門女的母親她得到超度了，這些人統統沾光了，也一起得度了，是這個因緣。就是這些地獄眾生，跟婆羅門女的母親有這個因緣，婆羅門女發這個願，他們都沾光了，他們都得到好處。所以我們凡是做法會超度，我們都會寫一切眾生，就是這個道理。一個人得度，也會幫助其他的人得度，這個跟願力有關係，還有因緣有關係，這兩方面。一個就是跟他有這個緣，有這個緣也就是說能接受，那就得度了。沒有緣，就是不能接受，那就幫不上忙。有緣就能度，所謂「佛度有緣人」，這個都是有因緣的。好，這一條就回答到這裡。下面一條。

同學：第一百八十二個問題。在生活中，別人不認同自己的想法、看法的時候，學生就會很在意，請問院長如何解決這個執著的習氣毛病？

悟道法師：這個問題也是人之常情，因為我們自己提出自己的想法、自己的看法，總是希望別人認同我們，同意我們的想法、我們的看法，這個是我們一般人都有這樣的習氣。但是我們學佛的人，總是要懂得尊重別人的想法看法，總不能都是要求別人你要認同我的想法、我的看法，彼此應當互相尊重。因為我們凡夫，我們的想法、我們的看法也不一定對。所以佛在《四十二章經》給我們開示，「慎勿信汝意，汝意不可信」，就是你還沒有證阿羅漢果之前還是凡夫，你不要相信你自己的意思都是對的，不一定。所以佛才講「慎勿信汝意」，你不要一直都認為自己的想法、自己的看法都是對的，不一定對。我們佛弟子總要依三寶，三寶，佛不在世了，以法為中心，就是經典。自己的想法、看法跟經典一樣不一樣？佛菩薩、聖賢的經典相不相應？以這個為標準，不能以自己的想法、看法。自己的想法、看法有時候不一定是正確的，我們總是要依照

經典來對照，所謂皈依法，就是依照經典做為一個標準。要改變這個習氣，就是要常常想到《四十二章經》佛的開示：「慎勿信汝意，汝意不可信」。我們提出我們的想法、看法，不要要求別人你就一定要認同，我們總是要謙虛一點，就是給你做參考。我這個想法、看法也不一定對，提供給你參考。別人他接受不接受，我們也就不要放在心上。他接受，認同我們的想法、看法，很好；不認同我們的想法、看法，也很好。常常用這樣的一個心態，你這個習氣就能夠轉變過來，就可以改過來了，你就不會在乎說他不認同你的想法、看法。我們給人家提供意見，就是提供你參考，你覺得你能接受，你覺得合理，那你採納；如果你覺得不合理，不能接受，那你就不要採納就好，我們也不要放在心上，這樣就好。好，下面一個問題。

同學：第一百八十三個問題，學生請教院長，隨喜功德是他人做了善事後，我們隨喜他善事善行功德，隨喜讚歎也是隨時都可以讚歎的嗎？

悟道法師：隨喜功德，別人做善事，我們隨喜他的善事善行，是隨時可以讚歎。這個問題，關鍵就是說他是做了真正的善事，你才能隨喜讚歎，如果他做了不是真正的善事，也不能隨喜讚歎。因為《了凡四訓》講，善有真有假、有大有小、有陰有陽、有端有曲、有偏有正、有難有易，講了八對。在《了凡四訓·積善之方》講到八對，我們看到《了凡四訓》才知道，我們要做善事還要學習，不然往往我們不認識什麼是真正的善事。這個要學習，多看看《了凡四訓·積善之方》，我們知道善的一個標準。認識之後，看到別人他符合這個善的標準，當然我們要隨喜、要讚歎。如果他造的善事不是真的，他另有目的的，不是真善，這個就學善財童子有禮敬沒有讚歎，這樣就好了。我們對他還是很尊敬，有禮貌，但是不讚

歎，也不去批評，你只要不讚歎就好了。所以真正的善事，當然可以隨時隨地的讚歎，因為鼓勵大家做好事，縱然他是惡人，他做一點點真正的好事，我們也要讚歎，不能因為他做很多壞事，他做好事，我們就不認同他的好事，這個也不對。所以過去我們淨老和尚也常常教我們，惡人他做一點點善事我們都讚歎，他造惡業了都不講，久而久之，他自己會反省，我做一點點好事人家都這麼讚歎，我做那麼多壞事人家都沒有說，時間久了他自己就反省了。所以我們依據老和尚教我們這個態度來隨喜讚歎這樣就好。凡是什麼人他做的是真正的好事，我們都可以隨喜讚歎，縱然是惡人做好事，我們也要讚歎要隨喜。現在關鍵就是要認識那是真正的好事，如果不是真正好事，讚歎，他做錯了，我們也讚歎錯了，那就不對了。這些也是要學習的，學習認識什麼是善。《了凡四訓·積善之方》講得很清楚，我們要多看看，多深入去理解，就知道怎麼來隨喜讚歎了。好，下面一題。

同學：第一百八十四個問題，有一位一百零四歲老居士往生的事例，老居士念佛幾十年，將全家五代人都感化信佛了，自己一百零四歲身無病苦，往生非常祥和，十二個小時助念後，她的皮膚光瑩潔白，沒有老年斑，但是在念佛的功夫上，沒有能預知時至。弟子請教，為何念佛念了幾十年，還沒能念到預知時至？要怎樣才能積極準備將來念佛念到預知時至，自在往生？

悟道法師：這個問題，這位老居士往生的事例，一百零四歲真的不容易，老居士念佛幾十年了，將全家五代人都感化信佛了，真的她是一個很好念佛人的榜樣，能夠感化一家人。她一百零四歲身無病苦，往生很祥和，這個是瑞相。十二小時助念，皮膚光瑩潔白，這個也是瑞相。你這個問題是說她念佛功夫上還沒有能預知時至，為什麼念了幾十年，她往生有這麼好的瑞相，沒有能夠預知時至

？這個問題重點在這裡，就是念了幾十年，往生瑞相也很好，身無病苦，為什麼沒有能夠預知時至？要怎樣才能積極準備將來念佛念到預知時至，自在往生？這個問題當中也有兩方面，兩方面的問題。

第一個，就是這位老居士念了幾十年，往生瑞相這麼好，怎麼沒有預知時至？這個是第一個問題。這個問題，我們也不能確定她沒有預知時至。因為有一些念佛往生的人，我們在歷代往生傳，古代、近代的都有，他預知時至，他不告訴人。像我們老和尚常講的鍋漏匠，鍋漏匠他念佛念了三年站著往生，他是的確預知時至，他知道哪一天要走，佛來接引，但是他也沒講。他只是給那個照顧他的老菩薩說，他明天要到城裡面去，不要幫他煮飯，那一天晚上回來，第二天他就走了，就站著往生了。他肯定是預知時至的，只是他沒講，他沒講出來我哪一天要走，你們大家來幫我助念，他沒有講。沒有講，這個很多！像海賢老和尚他也肯定是預知時至，他自己肯定知道哪一天要走，但是他沒有講，他是用暗示的。他也不是很早就講，他是很早他就有提出來，但是他沒有明確的講哪一天要走，他就講我快要走了，他沒有明確的講。到了往生前一天他還在種地，大家也沒有覺得什麼特別，就是勸他說天黑了，老和尚要休息了，年紀這麼大了。他就回答說：「快了快了，我這一點做完，我就不做了。」聽這個話也很平常，我們也感覺不出有什麼不一樣。天黑了，勸老和尚早點休息，他回答說：「快了，我這些快做完了，做完我就不做了。」我們聽到，我們也不會覺得很奇怪。第二天一大早，兩、三點他老人家自在往生了。大家早上要請他吃早餐，去叫沒有答應，進去房間看，老和尚已經安詳的走了。大家才想到昨天晚上那句話，那句話話中有話，他說快做好了，這些做好就不做了，就是到西方去了。他有暗示，海賢老和尚他有暗示，暗示

如果聽得懂的人他就知道了，知道他要走了，如果聽不懂的人也不知道。所以這個老居士她有沒有預知時至，我們也不能斷定，這個我們不能斷定。因為很多預知時至的，他走了之後人家才知道，事先沒有告訴人。像我們老和尚講，舊金山甘老太太她那個朋友，到美國去照顧孫子，兒子媳婦都去上班了，孩子去上學了，她自己在家裡坐著念佛走了，而且還把孝服這些都準備好了。她肯定也是預知時至，只是她沒講。沒有講出來，不代表她就沒有預知時至，只是她不講，她知道自己哪一天走，她預知時至，但是她沒講。所以這個老居士我們不能斷定說，她沒有預知時至，可能她預知時至，她不講。根據她的行持，她往生的瑞相，我們就沒有懷疑，念佛往生西方，這個沒有懷疑。念佛往生西方，蕩益祖師在《彌陀要解》講，關鍵在信願之有無，品位高下，在念佛功夫的淺深。

第二個問題，要怎樣才能積極準備將來念佛念到預知時至，自在往生？這個就功夫的問題了。一般如果念到功夫成片淺的，能夠預知時至。預知時至，根據你功夫淺深，預知的時間長短也不一樣。比如說有的人，他兩年前就預知了，這個功夫就深了。有的一年，有的半年，有的三個月，有的一個月，有的一個星期，有的三天前他才接到通知，這個都是預知時至，這個跟個人功夫有關係。你功夫愈深，你預知的時間就會愈早；功夫淺一點，要往生前三天才知道；功夫更淺，就是臨終那個時候，見到佛來了，告訴大家他見到佛來了。功夫成片，念到更深入的功夫成片，就能夠自在往生。自在往生，自己想什麼時候走就什麼時候走，要提前走也可以，要多住幾年也可以，那這個功夫就要更高了，要達到這個功夫，也真的要相當的努力。總之，我們只要能夠往生，這個是前提，能不能自在往生、預知時至，這個先不要放在心上。要放在心上，就是要信願念佛。你真信發願，要放下這個世間。真信切願是能不能往生

的關鍵。如果沒有信願，佛號念得再好，蕩益祖師在《彌陀要解》講，你念到風吹不入，雨打不濕，好像銀牆鐵壁一樣，也不能往生，因為沒有信願，你功夫念得再好會得人天福報。所以這個關鍵就是信願念佛，在這裡加強，特別在信願，要注意。好，下面一個問題。

同學：第一百八十五個問題，弟子有個疑問，弟子打工在一個單位，到夏天要替草皮割草，給樹澆水，有昆蟲、螞蟻在樹下做窩，就會傷害牠們。弟子給牠們皈依、念佛，可還是怕傷害牠們，請問弟子這樣犯殺生嗎？

悟道法師：你這樣做也就可以了。我們凡夫很難避免無意的殺生，因此我們平常念佛、念咒都要給這些眾生迴向，給牠皈依念佛，盡心盡力去避免傷害這些小動物。澆水有時候不小心會澆到這些昆蟲，這個地方就是多注意、多留意，如果有看到了，那就不要澆了，沒有看到，是無意的，那就沒有辦法。像沙彌律儀有一條，就每天早上起床，還沒有下床念個咒，我們念佛人念佛就好。念佛就是發願：今天如果不小心，被我腳下踩到的這些小動物，求佛力加持，接引往生西方極樂世界。這個就是念佛迴向超度這些蜎飛蠕動的眾生。所以你這樣做是可以，當然你明顯看到就要避免，避免去傷害牠們。這裡講的是無意的，我們沒辦法，沒注意到的。我們盡量去注意，盡量注意。所以《陰騭文》講，「舉步常看蟲蟻」，就是你走路的時候，也要常常看地上有沒有螞蟻，有螞蟻就不要去踩到牠。所以我們盡量注意，我們注意不到的地方，無意的，我們就是跟牠皈依，跟牠念佛，給牠迴向，求佛慈悲接引往生西方。這樣就好。好，下面一個問題。

同學：第一百八十六個問題，請教師父，使用觀世音菩薩靈籤的時候，如何分辨出自己所求的這個籤剛好是對應目前的狀況，怎

麼才能知道自己求的是否如法？

悟道法師：求的籤，心誠則靈，求籤就是跟菩薩取得感應。這個也是我們修行的一個方式，跟念佛的道理是一樣的。求的籤，對應的目前狀況，就是你要去解這個籤裡面的含義。這個籤，它有一個卦的名稱，你根據這個名稱來對照你想問的事情相不相應。要怎樣求才是如法？你至心念觀音菩薩就如法，就是把自己你要問的事情給菩薩講，菩薩圓通，無所不知，我們起心動念菩薩都很清楚，都知道。總之，我們如法，就是求一些好事就如法，如果你求一些不好的事情就不如法。如法不如法，在這裡區別。就是你問，問好事，或者一般的事情。你總不能去問菩薩，要去做小偷，卜個籤，看能不能偷得順利，這個就不如法了，那個偷盜罪。或者要去騙人，問菩薩說可不可以去騙，這個就不如法了。所以這個如法不如法，就是不是做壞事，你一般的事情，家庭的事情、事業的事情、自己身體的問題，或者跟人家有鬧糾紛，這等等等等，生活上問題非常多。或者你要出門旅行，這個可以問一問情況。這些都可以問，這些都是如法的。除了你做壞事，那不能問，要去偷盜，那可不能問，那就不如法了。一般不是壞事，這些都可以求菩薩來指點。觀音籤，我也常常在卜觀音籤。這個觀音籤是印光大師傳的，我們老和尚以前有一些重大的事情，自己不能決疑的時候，請菩薩來指點。因為我們還是凡夫，我們沒智慧，有時候碰到問題，有疑惑，不能解除這個疑惑，不曉得該怎麼辦，就卜觀音卦，求菩薩來給我們指點。心誠則靈，除了做壞事以外，什麼事情都可以求，都可以問，這些都是如法的。或者你跟人家鬧彆扭，或者什麼糾紛，這些也都可以問。或者有人說打官司，等等等等的，事情很多很多都可以問，這個都是如法的。

同學：第一百八十七個問題，請教院長，聽課是不是應該找時

間，放下所有事情專注的聽？學生目前大多是邊幹活邊聽，而且自己特別愚鈍，每堂課大概聽兩遍，但每次聽後幾乎都沒有印象，所以聽兩遍後再看文字版，然後把覺得很受益的語句抄錄在本子上，有時間再溫習。請教院長，這樣學習如法嗎？這是不是又落到世間法的學習方法裡了？感恩院長。

悟道法師：這個方法，對你有幫助就可以了。世間法學習的方法，如果有幫助你理解佛法的道理，那個也是可以。這個問題關鍵就是對你有沒有幫助。我們學習佛法，你聽課專心的聽跟沒有專心聽，當然效果不一樣。如果要聽課，其他的事情先放下，聽完再去做。你一面做事，一面聽課，當然效果不會很理想，效果不會理想。因為聽課，跟我們聽佛號又不一樣。聽佛號，佛號很簡單，一句佛號不會聽錯。聽課，他不是像佛號這樣一直重複的，前面一句後面一句不一樣，你當中有一句沒聽明白，沒聽清楚，可能就連貫不起來了。你說到最後幾乎沒有印象，這個也很正常，因為你心用在兩方面。要心無二用，這樣效果會比較好。所以建議你，聽課，你就專心聽，工作先放下，課上完了，再去工作，這樣就好。好，下面一個問題。

同學：第一百八十八個問題，老和尚說修行像琴弦一樣不緊不鬆，而自己修行過緊就會生起躁妄心，特別著急想去極樂世界；稍微鬆一下就會懈怠，放縱自己。請問院長，弟子該怎樣讓心能平緩，又不懈怠，又有把握往生極樂世界？

悟道法師：修行像調琴一樣，就是不鬆不緊。每一個人的環境不一樣，身心狀況不一樣，所以調整的情況也不同，我們只能講一個原則，你根據這個原則自己去調。修行生起躁妄心的時候心就急了，這個心就是心浮氣躁，心就定不下來，急著要去極樂世界。這個是不能操之過急，我們往生總是有個時節因緣，時節因緣沒到就

不能勉強，不能操之過急，操之過急這個也會出問題。所以有一些人他就一直想趕快到極樂世界，在《印光大師文鈔》，以前就有人有這些問題，印祖給他開示，除非你功夫成就了，你成就功夫成片，一心不亂，那你想早點去也沒有妨礙，你晚一點去也可以。如果在功夫還沒有成就之前，就是你還沒有得到一心不亂之前，不能急著要去極樂世界，更萬萬不可以想要見佛，見極樂世界，這個當中可能很容易就著魔，魔就乘虛而入。你要見佛，見極樂世界，他變佛來騙你，來引誘你，讓你走入歧途，讓你出不了三界。所以這個急不得，這個需要功夫。功夫，你念到成就了，所謂「瓜熟蒂落」，「水到渠成」，所以這個不能急。我們功夫還不到，到我們壽命到了，我們真信切願，佛也一定來接引。只要有真信切願，功夫差一點，一樣往生。只是我們不能自在往生，不能要提早去，或者要晚一點去，這個我們做不到。但是你有真信切願，我們的壽命到的時候，佛就來接引了。不管你是自在往生，或者是臨終佛來接引，只要能往生，往生到極樂世界都一樣，都平等。現在我們只要求，能往生就好，也不要急著現在馬上去，能往生就好。往生的關鍵，要在有信有願，要發願，這個世界真放下。真放下，念佛功夫也才會提升。我們現在念佛功夫不能提升，也沒別的，就是放不下。這個世間拉拉雜雜、牽腸掛肚的事情太多，如果有一樣事情牽掛在心裡，那就是我們念佛功夫的障礙。

所以真正要念佛往生極樂世界，是要把這個世界所有的一切都要徹底放下。放下，也不能誤會，是心裡放下，心裡不牽掛，不繫念世間這些事情，不繫念家親眷屬種種的，就是心裡不罣礙這個，心裡就是繫念阿彌陀佛。放下，不是說我們事情都不要做了，這個就誤會了。這些事沒有妨礙，心放不下才有妨礙。如果心裡沒有真正放下，你這些事情統統不做了，它還是障礙，還是不能往生。所

以關鍵在心，不是在事，這個我們一定要了解，這個不能誤會。所以我們念佛，你可以定一個定課，定課不要定太多，就根據你的時間，你每一天可以完成的。定課最少是十念法，如果你有時間可以多定。總之，定課就是每一天都必定要做，要完成的。散課就要多，散課宜多不宜少。散課就是你有時間你就多念，比如說你今天放假沒事，沒事你就多念佛，多多益善，念得愈多愈好。定課宜少不宜多，為什麼定課不能太多？如果定得太多，萬一你沒時間，你心裡就罣礙了，今天功課沒完成，你心裡就有罣礙了。所以定課不要多，散課就多多益善。掌握這個原則來用功，也就能夠符合你這邊提的問題，這樣你心就不會太急躁。定課如果定得太多，時間不夠，你要趕快給它完成，那就趕，趕時間。趕時間，就心浮氣躁，所以不要定太多，你有足夠的時間去完成，那你就很從容的能夠把這個課做完。散課，有時間多利用，多念。像我有時候外出，我都利用車上聽經，聽我們老和尚《大經科註》，一邊聽佛號。這些都屬於散課，利用這些時間，因為在車上，你什麼事也不能做。我們利用坐車的時間來聽經，來念佛，這個都屬於散課，這個都可以利用。如果你坐公車，你帶個耳機聽聽佛號或者聽經，這個也都可以。這些提供你參考。所以心不要太急，當然也不能太鬆，你每天有固定的功課，就是你每一天都去做，這樣又有信願，就有把握往生極樂世界了。能不能往生，關鍵在信願之有無。這個一定要記住，關鍵在信願。好，下面一個問題。

同學：第一百八十九個問題，學生請院長開示以下問題：（1）《沙彌律儀》是出家人的戒律嗎？在家人能聽嗎？哪些戒律是出家人聽的，哪些是在家人聽的？學生聽說出家人的戒律在家人聽了會犯盜戒。（2）學生將父親的遺像放在佛像下面的位置，在一個供桌上，這樣如法嗎？感恩院長慈悲開示。

悟道法師：這個問題，《沙彌律儀》在家人也可以聽，可以學。這個過去我們老和尚有講過，《沙彌律儀》可以學習的。因為八關齋戒就等同沙彌律，八關齋戒。《沙彌律儀》，出家人天天要持沙彌戒，在家人可以學多少做多少，就是說你持八關齋戒就等於沙彌律，就等於在家人過出家人的生活，所以在家人可以聽沙彌律。比丘戒就不能聽了，比丘戒不但是在家居士不能聽，就是出家，你沒有受比丘戒，你是沙彌，你也不能看比丘戒。一定你要受比丘戒，才能去看比丘戒。你只有受沙彌戒，或者你出家還沒有受戒，你不可以去看比丘戒。不但在家人，出家人沒有受比丘戒也不能看，這一點一定要知道。為什麼不能看？佛慈悲，因為比丘戒很難持，動不動就犯戒，恐怕沒有受戒的人拿了這個戒本去要求別人，那就造罪業了。他不懂這些戒還好，懂了，天天造罪業，天天看這個出家人不如法，那個不如法，一天到晚生煩惱，那就不好了。所以佛慈悲。沙彌戒可以看，比丘戒不能看。所以這個比丘戒你沒有受戒，你去聽犯盜，就是沒有傳授，犯盜是這個意思。

第二個問題，遺像放在佛像下面的位置，我是建議能夠放在佛像，比如說佛像在這邊，放佛像我們看過去的左邊，這個是比較好一點，或者另外放一個方位，這樣會比較好一點，放在一起就比較不理想。所以佛像跟你父親的遺像，遺像最好另外放，另外放是比較好，不要放在跟佛像一起，另外找個地方掛著也可以。就像我們這邊老和尚，這裡掛的父母師長，這些都遺像，沒有掛跟佛像在一起。這個提供你參考。好，下面一個問題。

同學：第一百九十個問題，學生在學院學習幾年，真是收穫很大，自己明顯感覺煩惱減輕，智慧有所增長，就是身體不舒服的情況感覺沒有明顯減輕，是自己的福報不夠嗎？感恩院長慈悲開示。

悟道法師：有收穫，表示你有善根，煩惱輕、智慧長了。身體

的方面，這是屬於健康的問題。健康的問題，身體不舒服的情況，這個問題可能要看醫生。因為你長期身體不舒服，很多種因素，就是關係到我們的生活習慣，還有你的飲食習慣。生活起居、飲食，這些你都要注意，因為現在我們都把老祖宗傳統的教育都丟掉了，總是跟外國人學。所以老祖宗有很多寶貴的教誨，我們後代子孫都不要了。身體不舒服，我們現在人必然會有這種現象，因為不懂得怎麼過日子，不懂得怎麼吃，不懂得怎麼穿，不懂得怎麼住，不懂得怎麼行，衣食住行都不懂，不懂的情況之下就亂吃，一切都亂了。現在中國人要吃外國的水果，我舉一個例子，我到台灣、大陸，很多人都會買榴槤給我吃，那也滿貴的。榴槤是東南亞的水果，在那個地區的人他吃了這個對他身體有幫助，一方水土養一方人，你生長在哪個地區，那個地區成長的這些蔬菜水果就適合你的體質。在你生活環境二十公里之內，這個地方生長的對你是最有幫助，其他更遠就是其次。夏天要吃夏天的蔬菜水果，你不要夏天要去吃冬天的，冬天吃夏天的。像我到大陸去，大概四季都吃西瓜，其實西瓜是夏天的水果，冬天也在吃西瓜。每一個地方，你說北方人跟南方人，他體質不一樣。

我有一次到，我們老和尚介紹北京一個劉雲舟醫師，我也去給他看過病，他看病，他就問我你在哪裡出生的，我說在台灣。他為什麼要問我們出生地？以前看中醫也沒有人問。他說要了解你在哪個地區出生的，就是不同的地區體質不一樣。他就講一個例子，在我們大陸有北方、有南方，同樣一個胃病，同樣胃痛，如果在北方生長的人，跟南方生長的人開的胃藥不一樣。那我才明白原來是這樣，才問我你在哪裡出生的，他要了解你在哪個地區出生的，他知道你是那個地方的體質。他就講好像這個植物在哪裡生長的，那個道理是一樣的。所以這些都是常識。像我們老和尚過去也常常給我

們講，擺飯菜還要根據五行，金木水火土。我們都真的不懂，因為沒有學習過，沒有人教，我們也不懂。不懂就亂吃，亂穿，現在人不都這樣嗎？我們老祖宗真的很愛護子孫，真的照顧得無微不至，但是子孫不孝，不聽老祖宗的話，所以我們就吃虧了。不聽老人言，吃虧在眼前。所以我們現在人，實在講吃出一身病，病從口入。所以，如果能不吃味精，盡量不要吃。過去我剛出家，跟日常法師去看李老師，李老師就很反對人家吃味精，勸大家不要吃館子，館子都是味精。他說如果長年吃館子，身體肯定不好。所以現在食品問題很大，加上大家不懂這些常識，要吃季節菜，吃季節的水果，大家不懂，所以亂吃，吃出一身病。

這些問題，就是說你問到身體的問題，這個問題也不是小問題，這個要講很多方面要去注意，都要學習的，學習吃，學習穿，學習煮飯。我們會煮嗎？不會。所以我以前早年在圖書館，我們老和尚都教我煮大鍋菜，羅漢齋。羅漢齋也要會煮，要怎麼煮也都有學問，煮出來有營養，也好吃，也簡單。這些也都是需要學習，這些生活的常識。所以身體不舒服，生理的病，這些都屬於生理的病，生活、飲食、起居沒有注意，產生身體的不適。另外一種業障病，業障就是自己造惡業生病的，業障病，這個要懺除業障，吃藥也沒用。再來就冤業病，冤親債主來干擾，因為我們無量劫來冤親債主很多，我們要修行，他會來干擾，所以要多多給這些冤親債主迴向，跟他講就是好好護持我，讓我好好修行，有功德都可以迴向給你們，這樣對大家有幫助。如果障礙我都不能修行，那對你也沒有好處。過去我們台灣有很多同修都曾經做過這樣的溝通，也有它的效果。所以你身體不適，我就大概給你分析這三方面，一個生理的病，衛生方面的，我們生活起居，你怎麼吃的？你的生活習慣是怎麼樣？像現在，你吹冷氣這個也很厲害的，空調對著脖子吹，那肯定

你感冒，你肯定就不舒服。晚上睡覺等等的，這些生活上，你自己去做一番的檢討，看看哪些方面，你發現有問題，去調整調整。因為生活細節很多，我們沒有時間講得那麼多，講出一個原則性的，你自己去觀察，自己到底哪一方面的問題，你給它調整調整，對你身體不適就會改善。

這個跟自己福報不夠，福報就很難講，福報，你說沒福報，那還是有福報，你能夠聽聞佛法，這最大的福報，這個福報就很大了。當然我們也都有業障，福報不夠，當然也可以這麼講。就是說我們福報不足，在我們生活當中有一些缺陷，如果福報具足了，這個缺陷就沒有，就圓滿了。我們中國人常講五福，五福只有一福兩福，那就還不圓滿，五福都具足那就圓滿了。所謂五福臨門，這個福報就圓滿。福報當然是要修，修就有很多方面，都要修，都要學習。像我們剛才提出來的，大家多學習。大家多看看雪廬老人的全集，它有醫學的、有種種的，這些很難得的，這些多學習，就能改善我們的生活，改善我們的體質。

好，今天時間到了，我們就先回答到這裡。下面還有十個問題，我們下一次再來回答。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！