

同學：第七十八個問題，當前疫情下，請問院長，是繼續跟著網路學院的課程學習，還是一心念佛？因為恐懼時就想著趕緊念佛，但念佛又覺得功夫不得力。請法師慈悲開示。

悟道法師：尊敬的網路佛學院諸位老師、諸位同學，大家晚上好。阿彌陀佛！我們今天接著繼續來簡單回答，我們諸位同學的一些疑問。剛才第七十八題這個問題，問到有關現在看到的災難這麼多，特別這個三年新冠狀病毒的疫情的確人人自危，每一個人都有危機感，因此我們凡夫難免心懷恐懼。網路佛學院，目前這個學習，還是繼續學習，因為繼續學習，我們也不妨礙一心念佛。這個學習跟念佛，跟我們整個生活也都沒有妨礙。特別是念佛法門，它的方便就是不礙世法而行佛法，就是說我們世間一般的事業、工作，沒有妨礙，做任何的工作都沒有妨礙，問題在於我們時間怎麼安排來念佛。我們學習總是有一些時間，我們可以根據各人的情況，如果你的學習進度很快，你時間就可以多一點來念佛；如果學習進度慢一點，這個方面，我們念的時間減少一點。所以我們這個念佛法門，就是四十八願，第十八願，十念必生。這個十念，就是念十口氣，或者十句佛號，這個都可以稱為十念。所謂晨朝十念，古人是用念十口氣，這樣作為一念。這個一口氣，各人中氣的長短不一樣，中氣比較長的，一口氣可以多念幾句佛號；中氣比較短一點，就少念幾句。就是盡一口氣，沒有限定要念幾句，一口氣稱為一念，這樣念十口氣，稱為十念。不能超過，就是十念，這古人用的十念法。

最近我們淨老和尚他也提倡十句的念佛，這個十句的念佛，就是念十句佛號，不是十口氣，十句，就十聲佛號。這個也是早年他老人家在馬來西亞弘法，看到伊斯蘭教他一天做禮拜祈禱有五次，一次時間都很短，大概三分鐘，祈禱完了，他就繼續他的工作。我們淨老和尚看到伊斯蘭教每一天有這樣例行性的一個祈禱時間，就想到那我們念佛比他這個就更方便了。這個念佛，他老人家，還定出九次。這個九次他是怎麼念？就是早上起床，洗臉刷牙之後，有佛像對佛像，沒有佛像，合掌向著西方，或者沒有佛像，向著經本也可以，你念十句佛號，就念十句。到了吃早餐，我們一般寺院早餐、午齋都有念一個供養偈，這個供養偈也就改為念十句佛號，就吃飯前念十句。三餐吃飯，那就三次了。晚上睡覺前，再念十句。睡前念十句，看你的時間，你的方便，如果要在佛前念也可以，或者你要上床前，合掌念個十句，再睡覺。早晚，然後三餐，加起來就五次了。再來就是你上午上班時間，上班前念十句，要工作前念十句，就開始工作；上午要下班，上午下班就是中午要休息吃飯，要休息了，再念十句。下午上班之前再念十句，下午下班的時候念十句再下班。上午上班、下班，下午上班、下班，加起來一共四次，再加上三餐飯前念十句，早晚起床、要睡覺，各念十句，這樣加起來一共九次。這個十句佛號一次就不用三分鐘，大概一分鐘就夠了。我們淨老和尚推行九次念佛，也是看到現代人的工作很忙碌，大家很忙。有一些人的確他沒有太多的時間，長時間來念佛，特別每一天你固定要做的功課，不可能定得太長。所以定課愈短愈好，像我們老和尚提倡的九次念佛，這一次十句佛號不需要一分鐘，你念快一點，大概三十秒就念完了。你如果想要加個迴向偈，「願生西方」也可以，不念也可以，就念十句佛號，那就很好記，就十句佛號。那你固定能夠這樣念，養成習慣，一天，雖然每一次這個佛

號念的只有十句，很少，但是整天貫穿下來也是很密集的。所以有很多同修就採用這個方法去念佛，覺得效果很好。所以我們淨老和尚過去提倡一天九次念佛，不妨您來參考、來採用，這樣應該就不影響你的學習。

我們現在學習經教，學習這個，主要也是幫助我們念佛的。為什麼？因為我們現在念佛，總是還有懷疑。這個念佛法門要往生極樂世界，必須具備三個條件信願行，《彌陀經》講的信願行。要真信，要發願求生淨土，有真信切願，那肯定會念佛。如果真信切願，縱然一天念十句佛號，那也能往生。這是四十八願，第十八願講的。關鍵，能不能往生是在信願之有無。你是不是真相信有西方極樂世界，有阿彌陀佛攝取十方世界念佛的眾生？真信之後要發願，願捨娑婆，願生極樂，對這個世間的五欲六塵，不貪戀，不留戀。名聞利養、五欲六塵、貪瞋痴慢、自私自利，統統放下，那是真願，不再貪戀這個世間，不再留戀這個世間。如果有真信切願，一念、十念都能往生。所以藕益祖師在《彌陀經要解》給我們開示，念佛能不能往生，關鍵在信願之有無。這是能不能往生的關鍵在信跟願，信願具足，你念一念、十念都能往生。品位高下是念佛功夫的淺深，就是你念佛功夫比較深，那往生品位就高；念佛功夫比較淺，往生品位比較低。所以念佛功夫的淺深，你念得好不好，是品位，關係到品位的問題。往生的關鍵是在信願，所以念佛實際上也要幫助我們增長信願。

我們現在只有念佛，往往這個信願都還比較不足，因此需要有經教、經典來補助。這個經典，我們為什麼要講經說法、聽經聞法？佛陀出現在世間四十九年天天講經說法，他沒有帶人家參一天禪，也沒有帶大家念一天佛，就是天天講經說法。這個問題，主要就是佛法難信易行。修行就在生活當中，沒有離開現實生活，但是難

在信心，這個信難，所以《彌陀經》佛講了兩次難信之法。為什麼難信？因為有懷疑，有懷疑夾雜，這個信心就不是真信，半信半疑。特別遇到事情的時候，不知道怎麼去解決，我們懷疑馬上就出現了。懷疑一夾雜，我們的信心就動搖了，半信半疑。為什麼會半信半疑？主要還是對經教，對事實真相這些道理、方法沒有真正搞透徹、搞明白，所以有懷疑。懷疑，講經說法，聽經聞法，目的就是幫助我們斷疑生信，講經、聽經的目的在這裡。如果我們沒有懷疑了，我們就可以老實念佛了，其實學習經教都不需要了，真的不需要了，可以放下了。可以不用聽經，也可以不用講經了，你一句佛號念到底，你就成佛了。參禪的，一個話頭參到底，他也明心見性，也成佛了。不懷疑了，這個就沒問題了。所以我們現在網路學院，主要的目的還是幫助大家斷疑生信，主要是這個方面。所以這個學習，我們為什麼學了還有懷疑？主要是我們還是不善學，不知道學這個到底是為了什麼，這個還是沒有真正搞清楚。如果真正搞清楚，這些統統是我們念佛的助緣，所謂正助雙修，幫助我們增長信願，幫助我們增長信心，幫助我們願力能夠堅定不動搖。所以學習是為了斷疑生信，增長信願，然後念佛，我們功夫自然得力。

念佛跟聽經，實際上，主要還是幫助我們生起真信切願的這個目標。所以讀一部《無量壽經》，《無量壽經》五種會集本講得圓滿，把娑婆世界跟極樂世界講得很詳細，從作人講到作佛，學了這部經典，主要是幫助我們增長信願，斷疑生信。如果我們真正沒有懷疑了，不懷疑了，這部經教可以放下，可以不需要學習。如果還有懷疑，我建議還是要學習。學習，幫助你斷疑，因為你有懷疑，你就不能老實念佛。一面念，一面有懷疑，這個夏蓮居老居士在《淨語》裡面講，「誤人第一是多疑」。其實一句佛號很簡單就成佛了，那為什麼我們念得這麼困難？因為我們懷疑太多了，我們疑問

太多了，誤人第一是多疑。「疑能生苦苦生疑」，懷疑，我們就生苦了。我們有懷疑、疑惑，我們就苦了，苦又增加我們的懷疑，疑能生苦苦生疑。那怎麼辦？「咬定牙關念阿彌，念得疑情連蒂斷，到此方知我是誰」，就是念佛念到疑根斷了，你就知道自己是誰，原來自己就是阿彌陀佛。「阿彌陀佛即是我心，我心即是阿彌陀佛」，但現在問題，我們一心念佛能不能把這個疑根念斷？當然可以，念佛就是直接成佛的方法，問題就是我們那個懷疑放不下，一面念一面有懷疑夾雜在裡面。所以「疑網纏心不易知」，這個懷疑，好像那個魚網密密麻麻的纏縛在我們的心裡，我們不容易發現，以為自己沒有懷疑，其實有。所以我們要先斷疑生信。

我記得早年我們淨老和尚他老人家一年有半年住美國，那時候拿綠卡，跟韓館長一年有半年住美國。在台北景美華藏圖書館，有很多同修，以前還沒有Email，還沒有微信，網路這些，在三十年前沒有這些東西，大概都是用書信的，有問題就寫信來問，然後我們師父給他回答。常常不在國內，就是一年有半年在美國，那回來之後有時候還要到其他國家去，到東南亞這些地方去，實際上在台灣停留頂多兩個月、三個月。有一些信來問問題等到我們師父回來，大概快一年了。後來我們師父就叫我代替他回答，但是我寫的回答，要先給他看。他看哪裡回答得不妥當，再改一改，他老人家再改一改，然後照他改過的，我就代替回答問題。後來回答了幾次之後，再給師父看，他老人家看看，他說可以了，以後就不用再給我看了，就什麼問題，人家寫信來問，你就統統不要再問我了，你就全權代理（幫他老人家）回答問題。

那個時候我記得有一個居士寫一封信來，問了一個問題，他說聽我們師父講《彌陀經疏鈔》，他就發願，一門深入，一心念佛求生淨土。當時講《疏鈔》，就是說念佛三個要訣，第一就是不懷疑

，第二個不夾雜，第三不間斷。他問的問題，他說這三個要訣，第一個不懷疑，他做到了；第二個不夾雜，他也做到了；就是第三個不間斷，他做不到。不間斷，就是說他沒有辦法像念佛機，一天到晚二十四小時念個不停，因為念累了，你口乾，你就沒辦法念，他說這個不間斷，他沒辦法。他問怎麼辦？他這三個要訣，缺了一個不間斷。大家想一想，他有沒有懷疑？他第一個不懷疑，他做到了，不夾雜也做到了，第三個不間斷，他沒做到，所以來問問題。後來我給他回答，我說你都不懷疑了，還問什麼問題？還寫信來問什麼問題？不用問了，不懷疑還問什麼問題？這就說明什麼？我後來看到這個《淨語》，夏蓮居老居士講的，「疑網纏心不易知」。這個懷疑，好像捕魚那個網，密密麻麻的，纏縛在我們的心裡，你不容易知道，你不容易發現。自己有懷疑，以為沒有了，其實疑問很多，他自己不知道。所以為什麼要經教？佛為什麼一生四十九年講經說法天天講？這信難。你真信了，真明白了，那修行不難。實在講，講到最究竟圓滿，修行成佛就是一念之間，不難。但是你要搞明白，那是要花一點功夫，畢竟我們不是那種老實人，老實人可以，像鍋漏匠、海賢老和尚，這樣的老實人，那是很稀有的，那個善根特別深厚。那也是過去世種植了很深厚的善根，才有可能老實，他才不懷疑，不然一般人總是有懷疑。所以我是建議學習還是不要放棄。念佛，一心念佛，你用九次的念佛，這個也不妨礙你學習。而且學習，你要善學，要知道怎麼學，我學了這個就是幫助我念佛的，幫助我信願增長，幫助我念佛功夫提升。你這個定位定清楚了，也就沒有疑問了，你就沒有疑問了。所以這個九次的念佛，你任何的工作都可以。

有一年我去美國，在二十多年前，有一次回來飛機誤點，在舊金山一個同修家掛單，他們家離機場比較近。第二天換飛機，一大

早到機場，機場那個空服員站在機艙門，就供養我紅包。我說還不錯，坐飛機，第一次收到紅包。那個飛機人數很少，大飛機，飛美國都大飛機，人數很少。然後飛一、兩個小時之後，這飛機平飛了，那個空服員就找我了，大概那是班長，她說她們飛機上空服員都要皈依，要皈依三寶。那我就想，我還是第一次，在飛機上怎麼皈依三寶？我們都要在佛堂。她說她們沒時間去佛堂，只有現在有時間，現在客人很少，剛好法師你坐我們這班飛機，剛好滿她們的願。後來我是帶了一張小的西方三聖，就是放在背包，放在行李架上，我就拿下來，我說好吧！就這張小的佛卡，就擺著。我說在哪裡皈依？坐經濟艙，那個走道都很小，拜佛也不方便。她說二樓一個客人都沒有，它那飛機是兩層的，二樓是商務艙，位子比較大。我就到二樓上去，先給大家皈依，空中皈依。皈依之後，她問我怎麼修？她們一天到晚飛來飛去，這個時間都很難固定。所以我就想到我們老和尚當時已經提倡這個九次念佛，我就告訴她們這個九次念佛方法，她們聽了就很高興，原來她們這樣飛來飛去還是有辦法來念佛、來修行的。

所以這個方法，無論你做什麼行業都適用，你再忙，你忙到一分鐘都沒有，大概也找不到那麼忙的，關鍵要持之以恆，就是養成習慣，到時候就是念，雖然時間短，反正我到時候就念。這個提供你參考，我是覺得既然學了，有始有終，就是不要放棄。如果你有真信切願，無論在什麼樣的情況，都能蒙佛接引往生，這一點你就不用擔憂。也不要擔心，功夫得力不得力？這個都不要掛在心上。如果你一直罣礙功夫得力不得力，那反而你的功夫又受到障礙了。這些妄念都要放下，安心學習，這樣應該就不會有問題。所以我們時時刻刻信願念佛，求佛接引往生西方。這個關鍵在信願，就能跟佛感應了。好，這一題就回答到這裡。下面一題。阿彌陀佛！

同學：第七十九個問題，尊敬的院長吉祥！請開示，六根的根性就是佛性，六根接觸六塵時，如果能時時保持如如不動，就能開悟嗎？怎樣才能保持住如如不動？

悟道法師：這個問題，我建議你可以去看江味農老居士註解的《金剛經講義》，他特別這個地方講得很詳細。如果你看到《金剛經講義》分量比較大，我是建議可以先看我們淨老和尚的《金剛經講義節要》，他把江老居士《講義》節錄重點、重要的，那更方便，你可以看看這個。六根根性怎麼樣能保持如如不動？這個也不容易，《金剛經》講得很簡單，但是我們要去下功夫，你可以試看看。如如不動是我們的自性，我們的自性本來就如如不動。我們現在自性有沒有動？也沒動，也沒有動。我們現在怎麼感覺都在動？那個動叫妄動，我們自性從來沒動過。你看六祖大師開悟的時候不是說五句話嗎？「何期自性，本無動搖」，什麼叫自性？它本來就沒有動搖，自性本定，自性沒有動搖。它在聖不增，在凡不減，中峰國師在《三時繫念》講自性，「處生死流，驪珠獨耀於滄海。居涅槃岸，桂輪孤朗于中天。」處生死流，我們現在是處生死流，我們在六道生死輪迴。但是我們的自性？驪珠獨耀於滄海，滄海比喻作苦海，六道輪迴。六道輪迴，滄海獨耀，就是靈光獨耀，它如如不動。我們的自性本來就如如不動，我們現在迷了，以為在動，其實沒有在動。這個就好像我們眼睛花了，眼睛有毛病，看到外面空中有花，天旋地轉，好像都在動，其實外面有沒有在動？沒有。所以你的眼睛還沒好，外面那些有沒有？它還是沒有。好像《圓覺經》講空中有花，以前我都有經驗，身體有問題，蹲下去一起來，頭都會暈，都在轉，而且空中都有星星出現。是不是空中有星星？有沒有在轉？沒有，那是我們自己身體有毛病，你毛病好了，它就沒有了。但是正當我們有毛病的時候，它還是沒有，不是說我們有毛病



的時候，它就有；沒毛病，它就沒有了，不是這樣的。我們有毛病的時候，它還是沒有，這個大家去體會體會。所以我們現在在生死輪迴，我們自性有沒有動？沒動。

所以中峰國師給我們開示，「處生死流，驪珠獨耀於滄海」，滄海是大風大浪，那一顆珠獨耀，它都不受影響，它如如不動。「居涅槃岸」，你覺悟了，它那顆珠還是一樣！不是說我們成佛了，那就有一個不一樣的。迷了，我們現在凡夫跟成佛就不一樣，不是，都一樣，都是如如不動。現在問題就是說我們的自性本來就如如不動，本來就沒有生滅，我們的妄心在妄動，所以你要回歸如如不動，《金剛經》講得很簡單，就是「凡所有相，皆是虛妄」。你現在看到，凡所有相，不管你什麼相，統統是包括在裡面，佛的相、魔的相，好的相、不好的相，那是虛妄的。「凡所有相，皆是虛妄」，都是虛妄。凡所有相，都是虛妄，那怎麼辦？關鍵在「不取於相，如如不動」。你不要去取外面的相，你就見到自己如如不動的本性。你要知道「凡所有相，皆是虛妄」，知道虛妄還不行，還要不取於相，只是知道，你還是取相，還是迷，所以關鍵要不取於相，不要取相。這個不取相難，大家可以試看看，人家罵你一句，看你取不取？你可以試看看，人家罵你一句。讚歎你一句，高興得不得了；罵你一句，就生煩惱，生氣了，就取相了。

所以你可以練習，人家讚歎你的時候不起貪心，「凡所有相，皆是虛妄」，「不取於相，如如不動」。人家罵你，「凡所有相，皆是虛妄」，不是真的，假的，不要放在心上，這樣在生活當中去練。這個舉一個例子，舉一反三，以此類推，你看到所有的，不管什麼樣的相，心裡知道是虛妄，「不取於相，如如不動」，那你就回歸到如如不動，你就見到如如不動。我們現在為什麼見不到如如不動的自性？因為我們都把外面的虛妄相當作真的，我們一天到晚

在取相，在攀緣，在裡面患得患失，生煩惱，種種的。所以如果你要進一步去了解怎麼修，我建議深入《金剛經講義》，你把它花上十年的工夫，大概你也知道怎麼修了。起碼你花上三年的工夫，就知道怎麼修了。那可以先從我們淨老和尚《金剛經講義節要》開始，從這裡下手，然後再進一步看江老居士的《講義》，因為我們老和尚的《節要》是從《講義》節錄重要的出來。所以現在我也在星期三跟我們同修大家一起學習《金剛經講義節要》，這個也是幫助我們看破放下，也是統統幫助我們念佛的。如果《金剛經》這個方法用不上，但是這個原理原則我們都可以用上，用在念佛上，外面所有的境界相，無論順境、逆緣，遇到種種的這一切，都提起一句佛號，這個也更直截、更了當。就提起一句佛號，就代替過來，這個更方便！我們念佛人就提起一句佛號。好，這個問題我們簡單回答到這裡。下面一題：

同學：第八十個問題，請悟道法師慈悲開示：（一）學生家有個小菜園，不用農藥，菜長蟲就供養蟲了，剩下的再吃。學生在院子裡放太陽能念佛機和老法師的播經機。但是挖地時會傷害到蚯蚓和蟲類，學生怎麼做才如法？（二）印光大師開示念佛十念記數法不要掐珠，學生理解是十句不要一句一句掐珠，十句心裡記數念完掐一個珠，這樣每天知道自己念了多少句佛號，行嗎？（三）印光大師開示靜坐念佛不要掐珠，手動神不能安，久則受病，那麼怎樣記數？（四）印光大師開示掐珠念佛，唯宜行住二時，學生理解為繞佛可以掐珠對嗎？如果不對，念佛什麼時候可以掐珠，什麼時候不可以掐珠？還是大致估算自己一小時用十念記數法能念多少來記數？（五）如果學生有緣想參加閉關念佛，每天念十萬佛號怎樣記數如法？

悟道法師：這個問題，一共有五個問題。這位同學問的有五個

問題。第一個，種菜挖地會傷到蚯蚓這些蟲類，要怎麼做才如法？這個佛教導佛弟子，你要種菜之前先念佛，或者念咒，告訴這些眾生，就是說你今天什麼時候要開始在這個地方挖地，請牠們要回避，避免傷到牠們。如果萬一不小心還是傷害到了，就要念佛或者念往生咒跟牠迴向，勸這些眾生信願念佛求生淨土，求佛慈悲接引往生西方。所以在《沙彌律儀》也有一條，他那是念咒，就是每一天早上起床，還沒有下床，要先念個咒，然後發願，就今天不小心如果被我們踩死的這些，像螞蟻什麼，我們這個腳踩下去，我們是凡夫，很難說完全沒有傷害到這些小昆蟲、小動物。我們不是故意的，就是無意的會傷害到，或者是開車、走路，特別螞蟻這一類的，很容易被我們踩到、踩死了。所以《沙彌律儀》這一條就是早上起床，還沒有下床，先念個咒，發願，就是今天一天如果不小心被我腳踩死的這些眾生，求佛慈悲，接引往生西方淨土，念咒功德迴向給牠們，或者往生善道。我們念佛人，我們剛才講了，你九次念佛，早上起床，你還沒有下床，可以先坐在床上念個十句佛號，也可以這樣發願，就是說今天不小心如果被我們傷到的這些眾生，求佛慈悲接引往生西方淨土，這樣做就好。因為我們凡夫挖地、走路種種，很難避免去傷害到這些小昆蟲、小動物，我們不是故意的，但是也沒有辦法百分之百都能夠避免，所以《沙彌律儀》才定這一條。那這一條，如果你是念佛，就用念阿彌陀佛給牠迴向就可以了。如果你是要念咒，當然也可以，念佛人用念佛是最方便的，先跟這些眾生講，你什麼時候要去挖地，請牠們迴避。如果不小心被傷到了，這個念佛的功德迴向給牠們，讓牠們往生到善處，往生到西方，跟牠發願，這樣做就好。

第二個問題，印光大師開示念佛十念記數法不要掐珠，就是不要用念珠。十句不要一句一句掐珠，十句心裡記數念完掐一個珠，

這樣每天知道自己念了多少句佛號，行嗎？這個當然行。但是印光大師他這個十念法，十念記數，他只是記一到十。所以一到十，它不斷的重複一到十、一到十、一到十，它沒有規定你一天要念多少聲佛號，它只是你有時間你就念，就是用記數的，用這個方法來控制我們的妄念，就是從一數到十。如果你沒有辦法一數到十，可以分兩段，一到五，六到十。如果兩段還記不住，可以分三段，一到三，四到六，七到十，這樣分三段。如果你一次可以從一數到十，那就一次就可以了。這個一到十，一次完成，或者是分兩段，或者分三段，它都是十句，沒有超過十句的。所以它沒有限定說你用十念法要念多少聲佛號，它沒有規定要記這個數。當然你想要記這個數，用這個念珠來念十句撥一個，那當然這個也是可以，當然也是可以。你要知道自己今天要念多少佛號，當然你念十念法，用念珠來做一個計算，當然是可以。但是我要給你講的就是說，印光大師沒有限定說你要去記一天念多少，他沒有。他說你要記住十句就好，就是十句不斷的重複、不斷的重複，你重複多少，要算多少佛號，他沒有規定。但是你要自己做一個記錄，知道自己一天念了多少佛號，當然用這個方法是可以。這個你自己斟酌，印祖是沒有硬性規定，你一定要算一天念多少，他主要的是說你只能數一到十，不能超過。重複的一到十、一到十，念到十句再回來從一數到十這樣，每一句佛號，你念到第幾聲都要很清楚，這個就是記數的念佛。

印光大師開示靜坐念頭，不要掐珠，這個原因就是手動神不能安。如果要計數，你下面這個答案，你也已經講了。就印光大師開示掐珠念佛，唯宜行住二時，學生理解為繞佛可以掐珠對嗎？對，沒有錯。印光大師他主要是說，你靜坐的時候，因為靜坐，你要入定，心要靜，你手在動就影響到心定下來。所以靜坐念佛，印祖不提倡用掐珠的，不提倡。提倡用記數的，你可以用一到十記數就好

，也不要記你念幾聲，你記幾聲，你還是撥那個念珠，手還是在動，所以在靜坐念佛就不要掐珠。行住二時，住就是站著，行就是你走路，這兩個威儀是可以用念珠，比如一面走路，一面掐珠念佛，這是可以的，或者站在那裡，用掐珠念佛也可以。一般你在經行，在走路，可以用掐珠念佛。印光大師講得是沒錯，唯宜行住二時，宜就是說適合，適合在你走路的時候，或站著的時候，用掐珠的。靜坐，這個靜坐我們也要說明，也不是完全規定說，你坐在那邊，比如說你在客廳，有客人來，跟客人在講話，你手掐這個念珠，心裡默念佛號，這個也可以。為什麼？因為你這個時候你是在跟客人講話，你不是在靜坐，不是在閉目養神。這個靜坐主要是說你在打坐，這個時候你打坐，跟你坐在那裡不是打坐，那個又不一樣了。比如說你坐在客廳，坐在沙發，你不是打坐盤腿閉目養神，那這個用掐珠的也可以。這一點要明白，這個也可以。但是你一旦打坐，這個眼睛下垂，要讓這個心身安靜下來，特別我們在打佛七的時候，在止靜的時候，過去有一些同修止靜的時候他掐那個珠，掐得又有聲音，那個影響別人。特別在打佛七，或者我們念佛會，當中有個止靜，止靜就是你心裡默念不出聲，你這個時候（在靜坐的時候）不適合用念珠。印光大師講的主要是這個，這個時候用念珠的確是不適合。其他你不是靜坐的時候，不是止靜的時候，用念珠是可以的。我這樣講不曉得這位同學有沒有聽明白？如果不明白，那再說。所以這個問題，你已經解答了，行坐二時，還有坐的時候，你不是打坐（在止靜），也是可以。

第五個問題，參加閉關念佛，每天念十萬聲佛號，要怎麼計數如法？一天念十萬聲佛號，蓮池大師在《竹窗隨筆》有講到這一條，古大德有講一天十萬聲佛號。一天十萬聲佛號，蓮池大師他有做過實驗，他曾經實驗過，一天當中從早到晚，晚上都不睡覺，就二

十四小時，他說包括吃飯、上廁所，這個佛號都不斷，他說還念不到十萬聲。蓮池大師，在明朝的時候他都實驗過了，他說一天再怎麼念，念不到十萬聲佛號。他真的有去這樣念，而且要念很快，十萬佛號，他就要去試，一天他是不是能念十萬聲佛號。根據他的經驗，他寫在《竹窗隨筆》告訴我們，他說他連大小便什麼統統，那個時候默念，他都用計數，他還念不到十萬。所以後來他講這個是不是一個表法的意思？十，在《華嚴經》以十代表圓滿，就是圓滿數。你今天二十四小時念佛都不中斷，那就是十萬聲。無論你念得快、念得慢，都可以解釋為十萬聲佛號，就是圓滿了，我今天念佛不間斷。可能是這個意思，我講出來是提供你參考，不過你可以試看看，你要計數的話，你試看看一天能不能念十萬聲？如果念十萬聲，恐怕要念得很快，快到阿彌陀佛四個字都念不清楚。所以這個可能是一個圓滿數。

像過去我們淨老和尚講這個打佛七，那個七天，前面是數字，前面一、二、三、四、五、六，這是數字，那個七，它不是數字，它是圓滿數。七，在《彌陀經》表圓滿。比如說，你念到第七天就一心不亂，那圓滿了，那個七就圓滿了。如果你念到第七天還沒有達到一心不亂，還要再繼續一個七，念到一心不亂為止。念到哪一天一心不亂，那一天就是七圓滿，就是第七天，前面是數字。如果你念一天就一心不亂，你也是圓滿了，沒有念到七天，你也是圓滿了，因為你已經一心不亂。因為打佛七，目的就是要達到一心不亂，這個表法的意思我們也要明白。所以你要閉關念佛，我是建議，你要計數是可以，像蕩益祖師講，三萬、五萬這個應該是可以，十萬一天二十四小時要念足這個數字，恐怕不太容易。我是建議，你就儘量念，念到不中斷，這樣就好。當然你要計數是可以，當然計數是可以。但是你要計數，我是建議用印光大師，一到十、一到十

這樣重複，你也不要記你一天念多少聲佛號了。為什麼？這是我的建議，提供你參考，你覺得可以，你就採用，不可以，你還是照你的方法。因為比如說今天你念五萬聲佛號，你計數念五萬聲，那明天如果念得不夠，念四萬，你心裡會不會有罣礙？你心裡會不會有罣礙，我今天念又少了一萬，怎麼辦？會不會？如果會，我建議還是用印光大師那個方法，你不要去記多少聲。如果不會，那當然沒問題，你就記。昨天念五萬，今天念四萬，明天念三萬，如果愈念愈少的話，好像都退步了，心裡就有一個罣礙，這個會影響一心不亂。

所以印光祖師為什麼他提倡一到十、一到十？他沒有規定你要記你念多少，因為有人念得快，有人念得慢。念得快，他的佛號的數量就多；念得慢，他就少，這個是必然的。所以這個方面提供您參考，以印光大師那個，或者是說，無記無數。所以這個計數也不是一定說你一定要記，或者一定不要記，這個看各人的根器。你用記數，你覺得對你念佛功夫有幫助，那你就來記數。如果你覺得反而有一些妨礙，不如就是用印光大師那個一到十、一到十，你不要去記一天念幾聲，反正有時間就念，儘量要求不中斷，這樣就好。不要去計較我要念幾聲佛號，這樣反而心裡會有罣礙，就影響你一心不亂。所以這個念佛不在多少，而是在功夫，功夫得力這個才是重要的。如果你念佛念了很多，功夫不得力，那也不是念佛的目的，念佛是要一心不亂，所以佛在《彌陀經》也沒有規定我們一天要念十萬聲佛號。所以這個就是說你執持名號，就是不間斷一直念，這樣就好，我覺得這樣是比較符合經典它的本意。好，這題回答到這裡。下面一題：

同學：第八十一個問題，阿彌陀佛！慚愧學生請教，姐姐身體一直不好，很會抱怨，學生很心疼，如何做才能讓冤親債主和她解

冤釋結，能讓她走上信願念佛的路？感恩。阿彌陀佛！

悟道法師：這個問題，實在講，每一個人都有冤親債主。哪一個人沒有冤親債主？每一個人都有。身體不好，當然跟冤親債主是有一定的關係。要化解冤親債主，解冤釋結，這個必須有耐心，你也不可能馬上就化解。所以我們要長期誦經、念佛，都跟她迴向，然後懺悔，斷惡修善。我建議你可以念念《地藏經》，這部《地藏菩薩本願經》就是專門都講這方面的問題，講生病，你要怎麼修、怎麼做？要怎麼樣迴向給冤親債主？這部《地藏經》講得詳細，《地藏經》是超度的經典，冤親債主你能幫他超度，這個冤結就容易化解。你能幫助他得解脫，這個冤結自然就化解了，所以這個超度就很重要了。超度，你要長時間。早年在台北景美華藏佛教圖書館，有同修就問我這個問題，我每一次做法會都要寫牌位，寫冤親債主、歷代祖先，說要寫幾次？他問我要寫幾次？是不是寫一次就ok了？寫一次就解決了？我是跟他講，我說這個超度、迴向，迴向到你成佛，你成佛就圓滿了。你還沒有成佛，天天要迴向，不是說迴向一次，超度一次就完了，不是這樣的。實際上，這要長時間，要有耐心、要有長遠心，不疲不厭。我們累世的冤親債主太多了，所以我們要長遠心來為他們來超薦，超薦就是解冤釋結的一個最好的方法。最好的方法，誦經、念咒、念佛都可以，是有效，問題要有功夫。

你看《影塵回憶錄》，東北倓虛老法師，倓老他在這個《回憶錄》、在他的傳記裡面都有講到，我們淨老和尚過去在講席當中，也常常提起這個公案。他在家的時候在北方跟幾個同修在一起共修，他們那個時候也沒有聽經，也不懂佛法，但是很願意、很想學佛，拿經典來看，拿來讀，也不懂，就是讀，很認真。他有一個姓劉的同參道友，那個時候跟他合夥開一家中藥鋪。這個劉居士（他們



八年大家都在一起共修，都念《楞嚴經》）《楞嚴經》念得很熟，什麼意思不懂，但是念得很熟了。他念經念熟了，不懂也是有功德，因為念得太熟悉了。有一天這個劉居士中午因為天氣冷在打盹，店裡也沒有客人，打個盹，忽然，他似睡非睡，看到兩個人進來，進到店裡面來，一看，冤親債主，這兩個人已經死了，他心裡想這兩個人過世了，現在進來分明是鬼，不是人。他心裡就想，這兩個人生前是跟他有過節的，為了財務的問題跟他們兩個打官司，這個劉居士他打贏了，這兩個人心不甘願，一氣之下去自殺了。他覺得那肯定來找麻煩、來報仇的，但是走到面前靠近的時候，看他們兩個人的面相，不像要來報仇的樣子，好像很和氣、很和藹，來前面就跪下來，就求劉居士幫他們超度。劉居士說我也不懂什麼叫超度，超度我不會，我怎麼幫你們超度？這兩個冤親債主就講，他說只要你點頭同意就可以了。劉居士說，那這樣容易，我同意，我同意幫你們超度，就點頭。他一同意，當時就看到這兩個冤魂（冤親債主），站在他的肩膀生天了，走了，往生善道，往生到人天善道去了。後來這個事情他講出來，寫在倜老的《回憶錄》裡面。這個冤親債主，就是說你念經念到有一定的功夫了，念了八年，天天念，那一部《楞嚴經》很大，那個分量很多，念了八年，念得很熟了。他們不懂是什麼意思，但是就是念，念得很熟，念很熟心很定。定，他就有功德，他有功德就可以迴向給別人，別人就能得到利益，就沾光，所以他就能超度了。

所以你說怎麼去解冤釋結？這個劉居士是一個很好的例子，你念經、念咒，或者你念佛，念到有一定的功夫。勸你姐姐，多下功夫，念佛功夫有了，或者念經、念咒也可以，或者念菩薩聖號也可以，只要有功夫就可以了，就能幫助冤親債主超度，幫他超度就解冤釋結了。所以信願念佛的路，經教方面還是不能缺少。我們淨老

和尚這些講經的視頻，這些都保留得很豐富，大家多聽，你自然明白應該怎麼做。我建議，妳可以聽聽《地藏經》，多讀《地藏經》迴向，然後讀經、念佛迴向給冤親債主，這樣妳的身體就會改善。好，這一題就回答到這裡。下面一題：

同學：第八十二個問題，阿彌陀佛！因貪他人利息，我與家人親朋借款給他人，已追討不回來了，個人發願不再追款，所以自己攢工資還親朋的錢，我自認欠他們的，但心中仍有絲絲不爽，也難以靜下心來修行。祈請師父開示。

悟道法師：這個問題還是建議多看《了凡四訓》，多看有關因果報應這一類的書籍。特別是《了凡四訓》，所謂「一飲一啄，莫非前定」，就是說我們這一生會遭遇到什麼人，會發生什麼事情，跟過去世都有因果關係的，過去今生的因果關係。這個問題，貪他人的利息，當然這是主要的因素。因為「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴」，沒有貪瞋痴，我們就不會造惡業，就是有貪瞋痴才會造惡業。所以因為我們貪人家的利息，人家貪我們的本錢，這個總是離不開一個貪。所以家人借款給別人，追討不回來，你個人發願不再追款，這是對的，因為你再去追，恐怕那個借錢的人，原來是朋友，就可能會變仇人。現在的人，特別現在人他也不懂得感恩，不知道報恩，沒有學習中國傳統文化，他不懂得這些人情義理，不懂。所以借錢給人，過去我俗家的弟弟，他太太的弟弟跟他借錢，我就給我弟弟講，他給你借，你就當作布施，你不要說什麼時候要去向他要債，恐怕你這個親戚關係就會破壞。要借錢給人，最好衡量自己的經濟能力，你自己有多餘的，你能夠借他多少，他有還沒還都沒關係，這樣我們才可以考慮借。借了就當作布施，有還很好，不還也好，用布施的心態。如果你自己沒有錢，你再去給別人借錢來借給他，這個千萬不能幹，這個事情不可以這麼做。

如果你去給人家借錢再借給他，然後他還不起，你自己也還不起，這不是雙重的一個困擾嗎？雙重的問題嗎？所以你不追款，當然是對的，就放下。所以自己賺錢還親朋的錢，你甘願來還這個錢，也沒有問題，那也是對的。就是說總是離不開因果，可能過去世我們欠他的，但這一世就還清了。我過去也有很多人給我借錢，好像很少有還的，有的還故意不還。特別我在家的時候，我記得有一次，那個時候我在打工，十幾歲的時候，那時候在聽經了，十九歲的時候已經開始聽我們老和尚講經。在一個大同公司打工，然後一個同事給我借錢，他說領薪水就要還給我。結果他領了薪水他也沒還，他也沒講，那我也不好去跟他要債。後來我們回去搭公車，我先上，他不知道我上，他搭公車那個時候要拿現金出來買車票。當時他就給我說，他身上都沒錢，這次沒辦法還給我，那我也不好意思再給他追討。但是搭公車，他就口袋掏出錢來買票，他掏的錢都滿多的，然後被我看到。他看到我，他就不好意思，只好乖乖還給我。那個時候我就一直念阿彌陀佛，一直念阿彌陀佛，我也沒有跟他要，我就一直念佛，剛好碰到，很巧，他就不好意思，那錢掏出來，現在他沒有辦法說沒錢，他只好還給我了。所以，我也建議多念佛，有還沒還，反正就了債，他沒還就是我們前世欠他的，如果沒欠他，將來還是要還給我們的。所以這個這樣就可以。好，下面一個問題：

同學：第八十三個問題，學生的婆家人非常自私自利，非常強勢，學生結婚到現在已經二十七年了，忍辱了二十七年，學生實在是不想再去婆家了，可是親情關係又割捨不斷，請問學生應該怎樣做才能不違孝道？

悟道法師：這個問題還是在傳統文化《弟子規》裡面，這個「親愛我，孝何難，親憎我，孝方賢」，婆家也是父母，自私自利，

這個總是我們修行去感化，不要去要求，也要求不了。自己修行，多念佛給他迴向，求佛力加持，慢慢能夠幫助他改變，需要時間，這個不是短時間。所以舜是大孝，你看父母要害死他，他都能夠把一家人感化過來，這個是我們學習的地方。所以這個問題我是建議還是多學學傳統文化，多聽聽蔡老師的《弟子規》、《群書治要》，這些道理多聽，你道理明白了，你就能夠安然的來忍受，不至於心裡有埋怨。修行，實在講，在這個地方如果你能夠修，那個功德，你增長也是加倍的。所以境緣無好醜，好醜起於心，如果你能夠修，這個逆的緣，也是一種增上緣，幫助你大幅度的提升。你看釋迦牟尼佛如果沒有遇到歌利王，他成佛就不能提早；遇到這個緣，他忍過去了，幫助他提升，快速成就。所以這個緣也沒有好壞，關鍵在我們怎麼去面對，怎麼去修，我們會修了，什麼緣都是好的。

好，這一題就回答到這裡。今天也時間到了，下面還有二十幾個問題，我們就下星期五再繼續來跟大家分享學習。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！