

這一位是遼寧撫順的同修，他說：「我們從黑龍江省寶光寺打百日佛七，參加佛七的大眾一致以為這種念佛方法好。以前念多少年佛，只是嘴念，沒有達到心念。通過這種念佛方法，體會到心念佛的微妙，大家都覺得這樣念佛方法應該推廣。這種方法主要是要求七天念一百萬，每天十四萬三千聲佛號，止語，掐念珠計數，金剛持，追頂念佛。果誠師要求念念入心，心想、嘴默念、耳聽，句句分明，都攝六根，淨念相繼。通過此法，部分人達到不念自念，有人已經保持三年至今。佛七要求每天早晨兩點半起床，三點起香，晚上九點鐘休息，用此法修行，人人法喜充滿，發出懺悔心，勇猛精進，堅定了信願行。大家都發願，今生一定要往生西方極樂世界，再有人天帝王福報，一律放棄，寧捨身命，道心不退。聽老法師的教導，做學佛人的好榜樣。我們覺得用此方法念佛非常得力，請教法師您老人家，我們用此方法念佛，是否如法？我們大家盼望您老人家速速回音。」

答：這個方法是一個好辦法，也是屬於認真念佛的一種方式。不過他們是用追頂默念，不出聲音，如果功夫用得得法，都好。能夠一天念十四萬三千聲佛號，佛七當中能夠完成一百萬聲佛號，課定數目，決定完成。北方現在這個時節很冷，早上兩點半起床，三點鐘起香，念到晚上九點休息，實在是不容易，這是值得我們讚歎的。這個方法可以行。

這是東北董居士，他說：「中國東北黑龍江有一個念佛堂，董居士帶領五十多位同修念佛，聽老法師講經音帶，現在遇到一個問題。一部分同修還同時在練中華養生益智功，創始人張洪寶主張三

教合一練氣功。董居士多次勸導他們要一心念佛，不夾雜，但是作用不大。請老法師慈悲開示，救救這些善良的人。因為老法師講的話才有說服力，他們才會聽。」

答：確實是這樣的嗎？我說的話也未必有說服力，不過我可以勸導大家。現在這個世間災難很多，要認真的發心求生淨土，我們這個身體不重要，不必為這個身體付出太多的精力、太多的時間。每天去練這個身體，真的能得長生、長壽嗎？如果練身體這個身體會長壽，不練壽命就會減短，那命運跟因果輪迴可以推翻了，古人所謂「一飲一啄，莫非前定」，這個話就是虛妄的不是真實的。如果知道業因果報的理論與事實是正確的，我們何必用那麼多精神在保養肉體上？沒有必要！我們看到世間富貴人家，天天講求保養，身體也不見得健康，壽命也不見得長，還是逃不出因果定律，也就是逃不過命運的主宰。既然如此，我們又何必花那麼多的精力在肉身上？這是一個錯誤的觀念，誤導了我們。

身體健康最重要的是要心清淨；心清淨，身就清淨。身，在飲食起居注意衛生，養成一個很好的生活習慣，身心健康，我們外面環境就健康，「依報隨著正報轉」！如果過分重視這些世俗的觀念，一定就違背佛陀的教誨。佛告訴我們，十法界依正莊嚴，「唯心所現，唯識所變」。「識」就是念頭，所以佛常說「一切法從心想生」。凡事順乎自然就健康，違背自然這才產生疾病。為什麼不把身心世界一切放下，隨順自然？

佛教導我們隨緣度日而不攀緣，這是最健康的生活方式。經上常說：「人身難得，佛法難聞。」許多人都聽過這個說法，但是這個話裡頭真正的意義是什麼，懂得的人並不多。如果你真的體會得，我相信你會勇猛精進。為什麼？你知道這個機會太難得、太不容易，一定要抓緊著寶貴的時間念佛求生淨土。這是對於佛法、對事

實真相、對西方世界有真正認識、認識透徹的人，他才死心塌地一心稱念，不懷疑、不夾雜、不間斷。

練功養生，在佛法裡頭沒有。我們要問，佛法裡頭有沒有鍛鍊身體的？告訴各位，有。佛法不是用練功的方法，也不是用打拳的方法，也不是用體操的方法，佛用什麼方法？經行、拜佛。拜佛是運動，經行也是運動。經行適合於中年以上，是最好的運動。所以念佛堂念佛，主要的方式是繞佛。止靜坐下來念佛，那是繞累了、走不動了，不得已坐下來休息一會兒，休息好了，還要起來繞佛。所以它是用經行跟禮拜，用這個來做運動。這個運動好，這兩種方式都好，心清淨，身在運動，非常符合養生的原理，心要靜，身要動。所以佛法不是沒有，我們念佛堂就有，念佛堂的運動足夠了，何必還要搞練功？查遍《大藏經》，佛沒有教人練過功的。董居士勸導他的這些話，都是正確的。希望大家多讀佛經，我們一切依照佛陀教誨來做，這樣就好。

這一位同修問，他說：「有一家三口人都學佛。有一個小女孩五歲左右，得了婦科病，走了很多醫院也沒治好。她的媽媽就帶著這三個人都吃素。孩子想吃肉，她媽媽說：『肉有毒，吃了得病！』孩子就不吃了。可是還怕孩子姥姥知道，左右為難。每天都帶孩子上早晚課、念阿彌陀佛。孩子出去玩、到幼兒院，和小朋友說念佛，小朋友笑話她。可是到現在很長時間，不但孩子病沒有好，孩子的爸爸、媽媽也有病。一天忙上班，還忙著治孩子的病、吃藥，早晚課念佛、聽經，還忙著家務，忙成了一團。請法師開示。」

答：學佛最重要的，是要把佛法的道理、修行的方法搞清楚，如理如法的修行，才能得到佛法的好處。如果道理不懂，方法也不明瞭，這就是所謂「盲修瞎練」，就很難收到效果。我不知道他們學佛有沒有老師教導他們？看這個情況，好像沒有善知識指導。最

好就近找對於修學有一些功夫的人，就近向他們請教，這個樣子比較好。修學也要顧及自己的生活環境，佛家講的「契機契理」。我們依照佛教理論方法修學，但是自己在生活環境上有障礙、有困難，怎麼樣能適應、能改進？這都是問題。都必須面面我們觀察清楚，才知道應當用什麼方法。

學佛，素食確實是有它的好處。尤其是現代的社會，從肉食裡頭傳染的病菌特別多。這個世間許許多多奇奇怪怪的這些病症，多半都是從飲食而來的，素食是比較好一點。但是要懂得，佛教人確實是恆順眾生，絕不帶絲毫勉強。佛陀在世那個時代，是實行托鉢的制度，一切都要給齋主方便，所以齋主供養什麼就吃什麼，沒有分別，沒有執著，這是那個時代的環境。

佛教傳到中國來，最初生活習慣也是隨著中國一般狀況的。中國佛教改成素食，是很晚的年代，這個我們要知道。中國素食是梁武帝提倡的，在梁武帝之前，中國的出家人也不是素食。所以現在在全世界，學佛吃素的只有中國人。除了中國之外，日本的佛教不吃素，西方的佛教也不吃素，泰國、斯里蘭卡的佛教也不吃素。絕對不是說吃素就有很大的罪過，不可以這樣說法。

不吃素能不能往生？一定能往生。為什麼？淨土五經一論裡頭，並沒有說吃素的人才能往生、不吃素不能往生，經裡頭沒有這個話。我們要以經為標準，經上並沒有這個說法。我們只可以說，素食對於中年以上的人健康有好處。實在講，梁武帝提倡素食，是從《楞伽經》裡頭引發的。他讀《楞伽經》，讀到：「菩薩慈悲，不忍心食眾生肉。」這樣發心的。所以，不吃眾生肉是培養慈悲心。我們今天素食，多少年都不吃肉，試問問，有沒有慈悲心？如果慈悲心沒有了，甚至於我們的慈悲心還不如那個吃肉的、天天吃肉的，他對於苦難眾生，他真的幫忙，真的去救濟。由此可知，世出世

間善法總在發心，發心要真誠，這才是真實的功德。

修行更要如理如法。如果他能夠讀經，希望他常常讀經，常常聽經。如果教理上沒有相當的認識，我們做到如法修行，確實是不容易的事情。所以我是常常勸初學同修，勸他發心學佛首先要將《了凡四訓》念三百遍，我為什麼要這樣勸人？沒有三百遍，你的印象不深刻，你在日常生活當中，提不起觀照功夫！天天不間斷，用上一年時間，每天念一遍《了凡四訓》，這一年功夫下去之後，印象深刻，起心動念就會想到《了凡四訓》裡面怎麼說的，確確實實能夠幫助自己改過自新，它產生作用！這是學佛的初步。

契入佛境界，我們學《無量壽經》，《無量壽經》天天要念，每天至少要念一遍。我們要明白這個道理，都是幫助我們在念念當中提得起觀照功夫。「觀照」就是提得起，讓我們想到佛在經上是怎樣教導我們的，我們如何依教修行，念念不違背佛的教誨，我們才會有成就。佛教導的東西，我們不熟、記不住，在生活上對人、對事、對物，依舊是隨順自己的煩惱習氣，這怎麼行？這樣修行，功夫當然就不得力。所以這些道理一定要懂，要勸導他多聽經。

這位同修問了四個問題，北京的同修。他說：「現在很多人被鬼神附體，他們大都有一些神通。有人用神通做一些善事，並皈依了佛門，甚至為別人講經說法，以此誘惑許多學佛的人圍著他轉，最後自己也著了魔。請問法師，就這種現象，為我做一個開示。」

答：這個現象在《楞嚴經》上，你回去把《楞嚴經》找出來，好好的看看。經看不懂，看圓瑛法師的註解。《楞嚴經》近代註解的人也很多，圓瑛法師的註子比較容易看，他是深入淺出。佛在經上告訴我們，這是魔附身。魔，經上講「陰魔」，種類很多，大別有五十類，每一類裡頭詳細分非常複雜。特別是在我們這個時代常常有，我們遇到千萬不要好奇，不要嚮往神通，不要嚮往感應，就

能夠遠離魔事。遇到著魔這些人，實在講我們自己功力不夠，換句話說，我們還抵不過魔，只好遠離。否則的話，你想幫他忙，不但幫不上，會給自己惹上麻煩。嚴重的，確確實實無法挽救。我們在國外看到很多，最後都是住到精神病院，醫生說他是精神分裂症。關到精神病院，等於終身監禁，非常痛苦。凡是著魔，都是喜歡神通，好奇驚怪，不是老老實實修行的，老實修行人不會著魔。多看《楞嚴》，你就了解。

第二個問題：「依靠鬼神、作夢、算卦、抽籤、護法神等等管理道場而不依靠人，規章制度這樣做如法嗎？」

答：這樣做不如法。佛教導我們，對鬼神我們要敬重，但是我們決定不跟他學習。我們是佛弟子，皈依三寶，我們向誰學習？我們向三寶學習，向佛法僧學習，絕不依鬼神。鬼神縱然發心護持佛法，我們尊敬他為護法神，但是我們也不能跟他學習。佛陀在世依佛，佛不在世依法，依法為師。

法是經典，依照經典的理論教訓去做。經典有時候太深，我們初學的人看不懂，可以看註疏，看古人的註解，古人註解比較可靠。今人註解，除非是不得已，為什麼？古人的註解至少也流傳幾百年了，如果他的見解有錯誤的話，這個書決定會被時間淘汰掉，不可能再傳下來，能傳下來的，時間愈久它愈有價值，也就是說，愈可以相信；今人的著作還沒有經過歷史的考驗，所以我們看註解，以古人註解為主。古註實在看不懂，看看現代人怎麼講法，用它來做幫助。決定要用古註為我們的依靠，這樣就不會出錯了。

我們親近善知識，至少也要先打聽打聽這個善知識的師承，他是跟誰學的。無師自通是很不可靠的，一定是有老師傳承的，所以我們要問他老師是誰。如果這個老師，是社會大眾特別是佛門裡面這些在家、出家的大德，對他都景仰、都尊敬、都讚歎，大概這是

可以相信的。如果他的師承有問題，他的可信度也就有問題。這是我們親近善知識一定要預先打聽一下：他從哪裡學的？他的老師跟哪個學的？至少要了解三代以上，知道他的承傳，我們從這個地方建立了信心，親近善知識。

所以佛都教導我們，佛為我們制定戒律，僧團裡面給我們制定規約，教我們依照章程制度。在中國，中國佛教的特色是叢林。叢林的制度，是中國佛教，「馬祖建叢林，百丈立清規」。清規是戒律的現代化，是戒律的本土化，就是中國化。在中國這個地區，一定要適合中國人的生活習慣。戒律的精神不變，條文有修改。從此之後，在中國各個寺廟都有各個寺廟的規矩，有每一個寺廟裡面他們自己的規章制度，這就變成每一家的家風，甚至於他們的功課儀規也有不同，各有各的家風，都有成就，都有師承。他為什麼不一樣？接引眾生根機不相同，所以用的方法手段就不一樣，決定能令大眾得利益。所以不可以依靠鬼神。

第三個問題，他說：「年輕人辭去工作，把孩子丟給老人，自己去道場修行，如法嗎？」

答：這要看看你家庭的環境。如果你家裡面的老人樂意、歡喜，這就如法；如果你家的老人不願意，也不歡喜，你給他找麻煩，那就不如法。所以這完全看自己家庭的環境，你們家庭一家人對於佛法有多少認識。

佛教導眾生，頭一個：孝養父母。所以家庭和睦是學佛的頭一樁事情。學佛搞得家庭不和，無論你用什麼功夫都是枉然。為什麼？我們看結果；你家都不和，你怎麼能跟一切眾生和睦相處？中國諺語常講：「家和萬事興。」佛門裡頭諺語也說：「若要佛法興，唯有僧讚僧。」我們雖然修學不同的法門、不同的宗派，要能夠彼此互相讚歎，互相尊重，互助合作，佛法就興旺。如果彼此對立、

彼此排斥，這是滅佛法不是興佛法。滅佛法誰幹的？魔子魔孫幹的，決不是佛弟子幹的，這個道理都要懂得。

後面一個問題，他說：「一個真正的淨土道場，在佛誕日時組織拜山活動，如法嗎？」

答：如果是一個真正淨土道場，應當要學習印光法師，這是我們最近的一位祖師大德，以蘇州靈巖山道場的規矩，做為我們修行的依據。當然，這個道場在中國江蘇省，我們在外國，我們生活的環境、背景跟中國不一樣，所以有些地方可以修改。根據什麼修改？要根據祖師的規章制度。這個規章制度在此地可以用的，我們一定要用；在此地不能用的，適度的修改，使我們這個地方用起來很方便，這樣就行。我們念佛堂的規矩也是有依據的，不是隨隨便便自己定的，不是的，都是根據祖師的教誨。

這位同修問，他說：「佛堂供在臥室，晚上睡覺時用布簾拉上，是否如法？」

答：如法。在現代大都市裡面，這種情形愈來愈多。我們的居住空間愈來愈小，有很多確確實實是不得已，把佛堂供在自己的臥房。在臥房裡面，最好能做一個小佛龕。我們不是在做課誦的時候把佛龕的門關上，課誦的時候門打開。沒有佛龕，你用一個布做一個簾子拉上，也一樣，這都很好，都是我們一點的敬意。

這位同修說：「本人是一位在家修行居士。曾經在一次入定中，就是在這個星期天舉行的佛七大迴向時，見到許多水在流動，向上不停的流。不知是代表什麼意思？請法師開示。」

答：水向上面流。我們這個世間的水是往下流，水往上面流有沒有？有。佛在經典裡面告訴我們，西方極樂世界的水可以往上流。你看到的境界是好境界，看到境界之後不必放在心上，也不必常常跟人說，這就好境界。這是一種感應，從這種感應，至少可以肯



定你在淨土這方面有很深厚的善根，這是可以肯定的，希望你繼續努力。要珍惜過去生中修學的善根福德因緣，這一生認真努力，你一定會有成就。

這是遼寧省的同修，他說：「我們念佛堂有一位同修學佛很精進，學佛四個多月，他就得到法喜，妄想也少了。他老倆口共同修行，每天早晨三點多鐘起床，去白塔公園繞佛，而且天天都去念佛小組念佛。有一天樹神附體，就和另外同修對話。樹神說他修行三百多年了，想在我們念佛小組修行。大家都不同意，讓他去寺院。樹神說：『寺院我去過了，沒有念佛小組清淨。如果你們不同意，我就走。』樹神這樣慈悲，就答應他了。但是向樹神提出要求，決不能影響別人念佛，樹神也答應了。樹神也有個要求，要看淨空法師講的《無量壽經》。他說在我們念佛小組，和我們一起看完一百零一盤淨空法師您講的《地藏經》，我們大家也看不見他，所以他不說，我們誰都不知道。請老法師開示，這件事情如何處理好？我們念佛小組完全遵照師父的教導，上午念佛，下午看師父講經光盤。」

答：這個事情現在還很多！我常常碰到這些問題。你們念佛小組可以給樹神供個牌位，供在佛像旁邊，供個小牌位，這樣就好。這些鬼神是很善良的，他也會護持你們。他講的話沒錯，你們叫他到寺廟，寺廟沒有念佛堂，沒有人念佛，也沒有人聽經。他覺得你們不錯。他修了三百多年，功夫還不深。我們上一次聽到，百國興隆寺到這邊來給我們報告的，他們是山神，那些山神修行已經三千年，現在才找到淨土，也是求念佛往生。所以，這些事情我們常常聽到，對自己是一個警惕，鬼神現在都在修行，都在念佛、聽經，我們要不認真的幹，連鬼神都不如，要認真努力！

第二個問題，他說：「供佛的水是表法的，供水表示清淨心。」

如果供開水，暖瓶裡的開水，第一杯先供佛。如果先喝第一杯水，是否不恭敬？請老法師開示。」

答：供水，你既然懂得是表法，我們以真誠恭敬心去做，就很如法，就好。不要去想著開水，也不要去想第一口、第二口，不要去分別，不要去執著。要知道供水是代表清淨心，不是給佛看的，給我們看的。最好供杯用玻璃的，因為玻璃杯看得很清楚。看到這杯水就要想到我們的心，我們在日常生活當中處事待人接物，我們的心要跟水一樣平，就是說，用平等心待一切人，我們的心要像水一樣清淨，沒有污染，用清淨心對一切眾生，表這個意思。所以這杯水在佛前，時時刻刻提醒我們，要用清淨心、要用平等心處事待人接物。

今天時間到了，我們答覆的問題就到此地。後面還有這麼多，這麼多我把它帶去，二月份我到香港去講經，我會在那一邊；香港那一邊我們最近建了一個道場，道場裡面有很好的錄像設備，我們在那邊解答。同時我們保留下錄像帶，錄像帶將來會流通，我想你們同修都有機會能夠得到。好，謝謝大家。