

諸位同修，大家晚上好。阿彌陀佛！今天晚上我們繼續上一個星期五還沒有解答完的問題，我們繼續來解答，後面還有很多問題。在這裡祝福大家新春吉祥！我們還在春節期間，大家能夠有時間，我們在視訊裡面見面，因緣也非常難得、非常殊勝。我們同學之間互相的交流，這個是很有需要。所謂有好老師也要有好的同參道友，互相切磋琢磨。朋友，志同道合就是朋友，大家一起來學習佛法，志同道合。這個也是《論語》講的「學而時習之，不亦說乎；有朋自遠方來，不亦樂乎」。我們大家都跟隨淨老和尚學習佛法，我們都是同參道友，就是一般講的朋友，這個也是很快樂的事情。我們能夠在視訊上跟大家交流分享，也是人生一大樂事，我們大家珍惜這個因緣。

不耽誤大家的時間，我們繼續來回答上個星期接下來的問題。請我們主持人，還是一樣的，先把問題念出來，悟道來做一個簡單的解答，解答不圓滿、不周到還請多多指教。我們現在就開始。阿彌陀佛！

第五十五個問題：尊敬的院長您好！學生的親人得了腫瘤，醫生的建議是必須做切除手術才能提高生存品質，否則沒有更好的醫藥可以維持、控制。但學生的親人是學佛的，就堅持不做手術，說是怕跟這位腫瘤眾生結怨更深。她現在吃中藥也不見有好的效果，導致她念佛的心也靜不下來，常常發脾氣。請問我們學佛的人面對這些通過手術能夠延長壽命、提高生存品質的治療手段是否可行？會障礙我們往生極樂世界嗎？還請尊敬的院長師父為學生開示解惑

。無盡的感恩，阿彌陀佛！

好，這個問題，現在人得這個腫瘤的病也是滿多的。最近我們華藏一位職工也是去開刀，子宮肌瘤，現在還在住院，我是勸她多念觀音菩薩，能夠幫助她開刀順利。要不要開刀？當然醫生是建議，決定還是在患者本身，自己做決定。當然，能夠不開刀是最好，開刀總是不得已的。如果堅持不開刀當然也是可以，現在吃中藥，中藥這個效果當然會比較慢，沒有很快能夠見到效果。病的問題難免也會讓我們的心不能夠平靜下來，脾氣也會不好，這是必然的現象。因為人生病，當然他心情不好，受病魔的折磨心情肯定不好，所以常常發脾氣。但是發脾氣實在對我們的病情並沒有幫助，只會更加重病情，所以我們還是要能夠把生氣給它控制下來。

下面問，我們學佛人面對這些通過手術能夠延長壽命、提高生存品質的治療手段是否可行？這屬於醫療方面的，當然可行。如果怕跟這些眾生結業，那總是要念佛迴向，無論你開刀或者不開刀，都要給他迴向。我建議可以請問菩薩，或者念阿彌陀佛，你念半個小時，念阿彌陀佛或者念觀音菩薩，用拈鬮的方式，寫兩張小字條，寫一條「不開刀」，一條「開刀」，念佛念半個小時，虔誠至心的念佛或者念觀音菩薩，然後求佛菩薩指點，到底你開刀好不好，再拈鬮，看拈到哪一個。如果拈到不開刀，當然最好就不要開；如果拈到開刀，就可以考慮去開刀。開刀還是要求佛力加持，念佛迴向給這些冤親債主、有緣眾生，這也是可行。當然決定的權力在你，如果你自己沒有辦法去選擇，那我建議你用拈鬮的方式，在佛菩薩面前祈求佛菩薩來指點，弟子現在遇到這個情況該怎麼做比較好？用拈鬮，寫一個開刀、不開刀，兩張紙條捲起來，然後至心念佛，你再閉著眼睛去挑一張。提供這個方式給你參考。

往生極樂世界，障礙不是說開刀、不開刀，關鍵還是我們放得

下、放不下，我們是不是真正能夠把身心世界放下？信願具足，決定往生；信願不具足，是自己沒有意願要往生極樂世界，信心不足。這不是別人的障礙，是我們自己信願不具足，對這個娑婆世界還有牽掛，還放不下，障礙是在自己，不是在外面。這個病我們世間人來看是不好，當然病是不好，但是我們淨宗八祖蓮池大師在《竹窗隨筆》講，他一生病了三次，瀕臨死亡，每一次大病，病得快死了，後來又好起來，他的境界又有一番長進，所以他寫了「病是良藥」。病是病，怎麼病會變成良藥？因為往往我們有病苦，讓我們能夠覺悟到世間是苦，要放下，要求生極樂。所以諸佛以苦為師。

過去印光祖師在世，也很多蓮友問到病的問題，印祖開示，除了念佛之外加念觀音。我們念佛人每天都有念阿彌陀佛，如果你有病苦受不了多念觀音，加念觀音菩薩能減輕痛苦。我建議你也可以找《觀音感應錄》，過去我生病病得很嚴重，也都是找《觀音感應錄》來看，看看古時候、現代，有很多同修、很多學佛的人，他念觀音菩薩都有得到菩薩的加持，能夠轉危為安。如果我們壽命到了，我們就要求生淨土，要放下萬緣，不能留戀這個世間。因為人有生就有死，這是必然的，我們都要去面對，最重要我們這一生死了要往生到哪裡去，這是比較重要。佛勸我們往生西方極樂世界，去作佛最好。如果不願意往生極樂世界，那多念佛，斷惡修善，來生能往生到人天善道，會生到有佛法的地方。這個在四十八願裡面有一願，也是阿彌陀佛護持念佛人，他在六道裡面，他還沒有發願往生極樂世界，但是他念阿彌陀佛，阿彌陀佛也加持他，加持他往生人天善道，往生到尊貴家，常修殊勝梵行，就是生到有佛法的地方，能夠繼續去學佛，不會生到邊地。最殊勝、最圓滿、最究竟的功德利益當然是求生極樂世界，所以佛勸我們求生極樂世界，這個功德利益是最殊勝、最究竟、最圓滿的，一生成佛，所有問題都解決

了。

你有真信切願，這個不會障礙往生，病苦反而是我們的一個增上緣。所以蓮池大師講，病是良藥。我們看印光祖師《文鈔》，說人生沒有一些苦難，我們不容易覺悟；有一些病苦，來警惕我們這個世間苦，要放下。極樂世界「無有眾苦，但受諸樂，故名極樂」，這是《彌陀經》的話，所以我們要常常嚮往極樂，放下娑婆。所以病苦對我們念佛人來講、學佛人來講也不是不好，它也是一種增上緣。如果沒有這些苦，人事事都很如意，不容易覺悟、不容易求出離。大家想一想，身體健康，事事如意，享受榮華富貴，你還會想去極樂世界嗎？不會了。不想去極樂世界，那就是繼續六道輪迴。

所以這些病苦也是我們的增上緣，就是我們記住蓮池大師的話，病是良藥。你看會集《無量壽經》的夏老居士講，病是良師友，病久方知身是苦。這些祖師大德，沒有一個不經歷過這些病苦折磨的。你看我們淨老和尚去年往生，受病苦折磨也是三年，但是他老人家能逆來順受，他都不叫的，骨頭跌斷了他也不吭一聲。這也是示現給我們看，就是逆來順受，就是還債，過去殺生這個業，現在重業輕報。這個元宵節，我們台灣佛光山星雲老法師往生了，圓寂了。他也是一生病苦，開刀不曉得開了幾次，糖尿病五十年。所以這些祖師大德沒有一個不受病苦的，就連釋迦牟尼佛，我們看他的記載，佛都還有病苦，你看他頭痛三天、腰痛。佛陀講出過去生的因果，頭痛三天，過去生敲魚頭敲三下，敲了魚頭魚會痛，這一生果報得到頭痛三天；腰痛，過去生是大力士跟人家摔跤，把人家給摔死了，摔到腰斷了，都有因果。所以有這些病痛來，我們學佛人要知道這是因緣果報，我們要安心去面對，多念佛、多念觀音菩薩就可以減輕苦難。好，以上簡單回答。我們接著下面一個問題。

第五十六個問題：請教敬愛的上悟下道師父，精神病院規定我終生服藥，藥物的毒副作用太大，請問怎麼辦？

這個問題，你可以嘗試先暫停服藥看看，如果暫停吃藥也還可以穩定，那就可以不用吃藥，或者用其他方式來處理也可以。西藥，當然它的副作用很大，能夠不吃是最好，吃也是要有個限度，也不能過量。所以我是建議你可以暫停，看看怎麼樣，如果不行，需要吃再吃，就不要吃得過量。當然你長期吃藥，對身體肯定也是會有傷害，會有很多副作用，這是必然的。如果要根本解決這個問題，因為精神病院開的藥就是精神藥，其實這個藥只是暫時的一個好像鎮定劑一樣，最主要這個屬於心理上的病，心病還需心藥醫，就是要改自己的心。也是建議多念觀音菩薩，或者念地藏菩薩，或者多念《地藏經》，或者我們老和尚提倡三個根的《感應篇》，這些經典多念。多念經、多念佛，就會得到佛力加持。你這個藥也是可以不用吃的，因為這是心理上的問題，心病主要還是用心藥來醫，這才是究竟的辦法，長期吃藥當然不是辦法。所以多念觀音菩薩，或者你要念地藏菩薩、念阿彌陀佛都可以。一般印光祖師都是勸人念觀音，救苦救難，多念觀音必定有感應，所以印光大師講，儘管大膽的勸人念觀音。

有些人念念念，說我沒有感覺，印光大師講，眾生有感，菩薩一定有應，只是這個感應明顯跟不明顯。所以感應，第一類顯感顯應，你明顯的去求菩薩，菩薩明顯的回應，這顯感顯應。第二類顯感冥應，很明顯去求，沒有明顯的應，但是暗中有應。這個顯感冥應，我個人也經歷很多經驗。在當時好像沒有明顯的感覺，菩薩怎麼沒有現身給我們看一下？這個沒有，但是這個事情過了之後有改善了，自己冷靜下來想一想，好像有幫助。昨天晚上我肚子就不舒服，整個晚上真的是很難過，我就一直念觀音，睡覺時念念念，早

上起來就比較好了，這個提供你參考。這是印光祖師（實際上是佛）在經典上勸我們的，你看《無量壽經·大士神光第二十八品》，眾生「有急難恐怖，但自皈命觀世音菩薩，無不得解脫者」。在觀音三經，這個講的就更多了。

我們對病總是有恐懼感，在《華嚴經》的「觀自在章」，觀音菩薩也是幫助眾生遠離各種恐怖畏懼，其中有一條就是離病怖，因為生病了是很恐怖。我們在六道輪迴，恐怖的事情太多了，最恐怖的就是生死大事，沒有比這個更恐怖的，這個佛菩薩都能幫助我們解決，我們身上的病當然能夠解決。這個要有信心，去多念觀音。藥可以嘗試暫停，如果暫停，你多念觀音菩薩、多喝開水。另外就是說你這個是跟精神病有關係的，建議你先不要看手機，不要看電視、電腦，讓你這個心沉靜下來、沉澱下來。如果你手機一直看，它一直干擾你，精神都有問題了再一直看這個，問題就會更嚴重。過去潮州揭陽謝總他辦道德講堂，七天都要住在他那裡，條件就是收手機，七天不能看手機的，把身心整個沉澱下來。剛開始心浮氣躁，很多人不看手機很不習慣，吵啊鬧啊，謝總他們跟這些老師很耐心去輔導，安撫他們的情緒，然後到了第三天，心慢慢沉澱下來，再聽光碟的課他就吸收了，他就嘗到法味了，嘗到法味就有法喜了。七天能改變一個人，關鍵就是收手機，所以你最好不要看手機，會幫助你恢復得更快。多念觀音，多聽經、讀經，這個藥可以嘗試暫停。以上給你建議，提供你參考。好，這一題回答到這裡，請接著下面。

第五十七個問題：院長好！學生有較嚴重的甲狀腺結節。在佛法上說，學生為什麼會得這個病？是造了什麼業導致的？今後該如何努力消除？感恩院長開示！

這個病的業總是跟殺生有關。我們學佛的人知道殺生有罪過、

有業障、有果報。沒有學佛的時候我們也不知道，跟一般人一樣，認為只有殺人有罪，殺動物沒有罪。佛在經上給我們講，只要殺生都有罪過、都有果報。《十善業道經》講得很清楚，告訴我們這個因果，你殺生就得多病、短命的果報。病的第一個因素就是殺生，我們想想，全世界的人有幾個人不殺生？所以大家都有病，如果大家統統不殺生了就不會有病。所以這個主要是殺生。

你說你甲狀腺有一個結節，我也有一個。我前幾天到醫院，醫生一直催著我去檢查，要去化驗。我也不會很重視，反正我的想法就是管它的，該死就死吧！我們念佛人只有求往生，所以也不用擔心。所以前幾天醫生一直催我去檢查，我說再說再說，現在很忙。我的病比你多，我從小就體弱多病，病得很有經驗，好幾種病，每一次病得都快死了，瀕臨死亡，所以蓮池大師、夏老居士、印光祖師講這些病，我是感受非常深刻。因為我從小都是病過來的，從小病到老，對病當然有很深刻的體會，所以你講的這些問題我都可以理解。也不用太擔心，我們還是聽印光大師，還有佛在經上講的，多念觀音。我都是多念觀音，每一次病得不行就是念觀音。我有幾次大病都瀕臨死亡，也就是念觀音，到最後無論怎麼樣的治療都能夠轉危為安。今後該怎麼努力消除？總是斷惡修善，不要再殺生了；不造十惡業，第一個就是不殺生。要有慈悲心，能夠放生，能夠多幫助人，多做好事，這個業就能轉了。多念觀音菩薩，求菩薩加持，你就能轉危為安。好，下面一個問題。

第五十八個問題：弟子念佛不得力，每次念佛不到五分鐘就轉移了佛號，過了一段時間又想起念佛號。請法師開示，怎樣念佛才能念念相續？

念佛不得力，有幾種方式可以提醒。第一個就是拿念珠，你所拿的念珠就是提醒念佛的。拿念珠也有功德，《念珠功德經》講的

有功德。你拿念珠，小串的，或者我們現在這個一百零八顆的，比較小的，放在口袋方便的，這個也可以。我建議你拿念珠。另外就是現在有念佛機，做得都很精巧。念佛機我也是每天都放在口袋，在方便的時候、方便的地方我們就開念佛機，念佛機也是提醒我們念佛的。我們自己沒有念，但總是會聽到，聽到也是提醒我們念佛。一個拿念珠，一個是念佛機。另外就是說，如果同修當中有道場共修，比如說打佛一、打佛七，這個可以參加，依眾靠眾。常常共修就是常常提醒。我們一個人很容易懈怠，所以念佛堂提供大家來共修，這個作用就是防止懈怠。依眾靠眾，大家互相依靠。一個人往往容易忘掉，大家約定個時間來一起念佛共修，這個時段裡面我們就肯定會念佛。如果沒有參加共修，自己一個人，可能這個時候忙其他的事情，或者想其他的事情，往往就把念佛給忘記了。以上這三種方法提供你參考，一個拿念珠，一個放念佛機，一個就是有共修的地方多參加共修，這樣幫助我們養成念佛的習慣。到念得比較熟悉了，你一個人也自然沒事的時候就會提起佛號。以上供參考。好，下面一個問題。

第五十九個問題：弟子六十多歲了，身體又有病，家親眷屬都不學佛，而我自己又是業障深重的凡夫，沒有能力應對和處理日常生活中的矛盾，要完全落實《弟子規》很難，力不從心，有時很想找個清淨地方好好清修，拋開一切塵緣。尊敬的上悟下道院長，請教在這樣嚴重的染污環境中，是不離開生活念佛修行容易往生，還是找個相對清淨一點的環境、拋開塵緣獨自清修更容易攝心，往生把握更大？

這個問題，六十多歲也算年紀大了，在《禮記》講，六十歲就是「指使」，就是不必每一樣事情都自己親自去做，可以交代給別人去做。七十就是「老」，在《禮記》講要「傳」，傳就是把事業



傳給下一代，七十以後就是我們現在人講退休了。人，年紀總是一個階段，一歲到十歲是「幼學」，幼小要學；到二十歲是「弱冠」，成年了，戴帽子，但是雖然成年了，還弱；三十就「立」，成家立業。三十叫壯，四十叫強，五十叫艾（艾就是頭髮半白了），六十指使，七十老。六十多歲也接近老了，實在講身體又有病，我們還是要放下。

家親眷屬都不學佛，這個問題也是我們各人的一個緣，只有自己學佛，家屬沒有學佛，自己業障又比較重。的確，家裡面只有自己一個人學佛，其他人不學佛，要跟這些家人相處，往往我們自己都會產生一些矛盾。舉出一個簡單的例子，就一個吃素來講，不學佛的家屬不吃素，他看我們吃素很奇怪，為什麼不吃肉？學佛的人看到家屬不學佛，看了也是不順眼，都在造業！這當然鬧矛盾了。但是我們學佛的人總是比較明理，不能跟他計較、跟他爭。如果說他能吃肉，就學海賢老和尚（我是建議你這個問題可以多看看海賢老和尚的光碟，給你一個啟發。海賢老和尚一生，那種苦難我們是無法想像的，可以多看海賢老和尚的光碟），你看海賢老和尚在文革時候被逼不吃素，還要做隊長去幹活、工作，他怎麼念佛？他還是念。不許念出聲，他在心裡默念，人家也不知道他在念佛。在那麼惡劣的環境之下，也沒有障礙他念佛修行。所以這個問題，我建議多看海賢老和尚的光碟，我們老和尚過去叫我們看三百遍，你就明白該怎麼做了。

要完全落實《弟子規》當然很難，因為《弟子規》畢竟我們不是從小就開始學習扎根，當然現在年紀大了，習氣也都一定了，要改過來的確很難，往往有力不從心的感覺，這是必然的。但是也不要罣礙，我們能夠做幾條就做幾條，就盡量，總是求佛力加持，要多念佛。

要找一個清淨的地方清修當然是很好的，但是這個也要看緣分，另外也要有福報。如果福報不夠，你找到一個清淨的地方，自己去那邊修行，還是會有業障，還是會障礙；就是自己一個人，也會有很多業障出現。如果住在寺廟道場，每個人有每個人的習氣，要相處也不容易。過去深圳一個往生的居士，黃忠昌居士，他到深圳向館長那個圖書館，去那邊跟他們念佛。他要求三年往生，他真放下了。根據他日記寫的，他讀《無量壽經》、念佛，他真的放下了。因為在那邊念佛的都是老菩薩，老菩薩每個人都有每個人的習氣，關門很大聲，種種的，他要生煩惱的時候就提醒自己不能生煩惱，要放下，所以那些干擾最後他也習慣了，也不放在心上了。原來是會影響到他的，到最後變成對他沒有影響、沒有障礙了。黃忠昌這個日記看看網路上有沒有，有的話也可以找出來，大家可以提醒提醒。過去向館長那個圖書館，很早她就請我去，去幫她看那個佛堂，所以她那個地方我很早就去了，後來黃居士就是到她那個地方去念佛。在台灣，我們在善果林，過去組織佛七也都是這些問題，都是老菩薩，老菩薩習氣都很重，關門的聲音都很大，他不管人的。在佛七當中就有同修反映，要開示，我說開示了又開示，還是這樣！所以習氣不好改。我們就要學黃忠昌，要原諒他，我們調整自己；調整自己，這些原來會造成我們障礙的反而就是一個增上緣，不會有障礙了，反而幫助我們功夫提升。

所以找一個清淨的環境，如果有這個因緣是可以，家人也支持、不障礙，當然沒問題，去找個寺院，找個相對清淨一點的環境，拋開塵緣。我是建議先用個短期性的，比如說你去寺院參加一個佛七，七天的；或者有人辦道德講堂，七天的。就是去住個七天，先一個階段性的，你先去嘗試，以後有因緣，能夠找到一個比較長時間修學的場所，那個時候再考慮去長住，這是給你建議。要獨自清

修，你可以先嘗試，先去嘗試個三天、七天，三天、七天比如說你借朋友的地方，你找一個。讓你一個人修，要知道怎麼修，我建議我們老和尚的念佛機現在就很方便，一天聽八個小時的經、念八個小時的佛，你試看看，先這樣你去修個七天看看，如果覺得效果不錯，很能適應，就再加長，這個提供你參考。所以找一個清淨的環境可以先這樣的一個嘗試，但是這也是要因緣，看看有沒有這樣的一個環境，適合你來修行的。最終還是求佛力加持，幫助你找到一個理想的修行場所。好，這一題就回答到這裡，我們再接著下面的問題。

第六十個問題：阿彌陀佛！我是基礎班一年級學員，感覺聽課中，如果一段時間後再靜下心來複聽課程收穫很大。我很想把這一年的課全部重新溫習一遍，所以明年是不是就刻意不要升級，也就是不要為升級而囫圇吞棗？年紀大了，知道要以《無量壽經》求生淨土才是主修，念佛是主修中的主修，不應該追求理論基礎術語等等，於是心中有焦躁不安出現。請問弟子是不是執著了？請法師開示。

這個問題，年紀大了跟年輕當然是不一樣，年紀輕可以多學習一些；年紀大了，實在講就是記性也不好，學太多記不住。所以過去雪廬老人在《論語講記》裡面對蓮友講，年紀大了，比如說六十歲以上的可以算是老人了。在古禮，六十歲就可以拿拐杖了，你可以不拿，但是有資格拿拐杖了。我們到哪個年齡層，該怎麼修，這是要調整的，當然也有一些比較例外的，比如說有的人他年紀很大，耳聰目明，他想多學習當然也可以。如果自己年紀大了，在精神、體力方面衰退了，當然考慮守約，守約就是說守住一部經或者兩部經，就是不要太多，太多就消化不了，這當然是需要。所以過去雪廬老人勸蓮友，六十歲以上的，你們再學那麼多也沒辦法，年紀

大了，畢竟精神體力有限。他勸蓮友，兩部，一部他老人家講的《論語講記》，做人處世的原理原則這些道理，另外一部就是《彌陀經要解》，他說這兩部就可以取得往生的資格，這是最重要的，特別是年紀大的。如果你覺得自己這樣修學效果比較好當然可以，因為我們學佛，畢竟還是求生淨土為主要的目標，我們並不是要求世間的一個學歷，主要是求生淨土。要怎樣學習對我們往生淨土有幫助，我們就採取哪一種方式，最有利的的方式。所以如果你自己覺得年紀大了，精神精力衰了，要守住《無量壽經》聽經、念佛當然可以。

我建議聽我們淨老和尚的《大經科註》，聽最後講的，好像是第四遍、第五遍講的，你就一天聽八個小時，念八個小時佛，念三年大概往生西方都有把握了。但是要真正能放得下，要真放下，這個才是關鍵。年紀大了，當然不一定要去學那麼多，如果自己覺得應付不來，可以守住一門深入、長時薰修；如果精神體力可以，想多學一點當然也無妨，只要能夠回歸淨土、求生淨土，也都沒有妨礙，所以這個你自己斟酌。你要守住一部經是可以的，但是我建議你多聽《大經科註》，重複聽。老和尚愈後面講的愈詳細、愈深入，聽了會很有受用。你看東北劉素雲居士聽我們老和尚早期講的，那個講得很簡單，他對初學講的，她這個光碟一天聽十遍，現在她都能講《無量壽經》了。所以你再聽老和尚的《科註》，比她那個效果當然就殊勝好幾倍。這個提供你參考，你自己來斟酌。我們學院也沒有一個定法，但是也要有一個準則、一個規定；在定法當中也有不定，就像佛教學一樣，應機說法，根據各人的情況，自己來做調整。我們主要念佛，功夫得力，往生淨土，這就是唯一的目標，對這個有幫助，你學多學少都可以。好，以上簡單回答到這裡，再接下面這個問題。

第六十一個問題：尊敬的悟道師父，阿彌陀佛！我今年五十二歲，長時間夜班，身心都太疲勞。現在遇到的問題是，繼續工作的話，學習時間太緊張，有時都沒時間聽課。我今生必須要成就的，請師父開示我該怎樣選擇？感恩師父，阿彌陀佛！

這個問題跟你現在這個工作有關係，你現在這個工作時間比較長，工作時間長，當然身心也都會有壓力，也會疲勞。你五十二歲，還不到退休年齡，沒有工作也不行，除非你家庭的經濟很好、沒有問題；如果家庭經濟還是需要去工作的話，也不能沒有工作。所以如果你工作的時間長，你聽課的時間自己可以彈性調整。如果你可以調整到有假期的時候再來多聽一點，平常工作就比較沒時間，而且精神、體力不濟，聽課的效果也不理想，你可以自己做一個彈性的調整。所以我們總是要配合我們的生活跟工作，我們總是沒有辦法離開現實生活，面對我們這些生活上的工作的問題、時間的問題，我們總是要自己去做調整。總之就是我們學佛，要能夠自在的學佛，我們不能太鬆散，也不能太緊繃；就像調琴一樣，琴弦不能調得太緊，也不能調得太鬆，總是要給它調到適中，那是最好的情況。所以這個你自己可以斟酌。沒有時間聽課，也就不要勉強、不要罣礙，你有罣礙心不清淨，縱然聽了，效果也不好。所以你可以安排時間，就是說你這個聽課的時間，因為現在有網路、有錄音，網路上都可以點播，你今天沒有時間聽，可以安排在有假期、有空檔的時候來聽，精神狀況比較好的時候再來聽。不要你累得都不行了，在那邊打瞌睡，聽了半天一句也沒聽進去，不如去睡覺，你精神好了再來聽，這樣才會有效果。所以這個也沒有硬性規定你一定要怎麼樣，就是要根據你的身體情況、你工作的時間，你自己來調配。以上提供你參考，你自己斟酌。好，下面一個問題。

第六十二個問題：院長您好！學生心有怨念，心有怨氣，自己

生病連累父母，父母因我而亡，怨自己、怨他人，化不開心中的死結。請問學生如何念佛，才能幫助往生淨土？

人遇到這些逆境，難免心裡會生煩惱，心裡有怨氣、怨念。我建議你多讀經，如果你有時間，我是建議可以讀《地藏菩薩本願經》；如果沒有時間，我是建議讀《太上感應篇》也很好，你要一天讀三遍，一遍大概十五分鐘。《地藏經》就比較長，如果念得不熟，恐怕要一個多小時；念得熟悉，自己讀大概一個小時可以讀一部。讀經、念佛，念觀音菩薩。觀音菩薩，在《普門品》也講了，如果多瞋的眾生常念、恭敬觀世音菩薩，菩薩會幫助他遠離瞋恚的習氣。

我們一般都很容易有這個問題，就是人遇到不如意的事情，特別身心有病苦折磨、有壓力承受不了，難免心裡怨氣就起來了，怨天尤人。要做到不怨天、不尤人也要相當的功夫，實際上講，也不是一般凡夫能夠馬上達到，但是我們總要學習。像儒家孔老夫子遇到逆境，他就能夠坦然去面對，你看在陳絕糧，七天沒飯吃，很多弟子餓得都不行，當然心情就不好，孔子還很悠然自得的在彈琴。孔子的學生子路就問夫子，「君子亦有窮乎？」說一個君子還會落到這麼窮，窮到我們現在七天都沒飯吃？夫子就講，「君子固窮，小人窮斯濫矣！」就是君子雖然窮苦，苦到沒飯吃，但是也不會去為非作歹，也不會怨天尤人。孔子他的修行都修到不怨天不尤人，這個功夫相當了得，也是我們學習的地方。所以過去有儒家修行的基礎再來學佛，功夫很容易得力，道理就在這裡。

父母都已經過世了，你再怨天尤人也於事無補。我們總要想一想，你怪這個、怪那個，對我們現前的環境有幫助嗎？問題能解決嗎？只是會把問題弄得更複雜。所以我們學孔老夫子，不怨天不尤人，就是逆來順受。生病了心情肯定不好，但是多念觀音菩薩，化

解怨氣。怨恨心要起來，就把它轉成念阿彌陀佛或者念觀音菩薩，這樣慢慢去降伏自己這些煩惱。先去伏煩惱，你煩惱能夠伏住，貪瞋痴能夠把它壓住，這就有把握往生。所以這些境界你說不好，從另外一個角度來看未嘗不好；沒有這些境界來歷練我們，我們怎麼知道功夫得力還是不得力？好像考試一樣。所以「境界無好醜，好醜起於心」，「智人除心不除境，愚人除境不除心」，關鍵調整自己的心態，這是最重要的。多念佛、多念觀音菩薩，求菩薩加持，煩惱能夠把它降溫，到最後給它伏住，你就決定有把握往生西方。好，這一題回答到這裡，下面題目。

第六十三個問題：院長您好！學生在家自修，聽經、念佛。最近有同修說，只有學會「寶王隨息法」才能得到念佛三昧，除此之外很難成就，請問法師是這樣的嗎？

寶王隨息法，這也是修行法門之一。法門無量，八萬四千法門，無量法門，法門不是只有一個。念佛三昧也有很多法門，很多修行方法，我們淨宗採用的是持名念佛這個方法。任何一種念佛方法都可以得到三昧，關鍵是要適合各人的根基。寶王隨息法，有的人用這個方法念佛，他覺得效果好，心比較容易定下來，就是說這個方法對他有幫助，他就可以採用這個方法；有的人用這個方法，不一定他功夫能得力，也就是說不一定對他有幫助，所以因人而異，不是每一個人都必須要修這個才能成就。佛沒有定法可說，佛講任何一個法門都是有對象的，針對他的根基、程度，適合他來修學的，所謂應機說法，所以沒有一定。所以不是只有學會寶王隨息法才能得念佛三昧，佛沒這個講法，經典也沒這個講法，佛說其他的法門都不能得三昧了嗎？沒這個道理！佛不是只說一個法門。

念佛的方法也好幾種，實相念佛、觀想念佛、觀相念佛、持名念佛；持名念佛也分好幾種，音調不一樣，南腔北調，念六字、念

四字、念五音、念七音、念一音的都有。所以任何一種方法，你念得覺得自己心比較容易定下來、比較習慣，你比較喜歡，你就採用那個方法，就可以幫助念佛得三昧，所以不一定。就像助念一樣，過去弘一大師開示，幫人助念不是我們自己要念什麼調就去幫人家助念，不是，是要問病人他喜歡聽哪種佛號、聽哪種調，他的速度要慢一點還是快一點，你要問病患，問他哪種他聽了心比較能靜下來、定下來，根據被助念人的情況；不能去助念的人，我念什麼你就要跟我念什麼，他不一定能夠跟得上，這是弘一大師對臨終助念有這個開示。這裡講的也是同樣一個道理，有的人用寶王隨息法，他覺得很得力，有的人未必能得力，這個也是看你的情況。你可以嘗試一下，你用這個方法看習不習慣，對你念佛功夫有沒有幫助，如果沒有幫助，你可以換其他的，就不一定用這個；如果有幫助，當然可以採用，這個也是你自己可以去嘗試。

在家自修，聽經、念佛，你原來怎麼念，念得習慣就好。念佛我們現在採用的持名念佛，無論你念什麼音、什麼調，原則就是每一個字、每一句要清楚，心裡念得清楚，口中念得清楚，耳朵聽得清楚；最關鍵就是聽佛號，印光大師特別強調「聽」，佛號聽得清楚。在《淨語》裡面講，「妄想千般都莫管，一句佛號要分明」，就這個原則，妄想起來不要理會它，你專注把這句佛號每一個字、每一句念得清楚、聽得清楚，這樣就好。妄想起來讓它起來，不要管它，念久了你自然得三昧，這是我們持名念佛的原則，提供你參考。你問，有同修這樣講，這是不一定的，不是說一定要用隨息法才能得三昧，這個不一定，因人而異。好，以上這個問題回答到這裡，請接著下面的問題。

第六十四個問題：請問院長，境界現前，忍不過、轉不過來，是因為聽經不夠，沒有看破嗎？



聽經明理；理解，我們還是要在境界當中去歷練。聽經，我們聽明白這個道理了，就是有些境界要忍。境界現前，有順境跟逆境，都要忍。我們現在大部分只有理解逆境我們要忍，人家罵我們，我們忍耐不要生氣，大概我們一般人理解這個忍，這是逆境的忍。順境也要忍，順境你喜歡的人、喜歡的物，就生貪心了，所以順境也要忍，實在順境比逆境還不好忍，還難。所以忍，也就是順逆境都要忍。

忍，總是第一個要明理，為什麼要忍？明白道理。《了凡四訓·改過之法》有講，要改過，首先要明理，從理上改，明理去改，為什麼要忍？如果從事相改，事相去忍，用壓抑的忍不能持久，恐怕壓抑太過了，爆發出來更嚴重。所以境界現前忍不過、轉不過來，這個也就是說明我們功夫還不得力，還要繼續努力。努力，當然聽經是需要的，聽經是求解、求明理，如果經教能夠深入的理解就是看破了，當然就能放得下，放得下就能忍；總是沒有徹底看破，要放下煩惱就比較困難。所以聽經可以加強，比如說你一天聽兩個小時，可以早上兩個小時、晚上兩個小時，或者其他的時段，這個可以自己彈性的去調整，或者你坐車的時候也可以聽，現在戴個耳機也可以，這些自己可以去看用什麼方式來多聽些經，多聽經也是有需要，多明理，總是幫我們在境界當中修行，幫助我們能夠轉境界。好，這一條簡單回答到這裡，請接著下面一條。

第六十五個問題：請問念經中間斷開一會影響功德嗎？

念經當然一氣呵成是最好，如果因為時間的關係，或者臨時有急事中斷也沒關係；如果能夠完整的讀誦，當然是最理想。所以中斷也有功德，影響就是大小。像《地藏菩薩本願經》，我們現在共修總是一次誦完。過去折疊本的分上中下三卷，一般過去我們在華藏圖書館做法會，一年做三次，韓館長請法師來帶我們誦《地藏經

》，誦完上卷，當中就唱個贊，然後休息一下，等一下再接著誦中卷，中卷誦完再休息，再念下卷，分三次，這個當中都有休息，就中斷了。中斷當然是會有影響，但還是有功德，你縱然念個一小段也是有功德。真正的功德，是你在這個經典裡面開悟了，那是真正的功德，我們現在念的可能都是屬於福德。功德就是像六祖聽《金剛經》，五祖給他講到「應無所住，而生其心」他就開悟了，那是功德。所以最好能夠一氣呵成，效果會比較好；如果沒時間，要暫停也沒關係，看念到哪一段，等一下再接下去也可以。多少會影響一點，但是也沒有關係，因為時間的關係、你個人的環境問題，如果環境允許、時間允許，建議還是一氣呵成是最理想。好，以上簡單回答。下面一題。

第六十六個問題：阿彌陀佛！周圍的人都不學佛，怎樣才能跟他們和諧相處？自己怎樣才能避免不受他們的干擾，保持自己內心清淨，但同時又能事事圓融？阿彌陀佛！感恩師父慈悲解答。

這個問題，建議多看海賢老和尚的光碟，海賢老和尚的光碟對我們這方面有很大的啟發。你看他以前處的那個環境都是不學佛的，但是他念佛九十二年沒受干擾，而且功夫念到理一心不亂，處理事情、做那麼多事，真的是事事圓融。所以這個問題我建議多看海賢老和尚的光碟，多看幾遍，你慢慢就會有悟處了。

今天時間很快，一個半小時又過去了，我們就只能簡單回答到第六十六個問題，下面我們就下一次再來解答了。祝大家福慧增長、法喜充滿、身心安康、闔家平安！我們下次再見，阿彌陀佛！