

這位同修說：「佛弟子代老輩問個問題，家婆年紀已大，六十六歲，生活很簡單，也沒有牽掛任何事情，每當念佛或做運動時，滿身子都好亂，不能平靜，不能專心念佛以及做每件事，想安定下來就是做不到，請問念佛為何會如此，如何做到一心不亂？」

答：心不平靜就是煩惱習氣，念佛的方法對付亂心是非常有效果，但是絕對不是說你佛號一提起，你心就平靜了，沒有這麼快，一定要下功夫，要時間。不要怕愈念佛心愈亂，不念佛心就不亂，其實是錯誤的，不念佛的時候心也是這麼亂，你沒有發現，因為你注意力沒有集中在這個地方，不知道自己亂，到自己想念佛的時候就發現原來是這麼亂，決不是因為念佛才亂的，這個道理一定要懂。現在你用念佛的功夫把你的心平靜下來，絕對不是說幾天、幾個小時就能做到，沒有那麼簡單。通常我們一般人的經驗，大概總得要三年，每天繼續不斷的念，念的時候妄念起來不要理它、不管它，把注意力集中在佛號，佛號跟妄想可以同時起來，慢慢的讓注意力集中在佛號，妄念就漸漸減少。不可能妄念突然斷了，沒這回事情，總是慢慢的減少，一定要繼續念下去，不要害怕，這個道理要懂。做事情，如果不用思考，一樣可以念佛；用思考的，你就好好的思考你的事情，事情做完了，佛號再提起來。

這位同修有兩個問題，第一個：「非常崇敬您，我學佛近三年了，晚上睡覺時每到三點鐘左右，總覺得有人猛推我一下，我就醒了，總認為是護法神催我上早課，大多是一推，我就起來上早課。可是有時晚上也會出現這種現象，在我毫無準備，熟睡時猛一哆嗦，後來習慣了也就不當回事，請問是病態還是護法神在叫我起床？」

」

答：你的想法很好，就把他當作護法神，這樣就好，不要把這個事情放在心上，一定要把心專注在念佛。在家居士早晚課多念佛好，

古大德說：「念經不如念咒，念咒不如念佛」，除非你是在道場領眾，道場一定有它的規矩，那是一定要遵照規矩做的；另外一種是發心講經弘法，你要把心專注在經教上。如果沒有這些事情，應當專心念佛，決定求生淨土，這才是這一生第一樁大事。

第二：「晚上有一次在似睡非睡時，一下子就像有人把我推到高處，大概有一分鐘的時間，後來又慢慢將我放下來，持續兩次，我感到很舒服，認為這是佛光普照，當時我以為在作夢，但我用手一摸念佛機還響著大悲咒，才知道不是作夢，不知道這種現象是怎麼回事情？還有念佛總喜歡打坐默念，有人說念出聲比默念功德大，這說法對否？請老法師指教。」

答：境界現前，這是很普遍的現象，不是你一個人專有，我常遇到同修來跟我說，可見得這個境界是許多人都有。你守著一個原則：「見怪不怪，其怪自敗」，也就是說不要把它放在心上，不要把它當作一回事情，不理它，所有境界就是好境界。如果把它放在心上，常常掛念這種境界，很容易變成魔障，也就是說魔得其便，他知道他給你動動手腳，你很在意，你很在乎，他的效果收到了，以後麻煩就多了，所以不要放在心上。

念佛，打坐默念可以，念佛是行住坐臥都可以念，這才自在，所以它比其他法門容易，道理在此地。默念也行，出聲念也行。有人說出聲念比默念功德大，大概是說出聲念有別人能聽見，所謂是「一歷耳根，永為道種」，你把佛的種子種在聽見人的心裡，這是功德，這是你做的好事情。但是默念雖然一般人聽不到，鬼神能聽

到，所以不能說沒有功德，這就是看你自己的方便。

遼寧馬鞍山的居士有兩個問題，第一個：「什麼樣情況下算是伏住煩惱，不起作用了？如果行動沒有表現出來，心裡面隨境動了煩惱，但過一陣子又對治了，算不算伏住煩惱？」

答：算伏，沒伏住。怎麼沒伏住？真的伏住了，在日常生活當中不起作用，這是你真的伏住了，不是說伏了一陣子，一會兒又起來，這是你沒伏住。因此，伏煩惱還是要功夫，功夫不得力伏不住。你現在伏住了，臨命終時別人動你、碰你，你又起煩惱，你怎麼辦？就是在日常生活當中去鍛鍊，人家罵你、打你、鞭你，你一點瞋恨心都沒有，若無其事，這是你真的伏住了。清醒的時候伏住，睡覺作夢的時候也能伏住，在夢中有人惹你生氣，你一發脾氣，你沒有伏住。伏比斷容易，斷難。伏跟斷的樣子不同，斷的時候，你的能力恢復，我們講的神通，現前了，見思煩惱真的斷了。牆那邊人在做什麼，你能看見，別人心裡想些什麼事情，你知道，這是他心通。天眼、天耳、他心通很容易得到，那是斷了才有；伏的功夫深也有，但是沒有斷的能力來得大。所以伏煩惱的狀況，自己一定要清楚，我們還在日常生活當中會起心動念，沒有伏住，要用功。

真正煩惱伏住了，往生不但有把握，想什麼時候去就什麼時候去，我們常講生死自在。你生死為什麼不自在？你煩惱沒伏住，所以你不自在，伏住就自在了。真的是斷掉的話，你想在這個世間住上二百年、三百年、二千年、三千年，沒有問題。迦葉尊者在雞足山，釋迦牟尼佛交代他等到彌勒佛出世，把釋迦牟尼佛的袈裟傳給彌勒佛，我們曉得迦葉尊者在世間要住多少年？《彌勒下生經》裡面講，換算成現在的年代，五十六億七千萬年。這才真正叫了生死，他要住這麼多年是因為他有任務在，他得把事情交代好。如果沒有這些任務，那你就得大自在，你喜歡來就來，喜歡去就去。所

以一定要辨別清楚，不可以說是未證，沒有證到這個境界，就以為自己證得，這錯誤就大了，對自己修學有很大的妨礙。

第二個問題：「修行人臨終非常重要，家裡人不信佛，不懂臨終常識，請問是否需要到居士林、大陸長春百國興隆寺長住？」

答：在居士林往生這是好辦法，如果你家裡人沒有妨礙，能同意的話，這個方法好。臨終確實是死生大事，死了之後你再到六道哪裡投生，這是大事，這比你活在世間任何一樁事情都大，所以一定要非常慎重。

問：「專持佛號是正行，請問我們如何修助行？」

答：所謂「積聚資糧，淨治業障」，專持佛號，希望佛號在二六時中不中斷，這才是真正的功夫，綿綿密密，讓佛號不斷，一切時、一切處。當你有工作的時候，佛號放下，認真去把事情做好，做好之後把你的事情放下，佛號立刻就提起來，你做的工作就是助行。所做一切事都是利益眾生，都是方便眾生的，而不是自私自利，統統都是助行。「積聚資糧，淨治業障」，順境、逆境、善緣、惡緣都包括在其中。我們常常提醒大家，順境、善緣不起貪戀之心，逆境、惡緣不起瞋恚之心，就是說在一切人事物，一切環境當中，保持你心地的清淨。你要是不懂這個道理，我再告訴你，保持這句佛號不間斷就行，因為你心裡有佛號，你就不會有妄念。你念頭起來了，你的佛號就斷掉了；喜怒哀樂的念頭起來，佛號就沒有了，你有佛號，你就不會有妄念。

問：「道家不持佛名，如專念樹葉子，臨終時化為光體而走，請問是否也能了脫生死，脫離輪迴，甚至於生到佛國？」

答：不可能，如果道家念「樹葉子」也能夠了脫生死，生到佛國，釋迦牟尼佛決不到這世間來。為什麼？了生死出三界你們有辦法，他來幹什麼？沒有這個必要，他來，就是你們的問題解決不了

，他一定要來幫忙。你能解決問題，有辦法解決，他不會多事，「多一事不如少一事，少事不如無事」。他來這裡幹什麼？就是你們解決不了問題。樹葉子念多了，將來自己就變成樹葉子，到哪裡去？作樹神。「一切法從心想生」，念什麼就變什麼，這是一定的道理。所以它比不上禪宗，禪宗叫參究，禪宗不是念，離心意識參，它心裡頭不落印象。道家這種修行落印象，雖然也能夠到一心不亂，這個一心不亂跟《彌陀經》的一心不亂四個字相同，意思境界卻大不一樣，所以一定要懂得。

問：「若沒有生到佛國，請問他是什麼境界，證到什麼位次，生到哪一層天？」

答：這些事情與我們都不相干，我們無需要知道，古人講：「知事少時煩惱少，識人多處是非多」，你管那麼多事情幹什麼？如果你真的要問，他是什麼境界，生到哪一層天，要看這個用功的人，兩個同時用功的人程度不一樣，他們的境界也不相同，他們的去處也不一樣。你問哪一個人？這要知道。你沒有指定哪一個人，含糊籠統，人家答覆你也含糊籠統。即使這個人一生不作惡，不作惡他沒有修善，所以他的境界跟生處都不是很高，這是我們能想像得到。

下面一個問題：「學習講經，請問初學者應選哪一種經與自己最能得益？」

答：這也是各個人根性不相同。往年我向李炳南老居士學講經，我們有二十幾位同學，每一個人學的經都不一樣。什麼原因？根性不一樣；如果再細分，所從事的行業不一樣、工作不一樣、生活不一樣，這都要觀機。李老師用的原則，讓你自己去選，挑選你最合適的，你最喜歡的，你選了之後送給他看，他看了之後，他覺得這個還不適合你，為什麼？這些學生都是聽李老師講經說法十年以

上，都很熟，所以他對你的狀況了解得很清楚，這個不適合再去選，三次選的都不合適，老師才給你選。老師替每個學生選，那不累死！所以總是叫你自己選。選經不但是對自己有利益，還要考慮對社會的利益。

這是上海李居士問的問題：「我有一個問題想請教您。我信佛已經有八年之久，一直都是淨土法門，可是現在我由於外界的影響，如自身年齡問題，（這裡括弧寫十七，是不是十七歲？）有些動搖，我自己深知淨土法門是第一法門，可總是心靜不下來念佛，請問這是為什麼？」

答：第一是對淨土法門認識不夠深刻，第二是你修學的功夫不得力，第三是你的善根福德還不夠，《彌陀經》說得很好，「不可以少善根福德因緣，得生彼國」，要在這上面加強。淨土法門要是不能成就，其他法門就不要談了。為什麼？八萬四千法門每一個法門都比淨土難，淨土可以帶業，其他任何一個法門沒有聽說帶業的。換句話說，任何一個法門要想入門，一定要斷見思煩惱，三界八十八品見惑要是斷不掉，你就不可能入門，這是實話，這太難了。淨土的方便是伏煩惱就可以，不需要斷，斷比伏難得太多了。伏，說老實，我們這一生努力肯定可以做到；斷，任何人都不敢說有把握，這是真的。

問：「其他法門是否可以與淨土一起修？互相彌補，可以說是幾種合起來修。因為我已經堅持誦《法華經》兩年了，請問誦《法華經》與淨土有關聯嗎？」

答：《無量壽經》講得很好，修學其他大乘法門，將你修學的功德迴向求生淨土都行。但是問題在哪裡？你修其他的法門一定要有功德，不是說那部經，我每天念幾遍就行了，這是不行的。不是說念經的人都能往生，沒這個道理，念很容易。我們在講席裡說，

「信、解、行、證」，一定要這四個字統統具足，這才叫受持。有很多人把讀經當作受持，這是誤會。受是接受，接受經典裡面所講的道理，接受經典裡面所說的修學方法，接受經典所講的境界，完全落實在自己生活當中，這叫受。持是保持而不失掉，不是我今天有了，明天就沒有了，你雖受，你不能保持，那沒有用處。許多人把受持這兩個字意思搞錯了，產生誤會，念了一生的經，將來還要搞六道輪迴，立刻回頭來罵佛，「佛騙了我，佛不靈，我天天受持現在還墮惡道」。這是罪上加罪，佛說得沒有錯，你解錯了。所以統統要落實，不落實怎麼行？

佛教人的基本法，不要談什麼經，基本法是「淨業三福」，無論修什麼法門這是基礎，就像蓋房子一樣，不管你蓋什麼房子，第一個教你打地基，把地基做好。淨業三福有三條：第一條：「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」，你做到沒有？如果這四句沒做到，你的一生修學都變成了阿賴耶識裡面的佛種子，這一生得不到受用，就是古人講的：「你該怎麼生死還是怎麼生死，該怎麼輪迴還是怎麼輪迴」，你只能得一點小福德，沒有功德，所以要認真做。我常勉勵念佛同修，這四句確實做到了，念佛求生淨土，是生凡聖同居土。四土裡面生得不高，是生凡聖同居土，因為三福三層基礎，你才做了三分之一，你基礎並不厚。

三福第二條：「受持三皈，具足眾戒，不犯威儀」，受持三皈，不是我們找個法師給你做三皈就是受持，那等於零，一點用處都沒有。三皈依，第一條是「皈依佛，覺而不迷」，就是從一切迷惑顛倒回歸，依自性覺，這叫皈依佛。第二條是「皈依法，正而不邪」，從錯誤的思想、見解回過頭來，依正知正見。第三條是「皈依僧，淨而不染」，僧取六根清淨，一塵不染，取這個意思，我們在一起時、一切處，都能保持自己的清淨心，與一切眾生和睦相處。

這三條我們要是做不到，那就沒有法子，統統落實做到了，這叫受持三皈；這不是形式，形式沒用，等於零。還要加上「具足眾戒、不犯威儀」，就是說你在世間一舉一動都是社會廣大群眾最好的榜樣。這個功德加上念佛求生淨土，生方便有餘土，比同居土高一層。

再往上提升，三福第三條也要落實，「發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者」，勸進行者就是為人演說，自行化他，這樣才能夠生實報莊嚴土。經上講得這麼清楚明白，你自己看錯了，你要是怪別人，你的罪過就大了。

所以我們對經教不能不涉獵，不能不明瞭，為什麼？如果不明瞭，往往依自己的意思來猜度佛的意思，全都猜錯了，還以為自己學佛學得不錯，以為自己已經入了佛知佛見，這太冤枉了。所以佛教我們深入經藏，深解義趣，這是很重要的開示。大乘經你也得「一門深入，長時薰修」，才能有效果，如果學得太多太雜，你的心散亂，不能成就。

他底下問：「現在我成立一個念佛小組，他們大多數都是年齡比較輕的人，他們不習慣淨土法門的一句佛號、一部《無量壽經》，他們《無量壽經》已經很熟，想學誦些其他經典，如《地藏經》、《藥師經》、《金剛經》、《法華經》、《楞嚴經》，請問可以嗎？」

答：可以，你去學，這叫雜修。實在講，這是現在一般人心地很亂，不能專一，自以為聰明，自以為是，廣學多聞。佛在經上教我們，四弘誓願講：「法門無量誓願學」，但是不是現在學，它是有階段的、有層次的。佛先勸你發心，勸你發度眾生的心，「眾生無邊誓願度」，勸你發這個心，為什麼？這個心是推動你修行的力量。社會大眾每天辛勤的認真工作，為什麼？他為名利，名利在推



動他，他才拼命工作。如果沒有名利，天天做，做了什麼也得不到，保險他什麼都不做了。中國在過去，尼克森最初訪問中國，回來之後，那個時候我也在美國，聽到回來的人告訴大家，全世界的人中國人最懶惰，不願意工作。為什麼？因為工作自己得不到，什麼都得不到，他就不做了。每天在人民公社集體一起吃大鍋飯的生活都一樣的，你工作辛勞也是吃這麼多，你不做事也是吃這麼多，每個人誰願意做事？做事都傻瓜。

現在改革開放之後，中國人勤奮了，為什麼？做的自己有收穫。所以今天在中國擁有百萬、千萬、億萬的富翁很多，我見到不少。他為什麼拼命工作？有名有利。不但中國人，美國人也一樣，如果叫他每天辛勞工作，一分錢都不給他，給他吃大鍋飯，他也是懶惰人，他也是世界上第一懶人。所以，社會推動是名利在推動。佛法既然不要名又不要利，什麼力量在推動他？願力。眾生無邊誓願度，願力在推動他，他要將他的弘願兌現，他不能不用功，不能不努力，他不是名利在推動他，他是心願在推動他。

怎樣滿這個願？第一個階段是斷煩惱，煩惱斷盡才學法門。我們今天學法門，不是在真的學法門，是用學法門的方法斷煩惱。你想想，你學一個法門斷煩惱容易，還是學許許多多法門斷煩惱容易？你從這裡想就明白了。煩惱的根就是你的心散亂，你學十幾種經、二十幾種經、三十幾種經，你的心力不集中，你還是散亂的，難！學一部經，整個精神力量集中在這裡面，容易！

《無量壽經》念得很熟了，不想再念了，經的文字可能你很熟，經的義理你一竅不通，所以你會念得厭煩。如果你通達義理，你會法喜充滿，不但是佛法，世法也有這個效果。孔夫子在《論語》第一句：「學而時習之，不亦悅乎」，他不會疲厭。會疲厭，自己就要反省，自己一定錯了，不是在理論上錯，就是在方法上錯了。

為什麼別人學習能得到法喜，我們學習會厭倦？你不反省不懺悔怎麼行？

你要想通一切佛法，先通一法。古大德講的話一點都不錯，「一經通，一切經通」。我們要想通達一切經，最殊勝的方法就是從一部經，我這一部經通了，全部都通了。一部經到什麼時候才算通？明心見性，任何一部經都能達到明心見性。所以佛在《金剛經》說：「是法平等，無有高下」。你選修哪一部經典，佛都會點頭同意，為什麼？都好，沒有不好的，只要你喜歡的，你就學習，專修，「一門深入，長時薰修」，你才能見性，你才能在這部經得定開慧。你的心不能定下來，你心是亂的，你的智慧怎麼開？所以這個同學問的，他的心是亂糟糟的，這個問題很嚴重，他什麼成就都沒有。你要問我：念很多經可以嗎？當然可以。為什麼？現在社會民主自由開放，誰也管不了誰，怎麼不可以，我敢說不可以嗎？我們要明白這個道理，希望自己能夠得真實利益，這一點很重要。

這位同修問的有四個問題，第一個問題：「如果到朋友家中去宣傳法師講法光碟，並一同觀看，請問在觀看前可否著海青衣對光碟頂禮敬拜？」

答：你要是問我，我勸你不必。為什麼？這不是正式的道場，可以不必拘這些形式，尤其是對於初學，如果一定要這麼多規矩，往往就把人嚇到了，他看到規矩太大，他不願意學佛了。我們曾經遇到很多知識分子，他對頂禮很不習慣，所以問他要不要學佛？他搖搖頭。為什麼？他說要磕頭，要磕頭，他不學佛了。如果告訴他學佛可以不要磕頭，他就來了，我們目的是要他來學佛，不是要他來磕頭的，所以要懂得這個道理。

我們一舉一動都是接引眾生，給眾生有一個很好的啟發，這樣就很好，所以禮節不需要拘束。如果一同看錄像，你看的時間久、

看得多，裡面的內容你懂得比別人深刻一點，一面看一面可以為別人講解、介紹，這是好的。所以這些禮節不重要，除非這裡面有一些特別的人物，你刻意要度他，知道你這種作法有正面的影響，這就可以，總而言之，要觀機。

我們在國外，在許多公共場合，尤其我們往來都要經過機場，有一些外國同修他們在機場，很多人都在一起的時候，他們跪下來向我禮拜，我知道他們這是度眾生的，做給大家看的；中國信徒對我禮拜，大家漠不關心，看到外國人向我禮拜，每一個人眼睛都瞪起來了，那是有度化眾生的意思。所以，什麼時候該怎麼做，都要觀察當時的時節因緣，不是對自己有利益，這是利益眾生的，影響別人的。

第二個問題：「請問居士們穿海青的原因、意義、作用？」

答：海青是中國古時候民間的禮服，不是佛教的，佛教的禮服只有搭的三衣，我們叫福田衣，那是佛教的。佛教傳到中國來之後，佛教是非常開明，一切隨俗，絕沒有刻意的規定。我們現在交通方便，到印度的人很多，印度人穿的衣服是什麼？一塊布裹在身上，釋迦牟尼佛當年也是一塊布裹在身上，印度人的衣就是這個，衣很大才能裹得住。

到中國來之後，因為隨中國的風俗，他們出家人都穿中國人的衣服，只有在典禮、集會時，把他們的衣再披在身上，做一個象徵性的紀念。中國的衣已經縮小了，大概縮成二分之一，沒有那麼大，我們現在用鉤環比較方便，以前是兩根帶子繫起來。你們看到中國隋唐時代的壁畫、畫卷，你能看到出家人這個地方是用帶子繫起來的，那時候還沒有鉤環，鉤環比帶子方便。衣已經把它縮小了。

日本人比我們就更簡單，日本法師他們搭的衣，二十五條衣做成小方塊，平常放在西裝口袋裡，到典禮的時候，他有一根繩子掛

在脖子上，象徵性的。所以海青是中國古時候的禮服，不是出家人專用的，這個要知道。中國古時候的禮服，隨著自己的身分地位，上面繡花紋，花紋是不能隨使用，上面有分階級，顏色、花紋都代表階級。從前皇帝穿的是黃色，宰相穿的是紫色，大概穿紫色的官位就非常高，下面是紅色，再下去是藍色、綠色，它都有分等級，這叫章服。皇族是穿黃色，繡的是龍，龍也有階級。階級從哪裡分？以龍的爪分，皇帝的龍是五爪，親王是四爪，就降一等了，像滿清時候的貝勒又降一等，是皇孫一類，龍是三爪。你看龍幾個爪，就曉得什麼人穿的，它分等級的。

出家人素服，裡面完全沒有花紋，所以一般穿灰色、黑色，一個顏色很樸素，取這個意思。所以海青在家人可以穿，沒有限制，但是搭的衣有限制，沒有受過菩薩戒的不可以搭衣。現在有很多人受三皈、五戒就搭衣，那是絕對錯誤，這是戒經裡面所沒有的。戒經裡面，在家受過菩薩戒才可以搭衣，搭的是縵衣，沒有條紋的，條紋一定是出家人搭的。在家菩薩受戒的時間再長、年歲再大，他搭縵衣，縵衣就是沒有一格一格的相，這一定要懂得。但是現在很混亂，亂世，非常混亂！我們要懂得。