

# 【 念佛法要 】

淨界法師講述

□ 淨界法師的簡介 .....	五
<b>【念佛法要】 .....</b>	<b>六</b>
□ 持戒修福能創造暫時的安樂 .....	六
□ 淨土門與聖道門的分別 .....	七
□ 正示念佛方法 .....	九
□ 方便有多門 歸元無二路 .....	一〇
□ 念佛為至圓頓至直捷的法門 .....	一一
□ 於淨土與穢土中的修行考量 .....	一二
□ 阿闍世王與父親的前世今生 .....	一三
□ 於三界中得果報易退轉 .....	一五
□ 自力加上佛力的結合 .....	一八
□ 淨土經論中最合適末法眾生修行的方法 .....	一九
□ 以彌陀聖號為皈依處 .....	二〇
□ 砍下神像頭的盜賊 .....	二一
□ 名以召德，德不可思議 .....	二三
□ 持名念佛為本尊相應的法門 .....	二四
□ 什麼是老實念佛 .....	二五
□ 念佛要具足的三種功德 .....	二七
□ 往生依信願 品位依持名深淺 .....	二八
□ 觀照力的重要 .....	二九

□ 往生論裡五種修行的法門.....	三一
□ 從止中起觀－空觀與假觀.....	三二
□ 由佛七中實踐五念法門.....	三三
□ 都攝六根，淨念相繼.....	三四
□ 專注力與相續力－點狀與片狀的功德.....	三五
□ 一句彌陀念誦聽－三種次第.....	三五
□ 只聽自己當下的聲音.....	三七
□ 印光大師「三三四」的成片念佛法.....	三八
□ 五點計數法要令心下沈.....	三九
□ 拜佛使力的訣竅.....	四〇
□ 所緣形像了了分明 勿落於法塵.....	四一
□ 寧可少念，不可草率.....	四一
□ 先求計數，再入圓融.....	四二
□ 曹劌用兵的故事－念佛也要氣勢.....	四三
□ 莫流入含糊籠統的等流性.....	四四
□ 與彌陀感應祇在臨終一念.....	四五
□ 真如觀與因緣觀.....	四五
□ 事持與理持的不同.....	四六
□ 由理持達「自他不二」.....	四七
□ 對今生與來生愛取的對治.....	四八
□ 思維生死的過患.....	五〇

□ 先成就不退轉得自在力 .....	五一
□ 極樂世界與諸天的差別 .....	五二
□ 將佛號功德迴向淨土 .....	五三
□ 臨終正念靠平時累積 .....	五四
□ 成就大悲利他的功德 .....	五五
□ 感應道交的關鍵 .....	五六
□ 對三界流轉輪迴要知道怕 .....	五七
□ 莫計較人間成敗得失 .....	五八

### ◆ 淨界法師的簡介

法師於西元 1987 年出家受具足戒，並就讀淨律學佛院（第一屆），為期三年。受教於達理老法師、性梵老法師等已故尊宿，以及道海律師、果清律師、慧天老和尚等善知識座下，得以親受老和尚之教導，於解門、行門、事務門及性格之陶冶等方面，受益良多，並於 1991 年起擔任淨律學佛院教務主任至今。

法師之修學以天台為宗，旁及唯識、中觀，並匯歸淨土法門。教義之研究以中國傳統佛法為主，其中最服膺楞嚴、法華、彌陀經等經論，及蕩益大師之思想。並曾於淨律學佛院、蓮因寺、北部齋戒學會、南普陀佛學院及福嚴佛學院等多處講學。

佛滅度後，法賴僧傳，是故法師以僧伽教育為己任，課餘之時隨機講學、參訪，使更多人對佛法生起歡喜，乃至破惡、生善、入理之益，進一步生起廣大的菩提心，同登極樂、同成佛道，是為法師自利、利人之志。

講經開示影音檔在 Youtube : <https://goo.gl/3S4fvA>

## 【念佛法要】

淨界法師 講述

諸位法師，諸位居士，阿彌陀佛。好，大家請放掌。

我們今天要跟大家共同學習的重點是念佛法要。我們希望通過這個主題，以一種比較深入的角度來探討念佛的理論和方法。什麼叫做比較深入的角度呢？我先做一個簡單的說明。身為一個佛陀的弟子，我想我們每一個人皈依三寶的因緣是有差別的。有些人是參加了佛教的法會，被這種法會的莊嚴肅穆所感動，起歡喜心，皈依了三寶。有些人是聽聞佛法，被佛法的真理所攝受，產生讚歎，皈依了三寶。所以，我們每一個人皈依三寶的因緣有所不同。但是我們內心的深處有一個共同的目標跟理想，就是我們希望在三寶的修學，使令我們的生命因此而離苦得樂。這一點是沒有差別的，這是我們共同的理想跟願望。

### ◆ 持戒修福能創造暫時的安樂

當然，離苦得樂這樣的一個修學內涵，從淺入深是有兩個差別的。佛教的

離苦得樂，第一個比較粗淺的內涵是我們可以成就暫時的安樂。所謂暫時的安樂就是我們通過持戒修福。通過持戒，我們斷除殺盜淫妄的罪業，通過我們修習種種的慈善事業，來加強我們的善業。因為斷惡修善，會使令我們來世的果報特別的尊貴莊嚴，而且離諸病痛。因為這樣的果報體，總有一天要面臨死亡。當善業的力量釋放完畢的時候，我們還是出現了痛苦。所以，持戒修福的一種善業的修學，它可以在我們生命當中，創造一個暫時的安樂。這是我們剛開始修學佛法的第一個。先成就善業力。在這樣的角度當中，我們會要求自己更深入的修學佛法，去追求所謂的永恆的安樂。從暫時的安樂，提升到永恆的安樂。永恆的安樂就必須要修學止觀，來調服我們心中的顛倒。就不是前面我們修慈善事業，做這些表面的工作了。

#### ◆ 淨土門與聖道門的分別

止觀在整個佛法的修學當中，主要有兩個差別。第一個是依止智力的法門，就是你依止你自己內心的力量，產生空假中三觀，來調服我們無始的顛倒。這是一種選擇。第二種選擇就是仰仗佛力的止觀。

在聖道門當中的止觀，它所觀修的偏重在空性，以空性的智慧來消除我們的我執，法執的顛倒。另外一種選擇就是佛力的加被。佛力的修止觀，它所偏重的是假觀。它是以阿彌陀佛的功德莊嚴，當做我們修止觀的一個所緣境。以彌陀的功德為一種皈依，修止觀的所緣境。我們今天的念佛法要就是站在一種以彌陀功德莊嚴為所緣境的止觀的法門。這樣子就是培養你的正念力了。

這當中，如果我們今天能夠照著正常的方法，我們的確能夠追求來世的永恆的安樂。因為一切法因緣生，我們掌控了正確的方法，我們就能夠正確的跟彌陀的功德感應道交。這就是我們今天願意撥時間，來跟大家共同的，以比較深入的角度來探討念佛法門幾個重要的關鍵。我們看講義。

「將述此義，大科分三」

在念佛的止觀當中，首先我們先看第一科「總標念佛法要」。

我們今天從佛陀的一代的止觀法門當中，把淨土的止觀和一般聖道的止觀做一個比較。淨土的止觀，它到底是一個什麼樣的特色，我們先做一個說明。

## ◆ 正示念佛方法

### 「甲二，正示念佛方法」

前面是站在佛門止觀的角度來說明念佛止觀的特點，這個地方是完全站在淨土宗的角度來說明，我們任何通過止觀來跟彌陀感應道交。這兒講方法。前面是講理論，這科是講方法。第三科，結示勸修。我們講完前面的理論和方法呢，我們跟大家以兩個偈誦來做一個總結。首先，我們看第一科，甲一，總標念佛法要

這以下的這一科主要的重點，我們是根據蕩益大師的彌陀要解所擇錄出來的。好，我們先把本文念一遍。

「原夫諸佛憫念群迷，隨機施化，雖歸元無二，而方便多門。然於一切方便之中。求其至直捷。至圓頓者。則莫若念佛求生淨土。又於一切念佛法門中。求其至簡易。至穩當者。莫若信願專持名號。是故淨土三經並行。古人獨以彌陀經為日課。豈非持名一法。普被三根。攝事理無遺。統宗教無外。尤不可思議也哉。」

好，這段是蕩益大師彌陀要解的一個序文。我們看左邊的脈絡。這當中，古德在解釋這段是分兩科，第一科，先一個總標。第二科是別行。

◆ 方便有多門 歸元無二路

先看總標，「原夫諸佛憫念群迷，隨機施化」。

從佛教的修學，有一個是佛，一個是眾生。佛陀他內心當中，從自受用的角度是，安住在一種甚深的法性三昧。也就是說，佛陀通過他的修學，他已經從我們現前的雜染因緣，回歸到他生命的原點。他已經是把心帶回家。

「五住究竟，二死永亡。」當然，佛陀不會以這樣子為滿足，因為佛陀在因地有大悲願力，所以他從大悲心當中，他可以從空出假，來到我們凡夫生死的环境，陪著我們流轉。

「憫念群迷」。他以大悲心從他的法性三昧出來，在三界以他的願力得一個果報體。佛陀在三界中的面的是隨機示化。根據我們的根基，來施攝不同的教法。佛陀的教法，簡單的歸類有兩個重點。第一個，從目標來說，是歸元無二，在整個大乘的八宗當中，它共同的目標都是在引導我們返妄歸真。從妄想的一

種執取，經過我們的修學，回歸到我們一種真如的本性。這是一個共同的目標。

但是，它的下手處是方便有多門。你說止觀也各式各樣了。天台有天台的止觀，唯識宗有唯識宗的止觀，藏傳佛教也有它的止觀。當然，淨土宗也不例外。淨土宗在下手的方便，在調服煩惱，開顯佛性的止觀，也有它的特點。

所以，在法華經上說，「開方便門，示真實相」。佛陀為了要開顯眾生同一個佛性的實相，他必須要隨著眾生的根基，歡喜心，而示攝不同的方便門。這個地方就是總說。總之，佛法的修學，它有它的目標跟它的一個下手的方便。有關方便當中，我們看第二段。

#### ◆ 念佛為至圓頓至直捷的法門

淨土宗的方便，到底是扮演一個什麼樣的角色呢？

「然於一切方便之中。求其至直捷。至圓頓者。則莫若念佛求生淨土。」

假設我們今天成為一個佛弟子，我們有志於追求解脫。那麼，我們心平氣和的，先不要有任何的宗教的色彩。我們心平氣和的來檢查佛陀的所有止觀當中，我們希望它滿足兩個條件。第一個，它是至直捷，第二個是至圓頓。

直捷的意思就是說它的修行時間是最短暫的。就是今生能夠成就的。第二個就是它的功德最佳圓滿的，是直接成佛的。能夠成就永恆安樂的。修行最短暫，功德最圓滿，這兩個條件都必須具足，在所有的止觀方面當中，我們唯一的選擇就是以念佛來求生淨土了。

這個地方我們說明一下。身為一個佛弟子，我們也追求今生的安樂。我們想辦法讓自己的拜懺，修福，讓今生的生活能夠離諸災障，得到種種的安樂。但是，一個有眼光的人，他不但追求今生的安樂，他也會去規劃來生的安樂。因為既然有來生，我們就必須加以規劃。

#### ◆ 於淨土與穢土中的修行考量

其實，我們來生只有兩個選擇。第一個，你繼續在三界當中流轉，繼續的打滾。第二個，我們選擇到淨土去。這當中，最大的差別，就是一個污穢和清淨的差別。娑婆世界它是一個污穢的國土，這當中有五濁的問題。

第一個，你必須面對一個劫濁，這個劫就是時間。當人壽從八萬歲到兩萬歲的時候，這個叫做劫濁。它是一個總說，是一個污穢時代的開始。第二個煩

惱濁。你在這個環境上的生存，很容易生起煩惱。因為我們無量劫來跟眾生結了很多的恩怨，你看到你過去恩愛的眷屬，你很容易生起貪。你就莫名其妙看到他生起貪。第二個，你遇到你過去的怨家，你就很自然的看到他就生起嗔。他看你也生嗔，你看他也生嗔。在五濁惡世的打滾，我們很容易帶動煩惱，煩惱濁。

第三個，見濁。我們在五濁惡世，很容易被這些邪知邪見的外道所迷惑，產生邪見。第四個，衆生濁。眾生就使我們根頓，根基變成遲鈍。修學佛法變得不得力。

第五個是命濁。這個是我們最嚴重的，就是壽命短暫。我們沒有足夠的時間，完成我們的道業就死亡。這是一個非常嚴重的問題。五濁惡世就會造成一個重要的情況，就是使令我們退轉。退轉於阿耨多羅三藐三菩提。

#### ◆ 阿闍世王與父親的前世今生

你看佛陀在世的時候有一個國王，叫做阿闍世王。阿闍世王在經典上說，他以前跟阿難尊者一樣是發菩提心的。他們兩個可以說是同受菩薩戒，也可以

說是同學。你看佛陀在世的時候，阿難尊者已經成就四果，有些人說阿難尊者成就初地。總之，他是一個聖人。那麼阿闍世王在佛陀出世的時候還在造惡。

諸位應該知道阿闍世王的公案。阿闍世王跟他的父親前生結惡緣。阿闍世王前生在山中修行的時候，他的父親頻婆娑羅王也是做一個國王，到山中打獵的時候，今天是完全空手而歸，他感到非常的气憤。回家的時候，看到樹上有一個修行人打坐，他就遷怒，他說我今天打不到獵就是因為你在這邊打坐。讓我沒辦法打到獵。就叫軍隊去打這個阿闍世前生的修行者。

阿闍世王他在那個地方打坐，平白無故受到傷害，他就起嗔心，他說你現在是個國王，你的福報廣大，我拿你沒辦法，我來生一定要找你報仇，許下惡願。一切法因緣生，你動一個念頭，在生命當中就是一種力量，一個因緣。果然來生的時候，阿闍世王就投生在頻婆娑羅王家中做他的兒子。在古時候印度的家族，習慣性的，兒子出生都要算命。

就請婆羅門算命。婆羅門一算以後，就說糟糕啊，大王，你這個兒子是來要你的命的，他帶著嗔心而來的。頻婆娑羅王聽到這件事以後，凡夫都是有顛倒無明，保護自我的私心，就叫僕人從樓上，閣樓的地方，把阿闍世從閣樓摔

下去。阿闍世王因為善業福報力強，沒有死掉，就斷一個指頭。阿闍世翻成中文叫斷指。他的指頭被摔斷了。

但是，頻婆娑羅王看這個人掉下來不死，這個人恐怕不是普通人，不敢再傷害他了。就勉強把他扶養了。扶養到頻婆娑羅王晚年的時候，這個提婆達多他有企圖心，想要聯合阿闍世王來得到名利。他就把他父親小時候傷害他的事情告訴阿闍世王。阿闍世王知道他小時候被他父親摔過，就起嗔心，就把頻婆娑羅王關起來。結果，活活把頻婆娑羅王餓死。殺父。自己篡位。篡位以後，他自己做國王，也沒做幾年，到後來，他全身長滿了毒瘡。現世的花報，殺父是逆罪。後來他的兄弟耆婆尊者代他懺悔。

#### ◆ 於三界中得果報易退轉

這個地方就是說，我們今天，當然我們有些人說，哎呀，我修什麼法門特別玄妙，你修這個淨土法門好像是很簡單。我們今天都撇開這種別人的認同。你認為好也好，不好也好。我們今天來很務實的面對我們的來生。就是說，假設我們今天在三界裡面繼續得果報，你就很可能面臨退轉的問題。

什麼叫退轉？就是你現在的心情是這個心情，你這個心情是你今生的因緣而成就的這個心情。你來生的時候就不是這個心情。你現在的心情充滿了道心。想要在生命當中創造善業，斷除惡業。有一種向道之心。但是你來生得到大福報的時候，你就不是現在這個心情了。就是我們內心當中，心隨境轉。你在不同的環境就有不同的思想。這就是為什麼我們今天多生多劫在三界當中打滾，我們還是這樣的一個相貌。就是我們今天的功德，不能夠把它累積起來。我們一直受著環境的影響。所以說，當我們對來生充滿了不恰當。所謂的不確定就是譬如空中的羽毛隨風飄蕩。

其實，我看有些人，有些人求增上生，提倡人間佛教。當然，今天我們身為佛弟子，我們對於所有的抉擇就加以尊重。但是，我們必須提醒大家，我們今天做出抉擇，你必須要全面的思考。我發覺有些人把來生講的太過美好，粉飾太平。就是來生很多不確定的因素，他都沒有講。他就告訴你來生會更好。其實，我們阿賴耶識當中還有很多的罪業沒有表現出來。你要去碰觸他的話不得了。

當然，如果你今天看到了來生的各種可能性，你還是選擇來生繼續做人，

我讚歎你，這是你的抉擇。但是，你不幸你的思想被誤導，你看到的只是來生的光明面，有某一部分你沒有看到，而做出錯誤的判斷。那你應該想一想。因為這件事情生死事大，不是開玩笑的。你每一次的錯誤抉擇，你這一期生命就會帶給你很多很多的痛苦。那就是不是所謂的後悔就能夠彌補的。所以，我們今天應該先不要說誰好誰壞，我們很心平氣和地面對來生的時候，在止觀當中，我們強調我不想把希望寄託來生了。來生充滿了不確定，我今生就要成就。就像蕩益大師說的：「惑業未斷猶坯器，經雨則化棄前功。由此力修念佛行，決欲現生出樊籠。」

假設你有這種志向，來生誰也靠不住。我們能夠把握的就是今生的生命。這個時候，你把生命的解脫規劃在今生的時候，這個至直捷你今生成就的因素就很重要了。直接了當的能夠解脫生死的，念佛求生淨土，這個是非常好的選擇。就是你今生能夠作主的。

好，那麼再看第二段。

◆ 自力加上佛力的結合

「又一切念佛法門之中。求其至簡易，至穩當者，則莫若信願專持名號。」

假設我們今天已經規劃好來生為菩提道求生淨土，求生淨土成就無生法忍，成就不退轉。然後乘願再來，回入娑婆。假設你的生命是這樣子規劃，你要注意什麼問題呢？你有志於求生淨土，這裡有個觀念你要清楚。

我們能夠到淨土去，不是完全靠自己的力量。是佛力加被。印光大師說，你不仰仗佛力，阿羅漢都不能到十萬億佛土去。阿羅漢的神通只有一個三千大千世界。我們這個地方到淨土是十萬億個三千大千世界。所以說，我們要去淨土，不是說你持戒多莊嚴，也不是你福報多大。你要想盡任何方法和彌陀感應道交。當然這個感應道交也不是你自己想出一個方法，要必須有經典的傳承。那麼，我們想要跟彌陀的佛力感應道交，而蒙佛接引，往生淨土。

### ◆ 淨土經論中最合適末法眾生修行的方法

在所有的淨土的經論當中，有三個方法。觀想，觀像，持名。這三個當中，哪一個最好呢？

「求其至簡易，至穩當者，則莫若信願專持名號。」

我們希望在這三種跟彌陀感應道交的方法當中，我們希望它具足兩個特色。第一個，它下手很簡易，第二個它成功率最高。這樣子，執持名號是一個最好的選擇。這個成功率高的意思是說，是應臨命終的，大家修過淨土會知道，感應道交不是應平時的，是應臨終而說的。

這個地方臨終的意思就是說，我們當然平常身體健康，心平氣和，在佛堂當中，你可以觀想，觀像，做這麼複雜的止觀。但是，你臨命終的時候，是在加護病房，你可能身體插滿了管子。所以，你的內心是內憂外患，色身的病痛，四大的不調，不斷地干擾你。你內心當中要離開你的眷屬，離開你的財富，離開你一生當中花很多精神體力去經營今生的所有的事情那，你都要離開，你內心當中也是充滿了矛盾。所以，在內憂外患當中，你執持名號是最好的選擇。

因為它簡易而穩當。所以，前面的是規劃來生求生淨土。那麼求生淨土就必須跟彌陀感應道交了。

在所有的感應道交當中，持名一法是至直捷，至穩當的。所以蕩益大師做個總結：

「是故淨土三經並行於世」。

#### ◆ 以彌陀聖號為皈依處

但是古德的智慧，在三經當中，獨以《阿彌陀經》列為整個僧眾佛弟子的晚課。主要就是因為這個執持名號的法門，它是普被三根，上至文殊普賢，下至五逆十惡，淺者見漸，深者見深。它是攝事理以無遺。它有它的事修，也有它的理觀。一句佛號也是有它所謂的宗教二門。這個法門的確不可思議。

這個地方就是說，我們今天從一個止觀的角度選擇了淨土，選擇了佛號。這個地方是說，我們流轉三界中，何處是依怙？在佛法上說，我們今天佛弟子修學佛法，譬如貧人求寶，就是我們內心當中是一貧如洗，沒有福德智慧的珍寶，所以三寶是我們的皈依處。那麼，在所有三寶當中，你必須抓住其中的一

個重點。因為，我們的精神體力有限。哪一個是你真實的皈依處。這個地方你必須抓住了。在這個地方，蕩益大師說，當然所有的法寶我們都必須要修學，但是從次第上來說，阿彌陀佛的聖號，依止佛號的力量和求生淨土，這個佛號應該是你最重要的法寶了，最重要的皈依處了。

#### ◆ 砍下神像頭的盜賊

佛在世的時候，有一個神廟。這個神廟在當時的印度，是很多很多人信奉的一個神廟，因為那個神很感應的。當然這個神給眾生很多的恩惠，眾生也就報答這個神，就做出很多的供養。這個神廟的負責人就把這些供養就雕塑一個黃金做的頭，這個神的頭是黃金做的，身體是木雕的。來供大家禮拜。

有一天晚上，有一個盜賊跑到神廟裡面，拿刀子要盜取神廟的頭，因為它是黃金做的。結果呢，到第二天的時候，信徒來參加供修的時候，一看，哎呀，這個神的頭被砍掉了。這件事情就很嚴重了。這件事情知道以後，信徒一傳十，十傳百。所有的信徒就跑到神廟來看這個頭被砍掉的神。大家就議論紛紛。有人就說，這個神有大威德，我以前祈禱什麼事情啊，有求必應。這個盜賊是不

能把這個神的頭砍掉的，不可能。那麼既然他把它頭砍掉，表示說盜賊在盜神廟的頭的時候，這個神可能不在。它有事外出了。大家說沒錯，你講的這樣是沒錯。

那麼，大家在做出這樣的結論的時候，這個神就講話了，就附在管理員身上講話了，說：不對。他昨天砍我頭的時候，我在的。那麼信徒說，那你老人家在的時候，怎麼頭砍的調呢？這個神就說，他本來砍兩次都砍不掉，這個刀子砍下去，鏘鏘砍不掉。我的福德力的支持，他根本不可能砍的掉。但這個盜賊在砍這個神廟頭的時候，砍兩次砍不掉，就緊張。緊張的時候，就稱一聲：「南無佛」。那麼他在念南無佛。他本來沒有功德，但是他念南無佛的時候，我的心感到恐怖，畏懼。一個人恐怖的時候，他的心就有隙縫了。

你看一個人會捉摸，你看到鬼神，你一恐怖，它才會進來。它才有辦法入侵。這個天神一驚怖的時候，這個頭就被砍掉了。這件事情發生以後，外道就說：稱念佛名，諸天驚怖。一個盜賊，他一念的真誠心來稱「南無佛」，連天神都驚怖。看這個樣子，我們應該皈依佛陀了。因為這樣子，很多人就皈依佛陀。

◆ 名以召德，德不可思議

這個地方是說，我們在生命當中有十種生命，有佛法界，有菩薩法界，阿羅漢法界，乃至於人法界。這些法界有一個界線，正常情況我們眾生是不能夠跟佛接觸的。但是，佛陀的慈悲，他想把他的功德輸送給我們，我們跟佛之間必須有一個橋樑。這個橋樑就是佛號了。

所以，蕩益大師說，「名以召德，德不可思議」，所以名號也不可思議。所以，我們今天在念佛的時候，你要知道一個觀念，就是你所念的佛號就是阿彌陀佛的化身。這點非常重要。你說你修本尊相應法，一心歸命極樂世界阿彌陀佛。那麼，誰代表阿彌陀佛呢？阿彌陀佛在十萬億佛土之外呢。當然你可以說我觀想。我假借經文的義理，隨文入觀。「阿彌陀佛身金色，相好光明無等倫，白毫宛轉五須彌，紺目澄清四大海。」

你把文字理解以後，創造了一個阿彌陀佛的身相。誒，這就是你的皈依境。也是好。你也可以觀像。你買一個你歡喜的相貌來觀察，也是可以。但是如果你是持名的話，你是自己創造一個佛號的聲音。這個聲音就代表阿彌陀佛的功德。

總之，身為淨土法門，你一定要把彌陀的功德現前，然後你進入的彌陀的功德。這叫感應道交。一個能感，一個能應。阿彌陀佛的大悲心是能應，我們是能感。當然，我們前面講過了，在所以能夠感應道交的方便當中，你以名號是最簡易穩當的。你今天直接去創造一個名號的聲音，然後你去憶念你的聲音。這樣子的情況叫做集中身心，投大覺海。印光大師說的，就著我們凡夫的一個苦惱的心，直接因為憶念佛號的關係，引導我們趨向彌陀的功德海。這就是為什麼我們今天念這句佛號能夠現身災障消除，臨終的時候能夠蒙佛接引，往生西方。因為它就代表彌陀的功德。

#### ◆ 持名念佛為本尊相應的法門

所以，今天我們在念佛的時候，我們在還沒有進入主題之前，有有些基本的觀念，我們必須要建立。就是本尊相應法，第一個你要建立一個對你的本尊皈依的信心。

敦珠仁波切他也說，藏傳的，他說，你如果修本尊相應法，比如說你修文殊菩薩為本尊，你要跟他感應。不管你今天所想的文殊菩薩是男人相，女人相，

都不是重點。有些人把文殊菩薩想光明像。重點在於你要相信你心中所出現的影像，它就代表文殊菩薩的化身，這是重點。所以你在念佛的時候，你要深深地告訴你自己，你心中所創造的聲音，就是彌陀的化身。阿彌陀佛是法界身，能夠入一切眾生心想中。他入到每一個人心中，對他來說不是問題。但是，你對他產生懷疑的時候，這個感應就不能成立了。這個地方就是說，當我們已經做好了來生的規劃，我們也希望能夠跟彌陀感應道交，那麼你選擇佛號是最簡易，最穩當的。

你就以阿彌陀佛的聲音，來代表你的所有的皈依處。這段是講到我們在修止觀的時候，你要先確定你的所緣境。阿彌陀佛所緣境的特色，它不但是直接圓頓，而且簡易穩當。這就是為什麼我們以佛號為所緣境的理由。

#### ◆ 什麼是老實念佛

再看下一段。看「乙二、明念佛法要」。

我們先念一遍，大家請合掌。

「信願持名，一經要旨。信願為慧行，持名為行行。得生與否，全由信願之

有無。品位高下，全由持名之深淺。故慧行為前導，行行為正修，如目足並運。」

全面的一段，是我們通過非常理性的觀察抉擇，我們開始對阿彌陀佛的聖號產生一心歸命。所謂的古人說，「老實念佛」。當然老實念佛這句話大家都會講了，但是真實的內涵知道的人就不多了。那麼什麼叫老實念佛呢？蕩益大師的智慧，把這個事開講出來。老實念佛，它必須具足三種因緣。

第一個信心，第二個願力，第三個要憶念他的聖號。我們簡單的說明。我們在念這句佛號的心情，是一個皈依的心情。這個皈依的心情，印光大師講到說，我們對阿彌陀佛佛號的信心是怎麼建立呢？

你在念佛之前，你要想一件事情。你要想我是業力凡夫，我絕對不能仗自力，斷惡證身了生脫死。就是，我現在開始，我不吃飯，不睡覺，整天地修行，即使再怎麼努力，我們不可能解脫的。這件事不是你要不要，而是沒辦法了。不是一生能夠成就的。沒辦法，那麼誰能夠幫助我呢？信阿彌陀佛有大願力，他一定能救拔我。我自己沒有這個能力，不過阿彌陀佛有這個能力。這個時候，你對彌陀能夠一心歸命，通身靠倒。這是我們在念佛之前一個重要的心情。

假設你不這樣觀想，那麼你念佛的時候，總是覺得，我有你也很好，沒有你也可以。那麼佛號對你來說是可有可無。那麼你對佛號沒有產生皈依。佛號對你救拔的力量就大打折扣了。就是說，這一句佛號流入到每一個人的心中，對每一個人產生不同的力量。當然阿彌陀佛的心是平等的。它的關鍵點就是說，有些人對他產生皈依，所以這個佛號所釋放的力量就特別大。你把這個佛號當做是可有可無，好像是說你沒有它也可以。你也可以自己走。這樣子就不構成皈依了。

◆ 念佛要具足的三種功德

所以我們在念佛之前，你要知道你自己是沒有辦法的，要通身靠倒。通身靠倒就好像說，一個三歲小孩子，他沒有辦法站麼，那麼他只有全身靠在母親的身上。這是我們在念佛的時候，要培養的第一個功德：信心。

第二個，你要發願。當你對名號有信心以後，你應該要有一種願離娑婆，心求極樂的願。這個願是兩個了，第一個是對你現前的三界的果報，不管來生讓你做大國王，大富長者，乃至於讓你到諸天去，你都觀察這個生命是無常痛

苦的，終歸是苦的。遲早要出離的。那麼你對娑婆世界一切的六道輪迴產生厭惡。那麼對極樂世界產生心求。好。這樣叫做願力具足，第二個。

當你有信心，有願力的時候，你就有資格來憶念這句佛號。當你信願來持名的時候，我們叫做你已經是老實念佛。這是阿彌陀經的主要的一個修學綱要。

#### ◆ 往生依信願 品位依持名深淺

我們來看第二段。

「信願為慧行，持名為行行。得生與否，全由信願之有無。品位高下，全由持名之深淺。」

蕩益大師把信願與持名做了一個分判。信願是一個觀照，觀照的智慧。它是止觀裡面的一種觀。觀當然是有分別住。它要去分別觀察。持名它是一個止。它是一種對佛號無分別住。產生一種願力。它是一種止。下面這句話很重要。

「得生與否，全由信願之有無。品位高下，全由持名之深淺。」

如果我們今天要判斷你這個人是不是往生，關鍵是從你信願這兩種資糧來

判斷。另外，你往生以後，你品位是上品，中品，下品，那就靠你持名功夫的淺深。你是成就未到地定，初禪，二禪，三禪。靠這個念力來決定你的品味高下。所以，你能不能往生，重點在你的信願。

#### ◆ 觀照力的重要

這個地方，我們台灣也是有很多的信徒有這個問題。就是說，他念佛的時候，他不強調觀照力了。他也不去思維名號的功德，產生皈依。他也不會對娑婆世界，極樂世界產生觀察，來善知取捨。他就是一天忙碌完了以後，用佛號把心浸於靜，如此而已。你對佛號沒有皈依的心，對淨土沒有強烈的往生的願力。這樣，佛號對我們釋放的力量就有限。

所以，蕩益大師，他在《彌陀要解》中強調：

「若信願具足，臨終若十念，乃至一念，決定往生。若信願不具足，饒你把佛號念得風吹不入，雨打不濕，如銅牆鐵壁相似，亦無得生之理。修淨土者不可不知也。」

你只是念佛，但是你的念佛沒有方向。到底為什麼念佛。你也不相信佛號

能夠救拔你，心中就在佛號無分別住。這樣子，我們必須要知道一個觀念。一切法因緣生。你沒有把這個佛號的功德密碼找到。這個因緣沒有找到，你就進不去了。這個地方就是你一定要有觀照力，行動力。

所以總結了，

「慧行為前導，行行為正修，如目足並運。」

就是你在念佛的時候，必須有觀照力來培養你的信願。也要有一種行動力，來加強你的念力。這樣子就叫目足並運。那麼，你就能夠仰仗這句佛號，集中身心，投大覺海。說一切法因緣生，你把信願行三種因緣具足了，跟佛號接觸。那麼佛號的強大的加持力就表現出來了。你缺乏一個，它的功德就折損一個，缺乏兩個，就折損兩個。佛號本身是平等的，它進入到每一個人心中，它釋放不同的力量，就是看你是不是具足這三個條件。

好，我們先休息十分鐘。

請大家打開講義第五面

「甲二、正示念佛方法」

前面我們是從理論上來，就著淨土宗的止觀，做出一個總相的說明，這以下，我們就從一種淨土宗的修學來探討它的方法。

◆ 往生論裡五種修行的法門

「初、總標。二、別示。」

我們看第一個總標。我們這以下的方法，根據天親菩薩在《往生論》上講到的「禮拜門、讚歎門、作願門、觀察門」跟「迴向門」。那麼，淨土宗的修行重點就是：一心歸命極樂世界阿彌陀佛。

那麼，我們怎麼做到一心歸命呢？那麼這個天親菩薩提出五個方法，來引導我們的心跟彌陀的心能夠真實地皈依，真實地感應。第一個是禮拜，身業的禮拜。第二個是讚歎，這個是口業。當我們在稱念阿彌陀佛聖號的時候就是在讚歎彌陀了。因為這個阿彌陀佛的聖號是無量光、無量壽。因為無量壽，所以讚歎彌陀的正報莊嚴。無量光是讚歎阿彌陀佛的依報的莊嚴。所以我們稱念阿

彌陀佛的時候，事實上就是讚歎彌陀的依正莊嚴。所以這個「讚歎」就是稱名的意思。

第三個是作願。我們在身禮拜口稱念的時候，我們的內心當中有一種願生淨土的意樂。有一種發願要往生的意樂，這個屬於意業的皈依。當我麼對彌陀的功德能夠身禮拜，口稱名，意業的發願。這樣子產生一種禪定的功德。

禪定的意思當然就是專注啦。心裡所緣專一安住，心裡所緣相續安住。透過對禮拜、讚歎、作願，我們把妄想慢慢調服，對佛號的專注慢慢地集中，慢慢地集中。這是我們第一個要成就的，第一個功德，禪定的功德。

#### ◆ 從止中起觀－空觀與假觀

第二個是觀察門，前面的禮拜、讚歎、作願是一個修「止」，這個「止」是無分別住的。當我們在寂靜的心中，這個時候我們也可以起觀。我們前面說過，你修聖道的觀，如果你修天台觀或者唯識觀，它偏重在空觀。但淨土宗的觀，它偏重在假觀。因為這個假觀是善知取捨。

你觀空的話，是不取不捨。所以，它這個觀察，它主要的假觀呢，它不是

觀十法界那麼廣大了。它主要把娑婆世界和極樂世界拿出來觀，觀察娑婆世界的過失相，觀察極樂世界的功德相。以這樣的對比，讓我們產生強烈的厭離娑婆，欣求極樂。

觀察門就是觀察娑婆世界跟極樂世界的真實相。這個觀是有分別住的。前面的禪定和智慧是一種自利的功德，你自己受用的功德。不能跟別人分享的。這個迴向就是修大悲。我們把前面的禮拜、讚歎、作願、觀察這四種禪定智慧的功德，把它迴向法界眾生，迴向往生淨土。這個就是修大悲了。能夠跟眾生共同來受用，跟眾生共同來分享。

#### ◆ 由佛七中實踐五念法門

天親菩薩從這樣子一個五門當中，依止對佛號的禮拜、讚歎、作願、觀察、迴向來成就我們往生的淨業。這五個法門，我們在台灣的佛七，也經常用這個法門來進行操作。我們明天晚上，乃至後天開始的佛二，我們就試著在新加坡推廣這個五念法門。我們實際通過對佛號的「禮拜、讚歎、作願、觀察、迴向」，我們會有一些不同的感受。我們這次的佛二啊，我們就根據這個方法。當然，

所有佛法的修學，一定是先有理論基礎，才能夠實修的。佛法是重傳承的，不是你修學的時候在摸索。你所有的法門都必須經過佛菩薩的印證。「欲知上山路，須問過來人。」你才確定這是一個離苦得樂之道。所以，我們在實際操作之前，我們把內涵先做說明。到了明天的時候，你打佛二，你就很快上路了。

◆ 都攝六根，淨念相繼

我們先看第一個。在這三種的功德，我們在對佛號的止觀當中，我們有三種功夫要成就。第一個是禪定。什麼叫成就禪定的功德呢？

我們先把印光大師的文鈔念一遍。大家就知道什麼叫禪定了。請合掌！

「楞嚴經大勢至菩薩說，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」。

念佛時，心中要念得清清楚楚，口中要念得清清楚楚，耳中要聽得清清楚楚。意、舌、耳、三根，一一攝於佛號，則眼也不會東張西望，鼻也不會嗅別種氣味，身也不會懶惰懈怠，名為都攝六根。

「都攝六根而念，雖不能全無妄念，較彼不攝者，則心中清淨多矣，故名淨念。淨念若能常常相繼，無有間斷，自可心歸一處。淺之則得一心，深之則得

三昧。」

好，我們加以說明。在我們對彌陀功德的皈依當中，我們第一個要成就的就是禪定的奢摩它，「止」的功德。當然，我們前面說過了，禪定，你一定要先設定一個所緣境。我們今天是以阿彌陀佛的聲音為所緣境。我們以一句聲音來都攝六根，以一句聲音來淨念相續，這樣子能夠成就三摩地。在我們淨土宗的傳承，特別是到了末流，明末清朝以後的念佛方法，都是根據《楞嚴經》的〈念佛圓通章〉了。所謂的「都攝六根，淨念相續」來達到禪定。

◆ 專注力與相續力－點狀與片狀的功德

什麼叫「都攝六根，淨念相續」呢？我麼看第七面。基本上在成就禪定，我們必須要記住兩種力量。第一個是專注力，第二個是相續力。對你的所緣境，對阿彌陀佛的聲號，要有專注力。專注力是一個點狀的功德，當我麼把這個點狀的功德在擴大，就變成一個片狀的功德叫相續力。

◆ 一句彌陀念誦聽－三種次第

它的方法我們解釋一下。「都攝六根」是佛陀說的，在經典上說的，什麼叫

「都攝六根」呢？印光大師從淨土宗的角度做了解釋，他說「一句彌陀念、誦、聽」。我們希望佛號來收攝我們的六根。我們的六根經常向外攀緣，怎麼辦呢？他講出三個次第。

第一個「念」，念從心起。當我們念佛時，你要先知道你念佛的起處。有些人念佛時，嘴巴念佛，心裡打妄想。這個佛號就不是念從心起，就是從嘴巴生起。這就不對，沒有構成專注力。你的佛號必須從你皈依的心真實地生起，你假借你心中的皈依，假借你的做意去創造佛號。所以你的佛號的最初的源頭，必須從內心深處生起，這才能構成所謂的專注。

第二個「誦。聲從口出」。

我們在心念的時後是沒有聲音的，沒有聲音，你就沒有所緣境了。所以你必須假借嘴巴的震動，多少創出一點聲音。打佛七的時候最忌諱完全沒有聲音。完全沒有聲音，你根本不能聽你的聲音，這是第二個，你要創造一點聲音。

第三個，你把你自己的聲音再聽回去。這個佛號透過你的念從心起，聲從口出，音從耳入。這樣你跟佛號構成了一個點狀的相應，叫做專注力。

◆ 只聽自己當下的聲音

不過在修專注力的時候，有兩個地方值得我們注意。我們在聽佛號聲音的時候，第一個從「空間上」來說，你只能夠聽你自己的聲音，這個地方很多人忽略了。比如說，我們今天一百個人打佛七，每一個人都要創造一個聲音，這個虛空當中有一百個聲音。哪一個是你的所緣境呢？我們不要管別人大聲是小聲，也不管自己的聲音是小聲、大聲。你只能夠聽你自己的聲音。為什麼呢？你聽別人的聲音，你是向外攀緣，你越聽越散亂，你自己聽你自己的聲音，它是迴光返照，你越聽越專注。所以，你不管你的聲音是大聲小聲，你只能夠聽你的聲音。這一點，念佛人要注意，否則你佛號越念越散亂。這是從空間上來說，你只能聽你的聲音。

第二個，從「時間上」來說，你只能聽你當下的聲音。這個聲音有過去、現在、未來。不管你前一句佛號念的好、壞，過去就讓它過去。你打妄想，知道以後注意當下的佛號。你也不要去做預測，你什麼時候會一心不亂，只問耕耘不問收穫。所以我們聽聲音的時候，只能聽當下的聲音。當下，當下，當下。聽完就放掉，聽完就放掉，聽完就放掉。這就是我們修專注力的重點。聽你自己

的聲音，聽當下的聲音，這是第一個。

◆ 印光大師「三三四」的成片念佛法

第二個，相續力。我們希望佛號在心中啓動的時候，它能破除昏沉掉舉的障礙。在心中是一種強有力的相續。這個時候怎麼辦呢？印光大師告訴我們，十句成片三三四。我們可以以十句佛號來當做一個循環。這當中分成三段來念，阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛—阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛—阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛。最後颯板的時候四聲，我們做適當的停頓。做兩次的停頓，三、三、四。三、三、四。我們以前在念佛的時候，我們要是不根據印光法師的方法，你就追頂念，阿彌陀佛 阿彌陀佛 阿彌陀佛 阿彌陀佛，沒頭沒尾，沒有節奏感，你很難攝心。很難攝心，妄想就插進來。

諸位試試看，我們能夠做適當的停頓，把佛號分成三段來念，然後形成一個強大的循環，這樣的好處就是，妄想不容易插進來。你這個佛號在心中有一種相續的力量。所以以這個聲音來產生專注力，以這個韻調，你聲音產生三三四的韻調，產生相續力。這就是我們在修持「止」的時候，兩個修行的重點方

法。

◆ 五點計數法要令心下沉

這當中，如果我們在靜坐的時候，我們也提供一個方法給大家參考。有「五點計數法」。一、二、三、四、五，每一個點你就念十句，這一個片剛好是五十句佛號。打坐當中要念的時候，有四個地方要注意。第一這五個點你要安置地上，令心下沉。你在坐的話就在前面的地方觀想前面五個點，不是說真的有五個點，你自己觀想。有一個相對位子，這個地方，就是注意，「令心下沉」。

我們在修「止」的時候，你的所緣境要在腰部以下。有些人念佛的時候注意耳朵，你一定會頭痛。印光大師叫你聽聲音，不是叫你注意耳朵，聲音是遍滿法界的。你要把你的心安置在地上，你的氣血才往下降，所以我們的身體是地、水、火、風所沉。這個火大很重要。你這個火要往下降，不要讓它往上升。

所以我們不管是拜佛、念佛，你的所緣境儘量往下降。有些人念佛的時候注意上面這個地方，那你遲早要高血壓的，心之所在氣之所在，氣之所在血之所在。你注意這個地方，氣往上衝，血也往上衝。你身體出狀況，你就不能念

佛。

◆ 拜佛使力的訣竅

拜佛也是這樣，我們過幾天拜佛，也是教大家，你要腳掌用力，上半身放鬆，就像打太極拳一樣，下實上虛。上半身全身放鬆，腳掌微微用力。真正拜佛的高手，他拜佛不流汗，上半身不流汗。有的初學者，拜兩百拜，滿身大汗，這個是初學者。真正的高手拜佛的時候，他下半身用力，上半身放鬆，他只有腰部以下流汗，上半身完全是乾淨的。他的心完全是往下沉，這樣子才是調身之道。我們念佛人不要忽略了調身，你是借假修真。你身體健康狀況不好，你就很難專注。

有些人念佛的時候上火，就吃退火的東西，吃什麼青草茶了。我們身體非常需要火，這個火是溫度，你經常吃退火的東西，就脾胃寒冷，消化不良。所以我們這個火要還本歸源，要把它導到下面的丹田。導下之道，就是你一定要讓你的所緣境往下沉，這是第一點。

◆ 所緣形像了了分明 勿落於法塵

第二點，所緣形象清楚分明。你所念的佛號一定要清楚地現前，那麼你才能夠專注的憶念。你如果念佛的時候，你都不出聲音，那我問你，心裡佛號專一安住，你怎麼專一安住呢？你跟誰專一安住呢？你不創造聲音，就是法塵，第六意識的法塵。法塵很難意念的。諸位要知道，我們持名法門的所緣境是一個聲音，不是法塵，不是第六意識的法塵，是個聲音。既然是聲音，是你自己的聲音。你自己不創造聲音，你就不能安住，你不能在佛號上安住。你安住別人的聲音，你向外攀緣。

所以，你一定要把你的佛號的聲音現前。不一定要念很大聲。所以黃念祖老居士，他鼓勵我們「金剛持」。他說，你出太大聲音傷氣，完全不出聲音，你沒辦法去安住。所以他嘴巴震動，微微出聲，叫金剛持。

◆ 寧可少念，不可草率

第三，「寧可少念，不可草率」。

這個地方非常重要。我總覺得，我們修行人，很務實地面對自己的生命。

你要知道，你的生命不是博取別人的讚歎，你是要離苦得樂。你有多少時間，你就念多少佛號。不一定說我一天念一萬聲、兩萬聲。這些虛妄的相貌，沒有必要。你把佛號，每一句佛號念得很清楚、分明、有力量。

諸位應該知道業力的因緣。業力不在造得多，造得強，心強業強。這個公案很多，我們現在沒有時間解釋。你看佛在世的時候，很多貧窮人，他只是布施少許的東西，他的功德超過大富長者，因為他的布施心強。布施的業如此，念佛亦復如是。你只是悠悠泛泛把佛號念得亂七八糟，你一輩子念下來，你比不上人家念一個小時的專注。因為你的力量都是薄弱的。所以我們寧可要求自己這種品質的管制，我好好地專注念，每一遍佛號念得清楚分明。

◆ 先求計數，再入圓融

第四，「先求計數，再入圓融」。

你給自己一個目標，我一天當中，我就是心不離佛。你心不離佛，你一天念沒幾聲的，大部分在打妄想。所以你自己要求，我自己要求先念五片、六片，再念二十片。二十片就有點功夫了，四十分鐘。你坐下來，二十片，法喜充滿，

四十分鐘，一坐四十分鐘。

當然剛開始不要那麼高，你要求自己慢慢地進步，step by step 進步。當然這個地方，我必須說明一點，我們今天在念佛的時候，你要知道你的專注力跟相續力。這是重點，你不要養成一個含糊籠統的習慣。印光大師說，念佛的時候，心中念得楚楚，口中念得清清楚楚，耳中念得清清楚楚。你看這個清清楚楚什麼意思，就是專注、相續。

#### ◆ 曹劌用兵的故事－念佛也要氣勢

在春秋戰國時代，大家都聽過一個公案，叫曹劌用兵。春秋五霸第一霸，當然齊桓公了。齊桓公相管仲，九會諸侯一匡天下。他是五霸當中的初霸，第一霸。但是齊桓公剛開始出道的時候，他也有挫折的時候，因為齊國是個大國，它跟魯國發生了糾紛。魯國是個小國，他就要帶著軍隊去攻打魯國。當初管仲是不同意，說：「大王，你這次出兵，對你不利。」但齊桓公那個時候已經意氣用事，沒辦法了，就派鮑叔牙將軍，帶了幾十萬軍隊去攻打魯國。

魯國沒辦法了，小國對大國當以智，用智慧，不能跟它硬幹那。這個時候，

魯國就徵召曹劌。他是一個有智慧的謀者。曹劌帶著將近一比十的兵力，來面對齊國的大軍。

這個時候曹劌怎麼用兵呢？齊國它們打仗時，古時候要先鳴鼓。齊國鳴第一次鼓時就攻擊了，魯國就退。鮑叔牙就說，你怎麼不跟我打呢？再擊鼓，再攻擊，魯國又再退。齊國在擊第三次鼓時，魯國先退以後，曹劌就開始擊鼓，這個時候一下就把齊國給打敗了。以少敵眾。這個時候，魯國國君很高興，哎呀，你怎麼這麼厲害？他說這不是什麼厲害，這當中有個道理。

曹劌說：「夫戰，勇氣也。」戰爭打的不是多寡，打的是氣勢。這個氣勢是怎麼回事呢？一鼓作氣，再而衰，三而竭。氣勢最旺的時候是第一次，他第一次正是氣勢旺的時候，我們不要跟他碰觸，一鼓作氣。第二次的時候已經衰了，第三次已經枯竭了。那麼，「彼竭我盈，故克之。」他最弱的時候，我是最強的時候。我是趁這個機會投機去贏他的。

#### ◆ 莫流入含糊籠統的等流性

其實，世間上的道理很多是相通的。戰爭打的是氣勢，念佛也是氣勢。我

們今天，如果你不注重專注，你含糊籠統念一輩子佛，你也比不上初學者念一天的佛號。你那個佛號太散漫，你都不要求麼。你平常養成了這種習慣，你臨終的時候，你等流性，佛號也是散漫的佛號。你怎麼抵抗你臨終時的妄念？沒辦法，你打不過你的妄念的。你平常的時候就很認真地去栽培專注的佛號，你臨終出現的佛號就是專注的佛號。因為，你栽培的功能種子就是這種種子。

#### ◆ 與彌陀感應祇在臨終一念

所以，諸位要知道，我們臨終的時候，跟彌陀感應道交就是那一念，那一念而已。所以真正念佛號，當然，如果有時間，越多越好。但是，如果你沒有太多時間的話，你寧可要求專注，這個地方是一個成敗關鍵。

這就是我們在念佛的時候，我們剛開始的時候，我們先成就禪定的奢摩它一止。這個禪定方法就是專注力、相續力。聽你自己的聲音，聽當下的聲音。這個就是把佛號聽得清楚分明。

#### ◆ 真如觀與因緣觀

好，我們再看第二段。前面的一段是成就禪定的功德，這一課是成就智慧

的功德。這個智慧就是觀照的意思。這個觀照有兩個觀照。第一是真如觀，第二是因緣觀。

我們先看第一個：

「心空如太空，豁然無所住。一真法界中，寂照常安住。」

這個是天台的禪師，他開悟以後，講出四句話來表達他的心情。他的內心當中修我空觀、法空觀，從假入空以後，他的心就像太虛空——豁然無所住。他內心當中是不住在任何一個法界，以無住為住，在無住當中，「一真法界中，寂照常安住」，雖然觀一切法空，但不落入斷、滅見。他內心當中，寂而常照，照而常寂。現前一念明了的清靜心，了了地分明。

#### ◆ 事持與理持的不同

當然，這是從假入空觀。這個地方，我解釋一下。理論上來說，淨土宗不是那麼偏重空觀。但是修空觀的話，對淨土宗有幫助的作用。所以蕩益大師在《彌陀要解》中講到，念佛有事持跟理持的差別。就是說，如果你不修空觀有什麼樣的不圓滿呢？你只是事相上的念。事實就是說，我是業障凡夫，彌陀是萬

德莊嚴，這兩個是一個個體。我跟你不同，你是佛，我是凡夫，但沒關係。我跟你不同，我對你皈依，我祈求你的救拔，也不錯。你老人家是大威德，我是業障凡夫，我來皈依你。這個當然也是不錯，叫事持。

◆ 由理持達「自他不二」

那麼理持就是說，我們在皈依之前思維一下。我是業障身，但我這個業障是如夢如幻的，因緣所生，把它撥開來。我看到我業障深重的表層的深處，是一個清淨光明的心，是「如」。阿彌陀佛依止過去的菩提心六波羅蜜因緣，他現出種種的莊嚴，這個莊嚴也是因緣所生法，也是如夢如幻的。我也把它撥開來，看到佛的內心深處的本來面目，它也是「如」。那麼一如無二如。這個時候你會突然間有一個感覺，你感覺你和阿彌陀佛的距離好像比較近。

有這種感覺，你不修空觀的時候，你哎呀！十萬億國土，你會被這個空間產生畏懼跟障礙。但是你經常修空觀，你會覺得這個距離不是障礙，一念之間就可以到。的確可以到。所以在藏傳的本尊相應法，它到最後一定是修不二法門，我入本尊的功德，本尊也入我的心中，我入本尊的心中。

所以，你今天修淨土，當然主要是事持，但是如果你能夠善巧，從假入空，把心帶回家的時候，你會把你跟阿彌陀佛之間很多很多不必要的距離障礙都把它消滅掉。你會很清楚的知道，你的心跟彌陀感應道交，是可以做到的，因為你們來自於同一個體性，才有這種加持力。這樣子，叫做理持。當然這個理持就產生了所謂的「自他不二」。我跟佛陀的心本性是平等不二的，這是因緣的差別。

#### ◆ 對今生與來生愛取的對治

再看第二個「因緣觀」。當然是淨土宗的重點。淨土宗的厭離娑婆，欣求極樂，是從假觀安立的。那麼我們如何在我們現實當中培養一個強烈的厭離心呢？就是我們在三界打滾，也不是一天兩天了，多生多劫了，這當中古德提出了兩個方法。第一個，思維「死死無常」對治今生的愛取，思維「生死的過患」對治來生的愛取。

先看第一個，我們對三界的愛取有兩種情況。第一個對今生，特別是前生善業力特別強的人。有些人前生就開始學佛，他前生就持戒修佛。所以，你看

他今生的果報體不可思議。身體也健康，人又莊嚴，財富廣大，眷屬恩愛。他前生就開始聚集資糧。當然這件事情也會有問題，福報當然也有問題，就是容易產生愛取，你臨終的時候，你就不容易放下。

那怎麼辦呢？思維「死歿無常」。你應該告訴你自己，你今生絕定要死亡。只要你有受生的開始就注定死亡會到來。這件事情不管你用多大的財富，不管你吃什麼藥，死亡是不能避免的，你要有這個認知，只是遲跟早的差別。

第二個，死亡是隨時到來，死亡你不能去規劃的，不是說你老才死的。棺材裡面裝死人不是裝老人。年輕人死的因緣很多。所以死亡是隨時會到來。

第三個當死亡到來的時候，是「萬般帶不去，只有業隨身」。這個地方就是說，我們今天如果不修無常觀。尤其是中國人的個性避免談死亡，這不是好事情。你不想去談死亡，你逃避死亡的現象，它還是會出現。所以我們一般人都到了加護病房的時候才突然間醒悟，原來我也會死。那麼這個時候你心裡完全沒有準備，這就是為什麼很多人得了癌症後很驚訝，其實原來我也會死。

你應該要在死亡到來之前，就做好準備。就是這一天既然遲早要到來，那

麼你就因該知道，你通過念死無常，你就做好死亡的準備。這件衣服破舊了，遲早要脫掉，所以臨終的正念不能等到臨終才來思考，你平常就做好死亡的準備，只是第一點。

#### ◆ 思維生死的過患

第二個思維「生死的過患」對治來生的愛取。這種人大部分都是今生的障礙比較多了，他今生沒有希望，他今生完全放棄了，但是他對來生充滿了期待。沒關係，我今生比較差，我前生沒有修善，我現在開始修，來生你就知道了。他今生廣泛地做義工，別人不做的事他都去做。但問題是他對來生有期待，來生想做大國王、大富長者。這件事情，你要想想看。來生會有一些甜美的果實，但是來生也充滿了一些不確定性，就是這個三惡道的問題。

佛在世的時候，有兩個兄弟同時出家，他哥哥出家以後，努力修行戒、定、慧，一心行道，成就阿羅漢果。他弟弟就喜歡修善業修福報，喜歡來生做大富長者。當然他哥哥也三番兩次地勸他，他就聽不下去。當他哥哥證得阿羅漢果以後，他弟弟因為生病死掉了。他哥哥就入定觀察，死掉到哪裡去了呢？喔，

由於過去的善業，投生在一個大富長者的家庭。

那個大富長者的財富是超過國王的，富可敵國。他一出生的時候，有六個保姆照顧他。吃飯有一個人照顧，睡覺有一個人照顧，玩耍是一個，餵奶是一個，六個照顧。但是我們要知道，我們內心深處有很多善業，可也有很多罪業。這個定時炸彈隨時會爆發。當其中一個保姆在餵奶的時候，不小心把他從上面摔下去，撞到樓梯尖尖的地方，小孩頭部破裂，就死掉了。

他死掉的時候，那個時候起嗔心。我好不容易，前生積集善業，今生做一個大富長者，你這麼不小心把我摔死。結果他起嗔心的時候，觸動到他過去的罪業，墮到地獄去了。沒辦法了。

◆ 先成就不退轉得自在力

當然，三界的果報，也有一些利他的意義，但是你要成就聖道這件事很重要。就是說，你自己在生命當中能做得了主，這件事很重要。當然要說，哎，菩提屬於眾生麼。在眾生的環境裡面積功累德，這個功能絕對是正確的。但是，你先到淨土去成就不退轉，再來做這件事會更好。因為你有自在力。否則你在三界

當中，隨業因的飄蕩，你沒有自在力。

所以我們最好是不要對來生有所期待。你所有的善法迴向淨土。這就是我們對娑婆的厭離。第二是欣求極樂。那麼極樂世界有什麼樣的條件值得我們欣求呢？這當中有兩個。

第一個思維「依正莊嚴」成就內心安樂。「依正莊嚴」阿彌陀經很多。正報的莊嚴，極樂世界正報的身心，沒有病痛，沒有老，沒有死亡。具足五種神通。它的外在的環境，七寶池，八功德水，微妙莊嚴。這樣子，對我們凡夫來說，我們喜歡安樂，厭惡痛苦，這是一個安樂的環境。

第二個當然是重點了，思維「諸善聚會」成就內心清淨。佛法不但是安樂的，希望能夠成就聖道的安樂清淨。當然這當中就是說，淨土當中有佛法僧三寶的助持。

#### ◆ 極樂世界與諸天的差別

極樂世界跟諸天的最大差別，天界也是依正莊嚴。你到天界去，你不能見佛聞法，這是一個問題。極樂世界能夠見佛聞法。你在安樂的環境當中，自然

皆生念佛念法念僧之心，使得你聖道增長。這個地方就不同。當你這樣思維以後，你內心當中，就做出你的抉擇。我來生沒有第二種情況，願離娑婆，欣求極樂。

我們一般人有些人會忽略修觀的重要。就是專心的念佛。沒有修觀，就沒有所謂的抉擇了。沒有抉擇就表示你這個佛號完全沒有方向性。沒有方向性就不一定能夠成就往生的淨業。

#### ◆ 將佛號功德迴向淨土

這個方向性的意思說，在《智度論》裡面，龍樹菩薩講出一個實際的公案。佛世的時候，有一個大富長者的馬伕，他是為大富長者駕馬的馬伕。這個駕馬的馬伕他是修習念佛法門，希望往生淨土的。這個馬伕有一天就問佛陀說：「我是駕馬的，我經常為我的主人，從這個地方駕到那個地方，再從那個地方駕回到家裡面。萬一我在駕馬的時候發生車禍死掉了，那我忘記念佛怎麼辦呢？」佛陀說：「你看到遠處有一棵樹，這棵樹是往哪一個方向傾倒呢？」「這棵樹都是往西方傾倒。」佛陀說：「如果你突然間把這棵樹砍斷了，你突然無意把它砍

斷了。你認為這棵樹往東邊倒，往西邊倒？」馬伏說：「它往西邊傾倒，自然是往西邊倒下了。」佛陀就告訴他說：「當你一心一意發願求生淨土的時候，你的心念是堅定的時候，即使你突然間死亡，你也是往生淨土。就像那棵樹，你已經做好生命規劃了。」淨土宗最怕就是說，你的心模稜兩可。極樂世界也不錯，娑婆世界也不錯。你還沒拿定主意，這個時候就靠不住了。

#### ◆ 臨終正念靠平時累積

所以我們講，臨終的正念不是等到臨終，臨終正念它是你平常點點滴滴的累積。那麼你如何累積正念呢？就是觀察娑婆世界的過失，極樂世界的功德，你經常給你自己做好心理建設。我絕對不相信一個人的願力，沒有經過觀察就能下定決心。我們講一個例子。你今天有兩個地方可以進行選擇，往東邊走，往西邊走。你完全沒有看地圖，沒有去研究這兩個差別，只是別人告訴你往東邊走，你就死心塌地往東邊走，這種人非常少。所以你一定是通過對經論的學習，對娑婆世界的觀照，對極樂世界的觀照，內心產生深刻的體驗，從內心的深處發起厭離娑婆，欣求極樂的決心。這樣子叫做信願決定，你依止這個信願決定來帶動這個佛號，這個佛號就有明確的方向。所以我們在修止以後，修觀，特

別修這個假觀，就非常重要。確定你的生命的目標。

◆ 成就大悲利他的功德

看第三段：「丙三、成就大悲的功德。」

前面，是成就禪定的止和智慧的觀，是成就自利的功德。這個地方講利他。

我們在修大悲之前，要修大悲心。知母念恩，產生慈心。給眾生快樂，產生悲心的拔苦。當然這當中最重要是知母了。你要跟眾生產生善意，你必須跟眾生建立一個密切的關係，就是母子的關係。

這地方我們說明一下，古時候是農業社會。農業社會是人力密集的社會，所以人跟人之間的互動，彼此之間的互相需要很容易產生大悲心。因為，我需要你，你也需要我。現在科技時代是講技術密集的時代，所以人跟人之間的互動減少。特別現在有的是電腦，他的成長過程從小到大，都是跟一個沒有明了心的電腦學習。這個時候，其實這個是對修大乘佛法是一個非常大的障礙，因為你不需要眾生。你很難對眾生釋放善念，所以我們只好靠觀想。我們先跳脫現前的因緣。我們觀察我們無始劫的生命當中，每一個生命都需要一個母親。

這樣講的話，我們有無量生命，所以每一個眾生，天上的飛鳥，地上的螞蟻都做過我的母親。她做我母親的時候，就跟我今生的母親一樣，對我種種的生育養育之恩。你應該要修大悲心之前，想辦法跟眾生建立一個密切的關係。如果你對眾生永遠漠不關心，你不可能修大乘佛法。不管你怎麼用功，也不可能修大乘佛法。所以這個地方就是，先把大悲心生起來。有大悲心，我們就可以迴向了。把我們的功德回染向淨，迴向淨土，願生西方淨土中，成就自利的功德。回小向大，回入娑婆度有情，成就利他的功德。

#### ◆ 感應道交的關鍵

這個地方我再說明一下。我們跟彌陀感應道交，你要注意一個關鍵，不要忽略大悲心的重要。阿彌陀佛的心是大悲心，你的心是自私的心，這兩種心是心心不相印的。也就是說，大悲心的重點不在於你能夠做什麼事，可能你現在沒有資糧，沒有方便力，你對眾生沒有實際的幫助。但是重點是，你內心當中願意對眾生釋放善意，那個大悲心。你看到眾生，希望他能離苦得樂，這個心情你要生起。否則，你這個心跟心之間的本質不相同。你沒辦法相應的。所以，修大悲心，不是要你馬上產生行動力，而是你先生起這樣的心情跟感覺。這個

地方要注意。

◆ 對三界流轉輪迴要知道怕

我們再看最後一段。前面是講到念佛的方法，依止彌陀的功德修禪定、智慧、大悲。現在我們做一個總結。總結當中，我們對淨土法門的主要的修學，當然是以彌陀的功德為我們的皈依境。在彌陀的皈依當下，我們要修正修觀，先看怎麼修觀。把這個觀做一個總結。我們先看這個古德的偈誦。

「委骸回視積如山，別淚翻成四海瀾；  
世界到頭終有壞，人生彈指有何歡？  
成男作女經千遍，戴角披毛歷萬端，  
不向此身生淨土，投胎一錯悔時難！」

我們一個人假設不修觀，那你就一天一天的過去，你對三界就不知道怕，那怎麼辦呢？你對三界沒有畏懼心，就是因為你不知道真相。所以我們先觀察，我們先回過來觀察我們過去的生命的面貌。

「委骸回視積如山，別淚翻成四海瀾。」我們因為生死別離，那麼這樣子的

一個情況，所掉的眼淚像四海瀾，我們這種死亡的屍體堆積起來像山。換句話說，我們過去因為我們不知道出離，在三界裡面一次又一次地得果報，我們已經受了很多的痛苦，過去如此。那麼現在呢？

「世界到頭終有壞，人生彈指有何歡？」雖然我們現在由於過去的善業，擁有很多美好的資具，恩愛的眷屬。但是這個叫做壞苦，因為它是無常敗壞之苦，總有一天要失壞。所以現在也有很多無常敗壞的引誘。那麼未來是怎麼樣呢？

「成男作女經千遍，戴角披毛歷萬端。」我們隨時會因為我們內心深處罪業的觸動，而到三惡道去。當我們很務實地去觀察過去、現在、未來的三界以後，我們內心當中許下誓願：「不向此身生淨土，投胎一錯悔時難。」我們明確地規劃出我們生命的真實的皈依處，為菩提道求生淨土。那麼這個就是修觀，來確定你的生命的方向。

#### ◆ 莫計較人間成敗得失

第二個看修止。

「一句彌陀法中王，無邊妙意廣含藏。十念往生成正覺，不在世間論短長。」

修正的所緣境是彌陀的聖號，因為以阿彌陀佛的聲音來總持彌陀所有的功德，依此這樣的佛號念念相續，臨終就往生淨土，就成就佛道了。我們不必去計較人世間這種短暫因緣的成敗得失。

這個地方的意思就是，我們修淨土的人，成就臨終的正念，這個當中包括「止」跟「觀」。「止」就是專注力，相續力。「觀」就是厭離娑婆，欣求極樂。這些必須要在我們平常就做好準備。因為我們不知道死亡什麼時候到來。所以我們應該提前做好準備。

好。今天這個念佛法要，就跟大家共同學習到這個地方。

阿彌陀佛。

(全文竟)

