《念佛法要》講記

講述者: 大乘妙法弘護學會導師

上淨下界法師

本會所提供之經書電子檔，皆可免費下載。
但不得擅自加註、修改、增刪。

《念佛法要講記》簡要科判及目錄

前言代序 3
甲一、總標念佛法要 7
乙一、明念佛超勝 7
乙二、明念佛法要 22
甲二、正示念佛方法 31
乙一、總標 31
乙二、別示 36
甲三、結示勸修 66

前言代序

學人今天要跟大家共同學習的主題是《念佛法要》。

基本上，佛法的修學跟世間的學問，是有所不同。

世間的學問，它是一種學術的研究，所以你的心會不斷地向外去追求，追求的結果，只是得到一些專業的知識；但是這樣的知識，對於我們的生命，並不能夠產生「滅惡生善」和「離苦得樂」的效果。

而佛法的修學，它是一種宗教性的修學，既然是一種宗教，所以在生命當中，可以讓我們破惡生善、離苦得樂。也就是說，佛法的殊勝，在於它能夠改造我們的生命，使令我們從一種雜染、痛苦的果報，改造成一種清淨安樂的果報。

這當中的修學，主要有二個重點：

第一個、是一種**「業力的改造」**。

第二個、是屬於**「心念的改造」**。

我們剛開始修學佛法，主要是偏重在業力的改造，也就是透過布施、持戒、忍辱這三個法門，來斷除我們的罪業，增長我們的善業；仰仗這些善業的力量，使令我們的生命得到一些暫時的安樂，這種斷惡、修善的行爲，是一切修行的基礎，所以我們剛開始修行，必須重視業力的改造。但是，在業力的改造基礎上，我們應該進一步追求：「心念的改造」。

心念的改造，主要是透過禪定跟智慧的修學，也就是透過**「止觀」**的修學，使令我們這一念心能夠**「返妄歸眞」**——從一種虛妄、顚倒的心念，轉成一種智慧光明。這樣，我們的生命就可以轉凡成聖，直至究竟的安樂。雖然說重點是在改造我們的心念，實際上，就是在改造我們的生命。

這種改造生命的止觀修學方法，我們有二種選擇：第一個是「聖道法門」，第二個是「淨土法門」。

聖道法門，它是完全仰仗自力，這在修行當中，會有很多的困難跟障礙，所以我們一般稱爲「難行道」。

淨土法門，因爲在整個修行的過程當中，有阿彌陀佛本願功德的攝受，修行過程比較順利，所以叫做「易行道」。我們今天就以淨土法門的角度，來說明念佛的理論和方法，這就是我們這堂課所要學習的主題。

◎將述此義，大科分三：

我們把《念佛法要》的主題分成三大科：

甲一、總標念佛法要

這一科是說明念佛法門所依止的一個理論，它的一個理論基礎。

甲二、正示念佛方法

這一科正式說明念佛的方法。

甲三、結示勸修

最後，我們把前面的二科：「理論跟方法」，匯歸成二個重點來跟大家互相勉勵。

甲一、總標念佛法要（分二：初、明念佛超勝。乙二、明念佛法要。）

乙一、明念佛超勝

這當中分成二科，乙一先說明「念佛的超勝」，也就是說在所有的法門當中，爲什麼選擇念佛，這當中的理論基礎是什麼。我們引用蕅益大師的一段文：

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。又於一切念佛法門之中，求其至簡易、至穩當者，則莫若信願專持名號。是故淨土三經並行於世，而古人獨以《阿彌陀經》列為日課，豈非有見於「持名」一法，普被三根，攝事理以無遺，統宗教而無外，尤為不可思議也哉！

—《阿彌陀經要解》—

這一段是蕅益大師在解釋《阿彌陀經要解》之前的一個「序文」。這段序文，我們分成二段來說明：第一段「總序多門」，先把佛法的一個修學綱要作一個總說：

總序多門
- 原夫諸佛憫念群迷，隨機施化
  - 雖歸元無二
  - 而方便多門

三世諸佛的自受用功德，祂的內心是安住在一種甚深的法性三昧中，所以是寂靜、安樂的。佛陀在寂靜安樂的心中，他有大悲心，憐憫三界流轉的眾生，所以施設了種種的教法。而這每一個教法，基本上都要滿足二個條件：第一個是**「歸元無二」**，第二個是**「方便多門」**。

佛陀教法的施設，首先必須要合乎「契理性」，也就是這個教法本身，能

夠引導我們返妄歸眞，使令我們能夠趨向「我空、法空」相應的現前一念心性，這就是我們的目標，或者說是一個究竟的眞實法。第二個，這個教法本身，要合乎「契機性」，就是每一個眾生的根性不同，內心的好樂不同，就必須選擇適合他的一個方便法門。所謂方便法門主要的就是「戒、定、慧」，這當中以持戒做基礎，以止觀爲增上。在所有的止觀當中，有唯識、天台、中觀，乃至於淨土的止觀，這些都是屬於方便法門。

佛陀施設教法，我們可以分成「實法」跟「權法」，好比我們今天要過河，河的彼岸是我們的目標，但是我們要到達彼岸，一定要假借坐船的方便，雖然這個船本身不是彼岸，但是它能夠引導我們趨向彼岸。所以，在整個修學佛法當中，選擇一個契理、契機的方便法門，對我們來說非常重要。因爲：你沒有方便法門，你就不可能趨向於眞實！

那我們在選擇之前，應該要很理智的來抉擇，哪一種方便法門對我們是特

別的適當。第二段就把這些方便法門，作一個全面性的比較。

第二段「別顯淨宗」分成二科，先說明淨土的橫超殊勝：

—別顯淨宗—淨土橫超勝—

然於一切方便之中，求其—┌至直捷┐┌念佛┐
└至圓頓┘└求生淨土┘
├者，則莫若┤

在釋迦牟尼佛一代的教法當中，他開設了無量的方便，假設我們今天要選擇一個方便法門，它必需要滿足二個條件：

第一個、必須「至直捷」

就是我們對於三界的生死輪迴，產生畏懼，不想一次又一次地承受這些老

病死的痛苦，我們希望：「拼個今生永做閒漢」，所以我們今生想要離開三界，必須是一種最快、最直捷了當的成佛法門。

第二個、必須「至圓頓」

我們不但希望修行的時間短，也希望它的功德特別圓滿，是一佛乘的，可以直接趨向佛道的，而不只是人天果報，或是二乘的涅槃，是一個**「佛乘」**的修行法門。

當我們今天對方便法門有二種的要求：必須是直捷了當，今生能成就；而且所成就的功德，是圓滿的佛道。如果要具足這二個條件，就是以念佛求生淨土這個法門，才足以滿足這二個條件。

在修學的方便法門當中，智者大師匯歸成二種所觀境：

第一個，就是選擇「聖道門」：這個聖道門的所觀境，是一種「我空、法空」的眞理，所以智者大師說這叫做**「無相行」**，就是你的內心以「空性」爲

歸依處。你內心當中，不管是吃飯、睡覺…安住在畢竟空的體性。但是這樣的方法，其實會有三個問題：

一、你內心這種「有所得」的心，要趨向於空性的時候，我們這一念心有煩惱，煩惱跟空性是互相排斥的，所以你要趨向空性，煩惱不同意，煩惱會障礙你，你的情緒——貪欲的煩惱、瞋恚的煩惱、有所得的這些嫉妒、高慢心，它會障礙你趨向空性。

二、罪業也會障礙你，我們無始劫來，所造的這些殺盜婬妄罪業，它跟空性的體性也是相排斥的，當這些罪業現前的時候，你也是作不了主。

三、我們這個果報體，色身有老病死的問題，身體的衰老病痛，乃至於死亡，也會障礙我們趨向於空性。

所以，假設我們今天以自力的法門，完全靠自力趨向於空性，有煩惱障、業障、報障三種障礙--「譬如逆水行舟，不進則退」。你只要稍微的疏忽，就

很快退到原點。

如果我們選擇的所觀境是「阿彌陀佛」的萬德莊嚴，以阿彌陀佛的功德，來當作我們修習止觀的所緣境，這當中因爲有佛力的加被，我們可以仰仗阿彌陀佛的攝受而往生淨土；在淨土的殊勝環境當中，再來修學空性，這樣子的修學，蕅益大師說：「譬如順風之舟，疾到岸矣。」就是這個船是順風的好行船，很快就能趨向於空性、趨向於涅槃。

所以，我們剛開始修學佛法，你要很冷靜的選擇，你到底是以「空性」爲所觀境？或者是以「阿彌陀佛」廣大的功德爲所觀境？而這二個不同的所觀境，在你的成佛之道當中，會產生二種不同的相貌，這必須透過理智的抉擇！

└又顯持名勝┐
┌──────────────┘
├正顯┐
│ ┌──┘
│ │ 又於一切念佛法 ┌至簡易┐　　┌信願
│ └　　　　　　　　├　　　├者，則莫若┤
│　門之中，求其　　└至穩當┘　　└專持名號

假設，我們今天相信自己是業力凡夫，很冷靜的告訴自己：「我是一個具足業力跟煩惱的凡夫，決定不能夠仗自力斷惑證眞、了生脫死，不管我再怎麼努力，今生不可能趨向於涅槃…」這時候，很眞誠的歸依在阿彌陀佛功德座下，眞實的歸依阿彌陀佛的攝受、歸依阿彌陀佛的救拔。你有這樣的心態，你就要想盡辦法來跟阿彌陀佛感應道交。因爲淨土法門是一個「他力法門」，你必須要有一些方便，讓你的心跟阿彌陀佛的功德，能夠心心相印。

在整個淨土宗的傳承當中，凡夫的心要跟阿彌陀佛相應，有觀想、觀像、持名三種方便，這三種方便就是二個重點：

第一個，是以阿彌陀佛之像，觀想阿彌陀佛三十二相、八十種好；或是觀想依報，蓮華、七寶池等等，以觀想阿彌陀佛的正報、依報莊嚴，來跟阿彌陀佛的功德感應道交，這是一種方便。

第二個，是憶念「阿彌陀佛」的聖號；如果我們今天能夠憶念阿彌陀佛的聖號，這樣也是能夠跟佛感應道交。這當中，是以憶念「阿彌陀佛」的聖號—最爲簡易、最爲穩當！

「最簡易」，是說他的所觀境簡單而不複雜，不像我們觀阿彌陀佛的三十二相，所觀境太過微細複雜，比較不容易成功；**「最穩當」**是指成功率高，這個地方的成功率高，是約著臨命終來說。我們要是身體健康、心情很平和，我們也可以把這些複雜的蓮華相、阿彌陀佛正報的身相，觀想得清清楚楚；問題

是臨終的時候，就不是這麼簡單，它是一個「亂心位」，無量劫的業力都將現前，所以這時候我們選擇「阿彌陀佛」的名號，來當作所觀境，特別的簡單，而且成功率也比較高。

我們看第三段的一個總結：

引證：是故淨土三經並行於世，而古人獨以《阿彌陀經》列爲日課，豈非有見於「持名」一法—

普被三根
攝事理以無遺
統宗教而無外
尤爲不可思議也哉！

這就是爲什麼在淨土三經當中，古代祖師以《阿彌陀經》列爲晚課，主要就是用**「持名念佛」**—以憶念阿彌陀佛的聖號，來跟阿彌陀佛感應道交，因此這個法門，它「普被三根」，而且在念佛的時候，有「事相」的念佛，也可以用「理觀」來念佛，所以念佛法門最爲殊勝方便。

這裡，蕅益大師說：當我們眞實的發菩提心，念念上求佛道，下化眾生，你就必須要有趨向菩提心的方便；淨土宗的修行，它有不同於他宗的二種不可思議功德：

第一個、佛力不可思議：也就是說，我們今天以阿彌陀佛的功德爲所觀境，就能夠仰仗阿彌陀佛攝受之力，得到利益。這個阿彌陀佛的攝受，經典上說是：「若眾生心，憶佛念佛，現前當來，必定見佛，去佛不遠，不假方便，自得心開。如染香人，身有香氣，是則名曰香光莊嚴。」

念佛法門的根本理論，就是這句話：『若眾生心憶佛念佛，如染香人身有

香氣。』意思是說：我們這念心有煩惱障、業障、報障，而佛陀的功德散發出無量香氣和光明莊嚴；當我這念心，不斷的跟佛的功德接觸時，一次又一次的接觸，阿彌陀佛的功德就能夠薰習我們--「如染香人身有香氣」，就像一天到晚做香的人，他身上沒有香氣，但是跟香接觸久了，誒，他的身上也會有香氣，這就是所謂：**「佛力加被法門」**的殊勝點。就是你經常跟佛的功德接觸，你也能夠得到佛的功德氣氛，從這當中，達到滅惡生善的效果，這就是佛力的不可思議。

第二、我現在很希望跟阿彌陀佛的功德感應道交，我要一心歸命阿彌陀佛，那誰代表阿彌陀佛？阿彌陀佛在哪裡呢？阿彌陀佛是法界身，遍滿法界，那誰代表阿彌陀佛？在整個淨土宗的傳承當中，是以憶念阿彌陀佛的聖號最爲方便，就是以阿彌陀佛的聲相——**「南無阿彌陀佛」**——你創造這個聲相，它就是阿彌陀佛的化身，當你去憶念這個聲相時，你就跟阿彌陀佛的功德接觸了，

這就是從「佛力不可思議」，而轉成「名號功德不可思議」！

這個地方有二個不可思議：第一個是「阿彌陀佛的本願功德」不可思議；但是阿彌陀佛的本願功德太廣大了，阿彌陀佛就把祂的功德，加持在這句佛號當中，當我們的心去憶念這句佛號的時候，就能夠趨向於阿彌陀佛的功德，是這個意思。

佛在世的時候，有一個婆羅門的神廟，這個神廟非常的廣大，香火也很興盛，很多人來這裡祈禱，都能得到很大的感應。信徒爲了感激這個天神，就供養很多的金錢財寶。神廟的管理人，就把這些錢，拿去塑造一尊很莊嚴的神像，而這個神像的頭部是黃金做的，身體是用木頭雕成的。

有一天晚上，有一個賊跑到神廟裡面，拿著刀子要盜取神像的頭顱，因爲頭顱是黃金做的，就用這個刀，把神像的頭給砍掉了。到了第二天，信徒來拜神的時候——哎喲！神像的頭不見了。信徒們就開始議論紛紛說：「這個神，

我以前向祂祈禱什麼，祂都很靈感，祂是一個大威德的神；誰能夠把神的頭砍掉？可見得昨天晚上這個神不在，出去了，否則不可能把他的頭砍掉…」

當大家都在這樣講的時候，這個神就附在管理員的身上說：「不對！他昨天晚上砍我頭的時候，我是在的。」信徒就問說：「那你老人家在，他怎麼能夠砍你的頭呢？」祂說：「盜賊剛開始砍我頭的時候，前二次是砍不掉的；但是盜賊在緊張的情況之下，很專注的念一聲『**南無佛**』，這時候放大光明，我內心產生驚怖，他一下子就把我的頭砍掉了！」這個信徒說：「哎呀！稱念佛名，天神驚怖！」就是說：乃至他是一個盜賊（當然，這是不對的行爲，要受業報），他在緊急的情況之下，很專注的稱念佛陀的聖號，都能夠感得大光明，讓天神感到驚怖。後來有很多的信徒，因爲這個緣故，就歸依了佛陀。

這裡是說：在長遠的三大阿僧祇劫成佛道上，你有二個不同的選擇：

第一個，完全仰仗自力，當然你必須承當無始劫來，所薰習的煩惱、業力

、老病死的問題，一定要去處理。

第二個，我們可以很理性的歸依阿彌陀佛的功德，從阿彌陀佛的功德當中，祈求阿彌陀佛的加持跟救拔；印光大師說這樣的修行方法叫做：**「即衆生心，投佛覺海」！**

也就是說：我們這一念苦惱的心，因爲憶念阿彌陀佛的聖號，這個聖號等於是阿彌陀佛跟凡夫之間的橋樑，它能夠引導眾生心投入佛的大覺海，引導我們進入阿彌陀佛清淨廣大的功德海，以達到滅惡生善的目標，這就是淨土法門所謂的：**「本尊相應法」**——仰仗與本尊之相應，而達到滅惡生善的功能。這一段的整個淨土理論，大意是如此。

乙二、明念佛法要

前面是講到對阿彌陀佛名號的歸依，這段是說明如何正確的歸依。

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，如目足並運也。

這段文是蕅益大師《阿彌陀經要解》，一個很重要的開示，我們把它分成三段，第一段先作一個總標：

┌總標┤┌信願┐
│　　└持名┘├一經要旨。

淨土法門，它是一個「他力法門」。

「他力法門」的重點：

這個法門的成功跟失敗，不是因爲你有什麼資糧：不是因爲你持戒清淨，就能夠往生；也不是因爲你禪定高深，就能夠往生，不是這樣。所謂的「他力法門」，就是不管你今天是不是資糧廣大、或者業障深重，這都不是重點，重點是：你的心跟阿彌陀佛的功德要能夠感應道交。也就是說：

你要想盡任何方法，使令這一念明了的「心」跟「阿彌陀佛的功德」要能夠接觸，這才是重點！

當然，所有的方法都必須要依止聖言量，才有所謂的傳承；在《佛說阿彌陀經》當中，很清楚的告訴我們：我們的心應該怎樣跟阿彌陀佛的功德感應道交呢？必須要具足三種資糧：

第一個是**「信心」**：就是你在念佛之前，你對阿彌陀佛的廣大功德，必須

具足一種眞實的信心。這個眞實的信心，印光大師解釋說有二個重點：

一、你要相信你是業力凡夫，決定不能仗自力斷惑證眞、了生脫死，相信你自己沒有能力出離三界。如果你念佛的時候，你內心當中還認爲：「你可以仰仗自力出離三界」，這樣的意思就是說：這個佛號在你的心中，是可有可無。沒有它，我也可以出離三界，所以這個佛號對我來說，就不是我通身靠倒的因緣。

所以剛開始修歸依，就是相信——你現在的生命，從現在開始到臨命終，完全不吃飯、不睡覺，全部用來修止觀，都不可能成就聖道；不管你怎麼努力，你今生不可能出離三界。這不是我要不要的問題，因緣所生法就是如此。當你相信你沒有出離的因緣，這是第一個；既然沒有出離的因緣，但是我很想出離，這怎麼辦呢？誰能夠救拔我呢？

二、你相信阿彌陀佛有大誓願力，祂一定有足夠的能力來救拔你。這就是

：你相信你沒有出離的因緣，而阿彌陀佛有廣大的威德，祂救拔你足足有餘。這時候，你內心當中對阿彌陀佛的功德是：**一心歸命，通身靠倒**。生起一種不共的歸依，這就是所謂的「眞實信心」。當你的內心有這樣心情，我們認爲你對阿彌陀佛的功德有眞實的信心。

第二個資糧是往生的**「願力」**，包括了二個重點：

一、你要厭離娑婆。

二、你要欣求極樂。

假設你對娑婆世界的可樂果報有所貪愛，你說：往生極樂世界不錯，但是來生做個大國王也不錯。那這樣子，就是願力不具足。

「願力具足」是說：不管來生讓你做大國王、大法師，能夠總持一切義、持無量義、廣度眾生、弘揚佛法…你都不生好樂之心；內心當中，一心一意求生淨土，一方面厭離娑婆、一方面欣求極樂，這樣才叫做「願力具足」。

第三個是**「持名」**：你內心當中，能夠憶念阿彌陀佛的聖號，來調伏心中的妄想。這就是《佛說阿彌陀經》告訴我們如何跟阿彌陀佛感應道交的方法。

以下這一段是別明，蕅益大師分成二個重點：

別明	信願爲慧行	得生與否—全由信願之有無。
	持名爲行行	品位高下—全由持名之深淺。

蕅益大師說「持名」它是一個「行行」；就是我們憶念阿彌陀佛的聖號，這是一種「行動力」。

念佛能夠成就一種善業力，這樣的善業，當然是一種廣大的功德；但是這個善業本身沒有方向的引導，必須要有**「慧行」**，就是要有「信願」的觀照，才能夠把這個善業，引導到跟阿彌陀佛感應道交。所以我們在修行的時候，「

行行」主要是「修止」，等於是禪定；「慧行」等於是「修觀」；整個修行包括「止」跟「觀」二個重點。這二個重點，蕅益大師把它作一個判定：

『得生與否，全由信願之有無；品位高下，全由持名之深淺』。

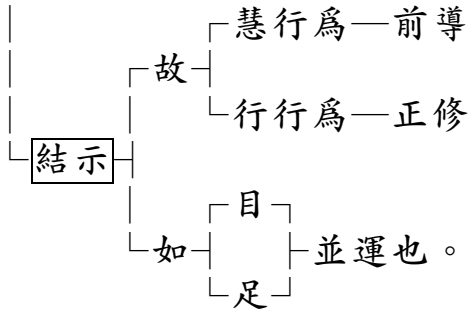
「止」跟「觀」這二個內涵，在往生淨土當中，扮演不同的角色：第一個是「決定往生與否」，第二個是「決定品位高下」。如果我們要說這個人是不是能夠往生，他的判定標準就是看他的信心跟願力；至於往生以後，這個人的品位是在上品、中品、下品，就看他念佛念力的淺深，由這個念力的淺深，來看他品位的高下。

「信願的觀照力」，決定你往生與否；「念佛念力的深淺」，決定你品位的高下。

幾年前，有一次我到竹山商店去買東西，商店的老闆是一貫道的信徒，他跟我說：他非常喜歡念佛。我說：「念佛很好啊。」我接著問他說：「你念佛

的時候，你相信這個佛號是一個功德法具，能讓你滅惡生善、離苦得樂，乃至於你有沒有求往生的意願？」他說：「完全沒有！」他對於這個佛號能夠引導他出離三界、得生淨土，他完全沒有任何信心。我就問說：「那你念佛幹什麼呢？」他說：「我一天都很忙碌，我這佛號一念的時候，能夠讓心寂靜下來。」這個念佛法門對他來說，只是把心安定下來如此而已。因爲沒有信和願的力量，所以他念這句佛號，也不能往生，只是想讓心靜一靜。

我們要清楚：阿彌陀佛的聖號有廣大的功德力，但是它表現在每一個人的心中，會產生不同的功能，就是「一切法因緣生」，你今天的因緣不具足，它的功德就表現不出來，就是這樣子。因爲你對這個佛號沒有信心和願力，這個佛號就不能夠引導你滅惡生善，乃至於往生淨土，這一點我們要清楚。第三段總結：



—《阿彌陀經要解》—

「行行」是一個正式的修行，就像是一個人兩隻腳，能夠成就往生的善業力；但是這個善業力本身沒有方向，必須由「智慧」的觀照、「信願」的觀照來引導--「如目足並運也」。我們相信阿彌陀佛的名號，是總持阿彌陀佛所有的功德。誠如蕅益大師說的：「阿彌陀佛功德不可思議，是故名號功德不可思議」，所謂的：**名以召德**。

雖然，阿彌陀佛的名號，是總持阿彌陀佛的功德，但是你在念佛的時候，

你的「觀照力」是一個重點。如果你念佛是爲了求平安、求財富、求你的兒子考上大學…這個功德就轉成這些小資糧的境界，無價的摩尼寶珠就當糖果吃掉了。如果你能夠正確的念佛---依止你**「眞實的信心、眞實的願力」**來念佛，這樣，你跟阿彌陀佛的本願功德是感應道交——「即眾生心，投佛覺海」，那你這個是正確的念佛方法，就能夠把阿彌陀佛的功德完全開顯出來。如果你沒有用「信、願」來念佛，你把佛號的功德全都蹧蹋掉了——這一個摩尼寶珠，你把它換成糖果吃掉了！所以我們有「腳」，還必須要有「眼睛」的引導。這就是念佛的方法。

甲二、正示念佛方法（分二：初、總標；二、別示。）

乙一、總標

怎樣「念佛」才能達到止觀雙運呢？這當中分二科：「一、總標；二、別示。」

```
┌一、禮拜門┐
│          │
├二、讚歎門┼成就「禪定」功德
│          │
├三、作願門┘
│
├四、觀察門─成就「智慧」功德
│
└五、迴向門─成就「大悲」功德          ─糅合《往生論》─
```

這一段的「總標」，是根據天親菩薩的《往生論》，他講到念佛的過程，要跟阿彌陀佛的功德感應道交，由淺入深，分成五個法門：一、禮拜門。二、讚歎門。三、作願門。四、觀察門。五、迴向門。

一、「禮拜、讚歎、作願」是成就「禪定」--「止」的功德。

在修學禪定的過程當中：

禮拜門：是偏重身業的禮拜，就是身業的歸依。在禮拜的過程當中，有歸依義，也有懺悔義；所以我們拜佛的時候，拜下去的時候是「修歸依」-- 稱念佛名；起來的時候是「修懺悔」-- 稱念懺悔偈。這就是禮拜。以阿彌陀佛的功德，作爲我們禮拜的對象。

讚歎門：這是口業的讚歎。前面是一種身業的歸依，這裡是口業的歸依。這個「讚歎」就是稱念「阿彌陀佛」聖號，因爲阿彌陀佛的聖號，代表阿彌陀佛的功德。這當中的功德有二個意義：一個是「無量光」，一個是「無量壽」

。

蕅益大師說：因爲「無量光」義，所以招感淨土廣大的依報國土；因爲「無量壽」義，所以招感淨土無量的正報壽命；一個是招感依報，一個是招感正報；所以「無量光、無量壽」是總持阿彌陀佛的功德。當我們在念佛的時候，等於是在念無量光、無量壽，也等於是讚歎阿彌陀佛的功德，表顯我們對阿彌陀佛的口業歸依。

作願門：這是意業的歸依。我們在身禮拜、口讚歎的時候，內心要有一種願生安樂佛國的意樂。

這就是我們在修習淨土法門，首先成就的第一個功德--成就「禪定」。

這裡的禪定，它有「滅除罪障、成就淨業」的意思，先破除我們身心的障礙，把這些煩惱障、業障、報障，透過禮拜、讚歎、作願，調伏到最低程度；在寂靜的心中，讓佛號顯現出來，一句佛號接一句、清楚分明的現前，這樣才

能成就淨土的善業力。所以，這個地方的禪定，應該說是淨土法門的前方便，先把身心世界作一種滅惡生善的方便。

第二段，是天親菩薩正修的**「觀察門」**：

天親菩薩《往生論》的偈頌，是以「觀察」爲重點。這個「觀察」就是觀察生命的眞實相，以破除我們內心的顚倒，主要是成就內心的智慧功德。前面的禪定，它是沒有方向性的、沒有眼睛的，你要給禪定一個眼睛，就必須要透過智慧的觀照。這個觀照前面有講過，淨土法門的觀照跟聖道門有所不同：

聖道門的觀照，是偏重在「無相觀」--觀察我空、法空的眞理。

淨土法門的觀照，是「有相觀」--它的所觀境有二個：一個是觀察娑婆世界的苦惱相，一個是觀察極樂世界的安樂相；它是一種「有相觀」，由此而產生取捨。這就是觀察門的重點，成就智慧。

第三個，是**「迴向門」**：

前面的禮拜、讚歎、作願、觀察，是成就我們「自受用」的功德；這個迴向是成就「他受用」的功德，透過我們的「禪定、智慧」加以「迴向」來成就**「大悲」**，才能使前面的功德增長廣大。

我們解釋念佛方法，就是根據天親菩薩的「禮拜、讚歎、作願、觀察、迴向」這五門，分成三個次第：**「禪定、智慧、大悲」**來作說明。

《第二卷》

乙二、別示[三]

丙一、成就禪定功德[二]

我們今天選擇了淨土的念佛法門，我們的修學重點就是：「一心歸命極樂世界阿彌陀佛」。那麼，應該怎麼修學，才能夠「一心歸阿命極樂世界彌陀佛」呢？天親菩薩開出了五個法門，就是：禮拜、讚歎、作願、觀察、迴向。透過這五個法門，來改變我們心中的煩惱障、業障、報障，跟阿彌陀佛廣大功德感應道交，達到所謂一心歸命的目的。

這五個法門的修學次第有三個，首先我們看：

第一個、成就「禪定」的功德

你在念佛的時候，剛開始要先成就禪定，先成就奢摩他的功德。我們看印光大師的開示：

《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。

—印光大師—

在淨土宗的傳承當中，印光大師的念佛方法，在攝心方面，他提出了很多很多重要的經驗，留給我們後人一個寶貴的指導。特別在念佛方面，他以：「**都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一**」，來當作念佛的攝心方便。這句話我們解釋一下：

在《楞嚴經・大勢至菩薩念佛圓通章》中講到，要怎樣達到念佛三昧呢？這當中有二個方法：

第一個，要**「都攝六根」**：這個「都攝六根」是一種破惡方法。就是你念佛，你要是眼睛東張西望，你這個佛號會念不好；因爲你一方面念佛、一方面向外攀緣打妄想，妄想是熟境界，佛號是生疏的境界，這樣佛號就會被妄想所破壞。所以念佛的人，一定要把六根、向外攀緣的這個六根，把它都攝--收攝起來。

第二個，收攝六根之後，當然不能落入空亡，應該有所放下、有所提起。提起什麼呢？**「淨念相繼」**。就在你都攝六根的寂靜心中，把你所歸依的境界——一句佛號接一句佛號…在心中清楚分明的顯現出來。這就是一方面「都攝六根」，一方面讓佛號「淨念相繼」。

這樣的念佛方法，能夠得到「三摩地」，也就是所謂的「三昧」；這是成

就三摩地的方便當中，最爲殊勝的方法。當然成就三摩地的方法很多，但是以「都攝六根，淨念相繼」是最爲契理契機。印光大師所提倡的念佛方法，就是以這個觀念開展出來的，我們再看看印祖的這個思想：

┌一、專注力—「都攝六根」—一句阿彌陀佛念誦聽
│
└二、相續力—「淨念相繼」—十句成片三三四

我們講到「一心歸命極樂世界阿彌陀佛」，是整個修淨土的重點，在修「一心歸命」的次第，是先成就「止」。要成就「止」，必須有二個方便：第一個是**「專注力」**，心於所緣專一安住；第二個是**「相續力」**，心於所緣相續安住；對於這個佛號要產生專注力和相續力；其實，「專注力」就是「都攝六根」，「相續力」就是「淨念相繼」。剛開始先偏重「點狀」的專注。怎麼專注

呢？**「一句阿彌陀佛：念、誦、聽！」**。

也就是說：我們這個佛號在操作的過程當中，有三個重要的次第：

第一個是「念」：

這個「念」就是「念從心起」。有些人念佛的時候，心裡面打妄想，口念阿彌陀佛心散亂，這樣就不能構成所謂的「念」，因爲你這個佛號是從嘴巴生起的，當然就不能跟阿彌陀佛感應道交。你這個佛號的「念」，是從嘴巴生起，沒有從你內心的根源生起，是不對的。所以你每一句佛號，都要從你內心深處對阿彌陀佛的一種歸依，念出你的佛號，這是第一個重點。

第二個是「誦」：

這個「誦」就是「聲從口出」。念佛時，你的嘴巴要加以振動，創造一個「聲相」。既然你以阿彌陀佛的聲音爲所緣境，那你不創造聲音，你以什麼爲所緣境呢？所以在「念」的時候沒有聲相，透過「誦」，你可能是大聲、或者

小聲，透過嘴巴的讀誦，來創造一個聲相。

第三個是「聽」：

這個「聽」就是「音從耳入」。你要把你自己所創造的聲相，再聽回去，你很清楚的聽到你自己佛號的聲音。

當這句佛號能夠：**「念從心起、聲從口出、音從耳入」**字字清楚，你的心已經對佛號產生專注力了。在這裡，我們從一些老法師的佛七開示當中，有二個經驗要注意。就是你在修專注力的時候，專注的在聽佛號時，有二個重點：

一、**你要聽你自己的聲音。**

好比你今天來打佛七，有三百多個人參加佛七，每一個人都創造一個佛號，哪一個佛號是我的所緣境呢？「你只能夠聽你自己的聲音」。因爲你聽別人的聲音，你的心是--心隨境轉，愈聽愈散亂。所以大家要知道：別人的聲音，當然我們也不要排斥，它是一個助緣；但是虛空當中有三百多個佛號，你只能

夠以你自己的聲音爲所緣境，不管你自己的聲音是多麼的小聲。因爲：

你聽你自己的聲音，你的心才能夠慢慢的專注，而趨向於寂靜。

如果你聽別人的聲音，你的心是向外攀緣，那愈聽是愈散亂。所以這個地方要注意，你心中的所緣境是你自己創造出來的聲相，這才是你的所緣境。這是第一個重點。

二、**你要聽當下的音聲。**

很多人念佛啊，會回憶前一個佛號— —誒，我前一個佛號念得很好…這是打妄想，你已經忘失所緣境了。就是說：不管你前面的佛號念得好，或是念得不好，過去就讓它過去，你也不要去憶念、去臆測，哪一句佛號得到三昧…也不要臆測未來。不要回憶過去，也不要臆測未來，怎麼辦呢？「你要活在當下！」你的每一句佛號，都是聽當下、當下…聽當下的音聲。就是在時間上，以當下的佛號爲所緣境，過去的就讓它過去，未來還沒生起的，不要作任何推

測，安住在當下的佛號。

我們修「專注力」的二個重點：聽你自己的聲音、聽當下的聲音！

進一步，我們必須把這個「專注」，擴大成**「片狀」**的相續。印祖說：這個片狀的相續，我們可以一種循環的方式，就是以十句的佛號，爲一個片段。把這十句佛號分成「三、三、四」三段來念，就是：「南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛」，「南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛」，「南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛」——三三四。

印光大師提出這個「三三四」的念法，這樣的念佛，有二個特點：

一、能夠調和氣息，有利於健康。

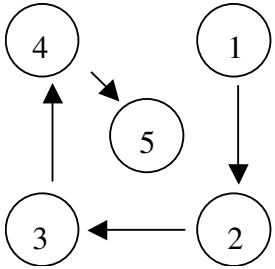
意思是說：你適當的停頓，能夠作一些換氣。念佛，這個調氣也很重要，你不要一直念，念到最後氣都沒有了；氣都沒有了，你就沒有辦法念佛了。因

爲你沒有氣，你就沒有辦法創造聲相；沒有聲相，你就可能失掉所緣境。你說你要歸依阿彌陀佛，那誰代表阿彌陀佛呢？就是「聲音」。你自己已經不能創造聲音的時候，你就沒有辦法專注在佛號上。所以這個地方，你要善於調和你的氣息，這是很重要的。

二、**「三三四」會形成一個韻調**——三三四、三三四、三三四…

這個韻調能夠幫助我們攝心，防止妄想的插入。這就是印光大師的大智慧，以「三三四」十句念佛，來當做我們相續的力量。

這二個，就是我們培養「專注力」跟「相續力」的方法：一個是「念、誦、聽」、一個是「三、三、四」。在整個實際的操作當中，我們可以同時配合五點記數法來進行。



◎靜坐五點記數法：

一、安置地上，令心下沉。

二、所緣行相，清楚分明。

三、寧可少念，不可草率。

四、先依記數，再入圓融。

這五點：是從右到下、到左、到上、到中間，一共有五個點，每一個點都是以「十句佛號」爲一個點：三三四；第一個三三四第一點；再移到第二個三三四；乃至於到第五個三三四；所以這一片佛號剛好是「五十聲佛號」。我們也可以把五十聲佛號當作一個片段。

這「五點記數法」，有四個重點要注意：

第一、安置地上，令心下沉：

你的所緣境一定要放在地上。我們修行，調身很重要。我們色身的結構，是由地水火風所成，地水火風的重點是在調這個「火氣」，你的「火氣」調得好，四大就調得好，這個「火氣」要讓它下降，這個「水氣」要讓它上升。問題是火本身是輕，水本身是重，一般人很容易火在上面、水在下面，就上火了。上火，他就去吃退火的藥，結果身體沒有溫度，就畏寒。所以我們這個火氣不要把它消失掉，要把它往下引導，返本歸元。

你看有些人拜佛，拜沒二百拜就滿頭大汗，這就是不會拜佛，因爲拜佛的時候，你的腳掌沒有用力，結果你火氣上揚。應該是：「下半身用力，上半身放鬆」。眞正的拜佛高手，他不管拜幾百拜，他上半身不流汗的；他是下半身流汗、上半身不流汗。因爲他腳掌用力，上半身放鬆--「下實上虛」，像打太極拳一樣。意思就是說，你在修止觀的時候，你一定要把所緣境往下沉，因爲

你心下沉，你的氣血就往下沉，這樣你才能夠持久，要不然你會容易感到頭痛。

第二、所緣行相，清楚分明。

我們在念佛的時候，你一定要出一點音聲，不能懶惰；因爲你不出聲音，你的所觀境變成法塵，變成第六意識所緣境，那你跟這個聽音聲就不相應了。既然是「聽」，它的所緣境就是一個「聲塵」，是一個聲音。那你說你出聲音，一直念、念很大聲就傷氣了，久則傷氣，怎麼辦呢？黃念祖老居士說：你可以用「金剛持」，嘴巴輕輕的振動，但是有微小的聲音。這個地方是說，你一定要把所緣境清楚分明的現前，那當然就是要出聲音，多多少少要出一點聲音。

第三、寧可少念，不可草率。

這個很重要！就是說：你有多少時間，就念多少佛號。你不要爲了博取美

好的名聲，說：我一天念三萬聲、五萬聲：你的時間根本只有一個小時，你不可能念那麼多，你就含糊籠統念很多，結果佛號念得亂七八糟，沒有一句佛號是有力量的。

我們一定要知道：**「心爲業主」**，不管你布施、持戒，乃至於修持任何法門，這個法門要產生廣大的力量，一定要透過你的心力——**「心強，這個業才是強」**。所以，你不要求多，要求你的佛號清楚分明、很眞實的現前。你有一個小時，你就念一個小時相應的佛號。

第四、先依記數，再入圓融。

就是你自己要有一個目標。剛開始五點記數，我們先念六片，慢慢再增加到十片，或者增加到二十片。這二十片佛號，大概要念四十分鐘，這是你給自己一個修行的目標。

當我們以「佛號」爲所緣境時，有二個重點：

第一個是**「信心」**：你相信你沒有出離的因緣、相信阿彌陀佛能夠救拔你，這個時候你對阿彌陀佛的功德，生起一心歸命、通身靠倒。

這個地方要注意一點：淨土法門是一種「本尊相應法」，是一種「他力法門」。本尊相應法的重點：不管你是以什麼爲本尊，是以阿彌陀佛的身像爲本尊、以蓮華爲本尊、或者是以阿彌陀佛的音聲爲本尊，就是：

你必須相信：你的所緣境就是代表本尊的功德。

比如說：你修文殊菩薩爲本尊，你可以觀想本尊的身像，有些人喜歡觀文殊菩薩是一個男人的相狀，有些人認爲文殊菩薩應該是一個女人的相狀，觀想女眾的相狀；或者有人說不對，文殊菩薩是一道光明…都有沒關係。佛菩薩的功德，是「千江有水千江月」，是沒有障礙的，這個月亮能夠普遍的在一切的水中顯現，重點在於信心。敦珠仁波切說過：「你要相信你的所緣境是一個光明、或是一個男人相、一個女人相…這些都不是重點，重點是你要相信這就是

本尊的化身，才能夠很快的相應！」

換句話說，阿彌陀佛的功德，所謂：阿彌陀佛是法界身，入一切眾生心想中。所以阿彌陀佛的功德，能夠以任何的形式表現出來，都可以。你用台語來念佛也可以，用國語念佛也可以，用英文念佛也可以，這都不是問題，阿彌陀佛有辦法轉換這些變化的因緣；但是，重點你要相信它就是本尊的化身，你要深深的相信！

這個地方就是你要相信：你所憶念的這個聲相，它就代表阿彌陀佛的功德。這個信心是基礎，嚴格來說，你要有信心，你才有資格念佛。

第二個就是**「培養念力」**：你的專注力跟相續力，是需要長時間不斷的訓練。

春秋時代有春秋五霸，我們平心而論，眞正的霸主只有齊桓公，齊桓公相管仲：「九合諸侯，一匡天下」。其他的霸主很勉強稱爲霸主，眞正能夠統一

諸侯，來統理天下的，「齊桓公」才是眞正的一代霸主。齊桓公剛開始出道時，他也遇到逆境，在他生命中當中，感到最大的挫折，就是跟魯國一戰。因爲齊國是一個大國，後來魯國跟齊國發生了一些糾紛，齊桓公就派鮑叔牙大將軍，領著大軍去討伐魯國，當時的兵力是六比一，六個人打一個人。這個魯國一想：跟大國作戰不能硬拼，要以智慧來取勝。就尋求天下的謀士、有智慧的這些謀士，後來就找到了曹劌（同：曹沬）。

曹劌一看，我們的兵力是一比六，他就在齊國攻擊的時候，他就退——你第一次打我，我跑給你追；你第二次打我，我又跑給你追；到了第三次，你再打我的時候，曹劌就開始鳴鼓衝鋒，結果一戰就取勝了。

取勝之後，魯國的君主很高興，就問說：「曹劌啊，你是怎麼打勝的啊？」曹劌說：「這個很簡單！夫戰，勇氣也。一鼓作氣，再而衰，三而竭。彼竭我盈，故克之。」他說：這個作戰啊，不是看人多的，是靠『**氣勢**』！

這個「氣勢」它有一個原則就是：剛開始的時候氣勢最旺，「一鼓作氣」，所以齊國剛開始打我的時候，我不能跟他打，因爲他氣勢正旺，你怎麼能夠跟他打呢？就算我們氣勢也旺，他氣勢也旺，六比一啊！所以我們就跑給他追。世間的事情，二個東西要相應才能打得起來，第二次的時候，「再而衰」，他的氣勢已經減弱了；到第三次的時候，他的氣勢已經消耗完了；「彼竭我盈」，這時候我是第一次，我的氣勢最旺，「故克之」，我就是這樣打勝的。

這個地方給我們一個很重要的經驗：

其實，念佛跟打仗從某個層次來看，是蠻似的；我們跟妄想打仗也是這樣。諸位要知道，我們跟妄想打仗，不是說你對治三十年你就成功了，不是說你念佛三十年，你就有什麼效果，不一定啊。念佛也是念氣勢！

你不相信，你看初學者：他要能夠掌握住正確的專注力、相續力，他念個半年，效果可能比你念三十年還要好。你念了三十年的佛號，念得亂七八糟啊

，完全沒有念出氣勢，完全沒有把佛號的味道念出來，你每一句佛號都是散散亂亂、都是含糊籠統！

所以，我們應該很務實的去面對心中的佛號，不要求多，必須不斷的調整自己的錯誤，讓佛號很清楚的、分明而有力的現前，不斷的訓練自己。你能夠用正確的方法，把心中的佛號建立起來，把這個味道念出來，你的生命就會有所不同了-- --**你的佛號具有安定的力量**。

我們以前，也經歷過很多所緣境，以財富爲所緣境、以地位爲所緣境…很多很多追求的境界；但是最後會發覺：唯有這個佛號，才能夠讓你眞正的安定下來，讓你在整個變化無常的生命當中，找到一個眞實的家。即使你每天只是念半個小時的佛號，但是你對未來的生命，也有一種篤定安穩的感覺；對於世間一切的風風雨雨、得得失失，也容易放得下。

這裡，不是要你佛號念得多，而是必須先把佛號的感覺念出來，那你就要

掌握正確的方法。所以，我非常反對有人求數目，把佛號念得亂七八糟，結果他念佛失敗了，他念佛沒有效果。這段文的：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯爲第一」，就是你一定要掌握正確的方法。

丙二、成就智慧的功德（分二：初、真如觀。丁二、因緣觀。）

丁一、真如觀

前面的「禪定」是滅惡生善，破除我們心中的妄想，建立我們心中的佛號，當然這是一個非常重要的前方便。這一科，是一個「正修」，產生內心的智慧觀照。「智慧的觀照」有二個重點：第一個是**「眞如觀」**，第二個是**「因緣觀」**。「眞如觀」就是「從假入空觀」，我們看偈頌：

心空如太空，豁然無所住；

一眞法界中，寂照常安住。

古德說：怎麼修觀呢？這個「空觀」，不是要去空掉其它的所緣境，主要是：空掉你的內心；你的內心一空，整個法界就空掉了！

談到「內心的空」有二個觀法：

一個是**「無常觀」**：你觀察你的心是變化無常，從無常當中去體驗「我空、法空」的眞理，這個叫做「析空觀」。

或者，你不必靠這些前念跟後念的變化無常，直接觀察每一個心念，都是因緣所生；這因緣所生法，它的本性是畢竟空。這個更好，叫做：**「體空觀」**。

不論是「無常空」，或者是「緣起性空」，你能夠達到「豁然無所住」，內心當中，沒有一個眞實不變的自體，把內心的自我意識消滅了，內心裡面是清淨、平等、開闊的。「一眞法界中」，就是提醒我們：在這樣一個絕待平等的空性當中，是「寂照常安住」，但是你不能落入斷滅見。

也就是說：你空掉的是我們內心的「我愛執」、「自性的我」，但是那個「寂而常照，照而常寂」的明了心性不能空掉。如果你修空觀，把明了的心性也空掉，那就落入斷滅見了，所以修空觀不落入斷滅見——「觀一切法空，但是現前一念心性，寂靜明了的現前。」當然這個從假入空觀，在淨土法門當中，基本上只是一個助行。

這裡的「修空觀」跟聖道門有些不同，聖道門「修空觀」是偏重在「斷惑證眞」。蕅益大師在《阿彌陀經要解》上說：淨土宗的行者也修「我空觀、法空觀」，但是他的重點是在修「自他不二」。

「自他不二」的意思是說：

我們剛開始在「事相」上念佛，總是覺得：我是業障凡夫，是有自性的一個自體；阿彌陀佛是萬德莊嚴，也是有自體，二個「有自體」的東西，沒有關係，雖然二個都是「有自性」，但我是一個業障凡夫的眾生，我可以去投靠阿

彌陀佛，祈求祂的救拔。當然這樣也是不錯，只是這樣會有一些問題。如果，我們今天能夠修我空觀、法空觀，把這種自體的執取消滅掉，觀察到「我空、法空」，就能夠體驗到——

「雖然我是業障凡夫，是阿彌陀佛心內的衆生；阿彌陀佛是萬德莊嚴，是我內心的佛；我入本尊、本尊入我；自他平等、自他不二。」

也就是說：在整個「一眞法界」當中，我能夠入佛的心中，佛也能夠入我的心中。這樣念佛有什麼好處呢？能夠破除「時、空」的障礙。

就是你在佛堂念佛的時候，你想著：「哎呀！阿彌陀佛在十萬億佛土外，這個距離這麼遙遠！」如果你能夠修我空觀、法空觀，你內心當中：一眞法界中，寂照常安住。這個距離就不是問題，時間也不是問題，這樣會給我們念佛修淨土的人，帶來很大的信心。這也是說明：我們在修本尊的時候，最圓滿的方法，就是修「自他不二」。

第二個是修「因緣觀」：

丁二、因緣觀

- 一、厭離娑婆
  - 思惟「死歿無常」—對治今生之愛取
  - 思惟「生死過患」—對治來生之愛取
- 二、欣求極樂
  - 思惟「依正莊嚴」—成就內心安樂
  - 思惟「諸善聚會」—成就內心清淨

—糅合《阿彌陀佛要解》—

前面是修無相的「眞如觀」，把我們的自體跟本尊的自體，二者之間的差異，消滅掉，變成一眞平等的法界。這個地方是「從空出假」，從無相的眞如

當中出來，觀察生命的差別因緣。

從生命的差別因緣當中，我們有二個選擇：第一個是娑婆世界，第二個是極樂世界。我們應該以：厭離娑婆、欣求極樂，來引導我們的生命。

怎麼厭離娑婆呢？有二個方法：

第一個、思惟死歿無常--對治今生的愛取。

有些人前生的善業力強，積聚很多布施、持戒…的善業，今生有很多安樂的果報--身體健康、身相莊嚴、眷屬如意圓滿。這個時候怎麼辦呢？這樣的「愛取」怎麼對治呢？修「死歿無常」。你要觀想死亡一定會到來，有生就有死，只是遲與早的問題。第二個，死亡隨時會到來，你根本不可能去規劃，誰知道它可能今天就來臨。第三個，你要觀想死亡到來的時候，除了佛法的功德，一切都帶不走，只有業隨身。

意思就是：死亡，是我們遲早要面對的問題。不要等到死亡來臨時，才開

始後悔——該做的沒有做、不該做的卻去做。也就是說，我們把死亡的因緣提前告訴自己：原來我有一天會死亡，而死亡的時候，有很多東西帶不走，有些東西是帶得走的。透過死亡的觀照，我們就很清楚什麼是眞實的功德，什麼只是暫時的因緣，讓你知道如何來作取捨：什麼該做、什麼不該做。這就是對治對今生果報愛取的方法。

第二個、思惟生死過患--對治來生的愛取。

有些人今生很苦惱，他把希望寄託到來生，希望來生做國王、大富長者、生到天上去…這樣的想法，也是有問題的。因爲我們來生的果報，有地獄、餓鬼、畜生，這種刀山油鍋、備受眾苦的危機。

也就是說，我們內心深處有一個「阿賴耶識」，它含藏我們無始劫來所造的業力；雖然我們今生造了善業，可是我們還有很多很多的罪業，還沒有得果報；就算你來生得到暫時的安樂，在你未來的生命當中，也很容易墮三惡道。

說是：「譬如美食夾雜毒藥，初雖美味，終成大患。」你去嚐這個美好的食物，同時也把毒藥吃下去了。就算讓你這一生當大國王，然後下一生，讓你去一趟上刀山、下油鍋，我相信你也不願意。所以三界的果報，我們不能當歸依處，它有三惡道的危機。

應該怎麼辦呢？我們放棄了娑婆世界，我們還有其它的選擇嗎？

「從是西方，過十萬億佛土，有世界名曰極樂，其土有佛號阿彌陀，今現在說法。」我們應該要欣求極樂！

怎麼「欣求極樂」呢？

『思惟依正莊嚴，成就內心的安樂；思惟諸善聚會，成就內心的清淨』，對於極樂世界的欣求，有二個修觀的方法：

（一）、**思惟依正莊嚴：**我們觀想極樂世界的果報體，也就是我們在極樂世界受生的依報、正報，能夠離諸障礙。所謂的「離苦」，是從離苦的角度離

諸障礙。「離諸障礙」，從現生的角度來說，它沒有老病死的痛苦；從來生的角度來說，極樂世界沒有三惡道。這個非常重要！

極樂世界的果報，沒有墮三惡道的危機。三惡道的可怕，除了難以形容的痛苦之外，對你的善根會產生種種障礙；只要去過一次三惡道，再出來，你過去的信、進、念、定、慧的善根就會產生障礙，必須花很多的時間去學習，才能夠從障礙中解脫出來。所以一個菩薩避免墮到三惡道去，這件事很重要。

（二）、**思惟諸善聚會：**在極樂世界，阿彌陀佛所提供的果報體，它能夠讓你的成佛之道，遠離三惡道，讓你的生命得到安樂；更重要的是它諸善聚會。我們在極樂世界容易見佛聞法，親近廣大眾多的善知識，能夠成就內心的清淨莊嚴。

當然，你說內心的安樂，如果生到天上去，也能夠得到暫時的安樂，但是極樂世界跟諸天最大的差異，就是：我們在這樣的身心安樂中，可以自然生起

「念佛、念法、念僧」之心，這一點就不共於諸天。諸天的安樂是雜染性的，而極樂世界的安樂是解脫性的，這個地方我們要作一個揀別。

生命，就是你自己的抉擇——

你有這樣的抉擇，就會招感這樣的因緣所生法；那樣的抉擇，就會招感那樣的因緣所生法；由於過去的抉擇，才有今生的生命；也會因爲今生的抉擇，而影響到來生的生命！

如果你對現前的果報不滿意，那我們應該要承認：「這是你過去的抉擇」，你現在正在承受你過去的抉擇；但是你現在的抉擇，也會影想響到你的來生。我們很清楚我們今生不可能到涅槃去，所以只有二個選擇：第一個，繼續在三界中打滾，求增上生。這當中有很多的變數，有煩惱障、業障、報障三種障礙；第二個抉擇，你爲菩提道求生淨土，這是一個安樂的果報、清淨的果報。其實，這都是我們個人的抉擇。

有些念佛人，他只是念佛，他不修觀，這樣的問題就是：我們無量劫在三界裡，已經流轉太久，對於三界，已經產生一種很嚴重的顛倒想，就是一種**「愛取」**的煩惱。你今天有愛取的煩惱，你不修觀來對治，你往生的願力變成不決定。一個眞實的願力，是要透過智慧冷靜的觀察，而作出抉擇的；不是說：「哎呀！人家說去，我就去了。」你這樣子是不決定的，含糊籠統的願力，臨終不可能產生強大的力量。

淨土法門，它是隨念往生！

你臨終的時候，爲什麼能夠產生堅定而有力量的念力呢？來自你平常不斷的觀察：娑婆世界的過失、極樂世界的功德；直到臨命終時，即便是諸天的果報現前，你也不動一個想要去受生的念頭，你知道這個是無常的、這個是暫時，會讓你付出痛苦的代價。這種堅定的信念，就是靠你平常的觀察。所以這個地方的『觀』，應該是說：如果你能夠眞實的觀照，臨終乃至一念，都能夠往

生！它是一個往生的關鍵。

丙三、成就大悲功德[二]

「大悲心」是佛法的一切根本，淨土宗是大乘法門，當然也應該要修大悲。

- 一、正修大悲—知母
  - 念恩
    - 慈心—與樂
  - 報恩
    - 悲心—拔苦
- 二、至心迴向
  - 往向—回染向淨—成就自利功德
  - 迴向—回小向大—成就利他功德

—糅合《菩提道次第廣論》—

大悲心的修法，首先「正修大悲心」，要生起大悲的心情：

第一個：知母

我們回憶我們已經生死無量劫，而每一次的生命，都必需要有一個母親來受生，所以每一個眾生，都曾經做過我的母親，這個就是「知母」，如實的了知一切眾生，都曾經做過我的母親。

第二個：憶念母親的恩德

既然，每一個眾生都曾經做過我的母親，都有十月懷胎生育之恩，乃至種種的辛勞養育；所以我們應該對過去的如母有情，生起感恩、報恩的心。由這個感恩、報恩的心情，激發我們的慈心跟悲心，希望前面所修持的禮拜、讚歎、作願、觀察…這些功德，能夠讓眾生——遠離一切痛苦，得到究竟安樂。

也就是說：當我們修習前面的「止」跟「觀」--由『禪定』成就止的善業力；由『觀』成就淨土的觀照力；但是有時候我們會落入**「我愛執」**，活在自

我意識的顛倒中。這時候修大悲心，就能夠把這種愛護自己的心，轉成愛護眾生的大悲心，所以修「知母、念恩、報恩」，能夠把這種顛倒想，完全轉換過來。之後，我們就可以修至心迴向了；我們有眞實想要利益眾生，就可以作「迴向」。

迴向的內容有二個：

第一個：是**「迴染向淨」**--成就自利的功德。我們可以透過自己的迴向，所謂的「願生西方淨土中」，把雜染的果報迴轉到淨土的功德。

第二個：是「迴入娑婆度有情」--**「迴小向大」**，把這個狹小的心量，變成廣大的胸量，成就利他的功德。

在這個地方，我們要注意一個重點：

淨土的本尊相應，你想要跟阿彌陀佛的心相應，本質要相同——

阿彌陀佛的心是大悲心，如果我們的心是狹小的我愛、自私自利的心，不可

能感應道交，這二個不相隨順，氣味不同！

所謂修大悲心，不是說你能夠付諸什麼行動，你可能只是在佛堂裡面修觀：「知母、念恩、報恩」，你什麼都沒有做；但是只要你能散發出大悲心的氣氛，這就對了，重點是在於「發心」上，而不在於實際的行動。

你一定要把**「想要衆生離苦得樂」**的那種悲憫心，眞的生起來。即便你不能付諸任何行動，也能夠感應道交，所以這個地方很重要，就是透過「迴向」來修大悲。

甲三、結示勸修[二]

最後一科，我們把前面的念佛跟止觀作一個總結。

偈頌一：是偏重在「觀照力」；偈頌二：是偏重在「善業力」。

◯頌一：

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！

我們修淨土的人，對生命要經常生起正確的觀照。這個「觀照」有二個重點：

第一個，對娑婆世界的觀照。娑婆世界是「委骸回視積如山」，我們所委棄的尸體，像須彌山這麼多；因爲生死別離所流的眼淚，像四大海這麼多；所以我們可以知道人生「到頭終有壞」，人生是短暫的。就是觀這個無常，死亡遲早要到來的；而死亡到來的時候，我們的眷屬、財富、一切的地位都要被破壞，說是「饒汝千般快樂，無常終是到來」，這是對治我們對今生的愛取。

第二個，「成男作女經千遍，戴角披毛歷萬端」。我們觀察我們未來無量的生命，這當中有一個危機就是墮三惡道，「戴角披毛歷萬端」。所以我們對當來的果報要有畏懼的心情，不但是對今生的無常，對於來生三惡道的危機，也感到畏懼。

那怎麼辦呢？

「不向此身生淨土，投胎一錯悔時難！」

所以，我們下定決心——**「爲菩提道求生淨土」**。這就是我們平常要做好的觀照力，觀察娑婆世界的無常、苦，觀察極樂世界的安樂跟清淨，而求生淨土。

◯**頌二：**

一句彌陀法中王，無邊妙義廣含藏。

十念往生成正覺，不在世間論短長。

當我們要求生淨土的時候，我們應該要專心的憶念「阿彌陀佛」的聖號，因爲「阿彌陀佛」的聖號，是總持阿彌陀佛的功德，只要臨終具足十念，就能夠蒙佛接引往生西方；在莊嚴淨土中圓成佛道，就不必在這苦惱短暫的世間裡，去爭短長。

也就是說：我們既然相信有無量的生命，那就應該作好你的生命規劃。如果說，我們都沒有來生，只有今生，那就簡單了，即時行樂就好了。既然我們相信、也確定有來生，我們的生命「恆轉如瀑流」，那你來生的去處，應該在你一口氣還在的時候，就作好規劃，才不會等到臨命終時，手忙腳亂，六神無主，是這個意思。最後以此做爲我們大家共同勉勵的方向。

我們今天的《念佛法要》就跟大家學習到這個地方，阿彌陀佛！

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

http://www.dhamiufa.org