



一

一
杯の
毫小袋

また
た
り
の
元

し
と

休
之

禪
淨
智
慧



法
山
年
号
九
八
九
八

念佛印心



二〇一六年歲在丙申中秋

元尊寺住持淨明題 首筆山齋書

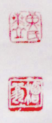


參
禪
調
心

二〇一六年歲在丙申中秋

元亨寺住持淨明題

黃華山敬書



序

時間飛逝，展轉之間菩公上人西行已八年之久，承蒙老和尚的恩澤庇佑，大眾方能如此地安心辦道。菩公一生的戒德、行持是眾所悉知，直到今日亦是風範猶存，為後人所津津樂道之事也。因此，對於菩公一生修行的智慧，要如何才能讓更多的同參道友去學習與分享，此事一直惦記在心，不敢有所忘懷。因此，將菩公平日所開示的內容，分別擷取有關禪宗與淨土兩大法門的精要，編集成冊，公諸於世，以方便大家閱讀。

此書爲了接迎更多的青年學子，能激發他們對佛法的好樂，因此在編輯上採用意象的禪味風格，讓讀者能以輕鬆自在的心境悠遊於法海而無有厭足，法喜充滿。在內容上也採取精要簡單的方式，使社會大眾亦能在繁忙的生活中，輕易獲得佛陀無上的法寶。祈望此書能雅俗共賞，在閱讀智者法語之時，亦能參禪悟道。牧牛如牧心，何時我們也能如牛背上的頑童吹奏著輕鬆自在的歌謠。誠如布袋和尚所說：「行也布袋，坐也布袋，放下布袋，何等自在。」您我何不亦也學習之。

我自幼跟隨著老和尚來出家，至今已幾十好載，他老人家的修行一直是我學

習的典範，無論從慈悲與智慧上，我是萬萬不及一，更遑論有他的修行功夫。但是我願意不斷的去學習菩公的精神，在欽仰古哲之餘，不禁令我想起老和尚的一句座右銘：

於真於假當自在

在事在理應圓融

真不愧是修行上的高僧，誠如六祖惠能所說：「有道者得，無心者通。」期望此書的刊行能嘉惠更多的人。「念佛印心」、「參禪調心」，讓禪淨法語開啓您的智慧之光，讓圓融與自在引領您趣向無上菩提大道。曾幾何時或許我們都是與菩公有很深的法緣，在如此不可思議的因緣中，豈可當面錯過。何期有幸能擁覽菩公的禪淨智慧，法語字字如珠，宛如親炙慈容，聆聽教誡般令人喜滿禪心。

在這八週年紀念日，淨明內心更是百感交集，高山仰止，景行行止，雖然哲人西行已去，卻留給後人無限的感念與憑弔，何時又能一期一會。馨香禱祝，菩公倒駕慈航，普度眾生。

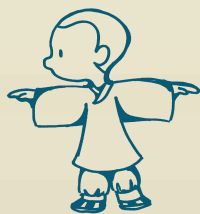
釋淨明 謹識

於打鼓巖元亨寺 一〇五年十二月十八日

目次

念佛中心

34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
以念佛轉念	阿賴耶識	發菩提心	念念念彌陀	念佛法門	煩惱與業識	離相無相	不求一心	不除妄想	自性彌陀	轉念清淨	降伏煩惱
		82	80	78	76	74	72	70	68	66	64
		心念心聽	由耳入心	念佛求生淨土	觀境法	金剛持法	丹田念佛	真空實相	妄念自除之法	六時念佛	三時念佛
		淨念相續	綿密相繼								



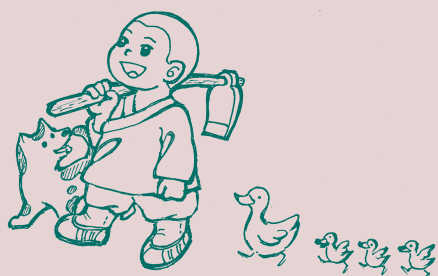
62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36
以身念佛	以口念佛	攝心念佛 止息萬緣	一步一腳印	念佛轉業障	受持堅固斷業習	觀日落	欣求極樂之樂	厭娑婆苦	一心持名念佛	念佛之好處	轉凡成聖	念佛不可思議	祈願往生西方



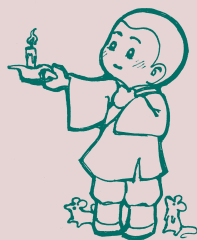
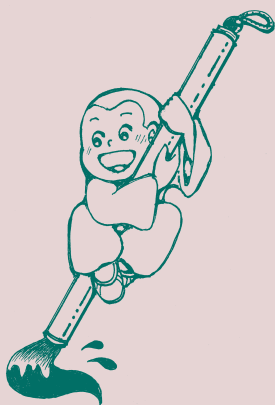
目次

參禪調心

110	108	106	104	102	100	98	96	94	92	90	88	86
正念思惟	發願廣度眾生	覺照與念力之增上	念力之訓練	靜坐的力量	調和四大 身安道隆	香光莊嚴	身心調和	發長遠心	學佛真幸福	清涼自在	降伏其心	不貪靜境
166	164	162	160	158	156	154	152	150	148	146	144	142
禪淨雙運真如性	禪淨智慧	軟繩難逃	觀照心魔與天魔	參禪觀心	參禪與念佛	真如本性	信願行三資糧	觀心佛眾生三無差別	氣定神閒	養息不散心	挑擔之省思	對治昏沉



140	138	136	134	132	130	128	126	124	122	120	118	116	114	112
願力堅固	三塗一報千億劫	觀照業習煩惱	觀受是苦	觀照福慧	劫濁	色相空相	止觀雙運	何謂「禪」？	調心	調息	調身端坐	調和睡眠	飲食知節度	法爾如是
了生脫死														





念佛印心

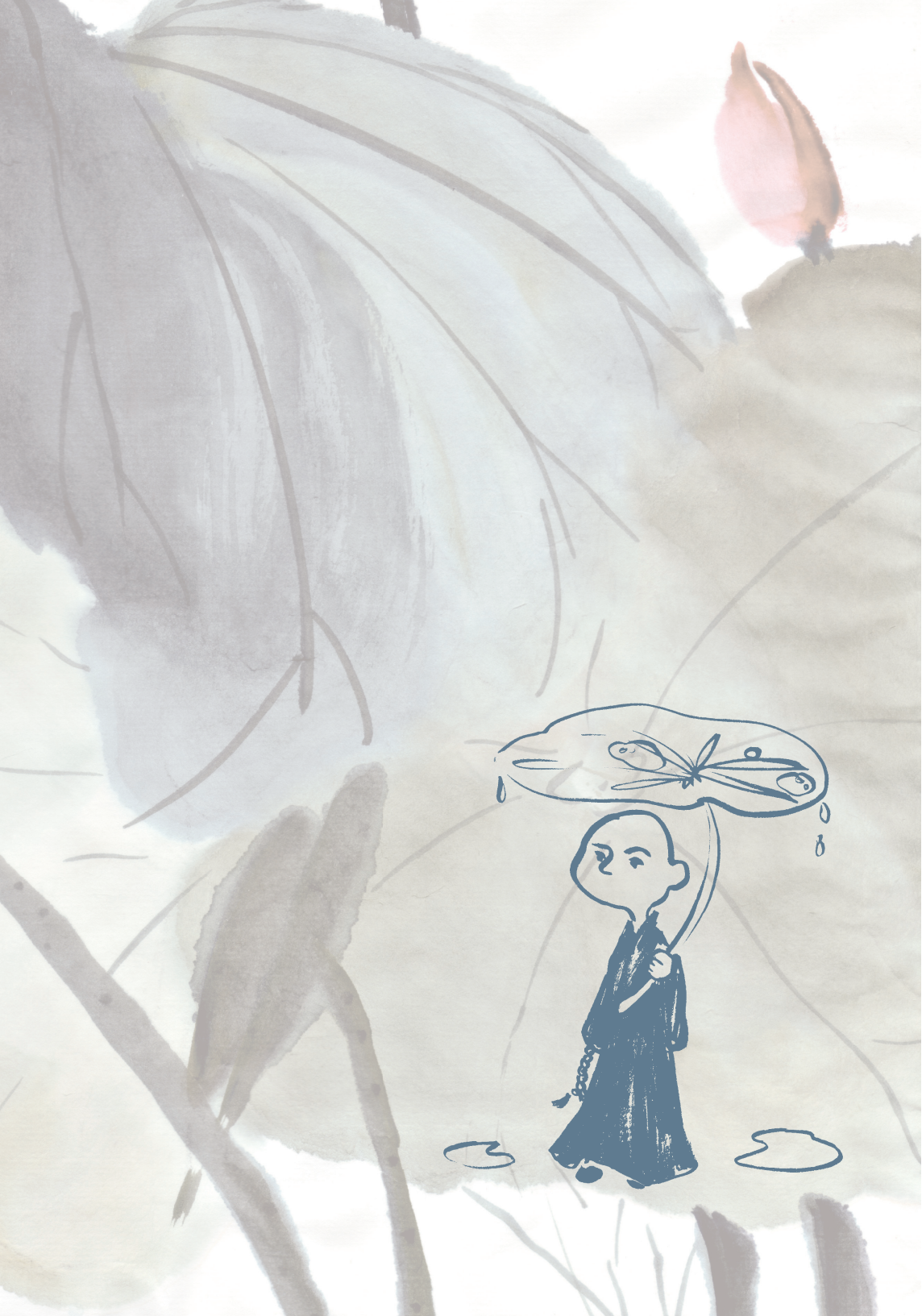


降伏煩惱

大家生活在這世間，每個人的心情天天都有許多起伏和煩惱。有時自己的善心好意而別人不採納，造成鬱悶在懷；有時受到外頭的欺負，內心委屈忿恨難消；有時自己也會莫名其妙地悶悶不樂……。總之，眾生的煩惱心和煩惱境實在太多，若要一一分析簡直說不完。

不過佛法注重修養自我心地，強調超越內在煩惱，較少論及外界的障礙。所以古來祖師大德總是開示教誡大眾：「只要自身煩惱調伏得當，外在的境界是好是壞，無關緊要了！」因為佛法講的是修心，目的在幫助眾生，反觀自照，超越自我深重的煩惱濁。

現在我們在這裡念佛，目的也是爲了斷除這些煩惱習氣。煩惱業種若蘊藏在內心不消除，便如同埋在泥土深處的種子般，遇到陽光雨露的照耀滋潤，馬上就會發芽生長。可見習氣煩惱真正是苦、惡、穢、毒，既不清淨又非常難斷，唯有透過念佛修行才能漸修漸斷，直至成佛。





轉念清淨

念佛法門，是從有相下手，藉著明顯的起心動念，繫念阿彌陀佛，來轉化煩惱，修集資糧，念佛久的人就知道。念佛的好處實在很多，如每當心裡想不開氣惱鬱悶的時候，轉個念頭，開始念佛號，那些雜念污垢，很快地會被「阿彌陀佛」的聖號給清除。

像我們六根中，眼睛是最難修的根門，因眼睛愛看漂亮的東西，看了之後就念念不忘想要得到，那將如何透過念佛，來掃除這貪愛染著的眼識呢？這不是用眼睛去掃除，而是用耳朵。六根之間本具相通的作用，用耳朵去注意「阿彌陀佛」的聲音，將聲句句聽得清楚明白，自然能夠不費力地轉除眼根所執著的相。這是淨土宗與禪宗不一樣的地方。禪宗用「離念離相」的方式來轉煩惱；淨土宗以「有念有相」的方便來淨化妄念，用功途徑雖不同，效果卻是一樣。





自性彌陀

眾生念佛能念到「心念佛，心是佛；心不念佛，心不是佛」，即能體悟「是心作佛，是心是佛；是心不作佛，是心不是佛。」

其實，「是心是佛」或「是心不作佛」，端看自己的掌握！如果心地種植是雜草，長出來的自然是雜草；如果心地種的是佛號、佛種，將來果熟則自然成佛。修學淨土法門的人，只要腳踏實地，在生活中實踐這個原則，時時刻刻老實念佛，老實修行，便能與佛心心相應。

打佛七的目的是藉著稱念阿彌陀佛的聖號，將本身的自性彌陀顯發出來。大家好好念佛，慢慢就能體會「心、佛、眾生」三無差別的道理。而且由心佛一體，感應道交，眾生才能蒙佛接引，帶業往生。





不除妄想

現代人念佛都有一個心願，希望早除妄想，能證一心。可是戀西大師卻教我們不除妄想，這是爲什麼呢？要知道，愈是想除去妄想，妄想就愈多！這好比一畝田，要播種、施肥，沒想到牽錯了管線，將肥水全都引到田邊的雜草，導致苗萎稻枯，雜草叢生，空忙一場！

人的心念也是如此，一直不斷地想要除去妄想，把全部的精力都投注其上，結果反而助長了妄想的勢力，令妄想愈來愈多。故說想除妄想之念，本身就是個大妄念。有智者明白其實妄想不必除，只要把所有精神投注在佛號上，以佛號代替妄想，那麼妄想自然會消失。念佛人一定要懂得這個道理，便能夠善用其心，妄想何須除？老實念佛就好，久而久之功夫成片，妄念自然盡除。





不求一心

一心境界是聖人所證得的，現在我們才剛初學，怎麼一下子就能證得一心呢？若執意要求一心，反而成了念佛的障礙。因此，一心不用求，只要「至誠懇切」每日限定多少聲佛號，決心不變念到命終，那就必定往生西方；而一旦往生西方，一心的功德自然很快就具足。

再說，一個人若真正斷盡妄念，證得阿羅漢，即能隨心所欲前往十方國土，又何必念佛求生西方？因此，所謂「一心持名」，是教我們心不攀緣專心念佛。任何人只要真心念佛，具足信、願、行，都可以帶業往生。並不一定要三惑斷盡，或得到念佛三昧，才能往生西方。





離相無相

《心經》曰：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」心與心所和合所造的萬法，既然是不生不滅，不垢不淨，不增不減的空相，那也就是無相。既是無形相那又如何參呢？

眞如法性，非相非不相。說有相，不對；說無相，也不對。說有人在念佛，不對；說無人在念佛，也不對。那麼到底誰在念佛，還要不要參？如果真的有個人在念佛的話，那就必須找出是誰在念佛。可是有人在念嗎？是我在念嗎？我也不過是假名和合的沒有眞實體存在！那麼應該說沒有人在念佛囉？但是沒有人在念佛，那一聲聲的阿彌陀佛，又是從哪裡發出來的呢？找到最後你會發現說有、說無都不對，心一旦停止第六意識的思考辯論，剎那間便進入無念無分別的境界，這即是禪宗教人參悟的目的。





煩惱與業識

佛法滋潤人心的力量很大，透過每天的念佛、拜佛、靜坐、看經、作務等來調和身心，一切的俗念雜想就會慢慢的脫落。一旦內心清淨無惱，自然就能夠在樸實的環境中，天天自在歡喜地過日子。

不過一般的人若沒有受持佛法，遇到煩惱來磨，則苦不堪言，又如何體悟佛法的甚深意。因此，容易將貪、瞋、癡當作寶貝，寵愛煩惱，任其擺佈。這如同大人面對耍脾氣、拗性、驕橫的小孩，不但不管教，還哄他、逗他、誇讚他，最後小孩必然會走上自盡的短路。如果人人都懂得佛法，以佛教所教的來處理煩惱惡念，那社會便是一片祥和太平。





念佛法門

釋尊爲了去除眾生的煩惱業，而開示了淨土法門。只要依照淨土法門修行，這輩子的煩惱和生死便有希望解脫。但是念佛人也要懂得念佛的方法。像眼根只看阿彌陀佛的相，不隨便看東看西；耳根，只聽佛聲，不隨便聽東聽西；舌根，僅誦佛號，不談是非；鼻根，只嗅香聞臭，心不執著；身根，時常禮佛，不作惡業；意根，除日常之事，一心只緣阿彌陀佛。這樣的六根齊一專注念佛，便是《大勢至菩薩念佛圓通章》所說「都攝六根，淨念相繼」現前當來，必定見佛。





念念念彌陀

在這娑婆世界，如果真要放得下，則須天天六塵不緣六境，專注用功，那麼色身就算處於五濁惡世，心靈上也好像是位於淨土一般，現生就是極樂中人！所以，天天如此用功，心裡只會覺得愈清涼快樂，煩惱想要干擾，也無隙可入。念念變成只與佛號相應，而不相應煩惱。最後，以一首與業有關的淨土詩，來勉勵大眾。詩云：

塵念清恬照色空，心非內外亦非中，
應無所住名蓮土，纔有纖塵號境風，
莫謂淨邦容易到，須知妄念最難窮，
若能放下根和識，誠念彌陀性自融。





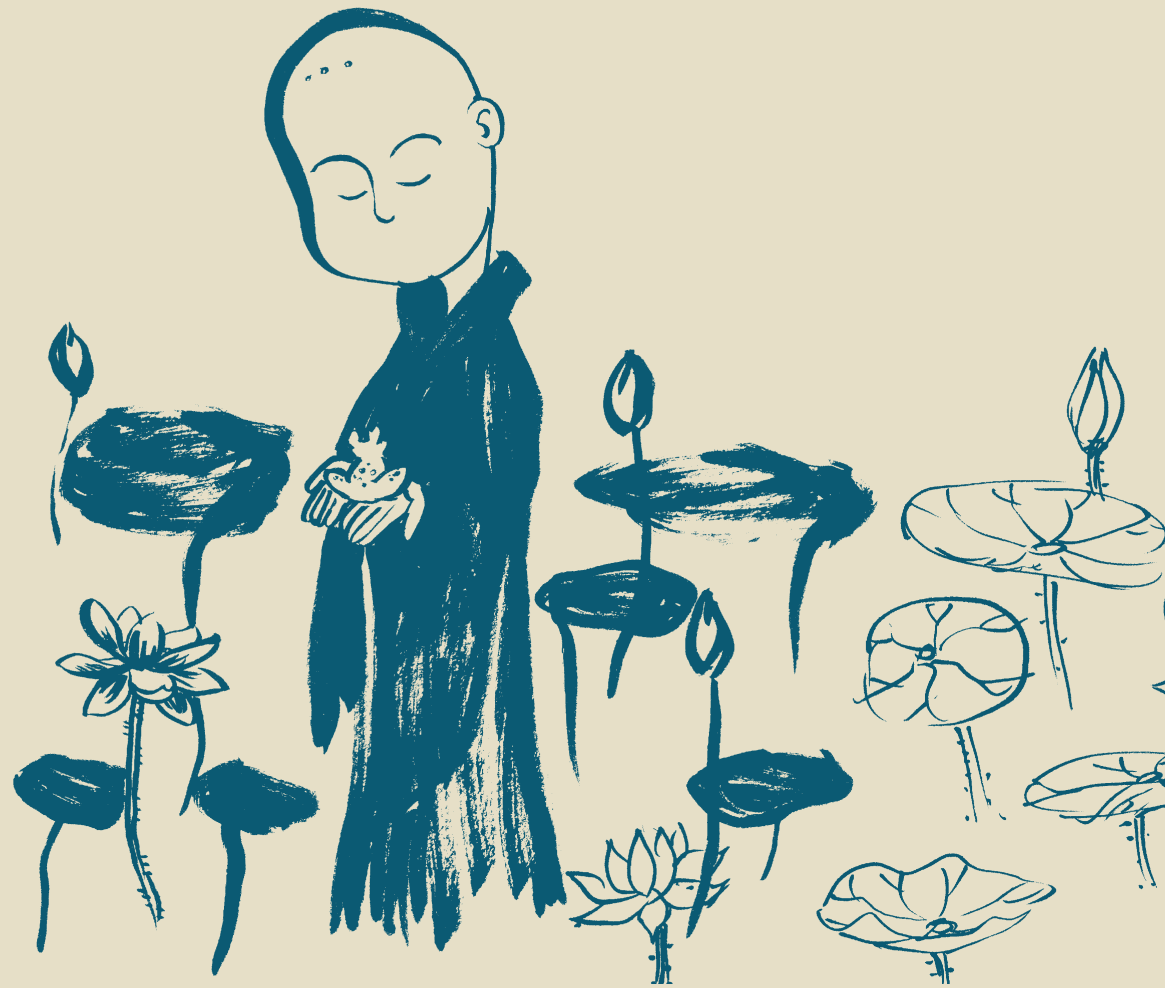
發菩提心

在修道過程中最重要的莫過於「發菩提心」，菩提心，意譯「覺」的意思，即是發起尋求無上正等正覺的心。

發菩提心必須具備三大要件：即願斷一切惡，願修一切善，願度一切眾生。具足這三大願心，才算是真正發起殊勝菩提心。而這三大願心，又以自淨其意為其根本。也就是說想發菩提心，修行佛道，必須從淨化意念開始做起。

凡夫的生死輪迴，都是來自於意識的起惑造業。由於大家都習慣起心動念，不斷在貪瞋癡上追求，以致造業不息。無始以來所熏習的善惡種子，都含藏在第八阿賴耶識中，所以這一念心要讓它安靜、清淨實在很難。但也不是不可能，只要我們的發心正確，以菩提大願的斷惡、修善、度眾生作為我們的資具，相信終有一天會邁向成佛的菩提大道。







阿賴耶識

阿賴耶識猶如田地一般，它能含藏無量無邊的種子。當人出生時，宿世的種子，本在賴耶中，等到慢慢長大，裡頭的種子，若遇境逢緣，即不斷地現行出來。

像有的孩子從小個性就很兇，長大之後更加兇狠！如偷盜、搶劫、販毒、殺人、無惡不做。這是因爲，他的阿賴耶識中存有許多惡種子，心念一動，老是朝惡的方向發展。

簡單地說，一切善惡種子，存於第八識中，第七識無始以來，執持第八識爲我、我所，再由第七識影響第六識，然後由第六識，命令前五識和五根肢體去行動、造業。於是一切因果業緣，如此循環不斷。八識中的這些惡種子應如何對治呢？我想最好的方式，還是以聽經聞法、念佛、拜佛和觀照轉念等方法，讓內心保持清淨。時間一久，不斷轉熏清淨種子，終究可以通達清淨無漏之地。





以念佛轉念

念佛就是將一念又一念所浮現的妄想，用佛號把它壓制轉換。這佛號是轉變念頭最佳工具，所以修行其實不難，要點只在轉念而已。不過，轉念的功夫必須透過念佛及觀照來達成。念佛念得愈入心，覺照力才能觀得愈微細，轉念的速度也就愈快！

一天誦十部《金剛經》是爲了要對治這顆心；有的一天禮佛三千，也是在治心。但是，若我們懂得慚愧反省，及念佛觀照的轉心要點，那就以說二六時中，無論行、住、坐、臥通通都好修行！

因爲修行畢竟只是修心而已，如果能夠訓練自己，時時覺察心的動態，在妄想即將生起時就轉念，不讓妄想像猿猴般，翻了十萬八千筋斗後才轉念。只要覺照心很敏銳，轉煩惱的力量也就快速無比；就不用勞碌身體，好像每天一定要做多少功課，拜多少懺、誦多少經才算是在用功了。如此修行法門在一句彌陀聖號中，逐漸地轉輕、轉淡，可說是最好、最自然了生死的根本修道方法。





祈願往生西方

念佛是人生最重要的一條路。人生有生就有死，生生死死無有了期，很難找到解脫超越的方法；而在生死輪迴之中，環境愈來愈惡化，愈來愈難修行。從我孩童時期到現在，社會的環境變化很大。以前農村的生活很樸實、單純。每個村莊都有一個大老，凡是村裡發生大大小小的事件，只要大老一出面沒有不可解決。但是隨著社會進步，由農業到工商社會，種種壞事層出不窮，人心不古道德淪落，亂相日趨嚴重。

有人發願不去西方，要再回娑婆世界做人、度眾生。問題是你拿什麼來度己、度人呢？現在尚有佛法僧三寶的存在，等到末法時期，人壽只剩十歲，什麼東西都可以作為凶器，持草當劍，以盤為刀，一言不和即互相殘殺，社會環境更加險惡。

佛世尊以佛眼看到這些情況，及當時韋提希夫人受苦因緣，才開示了淨土法門。只要眾生能夠往生西方，生死苦輪就能止息，不用再受輪迴束縛，也不用擔心修行環境。在這娑婆世界，若不發願求生西方，該如何能圓滿上求下化的志業。



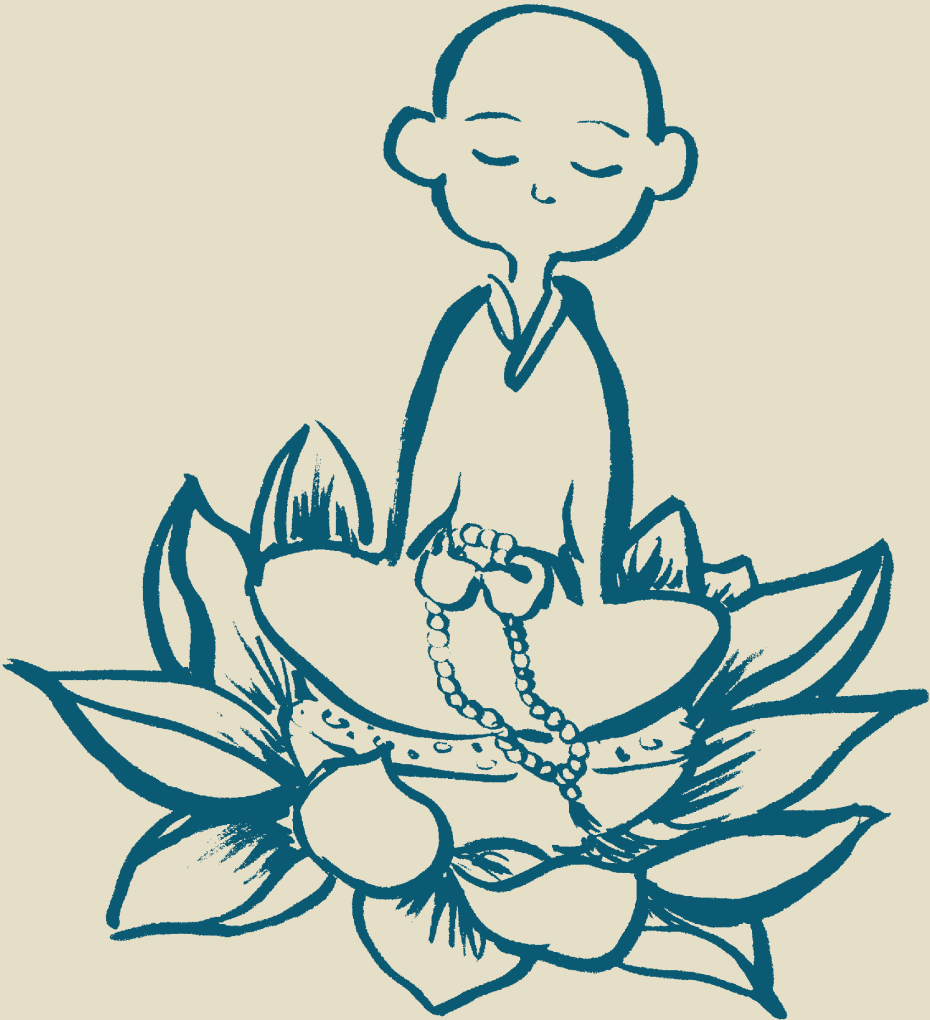


念佛不可思議

有人問：「師父啊！是不是真的一句阿彌陀佛就能消除惡業？」是的，沒錯！念佛確實可以消業。念佛不但可以消過去冤業，更能滅除現生的煩惱業。我們人的煩惱，還有一個共同點：「是由執著心所衍生出來」。既然是心的執著造成了煩惱，當然透過虔誠念佛，心地清淨，煩惱自然會減少。甚至其他沒有辦法處理的問題，祈求諸佛菩薩加被，也會得到感應和轉變。

當然不是說一念起佛來，身體馬上變得健壯，子女變得乖巧聽話，事業也瞬間鴻圖大展。而是藉著佛號將平常逆境、煩惱、壓力和痛苦，透過念佛的淨心，能夠很快地解除憂悶，轉苦惱為清淨。

人心一旦清淨起來，語言、行爲也就會跟著清淨；很多事以前用煩惱、狹隘心來處理，現在以寬闊包容的心來面對，更會不可思議的找到化解之道，或得到貴人相助。當然，這也可能是因為誠懇感動諸佛菩薩，在冥冥之中感應加被，讓好因緣現前，惡因緣消除。





轉凡成聖

所謂「三界」，即欲界、色界、無色界。這三界都是從一念無明所造作出來，並非真實。不僅是六道眾生：地獄、餓鬼、畜生、人、阿修羅、天，都是這念心去造作；連四聖：聲聞、緣覺、菩薩、佛，也是由這念心所成。

這念心既能下地獄，也能上天堂；既可為惡，亦能行善。心的本質是屬空性，非善非惡，清淨無染，只不過是由於因緣的造作，才呈現出暫時性的善惡！世間一切的萬法與心一樣，由心所造，由心所現，全屬空性，本質清淨沒有實體。我們修行有了這種諸法皆空的認知之後，再不斷地用功，日積月累將習氣除去轉成清淨，那麼凡夫也就轉為聖者了。

經云：「心無染著，則一切生死業行止息。作是觀已，乃應如次起行修習也。」心若沒有染著，六道輪迴與分段生死的業識自然止息。這樣的如法觀照思惟後，就可以依次第進入修行。





念佛之好處

以前尚未念佛時，不知煩惱為何物，也不懂如何去除煩惱。但是在開始念佛就會發現自己的煩惱眾多，念頭紛雜，貪瞋癡猶如飛沙走石般，常常一層一層地不斷襲捲前來。如果生活中又遇到不順的外境，那麼塵沙般的煩惱，就更加引發自惱、惱人的種種事相。

這些三毒煩惱一發作，好像漫天塵土一片灰濛，把心全給矇住。而今精進念佛，這些煩惱與苦才忽然地被察覺到，並能提醒自心注意念佛，不受煩惱左右！因此，念佛可說是瞭解自心，以及化解煩惱的最佳良藥。

我們若想要遠離苦惱，那必須一心念佛，而一心念佛，應外息諸緣，內除妄想，才能快樂無憂，所以說念佛的好處是無限多。





一心持名念佛

念佛也跟做事業一樣，必須懇懇切切專心一致，把它當成一件極重要的大事看待，佛號才可能念得好。如果既不至誠也不懇切，以散漫心隨緣念佛，那只是跟淨土法門結結善緣而已，哪裡能成就呢？

平日我們一心持名念佛當然是必須的，可是不要存有得到「一心」的企盼。一心不亂的功夫是怎樣成就的？不也都是從平常的散心念佛，持續不斷地訓練而成的。所以念佛不用希求一心，只要老老實實的念下去，不可思議的功德自然的便會慢慢出現。

現在大家都還是凡夫，貪瞋癡的念頭難免會時時出來打斷念佛。這時不用去管妄念如何，只要將佛號繼續念下去，妄想沒有自體，慢慢就會消失不見。所以大家千萬要清楚，一心持名的意思，不是教人要斷盡妄想得一心，而是教人專心念佛的意思。





厭娑婆苦

《無量壽經》曰：「末法後期一切經典都消滅了，世尊慈悲哀愍眾生，所以留下一部《無量壽經》存在世上一百年。」那時會誦《無量壽經》或念阿彌陀佛的人還可以往生。再過一段時間連《無量壽經》也不見了，只剩下阿彌陀佛的聖號，如此漸漸地連阿彌陀佛的名號也消失，接下來法就滅了。

法滅後經過五十六億七千萬年是沒有佛法，直到彌勒菩薩降生後才會再出現。社會的亂相更是層出不窮，因此求生西方最好，但又如何往生西方呢？若想求往生，在「信」與「願」之外，「欣」和「厭」這兩種心更要提起來。也就是厭離娑婆的心，要很切、很重；欣慕極樂的心，一樣要很切、很深才行。這欣、厭的心若能提起，再加上信、願、行的努力，便自然會往生西方極樂世界。





欣求極樂之樂

有心要追求解脫的人，對這個娑婆世界一定要深深地厭倦，時時感覺不好。就好像說，這裡很酷熱令人熱惱得不得了，很想要趕緊換個地方，到一個清涼的處所去。如果對娑婆世界有這樣的厭離心，那就容易成就。

厭離的心不可一日忘卻，要常常體悟，這個娑婆世界都是充滿著壓迫與苦惱；而極樂淨土，都是清淨安祥和解脫。這個欣、厭的心力若愈強，願力也就會愈大，藉著願的力量，再結合念佛的信、行的力量，那一定能夠往生，無庸置疑。希望大家好好用功，真正做到「以耳攝聲，心聲相依，厭離娑婆，欣求極樂。」







觀日落

爲什麼要觀落日呢？因爲人的心很奧妙，只要念頭一動就有「相」出現，一切煩惱惡業，也都是由執相、執念引生出來的。人們常常因眼見色，耳聞聲，鼻嗅味，便在內心執著見到、聽到與嗅到的相，而生起種種妄想分別。

所以「落日觀」是在內心觀想圓澄祥和的落日，藉此落日之相，來抵擋其它的妄念。在念佛之前，若先觀想落日，讓雜念澄靜，那對接下來的攝心念佛會很有幫助。

若能將第一觀的落日，觀想成就，觀想阿彌陀佛的金色身，以及兩旁的觀世音菩薩與大勢至菩薩，還有極樂淨土的種種依報莊嚴。如此《觀無量壽經》所說的十六種觀法，就能夠依次圓滿。





受持堅固斷業習

學佛的人不管遇到甚麼事情，都應該盡最大的善心誠意將它處理圓滿。倘若在過程中遇到難以解決的障礙，應當默禱龍天護法加被護持，讓困難能夠超越化解。在國外經常可以發現許多華僑想學佛，但是苦於沒有修學的道場。反觀在台灣我們，想誦經拜佛，道場經常就在不遠處，想參加法會聽經聞法，因緣也很多。可以說住在台灣可以親近佛法的因緣是得天獨厚！既然知道自己有這樣的福報，大家更應該要善加珍惜，好好念佛。

若能將一句彌陀聖號，天天受持不斷，發大誓願不被任何境緣動搖，乃至到念佛求生的心志，那就叫作「受持堅固」。為什麼有很多人不能受持堅固？最主要的是「情」！所謂「情」，就是喜怒哀樂、七情六慾的念頭。

一般凡夫的情念就像鋼鐵般地堅固。學佛人想要用念佛的力量，來改變累世的情愛業習，是需要相當大的精進！否則情念就像雜草，更似洪流，修行人一不小心陷入愛河整個生命就難以出離了。



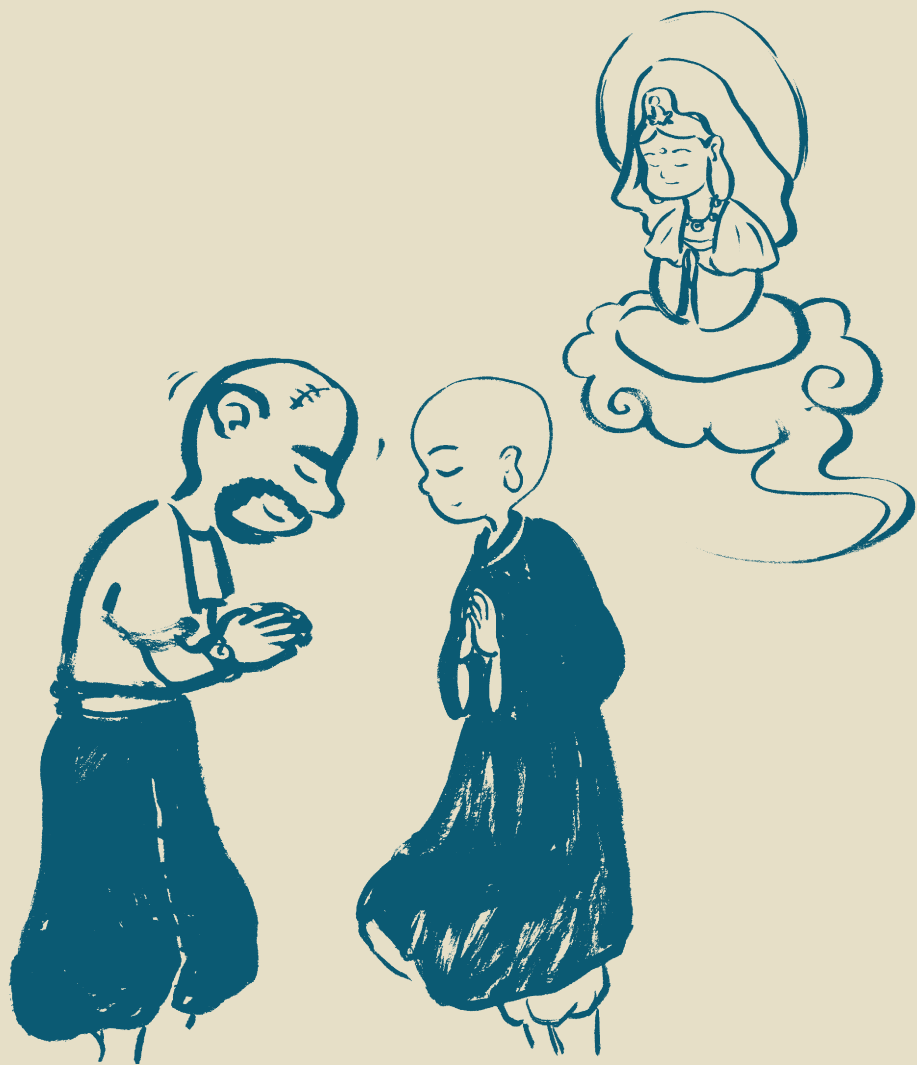


念佛轉業障

佛住世的時候，有名孤苦伶仃無依無靠的婆婆。世尊慈悲地想用佛法去引導她，令她離苦得樂。可惜！這老婆婆卻與世尊無緣，當佛站在她面前時，她故意轉身以背向佛，如是三番兩次佛陀想化度她終不得法。

這婆婆的業竟是如此之重，有佛出世時不曉得親近精進，雖遇見佛，又不想見佛。所以佛法說得沒錯，不信者難度，無緣、業重者也難度！像提婆達多謗佛、出佛身血，釋迦佛還慈悲地要度他，可是他卻不知悔悟繼續害佛，後來感召墮入地獄之果報。

由此可見業障實在可怕！惡業的縛心如鋼似鐵般，有時惡業尚未消除，善業還沒浮現之前，就算是千佛降臨也難救助。因此，要消除業障得到解脫，除了老實念佛以外，末法眾生是很難再有第二條方便之路。





一步一腳印

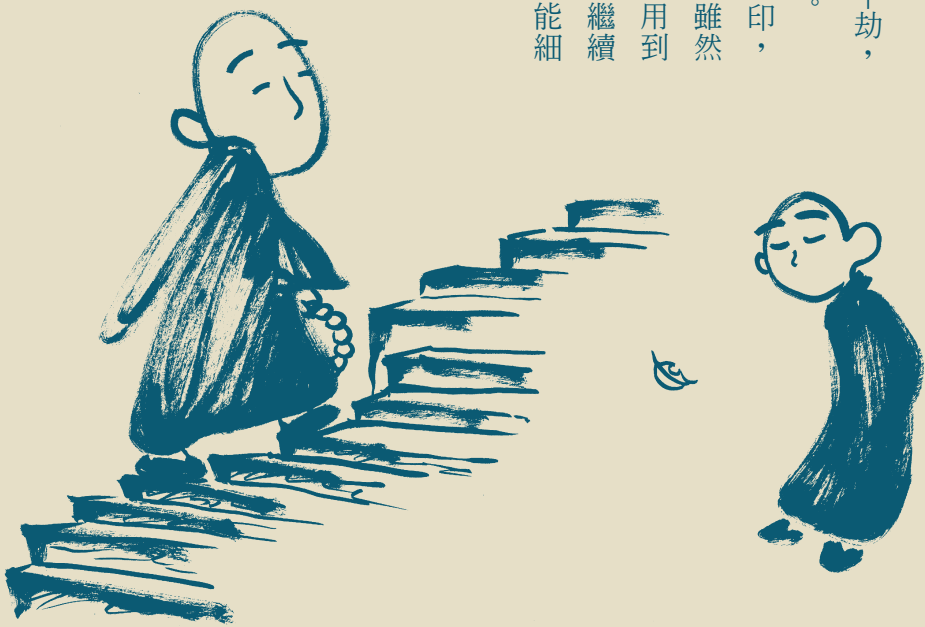
人若經常觀照自己的內心，則就會知道煩惱力量有多大、多強！一個身心清淨的人，與一個煩惱重的人，在面對事物，處理事情上，態度和方法是完全不同。

今天我們念佛就是藉著念佛的力量來消除煩惱。可以說佛號猶如火把，煩惱則像柴薪，火把一點燃，柴薪一下子就被燒得精光。但是其功效有多快多大，就要看自己的身口意三業，對佛號的攝受是五分、八分或是十分？尤其是在這幾天的念佛中，每一支香，每一句佛號是空口滑過呢？還是字字句句都以最虔誠專注的身口意在攝受？自己應當好好去觀察和反省。

修行是長時間的賽跑，功夫必須點點滴滴，日積月累而養成。想得到成就更須持續精進，細水長流。畢竟個人的業力，唯有自己才能消除，如果心存怠惰，得過且過，只想著：「今天不精進沒關係，還有明天。」

這種學佛態度，就算學了百劫、千劫，也還是煩惱深重，不會有進步的。

真正會用功的人是一步一腳印，踏踏實實，不急不緩。我們力量雖然能做到一百，但是不要用盡，只用到八十，其餘二十保留明天以後再繼續使用。天天能如此精力充沛，才能細水長流修道不懈。





攝心念佛 止息萬緣

我們凡夫的心只要緣世間的善事或惡事，心就馬上忘記佛號，被這些善惡相給佔滿了。所以用心念佛要做到凡是一切的善惡是非等事，都不費心去想它，只將一心專注在佛上。若是你痛下決心，要在念佛上下苦功，那麼慢慢地這顆心自然能透過堅定的念佛，淨化內心到又清又明沒有妄想之境。

雖說不緣世事，但是生活中難免會遇到許多瑣碎紛雜的事需要處理，那該怎麼辦呢？經說：「日用應緣，萬不得已之務，應畢即捨，勿令纏綿，障我心念。」

家中兒女朋友乃至一切世間俗務，不是不做不管，而是同樣要做但須圓滿。只要做完了，要立即放下，不要於內心不斷地罣礙牽扯。在這方面不管在家出家都一樣。比如出家法師對信徒的婚喪喜慶、誦經禮懺不是都不做，而是做完圓滿之後，便境過不留心，把握其餘的時間，好好寂靜自己，專念於道業。





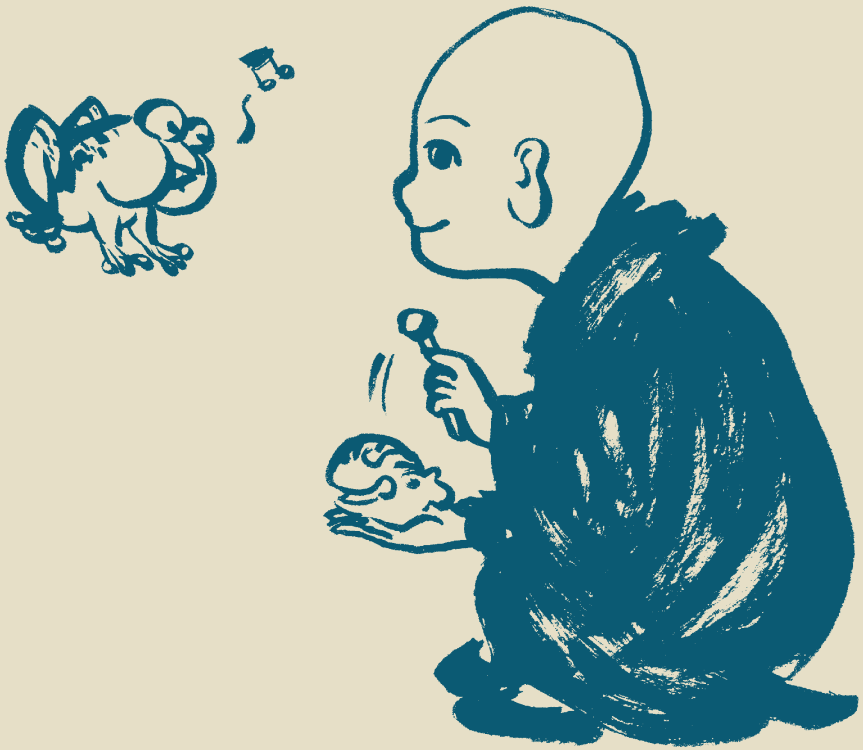
以口念佛

以心念佛仍是不夠的，必須再引導口也跟著隨念，這樣才容易專攝一處。經云：「既以此口念佛，凡一切殺盜淫妄之事，不可在口頭播弄。

若一涉及當思念佛，勇猛念佛數聲，以提醒而滌蕩之。」

爲什麼古德要提醒我們這些呢？一般沒有學佛者整天所談論的不外乎是家裡的瑣事，精緻美食或東家長西家短等雜事。這些的閒聊都離不開殺、盜、淫、妄、是、非、長、短等事。大家有沒有想過，是非講多了有時彼此之間意見不同時，會產生相互爭辯；更有人因爲政治派系擁護不同而翻臉。人間的恩恩怨怨不知有多少，都是在口舌播弄中產生的。所以講這些是非非實在是愚癡，我們一旦學佛了就不應該再談論這些。

反而是要善用我們的口業來好好念佛，專心攝意於一個佛號當中，念到清清楚楚，妄念不起。如此將來才能惡業消除，淨業圓滿，往西方極樂世界邁進。





以身念佛

何謂「以身念佛」？經云：「行住坐臥，務常端正，身若端正，心即清淨。」一般只要生活安住有規律，心即正常不亂。我們念佛的人，平時強調無論走路、坐姿、站立、作務或睡眠時，不可隨隨便便氣粗浮躁，這是什麼道理呢？因為身、心、氣三者是息息相關。

如果身體坐得不正，筋絡血脈就會阻塞不通，氣血若是有所障礙，則心就感覺鬱悶。所以「身相」，若能在行住坐臥時注意端正，那氣脈就會通暢無阻，心境也會跟著清朗起來。因此，端莊威儀跟心境的清淨是有關係。但是也要注意！端正是自然輕鬆的，不是使勁的僵直，如果我們刻意繃緊身軀，反而會使神經血脈循環不好，那就適得其反了。

藉由念佛的因緣來調我們的身，身心一體，以心念導身，念到自然調柔，身體放鬆精神自然集中，以身攝意不起妄想，念佛的當下不就是極樂世界。





三時念佛

我們若能定時定數的來念佛，或定三時，或定六時。所謂三時，以方便說可以在每日晨起餐畢，先三千聲或二千聲；午後作休息，又念三千聲或二千聲；晚上就寢之前，再抽空念三千或二千聲。這三時以外的時間，依舊照日常生活，這樣不但佛號念了，身體也運動，同時頭腦更能靈活應用不遲鈍；如此可說氣血、體力、腦力、修行種種都兼顧到了，這樣的生活不就是變得充實愉快又有目標嗎？可是，有些不知如何安排生活的老人，內心空虛，吃飽了沒事就睡覺，睡足了再起來等吃，整個生活重心彷彿只賸下看電視及吃喝睡覺而已。

如果我們能好好的規定自己每日三時的來念佛，不但自己得利，也可介紹給親朋好友，以念佛作為暮年的志業，定課用功。如此可說自利又化他，大家天天能夠過得生氣蓬勃有意義，以後還能往生清淨佛國淨土，永遠不受苦惱，那該多好！





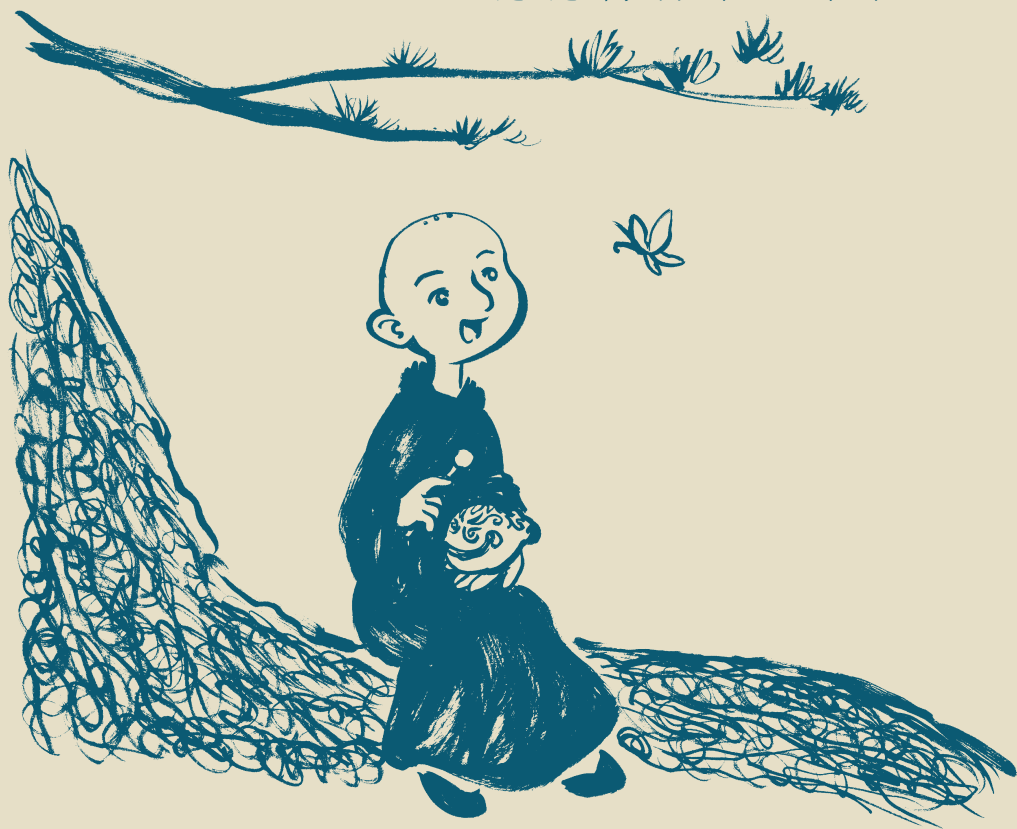
六時念佛

六時念佛，即是將念佛的時間分爲六個時段來用功。早晨五、六點起身時受持一回，八點左右第二回，午前十一點第三回；午休後第四回，傍晚第五回，晚上臨睡前第六回。每一時段同樣受持二千至三千聲的佛號，仔細算一算，一小時念三千，一天六個小時就有一萬八千聲。如此，生活一定充實，精神氣力會更活潑！

唐朝的詩人白居易淨土頌亦說：「予年七十一，不復事吟哦；看經費眼力，作福畏奔波。何以度心眼？一聲阿彌陀……！」七十多的高壽已是髮蒼蒼目茫茫，看書作詩都已力不從心，想修福爲善又怕奔波勞累，不知如何才能度過漫長的一天呢？想來想去只有念一聲「阿彌陀佛」最爲恰當。

當念佛覺得精神萎靡、心情煩躁的時候，表示我們的氣血不通，此時一定要大聲念佛，會引導肺部吸進大量的新鮮空氣，頂多十分鐘躁鬱昏

擾的身心就會轉為舒暢輕
鬆自在！念佛對年輕人來
說可以調心，令心清淨，
三業無惡；對年老者來
說，念佛能降伏煩惱，而
且在臨命終時，更放下萬
緣往生西方。大聲念佛是
解脫煩惱的好法門，也是
調理身心的好方法。





妄念自除之法

妄想不必問如何

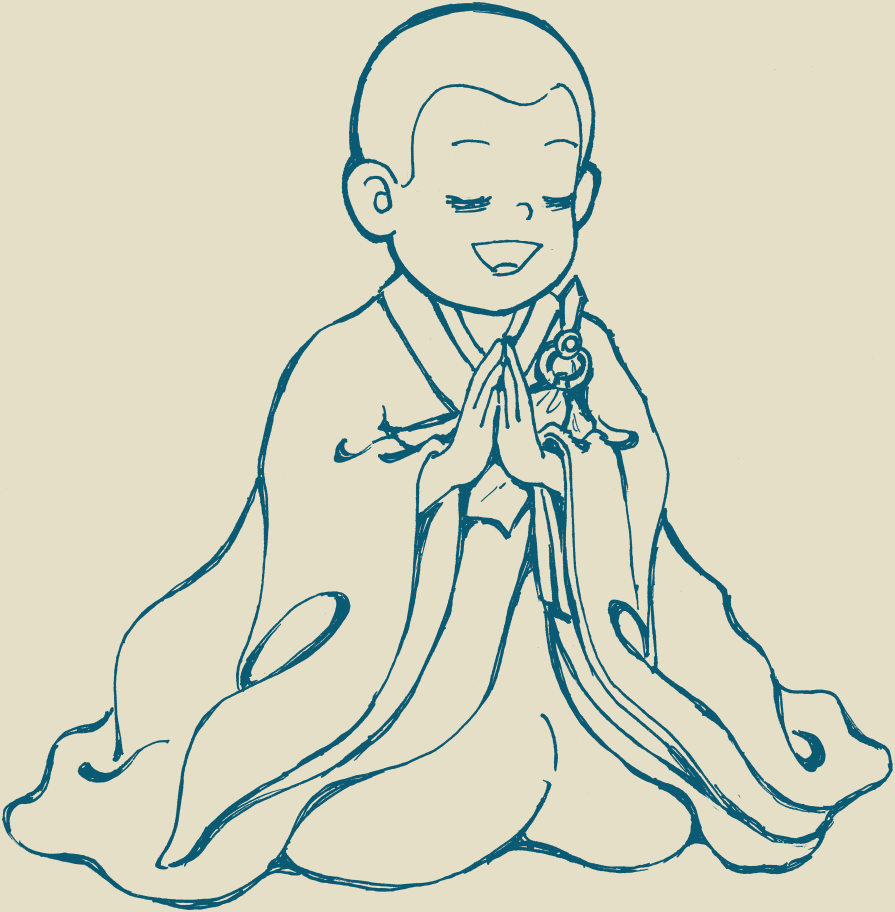
全在彌陀念得多

雜亂垢心能記佛

當知罪業已消磨

此淨土詩之意思，即不用擔憂自己起了多少煩惱惡念，也不用去管它妄念的內容是什麼？就一心持念聖號將阿彌陀佛、阿彌陀佛……，一句句不斷地念下去，那妄想與惡念就會不除自除了。這是為什麼呢？因為凡夫的內心本來就是雜亂不安想東想西。但是每個人都只有一個心，一次也只能想一個念頭不能有二。在我們認真念佛的時候，佛號就會把整個心思佔滿，妄念自然無容身之地。

因此，凡是有關思想觀念的罪業，都可以透過念佛來淨除，因為妄想與念佛都是同一個心。本著一心不能二用的原理，只要一念佛，所有的妄念就會被佛號所轉、替代，妄念自然不現。這就是念佛的好處，也是清淨罪業的妙方，可以說念佛法門是真正無價之寶。





真空實相

我們的功夫現在還不夠，念頭仍不斷生生滅滅；外在的妄境和妄緣擾動著心識，佛號把持不住，心隨境轉；有時生氣，有時高興，完全被情識妄念拖著走，離清淨心的境界，實在還差得太遠。所以一定要訓練念佛。用佛號的淨念來取代妄念，久久訓練成功，內心便會出現不生不滅的真空實相——無念境界。

當然，我們也藉著念佛來培養往生的道種資糧。一旦資糧成熟往生西方，觸目所見的境界，就通通清淨微妙，莊嚴無比；想衣得衣，思食得食，殊勝不可思議！那時，貪瞋癡三毒自然會慢慢消融，因為觸目所及都是菩薩聖者，所熏習的一切都是清淨無染，自己自然也就逐漸跟著清淨起來。





丹田念佛

若遇到心情煩躁焦慮時候，又該怎樣念佛呢？此時不可高聲念佛，反而應當收斂精神低聲輕念。特別是在心情紛亂無主的情形下，我們更要學習氣沈丹田，把心念及氣息都引往丹田，將念佛念在丹田內；同時明了耳朵專心地聽丹田裡的念佛聲。這樣念佛大約過了五、六分鐘，那散亂煩躁的心，就能安定收攝回來。不過如果是初學者，時間可能就要長一點，大約要一、二十分才能見效。

這是一種很好的應急念佛方法，重點在於念頭放低，落於丹田之處，心念就放在丹田裡面念佛，聲音句句都念得清清楚楚，耳朵也一齊聽得明明白白。三個條件若都能做到不出五分鐘，那散亂心一定能回復平靜，這就是所謂的「收斂神明，低聲細念。」接著心情若已平靜，氣息恢復，精神勃興，可再高聲念佛。





金剛持法

修道者有時遇到不好的修行環境，例如這四大假合之色身，有時也會遇到不調或沒有元氣的時候。或去公家機關辦事，乃至到沒有信仰的親朋好友家走動，這些不適合念佛的地方，那要怎樣繼續受持佛號呢？

若是這些情況就要用金剛持的念法，只動口唇，不出聲音。這種金剛持法的重點在於：「不拘多少，但要字字從心裏過，心憶而後動於舌，舌動而後返於心。」這種方法是不用開口出聲，只要稍微動到舌頭與牙齒，念在牙齒裡頭，微微細細地聲音相續，將阿彌陀佛四個字一句一句地用心念，用心聽。以憶念阿彌陀佛的心來牽引舌根，再運用舌根的微動持念聖號，這稱「金剛念。」

此方式雖然外表不出聲，但是內心與舌根的念佛音聲，在耳根處卻是聽得清清楚楚，這叫作「心念心聽」，是適合在精神不足或場地不宜的時候來用功精進的最好方法。





觀境法

修行法門中的觀「境」法，是專從攝眼根與意根來下手。如運用眼根去觀所觀之境，再以意根不斷地憶念此相，這就是「觀境法」。舉凡觀佛相、觀落日等都是屬於觀境的部分。

例如「觀落日」來說，眼睛與意念一心繫緣落日，這煩惱心馬上就被落日相攝受住。平時我們人喜歡東看西看，腦筋也跟著東想西想，現在收攝住眼根，妄想不入心，加上意根也繫緣於此，心地自然能夠清淨。

其實六根之中意根最活躍，意根專門起心動念，無論該想、不該想，終日天馬行空到處攀緣。以一般人的根機要攝受意根，最好的方法莫過於念阿彌陀佛。一旦念頭被佛號給攝受住，其他的妄想自然減少。





念佛求生淨土

有智慧的人知道要修行這固然很好，但從今日社會環境和眾生根機看來，若不往老實持名上下功夫，還企圖「當下頓悟、即刻成佛」的論調，那是絕對難成就的。有些人認為只要我好好做人，不做壞事，來世一定再得人身，何必念佛求解脫？這種人是因為不了解果報因緣。例如修上品十善者可以生天；修中品十善者可以做人；修下品十善者轉為阿修羅。再說，造下品十惡者投為畜生；中品十惡轉為餓鬼；上品十惡墮入地獄。如上所受的業果全憑所作輕重而定，怎可依恃一點為人的善因，沒有為非做歹就不修解脫行呢？更何況無始以來業力若現前，則是無法控制的。所以今生為人來世未必還能當人。

因此習氣與業緣，是引我們不斷輪迴苦海的主因。我們凡夫時時刻刻都抓著我見習氣不放；造了惡業又不念佛求生西方，哪天遇上壞因緣，無明業習現前，想不去三惡道都由不得你。





由耳入心 綿密相繼

眾生六根之中屬耳根最爲靈敏，只要外頭一有動靜，不是眼根看到，鼻根嗅到，而是耳根第一反應。不只我們人類耳根如此，您看那狗在遠處連人都幾乎聽不到的腳步聲、吆喝聲、嬉戲聲，牠都能聽得一清二楚。所以耳根對外境音聲感受是非常敏銳。當耳朵聽到音聲，心裡馬上得到感知，心念一感知外境，覺照力若稍微失察，那雜念起伏便即刻開始。

在妄念對治方面，佛號可說是很好的藥方。尤其是當心很煩亂不平靜的時候，轉個念來念佛，可以很快幫助我們離開熱惱，到達清涼之境。因爲高聲念佛時，將所有的精神氣力都投注在一句佛號上，其他的妄念自然就無由生起。因此，高聲念佛對於降伏妄念特別有效。

所以說佛號如水，善熄眾生煩惱燄！念佛別怕出聲，大聲念佛聲聲由耳入心，不僅能啓發善護耳根的清淨，整個人的心胸也會跟著開闊輕鬆與法喜。





心心心聽 淨念相續

當我們念佛時用心念佛、用心聽聲，這個同時就能攝住眼根、鼻根與身根等不妄動。如此不斷地用功下去，生滅的心即能息滅，而我們的主人翁——不生不滅的眞如佛性慢慢就會顯發出來。

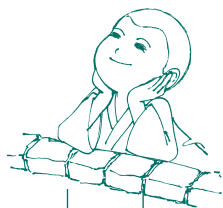
所謂眞如本性與生滅心二者其實是同一體性，只不過是正反兩面，作用差別不同罷了。只要眞如本性一顯現，無明煩惱便消失無蹤；無明煩惱一顯現，眞如佛性就被蓋覆不見。因此，若要顯現眞如心其最好的方法，就是至誠踏實好好念佛，用心念、用心聽。這樣長久行持被隱覆不見的眞如自性，才能因心淨而顯現。

更簡單的方法以「舌頭叩齒念佛」，即舌頭叩一下前齒，佛號默念一聲，如此同樣可以念得音聲歷然，而且聲聲佛號都在六根境緣之中。由舌根的叩動帶領意根來念佛，因意根的念佛，而觸動耳根引聲入心，心性若是圓明，即在覺照那聲聲不絕的阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛……。念到最後雜念妄想都沒有，心中只贖下一片清淨的念佛聲。這種方法比金剛持法更爲善巧方便，能成就唯是眞心，無有妄念的唯心觀念佛。





參禪調心



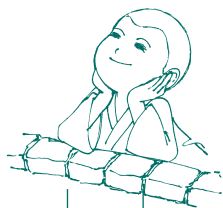
不貪靜境

一般修行人都會貪愛輕安、寧靜。爲什麼不能貪著靜境？所謂「靜境」，是指禪境，也就是四禪八定之意。因爲禪定仍是有爲法，一旦定力退失了，心念的行業一起，便會不由自主地再墮入六道輪迴。且易落入小乘偏空，難以趣向佛道。因此，念佛人要打破這種習性，不得耽著於輕安寧靜的境界。

雖說佛七中每炷香都會有二十分鐘的靜坐，這是爲了體諒大眾念佛、拜佛、繞佛精神會疲倦而設置。畢竟佛七的主旨是念佛而非禪坐，「禪」並非只是萬念放下念頭不動而已。學禪除了「止」外，還必須有「觀」。時時觀照內心的意念，以種種的對治法，降伏內在的躁動、染著、妄想，這才是禪坐的真實內涵。所以有心才能起觀，無心是無法作觀，禪修還是要用心的。

修行人如果一直住在「止」的輕安境界，而不行慧觀，則他內心的三惑是不能消除的，如同石頭壓草般，暫時性的煩惱不起。若能止觀雙運，或懇切地念佛，一直念到三惑伏斷，那便能夠真正地達到清淨解脫。



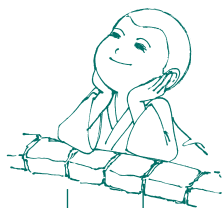


降伏其心

心若要調伏，就應該如《金剛經》：「世尊！善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩提，應云何住？云何降伏其心？」佛告須菩提：「菩薩於法應無所住，行於布施……復次，須菩提，菩薩布施，不住於相。」所謂「不住於相」，即是離相，能離相就能離念，能離念就能降伏其心。所以降伏其心，即是降伏煩惱。

但是不會用功的人，煩惱一來，不但不降伏它，反而不斷的長養它、照顧它，滿腦子都環繞著煩惱的影子，此即表示煩惱火已燒到身上。煩惱烈焰加上執著心的因緣相助，當然就愈燒愈烈，一發不可收拾。修行者不可不戒慎恐懼，如臨深淵般的善護其心。

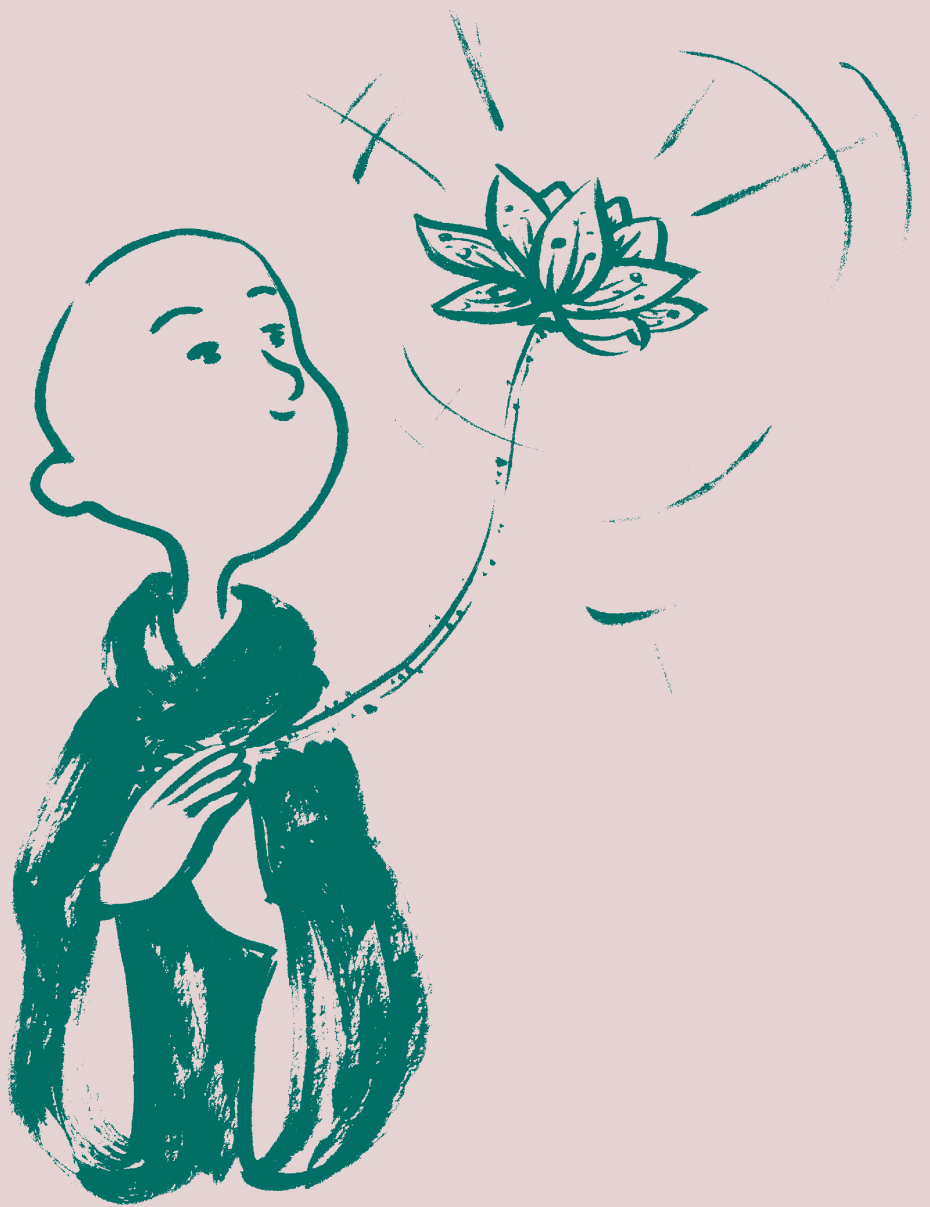


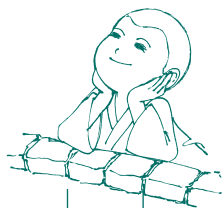


清涼自在

一般社會人士經常會遇到不順遂的事，不如意時，不是生氣發怒、自傷傷人，即是以喝酒、跳舞、購物、娛樂等來排解憂愁。反之，學佛的人在此點上就不同，只要以一句「彌陀聖號」，加上一個「無相」心法，就可以讓這顆心得到疏導、清涼。既不用花錢，也不用生氣，方法簡單，收效又快又好。學佛者比起沒有信仰的人，有佛法的滋潤，實在幸福太多了。

佛法所講的「空」，乍聽之下似乎很難理解！其實要瞭解體會也並不困難，即是以佛號來轉心。把煩惱境相藉著念佛的力量將它去除，等到「相」去、「心」空，即能安祥自在，便能初步體會到空、無自性的意涵。這也正是出家人，能夠每天安住在寺院，沒有五欲刺激，又不覺得無聊的原因。





學佛真幸福

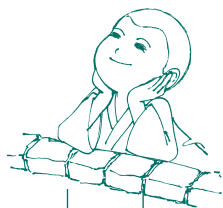
一切煩惱都是自找的，本來世間萬相，其存在無非是空。然眾生自我執著，才把這性空、單純的世間變得不單純。心的種種煩惱，是過去生習氣的延續。而這些過往的習氣，遇到現在環境熏發，使得煩惱貪瞋癡更爲加深，天天都活在無明的業浪中不得安定。

有人受到三毒的影響內心憂憤不平，慾望交織，吃不下、睡不著，最後熬不過內心的魔障，於是順著去行惡。比較起來學佛行善的人，真是幸福多了；在他的生命中不知少造多少惡業，少受多少苦！佛門中用功的方法很多，並沒有哪一種比較好，哪一個比較差。八萬四千法門都是爲眾生施設，只要選擇適合自己的就是最好的方法。修行方法雖有不同，但是每一法都能接引利益不同根器的眾生。因此，只要能夠幫助讓心沉澱下來，達到淨化的效果，則無論哪種方法都是好的。

今生我們有此因緣做三寶弟子，可說福報很大，一定要好好做一位快樂的學佛人，那幸福就在您身邊。

南無阿彌陀佛



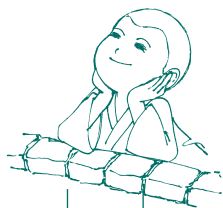


發長遠心

在菩提道上修行者多，但成就者卻少，其原因是什麼呢？我想修行的過程最重要的不可以好高騖遠，必須先從五戒、十善等有漏善開始修學。慢慢地修到清淨無漏，證得五蘊皆空，通達無我、人、眾生、壽者四相那才算是圓滿成就。想得到這種境界，首先必須確定其目標，在通達目的地之前會經過哪些地方，換哪幾種交通工具，都要清楚明白，否則容易白忙一場？

當目標確定，方法瞭解之後，不畏艱難地努力前行，在穩定中慢慢求進步，最後一定能達成目標。雖在過程中難免會再生起習氣煩惱，但也會因戒行清淨，自然而然能身心安定，日漸趨向解脫之道。這一份的利益功德由何而來呢？如何才能不被境界所轉？我想修行道上，最重要的是要憑著一份的長遠心，一天修一點點，一天改一點點的方式，不畏成佛道遠，慢慢來成就自己的法身慧命。





身心調和

學佛的人時時都要注意調和自己身心，如同使用家電一般。若室內的電錶安培安全指數是一百，就不可以超出負荷，否則電錶一旦爆炸，那就更麻煩了！

有些人操之過急，一心想效仿祖師大德的行持。他們想：「高僧大德一天念佛四、五萬，臨命終時瑞相異香，往生西方，我也要如此！」他不知一天好幾萬聲佛號的功夫，也是長久訓練出來的；他硬要一股勁拜佛、念佛、靜坐到了午夜十二點還不睡覺，結果不到一個月人就病倒了。畢竟色身是四大假合，若不懂得調和後悔也來不及了。

真正的修行是要明瞭本性，行住坐臥都可以用功，哪裡只是學不倒單即可。心地上的念頭是否能時時刻刻清淨無染，才是根本之道。唐朝六祖惠能大師也曾開示：「生來坐不臥，死去臥不坐；一具臭骨頭，何為立功課？」如果有人以為修行是在練身體的超乎常人，不吃不喝、不躺不睡，把這些當成是用功進步的成績那就太顛倒糊塗了。



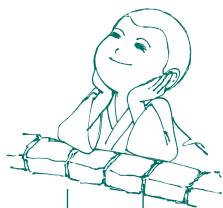


香光莊嚴

一切時中安住本性，妄念不起，處事待人慈悲；智慧觀照深廣，面對一切境緣，不為所轉。這些才是佛法用功的目標。如果修行能修到這個程度，分分秒秒不離自性清淨，那生死的問題更能夠解決，寂靜的涅槃就能到達。若不懂修行目的在此，終日盲修瞎練，用心勤求，反而空忙一場。

釋尊慈悲爲了引導眾生離苦得樂，故介紹八萬四千法門，讓眾生隨著自己的根性、因緣應機去修。所以大家要了解自己的根機及學佛的目的，別走錯了路。同時也要時時調和身心，使身心不急不緩，依中道而行。如此慢慢地依著自己的因緣如實去做去修，終有一天可以達到香光莊嚴。這些莊嚴相係來自你對於身口意三業的清淨無所違犯，內心自然惡念不起，熏感的是善滿的德行。這如同念佛之人，如芬陀利花，清淨香潔，由其身心自然流露出「香光莊嚴」。



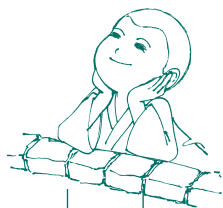


調和四大 身安道隆

修行人調和方法很多，最重要的是做好心理上的調和。心若調得好，身體狀況也會跟著好，煩惱自然也被降伏。依照中醫原理來說，心屬火，心愈浮躁、雜亂，火氣就會愈大；心愈平和，雜念妄想愈少，火氣自然消除。所以調心是修行人很要緊的事。

以佛法來說，精神上的憂苦，來自於煩惱、雜念；身體上的病痛，則緣自於風、寒、溼、濁，環境氣候都會影響四大不調。因此，平時多注意身心的潔淨調和，病痛自然減少。從有形物質界風、寒、溼、濁的注意到無形精神的內心祥和平靜，這些都是保養身心的方法與要素。





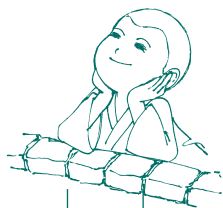
靜坐的力量

現代的修行者因處在繁忙的時代，除了早晚兩堂課誦外，也要作務出坡、誦經、分擔職事，難免造成身心上的疲倦，如此一來健康就容易出問題。所以每天在課誦後、養息前，要靜坐半小時讓精神體力恢復。

如何才能保持勞動無妨，用心無礙？在佛門中最好的保任莫過於禪坐。古來的禪師作務參禪，走路參禪，行住坐臥都不離禪修參悟。心不隨境轉，精神便容易保任得當。

「境」如柴薪，「念」如火，不懂得捨境除念的人，薪火相加不斷，煩惱必定熾盛，由心理影響生理，病苦也就跟著到了。而今，若能透過靜坐，調和心與氣，身心慢慢放鬆，病苦的緣自然減少。靜坐的力量是很大，可以使禪修者身心安定，精神祥和，氣定神閒。





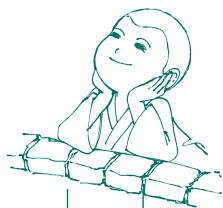
念力之訓練

念力的培養有很多種方法，如念佛的念力、觀照空性的念力及持咒等念力，都是可以慢慢訓練。若能練到如持大悲咒，全程專一無絲毫雜念，那麼此咒水施人飲用，必定功效如神！

我們的念力透過修行的方便法門，不斷訓練精進，向道的心愈強，念力愈堅固，道心愈堅定不移。縱使有境界來考驗也很快即放下，如《金剛經科儀》：「用時，則萬境全彰；放下，則一塵不立。」

一位證道者其心是明了，空有無礙，因此心若能訓練到：動時，不管順逆境一切接受，工作多寡好壞不挑不揀盡力而為。靜時，放下所有塵勞煩惱，內心一片平靜，絲毫不起妄念。真能做到如此的話，各位就一定可以穩穩當當行菩薩道無有障礙了。





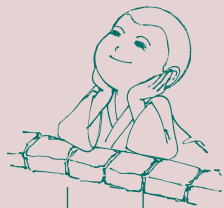
覺照與念力之增上

色身的病苦是來自於心，心若清淨身體狀況也會好轉。因此，要時時觀照，洞見五蘊皆空。但是，若又執迷於空，亦會起偏見生空執著。所以，修行人一定要懂得用離空、離有的佛法來觀照，以念佛、持咒、靜坐等方式來調心。

大致說來，凡夫的缺點在於念力不夠堅強。若念力堅強者，念念經常與佛法相應，境來即掃，掃過即放，放即心淨，心淨即身淨。反之，念力弱的人，遇事便執著，罣礙，擾得心神不寧。雖常聽經聞法，但聽過就忘記，根本派不上用場。

大家應當訓練自己堅強的念力，念力一強，覺照力也跟著敏銳，雖然遇境難免起心動念，但是念起即覺，覺即放過，這樣轉妄念為淨念的時間會很快、很短。因此利用早晚的禪坐，培養增強我們的念力。





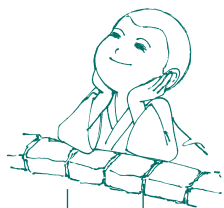
發願廣度眾生

修學佛法禪坐的人，應當先發大願。若不發大願度眾，無上佛道是難成就。一般人總認為自己人微言輕，力量很小，哪能堪度廣大的眾生呢？其實目前雖然力量微小，但只要發心正確願力大，慢慢依願去行持，就會有功成願滿的一天。

經云：「其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命。」上求佛道，下化眾生的菩提心願，必須像金剛鑽一般堅固，不被病苦所障，不為人我是非所擾，不令煩惱所縛，不畏災難阻撓……甚至精進勇猛到不怕喪失身命，這樣才算是真正發菩提心！佛法常說「今身不向此生度，更待何生度此身。」修道過程障礙是在所難免，但只要信心堅固，持著一份不願眾生苦，不忍盛教衰的悲心，相信菩提種子會長成的大樹。







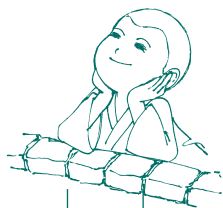
正念思惟

何謂「坐中正念思惟」？要思惟些什麼呢？正念思惟，即思惟一切諸法的本體不生不滅，實相即是無相的道理。我們清淨的真如佛性，與《心經》：「不生不滅，不垢不淨，不增不減……。」是一樣的道理。

清淨真如雖然無相卻具足一切相，所有一切相皆由此而生。然而本體都是清淨無相，即所謂實相、無相、無一切相之諸法空相的道理，也是一切法真正的意涵。

聽起來好像很難理解，其實道理很簡單，就像一面鏡子在照鏡子前裡頭是空無一物，可是物來即現，像來隨映，那請問鏡子究竟是有相？還是無相呢？鏡子本身是無相，卻能映現一切相，雖然映現一切相，本身還是無相，這就是真如實相。





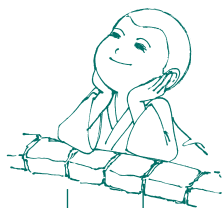
法爾如是

凡夫眾生每天六根觸對六境時造就各種念頭，因此，必須靜下心來思惟念頭的生起與滅去。一切的善境、惡境、非善非惡境；還有六根對六塵所產生的一切相，都是妄心所作，暫時的夢幻泡影是完全不真實，必須超越不能執著這些外相。爲什麼不能執著這些外境？因爲如果執著任何一樣東西，就會落在無明的業力束縛裡，而不得解脫。

一般凡夫不知此道理，以爲一切法是真實存在，處處執著，處處罣礙，甚至由於執著而造下惡業，這實在很可惜！事實上，一切法本來是無、是空、是無生。這在我們修行道上一定要清楚明白的觀念，且要每天不斷的思惟。

可是凡夫妄念太多，要正念思惟諸法空相並不容易。所以淨土宗倡導念佛，先專念阿彌陀佛，發願求生西方。在極樂世界中慢慢地體證實相，因此淨土法門可說是一條橫超三界，廣破無明煩惱的最快捷徑。





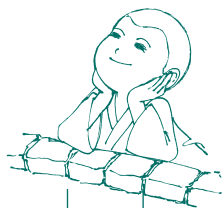
飲食知節度

止觀云：「行者修心，亦復如是。善調五事，必使和適，則三昧易生；有所不調，多諸妨難，善根難發。」修行禪坐必須身心調的好，禪定才容易生起；假如調不好，那麼不但禪定、善法難生，也會有很多障礙，所以靜坐須調飲食、睡眠、調身、調息、調心等五事。

首要調飲食。若飲食不調，則身不安道不隆。食之所以為法本，欲資益色身，進行道業……故云，身安則道隆。飲食知節量，常常好樂在於空閒之處，身心寂靜，精進勇猛，是名諸佛之教。色身固然是假，但是不藉由這身軀也是無法用功辦道。因此，三餐的飲食一定要正常，色身得到了滋養才好修行。

除了量的多寡要調和外，衛生方面也要注意，若吃了不乾淨的食物，則容易令心昏沉，體內中毒，對健康的妨礙很大。當然除了上述之外，吃飯時保持心情愉快也是很重。修道人心坦蕩無事，以食資身，以法養命，身調心靜，這樣的辦道才能有進步。





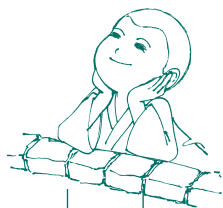
調和睡眠

睡眠對人的生理上來說也是很重要的一環，如何的調和睡眠呢？能夠得當而不引發貪著睡眠之過患呢？除了夜間正常睡眠之外，有時白天體力不足心情煩亂時，也會令人昏沉想睡。那睡眠就變成無明黑暗，會覆蓋覺性，障礙修道。

睡眠與吃東西一樣不可太少或過多，雖然我們知道貪睡的過患很多，但如果又執意睡的太少，身體無法消除疲勞，整日精神昏昧那也不行。所以睡眠要善調，每天只要睡到精神飽滿，意識清明時，就該起床用功了。

古代學禪者都睡在繩床，只要一晃動，行者立即覺醒過來，其作用是爲了「警策精進」，防治自己睡得太沉，讓睡眠蓋障蔽了修行。古人的道心，是我們現代人所不及，也難怪現今的修行者道業難以成就。





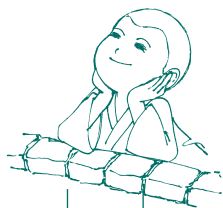
調身端坐

調身可分為兩種：坐前調身，正坐調身。坐前調身方面，有幾個要點需要注意，首先，靜坐前半小時，我們的舉止行動及語言都必須沉靜下來。因為若不息心調氣，禪坐是不可能坐得好的。

祖師云：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」學習靜坐者無論在靜坐或行動當中，都要保持身心的安祥平靜，不散亂、不動氣，調身、調息、調心。各方面的因緣都具足，禪定才能進入。當然要選擇安靜的地方，光線不可太亮或太暗，空氣要流通舒暢為要。

身體要保持端正，肩膀要鬆而直，臉部、鼻子與肚臍相對成一直線，坐正前後搖動數次，幫助身體找到盤坐的平衡點。舌頂上顎，保持唾液自然吞嚥，眼睛開三分眼，不要全開，慢慢地吐氣吸氣，心自然而然會安靜下來，這些都是初學禪坐的人，首先應瞭解的調和之道。





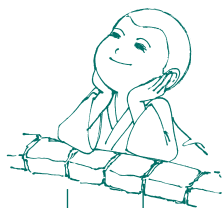
調息

調息的功夫是五調之中最深，也是最重要的部分。因為息與心兩者有密切關連，息若調得好，心就能夠安住。因此，有為的呼吸若調得細、調得順，無為的心也就會微細、安定。

當靜坐出現散亂時，可以緩緩將心的注意力降低，降到丹田處——肚臍下三寸。呼吸調息時將氣吸到丹田裡，氣沉丹田，可治散亂。若心已離卻了散亂，那就將心回到無所著的狀態中，不用一直心繫在丹田，因此說心法應無為。

當靜坐出現昏沉時，應將心念及氣息的注意力拉高，繫於鼻端，昏沉很快就會消失。借著呼吸調和身心，身心昏散調適了，呼吸的作意也就可以去除了，在自然的一呼一吸之中自然呈現輕安的定力。



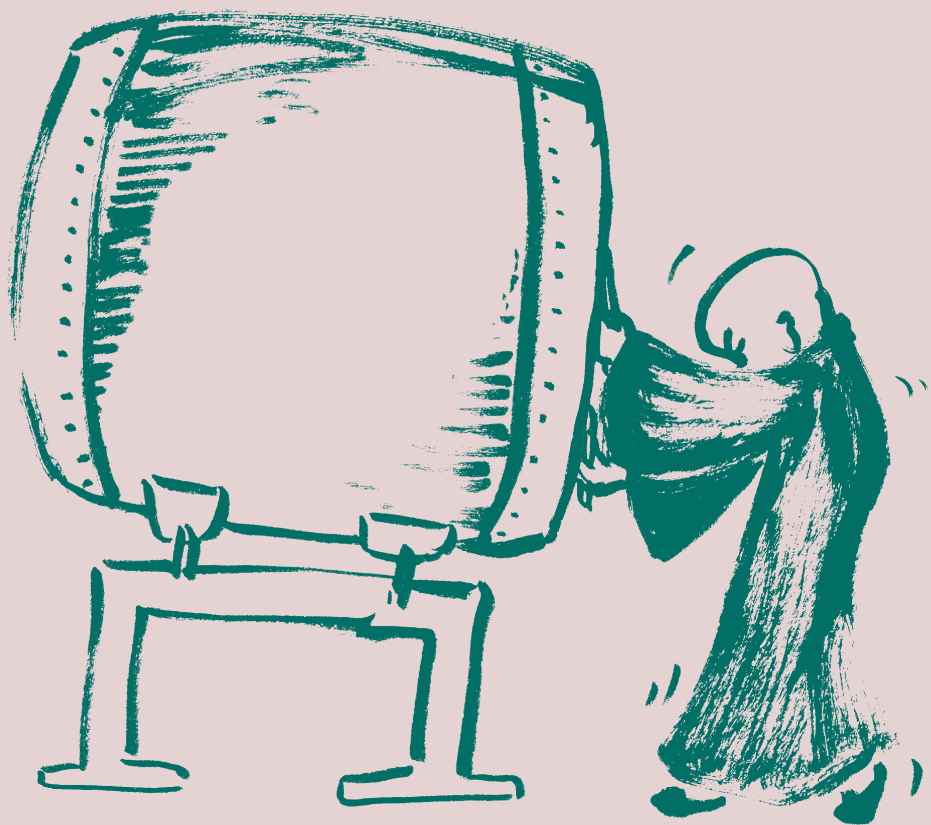


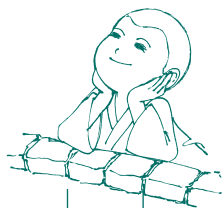
調心

坐中調心，該如何調？所謂：「息滅心頭火，除熱得清涼；遠離百思想，還我清淨心。」心頭火與百思想都須除去及遠離，才能得清涼。心頭怎麼會有火呢？心裡有火是因為意念紛擾，雜念太多所造成的。如果把煩惱雜念通通拋開，那當下就能除熱惱獲得清涼。所以這首偈非常好用，凡是像誦經、拜佛、坐禪、作務等，都可依這四句偈來作觀、調和。

中醫講心是屬火，肝屬木，煩惱雜念愈多，心頭就會感到愈熾熱。因此這心內的火氣，除了以「遠離百思想」來對治外，別無他法。所以一日之中不管如何地忙碌勞心，如果大家在每晚睡前都能靜坐半小時，將一切的世事放下，念頭拋開那內心一定能恢復輕鬆自在，安祥恬靜。

歡喜念佛者以念佛來調心，愛持咒者就以持咒來調心，或以空觀、無常觀來調心，漸漸地能調到內心不起妄念，心地調柔。





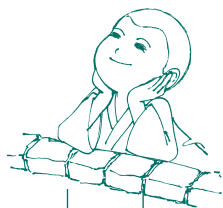
何謂「禪」

「禪」，並非只是萬念放下，念頭不動而已。學禪除了「止」外，還必須有「觀」。要時時觀照內心的意念，以種種的對治法，降伏內在的躁動、染著、妄想，這才是禪坐的真實內涵。禪與淨兩者都是有心、有念的修法。不能因為貪著靜境就想捨淨取禪，也不要以為修禪就是死板的無念、無想。

事實上，禪是活潑潑的！一般禪宗所說的「心定不動，不起念頭」，那是「止」。止是修定過程之前因，因有「止」才生「定」。但是心卻不能一直呆滯於此，若是一直安在「止」上，是貪著靜境，反而會障礙「慧」的觀照。



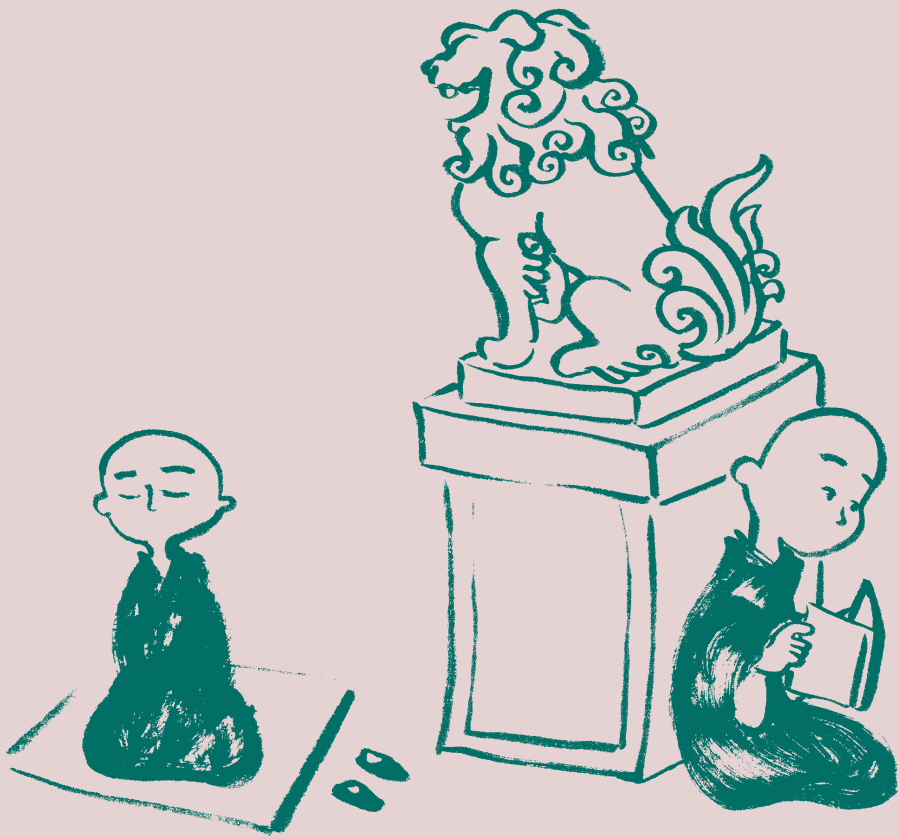


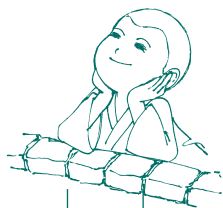


止觀雙運

幾天前有位年輕的出家眾來寺拜訪，那時我問他用功的法門是甚麼？他回答：「禪坐。禪坐輕安寧靜，念頭不起，身心感覺很輕鬆。禪坐的萬念放下，比起淨土法門，要常常保持一個佛號，更讓人感覺自在和省力。」事實上，他說的不能說他錯，但他的觀念，卻是只見其表，不見內涵。爲什麼呢？因爲禪坐一樣要用到心念。

修行人如果一直住在「止」的輕安境界，而不行「慧觀」，他內心三毒是不可能消除的。畢竟止靜只是短暫的輕安，暫時不起煩惱；就好像用石頭壓草，一旦石頭被移開，陽光一照草便會再重生。若是能夠止觀雙運，或堅心懇切地念佛，一直念到三惑伏斷，那便能夠真正地達到清淨解脫。因此，修禪中止觀雙運是很重要的法門。

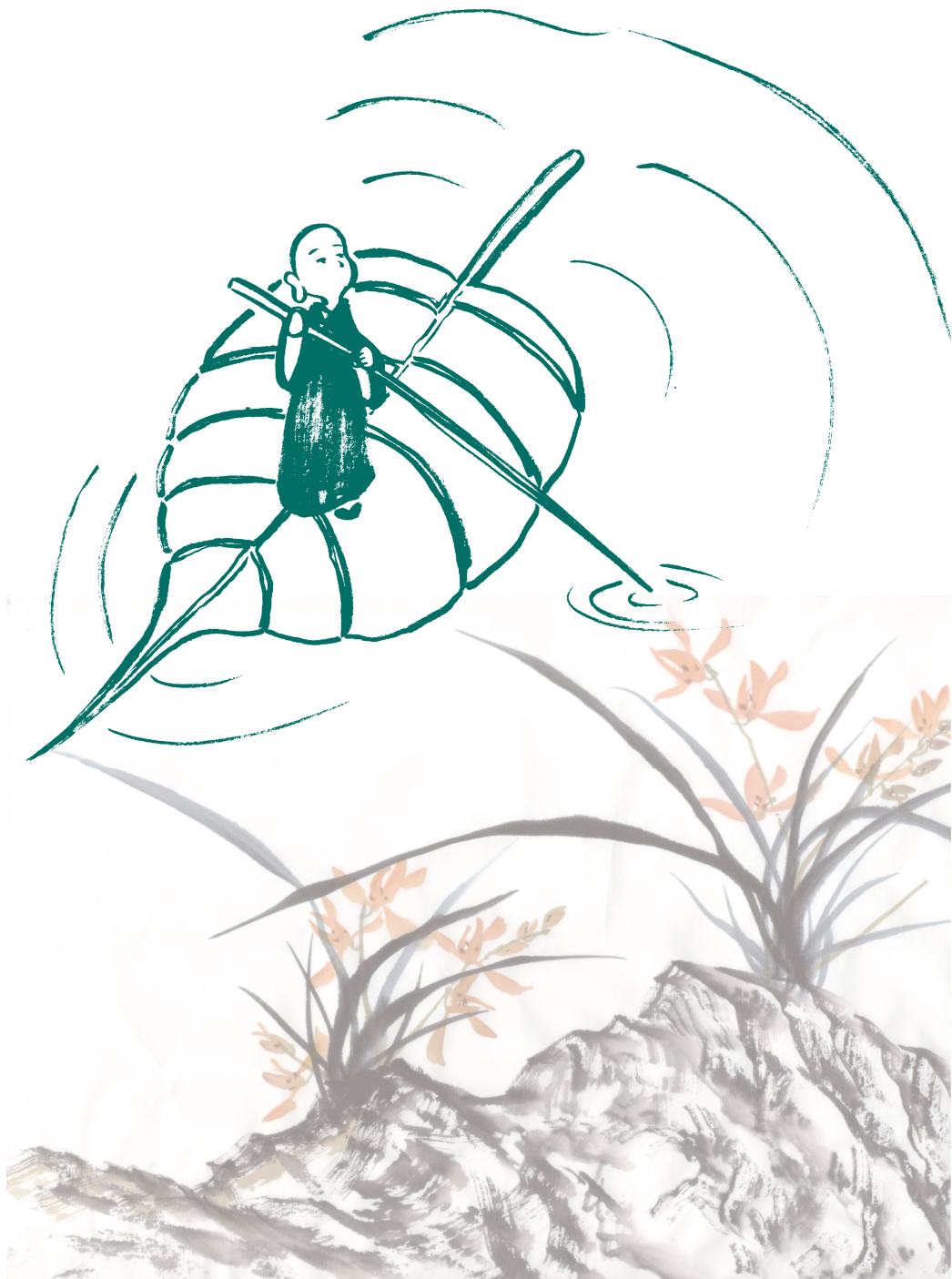




色相空相

五蘊中的「色」是指眾生的身體，以及山河大地這些有形相的東西。所以，總說起來色包括了一切眾生的正報與依報。凡夫對於「色」的貪愛是相當深重，尤其是貪愛的根本，源於執著正報的色身。同時由於執著色身的緣故，連帶對依報環境也產生執著，這是為什麼呢？因為凡有色身就一定需要衣食住。

由於這樣的需求，因此大多數的人除了執著色身外，還會貪執衣食上的種種受用。有人因為貪著舒適安樂，不斷地貪求追逐；甚至不擇手段巧取豪奪。從古至今人們爲了衣食享受，不知多少人每天都在勾心鬥角，你欺我詐，產生種種紛爭！這些都是因爲不解因果所造成。他們不知道只要福德具足，衣食就必然豐富；倘若衣食不豐，那就是福德不夠，必須努力培福，直接從因下手來改善。若對於這層道理不能瞭解，而常在表面或內心爭奪，就算一時得到了也是無法長久。



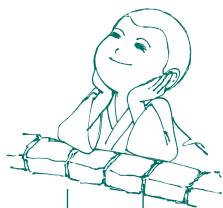


劫濁

若說三惡道的受報時間，那還不是短期的小苦或小濁而已，可說是劫濁久遠苦惱無邊。所謂「劫濁」，其正確的意義是什麼呢？好比水災、火災、瘟疫、颱風、地震、戰亂等這些都是劫，都是濁。像台灣政治上有令人擔憂的地方，聽說僅四顆飛彈打過來，整個台灣就全部癱瘓了。像這般隱憂，也是劫濁的一種。所以論起來這世間的種種劫難，不是憑空而來的，都是眾生自作自受感召而來。

長久以來眾生的相互殘殺、共造惡事，惡業如山！我們佛教常勸人戒殺放生多做功德！但有些不明瞭的人卻說：「動物本來就是要給人吃的呀！」他不懂因果相償的道理，如這輩子你殺牠，下輩子牠殺你；這回你吃牠，下回換牠吃你。這樣殺業愈多，劫數愈重，因此眾生造業還得自受。



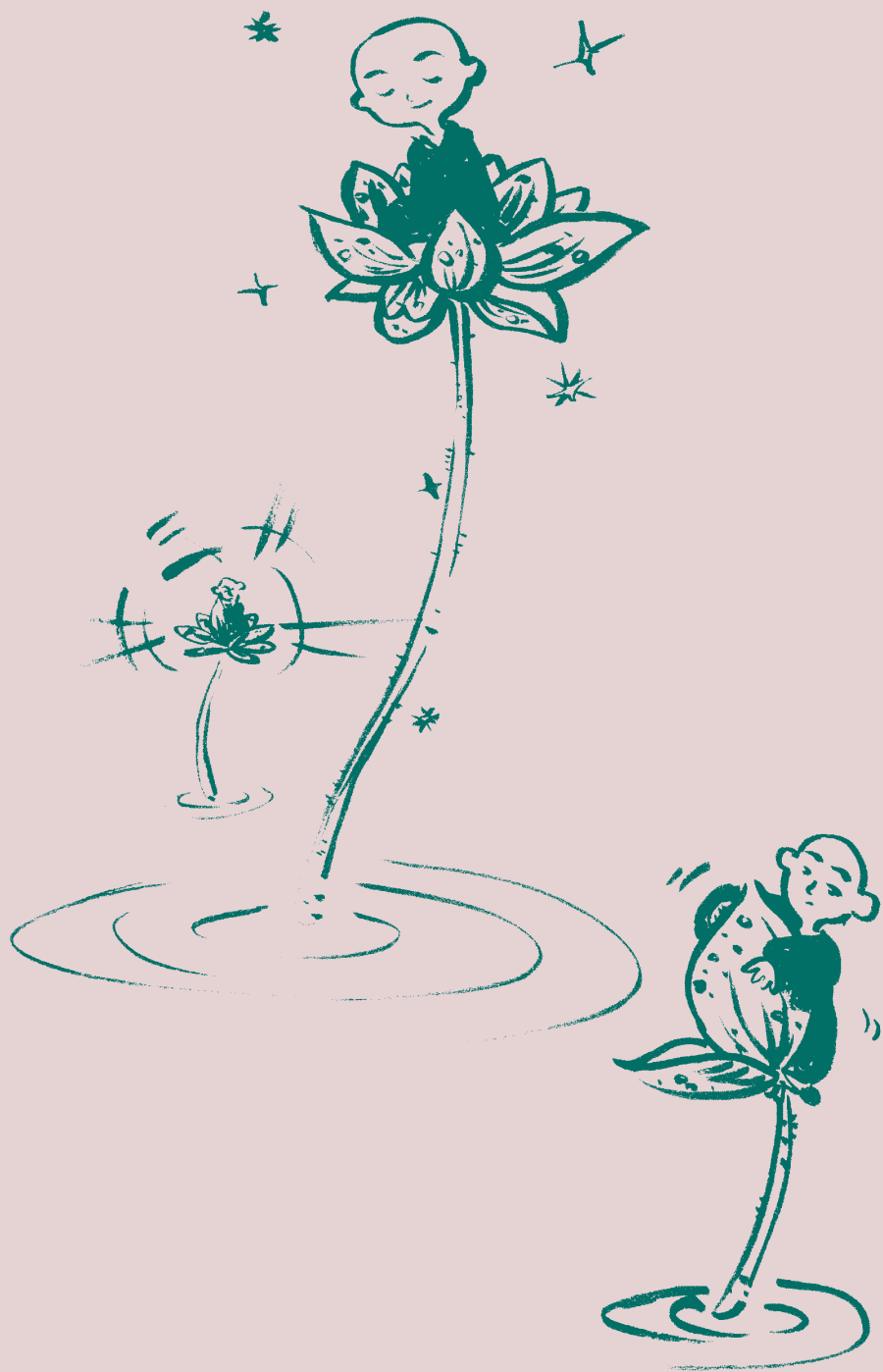


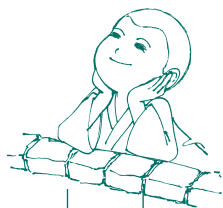
觀照福慧

有些人希望身體健康如意，可是如果前生殺業重不會修福，這輩子又不放生、懺悔、不注重運動保健，那身體怎麼會好呢？所以，若是多生多劫以來，惡業造得又深又重，那就不能怨天尤人，為何生來窮苦、病痛、命運坎坷，不如他人。

很多人活著的時候不曉得該修行，死了以後也不知道要放下。雖然一口氣不來，人已死去可是心理上對於身體及生命的愛著，仍然是緊緊地抓著絲毫沒有放鬆。所以依這份執取業力，他的神識很快地又召感另一軀殼，開始一期新的生命。這就是眾生頭出頭沒，輪迴不斷的原因。

因此凡夫必須透過聽經、念佛、禪觀等種種方式，來轉變內在的我執、貪愛、習氣。只要我們用心修，慢慢就會感受到自己以前很多錯誤的觀念，貪愛這個臭皮囊實在是愚癡。因此內心深處會逐漸出現一種智慧的力量，看透這個色身的虛假、無常。這樣逐漸地淡薄身見之後，業海輪迴才有希望出離。





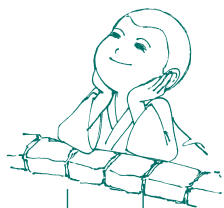
觀受是苦

「受」，其感覺來自六根對六塵的接觸。由眼見色感受美醜；耳聞聲感受好惡；鼻嗅香感受香臭；舌嚐味感受鹹淡；身觸物感受冷熱硬軟；意緣法感受喜怒哀樂。此六根接觸六塵感受性便不斷生起。因此，受的境界是非常複雜，而且不斷變化的。

不瞭解受的虛幻、無常，便容易對受產生抓取執著。一旦心生執著，第六意識便開始「想」，透過第六意識的聯想思考，再來就決定要如何「行」動與應對。行動後所留下的善惡種子都留存在「第八意識」。儘管平日大家都覺察不到識種的存在，事實上這些業種除非是受報、轉換，否則一定是長長久久存在於心裡。

若能對這五蘊的執著能夠放空，那胎、卵、溼、化四類的生死流轉，自然也就沒有。

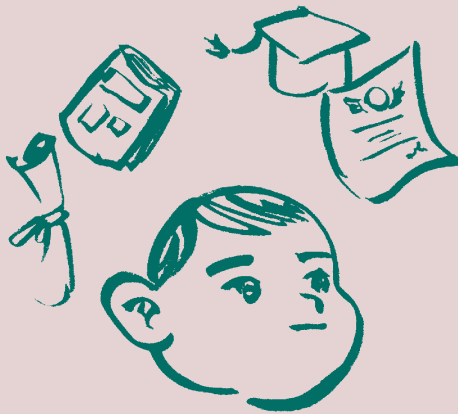


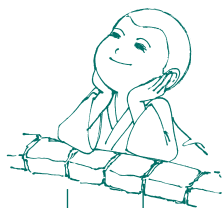


觀照業習煩惱

眾生的煩惱業習大致可分為兩種：一是眼前所見所聞，由外境引起的內心煩惱；一是無始以來，生死熏習染著在內的煩惱習氣。前者是由於環境的影響，使人不可避免地生出煩惱；後者是指凡夫的內心，本來就存有許多煩惱種子，即使沒有外緣來引發，也會自己生出煩惱。所以兩相比較之下，後者那種無形的煩惱業習才是最難斷的。

大家可能都有過這樣的經驗，心裡頭不曉得為什麼一直想起過去的事情，愈想愈多，愈想愈擾人。當覺察出不對下定決心不再想，可是卻發現習氣不聽使喚，往事塵影還是如影片倒帶般，一幕幕排山倒海地不斷浮現。可見身體要避開煩惱塵境還算容易，內心要將過去影像種子消除清淨，那就難了。因此，熏習好的種子，養成好的習慣是我們現在重要的功課，唯有如此才能徹底改變無始劫以來的業習煩惱。





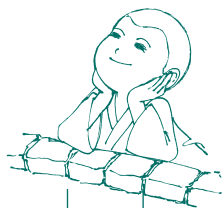
三塗一報千億劫

所謂「劫」，是自人壽八萬四千歲開始，每一百年減一歲，一直減到人壽十歲時，再每一百年增一歲，一直增到人壽八萬四千歲，這樣一增一減的過程，才算一劫而已。以世間的算法來說，一劫都已經不曉得是多久，那千億劫的時間，更是難以計數。

爲什麼說一落三塗就難以出離呢？因爲三惡道的眾生，沒有聽經聞法、修福、修慧的機會；不僅如此且有諸多不善的業習，還可能繼續增長。像地獄道眾生，苦報億劫難以計數；餓鬼道則宿習慳貪嫉妒永不滿足；畜生道則相殘相食血腥不斷。這般的三塗業力，哪能輕易清淨呢！

其實，煩惱不僅是三惡道而已，人道也一樣。一旦養成了貪愛、慳吝、嫉妒等惡習，若非大精進、大決心想要改進也難！習氣一久就成了內心的業障，還會把智慧光明給遮住，修道上不可不小心注意。





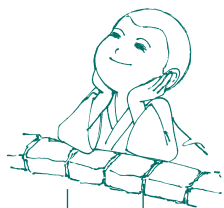
願力堅固 了生脫死

古云：「知易行難」與「發願容易行持難」是同樣的道理！許多人聽到淨土法門時，都滿腔熱誠地在佛前發願：願我某某一心念佛不退，臨終正念分明，蒙佛接引，往生淨土！這樣的一個善願，很好也很快就發起來。可是在發心之後很多魔障也趁虛而入，開始破壞這個願心。

首先，來破壞的是自己妄想心。想著自己還年輕可以多賺一些錢，又有那麼多吃又好玩的東西都還沒有享受過，等過幾年後再來修行。其次，是病苦的業障。因經不起病苦的折騰，開始求神問卜，認為不是風水不對？或地理不好？或吃素沒營養？因此受這些外道邪說影響，開始殺生補身，吃葷破齋，不但不願念佛、吃素，連求道的心都不見。

這些障道因緣都是考驗我們修道的心，願力是否堅固。因此只要每日老老實實持名念佛信願不退地在佛前發願求往生，這些看似平常，卻是十分重要！因為凡夫的逆緣較多業障很重，若不仗著佛力及堅定的心念來戰勝一切，又將如何了生脫死呢？



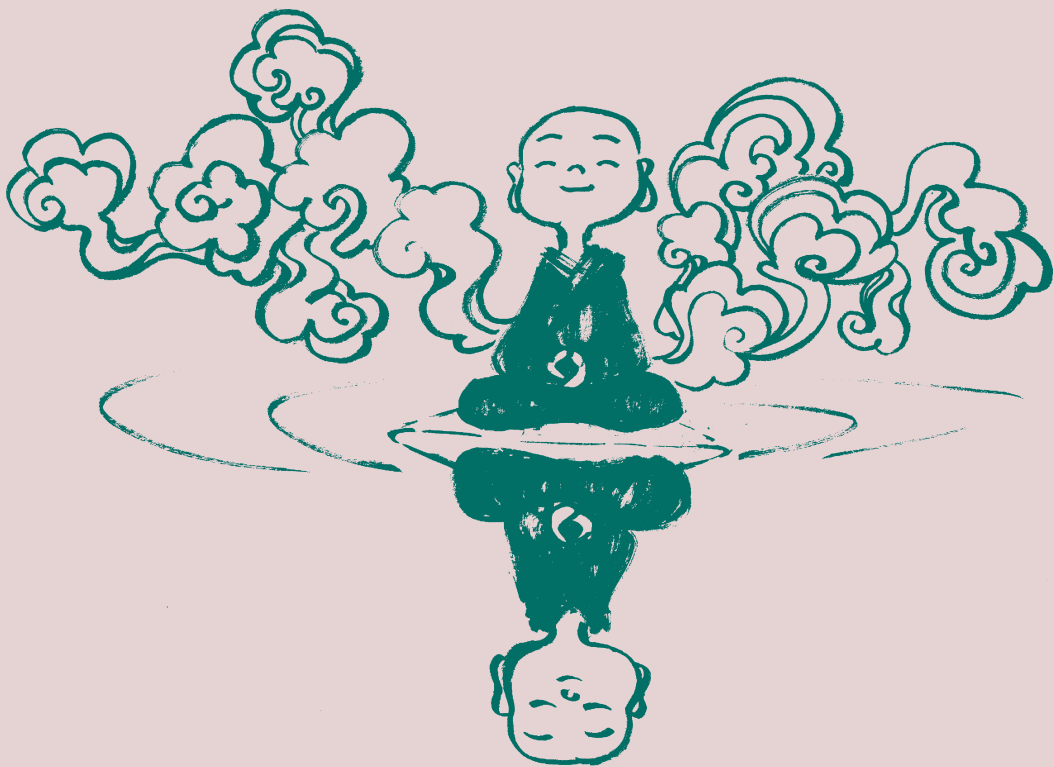


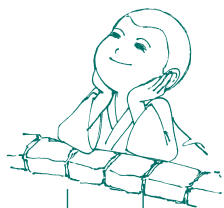
對治昏沉

當我們在修行用功的時候，不只是念佛，如誦經、持咒、靜坐時都會出現昏沉，這時候如何處理呢？其最好的方法，就是立即起身走動經行一番。身體筋絡一經活動，精神就會提振，要用功就有力量。但是，心如果很煩很亂定不下來時，就不適合以經行來調適，要以跌坐念佛，或跪或站著念佛都可以。

如果仍然覺得精神還是很散亂不安，那麼躺下來休息一下也無妨。將心整個放空，身體放鬆等休息過後，精神體力都恢復了再續精進，這也是一種方式，千萬不要硬撐不肯休息，因為精神若是太過勉強，不但用功達不到效果，身體也會出狀況。

古德說：「身不安則道不隆」，這借假修真的道理，大家不可不知。畢竟這色身是假合的，依靠色身所起的精神、體力也是有限，不可無限度的使用。同時用功的時候，不要忽略了「身、息、心」三者的調和。調和這個身體不讓它過飽或太餓，睡得適中不多不少，那才会有較好的色身來修行。





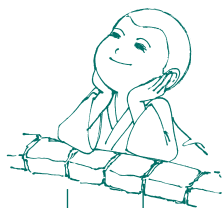
挑擔之省思

修行這條路好比挑擔一樣，也像社會的考試升等一般。挑擔沒辦法一開始便肩擔百斤，必須從十斤、二十斤慢慢地訓練增加到百斤。再說一般讀書亦須從小學、國中、高中、大學、碩士、博士等的進階學習。修行人也是一樣，不可能一步登天。像有的人今天聞法，明天就出家，後天就想成就賢聖，那怎麼可能呢！

記得小時候，大人們在耕田作務，都是靠牛拖犁，那時我都要幫忙做牛擔。牛擔怎麼做呢？必須用火慢慢地燒炙竹子，讓竹子彎曲，彎到一定的程度，定型了才可以放在牛背上，讓牛馱負東西。原本硬直的竹子，要燒到令它彎曲定型，可不是一天、二天的功夫就可完成，必須一天燒一點，一天彎一點，日積月累才做得起來。

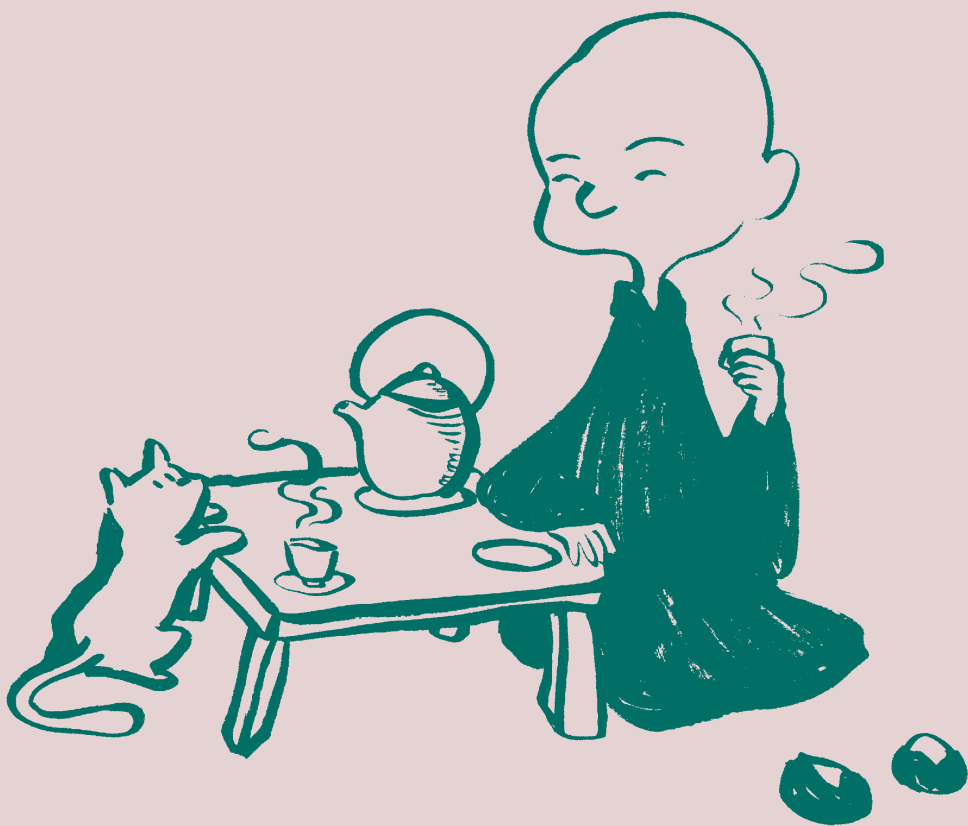
念佛也一樣每天念個五千聲，然後增加到六千、八千、一萬乃至二萬，這樣逐步增進，那麼色身、精神、體力才能調和沒負擔，功夫也比較容易成就。禪坐亦是同樣的道理，慢慢地不斷累積自己的波羅蜜，有朝一日自然可以成就解脫之道。

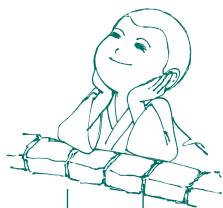




養息不散心

利用時間，不是指人家上殿念佛，你卻窩在寮房睡覺。是指休息時不雜話、不攀緣好好的養息。若是休息時間不養息，儘找人聊天說話，那佛號肯定是念不好。因為每天的課程滿滿，每一炷香身體要繞佛、拜佛、靜坐，已經覺得很疲勞；如果下殿時還不懂得禁語、閉目養神，那一定很快會出現嘴破、上火、氣虛等毛病。所以佛七期間在大殿時就一心專注地用功；下殿時則儘量利用時間休息培養體力。這樣的話念佛一定會很自然的一天比一天更進步。





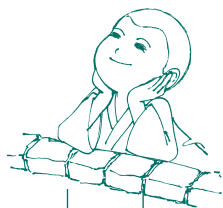
氣定神閒

呼吸方面，要調得愈細愈好，千萬不能氣急。你看當外頭的風刮得很強的時候，是不是大地塵土一片飛沙走石呢？人也是一樣，當妄想分別愈多時，呼吸就會愈急促，氣就很粗燥。

有一回我在外頭看到一個人被話激怒了，整個人非常的生氣，臉色在剎那間由白轉紅又變青，呼吸顯得很急促，結果沒多久眼珠翻白，一下子倒在地上昏了過去。人一生氣整個身體的氣脈就會被塞住，氣血一旦塞住不通就會昏厥。

因此，不要小看鼻息調和的功夫，鼻息若調得好，在修行上會有很大的助緣。自己必須經常訓練將鼻息調到若有若無，微細又微細，那麼心中的妄想就能愈澄靜，精神就會愈清明。精神若清明起來，身體也會感到舒暢、輕安，就好像風和日麗、塵土不揚一般，身心格外地舒適自在！





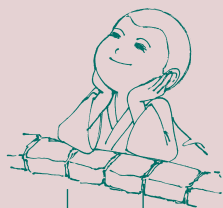
觀心佛眾生三無差別

聞法時經常會聽到心、佛、眾生三無差別，有人聽了之後會覺得很奇怪：佛是四聖之尊，跟煩惱垢重的凡夫，及三惡道的眾生比起來，那是天地懸殊，怎麼會毫無差別呢？

的確在修證與業力方面，我們是無法與佛陀相提並論；但是在心性本體上，法界的眾生與佛是平等無二無別。大家要知道每一個眾生的心中都具足十法界。因為「心」是可以成四聖：聲聞、緣覺、菩薩、佛；也可以作六凡：人、天、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生。所以十法界只是一心作沒有其他。因此，十善登天界，十惡下地獄，十善十惡都是由心所造。

心的作用萬端，為善為惡只在一念之間。然而善惡雖然只在一念之間，果報卻有天壤之別！懂得運用這個心修四諦觀者，可以作聲聞；修十二因緣觀者，可以成緣覺；行六度者，可以為菩薩；而三覺圓滿者，究竟成佛。





信願行三資糧

往生西方的資糧沒有別的，就是信、願、行三者。今天我們所講的三種信心，是屬於「信」的部分，因為「信為道源功德母」，若人無信心的話，那麼願、行也難以落實。所以在佛七的圓滿日，特別講解行策大師所開示的三種信心，以幫助大家生起淨信。

修行中如果大家只是樂於做作善事，想幫助可憐的人，不喜歡清淨心及念佛求生的話，那所做的善事，只是有漏的人天功德，不能成為無漏的往生資糧。善事做多了來世會有好果報，比如說在人間做大官、賺大錢、住豪宅、很享受。可是畢竟人壽只有短短七、八十年，不管再如何地有錢有福又有多久的好日子

可享？還不是曇花一現，一眨眼就過了。
更何況福大地位高的人造業也快，稍微心智一迷，惡業種子造下，來世



就又墮落

痛苦。這種

短暫的人間福

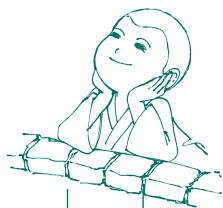
報，如果與學佛

修心解脫比較起來，

相信有智慧的人，一

定都會選擇後者。





真如本性

學道之人不識真

祇爲從來認識神

無始劫來生死本

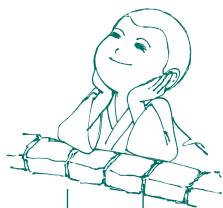
癡人喚作本來人

修行者除了念佛之外，還要認識自己的真如本性。一般人長久以來，一直都以爲：「懂這、懂那的識神，就是我們的本性」；其實這完全錯，那不過是分別業識而已，不是本心。

不明本心正是眾生輪迴受苦的根源，若是這個道理不明白，又不肯用心去探討，縱使修了幾十年也不可能發明心地。因此，生死的源頭只在心識而已；這個心識若不以念佛來洗滌，絕對難脫六道輪迴。

我們現在一面念佛，一面聽開示，便能瞭解到人人自性的自性，就是那圓圓滿滿無妄想、無分別，又靈靈覺覺的真如性之後；再用念佛力量將習以爲常的妄想給予沉澱，那麼久而久之，心地就能如蓮花般出淤泥而不染。依這個方法大家才能達到解脫煩惱，超越生死的目標。





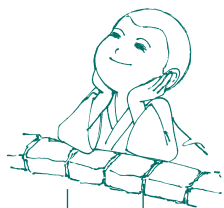
參禪與念佛

只是入門用功的下手處不一而已，至於目的與宗趣都是一致。這話如何解說？

念佛是從「有」入門，念佛的人有念、有相。所謂「念」是有佛號可念；「相」是有佛像或落日可觀。念佛法門的用功方式，無論是動口念佛或觀落日相，觀阿彌陀佛莊嚴相，都是有念、有相、有形跡。所以念佛法門完全是從「有」來著手。更進一步說，淨土法的有念有相又分兩門：一、觀「念」；二、觀「境」。

凡夫的心念大部分是依雜念與夢境兩方面的塵境作串聯，而建構這顆心，心念一個接一個無有斷。這些念頭大部分是從眼見色、耳聞聲等六根接觸六塵，所生起的攀緣妄想而起。因此，想落實修行讓心地淨化，必須先從六根之中，選一、二個根門來對治才行。例如觀「念」法，專攝六根中的耳根及意根，將其全部的注意力都攝受住，同時觀念佛之「念」，用耳根、意根的專緣，來轉換妄念，就能夠達到淨心的目的。

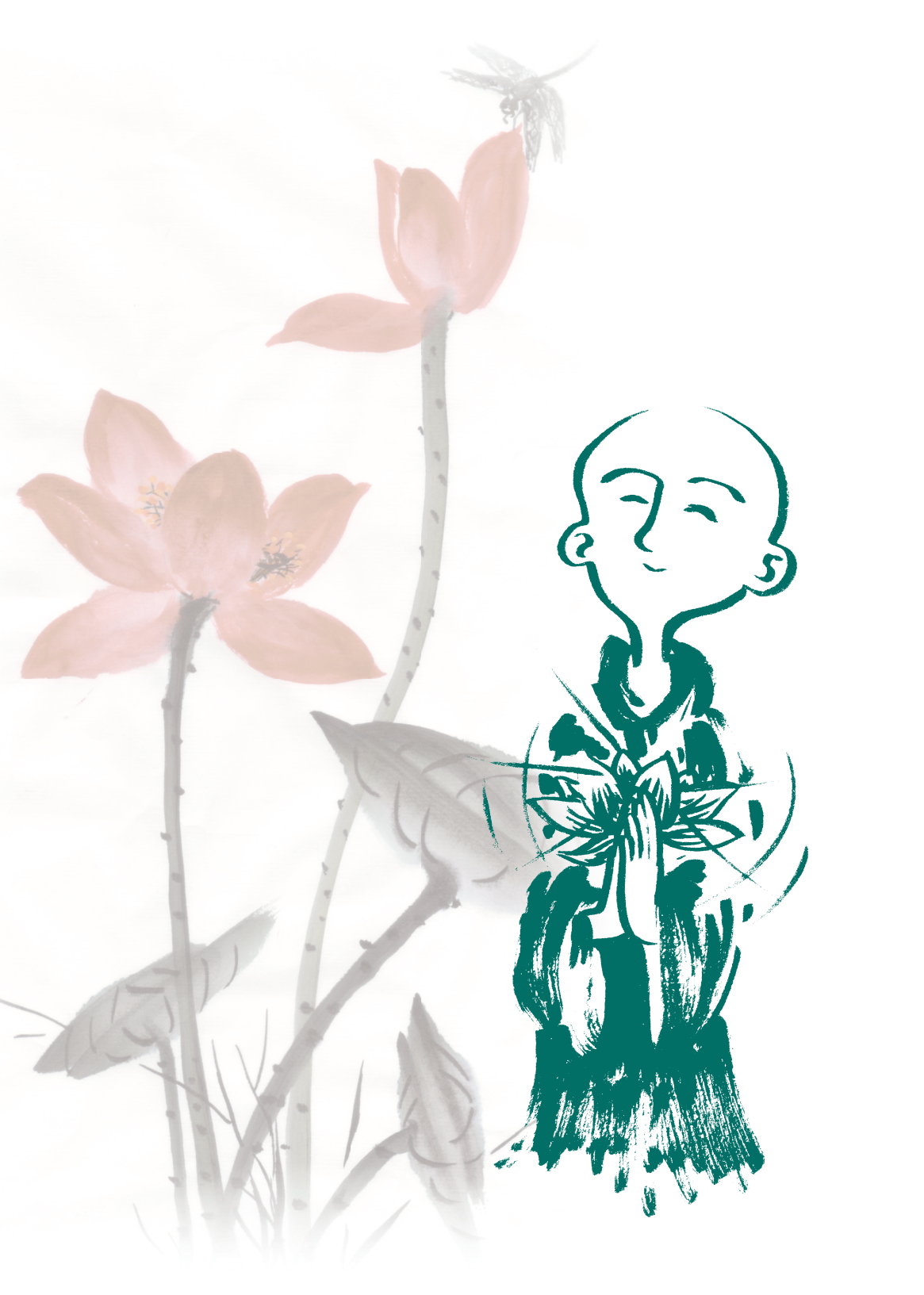


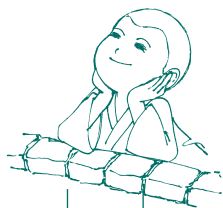


參禪觀心

修禪定事關重大，身心的內在煩惱魔與外在的諸障道因緣，時時刻刻都在伺機破壞，只要正念稍微失去覺照，道心便墮入世間的情愛之中，被魔境所縛了。

因此參禪的人，特別容易著空、輕安、感應，這些都是很危險！心中一旦執著便容易為魔障所趁。你看那水中自在悠游的魚兒，撒網捕魚的人用餌引誘，魚兒只要一念貪吃，立即就被網住脫不了身。這不就是跟我們修行的情況一樣嗎？在修行過程中，若失卻正念起心貪著，一旦被魔障趁機而入，想要再回頭便難了。這除了浪費寶貴的時光外，還不知會增添造作多少罪業，枉受多少痛苦。





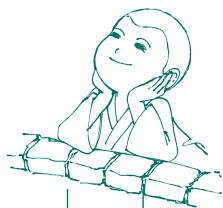
觀照心魔與天魔

祖源禪師很慈悲列了十條辨魔的內容，指引後學用心觀察。若是五蘊心魔和自在天的天魔要來擾亂，則要用智慧觀照，了解這些魔逆都是虛妄的幻影。只要你能心意堅定不為所動，魔障久久無法侵擾，則自然消滅。

十魔即一者，行者宿世的冤親債主；二者，財、色、名、食、睡外惑五欲境；三者，自己無始劫以來的煩惱習氣；四者，所知障煩惱；五者，不正確的知見；六者，雜念妄心；七者，惡口、兩舌、綺語、妄言；八者，四大不調病苦作障；九者，朦朧暗暗的昏沉心；十者天魔。

此十種魔障都會干擾我們的正修，修道之要即是仔細認清，謹慎預防！其實除魔的最好方法就是多觀照、多懺悔，堅心不退，老實修持。能夠這樣的話對於財色名食睡的染著，及貪瞋癡慢疑的惡習即可消除。一旦心中的穢垢淨盡，魔障便會不除自除。



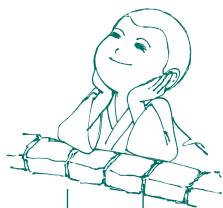


軟繩難逃

修行過程要特別注意：「逆境如同明槍，順境猶似暗箭。」所謂「明槍易躲，暗箭難防。」那些讚歎恭維還有關心照顧軟言慰喻的話，通通都是順境，都是軟繩子，令人皮肉不疼不痛。可是，繩子雖軟綁起人來，卻比硬的還更緊。修道人有許多失敗之處，都是栽在順境當中。起初覺得很好，一點都不覺察有害，等察覺到不好想要爬出來時，卻都太晚了！

所以一個會用功的人，逆境現前莫瞋恨，順境來臨莫歡喜。要把順境、逆境都看成是修行的考驗，在裡頭好好去體會、觀照，自己該改進的地方在哪裡？如果能這樣去做，那就無論是順或逆境，全部都是修行的增上緣。



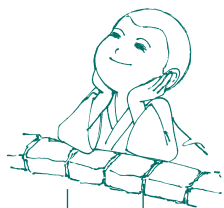


禪淨智慧

淨土法門是從有相入門，以念止念，以相止相。藉著觀境與觀念，逐步來清淨心地，臻至無念、無相的實相境界。因此，「相與念」對於淨土宗來說，仍是有相方便。而禪宗，是從無相、無念來下手。禪門以「空」趣入法性真心，直接教人離相、離念、心無所著。

這兩大法門最大的不同，淨土法門，從「有」入門，教人煩惱起時，馬上用阿彌陀佛四字來轉念；而禪宗從「空」相趣入，教人離相、離念，把念頭放空，讓心保持在清淨無念的不執著狀態。禪、淨二法門，其一是有意有相，另一是離相離念。若能把握其法門之精要，即能獲得禪淨之智慧。

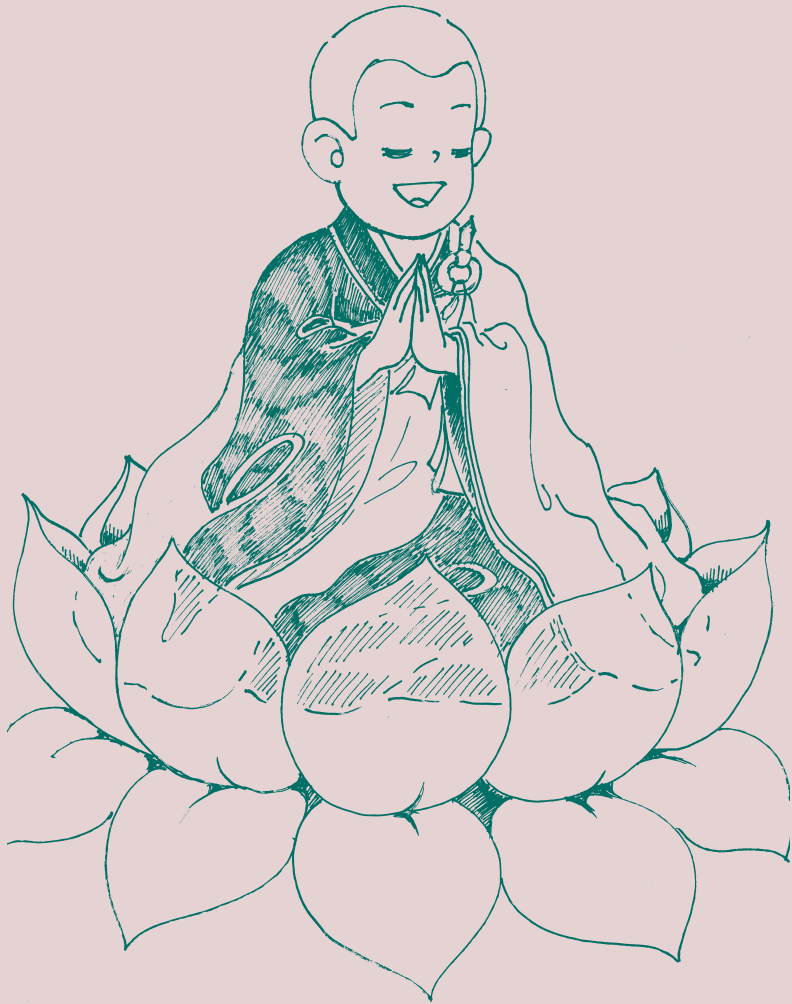




禪淨雙運真如性

禪宗是運用「止」與「觀」的功夫，以止觀雙運互相配合，幫助內心安住在無相的本性中。其間將煩惱直接放下，這是「止」的功能；運用觀照，思惟一切的念與境都是變化無常，本性皆空，則是「觀」的作用。這樣的止觀雙運到最後就能顯現清淨的真如佛性，才能達到禪門修行的初步。

禪淨兩條路，其一是有意有相，其二是離相離念，但最後所達成的同樣都是無念、無煩惱的境界。所以說禪宗、淨土宗實在只是入門途徑的不同而已。若是將這兩種法門研究明白後，就會瞭解參禪與念佛其實是一樣的！若要強說有何不同，那應該說：念佛法門比起參禪更穩當也更保險。



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

禪淨智慧 / 釋志定等編輯. -- 高雄市：打鼓巖元亨寺，
2016.12

面；公分

ISBN 978-986-85969-2-4(平裝)

1. 禪宗 2. 淨土宗 3. 佛教修持

226.65

105021982

禪淨智慧

發行人：釋淨明

出版社：打鼓巖元亨寺

編輯：釋志定 釋忠定 釋會忍 釋宏觀

美工設計：陳婷婷

封面題字：黃華山

美工繪圖：王淑珍 信宜 常雅涵

社址：高雄市鼓山區元亨街七號

電話：886-7-5213236

網址：<http://www.yht.org.tw>

印刷：美育彩色印刷廠股份有限公司

電話：886-7-3112195

出版日期：2016年12月

免費結緣 歡迎取閱
版權所有 翻印必究