

（一）定立功课应量力而行不可过量盲从 | 两全其美系列开示

原创 智坤法师 地藏占察入净土 2018-04-15

智坤法师精品语音大课 | 分清轻重缓急，兼顾家业道业，两全其美不是梦

（一）定立功课应量力而行不可过量盲从

修行不能有压力，功课不能定得太多，我们讲轻装上阵，修行也是这样。我们修学占察入净土的路线最关键的是贵在坚持，坚持到最后。



一天就念一千声阿弥陀佛圣号

功课不要定太多，太多你做不到，也容易中断。一天就念一千声阿弥陀佛圣号。一千声多长时间？很短的功夫啊，但是我天天不断可就长了，日久才见功力，愈久功力愈大。为什么成佛要修行一劫两劫那么长久？他修了断断了修，断了得重新开始。所以不论你修哪一门功夫，一定要做到，做到什么呢？不间断。

——梦参法师开示

我们看一下梦参老法师的这段开示。梦参老法师说的要念一千，首先功课不要定太多，功课定得太多太杂，一个是你做不到，第二个定得太多，压力太大，就会把修行变成一种压力，也会变做任务。为什么定一千，依据在什么地方呢？《占察善恶业报经》强调占察之前要念一千声地藏菩萨摩訶萨。《地藏菩萨本愿经》云：“更能每日念菩萨名千遍，至于千日。是人当得菩萨遣所在土地鬼神，终身卫护，现世衣食丰溢，无诸疾苦。”所以念一千的道理就在这个地方。

那么我们每天真正用功修行的话，忙里偷闲很快就会念一千。在念完一千的基础上，我们常随缘多念，念多的就是赚的，也没有什么压力。我们每天占察念一千声，天天占察，也就是天天在修行，我们就可以坚持走到最后。你若给自己定功课定得很多，我一天要念五千、读经三部、五部，那就要出问题了。为什么要出问题呢？你看现在有些地方推广闭关十天念佛/咒一百万，闭关共修突破精进，不论白天、黑夜，要出问题的。



如真为生死，当依凡夫通行之法

世传永明大师。昼夜念弥陀十万。予尝试之。自今初日分。至明初日分。足十二时百刻。正得十万。而所念止是四字名号。若六字。则不及满数矣。饮食抽解。皆无间断。少间则不及满数矣。睡眠语言。皆悉断绝。少纵。则不及满数矣。而忙急迫促。如赶路人。无暇细心切念。细念。则不及满数矣。故知十万云者。大概极言须臾不离之意。而不必定限十万之数也。吾恐信心念佛者。或执之成病。因举吾所自试者以告。或曰。此大师禅定中之事也。则非吾所知矣。

——莲池大师《竹窗三笔》

我们再来看这段，世间传说永明大师一天一夜念了弥陀佛号十万声。莲池大师作为净土宗第八代祖师，尝试从早上太阳升起来到明初日，正好二十四个小时念满了十万。但是莲池大师念的是四字，如果念六字则不能念满十万。饮食、上厕所时心里念佛都是没有间断的，如果有一点点间断就念不了十万，睡眠语言也要断绝掉，也就是二十四小时念满了，没有讲过话，没有睡过觉。如果稍微有点放纵呢？就念不满十万。但是念得非常忙非常急迫，就像要赶路一样的，就是说你在赶数量，没有照顾到念佛的质量，没有很仔细地念这句佛号去对治自己的妄念。如果要放轻松慢慢地念，则不会满十万。

主要是说每天念佛不要间断，心里面不要推这个佛号的意思，不要限定要念十万这个数字。你看“吾恐信心念佛者。或执之成病。”所以，现在有些人如果去追求什么闭关十天，什么闭关多少天，念满多少万，就会出问题。

般舟三昧非今人可行，般舟三昧非今人所能行，汝作此说，其好高务胜耶？抑真为生死耶？如真为生死，当依凡夫通行之法。若博地凡夫妄拟效过量圣人所行之法，则必至著魔退道，且请息此念，庶可得益耳。

——《印光法师文钞》复恒惭法师书二

其实他这种闭关十天念多少万，是效仿般舟三昧。般舟三昧是什么呢？就是不睡觉，一直念佛，一直在那慢慢地行走修行念佛的方法。印光大师说得很清楚，那样极端的念佛方法不是现在的人可以去修行的。很多人去推崇这种修行方法实际上是好高务胜，希求高法。贪求什么呢？贪求境界。其实很多就是追求什么呢？我要念佛，我要闭关，我要去达到怎么样的境界……其实这是一个好高务胜的想法。

如果是真为生死而修行念佛的话，印光大师告诉我们当依凡夫通行之法。应当依照我们普通人都能够做到的方法。如果你是普通的一个凡夫，你要去效仿这些祖师大德圣人的一些极端的修行方法，那你一定会出问题——着魔或者退失自己的道心。不要去好高务胜，其实现在我们看到很多，尤其是各种七的那些，搞什么共修突破，搞什么念经突破，拜忏突破，念佛突破，一天到晚在那突破，不考虑到现在人的身体情况，就要出问题。



初心人，每每以一时精进度，后便退惰

汝是凡夫，不是圣人，睡何能免，食何能止。但不贪睡，不贪食，取其养息充饥即已。若如汝所说，仗神咒止睡，果真持咒有大灵感，或可不睡。汝初持之夜便不睡，乃是心切之极，已稍伤神，故不睡。若伤神久，则睡便不醒矣。初心人，每每以一时精进度，后便退惰。

——《印光法师文钞》复卓智立居士书七

印光大师说，我们是凡夫睡觉怎么能免除呢，吃东西为什么也不能吃呢？！你看有些搞突破的机构推崇就是不要睡觉，通宵拜忏、念佛、念经，还要过午不食，还要少吃。这里说得很清楚，我们饮食怎么能够停止呢，但是不能够贪睡，也不能够吃得太多，能够合理地休息。有些人说我们要多拜忏，你看印光大师举例仗神咒止睡，要靠着神咒的力量来停止睡眠，如果你持咒真的有非常大的感应，你可以不睡。但是印光大师说“汝初持之夜便不睡”，你刚刚开始持这个神咒，一个晚上就不睡，心态迫切，太急功近利，你已经伤神，因为伤了神，导致了失眠。如果伤神日久，你就最后睡不醒了。“初心人”，每每以一时精进度，后便退惰。

其实我们去观察一些机构，它搞这种通宵不睡觉的极端突破，不管是拜忏、念经还是念佛，你观察这些机构的人，时间长一点，你会发现他们的精神是受伤的，他们的心神已经是伤掉的。精神伤掉了之后就是精进度，一般精进度之后就很容易退惰，就很容易退心。还会导致懒惰，比如说我精进一天我睡三天，这样就没有太大的意义。



析教以量力而为，不可强勉强撑

今人体质多单弱，不得妄效古人。人每每以好名而过为苦行，则反为于道于身，皆无所益。佛法真益，要在至诚中得。非做一场面，即能了事也。

——《印光法师文钞》复周智茂居士书一

印光大师告诉我们今人体质多单弱，非常的单薄，非常的脆弱，不能够随随便便效仿古人极端的精进修行的做法。但是现

在“人每每以好名而过为苦行”，反而对自己的修道、修行，乃至身体都没有什么好处。佛法真实的利益要在至诚恭敬当中获得。“非做一场面，即能了事也。”这个地方其实是在批评现在很多所谓的修行机构、佛法培训机构这种极端的共修突破，口号喊得很高的：啊，大家共修来突破，共修来共振一下，什么突破共振超出轮回，什么突破一下更加精进……这样的口号，提这种假大空的口号，往往他不考虑现在人的体质和情况。往往拿祖师大德来说，你看某某祖师大德都这样精进，都这样苦行，我们要像祖师大德学习。往往这些机构的人员都不会考虑到学员和现代人的身体情况和精神状况。去把佛法修行搞成一种极端的苦行，搞成一种非常痛苦的行为。印光大师就批评这样的做法和行为，对你修道、修行，乃至对于你的身心是没有好处的。

根敏道心虽切，恐规矩不洞，不解用功法则。祈教以量力而为，不可强勉强撑，以致心身受病，遂难亲获法利矣。闻某某不善用心，致吐血不止，因而反成废弛。初学人皆须以此意告之。

——《印光法师文钞》与四明观宗寺根祺师书

你看印光大师说话说得很清楚：根敏道心虽然很迫切，但是规矩不懂，不懂修行的规矩，不了解用功修行正确的方法，祈教以量力而为，不可强勉强撑，以致心身受病，遂难亲获法利矣。闻某某不善用心，致吐血不止，因而反成废弛。初学人皆须以此意告之。

这里其实还是谈到一些机构的一些做法，千万不要被那些机构给忽悠了，他们好像也是表现出来的是劝你要勇猛精进地修行、努力地行持善法、努力地修功德、努力地在这个机构里很欢喜地修行，也是好意，好心劝你去修行。但是他不会教你量力而为，他鼓励的是什么呢？强勉强撑。他鼓励的是你看某某人怎么样怎么样都撑下来了，你要向这些人学习。去勉强支撑，最后的结果一定是心身受病。所以你们擦亮眼睛去观察一下有一些极端机构的老师兄、老学员、大师兄，你去看他，他一定是身心出了问题的。什么脸色差呀，身体差呀。他们光有数量，什么我拜忏几千个忏了，一万个大忏了，我磕头多少多少万了。实际上他们因为身心受病就很难获得所修法门的真实利益。用功用得极端的还会导致因为身心受病反而不仅荒废了修行，也耽误了自己正常的工作和学习。所以初学佛法的人一定要“皆须以此意告之”。定功课千万不要盲目追求数量，要量力而行，千万不要硬撑，不要去羡慕那些人念得那么多，念得多，在那里硬撑，没有什么质量，其实没有什么用的，攒了很多硬币不如一张支票。



当斟酌其自己之色力及工夫，而取其合宜行之

在家人不随众，各人念佛。坐、立、绕、跪，皆无不可。但不可执定一法，若执定，则人易劳而心或难得相应。当斟酌其自己之色力及工夫，而取其合宜行之，则有益矣。

——《印光法师文钞》复陈慧超居士书节选

在这里，印光大师也告诉我们，念佛也不能机械地只采用一种方法，比如有的机构或团体提倡坚持一直走着念佛，或者一直跪着念佛或者高声念佛等等。这样会导致身心疲劳，难以相应。印光大师再次强调，一定要考虑到自己身体的实际情况，来灵活

安排。

若常途通行，宜先绕、次坐、次跪。绕、跪皆觉辛苦，宜坐念。坐念若起昏沉，宜绕念，或立念。昏沉去，当复坐念。宜按钟，不宜掐珠，以掐珠难养心故。

——《印光法师文钞》复陈慧超居士书节选

这里大师对如何灵活安排调整，作了明确的开示。值得我们去思考和随学。

佛法最真实的利益不是从极端的苦行中获得，不是去做场面就能获得，而是要在至诚恭敬当中获得。尤其是我们学习占察法门，只需要很轻松地念地藏菩萨摩诃萨名号，向菩萨祈求，甩甩手就可以获得地藏菩萨的加持。获得地藏菩萨摩诃萨对我们最真实的安慰，最真实的回应，最真实的答复。也就是说每一个占察感应都代表菩萨对我们的加持和肯定以及回应。

但是我们是轻松愉快的，为什么呢？因为龙树菩萨把所有的修行法门分为了难行道和易行道。难行道犹如陆路步行则苦，修行难行道的这种自力为重的法门，就像在陆地上走路一样非常的辛苦。易行道者乘船则乐，容易修行的法门的特点就像乘船一样，只要上了船就很安乐、很轻松。占察法门和净土法门的特点就是安乐易行，这个是非常关键的。

結緣 從這裏開始

占察净土一相逢，生活修行再不同。
两大愿王亲摄取，直登九莲出牢笼。



扫描二维码关注
地藏占察入净土道场

点击“阅读原文”进入博客，

学习更多占察案例和师父开示



阅读原文