

信愿生起的方法15

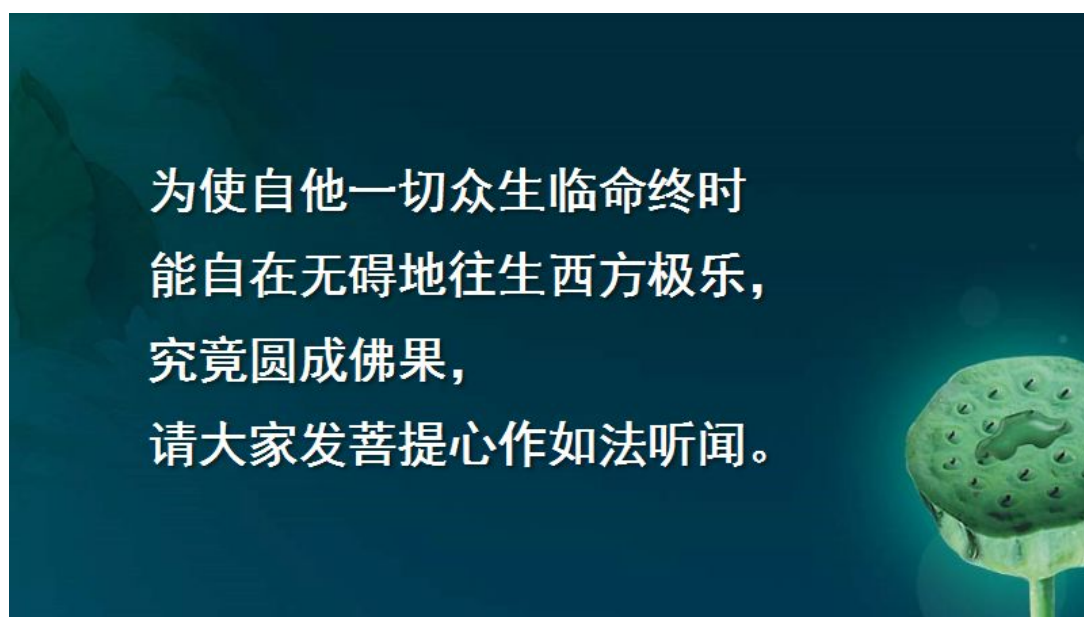
地藏占察入净土 2019-01-22



【信愿引导】信愿生起的方法15

【观修文】

依视频整理，内部参考，未经校对！



信願念佛

信願觀修

法門比較抉擇
淨土信願關要
淨土修道次第

信願生起方法

信的修法

願的修法

觀修理論

觀修引導

欣厭觀修總介紹
次第觀修厭离心
欣厭并修法
依淨土經論觀修

今天我们接着“欣厌并修法”的内容。

信願念佛

欣厭并修法

1. 蓮池大師《彌陀疏鈔》八苦八樂對比
2. 慈雲忞主難易十種對比
3. 懷感大師《釋淨土群疑論》二土苦樂三十種
4. 依幽溪大師《淨土法語》微妙助行
5. 依淨土詩觀修

前面我们学了“欣厌并修法”中“莲池大师《弥陀疏钞》八苦八乐对比”以及“慈云忞主苦乐难易十种对比”。今天本来应该学习“怀感大师《释净土群疑论》二土苦乐三十种”，但这个“三十种”太广了，时间的缘故，这里就省略了，有时间这个自己可以找来好好地看一看。

A3. 怀感大师《释净土群疑论》二土苦乐三十种

（此处略）

信願念佛

A3.怀感大师《释净土群疑论》二土苦乐三十种

（此处略）

下面是第四部分内容：“依幽溪大师《净土法语》微妙助行”。这个前面简单介绍了一下，今天这里稍微详细地了知如何作观修的道理。

我们来看幽溪大师的教言：

A4. 依幽溪大师《净土法语》微妙助行

幽溪传灯大师《净土法语》：

更有一种微妙助行，当于历缘对境，处处用心。
如见眷属，当作西方法眷之想，以净土法门而开导之。令其轻爱以一其念，永作将来无生眷属。
若生恩爱想时，当念净土眷属无有情爱。何当得生净土，远离此苦。
若生嗔恚时，当念净土眷属无有触恼。何当往生净土，得离此苦。

信願念佛

A4.依幽溪大师《净土法语》微妙助行

“更有一种微妙助行，当于历缘对境，处处用心。”这是一种“微妙助行”，这个助行是指我们专门念佛的正行之外有一个“微妙助行”。这个助行就是“历缘对境”，眼耳见闻，一切的苦乐对境，“处处用心”。所以这个“微妙助行”非常殊胜，确实非常“微妙”，对我们念佛来说有很大的帮助。

下面我们来看具体内容：

“如见眷属，当作西方法眷之想，以净土法门而开导之。令其轻爱以一其念，永作将来无生眷属。”

举个例子，譬如说见到自己的家人、眷属，“当作西方法眷之想”，就是共同往生西方的“法眷”，也就是道友。“以净土法门而开导之”，就能“轻爱”而“一其念”，这样我们内心就能够放下贪爱、执著。——当然这个是举例，见到自己的亲人、眷属的时候这样来思惟，“历缘对境”来用心。

同理我们可以去思惟，如果你见到怨家债主——经常找自己麻烦甚至背后诽谤、当面谩骂的这样一些人的时候，也可以思惟：极乐世界没有这样的怨家债主以及恶人。所以碰到这样对境的时候，也可以让你生起忆佛念佛的这样的一个动力、正念。

下面再看：“若生恩爱想时，当念净土眷属无有情爱。何当得生净土，远离此苦。”

生起这样恩爱、贪爱想的时候，本来是一种烦恼，但这个烦恼生起的时候，你马上要转念思惟“净土眷属无有情爱”，不会生起这些情爱而障道，“何当得生净土，远离此苦。”这些恩爱不是真正的快乐，只会生起烦恼甚至障碍你修行，而净土当中没有这些恩爱烦恼。——这样来忆念净土，来忆佛念佛。

下面再看：“若生嗔恚时，当念净土眷属无有触恼。何当往生净土，得离此苦。”

如果内心生起嗔心烦恼的时候，就想净土没有触恼，内心不会有这样嗔心烦恼，外在也没有让你生嗔心的恶人。所以“何当得生净土，远离此苦”，这样来思惟。

若受苦时，当念净土无有众苦，但受诸乐。
若受乐时，当念净土之乐，其乐无央。
凡是所历缘境，皆以此意而推广之。
则于一切时处，无非净土之助行也。

※违缘成顺缘，绊脚石成垫脚石。

信願念佛

“若受苦时，当念净土无有众苦，但受诸乐。”

当然这个受苦的范围很广，或者身体上或者心里面。比如身体上寒暑这种痛苦，就像现在冬天非常冷，这是一种痛苦，那就想：极乐世界不会有这样的寒冷，它是四季如春的；到了夏天这样大热天，热得不行的时候，也可以这样思惟：极乐世界不会有这样的酷暑。乃至身体上产生任何的病痛，也可以这样思惟：极乐世界众生没有病苦，乃至生老病死这些八苦都没有，只有八乐。这是指受苦的时候。

“若受乐时，当念净土之乐，其乐无央。”

我们如果在娑婆世界身心两方面受乐时，这个时候比受苦更危险。受苦，谁都知道想远离这个痛苦，但受乐往往就会贪著。所以世间人一般说“富贵学道难”，他在享受的时候，很难生起往生净土修学佛法的正念，所以受乐的时候也要赶快提起正念。你如果吃了一个好吃的东西，那就想想：“这个算什么快乐

呢？如果跟极乐世界乃至天上的美味都无法相提并论。”你去思惟，就不会贪著这个世间的所谓美味，以天人来看那就跟大便没有什么差别，没有任何快乐可言。

乃至心里面，比如说产生一种悦意的快乐的时候，也要想：极乐世界“**净土之乐，其乐无央**”。极乐世界见色闻香，听到水鸟树林、风声乐响，不但可以增上我们修行，可以开悟，而且风吹到你身上的时候，或者你触到这些水的时候，乃至你吃这些水果的时候，它会让你得到如三禅天一样最殊胜的快乐。所以这个非常稀奇。

“凡是所历缘境，皆以此意而推广之。则于一切时处，无非净土之助行也”。

这样所见所闻任何对境，“**皆以此意而推广之**”，受苦、受乐的时候都这样来思惟。这些本来是我们修道的违缘，通过自己一转念，就变成顺缘；本来它是障碍修行的，但现在反而可以帮助你修行；本来它是违缘，但现在成为你修行的动力。所以不管是碰到苦的对境、乐的对境你都这样去思惟，全都会转化成念佛、忆佛的一个动力。

作个比喻：本来相当于绊脚石，但现在这个绊脚石变成垫脚石。所以这个“**微妙助行**”确实非常殊胜，它可以遣除我们一切的（或者生烦恼或者生贪心等等）苦乐对境，这种违缘不但可以遣除，甚至可以转化为修行的动力，会增上我们修行，会变成我们生起出离心的一个资粮。这样你就不怕碰到痛苦，甚至碰到快乐都可以转成净土念佛的这样一个正念。

根据幽溪传灯大师《净土法语》，这个“**微妙助行**”可以展开来，所见所闻，一切处、一切时全部以“**微妙助行**”来推广。我们再展开来举个例子，我们一天到晚，行住坐卧当中，比如吃饭的时候也可以思惟：极乐世界众生不用吃饭，或者即使吃的也不是我们这个世界这么下劣的饮食，吃了之后也没有大小便溺。或者吃了之后细节上也可以思惟：这个世界吃饭的时候还要洗菜切菜，还要做饭；极乐世界念头一动，“七宝钵器自然在前，百味饮食自然盈满”，吃完了，碗也不用洗，不用这么麻烦，而且没有大小便溺，不会产生种种的过患。

这个世界饮食实际上五谷都有毒的，都会产生过患。但是极乐世界吃了之后，不但受三禅天的快乐，甚至可以让你吃了就开悟。我们这个世界修行非常麻烦很难成就，极乐世界修行很简单，吃一点东西就开悟了，甚至听到声音就开悟了，所以这个是非常奇特的。

乃至你走路的时候也可以思惟：就像我们今天早上这堂课上完了，你还要从楼梯爬下去。那你也可以想，到极乐世界我就不用这么一步一步走了，就可以空中飞了。不但空中飞，甚至十方世界以你的报通，一刹那就可以去百千万亿世界。甚至也可以以最殊胜的金银、稀世珍宝来供养十方诸佛。

这样行、住、坐、卧任何时候你都可以跟极乐世界作一个对比思惟，当然你对《无量寿经》《观经》中净土的依报正报应该有一个详细的了解。否则你想也想不起来，不知道极乐世界到底有什么不一样。

幽溪传灯大师《净土法语》：

更有一种微妙助行，当于历缘对境，处处用心。

如见眷属，当作西方法眷之想，以净土法门而开导之。令其轻爱以一其念，永作将来无生眷属。

若生恩爱想时，当念净土眷属无有情爱。何当得生净土，远离此苦。

若生嗔恚时，当念净土眷属无有触恼。何当往生净土，得离此苦。

若受苦时，当念净土无有众苦，但受诸乐。

若受乐时，当念净土之乐，其乐无央。凡是所历缘境，皆以此意而推广之。则于一切时处，无非净土之助行也。

观修1分钟

对幽溪传灯大师传的“微妙助行”，这个观修内容我们不要局限于这里提到的文字，“皆以此意而推广之”。就像刚才讲的，行住坐卧任何时候所见所闻，都可以这样来思惟。或者生贪爱心或者生嗔心，烦恼的时候、受苦受乐的时候都可以思惟。

下面把“微妙助行”自己展开来，不局限于这里举例的内容，来思惟观修一分钟。

.....

好！这样我们在这里观修幽溪大师所讲的“微妙助行”，以后碰到这样对境的时候，或者生烦恼、或者生贪心、或者受苦受乐、或者行住坐卧任何时候都可以这样来思惟，这个利益非常大。

下面接着第五科判：“依净土诗来观修”。

A5. 依净土诗观修

修习必要：

藕益大师《西斋净土诗赞》：

稽首楚石大导师，即是阿弥陀正觉。

以兹微妙胜伽陀，令我读诵当参学。

一读二读尘念消，三读四读染情薄。

读至十百千万遍，此身已向莲华托。

亦愿后来读诵者，同予毕竟生极乐。

A5.依净土诗观修

《净土十要》当中《西斋净土诗》《莲花世界诗》有大量的净土诗内容。这个不是说让我们没事情的时候念一念，消遣一下：“啊，这个净土诗写得真不错！”就这样完了。许多人不知道这些净土诗，藕益大师选的《西斋净土诗》《莲花世界诗》（这个是印光大师再附上去的）非常殊胜，实际上也是一种观修

的方法，不是放在上面让我们仅仅看看热闹而已。

首先介绍一下净土诗的修习必要。我们来看藕益大师《西斋净土诗赞》：“稽首楚石大导师，即是阿弥陀正觉。”因为《西斋净土诗》是楚石梵琦禅师所造的，所以这里“稽首楚石大导师”。藕益大师甚至推崇到什么程度呢？“即是阿弥陀正觉”，赞叹楚石禅师就是阿弥陀佛。

“以兹微妙胜伽陀，”“伽陀”是佛经里面一种偈诵、赞颂，《西斋净土诗》这个“诗”就是“伽陀”，称为微妙殊胜的诗词。“令我读诵当参学”，让我们来读诵，甚至把它当作参学，要细细地体会、思惟，这实际上就是一种观修。怎么来修呢？下面我们看：

“一读二读尘念消，三读四读染情薄。读至十百千万遍，此身已向莲华托。亦愿后来读诵者，同予毕竟生极乐。”藕益大师是江苏人，一般江浙一带都说吴语方言，跟我们现在普通话也有一些差别。下面每句的最后一个字：“觉”、“学”、“薄”、“托”、“乐”，我们现在普通话念来可能有几个字不押韵，但以吴语方言来念，这些全部都是押韵的。

下面来看藕益大师的教言：

一读二读尘念消，三读四读染情薄。
读至十百千万遍，此身已向莲华托。

此处介绍了净土修习厌离心与欣求心的特殊的窍决方法，就是常读《西斋净土诗》《莲花世界诗》等。

①修习的方法：“一读二读”、“读至十百千万遍”：即是要反复读诵，再再观察修。

②产生的效果：“尘念消”“染情薄”：即是修习增上出离心。

③最后的利益：“此身已向莲华托”：必定往生。正如印祖云“未生极乐，即是极乐之嘉宾。”

信願念佛

首先这里告诉我们：

①修习净土诗的方法很简单，你就是再再地读诵。“一读二读尘念消，三读四读染情薄。读至十百千万遍，此身已向莲华托。”这就是读诵的方法，首先是一读二读三读四读，你就再再地读诵，这就是修习方法。

②产生的效果利益是什么呢？就是“尘念消”“染情薄”，就可以让我们消除尘念，能增上出离心。

③甚至最后的、最殊胜的利益是什么呢？“尘念消”“染情薄”这个是产生的初步的利益效果，最后的利益就是“此身已向莲华托”，还没有往生就等同往生。就像印光大师讲的“未生极乐，即是极乐之嘉宾。”所以“此身已向莲华托”，这是必定往生。读净土诗也可以产生这样不可思议的利益。

下面我们再来看莲池大师《中峰禅师净土诗序》：

莲池大师《中峰禅师净土诗序》云：
净土之为教大矣！昭揭于经，恢弘于论，穷
微极深于诸家之疏、传、辩、议。而羽翼其
间者，又从而赋之、辞之、偈颂之、诗之。
诗也者，又偈颂之和声协律、委婉游扬，俾
人乐而玩，感慨而悲歌，不觉其情谢尘寰，
而神栖宝域者也。诗之为益于净土亦大矣！

信
願
念
佛

中峰明本国师，这位大禅师也是弘扬净土的。所以一般往往像禅宗里面顶尖的、数一数二的这样大禅师，都会来弘扬净土。

我们来看：“净土之为教大矣！昭揭于经，恢弘于论，”经里面《净土三经》是专门来讲极乐世界的，实际上简略提到介绍净土的，那当然就更多了。日本人专门从《大藏经》中摘录出有上千处的经典提到极乐世界的。确确实实释迦牟尼佛在经典当中再再地、反复地叮咛，要往生西方净土。

“恢弘于论”，就像世亲菩萨专门依这个净土经典造的《往生论》。“穷微极深于诸家之疏、传、辩、议。”从古到今，各宗各派的大德都来注解净土经典。“而羽翼其间者，又从而赋之、辞之、偈颂之、诗之。”“羽翼其间”也可以说是净土的一种修法，也是一种助行、辅佐，叫“羽翼”。“诗也者，又偈颂之和声协律、委婉游扬。”这是诗的一种特点，它是押韵的，“委婉游扬”，念起来朗朗上口。

“俾人乐而玩，感慨而悲歌，不觉其情谢尘寰，而神栖宝域者也。”这个“俾”是使的意思，使人“乐而玩，感慨而悲歌，”很容易激发我们的向往心。随着诗歌的抑扬顿挫（非常优美），不觉“感慨而悲歌，不觉其情谢尘寰”，内心自然就会“染情薄”“尘念消”，“而神栖宝域”。通过诗里面提到的净土情景，你的心不知不觉就放在忆佛念佛上了，实际上相当于也在修净土，这样“诗之为益于净土亦大矣！”所以这个净土诗对我们修学净土来说利益非常大。

这是前面先给大家介绍一下净土诗修法的殊胜，怕有些道友根本不知道这也是一种净土的修法，而且非常殊胜。

下面首先来介绍第一首净土诗词：

B1. 唐 懒融大师《清夜钟》

信願念佛

※唐代懒融大师，即牛头山法融禅师，从四祖道信大师得法悟道，禅宗第五祖，竟有如此绝妙之净土诗。

B1.唐 懒融大师《清夜钟》

懒融大师也就是“牛头山法融禅师，从四祖道信大师得法悟道，禅宗第五祖，”跟弘忍大师第五祖并列。这个《清夜钟》非常绝妙、非常殊胜。当时看到的确实非常意外，这样的一个大禅师实际上也在弘扬净土！

有些道友可能还不是很了解懒融大师在佛门当中的名声，他名声是非常大的。比如说大家都知道的非常有名的公案——“不为俗人擦鼻涕”。当时懒融大师的名声皇帝也知道了，专门派了一个宦官召他到京城来请教，相当于拜了国师。本来这是非常殊胜的因缘，一种殊荣。但是对皇帝派来的使者，他也没有招待，自己一个人冬天只管煨芋头吃，吃的时候，因为冬天冷，这个鼻涕都流到脸上了。使者看着觉得很好笑，就提醒他说：“你鼻涕流到脸上了，赶快擦一下吧！”懒融禅师说：“哪有时间为你们这些俗人擦鼻涕？！”——这个非常有意思，在佛门中也传为美谈。具体的传记下面就不介绍了。

下面我们来看一下这首《净土诗》：

痛阎浮寿少，
尽奔波名利徒自劳，
叹南柯梦短天又晓。
童颜容易老，休夸年少。
莫华堂留恋群欢笑，昏迷颠倒，无边罪业般般造。
怎知暗里无常，不择晨昏，顷刻勾符到。
当知苦海茫茫，及早须修道，莫待埋荒草。

信願念佛

※此段为厌离娑婆。

“痛阎浮寿少，尽奔波名利徒自劳，叹南柯梦短天又晓。”南柯一梦天又晓，“童颜容易老，休夸年

少。莫华堂留恋群欢笑，昏迷颠倒，无边罪业般般造。怎知暗里无常，不择晨昏，顷刻勾符到。

”无常小鬼的勾符到。“当知苦海茫茫，及早须修道，莫待埋荒草。”这段是讲厌离娑婆，应该比较容易懂。

这里的“南柯梦短”就是南柯一梦。

叹南柯梦短天又晓

唐李公佐作《南柯太守传》，叙述淳于棼fén梦至槐安国，娶公主，封南柯太守，荣华富贵，显赫一时。后率师出征战败，公主亦死，遭国王疑忌，被遣归。醒后，在庭前槐树下掘得蚁穴，即梦中之槐安国。南柯郡为槐树南枝下另一蚁穴。后因以指梦境。亦比喻空幻。

信願念佛

梦当中娶了公主，封了太守，荣华富贵，显赫一时。后来出征打败了，公主也死了，最后被国王遣归。突然醒过来了，原来他树下有个蚂蚁窝，梦中的“槐安国”实际上相当于就是这个蚂蚁窝一样，这只是做了一个梦而已。这是让我们生厌离——“厌离娑婆”。

下面从“欣求极乐”这个侧面来讲。

羨极乐功超，
妙庄严金沙满池沼，
曼陀花旋空舞芳朝。
异香逐风飘，天乐自调。
登宝所步步尽琼瑶，远隔尘嚣，这的是苦恼全消。
愿大众思故乡，回光返照，火里种灵苗。
同到莲花台上，把姓字高标，万古长逍遥。

信願念佛

※此段为欣求极乐，与前段完全对仗。

“羨极乐功超，妙庄严金沙满池沼，曼陀花旋空舞芳朝。异香逐风飘，天乐自调。登宝所步步尽琼瑶，远隔尘嚣，这的是苦恼全消。愿大众思故乡，回光返照，火里种灵苗。同到莲花台上，把姓字高标，万古长逍遥。”这个确实是非常优美的净土诗，非常押韵、非常优美，而且前后两段完全对仗。

羨极乐功超，妙庄严金沙满池沼，曼陀花旋空舞芳朝。

《阿弥陀经》：昼夜六时，雨天曼陀罗华。

《弥陀疏钞》：曼陀罗，天华名也，此云适意，又云白华。

异香逐风飘，天乐自调。

《阿弥陀经》：彼佛国土，常作天乐。

这里比如说“羨极乐功超”，功德超胜十方，“妙庄严金沙满池沼”，七宝池金沙布地。“曼陀花旋空舞芳朝。”曼陀罗花就是天花的名字，或者叫白莲花。“异香逐风飘”，极乐世界处处异香。“天乐自调”，《阿弥陀经》讲的：“彼佛国土，常作天乐。”它是“不鼓自调”，音声自然就能发出来，没有人去弹它，自然就能出来。而且这些音声听闻之后，都是妙法，都能开悟，得到殊胜的利益。

下面把懒融大师的《清夜钟》，娑婆苦，极乐乐这两方面内容，作一个对比、观修。

唐 懒融大师《清夜钟》

娑婆苦	极乐乐
痛阎浮寿少，	羨极乐功超，
尽奔波名利徒自劳，	妙庄严金沙满池沼，
叹南柯梦短天又晓。	曼陀花旋空舞芳朝。
童颜容易老，休夸年少。	异香逐风飘，天乐自调。
莫华堂留恋群欢笑，	登宝所步步尽琼瑶，
昏迷颠倒，无边罪业般般造。	远隔尘嚣，这的是苦恼全消。
怎知暗里无常，不择晨昏，	愿大众思故乡，回光返照，
顷刻勾符到。	火里种灵苗。
当知苦海茫茫，及早须修道，	同到莲花台上，把姓字高标，
莫待埋荒草。	万古长逍遥。

“痛阎浮寿少”，可以对应“羨极乐功超”，前面是让我们生厌离，思惟阎浮提娑婆世界的这种痛苦。“阎浮”就是阎浮提，我们所居住的地球寿命短促，所以“痛阎浮寿少”，当然这里就不详细解释了，应该这个还是比较通俗易懂的。

下面再给大家介绍第二首净土诗：智达禅师的净土诗。

B2. 智达禅师

叠叠叮咛嘱劝，切切弥陀悲愿。
滔滔的苦海深，层层业债牵。
闹闹喧喧，轮回千遍。
早早登安养归船，时时礼古佛垂怜。
逍逍遥遥西方古路，
永永住无生国里证真诠。

信
願
念
佛

B2. 智达禅师净土诗

“叠叠叮咛嘱劝，切切弥陀悲愿。滔滔的苦海深，层层业债牵。闹闹喧喧，轮回千遍。早早登安养归船，时时礼古佛垂怜。逍逍遥遥西方古路，永永住无生国里证真诠。”

急忙忙浮生如电，痛煞煞轮回千遍，
浪滔滔苦海无边，一心心谁肯把弥陀念。
最堪怜，无端爱欲牵，
无常一到，只恐风筝断。
四大分离众业缠，
怨^{qiān}愆，泥犁苦万千。
悬悬，极乐慈尊眼望穿。

信
願
念
佛

“急忙忙浮生如电，痛煞煞轮回千遍，浪滔滔苦海无边，一心心谁肯把弥陀念。最堪怜，无端爱欲牵，无常一到，只恐风筝断。四大分离众业缠，怨愆，泥犁苦万千。悬悬，极乐慈尊眼望穿。”

“泥犁”也就是地狱，地狱的痛苦“泥犁苦万千”，“极乐世尊”也就是阿弥陀佛，望眼欲穿，“金臂遥伸垂念切，众生何故不思来”，阿弥陀佛虽然望眼欲穿，但是我们众生还是无动于衷。

下面把这个净土诗的内容稍微略加注解。这里已经告诉了我们种种的观修方法，但它非常精要，所以我们很容易忽视，实际上这首净土诗中有大量的观修方法。

略加点注：

叠叠叮咛嘱咐，（释迦发遣）
切切弥陀悲愿。（弥陀接引）
滔滔的苦海深，（轮回痛苦）
层层业债牵。（业果不虚）
闹闹喧喧，轮回了千遍。（厌离）
早早登安养归船，时时礼古佛垂怜。
逍逍遥遥西方古路，永永住无生国里证真诠。
（欣求）

首先“叠叠叮咛嘱咐，”释迦牟尼佛处处叮咛，就像我们刚才讲的，《大藏经》里面实际上不止上千处提到极乐世界。“释迦发遣”是一个折门，释迦佛“叮咛嘱咐”，给我们讲娑婆世界痛苦，轮回痛苦，一切无常，这样子来劝我们；

“切切弥陀悲愿，”这是“弥陀接引”，是摄门，摄受众生。这是两土世尊共同联合的度众生的方便——折摄二门，当然也是让我们生欣厌二心的；

“滔滔的苦海深，”这是“轮回痛苦”的修法；

“层层业债牵，”因为造了业，你就要受这样的痛苦果报，这个就是“业果不虚”的修法。每一个修法本来都应该要详细来观察、思惟，所以我们前面次第观修出离心，像这些轮回痛苦等这些法都作了介绍；

“闹闹喧喧，轮回了千遍，”当然这也是讲轮回痛苦，是让我们生厌离，就是修“厌离”心的；

“早早登安养归船，时时礼古佛垂怜，”这个是皈依，让我们“皈依三宝”；

“逍逍遥遥西方古路，永永住无生国里证真诠，”这是欣求极乐，让我们生“欣求”心；

下面：

信願念佛

急忙忙浮生如电，（念死无常）
痛煞煞轮回千遍，（轮回痛苦）
浪滔滔苦海无边，（业果不虚）
一心心谁肯把弥陀念。（欣厌并修）
最堪怜，无端爱欲牵，（十二因缘）
无常一到，只恐风筝断。（念死无常）
四大分离众业缠，（业果不虚）
怨愆，泥犁苦万千。（思恶趣苦）
悬悬，极乐慈尊眼望穿。（欣厌并修）

“急忙忙浮生如电，”这又是“念死无常”的修法；

“痛煞煞轮回千遍，”这还是“轮回痛苦”的修法；

“浪滔滔苦海无边，”这里虽然也是讲轮回痛苦，但是苦海无边，无穷无尽，这个跟业果也有关。所以也可以说“业果不虚”，跟轮回痛苦结合在一起。

“一心心谁肯把弥陀念。”最后又归到忆念到阿弥陀佛，这就是在前面出离心基础上的“欣厌并修”。所以我们念佛的时候要欣厌具足，这样念佛才能真正相应；

“最堪怜，无端爱欲牵，”这就是“十二因缘”当中其中的一个。这样生爱，爱取有，这是十二因缘；

“无常一到，只恐风筝断。”还是“念死无常”；

“四大分离众业缠，”在世的时候，贪恋追求种种欲乐，到死亡来临，四大分离的时候“众业缠”，死了之后还是要依业而受报。这叫“业果不虚”；

“怨愆，泥犁苦万千”。最后还要堕落地狱，这是“思恶趣苦”；

“悬悬，极乐慈尊眼望穿。”又要归到阿弥陀佛这种大慈悲愿力。又是归到“欣厌并修”上。

所以这个净土诗确实非常殊胜。

此智达禅师之净土诗极具感染力，含摄
《广论》所有出离心修法。

才念一遍，厌离心欣求心油然而生起，以此
心念佛，岂不相应？

若能背诵，利益更大。

信
願
念
佛

“智达禅师之净土诗极具感染力，”可以说已经“含摄《广论》《前行》所有出离心的修法”以及忆念
极乐世界依正庄严，这样欣厌心的修法。我们这样念一遍，“厌离心欣求心就油然而生起，”以这样的心来
念佛才能相应。当然我们如果把它背诵下来，利益就更大。所以确实这个净土诗非常殊胜。

我们把智达禅师净土诗的内容专门来作观修，下面观修1分钟。

叠叠叮咛嘱咐，（释迦发遣）切切弥陀悲愿。（弥陀接引）

滔滔的苦海深，（轮回痛苦）层层业债牵。（业果不虚）

闹闹喧喧，轮回千遍。（厌离）

早早登安养归船，时时礼古佛垂怜。（皈依）

逍逍遥遥西方古路，永永住无生国里证真诠。（欣求）

急忙忙浮生如电，（念死无常）

痛煞煞轮回千遍，（轮回痛苦）

浪滔滔苦海无边，（业果不虚）

一心心谁肯把弥陀念。（欣厌并修）

最堪怜，无端爱欲牵，（十二因缘）

无常一到，只恐风筝断。（念死无常）

四大分离众业缠，（业果不虚）

怨愆，泥犁苦万千。（思恶趣苦）

悬悬，极乐慈尊眼望穿。（欣厌并修）

信
願
念
佛

观
修
1
分
钟

好，这样我们通过“观修净土诗”，通过诗词的这种感染力来修出离心、欣求心。这样欣厌并修，念一遍
净土诗，你内心的欣厌心自然就能油然而发，以欣厌具足的心来念“南无阿弥陀佛”名号。通过净土诗，
我们也能苦乐对比、厌苦求乐，就能厌离娑婆、欣求极乐。这样苦乐对比放在一起，自然你内心就会生
起厌离、欣求。这样欣求心厌离心——欣厌并修，就是净土法门不共的“欣厌并修法”。

下面我们以这样的欣厌心，来念“南无阿弥陀佛”名号3分钟。



南无阿弥陀佛

.....

好，前面学习了幽溪大师介绍的“**微妙助行**”，一切对境，行住坐卧、所见所闻，任何时候都可以来思惟观修。只要一转念，违缘就成顺缘，都会成为我们修行的动力。这个世界所遇的苦乐忧喜，一切境界都会成为我们生起出离心的资源，生起忆佛念佛的动力。这是非常殊胜的修法。

另外一个就是“**净土诗词欣厌并修法**”，这个观修方法我们也要注重。像《净土十要》里面的《西斋净土诗》《莲花世界诗》，这些非常殊胜，我们都可以拿来观修。有时候念佛前，不妨背下来。像我们今天介绍得比较长的，到了下一次可以介绍短一点的，比如四句净土诗，念佛前你可以忆念、念诵一下，就很容易生起欣厌心。这也是一个助行，非常殊胜，就像前面幽溪大师介绍的“**微妙助行**”一样。

好，今天的课就到这里，下面现场答疑。



课后答疑

生養
同安

願生西方淨土中
九品蓮華為父母
花開見佛悟無生
不退菩薩為伴侶



[阅读原文](#)