

諸位觀眾，大家好，阿彌陀佛。上一集我們講到第一觀到第十二觀是觀想念佛，前面簡單介紹過，第十三觀是觀像念佛，最後第十六觀是持名念佛。如果要說到難易，就是比較困難與比較容易的，我們想一想，十方一切諸佛如來在《無量壽經》、在《阿彌陀經》裡面，都勸我們執持名號，換句話說，他教導我們選擇第十六觀，選擇本經最後這個法門，由此也能夠知道這個法門是無比的殊勝。好，我們現在從第一觀開始看起，經文：

經【佛告韋提希。汝及眾生。應當專心繫念一處。想於西方。】

這一句是教我們求往生方法裡面的總綱領，是總說。根性利的人得到這一句開示，他的問題就解決了。佛給我們指路，這一條是了生死的道路，這一條是超越六道輪迴的道路，這一條是一生圓滿成佛的道路，真的沒有比這個更殊勝了。『佛告韋提希，汝及眾生』，世尊告訴韋提希夫人，你和一切濁惡苦逼的眾生，包括我們在內。佛今天把生死出三界、圓成佛道的祕訣告訴我們，『應當專心繫念一處，想於西方』，就是專心想西方，「西方」就是極樂世界。「繫念一處」，一處就是指名號。如果就本經來講，這個一處就是指下面所講的十六處。我們不要打妄想，還是老老實實把這一處死心塌地定在名號上，我們就把心定在名號上。為什麼？其他十五處不太好修。你不信，看看第一處，這是十六觀裡面第一觀。第一觀，觀太陽，日觀。下面請看經文：

經【云何作想。凡作想者。一切眾生。自非生盲。有目之徒。

皆見日沒。】

先教我們日觀。佛說，『一切眾生』，只要不是生下來眼睛就瞎了的人，他總會看到太陽下山，就是日落的景象，太陽將要下山的現象。佛就教我們觀落日，太陽將要下山的時候，看落日，這是把所觀的景象給我們說出來。為什麼要繫心一處？我們一定要明白這個道理，然後對於佛的教誡，我們才會樂意接受。佛給我們所說的一切方法，都是對治我們的毛病的。我們的病在哪裡？善導大師在此地說了一段，我們看這個文：

疏【此明眾生散動。識劇猿猴。心遍六塵。無由暫息。但以境緣非一。觸目起貪亂想。安心三昧。何容可得。自非捨緣託靜。相續注心。直指西方。簡餘九域。是以一身。一心。一迴向。一處。一境界。一相續。一歸依。一正念。是名想成就。得正受。此世後生。隨心解脫也。】

這一段很重要，把事實真相簡簡單單幾句話就說盡了。我們的大病就是心不定，所謂胡思亂想，學了佛還是胡思亂想。過去有一位出家人去圖書館看家師，這個出家人告訴家師：他很認真、很用功、很好學，學過法相唯識、學過中觀、學過大小乘佛法，也學過藏密，學得很多，一樣一樣講給家師聽，什麼叫八識，什麼叫中觀，說了一大堆，說完之後就問家師。家師就老實告訴他：你所講的是佛教的名詞術語，名詞術語裡面的意思你完全不懂，這種的學法永遠在佛法的門外，沒有入門。他感覺很驚奇。家師告訴他：你整個頭腦裡面都是佛學名詞，整個頭腦都在胡思亂想，開經偈說得好「願解如來真實義」，你把佛的意思都想錯了，那不是佛的意思，是你自己的意思，你怎麼能有成就？

那些是佛學常識，佛學的皮毛，根本不是佛法。為什麼說根本不是佛法？法是一切諸法，佛是覺悟，對一切諸法真正覺悟明瞭，

那是佛法。你沒有覺，你還在迷，不但你對世間法迷，對佛法經典也迷。所以家師就勸他，學佛從哪裡學起？要把這些東西全部放下。就是此地講的『一心』、『一處』，從一才能入得了門。多就搞亂了，怎麼能入得了門？不是佛法不好，是你自己學錯了。當時家師就給他舉個簡單的例子，他也是一個大學生出家的，家師告訴他：你是讀大學，你在大學裡面念一個科系四年畢業，對不對？他說：對。你如果同時去念十個科系，你要四十年才能畢業，你念一百個科系要四百年才能畢業，你能夠活多久？佛法裡面無量法門，你學無量阿僧祇劫也沒有辦法畢業，同樣的一個道理。你真正想要進去，唯一的方法，一門深入。無論哪一門，只要學一門。

一才有入處，一是什麼？到一心。一心是能入，一真是所入，你才有個入處。到一心就開悟，就覺，二心是迷。《壇經》裡面，六祖離開黃梅之後，在獵人隊住了十五年，機緣成熟，到了廣州遇到印宗法師，就是現在廣州光孝寺。印宗知道他是五祖的傳人，就向他請教：五祖平常有沒有講解脫？有沒有講涅槃？六祖回答得很直接：解脫、涅槃是二法，二法不是佛法，佛法是不二法。這答得非常直接，要真正入門的人才明白。小乘常講戒定慧三學，二已經迷了，三更不必說。菩薩的六度法門，三已經錯了，六不曉得錯到哪裡去了。

我們凡夫真的處處都錯，沒有一樣是對的。佛菩薩無論怎麼說都是對，這又是什麼原因？《華嚴經》裡面說得好，「一即是多，多即是一」；又講「萬法歸一」。這個一不是專一，是任一，這個要明瞭，任何一樣。如果我們講布施，萬法都是布施，舉一樣布施，沒有一法不是布施；我們講持戒，所有一切法都是持戒，布施也是持戒。所以法平等，無有高下。無量無邊的法從一開出來的，無量無邊的法可以回歸到任一，這個法是清淨法、平等法、無障礙法

。所以佛菩薩怎麼說都是對的，不落一點痕跡。我們凡夫為什麼說都錯？有分別執著。人家沒有分別執著。

所以廣學多聞是得一心之後的事情。你還沒有一心，怎麼可以廣學多聞？這就是我們近代無論在家、出家看不到人才出來的原因。古時候代代都有了不起的高僧大德，包括在家居士，原因是什麼？都是從一門奠定根基，從一門下手，然後才廣學多聞。一門下手就是《般若經》講的求根本智，根本智是無知，就是清淨心。《般若經》上說「般若無知」，底下一句是「無所不知」，一定要到無知，然後才無所不知。有知就壞了，不可以有知，要無知。無知，心是清淨的，像《壇經》講的「本來無一物」，心地乾淨什麼都沒有。心像鏡子一樣，外面境界一接觸就明瞭，不但現在的事情明瞭，過去、未來都明瞭，這是照見，《心經》裡面講照見，他才有這個能力。

我們現在的心是亂七八糟，照的能力完全喪失，把照的功能變成妄想分別執著。佛教給我們的方法是恢復我們的清淨心，恢復我們的本性，在此地也是這個原則。無論哪一個法門，無論哪一部經典，雖然佛講的方法不一樣，你仔細看它的原理原則，決定是一樣的。這個地方的比喻很好，『眾生』就是凡夫的心散亂，『動』是不定；『散』就是精神意志不能集中。「動」就是剎那生滅，一個念頭起，一個念頭滅，都沒有停止，一天到晚妄念不斷在生滅，這叫動。『識劇猿猴』，猴子，我們看動物當中猴子最會動，跳來跳去，跑來跑去，停不住，這裡是比喻我們的念頭那個動相比猿猴動得還要厲害。

『心遍六塵』，「六塵」是你攀緣的境界，六塵是色聲香味觸法，我們六根接觸外面六塵，六塵是我們的對象，眼所見的用一個色做代表，眼睛所看到的，耳所聞的以聲為代表。我們六根攀緣外

面的境界永遠沒有止境，『無由暫息』，「息」就是休息，沒有一時停止，停不住，不知足，接觸了就起貪瞋痴慢，起煩惱。順自己心意的就起貪心，希望貪得；不喜歡的希望遠離，遠離還是貪心，貪它遠離我，不要再接觸我。總而言之，順逆境界都是一個貪，貪不到就起瞋恨。喜歡的你不能得到，瞋恨心就生起來；不喜歡的不離開，瞋恨心也生起來。所以我們一天到晚貪、瞋、痴、慢、疑、惡見，無量無邊的煩惱就是從這裡生起來。

『三昧』是什麼？「三昧」就是清淨心。要怎麼樣能夠得到清淨心？佛菩薩的心跟我們的心不一樣的地方，就是我們的心是亂的，他們的心是清淨的，他們心裡面沒有妄念。沒有妄念的人就叫佛菩薩，有妄念的人就叫做凡夫。由此可知，凡夫跟佛菩薩只是名字不同而已，除了名字不同之外，有什麼差別？沒有差別。我們遇到苦難，想求佛菩薩保佑，你想佛菩薩會保佑你嗎？你要是以為佛菩薩真的會保佑你，你一定吃虧上當，你受騙。你要是認為佛菩薩沒有能力來保佑你的話，那你又錯了。要知道佛菩薩是怎樣保佑我們，佛菩薩是我們的老師，他對我們的保佑就是對我們的教訓。雖然現在他不在世間，他的教訓寫在經本裡面，流傳到今天，我們展開經卷就是接受佛菩薩的教訓。我們明瞭他的意思，依照他的意思去做，就是佛菩薩對我們的保佑。

我們供奉佛菩薩的形像有兩個意思，第一個是報恩的意思，我們接受到這麼好的教訓，我們對於老師的恩德念念不忘；第二個意思是藉著這些形像提醒他對我的教學，使我們念念不忘。見到佛菩薩的形像就想到他在經上對我們說的，是這個意思。裡面沒有迷信，迷信不能解決問題，所以菩薩教我們要「一心，一迴向，一處，一境界」。假如我們做不到，你每天給佛菩薩磕頭，一天磕十萬個頭，頭磕破了也枉然，你的問題還是不能解決，所以要明白這個事

實。佛菩薩不是神明，說實在話神明也不能幫助我們解決問題。神明是天道、鬼神道裡面有身分、有地位的人。說破了，他自己本身都不能解決問題，怎麼能幫助我們解決問題？所以決定不能迷信。

這裡教給我們的原理原則就是「安心三昧」，這是我們所求的。三昧是梵語音譯，翻成中文就是禪定，也翻作等持，也翻作正受。正受就是正常的享受；等持，等是平等，心裡面常常保持平等，那就是定。這是我們所求的，也就是《彌陀經》裡面講的一心不亂，三昧就是一心不亂，這是佛法修學的中心。佛法，雖然法門無量無邊就是修定，而是修定的手段、方法不相同。所以法門，法是方法，門是門徑，方法、門徑不一樣，統統修定。絕對不是禪才修定，教下止觀就是禪定，念佛一心不亂也是禪定，密宗的三密相應也是禪定，名詞不相同，內容境界完全相同。修學方法手段不一樣，但是原理原則相通的，就是一定要『捨緣託靜』，不管你用什麼方法。

「緣」是外緣，你想要修清淨心，你必須離開外緣。外緣常常誘惑你、常常擾亂你，你要把這些誘惑、干擾離開。所以古時候佛門的道場都建立在深山，為什麼建立在深山？遠離都市，避免誘惑與干擾，容易得定，容易成就。環境關係很大，因為畢竟我們是凡夫，擺脫不了外面境界的干擾，所以要懂得避免。要講修行，現在人的環境、福德就比不上古人，古人有個清淨環境可以進修，現在沒有了。現在如果你真的找到一個清靜環境，過不了幾天就變成觀光旅遊區，找不到了。這是說我們現在修學的環境不如古人。

現在誘惑我們的東西愈來愈多，最普遍的電視、廣播、雜誌、報紙，都是在誘惑你。都是佛經裡面講的魔王，這些東西都是魔王，叫你的心不能定下來，天天被它誘惑。無論是吃的、穿的、用的，天天有新產品，天天有新花樣出來，叫你的心不能夠安。剛剛買

的，新的出來了，看一看我這個落伍了，心就又動了，被它牽著跑，你的「安心三昧」得不到。這是我們要曉得，要知道「捨緣」，要知道「託靜」，託是依靠的意思，要依靠一個清靜的環境，要把外緣斷掉。所以你要想真正求一心，真正求功夫成片，家師常常講：電視不能看，報紙不能看。有人說：這樣社會上發生的那些事情，我都不知道了。不知道，好！不知道，天天天下太平，沒事。外面沒事，我心也定。你知道的事情多，你憂慮也多，牽掛也多，煩惱也多。你認識的人多，是非也多，長短也多，麻煩就大了。這個要覺悟。佛教給我們這個原理，不管修哪個法門，你想要成就的話，要離開外緣，確實找一個清靜環境來修行。

『相續注心，直指西方』。「注心」是把心安住在一處，注就是注入一心，直指西方極樂世界，這是把方向指出來。「相續」是不能間斷。「相續注心」這四個字跟《大勢至菩薩念佛圓通章》裡面所講的「淨念相繼」是一個意思，說法不一樣，意思、境界都相同。相繼就是相續，淨念就是注心，注心就是淨念的意思。『簡餘九域』，一般講十方，我們專注西方，其他九個方位都放下，專往西方，其他都捨掉。其他是指其他九方的諸佛淨土。東方琉璃世界，南方、北方都有諸佛刹土，這就是專跟一尊佛學。再說得明白一點，專門依照《彌陀經》、《無量壽經》，專講西方極樂世界，五經一論，除這個之外，我都不學。如果還要兼學其他大乘，就不是直指西方，就不專。所以特別要求我們要「一身、一心」。

身本來就是一個，何必要說一身？說一身是什麼意思？就是身也只學一個，不能我這個身又參禪又念佛，拜很多佛菩薩，身就不一。善導大師在註疏裡面特別教我們身專禮阿彌陀佛，我們每天拜什麼佛？就專拜阿彌陀佛。除阿彌陀佛之外都不拜，這絕對不是貢高我慢，如果不專一我們就不能成就。拜佛的儀規當中首先，先三

拜本師釋迦牟尼佛，這是不忘恩。這個法門是釋迦牟尼佛傳給我的，我不能把本師忘記。下面無論拜多少拜，都拜阿彌陀佛。阿彌陀佛拜完之後，拜三拜觀世音菩薩，三拜大勢至菩薩，三拜清淨大海眾菩薩，這才圓滿，這叫專，身專。心專，心裡面念念就是阿彌陀佛。「一迴向」，無論修積任何大小功德統統迴向求生西方極樂世界，不作第二個想法；也就是說，決定不求人天福報，決定不求現前福報。連現前福報都不求，來世福報更不求，只求往生西方極樂世界。

「一處，一境界」，統統要歸一。這個一處怎麼說法？處是講你修行的處所，意思就是教你不要到處去跑道場，你在一處修行，你才會成就，為什麼？心定了。決定不搞人情佛事。諸位看《印光大師文鈔》，《文鈔》多半是他回答人家的信件。老和尚的學生偶爾到靈巖山寺，在蘇州，印光祖師晚年就住在這個地方，去看老和尚。一進門老和尚就罵：你來幹什麼？這些弟子說：我來看師父。他說：師父你就看過了，哪有什麼好看？不在家裡好好用功，浪費時間，浪費精神，浪費錢財。被他罵回去。所以地方跑多了心就散亂，諸位一定要知道。一個境界，這個境界就是經上所說的境界。如果我們在夢中、在定中這個境界現前，這是瑞相。沒有這個境界也不求，只求心清淨、身清淨，一句佛號不間斷，求生淨土這個願望不間斷，這是好境界。

『一相續，一歸依』。「相續」是不間斷，信不間斷，願不間斷，解行不間斷。「一歸依」，皈依是回頭，不但從世間五欲六塵裡面回頭，不再貪圖，所有一切大小乘佛法，我也不再去研究，一心一意依靠往生經，就是淨土五經，這五經都是教導我們求生西方淨土的，這就叫皈依。五經裡面，依一部經就能成功，這一部經任憑你選擇。如果你有時間，你可以選擇《無量壽經》，為什麼？《



無量壽經》介紹西方世界最詳細。如果你工作非常繁忙沒有時間，你可以選擇《大勢至菩薩念佛圓通章》，經文比《般若心經》還短，容易受持。這都是屬於一皈依。

『一正念』，除這一念求生西方之外，決定沒有第二個念頭，這叫「一正念」。我們把這幾句話都做到了，這叫做『想成就』。諸位要記住，善導大師在此地這一段開示是貫注這十六觀的。十六觀的每一觀都要用這個原則，你才能成就。你如果違背這個原則，叫你觀太陽你決定觀不成，你不會成就的，一定要依照這個原則。觀如果成就之後，『隨心解脫』，就是自在往生。所以往生的時候沒有病苦，沒有死苦，他自在去的。自在往生，功夫好的人可以隨時往生，想什麼時候去就什麼時候去，想在這個世界多住幾年也沒有關係，這是真正生死自在。生死自在就是佛家常講的了生死，沒有生死了。這是不是真的？千真萬確的事實。

過去有些同修曾經問過家師，他們看到《淨土聖賢錄》、《往生傳》有一個發現，發現很多往生的人都是念佛念了三年就往生。他來問家師，是不是這些人剛剛好三年，他壽命就到了？哪有那麼剛好？絕對沒有那麼剛好。為什麼三年就去了？三年功夫成熟了，西方極樂世界他見到了，那麼好的地方他為什麼不去？他為什麼還要在這裡受罪？他當然會去。我們現在是想去去不了，我們現在想去，我們沒有能力去，無可奈何，沒有辦法。如果真正能去得了，早就去了，誰要在這裡受苦？絕對不會再留在這個世界受罪。這才是真正的事實，不是說他念三年，壽命剛好到，哪有那麼多人這麼巧的？這才是真實的答案。

境界一現前，功夫成就，西方境界現前了，他有能力去，他就走了，不會再留戀這個世界。還有一種人能去而不去的，這出家、在家都有，這個原因就是與這個地方的眾生還有緣分沒斷。什麼

緣分？幫助他們往生的緣，其他的緣都斷了，也就是接引眾生的緣還有。換句話說，他在此地多住幾年，能夠多幫助一些人往生西方，是為了這個原因才在這個世間多住幾年，這是不礙事。這一段要好好的記住，因為後面十六觀的原理原則都完全相同，所以後頭我們就不再說了。我們接著看經文，教給我們觀想的方法：

經【當起想念。正坐西向。諦觀於日欲沒之處。】

太陽快要下山的地方。經上說得很清楚，要『正坐西向』。修這個法門，善導大師說得很清楚，要在春秋，不取冬夏。因為冬天、夏天的太陽，日出、日沒的方位偏差很大，不是正東、正西；春秋太陽出沒它是正東、正西，所以他取這個時候，不取冬天、夏天。方位要正確，感應才快速。

經【令心堅住。專想不移。見日欲沒。狀如懸鼓。】

看太陽要下山，紅紅一個太陽就像一個鼓掛在空中一樣，距離地面沒有多遠，紅紅的太陽，黃昏的太陽光度不會刺眼睛，我們張開眼睛可以看。如果它距離地面高一點，那個光度很強，我們眼睛沒有辦法觀察。看到它快要下山的時候，看這個現象，看這個地方。觀成功了，無論在什麼地方，我們眼睛張開，落日就在面前。就是說我們看黃昏的太陽剛要下山，將要下山還沒有下山的紅色太陽，觀成就時這個紅色的太陽都一直在你的面前不會消失，你眼睛張開，這個太陽在面前；眼睛閉上，這個太陽還是清清楚楚在面前。就是眼睛張開閉上，太陽都在面前，這一觀才叫觀成就。如果太陽將要下山，還沒下山的時候，看得很清楚；太陽落下去之後，你就沒有看到了，這個就沒有用處，這樣不能往生，功夫不夠不能往生。一定要觀到太陽都沒有消失，一定是要睜開眼睛、閉著眼睛，無論在什麼地方，太陽都在你面前，第一觀日觀，這一觀才是觀成功。你說這一觀，你想一想，這也不是很容易，很難。

想起我剛出家那一年住在佛陀教育基金會，基金會是在杭州南路一段五十五號，十二樓是一個佛堂，佛堂旁邊是一個廚房跟一個小餐廳，這個餐廳門開出去有一個陽台。在十二樓頂，有時候晚上，黃昏的時候，晚課做完，我就站在那裡看太陽下山的景象，剛好在西方，看出去剛好是西方，就想到《觀經》說的第一觀日觀。我們看到太陽，也是常常看到，就好像這一觀前面經文佛告訴我們，除非你生下來眼睛就瞎了，不然總是看過太陽下山的情形、現象。但是我們一般看，太陽下山就看不到了，這是我們一般人都是如此。要如何觀到太陽一直都不消失？諸位可以去做個實驗，你去看太陽，看要觀多久可以觀成功。下面就是教我們觀日的一些原理原則。今天時間也快到了，我們下一堂再給諸位詳細說明如何作觀，觀成功就是剛才講的太陽不會消失，下一次再把這個方法跟諸位報告。我們這些方法原理原則明瞭就好，修觀恐怕很難修學，我都沒有辦法修學，還是老實念佛。修這個法門不容易，如果不是到這個境界，這樣修沒有用處，這一點我們一定要知道。

這集的時間到了，我們就講到這段。下面，我們下一集，再繼續向大家報告。謝謝大家收看，阿彌陀佛。