

金剛經的智言慧語一起心動念時，即提起一句佛號（第六五六集） 1995/5 新加坡佛教居士林（節錄自金剛般若研習報告09-023-0056集） 檔名：29-513-0656

【起心動念時，即提起一句佛號，令佛與念，水乳交融，與虛空法界，成一大光明海。但如是驀直念去，心少昏散，便振作而融攝之。】

這一段是教給我們念佛用功的方法，這個方法非常之好，我們要記住、要學習。念佛在哪裡念？在起心動念之處。心裡面一個念頭生了，不要去管這個念頭是善是惡，不要去理會它。惡念固然不好，善念也不好。為什麼？不出六道輪迴，那好在哪裡？趕緊把這個念頭換掉，用這一句阿彌陀佛把它換過來，古人常講，不怕念起，只怕覺遲，念頭起來不要緊，這是我們無始劫以來的習氣，它一定會起來。念頭一起來，你覺察到了，阿彌陀佛把這個念頭換過來了。這一句阿彌陀佛就是覺，提不起阿彌陀佛，那個念頭繼續生的時候，那是迷；無論是善念、惡念統統是迷。趕緊回到阿彌陀佛這兒來，提起一句佛號，這個時候念跟佛要融成一片，念就是佛，佛就是念，這個功夫就得力了。如果能念跟所念是分成兩個，我能念，西方極樂世界阿彌陀佛是我所念，能所成了兩截，這個力量就差很多很多。《彌陀經》上講的標準：一心不亂。什麼叫一心？能念之心跟所念之佛合成一個，那就是一心，那就不亂了。我能念，阿彌陀佛是我所念，這樣念佛是決定不能得一心的。因為你心裡面有分別、有執著；離開一切分別執著，能念之心跟所念之佛就合一。你要問，怎麼把它合成一個？有這一念你決定合不起來，這一念都沒有，就老老實實一句阿彌陀佛念到底。那個修無師合成一片了，不要看不起他，他是個老粗，什麼都不懂，他有真智慧。所以他講

：能說不能行，不是真智慧。他這個人能行不會說，那個沒有關係，他真能行；你叫他講，他不講，他有真智慧，他是真正得一心不亂。走得那麼瀟灑、那麼自在，說走就走，沒有病苦、沒有牽掛，這就是念與佛交融一片。不但念跟佛融成一片，與虛空法界成一大光明海，這是必然的。為什麼說是必然的？因為我們自己的心性，本來就是這個樣子，這是返本還源，一絲毫的希奇都沒有。道理在哪裡？道理在離一切分別執著。如果我們常常想到，我們是個人身，六道裡面你就出不了人道。常常想到還有天，還有佛講的大千世界，你有這樣的分別，你決定離不開三千大千世界。諸位要曉得，三千大千世界就是一個六道輪迴。這樣的見解叫做輪迴見，這樣的思想叫輪迴心。無論你幹的什麼事情，都叫做輪迴業，你沒有辦法脫離六道輪迴。念佛人的心，什麼都不想，不但世法他放下，佛法也放下，世法、佛法統統放下了，他心地光明就照盡虛空遍法界，我們佛法裡面講的大光明藏，大光明藏就是自己心性的功能，圓圓滿滿的顯示出來，是這麼一回事情。這一句裡頭，前半是講的方法，後半是講的效果，效果真實不可思議。

末後勸我們，功夫怎麼用？一直念去。什麼都不要理會，就是一句阿彌陀佛念到底，這就是平常我們講的老實念佛，真的老實了。心少昏散，昏散是念佛人免不了的毛病，這是我們的習氣、業障，每個人都有。昏是昏沉，這個佛號念念就打瞌睡，睡著了。我們在佛七當中很容易看到的，特別是止靜的時候，大家坐在那裡，我們看到很多人睡著，打呼！這我看到的，那叫昏沉。還有一種是散亂，就是不念佛的時候還好，一念佛就胡思亂想，念頭不曉得那麼多，都上來了。我遇到很多人說，法師，我不念佛不打妄想，一念佛，妄想特別多，於是嚇得他不敢念佛了。其實不念佛的時候，妄想本來就那麼多；不念佛你沒有注意、沒有發現，這一念佛，想心

定下來，發現這麼多妄想。所以那些妄想不要害怕，你老實念就好，照顧佛號，不要理會妄想，那個妄想漸漸就少了。愈是照顧那個妄想，妄想就愈多、妄想就愈堅固。所以你根本不理會它，有妄想也好，無妄想也好，根本不要在意，這個樣子佛號漸漸會得力，妄想會減少。這是兩種業障現前，現前的時候要曉得對治的方法。當我們昏沉的時候，我們出聲念佛，這是個方法；或者我們下位繞佛，或走動，或者是拜佛，使身體在那裡活動，佛號還是繼續不斷，這是對治昏沉。散亂也叫掉舉，要把精神集中，專注在佛號上；或者加上觀想的方法來對治它，觀佛像也可以，觀名號也可以。我們念南無阿彌陀佛，一面念佛，一面這四個字、六個字清清楚楚，這樣子你這個妄想就不容易生了。我們想佛號、或者想佛像，用這個方法都好。哪一種方法有效，就用哪一種方法，方法沒有一定。