

二〇一四年三重淨宗別院佛七開示 悟道法師主講 （
第一集） 2014/5 台灣台北靈巖山寺雙溪小築三重淨
宗別院 檔名：WD21-063-0001

諸位同修，及網路前的同修，大家上午好，阿彌陀佛。

今天是佛七第四天，我們接著再來學習《淨土集·觀無量壽佛經疏菁華》第六十段：

【身四威儀。晝夜常念。唯除睡時。憶持不捨。】

這一段是善導大師開導念佛的人，在日常生活當中要『晝夜常念』，「晝」是白天，「夜」是晚上。我們生活當中，身體有四威儀，行住坐臥四種，這叫『身四威儀』。在我們每一天總離不開這四種威儀，行是在走路的時候，住是站著，坐是坐著，臥就是躺下來休息，這是生活當中四威儀。在四威儀當中，不管是行住坐臥，念佛不能間斷，要晝夜常念，這個常就是不間斷。

『唯除睡時，憶持不捨』，「憶」就是放在心裡，「持」是保持，「不捨」就是不能不念佛。不管你在什麼時候，在什麼地方，念佛要憶持不捨。善導大師在《觀經》開示，主要是指觀想念佛，觀想。《觀經》最後一觀是持名念佛，第十六觀。第一觀到第十二觀是觀想念佛，第十三觀是觀像念佛，十四、十五、十六是講九品往生。到第十六觀，下品下生，最後一個，提倡持名念佛。所以持名念佛也是出於《十六觀經》第十六觀。善導大師在《觀經》，主要是講前面這個觀想。觀想，睡覺的時候就不能起觀，就是睡你就睡了。「唯除睡時」，就是睡覺就讓他睡了。

我們持名念佛也是一樣，當我們睡著了，也沒辦法念佛。我們一般念佛的同修，現在有念佛機來做輔助，我們躺下去休息，耳朵還是可以聽佛號。佛號能聽得清楚，不要太大聲，能聽得清楚就好

。心裡跟著默念，念到睡著了。醒過來，眼睛一睜開，趕快接著念，這個叫憶持不捨。平常我們生活當中有工作，或者有事情，跟人家講話，或者有些事情我們要用頭腦去思考，要工作，要用頭腦。如果這個工作不需要用腦思考，我們也可以一面工作，一面念佛，這個就沒有妨礙。如果需要我們去思考的事情，我們就先把佛號放下，等到事情處理好了，接著再提起念佛，總是時時刻刻不要忘記念佛，這個就叫憶持不捨。

行住坐臥都要晝夜常念，常念就是不要忘記。沒有常常提起，我們很容易就忘記，所以這個念佛要常常提醒。有時候自己一個人就比較容易忘記，現在有念佛機。一般念珠也是提醒我們念佛的，手拿著這個念珠，就是提醒我們念佛；如果你念熟了，手有沒有拿念珠都沒有關係。所以這個念珠，它也是一個提醒的作用。我們摸到念珠，就提醒我們要念佛，不要忘記念佛。如果念得純熟了，二六時中念而無念，無念而念，那這個有沒有用念珠都沒有關係了。但是我們還沒有念到這個功夫，還是要念珠、念佛機來輔助。

諸位同修，阿彌陀佛！我們今天是佛七第四天，我們繼續來學習《淨土集·觀無量壽佛經疏菁華》第六十段：

【身四威儀。晝夜常念。唯除睡時。憶持不捨。】

這一段善導大師跟我們開示，我們平常生活，我們這個身體有四種威儀，行住坐臥，行就是在走路，住就是站著，坐就是坐著，臥就是躺下來休息，每天我們的身體總是離不開這四種的威儀。我們不管是行住坐臥，念佛不可以間斷，要『晝夜常念』，「晝」就是白天，「夜」就是晚上。白天、晚上念佛不能忘記，要時常提起念佛。

『唯除睡時』，「睡」就是睡覺，在睡覺的時候，你就安心睡

覺。『憶持不捨』，「憶」就是心裡這句佛號念念不捨。現在我們躺下睡覺，還沒睡熟的時候，也可以用念佛機來做輔助。念佛機，我們晚上要睡覺時，不要開太大聲，我們聽得清楚就好。躺下睡覺，我們不能出聲念，耳朵聽，心裡跟著默念，一直念，念到睡著就可以。醒過來，眼睛睜開，我們就又聽到佛號，就繼續再提起念佛。

平常生活當中，我們每一個人多多少少都有工作。當我們在做事時，譬如說擦地板、掃地，這種的工作，要是不用頭腦思考，我們就可以一面工作、一面念佛。如果遇到需要我們思考的事情，我們就先將佛號放下，專心去處理你的事情、去思考你的事情，等這個事情處理完，佛號趕快再提起。如果沒有提起，往往又會忘記。所以現在念佛機是一個輔助。念佛機有時候我們在不是學佛的場所，有時候就比較不方便。如果要是學佛的場所，或是我們自己家裡面，家裡的人都有學佛，這就沒有問題；不然就要插上耳機，戴著自己聽。

在其他的場所，我們不適合念出聲，或是不適合開念佛機，譬如說搭車，或是其他的場所，不合適的時候，我們可以使用念珠，念珠也是提醒我們念佛的一個輔助工具。我們拿著念珠就是提醒我們要念佛，不能忘記這句佛號。如果要是念佛能夠念到念而無念，無念而念，有沒有拿念珠都沒有關係。如果我們還沒有念到這樣的功夫，以念珠、念佛機來輔助還是有需要。特別是念珠，我們帶一串念珠在身上，自己走到哪都可以拿起來念，這就不會影響到旁人。

這一段告訴我們，「身四威儀，晝夜常念，唯除睡時，憶持不捨」。就是說我們念這句佛號，念念不能忘記，這就叫做憶持不捨。好，我們趕快繼續來念佛，阿彌陀佛。

