

《行策大師淨土警語菁華》。諸位同修，請大家看第十七段：

【十七、具真實願，發忻厭心；視三界如牢獄、視家園如桎梏，視聲色如鴆毒、視名利如韁鎖、視數十年窮通際遇如同昨夢、視娑婆一期報命如在逆旅。信宿捨離，惟以一心念佛，願共同生淨土。】

在這段裡面，行策大師跟我們說，學佛一定要有真實的信願，信要真，願要切，真信切願。這個真實表現在事上面就是心念，心裡真正念佛，這才顯示這確確實實是真實的願望。他所說的實在講都是事實，三界確確實實是一個牢獄，確實是一個牢獄，不過是範圍比我們世間上的牢獄較大一點而已。一般牢獄範圍很小，三界這個牢獄較大一點，雖然大一點，我們從無始劫以來，永遠沒方法超越，也就是沒辦法脫離三界。牢獄苦，三界之苦，確確實實就好像被關在牢獄一樣，沒自由，不會得到解脫。佛在經上教我們將一個家看作牢獄一樣、看作枷鎖。枷鎖是古代犯人犯法所戴的一個刑具。我們一般一個家庭，就像這個牢獄一樣，這個也是事實，確實是一個事實。我們世間人常常說家累，有家庭的人他就有負擔，有負擔就有壓力，這個累就是不好的事情，使我們拖磨，使我們辛苦，一個人不能得自由，不能得自在。

下面是講享受，這個『聲色』是享受，五欲六塵的享受。這個享受決定是免不了引起我們內心貪瞋痴慢三毒的煩惱，享受當中決定引起這些煩惱。所以世尊當年在世教誡弟子，跟我們說「以苦為師」，我們生活過得清苦一點，這樣人警覺心比較提得起來。所以

清苦容易警覺。生活過得太富裕、太過分的享受，人就迷了，迷就再造業，造業後面一定是墮落三途受苦。唐朝的時候，龐蘊居士，家道相當富有，他家很有錢，財產很多。他學佛之後，他的太太、兒女一家人都學佛，而且都有成就，我們俗話說開悟了。不但他自己開悟，他家一家人都開悟了。龐居士將他家裡的財產、金銀財寶裝在一艘大船上面，將這個船駛到江中，把它挖一個洞，讓水跑進去，這整艘船的金銀財寶沉入水底，全部把它沉下去，不要了，不要享受了。以後生活要怎麼過？編製草鞋。古代大多數的人穿的鞋都是草鞋，生活比較好過的人才穿布鞋。一般人，做工的、務農的、經商，一般平民都是穿草鞋。草鞋在我們現代很少見，如果諸位有去過中國大陸旅行。去年我到四川峨嵋山上去，正好是冬天，冬天那邊下雪，雪下得很厚，我們穿一般的鞋無法行走，會滑、會滑倒。所以當地的人都有草鞋出租，草鞋套在我們的鞋底，這樣才能走在雪地上，才不會滑倒。除了這個時候看到穿草鞋，其他的地方我們就不曾看過，像新加坡這個地方不曾看過草鞋了。

龐居士每天編製草鞋，每天賣幾雙草鞋賺一點錢，拿這些錢來過生活、過日子，他過得逍遙自在，這就是我們平常說的知足常樂。雖然生活很清苦，但是他沒有負擔，精神很快樂，這真正實行佛的教訓「以苦為師」。這樣時時刻刻可以提起警覺心，要離開娑婆世界，要求生極樂世界，他這個心願才是真的。如果富有，這是物質享受太多了，他對這個世界就有貪戀，西方世界好，現在住這個世界也很享受，也不錯，捨不得離開，這個問題就嚴重了。殊不知一口氣不來，我們這個世界一切一切都帶不走，俗話常常說，「生不帶來，死不帶去」，我們來這個世間出世，雙手空空來，死了以後也是雙手空空，沒有一樣帶得去的，這是真的。所以警覺心要高，高度的警覺心，將一切享受看作毒藥。

『視名利如韁鎖』，娑婆世界的人，特別是指六道眾生，六道眾生沒辦法出輪迴，就是被名利所害的，被這個名利害的。所以名利就好像鐵鏈一樣，把你鎖在這個地方，讓你不得自由。『視數十年窮通際遇如同昨夢』，這句話就是跟我們說，我們人生短短數十年而已，一生當中的遭遇，有時候如意，有時候不如意，這一生所經過的，把它看作好像昨天作夢。我們如果冷靜的想，昨天發生的事情，今天想起昨天的事情，就好像作夢一樣，這也是事實。我們今天所發生的事情，明天再來想今天，就好像作夢。這正是像《金剛經》所說的「一切有為法，如夢幻泡影」，這事情過去就不存在了。這種感覺，我想凡是學佛的同修都體會得到，人生確確實實是一場夢，到後來一切都是空的。

『視娑婆一期報命如在逆旅』，「旅」是旅行，旅行就好像去遊玩。「一期報命」是講我們這一生，從生到死，這一生在這個世間，實在講就好像旅遊，來這裡遊玩的，來這裡遊玩就好像住旅店、旅館一樣，旅館裡頭沒有一樣東西是我們自己的，雖然我們自己暫時可以受用。導師在講席當中常常勸我們大家，我們來這個世間就好像住旅館，我們有使用權，我們沒有所有權，我們在這個世間確實是這樣。這世間五欲六塵轉眼皆空，你可以受用，你決定得不到。如果說你要是得到什麼東西，那是錯覺，你看錯、想錯了，你是決定得不到。不但身外之物你一樣也得不到，就是連我們自己的身體也得不到，一口氣如果不來，這個身就不是我們的了，就是隔世了。這個身體哪裡是自己的？也就是我們自己對自己的身體絲毫都做不了主宰。這都是說真實的狀況，真實的相狀。

所以，『信宿捨離』。這個「信宿」，就是說時間很短，這是說生死無常，我們中國俗語常常說「黃泉路上無老少」。人死，不一定老才會死，有的很年輕就死了，也是很多，我們如果到殯儀館

去看看就知道，確確實實是黃泉路上無老少，棺材是裝死的，不是裝老的。所以黃泉路上老少都有，我們要明白事實真相，要提高警覺。所以大師末後這兩句勸勉我們，『惟以一心念佛，願共同生淨土』。世間一切都是虛幻不實，都是假的，只有這件事情是真實的。佛說眾生愚痴，他痴在哪裡？痴在把真實當作虛妄的，把虛妄的當作真實的。像我們這個世間一切都是虛妄的，把虛妄看作真實，在這裡面拚命去追求，追求名利，到最後一樣也得不到。西方極樂世界是真實的，我們把它看作虛妄的，看作沒有這件事。所以佛看我們眾生愚痴，就是在這裡，這就叫顛倒妄想，這就是愚痴。真妄、是非、利害、得失他統統顛倒了，這是經上常常講，顛倒妄想，這顛倒在哪裡，我們要明白、要知道。下面一條：

【十八、念佛令功行不虛者。】

這個『功』是功夫，這個『行』是動詞，不是名詞，它是一個破音字，這個念行（橫），行是動詞，當作這個動詞來講。就是說我們在用功夫，念佛一定要讓功夫落實。

【勤策身心。】

『勤』是勤奮，要勉勵自己，要認真努力。

【寸陰是惜。】

這句就是教我們要把寶貴的光陰，就是這個時間用在真實的道上，那就對了。唯有念佛這件事情是真實的，其他都是虛妄的，這個時間浪費在其他的方面，實在是非常非常的可惜。所以大勢至菩薩教給我們「都攝六根，淨念相繼」，這個相繼就是不中斷。所以說一天到晚，一年到頭，我們念佛絕不中斷。果然能夠這樣念，我們看過去《往生傳》所說的、《淨土聖賢錄》所講的，諸位看多了你就看得出來，一般大概念佛三年，功行就圓滿了，功夫就圓滿了。所以過去有人看出這件事情，來問我們導師，他說：《淨土聖賢

錄》、《往生傳》裡的那些人，很多都是念佛三年就往生了，是不是他的壽命剛好到了？看《往生傳》、《淨土聖賢錄》又這麼多人，哪有那麼剛好，每一個人都是念佛念三年他就往生？如果一、二個人，這是比較說得通，那麼多人，哪有那麼剛好的事？這就說不通。

為什麼他念佛三年，他就往生了？這就是他功夫成就了。功夫成就的時候，哪有不願意去的道理。一般人說往生淨土，不了解往生西方的真相，以為說往生淨土就是人死，聽到往生就很恐怖、很怕，怕得不得了，這都是錯誤的觀念。念佛功夫成就的人，跟一般人就不一樣，功夫成就就是他早就跟阿彌陀佛通了消息了，早就感應道交，這經上講「現前當來，必定見佛」。他在還沒往生之前，已經見到佛了，已經見到西方極樂世界了，他已經看到了，自己有能力去，隨時可以去，可以去，哪有說不想去的道理？還願意在這個地方多住幾天，沒有那個傻人。如果在這個世間再多住幾天，那是不得已。什麼理由在這個世間多住？為了度眾生，幫助一些有緣的人念佛求生淨土，只有這一個理由，除了這個理由之外，沒有第二個理由了。一些念佛的人他的功夫成就，在這個世間他看一看，沒緣分，也沒有人要聽他的，當然自己成就，就早一天往生了，早去早好，所以他是生死自在。還要待在這個世間受苦受難，沒這個必要。

生到西方極樂世界，前面說得很多，他的智慧、神通、道力，可以說跟阿彌陀佛相彷彿，跟佛差不多，佛有什麼能力，他就有跟佛一樣的能力，那個能力你想想有多大。我們讀《無量壽經》念四十八願，你就清楚了。前面也跟諸位報告了，那個能力是盡虛空遍法界，一切諸佛剎土來去自由。這個來去自由特別要明瞭的，西方世界每個人，這是一生到西方世界就有這個能力，一往生就有這個

能力，他可以分身、可以化身，所以不止是一個身。我們在這個世間，身只有一個，在這裡就不能去那裡，在那裡就不能來這裡，俗話說「分身乏術」，事情如果多，就會有這個感嘆，覺得說如果我可以分身，同時去辦事情，不知該有多好！可是身只有一個，不得自在，苦不堪言。

到達西方世界就像釋迦牟尼佛一樣，千百億化身。所以每一天，這是佛在《彌陀經》上跟我們說，西方世界的人，下下品往生的人他也是這樣，也是有這個能力。每天早上到十方世界去供佛、聽佛說法，十方世界無量無邊諸佛如來，他就要化無量無邊的身才可以同時去；如果一尊一尊去參訪，那就要費多少時間？他是同時去的。聽完經回來，回來吃早餐還很早，你看這多自在！他是否有離開阿彌陀佛？沒離開。阿彌陀佛的面前也有他的身在那裡聽經，他是化身、分身同時去的，他的身在阿彌陀佛面前聽經，在這同時，他已經分身到十方世界諸佛那裡去供佛、聽法。當然佛雖然沒說，我們能夠想到，十方世界有緣的眾生，他除了供佛、聞法，他也會附帶去看一看，眾生緣如果成熟了，他也會化身去講經說法給他聽，去幫助他，勸他念佛求生淨土。這個能力不可思議，唯有生到西方極樂世界，這種能力才能夠立刻得到。所以他又再回來，去西方又再回來我們這個世界，就不是像我們現在的業報身了。我們現在來這個世界投生，這個身叫做業報身。業報就是不自在，時間到，你不來也不行；時間還沒到，你想要走也走不了，這就是業報身。到西方又回來度眾生，就是我們平常說的「乘願再來」，那時候是願力來的，不是業力來的，他是來去自由。不像我們在六道裡面，永遠沒辦法脫離六道輪迴的範圍。這是說明念佛一定要精進，一定要知道淨念相繼是決定正確的，這樣我們一生就沒空過了，這一生真正過得非常有意義，非常有價值。

【況命在呼吸，豈能長久？如囚赴市，步步近死，直需孜孜晝夜，矻矻暑寒。】

這幾句話一般人很難體會，一般人都疏忽了，這是事實。人命在呼吸之間，一口氣如果不來，這就隔世了。我們呼吸如果停止，人就死，死就是隔世了。一個人從生下來，實在講一分一秒都沒停留，從哪裡走？往死亡走去，都是往死亡的路走，往墓園、墳墓那個方向一直走去，它不停，一分一秒都不停，一出世的方向目標就是往死亡的道路，確確實實就是像死囚，死囚就是死刑犯。我們這個世間犯嚴重的刑法，被人判死刑，執行死刑要走去刑場，一步一步接近死亡。死刑犯去刑場的路比較短一點，我們一般人只是這個路稍微長一點，這樣而已，同樣這個道理，一天一天接近死亡。所以我們過年，一般說多一歲了，如果是算死亡的時間，實在說是少一歲了。譬如說你活到一百歲，過一年算是多一歲，實際上是少一歲，也就是接近死亡又多近一步了，這是事實真相，一天比一天接近死亡。

下面兩句是形容老死，不是一年一年老的，不是一個月一個月老死的，那是剎那剎那在接近。我們看到人老、看到人死，這不是說忽然人老了、忽然人就死去了，不是這樣。它是剎那剎那在變化，剎那生滅的，剎那剎那都在接近死亡，說明這個現象，人生的真相確實如此。唯有頭腦非常清醒的人，他才能夠覺察，他才能夠看得清楚，看清楚他就真正覺悟了，死並不恐怖。這個現象很恐怖、這個現象很可悲！就是剎那剎那生滅變化真可怕，這個是事實真相。佛假如為我們說出這個真相，而沒有辦法解決，那佛的做法未免太殘忍了，那就太過分了。他很慈悲，他有智慧，跟我們說出這個真相，他確確實實有方法教我們去解決這個問題，解決的方法就是前面所講的，信要專，願要切，行要專，專信、專願、專行，這就

成功了。《彌陀經》上所講三個條件信願行，你統統具足了，這個問題就可以解決了。

【一句洪名，無時間歇，淨土決定可生。】

『間歇』就是間斷，這一句佛號不間斷，佛號的不間斷不是說口裡，不是說我們的口一天到晚像念佛機一樣二十四時都不斷的念，不是那樣。口念，念一段時間會疲勞、會累，就會間斷，晚上在睡覺也會間斷。怎樣做才真正不間斷？我們前面曾經講過，你心上真正有佛，那這樣連在睡覺也不間斷。他心上真正有，雖然口上沒念，他心有，心上所掛念的只有阿彌陀佛，那就是不間斷。無論什麼時候、無論什麼處所，他第一個念頭就是想到佛，那就是他心上真的有佛，除佛之外什麼念頭都沒有，那就叫做淨念，沒有其他的妄想、其他的雜念，這就叫相繼，淨念相繼就是這個意思。果然做到這樣，淨土決定得生。下面這句是大師特別提醒我們的。

【慎勿銳始怠終。】

這句話就是叫我們千千萬萬不要有始無終。今天聽到念佛好，回去認真念，明天就忘記了，那個就沒有用處，不能成功。一定要有始有終，要有恆心、有長遠心。所以只要這一口氣還在，我們只要有一口氣在，佛號就不間斷，那就對了，這是我們決定得生的保證。我們心裡所掛念的只有阿彌陀佛，其他的事情都不要放在心上，這樣就對了。請看第十九段：

【十九、專求出離，不求世間福報，亦不求功德智慧辯才悟解，與夫世世為僧，興顯佛法等願。】

這一條實在講得太好了。學佛的人有很多確實有才華，有聰明悟解（就是覺悟，真正覺悟的人），對於佛法有很深的理解，但是依然不能脫離輪迴，就是他這個觀念錯了。所以真正學佛就是一心一意，我這一生要作佛，這就對了。我們看到學佛的人，有這樣的

一個願心實在不多，就是在古人也很少見。古代人當中，我們看《六祖壇經》，只有看到六祖惠能大師一個人，他到黃梅去見五祖，五祖忍和尚問他：「你來幹什麼？」你來我這裡要做什麼？六祖回答他：「我是來這裡求作佛的。」我們一般看到學佛的同修來道場，還沒有人這樣講過，沒有這麼大的口氣。他要來求作佛，他不是為別的來的，六祖求作佛。我們今天學佛的人很多，我們問問看、去調查一下，你為什麼要學佛？大概都是為什麼？世間福報，為功德、智慧、辯才，大概都是為這些。所以他沒有發心要作佛，不肯作佛，他就成不了佛，成不了佛也就是說出不了三界。所以這個世間的福報我們不能要，但是世間福報是過去生中修的，你在世間有地位、你有財富，你要知道地位是貴，財富是福，有人間的富貴，這是你過去生中所修的。這一生得的果報，佛在經上跟我們講得很清楚，過去生中捨財，修財布施，你這一生得財富；過去生中修法布施，這一生得聰明才智；過去生中修無畏布施，這一生中得健康長壽。所以世間福報是果，過去世修的因，這一生當然享受果報。過去生中沒有修這個因，這一生想也想不到。曾經修法布施，這一生非常聰明，有智慧，判斷什麼事情非常正確、非常高明。但是過去生中沒有修財布施，雖然很聰明、很有智慧，這一生貧窮潦倒，就是說物質生活很缺乏。這個我們也曾見過，我們這個社會上就很多了。頭腦好，賺不到錢，他不甘願、不甘心，想盡辦法要去賺錢，結果一文錢也賺不到。他看得很準，勸別人去投資，別人賺錢，他自己去做賺不到，自己做就賠本。什麼原因？因果的關係，這是真的，一點都不假。有一些人過去生中修財布施，沒有修法布施，看起來笨頭笨腦，一點智慧都沒有，但是他不論做什麼行業，他就賺錢，而且賺得比別人還多，這是過去生中修財布施，沒修法布施。所以是什麼樣的因，就有什麼樣的果報，因緣果報，絲毫不爽，

這要知道。明白這個道理，明白這個事實，我們在這個世間過得就心安理得了，決定不會去怨天尤人，知道我們這一生的際遇、遭遇，是前生造的因，今生受的果報，與任何一個人都不相干，都是自己自作自受。自己造好因，這一生有好的果報；造惡因，這一生就有不如意的果報，就是這麼一回事而已。學了佛，要覺悟，學佛沒有福報那就不用說了，一心念佛就好。

如果學佛，過去生中修的福報還很大，現在福報現前要怎麼辦？把福報捨掉，要知道捨福，不要去享福。如何捨法？也不用去學龐居士。龐居士那個做法，他的用意非常之深，他是用這個方法，留一句話教訓以後的世間人。留一句什麼話？因為他這樣做有很多人見到了，就跟他講，你這些財寶你自己不用，為什麼不拿去做好事，要把它沉到江底？他就說了一句話，「好事不如無事」。他這樣做就是留這句話給以後的世人，「好事不如無事」。行策大師在此地這一段也是這個意思，教我們好事不如無事。你看這個『不求世間福報』，也『不求功德』，也不求『智慧、辯才、悟解』，這些都不需要求，根本就不求。還有一些人，我們在台灣就看到有一些法師，很有名聲的法師，他跟大家說，我來生我不要去西方世界去，我來生還要來做人，來做人還要再出家當法師，還要再來弘法利生度眾生。這就是下面這兩句所講的，不願意求生西方，求來生再來出家為僧，來弘法利生，這是好事。這裡告訴我們，好事不如無事。『興顯佛法等願』，興隆佛法，顯揚聖教，去做弘法利生的事情，也不可以有這個願。為什麼？有這個願不能往生，西方世界沒有分了。不能往生，在六道裡面輪迴，實在說你發的願是很好，來生再來出家、再來為僧，來弘法利生，問題就是你這一生的修持，來生是不是有把握再得到人身？佛在經上跟我們說，來生真正有把握，五戒十善要修得很好。過去我們導師在講席當中常常說起，

我們自己對自己打分數，五戒十善起碼要修八十分，來生才有把握再得到人身。如果沒有八十分，因為自己對自己打分數，總是會打鬆一點，如果你定六十分，一般是六十分就及格了，怕我們自己打分數打得比較高，實際上沒那麼高，打得比較高。如果你打六十分，只怕你如果打得太高，剛好不及格，所以打八十分比較保險，才可以再來做人。

如果五戒十善修不及格，來生就往生到三惡道去了，這也是事實。所以，印光大師在《文鈔》也勸我們，說我們來生求生西方比求來做人還容易。這句話也是真的，縱然你這一生修得很好，戒律精嚴，修行勤苦，來生又再生到人道，去做一個出家人。古時候也有這個例子，《慈悲三昧水懺》裡面，悟達國師是十世高僧，十世都是出家人，戒律精嚴，他大概就是發這種願，生生世世要當法師。悟達國師是真正的修行人，累積功德，十世的累積，到第十世的時候，他是皇帝的老師，封國師，這是他的福報，十世弘法利生的福報，換一個國師來當。皇帝對老師很尊敬，送他一個沉香寶座，我們今天說的太師椅，那個太師椅很大張，都是沉香雕刻的，那就非常名貴。他接受之後，心裡生起了我慢心，覺得自己很了不起了，這一念我慢心起來，道行就退失了，護法神也走了。他過去生的冤親債主找到他身上來了，害了一個人面瘡，差一點命就沒了。我們如果去看《三昧水懺》的因緣你就知道。所以不可以發這個願，發這個願保不住，因為貪瞋痴慢的習氣與生俱來，這一生的道力可以伏得住，來生未必伏得住，來生不一定控制得住。悟達國師將貪瞋痴慢的煩惱伏了九世，就是說控制了九世，這個煩惱沒讓它發作起來，到第十世伏不住了，又發作起來了。你想這個問題有多嚴重，所以千萬不可發這個願。要知道弘法利生，興隆道場，宣揚聖教，自然有那些大菩薩他們會來，眾生有感，佛菩薩就有應，不用我

們這些凡夫來發心，我們還沒有那個能力，我們沒有那個功夫，我們如果一發這種心就錯了。我們現在應當要發心到西方極樂世界，親近阿彌陀佛，到那裡跟阿彌陀佛修學，這個本事學成功之後，再回來發這個心，這就沒問題了，這絕對不會墮落。沒有見到阿彌陀佛，還沒去到西方極樂世界以前發這個心，這不行，發這個心靠不住。悟達國師是一個很好的例子。下面說：

【惟願命終得生彼國，脫生死苦。】

這就正確了。我們這一生當中，決定要求生淨土，一定要見阿彌陀佛。

【此願直須刻刻現前。】

我們這個求生的願望要非常懇切，念念在心，巴不得早一天去，對這個世界絕對沒有留戀，這個才真正能夠去得成。

【專念彌陀，自然得生，所貴諦信力行。】

『諦』是諦實，就是實實在在相信，真正努力去念佛。

【惟專惟一。】

要專，要一。

【始克有濟。】

【二十、共住同行，宜防身護口。】

這是行策大師創辦蓮社，建念佛堂，集合志同道合的同修一起共修。大家在一起共修，最重要的是要『防身護口』，「防身」是一定要守規矩。道場裡面縱然是住持當家，也沒有特權，道場是平等的，規約一定是共同遵守。過失裡面最容易犯的是口過，口是言語，所以要謹言慎行，時時刻刻要防止。尤其是念佛堂，規矩很嚴，二六時中只有這一句佛號，這就決定沒有口過。

【謙恭隨順。】

對待別人要謙虛、要恭敬，自己要謙下，要恭敬別人，隨順大

眾。

【互相砥礪，互為標榜。每日恆課。】

就是每天的功課，互相勉勵、互相讚歎。每天功課。

【不得懈怠廢缺。】

一定要認真去做。

【行住坐臥，不忘念佛。恆課外】

『恆課』就是我們平常說定課，固定的。通常最簡單的定課就是早晚課，這個叫定課，不可以廢缺，一天都不可以缺少。假如自己工作非常忙碌，實在沒時間去做早晚課，慈雲灌頂法師教我們十念法，那個時間很短，大概一堂功課最多五分鐘就夠了，再忙碌的人也有這個時間。早上起來用差不多五分鐘去做一個早課，晚上要睡覺之前做一個晚課，應該是沒問題。時間雖然短，它是盡一口氣為一念，就是阿彌陀佛或是南無阿彌陀佛，念四字、六字都可以，隨著各人中氣長短，佛念幾句不限，念到你盡一口氣，再換一口氣，再念第二口氣，這樣總共念十口氣，這就是慈雲灌頂法師教我們的十念法。這是早晚修一次。只要在一生當中，雖然十念，早晚一天都不缺少，也符合《無量壽經》所說的標準，「發菩提心，一向專念」，也符合這個標準。黃念祖居士在《無量壽經》註解裡面，為我們分析得很清楚，每天念，他就養成一個習慣。

我們導師淨空老法師也教我們念十念法，這個十念法是他發明的，比慈雲灌頂法師的方法還要簡單，還要容易做得到，更加方便，這都是屬於恆課。他教人念十念法不是算一口氣，就是一句佛號就是一念，十念就是念十句，不管念六字、念四字，念十句，就是念十句佛號。念十句，一堂功課差不多一分鐘就做完了。但是他一天至少要做九堂功課，這是時間短，次數多，比慈雲灌頂法師那個早晚課，還要有效果，還要得力。這個就是一天念九次，早上起來

就是刷牙洗臉之後，你如果有佛像，譬如說你家裡有佛堂，到佛堂裡面雙手合掌，念南無阿彌陀佛或是阿彌陀佛，這樣總共念十句。如果沒有佛像，對經典也可以；如果沒有經典、沒有佛像，合掌念十句。如果在不方便的地方，不合掌心裡默念十句也可以。這是早上起來刷牙洗臉之後念十句，合掌恭恭敬敬把一切念頭放下，這十句佛號裡面沒有一個雜念，沒有一個妄想，這就符合大勢至菩薩所說的「都攝六根，淨念相繼」。在這十念的時間裡面，你做到都攝六根，淨念相繼，確實符合。時間如果長了，難免就有雜念，這時間很短，要做到沒有雜念就比較簡單，時間短，一分鐘，阿彌陀佛、阿彌陀佛，四字、六字都可以，這十聲佛號，這樣就是一堂的功課。

我們每天一般人都是吃三餐，吃早餐的時候，一般學佛的人吃飯的時候都要合掌，先念供養咒，供養佛、供養法、供養僧、供養一切眾生。還念一個供養咒。一般人也不明白念這個是要做什麼、什麼作用，所以那個念是念，有口無心，沒有什麼大的作用。所以我們導師就勸我們大家，不如就把它換成念阿彌陀佛，念十句阿彌陀佛，也是合掌，恭恭敬敬的來念。假如說我們跟一般的人，沒學佛的人，他也不知道要合掌，我們就不必合掌，心裡默念十句就好。因為沒學佛的人，我們跟他們一起吃飯，他看我們合掌，他也不知道要做什麼，他就覺得很不自在，如果是在這種場所，我們就放掌，心裡默念；如果大家都是學佛的同修，那我們就合掌來念。尤其佛門裡面也有一個規矩，吃晚餐說是「藥石」，這是世尊當年在世制定的，就是持戒律，過午就不吃了。晚上吃就當作吃藥，所以叫做藥石。晚上吃不念供養咒，一般學佛的人有養成一個習慣，晚上吃也是合掌念供養咒，但是這是不需要的。

去年我到大陸福州雪峰山雪峰寺，去那個道場，我們淨宗弘法

培訓班傳義法師他的常住，他是我的同學，我去那裡找他，晚上一樣都有吃。一位老和尚他看我合掌，他以為我是在念供養咒，他跟我說晚上不用合掌，晚上是偷吃的。他不知道我是念佛，不是念供養咒。所以念佛的同修，如果晚上吃，念十句佛號這也很理想。所以過去有很多同修曾經問我這個問題，他說我們早上、中午在吃都合掌念供養咒，晚上吃就不能念，要吃飯之前已經養成一個習慣了，要合掌，沒念他就覺得怪怪，問我晚上吃是要念什麼？現在我們導師提倡這個方法最好，就念阿彌陀佛，念十句阿彌陀佛，這樣就圓滿了。所以這個方法非常好，這是我們一般做法，跟學佛的人一起吃就合掌；跟沒學佛的一起，我們就不用合掌，心裡默念十句佛號，念完我們才開始吃。這個方法就不拘形式，非常的方便。第二堂就是吃早飯。第三堂課就是上班，在上班工作剛要開始的時候，還沒開始工作的時候，先念十聲佛號，然後才開始工作，這十聲佛號效果非常之大，因為十聲佛號一個雜念都沒有，使你的頭腦清醒，身心安定，你做的工作一定做得非常的愉快，一定做得非常的圓滿。上午下班的時候，再念一次。下班之後當然就是吃午餐，吃飯，吃飯前再念一次。下午上班、下班各念一次。晚上吃飯再念一次，要睡以前再念一次。這樣合起來剛好九遍，你就用這個方法來修，這可以做定課，一天九遍十句佛號，做為我們的定課。尤其這個方法不管你從事任何的行業，在什麼場所，什麼樣的人都可以修，這非常的方便。

去年我去美國從舊金山回來，搭乘長榮航空公司，一上飛機就有一個空中小姐，大概她們的領班，是學佛的，看到我是出家人，進去就對我特別招待，送一個紅包給我；一般是一瓶水，我兩瓶。在中途，她就告訴我，問我很多佛法的問題，到最後，她們飛機上有六個空中小姐，就叫我在飛機上幫她們皈依，我答應她們。幫她

們皈依之後，就問我說，她們做這種行業要怎樣念佛，要怎樣修？一天到晚跑來跑去，也沒有固定的地方，休息也沒有一定的時間，也沒有辦法定早晚課。我就將我們導師所傳授的一天九遍的念佛的方法教她們，她們聽了很歡喜、很方便。所以這個九次是非常的理想。恆課之外：

【勿放身心空過，不得閒談雜話，放逸戲笑，誤己妨人。】

這都是說在念佛堂裡面，功課之外，時時刻刻心裡要念佛，不可讓光陰空過了，不可跟人家講閒話，說閒話就免不了有是非，免不了有口過，我們通常說「言者無心，聽者有意」，這會產生誤會，就造成怨恨、造成很多不愉快，這都是過失，誤自己也妨礙別人。

【不得披覽外書，吟詠詩偈。非唯唐喪光陰，亦乃孤負檀越。】

這是特別對出家人來說的。經典之外的典籍不用去看，為什麼？把時間、精神用在這裡，與生死毫不相關，確實妨害了道業，浪費了光陰。我們如果再看其他的典籍浪費時間，我們現在的時間就很有限了，不可以再浪費在那方面上。『檀越』是施主，出家人的生活是在家同修供養的，在家同修恭恭敬敬供養你，為了什麼？希望你早一天成佛。你把自己修行放一邊，去搞世間這些不相干的事情，要怎麼對得起這些信眾的供養？這就是辜負人家的供養。佛門常常說，「施主一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還」。換句話說，我們這一生如果沒有了道，沒有往生西方，將來要還債。這一生修行成就了，他就有福了，他是來種福的。

【應當自嚴自重，努力精進。】

要自己勉勵自己、尊重自己，自己警策自己，這就對了。

【二一、持名貴在一心不亂。】

所以我們念佛，念佛的目的就是在『一心』，就是在『不亂』，我們求的是這個。

【無間無雜。】

這樣就能達到「一心不亂」。「間」是間斷。不間斷、不夾雜，不夾雜是淨，是淨念，不間斷是相繼，淨念相繼。

【非必以快念、多念為勝也。】

這也是給我們很好的開導，因為有一些人誤會，以為念佛一定要念很快追頂念佛念很多，一句接一句，念愈快、念得愈多愈好，一天念十萬聲。大師說不必，沒必要，不必以快、以多為勝。

【但不緩不急。】

這是念佛重要的方法，要求的是不要太快，也不要太慢，念得很自然，念得很舒服，念心地很清淨，這個功夫就得力了。

【密密持名。】

綿綿密密的這樣去念。

【使心中佛號歷歷分明。】

佛號四字、六字都好，就是每一字、每一句念得清清楚楚，聽得清清楚楚，一句接一句，要這樣子念法。

【著衣吃飯、行住坐臥，一句洪名，綿密不斷。】

特別是在工作放下的時候，這個功夫就要提起來。當我們在工作的时候，我們就把佛號停下來，專心去做事情，事情做完了，就要把工作放下，不要再去想，就是一心持名。這樣就對了，這樣你佛也念好了，你的工作也做好了。做工作的时候不要想念佛，念佛的时候不要去想工作，如果這樣做法，你佛也念不好，工作也做不好。所以這個很重要，做工作的时候佛號放下，工作完畢的时候佛號就提起，這樣就對了。

【如是持名，可謂事上能一心精進矣！】

這就是我們平常說的事一心不亂。第二十二段說：

【二二、體究萬法皆如，無有二相。】

『體』是體會。這個『究』是世間人說的研究。研究不是佛法的意思，因為研究它有分別、有執著，這個屬於意識心，佛法裡面叫參究。參究跟研究不一樣，參究是離心意識叫做參究。用心意識是我們世間人說的研究，所以這個不一樣。「體究」就是禪家說的參究，離分別、離執著，離清清楚楚、明明白白，這叫做體究。『萬法皆如』，「如」是什麼？如是真如、是本性。萬法皆如，萬法皆是真如本性。我們看禪宗有不少的公案，祖師大德他們去測驗一個初學的人（這個初學、初開悟的人），他明心見性，心性在哪裡？你看那個人，隨便拿一樣東西來提示一下，一草一木拈起來，比一比，那個老和尚點點頭，沒錯。這是真正叫明白了，明白萬法皆如，隨拈一法，無不是心性，這才真正明白了。所謂是「以金作器，器器皆金」，金在哪裡？你拿金手鐲，拿戒指，這都沒有錯，都是金子，拿一條項鍊也沒錯，都是金子做的。把金子比喻作我們的心性，把所有一切萬物比喻那個相。那個金器，金在哪裡？金沒有離開器，器沒有離開金；相不離性，性不離相，所以性相一如。你說金子在哪裡？就是在那只戒指、那條項鍊、那個手鐲，那都是金子做的，相不一樣，但是它們的本質都一樣。所以說性相不二，性相一如，這教我們明瞭一切法是一相，無有二相，這個一相就是真如本性，所以一切萬法從體性來看是一個。

【所謂生佛不二、自他不二、因果不二、依正不二。】

『依』是依報，環境，我們生活環境，正報是本人。

【淨穢不二。】

西方是淨土，我們這裡是穢土。

【苦樂不二、欣厭不二、取捨不二、菩提煩惱不二、生死涅槃

不二。是諸二法，皆同一相，一道清淨。體究之極，與自本心忽然契合。方知著衣吃飯，總是三昧。嬉笑怒罵，無非佛事。一心亂心，終成戲論。二六時中，覓毫髮許異相不可得。如是了達，方是真正學道，一心精進持名也。】

這一段我們在此地不用詳細講了，因為我們在前面行策大師傳記裡面有節錄了一段，這一段是大師一生教誡之中非常重要，也是非常精彩的一段，前面已經說過了。這是講理，這一個道理真正明瞭，那個人心就是定了，就跟《心經》所講的那個境界完全相同。

《心經》上講，「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切空厄」，這一段話就是照見五蘊皆空。因為這裡說的，「生佛」、「自他」、「因果」、「依正」，一直到『菩提煩惱』、『生死涅槃』，統統是五蘊，『不二』就是皆空。

【此兩種一心，皆是凡夫邊事。凡有心者，皆可修學。】

這句話我們在這裡也說得很清楚，跟善導大師在《觀無量壽經》註解裡面，上品上生章所講的完全一樣。行策大師只有兩句話，而善導大師就講得很多了，講得非常的詳細、非常明瞭。所以這個是九品往生都是凡夫，不是聖人，他這個地方講的也是這個道理。

【二三、念佛一門，藉彼佛勝願力故，不論有智無智、上中下根，但執持名號，一心不亂，七日乃至一日，即是多善根福德因緣、即蒙彌陀聖眾接引、即為十方一切諸佛護念，是為不思議異方便，惟其異故勝也。】

這一段前面也說過，都是大師最精彩的開示。大意是說這一個法門是仰仗阿彌陀佛本願威神的加持，同時又得到十方一切諸佛的護念。這個法門跟其他的法門，要是做一個比較，確確實實不一樣。理上雖然一樣，事上完全不相同，它真正是得諸佛的護念、彌陀威神的加持。所以無論『有智無智、上中下根』，上根像等覺菩薩

，下根、下下根是造作極重罪業的地獄眾生，造五逆十惡，只要他能夠回心，真信真願，執持名號，一心稱念，七日、一日，他都會成功。所以符合彌陀第十八願。再看第二十四：

【二四、凡聖同居土，權實聖賢與博地凡夫共居。】

這是說到十方世界一切諸佛都有凡聖同居土，一切凡聖同居土以西方極樂世界的凡聖同居土最為殊勝，經論裡面說得太多了。我們這個世界也是凡聖同居土，可是聖人少，而且不能常常看到，沒有緣分，真不容易見到。西方世界的凡聖同居土，聖人跟凡夫是每天在一起，時時不相離，這個就殊勝。

【惟此淨土，仗諸佛攝受力故】

這個『此』就是指阿彌陀佛的淨土，阿彌陀佛的凡聖同居土。『仗諸佛』，這個「諸佛」就是阿彌陀佛。

【不須斷惑，帶業往生。上智即能頓淨四土，下愚亦可三界橫超。】

這段話前面也說過，非常重要。『上智』，凡是真信真願、一心念佛，生到西方極樂世界，都是上智。所以這個「上智」不是指那些大菩薩，不是指阿羅漢，就是指一般凡夫，真信真願，老實念佛的，這就是上智。『下愚』是說什麼？「下愚」就是《無量壽經》上講的，邊地疑城往生，那個就是下愚。愚在哪裡？佛在經上跟我們講，生到邊地疑城兩種人，一種人對於佛圓滿的智慧有懷疑，不能深信；第二種人對自己的善根不敢相信，雖然不敢相信，他還是念佛求生，結果他還是生到極樂世界去了，不過是生邊地，這就叫下愚。下愚也可以『三界橫超』，他也超越生死輪迴，雖然生在西方邊地是有期限的。經上跟我們講，最多不過五百年，邊地最久五百年他也能覺悟、能懺悔，依然入品。這五百年是算我們世間的五百年，時間不長。

【無煩九次第修，不俟三僧祇證。】

這是說大乘菩薩跟小乘的阿羅漢，修行不用經歷這些次第。

【是為不思議異方便。】

『異』就是奇異。方便法門，絕對不是一個普通的法門，跟其他法門做一個比較，這個法門就殊勝。

【故勝也。】。

好，我們今天時間到了，就向諸位報告到這裡。多謝各位。阿彌陀佛！