

華藏淨宗學會宜蘭念佛堂三時繫念法會開示—念佛如薰，久  
習則入 悟道法師主講 (第十三集) 2022/11/20  
華藏淨宗學會宜蘭念佛堂 檔名：WD32-077-0013

尊敬的諸位法師，諸位齋主代表，諸位同修大德，及網路前的同修，我們午供到此圓滿。請放掌。

我們淨宗的修學，唱念、法器是我們修行的一個方式，所以我們祖師大德對唱念、法器，都有很高的一個要求。我們念的這個午供，或者是一般我們早晚課，都是修行的，在古代叢林都是修行的。我們現在一般人就不了解，只是當成一種宗教儀式在進行，認為是宗教儀式，跟其他宗教也是一樣的。實際上，佛教這些儀式是有它的內涵，就是修行的一種法門。淨宗這個修行法門，以法器、唱讚，都是幫助我們修定、控制妄念的。在《淨語》裡面講，「要知節拍即妙用」、「妄念全憑音節控」。我們都是憑音節、節拍來控制我們妄念，我們口念、耳聽，這個心專注在這上面，來控制我們妄念。因為我們妄念不斷的會起來，所以我們淨宗的方便就是以念止念，我們念佛來止息妄念，來代替這些妄念，這個比較方便，成就也是究竟圓滿。這是我們淨宗的方法。

教下，修行方法就更多了，修止觀。止觀有很多種，天台宗三止三觀，華嚴經宗五止六觀，唯識宗唯心識觀，止觀法門就很多。這個原理，實際上每一宗原理都是一樣。我們淨宗也是有觀想，《觀無量壽佛經》。禪宗稱為教外別傳，現在禪宗已經沒有人懂得參禪了，禪宗它是直指人心、見性成佛，這個就是把我們起心動念一下子給截斷。所以有些禪師要參禪，去見面就被香板打、被喝斥，有的就是在這樣情況下他就開悟了，他為什麼開悟？他那個妄念把它截斷了，不准他開口、不准他問，一動就是妄念，所以「開口便

錯，動念即乖」。能夠經得起這樣的，這個禪師也是要大徹大悟，他才有這個眼力，看到這個來參禪的人他是不是這個根器，在這個時候用什麼手段方法讓他開悟。方式很多，禪宗《傳燈錄》，一千七百則公案，每一個開悟的因緣都不同。原則是一樣的，截斷妄念。我們無始劫以來起心動念就有妄念，這個起心動念，不是我們現在感覺我念頭起來了叫起心動念，那個已經是很粗很粗的念了；這個起心動念，我們發覺不到的。所以直接把那一念斷掉，他就開悟了，就倒駕成佛了。那個是要上上根器的，這個比較不容易，那種根性的人是可以的。

我們一般用念佛的方法，以念止念。以念止念就用這一句佛號來薰我們的業識心，這一句佛號它是佛知見。我們眾生知見都是貪、瞋、痴、慢、疑、邪見，這個叫眾生知見，我們眾生就是有這些，才叫眾生。佛就是他把這個轉過來，叫佛知見。所以這句佛號，以佛知見來薰染習我們的眾生知見，把我們的眾生知見，好像香薰你原來都沒有香味，薰到最後香了。《大勢至菩薩念佛圓通章》講「如染香人」，念這句佛號就是這個方法，跟禪宗那個不一樣的。禪宗直接叫你見到你自己的本性，所以當頭棒喝，經得起那種棒喝的可以開悟。但是比較不容易，不是那種根器，打死也不會開悟；那種根器的人他對機，一打他就開悟了。現在你要找一個大徹大悟的禪師也找不到了。所以現在這個時代是念佛比較穩當，念佛。

修密要三密相應，身口意三密。從我們凡夫的三業，身口意一天到晚在造的，這個三業，頓然把它轉成佛的三密。就是你要意觀想、口持咒、身結印，然後這個就像調電視機頻道，調保險箱號碼，調到對了就開了，節目就出來了，諸佛世界就現前了。這個也是求佛力加持，取得我們眾生的三業跟佛的三密，身口意相應。這個也是最快的，但是也是要看根器，那個要有真正的金剛上師，跟參

禪要有真正禪師一樣的，有好的金剛上師，你要有那個條件你才能修。

淨宗就比較方便，什麼人都可以修，上自等覺菩薩，下至地獄眾生，這個是度的機最廣，他可以帶業往生。所以用這個佛知見來薰眾生知見，這是最方便的，「不假方便，自得心開」，你只要「都攝六根，淨念相繼」，這句佛號就能成佛了，那是最直捷了當，也最簡單的。最簡單也不代表說我們大家都行，我們要能老實念佛，老實也不容易。淨宗叫難信之法，《彌陀經》講難信之法。信難，因為我們有懷疑。所以我們做三時繫念，這些《三時繫念》的內容，中峰國師編的，中峰國師他是禪宗的祖師，他是大徹大悟、明心見性，再來淨土，可以說是禪淨雙修，都有。禪，你看它那個開示都有禪機。你能夠悟入，你念佛叫理念，就理一心不亂。如果我們悟不了，就事念，念久了，如染香人，也會開悟。理念、事念都會開悟，各人根器不一樣。

我們做午供也好，我們念這個，如果不懂一點道理，特別現在年輕人，他根本不信這個，不信這一套，說不科學！真正要學科學，要去跟阿彌陀佛學。我們這個科學太幼稚了，弄出一大堆問題。所以我們念，你看念午供也好，「南無常住十方佛，南無常住十方法，南無常住十方僧」，我們上午講到恭敬三寶，這叫常住三寶。這個常住，它就是不變的，它本來就存在，不生不滅的，所以常住。有生滅，那就不是常住。我們這個身體有生滅，不是常住，有生老病死。但是我們這個身體裡面，你眼睛能看、耳朵能聽、鼻能嗅、舌能嘗、身能觸、意能緣，六根裡面那個根性，那個叫做常住真心。學佛就是教我們認識，你那個才是真正的自己，才是真正的我，常樂我淨，那個我是真我。我們現在都把這個身體當作我，佛給我們講，錯了，這個身體是我所，好像我們衣服穿在身上，衣服不

是我，是我所，我所穿的衣服，身體就跟衣服一樣；我們身體裡面那個根中之性，那個才是我。佛就教我們認識那個，叫做明心見性，見性成佛，你明白了自己的心，見到自己的本性了，你就是佛。男的也是佛，女的也是佛，老的也是佛，小的也是佛，真正的平等。現在的人講平等，怎麼講也不平等。佛是講的《無量壽莊嚴清淨平等覺經》，那不是隨便講的，他的理論建立在哪裡？就建立在這個上面。人人都有佛性，佛性是什麼？你六根裡面那個根性，世界就是我們這個心現出來的，心現識變，不是從外面來的。所以我們要認識這個，就叫成佛了。所以南無常住十方佛，南無常住十方法，南無常住十方僧。

這些佛學的名詞術語，如果沒有講清楚、說明白，大家也搞不懂。我們看到也有如來，也有佛，到底是佛還是如來？「如來」是就我們自性講的，叫做如來，性體空；「佛」是從現相講，三十二相八十種好這個相來講，講佛是從相上講。講如來是從性上講，我們講我們這個身體是相，這個身體從哪裡來？從我們的性現出來的，每個人都一樣，跟諸佛一樣。所以佛法的教學，教我們大家都要回歸自性，認識自己，認識自己生活的環境，這個事實真相，這個就是學佛主要的目標。

所以我們午供，代表對佛菩薩一個敬意，最重要還要根據這個去修行；這個道理，南無是皈依、恭敬的意思。常住十方佛、常住十方法、常住十方僧，在哪裡？在自己心裡，你不要到外面去找，你到外去找，叫做外道。佛法是內學，教你回頭是岸，回頭向你內心去找，你向你內心找，什麼問題都能解決，什麼願望都能滿你的願。你到外面找，像《了凡四訓》講的，「求之有道，而得之有命」。你看一個改造命運，雲谷禪師教了凡，也是你要回頭，從你自己內心去反省、去改，才能改造命運。這個理論方法不能錯誤，一

定要正確，我們從求人天福報，一直到成佛，都能滿願。

好，現在是午齋時間，祝大家禪悅為食，法喜充滿。阿彌陀佛！