目录

[《唸佛如何得到一心不亂》前言 1](#_Toc73970441)

[第01節 要與藥師經合併參究 2](#_Toc73970442)

[第02節 唸佛是全心全意的想念 3](#_Toc73970443)

[第03節 舉一則唸佛的笑話 4](#_Toc73970444)

[第04節 臨終時爲何不能唸佛 4](#_Toc73970445)

[第05節 自欺、欺人、被人欺 5](#_Toc73970446)

[第06節 心頭只掛着這一念 6](#_Toc73970447)

[第07節 窮極呼天 痛極呼父母 6](#_Toc73970448)

[第08節 「頑空定」的唸佛法 7](#_Toc73970449)

[第09節 但持正念 莫問黑煙 8](#_Toc73970450)

[第10節 生滅滅已 寂滅爲樂 9](#_Toc73970451)

# 《唸佛如何得到一心不亂》前言

前些日子，有位長期住在美國修行的法師寫信給我，提到一些佛法方面的問題。這位法師非常客氣，首先表示非常慚愧，懇切地求佛懺悔。因爲當年他離開臺灣的時候，在修持上仍有許多疑難沒有解決，亟待澄清，內心中不盡掛礙之感。他爲了學佛修行，已經在林林總總、各式各樣的法門中，摸索了大半輩子。本來學教理，研究經典；後來改修淨土，然後再習禪定；接着又學密法，大概黃教、紅教、花教都去湊湊熱鬧，經過一下。如此天南地北轉了一大圈，現在又回到老路，專修淨土法門。

在信上，他以爲我大概很反對他這樣的做法。我說我很高興你遍學一切法，因爲你把天底下所有的法門都摸過以後，再也不會胡思亂想，因好奇心的驅使而定不下心來。反正什麼都學過啦，人生的各種滋味——酸甜苦辣大致都經歷過了，五花八門、千奇百怪的玩意兒也差不多都玩過試過了。——那麼，我說你現在正好放下一切，死心塌地，一心歸向淨土。

這位法師接到我的回信，馬上再來信說，他把我的信打開一看，哭了。他說想不到老師從來沒有拋棄過我。其實，我從來也沒有關照過誰，拋棄過誰，待人接物一切都是隨順自然，依本分而行。於是我建議他，你還是回臺灣來，我找個地方給你專心修持。而他認爲自己自從大學畢業出家以來，身體一直很虛弱，雖然多年來嘗試一心一意用功修持，如今畢竟感覺到自己業障深重，必須先切實懺悔，希望業障減輕一點後纔回來看我。又說他念佛總想得個一心不亂的三昧，卻無法做到，這一點很慎重的要我爲他開示。

像這一類信件，從海內外各地寄來的很多。我也常常爲這麼一大堆來信感到頭痛。有時覺得這些信擱得太久了，實在應該答覆一下，三更半夜獨自坐在書桌前，一處理就是兩三個鐘頭。寫文章很麻煩，雖然我下筆不慢，但畢竟多了，應付不來。所以常常引用清朝詩人吳梅村的兩句名詩自嘲：「不好詣人貪客過，慣遲作答愛書畫。」不喜歡去看別人，拜訪人家，倒貪着別人過門來訪；習慣拖延時間慢慢回信，卻希望朋友多多寫信來。這是古人的情況，郵政通訊並不發達，現在這個社會不行了，往往看到信函就頭大了，信上一定有什麼疑難的問題吧，因此這位在美國法師的來信，也擺了好幾天沒有回覆。

前天，從智法師跟我說，十方唸佛會的會員說到老師好久沒有跟大家結緣了，他們很希望老師能抽空給大家說幾句話，我想，這位在國外的法師要我爲他說明唸佛怎樣才能得到一心不亂？倒是一個現成的題目，我說就拿這個講講如何？從智法師聽了，笑得嘴巴都裂開了，連說好好，我們都喜歡聽。於是我要他在我講演的時候，錄下音來，寄給美國這位法師，免得我又花時間寫信。現在的談話等於我和這位出家朋友在對話，提供給他一點唸佛修證的方法和意見。

我們唸佛修行，要念到一心不亂，這是很起碼的要求。但是古往今來，究竟有多少人唸佛真能得到一心不亂、得到三昧正受呢？恐怕很少，對不對？我想大家也有同感。如果真能唸到一心不亂的話，往生西方絕對沒有問題，甚至不生西方，就在今生今世這一步證得一個果位，那也是很容易的事。

同時，我們也應瞭解，一心不亂不光是念佛法門的初步目標，其他任何修行方法，基本上都要做到一心不亂。即使修學一切外道功夫，也同樣以此爲追求的對象。所謂外道並非罵人的話，不是排斥佛教以外其他的宗教。依佛經言，凡是不識本心，心外求法，皆是外道。因爲天下任何事情都是這個心所造作，你學密宗也好，唸佛也好，參禪也好，全由這個心在施爲。像一般道家的守竅練氣等等功夫，基本上要想得到成就，也非做到一心不亂不可；甚至於普通世間的各類學問技藝，同樣講求聚精會神，心無雜念，否則很難有大成就。一心不亂的功夫就有這麼重要。

進一步說，假使真證得一心不亂的境界，繼續精進不已，那麼，到達最高的成就，便成了佛。成了佛自然一心不亂，但是這個一心不亂，同唸佛法門初步意識上修得的一心不亂，是大有差別的。因此，我們可以說，一心不亂包括由最初唸佛的一心不亂，直到最後成就佛果的一心不亂，而此二者之間的界限和差別，在哪裏呢？

我們要了解，由於古代中文詞彙不足，因此佛經上這個「心」字，有時是代表我們凡夫散亂的感情思想，所有的胡思亂想都叫它做心，也稱爲妄心或者妄想，這個虛妄不實的東西，非常困擾人，讓一切衆生永遠生活在煩惱痛苦之中，不得解脫；有時這個「心」別有所指，代表圓滿無缺的「真知」道體，即是法界全在一心，或者一心包含一切法界。「法界」爲佛學專用名詞，普通學術上稱爲「宇宙」。宇宙代表上下無窮盡的時間，以及四面八方無量無邊的空間。這觀念已經令人感覺很大了，但是佛學在翻譯上並不採用，改以「法界」稱之。法界的含義更爲廣闊，涵蓋了宇宙這觀念。因此，最終真正究竟的一心不亂，不是在意識妄想心的層面上，而是法界一心，一心法界；也等於所謂的「真如法界」。禪宗祖師們常言：「心即是佛，佛即是心。」又說：「心外無佛」。意思都是一樣。華嚴經雲：「心、佛、衆生，三無差別。」這心佛衆生三無差別的境界，正是最後徹徹底底的一心不亂。

一心不亂就有這兩種層次上的分別。剛開始修行時，不管是學禪學淨、修密作觀，所追求的功夫，都是屬於初步的一心不亂。依我們現在平常用語來講，便是做任何事情，在任何狀況之下，都要精神完全統一，注意力絕對集中。如此，修行才能建立起強固的基礎。

# 第01節 要與藥師經合併參究

這番道理我們瞭解了，現在再回轉來談淨土宗的唸佛法門。唸佛法門，幾千年來在中國各階層的民間社會，流傳非常普遍，所謂三根普被，指上等、中等、下等三中不同根器的人，皆適合修習。這是以聰明才智的高下所作的一種權宜分類。我們中國佛教的淨土行者，不論三根之別，皆着重持名唸佛的修行方式。持名唸佛所依據的經典，我們大家都曉得是淨土三經中的小本阿彌陀經，行者要念南無阿彌陀佛，阿彌陀佛的阿，最好別唸成uo音。a是開口音，和uo的發音差別很大，念時阿——彌——陀——佛，各字音節若稍微拉長一點更佳。這一個要點，我曾經再三講過，希望大家不要忽略。

我們所念阿彌陀佛的名號，是梵文的直接翻音。這四字主要的含義是「無量光壽」，光明無量，壽命無疆，永遠不生不死。所以，念阿彌陀佛，不只是與死人之事有關，也影響到生的一面。其實，阿彌陀佛也稱長壽佛，與東方表法的長壽佛「藥師琉璃光如來」，彼此合一，一東一西，互通聲氣。東方西方本無差別，地球是圓的，法界是圓融無礙的，根本沒有東西南北之分，有分別是凡夫衆生的心量所建立的相對觀念。在法界一心佛的境界裏，圓融無礙，超越一切時空的限制。因此，我常建議諸位，將阿彌陀經和藥師經二者合併參究一下，會有更深一層的體會。念阿彌陀佛也可以使人再創生命的生機，使你去惡爲善，消災延壽，克服苦難。萬一時候到了，一口氣不來，還可一念往生西方極樂世界阿彌陀佛國土。

那麼，唸佛法門的念，到底是怎麼個念法呢？！這嚴重了，必須認識清楚。我們現在一提到唸佛，大部分人一定馬上想到阿彌陀佛，同時便張開嘴巴念出聲來，好象沒有念出聲，不算唸佛，這是一種錯誤的觀念。

我們念南無阿彌陀佛，有時發出聲來，因此在中文「念」字旁邊，加上一個口成「念」，表明是靠口的作用發音，用嘴巴來唸佛。但是我們應該曉得，真正念佛的這個念，其實只要在心裏想，便是「念」了。想念想念，「想」和「念」二字是同義語，二者合成一個辭。譬如我們中國人講話，遇到一個久不見面的朋友，往往說，哎呀，我好想念你喔。這個想念，同初步唸佛的「念」，是同一回事。現在社會許多家庭，不管有錢沒錢，兒女長大出國留學的很多，剩下兩個老人家，坐在電視機前，孤零零打發日子，很可憐。這種對兒女的深深思念，在我們學佛的人來講，我想恐怕比念阿彌陀佛的念，還來得刻骨銘心，還來得真切。唸佛要如思念自己心愛的親生兒女一樣，朝思暮想，時時刻刻掛在心頭，如此才容易上路。否則，光是嘴巴表示唸佛，心不在焉，那是口說無憑的。

# 第02節 唸佛是全心全意的想念

再進一步說，凡是我們的思想念頭，以及開口講話、動作行爲等等，在佛學上皆屬生滅法。有生就有滅，生生滅滅。當我們念阿彌陀佛，阿彌陀佛的念頭一下已經過去了，消逝得無影無蹤。或者嘴巴一字一字將阿彌陀佛念出聲來，一個聲音一個念頭，南——無——阿——彌——陀——佛，由南字開始，字字隨起隨滅，念頭和聲音此起彼落，乍生乍滅，了不可得。這等於靜坐數息觀、練氣功一樣，一呼一吸，一來一往，全是生滅法的現象，有人竟以爲這就是道，認錯門路，在那裏玩弄自己，糟糕透了。

佛說：「諸行無常，是生滅法。」「行」不只指外在的動作行爲，內在的思想念頭也是行。思想是沒有表達出來的行爲，行爲是表達了的思想，思想就是行爲。「諸行無常」，一切行爲語言動作，一切內在思想情緒起伏，所有宇宙有情無情的存在現象，皆是變動不居，難以長久的。因此，「是生滅法」，有生便有死，有來便有去，同樣有死也會有生，有去也會有來。所以佛又說：「生滅滅已，寂滅爲樂。」「寂滅爲樂」便是極樂世界的境界。不生不滅，唸佛唸到念頭不生起；念頭不生起，當然也就沒有所謂的消滅，徹底的清淨，什麼牽掛都沒有，清明自在，坦然無住。這種境界最樂，故名極樂世界。

我們唸佛一定要認清這個念，是全心全意的想念，不只是口宣佛號便成。幾十年來，我看過許多人唸佛，有一次在一個地方主持一項活動，有位唸佛的老太太唸佛已達四十年之久，這種毅力真了不起。她在我面前走過，一直阿彌陀佛、阿彌陀佛的念個不停，恰好旁邊有個年輕的女同學，不大注意禮節，坐在那裏兩腳分開，不成規矩，很難看。這位老太太每次轉到她跟前時，阿彌陀佛、阿彌陀佛的念聲變了調，意思是提醒這位小姐將腳擺正一點，但是又表示自己沒有中斷唸佛，而且也不是在罵人。你看看，這種唸佛能得一心不亂嗎？！但到別人咳嗽，心裏討厭，口中就唸阿彌陀佛；看到別人不合己意，也不喜歡地念阿彌陀佛；這算念個什麼佛呢？你乾脆罵人好了。

所以我常說，我們中國人的唸佛很有意思。有時候在街上看到一個人不小心跌倒了，旁人哎呀、阿彌陀佛那一聲，意思是說摔得漂亮，你說這不是用阿彌陀佛在咒人嗎？這樣子的唸佛有沒有用？有用。但不是我們唸佛爲求一心不亂，爲求往生西方極樂世界，所應效法的。

# 第03節 舉一則唸佛的笑話

有個笑話說到一位老太太在家裏唸佛，阿彌陀佛、阿彌陀佛，整天念個不停。她的兒子年輕，並不大信佛，雖不反對媽媽唸佛，卻又因房子不大，自己又要讀書做功課，常常被吵得無法專心用功。後來，這個兒子實在按捺不住，便想了個辦法。當他媽媽唸佛念得一心不亂的樣子時，就在旁邊連叫「媽、媽、媽、媽、媽……」，老太太聽了，便停下來問，幹什麼？兒子這時故意悶聲不響，繼續做功課。老太太看兒子沒有動靜，又自己念起佛來。然後，這個兒子又等她念得很專一時，重新又「媽、媽、媽……」連聲的喊起來。老母親一聽，趕快回過頭來說：幹嘛、幹嘛！這下兒子又默不作聲了。如此，老太太很不高興，又開始唸佛，兒子隔了一會又叫「媽、媽、媽」。最後，老太太實在火大了，發了大脾氣，你好討厭，有什麼事要講就講，我正在好好唸佛，你吵個什麼呀？！兒子這時才說：

「媽媽，我還是您親生的兒子，只不過這麼叫了您幾聲，您就發脾氣，受不了。如果這樣，那您每天從早到晚阿彌陀佛念個不停，那個阿彌陀佛不要給您氣死了嗎？」這個故事看似反對唸佛，其實卻可作爲我們唸佛的好教材，瞭解怎樣纔是真正的唸佛。

我的朋友很多，老一輩的，五六十、八九十的都有，年經一個比一個大，血壓一個比一個高。你幾歲了？七十好幾了？最近好不好？心臟怎樣？血壓怎樣？個個離不開這些可憐的話題。人家問我這類事，我說我從來不去量血壓，從來不去檢查，這一部肉做的機器，給你使用了幾十年，已經很夠本了，難道還不滿意嗎？爲什麼又插管子、又抽血、又挖內臟組織，然後拿去實驗室化驗，驗了結果宣佈沒有問題，這才鬆了口氣，笑一笑。但是，到了明天、後天，說不定有了，這又怎麼辦？真是有了癌，你聽到，還沒病死，都要先嚇死了。

# 第04節 臨終時爲何不能唸佛

這些是開玩笑的話，生病當然應該看醫生，可是一個學佛的人，對於生死也不必看得那麼嚴重，灑脫一點多好。像我的生活方式，也許血壓天天高，自己知道，事情太忙了，一整天少有休息，如此下來血壓怎麼不高？血壓高過了頭，事情還沒做完，說不定筆還拿在手上，卡達一聲掉了下來，就那麼走了。然後，同學們忙着寫訃文，什麼爲法忘軀啦，一大堆讚美之辭躍然紙上，說老師是在寫佛書時，拿着筆坐化了的。別人一看，以爲這道行很高，卻不曉得是血壓高。

所以，幾十年的老朋友在一起見面，那真可憐，「訪舊半爲鬼，相悲各問年」，問老朋友他到哪裏去了，到陰國報到去了，哎呀，很難過。這哎呀一聲，不只是爲別人嘆息，也可能爲自己擔憂。最近有個老朋友，嚇唬另一個出國剛回來的老朋友說，南老師叫你來打打坐，多運動運動，不然身體不行。這位老朋友聽了。趕快規規矩矩地來打太極拳。來了幾次以後，便問別人說，奇怪，我到南老師那裏，怎麼始終都沒看到某人。別人告訴他，某人不是有發帖子給你，你沒收到嗎？沒有啊！是什麼帖子，於是有人告訴他說，某人現在已經到了陰國，發帖子請你去。這位老朋友一想，不對啊，他到英國去幹什麼？又幹嘛給我帖子？這樣鬧了半天，才曉得某人在他出國期間死了，別人跟他開玩笑，弄得他哭笑不得。

一般人對於生死問題是看不開的，不但生病時窩窩囊囊，哎呀哎呀叫，讓在旁邊照料的親友心驚肉跳；死時更顛顛倒倒，痛苦得很，自身作不了主，拖累了別人。我們學佛唸佛，無非是要突破生死的限制，解脫生生世世的輪迴之苦。

有些朋友，真不行了，到了臨終的時候，我去看他，一家人圍着病牀哭哭啼啼，傷心落淚。我說老哥啊，唸佛吧！病人有氣無力，很可憐地說，念不起來。我說怎麼念不起來呢？你不是學佛幾十年嗎？但是，他念不起來就是念不起來。我說你還會講話，他說是啊我現在在跟你講話。嘿！這不就是了嗎？既然會開口說話，怎麼念不了佛？還直說不行不行。況且，我叫他念佛，他說唸佛念不起來，其實不已經想到佛了嗎？就這一念把握住就對了，可惜自己平常沒有弄清楚這個觀念。

病人說不行不行，你說他不行了嗎？真的不行。明明話會講，爲什麼唸佛的念頭轉不過來？這個關鍵，諸位要好好注意。說話和唸佛都是同樣自己的心在發生作用，又有什麼難呢？只怪平常唸佛，對於什麼是念佛這一念，糊裏糊塗，嘴巴念念就算，白白錯過往生西方的機會。

# 第05節 自欺、欺人、被人欺

什麼是念？念有時也可以代表心。我們的生命，可分成兩部分，身體上的感覺和思想上的知覺。二者合攏來，就是心，就是念。我們曉得，佛經上經常說「一念之間」，一念之間是什麼？我們人坐在這裏，不要做功夫，自自然燃地呼吸，不呼吸就死了。氣一呼出，不再進來，或者吸進來，不呼出去，生命便要死亡，呼吸一來一往，一進一出，這生命才活着。生命就是一口氣。

一口氣一來一往，一呼一吸之間，依佛學講，叫一念，而這一念還是粗略而言。這粗的一念，一呼一吸之間，究竟包含有多少感覺思想呢？佛經上說，一念之間有八萬四千煩惱。這就要靠大家去體會了。佛絕不會說謊，佛是真語者、實語者、如語者、不妄語者。譬如我們的脈搏跳動，一分鐘七十幾下，每跳一次，究竟有多少思想念頭生滅呢？很多很多，只是一般凡夫自己察覺不出而已。

以寫信、寫文章爲例，剛劃了一劃，下面幾筆還沒添上，這之間已經有許多的念頭過去了。思想的速度快過手中之筆，太多太多了。所以有人寫文章，往往對着白紙寫不出來，那是因爲思想念頭過於雜亂之故，手上無法整理出一個頭緒來。

像我現在講話，大家在聽。我一句話還沒講完，腦子裏已不是原來這一句話，早想到下一句，許多接下來的話，接二連三閃現。諸位聽講也是一樣，話一入耳，心裏早已引生了許多念頭，他這樣講對不對？他還真有兩下子，蠻會吹會蓋的！短短的一句話之間，就有這麼多細微難察的念頭生滅。

那麼，我請問諸位，你們光是口中靠南無阿彌陀佛六字洪名，想了斷生死，往生西方，而實際上心中卻摻雜那麼多生生滅滅的妄想雜念，並非真正念佛，這樣成嗎？所以，唸佛決不會白念，但是糊裏糊塗混日子的人卻不易得力。明朝有位學者說，任何一個人，一輩子只做了三件事--自欺、欺人、被人欺。人一出生就反反覆覆做這三件事，直到死亡。一輩子自我欺騙蒙蓋自己；再不然哄騙人家，哎唷！我念佛念得好好啊！你趕快跟我去唸，唸佛真的很有意思，實際上自己滿腹牢騷，天天煩惱。這不是自欺欺人嗎？而那個莫名其妙跟着趕來湊熱鬧的，便是被人欺。此人生之三大事也。

我們唸佛，卻不明何謂唸佛，這是自欺，自己辜負自己。那麼，什麼纔是唸佛的那一念呢？現在我做個比方，你欠了人家的帳，明天三點半前不將足夠的鈔票存入銀行，人家那張支票軋進去，就要退票，你自然成了票據犯，隔不了多久法院要請你到看守所去坐坐。可是明天實在湊不出這筆錢來。此時你坐在這裏唸佛，心裏直掛着明天那張支票，三點半一到，怎麼辦？那真是牽腸掛肚，憂心忡忡，念念不忘，整個心都懸在這件事情上面，無法忘懷。像這樣子的念，纔是我們唸佛所需要的。

# 第06節 心頭只掛着這一念

又如年青人戀愛，追求異性。雖然坐在此地聽課，心裏頭還想着他（她），現在不知到了哪裏？幹些什麼？在西門町電影院門口？或者公車上？還是跟別人去玩了？如此坐在這裏，心中七上八下，整個思想都被對方的影子盤踞住了，癡癡地想，揮也揮不掉。這是思念，我們唸佛也要這樣，天天想着阿彌陀佛，時時刻刻惦記着他，乃至不需這四個字或六個字的名字，心裏頭只這麼掛着這個念——佛，成爲一種習慣，那就對了。

有時我問同學：「你有沒有唸佛？」「有啊，老師。我一天念兩次哪，一次五串念珠，一串一百零八個，一天總共一千零八十次。」好像在算錢數利息一樣，這不大對。我念佛不大計數，一念一念就順下去了，管它是多是少，一念一口氣就有一心不亂到底嘛！所以，唸佛可以用念珠幫助，但是不要太過着相，斤斤計較數目，反而用錯心思，多可惜。

我小的時候，家在鄉下，看到那些老太太們唸佛，許多都是拿張紙，紙上有好多紅色圈圈，一邊念南無阿彌陀佛，一邊手中拿着麥草管，沾一點黑墨水，一百零八遍便在圈圈上點一下。我家的一個老傭人，也是一樣。我們從外面回來，她看到了，一邊唸佛一邊說：「你回來了，少爺！阿彌陀佛、阿彌陀佛……，很好玩吧？」我說：「好玩。」她說：「阿彌陀佛、阿彌陀佛，好玩哦！很好很好，阿彌陀佛。」然後唸了幾句又說：「你坐一下啊，我等一下就給你燒水泡茶！等我念佛唸完了，阿彌陀佛、阿彌陀佛……」接着舉起麥管在紙上輕輕點一下。

那時年輕還小，覺得很好奇，就問：「哎，王婆婆啊，你這麼念着幹什麼？爲什麼有這麼些紙？」她答道：「唷，少爺你不知道，這些將來要燒。這一輩子已經這麼辛苦，花了這麼多本錢唸佛，都登記下來，死了以後，總要給我一條大路好走吧！再不然來世投生時，我念佛的記錄都是鈔票，可以到處送紅包，也好找一戶好人家投胎。」你看看這種觀念，跟真正的唸佛有什麼關係呢？小時這樣子的看得很多，我的老祖母信佛很虔誠，但是她又何嘗不是如此。

# 第07節 窮極呼天 痛極呼父母

記得我十一歲時第一次出遠門，到城裏讀書，由家裏到城裏，只一天的路程，根本微不足道。但是全家人都傷感落淚，好象是很嚴重的離別，手帕都來不及擦。我自己也難過，因爲從沒出過門。有人惡作劇嚇唬我，看到城門一定要跪下來拜，因爲城門有門神，否則進不去。像遇到這種痛苦難過的時候，或者有什麼驚嚇，我便自然而然唸佛，念南無阿彌陀佛。誰教的？沒人教，這純是受了家中祖母和母親的影響。

韓愈說過兩句話很有道理：「窮極則呼天，痛極則呼父母。」一個人窮困無立錐之地，沒錢穿衣喫飯，到了沒有辦法的時候，就喊我的天啊！有時候不小心受了傷，或是給人打傷，痛極了，哎呀我的媽，自然呼叫出來。人一到緊急危難的關頭，這一念強烈的尋求依靠之心，正是我們唸佛求生西方的根本。要以這樣的心境來唸，纔是真正的唸佛。

此時，唸佛不一定有南無阿彌陀佛的佛號。直到嚴重危急時，阿彌陀佛一字一句沒有了，只剩掛着阿彌陀佛這一念，一個佛的觀念深深印在心裏，作爲依靠。若是臨命終時，就以這麼一念，決定往生西方，蓮花化生。

我們唸佛，如果不懂這個道理，全然想以兇猛地念阿彌陀佛佛號，求得一心不亂，那永遠也沒辦法達到。因爲你是用散亂心在唸佛，一字一聲，一句一句，皆是生滅法。生滅法便是散亂。

再說，我們以十聲唸佛法爲例，你手中拿着念珠，念呀念，是否能在十聲之內，中間插不進來別的妄想？不可能。即使你察覺不出有別的妄想，心裏還在數，還是散亂，若說只以手中唸佛珠的滑動來幫忙計算，一顆一顆數至十顆，這中間五句也好，四句也好，一句一句，一字一字之間，沒有其他念頭冒出來，這纔算有點苗頭。然後，又由第十聲開始，倒推念珠，十、九、八、七、六、五、四、三、二、一。如此，一來一往，類似數息觀的修法，久而久之，練到其他雜念不生，只有清清楚楚的佛號。那麼，你說這就是一心不亂了嗎？不是。因爲你儘管只用佛珠，不注意數字，但是一圈唸完又一圈，你全曉得，還是有數的觀念。況且，手在動，身體在動，也是念。身體的感覺還是念，念包括了身心兩方面的活動。真正念到一心不亂，那完全只剩一句佛號，其他什麼身體感覺都沒有，忘掉了。「生滅滅已，寂滅爲樂」。

# 第08節 「頑空定」的唸佛法

當年我在大陸喜歡跑廟子，杭州一帶的寺廟都熟得很，認識很多和尚朋友。像杭州的花塢，在當地也算是著名的風景區，密佈了大小庵堂。很多富貴人家的小姐出家，或是帶髮修行，都集中在這一帶。一個尼姑一個庵，頂多兩三個姊妹朋友住在一起，像個公館，生活不靠化緣。裏面佈置得窗明幾淨，格調優雅，不準閒人隨便進去。

就在杭州靈隱寺旁的一間小廟，我同一個和尚交情很好。有一次，我問他有沒有好辦法，可使唸佛或者打坐容易入定？和尚說：有啊，但是我不能教你，因爲當年學的時候，在師父面前跪着發過誓，這個法不能講的。我說那跟外道有何不同？他連忙說，不是不是，不能講是因爲你根器好，教你這種法，怕耽誤了你。這位和尚太愛護我了，這些話等於替我戴高帽子。我說算了，你別把我看得那麼高，我這個人人小、眼小、鼻小、心更小，成不了大事，你就將這小法教給我；況且大由小做起，積小自然成大，何必藐視小法呢？

最後這位和尚朋友拗不過我，只好臉色一正，很嚴重地說，這叫頑空定，雖能得定，但等於冥頑不靈一樣，類似本師釋迦牟尼佛當年跟外道所學的無想定，不能隨便教人，現在既然你這麼講，教你無妨。於是慎重地上香供養，我也跟着在佛前頂禮磕頭。然後要我坐在佛前盤腿而坐，我說這幹嘛？他說打坐唸佛。怎麼個唸佛呢？念南無阿彌陀佛六個字，聲音在體內由頭頂往下沉，每個字音稍稍拉長。南——，念南時聲音開始感覺下沉，身體放鬆；無——，更下沉，更放鬆；如此，阿——彌——陀——，接連下來，到了陀聲音差不多降至腹部。然後，佛——（以兩脣輕而松作呼音），有如放長氣一樣，由腹部放下去。這一放，放到地下，放到十八層地獄，放到地藏王菩薩那裏，一路直透下方世界，無比虛空之處。

我一聽，認爲有理，便依法行事，照念不誤，不消一會兒，便達忘我之境。此法雖是頑空定，當時這位和尚認爲不可以傳人，但後來我倒覺得這個方法很好，尤其有益於現代人常患的高血壓症。現在他人已涅磐，我就代他轉做功德，告訴大家作爲助道法。

依此法修行，萬一唸到佛字時，覺得聲音和氣沉下去又溢回來，那便重新再來，反覆練習，直至意識澄清平靜，然後再以一般方式唸佛。那麼，這樣唸佛能否達於一心不亂呢？還不能。

# 第09節 但持正念 莫問黑煙

我常引用佛國禪師描寫華嚴經善財童子五十三參，其中兩句偈子，作爲同學們的參考：「有時且念十方佛，無事閒觀一片心。」上句代表初步一心不亂的唸佛法門，下句則是成就真正一心不亂的唸佛法門。「有時且念十方佛」，說明全心全意念佛，將佛深深印在心上。「無事閒觀一片心」，唸佛唸到念而不念，不念而念，雜想空，佛號也空。此時真正進入唸佛境地，「生滅滅已，寂滅爲樂」，同於維摩經雲，「心淨則國土淨」，淨土自然現前。

那麼，唸佛如何一心不亂呢？我們大家唸佛時，幾乎都是邊念邊打妄想，妄想多了就自怨自艾，以爲罪過。不念還好，越念越想，越想越氣，越氣越念。最後胡思亂想克服不了，乾脆放棄，自己討厭自己，念也白念。一般唸佛的情況，大致不離此等現象，落在貪、嗔、癡、慢、疑、悔諸種惡習中。

其實，唸佛別怕妄想，不要後悔，不要懷疑。首先應相信自己唸佛一定成功，絕對往生西方，什麼妄想不妄想的，何足掛慮？！

現在我們點根蠟燭，大家看看，這根蠟燭在亮，同時冒這黑煙，亮光愈大，黑煙也愈大。我們心念的狀況正是如此。一邊念南無阿彌陀佛，一邊習慣性地亂想，亂想等於黑煙，南無阿彌陀佛則是光明。光明不畏黑煙的存在，亂想無礙正念的延續；黑煙儘管冒，光明一直沒有熄過，這不也是一種一心不亂嗎？爲什麼要大驚小怪，疑悔交加呢？如此一講，可以安心念佛了吧！

例如，我們上街走路時，道路兩邊來來往往的車輛和行人，川流不息，這對你有無妨礙呢？沒有。所以，你念佛只須一路念去，其他妄想雜念，哎呀，今天股票不曉得跌價沒有？阿彌陀佛；明天房子賣不賣得出去？阿彌陀佛；李大嬸那邊的利息下次應該收回來，阿彌陀佛。這樣，又想專心，又打妄想，一邊慚愧，一邊盤算，反正只要你中間這條路，阿彌陀佛、阿彌陀佛，一路前去，向着目的地，不管街上人多人少，規規矩矩直往前走，終會到達。唸佛之理就是這麼簡單，毫無難處。

所以唸佛，任何人都可做到一心不亂，本來已是一心不亂，何必另外苦苦追求？！至於全然爐火純青的一心不亂，有如火光到達最強烈的高溫，變成青色青光，沒有餘煙。功夫深時，一下南無阿彌陀佛這一念就突然定住不動了，再也不需要第二句佛號。「一念萬年，萬年一念」，忘記身體感覺，或者知有身體，但動不了。此時，有些人竟然害怕，咦，身體怎麼沒有了？怎麼不能動了？又自我故障，自尋煩惱起來。何苦嘛！既然唸佛，還管身體如何如何，要死便死，一念往生西方正好。其實這是念佛得力氣正常現象，非關死亡，何足怪哉！

# 第10節 生滅滅已 寂滅爲樂

我經常告訴許多朋友，求生不易，求死也難。上吊、跳水、切腹、喫安眠藥，沒有一樣好死。「千古艱難唯一死」，談什麼學佛做功夫，唸佛打坐，多了不起，別吹牛了！生時沒有痛苦煩惱，快快樂樂，窮也窮得心安理得；死時不拖累自己，不麻煩別人，這已是世上第一等人。

我看到許多財勢兩全的人，躺在醫院兩三個月，吊個氧氣筒，顛顛倒倒，半死不活，苦了自己，也累了別人。至少朋友得來來回回，多跑幾次醫院探望。其實，看也死，不看也死，但是又不能不看，不是做給死人看，是做給活人看哪！這就痛苦了。對不對？我講的是實在話。所以，我如生病不希望別人來看我，別人生病即使去看他，也不多留戀。一到醫院，看看好了一點，那麼，再見吧，自己好好保重。若是不行了，還得趕快回去準備輓聯。生命就是這樣，要放下，看開。

因此，唸佛不可有任何掛慮。這一念，念至最後沒了，南無阿彌陀佛的佛號，忽然空了，這時正是真正念佛，窮緊張個什麼呢？「生滅滅已，寂滅爲樂」，這一心清淨空靈正是淨土初相，道理不明者，反而大驚小怪，心生恐懼，自毀功勳，與「葉公好龍」同樣好笑。葉公是春秋時代的一個小國王，一生好龍。他皇宮的柱子牆壁，雕的畫的，都是龍，連睡覺的牀鋪也刻龍，真是迷戀得不得了。結果感動了真龍顯形，特地現出原形來與他相見，葉公一看一條活生生的大龍飛到他面前，哎呀，一嚇便嚇死了。

所以，唸佛唸到一念清淨，身心俱忘，不要怕，繼續定在此種境界，愈定功夫愈純熟，念念清淨，念念你在佛心中，佛也念念在你心中，久而久之，無相的無量淨光自然現前。所以，一心不亂怎會達不到呢？凡夫皆可做到。只要好好提起一句阿彌陀佛聖號，念頭一現，已是一心不亂了，何必再求，只是功力火候不純熟而已。

唸佛時旁邊起雜念，雜念同你有啥關係？！妄想盡管妄想，唸佛儘管唸佛。唸佛和妄想等於兩兄弟，老弟再怎麼調皮搗蛋，只要這個大哥哥自己一路照應好，老弟如何作怪都無妨礙。即使亂想想到壞事，阿彌陀佛的正念已經叫醒了它，已經自覺，何必擔憂呢？

此等一心不亂的境界，其實不難。至於唸到究竟的法界一心不亂，那便是智慧成就，大徹大悟，一切衆生本來是佛，一切衆生皆在佛心中，佛也在一切衆生心中，心、物、衆生、佛，四無差別。修到、悟到、證到如此境界，非但天人合一，虛空即我，我即虛空，而且天地與我同根，萬物與我一體。這纔是真正的法界一心，一心法界。唸佛能唸到此等地步，不一定學禪，不一定學密，不一定研究什麼天台、華嚴，一路到底就行了。

今天就同大家報告到這裏，也算是對那一位在美國的和尚朋友作了交待。這個三根普被的唸佛法門，人人可學，人人得益，希望各位不要忽略。謝謝。