目录

[《念佛如何得到一心不乱》前言 2](#_Toc24558100)

[第01节 要与药师经合并参究 4](#_Toc24558101)

[第02节 念佛是全心全意的想念 5](#_Toc24558102)

[第03节 举一则念佛的笑话 6](#_Toc24558103)

[第04节 临终时为何不能念佛 7](#_Toc24558104)

[第05节 自欺、欺人、被人欺 8](#_Toc24558105)

[第06节 心头只挂着这一念 9](#_Toc24558106)

[第07节 穷极呼天　痛极呼父母 10](#_Toc24558107)

[第08节 “顽空定”的念佛法 11](#_Toc24558108)

[第09节 但持正念　莫问黑烟 12](#_Toc24558109)

[第10节 生灭灭已　寂灭为乐 14](#_Toc24558110)

# 《念佛如何得到一心不乱》前言

前些日子，有位长期住在美国修行的法师写信给我，提到一些佛法方面的问题。这位法师非常客气，首先表示非常惭愧，恳切地求佛忏悔。因为当年他离开台湾的时候，在修持上仍有许多疑难没有解决，亟待澄清，内心中不尽挂碍之感。他为了学佛修行，已经在林林总总、各式各样的法门中，摸索了大半辈子。本来学教理，研究经典；后来改修净土，然后再习禅定；接着又学密法，大概黄教、红教、花教都去凑凑热闹，经过一下。如此天南地北转了一大圈，现在又回到老路，专修净土法门。

在信上，他以为我大概很反对他这样的做法。我说我很高兴你遍学一切法，因为你把天底下所有的法门都摸过以后，再也不会胡思乱想，因好奇心的驱使而定不下心来。反正什么都学过啦，人生的各种滋味——酸甜苦辣大致都经历过了，五花八门、千奇百怪的玩意儿也差不多都玩过试过了。——那么，我说你现在正好放下一切，死心塌地，一心归向净土。

这位法师接到我的回信，马上再来信说，他把我的信打开一看，哭了。他说想不到老师从来没有抛弃过我。其实，我从来也没有关照过谁，抛弃过谁，待人接物一切都是随顺自然，依本分而行。于是我建议他，你还是回台湾来，我找个地方给你专心修持。而他认为自己自从大学毕业出家以来，身体一直很虚弱，虽然多年来尝试一心一意用功修持，如今毕竟感觉到自己业障深重，必须先切实忏悔，希望业障减轻一点后才回来看我。又说他念佛总想得个一心不乱的三昧，却无法做到，这一点很慎重的要我为他开示。

像这一类信件，从海内外各地寄来的很多。我也常常为这么一大堆来信感到头痛。有时觉得这些信搁得太久了，实在应该答复一下，三更半夜独自坐在书桌前，一处理就是两三个钟头。写文章很麻烦，虽然我下笔不慢，但毕竟多了，应付不来。所以常常引用清朝诗人吴梅村的两句名诗自嘲：“不好诣人贪客过，惯迟作答爱书画。”不喜欢去看别人，拜访人家，倒贪着别人过门来访；习惯拖延时间慢慢回信，却希望朋友多多写信来。这是古人的情况，邮政通讯并不发达，现在这个社会不行了，往往看到信函就头大了，信上一定有什么疑难的问题吧，因此这位在美国法师的来信，也摆了好几天没有回复。

前天，从智法师跟我说，十方念佛会的会员说到老师好久没有跟大家结缘了，他们很希望老师能抽空给大家说几句话，我想，这位在国外的法师要我为他说明念佛怎样才能得到一心不乱？倒是一个现成的题目，我说就拿这个讲讲如何？从智法师听了，笑得嘴巴都裂开了，连说好好，我们都喜欢听。于是我要他在我讲演的时候，录下音来，寄给美国这位法师，免得我又花时间写信。现在的谈话等于我和这位出家朋友在对话，提供给他一点念佛修证的方法和意见。

我们念佛修行，要念到一心不乱，这是很起码的要求。但是古往今来，究竟有多少人念佛真能得到一心不乱、得到三昧正受呢？恐怕很少，对不对？我想大家也有同感。如果真能念到一心不乱的话，往生西方绝对没有问题，甚至不生西方，就在今生今世这一步证得一个果位，那也是很容易的事。

同时，我们也应了解，一心不乱不光是念佛法门的初步目标，其他任何修行方法，基本上都要做到一心不乱。即使修学一切外道功夫，也同样以此为追求的对象。所谓外道并非骂人的话，不是排斥佛教以外其他的宗教。依佛经言，凡是不识本心，心外求法，皆是外道。因为天下任何事情都是这个心所造作，你学密宗也好，念佛也好，参禅也好，全由这个心在施为。像一般道家的守窍练气等等功夫，基本上要想得到成就，也非做到一心不乱不可；甚至于普通世间的各类学问技艺，同样讲求聚精会神，心无杂念，否则很难有大成就。一心不乱的功夫就有这么重要。

进一步说，假使真证得一心不乱的境界，继续精进不已，那么，到达最高的成就，便成了佛。成了佛自然一心不乱，但是这个一心不乱，同念佛法门初步意识上修得的一心不乱，是大有差别的。因此，我们可以说，一心不乱包括由最初念佛的一心不乱，直到最后成就佛果的一心不乱，而此二者之间的界限和差别，在哪里呢？

我们要了解，由于古代中文词汇不足，因此佛经上这个“心”字，有时是代表我们凡夫散乱的感情思想，所有的胡思乱想都叫它做心，也称为妄心或者妄想，这个虚妄不实的东西，非常困扰人，让一切众生永远生活在烦恼痛苦之中，不得解脱；有时这个“心”别有所指，代表圆满无缺的“真知”道体，即是法界全在一心，或者一心包含一切法界。“法界”为佛学专用名词，普通学术上称为“宇宙”。宇宙代表上下无穷尽的时间，以及四面八方无量无边的空间。这观念已经令人感觉很大了，但是佛学在翻译上并不采用，改以“法界”称之。法界的含义更为广阔，涵盖了宇宙这观念。因此，最终真正究竟的一心不乱，不是在意识妄想心的层面上，而是法界一心，一心法界；也等于所谓的“真如法界”。禅宗祖师们常言：“心即是佛，佛即是心。”又说：“心外无佛”。意思都是一样。华严经云：“心、佛、众生，三无差别。”这心佛众生三无差别的境界，正是最后彻彻底底的一心不乱。

一心不乱就有这两种层次上的分别。刚开始修行时，不管是学禅学净、修密作观，所追求的功夫，都是属于初步的一心不乱。依我们现在平常用语来讲，便是做任何事情，在任何状况之下，都要精神完全统一，注意力绝对集中。如此，修行才能建立起强固的基础。

# 第01节 要与药师经合并参究

这番道理我们了解了，现在再回转来谈净土宗的念佛法门。念佛法门，几千年来在中国各阶层的民间社会，流传非常普遍，所谓三根普被，指上等、中等、下等三中不同根器的人，皆适合修习。这是以聪明才智的高下所作的一种权宜分类。我们中国佛教的净土行者，不论三根之别，皆着重持名念佛的修行方式。持名念佛所依据的经典，我们大家都晓得是净土三经中的小本阿弥陀经，行者要念南无阿弥陀佛，阿弥陀佛的阿，最好别念成uo音。a是开口音，和uo的发音差别很大，念时阿——弥——陀——佛，各字音节若稍微拉长一点更佳。这一个要点，我曾经再三讲过，希望大家不要忽略。

我们所念阿弥陀佛的名号，是梵文的直接翻音。这四字主要的含义是“无量光寿”，光明无量，寿命无疆，永远不生不死。所以，念阿弥陀佛，不只是与死人之事有关，也影响到生的一面。其实，阿弥陀佛也称长寿佛，与东方表法的长寿佛“药师琉璃光如来”，彼此合一，一东一西，互通声气。东方西方本无差别，地球是圆的，法界是圆融无碍的，根本没有东西南北之分，有分别是凡夫众生的心量所建立的相对观念。在法界一心佛的境界里，圆融无碍，超越一切时空的限制。因此，我常建议诸位，将阿弥陀经和药师经二者合并参究一下，会有更深一层的体会。念阿弥陀佛也可以使人再创生命的生机，使你去恶为善，消灾延寿，克服苦难。万一时候到了，一口气不来，还可一念往生西方极乐世界阿弥陀佛国土。

那么，念佛法门的念，到底是怎么个念法呢？！这严重了，必须认识清楚。我们现在一提到念佛，大部分人一定马上想到阿弥陀佛，同时便张开嘴巴念出声来，好象没有念出声，不算念佛，这是一种错误的观念。

我们念南无阿弥陀佛，有时发出声来，因此在中文“念”字旁边，加上一个口成“念”，表明是靠口的作用发音，用嘴巴来念佛。但是我们应该晓得，真正念佛的这个念，其实只要在心里想，便是“念”了。想念想念，“想”和“念”二字是同义语，二者合成一个辞。譬如我们中国人讲话，遇到一个久不见面的朋友，往往说，哎呀，我好想念你喔。这个想念，同初步念佛的“念”，是同一回事。现在社会许多家庭，不管有钱没钱，儿女长大出国留学的很多，剩下两个老人家，坐在电视机前，孤零零打发日子，很可怜。这种对儿女的深深思念，在我们学佛的人来讲，我想恐怕比念阿弥陀佛的念，还来得刻骨铭心，还来得真切。念佛要如思念自己心爱的亲生儿女一样，朝思暮想，时时刻刻挂在心头，如此才容易上路。否则，光是嘴巴表示念佛，心不在焉，那是口说无凭的。

# 第02节 念佛是全心全意的想念

再进一步说，凡是我们的思想念头，以及开口讲话、动作行为等等，在佛学上皆属生灭法。有生就有灭，生生灭灭。当我们念阿弥陀佛，阿弥陀佛的念头一下已经过去了，消逝得无影无踪。或者嘴巴一字一字将阿弥陀佛念出声来，一个声音一个念头，南——无——阿——弥——陀——佛，由南字开始，字字随起随灭，念头和声音此起彼落，乍生乍灭，了不可得。这等于静坐数息观、练气功一样，一呼一吸，一来一往，全是生灭法的现象，有人竟以为这就是道，认错门路，在那里玩弄自己，糟糕透了。

佛说：“诸行无常，是生灭法。”“行”不只指外在的动作行为，内在的思想念头也是行。思想是没有表达出来的行为，行为是表达了的思想，思想就是行为。“诸行无常”，一切行为语言动作，一切内在思想情绪起伏，所有宇宙有情无情的存在现象，皆是变动不居，难以长久的。因此，“是生灭法”，有生便有死，有来便有去，同样有死也会有生，有去也会有来。所以佛又说：“生灭灭已，寂灭为乐。”“寂灭为乐”便是极乐世界的境界。不生不灭，念佛念到念头不生起；念头不生起，当然也就没有所谓的消灭，彻底的清净，什么牵挂都没有，清明自在，坦然无住。这种境界最乐，故名极乐世界。

我们念佛一定要认清这个念，是全心全意的想念，不只是口宣佛号便成。几十年来，我看过许多人念佛，有一次在一个地方主持一项活动，有位念佛的老太太念佛已达四十年之久，这种毅力真了不起。她在我面前走过，一直阿弥陀佛、阿弥陀佛的念个不停，恰好旁边有个年轻的女同学，不大注意礼节，坐在那里两脚分开，不成规矩，很难看。这位老太太每次转到她跟前时，阿弥陀佛、阿弥陀佛的念声变了调，意思是提醒这位小姐将脚摆正一点，但是又表示自己没有中断念佛，而且也不是在骂人。你看看，这种念佛能得一心不乱吗？！但到别人咳嗽，心里讨厌，口中就念阿弥陀佛；看到别人不合己意，也不喜欢地念阿弥陀佛；这算念个什么佛呢？你干脆骂人好了。

所以我常说，我们中国人的念佛很有意思。有时候在街上看到一个人不小心跌倒了，旁人哎呀、阿弥陀佛那一声，意思是说摔得漂亮，你说这不是用阿弥陀佛在咒人吗？这样子的念佛有没有用？有用。但不是我们念佛为求一心不乱，为求往生西方极乐世界，所应效法的。

# 第03节 举一则念佛的笑话

有个笑话说到一位老太太在家里念佛，阿弥陀佛、阿弥陀佛，整天念个不停。她的儿子年轻，并不大信佛，虽不反对妈妈念佛，却又因房子不大，自己又要读书做功课，常常被吵得无法专心用功。后来，这个儿子实在按捺不住，便想了个办法。当他妈妈念佛念得一心不乱的样子时，就在旁边连叫“妈、妈、妈、妈、妈……”，老太太听了，便停下来问，干什么？儿子这时故意闷声不响，继续做功课。老太太看儿子没有动静，又自己念起佛来。然后，这个儿子又等她念得很专一时，重新又“妈、妈、妈……”连声的喊起来。老母亲一听，赶快回过头来说：干嘛、干嘛！这下儿子又默不作声了。如此，老太太很不高兴，又开始念佛，儿子隔了一会又叫“妈、妈、妈”。最后，老太太实在火大了，发了大脾气，你好讨厌，有什么事要讲就讲，我正在好好念佛，你吵个什么呀？！儿子这时才说：

“妈妈，我还是您亲生的儿子，只不过这么叫了您几声，您就发脾气，受不了。如果这样，那您每天从早到晚阿弥陀佛念个不停，那个阿弥陀佛不要给您气死了吗？”这个故事看似反对念佛，其实却可作为我们念佛的好教材，了解怎样才是真正的念佛。

我的朋友很多，老一辈的，五六十、八九十的都有，年经一个比一个大，血压一个比一个高。你几岁了？七十好几了？最近好不好？心脏怎样？血压怎样？个个离不开这些可怜的话题。人家问我这类事，我说我从来不去量血压，从来不去检查，这一部肉做的机器，给你使用了几十年，已经很够本了，难道还不满意吗？为什么又插管子、又抽血、又挖内脏组织，然后拿去实验室化验，验了结果宣布没有问题，这才松了口气，笑一笑。但是，到了明天、后天，说不定有了，这又怎么办？真是有了癌，你听到，还没病死，都要先吓死了。

# 第04节 临终时为何不能念佛

这些是开玩笑的话，生病当然应该看医生，可是一个学佛的人，对于生死也不必看得那么严重，洒脱一点多好。像我的生活方式，也许血压天天高，自己知道，事情太忙了，一整天少有休息，如此下来血压怎么不高？血压高过了头，事情还没做完，说不定笔还拿在手上，卡达一声掉了下来，就那么走了。然后，同学们忙着写讣文，什么为法忘躯啦，一大堆赞美之辞跃然纸上，说老师是在写佛书时，拿着笔坐化了的。别人一看，以为这道行很高，却不晓得是血压高。

所以，几十年的老朋友在一起见面，那真可怜，“访旧半为鬼，相悲各问年”，问老朋友他到哪里去了，到阴国报到去了，哎呀，很难过。这哎呀一声，不只是为别人叹息，也可能为自己担忧。最近有个老朋友，吓唬另一个出国刚回来的老朋友说，南老师叫你来打打坐，多运动运动，不然身体不行。这位老朋友听了。赶快规规矩矩地来打太极拳。来了几次以后，便问别人说，奇怪，我到南老师那里，怎么始终都没看到某人。别人告诉他，某人不是有发帖子给你，你没收到吗？没有啊！是什么帖子，于是有人告诉他说，某人现在已经到了阴国，发帖子请你去。这位老朋友一想，不对啊，他到英国去干什么？又干嘛给我帖子？这样闹了半天，才晓得某人在他出国期间死了，别人跟他开玩笑，弄得他哭笑不得。

一般人对于生死问题是看不开的，不但生病时窝窝囊囊，哎呀哎呀叫，让在旁边照料的亲友心惊肉跳；死时更颠颠倒倒，痛苦得很，自身作不了主，拖累了别人。我们学佛念佛，无非是要突破生死的限制，解脱生生世世的轮回之苦。

有些朋友，真不行了，到了临终的时候，我去看他，一家人围着病床哭哭啼啼，伤心落泪。我说老哥啊，念佛吧！病人有气无力，很可怜地说，念不起来。我说怎么念不起来呢？你不是学佛几十年吗？但是，他念不起来就是念不起来。我说你还会讲话，他说是啊我现在在跟你讲话。嘿！这不就是了吗？既然会开口说话，怎么念不了佛？还直说不行不行。况且，我叫他念佛，他说念佛念不起来，其实不已经想到佛了吗？就这一念把握住就对了，可惜自己平常没有弄清楚这个观念。

病人说不行不行，你说他不行了吗？真的不行。明明话会讲，为什么念佛的念头转不过来？这个关键，诸位要好好注意。说话和念佛都是同样自己的心在发生作用，又有什么难呢？只怪平常念佛，对于什么是念佛这一念，糊里糊涂，嘴巴念念就算，白白错过往生西方的机会。

# 第05节 自欺、欺人、被人欺

什么是念？念有时也可以代表心。我们的生命，可分成两部分，身体上的感觉和思想上的知觉。二者合拢来，就是心，就是念。我们晓得，佛经上经常说“一念之间”，一念之间是什么？我们人坐在这里，不要做功夫，自自然燃地呼吸，不呼吸就死了。气一呼出，不再进来，或者吸进来，不呼出去，生命便要死亡，呼吸一来一往，一进一出，这生命才活着。生命就是一口气。

一口气一来一往，一呼一吸之间，依佛学讲，叫一念，而这一念还是粗略而言。这粗的一念，一呼一吸之间，究竟包含有多少感觉思想呢？佛经上说，一念之间有八万四千烦恼。这就要靠大家去体会了。佛绝不会说谎，佛是真语者、实语者、如语者、不妄语者。譬如我们的脉搏跳动，一分钟七十几下，每跳一次，究竟有多少思想念头生灭呢？很多很多，只是一般凡夫自己察觉不出而已。

以写信、写文章为例，刚划了一划，下面几笔还没添上，这之间已经有许多的念头过去了。思想的速度快过手中之笔，太多太多了。所以有人写文章，往往对着白纸写不出来，那是因为思想念头过于杂乱之故，手上无法整理出一个头绪来。

像我现在讲话，大家在听。我一句话还没讲完，脑子里已不是原来这一句话，早想到下一句，许多接下来的话，接二连三闪现。诸位听讲也是一样，话一入耳，心里早已引生了许多念头，他这样讲对不对？他还真有两下子，蛮会吹会盖的！短短的一句话之间，就有这么多细微难察的念头生灭。

那么，我请问诸位，你们光是口中靠南无阿弥陀佛六字洪名，想了断生死，往生西方，而实际上心中却掺杂那么多生生灭灭的妄想杂念，并非真正念佛，这样成吗？所以，念佛决不会白念，但是糊里糊涂混日子的人却不易得力。明朝有位学者说，任何一个人，一辈子只做了三件事--自欺、欺人、被人欺。人一出生就反反复复做这三件事，直到死亡。一辈子自我欺骗蒙盖自己；再不然哄骗人家，哎唷！我念佛念得好好啊！你赶快跟我去念，念佛真的很有意思，实际上自己满腹牢骚，天天烦恼。这不是自欺欺人吗？而那个莫名其妙跟着赶来凑热闹的，便是被人欺。此人生之三大事也。

我们念佛，却不明何谓念佛，这是自欺，自己辜负自己。那么，什么才是念佛的那一念呢？现在我做个比方，你欠了人家的帐，明天三点半前不将足够的钞票存入银行，人家那张支票轧进去，就要退票，你自然成了票据犯，隔不了多久法院要请你到看守所去坐坐。可是明天实在凑不出这笔钱来。此时你坐在这里念佛，心里直挂着明天那张支票，三点半一到，怎么办？那真是牵肠挂肚，忧心忡忡，念念不忘，整个心都悬在这件事情上面，无法忘怀。像这样子的念，才是我们念佛所需要的。

# 第06节 心头只挂着这一念

又如年青人恋爱，追求异性。虽然坐在此地听课，心里头还想着他（她），现在不知到了哪里？干些什么？在西门町电影院门口？或者公车上？还是跟别人去玩了？如此坐在这里，心中七上八下，整个思想都被对方的影子盘踞住了，痴痴地想，挥也挥不掉。这是思念，我们念佛也要这样，天天想着阿弥陀佛，时时刻刻惦记着他，乃至不需这四个字或六个字的名字，心里头只这么挂着这个念——佛，成为一种习惯，那就对了。

有时我问同学：“你有没有念佛？”“有啊，老师。我一天念两次哪，一次五串念珠，一串一百零八个，一天总共一千零八十次。”好像在算钱数利息一样，这不大对。我念佛不大计数，一念一念就顺下去了，管它是多是少，一念一口气就有一心不乱到底嘛！所以，念佛可以用念珠帮助，但是不要太过着相，斤斤计较数目，反而用错心思，多可惜。

我小的时候，家在乡下，看到那些老太太们念佛，许多都是拿张纸，纸上有好多红色圈圈，一边念南无阿弥陀佛，一边手中拿着麦草管，沾一点黑墨水，一百零八遍便在圈圈上点一下。我家的一个老佣人，也是一样。我们从外面回来，她看到了，一边念佛一边说：“你回来了，少爷！阿弥陀佛、阿弥陀佛……，很好玩吧？”我说：“好玩。”她说：“阿弥陀佛、阿弥陀佛，好玩哦！很好很好，阿弥陀佛。”然后念了几句又说：“你坐一下啊，我等一下就给你烧水泡茶！等我念佛念完了，阿弥陀佛、阿弥陀佛……”接着举起麦管在纸上轻轻点一下。

那时年轻还小，觉得很好奇，就问：“哎，王婆婆啊，你这么念着干什么？为什么有这么些纸？”她答道：“唷，少爷你不知道，这些将来要烧。这一辈子已经这么辛苦，花了这么多本钱念佛，都登记下来，死了以后，总要给我一条大路好走吧！再不然来世投生时，我念佛的记录都是钞票，可以到处送红包，也好找一户好人家投胎。”你看看这种观念，跟真正的念佛有什么关系呢？小时这样子的看得很多，我的老祖母信佛很虔诚，但是她又何尝不是如此。

# 第07节 穷极呼天　痛极呼父母

记得我十一岁时第一次出远门，到城里读书，由家里到城里，只一天的路程，根本微不足道。但是全家人都伤感落泪，好象是很严重的离别，手帕都来不及擦。我自己也难过，因为从没出过门。有人恶作剧吓唬我，看到城门一定要跪下来拜，因为城门有门神，否则进不去。像遇到这种痛苦难过的时候，或者有什么惊吓，我便自然而然念佛，念南无阿弥陀佛。谁教的？没人教，这纯是受了家中祖母和母亲的影响。

韩愈说过两句话很有道理：“穷极则呼天，痛极则呼父母。”一个人穷困无立锥之地，没钱穿衣吃饭，到了没有办法的时候，就喊我的天啊！有时候不小心受了伤，或是给人打伤，痛极了，哎呀我的妈，自然呼叫出来。人一到紧急危难的关头，这一念强烈的寻求依靠之心，正是我们念佛求生西方的根本。要以这样的心境来念，才是真正的念佛。

此时，念佛不一定有南无阿弥陀佛的佛号。直到严重危急时，阿弥陀佛一字一句没有了，只剩挂着阿弥陀佛这一念，一个佛的观念深深印在心里，作为依靠。若是临命终时，就以这么一念，决定往生西方，莲花化生。

我们念佛，如果不懂这个道理，全然想以凶猛地念阿弥陀佛佛号，求得一心不乱，那永远也没办法达到。因为你是用散乱心在念佛，一字一声，一句一句，皆是生灭法。生灭法便是散乱。

再说，我们以十声念佛法为例，你手中拿着念珠，念呀念，是否能在十声之内，中间插不进来别的妄想？不可能。即使你察觉不出有别的妄想，心里还在数，还是散乱，若说只以手中念佛珠的滑动来帮忙计算，一颗一颗数至十颗，这中间五句也好，四句也好，一句一句，一字一字之间，没有其他念头冒出来，这才算有点苗头。然后，又由第十声开始，倒推念珠，十、九、八、七、六、五、四、三、二、一。如此，一来一往，类似数息观的修法，久而久之，练到其他杂念不生，只有清清楚楚的佛号。那么，你说这就是一心不乱了吗？不是。因为你尽管只用佛珠，不注意数字，但是一圈念完又一圈，你全晓得，还是有数的观念。况且，手在动，身体在动，也是念。身体的感觉还是念，念包括了身心两方面的活动。真正念到一心不乱，那完全只剩一句佛号，其他什么身体感觉都没有，忘掉了。“生灭灭已，寂灭为乐”。

# 第08节 “顽空定”的念佛法

当年我在大陆喜欢跑庙子，杭州一带的寺庙都熟得很，认识很多和尚朋友。像杭州的花坞，在当地也算是著名的风景区，密布了大小庵堂。很多富贵人家的小姐出家，或是带发修行，都集中在这一带。一个尼姑一个庵，顶多两三个姊妹朋友住在一起，像个公馆，生活不靠化缘。里面布置得窗明几净，格调优雅，不准闲人随便进去。

就在杭州灵隐寺旁的一间小庙，我同一个和尚交情很好。有一次，我问他有没有好办法，可使念佛或者打坐容易入定？和尚说：有啊，但是我不能教你，因为当年学的时候，在师父面前跪着发过誓，这个法不能讲的。我说那跟外道有何不同？他连忙说，不是不是，不能讲是因为你根器好，教你这种法，怕耽误了你。这位和尚太爱护我了，这些话等于替我戴高帽子。我说算了，你别把我看得那么高，我这个人人小、眼小、鼻小、心更小，成不了大事，你就将这小法教给我；况且大由小做起，积小自然成大，何必藐视小法呢？

最后这位和尚朋友拗不过我，只好脸色一正，很严重地说，这叫顽空定，虽能得定，但等于冥顽不灵一样，类似本师释迦牟尼佛当年跟外道所学的无想定，不能随便教人，现在既然你这么讲，教你无妨。于是慎重地上香供养，我也跟着在佛前顶礼磕头。然后要我坐在佛前盘腿而坐，我说这干嘛？他说打坐念佛。怎么个念佛呢？念南无阿弥陀佛六个字，声音在体内由头顶往下沉，每个字音稍稍拉长。南——，念南时声音开始感觉下沉，身体放松；无——，更下沉，更放松；如此，阿——弥——陀——，接连下来，到了陀声音差不多降至腹部。然后，佛——（以两唇轻而松作呼音），有如放长气一样，由腹部放下去。这一放，放到地下，放到十八层地狱，放到地藏王菩萨那里，一路直透下方世界，无比虚空之处。

我一听，认为有理，便依法行事，照念不误，不消一会儿，便达忘我之境。此法虽是顽空定，当时这位和尚认为不可以传人，但后来我倒觉得这个方法很好，尤其有益于现代人常患的高血压症。现在他人已涅磐，我就代他转做功德，告诉大家作为助道法。

依此法修行，万一念到佛字时，觉得声音和气沉下去又溢回来，那便重新再来，反复练习，直至意识澄清平静，然后再以一般方式念佛。那么，这样念佛能否达于一心不乱呢？还不能。

# 第09节 但持正念　莫问黑烟

我常引用佛国禅师描写华严经善财童子五十三参，其中两句偈子，作为同学们的参考：“有时且念十方佛，无事闲观一片心。”上句代表初步一心不乱的念佛法门，下句则是成就真正一心不乱的念佛法门。“有时且念十方佛”，说明全心全意念佛，将佛深深印在心上。“无事闲观一片心”，念佛念到念而不念，不念而念，杂想空，佛号也空。此时真正进入念佛境地，“生灭灭已，寂灭为乐”，同于维摩经云，“心净则国土净”，净土自然现前。

那么，念佛如何一心不乱呢？我们大家念佛时，几乎都是边念边打妄想，妄想多了就自怨自艾，以为罪过。不念还好，越念越想，越想越气，越气越念。最后胡思乱想克服不了，干脆放弃，自己讨厌自己，念也白念。一般念佛的情况，大致不离此等现象，落在贪、嗔、痴、慢、疑、悔诸种恶习中。

其实，念佛别怕妄想，不要后悔，不要怀疑。首先应相信自己念佛一定成功，绝对往生西方，什么妄想不妄想的，何足挂虑？！

现在我们点根蜡烛，大家看看，这根蜡烛在亮，同时冒这黑烟，亮光愈大，黑烟也愈大。我们心念的状况正是如此。一边念南无阿弥陀佛，一边习惯性地乱想，乱想等于黑烟，南无阿弥陀佛则是光明。光明不畏黑烟的存在，乱想无碍正念的延续；黑烟尽管冒，光明一直没有熄过，这不也是一种一心不乱吗？为什么要大惊小怪，疑悔交加呢？如此一讲，可以安心念佛了吧！

例如，我们上街走路时，道路两边来来往往的车辆和行人，川流不息，这对你有无妨碍呢？没有。所以，你念佛只须一路念去，其他妄想杂念，哎呀，今天股票不晓得跌价没有？阿弥陀佛；明天房子卖不卖得出去？阿弥陀佛；李大婶那边的利息下次应该收回来，阿弥陀佛。这样，又想专心，又打妄想，一边惭愧，一边盘算，反正只要你中间这条路，阿弥陀佛、阿弥陀佛，一路前去，向着目的地，不管街上人多人少，规规矩矩直往前走，终会到达。念佛之理就是这么简单，毫无难处。

所以念佛，任何人都可做到一心不乱，本来已是一心不乱，何必另外苦苦追求？！至于全然炉火纯青的一心不乱，有如火光到达最强烈的高温，变成青色青光，没有馀烟。功夫深时，一下南无阿弥陀佛这一念就突然定住不动了，再也不需要第二句佛号。“一念万年，万年一念”，忘记身体感觉，或者知有身体，但动不了。此时，有些人竟然害怕，咦，身体怎么没有了？怎么不能动了？又自我故障，自寻烦恼起来。何苦嘛！既然念佛，还管身体如何如何，要死便死，一念往生西方正好。其实这是念佛得力气正常现象，非关死亡，何足怪哉！

# 第10节 生灭灭已　寂灭为乐

我经常告诉许多朋友，求生不易，求死也难。上吊、跳水、切腹、吃安眠药，没有一样好死。“千古艰难唯一死”，谈什么学佛做功夫，念佛打坐，多了不起，别吹牛了！生时没有痛苦烦恼，快快乐乐，穷也穷得心安理得；死时不拖累自己，不麻烦别人，这已是世上第一等人。

我看到许多财势两全的人，躺在医院两三个月，吊个氧气筒，颠颠倒倒，半死不活，苦了自己，也累了别人。至少朋友得来来回回，多跑几次医院探望。其实，看也死，不看也死，但是又不能不看，不是做给死人看，是做给活人看哪！这就痛苦了。对不对？我讲的是实在话。所以，我如生病不希望别人来看我，别人生病即使去看他，也不多留恋。一到医院，看看好了一点，那么，再见吧，自己好好保重。若是不行了，还得赶快回去准备挽联。生命就是这样，要放下，看开。

因此，念佛不可有任何挂虑。这一念，念至最后没了，南无阿弥陀佛的佛号，忽然空了，这时正是真正念佛，穷紧张个什么呢？“生灭灭已，寂灭为乐”，这一心清净空灵正是净土初相，道理不明者，反而大惊小怪，心生恐惧，自毁功勋，与“叶公好龙”同样好笑。叶公是春秋时代的一个小国王，一生好龙。他皇宫的柱子墙壁，雕的画的，都是龙，连睡觉的床铺也刻龙，真是迷恋得不得了。结果感动了真龙显形，特地现出原形来与他相见，叶公一看一条活生生的大龙飞到他面前，哎呀，一吓便吓死了。

所以，念佛念到一念清净，身心俱忘，不要怕，继续定在此种境界，愈定功夫愈纯熟，念念清净，念念你在佛心中，佛也念念在你心中，久而久之，无相的无量净光自然现前。所以，一心不乱怎会达不到呢？凡夫皆可做到。只要好好提起一句阿弥陀佛圣号，念头一现，已是一心不乱了，何必再求，只是功力火候不纯熟而已。

念佛时旁边起杂念，杂念同你有啥关系？！妄想尽管妄想，念佛尽管念佛。念佛和妄想等于两兄弟，老弟再怎么调皮捣蛋，只要这个大哥哥自己一路照应好，老弟如何作怪都无妨碍。即使乱想想到坏事，阿弥陀佛的正念已经叫醒了它，已经自觉，何必担忧呢？

此等一心不乱的境界，其实不难。至于念到究竟的法界一心不乱，那便是智慧成就，大彻大悟，一切众生本来是佛，一切众生皆在佛心中，佛也在一切众生心中，心、物、众生、佛，四无差别。修到、悟到、证到如此境界，非但天人合一，虚空即我，我即虚空，而且天地与我同根，万物与我一体。这才是真正的法界一心，一心法界。念佛能念到此等地步，不一定学禅，不一定学密，不一定研究什么天台、华严，一路到底就行了。

今天就同大家报告到这里，也算是对那一位在美国的和尚朋友作了交待。这个三根普被的念佛法门，人人可学，人人得益，希望各位不要忽略。谢谢。