

念佛法樂知多少

● 妙蓮法師

編者按：妙蓮法師（1922～2008），祖籍安徽省巢縣，九歲出家，二十歲受具足戒；受戒後於印光祖師蘇州靈巖山寺道場參學。一九四九年，妙蓮法師避難香港，至大嶼山及青山閉關二十年，解行並重，全心投入念佛實修，無有間斷。

一九七九年，妙蓮法師自港抵臺，感受到臺灣學佛風氣興盛，發願在臺興建道場。一九八一年於臺灣各地弘揚淨土法門，教化信眾；在廣大弟子的護持下，一九八四年於南投縣埔里鎮創建台灣靈巖山寺，以淨土為解門，念佛持戒為行門，帶領緇素二眾精進修行，傳續印光祖師之宗風。

有人問我：「老和尚！我念佛念了十幾年了，心怎麼還是靜不下來，散亂得很？」也常有人提：「每一念佛時就妄想紛飛，坐得腿疼，跪得腰痠，拜得頭昏，感覺時間長得很，很是辛苦！」噫！凡夫初心用功真是可憐。其實萬事起頭難，若念佛功夫稍得相應，就會感覺身心清涼、安詳自在，愈用功愈快樂，否則自然苦得心煩。現在僅就個人所瞭解之處，與諸位談談有關念佛應有的正知見，並提供念佛的方法作為參考。

一、修行唯樂何有苦

真正修行不要怕苦，怕苦就更苦。發心念佛只有快樂，哪裡有苦？一點也不苦。用功時感到苦，並非用功之苦，是以前的壞習氣難除，業障在反抗，不願改良才覺得苦。種種難受、不對勁都是業障在作祟。這是自己業障重，應生大慚愧！不論感覺怎

麼苦都要忍耐，待壞習氣改良後，自然不苦，還覺得快樂呢！

因此，凡夫知見千萬要不得，要用佛知佛見來思惟。凡是增進道業的助緣，怎能怕苦？怎能諱疾忌醫？修行就是要和業障交戰，和魔鬼抗戰，切莫將敵人當朋友，切莫用妄想做智慧。所謂：「慎勿信汝意，汝意不可信；得阿羅漢已，乃可信汝意。」用功時只有一個正見——接受訓練，服從磨練，禁得起考驗。否則，生死不了，無量諸苦難以斷除。欲除業障苦，唯有咬定牙根，忍受磨練，方有解脫，得大自在之期。

若以修行為苦，難道懈怠不修就快樂？難道追求世俗名利，在情欲塵勞中打滾就不苦？其實都是醉生夢死，那才真苦！貪愛污濁五欲以為樂，清淨修行反覺苦，這不是顛倒愚癡嗎？不願老實修持，不等於戒毒者不受教導，逃出戒毒所？跑出去又怎樣呢？毒癮不是染得更深？能先明白此理，念佛時才不以為苦。

二、精進至誠除昏散

大家畢竟是具縛凡夫，雖發心修行，仍不易降伏身心。念佛時非昏沉即散亂，此是用功之魔敵。散亂不除，昏沉亦解不了。人雖靜坐，若妄想紛飛，不僅無法養神，且想得精神疲累，昏沉也跟著來了。昏沉一過，心又浮動，散亂即來。要想降伏，就得有如臨強敵之勇，要用全副精神去作戰，不能散散漫漫、懈懈怠怠地空過命光。不過，凡夫都有昏散之障，只是輕重有別，切勿因此而起大煩惱。功夫愈是用不上，就愈要精進，莫生退心；唯有精進再精進，才能道業相應。猶如茶可止渴，飯能止饑，可是半口茶、一口飯，何能止渴止饑？飯量大者，吃兩、三碗不能飽，令其吃個五、六碗總有飽的時候吧！念佛的功夫也是，要多念常



念，才能消妄想入正定啊！

若功夫一直用不上，就應念念生大慚愧心；自覺因業深障重，方致多生障礙。慚愧心一生，就能發出至誠心來念佛。古德云：「一分誠敬一分感應，十分誠敬十分感應。」只要至誠念佛，雖妄想仍多，可先不必理會，否則亂上加亂。此之謂：「欲免煩惱徒增妄，趨向真如亦是邪。」當知前人曾言：「一句彌陀法中王，雜亂紛飛也無妨；萬里浮雲遮天日，人間處處有餘光。」只要能抱定至誠心，驀直念去，保住身口不造惡，雖散心持名，亦能得生。此即是淨土法門「帶業往生」之廣大殊勝處。

念佛念了十幾年還是沒功夫，究竟有否用至誠心在念？果真至誠念佛，怎不得感應？所謂：「誠則靈，不誠無物」。而且「誠於中，形於外」，內心有誠，外形自然恭敬。端身合掌，威儀嚴整，眼不張望，心也靜下來，不胡思亂想，久之功夫就能用上路。心毫無至誠，隨情亂想，當然一切都定不住了；站也辛苦、坐也難受，又是昏沉，又是散亂！

三、作觀無常道可成

有人想發至誠心來念佛，偏又發不起來，或乍發即失，念念又散亂了。那該如何呢？經云：「不可以少善根福德因緣得生彼國」，不能安心念佛，還是欠缺福德因緣，那就要多在善事功德上修福。不要能力可及之善事功德，卻不發一點心去做，對五欲卻是凡情貪戀不捨。為何不捨？因為還不想捨，還想著要如何追求。果真求到了，究竟有何寶貴之處？念念不捨，還防著他人來奪取；難道就像蒼蠅般，捨不得離開那些臭爛之物？在人間的沙灘是永遠尋不到出世的金剛寶啊！

萬法無常，此散亂心亦是無常，要多修善積福、多念佛，日久

散亂自除。再者應觀生命亦無常，別自以為能活一百歲，所以拚命追求五欲。閻王要是哪天請你去，這一去又如何了？功夫未成，生死不了，輪迴之苦也無盡期。能如此作觀，即可修福無障礙；修福無礙，善根成就快，心就易靜了。

說到無常，古人有言：「今晚脫了鞋上床，不知明早穿不穿？」佛陀更告訴我們「人命無常呼吸間」，這一口氣呼出去，能否再吸回來呢？「閻王要你三更死，誰能留你到五更？」不要老是打著財色名食睡的妄想了！沒有無常觀的人，怎能發至誠心來念佛？真是苦惱的眾生！

念了十幾年的佛，仍是妄想紛飛，有否將「死」字掛眉梢？若還是徹頭徹尾的凡夫心，只是掛名學佛，念佛時有口無心，當然靜不下來了。印光祖師就是以「死」字為座右銘，他警策我們：「修道之人念念不忘此，則道業自成。」古來高僧大德都是將了生脫死視為大事——大事未明，如喪考妣——故修起行來皆能至誠、精進勇猛，功夫很快得相應。

念佛之人若能發慚愧心、至誠心，常觀人生無常，又怎念不好佛？有什麼放不下？哪還有什麼想當達官貴人，種種好高騖遠的妄想？能依此作觀，功夫必可進步。若無常觀還覺得不切實，那請到醫院急診室或加護病房看看，再不然到太平間、殯儀館參觀，想想：為何活生生的人一定要死呢？見此情景還會打什麼妄想嗎？不論多懈怠懶惰之人，這時總能發點道心吧！只要放下凡夫心，沒什麼佛念不好的；看破放下就自在，不放下，一事無成。為何放不下？功夫不夠啊！請老老實實的多念聖號吧！

四、阿彌陀佛最第一

佛法是百千萬劫難遭遇，淨土持名念佛法門，更是徑中之徑，



不需經三大阿僧祇劫，就能一生成辦。得聞如此殊勝、方便、直捷的特別法門，若不一心奉持，失之交臂，太可惜了。聰明人！好好想一想！要放下五欲，不要自找苦受！其實諸凡果報，皆是唯人自招，請不要再自找苦吃了！

佛陀無上大醫王，能治眾生一切生死大病，他有的是甘露不死之藥。什麼甘露不死之藥？諸佛之聖號。諸佛之聖號中，「阿彌陀佛」聖號最尊第一。所謂「十方三世佛，阿彌陀第一」。淨土持名念佛，即是念法界藏身阿彌陀佛，非一般所說的十方佛。何以故？念一佛心易專，且一句「阿彌陀佛」具足無量光、無量壽，圓具萬德莊嚴；稱念聖號，能令我們亦得無量光壽，聲聲業障消，福慧長。縱然不知佛功德之不可思議，只要稱名，彌陀智慧之光，功德之水，自然加臨身上，洗盡無始一切塵染。

或有人以為「心即佛，佛即心」，自己既是佛，何必念他佛？當知，我們雖是佛，只是理即佛，不是事相上功德圓滿之佛；在事相上，佛陀是萬德莊嚴，我們卻是萬毒充滿，實罪障深重，故要念佛，念佛才能轉凡夫心為佛心。什麼是佛心？清淨心即是。眾生心與佛心原本無二，凡性即是佛性，現在念佛仗彌陀萬德洪名之力，即能淨除業障、六根圓明，乃至成就佛道。此時方真是：佛與眾生無二無別，平等平等！

再說，為何要念佛？就是為了成佛。成佛做什麼？為廣度眾生。為什麼要度眾生？為令眾生離苦得樂。得什麼樂？得佛法清淨無為之樂、涅槃寂靜之樂。因此，我們要發大菩提心來念佛—為菩提道求生淨土，這才是念佛的正確目標。捨此而別求是外道邪眾，非真佛子也。

五、今心念佛樂無窮



要想轉凡成聖，滿菩提願，還得大家老實念佛。如何念法？有四種方法，所謂：實相、觀想、觀像、持名。「實相」無相，末世凡夫根機陋劣，尚無般若慧念實相佛。至於「觀想」、「觀像」，眾生心粗境細，也不易如法觀之，故重在「持名念佛」。

念佛的「念」字是「今、心」所合成，一般人以為念佛是口念，故在「念」字旁加個「口」，成了「唸」，其實持名念佛固然要口念，但更重在用心念啊！用什麼心？「今心」。今者，現在、此時此刻；當下這一秒是現在，到第二秒時，第一秒已經過去了。時鐘一秒、一秒很有規律的運轉著，我們的心也如鐘一般，滴答滴答，不斷地念：阿彌陀佛、阿彌陀佛……一句接一句，念念無間斷。當下這句一念過就不再理會，心念緊隨下一句佛號；句句保住「今心」，念茲在茲，不思前、不想後。

經云：「過去心不可得，未來心不可得。」最重要的還有「現在心不可得」。心既不可得，萬法亦了不可得，煩惱虛妄也無自性；故念佛時先保持現在心，則一切煩惱、妄想之心就沒有了呀！為什麼？實相無相，三心不可得。能如是正念作觀，即持名而入實相，則可直生上品蓮臺！

保持「今心」念佛時，仍不可忘加上自己虔誠之心、恭敬之力，使所持的每句佛號皆發自內心。如何知有用心念？即念每句佛號時，耳都聽得清清楚楚、心記得明明白白。能聽清楚，表示心在，否則一念忘了現在心，雖口念佛，耳未聽明，表示心跑走了，雜亂心攻入也。此即「心不在焉，聽而不聞」。憨山大師也說：「口念彌陀心散亂，喉嚨喊破也徒然。」口不能離心，一離心即無功夫，此乃用功之命脈處。多散亂之眾生能由此加功用行，散亂自然減少。如果你睡著了，仍能聽到念佛聲，這就對了；若一躺下就呼呼大睡，什麼也不知，就是還未達聖境界。念



佛功夫好的人，雖睡眠中作夢，仍於夢中念佛。用功應至此境，時到功成，終能得一心不亂，入實相定。

要知，佛者，「覺」也，念佛當下就應時時覺悟，不可隨其昏散。若能以「今心」念佛，將心安住於當下所念的佛號，那只有愈念愈快樂、愈念愈清淨自在。只要能得一念相應，這種法樂，絕非世間任何五欲之樂所能相比。五欲是包裹甜蜜的毒藥，甜是甜，卻毒死人的法身慧命。凡夫以之為樂，愚癡至此亦太可憐了！

若念念保住此時此刻，誠敬心一發，心歸於正念，即能「忘我」，入於「無我」之境。到時，念佛、拜佛哪有辛苦、昏散？功夫一相應，念佛時心境寂然，常寂自在，佛號猶如天樂，盈滿兩耳，念念不絕。拜佛時身輕柔軟如童子，如彈簧般自然，上上下下，欲罷不能；經年累月的禮拜，日夜精進自如。拜佛至此，只有禮敬之樂，何來勞苦啊？

六、道交感應難思議

言及拜佛相應，在此順便提及我所見之情形。旨在勉勵大家思惟：他人能做到，為何我做不到？這並非要標榜何人如何高超。其實，人人都高超，最怕自己不立志向上，不勉為其難，自甘墮落等死。

我有一位好同參，他曾拜佛三十六個鐘頭未離開蒲團，也就是連續兩天一夜都在拜佛、念佛。或有人懷疑，三十六小時不離開蒲團，那不要吃飯、喝茶、大小便嗎？告訴諸位，真的不喝茶，口念佛號，自然有甘露津液湧出，也無須大小便；功夫相應，這些都沒了。況且也沒吃飯，因為當時他在靜室中，用功起來，覺得吃飯實

在太干擾，於是打「餓七」，一星期沒吃東西。（這只是一種方便，佛陀並未叫人不吃飯喔！）

「這不辛苦嗎？」辛苦怎能拜三十六小時？用功相應，拜佛、念佛毫無辛苦，若繼續拜還是可以，不過他心動了一念：「已經二天一夜了，停一下吧！」於是停下來，洗把臉、漱個口，又繼續拜。像這樣精進再精進，才可快步到西方呀！

其實幾日不食又算什麼？虛雲老和尚不也經常在終南山入定，且一入定就是一、兩個月？禪定中自能禪悅為食嘛！念佛亦如此。當我們將全部精神安住在一句佛號時，「阿彌陀佛」四個字聽得清清楚楚，而到達身心靜極時，連四字佛號也無；亦不分何者是我、何者是佛，至佛我一如、物我不分之境，入於無爭的佛國。唯念佛人才有如此最淨之樂。

一法之成就，除因緣和合，尚需時間。念佛人欲求功夫相應，切莫心急，縱然個人善根福德因緣深厚，還得花時間，方有所成。許多修行者常有急功近利的通病。遊子背佛離家已甚久遠，怎能在短期內返家？所謂欲速則不達，諸位只要精進用功，管他散心、一心，還是得安守本分，老實念佛。朝朝暮暮，不論行住坐臥、穿衣吃飯，一切順逆境界，還是一聲「阿彌陀佛」。執持久了，功夫上了路，就能任運而行。時候一到，淨業自成，即可得到寂靜輕安的法樂，證得念佛三昧。到那時，妄想已成正智，光明普照了。

以上所述甚為粗淺，亦頗繁複。因為讀者根性不同，對治非一，故一再囉嗦。倘有錯誤，敢請上根大士慈悲指教。敬祝大家：以今心誠敬念佛，將來同生西方，圓滿佛果，同度眾生！🙏

本文節錄自《念佛法樂知多少》，由靈巖山寺出版之妙蓮老和尚開示錄