

安住之道

——一句「阿彌陀佛」，從「罪障深重」談起

釋悟因

學習目標：安住

念阿彌陀佛時身心要放輕鬆。以單純的心輕鬆地一句一句清楚地念，這樣心才能穩定。千經萬論所說，修行是為了得到「現法樂住」。信心、願心、修行人，放下世俗的紛擾，惟有一句「阿彌陀佛」，這樣念佛才易得力。

身心是否安住、自在、穩定，你是可以感覺得到、體驗得到的。佛陀、菩薩、阿羅



漢，他們的修行就是這樣。佛陀成道以後，出家、在家弟子都要請示修行法門。如果你看戒律，就知道那些出家弟子是每事問。此外還有居士、天人、六道眾生，任何時段，佛陀身邊都有人請法。佛陀是非常地奔波。重點是：他的心沒有奔波繁忙。現在大家要學的就是安住。我們平常是無事忙，忙得人仰馬翻！現在把一句「阿彌陀佛」輕輕提起！

發願迴向文

今天我們修先修發願文。依善導大師的發願文，依文修觀、發願、回向。大家先一起念。

「弟子眾等，現是生死凡夫，罪障深重，輪迴六道，苦不可言。今遇知識，得聞彌陀名號，本願功德，一心稱念，求願往生。願佛慈悲不捨，哀憐攝受。弟子眾等，不識佛身相好光明，願佛示現，令我得見，及見觀音、勢至、諸菩薩眾，彼世界中，清淨莊嚴，光明妙相等，令我了了，得見阿彌陀佛。」

「弟子眾等」，眾等，各人自稱。「現是生死凡夫」，我現在是生死凡夫。「罪障深重」，我罪障很深重。「輪迴六道，苦不可言」，我們目前仍在生死當中輪迴苦海。在座有人已經解脫輪迴、了生脫死了嗎？大事已辦了嗎？所作皆辦了嗎？既然如

是，我們發願共成道侶，修習一句「阿彌陀佛」彌陀法門，輕輕提起。

這一世有幸生而為人，可以聽聞佛法、共修，可以自己走路、坐車、騎車、開車來共修，你比別人有福報。有共修的道場，有佛法可聞，有人可以指導，這是多生多劫修來的。每當我讀到發願文這一段，心想：在三災八難中的眾生，即使只是一句「阿彌陀佛」或一句佛經偈頌，或有道侶共修，在自己心中找一個地方安頓一句「阿彌陀佛」，不知有多高興！當然，輪迴六道與身不自主都是苦。最苦的是不能親遇知識，不能親近佛法，苦得沒意義。而現今卻能得到一縷救命線索，一條指引光明之道，依一句「阿彌陀佛」，尋其名號、咒語，念彌陀的本願功德，不掌握得度因緣更待何時！此生不向今生度，更待何生度此身！

以上是在說：我們目前的情況和自己的心願。念佛的心是「如子憶母，如母憶子」，譬如母子連心，與佛相應、感應道交。念佛的願是究竟求生佛國淨土。佛國淨土是三藏十二部經八萬法門的共同歸趣——皆以淨為基礎——祈願佛陀慈悲不捨，哀憐攝受。

何謂罪障？

在上面的發願文中，有一句「罪障深重」。這在說凡夫眾生目前的存在狀況。什麼

是「罪障深重」？生而為人本身就有很多挑戰，苦難、苦痛是免不了。「苦，真實是苦。」這是苦諦。佛陀說四聖諦由苦諦、集諦，而道諦、滅諦。苦諦、集諦說明世間輪轉的現象及其因果的道理，道諦、滅諦說明超越世間的可能及其因果的道理。「罪障」主要是在說苦諦與集諦。先說苦諦。

中國在佛教傳入以前，很少談到生命是苦這個課題。被尊為「至聖」的孔子曾說：「吾十有五，而志於學。三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」孔子回顧一生，說出了這一段千秋萬世至今傳誦不絕的名言，這是孔子個人的修學歷程，揭舉的是為人景仰的標竿。在我個人的揣度，孔子說這段話內心更多的是感慨與欣慶吧？既慨歎生命有多重難關，也欣慶自己一一跨越生命的各個階段，而達到思想的超越吧？

佛教談生命的課題，除了如孔子所謂人生各個階段性的陷阱、障礙之外，而認為最大的障礙是「死之將至」。黃泉路上無老少，孤墳多是少年人，回頭又是萬年身。無常的到來，死亡是障礙的極致，更是人生最難面對的問題。看看童顏血潤轉眼雞皮鶴髮，行步維艱，瞬間無常到來，又成永隔陰陽。痛念「老死」之將至，痛念「晝夜」之輪替催人老病死，於是古德常念「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂。」以自警惕。

在短促的生命之中，心的「漏」——貪瞋痴是苦惱、苦迫的根源，無明所覆，愛結所繫。探討苦的根源就是集諦。

一般人在日常事務的繁忙中，往往無暇向內看自己的心念。只有靜下心來才容易看到原來自己內在是妄念紛飛、攝受不住。紛亂的心猶如一缸混濁的水，什麼都看不清，分辨不清是非、善惡、真假、根本枝末；也分不清什麼是帶得走的，什麼是帶不走的。例如有人考試失敗，戀愛觸礁等，雖令人難受，但它畢竟只是漫長人生中的微小遭遇和環節，與其無端放大，倒不如靜定澄淨即可轉身。因此「罪障」，是指我們的身、口、意等行為有不圓滿的地方，佛教有時稱這些不圓滿的身、口、意、行為叫「漏」，像一個茶杯有隙縫、孔洞。這些的不圓滿會阻礙善法的成就，「障」是障礙，修行善法的障礙，所以稱為「罪障」。

「罪障」的「障」，除了身、口、意等行為的不圓滿是修行的障礙，上面所說人生的各個階段，以及生、老、病、死等生命歷程，在佛教都視為是一重重的關卡。「罪障深重」的用語，有著強化的意味。

罪障的克服

如何克服、超越罪障呢？佛教有很多法門可以對治。最基本的是先建立正確的知

見，如無常觀等知見。以色身而言，此身是父母血氣所生，隨時有壞掉的可能。年輕時固然身強力壯，仍受到「無常」的侵蝕。因此戒不可不守。佛陀說道諦，探究修行的方法：八正道，概括為戒、定、慧三學，亦是以「戒」為開端。孔子有三戒「少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」東西方聖人看法之一致，令人不得不歎服「戒」之一字是普世的準則。

在座有很多人受三皈五戒、八關齋戒、菩薩戒。持戒是要莊嚴身心、提昇自己、淨化自己。學戒是一個不間斷的過程，用來檢驗自己的不足，有漏，或明白自己在那些方面可以再努力、應該再努力。持戒是自我制約。有人或許認為「自制與人情相違背」，但我可不這麼認為。誠如有人說「人如缺乏自制，則無異自掘墳墓」。持戒是自我制約，必不可少。

行為舉止行所當行、止所當止，心就能安。因此中國的「大學」之道認為「知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」佛教的修持方法，「戒」與「定」是彼此相關，而認為持戒是修定的基礎。基礎穩固修定才容易成就。以彌陀法門來說，一句「阿彌陀佛」如明礬般投入濁水中，能令濁水澄靜，心由紛雜轉入定、靜再轉淨。在澄淨之中才能看清一切假相，才不會再流漏生死輪迴大旋轉輪之中。

身心中一句阿彌陀佛，歡歡喜喜的念，懇懇切切的念，慈悲悲悲的念，乃至虛虛幻幻的念，都可以感應道交。一句阿彌陀佛，攝持修戒、修止、修慧法門，這是信心、願心、行持的體驗，不是用學術論文的論證。這一句「阿彌陀佛」如明礬般在五濁惡世，在奔波繁忙的生存世界不可少。

修行法門既在當下的身心狀況中，一句彌陀體會到佛陀度化眾生的悲憫，剛強身心逐漸回歸無壓力的狀態，慈柔、慈愛、心生歡喜，身心就愈來愈輕安、自在、莊嚴。愈是輕安自在，心愈能穩定。

彌陀一念，念念不離心

念佛就是回到當下一念，惟此一念！

一句「阿彌陀佛」，共修時在佛堂隨眾安住；在日用尋常、行進坐臥中，要養成佛不離心，心不離佛的篤定；就彷彿心頭供奉著一尊佛，佛安穩的在心頭坐。或發願做阿彌陀佛的使者；也可以誠懇的祈願：我弟子「一心稱念，求願往生……願佛示現，令我得見……。」

在這裡有一個故事，是寓言也可能發生在你我的身上。

有一個人去爬山不小心掉入山谷。他在驚嚇中醒過來，發現自己正卡在山壁間的樹

枝桠上。他驚慌害怕地用力抓緊樹枝，向下看有萬丈深淵，向上看蒼天茫茫，老鷹盤旋，一旁山上的猴子吱吱叫。他心中浮現了老婆的焦慮、父母慈愛叫喚兒女的聲音。他平時是虔誠的念佛人，心想：此時唯一的方法是念「阿彌陀佛」。轉念一想，觀世音菩薩救苦救難，應該念「觀世音菩薩」，最後決定念平日常念的阿彌陀佛最安穩。就一心念阿彌陀佛，耐心等待。佛號讓他的心平穩下來，得到歇息。他持之以恆地念著彌陀聖號，與時間競賽、等待轉機。他祈求阿彌陀佛來救他，只是手抓的很緊，手很酸，體力在消耗中。終於阿彌陀佛出現了，說可以救他，惟一的條件是要他答應一件事。他說：「什麼事？請快說。」阿彌陀佛說：「你把手放開！」他猶豫了，手一放開，不就掉入深淵了嗎？他抓得更緊。在疲累中，他昏了過去，終於掉入深山谷。等到他甦醒過來，發現谷底原來是一個水潭！這時，他才明白阿彌陀佛叫他把手放開的用意。感受到彌陀慈悲的護念，他拚著一股生機、勇氣奮力地游到岸邊。等到歇息、喘氣大半天，恢復了精力，很自然地摸摸口袋，原來他的口袋還有手機可以呼救。於是這位幸運的人，終於從跌落的山谷被救了出來。

彌陀一念，念念不離心，意謂著對阿彌陀佛的信賴、信任與託付。

一句彌陀，也是願行

一句彌陀，念念之中有信念，也有願行。「行」，行持、行動。由信念、願力所推動的實踐，也就是付諸行動的力量。

現在醫學發達，老、病好像離我們很遙遠。過去，年過六十，活過一甲子就很不起了，現在七十歲、八十歲才剛開始。在座七十歲的年輕人，一生要送多少親人的終？要哀悼多少朋友的死？為自己心中的敬愛者的離去而悲慟，隨風而逝。哪一天輪到自己也要離開人世，我有多少把握？

有位居士已經八十幾了，在香山種甘蔗！他的牙齒掉光光了。我問他：「你的牙齒咬不動甘蔗了，還種嗎？」他說：「我種甘蔗不是我自己吃。我要供佛。」在世間就要這樣思惟。鋪橋造路是讓後面的人好走路；種樹，百年成蔭，或做材料，不然吐出的氧氣也可讓眾人呼吸，給後人一個潔淨的地球。

臨濟祖師（臨濟義玄）到很老的時候，還在鬆土種樹。別人問他：「您種樹做什麼？您老了用不到了。」他說：「一則做景觀，一則做材料。」臨濟祖師是中國臨濟宗的祖師，他用這種心境立身於世。

老是身體的、心理的障礙。是比較不方便，但在身、口、意中，要分辨帶的走和帶

不走的。「老」是要念佛的。怎麼念？一剷一鋤盡是阿彌陀佛。念念都在信願行的阿彌陀佛心中。

一心不亂的障礙

念佛，最主要是要學習一心不亂。什麼叫一心不亂？只有佛號沒有妄念。

所謂罪障深重，事實上是很多條繩子綁著我們。不說日常生活中出現的業障，只以念佛來說，坐在蒲團上念著佛號，報障、業障、煩惱障是一一現前。開始念佛時，往往身心躁動、腿酸腳麻坐不住。這是報障。等到身體稍微自在些，還是不能專心，坐在蒲團上打妄想、做白日夢。這是業障。等到功夫純熟一片，妄念還是偶爾插進來，很多人在這地方無法進步。「啊！功夫就要成片了，就差那麼一點點。」念佛時起這樣的念頭，這是輕微的瞋。或者心理想著：「啊！方才那支香坐得非常地好，心非常的平靜，希望能重現那支香的境界。」這是貪。念佛時看到自己想這麼多，這是覺知。「覺知」的修練，是修行的核心。不怕念起，只怕覺遲。不可一直責罵自己。一直責罵自己就成了煩惱障。三障現前使得念佛無法達到一心。

念佛，心沒有在佛號上，妄念生起來了，不要跟著妄念走。要記得：我是在念南無阿彌陀佛，趕快回到佛號上來。妄念較少時，還是專心在佛號上。念佛在當下一念，

不追憶過去，不攀緣未來，只在當下一心。前念與後念間只有咒語純熟一片，專念一心。這是修止——止於一處。這樣叫做用功。

畫佛

念佛、學佛，希望自己能像佛陀一樣充滿智慧，身心安住。沒有奔波、沒有繁忙。我們每一個人心中都是佛。《法華經》說，「乃至童子戲，聚沙為佛塔，如是諸人等，皆已成佛道。」一群童子在玩耍，其中一位小朋友捧著沙放成一堆，說這就是佛。佛陀說，他的佛已經成就了。即使一陣風吹來，沙堆不見了，他的心中已然刻畫了一尊佛。念佛，就是在畫自己心中的佛。你心中有佛，受委屈的時候、高興的時候都有佛在心中，如實安穩地在心中。

你心中的佛是什麼形狀呢？由於每個人的自我期許不同，塑的佛就會跟別人不一樣。當然，修行到功夫較深時，原來的佛還是要打破、重塑。佛永遠在你心中。

結語

「弟子眾等，現是生死凡夫，罪障深重，……」從生死凡夫到成就佛道，說遠很遠，說近也很近。有三障不必是罪惡。尤其「老」是人生必經的歷程，老了之後說話

別人不聽，內心不要難過。過去倚老賣老說：我吃的鹽巴，比你吃的米還多。以前這話有效，因為以前的人會尊重老人。現在老了，跟人家說鹽吃很多，別人會說你頭殼壞掉。

要安頓身心，多長養慈悲、慈祥。趁年輕還沒老大，還有一點自主時，趕快用功、好學。有這麼多人陪自己念佛、遶佛多好啊！這是依報的世界，多莊嚴啊！念佛，歡喜心念佛。能夠念一句阿彌陀佛，真是多生多劫以來的福報啊！

