師大光印「法方持修示」感後讀

政垂邱

處在釋迦牟尼佛滅度二千五百二十多年後的今天，我們的社會，由於受到西方高度科技及物質文明的衝擊和影響，已經漸漸由農業社會邁向工商業社會。當然，社會制度的結構已大有改變，而且造成了種種的便利和舒適（民生）；但是，伴隨著而來的，是科技文明所產生的不良後果—悚目驚心的殺、盜、淫、妄的社會事件，層出不窮，這是很嚴重的社會問題。因此，我們會深深地感覺到，當前的道德精神及守法的習慣顯著地低落了，顯示出現代人類內心的空虛、苦惱、徬徨、迷惘和邪見的充斥。人們常說：「人心不古」，古人樸實之風爲何會消失？其主要原因，是由於現代人對於物質欲望的追求過甚所致。

如此說來，我們不得不承認這是一個不堪忍受的娑婆國土。然而處在五濁惡世（劫濁、見濁、煩惱濁、衆生濁、命濁）當中的衆生，居然逐漸地耽迷於五欲（財、色、名、食、睡）而不自覺，認苦爲樂而不願出離。所以，對於一個學佛的人來說，確實是應該深自警惕這個末法時期的到來，而如法修持來自利利他。今天人心實在難以安住，究竟應該修習何種法門來作爲依

歸呢？就像大集經所說的：「末法時期，億億人修行，罕一得道，唯依念佛，得度生死。」不過這並不是否定其他法門（像經、教、律、密、禪等）的修習，而是說處在末法時期，對於這些法門如果要想能修習成就實在是不容易；倘若將它拿來與自他二力均具足的淨土法門相比較的話，還是淨土法門比較穩當。法華經說：「三界無安，猶如火宅。衆苦充滿，甚可怖畏。」若非業盡情空，斷惑證眞，那麼便絕無超出這三界的希望。唯有淨土法門，祇要能具足深信切願，持佛名號，即可仗佛慈力，帶業往生極樂淨土。既得往生，則入佛知見，證佛境界，同佛受用。所以應該要把淨土念佛法門作爲修持法門的重心，以彌陀淨土作爲依歸。如此企求來日的自利利他，應該是千穩萬當的事。

印光大師在「青蓮寺念佛宣言書」中曾說，衆生如果能夠依據佛的律、教、禪來修持，而將衆生的三業，轉爲諸佛的三密，那麼三業既轉，則煩惱即成菩提，生死即是涅槃。雖然深知宿業障重，恐怕不容易轉，所以善用陀羅尼三密的加持之力，來薰習之，就像蜾蠃之祝螟蛉，似我而非我，七日就變成爲蜾蠃了。又恐怕根器過劣，無法獲得解脫，便會流轉六道一再受生，難免有不被迷失的；於是佛陀特開信願念佛法門，以求生淨土，俾使有情衆生，同於現生，往生西方，聖則速證無上菩提，凡則永出生死繫縛。能仗佛慈力，所以它的功德利益是不可思議的。另外我們應該了解，律藏爲教、禪密、淨的基礎，如果不能嚴持淨戒，那麼教禪密淨的實際利益便無法獲得；就好像要修建萬丈高樓，如果地基不堅固，在尚未建成便已朽壞。因此淨戒爲律、教、禪、密的歸宿，猶如百川萬流，悉歸於大海。而淨土法門，乃是十方三世諸佛，上成佛道，下化衆生，所成始成終的法門。所以我們有鑑於印光祖師的懇切之言，便應該要有所抉擇才是。

印光大師對我們開示淨土宗的修持方法，其言論甚多，本文將略加歸納如下，以作爲我們修持的指引和法則：

甲、指示念佛的方法

㈠以信願爲先導，以念佛爲正行。

信願行三件，是念佛法門的宗要。祇信無願行，不能往生；

有信願無行，也不能往生。信願行三者必須具足無缺，那麼必可往生。得生與否，全由信賴的有無來決定，而品位（九品）的高下，全由持名的深淺來決定。所以要解說念佛方法，重在信願。信願眞切，雖未能心中清淨，也能往生；以志心念佛爲能感，便可招致彌陀相呼應。衆生的心靜如水，阿彌陀佛猶如明月光照，衆生信願具足，以至誠感佛，令佛與之呼應，就像水清月現一樣。如果心不清淨，不能至誠懇切，反與貪瞋癡相應，那麼便與佛相背，所謂「背覺合塵」，猶如水濁而流動，雖有月光照臨，可是不能昭彰現影。

再說到念佛正行，這須各隨自己身分根器環境而定，不可以定執一法。如果他身無事累，固然可以從朝至暮，行、住、坐、臥，語、默、動、靜，穿衣吃飯，一切時，一切處，使這一句「阿彌陀佛」的洪名聖號，不離心口。此外，還必須於早晚二課，勤行禮拜，念誦彌陀經及往生咒等才是。

(二)都攝六根，淨念相繼。楞嚴經大勢至菩薩說：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯爲第一。」所以在念佛時，心中（意根）要念得清清楚楚，口中（舌根）要唸得清清楚楚，耳中（耳根）要聽得清清楚楚。意舌耳三根一一攝於這一句佛號中，則眼睛不會東張西望，鼻子也不會嗅各種氣味，身體也不會懶惰懈怠，這叫做「都攝六根」。能夠都攝六根來念，雖然不能全無妄念，却能比不攝六根的心中要清淨得多，所以稱其名爲「淨念」。如果能淨念相繼，而不間斷，自然心可以歸於一處，淺的可得一心，深的可得三昧或三摩地（三摩地是三昧的別名，又稱正定，也稱正受）。所謂正定是說心能安住於佛號中，不復外馳。受，是說心所納受；可是入定以後，佛號的功德境緣等，皆不可得叫做「正受」。因此眞能都攝六根來念的人，絕對可以消除業障，而令善根增長；然而必須要達到都攝六根才行，必須注重返聞聞自性，即在心中默念，同時也要一心分明在聽。因爲心中的擧心動念，都有聲相，所以以自己的耳，聽自己心中的聲，聽得了了分明。如果眞能字字句句都聽得清清楚楚，那麼六根通通歸攝於一。

(三)出聲誦唸六字洪名。字多難唸，所以宜唸四字。不過無論是出聲唸或默念，都必須從內心深

處中唸起，聲從口出，音從耳入。倘若念佛之心難歸於一時，那麼攝心之法，就必須先要至誠懇切。如果仍然還是湧出妄念，就必須用十念法來記數。當一開始念佛時，必須從一句至十句，盡一口氣爲一唸，以一句佛號爲一唸，必須唸得一心分明，而且還需要記得分明，一直到十句爲止，又開始從第一句到第十句唸，假若決定一天唸數萬句，也都應該像這樣計算。久而久之，不但可以袪除妄念，而且還能養神。隨着念佛的快慢，了無滯礙，這樣子從早到晚，萬事順意。

㈣嚴持淨戒、發菩提心，具足眞信切願；因爲戒爲諸法的基柱，菩提心是修道的主帥，而信願是往生的前導。

㈤念佛修持就像生病服藥一樣，祇要能明白教理，就猶如具備知道病源與藥性脈理，然後再來服藥，自然能自利利他，善莫大焉。

㈥日用尋常之間所有的一絲一毫之善，以及誦經禮拜等種種善根，都應該迴向往生極樂淨土，能這樣，一切行門都會變成爲淨土法門的助行。

乙、勸請兼念觀音聖號

菩薩無心，以衆生心爲心；菩薩無境，以衆生境爲境。所謂有感即通，不謀而應，一切均同歸於衆生心的本體，而與菩薩的心源息息相通。如此凡是遇到極大險難的，都能隨時擧念，而獲得感應。倘若又能一心專念觀音菩薩聖號，那麼菩薩就能於憶念時，使其冥顯獲益。如果遭遇到患難時，應該專念觀音菩薩聖號，因爲觀音菩薩的悲心甚切，能夠與此方衆生的宿緣相應，而隨感赴機度化。

往生西方當然應以信願爲本，倘若遇到危機險惡環境，而能念觀音，又能具足信願，那麼命終之時決定可以往生西方。

丙、說明對治習氣的法則

㈠念佛要時常作將死想，將墮地獄想。能夠如此，那麼不懇切也自然會懇切，不相應也會相應了。以怕受苦的心來念佛，就是出離苦海的第一妙法，也是隨緣消業障第一妙法。

㈡初發心念佛的人，尙未到達能親證三昧時，有誰能沒有妄念呢？最可貴的是心要能經常覺悟察照，不隨妄念轉。古德所謂「不怕念起，只怕覺遲。」若心向外馳求，而不知迴光返照，以此來學佛念佛

，那實在是很難獲得實際的利益。

㈢修行的主要因素，在於對治煩惱習氣。習氣能減少一分，就是功夫進步一分。但爲何有些修行愈精進着力的人，他的習氣反而愈顯發？這是因爲他只知依據事相去修持，而不知迴光返照，來克除自己心中的妄情欲望之故。如果不能深切了解我空的道理，如何能解決因境因人而生的煩惱呢？所以我們應當依據如來所指示的「五停心觀」來對治。（五停心，就是應用五法，來調停其心，令心安住，不隨境轉，即多貪衆生不淨觀，多瞋衆生慈悲觀，多散衆生數息觀，愚癡衆生因緣觀，多障衆生念佛觀。）也就是說，在我們日用尋常之中，常起覺照，不使一切違理的情想，暫萌於心，便能常使自心虛明洞徹，那麼久而久之，自可顯現眞如；就像華嚴經所說的：一切衆生皆具有如來智慧德相，但以妄想執著，而不證得，若離妄想執著，則一切智、自然智、無師智，即得現前就是這個道理。

㈣楞嚴經也說：若諸世界六道衆生，其心不淫，則不隨其生死相續。所以學佛的人，本來就是爲了出離生死，如果不能痛除此病，那麼生死問題斷難出離。要想絕去此惑，就應該抱着見一切女人，皆作親想、怨想、不淨想。然後要在見境上不起貪染心，而且必須在未見境時，也能常作以上三種想，如此見境自然可以不隨外境轉；否則縱然不見境，而在意根上仍被纏綿，終究會被淫欲習氣所纏縛。

丁、論存心立品的重要

念佛的人務必先做到儒家的敦倫盡分、閑邪存誠，然後達到諸惡莫作，衆善奉行的根本。而且也須謙卑自牧，韜光潛耀，上效古人，躬行實踐。另外還必須孝養父母、奉事師長、慈心不殺、修十善業。因爲唯有父慈子孝，兄友弟恭，夫和婦順，主仁輔忠，恪盡己分，在家庭和社會中盡義盡分，才能成佛。誠如太虛大師所謂的：人成即佛成，完成在人格。

學佛的人，先要明知因果，從愼獨上下手，事事常存忠恕，心心提防過愆。如果能在心地上，不起惡念，則全身是善；如此念佛，其功德也會勝於常人百千萬倍。然而如果要想獲得心地的唯善無惡

，應當於一切時一切處，均能主敬存誠，如面對諸佛，方可如法獲得。

如果境遇不佳時，應當作退一步想。因爲諸佛皆以苦爲師，而成佛道，所以我們應當以病爲藥，作速求出離想。孟子說：「故天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所爲，所以動心忍性，增益其所不能。」如此得知天將要成就人時，多用逆境來考驗他，所以人祇要能承受天的考驗而逆來順受，倘若博地凡夫要想上承法王覺道，下化法界有情，却不能忍受挫折、貧病，那麼凡惑日熾，而淨業難成，如此迷昧本心，便會永淪惡道，盡未來際，永遠無法出離。

已往的罪過雖然造致深重，但是祇要能志心懺悔，便能致往修來，以純正知見來修習淨業。並以自利利他，來作爲平生志事，如此罪障漸消，性天開朗。所以經上說：世間有二健兒：一是自不作罪，二是作已能悔。

戊、評介修持方法

修持法門雖然大致分爲二種，對於僅仗自力去修戒定慧，以求斷惑證眞、了生脫死的人，稱爲「通途法門」；而如果能夠具足眞信切願，持佛名號，以期仗佛慈力，往生西方淨土的，稱爲「特別法門」。所以，前者要全仗自力，而後者則自力、佛力兼而行之。

㈠楞嚴經上說：「不作聖心，名善境界。若作聖解，則受羣邪。」所以唯有一心持名，才是千穩萬當的。待至心歸於一，則淨土境界自會現前。

㈡在未達一心前，斷斷不可萌發見佛之念。祇要能得一心，那麼此心便與道合，心與佛合一；如此欲想見佛即可頓見，不見自然是了無所礙。

㈢念佛一法，唯有眞正能放得下狂妄知見的，方能獲得益處。

己、勉勵修行者應努力精勤

㈠人生天地間，必將遭受八苦的交迫，因此要想超升最難，而墮落最易，所以縱生天上，難免福盡五衰。唯有往生西方極樂世界，但受諸樂，無有衆苦。佛經說：「三界無安，猶如火宅；衆苦充

滿，甚可怖畏。」而且人命無常，就像在呼吸間，速如電光。所謂大限到來，各不相顧。金剛經也說：「一切有爲法，如夢幻泡影。」倘若還不能夠醒悟，力修淨業，那麼就會與木光石火一樣的無情，雖然他們同樣生長在天地之間。我們要想培植這種慧根，實在不容易。因此我們在此應該專精致力，以期親證佛果。

㈡生死是大事，信願念佛是大法。既知死的可悲，就應當在未死之前，修此大法，這樣對死事不但不可悲，反而更值得慶幸，由於淨業成熟後，仍必須仗佛慈力才能往生極樂世界，以達超凡入聖，了生脫死的宿願；始得永離衆苦，但受諸樂，漸次進修，以達至成佛。

其實淨土法門的諦理甚深，唯有達到成佛境界才能究盡，因爲它必須達到大小不二、權實一如。所謂上至等覺菩薩，下至逆惡凡夫，祇要能如法修持，皆能成辦大事。尤其末世衆生，善根淺薄，自然非依仗佛力不可，否則將何所依恃呢？所以倘若能仰信佛言，生信發願，持佛名號，如此往生便有份了。

——本文榮獲范道南獎學金。

料飲好樂可口可
可以代酒眞美妙

Coca Cola
REGISTERED TRADE MARK

可口可樂特約監製人：臺灣汽水廠股份有限公司