

# 當下這一念

香光莊嚴【第七十九期】民國九十三年九月 ▼ 二二

念佛雖只是一個聲音，卻能讓心安靜下來，心安靜下來才能看到眼前這一念，修行只在修此時此刻的一念，直至看到每一念每一念都在生滅生滅中，「一心不亂」就是這一念不亂，一面念佛一面觀察起心動念，會觀察就會開悟。

## 一念心與一口氣

大家來打佛三，就是要來學習讓心靜下來，佛經上說：彌陀法門，一切諸佛之所護念。只教我們「一心不亂」，要常念一句阿彌陀佛，念佛號雖只是一個聲音，卻可以讓我們的心安靜下來，心安靜下來才能看到眼前這一念。

所謂的眼前這一念，佛經裡有個很好的譬喻，不管是牛車、摩托車或小客車，大大小小的車子都會有與地面接觸的車

輪，也不管車上盛載多少貨物，有多少金銀財寶，車輪與地面接觸的地方永遠只有一點。這譬喻著即使我們過去做了多少業，或種了多少福德，未來可能擁有怎樣的事業，再多的眷屬財產住宅，其實都只是現在這一點，這一點是什麼？就是你現在執著的一念心和一口氣。

你能體會到這一口氣與念佛的關係嗎？佛陀說不管車子的廠牌或大小，車輪與地面都只有一個接觸點，這個接觸點譬喻著不管過去、未來，內外，我們完全只



在現前當下的這一念，修行就是在這裡修。心念是無常的，生起後很快就會消失，剎那剎那不斷地變化，念頭不曾停止過，總不至於說我好累，就能將念頭停下來。要心安靜下來，覺察當下這一念，才能真正地安下心來。我們常說念佛要念到「二心不亂」，「一心不亂」就是這一念不亂，一面念佛一面觀察我們的起心動念，懂得觀察就會開悟，就是明心見性。

## 念念相續無常

千經萬論無不指歸——指向回家的路，要知道佛經指歸何處，就要記得我現在所舉的例子。請看我手上的杯蓋，它是圓形的，當它在桌面上滾動時，一個接觸

點緊接著下一個接觸點，要記得滾動的動作持續，接觸面卻只有一點。還有，天空落下的雨，看起來好像一條線從天而降，但事實上，那是一滴一滴的水，因為一滴接著一滴相續快速落下，看起來就好像一條直線，其實雨是一滴一滴地掉落下來。

生命也是如此，從昨天至今天，今天至明天，明天至後天，由這一點再輾轉經過第二點至第三點……，一點一點連接成看似相續的線；而每一天每一分甚至每一秒的生命，也都是我們的念頭，一念一念，看似相續，看似不斷。

修行所有的法門都要回歸到根本的核心理點，就是當下的一念心。我們這口氣不停地出出入入呼吸著，這一念也都一直處在動的狀態，一會兒想阿彌陀佛，一會兒

想家人大小是否平安，想這想那，雜亂的

心東跑西跑，心，就是這麼徹底地無常，

而這就是緣起——生命在變動中。我們希

望生命永恆，恆常不變，這是不可能的；

但變動中源源不斷地相似相續，相似連接

著，就如轉動中的輪胎，不管靜態或動

態，接觸地面的就只是那一點。所以，佛

陀說我們不要太相信自己的「眼、耳、

鼻、舌、身、意」六根所見聞覺知的

「色、聲、香、味、觸、法」，這些都在無

常變動中，他們是因緣和合的緣生法。

我初學佛時，很難理解所謂的這一點

是什麼，我的老師就點燃一支香，拿起來

快速地旋轉，因快速旋轉而相續連接著成

一個圓圈，乍看像似一個圓圈，其實也只

是一點而已。生命只是由一念心快速生

滅，念念相似相續罷了。

## 善心面對當下

我們在觀察心念的當中也要體會到一

件事，即現實中呈顯的一切存在常常是不

能如意的。正因為如此，就容易懷疑自己

的修行——已經用功精進念佛了，怎麼還

是感到業障深重，讓我很痛苦。但生活又

不全然都是痛苦，也有快樂的時候，最重

要的是，你的心對存在的要求——你希望

事業如何成長；孩子照計畫中地考上某名

校、名系所；身體狀況亦如所期待地無恙

無病；縱使有病，也是可以治療……，一切

都要在掌控、操縱中——不斷在打如意算

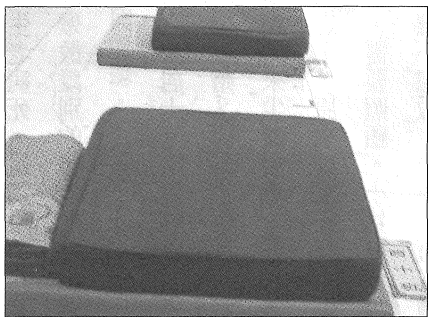
盤。現實裡這台牛車上滿載的東西，都是



過去所帶來的，不管喜愛不喜愛，已經無法隨意捨棄。在這當中，如意或不如意，心永遠要在當下這一點上學習以善心接受，多念佛號，若進一步觀空，這就是修行法門，這是有其次第的哦。

佛法教導我們要得自在，如果想改變外在，就要學習讓你的心先安頓下來，這是最根本也是最重要的了解。讓心安頓下來並非什麼事都不做，還是要吃、喝、拉、撒、睡，而在佛三期間，如何用功？首先，放輕鬆身心和腳步，在經行走路時就知道腳與地面接觸的點；念佛時就清清楚楚地知道自己在念佛，聽到自己念佛的聲音，了了分明，就跟車輪一樣，永遠只有一個接觸點，這一句佛號已非上一句佛號，一句接著一句，一個念頭接著一個念

頭，念念相續，從點到線到面，仍是阿彌陀佛。一直不斷地從生到滅，再從生到滅……，自己的心就安住在阿彌陀佛的念佛聲中。



## 生命只是過程

佛世時，很多在家居士聽佛開示，也都證得果位。他們去見佛陀，聽聞佛陀說法，佛陀教導初學者先修習六隨念——佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、天隨念、捨隨念，這是修學的初步，先將心繫念在佛法僧三寶。六念後面三個，念戒、念天和念捨是繫念在戒、定、慧三學。念天即是念定，念捨是慧的工夫。為什麼要念捨？人最大的不捨就是因為看不清楚善惡，若看清楚地善惡，看到自己捨不下自己的好惡、喜歡不喜歡，粗的喜歡不喜歡的感覺若能知覺到，那麼「我、我的」要擺在什麼地方？捨就是對於我們自己，要清楚地看到。在家信眾在人生豐富的歷練

中，對於世間的生老病死、愛別離、怨憎會等生理、心理聚散離別的苦迫現象，應有很深層的感受與體驗。

幾年前，曾有位居士來電說要跟她先生離婚，為什麼要離婚？因為小姑一天到晚遊手好閒，講起話來尖酸刻薄，還會管她到醫院。細問之下，原來她家正有一位中風住院的婆婆，需要照顧。小姑愈管，念得愈多，她就愈不想做。結果一直延續到婆婆都已經往生了，卻接著為後事處理的方式，以及遺產分配繼承的問題，鬧得全家人都在慌亂中，夫妻倆都要離婚了。這當中的重點不只在遺產分配這件事上，關鍵是在有沒有讓自己先安靜下來，有沒有因當下的情境而慌亂了我、自他的腳步，結果在繁忙慌亂中，還以為是死人變



成鬼魅干擾活人，死者是死了，活著的人卻彼此相互壓迫著。由照顧病人的意見不合起糾紛開始一路下來，像火宅般不斷延燒，不得安寧，誰都沒有好日子過。

其實生命從頭到尾只是一個過程，從一個過程到下一個過程而已，在這個過程當中，為什麼要這樣慌亂？過程不是永久的，只存在短暫的時間，看清楚就不會斤斤計較，吵得你死我活。遇上善事，是大家的共業，盡心盡力去參與，但照顧病人，甚至往生後的處理，都不是個人獨力可以解決的。世間本來就有生老病死，不因周遭環境變動或家中有三長兩短，就手忙腳亂，弄得一團糟，這時更需要安頓自己和他人的。

## 從當下 一念心開始用功

世間的本質是無常遷流、變動不安，不是你一手所能掌控的，用功的第一要件，要先懂得安頓自己的心，看住自己這一念，在善盡義務外，不要忘記修行。佛法講共業，也講別業，從一家、一社區、一鄉鎮、一家國的共業中也有我們的別業。所以，在關愛自己的家人共業中，不要忘失了發心修行，因為你先覺悟是轉業的根本。而你的修行從那裡開始？就從「一念心」的用功開始。

在每日例行的工作，打拚之中，得撥時間關心自己念佛的一念心，時常觀察心的實相，每日持續地進行，是你的定課。以念佛的一念心來檢核自己的內在世界，

就叫做反聞自性，不管是修內觀、修反聞自性、修觀察自己，就只是持續精進地練習念佛一念心，自始至終，先安頓自己這一念。

今天是佛三的最後一天，大家要好好地念佛。我再提醒一次，念阿彌陀佛，不論出聲念、默念或觀想念、觀相念、實相念，要把自己的注意力放在聲音上，或將舌頭抵在牙齦上輕觸動念，清楚地了知舌根在動，其他的全部放下。走路時，可將注意力放在腳底，就像車輪接觸地面一樣，當下一念，不是昨天，不是明天，只在修此時此刻的一念，一面觀察生滅，一面將心放在念阿彌陀佛一念心上，直到看到每一念每一念都在生滅生滅中。

念佛法門要虔誠，專注，每一句佛號

都是誠誠懇懇、實實在在的，在佛的極樂世界蓮花化生，是誠懇的相應。不必焦慮阿彌陀佛會不會來接引，只要當下念念生起念阿彌陀佛的一念心，它自然就是清淨心的相應。不用等死後才去阿彌陀佛的世界，當心慢慢地靜下來，我們持戒、修定、修慧，就會像住在淨土裡那樣地自在安頓，儘管沒有當下生在極樂世界，也應該知道用功方法，把佛國淨土，放在人間、當生，而當下將逐漸自在、安頓、清涼。隨時隨地用功、專注地念佛，諸佛菩薩永遠護念著我們。

大眾但念無常，請繼續用功。（九十二年四月廿三日香光尼僧團紫竹林精舍佛三開示）



小小流水，若注入石縫，必會減緩水的流速，而經過洪水冲刷過的小溪，必定是一條乾淨的河流。從這次佛三培福當中，我就有深深的體會，成就一件事情非常不容易，必須靠眾緣和合才得以完成。而當中卻存在諸多不可預知的變數「無常」，無時無刻不在身邊，尤其是潛伏在粗心大意者的身上。有時候很簡單的事情突然變得很複雜，但是轉了一個大彎後還是回到原點上，很多事情不必太堅持，執著是困難、煩惱的所在。

這次也隨興受持了八關齋戒，但肚子餓了還是會想吃東西，看到大寮美食很自然地起心動念，還好正念馬上提起，偷偷地泡了一杯蜂蜜充飢，也許是量多了，結果渾身不對勁，嚴重地瀉肚子，心裡開始胡思亂想，是自己太貪心引起菩薩不高興？還是汗濁身心不夠清淨？腦海裡浮現著「大海不容死屍」的念頭，我開始自責、懺悔，坦然面對一切業障果報，甘願還、歡喜受。

感恩師父慈悲，讓我們有學習成長的機會，也謝謝參加共修的菩薩們，您們的精進我看得到，感受得到，我向您們學習。