

現代人如何修持「正念現前」與「一心不亂」(四)

● 慧開法師

佛光山寺副住持・南華大學專任教授

如何念佛一心不亂？

念佛有要領，並非盲修瞎練，在此介紹「念佛三昧現代意義的解祕與啟示」，首先回到唐天竺沙門般刺密帝譯〈大勢至菩薩念佛圓通章〉的經文：

大勢至法王子，與其同倫五十二菩薩，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：我憶往昔，恆河沙劫，有佛出世，名無量光。十二如來，相繼一劫，其最後佛，名超日月光。彼佛教我，念佛三昧。

〈大勢至菩薩念佛圓通章〉中說二十五圓通修行法門，就是不同菩薩的圓通法門。像觀世音菩薩是修耳根圓通法門，大勢至菩薩是修念佛圓通法門。「我憶往昔，恆河沙劫，有佛出世，名無量光。十二如來，相繼一劫，其最後佛，名超日月光。彼佛教我，念佛三昧。」這段話則是大勢至菩薩的修行報告。

其中提到念佛三昧，什麼是念佛三昧？

譬如有人，一專為憶，一人專忘，如是二人，若逢不逢，或見非見；二人相憶，二憶念深，如是乃至，從生至生，同於形影，不相乖異。

意即有兩個人，其中一個人想念對方，而對方卻忘記了；這兩個人就好比是相逢不相識。但是兩人如果相憶對方，念念深濃，互相思念，如此就會形影不相離。

重點來了，如經文中說：

十方如來，憐念眾生，如母憶子，若子逃逝，雖憶何為？
子若憶母，如母憶時，母子歷生，不相違遠。

十方如來憐念我們眾生，猶如母親憶念兒子般，相對於母親深切的憶念兒子，兒子有沒有憶念母親？當然有，但多半像沾醬油一樣，蜻蜓點水偶爾想一下吧。母親憶念兒子非常深切，無時無刻的憶念，但兒子憶念母親就是有一搭沒一

搭的，所以十方如來憐念眾生如母憶子，我們念佛卻有一搭沒一搭。我們念佛沒有很深切，對觀世音菩薩也是在遇到苦難時，才會憶念觀世音菩薩；我們快樂的時候不會念佛菩薩，對不對？因此，若兒子憶念母親，像母親憶念兒子，就會產生感應，就會母子歷生不相違遠。

若眾生心，憶佛、念佛，現前當來，必定見佛，去佛不遠。

不假方便，自得心開。如染香人，身有香氣，此則名曰，香光莊嚴。

我們念佛時要有醒覺，不只我們在念佛，佛也在念著我們——佛念我們如同母親憶念兒子般。所以若眾生之心時時憶佛、念佛，於現在、未來必定能見佛。我們念佛與佛念我們一樣，而佛念我們，就如母親一般憶念深深。

我本因地，以念佛心，入無生忍。
今於此界，攝念佛人，歸於淨土。
佛問圓通，我無選擇，都攝六根，
淨念相繼，得三摩地，斯為第一。



如何才能如願往生佛國淨土？

欲往生佛國淨土，見佛聞法，必須要「信、願、行」資糧具足。

信者：堅信佛言不虛，深信法門殊勝，自信己力可及。

願者：深心發願，求生淨土。

行者：歡喜信受，依教奉行。

姚秦三藏法師鳩摩羅什譯《阿彌陀經》說：「舍利弗，若有善男子、善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。」若你與西方淨土的阿彌陀佛報名、連線 (online)，祈求預知時至，深心發願將來走時，阿彌陀佛與諸聖眾出現我們面前，到府接送。曾有人問我在睡夢中往生好不好？我說不好，他認為在睡夢中往生沒有痛苦。我的回答是，你若不想往生就不提了。你若想要往生，希望阿彌陀佛到府接送，諸聖眾捧著蓮花台到你家來，你卻睡著了，可以跟著走嗎？因此，不但不能睡著，更重要的是，不可以昏迷不醒

地被他人送到醫院氣切、插管，也不要讓自己變成老人癡呆，心神昏昧。你一定要精神抖擻，在體力、精神好時，跟阿彌陀佛去淨土。所謂往生，是活著的時候去，而不是死亡以後去的。要阿彌陀佛到府接送，臨命終時心就不能顛倒，才得往生阿彌陀佛極樂國土。《阿彌陀經》中說：

是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。

舍利弗，我見是利，故說此言。若有眾生，聞是說者，應當發願，生彼國土。

《阿彌陀經》說，東西南北下上各方，如是等恆河沙數諸佛，各於其國，出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：「汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德一切諸佛所護念經。」

善男子、善女人在稱念這些諸佛名號時，皆為一切諸佛所護念，皆不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。

所以要真切了解經文義理，才能發揮誦經功效。在唸諸佛名號時，要與諸佛連線，也就是很清楚地提起正念，知道憶念諸佛時，諸佛也在護念我們。可是通常我們念佛都沒有感覺，有口無心傻傻的念，這樣是沒有能量(power)的，所以要轉個念頭，深入了解經文，誦經才有能量，這點很重要。

真正的捨報往生，是一項積極自主的行動 (Action)

往生是積極自主的行動，不是抽象概念。我一再強調，想要如願往生淨土或天堂，千萬不能遭受醫療的不當干預，千萬要保留精神與體力作為往生之用。因為「真正的往生」，是活著的時候去的，而不是死亡的時候去；是活著的時候佛菩薩來接我們歡歡喜喜地捨棄這個報身，跟著阿彌陀佛而去。所以不是消極的狀態，是積極自主的行動，並且最後要有足夠動能、足夠力量，要正念現前。

臨終捨報往生之際，與阿彌陀佛感應道交的兩項關鍵要素

在臨終捨報往生之際，要與阿彌陀佛感應道交，有兩個關鍵要素。借用現代人的概念說：

1. **體力充沛**：就如電池要有足夠電力，才有能量與阿彌陀佛連線、感應道交、蒙佛接引。因此你身體要有能量才能跟阿彌陀佛連線，不能體力耗

盡、被送醫插管。氣切體力耗盡，就墮入六道輪迴了。

2. **精神飽滿**：意識清楚，臨終捨報之際，才能夠正念現前。就如同接收Wifi訊號的力度要夠強，才能夠連線，才能夠與阿彌陀佛感應道交。譬如我們想要上品生，能量就要非常充足，頭腦要非常清晰。

四十餘年「教」與「學」的經驗及心得

韓愈〈師說〉中說：「師者，所以傳道、授業、解惑也。」

我在教學所設立的三個目標是：

1. 學生學習動機的啟發。
2. 學生學習方法的指引。
3. 學生學習能力的提昇。

而教學的三層境界，分別是：

1. 知識的傳遞。
2. 經驗的傳授。
3. 心法的傳承。

知識的傳遞不一定要靠老師，如果你夠用功，自己上圖書館、上網，就可以找到你要的知識。然而經驗的傳授，則需要老師。以廚藝為例，下廚三、五、十年的經驗都不一樣，所以經驗是累積的，要跟著師傅學。最高一層則稱為心法，是師傅累積一生絕學，從經驗裡淬鍊出來的，可以節省學徒摸索的時間。

至於學習的態度，有以下幾個重點：

子曰：「學而時習之，不亦悅乎！」要經常複習、反覆練習。

子曰：「我非生而知之者，好古，敏以求之者也。」學生覺得我比較聰明，但我耳不聰、目不明，耳朵重聽，眼睛又大近視，後來又動了白內障手術，所以我非生而知之，而是很勤快地學，還怕來不及達到目標，又失去所學過的。我們現代人的學習多是馬馬虎虎、隨隨便便，但是血拚（shopping）搶購時，卻猶恐失之，常花時間排隊買東西，甚至連夜排隊拿號碼牌搶購，唯恐有所失。

再說，子曰：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」對於學問，知道它的人不如喜好它的人，喜好它的人，不如以它為樂的人。所以要主動積極地參與學習，抱著練武不練功，到老一場空的認知，必定要練成絕招。

就佛法而言，真正的「智慧」，不僅僅是一種「知識」，而是加上了「行願」，最終內化成為一種「人格特質」與「境界」。所以《莊子·大宗師》說：「且有真人而後有真知。」臨濟禪師上堂開示時所言的「赤肉團上有一無位真人」，即是借語於莊子之言，藉由先有真人而後有真知。

所謂「真人」，是指具有純真無染的人格，就佛法而言，為已達到破除「我法二執」的境界。

所謂「真知」，是指純真無染的知見，就佛法而言，為已達到破除「見思二惑」的智慧。

「真人」與「真知」的修練，要回歸到世俗世間的日常生活當中，如《六祖壇經》說：「佛法在世間，不離世間覺。」星雲大師提倡力行三好——「做好事、說好話、存好心」，就是現代人在日常生活當中修學佛法的心法祕笈。

此外，我在網路上找到一則十分有趣的生活祕笈：「急事，慢慢的說；大事，清楚的說；小事，幽默的說；沒把握的事，謹慎的說；沒發生的事，不要胡說；做不到的事，別亂說；傷害人的事，不能說；討厭的事，對事不對人說；開心的事，看場合說；傷心的事，不要見人就說；別人的事，小心的說；自己的事，聽聽自己的心怎麼說；現在的事，做了再說；未來的事，未來再說；如果對我有不滿意的地方，請一定要對我說。」

我們在日常生活中，若能時時檢視己身，處處觀照自心，在在體恤他人。透過力行三好，將佛法融入個人的三業、六根行持當中，讓我們的身、口、意三業，眼、耳、鼻、舌、身、意六根，能與佛法行持相應。如此煩惱逐漸破除，身心逐漸輕安，智慧逐漸顯現，心量逐漸開闊，福德逐漸增上，生死逐漸自在。

下面是我創作的一首詩，詩名是〈生命之歌〉：

寰宇蒼穹下
縱有春夏秋冬四季輪轉交替
生命的腳步從未曾停留

無論 窮忙瞎忙 忙忙一片
抑或 立志勵志 志志成功
甚或 清閒悠閒 閒閒無事

春不為你停留
夏不為你戀棧
秋不為你惆悵
冬不為你困頓

芸芸眾生裡
容有貴賤賢愚



高低上下出入其間
生命的戲碼卻永不謝幕

無論 喜 怒 哀 樂
抑或 悲 歡 離 合
甚或 恩 怨 情 仇



生不因你而加一分
老不因你而減一分
病不因你而多一分
死不因你而少一分

生命之路迢迢無盡
是苦 是樂 轉念便是
生命之歌綿綿不絕
是寂 是滅 道行即成



所謂「師父引進門，修行在個人」，以上我所講述的是引導、方法、理念的啟發，大家要身體力行，了解念佛三昧，回頭把《阿彌陀經》及〈大勢至菩薩念佛圓通章〉，仔細地多讀幾遍，好好體會，透過身、口、意三業來修練自己。

重點是，過去我們可能與阿彌陀佛沒什麼感情（feeling），對阿彌陀佛感到陌生，現在就要重新認識，透過深入經藏，了解十方如來憐念眾生、如母憶子的慈心悲願。

我在參與臨終關懷時，隨行的人都會驚訝發現，很多病人痛苦掙扎著不肯走向死亡。待我對他們善語開解後，就放心地離去。有人誤以為，因為我的出現，病人很快就死亡。其實正確的說，病人不是死亡，而是心開意解地往生；原先有解不開的心結，再苦也捨不得離去，但我針對他們的執著點一一解說，他們領會了就心安地往生。

我自己的父母親臨終時意識也是很清楚的，所以我們重新認識阿彌陀佛，對阿彌陀佛生出親切感，每天與阿彌陀佛連線，保持訊息通暢，未來就能一心不亂地往生佛國淨土。🕉

本文為作者於2018年10月21日，在慧炬南區分會公益演講部分內容