

念佛淺說

釋祖蓮 2007/9/19

§1. 佛七

☞何謂「念佛」？

◎廣義——大、小乘的通泛法門

◎狹義——專指大乘的念阿彌陀佛
——專指稱名念佛

☞普通的念佛有二種：

1. 定時念佛——如早、晚功課的念佛。
2. 平時念佛——即日常生活中的念佛。

☞結七念佛的意義：

◎定時念佛——時間太短，不易達到一心不亂。
——如時斷時續的燒開水，也不能煮滾。

◎平時念佛——散心念佛，不易專精，更不易一心不亂。
——如小火燒水，不易煮沸一鍋水。

◎結七念佛——於七天內，擺脫一切的世事，專心的念佛，最易實現一心不亂。
——如一方面加強火力，一方面繼續不斷，水就容易煮沸了。

——目的——願求往生極樂世界
——方法——念佛
——關鍵——達到一心不亂

§2. 阿彌陀佛與極樂世界

§2.1 阿彌陀佛

一、約名稱（阿彌陀）而言：

「阿彌陀婆耶」（*AmitAbhAya）——無量光，智慧之義。

「阿彌陀庾斯」（*AmitAyus）——無量壽，福德之義。

※「阿彌陀」（*Amita）——無量之義，即究竟、圓滿、不可限量。

☞爲何觀阿彌陀佛成就，即見一切佛？

◎教證：

「如是佛言：持是行法故致三昧，便得三昧，現在諸佛悉在前立。何因致現在諸佛悉在前立三昧？如是颺陀和！其有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷持戒完具，獨一處止，心念西方阿彌陀佛，今現在隨所聞當念；去是間千億萬佛刹，其國名須摩提，在眾菩薩中央說經，一切常念阿彌陀佛。」《般舟三昧經》卷 1 (T13, 905a3-10)

◎理證：

- *約無量義——無量即一切，故見「無量佛」，即見一切佛現在前。
- *約平等義——以阿彌陀佛爲代表，顯示一切佛的共同佛德。

二、約特殊功德而言：

◎諸佛當中，阿彌陀佛所表的特德即慈悲救濟：

- ┌ 著重在解脫生死，導入佛智的救濟。
- └ 嚴土熟生，一生淨土，便得不退。

◎諸菩薩中，觀世音菩薩以大悲救濟爲特德：

- ┌ 著重在一般性的、世間現實的救濟。
- └ 天災的救濟，貧窮、疾病、無兒無女的救濟等。

§2.2 極樂世界

☞淨土有無的問題：

- ◎教證——以佛說爲教量。
- ◎理證——宇宙有無數的銀河系。

☞方向的問題：

- ◎淺義——指方立向，容易使人們起決定信。
- ◎深義——日落處（西方）表終極歸屬，即佛德的圓滿成就。

☞淨土的狀態：

- ◎總說：淨土是經過主觀而表達出來的；即適應當時印度人的可能信解而敘述的。
- ◎分別說：
 - 一、自然界的豐美：土地平坦；長在光明中；金沙布地；生活所需取之不盡，用之不竭。
 - 二、人事界的勝樂：人與人間，平等和樂；在良師益友的策勵下，不斷向上。
 - 三、身心的清淨：蓮花化生，清淨無染，無有身、心的痛苦。

§3. 念佛法門三特徵

一、他增上：

◎自力與他力的關係：

1. 佛法是專重自力的，所謂「各人生死各人了」。
2. 修學佛法，卻是依著自、他力的展轉增上，如須要師長、同學的引導與勉勵。
3. 一切他力，要依自力而成為力量，即自覺到有一種力量在支持我們。
4. 依佛力而往生淨土的彌陀法門，如人不知、不信、不行，也仍然無用，不得往生西方。

◎他力法門的真實義：

1. 專靠他力而忽略自力，即與神教無異。
2. 若能著重自力，自己努力向上，自然會有他力來助成，所謂「自助者人助之」。
3. 彌陀法門，是專為志性怯劣的初心人說。

二、易行道：

◎何謂「易行道」？

1. 易行道，並非專指念佛，而是概括普賢的十大願，即禮佛、讚佛、供養佛等。
2. 「易行」，即容易學、容易做，並不是說學了這些法門就容易成佛。
3. 念阿彌陀佛，就是易行道的一種；但易行道念佛，並不是專念阿彌陀佛的。

◎易行道與難行道的關係：

1. 龍樹說：有從悲心出發，修難行道；有從信願出發，修易行道。
2. 易行道是難行道的前方便，即依易行法門去修，到了信心增長的時候，便能擔當悲智的難行、苦行。

※兩者僅為相對的差別，並非絕對的隔離。

◎一般的誤解→易行道為容易了生死，容易成佛？

*從激發念佛來說，不失為方便巧說。

*就佛法的實義說，那顯然是出於經論之外，全屬人情的曲說！

三、異方便：

◎方便有兩種：

- 正方便→三乘共修的方便，即三無漏學，及無常、苦、無我、不淨等觀門。
- 異方便→修塔供養、興建廟宇、畫佛圖像；乃至一低頭，一舉手，或一稱南無佛，皆可成佛等。

◎異方便（勝方便）的實義：

1. 「更以異方便，助顯第一義」；「先以欲鉤牽，後令入佛智」。
2. 《法華經》所列舉的如何如何「皆可成佛道」，都屬異方便；念阿彌陀佛而生淨土，是異方便之一。
3. 大乘特別重視異方便，即強調佛果的無邊莊嚴，總攝一切福德；但最終還是「正直捨方便，但說無上道」。

☞三者於佛法中的意義為何：

1. 「他增上」及「易行道」，一切佛法中普遍存在，不過大乘較為著重。
2. 「異方便」，小乘只有一些痕跡，而大乘則大為弘揚。
3. 彌陀法門，糅合這三者，著重這三方面，這才在佛法中，露出一個嶄新的面目。

§4. 念佛三要

A. 信：

☞佛法中的基本信念：對於因果、善惡、輪迴、脫解等的信解。

☞淨土法門的特殊信念：

一、信阿彌陀佛的依、正功德：

◎信得淨土的清淨莊嚴，是極理想的樂土——*依報*。

◎信阿彌陀佛的慈悲願力，極深、極廣、極有大力——*正報*。

┌ 依佛自證說：自受用法樂，當然有良好環境的淨土。
└ 從佛發心為他說：淨土是佛為眾生而預備的道場（方便）。

☛煩惱惡業的眾生，沒有淨因，怎能獲得淨果（往生淨土）？

◎約唯識家說→別時意趣

*現生念佛，積集善種，將來再生人間，修布施、持戒等，展轉增上，定慧成就，可以往生淨土；並不是說現生念佛，便可往生。

*純依自力的說法，身心清淨，才可與淨土相應，生淨土中。

◎依中觀家說→稱念彌陀，命終可得往生淨土。

※深信依於阿彌陀佛的慈悲願力的攝受，是有可能的。

二、信念佛法門的殊勝德用：

◎一般的說法：稱名念佛，只要心口相應，念到身心清淨，一心不亂，便可以往生淨土。

◎導師的看法：深信往生淨土的特殊德用——「一心不亂」，即為獲得彌陀願力攝引的條件，一心不亂，才能往生。

※能確立了這二個信念，然後發願修行，才能精進而達往生的希望。

B. 願：

☞信與願的關係：

- ◎錯誤的認知 ── 以爲有了信，必然有願。
└─ 認爲若能信仰淨土法門，必定專精修學，求願往生。

◎正確的理解：

1. 凡有願必定有信（願由信來）；有深信未必有願行。
2. 法門無量，應該信，應該願學，但切實修學的，只能選擇與自己意趣、好樂相適合的。例如我們對社會的各種正當事業，覺得都有好處，但決不能樣樣去做，只能揀擇志趣相投的作爲個人的終生事業。

☞普通與特殊的願行：

◎普通的願→願成佛道，願度眾生。

◎特殊的願：

- 所願的目的→願生彼國（淨土）。
 - 發願的實質→願受阿彌陀佛悲願的攝受。
 1. 佛是無時不在悲願攝受眾生，但眾生自己若不自動的發願要求攝受，佛與眾生間便脫了節。如人落海而不接受救生圈或繩索的救濟。
 2. 佛是大能，而不是全能、萬能。在救濟一切眾生時，眾生有著自己的因果關係，佛並不能想到、做到。如太陽光明普照一切，但不照覆盆之下。
- ※眾生願與佛願相應，往生淨土才有可能。

C. 行：

☞往生淨土的助行→培植善根、福德；淨業三福。¹

◎一般的誤解：以爲生死事大，念佛都來不及，那裡還有功夫去修雜行，專持一句「南無阿彌陀佛」就得了。

◎正確的理解 ── 平時修學，應隨分修集福德因緣，以此功德迴向淨土。
└─ 「萬善同歸」

☞往生淨土的主行→稱念「南無阿彌陀佛」。

◎一般的誤解：

1. 有些念佛人，不解念佛之所以，既無信，又無願。
2. 有些念佛的，以念佛爲冥資。
3. 有些爲了家庭的煩惱而念。
4. 爲了生意或政治的失意而念。

¹ 「不可以少善根、福德因緣，得生彼國。」《佛說阿彌陀經》卷1（T12，347b9-10）；「欲生彼國者，當修三福：一者、孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。二者、受持三歸，具足眾戒，不犯威儀。三者、發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。如此三事，名爲淨業。」《佛說觀無量壽佛經》卷1（T12，341c8-13）。

5. 既無信願，但以一心念佛而達到精神集中，或泛起某種特殊的心境，便自以為得了受用，沾沾自喜，逢人便說念佛好。

◎正確的理解：

1. 「南無」是皈投依向義，內含希求阿彌陀佛悲願加持的意義。
2. 淨土法門的修行（念佛），要在深信、誠願的基礎上，要在渴仰彌陀本願的攝受中去念。
3. 空空洞洞的行，不會與阿彌陀佛的慈悲願力相呼應，不相應便不能生淨土。

※淨土三要，如鼎三足，缺一不可。不具足三要而稱念彌陀，等於一紙偽造文件，起不到實際作用。

§5. 念佛

§5.1 「念」

☞何謂「念」(mindfulness, *smRti*)？

*念為五別境中的念心所；它的意義是心在某一境界上轉（繫念），明記不忘。²

*念是佛法的一種修行方法；以所念的對象為差別，如安般念、四念處等。

☞念與定慧的關係：

*定由念而來；修觀修慧，也莫不以念為必備條件。

*如將小狗繫於木柱上，牠轉繞一會，自然會停歇下來，就地而臥。

*念重專、切，如不專不切，念便不易現前明了，定即不易成就。如一意護視油碗令不溢出而獲赦免的例子。

※得定發慧，無邊功德皆由修念而來的。

§5.2 「念佛」

☞何謂「念佛」(**BuddhAnusmRti*)？

*以佛為所念境界，心在佛境上轉（繫念；隨念），如依此得定，即名為念佛三昧。

∴稱名並不等於念佛；念佛可以不稱名。如僅口稱佛名，而心不繫念，實是不能稱為念佛的。

☞通泛的念佛：

一、依名起念：

1. 稱名念佛，是依名句繫念於佛。
2. 必須了解佛名所含的意義，即極樂世界的情形，和阿彌陀佛的慈悲願力。
3. 深切的了解佛名所含的意義，從信願中去稱名念佛，求生淨土。

² 「五別境」：欲、勝解、念、定、慧。此五種心所通於善、惡、無記三性及三界九地而起。

二、依相起念：

1. 即觀想念佛；先觀佛像，把佛的相好莊嚴謹記在心，歷歷分明，然後靜坐繫念佛相。
2. 佛相非但色相，也包含大慈大悲、十力、四無所畏、五分法身等的勝功德相。
3. 繫念這些勝功德相，大乘名為觀相所攝，小乘則稱為觀法身。

三、依分別起念：

1. 唯心念佛——自心念佛，自心是佛。³
2. 依名而觀想佛相，佛相現前，進而能了達皆是虛妄分別心之所現。

四、念佛法身（實相念佛）：

1. 了解唯心念佛後，進一層便到達念佛法身，悟入法性境界。
2. 這一階段，實已斷除煩惱，證悟無生法忍了。

◎唯識家——無漏的智如，平等不二，是為佛的法身。⁴
└ 依唯心觀進而體見一切平等不二法性，即是見佛。

◎《維摩詰所說經》卷3：「觀身實相，觀佛亦然。我觀如來，前際不來，後際不去，今則不住。」（T14，554c29～555a2）

◎《般舟三昧經》卷1：「佛從何所來？我為到何所？自念佛無所從來，我亦無所至。」（T13，899b26-27）

◎《金剛般若波羅蜜經》卷1：「凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，則見如來。」（T08，749a24-25）

☛四類念佛的淺深關係：

1. 由稱名而依相，乃至了達一切法空性，一步一步由淺而深，由妄而真，統攝得定慧而並無矛盾；故念佛法門，也是定慧交修的。
2. 在四類念佛中，以稱名念佛最為簡易。

☞稱名念佛的淨土法門：

A. 念佛的要領：

◎稱名念佛，不但是口念，必須內心思惟繫念。

*羅什《阿彌陀經》的「執持名號」，玄奘別譯為「思惟」。⁵

³ 「今此三界，唯是心有。何以故？隨彼心念，還自見心。今我從心見佛，我心作佛，我心是佛。…」《大方等大集經賢護分》卷2（T13，877b4）；「一切諸佛，隨意即見。彼諸如來不來至此，我不往彼。知一切佛無所從來，我無所至，知一切佛及與我心，皆悉如夢。」《大方廣佛華嚴經》卷46（T09，695a1）

⁴ 唯識家說，法有五種：名、相、分別、正智、如如。

*由名號體會到佛的功德、實相，繫念思惟，才是念佛。

B. 念佛的方法：

一、「三到」：

- └ 口念→念得清晰明了，毫不含糊，毫不恍惚。
- └ 耳聽→聽得清清楚楚。
- └ 心想→心也要跟著音聲起念，明明白白的念。

◎錯誤的念佛：

1. 嘴巴雖念佛，但還可以與人相談；如此心裡恍惚，耳不自聽，不能專一。
2. 講究時間念得長，佛號念得多，但這不一定有多大用處。
3. 如一面妄想紛飛，一面念佛，一成習慣，通泛不切，悠悠忽忽，再也不易達到一心不亂。

◎正確的念佛：

1. 時間不妨短，佛號不妨少，卻必須口、耳、心三者相應繫念，了了分明，如此即易得一心不亂。
2. 對初學者而言，叫他走路也好念佛，做事正好念佛，那是接引的方便。若要不離念佛，不離日常生活，一定要在成就以後。

二、念佛的音聲：

◎大聲念、輕聲念：

- *如專輕聲念，時間長了容易昏沈，於是換作大聲念，昏沈即除。
- *如專大聲念，容易動氣發火，令心散亂。再換低聲念，即能平息下去。

◎默念（但專以口念，皆不能得定）：

- 原因：定中唯有意識，前五識皆不起作用。
- 達一心不亂的方法→默念（金剛持）

*將佛號放在心裡念，口不出聲；雖不出聲，自己也聽起來卻似很響，而且字字清晰，句句了然。如此，逐漸的心趨一境，外緣頓息，才能得定。

※在念佛的過程中，大聲、細聲、默念三種，依實際情況的需要，而作交換調劑。

三、念佛的快慢：

◎快、慢，不時交換調劑，令心漸漸卻兩邊，歸一中道：

⁵ 「若有淨信諸善男子或善女人，得聞如是無量壽佛，無量無邊不可思議功德名號、極樂世界功德莊嚴，聞已思惟，若一日夜，或二、或三、或四、或五、或六、或七，繫念不亂。…」《稱讚淨土佛攝受經》卷1（T12，350a7）

- └ 慢念：聲音拉長，妄想雜念容易插足其間，故要轉快板，急念起來，雜念即不得進入；如禪堂的跑香。
- └ 快念：專是急念容易傷氣，氣若不順，分別妄想也就跟著來，故要轉而為慢念，心力一寬，妄想分別也淡淡的散去；如騎馬的技巧。

※念佛不是口頭念念就算，不在乎聲音好聽，也不在乎多念久念，總要使心趨向平靜，趨向專一，獲得一心不亂。

§6. 一心不亂

§6.1 事一心

一、淨念相續：

◎眾生的內心：

- └ 約證悟說→一切的有漏心，不外乎虛妄分別心（妄想）。
- └ 約妙用說→用善念對治惡念，以淨念而去除染念。

◎淨念 └ 對佛、法、僧的善念。

└ 在善念、淨念中，還可以是亂心的。

◎相續→除了阿彌陀佛以外，其他的善、惡念都不生起，念念是佛，等流相續。

◎淨念相續的功德：

1. 這是一心不亂的初相，也是止成就的前相。
2. 即取得了往生淨土的保證。
3. 每有清淨法樂，或聞有香氣，或乍現光明等。

◎一般的誤解：當散亂小息時，每轉現昏昧；自己不知，還以為得了一心。

二、定心現前：

⇨念佛得定，名念佛三昧：

◎定境：渾忘自己的身心境界；前五識不起作用，唯定中意識現前。

◎得定的條件：先要繫念於止；止成就後，才有定心現前。

⇨現見阿彌陀佛與往生淨土：

1. 稱名、觀相乃至睡夢中也可見阿彌陀佛。
2. 若未得淨念相續，雖見佛也不一定可以往生。
3. 若沒有信、願的念佛，也可以得到觀佛成就，但不一定往生。

☞爲何有一類眾生，平時不知佛法，臨終時，至誠懇切的念佛，也可往生淨土？

1. 受到死的威脅，及墮落的怖畏。
2. 深悔過去的罪惡。
3. 信願的熱忱特別深切，能在短時間內，一心不亂，而得往生。

§6.2 理一心

☞何謂理一心？

*定心成就，體悟法性平等，無二無別，離一切相，即見如來。

◎中國禪宗：

*心外無物，頓息一切分別；批評淨土法門的有取（淨土）、有捨（娑婆），有分別念（佛）。

◎淨土法門：

*得念佛三昧後，了達一切皆是虛妄分別心之所現；超越名相，而現證法性。

◎禪淨之爭：

●蓮池大師倡「理一心」說以會通兩者。

●印順導師：

1. 禪淨各有重心，由於執一概全，才有爭執。
2. 以理一心來調和兩者，實際上是隨順深義而說。
3. 若就易行道的他增上的特性來說，念佛往生所被的機緣，本是攝護初心。

☞現證法性與往生淨土：

*有願的往生極樂，品位應是上品上生。

*無願者，不一定往生極樂；要生，那是「十方淨土，隨願往生」。

§7. 往生與了生死

一、往生：

☞何謂「往生」？

*約此界的臨終，往生極樂世界說。

☞往生的條件：

- 依業力→六道眾生，皆以業力而受生。
- 依願力→往生淨土。
- 依通力→如天人可以到人間；世人修得神通力，也可以生到天界。

◎往生極樂淨土的條件：

- ┌ 以一心不亂為主因，使心淨定。
- └ 以眾生的信願，與阿彌陀佛的願相攝相引為助緣。

二、了生死：

☞何謂「生死」？

*生死，是生而死死而生的生死相續。

☞何謂「了生死」？

*了生死，不是明了生死，而是說徹底解決了生死，不再在生死中往來輪迴。

☞約惑、業、苦來說明「生死」及「了生死」：

◎生死：

- ┌ 由惑（煩惱）→造業→感果（生死）
- └ 我見的煩惱不斷→引能種種的善惡業→必招果報

◎了生死：

*通達無我法性，徹見真理，斷除煩惱。

*沒有煩惱的潤澤，剩有的業力便慢慢的即失去時效而不起作用，不感生死。

三、往生≠了生死：

☞往生淨土的說明：

1. 往生淨土者，還沒有見真理，斷煩惱，故往生不就是了生死。
2. 往生淨土能了生死，是就因中說果——不是現在，而是將來必定可達成。
 - ┌ 如人從高樓跳下，在未落地前，不妨說他跌死。
 - └ 「一稱南無佛，皆共成佛道」
3. 就是上品上生，也要往生以後，花開見佛，悟無生忍，才可稱了生死。

☞以念佛、往生視為了生死的結果：

1. 以念佛為了生死的代名詞，實則堵塞了佛法無邊法門的修學。
2. 過分高推「往生即了生死」，則與無量教理而相違背。
3. 若對佛法有素養的人，也容易起疑惑，反於淨土而生障礙。

§8. 結說要義

一、本願力：

*眾生的能生淨土，主要是依他力的慈悲本願。若但依自力，是不夠的。

☞早期的念佛法門：

*東晉（334~416）廬山慧遠大師的念佛，並不重在口念。

*由曇鸞（476~?）、道綽（562~645），到唐朝的善導大師（613~681），才發展為特重稱名的念佛法門。

☞神化的日本淨土真宗：

◎由來 ——— 經中有十惡、五逆可以成佛之說。

——— 善導大師所說：重慈悲願力，重散心，以為持戒、犯戒，皆可往生。

◎主張 ——— 念佛不分在家、出家，娶妻、食肉，皆可往生。

——— 棄戒定慧等聖道，而專取本願。

——— 以為一信即得往生，索性平時不要念佛，不需要念到一心不亂。

◎導師的批評：

☛評「但念一句阿彌陀佛即可」：

*此乃為十惡、五逆而臨終人說的；我們現在既不是十惡、五逆的地獄種子，又不是死相現前，平時來學佛念佛，怎麼不隨分隨力的修集功德？怎麼不在彌陀誓願的攝受中，勤行聖道？

*猶如遇到荒年教人吃糠，是不得已的辦法；但到了豐年，卻硬說吃糠為最好，其餘的都不要，這豈不成狂人！

☛評「只要信，不念佛而可往生」：

*不念佛何以得一心不亂？何以能與佛願相通？

*信彌陀願力，而不信接受彌陀願力的方法，真是可笑！

*猶如掉在海中，只想別人救他，而不伸手拉住救生圈和繩索，試問如何可以登岸？

二、易行道：

*我講的淨土法門，多是依據印度的經論；照著經論的意趣說，不敢抹煞，也不敢強調。

1. 易行道，不是橫出三界，容易成佛，而是容易學、容易行，辦法比較穩當。
2. 其實，易行道反而難成佛，如彌勒佛；難行道反而易成佛，如釋迦佛。
3. 依他力而得往生，並不就是了生死。

三、淨土法門，主要是為了初心學人說：

☞念佛法門的所被的主要根機：⁶

⁶ 「眾生初學是法，欲求正信，其心怯弱。以住於此娑婆世界，自畏不能常值諸佛親承供養，懼謂信心

◎心性怯弱的眾生：

*覺得佛法太深廣，太難行；同時，也不知來生究竟如何！

*不敢擔荷如來家業。

◎以為因信得救的方法，最為簡捷了當。

☞淨土法門的妙用：

*往生必能「不退轉於阿耨多羅三藐三菩提」。

*即是保險法門，也是留學法門（條件較佳）。

※大乘法門，太深太廣，不容易為一般所完滿信行。印度的大乘既興，淨土法門的簡易，就由此而大大的弘揚起來。淨土法門的好處，就在簡易平常。如說得太高了，怕不是立教的本意！

難可成就。意欲退者，當知如來有勝方便攝護信心，謂以專意念佛因緣，隨願得生他方佛土，常見於佛，永離惡道。如修多羅說：若人專念西方極樂世界阿彌陀佛，所修善根迴向、願求生彼世界，即得往生。常見佛故，終無有退。若觀彼佛真如法身，常勤修習，畢竟得生，住正定故。」《大乘起信論》卷1（T32，583a12-21）