

用這句佛號伏住妄念

成德法師主講

(共一集)

2020/7/19

英國蘭彼得

檔名：18-

100-0002

李居士：首先很感恩法師這段時間在百忙之中還護持我們、護念我們，讓我們不掉隊，真是感恩感恩，也感恩老師們。我就記得當時法師說過，就是說起心動念，如果不念佛的話，想其他所有的其實都是妄念，就是說應該起心動念都是念佛。我後來也是想這樣跟法師學，就想平時都是念佛，放下、念佛，一思想其他的事情，那就是想其實就是妄念。也是堅持一段時間，但是好像感覺周圍的事情還是很多，有的時候總忘；總忘的話，有時候又提起來這個心；提起來之後，孩子、家裡、工作，然後又忘，忘了之後又提起來……就是這樣的，生處轉熟，熟處轉生，就是這樣的，反正自己還是在努力起心動念，就是說現在念佛的事情。

另外一點還是上次聽了法師開示之後，就感覺心裡挺沉重的，在哪裡？感覺好像要有兩顆心，一顆心要放下，放下執著，這些心是要放下，看破放下，清淨、平等、真誠，這顆心要放下。可是同時另外一顆心就是用真誠心、用敦倫盡分的心、要弘揚傳統文化的心，這個心要提起來。可是這個心提起來，好像感覺挺沉重的，因為修行首先要從這個孝心，感覺自己孝心做得也不好。這個心好像感覺知道了，概念知道了，但是要具體去做，就像

說學一句去做一句的時候，這個做起來感覺好廣，好像很難。但是知道要有一顆放下、看破的心，同時還有一顆真誠的心去宣揚傳統文化，把自己修好、自己做好，這個是要有個真誠的心，當然可能也是要有個放下的心，就是這種感覺在找。阿彌陀佛。

成德法師：謝謝李居士。大家學習都很認真，所以我們也是每個禮拜，成德跟李老師楚老師，也是來沾大家這種精進的氛圍。所謂初發心成佛有餘，大家這個初發心都非常真切，成德屬於學了有點老油條了，所以一定要多跟大家一起學習，大家這個初發心的勇猛

您有提到不念佛就會打妄想，所謂「須臾背念佛之心，剎那即結業之所」，那您有這樣的一個警覺性非常可貴。尤其我們用這句佛號來伏住妄念，這是非常善巧的方法，所謂妄想千般皆不管，一聲佛號要分明。所以《淨修捷要》說：「萬德洪名，能滅眾罪。果能一向專念，自然垢障消除。不但道心純熟，且可福慧增長。」我們不懷疑念這句佛號的功德力，能夠滅眾罪。畢竟修行的過程就是生處令熟，熟處令生，這是必然的過程，但是這個急不來。佛號我們畢竟才學這一段時間，它是比較陌生的，我們要練到什麼？很熟悉，隨時可以提起來，甚至於在夢中也可以提起來，那就很熟了，生處令熟。我們平常想這個想那個，很多牽掛，這個很熟，但是我們現在有警覺性，這些念頭對自己、對別人沒幫助

這個瞎操心，甚至於這個念頭可能是輪迴心感輪迴業，所以這個熟，很熟的這些世間五欲六塵的念頭，我們要熟處讓它轉生。所以修行就這兩件事：生處令熟，熟處令生。

看起來兩件事，也是一件事，因為真的念佛慢慢慢慢提得起來了，妄想自然就愈來愈少了。就像《了凡四訓》說的：「正念現前，邪念自然污染不上。」其實我們別搞得太複雜，聖人跟凡夫就是一念之間而已，叫「聖狂之分，在乎一念」。我們這一聲佛號提起來了，一聲佛號一聲心，這個就是我們的真心。所以念佛即是自心現，我們完全專注的念這句佛號，這句佛號就是我們的真心。「無量光壽，是我本覺。起心念佛，方名始覺。託彼依正，顯我自心。始本不離，直趨覺路」，一念相應就一念佛，念念相應念念佛，這樣成佛是很快的。

最重要的是要保持這一念，念著念著，其他的念頭進來了，那就是妄心又做主了，雖然一念相應是一念佛，但是他不能保持。所以現在為什麼要隨時提醒自己提起來？就是要讓這一念真心，這個念佛心能夠保持下去，之後能成片，這個功夫就得力了，往生就有把握了。這是一個修學過程，這個急不來。

而這一聲佛號它是戒定慧三學都在裡面，所謂六字統攝萬法，這個戒定慧三學，三學再打開來就是六度，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，都在這句佛號裡面。就像萬

益大師說的：「真能念佛，放下身心世界，即大布施。」你看我們的身心都不罣礙了，都能捨掉了，我們念這句佛號，全心全意去念，把這個功德供養給一切眾生、迴向給一切眾生，希望一切皆成佛。就只有這個念頭，那都是想著眾生，這個身心世界就放下了。我們常常就是牽掛這個身心世界，那我在這個世間一天就是為了一切眾生，然後我以這個念佛的功德來迴向，這個就是大布施。「真能念佛，不復起貪瞋痴，即大持戒。」持戒就是身口意都清淨了，叫持戒。但念佛的時候，沒有貪瞋痴了，這是大持戒。「真能念佛，不計是非人我，即大忍辱。」都能包容，都沒有這些高下、對錯、是非，那是真能念佛，心裡面沒有這些是非人我，大忍辱。「真能念佛，不稍間斷夾雜」，這個是大精進。「真能念佛，不復妄想馳逐」，妄念都沒有，一句佛號接一句，「即大禪定」。「真能念佛，不為他歧所惑」，就不被其他的法門、其他的修學方法再讓我們分心，我們就是一句佛號念到底，一切諸佛都隨喜讚歎，這個人太有善根、太有福德，這個是大智慧，選擇這個念佛法門，選擇這個他當生成就的法門，選擇這個一切諸佛之所護念的法門。所以確實一句佛號就是六度萬行。

我們剛剛說，一句佛號戒定慧三學都在裡面，我們以黃念祖老居士的開示跟大家一起共勉。念佛我們的目標是得念佛三昧，但是不要去求什麼時候可以得，我們只要老老實實

平平常常老實念去，字句分明就對了。當然念的時候要一切莫管，就是萬緣都放下，我現在就專注來念佛。慢慢「工夫到，滯塞通」，那就得念佛三昧，三昧就是正定，就是得禪定。而且這個念佛三昧是寶王三昧，因為八萬四千法門，比方說修華嚴，叫華嚴三昧，所
有三昧中的王、的寶，那就是念佛三昧。所以這個念佛就表示定學，戒定慧的定學。

而它不僅是定學，我們老實念佛，就是暗合道妙，巧入無生。因為專心念佛，不起雜念，那不就沒有妄想了嗎？那就是暗合應無所住。我們在老實念佛，一念接一念，又暗合生其心。所以這一句佛號專注念，就暗合了《金剛經》說的「應無所住而生其心」，這個念佛就是般若智慧，所以是慧學。

為什麼叫暗合道妙、巧入無生？它的巧到底巧在哪裡？因為一般的法門他要入到無生無生就是真心起用，花開見佛悟無生，真心起用，叫應無所住而生其心，等於是 he 起心動念都放下了。但一般的法門首先要先從執著放下，把見思煩惱執著放下。可是這個好難，佛在經上說，要把見思煩惱放下，就好像在一瞬間要把四十里的瀑布截斷。我們想像一下四十里的瀑布怎麼截斷？這個四十里瀑布就好像，我們無始劫來這些煩惱、妄想止都止不住，抽刀斷水水更流。所以要在瞬間把四十里瀑布截斷真的太難了，尤其我們這個時代的根性，可能幾乎都做不到了。

但是一般的法門就得要先放下執著，然後再放下分別，然後再放下起心動念，他才入無生，他才恢復自性。可是我們念佛法門不用斷執著，不用斷見思煩惱，也不用斷塵沙煩惱，分別也不用斷，也不用斷起心動念，我們只要老實念，就入了無生，就應無所住而生其心。所以這個是巧入無生，統統一品見思、塵沙、無明煩惱都不用斷，只要老實念就好，那真是妙，真是巧妙！專心念佛，沒有其他的妄念，就應無所住；一聲佛號接著一聲，又是而生其心，所以這一句佛號也是慧學。而我們在念佛的時候都攝六根，這個六根都攝受沒有向外去貪求，不可能去造作惡事，心裡也不會起惡念，那這個心地就是清淨，所以念佛也是戒學。所以念佛就統攝戒定慧三學。

所以我們只要肯念佛，妄想再多都不怕，慢慢慢慢就可以轉過來了。而我們常常講放下，就是放下跟真心不相應的這些習氣。真的放下了，比方說我們放下自私自利，我們本有那種慈悲，它就慢慢透出來；我們放下染著，這個清淨就慢慢恢復了；我們放下虛偽，這個真誠就慢慢恢復了；我們放下傲慢、不平等，這個平等心就慢慢恢復了；我們放下情緒化、不理智，這個正覺心也會慢慢恢復。所以我們的真心是本自具足的，只是現在有妄心障礙，只要把跟真心不相應的妄心放下，這個真心自然就會顯。所以不用去求真，只要把妄放下，真就恢復了，因為真不在外面，真心是我們本有，它就會恢復。

所以剛剛李居士講到說，好像要兩個心，其實只要把妄心分別執著放下就可以。可是現在好像覺得提起孝心也不容易，提起一種使命感也不容易，其實就像我們剛剛說的，都有個過程，都很正常。要生處令熟，我們這個真心陌生，我們現在要提醒自己，要把它提起來；熟處，我們還沒學佛以前，跟這個世間五欲六塵比較熟，那我們現在熟處令生，把它慢慢放下，把自私自利放下、把名聞利養放下，那個真慢慢就顯了。畢竟我們對它熟，現在一下子放也有個過程。所以當我們想要提起孝心，提起責任心、使命感，會覺得難，那個也很正常，因為它有一個過程。可是那個難不是因為我們沒有這個真心，是因為我們使用這個妄心太熟悉了，所以想用真心，它會來干擾。但是只要我們能觀照到，觀心為要這個念頭跟真心不相應，趕快放下。一開始會挺勉強的，慢慢慢慢，終則泰然。所以我們現在只要跟真誠、清淨、平等、正覺、慈悲不相應的，我們不怕念起，只怕覺遲，趕快轉念，趕快阿彌陀佛，把這個跟真心不相應的念頭把它轉掉。

不知道李居士這樣跟您回應，妳有沒有聽了還是不理解的部分？

李居士：理解了，理解了，感恩法師，繼續努力，阿彌陀佛。

成德法師：阿彌陀佛。這個也要注意，這個急不來，不能念著念著說，到底要念到什麼時候？這個念頭又有點著急了。沒關係，我們就一切莫管，只要字句分明，然後心裡念得清楚，耳朵聽得清楚，嘴巴念得清楚，這個妄念慢慢慢慢就比較進不來了。

李居士：太好了。感恩法師，謝謝，阿彌陀佛。

成德法師：阿彌陀佛，好。