

祈禱・一念法・呼吸念佛法

慈法法師 开示汇编

# 目 錄

## 祈 禱

祈禱妙法（2016年丛柏庵开示） .....	1
真诚感激支持祈禱（2013短期出家开示） .....	11
祈禱法源连接传承（2016年夏安居开示） .....	16
恭敬祈禱如对目前（2013年夏安居开示） .....	25
现缘感恩舒心祈禱（2009年夏安居开示） .....	34
祈禱善缘自尊受用（2011年夏安居开示） .....	38
祈禱佛德等持心智（2015年夏安居开示） .....	42
祈禱三宝祝福有情（2014年丛柏庵开示） .....	46
祈禱阿玛达•不灭之觉性（2015年保安寺开示） .....	54
未成佛间不离祈禱（2013年夏安居开示） .....	56

## 一 念 法

各行一念法•同生安乐国（2020年最新开示） .....	62
完整一念法的教授（2013年夏安居开示） .....	74
一念法的修行方式（2011年夏安居开示） .....	84
一念法的打包方式（历年安居开示汇编） .....	88
一念三世得未曾有（2011年夏安居开示） .....	93
无余供养唯佛是念（2011年夏安居开示） .....	101
顺性顺愿是为一念（历年安居开示汇编） .....	107
清晰发心契佛妙用（2015年放光寺开示） .....	114
意乐圆满誓愿守护（短期出家开示汇编） .....	119
心安极乐一念永念（2013年夏安居开示） .....	127
2013年春季青岛传授一念法 .....	131
2013年秋季庐山传授一念法 .....	135
2013年秋季丛柏庵传授一念法.....	138
2014年春季报国寺传授一念法.....	142
一真皆真平等安心（2015年夏安居开示） .....	149

承接一念法完成式（2015 年夏安居开示） .....	152
不为自求饶益有情（2015 年夏安居开示） .....	158

## 呼吸念佛法

2013 年初木香坪极乐法会传授呼吸念佛法.....	162
2013 年春季放光寺为短出众传授呼吸念佛法.....	177
2013 年春季青岛传授呼吸念佛法.....	193
2013 年放光寺夏安居传授呼吸念佛之意乐誓愿.....	199
2013 年放光寺夏安居传授呼吸念佛之无疑实践.....	208
2013 年春季玉溪传授呼吸念佛法.....	216
2013 年秋季丛柏庵传授呼吸念佛法.....	221
2014 年秋季报国寺传授呼吸念佛法.....	228

（編注：呼吸念佛法教授請根據錄音學習與實踐。本部文稿與呼吸念佛法等錄音同在淨土說網站 [www.jingtushuo.cn](http://www.jingtushuo.cn) 下載。如果未看到錄音，可在每篇末查知出處文稿，在淨土說網站下載該出處文稿，在出處文稿中用 word 文檔查找功查到某句話在哪一集，查到集數後在淨土音或者淨土說的某年安居系列錄音中收聽與下載這一集錄音。）

### 【慈师法语】

祈祷的前行，实际就是回归法性、法界心这样一个心智中去，让心舒展、平和、平满，无任何爱憎起伏。这时候感恩心反而是充盈的力量。这时候我们去祈祷我们的渴望。

祈祷可以清晰自己心理，清晰所依法则，清晰自身作为。祈祷是清晰自心、调理运用作为，是感恩心下的事实，是感恩心才能产生的事实。这个感恩的心不能有丝毫虚假！你若是排斥于当下，心已经产生对立，后面祈祷亦是对立。

祈祷整个就是真诚心的培养、运用、表达、建立、挖掘、催熟、展示——真诚！这个入口大部分人都是用真诚之力突破了自我的封闭，解放了自己的身业、心业、意业，使自己的身业意业智业融入了无尽的法界，供养给了无尽法界，自己的身口意业在这个供养过程中他能领纳不可思议的法界的功德。

## 祈 祷



# 祈祷妙法

## 慈法法师 讲授

2016年10月9日于费县丛柏庵

我们一如既往地祈祷三宝，来对我们进行一个加持。这节课还是讲一讲祈祷吧，因为祈祷是十分特定的修行开端、比较准确的作为开端，或者起步的模式。

在我们现实生活中，每一个人每一天从早晨起床、早斋开始，乃至每一个作为，可能都存在着祈祷的特质与过程。但有时我们不会把它当成一个祈祷。认为合掌对着佛像或者一个什么方向、什么角度，做一个礼拜，说一段话，作为祈祷。实际起心动念有所依，它有一个清晰依止，这个清晰的抉择的依止可以说就是祈祷的作用，就产生所依力的明确、所依的点或者一个方向、一个内容。

在宗教传承中，不管修哪一类法则，似乎祈祷是那么必须修证的一个过程。平时日常生活中大家也常用，就是不太明确它。之所以讲一讲，像我们前天学习体相用一样，我们把这个体相用要有个了解。实际人都在用它，通过对它的认识了解，就比较方便地、准确地、有力地来运用心念、意识、作为。

我们在日常生活中，在多变的大环境中，人心比较嘈杂、比较烦躁、比较混乱，削弱了我们一些作为、思维、交流的准确内容，使人很多时间感觉无力，感到没有那种手到擒来——过去说狮子搏鹿，就是十分有力的游戏模式，被我们消耗、浪费、散漫在杂缘中了。祈祷就是要把杂缘、纷纷攘攘无序的东西变成十分清晰、简单、准确的，不管是思维、上座修行或者与人交流、作为，都要有十分准确的所依、所依来源、对象。

在功课中，开始要么是“南无楞严会上佛菩萨”，要么是念《阿弥陀经》、极乐世界阿弥陀佛、观音势至清净海众或者药师琉璃光如来、日月光菩萨。你诵什么经总是要有那样一个念诵，那样念诵实际就是个祈祷。基本上读诵每个经典都要有个祈祷，有那么个仪轨。像我们一般诵戒、讲经，有个戒定真香或者炉香赞之类，干什么？还是做一个祈请、召唤、共同祈祷的模式。

你说这些模式有啥用呢？这些祈祷的意义是啥呢？一般外在的称为事业相，我们看到外在的都是事业相——房子、灯、灯光，都是设置。事业相就是挺硬性的物质，把它设置出来了，事业相。我们内在的庄严、内在的条理次序、内在所

依法则，就需要通过祈祷来建立、来明确，就是让它准确显现出来。

过去很多人学过一些修法，比如观月轮、观个种子字、观个本尊，那都是祈祷，这个祈祷要把它明确化，让它成型。成型的目的是什么？就是让我们回归内心庄严、内心法界，这样一个守护的实践。这个实践对每一个学佛者来说都是十分重要的！

我们一读《阿弥陀经》，说“如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园……”开始了，建立内心的设置。“与大比丘僧千二百五十人俱，皆是大阿罗汉，众所知识”，然后长老舍利弗等等等等等等，地点啊，主伴啊，讲什么啊。他设置这干什么？就是让我们内心世界来领纳这个胜会。然后是上方、下方、东方、西方、南方、北方，讲十方佛。《阿弥陀经》讲六方，实际梵文本中讲是十方佛。这十方佛，一时各称其佛名。这都是在我们内心世界有这样一个庄严设置。

通过这些设置的了解、观察、祈祷，我们在身心世界的外围因缘下就会逐渐回归到这样一个内心世界所依中来，使我们在这两千多年或者三千多年以后去参与释迦文佛宣化弥陀教法的胜会。过去人叫随文入观，步入此真实法会功德中。像智者大师一样，在诵《妙法莲华经》之时就步入了《妙法莲华经》那样一个境界，内心境界——法华一会，俨然未散。就是内心的把时空因缘都击破了，回入无碍法界，就是觉悟者自由择取的法界。

我们在日常生活中，16年就是16年，15年就是15年，10月7日就是10月7日，10月9日就是10月9日，没办法突破。为什么？这个时空把我们坚固了——在过、现、未来的心念中，把我们固定在很分明的这样一个情世间；器世间，就是我们在临沂费县丛柏庵这样一个念佛堂，你广大的意识作用就在这样一个环境中。从事业相上来说，转入这个环境也是不可思议的。从我们心里的局限性来说，这就是一个事业——业报、空间、时空对你的制约。

我们能不能打破这些制约，在一切空间、一切因缘中自由择取所需要的空间、教法、因缘、胜会呢？那就需要修持、祈祷了。祈祷的作用，它十分有意义，就是突破时空对我们的制约。你说这一刻半时的能不能成就？就顺性的平等法中说、无所得法中说，这一时就可以回归。《楞严经》讲悟者顿悟，就是随顺它的本质，刹那间、不离刹那间、没有前后际地就展示了它这样一个广大、平等、周遍的作用。

我们讲那个体，其体一如，在任何角度任何因缘下不增不减、不垢不净、不来不去。体是大安心处、安乐处，也是用心处。要是认识了这个体，在相与用中

善于祈祷，你在体中就会得到广大自由的游历，就是所谓游戏的作用，得自在与解脱的、自由与安乐的、取用自如的现成佛法的择取，这样一个胜缘。

这个训练需要多久？行者渐次而行。渐次到什么程度？这就是过去人讲修行的开始了。修行要依这种体，于此体内广行一切法。就是知道心外无法，这个心外无法称为祈祷。就是入法界这种内在功德庄严的入口，这个入口就是祈祷的准确认知，就是发心的明显作用。祈祷与发心又混到一起吗？可以说祈祷是发心的清晰实践认知过程。

所谓法界心、实相心、平等心——我们不了解这个心体，就会心外求法，就会责怪、推脱责任、迷失于外境。那会浪费我们珍贵的本具心智的这样一个，过去讲贫人衣中明珠，人人都具有，就是没有去用，反而外寻，十方寻觅啊！找善知识啊，找教法啊，去这样那样。这种寻觅要是丢失了心体的内在的认知过程，不得其利益，就会背道而驰，就来自于心外求法这样一个迷失自身珍宝的迷失过程。人们到一起就会责怪师长、僧团、教法，责怪这个责怪那个，就是不安心啊，认为是什么业报什么因缘带来的东西。

我们一旦认识了心体或者戒体、教体、本性之体，这个祈祷就成立了，发心就明确了，法由心生也就成为真实言了，唯识所现也就是如实语了，我们的修行也就是八正道了。因为你这个正见有了，正思维、正语、正业、正命、正知、正定等等也会相续出生。

你说讲祈祷干什么，说发心好了。说祈祷就简单一些，多换几个角度说。祈祷。这个事情要发生了，自己迷糊了，说你祈祷祈祷吧！说哎呀我祈祷不来。你忏悔忏悔吧！还不行。你做点善事吧！干什么？让你聚集一些……慢慢慢慢地，有正信的回归过程。

所谓行，是认识了实相心，称为初发意菩萨、初发心的行持者，才能走上修行之路。除此之外不叫修行，你那不过是装腔作势，在心外求法，给别人看，听别人说，拿个样子。这个样子于心无补，只能增加自卑与骄慢，增加自己内心深处的不安。这个不安还要依法回归，来得到内心安宁的事实。

所以很多真言、佛像、坛城、教法的念诵次序，都是为了揭示这样一个祈祷的、明确自心的、融入法性的或者说回归到戒体、教体、性体上来，让我们身心安住于此，就是众生皆是诸佛心中之众生这样一个事实——把自己当成一个众生的样子，你也未离开佛心，未离开佛的功德藏，没有离开法性周遍载负的广大作用力。我们这样去观察、了解、实践，就会得到极大的安乐，它会滋润着你的身

心世界。

过去讲心外求法是外道。为何龙树菩萨在著作中说自赞谤他是外道行径？为什么这么说？这很直白。因为同一性体故，他就不会指责别人；因为皆是心地折射故，他就不会指责别人；一切幻现，缘生缘灭，没有实质，他也就不会指责，不会相互攀高攀低、说是说非了。

在生活经历中，我遇到一些出家在家的人会来找算账。他说我做这么多，我是正确的，或者说我要摄化他们，我要管理这个，或者说那个人真是坏得很……为什么？心外建立一个对错、名利、人我、好坏，建立这个在八风中激荡的外寻外觅的心。这个外寻、外觅，你在佛法这个形象中住得越久，你的亏欠心越大，你那个算账机会就越多，你心中的冤屈委屈就越会蒙蔽你。很多人一说就泪奔，为啥呢？委屈得很啊，辛苦得很啊，积累了很多不平啊，别人不理解我呀，我冤枉呀，我做这么多事情啊，我得到的果报没有我想象得那么好啊……

为啥呢？心外求法了！不知道这都是内心世界的一种幻生幻灭。我们一切依报没有离开自己的心智、记忆折射。你把你的心智、意识一拿掉，你再什么依报有啥意义？都是我们内心的记忆、阿赖耶识的记忆、无始以来作为的折射，投射到别人身上、环境上，投射出去了。认为那是别人怎样、外在怎样、都认为那样……未出此性体，未出此戒体，未离心念之刹那。

那你还要啥？所以佛说是法平等，法无高下。世尊说无人相、我相、众生相、寿者相。佛说过去心、现在心、未来心不可得。你看这都说的实话，各个都是实话。

我们这个祈祷就清晰了、准确了，就是明发心而正行了。那你就不会冤枉。给谁算账啊？给自己算算账吧，还合适。一个好好的心里世界被你搞得混混乱乱的，你还说什么呀？惭愧吧！忏悔吧！感激吧！为啥呢？别人让我看到了我内心世界隐藏很深的东西。谁让你看到了？你的依报环境、他人——他人什么不好的作为啊、尖锐的作为啊、尖酸的作为啊、恶毒的作为啊，实际都是你内心世界有那个东西。

你说明明是别人做的，怎么跟我有关系啊？为什么跟你没关系？！跟你没关系你怎么知道的？你怎么感知到的？你怎么见？你怎么闻？你怎么觉？你怎么知呢？明明是跟我们有关系，我们总把责任推到别人身上！你要知道别人在帮你，帮着你得见自心——心中那种种子、那种记忆、过去做过的坏事、曾经想过的坏事、曾经记忆过的等等。



这叫依报，依报如镜啊！干什么？让我们知道自己。你拿个镜子会看到自己，怎么样怎么样，要梳妆打扮。我们看到别人的作为要校正自心啊！这个祈祷、修行就成就了。成就什么？成就开始修行的机，缘有了。什么缘？一切外缘皆是辅助我来觉悟的！当感激于此，感恩于此，报众生恩、众缘恩、依报恩。能不能？不能，就还要祈祷！不能就是没有了解法由心生，你还不是个佛教徒。

佛教徒就会觉悟在每一个顺缘、逆缘、善缘、恶缘，那种种缘都是我们觉悟的好时机。大乘教法就是讲的这个。所谓大乘心，大乘心是什么？就是自利利他的心。怎么利他？别人的作为引发了你的觉悟，你的觉悟又供养给对方，令对方依着你的觉悟而得到觉悟，自利利他。

印光法师那个话说的特别好，貌似是谦虚，实际是真正由心而发的语言——他人都是佛菩萨，就我一个凡夫。这比较简单！因为啥？别人种种作为、幻现，就是让你觉悟自己——让你觉悟你内心的残留、死角、意识积累、无始以来的一些方方面面，让你去觉悟它。觉悟、觉悟、觉悟、觉悟，一直到我们觉悟到十方圆明，像释迦文佛所说大地众生皆有如来智慧德相。我们哪一天说这话，这样一称谓，就直指一切众生本具法性功德，在一切众生本具法性功德上生起了作用力，光光相应，照破一切众生业分相续的蒙蔽，就是诸相非相，直见众生心源与佛心源一如光明，入众生心际光明藏，得究竟安乐。一切表相就不再蒙蔽你了，出现什么现象都是唤醒你觉悟、引发你觉悟、令你生起感恩的机遇了。

所以祈祷很重要，它不是迷信，是觉悟者的正行。

在我们华夏国土中，千百年来因为战争、改朝换代，不断地变化、变化，没有贯穿始终的稳定的一个信仰相续。所以在我们中国，人对祈祷感觉到迷信，感觉到怪怪的，感觉到别人虔诚很愚昧。你要是出去这个门儿，你就看到很多宗教信徒真是虔诚！几点几分，不管在哪儿，就开始祈祷。他不管在哪儿，到点了，一定朝着某个方向，“迪迪嘎嘎迪迪嘎嘎”就开始祈祷了。所以很多地方都有祈祷的地方或者祷告的地方、告解的地方。为什么？满足大家知发心、知用心的恭敬空间，或者安稳的空间，或者允许你的空间。

我们在寺庙里，在稳定的宗教活动熏修环境中，不知道这个就太可惜了。有佛像，有空间，有足够设置让我们运用，来熏修内心的回归或者性体的回归、戒体的回归、实相的回归。这个回归真很重要！你说这个回归是不是有来有去？这个回归没来没去，这个回归是不垢不净的，这个回归就是没法增减，这样的回归，叫真实回归。这种回归不可建立，不可毁坏。不增不减，远离了生灭变化的侵害、

迷失、排斥、固守，所以说我们远离了生死。

这个地方生死觅不得，善恶觅不得，觅不得了！只有这种广大、空净、圆明、庄严的安住与无量妙用，以出生一切法的善巧，这样一个广大心地的依止，过去称为实相心、法界心。人不知道了，说整个法界就是个法界曼达，所谓曼达就是这个心。兜个圈子，这样讲那样讲，都是让你安定下来，能安稳下来。能不能安稳下来？反正是想办法让你安稳下来。实际上人心本来是那么安稳的。安稳到啥程度？无量光寿！

你坐在这想一想：你为啥不安稳呢？观察观察有啥不安稳？怕妄想。有啥不安稳呢？贪欲心太强，想法太多了。有啥不安稳呢？过去、现在、未来的记忆太多，需求太多。有啥不安稳的？人我是非攀比太多。还有啥不安稳的？生活资源的对待、事业的对待、情感的对待对立太多。但这些缘生缘灭的东西就是个游戏过程，你一当真，它就把你沦陷了，把你的心控制住了，把你清净的这种自然环境给染污了，把你很有力的心给分散瓦解了。

虽然如是，其性德无增减，其性体无增减。这个回归多么美妙，很轻柔地就回去了，所以说歇心菩提。世尊在《楞严经》上讲“狂心一歇，歇即菩提”，就像“放下妄想执著，一切智、自然智、无师智自然现前”一样的话。

现在人就是要修啊、要修啊、要修啊，要做这个样子，在人面前要把腰板直啊，在人后可以把腰弯曲啊。为啥呢？佛法不是让我们学会装模作样，是让你内心这种智慧、整洁、喜悦地自然地充盈到你的身心世界，他会安详地表达，从容地表达，真切地交流。你就不会又有什么，认为累啊、这个不得了、那样子怎样怎样……

昨天我看他们有个微信，可能是发照片的那个镜头上抹灰了，一照一道光，说你看那个光啊……（大众笑）骗子啊，像骗子一样，不管他咋地，骗人有术。实际人心地有光明了，处处都是有光的；心地不光明，你站在光里面也是黑暗的。我们作为一个学佛人，要是把这些东西当真当假就掉入了巨大的陷阱。什么陷阱？就无端地追求这些无聊的作用力、巧合的作用力、假设的作用力，也可能是弄虚作假的作用力。

我们作为一个学佛人要知道，你在法界心中，你在性体之中、戒体之中，你认识了法界，认识了生命，你心中就充满了光明，充满了喜悦。你说我看某个东西才喜悦——你着魔了，你染著了，你那个分别心让你开始出问题了。

王阳明先生快要去世的时候，他的弟子说你还需要些啥？要做些啥？他说吾

心光明，复有何言？还说啥啊？需要啥啊？我们内心世界什么都具足，你还搞那些诡毛诡计干啥？没啥意思。造作那些东西干啥？我们内心充盈、具足、真实，你还需要啥？

所以说祈祷很重要！我们一般说作个祈祷文、写个祈祷文。古人那个祈祷文实际就是把自己的身心世界明确地回归到内心庄严上来、性体上来、戒体上来，真正了知这个心——这个最大的画家，这个最真实的操作者。祈祷也就是在画这个世界啊！《华严经》中讲了很多很准确的话——“心如工画师”，能描绘出来种种世界相、种种五蕴相、种种生命相。这个心就是实相心，这个心就是法界心，这个心就是内外一如功德啊。

所以我们作为一个学佛者，一定要把这个心认知清晰，一定要杜绝心外求法、心外修法。就是那种装腔作势、神奇怪异、杂耍子事情。那是迷失了，那真就迷失了。

所以这个祈祷，这节课给大家提醒祈祷，不要把祈祷当成迷信就行了。你说这一合掌——过去人合掌夸张，过去人这样合掌（师演示，大众笑），实际不是夸张，过去人真是那样子。啥意思？就是十方世界内外一如，开始祈祷了。人一般祈祷结这个（手印），一些修法就结一些特定手印。好比说人祈祷准提菩萨，就这样做：“稽首皈依苏悉帝，头面顶礼七俱胝，我今称赞大准提，唯愿慈悲垂加护”，就祈祷了。（师演示，大众笑）那样这样，结很多手印，干什么？祈祷！

过去人说祈祷，心很散了，不知道心内法、心外法、烦恼法、觉悟法，不知道了，就结个手印，祈祷！结个手印，祈祷、祈祷、祈祷、祈祷……什么样手印都有，过去有的地方会结出来五千个手印。比较标准的有一千二百个手印，就是佛教常用手印，一千多个手印。干什么？祈祷啊！祈祷的目的很好，有时候一个印一结就祈祷了。

我看他们修供养结个什么印，就这样，开始念什么，祈祷。这个印，那个印，实际都是祈祷。最简单的就是这个祈祷，不吓人，（师演示，大众笑）对吧？我们做个祈祷，大家一合掌就可以了，不需要教，这个简单。你说应不应该夸张一点？你要是心里觉得这样太简单就夸张一点。很多人磕大头，（动作）夸张，“咚、咚、咚”（师模拟声音，大众笑），说身口意、佛法僧，他要祈祷法报化。祈祷，这个祈祷的动作。实际说三界同归就是这个祈祷。

有的人感觉这还不行，心还散，他就给你这个印那个印。以前我遇到一个出家师父，也算我的老师，也算我的同参，他出家早，八十年代出家。他说法师，

我心里老慌，鞋里经常长草啊，我真不知道咋办！诵经，开始欢喜得很——“如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园，与大比丘僧千二百五十人俱”——他开始读得很高兴。读读读，三天以后不想读了，“如是我闻……”（师模拟那种声音，大众笑）没意思了。开始念咒，“嘀嘀嘀嘀嘀……”哎呀，真好，相应，很新鲜。三天以后，哎呀，嘴皮也麻了，腮帮子也肿了，不行，没意思。磕大头！“咣、咣”，一天磕三千，磕了一星期，浑身酸痛，不干了！说别人都修曼达我也修曼达，可能修曼达福报大。两万个没修到，盘子扔了，说烦死了，天天这一套啥意思啊？最后想想，睡大觉，睡一星期！

他就给我讲他这个修行经历，修了很多东西，就是不知道为个啥。他说你说我这咋办呢？我说你会不会结一个特别复杂特别复杂特别复杂的手印呢？他说会。我说你教教我。他就教我了。结、结、结、结、结，特别复杂，特别复杂，特别复杂……结好了。我说你还慌不慌了？他说慌不成了。为啥慌不成了？太复杂了，把十个指头拧在一起了。（大众笑）

祈祷就把我们所有因缘集中到一起，这个心念跑不掉了。祈祷很重要，祈祷很有意义。祈祷形式很多——手印的祈祷、真言的祈祷、语言的祈祷，很重要很重要。我们作为一个修行者，要通过种种祈祷形式让自己的心回到实相心上来，回到性体上来、戒体上来、教体上来。真正了知一切唯心造的心，破除一切对待的心，就是广大圆满的心、不二的心智——真正认清与抉择这个地方是十分有意义的修行与训练，这个地方绝不可忽略！

很多人不知道手印也可以来祈祷，真言也可以祈祷，佛号也可以祈祷，一些语言、心理梳理也可以祈祷，很多经典都是很好的祈祷模式。

近代夏莲居老居士会集了一个《佛说大乘无量寿庄严清净平等觉经》，在原来五种原译本上，把《大宝积经》中的无量寿如来会——那个文字很优美，把那作个骨架，来会集。实际后人评价认为他最大的过失就是把五十三佛给删掉了。无量寿经最珍贵最珍贵的就是五十三佛！最初一个世尊出世，一直到最后五十三个佛出世，这是什么？法界曼达，如来会曼达。他给删了。

这一删，修净土的人就不平等了，心不平和了，说你要干什么？你把我们的依止给删掉了！可能老菩萨的发心是想让我们读原译本——他说我这个会集的经典上有点儿障碍，你们不要害怕，还有原译本，你们去读原译本——可能他的发心是这样的。

那五十三佛是最重要的。像我们每天八十八佛那个念诵——南无普光佛。南

无普净佛等等等等，实际这都是祈祷的对象了。前面“大慈大悲愍众生，大喜大舍济含识”那一套都是祈祷的词，真都是祈祷的词儿啊，你们下去读一读。八十八佛，说这个佛那个佛，你们都来证知我，干什么？若我已作、未作、记忆没记忆的东西，我今都忏悔了，缝缝隙隙的都不要有杂质了。把这所有东西都回向菩提，什么回向菩提？本身就是菩提道业，对吧？但要是不要去梳理一遍文字，人的这个忏悔、祈祷、发心就不那么纯正、完善、完美、具足。

祈祷是不可思议的修行模式。有人作本尊观就是个祈祷，好比说结个弥陀印。说我这个心很烦哪，那就结个法身印、报身印、化身印。过去说法、报、化，结个化身印，结个报身印、圆满印。这就是祈祷，结个手印就是祈祷。祈祷什么？扮演一次阿弥陀佛。说我现在要扮演阿弥陀佛了，此五蕴与阿弥陀佛五蕴等——阿弥陀佛没有五蕴吧？不知道，反正是等，此意识与弥陀意识念念相契，契合。还有啥？此依报环境与极乐世界，等！就开始祈祷了，然后念他的心咒，“阿弥德瓦舍”，就是我们都一样。就是祈祷，这样那样那样，都是祈祷。

祈祷，祈祷的模式超级多，实际我们在修行的过程中处处都是。往往我们不太在意啊，不太清晰啊。这一节课给大家提醒，就是我们做事时学会祈祷就好了。好比说托钵时——要托钵了，说我要于众生作福田了，像佛世尊一样，于众生作福田！你说你是不是太牛了啊？那你咋办？你说我是个凡夫，我很烦恼，我给他们作福田——那你算啥福田啊！

所以法无定法。这个色身，你一定要给它定一个凡夫、具足烦恼凡夫，那你不是给人做福田了，给人做拖累了，减损人家的福德，对不对啊？所以我们一出门，大钵一托——释迦佛如是作，我也如是行！

祈祷，这都是祈祷。祈祷那么重要，与一切所对境不相对立，融入所希求境界。说那些圣比丘尼、阿罗汉比丘尼，我们去扮演扮演——那你们一出门就是大爱道比丘尼，五百释迦女成道了！这就可以作世间福田啊！你说我就是个小女人，叽叽歪歪，叽叽歪歪，咋给人作福田啊？人家看你就生厌，还福田呢？

祈祷就是我们知道不定法的方便，法无我的方便，业无所属的方便，善用自心，善用自身，善用现缘，觉悟当下。祈祷，经常换脸，换换角色，就这个意思。换得太频繁会不会迷失？迷失不了，换得久了你才知道法由心生将心换，换来换去还是心换，没啥了不起。

不过我们先在这迷幻的世界中扮演一些智者、圣者、觉悟者，简单。真正身心安乐，抉择清晰了，得不退转了，于法性中清净守护了，去扮演三恶道的人也

没有问题了，扮演有情也没问题了。所谓入佛境界，得自在安乐；入魔境界，得一切时处自在。佛境界、魔境界，原来无境界，皆得自在。

我们现在最好还是在佛境界中多游历游历，因为啥？简洁，明了，单一性强。魔变，扭曲来扭曲去，不知道多么复杂。现在我们不用入魔境界，半个身子还在魔境界中混着呢！所以先去扮演佛菩萨的单一的作为，比较容易体会，比较容易感知，比较容易清晰抉择，比较能令我们疲惫的身心世界得到调理、休息、安乐、秩序、自在、自主、自立。

鼓励大家在以后相续的生活中学会祈祷，学会用心；学会自在观，观自在，行自在，真正地得自在。

谢谢大家！阿弥陀佛！

## 真诚感激支持祈祷

（缘起：2013年七月初十，在放光寺忏摩堂，应短期出家众祈请，慈法法师开示了祈祷以及祈祷所需要的真诚之心、感激之心。）

我们来祈祷三宝对我们的正见加持！

祈祷有不可思议的作用，在许许多多现存宗教的修行体系中，祈祷无疑是不可取代的超越自我的一种真诚的修法。往往在我们过去受的教育中，看到那些祈祷的人，大部分人会升起迷信的感受。因为我们受的教育是这样子。但在全世界现存的宗教环境中，祈祷的实质功德与内涵，唯有那些生活在意识法界、超越形象业力制约的人们，那些在祈祷的法界中得到自由的人们，了解这里面真诚交往的实质内容。他突破了自我意识的封闭、知见的封闭、揣度的封闭、觉受的封闭，真正用真诚打开了我们心智的通道，让我们的心供养给无尽的法界的智慧威德的生命或者说体系。

我们生命不是生活在一个坚固的铁壳子里、皮壳子里，或者大气层包围的这个地球空间。我们的心地实际有无量无边的内涵，也有无量无边的辐射，或者说广大的无相诸相的内容。

不管什么宗教，我们会看到他们的一些祈祷形式，大家会虔诚地放下自我，若礼敬、若寂静，真诚地用某种形式某种语言来展示自己的真诚——真诚的供养心、回归心、祈祷心、劝请心、揭示心、展示心，所谓智慧心。可能我们大部分人没受过祈祷的教育，往往把祈祷有意无意地当作某种宗教形式。它之所以被我们人类、有宗教信仰的、有法界心性交往的人运用、操作或者传承下来，实在有它不可思议功德与内涵，远非我们用“迷信”两个字对它的认识，真诚！

我能不能把自己的感受、知见、作为贡献给天地呢？这是个说法；能不能供养给诸佛菩萨呢？是个说法。像其他很多教，能不能供养给他们的主、神等等呢？若受过祈祷教育的人们，他们会知道这里面有不可思议的契合的机会、展示的机会，开发、挖掘、如实了知的机会，就是真诚的交流、真诚的供养、真诚的回归、真诚的激活、真诚的取用。

尝试尝试，看看我们祈祷能不能有灵验。我们回忆回忆，这一生中我们能回忆起来的東西，什么事情能感天动地呢？可以说一说。很多人接触过二十四孝的文字，那里面有很多感天动地的事情。回忆我们这一生中，曾经被什么东西感动过？刚才那个小伙子念他的墓志铭，虽然是墓志铭，描写自己一生可能会被人遗

忘的一些情感、一些事业相、一些过程，我挺被他那种投入、不掩饰而感动，心里有点热，眼眶也有点热，有一种真诚的碰触，有温暖的感觉。你并不去辨识它的好坏、是非、人我、是他人的还是自身的，你就感觉到一种真诚的东西。可能每个人都曾经被某种真诚感动过。大家靠自己的记忆，自己是不是被自己的或者某些人的作为真诚感动过？真诚。

祈祷整个就是真诚心的培养、运用、表达、建立、挖掘、催熟、展示——真诚！

有的人结过莲花印；有的人念过“唵嘛呢叭咪吽”那样的祈祷，愿一切自在如意；有的人念过大随求“唵阿母里特吽扒土”这样的真言来祈祷自己心智的真诚与自在；有的人念过一些特定的真言，像观音灵感真言：“唵嘛呢叭咪吽 麻曷倪牙纳 积都特巴达 积特些纳 微达哩葛 萨而翰而塔 卜哩悉塔葛 纳补啰纳 纳卜哩 丢忒班纳 喏麻嚧吉 说啰耶娑诃。”念这些干什么？他想祈祷与真诚的供养、真诚的奉献、真诚的交往、真诚的给予、真诚的接纳、真诚的开启。

很多真言都有这种内容。我们会听到说某某善知识、某某某法师因为念什么真言把心智打开了，某某人什么修行是什么成就……他都要有一个入口，这个入口大部分人都是用真诚之力突破了自我的封闭，解放了自己的身业、心业、意业，使自己的身业意业智业融入了无尽的法界，供养给了无尽法界，自己的身口意业在这个供养过程中他能领纳不可思议的法界的功德。

这样的话大家都能听得懂，但我们怎么展示心中的恭敬真诚？汉地那个真言大家应该多念，就是我们功课本上的。不知道大家早晚课做不做？观音心咒念不念？（有人说念大悲咒）对，“唵嘛呢叭咪吽”可能是大悲咒的咒心。很多简单的称念是为了启发我们的真诚——真诚的运用，真诚的回归，真诚的奉献，真诚的交流。我们和一个人真诚交流之时，能感动自己，能感动对方。我们跟天地之间或者跟无量无边的生命意识作为者交往，怎么来作为？真诚无疑是十分重要的！

这个祈祷啊，别无方便，真诚是首要条件！很多人在一些圣地、在一些能令自己振奋的地方，一祈祷就起作用，发生巨变。我见了很多例子。包括忏悔、修诸功德、禅定善巧、语言能力、思辨意识。

以前做过祈祷有过感应的人举举手，嗯，你讲。

某弟子：这次朝华首门，我祈祷了一下，我说大迦叶尊者请您在我们唱的时候让云开雾散。然后我们唱第二遍时候就散开了，我不是说和我有什么关系……



师：有关系，没问题，不要害怕。

某弟子：我妈妈搬东西的时候，腿骨折了，那时候医生说得很严重，我就很担心，在家里祈祷。过了一段时间妈妈给我打电话来，说她的腿没有那么严重，后来就好了。我想大概是我祈祷起作用了。

师：祈祷呢，需要真诚。有人是畏惧，他要依靠真诚来得到接度。有的人真是一种信仰、礼敬、奉献的理念或者作为。要是我们真正有奉献、恭敬、交流的作为，祈祷会慢慢地像我们听收音机可以微调到某个频段一样，你可以很精准地调到你需要的那个波段上，收到很清晰的音声。因为我们要真诚，真诚的纯正度就是它的精准度。你的纯正，所谓不为自求也好，不因为自身爱憎也好，是真正的奉献意识，这个微调就特别容易调到。

很多人在祈祷为大家利益、为整个人群的时间，会得到不可思议的不共业报——在共同环境中受到不可思议的别报。这种事太多了，飞机失事或者火车轮船等等很多因缘，很多是没法想象的。我经历过很凶险的事情，可能是一次、两次、三次、四次，经历多了，对祈祷慢慢生起了一些尊重与认知。

它没有迷信的东西！我们的收音机、手机就可以调频、可以找号、可以联系，但我们不相信自己生命有这样的内容与作为，那肯定是愚痴者。因为那一定是根据我们生命意识的能力发挥出来的频率、波段等等，我们把它运用在这样一个信号的投射上来了。我们人类生命的本质中一定有这样的功德与内容，只是说我们怎么掌握这样一个操作方式？真诚一定是最重要的基础。若不真诚，我们这个身体就不是一个接受的容器，也不是一个发射源——我们不管是接受还是发射，都要有真诚。我给大家说，大家要去念！要有要求，没要求我怕大家搞来搞去搞成迷信就麻烦了。

要是我们对喜欢的某种真言或者经典，比较短的经典也好，几句经典也好，我们用过八万次的念诵；要是真言，用过百万、十万的念诵，我们这种真诚都能培养出来。因为这种真诚是没有得失的。你要不断地持诵一个东西，它会使你的心纯正起来。你要没有这种训练，直接运用祈祷，那是某种特定需要产生的因缘或者过去的福德。要是某种真言的持念、经典的持诵，好比说我喜欢某个经典，哪怕几句话，像“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，就这几句话念八万遍，你再做一个祈祷，没有不灵的。要是念“唵嘛哩叭美哄”这样的真言，你念十万遍、一百万遍，你再做祈祷，没有不灵的。

但你这个前期准备是什么？好比说我念过十万遍，我不管它，我不做任何祈

祷，我不浪费它——你到某些因缘下，你说我就接着我那个念诵的功德与真诚来做祈祷，祈祷就会起作用。因为我们心平时的不尊重、不真诚或者不如实，会给自己带来了不自信的东西。但要念过若干万遍，很认真地念过、做过，因为你的善缘必有善报，因果上你会认知，你就可以做祈祷——你说我依止着这样的善缘、这样的力量，我做一个祈祷，某个事业、某个作为的祈祷。

当然一定不要祈祷恶作恶为，恶作恶为成就了你就受更大伤害。所以提前做准备是最好的，就是我们用一种方法来表达自己的真诚。因为自己表达真诚并不是人人都会——我这个话可能有点重——人人想表达自己的真诚并不容易。所以过去很多善知识就教我们持诵一些真言、经典的妙语妙句，让我们展示自己心中的真诚，使我们对真诚有清晰的作为与认知了。

作祈祷时候换个手法。右手的大拇指在里，外手的大拇指在外，压着就行了，放在胸前。手越放松越好，学会放松放松。怎么放松呢？你要感觉到放松了。合着掌，放松，不要用力。这样子似乎不用力就不好搞一样，但要放松。放松最重要。很多人感觉这样不放松，那不放松我说难听话就是你不真诚，这不是胡说的。不相信你把这个手印结得放松，你慢慢就体会到你心中有真诚的感受了。

你这样做的时间，是个祈祷相。你看到我，你感觉我在祈祷，别人看你也感觉你在祈祷，这个架子就是祈祷的架子。放在胸前，把手竖起来。平时合掌一定要合的清晰，不能这样打飞机的，主要是竖指，你再结手印就方便了。这个训练是真诚的训练了。（注：师父教大家结手印。此处现场对话的文字有省略，要结合视频学习，在净土说网站本文稿下载后面点视频下载）

我们祈祷祈祷七月十五有个晴天，一早一晚有好的晴天。我们就念一念嗡嘛呢叭咪吽可以的。“嗡嘛呢叭咪吽嗡嘛呢叭咪吽嗡嘛呢叭咪吽……”（师领众念若干遍）我们要学会这个手印，要放松自己。可能你的手会酸一酸、会紧张，甚至会出汗等等，都会的，

“嗡嘛哩呗美哄！”（师领众念）其实这是个祈祷语，愿心业自在，愿心念自在，愿功德自在，如意自在等等。可以了，这个手印是一个很尊贵的作为。你看到别人结这个印，就知道是祈祷。但我们在祈祷时不能在别人面前这样，要悄悄地做。在别人面前，人感觉你要干啥啊？

平时你可以念诵一个东西，来作为你真诚祈祷的依止、资源、资粮。四句偈子也好，嗡嘛呢叭咪吽也好，南无阿弥陀佛也好。你看太阳都照过来了，我们不管怎么念一个他都起作用了，但是你最熟悉的那个称念最好，平时你称念最多的、

最容易唤醒你真诚的。有人说我叫妈妈行不行？你要真感觉到你妈妈是最大的力量，你叫妈妈也起作用，就是最能唤醒我们的真诚，使我们真诚的心作一个供养。

在过去的祈祷中有一个前行。你现在可以查到，像东北、蒙古、吐蕃这些少数民族的萨满，就是跳神的，他们祈祷之前一定有个仪式。他这个仪式可能要烧很多东西，称为护摩。把他们认为好吃的、好用的、好香，点燃让它熏起来。干什么？做供养。他说我这个供养很真诚啊！因为啥？我最喜欢的、吃的、香粉、很珍贵的东西都供养了——他表达一个真诚。

你说我没有东西行不行？没有东西也行，但要真心地感激上苍、感激环境、感激诸佛菩萨——你向什么祈祷你就要感激什么。先要感激，要生感恩心。好比说我们希望天晴，结果下着雹子、下着雨，你要感激雨、感激雹子。为什么？这个感激是最重要的缘起！感激，然后你再祈祷。你好比说天上下雨，因为它能滋润大地，在这个滋润中我得到了一个唤醒。好比说我们说七月十五的人们需要晴天，他们在那一天中可以得到自由，不需要打伞，不需要太阳月亮被蒙蔽起来，他们需要这种形象的加持、欢喜光明的给予啊……但是大雨，我也是尊重的、感恩的，因为你常滋润着大地，常滋润着万物，给他们带来生机。你不能说我厌倦你了，你赶紧来太阳吧、来月亮吧——这就完了。

过去萨满祈祷的前行是秘密的——祈祷不秘密，祈祷很公开，但这个前行作为很秘密，不传人的。我们不是萨满时代了，给大家提出来，要知道感激是真诚的第一个加行！感激现缘，祈祷不可思议的功德。要是我们不感激现缘、排斥现缘，想建立不可思议的功德，就出大事情了，这时候祈祷不灵了。不是迷信问题，是我们的真诚不够真了。真诚要彻头彻尾的！所以下去我们可以念自己喜欢的一个真言、佛号、经句、名字，包括你唱个华严字母，都可以。

希望大家在日常生活中常运用感恩与真诚，这是祈祷的支持者。要没有这个支持，我们祈祷不来。

## 祈祷法源连接传承

作为佛法修学者，大家都知道刚才我说的这个词——祈祷。人们经常表达祈祷，经常说祈祷的愿望。祈祷的作用力，从根源上说，它是印契；从现实作为上说，是启发、对接或者确认连接的操作方式，令我们对无始无明能现行照见的一个借助，是历代传承善巧的一个交接口。

历代修行者传递一个东西，往往祈祷上是十分认真修行的重要环节。这个环节可以泯除我们的无明蒙蔽、所知蒙蔽、习惯蒙蔽、烦恼蒙蔽、共业牵制，就是环境造成的蒙蔽。使我们的内心，彻底地清晰起来，它的本质是什么样子；彻底地清晰起来，所依止的是什么样子；彻底地清晰起来，它的传承体系是什么样子；彻底地清晰起来，我们当下作为的支持者是什么样子。

祈祷不单单在佛教上运用，可以说囊括了一切宗教中很特定的一个传承机制，来源印契，相承相续，或者承前启后——是这样十分关键的修行法则，十分地关键！但是这往往被没有真正信仰者所轻视，就是被与一切教法没有亲缘关系者所轻慢、不屑一顾。像煤气管道、天然气管道、自来水管等许多管道，这些管道的作用要有对接，才能把煤气、天然气、水、石油等源源不断地支持到需要者，令需要者取用自如。这些管道的对接，也可以形象地表达祈祷的作用。

我们念南无阿弥陀佛，“南无”中有祈祷义、礼敬义、供养义、随顺义、相应义、伏一切烦恼义、具足、原本、法尔如是义。“南无”最初或者最表面现象就是个祈祷。好比说遇到急难恐怖，有人学过观世音普门品，他就会称念南无观世音菩萨——这最表面的现象是需要支持的呼唤；观世音菩萨以千处祈求千处应的誓愿，随机感应，循音救度，这就接上轨了。其后礼敬、供养、伏住烦恼、表达本具的慈悲等等功德因缘相续成熟，逐渐地成熟，一层一层一层地展示出来，或者一次性展示出来。最表面的现象就是个祈祷。

像人遇到困难，他会想到自己心目中有力量的人——有的是有权力，有的是有经济能力，有的是有社会活动能力，有的是有思辨能力，或者有勇气、无畏等等。遇到困难时候，要是没有宗教，他会想到亲人中有力量者，心中默默地希望得到支持。他有对那个对象的认知、回忆，可能会打电话，也可能会去求救、求助。这世间是这样的。

在学习佛教中，运用的就十分广泛。像思维问题出现了障碍、观察力出现了障碍，很多人会念文殊师利名号，就是祈祷文殊师利菩萨来开启我们内心的智慧。

开始时候，外在寄托是难免的。因为没有外在根尘的认知、了解、参照，你这个祈祷没有对象，你唤醒内在智慧的机会就不成熟。

现在我们学习净土教法阿弥陀佛，九界众生同归同往，同入如来会，这是佛心所见。我们念南无阿弥陀佛，就来摄化十方，无所障碍，照一切国土，令一切众生同入如来会，即是自性光寿如来会，直显阿弥陀佛圆满亲证的阿耨多罗三藐三菩提的功德。我们这一句南无阿弥陀佛就有如此不可思议的祈祷，使我们的心通过阿弥陀佛亲证的无量光寿，照耀了我们本具的无量光寿。此无量光寿、彼无量光寿，佛佛相映，光光相映，本无差别，原来内外相映，就影畅表里，光明普照。我们这样一个祈祷，就是南无阿弥陀佛！

祈祷，有印契、有成熟，也有不二妙法的直下取用。佛光寿圆满的彰显与自心光寿的照见，一时得到回归与安乐。那就是验证自心本具光寿的称谓，这样一个祈祷。这样一个作用，我们如实称念南无阿弥陀佛这个无量光明的名号，令无量光明照耀无量世间，在一切相续之时广利有情，就是所谓圆成佛道。我们这个祈祷就是对法界所有生命作了一个平等的祈祷，不为自求——这里面有自利，但没有为自求，为利一切众生，令一切如母有情咸回此无量光寿之如来会，因为一切众生性具中皆具有这样光寿同源的事实。

我们作这个广大殊胜的祈祷，就自利利他，会得到亲切的对称的感知、感应这样一个善巧，这样一个心灵的洗礼、回归、确认与抉择。

祈祷这个名词在我们日常生活中经常看到。在别人面前做样子或者不以心行相应的作为，咱们不谈。要是有真切有信仰的人，哪怕一合掌的祈祷功德，在无碍的意识法界中、在清净的法界中、在通达的法界中，这个真诚心即下会起到与祈祷对象的相应、印契与洗礼——蒙蔽者一定会受到洗礼。像清凉水一样，把我们的心垢洗除；像甘露一样，把我们心中的毒害中平；像治愈一切伤痕的妙药一样，使人真正平复下来。

我们这个称念、这个祈祷，哪怕对一个像，哪怕对一个意念，哪怕对一个自己平时听到的名号，作真诚的祈祷、呼唤、祈求印契、祈求唤醒——我们这一句称谓或者一个合掌、一个点头、一个沉静状态，都在礼敬着十方一切佛陀世尊，礼敬着一切我们渴望得到支持的对象，是这样一个有清晰支持力量的作用力。在一天功课中有许多这样的祈祷过程，每个人都有许多祈祷。

一般说祈祷是合着掌，但合掌与合掌不一样。大家都会合掌，有人是看别人学来的，大家怎么做我也模仿怎么做，没受过教育；有人受过正规教育；有人是

感动，自动合掌了，或者心心相印的契合的合掌。合掌的教授，过去是印心方便抉择，通过一个形象来达到：一手代表着教授者，一手代表着被教授者，以此心印契彼心的一种教授与传递。

我们现在学习合掌也好，祈祷也好，要是不认真了解这个作为的实质内涵与作用力产生的结果，往往会忽略其作用，作一些虚假修持，就是骄傲的修持、自大的修持、给人看的修持、强化自我的修持、为了完成任务的修持，不是内心的契合。这样的修持是无果事。不光无果，还造成骄傲、自是非他的资源，或者骄傲、说教、征服他人的骄傲与邪见。这样的修持在寺院中容易形成。这种形成会给自身带来很多苦楚，就是你自身体尝不了佛法给你的支持、对你心灵的滋养、对你道德的滋养、对你安心回归于本净本具之事实的抉择。那就是无果事。

我们这个祈祷，要了解它的作用力，再去称念、再去祈祷、再去作为。无疑真诚心是十分重要十分重要的对接点！

像在八十年代以前，基本上一个单位都有配电室，里面很多闸刀。这个闸刀的切合面有两块银片作为触点。闸刀最贵的地方就是触点——两个银片，这个触点能使电流没有阻碍地传递，通过闸刀传递到每一个需要用电的环节上去。我们这个真诚心，真诚心地的渴望与需求，也像触点一样，使这个电源没有损耗地完整地接受过来与传递出去。要是在真诚心、渴望心、需求心上没有认真实践过刚才我说的那几个修行方法，是无果事，还给自己带来很多过患。

很多过患来自于什么？往往是私心设修，自己虚妄设计一个修行状态，自己想像的修行内容。就是缺乏传承支持、本尊支持或者菩萨、声闻、缘觉、善知识的支持，缺乏这个支持。在妄想心中画一个自己那个名利的结果，或者设计一个无明烦恼的需要，来填平这个无明烦恼的需要。这种修行不受其益，一定受其害。

所以在任何一个修行机制中，传承是那么重要！祈祷是认知传承的一个最殊胜的方法。很多人把传承当作某些人的特权，不是那样的。像我们学习净土或者学习许多教法，都是平等一味的，没有任何人的特权。佛陀于一切众生犹如一子的施教，是真诚的，丝毫不吝法的。我昨天在第二课时有点卡壳，心里有一些意识概念的东西。再讲阿弥陀佛，突然不愿意讲了，不知道为什么这样去做。就做了个祈祷，又回到讲法环境的心理状态。

祈祷就是你意识来源的一个支持者、你言说的一个支持者。你给它怎么连接，与什么连接在一起？若不知道与什么连接在一起，就与无明连在一起。很多人修行多年不受益，修行得很苦、很骄傲、认为自己了不得，都是来自于自

我设计、自我设置。有些修行者在一时一刻中得到不可思议的心灵的提升，他们根本预想不到有这么大的内涵与支持——佛陀给我们的功德、保障、善巧，远非我们虚妄业设计所能承担。所以你的虚妄设计会阻隔不可思议功德的赐予过程。或者说开启心灵如意宝藏的机会会被我们这种业力设计所关闭，像铁门一样把它关闭得死死的。

祈祷会把我们这种邪见、傲慢、自卑、贪嗔痴慢疑的所有结点，就是无果的业力支持，真正作一个清晰的转换。祈祷完全可以转换无明业对我们的蒙蔽。这个地方的实践，关键是真诚，就是纯正心中实践这个法则。

我们读了很多经典中提到真实心、真诚心、深心。在观无量寿经中讲至诚心；在无量寿经中讲至心信乐，也就是至诚心，或者说随顺——随顺这种支持力去观察与了解的随顺善巧、融入善巧。但我们的傲慢会抵制内心设计以外的任何东西。这个时代的人，尤其烦恼或者愚痴业炽盛的人，傲慢心越重就越刚强。过去说顽石不受法水之润，现在人也不是顽石心了，可能是刚强程度比顽石密度还要大的心。我们每一个人都可以如实观察自己的心业相续。

现在听法中出现了障碍，就是只听迎合自己心的那一句。可能听一年法、听一个月法、听十节课、二十节课，就那一句话他感觉有味道！为啥？迎合了自己的心，他说那个地方讲得对、有意义等等。就是我们的心理刚强密度十分大。

过去大殿前有甘露盘，让一切求法者的心像开放的盘子一样来承接法雨。我们内地寺院现在逐渐没有这个了，南传寺庙中还可以看到。一般在殿堂前要有很大的盘子。它表示你要到世尊的一个教法空间或者去请教善知识、听授教法、与其他人交流，心要开放，心要舒展，心要承接。如病人遇到良医，如干枯大地需要雨水，如极痛苦的人需要止痛药一样，渴望能止住痛苦。要有那种渴望与需求。如果没有那种心，就是自己设计很多，在等哪一句能迎合自己的心理某种需要。

有时候我也会忘记，但基本上每一节课中都会说祈祷三宝来加持大家。你要是能随着这一句话思考一下，心就能松弛下来，贪嗔痴慢疑不正见这六个烦恼的蒙蔽会松弛一下。怎么松弛？我们随顺三宝加持，就是放放松。没有这个放松的过程，你的贪嗔痴慢疑不正见的业习会支撑你的身心：六根、六尘、六识——我们在根尘识十八界里把这个生命建立得很完整了，就是自满、自大、自我。“自我”会造成身心封闭，交流、认知、实践法则的机会变得十分稀少。

祈祷的作用，能使我们习惯性的固执、习惯性的自我意识有松弛的机会、有调整的机会，也有自我超越的机会。我们用内心渴望去祈祷之时，一切烦恼的防范、习气的防范、自满的防范、自满的封闭都会有一个舒展过程，能令身心有一个很好的新缘起，有心理交流的机遇。这个交流机遇对于我们来到寺庙的出家在家修行者，的确十分重要！要能认知这一点、确认这一点，在每一个祈祷过程中认真了解，感知它的作用，会对破除我们无始以来的习惯蒙蔽、执著蒙蔽、傲慢蒙蔽、邪见蒙蔽，尤其是自慢的蒙蔽，起到莫大作用！

因为自慢的蒙蔽是十分奇特的状态，十分奇特！佛法实践者，若是丢失这个机会，虽然在信仰环境中，也像温水效应那样，慢慢就忘记了佛法对自己的支持，体会不到佛法的支持。慢慢地步入世俗生活状态，慢慢地疲惫于对道场支持的作为、对共同羯磨的支持作为、对僧团支持的作为、对教法支持的作为；而漫延在自己的业习中，对这个不满，对那个不满，对这个看不惯，对那个看不惯，这个也不行，那个也不行……慢慢累积出来许多世俗的、减损于道场、减损于教法、减损于环境、减损于自身的放逸业。

这样我们下去，慢慢地像世俗那几部曲一样——成住坏空、生老病死。或者先是虔诚，然后平和，最后傲慢，推翻所有现缘，去攀新因缘……年复一年、事复一事地重复，修行机会就从我们身边溜完了。

我们可以观察自心，若有虔诚的祈祷性的修持，一日中人人会有变化。过去说上乘修行人或者说利性修行人一日一变。为什么一日一变？他在未曾有的抉择中成为事实了，在本性具足、本来清净的起点处抉择了，在自性前境中踏踏实实，能正等正觉每一个现行。他生命机制的这种内在喜悦、内在感动、法界内在对他的支持、现行对他内在的支持，会唤醒极大的光辉与作用力！我们可以审视自己的修持。以前说不隔念、不隔日、不隔时地解决自己的问题，解决自己遇到的障碍，解决面临的自业共业产生的遗留——不要有遗留的东西，令生命在清净缘起上真正念念能回归、时时能回归、日日能回归。那就能正觉于世间，渐次正觉于世间，渐次能运用正觉于每一个现行。那是不可思议的利益。

我们在祈祷处认真实践、认真观察，了解这个作为的内涵。我们是不是能在每一日中有这样未曾有的认知与体验？没有，一星期、一个月，有没有一个未曾有的感触点或认知点？还没有，真要好好祈祷，好好地认知传承对我们的支持、法界对我们的支持、教法对我们的支持。像净土阿弥陀佛对我们的支持、对我们



的印契、对我们心地的唤醒，若在一日中没有，在一星期、一个月中也没有一次未曾有的感受与升华，那我们修行真要警觉了！

一年会不会有一次未曾有的体验、感动、感知与回归？要是一年也没有这样的经历，你要考虑自己是不是有信仰的问题了，有没有信仰的真正基础？要是十年也没有一个未曾有的抉择与认知，没有一个真正对法则的感动与接轨，或者契合之刹那的利益，我们真要彻底地来回顾自己的人生了——你生命大的依止可能出现问题了，要对整个生命的依止、趣向有个重新认知了。

我们作为学佛者，可以通过未曾有的内心世界观、感知、感恩、现行中利益、内在喜悦轻安相续的等持这种支持，要是全然没有体会到，宗教对你的意义是什么？到这个佛教环境中来干什么了？真要问问自己了！

我遇到一些人来说事情，就感到在世俗人记忆中都是恶缘，善缘都消耗掉了。说家庭出问题、朋友出问题、修行者出问题、社团出现障碍等等，就来自于不好东西的积累，好东西全部消耗完了。就是有益的东西都忽略了，无益的东西都积攒下来了。人际关系中十分容易这样。

有一天我接到一个电话，一个居士说自己不想活了，活着没意思，生活压力太大！家庭、孩子、感情、社会应酬这些压力纷纷攘攘，自己不堪忍受了。他问我怎么解决这个问题。我说你是什么时间不想活了？他说他这一段不想活了。我说我要是用世俗的业缘、眼光、心理看，我一秒钟也不想活了！我用染著的记忆的心，就是基于恶缘的心去看这个世间，一秒钟都不愿在这个世界上待着。我不是因为这个居士诉苦，就给他诉更大的苦——没有。我说我不如你，你的耐力还够。他是很长时间想着不活了，我是一刻钟都不想活了。

我说我很懦弱，我在这个地方更脆弱。他说你不说这个，解决我的问题吧！我想一想，说要是依止着法则……他说我不想听佛法。我说我就会这一点，你说咋办？我说我活下来就仗着这一点。他说你来点真家伙呗！我说我就仗着这点哩。他说那你说一说。我说要是不依法则，人在世俗中越计较越难活，越当真越难活，因缘越杂越难活，越有地位、越有事业、越有金钱、越有人缘，越难活！

这个菩萨说法师你真那么难活吗？我说我装的嘛，我用业习思考，我就真难活。十分难活也不是，因为苦乐参半。有时用法则，感觉还好活；有时用业力，难活。我说你给我讲讲你主要难活的点是什么？他说累积太多的感情纠结、养育孩子的艰辛、人际关系不好平衡、社会攀比的煎熬！比如张家买了一台奔驰，他们家车子比奔驰差一点，就相互埋怨，说你看人家开啥车子……反正有落差。他

这种攀比的苦受不了。我说你自己心里真需要攀比吗？他说大家议论起来才需要攀比。

我说我们就祈祷三宝加持。他说祈祷管用吗？我说你每天念三遍：祈祷三宝加持我，令我的心在这些攀比心中、对待心中、计较心中能跨越。每天祈祷三次——早、中、晚，七天以后你再给我打个电话。但是你要不做，就不要给我打电话。这个菩萨后来没打电话，我心里祝福他的问题解决了，祈祷真是起到作用了。因为我们内心都有烦恼，都有世俗习惯。但世俗的习惯、计较的积累、业习的积累、攀比的积累、知见上不正确的积累、有些意愿不能得到满足的积累，的确人会负累，活得越来越负累。在负累的时候你真可以祈祷！

我们不管是出家还是在家，真心去祈祷——阿弥陀佛也好，观世音也好，大势至也好，清净海众也好，某一个善知识也好，某一个教法也好——真心祈祷，不要做形式上的东西！形式是什么？就是跟别人念，别人念我也念，别人做我也做；像是任务、是假设，不是内心需要。你寻找到内心需要再去祈祷，它会完全改变你的心里所依。你的心里依止改变了，再去感知这个事情，就会发生微妙的变化。这个变化，真诚的祈祷者能感觉得到。所以在很多修行方法中，祈祷方法最疾快，就是最快速改变自己心理的一个方法。

现在人的烦恼，经常容易生气。这时不要随着烦恼跑，不要再跟烦恼生出更多烦恼——作祈祷来终止这个依止，就是对烦恼的依止。终止它，令自心的感知点变了，直接与佛菩萨去，感知他们去，让他们来感知你，你去感知他。这个感知点的变化会带来我们生命受觉的变化。这个方法明确推荐给大家。

我们虽然每天都在祈祷，但是不明确。很多人祈祷阿弥陀佛，实际是在应酬。说阿弥陀佛，是无心的，不是渴望心的因缘与支持、清晰的因缘与支持，或者法界的因缘、本具的因缘、圆满的因缘——不是这样真正需要的依止。若是需要的依止，这个祈祷体验会使我们在祈祷那一刻中发生身心变化！

许多人拜过千佛名经、万佛名经。过去有拜万佛忏、千佛忏，就是对贤劫千佛或者对过去现在未来十方佛作祈祷的训练，这样的实践。我们平时功课中，八十八佛是来自于经典中对三十五佛与五十三佛祈祷的训练。

在我们每天功课中，有大量的祈祷实践。早晨起来，我们念诵南无楞严会上佛菩萨，念“妙湛总持不动尊，首楞严王世稀有”这样的偈颂，一直到整个楞严咒。其中主体是对佛、菩萨、声闻、缘觉、天人、阿修罗、紧那罗、罗睺罗等等一切生命，先是祈祷，然后是对称修持，对三途众生作祝福与回向。整体都是在

法界心中，我们说法界曼达——在法界心中去描述、去连接三无差别的根源，就是心。一切众生心、一切佛心、菩萨心、声闻心——把十法界心与本质心联系在一起。从本质心中照耀，或者展示出十法界的妙用。那都在作祈祷、祝福、对称的给予。

后面大悲咒也是念种种菩萨名、种种菩萨功德来作祈祷。十小咒中也是各种对佛菩萨、对一些善缘、对一些誓愿的随顺、唤醒、运用等等。最后我们再念十大愿王、三皈依，把这个功课有个完成式。

我们要仔细看，认真地了解，整个功课都在熏修祈祷。晚课的祈祷就特别对称了。尤其是蒙山中的施食方便与作为。阿弥陀经是祈求于西方极乐世界的回归，自心光寿的运用、认知、抉择。乃至八十八佛，忏悔自业、他业、共业、现在业、未来业——忏悔一切业，令一切众生安住普光、普明、普净这种心地事实，令我们在有记忆无记忆的一切过患中得以自拔，得以成就，得以回归。每一段文字都充满了这样内容。

过去人做功课十分认真，因为做一节少一节，每一个人都知道。现在人是做一节不愿意做下一节，很可惜。尤其是集体共修的机会，这是极大福德因缘，是相互支持的稀有难得的机会。一个人修持十分不易，但现在人对共修的支持与关注不够，比较重视自己的一些妄想设置，想比别人修出来一点不同的东西；或者在下面鼓劲，认为自己能突然冒出来一个什么高尚东西——没有用。这种本性本净本具的揭示要推及一切众生是真实作用，要自己把自己鼓出来一个东西，那是骄傲与邪见，是危害自身的。

在一节课一节课的认真实践过程中，我们慢慢地了解每一个真言、每一段文字、每一个佛号。像八十八佛这个念诵十分难得！因为很多菩萨不知道怎么忏悔怎么修持，不知道对称点是谁，所以世尊给他们说了三十五佛世尊名号，就是他们尊贵的报德名号，以使这些菩萨有究竟本具、究竟圆满、究竟清净心智的参照，这样一个修行的对象或者模范，来说真实忏悔的方便，或者真实祈祷给自己心中带来的洗礼、印契与彻底回归。后面善知识把其他佛名加进去，集成八十八佛的功课，来作一个大忏悔。实际是大乘佛教的一个特质。亦希望我们这些学人像这些法身大士或者大菩萨一样，代一切有情来作通忏，替一切众生洗礼心垢，洗礼一切障碍，令自身与有情在无碍的法界中得究竟自在方便。我们不用离开功课，这里面就有十分完善的修持方法。

你说怎么更好地运用？就是真诚，珍惜！任何人上一节课就少一节课，在这

娑婆世界，尤其在减劫中，共同熏修，过了一节就少一节。也可能我说这话有点早，也可能某种因缘成熟了你回忆起来这句话会相信。因为共修机会要有巨大福德因缘的凝聚，才能造成二人、三人、更多人一起的熏修机会，这是十分难遇的不可思议的善缘！

有人说我根本不屑于这个地方，我就懒得进殿堂——你一定要相信，你这样心念或者恶念会推动你的恶缘迅速成就。要珍惜爱惜每一节课，你的善缘一定不可思议！你对道场、对功课、对自身、对环境的支持，是无量功德，这个功德不可称量！尤其是我们以清净心来实践这个功课，以清净回归来实践这个功课，真正以无所得心来守护这节功课，道场的安稳、僧团的安稳、团体的安稳，空间音声所传播处、意识所传播处，或者名号的传递、法音的传递、钟声鼓声的传递，这样带来的善缘、胜缘、佛缘，是对三界不可思议的净化，是对法界的支持。（内容选自 2016 年安居开示《种性的现行作用——随顺果德入如来种性》39 集）

## 恭敬祈祷如在目前

过去与世尊经常交往的人，无论是王者大臣或者王后臣民等等，他们的祈祷都十分真诚，如在目前。像现在我们祈祷阿弥陀佛等现在佛，他们有无碍力，有无碍的六通善巧——我们举心动念乃至言说祈祷，会为一切实通六通智者所知所晓。你说有这么真实么？有这样作用吗？主要是我们没有真诚祈祷实践！一是心地法门，展示心地的受用。一是依正二报功德，像阿弥陀佛药师佛等现在世尊，皆以无碍智乃至广大光明智德身威摄一切法界。我们要作真诚祈祷，亦会得到无碍的加持与得见方便。

因为我们长时间生活在幽暗无明的业习中，对殊胜真诚的祈祷往往会忽略其作用。比较相信自身受多少苦、做些什么事情，但对佛菩萨智者或者现在世尊的祈祷往往忽略，结果丧失了圆满加持与印契的殊胜缘起。像现在许多人在走般舟、实践一些修法，他不能相应，皆因以自慢心、自以为是心、自许的教义教理实践，或者一些传承相应不相应的做法，认为这样就可以实践出来什么内涵，往往不得利益。主要就是对现在世尊的祈祷，对现在住世的圣者、智者、阿罗汉、菩萨们的祈祷力度不够，而在自己无明业习的蒙蔽下，去做一些妄想觉知性的择取，受到自我业力的极大制约，无有增上缘的加持给予。

很多人说：我们不能心外求法——他就把内外对立起来。心无内外可建立，无自他可设立，心无色无相，广大真实，平等一味。真如心中，心作祈祷，祈祷必然得见方便。我们割裂对立的心智中，实际是妄想建立的自我、内外、真伪等。这种割裂或强制区分的心，是无明的自我认知坚固习惯所认取的一种果报划分，这个划分给我们带来了极大困惑与不方便。我们在学佛过程中慢慢要去除这种内外的对立、自他的对立、净浊的对立，使我们的心在平等缘起的教法相续中，慢慢唤醒无对无待的圆满觉。我们运用诸佛亲证的圆满觉、一切众生本具的圆满觉，还有回归、启迪、印契或者成就、作用的事实，非是新得。虽非新得，你一定要有始觉的唤醒，始觉作用的引发或者感召。若不如此，我们就淹没在无明的业习、觉知、划分上，或者割裂的业报状态上。

所以，韦提夫人祈祷，她说：“我今愁忧，世尊威重，无由得见。愿遣目连，尊者阿难，与我相见。”就是她作祈祷，有那样一个心理。说阿难尊者、目犍连尊者他们有通力善巧，让他们来安慰安慰，给我一点教诲等等。“作是语已，悲泣雨泪，遥向佛礼。”她在王舍城，耆闍崛山在东北的一个地方。这个王宫在王

舍城，老王舍城就是被群山围绕着这样一个谷地的地方。阿闍世后期作王，就把王城搬到山谷以外。要去印度，可以看到竹林精舍，竹林精舍后面那一大片就是新王舍城。她知道世尊所在的方向，就向世尊方向遥礼。像我们读《无量寿经》中，世尊说阿难，你当整理衣服，向西方作礼，向日没处作礼。阿难就听世尊教诲，向西方顶礼阿弥陀佛来作祈祷。

过去的善知识，像智者大师这些念佛人，他们永远不这样坐，（注：因讲堂依鸡足山山势而建，东西长南北短，师坐西面，众在东面）就是背不朝西。打坐、说法与做事时，一定面朝西。我把这样机会给大家了。因为目标清晰，阿弥陀佛我们能得见。过去古德给自己规定背不朝西等等做法，实是念念不忘现在世尊在西方放光照注我等，我等不违背其教，不违背其住世功德，这样一个发心。他们是如实的认知，他不作假设。我们现在因为无明业习蒙蔽，会把这样说法当成一种假设、一种故事，不作真实想。那么我们祈祷乃至礼拜，往往感到是一种应酬、无奈的功课，或者生活就要这个作为一样，没有如临佛前的真诚、谨慎与礼敬的喜悦。

韦提夫人这样礼敬比较容易理解。“未举头顷，尔时世尊在耆闍崛山，知韦提希心之所念。”现在每一众生所念，为一切智者所知。因为我们的的心受到极大的无明业习的蒙蔽与制约，对这可能就是听一听，很少人能生起这样的信或者信心。这样的网络没有开通，都关闭了，我们这个终端出问题了，没有联网！因为我们无始以来的无明业，把我们所有网络系统关闭了。这个时代有互联网，想要什么资料，到网上查一查。十方诸佛世尊这个储存器可真大了！电脑里查不出来的他们都有，记忆清晰，智慧福德因缘具足，教法具足。我们是人为输入，硬件软件的操作。但在法界智海中，一切诸佛如来具一切智与方便。人类能制造出这样一个联网，搜索、提纯的效果。诸佛如来不用这样，他是无限的，无限量地可以联系、交往、搜索与提纯。人类运用这一点一滴科学，在法界海中可能是少分的一种作为。

在佛陀教法中，要是我们对佛菩萨祈祷，这个功德、利益、内容、容量是无限的。因为我们很少实践，或者说没有这个网络系统，或者说我们没有修过诸三昧力善巧，没办法跟他沟通。结果我们就不知道有这么广大作用。对诸佛世尊的祈祷，一旦我们有一次终端并联，就知道他的作用了。大部分就没有真正这样联系。我们通过网络这样一个观察，了解像许多三昧的修持，其目的就是与诸佛世尊有这样一次机会。这个机会一旦认取就方便了，就能成就多闻方便。你要想问

什么，你就去做祈祷，就会受到得见方便，就可以闻法，闻法就可以解决你现行的问题与障碍。这个并联的最好基础就是清净平等缘起。在清净平等缘起上，等于你跟这样一个储存器有一个机会，可以共享这里面内容了。要没有清净平等缘起的认知，你想去祈祷诸佛菩萨，或者说你没有真诚心的祈祷，是很难得以相应的。

韦提夫人祈祷时候，世尊在耆闍崛山了知，“即敕大目犍连，及以阿难，从空而来。”佛在世的时候，像阿难目犍连诸大阿罗汉，他们通力无碍。现在有些佛法的实践者、禅定的实践者，还能有机会与过去的阿罗汉、圣者、智者，包括已经取灭但现在意生身作用尚存在的祖师大德，可以直接交往。在那个法界中，生死变化不像我们这么短促，他们生死变化就很漫长，可以用劫、大劫来作为相续的一个时空。

“佛从耆闍崛山没，于王宫出。”就是他们这种自在力。有意生身自在力，如虚云长老他们的故事，几个地方同时会有人得见，实际这是意生身。意生身像这个色身一样具足根尘识作用等等。你辨识不出来哪个是他色身的根本所在，因为他这个意生身没有差异。佛陀是以无碍通力从耆闍崛山没，王宫出。

这个祈祷。“时韦提希，礼已举头，见世尊释迦牟尼佛，身紫金色，坐百宝莲花。目连侍左，阿难侍右。释梵护世诸天，在虚空中，普雨天华，持用供养。”希望大家有诸多法的实践，感知诸佛菩萨威德与善巧。我们无明业习会蒙蔽自己，不具信，不具真诚。这种自己的心理隔绝，阻隔了一切诸佛的广大威神善巧。这是一种无明昏睡的境界。就像已经九点十点，太阳已经在整个世间把所有阎浮提都照亮了，这个人还蒙着被子睡觉，还在做着黑暗的梦。他不能说太阳不普照！光明已经把周边所有黑暗去除，醒者个个都可以运用光明。唯有睡梦者、深睡者不能取用，还在自己无明黑暗中挣扎，说怎么没有光明照我等等——还在自己业力中挣扎与迷失。

阿弥陀佛已经成佛十劫，光明普照法界，我们还在无明黑暗中昏睡。就像大日照遍阎浮提一样，虽然一切黑暗已经退失，沉睡者还不能得见。我们这些无明蒙蔽心智的有情，虽然阿弥陀佛光明已普照于无尽法界，但我们还在无明业中、固执中、不虔诚、无明昏睡中沉浸着自己生命。有人还在加重，继续培养无明昏睡，不能得见诸佛威德善巧。

这一点文字说身紫金色，坐百宝莲花，乃至诸天散花供养等等。“时韦提希，见佛世尊，自绝璎珞。”就是把自己庄严具舍弃了。“举身投地，号泣向佛。白

言：世尊，我宿何罪，生此恶子。世尊复有何等因缘，与提婆达多，共为眷属。唯愿世尊，为我广说无忧恼处，我当往生。”祈祷！这个祈祷是一种渴望，是一种需要，是一种生命必归的抉择。现在念佛的人十分多，各种念佛修法。但大部分都是修自己的感知、自己的想法。真正真诚的祈祷者，我们可以回顾自己——真正的、如饥似渴的、命必归向的祈祷，舍弃自己骄傲与自卑的祈祷，我们用过几次？若是用过，我们的修行一定会发生翻天覆地的变化，心理觉知也会发生翻天覆地的变化。对这种祈祷作用的认知不够，往往许多人就在自己业力、妄想或者自以为是的方式上用力，而不多在发心、祈祷上去真诚唤醒自己。这段文字讲的是这个。

“我当往生，不乐阎浮提浊恶世也。此浊恶处，地狱饿鬼畜生盈满，多不善聚。愿我未来，不闻恶声，不见恶人。今向世尊，五体投地，求哀忏悔。唯愿佛日，教我观于清净业处。”我为什么读这一段文字？解说这一段文字？希望大家在这个净土生活中，多依净土教法来开启自己的生活缘起，多对诸佛菩萨作祈祷，然后运用现行因缘，观察现行的身口意乃至作为等等。这十分有意义。这不是心外求，心的确无内外。无内外，心如是作，心得如是方便。

韦提希在世时候，有释迦文佛在世。世尊取灭以后，他这个丈六紫磨真金身，在我们人类可视的法界中，普通人见不到了；没有特定方法，大部分人无有机会了。祈祷的妙用或者功德，实是启发自心光明宝藏，或者清净具足之功德。不过是假以世尊、功德，来开启无对的回归与妙用。许多人来到鸡足山，感到稀有难得，生起那种喜悦，在一两天内会得到不共加持。但是住久了，这个地方虽是圣地也成平常地了。再住久了，厌倦了，虽然是圣地，也就是令人厌恶之地了。这个地的圣与不圣，主要还在心念所依啊！起着不可思议的圣地的作用、平常地的作用、令你厌倦地的作用。心地的启发、指导与作用十分重要！

通过这一段文字，可能会启发大家。像世尊在世，有提婆达多、善星比丘、阿阇世王等等——有违逆者、堕地狱者乃至弑佛者。也有无量无边的出家众，证得阿罗汉，证得不同菩萨次第之果德者。同样世尊住世，展示出来的因缘与差异十分不可思议。所以我们在这个地方要善自思维观察。

这个祈祷，它有真诚、虔诚的实际作用。虔诚心是摩尼宝，这个摩尼宝能出生诸多功德。心地这种广大功德，往往因为自己自卑、自慢、坚固己见的封杀或割裂，使我们本来具有这种像摩尼宝一样的心智受到制约，受到割裂。恭敬心就是个摩尼宝，真诚、恭敬，就能唤醒我们内心无量无边的作用力。在这个时代，



人对教法，对种种作为的修行十分多，但是对恭敬的修持十分少。对恭敬的修持——礼敬佛陀，我们许多礼拜，但是真正由心而发地折服骄慢、平衡自卑，真正做一次由心而发的礼敬，你就会得到不可思议加持与启发。

对恭敬的认识是什么样子？往往我们会忽略它！祈祷无疑是引发恭敬心的好方式，出生诸多功德的渠道。很多人在一生中遇到一次特别大事情的时候，自己会沐浴、整理服饰，乃至把自己气力与相貌都作一个最好的处理，去等待、接纳一个事情，或者面对一个因缘。那时人充满了福报、有力、谨慎与向上积极的心理。经常有这样机会又是由心而发的人一定很富有，事业一定有所成就，有很多生活内涵。若整天生活在放逸、无所事事、满不在乎、轻慢自大状态中的人，一定在一个贫瘠、自闭、自慢、自许、极为狭隘的空间，像井底之蛙一样活着。

我们在九法界，或者与十方法界中最圆满法界功德的交往、启发或认知过程中，恭敬心无疑是十分特定的标志。真正在恭敬、尊重上用过功夫的人，会了解到自身心地与生命价值会不可思议地升华，不可思议地展示着生命内涵。那些骄慢、邪见、自大的人，生命会受到无端的割裂、制约与伤害。一个自慢的人从人群中走过去，没有给人带来任何喜悦与平和；一个尊重恭敬的人从人群中走过去，会给人带来温暖、调柔、安乐的感知。在这个许多人提倡着唯利是图、唯利而行的功利时代，功利主义成了占领我们整个身心环境的一个引导，恭敬慢慢就被虚伪、唯利是图的心所取代。恭敬是真正的清净平等心的一个特定描述，它不是一种自卑或者压抑，它是一种真正的安乐、调柔与舒展。

许多人在恭敬的修法中会得到不可思议利益。在以前学习净土教法中有四修法，第一个就是恭敬修，这是与一切法连接的契合点。没有恭敬就不能契合，不能融入。现在不屑一顾的人特别多，因为没有利害关系，没有利益，他什么都不顾。一旦对他这个生命意识、名闻利养有损时，就开始在意了。这种恭敬心的培养就会丢失在这个骄慢、不经意、不在意的当下。恭敬实是不可思议的财富或者福慧力量，它能出生无量无边的内在的、依报的、感应的福德、威德、善巧。

这个时代，越是贫瘠的人、越是不正见的人、越是不具足成就事业的人——不管出世入世事业——就越骄慢，越自大。十分奇特，一无所作为的人反而自大。为什么？充满了自卑的反面折射！自卑一定会折射出骄慢——心灵深处的自卑，对自己不断否认的作为，它会产生行为上的骄慢。真正有事业的人，因为他被事业力量所鼓励，他有负重的东西，所以他要放下一些沉重，就会很调柔。往往恭敬心在有事业成就、有威德、有善巧、有智慧人心目中表现得反而多——调柔，

善巧，恭敬于他人，尊重于自身。那些骄傲的、对什么都不屑一顾的人，一定心灵充满了自卑与谴责。但在人面前就会折射出来无端的骄傲，毫无意义的骄傲。在这个时代，我们经常看到一些无端的骄傲作为言说，没办法真诚互助与交流。

在我遇到的善知识中，这个尊重我真正遇到几次。见到佛陀，见到最应该尊重的因缘，我看到他们尊重的表达，我从来没有做到过。我见到过几个老人家，教导我的善知识，那种尊重的表达，我这一生都没能做到过那样尊重，那样恭敬，没有做过！想到这地方，你都感觉到惭愧，你感到自己需要这样尊重，需要丢弃自己那种无端的自卑与自慢，放弃那种无意义的伤害。

以前他们鼓励我去内蒙古五源县，去见一个禅宗善知识。放光寺有几个出家师父跟我一起去。本来我们是去供养、礼敬、参学，或者是这个缘起。但见到这个老人家，我只能感到自己的恭敬心远远不及这老人家的千分之一、万分之一、十万分之一，乃至百万分之一都不如。他们拜《梁皇宝忏》，我就不求法了，天天拜忏，随着他们。拜拜忏，忏悔自己这种不尊重的心。似乎也把自己最好、最喜欢、别人供养的佛舍利与法宝供养给老人家了，但是从心底的恭敬，远远不如他千万分之一。我去拜见这位老人家的时候，他从开始见面一直到我离开，两个手掌就合着！我真不知道是他在拜我还是我在拜他，你不能不生惭愧！

一次一次受到这些善知识的感动、启发。你想他们还有些什么？但是他们在表达这种尊重恭敬的时候，令你震撼，令你惭愧！令一个求学人生起惭愧，他已经教导你了。在这样的机会中，我受过十分多的启发。到一个地方经常就不知道怎么面对自己这种陋习——无端的骄傲、无端地给自己装潢一个东西的心理，很无端的。像我们本来去拜访一个善知识，千里迢迢的，做了很多准备——心理、物质、经济、人员的准备。到了，一点点……或者说那种恭敬心就不是由心而发的。

大家在修法中，在庄严大殿前，在世尊面前……我以前看见他们在佛像面前吵架，我就晕啊！我说他们在佛前都敢吵架，还有什么不敢干？在大殿里指挥这个指挥那个，说三道四，我说你找个墙角说去，找个没人地方发威去，在佛菩萨面前发什么威？恭敬修对现在修行人来说那么重要！现在我们用很多电器，充电、耳机等等，它若不匹配，就不通电，不能运用。恭敬心就是契合的完整表现。恭敬就是一个完整的契合的相应表现，天衣无缝的一种合适，不对立。不管遇善知识、遇教法、遇到什么，我们真正有恭敬心么？难得难见！但在老一代人中，在那些真正善知识修行者身上，你处处可以看到这一点。

这一点提示，可能我这是一个忏悔，也可能是自我一种欲调整的强烈愿望。当然也希望在净土教法实践中，在对这个十方一切九界众生皆是尊重礼敬的世尊的祈祷中，我们恭敬祈祷过么？就是你真正相应安住过刹那么？一刹那、一个念头，我们放弃了自己所有自卑与骄傲，清静平等地在佛菩萨与教法面前守护片刻，有过么？

我经常遇到这样的参学者。先说一大堆要求，好比说我到你这寺庙来，我是修密的，我不能做这个不能做那个；或者就讲我怎么样怎么样……那种我膨胀的表达，与参学毫不相干的东西在我们现在生命意识中太充分了。我们面对阿弥陀佛本师释迦牟尼佛，乃至所有祈祷的诸佛世尊善知识等，有没有像韦提夫人那样，真正舍弃自己的庄严与自卑，真正投奔于法则，渴望于教法，渴望于无忧恼处，真正契合于我们所期盼或者内在心灵的需要，把它展示出来？怎么把它展示出来？没有恭敬你用什么方法把它表达或者启发出来？不管实践什么样教法，对我们现在修行者来说，发心、恭敬、尊重、珍惜自己修行机会，都是十分应该在意的地方。在四修中——恭敬修、长时修、毕命修、无间修或无杂修——若对恭敬修不引起重视，相应的利益与召唤就十分稀少。

有一次我去给孤独园。在世尊诵戒处有个九平方左右的小房子，外面有个大一点房间。世尊诵戒前要在那个房间。我在那个地方诵一诵比丘戒与菩萨戒，当时就泪流满面，说不出来那种心理感受。诵完比丘戒与菩萨戒，去一个菩提树下，据说是世尊以后一个尊者栽的树。去打了一会坐，做了四个祈祷，就是自己心里一些期望、愿望，希望受到加持或者契合。一个一个的，基本上怎么祈祷就有怎样境界。后来就从菩提树上落下一个叶，带了一个眼睛。这个菩提叶子我最后供养一个老菩萨了。就落在我坐这个座前。我把它捡起来看，菩提叶上就像长一个眼睛一样，跟人眼一模一样的样子。我感到那种恭敬啊，就能启开我们心眼、智慧眼，让你心地愿望透过恭敬能折射出来。受到很大的加持！从那以后就多次受到感动。

在佛世尊这个圣地、授记的地方，一旦生起一点一滴恭敬心，就会受到不共加持。它会使你终生乃至永劫难忘。对你的启发、对你心智的揭示，你用无量语言也难以描述。以前回想自己也在某些角度用自己的习惯、用功夫，去磕头、礼拜以及种种作为。但是没有真正恭敬心的作为，受了很多辛苦，对心灵的启发与作用十分薄少，甚至往往培养出慢心与自大，坚固了许多不可思议的自赞谤他业力。后来在老一辈善知识加持下，在佛的授记圣地加持下，真正体会到了。真正

生起舍弃自我骄傲与自卑这种与法不相应的心，我们才能真正与佛陀教法、加持相应。

许多人在华首门前，在很多圣地或朝圣中会有启发，会有感动。以后我们可以组织去印度、去圣地的朝圣作为，分批去都可以。这个恭敬的培养或唤醒，可能假以圣地或者要经历很多困难才能得到，会有冲击或唤醒。我们这个地方也是圣地，多少人一生能来过一次就是他们的无量福德因缘。但我们天天住在这个地方，有没有唤醒我们的尊重、恭敬？有没有放弃自慢或自卑陋习？可以自我反省！

我这个自我忏悔，希望大家有个镜子，接受我这个教训，少走弯路。我们的尊重心，不是用一种伪装或功利需要所能表达。恭敬心——实际清净平等是特别好的描述。恭敬能给任何一个因缘真正的接轨或者匹配、相应；不再无端地对抗、割裂、排斥；是真正无意识的融入、交流、契合。接触到净土教法，阿弥陀佛给我们清净平等的回施，无疑是给了我们一个恭敬、清净的殊胜因缘。或者说诸佛所证果德没有离开相应，没有离开恭敬的实质内涵。经中说阿弥陀佛对待一切众生视若自己——你感到我们凡夫对自己也没啥感觉，不是骄傲就是自卑，或是无记。又说对一切众生视若一子——有感觉了，做过父母的人都知道对待孩子是什么心情。没有养过孩子的——对待一切众生视若父母！

恭敬啊！一切诸佛生活在恭敬、感恩戴德——这样一个真诚、与一切众生心地相应的广大事实的功德藏中。作为凡夫有情，恰恰没有尊重，没有恭敬，没有感恩的真诚；往往不相应、排斥、割裂、建立自我。所以广大法界的庄严与殊胜功德被我们拒绝了，被我们的骄傲与自卑封杀了。因为在无尽法界海中，一切善巧、智慧、方便不属于任何一个有情，用者即用之。所以它无自性、无我、不可建立、不可毁坏。

我经常会遇到千里迢迢来参学的人。有人甚至用几年准备，做家庭工作，做单位工作，做子女工作，来到这就为几句话，甚至是见一面，五分钟。也有来自欧洲、美洲，就是不远万里来见一面，坐一坐，说一句话。他们得到的利益十分震撼你的。还是一个普通人，但他们那种千里迢迢带来的恭敬心，给他们的回馈不可思议。我们用自慢自卑心永远没办法涉足这个利益。到遥远地方求见一个善知识——那个善知识可能是个普通人，也可能是个了不起的人，但你在那一念恭敬心下得到的回馈与加持不可思议。

我的这种经历十分多。很多很重的疾病，或者不可思议的障碍，因为恭敬心到我这个因缘上——我还是个普通人，还是个具足烦恼的人——因为他们的恭敬

心，虽然我这个对境没变，但他们恭敬心换来的巨大身心改变不可思议。这是我想象不到的，跟我丝毫没关系，但是对方把你当成一个恭敬、尊重、不可思议对境的时候，他内心不可思议的恭敬、尊重的力产生了作用。

我们在平常修行实践教法中，若不了解这一点作用力，只在自己苦行上——什么时间不睡觉、什么时间不吃饭、多长时间这样那样——去丑化自己的修行，往往背道而驰，培养骄傲、疲惫与厌倦，得不到佛法真正相应与利益。希望诸位同参道友不走弯路！在四修中，恭敬修是不可思议的殊胜缘起。恭敬修的确展示的就是清净平等心地的实践与运用。恭敬我们说起来似乎有个与我们不相干的距离一样，但我们少分实践，就会得到不可思议的心地安乐。或者安心的事实作用会在我们生活中、意识中、思维中、作为中得到不可思议的彰显或表达。（内容选自 2013 年安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》28 集）

## 现缘感恩舒心祈祷

祈祷是我们学佛者的特定法则，这里面等于有一个结界，等于有一个羯磨。看似声闻法则，实际不是，很多修法都不能丢失召请、相应这些过程。任何修行，若不结界不能成立。净土的界是法界，平等法界。愿共诸众生，往生安乐国——他召请就是法界。在修法中结界很重要。有的界很小，好修行。像过去修真言宗人，结个简单的结界印，念个简单的真言，就确定了自己修行的界——这是我修行地方，不管是龙天鬼神，都不要招惹我，我要修行了——这样一个说法。

我们念佛是面对十方九界或者法界有情。羯磨是什么？就是召请很多同修一起修证，大家修行一个共同的东西，所以这时有召请。我们很多受戒之时也会念一心顶礼，来召请佛菩萨贤圣。召请后就修行你应该修的相应法则。

这里面总体就是祈祷，祈祷有这些内容。召请是个相应过程。祈祷是稀有的修行方式，像孩子对父母呼唤，迷失者对觉悟者呼唤；像航海中灯塔指南一样。我们思想或者心地模糊之时，用祈祷来清晰。祈祷可以清晰自己心理，清晰所依法则，清晰自身作为。祈祷是清晰自心，条理运用。

祈祷是清晰自心、调理运用作为，是感恩心下的事实，是感恩心才能产生的事实。很多人感到祈请唠唠叨叨的，可能有点迷信把？不是迷信！很多人念佛也在祈请，他没到相应位置上就是祈祷。也有人在祈祷或者召请善知识、威德者、护法者来相应，与这些善知识相应。把祈祷内容化，在感恩心下产生事实。什么事实？结界，羯磨，召请，相应。要不然祈祷意义何在？

“尔时会中有一菩萨，名山海慧，白佛言：世尊！彼阿弥陀国有何妙乐胜事，一切众生皆愿往生彼？”愿往生之心对我们来说太重要太重要。我们举心动念，诸佛菩萨了知，如对手中庵摩罗果一样清晰了见。不要认为我们举心动念佛不知。佛有御法自在、通力自在、变化自在、接引自在、施教自在，成就众生亦得自在。我等一定要有这种愿望才有事实之力。

山海慧菩萨问：极乐世界有什么妙事，大家愿意往生？“佛告山海慧菩萨：汝今应当起立，合掌，正身向西，正念观阿弥陀佛国，愿见阿弥陀佛。”在无量寿经中，佛告阿难：阿难，汝起，整衣服，面对西方，礼敬阿弥陀佛<sup>1</sup>——此处

---

<sup>1</sup> 《佛说无量寿经》云：佛告阿难：汝起更整衣服，合掌恭敬，礼无量寿佛。十方国土诸佛如来，常共称扬赞叹彼佛，无著无碍。于是阿难起整衣服，正身西面，恭敬合掌，五体投地，礼无量寿佛。白言：世尊，愿见彼佛安乐国土，及诸菩萨声闻大众。说是语已，即时无量寿佛放大光明，普照一切诸佛世界。金刚围山、须弥山王、大小诸山、一切所有，皆同一色。譬如劫水弥漫世界，其中万物沉没不现，混漾浩汗，唯

是一样的。我们若是平时遇到急难风险因缘，也向西方合掌礼敬阿弥陀佛，祈祷阿弥陀佛。

祈祷中，感恩心是基础。以前我接触了一些祈祷词，好比说印第安人的祈祷词、非洲一些部落的祈祷词、东方一些古老文化中祈祷词，破译出来，大概有个共同点：现缘感恩！他祈祷的缘起是现缘感恩。我举些例子，大家对祈祷再有一次概念，现缘感恩。一个非洲地区干旱季节的祈祷词，用特殊符号记载的，他们后来破译出来，大概是说：上天啊！因为雨水少，给我们带来了清新的自然环境，我们感激上苍，在这清新明亮的世界中，我们需要水、我们需要水——他没有怨恨干旱。他说：给我们带来清晰明亮的世界，但是我们需要水。我们现在一般怎么祈祷？可能先怨恨一番再说需要。

美洲一个地方印第安人，有一次水灾多了，他们也有一个祈祷词。破译出来是说：上天哪！给我们这么多的滋润、这么多的滋润，但我们用不完，能不能减少一点儿？（众笑）不要感觉可笑！感觉可笑就会把感恩缘起丢失，结果有怨、相排斥、相对立，你怎么祈祷出来相应结果？我有一次在青海被耽搁在一个山口，车子没挂防滑链，海拔四五千公尺，雪下得厚了，车就打滑，开不动。我作了个祈祷，我想一想以前经历的事儿，我说：雪啊！真洁白，但我们需要太阳，太阳能使雪融化，滋润大地，使大地更加活泼。我作了这个祈祷，太阳真出来了。

这个感恩的心不能有丝毫虚假！你若是排斥于当下，心已经产生对立，后面祈祷亦是对立。我们对阿弥陀佛的感恩，好比说我们受到苦的果报，怎么祈祷？我们命将终时怎么祈祷？一定还是感恩的！为什么我说应该欢喜面对死亡？因为我们要去阿弥陀佛国土，我们要舍报之时，正是阿弥陀佛接引之时，所以要感恩这个舍报，感恩这个生命终结，要迎接新的生命、新的未来。你一定不要藐视这个过程。一旦忽略，缘起上会出大问题。很多学佛者在感恩上没真正用过功夫，总是埋怨于当下、埋怨于环境、埋怨于他人，结果自心被埋怨相续，不能真正获得自利利他的善巧。

为什么提到这个地方？也是面向阿弥陀佛作祈祷。这个祈祷是十分重要的修持。一旦祈祷相应了、习惯了，你会感觉到佛住法界身这个真实说。菩萨们！这个话很简单，我们若在“佛住法界身，入一切众生心想中”有反复实践与了解，每一个心念你都会负责的！你知道每一个心念就是你受用全体，是法性妙用的

---

见大水。彼佛光明亦复如是。声闻菩萨一切光明，皆悉隐蔽，唯见佛光，明耀显赫。尔时阿难即见无量寿佛，威德巍巍，如须弥山王，高出一切诸世界上。相好光明，靡不照耀。此会四众，一时悉见。彼见此土，亦复如是。

全体，也是法性迷失蒙蔽的全体，你怎么运用？所以说佛住法界身，入一切众生心想中，若人念佛，即是三十二相八十随形。

菩萨们哪！这个祈祷，要知道佛住法界身这个事实——这样真实的如实的内涵认知我们一定要有。有这个认知，后面祈祷不过是自己心灵深处的呼唤、自己心灵智慧的开启。实际我们的心与法界心、与佛，决定是无二无别，所以我们心作心是。心作心是应该怎么用心？我们找到一个最好的用心方法——祈祷！

“南无”对凡夫有情或者迷失有情来说，的确是真诚的祈祷之词，也是相应之词、具足之词、不二之词，但我们最初基本上用的是祈祷之词。南无——我礼敬，我供养，我归命，如实安住，摄服烦恼，成就法身，无二无别。开始多以祈祷相入手。（内容选自 2009 年安居开示《安乐集闻记》25 集）

.....

大家做个祈祷，不是命令天不要下雨，命令与祈祷不一样哦！祈祷是把自己的身心与这个法界、与这十方世界同一共振，实际就是平等，就是尊重，就是感恩啊！让它舒展在每一个空间中，可以与十方的、十方世界的每一个生命交流。你真正感觉到那样一个舒展、那样一个恭敬、那样一个虔诚，真到一个饱和状态了，你这时再去祈祷、交流，它就会有感应。

这样一个祈祷的前行，实际就是回归法性、法界心这样一个心智中去，让心舒展、平和、平满，无任何爱憎起伏。这时候感恩心反而是充盈的力量。这时候我们去祈祷，祈祷我们的渴望。也可能我这个祈祷是偶然——下午我祈祷了，说给大家一个交流是对大家善根慧命的一个支持与爱护，我祈祷下午不要下雨。这样大家这一节课不浪费过去。我不敢命令，我没有那么大胆量去命令这个世界的其他生命、其他因果，我不敢，从骨子里我肯定不敢！啥叫命令？一合掌说你不要下雨了！这是命令。很多人的祈祷可能是命令，命令比较武断。你凭什么不让他下雨？你没有交流机会，它怎么会不下雨？

在过去，有大灾难或者旱灾、涝灾来了，人会有个祈祷修持过程。它起不起作用？祈祷得方法，心地的回归成立了，你会清晰感觉到它的回归，清晰感觉到你祈祷的作用点，会清晰地起到应有作用。这不是骄傲自大，指令天地——不是那样，的确是感恩的、感激的、内心需要的如实表达。这个表达会因为真诚而感动天地！因为清晰准确，能达到传递的力量与作用。

依教奉行啊！这说起来很简单，实际在我们生命中、在我们一生中，有依教奉行的一次两次机会都是不可思议的！尤其是佛法实践，我们真正能依教奉行，



会得到不可思议的连结。这个连结一旦你达成事实了，你会感觉它这种不可思议的力量、善巧、功德。你会感动自身的，你感动你的每一个意念与作为。哪怕是一句佛号，哪怕是一个祈祷，哪怕是一个善念，哪怕是一个忏悔，哪怕一念的随顺，你都会感动自身、感动周边、感动法界。这个感动是一种真正力量的传达，不是那种无端的、骄慢的、横劲儿……那不行的，那个在因果法界中不起作用，一点意义都不会有！

我们要清晰什么是祈祷啊！什么是命令，什么是皈依，什么是佛皈依我，什么是我皈依佛——真要清楚。要是我们心不放空，不回到空明的法界中，令心真正安住在这样一个明亮、清晰、简洁、感恩的状态中，没办法祈祷。就是你没办法与其他生命、法界打通，交流渠道没有。你那种骄傲自大，你自大啥？在龙王面前你自大？在天人面前你自大？你连个蚂蚁都不如！蚂蚁可以拱到地下，你只能在房间里住着。真自大不了什么，只能说你是人的特质。我们管不住雨，也管不住天，管不住地，但我们祈祷的交流是可以的，准确表达是可以的，感恩的心、自己的需要是可以如实表达与传递的，这都可以的！

像我们对观世音菩萨慈悲的渴望，对普贤菩萨大行的渴望，对药师佛给予现行心智、身体健康的渴望，对文殊菩萨智慧的渴望——我们一旦作对称的祈祷，若是真诚者，真会现瑞相，音声与教诲也都会有，显现种种作用力。这不是迷信，的确是心灵法界的唯心造的一个实践。如果永远不实践于此，你要相信自己在信仰上一定出现了问题。你一定是感觉自己那种自大自慢才起作用，那你等着吧！看看这是怎么样一个世界，我们就知道了，很多时候我们自大自慢的东西真不起作用的！

我们作为一个学佛者，要是不了解这个法界的特质——唯心造，唯识所现——就会很无端地在自己无明业中去强化它、在恶意中去强化它。它本来可以变成佛陀的，本来可以展示佛陀慈悲菩萨慈悲的，但我们把它拧成狰狞的面目、丑陋的面目，也可以在我们生命中起作用。我们把它扭曲了、变形了。（内容选自 2016 年安居开示《种性的现行作用——随顺果德入如来种性》53 集）

## 祈祷善缘自尊受用

净土教法，我们这一生有幸遇到，不管是什么样的缘起，乃至闻到阿弥陀佛殊胜功德名号，都是我们无始以来善根的支持，也是诸佛如来愿力威神加被所成熟。

我们对自他作为的现缘往往有一种自轻，造成我们对殊胜因缘的现前错过。因缘本来很殊胜，但无始以来的善根支持十分重要。遇到这个法缘，应生起实是无始以来善根成熟的感恩想，这样我们就会把无始以来的善根作为现缘。这个现缘十分重要！无始以来一切众生过现未来的业是交织的，我们在不了解意识法界无碍性之时，往往会择取自轻自贱的作为或业习。所以自轻多是习气，习气是这一生或者过去生业力的蒙蔽，这让我们不知晓对未来善缘的认知能用于当下。

我们的现缘是每个有情过现未来善恶无记业的交织显现。但我们如果不知自己意识法界是空净无碍的，不知所作自在如意的自在力，就会在自己的现前习惯中妄自菲薄自己的心理、作为乃至果报，造成自我侵害。这与别人没太大关系。我们的现缘是与过现未来交织在一起的。许多人说我们明明在浊恶的娑婆世界中，我们念佛忆佛总感觉那么遥远——他不知作意所缘很重要，当然事实业缘与现前外境也都起着作用。我们现在的修持要把无始以来的善根支持运用出来，即是祈祷无始以来已经成就的佛菩萨们，他们都是我们无始以来的父母、亲友、子女等等。

为什么他们不现前？为什么我们会在这个世界沉沦？因为我们业习的独立性！每个众生业习或习惯的独立性都不可思议。如果我们把这个房间密封起来，不透一丝光明，大家都不可能有眼神、感知、语言等任何渠道的交流，都沉静下来。然后把这里面所有人表达自己的心里状态记录下来，那么每个人表达的东西都不会一样——在同一空间，同一环境，每个人表达、意识、思维与感知相续的东西都不一样，因为它的独立性。也可能有一样的，但十分稀少，独立性十分明显。这独立性的背后支持是无始以来的善恶业。我们现在为何多择取自轻或不自重？因为减劫大环境造成的总趋势，容易引发我们恶性的或不良的习惯。这些不良习气会在我们这个时代成熟。不仅这一生，无始以来我们所有若有记忆若无记忆的业力习惯，都会支持现在的作为。

同样的，我们无始以来善缘成熟的支持，在我们作意与祈祷下都会起作用。祈祷是想打开自己过去善缘的记忆，让善缘支持得以成熟。你在一个事情未决定

之前，可以给自己两个选择：一是祈祷自己过现未来恶心恶业的支持；二是祈祷善缘的支持——你会产生两种截然不同的心理状态，会体会两种截然不同的结果。虽然是一个事情，你一个人面对，但所缘的现缘支持不同，它所表达的结果就会异常背离。

我们若不善观察，在受苦时就会责怪别人，迷失时就会责怪教法或周边因缘。像有的人生活不好或身体不好，他去责怪父母师长等等。他寻找的支持与所依止的独立性有不良的东西，这侵害了他。有的人处于难缘、恶缘中之时，回忆自己自轻的作为，想到自己对过现未来恶业支持提纯的太多，就会对父母师长善知识以及周边人生起忏悔心与感激心。因为感激，这个恶性现缘会很快调整过来，迷失的心会得到安慰。

所以希望大家不要自轻。所谓自轻，就是在减劫的外缘中，我们这个独立意识作为不去祈祷佛菩萨，不去启发过现未来善业的支持，那必然堕入种种恶缘交织的现缘果报中。许多人生烦恼之时会把所有人牵扯进来，责怪所有的人。但责怪越久，自己心里的纠结与堕落就越厉害，受到的伤害就越重。而有的人遇到恶缘难缘疾病之类，他会反省自己，感激父母师长善知识以及周边人，他们曾教诲与种种提示自己，忏悔自己没有依教而行，导致堕入现缘的恶业纠缠中受到种种苦报。这样的人是真忏悔者，真会反省自己，经此他的善缘就会聚集成熟——人的心理与作为会因为明了现缘的作用力而发生变化。因为自己生命中的现缘，是无始以来善恶业的交织而表现，没有其他，你现前的作为即是现缘的取用。

所以，佛教特别重视当下起修。有些善知识不轻易说当下，而说现下、现缘者较多。为什么？与真如契合之心说为当下，当下是真如现前的妙用。现下则可以说你用哪一个法则。有的人起用于嗔恨，有的人取用于愚痴，有的人产生智慧，有的人是听闻，有的人是排斥……什么样的人都有，因为他的独立性。但其自受用也是第一个现前，正因为它的独立性。比如有人喜欢骂人，不管骂谁，在骂人之时第一个受到污染的是自己——自己的意识、口业第一个受到污染，然后才能传到他人身边或者耳闻之中，最后才有他人的接受与否。所以他是第一受用者。

所以我们的一切作为，每一个独立体都是第一受用者。若明了此处，对于无始以来的善缘与恶缘、成佛缘与轮回缘、三恶道缘、三圣道缘与究竟一乘，我们就有择取方便了。《妙法莲华经》说：诸佛唯以一大事因缘出现于世，欲令众生开示悟入佛之知见故，成就清净道业，远离杂缘之沉沦。若说三乘五乘，实是众生所需之心而折射出来的祈祷，表达为三乘教与五乘教。我们自身的心念、作意

及身口意三业，自己一定是第一受用者，对此要清晰明了。因为个别独立体的特定，他一定是第一受用者；即便为别人表达，他也是第一受用者。谁来作为谁就是第一受用者。我们因此就能对自己的作为及与身口意三业作出明确与负责任的选择了，因为明了自己必然是第一受用者。

我们在赞美、歌颂、礼赞、喜悦、随喜别人之时——如十大愿王，是最好的善缘择取。为什么称为愿王？普贤菩萨这一类大菩萨早已成佛，他们为末世有情、不知法有情、不善择取有情而立十大愿，使众生修行各有究竟随顺方便。十大愿王与五念门来作对比，我们即明白五念门不过是让我们择取无始以来的最胜善缘罢了。我们知道作为当体一定是第一受用者，我们的责任心与责任感就会成熟于这个当体中，就不再熟视无睹地去作一些恶缘恶念，认为自己的恶念恶语恶行没问题——你已经第一个受下这个习惯的熏习，留下了熏习的种子。

在困难、违缘或不称心的情况下，有的人会勇于承担，乐观面对。有的人就不负责任，表现出很强的依赖性与责怪、烦恼、怨恨的习惯。在同一空间与事相上，怨恨者会很痛苦，也没有人乐意与他交往。那些乐观的人，积极帮助别人，主动承担责任的人，任何人都愿意面对他。若不了解此处，我们对自己身口意三业的择取与对唯佛是念的择取，会不以为然。因为唯佛是念是最上乘、最智慧、最慈悲的择取。

我们每天早晚课中都念三皈依——自皈依法，当愿众生，体解大道，发无上心；自皈依法，当愿众生，深入经藏，智慧如海；自皈依僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。和南圣众！这个祈祷的力量不可思议。很多人对功课不了解，因为他不知道第一受用者。“统理大众一切无碍”，这是极大的过现未来善力的感召。

宝华山的皈依仪轨中说：“从今以往，自皈依法，不皈依自在天魔等，皈依如来至真等正觉，是我所尊，慈愍故。”“慈愍”是佛菩萨传承一个教诲的慈愍，这里面有独立体意识责任的自我慈愍，也是对有情的慈愍，大慈愍故。我们对自己是真正慈悲与智慧吗？是运用我们心地的方便吗？你可以审观自己的作为，你对自己是否真正有过悲悯心，大悲悯心？对自己的生命独立体真正负起过责任？我们每个生命每天都在这个世间相续着，怎么把生命运用得最恰当，永远无怨无悔，具有自我回顾的价值？所以我们对三世，对过现未来业力的交织一定要认知清晰。然后在生命作为中，我们每一个举心动念都会有真正的责任感。

我们是否可以放逸放逸？迦叶尊者出家，他整个生活是头陀行。头陀行有十二法则，一个都不能破，称为十二支。他整个行为就是抖擞行，就是要抖擞掉习

惯与我们的疲惫。所以过去“头陀”又翻译为“抖擞”。世尊有几次劝迦叶尊者说：勿太辛苦，少行放逸。即劝他可以放放松。但迦叶尊者依然那样作为，一直到释迦文佛取灭，一直到五百结集结束，一直到去守衣入定，他始终一如地守护着这个法则。所以当时唯有迦叶尊者，世尊分半座与他，其他任何一个弟子都绝不可能。他始终一如地尊重，对自我价值的严格守护，把无始以来过现未来的业成熟于当下——就是过去也好，现在也好，未来也好，他是这样一个概念在持续着、成熟着，使周边有情得到不可思议的感知。

所以为什么世尊把衣钵——十三条金襴袈裟与四天王所供的钵——交与迦叶尊者，而不交与其他人？因为他的稳定性、他的成熟、他的透达。他把过现未来三世一切作业看得很清晰，现前的作为可以延续到过去现在未来，所以圆满三世为一念，一念入三世，这是成熟的智者所能观察到的。当年世尊得道以后，欲取钵器，四天王就各捧钵器依次过来献与世尊，世尊把四个钵搭在一起，以通力压成一个钵，这是佛的钵器。

我们在念佛之时要把这点认识清晰。认识清晰我们再作选择，就不负于自心，不负于这个独立业体。每个独立业体的独立性都无法破坏，这个地方的自尊、自重与自用十分重要。这个时代是多边缘的牵制时代，所以他容易对自他与社会不负责任。因为他不了解第一个受用者是谁，他的生命就活在不负责任的相续中。所以现在人的生命多灾多难，多诸恶缘、短寿、伤害，就因为自身的不负责任，相互的不负责任。真正对自己负责的人也会尊重他人，至少在心灵深处你知道尊重他、伤害他与轻视他的不同作用力。（内容选自 2011 年安居开示《净土五门修法——随顺得入果地觉》回向门-4）

## 祈祷佛德等持心智

很多人问我说：你讲法前在做什么？我是在作祈祷，心中有等持之量我才能给大家讲；哪怕坐几分钟，我也要有这个过程。许多人都试过。放光寺出家师父每个诵戒日都有抓阄，谁抓着谁讲法。昨天某某沙弥上去，读经读了五分钟，说话说了五分钟，不知道怎么相续了。因为没有祈祷，没有愿力或者愿望的支持。

我这第一个祈祷，一定是认真地祈祷！祈祷诸佛法报化之功德来加持这个皮囊，希望这个皮囊里面装一点佛法僧三宝的功德；它所传递与共振都是与诸佛如来身口意共鸣着，若有一丝、一个角度不共鸣它就终止。周遍共鸣，无处无时莫不如是——满分才行，不满分不行，满分称为等持。作一个祈祷，有一个念诵，下面说“此法是释迦佛所宣化”，我就会持诵释迦佛心咒或者什么，令释迦佛的心智愿望在这个五浊恶世中令此法流广宣，普利一切，令一切冤亲有情同入不可思议佛法利益中——也是充满了，清晰了，可以终结了。下面是授记，以授记真言来嘱累于世间，自己要念授记真言。授记真言是什么？我们人人都会——楞严心咒：阿那隸·毗舍提·鞞囉跋闍囉陀唎·槃陀槃陀你·跋闍囉·谤尼泮·虎訖·都嚧瓮泮·莎诃。这在授记品中有讲。授记什么？就是诸佛如来功德通过这次完整、饱和地传递，令一切有情于无上菩提得不退转。

下面我才敢说话。若不然我怕说话出问题、来情绪；我的贪心、嗔心、痴心、慢心、不正见若生起来咋办？把脏水泼给大家，我坐这个位置上不敢的。这样一个祈祷、祝愿与观察过程，会把讲法者所有心智梳理一遍，每一个意识、色身每一分子中，都充分体验到这样功德意识了——自己感觉到充分了，没有死角了，就开始唱“本师释迦牟尼佛”。

这是必修过程。所以下一次抓阄不要慌，你作个祈祷就行。五分钟，梳理以后你尽情讲。你说我不会讲——作过这样疏导，你一定能讲得来。讲什么？你爱讲啥讲啥，反正出不了事了。因为他整个生命意识、他所有共鸣是与十方诸佛身口意等持的。反正我已经交代完，在意识法界中反复交代清楚，我看清楚了；我就不管了，该讲啥讲啥。出问题你找十方诸佛，说与你共鸣之人给我们传达这个——你找他们就对了，这是我的传递。共鸣了你可以不找他，你欢喜、随顺法则就行。

“演说施戒诸法门，忍辱精进及禅定”，这是六度。作为一个念佛人，现前可行普贤之德，六度万行，普利世间。能不能做到？真正作念佛人能做到。就这

一句南无阿弥陀佛，我们无意识就在布施，在持戒，在忍辱，在精进，在禅定，在智慧之中。因为这句南无阿弥陀佛含六度万行一切功德，所以现前行普贤之德，超出常伦，自利利他，圆成于南无阿弥陀佛名号称诵之时。能不能抉择？能抉择了，法处比丘所有意识与宣化我们现前都能作为。为什么？我们是承接他的报德。其因地与其报德没有相差。初发心已成等正觉，一切修持如梦如幻——这是华严经中所宣化，诸佛境界如是。此处所宣化亦复如是，心念如是。

你说我平时聊天能不能这样？可以。你观察自己坐在金刚宝座上，或者清净莲花上，祈祷诸佛的身口意来念一句阿弥陀佛，再来聊天、说话或行走都可以。你会产生心智的无畏、净器的功德、宣化的事实，不用修补作为。你不用回头回脑了，说我作为了，我还要修补修补——没必要修补。为什么？他们给你作证，谁圆满谁给你作证。作证什么？共鸣于此，称为等持力所现。诸佛功德的等持力在推动着一个法则，你不必要疑虑。这里面没有自大，也没有自卑，只是等持着一种祈祷，等持着一种发愿，等持着一种顺性的利他心智。此处说六度亦复如是，我们念这句南无阿弥陀佛等持着六度万行的功德。

这节课要关注一点：我们这句南无阿弥陀佛之称念，等持着一切诸佛自利利他、觉行圆满的功德；是果地觉事实的展示，无缺无欠，称为万德洪名。我们在与人交往、说法乃至平时，都可以作如上祈祷。我作了一些例子，坐下来怎么祈祷三宝加持、诸佛如来加持。自己的周遍意识清晰了、饱和了、没有死角了，不光是净器，还与诸佛同一命运、同一呼吸、同一感知了——你有这样一个祈祷了，念个授记的真言：阿那隸·毗舍提·鞞囉跋闍囉陀唎·槃陀槃陀你·跋闍囉·谤尼泮·虎泮·都嚧瓮泮·莎诃。（师一弹指）你这样去与人交往就行了，此器净，彼器净，各得方便。（内容选自 2015 年安居开示《无量寿如来会——如实知自心》13 集）

.....

在与大家交往、交流之前，在大家整个迎请、炉香赞，乃至“无上甚深微妙法”等念诵中，我都在做祈祷。祈祷什么？祈祷着对大家有益的一个来源，要么教法体系的来源，要么一个经教的来源——总是要有来源，发心的来源。

在每次讲法前，这三种不退的发心必须串习一遍。若不串习，人会迷失。因为在这上面两个小时或一个半小时，你讲些什么？你怎么对待这一百五十多颗心？就用祝福吗？一定要有教法的思维，就是发心的思维。若没有这个思维，很难与大家交流。因为这参差不齐的心里，有随顺的、喜悦的、忧伤的、迷失的，

也有进攻的、恶意的、诋毁的，一定都有，没问题的。你面对这样种种心怎么办？只有供养、礼敬、劝请、祈祷——祈祷这个教法对大家有一点一滴的启发或回施，包括诋毁者、恶意者，包括赞叹者、随顺者。我们能喜悦一个法则，要知道这个法的来源，那才是重要的事情。因为坐在这个地方，不能含糊，不能有私心，不能用自己的思维意识去作为，只能启教于一个传承教法的加持，用这种发心来供养大家。要不然坐不下去。

不是说坐在这个地方有什么。坐在这个地方，我们知道上面是什么，下面是什么，左右是什么，就是诸佛菩萨龙天护法在你的一切时处，可知于你所行所作所为，迅速受于果报。你谨慎不谨慎？

昨天那个居士要给大家讲法，我说讲法得有基本的慈悲训练、条理训练或者传承开许。不是谁上来就可以讲法。那讲什么？怎么维护下去？这节课一半是我愿意、意乐，一半也是这个教法只能作不请之友才能宣化。当然同时要有三种发心的认知，否则十分难以宣化。佛教令发心、悲悯有情发心、令正法住世发心——没有这三种发心，净土教法谁来讲一讲试试？不胡扯八道才怪！你会说能不能往生、功夫怎样、做了多少善事，甚至把它世俗化，说能挣多少钱、谁身体好，乃至七祖、九祖升天。为啥？发心问题。凡有发心，必有言说。净土教法你若不依三种不退转的发心，则无力宣化。因为是以佛果地觉为因地心来交流、传达与认知。用世俗心怎么宣化？那只能说世俗之语。

顺性发心十分重要！每天祈祷之时，我很简单的祈祷词：愿现前大众、四众及其有缘于法得不退转，于法得安乐！我可不管你是顺我逆我、烦我不烦我、爱我憎我——这些与我没关系。我的祈祷一定是令现前有情、大众于法得不退转，于法生起相应，直至菩提，得究竟摄化。这是一定要祈祷的。要发这样的心，这个心就是欲令正法住世、悲悯世间，也是以佛的果地觉为因地心，就是佛教令发心、传达佛心的一种方法。若不如是，这个人坐在这个地方干什么？

顺性发心很重要！要知道一个传承，知道一个尊重，知道一个来源——这个来源不能间断，他就会知恩报恩，能真正把法一代一代不增减地传递下来。像一个管道一样，它不堵塞、不拥塞、不减损、不遗漏，能完整把它接引下来，那是传法者。若不然你把讲法当成名闻利养，认为建立自己的威德——那与发心不相干。许多人认为讲法有什么好处——只有佛法利益与善巧，没有其他好处。想在这里面得到世俗好处，也可能有，但若没把法益真正传达出来，你减损了教法，所受果报就远远不是你那一点好处能比拟！没办法弥补，所谓法身慧命问题。我



们唱“云来集菩萨”，是希望大家的心像一切佛菩萨的心一样，来顺性观察，顺性觉悟，顺性无所障碍地运用自心。（内容选自 2013 年安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》56 集）

## 祈祷三宝祝福有情

认知调整的重要性，我们怎么调整人生中遇到的误解、不健康、积累或者负面的思想、情绪、习惯？要说说祈祷、祝福及作为了。在此减劫之五浊恶世中，欲使人生能生活平稳、远离诸苦，或者能修行、正行，那么以祈祷与祝福来指导我们的思维、言说、作为，无疑会有明确的积极的内涵。

先说祈祷。往往我们生活在一种比较熟悉、比较固化或者习惯性所缘的思想状态中。一个人受什么样教育，形成什么样习惯，往往他就会依止自己的习惯、得失、爱憎去思维、言说、作为、交往，就容易产生误解、相互怨恨，把自己的思想、情绪、作为推到更恶劣境地上去。若是善于调整，他不会这么做。因为有负面作为，感知了苦难，人会警觉，会觉悟，会用恰当方法调整。

说到恰当方法，祈祷无疑是十分准确的校正自心。像打枪要眼睛、准星、目标形成三点一线，我们作为的缘起、过程、结果要是三点一线了，就能产生最佳效果。三点不一线则易变异。要了解了人生，善于调整是十分重要的！祈祷是调整的重要作为，是调整人生、心理、他人误解的很方便方法。像这个仪式，大家唱炉香乍爇，我是在祈祷——它的要求就是祈祷。祈祷什么？先礼敬佛法僧——礼敬十方诸佛，十方菩萨贤圣乃至教法。为何礼敬？为现前大众道业得以彰显，心智得以明晓，菩提道业有所成就，有这个祈祷过程。大家唱炉香乍爇整个过程就是表达这个，拈那几根香就想传递、表达、决定这个祈祷。

烧香用作祈祷，也是令我们静下心、调理下来的方式方法。古代人祈祷要设很多仪轨形式，召唤自己心灵中不可思议的觉性、善良、条理。我们对三宝祈祷不过是自心之唤醒与梳理，是对圆满觉悟世间、净化世间或者慈悲智慧作为的抉择罢了。就是假着三宝或者佛法僧功德，亦令自心具足的智慧、慈悲、方便起到应有作用。拈香起这样的作用。

回去了，你即便没有香拈，就静静地坐一坐，把手掌合起来，思维与祈祷三宝：尽虚空遍法界常住一切佛，尽虚空遍法界常住一切法，尽虚空遍法界一切贤圣僧，来现前加持，令心念清晰明了，思维明了，作为是正行，乃至修行、善意作为与调整都是有意义的！我们再对一些恶缘，甚至过去所造的自认为可以弥补或者不可弥补的过失、过患、他人误解、对他人误解、被他人误解等等，都可以作个完整祝福，就是心灵的修补。我们在心灵上借助三宝，即是佛法僧之功德、智慧、慈悲，来作一次修补、观想、祈祷、祝福。这个修补十分有意义！

假设别人对我们有误解、计较，我们对别人也有一些计较、积累、误会；他人受到委屈，我们自身也受到委屈、冤枉等等，你在祈祷与祝福过程中就可以把这些苦、苦因、苦缘、残缺因缘、伤害因缘作个调整。再见到这个人就不会以怨相待、不会以仇相待，而会善意的。因为有这样思观了，有这样祈祷了，就是诸佛菩萨的证知，三宝教化的持，一切具足慈悲成就者的护与督促。我们又有善意的祝福的弥补，恶缘现前了会变得不直接冲突，变得相互宽缓，乃至真正从根源上解决问题。

调整人生要有方法。调整是积极的主动的。积极来自于三宝，来自于我们对三宝的祈祷、礼敬，即是对圆满、清静、无碍这种佛陀功德的礼敬。礼敬是为了印契、启发、成熟、表达自己原本具有的清静、平等、圆满、无碍的心，让他起到作用，把他彰显出来、明确出来。在这种智慧、清静、圆满、无碍心智的作用下，思维、作为、言说会发生你想象不到的变化。祈祷是调整人生很具体的依止方法。不管出家在家，我们要想改善人生，使人生以佛法去正行、去修行，多做离苦得乐事，就以“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”这样的学佛事业来祈祷，这是十分健康十分有力的作为方法。

前面给大家谈到调整的重要性。我们从一些角度作了简单提示与阐述，希望大家能有相对准确的认识，能去学习。

很多人接触过一念法，说十方诸佛证知我——这就是个祈祷。十方诸佛证知我——诸佛菩萨证知我什么？我要做一个事情——什么样事情？把自己的业、他人的业、共有的业、交织的业、身业、口业、意业，不管过去现在未来的，一时无余地供养于阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，像百川归海一样，安住在大海的功德中得不退转。我们这样审观过，再称念南无阿弥陀佛，令一切众生同生极乐圆成佛道，一定是有意义的。

因为你祈祷过、你梳理过，有佛菩萨的放光照耀。在心智中思维过了，启发过了，你再念南无阿弥陀佛摩尼宝号就变得精准、有力。像打枪一样，我们从眼睛看过去：瞄准星、目的地——就是我们做事情的缘起、过程与结果都十分清晰准确，这个作为不虚过的事实就会表达出来，是有果的作为。

在日常生活中，调整人生方向、人际交往、感情、事业乃至修行，祈祷与祝福无疑是十分准确、十分有意义的方式方法。这个缘起是尊贵的，是殊胜的，是究竟的，是没有缺憾的明确作为、思维、观察乃至祝福、回向、交代。那么我们说调整人生就不是空话，就会以佛无碍智来调整人生，以佛清静教法调整人生，

以一切善巧者善巧的具体的果来作为我们的因——我们思维、行为、说法以这些因来支持，调整人生就变得活活泼泼。有人说我也知道这个事情做得不合适，但是不知道怎么转换或调整——就用祈祷：祈请诸佛证知我们这个思维、作为，祈祷教法对我们作指导，祈祷圣者、成就者给我们作个指导。

我们心念一动，一切诸佛如来、菩萨、贤圣都有他心通——你在这个地方运用得越久、越纯熟，他们的支持就越直接、越彻底。开始我们尝试着、似是而非地、将信将疑地、少分地接受他们加持，慢慢是多分、全分、无疑地运用着自己清净圆满的心智，像佛无碍智一样无碍地面对世间的困惑、业力，直接调整人生中的言说、意识、作为——直接调整。思维的调整尤其重要，正思维十分重要！因为我们太多时间在打妄想，还怕妄想、烦妄想，还是妄想纷飞。你对三宝、对佛陀的祈祷无疑会使妄想变成正思维，使思维越来越清晰、调理、有力——祈祷会带来这种方便。

比如认为自己缺乏慈悲，对人瞋恨心重，你多祈祷大悲观世音菩萨——多针对性地祈祷观世音菩萨，说愿观世音菩萨加被我，令我心智与观世音菩萨悲心契合，作为、意识、言说与观世音菩萨大慈大悲的誓愿契合，是我所愿，是我所行，我当如是作为，如是礼敬，令我身心具足悲智，具足慈悲，远离瞋害。你一次祈祷、两次祈祷、三次祈祷，再见到原先瞋恨的人，能比较放松了；作过五次、六次或者长期祈祷，再看到他们就会真正生起慈悲回施以及言说作为，不会怒目相见了。慢慢地能感觉到自己的瞋心、瞋业得到直接转化。

有的人感觉自己愚痴，什么也思维不来，什么也想不动，什么也没方法，就多祈祷大智文殊师利菩萨，念念大智文殊师利菩萨名号，或者念妙吉祥菩萨、喻阿惹巴扎纳德、文殊菩萨十大愿，或者作黄文殊观、白文殊观。乃至直接祈祷：愿大智文殊菩萨现前加被我，印契我心，令我心具足智慧、观察力、思维力，令我心开意解，不再受愚痴业之蒙蔽，生诸善巧；然后念其名号：南无大智文殊师利菩萨，或者念喻阿惹巴扎纳德，或者念南无妙吉祥，乃至存念文殊菩萨圣像、胜功德等等，都可以。自心会在这种祈祷的加持下、影响下、印契下、唤醒下、明确下，逐步的智慧会生起来、成熟起来。

我们以前遇到事情就发蒙，不知道怎么思维，现在慢慢会条理起来，不再发蒙，清晰了，明亮了，知道应该怎么思维、怎么言说、怎么作为。说善调整于人生、正行于人生、修行于人生都不是一句空话了，人生中至少能做到诸恶莫作众善奉行这个大方向，自利利他是人生的大目标。我们这样来修行自己，来正行于

法，人生变得明亮、清晰、有力，不再犹豫徘徊，不再迷茫于人生价值究竟是什么而糊里糊涂地一生过去了，那样轮回去了，让人变得清晰、有力、善巧起来。

有人说我啥道理都明白，但是不会作为。就是很会讲，嘴巴有智慧，手脚上没智慧。这样的人念一念：一者礼敬诸佛，二者称赞如来，三者广修供养，四者忏悔业障……这是我们随普贤之德唤醒日常生活中每一时每一事上的法则功德。执行力或者作为力差的人，普贤菩萨一定是重在祈祷的善知识、心灵导师、根本依止本尊！在祈祷过程中，我们慢慢地不光嘴巴厉害、也不光脑袋厉害，手脚或者作为也跟上了。在十大愿王的实施中与学习中远离了戏论，随顺安住在究竟道业中，真是不亦乐乎之事。

许多人就读过《大方广佛华严经·普贤行愿品》。这一品可以独立。有人就读偈颂：所有十方世界中……干什么？唤醒自身对作为上积极主动的一些缺憾或者不足。祈祷可以具体地针对地祈祷，也可以祈祷十方诸佛——像过去人念南无布达雅，念南无佛陀，作广泛祈祷，都有意义的。对我们的善行、修行、正行一定有意义，人生会变得主动安乐起来。因为我们人生中太多的消沉、误解、负累与积累！通过这样的方式方法，一旦认知调整人生是十分重要的一环，是人生必作必行之抉择、选择，那么祈祷或者针对性的、精准的祈祷对我们人生的指导会变得十分有意义。

再说祝福。有时我们也会有些善意作为，但是祝福的习惯没有。尤其国内这个教育模式，相互斗争、攀比、瞋恨、埋怨多一些。排斥，嫉妒，不允许别人比我强，什么事情都要我说了算。在很多弱势群体中，是埋怨、怨恨、计较多。这样下去很苦，人与人之间不能真正增益。

心灵的祝福你先要学会，祝福一切有情。过去人说祝福一切如母有情，就是最亲近的有情，我们祝福他，说一切有情是如母有情——你能这样转换过来，就祝福一切。有人说祝福一切太空泛，感觉没有力量，那么你祝福冤家对头、仇人、敌对者或者伤害过你的人、侮辱过你的人、误解过你的人——你祝福他，你就是彻底的祝福者，是不得了的人。你从祝福这个修行方式中会证得无上菩提，因为彻底了、究竟了。这样是从心灵上来调整这个事情，祝福他人是十分重要的修行方式，调整人生是从心地里调整。大家可以思维。

在我们日常生活中，尤其出家人的日常生活中天天念祝福。念祝福要与心灵结合，不能只是嘴上祝福。像南传中念“萨比滴哟”那一类是最简短的祝福了。在我们汉地，每天功课中或者早晚钟中都有祝福。尤其是晚钟，洪钟初叩到三叩

的内容基本上都是祝福词：“洪钟初叩，宝偈高吟；上彻天堂，下通地府；上祝当今国主大统乾坤，下资率土长官高增禄位……父母师长，六亲眷属，历代先亡，同登彼岸。”我们都会唱，但要是由心而发就完全改变了，那是什么心胸？真正由心地里发出来这样的祝福，你试啊！嘴巴上唱一唱就感到舒展，要从心里发出这样的音声你是什么人？不是佛也是菩萨了，就能自主调整人生，使人生健康有力，自利利他真实不虚了。

祝福貌似简单的方式方法，但在出家人僧法中处处皆是。中午过斋，祝福词说：所谓布施者，必获其利益，若为乐布施，后必得安乐。什么安乐？所作已办。所作已办是什么？就是圆满菩提道业这样的祝福。我们祝福十方檀那、祝福一切有情，使他们真正福寿康宁，道业有成。那是怎么样心理、怎么样健康有力的作为？你要从心地里认真实践，不可泛泛过去！

祝福是智慧慈悲方便者所表达的不可思议的作为。真正具足智慧慈悲方便的人，一定会用这种方式方法在心灵深处祝福着一切如母有情，令一切有情得究竟安乐，乃至圆满无上菩提。你说祝福认识的人、有缘的人，无缘的人祝福他干什么？那样心念开始割裂、对待，开始变小、变窄。学佛人要发起广大、殊胜、美妙用心的作为，善于运用这种习惯，不是空泛的。你说我还是祝福爸爸妈妈、兄弟姊妹、子女夫妇等等——都可以，但这样的功利心容易受到减损与制约。要真心祝福，第一个受益者是祝福者，他善意心念传播出去了，会善意对待世间亲人。

往往人会说某某天天到寺庙里这样那样，还一身疾病、那么烦恼……这与学佛、与觉悟人生没太大关系。这是世间相的纠结，这种纠结是愚痴者、固执者、迷失者所在意。你说我们不在意这个，能在意什么？欲求三界的福慧因缘，你会在意这个；要是超越三界，你真不在意这个；要是正行者与修行者，不在意这个。真正想离苦得乐，你现在作为本身是乐的，相续结果是乐的，你在未来对你家人的、周边的、依正二报的影响慢慢建立。因为现在受的果都是过去业所成熟，对现在直下影响许多人做不到。在善业善法中的祝福要持久。

要是正行的祝福，是究竟的，你不会颠覆它。好比说祝福一切如母有情福寿康宁——你不颠覆，不会因为事相颠覆，也不会因为一个对象颠覆。你说死了一个人我这祝福没有用？不会的！你说一个人翻车了，我这祝福不起作用？你不会这么想！你要祝福一切有情，这是广大的不颠覆的祝福，是顺性的修持方法，即是正行，是不染污的、不求回馈的。

我们在世间作为中是染污的，做什么就要求回报——这是有退转、有变化

、有对称与不对称的，不见得是顺性的，而是固执的、固化的或者有所图的作为。你用哪种形式祝福？自己可以选择。比如对亲人作祝福，他们发生什么我不计较，我在祝福的训练过程中逐步认知到祝福对人生调整、心理调整的实际力度了，效果就会出来，会变得真实、有力、充分起来。

祈祷与祝福，是我们调整人生或者调整生命作为十分积极的方法。有此提示与引导，希望大家能有此认知与记忆，学会这种方式。在晚上休息之时、在一天作为过程中、在每一时刻、在早起之时，都用祈祷来作为良好开端，调整人生，主动运用人生，运用现行，运用思维、交往、言说。有祈祷与祝福，你再与人交往，再给周边人作为什么、言说什么，会没有畏惧、没有迷茫，不因为外在变化而动摇，会真诚起来，安稳下来，有序起来。你会变成有益于社会的人，到什么地方都会受到恰当尊重与欢迎；你会爱护他人，做真诚有益于他人的作为，不是为了自己私欲或者恶性膨胀等等，是真正祈祷的祝福的。

我们在家庭、社会或者出家在家的生活、工作、交往中都会变得有力、有序，变得智慧，变得慈悲，遇到事情不会不知所措了。有时候你的意识进入某个状态，不知道别人说什么，反应迟顿。也有人很灵光，不用别人表达就知道别人要做什么。我是比较迟钝，就多祈祷普贤菩萨文殊菩萨——文殊菩萨让脑子不要迟钝，普贤菩萨让作为不要迟钝，多祈祷！

以前我的嗔恨心比较重，就念观世音菩萨，有事没事都念观世音菩萨，就是提醒不要瞋心害自己害别人。哪个愿意起瞋恨心？念观世音菩萨之时，就作了祈祷，也作了祝福，对自己不要起瞋念，对他人不要起瞋心，对事情也不要起瞋心，这有很大作用。我和大家提这些做法，不是像无源之水一样泼给大家，的确是实践过了，很起作用！你听了，回去要实践，哪怕几分钟实践也行。

一些有信仰的国家，人民群众很整齐、很有力量，因为他们有祝福、祈祷与誓愿。很涣散、很迷失、很无力的人，往往是没有愿望、没有祈祷、没有祝福——没有这些你就迷茫、无力，陷入这种业相中不能自拔。通过这个课程来思维思维，观察观察，调整人生。我们要用祈祷调整人生，用祝福健全人生，使人生至少在善行中、诸恶莫作中。在修行大方向上清晰，在正行上抉择。人生从哪儿来先不管，作为我知道了，成为事实了。我们这个作为，在人生中积极地调整它，善意地调整它，修行地调整它，正行的抉择，有方向了。

知道何以作为了，先破现行无明。我们学佛了，可以先把现行无明，就是何以作为这个无明破掉，这是贴切的，适合于当下。过去和未来不好解决，你先把

现下问题解决好，这可以作为。我们有誓愿了，人生清晰了，有方向了；有祈祷，有祝福，作为积极向上，现下的人生就明亮起来、清晰起来、条理起来、有力起来。慢慢再破除未来的无明、过去的无明，都不成问题。你在现行中把蒙蔽自己的消极的积累的业力业相处理好，有愿望、有祈祷、有祝福，逐渐有主动清晰之作为与大方向。

我们第一节课中讲人生面临三个问题：不知何以为来，来到世上不知何以为去，作为结束不知何以往。现在我们先何以为去解决好，至少有个认识。我们一点一滴地通过学习佛法与实践，让人生愿望、祈祷、祝福充盈起来，作为有力起来。现行无明，就是此生何以为去的蒙蔽得以解开，做自利利他的人生。

人生目标一旦确认，现行会安心，脚跟站稳了。种种似是而非的说法与你没关系了，你的人生作为已经抉择，正行、修行、善行会在生命各个角度中慢慢充盈、充实、圆满起来。我们说自己是学佛解脱者，先从现行这个无明业力分中解脱出来，从这一点点知见上解脱出来，建立解脱的知见，把这个无明的蒙蔽撕开、击碎，人生现行变得明亮、清晰、条理起来。人生的价值观不用给人说，自己就确认下来了，自利利他，行诸善行，行诸修行，行诸正行，乃至圆满菩提。

路子清晰了，有誓愿的引导与推动，我们人生不冤枉了。下面就是我们能不能实践愿望、祈祷、祝福，实践善行、修行、正行，直至无上菩提！（内容选自2014年丛柏庵开示《梵行者的足迹——短出开示集》10月5日下）

.....

一些菩萨昏沉、迷失、坐在这个地方熬时间，从我这个角度来审思，我心里一般是祝福。祝福若不起作用，有时会批评一句两句。这个祝福的心愿、力量从哪个地方来？只能祈祷三宝加持，才能作为祝福。要不然十分无力于祝福他人！因为看到恶业，一般人就有一个对称的恶的感知。

要是祈祷三宝，祈祷佛陀功德，祈祷十号具足之弥陀，再审思这些业相，就会生起祝福的善意的作为与力量、支撑。若用对等的业相，看到人昏沉、迷失、熬煎自己，以及有人浑身晃，坐那几十分钟就受不了的样子，就感到很痛苦！要是我做了祈祷再观察或感知这些业相，就有个祝福。我念了这十号功德，身心感觉到自己受到了加持；同样有回施与祝福对方的意乐，就是慈心。

很多人读过《应作慈爱经》这个南传经典。过去比丘在森林中修持，遇到种种恶缘，世尊教给他们《应作慈爱经》的念诵，然后他们感动了山神土地乃至天神等等，使他们道业有所成就，乃至普利一方有情。像我们平时业力的对等中，



基本上善就善、恶就恶，如实照见。但我们要祈祷三宝的加持，佛菩萨慈悲方便力的加持，就会有这种祝福、回施与加持的传达。这实在不可思议！

刚才这个地方我体会特别深。我就用了大概两分钟时间，把这十号念诵了一下，就生起了那种受到加持与祝福的喜悦。我们在生活中要实践法则，才有意义；在生活的苦、乐、无记中运用法则，才能使我们苦、乐、无记的业相业习得到法的加持、法的回归。或者运用法则来消化我们的业相，使我们的业相真正在苦、乐、无记中都能觉悟，或者完整觉悟。希望大家在平时与业障有对等性的不安乐、迷失或无记中，尝试实践这样十号称念，看看会给我们带来什么？

这种十号称念，其威神功德唯有实践者知，唯有诸佛知。大家可以在日常生活中实践它，唤醒自己的无记，唤醒自己对善恶作为的执著，破除这种分别执著的迷失。使我们从习惯意识中解脱出来，真正运用觉悟与智慧，在人生中得自他二利之方便与善巧，就是依法的加持而得到善巧。净土修持，在生活中表现的就是如实作用。

这个十号念诵是十分有力的念诵。去年前年都讲过，但大家有没有认真实践？有个北方的念佛小组跟我讲，他们每天要有这种十号称诵，感到特别安乐。就是在称念这个十号的加持，自己称念、集体称诵等等。他们感受到极大的呼唤性的提醒与加持，感到很喜悦。因为以前总是在世俗中很烦恼，很容易矛盾，这一次大家感到在共修中有法喜。所以他们给我打个电话，作一个礼敬与供养一样。我也很随喜他们。一个简单方法，要是如实运用它，它会给我们带来不可思议的利益；一个很简单的业习烦恼，若不觉知它，也会给我们带来无穷无尽的麻烦。这真是心作心是，因果导向。这个十号称念会给我们带来诸多安心方便、思维方便、言说方便乃至交流与作为的方便。（内容选自 2013 年安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》37 集）

## 祈祷阿玛达·不灭之觉性

一切功德的出生处，要存念、忆念、了解、认知，不要舍弃，常念不舍。一切佛法的成就者，像梵文讲的咕噜呗，就是不舍一切众生、成就一切众生、具足成就一切众生的善巧与方便这样的功德守护者。咕噜呗和喇嘛是一个含义。这些功德的成就者、守护者，他不会舍任何一个众生，不会舍任何一个因缘，不会舍任何一个方法，任何一个时机！佛陀的慈悲、智慧、善巧通过不同的形式、语言、举止、交往来传递到人们的心中，使一切有缘之人得到真正不退转的利益，乃至究竟圆满菩提。这是喇嘛、和尚或者咕噜呗这个称谓的实质内涵与作用力。

以前他们说你喇嘛是谁啊？我的喇嘛就是阿弥陀佛。我念南无阿弥陀佛、喇嘛阿弥陀佛——喇嘛是出生一切功德，一切功德由此出生，就是阿弥陀佛出生一切功德。“喇嘛阿弥陀佛”，这个称谓十分有意思。区域不一样，到我们中国就说和尚。

在一些严格的修法中，咕噜呗，布达雅，达玛雅，僧伽雅——咕噜呗要放在前面，就是导师放在前面，他总集了佛法僧的功德于一身，这样的人称为咕噜呗、称为和尚、称为喇嘛。他能把三宝功德直下地融入人心，直指人心，起到不可思议的作用。

过去人说四皈依，喇嘛千诺，就是喇嘛忆念我、存念我、常摄受我、常赐予我。这是一种呼唤、一种祈祷。就是我知道这个周遍的功德主，你住在法界之中，从未舍离过众生，但我还要祈祷你不要舍离我。大概这么个意思。因为我知道你没有舍离过，但我还祈祷：你不要舍离我！这是一个交织性的作用力。过去这个很感人——我被你不舍的功德、周遍的功德感动了，我做祈祷，如是祈祷：不要舍我！

所以在佛教修行中，祈祷是十分主动的。像一个人静静的时间、感觉到孤独的时间、无聊的时间、无助的时间、烦恼蒙蔽的时间，可以做祈祷。咕噜呗，布达雅，达玛雅，僧伽雅——他就可以受到不可思议的加持。就是皈依佛、皈依法、皈依僧一样的，是加持。念阿弥陀佛也是祈祷，念什么实际都是个祈祷。尤其在你孤独的时间、身心憔悴的时候、感到特别无助的时候，这个祈祷特别重要！祈祷比任何一个人力作为来的疾速，它快啊！你一动念就可以了。你要求别人帮忙，有时候能找到，有时候找不到。祈祷是十分重要的！

我以前有个名字，可以祈祷的名字——阿玛达，可以祈祷，他有祈祷的这种

内容，就是不灭的觉性啊！因为我们的觉性是不灭的，不灭的觉性啊，我感恩你的摄化。大概就是你能表达觉性对你生命的鼓励，你在运用觉性之时对他的感恩。阿玛达（师念）。

有时候人很辛苦啊！像千里迢迢去见师父，很辛苦，你就不如念一声，就结束了，一切力量、一切内容、一切功德都具足了，一点都不缺少。这太方便了！这祈祷的作用就是常伴常随的师长，这太好了。要不然去求教个人、学习个东西，很辛苦！我不那样，我祈祷就行了，在任何无助的时间。

他这个名字就是不灭的觉性，或者说永生的如甘露滋润世间一样的生命，能除诸害的生命，能除一切毒害的生命。就是永生的意思，接引一切死亡者、欲死亡者、毒害者，得到如甘露的复活。大概都有这种意思。他这个祈祷就特别有意义。

这个读音介于巴利语和梵语之间，这个语言在意识法界就认。说祈祷“慈法法师”吧，就没有这样灵活。因为这个语言是通用的。你若是用“慈法”就不通用了，只是在汉族人的需要。有时人学习东西很辛苦、很疲惫，实际不需要。我的师长都是见过一面，或者连见都没见过，可能永远都不见了，就一直会支持你。真要点技巧，要不然很辛苦。（内容选自 2015 年 11 月保安寺慈师开示）

## 未成佛间不离祈祷

问：师父每天给我们开示前都会将经典放在额前一会儿，是在作意么？应该如何作意？请和尚开示！

师：这可能是一切修行人应该注重的问题，就是祈祷问题。在礼敬阿弥陀佛、观音、势至、清静海众过程中，我们会发现阿弥陀佛是具足无量相好庄严的佛陀形象。有人读《佛说观无量寿佛经》，其中描述得十分精细，乃至观音势至种种形象——观世音菩萨项上有个佛像，大势至菩萨顶戴光明宝瓶或智慧宝瓶。我们从西方极乐世界这两个菩萨举例，说明祈祷是十分重要的修法来源与修法缘起。

这个来源与缘起十分重要！我们修行从什么地方开始？修行者怎么明确直指自己的作为？在净土教法中，对十方九界一切修行者，祈祷无疑都是重要接受，是明确传承的十分重要环节。做祈祷就接受了吗？这样一种形式，是表达我们思想、意识、观察、言说所依的来源，表达出处不可违背。我们学到贤劫第四世尊释迦文佛世尊的遗教——净土教法，传承十分清晰：第一是教典，第二是历代祖师依教典所剖析、阐述、撰书、立著等，或者他们修行经验与传递的教法内涵。我们实践这个九界众生无以自力完成的净土教法，接受与明确这个传承，祈祷十分重要！这个完整究竟的教法，唯佛与佛亲证的究竟圆满内涵，其他九界众生唯有随顺得入！唯有随顺得入！唯有随顺得入！若是九界众生任何一界众生亲证，那就是佛陀。不亲证就是未知此圆满功德何以作用，只能以随顺而得入究竟圆满功德。过去人举例子说如百川归海。

印光法师在《净土五经序》中提到：一切法门无不从此法界流，一切行门无不还归此法界。这个教法就是诸佛亲证之究竟浩瀚无际广大功德藏、如来藏，一切众生本具。一切众生各在自己业力细流中，尚未回归之前，皆在细流中流淌。一旦归海，浩瀚无际，广大无量。诸佛如来圆满阿耨多罗三藐三菩提，就是海，九界众生，是百川，百川趋势必然归海。我们要是了解了这个世间相的比喻说，一切修行者莫非归海过程，或者归海的实践者、观察者、运用者、了知者。归海的过程无一法可得，但是归海过程十分重要。就是我们的祈祷、休息，或者说随顺、得入。

我做那个动作不敢自欺。那个心地当时什么样子，大家也看不见，但是我通过这个形式来启发自己，尽量不自欺，尽量明确来源，尽量去做。尽量能尽到什

么样一个量？我只是祈祷诸佛加持我，有多少量我接受多少量。我把自己所有的意识遮蔽、意识建立等彻底散坏掉，唯有承接诸佛如来功德加持，作以祈祷方便，作为给大家交流的一个缘起、来源或者传承。坐到这个座子上，看似简单又不得不谨慎！因为直接关乎大家法身慧命，关乎法则的清晰来源，或者它清晰不清晰的问题。能令我们真正在法上除去或涤荡疑垢，令我们身心明亮自在，回入法流，那无疑是我的祈祷，也是诸佛如来加持功德所显示的内涵所在。

这个菩萨提出来这个问题，也是我在接受善知识传法过程中一些作法的提示，也像给大家一个无意识的供养，来表明这个传承、来源，非我等心智或想法所设立，来源于经典，来源于祈祷，来源于祈求加持之誓愿、意乐。有这种依止，我们交流佛法，或者坐在这个位置上、站在这个角度上，才敢言说。因为有出处，有依靠，有来源。祈祷可能是一个开关、一个连接，或者一个誓愿，对来源的清晰表明。我们念一句南无阿弥陀佛，这个“南无”中有五种义乃至无量义。其中有祈祷传承、求加被、相应、具足、如是、摄服等内涵。“南无”就是接受无量光寿的传承，或者“南无”就是阿弥陀佛的传承，或者“南无”全体无量光寿，或者“南无”就是依光寿伏一切烦恼、断一切烦恼，或者“南无”就表达一切现行皆是实相——这样一个传承教法的认知、运用与抉择。

我们用十五分钟念南无阿弥陀佛，我认为这是一节课中最尊贵、最完整、最真实的一段时间。祈祷对我们学佛人究竟是什么作用？需要每个实践者认真体验！许多人认为“我”可以修出一心不乱，“我”可以做到功夫成片，岂不知纯粹是依“我”建立的妄想。这个妄想内容的对称性十分奇特。怎样真正得到所谓功夫？在净土教法中若不祈祷佛陀世尊加持、给予、印契，乃至自身回归于此、随顺于此、安住于此，那所有修法不过是在妄想心中建立，所谓修行给你带来无外乎是妄想相续，就是疲惫、迷失、沉重、舍弃。我们通过认真、虔诚、尊重、清晰的祈祷，无疑与此教法传承体系得一个接轨。就像打手机——把号码点得清晰，拨通了，“喂”，那边有答复了，开始表达内容了。就是你的心愿设立。

在过去修行人中，祈祷过程是对传承的一个极大渴望心态，是极大恭敬心的一种展示。把自己这个法器真正完整地放在诸佛如来世尊面前，能给予我们多少，我们来承接多少。在诸佛如来悲心教法之给予过程中，我们得到了身心领纳教法的满足与喜悦，消除了我们妄想分别执著与疲惫、迷失、痛苦等苦恼。

很多修行教法的前行，莫不是对诸佛如来与传承善知识的祈祷。祈祷的真诚，就代表他的成就内涵——几分真诚、几分恭敬，则几分成就；应酬者、应付者、

疑虑者只结其缘而不得其利益。信为功德母——信为首，你可以择取于法；你若无信，入宝山必然空手归，无所收获。许多人在实践净土教法中忽略对诸佛如来的祈祷、对传承的依止、对教法来源的恭敬，而在妄想心中建立我慢、自许或者虚妄的自设业报相，反而于净土教法不得其利益与方便。在实践教法过程中，我们对此都有不同角度的观察体验。在这不同角度中，我们不同的体验与觉受应该调整得准确、清晰、明了。那么你这种恭敬心一定会生起。佛陀给予的印证、启发，令你安心、休息、歇心之功德，一定会在修行实践过程中展示其不可思议作用力。

我们若全然无有尊重，以妄想心、骄慢心、名利心、是非心、疑虑心来称念南无阿弥陀佛，无疑是妄想颠倒的祈祷，对妄想颠倒业力的祈祷与相续作为，令妄想颠倒业力相续，产生妄想颠倒业力的结果。因为心为诸法之源，祈祷者不过是令心明了，令心所依清晰抉择，令心相应，融入一如，如此而已。我们容易忽略的就是恭敬修！真正对教法传承恭敬、融入，或者认清随顺与来源的不断实践尤为重要。这个时代有情的自许、自以为是、妄执妄想坚固，人我与法我都坚固，恭敬心的修行少之又少。并非诸佛如来需要我们恭敬或祈祷什么，这里面没有迷信的东西，也没有诸佛如来的需要，而是我们欲觉悟于此，欲随顺此法。你要随顺佛陀教法，你不恭敬祈祷怎么相应？你不随顺怎么得入？你还有更好方法吗？

从三势修持中，无论是实相依、教法依、取相依，三势中皆不离祈祷。所以在《大方广佛华严经》回向品中，世尊分明指出攀援于佛。攀援于佛，依佛名号，远离戏论。上至等觉妙觉菩萨，若不祈祷于诸佛如来阿耨多罗三藐三菩提究竟广大圆满功德，亦不得究竟圆满。况且我等具足烦恼妄想执著之凡夫。若不祈祷，在三势中何以趣向？心智、业缘，大家一定会有观察。未成佛间对佛祈祷，一定真实不虚。自大自许的人十分迷失，坚固我见。结果把自己善根福德压缩到最小一个空间中，就是坚固自我、僵化自我、苦难自己的受觉与色身作用。压缩到最小一个空间，就是个“我”。诸多烦恼由此而生，诸多恶业由此而生。

这点我们念佛人会警觉自己！把我们每一个单体生命的智慧慈悲作用放大到最轻松的一个角度——若一由旬、二由旬、百千由旬，令心智舒展，有如白莲花。不染著事相、不灭于事相而舒展心智，令佛广大光明所照耀、所滋养。这是祈祷的重要作用！

许多人读到文殊法王子或者文殊童子、大势至法王子、观世音菩萨等说法，他们仰仗佛陀威神加被，从座而起，绕佛三匝、九匝、无数匝，礼敬佛陀，痛哭

流涕。干什么？祈祷佛陀予以教法，予以开示，予以功德提示！但我们作为普通凡夫有情，在诸佛如来世尊教法前、形象前，是什么状态？睡觉，昏沉，得过且过！没有那种珍惜、稀有、祈祷、求哀加被祈求传承、清晰传承之真实作为，不得相应。这个自大自许关闭了自己善缘，打开诸恶趣的通向。对此若不警觉，我们就不知道什么是佛缘、什么是善缘、什么是恶缘。

我们读到《无量寿经》中讲，念佛人闭塞恶道，通达善趣；学佛人为众开法藏，广施功德宝——皆是善缘相续，功德相续，无有恶缘。何以故？念佛生智，生悲，予以方便，多祝福于人。像《净行品》中所说皆是祝福。我们为何会自大、关闭善缘、通达恶趣？许多人在佛菩萨形象前毫无恭敬心——睡觉、生烦恼、说闲话、行放逸，在下面说是非神光四射！一旦说念佛，头一低，声音哪里去了？一上殿就精神不足了，营养不够了；一说是非人我，一搞恶业恶缘，光芒四射。遇到善缘坐立不安，总想舍离；遇到恶缘兴奋不已。这是不是恶道被打开了，善缘被关闭了？

祈祷很重要！祈祷里面所表达有意乐，有誓愿，有传承的认知与顶戴，有所缘心智的表达。大家慢慢在学习实践教法中清晰认知与尊重运用它。祈祷不是迷信。很多人会把祈祷当作迷信，那你拨信号打手机是不是迷信？你要联系张三，你拨张三的号；你联系李四，你拨李四的号——这个过程就是个祈祷的过程，是不是迷信？不是迷信，是破除了迷信，清晰了自己。我们平时的心在浑浑噩噩、似是而非状态下，才是迷的，连信都没有。但这个祈祷，清晰自己意乐与所缘法则，用我们誓愿来守护这种祈祷、这种来源、这种作为——那就是破除迷信，清晰自己的作为！就是传承力会除去我们的疑虑、迷失，得法安乐，依法得安乐住。依法思维、依法言说、依法交流、依法行为必然产生事实，就是真正修行者。

这个误区十分厉害！我们受的教育会认为这是个迷信形式。你没有实践就不要盲目地给它画一个等号。实践以后，我们再了解祈祷的妙用。你没有实践，它就跟你格格不入啊！你不断给它下那些无聊的定义，那是你自己的想象，非是它内容。那种骄慢自大的人认为这太没意思了！鼻孔朝天，脚下不知是悬崖还是平地啊！目中无法、无佛、亦无人，只有自大自许。你怎能体会到清净平等的法味？经常有人说：我才不在乎这个呢！因果一来，跑得最快、推脱责任最快、最脆弱的就是这一类人。自己敢作不敢当，就是胡言乱语者呀！真正敢作敢当者，一定谨慎严肃。该做什么，不该做什么，他知道这里面有因有果。为所欲为、肆无忌惮的人一定是推脱责任、不敢面对自己果报的人。

要善于祈祷，你这个肆无忌惮会休息下来。知道顶上三尺有神灵，你这种狂妄也会休息下来。知道传承教法，你狂妄无由；不知传承，你才瞎编滥造，胡言乱语，自己制造麻烦。祈祷对任何一个念佛人来说，都有其独特意义。很多人看到对佛陀、对三宝、对他人恭敬尊重的人，不屑一顾；认为自己骄傲不得了。实则骄傲者心地十分贫乏，是迷失者，不知何为福、何为慧！我们念那个“萨比滴叻”中就有——孝敬、随顺的人们，会得到美丽、健康、长寿、有力；反之会丧失美丽、健康、有力与长寿。这是必然果报。

大家要知道祈祷的内涵与作用。这样再来珍惜自身的修行机会、善缘机会、教法实践机会，就在我们每个生命现行中。当然通达恶趣亦在我们每一个现行中。法无自性，刚好我们有这样择取，有这样果报——如是择取，如是果报。正因为无自性，相续中各有择取，各有业报。正因为无自性中、无所得中，人各得解脱。又回到心作心是老话题上了。对自己的身心择取一定要生起自作自受的认取，否则你不负责任。啥也不在乎，业报一来最在乎！平时谨慎、平和、条理之人，什么来了也能平和、从容、安详面对，因为有理有据，清晰作为。对自身作为负责、言说负责、思维负责、交流负责，这样的人是大福大慧；对自己言说不负责、作为不负责、交流不负责、思维不负责，此人贫瘠、愚昧。自己可作评判！你的果报会给你最好的评判，此处心作心是。

在这种完全掌握在每一个单体生命的自在作为中，我们是自在还是不自在？被业习、无明、烦恼、愚痴业所蒙蔽有情，就不得自由——虽然自由放在他手中、思维中、现行中，他不得其自由。何以故？被习惯取舍所牵制，被善恶是非所割裂，不能完整享受自己心作心是的自由。因为对自身作为不尊重，不知祈祷、不知传承、不知明确自心，多受自我减损的伤害。原本有无量无边的方便、善巧、自在力可以运用，结果迷失蒙蔽于自大、自以为是的浑浑噩噩中。蒙蔽——一个很小的执著，就把眼目挡住了，看不清前景，不知脚下路在何方。

所以，祈祷是认清路头、知道结果的最简单方法，是破除迷信、清晰自心的最简单方法，是接受传承的最简单方法，是远离迷茫的最直接作为。就像火车、汽车、飞机、步行、牛车马车——你择取什么，什么载负你；你择取什么，什么力给你带来方便或进趣速度。这种清晰是修行者眼目所在！若不清晰如同无眼，无眼你何以趣向？何以认知教法？何以认知自己的作为结果？实践佛法者善用之，不实践者也慢慢思考、认知、了解，这无疑对我们都是很好的增上缘。（内容选自 2013 年安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》43 集）



# 一 念 法

## 【净土教言选辑】

《佛说无量寿经》：十方恒沙诸佛如来，皆共赞叹无量寿佛威神功德不可思议。诸有众生，闻其名号，信心欢喜，乃至一念，至心回向，愿生彼国，即得往生，住不退转。

文殊菩萨：诸法即缘故，住于意乐上，何处发何愿，彼等定成就。

龙树菩萨：若人愿作佛，心念弥陀，应时即现身，是故我顶礼。

天亲菩萨：云何作愿？心常作愿，一心专念，毕竟往生安乐国故。

昙鸾法师：在心，在缘，在决定。不在时节久近多少也。

善导大师：若有众生称念阿弥陀佛，若七日及一日，下至十声乃至一声、一念等，必得往生。

## 【一念法】

祈请十方诸佛证知我等：

自他共过现未来的一切身口意业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，安住极乐，普利十方。以此因缘，称念南无阿弥陀佛摩尼宝号，悲愍世间，饶益有情，回向众生，圆满菩提——南无阿弥陀佛！



## 各行一念法·同生安乐国

(缘起：2020年9月21日，在斐济网络课堂上，阿玛达应学人祈请讲授。)

药西师：阿弥陀佛，师父！上次师父提到一念法，说应该加一句“以此因缘，接纳十方有情，回向于无上菩提”。我们下去想了一下，把师父上次讲的一念法修改了一下：

祈请十方诸佛证知我，自、他、共、过、现、未来的一切身、口、意业，一时无余供养阿弥陀佛，融入弥陀智愿海中，得不退转，安住极乐，普利十方，以此因缘，接纳十方有情，称念南无阿弥陀佛摩尼宝号，悲悯世间，饶益有情，普皆回向众生，圆满菩提——南无阿弥陀佛！师父。

师父：行啊。

药西师：因为上次师父好像说要是加了“接纳十方有情，普皆回向无上大利”，这个一念法就比较圆满了。

另外师父也提到诸佛证知与诸佛忆念对我们修行是特别大的支持。能不能请师父再给我们深入一下讲诸佛的证知与诸佛对众生的忆念，对我们修行人的帮助？南无阿弥陀佛。

师父：就像一个人生在家族中，这个世代家族是很大的体系，有权力、有财富、有作为能力、有作为环境。出生于这个家族的孩子就会受到这个家族整个的支持、教育、许可。这个孩子走向社会，做什么就有力量。因为他背后有这个巨大渊源的支持或者传承体系的支持。

再一个是孤儿，不知道自己父是谁、母是谁，在大街上流浪，身心无所依从。这样的人想做事业就很艰难，因为没有环境、没有机会、没有这种传承体系的背景支持，要独自去用自己的生命实践自己的作为。那想在社会上有个成就或者作为就很难。

一个孤儿，一个有家族支持。像长者子一样，在《妙法莲华经》中有这个比喻，长者子走失久了，就不知道自己父有母啊、有一个大家族啊。知道了，认为自己是个乞丐，就是一个孤儿。

我们现在学佛的人亦复如是，长久轮回，已经忘失了自身的父母、族人，这个财富渊源的积累与巨大的优势、背景。就是佛菩萨的僧团、贤圣僧团、种种龙天护法，这种不可思议的平等、自由、清净法界的内容。丢失了这个，就妄自用自卑、骄慢、迷失或者挣扎、抗争的心理。就像把自己放到孤儿——缺失家庭、

缺失父母、缺失支持的心理中去作为。很多修行者就用这种孤儿心理去修行，结果有很多苦处，很多委屈。

说一句在我们这个时代比较确切的话，我很少鼓励人去闭关，原因就是这个问题。因为见到大部分闭关的出来以后委屈与骄傲的状态，伤害自己，伤害别人——在比自己强的人面前就卑躬屈膝，或者说容易弯腰、说谄媚的话；要是不如自己，就是无端的骄横。这都是没有父母或者说孤儿心理，没有传承。

就像长者子知道长者是自己真正的亲人，这样一个安稳守护，那个骄慢与自卑必然会在这个平等、自由、尊重的因缘下的。因为有父有母，他一直在尊重、平和、如实的相续下作为。认为自己是孤儿，就有很多委屈、压力，然后就亢奋的、对抗性的修持或者作为。骄慢与自卑，骄慢的东西偏多，说话无遮无拦，做事情肆无忌惮。

为啥呢？就是对这种传承体系或者本具心智的认知不足，对十方众生或者说十方诸佛同一法身、同一法性认知不够。这个认知不够就一定造成不平等的结果——骄慢与自卑，有时候头扬得高高的，有时候很自卑。

我们要是真正顺着这个源远流长的传承体系，清净、平等、自由会在一切修行过程中有如实的相续的作为。现在这个作为为什么就不如实不相续了呢？大家一定要看清楚，所谓孤儿心理与十方诸佛同一亲情，就是三无差别，就同一亲情！

心佛众生三无差别的认知，就是本具的认知，也就是阿弥陀佛若不生者不取正觉的整体认知！这个力量是不可思议的，他一定会远离自卑与骄慢，远离觉迷的挣扎——一会觉悟了，一会迷失了，这样一个挣扎。面对自身业习与他人的业习，能坦荡地觉悟于此，就不至于生那种无端的怨啊、恨啊、骄傲啊，对人生有个彻底认知。

我从自身体验上，感觉现在比过去的习气一点也不少，但是没有那么强烈持久了。就是习气还会有，各方面毛病还都有，但它一发生你就能知道它，能清晰了知它。无端地放大、令它相续，这样的力量越来越弱。对自己的举心动念越来越敏锐，不管它是善是恶、是觉是迷、是什么状态，你能迅速了解它的现状。好比说过去脾气大，烦那些重复的纠缠，忍受不了。现在也有忍受不了的东西，但是这个忍受不了没有过去延续的长。过去可能延续很久很久还不自觉，认为有这么个事、真有这么坚固个东西，现在能体会到这个业是来认知自身、觉悟自身的一个推动。还会发生，但是它的持续力或者根源被铲除了。

过去人说你真正产生决定正见，这一切业（就没有根了）。就像大树，你连根拔掉了，把它放到石头上、水泥地上，把它继续成长的机会——土壤，去除了。这个树干本身还有水分，它还会发发芽、有些枝叶，但你知道它已经没有根了。自身残留的水、一些营养还能使它表面上活着，但它这种根或者土壤已经去除了。

我们的决定正见，好比说知道极乐世界是本家本国，我们跟阿弥陀佛、观音势至、清静海众有最亲的亲缘，那是我们真正的亲人，生生世世的法侣，生生世世顺性作为的智慧群体，这样一个生命根源所在。我们认知了这点，就会抛弃在世俗中这种孤单——对谁也不信任，对什么都疑惑，对什么都怨恨，在什么情况下都有委屈，得到一点满足就会无端的骄傲。委屈会变成恨、责怪、冲击他人、推脱责任。这些东西都会变成感恩，变成觉悟，变成平和，变得淡化……起码说我知道这是我与众生的习气所现。

就像我们说一念法：一时无余供养阿弥陀佛——把自己过去、现在、未来的身口意业，自他共、身口意、过现未来的一切业，一时无余供养阿弥陀佛！“一时无余供养阿弥陀佛”就是我们建立的一个正见。什么正见？这都是回入到无所得、空净，这样我们能面对一切果报的如来的心智。

把心智回到空性缘起上，你能面对过去所有一切业的果报现前，乃至一切众生的果报现前。为什么？你回入了空净，依真心来作为现下观察的依止。那你观察九界种种业、种种相、种种因缘、种种善恶、种种凡圣、种种觉迷，皆是如梦如幻，皆是缘生缘灭，无有实质。你就能在这个究竟解脱的依止上不断去实践究竟解脱。

所以我们要跟观音、势至、阿弥陀佛、清静海众有亲切感，这就是我们生生世世的眷属，我们真正传承的依托，我们的血脉、法脉所在！你跟他们亲切了，你会得到这些觉悟者、佛菩萨、护法龙天对现行的支持，遮护你迷失的过患，唤醒你现行的觉悟。把你迷失、习惯、执著的困惑、烦恼，通过这种无所得、无量光明，让你照亮、清晰、审思这一切烦恼与困惑实是缘贪嗔痴慢疑不正见所产生的一个无明业习，它没有实质，它也是在不断地串习、重复中建立起来的一个相似有的恶作，或者说一个重复作为。

觉悟这个作用，所谓的作用有，你能觉悟这作用没有实质，你就透过这个没有实质、这个正见来抉择一切现象因果，承担觉悟一切因果。要不然我们对因果不愿意承担。就像一个孤儿，把别人东西打坏了，十块钱、二十块钱，他还不起。为啥呢？他没有支持，他是个孤儿，孤儿无助啊！你要有

家族支持，在生活中有一些丢失、有一些盆盆罐罐的打烂或者冲撞了别人，有人帮你来解决这些损失。

我们在阿弥陀佛、观音、势至、清净海众乃至护法龙天的护持下，与他们作为血脉家族或者说一个体系中的人，有一些过失，能安安静静地觉悟它、观察它。因为你有支持。佛菩萨说“若不生者不取正觉”，就是许可你观察、觉悟，来支持你的观察、觉悟。孤儿呢？犯了一个错，你就要自己承担，没有人来帮你。没有人说：我来原谅他，我来给他一个安全环境让他去觉悟，让他去成长。孤儿没有经济能力偿还对他人、对社会造成的损失，无力，就要受种种苦。

像在农奴社会，你是个农奴，劳作就没有收获。活着就是为别人劳作，像动物一样，给你一个活着机会就行了，其他全部付出都是无代价的付出。就是业力把你困在那个地方了。要是生在尊贵家、具足一切财富的帝王家，遇到一点困难，任运就解决了，不费力就解决了。很多人用孤儿的心理修持，就很多怨恨、不平，有很多不愿意承担责任去辱骂别人的孤儿心理。

我们跟诸佛菩萨为伴侣，自己有啥过失，用诸佛菩萨的许可，顺性的许可，一切如幻的许可，正见的许可，来审思自己的现行与他人的现行，就没有怨恨，没有推卸责任，没有畏惧。做错就做错了，该忏悔就忏悔，该调整就调整，该承担就承担，该赞美就赞美。他不会有攻击性、危害性，这种迷失、加固、覆藏，他要这东西没有意义。

这个问题大家可以审思。要是审思不清楚，多读一读《妙法莲华经》。《妙法莲华经》在这两个角度讲得比较多，一个长者之喻，一个提婆达多喻。你看提婆达多处处害佛，佛给他授记成就阿耨多罗三藐三菩提。长者之喻。大家读一读就能了解人心理的卑劣。

并不是说我们作为迷失在六道的众生就丢失了性德、父母、家产——没有丢失，只是你迷失了，你的业力把你的心灵堵塞了，你转不过那个弯，认为我只能掏粪、只能扫地、只能看仓库，那都是尊贵人家的东西，跟我没关系。就像我们把佛菩萨的觉悟、神通善巧、国土都当成是那些尊贵者觉悟者的，跟我们这些愚痴、迷失、固执的人没关系。读一读《妙法莲华经》，对这个东西的揭示比较多。

再一个，闻法无厌。佛说法是无量义，永远不会重复，也会开启我们实践佛法不厌倦的积极向上的主动心理，就是正见支持生命、觉悟支持生命、感恩支

持生命这样一个主体的生命。要不然人就很容易少得为足，实践了一点佛法，认为也就是这个样子，我在业习中还挺好的。得过且过，那就浪费了自己珍贵的人生，再一迷失，一失人身万劫不复啊！因果是不是那样子呢？你要是没有真正的透视方法，百年人生这么短暂，你就不会在意啊。

依法而行，经常会有个赞美、会有个透视。对法则的学习、向往，慢慢会变得主动一些、积极一些。从心灵深处会激励自己，在法上不能丢失实践，不能丢失生命对法的实践。

我一出家就遇到这个困惑，一些居士、出家师父、寺院或者老一代人早早地让你去面对大众，给大众做一些什么交待、法上的交流啊……像我这样的人就能跟人交流佛法，我那时候感觉简直不可思议，因为刚刚受戒，刚刚学法。老一代人为什么那样交代？一些人为什么那样去推动？就是太缺人了。我们现在很多法师也不是多么成熟，但是社会上太需要了，太需要一部分人把一些法则有个交流。因为啥？人太孤单了，充满了不信任感。父母之间、亲人之间、朋友之间、单位里人之间，包括信众之间，不信任，不相为依靠，根本没办法去深入佛法。为什么？没有真正的心灵依托，巨大的缺失。我遇到很多居士就是缺失父母、缺失师长、缺失感情、缺失子女，缺失周边因缘的护持、帮助，就是陪伴。缺失的太多，什么都缺失。现在就是多疑、无信、相互不尊重，危害的东西越来越多。

要认清极乐世界是我们的本家本国，顺性作为是我们的本份，顺佛愿作为是我们欢喜的选择、是智慧的选择、是感恩的选择。那我们不管是什么样人，就像文殊、观音一样发愿，像阿弥陀佛一样发愿，接引一切众生于无上菩提，让他们得到究竟的福慧具足的这种道德的回归、福慧的回归。

现在我们人类面临着极大灾难就是这个。你看现在民族之间、肤色之间、主义之间、利害之间的仇视，都极端化了。根本没有这么大冤仇啊，但他一旦发挥到极致，极端的民粹、肤色意识、文化意识、语言意识，这不得了不得了，把整个社会推到相互伤害的边缘地带。

我们作为觉悟的学佛者，知道极乐世界是本家本国，这不是孤儿，在这个法界生活的人，要把一切众生接引到究竟的安乐国中，就是无量光寿国土中。受到观音势至清净海众阿弥陀佛究竟的支持，在他们依正二报中作我们的家园，我们跟他们有真正一脉相承血缘关系、法缘关系，皆行无量光无量寿，皆行阿弥陀，共行阿弥陀。

这样来审视这世间的孤儿。什么叫孤儿？种族主义者、纳粹主义、极端的

思想仇恨者，偏颇于伤害、攻击心理的人们。作真正善良，善良就归溯到一切生命的本质上一——心佛众生三无差别是真正的善良啊！人在极乐世界的作为，就像观音、势至，他们是真正得到了自由啊！阿弥陀佛是真正完成了生命的大自在！我们是他们亲子啊，因为你顺性实践，就是观音势至清净海众，就是阿弥陀佛的亲子，就像观音势至清净海众一样。

我们读了《悲华经》，千佛出世，这千佛都是阿弥陀佛的亲子啊！这千佛都是阿弥陀佛的亲子啊！金轮王都有千子，在阿弥陀佛因地有千子，这千子现在都是贤劫千佛！你一读就知道，他们为什么有这样的血缘关系呢？我们有没有这样的血缘关系呢？你发如是愿，顺性作为，马上就接上了这个血缘关系。

所以极乐世界是我们一切众生本家本国，这是一个正见。我们就会看到这些国家之间的仇恨、民族之间的仇恨、文化背景的仇恨、主义不同的背景、区域不同的仇恨，他们都是无量光寿之子。现在在迷失中，他们相互仇恨，相互碾压，相互设计仇杀，相互威逼、攻击、设陷阱，因为迷失了，把自己当成孤儿了。他们都有委屈啊，所以相互进攻；他们都有残缺不全的状态啊，所以相互索取计较；因为是孤儿，所以贫瘠心特别强，相互掠夺——财富的掠夺，知识的掠夺，相互无休止的攻击，这是孤儿心啊！

我们信仰阿弥陀佛，做无量光寿的子女，顺性作为，以佛愿为己愿，那不是阿弥陀佛亲子吗？！我们不是观音势至文殊普贤清净海众一如的阿弥陀佛无量光寿摄受下完成无量光寿的作为吗？！

我们能善于完成无量光寿的作为，善于认知这一点，就远离这个时代人相互攻击、不负责任、委屈、阿谀奉承——这个时代最主要的是不信任、相互攻击与委屈心理。所以这个世界现在相互攻击伤害的东西越来越多，群体的、家庭的、亲人的、朋友的……很多人一辈子都没有一个能交往的人，或者亲人之间没有真正信任，只有相互伤害与防范。

很多人读过川普侄女写的书，把川普说成什么样子，那是亲人之间。川普最忠实的顾问后面都成了他的对抗者。川普不过是个代表，美国总统，大家都看得见。大家沉静下来，是不是都那个样子？人跟人之间没有信任、没有尊重、没有平等，只有高压，只有掩盖过失，只有相互攻击，真诚相待的东西越来越少。我们从国际可以看到国家，从国家可以看到民族，从民族可以看到政治、经济、军事、社团，可以看到家族、家庭，可以看到自己。这一个时代。

刚才说一念法，为什么说祈祷十方诸佛证知我等，愿意把过去、现在、未

来、自、他、共、身、口、意一切业，一时无余供养阿弥陀佛应正遍知，为生彼国意啊，生彼国故，得不退转！得不退转，来念佛，令众生成就无上菩提！这样一念，实际是来完整地表示我们念南无阿弥陀佛。弥陀信仰的实际利益，把一切众生都纳入了无量光寿亲子的教义法则中。那我们对一切众生都作平等摄护、平等回施、平等念佛、平等观察的修行模式。

这样我们真正了解了阿弥陀佛观音势至清净海众，真正了解了阿弥陀佛依正二报所成就的这样摄护十方众生的不可思议无量功德。这里面含有慈悲喜舍四无量功德所在，我们就能行十波罗蜜：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，加上慈悲喜舍，来普利十方有情，来行种种波罗蜜利益世间。

所以你在念佛实践中成就了这个善巧。我们有这种善巧就不作孤儿，作长者子。《无量寿经》有记载：若人念佛，是我第一弟子。第一弟子入法统入血统啊！你要有那种自信啊！那我们就是转相度化、转相度脱的承接者——承接了无量光寿，安住于本家本国的摄化，安住了阿弥陀佛若不生者不取正觉愿力的功德藏，来回施一切众生成就无上菩提。这里面没有畏惧，没有骄傲，只有令一切众生获究竟菩提之殊胜方便。

从一念法上大家去观察。我感到每个人都可以写自己的一念法，不是我写那个，我感到我说那个是提醒，你自己的一念法才是最全的最真实的。那就熟悉了，一张嘴就是诸佛来证知，证知什么？把自身与一切有情的自他共业、身口意业、过现未来业，一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转。以此因缘称念佛名，回施众生，成就无上菩提。以前就很熟悉的一套体系，你长期用了，一念你心就熟悉这个了。你再念南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛，有内容，有意义，有支持，有征兆，有结果。

一念法中有征兆，“祈请十方诸佛”就是征兆啊，“证知我”这是征兆啊，我思想不脱离阿弥陀佛这个智愿海啊！在这个智愿海功德藏中去做种种作为啊！什么作为？念佛回向一切众生，成就无上菩提啊！这不是征兆、结果？成就无上菩提也是结果啊！回施一切众生成就无上菩提是结果啊！融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，这就是征兆啊！

祈请十方诸佛证知我，这就是归入这个法的体系的一个引领过程啊！把身口意智方便智、把自他共、过去现在未来的一切业一时无余供养，这就是作为啊！供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，这就是征兆啊！以此因缘称念阿弥陀佛，回施一切众生，成就无上菩提，这就是功德结果啊！这是一个很完



整的法，一点缺失都没有，很完整很完整，大家可以去实践它。

我不能离开我的作为、征兆与结果。有作为，有归入这个法义的祈祷，有作为的内容，有征兆，有结果，这很完整啊！所以这就不是孤儿了。因为融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，这就是与观音势至清净海众为伴侣，以阿弥陀佛为本尊，或者以阿弥陀佛心为自心啊！这时候称念南无阿弥陀佛，回施一切众生，因为你没必要为自求了，为自求没有意义了，他是具足的。你为自己是因为你不具足、你残缺、你烦恼、你想得一心、你想得神通、你想得骄傲的力量、你想比别人强、你想度化别人，那你就堕入了凡夫心。

以此因缘融入阿弥陀佛智愿海中，以此因缘称念佛名回施众生，皆成菩提，成就无上菩提。回施一切众生——南无阿弥陀佛就是为了回施一切众生，这是一个广大殊胜事业。你为自己那一点什么什么，看着也在实践，但越走路越窄。你回施一切众生成就无上菩提——这是多么广大的事业！多么浩瀚的事业！大家可以观察。

你为自修基本上就是孤儿心理，自己残缺啊，缺什么、缺什么……唠唠叨叨的，窄得很。越作越感觉到我也修这么多、念这么多，怎么没给过我什么啊？你为自己，就会计较，越计较路越窄，路越窄你就越逼迫自己去行持，越行持你就越无望，越无望你就会产生怨恨。所以很多人看似修法，实际是佛法中怨。世尊在经典中说此类有情为佛法中怨、佛法中贼，想偷佛法的東西，没有偷到就怨恨佛法。我们是不是不要做佛法中的怨与贼，做佛法的实践者？

你看十方诸佛证知我，证知我等，把身口意业，把自他共业，把过去现在未来的业，一时无余地供养阿弥陀佛！过去我写得比较简单：把身口意、自他共、过现未来一切业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，以此因缘称念佛名，回施众生，成就无上菩提。

你这样念佛就是如来种性啊！你就有法啊！有征兆啊！有结果啊！十方诸佛就是我们榜样啊！祈请十方诸佛证知我就是：你们是我的榜样啊！这样就不孤单，就容易相应。你自己要修个什么、要得到个什么，要这样要那样，要满足你什么样一个私心、一个愿望，要比别人强，要有点怪异东西，要想教育别人，满肚子都是骄傲自大，满肚子都是残缺，那修出来是什么？怨恨、埋怨、算账，跟这个算账跟那个算账。种子是那样，结果必然。

所以孤儿心理挺可怜的，算账时候咋算呢？实际是自己要跟自己算算帐，所有孤儿心理的人都要跟自己算算帐：你明明有父有母你为什么要把自己当成孤

儿？是不是自己的骄傲邪见迷失了？把自己迷失在这个孤独法界、狂妄法界、傲慢法界、迷失法界了？

这个话题就这么提示提示。可以看看我们是做长者子来修法，还是做观音势至清净海众，做极乐世界之子，做阿弥陀佛之子，把极乐世界当成本家本国，在现行业中游化自在，觉悟世间，念佛愿念佛力回施一切众生成就无上菩提——是这么实践？还是像孤儿一样索取这个索取那个、埋怨这个埋怨那个、计较这个计较那个、疑虑这个疑虑那个？

每个人都有自己清净择法的权利，没有择法你这样对比也有意义。对比习惯了，你就善用这个习惯也很有意义。我们心中的良知会抉择对自己怎么尊重，来抉择生命的作为；你对他人尊重，你怎么抉择生命、生命的作用、生命的方向；你对整个世间尊重，你怎么抉择自身的作为？人一定会抉择的！

好，再找找其他话题。

药西师：感恩师父，师父今天把一念法又详细描述了一下。这么多年也在跟师父学习一念法，当时师父提到在我们业习泛滥时候，或者见到了别人或者共业的时候，诸佛证知或者诸佛的忆念使我们有个反省。弟子在实践中有体会，有一些情绪出来时候，就像有一个声音或者师父的身像，就会有忆念的加持。经常会在这种作为中得到极大支持。迷失时能感受到诸佛的加持、师长的提醒，特别不可思议，师父。

师父：好。看看还有啥话题？没有了我再讲一讲一念法这几个过程。这个过程虽然反复讲，还是希望大家善用这几个过程。

“祈请十方诸佛证知我等”，很重要！为什么说“我等”呢？我等——这个等就是等九界啊！这样你就会有一个修行方便。你要是说“证知我”，这不是不行。说“证知我等”，你能代表着你周边跟你有缘的、你知与不知的有情。这很有意思。

“十方诸佛证知我等”，这句话很重要！这是我们步入实践佛法究竟法则的第一步。十方诸佛证知我等——这是第一步。要念佛之前，我先有一句：十方诸佛证知我等。证知我等干什么？要把过去、现在、未来、自他共、身口意一切业一时无余供养阿弥陀佛，得不退转。融入阿弥陀佛智愿海中得不退转。

这四句话特别特别的就是一个过程，这个过程就是对法的实践。

我步入这个法的第一步，就是迈上这样一个平台，把这一切业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中得不退转。这是征兆，这是这个作法的过程。

什么作法的过程？就是自利的过程，称为入功德的过程。不是自己入，是九界众生同入！同入，或者你认为还有人不了解、没有听到，那干什么呢？说以此因缘称佛名，令一切众生成就无上菩提！“令一切众生成就无上菩提”并不是说自己令一切众生成就无上菩提，是令十方众生一时同得无上菩提，当然包括你自身。你自身在这里面就是跟一切众生同学同修，与观音势至清浄海众是同修同行，那个骄傲的心就会息止下来。所以以此因缘称念佛名，令一切众生成就无上菩提，或者说令一切众生同得无上菩提。

大家只要在这个地方弄得明白，下去可以写一个自己的语言。就是十方诸佛证知我等，把一切业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转！这是第二段，这是作为与征兆。这个征兆是什么？融入阿弥陀佛智愿海，得不退转！这就是征兆。以此因缘称念佛名，普利十方，成就无上菩提。这都没问题，你的语言结构你可以自己去编，你编得感觉到能完成这个，没有任何遗憾。

这三大段故事，真正地融入这个法。十方诸佛证知我等！作为是什么？把一切业一时无余供养阿弥陀佛！一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转！这是第二段故事。以此因缘，称念佛名，普利十方，成就无上菩提！

每一句不同也没问题，你知道我这为了使一切众生成就无上菩提。第一段、第二段、第三段，实际是一如的，但我可以作为三段来观察。

第一段就是十方诸佛证知我等。我与十方九界众生——可以这么写。十方诸佛证知我等九界众生——完全可以。你可以自己去写。我感觉我理解了我不需要这样写了。“十方诸佛证知我等九界众生，把一切业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转”，后面一句话就不要了，“成就无上菩提”，可以。不管你怎么写，你只要把他完成式做到就行。

法无定法是真实的！但是这个法的主体清晰地给你指导什么内容，你一定要有！假设这样说：十方诸佛证知我等九界众生，把一切业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，成就无上菩提，转相教化，转相度脱，如是辗转无有穷尽！这也是一念法。这可能更开阔一些：十方诸佛证知我等九界众生，把一切业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，成就无上菩提，如是转相教化，转相度脱，无有穷尽！这里面有愿了也有作了。

大家一定要举一反三，把思想梳理清楚。你感觉我这一段愿是最恰当的一——那你一定是最恰当的！我这一句话彻底念阿弥陀佛，把阿弥陀佛的愿力、性德力乃至无量寿经的教法都写到里面了——最好！这里面没有啥高明不高明的，这

就是我实践这个法的一个前行。

我这么说：十方诸佛证知我，证知我等九界众生，把一切业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，成就无上菩提，如是转相教化，转相度脱，无有穷尽！我就把这个当作我念南无阿弥陀佛的前行了，然后“南无阿弥陀佛.南无阿弥陀佛.南无阿弥陀佛.南无阿弥陀佛.南无阿弥陀佛.南无阿弥陀佛.南无阿弥陀佛……”我出声念也好，默念也好，心念也好，不念而念也好，但我不离开这个前行了。什么叫前行？前行和正行是一行啊！

十方诸佛证知我等九界众生，把九界的一切业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转！或者不要得不退转了，成就无上菩提，如是转相教化，转相度脱，无有穷尽！南无阿弥陀佛.南无阿弥陀佛.南无阿弥陀佛……我就作为念佛正行前面的一个加行。说正行加行，加行正行，都行。这样方便不方便呢？我感到这样比较方便。

过去善知识也这么说，你一句阿弥陀佛够了，那你就够了，啥都不需要了。你还不够，念念阿弥陀经；你还不够，念念往生咒；还不够，念念无量寿经；还不够，你念更多经典；还不够，你念更多更多的经典，再念南无阿弥陀佛！

以前我们很多人念佛时候，先念“阿弥陀佛身金色，相好光明无等伦，白毫宛转五须弥，绀目澄清似大海，光中化佛无数亿，化菩萨众亦无边，四十八愿度众生，九品咸令登彼岸”，再念“南无大慈大悲接引导师阿弥陀佛”，然后“南无阿弥陀佛南无阿弥陀佛……”那是前行，这也可以做前行。你要实践啊，这跟南无阿弥陀佛身金色无二无别的！你说我念了这个，再念阿弥陀佛那个仪轨，念一念拔一切业障根本得生净土陀罗尼，我再念阿弥陀佛，行不行？一样前行！

你要是把“十方诸佛证知我等”与“拔一切业障根本得生净土陀罗尼”翻译了，真有很多相似的东西，与“阿弥陀佛身金色……”有很多相似的东西，与“其佛本愿力，闻名欲往生，皆悉到彼国，自致不退转”，然后“南无阿弥陀佛”，这个前行也有不可思议的东西。

要是没有这，我们就打很多妄想去念佛，念了很多不知道自己在干啥，那是孤儿念佛。我们清清楚楚的，好比说念本尊阿弥陀佛的名号，以本尊身、以本尊世界、以本尊观、以本尊之力、以本尊之心愿，来称念南无阿弥陀佛，这也可以做前行，跟这一样的。南无阿弥陀佛，普利十方众生，成就无上菩提，转相教化，转相度脱，如是无有穷尽，然后“南无阿弥陀佛.南无阿弥陀佛……”。

这是一个修行模式，很简单。因为过去有仪轨，一般不往这引导。课本上

有一个念佛简轨，有一个比较复杂的仪轨，所以就不需要讲这个。要是没有课本，你就：十方诸佛证知我等九界众生，把一切业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，成就无上菩提，以此因缘转相教化，转相度脱，无有穷尽，南无阿弥陀佛，南无弥陀佛……

我感觉人人都会写比这还要好的词，这个主体不会丢，他就不断地变。过去他们印了七八种一念法，问我哪个是最好的？我说都是最好的，我不知道哪个最好。因为我讲一次就一个样子、讲一次一个样子，但主体从来没变过。语言结构你怎么亲近、感觉怎么有温度，你就怎么用。你说这整齐划一？那整齐划一的时候再说。不整齐划一的时候，大家这样是最亲切、最方便、有消化的一个过程。

你能消化了你再去实践嘛。你不消化，别人的东西永远是别人的。我讲的一念法是我的，跟你啥关系？我讲的东西，你消化了，就是你的东西了。就像你买回家就成你的了。你怎么买的？你思维了，自己编排了，自己组格了，就等于买回家了。那这个念佛前行、这个简单仪轨你就做的很好了。你说成不成呢？你实践就知道了！你有亲切感你实践才有味道啊！是不是这么简单呢？需要大家下去实践。

下去可以依止这个一念法自己写一个，做自己的一念法的文字，来作为自己念佛的前行，能指导自己念佛不空过、不虚设，念念有力、念念有内容的念佛前行！

弟子：要加个“等”，我等？

师父：对，我等。要是没有这个，你这个祈祷人不好弄。“我等”说九界众生，你就方便了。“我等有情”也方便。你要说“我，证知我”，这不好弄，有终止的东西，到“我”这个地方就终止了。其他人，好比说其他有情、天人、鬼神，也听得到，他们不把自己放在（其中）。你说“我等九界众生”，他们就会觉得把自己放在其中，他就说“哦，跟我有关系”，看到你跪下合掌，他也会跪下合掌的。因为啥？你包括着他们。

## 完整一念法的教授

（缘起：2013 年华首放光寺结夏安居中，慈法法师在开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》第三节课上，传授了完整的一念法。）

有机会接触这样的教法，这个教法对我们的启迪与指导，我们不求深，不求那么圆满、那么高尚、那么广大的因缘，学会一点一滴用功，不求全责备，日常生活中一点一滴地切入方便，一点一滴地离苦得乐，一点一滴地与阿弥陀佛果地觉相应，他就会展示出一真皆真的事实。我们要有投入的愿望，一点一滴地、彻底地投入的愿望，无疑地投入随顺的愿望。说日夜六时或者二十四小时你一定要怎么样，那不现实。能在一天二十四小时中拿出一分钟与佛相应、一秒钟与佛相应，就是不可思议的殊胜善缘，不可思议的利益所在，你就真正能趣入二十四小时乃至旷大劫的未来的真正法益之中，变业海为诸佛如来智海，游戏在诸佛智海中。

真正化业海为智海，真要从一点一滴的作为中、投入中去体验，不要笼统地逼迫自己。很多人因为二十四小时做不到、十几个小时做不到就放弃——你不要放弃！你一分钟能做得到一定要为自己庆幸！他人有一点善缘你要为他庆幸，为他祝福！净土教法，或者说在生活中实践净土、净土融入生活，我们真要从一点一滴做起，由一事、一念做起。

我对这地方有体验。因为我这个人可能是放逸的标准性格，也可能了解这个时代人——以前有过很长的寿命与记忆，突然回到人寿百岁，大量的想法念头使自己十分疲惫，总想放逸放逸、休息休息，躲在无事窟中，眼一眯就把一天浪费过去——很想那样，经常那样做。所以不敢给自己提很高要求，我就鼓励自己：你这么放逸的人，你一天能不能念一声佛号？怎么念一句？全身心投入地念一句！

所以第一次给大家讲一念法我泪流满面，感觉这不能给大家讲。大家本来就那么放逸，这一讲不更有放逸理由了吗？想了很久都不敢讲，讲了就掉泪。因为我们生活在一个放逸的时代呀！我不知道大家在没人的时候、悄悄一个人守护的时候，是什么心理？我一个人时候都是放逸，全部是放逸。提起精神说念一句佛吧？那了不得了，放逸无度啊！那时候很长时间就一念。这一念不是说念一声阿弥陀佛，是你最少念一声。有时候可能念一声，有时多念几声，有时也可能念十万声，但是最少你要念一声吧？怎样把念佛与生活结合起来？如实念一声就行！

你能不能如实念？以前不知道怎样如实念一句佛号，东实践，西实践，这样参学，那样参学，这样经典读，那样经典读，这样善知识求教，那样善知识求教，感到可能一念法会提醒自己，所以祈请十方诸佛证知我——证知我这个放逸的人，在这个放逸时代的放逸无度的人，证知我！证知我干什么？我要念佛啊！可能一声、多声，不知道。因为怕自己没人证知，放逸下去不知道了。无边无际的放逸根本不知道，自己放逸都不知道。很多时间闭着眼看着在那儿修行，实际在放逸呢！

有人给我磕头说：师父你真精进，你看你长时间不睡觉。我说我在放逸。很多人不知道我在睡觉——眼一眯坐在那儿，身体不歪不动，但在睡觉。无记中没有作任何善愿，没有任何祝福，没作任何功德、念诵等等，就一个无记业蹲在那儿了。坐在无事窟中浪费着自己生命，在行放逸。别人还把你当成真修行人，千里迢迢来找你参学，你感觉到自己都不知道往什么地方处置自己。那时我给自己提醒：你念一声佛吧，不要装模作样搞了，你把自己浪费过去了还去欺骗别人。那时间提醒自己一定不能放逸无度！放逸时不知道自己在放逸，别人说你在修行，有时自己想一想似乎也在修行一样，但自己的心自己了解，在放逸啊！感觉累了要休息啊！似乎是那样子。

所以那时想一想，就用：诸佛菩萨证知我——放逸者，干什么？我现在这一念想走出放逸。证知我干什么？把过去的身口意、他人的身口意——能把他人吗？他跟你纠结时你要把他人的业供养，共业、自业、他业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，安住极乐。以此功德，悲悯世间，饶益有情，称念南无阿弥陀佛！那时间有一点点念头，感到自己真在念佛了。

一念法的传播有个比较艰辛的过程。可能是一种自我反省，感到在这个时代，人会行诸多放逸。很多时候所谓修行也是在放逸，就是求于无事、求于安乐——求于自身的安乐、环境的安乐、受用物件的安乐、觉受体验的安乐，没有真正像佛陀的教法一样——为利众生而成佛，或者说为利众生、为利一切有情离苦得乐而修行。

我们比较大的困难是对法的误解。在《往生论》学习中有三种违菩提门，我们真正反思——我们所谓修行或者念佛真不是为自身住持安乐吗？现在社会上净土教法传播的主流现象真不是为自己吗？不是为坚固自我吗？所谓法的传播者，传播的是违菩提门的思想、违菩提门的修持，导致了佛法世俗化，导致了究竟圆满教法的极大削减、利益的削减，使人变得那么自私狭隘。许多这样学佛者

的家人来到寺庙找寺庙住持或者管理者，声讨这些学法的居士、出家人，说他们的自私往往胜过不学佛或者不了解佛法、不念佛人，比他们的自私、心智狭隘程度高若干倍！这样的净土传播中，有没有对大众的误导？每一个学佛者、传播者都应该思维，作为实践者学习者应该警觉！要是实践的是违菩提的修行、违道业的修行，你不是放逸吗？你那个业不是放逸吗？

我接触了很多这样的居士出家人，张嘴合嘴一定是自己舒服不舒服、自己愿意不愿意。什么佛教，什么道场，什么世间有情——为他们想一分钟、一秒钟，或者提出一句为世间有情、为佛法住世的话，这个大千世界都会震动！张嘴就是我不舒服、我不愿意、对我有什么……一次、两次，出家若干年来，遇到跟我算帐的出家人或居士，就让我感到不可思议。这也同样引起我们自身的警觉、反省，对教法、对传播、对自己接触到的一些因因缘缘。我们会体会到这一点。因为自己业报的相续，或者依报环境，莫不是自己心业的一个相续与展示罢了，这个地方一定出了大问题。

基于这个事情，提出一念法。因为社会上大部分传播的人，就是无间修、毕命修、长时修，就是要求二十四小时修行。大家都在喊这个口号，你学佛人不喊似乎很惭愧，你不说你一天修行多少、念多少佛、打多少坐、少吃几顿饭、少睡多少觉，似乎感到在人面前站不住脚——攀比！把修行变成斗强斗胜的斗法了，没有真正自己心里引发智慧与慈悲，没有顺性展示一切法不可得的平等清净回归与安住，各自展示自己高明啊！

以前他们出去跟别人说一餐、过午不食，我就会骂人，这样人太无聊，炫耀自己那一点一滴为自己的善业。为你自身解脱安住的一些正行，应该作为的，还要去炫耀？虚假炫耀就更多了，为名为利、背道而驰的作为成了一个修行风气。口号，在整个佛教界越喊越响。但这个时代毕竟是个放逸时代，这个时代的人群毕竟比较疲惫、比较辛苦；再喊，你的实质又有多少？我们每个人反省自己，究竟有多少修行？有多少如法的修行？有多少不违菩提的正行？每个人都应该反省自己。这个反省不是别人需要，是我们自身离苦得乐的需要！提醒应该提醒，需要一定是我们自身出离生死苦海的需要。这一点与任何伪装、虚伪都没关系，伪装虚伪只有自己受果罢了。

现在听人说的是吃的不好、穿的不好、用的不好、住的不好……交流的都是这些东西，道业怎么成？阿弥陀佛四十八愿中，他把极乐世界建立起来，是为了自己吃好、住好、用好、安逸吗？他是为了安排十方苦难有情、迷失有情而设立



清净国土！一谈论就是吃的不好、用的不好、身体不好、感觉不好、这样不健康、那样不舒服、不给我这样、不给我那样……似乎整个寺庙、全世界都要以他为中心来做事情，这能修行吗？能有一念念佛吗？若不警觉，陷入这种业力重复中真是不可思议！我们对自身的正见与修行要负起责任。净土生活——我们要对自己真正负起责任，而不是口号或形象。

我遇到许多老年居士，我很尊重他们、礼敬他们，因为年龄大了能遇到佛法，善根不可思议。跟大家交流阿弥陀佛时候都很欢喜。但一旦静下来，所有居士都会来说他身体有什么病、哪个地方不舒服、儿子怎么不顺畅、家里哪个地方有不好的果报……你私下里跟他说一句念佛的机会绝对没有。私下里大家亲近了，谈论都是身体好不好、感受好不好、舒服不舒服、生活环境怎么样……没有一个谈论佛法，一句两句能不能听得到？这个地方不得不警觉。因为交往中不断地受到教育、受到启发。

最早提出一念法时候，我的心在颤抖。我给一个居士说我讲一念法一直有保留，可能现在大家传播的是有保留的一念法。今天我忏悔，我用忏悔的心，或者说因为吝法。自己在这个法益上受到了不共加持，感觉轻易给人有点于心不忍。佛陀把无量无边真实功德给予我们了，一点都不吝啬，但我吝啬。多年实践那一点点的善根，那一点一滴对自己修行负责任的观察与觉知，无端地送给那些根本启教不了这样教法的人，有时感到于心不忍、有点心痛，有保留。我保留的是后两句话，现在传播的这后两句话都没有。

吝啬、吝法，不是故意的，无意识就遮了。没有想着真正为别人提供究竟方便，可能就给一点方便，也可能某些角度方便，但真正把自己所有体会到的法则利益和盘托出给人，有保留、有私心。我这样忏悔私心，因为在大众面前发露忏悔比较彻底。以前也私下忏悔过，有时自己也掉泪忏悔，说为什么不能把法完整地给盘托出予有情？因为听不到为利众生而成佛的愿望、看不到这样对机的因缘！本来菩萨巧方便回向，是出离人我、法我的最殊胜善巧，也是一切佛菩萨给我们的最大福慧因缘。我——这个时代我认为标志性的一个放逸人、自私的人——就为自己的利益，真不愿意和盘托出，有保留。

今天我第一遍说出来，是没有保留地把自己以前念佛的状态、方法给大家念了一次。以前有保留，不是故意的，是感到不当机，感觉那样说就可以了——说“融入到阿弥陀佛愿海”，可以了，后面你爱咋做咋做，应该是你自己的事情，不再交代了，应该是你自己引发的发心。一年过去了，回想下来，自己升起了很

大惭愧心。因为人的因缘、法缘都那么薄少，业缘那么厚重，一旦失去一个法缘，有没有再次机会很难说。所以自己心痛了，自己忏悔了。在佛菩萨面前忏悔，在大众面前忏悔，吝法了。为什么在这个难得的法会上这样检讨自己？不是自责，是需要忏悔，是希望大家反省自己——这两种愿望都有。我们在下面所有修行、在人前做的事情，是不是违菩提的东西？是不是有私心？希望大家觉悟自己！不要浪费自己的宝贵生命，于法益擦肩而过。

我以前反复说过打坐时不要跟我磕头，我那时多在休息。休息时不许礼敬，这在僧法中有要求。我说我在休息，为什么？疲惫！心里想行行放逸或无记。有时念几句佛，但随时可能进入无记业相中。经常会感到累，感到疲惫。虽然壳子在那里立着、坐着，但心很疲惫，因为不如法的东西，或者说无始以来的共业交织业相还在相互侵夺。在佛法中也有无记法短暂休息的提示，但后来想想这里面还是放逸成分多一些。为自求安乐去修行种种法，无论是禅定、念佛、诸三昧力功德，一定会堕入世俗乃至堕入世俗贪欲中，会退转。不为自求所行的点滴善根，都是不退转的殊胜功德，点滴善缘都会融入法性海中。这是一个不可思议的交接点！假设不关注，累大劫为自己修持也是堕落因缘，真是不可思议。

我给放光寺出家师父提出七种发心，就是佛告弥勒的七种发心<sup>2</sup>。其中三种发心是不退转的，在那三种发心中所作点滴善缘都是无上菩提之成就，都会得不退转的加持与功德。只能善缘增长，无有退机。在后四种发心中，或者连后四种发心都不知，为自身安乐，为自己名利去修持，一定是堕落的、退转的。

我给许多出家师父或者居士谈话，有时心里真会颤抖，像刀割一样痛。这个痛不是因为对方怎样，是为自己生活在这个时代感召出来的业力而难受。尤其出家众，面对的是十方信施，一切信施莫不希望我们道业有成，作他们福田，回施他们教法与善巧。但所谈的都是我住在哪个地方舒服、我要什么、我要求怎样……从头到尾是我怎么样怎么样——心痛！自己的业力也是如此，不知怎么面对这些事情，缺乏善巧。所以就感到我们生活中能不能如实地念一句阿弥陀佛？不为自求地念一句阿弥陀佛？真正思维过不为自求地念一句阿弥陀佛？或者修一次四念住、作一次内观、法欲灭时为令正法住世作一个善缘？一念法的确是因为这样的因缘。

---

<sup>2</sup> 《弥勒菩萨所问经论》：弥勒！发菩提心有七种因。何等为七？一者诸佛教化发菩提心。二者见法欲灭发菩提心。三者于诸众生起大慈悲发菩提心。四者菩萨教化发菩提心。五者因布施故发菩提心。六者学他发菩提心。七者闻说如来三十二相八十种好发菩提心。弥勒！诸佛教化发菩提心，见法欲灭发菩提心，于诸众生起大慈悲发菩提心，此三发心能护正法，速疾成就阿耨多罗三藐三菩提。余四发心非真菩萨，不能护持诸佛正法速疾成就阿耨多罗三藐三菩提。

我劝过许多人，我说你不要说一天二十四小时怎么样，你一天中、一星期中、一月中有没有一次真正像文殊菩萨那样发愿——我今发心，不为自求！不是口念，是我今发心，不为自求，人天福报，声闻缘觉，乃至权乘诸位菩萨，唯依最上乘，发菩提心，愿与法界众生一时同得阿耨多罗三藐三菩提——真正发过一次心、动过一次念吗？不是口头，有没有用一秒钟一分钟温习这样的心，运用这样的心念？

这话说得严肃了。本来净土生活不需要这么严肃。但这个地方不认真，就在荒废自己道业。也可能你很认真地那个样子一天一天过着，但是充满了名利、贪图自身安乐对你的腐蚀。包括居士。念佛人为自身求安乐、为自身念，不是不行，那样这个大乘教法变成自利的声闻教法了，可以的。要再贪图所谓自利安乐，你就堕入世俗了。你连佛法都不是，虽然口头上念着阿弥陀佛，他人听闻者、他方菩萨听闻者得其大利，而你得枝叶利益，就是世俗利益。

念佛人结这个胜缘不可思议——知与不知，这个殊胜缘都不可思议，这是念佛人应该庆幸的地方。我们虽然不懂得发无上菩提心，不懂得正见，但我们是念佛人，在念佛中无意识利益了十方九界有情，皆与十方九界有情结了最殊胜因缘。这是净土教法最不可思议的内涵。我们在现实生活中一旦了解不为自求的殊胜，了解十方诸佛的心智功德，随顺法性，我们现行中的利益就不可思议。

为什么佛这样授记——遇到这样经典，称念阿弥陀佛名号，若已生，若今生，若当生，已发愿，今发愿，当发愿，皆得不退转阿耨多罗三藐三菩提？这是究竟真实之授记，这个授记一定会成为事实。戏称阿弥陀佛、戏称南无阿弥陀佛，这样的人一定能成佛。像我们现在真正于教理教法信顺，即生利益或者现行利益不可思议！如佛无碍智！在阿弥陀佛四十八愿中有一个愿望说：此人在这个世界中以念佛功德、以佛愿功德利益世间，此人超出常伦，行普贤之德。就在现行中，我们就是最普通的念佛者，在称念南无阿弥陀佛这个名号时，就在利益着无量无边的九界众生。因为音声会涤荡在法界中，漫移在法界中，没有障碍。我们每一个言行作为都荡涤着整个法界，传播在无尽世间中。

为自求、为自作念南无阿弥陀佛，是结一个遥远的因缘。尤其为贪图自利修行，贪图自利出家、贪图自利念佛、贪图自利作为等等，结一个很远的因缘。那个因缘不是不能得其利益——究竟利益得，而现前、现行乃至多生中，你可能还会被这个贪图自利的业力蒙蔽，还在流转，因为你没有缘佛力。佛力对我们生命潜移默化的影响、召唤，广结一切广大善缘对你的影响还是有的。回忆起来，我

这一点一滴的善缘，包括这一次剃头出家，也都是很多居士、出家师父把他们拥有的善缘、善心、善念、福德回向给我。要不然我出家的善缘根本没有，福德不具。在过去出家中回向给大家一点一滴的善缘——不是求报，无意识中他们的感激、感动回施给你，能消除你所有障碍，令你形成这个机会。

我们念佛人也可以有意无意地传达着南无阿弥陀佛这个摩尼宝号——能出生一切功德，能利益九界众生之摩尼宝号，其实质内涵传达给世间，有意无意地也在结广大善缘。但一定还在于我们是正行者，是以佛果地觉为因地心的实践者，这样显现得比较充分。念佛人若已生、若今生、若当生，勿落人后！你早生早方便，如此而已。沉沦于后，你只是在久久苦难中还要受种种苦。本来净土教法是但得诸乐无有众苦的教法。

我这一生能接触佛法、能出家，都是那一点点善心回向的记忆折射回来的善缘。我们称念南无阿弥陀佛的善缘结得十分广大，因缘殊胜故。阿弥陀佛发愿不是为我们一个人群，也不是为阎浮提众生、娑婆世界，是为无尽刹土一切众生展示的广大殊胜教法。他这个名号能利益无量无尽的法界众生，包括等觉妙觉一切菩萨声闻缘觉圣者之类，一定利益他们。我们是凡夫，这样称谓同样利益他们，其他六道众生的利益一定是不可思议的。

我们在这个地方觉未觉？了解不了解这一句称念的广大功德与殊胜因缘？不了解就像盲人打手电——给别人照亮了，自己没有用起光明。是不是很可惜？要睁开自己眼睛，予别人亮光，也要自己使用亮光才有意义啊！盲人打手电，给别人照亮，别人也可能会帮助你，但你总是没见光明。净土教法在我们阎浮提传播，尤其在汉地传播，造成了一种时代的委屈与覆蔽，就是被我们自利、放逸之心所遮盖，其广大殊胜因缘被我们削减了许多。因为对他认知、运用不够，轻视于他。很多人沾沾自喜于自己学那一些甲乙丙丁、修那一点一滴所谓善根，在无尽法界海中十分可笑荒诞！自己尚不能支撑自己、安稳自己，还自以为是。在无尽的业海中算些什么？自己没有审观。

有一次，一个出家师父跟我说：我出家十几年来得到些什么？我整个毛孔都炸开了，眼冒金星，我感到自己听错了。因为种种贪图自利的遮蔽，慢慢积累这种遮蔽，就会找佛算账、找菩萨算账、找法算账、找众生算账。算什么帐？自己委屈：我修行这么多，我每天几点起床、几点念佛、做了什么，我得到什么了？让人十分震惊！平时这样的人给人讲法不可思议呀，但他心地的认知与愿望都是人云亦云，相互学舌，相互传达一种表相的说法、为在人前站住脚的说法。那样

修行下去会有什么结果？伪善相承，恶业相续。当然究竟授记上来说——念佛人毕竟解脱。但这个伪业的果报你不警觉，就推动你的业报。虽然周边人唤醒你、善缘回向你，你业报的坚固还会使你受种种苦报。此梦幻苦报啊！无有实质，因为你深陷其中，被其梦魇，出不了这个梦。所以需要警觉！

今天为什么提起忏悔？欲使大家净土回向于生活，生活能有但得诸乐无有众苦之作为。因为世间人的自我贪欲、为自求的作为、刹那间的安乐随时散坏。哪怕你用尽心机、用尽想法、用尽方法，必然是坏苦。你可以观察，那不是究竟之乐。阿弥陀佛给我们这个教法是究竟之乐！是令我们离一切苦、得一切善巧方便的究竟教法。所以你不要错失机遇！丢了西瓜得个芝麻你还沾沾自喜，但很快坏掉了，那个芝麻的一点利益你很快就会失去。

这个角度希望能唤起我们念佛人，在这一天中或者一星期中、一年中、一生中，有过那么一次完完整整随顺着佛愿、随顺着佛德，念一声佛，随顺着利益法界众生的一念悲心，实践过一念、一次。因为那个地方一真皆真。一旦真正实践过，你没办法忘记，任何东西没办法跟他比。这样的功德与内容、善巧喜悦，任何东西没办法跟他比。世俗的善德、那一点身心觉受或者一些知见的相似认知，都没办法与这样的功德内容相比。

这个提示希望我们的心与弥陀的心、诸佛的心，心心相通。因为这个心不隔离，隔离只在于我们坚固的执著、坚固的知见，才隔离开来。我们一旦松弛、放松、不去对立，心是互融的，是一体性的，是无所障碍的，是从未有建立的妙用，或者说从未建立过的一个建立。这个建立像阿弥陀佛四十八愿，就是无所建立之法中建立了、设立了、明确标立了这个愿望，来利益无量无边有情。他不是特权，他没有申报专利——阿弥陀佛这种功德真正无遮无盖地回施一切众生，和盘托出。

一念法的传播过程中，我真正体会到凡夫心就是凡夫的心，若不跨越，它永远就那样——吝啬、小气、自私、愚昧、自以为是、苦不堪言。在后期，体会了一念法传播中这种自私、狭隘、苦难的角度，生起了极大忏悔心。不知道怎么忏悔，只能希望佛菩萨证知我、大众证知我来忏悔了。

我们以后再实践一念法，就要把这样的话加上：“得不退转，安住极乐，普利十方，以此因缘称念阿弥陀佛摩尼宝号，回向众生，圆满菩提。”一定要把这后面的东西加上，不然不是一个完整法则，虽然也可以作为一个启发，在我心目中总是不完美的。

借着这样的法会因缘，需要感激大家，给我这个忏悔或者反省自己的机会。同时也回向这样的善缘，希望大家警觉自身的修持——为自求是一个陷阱，为自求会使我们把佛法修持堕入世俗因缘。不怕你穿上衣服，不怕你装，不怕你怎么修持、怎么勤苦，最后因缘一定是散坏法益，丢失功德，埋没于世俗！这样的教训或者因缘见的太多了，真应该警觉！要不然我们嘴上、形式上、作为上似乎都在实践佛法，结果内心充满了堕落的心理、堕落的守护。我自己在反省，当然希望大家也透过这个事情反省反省。因为要谈净土生活，就是我们生活中怎么来觉悟自己的人生，怎么来觉悟自己的作为，而不是善恶，不是给它戴上什么帽子、什么名言，不是怎么装点自己，要有实际受用才好。

世尊在世时，阿难做了三个梦。第一个梦，金杖断成三截；第二个梦，白衣升天；第三个梦，出家人在一个大坑里站着。世尊给他解释，因为我们这个时代人特别容易出现一个状态——被表面现象所欺辱，被自己的表面作为所蒙蔽。实践佛法的人指责别人，持戒的人指责别人，修习禅定的人指责别人、看不起别人，有正见的人看不起别人——这就受蒙蔽了，受事相的蒙蔽，没有正见。正见是以无染、智慧、慈悲的心去观察，他会回向给人正见，回向给人教法，回向给人以安乐，令人出离迷失。

这一点可能从我、从大家都应该警觉。我们提倡过《大心材喻经》，这个经典在很多法会上我都提出来希望大家读。因为这个时代的一个通病，我们会把自己的表面作为、一些想法、所立、一点点长处优势，当作责怪别人或者骄慢于他人的恶作的缘起。

净土教法完全可以避开持戒、出家、修行等所带来的副作用或违缘。指责他人，自赞谤他，净土教法中没有。因为一切众生凡圣同修，九界同归，唯依佛师。你任何菩萨、声闻、缘觉、任何修行者，没有自赞的东西。你在这个地方都是少善根福德因缘，都不具足功德，在阿弥陀佛乃至诸佛圆满报德面前，没有什么可称赞的地方，都是应该忏悔的东西。所以在净土教法中是平等一味缘起，没有指责，没有自我骄慢或者自卑的东西，因为平等回施。我们再多的过患、业缘，现在因为听闻到这样教法，都可以使用这个平等缘起。你过去再多的善根也应该放弃，应该随顺佛的果德——你那个自以为是一定会阻碍你的善缘、广大殊胜因缘。

既不贡高亦不下劣，是这个法最清净、最真实的内涵。唯依佛师，九界同归，就消除了我们许多在世俗做法中认为自己依法了——会造成诸多过患，就是骄慢与自卑。骄慢就是认为自己持戒了、认为自己精进了、认为自己念了多少声佛、

做了多少善事、出家了、学佛了等等，产生一些骄傲。净土教法没有这个机会，不给任何人机会，因为他是凡圣同修，智愚同归——智者愚者同归的教法。哪怕我们过去做了很多愚痴的事、做了很多过患，你跟一个菩萨在一起，你与他是同称阿弥陀佛，同生彼国，同得成就菩提道业。

这个角度我们诸位莲友应该思维。从一次一次的现行中、作为中，体会到阿弥陀佛摄化不舍的大悲愿力、平等摄化的无碍智慧、顺应法性的善巧。像《普贤行愿品》所讲——赞佛功德，供养诸佛，无有疲厌。因为了解了教法的实质内涵，你赞叹阿弥陀佛不会厌倦。不管你在何时何地，你会赞美这种功德，随顺他的愿力。为什么？你体贴、体验过这样愿力的实质内涵、不舍的摄化——对我们这种不舍的功德，平等给予的法性展示与印契。

净土教法传播到中国，一个时代、一个时代、一个时代地到我们这个巨变时代了，可能当务之急是彻底了解阿弥陀佛大愿缘起，不打折扣地我们来随顺佛力随顺佛愿，融入佛的智愿海中，如佛一样无碍地度化有情，体验这种法益的广大圆融。不要把自己定在一定是凡夫的局限上，在心佛众生三无差别的事实上、法性平等的事实上、觉性本质圆满的事实上，去回归，去启迪，去相互支持，就会如佛无碍智。

净土教法的殊胜，不择取我们过去做些什么，只是你现缘中是不是真正信顺于这个教法，随顺教法的事实内涵有多少？你自己去体验、去观察。他无间断的摄化，不会因为我们谤法、疑法、舍法而放弃我们。《观无量寿佛经》中说阿弥陀佛光明遍照十方世界，念佛众生摄取不舍——这是作用力显现的“摄”。作用力没有显现一样摄化，我们一样被摄化着。我们在称念之时，摄化力就会显现出来，在我们生命中、意识中、作为中显示出他不可思议的作用力。

## 一念法的修行方式

（缘起：2011年春季，慈法法师在杭州和上海等地，应求法者祈请，最早传授了一念法。并在当年结夏安居开示《净土五门修法——随顺得入果地觉》第一节课上，公开向大众传授了一念法，即是本篇内容。后来在2013年安居中，重新教授了完整的一念法。）

我以前一天中哪怕再忙或者再不想修行，也一定要认认真真地念一声佛，从这样一个最低标准来要求自己。这是从我自己的角度，也是从大家角度思维。一天二十四小时我就认认真真地念一句佛，还是能做得到的！这一句佛认真念了，你这一天就值得了，灭除八十亿劫生死重罪。假如你念一天，但是很厌烦或烦恼，那么这一天你又造了八十亿劫重罪，谤佛谤法谤僧故。所以有一念的真诚体验，一天都很安乐。有人说佛法有什么意思？他没有真诚地与佛法有过一念相应，哪怕一念就行！

这看似简单，但要真正实践。你说我能认真念十声、百声行不行？那更好了！我对自己的最低要求是一天一定要念一句阿弥陀佛。无论再忙、有再多烦恼业障或想法，都要认认真真全力以赴地念一句。先完成这一念修法，用满意的心、真诚的心、不逼迫自己的心。这一句必须清晰明了，不能丝毫含糊，就是把所有含糊、模糊东西都去掉了，念一声。念了之后这一天无论是修行、与人交往，心里都很亮堂，很真诚。因为有这个缘起了。我们修行不是修多少，是把自己的真诚心、真如心、顺性的心、不造作的心运用出来。否则我们做些假架子给别人看、给自己看，业力习气一来都不顶用，又被埋没了。有些修行人做一些不真诚或者不愿意做的事情，做了以后就会反悔，推翻信仰，迷失自心。所以我们提倡十念法，是为使大家有一个真诚相续，一天哪怕念一声念十声都可以。

所以我讲五念门，缘这个功课作为实践主题。在你的实践中我们来讲，在你遇到问题之时我们来交流，这样就和自己有关系了。希望这九十天大家都变个样子，让我们心中具足安乐，具足圆满，具足清净，能真实把握自己的每一个当下，运用每一个当下，在每一个当下、每一个现缘中能安心，活得自在。这是佛陀对我们最好的祝福与加持。

现在人很忙，那么能不能有一个最简单的方法给予我们周边人，给我们父母与道友？能不能有任何人都可以学会、都可以省力实践的修行方法？这莫过于十念、一念。我给自己定了一个功课——每天早晨起来之时要念一声佛。如果早上



忘记，你就后面补上。我是先忆念：十方诸佛菩萨证知我（就是佛菩萨给我作证），我过去、现在、未来的身口意三业，一时全体供养给阿弥陀佛，消融在阿弥陀佛智愿海中，以此因缘我称念阿弥陀佛摩尼宝号——南无阿弥陀佛。这样念一声。

为什么要请诸佛菩萨作证？是怕自己放逸、不真实。自己与自己心灵对话，在感觉自尊之时能有信心，所以祈祷诸佛菩萨来给我们作证。要祈祷！作证不作证你先不管。把自己过去现在未来身口意三业一时供养阿弥陀佛，汇入阿弥陀佛无碍光明中，或者随顺阿弥陀佛的无碍光明——说法语言稍有差异，但无外乎是把自己过去、现在、未来的身口意三业完整无遗地供养给阿弥陀佛，消融在阿弥陀佛智愿海中。如滴水还海，永不退失。再也不会起负面作用，再也不会反弹、不会退转了。

在这样的理念下念一声佛。念这一声佛感到自己十分真诚、贴切，没有虚假，没有应酬，没有为别人念，也没有为自己念——感觉到把自己的过去现在未来真正地奉献出来了，把自己的身口意三业真正随顺阿弥陀佛了。这个随顺与供养没办法收回，像滴水投入大海一样。

这样念一句阿弥陀佛，心里十分踏实，没有反复的感觉。这一天再做很多事情——有时候有习气，有时候没有习气，有时候相应，有时候不相应，有时候如法，有时候不如法，但都没有疑虑了。感觉到全是在阿弥陀佛智光愿力的加持、推动与作用下所作为，你感到很欢喜。感到业力习气来了你就想：这我已经供养给阿弥陀佛了，我过去现在未来的业都已经供养给阿弥陀佛了，已经属于阿弥陀佛的了，没法收回来了。你会生起喜悦。这样泛于业习或者不随业习，你都会感激阿弥陀佛的周遍加持。

所以我们在木香坪写的言词说：“平等安心一切时，随顺佛愿无有间，意乐弘誓性自显，法身功德行周遍。”当时是这种感觉，在念这一声佛时候的一种感觉、一种体验、一种喜悦。这种喜悦是一种愿望：真诚地念一声佛，把自己过去现在未来身口意三业，彻底无遗地供养给阿弥陀佛，融化在阿弥陀佛智海中、愿海中，永远没办法退转了。实践久了，感觉到生存、做事、觉悟、修证都一直在阿弥陀佛愿力摄受中，十分安心——安心在阿弥陀佛的智愿海中了。因为你已经皈命于阿弥陀佛智愿海了，把你过去现在未来的身口意三业，无疑地皈依与安置在阿弥陀佛智愿海中了，安心于此。

所以那一声念佛是提醒自己，阿弥陀佛来给你印证——印证你这个愿望是事实，阿弥陀佛摩尼宝号真实不虚，闻其名号是为具足无上大利。我们念这个名号

也是具足无上大利。什么大利？把你过去、现在、未来的身口意三业一时无遗地供养给阿弥陀佛，供养到阿弥陀佛智愿海中，永远无有退失、不会变异了。这样我们念一句南无阿弥陀佛就很欢喜。

所以听到别人念一句阿弥陀佛，我说你真了不起。有人说我念了一万声佛，我说你太了不起了！我念一声就感觉到欢喜不得了，你念一万声是什么概念？那就成极乐世界了！我看到别人真是极乐世界了，因为我念一声就那么欢喜，他念一万声、念十万声，我眼泪都掉下来了，这让人咋乐呢！就是真正感觉到念阿弥陀佛功德不可思议，只要你是真诚的。所以善导大师说<sup>3</sup>：上至尽形寿，下至一声十声，咸得往生。我是深信不疑的！怎么怀疑？把自己过去现在未来的身口意三业全体供养了，还怀疑什么？

我只希望大家能在一起学习一个真诚、如实、有利益的修法，而不是搞花架子、装模作样，那样没有意义。在这九十天中，希望大家能实践一念法、十念法；同时通过教理上的学习与剖析，对习气、对种种法、对种种意念与作为的认知，能由浅入深、由深回浅地反复观察，使身心世界得到真正的无疑的安乐。真正对娑婆世界有个超越，得到念佛的法喜，感知“无有众苦，但受诸乐”的修行与利益。因为净土法门就是“无有众苦，但受诸乐”的修法。

.....

有一念真诚引发出来，你了解了这个真诚是什么感受与体验，再去做好其他事情你就知道：我在犯业习、他人在犯业习，这业习是不可得的——你事事都可以觉悟。因为你真诚照见，真诚相续，真诚不泯，你就安心不坏，如实踏实。你就理解什么叫无间修，什么叫恭敬修，什么叫毕命修，什么叫长时修。要不然我们不理解何为恭敬修、无间修、长时修，怎么修？

有人每天念十个小时佛，别人说另外十四个小时怎么办？他就害怕了，念二十个小时佛。但还有四个小时怎么办？就逼自己。逼得得当，还能勉强凑合下去，突破一些障碍；若不得当，就谤佛谤法谤僧，精神分裂。嘴上念佛，心里骂佛，拜一下佛骂一句佛。因为太累了、太苦了。自己不能释怀，不知道怎么做才好，不念佛不拜佛就怕六道轮回；拜佛念佛又感到很苦，突破不了。过去人的善根与资粮深厚，有人教导，有好方法与得当指导，所以容易突破。我们这个时代大家要审视自己的因缘。

所以善导大师提出：“上尽一形，下至一声、十声，亦得往生。”是为安心、

---

<sup>3</sup> 《观经四帖疏》云：一切凡夫，不问罪福多少，时节久近，但能上尽百年，下至一日七日，一心专念弥陀名号，定得往生，必无疑也。

起行、作业的方法。这一念十念，安心最重要，清晰、透彻、真诚最重要。不在于做的数量多少，昙鸾法师在《往生论注》上讲十念不为头数<sup>4</sup>，只为真诚与决定。多少没有用，你决定的那一念、真诚的那一念才真正有意义。就像我们开灯时候拉开关一样，一拉灯就亮了。你站在一边说：把灯拉亮，把灯拉亮，把灯拉亮……你说一万遍，但不去拉它，依然不起作用。你真诚相应就起作用，否则就不起作用。

……

我们推荐一念法、十念法，不计头数，只在于真诚与决定。你真正拿出一分钟去实践，心里会很快乐。这个快乐和利益别人代替不了，也不知到底有多快乐与怎样的实际利益。阿弥陀佛成佛已经十劫，呼唤我们已经十劫，他不能替代我们任何人的业力，但他给予我们一个圆满的教法与机会，给我们这样一个空间，你只要步入随顺就得方便。你不步入他也不反对你，他就等待着、呼唤着我们。

若有正行善巧，这个利益你会体会到，当然要逐渐去实践体会。《楞严经》说：“理则顿悟，乘悟并销；事非顿除，因次第尽。”因为意识习惯的慢慢转换，我们比较能接受；若一次转换，大部分人不接受。或者突然萌发一下子接受了，但很快习惯又上来了。这个没问题，我们渐次来消融它，知道是习气，就不怕它了。所以一切皆是业习，我不怕你了，我打过几次包了，我整合过你了，我了解你了，你所有的业习我都可以来处理了。我知道你都是业习，不管你怎么化妆、怎么表现，你表现得多么贤善、多么真实，你还是业习，我彻底处理过了！我们再去念佛就有极大方便。诸位菩萨能实践这一念、两念，对自己无疑是一个很好的加持。

---

<sup>4</sup> 往生论注云：经言十念者，明业事成办耳，不必须知头数也。

## 一念法的打包方式

在净土法门的修持中，就像是把我们过去现在未来的业打包，一时交给阿弥陀佛了，安心在阿弥陀佛愿力中了。让自己的身心在阿弥陀佛愿力的作用下，再来打开自己的业力，审视自己的业力，觉悟自己的业力，觉悟自他共业。所以先打包供养阿弥陀佛，让自己的心清净平等地安住在阿弥陀佛愿力的载负下，使自己身心安乐了，再来打开你的包袱——过去、现在、未来的自他共业，一一分析，一一观察。这样的修持给了我们广大的心理空间与作为空间，使我们在安乐安心、没有畏惧的情况下，去审观自他共有的业力。

如果没有佛力的回归与安住，我们直接去打开自己或者他人的业力，在业力里面去观察修行，多迷失于业力，无力自拔。这个业力无穷无尽，虽无穷无尽，依仗佛力我们可以打包供养，作简单处理，使我们的身心安乐下来。

.....

供养给阿弥陀佛，随顺佛愿，安住无疑，消融在阿弥陀佛智愿海中。在阿弥陀佛愿力的加持下，才有能力打包。把阿弥陀佛放在一边，你打包试一试？你打不了包，你打包的本身就是个妄想！将业力打包，是随顺佛愿，也是即心即是。佛的愿力不会变不会颠覆，但我们的思想、概念、作为、业力会颠覆。我们仰仗、随顺着佛的愿力，把这个经常颠覆的概念回归到阿弥陀佛不颠覆的智愿海中，融化在一起，就起到一个不颠覆的作用，就是得不退转，就是佛力住持，就是随顺佛愿，皆得安住。

.....

《无量寿经》中讲了九个难——“佛告弥勒，如来兴世，难值难见。诸佛经道，难得难闻。菩萨胜法，诸波罗蜜，得闻亦难。遇善知识，闻法能行，此亦为难。若闻斯经，信乐受持，难中之难，无过此难。是故我法，如是说，如是教，应当信顺，如实修行。”最后放到信顺上了，因为就这么难！九个难就是九界不能自许，一切世间难信。《阿弥陀经》云：“我于一切世间说此难信之法，是为甚难。”

世尊讲这个难信，不是为难我们，因为若顺着自己业力，谁都没法相信，怎么想都想不通。得入有三种方便——若开圆解，像智者大师之类；若彻悟心性，如永明延寿大师、彻悟禅师之类；第三类就是一切凡夫，若清净随顺，亦可得入。就是放一放自己的知见，将个人知见打个包，就清净了。像在电

脑上打包、压缩，投到垃圾桶里，然后彻底删除！再也找不到了。你坐那儿怎么想都想不来了，原来彻底删除了。

阿弥陀佛教法希望我们打一次包，把自己、他人、共有的业力彻底打一次包，如在一念法中讲，你做一个清净随顺者，一样可以来体会这个法门的实际利益。若从开圆解得入，不是不行，但我们要系统学很多经教；从彻悟心性入，你也许要有十年、二十年的修行。第一个到放光寺的无穷禅师，他二十年参一个话头。你用二十天干不干？“悟”这个词很好听，也很高尚，只看这个人开悟了，一了百了。但不看他几十年的功夫，甚至生生世世的积累。

像在电脑上一样，我们在自己的意识法界中也完全可以打包。打包后又反复出来也没问题，因为你知道彻底处理过了，你知道举心动念都是业习。它虽然在影响着我，但我知道它无有自性，我已经处理过了，阿弥陀佛帮我删除过了，至少我融入过阿弥陀佛智海中了。我不管了，这是与阿弥陀佛有关系了。现代技术可以做到的事情，我们制造这个技术的人不能做到吗？我们在电脑上可以删除，脑袋中就不能删除清楚了？所以我们去打包，即清净随顺，然后压缩、彻底删除！你再也查不出来了，原来都供养给弥陀了。

这时就知道什么叫心作心是了。果地觉为因地心，心作心是——“心作”，你作个心，“心是”，你再看它是什么？我们若拿着自己颠倒、妄想、习气、得失的心，说我想个什么——你不过是贪大求洋罢了。学会把所有知见意识打包，你再收回来也没问题，垃圾桶里还有。有人扔掉了一个东西，一想可能还有宝贝，再去捡回来。在我们这个法界中，扔掉就捡不回来了！再捡回来也不是它了，变质了。

九界不能自许，就称为难中之难，无过此难！你越细细地思维，随顺佛力，就越欢喜踊跃。随顺自力，总是不许，根本不可能，怎么能这样？我们可以思维——随顺佛愿，听闻佛名，依佛功德，依佛愿力，我们在这个法上就很欢喜。打包太好了，显示出我们自性具足与清净庄严。若随顺自己的业力，你看自己的得失，想着我丢这扔那，划得来吗？我积攒这么多业，要好好享受享受，虽然都是苦业，也是自家宝藏，总是舍不得，总是一份勤苦。

（内容选自 2011 年安居开示《净土五门修法——随顺得入果地觉》）

.....

问：一念法可以配合意乐人生五步观察法吗？

师：可以。

问：那还要观察？我原先觉得一念法就像打包一扔，不要管里面？

师：他有一个内容。“诸佛菩萨证知我。”这本身就是一个观察过程——诸佛菩萨证知我！证知我什么？下面就是我要做的事情，整个都是观察，这里面所有理念都是观察：我若过去、现在、未来，身、口、意业，若自、若他、若共、若交织业等等，无余供养阿弥陀佛——整个都是观察，这个祈祷过程就是观察过程。

没有一个地方不是观察的，没有草率的地方，如实观察。把自己的业、把他人的业、把共有的业、把身业、口业、意业，把过去、现在、未来，无余地供养阿弥陀佛。实际这就是空净心智，回入平等法性的一个过程罢了。这完全是观察、回归的过程，回归到本净事实上来。不过是藉着祈祷、观察过程，达成心地本净的回归与认知。这是十分重要的。其中没有一点草率的东西，整个就是作用力，回入心智的空净，达成对本净心的认知与回归。诸佛菩萨证知我什么？我要空净自己的心智，回归到本净上来，运用本净心智来起作用了。依此心故，才念阿弥陀佛，入佛智愿海；依佛愿力称念阿弥陀佛名号。

问：作观察需要从容，有时来不及怎么办？

师：你做事情应该从容，没有很急的事情，天塌地陷也不过是从容的事情。

问：用一念法，感到是对自己处理不了的事，赶紧把它打包走。

师：你这就把观察过程、祈祷过程乃至随顺佛愿过程全部丢失了，只是在应付一个事，就是我有垃圾了赶紧给阿弥陀佛。这不是一念法，你这是一念。一念法它有法，就是要有法则所守护，达成真正的作用与事实，调节我们的烦恼，解决我们的现行，使我们的现行依佛愿力称念佛名、融入佛智愿海称念佛名的事实。

问：我有一次在恶念生起之前就发觉了，但多数是生起之后才发觉，应该怎样做？

师：在学习法则中，如果我们的身业、口业、意业、智业随顺阿弥陀佛果地觉观察，教法熏习已经成熟，你动善念恶念就是在这个基础上动。你说的动了恶念再去观察，再回归到法性上，这没问题。如果没动恶念之前就知道我要动恶念——“我要动恶念了啊！”提前知道了，这是依法观察过。比如说，法无自性，阿弥陀佛回施我们的清净平等心智，令心休息，得安乐住，再生起一些习惯性的知见或作为，它生起你就知道，不生起你也知道。生起你知道，这是习惯，这个习惯里面有善恶分别等等。

在《意乐人生》五步观察法中讲到，它有导归——它观察以后，就随顺法无

自性来审观一切业习，有了审观业习的方便；人生就变得意乐，他就游戏于善恶及习惯知见中了。这些善恶知见无自性故，他在其中就像游泳一样自然。他已经会游泳了！从善恶习惯、命名、名言化入手，然后冰冻起来——名言、无自性，这个过程是让我们训练万事万物是无自性、无我的决定见，是这样一个过程。决定见一旦达成事实，你就可以用这个决定见使自己身心安乐下来，游戏在恶念、善念、业习中。游戏什么？它毕竟无自性，它刹那生灭，所以你没有惧怕也没有排斥。你也不会被它左右，只要运用得习惯，它左右你的力量都不成立。（内容选自 2012 年安居开示《现行果地觉——为利众生而成佛》）

.....

要是细细审观，佛陀教法中让我们认识无我无常的事实，让我们从每个现象中真正解脱出来。要学会把业打包。以前谈过一念法的简单祈祷方法，也就是转换自己心念；祈祷三宝诸佛如来加持我等，把自己无始以来的所有知见一起打包，一时无余融化在佛的智愿海中；再回想、再记忆、再运用都是佛的智愿、佛的心智、佛的愿力。我们在这个转换过程中了解了众生业分与诸佛如来功德原本都是无我，用诸佛如来功德分——智慧、慈悲、方便；运用众生业分——贪、嗔、痴、慢、疑。原本自心可以取用这个，也可以取用那个。这样互换过程就起到佛力住持的作用。如是审观，我们运用智慧慈悲？还是运用愚痴颠倒？这样一个正机。（内容选自 2013 年安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》）

.....

怎样做才是随顺？刚才说打包的比喻你做一次，把你所有的想法、所有的业力收集起来，装到一个铁桶里，然后打个包，盖上个印，说：阿弥陀佛，我给你个邮包，你接收吧！这邮包以后再也不要退还我了。那就真正随顺佛愿了，让阿弥陀佛的愿力先把你这个邮包带走。带到哪儿？带到极乐世界去！然后你就剩一个平白简单的忆念、色身、作为，这时再念南无阿弥陀佛。就是把你所有能收集到的业力、意识、想法等等全部装到一个铁桶里，压得严严实实，封封密密，一丝都不漏了，然后打包送给阿弥陀佛。

问：阿弥陀佛要吗？

师：要！咸能往生嘛！若不生者不取正觉嘛！你上面写个注明：不要退。实际我们一送过去就融化了，再也不会退还了。

这就是个笑话，但这是作为的一个方法。就是你作一个忆想的观察、收集过程，把它南无的过程，丢给阿弥陀佛了！你说我们人不是太贪了吗？人就是贪；

我们人不太坏了吗？人就是坏；人不太迷失了吗？人就是迷失——给阿弥陀佛了！你心里一轻松，才知道阿弥陀佛是多么慈悲，因为他结束了我们的一切业缘——一切众生俱来我刹，就是接受我们的一切业，包容我们的一切，消化我们的一切，真是大慈大悲！

你要不这么做一次，你体会不到他这么广大无碍的心智。做过一次了，你体会到一点；又做一次，又体会一点……不断这么做，你慢慢会真正体会到了，说阿弥陀佛真于我们有恩啊！不断地解放我们，轻松了，让你没有牵挂。

问：我不知道要不要打包怎么办……

师：你把你的“我要干啥不干啥”也打个包给阿弥陀佛了嘛！你这还是一个对立习惯，对立习惯你比较突出一点。大家都有这种习惯，就是反正你说一个东西我就找一个有对的东西——他不是圆满的心，这样会消化能力不好。慢慢学会消化，让自己的心圆满起来，什么问题来了我都能消化它，就不会对立了。一对立就生问题，就是对待问题。

凡夫没有慈悲，想都不要想！你南无阿弥陀佛了，三种必生，在三种必生的抉择下你安心了，你不要慈悲你的慈悲心都很强！为什么？因为你有广大空间了，你心里轻松了。你再看到那些沉重的人、迷茫的人，你不用生慈悲心，慈悲心也生出来了；不要故意装成一个慈悲样子你就很慈悲！（内容选自 2011 上海慈师开示）



## 一念三世得未曾有

这一念念佛法、一念圆三世的方法，因为我们用识心用惯了，你在分析、言说、表达的时间说愿我过去现在未来身口意三业一时融入阿弥陀佛光明之中，佛力住持，即得不退，直至成就菩提——你可能这一念顺下来了，但这个念是你的分别意所建立，你会感觉到这比我没加作意念南无阿弥陀佛要安稳得多、圆满得多。实际你作意与否，这一句南无阿弥陀佛都是圆满的！这个地方我们从来没有观察过。

任何一念，究其本源都是圆满的——只要你去究其本，它一定是圆满的。因为一切法无自性，所以我们任何一个作为都是均衡等量的，都是如实的，都是无来去、不可得。但各有其过程与作用力，往往我们把这个过程与作用力认为是事实。所以一念念佛法是运用我们的执着作意，顺应我们的业习、习惯给我们一个方法，解决我们对这一念事实过程认知执着的方便。

所以一念圆三世是对你执着的解放方便罢了。若不了解就会重复；若了解了，这一切念诵、作为、意识都是未曾有。这需要我们的心静下来，在每个现缘中如实地去体验、观察。希望大家真正得到有益于我们日常生活身口意三业的具体方法。这个过程是缘生缘灭、缘聚缘散，是对生的。要是以顺性知见、圆满知见观察一切事情，一切事情即是圆满。若用分别心观察一切事情，皆是分别、差别之相。

所以这个一念念佛的作意无外乎是令我们的分别意识有一个休息、过渡的机会。要能过渡到无后有，真正随顺无生无灭、不垢不净、不增不减、不来不去的法性，用这种圆满见、究竟见或者诸佛如来功德智亲证的极大善巧审观这个世界，一切都是圆满，没有什么可以计较的，没有什么重复的，没有什么可迷失的，没有什么可得到的，没有什么可失去的，都是圆明自在的。

如果你做不到这一点，就慢慢地来演习这一念——它不是重复的，你一定要观察到这一点！我们的任何一个念头都不会重复，哪怕你强制让它重复，从时节因缘、感知状态上都不会重复。只要我们了解了一切都不会重复，我们劳作的心、杂念、取舍、妄想纷飞的状态就会休息下来，你那个贪着的、不安的、分别的心就会真正宁静下来，因为一切都是未曾有、都是最珍贵的。你再也不会期盼什么了，不需要期盼于设计一个美妙的未来了。因为你每一个当下就是最如实、最对称、最究竟的，也是最珍贵的。

我们人类的苦恼、烦躁、迷失都来自于我们对现下的不满——对现下环境的不满、对自己作为的不满、对意识的不满、对果报的不满……这种不满给我们带来了烦躁，带来对未来的某种渴望，对过去的怨恨、谴责或者迷茫的纠结。

诸位菩萨，这一念念佛是一个缘起！我们任何人念任何一声，即便不加上这句：把过去现在未来的身口意三业，乃至自他共有的一切业，一起供养给阿弥陀佛，随顺阿弥陀佛的智慧与光明，住佛愿力，永不退转——你不这样发愿或作意，利益也是同等的。但没有这种作意，凡夫就会失心、迷茫，进入一种不知道自己为什么要念佛的疑惑中，不知道他的作用了。我们就用这三世一念圆满的作意使自己的识心得到一个安抚，实际是一个自我安慰的修行。这个修行使我们渐渐能明白我们的心是自主的、自作自受的。从这一念了解心作心是最为方便。

今天大雄师去一个地方看木石，要给接引殿找三块木石刻佛像。我看到照片的那一瞬间，我认为我早就见过这个木石了。不管我见过没有，我认为那块木石早就在那放着了。放了多久不知道，反正早就在那儿放着了。那个意识是重叠性的。我们要一个大木石来做佛像——你动这个心念，那木石已经在那儿放着了。在哪儿放着呢？它有对称的结果。假若孜孜不倦地做任何一件事情，都会这样。这个一念与结果是同等的，没有前后。只是我们把它设计得有前后、时间、空间，这很奇特，就是所谓众生世间，我们就生活在来去、大小、前后这种三维空间中，这是我们的意识需要。

所以人在识心状态下用这个方法无疑会带来方便。你若了解了心作心是，可以不去这样作意，念一句南无阿弥陀佛足够了。但往往心智所依产生的所依力对我们凡夫来说很重要，虽然明白了很多道理，还要从基础作意角度去熏修，这是我们大家的需要。

你在这个地方有不足，就有需要。我们就用这种方法，不用重复的心理，用顺性的心理，用第一次的心理，容易抉择，虽然是不断的抉择。就像我们知道饮食能使我们不再饥饿，但还要一天吃几次饭，而且明天还要去重复。很多人说念佛念一声就够了，为什么明天还要念？就像说你明天为何还要吃饭？第二天又饿了！我们意识变化的需要，就像虽然知道吃饭会饱肚子但仍要一次次去做，有一次的需要。

这“一念三世圆满”你一次一次需要，也要一次一次地去念。哪一次你超越了欲界的粗重，得到了色界无色界的善巧了，就不再重复这个填肚子的作为了，禅悦为食就简单多了。我们只要在现状中不能自拔，就需要重复吃饭。我们知道

念一声南无阿弥陀佛可以使我们心地圆满，清净安住，自然具足。但随着时间推移，你又开始不知道，开始感觉亏欠了，那你还要继续这样念佛，像重复吃饭一样。这是很普通的修行过程或者生命过程。

此一生的大梦在我们舍报那一刻尽了，人生的福报尽了，资粮到头了，一撒手就醒梦了，新的一天开始了，新的生命开始了，那就是另外一种生活状态，是你想象不到的梦醒状态，那种轻快是想象不到的。过去人说死亡后中阴的感知灵敏度是生前的七倍，因为醒过来了。我们现在这一生整体在昏睡的梦中，我们还在做着这梦中的醒着的梦、睡着的梦。这个梦蒙蔽着我们这一个法界，就是我们这个时代的这个法界，大家在做一个共同的梦。有的人因缘结束就醒了，突然进入醒的状态，比以前灵敏得多。

所以人死如觉醒，如再造，新生开始了。这也是一念，不过是醒与睡着的一念。我们这一生被眼耳鼻舌身都不能通达无碍的五障所障住，就是我们的昏睡。那些五通仙人或者有通力的善知识已经逾越了这个人生的梦，他已经没有这个东西，我们还在做这个梦。

我们没有觉悟烦恼，还在欲界的梦中。你认为这一切作为都正常，岂不知全在梦中——你患得患失、患好患坏、种种取舍、种种作为，毕竟有醒来的那一天。醒来时你会付之一笑，说我在梦中那么挣扎干什么？但没有醒来之时，你会认为这一切都这么真实。你没有如幻的感知，因为在这个法界已经着实了，五障把我们弊住了。

稍有禅定功夫的人看我们世间人就是活在人生的睡眠中。他们有禅定、有通力，认为自己活在人生的觉醒中——他也可以睡眠，也可以觉醒，他有觉醒的方便。他进入种种禅定以后到种种法界去游逛，于种种生命状态去接触，就突然感到人生是一个梦。所以说一切世间有为法如梦幻。我们还时时守护着我们的业力，把我们的生命强制在这个业力的状态下，就是被梦魔住了，被梦深深地埋在这个梦境中，不能自醒。所以佛说种种教法无外乎是想为我们醒梦。

这一念抉择，如果了解了这一切都是未曾有，你有醒梦的机会！因为你不重复了，不重复就不患得患失了，不患得患失你心里就有轻安，心理空间就广大，渐渐就会产生心理的自在力，不再被得失、大小、善恶、人我等纠缠所负累。

有一次我到东北，有一个居士突然跑过来跟我说：师父，我昨天看到你住的房子了，是什么样子什么样子的。他说我经常看到这看到那。我说这个空间对你没有障碍了。他就把现实看得比梦还简单，认为现实如梦。有时很多人会感觉梦

比现实要实在一些，梦中拜佛了或者见到某个人了，就不得了了——他把梦看得比现实要重。有特定通力与感知的人，会把现实看得比梦更虚幻。

我以前在桐柏山住的时候遇到一个老人，他在半个月中有七天睡觉、七天醒来。这七天睡觉中他是在跑差事。他说哪个地方要死人，谁快死了，都很准确。谁死了，谁要死，要送到哪个地方，他就是跑这个事情。我问辛苦不辛苦？他说很辛苦，但不想干不行。到时间“啪”就睡着了，一睡就七天。开始时候家里很慌，就去拽身体叫喊之类，但怎么做也不顶用。七天后一定准时醒过来。后来家里人知道咋回事就不管他了，反正他一睡觉就把门一关，只要老鼠不咬他就行。他说中国分成几个片，他把现实看得很简单。

我问过去我杀生很多，这怎么还？他说你出家了，不用还了！我说这不是没因果了吗？他说有因果，但因果转换了。你过去杀他们，成了仇家；现在你出家了，他要去找你的时候你在诵经、你在祝福、你在禅修，他突然得到福报了，这样就转变了。他说你这个恶业只要不相续，你转换了，就彻底告别了。你所有过去的业，只要以善良相待，都成善缘了。他又给我讲一些生活中的例子，很具体的某个人怎么样怎么样。我问他比如一个人一生中吃了八百斤猪肉，这怎么还？他说很简单，到时候就变成猪被别人杀掉称斤数，可能五十斤死了，也可能二百斤死了，但要攒够那个斤数就报完了。攒不够那个斤数，哪怕差一斤，这个猪崽子也要生下来。

他说人死了会很清明，尤其是常行善法的人、有条理的人，十分清明。但不能是自杀，自杀是另外一个果报。混乱或罪恶人另当别论。现在我们大家都来学佛了，以前说死亡在等待着我们，现在说清明在等待着我们，你不要害怕。就是有一些恶的习惯，你也开始有意地中止它了，你不怕了。

恶业是个迷失业，是闭塞自己心源的一个作为。所以我们在这个世间一般提倡善缘，这样醒来的机会多，醒来得清爽。若作恶业，就会闭塞你醒来的机会，使你未来睡得更加深重。我们不必去拒绝别人或自己的恶，但果报就是你昏睡得越来越深重，醒来的机会越来越少，受罪越来越多，这是现实状态。所以智者让我们诸恶莫作，众善奉行。

这个老人看世上的人，会说那个人做坏事了，又在找麻烦了——他就是找一个麻烦罢了。那人做善事了，他就很聪明。所以聪明者多行于善，愚痴者多行于恶。行善者与福报、智慧相近，罪恶者与愚痴、黑暗、痛苦相近——形象相近，容易契合到一起。

圆满三世这一念是清明、广大的一念，就是把过去现在未来的身口意三业，乃至把一切众生的自他共业，一时融入阿弥陀佛光明之中。这是一个广大善缘，这个善缘不可思议！这一个作意就不可思议吗？的确不可思议！往往我们认为动个念头不算什么——不是这样，我们就用这一念来鼓励自己念佛，其本身的当下的喜悦不可思议，未来果报也不可思议。因为意业是前导，令生命相续。我们所有作为是积攒下来的意识或潜意识在导引着我们，做完就做完了，说完就说完了，唯有你意识业的记忆，不管它的搬送作用、分别作用、储藏作用，这种记忆作用造成的前导是不可思议的。

我们这样一念的功德不可思议！所以不要怕重复做，哪怕你认为是重复做，你的意业果报也不可思议，它必然展示出光明的未来，使我们能清晰、清明、安乐起来，远离自我迷失。恶业是一种自我迷失、自我挣扎、自我伤害。往往我们不太清楚这个果报或者不能考究其未来，只在乎自己现前习惯适应刹那间的所谓喜悦与安逸，所以造就了很多更加沉睡的黑夜，这就是恶业，它对我们的现下与未来无疑是个残害。所以有五戒十善等法的防恶止非。

我们这样公正地对自己的思维、作为、言说作一个评判。我们完全可以把握这一念，你用圆念，它自然圆成；你用分别念的善念，你醒来与觉悟的机会也会增加。所以念佛人这个内容的利益是不可思议的。经典上讲念一句南无阿弥陀佛灭八十亿劫生死重罪。很多人想我现在多造一点罪没关系，因为我念一句佛能灭这么多罪。实际我们无始以来的作为与恶业是不可言说的！杀害业、偷盗业、妄语业乃至种种业无量无边。所以念佛要多！要力求真实与相应！

我们人生的主动权完全在我们每一个生命的独立意识中。很多人迷信地想着有神奇力量来加持我们，使我们怎么样？如果有，你这个接受的独立分还是很明确的。所以佛菩萨有不可思议加持力，但你要缘他，你要有放弃自我执着而觉悟的作用力。否则无论佛力或圣者智者的力量，对我们这些顽冥有情来说不起作用。如日轮出于晴空但盲人不见。我们的固执会闭塞我们的清净眼目，使我们像盲人一样，见不到清净光明世界。

这需要每一个有情从心地对自己负起责任，如理思维，在如理思维的心地下我们去言说、行为，人生就逐渐走向觉悟，走向圆满，乃至真正成就阿耨多罗三藐三菩提，这是势在必然！

所以关于一念圆三世这个修法，我们要是能顺性观察，一切都是未曾有，我们念这一句就没有重复。要是以世俗分别心，你认为自己在重复地修这个法，那

利益也是不可思议的。希望诸位善知识善思维，善观察！

我们把“圆满三世为一念”的一念念佛法作了提示。我们无忌讳世俗认为的重复，就像吃饭一样，要不断去亲为它。修行亦复如是，我们虽然知道很多道理，但还必须不断地去熏修实践。因为这是我们法身慧命的支撑，我们要养育这个慧命。对色身的养育可以有饮食、服装、房舍之类，但我们往往对自己法身慧命的认知与养育不够。恰当的人生意识作为就是我们法身慧命的养育。（内容选自2011年安居开示《净土五门修法——随顺得入果地觉》礼拜门-8）

.....

我们很简单地念一声佛，我们现在简单地观想——假设在某某某无量劫恒沙劫以后，我们成佛了。我们把那一念成佛的念头拉到现在，放到你坐的那个阿耨多罗三藐三菩提无上正等正觉的莲花上，放到你现在的垫子下面，托负着你的生命，托负着你的现在，会是什么样子？他能洗涤你的过去，照亮你的现在，展示本质的尊贵。这地方没有骄傲，只有事实。只有修法的平等的作用。没有自卑，只遵循实际理地。

我们这样审视：我们现在坐在阿耨多罗三藐三菩提的座垫上，或者在这样的莲花台、金刚宝座上，放着与佛陀无二无别的光明，照耀着无量无边法界——我们的过去会不会得到洗涤？一切与我们有缘会不会得到解脱？我们的未来是灿烂的、光明的、圆满的、真实的。那么我们这一念应该怎么运用？（有人说：念佛）对！念佛最为直接，最为方便，最为真切，最为尊重！这里既不贡高也不下劣，真实清净，平等一味，所以洗涤过去的尘垢，展示光明的未来，喜悦安住于当下。我们这样念佛，就是以果地觉为因地心念佛。临终在哪个地方？在现行一念中完成了。

我们逐步养成这样实践佛法、认识佛法、自由运用心念的作为，就会了解这个世间真是唯心所现、唯识所现。在修法中由于业报差别，有的人会生起自卑，感到自己不如人、业障深、习惯深厚；有的人生起骄傲，感到自己了不起。自卑的人惶惶不安，骄傲的人横冲直撞，结果都是业力，没有第二个东西。就是业力的差别，一个刚强，一个胆怯，就是没有念佛。若念佛，刚强者自然调柔，胆怯者自然清净。圆满三世为一念。

心、意、法性，原本一如。我们要运用这个一如的心、意，回到法性的本质上，随顺本质，安住心性。我们的意识所表就是调柔、平等、清净、圆满，我们会即下完全地接纳佛果地觉的印证——果地觉为因地心，我们会彻底承担佛陀果

地觉的回施，运用到生命现行中，或现行这一念中。这样念佛，踏实、真实。有一点自卑的东西生起来，念一句阿弥陀佛，调柔了、清净了，告别了自卑业习；我们刚强、自以为是、狂妄，念一句阿弥陀佛，调柔下来了。那种痛苦、自我伤害、伤害他人，我们都走出来了。怎么走出来？随顺了法性的清净、平等与调柔。

我们在这个地方安心。它不生不灭，不来不去，你怎么不安心？它无所得也无所失，你怎能不安心？我们不安心的是什么？以为有所得，不安心了！以为有所失，不安心了！比如强壮的人以为有所得、自以为是、增上慢、妄语，像装甲车一样，不得了了；自卑的人以为有所失，没有证到什么，躲躲闪闪、鬼鬼祟祟、不敞亮、不灿烂。都没有必要，都是业力执著，把业力膏药贴到自己脸上，唯恐别人不知。

《无量寿经》的焦点教言就是念佛之人既不贡高亦不下劣。这是他的一个征兆。什么征兆？骄傲不起来，下劣不起来。何以故？只有清净平等的回归与安住。贡高无理由，下劣没理由，以念佛故，法性平等故，心智回归清净法性，无所得失故。没有得，你就没有骄傲的东西；没有失，你就没有自卑的东西。心智就清净平等，如实安住。大家再交往就相互尊重，相互如实面对，谁也不被谁欺辱，不会以为我强、我厉害，我就可以欺辱他人——不会了。若还那样，肯定是没念佛，念的业力。如果你还是被自己欺辱，被他人欺辱，一定看看自己是不是在念佛。

念佛人应该是什么状态？阿弥陀佛光明照注此人，身心柔软，自然向善，三垢消除，闭塞恶道，通达善趣。这一点，诸位菩萨一定认真思维。这个地方不怕思维，因为阿弥陀佛妙观察智就是让我们思维观察，允许大家思维观察的，允许！

.....

大家要依法实践。法不在于多少、大小、高低或复杂与否，而在于“是法平等”的认知与运用。你认知它，它就是一个总持法门。重在于实践，不在于复杂。这是一个最复杂的时代，到人寿十岁就复杂到了极致，人类是崩溃状态，两个人一对眼就要把对方杀掉，忍受不了任何一点一滴的压力。现在我们学佛人能相互不给压力就很好了，要从现前的困难与逼迫中相互给予一点空间。

这个时代的逼迫性比较强。我们这个讲法对住众、任何人都一点压力不给，只希望你觉悟，祝福你觉悟。只给予法供养，其他压力不给。但你不要认为这样就给你放逸机会了。我们学佛与做人若不警觉自己，别人提醒有什么用？千佛住世对你有什么意义？无量教法对你又有什么作用？不给压力不是让大家随意放

纵自己，而至少是希望大家身心轻松愉快，选择自己喜欢的教法去实践。（内容选自 2012 年安居开示《现行果地觉——为利众生而成佛》九-17）



## 无余供养唯佛是念

以前讲过唯佛是念与正修行，唯佛是念与舍弃九界有何关系？怎么来唯佛是念？这些背后的潜台词就是放舍九界。

唯佛是念本身就是放舍九界！一念法中说：愿诸佛菩萨证知我，我所认知的自业、他业、共业，若是现在，若是过去，若是未来，一时供养于阿弥陀佛（或者说一时舍弃），把自己的身心融化于阿弥陀佛的智光海、誓愿海中。为何？使自己无所执著！即是唯佛力是念，唯佛智海是念，把自己过现未来能记忆的，以及他人的、共有的业全回入弥陀愿海。这是一个正念的引导，你慢慢做的时候，就知道什么是放弃九界了。

九界，可以说过去现在未来与自业他业共业，这是我们所能涉足或者可以思维的。也可以说顺性故放舍九界，这我们无法思维。放弃过现未来的自业他业共业，都供养于弥陀，融入弥陀誓愿海中——这是唯佛是念的正修提示与引导，让我们在不思议境界中安住。在念南无阿弥陀佛之前，我们把对过去现在未来自业他业共业的执著都供养给弥陀了，让它消融在弥陀愿海中。这虽是引导意识，是作意所成，但毕竟是我们可以实践与作为一个角度。我们先从一个可作为的角度去作为，再来顺性顺佛愿就有方便了。

顺佛愿与顺性皆有方便，但你若在自己现行意识可以引导的作为中不去作为，而直接在随顺佛愿随顺法性中舍弃九界，这种直接跨越就可能有业习的反扑——自他共过现未来业力记忆的反扑。这只是习惯，但你认识不了；若认识到过现未来自他共业都是业习，是不可靠的、无常的、是九界所摄，就有思观的角度了。这时候再来看随顺佛愿放舍九界，放舍九界即是圆成九界；随顺佛愿圆成九界，原来圆成就是放舍。这样我们就方便了。随顺佛愿圆成九界，也是普利九界，平等回施九界，原来就是放舍九界。

原来弥陀平等回施九界就是我们放舍九界的方便。他已经把九界圆满了，你不放弃还能怎样？你的作为还有什么意义？从情识上或意识上，我们有了一个切入点，这样再去观察就能有受用与感知，有一种世俗情感的允许了。世俗情感的允许特别重要。很多人在学佛中，认为世俗的东西不高尚，就泛空了，开始堕入莫名的修行中，修来修去总是没有感应、没有味道，利益不现前。为什么？他小看世俗，但又沉浸在世俗之中；鄙视世俗，又离不开世俗。所以我们就用世俗的眼光来看过去、现在、未来、自业、他业、共业，皆是九界所摄，我皆供养给弥

陀。供养弥陀就是唯佛是念，就是我们放弃九界的主动作意。虽然这是大话题，但有下手方便了。

一定不要小看世俗的情感、作为与意识，若小看它我们会丢弃命根子。要让你的命根子起作用，把它扎在弥陀的土壤上——与你扎在业力烦恼的土壤上一样，你可以主动把它扎在弥陀的土壤上。我们把过现未来自他共业供养给阿弥陀佛，就是把自己的命根子扎在极乐世界阿弥陀佛智海这个土壤中了。

这样我们再来看唯佛是念，你会感觉到自己能做得到。如果两念做不来，你早晨起来就做一念试试？在作意中一念唯佛是念正修行，还是能做到的。第二念开始打妄想或者疑虑，不管它了。通过这个机会，我们再来看随顺佛愿舍弃九界，原来随顺佛愿就是佛平等回施，利益九界众生。我们随顺佛愿也即利益九界，而利益九界众生就是放舍九界——放舍九界的纠缠、迷失与差异寻觅，因为它得到了平等、圆满的回施。如是圆满于九界的差别，令我们如实安住于究竟了义之心智，就是顺性放舍。若非这样，你想一步跨越到顺性放舍，就会纠结，会走到一个死角里。顺性是什么概念、什么作为、什么理念、什么内容？你找不到，就开始迷失了。

从这个角度我们有方法了。我们把过现未来自他共业，一时融入弥陀智愿海中——南无阿弥陀佛！这种方法就是：我所能涉足、所能理解的九界先供养，哪怕是名言九界，我也不管，先做一次。我在潜意识与作为意识中接受了，再来看顺性就没有对抗了。你的潜意识或作意若还未曾接受，就笼统地顺性去，你的潜意识就会拒绝，要它随顺佛，它更不干了。

在你的作意中，你先一次一次地实践，造成事实的意乐，再来说随顺佛愿——随顺佛愿原来是自己的作为，原来是本来具足佛性的妙用，原来佛性已经把九界圆满了。九界不过是佛性不圆满的一个假状，或者变异的、复杂的、各自区分的状态。十法界中九界炳然，不过是各自执著所造成，各自妄想不同造成了不同的妄想境界、妄想世界，妄想的境界与世界又造成九界的名字与业的相续。

这就有一个接口了。若没有这个接口很多人会说没味道没意思、与我没关系，或者说道理我懂，但就是不起作用。实际上，道理懂就是作用！它起作用就是你懂道理了，它不起作用就是你不懂道理，你没有道理！很多人说这个理我懂了，就是不起作用——这是不懂道理的强说。起作用了就是道理，道理就是起作用。

我们怎么来放舍九界？先从过去现在未来的自业他业共业中，我们来供养阿弥陀佛，随顺入弥陀愿海。在这个地方哪怕就是一念引导、一念作意、一念的作

用力，你熏习久了，慢慢就会随顺法性随顺佛愿了。为什么？与你的心智契合了。我们就不再于自己业力习气的染著与迷失中儿戏了，这些是幼稚而苦难的儿戏，如此愚业行为为智者所呵，为智者所摒弃。你该有什么作为？我们就会简单进行取舍了。

这个作为一旦认识，你再回顾前四门中身业、口业、意业、智业的礼拜、赞叹、作愿、观察，就会知道怎么入功德——唯佛是念，随顺法性，随顺佛愿，入佛智海，舍九界圆成九界，即是入功德。我们就很方便了。学这么多天功不唐捐，至少不浪费我们宝贵的生命。遇法得喜，遇法除尘垢，遇法除愚痴，遇法令心清净，都是不可思议的福德因缘。我们值得了。

.....

我们在净土教法中说：不念自他共业，唯佛是念，是为方便。在自业、他业、共业中，我们还要从容地做事情。自他共业中的善业可以供养佛，恶业怎能供养？善业、恶业、无记业，我们可以从如下角度分析：一是妄想，由分别心所显现，因分别而有善、恶、无记。二是执著，由第七识所成。妄想分出善恶是非，那么善是不是妄想？一定要知道善不过是分别执著的妄想结果罢了！在色界天人眼里，我们欲界的善恶没有意义，他们看都不看。就像你在粪池里分析：这块粪是善良的，那块粪是罪恶的，这块粪是无记的——都还是粪坑里的东西。欲界有情所分别的欲界业与色界有情没有关系，他们直接就否认了。

你说：我欲界好的业供养佛，坏的我留着或另外处理——这只是你的分别罢了，没有意义。往往我们认为自己的善有价值，就会把善收到自己身上，把恶推给别人。所以很多人做人就不负责任，好事归自己，坏事就是别人或环境造成的。我们在以为“善”的妄想上，再用执著加上一个力量——认为这就是“我”了！所以出现了伪善。“伪善”不是骂人的话，以色界有情审观，欲界有情执著的都是伪善——你装得再认真还是伪善。因为它是无常无我的，不过是你的执著设置罢了，对他们来说没有用。

所以我们说把善业恶业无记业都供养给阿弥陀佛，有人说我把善业给阿弥陀佛，恶业不要给——这不过是一个巧妙分别罢了！就是把分别做一个伪装，我供养时也要分别一下。大大方方地放下一次分别执著，这个清净愿望他不愿意做，还要找个理由，在供养的时候伪装一下。这说得很慈悲很善良，但没有离开分别执著。

我们的自他共业——无论是善、恶、无记，都是我们的分别执著所现。智者

根本没有这些东西。稍有禅定者在这个世间看大家说善恶是非的时候，他只能笑笑，因为他在禅定的一如心智中，这种对待不可建立，没有建立的空间。他远离了妄想、执著、善恶无记造作的环境与心理状态。他的意识法界是空明的，没有这个物件。所以你说什么，他只能笑一笑说：“这个人在安立妄想与执著。”在干净法界中安立了妄想与执著。佛说“心如工画师”，我们世间的生命与意识都在自己作画，描述着不同的心理状态。诸位善知识要善于审观。

所以，我们的善恶无记都是欲界有情分别执著的产物，我们供养给阿弥陀佛不过是放下妄想执著的方便罢了。所谓供养，无外乎是佛陀给我们一个放下妄想执著的机遇。所以供养是放下的方便！你这样审观，就不用把你的供养看得多么高尚，不用有“我要把好东西供养给佛，坏东西另外处理”的委屈心智。你大大方方地全部给他就行了，这样我们就没有疑虑了。

这个问题乍听起来有些幼稚，但沉静下来观察，是我们分别执著习惯养成很深厚的状态了，所以有这个想法不足为怪。我们通过学习，慢慢了解这个三轮体空的“供养”，无外乎是使我们放下自己妄想执著的善巧罢了，使我们得以真正安住清净心智的机会，得以平等清净的回归方法。

“彼无碍光如来名号能破众生一切无明，能满众生一切志愿。然有称名忆念，而无明犹在，而不满所愿者。”这是因为不能如实修行相应。我们之前的分析是希望大家如实了解自业、他业、共业。我们了解到减劫众生的自他共业，无外乎是分别执著造成的负重与迷失，然后我们把这种分别执著妄想和盘托出，像佛陀供养我们一样，我们也和盘托出供养佛陀——两个和盘就南无了。

就像一杯水——不管干净肮脏、有毒无毒、清澈浑浊，一起倒入大海中，皆为大海之水，其水一如。南无，就是自业、他业、共业一时汇入——我不再执著于自己的善恶是非了，不再执著于他人的善恶是非了，也不执著大家共有的善恶是非了——我心里这一刹那恭敬的因缘，就回到了阿弥陀佛平等清净海中了，就是百川万流咸同一味。中国大地从西到东进入太平洋的水，有红河水、黑河水、金沙江水、长江水、黄河水、海河水、湖水、雨水……入海时候水的颜色都不一样，但涌到大海里就咸同一味了。

阿弥陀佛极乐世界接纳着十方有情的回归，就像大海接纳众流。百川万流各自顺着种种业种种缘聚到一起，汇入极乐世界阿弥陀佛智愿海。阿弥陀佛愿海能载负接纳一切众生，使一切众生咸同一味。我们把自业他业共业一时供养给阿弥陀佛，就如百川入海。我们通过这种形象的意识与思维，来融化对自业、他业、

共业的分别执著。有时候我们对自业可以处理干净，但对他业处理不干净。比如我们严于律己，但看到共业或他人的作为马上就受不了了，会说：“这个人怎么这么放逸？不上殿也不念佛，还说闲话？”“这个人这么不好，吃喝嫖赌五毒俱全……”你自己很严谨、安乐，有次序了，但是看到别人的恶业，马上像挂璎珞珠一样把别人的过失挂在自己的脖子上、嘴巴上、脑袋里，然后开始生烦恼，这是以他人的恶业为自己的烦恼。

又有人对自业他业都调整好了，知道这是相互侵害的，但是共业一来他又不能自制了。好比听说南传是小乘、汉传不是佛教、藏传不是佛教、这个地方没有法、那个道场糟糕等等话，他就受不了了，共业中的烦恼又来了。听人说：“念佛是老头老太太干的事情。”他马上受不了，说：“我们念佛第一！”听人说：“我们学密即身成佛，比你念阿弥陀佛厉害得多。”两个人又打起来，开始生烦恼了，这是法系的共业产生了烦恼。所以不念自他共业，我们顺着佛愿力来称念南无阿弥陀佛，就是自他共咸入弥陀愿海了。百川入海，皆同一味。菩萨，这十分重要！

我们如实修行相应，不是为自求，是“愿与法界众生一时同得阿耨多罗三藐三菩提”这种广大殊胜平等一味的教法。很多人以声闻心求禅定求功夫成片，不能理解阿弥陀佛的广大心愿。有人说他理解了何为小乘教法，就是他在禅修中必然要放弃为大众为社会服务，他若不放弃是修不来禅定与梵行的。为什么？他必然在戒、定、慧、解脱、解脱知见上次第而成。这是自力行持，他必须这样做。

百川入海或自业他业共业共入弥陀愿海的心量你没有，你怎么念南无阿弥陀佛呢？你假如能克制自己了，念阿弥陀佛阿弥陀佛……功夫成片或一心不乱了，但看到别人的业你就乱了，一听到来个南传的人说你们不是佛教，你又乱了！修了半天连佛教都不是，你不乱吗？

所以在念佛这种特定的广大教法中，就是自他共咸生彼国的一个极大善巧，平等一味的法的修持。自己的善恶无记业、他人的善恶无记业、所有有情的善恶无记业，全部南无阿弥陀佛！所以“愿与法界众生一时同得阿耨多罗三藐三菩提”。这是智慧者所见，不是一个口号，是智慧者心灵的最好呼唤。亲证者才知道我们的意识法界空净、光彩，一味平实，即心即是，如大圆镜智所照见。即心即是，就是你作什么或画什么就会出现什么。（内容选自 2011 年安居开示《净土五门修法——随顺得入果地觉》）

……

我们在念佛法门中，临终就不如现下即是生命最后一刻——我们以此因缘来念佛，看何以观想、何以作为、何以依靠、何以作用力？这样念佛是有意义的。像一念法中提到“祈请十方诸佛加被、证知我”，干什么？把“过去、现在、未来，身业、口业、意业、智业、自他共业，一时无余供养”——完了，你已经完了，你已经除灭了！不说八十亿劫，是旷大劫生死重罪你交付了、交班了，你不再享受这个果报了，你这果报让阿弥陀佛帮你处理去了。所以“融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，安住极乐。”安住安乐国土！安住什么？你交代完了，你没事了。

没事了干什么？刚好念佛嘛！没事干什么？刚好作诸真实功德、真实业相、真实修为，以自利利他。真实什么？远离诸苦，但得诸乐，解除负重，得身心安乐。我们有理有据，有法则可守，有可实践者，有内容。你交付了，你没事了，你休息了，你大事已毕！你真是从心底里愿意、情愿交给阿弥陀佛，你真休息了。你慢慢再清理你那残余的东西。残余什么？那些包装品。内容都给人完了，就剩个包装壳子了，那慢慢地清除。你有时间了，你的时间就是无量光无量寿了！你有作为了，就是法界呀！你有自在力了，你想做什么？你可以看看你该做什么，能承受什么就做什么呗！（内容选自 2013 年安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》36 集）

## 顺性顺愿是为一念

《无量寿经》云：“诸有众生，闻其名号，信心欢喜，乃至一念，至心回向，愿生彼国，即得往生，住不退转。”一念往生，这一念不是过去、现在、未来，不是活着、死了一一与这些都没关系，信顺佛愿力故，即被佛力摄化，得不退转。信顺佛愿，心与佛愿相应故，一念之下即得不退。这就是即下不退转的实质利益，即下安心，与佛愿相应就安心了。一念往生真实！

所以“十万亿佛土，一念信即是”，这真实不虚。因为我们的广大无边，诸佛如来的心广大无边，所以一念随顺佛愿，心与佛愿相应，就得不退转。你随顺之时就是不退转，这没有品位，直生报土。如善导大师教言所讲，这一类有情乘顺佛愿，直生报土。而自力修行者或信不信，多生边地疑城。

.....

我开始一天念一声佛了，念念即真故。我真正念一声佛，若念两声、三声、一万声，也都是真真切切，随着真切感知去念佛，虚假的一句也不念了。这个感知不是得失，不是来去，不是大小，不是生灭，不是边见，它就是真。念一句，踏踏实实的；念两句，真真实实的；念三句，不会有什么新想法了。有时念的不太多，但很真切。有时念得很多，也是真切。按照以前念法，念到后面习气会排斥、造假或搞名堂。而这时念一声，心里的习气就特别珍惜，你就念一句真正的佛号，一念即真。你认真地念，在不得失、不生灭、不对待、不大小、不垢净的感知中，真正顺性一念——阿弥陀佛！你碰触到了！

即心即是，念念即真，你安稳了，不再迷茫了。不会再说、再听我临终怎么样，他临终怎么样，谁能生，谁不能生——你知道这都是编造的故事，了不相干。这都是门外人说门外话，不是净土法门的家里话，他还不是这个体系的人呢！你再念就知道自己原来不是修净土的，因为不会念佛。

所以我以前给自己规定了一个最简单的功课——一天念一声阿弥陀佛。我就感激自己，感激我这个色身给我带来的机会。当然也感激大家，感激环境，感激任何一个人。怎么能念这一声佛呢？自己会对自己念佛的一念生起感激，感到自足、满意。鼓励自己要有庆幸的感受与心理作为。你要是不养成这个习惯，处处都不满意。今天有人来找我谈，我说你这个烦恼啥都不是，就是不满。他说是，对自己不满。这就是一个恶业的相续，对自己不满，就开始拼命索取，然后把索取的心折射到别人身上，总是对别人不满。然后开始怨恨，相互伤害。对自己满

意的人也容易去原谅别人，包容别人。出家人或者学佛人不善于包容和原谅，那是很苦的。

我以前试验过，用三天时间鼓励自己去计较，对谁都计较。先对自己计较，看自己一天念几声佛、读了几句经、干了什么事情？第二天开始对周边人计较，看见谁就计较谁，第三天想起谁就计较谁，这时感到自己活不成了，第四天赶紧忏悔。一定要忏悔，否则真活不下去了。在计较中，我感觉三天就活不下去了——一想到谁都计较，心就越来越紧，越紧越计较，计较成习惯了，芝麻大的事也要咬牙切齿，最后对自己也是咬牙切齿的。

第四天我给自己下了一个命令——赶紧撤，这样干下去就没命了，起码法身慧命没了。第一天计较自己还能自圆其说——这不过是个业习毛病罢了；第二天看周边人就不行了；第三天再扩大就完了。所以我们要学会庆幸。大家互为镜子，各照自心，各看心业，这样来解放自己。一个不计较自己的人，善于觉悟自身业缘的人，就是一个真正念佛人。以前讲的《意乐人生》五步曲我真正体验过，计较的苦惩罚我了，真是苦！第三天那个味道我永远都忘不了，真受不了！想起谁计较谁，似乎天下没好人了，那个概念越想越受不了。

一反过来，我就给自己规定：念一声佛都应该感激。因为这是佛力所加。你接触了佛力，佛力能住持你的心智业报，你就有不可思议的福报。虽然不是你的因缘，但这毕竟是一个不可思议的新开端。在这个开端上生起了喜悦，我就不管过去了。我用“庆幸”当开端了。每天早上起来念一声佛就很庆幸，今天的开端很好呐！有时看到别人生烦恼，就警告自己：你不要把今天的良好开端毁掉！开端就像打开开关，灯就亮了，你一天就在光明中了。所以这里要给自己一个提示。

阿弥陀佛国土，随心称意，庄严具足，就是让我们了解——我们若随顺法性认识自己，觉悟人生，对他人、对世间就有随意的、满意的、善于调整的作为。作为念佛人，我们虽在娑婆世界，念佛之刹那，我们所在之地形同极乐！你可以做试验——我没有往生极乐世界，我现在在这个娑婆世界，我认得很真——没有问题，但你真正忆佛念佛的刹那，你就会体会到周边一切功德妙用的生起。因为这个刹那会生起良好的开端。

因为念佛本来就是顺性观察，念佛本身就是启用自心顺性的作为。我们念佛就是性德在起作用，不管你觉与不觉。如果你明确了，知道念佛就是顺性起用自心，那么念一句南无阿弥陀佛，你现缘中就会有种种如极乐世界依报一样的无



量珍宝，随心称意，庄严具足。这并不是要换个刹土才能产生事实。我们念佛的同时，在此土一样可以产生不可思议的作用力。

所以，念佛即生，这是一个即因即果的事实。彻悟禅师：“念佛时，即见佛时，亦即成佛时。求生时，即往生时，亦即度生时。”你要实践，不实践很难相信这里，不会相信这三时于一念成就。这一念念佛就具足三种功德——就是往生，就是成佛，就是度众生。一念念佛具足万德，所以称为万德洪名。若不去实践，就不了解这是顺性而成的真正启发。我们若真正启用自己佛性心，就是往生时，成佛时，度生时。所以我们在知见上认知准确了，在未来的实践中也就很准确，准确就会带来法喜。希望大家法喜充满！（内容选自2011年安居开示《净土五门修法——随顺得入果地觉》）

.....

《无量寿经》为了给我们一个准确提示，说三辈往生皆依无上菩提心。在三辈往生之前，佛告阿难：“十方恒沙诸佛如来，皆共赞叹无量寿佛威神功德不可思议。诸有众生，闻其名号，信心欢喜，乃至一念，至心回向，愿生彼国，即得往生，住不退转。”这是三辈不摄，是随顺佛愿力而成的事实，乃至一念即得成就。

关于这一念的认识出现了一个误区，很多人说是一声、两声、十声等等。实际这一念是顺性之善始善终，顺法度之事实，心佛众生三无差别之妙用的相应事实。这一念是与佛一念、平等一念、一味一念，是完整随顺佛愿力的一念，非是一声十声。善导大师在《观经四帖疏》中讲到“乃至一声十声”——若了解音声皆实相，一声即事实；若不了解音声是实相，你念一声、十声、千声、万声，总是生灭烦恼，总是无常现象，与法不相应！与佛愿相应故，是为一念，不二相随故。

.....

有人说这个一念很琐碎。这一念不是琐碎，一念是贯穿始终的。这一念放在现在合适，放在未来合适，放在过去也合适，是真正的一念。我们真正认识了这一念，就了解了所谓法性。我们真正能把现前一念随顺法性如实安住，或者念念随顺法性安住，原来法性是真实一念。把法性作为我们一念的底色，我们的所有作为都涂在这个底色上，就会得到究竟的、歇心的一念。所谓起伏就是如幻的起伏；所有的得失，如幻的得失；所有的人我，如幻的人我；所有的善恶，如幻的善恶；所有的苦乐，如幻的苦乐——我们真正会得到心灵解脱与自在。我们学习

念佛无疑是为了达到这个现行利益，乃至未来的究竟。

.....

问：是不是一个决定见的作用？

师：OK，底色。实际佛陀把我们人生画板的底色全部改成了“你就是佛”，接着你爱画啥画啥，反正画啥你也是佛！先让我们安心。就是一个大的底色把你托起来，你在这里面乱涂乱画都行，因为底色不会改变。在如幻的业中我们这样做那样做，不过是苦乐交织、分别、烦恼、凡圣等等，都是徘徊之相，不究竟不圆满故。佛皆是一真，即是共性一真，于十方法界各得方便。

了知于此，徘徊犹豫烦恼必败。这个问题不怕提，十法界有其共性，就是无我性、无自性性，或者如幻性、因缘和合性、缘生缘灭性，其本质是无生性。一旦我们证实于此，在无量幻化业中知其实无所得，你在无所得中即得休息。你说不行，或者说我还在徘徊、还在犹豫——那你就再徘徊一阵子，再轮回一阵子。但毕竟成佛的授记已经深深吸引了你。像向空中抛东西必然会落地——你扔得再高，它也要落地。

我们被这所谓生死困着了才叫困惑；生死觉悟，还是同样一个东西。我们陷入了苦乐善恶的选择就是凡夫，就在这样那样徘徊；觉悟苦乐的共性，这很重要！我们要想从任何一个现行中解脱，一定要运用共性。没有共性的认知就没有决定见，就没有底色，你所有的思考或作为都不安稳，都在变异中。这个共性你放在十方法界都可以。

问：师父讲三种必生，佛愿力起什么作用？

师：凡夫所见只有分别对待，没有见到法界共性。若在这个地方彻底证知，佛都给你授记未来世你要成什么样的如来世尊。关键你要运用共性！净土教法有特定次序：果地觉是一，因地心是二。没有佛果地觉，我们怎么发愿往生？没有极乐世界、没有阿弥陀佛，你生啥？生烦恼！

我们所谓愿生阿弥陀佛极乐世界，实是佛愿力加持与国土设立给我们带来的意乐——我们观来观去，还是极乐世界好；观来观去，还是极乐世界真；观来观去，还是极乐世界方便；观来观去，还是极乐世界安稳；观来观去，十方诸佛都这么说！观的多了，究竟意乐就生起来了，不会变了，不会变了就是一念！一念贯穿始终。这一念的生命过去了，我还用这一念；现在我用这一念；未来我还用这一念；烦恼是这一念；觉悟也是这一念；贪也是这一念；嗔也是这一念。这一念是底色，它不再变了，所以称为究竟意乐。究竟，已经完成了。皈依佛竟，皈

依法竟，皈依僧竟——“竟”就像陶土已经烧成陶器，定型了。所以这一念贯穿于我们生命，此一念彼一念与世尊是一心一念了，故说“世尊我一心”，与世尊是一心一念了。

问：这可不可以讲是随顺一念？

师：对，随顺！随顺佛果地觉来作究竟意乐。如果没有佛愿，我们怎么办？虽然我们有觉性、有法性、有共性之事实，但我们不认、不知、不用！佛若不成佛，我们怎么知道佛这么自在、这么威德、这么善巧、这么广大、这么慈悲、这么方便？我们了解不到。为什么讲三种必生，讲我们究竟意乐的必生？对自身生命相续负责的人、深思熟虑的人、依法思维的人、真诚的人、不自欺的人，一定会有这个意乐。因为我们了解了佛果真实功德。

我们有这个觉性，有这个法性，但我们埋在业习蒙蔽下，根本不启用。现在我们通过佛的亲证与作为，把他打开了，开始用了。用一点用一滴，用我们本具功德指导现行，现行即是不空成就；用烦恼指导现行，现行即是烦恼。大家在这个地方要真正负责任地深思熟虑。

那个问题是凡夫心因地心，我们讲的是果地觉因地心，随顺佛陀愿力，思维观察生命意识的进趣；被愿力载负而安排自己的心情、作为、思考、交流以及未来。像你去迪拜工作要坐飞机，要去阿弥陀佛极乐世界一定是乘佛愿力，而不是徒步去。十万亿佛土咋走？一佛土是什么样子，那个业力向哪儿走？我们用自己业力尚且感知不到一个大千世界，况且十万亿佛土？你用你的脚力、业力、心力够吗？你用的分明是自己力量，没有佛力！分别、执著、烦恼，就是你自己划船去迪拜，不怕太平洋里的大浪把你打翻？！

这一念贯穿于三世，因为共性是周遍的。这些提法都是放逸的借口。比如说阿弥陀佛来了，我可以放逸了。共性的周遍事实就是我们念佛人的底色，这底色就是这一念贯穿我们的过去现在未来——过去业尚且贯穿到里面，不要说未来了。你就运用这个果地觉为因地心，建立究竟意乐的这样一念，这个念是随顺共性、随顺法性的。不是思维着要放逸一下，完成一些无明的好奇、无明的喜悦、无明的染著——这都没问题，但没有依究竟意乐，没有随顺法性审观，没有随顺共性审观。

所谓妙观察智，我们人人都具有妙观，但为何不用？因为我们染著于自己的分别、执著、贪欲习惯，没有妙观成就；都是沉重观，越观越沉重，越观越累，越观越辛苦，越观越迷失，越观越不满足。顺法性观察就会产生妙观察智，这个

智是观察而无染，运用得方便。你会观察到，但你不会染著它。（内容选自 2012 年安居开示《现行果地觉——为利众生而成佛》十一-21）

.....

没有净土这种彻底究竟的教法，我们很难抚平无始以来的因缘。你说阿弥陀佛现在让我做法师才好呢！法师不好做，有时挺痛苦的。尤其五浊恶世中的法师，是承担一切恶、回施一切善。“彻底”二字说来容易，我们真正遇到究竟彻底的净土教法实是不可思议！若善观因果，我们就知道究竟彻底教法多么难得难遇！所谓究竟，他能彻底解决我们无始以来的一切业，使我们真正觉悟起来，真正回归到究竟的无上菩提上去——这十分不易，这也是不可思议的善根。当然是阿弥陀佛彻底揭示了一切众生本具的觉性、法性或自性——彻底揭示！若没有亲证，他怎能揭示？他是亲证而揭示，这是果地回施啊！

有些人很狂妄自大，因果成熟了一定是恶报。为什么？非你应有的果报！有人抢一个名抢、一个利，很快遭难了。社会上一些有成就的人或者大企业家、有名望者，很快就出问题了，那种突发性的报复。很多人说报复，那个报复的心、报复的人很快就受到伤害，随之恶报就来了。许多人想在佛法中得到报复，也没有用。不如你歇心来得彻底，还安乐，还真正是佛法利益；真正歇心下来，还能修复过去无始以来的恶业伤害、高举与自卑的伤害。

过去的善知识在传承中怎么教导我们？他有一个特别提示。像我给大家提那个一念法，是对大家的一个极端保护。像我自己，我说：我一天念一声佛，这一天就很满意，很喜悦，感到自己做了一个天大善事。供养了十方诸佛，平等回施了九界众生，自己也得到清净、歇心与安乐，满足得很！就这样念了一声南无阿弥陀佛。实际是对自己的一个极大安慰。这个安慰是啥？就是不夸张自己，把自己的心、作为放到一个最弱点——一念，这是最弱的了。

你说这一念我也不愿念——你是啥人呢？以前他们跟我说念十万声佛号都不安稳，咋办？我说念五十万。他说念不了。我说念一声。他说那更不安稳了。我就给他讲一念法。我说念三声我都会痛哭流涕，这福德因缘弥漫在世界，充满了，把你逼得出不来气！

我安慰自己说：我念一声佛，我感觉到喜悦得不得了，满足得不得了。安慰别人，若用这种安慰自己的心，就是圆满的心、真诚的心；若说我一天念十万声，但是用虚妄的心、逼迫的心、残缺的心、斗争的心去念，念、念、念……念了还是斗争的心、残缺的心、不安的心。用一念真诚的心、安慰自他的心，这一念就

会使你得到法喜，因为这一念就会相应。力所能及——这对我们特别重要！

古德有这样的教言——若利于寺院者，力可及者，是为修行善巧。你力量做得到，你就立这样誓愿，这是修行善巧，是真正修行，它不挫伤你。如果你立个誓愿，你做不到，伤害你一次；你又立个誓愿，又做不到，又伤害你一次；你又立誓愿，又做不到——第三次你完了，说我这个人废了，什么事都做不成！若是力所能及，你立个誓愿，又做得到，你自己信心就成熟了；又立一个誓愿，又能信心成熟；又立一个愿，又信心成熟了……这样一步一步地很踏实，信心具足。誓愿满足，满足誓愿，充分实践。你就踏踏实实地自觉觉他，不在高低，只在于充分、真诚。

这个地方应该注意！若发愿，作为力不及，就受挫伤，自己心灵与信心受到减损，他人也不取信于你。因为说到做不到，表示这个愿望那个愿望，一到事上就垮台。于自没有受用，于他没有声誉，相互没有依赖。这是这个时代特别普遍的一个现象。（内容选自 2013 年安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》47 集）

## 清晰发心契佛妙用

当时提一念法，实是心中有痛处。因为一念法是明发心念佛的方法，或者说祈祷、梳理发心的一种念佛方法，想把五念门念佛方法放在一次思维过程中的一种给予。在这个提示中，比那种求功夫念佛要清晰一些。若是放松，轻安容易得到；喜容易生起；定不定，这有个人实践过程；得不得慧，就是有没有舍的方便、平等安住的方便，各人自己审查。但要是缘起上就出问题，缘起上求功夫，是什么佛法？佛法在哪个角度、哪个经典上让我们求功夫呢？这个广泛传播真是不可思议！大家看好的是某个人的功夫，而不是他的正见，他修法的缘起所依。

.....

祈祷十方诸佛证知我——是佛来指导我们发心的一个祈祷，把自他共业供养弥陀，无余供养就是劝化自己他人一时融入阿弥陀佛功德藏，就是一时随佛发心。你说能不能一时发心？这不是你要管的事情，你有没有这样发心很重要！事实什么样子你先管不得。乃至说得不退转，安住极乐，心地这种自在与喜悦，回向众生，安乐众生，悲悯众生——这三种不退转发心的内容：有悲悯众生、利益众生的心；有令正法住世的心，就是融入弥陀愿海，得不退转；有随佛发心，就是祈祷诸佛证知我，诸佛菩萨证知我。

过去我是祈祷诸佛证知我，因为净土教法菩萨不涉足，菩萨亦是归类方便，他与凡夫有情、罪恶有情是同样的往生者、受益者。所以最早我这个发愿文中没有菩萨的，直接祈祷十方诸佛证知我。有时会祈祷尽虚空遍法界十方三世佛等等，加了很多，但是祈祷一切诸佛证知我，大概就是这个内容。这是随佛教发心，祈祷佛证知我发心——这个发心是远离戏论的，是没有退转的。

.....

我们在日常生活中，真正了解念佛法门的殊胜，就是心想佛时即是三十二相八十种好。心想佛时，是心是佛；或者心作佛时，是心是佛。我们这个心想佛时即是三十二相八十种好，到底有多大作用力？佛住法界身，入一切众生心想中——这个地方的力与作用是周遍的、是如实的。往往世俗修行者在念佛忆佛这个当口认知不了，抉择不了其广大周遍作用力，认为自己这一念念佛——南无阿弥陀佛——忆佛相好也好、念佛名号也好、观佛实相功德也好，认为自己这一念不能相续。或者这一念生起，下一念一旦妄想、烦恼、颠倒表现出来，一起作用，佛住法界身广大功德的开启就会丢失，又埋在自身的妄想、业习、执著、分别见

中了。

像我们打开电灯、电脑等，一按开关就打开了。打开它自然会初始化，自然运作，无需你用心了。整个程序自然运作，形成运行的事实，来提存你所需要的资料等等。我们称念一句南无阿弥陀佛，心念佛、心忆佛时，即是三十二相八十种好，融入诸佛如来清净法界，清净回归。像你打开开关初始化的过程一样，你就不再管它，放下心来，让它任运地随着佛在法界中的法界力、功德力去初始化，去舒展，去觉知。那么这一念的功德不可思议，其后作为与内涵会发生不可思议的作用，令我们身心世界及其觉受、认知发生巨变。

现在世俗的实践者，或者我们一般的认知会认为我这一念——一念时或者得念时，起作用；失念时或者念了这一念不能相续，法界功德就中止。这是分别执著的强行割裂，就是强行关机——你把你已经打开的法界广大妙用的运作，用分别执著见使之强行关机，这种广大舒展的休息的妙用被你遏制住了。所以世尊为这一类有情提出来观像、观想、实相、忆佛念佛等方法，令此类有情究竟了知得念失念无非法性妙用的事实。

我们在念佛忆佛的生活与实践中，要是每天早晨能有因缘做一次打开开关，就像你早上起来需要用手机、电脑或者某种现成的工具一样——你把它打开就不再操心了。为什么？它有它的系统。阿弥陀佛这个系统就是住法界身，入一切众生心想中。我们心想佛时，就与诸佛如来广大功德圆满契合。像你打开手机，它所有作用自然运作。我们每天早晨的修持，在每个因缘的缘起上认知修持，提醒自身已经打开佛住法界身的功德开关，或者说我们缘这样一个功德，令其生起妙用。你就会在这里面享受法身功德周遍作用的事实，而不是妄想分别去用力、去分别、去执著、去割裂、去阻隔其广大妙用。我们这样就是信顺得入佛威德智海的净土实践者。

如果认为自身在念佛中会得一个什么功夫、自身作为中会得到一个什么奇迹、在这个念之外又得到什么样内容，那是心外求法，会建立与现行对立、与法界对立的妄想的“得”。这个“得”造成无量有情修行中的过患或者迷失，乃至堕入诸恶境界。诸恶境界就来自于这一念的贪心与迷失、对立与妄想的设置。这是修行的极关键交接点。多少有情就在这个地方不能契合佛住法界身的功德事实、佛入一切众生心想中的事实、心想佛时即是三十二相八十种好的事实。（内容选自 2013 年安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》）

.....

一念法实际是把我们的念佛的心理作了一个思维过程。为什么要念佛？就是把自身对业相、对他人、对自己、对过去的回忆、对未来的期盼等等执著完全托付在阿弥陀佛功德上了，像水还到海里了一样。你可以把心放下来，从圆满来起步了。像河流回到大海里，不会有干枯的担忧或者干净不干净的担忧了。就是重新认识自心的方法，完整地彻底地认知自己的心地作为，用佛的智慧与慈悲来观察世间，不用自己过去那个得失、善恶、是非、积累、交织业去评判思维了，就是走出来一次体验体验。

要不然我们的业相永远没办法、没机会出离，埋没其中，人不得自在。因为我们对自我的作为、交织业或者记忆是十分顽固的。记忆，就是你概念中的东西特别顽固，它在给你下着一些命令：习惯的、所知的、善恶的、分裂的东西，人不舒适。这样做一次等于全部回到一个崭新缘起上来。这样审视人生，就是南无阿弥陀佛，就是重新审视生命、作为、所依，重新审视！这样做至少使我们生命有彻底从过去、现在、未来中解脱出来的一种机会，不断地给自己这个机会，使我们对过去的习气业力有个重新认识。

从圆教上讲，一切作为都是圆满的，一切作为都是无常的，都是不可得的，都是如梦如幻的。但我们平时受的教育不是这个，我们受的教育是善恶、是非、执著——是非的执著、善恶的执著、人我的执著。这个执著给我们造成什么？造成了苦难、对立、爱憎等不良习惯。你用一念法来念佛，会让你时刻是一个清晰缘起，这样一个处理。就是从识自心中真正认知世间了，人变得是另外一个生活状态了，至少没有包袱，没有未来对你的牵制，没有现下的不满。我们可以在一个崭新的、透明的、没有负累、没有纠结的心理下去思考人生了，或者去言说、思维、作为了。

问：就是把所有的都放下？

师：你不放它也下来了，对吧？已经过去的事我们不下来，给我们带来了烦恼，佛说这不是究竟解脱者，这是执著妄想的人——执著已过去的业力纠结，纠缠，迷失，在这个习惯中埋没了。所以我们活的很沉重、衰老、死亡、疲惫。

你要是真有这样心理：祈请十方诸佛证知我——源头清净了，把这些东西都回入阿弥陀佛功德海中，实际就是时回事以圆满心来审观世间，以清净心来审观世间，以利世心来审观世间，是什么样子的？

我们可能哪天高兴了就那样思考一下，那样做一做。不高兴了你继续念，念的与自己的心真相应了，人活得一定轻松喜悦，你没必要负累。因为过去的东西



必定过去了，但是我们还在那纠结。早已经过去了，我们还在那纠结，不是吗？无始以来没有我们需要假设的，是圆圆明明的，来什么问题你喜悦面对它就行了。我们假设了很多东西，被未来期盼所负累，被过去业力所蒙蔽，被现下渴望所纠结，现下不得自在。

一念法就是想在这地方有个提示，我们尝试着以佛心来思维观察。做多少不管它，不用管！开始念这个可能与自己没太大关系，慢慢地你就知道这是用圆满心来审视世间的启发。就是我时时能不能用圆满的心来思维、来观察、来作为？我们还是清晰这个世间的，但心不一样了，就是解脱了。人现在太负累嘛！尤其像我们工作量大一点的、有一点责任的，更负累了。要不然人就走不出来，把人弄得太辛苦。

一念法的确可以让我们从圆满上学会用心。会用心了，原来就是将佛心作自心，自心佛心心心相印就行了，人就能觉悟世间。我们再用在每一时每一刻去平淡地简单地看世间，去了解运用世间。过去那种负累的心会歇息歇息，对未来那种纠结期盼的心也休息休息，对现下若满不满的也休息休息。能休息下来，人的意识作为肯定会变得有力。

问：期盼是不好的吗？

师：期盼是罪恶的根源，期盼很痛苦，期盼会减弱你的力量！你不相信吗？你动个念头就减损你这种力，这东西很厉害的。根本都不用想这些事，人就变得有力量。期盼这东西十分荒诞，期盼使力量散掉了，使你现在的力量削弱了，泄你的气！

人活在这个压抑、放逸、无明中是常态，这常态就来自于我们的习惯、期盼与负累，过去的业积攒与负累，对未来期盼就迷茫，就有一种说不清楚的猜疑想，对现下就有一种不能如实地从容的运用它。那三个——要么压抑，要么放逸，要么就无记、混日子，很难从容地清晰地安详地有力地运用生命过程。（内容选自2014 放光寺慈师开示一念法）

.....

问：师父，怎么觉悟最快呢？

师：觉悟最快的就是我们当下这一念就是圆满的，你就觉悟了。

问：这么简单？

师：对！

当下这一念不圆满我们怎么也觉悟不了。因为圆满是太阳，你心中的太阳，

你就可以照耀一切、关照一切。像一个圆圆的摩尼珠一样，什么都可以照见，就是圆满的心。我们任何一个念头要知道它本身是圆满的。但我们平时运用的是割裂的、对待的、善恶的、有亲有疏的、有排斥的、有粘著的，这样的心就表达的不圆满了。把任何一个念头回到圆满上来就 OK 了，人心就能觉悟，就能照耀世间，我们的心就像太阳一样。不要把心弄的残缺不全。（内容选自 2015 年北京慈师开示）

## 意乐圆满誓愿守护

当时讲这个一念法，是看到许许多多念佛人在求功夫的妄念上、求一心不乱的妄念上、求做好人的妄念上……在很多愿望上努力去做，结果很苦！他在事相上得到一个一心不乱的状态，苦苦追求，但那个状态苦苦地找不到，就很苦。当时不断遇到这样的念佛人。他这个状态还是前奏，因为有这个状态才有另一个状态，就是安心、往生等等。这样的学佛者或者传法者把次序颠倒了。先安心，先知道明确的目标、愿望，才能依愿做事；安心了你才能知道这个心怎么运用出来、成熟起来，通过周边支持把它表达出来。

很多人就是我做到一个什么样子才能安心、才能往生、佛陀才能接纳我——这是不可思议的误导！这种确认坚固了大量学佛者，就是我不到某个地步我就不能怎样——那个理由十分充分，任何人听了都有理，结果是背道而驰的不明发心、埋没于发心、不明愿望而盲目作为的迷失与执著。

所以要知道，净土运用于生活一定是以誓愿之清晰！你会得到支持，包括你周边人会支持你。举个简单例子，你拿念珠正念着佛，你要是骂一句人会得到很多支持。什么支持？制止你！“哎！你还念佛呢！你不能骂人了！”很多人支持你，不准做这样的事那样的事。“你还出家人呢！”因为你标立清晰了，很多人支持你——从正面支持你，也从负面支持你。支持你干什么？你做你的本分事。

我们要立出来一个誓愿，在法界让诸佛菩萨给我们作证，也会得到支持。你要在人群中立这样的愿，你说：“我一天一定要磕多少头、拜多少佛，大家要支持我，给我作证！”你要不拜，别人说：“哎，你怎么不拜佛？”“你怎么不念佛啊？”“你怎么还说是非啊？”有的人嘴碎，就发愿：“我要嘴碎了，你制止我啊！”别人说：“你可当真？”他说：“我当真。”好！只要再嘟嘟嘟，“哎，闭嘴！”别人就支持你。因为你有明确愿望，大家就会支持你，来帮助你这个愿望。

但在无明的模糊的概念中生活修行，谁来支持你？你自己又得不到支持，得不到你清晰心灵的支持与引导，周边人更谈不上支持；佛菩萨也不知道你要干啥，怎么支持？天地之力也没办法支持，自然之力也没办法支持，你浑浑噩噩地一生过去了。

我们念南无阿弥陀佛，“南无”就有誓愿——皈命礼的誓愿，供养的誓愿，依无量寿无量光安住的誓愿，依无量光照破一切黑暗的誓愿，依无量寿的耐心面

对一切因缘安详从容的誓愿，无对的誓愿，清净的誓愿，智慧的誓愿，超越一切思维意识的誓愿——你有这样的誓愿吗？你有这样的誓愿，你念佛就会得到你自身身心的支持、周边人的支持、护法龙天的支持、他心通的支持、诸佛菩萨的支持。你告昭天下他就支持你！

很多人做一个活动，都要一个好的口号，能引起大家共鸣的口号。干什么？以得到支持。我们念佛人要对整个法界负责任了——清净平等，普利十方九界众生！要有这样誓愿，你念一句佛是什么功德？依愿而展示，依愿而回归，依愿而相续。

在日常生活中，我们可以先发小小愿。“南无阿弥陀佛”一定是大圆满、大清净、大真实的愿望。你感觉我现在念一句南无阿弥陀佛，发小小愿，看能不能实现？以前我感到一念法就是我个人的一个小小愿——当成小小愿我感觉特别起作用。我给自己规定：我是个最最放逸的人，全世界数过来最最愚痴的人，最最迟钝的人，善根最最薄少的人，习气最最重的人，我一天能不能念一句佛号？我给自己立个小小愿，把自己放在九界最糟糕的一个地方，看看自己能不能念一声佛号？因为念两声有时最最愚痴、最最放逸、习气最最重的人都不愿意念，念一声行不？

鸟又开始了，弥陀鸟也发愿了（注：窗外弥陀鸟叫）。就是鼓励自己念一声佛号，认认真真地念一声佛号！发这样的小小愿，真是小小愿，但是一定要真实。这个真实是什么？就是整个身心地来，由心而发称念一句阿弥陀佛或者南无阿弥陀佛。自己整个知道这个称念过程，准确知道自己发心地念一句南无阿弥陀佛。

我认为是小小愿。因为念一声，在这一念中、在这一句佛号中，了解自己的发心，了解自己的作为，了解它的生灭始终。小小愿。后来我经常念三句、五句、十句甚至念一万句，经常热泪盈眶。我说念一句自己都满足了，念第二声供养给天下人了，念第三句、第四句，都不知道多大功德了！一旦实践过这个小小愿，就知道愿力不可思议，你经常会被自身清晰愿望的作为与相续感动。你也会经常感动于诸佛菩萨的大愿——他们旷大劫以来做那个事情，无有嗔心、害心，但以利生之心、慈悲心、饶益心、方便心，那种旷大劫的誓愿他们能守护。

我们小小愿，一声一念，自始至终去做一遍、做一声，你做久了你会被自己那个做法感动。因为你清晰了自己的愿望，你感到很清晰、很明亮，你知道始终，你感到很清晰、很自由、很安乐。你知道生命价值在这个地方没有浪费，是自主的，是自由的，是清晰的，是纯熟的！你从小小愿做起。

以前学戒时候，我鼓励大家从一个戒——好比说过午戒——纯粹起来。我没见智真老和尚之前，是舍水，到下午水就尽量不用。舍水是绝对不用，持午一定要一横就是一横、一竖就是一竖。从这一个戒律上纯粹行持之时，生起了极大欢喜与安乐。想起这一条戒，整个身心世界都安乐下来了。因为它完整、它彻底、它没有疑虑、它清晰。你有这个愿，你又做到了；这个愿是你能做到的愿，你又真实实践了。你感到庆幸，感到自己力所能及的愿你做到了，你感到安慰、安稳。你从这一个地方真实起来，会生起极大的喜悦。

像世尊跟我们五戒授戒时说：尽形寿不杀生，汝等能持否？有人说“反正我也得杀生”，世尊也不会烦恼，那是你的因缘业报。有人说：我真不再杀生了，诸佛如来尽形寿不杀生，我亦尽形寿不杀生——他在这地方一下子就落下来了，杀生之事与他永远告别，他在这个地方安心了、不徘徊了。看个鸡蛋说：打它吧？对不起！不杀生了，他就拒绝了。这里面就得到一个决定的安乐，就是誓愿给你带来的不再徘徊的抉择的安乐，远离了矛盾。所以这个誓愿能使我们许多矛盾在这个誓愿的清晰光明下得到消融，你不再模糊、不再徘徊，解除了你许多身心矛盾的疲惫。

所以我鼓励大家在生活中发小小愿，就是力所能及的、清晰的。不要做多么伟大事情，一点一滴地立小小愿，从小小愿中积累、积累、积累，认知、认知、认知，就会真正了解诸佛如来为什么皆以愿力而成就、我们为什么迷失。就因为无明业，浑浑噩噩，矛盾心理，浪费了我们一生一生又一生，造成这种矛盾、迷失、浑噩的习惯，就是无明业习的习惯。

我们在日常生活中的确可以悄悄地——不要跟别人说——立小小愿。纯熟了可以给大家说，让大家监督你，要不然有时候会得到讥讽。现在人有时候不会随喜、会讥讽。过去出家师父要是犯过失了，一忏悔，所有人都会感激他，赞美他，礼敬他；现在要有人发露自己过失，所有人都讥讽他。时代因缘真是不可思议！我学戒时要是有一个出家人忏悔，大家都会痛哭流涕，说这个人真让人礼敬啊！赞叹啊！十几年二十年过去了，现在我遇到很多人一说发露，我说你好好在底下忏悔。要是大家都是真正随喜心，认真的爱护的心成熟了，你去忏悔！要不然真要谨慎，不要适得其反。不要有覆藏心就好。

我们现在发小小愿，先从自己力所能及的作为中做起。清晰了——我能这样力所能及地作为，我给大家表达也可以，实践过了。一个一个，彻头彻尾地做一点点小事。以前我遇到老一代出家师父，给我提示过这一点点。我以前在世俗中

生活惯了，一定要睡午觉。因为吃些就睡，把人搞得肥肥胖胖的。在世间没有方法，就盲目地用一餐来减肥。出家以后，我说起这个事，有出家师父跟我说：减肥很简单，少睡！你看到胖的人，不用说他就多睡。你发一个愿，少睡就可以了！我说：那多难受啊？他说：你先从一点点少睡。好比说过去睡两个小时午觉，你自己悄悄跟自己说你睡一个半小时。但不要跟别人说，怕漏了马脚。你感到精神很好，再减半小时。减、减……最后你就不睡了。你一定要悄悄做！为什么？怕别人笑话。

我说的大家可以试验，可以一点一滴试验。哪个地方毛病大，你就在哪个地方一点一滴去试验。不要跟别人说——真正能彻头彻尾做出来时候你才可以给别人说。你自己先悄悄地实践。一定不要跟别人说，一说会坏信心，别人一打击你自己完了。你说：算了吧，我不做了！要自己悄悄地，它特别有力。过去称为秘密誓愿、内受用、自受用。不要给别人讲，实践出来了，真正能利他了，可以推荐给别人，让别人可以用。这一点我们在生活中可以一点一滴来实践作为。（内容选自 2013 年安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》18 集）

……

我提倡这个一念、一声念佛、一念念佛，不是为了其他，是希望大家对誓愿有个认知，一点点认知。南无阿弥陀佛——本来就是誓愿嘛！南无皈命、南无皈命、南无皈命——喊着皈命，打着妄想，结果没有清晰抉择，没能守护誓愿。实际南无本身也是誓愿，我这一念可以吧！我这一念感觉也不好搞，我说诸佛菩萨给我作证，我把过去、现在、未来身口意三业、把有情的我能记忆的身口意三业一起无余供养给阿弥陀佛，融化在阿弥陀佛智光海中，永不退转——加个念头：南无阿弥陀佛！你感到这一刻真皈命了！这一念我至少作意皈命了，你一点点甜头尝到了，感到自己说了句真话，南无阿弥陀佛！南无是真话了，以前南无阿弥陀佛是假话，南无阿弥陀佛想着这个那个。

清晰抉择十分重要！现在修行人对这个地方不在意，求大而全，冲啊！上去了，退下来了，兵败如山倒，倒到世俗了。再冲不上去了，玩的假家伙，没有冲过业力这座大山，到智慧彼岸；业力大海没过去，“噗通”跳下去，淹着了，赶紧跑回来，继续混吧！所以说圆满发心，渐次增进；发心要圆满，作为要渐次。一分钟是不是渐次？一念是不是渐次？一念变成十念是不是渐次？

问：我感觉一念法很省力，阿弥陀佛取代自己？

师：可以。这几个做法都很好，就是我们的一个现量问题，自身的一个受用

状态。希望大家从这个角度看：作意圆满，作意要圆满；作为从点滴做起，一分钟、两分钟……能守护的作为可以使你清晰起来。在作意上要用圆满，不要有亏欠。作意上若有亏欠，其后意乐不会产生。因为意乐是满意、彻底的状态。你的意识没有空间，没有再补充的需要，没有后悔的余地，没有残留了，意乐就会生起来。

这个事我很满意——你意识很高兴，说我做了很高兴的事，为什么？我很满意！发心若不圆满，作意若不圆满，你这满意就出不来；满意出不来，意乐就成熟不了，誓愿就缺一块。不满意的人是无智慧的人，无智人多做亏欠事，有智人多做圆满事，随顺圆满心。何以故？清净圆满故，本具故。文殊菩萨传的这一支教法是从作意下手，就是意乐下手。他那个作意从七个角度建立，要讲又得几天，所以这里单提提意乐。他从相应、无上、具足、亲证等很多角度设立，我们就从作意的一个笼统说法，让自己满意就好，不要有亏欠。

问：什么时候才知道自己完成了往生主题？

师：前两天讲以弥陀故得生、以随顺故得入，你没听这两节课。

我们要把作意认识到。作意要圆满真实，要使自己意识安住在快乐中，不要有亏欠；作为上要一两分钟、一个念头、一点一滴去在能守护处认真实践；使自己了解守护的誓愿内容，就是清晰抉择，以誓愿故清晰抉择，以誓愿故从点滴做起。你说我今天守了一分钟誓愿，那是个誓愿。你说我今天打了一分钟妄想，啥叫妄想？做不到！誓愿不能散坏。誓愿者顺性而立，妄想者以现业缘所需、无明、遮蔽、习惯，随波逐流，如此而已，包括你表面上发很大的愿也是业习！

顺性很重要，作意要圆满——一定要顺性才能圆满，顺佛愿才能圆满。作为上你可以从一点一滴随顺誓愿。我们现在随着阿弥陀佛誓愿作两分钟，你说我只能守护一念，那也是誓愿——我能清晰他，我知道我守护我的誓愿。心不可自见，以愿得见，以愿知用。要不然我们不知怎么用，怎么得见？谁的心也不可见，你弥漫于法界，无来无去，不垢不净，不大不小，无色无味，咋见？佛顺性安立，使我们省心！

佛眼相看是果地觉，慈心相向是果地觉，和盘托出回向众生令一切众生得究竟安乐——毕竟往生就是究竟安乐，心常作愿令一切众生毕竟往生彼国。干什么？于无上菩提得以安住。一念法中是取自第三门作愿门，作意，让佛菩萨给我作证：把过去现在未来身口意三业无余供养阿弥陀佛！感到还不过瘾，把自他共身口意三业过现未来无余供养阿弥陀佛，入弥陀智愿海中。

.....

昨天提了平时念佛打坐要有个愿，没有愿你没办法修行。哪怕是念五分钟、十分钟，你都要有个愿。像来这个地方大家礼敬，我一定要作愿——大家礼敬之时，我在作愿。多是这样：愿现前大众，于净土教法深入成就，即生得不退转！有时大家比较沉闷或者迷失，像到一些地方，人学的那一种修法，这样讲很容易翻车，他就跟你对着干，怎么办？我就祈祷现前大众能随顺佛教，入佛智海，舍离诸妄想心智——作个祈祷，然后再讲，基本上效果不出问题。

若是忘记作愿就讲，一定出事。讲着讲着，你没有愿在引导你去向，大家一乱你也乱。讲久了就知道，干什么必须得作个愿。吃饭我们念供养，过去有如理审观等等，都是作愿。我每天上早晚殿做功课，一定要作个愿的。

我们说愿要圆满，作为要点滴做起。在你可以守护誓愿之处一点一滴去做，做得久了，每节课你都不空过。功课不空过，你慢慢地在日事中不空过。一天中，你起床了作一个愿。像一念法，就是我以前作的一个愿，起来了：阿弥陀佛啊！佛啊！菩萨们啊！我起床了，从无明睡中醒过来了，我要把过去现在未来所有身口意三业无余供养给弥陀，你们给我作证，让这业融入弥陀智愿海，再也不退转了！这一天就很快乐。有人找你麻烦，你说我啥都供养给阿弥陀佛了，他找啥麻烦呢？他不找你麻烦了，他找麻烦的麻烦，跟你啥关系？有时会笑一笑。

若不作这个意，一碰到违缘就跟人干上，谁怕谁？你烦恼谁不会烦恼啊？都是烦恼众生嘛！作愿习惯了就不一样。他们说你天天喜呵呵的。我说也不是，有时忘了也不喜呵呵的；忘了，这一天就没有前导，走着走着，碰到半路上风景就迷失在里，开始烦恼了。但你要是已经作愿，这一路风景都跟你没关系，你看看走过去了、看看走过去了……别人拉也拉不住你！你说不，前面有个事。啥事啊？我已经把它供养给阿弥陀佛了！

这一念门很多年不敢讲，怕人耻笑我，说这么小的事，修行怎么能这样做？你看人家一天二十四小时很少休息，“阿弥陀佛阿弥陀佛……”不吃不睡，你打个招呼就结束了？你太过分了！但我看看那个念佛人脸上写着苦啊、烦啊、迷茫啊，想想算了，供养给大家吧！虽然不是太好的方法，但很实用。因为它让我们守护得到、做得到，就是圆满的愿这一点，真是很欢喜！

有时隔几天没有这样发愿，但我一想昨天前天我还想着把一切无余供养，现在怎么又拿回来了？算了，给你了、给你了，不要了，何必呢！纠缠是又索求回来——把东西给别人又索取，多无聊？况且还是给阿弥陀佛了。你索取对象有问



题，你要见阿弥陀佛才能要回来，麻烦不麻烦？有时几天反过来，想想今天这麻烦惹得不对头。因为啥？又把业要回来了，不管是身业、口业、意业。

一念法脱胎于四种正修行，你看一看文字内容。不过我变了个说法，都是以愿。我们念佛法门中，佛愿与己愿，愿愿是圆满相应的，你心智中无所亏欠。意业圆满故，意乐成就；意乐成就故，你无染著世间；无染著世间故，你现行得解脱。在现行中得解脱，什么现行？什么现行什么解脱！所以自显自解脱。以佛愿力故，接受佛果德故，心性相应故，一切业自显自解脱。

问：怎么体会随顺？

师：愿力：自愿与佛愿要愿愿相契。你看四种正修行都是愿，我们发愿。你读第一个：“一者，于一佛土身不动摇，而遍十方种种应化，如实修行，常作佛事。偈言：安乐国清净，常转无垢轮，化佛菩萨日，如须弥住持故。”虽是偈赞彼国，这是愿。愿就是意愿，意识法界的一种随顺。你能怎么随顺？只能用这个随顺。所以念门强调意念，就是训练你的意识，后五种门不要这个意识了。心作心是之作为，心作心是就是愿啊！没有愿你怎么心作？所以佛向我们展示他的愿望，就是让我们学习他的愿望，随顺他的愿望，接受他的愿望，实践他的愿望。

问：愿也是事实？

师：事实。你现在愿望不是事实吗？你说我们到十几号舍戒——那时你们把衣服脱下来了。你说我要到某地方去——条件具足你就到某地方去了。你说我要干什么坏事，那就干什么坏事；说我要干什么好事，那就干什么好事……这都是作意所使，世间是这样，在无尽世间也是这样。你说我现在只能想象，我做不到——能想象就很好，想一次、二次、三次、四次、五次、六次……作愿成就了。我们不怕，因为我们作的愿是圆满的，没有遗憾。所以经常回入圆满心智而显自性。

问：愿怎样才算圆满？

师：以佛愿，以性，随顺佛愿就圆满；自己想象很难圆满。你看菩萨四种正修行的愿都圆满，都是十方世界、无余、于一切世界种种应化、不前不后、于十方世界无三宝处怎么住持等等。

“四者，彼于十方一切世界无三宝处，住持庄严佛法僧宝功德大海，遍示令解，如实修行。偈言：何等世界无，佛法功德宝，我皆愿往生，示佛法如佛故。”所有愿都是圆满的！必须圆满，不圆满不发！不圆满后面修补多困难？像你做个陶瓷盆子，做一半你说后面我再补——你一次就烧成了！要圆满，一次完成，不

再修补。这样慢慢养成习惯，以佛愿为己愿，顺性立愿，就有正念了，正修行之正念；就有智慧观察能力了，智慧观察一定是顺性观察、顺佛愿观察、顺我们究竟意乐观察。这不断要观察的。

菩萨四种正修行常读读，比较直接。这几个偈子也很短：“安乐国清静，常转无垢轮，化佛菩萨日，如须弥住持。无垢庄严光，一念及一时，普照诸佛会，利益诸群生。雨天乐华衣，妙香等供养，赞佛诸功德，无有分别心。何等世界无，佛法功德宝，我皆愿往生，示佛法如佛。”（内容选自 2011 年放光寺短出补课《五念门》第四门）

## 心安极乐一念永念

问：我想在开车时候或者上下班走路时念佛，又觉得这样念佛不认真，开车走路也不认真，会有疑虑。平常专门念佛又时间不够，祈请师父开示！

师：我们提到恭敬修、无间修、长时修、专修或者无杂修。专修利益往往我们认为十分重要；散修、杂修，往往认为会有不专注、散乱、副作用。对净土法的特质我们要了解。比如说专修者，专一深入一个法则，这样会从依正二报环境中有个深刻而细腻的认知或因缘。而杂修恰恰是净土的一个特质，专修人员万中无一二。

像我们真正能到道场里修行，把全国所有能到道场、能专一修行又能专一实践一个教法的人算起来，还是万中无一二，可能比僧众还少。大家可能都在念佛，但专一地深入与实践者少之又少。就是有这样发心、精力以及环境具足的人十分稀少，这个福德因缘十分稀少。具足的人是大势至菩萨，就是大势至，不是大势至也是大势至再来，像我们称印光法师一样。印光法师在净土上专又专了，所以后人说他是大势至菩萨再来。我们可以看看周边，包括自身，有一个专门一心深入于净土教法的人，那是十分稀有难得的人！

回过来我们看，净土教法严格地说不是一个修行的法则。阿弥陀佛他有这样一个愿望：惠予众生真实之利。这不是修来的，净土教法就是接受这样一个惠利——给予的这个利益，或者说我们在生活中运用佛给予的利益。这与平时的修法有很大差异。所以净土教法称为信顺得入，有一个随顺得入的功德与过程。净土法门这个“修”字不如说是享受阿弥陀佛果地的给予，就是享受佛果给我们带来的安稳、清静、从容、真实利益，或者说得入这个实际的清静平等缘起，或者说圆满自心的回归或者印契。所以不在于他念佛的多少、专与不专。

这样讲是不是与历代祖师的讲法有违背？我们回到经典上看。像《无量寿经》中，佛告阿逸多：如来所作应作已作，汝等应当安住无疑——他这个教法是令我们安住无疑！安住在什么？佛功德安住无疑！又说：阿逸多，汝闻佛名是为具足无上大利，吾助尔喜——助什么喜？你闻到佛名就会具足！

这里面，散、杂就标志着一个大问题了！我们要接受佛的给予，就是专；你要是修你自己的功夫，就是杂。专什么？我们被佛功德所载负，来接纳佛功德，就是要一念永念。像打开开关一样，或者像印契一样，你了解自心与佛心原无差别，佛陀亲证的回施，给你一个印证，那一念永念，就不再退转了。这个作为就

是真正专了，这个专就是完整地承载。我们再去任何作为中就会感谢佛陀的恩德——平等、真实的给予，令我们的心——至诚心、深心、回向心——圆成。圆成什么？永不再有信疑的颠覆，安住在阿弥陀佛愿力载负中或者阿弥陀佛周遍摄化的功德中，一念永念。

能不能做到这一点？不能做到这点就是杂修。念头一刻钟念佛，一刻钟念自己业力分别，就是杂，夹杂着；有念佛也有念业，称为杂。这样的杂我们能体会到。刚才我们念十五分钟的南无阿弥陀佛名号，可能你整个身心放开念了，你有没有专念的感知？整个身心地投入？像善导大师，每到殿堂则胡跪合掌，念到身竭力衰。就是他念佛要把自己身体力量用完！我听到很多修行者说你要小声念，你要留一口气，你要养自己身体……善导大师就要把自己整个生命用在念佛上。很多人说我吃的不好，我吃素，我哪有那么多力气念佛？那给一个猪腿、牛腿你吃了才能念佛？这跟念佛有没有关系？

古德们是怎么修持的？把整个生命归命于阿弥陀佛！我以前模仿做一做，的确有不可思议的体会。我以前念佛就是破着嗓子喊。喊能有啥好处？你感觉到自己在相似地专念。这个专是啥？就是投入，不保留地投入，尽量不保留，你能尽多大力量就尽多大力量，你尝试尝试！念完以后，你感到浑身无业力了，你有轻松喜悦的力量。我们可以实验。那些念佛时闭目养神的人，一站起来烦恼业力比谁都大。你要真念得精疲力尽，你出殿堂，走路扶住墙，你还有啥业可造？你还横行霸道胡乱说话，还有业力去造吗？关键是我们也做不到那个程度。以前我的确歇斯底里喊过一段，有相似的感受，就是投入。

我们体验这个专！这个专就是放弃自己对业力、对自己身心安乐的守护与保留，真正把整个生命注入念佛忆佛的作为中去——你这样做过吗？就是至诚心、深心、回向心。我们一会儿念佛、一会儿念业，这就是杂修。开着车你要真正忆佛念佛，佛会加持你。加持什么？使你更加清醒，更加调理，开车更加慈悲，不撞别人，也不撞自己。因为你被他载负，你不是负担，你在享受着这种清净、平等、善良、智慧、圆融的心，就是念佛。那不是任务，是在享受着阿弥陀佛功德的滋润，那才是专修。若是我想着念一句阿弥陀佛，我想我肚里这一口气要长两分，然后去造业，那是杂修、是负担。

很多人把念佛当成负担，去完成任务，去应酬，去闭上眼睛赶紧过、赶紧过、赶紧过，赶紧下课好造业……这样的人得不到佛法利益，他会责怪佛法说我修行多少年了，我得到啥？你一听你也晕，他也晕。因为啥？杂念！恶念！是非念！分

别念！没有念佛！若念佛，怎么会说我得到什么呢？佛分明说无所得，你要得什么？无所得就是佛法给我们的利益！他不要这个利益，他要得个什么、得个烦恼、得个业障……在净土教法上，正知正见特别重要。

散念。在这个世间，散念没有问题。我们忆佛念佛，像你开着车想起你妈妈了、想起你子女了，这不影响你任何东西，你前面是红灯绿灯你还看得清清楚楚，没问题！我们忆佛念佛，只能更加轻松，更加光明，更加喜悦，更加安乐。念佛无碍光、欢喜光、智慧光、平等光你就没有负担了。不要把念佛当成任务，不要把修行当成压力。阿弥陀佛在愿望中说：设我得佛，十方众生，至心信乐——至心！乃至十念，若不生者，不取正觉。这个没有你念啥？你就是负担、压力、麻烦，赶紧凑合过去。

我有一次到武汉的一个寺庙，这个寺庙里的和尚特别慈悲，怎么说也要我给大家开示开示。那些居士高兴得不得了，瞪大眼睛看着你。出家师父因为天天见大德善知识，一边说让法师给大家开示，一边身体倾下来了。我就提出来欢喜念佛，我说大家念五分钟佛，欢喜念佛，要欢喜！怎么欢喜？欢喜就不瞌睡了，不欢喜一定瞌睡。为什么人到殿堂就睡觉？不欢喜佛，他一定欢喜业力——一压罄，维那一起腔，这边睡着了，鼾声出来了。所以我说欢喜念佛行不？用五分钟你念佛，再你让你勾头睡你都不睡了。不喜悦于佛法必然喜悦于恶业，不结于善缘必广结恶缘。

这个信乐十分重要！念佛人要依佛愿来念佛，你真是欢喜。散念，念一句南无阿弥陀佛，用一念法，说“诸佛菩萨来加持我、证知我，把过去、现在、未来的一切业供养阿弥陀佛了”，然后安住在极乐心智中，无作无起，南无阿弥陀佛，利益世间。随你开着车，爱咋念咋念。因为你发心清晰，你心不增减，你爱咋念咋念。不是负担，是喜悦，是安乐住，是自他二利，你怎么会昏沉？怎么会害怕？怎么是负担？所以一念法是最有用的了。

出家人真是功德不可思议，包括睡觉的出家人，功德都不可思议！诸佛都赞叹他们，我老诋毁他们，我以前不穿这个衣服不敢，穿这个衣服就诋毁他们——不是诋毁，是希望他们警觉起来！末世出家人功德不可思议，哪怕他睡觉也功德不可思议。但是若影响别人，败坏道场，业力也不可思议。这里面容易抵销，无功无过。所以这个人十年八年改变不了一点点东西。

出家人要依道而行，日日都会改变，道业月月有改变，时时自己都能了解自己在变化，年年有巨变，那是真正依法而行的人。若不依法而行，十年老面孔，

再等十年还是老面孔。真正依法修行，出家人的福德因缘真不得了！因为十方信士都希望你成就道业，你的形象就是道业之相，是佛相哪！空间又是专修，专一实践佛法的空间。你要是依法而行，是什么样功德利益？

出家师父专修者，一念法也不失为一个发心认知实践的方便。因为净土教法是用来享受佛果，就是用心来与三十二相八十种好等，运用三十二相八十种好，运用光明，运用智慧慈悲，远离颠倒、徘徊、犹豫、迷茫、嗔恨等伤害，这样一个法身慧命的滋养过程。所以以果地觉为因地心来滋养自己的法身慧命，在这地方没有任何过患，除非你发心出现障碍了。

有的人把念佛当成负担，是完成数字：“阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛……”然后在别人面前生骄傲：你念三万，我念四万哦！或者说我念四万了，得到什么了？这真是不可思议！念佛功德不可思议，但我们若发心不清晰，用烦恼心或者骄傲心去念佛，是什么结果？用有所得心去念佛，与阿弥陀佛算账，做交易念佛，咋交易？阿弥陀佛要消你的业力，你要说增加自己的业力，你肯定烦恼，因为阿弥陀佛不给你增加业力！所以要有感恩念佛的心就太简单了，念一句佛你会热泪盈眶！感恩地念佛，在家出家都不可思议！就是一个心念的作用：感恩者，佛恩浩荡；怨恨者，业力浩荡。大家都会理解自己心的作用。

这个居士提出散心念佛，用一念法是个好方法。建议这个居士或者这一类在家修行者去实践一念法，一念法实际就是深明发心去念佛，一念、十念、百念、千念、万念，都是一念——欢喜念，感恩念，喜悦念，具足念，清净平等念，自在安乐念，自他二利念，永远是这样的一念。专门修行的人，正见相续特别重要。对自己的现缘要珍惜、珍惜再珍惜！（内容选自2013年安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》38集）

## 2013年春季青岛传授一念法

（缘起：2013年4月，应青岛学佛大众的至诚祈请，慈法法师来到青岛，为大家开示了净土法门的传承，并传授了一念法与呼吸念佛法。）

一念法，在我们繁忙的工作与生活之余，或者在我们进入繁忙的工作、生活之前，不管任何时处，有这样空闲时间，来梳理一下自己的思想。或者说运用这个空闲时间、工作之余、工作之始，修行一下这个念佛方法。这对我们一生、多生或者对现前这一天的工作、作为都是很好的加持与提醒，能使我们在繁杂的工作生活中逐渐清晰明了自己的人生主题。

有意乐的莲友，在一天中生活中、休息前、起床后等等时间都可以简单地实践。这个实践方式十分简单，依祈祷作为缘起：

“祈祷十方诸佛菩萨证知我某某”

像我说，一般都是“十方诸佛菩萨证知我慈法”，或者“证知弟子慈法”，这样的文字都可以。就是把我们与诸佛菩萨站在同一个缘起上，或者说站在同一个大环境中，来作这样一个祈祷。“证知我”后面的文字就是这样一个概念。

“我愿意把过去、现在、未来、身业、口业、意业、自业、他业、共业一时无余供养阿弥陀佛，愿入阿弥陀佛智愿海中，得不退转”

得不退转是他重要的引导，入阿弥陀佛智愿海中！得不退转就是无所偿还，像滴水入海以后，没有办法再把这一滴水拿出来了。

“以此因缘称念阿弥陀佛如意摩尼宝号”

这后面念一句、十句、百句、千句、万句，就由我们的时间、空间、心力、意乐来择取了。称念南无阿弥陀佛南无阿弥陀佛……若十句、百句、千句、万句，根据自己的现前因缘来量力意乐而行。

这个方法是一个推荐的方法。前两年在上海和杭州的时间，有许多修行念佛的莲友感觉自己念佛不相应，老是对往生升起疑虑；念佛念了很久，总是没有安心的方法或者引导，不了解南无阿弥陀佛究竟怎么来安心。在那个特定情况下给大家提出这个简单的方法，给在念佛中不知道梳理自心、不知道怎么安心的人群有这样一些提示。后来听说这些提示对他们还有一些辅佐，一些实践者真正得到了一些法的乐趣，在安心、起行、作业中，安心似乎寻找到了一个梳理、认同的机会。

有这样一个经历了，后来在一些地方，在大家需要的情况下介绍给大家。来

到青岛以后，有人提出来能不能给大家介绍？感觉到可以给大家介绍。因为这是一个行之有效的简单的念佛方法。这种念佛方法很容易使我们的“心、意识或者观察角度安顿下来，我们有称念南无阿弥陀佛的一种思维意识的内涵，不至于空念这一句南无阿弥陀佛，心无所依；或者说称念南无阿弥陀佛，不能得到安心——对这些不明发心的修法有某些方面的校正，能使我们逐渐安心，认识安心的缘起。

“证知我”这是特别特别重要的缘起！就是依止着十方诸佛菩萨他们所成就的功德作我们所依，或者说作为外缘环境。我们有这样祈祷，后面修持就特别容易唤醒我们于法深刻究竟这样实质作用上的相应。这样的机会就有一个缘起了，有这样一个加持的来源，十分十分重要。像我们称念南无阿弥陀佛，本来就是祈祷十方诸佛证知我、成就我、圆成我，令我现前所有作为顿超我执、法执，得到究竟解脱。

像我过去是学习戒律的。律宗判解脱法门有三种解脱——小解脱、中解脱、大解脱，或者说小解脱、大解脱、究竟解脱。我们在实践中把散乱心抚平了，又在贪嗔痴慢疑这个粗重烦恼上有伏烦恼方便，此处的成就类似五停心修法、四念处成就，一般称为小解脱。因为粗重烦恼由此得到了休息，粗重烦恼由此得到了消化，你能把它伏住了。这样的人在日常生活有相对的安乐。贪嗔痴慢疑升起的时间，不学这样法则的人会随着贪嗔痴慢疑而迷失痛苦；修这样法则的人会在贪嗔痴慢疑升起之处得到休息，得到调整，得到解脱。这一类称为小解脱。

我们念佛的人也有这三种解脱。像一念法，我们若是认真实践梳理者，在串习中很容易体会到小解脱的方便。因为我们祈祷十方诸佛菩萨对我们的加持、作证，对我们的监督、鼓励、摄化或者启迪等等。

我们要能深入实践，引发种种智慧、善巧、悲心乃至自利利他的方便，称为大解脱。或者说引发通力善巧、悲心善巧、慧力善巧，慧力善巧本身有神通变化，或者三明四智之说，引发我们这种大解脱。要真正实践一念法，祈祷十方诸佛菩萨证知我，所谓说弟子慈法等，把过现未来身口意自他共一切业无余供养阿弥陀佛，或者说一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，以此因缘称念阿弥陀佛如意摩尼宝号——这样地称念实践，专注者得大解脱亦是方便，亦是有意义的事。有的人在这个简单方法中也可以得到大解脱，生起智慧、慈悲、方便，乃至运用三明四智的善巧。

若有人能细致地究竟地了知无一法可得的事实，或者说法无自性的事实，真正了解一切法如梦如幻这样一个一切有为法顿超的善巧，再去称念，或者祈祷十



十方诸佛菩萨证知我弟子慈法，把过现未来、身口意、自他共一切业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，以此因缘称念阿弥陀佛如意摩尼宝号——这样来称念实践，能深入认知，也可能得到究竟解脱。

所谓究竟解脱，是顺性彰显一切法，顺性照耀一切法，顺应一切法无所得的事实，远离一切造作，于无造作中广利世间，安稳世间，利益有情。像《华严经》所讲“佛身充满于法界，普现一切群生前，随缘赴感靡不周，而常处此菩提座”一样不动法座广利有情，无形象有形象，种种方便，无所作为而普利世间，得究竟解脱。

你说这个简单的念佛方法，给他附加这么多解脱，是不是有意夸张它的作用？不是的！因为果地教回施的确有这三种解脱功德或者实际作用力。我们这样一个称念佛的简单方法，可以得到不可思议的利益，根据我们善根成熟的状态各有取用。我们也是遇到一法则之中，各个随类而取，应自身的善根需求、意乐，得到小解脱、中解脱或者究竟解脱，这是必然结果。

我们要传任何一个教法，都要知道它的作用力。一念法的作用力可以在三种解脱中给我们有某种功德的成就，也可以有全体功德的成就。此处不是夸耀佛陀教法——教法不在于简单或复杂，只在于准确运用与实践。

一念法就给大家作这样一个口述或者提示。有意乐的菩萨可以把这个话记录下来，他们倡印的也有。实际不一定是死板地这样讲，但是表达格式大概是这样子，这么简洁的一个格式。你也可以增加自己的内容与意乐，这个格式不改变就可以了。

这个格式看着简单，它十分完整，这里面有缘起的确认，就是十方诸佛菩萨证知我——这是学佛人很重要的修行缘起！很多念佛人也在念南无阿弥陀佛，就不知道南无阿弥陀佛本身是一个殊胜缘起，它本身含有过去现在未来佛证知我、成就我、圆满我，或者说令我超越一切执著，或者说得小解脱、中解脱、究竟解脱的实质内容。

我们称念南无阿弥陀佛这六个字本身具有这样的内容，只是说我们把它展开来说罢了。把它展开了，希望大家了解，成为一个简单的语言形式。把南无展开了，把阿弥陀佛展示开。因为得不退转是一切诸佛菩萨回施众生真实之利的出世大愿，我们实践这个法能与诸佛大愿相应，那必然是诸佛出世甚深功德的给予，这个给予一定是祈祷——对我们薄地凡夫来说这是首要的，或者说这个缘起甚为重要！

许多人读过《普贤行愿品》，《大方广佛华严经》中这一品里面有十大愿王。许多人对十大愿王的认知与读诵，说这十大愿王一入耳根，一切无尽的业一时就散坏了。他怎么有这么不可思议的大功德？因为礼敬诸佛、称赞如来乃至普皆回向，这十种愿王中每一项功德足以让我们无始以来一切虚假造作的习惯、业力积累一时散坏，这种真实功德力或者说诸佛圆满成就功德力足以摧毁一切世间有为的习惯这种虚伪的积累。再多有为法的积累，它的质也是无常的、无我的。诸佛甚深功德在一切幻化业中表达了他真实不可思议的功德相或者说作用力，能令一切众生觉悟“一切行无常、一切法无我”这样一个事实，这一切业无从安立，一切习惯也不能把我们真正埋没了。

一念法中彻底展示了这样一个实际谛理，或者说实际作用。无余地供养，把过去现在未来、身口意、自他共种种业一时无余供养，实在是特别重要的心理、意识、作为的梳理，或者说法性的认知，融入阿弥陀佛智愿海，实在是我们把业与诸佛大愿业融为一体，或者说要了知自身之业与诸佛之业了无一法可得。无一法可得，你为什么还要融入阿弥陀佛智愿海？因为依佛陀的智愿功德、愿力功德能消化我们的执著。他以圆满庄严的功德相能令众生所愿满足，以所愿满足故得以休息，真正回施到究竟解脱的实际利益上来。那我们在出世入世的作为中一尘不染，得大自在。就是佛陀所希望，佛陀出世的正因所在。

这一念法能引起我们认识这一句南无阿弥陀佛万德洪名，这个如意宝号真正会出生小解脱、中解脱、大解脱的功德利益，使我们这些用很简单方法修行的人们得到不可思议的利益，或者说得到我们不是预设的善巧。

一念法特别适合我们这种巨变时代的有情。在这繁杂巨变的时代，人们太多的忙碌、太多的应酬、太多无端的信息与交往，活得普遍比较疲惫、矛盾、徘徊，这是现在的一个特质状态。一念法比较简洁、清晰地给我们提供这样一个实践解脱、大解脱、究竟解脱的方便。反复这样提示，还是希望大家有这样一个能引起大家意乐、重视的因缘。

## 2013年秋季庐山传授一念法

（缘起：2013年10月，慈法法师应众祈请，来到庐山，开示了净土传承与誓愿，并传授了一念法与呼吸念佛法。）

祈请十方诸佛证知我——这是一切修法中十分关键的缘起。因为净土教法是唯一佛为师的教法，所以他对其他人不作祈祷，对一切诸佛作祈祷，来证知我们的作为或者愿望。我不知道大家平时修行有没有这样的实践？这个实践十分重要！就是“十方诸佛证知我”这样祈祷，这不是迷信，这是源头。我们做事总要有个依止、所依力，缘起要起到作用。要是没有这个清晰所依，很多修法都变得很奇怪、很迷失，也可能多变。

祈祷十方诸佛证知我们要干什么？里面有内容：自业、他业、共业、过去业、现在业、未来业、身业、口业、意业——这个名词写得简单一点或宽松一点都行，但是这个内容要知道。一时无余供养阿弥陀佛——这个很重要！“一时供养”是抉择。抉择什么决心？让诸佛菩萨证知我们有这个选择与作为——把过去现在未来的他人的、自己的、共有的身口意业力，“一时”，这是决断性地，“无余”地供养于阿弥陀佛！

你要想一想，你不能轻易说这话，因为有诸佛证知你这个过程。在这无尽法界中，一切诸佛如来是威德者，具他心智者，天眼见，天耳闻，他心通——你表达了，不是表达就结束，一定要警觉自己，这个表达非同小可！一时无余供养——你在念诵时有没有考虑到一时供养是什么样子？就是“南无”的实质内涵。

一时无余供养，等于把我们的依正二报、自业他业交织业、过去现在未来一时地、彻底地、圆满地、无余地供养给阿弥陀佛！一时无余供养——你要多品味品味。你在佛前发这样愿可不得了，你一时全部供养给阿弥陀佛了！这个誓愿你要认真，就知道念这一句南无阿弥陀佛的份量！一时无余供养——不是说把你过去东西供养了，还要把你现在的东西供养，把整个未来也供养，你要谨慎啊！这句话一念可不简单哦。一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中——像百川归海一样，你要掂量，要想好，要谨慎，要说真实语啊！在佛前你可不能胡说，佛前可不能似是而非。

“得不退转，安住极乐”，这安住极乐，你没办法再捞回来！滴水还海，你没办法再干枯了。要小心，这念完以后，你没有后悔机会哦。这是真正地把我们过去现在未来身口意自他共交织业一时供养阿弥陀佛，不再给你留后路啦！你这

里面不能再搞其他东西了，没有后路。普利十方——你真正在极乐这种国土的利益的支持下，真正安心下来，无诤于一切，你能普利十方，这是真实功德。

依此因缘——我们有这样观察，有这样审思，有这样抉择了，称念南无阿弥陀佛摩尼宝号，悲悯世间——再念不是为自己，因为你供养完了，没事干了，不再为自己；为悲悯世间，饶益有情，我们所有再念南无阿弥陀佛都不为自求了。前面你已经供养了还求啥？没啥可求了。像我们守护无诤心一样。回向众生，圆满菩提——以令众生圆满无上菩提道业。这一句南无阿弥陀佛我们就可以随缘地若多声若少声称念，利益世间。你有时间了，有作为了，愿意念就念。

一念法给我们揭示、提示了南无阿弥陀佛的作用力，就是彻底归命、彻底回归、无余回归。把过去现在未来、自他共业、身口意业一时无余供养阿弥陀佛。一时无余供养，因为我们有“十方诸佛证知我”这样祈祷。我们要是认真一点会受到很多冲击！因为我们过去从来没这样想，念南无阿弥陀佛没有想全部供养阿弥陀佛，可能嘴巴上供养一点点，心里该咋打妄想还咋打妄想，该做什么还做什么！这下你在佛前立誓了，让佛证知你，你无余供养阿弥陀佛了，你现在作为不属于你了，与阿弥陀佛到一起了，你看该怎么想怎么做？

**我们念一遍：祈请十方诸佛证知我：自他共过现未来一切身口意业，一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，安住极乐，普利十方。以此因缘称念南无阿弥陀佛摩尼宝号，悲悯世间，饶益有情，回向众生，圆满菩提——南无阿弥陀佛！**

一念法，大家可以在休息前、念佛前、做事前念一念——祈请十方诸佛证知我，自他共过去现在未来身口意业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，普利十方。以此因缘称念阿弥陀佛，令众生圆成菩提——你念习惯了，怎么念都行，但心中知道自己在做啥。我们再称念南无阿弥陀佛就变得有力有据，知道内容，也知道诸佛对我们的加持了。

祈请十方诸佛证知我——这一定不要丢弃。在我们修行中，这是唯依佛师的支持，这个支持很重要很重要！像我们打水，总要有个水源才好。我们要证不可思议的念佛功德利益，要实践这样的法则，十方诸佛证知尤为重要！

这个方法我们下去可以实践。一念法可行，什么时间都不耽误你，也不给我们太多啰嗦。你说我诵经之前，就是身业、口业、意业、智业、方便智业不管哪个修持，用一念法念一遍再去做，都可以。它简洁。读久了，你真能知道这里面内容，慢慢就知道它的内容了。

我们现在读的比较表面化，因为与你关系不是太大。虽然说我一时无余供养，似乎没有剩余了，但你心中还在打鼓——是这样吗？你一次又一次这样念，慢慢地成为自己心里愿望，其力量越来越不可思议，越来越揭示出来阿弥陀佛不可思议的摄化众生的威德与善巧，和你随顺得入的不可思议利益！简单易行，容易安心。若不实践真是不易。

我们以无诤念之守护，再有这样念法，基本上没障碍了。我们学佛人要给人家铺路架桥，予人方便，予人利益。学佛人学悲智方便，念佛人念的是究竟法则，要不予人方便我们干什么？所以一念法可以实践，不复杂，用不了一分钟就可以修行一遍，熟悉了很快，心里过一遍，但这个祈祷力量不可思议！

给大家这样读一遍，大家再实践就轻松了。也是对大家的一个允许，希望大家能有这个殊胜缘起与机会。

## 2013年秋季丛柏庵传授一念法

（缘起：2013年10月4日，在山东费县丛柏庵的打七活动中，慈法法师应众祈请，传授了殊胜的一念法念佛妙法。）

今天是诵戒日，出家师父们诵戒。因为我们这个打七是半开放性的佛七。过去打七说克期求证，欲证得诸多三昧功德，或者来证得一个什么愿望。现在我们这种打七形式，可能是道场环境的特质所造成。

严格说打七是封闭的，像禅堂、念佛堂，都是内堂口。所谓内堂口，就是寺院内部特定分出这样一个院落或空间，不受非参加佛七人员干扰的滞碍，若七日，若二七、三七乃至更长时间去作一个修行的方式，依照一个严格的仪轨，在这个仪轨支持下使我们的生活、意识调理起来，依法修持，使人对不同的愿望的法益的相应，称为佛七。

这个七是克期求证，以求改变我们现行，使我们依法修持的效果产生一个事实，达到某种效果。我们现在参加这个佛七基本上是一个半开放形式，但它对我们来说也有不可思议的作用。

过去打佛七，很多人要立生死状的，要不断地加强，就是不断地增加仪轨或者说念诵、打坐时间。可能第一个七、第二个七就不断地相互加强。我们这种七就比较宽松，人的参与比较自由。在这个时代，这一类七对我们来说有很好的依教修持机会，不单纯是在功夫上，而是在善缘与随顺佛愿的审思、教义审思上得到启发与实践，这种实践对我们每一个参与者来说非常可贵。

有一些居士提出来能不能把一念法或者呼吸念佛法提示一下？因为这是佛七，提示这一类东西是为以后想，就是为我们回到世俗中着想。我想一想，因为我们这是一个比较宽松的佛七，所以提一提一念法，把它作为一个引子，在以后的世俗生活中乃至休息、行住坐卧中可以运用的一个最简单的念佛法则。

当然我们在这个地方也可以做这种祈祷，这个祈祷十分重要！祈祷就像我们看到一个方向，去照这个方向安排自己的行程。或者说有一个东西来载负我们，达到我们要去的一个目的地。

我看他们下面结缘处有一个黄卡片，大概是这样祈祷：

十方诸佛证知我某甲，就是我慈法，要把过去、现在、未来、自业、他业、共业、身业、口业、意业，一时，无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛的智愿海中，往生极乐，得不退转，或者安住极乐，得不退转，利益十方，或者说以此

**因缘称念南无阿弥陀佛摩尼宝号，利益有情，同证菩提。**

大概会有这样的内容，可能某些字有一点差异。要是我们在打七时做这样的祈祷，休息的时间、走路的时间、任何一个念头的时做这样一个祈祷，都十分有益于、有助于我们念佛实践。因为念佛，成就诸佛功德，以诸佛的果地觉为现行心，持佛果地名号来印契我们将来成佛的果地觉，现在运用我们的觉性、自性、法性，那是很准确的实践。下面有一个卡片，大家可以去找一找，有这么一段文字，携带很方便。

打七的时间能不能用得到？你可以尝试做，打七时完全可以用到。到殿堂之前做这样一个祈祷，殿堂的维那师怎么引导你们，你们就怎么来称念，那是十分有意义的。

我们在人多人少的地方这样来祈祷诸佛证知我，这个证知的加持尤为重要！等于一切诸佛为我们作证，来导引、证实、成就我们这种愿望，就是自业、他业、共业、身业、口业、意业、过去业、现在业、未来业一时供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中。这个融入特别重要！像百川归海一样，你不愁干枯了，你有这样的愿望表达，理解不理解都可以。一旦哪一天你真正理解了，真像百川入海，永远不再为干枯不干枯这个事情担心了。

我们真正把自己的业缘——过去的、现在的、未来的身业、口业、意业、他人的业、自己的业、交织的业、共有的业，完全无余地供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，实际就是法界同生阿弥陀佛极乐国土这样一个心智的观察。这个观察呢，往生安乐，得不退转。就是愿共诸众生，往生安乐国。或者说文殊菩萨这样的愿望：我今发心，不为自求人天福报、声闻缘觉，乃至权乘诸位菩萨，唯依最上乘，发菩提心，愿与法界众生一时同得阿耨多罗三藐三菩提——就是愿与法界众生一时同生阿弥陀佛国！

这样的心愿、心智不可思议，功德不可思议！我们在实践、培养、作为的过程中，它会亦不可思议。这个不可思议的利益与作用，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转。我们平时的业习烦恼再泛出来时候，你会得到这样誓愿的极大支持与融化，或者说照耀现在业缘的如幻、业习的如幻、迷失的如幻、烦恼的如幻，使我们在每一个现行烦恼业障中得到觉悟、解脱，得到远离怖畏的休息。

我们在打七中也不妨运用它。这个事情我思考了三天，经常有居士去问能不能把这个方法口述一遍给大家？在殿堂里讲就比较尊重，在私下里我们不讲这个。这个方法呢，我们有意乐的人可以去实践这个法的意乐。

在这个巨大的过去业、现在业、未来业、自业、他业、共业、身业、口业、意业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中这样一个功德、作用下，我们的业习烦恼、他人的业习烦恼、交织的业习烦恼乃至说身业、口业、意业的烦恼等等，在这个巨大的阿弥陀佛智愿海的作用下，它就变得无力，变得有所回归，变得你清晰自身、自业本不可得的实相，或者说它的实际状态，使我们在每一个生灭造作的因缘下得到轻安、喜悦，不再畏惧、徘徊、迷失、沉重、被迫。

这无疑会给我们带来这种不可思议的法则实践的喜悦。这个喜悦是实践法则必然会得到的法益。这个法益会伴随着那些实践这个教法的人，一直到无上菩提的成就，都会有加持的！因为有“十方诸佛证知我”这个祈祷，这样一个祈祷变成一个誓愿力，这个誓愿力会产生不可思议的明确心智的作用。

因为我们平时的心智是迷茫的、混乱的、不清晰的、不条理、不够专一的状态。我们一旦运用这种专一的、清晰的、可知的作为，会使身心变得智慧、有力。这样巨大支持会告别我们身业口业意业、过去现在未来业、自业他业共业交织业造成的障碍、伤害、迷茫、痛苦，会使我们念佛人真正得到念佛的实际利益。一念法就有这样不可思议的内涵、这样不可思议的作用。

我们要是有这样的意乐、愿望去实践，无疑会唤醒我们心灵深处或者说埋没已久的觉性、自性、法性，使我们平常清净圆满无碍的三身功德，或者说觉悟这三身功德，来体会、享受、运用这种法则的功德内涵。法的实践给我们带来必然的法益，这种法益是必然的内容。但没有实践者、观望者，这个利益就揭示不出来，没有办法融入我们的生活。

我们这个方法，十分简单的方法，拿出三十秒钟都可以做一遍，会给我们带来极大的心灵启发，会震撼我们麻木的觉性或者说割裂、固执、偏执的觉性，觉性的割裂运用回到圆满觉上来，会启迪我们无始以来本来无所得的心灵积累的尘垢释放，回入清净的法性。一样使我们了解万事万物无有自性、毕竟不可得这样一个无碍的现缘，在每一个作为中会行于无碍。

这样一个简单的法则，推荐、供养给大家，我们有意乐地实践它，这些利益必然在我们祈祷乃至称念弥陀的过程中昭示出来、显示出来、运用出来，真正使你确认下来，学习佛法是有实际作用与利益的，有实际的功德、福慧成熟，是真是不虚的法则，而不是单一的道理，是那么有力地可以解决我们的烦恼业习、无明蒙蔽的过患，使身心逐渐清净，觉悟圆满，无碍于现实作为。

作为一个佛教徒，你能感觉到佛教徒是不可思议胜缘的守护者、悲智方便的



皈依者与运用者，乃至说成就者。我们再来审思、观察、了解这些佛法给我们带来的真实内容与作用，再去读经读教，亦会给我们带来不可思议的方便，就是善解其意，随顺教言，随文入观，启迪心智，趣向于道业，乃至究竟圆满于道业。

法是不可思议的，实践者必得其不可思议的利益功德。所以意乐者，我们就是同参道友，同来参这个教法，实践这个教法，守护这个教法，因缘真正成熟，得到这个深刻利益的加持。我们也可以把这个教法推荐传达给周边的有情，使一切有情借助法的功德，直到得到法的乐趣，有法的成就。

这样作为一个佛教徒，作为一个念佛人，真正站立在这个法界的天地之间，仰俯无愧于我们这个难得的人身！

## 2014年春季报国寺传授一念法

（缘起：2014年春季，应报国寺第十八期净土修学班的授课邀请，慈法法师为大众开示了往生论，并传授了一念法与呼吸念佛法等修法。）

有人提出念佛缘起的祈祷问题，我们在这个地方作个一念法的提示。在过去实践净土教法中，大家有许多修持方式。像我们在这个集体环境中一起称念阿弥陀佛名，以明自心；自心得明故，善用自心。所谓以名昭德，以德明心。我们就知道原来阿弥陀佛万德以弘心地之万德，以明心地之万德，非心外别有万德。

若是称念阿弥陀佛这个心外名号或者心外万德名号，就会负累。不管他多么简单或者多么易念，你只要认为是心外的，就会被负累。一声十声可能不累，百千万声可能有一点感知，十万百万可能会有厌倦或疲惫。这一句佛号，若有心地需要、万德彰显，称念会由心而发，会达成一个不可思议的事实。

怎么引发我们万念归一念、一念归心的念佛实践？古来以久善知识说了很多方法，这里介绍一种一念法。我们每个人一天中有百千个想法、作为、言说，能把所有想法归结到一个想法上来，就容易认知与清晰它——归到一个想法上，就比较多的祈祷。一念法，一念是原本清净之一念，我们自性、觉性原本无量寿无量光之一念，人人具足。许多人想在有为生灭习惯上修一心，肯定遥远。若了解人人本具之觉性与法性，依止此本具清净作为缘起；如果认识不了这个缘起，我们祈祷阿弥陀佛乃至亲证本净缘起的诸佛如来加持我们，使我们九界中无量无边想法，一刹那中通过佛力加持，回归到本来清净之一念上来。

祈请诸佛如来证知我或者说加被我——我们在念佛之前，在妄想纷飞或者有许多想法之时，包括来集体念佛之前，都可以若默念若出声念，作虔诚心祈祷：愿十方诸佛证知我！弟子某某，愿把过去、现在、未来自身的业、他人的业、共有的业，身业、口业、意业，一时无余供养阿弥陀佛！

昨天有菩萨跟我说：善业供养阿弥陀佛，我们欢喜踊跃、有意义；我有恶念，也给阿弥陀佛不合适吧？一切有为如梦如幻，无有实质！此处说供养，是我们对如幻的善恶无记业乃至凡圣业的一个透彻认知。在善恶无记或者凡圣业的作为当口得到休息与回归。说我作善作恶——这是分别心坚固的分别执著产生的相续果报，它没有实质。我们把它供养大觉佛陀，它像百川归海一样。你这个河水从山中流出，很清净；到中游，掺杂一些旁支；往下游，污泥浊水汇到一起了；一入大海，咸同一味。因为大海是不增不减相，他有包容与消融能力。

我们祈祷诸佛亦复如是：祈请十方诸佛如来证知我，弟子某某把过去、现在、未来的自业、他业、共业、身业、口业、意业一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，安住极乐！因为是佛力住持，如同百川归海咸同一味；你再把它取出来，它也成海水味了。我们把自己的身业口业意业，把过去现在未来的梦想、记忆、作为，把自身他人共有的业一时无余供养了！你说自身业可以供养，他人和共有的怎么供养？从你心地发出归万念为一念就可以！这是让我们学会把自业、他业、共业、身业、口业、意业、过去、现在、未来——过去是记忆，未来是梦想，现在是作为——一时无余供养给阿弥陀佛，这样学会整理自己的身心与依正二报。一时融入阿弥陀佛智愿海，就是南无——“南无”是把它集中起来供养也好、礼拜也好、皈命也好、以此因缘摄服杂乱烦恼习惯也好、法尔本然清净也好，我们会得到南无阿弥陀佛这样言说与心地契合，像古人所讲知行合一的修行方式。

本来我们很难把身口意业聚合起来一时供养或者整体供养，总有一点漏洞。比如这五分钟恭敬称念南无阿弥陀佛，感到自己妄想很少，保持一会，心里很清净；一会儿妄想来了——腿酸了、腰痛了、嗓子干了或者想到张家、李家、王家、昆明、上海了，或者说今天出太阳了、昨天下雨……想到很多东西。他说我念佛怎么这么多妄想，念佛不起作用啊！这个不堪受持是在分别心中，他没有完整地南无阿弥陀佛——口念南无，礼敬不专注；口念南无，供养不专注；口念南无，皈命谈不上；口念南无，摄服烦恼方便没有；口念南无，于本来清净没有回归也没启用。

我们说一念法，南无是全体地一真皆真地念一声南无阿弥陀佛！十方诸佛证知我弟子慈法，愿将过去、现在、未来、身业、口业、意业、自业、他业、共业，一时无余供养阿弥陀佛！这不过是通过一念观想祈祷，我们学会南无——不管是供养的、礼敬的、皈命的、摄服烦恼的还是回到法尔本来清净之事实上来，这样的提示，我们都有一个受持、梳理、观察、祈祷、运用过程。这个有为过程十分重要！

很多人念佛若一年、二年、三年、十年、三十年过去了，没有念佛的真正受用，就是安心念佛、清净心念佛、感恩心念佛或者利益世间念佛、传达佛愿力念佛做不到，他总要遣除妄想、把临终往生彼国的心安住等等，就在那儿妄想，不断徘徊。因为没有完整梳理过，没有次序地熏修过梳理、祈祷、归类、观察、归于一念的过程。这个过程若用得习惯，我们慢慢会生起安心、安住的喜悦。所谓

佛力，是本然清净住持的喜悦、佛愿力住持的喜悦、百川归海的喜悦、融通回归的喜悦、不再造作的喜悦、种种造作来了付之一笑的喜悦，善缘来了或者恶缘来了你也是感激的喜悦。

你要有一个梳理、祈祷、受加持、认知、归类的训练。如果没有这个训练，散乱念佛，像没有方向开车子，要到什么地方你不知道；就在路上徘徊，念念就徘徊起来了。“阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛……”到哪去了？不知道！“阿弥陀佛阿弥陀佛……”拉回来了，说我要念佛，我要珍惜这个机会。“阿弥陀佛阿弥陀佛……”又不知自己干啥了，口渴了，说我喝水吧！“阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛……”念完了，不知道要干啥了；说这个人声音不好、走得太快、着装不整齐……开始找别人毛病，心生烦恼，过一会又“阿弥陀佛阿弥陀佛……”哎，你怎么踩我衣服、怎么推我一把？“阿弥陀佛阿弥陀佛……”

因为没有梳理过，碰到什么就被什么转。说哎呀！不行了，我腰痛了，老张你腰痛不腰痛？阿弥陀佛！你腰痛我腿痛，阿弥陀佛阿弥陀佛……说那个人不精进了，看这个念佛人打盹了，阿弥陀佛阿弥陀佛……我们念佛的作用、意识就散了，随着思想、感知、见闻变化而变化，像碎珠子一样丢在沙土里。结果一出这个门，说可解放了！或者说我怎么没有好好念佛？哎哟，赶紧不与人说话了！反正什么东西都把你搞得分散了，你不知道自己在做什么。

一念法，就是要清晰自己在念佛堂做什么——我们要把身心世界、自业他业共业、身口意融入阿弥陀佛光明藏，印契本有清净心，让我们本有之清净心起到作用。本有的清净心无始以来不增不减、不来不去、不垢不净，你回归就好。再来妄想，你笑一笑，说你让我觉悟——它就走了。再来，你也感恩它，说感恩感恩！你不用怕它，不用排斥它，也不用随它跑，你就“阿弥陀佛”了。出声念，欢喜；不出声念，清净。别人推你一下，你说阿弥陀佛，感到你推我一把也很好。谁声音小了大了你不会再关注，你只是感恩大家一起共同修行，享受法尔本然之清净心，远离诸多造作过患。那能摄服人的烦恼习气、妄想纷飞习气、排斥妄想习气，我们慢慢感觉到是无事闲人了。你在修行地方见到一个闲人，就是贤善之人，即便没说净化世间，他也起到净化作用了。没有作为，亦有广大清净作为了，洗除诸多烦恼与业的执著。没有说利益众生，但念佛声音也已广传世间，利益着无量人天。我们都不知道但已经把入普利与摄化了，就作这个世界的利益者、供养者、感恩者、劝请者。

一念法起到这么个作用，后面说“安住极乐，得不退转，普利十方”有作用

了——以此因缘我称念阿弥陀佛这个普摄九方、出生万德之摩尼宝号，回向众生，令众生离苦得乐，圆成菩提！为自己，你已经回归到阿弥陀佛智愿海中，身心意识中已经回归；再唤醒更多人也在意识或者依正二报中同归安乐世界，真正回归到法性本然的清净事实上来，来认取一次。有人说要明心见性——你这个地方不用明就明了，就休息了，很安乐。

那么我们在念佛中就目标清晰，念佛融入弥陀愿海，得不退转。整个融入佛功德藏，再看世间人或者迷失的人、不知方向的人，我们念佛就劝其同归安乐，同成菩提。像文殊菩萨在发愿文中说：我今发愿，不为自求人天福报声闻缘觉，乃至权乘诸位菩萨，唯依最上乘，发菩提心，愿与法界众生一时同得阿耨多罗三藐三菩提——共有这样的文殊智慧，大家同生安乐国了，在有意无意中开始体会到往生安乐国之喜悦、清净，能够摄服烦恼，法尔本然地安住；能有礼赞佛陀、供养佛陀、皈命佛陀机会了。你梳理了，认知了，从思想意识上过了一遍；又让诸佛菩萨证知你、加持你，你来回归，有感受了；把这种感受通过南无阿弥陀佛摩尼宝号回施众生，你没说利益众生也在做利生事——如实地做自利利他的事，自受用具足，利他亦具足，自他二种受用圆满了。

我们像守一个誓愿一样，南无阿弥陀佛就是我们誓愿了，就是同归无量寿，同归无量光，同归法尔本然之清净。一时醒无始以来之梦，觉无始以来之觉。我们就是以果地觉为因地心，圆满觉悟世间。无论在作三恶道、三善道或者三圣道，我们全部醒过来，再看那些作善道、恶道、圣道梦的人，会拍他肩膀说：醒来醒来，我们一起入阿弥陀佛广大清净智海中，游诸佛智海，在诸佛智海中得广大自在方便，游戏十方世界，如诸佛功德游戏。我们就会真正称念南无阿弥陀佛，就是誓愿称念阿弥陀佛，念阿弥陀佛就是万德，就是总持法门。这句南无阿弥陀佛普利九界成为事实，三根普被利钝全收成为事实，凡圣同修亦是事实。

印光法师对净土教法的纲领性指导，彻悟禅师乃至追溯到远公大师，他们对净土教法传承一点一滴的提示，我们再读就心心相印了，不单一认为这是理论或者大德言说——不是这样，他有很实际、很充分、很具体的效果。再念南无阿弥陀佛，无论唱念或诵念，都在以誓愿向法界宣告我们在回归法尔本然之无量光无量寿，在随顺圆满报德之无量光无量寿，在礼敬阿弥陀佛，在供养阿弥陀佛，在摄服一切烦恼，在同归安乐国土，在同一安乐中安乐世间。念佛变得清晰、有意义了。像驾车要到某地，又有清晰路线，就能直接到达目的地，不走弯路，不迷失。

一念法有这样的梳理与认知作用。把“南无”的五层含义，通过“祈请诸佛证知我，把过去现在未来身口意自他共业一时无余供养阿弥陀佛”这个梳理，得以“融入阿弥陀佛智愿海中，得不退转，安住极乐”这个事实来自利；再把这种自利事实回向十方，所以称念阿弥陀佛就为普利十方有情，同归安养，圆成菩提。这样全部梳理过，我们来念佛，理由充分，思想意识与目标也很充分。所谓以愿导行，修行必成。你若没有愿望，不知要到什么地方，怎么念佛？念、念、念，要念什么？就会迷茫！

这里把一念法作个供养，希望诸位莲友念佛前有个祈祷，就是以愿标心，缘起、过程、结果都清晰。你清晰知道自己，清晰作为，结果也清晰，了了分明地南无阿弥陀佛，了无染著地南无阿弥陀佛。无染著而了了分明，得到清净称念、安乐称念、洗涤尘垢的称念、净化世间的称念。作为一个念佛人，就有仰俯无愧的受用、觉知、认知。你过去见闻觉知是迷茫的、徘徊的，在善恶无记中兜圈子；现在见闻觉知是主动地清晰地不染著地运用。四句百非非佛法，佛法亦用四句百非利益有情。我们在有为法中还要作为，若没有清晰愿望，作为很快会散失或变异，会步入歧途或岔路。

以前我在念佛学习中，师父们教导得都很清晰。他会谨慎地要你思维清晰了再作为。若不然，你这个作为是盲目的、盲从的、无意义的，没有结果。你做了以后感到我这个作为是干什么？就渐渐对净土丧失信心，对自己作为丧失信心，对阿弥陀佛大功德力碰触不到，你感觉都很遥远；乃至临终能不能往生这个妄想你无力放下，没有放下地方。大家都引导说你临终最重要啊！但是啥叫临终你不知道，你没办法解决！

我们把身业、口业、意业、智业，乃至把过去、现在、未来业，把自业、他业、共业一时无余供养阿弥陀佛，交待了——先学着交待，学习梳理与审思。开始是弄假的，因为你不知是真是假的，一次一次作为，突然有一次，哎，拿不回来了！因为毕竟无一法可得，毕竟诸行无常，必然法无我。弄、弄、弄……碰到了！你突然感到阿弥陀佛没白念。我们平时基本弄假的，不知道自己，口念南无阿弥陀佛、心起种种想。这样梳理是让我们心想南无阿弥陀佛，祈祷南无阿弥陀佛，口中也念南无阿弥陀佛，回向众生也念南无阿弥陀佛——有清晰所指，即是金光大道，步步清晰。

.....

**【三者彼于一切世界. 无余照诸佛会大众. 无余广大无量供养恭敬赞叹诸佛**

**如来功德。偈言。雨天乐华衣。妙香等供养。赞诸佛功德。无有分别心故。】**

昨天在念佛堂，我们把一念法有个提示。“一时无余供养”十分重要！我们对无余供养要有了解。一时无余供养——这句“南无”本来有其最初因缘，就是有个礼敬，一切无余之礼敬。如身业礼拜阿弥陀佛应正遍知为生彼意故，这个“意”是无余意，是彻底意，是究竟意，是不颠覆意，是真实意。若不了解自己所用心之彻底性、究竟性、完整性，往往用半真半假的心、似是而非的心、将信将疑的心，不得一真皆真究竟法益之启发。

“无余照诸佛会大众”，无余。我们在每天读八十八佛前面都有文殊大愿：我今发心，不为自求人天福报声闻缘觉，乃至权乘诸位菩萨，唯依最上乘，发菩提心，愿与法界众生一时同得阿耨多罗三藐三菩提——一时同得，即是无余的真诚的广大光明普照的心愿，摄化一切，普利一切！

给大家介绍一念法，实际是介绍南无阿弥陀佛之无余供养分、礼敬分、无余称赞分，无余的随顺，无余的摄化，无余的法尔如是。无余即是真切，是究竟，是踏实，是安心，是归命。念南无阿弥陀佛之时，你就是无余供养、无余赞叹。无余供养利在何处？我们就不再假设或者运用自己想法，不再自以为是或者自以为是，而会放心、安心、清净平等观察，无余地供养、赞叹、随顺、摄服烦恼，无余地法尔本然回归等等。这就是南无阿弥陀佛，是果地觉为因地心称念南无阿弥陀佛之启发、运用与实践。无余十分重要！

在二元世界生活，培养矛盾、分别、疑虑、割裂的心理与习惯在我们生命中有生俱来，称为俱生业障、俱生烦恼、俱生惑。但是我们同时生而带来四种智慧、俱生智——平等智、妙观察智、法界体性智、大圆满镜智。我们这四种俱生智没丢失过，即是顺法性安住之本然智慧。这个智慧任何人没办法丢，只能受暂时业力、执著、分别、割裂的蒙蔽与埋没——你用执著蒙蔽了自己本来智慧，它也并没有毁坏；你用不断积累的业习埋没本具智慧，它也是毁灭不掉！我们把这些积累习惯的灰尘清除，把执著与蒙蔽的放一放，俱生智当下会妙观察世间、平等观察世间、圆满朗照世间、法尔本然认知世间；使我们心智朗照一切现行，在一切作为中成就现行智慧，即是不空智，一切作为决不空过。

无余是对南无阿弥陀佛的提示，是对正修行的提示。若有残余、矛盾或割裂，不名称念南无阿弥陀佛者，不名依果地觉为因地心修行者——你称不上念佛人，只要有余。因为他是朗照十方无所障碍！此处描述阿弥陀佛功德守护与实践的菩萨，“无余广大无量供养恭敬赞叹诸佛如来功德”。诸佛功德中有过去佛、现在佛、

未来佛，赞叹一切诸佛，无有分别心——雨天乐华衣，妙香等供养，赞诸佛功德，无有分别心。我们对最尊敬佛陀的供养与礼敬是无余的，归命是无余的，用他来摄服烦恼是无余的，法尔本然回归是无余的；你的平等心、清淨心自然而然展示出来了，自然而然表达了果地觉为因地心的事实，自然你就三根普被、利钝全收，普利一切无所障碍。赞诸佛功德，无有分别心故——让我们随着文字了解法性智海之心地运用，远远地把执著、分别、割裂习惯抛除在外。尝试作这样实践。



## 一真皆真平等安心

我以前在念佛中，第一次认为自己彻底安心，从意识思维过程中认为自己真安心了，这个过程以前讲过，这儿再细细给大家讲一讲。

有一次，一天要念 15 万声佛号左右，给自己任务是 15 万声；我用了 23 个小时多一点，人崩溃了！为什么？要完成任务就比较强制，一直在强制状态下作为，人像绷紧了一样。到 23 个小时，逆反心上来了，不念了，这太不是味道！这样佛法我不学了，放手了。把佛像一扣，帘子一拉，不干了！干什么？找地方喝茶去！大概有一分钟这个念头，回过来一看，这不像佛教徒，像个幼稚孩子、叛逆期孩子——正成长的孩子都会叛逆，这么幼稚。这一分钟就静下来，又把佛像摆上，在佛前思考：为什么做？为谁在做？要干什么？观想来观想去，最初自己发心是想安心，想知自心，令心真正有个归依与安乐方法。

思考到这一点，我就问自己：什么修行方法能使我安心？一天念十五万声阿弥陀佛我能安心吗？我就差一点点没有完成，我说安心不了，因为我都不想不干了还能安心？回忆以前念五万声时安过心吗？因为那五万声名号的一种舒适感受，似乎是安心，但不是真正安心。一万声也有，五千声也念过，三千、百声、十声——似乎推到十声时候我有感触了，就是信乐（le）或好乐（yao）问题。

我说一天念十声佛号才能安心，我做不到。我把自己放到持续力十分差的惰性状态下，一天不管什么情况都至心信乐、喜悦、认真地念十声，我做不到。很多人说这不是修行人，我想自己也真不是个修行人。就往前推呀推呀……我说一天念一声，做到做不到？也不敢保证。因为一生中每天都做一个事情，哪怕是一个动作，完整地不失念地做一次，也做不到。肯定很多人说你做不到我能做到。那我佩服你。但我对比的是什么？我说此生我也可能做到，从现在到未来也可能做到，给自己一个愿望；但过去我做不到，解决不了过去的事情。

我想这一念怎么把我过去未来都安上心？就再往前寻找。一星期念一声做到做不到？我回忆过去的作为，没学佛前三十多年没念过一声！一生念一声？我也观察：生生世世中有一生一生的没遇到佛法，也做不到。我观察很多人，作为我的镜子——很多我能记忆、能观察或能想象的人，也没有遇到佛法，一生念一句阿弥陀佛都没有机会。安不了心！

多生念一句佛能不能做到？似乎能了。观察、观察，还往前推、还往前推……推到无量劫以来那个交口，就是生命有始以来。所以多生多劫中我们念一声佛号，

机会并不那么多。你要观察，整个生命整个生命地推及。我那个思想落脚了——我就现前念一声南无阿弥陀佛，来安排无始以来的生命——找到安心的焦点。什么焦点？我即下能做到！称念一句南无阿弥陀佛，把这句南无阿弥陀佛的功德回施、摄化、融入我无始以来所有生命意识中，回向给我无始以来所有生命的依正二报中，让它充满，没有一丝遗漏！因为我现前这句南无阿弥陀佛的称谓，充塞我所有生命记忆，身口意依正二报所有因缘就是阿弥陀佛的功德。充满所有因缘，没有一点点涉足不到。完全的、整体的，从无始以来作一次融入的南无阿弥陀佛的称念。

当时感到在自心角度上，突然有个“乃至一念，即得往生”的认知。原来一真皆真是事实，一举全体是事实，只是我们没有思维观察了解的方法。当时就这个愿望：不光是自身称念这一句南无阿弥陀佛，充满自己生命过去现在未来一切劫中、依正二报中，也令这一句南无阿弥陀佛的功德充塞着一切生命的十方九界，乃至十方十法界，充满一切众生生命的心智之中！让他最璀璨的光明与大雄大力大慈悲发挥最完整的作用！那时感到称念这一句南无阿弥陀佛很安心！从自身，从一切有情，从十方十界——这里面有佛界，因为佛佛相念之说，我们一时圆满地圆融在阿弥陀佛无碍心光中！

再从阿赖耶识的染识与净识中看：染识中看，我也接受阿弥陀佛这个“照十方国无所障碍”的意识、道理。就是一个识心，我也接受此不可思议功德，真正平等展示了阿弥陀佛无尽悲心——在自己思想意识中彻底过滤了一遍，思维了一遍“阿弥陀佛照十方国，令一切众生圆成无上菩提，若不生者不取正觉”的成佛悲愿力所在！

当时感到是安心了！至少意识心被安排了。后来经常因为念佛会感动，听到别人念佛会感动，说这个人不可思议。那时感觉念佛人都不可思议。这是个识心。但你用识心试试？念佛的愿望会由心而发。我从那时候开始，称念南无阿弥陀佛，不是说今天要完成十万声或几万声、几千声、几十声……不是，都是从心里喜悦地、不由自主地、赞美地称念，因为观察过、了解过。

贤瑞师提这个问题：怎么从心灵深处真正发出愿望？怎么了知这个愿望？我想你需要真正安心的认知与实践，真正有令自己身心安乐下来的强烈愿望，你就会细细思维。我给大家说那个一念念法：一时无余供养阿弥陀佛，自业他业共业一时无余供养阿弥陀佛——这就是称念南无阿弥陀佛！就是一真皆真的南无阿弥陀佛的称念！一生皆生的南无阿弥陀佛的称念！这一句南无阿弥陀佛的确能拯济群

萌，惠以众生真实之利！观察得到了，认知得到了，再称念南无阿弥陀佛，再看身边一切有缘，再在种种思想理念中了解自己的习惯、他人的习惯，真出生了平等安心的感激与感动。

这可能是我自身的发心与实践过程。大家可以尝试这样推导认知，也可以不模仿它。一念法中，提到一时无余供养阿弥陀佛，把过现未来自他共等业一时无余供养——没有保留，就是无保留南无阿弥陀佛！全体南无阿弥陀佛！真切南无阿弥陀佛！能真切称念一句南无阿弥陀佛，如空汇空的心智观察过一次，我们对南无阿弥陀佛这个名号的感激……

这个名号含有弥陀报德，法报化具足；又是不可得的、幻化的。为什么不可得？我们在业分中，因为称念这句阿弥陀佛的圆满报德，会看到一切业力的不可得。我们也会看到，不可得就是无生无灭，就是无量寿无量光，就是清净平等觉。若用不上力，我们就念庄严南无阿弥陀佛！若感到不足，就念具足阿弥陀佛！有对待，就念无碍南无阿弥陀佛！有十二光明的称念，实际是抉择我们怎么一举全体——一举，就在你缺欠之处；比如妄想纷飞，念一念不思議光南无阿弥陀佛；经常忧伤，你就念念欢喜光南无阿弥陀佛；感到自己愚昧、蒙蔽、固执、邪见，念一念智慧光南无阿弥陀佛——一举全体，一真皆真，令心性真正回归平等清净的法界中。

我们再看自己所有业习、他人所有业习，就有真切愿望——拯济群萌——自身业力与他人业力皆名群萌。不是说怎么度别人，也不是度自己，群萌业力一如现前。若自烦恼、他烦恼、交织烦恼，莫不名烦恼，拯济群萌，惠以众生真实之利——这个愿望会由心而发，佛愿己愿，愿愿相应。你真正观察了知，再称念南无阿弥陀佛，就全体阿弥陀佛。你会念供养阿弥陀佛，礼赞阿弥陀佛，随顺阿弥陀佛，融入阿弥陀佛，即是阿弥陀佛，古阿弥陀佛今阿弥陀佛人人阿弥陀佛！为什么不？这个愿望从什么地方生起？仔细观察，从心灵深处自我反思。（内容选自 2015 年安居开示《无量寿如来会——如实知自心》7 集）

## 承接一念法完成式

一切善知识，乃至一切诸佛世尊菩萨贤圣，所有出世功德、应世功德，就是为了予众生无上信心，传承无上信心，令一切有情在传承的承接中完整接受教法。完整接受教法就能出生死困惑无明业流。在六道中有六道的完成式，欲界、色界、无色界众生各有完成式，就是这一界。菩萨有菩萨完成式，声闻有声闻完成式、缘觉有缘觉完成式……他在这一界中真正安立，果报成熟了，就是完成式。正定聚是个完成式；不定聚虽说不定，但也是个完成式；邪定聚同样是完成式。这样看我们容易平分自己现前一念，来一念接受一个完成式的教育。因为一念没法用长短看，现前的一个引导、现前的一个抉择、现前的一个发明与作用。

上午他们学戒时讲了完成式，所谓完成式方便，于一念中我们怎么认取。在这种环境中不知怎么讲，先放一放。因为完成式作为是不可思议的传递，传递因缘要成熟。若不成熟，不知怎么传播。像我拿个东西不知道给谁，因为没人需要、喜爱，或者没人认知其作用力。所以这个东西先放一放，因为没办法无端地表达出来。

刚才以业力与佛教法来说，或者说念佛咸能往生，或者说念佛很少往生，从中我们可以透视传递完成式的一些角度。一旦接受完成式，你就会站稳这个地方，哪怕说不能往生或往生很少，你也安稳，你不听那一套。一旦承接随顺佛愿、随顺佛力、随顺法性来审观世间，念佛者万修万人去——你接受了这个，别人再说往生不了，你修密法吧，你修禅宗吧，你去南传禅修……你可以去，但你这个知见不会动摇。你说没问题，我可以实践一切法，广行一切法，因为人人得往生。佛陀已经把圆满功德给我们作印契，于毕竟无一法可得处休息了、圆满了、沉静了，我们可以修种种法，令正法从种种角度住世。安心接受与实践一切法则，就是往生大利，令你心智广大、清净、方便起来。这是传承的一个概念，完成式的一个作用。

在日常生活中怎么了解这个？以前讲过：你悄悄发个愿去实践。那天我讲到一念，说：推及自己一念，旷大劫来我念一句南无阿弥陀佛，阿弥陀佛万德洪名功德故、不可思议故、圆满故，我这无始以来所有业——身业、口业、意业、善业、恶业、凡业、圣业等等，一时融入阿弥陀佛功德名号，无法割裂，无法对待，一时生起了完全融入的喜悦。完全融入的喜悦是不二的喜悦，没有得也没有失，但会生起极大喜悦。什么喜悦？令心安乐。心中起伏都能看清楚——不管它

起伏什么，是高是低，任何一个起伏都看清楚了。

这一念是安心平等回归的一念。我就念这一句南无阿弥陀佛，解决了旷大劫以来的迷惑与颠倒，认知了旷大劫以来的迷失与颠倒、分别、执著，抉择了旷大劫以来种种业相蒙蔽——随业相而迷失的轨迹看清了。因为一念融入阿弥陀佛周遍平等的智慧，生起妙观方便。旷大劫以来现前称念这一句南无阿弥陀佛，你可以作为，可以观察，可以了解。这一念是承接的一念、抉择的一念。你能不能抉择？自己尝试了解与运用。

一旦在这一念中反复实践，就了解一念为三世、一念为十世、一念旷大劫——旷大劫无异于一念，一念无异于旷大劫。那么旷大劫来你怎么安排？以业力迷失、以现有身口意状态，表相地审思它，则迷失业相不能自拔。因为无始以来，业的累积充塞无尽法界，你数也数不清、受也受不了。我们随顺阿弥陀佛万德洪名圆满给予，无量劫以来融入这一念，以这一念再挥泛到无量劫中接引无量劫以来自己所有身口意的一切业与作为，一时融入万德功德中，无所对待。像百川归海一样：百川皆是各自业分，一时融入大海；在大海中百川一时无二，咸同一味。

再看自己心念，再起心动念，没问题了。又起心了、动念了、善了、恶了、是了、非了、人了、我了……你清晰明了，产生妙观方便。因为你有命名方便、觉知方便、使用方便、安排方便，也有增减方便、出入方便。这一念中，你可以运用它，也可以觉悟它，也可以超越它，也可以驾驭它，当然也可以迷失它——让这个业分带自己迷失一段也没问题，但你总有根本觉悟之守护与认知。噢！又迷失了一段——你驾驭了它，清晰了它，觉悟了它，认知了它。

贤瑞师提这个问题是承接问题，完成式是抉择方式。怎么抉择？我们现前这一念最为尊贵，最为殊胜，最不可思议；为一切诸佛所礼敬处，为一切诸佛所劝化处，为一切诸佛所使用处，为一切诸佛哀悯处。我们在这一念迷失，诸佛就哀悯于这一类有情；我们在这一念能运用、觉悟，诸佛就随喜赞叹；我们在这一念能平等回入，无取无舍，诸佛顶戴敬仰。何以故？此功德与诸佛功德无二无别。

这一念作用究竟有多大？每个人在自己现行一念中反复审思与认知。就是如实面对自心，如实知自心——自心从一念中可以了知，可以透达。能不能从现前一念了知其广大妙用？能不能形成完成式？你形成了完成式，于法得不退转；形成不了完成式，还会在种种业分或者种种阶段需求中迷失。完成式一旦完成，在种种阶段依旧作为，但是你得自在作为，知此幻业缘中何以为大、何以为方便、何以为殊胜。可以行种种法，于种种法中得自在。自在是因为你有过抉择——完

成式的抉择、完成式的安住、完成式的真正认取。这个认取，十方诸佛不能推翻，一切惑乱无从下手。因为它不生不灭，不垢不净，不增不减；它是真如法界，非我们激情或沉闷所成，非一切贤圣所修，非一切凡夫拥有；而是周遍在法界，舒展在法界任何一个角落。你一旦抉择，就融入不可思议之广大清净法界、庄严法界、妙用法界、智慧法界。入口即是一念——这一念是你步入抉择的入口、下手处、运用处。

你若有此完成式，读到“于阿耨多罗三藐三菩提皆得不退转”，你了解他说什么。读到“如来。应供。正遍知。明行足。善逝世间解。无上士。调御丈夫。天人师。佛。世尊”，说他如来——平等智；如来——妙观察智；如来——大圆满镜智；如来——一切不空过。说他应供。应正等觉——平等智、妙观察智、法界体性智。一切智慧与每个称号都圆满对称。明行圆满——妙观察；明行圆满——平等智；明行圆满——圆满智；明行圆满——法界体性智；明行圆满——一切不空过。善逝——妙观察；善逝——平等智；善逝——法界体性智；善逝——一切不空过。每一个名号都完全对称五种智慧，没有丝毫差异。你了解了，自身善用故，善知故。这一念就是一切智现前大用之修持方便，是不可思议之事！

以前在说一念法时，我心中有点迟疑，不愿意说。但看到人说“念佛人多往生人少”，感到这种业力传递的坚固、先入为主世俗业分的迷失，以及不念佛、不随顺佛愿、不随顺法性的迷失，不能“南无”投入与回归的迷失，于心不忍，就强制自己把这个讲出来，为令我们真正认识从一念下手之究竟方便。几年过去了，在这一念上有几人用功、几人获益我不知道。但这一念是自在处，是方便处，是佛与众生同一受用处。用得上力，得方便；用不上力，善自审观。这一念究竟是什么？十法界中就是一念！我们十法界庄严是一念，众生迷失业分中是一念，一切诸佛圆满阿耨多罗三藐三菩提未离初发心之一念，所谓初发心时与成等正觉无二无别。这一念是完成式，是承接诸佛如来所传承的完成式。

这一念，南无阿弥陀佛这个教法中最为清晰直指。说阿弥陀佛五劫思维，他究竟思维什么？阿弥陀佛是不是告诉我们，他思维的是“众生怎么一念成就”这个最尊胜的法？我不知道，我得慢慢问问阿弥陀佛，慢慢问问大家。能不能在这一念中有完成式熏修？有了，阿弥陀佛就告诉我们：我五劫思维，二百一十亿佛土观察，就解决一个问题，令众生一念回归，一念成就。你还能超越这样法则吗？你若还有更大善巧怎么展示？

话说至此，真是感到对佛恩浩荡、佛恩究竟、为利众生而成佛之彻底悲心！

应该震撼我们的心念！为利众生而成佛，若一众生不能往生阿弥陀佛誓不成佛之不可思议大愿！这个大愿究竟是什么组成？什么力量产生这个事实？上至等觉妙觉下至蛄飞蠕动，莫不乘愿往生彼国，成就无上菩提。怎么乘愿？一念回心！一念即往！善知识们！这样不可思议的教法一定要细细审思与珍惜它。怎么珍惜？在我们每一个生命每一个阶段中，都可以珍惜它，实践它。

我以前读无量寿经，看到世尊赞叹此教法，经常无语地被感动着，说不出怎么赞叹此无尽悲心。不用五劫思维一个问题，也不用五天，五个小时你思维过吗？为利益他人，为利益有情，思维过五个小时吗？观察怎么令众生得到安乐？

在康僧铠译本中说：佛以无尽大悲，矜哀三界，欲惠以众生真实究竟之利。发起殊胜大愿：我建超世愿，必至无上道；我于无量劫，不为大施主，普济诸贫苦，誓不成等觉；我至成佛道，名声超十方——就是引发你一念。这一念是什么？惠以众生真实究竟利益，惠予利益！你说我自大自慢得很，不要他惠利，我自己利益自己……那你慢慢来。阿弥陀佛旷大劫来亲证一切诸佛所证功德，以最简单的方式能令听闻者一念回心、一念接纳、一念随顺，咸得成就之教法，我们究竟有何感触？这是每个人应该思维观察的。我们好好观察，好好思维。

完成式，目的是让我们清晰认知，不再被颠覆，没办法再颠覆它；推翻、否认、动摇也都不成立，因为这是完成式。像我们说“这是抚尺”，大家没有疑虑，它就是个抚尺，已经完成；也没必要推翻它，它就是这个状态。我们接受法则同样是完成式，称为传承的完成式。仪轨有个完成式。像在念佛仪轨中先念阿弥陀经，然后念往生咒，然后唱赞佛偈，然后念阿弥陀佛身金色那个偈子，然后念大慈大悲接引导师阿弥陀佛，然后念阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛……念完有个回向——完成式。这个完成式就是完整作为过程；这个过程有力量、有意义。

一念的完成式很少受到关注，我们比较关注一个事的完成式。若对一念没有真正做过完成式实践，而想在事上做完成式十分不易，多有疲惫、厌倦、烦恼。在一念上有完成式了，就没必要再烦恼、推翻或颠覆。像我们在世间做事，开始时新鲜，有五成力量想用十分，做一段时间后就厌倦、排斥或逃离了。为什么？没有完成式。

“将此深心奉尘刹，是则名为报佛恩。”阿难说这话时有完成式。他前面讲到完成式：“妙湛总持不动尊，首楞严王世希有。销我亿劫颠倒想，不历僧祇获法身。愿今得果成宝王，还度如是恒沙众。”这是一念决定的。他这一念决定式，是大佛顶首楞严之总持——“妙湛总持不动尊，首楞严王世希有”，是他一念的

描述：“销我亿劫颠倒想”是他的作用；“不历僧祇获法身”是他的结果；“将此深心奉尘刹，是则名为报佛恩”，是他抉择结果之相续作用。

一念完成式，许多经典中都有具体描述。往生论开章说：“世尊我一心，皈命尽十方，无碍光如来，愿生安乐国。”这是完成式。“世尊我一心皈命”是完成式；皈命肯定是完成式，没有保留。皈命什么？“尽十方无碍光。”尽十方无碍光是什么？“安乐国。”是依佛愿生安乐国之事实。事实是什么？后面文字告诉我们。告诉我们什么内容？就是整个开篇。世尊我一心——这一心、一念不颠覆，皈命不颠覆；我一心不颠覆，皈命尽十方无碍光不颠覆、不动摇了。愿生安乐国——得生安乐；顺性安乐，顺圆满报德安乐，不可摧毁，不可动摇。所以这一念审思机会特别多。

心经中说：观自在菩萨行——这一念深入实践，一直到是大明咒、无上咒、无等等咒，能除一切苦——皆是揭示真实内涵，这个内涵是我们一念之抉择。怎么观自在？一念抉择后即得自在。所以说：行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空；空，度一切苦厄，能令心得到安乐；此安乐是色不异空的，烦恼不异菩提。这样审视，后面种种文字推进，乃至到：无智亦无得，以无所得故，菩提萨埵——都是一念不可颠覆之确认事实。此事实一旦成立，就到智慧彼岸，他一切时处莫非以智彰显——不是以分别、执著、染著、迷失等出现，皆以净光明满足之心而出现，以备诸珍宝性而出现；可以化佛菩萨日，如须弥住持；可以在一念及一时，普照诸佛会，利益一切众生。他的心念已经回到极大方便殊胜之根源法则上来——顺性观世间。

完成式。从这个提示中我们能有承接业力或者承接教法的承接过程——是承接世俗业力？还是承接佛陀教法？若是教法传承，能令身心安乐，不再被业力奴役或动摇，照了觉知一切业相，善用一切业相；若迷失在业力中，就越来越坚固于业力知见，令心迷失，不得安乐，负累等等现前。自己负累还要负累别人，自己迷失还要抓个垫背。说我死了你也逃不掉——那就是业力的一个样子。

我们遇到佛法，皆得不退转。若遇到净土教法，若闻到这样名号，读诵这样经典，于阿耨多罗三藐三菩提皆得不退转。世尊为何授这个记？就是予一切众生无上信心。说“念佛人多往生人少”不知是什么心？至少是众生业心。很多人说这是实话，但这是众生业力的实话，“万修万人去”是佛的实话。说道理我知道但我做不到！哎呀，这是说大实话的人——大家一下就共鸣了。我们为什么不承接佛的给予，与佛愿佛力共鸣？没有完成式！对此我们有这样一个思维空间。



学习佛法，是为让大家生起无上信心，让各人在念念中得自在，在生活中不受委屈，真正受到佛法恩惠与利益，不空过于自己珍贵而短暂的人生。这是我们学佛或者来到寺庙作为的唯一途径，是佛出世唯一大事因缘。他不做些其它，不弄那些花花绿绿东西；他就是那么直白、真实、彻底给予我们这个教言教法。

（内容选自 2015 年安居开示《无量寿如来会——如实知自心》11 集）

## 不为自求饶益有情

很多人学一个法则，没办法实践。很多人说念阿弥陀佛要念不到功夫成片一心不乱不能往生！我说你念到没有？没有！我说你老师念到没有？没有！我说你老师的老师念到没有？不知道，可能也没有。我说你传播没有的教法，意义是啥？他说大家都这么说。都这么说你也这么说？是啊！但意义是啥？他说临终这个往生怎样那个往生怎样。我说你能把握临终吗？什么是临终？临终是哪一刻训练的？你现前不训练，临终那一刻怎么把握？现念不安心，临终你怎么安心？安什么心？

要推及心地真实啊！要把你心地真实能做到那一点推及推及。以前我讲过推及自心。以前我一天念六万五千声，因为有戒律，能念；后面放逸一点，一天三千声都不愿念了；再放逸一点，一天十声都不愿念了；再放逸一点，一天一声也念不了了。这一天放逸不得了，一句阿弥陀佛也会忘的。因为没有誓愿守护，课也没了。

那么就说这一生能不能用念佛一句、两句、十句来解决？能不能念多少声把过去生现在生未来生所有业力究竟解决一次？我就推及、推及，我说即下念一声做得到！哪怕原子弹顶到脑袋上五秒后爆炸我也做得到，做得到了！怎么做得到？我用这一声阿弥陀佛的圆满报德，把过去现在未来一切时处、一切角角落落的自业、共业、他业、交织业，或者说无始以来所有业一时处理一次。怎么处理？我就念这一句南无阿弥陀佛！你爆炸了我也念结束了。结束什么？我心地在什么地方落实。怎么落实？我心里处理过。怎么处理过？过去业、现在业、未来业、自业、他业、共业、身业、口业、意业我全部收拢了，用一句南无阿弥陀佛圆满处理一次，可以了！这时怎么都可以了，业报再来我也可以了。反正这一句阿弥陀佛圆满报德——这个圆满我运用过一念了，心里落实了。

这样处理过一次，再念阿弥陀佛特别亲切。因为不再为自己求或者为自己念。过去的业、现在的业、未来的业，口业、身业、意业，反正角角落落你都处理过，再念是给别人念，给一切有情念，南无阿弥陀佛！有时想找一点自己的麻烦也找不来，因为都处理过。过去现在未来身业口业意业、无始以来或旷大劫以来所有业、角角落落，都用南无阿弥陀佛处理过了。就处理一念，这一念你能处理了！

你再念南无阿弥陀佛，想我能不能往生——你不会设计这个了！南无阿弥陀佛，我能不能安乐——你不设计这个了！南无阿弥陀佛，我具足不具足戒律——

你不想这个了！南无阿弥陀佛，我清净不清净——你不再问了！南无阿弥陀佛——你怎么也不再给这个皮囊或意识找麻烦了。你不愿意给它找麻烦，天天为它这样那样你感到很烦人。为这个生命、色身作为、言说、意识都很烦人。你再也不为它想了，你经常感谢它；（师拍拍自己胸脯）嗯，很好！你能给别人做点事、为大家念句佛、给大家腾出空间了。反正你所有作为不再为它打算。

处理一次再念佛反而轻松，喜欢念佛了，没事就念佛。为什么？你这生命啥作用？要不然没价值，一点意义也没有，空空荡荡的。因为都供佛了，你还怎么办？你回味过来、回想过来也只有阿弥陀佛了！只有这个劲儿了。有时候再翻出来一点什么东西，一翻就是你供养阿弥陀佛了！你问问自己，说已供养阿弥陀佛了，不管了；翻现在的，也供养阿弥陀佛了；翻未来的，供养阿弥陀佛了；翻口业，你供养阿弥陀佛了；翻意业，你供养阿弥陀佛了……翻什么出来都供养了。供养以后你还要，就要跑阿弥陀佛那儿要去，哪一天见到阿弥陀佛再说吧！现在你没办法，你都要不回来。一时无余供养，已经融入阿弥陀佛智愿海中，你没办法要回来了。

我翻过，翻啊翻啊翻老账，说要回来要回来……要不回来了！你想想，已经无余供养了你怎么要？想想不合适，忏悔吧！阿弥陀佛吧！你再念一句南无阿弥陀佛，就是愿一切众生无染无著，无牵无挂，心地清净，无所障碍。因为你再找不到了。别人再给你一个冲击，又想起自己、我得我失、我善我恶、尊严面子，你会感到都供养阿弥陀佛了怎么还要面子？我都供养阿弥陀佛了，还怕别人骂什么？都供养阿弥陀佛了，还有什么想不开？弄弄弄就会感到心里踏实。

踏实在哪？无余供养阿弥陀佛了。你再念南无阿弥陀佛，提醒自己过去的誓愿。什么誓愿？无余供养阿弥陀佛了！你再念南无阿弥陀佛，会亲切，因为你心中有这个许可了。你这样念，心里很踏实，里表一如，很真切。里表是一如的！处理过了，现在念一句南无阿弥陀佛，很实在，想得到也做得到。一念可以吧！南无阿弥陀佛！没有事，刚好静着，老老实实静着；动念也没问题，动啥念就处理它。动啥念，说你供养阿弥陀佛了——它就处理掉了。

当时这个方法是我的秘密，不想传人的。我说这么好的方法给别人说，别人又不用，可惜不可惜？所以多年都不愿意讲，因为讲了没几个人用。

这很好用，但你要真正去用！你要从各个角落都打扫，从无始以来所有自己依正二报的业、交织业、共有业、身业、口业、意业，全部收拢到一起，南无阿弥陀佛处理一次，一时无余供养阿弥陀佛，融入阿弥陀佛智愿海中，你不管了。

这时你称念阿弥陀佛，只有感恩，只有念佛。因为完全是无所得心在念佛。你无余供养阿弥陀佛了，还要得什么？得是阿弥陀佛得，你已经得不了！你怎么得？你要得就要找阿弥陀佛算账，说你连本带利还我！阿弥陀佛说我给你一个世界！给你过去现在未来之清净具足圆满——本利都还给你了。但你一算，没有啥可得的，给你一个法界，还不行吗？

这个时代若没有净土这一类教法，单单在事业相上作为，我们无始以来习气太浩瀚了，无始以来交织业力不可思议，无始以来业力相互牵制不可思议！你没作过一次彻底处理，不可思议的业力就会侵夺你心灵、侵夺你意识、侵夺你的环境与作为，侵夺！你根本防不胜防！你不彻底处理一次，你这个“南无”就是谎言！你这个“南无”就是欺骗！你这个“南无”就是胡说！你这个“南无”就是随众！你这个“南无”就是人云亦云！你这个“南无”就是个名言，空洞得很！

过去人说六道轮回一切业分中，无一法可得，无有实处。所以说实相功德处处展示，实有功德。何为实有？真正于清净心智中看到法界庄严，就是十法界庄严！为什么庄严？再不取舍割裂了，再不对待了，只是庄严。

像人拥有一个大仓库，里面放有无量无边无尽之财富珍宝，所需物资一切具足。你把大门一打开，进去了，阿弥陀佛说都是你的！你说我要不了这么多。要不了也是你的！法性大门打开，这都是你的。因为你无起无作，心智与一切对等融入了，不是你的是谁的？你说我不要我不要，这么多要不了——是这样子，要了你感觉是负担，你拿一个是负担。现在有人为一个苹果手机去卖肾，你感到没意思，因为无量无边好东西都在那儿放着，你用啥有啥！

我们能不能这样处理一次？我这个方法介绍给大家了，大家可以尝试做，你也可以不做。做了一次，你也可以找阿弥陀佛算账；但你要见佛，不见佛你找谁算账？你无余供养了！有人说我不供养，让他供养我吧！关键他供养你，你往哪儿放你这些东西？我们心眼儿太小，稍微给东西多一点就不知道咋放，我们没有把法界大门打开。（内容选自 2015 年安居开示《无量寿如来会——如实知自心》58 集）

## 呼吸念佛法



### 【慈师法语】

在无自性的呼吸的吸气过程中，我给大家安排一个东西，就是“阿弥”；呼气，“陀佛”。这是我安排的，不是你分别心出来的。我们接受了，鼻子会自动地知道呼吸就有“阿弥陀佛”了。就是这样心作心是了，我们通过授受给予的。因为在一切有为法中皆是因缘而生，你这个缘、这个授受——吸气就是“阿弥”，呼气就是“陀佛”。

把心放松下来，不用心分别，让心平静下来去反闻、听闻呼吸：吸气“阿弥”，呼气“陀佛”——让心去听闻。让心平静下来，你静静地去听吸气“阿弥”、呼气“陀佛”这样一个心的缘起法，在这个缘起法中用心听。

鼻子自然呼吸，就是生命，生命就是念佛，念佛就是实相，实相就是平等，平等就是一味，一味就远离造作。无造作，人就得真正安乐，安乐就是本净，本净就是真实，真实就是呼吸，呼吸就在念佛。所以绝无空过者。我们的生命这样一安排就没有空过了，你得念失念皆在念佛，皆是实相。

## 2013年初木香坪极乐法会传授呼吸念佛法

过去这些仪轨、作法都有它比较实质的内容。要不然我们会落入一种无价值的或者无利益的做法，就会使教法变成空洞的。你看现在这样一些世俗的说法，说道理我明白，但是我怎么样……这与佛法实在是十分遥远，但现在世俗上基本都传播这一类“道理我明白，但是……”的教法或者说法。

为什么会出现这个普遍现象？这是我们学佛不知道每学一点一滴是来除我们的烦恼、来调整我们业习的。业习带来很多苦、苦的相续，这些教法就去除这些苦、苦因、苦相续，它是十分有意义的事情。不是说我做到做不到，是他一种渴望，是他一种实际需要，这才有所谓的佛法。现在大部分人学的东西都是“哦，我知道这个道理，但是我做不到”——这与佛法真没有丝毫关系，只是学会一些佛法的说法罢了。

我们从世尊最初转法轮来看，初转法轮经所讲的四谛这几个观察角度，都是很实际地来解决我们的苦、我们世间这些苦，解决苦的因——集，使我们成就道业，灭。所以一些圣者，他们寓灭于证、寓道于行，他了解这个苦，与苦的因，就是集。没有我们说“我学了以后，我了解了，我不能做到”这样的说法，那不是佛法了。那是什么？是一种言说与交流了，是一种说法了，而不是佛陀的教法。

像一个病人一样，知道自己有病，到了一个好大夫那里，有针对这个病的药，他说我知道这个药能治我的病，但我不会吃这个药——那是不可能的。佛为无上医王，来医疗我们生老病死的苦、或者病难、或者无明的根本病难，或者说使我们这些梦幻业力纠缠的有情来醒梦，没有说我们学了以后不愿意做或者不能做的！

我常年接触居士与出家师父，基本上都是这样一个同一口径，就是说道理我明白、事上我做不到，这是十分奇特的现象！这与佛法真是没有关系。你说我明明学的是佛法嘛？怎么没有关系呢？那是佛法的你的言说罢了，不是你心地的需要。因为一切法从心地而生，一切病难、我们所有的难缘也是从心地而生。非是心外的言说、名言挂上一个佛字就结束了，或者挂上一个别人言说的所谓佛法就结束了，不是这样子。每一次听到这样的言说，我都感到这样的说法实在是不可思议。

因为我们不太了解佛陀教法，这种以讹传讹的大趋势已经在社会上广泛传播了。好比说念佛，很多人说“我做不到”——做不到这跟你有什么关系？做不到

可以不做呀！为什么又通过这样一个东西来给你增加一种新的负担呢？新的负担一定不是佛法。佛陀所有教诲一定会使我们解脱现行烦恼，解脱生老病死对我们的毒害。“我认识到了，我做不到”，那一定不是佛法所咐嘱、给予我们的实质内涵。现在已经普遍形成这种所谓言教、言说而做不到，增加新的理论负担、意识负担，所谓做不到的负担，这绝不是佛法传承体系所展现出来的利益或者作为。大家接触这么多因缘、日复一日地这么传播着，为什么会有这样的主流呢？

佛法不是无用的教言设置，他给我们带来的一定有真实的作用力，一定是这样子！所以过去学法的人，如病人得了很重的疾病、了解了这个疾病，遇到教法像一味能除病的良药，遇到传播教法的人像遇到良医一样。因为我们都知道病苦是十分痛苦的，一旦遇到良药，一定会去及时治疗自己的疾病。不能说：我知道我有疾病，遇到良药了能治我的疾病，我知道它是良药，但我不用吃它或者说不愿意吃它、不愿意治疗自己的疾病……这样的话一定有问题。或者这一定是在接受与传播的过程中都出现了差错、出现了问题，一定是出现了问题。

现在在寺院的出家众或者居士中，这样的言说充塞着整个寺院，或者整个佛教的主流中都是这样的话题，应该引起我们深思、引起我们警觉！为什么会在社会或者寺院中出现这样一个大的现象或者普遍现象？主要是大家为做事而做事、为学习而学习，对自己的现行烦恼与心地真正需求没有引起重视，对生死轮回的可怖没有引起重视，对业力的制约没有引起重视。大家可能对自己的一个习气很在意、对自己的一个虚荣很在意、对自己的一个烦恼甚至烦恼相续会生起守护，一旦侵害、影响或者动摇了他的某种概念，会不顾生命地保护这些东西。

世尊讲法无我，“法无我”怎么会没有用呢？！在我们的一切烦恼面前，“法无我”怎么会没有用呢？！怎么我用不上力呢？！他惧怕于法无我的解缚善巧或者这个根本利益，他惧怕这个。他要守护着自己那一点一滴的业、业相或者自己的名言相，这十分不可思议！教法像甘露一样啊！可以解除我们无始以来任何自我、自他的毒害，就是知见、作为、意识、言说的毒害。

所谓末法时代，实在不是一个定死的年月日，是我们人心的刚强难化、自我坚固造成的。法是没有定法的无染的周遍的法则。它没有正法，也没有末法，也没有像法，是人心的业力或者共业产生了一个坚固，它会封杀佛法对我们的洗礼。因为我们刚强难化这样一个共业事实，大家感觉不到刚强难化了，佛法在我们面前就变成了一种理论、说法，变成了这样一种东西。

到了许许多多地方，我感到大家对什么比较在意呢？对做什么事情比较在

意，对劳作比较在意，为某个事情而做某个事情比较在意；对出离现行烦恼、对自己心灵的真实需要并不太在意，或者说他不太思考这些事情。这是十分震撼人的事情啊！

过去世尊求法啊，为法、为半句偈子可以舍命！我们这个时代的人为法涉及一点点的尊重、时间、精力就很困难很困难。这个时代大部分真正传法之人，需要寻找寻找对象。因为大部分的因缘中，对法尊重的成分是少得可怜的。他对你赞美他、鼓励他、供养他、礼敬他是很欢喜的，你要是把法传播出去，引起人的重视啊、在意啊，是十分不易得的机会，十分难得！我在很多地方走动，大家相互吹捧啊、相互无端地赞美，这都可以、都挺欢喜的。但一旦触碰到自己的烦恼、自己的业习，多不产生消除烦恼业习的爱乐，这真是十分令人震撼！这是末法的特质，一个十分独特的现象。

大部分人都很耳熟这句话：道理我明白，但是我做不到——这在我们耳闻目睹的事相中太普遍了。我们真正需要什么呢？我们学法的一个意向、一个发心，或者我们真正审思过自己的需要了，这时可以有法的交流了。因为一旦动摇我们的业习、一旦对我们的业习有刹那的一点点的影响，很多人不能忍受。所以他就会保护自己说：“道理我明白，事情我做不到。”

这样一个普遍现象我们若不警觉，陷入这个大的气氛中，认为这是自然现象，或者认为佛法就是这样子，那真是擦肩而过地这个因缘就错过了。以后我们再遇到所有的佛法、所有的说法，都会这样擦肩而过、擦肩而过……因为它是个道理，对你没有作用力，那么你的烦恼、生老病死这些苦没有机会解决了。那我们真是有缘无福啊！遇到佛法而不能真正饮佛法之甘露、消除我们生死之顽疾，实在是可惜了。

很多人学习佛法，像戴一个装饰品一样。像戴一个手镯、戴一个耳环或者穿一件漂亮外套一样，把它当成一个装饰了，没有从自己心灵深处接受佛法。一触到心灵深处的真实需要，就回避了，回避！那我们学再多的东西，还是跟自己心灵深处的实际需要不相干。在任何人心中都是根本的问题，佛才说这个法的。佛所觉悟的是周遍的事实，是一切心地、一切众生心地的事实，是一切众生本际光明，绝非从其他地方得到什么心外的法。这一点实在应该引起我们高度重视。

我们读过那样的偈子，说：观佛本愿力，遇无空过者，能令速满足，功德大宝海。我们读过那样的偈子，说：诸佛两足尊。两足尊什么？福慧具足。具足在什么地方？知法常无性啊，佛种从缘起，是故说一乘。我们所有的缘起，大部分



都用自己的分别心来接触佛法，而不是从无自性来接触佛法。所以我执坚固啊！佛法无从融入。这真是可惜的事。佛说的法不出一切有情的心地状态、心地事实，不是他额外设计一个很高明的东西、与我们不相干的东西——那实在无意义，那我劝大家不要学习这个，是没有意义的事情；那样我们浪费大量精力，不如到世间去完成我们人生应该作为的事情。佛法的教育一定有十分难得与珍贵的实质内涵！要不然我们舍弃家人、亲人，到这么寒冷的地方来干什么呢？

大家这一点要有思维，要有观察，要珍惜自己的这种选择。我就来学习对我有实际意义的佛法，不是对我无用的佛法。好比说我们要做好的农民，要向一些会耕田、知道季节以及如何下种、如何培育、如何收割等等过程有经验的人去学习，为了更好地种地。你要是学了他的种地方式而不用，学它干什么？我们在任何行业中学习，都是为了有作用的。我们现在教育的一种特定状态就是学了大量东西没有作用，学一些无意义的、与自己生命毫不相干的所谓言说的技术、思维的技术，一旦生命出现困顿，我们所有学的东西都变得没有意义了。现在人学了大量知识，但对自己的人生、烦恼、业习于事无补。

所以现在我也祈祷自己，也祈祷大家，也祈祷三宝加持我们、诸佛加持我们，我们要学一点一滴对我们有用的东西，或者说我们用得上的佛法。要不然大家不要学习它，我们可以腾出更多时间去做其他事情，或者做一些有意义的事情。要不然我们成为一个谤法者了。你一张嘴就说“我学到了很多，但是这些没有用”——那的确在谤法啊！谤法后面就会有舍法罪。啥样的舍法呢？你以后再遇到这样的法则就会排斥，说“我学过，这都没有用”。十分可惜！像珍宝一样的教法，或者说超越世间的珍贵教法、出生一切功德的教法就被我们这样轻轻地丢在垃圾箱里了。

来到这个地方，我真是不希望大家学过多东西，只希望大家学一点一滴实用的解决我们实际问题的法则，要不然不要学它。这不是要反复强调的事情，实在是不要累赘自己，就是不要拖累我们那一颗本来疲惫的心。我们荷负的东西已经太多了，不需要再增加压力。你学了没有用就是压力啊！像我们背着药箱子，一身疾病很痛苦，却不能运用这些药物治疗自己的疾病。或者说我们背了很多饮食，却把自己活活饿死了一样，这很痛苦啊！我们本身拥有无量财富，但是一直贫瘠地活着，这也是很痛苦的事情啊！

我讲这一段故事，希望引起大家高度重视，引起我们一个比较简单清晰的思维，就是要学对我们有用的佛法；不要学那些滔滔不绝的高尚的语言，不要学那

些无意义的、腐蚀自己、腐蚀他人的不必要的攀比性的说法。像我们现在汉地的藏经中，像《龙藏》中有这样判：阿含部，大集部，般若部，宝积部，律部，杂部等等。为什么这样分呢？就是他说话的对象不一样，都是有用的；世尊对哪一类有情说哪一类的教法，他们都能用得上力。

某居士：师父，学佛法是不是就是先让自己快乐起来，然后才能让别人快乐起来？自己解脱了以后再去帮助别人，是不是可以这么理解？

师：一千个人有一千个理解方法，都对，一千个理解都是对头的。随类而见、随类而闻的事情，要有对不对的说法呢，都是对的。因为我们学的所有教育都是二元教育，就是对不对的教育。用对不对来引导大家，一定会有对不对的结果，那是生死的结果。对不对呢？都对！所以六道众生轮回是都对！十法界的众生也都是对的！没有不对！

某居士：阿弥陀佛！师父，我们想祈请一下前一段在放光寺传的呼吸念佛法。我们好多人没有听到，就是想师父在这个特殊时刻给我们再传述一下、口述一下，怜悯我等，普利有情。谢谢师父！

师：这个方法是从做过的角度来说，它比较导引我们归向于无为、归向于寂灭、归向于无分别的平等安住，或者说归向于觉、明、空、自在力的再现。要是没有基础，修习实践这个法则也没问题，只是要坚持，这个法要坚持。尤其是还没养成一种特定的作用力的动态，还没有成熟这样一个力的流动或者趣向，那还是需要串习的实践、运用的实践。

这个念佛方法是授受的念佛方法，不是我们想象的念佛方法。我们一旦动念头去理解它，马上就不是这个东西了，像刚才那个菩萨“对不对”的说法就会出来。在东北、在放光寺，我讲了几次这样修行方法，许多菩萨在实践过程中问我对不对、这样对不对、那样对不对——这个识心一旦举起来，这个方法就散坏了，一举就散坏了。一举就散坏，不举它就相续。所以讲者难度也比较大，听者只能接受，不能有其他东西。

像大家每个人拿一个介绍信过来，我只是盖章，“啪”一盖就合格了、一盖就合格了，一盖你就可以作用了。但你要再一分析，这个章就不起作用了、就报废了。因为我们分别心的炽盛，我们对错的心、对不对的心实际是不满足的心，或者说得失的心。这个实践方法是让我们远离得失、远离对待，是让心智休息的一种方式。

我在东北有一次特别勉强地讲了，因为大家求嘛，有人鼓噪一群人来说讲啊、

讲啊……特别累，讲完也很累。这个累是什么？讲者与听者没有相应的东西。过去这基本上都是一对一讲授的一些东西，没办法对第二人、第三人讲。为什么？就是他的资粮，或者说他不成熟这个地方，很难讲很难讲！因为说这是实相念佛，大家就很困难；说这是从有为导致于无为的念佛方法，大家也很困难；说不允许举心动念、只允许这样接受这个法则——这要求也未免有点太恶劣、太武断。

但它又必须这样，必须这样！传授给你，你不能增减它，只能按照你接受的这个东西去实践，不能增加一点，也不能减少一点。若增加减少就不是它了。所以这个地方十分不易得，这个机会在讲述者的角度十分地不易得！我要是把它当成可以不断复制的、克隆的东西，可不可以讲？那可能讲着讲着就成仪轨了；讲着讲着大家就像修行很多方法，慢慢地会说“我知道这个道理，但是我做不到”——这样的话又会落到我们头上，又会落到我们生命中，又会在我们这个实践中变成那个东西。

我在接触这个过程中，大概有百分之七十的听讲者能接受，百分之三十是不接受的，百分之二十的能去实践，百分之十的能稍微有一点点坚持，百分之二的能稍有体会。大家都有体会，但体会的已经不是那个了。就是一百个人中能有两个人实践这个法则，有相应的利益，就不得了。这就难度十分大。

某某说这是很好的方法呀，我们应该广传哪……实际有些东西与广传不广传没有关系啊！我们都知道释迦文佛成佛，就一个世尊出世，我们这个娑婆世界的有情就有极大福德因缘。或者说，燃灯古佛干脆给我们每一个众生点头点卯就行了，都来给我们授记就行了，现在都让我们成佛就行了？但你因缘不成熟，他给你点卯也不行，他给你授记也不行，授记也没有作用！释迦文佛予我们都授过记了，你看那个“应度者已度，应教者已教，未度者已种其因”。所以这个法则怎么样成熟对大家的供养呢，我也希望它成熟，但这的确有它的难度。

这个难度不是我们每个人能预设的东西，不是预设的，就是大家对这个法则的认知，认知！不要大家断臂，也不要大家舍身什么的。但说句实话，我们的知见是最难舍的！可能这个地方要让大家舍弃自己固有的知见或者说二元的知见，或者说不休息造作的习惯要舍弃。起码说我在讲的时间要舍弃，要不然我会累垮，很辛苦，很心痛，很难受的。不是说这个东西的好坏，不是这个概念。也不是说吝法、吝啬这个东西——不是。很多人就在教法的认为上，认为应该在一切时处怎么表达些什么，但这个教法的机，这个机啊！

我以前给大家讲过，说我在某些时候、某些印象中，我在求一个很简单的法

卷，或者一页纸一样的教法，多是舍弃生命，拿生命来供养的。一次一次一次一次，一直到得到这个法或者接触这个法的时间，要是把供养的身体排布起来，一个房间都吊满了。你说那个法真有那么珍贵吗？因为我们无量劫以来轮回的生命制造诸恶，使我们沉沦，它没有做有意义有价值的作为！但我们拿着自己这个无价值的生命来供养法则，得到一个有意义的法，那是十分有价值有意义的！因为我们不了解生命真正的价值啊！要是我们真正千百次地把这个生命去供养给真正的教法，真正得到了教法，那可以使千万次的生命变得十分珍贵！我们这个生命要不然只会造业，只会沉沦与迷失。

这一点不是为了强调而强调，也不是为了造作一个什么神奇的东西。像这一类说法或者教法，十分好讲，但接受它要舍弃我们最难舍弃的知见，或者说舍弃我们造作的不休息的心理状态，让它刹那间地休息。若不然很麻烦。

我在东北，有一次正讲的时间，有人就突然“哎，师父，我提个问题”。我正在讲，他说“我提一个问题”，这一下就把我给噎回去了，我半天出不来气。因为大家对法的概念没有，只想表达自己心中的东西，他不管难遇不难遇或者他人因缘，他不会管的。这样我们就是遇到法则，往往也会一带而过了。因为这个时代大家对法的认知，尤其对念佛的认识，往往看成是疲惫、疲劳，念了很多佛没有啥作用。

以前我给大家推荐过一念法、十念法等一些方法，希望大家能休息下来。但接触了很多人，还是不能休息，还是说“我做不到”，或者说“我做下来很疲惫、很没有意思”。通过什么样的因缘也好、祈祷也好，这样休息的念佛方法真想供养给大家，但你要把自己的心真正清空，心里不能有新的东西，让自己的心休息下来才可以接受。

这个方法很简单，原本是很简单的。它的主体思想是让我们休息下来，它的主体是让我们依佛法而休息下来，依一个法则真正休息下来，远离生死与造作，远离对立与对待。真不想说高尚的东西，但这个地方很实用。这个实用，一定是完整的接受者才能得到这个实用。因为很多方法我们知道会使我们疲惫，好比说念什么多少数量、做什么多少作为等等。这个地方不让我们作为，只让我们休息。

休息怎么念佛呢？它所有的依据一定依据一个东西，什么样呢？就是一切皆是实相的根本，或者说法无自性的事实。这个教法的缘起，它依止的就是法无自性！这个地方要不运用法无自性，这个念佛方法是做不下来的。

我们尝试着给大家提示。这个念佛方法大概是让我们的根、尘来互换一下。

过去我们的眼睛是看东西、耳朵是听东西、鼻子是呼吸、嘴巴是说话、心是思维，这一次我们让鼻子来念诵、让心来听闻，转换一下我们六根的这种根尘的互用，把我们的执著通过修行、通过一些法的实践让它稍微有一个休息的机遇或者机会。我们尝试着，可以试一试。

我们知道很多修行人、学佛人都很累、很辛苦，这个方法的确可以让我们休息下来。你若是真正接受，它完全可以让你休息下来。因为你的呼吸就在念佛，你不需要加任何的意念或者任何的分别，那我们二十四小时都可以生活在念佛的状态下。它所依的理念是无自性的缘起，无自性！

我们听到音声，“啪~啪~啪~”（师拍掌），很烦躁的时间我们听到一个音声就会很烦恼；很欢喜的时间听到一个音声就会很欢喜；很平和的时间我们听到音声就没有什么干扰；心里很脆弱的时间，听到一个音声就会崩溃。基于这样一个音声的无自性的缘起，我们让呼吸来念佛，它所依止的就是来表达这个无自性。要不然我们说呼吸就在念佛是没有依据的。

我们生活中会有这样的感知。我们看到一个我们不满意的人走到身边，“哼！”对方心里会像刺一下，有刺痛感。这鼻子一哼，就会有一个表达。有人冷笑，用鼻子；有人歌唱的时间发出来鼻音；我们跑起来步，鼻子会喘气、发出来音声。我们就是在最平和最平和的状态下，鼻子也有音声的，这个音声是不假造作的，它会自然流露出来。阿弥陀佛这个名号就是个实相名号，也就是无自性的名号，它是没有音声的一个音声，它是一个有音声的无音声的实际理地。那么我们怎么用鼻子来念佛？这一点我们不能用思维，还是不能用思维，但是根尘的确可以互用的。

我们先用鼻子来加大它的作用力，长吸长呼一次：吸~，呼~，（鼻子吸气和呼气的声音）让鼻子的感知力加强一点。平时我们呼吸，对它的音声很少知道。除非是爬山、有很沉重的劳作或者故意发出一种什么怪音，我们对鼻子的音声才能注意到。我们平时生活中很少在意它，但它一直伴随着我们生命。呼吸一旦终止，生命就中止了。基于这样一个原则，我们来引发或者说授受呼吸与念佛同步的事实，这样一个做法。

再加深一次呼吸：吸~，呼~，（鼻子吸气和呼气的声音）让自己能清晰地听到。这个听到可能是耳听了，虽然比较粗重。但我告诉你，我们这个念佛方法不准用耳朵听的！老师批评学生会说这样的话，说你听课怎么不用心呢？你学习怎么不用心呢？说这节课我没有听懂，说你怎么不用心听呢？这个话不是个依

据，但是我们可以知道：心，最细微的音声是需要心听的，耳朵听不到的，耳朵是一个很粗造的器官，但我们的很细腻；心越静，它听到的声音越远大、越广博、越真实。

我们现在不让心去思维了，让心去听；也不让心去念东西了，不让心去分辨了，让心来听。让心听。我们现在可以用心听我们周边的音声，让心听。你就闭眼也好、睁眼也好，你静一下，让心来听。好比说这孩子的语音（现场有个孩子在发出低微的呢喃声），不要用耳朵听。你不用耳朵听，你会听到很深远很细腻的东西，粗糙的东西当然也听得到；但一粗糙，我们就用耳朵听了。音声一大，我们就会用耳朵听。但音声一细腻，我们会用心听。好比说我们十分关心的一个事情，但你隔的距离很大，那个时间你不是用耳朵听的，你基本是在用心听。好比说一个重大选择，这样一个交流的时候，你会很倾心地听这个事情，或者说去感知这个事情。

那鼻子这个发音，“阿弥陀佛”这个发音，就十分关键了。用心听我们一旦确定，就是不准用心分别，更不准用心去念。我们都知道心，我们所说的意识分别，就是心念问题。很多人说我默念、我心念“阿弥陀佛”，但是很累。你看我们口念“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛”，我要是用金刚念，自己能听闻，但我用心念，自己能感知。虽是这样，一旦次序上没有很好的增上缘的鼓励，或者赞美的加法，他很快就疲惫了。这个地方不准用心念，只准用心听。听什么？听鼻子在念佛这样一个所谓的音声。这个地方导引我们什么？有为趣向于无为，作为而休息的实际的修行方式。用心听！

再加大一次呼吸：吸～呼～，（鼻子吸气和呼气的声音）现在我们这个呼吸是没有内容的，没有爱也没有憎，它是一张白纸哦。现在我们呼吸，呼也好、吸也好，都是没有内容的。像我们说法无我，这还是无我的一个状态。现在我们要把这个法无我表达一个作用，我给它安置一个东西也好、它的实际状态是这样也好，你要接受这个——不能用心念，不能用分别，接受就对。吸气，你加重吸气，就是“阿弥”——你就这样听闻就行了。呼气，“陀佛”。吸气“阿弥”，呼气“陀佛”，你就这样接受就行了！

你感到不清晰就加重呼吸，用心去听，用心去听这个音声。这个音声只有用心听才能听得到，“阿弥陀佛”。吸气是“阿弥”，呼气就是“陀佛”。只能用心听才能听得到，分别是分别不到的。不需要憋气，自然呼吸就行。这样呼吸不行了，可以加重一下，加长都可以。这可以导向我们，从有作导向于无作这样一个休息，

我们念佛可以得到真正的休息，念佛可以得到安乐。

只能接受，不能分析。大概用心能听到音声的举举手，就是我的确是吸气就是“阿弥”，呼气就是“陀佛”。嗯，好，可以了。只能用心听！养成了习惯了，你睡着了它也会念佛，走路也会念佛，做什么事情都会念佛的，不假任何用意。因为它这个缘起不是用意而来，是接受一个东西而来的。接受，像教育一样，一接受就可以了。

不准提问题，闭嘴！接受就对了，接受！你要是一提问题、一有想法，马上就阻隔它，马上就阻隔。我们提的问题都很高明，但那是你的分别心。十分地高明，扼杀你的胜缘、佛法因缘。过去人学习佛法只准接受，不准你思维的。为啥？就是让你接受了、实践了你再说话。实践过以后再说话，那就不一样了。你还没有接受，你就去分别它、辨识它，已经不是它了，已经改变了。所以你实践过以后再说话！像我们随顺阿弥陀佛的功德一样，我们随顺以后再去讲、再去思维。不随顺你就思维，你所有的思维都是没有意义的。

加深吸气，用心去听“阿弥陀佛”。只准接受，不准分辨，分辨是以后的事，现在是接受过程，没有分辨的余地！你说“我就要分辨”，那你干脆封杀自己了，我们没有交流的余地了。这个地方就先接受，接受过来了，体会过了再来交流，就没有问题了。用半分钟可以体会体会，正常呼吸就可以了。用心听：“阿弥陀佛，阿弥陀佛，阿弥陀佛”，一吸一呼，吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。不是心念，不是分别，就是听这个音声就行了，听它就对了，用心听就对了。

法无定法是真是不虚的，我们的定法就是分别执著的习惯罢了。再大的因缘来了，你用五分钟时间这样实践，这所有因缘都会改变。用这样的方法，五分钟就可以改变你的现缘，但是你要去做。并不是说让我们放下所有工作去做这个事情，但你可以实践五分钟、三分钟，你就能休息下来。心在这个法中只能休息、只能休息，只能平和地听闻——休息与听闻，不能辨识，只能听。因为我们分别对待的习惯有个很糟糕的结果，就是走不出自我。这个方法你稍微实践，你就知道自我是个假设、妄想是没有意义的事情，真正休息的安乐你会有一点一滴的体会。

有这个念的实践了，很少有事情能够冲击你，因为你没有分辨、没有分辨的心，分辨的心休息下来了，或者说刹那间你休息过。我们让心一旦休息过，休息的美妙作用我们会体会得到，休息对我们来说是有意义的了，休息。可能旷大劫以来我们没有主动地休息过。睡觉不见得是休息，因为你会感觉到睡觉有懊悔，

会后悔浪费时间，但是这个实践你不会浪费时间。

学过教理的人，这个方法很简单；有比较深刻禅定修持的人，这个修法也很简单；过去真正用过功夫的人、求一心不乱的人，这个方法也很简单；真正很疲惫的人、特别渴望休息的人，这个方法也很简单。对妄想分别特别炽盛的人来说，这个方法比较麻烦，因为它会让你休息下来。贤瑞师以前听过啊？一般要听过这个法，真正实践了，人会相对地比过去安静得多，要真实实践的人哦！好比说以前是个很浮躁的人、很啰嗦的人、心里很烦躁的人，他真正实践过，慢慢地会宁静下来。这时候再读经、读教、读无智亦无得、读什么经典，他就会真正有体会、有体验了。

有问题，实践过后再提问。要不然不要提问，一提问就阻隔了。阻隔就是我们的分别心生起来了，就开始产生问题，问题就把他阻隔了，又跟这个没关系了。接受！接受过来体会它的温度、体会它内在的感知；体会过了再去说话、再去分辨都没有问题。但你没有真正体会过，就去动念头，张嘴就作决定、作名言，这个法就与你没关系了。很可惜，很可惜！我不知道以后在我们未来世生命中还有没有人能讲起这一类东西？我不懂，但十分困难，讲是十分困难的。话很好讲，事情十分难做，因为它不是用语言简单交流的。

过去说心声，心声，心声，这是心跟声音的配合，心跟声音的配合。这个声音是鼻子自然发出的，不是造作出来的，只是有一个受的过程。这个受的过程是什么？在原本无自性的因缘上一个受，这个受就是它的用，一个用的印契罢了。无自性它有种种作用，我们把这个作用放在念佛上了，如此而已，实在没有什么。我们从一个无记的呼吸状态中把它安排在实相念佛上了，就是念佛的作用上了，如此而已。

无自性不是断灭，不是顽空，是有作用的——这个作用安排在呼吸就是念佛，一呼一吸就是阿弥陀佛。我们知道现在的核动力可以发电、可以做出原子弹、可以给人带来福德因缘，也可以毁灭人类。我们这个呼吸也可以是无明的状态，也可以是念佛的状态，这是没问题的。

晚上睡觉的时间，越放松效果越好。当然现在放松，效果一样好。不需要我们任何的用力、用心——都不需要，只是让心休息就好了，心静静地听那个呼吸就行了。因为这个吸气“阿弥”、呼气“陀佛”不是你自己安排的，不是妄想生出来的，是一个印契的推动、给予的推动，不是你自己设计的，没问题的。你只要听，一定能听得到。听得到什么？无作的妙用。这个方法的实践到任何地方都



是十分地沉静，我们会感觉到这个沉静了，就是心会平和下来，很多造作的习惯在这个因缘下会平和下来。

贤瑞师讲一讲你在实践这个过程中的一些，因为你实践过，就可以说话。不管哪个角度都可以，随意说就行。

贤瑞师：过去想在本净上有个确认，但想的所有方法都是造作的，都是不可能的。真正像师父说的这样一个教授，宁静下来的话，可以很清晰地：哦，阿弥陀佛在。一切心念也可能会动、外境也在动，但是绝对影响不到这个本净了。

我觉得有这个确认以后，再回过头看学到的东西，不再是名言了。自性的东西从来都没有变过、没有动摇过。外境也罢、心念也罢、我们接触的六尘也罢，等等等等，它自然地生起灭掉、生起灭掉。过去师父说自显自解脱，我们从理论上能接受，但是碰触不到。但师父给了这个方法，确实有因缘碰触到，我觉得师父给了我们非常非常大的一个恩典。

要是从其他教法来说，到直指的话，前头没个二三十年的准备是绝不可能的。但是师父用一个很巧妙的办法，就是六根互换的办法，让我们在这个地方有可能有一个碰触，所以真的非常感恩师父。我觉得可以好好安下心来，不用去找人直指，这个东西师父已经直指过了。

师：（对一位居士）你说。

某居士：我原先没有听师父亲授，听到录音以后，第一次尝试，心很快就会安定下来，有一点喜悦的感受。然后第二天、第三天就有点着急，呼吸会很急促，胸部这一块像有种压力一样。

师：这主要是没有口授，口授以后这个问题就消失了。怎么消失呢？我给你讲啊，就是心越静越好，它不顾于听到听不到了，它不会故意搞了，你知道吗？就是让心宁静下来，它的主要目的是让心宁静下来，而不是为了什么。这个音声像起搏器一样，把它宁静下来，让它宁静下来。我说的是实践过这个法的，不是说我们刚才听过的，是实践过这个法的。

某居士：师父，我今天还是第一次听，我这次来……

师：第一次来听就不讲了，第一次来那样沉淀下来就好。因为现在一讲、一分辨就出问题，就拒绝这个教法，这是十分奇特的。要是以前听过的，我还希望你们表达一下。

某居士：我觉得一个人念佛念不下来，怎么碰触到“尽虚空遍法界”呢？

师：好，这个念法本身就是无念念的修行方式。许多念佛人特别追求无念念

的境界——这个缘起就是无念念，它的缘起就是无念而念的一个念佛方式。因为你不能加念头“它在念阿弥陀佛”——你加上念头就不是这个了，已经不是它了。所以这个念佛本身就是无念念的念佛方式，就是无念而念的念佛方法、念而无念的念佛方法。

很多人追求这个，用了很多年去实践，就没有办法碰触。这个缘起就是这样的缘起。这个地方也是无修修的一个修行方法、无念念的一个念的方法。佛教在经典上反复提出来“我法无修修、无念念”，这个地方就是用无念念而念的，无修修而修行的。

我希望大家下去实践以后有啥再说，最好不要张口给别人说。真正温习过了、实践过了、接受了，再去表达没问题。要不然会扼杀你这个法缘。因为你一分辨，马上就不是它了，这很奇特！我们这个识心是一把愚痴的刀子，可以把我们的慧命杀死，就这一点点接触智慧的方便直接给它杀掉。很奇特很奇特的，就是我们一分辨，它就停止作用了。但我们的分别心是个强大的习惯，你一举就是执著、就是分别，没有第二个东西，它会扼杀你的法身慧命，就是无对的、清晰的、不对立的法身慧命，就是完整的法身慧命。

我们好说、容易表达这个是一个障碍。你不表达了，内心去温养、去体验它，它就会真正在你生命中起到作用，不可思议的作用。晚上睡觉的时间、特别静的时间你可以拿出来几分钟实践它。我不要求大家二十四小时串习这个，但你二十四小时会呼吸的，你要记住——知道呼吸，你就会有这样的因缘，但我们不用要求它。

我在东北也遇到出家师父与居士说第一天很安乐、很轻松，或者说几个小时很轻松，到后面就胸闷。我说你太用心了、太用力了，而没有放松让心休息来听闻。休息听闻是最重要的一个法则性的东西。

有的人把我要求的两个偈子省略了，就直接去做，他就没有启动过程，结果也会出现胸闷甚至疑虑。因为你对实相印、对无念念没有深刻体悟的时间，你必须得有一个发动过程，就是一个理念的认知过程。所以那个偈子必须念，必须得念！刚刚作为，你必须得念。一旦你这个呼吸跟念佛纯熟了，你那时可以不念了。但是开始一定要念，不念它就启动不起来，它就没在我们无明的呼吸状态下了。念那个偈子，配合这个方法，不管你学过佛陀教理没有、了解不了解这个教理，都会得到不可思议的利益。

这个偈子必须得念。两个偈子，一个是：“无上甚深微妙法，百千万劫难遭

遇。我今见闻得受持，愿解如来真实义。”后面那个偈子是：“现行总集自解脱，安心不在别处寻。当体即是见实相，无须造作行圆满。烦恼菩提本一如，觉悟起用动念间。调御自心善抉择，从容处处妙吉祥。”

要有人说我不实践，那没问题。要是实践，一定把这两个偈子在实践前念诵一次。干什么？唤醒你这种自显自解脱的无作的妙用——“当体即是见实相”的择法。要不然我们没有这个教理的认知就去实践，结果分别心升腾起来了，它的作用就会消失。因为一旦听闻这个法则而不去实践，真是可惜的可惜！许多人是闻若未闻，听了之后真是不入耳根，那也没问题，那是因缘，毕竟是听闻过了。在久远的未来修行路上，遇到这样的实相教法你会生起喜悦的，起码种下这个缘起了。

在这样一个实践中，放松，休息，令心休息，不分辨——这是最重要的理念。所以第二个偈子“现行总集自解脱”，这个偈子十分重要！我们刚刚实践必须要念，必须要把它念出来，念出来再实践。要不然你会胸闷，会感到没有意义，完了之后你就会把它废弃掉、丢弃掉。那可能很多人梦寐以求的所谓念佛三昧、一心不乱、无念念、休息念佛、得安乐就丢失了，这个机会丢失了。

这是十分难得的一个念佛方式，十分的难得！就像我们这样实践了许多年念佛方法的人，我每次讲，我都认为十分难得。这样的方法，一个是难得，一个是难以传播，这样的机遇十分困难，不夸耀它。方法简单，十分难以宣化，十分难得难遇。就因为它简单，所以说难遇；就因为它简单，所以说特别难于宣化。

可能我们听过很多念佛方法了，但你不能有加法，这上面不能有加法——任何一个加法，这个法就会散坏。怎么教的你怎么实践就行了。不需要太久，三五分钟、睡觉前三五分钟，有感觉了就可以放心睡觉了，不管它了。做任何事情之前，可以有三五分钟的实践。把那两个偈子念一念，实践三五分钟，该干啥干啥去，一点问题都没有。你说我把整天时间拿来实践这个法，行不行？那是很稀有的。但是放松，用心听，让心休息，是最重要的。三五分钟的实践应该做。这个不做，可能很快就从我们记忆中消失了。实践一段时间以后，它的作用力就会显示出来，显示出来！

像我给大家讲一次，我随便把自己往哪儿一扔，它自然就会“阿弥陀佛”，你也不需要说我要念佛啊、我不要念佛啊、我妄想多啊少啊……你不需要这样说，你一扔哪个地方，它就会念佛了。你走路时间实际也在念佛，只是你不注意它罢了；稍微一静，这个念佛状态就会表达出来。你在作为不作为，它都在念佛。它

慢慢地，这个地方无念而念的成片、无念而念的相续就会表达出来。所以无间修、无杂修、毕命修、长时修都是成立的。恭敬修是引发它的一个善巧。所以四修的真实在这个法中会表达出来。

在很多方法，你没办法去无间修、毕命修、长时修，做不到的。这个方法完全可以做到长时修、毕命修、无间修的事实。你不修也在修——你知道呼吸，你接受了这个方法，它表达这样“阿弥陀佛”的事实。

我们接触很多方法呀，你说我这回听到了还是做不到——那跟你真是没有缘，你不要说你学过这个方法就行了，你没有学就对了。要不然你会蒙蔽自己。有百分之三十的人闻若未闻，就是听了以后和没听到是一样的。这也没问题，种下了一个不可思议的善根，在未来再听到这样实相的教法就会生起喜悦，这毕竟是个种子。一定没问题，有这样的人也不要疑虑，也不要顾虑，不要顾虑。

我们休息休息，可以了。

## 2013年春季放光寺为短出众传授呼吸念佛法

昨天有居士与出家师父祈请这个事情，因为在其他地方讲过一些念佛的简单方法，大家有这个需求，我们今天就把这个方法给大家介绍介绍，严格地说是传授一下。

念佛方法，包括佛陀的许多教言，一定要有教授。我们不能依自己那个妄想的底色想出来一个方法，那个方法是很麻烦的。授受一个方法，它一定有来源、依止。像讲这个方法，它的依止就是世尊最重要的一个教诲，也是一个决定知见，就是法无自性。这个方法在佛教历史中是源远流长的，但是在我们的汉地，由于宗教或者国家的一些朝代变化，这个传播受到了一些蒙蔽。

法无自性是这个法的一个基本依止，或者说法无我是它的一个基本依止，或者说一切众生、我们的觉性本来具足，这是它的底色一样。说法无自性比较直白一些。可能有的居士或者出家师父说听不懂，这没有问题，不管从哪个角度，只要听到就好。

这个方法会给我们带来什么样的基本效果呢？要是学过、接触过这个方法的人，比较容易了解实相，或者说比较容易休息下来。我们无始以来轮回，大家的造作、妄想太多，或者说我们的造作妄想没有休息，轮回就在我们每一个生命单体中不断地这样一生一世、一劫、多劫、累劫、旷大劫地轮回。这个方法我们要认真地接受它，比较容易休息下来。要是从我个人角度来看，今天我可能给大家讲不来的，因为可能有重感冒一样的。但想一想大家对法的渴望或者这个因缘，我也作了个祈祷，尽量跟大家来有这么个机会延续下去给大家讲一讲，应该没问题。

这个法则可以使我们在日常生活中不费力地休息下来。方法十分简单，它最主要是跟我们生命有一个最贴切的结合，就是我们的呼吸。它所依止的就是本净啊、本无啊、无所得啊、无自性啊或者说我们本来圆满的这样一颗本来休息的、可以休息的真如心。有人说真如实相我不懂——这也没问题，就是说真正安心的那个它最朴实的状态。不懂还是没问题，主要是听闻。听闻了，我们就把这个东西放在那里也好，一旦有机会碰到了、撞到了，它就起作用，呼吸我们在起作用。那个道理可以听不懂，没问题。

呼吸，我们每一天都在这样一吸一呼、一吸一呼的，每个人都在呼吸。念佛怎么能与我们呼吸完整结合起来呢？我们可以随顺法无自性来提示大家。像我们

说土可以烧制成砖、陶器、瓦器或者种种形状，可以垒成塔什么的，那都是人心。因为那个土没有自性，也没有形状，但我们可以给它制造成种种东西，那是根据我们心的需要来这样塑造它、设立它。我们这个呼吸也可以主动地运用。

我今天进这个门之前，鼻子是不通气的，我想可能发音就够呛。大家在念南无本师释迦牟尼佛、无上甚深微妙法的时间，我作了个祈祷。我说要是透气了就给大家讲，不透气讲不来。现在就透气了，大家的加持。（大众鼓掌）

我们的呼吸本身，你看，健康的人在呼吸、有疾病的人在呼吸，一直到死亡，人就不呼吸了。我们记忆清晰的时间都在呼吸，你睡眠时也是呼吸的。我们要与呼吸完整结合起来的一个念佛，就是把我们的呼吸、念佛完整结合起来，这样这个方法才有意义。就是我们不故意造作什么，让它自动地来无修行的修持，不用念佛地来念佛，或者说不用作意地念佛。

我们用惯了心作心是，你说不作意我做事情做不来——不是，实际我们每时每刻或者随时随地都会用下意识，或者说用某种习惯，有时根本不用心都可以做到很多事情。好比说睡眠，很多人睡眠根本不用心的，一靠倒就睡了。好比说吃饭用筷子，你不用思考我应该怎么拿筷子，你很熟悉。好比说孩子刚生下来就会哺乳，他自然的。我们这个呼吸本来也是自然的。我们有时很累了，也在呼吸；有时很宁静，也会体会到呼吸。但是我们把呼吸放在无所谓的空间了，大部分人不注意，我们一天注意呼吸的时间并不多。十分累的时间、十分平和的时间、感冒的时间或者有疾病的时间，会体会到呼吸。一个人将要死亡，大家特别注意他的呼吸。

我们这个呼吸与念佛怎么能结合起来？还不是简单结合，还要完整的没有任何间隔的结合。这就要依止我们呼吸是没有自性的基本元素。有的人呼吸可以令人欢喜，因为他很健康；有疾病时候，呼吸令我们痛苦。好比说雾霾，到那些空气非常浑浊的地方，这个呼吸会给你带来痛苦。刚才烧香他们盖个盖子，因为那个香味太大了，有点儿使人窒息或者说不好忍受，感觉淡一些才好。呼吸会给我们带来很多不同觉受。当然也可以窒息，因为呼吸也可以窒，窒息会使人死亡。我们这个呼吸的内容十分多，可以说完全引导着我们生命。很多人看过一些战争片子，往往一个毒气弹爆炸，很多人闻到毒气了，命都没了，这个呼吸可以要他命的！很多人早晨起来去跑操，或者去游泳，那种呼吸给自己带来很多清泰喜悦的感受。

我们这个呼吸的内容十分多。从一个婴儿，羊水一破出生，一直到死亡，呼

吸伴随我们一生。我们要是接受这个方法，接受以后阿弥陀佛伴随我们一生！不是为了夸耀一个东西——你要接受，他就会伴随你一生；不接受，他也伴随你一生。过去人说佛身充满于法界，佛的清静法身在我们整个生活空间里是周遍的，他无色无相，或者说他就是真如实相，或者说他就是我们的所有空间。为什么说是法身佛？因为他的平等性、周遍性、清静性，这个性是真实不虚的。我们每个人也在运用这个性，只是我们不觉知。所以这个地方需要教授、提醒。

大家深吸一口气，对，可以感觉到我这个深呼吸，我知道我在吸气了。深呼吸一口气，深吸一口气：呼～吸～（鼻子呼气 and 吸气的声音）。我们从现在起开始引起注意，对自己的呼吸：吸～呼～，来认知它。要夸张，吸～呼～，对，一定要夸张，不夸张你一会儿要忘掉了，就是我们把这个事情放大一点。吸～，呼～。这没有不好意思的，你每天都在呼吸，呼吸没有不好意思的。让我们现在呼啊、吸啊、吸啊、呼啊，我们清晰自己的生命是这个状态。吸～呼～，（鼻子呼气 and 吸气的声音）继续，一吸、一呼。不能不好意思，做！开始：吸气，吸～。必须得做，你不做我下面讲这个跟你没有用。吸～，呼～。

我们对吸气和呼气有一个很明确、很清晰的认知了，下面就可以来运用这个认知了。呼吸有音声，大家都能感觉到；呼吸有气味，大家都能感觉到；呼吸能给我们带来苦与乐，大家也能体会到；呼吸能给我们带来生命的这样一个明确状态，我们也能感觉得到。证明呼吸是没有一个标准内容的。像我昨天的呼吸，可能是吸凉气吸多了，就感冒了。有的人就没问题。

我说呼吸是实相，实相是一切时处的作用力，平等作用力。实际我们这个念佛方法可以让我们逐渐了解实相的周遍性。昨天有个居士说“一切众生本来是佛”，我把他呵斥了一顿。你若是用这个方法，你说“一切众生都是佛”没问题，但你一定不要说自己是佛。“一切众生都是佛”没问题，就单单你不是佛。因为你一说自己是佛，心就安不住了。别人都是佛——太好啦，你就随喜赞叹。是啊！世尊告诉我们一切众生皆有佛性，圆觉经、如来藏性教都说一切众生本来是佛啊！这个地方我们比较容易疑惑，干脆就不这样谈。说一切处都有觉性，大家没问题的；若觉与不觉，都有觉性的；你是忧伤、是喜悦，它有平等性，就是无自性性的平等性，这是没问题的。

我还是想让以前做过这个方法的人说一说你这个呼吸念佛，直白地说就好。学过的人，没学过的人就不管了。学过的人举举手，我看看有几个？嗯，还是不少，十分之一。如辉沙弥讲一讲。我找几个出家师父和居士讲一讲，大家先用他

们的概念，我先不用我的概念。大一点声音，不是对我讲，对他们讲。

如辉师：第一次在木香坪听闻师父教授这个方法的时候，非常欢喜。听了一个晚上，就感觉到整个晚上都是在念佛，做梦都感觉到自己在念佛。然后我每天也都实践这个方法。在实践时候，感觉到一旦注意自己呼吸，“一呼一吸就是阿弥陀佛”的时候，心特别宁静和安乐。因为一呼一吸它就在念佛嘛，所以二十四小时也都在呼吸，只要你是在呼吸就是在念佛，所以想烦恼业习的时间就少了很多。有时自己心里忍不住会想起一些业习，但我很快地就觉知到。当我有这个觉知的时候，那个业对我的作用力就减弱了，心就往往不会随着那个业习跑去。阿弥陀佛！

师：好，不管他们说什么。居士举举手，好，那个菩萨讲一讲。

某居士：我在实践这个法则后，不管自己知与不知，一想到、意识到呼吸的时候，就觉得融在了阿弥陀佛的世界中，就是觉得特别欢喜，也特别放松，放下了很多自己的执著与想法。

师：再来个出家师父。你们谁学过吗？好，明辉师可以给大家讲一讲。

明辉师：阿弥陀佛！在师父传法的当下，第一念的感觉就是阿弥陀佛入一切众生心想中，当下就契入，就是一个大安心。实践过程中有梦境，可以说吗？

师：可以。

明辉师：当天晚上梦见本焕老和尚。我没见过本焕老和尚，但是当时梦境中是开了一扇门，然后本焕老和尚就出现了，当下就给他顶礼，师父在旁边坐着。

师：不说梦了。来个比丘说一说，贤瑞师说。

贤瑞师：过去也接触过很多方法，一直是识心的再现，做再多功课、念的再多，都是用自己的分别心在做，它总有生灭，有断的时候。师父讲的这个方法实践以后，那个不断的能够无间修的东西慢慢有点感觉了。说我们有觉性，像佛一样，是不动的，这个感觉慢慢会体会一点点。然后再看一些经典上的话，感觉确实确实佛讲的真实不虚。有一个可以从自己妄想中出来的机会，真实看到有一个不动的东西。

师：可以了。大概是让他们从自己的角度，我也不知道他们会说什么，通过他们的嘴巴来表达一下他们的感受。因为教授人的感受与大家听闻实践的角度有点不太一样。我们面临的还都是听闻实践的角度，因为我的角度就比较独特一些。

昨天我把贤瑞师批评了，实际我也没有批评他，他自我批评了。以前我说这个方法不要轻易给人讲，你实践就好。因为这个方法一增减就变味道了，你没有



真正深入实践或者还不是十分准确掌握它的时间，很容易很容易地就增减了。有时不是故意的，有时甚至说的很准确，就会增减它，很奇特！后来他就给他的妈妈，就是很亲近的人，介绍这个方法了。可能他认为自己犯错误了，没有听师长的话，昨天跟我忏悔去了。

严格地说这个方法是不减损人的方法，它不会减损我们。哪怕你听得、接受得不是那么完整，它也不会减损你。因为这里面，它通过歇心念佛，或者说呼吸就是念佛这样一个理念，达成了一个东西，就是让我们的心或者根尘不按照它原来那个次序来了。我们以前都用嘴巴发音声，用心念来分别、意识、思维，现在心不准你用了！我们这个思维的心不准它去分别，念啊不念啊都不准，只用鼻子来念。鼻子来念，大家能理解的，你知道有呼吸，鼻子就在念嘛！就是我活着吧，只要你呼吸，你知道你活着，对吧？一吸一呼，肯定知道自己活着呢。这个不用心念你也知道自己活着，不用动心你就知道：哦，我活着的。我们用这个最基本的状态，就是我们不动心也可以念佛呀。

来，我们用吸气，吸气，呼气我可不管啊！吸～（鼻子吸气的声音）呼气你不要管，你只注意吸气就行了，我们把注意力对吸气过程稍微有一个概念就行。吸～（鼻子吸气的声音），一定要强化它。这个地方为啥要强化？因为我们平时根本不知道我们的呼吸有这么厉害。你一吸气你知道我在深吸气，你根本这不用心念的。我一引导你就可以深吸气，吸～。一定要做，你不做你没有体会，菩萨！你到时间你就根本接受不了这个方法，一定要做，一定要听话！

吸～（鼻子吸气的声音），我一引导，你不用分别心，就是我这个话像开关一样，一拉就亮了。我一引导，我说“深吸气”，吸～（鼻子吸气的声音），你就可以做。实际我这个语音、我这个动念把大家那个举心动念给屏蔽了，大家只是仔细去听，接受就行了。我说“深吸气”，吸～（鼻子吸气的声音），大家都深吸气，就是说我代替了大家心里分别执著的指挥这样一个概念。

你这个地方一定要接受我这个！你不接受我这个指挥，下面我这个东西安排不了你——安排不了，你念佛就会累；我一安排，你念佛就不累了。我等于植入了一个东西一样，就是我这个语言一给你安排完了，我就不管了，你那个灯就亮了，你随时都看见亮光了，干什么事情都可以了。但你要是听，你心就还在分别，你说“我才不听你那一套呢”，完了！我再给你安排事情安排不了，给你这个呼吸安排不了了，你还要动自己的心念，就会累。

这一点十分奇特！你看我们有时做个听话的人就很省心，根本不用心念。但

你要对抗呀、分析呀，说我才不听你那一套，我自有的作为——完全可以，但你很累，你要不断地操作些什么。所以真要听啊！

吸气，吸～（鼻子吸气的声音）好，就在这个无自性的呼吸的吸气过程中，我给大家安排一个东西，就是“阿弥”。吸～，吸气就是“阿弥”。那你这是半个佛名啊？好，大家下次就吸气、呼气。吸～呼～，吸气“阿弥”，呼气“陀佛”！开始一吸一呼，吸～呼～（鼻子吸气和呼气的声音），多做几次，吸～，呼～。这是我安排的，不是你分别心出来的。要是你分别心出来的就出问题，你马上就会累。你说“我吸气‘阿弥’，呼气‘陀佛’”——那就麻烦了！是我给你安排的。这个像什么？法无自性。我们起嗔心了，就起嗔的感受；我们起慈悲心了，就起慈悲的感受；我们生轻松喜悦的感受了，人就轻松。现在就我给你安排：吸气“阿弥”，呼气“陀佛”——这一定不是你分别出来的，只是你接受个东西就行了。

有一个菩萨来学这个方法，我跟他说：那个水本来没有味道，我给你放上糖，你喝下去就是糖水，甜的。这个不费心思，你再想它也是甜水。我给你放上盐巴，你一喝下去就是咸的。现在我就给你安排这样一个吸气“阿弥”、呼气“陀佛”，一定是接受过来的，不是你想象出来的。菩萨，一定是这样子！吸气“阿弥”，呼气“陀佛”，是你接受过来的东西。这样就很好了。

我们接受了以后怎么办？下面呢，鼻子会自动地知道呼吸就有“阿弥陀佛”了。这是植入的，这不是你自己想象出来的。我们的呼吸就是白开水，我加上盐就是咸水，加上糖就是甜水。吸气“阿弥”，呼气“陀佛”——它原本是没有自性的，我给你加的，不是你自己加的，自己加就很累。像我们拿一杯白开水，你想象说“甜的、甜的、甜的、甜的……”你念十天它也不甜，很累！你一喝还是白开水。但我给你加上糖，它就成糖水了。现在我给你加糖了、加盐巴了。

这个是很奇特的事情。无自性呢，心作心是。你要自己心作心是，还会累，你那个识心还会分辨。要是别人给予我们，就不累了。很奇特！像我们到一个地方，口渴了，别人把开水给你沏好了——普洱茶啊、铁观音啊、大红袍啊，你来一杯：哎，很有味道！但是你一点力气也没费，你也没有说“茶叶水、茶叶水”，你不需要这样念。我们平时的念佛呀、修行啊，就没有这个缘起，往往我们没接受教导，没有人给我们一个附加，往往就自己去念佛，很累。“阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛……”念了半天，念的啥呢？念得累了，嗓子也干了，心也累了。这个不需要，知道呼吸就在“阿弥陀佛”，我们日常生活中就可以体验到了。现在你还体验不到呢，没问题。

我们的心念怎么办呢？绝对不能用心念来指挥它“阿弥陀佛”。那怎么办？前面有两个偈子要念。吉祥偈。吉祥偈是干什么呢？就是我们要想知道自己呼吸在念佛了，就提醒一下自己，把这个偈子念一念。很多人不念，结果搞得胸闷，他把鼻子自然呼吸念佛变成自己心念念佛了，就开始胸闷。我们的心念在这个地方只能听、不能念。中国过去很多修行人要根尘互换，那个心念不准分辨，只准休息，用心悄悄地听它：鼻子一吸一呼“阿弥陀佛”。不准用心分辨，不准用心去念，只能用心去听。听什么呢？鼻子“阿弥陀佛”，用心！

现在用半分钟试一试。用心听，不能用心去分辨它念与不念，只是说：哦，吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。我们听半分钟。闭上眼睛最好，因为可能我们的眼神容易散。用心去听，“阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛……”心越沉静越好，心平静地像一潭静水一样，就能听到“阿弥陀佛”，呼吸与阿弥陀佛无二无别。吸气就是“阿弥”，呼气就是“陀佛”。不是分辨而来，是它无自性，因为加了盐巴，它就是咸的了，加了糖就是甜的了。吸气就是“阿弥”，呼气就是“陀佛”……（大众在师引导下用心听）

越放松越好，越不用心越好。这样呢，我们平时慢慢地会休息了。五分钟、三分钟的空闲时间，你让鼻子“阿弥陀佛”，这样的作用你慢慢会感觉到阿弥陀佛的周遍性了。慢慢地有一点、一个觉知，慢慢地知道不觉知也在念佛——觉知在念佛，不觉知也在念佛，心就会在听闻这个过程中得到了休息。让心越平静越好，因为呼吸是自然的、不用力的，它只是加了盐巴、加了糖。呼吸本身是白开水，我们现在加了盐巴、加了糖——“阿弥陀佛”，心一点都不要紧张，放放松，心念一点点都不要起伏地来听闻这个。很好受的，因为你这个不需要用任何力，什么力都不要用，就是“阿弥陀佛”。什么力都不要用，全身任何一个地方都不要用力。（大众呼吸念佛体会）越放松越好，放松像我们平时根本不注意呼吸一样，但是它这一吸一呼在“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”

这半分钟过去了，好，有一点点体会就好。不需要太久，也不需要太用力、太着意，都不需要。这个念佛方法可以说就是个休息、休心的念佛方法，就是用鼻子自然的呼吸，加上这个盐巴与糖——加上“阿弥陀佛”。这个附加不是你自己的附加，是教授、授受的附加：“阿弥陀佛……”就一滴一滴地慢慢地延续到我们每一个呼吸都在念佛，我们就知道阿弥陀佛是实相身，阿弥陀佛这个名号是实相名号，那么我们的呼吸也是实相，也就是没有一法可得的。无一法可得，我们运用这个念佛可以让我们休息，可以让我们休息下来。

因为我们现在人都比较累，很多人的修行都很辛苦。修行本来应该是休息的，这个修行方法就是休息，学佛原本就是为了离苦得乐嘛，就是让我们休息下来。

这个方法特别容易休息下来，这个方法它原本的动力，也是让我们真正休息下来，在生死苦海中不再挣扎了，化生死业海变成诸佛如来的智海，就是真正地休息、安乐。这个安乐我们要体会的。有的居士、出家师父听的不全，我再来提示提示。

实际这个方法，基本上就是一个无法的法吧！接近了无念念这样一个世尊在经典上讲的正修行的法则。因为你的心只是在听闻，而非分别、分辨，所以很容易令我们的心念休息、回归。无念念，无念念。在许多念佛人群中，大家可能用了很多功夫，想追求无念而念的念佛方法——接受这个念佛方法以后，无念念似乎很自然了，无念念。平时我们分别对立的心智特别厉害，它把我们所有修行、作为的功德都污染了，就是它有对立，有二元对立这种表现、习惯。但这种方式把我们那个对立的习惯消灭在休息的、无念而念的这样一个呼吸念佛的状态下了。

我们想专一地，或者说有意识地、有一段空闲时间地实践这个方法，又不想用分别心来辨识这个“阿弥陀佛”，就要念个偈子，就是来表达我又要来体验这样一个无念念的方式了。你要是用心说我用无念念，它就很容易又起分别心了，把这个呼吸跟前段后段割裂开了。因为我们的呼吸是无间的，或者说实相是无间的，或者说阿弥陀佛是无间的。

许多人都接受过教法，说修法有四种修行形式：恭敬修、无间修、毕命修、长时修，这才是真正修法的实践者。古人讲“道不可须臾离，离即非道”，我们这个呼吸，你觉知不觉知它都在运用着。通过呼吸这个简单的认知，我们就了解到我们跟实相是从来没有分开过的，跟实相的阿弥陀佛从来没分开过，跟法性周遍这种佛的清静法身功德没有分开过，跟圆满报德没有分开过，跟无碍的应化没有分开过。通过一点，来体会他的周遍性、清静性、无碍性或者说无自性性。

怎么体会呢？通过这个无念念能体会得到，其他怎么就是分别执著。因为你去听你的呼吸“阿弥陀佛”——它没有得失，它不需要用力，它不需要任何附加，就是我们不需要在这个呼吸上增加任何色彩或者作任何力，它都可以呼吸的，因为你的生命现象就是呼吸。呼吸一旦中止，死亡就到来了。我们有生命，也就在念佛，念佛就是实相，实相就是念佛，念佛就是呼吸，呼吸就是生命，生命就在念佛，生命就是实相，实相就是平等，平等就是一味，一味就是圆满，圆满就没

有必要起伏，起伏之中就是休息。似乎这高尚的东西离我们不遥远了，经典上所说的很多话似乎离我们就很亲近了。

我们念过心经，说“无智亦无得，以无所得故，菩提萨埵”，说“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是”，基本上你这样一个呼吸念佛，这些经典都很相应了。说过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得，说无记心亦不可得，可能我们感到很亲近了。世尊在很多经典上讲无修修、无念念、无证证，我们感觉到了。为什么？鼻子自然呼吸，就是生命，生命就是念佛，念佛就是实相，实相就是平等，平等就是一味，一味就远离造作。无造作，人就真正安乐，安乐就是本净，本净就是真实，真实就是呼吸，呼吸就在念佛。

所以绝无空过者。我们的生命这样一安排就没有空过了，你得念失念皆在念佛，皆是实相。实相就是生命，生命就是呼吸，呼吸就是念佛，念佛也就是心的休息，休息就是无分别，无分别是因为念佛而无分别，念佛因为呼吸而念佛，呼吸是因为生命存在而呼吸，呼吸本来不可得，是为阿弥陀佛！这不是顺口溜，也不是逻辑推导，它是真实不虚的一味法则。此处无分别、无对待，此处清净、平等、一味，此处圆满，此处令人安乐、宁静。

你说我没有念佛啊？我失念会不会有遗憾呢？你慢慢实践这个法，你感觉什么都不会空过，你做什么感觉都是一味的法则，因为你做什么事情都离不开呼吸，呼吸就是实相，呼吸就是阿弥陀佛，呼吸就是无量光无量寿，呼吸就是照十方国无所障碍，呼吸就是具足。

像佛在经典上讲：阿逸多，汝闻佛名，吾助尔喜。何以故？闻名是为具足无上大利呀！闻什么名？阿弥陀佛！这一点呢，大家慢慢地心就会静下来，不再急躁于做什么、得什么、失什么，原来我们最好的功德就是不再急躁什么了，清净啊，平等啊，觉悟！清净平等觉是一切诸佛的根本利益所在，也是一切众生觉性的真实相貌。清净平等庄严觉，清净平等这样的觉悟，是一切诸佛果地觉所证实的实质内涵，他是大乘，他能载负我们一切时处的作为，无空过。你不需要说我这样那样会不会空过、会不会浪费自己难得的人生啊？你这个方法运用出来了，我们没有浪费过。

生命不会空过，也不会浪费，因为有呼吸就有阿弥陀佛，有阿弥陀佛就有具足的功德；具足的功德，我们就可以休息；休息，心就不需要再造作妄想那么多，那个造作妄想的烦恼就可以回归到清净平等庄严的实相上来。这个实相原本具足，非修证得，在现实中可以妙用无穷，那就是呼吸呀！呼吸伴随着我们的生命，

生命以呼吸来作个主要表达。实相从哪儿表达呢？从生命中表达。实相怎么表达呢？觉悟者自然回归于实相，安住于实相，运用于实相。实相即是清净平等，实相即是周遍作用，实相就是庄严处、清净处、省力处、精彩处，就是解脱处，就是度生处，也是成佛处。

说吸气“阿弥”、呼气“陀佛”，我们要是随顺这样一个法的因缘来观察，这个偈子来打开。有时会感觉到：哎呀，我这一天忙忙碌碌的，或者我这一天放逸啊，什么也没有做……那你可以念一念那个偈子：“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。我今见闻得受持，愿解如来真实义。”“现行总集自解脱，安心不在别处寻。当体即是见实相，无须造作行圆满。烦恼菩提本一如，觉悟起用动念间。调御自心善抉择，从容处处妙吉祥。”

可能这个偈子唯一的遗憾就是这个“觉悟起用动念间”，因为在这个念佛方法里起念都不需要的。那你说我念那个偈子会不会有遗憾呢？遗憾就是我们还要动一念。动一念什么念呢？念偈子。因为这个方法很容易使人的心休息下来，十分容易！我们在木香坪呆了七天以后，我讲了这个方法，大家要写东西什么的，很多人说脑子转不动了——他感觉找到休息的理由了，就不愿意转了。可能我们下去也会这样，自己做事不影响，写自己的东西不影响，但要关注到大家的一些东西就比较难。所以他会从环境中无意识地收心了，休息下来，自己心里的作用还是没问题的。

念这个偈子就可以了，念完了就可以了。有一段时间，五分钟、一分钟、十秒钟都可以的，可以！十秒钟可以把心静下来，你现在就可以做实验。（大众安静体验呼吸念佛）真是不需要太久的时间，可以试试。因为它是一心去平静地听闻，听，就是让你休息的。我们也不用心去盯着那个鼻子、盯那个音声哦，不需要！就是让心一松弛，那个鼻子的声音就放大了，那个“阿弥、陀佛”就会展示出它的作用。很多人说他听不见，为什么？因为他用自己的分别心去听了，就听不见。你要用接受的心一定能听得见。

接受的心是原装；不接受的心，自己去想象，就是改装。你要改装了，责任你来承担，我不承担。现在很多人买汽车都要原装、喜欢原装，原装好用一些，不漏油什么的。你要改装，我不反对——你改装不好用了，你就找自己的事情，你就忏悔。

吸气“阿弥”，呼气“陀佛”——它成为一个事实了。这个事实就是一个无改的事实。不是常见。就是我给它加入糖了，它就是甜水，我不管它，就是这样

心作心是了，我们通过授受给予的。因为在一切有为法中皆是因缘而生，你这个缘、这个授受——吸气就是“阿弥”，呼气就是“陀佛”。因缘生法啊！我们这个鼻息法就是因缘所生法。缘什么？吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。这就是因哪，这就是缘哪，这就是因缘所生的法呀！这样看简单一些。

实际原本没有阿弥陀佛的，也没有阿弥陀佛不阿弥陀佛的说法。我们要用过这个因缘法去感知实相、运用实相。说实相，大家挺那个的，但你慢慢会体验这所有的实相，就是歇心的平等性、歇心的无念念性、无修修性。心只能听闻，越放松越好，越放松越好，越放松越好。

能接受这种理念，是很大的福德因缘。不能接受，是暂时的障碍，也没问题。下去了，你无意识地会……很多人在当时听的时间感觉到这没啥意思，他回去了：哦，原来呼吸就是“阿弥陀佛”。突然感觉到自己没啥畏惧了，突然感到安心了。这样的居士和出家人都有。

你随时要实践，有随时实践的概念挺好。随时实践要把那个偈子念一念。因为我们在共同做这个实践，你随时可以实践。下去去斟酌实践的时候，一定要把那个偈子念一念，你不会胸闷。很多人说哎呀，师父，我怎么胸闷呢？我说你没念那个偈子。他说是。我也不知道啥道理，这不念就像打不开一样，像那个灯没开开关一样。你要打开开关，你不管它了。现在可以做，随时可以做试验。

好，这一次听过的，接受不接受的都可以举举手，说说自己的想法或者提一问题。我们第一次接触的人，就这个方法上可以提一问题。

某短出学员：阿弥陀佛！以前关注呼吸是南传的呼吸，关注肚子的起伏，不是盯着鼻尖……

师：这个用心听啊！不是鼻子，也不是呼吸，实际就是让心静下来。我们借着这个呼吸自然地念佛，因为这是附加给的。它是实相，它没有名言的，我们加给这个“阿弥陀佛”。我们这个法界原本是空净的，没有一法可得，是本净的法界，加给了个“阿弥陀佛”。不是说它哪儿起伏，不是这样子的。让心静下来，心静下来我们这个附加就会听得见了。

不是我要盯住鼻子，也不需要盯，只需要心无分别地休息下来就可以了，完全可以。不像南传修行我要盯住哪一个地方。为啥要讲这个呢？尤其是我们马上去南传修这个那个，大家在南传修行的时间累了，可以用一分钟两分钟这个方法，休息休息再继续修行，他很快就休息下来了。因为有时候修行我们会累，就是作意啊、法执啊或者说不熟练哪、不习惯哪，但是用这个方法很容易休息过来。

某短出学员：刚才用师父讲的方法，感觉到这整个身体，感觉不到呼吸。

师：这也没问题。有的人会身体消失，有的人会出现境界，这都没有啥，都是副产品，最最重要的是让心休息下来。它实际就是身心休息的方法。因为这个呼吸就是“阿弥陀佛”，通过呼吸与阿弥陀佛无二无别，你那个担心空过的担心就没了。这个担心放到哪儿去了不知道，担心消失就行了。我们很多修行人特别怕一个东西空过，人生难得嘛，佛法难闻嘛，空过了就麻烦了——你一呼吸就是阿弥陀佛，不空过了。我们最担心的就是空过呀，怕浪费生命，这个地方只要活着就不浪费，除非死了。

某短出学员：师父，刚才说分辨阿弥陀佛，自己分辨出来的也没问题？

师：没问题。有人说我在用心听闻，或者说分辨，也没问题。分辨只是说不休息，就是识心还在起作用，像水还要起点儿波浪一样，他会稍微有一点点累。这个是休息，像静水照东西一样，他不累。你晃荡出来一点东西也没啥。

该学员：有时候找不到那个呼吸，就容易拿自己……

师：念那个偈子：无须造作行圆满。那个偈子本来就是为了在道理上使我们的心抚平，因为我们不分辨就受不了，分辨习惯了嘛！我们识心累惯了，不让它劳动它就受不了，不让它攀缘它受不了。念那个偈子，说你休息休息。像我们拍孩子一样，我们那个心像孩子一样，你就拍，说：睡吧，宝宝。因为你一听懂那个道理，它就安心了，它就休息了。

某短出学员：法师，我听您讲一念法的时候，讲到有人把业习全部打包之后，躲在阿弥陀佛这面旗子后面造自己的业习去了。我在想，听了这个方法，我现在知道呼吸就是念佛了，怎么造业都在呼吸过程中了，那是不是同样会造成这种情况？

师：你这是分别的，你这种说法就是分别对立的善恶的一种旗子，这种方法就是把分别心休息下来了。你可以实践。现在你还没有实践，先给它定义了。

该学员：您讲过这个问题，说很多人知道这个业习一念之后就打包了，回头造自己的业习去了……

师：我给你举个例子，有些人造业不知道自己在造业。假设我们念佛，通过一念法的造业，知道你造业了，就了不起。好比说我们用这个方法，哎，马上知道自己在用分别心了。以前你用分别心根本不知道啊，菩萨！

慢慢地梳理梳理，没问题。我们平时用分别心根本不知道的，现在你慢慢地这个方法做久了，你一动分别心你就知道：哦，我现在用分别的知见在感知“阿



弥陀佛”。这个觉与不觉，慢慢地我们就会体会到了。以前不觉悟，现在有一点点觉悟了，有一点点觉悟的方法了。以前老想觉悟，但不知道怎么觉悟。想观照、觉悟，很累啊！现在不需要观照，就自自然然地听闻这个“阿弥陀佛”的自然呼吸就可以了。因为这个听闻一定是休息。

某短出学员：师父，我想问一下，是不是只有坐下来才可以……

师：不，行走坐卧，这个那个，都可以。因为我们行走坐卧、这个那个都在呼吸嘛！没问题。实际就是通过我们一点一滴的专注的修行，达到它周遍的修行、无修行的修行。佛法的确是无修修的事实啊！我们所有修基本上都是造作的东西、分别对待建立的东西，这个地方就是休息，它的主体就是休息。

太累啦！休息休息吧！因为修行的方法太多太多了。以前他们在南传修行的短期出家、长期出家的人，我说怎么样啊？他们说还是有点累呀！到时你要有这个话头的时候，就做两分钟三分钟这个方法，十分钟也不过，就休息休息。

某短出学员：师父，就是不要求太长时间，是吧？

师：你想做一天一夜也没问题。我遇到一个出家师父跟我说，我感到很震惊。他说师父啊，我念这个方法，心真休息了，突然我感到时间很快，我害怕了，不敢念了，咋办呢？他坐到后半夜，感到这时间马上就要天亮了，他说不能再做下去了。我说你好好睡觉就好了。他突然感到时空变化快了。为什么？人一休息，时间就特别快。遇到知己、好朋友相聚、得意事情或者休息的时间，都特别快，“唰”就过去了。会有的，那个没问题。你说“我做二十分钟”，可以；做五分钟也可以，做几秒钟也可以，但是这个特别有意义。

有些居士、出家师父看到我，因为我还有一点点工作量，他们说师父你累不累呢？我说严格地说还是有点累，但我有呼吸念佛呀！有时我尝试着大家的心理，就是在世俗上生活、工作，有一些烦恼、烦躁或者休息不好，我自己以前也有这个毛病，睡觉很少，但是这个方法就给你带来：哎，你知道累了，我就放放松，听听阿弥陀佛，呼吸，看看生命，就休息过来了。基本上是这样子的。

我走下来的时间，我感到完了，这一节课咋坚持下来呢？我说我就呼吸呼吸，但是鼻子不透气，进来了还不透气，我说这讲不成了。但是大家有这么个“香云盖菩萨摩诃萨”，一说“云来集菩萨摩诃萨”，大家菩萨都云来集了，这不讲也不对头。所以我坐下来时就做了个祈祷：你要是让我讲，你透气；你不透气，我都不透气，别人咋透气？刚才我来的时间还用嘴巴呼吸，鼻子不太透气；现在也不太透气，但是还可以了。

这个方法比较好，很辛苦的时间，站一站、坐一坐、歪一歪、睡一睡、靠一靠，都可以做，可以完全不论任何姿势。你说我到那些不干净的地方、比较混乱的地方，行不行？绝对没问题，因为它是自然而然的東西，不需要遏制它，都不需要，你吃饭都不影响念佛。

我以前遇到很多念佛人，耳塞子塞着耳朵，吃饭时都要听“阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛……”听那个很累！这个不累，你吃着、嚼着，听着它，一点点都不累。过去人听念佛机很辛苦哦，没电了，换电池！你现在不需要换电池，你的生命就是个充电器。我以前看到他们戴随身听，二十四小时听念佛号，感到修行挺不容易啊！你用这个方法，修行就是休息，慢慢地感到原来修行是十分容易的事情。原来修行才是容易的事情，修行才是有意义的事情。这样我们就把过去那个修行很苦、很累、很麻烦的知见改变过来了。

以前我讲一念法、十念法，都想让大家休息。别人说你这也太懒惰了，人家一天念十万，你只念一声！因为他这一声贯穿始终，这一声不知道是多少声！有的人不知满意念佛、欢喜念佛、无对地念佛，一念抵你一万念。过去说谁谁的话一句顶一万句，现在你这个歇心念佛，念一次就顶不知道多少念佛！咱不知道，但你自己会体会，因为它与你心心相应了。相应什么？你心不起波浪了。你的心念慢慢没有那种无端的令我们劳累的毫无意义的恶业、恶意，乃至善意的执著的苦、疲惫这种东西了。

某短出学员：师父，您说的不要用心念，要听，我觉得自己很难区分到底是心在念还是我在听……

师：好，现在你愿意听就听，愿意念就念。经典上说每一个教法都有无量义，每一个言说都有无量内涵，我们大家可以随自己的心愿来取、来舍。我开始讲了“你要接受”，你整体接受，我礼敬你；你部分接受，我赞叹你；你不接受、改造它、改装它，我也不批评你，只能说你用的东西少一点点。接受，这个方法接受特别重要！

我给你放上盐，你说我才不要你的盐味呢，我要味精味——那没办法，那你喝那个水加味精，是味精味儿。佛说一个教法，众生可以随类而闻。我们凡夫传达一个东西，大家也可以随类而闻，一样的。告诉你：一切言说都有无量义啊！这是真实不虚的。我们可以随类而见、随类而闻，这都没问题，不减损我们，你怎么修行都不减损你。

昨天一个出家师父跟我忏悔这个事情，我说这个法是只增益、无减损。就是

对大家没有任何要求，没有任何的要求！你说念“无上甚深微妙法”，乃至说“现行总集自解脱”是不是要求呢？实际它就是让你拉一下开关，不是要求。原本讲的时间也不需要这个，但是大家很多教理上可能会有一些漏洞，对教理、教法，尤其是顿教、圆教、藏性教、直接启用本净本具这样的教导很多人没有基础，咋办呢？那个偈子无疑给我们不断地一个参照，不断地给一个镜子照一照、照一照、照一照……慢慢地，哦，原来是这样的，“无须造作行圆满”，这是真正的修行啊！

很多人认为修出来三头六臂、修出来两个角、修出来一个发髻，认为我一修肯定是那样子才成佛呀！对不起，很多人这一生真修不出来了。但我们要觉悟，还要了生死呀，还要去烦恼呀，还要走出我们这种疲惫、厌倦啊，所以说这个法，你怎么思维都不减损你；你哪怕去诋毁它，这个法都不减损你，不减损！因为它令你休息，你去诋毁它也没问题，没问题的！

像阿弥陀佛这个教法、阿弥陀佛这个誓愿，是那些声闻乘不接引的人了、大乘教不接引的人了、金刚乘不接引的人了，阿弥陀佛照十方国无所障碍，等摄九界，平等回施——他接引一切众生，接纳一切众生。就是所有的佛陀、教法都不接受了，阿弥陀佛以无碍光、无边光、炎王光实施无量善巧威德接纳这一切人，干什么？同生安乐国。法性的教法，就是顺法性平等回施的教法、圆满的教法、无碍的教法，就是果地觉为因地心的教法，他不遗漏一个众生。这个教法远离对待，一切对待在这个教法中不成立的！

本来说应该多讲一点南传基础——南传的基础不是我讲的，你们有老师，对不起。但是我给大家一个休息的方法，这是个供养啊，我这是个供养心。有的人供养钞票，我是法供养。因为我们要到泰国，温度高得很，最少三十多度。你袜子穿不上了、鞋子穿不上了、裤子穿不上了，只能套个裙子。你的紧身衣服穿不上了，你只能披个批单，要不然受不了。你外面服饰上是凉快了，下面主要还是你心地要清凉啊！这个方法可以使我们心地清凉。到十分累、十分辛苦的时间，静悄悄地坐一坐，让自己的心清凉清凉特别重要。

我想着我给大家也带不来清凉的其他东西，我给你一个人一个人地扇扇子也扇不及，就这个方法，像扇扇子一样，吹凉风一样，你的心可以清凉清凉，所以说我给大家每个人送一把扇子一样的。真希望大家的心清凉清凉地去修行、去生活、去体验佛法。当然常住的出家师父或者居士们同样可以这样来作为。什么是法呢？世尊出世所有的法都是令我们解脱、安乐、省心、喜悦、自在，世尊说的

法没有一个让我们疲惫、挣扎、痛苦的。这一点慢慢地大家看得清楚了。

## 2013年春季青岛传授呼吸念佛法

呼吸念佛法的来源是我们中国，或者说是我们汉地历代祖师特别重视的念佛修行的一种具体方法。近代印光法师用过数息的念佛方法，从一数到十念阿弥陀佛，或者说一呼一吸念一句阿弥陀佛。

我现在要提示的这种根据呼吸来称念阿弥陀佛的方式，也是古来已久善知识们所守护、传播、实践、受益的一个教法。这个教法在净土史料中也有一些粗略记载，不细心的人可能一带就过去了；细心的人可能看一看，有一些简单的提示。我们想通过一些方法、角度给大家提示提示，看看我们有没有这样的接受机会，或者说我们心理上能不能接受这个方法——接受这个方法，就是你与这个法有缘；不接受，留下一个种子也好。

给我们传达，一定是来引发我们修行的意乐，令我们在世间的矛盾、痛苦、迷失中能走出来，给我们带来真正身心的安乐。因为净土的修法本身也是离苦得乐的殊胜教诲，或者说是但得诸乐无有众苦的一个难得的圆满法则，也就是佛果地觉圆满回施的果地教法。这果地教法，不是说我们给它带上这样一个高尚的名言就可以了，要有真切的殊胜的利益才好。这些殊胜利益可以让我们通过一些方法的实践以达成一个事实，在我们生命中，真正让它充分发挥作用。这无疑是我们学佛人应该认知、应该思维的一些角度。

呼吸念佛这个方法是在去年，出家人安居以后，应一些出家众要求，最早在云南的寺庙里给出家众提出了一些交流。这个方法的传播，一般可以引起大家的一些兴趣，但是真正实践的人并不多，古来已久也不多。因为它的起步太朴实了，它的做法基本上是在我们遗忘的一个角度上表现出来。像我们平时的呼吸，每一天的呼吸百分之九十时间我们是忽略的，不知道自己在呼吸。不知，但你离不开呼吸，人离开呼吸生命就会终止啊！

我们来运用平常的呼吸，不再附加任何其他用力，让呼吸自身来，所谓无自性的一个作用，或者说通过心作心是的做法，使这个无自性的实相在我们生命中逐渐通过我们呼吸念佛体会到时时处处皆是实相、时时处处本来清淨的这样实质内涵。可能因为呼吸与我们的生命太贴近了，对这种方式引起重视的人十分少。虽然到很多地方，大家都比较踊跃于希望把呼吸念佛方式传达给大家。因为这本来不是个方法的方法，是无念而念的一个念佛方式——恰恰是这一点，容易轻易地把它忽略掉；不费任何力，就有这种法的缘起。

认真来观察，还是人们对它的意乐，或者说对无念念、无为而至、无为法则的认识容易在无记状态下忘却。或者说它本来也没有什么造作，很容易就消失在一个净无记的状态中。所以我们给它一个心作心是的作意、意乐的附加，来尽量引发我们运用呼吸来念佛这样一个省力的、本来无啥可修的修行方式。

因为呼吸不是我们修来的东西，只是一种业报相续相罢了。但它可以在我们心作心是的引导下或者意乐的引导下发挥它不可思议的作用，也就是一切皆是实相、无念而念佛或者念而无念的善巧。我们体会无修而修、以有为趣无为、以无为导引有为的这样出世入世合为一体的方式方法。

因为它的内涵太大，反而变得太简单，这个太简单就容易被人自己轻视。到许多地方，大家都比较踊跃于这个说法。现在国内有一些道场希望我去走一走，大概都是想学一学呼吸念佛。但在我走过的地方、传播过的地方，以前我说有百分之七十的人能接受、百分之三十的人能相续、百分之十的人能认真实践、百分之一的人能深入下去，就感觉到十分地欣慰。

这个方法的内容大家一定知道。一说呼吸念佛，在我们传统的净土修持中，生即无生、念即无念、念无念念、修无所修这些话大家都能听得到，但真正对它体验与认知的机会基本没有。很多人想了解这样的实际内涵，尤其像念无念念、无念而念等等这些名词，十分高妙一样。实际不是，呼吸念佛法完全可以展示这样的作用、内涵。我们在听闻这个法以后，要是略有实践、稍有意乐，基本上对修无修修、念无念念、有为导向无为或者无为展示有为这样一些方式、角度、出入方便、出功德入功德的方便会有一些体验、某些角度的体验。

我们还把话回到呼吸念佛法上来，来谈呼吸念佛法。现在在听我讲的时间，大家注意呼吸的人也不多。我们先注意注意自己的呼吸。我以前让他们要加重一次呼吸：吸…，呼…，为了让大家注意一样，就是提醒自己吸气、呼气。

好，我们现在有意识地提醒一下自己。吸气或者呼气。好，吸气，尽量把气吸得你感觉到不能再吸才好。开始，现在。然后呼气。吸气，尽量吸得不能再吸气了，然后呼出去。吸气、呼气，尽量地让我们从潜意识中或者意识中提醒自己还在呼吸，就是引起我们对呼吸的认识或者感觉。吸气，吸的尽量自己不能再忍受了，然后才把气呼出来。主要是提醒我们。

平时我们对呼吸没有概念。你看天天活在呼吸中，一刻钟不让你呼吸你命都没了，但人不在意它，很奇怪很奇怪啊！这个时间我们主要是提醒自己在呼吸的生命状态下。但我们这时的呼吸基本上是中性的无记业，它里面没有善恶，只是

保持着你的生命在相续。这里面没有善恶呀。

说空气的例子比较容易理解，水的例子我们也感到比较清晰。像一杯白开水，没有任何味道，我们呼吸的空气平时也没有任何味道，要是人加上雾霾或者汽车尾气，就有感觉了；或者熏上什么烟、点个什么东西、烧个什么东西，马上就有一个气味了，那都是我们作为出来的。像汽车尾气，是很多人做出来的一个气息。

我们这个呼吸原本没有什么内容的，就是维护了生命的一个自然状态。现在我们通过附加——我来给大家附加，不能你自己附加，你自己附加它就不产生作用！这是十分重要的角度。就是大家呼吸原本是没有味道的，我给大家一个味道，给这样一个缘起，那我们的呼吸才会有念佛作为的相续。像一个人到咖啡店，说来杯什么样的咖啡，或者到茶馆去喝大红袍、普洱茶等等——他就会给你泡制一杯这样的水，你在饮用时就不是白开水的味道了，是别人给予你一个有内容的水、这样一个有味道的水。

我们的呼吸亦复如是，就是一个白开水，真是没有味道，平时我们根本不注意这一呼一吸，根本注意不到。除非有一些特定环境，受到气候的污染、环境的污染、特别凉的空气或者什么，令我们有特殊的冲击了，我们才感觉：哦，我在呼吸，空气不好，或者空气中有芳香、或者空气中有湿气、或者太干等等。

这个称念南无阿弥陀佛，或者说阿弥陀佛与呼吸怎么联系起来呢？一定是别人来给我们附加了一个东西。自己附加它产生不了作用。像我们面对一杯水，无端地想这个水有甜味、有咸味——你想一百年它也没有咸味、没有甜味，它还是那一杯水。但是来一个人把水里面加入糖，它就开始甜了；加入盐巴，再给你饮用，就变成咸水了。

我们对呼吸现在来做这样一个缘起，我把大家呼吸中加入这样的糖分、盐分——我来加，你不能加。你加，你自己就会感觉到这不可能，没有意思的。像白开水，你说水里有味道、有味道、有味道……它也不会有味道。别人给一杯咸水、加盐的水，真就有味道；给一杯糖水，就有味道。

这个地方一定要重视这个缘起！很多人在呼吸念佛法中把这个缘起不当回事，自己去想象：我认为吸气是阿弥、呼气是陀佛——那不行！必须得借助我给予这个缘，或者说这个提醒、这个作为，作为缘起，你才能体会到这个阿弥陀佛跟我们呼吸的关系。这是很奇特很奇特的！像法本来无一法可得一样的，佛说无量的教法，佛在付法偈中说：“法本法无法，无法法亦法，今付无法时，法法何曾法。”

他说这么多无法，怎么要付法呢？付什么法呢？因为需求展示种种法性的作用，实在是因缘所生法。我们呼吸念佛一定要重视这个缘起，这个缘起的重视也就是这个法的入手处，你就可以很省力地在你休息的时间、走路的时间、跑操的时间、打坐的时间乃至日常生活中任何一个时间体会呼吸阿弥陀佛——呼吸与阿弥陀佛的甚深因缘，这个缘起是重要的。

我们学习佛法的人要是不重视缘起法，就是孤起的法——孤起是没有法可得的。无所得法中，进入无为境界。在无为境界中，或者说我们不知道什么是无为，我们对无为的了解太少太少了，对无为的运用与安住基本上是恐惧的、莫名的。我们通过这样一个有为去无为，这个有作为的劳作的方式引发我们无作的休息，从无作的休息中作一个利益世间的、具足智慧慈悲方便的念佛行人，就是从无为中走出，广利世间。他自己有这样一个过程、有这样一个体验，才有意义。

呼吸念佛方式本身就欲达成让我们通过有为进趣于无为、有念趣于无念，是无念而念、无为而为的出入方便。究竟能不能达到这个事实？实际也就是我们对因果，还是说对阿弥陀佛万德洪名、对阿弥陀佛圆满果报的认知、对性德的认知、对实相的认知罢了。在修行实践过程中不断地细腻与认知，或者说是确认，或者说是证实它。

因为方法简单，容易被忽略。所以我一再提示大家要重视这个缘起——不是你自己想象出来的吸气阿弥、呼气陀佛，是因为我传达给大家，给予大家这样一个缘起。像阿弥陀佛给予我们无量兆载永劫修持的这样一个万德的洪名一样，名字本身没有什么，但它传递的是他亲证的果地觉，或者说果地觉的实质内涵。这需要通过实践才能逐步体会到它不可思议的作用与内涵。

刚才提醒大家注意呼吸，注意吸气、注意呼气，我们现在就直接把这个吸气，我们先调整到吸气，我们来吸气，我们来注意吸气。一定要夸张，越夸张越好。就让你夸张的，心作心是让你夸张，越夸张越好，你的记忆中越有这个东西。因为它这个缘起越清晰越好，不清晰你很快就忘记了。来，我们注意吸气，呼气不管它，吸到不能再吸了，把它呼出去就行。来，继续，最好做它七次。真正地让我们注意到吸气就好了，呼气完全放弃它、不管它，只管吸气。一个法的缘起你一定要清晰它！来，继续，继续。不要害羞，这个地方没有害羞的地方，我们天天活在这里面没有啥可害羞的。好，吸气我们有一个概念了，吸气。

这个吸气我给大家附加了“阿弥”这样两个字，或者这两个音声。吸气，好，现在就附加在上面。呼气还是不管它，只有阿弥，一定要注意你这个吸气是阿弥！



过去的吸气没有内容，现在吸气就是阿弥。呼气不管它。是附加上去的，一定要知道是附加上去的！心作心是——不是你作的，是我帮你作出来的。你这个白开水我给你加上盐分了，它是咸水，就是阿弥。好，有个概念了。

我们再注意呼气，现在不管吸气了，只管把所有的腹内的气息哼出去。不要害羞，这个地方没人关注我们，我们都会。要引起重视，我知道自己在呼气。对，做它几次，清晰自己在呼气。

因为在给大家讲呼吸念佛的方法。在几个地方讲，大家很热情地需要讲，讲完以后很多菩萨就忘记了。因为啥？就是这个缘起上没有引起人的重视。所以我们要重视它！我们对呼气有感受了，在呼气上就附加“陀佛”两个字。对，你这个呼气时候就是“陀佛”。我给你加上这么个味道了——我不管它是啥，我呼气就是陀佛。

好，我们这个时间再一吸一呼，来完整地做一次阿弥陀佛。就是每次呼吸都注意了——这是阿弥陀佛。还是要夸张，夸张得越大越好。你不要怕它夸张，没问题，我们天天生活在呼吸中，这没什么害羞的。有的人害羞，感觉这样呼吸太夸张了。我们有呼有吸，吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。好，这个概念已经有了。

下面就是比较关键的问题了。现在反正我们吸气就是“阿弥”，呼气就是“陀佛”——这个概念已经给大家了，内容也给大家了，缘起也给大家了，那么我们怎么运用这个缘起清净地相续下去，以至无为？这就十分十分重要了！这后面是这个法则的重要一点：吸气“阿弥”、呼气“陀佛”已成为我们现在的缘起。

过去吸气呼气那么自然，没有内容，或者说就维护了一个生命的状态。我们把它忽略了，现在我们已经提出来它的另外一个作用：吸气“阿弥”，呼气“陀佛”——我们已经有了这样概念了。怎么把这个概念、这个缘成熟下去，使我们归入无为实相的事实呢？或者无念的事实呢？就是要用心听吸气“阿弥”、呼气“陀佛”。用心听，闭上眼睛，所有愿意实践的都闭上眼睛，闭上眼睛很重要。吸气“阿弥”、呼气“陀佛”——自己注意自己的吸气“阿弥”、呼气“陀佛”。

注意什么？用心把心放松下来，不用心分别，是让心平静下来去反闻、听闻，用心听闻呼吸——吸气“阿弥”，呼气“陀佛”——让心去听闻。让心平静下来、平静下来，你静静地去听吸气“阿弥”、呼气“陀佛”这样一个心的缘起法，在这个缘起法中用心听。不能用心念，只能用心去听，让心放松休息下来，让心的任何波动都在听闻过程中休息、平和下来，真正让心休息、平和下来，来听闻吸气“阿弥”、呼气“陀佛”。

我们不要忘记吸气“阿弥”、呼气“陀佛”，这不是我们心分别出来的，是我们接受了这样一个因缘、这样一个作用力，不是我们心中在念，是心在休息放松的情况下反闻、听闻吸气“阿弥”、呼气“陀佛”！

好，很简单的一个实践就行了。对这个缘起、概念，我们下面有时间的时候可以实践，这里面是无念而念的。这里面无念而念是因为我们的吸气“阿弥”、呼气“陀佛”——它是一个因缘缘起法所生起的作用，是有为法。但我们在听闻心地休息的状态下，又回入了自然、无为的法则。在这个配合中就是有为趣向于无为，有念趣向于无念。我们由心来反闻吸气“阿弥”、呼气“陀佛”，是从无为中审观有为。在这种配合与观察中，我们很容易了解诸法实相，一切法不可得、一切法无修可修这么一个事实，或者说在有为中无修修。

修什么？我们在这个无为中趣向于有为，就是观察、实践入世善巧；通过入世的善巧，回向到无为的安住上来，就是令心宁静，反观反闻。那么我们鼻子这种吸气“阿弥”、呼气“陀佛”的作为，来闻一呼一吸的“阿弥陀佛”圣号功德，我们这样就是遇无空过者，我们的生命一呼一吸绝不空过。

这有个前提大家就随我念。在呼吸念佛法前一定要有这样一个偈子的念诵：

“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。我今见闻得受持，愿解如来真实义。”

“现行总集自解脱，安心不在别处寻。当体即是见实相，无须造作行圆满。烦恼菩提本一如，觉悟起用动念间。调御自心善抉择，从容处处妙吉祥。”

在任何我们做呼吸念佛法之前，要做这两首偈子的念诵，以引发我们对这个修行方式缘起的重视。或者说引发我们走出净无记或者不注意呼吸的习惯，使我们提醒自己在无念念中念佛，在无修修中修正自己，在修正中无修无念，在念中无念——这样一个法的出入安住与实践。

好，谢谢大家！我们这节课就圆满了，我们念一个回向偈：

愿以此功德，庄严佛净土。上报四重恩，下济三途苦。

若有见闻者，悉发菩提心。尽此一报身，同生极乐国。

阿弥陀佛！

## 2013年放光寺夏安居传授呼吸念佛之意乐誓愿

问：阿弥陀佛！昨天师父提到呼吸念佛法对于实践上势念佛非常有帮助，可否请师父再开示呼吸念佛法？

师：有些居士没有接触去年我们讲的呼吸念佛法，我们就从呼吸念佛作一些提示吧！呼吸原本在我们生命中就这样直接，是生命的一个十分特定的标志。说这个人呼吸停止了，就标志着这个人死亡了，呼吸基本上是生命最直接的一个现象，它伴随着我们这一期生命的全过程。我们要借用或者随顺着这种生命的自然作为状态来念佛，方法掌握得准确，无疑会给我们对佛法的实践带来方便机会。

世尊在应世说诸多教法过程中，没有一个是增加有情的麻烦或负担，世尊所有讲法都要在我们原来的业力、负重、迷失基础上解我们的缠缚，辅助我们解除过去业力、无明、烦恼的负累，八苦、三苦的负累，或者贪嗔痴慢疑不正见给我们带来的负累。一定不是给我们增加一些知识什么的。像早期所宣化的教法多是解脱道的教法，让我们从三苦、八苦中解脱出来，回到寂静为乐的事实上。随着世尊取灭，诸多教法随着善知识各个角度的传播乃至文字记录，在不同时间段或者区域传播中逐渐造成一些人为的——像世尊所举例子一样，纯乳不断地加水，但有乳色，无有乳味了。

我们现在学这个法则，往往也出现一个特定状态。许多人学到教法不但没有带来喜悦、轻松以及破除无明、业习、负累的善巧，反而带来一些任务、负担或者没必要的装饰，就像装饰品一样，负累了自己的生命、意识，自身没有真正得到法益。净土教法，阿弥陀佛出兴于世，发四十八愿导引众生往生极乐世界，也是为了解除我们的八苦、三苦乃至诸多烦恼及负累。

呼吸念佛比较准确地不给我们增加所谓修法负担。这样如实随顺法度的一个理念，要是能认知它、实践它，我们对实相功德的认识、对平等法性的认识、对圆满觉悟的认识就会在呼吸念佛实践中得到清晰的亲证或者感知，带来离苦得乐的实际作用。

从去年安居时提到呼吸念佛到今年，有极少数出家的在家的人在实践这个方法。听的人多，实践的少，这没问题，因为每个人都有事情忙。这个方法真是有缘者用之！再好的东西你不用它，也是无缘。没有实践也没什么遗憾的，至少我不会替大家遗憾。若是实践者，我真应该替你庆幸！为什么？这样的法度的确可以让人安心地、放心地、省力地随顺佛果地觉悟的给予，让我们生命变得舒展，

心地变得绽放开来。许多心结、烦恼、得失计较乃至修法不修法、得念失念的迷失或对立也会在呼吸念佛实践中得到很好的调整。

呼吸，我们每个人都在呼吸，呼吸与念佛有什么必然联系？在菩提心分中有二种菩提心：一个是在有为的菩提心中，要有意乐引导或作为；一个要有誓愿的标立，使我们在无上菩提的实践中得以作为成就，远离迷惘、虚过、空过的遗憾。呼吸念佛最初实践也离不开意乐与誓愿，有这样作为性的提示与明确。若没有明确，人要接受一个法去相续实践十分困难。

实际我们每个人都在法中生活，生活每一个细节都是法，所以一切法一切作为者是。我们一般说如法、非法，以阿弥陀佛平等回施揭示的一切法皆是如法、一切作为皆是实相，就是实相的功德，皆是平等缘起的事实，让我们那颗分别、执著、善恶、得失的心休息。

呼吸念佛法去年讲过以后，我听到一些能坚持的出家师父与居士有过一些谈论，很有感触！有人谈到这种修法给他们带来利益时十分欣慰，因为遇到了一个不必再造作形式、感受，不要经历得念、失念，而能令自身纯粹放下心的法——看似自然，而在生命这种自然现象中运用智慧、誓愿与慈悲方便，来调整自身依正二报。

去年可能是谈技术上的一点东西，没有太多提到誓愿与意乐对呼吸念佛的作用，所以很多积极听闻者听闻到了不乐意实践。因为他没有意乐的清晰认知，他认为呼吸就呼吸呗，念佛就不实践或者运用了。还有人实践了感觉没有什么，就把它忘却了。他没有清晰抉择要实践这个法则的誓愿，所以在呼吸念佛中宁愿让呼吸随其自然的业相业力流转，也不愿意运用它成熟智慧、慈悲与方便，或者归入实相之安乐。

这个教法对大家没有要求——你不愿意做它也没要求，愿意做它也没要求。只是自身若有意乐与誓愿接受这个法则，你就可以清晰地根据你的意乐、誓愿来实践这个方法。其他方法亦复如是。若没有意乐的推动、誓愿的确立，任何法则都很难深入，也很难得到法则给我们带来的利益。你十分难于一门深入，很容易被周边依正二报的业力或者自身习惯、认知、变异所改变、所牵制。

我们通过呼吸念佛法来了解意乐、誓愿，这对于实践任何法则也都是应该确立的重要认知。这两个菩提心或者道心是有为的，但是没有这两个心的推动而想趣于实相真实功德的抉择或者安住相对困难。通过意乐与誓愿，就可以明确使我们的呼吸自然变成，或者它具有的智慧慈悲在我们生命中运用与表达出来，引发

我们这种体验。

怎么引发自己对呼吸念佛的意乐？我们首先观察这个呼吸是不是我们附加的东西？还是它不需要造作或者拿出个什么样子，它就是一个自自然然的生命现象？我们运用这种生命自自然然的现象，跟念佛完整结合起来。或者说把念佛融入呼吸，把呼吸变成念佛，这样生命、智慧契合的作用。我们把呼吸丢弃在一个无记的自然过程，不如把它与念佛契合起来——呼吸念佛，念佛呼吸，形成这样的净土生活，它很有内容。我们只要生命存在，念佛也就在起作用，念佛就是生命的相续，生命相续也就在念佛，这样一个认知。

这种念佛方法不需要造作任何东西，也不需要任何环境改变或者不改变。因为呼吸没有什么，你什么时间都要呼吸。你活着的时间，不管呼吸急促、缓慢、长短，都要呼吸。我们要有这样的观察，使自己的呼吸不再白白浪费，把呼吸的内容注入念佛——念佛呼吸，这样一个事实作为上来。虽然是有为的作为，我们在这有为作为中体会到无为念佛的事实功德，或者说实相念佛的实际功德。

怎么体会？实践者才能体会！不实践者千说万说总没有体会。就像评价梨子的滋味，你说得再久乃至写成一万卷书去说，不如人咬一口、嚼一嚼、咽下去有味道、来得直接。我们实践呼吸念佛法乃至其他方法亦复如是，实践十分重要！这个意念或者意乐一旦确立，再学习它的愿望中就有动力，遇到这样的法则就不会麻木不仁或者尽量带过去。我们寻找其他方法也可以，但要有这个意乐，就是这个观察。

念佛方法很多，这种念佛方法的确含纳着三势修法。取相——呼吸也是个相；依法——我们不管依什么法则，观无常、观无我或者观什么，通过呼吸念佛亦体会得到。依这个不增减、不来去、不得失的方法，我们在呼吸中不需要故意努力什么、用心什么，只是用心听闻或反观，越省力越好，实相展示的机会就越充分。我们有这样意乐了，不管是为了自利、利他，这个方法无疑是十分省力十分顺缘的方法。

你还想在这里得到一些法益或者证实一些功夫、三昧、变化，都可以实践。像一些功德力、功夫、作为，在念佛教法整个过程中都是副产品。世尊这个教法主要使我们脱离生死轮回及烦恼逼迫，毕竟往生阿弥陀国土，一生成就不退转的修行实际利益。我们若有这个愿望，无疑是一个法的意乐。要是用这种实践方法来自利利他，来成佛，来度众生，来安住往生功德，亦是不可思议意乐的表达。

所以可以通过呼吸念佛这种省力的具足三势的修行内涵，来安住于往生利

益，利益他人，乃至成佛。远离恶业造作，依清净实相功德安住现行。这种菩提心或者意乐一旦确认，我们再回头看这个方法就喜欢实践，不浪费自己的生命，不空过于自己的呼吸。

再一个就是誓愿问题。我们往往说立个誓、发个愿——要是真诚的人，对自己言说、思维、意识负责任的人，誓愿不得了，有其愿必有其成。像阿弥陀佛于因地在世自在王佛前发了四十八愿，乃至观察实践以后，到佛那儿说：我发了无量心愿，来世尊这儿作一个证实。世自在王如来说：你快说吧！把你的愿表达出来，可以满足一切众生需求，令一切有情缘你这个愿望而得以圆成不可思议的诸多愿望！

**【尔时世自在王佛，知其高明，志愿深广。即为法藏比丘而说经言：譬如大海，一人斗量，经历劫数，尚可穷底，得其妙宝。人有至心精进，求道不止，会当克果，何愿不得。】**

世自在王如来给法藏比丘讲这些教法，就是誓愿的力度与作为。作为普通人，有时我们的很多愿望或者作为十分模糊，不是真实立一定可行、一定做得到的誓愿，也就谈不上誓愿了。只是一个想法，或者一时需要的妄想。

我们在呼吸念佛上要有誓愿支持、意乐推动或者说誓愿前景——我必须实践这个誓愿！或者说只要我生命在，呼吸念佛就要实践！像过去发三皈依誓愿一样——宁舍身命，不皈依自在天魔等，皈依如来至真等正觉是我所尊！我们要是在一个教法的实践认知过程中立一个誓愿，它无疑是成就这个修法的巨大基础。没有誓愿而想修法有成就是不可能的，想有深刻体验与作为也是不可能的。

所以过去古德在修法中就提出这个缘起——意乐与誓愿。这样来成就菩提道业，成就修行的准确认知，准确的缘起、相续乃至过程、结果，使他清晰抉择。像三皈依一样发愿——宁舍身命不舍皈依。那么有呼吸就不舍念佛，念佛不舍呼吸！你真有这样誓愿，像念佛的种种功德利益，乃至功夫成片、一心不乱、念佛三昧、诸佛悉皆现前等等可能都不是难事。但没有这个誓愿，我们的实践与作为中很快就散坏了一一没有誓愿，很快很快的。

行般舟也是誓愿。在几种译本的《般舟经》中都讲到诸佛如来在因地发愿——过去佛以种种方便善巧来修持佛现前三昧，得见诸佛而成就多闻，以多闻故成就阿耨多罗三藐三菩提。过去诸佛如是作为，我今亦如是随喜诸佛作为功德，立誓实践如是念佛三昧，以得见诸佛，成就多闻，迅速成就阿耨多罗三藐三菩提——他要有这样的意乐与誓愿，就是随喜、誓愿。

在《大集经》中有四种随喜——随过去佛、现在佛、未来佛，亦令一切众生如是随喜。或者说令随喜过去佛现在佛未来佛的诸多功德与善巧回向一切众生，使一切众生也得到随喜的缘起或者誓愿的缘起。没有这种随喜与誓愿，或者说意乐与誓愿，我们欲成就种种修行功德或者三昧，无有缘起何以建立？法不孤起！

许多人实践般舟，对意乐与誓愿认识不够，走、走、走……哎呀，我怎么老困啊、我老困啊、我老困啊，老昏沉啊、昏沉啊，饥饿啊、饥饿啊，腰痛啊、腿痛啊……他的誓愿变成这个了。每一次走般舟前先立誓愿，若出现“我这么多昏沉？”因为有意乐，“我不要昏沉行不行？”这些东西怎么修持都没有意义，只有在对待事相中迷失。

有人为了对付昏沉，这样想点子那样想办法，他就不知道随喜诸佛功德、意乐于诸佛誓愿、随顺诸佛誓愿而立诸方便誓愿，能去除无量的业——不光是昏沉、腿痛、腰痛、饥饿、寒冷，在这种小小业分中很容易跨越！但你纠结在业相上，昏沉一年、两年、三年、五年……十年以后还是昏沉！因为你念叨昏沉，祈祷昏沉，黏糊昏沉，爱护昏沉，总是昏沉！就被这个业纠缠不清，跟这个业相纠缠不清。

有的人走般舟，他了解般舟，了解这些昏沉或感知——这些感知原来都是因缘所生，是无常的。他了解昏沉也是无常，也是一种感知，不纠结的。但大部分人挡在一个地方了，哪个地方弱就挡在哪个地方。挡在那个地方，那个业相也是无常无我的。他在下面思考：我知道昏沉是无常的，但是……—“但是”，就在昏沉上用功夫了！好比说总是晚上两点昏沉，他两点前就开始昏沉了——他提醒自己快昏沉了、快昏沉了，然后说我怎么对付昏沉、对付昏沉……昏沉本不可得，他开始想着对付它、对付它，就把它召唤来了，祈请来了！坚固了对昏沉的回忆就把它祈祷来了。你把它祈祷来，它就又开始昏沉。

所以念佛的缘起十分重要！要有一个誓愿。像对种种见闻觉知相我们完全可以不顾及它，随着自己的发心，一点一滴地认知这些昏沉无我无常，腰疼腿痛无常无我……一个一个来觉悟它，而不是对治它、扼杀它。它本来不可得，你对治它什么？它本来不可得，是一个无常的因缘和合，你要给它一个因，它就一定要来。你说我一定要对治它——那就是它要来的因！它本不可得，你怎么要对治它？觉悟它的无常，认识它的本质，是最简单的实践。

你要呼吸念佛，一定要有意乐，要有誓愿！走般舟也一样，你若没个意乐与誓愿往往会在一种现象上耽搁自己。很多人就是为了战胜昏沉去修法，这很可爱，

你为什么要战胜它？它不惹你，你战胜它干什么？你说它惹我了，我不走般舟不昏沉，一走就来昏沉——你对昏沉太惦记了，你对它太多供养了！你坐也昏沉，走也昏沉……你老惦记着它，你老培养它的因，培养它跟你的密切因缘，它本来是因缘所生的法。所以许多人不了解誓愿多么重要，在事相中迷失徘徊。有的人七、八天时间每天一餐，很辛苦，要对付一个本来不可得的敌人、自己强行建立的敌人。“我一定要战胜它！”结果打空拳，把自己累得不得了。

实践净土教法，实践呼吸念佛——誓愿！誓愿！怎么立誓？也不能说有什么标准。有的人真爱乐，观察清晰了，可以发一个愿望，好比说：生命不止，念佛不休；生命在，呼吸在，就念佛。或者说：念佛就是呼吸，呼吸无异于念佛，念佛无异于呼吸；念佛无异于生命，生命无异于念佛。要真有这样的誓愿，我们在意不在意都在念佛，能不能做到？

可以尝试立自己的一个愿，小小愿都可以。你说我用五分钟来呼吸念佛，那也了不起！那也要立个誓愿，要有个愿。若没有愿，两个呼吸过去你就想其他东西了。若有愿，两分钟后有其他想法，你轻轻地就让它回来了，你说：你回来，你的事是念佛！一次、两次、三次，一熟悉，呼吸念佛、念佛呼吸就容易达成法实践的事实，就是对这个法实践的一个事实。

这个方法十分简单，十分实用。为什么听闻者多、实践者少？还是对意乐、对誓愿的认知不够。习惯于听闻，不习惯实践，你对其他方法亦是这样。像有的人储藏室里什么都有，但有些东西一辈子都不会碰。有的人搜集了很多书籍，都很漂亮，都是大德介绍的，是谁讲的，但你就作为供品摆那儿了。很多人听了很多法，就是没意乐实践。有人实践了也是一时兴趣或者几分钟热度，没有长时间的誓愿基础。所以他到处求法，总不深入。

现在很多学佛者只是积累知识，实践者少之又少，怎么办？用意乐、誓愿审视！我不愿意实践这个简单而有莫大利益的教法，我究竟要干什么？可以问问自己，自己的意乐。我们来学佛，或者来住在寺庙，究竟要做些什么？什么对我们真正有意义？有的人在社会上是非烦恼，到寺庙又来是非烦恼，真没意义，浪费了自己空间，又侵夺别人的空间。所以意乐与誓愿是我们修习呼吸念佛法的一个重要缘起！其他方法你也可以观察，有没有意乐与誓愿？没有誓愿，很难使这个法在你的实践过程中相续下去，多有间断。

原本净土教法不是让大家修出个啥。阿弥陀佛给你个平等安心机会，让你来实践这个平等安心；给你一个圆满安心的机会、因缘，给你一个歇心、放心、闲



心的机会或者法度、法则，你运用它你就可以把心闲下来、休息下来。说“狂心一歇，歇即菩提”，你再于菩提道业上种种作为，都是不空过的、智慧的、享受人生的、娱乐人生的、娱乐世间的娱乐者，不是要搞一个得失成败的虚妄执著者，而是真正游戏在种种因缘海中的自在力运用者。

所谓自在力，就是不求于得失、成败、善恶、凡圣，而在休息的安乐的广大心地中运用于现行，觉悟与展示每一个作为无常无我的事实——觉悟这个事实，运用这个事实，得自在力，自在力就是各生妙用。

看似十分简单，实践起来意乐与誓愿十分重要！这两点看清楚，呼吸念佛我们就能面对与实践了。比如有的人失眠或者睡不着觉，要真正实践五分钟到十分钟呼吸念佛法，可能就睡着觉了；有的人妄想纷飞，烦恼炽盛，要认真真地实践五分钟念佛方法，烦恼妄想也休息下来了；有的人见人就说闲话，张家长李家短，习惯于此，你说我拿五分钟时间去念一念呼吸念佛法，你那个不搞是非就受熬煎的心就不熬煎自己了。

一天要有五分钟的誓愿，这五分钟的誓愿用在我们烦恼最厉害的那个关键口上。有人的烦恼就是好说是非，拉一帮人东家长西家短，不说不行，滔滔不绝，不说心里熬煎，他不耐寂寞的——这样的人修修呼吸念佛法，可能就会在这个地方把这个病治了。有的人嫉妒心强，总是盯着这个人那个人，看到别人的一点点长处就生嫉妒心，心里火烧火燎的，想把别人的事情破坏掉——你要是修五分钟念佛法，也不看这个那个了，人家的长处可能你也慢慢学会随喜了，随喜、支持、辅佐别人，你就调柔下来。满眼都是过不去的事情你受不了的，五分钟的念佛方法就把你这个心抚平了。有的人嫉妒心真不得了，全世界任何人也不要做成一个事情，要有一个事情做成他就要给破坏掉！或者不舒服，或者说他有什么了不起啊？这样的人满心创伤，用五分钟时间。

每个人都自己弱的地方。像我这个人就是睡不着觉，晚上很难睡着觉，一般我是这样呼吸十分钟，关注关注，这样念念就不自觉地睡着了。我说我最大的烦恼就是睡不着觉，五分钟就行了。

先从这个对治自己烦恼的角度用几分钟，看看怎么样？你要是说二十四小时我慢慢地，或者说我五分钟、五十分钟、五小时这样做——真正实践出来了，你体会体会它给你带来的省力、精彩与不可思议的利益。要是没有一个角度下手……像刚才又打雷又下雨，我们要是冲出来跟它讲，很辛苦，我嗓子可能就哑了。大家念念佛调整调整，我们也不辛苦，他们也息怒了。可以找一个对称的事

情，去用几分钟意乐实践实践，看会带来一些什么实际内容。这样它比较有效果的鼓励。

这三势修法中严格来说是取相修法。要是正见的取相修法的人会有中势、上势的进趣；要是不正见反而容易使人迷失于世俗，就是他在相上太著力了。天天照镜子：我怎么没有三十二相呀？怎么没有八十种好啊？天天看自己不出现三十二相八十种好，结果说算了，我不修你了！佛有三十二相八十种好，我天天观也没观出来——不是从那儿观出来！有人修来修去修个烦恼。实际三十二相八十种好是让我们身心在这个地方生起喜悦安乐住，闲静下来，你的身心闲静自然会带来相貌的一些改变。实际你不取相时恰恰在相的修持中会得到真正利益，就是征兆。

要是过分地照来照去，有时越看越丑，因为你计较了嘛！计较的那个心“砰”打到镜子上——怎么这么丑？原来还看得过去，现在看不过去了！就是我们的执著，不正见会使我们堕入烦恼、执著，堕入那种丑陋样子上去，心就折射到那上面去了。

可以通过一些我们比较不好把握的心理、烦恼、习惯，用几分钟去实践呼吸念佛法，再看看那个事情是不是过得去？一定过得去！它会改变你这种习惯，改变你这种烦恼的生活方式，或者说改变你特别在意的不应该在意地方。

意乐与誓愿，对我们的修法是清晰的积极的作为推动或者引导。在种种实践中，种种法喜或者对生命意识的改观会鼓励我们，从形式上鼓励我们。以前遇到某个事心里就是过不去，现在因为方法，一实践就过去了，很愉快啊！有时候我们会有抑制不住想跟人说的法喜，尤其是做好梦的人——你要是做呼吸念佛法很容易有吉祥的梦。我在东北三学寺第一次讲呼吸念佛法，当天有居士与出家师父同时来跟我说在念佛中看到佛舍利、放出光明等等。他们很兴奋，我说肯定做好梦了。因为呼吸念佛法特别省力，它回避了我们一些比较累的造作、造作性修持，一些特别复杂的修行方法变得特别简单、轻松、自然。

所以提到意乐。一些征兆是来自于不染著的与法相应的启发。虽然在这个地方不可计较、不可残留，但它有时对凡夫有情是一个鼓励。那是不可得的，它对你的这个鼓励，要是你有意乐、有誓愿，再加上这些不断改变你生活中的一些烦恼、增上觉受，修法无疑就变得积极、主动、有力、有内涵。许多人为什么实践不下去？就是没有意乐誓愿，也没有征兆，就没有唤醒法对他生命的觉受的鼓励、认知的鼓励，或者说没有正见印契。

许多人读过《般舟三昧经》，行般舟走来走去、走来走去，走完了出关时，要用佛印印之一一无得、无失、无想、无念，一大堆佛印。那个印十分重要，出关前要把自己的全部作为印一遍——想法、作为、感受全部印一遍，印一遍后你会生起喜悦。经典上明明说要用佛印印之一一全部作为，以及好的不好的觉受，你都在觉悟，都会欢喜。

所谓意乐、誓愿、佛印，就是正见，这都是修法的实际内容。昏沉、饿肚子、腰疼、脚痛、腿肿，这都是最好的征兆。什么征兆？不可得的征兆！你要是天天抱着腿说我腿肿过，不肿了你还抱着“腿肿过”，本来不可得，它已经不肿了！很多人问怎么那么昏沉？我说现在呢？不昏沉！不昏沉为何还祈祷昏沉？要是常念正念，常念佛陀，常念佛功德，而不是念昏沉、念腰疼、念肚子饿、念寒冷、念见鬼见神，你就很安乐很喜悦。

要引起对意乐誓愿的认知！这是我们清晰实践佛法、清晰自身发心的重要作为。（内容选自 2013 年夏安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》）

## 2013年放光寺夏安居传授呼吸念佛之无疑实践

前天提到呼吸念佛法，讲到誓愿与意乐的发心——以缘呼吸念佛法来提到意乐与誓愿，从这两个角度实践法则。今天又谈到传承，怎么洗涤我们的疑虑才能得到这个法则的实质内涵或者作用？大家善自思维！呼吸念佛不是有什么特别。一切法平等一味，这是真实说法。它不特别，它平常，而其用处与力度不可思议。一旦我们认识了，把念佛与呼吸真正框到这个环境中去——呼吸就是念佛，念佛就是呼吸。呼吸念佛、念佛呼吸这个认知一旦抉择，我们的生活与意识会为之改变。

人生不空过，这个话十分好说。要真正达到每一个作为的不空过，若对法性没有抉择与认知，十分难以确认，往往会有不安、不足或者不满。不空过者是满足的、具足的、安乐的、从容安详的每一个作为。呼吸念佛法本着不空过的缘起，把念佛与呼吸，就是把生命相续的现象与念佛联系在一起，我们把它划一个等号（板书：生命相续=念佛）。生命只要相续我们就在念佛——这个推动或者认知十分重要！呼吸念佛不是谁发明的，它本来没有啥可发明。我们呼吸可以造业、可以迷失、可以善恶无记，我们这个呼吸基本上是这样的结果，就是凡夫所运用的生命方式，当然呼吸也可以念佛。大家会有这样平白的认识。

怎么让生命相续与念佛划等号？我们生命表现比较突出的一个东西还真是呼吸。你说我用脉搏念佛行不行？可能比较麻烦，你要操点心。步伐念佛？也行。饮食念佛？也行。眨眼念佛？也行，你用什么都可以念佛。但是呼吸伴着生命细节，比较自然，只要关注它，我们会体验与认知这个生命现象，这个现象是一种力，或者说力用、作用力。我们把呼吸现象与念佛——无论实相念佛、持名念佛、忆佛，能联系到一起都是不可思议。我们选择了持名的这个音声，来导归实相。通过呼吸现象与持名联系到一起导归实相念佛，就是无用功、无心地体会到实相周遍。

呼吸是大家常用常忘的一个伴侣。呼吸伴随着我们生命，但我们常把它忘记；它跟你亲密无间，但你常把它遗失。你遗失掉，它也没有离开你；一旦离开，生命可能出现死亡的表现。所以呼吸在我们生命中是一个特质现象。

下面就是心作心是的认取。我们给它下一个定义。（板书：认取，吸—阿弥，呼—陀佛）你不管它，你就给它这个认取：吸气就是“阿弥”，呼气就是“陀佛”。你不能说我吸气就是吸气，没有阿弥——那不行！必须叫它阿弥，呼气必须叫它

陀佛——就是这样认取，我们给它命了这个名字。因为持名，我就这么认定它了，我们这么来认定。

这个认定、认取十分重要，就是心作心是教法的不违背。我们要知道呼吸原本没有内容，也可以善，也可以恶。因为这个呼吸的人可以做恶事，也可以做善事，也可以做无记事，这个地方我们让它做阿弥陀佛事！这没有过患，不违背教理。善恶无记是以前我们呼吸所作为的内容，现在我们要觉悟了，要实践念佛教法了，所以我们把呼吸认取：吸气—阿弥，呼气—陀佛。怎么认取？通过教授认取！不是你自己想一想，我就这样加上——那不行，你做不来，这是教授的。

举个简单例子。拿来一瓶东西，有人说是醋，有人说酱油。知道这里面内容的人说：我告诉你醋还是酱油，醋是酸的，酱油是咸的。这个教授就不是你自己认为，而是它的内容，附属给它一个内容。这个教授内容不是你想象的——跟想象没关系！我们自己要想象“吸气—阿弥，呼气—陀佛”，它就不起作用。但是要教授给你内容：吸气就是阿弥，呼气就是陀佛——就有味道了，它就有内容了，就是通过教而给予的一个内容。

反过来说，我们到一个国家，他们说酸的是酱油、咸的是醋，从开始第一个老师都这么教授，一直到现在。你到那个国家，问酸的这是什么？他们说酱油！咸的是什么？是醋！你说不对，我们国家说这是酱油那是醋。他说你们国家教育错了，我们这万千百年来就这么教育的。一查历史，你是三千年历史，他们已经一万二千年历史，谁的历史长谁是正确的。

现在谁的历史长？阿弥陀佛历史最长！无量寿，无量光，最少十劫了。我们打妄想，可能也很多劫了，但是现在先不管它。我们就依心作心是教法来教授其内容：吸气—阿弥，呼气—陀佛。不是你自己编的！我给你端了一杯糖水，我说：糖水，你喝！你一喝：嗯，是甜的，就是阿弥。我说：这一杯咸水，你喝！你一喝：嗯，咸的，就是陀佛。你要认取！不认取这个，后面作用没有，没有力度了。

这不是你编排的故事，你编排的就没有力量，你很快就忘了。是授予你——你喝着这个就是甜的，你喝着那个就是咸的。认取十分重要！我这吸气就是阿弥、呼气就是陀佛——你要认取，这是教授的内容。你要接受这个内容，就是认取它，认识它，要当真，就这样去作为了！这认取很重要。

这不违背心作心是的教诲。我们以前的心，这个呼吸可能做无明业，可能做恶业，也可能做善业，呼吸就会变成善业的推动者、恶业的推动者、无记业的推动者。我们现在这个呼吸是阿弥陀佛的推动者！先这样，但这不是我们的教育目

的，我们先要认取这个有为法，就是法不孤起的有为修法，回向于无为的事实，所谓实相念佛。呼吸念佛原本是导引实相念佛的简单方式，你哪一天会突然感到原来呼吸不呼吸都在阿弥陀佛。当然这有个实践过程，没有实践过程你不会突然脱落——感觉到原来大地也在呼吸，也在阿弥陀佛；天地之间都在呼吸——阿弥陀佛；一事一物都在呼吸——阿弥陀佛。你从自己的呼吸体会到周边有情无情的呼吸——阿弥陀佛，乃至体会到不呼吸的本然的阿弥陀佛。

我们要有个实践过程，才有这个结果。没有实践与认取过程，你就会想怎么吸气会阿弥？为什么不呼气阿弥？你就实践不了。这教法就开始产生疑虑，就不叫教法了，你就没有接受这个教法。无疑地实践，就是教法的接受。前面谈过意乐与誓愿可以守护教法。再一个，无疑地接受与实践，也可以接受教法，令教法相续。这两个角度都可以得到法则的相续，对法的实践都有意义。

这个教授不是自己想象，这个环节十分重要！举个例子，到咖啡馆，你说来杯咖啡。别人给你，你一喝，就是咖啡味道。你若坐在咖啡店门前想：我要什么咖啡什么咖啡……想三百年你也没有咖啡。没有制作过程，打妄想是妄想不出一杯咖啡的。但是你一表达、一接受，咖啡味道就出来了。这个认取、接受十分重要！我们很多时候会把妄想当作认取，这个地方与妄想没关系。教授！内容！认取！“吸气—阿弥，呼气—陀佛”我们接受了，就开始下面实践。

我们下面要实践了。这个实践像别人给你端了一杯糖水、盐水，你饮用它你才知道是甜的、咸的味道——实践十分重要！懂道理不实践没意义。一定要实践，实践是很重要的实际接受过程。下面我们实践“吸气—阿弥，呼气—陀佛”。为什么不用六字？我用过一段，感觉特别困难，有时不舒适，把六个字压缩很难受。中国是方块字，这种方块读音不像拼读音那么流畅，可以这么截一点。所以四字比较方便。

在古代，呼吸念佛法是有传承的。一些特定的持名方式也都有传承。像呼吸念佛在近代传播中有印光法师的数息念佛，从一数到十，先念一二三，然后念四五六、七八九十一——能念十个数就好。这样念佛以达到功夫成片、一心不乱，证得理一心、事一心，或者证得念佛三昧等等。

这个呼吸念佛是伴随着我们的呼吸：吸气—阿弥，呼气—陀佛。吸气就是阿弥，你不管它怎么样！这里面会不会发出来音声？一旦习惯了就会发出来，吸气就会发出这样的音声。你一旦习惯了，就会发出音声，开始发不出来。比较敏锐的人一接受就能发出，吸气就是阿弥，呼气就是陀佛，很准确！有的人就别扭，

说我吸气怎么会阿弥？他有疑虑，他不接受，他就不阿弥。我们要接受了，无疑地接受，它就真阿弥了。要真接受了它就陀佛，呼气音声就陀佛。这是接受以后的实践了！

这个呼气吸气的音声不能用耳朵听，不能用强音辩。所以它下一步要求就比较重要，就是这几个字，你只能用心听！这个用心是静心的意思，让心休息下来，平静休息的状态，这个心就会听到“吸气—阿弥，呼气—陀佛”。为什么用心听、不用耳朵听？用耳朵听正常，用心听就不正常——这个不正常就是反闻的“闻”。这样反闻的修持，说“返”也行，是从内心中观察的实践法则，从内心观察我们内心状态的实践方式。在《观世音菩萨耳根圆通章》中有“反闻闻自性，性成无上道”的实践。

这个地方要充分运用反闻方法，令自己以休息、静心来反闻吸气、呼气的内内容。心听！心似乎是思维的一个根、一个识、一个作用，这个地方用心“听”，让你的根识转换一下作用，十分重要！转换我们根识的作用，转换一下根识的作用！这对我们妄想纷飞的有情来说，是很好的“实践佛法—休息”的机会，会把它两个融在一起，就是实践佛法来休息；休息，实践佛法。

许多去南传做过禅修的菩萨都会有这样说法。听到善知识说，听到阿姜他们说，又听到一些禅修的人说：想休息就修那个灭、那个灭处。很容易就休息过来了。实际这个地方你用几分钟很容易休息过来，当然需要实践。

我每一天就很辛苦，遇到很多事情，没有一刻钟闲着。想想很辛苦，说我能拿五分钟时间呼吸念佛去？结果没有，我拿了大概没有五分钟，有半分钟，我就静了一下，的确也过来了。我感觉来的时间有点扛不住，特别困，感到在这个地方睡着了咋办，这底下一群人怎么办？有这个担心。这边已经“南无本师释迦牟尼佛”了，我说不行，我得坐一下，实际最多有半分钟，我就静了一下，感觉可以了，我才过来。

佛法实践的休息，大家在没有体会到它作用时往往把修行当成一个疲惫的事、令人厌倦的事，那真是令人意乐、向往的事情。很多人说“我睡一觉吧”，休息不过来。要真正用呼吸念佛方法，你用的得当时，很快就休息过来了。可以实验！

实际佛法的实践是最好的休息方式，尤其在我们做种种业、种种烦恼、种种疲惫的时候，念佛无疑是一个调整与休息的最好方法。像我们在平时疲惫、厌倦、烦躁的时候都可以实践呼吸念佛方法作一个调整。这个方法就直接调整我们的烦

恼、调整我们的疲惫、调整我们的迷失、调整我们的不安，给你带来清晰、休息、安乐、次序的状态。所以这个呼吸方法在于教授，也在于我们实践。教授！实践！

这个实践实际就是一个根尘的转换。“用心听”这个话我们经常听到，很多细微的声音都是用心可以听得到，用耳朵听不到的。这个人情绪来了，你也不用看他的脸，你一闭上眼睛，你一放松，你用心去听，能听到他的心声。不是吓唬你的，因为你的心声一旦平和了，别人的声音一大，它就震荡过来了，你会听到音声的。你要实践习惯了，听到别人音声，你忏悔就行了，当作自己想的就行了。因为自他不二，这个音声会传到你心中，我们生命意识的交织是不可思议的。很多人会忘却这一点，嘴上不说恨，心里“哼哼”——你要是一个清晰放松的人，你能听得到，你会替他忏悔说：心中恨，苦自己的心。

实践！这个实践要有耐心。一旦实践惯了，这个呼吸念佛就会令我们趣向即心即是法则。就是你不再用心，显现即是，显现即是——就不是呼吸念佛了，显现念佛了。但是我们直接跨到显现就是念佛或者不显现也是念佛这样无对的念佛，可能有点……要有一个过渡，就是无为的念佛。呼吸已经是我们无意识的无为，已经基本靠近无为的一种生命相续了。你怎么显现念佛？或者实相就是念佛？或者现实表达现行就是念佛？就要有心作心是的过程，或者我们要接受这个教法来进趣。

我们有此实践再读经典，就十分感到是自己心地的音声、心地如实的表达了。你再读《心经》、《般若经》、《金刚经》这一类经典、大乘经典，会感到佛所说的话都是你的心声，与心声无异——那样一个功德或者状态。

这个法的这种提示，欲使大家在缘起处持万德洪名，以“吸气—阿弥，呼气—陀佛”来持名。就是呼吸念佛，心作心是的接受，来用这个因缘。这个地方有“有为作”，这个是有为作的。我们要是通过这个有为的作，瞬间的亲证与休息，达成无对无待的事实，那我们会在平等处念佛，在是法平等处认知阿弥陀佛——那个认取就可以入无为的念佛，可以在无为处念佛。或者说了解一切时处的圆满觉位，这样一个觉，这样一个位，这样一个证。

但这个有为的实践，比较好的一点就是我们不需要用心，只需要用心休息，反闻呼吸就行了，不要附加什么。开始我们会引导自己“吸气—阿弥，呼气—陀佛”的，这个是有有意无意，但慢慢你就会习惯了——习惯的时候你就知道这不是引导而来，是接受而来的一个认取。你就会“闻”，用心，让心休息下来，用静心状态去听闻“吸气—阿弥，呼气—陀佛”这种呼吸相续的念佛。这不是目的，



但这个过程十分重要，渐渐地我们就会呼吸同时心里休息下来。这个修持方法实际是通过“呼吸—阿弥陀佛”令我们那个造作、取舍、得失的心休息下来，用休息的心来观察，或者来反闻“呼吸—阿弥陀佛”，使我们在无空过的状态下认知一切本来无空过、本来无增减、本来无得失的真如实相。

所以这是有为法来进趣无为的一个过程。它很清晰，但重在实践。在我们汉传佛教中这个传法若隐若现，一旦实践，有一二人得利益，这个法必会广传。因为没人得利益，它就慢慢回到它那个“法本法无法”的事实上去了，“无法无非法”我们没有运用出来。我们现在要用“法法本来法”、“无法无非法”，我们就把它当成法来运用，它就是法！我们要不把它当成法来用，它就“法法无一法”，它就不起作用。这个地方真是认取很重要，缘起很重要！

下面我们可以实践一下，看看是不是有这个机遇？因为有几个居士反复请求，我们今天来做一做。

还是加重吸气，夸张一点吸气，让自己对吸气、呼气明确起来。夸张一点吸气！呼吸训练很容易使注意力集中，很容易我们来掌握自己生命。在许多修法中，一定要训练呼吸的。我们这不是为了训练呼吸，但是它特别容易使你注意力集中。你满不在乎，注意力就集中不了。吸气，尽量地吸！呼气先不管它，把这个吸气注意起来。我们对吸气已经有充分认知了，你再加上“阿弥”就行了。我们天天呼吸没啥可笑的，呼吸是一种生命现象。

好！三次以后我们就来注意吸气“阿弥”——把吸气尽量拉长，就是一个“阿弥”的音声。这种呼吸方法，像我们在生命衰弱或者迷失之时、人快死之时，可起作用了。人一般心慌时，有人教导你说深吸一口气。你平时要训练自己——遇到急难、恐慌、身体不支的时间深吸一口气，能救人命！再来一次。为什么要一次性地把它呼出去？就是不在意它，你的记忆是吸气过程，呼气不管它。好，有这个概念就行了。“吸气—阿弥”，这就是种个概念，是授予大家的概念。不是你自己！我说现在你这个吸气是咸水、是咸味——就是“阿弥”，给予你这样一个东西。

我们注意呼气！要是不吸就呼，就很麻烦很麻烦，所以还得先吸气。但是吸气可以不在意它，怎么不在意它？急速地吸！一瞬间把气……他们歌唱家会，以很短暂的吸气可以唱出很长的音声，这一口气要把丹田吸满。呼气时候要慢慢地、慢慢地，就是加深记忆的意思。你那个吸气越短越急。一定要吸到小腹肚脐下面那个地方，一直要把它灌满，一瞬间把它灌满。

能救人命哦！人身体特别弱的时候这个东西特别起作用。好比说有个地方有烟、有毒气，你想闭一口气——你要急吸一口气，可以闭很长很长时间，你过去，那可以保你的命。平时你一定要训练自己。一次性把小腹部吸满，再慢慢地出气，慢慢地把气放走。三次啊！（师作示范）呼气时憋不住了，就慢慢让它出去，呼气时候慢慢的。

好！有三次呼气吸气感知了，我们加上“陀佛”。吸气（快吸），呼气时候“陀佛”……你一定要这个音声的。不是教大家呼吸，是教大家专注。呼气时你要专注“陀佛”，吸气时专注“阿弥”，呼气就是陀佛！有这个经历我们就静下来用心听，不是用耳朵听——“吸气—阿弥，呼气—陀佛”。用两分钟时间，闭上眼睛，自然呼吸。吸气—阿弥，呼气—陀佛……

自然呼吸，随它长随它短，吸气—阿弥，呼气—陀佛，用心听……就是让心平静下来，去听闻呼吸，这种“阿弥陀佛”……越放松越好，实际心休息，越静越好，你这个听闻作用就起到了。就是令心休息，休息中放松听闻：吸气—阿弥，呼气—陀佛……

可以了！大概这就是一个教授、体验的过程。下面要是愿意实践你就可以实践。不愿意实践你也暂时保存着这个方法，在某些需要时候你去实践，它都很有意义。这些方法本身没有什么，但是我们一旦知道这个方法——先放那儿也好，实践它也好，它会给我们带来一些机会。很多人心烦意乱啊、情绪啊，烦恼上来时用几分钟这样休息的心去“听”阿弥陀佛，或者说接受阿弥陀佛的加持、这个教法的加持，很容易让心静下来。所以依法安心，依法调整自己，就是实践法则来调整自己的身心疲惫、烦恼、妄想等等，都无疑是很好的因缘。

有些人烦恼了，就去强压、制止或者无端地伤害自己与他人，不如自己依法实践几分钟，调整几分钟。这样它是一个很有力有意义的事情。我们学习法则干什么？就是来调整我们的身心世界，令我们身心世界远离烦恼，远离逼迫焦虑，远离不安，远离无力。这种实践方法可以使我们的生命、意识变得有力起来。大家都学了很多方法，也有很优秀的方法，但这个方法实在简单。你可以睡觉时这样做、走路时这样做，什么时候都可以做，慢慢就体会到它的真正内涵了。

要是在实践这个法之前能作一念法的祈祷，再来做，就会显出它一些特殊的发心、清晰发心的作用，就是鼓励。很多人修法，但他不会处理自己的内心世界、内心环境、依报环境，对法的认知力度不够，所以实践法没有兴趣、没有乐子、没有力量，不会有深度。因为他没有受到加持，没有调整自己的心理环境、依报

环境，对法的认知不够，就得不到这种不共加持与力量。要在实践以前能把一念法用一分钟过一遍，或者出声念几句佛也好，不念也好，再做呼吸念法，就容易把发心与修法结合起来。

法无高下，有缘者很重要！无疑者最真实！有缘，无疑，我们就能实践它。要是有任何疑问就没办法实践。我在提示这个教法整个过程中，都是依据着佛陀教法的说法、传承的说法来给大家一步一步说。有疑问大家可以提出来，没有疑虑你就可以接受它，你接受了这个法则就可以实践了，它对你一定有益。当然了我对这整个教授过程的每一个言说、每一个内容都是负责任的，是有礼敬与来源的。怎么说？就是恭敬而来！不是没事情大家到一起编排个什么，不是这样子。

希望我们在这个法上认知清晰。肯定有个别人有想法，我不反对；对抗，我也不反对；疑虑，我也不反对。这个来源是无疑的。这个建立是无所建立，一个方法令我们休息的引导，实际是一个无所得的启发，或者说无所得的回归的启发。

因为有这个机遇与交流，我鼓励大家来依法供养这个教法，是供养十方诸佛功德的千万亿倍。因为我们每一天再多的供养、礼敬、赞叹，不如我们依法而行的利益来得真实、彻底、究竟。所以一切供养中法供养为最。希望大家行这个最上乘供养来与法相应，于法有所成就、有所深入、有所亲证与体验，这是不可取代的每个有情的自我权利与自身责任。祝福大家得到不可思议的佛法利益与成就！（内容选自 2013 年安居开示《净土生活——一切现行皆是法性功德如实作用》）

## 2013年春季玉溪传授呼吸念佛法

问：阿弥陀佛！各位师兄，弟子现在代表大家祈请师父为大家传授呼吸念佛法。祈请师父慈悲，阿弥陀佛！

师：呼吸念佛法在我们中国净土宗的修行中是没有明确宣化的一个修行方式。它主要是依据我们的自然呼吸，因为我们每一个人活着就要呼吸——它依据我们呼吸这个最普通的状态，借着这个自然状态，引发我们对于念佛的亲切感，或者说通过自然的呼吸来念佛。

念佛方式十分多。我们想力求找一个又能念佛又省心省力的方式，对我们现在比较疲劳、比较繁忙的人这还是挺重要的。因为佛陀的教法或者说教法体系无疑是想给我们一切学佛的有缘带来方便、带来解脱、带来一些轻松愉快。

呼吸念佛法在过去一些善知识的著作中都有提示，但是往往一带而过。用呼吸念佛，它的角度很多。像近代印光法师比较提倡用呼吸来数数字：一呼一吸记个一、一呼一吸记个二……这样念南无阿弥陀佛。这种数息念佛的方法印光法师有传播。我们今天给大家提这个呼吸念佛法是不数息的，不是用数息来念，而是让这种一呼一吸的自然状态来表达念佛的内容。

呼吸念佛，可能这是一个说法，它最重要的是用我们自然呼吸这个方式，用我们这个自然呼吸来赋予它一个“阿弥陀佛”的称谓或者说名号。每一个人都在呼吸，要是我们接受、认知、运用了这种方式，我们的生命就不会空过，你就不会有空过感。为什么？你知道自己一呼一吸都是阿弥陀佛，那都是具足功德的，具足无量的光、无量的寿，具足这个万德。实际我们生命每一时刻都是具足的，我们生命每一时刻都是具足完美的，只是我们的不知足，被妄想、得失、大小、对比所侵害，体会不到生命每一时刻的具足。呼吸念佛是运用一呼一吸“阿弥陀佛”这样来表达生命每一时刻都是具足的真实相或者说真如实相，他是这样一个真如实相。

因为我们对生命的不满意，或者对生命一个状态的疑虑，总是感觉到不足。所以人类总想强化自己，就比较辛苦，我们在很辛苦地奋斗着。那些智慧的人，他们抱着满足的心——不是凭空的满足，是真实了解了一切平等的法味、一切作为平等的法味。通过呼吸念佛法，可以让我们了解真如实相，就是生命每一个时刻都是具足相，我们平等清净的觉悟会引发出来。清净平等的觉悟一旦引发出来，我们就会生活在安详从容的智者角度。生活的挣扎、不满、痛苦，实在是我们自

己分别执著的妄想习惯所造成。

呼吸念佛，想通过我们的呼吸来了解真如实相，就是每一时每一刻它都是平等的、都是一味的、本来具足的，没有差别。我们中间的苦乐、大小、善恶的对比，实在是我们无始以来的颠倒妄想，是一种无明的迷失的对比与挣扎。我们通过呼吸念佛来调整它，恢复它这个真实状态。

我们上午这一节课是为了使大家了解净土，呼吸念佛法也是为了配合让大家来了解净土。像我讲的这样，希望我们在日常生活中用最省力最自然的方法来念佛。我们平时念佛，有的人用计数器，有的人用珠子念，有的人用默念，有的人用散念……有种种习惯。

我们呼吸怎么来念佛呢？平时我们的呼吸在自然生活的状态下是忘却的，我们基本上不了解，已经把它忘掉了，不知不觉我们不知道自己在呼吸不呼吸，很少关注它。但在剧烈的体育运动中、兴奋的作为中或者身体特别衰弱的情况下、缺氧情况下、被一些污染环境逼迫的情况下，我们就会注意呼吸。平时我们不太注意呼吸，就是说呼吸很中性，这一呼一吸本来是那么平淡的状态，我们就很平淡很平淡的，似乎会忘却它。但这个忘却不是它没有作用——空气对我们生命的推动起着至关重要的作用，因为不呼吸人就死亡了。

我们把这个平淡的呼吸作个例子，像淡水一样，没有内容，也不苦也不辣也不咸的。我们平常的呼吸就像一杯淡水或者白开水，没有味道。但是在人很辛苦的时间、缺氧的时间，就想深吸一口气，它就有味道了，你要关注它对你生命的影响。像现在我们国内的雾霾比较厉害。我经历过一两天的雾霾，在北方的一个城市，嗓子、鼻子、肺部都是很苦涩很苦涩的，有那种苦涩的感觉，就是很难受。

我们在日常生活中，空气对我们很重要，但我们根本不觉知它。现在我们把这个很平淡的事情给它加一点内容，给它来点添加剂一样，对呼吸我们把吸气给它加了一个内容——我们平时念阿弥陀佛的“阿弥”这两个字，把它加进去了。我们尝试着来体会它：吸气“阿弥”。呼气呢，就是“陀佛”这两个字。我们给它加了一个味道，附加了一个味道。

我们现在可以闭上眼睛，体会一下：吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。就是我给你这样一杯水，这杯水里面呢，吸气就是阿弥，呼气就是陀佛。闭上眼睛体会一下：吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。就这样一个概念，我们先从概念上做起。要先有这样一个概念，先有这样一个概念！我们不经意地闭上眼睛也好、休息时候也好、走路时候也好、什么时间也好，哪怕一分钟站那儿，你吸气就是“阿弥”，

呼气就是“陀佛”。这个概念一旦成立了，呼吸就自然地会有这种念佛的作用。

我们在这个地方先有概念与习惯，慢慢它这个作用就成立了。我们能不能更深入地了解呢？这还真需要去关注、实践。最早的时间我们一定要有关心的引导，要关注！很多人就带过去了。你要稍微关注，一天拿几次关注它，让这个呼吸：吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。你关注几次，慢慢地这个关注成为一种习惯，我们呼吸就变成念佛的习惯了。这样我们作为净土法则的修行人就很省心，很多时间我们也不用念珠，只要呼吸就在“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”

但是最开始我们刚刚接触这个，就需要关注。就是你要关注，要在意！或者说要不断地提醒自己。提醒自己呼吸：吸气“阿弥”，呼气“陀佛”——这样提醒自己，要有这个概念的提醒。最好的提醒方法，我们现在可以试一试。最好的提醒是我们用一个方法体验它，就比较容易引起我们对它的确认，就是吸气“阿弥”、呼气“陀佛”。怎么确认它？确认这样一个事实：吸气“阿弥”、呼气“陀佛”。

我们来确认这个。怎么确认呢？我们有一个方法，就是用心听，用心去听吸气“阿弥”、呼气“陀佛”——用心去听，用心听自己的呼吸“阿弥陀佛”。闭上眼睛，可以试一试。用心听吸气“阿弥”、呼气“陀佛”，用心听一听。尝试着，尝试着确认它，尝试着用心去听，吸气就是“阿弥”这个确认，我就是这样：吸气就是“阿弥”，呼气就是“陀佛”！先确认。

有的人就能听得到，他的心越静就听得到了；心不静，他只听见吸气呼气。要是心静下来就能听到吸气“阿弥”、呼气“陀佛”。心要静下来听，也就是用心念，把心念、把念沉静下来，沉静下来，听吸气“阿弥”、呼气“陀佛”。你要是感觉到不突出，你可以加重呼吸，自己要体验。这是个确认过程，这个确认很重要很重要！

现在我给你用这个力，提醒你，说吸气“阿弥”、呼气“陀佛”——你顺着这个力很容易听得到，你下面自己去听就费事了。所以借助我这个说法，就是我给你的水加上糖了，你一喝就是甜水。要不然你接一杯白开水，你怎么喝都不甜。就是我们自己平时的呼吸是很平淡、没味道的，我给它们加了这样一个，借着这样一个讲法，大家就用心听，沉静下来去听，就能确认吸气“阿弥”、呼气“陀佛”。

有的人很快就能静下来，很快就静下来了——吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。用心去听！怎么用心听呢？我们慢慢地寻找方法，看怎么用心听。实际就是静下

心了，让心静下来，用心去听闻这个呼吸声：吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。

越放松越好，你也不需要紧张，也不需要对抗，也不需要找到什么，只是说这个确认过程。能确认了，这个方法基本上就学会了。就是用心去听闻这个吸气“阿弥”、呼气“陀佛”。你不经意，这个方法就跟你绝缘了。你经意了，它就起作用。你越放松效果就越好，放松平淡地体验它。一旦确认养成习惯了，我们随时都可以念佛，或者随时都在念佛。只要呼吸——生命只要在，就呼吸，呼吸它就念佛，因为吸气“阿弥”、呼气“陀佛”，一呼一吸就是“阿弥陀佛”。

这个确认十分重要！就是接受的意思。你接受了这个才能得到事实一样的，你接受了这样一个法。虽说没有定法，但给你这样传授、提醒了，它就是个方法。你去实践，确认了，这就是个方法，这一呼一吸就成一个方法了。就是一呼一吸“阿弥陀佛”、一呼一吸“阿弥陀佛”……我们平时都有一呼一吸这样的生命过程，那随时都在“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”这样比我们有意识地出声念、默念都要省力一些。

这个省力不在于其他地方的省力，就因为呼吸是你的自然作为，不需要故意作为，因为你活着就需要呼吸。唯一的用法就是用心去听，用心去听这个自然的呼吸：吸气“阿弥”，呼气“陀佛”，吸气“阿弥”，呼气“陀佛”……用心去听！不准用耳朵听，用耳朵听就麻烦了。一定要用心听，才能听到这样一个细微的声音。它很细微，这个声音细微得很。这个声音很细微，一定要用心静静地听才能听得到。有人说我就是听不到——没问题，你把心静下来，听你的吸气“阿弥”、呼气“陀佛”，它就很有意义。

因为方法都没有定法的，我们接受了它就是个方法，你要不接受它就不是方法。吸气“阿弥”、呼气“陀佛”、吸气“阿弥”、呼气“陀佛”……很自然接受的人有百分之六七十，有百分之二三十的人接受不了。接受不了很正常，有的人心理上就是会否认它，或者说不接受的一些概念、习惯，都可以。能接受的人，基本上慢慢在日常生活中无意识地就会念佛，稍微一放松就感觉到自己在“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”

尤其是休息时间，会睡得比较香。失眠的人，要是会念这个“阿弥陀佛”，就很容易睡着。过去心中很多事情，老睡不着觉，但这一呼一吸“阿弥陀佛”，他容易放松，用心一听，就容易睡着，很容易去除失眠。有的人不能接受也不着急，大部分人能接受，百分之三十左右的人不接受，但是过一段时间他想一想也接受了。

我以前在其他地方给一些居士、出家师父提醒了，出家师父接受的相对快一些；但有比较固执知见的、排他性比较强的、自己有自己方法的人，不太容易接受。但他细细地想了，为了省力啊，因为自己活着就是念佛，有这样语言提示什么的，有些人慢慢地想一想也就过来了。有一部分人三五天以后，或者说自己偶尔去实践有一些感受时候，也就接受了这个方法。

这个依止的还是法无定法，所谓的无自性，我们给它加了一个心作心是的作法。呼吸，本来吸气也没有“阿弥”，呼气也没有“陀佛”，我们给它加了这样一个内容。加，称为授予，给予一个内容——它是没有定法的，给予一个内容，你用心听了，比较随和调柔的人就很容易接受，比较调柔的很容易接受；心里有法则、有对抗意识的可能会隔几天接受。

有些人说我就不管这些事情——那也没有什么，也很正常。因为这个法没有强制性。只是这样一个依止，它是一个授予。就是别人给我们拿来一杯熟普洱茶，你喝就是熟普洱茶的味道。别人作为了，心作心是嘛！别人给你一杯生普洱茶，你喝着就是生普洱茶的味道；人家给我们一杯白水、一杯加酒的东西，它就有这样一个味道。

我们学了以后，也不要急于说我接受没有接受——接受也好，不接受也没有问题，不要有啥顾虑，因为以前我们没听这个法也很自然。听这个了，要是接受了，也没有啥；不接受，也很正常。这是一个十分公平的事情。这样看心里就不会有急躁，也不会有烦恼。因为一切东西真是因缘而生，要有缘，没有缘咋的也不行。还是因缘生。（内容选自《净土传承与誓愿》2016增订本）



## 2013年秋季丛柏庵传授呼吸念佛法

这一节课我们来谈谈呼吸念佛的具体实践方法，给大家一些具体操作的提示或者引导。

我们每一个人都面临着自己生命、业缘相续的实际情况。不管是善是恶是凡是圣，行或者说相续都是明确状态。这个状态若不主动运用，就被行苦所制约，无奈地活着或者在习惯性中活着。那些觉悟者或者具足正见、具足法的守护的人，依着世尊教法来使相续生命的苦苦、坏苦得到彻底解决，在行苦中得到行自在，即是智慧慈悲行，也是依法正行，或者说正业、正命、正智、正定之相续，在三十七道品中有讲八正道。

在许多教法中乃至外道法中，也有呼吸训练。世尊在六年苦行中曾提到他怎么训练呼吸。我们呼吸念佛是不假造作的自然呼吸下的顺应自己自然生命力，在休息的心理状态下返闻“阿弥陀佛”。或者说圆满的觉悟、清净的发心、无所障碍的现行，通过“吸气呼气阿弥陀佛”这样万德展示，不用力地在休息状态下觉悟人生。或者在过去业现在成熟的现行中，不再增加任何一个业相，觉悟过去业报之现报，在过去相续的成熟现缘中，不断地觉悟诸行无常诸法无我的事实，不断地运用佛的清净平等圆满觉回施，来清净平等地觉悟每一个现行。所以阿弥陀佛是清净光、平等光、安稳光、智慧光。

我们这样称念是不假于或者不占用举心动念、分别、执著，而是用心、心里休息状态的照见，返闻自己在自然呼吸中“吸气—阿弥，呼气—陀佛”的内容。通过这个简单方法，逐步体会佛陀的正见与教法，体会法无我的诸行无碍的事实，使我们于诸善恶苦乐果报中无畏地面对，也就是圆满觉悟。在无起无作的如实安住中，运用生命的自然力量或者生命相续的行的状态来阿弥陀佛，在生命相续中得到清净平等的安住。

这逾越了一切见闻觉知的自我制约、困惑，使我们在每一个现行中彻底运用法性的事实、觉性的事实、无所障碍的事实，也就是佛果地觉为因地心这样无作为的修持。因为不假于心念分别、执著、辨识等等，只是依着“吸气—阿弥，呼气—陀佛”这样接受法则来审观呼吸、返闻呼吸，令实相了了现前。或者说觉性圆满地无得无失地观照、觉悟；觉亦不可得，使我们去除一切得失障碍。

这个实践可以长久实践，也可以短暂实践，可以深入实践，也可以表层实践，都有不可思议的利益。乃至渐渐让我们逾越“呼吸—阿弥陀佛”，逾越一切有为

无为的障碍，真正于法得自在，于法成圆觉，依法展示平等安住、究竟休息或者究竟涅槃的功德。这种功德用而不染，就是果地觉的回施，令众生现行中得果地觉为因地心的大用，而不去证得什么。因为在这些本无所得的法则中佛已亲证，本来圆满的功德中佛已亲证，本来清净平等的法性中佛已亲证，我们只是随如来所作、应作、已作随顺安住而已。

如释迦佛给弥勒的授记一样：如来所作应作已作，尔等应随顺安住。我们如是随顺安住。这样休息的修行方法实是无所修证，无所增减，亦无来去，亦不分凡圣善恶是非等，平等守护，圆满觉悟，遇事无碍。所以运用佛的果地觉而无所得失、无所造作，渐渐进趣，我们就能深感佛恩；因为有了知佛恩，令我们毕竟清净安住，圆满觉悟，无所挂碍。

此非世间善根福德乃至出世间菩萨声闻独觉的善根福德所类比。何以故？唯依佛乘故，唯依佛果故。我们依有多深多浅、是究竟是不究竟，都不重要，关键是依止还是未依止。若依止，依止若深若浅皆得方便，若究竟与不究竟皆是胜缘，此缘不可思议！无有诸多幻化、得失、凡圣的戏论，直达究竟目的地，就是圆满无上菩提。这个直达是他回施之亲切所昭示的实际利益。

前两节课给大家提示净土教法之特质，给大家结这样一个缘，希望不要混淆。这个时代巨大的信息量，诸多传承或者业力交织，使许多人的意识与择法出现混乱，自许者多，反而丢失了除疑方便、平等自受用的实质修法内涵。

前两节课的目的是为使大家有个剥离区分的善巧。唯佛是念不是专制，是究竟义。像人取十元、取百元、取千元、取万元，这个地方是只取万元；万元含有十元、百元、千元，但是十元、百元、千元不具万元的功德。拿到十元的人可能认为自己比穷人富一些，自以为是；拿百元的人可能认为自己了不起；拿到千元的人可能感到自己不得了了。不是我们把佛陀的究竟教法就比作万元，这样说是为了让大家都知道此法含一切法，没有戏论，真实不虚，具足圆满。

十元的法、百元的法、千元的法也行，但他能不能进趣究竟功德与利益？十分难说！有十元的人也可能做到一万元的事，但这是什么样的善根？百元的人也可能做到千元的事，这是什么样的因缘？千元的人也可能做到万元的事，但这是什么样的功德？直接用万元来做万元事，安稳得当，究竟真实，不受委曲。

这是以世间数量差别作个比喻。声闻法、独觉法、菩萨法、佛法——声闻法已经远超世间，像拥有十元，不再是没有一分钱的穷人，但他也只能做声闻：自利，其心胸、意识、作为多有畏惧，多有诤讼，有持有犯，有凡有圣。在独觉中

深观因缘，已经远离这种对待，但他也是自觉，多不施教于人。菩萨六度万行，广泛作为，累劫以来利生无量，但未证圆满，亦不名万元。诸佛如来万德具足，究竟圆满，若行声闻事，可行；若行菩萨事，可行；若行独觉事，亦不为难事；行佛事，亦是圆满！

所以念佛，实是因为佛法在十方九界中真实不虚、究竟至顶，他是顶相之真实功德！我们是佛教徒，学佛是那么真实！你说我是菩萨教徒、独觉教徒、声闻教徒——也行，但你要皈依佛皈依法皈依僧了，你来学佛的究竟教法是那么直截了当。这是教法之异，不是独赞净土，实是净土教法的特质设置。这一点反复提示，没有这个法尊贵的表达，而是说这个法则的初、中、后皆依佛果地觉为缘起、为过程、为结果。这样把我们无始以来的分别、执著、凡圣等等对比一时融入平等智海，缘起殊胜难得！不是说声闻心缘起不行，也不是说独觉或者六度万行的菩萨不行，但他与以佛阿耨多罗三藐三菩提这种果地觉来作缘起的教法相比，的确在现行缘起中有极大差异。

之所以孜孜不倦地在这个地方提示，实在欲使大家清晰这个教法。非是高举，是究竟真实之说。断除自身的知见、邪慢、迷失、对抗等等，只是随顺佛的真实慈悲真实智慧，得到真实安住，如此而已。不是为了高举这个法而说，实在是为了事实是事实的展示。

我们看到在汉地所有功课中，不管哪一乘，归向净土是一切教法必然作为。许多人到过禅宗寺院，若一个大禅师取灭时，大家亦用佛号来茶毗他，替他助念等等。哪怕他再自在，也有这样仪轨。因为这个教法的究竟，使许许多多修行者免除了多生多劫在菩萨、声闻、缘觉法等不究竟处的徘徊，一生得阿毗跋致！若不知道这里面利害关系，可能会多生多劫徘徊在自以为是的有缘法则中。所以阿弥陀佛悲愍十方众生，包括修行者、圣者、菩萨、独觉、声闻等，当然一切凡愚有情亦复如是，欲使我们一生成就究竟无上道！像你取了万钱，千钱、百钱、十钱你都可以运用。

有人说我就喜欢声闻法或者就喜欢菩萨法、不喜欢一生成佛……这是迷失说、骄慢说还是邪见说、固执说都无所谓，但你要知道，旷大劫修持你究竟什么样作为最为得力，在十方九界中最能真正饶益有情？过去菩萨在这个法的宣化中彻底作了无畏狮子吼，说一切菩萨声闻独觉无力利人，但以利人或施教作为自利方便，利他者唯佛世尊！

这是不是狮子吼？！能摧伏一切不了义知见，摧伏一切声闻、缘觉、菩萨自

许安乐的无意识慢心或自许心。可能我们还没有声闻、菩萨、独觉的修行证量，但是许多人少得正见、少得法义、少得禅定、少得方便善巧，就有诸多内在的受觉、知见的安乐等等，若不仰仗佛果地觉之究竟回施，大悲心难以成就，大智慧难以现前，大方便难以作为！不了义、不究竟，实有诸多障碍，所以此教法真能予众生施于无畏。观世音菩萨，我们看观音菩萨像的顶上有阿弥陀佛——阿弥陀佛顶庄严。

我们这个时代，人修证之所以又诸多障碍，多源于法慢、自许，也有邪见、乖戾心等等造成的业障蒙蔽，因而摒弃、舍弃或者蒙蔽自己不进趣一生成办阿耨多罗三藐三菩提的甚深究竟悲心教法。世尊在经典上讲这类人是拿摩尼宝珠去买一头牛啊！又回到这样因缘上来提示大家，还是希望大家剥离出来。

严格回到一个事实上说，大家若是都不学净土，也是皆大欢喜。为什么？因为这个教法究竟！真正学习净土者看到不学净土都是究竟的、真实不虚的。但我们在现行作为中这种进劝、供养非以真诚心不可展示。说佛以无尽大悲矜哀三界，惠以众生究竟真实之利！这个词我在私下里读过千遍万遍：无尽大悲——没有悲心，宣化这个教法实在没有意义。轻描淡写地说大家好好修行就行了——这好说，但大家不好做；我这不好说，但大家容易做！又一个极大难度，就是我们要摒弃自己的见闻觉知，接受佛陀的果地觉，随顺他的大愿与果地觉来运用我们的身、口、意乃至依报等等，如一念法所提到，这是不可思议之事！

我们来说呼吸念佛吧！

大家先深吸一口气。吸气是对生命的一个增长相，故意增长一下（深吸气声）。呼气随它去，不管它。这样来提醒自己“我在活着，我在吸气”，活着的方法就是一呼一吸，我在吸气。我们把这个原本没啥内涵的吸气附加上两个音节——阿弥。我给大家附加的。像我给你拿个热毛巾，你一用：嗯，是热毛巾！它本来可能是不热不凉的。要是我用醋泡一下这个毛巾，你一闻：有醋味！现在我给大家一点醋味儿：吸气—阿弥。再来做一次，吸气就是阿弥，你就这么个概念就行。

通过授受，就是给大家“吸气—阿弥”这样一个感觉、概念、思想、心作心是，给你！像给你一杯茶叶水，说这是什么茶——不是编造的，是茶味！“吸气—阿弥”，这确定了，确认了！不管任何时间，一直到你死亡或者停止呼吸那一天，吸气也得是阿弥！从现在开始了，只要吸气就是阿弥，它就附入了这个。你这杯白开水变成茶叶水了，你已经没办法了。

我们再来出气（鼻重重地快速出气声），都得做！（鼻息出气声）这有特殊

作用，人在有忧伤或者郁闷气息时候，多做这个。怕鼻涕出来就拿个纸。但我告诉你，人在很郁闷时，擤个鼻子就过来了！（众笑）你要不用力气，这个气呼不出来。这个呼气是用脐下的气，用脐下大概两指、三指的气你才能把忧郁气息呼出来。你看脸皮笑肉不笑的人，那样子（鼻重重的快速出气声）他一下就笑了！

那个忧郁的气会沉淀得很深很深，使你变得沉重。你要是看到你爹妈、媳妇或者丈夫那个忧伤了，你就（鼻重重的快速出气声），他不笑都得笑，这能除不笑病。忧郁之气沉积，称为下行气，就是比较阴沉。人的腰是寒的，你这样哼几声，腰是热的，甚至会出汗。很多人腰寒，走路也掐腰，像八十岁老太一样。你这样（鼻重重的快速出气声）郁气就出来了，这个气息是从腹下出来。

你要出来的是（鼻重重的快速出气声），我们给它加上一个“陀佛”。从现在开始我们知道，这个“陀佛”可以把身体的郁闷气息真正消除。吸气是增加身体的力；呼气是排除浊气——身体沉浊的、负重的气息，或者郁闷的、黑色的、不健康的气息，就是“陀佛”。吸气—阿弥，增加了力量气力；呼气—陀佛，使我们身心轻安，浊气或者障碍的气息得到消除。这一呼一吸一呼一吸变成了阿弥陀佛阿弥陀佛——阿弥陀佛对我们生命的支持，对心理的支持，对环境的净化。

有时候人是需要调整的。一呼一吸没有玄妙，但是你要用的得当它很有味道。用不得当，就在一日一日的无记生活或者烦恼生活下面浪费掉了。

“吸气—阿弥，呼气—陀佛”增加了我们气力，滋养了我们生命。一呼，排除了负重、郁气、忧郁，使我们身心轻安，就是无量光无量寿在真正加持成就我们的现行。这虽是作为之法，欲使我们在以后修行中真正进趣实相功德。这是引导一样的前行，在下面作为中再吸气呼气，就不需要故意这样了。这是为提醒大家“吸气—阿弥，呼气—陀佛”，有这样一个准确感知与确认。

长吸气、快出气是给你一个初始化，现在点确认了，就是“吸气—阿弥，呼气—陀佛”，不准疑虑了。这样我们有个概念。我让大家这样吸气这样呼气，是有个确认。再做一次，这个确认要清晰。在日常生活中你根本不注意，说我在念佛呢！别人说你没念佛啊？我一直在念！为什么？活着！只要活着就在念佛，因为用呼吸念佛，这是不可思议的事情。

在净土十要中有这样简略记载，若有兴趣可以查一查。印光法师那种呼吸念佛是数数字，一呼一吸数个一，二呼二吸数个二，一直数到十，甩掉，再重新一到十，再甩掉，这样做。有点儿像古代人数息一样。但这里面有名号功德、佛报德之加持，他不一样了。我为啥提大家念布达与这个地方的差异？一切诸佛的通

称没问题，但是这里面有特质——阿弥陀佛以名号度化众生，有他这样的愿望。

“闻我名号，俱来我刹”，就是闻我名号，必被摄受，直至成佛，阿弥陀佛跟你结下了不解之缘——他有这样愿望，这是不共的！

像孩子叫妈妈，妈妈会随着孩子需要的呼喊来作为。阿弥陀佛有这样愿望：以他名号功德，摄化称念有情，摄取不舍。如观无量寿经讲：光明照十方国无所障碍，摄念佛众生，慈悲不舍。摄念佛者，实际其他众生也得以摄化，只是不知不用罢了！我们念佛之时就表明我们在运用、接受阿弥陀佛圆满果德的回施、光明遍照的摄化。我们接受了这个，不管是无意还是有意的。当我们确知、确定这个摄受、摄化，阿弥陀佛与我们结下了不退因缘，我们必成佛道！佛力住持故，佛愿住持故。像一个有力的具足权威的人来帮助一个无力的穷人，他说我帮定你了，你需要什么吧！他有这个权力、能力、威德、财富，你没问题。

无量寿经讲阿弥陀佛是光中之王、佛中之尊，为一切诸佛所赞叹。他住持的不是一国，不是一个三千大千世界，是无尽法界，是故称为阿弥陀佛。有无量无边世尊，各有自己国土之守护。像释迦文佛世尊示现的是摄化娑婆世界，他名号也广传，五百大愿也不可思议。但阿弥陀佛这个特定的摄化众生、令众生一生成佛的愿不可思议！令众生离苦、渐次成就圣道、善根增长……无量无边的愿望都有，但令众生一生成佛的愿，这不可思议！

我们知道“吸气—阿弥，呼气—陀佛”，这样与阿弥陀佛结下一个不解之缘，我们用自然行为来与他结下了不解之缘。若有意若无意我们都在念佛，若有意若无意都会接受弥陀佛无所障碍光明的照射，摄取不舍的愿力的加持、引导、给予。

我们说鼻子“吸气—阿弥，呼气—陀佛”，怎么推动它或者认知它、实践它？这就是我们常规性的一个世俗俚语所说——要用心听了，用心听！很多声音不是耳朵能听见，耳朵听不到的。许许多多音声耳朵听不到，但是心能听见！觉知未泯，就能听得到。“吸气—阿弥，呼气—陀佛”怎么用心来听？我们的心越放松、越平静、越不起波澜、越是休息、舒展的状态越好。下面就自然呼吸：吸气—阿弥，呼气—陀佛。

好，闭上眼睛。我们这样用心去听“吸气—阿弥，呼气—陀佛”。（两分钟）

越放松越自然越好。这个自然开始有些不自然，没问题。开始有一些身心的不自然，但是随着我们慢慢熟悉了，越放松越好，用心返闻“吸气—阿弥，呼气—陀佛，吸气—阿弥，呼气—陀佛”，或者这样一个观照，这样一个方便，不用心不用力地听，这个听就是不用力。

（大家继续呼吸念佛）可以了。

有这样一个缘起，我们在下面随着自己意乐，用这种休息心理、休息的自然吸气呼气来阿弥陀佛。这样有个作为。慢慢地我们再读诵一些经典，能了解我们在做些什么。这些内容各个实践者随自己因缘可能各有体会、受用、观察或者正见确认，乃至实相究竟安住。或者真正对佛果地觉有一些认识，在果地觉载负下得到休息、安乐、无畏，有这样一些实质内涵的体验。

这样的方法于行住坐卧中，哪怕一分钟、十分钟或者休息前、起床前都可以作为。不复杂，也没有特定要求，比较容易使我们忆佛念佛。这种忆佛念佛是一种休息的不造诸过患的简单内涵。要是用一念法祈祷一下再这样作为，就有更多方便。能这样实践，慢慢体会到佛法是令我们休息，不是让我们受很多苦。许多人认为修行精进就是要受很多苦——依法依正见相续作为才是真正精进！许多人把诸多苦行难行作为精进，实际不是。正见、择法、准确相续，能生起喜悦、轻安、诸定乃至慧用，才是真正的精进实践。

我们有这样善巧与观察，慢慢地知道呼吸念佛法对我们十分有益。尤其在这个时代——多劳作、多交往、多疲惫、多厌倦、多积累的时代，这个方法对自身是十分慈悲十分公正的修行方法。

这个方法的接受需要礼敬。大家站起来，三拜，来接受这个教法。（众礼拜）  
阿弥陀佛！（内容选自2013年丛柏庵开示《梵行者的足迹——短出开示集》）

## 2014年秋季报国寺传授呼吸念佛法

我们祈祷三宝加持！三宝加持是一切学习佛法行者的根本守护。这个守护是个誓愿，是生命意识作为之归结处。我们的举止、言行、作为不能违背三皈依。在祈祷的作为下我们会得到三宝的完整加持。

这一节课大家来提问题，希望不要远离净土教法这个主题。提问题之前，把问题自身依法梳理一遍，去观察思维。若还有障碍，靠外缘解决就变得有意义。如果自身没有思维就直接提问，会养成什么问题都向外寻找解决方法的陋习。我们要是善于依法思维与审观，能解决，则是依法而行；不能解决，再去请教与交流，对自身他人于教法都能起到推动实践与了解认知的作用。

问：南无阿弥陀佛！祈请师父为我们传授一下呼吸念佛法。

师：念佛方法十分多，其中呼吸念佛法在我们汉传佛教里古来已久都有传播。我们太容易忘记呼吸对生命的支持，但它一直支持着我们。生命离不开呼吸，但我们很容易把呼吸忘掉。若到氧气十分薄少或者污染十分严重的地方，我们就感觉到呼吸那么重要！平时我们对呼吸会忘掉，但它时时支持生命。像阿弥陀佛这种愿力功德——我们常常把佛陀的愿力、功德，或者法性、觉性对我们的支持忘却，而执著于烦恼、业习、分别、对待的心。但法性对我们的支持，弥陀愿力对我们的接引，报德给我们的回施，没有一刻钟丢弃我们。

近代印光法师提倡一种数息念佛方法，念十声再念十声，这样不断地实践。念阿弥陀佛方便了，但还要数息或计数，似乎仍有顾虑。很多人知道南传佛教中阿姜曼尊者，近代阿罗汉。国内翻译过一部书，就是阿姜曼尊者的故事，他修持是念布达，就是念佛，以念佛修持安般。他那种方式行住坐卧都是布达、布达、布达，就是佛、佛、佛的称念。他若在某一时刻或者某一过程中忘了念布达，就重新来。比如走路中，走了10米布达忘了，就退回去，从忘记那一刻重新走，布达、布达、布达……睡眠、打坐、经行等等，他一切时处都是布达、布达……他通过这种修持证到很深果位，对很多有情有很大的修行上指导与摄化。

也有人念佛，一呼一阿弥陀佛、一吸一阿弥陀佛。在净土十要中有这样记载，以呼吸为念珠来持佛名号，把念佛与呼吸联系起来。但他是一个吸气阿弥陀佛、一个呼气阿弥陀佛，一呼一吸皆是阿弥陀佛。现在我们能不能简洁一些，通过一种有为达到无为？真正把呼吸与念佛联系起来，呼吸念佛，念佛呼吸，又不使我们负重，有没有这样有效的实践方式？这个居士可能是说以前我们提过的那种呼



吸念佛方式。在这里再为大家提一提，在有意乐情况下可以实践。

呼吸支持生命，怎么对呼吸引起重视？先要了解我们在呼、在吸。这话似乎说得有点过分，但我们常常忘记在呼吸！人在生烦恼、生嗔恨、忙碌、看什么时间，都会忘掉。除非很累、大口喘气或者供氧不足，会突然注意到呼吸。

现在我们故意把呼吸的一呼一吸明确一下。我们现在都做一做，深吸气，吸到自己感觉到肺部、身体饱满就不吸了。把腰板挺一点，闭气到不能再闭，再把它随意放出去。把气闭一段，闭一段干什么？知道自己在吸气，就是明确提示自己在吸气。再做一次。感到忍不住了把它呼掉就行。这样可以校正我们塌腰、昏沉、气力不足等毛病。尤其是身体不好、喜欢昏沉、呼吸不通畅或者年纪大的人，都可以这样做。再吸一口气，你感觉到吸气对自己生命有影响就可以。

许多人说呼吸不用学，谁都会——不尽然。我们生命在衰竭或者老化过程中，慢慢地吸气少了、出气多了。或者说吸气短了、呼气长了，身体开始衰老。你看喜欢佝胸的人，慢慢地腰站不起来了，慢慢地没有呼吸了。注意吸气可以调整这个过失。有人站几分钟就会腰一猫，那多数是有病了、昏沉了，或者说管不住脑袋、管不住身体了。管不住他会这样，慢慢就显出病态。吸气在我们生命中起到特别大的外在力量支持，就是氧气或空气的支持。

在一些修法中，呼吸不光能调整身体，还有摄心方便。很多人学过十口气念佛，也是一种十念法。一口气念阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛……气息尽了，缓过来气，再第二口气念阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛……第三口气念阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛……念十口气以后，他可以以气驾驭自心，令心安住在阿弥陀佛称念上，能起到这样作用。若对呼气吸气关注不够，呼吸与念佛你很难结合。呼吸念佛不是数念了多少次——不用数，也不用记它有多久或多长，只是知道一呼一吸阿弥陀佛就行了。

吸气知道了。我们再把呼气感知一下。这个呼气动作，人容易发笑。这实际是把身体内沉淀的污浊、生涩气息从腹部哼出去！有鼻涕的要先用纸或者手帕处理一下。哼！你这样出三次气，身会发热。浊气在身体中会阻碍身体，现在我们把腹部的底气呼出来，身体会热。我们在四川，更应该做一做。把腹部，就是脐下的气呼出来！身体用点力，要不然不出来。你呼出来后身体有热的感受，因为身体通达了。你说我天天呼吸，还不知道这个吗？不注意根本不知道！如果看到人有重病或者烦恼，你可以说做三次深出气就行了！他一做就会笑，哼！憋不住了，在心理上可以放松一次。第二次，他一想就感到好笑。第三次做，基本上人

就轻松一半了。这可以治百病！你要当真，就可以调整心理。现在人活得很郁闷、很烦、很累！修行也很辛苦！你感到心里压抑、沉闷，就这样哼！哼！哼！人会憋不住，会偷偷笑的。

因为把浊气呼出去了，人会突然感觉到一种轻松。这个轻松不是故意的，是你从里往外透的一种轻松。你要真做啊！不做这个机会你真学不会，后面没人教你。大部分都不教这个，这是绝技，这是秘方！你要学习。

再试一次。一定要把腹部这个气彻底呼出——哼！你要知道我真在出气了！出什么气？把淤滞的气出了。出气真很重要，呼吸有感受了。你一定要知道吸这一口气是对生命的鼓励，呼这一口气是清理生命。你有这个概念，就会运用呼吸来支持与净化生命。人很痛苦或者身体混浊之时，就这样三次。你看感冒的人，他“啾”一声，“啾”两声，“啾”三声，好了！出一身汗，感觉透气了。有人不行了，送到医院，大夫说深吸气、深吸气、深吸气——深吸一口气，把气放掉；再深吸一口气……身体比较弱或者感知比较麻木的人，深吸一口气就缓过来了。有人溺水了，没有这个跳那个跳了，就按他腹部，让他吸气呼气，也缓过来了。掐他人中说你痛不痛？痛，深吸气，然后不管了；再深吸气，再不管了。它就给身体带来支持，给衰弱意识与感知带来支持。

有时坐久了，感觉腿麻，你吸几口气就过来了。吸几口气，让这个气注在身体里，让它在身体中循环一遍，让它各个地方都充满了，你再一呼气，就不管它了；再吸一口气，再支持它一下；再吸一口气——你站起来走，没问题了。若不然腿会落下病，被压迫麻木的痛，下次不喜欢坐了。尤其是刚刚接触或者练腿子的人，这很重要，就是它来支持你的感受、感觉、觉知。

呼吸是净化的，但是一定要这样呼吸才能净化。没事不要在人面前这样做，别人受不了的。找个没人地方，哼！哼！哼！很多疾病可以清除掉，你也不用跑医院了。很难受之时，你这样悄悄做一做，身体微微有点发热，你再干啥基本没问题的，这起到支持与净化作用。我们生命不断地被这种——我们虽然是无意识地支持与净化、支持与净化，身体是健康的、有力的，生命是明亮、主动的。哪一天得不到吸气的支持、呼气的净化，这个生命就慢慢地减弱这个功能，慢慢地衰老或者重病、死亡。

介绍呼吸以后，我们再介绍阿弥陀佛。一吸气，我们有点感受了，就是对身体的支持。但你要不闭那个气就感觉不到支持——它虽然支持你，你感觉不到。像我们每天呼吸，你吸气也感觉不到支持。但真正到没氧气时，吸一口气你感到

救你的命！没那一口气，你就死掉。强化一下自己吸气，感到它是支持色身的，感知这个色身的力量，所以说吸气的体验很重要。重要是什么？我们把它内容通过强化表达出来了。若不强化，它作用也存在着。呼气净化着我们的色身，否则色身很快壅塞了、有疾病了。很多空气中不良东西会在你生命中使身体出现问题。很多人通过刮痧，把身体刮得紫一块红一块，力图把湿气刮出去。但你这样做三次，比那快十倍，要彻底！你做三次以后很轻松，但要认真做。平时我们呼气或者呼吸也起到净化作用，只是我们不知道、不注意。但它还在净化你；若不净化，我们这个生命与呼吸系统很快就出问题了，这个生命就得病了。

呼吸的一呼一吸对生命的影响，这里把它作用放大来提醒，让我们觉知它。若不觉知，你不会主动运用，是消极地随缘地自然地运用着。学会主动运用，就变得积极向上。我有病了就知道怎么调整、身体混浊了知道怎么调整、气力衰弱了知道怎么调整，因为这个随着我们生命相续而相续。

我们把吸气对生命的支持，加上一个“阿弥”；呼气加上“陀佛”——一呼一吸就加上一个“阿弥陀佛”，使生命得到阿弥陀佛愿力宝号之支持与净化，回到清净平等觉悟上来。我们用呼吸或者一吸一呼来阿弥陀佛，不假任何用力。因为你的生命需要吸气支持与呼气净化，你需要这个过程。没有这个过程，生命会终止。我们把吸气“阿弥”、呼气“陀佛”——把吸气对我们的支持、呼气对我们的净化与阿弥陀佛完整结合，让阿弥陀佛支持生命、净化生命。我们主动运用生命的一种必然作为来自自然地念阿弥陀佛。这不需要给大家编故事，只是心作心是的一种教授，心作心是有不可思议利益的！

吸气阿弥对我们生命的支持，呼气陀佛对我们生命的净化，即是阿弥陀佛之支持与净化——我们根据吸气阿弥、呼气陀佛，就不需要额外用意念、嘴巴、想象来念阿弥陀佛。吸气就是阿弥，呼气就是陀佛，一呼一吸就是阿弥陀佛，支持、净化皆得完成！一个支持的过程，一个净化的过程，使生命与阿弥陀佛功德完整地通过生命正常需要——呼吸，来表达，来融会，来贯通。

我们可以把眼睛闭一闭，来注意——先注意吸气阿弥，呼气陀佛。注意！注意不是用心念，是注意吸气-阿弥，呼气-陀佛。注意是啥？像抱氢气球一样，用力它会炸掉，放手它会飞掉，所以不能用力又不能放手；对呼吸就是一吸一呼——一个支持、一个净化，我们这样一个阿弥陀佛，对它作这样轻轻观察：吸气-阿弥，呼气-陀佛；吸气就是阿弥，呼气就是陀佛！这不是想象来的，也不是人念出来的，就是吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。不能费力，也不能不用一点观照。

一费力它就炸掉，失去作用了；不用力就遗忘了。吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。

可以睁开眼睛了。闭上眼睛，主要是让我们把关注力用在吸气阿弥对我们的支持、呼气陀佛的净化上，这样一个阿弥陀佛过程。这个过程我们认知了，就不管它了。你平时走路时，吸气可以阿弥，呼气可以陀佛；睡觉时，可以吸气阿弥，呼气陀佛；劳动时，可以吸气阿弥，呼气陀佛……你只要活着，都可以吸气阿弥，呼气陀佛。慢慢养成支持与净化——阿弥陀佛在支持我们生命，净化我们生命；就是佛名号功德与我们呼吸对生命的支持、净化融合在一起了。我们这样念佛十分省力！要是运用得当，人很容易静下来。我们在静下来、坐下来、躺下来时念佛，也不需要故意念个什么，就比较自然，但不能不观照它。观照是用心观照——吸气“阿弥”，呼气“陀佛”，这样一个支持与净化过程。你要尊重这个过程，珍惜这个过程，就珍惜自己生命的全部。那么我们生命就完整地与阿弥陀佛有机联系起来。

这里说一个呼吸念佛的粗略方法，可以实践。有一个要点：你慢慢过渡到用心听吸气“阿弥”、呼气“陀佛”的音声。你没有用心念，也没用嘴念，但是吸气“阿弥”、呼气“陀佛”——你能听到这个音声，你的身体就会变得十分调柔。到时你用休息心理，稍稍知道自己在呼吸，马上这个阿弥陀佛对你的加持与净化会使你充分体会到阿弥陀佛无处不在，光明遍照，摄化众生，慈悲不舍——安住在阿弥陀佛智慧与光明愿力中之事实，会在我们整个生命相续中充分体会到。这样修持或者活着，生命价值会出现飞跃；会把过去那种疑虑、烦恼、种种妄想追求的生命变得得到支持与净化，变得丰满与充实。这个修持会使你的生命无有虚过，就是观佛愿力无有空过之事实。

如无量寿经偈子讲“其佛本愿力，闻名欲往生，皆悉到彼国，自致不退转”一样。又如往生论偈子讲：“观佛本愿力，遇无空过者，能令速满足，功德大宝海”一样。让我们融入此法益；也如观无量寿经中说：佛住法界身，入一切众生心想中——我们虽然是一呼一吸在念阿弥陀佛，一样见三十二相八十种好——即身、即心、即念三十二相八十种好，我们每一个呼吸皆是三十二相八十种好。我们就与佛之法性身、法界身同一法界、同一功德。你这样念佛与做事就没有对立、没有对待，容易理解无念念、无修修之修行方式、作为方式，慢慢就对经典教法能深入理解，无为而至，各行方便，而趣入究竟解脱。

我们在实践这个法则中慢慢地升华自己。修行本身是为使我们从繁杂的、造作业习烦恼中解脱出来，令我们得到省力、精彩、轻安的生命与作用，乃至入诸

三昧，得以自在，所谓等持自在、正觉自在、方便自在、变化自在，即是去除对立，游化无方。呼吸念佛对我们每一个人适宜的。

呼吸念佛方式古来已久多是私下传播。私下传播，即是对有信仰、有善根、有因缘的人讲。我们现在公开讲或者说大面积地讲、对大众讲，实际是大家善根成熟了，也不是个啥。一个教法的展示，若是珍惜，它就是珍惜难得，有不可思议之利益；像摩尼宝一样，你遇到它就会出生诸多功德。你若轻视它，像大地上的土一样，一踩就过去了。轻视就像用它垫脚，重视则给你带来无量宝藏。

呼吸念佛法我们有兴趣可以去实践。没有兴趣也没问题。这是个别居士提出来，但这是大家因缘，都可以实践。因为我们有呼吸——吸气“阿弥”，呼气“陀佛”。像我们刚才尝试吸气的支持与呼气的净化一样，我们主动运用呼吸，呼吸对生命的支持与净化就变得主动、掌握、明确起来。吸气阿弥、呼气陀佛对我们生命的净化与支持，一样会使我们主动运用阿弥陀佛来支持与净化生命。这样学佛可能鲜活一些。

呼吸念佛作个简单提示，重在实践！我们行住坐卧都有呼吸，生命不止都有呼吸，你愿意实践都可以实践，不愿意实践正常呼吸就可以，不影响什么。（内容选自 2014 年报国寺开示《浅说往生论》）

普为出资读诵受持流通者回向偈曰：

愿以此功德	庄严佛净土
上报四重恩	下济三涂苦
若有见闻者	悉发菩提心
尽此一报身	同生极乐国
其佛本愿力	闻名欲往生
皆悉到彼国	自致不退转