

簡樸生活與念佛

——精進佛三開示（一）

釋悟因

簡樸的生活

今天是佛三的第一天，各位受一天的八關齋戒，就是學習做一天的出家人。與在家生活最大的差別就是這三天沒有過性生活，不擦粉，不看電視、報紙，不非時食（過午不食），這叫做過出家的生活。在座各位多數念佛、持齋，有的夫妻性生活已經很淡泊。所以這三天對居士來說就是過簡樸的生活。

香光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

現在大家要學習的是安住。先跟阿彌陀佛說：我這三天要用功持戒、念阿彌陀佛，行住坐臥語默動靜，要練習跟阿彌陀佛相應。每一次受戒，我看到大家都很高興的樣子。有一位女居士就說：「師父！受八關齋戒那天，我先生都不會找我（求歡）。」很高興由受戒得到保護。可是，那女居士又說：「以後先生還來找我，要怎麼辦？」我說：大家都要應付妳的需要嗎？師父教妳不是教天下人都順從妳。做妻子的那能天天說不要？本來人的生活就是不簡單。你說那我的心又亂了。這是你的功夫不夠哦！因此我們要學習安住我們的心。

如何安住身心？修行沒有捷徑，「貴在識路途」。那條路要如何走？第一持戒，第二念佛。這三天就這樣過簡樸的生活，盡可能地減少紛擾自己的身心。先說持戒。持戒的心態很重要。為什麼要持這個戒，不這樣作不行嗎？例如：規定上廁所不講話，是要大家利用時間修行，不攀緣，盡量以持戒來收攝身心。要用這樣的角度跟自己說。其次，三天放下萬緣要來用功，只修一項，修念阿彌陀佛。念念彌陀，腳步就踩得比較輕。

以正確的心態來修行、持戒，這叫善法。所有的善法都回歸到成就我們用功修行，心就能得到安住。

一句彌陀

「阿彌陀佛」是印度話。把這個名號和這個音當成咒語來念。長念或是短念隨著大眾念，心就漸漸地安定下來，身體也可以柔軟。這是修行的開始。修禪定有的以觀呼吸作為心的所緣，這叫安那般那念；念佛是以「南無阿彌陀佛」作為心的所緣，心繫念在「阿彌陀佛」上，只念這個密咒「南無阿彌陀佛」。

跟阿彌陀佛說：我從這裡開始修，我要讓我的身心單純一些。平常的生活不可能這樣單純。現在放下萬緣，用比較單純的心，比較單純地過生活，三天唯有一句彌陀。念阿彌陀佛的名號可以達到一心不亂，這是彌陀經說的。

這三天我們來做做看，以一句彌陀名號攝受我們的身心，讓我們的身心慢慢的更加穩定、自在。

以歡喜心念佛

念佛怎樣可以念得相應？第一：你的心要生歡喜心。阿彌陀佛這句密咒放在你心中，你有生歡喜心嗎？在你的心中找一個位置讓它放，佛號安穩你就歡喜，心生歡喜你的心就溫暖、柔軟。

持戒是修行，念佛是修行，持咒是修行，拜佛是修行，乃至喝茶、吃飯都是修行。以靜態的或動態的方式用功，訓練的都是我們的「心」。以「南無阿彌陀佛」作為心的所緣，在你的心中阿彌陀佛有一個位置，走路、睡覺、上廁所……，都集中回到這個位置，這就是念佛。念佛，心可以柔軟、單純。

念佛的「念」梵語叫 *smṛ*，就是作意。作意的回到一句阿彌陀佛的佛號上面。當你的心與阿彌陀佛的佛號相應，你的心就生起喜悅、安穩；念念相應心就鎮定下來。千經萬論不離戒定慧。我們身心能夠安定、安穩，這叫做「定」，這就是修行。

往生自在的故事

在座各位能夠親近三寶是有善根、福德、因緣的。有師父帶領我們念佛，有很多居士跟我們一起念佛。最近有一位老居士往生，臨終相當自在，是念佛往生的實例。

這位老居士八十三歲，女眾。有一天老人家穿戴整齊地告訴兒子，早上八點她就要去了。這天剛好是老人家看醫生的日子。兒子說：「媽！醫院八點半才開門，八點就太早啦。」她說：「可是我八點就要去了。」兒子還意會不來，以為說的是去醫院的事。結果老人家真的八點就走了，是坐著走的。之前老人家已經自己洗頭、洗澡、衣服換好坐在沙發等。兒女們看著媽媽這麼自在的示現，一方面驚歎老人家的功行，

一方面也感恩諸佛菩薩的護念。

這位老人家是相當傳統的婦女，一生為家庭、兒女奉獻，孩子九個，年輕守寡，含辛茹苦地一手把兒女拉扯長大，並且栽培每個兒女都受很高的教育，其中一個女兒讀物理作科學研究，一個女兒在香港出家。兒女都知道母親一生好德，平時手拿念珠，只有佛號沒有雜話。兒女需要請媽媽照顧孫子，她就說好。年老了沒有力氣抱小孩，她說我就幫你看著。身心非常的安穩、自在。

一心不亂

古時候有一個人念佛念到十萬聲，一天往生後卻到閻羅王那裡。他說：「我一天念多少佛號，一百零八聲佛號放一粒綠豆，念了好幾袋的綠豆，不應該到這裡來。」閻羅王說：「你念多少佛號，我叫估算師估算。」估算師就幫他估算，但每顆綠豆都是空心的，風一吹就吹走了，最後留下一顆實心的。原來那天颱風，玻璃嘩啦啦掉滿地把他嚇到了，他當下大喊「阿彌陀佛」。閻羅王就說：「就這句阿彌陀佛可以救你，你不用到地獄受苦了。」

故事只是故事，佛號如何念得實在才重要。念佛如何與阿彌陀佛的佛號相應？心一定要專注，而且每一句佛號都回到心中與心相應，這一句彌陀才會落在你的八識田

中，這叫做「一心不亂」。

耐心忍持

看起來念一句南無阿彌陀佛，好像很簡單，其實不是那麼簡單。它的道理是很深的。

阿彌陀佛是在西方極樂世界，或稱極樂淨土。那裡的環境非常地莊嚴、清淨。去西方極樂世界什麼最好？我曾問居士。很多居士就回答說「最高興的是不必煮飯、洗碗、掃地。」我想這一定是煮飯煮到心煩，甚至怨歎了。應該不是這樣吧！極樂世界確實可以思衣衣來，思食食至，這也是極樂世界令人欣羨的地方。然而，回過頭來，希望像極樂世界這麼自在，要從此時此刻學起，從人間學起。學習什麼呢？學習安住、安忍。

尤其是只念一句南無阿彌陀佛，有的人說太簡單沒有變化，有點不耐煩。就是愈簡單才是愈不簡單。你開始想專心念佛，才知道我們的心是多麼地跳躍、不耐煩。人是很麻煩的動物，太簡單也不行，不簡單也不行，複雜也不行。總之不合意就不耐煩。對誰不耐煩？自己。想要用功修行，真的要給自己很大的耐性。

心能安忍、安住才可能少造業，負面的問題才可能減少，效率也會提高。這就是用

功。請拿出最大的耐心、忍持一句佛號，讓心只是歇在一念的阿彌陀佛的佛號上。

妄念

念佛的時候要看什麼？看住佛號。佛號看不住的時候看到了什麼？看到起起落落的念頭。那些念頭就是妄念。平時這些心念我們映照不到，因為它跑得很快，像電流一樣。坐下來念佛，慢慢地心靜下來，你就看到這些心念一會兒在佛號上，一會兒跑到別處，片刻不得安穩。千經萬論就是教我們如何調伏這顆心。念佛是其中最簡捷、適合各種根機的法門。

開始念佛妄念就不斷插進來。妄念插進來時不要理它，記得回到阿彌陀佛的佛號上。不要去想說我怎麼這麼多妄念，這麼多業障，然後一直咒罵自己。念佛變成自己責怪自己，這是在懺悔不是在念佛。有時念著佛號煩惱來了、雜念來了，不要跟著煩惱、雜念走。一旦覺知是妄念就趕快把心抓回來，回到阿彌陀佛的佛號，這就是作意。心念跑出去的時候，不要想著要把它想清楚，記得你是來用功不是來打妄想；假使旁邊的人太吵也不要生氣，提醒自己不是來這裡生氣是要來修行的。總之一旦覺知妄念，隨時提起一句阿彌陀佛。

現在就用這句彌陀的名號來穩定我們的心。一顆安穩、沒有妄念或煩惱干擾的心就

像平靜的水，看東西可以看得很清楚。假使內在有造業的衝動，你自然會想辦法去調整、處理，減少它的作用。

戰馬的故事

在佛經裡有一個故事，有一個國王他有一匹駿馬。這匹馬俊美健壯，跑得非常地快又聽話，很受國王喜愛。後來國王向四邊征戰、擴大疆土，都是騎這匹駿馬上戰場，並且屢屢打勝仗。國王打了勝仗就專心地治理國家，沒有再發生戰爭。沒有戰事這匹馬就閒著。戰馬不上戰場能作什麼呢？被送去磨坊拖石磨。有一年外敵來攻打，這匹戰馬已經無法上戰場了。沒有戰爭的歲月，那馬兒被主人安排在磨坊待了下半生，而它也逐漸地習慣磨坊一方大的世界。

你會怨歎年輕的時候像戰場上的一匹駿馬嗎？每一個人從出生到老都在忙些什麼？年少的時候讀書、學習所有的知識，然後找工作，也累積財富、養活自己、組織家庭繁衍後代。除了這些，還必需吃飯、睡覺、休閒娛樂、社會交際……。有的人宗教信仰也是生活的一部分。這是存有的世界存在的事實，我們在清醒的狀態都是在做這些。在家庭裡，你有兒女陪伴感到很幸福，有另一半陪伴感到很幸福，縱使先生比你先離開人世也是很幸福，因為彼此曾經擁有、珍惜。以工作來說，你喜歡你的工作

嗎？你覺得自在嗎？你不是因為虧欠人家、或虧欠家人才在這裡。你自信篤定地說，我可以在這裡做自己！在工作中你是打從內心的歡喜。極樂世界就是這樣開始的。

有一位事業有成的居士曾經自豪地說：「我當初從故鄉出來，分到兩只破碗、一件棉被，來到高雄打拼……，」我笑說：「你是要跟我說你的奮鬥史嗎？」在人生的旅程努力奮鬥是應該的。然而生命之流不斷地流逝，人生除了取得財富、權勢、名位、家庭乃至健康，一路打拚以來，你的身心平靜、平穩、快樂嗎？

生命裡的奮鬥包括內在的自我安頓。自我的存在是在流逝的每一念中找到你自己。這是一輩子的戰鬥，也是生命中最珍貴的。

法門

有人問什麼法門才是最殊勝的？法門沒有高下，心才有高下。能夠安你的心，讓心自在、可以用功，這就是你的法門。《彌陀經》有一句話，「善男子、善女人聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子、善女人皆為一切諸佛之所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。」諸佛護念你，你自己也要有那種容器來接受祂。我們一定要有信心，我們修念佛法門，諸佛菩薩一定會照顧我們不會拋棄我們。

發心修念佛法門就與念佛法門相應，同時生起善法樂住——樂於住在善法裡面。這

是一種梵住，是與諸佛、菩薩、阿羅漢的修行相應的親近法。你內心會產生喜悅，心會安穩、安住，這是善法樂住。

我們在這裡修行，心生歡喜、歡愉、喜悅。自己心生喜悅、對別人心生喜悅。這樣在你前區、後區共修的善男子、善女人，將來都是西方極樂淨土的好同參、好伴侶呢！

【編者按】整理自九十九年一月，紫竹林精舍精進佛三開示。

