

持戒爲先

修行不外修戒、定、慧，因戒生定，因定發慧。中國大乘八宗之禪、淨、密、律側重於此，故此四宗攝歸行門。

首言戒。戒爲定慧之本，猶如大樓地基（如前已說），故戒爲各宗之共同科目，而律宗之所專講者也。律藏浩瀚，而在家眾之戒，則唯五戒、八戒、菩薩戒耳。

五戒最爲基本，殺、盜、淫、妄爲「根本重戒」，倘根本一破，則終非道品，修行全荒，深造無由。爲佛弟子，切應謹守，慎勿自壞法器，甘爲朽木也。

進一層爲八關齋戒，以一日一夜爲期，於此一日一夜之中，持守八戒一齋，遠離塵欲，心地清淨，梵行高遠。倘能用心持之，其助定之功效，自可深刻體會。

再進一層爲菩薩戒，乃是「心地大戒」，非但制身口、且制心地矣。如殺戒，但起殺心殺念，雖身口未造殺業，亦已違犯。如《梵網經》云：「殺因、殺緣、殺法、殺業」，其中「殺因」即指心念動機而言。殺戒如此，餘戒例然。

吾人學戒，宜先研戒相，如《五戒相經》、《齋經》、《梵網經》與《瑜伽菩薩戒本》等。戒相研明，然後發心受戒；受戒之後，認真持守；有所違犯，如法懺悔。如受菩薩戒者，每半月布薩，須依法發露懺悔，方乃誦戒。總之，佛制戒律，務須如法奉持，方足以言入定慧也。

淨土持名念佛的定慧

次言定慧。中國古來流傳之定慧行門，不外禪、觀、淨、密，雖同歸圓頓，而其間之難行、易行、自力、二力等諸般同異，前已辨之詳矣，故今唯就淨土持名念佛法門言之。

淨土三資糧曰：信、願、行。信則信有極樂世界、阿彌陀佛，如聖言量，真實不虛。願則厭離娑婆，欣求極樂。行則有正有助，正則持佛名號，助則止惡修善。

信願行三者之關係

先說信願行三者之關係。此三者實爲一體，密不可分，蓋有信則有願，有願則有行。蕩祖云：「非信不足啓願，非願不足導行，非持名妙行，不足滿所願而證所信」，又云：「依一心說信願行，非先後，非定三。蓋無願行不名真信，無行信不名真願，無信願不名真行。」，印祖云：「如鼎三足，缺一則蹶；三法具足，決定往生。」

雖然，三者之樞紐乃在於信願，蓋信願爲行之原動力，且亦爲往生之關鍵故。蕩祖云：「得生與否，全由信願之有無；品位高下，全由持名之淺深。」，此謂有信願則得生，無信願則不得生。蓋彌陀本願，十方眾生，但有願生彼國者，臨命

終時，彼佛必皆一一專車（蓮華）接送，此願唯彌陀獨有，餘佛所無。故吾人但得臨終仍有信願正念，則能與佛願力感應道交，阿彌陀佛即與聖眾現前接引，故於命終識離之時（亂心位），心不顛倒（亂心位上不亂），業種不起，不復牽入輪迴，而得往生淨土矣。

故知往生關鍵，全在臨終「信願」正念。然此臨終正念，不可僥倖而致，全賴平時操之有素。平時「行」之得力，已能降伏煩惱（伏惑），不為煩惱所亂，臨終大關頭方能不亂。若平時已亂，又何能期望於臨終之不亂耶？

是故，臨終之有信願，賴於平時之有「行」；平時其有「行」矣，方保臨終之有「信願」；臨終真有「信願」矣，方保必生淨土而萬無一失。故往生條件仍以信願行三者皆具為充分把握。

若平時「行」之不力，未能降伏煩惱者，則不把握臨終必有信願，當然不把握必生淨土。只言「沒把握」而已，不言「必不能生」。常見有人並無機緣、時間，把念佛功夫做好，倉促間無常即已到來，然其往生西方之信願至為堅強，即此堅強有力之信願，足以降伏臨終憂悲苦惱，感應彌陀現前，往生淨土。

故蕩祖云：「信得決，願得切，雖散心念佛，亦必往生；信不真，願不猛，雖一心不亂，亦不得往生」。印祖云：「念佛法門，注重信願，有信願未得一心，亦可往生；得一心，若無信願，亦不得往生。世人多注重一心，不注重信願，已失其要，而又生既未得一心，恐不得往生之疑，則全與信願相違反矣！由此而益加信願，以致一心，則是好想念；若由因不得一心，常存一不能往生之心，則成壞想念矣！不可不知。」

故知淨土之路，可謂一條不斷提起信願之路。吾人日常切須不斷反省自問：「有信願否？」有則決定往生。然又不可自欺，謂有信願，卻不想念佛（行），既不想念佛，則可知汝之信願非真切也。故蕩祖云：「無行願之信非真信，無信行之願非切願，無信願之行非正行」，三者一體，誠不可分，可謂合則皆是，離則皆非矣。

信願之真切

次言信願至何程度方為真切？「信」則須至乎「全身靠倒」。不論遇何苦難，八風如何猛烈，疾病如何糾纏，吾心不驚不動，全身靠倒在一句萬德洪名、彌陀慈悲光明中，如是方為真正之「南無」（皈命）也。

「願」須至乎「載欣載奔」。日常生活中，不論遇何稱譏、毀譽、侮辱、冤屈，但一念及極樂家鄉、彌陀慈父，無不「載欣載奔」，如是方為真正之「欣厭」也。

李圓淨居士嘗舉一譬云：「如小孩一旦失母，此時他真信普天之下，只有我娘可依恬，切願見娘而已！此時，糖果哄他不得，打罵嚇他不得。在這麼時，信是真信，願是切願，毫無勉強，全無虛假。」信願苟能如是真切，則不但往生可必，而念佛亦易得力矣。

信願之培養

次言云何培養信願。信願之生起，不外有二：一從「理」、一從「事」。「理」則不離經教祖訓，然卻不只在文字上打轉。理路通達之後，尤須經常讀誦、精思熟玩其義味，於日常生活中，貼切體會佛意、佛恩！

「事」則於古今往生事蹟中、及蓮友之往生助念中，尤可得深切之驗證與啓示。誠如孔子所云：「徒託空言，不如見諸行事之深切著明也！」

正功夫 持名念佛

已言「信願」，次言「行」。行分正助，正為持名念佛，助為止惡修善。今先言正功夫，如左表：

- 念法
- 儀軌
- 持名念佛— —要訣
- 歷程
- 課程

首就「念法」言之，有高聲念、低聲念、金剛念、默念、記數念等，應隨各人機宜，間換調適用之。其中以「低聲念」與「金剛念」最為省力，可常採用。若環境氣力許可，則採「高聲念」，具十種殊勝利益故；若環境不許，則採「默念」，一切時地均不礙故。而此諸法皆可加「記數念」，最能攝心治散亂故。（詳參念佛法要）

次就「儀軌」言之，有常行、常坐、半行半坐、非行非坐，乃至跪念、拜念等。亦隨各人機宜，間換調適用之。若採坐念時，則依打坐要領行之。（參閱天台二十五方便）。

次就「要訣」言之，又分治昏訣與治散訣。初學者散亂多，對治之訣有二：一為「聽」字訣。念佛時須字字念得清楚，聽得清楚，「阿 | 彌 | 陀 | 佛」，「阿」字聽清楚了再念「彌」，乃至「陀」字聽清楚了再念「佛」。念「阿」時攝心諦聽此一「阿」字，感覺全宇宙唯一「阿」字，別無身心世界。念「阿」時如此，念餘字亦然。如是字字句句聽清楚，則六根都攝，妄想不入，方足以言「相應」也。二為「死」字訣。若事情掛心，思緒縈懷，口念一句佛名，心中纏繞百般憂惱、萬種情緒，如是焉能相應？此則須作「當念念佛，當念往生」想，觀想無常已到，即此一念，便將往生，娑婆一切，放不下亦須放，不放又能如何？如是想時，自能放捨，自能懇切，此即印祖常將「死」字貼額頭之妙訣也。

若久修之士，散亂漸少，卻易落昏沉。一有昏沉，即須善加對治，不可使成習慣性。坐念時昏沈一來，則須挺直腰背，睜大眼睛，高聲念佛。若乃昏沉，則以冷水洗臉，乃至起而拜佛、經行。若果疲憊不堪，則應放倒一睡，待精神飽滿再念。

次就「歷程」言之，古德用功，概有如是經驗歷程，所謂「靜中有功夫—動中有功夫—睡夢中有功夫—病中有功夫—臨終有功夫」，此可作為吾人念佛之里

程碑、評量卷也。

「靜中有功夫」者，謂閒靜下來時，一句佛號提起，不間不雜，百千萬聲皆然。此為第一站，靜時則有，動亂時便失。

「動中有功夫」者，謂不論行、住、坐、臥，吃、喝、拉、撒，佛號如高山放水，洶湧有力，遮攔不住，放捨不得。乃至行不知行、坐不知坐，寒熱饑渴悉皆不知。此則「動靜一如」，功夫更進一層矣。

然吾人用功，非謂下手時先在靜中做，動中不做，待靜中功夫做好，再來做動中功夫，如是則動靜打成兩截，功夫永難成片矣。蓋吾人日常生活，不能離乎動作，縱在佛七之中，仍有動時（如吃、喝、拉、撒），若動時不知用功，則功夫有空檔，妄想有落腳處，故須不論動中靜中，一概不離功夫，一句佛號，牢牢抱住，如是方能打成一片，此義不可不知。

「睡夢中有功夫」者，謂功夫成熟，晝既綿綿，夜亦不斷，此則「夢覺一如」，功夫又進矣。

「病中有功夫」者，謂不論病苦如何折磨，佛號歷歷，功夫明明白白，乃至病不知病、痛不知痛。此則念佛功極，往生穩操左券矣。

「臨終有功夫」者，謂生死臨頭、八苦交煎之時，仍然信願念佛，故能感佛現前接引焉。

次就「課程」言之。淨業行人，早晚須有「定課」，昔 雪公恩師教人，定課以阿彌陀經、往生咒、佛號三者為主，再斟酌各自時間、環境，加減訂之。尤須注意者，早晚定課不宜排在身心疲憊、昏昏將睡時，潦草為之，否則，功夫難進矣。

「定課」之外，尚須有「散課」，古德云：「一邊作務，一邊念佛」，做任何職務，不必用腦力時，即便提起佛號；縱須用腦之時，亦不忘憶佛及憶淨土。慈雲懺主云：「凡公臨私養，歷涉緣務，雖造次而常內心不忘於佛、及憶淨土。譬如世人切事繫心，雖歷經語言去來坐臥，種種作務，而不妨密憶，前事宛然。念佛之心，亦應如是，或若失念，數數攝還，久久成性，任運常憶。」雪公恩師常譬之如「憶念吃飯」然，世人無論如何忙碌，食時一到，無有不自然憶念吃飯者也，念佛憶佛，亦應如是。

定散課之外，進一層為「佛七」，於七日申加功用行，密集式專修專念，功夫乃能突破邁進。

再進一層為「掩關」，短則數月、長則數年。或專修禮懺念佛、或念佛閱經並行，此固須有戒教之基，且有閒暇之福者，乃能為之。

助功夫——止惡修善

已言正功夫，次言助功夫。助功夫者，所以助成正功夫者也。正功夫外，餘一切法門皆可用為助功夫，亦各隨機宜，各取所需耳。概言之，則不外「止惡、修善」二門，今分別言之。

「止惡」一門，要旨在「降伏煩惱，對治習氣」，而其要訣則在「常起覺照，不

隨境轉」。吾人研解教理，即須於日常生活中，依教理起覺照，不論吃飯、穿衣、駕車、如廁、讀書、作務、處眾、居家、乃至病痛等，隨遇境緣，即起覺照；覺照一起，煩惱即息；煩惱既息，佛號即起。如是正助雙運，於一切境緣上，不動煩惱、不起妄分別心，自在無憂，佛號不失，方為真功夫也。〈詳參明倫二五四期「如何降伏煩惱」一文〉

昔嘗聞之，廣欽老和尚常教弟子修「苦行」。何謂「苦行」？則曰：「忍辱」。何謂「忍辱」？則曰：「一切不計較，日常生活不起分別心」。此誠修行切要處也。蓋萬法唯心，心無心相，吾人無始生死根源，即因「無明妄動」，宇宙萬法、一切境界（人、事、物），皆吾人妄動妄分別心而有，今修行即修個「不起分別心」而已。所謂「離對待分別，善惡皆不染」是也。

又嘗聞之，中國古來叢林中種種執事、種種作務，皆是教人修行之具（教學用具），皆所以藉境鍊心者也。故做任何事、遇任何人、聽任何話，皆須隨時覺照，不動煩惱，不去計較分別，佛號歷歷不失，方為真自在、真修行。

是故，用功修行，不只在佛堂坐下來靜中才修，在動用云為中，亦能修、亦須修。善修行者，處處都是道場，都能用功，不論待人接物、穿衣吃飯，時時刻刻有工夫用。

次言「修善」門。淨業行人，念佛、止惡之餘，仍須兼修眾善，如禮懺（禮佛、懺悔）、布施（財施、法施、無畏施）、化育（度化教育眾生）等。

或問：一句洪名，圓具萬德，備足福善，焉用修餘眾善為？答曰：是不然。印祖云：「一門深入，盡廢餘門，此唯打七時才可。平時，若非菩薩再來，斷未有不成懈怠之弊者，以凡夫之心，常則生厭故也。天之生物，必須晴雨調停，寒暑更代，方能得其生成造化之實際。使常雨常晴，常寒常暑，則普天之下，了無一物矣。況吾儕心如猿猴，不以種種法對治，而欲彼安於一處，不妄奔馳者，甚難！甚難！當自量其力，不可偏執一法，亦不可漫無統緒。」又云：「學佛，必須專以自了為事，然亦須隨分隨力以作功德。若大力量人，方能徹底放下，徹底提起；中下之人，以無一切作為，遂成懶惰懈怠，則自利也不認真，利人全置度外，流入揚子拔毛不肯利人之弊。故必二者相輔而行，但專主於自利一邊。」故知念佛之人，兼修眾善，非是名號功德不足，而是藉行善以調適身心，以長養慈悲，以防止怠慢，以助成正功耳。此「修善」一門之旨意也。

其旨如此，其法可知，所謂「隨分隨力」行之，以不耽誤正功為原則。蓋持名為主（正），眾善為輔（助），此中分寸必須拿捏得準，切勿正助顛倒，喧賓奪主。否則，助功反成障功矣！此義不可不知。

綜上所述，由戒定慧，而信願行，而正功助功，而止惡修善，層層剖析，節節料簡。惟期淨土途徑朗然洞然，見者聞者，不復歧惑焉！◆