

目錄

一、阿彌陀佛與淨土法門 —— 3

- (一) 阿彌陀佛的意思 —— 4
- (二) 「成熟眾生，莊嚴國土」的彌陀本願 —— 9
- (三) 淨土法門的殊勝 —— 15

二、念佛的方法 —— 23

- (一) 念佛的方法 —— 24
- (二) 念佛法門的層次 —— 36
- (三) 「報恩佛七」的意義 —— 49

三、四種淨土任君遊 —— 59

- (一) 人間淨土 —— 61

(二)	天國淨土	——	66
(三)	佛國淨土	——	70
(四)	自心淨土	——	75

四、人間淨土對現代人的重要性

—— 81

(一)	接受世間是苦的事實	——	83
(二)	發覺自心中本身的佛性	——	90
(三)	人間淨土就在自己心中	——	94

一、阿彌陀佛與淨土法門

（一）阿彌陀佛的意思

中國本來沒有「佛」這個字，是佛法傳到中國之後才造的新字，翻成中文就是「覺」的意思。人的智慧圓滿、福德圓滿就是「佛」，也稱為兩足尊。兩足不是指兩隻腳，而是福慧兩足，兩種圓滿的意思。

有「覺」就有「不覺」，「不覺」是凡夫，是指沒有聽過佛法或剛剛開始修行佛法的人；「覺」是聽了佛法，如法修行而且已經實證理體的人，例如菩薩。菩薩是覺悟的有情眾生，所以叫作「覺有情」；因為是正在行菩薩道的眾生，

所以又叫作「大道心眾生」。另外還有菩薩摩訶薩，那是初地以上的大菩薩。

覺的層次有自覺、覺他、覺行圓滿。自覺是自己已經覺悟，知道「我」是五蘊所構成，是無常、無我、空的，因此斷煩惱，證得涅槃。覺他，是自己覺悟了，同時也幫助眾生覺悟。自覺的人，就小乘來講，是阿羅漢，菩薩是自覺覺他，而佛不僅自覺覺他，還要覺行圓滿，所以又稱為大覺、圓覺、滿覺。

「阿彌陀」的意思有很多，大致可以翻成三種，第一是無量的光明，第二是無量的壽命，第三是無量的清淨平等覺。

無量光明是慈悲的光，以慈悲的光普照一切眾生，這是指空間的無限；無量壽是指時間的無限，是說阿彌陀永遠為眾生做慈航、做依怙，任何時間地方，只要有眾生需要他，就會前去照顧。因此，他有無量的慈悲，而且是永恆的，不會在短時間內消失。而且阿彌陀佛對任何一個眾生都是平等，沒有期待心、差別心，沒有自私心、偏頗心、選擇心，所以是無量的、平等的清淨。

佛的光明是慈悲和智慧，因為平等度眾生，所以他的慈悲光是無一眾生不照、無一處不照，只是多數眾生因為沒有善根，不知道也或許不相信，所以看不見，也感受不到。就

好像一生出就看不見的盲人，因為從來沒有見過光，即使有陽光、燈光，也不知道那是光。

不要把佛的無量光想成像太陽或電燈發出的光那樣，我們從佛像上看到的頭光、背光、身光都只是一種象徵，但是如果我們有信心，真正接觸到佛的時候，就會明白他與凡夫的不同。

光的意思是影響力，好的影響力是白色白光、黃色黃光、赤色赤光、青色青光，壞的影響力則是黑色黑光。黑色不但不能放光，而且專門吸光。每一個人只要存好心就是一個放光的人，用好心待人就是讓別人沾光，所以我們常常以「沾

光」來形容從他人那裡得到了光彩或利益。其實有時我也沾你們各位的光，譬如我有一個弟子在機場服務，我要通關時，這個弟子就跟海關人員說：「這是我師父，請不要為難他。」結果他們就給我禮遇通關。這就是他放光，讓我沾了他的光。而阿彌陀佛放慈悲光、智慧光，都是為了利益眾生。

(二) 「成熟衆生，莊嚴國土」的彌陀 本願

根據《無量壽經》，阿彌陀佛在修行階段，當時叫作法藏比丘，曾經發了四十八個大願，雖然有部分經典說是二十四願，譬如《平等覺經》，但二十四願其實是四十八願的濃縮，而且不論二十四願或四十八願都只是一個名稱或數字，凡是有益於眾生往生淨土，能夠幫助眾生在淨土之中成就道業、成就果位的都是阿彌陀佛的願，所以應該是「無量願」。

阿彌陀佛願願都是爲了成熟眾生、莊嚴國土，所謂成熟眾生就是讓發願往生彌陀佛國者都得以往生，而爲了讓發願往生者有地方安住，所以成就了一個極樂世界，這就是莊嚴國土。一般佛國淨土都是由佛與眾生共同的願力所成就，因爲眾生希望有這樣的地方可以去，所以那個世界就完成了；但是極樂世界是由阿彌陀佛的本願所完成，是爲了成熟眾生而莊嚴的國土。

西方淨土的依正莊嚴，所謂「依」是指依報，也就是我們身體所處的環境；而「正」是指正報，說的是我們的身心。在極樂世界裡，無論環境或往生的眾生都是清淨莊嚴的。

極樂世界裡的環境，有七重行樹、七寶蓮池，蓮池裡是金沙鋪地，還有許多美麗的宮殿。微風吹過七重行樹時，會奏出裊繞的音樂，與飛鳥念佛、法、僧三寶的聲音相和，使人忘卻種種煩惱。因此，即使凡夫到了西方淨土之後還是凡夫——上品上生也一樣，不過還是比在娑婆世界好。在娑婆世界，身、口、意三業無法清淨，而西方極樂世界裡所有的，一切都能漸漸使你從凡夫成爲聖人。不僅能夠親近諸佛菩薩，而且聽到的都是在念佛、念法、念僧，與貪、瞋、癡等煩惱完全不相應。當中也沒有鈔票、財產，或是權位名勢、男女關係等問題，比人間清淨萬分，身、口、意三業沒有機會不

清淨，所以不會有煩惱。

地球上雖然有些地方也很美，但是再美都需要有人照顧，像花園、公園都是人工種植，如果乏人照顧整理，很快就會枯萎，變成荒煙蔓草、荊棘叢生，接著就會有垃圾、蚊蟲，產生不好的物質。西方極樂世界完全是由福德所感應，不會有蟲或垃圾這類東西，也沒有人間種種的災難，譬如地震、水災、火災、風災等。

而在西方極樂世界的眾生，身體是由蓮花化生的功德福報身，不像我們是由父母所生。父母所生的身體並沒有不好，但是會害病、會肚子餓、會怕熱怕冷，只要幾天不洗澡就會

癢、不舒服。另一方面，因為身體的生理反應，人們會保護個人生存的條件，譬如安全、健康、地位、名望或財富，於是與人相處時，總免不了你爭我奪，你嫉妒我、我猜忌你，彼此矛盾衝突。此外，還有心理的關係，心理問題往往與自己的成長過程有關，我們帶著過去世的種種福報和罪報來到世上，然後在成長過程中，互相的感染、影響，所謂「近朱者赤，近墨者黑」，這就是我們環境的實況，所以稱爲五濁惡世。

西方極樂世界的眾生因爲是蓮花化生，所以不會有上述種種反應，也沒有什麼需要跟人鬥爭的，大家都是同心同願

往生的。而且每個人到了那裡，都有自己的蓮花座，心裡想要到哪裡，它就托著你去，完全隨心所欲、飛翔自在，就像《天方夜譚》裡的魔毯。也不需要空中塔臺指揮，完全不會互相衝突。吃穿用度也都是現成的，不需要耕種、勞動、經商、生產，思衣得衣、思食得食，一切如意。有的只是蓮花等級的差別，即所謂九品。品位愈小的蓮花愈小、身體愈小，品位愈高的蓮花愈大、身體也愈高大。下品下生的蓮花雖然還沒有開，但過了一段時間也能花開見佛，而且花開了之後，也是自由自在。

（三）淨土法門的殊勝

1、橫出三界的易行道

龍樹菩薩在《十住毘婆沙論》中指出，修行有難行道、易行道兩種。所謂難行道是以自己的力量如法修行，從最基礎的人天道修起，依序完成解脫道、菩薩道。所謂人天道就是修五戒十善來積功累德，得人天福報；解脫道主要是以人天的五戒十善為基礎，繼續修四聖諦、三十七道品，以證得阿羅漢果和辟支佛果，出離三界、得解脫；而菩薩道則需以人天道及解脫道為基礎，然後再進一步修六度萬行和四攝，

最後才能成佛。修行時，證阿羅漢果需要三生六十劫，最快三生，最慢六十劫；證緣覺，也就是辟支佛果，最快四生，最慢一百劫。至於要成佛，就是修菩薩道，需要三祇百劫；三大阿僧祇劫修福修慧，最後一百劫修相好莊嚴。前後計算起來，要花相當長的時間，所以是難行道。

爲此佛特別開出一個方便門，即稱名念佛求生西方淨土的法門。因爲阿彌陀佛在無量劫前，發了四十八願，要以本誓願力來度脫一切有信有願要生到極樂世界的眾生，所以只要有人發願往生，就能仗阿彌陀佛的本誓願力往生極樂世界，從此不會再受業的牽制而到三界來出生入死。這種以他力獲

得解脫的，就叫作易行道。

這無上的方便法門，又叫作橫出三界。原本要出三界並不容易，小乘必須證阿羅漢果或辟支佛果，大乘的話也要到初地。可是如果修行淨土法門，一切眾生，不論善根多少，只要已經聽聞念佛法門，而願意念阿彌陀佛的名號，乃至於臨命終時只念十聲，也決定往生西方極樂世界。因為這就像一根竹竿，本來要一節一節往上破到頂的，現在只需要直接從旁邊打一個洞就出去了，所以稱為橫出三界。

為什麼能橫出三界？據《觀無量壽經》所述，因為念佛能夠消業。又常聽人說：業不重不生娑婆，障不重不生三界。

因為業障重，所以才生在娑婆世界，才在三界中輪迴。「業」，是我們往昔生中及這一生中造的種種惡業，所以生在娑婆世界受苦受難。世界上只要有一個地方有苦難，我們就受它的影響，就是在苦難之中，差別只是在漩渦中心或是邊緣而已，無論在哪裡，都是在苦海的漩渦之中。如果能夠一念迴心，把心轉過來，願意自己念佛求生阿彌陀佛極樂世界，如此無論做了多少功德或是多少壞事，乃至於十惡五逆的人都能夠往生。

其實不僅念阿彌陀佛，念釋迦牟尼佛、地藏菩薩、觀世音菩薩、文殊菩薩、藥師佛、彌勒佛，都可以消業除障，只

是大家習慣了，而且釋迦牟尼佛也處處介紹阿彌陀佛，所以我們相信念阿彌陀佛是易行道，能以阿彌陀佛的願力接引我們到西方去。

2、三根普被

阿彌陀佛的法門三根普被，不僅適合上、中、下每一種根器，而且所有的人都接引。就是造了十惡五逆，定業不可轉，再也沒有希望可以轉變的人，只要相信阿彌陀佛、願意照著阿彌陀佛的法門去修，仍然可以往生西方極樂世界。所以阿彌陀佛的願力最適合娑婆世界的眾生，也因此，大乘一切宗派，沒有一宗一派反對念佛。

問題是既然念佛絕對有用，爲什麼還要其他各宗？難道其他各宗沒有用嗎？這是因爲每個人的根性不同。進門修行時，是由於自己的性向，即根器、根性，適合從哪個地方入手就從哪個地方入手。譬如有人修行禪定時很容易體驗，很快就能把雜念妄想祛除，知道什麼是虛妄、不虛妄，什麼是無常、非無常，什麼是苦、不苦，那爲什麼不用禪的方法來接引他？也有的人非常喜歡觀念、理論的探討，那就適合從經教方面來接引，可以讓他研究教典、讀誦經論，漸漸也能解除自己的煩惱。古代大師中就有因專門讀誦《華嚴經》、《法華經》或《金剛經》而開悟的，這有什麼不好呢？眾生有

種種根器就有種種法門，八萬四千法門即適應八萬四千種不同根性的眾生，接引大眾進入佛法之門，因此一切法門都是涅槃門，一切法門都是趨向解脫涅槃的成佛之道。

不過，念佛法門是三根普被，只要願意用就能夠得力。而且它隨時隨地都可以用，不管是精進念佛或平常散心，都可以用。如果念了覺得沒有什麼用處，這表示未得要領。念佛一定要兼具信、願、行，並且要明白淨土經典中所說的往生條件，如果不明瞭，就不算修淨土法門了。

（摘錄於《聖嚴法師教淨土法門》）

二、念佛的方法

（一）念佛的方法

1、共修念佛

各位蓮友：當你們要來寺院念佛的那一天，應該從早上就開始做好身心的準備。這一天最好能不吃葷腥，至少也只吃肉邊菜，並且不抽菸、不喝酒。萬一無法做到，或是到了晚上才想到要來共修念佛，而當天未茹素，沒有關係，不要因此就不來，來了總比不來更好。

來參加共修念佛時，一入寺院就要輕聲細語，若無要事，最好不說話。已備海青者，先在玄關或客廳裡把海青穿好，

然後進入佛殿，找好位置拜佛，一邊拜一邊默念「南無阿彌陀佛」，聽到集眾的鼓聲，便停止禮佛，排班站好。未穿著海青者，站於後排。

念佛開始時，先唱〈讚佛偈〉。如果不會唱，就輕聲地跟著別人唱，唱過幾次以後，自然就會了。〈讚佛偈〉後，接著念佛、繞佛，念佛時先念「南無阿彌陀佛」六字洪名，這時要注意腳步是否與佛號的節拍相符，步伐要跟著木魚的節奏而移動，不可錯亂。要能做到天如惟則禪師所說的「心與口聲聲相應，念與佛步步不離」。

念佛時，聽著大眾的聲音，而不是自己的聲音。把自己

的心專注在大眾規律的念佛聲中，不起任何雜念和妄想。假使還有些微雜念，也不用在意它，若能大聲念，精進勇猛地念，那些念頭就會愈來愈少了。《樂邦文類》卷四所錄慈雲遵式的「念佛方法」有云：「若恐心散，須高聲疾喚，心則易定，三昧易成。」又云：「大聲稱佛，雖少而功多；小聲稱佛，雖多而功少。……故今特示此法，切勸凡念佛時，一心不亂，高聲念佛，聲聲相續，不久成功也。」

繞佛時，不得東張西望，目光自然下垂，若有若無地看著前面一人，順著節拍，沉穩地向前走。別理會已走到什麼地方，也不要注意別人怎麼走，此刻的身、口、意，應該是

專注而一致的。等到轉念四字佛號「阿彌陀佛」時，腳步仍然配合著木魚的聲音走，敲二下木魚移動一步。此時心裡依然保持平靜，同時要一面聽大眾的念佛聲，一面隨著稱念佛號，不可只聽別人念而自己「不念」。

印光大師的《示念佛方法》有云：「當攝心切念……當攝耳諦聽，無論出聲、默念，皆須念從心起，聲從口出，音從耳入。心口念得清清楚楚，耳根聽得清清楚楚，如是攝心，妄念自息矣。」

繞佛後是「坐念」，坐下前先向上問訊。接著以打坐的姿勢坐下，盡量使腿腳等任何部位，不感到不舒服為原則。

把腰挺直而不是挺胸，小腹放鬆，不要仰頭或低頭，如果小腹放鬆後，無法念佛，則不管小腹，而以能念佛為先決條件。

止靜時，坐的姿勢不變。但要把身體和頭腦放鬆，氣沉丹田，舌尖輕舐上顎，眼睛微睜，亦可閉上。繼續不斷地默念四字佛號，不斷觀想極樂世界的依正莊嚴。此如《文殊說般若經》所云：「能於一佛，念念相續。」又云：「善男子善女人，欲入一行三昧，應處空閑，捨諸亂意；不取相貌，繫心一佛，專稱名字。」專注念佛而斷一切雜念，故如《般舟三昧經》云：「心有想是癡心，無想是涅槃。」

默念的速度要適中，不要太快，也不要太慢；太快了會

緊張，太慢了易生妄想，一直不停地默念。此時也可採用十念記數念佛法，如印光大師《示念佛方法》所說：「所謂十念記數者，當念佛時，從一句至十句，須念得分明，仍須記得分明，至十句已，又須從一句至十句念，不可二十、三十。隨念隨記，不可掐珠，唯憑心記。若十句直記爲難，或分爲兩氣，則從一至五，從六至十。若又費力，當從一至三，從四至六，從七至十，作三氣念。念得清楚，記得清楚，聽得清楚，妄念無處著腳，一心不亂，久當自得耳。」此本可作出聲、默念的兩種用法，甚至行住坐臥，無時不宜，唯靜坐默念時效果更佳。此法乃係參考五停心的數息法而來，所以

對於初心念佛者，最能攝心。

2、平時念佛

本寺的念佛會一星期只有一次共修，所以，共修念佛固然重要，平時念佛也很重要。平時念佛可分三種：1.是方便工作忙碌或公務繁劇的在家居士修行的晨朝十念法門。即是每日朝起後，修十念念佛。此含有多種方式：如宋朝遵式大師教令盡一口氣念十句佛號，又元朝天如惟則大師則云：「每日清晨，面西正立合掌，連聲稱阿彌陀佛，盡一氣爲一念，如是十氣，名爲十念。」或以數口氣念十句佛號等。2.是晝夜不離佛號，不論在何時何處或做任何事，心中經常以「阿

彌陀佛」的聖號爲主要念頭。此如永明延壽大師，日課佛號十萬句。3. 是以上兩者的折衷，得閒即念佛，事忙則做事，以免心分兩頭，如此則仍有很多機會念佛。

專心念佛時，不計環境淨穢，不論工作貴賤，在清除垃圾、打掃廁所乃至正在排便排溺時，也無不可念佛。唯有在須用思考、分析、聽講時，不便念佛，因爲一念佛就無法專心了。但若能達到永明延壽禪師的程度，則隨時隨地都可以念佛，只是這必須經過長時間的訓練，否則是辦不到的。

晚上就寢時，最好的姿勢是右脇臥，心中觀想光明相，全身放鬆，心裡默念佛號，直到入睡。若能持之以恆，久而

久之，即便在睡夢中，也照樣能念佛。萬一忘了念佛，那麼，醒來之後，即刻把身體的臥姿調整好，再舒舒服服地躺下，繼續觀想光明相，並持念佛號。一旦觀想光明成功，那將不是在迷迷糊糊的情況下睡著，而是睡在清涼自在的光明世界中。而且很容易就能消除疲勞，並使精神飽滿，身心愉悅。像這樣，醒時既能作主，睡中也能作主。如此念佛，還有不生淨土的道理嗎？

3、念佛三種人

念佛的人有三種：

第一種人，是爲了要改變自己的命運，或是使家人開智

慧得平安。此乃消災祈福，解怨釋結。

第二種人，是爲了人間苦多樂少，生命危脆，所以求願往生西方極樂世界。待至位階不退，再入娑婆，廣度眾生，成就無上佛果。

第三種人，相信自性彌陀，唯心淨土，此如禪宗四祖道信大師所說：「若知心本來不生不滅，究竟清淨，即是淨佛國土，更不須向西方。」五祖弘忍門下諸師，則多用「齊速念佛名，令淨心」。他們念佛，都沒想到求生西方，但是每次念佛，都感到身心寧靜，煩惱減少，而且自己的心力愈來愈能與佛的慈悲願力相應。此正是《觀無量壽經》所說的「是

心作佛，是心是佛」的體現。這種人在日常生活中，不但自己能得到利益，其他有關的人亦能因他而獲得利益。這就是因爲念佛恆常不斷，最後必得念佛三昧，必發悲智願行。這一等人，雖不求生淨土，但亦不得不生。得到念佛三昧時，心外無佛，佛外無心，不一不二，那時，時時處處都能見佛在說法，時時處處無非極樂國土了。

依佛法來說，第一種人，仍屬於人天善法，所謂民間信仰的層次；第二種人是正信的佛子；第三種人則是上乘的利根。由於眾生的業深障重，在修行淨業時，一開始即以第三種人自居，是不安全的，也是不切實際的；然而僅以第一種

人的立場來念佛，所求又太少了。以第二層次來修念佛法門，是最落實可靠的，既可深植善根而臻於上乘，又能兼得消災植福的現世利益。

(二) 念佛法門的層次

修學念佛法門可分兩種層次：第一種是求感應；第二種是不求感應。但是，若不從第一種開始，而直接修學第二種方法，可能有些人比較不容易做到。今天有人問我：「《六祖壇經》裡禪宗的六祖惠能大師說：『東方人念佛求生西方，西方人念佛要到哪裡去？』這句話是不是反對淨土？」我回答：「不是的，因為淨土法門是三根普被，程度淺的人修淨土，程度較高、根器更深厚的人也是修學淨土，只是態度不一樣罷了。」

初機學佛的人，如果不求感應，由於信心不足，很容易起退心，修不了多久就會說「沒有淨土，不想生淨土」等等的話，也不想繼續修行了。如果首先告訴他淨土佛國是實有的，佛經所說是絕對可信的，特別是阿彌陀佛以本願力度一切眾生是最可靠的，凡是相信彌陀法門，持念彌陀聖號，願生彌陀國土者，當來必定往生彼國。假如一個人沒有生死自主的力量，甚至連主宰自己身心的力量都很薄弱，就說有把握達到禪宗六祖那樣的程度，這種人自信雖然可嘉，可惜沒有實證的自信，只是虛驕、狂妄、不切實際而已。所以勸導初機學佛的人，修淨土念佛法門，依彌陀願力求生西方淨土，

是最可靠最安全的。

有些年輕人，誤認爲念佛是爲老年人而說的法門，至於年輕人，在世界上正準備做很多的事情，大概沒那麼快就離開人世間，又何必急著念佛求生淨土呢？可是，誰有把握自己能活到幾歲？更何況，求生西方只是一個願望，誰說念佛的人一定會立即死亡？生西方淨土，是極終的目標，卻不是說現在念佛現在便去；等到要去的那一天才念佛，恐怕已無力念佛了，所以在平時就得先做好準備。

再說，平時念佛，心向西方淨土，也有現世的利益可得。阿彌陀是梵語音譯，義爲無量壽與無量光。所以《觀無量壽

經》說：「若念佛者，當知此人，是人中芬陀利華（蓮花）。」又說佛的「光明遍照十方世界，念佛眾生，攝取不捨。」如能一心稱念佛名而得念佛三昧，則如《大智度論》所說：「念佛三昧能除種種煩惱及先世罪。」念佛不僅為求臨終往生淨土，也能消除現世煩惱及先世的罪障，而得種種利益。

念佛者既如人中的蓮花，則何愁不得健康長壽、幸福和樂、吉祥如意、受人尊敬等等的利益呢？這都由於念佛的人，心向著佛，而有淨化身心、莊嚴環境的力量緣故。比如《大阿彌陀經》所見第二十五願：「光明照諸無央數天下幽冥之處，皆當大明，……見我光明，莫不慈心作善。」又第四十六

願：「聞我名號，皈依精進，皆逮得普等三昧，至于成佛，常見無量不可思議一切諸佛。」繼續不斷地念佛，如能念到不念而自念，念到自己和阿彌陀佛互相交融、不分彼此的時候，雖然還沒有死，實際上已經是在極樂世界了。

極樂世界在哪裡呢？經上說：從此土向西方，距離十萬億個佛土之外。可是當我們念佛念到非常純熟的時候，自心之中自會現出阿彌陀佛的極樂國土。如《觀無量壽經》云：「於現身中得念佛三昧」，「見此事者，即見十方一切諸佛。」可見，彌陀淨土的清淨莊嚴、解脫自在，都可以在未死之前的心地中出現，雖然彌陀的四十八願，多半是為成就西方的

極樂國土，以及接引眾生往生彼國而發。所以淨土雖泛指諸佛國土，而諸大乘經中，獨對彌陀淨土的讚揚最多。

念佛而不求現世利益，也不求往生西方淨土，那必定另有殊勝的方便才可以，否則念佛而沒有目的，爲什麼又要念佛？禪宗的四祖道信禪師、五祖弘忍禪師及其弟子神秀禪師，都講到念佛法門。道信的〈入道安心要方便門〉有云：「念佛心是佛。」並引《觀無量壽經》：「是心是佛，是心作佛。」根據《傳法寶紀》所說：「忍、如、大通之世，則法門大啓，根機不擇，齊速念佛名，令淨心。」也就是說五祖弘忍及其弟子法如、大通（神秀）等，都用念佛法門普遍接引群機。

到了六祖惠能的《壇經》，主張「不染萬境而常自在」的「無念」，實即是四祖以來所稱「念佛心是佛」的表現。不過，不用稱名念佛做下手工夫而能做到心「不染萬境而常自在」，的確不容易。

所以弘忍門下，四川淨眾寺的智詵（西元六〇九—七〇二年），其弟子處寂（西元？—七三二年），三傳新羅無相，教人修行的方法有三個步驟：1. 引聲（盡一口氣）念佛；2. 開示；3. 坐禪（見《歷代三寶紀》）。另有同為弘忍門下的四川宣什宗，圭峯宗密的《圓覺經大疏鈔》卷三之下，稱爲「南山念佛門禪宗」。以「念一字佛」做爲「淨心」方便，印

順法師指出，這是從《文殊說般若經》的「念一佛名」而來的（《中國禪宗史》一五六頁）。這些都是與六祖惠能及其二傳、三傳弟子們同時代的禪門人物。只有馬祖道一、石頭希遷等及其派下諸系的禪師，便不念佛而專事提倡「見本性爲禪」的法門。唯其易生濫凡爲聖、混染爲淨的流弊。故有華嚴宗四祖清涼澄觀（西元七三八—八三八年）的《華嚴經疏鈔》所舉念佛的五門方便；華嚴五祖圭峯宗密（西元七八〇—八四一年）的《行願品疏鈔》也舉出了四種念佛法門；禪宗的永明延壽（西元九〇四—九七五年），著《萬善同歸集》，以伸張念佛法門是萬善眾行的總攝，權實雙行，空有

並收，普應一切根機，此為後來開出禪淨一致的廣大法門。

散心念佛者，可藉彌陀願力，求生樂邦；專心念佛而得三昧正定者，可即自心而現佛土佛心。人雖有不同的根機，卻都有以散心念佛而到專心乃至到達惠能大師所說「無念、無相、無住」的程度。可是，若尚不能達到「不染萬境而常自在」的程度，便反對念佛法門，或拒修念佛法門，甚至妄稱「無佛可念，無淨土可生」，那就太不切實際，而且也不真知淨土念佛法門的慈悲廣大。

因此，我要勸告諸位，修念佛法門的學佛過程，最好還是逐步向前。初機者一定要相信實有極樂世界，一定要發願

往生西方淨土，這樣的話，才不致兩頭落空；自心的淨土未現，尚有西方淨土可去，這豈不是安全又可靠的辦法呢？

淨土是一切法門共同的歸宿。雖然歷代各宗的大善知識，對淨土的認識和說明，各有不同的層次，但畢竟不離淨土。相傳爲天臺智者大師所撰的〈五方便念佛門〉提到：1. 稱名往生念佛，2. 觀相滅罪念佛，3. 諸境唯心念佛，4. 心境俱離念佛，5. 性起圓通念佛。華嚴五祖宗密大師所舉四種念佛法門是：1. 稱名，2. 觀像，3. 觀想，4. 實相。宋朝的知禮主張「約心觀佛」；大行及道鏡二師強調「信心念佛」；法照等師主張「高聲念佛」；道綽、善導、懷感、慈愍諸師，均主張

坐禪、誦經、懺悔、十念稱名念佛。明末蓮池大師的持名念佛，分作事持的稱名、理持的體究；蕩益大師將念佛分作三類：

1. 念他佛，
2. 念自佛，
3. 俱念自他佛。

他也說持名念佛有事持與理持：事持如子憶母，決志求生西方淨土；理持是信西方彌陀乃我心具，是我心造。

佛國淨土也有多種層次，《成唯識論》提出四種：1. 無色無相的理土，2. 實佛自受的報土，3. 佛為初地以上菩薩所現的報土，4. 佛為小乘凡夫及地前菩薩所現的化土。天臺宗也說有四土：1. 凡聖同居土，娑婆是同居穢土，極樂是同居淨土；2. 方便有餘土，為小乘聖者所居；3. 實報無障礙土，

親證法身的菩薩所居；4.常寂光淨土，唯佛所證的法性土。彌陀淨土究竟屬哪一層次？淨影寺的慧遠、三論學者吉藏，以極樂世界爲應化土。攝論學派的諸師，依據攝論等的見解，主張彌陀淨土是報土。天臺宗則以之爲凡聖同居的淨土。蕩益大師主張依據持名念佛的斷惑多少，而生四種層次的淨土，也就是說，彌陀淨土分爲四等，由持名而帶惑往生與斷惑往生的不同，便生不同的淨土。由此可見，念佛的法門有深淺，淨土的層次也有高下。誰敢說學佛而不念佛，又有誰敢說修行而不生淨土呢？

最後，我還是勸大家好好念佛，不管程度如何，最好是

把自己當成初機的鈍根，若心存虛驕，就是不切實際，明明是凡夫，偏偏以聖人之位衡量自己，不僅僅是增上慢，還很可能是大欺誑。因此說，念佛法門是三根普被，利鈍皆收，絕不是騙人的話。願諸位蓮友能好好念佛，求生西方淨土，每週六都要來參加念佛會的共修，同時還要帶動親友們一起來修行，使得七寶池中的蓮花愈來愈多。蓮花分九品，希望大家品高昇，均臻上品上生，念佛要精進不懈，蓮花才會愈開愈大，不僅共修時要念，平常也要念。共修時念佛，能集大家的力量成爲支持每一個人精進的力量，所以很重要；平常念佛，則能繼續增長你的信心、願心、深心。

（三）「報恩佛七」的意義

最近我收到一封來自法國的信函，這是一位教授所寫的，他認為我這麼忙還能寫書、出書，一定是個身體強壯、精力充沛的人。我回信告訴他，我從小就是一個多病鬼，沒有一天不生病，只是爲了報答三寶的恩惠，我還是用這個多病的身體來還我的「草鞋錢」。所謂「草鞋錢」，就是在修行過程中得自他人的各種幫助以及三寶的加持。爲了報答這些恩惠，我盡自己的力量去做，這就是所謂的「報恩」。

只要我們從佛法中得到過一點受用，就應該「報恩」，

因為得自佛法的利益，比世間上的一切知識學問、物質財富都更加可貴。因此我們要利用時間好好「修行」，以報答三寶的恩。

修行如何能報恩呢？修行，可以將我們向上的心力普及到每一個眾生的身上去。如果不修行，那你的心就會和三惡道的貪、瞋、癡相應，相反地，只要肯修行，你的心也就趨近於佛法的戒、定、慧。一是光明面，一是黑暗面，而我們這世界，只要有一個人知道「佛、法、僧」的可貴，肯去修行，這個世界的光明就存在，更何況我們現在有這麼多的人，在此作「七天」的精進修行。

在佛法上要報的恩有四種：1.是三寶恩，2.是國家恩，3.是父母恩，4.是眾生恩。

第一種是「三寶恩」：其實三寶恩是無法報的，而三寶本身也不需要我們報恩，只是我們以「報恩」為目標來修行。

第二種是「國家恩」：今天我們能夠在此安居樂業，這都是國家的恩惠所賜，如果國家不安定，我們又如何能平安度日呢？所以，我們希望國人不要作姦犯科，製造動亂，也沒有來自外國的欺凌和侵略，願政府有賢明的官員來領導，人民個個健康，社會處處安定；這些我們都可以用「修行」來祈禱，使我們的國家風調雨順、國泰民安。這是我們報答

國家恩的方法。

第三種是「父母恩」：父母有現世父母和過去世的父母。過去世的父母，我們無法知道，但現世的人，縱使是孤兒，也由父母所生，並有人將其扶養長大。所以，還是要報父母恩。

普通人只在父母去世後，才遺憾父母在世時未能克盡孝道；能夠於父母健在時，即已思及父母年邁，來日無多，必須好好照顧和孝順的人，實在是太少了。所以「清明報恩佛七」，除了超度過去世的父母外，也要為現世的父母祈求健康。我們可用三寶和共修的力量為父母祈福，這是辦得到的。

個人修行猶如一根紗，很容易被扯斷，如果許多人一起修行，就像許多紗結合在一起，變成堅韌的繩索，那力量就很大了。其中的每一個人，都能因此獲得整體的力量。因此，我們為報父母恩，還是以「共修」的方式，功德最為殊勝。

第四種是「眾生恩」：「眾生」是什麼人？可能是你的兒女、親友、部屬，甚至怨家以及其他的人；凡是對我們的生命過程中有過幫助的都是。我們常聽人說：「遇到貴人。」而「貴人」往往只是普通的人，只要他曾替你解決問題，啓示過你，以致轉變了你的命運，他就是你的貴人。因此，我們要報「眾生恩」，必須將所有的人，都視為恩人。

想想我們從小到大，不知接受過多少人的恩惠；佛法說：「眾緣和合所生。」任何事的完成，都是集合了許多人的力量，個人所能提供的，實在很有限。所以，在寺院用齋後，都要感謝所有布施的施主，並祝福他們「有願必成」。

至於在家居士是否也有施主呢？或許有人認為他的一切都是自己賺錢買來的，但是人類社會是一個互助的環境，雖然是在用自己的錢買的，也還是要有感謝心；若是別人不賣東西給你，你有錢又如何呢？如果我們每一個人都對自己所得的存有感謝心，則世界上每一個人都是善人和菩薩。因此，報「眾生恩」時，眼中無一是仇人或壞人。世上只有壞事，

沒有壞人。人做了壞事，只要以後不再犯，仍然是好人。因此，佛法對任何一個人都不失望，這就是將所有眾生都視為「恩人」的緣故。

最後要說「佛七」的意義：爲什麼要用「七天」的時間呢？這和整個天體宇宙的運行有關，從古至今，無論東西方，都以「七天」爲宇宙運行之一循環。我們的身體和精神活動都是配合整個宇宙的運行而運動，所以用七天的時間來修行最恰當，猶如我們以自己身心的小宇宙來配合大宇宙而修行念佛法門，如果七天不夠，還可再增加至十四天、二十一天，甚至四十九天。

參加精進組的，必須在此修行七天；隨喜的則可來一天、兩天，甚至只參加一支香或幾支香，都比自己在家修行的好。佛法說：「人生即是苦報。」所謂「業不重不生娑婆，障不重不爲凡夫。」平常我們很少感到自己的業重，只有在修行的時候，才會生出「切膚之痛」，而深刻地感覺到生命就是「苦果」。

也唯有「知苦」，才會發出真正的道心，因爲生而爲人已是這樣的苦，那麼三惡道的眾生則更加痛苦。我們「知苦」，所以要好好地念佛修行，以求「離苦得樂」，因爲能知道「苦」，才會同情其他更苦的眾生。因此，想要產生慈

悲心，一定要先吃苦；吃苦、知苦，並且切實地修行，才會發出真正的慈悲心。

（摘錄於《佛教入門》）

三、四種淨土任君遊

今天爲諸位講淨土の種類，從經論中所見者，綜合來說，大略可分四類，那就是：人間淨土、天國淨土、佛國淨土、自心淨土。我曾於一九八三年出版的《華岡佛學學報》第六期，發表過一篇〈淨土思想之考察〉，對這四類淨土，做過比較詳細的介紹，後來又將之編錄在《牧牛與尋劍》（編按：目前〈淨土思想之考察〉，收錄於法鼓全集《學術論考》），諸位如有興趣，不妨找來參考。

今天我從現實生活的角度，來談這四類淨土。

（一）人間淨土

人間淨土的意思，是指我們現實的生活環境，就是淨土。凡夫所處的大環境，佛經中稱爲苦難重重的「娑婆世界」，《阿彌陀經》等形容爲：劫、見、煩惱、眾生、命，都是不淨的「五濁惡世」。不過，當我們聽聞佛法，修行戒、定、慧，只要乃至僅有一人修行，那人即見淨土，能有二人修行，那二人便見淨土，許多人修行，則許多人都能見到人間淨土；若因修行而體驗身心的清淨，淨土就在你的眼前展現。

能持淨戒，就不造惡業，所處的環境便不會因爲自我困

擾而變成苦趣的娑婆世界與五濁惡世。由於持戒，身、口、意三業漸漸清淨，雖在人間，心裡也不會害怕感受苦報，既然不怕，沒有憂愁，不想逃避，此世豈非即是淨土。

能修禪定，內心自然平安。所謂平安，便是不受環境困擾而起煩惱，不因環境的動亂而內心也跟著波動不安，心定能如止水，能如明鏡，能如萬里無雲的一片晴空，則身體雖住五濁惡世，也不會使我們感覺到煩擾不安，就能將此混濁的世界，看成人間的淨土。

例如有一次我們的汽車，正在高速公路行駛，突然發現後邊有一輛車，飛快超過我坐的車，另外，後面又來了一輛

汽車，加速緊跟，也想超入我們前面的車道，結果，使我們的這輛車，變成進退維谷，開快會撞上前車，開慢會被後車撞上。我的駕駛弟子，則一邊大叫，一邊嚇得面色發青，心跳個不停，我坐駕駛座旁，始終保持沉默。當危機閃過之後，他問我說：「師父！你爲何不怕，差一點就被撞死了！」

我說：「既然有師父在車上，還會撞車出事嗎？」實際上那僅是安慰他的話。

我又說：「要死，如非死不可，怕也沒有用；不死，反正不會死，也就不怕。以後你要學著用這樣的心態，心平氣和地謹慎開車。」

他回說：「師父，我尚無如此的工夫。」

我勉勵他說：「你要學著每天打坐，保持心緒平靜，再遇到如此的情況，就能夠不慌不忙，該如何應對就如何處理了。光是臨危大叫，不濟事的。」

「臨急應變，切忌慌張，若有定力，便知天下本來無事，好好處理就是。」

若能修智慧，便不起煩惱。無我的智慧，可從聽聞佛法、體驗佛理、反觀自我、洞察人生中獲得，也可從修行布施、廣結善緣、常知慚愧、並修禪定中獲得。有了智慧的人，便不會以煩惱心來處理自己的事，又能用平常心來面對當前的

環境，心平氣和，愉快自在。既會將人間視為修行菩薩道的環境，又能把善惡、得失、是非、利害，看成因緣所生幻起幻滅的現象，不需要欣喜欲狂，也不必痛不欲生。

有智慧的人，知道世間一切現象的發生，都有其原因，若能以事前的努力及事後的補救來加以改善，當然極好，萬一已經成了定局，那就放開胸懷來承擔接受。怨天尤人於事無補，於人無益，何必愚癡，煩惱不已。

所以，有智慧的人，雖然生活於此娑婆世界的五濁惡世，卻能享受到佛國淨土的無礙自在。

（二）天國淨土

修行十善，便生天國。天國尚在三界的範圍，還是有漏有限的，由於積福，享受欲界天的欲樂，或修禪定，享受諸禪天的定樂，但在欲天的福報享盡之時，禪天的定力退失之際，又會從天國下降到人間或更向下而墮落到三塗惡道。所以縱然天國可愛，有朝一日，又成過眼的雲煙。不過，能生於天國總有一段時間享受天福，比起人間之有種種災難、種種困擾的現象而言，天國已是一片淨土。欲界天中，沒有髒亂，沒有罪犯，沒有災變，沒有疾病，思食得食，思衣得衣，

飛行自在，來去自如，身輕如虛空，所求無所缺，伎樂隨身，永無黑暗。因此就有許多宗教都鼓勵信徒們求生天國。只是他們並不知道進入天國後的天福也會有享盡的一天，那時候便有五種衰相現前，縱然貴如忉利天主，亦會如《涅槃經》卷一九所說：「釋提桓因，命將欲終，有五相現：一者衣裳垢膩，二者頭上花萎，三者身體臭穢，四者腋下汗出，五者不樂本座。」故對一般人來說，天國就是淨土，而對佛教徒來說，則寧願生在人間修學佛法，卻不想生到天國去享天福。

依據佛經，天國有兩類：一是有漏凡夫所生處，一是補處菩薩所居處。例如釋迦牟尼佛未成佛前的最後身菩薩，便

居天上，同時也介紹有一尊當來人間成佛的彌勒菩薩，如今便在欲界第四高的兜率天，準備到人間成佛，該天分作內外兩院，外院是欲樂凡夫所居，內院是彌勒的化區，真正是清淨的天國淨土，那兒跟凡夫的欲天所不同者，乃是見到彌勒法相，親聞彌勒說法，不為享受天福，而是修行佛法。所以要勸大眾，如果急著想生天國者，必須選擇彌勒菩薩的兜率內院。等到彌勒下生人間成佛之時，兜率內院的眾生，都會追隨彌勒降生人間，都成為佛的弟子，圍繞彌勒尊佛，共同修行，淨化人間，龍華三會，凡是會眾，人人可得解脫。只要生到彌勒的兜率內院，便已得到畢竟解脫的保障。因在《彌

勒下生經》中說到彌勒將在龍華樹下：「初會說法，九十六億人得阿羅漢，第二大會說法，九十四億人得阿羅漢，第三大會說法，九十二億人得阿羅漢。」三會之中度脫一切有緣眾生。所以在中國佛教史上，從東晉的道安法師開始，經唐初的玄奘大師、窺基大師，近代的太虛大師，到在臺灣圓寂的慈航法師，都是發願往生兜率內院的天國淨土。

（三）佛國淨土

佛國在何處？是指以諸佛的福德智慧及本誓願力所成就的國土，此有兩種作用：一是示現佛的功德果報；二是接引化度一切有緣的眾生，修學佛法，同成佛道，便稱為佛國淨土。

釋迦世尊在此穢土世界成佛，但在《大般涅槃經》卷二四說：「莫說諸佛出現不淨世界。」《法華經》卷五也說：「印度的靈鷲山即在淨土中。」可見凡有佛處，便是佛國淨土。但在諸經論中，綜合而言，佛國淨土分有自性的法身佛所居，

自他受用的報身佛所居，應化身佛所居。故有三身四土之論。例如唐代的法常、智儼、道宣、道世等諸師，有法性、實報、事、化的四種淨土說；法身佛居法性土，自受用身佛居實報土，他受用身佛居事淨土，應化身佛居化淨土。天臺智顛則主張：1. 凡聖同居土，如西方極樂世界；2. 方便有餘土，為地前菩薩及二乘聖人所居；3. 實報無障礙土，是初地以上的法身菩薩所居；4. 常寂光土，是諸佛如來所遊處。四土配三身，則為以應化身佛居於同居及方便二土，報身佛居於實報土，法身佛永住寂光土。

從《阿彌陀經》可看到的六方諸佛淨土，以及阿彌陀佛

的極樂國土，若以智顛所見，都是應化身佛所居士，實際上有無量無數的十方諸佛淨土，跟我們最最有緣的應該是西方極樂世界的阿彌陀佛淨土。仗佛本願，凡夫即能往生佛國，其餘三等淨土，均當自修福智，始得現前。

非常奇妙的是我們這個世界的眾生，往往在活著時求藥師佛，希望長壽不死，消災免難，卻未想到要去東方的琉璃光淨土，準備死亡來臨時，求阿彌陀佛希望往生西方極樂世界，好像這二尊佛，一尊是壽星，一尊是死神。此種觀念是把淨土信仰弄偏差了。其實如印順法師的《東方淨土發微》中說：「東方淨土的攝化此土眾生，不但死後得安穩，現生

也能免除種種災難危厄。」又說：「求往生西方而不能成就的，也能承琉璃光佛的威光，於臨命終時，爲八大菩薩所攝引而到達西方。」印順法師又說：「佛與淨土，是我們的師範，理想世界；但同時，並非向外馳求，而是內在德行的體現。」又說：「如覺了法性清淨，究竟圓滿，是琉璃光佛。」可見修藥師法門，也可與西方的阿彌陀淨土相通。功淺障深的凡夫，修東方淨土及西方淨土，均得往生佛國；若係功深障少的眾生，不論專修哪一種淨土法門，都會親見自性的彌陀如來、法身的琉璃光佛。

但是藥師佛淨土的目的，在於激勵人間、淨化人間，當

係事實，故在《藥師經》中，也讚歎西方淨土。由於阿彌陀佛的淨土是上、中、下三根普被；不論上智下愚，只要相信阿彌陀佛的願力，願生西方淨土，即蒙慈悲攝受，接引往生。因此釋迦世尊，在各處經中，力讚阿彌陀佛的願力宏深。尤其使得許多自信不足、毅力不濟的眾生，都能因此而獲得了往生佛國的保障。此對於人心的安定、信心的增長，有大功德。不管自己修行的程度如何，只要具足信仰彌陀的本願力，乃至十念佛號即可往生極樂國土。足證阿彌陀佛的淨土法門，有其獨到的殊勝之處。

（四）自心淨土

所謂自心淨土：即是說在每一個人的心中，不論凡聖，本具佛性，也就從來未曾離開過佛國淨土。昨天談到深心，眾生的心既與佛心相同，眾生所處世界便與佛國無異。不過眾生的心尚有煩惱覆障，無法見到清淨不動的本心，也就無法體會到生活於佛國的淨土。若能穿透煩惱塵網，往心的深處看去，就會發現佛心即是自心，此界即同佛國。因為心若清淨，所見世界就是淨土；心若不清淨，生活的環境就是無邊的苦海。

《華嚴經》的「華藏世界」；《梵網經》的「菩薩心地法門」；《法華經》的「靈山淨土」；《維摩經》的「真心」「深心」是「菩薩淨土」，又說「隨其心淨則佛土淨」等，都是指的自心淨土。到了中國宋代的天臺家大學者知禮及元照，元代的惟則等諸師，都主張唯心淨土的思想，倡導「唯心淨土，本性彌陀」之說，而謂：「十方微塵國土者，唯吾心中之土也。」又云：「極樂獨非唯心淨土乎？」明末的蕩益大師也主張「是心是佛，自心作佛」以念佛三昧而豎出三界者，便見唯心淨土，以他力方便而橫出三界者，則生西方淨土。此則與禪宗《六祖壇經》所云「迷人念生彼國，悟者自淨其

心」相近。

如何自淨其心？一般人不易體會到，當然也做不到。若修念佛法門者，正在念佛時，將心中所有一切雜念放下，只管專心念佛號，此心即與佛相應，那時的心中，便沒有恐懼、懷疑、貪、瞋、驕傲等的雜念起伏。若能更進一步，一時之間，全部雜念離你而去，此時便與佛的淨土相應。一念相應一念見淨土，二念相應二念是淨土，念念相應念念住淨土。

雖在凡夫階段，不可能念念與佛相應，不可能念念住於淨土；但你如果念念念佛，念念基於信心、深心、至誠心、迴向發願心，就會漸入佳境。天下本無事，妄想從何起，念

念都把念頭貼在佛號上，持之以恆，時間稍久，就可修成念佛三昧，自心淨土，歷歷展現。功淺者可見感應的西方淨土，功深者則見方便土及實報土，至於常寂光淨土，唯佛與佛能遊能見。

我有一位弟子在深山中修行，白天都很好，晚上打坐時就聽到很多眾生在附近搬家、開會、吵架，打開門察看究竟，卻什麼也沒有發現，當他再度坐下，則又聽到了。他心想：「現在我是心隨境轉，應該是境隨心轉才對。」於是他觀想這些騷擾他的聲音，都是極樂世界的依正莊嚴，都在念佛、念法、念僧，聽到眾多的聲音，就像自己身處西方的極樂世界。

如此觀想，過不多久，什麼聲音都聽不到了。

另一個例子是出於這陣子的議會文化，有一位現任的政府高級官員，才剛學佛不久，但卻學會了〈準提咒〉，當他每次到議會備詢時，議員們都會用種種言詞來激怒他、侮辱他、批評他。本來他很容易生氣，甚至考慮辭官不幹了，如今他已能氣定神閒地列席議會了，他的降魔術，便是默念〈準提咒〉、默寫〈準提咒〉，一邊聽議員指責，一邊心念一邊手抄，議員們責罵他時，還以為他正在很認真地做記錄，挨罵時既不反駁，又有涵養的微笑。議員們罵完他後，他只須站起身來說聲：「謝謝某議員，我都聽到了。」如此一來他

自己少了煩惱不說，議員們也對他客氣起來了，真的達成了境隨心轉的目的。

以此可見，若能不受環境所動，自心之中便是淨土；自心淨土雖不在心外，外在的環境也會隨你的心轉。這是很有用的，不妨試做做看。

念佛便見佛，心淨國土淨。

（摘錄於《念佛生淨土》）

四、人間淨土對現代人的 重要性

淨土是佛教的專有名詞，不會在其他學術和其他宗教裡提過；它是指佛的世界、菩薩的世界。在那樣的世界裡，人的煩惱是不存在的。

在我們這個世界上的生命，非常脆弱，沒有絕對的安全，無法抵抗天災人禍。因此，釋迦牟尼佛就提出了淨土的理想環境，讓我們有個追求、嚮往的去處。最重要的，是要我們從現在開始就照著去做，等到臨命終時，真正的佛國淨土就會立即現前。

（一）接受世間是苦的事實

釋迦牟尼佛在二千六百多年前出生於印度，在身爲王子時，就發現人間有許多無法解決的問題，即使貴爲王子、國王，也得接受生老病死等人間苦難的事實。於是他就出家，希望能爲人間發現解決苦難的方法與觀念。佛在悟道之後的四十多年之間，將他所覺悟的佛法傳授給苦難之中的眾生。

也許有人會覺得只有窮人、病人，或是科技文明落後地區的人，才會有苦難。其實不然，不論是健康的、有錢的，即使在富足的美國，也是會有苦難的人。一般來說，只有在

自己發生問題，沒辦法解決的時候，才能體會到苦難的事實，但是，對許多暫時沒有碰到問題的人而言，可能無法接受佛法所說的，世間是「苦」的這個觀念。因為他們認為有很多快樂的事，譬如吃飯、看電影、游泳、跳舞、聽音樂、打球、結婚、生子、陞官，甚至含飴弄孫等等，為什麼一定要說苦呢？其實，這是醉生夢死，苦中作樂；因為世間的一切現象，都是短暫的、無常的，所以世人所說的歡樂，在佛法稱為「壞苦」；歡樂是忍苦而得的結果，在享樂的同時，又種下了必將受苦的原因。

譬如說，從媒體報導得知，中國大陸有個人，他沒有

「痛」的神經，不知道什麼叫痛。也許我們會認為，這樣不是就沒有痛苦了嗎？可是，因為他沒有痛的感覺，當他刮傷、燒傷時都不會知道，因此經常遍體鱗傷。人間有許多人的情形不是跟他一樣嗎？這就是為什麼佛把我們的這個世界稱為苦趣、苦海的娑婆世界的原因了！

我是個出家人，所以會有許多人寫信、打電話，或者當面來向我傾訴他們遭遇到的種種苦難。然而，佛告訴我們有一個理想的淨土境界，那麼，淨土究竟在什麼地方呢？從佛經或傳統的角度來看，都是把佛國淨土放在他方世界，其中阿彌陀佛的西方極樂世界，老早已經為我們準備好了。

許多人會存著一個不正確的觀念，希望早死早超生，早點到西方淨土去。這種人不但不負責任，而且誤解了佛法。當我看到《無量壽經》裡說：娑婆世界雖是多苦、多難、多惡，人們若能依佛法在此世界修行的話，要比到極樂世界修行的功德，來得大而且來得快！我看到這段話時，感到好歡喜，慶幸我是生在這個世界上，更能體會到佛法的可貴。

我們必須有個觀念，在西方淨土中，一切都是現成的，沒有差別，沒有所謂的淨土或非淨土；淨土，不是對於佛國的佛及菩薩說的，它完全是針對我們此界的眾生而有的名詞。那麼，誰應該去西方極樂淨土呢？在《觀無量壽經》裡，

將淨土分爲九品；在《無量壽經》裡則分爲三輩，也就是三個等級，各有三品。如果想生到「上上品」，第一是要出家，第二是發菩提心，第三是持五戒、修十善；此外，要孝順父母、尊敬師長、發慈悲心、念佛、修淨土法門，並且發願要去阿彌陀佛的極樂世界。由此可知，要去西方淨土，必須先累積往生資糧，在此有限的生命中，盡量多做有意義的事，至少要能信佛、學法、敬僧；念佛，發願以佛法廣結眾生緣，迴向臨終往生到西方淨土。如果只想算計他人，貪、瞋、癡、慢、疑不斷，沒有多做一點布施、持戒、習定、修慧、積福的功德，縱然去了西方極樂淨土，也只不過是下品而已！

事實上，我們在人間要修、能修的功德是滿多的，如果能經常念佛號、與佛相應，使自己心中的煩惱、怨恨少一些；常把現實人間的每一個人，觀想成爲西方淨土的諸上善人；把慈悲心、恭敬心、尊重心，及布施心放在人間，那麼，我們所處的環境，就是一個人間淨土了。

現代人一般都是兩代同堂的小家庭，很少有三代同堂、四代同堂的，倒是有不少離開了老家的兒女，卻把孫兒女們送到祖父母、外祖父母那兒去照顧，成了隔代同堂。因爲三代同堂，經常會有代溝、發生摩擦而導致上下不和，乃至於夫妻之間，也都無法好好相處，這是因爲缺乏慈悲心，也缺

少感恩心。如果認同人間淨土的觀念，不論是兩代、三代，或只有夫婦兩人，只要其中一個人有慈悲心，這個家庭必定和諧。現代有很多夫婦，動不動就把「離婚」二個字掛在嘴上。在臺灣，我曾遇到一對學佛的夫妻，一個想學淨土，跟阿彌陀佛走；一個想學密宗，跟上師走，兩人竟然爲了修行的法門不同，想要離婚！他們來問我究竟該怎麼辦？我說：「既然已經學佛了，佛佛道同，只有眾生的心向不同，何不學習尊重他人，有一份慈悲心呢？」當然，若能夫婦同修一法門是最理想了。

（二一）發覺自心中本身的佛性

各位菩薩，在我們來到佛國淨土之前，一定要先把我們人間當成佛國淨土；當釋迦牟尼佛成佛之後，他內心看到的世界就是佛國淨土，看到的眾生是平等的，都具有如來智慧德相，都是佛。這並不是佛在說謊或是在自我陶醉，因為他的確已知一切眾生都具有佛的智慧、佛的本性，只是眾生自己尚未覺悟，乃是還沒有醒來的佛。釋迦牟尼佛說了四十多年的法，就是希望我們發覺自己本具的佛性。

《法華經》裡有篇〈常不輕菩薩品〉。常不輕菩薩看到每

個人，都會向他們頂禮，口裡還說著：「我絕不敢輕視你們！你們都是未來的佛！」但是，我們爲什麼不知道自己是佛呢？因爲多生多劫累世的煩惱、執著，把我們的佛性蓋住了。以煩惱的心，來看世界萬象，是有好、有壞、有美、有醜的，它是有分別的；由於眾生分處於不同的年齡層次、文化層次、性別，以及貧富、貴賤、強弱等不同的立場，都會對各種事物有不同的體會和看法。

事實上，我們本具的佛性，就像剛出生的嬰兒，沒有名字標籤，也沒有貧富貴賤，只因有累世積聚的業障，形成種種煩惱，纏繞著我們，產生分別心、執著心，才使我們清淨

的智慧心無法顯現；既不見自心中的本具佛性，淨土的景象也就無法在我們的面前出現了。

如果能把自我的立場放下，不去考慮自己的身分、性別、年齡、地位、知識、貧富、貴賤，你就會看到自己和其他人都是平等的。昨天我在上課時說：「若能放下自我中心，放下分別執著，就不會有煩惱困擾你了。那麼，你就是個有智慧、有福德的人了！」有位學生問我，應該如何放下呢？我說：「只要你自己不要認為有那麼多放不下的東西時，那就是放下了！」

佛法的智慧不是姑息，而是在慈悲的原則下來處理事情。

當自己與家人有矛盾衝突時，若不能用佛法感化對方，也可以暫時妥協的態度來處理，此時，應當試著把自己抽出身來，不要想著對方是你的弟妹或是親人，不要把自己放進去，如此，處理事情就不會有偏差了。

我有一位在榮民總醫院做醫師的皈依弟子，他一直在替別人看病，可是，當他自己的孩子生病時，卻要請別的醫師來診斷，因為他擔心自己的下藥量會有問題。這就是無法放下自我，無法把自己的孩子當作一般的病人。

(三) 人間淨土就在自己心中

事實上，人間淨土並非理想主義者的烏托邦。常常有人問我：「法師！你什麼時候才可建好人間淨土啊？」我說：「你這樣問我，會使你很失望的！因為我的人間淨土是處處建、時時建。如你能在這一念之間見淨土，在這一念之間，淨土就在你面前；如果你下一念生起惡念、口說惡言、身做惡事，下一念中人間地獄就在你面前出現了！」因此，我講的人間淨土，不是找個社區，大家一起來建設它，而是在我們個人的日常生活中，時時提起菩提心，深信自己心中有佛

性；從心念清淨、口業清淨、身業清淨著手做起。

我們是凡夫，不可能完全清淨，所謂「江山易改，本性難移」，無量劫帶來的煩惱習性，使我們在日常生活中的言行裡，會不經意表現出來。但是請你不要在發現不清淨時就討厭自己，「不怕念起，只怕覺遲」，一旦發覺缺點時就提醒自己說聲慚愧，下次不要再犯，若再犯時就再懺悔；經過不斷慚愧、懺悔、改惡向善，煩惱習氣就會減弱。只要知錯能改，身、口、意三業自然漸漸就會清淨了！

了解佛法之後，就能隨時在心平氣和的情形下生活，對自己與他人的問題都能接受、面對以及諒解。我有一對學生

是夫妻，每次吃蘋果就要吵架，做太太的吃蘋果時，怕皮上沾了農藥有毒，一定要把果皮削掉，而先生則認為蘋果皮有營養，把皮削掉太可惜了，結果兩人吵到我這裡來。我說：「避免吵架的最好方法，就是不要再吃蘋果了！」後來他們也認為，爲了這種小事吵架實在太不值得了。於是我對那位太太說：「我正要聽你們講這句話，妳先生吃了這麼多蘋果皮，還好好的並沒有死，妳擔心什麼？」我又跟那位先生說：「你太太不要吃蘋果皮，你嫌她浪費，那你就把她的蘋果皮拿來吃嘛！不就沒事了！」

這個例子是說，每個人的習氣不同，有些是過去世帶來

的，有些是在不同的家庭環境以及不同的成長過程中影響而成的。因此，不要勉強別人來認同自己的習氣，同時也要體諒別人的習氣。

人間淨土不僅僅是現在重要，未來也很重要。它與我們的生活以及社會環境是息息相關的。當我們講人間淨土時，不要否定了有他方世界的佛國淨土。這個世界對我們眾生而言，永遠是個娑婆世界、五濁惡世，一直到這個世界毀滅為止。

彌勒經典告訴我們，還要經過五十七億多年之後，彌勒佛才會下生人間，這個世界才會成爲淨土。如果以我們現代

人糟蹋地球生態環境的速度來看，到那時，這個地球還能存在嗎？希望人類全體都能保護這個世界，少破壞、少浪費；能夠知福、惜福、培福，為彌勒下生人間做好準備工作。

諸佛所見到的淨土，都是平等無差別的功德世界，而凡夫看到的淨土，則是有形有相有層次的物質世界。在佛國淨土裡的一切施設莊嚴，都是佛為眾生所做的介紹：佛身有多高、多大、放多少光？蓮花是何色，有多大、如何開敷？佛還告訴我們，在西方淨土中的環境，都是七寶所成，思衣得衣、思食得食、飛行自在，福報無量，壽命無量。這個「有」，是針對眾生說的，是眾生的境界，非諸佛層次的境界。因此，

淨土的層次是由有相的淨土至無相的淨土；有相淨土不是究竟淨土，無相、實相的淨土才是最高的諸佛淨土。

淨土，一定是由有形相到無形相，從我們這個現實的 세계到他方的佛國淨土；這兩個觀念一定要建立起來，否則，就會變成一般宗教的天國信仰了。

至於我們這個人間淨土，是要在現實的社會環境條件下，盡量努力，使我們的心能體驗到安靜與清淨，那麼，這個世界才會是一個有意義的人間淨土，而不是一個空想幻思中的烏托邦。

諸位菩薩，人間淨土就在你們的心中，在就你們家裡，

就在你生活中的每一個處所，只要一念之間，心念清淨，此一念之間所見，就是人間淨土。

（摘錄於《淨土在人間》）

「淨土法門」相關延伸閱讀



聖嚴書院系列 5

《聖嚴法師教淨土法門》 定價：320 元

完整介紹彌陀信仰與淨土法門的特色與源流，以寬廣的淨土觀，實現自心淨土、佛國淨土、人間淨土。



人間淨土系列 7

《淨土在人間》 定價：200 元

本書翔實考證經典的淨土思想，說明人間淨土的開端、發展，提供在生活中實踐人間淨土的具體方法。



學佛入門系列 9

《念佛生淨土》 定價：160 元

本書詳盡介紹念佛法門，是了解佛教淨土思想必備的指導用書！



現代經典系列 3

《48 個願望：無量壽經講記》 定價：160 元

《無量壽經》主要在說明阿彌陀佛於修行時所許下之四十八個大願的願文內容，是想深入淨土思想不能錯過的一部經典。



學佛入門系列 1

《佛教入門》 定價：250 元

聖嚴法師將佛教的發展及佛陀的教義，以輕鬆的筆調敘述，為最佳的佛教入門書。

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。



法鼓山智慧隨身書

學佛入門

修行進程 1-1-9

阿彌陀佛與淨土法門

推廣流通：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056臺北市中正區仁愛路二段
48之6號2樓

網址：www.shengyen.org.tw

電話：(02) 2397-9300

傳真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156-7

ISBN：978-986-6443-52-7

著者：聖嚴法師

編輯出版：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版一刷：2013年4月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會