

念佛与参禅

憨山大师

学佛没有其他伎俩，也没有什么诀窍，只是生处要熟，熟处要生，对生的念佛修善要熟练，而对熟习的情爱五欲则要生疏。久久纯熟，打成一片，自然会念念弥陀，头头极乐了。

近来看到学佛的人，只知道贪求玄妙，不知道向根本处下死功夫，所以到了荣辱、祸患、生死关头的时候，就手忙脚乱了，这不是佛教，或者教导他的人的错误，而是他自己的过失。

无论念佛参禅，都要一丝不留地断除生死根。什么是生死根呢？那就是我们的种种妄想，以及人我、憎爱、贪嗔痴等烦恼业。现在参禅，想顿悟断生死，应该首先自己审察酌量，是不是能一念顿除历劫以来的烦恼，像一刀截断乱丝一样？假使不能断烦恼，即使能够顿悟，也将成为魔业。对此，怎能轻忽看待呢？

应该知道，历来的诸位祖师们的顿悟，也是从多生积功渐修中得来的。所以顿悟这一着，说来似乎容易，实在是相当困难的，假使没有二、三十年的死功夫，怎么能在世情热恼中，一念顿悟呢？所以要想参禅，必须正确知道自己是怎样的根器。

至于念佛一门，世人多不知其妙，都认为是浅近的法门。其实，念佛是步步踏着实地的，为什么这样说呢？因为我们有生以来，念念妄想攀缘，处处造生死业，哪里曾有一念回光返照自心？哪里曾有一念肯断烦恼？现在如果能用妄想的心转为念佛，那就念念能断烦恼了；如果念念能断烦恼，也就是念念在出生死了；如果能坚持念佛，一念不移，一心不乱，那就比参禅更有下落了，所以说，念佛是步步踏实地的“实地就是下落”！再进一步说，参禅一定要死尽世俗心，不容许有一念妄想；而念佛是以净想转染想，以想除想，乃是转换的方法，根据我们的根器，是比较容易做到的。

修净土不必求悟明心性，而以专心念佛为正行，又以布施斋僧，济贫扶困，广种福田，作为庄严佛土的助缘。在念佛心中，虽发愿往生，但还应知道，先断生死的根，才能得到速效。所谓生死根，就是贪着世间种种受用，以及美色淫声，荤腥滋味，这一切都是苦本。其次，对于一切嗔怒忿恨、执着痴爱的心，和一切邪魔外道邪师所说教的法，都要尽情吐却，只笃信念佛一门，每日诵《阿弥陀经》两卷，念佛几千几万，或者不计数，只是心心不忘佛号。因为佛就是觉，假使念念不忘佛，就是念念明觉；心中如果忘了佛，便是不觉。若是念得梦中也能念，那就是觉不昧。这个心，目前如能不昏昧，那末，临终时也不会昏昧。还应知道，这个心的不昏昧处就是下落。现今世俗的人事务纷繁，必定没有条件参禅，只有念佛最好，不论闲忙动静，上切处都可以念，只是一心不乱，更没有别的巧妙办法。

参禅要离想，念佛在转想。由于众生很久很久沉浸在妄想中，要离开它，实在极为困难。现在不必离想，就将染想变为净想，这是以毒攻毒、将计就计、偷梁换柱的妙法哩!所以参究难悟，念佛易成，若果为生死心切，以参究心念佛，那又何愁一生不了生死呢?

念佛跟参禅一样，先须将自己胸中一切烦恼妄想、贪嗔痴爱，种种杂乱念头一齐放下，放到没有可放的地方，单单提起一声“阿弥陀佛”，历历分明，心中不断，如线贯穿着数珠，又像箭筈相拄着，中间没有一毫空隙的地方。这样着力靠定，于一切处不被境缘牵引打失，在日常生活中不杂不乱，寤寐一如，时时用心，刻刻在念，念到临命终时，一心不乱，便是超生净土的时节了。

念佛法门：第一要决定志、第二要放得下、第三要随得缘、第四要认得真、第五要厌苦切!厌苦心切，则欲念自然消除，不会退屈了!念佛人要用这五诀，单持一念。

在家念佛修行，不必拘泥陈套，不一定需要繁琐仪规，只要以念佛为主。每日早起礼佛，礼佛后诵《弥陀经》一卷，持数珠念“阿弥陀佛”名号三、五千声，或一万声，念完即对佛回向，发愿往生彼国，这是早课，晚课也可以这样。如此日日作为定课，不可减少。这种做功课的方法，能教眷属们同修更妙。若是为了末后一着大事，那末，做功夫更要亲切绵密。

每日除早晚二时功课外，还应该在十二时中，将一句“阿弥陀佛”牢牢记住，念念不忘，心心不昧，把一切世事都不思想，只将一句佛号作自己命根，咬定牙关，决不放手，就是在饮食起居，行住坐卧中，也要将此一声佛号时时现前。

若是遇到逆顺喜怒烦恼境界，心神不安的时候，就将这声佛号提起一撘，就能看到烦恼当下消灭。人们的念念烦恼是生死苦根，现在以念佛消灭烦恼，便是佛度生死苦处。若是在念佛时能消得烦恼，便可了得生死。为什么呢?若念佛在烦恼上作得主，就能于睡梦中作得主；若于睡梦中作得主，就能于病苦中作得主；若于病苦中作得主，那末，临命终时，便能分明了了，自知去处了。

这件事并不难行，只要了生死的一念心切就是了。因为方法很简单，仅仅靠定一声佛号，不再向其他方面去寻思求索，蓦直念去就可以了。久久纯熟，自然得大安乐自在，得大欢喜受用，这不是世间五欲之乐可比的，除了念佛，更没有能超过这一直捷省事的法门了。