

談念佛

林鈺堂博士著

a gift from
Dharma Friends of Dr. Lin



www.yogilin.net
www.yogilin.org
www.yogichen.org
www.originalpurity.org



談念佛

林鈺堂

遇到一般不信佛，或是有點信心而還沒進一步實修一個法門的人，我總是喜歡談到「念佛」這件事，並且勸人試試看。我談的內容並不是引經據典、一板一眼的，而只是心裡的一些老實話。我的對象多半沒讀過佛書，所以我就用一些譬喻來說明。現在我寫下來，也就像聊天一樣。希望沒有見面的人，也有機會讀到我的建議。

我自己本身當然是嚐到一點「念佛」的滋味，才會「推己及人」地介紹。所以，先簡單地報告一下個人念佛的

經歷。

我在加州柏克萊大學的研究所攻讀邏輯時，有一次在友人家借到一部金庸先生作的武俠小說《天龍八部》。書裡有些含佛法哲理的話。我學邏輯的習性使我想找佛經來查對小說裡的道理是不是真正的佛理。加州大學的「東亞圖書館」有許多佛書，我也不知從何下手。台北家中佛案上供有《金剛經》，令我覺得較親切，就由此經的各家註釋開始閱讀。接著有兩、三年，我讀了不少佛書，漸漸偏向喜歡研讀禪宗的公案。但是我慢慢發現，這樣讀來讀去，不是一個可靠的辦法。一則，同一個公案，我以為懂了，過一陣子又有新的見解，再過一陣子

又是另一個看法；我沒有辦法知道怎樣才是對的。再則，自己看書時，好像有很好的了解，但是現實生活中遇到了問題，又用不上，心中並沒有真正的安定與力量。「念佛」這個方法與佛法高深的道理是吻合的。我既無法參透禪關，就下定決心「一分耕耘，一分收穫」，走「念佛」這條一步接一步向上的路。

我相當努力地念，儘量隨時隨地都在念。正在念時，家中來了客人也不管。這樣過了三個月，我自己覺得心理上和生理上都輕鬆了一些。我念佛的頭一年，平均一天念一萬聲「南無阿彌陀佛」。到了我念到四百萬時，我就有很好的機緣進修密法，並且漸漸

有一些感應的經驗。我的社交活動就斷絕了。等到我完成博士學位的努力之後，我就完全投入學習和實修佛法。雖然我進修密法，我並沒有中止念佛。因為人生無常，我若不能達到「即身成就」，還是要靠阿彌陀佛接引往生。我現在每天功課是千聲佛號，已經念到六百三十七萬七千了。（補記：已多年不記數了；停止記數時已逾八百萬。）其餘的修法、法務，我也記得迴向往生這件事。

我想談一下我自己的一個感應故事。有的人以為「念佛」是迷信，或是自我麻醉。其實，只要找一些感應錄來讀，就可以知道佛、菩薩的事，雖非常人易得經驗的，卻是真實不虛。但

是有些人還是不相信這類書的記載，以為都是附會宣傳；所以我就談一下自身的經歷，作個見證。如果舉一個夢中的感應，人家可以批評說：「你們這些人，天天「日有所思」，當然「夜有所夢」，也都是佛、菩薩出現的機會。這是自然的結果，你們卻以為是一種感應。」所以我就舉一個清醒時的感應來說。西藏密宗白教的領袖第十六代的大寶法王，現在已辭世了。當他五年前來舊金山時，我的上師陳老居士帶我和我的妻兒去參加他主持的「黑冠典禮」。這個典禮的起源是這樣的：第一代的大寶法王，名「三世智」（藏名：「丟松親巴」），成就勝樂金剛，當時有十萬個空行母圍繞歡呼，慶祝他成佛，並且每人

獻一根頭髮，織成寶冠獻上。從此，每一代的大寶法王，頭上皆戴此冠。但這是有相當功夫的修行人才看得見的，我們凡人是看不到的。後來，第五代的大寶法王「德新謝巴」接受明朝永樂皇帝的邀請，來南京教皇帝密法。永樂在一次法會中親見法王頭上之寶冠，他就令人仿造一頂黑冠，獻給法王，並請求法王恩准所有能見到此冠者，皆能領到與親見真正寶冠無異之加持。從此，歷代大寶法王都舉行此「黑冠典禮」，以加持信眾。陳師事先教我大寶法王的咒子，要我當場自己念，以配合法王之加持，可以領受更多；並且指示我們在法王戴起寶冠時，亦即第一代法王親臨之時，當起立致敬。法會開始，先有喇嘛誦

經、奏樂。等到法王戴起寶冠時，我們就起立致敬。我本來是在默誦法王的咒，但是，就在法王戴起寶冠的同時，有一股極大的力量充滿我全身，使我血液循環極速，並使我忘形地高聲喊出法王的咒子。全場有數千人，我並非不知禮節的人，但是這股力量不是我所曾經歷的，也非我能預期的，我的高聲大喊並非我自主的。法王右手扶著寶冠，左手數一串水晶念珠，口中念觀世音菩薩的〈六字咒〉。念完一圈一百零八聲，他就把寶冠取下了，而我所感受的力量也與寶冠的取下同時消失了。用佛法的術語來說，我的經驗叫做「得灌之相」，也就是說，我是實際上得到加被了。當場只有我一人大喊。事後我只問過我的

妻兒，他們並沒有同樣的領受。這並不是因為法王的加被有任何偏私，而是因為我當時已念佛四百多萬，所以比較易於領受法王的恩典。我希望以上的報告可以幫助別人了解，佛法不只是一些道理，並且是有可經驗的真實內容的。

俗語說：「家家有本難念的經」。我們生活在世間，多多少少各有各的苦惱。大到全世界的人口膨脹、核能安全、環境污染等問題，小到個人的事業、社交、家庭、健康上的種種問題，交織成一個苦網，把我們都套住了。個人切身的老、病、死，忽然就面臨了；老、病、死都是無人可代替的。我們平時忙於衣食名利，努力積蓄

鑽營，並不能消災延壽；並且死時不但無用，反而可能因貪著的習慣，妨害我們臨終的神智清明。世間的事物佔去我們大好的精力、時光，惹來無數的煩惱，到最後還不放過我們。如果死了就「一了百了」，那還只是苦一輩子；輪迴的例證，「史不絕書」，豈可不信？佛法教示我們，臨終的心念對轉生何道，有決定性的影響。我們應該猛省；我們應該尋求有智慧的生活。佛法可以指導我們個人的生活，也可以指導我們人類應走的途徑。簡言之，佛法的教示是「忘我利他」。詳確的探討要深入經論，也不是本文的旨趣，所以我們「點到為止」。然而要強調的是，不論是個人面對種種人生問題時內心的寧靜與力量，

或是他人有難時我們可以給予有效的助力，或是消災延壽、逢凶化吉、遇難呈祥，都是可以經由佛法的修持而導致的。更可貴的是，佛法的終極目標是要使所有的有情都得到徹底的解脫。

有一類佛書專門記載往生的事蹟。這些人平常努力佛法的修持，往往可以預知自己辭世的時日。到時不但是預先交代好後事，從從容容地向大家告別，好像出門去旅行，並且往往現很多神異的現象——有的是見到佛、菩薩來接引，有的見到光明、聽到天樂、聞到異香，不一而足。比起我們一般人，不但不知何時得走，也沒有保證是「壽終正寢」。平時做菜，生魚

活蝦，煎、煮、蒸、炸。自己若遭橫死，也不知是燒、溺、撞、壓；或者癆病、癌症，慢慢耗死。死後還是要在六道裡轉生，不知何時才能脫離苦海。而他們往生的人，永遠不再受這些苦。兩相比較，怎不叫人羨慕！幸好佛法並不是他們的專利品。由於佛、菩薩的慈悲，只要我們肯虛心學、努力修，「生死自在」也會成為我們份內的事。要得生死的自在解脫，修持的法門有很多。佛、菩薩為了救渡種種不同程度和習性的眾生，教示了種種不同的修法；但是我們應該選哪一種修法呢？對於我們一般不是專門修行的人，「念佛」這個方法是比較適合的。這並不只是我一個人的建議，歷代的高僧大德有很多都是這樣教

示的。

從以上談的，我們知道佛理有真正的內容，並且修持可以得到真正的好處。我常喜歡用學游泳來比喻「念佛」這件事。讀教人游水的書，不管讀了多少種，研究得多麼透徹，如果不下水實習，還是不會。但是，家住海邊的小孩，天天玩水，不必讀書，個個都自然會游了；還會潛水、在水中翻筋斗，玩得好自在。當然，他如果要當一個游水的選手，讀些指導的書是很有益的。但是如果只是要會游，就不一定要靠書了。同樣地，研讀佛書是很重要，但是只思考道理而不實行，一遇到人生苦海的波浪就沉下去了。開始念佛就像是下水去實習；雖然

只是天天試一點，久而久之，就能浮起了。佛經有那麼多，又很深奧，不是我們一般人一下子就能深入了解的。並且，實際上，只研究而不修持，是很不可能真正得到了悟的。而另一方面，有了「念佛」的習慣和經驗，佛書就易懂了。並且，更重要的，佛法的好處可以直接嚐到了。

我們現代人對營養、衛生的常識都很豐富；吃甚麼樣的東西、吃多少、各種食品如何調配，都十分講究。但是一般而言，對精神的糧食卻不很小心。隨時隨地，電視、報章、雜誌裡各種廣告、街談巷議，都不知不覺地收入我們的視聽。仔細想來，我們可就像個精神的垃圾堆，裡頭雜亂得很。

並且這些東西不但不能消除我們的煩惱，反而刺激我們的慾望，形成我們的偏見，使我們更緊張、更煩惱——真是何苦來哉！如果養成隨時隨地念佛的習慣，就等於不斷地在心靈上喝牛奶、喝清水，吃有益的東西。原來煩惱的心像是一杯泥水，經過佛號的清水一滴一滴不斷地灌注，先是泥水溢出，後來就成為純淨的——不但透明光潔，還可以給人喝呢！念佛的人，不但自己得好處，輾轉勸人念佛、為他人臨終助念、遇難代禱，使別人也得到好處，豈不就是一杯解渴的清水嗎？

佛號有淨化心靈的作用，這是因為佛力的加被。我們開始時不易體會這個

道理，但是久修的人就可能察覺。這是像我們收聽廣播或收看電視；佛號就是電台的號碼，我們念佛就是把我們的心轉向佛台。但是，開始念佛的人往往心中還很雜亂，種種世間的事堆在心中，不肯放，所以嘴裡雖念佛，心中不誠懇、不專一，事實上沒有把心向著佛，所以佛的慈容就收看不到了。但是只要我們不斷練習，使「念佛」的習慣勝過妄想的習氣，就會在念念佛號之中感到佛力的加被。其實，佛台是時時刻刻對眾生在播送加被，而我們所以不察，是因為我們沒有把心轉到佛號的頻道上。修行的人，有的可以在夢中見到佛、菩薩、極樂世界，有的可以在定中見到，並不必等到往生之後呢。

煩惱來的時候，想停都沒辦法，所以我們就茶不思、飯不想，甚至通宵失眠。就算你自己說，「我不想這件事了」，你還是被這件事綁著；更何況我們煩惱的內容「千端萬緒」——我們的背上可真揹著不少東西呢，都是在人生的路上一路撿來的——難怪歲月會把人壓駝了！「念佛」卻是一個解救的法子。世間的念頭是互相牽連的，不管哪一個都會牽動全體，只是我們不一定能明察罷了。所以很小的事，可以惹人生很大的氣——「新仇舊恨」一起湧現，就爆發了。佛號卻是超脫的，不會牽來煩惱。我們練習「念佛」，天天找一個固定的時間，好好地念一陣子；隨時隨地，一有空又念起來。這樣日子久了，我們原來

抱著背上的包袱的兩手就漸漸鬆了；忽然有一天，我們煩惱的包袱就掉了，因為我們的手已經被阿彌陀佛的手牽起了。

現在有許多人天天跑步，因為跑步對身體好。「念佛」就像是心靈的跑步，可以增進心靈的健康，使之成熟，增進智慧和耐力；你何不也養成這個「心靈跑步」的習慣呢？並且你可以一邊身體跑，一邊心靈跑，隨著佛號，一步一步地向前去。並且這種心靈的跑，是朝著精神的巔峰向上衝。每天念的佛號，都使我們在向上的路上又進昇了一程。而這樣訓練出來的精神力量，可以使我們在人生的波濤中得到安定，並且使我們有力幫助遇到

苦難的他人。

我們中國人注重孝順父母。但是做子女的，如果自己沒有力量自立，不但談不上孝養，反而更拖累父母。人生有誰能保證一定不遭意外呢？念佛的人會得到佛力的加被，可以「大事化小，小事化無」。並且念佛的結果，心地純潔，不會惹事生非，只會努力公益，自然可以在社會上安立。再說，對父母的孝養，並不只是物質供應上的溫飽，也不只是隨順他們的心意，博得他們的歡心，最要緊的，是在他們病時、臨終時，能使他們心中安定、平和。這一點雖然不易做到，但也非無法可想。最好是平日就能勸化全家念佛；這樣隨時可以患者自念，

加上家人助念——全家一心，在佛力的加被下，形成安祥的氣氛，使病苦、死苦減輕、消除，並使亡者得以超生西方。就是父母、家人沒有念佛或其他的修持，我們自己平日努力念佛，迴向給他們，也會蒙慈悲的佛陀加被，到時我們的助念，也會真正地幫助到他們。我認為真正的孝心，要考慮到病、死二時的真正幫助，而不是只是付醫藥費、喪葬費，把老人交給醫院、殯儀館就了事。我當初想放下世事，專心來修行，也是考慮到這些。

「念佛」這個方法，又不花你的錢；並且心中維持一個佛號，清清明明的，豈不比胡思亂想、老是自己那一套

，要省力些、要輕鬆些嗎？我是念佛嚐到甜頭的；我相信「念佛」對你一定是會有好處的。我相信你一定會試一下罷！

一九八六年七月二十七日閉關時作

補記

本文所述以持念「阿彌陀佛」聖號為主，但其道理並不限於此聖號。有心修習「持念」功夫的人，可以就個人習性，選擇其他聖號或佛咒，例如：「南無藥師佛」、「南無觀世音菩薩」、「南無地藏王菩薩」、「唵媽尼悲咪吽」等等。主要是「一門深入」

，以專持某一聖號或佛咒為主修，經常持念。其餘聖號或佛咒，則於早、晚課或偶而加念少數即可。所有佛、菩薩之智悲皆本於「無我」、「同體」，而不可分，因此選擇任一尊皆可。

應黃雲華女居士之請，加入此補充說明。

一九九八年四月九日

養和齋 於加州



迴 向

- 一、願具德上師長住世，已辭世者早降誕。
- 二、願人類邪說暴行早日停止，佛法弘揚無礙。
- 三、願我及眾生精勤佛道，即生即身圓滿佛果，永無退轉。
- 四、願我及眾生慈悲增長，直至圓滿佛果，永無退轉。
- 五、願我及眾生智慧增長，直至圓滿佛果，永無退轉。

談念佛

作者及出版：林鈺堂博士

贈閱通訊處：Dr. Yutang Lin 林鈺堂上師
uhchen100@gmail.com
br@yogichen.org
jihul4@gmail.com

©2015 Yutang Lin 林鈺堂

陳健民祖師主頁：www.originalpurity.org
www.yogichen.org

林鈺堂上師主頁：www.yogilin.net
www.yogilin.org

此電子檔完成於二〇一五年八月
此校訂版之繁體版於二〇一五年八月敬印冊
承印者：

地址：

電話：

非賣品 Not for Sale

有版權（歡迎印贈流通，但請先徵得作者同意。）
歡迎助印
