

佛七讲话

上集

智谕法师

福建莆田广化寺印赠

目 录 (上册)

一九八〇年

第一天	万缘放下单提佛号·····	(1)
第二天	清净心除烦恼 至诚心起佛号·····	(5)
第三天	六根清净一心念佛·····	(10)
第四天	信愿念佛·····	(16)
第五天	关闭六窗·····	(21)
第六天	唯有念佛法门是正修行路·····	(27)
第七天	愿生西方愿见弥陀·····	(33)

一九八一年第一期

第一天	放下念佛·····	(37)
第二天	境由心现 心逐念成·····	(41)
第三天	清净心念佛·····	(47)
第四天	提起正念 一心念佛·····	(49)
第五天	决定心求往生·····	(55)
第六天	净业将成目见佛身 恶业满盈心现地狱·····	(62)
第七天	发长远心一门深入·····	(68)

一九八一年第二期

第一天	放下·····	(72)
第二天	精进与调适·····	(78)

第三天	守护六根·····	(83)
第四天	放下我 念念弥陀·····	(89)
第五天	念佛贵在调心·····	(96)
第六天	散乱与昏沉·····	(101)
第七天	发长远心决定心·····	(106)

一九八二年

第一天	身心安和 正念现前·····	(111)
第二天	看破放下念佛·····	(114)
第三天	不杂用心 净念相继·····	(119)
第四天	以无我心念佛·····	(123)
第五天	以清净身语意念佛·····	(127)
第六天	切愿正念以待时·····	(130)
第七天	兢兢业业了余生·····	(134)

一九八三年

第一天	求了生死 求生西方·····	(137)
第二天	不散乱 不昏沉·····	(140)
第三天	听得清楚·····	(143)
第四天	信愿行·····	(149)
第五天	少欲知足 精进念佛·····	(151)
第六天	临终一念·····	(154)
第七天	尽形寿念佛 万缘放下单提佛号·····	(159)

一九八四年

第一天	佛七目的一心不乱·····	(160)
-----	---------------	---------

第二天	以没有贪着心念佛·····	(166)
第三天	怎样对治散乱与昏沉·····	(172)
第四天	至诚念佛恳切愿生·····	(176)
第五天	持戒念佛万缘放下老实念佛·····	(179)
第六天	断色思想舍自贡高住惭愧心恐畏造罪·····	(185)
第七天	临终正念·····	(192)

佛 七 讲 话 (第上集)

智 谕 法 师一九八〇年讲

第一天 万缘放下 单提佛号

今天是佛七第一天，我要和大家讲的是，怎样打好这次佛七。

要想打好佛七，必须万缘放下，至诚恳切单提一句“阿弥陀佛”佛号。

不过，要想提起佛号，并不是一件容易的事。念佛时，必须经常用功观照，使一句佛号清清楚楚、明明白白地念出来。如果在念佛心中，还想其他的事情，还杂有其他的妄想，那便不是单提一句佛号了。

心中若想其他的事情，杂有其他的妄想，那便是种下娑婆因，娑婆因也就是苦因。假如能放下这一切，而能单提一句“阿弥陀佛”佛号，那便种下西方因，西方因也就是乐因。

所以大家若能万缘放下，至诚恳切单提一声佛号，现前当来，必得离苦得乐。因为唯有大慈大悲阿弥陀佛，才能救我们脱离娑婆之苦。

为什么说，娑婆的一切都是苦的呢？因为娑婆的一切，都是无常的。由于无常，由于经常变迁，所以是苦。生是无常，老病死是无常，所以生老病死都是苦。爱别离是无常，

乃至怨憎会、求不得、五阴盛是无常，所以都是苦。

你不要认为你有很好的职业和地位，很美满的家庭，很丰富的财产，很美好的年华，甚至很理想的希望。因为这一切都是无常，所以很有可能你的职业将调离，或因病而不能工作，你的家庭将离散，你的财产将遭受不测，你的年华将消逝，甚至你的希望，虽因无常而实现，但也必将在无常中而逝去。

因此，娑婆的一切，没有一点是靠得住的，都是无常的，都是苦的。如果你能看破这些，才能万缘放下。

或者有人会说，你这种看法是消极的。其实，他错了，若是能看破无常的人，才是真积极；看不破无常的人，才是消极的呢。

怎么知道呢？因为看破无常，不是让你消极退缩，而是要你心地清净，不生贪著。要是你对世间一切，只管成其事功，而不生自私贪著心，那是崇高的道德，这是最积极的；反之，你看不破无常苦，而对世间一切产生自私贪著，势必损人利己，无功德可言，所以是最消极的。

譬如说，你若能看破无常苦，不生自私贪著心，对父母必然孝，对国家民族必然忠，对朋友必然信义，夫妻之间必然敬爱如宾。反之，夫妻之间互起自私贪著心，势必造成两种情况：第一种是重欲而不重义；第二种是各怀各的想法，同床异梦。

因此，能看破无常苦的，不自私贪著，才能仰承佛旨，慈悲一切，积极行善。相反地，看不破无常苦，而产生自私贪著心，势必不忠、不孝、不仁、不爱、不信、不义，乃至

不能与人和平相处。为什么呢？因为与人争夺名利么。

所以认为“无常苦是消极的看法”，这是错误的。因为他不知道“无常苦”的真义是在使众生放下，放下什么呢？放下自私贪著心。所以佛依世谛说无常苦，依第一义谛说“空无我”。

大家知道自私贪著的病根，在那里吗？它的病根，在于有“我”。一切的苦，都是从“我”而出。

有“我”，就执著“我所”。所谓“我所”，便是“我的”。贪著这个是我的，那个也是我的，天下都是我的。于是放不下，由于放不下，苦便产生了。

“我”和“我的”，从那儿起的呢？从我们贪著有“身”，执著“身见”而来的。

要知道，这个身，是业报身，是六道身，那正是因为自私贪著而有。有了这个身，就有冷苦热苦、饥饿苦、苦苦、坏苦、行苦等一切苦。

因此，佛法要我们看破。看破什么呢？看破一切世间法无常苦。看破以后，自然便不自私贪著。不贪著叫做放下。放下什么呢？放下业报身心我执。人们认为的“我”，是六道正报。认为“我的”，是六道依报。大家放下吧！放下六道中五阴身心，放下六道中的依报。这样，万缘放下，才能单提一句佛号。

放下以后，才能生到西方极乐世界，莲华化生。莲华化生，实在说，就是法身。所以他不受苦，也不分别乐，称为极乐。极乐世界是莲华化身，得大自在。所以学佛人有三句话：“看破，放下，自在。”

怎么才能单提佛号呢？必须看破放下。怎样才能看破放下呢？必须知道无常苦。知道无常苦，才能厌离娑婆苦，欣往西方乐，提起念佛心了。如能往生西方，莲华化生，便可得大自在。

可是，大家要知道，要想得莲华化生，便一定要放下现在的六道业报身心和依报。从前印光大师说过，念佛要放下，放不下就是地狱，放得下就是极乐。所以，我们策励自己念佛，一定要有一种想法：“如果我放不下这个六道身心，就要下地狱了。这种苦，唯有大慈大悲阿弥陀佛可以救度我。”这样，一定能至诚恳切提起佛号了。

各位！放下吧！不要再生贪著。世间人都常说：“人到无求品自高。”何况我们学佛的人呢？所谓无求，就是放得下。

大家明白了这种道理以后，再不要受一般人的欺骗，说什么“学佛是消极的”。希望大家，在这七天中要万缘放下，至诚恳切，单提一声佛号。

第 二 天

清净心除烦恼 至诚心起佛号

昨天和大家讲万缘放下来念佛。今天要和大家讲“清净心除妄想除烦恼，至诚心起佛号。”

妄想也名烦恼，从因来说，叫妄想，从果来说，名烦恼。

除去烦恼以后，心才得清净；以清净心念佛，念一声是一声的功德。

大家静坐的时候，可以提起观照，看这声佛号，是不是从清清净净心中起来的。恐怕大家从清净心中所起的佛号，连三声两声都不会有。假使真能从清净心中，单起一声“阿弥陀佛”佛号，若能维持二十分钟，就可以得到很大的受用。

大家回家以后，也能这样用功修行，保证念佛有进步。

所谓“愿同念佛人，往生极乐国”，便是指清净心中，至诚起佛号的那种行人。

现在我们回头讲，烦恼究竟有那几种？凡夫有凡夫的烦恼，圣人也有他微细的烦恼。我们不谈圣人的烦恼，现在来谈谈凡夫的烦恼。

凡夫起的烦恼有两种，一种是从习气上起的，一种是从现前起的。

现前起的，就是对当前环境而起的烦恼，这种烦恼又叫做“正使”。

习气的烦恼，往往不容易感觉到，譬如念佛静坐，稍微有一点静意的时候，偶而有一种悲哀的感觉，或是烦躁的感觉，这都是习气的烦恼。环境不静时，它不容易现，（如看电影听戏，很热闹时。）心情不宁静时，它也不容易现。否则，它便容易现了。

在白天，显现的时候比较少，因为白天显现时，不容易观察出来；夜晚显现时比较明显；最怕的是，当夜静更深一觉睡醒，这种习气烦恼一起，你就别想再睡了。

这种习气烦恼，连圣人也是有的，不过比较微细罢了。这种烦恼是在我们五个“钝使”里面，所以圣人也难免。像胜鬘经中说，阿罗汉的烦恼，如人拿剑来刺，纵然被刺的危险已除，可是他余悸犹存。比方说，流氓要打我们，虽然警察已经把流氓捉起来，可是我们心中还害怕，那就是习气烦恼。

究竟习气烦恼和现前烦恼有什么不同呢？举例说吧，当风吹树摇，幌来幌去，那叫作现前。等风停了以后，还有一种余势，使树幌来幌去，那叫作习气。再说，现前烦恼是对境而起的，譬如看这件事不对，那件事很如意；看这个人顺心，那个人不称心。这都是现前烦恼。

再像你刚找到一件新工作，起初感觉很有兴趣，但是工作久了，又感觉厌倦劳累，乃至喜新厌旧，这都属于现前的烦恼。

详细分析起来，习气烦恼，也是从现前烦恼而来的。习气烦恼不过是现前烦恼种下的种子罢了。

这两种烦恼，都是从“业”而生。习气烦恼的根是无

明，它的起处有四个。现前烦恼的根也是无明，起处有六个，这四个和六个，解说太多了，我们不能细讲，仅仅可以告诉大家，习气烦恼最重要的一个起处是“贪”。现前烦恼最重要的起处是“身见”。我昨天叫大家万缘放下，说是放下贪欲和身见。真能放下，就得自在，往生也更有把握了。真能放下贪欲和身见，才能真正念佛。要不然，念佛仅是“修舌根”。

念佛法门，与其他法门不同，其他法门，直说放下这两个烦恼，而没有方便。所以凡夫很难办到；而念佛法门，就方便多了。如果你能放下这两个烦恼，自然能至诚念佛；相反，你若能至诚念佛，自然也能放下这两个烦恼了。

所以清净心除烦恼，固然能促使至诚心起佛号；而至诚心起佛号，也能使清净心除烦恼。这都是大家可以办得到的啊。

现在我来告诉大家，应该怎样念佛。安逸的时候，固然可以清清净净地念佛；就是起大烦恼大悲痛的时候，象亲人亡故了，或是遇到很大的困难，只要能至诚恳切念佛，烦恼悲痛也能自然减轻消除。不相信，可试一试。

清净心除烦恼是自力修，至诚心起佛号是他力修。念佛法门，就贵在自他二力成就。

回头再来讲，怎么才能做到这一步呢？要想作到这一步，平时就要放下“我”和“人”的想法，“是”和“非”的想法，“好”和“恶”的想法。——“好”是我喜欢，“恶”是我讨厌——。但是要你放下人我、是非、好恶，并不是要你不辨人我是非好恶；而是要你虽然明辨人我，却不

随人我转，不因人我起烦恼。这就是不为境转，不为境转就不生烦恼，才能一心念佛。然而怎么才能不随境转，不生烦恼呢？只要于人我不起憎爱二心，便可不随境转，不生烦恼了；也就是说，于人我不起憎爱二心，便可一心念佛了。

放下是非也是一样，不是要你不辨是非，而是要你虽明辨是非，却于是非不起憎爱二心。

好恶是人之常情，对于清净的东西，人人都喜欢；对于污秽的东西，人人都讨厌。可是，只要对净秽不起憎爱二心，就可以放下好恶之见了。

这样放下一切，放下憎爱心，不取相分别，才能以至诚心起佛号啊。以这种至诚的念佛心，对待人我不起憎爱，对待是非不起憎爱，对待好恶不起憎爱，那就叫清净心除烦恼了。

禅宗说这种修行方法是“分别一切法，不作分别想。”菩萨便叫不变（念佛一心）随缘（不生烦恼），随缘不变。

我们修念佛法门也是一样，一天二六时中，无论对任何人任何事，都要做到“一心念佛，不生烦恼；不生烦恼，一心念佛。”

我们念佛，要念到以此念佛心，对人我是非好恶，乃至任何人任何事，都不起憎爱二心。以此不起憎爱的心，才能一心念佛。

憎爱二念存在于心中，定落三涂六道。如果一天二六时中，总是佛号在心，命终定生佛前。

修净土的念佛人，对这种的境界另有个名称，不叫“分别一切法，不作分别想。”也不叫“不变随缘，随缘不变。”

它叫什么呢？它叫“念佛心打成一片。”

希望大家用功念佛，一定要念到，“念佛心打成一片”。那样一定可得往生。

第三天 六根清淨 一心念佛

这支香又要和大家讲几句话，希望大家静心地注意听。

说来说去，念佛法门总是要对治烦恼，一心念佛；一心念佛，对治烦恼。只有这样才能往生。

不管什么烦恼来，总是尽量地念阿弥陀佛，用一声佛号系心。这样，任何烦恼都会慢慢地消逝。

经上说，其他的三昧，只能对治一种烦恼。对治贪的，不能对治瞋。对治瞋的不能对治贪。唯有念佛三昧，能对治一切烦恼，一切罪障。

假使能把佛号念得纯熟，念得好像铜墙铁壁一样，便不会被任何烦恼所破，而能破尽一切烦恼。能破一切烦恼，不被一切烦恼所破，就好比金刚一样了。所以念佛三昧，又叫做金刚三昧。它的功用，和般若的功用相同，所以又叫做般若波罗蜜。

因此，各位有烦恼的时候，尽管一心念佛，不管什么烦恼，都会被消灭的，所谓“佛号入于乱心，乱心不得不佛。”这个方法最方便，就是老太太也会，小孩子也会，这要比金刚三昧，般若波罗蜜，方便得多了。

不过烦恼来时，要至诚恳切念佛才行，如果念佛不诚不切，不但破不了烦恼，势将被烦恼所转。

至诚念佛时，人家骂，我听不到，心空空的；人家给不好样子看，我看不见，心空空的。所谓装聋装瞎。（其实，

并不是“装”，而是真的见如不见，闻如不闻。）

虽然心空空的，但是一句阿弥陀佛始终不离心。心空空的叫空心，佛不离心叫不空法。空乎心，可以转凡情；不空法，可以成“境智”。有些人不明这种道理，偏偏要空法不空心。不知道不空心，则我见生，但空法，则三宝灭。有人说：“我不需要念西方阿弥陀佛，我的心就是佛。”这种说法是错误的，这就是空法不空心，完全是颠倒执着。

你说：“不念佛，心就是佛。”那么我也可以说：“你不念饿鬼，心就是饿鬼；不念畜生，心就是畜生。”这种说法，是拨无因果的，是不承认因果律的存在。他不知道心净则佛土净。心若念恶，则地狱饿鬼畜生相现；心若念善，则人天相现。所以心若念佛，自然佛土现。如果说：“不念佛，心就是佛。不念地狱，心就是地狱，乃至不念人天，心就是人天。”那么法界缘起，势被破尽，三世因果都归断灭。

由此可见，心要是不空，就增长我见；要是片面地空法，轻者会落入无记，重者就堕入断灭。彻底说起来，空法的人，也是“我见”作祟；若是不起我见，必不见于空，也不见于不空。

因此，念佛人的心，要和太虚空一样，或者说是和一面镜子一样。你骂你打：镜子都能照出来。你走了以后，镜子里一点影相不留，还是清清净净的。这叫作大圆镜智。

你不要认为人家骂，你听不到，人家作脸色你看不见，就是傻瓜。要知道，那正是智慧者呀。如果人家骂，你也相对骂，人家作脸色，你也摆样子，那叫识心造业。这样，你会

被业所系，受苦无穷。你把苦因当作适意，岂不是傻瓜吗？

所以念佛人的心，要和太虚空一样，什么都能包容，什么都不能染污它。这就是“心包太虚，量周沙界。”的佛心。念佛人的心，要以这种境界为标的。

大家看到太虚空吗？劫末的时候，大火烧到初禅天，太虚空虽然容纳了这样大的火，却一点没被烧着，大水淹到二禅天，太虚空容纳了这样大的水，但一丝没被湿着。大风吹垮了须弥山，一直吹坏到三禅天，太虚空容纳了这样大的风，却丝毫没被吹得动摇。要是念佛人也念到这种地步，苦来容苦，乐来容乐，如意不如意来都能容纳，却不被其所动，这就和太虚空一样了。象这种境界，老祖师有一句话，就是“把一句佛号，念到风吹不透，雨打不湿。”

这种境界太高了，这是所谓“用大圆镜智导发境智”，不是凡夫一时能办到的，不过凡夫也可从浅近处修学。怎么修学呢？就是不看外境，不听外境，不为外境所转，装聋装瞎，一心念阿弥陀佛就对了。

为什么说这种境界太高了呢？因为念“阿弥陀佛”是“境”，也名为“法”，我们能念佛的“念”，叫做“智”也叫作“心”。就心和法来说，便是“心外无法，法外无心。”这种道理，因为今天时间不多，暂且不谈。我们今天谈谈境和智。

我们能念佛的那一念，叫做智，所念的阿弥陀佛，称之为境。佛本是无，心念故有；心本是无，佛起才有。所以我们的念佛“心”，是阿弥陀佛佛号所起的，如果“佛”不起心，那么，这心必是杀盗淫等恶缘所起，那就不叫佛心了。

同时“佛”也不是独立的，是因为心念才有的。要是心不念佛，外面的境，必现其他各种业道。所以“心不孤起，佛缘起心；佛不孤起，心缘起佛。”我们是以自己的“佛心”念自己的“心佛”，因此，欲求往生，就绝对没有不往生的道理的。

心念佛，称作为智境，佛起心称作为境智。可是当我们用智去照境的时候，也正是境起智的时候，也就是说，当我们念阿弥陀佛的时候，也正是阿弥陀佛起我们这一念的时候。

阿弥陀佛起我们的这一念，叫做“境智”。我们至诚恳切念佛，必能引发境智。如果引发境智，那便是阿弥陀佛和我的念佛心，起相应了。相感则通，佛和我心相应，才能往生净土。

怎样才是阿弥陀佛和我相应呢？当阿弥陀佛和我相应的时候，就可以见到阿弥陀佛了，可以现前见佛，也可以定中见佛，或梦中见佛，或临命终时见佛，或命终以后生到西方见佛，这都叫作修成功了念佛三昧。

因此，我们要修成念佛三昧，也就是要求启发这种境智。十方世界的众生，可以用四种智导发这种境智。

第一辈的众生，就象我们前面所说的，心包太虚，量周沙界，用这个心，念阿弥陀佛，求生净土（如文殊、龙树等）。这辈众生往生西方极乐世界，定生常寂光土。随其大悲心愿，也可生到实报庄严土。他们是大圆境智，导发境智，所以说太高了，不是凡夫所能办到的。

第二辈众生，在十方世界的国土中，以平等性智，导发境智往生西方。他们生到西方，生在实报庄严土，也可分证寂光土。（无时间解说，只可从略。）