

# 念佛与净土信仰

□ 文 / 王学信

唐代大诗人白居易青年时来到京城长安,以一首早年诗作《赋得古原草送别》而深受名诗人顾况激赏。其诗曰:“离离原上草,一岁一枯荣。野火烧不尽,春风吹又生。远芳侵古道,晴翠接荒城。又送王孙去,萋萋满别情。”起初,顾况见到白居易,便拿他的名字调侃道:“米价方贵,居亦弗易。”当他读到“野火烧不尽,春风吹又生”句,遂叹道:“道得个语,居即易矣!”此事也便成了唐代诗坛一则佳话。

具有如此才情的白居易中进士后,历经几十年宦海沉浮,晚年笃信佛教,号香山居士,对净土信仰更是情有独钟,曾写诗记述他的礼佛修持生活,其诗曰:“行也阿弥陀,坐也阿弥陀。纵使忙似箭,还是阿弥陀。”显然,持诵阿弥陀佛名号已经成了白居易晚年生活的重要内容,乃至到了须臾不可分离的程度,其心之诚可知。那么,持名念佛与净土修持之间又是怎样的关系呢?

原来,自莲宗初祖慧远、二祖善导、三祖承远、四祖法照、五祖少康、六祖省常、七祖延寿、八祖莲池、九祖藕益、十祖行策、十一祖实贤、十二祖际醒,直至十三祖印光,皆依佛所说,大力倡导念佛法门,认为此法门对于修持净土者最为殊胜。印光大师曾指出,念佛法门,自力、佛力,二者具足,看似极其



平常,虽愚夫愚妇,亦能得其利益。故无一人不能修,下手易而成功高,实为佛祖教诲之特别法门。

比较佛门的其他各宗各派,净土宗的念佛法门的确更为方便、稳妥、快捷,而持名念佛则是念佛法门诸法中位居其首的修持方法,其重要性自不待言。那么,持名念佛是否就像有些初学者理解的那样,仅仅是有心或无心的在咀上念念阿弥陀佛名号?这其中又有哪些讲究和特别需要注意的地方呢?

在家居士持名念佛时,或念诵“南无阿弥陀佛”,或念诵“阿弥陀佛”,读音要准确,不可错谬。“南无”两字系梵语“Namas”按隋

唐以前古音音译,读作“那摩”,其意为致敬、皈依,而“阿”字读音,前文已有论及,此不赘述。

净土信仰者在念佛时,有如下几种念法可供选择:出声念、金刚念、默念。其中,出声念可细分为四,即大声念、小声念、追顶念、随息念。大声念和小声念指念佛声音的大、小。追顶念为明代三峰大师所倡导,念佛时,字与字及句与句之间连绵紧密,一字追一字,一句顶一句,声声相追,无有间隙,绝少休息,奋力向前。执此念法,妄想归于寂灭,而得一心不乱,惟体弱多病者不宜。随息念为唐代飞锡法师所倡导,一呼一吸念佛一句,随即默数一,如此这般,连续数到十,再从一数起,周而复始,行住坐卧,一直念去,直到安寝。金刚念则是指念佛时,舌尖微动,声音只在唇齿之间,绵密不绝,边念边听,声声入耳。默念就是念佛时不出声,惟有声带微微振动。上述几种念法,念佛人可根据个人的具体情况及不同情境加以选用。

那么净土信众持名念佛时有什么讲究,又须注意哪些细微之处及相关事宜呢?

古德云:“得生与否,全由信愿之有无;品位高下,全由持名之深浅。”强调的是念佛人要

有真诚的净土信仰与恳切的往生意愿,同时,注重持名念佛的深入程度,这将决定念佛人是否达至修行的愿望,以及未来果位的品级。因此,净土信众在修持念佛法门时,要以真信切愿为先导和思想基础,才可踏上正途,一路前行。否则,“因地不真,果招迂曲”,由于起心动念时的不真切、不至诚,就会导致结果的扭曲和变异。禅宗大德云:“种瓜得瓜,种豆得豆。”文辞浅易而其意深矣!

印光大师大力倡导“摄心念佛”一法,即信众持名念佛时,应当恭敬至诚,心中要念得清清楚楚,口中要念得清清楚楚,耳中要听得清清楚楚。如此念佛,则意、舌、耳三根,一一摄于佛号,眼不会东张西望,鼻不嗅别种气味,身体也不会懒惰懈怠,名为“都摄六根”,易于摒除杂念妄想,心中清净多矣,故名净念。倘若净念相继,无有间断,自可心归一处。浅之则得一心不乱,深之可入三昧定境,自然获益良多。“三昧”,梵语译音,或译“三摩地”,意为“心一境性”,即心持续专注于一境而毫不散乱,或曰,经思惟修持而达到的一种寂定心境。

念佛之人,如果工作、家务并不繁忙,可以从早至晚,于行住坐卧之时,令阿弥陀佛洪名圣号不离心、口。一切时间,一切处所,均可念佛,并无妨碍。须注意的是,假若洗漱清静,衣冠齐整,所处地方清洁幽雅,出声念或默念,





印光大师生像

当然最为理想。假若身处污秽不洁之处,或睡眠及裸露澡浴、如厕之时,便只可默念,不宜出声,出声则不敬。不要以为在这种时候、这种处所不能念佛,只是不出声默念而已。须知,安卧欲睡之时,倘出声念佛,不仅不恭敬,而且伤气,对身体不利,念佛人须谨记在心。

值得注意的是,有的念佛人心浮气躁,念佛时贪多求快,心不在焉,随口滑读,如此则岂有功效?更有甚者,念佛时油腔滑调,心有旁骛,似乎念佛只是虚应故事,做做样子,如此则更不可取。

此外,念佛人还须在一些细微处加以注意为好。譬如,念佛时闭目,时间一长容易使人昏沉,

甚至产生幻觉,最好是眼皮垂帘微闭,仍有些许微光进入,则心便沉潜而不浮动,亦不致心火上炎。大声念佛时,不可过于用力,以防伤气致病,总以适可为好。有人习惯掐珠念佛,好处是能防止懈怠,但在静坐念佛时,切不可掐珠念,掐珠则因手指动而心不能定,久而久之,对身心亦不利。

对修持净土的信众,印光大师除了大力倡导日常“摄心念佛”一法,还特别开示净土礼佛的程序,使众生有所规范。

在家居士清晨向佛礼拜完毕,先念《阿弥陀经》一遍,《往生咒》三遍,随即念诵《赞佛偈》:“阿弥陀佛身金色,相好光明无等伦。白毫宛转五须弥,紺目澄清四大海。光中化佛无数亿,化菩萨众亦无边。四十八愿度众生,九品咸令登彼岸。”念偈毕,即念“南无西方极乐世界大慈大悲阿弥陀佛”,随即但念“南无阿弥陀佛”,或一千声,或五百声。念佛时应以顺时针方向绕佛念诵,若不方便绕,或跪、或坐、或立皆可。念毕归于座位后,各念观世音菩萨、大势至菩萨、清净大海众菩萨名号三遍,然后念《净土文》,发愿回向往生,最后念三皈依,礼拜而退。朝时如是,暮亦如之。

北宋名僧慈云忏主,曾为事

务极繁忙者立十念法门作为莲宗拜佛礼仪:晨朝盥漱毕,礼佛三拜,正身合掌念“南无阿弥陀佛”,尽一口气所念为一念,念至十口气,即念《小净土文》,或单念《四句偈》:“愿生西方净土中,九品莲花为父母。花开见佛悟无生,不退菩萨为伴侣。”念毕礼佛三拜而退。此十念法门确乎简捷方便,念数虽少,功德颇深。

净土礼佛修持,对极忙、极闲,或半忙半闲者均各有法,修持者可斟酌自身实际情况,选择最适合自己的修持方法。

印光大师慈悲心切,为普度群萌,时常劝导净土信众在念佛时兼念观世音菩萨。

盖因观世音菩萨于无量劫,久已成佛,法号正法明,为救众生,而现菩萨身,虽常侍弥陀,仍以三十二应化身普现十方世界,无尽虚空,寻声救苦,随感而应,恰似月印千江,春育万草,无一众生不在菩萨心中。故此,平时可多念佛,兼念观音,每遇苦厄、危难,宜专念观音,“须知观音乃代佛垂慈救苦者,即释迦佛在世时,亦尝令苦难众生念观音,况吾辈凡夫乎!”

《妙法莲华经》云:“一称南无佛,皆已成佛道。”莫谓持名念佛太过浅近,学佛正要在真切平实处入手。一句佛号,即包括一切大藏教义,其甚深微妙含义无有穷尽。且念一佛,即是念一切佛,心与佛相应,则自然成就。学佛者不可不知。■