

# 圆瑛大师禅净双修的思想

明旻法师述

（本文节录自明旻法师“佛法概要”）

## （一）由禅入净的实践

圆瑛大师，福建古田县人，十九岁于鼓山涌泉寺拜增西和尚为师。二十一岁从福州到江苏常州天宁寺，亲近禅宗尊宿冶开禅师修禅六年。时常定境现前，身心廓然，曾于定中悟后写了一偈：‘狂心歇处幻身融，内外根尘色即空，洞彻灵明无挂碍，千差万别一时通。’到了二十六岁又往宁波天童寺，依从寄禅和尚，一心参究。在二十八岁的冬天，又在禅七之中，定功得力，身心俱空，又说偈云：‘山穷水尽转身来，迫得金刚正眼开，始识到家无一事，涅槃生死绝安排。’自从三十六岁以后，净土机缘成熟，因阅读永明延寿大师和云栖莲池大师等许多净土法门经典著作，开始深信净土念佛法门。从此就努力于禅净双修。由事念而归理念。正如永明大师《四料简》说的：‘有禅有净土，犹如带角虎，现世为人师，来生作佛祖。’圆公大师后来数十年，力弘净土，到处讲经说教，劝人念佛。曾经讲演《阿弥陀经要解》、《阿弥陀经》、《无量寿经》、《观无量寿佛经》、《大乘起信论》、《大势至菩萨念佛圆通章》、《省庵大师劝发菩提心文》等许多净土法门的经论多遍，并对上述经论著有讲义流通于世，利益众生。又曾经讲过莲池大师的《弥陀疏钞》和《普贤菩萨行愿品》，大力劝修念佛法门，普度众生，同生西方极乐净土。在他七十六岁病势严重时刻，还是一心念佛，嘱咐随侍左右的许多弟子说：‘我今身心，尚感安乐，无挂无碍。出家人置生死于度外，以疾病为助缘，余号‘三求堂主人’，平生都以求福求慧求生净土为宗旨。现在福慧已求，最后只有求生净土。汝等立身处世，须以三求为正确修学方针。更希望广大佛教道友、信徒，以此三求为真正学佛宗旨。’并说偈云：‘唯有一宗事，但念阿弥陀，求生于净土，上品紫金台。’过去有一行脚僧写了一首偈说：‘一钵千家饭，孤身万里游，青目睹人少，问路白云头。’圆公大师把它改为‘一钵千家饭，孤身万里游，前程何处是，念佛度春秋。’又嘱咐弟子写了一张纸条贴在病房的墙壁上：‘来者念佛，是真莲友。’由此可知，先师虽身染重病，早已万缘放下，一心念佛，求生净土。记得一天晚上，在大众为他助念回向以后，要诸弟子到床前，格外叮嘱说：‘汝等念佛，随时都要摄心静念，识取自性。现在我来问问你们，刚才你们念佛，可知道这一句佛号声音落在何处？速答！速答！’圆公老人病中开

示，使我们得益不浅，对于净土念佛法门，更加增长深信切愿，意志坚定。

## （二）圆瑛大师的劝修念佛法门

圆瑛大师为了弘扬净土法门，除了已出版许多净土经典讲义外，还著有《劝修念佛法门》一书，现将本书内容介绍如下：

（1）念佛法门发起因缘：念佛法门，又称净土法门，又名莲宗。又曰净宗。乃是释迦如来至极悲心，观机施教，观察众生之机，唯此持名念佛一法，最易得度。故无问自说，说出一卷《佛说阿弥陀经》。不假他人发起，即告舍利弗：‘从是西方过十万亿佛土，有世界名曰极乐，其土有佛，号阿弥陀，今现在说法。’自唱极乐依报，弥陀正报，二种名字。此万世持名念佛从出之大源，乃金口所亲宣之妙法也。三根普被，六趣咸超，其利益有不可思议者焉。

（2）念佛就是修行：大凡人之修行与不修行，就在身、口、意三业分别。若身行恶事，口说恶言，意起恶念，即是不修行。而念佛法门，能令众生三业清净，即是修行之法。今试验之，有一众生，闻此念佛法门，深信不疑，愿生净土，实行念佛。一心专念弥陀名号，字字从心生起，字字从口念出，字字从耳听入，念得分分明明。一句如是，句句如是，口念心念，心口如一。念念相续，无有间断。心中唯有佛，佛外更无心。以此念佛一念，而除一切妄念。妄念既止，则意业清净，此即是意业修行。口念佛号，不说闲言，古人云：‘少说一句话，多念几声佛。’声声不离佛号，则口业清净，此即是口业修行。众生身业，都为意业所驱使。意业不起念，身业无所行。念佛之人，一心念佛，六根都摄，则身业清净。此即是身业修行。如何说念佛不是修行之法？

如上所举念佛能令三业清净，可为修行之明证矣。

（3）念佛最为稳当：唯有念佛法门，而有自他二力可恃。自力，即自己一心念佛之心力。他力，即阿弥陀佛因地所发四十八愿之愿力，自力之外，更加他力。但肯老实念佛，无不往生净土。只要抱定一句佛号，一生持念到底，常为诸佛之所护念，常为佛光之所照烛。一生求生净土，自不至错入歧路，亦不会中途成魔，以及隔生遗忘之危殆。

（4）念佛殊胜方便：念佛殊胜方便，即是可普摄群机。若智若愚皆有分，是僧是俗总堪修。人不分男女贵贱，处不论寺庙俗家，时不拘闲忙

动静，但肯一心念佛，无论何人，皆得往生；疾超生死，永息轮回，其殊胜为何如也。

(5) 念佛能消业障：一切众生，自从无始一念妄动，而有无明。从迷积迷，以历尘劫。起心动念，多造恶业，能为障碍，即障蔽自己佛性。业障不除，佛性不得现前。故我释迦如来唱此念佛法门，教人消除业障。经云：‘念佛一声，能灭八十亿劫生死重罪。’何以念一声佛号，能灭多劫重罪？以发心念佛，即是大智慧现前。譬如一灯光明，能破千年暗室，念佛灭罪，亦复如此。

(6) 念佛莫求福报：世间有人，发心念佛，不明念佛旨趣。或问之曰：‘汝精进念佛，所求何事？’则答之曰：‘为修来世。’如是之人，就是念头打错了。我佛所以立此念佛法门，乃是为著娑婆世界众生，备受众苦，逼迫心身，无法解除。故教人念佛，求生西方，可以离娑婆之苦，得极乐之乐。今念佛不愿往生西方，乃愿再生人世，享受人间福乐，实为可惜。殊不知人间，万般都是苦、空、无常、何有真乐？纵得荣华富贵，得受世间财、色、名、食、睡，五欲之乐，此等快乐，都非真乐。

(7) 念佛能断烦恼：烦恼之为害甚大，名目虽多不出两种：一为我执烦恼，二为法执烦恼。一句弥陀如阿伽陀药，能医众病。世间之药，尚有殊胜功用，以一药能医愈众病。何况万德佛名，念之岂不成益。余每当逆境之来，心生烦恼，遂即经行念佛，四步一声佛号，循环往复，念之数匝，渐觉心地清凉，热恼自息。又有时事多心扰，更深不能成寐，亦专称佛号，历时少顷，即心神安定，便能睡著，无诸梦想。又当写经之时，一笔一句佛号，精神不散，妄念不起，写久不觉辛苦。故每教弟子写经念佛，依教而行者，颇不乏人。因此而念佛进步，能得真实受用，少起烦恼。由是均信念佛是有莫大之功效。人人果能信此念佛一法，专心称念，无有间断，念到心空境寂，烦恼自然无自而生。

(8) 念佛速了生死：念佛法门，虽可横超三界，速了生死，而于临命终时，是一最大关头。果然平日信愿深切，净行成就，或得理一心不乱，或得事一心不乱，自可预知时至，正念昭彰，一切境缘，不能为碍。则其往生也，如入禅定，一弹指顷，托质宝莲，业卸尘劳，神栖安养，圆证三不退也。

(9) 念佛具足三学：念佛一法，切切不可看轻。乃是最简单、最圆妙之无上法门，可谓大陀罗尼门，能总一切法，能持无量义。世尊说法四十九年，不出经律论三藏。三藏所诠，即是戒定慧三无漏学。经为定学

藏，律为戒学藏，论为慧学藏。一句弥陀名号，一心称念，即可具足戒定慧三学。念佛何以能具足戒定慧三学？楞严经云：‘所谓摄心为戒，由戒生定，因定发慧，是则名为三无漏学。’

（10）念佛普摄群机：念佛法门，对上中下三种根机，无机不摄，有情众生，具有知觉，但发真心，无一不能得度。只要一心称念六字洪名，不必广学诸法。善导大师云：‘若要学解：从凡夫地、乃至佛地，一切诸法，无不当学。若欲学行：当择具契机之一法，专精致力，方能速证实益。否则，经劫至劫，尚难出离’。

（11）念佛可度众生：夫念佛法门，以一心念佛，求生净土，离苦得乐。一往观之，似属小乘，但为自利。实际论之，正是大乘，可以利他。何以故？念佛往生，花开见佛，亲闻佛法，证无生忍，得身、口、意三轮不思議业，普人尘刹，广度众生。而因中厌苦者，正欲拔众生之苦也，即菩萨之大悲心。因中求乐者，正欲与众生之乐也，即菩萨之大慈心。何得谓念佛是小乘，而非大乘耶？

（12）念佛得成佛道：念佛之人，而得诸佛慈悲之所护念，弥陀愿力之所摄持，命终往生，经登不退，任运进修，直至成佛。《弥陀经》云：‘众生生者皆是阿鞞跋致，其中多有一生补处，其数甚多’。观一生补处之句，一经往生。即是最后身，岂不是一生即得成佛耶？此乃约事而言。若约理说：‘念佛功深，无念而念，念而无念；心佛圆融，自他无二。一念相应一念佛；念念相应念念佛。证唯心净土，见自性弥陀，即成佛道。其圆顿为何如耶？’

圆公大师经常教导弟子，修持念佛法门，要天天发愿回向：‘愿消累劫诸业障，愿得福慧日增长，愿尽此身出娑婆，愿佛接引生安养’。他先专禅宗，后弘净土。禅净双修数十年如一日。在他圆寂前夕曾吟诗一首总结一生的修持。‘禅净双修数十年，了知净土即深禅，有人问我其中意，云在青山月在天’。佛教自从汉明帝时代传到中国至现在，根据北传佛教，是将近二千多年的悠久历史。而净土法门自东晋庐山初祖慧远大师以来，都是弘扬净土法门劝大家念佛，最杰出、最闻名的大德高僧，只有九祖，充其量也不过到了十三祖。实在是信仰净土法门大力宣扬净土宗的尊宿大师等，真是如雨后春笋，层出不穷。我们看看《净土圣贤录》和《往生传》，而修持净宗，一心念佛，往生西方极乐世界的比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷四众弟子，数也数不清。不但十方诸佛出广长舌相赞扬弥陀经念佛法门，就是文殊、普贤、观音、势至、诸大菩萨，也有种种开示，或回向偈文赞扬净土。就像马鸣、龙树，天台智者大师，以及莲宗诸大祖

师，都是异口同声，弘扬净土法门。这真是万人信仰，万人念佛、万修万人去的无上法门。所以中国各大丛林，以及中小寺庙庵堂的早晚课诵，都把称念阿弥陀佛名号，作为每天必修的功课，乃至打念佛七，分为一天、七天、四十九天三种。更有克期取证的、九十天般舟三昧，与常行念佛等。这种方便仪规，都是劝人一心念佛求生净土的。真所谓‘是男是女总堪修，若智若愚皆有分’。古人说：‘净土文言言可信，往生传灵迹非虚’。省庵大师在《劝发菩提心文》里面说：‘此土修行，其进道也难，彼土修行，其成佛也易。易故一生可致，难故累劫未成。’又言：‘说多福，则莫若执持名号，言多善，则莫若广发大心，是以暂持圣号，胜于布施百年，一发大心，超过修行历劫。盖念佛本期作佛，大心不发，则虽念奚为，发心原为修行，净土不生，则虽发易退。是则下菩提种，耕以念佛之犁，道果自然增长，乘大愿船，入于生死之海，西方决定往生’。大师这几句法语，我们要切记在心，一定得大受用。

现在我再介绍一个历史故事。释迦牟尼佛在世时候，他的弟子中间，有一对弟兄名叫周利和槃特伽。意译叫做大路边和小路边。他们的母亲，养大儿子时候，急急忙忙回娘家去，时间来不及，就养在大路边上。到了养第二个儿子的时刻，又来不及到娘家，又养在小路边，这就是他弟兄的名称。大路边、他个性非常聪明。小路边、他素性十分愚笨。弟兄二个都跟佛出家。但是佛对新出家的弟子，要持戒修身，以戒为师。出家弟子，要每天摩三次头。因为一摩头，就提醒起来，自己是一个光头的和尚，就应该更好持戒修心。在摩头时刻，要念四句话，就是，‘守口摄意身莫犯、莫恼一切诸有情、无益之苦当远离，如是行者得度世。’就是说守口如瓶，不要妄言、绮语、恶口、两舌，这是口业清净。摄意，就是心中不起贪嗔痴三毒之心，这是意业清净。身莫犯杀生、偷盗、淫欲，这是身业清净。就是说比丘要三业清净。第二句就是说佛弟子修道人，不要恼害一切有情众生。第三句就是对于外道所修的无益苦行，出家人应当远离，不要盲修瞎练，徒劳无益。第四句就是说，我们出家修行之人，一定要依照佛所教导这四句的道理去修行，去学道，那一定会度脱三界生死轮回，可是槃特伽对于这四句话，念来念去都念不会。背来背去也背不出来。背了头二句，再去背后二句，等到后二句背好了，又把头两句忘记了，这样一来，真是得前遗后，得后遗前，读了好久，后来又请了五百罗汉轮流去帮助他，也教不会，这怎么办呢？他的哥哥周利看到弟弟这样愚笨，感到十分难为情，没有办法，只好要弟弟还俗去，可是槃特伽人虽然很笨，道心很坚、苦志清修，坚决不肯还俗。就呵呵大哭起来，有的弟子，就将这件事去禀告释迦牟尼佛。我们佛是大慈大悲的，因此就派人去叫槃特伽来问：‘你为什么哭得这样伤心呀？’槃特伽说：‘因为我太笨了，四句偈子，背来背去都背不出，周利一定要我还俗，所以哭了。’佛

陀是随机设教，方便利生，随手指门后一把扫地的扫帚，对槃特伽说：汝四句偈都背不出，但是这扫帚二字，你记得牢么，会忘记掉么。槃特伽说：这扫帚二个字，我背得出。佛说：你听我的话，四句话你不念了，只要你天天念扫帚、扫帚，槃特伽人虽愚笨，心是正直，听佛教导，天天念扫帚扫帚。专心诚意念扫帚，发奋图强，照样念来念去，念了三年，把心中所有见惑思惑的尘劳烦恼，扫得干干净净，证到不生不灭的偏空涅槃，居然成了阿罗汉果。通过槃特伽一心净念扫帚，得证涅槃这事实，充分说明了我们能够坚定信心，一心念佛，一定会往生西方，花开见佛。希望大家清净身心，精进念佛，朝著这条光明大道，奋勇前进吧！

我们可以仔仔细细地看一看，净土宗和其他许多宗派的大德高僧、都有很多牵连的关系。有很多法师，先修别宗，弘扬别宗，然后归心净土，弘扬净土。撰述净土各种经典。像这种情况，历代以来，是不乏其人。

唐代时期就有窥基法师著有《阿弥陀经通赞疏》三卷，《西方要诀释疑通规》一卷。善导、道镜二人合集的《念佛镜》二卷。到了五代末，杭州永明寿禅师撰述有《万善同归集》三卷，《神栖安养赋》一篇。宋朝初期，就有禅宗、天台宗、律宗等许多高僧，除弘扬本宗之外又兼弘净土。就像云门宗的天衣法师、义怀法师和他的弟子慧林等等，著有《劝修净土说》。曹洞宗的长芦法师撰有《净土集》。天台宗神照、本如两位法师，仰慕庐山之风，他们也结了白莲社一心念佛。律宗的灵芝、元照法师，他们原来专弘南山律宗，后来兼修净土，也著有《观无量寿佛经义疏》、《阿弥陀经义疏》。结莲社念佛的风气，到了宋代更加兴盛起来。就从省常大师组织的‘净行社’开始，相继而来的，就有知礼大师的‘念佛施戒会’等二十多处。其中像灵照大师的‘净业社’，参加的四众多达二万人左右。到了元代，大力弘扬净土的法师也很多，就像宋末元初，临济宗的明本禅师，他把禅宗律宗经教和密宗融会在一起，修行净土礼净土忏法。还有普度大师著有庐山《莲宗宝鉴》。到了元末明初，就有性澄大师撰述《阿弥陀经句解》一卷，大佑法师著有《阿弥陀经略解》一卷。幽溪大师著有《净土生无生论》一卷。到了明末，就有莲池大师、憨山大师、藕益大师和他们的弟子，有的提倡禅净一致，有的提倡性宗相宗融合一起，但是最终都会归于净土法门。就像莲池大师那样的，他本来是修禅宗，后来又在云栖一心念佛、专修净土。还著有《阿弥陀经疏钞》四卷。可是在这部疏钞里面，就用贤首宗言语来解释净土法门的教义。憨山大师，他在年轻时代，也是致力于禅教，到了后来，也专修净土，二六时中，一心念佛，著有《憨山大师梦游集》。在这部书中，就有念佛切要的文章，开示净土法门。藕益大师原是专弘天台宗，可是他在自修方面又是一心念佛求生净土，著有《阿弥陀经要解》一卷。特别是用天台宗的教义解释弥陀经

净土法门，更撰有十种弘扬净土的著作。到了清初，就有省庵大师，撰述有《劝发菩提心文》发扬净土，劝人念佛，还吟咏《净土诗》一百零八首，赞扬净土和《西方发愿文》一卷。到了清末时期，就有幽溪大师的后裔玉峰大师等撰有《净土随学》二卷，《念佛四大要诀》等各一卷。众所周知的佛学大家杨仁山居士，他一生精通大乘和小乘许多经论，可是他自己是以净土为归宿，一心念佛，愿生西方。他自称是教宗贤首，行在弥陀，数十年如一日，念佛无有间断。著有《观无量寿经略论》一卷。近代净土宗泰斗印光大师，一生提倡‘老实念佛’、‘死心念佛’，求生西方极乐世界，著有《印光大师文钞》四卷，专弘净土，就是我的师父圆瑛大师，他老人家也是先修禅宗，后弘净土，著有《佛说阿弥陀经要解讲义》等大量净土法门的经典讲义。除了上面所提出的许多净土宗大德法师之外，从唐代以来，经历了宋代、元代、明代、清代。特别是近代，在这一千多年中间，还有更多难以数计的净土大德高僧，专心致力，弘扬净土，自行化他，一心念佛，求愿往生极乐世界。在这漫长岁月里，更有四众弟子，发菩提心，深信切愿力行的真是无量无边。

总而言之，净土法门，在我们中国实实在在是收机最广，影响最大。历代以来得到广大教徒的信受奉行，其主要原因，由于它是最方便、最简单、最稳当、最疾捷、最圆最顿的无上法门，最后我恳切希望大家，对于净土法门要深信无疑，一心念佛。正如圆瑛法师所教导的，‘求福求慧求生净土，念佛念法念侣僧伽’，共发菩提心，同生极乐国。

愿我临终无障碍	阿弥陀佛远相迎
观音甘露洒吾头	势至金台安我足
一刹那中离五浊	屈伸臂顷到莲池
莲花开后见慈尊	亲听法音可了了
闻已即悟无生忍	不违安养入娑婆
善知方便度众生	巧把尘劳为佛事
我愿如斯佛自知	毕竟当来得成就

南无阿弥陀佛……南无阿弥陀佛……