

生活中的念佛

主講：鄭振煌居士

前言

善妙老和尚是淨土宗之高僧，諸位菩薩也是以念佛為主，今天在諸位面前講念佛，因為本身沒有實修的經驗，內心著實惶恐。說到念佛，感覺很慚愧，雖然接觸念佛法門四十幾年，自忖並非很精進，尤其身處念佛道場的元亨寺，請大家多多指教。

念佛，生活中的念佛。首先讓我們來了解念佛的意義。學佛首要念佛，學佛不念佛，學什麼佛呢？以世間法來說，不管學習任何事情，或研究學問，或從事任何工作，都需要具有念茲在茲的精神。學佛也是以這樣的精神來念佛。

念佛是憶念佛

佛法的傳統，念佛是唯一的法門。我們既然學佛了，就要念佛。念佛是什麼意思呢？有人說，南傳的佛教，並不認同念佛法門，這樣的論調有問題。南傳佛教最重要的修持法門，亦是念佛。北傳的中國佛教，以及西藏佛教，同修念佛法門，只是念佛方式不同，對「念」下的定義不同。

「念」（梵 *anusmṛti*，巴 *anussati*，藏 *rjes-su dran-pa*）：於心中憶持。「佛」（梵 *Buddha*，巴 *Buddha*，藏 *Sangs-rgyas*）：覺悟者。「念佛」（梵 *buddhānusmṛti*，巴 *buddhānussati*，藏 *sangs-rgyas rjes-su dran-pa*）：心中憶持覺悟者。

梵文本《阿彌陀經》中的念佛，最初都是 *Buddhamanasikāra*，後來演變為 *buddhānusmṛti*。*Manasikāra* 的意思是作意，即生起念頭；*anusmṛti* 的意思是憶念，即回憶某件事物。

一般學者將佛教歸類為宗教，佛教雖然屬於宗教的範圍，但是與西洋宗教的定義大相逕庭。嚴格說來，佛教不是「宗教」，而是「宗」「教」。宗是宗旨（觀心），教是教法（說明人生宇宙的真理和觀心的方法，以得到絕對的常樂我淨）。佛教真正的意義，除了宗教儀式和表徵之外，更重要的一點，它是覺悟者的教法、教義。佛陀是教育家，教導人生、宇宙的真理。佛

教英文翻譯為 **Buddhism**，這樣的翻譯大有問題。西洋學者把他們對於宗教(religion)的定義，套於佛陀的教法上，稱之為 Buddha（佛陀）的 ism（主義）。西洋對於宗教的定義強調信仰，絕對信仰來自造物主的命令，不可改變。但佛陀的教法建立在真理和邏輯之上，理是不變的，事卻是隨緣而不同的。佛教的英文翻譯，應該是 Buddha's teaching（梵 BuddhaŚāsana，巴 BuddhaSāsana）。

南傳佛教以心念佛，目的在令心安止。漢傳佛教和藏傳佛教不但以心念佛，更以口、眼、耳念佛，甚至像大勢至菩薩一樣，以六根來念佛。所以，大乘佛教的念佛法門，包括了佛教所有的修行方式，而佛教可說是念佛的「宗」「教」。

三身佛之念佛法門

念佛法門，首先從佛的法、報、化三身來了解。

第一、念法身佛，是最高的念佛法門。法身的意思是真理，佛陀是人生宇宙真理的覺悟者，通達諸法實相，以及眾生本自具足的自性。我們的心與宇宙，時時刻刻相融於真理之下。真理，可從多方面來了解。譬如：世間法是無常的，只要記住「無常」二字，我們就能得到解脫，成就佛道。世間的萬事萬物皆無常性，常起變化，遇到順逆境，一概以念佛對治。因為萬事萬物都是無常的，所以我們無法執著，也不必執著。遇到任何境界，只要提起念頭來念佛，念法身佛，了解這是無常的，終究會過去的。心中不執著，當下就解脫了。事物本身都會生滅變化，沒有恆常性，它是因緣所生法，本身沒有自性，是空性。了解一切皆無常，心不起執著，則身有餘物，便能廣施於人，幫助有困難的人。以這樣的行動，一方面修福，一方面修慧，福慧雙修，最終必邁向成佛之路。《金剛經》說：「菩薩於法，應無所住，行於布施（持戒、忍辱、精進、禪定、般若），所謂不住於色布施，不住於聲香味觸法布施。」這就是念法身佛。

第二、念報身佛。報身，圓滿的報身，舉凡身心健康、四威儀具足等皆是。我們要表現出圓滿的報身，讓眾生見了生歡喜心；我們也要把眾生視為佛陀的莊嚴報身，不起愛憎心。提起正念，不忘莊嚴，就是念報身佛。

第三、念化身佛。佛陀為了化導眾生，化現世間眾生皆能接受的形象。我們念化身佛，就不會去分別、愛憎、好惡等。我們要把自己當成佛的化身，利益一切眾生；也要把每一個眾生

都當成是佛的化身，尊重恭敬。時時刻刻不忘自利利人，就是念化身佛。

念法身佛屬於實相念佛，這是最殊勝、最究竟、最困難的念佛方式。念報身佛屬於觀相念佛或觀想念佛，這需要定力和觀相、觀想的善巧，對一般人而言，也不容易。念化身佛是最簡單的修行法門，在日常生活中，時時持名念佛，看到一枝草、一朵花、任何人事物，都視為佛陀的化身。心心念念都是佛，即是持名念佛。持名念佛，雖說以口念為代表，實際上，要以六根來念佛。眼見、耳聞、鼻嗅、舌嚐、身觸、意念皆是佛號，連吃的東西也當做是自性佛化現，身語意三業皆不離佛。

念佛感應道交

佛教的「念」，是憶持於心，而世間法的「念」，是如何去作一件事。有位學生開公司，問我如何招募得力員工。我說很簡單，只要把需要的條件寫出來，再心念一轉，這樣就足夠了。只要從心發出意念，相應的人就會出現。

我們的生命由心所成，是心是佛，是心作佛，心想佛就是佛，心想凡夫即是凡夫。社會生活越來越緊湊，患憂鬱症者漸增，內心掛礙著種種煩惱，心靈產生種種問題。我們的心念常繫於佛號，憶念佛陀的慈悲莊嚴，智慧充滿，心裏就不會再生起煩惱了，當下我們也變成佛了。

第六識打妄想

有些人身體欠安，白天不覺疼痛，到了夜晚，痛覺加劇，這是什麼原因？依佛法來說，是心在作祟。心，白天夜晚都存在，為何白天不覺痛苦，晚上就感覺很痛苦？那是因為我們的心，白天一直向外攀緣，五根接觸五塵世界，注意力不在身體的病痛，心不住於起心動念。到了夜晚，五根不再攀緣五塵外境，五官的作用停止了，意根的思惟作用就特別強大。

以唯識學來說，五俱意識停止作用後，只有獨頭意識在發生作用。獨頭意識，具有憶往昔、想現在、思未來的功能。夜晚，五根雖然不再發生作用，但是心念一直運轉，以致第八阿賴耶識無數劫帶來的煩惱習性不斷湧現，產生身體病痛加劇的覺受。

同理，為什麼要勤念佛？平常念佛就把佛號薰習在八識田中，佛號的種子起現行時，我們

就是佛。尤其臨命終時，五根的作用漸漸衰退，獨頭意識就顯得特別明顯，臨終者有很多無意識的動作，原因就在這裏。此時此際，心不再被外境干擾，百分之百暴露在第八阿賴耶識的習氣種子裡。我們常常發現很多臨終者說：「我祖父、阿公、大伯……來帶我走了！」他們看見的都是已往生十幾年的親人，但並非真正看到那些往生親戚，因為五根已不再產生作用。這是他們過去的經驗薰習第八識，形成種子，而今所起的現行。

念佛轉惡向善

我們平常如果不念佛或修學佛法，接觸順境就愛執，接觸逆境就忿怒，都會產生煩惱痛苦，其習氣就深植第八識中。臨命終時，由於身體的分解和心理的執著分別，加上第八識的習氣不斷湧現，煩惱痛苦就會加劇。若過去善根力弱，惡業種子多，念佛或禪定的功夫又不夠，心生驚惶，就易墮三惡道。若念佛或禪定的功夫夠，臨命終就不會過度慌亂。念佛功夫得力，就像開車技術純熟的人，開起車來駕輕就熟，不會被混亂的路況所干擾。

念佛最高理想，念到自性（佛）現前，這是一種禪定的力量。臨終時，單單阿彌陀佛四字，已無法出聲念佛，佛像也看不清楚，耳朵也聽不到佛號，唯有靠意識的思維來憶持佛號。年紀越大，思考能力越差，同理，臨終時，第六意識的辨識能力也降低，不止念佛困難，連憶想阿彌陀佛都困難。若平常不精進念佛，佛號種子無法深植於阿賴耶識中，臨終時，佛號就無法現前。人死之後，五根先敗壞，眼耳鼻舌身一一分解，意識陷入混沌，阿彌陀佛怎麼想也想不出來了，那時怎麼辦？除非前生念佛功夫得力，加上臨終時有善知識在旁助念，一再提醒念佛。否則，臨終時，自己已無法做主，只能隨順阿賴耶識中的習氣業力。我們的心是否有依靠，完全取決於平常念佛的功夫，千聲萬聲，越多越好，念得越多，累積越多佛號種子於八識田中，畢竟不墮惡道。

念佛貴在心念

念佛原始意義，在於「用心念佛」。佛教東傳，中國的祖師大德有智慧，了解眾生俗事繁忙，妄想多，分別心重，六根忙，無法安住，想要把心專注於阿彌陀佛聖號，是件困難的事。祖師大德深解民族性，一般人的心思散亂，無法以心憶念阿彌陀佛，故大開「持名念佛」方便法門

——以口念佛，聲聲阿彌陀佛。或問：不以口念，單單憶念阿彌陀佛，這樣行得通嗎？可以的，這就是最根本的念佛方法。以第六意識去思維、憶念阿彌陀佛，是最佳方式，我們可以試著去做。

以眾生的散亂習性來說，憶念阿彌陀佛，可能不到二分鐘，妄想就紛至沓來，無法安住阿彌陀佛聖號。不過，我們念佛常常是有口無心，但也無妨。念佛最好是以禪定的心，憶念阿彌陀佛聖號。不過，達到這般的程度不容易，故祖師大德以「持名念佛」勸導念佛，使我們嘴念阿彌陀佛，耳聽阿彌陀佛聖號，這種方式比憶念佛號還簡單，心也比較容易專注。

六隨念與念佛三昧

原始佛教的念佛意義——皈依、尊敬、禮拜佛陀。原始佛教六念法門：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。念佛，即皈依世尊，以心念佛，這是殊勝的法門。中國的念佛方式：念佛三昧。三昧是定、專注的意思。以口念佛，功夫純熟了則心不散亂，這種境界和禪定是一致的。念佛三昧定的功力達到一定的程度，則自性（佛性）將會現前，這就是智慧。念佛的精義是憶念佛。以持名的方式，透過口念，可以增加我們憶念佛的力量。

阿彌陀佛無量光無量壽

三世諸佛很多，中國佛教為什麼單單提倡念阿彌陀佛聖號？阿彌陀的梵語是 *amita*，意謂無量。西方極樂世界的阿彌陀佛梵語是 *Amitābha* 或 *Amitāyus*。*Amitābha* 由 *Amita*（無量）和 *abha*（光）所組成，意思是無量光；*Amitāyus* 由 *Amita*（無量）和 *ayus*（壽）所組成，意思是無量壽。一切諸佛都是阿彌陀佛，具足無量智慧、無量真理、無量光明，故稱為無量光佛；同時具足無量慈悲、無量功德，故稱為無量壽佛。無量，沒有時間、空間的限制。念阿彌陀佛，即是念一切諸佛，因為一切諸佛也是無量。佛之智慧無量，佛之慈悲無量，一切諸佛皆是圓滿的覺悟者，具有美滿的人格，徹悟人生宇宙的真理。念阿彌陀佛，不只是在求阿彌陀佛接引我們往生西方極樂世界，更重要的是成就無量智慧、無量慈悲。

三時念佛

三時念佛方法。淨土宗大德開示「三時念佛」：一、平時念佛：一般平常時間的念佛。二、剋期念佛：特別撥出時間打佛七，專注精進念佛，增加念佛的功德。三、臨終念佛：臨終一念是決定死後往生何處的關鍵，若能臨終時一心繫念阿彌陀佛，必可蒙佛接引往生極樂世界，究竟成佛。

定心念佛和散心念佛

平常日子的念佛方式有二：一、定心念佛：以禪定功夫，專心念佛，心心念念不離佛，憶念極樂世界依報、正報的莊嚴相。二、散心念佛：在行住坐臥動作中，時時念佛。

定心念佛：淨土宗大德開示，剋期打佛七，甚至只參加一天的念佛也好，專心念佛；甚至參加禪修，以觀像念佛或觀想念佛為法門，觀想阿彌陀佛勝像或西方極樂世界，心心不離阿彌陀佛和西方世界的莊嚴相。

散心念佛：開車、走路、吃飯都可以念佛，端飯、夾菜、入口皆提起佛號，心念繫於佛號上，雖是散亂心，還是具有念佛功德。

定心念佛，必須坐禪功夫深厚；沒有禪定功夫，根本無法定心念佛。最好定期或不定期參加佛七或禪七，放下萬緣，遠離親友，在清靜的道場中，收攝身心，專心念佛。解七後，再把參加佛七或禪七的定心，應用到日常生活或工作中。

在家居士，生活緊張，工作繁忙，要上班、照顧家庭，以散心念佛比較應機。念一聲佛號，即薰習一聲佛種子於第八識中，越念越精純，越念越心定，即使以散亂心念萬聲佛號，至少還有半數收藏於第八識。念佛功夫靠日積月累，待臨終時，五根不起作用，六神無主，但是沒關係，第八阿賴耶識中的佛種子會起現行，與阿彌陀佛相應，阿彌陀佛就會率諸聖眾，接引我們往生他的西方極樂淨土。

二六時中念佛的功德

日常生活中，一旦對所見、所聞起了憎惡、喜歡的分別心，就容易產生種種煩惱，當下又植下善惡種子。若是把自己和一切人事物都看成是阿彌陀佛，則走路就變成阿彌陀佛的人走在

阿彌陀佛的路上，吃飯就變成阿彌陀佛的人在吃阿彌陀佛的飯，睡覺就變成阿彌陀佛的人睡在阿彌陀佛的床，行住坐臥吃飯睡覺都是佛在行佛、住佛、坐佛、臥佛、吃佛飯、睡佛覺；能見聞嗅嚐觸知的眼耳鼻舌身意是佛，所見聞嗅嚐觸知的色聲香味觸法也是佛，心和境都是佛，二六時中皆是念佛之心，就不必刻意挑選時間念佛。平時念佛所薰習的種子，全部積集在阿賴耶識中，臨終時，縱使自己無法憶念佛號，只要有人助念或開示，過去念佛所薰習的種子也會立刻起現行，在佛的慈悲、智慧、功德光明照耀之下，自然感應道交，蒙佛接引，往生西方極樂世界。

如果心中無佛，平常又不念佛，或念佛功夫很淺，縱使阿彌陀佛現前接引，也不識阿彌陀佛真面目。如果心裡沒有佛種子，心亂如麻之際，即使阿彌陀佛、觀音菩薩現前，我們也看不出來，也不認識，甚至還會和佛菩薩吵架。相反的，常常不斷的熏習佛種，待臨終時，氣衰力盡，善惡念頭沒有生起的因緣，就完全是佛號種子起現行的良機了。如同一棵傾斜的樹，遇到刮大風，只會往原來傾斜的方向倒塌。同樣的道理，我們若念佛的善念多，臨終時，必然趨向阿彌陀佛的淨土。

散心念佛與定心念佛的功德比較

散心念佛的功德不輸定心念佛，定心念佛的條件高，功德殊勝，但我們的福報淺薄，沒有多餘的時間坐禪觀想或經常打佛七。因此，念佛法門的真諦，最重要的不在於定心念佛，而在於散心念佛。一天二十四小時，任何時間皆能散心念佛，日子久了，念到念而無念、無念而念的境地，即是達到無上念佛境界。

《觀無量壽經》之定心念佛

佛何因何緣具三十二相，八十種好的殊勝容貌與微妙形相？從不斷度眾生，行菩薩道修福德、修智慧，建功立德，廣集福慧資糧，證得殊勝果報。定心念佛，主要觀想佛的莊嚴相。觀想佛像，心裡先取影像。剛開始影像不會很清楚，必須加以想像，然後就會越想越清楚。觀想成就，定心依之而生。

《觀無量壽經》開十六觀法，為念佛法門之一。我們平常禮佛，有沒有仔細端看阿彌陀佛

的相貌？慈悲相？莊嚴相？我們觀佛像，依《觀無量壽經》觀法，觀得清清楚楚，如同佛在我們面前。我們的眼睛為何平常看不到佛？心中無佛之故。心中有佛，觀佛即能與佛相應，即能見佛。

《觀經》第八觀：「龜想見極樂世界，是為想像。」《觀經》教我們平常就要觀佛之莊嚴相，以及西方極樂世界的變相圖。變相圖，依經文內容而作畫，呈現殊勝的淨土環境。觀佛、觀諸菩薩、觀諸眷屬、觀佛之圓光、山海、樓閣等等，當我們觀佛像之際，佛種子即時又收藏在第八識的倉庫中。等到哪天臨終時，意識無法思維，無法作觀，平常的念佛聲，如同照相，一聲佛號，即一次的攝影，一一攝進第八阿賴耶識田中。換言之，平常所作善惡業種子早已回熏第八阿賴耶識。臨終之際，所有的種子統統冒出來，速度之快，讓人無法想像。

第九觀：「遍觀一切色想。」觀無量壽佛及無量諸佛身相莊嚴，「阿彌陀佛身金色，相好莊嚴無比倫，白毫宛轉五須彌，紺目澄清四大海。光中化佛無數億，化菩薩眾亦無邊，四十八願度眾生，九品咸令登彼岸。」。觀得越清楚越好，一一留於阿賴耶識，待臨終時，所有的佛種子將一一現前。

第十觀：「觀世音菩薩真實色身想。」觀世音菩薩代表慈悲，現感性相，與娑婆眾生很有緣，遊化於十方世界度眾生，協助阿彌陀佛攝念佛人。觀音菩薩在印度和西藏，以佛的形象出現，在中國現菩薩相。

第十一觀：「大勢至菩薩真實色身相。」大勢至菩薩代表力量，現男眾相，呈現力量和方便，與第九觀的觀法相同。觀西方三聖，須觀得清楚分明。我們要了解西方三聖的慈悲，以及大慈大悲度眾生的方法。佛陀的慈悲心，就是要照顧、渡化一切眾生，完全不放棄任何一位眾生，令一切眾生盡皆成佛。

第十二觀：「普觀無量壽佛所建極樂世界色相。」第十三觀：「觀西方三聖色身相。」主要提及觀相念佛方法。第十二觀是「普觀想觀」，觀自身於西方極樂世界蓮花中趺坐，作花開花合想。第十三觀是「雜想觀」，觀阿彌陀佛及觀音勢至相在池水上，身真金色。以上介紹的是定業念佛，透過《觀無量壽經》方式觀想念佛。

佛菩薩的悲心願力

阿彌陀佛發四十八大願利益有情，同歸淨土。觀音菩薩三十二應化身，不論遇到任何人，或火災、水災、戰爭、飢荒、疾病等任何困難，只要眾生有祈求，觀音菩薩即應機應緣變現。菩薩救度眾生，沒有任何的分別心，無親疏之分，具怨親平等的寬大情操，以大慈大悲拔眾生之苦。我們要學習觀音菩薩千處祈求千處應的慈悲情懷，只要聽聞眾生祈求，馬上伸出援手，解決眾生的困難。諸佛菩薩的慈悲如同日光，二六時中恆存，為眾生除闇，遍照眾生。觀像，除了觀西方三聖莊嚴相，還要觀慈悲心，觀如何度眾生。

單純的念佛，除了能夠種下念佛種子，我們更要進一步學習諸佛菩薩：「不忍聖教衰，不忍眾生苦」的悲心。念佛之外，更憶想佛菩薩所發的慈悲願力，這種增勝的念佛力量，不必等到臨終蒙佛接引往生西方極樂世界，當生即同阿彌陀佛。換言之，若有阿彌陀佛四十八願的發願深心，當下即同阿彌陀佛。

四種念佛方式

唐宗密大師《華嚴經行願品別行疏鈔》舉出四種念佛的方法：(一)稱名念佛：專心稱念佛的名號，於晝夜間一心專注，或一萬聲乃至十萬聲，歲月既久，念念不斷，純一無雜。(二)觀像念佛：眼觀佛像，口稱佛名，心不散亂，本性佛從而顯現，念念不斷，純一無雜。(三)觀想念佛：於心觀想佛的相好圓滿，觀想純熟，三昧現前。(四)實相念佛：觀自身及一切法的真實相，乃無形無相，猶如虛空，而心及眾生本來平等。如是之念即是真念，念念相續，則三昧現前。

念佛之初泰半是散心念佛，久之則成定心念佛，三昧現前，最終目標是證得中道實相的實相念佛。

基礎奠定——散心念佛

念佛欲達到最高目標，從最基本的散心念佛開始奠定基礎。舉凡行住坐臥的說話、吃飯、喝水、走路……等，皆攝心念佛，最好能夠手持念珠念佛，若無法持念珠念佛，至少保持憶念

佛號。走路時，一步一佛號，或煮飯、炒菜、掃地，每一動作，皆是佛號；更把每個眾生視為阿彌陀佛，耳朵聽到的任何聲音也是阿彌陀佛，所聞香臭味，接觸任何事物，皆視為阿彌陀佛的化身。六根接觸六塵，在在處處皆是一句阿彌陀佛聖號。六根不斷的互用，雖然是散心念佛，但其功德很大。

散心念佛，平常行住坐臥的念佛比定心念佛還重要。我們在二十四小時中，保持禪定的功夫不會超過五分鐘，甚至一分鐘也很困難，除非是專門坐禪修行者。定心念佛不容易，非一般人做得到，這並不是念佛法門的重點。念佛法門主要以散心念佛為首要，不要以為見人邊說話邊念佛，或見東張西望的念佛無功效，這些也有念佛功德。

時時心繫阿彌陀佛聖號

散心念佛的功德往往比定心念佛還大，怎麼說？二十四小時常念佛故。而定心念佛的時間很短促，散心念佛可以養成時時刻刻念佛習慣。每天的上香、禮佛當下，念佛不離心；或遇到身體不舒服，念不出佛號，但心繫於佛號；吞一粒藥，一聲阿彌陀佛，喝一口水，也是一聲阿彌陀佛，打針也是阿彌陀佛……，任何時，任何地方，遇到任何人，皆是一句阿彌陀佛。

散心念佛在日常生活的應用

曾有一位上班族的佛學班同學問：「我的助手，工作很不認真，看了火氣很大，不知怎麼辦？」火大則容易情緒高漲，就會常常發脾氣。我告訴她：情緒上來時，先深深的吸一口氣，再大大的呼喊：「阿~~~彌陀佛！」吸三口氣，喊三次佛號，火氣就漸漸消失了。一心無法二用，沒有念佛，心中即無佛，很容易火冒三丈，當妄想侵入，不滿的情緒立刻瞬間爆發。

又有一例，某位上班族的女學生，接到一位先生打電話找他的女朋友，湊巧外出跑業務，好意轉告不在公司。這位先生一聽女友不在，立即氣急敗壞的說：「搞什麼鬼啊！」女學生聽到對方不禮貌的語言，也毫不客氣的說：「你才搞什麼鬼啊！口氣那麼差！把我當什麼人？」對方一聽，馬上驚醒，接著一連串說：「對不起！對不起！」學生問說：「遇到軟土深掘的人，若不給與教訓，對方永遠不知錯誤，這樣的對應態度好不好呢？」我告訴她：「不錯啦！但是還有更好的方法。我們自付教訓對方的動機是善意嗎？是否起瞋火了呢？」瞋火起，直接傷害自己的

健康。我們應該學習佛陀教化眾生的方法，以不傷害自己為前提，又能使對方覺醒為上。以下舉例說明：

佛度殺人魔鴛覺摩羅的故事

鴛掘摩羅幼年很乖巧，長大後，投師舍衛城內很負盛名的外道學者學藝。鴛掘摩羅性聰明有禮貌，深得老師寵愛，因此被同學們妒嫉，時常在老師面前說他的壞話，講到最後老師心也動搖了，又加上師母由愛生恨，讒言鴛掘摩羅欲侵犯她。他的老師很生氣，想出借刀殺人的詭計，教他殺一千人，再剃下手指，串成指鬘送給老師，屆時傳授無上大法。

鴛掘摩羅自小受母親教導要愛護動物，連小小的螞蟻都不敢傷害。他為了學習無上大法，成為全印度最厲害的人，生起了邪念，到處殺人。由於殺人無數，所到之處眾人皆驚慌走避，全國風聲鶴唳，國王下令派出軍隊，欲逮捕鴛掘摩羅。他的母親聽到消息，心中萬般不捨，半夜送飯給他。他遠遠看到母親很高興，但為了學習無上大法，邪念入心，想殺母親以湊足千數。

佛陀在禪定中，觀察感化鴛掘摩羅的時機成熟了。佛陀展神通，出現在鴛掘摩羅的前面。鴛掘摩羅看見走在前面的佛陀，心裡真是歡喜，他想他的母親竟然有一個替死的沙門。佛陀以緩慢而行的走路方法，他隨後追逐，竟然無法追趕得上，以致累得汗流如湧，氣喘如牛，還是不即不離。於是，他發怒了，他說：「停下來！停下來！沙門！」佛陀不為所動，依然往前安祥行走。鴛掘摩羅又說：「停下來！」佛陀說：「我早已經停下來了！你也要停下來！」鴛掘摩羅說我已經停下來了，為何教我停下來？佛陀說：「我的心早已停止，因為你自己沒有停止殘殺的瞋心，所以永遠追不上我，你的惡心、惡念，也要停下來！」他畢竟是個善根深厚的人，傾聽了佛陀這兩句含藏機鋒的話，終於清醒過來，醒悟到自己的過失，向佛陀懺悔而祈求出家。佛陀度他出家，並為他說法，鴛掘摩羅當下悟道，證了阿羅漢果。

鴛掘摩羅原本是單純善良的人，遇到邪師，為求大法起邪念，變成大壞人；又遇到佛陀，從大惡人變成修行者，證阿羅漢果。故事的啟示：我們每個人的八識田中並存善惡種子。今生福報好，遇到佛法，又精進念佛，臨終蒙佛接引的機會很大。我跟學生說：「雖是出自善意的動機，但是自己起了瞋火，也影響身體健康，我們應該學習佛陀的智慧和慈悲。」她說：「我該怎麼說呢？」我告訴她說：「某某先生，你的女友不在！你也不在！」這是什麼意思？因為心不在，

起了許多的妄想，不能安住了。

結言

念佛法門的重點，在於散心念佛，日常生活中，再怎麼散亂心念佛，其功德皆無量，一天有二十四小時，一小時有六十分鐘，一分鐘有六十秒，若是一秒一聲佛號，縱然中間夾雜很多無效的，但沒關係，如《法華經》云：「念佛一聲，罪滅河沙！」經說：「罪性本空由心造，心若滅時罪亦亡。心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」念佛的當下，心中不起惡念，惡業漸漸減少，阿彌陀佛的種子越來越多，全部收藏在阿賴耶識。假使夜裡作種種惡夢，亦隨即被佛號化解。念佛最重要的關鍵，臨命終者，六根無法起作用，此時此刻八識田中佛種子將一一現起，不必害怕會墮落惡道，我們一決定能夠蒙佛接引，往生西方極樂世界。