

中级佛学教本



第二课 八念对治恐怖

佛弟子欲求寂静无为之道，当离愤闹 (1)，独居闲处。或在山林，阿兰若 (2) 处；或修头陀行 (3)，夜于冢间树下坐 (4)；或作不净观及九想观，自见其身，不净充满，而生惊怖，或为恶魔幻诸形相，使生恐怖，退堕道心；如是种种，则当修八念法，以为对治：

- 一、念佛 念佛有卅二相，八十种好，具十力 (5)，四无所畏 (6)，神通广大，威德无穷，善能救护一切众生，何况修习梵行者。我今是佛弟子，必为佛光之所照摄，一方诸佛世尊，悉皆临我在上，护我在旁，如是当何所畏？
- 二、念法 念正法 (7) 能灭怖畏，能度烦恼，能伏魔怨，拔济诸苦。我今修习是法，而此正法，如金刚杵 (8)，具大力用，如是当何所畏？
- 三、念僧 念十方诸菩萨僧，缘觉僧，声闻僧，皆具诸波罗蜜 (9)，神通功德，善能摧辗魔军，维护道场，凡此圣贤僧，皆我伴侣，如是当何所畏？
- 四、念戒 念别解脱律仪 (10)，能遮诸恶，身得安隐。静虑律仪 (11)，能破烦恼，心得安乐。无漏律仪 (12)，能断诸恶根本，得解脱乐，我今善护诸戒，心身坚固，如是当何所畏？
- 五、念舍 舍有二义，一舍施义，二舍弃义。念我于法财，无不舍施，生大功德；于三毒烦恼，无不舍弃，得大智慧。内外俱空，德智悉备，如是当何所畏？
- 六、念天 念诸天前生，以修戒施禅定，及十善业，今得生彼，得大安乐，非是灾殃所能侵袭，我今亦修是法，较彼更胜，如是当何所畏？
- 七、念出入息 即数息观，行者于坐禅中，当于鼻息呼出时，自始至终，暗数从一至十，吸入时，亦从一至十，久久系念，心自得定，怖畏即除。
- 八、念死 死有二种：报尽命终，名自死，遇灾祸而死，名他缘死。他虽不死，自亦当死，今即不死，后亦当死，死既认为必然，怖畏即除。

又佛菩萨能以名号，作无畏施，故行者修道，若心怖畏，除此八念法之法，亦可称念佛菩萨，以除灭之。如夜行或独坐时，有惧怯意，即当一心念「南无阿弥陀佛」或「南无观世音菩萨」，畏即除。

【注释】

- (1) 愤音溃，心乱也。愤闹言因热闹，使心散乱。
- (2) 亦作阿兰那，阿练若，是比丘所居寺院的总称，翻为寂静或空闲处。
- (3) 头陀为比丘修头陀行者之称，译义为抖擞，谓抖擞衣服、饮食、住处，之三种贪心也。修头陀行者，应守十二项规条，名为十二头陀。
- (4) 其中第八条，为冢间坐，言应住于坟墓处，第九条为树下坐，此皆属于住处的规条。
- (5)(6) 见初级教本第十四课注十一。
- (7) 谓真正的道法也，属于三宝中的法宝，以教理行果之四者为体。
- (8) 杵原为印度的兵器，金刚杵者，表正智如金刚之坚，能坏断常二边，契于中道，如帝释手持金刚，破修罗军也。
- (9) 亦作波罗蜜多，译为到彼岸，谓能由生死苦恼的此岸，到涅槃安乐的彼岸也，菩萨所修，有六波罗蜜，与十波罗蜜。
- (10) 别解脱是戒法的异名，戒所以各别解除身口意之恶，如受五戒八戒等戒法，能生身内的善无表色，合于律仪，故名别解脱律仪。
- (11) 静虑即是禅定的异名，行者入于禅定时，身中自发防非止恶的无表色，合于律仪，故名静虑律仪，亦名定共戒，谓与定同时共生的戒法也。
- (12) 圣者发无漏智时，身中自具防非止恶的无漏无表色，合于律仪，故名无漏律仪，亦名道共戒，谓与道同时共生的戒法。

【习题】

- (一) 八念法，是那八念？
- (二) 何谓：别解脱律仪？静虑律仪？无漏律仪？
- (三) 何谓：念舍？念天？是何意义？
- (四) 数息观如何修习？
- (五) 行者修道，若心生怖畏，除此八念法之外，尚有何法，能消除之？