



# 記第一次參加 東林寺百萬佛號閉關之心得體會

文／王新彥博士



## 經歷

山東中醫藥大學醫學史講師

## 學歷

山東中醫藥大學畢業

傷寒論專業碩士

中醫醫史文獻專業博士

這是我第一次參加東林寺百萬佛號閉關念佛，入關前我的心情有些激動和緊張，一是想著入關就要關閉外界的一切事緣，與自己的心相處，我會平靜地過「心關」嗎？二是想著我平時念佛的速度，大約每小時5000聲，這代表每天要念20小時才能完成任務。我平時念佛常會氣短胸悶、不會換氣，雖然閉關要求中還有一項每天念16小時亦可，但還是希望自己能圓成一百萬的念佛數量。

在入關前，監香法師專門為我們做了閉關方面的開示，談到閉關中

可能遇到或出現的種種情況、境界和障礙以及解決的方法，而此時最重要的是不要忘記「阿彌陀佛」這句名號，要提起道心，安住在佛號上。在念佛方面也提醒我們要注重品質，不要一味貪求數量；同時也不能泛泛悠悠、懈怠放逸和消磨時間。這場入關前的開示，打消了我的一些疑問和顧慮，使我能有一個正確的心態進入閉關。

## 一、閉關即過關

### 1. 昏沉

寺院每天早上3:40打板，一改我平時的睡眠習慣，我直接面對的就



是昏沉關。起床後頭痛、眼皮沉，為了對治昏沉，我便經行念佛，邊走邊念，這種方式可以防止我睡著，保持念佛的狀態。

昏沉的時候，我念佛的效率很低，雖然口上念佛，常常是昏昏欲睡的感覺。記得開示中講到念佛中出現昏沉，也是業障的表現，業障起時消業時，這個時候更要提起正念，念阿彌陀佛的名號，這恰恰也是考驗道心的時候。此時，我或者走快一點，或者用涼水洗洗臉，或者拍打背部，或者扇扇自己的臉，

讓自己清醒，佛號不停，堅守念佛的心。或者拜佛，祈求阿彌陀佛加持，克服昏沉。

在關中，昏沉每天都會出現，主要是晨起、午飯後或者睡前這幾個時間段，為了提高念佛的效率，我基本經行念佛，並且日中一食。只有在疲憊的時候才盤坐念佛，如果又出現昏沉，就馬上站起來或者跪著念佛。雖然昏沉並沒有馬上消失，但這些方法都可以對治昏沉，而最重要的還是你的心、你對它的態度。有一次在極度的昏沉中，我想起了東林寺一位法師往生西方極樂世界的紀實畫面，在臨終一刻，法師信心堅定、不失正念，在他的眼角流下了一滴晶瑩的淚珠，想到那一幕我的眼淚頓時流了出來，立刻清醒了。

## 2. 疼痛

念佛中身體還出現了各種不適，尤其肩膀的疼痛像刀割一樣生疼生疼地，還有時不時心臟的刺痛，腰部的疼痛，使我不能專注地念佛，我的心開始散亂。即便我用力拍打後背，也只是暫時緩解。此刻覺得時間漫長，內心煩躁不安。法師也講過閉關時，要常常面對身



體上的疼痛、困倦、疲勞，我們精進修行就是要對治、突破、超越各種欲望，克服身體上各種的障礙。而此時，應當好好地安心安住於彌陀名號，堅固道心，不被身體覺受所轉。佛法告訴我們，身心是虛幻的，所有的覺受本空，心與覺受要脫開。道理如此，但我並沒有馬上突破身體上出現的各種疼痛與不適，我知道我是業障凡夫，智慧福報淺薄，唯一能做的就是感受疼

痛、安然忍受、繼續念佛。同時我觀想娑婆世界的苦，洪水、大火、戰爭、災荒、疫情，又觀想阿彌陀佛的慈悲與光明。所有的感受都是來幫助我深刻體驗身體之苦的，讓我不會對這個身體、對這個世界有貪戀之心；它們都是來幫助我生起厭離心的！只有今生往生到西方極樂世界，回到阿彌陀佛身邊，我才不會再受這個身體的束縛，才會換一個金剛那羅延身！

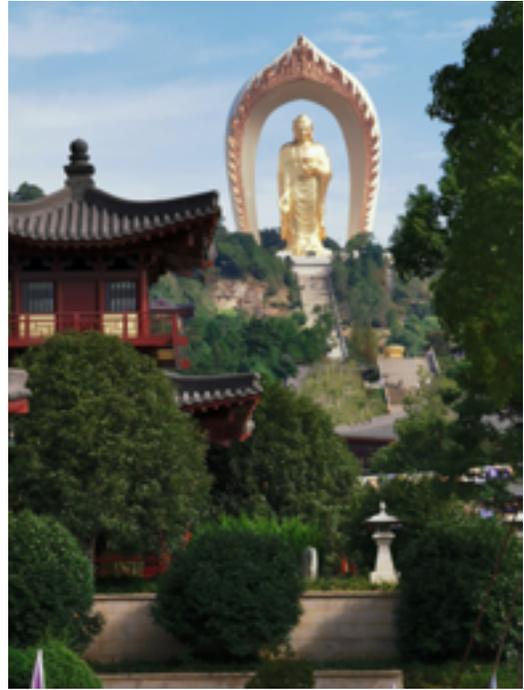


我如此這般地思維、觀想、繼續念佛，儘管天氣炎熱，關房設施齊全，但我白天堅持不開空調，使自己更真切地體驗娑婆世界的苦，不對它有愛戀之心。一直到第五天，天氣依舊炎熱，我的肩膀仍然疼痛，但是我發現疼痛已經不能影響我的情緒，我可以不在意它，不被它牽轉，我能夠繼續念佛。而且在疼痛的過程中，我也做了一個轉念，將此作為對治昏沉的辦法。雖然在整個閉關過程中，疼痛一直都有，但是都不會再像前幾天那樣嚴重，我基本能與它和平共處了。

### 3. 妄念與煩惱

我念佛的主要原則就是念清楚、聽清楚、計數清楚。而在關中，我所面對的一個最大的問題就是熾盛的妄念與煩惱。雖然平時每日都念佛，但到了關中，就檢驗出自己的功夫了。

平時散念、不專注、不相續，常常是念上10分鐘、20分鐘或一段時間，就休息一會，或者幹點別的事情，之後繼續念。關中則是放下一切外界事緣，沒有你需要做的事情，只是一念單提，專念彌陀名號，而此刻我卻沒有那麼安靜、祥



和地在念佛。我想要聽清楚、念清楚、計數清楚，可是我發現自己做不到。如果計數清楚，就無法聽清楚，或者聽得很微弱、很模糊；如果聽清楚，計數就不清楚或者比較模糊。我努力地做到攝耳諦聽、豎起耳朵來聽，但是總感覺方法不對，起效甚微，聽一聽就走神了，我的心好像用不上力。念久了，感覺心累、耳朵懶，便不想聽了。如果是小聲心裡默念，當外界有比較響的蟬鳴音時，則完全聽不到心裡的念佛聲。由於聽不清、計數不清，心裡著急，我有時還會出現心



煩，甚至想說髒話。有一次就突然大哭了起來，持續了20多分鐘，整個身體都在抽泣。我把我的問題寫了紙條，法師為我作了開示，這裡面有一個功夫的問題，而念佛往生的首要條件是信願的有無！這幾年學佛的歷程，我並沒有在信願上努力，雖然知道要往生淨土，但是內心都繫在五欲六塵中，信願不真，至誠心發不起來，念佛功夫也不純熟，自然在關中會出現這些問題。外界的一點聲音、風吹草動都會讓我動心，心賊會把我的六根都擄走，使我不能安住在佛號上。

知道了問題所在，我便試著慢慢地把心放平緩，以一種「南無」的心態，歸順、歸命、全身心地投靠到「阿彌陀佛」名號上，把我的身心全部交給慈父阿彌陀佛。專心地念清楚、聽清楚。在關中我也有短暫的一種體驗，當專注地念佛時，會覺得越念越想念，我感覺「阿彌陀佛」的名號是世間最美好的聲音，此刻「時間」的概念好像模糊了、消失了，它走得好快。但是我真的業障深重，這一刻也不知持續了多久，就被妄念侵襲了。在關中，我的妄念猶如洪水一般，它常

常雜亂無章地湧現出來，曾經發生過的事情，甚至很小的時候、我想都想不到的事情也出現了，那些畫面都在我的腦海裡映現，那些場景的顏色、光亮度都不曾失真，就如同曾經發生的一樣。而我的妄念中也虛構了很多事件、情景與畫面。這些妄念帶給我的有各種負面情緒，瞋恨、嫉妒、憤怒、恐懼、悲傷……。妄念生起時，我常常沒有覺察，而是過了一會才意識到，並且我的妄念中絕大多數都是惡念，骯髒、污穢、不清淨。念佛沒有什麼功夫，反倒是妄想成片。我時常沉浸在妄念中，當覺察到的時候，心裡又是種種的自責、懊悔，甚至心裡會默默自言自語：為自己解釋、辯解，或者再虛構一些事件來彌補上一個妄念，直到讓自己心裡不難過、不自責，感覺可以了才罷休。如此這般惡性循環，真的是身心疲憊、苦不堪言而又難以自拔。此時我的心早已經被紛飛的妄念帶走，完全不在佛號上，真的就是祖師所言：口念彌陀心散亂的狀態。當妄念來襲時，會有念佛要招架不住的感覺，真的是痛苦極了，我完全控制不了我的內心，即使竭力控制，內心也是極其難受的！

我為自己的這種狀態感到無奈、傷心和痛苦，我甚至很討厭這樣的自己。想到過往發生的事情和我的心念，我痛哭了起來，我在想往昔我究竟造作了多少的惡業、傷害惱害了多少眾生，會有今日醜陋、惡劣、散亂、不健康的內心！我好慚愧、我好懺悔！在哭過平靜能念佛之後，我想著法師對我們的開示：不論遇到多大障礙，對阿彌陀佛的信心不退轉、不退失。阿彌陀佛的願力不可思議，這句名號就是阿彌陀佛的心和願，他有靈性。念佛之時，就是在攝受、接納阿彌陀佛





的光明，接受阿彌陀佛的療癒。這裡面有清淨光、歡喜光、不斷光……，至心念這一句名號，能得十方諸佛護念。妄念來時，心常覺照，不隨妄轉，不以對立的心態對待妄念，不要把妄念看得很在意。如果只關注妄念，心就不在佛號上了，這種心態是不對的，要有一個念佛的正念。打了妄念要知道，能覺察，妄想本空自生滅。這也包括面對所有的境界，我們都要不在意、不執著，心始終要安住於佛號上。

我看著阿彌陀佛的畫像，慈祥 and 藹光明，如如不動，看看掛在牆上的閉關規約，今生何幸，藉宿業微因，得聞念佛法門，躬逢東林，遇此閉關念佛之勝緣，當生稀有難遭之想。



我思維著如果我不能夠老老實實地好好念佛，順佛之心、順佛之願，又怎麼能夠對得起阿彌陀佛對我的慈悲與恩德，怎麼能對得起三寶、對得起祖庭、還有為我們護關的義工菩薩們！

以後的幾天，無論妄念來襲時我有多麼地難受與不自在，我都盡力地念佛，任憑這兩股力量在不斷拉扯，我只去念佛。我把我的一切都交給阿彌陀佛，心裡想著這是阿彌陀佛在為我療癒，阿彌陀佛的光照入我的內心，我在阿彌陀佛面前不必遮掩，任我內心中最陰暗、污穢、甚至腐敗發霉的東西翻騰出來，讓它顯現，只是全然的顯現。



我不再評判、辯解、默默地自言自語為自己解釋，不與妄念對立。

這樣經歷了一段時間後，我發現妄念對我的作用以及它帶給我的不良情緒和不舒服的感受在慢慢減弱，它真的可以自己消失，無聲無息地離開，不打擾我。

而在這個過程中，我必須要體驗、真實地看到它、面對它，不能逃避，無論你有多麼地痛苦和不自在，都要緊緊抓住佛號不放手，仰

靠阿彌陀佛的慈悲願力和加持，衝過難關。

如果你在妄念中坐立不安，心煩意亂，跟著它跑，或者逃避，那便失去了念佛的正念。而當你能夠突破它、看清它的本質的時候，一切會變得安靜祥和。

雖然在整個閉關過程中，妄念總是會不斷出現，但是只要給自己一些時間（或長或短），安安靜靜地專心念佛，不要在意執著妄念，把



身心全部交給阿彌陀佛，佛號的力量就會逐漸增強，妄念對你的作用便會逐漸減弱，它會自己消失。再想想自己慣有的做法，分明就是扯著妄念不放手，對它非常執著，已經成為頑劣難改的習氣，最後就是庸人自擾，作繭自縛，自尋煩惱與痛苦。

法師開示時曾講到省庵大師的一首詩，詩中告訴了我們調伏妄念的方法，我在關中每天早起上香的時候，都會看一遍：

念佛休嫌妄念多，  
試觀妄想起於何。  
無心收攝固成病，  
著意遣除亦是魔。  
救火抱薪添烈焰，  
開堤引水作長河。  
直須字字分明念，  
念極情忘有甚麼。

## 二、念佛的方法與心態

關中念佛的方法與心態也是至關重要的。閉關的前三天，我每天的念佛數量在8萬—9萬之間，並且



越念越慢，雖然每天念佛時間都在16小時或以上，但是數量始終上不去。因此這幾天的念佛狀態其實是不放鬆的，常常念得氣虛乏力。雖然我以出聲念、金剛持的方式交替進行，但每到了晚上，就會咽乾咽痛，基本上說不出聲了。閉關第五天的半夜，我感到心臟酸、疼不適，思考原因，想著自己這幾天念佛有些心急，為了完成任務，用心、用力太過，或許心臟的不適與此有關。

前幾天念佛，我採用的是55法，念佛的過程中出現氣短，不會換氣，常常需要深呼吸，結果一天下來，非常勞累。後來改為334念佛法，深吸氣（不念佛），然後呼氣時念佛，但是我往往嘴上念著，心力跟不上，有時數不清楚；甚至念到舌頭不靈活，有些卡頓。為了防止錯誤，提升念佛的品質，我又調整念佛的方法，改為念三聲佛按一下計數器，這樣的速度我感到比較適應，呼吸也會比較從容、自然順暢，並一直堅持到最後。

閉關規約裡面也提到，念佛的時候要不急不躁，安靜泰然，都攝六根，淨念相繼。



法師在入關開示中也告訴我們，念佛時呼吸要保持自然順暢，心不要感到有壓力，要身心放鬆，不可用心過久、過緊。心自性寂靜，如果過急過躁，又怎能與自性相應、與阿彌陀佛相應呢！而我平時恰恰是心急氣躁的個性，說話快、走路快，做什麼都是毛毛躁躁，表面看似平靜，遇事容易慌張和著急，而這些都是與心的本性相違背的。如果念佛總是這樣一種急躁的狀態，又怎麼能與自性相應，與自性彌陀相應呢！所以從第六日開始，我轉變了念佛的心態，讓自己的身心學會放鬆，念佛的時候試著不急不



躁，安安靜靜。為了防止氣短、憋氣，我吸氣時儘量不念佛，給自己一些停頓，也借吸氣的時候收攝身心。採用這個方法後，我發現念佛的速度並未減慢。尤其到了最後三天，我念佛的速度和頻率基本保持穩定，已經適應了這種狀態，而我也不會感到勞累和氣虛，十天的閉關剛好圓滿100萬聲佛號。

### 三、老實念佛 求生西方

閉關即將結束的時候，我回顧自己這十天的收穫是什麼，細細想來，我的內心感到慚愧和懺悔。看

看自己的這些念頭，我還會覺得自己是個好人嗎？我覺得自己是個大惡人！表面上看也在修行、念佛、誦經、行善，可是在內心深處，卻是極其的不清淨和污穢。我感到很難過，為看到這樣一個真實的自己而感到慚愧和懺悔，傷心的眼淚忍不住流了下來。既然看到了真實的自己，首先就要接納自己，並且在今後的修行路上要不斷地面對真實的自我，改正自己，善護心念，培養慈悲心，眾善奉行、諸惡莫作，停止無謂的妄想、思慮、罣礙、擔憂……。我是罪惡生死凡夫，我沒有任何能力出輪迴，輪迴路險，不進則退，極其容易墮落，唯有信願念佛把全身心交托給慈父阿彌陀佛，方可得救！

慚愧弟子沒有什麼修行，語言笨拙，本次閉關的一點心得體會寫出來與諸位蓮友分享。願能與蓮友們共同精進，老實念佛，今生往生西方極樂世界！南無阿彌陀佛！

慚愧弟子心淨 頂禮三寶

南無阿彌陀佛 🙏