

# 印光大師十念法之問題討論

胡小林老師主講

（北京匯通匯利 文字檔案）

（第一集） 二零一一年六月四日

各位同學，大家好！

非常高興能夠在這裡用這次機會，跟大家一起來討論如何念佛這個問題。在四月十九號左右，我在香港佛陀教育協會，給大家匯報了自己如何按照印光法

師的『十念法』念佛的一些體會，並且和大家一起共同學習了印光法師的十念法。這一個多月過去了，我們陸陸續續收到大家提出的很多問題，這些問題提得很好，對我自己也有很大的幫助。

我針對這些問題，根據這些問題，我們參閱了印光老法師的《文鈔》和淨空老法師歷年來的一些語錄和開示。我們在這裡試著跟大家進行一下匯報，可能不能完全滿足大家，這些問題不能完全得到滿意的答覆。但是我們做一些嘗試，也是向大家提一個建議，

還是要深入老法師歷年的講座和開示當中，還是要深入  
入到印光法師的《文鈔》當中來尋找答案。這是我們  
剛開始講的時候，說出來我們這兩個依據：一個是淨  
空法師歷年的開示和在講解經教當中的一些指示，還  
有印光老和尚的《文鈔菁華錄》。

我們下邊就開始一個一個問題，我們試著跟大家  
一塊兒討論，看看能不能解決大家的問題。

第一個問題：我用三三四的念法念佛時，意念中  
沒有一二三或四五六的數字，但很清楚這是念到第幾

句，請問這樣念對嗎？

答：這樣念對。我理解這位同修的意思是說，我腦子裡沒有一二三四五六具體的數字的形象、樣子，但是我清清楚楚知道，我念的是第幾句，這就是記數。不必要說要出阿拉伯數字的1、2、3、4、5、6的樣子，還是中文的一、二、三、四、五、六的樣子，不用。你只要心裡清楚這是第幾句，能說得出來，能記得明白，就可以了。

第二個問題就是：念佛時被人打攪了怎麼辦？

答：念佛時被人打攪了，這是很正常的現象。我們每一個念佛的同修，在我們念佛的過程當中，經常會被各種各樣的事情打攪。打攪了以後，再重新來，從一到十，從一到十，這麼再繼續恢復地念。

他這個問題的第二部分：如果打了妄想，是否要從一開始重新記數？

答：我自己的體會，不要這樣做。比如說，我在第四聲佛號當中，阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛，可能第四聲佛號我們有了一個妄念進來，

自己很明顯地感覺到有妄念進來，但是很快就意識到了。你功夫得力的時候，可能第四聲佛號有了妄念進來，第四聲佛號你就能意識到。這個時候，從第五聲過來，調整過來，然後五六七八九十，再這麼念下去。

我的意見就是，不一定說在第四個佛號當中出了問題，然後我再從一開始。因為我們看印光老法師的十念法當中，首先，在十念法當中沒有說這麼個念法，就是被干擾了以後怎麼辦，再重新開始，這是第一。第二，在十念法當中，印光老和尚明確地說，從

一到十，從一到十，這麼念下去。沒有說打攪以後，無論你念到第幾聲佛號，再從第一聲佛號開始。所以，我們在這兒不建議大家這樣做，就是從哪聲佛號打斷了，受了干擾了，我們接著往下念。我自己念也是這種體會。

堅持十念法，要不然你在第四聲佛號被打斷了再開始，那就是四念。作為初學者來講，很難——這是我自己的體會，包括我自己現在在內，說十句佛號一個妄念沒有，是很難。大的妄念沒有了，劇烈的妄念沒

有了，程度很重的妄念沒有了，但是，一閃而過的，比較輕微的，細微的這些念頭還是有。那你不能說，你光想著我要出念頭從頭念，這個念頭就很重。我在第五聲佛號當中出了問題了，我得重新來，這個妄念就很重了。不要理會它，不要照顧它。這樣，在第四聲佛號當中有了妄念，你停下來，再從頭開始，這一個過程，就是一個大妄念。對它是非常地照顧了。首先你意識到妄念，你要調整妄念，再調整數字，再從頭開始，這個夾雜太厲害。任它而去，它來了，我不

理會它，我從五聲佛號，再回到我的佛號當中來。什麼叫再回來？就是再把耳朵攝到佛號上。再把耳朵，把這個聽再落到念佛的聲音上，回來了。這就是一種對治。

可能到了第七聲，你又出現一個妄念，沒關係，我從第八聲再開始，再用攝耳諦聽，再用耳朵來聽我念佛的聲音，就這樣，然後把十句念完。然後再從一句開始，那可能到下一個十句的時候，你可能在第三聲佛號上又出現問題了，這是很普遍、很普遍，是每

個人都必須要經過的一個過程。

所以，首先第一點我覺得，不要在這個念佛的過程當中，出現了妄念我們就感覺到很沮喪，感覺到很氣餒，感覺到很沒情緒，這都是對妄念的照顧，你真正被它影響了，真正引起你的煩惱了。

不要管它，我們知道這是很正常的現象，否則的話我們就不念佛了，我們正是因為有這種飄進來的莫名其妙、沒有任何根據的、沒有任何原因的、也不知道為什麼的這些念頭夾雜進來，這是我們很正常的

現象。

其實我們通過十念法，我們大家念了一段時間以後，我們才能真正地理解到，什麼叫無始無明。你說為什麼會出現這妄念？我有個朋友，說不念佛就覺得自己沒妄念，一念了佛以後，覺得念佛的時候，老想著擔爸爸媽媽的心，擔先生的心，擔孩子的心。你不念佛的時候你也沒擔這些心，一念佛了以後，好像這些操心、擔心、緊張，一下都湧上來了。為什麼？難道說你不念佛的時候，這些人就不應該擔心嗎？您念

了佛，這些人就應該擔心嗎？沒有道理，不能問為什麼，問為什麼又是一個妄念。

通過我們在十念法的念佛過程當中，出現了這些莫名其妙、沒有任何根據、說不清楚原因的這些妄念，就啟發我們認識到無始無明，沒有根據。為什麼會有六道？我的念頭從哪來的？我們說，有分別、執著和妄想，這個妄想哪來的？不能問，沒有根據。我們念佛的人都有這種感覺，你怎麼就來了這個念頭？真是莫名其妙，八竿子打不著的，平常根本就意識不

到的人和事就出現了。正是因為沒有根據，所以才說它是妄念。它要真有根據了，真有說法了，那它就不是妄了，它是真實的。

所以，我們通過十念法念佛過程當中出現這些妄念，我們要更進一步地加深理解：整個六道是虛妄的，十法界是虛妄的，是不真實的。我們只有證得了法身，四十一位法身菩薩，那個世界叫實報莊嚴土，那個世界才是真實的。這是我自己在念佛的過程當中，我也老琢磨，為什麼會有妄念？怎麼搞的，怎麼

才能控制？這妄念從哪來的，誰給我的？就是這些妄念組成了我們的六道，組成了我們的十法界。這個虛妄的念頭產生虛妄的世界，虛妄的內心的念頭產生了虛妄的境緣——物質環境跟人事環境，所以這個東西真的是不能當真。這對我們有啟發。

我們共同學習十念法之後，很多同修在問這個問題：這個妄念怎麼那麼討厭，怎麼總是掃除不乾淨？老是飄進來，不知道從哪裡來，也不知道到哪裡去。所以無始。哪有開始，哪有結束？沒有結束。哪有原

因？沒有原因。你說你種一棵梨樹，到了秋天長出梨，這是有原因，這是有結果，我們說是真實的。你說這東西根本就沒有這個因就來這個果，也沒有這個果，也就沒有這個因，因果都找不到，這就是妄，虛妄。你叫它虛也罷，虛而不實，妄而不真，也是一樣的。所以這就更增加了我們對佛在經教當中說的，在《金剛經》上說的『凡所有相，皆是虛妄』。我們生活在一個虛幻的世界當中，這個很不容易理解，怎麼是虛幻的？這個概念不容易理解，我們通過念佛的過

程當中，我們就能感覺到，真的是虛妄。

為什麼？我為什麼有念頭進來就是虛妄的？因為正是這個念頭產生了你現在的世界，產生了你的色身，受想行識。五蘊就是因為這個產生出來的。我的五蘊是這麼產生的，沒什麼根據，沒什麼原因。咱們不是經常唱一首歌麼，不要問我從哪裡來，也不要問我到哪裡去。就這個。所以我們就被這個妄念給困擾在六道，累生累世不得出去。很苦的事。

這個念頭確實是虛妄的，你在念佛過程當中，你

能感覺到，真的。我們有時候念三個小時佛下來，念兩個小時佛下來，有幾個非常粗壯的妄念，可能在念完佛之後自己還能記得：今天我怎麼想了這麼個怪事？那麼我們要想，我們總結這幾個在念佛過程當中出現的妄念，它有必要出來嗎？我們一定要在這個時候想這些問題嗎？它對我們的生活工作有什麼幫助嗎？有什麼必要嗎？真的沒有必要，完全可以不想。想了它，對我們的實際生活和工作沒有任何幫助。它就來了。我當時要不想多好啊，我今天粗壯的念頭就

十個，你要說，真是我下午要簽合同，我不想這個問題真要耽誤我這個生意，也行，那我想想還值得，又沒有。沒有必然聯繫，沒有這個必要想它，特別是在念佛這三個小時，耽誤不了什麼事，不想它。但是怎麼著就得想。這就給我們兩個啟示：一個，它確實是沒用的；第二個，確實是控制不住的。這就是念佛功夫不得力的一種反映。

是否要從一開始重新記數？不用！在哪兒打斷，從哪兒開始。

下面一個問題：請教加『南無』二字有何重要意義？『南無阿彌陀佛』，加『南無』兩個字，有什麼重要意義？

答：這個問題，老法師在講經過程當中，多次曾經提過，南無兩個字是什麼意思。老法師在最近的《大經解演義》的講解過程當中，我們查到的是第一百六十七集，老人家關於加南無二字有何重要意義，關於南無兩個字有明確的解釋。

師父說，『梵語南無，這兩個字的意思就是頂禮。』

我們南無本師釋迦牟尼佛，向釋迦牟尼佛頂禮；南無阿彌陀佛，向阿彌陀佛頂禮。南無是「歸命、稽首、頂禮」，有這麼多的意思，簡單稱就稱作「禮」，我們禮佛，禮拜，簡單稱禮拜。這裡面這麼多意思，以歸命這個意思最好，歸命就是我們一心皈依佛陀，完全接受佛陀的教誨，是這個意思。我們從迷惑顛倒回過頭來，一心向佛，接受教誨，這個意思好。」

這就是老法師最近在《大經解演義》的講解過程中，提到的南無兩個字的重要意義。我覺得解釋得

非常地準確，非常地完備，就是這個意思。它的重要意義，就體現在這個文字上。

再下邊一個問題就是：請教到底是念六字洪名，還是念四字洪名？

答：這個問題問的人很多，我們收到很多同修問到這個問題。我們同樣再回到老法師的開示當中，看看老法師老人家是怎麼說的。師父在《阿彌陀經疏鈔演義》第三十九集當中，曾經有過非常明確的開示。

他老人家說，『有人問：念四字還是念六字？念

一音還是念七音？這個都無所謂。為什麼？那是方法，方法沒有一定，大聲念也行，小聲念也行，默念也行，金剛持也行，不定。總而言之，一個原則，就是要念得身心自在，這一點很重要，要念到一心不亂。如果念的時候起分別執著，都是錯誤。……我這個念法，我得一心，他那種念法，他得一心，都是無量功德。不一定我這個念法對，他那個念法錯了！也許他念對了，我搞錯了，為什麼？他念佛沒起分別心，我念佛起分別心——「我的對，他的不對」，我錯了，

我是二心，我已經不是一心！尤其是大眾在一起念佛的時候，往往法器敲錯了，大家都生煩惱。他為什麼生煩惱？因為他三心二意地在念，他當然生煩惱。如果他一心在念，你怎樣敲錯，他也沒聽出來。』這個體會我們有。你真正攝心的時候，確實他敲錯了，你是感覺不到的。『你怎樣敲錯，他也沒聽出來，他一心！』老和尚說，他一心。『一心裡頭就沒有錯和不錯。』你看，說得多好！『三心二意他才有分別、執著、妄想，這是很要緊很要緊。』

老和尚說了，我們到底是六個字，還是四個字，這隨您。你不能說六字好，四字就不好；四字好，六字就不好。這就是分別，這就得不了一心了。一句話，老和尚說的，念得很自在，『就是要念得身心自在，這一點很重要』。身心自在是我們念佛的時候一種感受，目的呢？念到一心不亂。怎麼有利於身心自在，怎麼有利於一心不亂，那就是好的方法。我們嚴格地按照師父的這個解釋，來理解四字和六個字。一句話，學佛人不能執著。印光法師在《文鈔菁華錄》

當中也說了，念佛人怎能『執定一法』？怎麼能夠固執地堅持一種方法？不能這樣。

在回答下邊這個問題之前，我們再學習師父關於六字和四字的另外一段開示。這段開示也很重要，我們整理出來，跟大家分享。這是在師父的《大方廣佛華嚴經》第八〇四卷，二〇〇二年八月份講的，這一段開示：

『我聽說念佛法門有人執著六字、反對念四字，有人執著四字、反對念六字，你說糟不糟糕？這能不

能往生？不能往生。你到極樂世界還天天吵架，哪有這個道理！不能夠「恆順眾生，隨喜功德」。喜歡念六字的很好，他能念到一心不亂，他能往生；喜歡念四字的，也好。什麼樣的音調都好，喜歡念得快的，喜歡念得慢的也好，只要你自己念得歡喜，念到能夠伏住你的妄想雜念，你功夫得力就好。一定要知道我們同樣修淨土，他跟我的根性不相同，怎麼可以勉強？世尊當年在世，我們曉得介紹淨土法門不只一次，多次宣講，但是佛並沒有發起打個佛七！佛也沒

有召集大家在一起共修！……佛只是教，修行在個人。這就是說得很清楚，佛在這裡開藥方，各人回去自己去服藥。不是把所有的藥在那裡一鍋煮，不是的，那還得了！」

這是師父在講《華嚴經》的時候，關於六個字和四個字的另一段開示。

關於六字和四字，我們就討論到這裡。大家回去以後，再把剛才淨空老和尚的這兩段開示再仔細地複習一下，就能得到明確的答案了。

問：我聽說很多人念佛之後，都有特別喜悅的感覺，（這個問題是這個：）我比較著急，我念佛之後一直都沒有這種現象。

答：是，有些人，有些同修有感應，念佛的時候。有些人是非常喜悅，非常高興，非常興奮。有些人是非常地悲哀，非常地難過、痛苦，很悲痛。各種各樣的感覺都有。

印光和尚在他的《文鈔》當中說了，就兩種情況，一種就是悲從心起，念佛的時候。或者總覺得特

舒服，很適宜。他老人家用這兩個字，就覺得很適宜。悲從心起也罷，內心覺得很適宜也罷，印光老和尚說，都不加理會。不加理會就是好境界，你加了理會了，你就把這個境界變成魔的境界了。為什麼？因為它引起你的煩惱，引起你的貪著，引起你的分別，引起你的執著。那麼這個境界的出現，就變成魔的境界了。如果你不理會它，你不管它，境界來了，隨它去，『凡所有相，皆是虛妄』，都不是真實的，不要分心，不要執著，那麼這些境界就是好境界。

印光大師說，轉為上進。遇到這種境界如果你不理會它，上進的意思就是進步了。境界現前了，好的境界現前了，你不分別、不執著，說明你功夫得力，你就進了一大步。你看，這就變成積極的了。如果說這個境界出現了，你執著它，你沉迷於它，你迷戀於它，那麼這個境界的出現就障礙了你，你就退步了，你就不能上進了。這是一層意思，我們對境界的一種處理方法。

再有一些人，『我念了很多年』，有些老居士說，

『我也沒有旁邊那個剛念了三天的這種人，感覺真好，喜悅，身體輕安，感覺到法喜充滿，可以不吃不睡，很多的境界。』

印光老和尚說，有些人沒怎麼花太多的時間在念佛上，剛剛一念就感應特別強，這都是過去生的善根，人家過去生當中修行功德的再次體現。所以這個事情你可不能較勁。你說他才念三年，我這念三十年了，我怎麼還不如他的境界？那人這一輩子沒來之前怎麼念的，你不知道。這個就是師父講的每個人的根

器不一樣，每個人過去的歷史也不一樣。有這種樣子的，剛一念就感覺特別好，就能攝心，就有很快的進步。這都是過去生當中宿世的善根，在今天反映出來了。有些人念得很費勁、很努力，還不如那個念得不多，並不是拿出很多時間來念佛的人，還不如他的境界好，是這個原因。所以這個不能著急。你說，我比較著急，我念佛之後一直都沒有這種現象，這就是攀緣，這就是煩惱，這就是貪。印光老和尚說『因貪成障』，固結於心，你這就麻煩了。所以不要理會它。

下邊這個問題問：我在念佛時頭皮發脹，我想請教一下這是什麼原因？

答：印光老和尚在他的十念法當中有明確的開示，叫做『心火上炎』。頭皮好像覺得有人在撫摸，覺得自己的頭皮在發脹。這個居士來信，給印光老和尚寫，說我覺得這是不是功夫得力了？印光老和尚說，這不是功夫得力，這個是心火上炎，這不是好現象。他說，不能『提神過甚』。你不能太興奮，提神過甚。提神，就是喝茶提神、喝咖啡提神，這個『神』

不能提得太高，要『調停適中』。調停就是調整，調整到中等狀態，不是很高也不是很低，低就是昏沉了，高就興奮了，這都不對。調停適中，眼睛向下看。

我看這段《文鈔》回覆的話，意思就是說調停適中，眼睛向下看，眼睛向上看容易出現『心火上炎』的感覺，所以不要東張西望。往下邊看，這種現象就會去掉。回答這個問題，我們也是從《印光大師文鈔菁華錄》當中找出的答案。

再往下就是問：按十念法念佛，每次至少念多長

時間？

答：這個印光大師的十念法當中都說了，多長時間？沒有一定。這不是我們念佛所要考慮的問題。我一天應該念多少佛？換句話說，我應該念多長時間的佛，我應該念多少聲佛號？這都是不應該在考慮範圍之內的。我們嚴格地按照印光大師曾經的開示來辦：『行住坐臥，穿衣吃飯，從朝至暮，從暮至朝，一句佛號不令間斷。』從朝至暮，從暮至朝，這就是講的多少時間。您說多少時間吧，你有問這個問題的時

間，你就應該念佛，而不是應該拿這個時間來問問題。所以說，多長時間？印光老和尚說了，如果做事的時候不能十念記數，你就直念，阿彌陀佛，阿彌陀佛，就這麼念下去。等這事做完了，再回過頭來記數，時間多長多短都沒關係。

短到什麼程度？現在我很忙，最少不能短到什麼程度？最少每天應該至少要保證多少遍？淨空老和尚也給我們曾經有過開示，我們在這裡一塊兒來學習老人家這一段開示。

我們把淨空老法師這段開示和印光大師十念法這段開示，結合在一起學習，我們就能找到，我們很忙，忙到沒法再忙了，就是我們回答這個問題，按十念法念佛每次至少得念多長時間？每次，就是一次十念法開始，至少得多長時間？至少得十句佛號，就這個意思。這十句佛號需要多少時間？需要多少時間，就得給它多少時間，不能再打攪了。這個是老和尚在十幾年前，我記得好像是在新加坡講《大乘無量壽經》第六十二集，一九九九年九月四號老人家的明確開示。

這段開示很重要，特別是對我們現在工作學習很忙，家庭事務很多的現代人，非常符合我們現代人的這種生活和工作的節奏。我們今天重新再學習一遍，老人家關於他所提倡的叫做『精要十念法』。

他老人家說，『我在大概四五年前，也在此地講經，傳授給同學們這個方法，決定要修，決定不能忘記。十句佛號。』你看，這跟印光大師十念法的十句佛號是一個意思。『決定不能忘記。十句佛號，念「南無阿彌陀佛」六個字，我勸諸位念四個字：「阿彌陀

佛」，十聲。』老人家說，『阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛……十聲一口氣念下去，裡頭沒有一個妄念夾雜在當中，這十念時間雖然很短，確實「不懷疑、不夾雜、不間斷」。』念十句佛號。『一天念多少次？我建議同修們九次，不能少過九次。』那就是說，剛才回答你這問題，按十念法念佛每天至少得念多長時間？不能少於九次的時間。

『第一次是你早晨起來的時候，漱了口，洗了臉，有佛像，在佛像面前合掌，沒有佛像，面向西方，

時間短，不長，不耽誤你工作。無論你工作怎麼繁忙，都不耽誤。為什麼？只要一兩分鐘的時間。「至心信樂」，至心，時間短行，長了就不行，長了妄念就起來。這個方法很好，只要你天天照做，你一生一次都不缺，也決定得生，你養成這個習慣了。這是第一次。』老和尚說，這第一次什麼意思？我們回過頭來說，早晨起床，起來以後，漱了口，洗了臉，念一次，這是第一次。

『晚上睡覺之前念一次。』還是這個方法，十念，

十句佛號，念四聲，老人家說，『阿彌陀佛，阿彌陀佛……』。你看，這就無所謂了，六個字、四個字都行。『晚上在睡覺之前念一次，這兩次。每天你吃三餐飯，吃飯之前合掌，不要念供養咒，就念阿彌陀佛，念十聲阿彌陀佛，這三次，（再加上前邊的兩次，）就五次了。另外兩次是你工作，你上班開始工作的時候，在開始工作之前，坐在你的辦公桌，合掌念十聲佛號，再開始工作；下班之前，做一次。所以上午上班下班，下午上班下班（這就）四次，總共九次，養

成習慣。九次決定不能缺少，得空的時候可以增加，不能減少。』換句話說，最少要保證九次。『每天九次是最少的，不可以缺，一次都不能缺少。天天照做，這就有功德，這個功德就可以拿來迴向。所以短時間十聲佛號，《觀經》上講「具足十念」。這個十念決定是「至心信樂」，為什麼？不懷疑、不夾雜、不間斷，從這個地方培養習慣，養成念佛的習慣。經文上說「乃至十念」，「乃至」是講最少的，最少你要有這種修學的功夫。』

『乃至十念』就是你最少要十念當中沒有夾雜。你說你能做到二十聲沒有夾雜，那恭喜你。乃至十念，就是最少要在十念當中沒有夾雜。那麼我們一天九次，念這個十念法，那一個月三十天，就二百七十次。一年三百六十五天，就乘十吧，三千六百五十次。養成習慣，保證這十念當中，要『至心信樂』。我們從這個理解，什麼叫至心？不懷疑，不夾雜，不間斷，就是至心。

『前清乾隆時間，慈雲灌頂法師他也提倡一個

「十念法」，他那個十念法是給那些工作繁忙的人，沒有時間做早晚課。他是用一口氣叫一念，盡十口氣，每一口氣裡面念的佛號長短不拘，阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛……盡一口氣叫一念，這也是個好辦法。我告訴諸位的這個方法，有很多同修去做，覺得比盡十口氣那種十念法要好、要殊勝。為什麼？因為你這個時間短，每天隔不到多少時間，你就要做一次，每天做九次，一次都不缺，比早晚它的時間長，所以功課愈密集，愈收到效果。」

就是說，你要是早晚用十念法，你早晨念完了，一直到晚上才念，這間隔時間長。而老和尚在一九九九年提出這個十念法，精要十念法，是比較密集。早晨、晚上、中午，上班、下班。

『所以功課愈密集，愈收到效果。像我們給諸位說講經的方法，你學到這一段經文，你每天講一遍，天天講，一個星期講七遍，密集地薰修，那個效果殊勝。一個星期講一遍，下個星期又換成（另外）一段了，前面那一段忘掉了，下面這一段還很生疏，很不

容易成就。」

就這個意思。淨空老人家在新加坡一九九九年講《無量壽經》的時候，其實那時候的四五年前，換句話說，一九九五年的時候老人家就提出了『精要十念法』。這是我們每天最少的時間了，不能再少於這個時間了。而且這是一天拉開了，從早晨起床，一直到晚上睡覺前，這總可以了吧？不能再比這個少了，再少就沒理由了，你連這麼點時間都拿不出來嗎？每一遍一分鐘兩分鐘。咱們說實話，『乃至十念』，佛

在經教上說，可沒有說這十念需要多長時間，只說了數字，十念。你要真有那本事，半分鐘念完了，你就走了，你要做到『至心信樂』，你就蒙佛接引，授手往西，就歸西了。這是非常殊勝的一個法門。

這個『精要十念法』，跟印光老和尚的『十念法』矛盾嗎？不矛盾。首先從數字上來講，都是十念法。這兩位大德共同闡述的十念法，如果我們結合起來做，就相得益彰。兩手互洗，愈洗愈乾淨；兩燈互照，非常光明。我們如果用印光老和尚的十念法，落

實在淨空老法師的精要十念法當中，我早晨起來，漱完口，穿好衣服，這十句佛號，我用什麼？『攝耳諦聽』，做到三個清清楚楚，『念得清清楚楚，聽得清清楚楚』，記得清清楚楚，行了。到了晚上睡覺前，我再用三個清清楚楚來念晚上睡覺前的這一遍。一天這九遍，保證用印光大師十念法當中這三個清楚來完成，這樣的做法既符合印光大師的十念法，又符合淨空師父上人的精要十念法，這就一致起來了。所以我建議，再忙的人也要保證這九次，每次按照印光法

師的十念法來念這九次佛，每次十句佛號，這就行了。

這就回答剛才『按十念法念佛，每次至少得念多長時間』。每次至少，咱們開玩笑說，一分鐘時間，念十句。

有很多同修來信或者打電話或者發短信時提出來，念佛的時候，頭皮有撫摸的現象、發熱的現象、發脹的現象、癢癢的現象。我們查找了印光老法師的《文鈔菁華錄》，在《文鈔菁華錄》的第三部分『示

修持方法』當中的第一部分，『甲、示念佛方法』，第五十五頁。我們共同學習印光法師的這段開示，對我們很有幫助。『念佛閉目』，還有這個問題，我們把這兩個問題會在一起，就是念佛的時候能不能閉眼睛，和念佛的時候頭上有感覺，有撫摸現象，有癢癢的現象，發熱、發癢。這些問題都回答了，我們認真學習。

『念佛閉目，易入昏沈』，容易進入昏沉狀態。『若不善用心』，如果你要不小心，『或有魔境』，

就可能會出現魔的境界。因為我沒有這種境界，我也不知道魔的境界是什麼，反正肯定不是好境界。『但眼皮垂簾』，這個但字就是只要，只要眼皮垂簾，他這邊說『即所謂如佛像之目然』，就像佛像的眼睛一樣，『則心便沈潛不浮動』。潛就是潛水的意思，心就沉潛下來，就不浮動。『亦不生頭火』，也不會生起頭上的火。『汝念佛』，你念佛，『頭上若有物摩撫，及牽制等』，你在念佛的時候，感覺到頭上有人在撫摸你，有人在拽著你等，還不光是這兩個現

象，可能還有其他的頭上的一些感覺。『此係念佛時心朝上想』，念佛的時候心向上想，我們再往下讀，『心朝上想，致心火上炎之相』，導致了，你有心火上炎的這種狀態，出現了這些問題。換句話說，你頭上有撫摸、有牽制這種感覺，是你心火上炎的一種表現。『若眼皮垂簾，及心向下想』，看來眼睛往下看，心就往下想。那麼心朝上想，就是眼睛老是看水平吧，起碼，或者往上看，這樣叫心朝上想，就導致了心火上炎。『若眼皮垂簾，及心向下想，則心火不上

炎』，那麼心火就不往上走了，『此病即消滅矣』，這個病就消滅掉了，就沒有了，就不存在了。

『切不可認此為工夫』，你千萬不要認為這是功夫的表現。『又不可怕此為魔境』，你也不要害怕這是魔境，頭上有撫摸的現象，有牽制的現象。『但至誠攝心而念』，你只要做到至誠攝心念就好了，不要管它是不是功夫，是不是魔境。

印光老和尚又往下說了，『至誠攝心而念，並想自身在蓮華上坐或立』。你不要認為自己這是功夫，

也不要怕它是魔境，你只要做到至誠攝心而念就好。同時，想自身在蓮花上坐或立。就是念佛的時候，你可以想自己是在蓮花上坐或者立。『一心想於所坐立之蓮華，則自可頓瘳矣』。就是你一心想這個蓮花，這個麻煩、這個毛病，就可以立刻，頓就是速度很快，就恢復了。

這是印光老和尚對那些念完佛以後頭部有感覺的人的明確開示，心火上炎了。心火上炎的表現，就是頭上有感覺，這可不是功夫，但是你也不要害怕，

說：這不是功夫，這是不是魔境？也不是魔境，你就『至誠攝心而念』，就能好。我自己也有這種感覺。

我們下面一個問題，這位同修提出來：如何專心地念阿彌陀佛？念佛時如果旁邊有人說話，還是很容易走神。

答：這個問題提得很好，我們來共同討論這個問題。這是很正常的一種現象，我們在念佛的過程當中，耳朵還能聽到聲音，鼻子還能聞到味道，六根跟外緣的關係還很密切，還能接收到它們的信息。這個

現象是很正常的。針對這個問題，我們來學習《印光大師文鈔菁華錄》裡邊的開示。

他在這段開示當中說，『楞嚴經大勢至菩薩說，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。念佛時，心中（意根）要念得清清楚楚，口中（舌根）要念得清清楚楚，耳中（耳根）要聽得清清楚楚。意、舌、耳三根，一一攝於佛號，則眼也不會東張西望。』大家注意，意舌耳三根，一一攝於佛號。您這個問題是說，念佛的時候旁邊有人說話，你還能聽到，說明你

耳根沒攝住。我們這個十念法，第一步，意舌耳三個根，要攝於佛號當中，一一攝於佛號當中。那你第一步就沒達到。耳根，要聽佛號聲音，你耳根聽到別人說話的聲音，這是一個習慣問題，因為你沒練過。這是功夫不夠，這是很正常的現象，所以我們才要攝耳諦聽，攝的意思就是把耳朵收回來，放在佛號上。

你攝不住耳朵，耳朵就聽到外邊的聲音了。你攝不住舌根，那你就胡說八道了。你不念六字洪名，不念四字洪名，你不念四個字的阿彌陀佛了。耳根要攝

住。大家覺得攝住舌根可能還容易，就念阿彌陀佛，阿彌陀佛，這個還容易。那麼真是攝耳很難，外邊的汽車的聲音，樓道有人走動的聲音，同事說話的聲音，或者外邊刮風了，下雨了，等等這些聲音你都會聽到，說明你耳根沒有攝住。

我們繼續學習，『意、舌、耳三根，一一攝於佛號』，咱們講第四個根了，『則眼也不會東張西望』，這是第四個根。剛才我們上邊回答的問題，『心火上炎』，那眼睛肯定是東張西望了，導致頭皮上有感覺，

癢癢、撫摸、牽制等等這些現象。你要真是做到了意  
舌耳三個根攝住了，攝於佛號當中，『則』，則就是  
轉了，得到的結果是什麼？『則眼也不會東張西望』。  
眼也不可能東張西望，你要東張西望，你絕對做不到  
意舌耳三個根攝住，不信你自己體會。『鼻也不會嗅  
別種氣味』。有些同修來信，來<sup>E</sup> | <sup>mail</sup>（電子郵件），  
對我在四月十九號在香港講的『鼻子也聞不到樓下炒  
菜的味，眼睛也看不見別的東西，身體好像也沒有感  
覺了』，好像大家覺得有些不太理解，說這個東西是

不是祖師大德所批判那種死定？你看，印光老和尚說『眼也不會東張西望，鼻也不會嗅別種氣味』。這並不是說，眼睛看不見東西，眼前沒東西，你眼前沒東西不可能，眼睛垂簾起碼你還會看到地板。不會東張西望，你只會看到地板，但是你看到地板，你沒有意識到地板，腦子裡沒有地板，這就叫把眼根攝住。不是說我眼睛沒看見地板，看了，沒看進去，沒意識到我眼睛看的是什麼東西，這就叫眼根攝住。不是說我閉著眼睛才叫攝眼根，那叫死定。你不睜眼了，那還

有什麼說的，你等於拒絕信息。現在的問題就是在信息當中，不接受這個信息，但是我清清楚楚地知道，我看到地板，但地板什麼樣子，地板怎麼回事，地板是一種什麼樣的感覺，我腦子裡全無印象，這就是靈明覺知。既沒有感覺，但是我又知道，這種境界非常好。這位同修給我提的問題——就是說真正的好狀態是什麼？又知道，但是我又不計較，這就是這個境界。

你說眼睛，我們念佛的時候，我們很多同修在念佛的時候眼睛看底下。你說眼睛你不知道你在看底下

什麼東西嗎？肯定知道，地板，不理會它。如果我們的六根都能做到這樣，六塵來了，我們都知道是怎麼回事。但是我們腦子裡都沒有印象，這就是說的好境界。那不得了啊！我們之所以有麻煩、有念頭，就是因為遇境逢緣，六根接觸到六境之後，被這個境拽走了，產生了攀緣。這是什麼東西？這是地板，這是黑地板，這個地板是灰顏色的，上面還有黑點，這就完了。清清楚楚，明明白白，但腦子裡沒有印象，不受它的影響。你說我知道不知道，那能不知道嗎？我看

著它呢，我落印象了嗎？沒有！專注在佛當號中，所以『眼也不會東張西望，鼻也不會嗅別種氣味』。這是印光老和尚的開示。看來老人家念佛的時候，肯定也遇到過別的氣味。不可能沒氣味，就和我們眼睛只要睜著，不可能看不見東西。看而不見，嗅而不聞，就是這種意思。

『身也不會懶惰懈怠』，你看，眼睛不會東張西望我們明白，這叫東張西望，東邊看看，西邊看看。鼻子呢？聞不到味。我們也好體會，就是有味，比如

點的香。我在念佛的過程當中，我就有這種感覺，念佛真是念到一定程度的時候，特別是每天念三個小時到最後快結束的時候，確實香爐裡點的那個香，真的沒感覺了。別的同事一進來，我說：『我這屋有香味嗎？』『有啊，多香啊，你這屋，太濃了，這香味。』我一點都聞不出來。

『身也不會懶惰懈怠』，我們在繞佛，這身體肯定不懶惰，肯定也不懈怠。身體懶惰懈怠，就是打不起精神來。所以身體也不會懶惰懈怠，在繞佛。我自

己在念佛當中有個體會，拿出來跟大家討論。往往我們疲勞的時候，累的時候，頭天晚上沒睡好覺，今天  
要念佛，精神不飽滿，或者昨天晚上加班了，睡眠時  
間不夠，或者中午有休息的習慣，沒有休息，到下午  
念佛的時候，總是覺得腦子很難集中在佛號上，精力  
不集中。不要說念佛了，就是我們一般上班，你要休  
息不好，第二天就昏昏沉沉的。你說我身體不會懶惰  
懈怠，你真的在腦子裡頭，如果不能夠集中在佛號  
上，你的意舌耳三根，不能集中在你的佛號上，你的

身體一定懶惰懈怠。你要真是做到了意舌耳三個根，攝在佛號當中，很有力量，你身體一定不懶惰懈怠。你一定是身體上睡好了覺，吃好了飯，精神很飽滿，這就是不懶惰懈怠。所以說一定要睡好覺、吃好飯再念佛。這兩個有一個做不到，你不可能做到意舌耳三個根，精神飽滿地在念佛，很難集中在佛號上。我想念佛的同修念的時間長了，都會有這種感覺。所以，我們要睡好覺，吃好飯，再念佛。

我們再從頭說，『則眼也不會東張西望，鼻也不

嗅別種氣味，身也不會懶惰懈怠，名為都攝六根」，這就叫做『都攝六根』。那換句話說，這六根當中，意舌耳不說了，全在佛號上，眼不東張西望，鼻子聞不到味，身體不懶惰懈怠，精神飽滿！我這累呀，甩胳膊，搖頭晃腦，就和麵條一樣，走得不精神飽滿。你看解放軍升國旗，那個身體叫不懶惰懈怠，你念佛就得那麼莊嚴。是不是也要板正？不是那個意思。就是說步步都有勁，步步都精神飽滿，不是拖拖拉拉，疲疲沓沓，甩來甩去的，這就是懶惰懈怠。步履很穩

健，每一步邁得很清楚，每一個動作都是在控制之中，不是隨意的，隨隨便便的，這就是不懶惰懈怠。你要做到這一點，你的身就攝住了。所以『名為都攝六根』。

『都攝六根而念，雖不能全無妄念』，你看，有些同修說了，我按照十念法念了，但是我還有妄念。丁嘉麗老師跟我說：『我根本念不到十，三、四就不行了。』『都攝六根而念，雖不能全無妄念』，你看這說了，是，給您這十念法您就全無妄念了，那您就

是大勢至菩薩了，你就是佛了。告訴你你就能念，哪有這麼好的根器？這是下根人的方法，下根有下根人的問題，鈍根人有鈍根人的問題。『校彼不攝者』，跟那沒有都攝六根念佛的，『則心中清淨多矣』。這對我們是鼓勵。我們真的是有這種感覺，雖然我胡小林到今天也不能保證十句佛號當中沒一絲的妄念。說：『我真的十個佛號當中沒妄念。』我告訴你，沒有你能意識到的、粗壯的妄念了，你比如說，原來我的妄念是一百分貝，你可能妄念一百分貝的沒了，

九十分貝的你還沒意識到，你還沒這個功夫。為什麼？佛問彌勒：『心有所念，幾念幾相識耶？』彌勒答：『舉手彈指之頃，三十二億百千念。』老和尚說他一秒鐘彈四次，四個三十二億百千念。是一千兩百八十兆（萬億）次念好像是，我沒具體算過，很多很多的念頭。『念念成形，形皆有識。』你沒妄念？你十句佛號有幾個一秒鐘？你怎麼也得有十個一秒吧！十個一秒，十乘一千兩百八十萬兆次的念頭，你才意識到沒念頭，那你真是功夫不得力，埋沒下去

了。

我們錄音錄像有個基礎噪音，基礎噪音太大了，那個比基礎噪音小的噪音你意識不到，除非比基礎噪音再大，比如說基礎噪音五十分貝，像我們賣壁掛爐，國家驗收標準五十分貝，超過五十分貝不合格，低於五十分貝就算了。家裡頭，人家到我們這壁掛爐來測試的時候，測試我們壁掛爐合格不合格，如果說他們家冰箱四十八分貝，不影響我，如果他們家那個高壓鍋一下弄到六十分貝，那就是影響我了，多出十

分貝。我意識到了，他的儀器設到五十分貝，他就能測到五十分貝以上，五十分貝以下測不出來，儀器的靈敏程度就到五十。

你隨著念佛功夫的得力，我們大家念佛，愈念妄念愈多，這是好現象。為什麼？你的分貝調低了，我原來是一百分貝的意識到了，現在我隨著念佛功夫的得力，九十分貝以上我意識到了，一百分貝以上沒了。但是九十到一百之間的我還有，那我再繼續清它，九十分貝以上的沒了，我再把我的水平再提高到

八十，八十到九十又有了，又出現了，我再把這個清掉。這就是老和尚說的，『雖不能全無妄念，校彼不攝者』，跟那不攝心念佛的，『則心中清淨多矣』，太多太多了，心中清淨多了。

我們每個念佛的人，我跟那些同修們在北京有些時候座談，能沒妄念嗎？肯定有，自己就能感覺到輕，確實十句佛號還不可能沒有妄念，但是都覺得輕多了。

『故名淨念』，這就是淨念了，清淨開始出現了，

這就是淨念。『淨念若能常常相繼』，繼續的繼，如果淨念能夠常常相繼，長時間地繼續下去，『無有間斷』，不要斷掉，『自可心歸一處』，自然就可以心歸一處。『淺之則得一心』，淺的功夫就得一心了。一心，諸位同修，那決定生西了。『深之則得三昧』，你看我們一心跟三昧的關係，一心淺，三昧深。

我們繼續往下說。『三摩地，亦三昧之別名』，三摩地就是三昧的另外一個名字。『此云』，我們這個國土，我們中國叫做『正定，亦云正受』。正定，

正受。正受是不是就沒感受？不是的。我們看什麼是正常的感受。『正定者』，所謂正定，我念佛三昧，我達到正定，我們大家看，這是標準，所謂正定，『心安住於佛號中，不復外馳之謂』。除了佛號沒別的，這就是正定。『正受者』，什麼叫正受？『心所納受』，你心裡所接受的這些東西，『唯佛號功德之境緣』，只有佛號這個功德給你帶來的境緣。那念佛的時候是有境緣的，是有境界的。所以他並不拒絕境界，你看，『唯佛號功德之境緣』。所謂心裡是有所

感受的，叫正受。這種正受是誰給你帶來的？是念佛的佛號功德給你帶來的境緣。

我們有很多人，念著念著下身就沒感覺了，真在走，真沒有覺得有腿的感覺。這就是念佛功德給你帶來的境緣。這是我的理解，不一定正確。每個人的境界不一樣，有些人覺得沒手了，有些人覺得好像整個身體沒有了，唯（只有）佛號功德之境緣。

今天我們在這說，『佛號功德之境緣』是什麼？確實我們沒有體會到，因為我們沒有做到三昧。三昧

就是正受，你要真是有了正受，換句話說，你就得到三昧了，那還了得嗎？那不是一般人能得到的。換句話說，佛號功德之境緣，我們在這不能妄加評論。有好境界，有舒服的境界，那不一定就是佛號功德所給你帶來的境緣。『一切境緣皆不可得也』，那剩下的都得不到。

咱們說句實話，只有真正得到正受的人，他才知道這句話的意思，佛號功德之境緣是什麼意思。那剩下，我們沒有得到這種三昧，我們沒有得到正受，我

們的一切境緣都不是佛號功德所帶來的。所以不能留心，所以不能執著它，那不是佛號功德帶來的境緣。佛號功德給你帶來境緣，你真有了這種境緣，我告訴你，你絕對不會計較它，你要計較就不是三昧，你要計較，它就不是正受。佛號功德帶來的境緣，你說我這是不是佛號功德帶來的境緣？他那個不是佛號功德帶來的境緣。你有這個概念，你那個絕對不是佛號功德境緣，真正獲得了佛號功德所帶來境緣這種人，他絕對不會起心動念，一起心動念就不是三昧了，就不

是正受。皆不可得也，一切境緣皆不可得也。我這舒服，我這腳步輕，我這不餓，對不起，你有這個想法就不是三昧。

『又正定者』，他又解釋了，我們叫正定或者叫正受，剛才說得很清楚。老和尚又解釋，『又正定者，寂照雙融之謂』。這境界太難了。正定者，他定了，得到三昧，寂，就是一法沒有，了不可得。照，又是清清楚楚，明明白白，就和鏡子一樣。你說它照了嗎？它照了，誰來我照誰。你說它寂滅，它有自己意

思嗎？誰走了我都不留，走了就什麼東西都沒有，沒有比鏡子更寂的了，它自己放在那桌子上，它什麼都沒有，鏡子空空蕩蕩。但是你說它空空蕩蕩吧，真要有東西來，它又照得清清楚楚，這就是『寂照雙融』。咱們說：要寂了，那就應該什麼都照不著？這就是死定；要照了就不應該沉靜下來？這就是妄念，這就是煩惱。所以寂照雙融，又寂又照，非寂非照，即寂即照，就這個意思。

『正受者，妄伏真現之謂』，你看，這就是說得

很清楚了，什麼叫正常的感受，正受？妄伏，沒有妄念了，真現之謂，真的現出來了，說的是這件事。『妄伏真現』，沒有妄念了，現出來的是什麼？真現，真現是什麼？了不可得。妄是有東西，我這電視機螢光屏演出這個畫面，這個畫面就是妄，我把這畫面一去掉，咱們還能看見螢光屏，用螢光屏來舉這個例子，真正給你說實話，妄念一沒有了，螢光屏也沒了，妄伏真現。咱們用電視機來比喻我們所看到的這些妄相，『凡所有相，皆是虛妄』，這個妄相有嗎？沒有，

它是螢光屏變出來的，沒有螢光屏就沒有它，有螢光屏就有它。

我們世間的電視，你把圖像一關上，螢光屏還在那兒。看來好像螢光屏並不受圖像有沒有的影響。真正給你說白了，所謂自性，所謂真，是這個妄一沒有了，咱們說，這個螢光屏的圖像一沒有了，螢光屏也沒有了，這就是真，妄伏真現。這時候現出來的境界，『言語道斷，心行處滅』，就是《修華嚴奧旨妄盡還源觀》裡邊說的『顯一體者，謂自性清淨圓明體』。

什麼都沒有，就是常寂光土，叫做妄伏真現之謂。妄真的伏住了，真就現出來了，真現，現的是什麼？了不可得，你不能用語言來形容，你也不能用心思來琢磨。一琢磨，這個電視機又把這個電視節目給你演出來了，一演出來螢光屏又帶出來了，全來了，真和妄就全來了。妄伏真沒有了，妄伏真現了，這個『真』，我的理解，就是自性清淨圓明體。那個時候你體會到自性了。自性是什麼？你說不出來，只有得到正受的人他才知道。

老和尚繼續說，『能真都攝六根而念，決定業障消除，善根增長』。就這個意思。下邊就講的是觀想念佛，我們可以繼續往下給大家介紹。

『不須觀心』，你不需要觀你的心，『而心自清淨明了』。不須觀心這個意思，我不理解，我估計可能就是禪宗當中的一些修行的方法，觀心，看心有沒有念頭。『而心自清淨明了，又何致心火上炎之病乎』，你怎麼又會帶來心火上炎這種病？『汝以極重之業力凡夫』，因為你是極重業力的凡夫，『妄用觀

心之法』，你隨便瞎用這種觀心的方法。妄用，就是胡用，就是亂用觀心之法，『故致如此』。這個人就是他頭上有感覺，有撫摸，有牽制，你就是因為這樣做，所以導致了這個，故致如此。

『觀心之法乃教家修觀之法，念佛之人，不甚合機。』我們念佛的人，不太符合我們的這種根機。『都攝六根，淨念相繼，乃普被上、中、下，若聖若凡，一切機之無上妙法也。』這就很清楚了，『都攝六根，淨念相繼』這個方法是能夠適合於上中下三根人，是

聖人是凡人，若凡若聖，『一切機之無上妙法』，一切根機的這些眾生的法。

『須知都攝，注重在聽。』很多居士、很多同修在說，我這三個清清楚楚哪個最重要？『須知都攝』，都攝六根，『注重在聽』，主要是耳朵聽佛號。『即心中默念』，即便你心中在默念，『也要聽』。『以心中起念，即有聲相』，你心中只要有念頭，它就有聲的相，就有聲音，『自己耳，聽自己心中之聲，仍是明明了了』，自己的耳朵聽自己心中的聲音，仍然

是明明了了。『果能字字句句，聽得清楚，則六根通歸於一。』你看，這說得很清楚，果能字字句句聽得清楚。這個同修說，如何專注念阿彌陀佛？念佛時如果旁邊有人說話，還是很容易走神。我理解，這走神就是聽到別人說話，受到別人影響了。『果能字字句句，聽得清楚，則六根通歸於一』，你真耳根攝住了，其他五個根就全攝住了。

『耳根一攝』，老和尚繼續說，耳根只要一攝住，『諸根無由外馳』，就沒法向外邊走了。眼耳鼻舌身

意，你只要耳根一攝住，剩下的五根無由外馳，沒有辦法外馳了。無由，就沒有辦法外馳了。『庶可速至一心不亂』，才可非常快速地達到一心不亂。你看，這就是都攝六根當中的給我們提出來哪一根最重要，耳根！『校彼修別種觀法，為最穩當，最省力，最契理契機也。』

這是講十念法。所以你念佛的時候還能夠聽到別人的說話聲音，你還能嗅到別種氣味，你還能夠眼睛看到其他的一些景象，說明你耳根沒攝住。按照《華

嚴》的境界，『一即是多，多即是一』。那我耳根攝住了，其他五根就攝住了。那我眼根要攝住了呢？你要真把眼根攝住了，我告訴你，其他五根你也攝住了。『圓通』，通的。你說我眼根攝住，但是我耳根還能聽到別的。對不起，你眼根沒攝住。我們有這體會，你真的耳根要聽到佛號聽得清楚，你確實鼻子聞不到別的香味，你確實眼睛沒看見東西，看了沒看見。你可以自己體會。

有些同修來的這些問題當中，我們體會到，概念

太多，因為可能知識比較豐富，看的東西比較多，受到這些概念的纏縛和影響。我建議大家，先不要討論，先不要爭論，到底是不是死定？到底對不對？應該怎麼辦？咱們說白了，你老老實實先把耳朵停在佛號上，就練這一套功夫。你真正把耳朵攝在佛號的聲音上，你的眼睛自然就在眼睛該在的位置上，你身體自然就是身體的狀態，眼睛自然就是眼睛的狀態，鼻子自然就是鼻子的狀態，全給攝住了。『一即是多，多即是一』。

這個問題就回答到這兒。

所以，我建議問題比較多的同修，有很多疑惑，提了很多問題，引經據典，提出來應該是不是這種感覺，應該是不是那個說法，你這個是不是這個意思，你這個是不是祖師大德所批判的？我覺得，我們先放下這段爭論，我們老老實實地念佛。

印光大師在他的《文鈔》當中，反復強調過多次，不要從別人嘴裡討說法，自己好好念，自己就能夠契入境界。印光大師《文鈔》說的意思你就明白。如果

你老不到游泳池去游泳，你老在游泳池邊上琢磨這水，咱們說白了，你永遠琢磨不出。你不身臨其境，你不知道水的特性，那只是概念，那只是說法。所以我建議大家，先要念佛，你念了佛了，我們這些同修們在一起，再討論的時候，說出那個境界，儘管詞彙不一樣，儘管概念不一樣，儘管說法不一樣，南方北方，東邊西邊，男的女的老的少的，可能有各種各樣的說法，但是大家都明白你說的是什麼意思，因為大家都是從那兒過來的。

所以，我覺得與其花很多時間來討論概念，討論經典，討論理論，我們就是這十念法，就是這幾百個字，我們學了，我們做。做完了以後，回過頭來再商量，再討論，這就是有的放矢。你有了目標，你再射這個箭，你才能一矢中的，你才能說到點上。否則的話確實您說不到點上，我也聽不到點上，因為我也念佛功夫不夠，您又不念，那我們大家真是瞎子和瞎子在那兒爭論。你摸到象的頭了，我摸到象的屁股了，你說屁股是象，他說頭是象，說不到一起，與其拿這

時間無謂地爭論，不如老老實實念佛。

下面我們繼續回答大家的問題：總覺繞念不攝心，盤腿坐念就攝心，這樣行嗎？

答：這是一個問題，這個問題問的人也挺多的。我們繼續回到淨空老和尚的開示當中，我們看看老和尚是怎麼說的。他老人家在《大方廣佛華嚴經》的講解過程當中，在第一百六十五卷，老人家說，『念佛決定是以繞佛為主』。這就很清楚了。『繞佛累了的時候，這才坐下來止靜休息。』你不能上來就盤腿坐

念，一定是繞佛累了的時候，這才坐下來止靜休息。

『這是不得已的；休息一會兒，一定要再繞佛。如果妄念很多，或者是昏沉，要拜佛。』有些人有妄念，我就有這種感覺，頭天晚上跟人應酬了，或者睡得晚了，精神不飽滿了，第二天念佛的時候感覺到就亂了。老和尚說，這個時候你就別繞念了，別繞佛，你就拜佛。如果『拜佛還打瞌睡，拜佛還要睡覺，那你就乾脆去睡好了；睡好之後出來再念，這個沒有壓力，沒有限制。』就這樣。除非你拜佛，這個給我們最低的

底限：你要睡覺，那你就繞；繞不行，還要睡，你就拜；你說你拜佛還打瞌睡，還要睡著，那你就沒辦法，你就睡去。只要不到這種程度，你就不能夠休息。我的理解，除非拜佛都要睡著了，那實在沒辦法，睡去吧。

老人家在二〇〇七年五月十二號，有一個《定慧化解災難》這個開示。這有一段非常重要的開示，我們一塊兒共同學習。『業障一定要消除。』剛才我們這個問題就是：總覺得繞念不攝心，盤腿坐念就攝

心，這樣行嗎？師父說這樣不好，這樣不行。

下面這個問題也是同樣的問題：繞佛頂多一小時就昏沉了，想睡覺，請問這種情況怎麼辦？

答：老和尚說拜佛。拜佛要是再睡，那你就睡吧，那就睡醒了再接著念。

請教一個問題：怎樣解決精進念佛與睡覺的關係？您講過，中午睏時，念佛比睡覺還管用，我還沒有體會出來，但我在睏了或累了的時候拜佛，並用十念記數非常攝心，一身輕鬆。

答：非常如理如法。你睏了、你累了、你拜佛，老和尚說了，你可以拜。但是能不能用十念記數？我是沒有找到根據。那您要覺得十念記數非常攝心，一身輕鬆，那這種方法很適合您的根器，很適合您的根機，那您就採用。只要攝心就好，能達到『至心信樂』，就行。

師父在二〇〇七年五月十二日，〈定慧化解災難〉這一集開示當中，曾經有這麼一段話，我們今天請出來供養大家。『業障一定要消除』，老人家說，

『消除業障才能夠精進不懈』。換句話說，你不能精進不懈，業障消除才能夠精進不懈。『昏沉、睡眠、掉舉都是障礙。所以昏沉，我們遇到昏沉怎麼辦？也要想方法對治，最好的辦法是拜佛。坐在那裡會打瞌睡，我拜佛，拜一百拜、拜二百拜、拜三百拜，拜完之後繞佛、經行、念佛，求三寶加持，要想辦法對治。』看來，一般是繞，繞還不行就拜。

老和尚接著說，『睡眠是恢復體力，實在講睡眠比飲食還重要，飲食差一點無所謂，睡眠要睡得好。

睡眠怎麼會變成八纏？你睡得太多了。』八纏我沒有查，是一種煩惱，纏縛，八種纏縛，這是八種煩惱。我們可以查字典。

這就是剛才回答了總覺得繞念不攝心，盤腿坐就攝心，繞佛頂多一個小時就昏沉等等。不精進、昏沉的這些問題。

下面這個問題：念佛人靜下來後，在念佛的時候，對家人的擔憂特別多，而且非常強烈。是不是因為人靜下來了，這些困擾就出來了？

這還是講念佛的時候有妄念。這是一個問題，我們把它歸類在妄念當中。下邊一個同修提的問題：念佛時心裡緊張，總怕有妄念進來，怕佛號跑了。還有一個問題是：念佛人靜下來以後，對家裡人的擔憂特別多，而且非常強烈。是不是因為人靜下來了，這些困擾就出來了？（換句話說，當時沒靜下來的時候，就沒有這些困擾了。）

答：師父關於妄念這個問題，也有明確的開示。我們一塊兒共同學習老人家的開示。這個開示是在老

人家的《佛說十善業道經》第一百三十集，二〇〇一年二月二十八日講的，這一段文字，我們共同學習。淨空法師說，『所以有人告訴我：「我不打坐的時候沒有妄念，一打坐的時候妄念就那麼多。」其實，不打坐的時候妄念也是那麼多，沒有發覺；到你想靜下來的時候，你才發覺你妄念那麼多。要懂得對治的方法。』這很重要，怎麼對治這個妄念。『通常我們也不說「七覺支」，七覺支說得太麻煩了，真是對於佛法有相當契入，會用經典裡面這些原理原則。在通常

我們使用的方法，如果是妄念太多，一定要靜下來，不要照顧妄念。』這個非常非常重要。我們接觸了這麼多經典，到目前為止，我們看過《印光法師文鈔菁華錄》，我們很多同修不同程度地看過其他的佛教經典。這六個字非常厲害，就是『不要照顧妄念』。就是你不要管它，不要照顧它。這非常好理解了。妄念一出來你就琢磨它，哎呀，我怎麼對家人這麼擔憂？我很緊張，我怕妄念進來。這就是妄念，你就照顧妄念了。我很緊張這孩子今天吃得不合適，照顧孩子，

就這個意思。你不要緊張，你為誰緊張？你為妄念緊張，你還是在照顧它，你還把它當回事。你愈在意它愈麻煩，妄上加妄，就這意思，你不要在意它。

老和尚接著說，『一定要靜下來，不要照顧妄念。』我們大家一定要記住，『不要照顧妄念』，這是非常清楚，非常明白的，不要照顧妄念。就是太在意了。『愈怕妄念多，妄念就愈多，決定止不住。』

我們回到《了凡四訓》上說，『一毫覬覦，一毫將迎，皆當斬絕之矣』。覬覦和將迎就是照顧，對過

去的事情患得患失，對未來的事情在那盤算，這就是妄念。你愈這樣，你的妄念愈多；妄念愈多，你心愈伏不住；心愈伏不住，你就愈看不清楚事實真相；愈看不清楚事實真相，你做出的決定就愈錯誤。錯誤的決定導致你錯誤的行為，最後你就失敗了。所以了凡先生說：『一毫覬覦，一毫將迎，皆當斬絕之矣。』就是我們和尚說的『不要照顧妄念；愈怕妄念多，妄念就愈多，決定止不住』。與其止不住，就乾脆別理它。

『妄念起來，用什麼方法？』注意聽。『不去理會它，把意志，像念佛』，你就把意志力放在念佛上，就是意根，念得清清楚楚。『專注在佛號上，無論善念也好、惡念也好』，我們念佛人經常有這樣，善念惡念。我在念佛的時候，就有這種感覺，過去誰坑過我了，過去自己做過什麼錯事，這時候全湧上心頭。無論是善念也好，也有那激動的時候：我這聲聲佛號都迴向虛空法界，我這要老念佛我就能去西方了，我去西方以後我就成佛成祖了，我倒駕慈航。

你看這就是善念，這都不行。『無論是善念也好、惡念也好，統統不理會，念頭轉移，專注佛號，久而久之，妄念自然就少了。這是我們通常用這個方法，這個方法很有效。』

對不起，這段開示是在《佛說十善業道經》上，第一百三十集，二〇〇一年二月二十八號，老人家提出了『不要照顧妄念』，就是不要理它，這跟印光老和尚說的一樣。怎麼叫不照顧妄念？怎麼叫不加理會？怎麼叫把念頭轉移到佛號上？攝耳諦聽。這就落

實了印光老和尚的十念法。用印光大師的十念法，就能把淨空法師在二〇〇一年《佛說十善業道經》當中的第一百三十集這段開示就落實了。

老和尚給我們講了個原則，不要照顧妄念，把念頭、注意力集中在佛號上，怎麼叫把注意力集中在佛號上？就是落實十念法，耳根一攝住，首先把耳根攝住。

我們再往下看，這一段開示是老人家在《中峰三時繫念法事全集》第五十二集當中，二〇〇三年七月

四號講的。『妄念起來不要去理會，不要害怕。』剛說：我很緊張。『不要害怕，那是正常的。』對凡夫來講是正常的，『正受』。那人家真正念到念佛三昧的正受，那就不正常，你這妄念。對我們來講是正常的，所以你看，正常和不正常因人而異，對我們凡夫來講，有妄念是正常的。『你不念佛的時候，你的妄念自己沒有覺察，非常非常多，太多太多了。』多到什麼程度？舉手彈指之頃，三十二億百千念。

『這一念佛想把它伏住，發現了，發現妄念非常

多。所以有人害怕；我不念佛的時候沒有妄念，怎麼一念佛這麼多的妄念？這個時候你自己曉得，不是不念佛的時候沒有妄念，不念佛的時候也是這麼多妄念，沒有發現。現在一念佛，突然發現，所以你要知道這是正常現象。你念佛的功夫不能間斷，你要認真努力念下去，慢慢地你的妄念愈來愈少，功夫就有進步！如果念了一段時期妄念還是那麼多，沒有覺得減少，那麼自己好好檢點、反省，我們念佛的功夫一定有問題，大概總的問題就是沒有誠敬心。』

你看，印光老和尚說了，如果沒有恭敬心，沒有誠敬心，『欲攝莫由』。你沒有恭敬心，沒有誠敬心，你想攝住這個心，很難。淨空老和尚這句話，就跟印光大師十念法的頭一句的開示完全一樣，我們拿出印光老和尚（的開示）。『攝心之法，莫先於至誠懇切。心不至誠，欲攝莫由。』如果念了一段時間還那麼多妄念，那你的誠敬心就不夠。那麼，我有誠敬心，我就能攝住我的心，然後我再按照十念法，我功夫就得力。我沒有誠敬心，我念佛就攝不住心。

我們在這裡討論，誠敬心怎麼出來？這很關鍵。如果我們真正的相信西方極樂世界，如果我們真正的願意去西方極樂世界，那我們的誠敬心就出來了。相信西方極樂世界，我相信但是我不願意去，你還是沒有誠敬心。你有了誠敬心，你攝住你的妄心，就能攝住。所以誠敬心很重要。

我們上次四月十九號，在香港向大家匯報的時候說，現在人的誠敬心太難了，你不要說誠敬心沒有，印光大師在《文鈔》當中說，從嘴上把自己放低，屈

尊自己，恭敬別人都難。你更不要說從心上對別人有誠敬心。我自己的體會，這只局限於我自己的體會，我上次跟學佛的同修說，我們舉一個例子，信願行三：深信、切願、執持名號。信願行三，是以信啟願，以願導行，以行來證所信、滿所願。好像是先有的信，再有的願，然後再有的行。然後行又繞過去，又來證你的信，又來滿你的願，好像它是一個封閉系統。這個封閉系統，我們的第一站，就是我們公共汽車的始發站，好像是信，以信啟願，以願導行，這就第三站

了，願是第二站，行是第三站。以行來證所信、滿所願，又回到了始發站。這就形成一個封閉的系統。我要是信西方，我也願意去西方，那我知道，我肯定願意幹，我就願意執持名號，因為我有很大的動力。我們現在的問題是，我們沒有深信，也沒有切願，我們沒有誠敬心。四月十九號我跟老和尚說，現在人不見兔子不撒鷹，你不給他實在的利益，不給他帶來實在的好處，他不相信！他不容易聽你的話。那怎麼辦？我說我們是不是能夠嘗試著，你信不信這是一個問

題，你可能信得不深，你也相信有西方，這是人家這麼說，我也就信了。我也無所謂。你說有美國，有美國怎麼著，我也不到那去活著。我信有美國，你真信嗎，深信嗎，怎麼著了，跟我有什麼關係，信不信？他不深信。願意嗎？那更談不上了。美國跟我一點關係沒有，我一直在中國生活，我所有的家庭、社會、我的事業全在中國，我願意去那幹什麼？

這個時候，我自己的體會，因為我就是這麼樣的，我沒有深信，我也沒有切願。我現在為什麼開

始對西方極樂世界——我自己的體會，真的是愈來愈相信？而且真的是愈來愈願意，對這個娑婆世界愈來愈有厭離心，厭離娑婆，嚮往西方。我是怎麼走過來的？我就是先按照十念法，我這邊有個比喻，你說『如子憶母』，印光大師老說，念佛要『如母憶子，如子憶母』。就像媽媽想孩子、孩子想媽媽一樣，這麼念佛就得力了，這叫有念佛。不是在嘴上念，阿彌陀佛，阿彌陀佛，不是！要像母親想孩子、孩子想媽媽那樣。他沒有念，但心裡揮之不去，縈繞在心頭。

最重要的事情就是這個，我們說潛臺詞，下意識裡邊就想著媽媽。

印光老和尚說，這就叫念佛，淨空法師也是這麼說。那我現在沒有這種感覺，說我想去西方，就像想我媽媽一樣，我覺得西方跟我媽媽相比，好像我媽媽更現實一些，更想得多一些，更對我具體一些，更鮮明一些。西方跟我媽媽相比，好像還沒那麼真實。所以我達不到這種想我媽媽跟想西方是同樣的水平。那怎麼辦？我這裡有一個例子，拿出來跟大家討論。

我跟同修在一起討論，你說我媽媽在天津，我相信我媽媽在天津，那麼我也願意去天津。那我就打個車，我就行吧，我到了天津了，哎呦，證所信，果然我相信我媽媽在天津。這件事證實了。滿所願，我媽媽在天津，我願意看我媽媽，我願意跟我們老太太相聚，就滿了我的願。那你說我不相信我媽媽在天津，我既然不相信我媽媽在天津，我怎麼願意去天津見我媽媽？我談不到願。我們說，從行開始。那行了，你也不相信你媽媽在天津，當然你也就沒有那個願望去

天津。沒關係，咱們先打個出租車，咱們先往天津去行吧？對吧，你就給我個面子，咱們說白了，你就聽我一回，你信不信，你願意不願意沒關係，咱們先走著瞧。我們就打了個車到天津，一到天津一看，這傢伙，媽媽真在這兒！你看從第三站就回到第一站，這真信了，你看見了，哎呦，看見媽媽，當然願意來了，當然願意來天津了。

所以，我們是不是不能把信願跟行絕對的看成兩件事？有了信願，你才應該行，信願跟行是兩回事，

其實『一即是多，多即是一』。你真行了，你就能信，就能願；你真信了，你就能願、能行；你真願意了，你就能行、能信。一即是多。圓滿的信就包含了你的願和你的行。你說，我真信西方極樂世界。你要真信，你沒有不念佛的！你不念佛，你還是不真信！你說，我真願意去西方，我就是不信西方。我跟你講，你要真願意，那你就一定是真信！你說，我特別願意去西方，我非常願意去，但是我就不相信有西方。您還是沒真願。你的真願裡邊一定包括真信，一個微塵裡

邊都有盡虛空遍法界！

所以，我覺得信願行三，從我們淨宗的綱宗來講，它是三件事，事和事是圓融的，因為理是一個。理事是無礙的，事情跟事情是無礙的。所以這就給我們一個極大的鼓勵，我雖然沒有深信切願，但是從《華嚴經》我們得到了教育，事事是圓融的。信是一件事，願是一件事，行是一件事，哪一件事都包括另外兩件事情。這是有理論根據的，這不是瞎說。你能說佛是不二法門，信願跟行是二法嗎？一法！所以我

們現在要堅持行，因為我們現在沒有誠敬心，我們根器太劣了，鈍，末法！這樣的話，我們能不能先行？就像我們健身一樣，就像我們在世間對待世間法一樣，我要掙錢，我要談戀愛，我要成家立業，我要出國留學，我要考大學，我先行起來。你先行起來，行著行著，你就能夠證所信，滿所願。我就是這麼走進來的。我對《弟子規》我是真信，我真願意做，因為我得到利益了，公司年年好，人也輕鬆。我看了老法師的經教，我在世間當中，我煩惱輕了，智慧長了，

這個脾氣也好了，身體也好了，大家都喜歡我了，我錢也掙得多了，我真得到真實利益，我相信老法師，我相信佛法對世間這一段真管用，我深信不疑。

你要說出世間，西方極樂世界跟我今天生活在北京，開這個公司，做這個生意，西方那個真實跟我現在開這個匯通匯利公司這麼真實，我真的沒有做到，不相等。我覺得這對我來講很現實，六根都能接觸到，看得見，摸得著，體會得到。佛法真好，真管用，那西方極樂世界是不是同樣給我帶來，像在北京、像

在中國、像在這個地球上同樣的這種真實的感覺？我沒有，不相等，有分別，有差別。那沒關係，咱們先行上吧。

這一段真的感覺到，真管用，確實證明了《華嚴》說的『事事無礙』。行就是信，行了，信就在裡邊，願就在裡邊。說『如帝網千珠』，一珠入千珠，這一個珠子就能把剩下的一千顆珠子的影子都放在這一顆珠子裡邊。千珠攝一珠，就是這一個珠子能把一千個珠子的影子全都攝在這一珠裡邊。一珠入千珠，就是

一個珠子在一千個珠子裡邊都能找它的影子。你看，一入千，千進來了；千攝一，這個珠子回到一千個珠子裡邊了。這一千個珠子就是一千件事。你看事和事都是相融的。行裡邊，行這顆珠子就有信這顆珠子的影子，就有願這顆珠子的影子，你在這個行裡邊就能找到信和願的影子。那信這顆珠子裡邊，就有願這顆珠子的影子，就有行這顆珠子的影子。帝網千珠，珠珠互攝，一珠入千珠，千珠攝一珠。

所以我們要有信心，你真的好好念，你真的按印

光老和尚這十念法來好好念，你慢慢誠敬心就能出來。因為你相信有西方，因為你業障消了，因為你智慧出來了，你經教看懂了，你習氣減輕了，你心靜了，那自然就得到他們的加持。

我愈念我這心愈清淨，心就像一盆水，我愈念我心愈清淨。愈清淨，天上的月亮照得愈清楚，愈清楚我就愈高興。喲，原來看的是一個貼餅子橢圓形的月亮，現在慢慢變成圓的了！信了。這月亮真是圓的，不是橢圓形的。因為你心清淨了，它就真實的反映了

天上月亮的形狀，你慢慢就真的看到圓月亮。我跟你說月亮是圓的，當時我跟你說，你不相信，月亮怎麼是圓的？月亮不是橢圓的嗎？你念念佛，你念念試試。你心靜如水，心這盆水靜下來了，天上的月亮就愈來愈圓，愈來愈圓，就愈來愈相信月亮是圓的。它就是這個道理。

所以，我們今天首要的任務，就是要用十念法來好好念佛，一定行當中有信、有願，這是肯定的。佛是不二法門，這點我們要堅定信念。有些人說：胡小

林，你是不是信願行，你太強調這個行了？你把信願都放在一邊了，誠敬心也可以不要，信願也可以不要，就念佛，就十念法就管用嗎？那你的意思是說，十念法這一件事不涵蓋信願嗎？法和法不相融嗎？不對。理無礙，事無礙，理事無礙，事事無礙。四個無礙，師父在講《華嚴經》的時候，講得是非常清楚。華嚴境界。《華嚴》，群經之王，根本法輪。我們一定要堅定信心，行當中，證所信，滿所願。

下邊一個問題：總覺得自己耳朵聾，非得念得大

聲才能聽得清清楚楚，請教如何克服？再一個問題：請問阿彌陀佛的『彌』字，應該念『咪』音，還是『密』音？這兩個問題。

答：這是很具體的問題。我們再回到淨空老和尚的《學佛答問》上來。《學佛答問》我們大家在網站上能下載，能看。這是在《學佛答問》第十四集，二〇〇〇年九月十八號，老人家回答過類似這樣的問題。

『問：念佛是否念同一個調子好？如果換調子，

我就會聽不到耳邊有念佛的聲音。聽到耳邊有佛號聲是不是好事？請開示。」

『答：念佛的聲調要適合自己的身體狀況』。你看，這又是因人而異。你說念『咪』，念『密』，你自己身體怎麼舒服怎麼念。』也要適合自己工作環境，念得很歡喜、念得很舒暢、念得心很定，這種音調對自己就有好處。』你念『咪』也罷，念『密』也罷，你只要身體舒服，很舒暢，心定，那就行了。』如果聽到的念佛聲調，自己感覺很厭煩、不歡喜，我們

就不必採取這個音調。每一個人根性不相同，念佛音調不是只有一個，一定選擇自己歡喜的，能夠讓自己心定下來的，以這個為標準就好。』這說得很清楚了，阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛，都沒有關係。你怎麼舒服，怎麼心定，怎麼歡喜，怎麼來。

下邊老和尚就回答他的第二個問題，聽到耳邊有佛號聲是不是好事？我們看完下邊這一段開示之後，我們知道他的問題是這麼問的：當我不念佛的時候，我耳邊還有佛號聲音，是這個意思，是不是好事？請

開示。

『這個情形有，這是很普通的現象。念佛念久了，阿賴耶識裡頭印象深刻，自己時時刻刻會聽到佛號，確實沒有別人念佛，而自己會聽到。』確實外邊沒有念佛的聲音，自己能夠聽到。『會聽得很清楚，有些時候有幾個人同時可以聽到，這是屬於感應。』

『至於常常聽到有念佛的聲音，不要去執著就好。』

你看又是這樣，不要照顧它。『《楞嚴經》裡面佛說得很清楚，只要一切不執著、不放在心上，都是好境

界，如果執著，放在心上，這就是魔境界。《金剛經》說「凡所有相，皆是虛妄」，無論佛境、魔境現前都不理會，這都是好境界。」

這跟印光法師說的一樣，魔境界、佛境界不理會，人就會上進，因為你克服了境界對你的引誘，你在境界面前不起心、不動念，這就是好境界。境界出現給你帶來積極作用，所以要感恩這些境界。

下邊這個問題，我剛才已經回答了，再重複一遍，明確一下。問：是否信願行，不一定非得按順序

進行，可以先從行入手？

答：Yes！絕對的，一即是多，多即是一。事事無礙。

好了，今天時間到了，我們先就這些問題，給大家做一個匯報。這次匯報兩個主要的經典來源，一個是《印光法師文鈔菁華錄》，再一個就是淨空老法師歷年來在各個不同場合的重要開示。希望大家，能夠深入經藏，認真學習。阿彌陀佛！

(第二集) 二零一一年六月二十六日

各位同修，大家好！

我們還是接著上一次的《印光大師十念法之問題討論》，繼續開始學習印光大師和淨空法師有關的開示。我們的目的就是通過學習這兩位祖師的有關教訓和開示，把我們如何念佛搞得更清楚。

首先我們第一個要回答的問題就是功課應該怎麼做。這個，每個人的情況不一樣，有些人可能忙一些，有些人可能時間多一些。很多同修來信，還有來電，

希望我能介紹一下我是怎麼念佛的，怎麼做功課的。我在這裡向大家介紹一下，我是怎麼做的。我們第一個問題就是應該怎樣做功課，我們的依據是根據《印光大師文鈔菁華錄》裡關於如何做功課的開示。《印光大師文鈔菁華錄》的第三部分叫「示修持方法·甲、示念佛方法」，這一部分有非常明確的開示。我們來一起共同學習，從而通過學習，把我們的課程給制訂下來。

印光大師是這麼說的：「雖則長時念佛」，雖然

我們長時間念佛，「無有間斷，須於晨朝向佛禮拜畢」，在早晨要向佛禮拜畢，禮拜完了以後，「先念阿彌陀經一徧，往生咒三徧畢」。念完三遍往生咒之後，「即念讚佛偈」，就是「阿彌陀佛身金色，相好光明無等倫」等等，讚佛偈大家都知道。「即阿彌陀佛身金色偈。念偈畢，念南無西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛。隨即但念南無阿彌陀佛六字，或一千聲，或五百聲，當圍繞念。」當繞著念，順時針繞著念。老法師在這裡邊說得很清楚，印光大師說得很清楚，

「須從東至南至西北繞，為順從，為隨喜。順從有功德。西域最重圍繞。」西域，他是指在印度那邊。「此方亦與禮拜均行」，在我們這個地方，我們這種繞佛也和禮拜、拜佛在一起共同做，均行。

「若不便繞」，如果不方便繞，地方太小，「或跪或坐或立皆可」。是說你念佛，可以跪著，可以坐著，也可以站著。念至畢，念完了以後，「念至將畢」，念完了，「歸位跪念觀音、勢至、清淨大海眾菩薩各三稱」，各念三遍。「然後念淨土文，發願回

向往生。念淨土文者，令依文義而發心也。」根據《淨土文》的文義，要把你迴向西方極樂世界這個發心要發出來。「若心不依文而發」，如果你的心不根據《淨土文》發出來，「則成徒設虛文」，那麼這個文就是個虛文，就沒用。「不得實益矣」，得不到實際的利益。「淨土文畢」，《淨土文》念完了以後，「念三歸依，禮拜而退。此為朝時功課，暮亦如之。」這個是早晨的功課，晚上也是這樣。

這是我自己做功課的依據，但是我有一些合併，

因為印光大師這是說做朝暮功課，是應該這麼做。但是我們再回過頭來看，大家經常問我：「你是怎麼念佛，怎麼做功課？」實際上這是兩回事，念佛和做功課，這是兩回事。剛才我們講的是如何做功課。那麼我們能不能把做功課和念佛合在一起？我們有沒有這個依據，把這兩者合在一起？我們再往下學。印光老和尚，還是在《文鈔》裡邊，也有明確的闡釋如何念佛，所以我們下邊看看老和尚說我們應該怎樣念佛。

他說：「又立一規矩，朝念一次。」你看早上起

來念一次佛。「未念前，拜若干拜」，就是沒念佛之前，我們要拜若干拜。若干拜就是說數量不一定，你覺得時間允許的情況下，體力允許的情況下，你想拜多少就可以拜多少。若干拜，沒有一個定數。我們再往下看，「先拜本師釋迦牟尼佛三拜」，然後，「次拜阿彌陀佛若干拜」。接下來，次就是接下來，再拜阿彌陀佛若干拜。這裡邊，所謂若干，拜本師釋迦牟尼佛這三拜是定死了，不能少於這個。能不能多？可以多，但是不能少於三拜。拜完本師釋迦牟尼佛之

後，接下來就應該拜阿彌陀佛，拜多少？若干拜，我們的靈活，我們的彈性就在拜阿彌陀佛這幾拜上。拜完阿彌陀佛之後，「再拜觀音、勢至、清淨大海眾，各三拜」。這又定了數量了。這三拜，各三拜完了以後，大家注意聽，「再拜常住十方一切諸佛、一切尊法、一切賢聖僧」，總共「三拜」。這三者，佛法僧這三者，三拜。「即念佛」，這個時候你就可以念佛了，「或一千聲，或多或少。念畢，再拜若干拜。」念完了再拜若干拜。這個拜若干拜，看我們怎麼理

解，我們下邊一起來學習。

我是把這兩條的開示結合在一起，形成了我自己做功課的這個方法。我下面把這兩者結合在一起，匯報一下，我是怎麼把做功課和念佛放在一起的。

我早上一起來，做功課之前，按照印光老和尚說的『須於晨朝向佛禮拜畢』，這個時候的禮拜，我一般就把印光大師念佛前的拜佛就加進來了。須於晨朝向佛禮拜畢，我是怎麼禮拜的？我拜五十四拜。為什麼五十四拜？印光大師說，念佛前要拜若干拜，『未

念前拜若干拜。先拜本師釋迦牟尼佛三拜。』這是三拜了，拜阿彌陀佛三十九拜，這就是四十二拜了。然後『再拜觀音、勢至、清淨大海眾，各三拜』，這就是九拜。四十二加九拜，就是五十一，五十一再加上『再拜常住十方一切諸佛、一切尊法、一切賢聖僧，三拜』，五十一再加上這三拜，就變成了五十四拜。

好了，我們回過頭來，我們看印光大師說「須於晨朝向佛禮拜畢」，我就按照印光大師說的念佛前的這個拜佛的方法，拜了五十四拜，然後我再回過頭

來，再回到印光大師關於如何做功課這段。須於晨朝向佛禮拜畢，我拜了五十四拜，拜了五十四拜之後，先念《阿彌陀經》一遍，往生咒三遍，然後念讚佛偈。這都是按照印光大師的朝暮課程來做的。『即阿彌陀佛身金色偈。念偈畢，念南無西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛。』念完這個以後，『隨即但念南無阿彌陀佛六字，或一千聲，或五百聲，當圍繞念』。這個時候，我一般就念三個小時，超過了印光大師在這裡說的一千聲或五百聲，其實這也不定，根據自己的特殊

情況。我有時間就是念三個小時，有些時候念兩個小時。早上起來，一到辦公室，先向佛禮拜，拜五十四拜，這五十四拜都拜誰，剛才我給大家匯報了，完全按照印光大師念佛前的拜佛的方法拜。完了以後就念《阿彌陀經》，念完《阿彌陀經》，念往生咒，念完往生咒，念讚佛偈，念讚佛偈完了以後，我們念南無西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛，然後我們站起來繞佛，有時間繞三個小時，沒時間繞兩個小時，再沒時間我可以繞一個小時，但是應該不少於五百聲。他說

或一千聲，或五百聲，看來這是個靈活的，我們有時間就多念，當圍繞念。

我們念完了以後，我們再回過頭來看，印光大師說，『念畢，再拜若干拜』。印光大師在這兒說，我們念完佛以後，應該再拜若干拜，他沒有說拜多少拜，既然您沒說拜多少拜，我再把你念佛前的這五十四拜我再重新做一遍。這並不違反印光老和尚說念畢以後再拜若干拜這個原則。怎麼拜？再拜五十四拜，加起來剛開始念佛前的，就是念《阿彌陀經》前

的這五十四拜，再把念完佛之後的五十四拜加在一起，就一百零八拜。念完佛之後的這五十四拜，還是那樣：本師釋迦牟尼佛三拜，阿彌陀佛三十九拜，觀音、勢至、清淨大海眾各三拜，這是九拜，這就是五十一拜，最後再拜常住十方一切諸佛、一切尊法、一切賢聖僧，再三拜，五十一加三，正好五十四。這個念佛就算結束了。

念佛結束完以後，我們怎麼辦？再回到剛才我們的功課這一段的印光大師的開示。歸位了，『念至將

畢』，他說念佛念完了以後，『歸位跪念觀音、勢至、清淨大海眾菩薩，各三稱』。我覺得就不用再念這三稱了，因為我們已經在念佛以後我們又拜了這九拜了（觀音、勢至、清淨大海眾），我們在這兒就沒必要坐在那兒再念南無觀世音菩薩、南無大勢至菩薩、南無清淨大海眾菩薩，再各念三稱，念九稱，就不用了。因為印光大師在《文鈔》當中說，或九稱或九拜都行，我們九拜已經完成了，我就不再念它了。

我們接下來說，『然後念淨土文』，慈雲懺主做

的，「一心歸命，極樂世界」這個《淨土文》，《淨土文》大家都知道。念完《淨土文》之後，『發願回向往生』。念《淨土文》的目的就是要發願迴向往生。印光大師又說，我們念淨土文怎麼個念法？『念淨土文者』，念淨土文這件事，『令』，使得我們，『依文義而發心也』。我們根據慈雲懺主寫的這個《淨土文》，我們來把我們的心發出來。『若心不依文而發』，如果我們的心不依照這個《淨土文》發出來，『則成徒設虛文』，那麼這個《淨土文》就等於

白寫了，沒用。『不得實益矣』，我們得不到真實的利益。『淨土文畢』，我們又回到早晨功課的最後一個環節，『念三歸依』。這個時候，他最後一句話說，（念三歸依大家都知道是什麼內容，）然後『禮拜而退』。這個時候還要禮拜，就等於你早晨的課程結束了，你要再禮拜而退，你可以拜三拜本師釋迦牟尼佛，你也可以拜一拜本師釋迦牟尼佛，拜一拜阿彌陀佛，拜一拜觀音，再拜一拜勢至，再拜一拜清淨大海眾這五拜，也可以。因為課程完了，要禮拜而退，

這個禮拜而退我一般是：拜本師，拜阿彌陀佛，拜觀音，拜勢至，拜清淨大海眾。那就結束了。

這就是我早晨起來的念經的功課和念佛的功課這兩者的結合，就是依據印光大師的關於做功課和念佛的儀規，我們給它合在一起，合二為一了。我個人認為，既不違反我們早晨功課的安排，也不違反印光大師說念佛的安排，程序上的安排，那麼我在這裡再給大家敘述一遍，簡單的敘述一遍。就是早晨起來向佛禮拜畢，我就是五十四拜，拜完以後，我就念《阿彌

陀經》一遍，往生咒三遍，然後再念讚佛偈，讚佛偈完了以後，再念南無西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛，然後念六字南無阿彌陀佛。這時開始念佛了，我念佛是念六字，是出聲音，在辦公室順時針圍繞念。時間最長我記得好像差不多就是三個小時，短就根據自己的情況，有些時候有事，或者說念二十分鐘，也有些時候念一個小時，念完了以後就回到座位上。回到座位上以後，我就念《淨土文》，《淨土文》完了以後就念三歸依，三歸依完了以後，課程結束，禮拜

而退，再拜五佛，五位佛菩薩，就是本師、阿彌陀佛、觀音、勢至、清淨大海眾。這樣的話，我們再看這兩條，我們都不矛盾，都能把這兩條縫在一起了，結合在一起，功課和念佛就是落實在一起。

這是早晨的課程，晚上的課程也是這樣，「暮亦如之」，晚上也是這樣。我一般晚上就不做功課，因為晚上實在是沒時間了，業務太多，我只能保證早晨這個半天按照這個方法去做，剩下的時間就是長時念佛。長時念佛，就是按照「十念法」，「行住坐臥，

穿衣吃飯，從朝至暮，從暮至朝，一句佛號，不令間斷」。而且都攝六根的下手之處，在於首先「攝耳諦聽」。自己感覺效果很好，很殊勝。這就是向大家匯報一下我是如何做功課的。

大家如果想給自己制訂功課和念佛這兩件事，我建議大家可以看看《印光大師文鈔菁華錄》裡的第三部分「示修持方法」，然後再看一看第三部分「示修持方法」的第一部分「示念佛方法」。我們做的是有依據的，我們心裡很踏實。淨空老和尚也推薦了這種

方法，就是說依照《印光大師文鈔菁華錄》裡的這個方法來制訂課程和念佛，這是沒錯的。

今天要跟大家在一起共同學習的第二個問題，就是很多同修來電、來信跟我們聯繫，說：「我在念佛的過程當中，有昏沉和掉舉這兩個現象，應該怎麼樣克服？」這個是非常普遍的問題，不是個別的現象，所以，我們的師父上人在歷次的講經過程當中，關於昏沉和掉舉，特別是在念佛的時候昏沉、掉舉這個現象，有過多次的開示，講得非常明白，我們今天在這

裡再一次重新的溫習。

首先是一九八八年七月份，在台灣華藏圖書館大專講座當中，淨空老和尚就講解了清朝慈雲灌頂法師的《大勢至菩薩念佛圓通章疏鈔》，在講解這個疏鈔的過程當中，老和尚就關於我們出現的昏沉和掉舉，有過明確的開示，我們下面就一塊兒學習。

淨空老法師說：「我們念佛修行常常有業障現前，業障有很多種，慈雲灌頂法師把它歸納為四大類。」其中，昏沉和散亂「這兩種情形是最普遍的」。

第一，昏沉，「昏沉暗蔽業障發相」。這是慈雲灌頂在《大勢至菩薩念佛圓通章疏鈔》當中的話，叫做「昏沉暗蔽業障發相」，就是這種業障出現了。「一念佛、一讀經就昏沉、就打瞌睡，精神提不起來，要睡覺了。不念佛、不讀經他精神十足，一念佛就不行，確實有這種人。他晚上睡覺當作催眠曲——念幾聲佛號他就睡著了，這是業障。善根現前的時候，佛號愈念精神愈大，不念佛時沒有精神，精神振作不起來的時候，念幾聲佛號精神就振作了，那是善根。」這是

講了昏沉的現象。

「第二就是散亂」，慈雲灌頂說「妄念散亂業障發相」，就是我們說的掉舉了。老和尚接著說，「還有一種人念佛，他不念佛的時候沒有妄想，愈念妄想愈多，不知道妄想從哪裡來的，念到他最後恐怖、害怕了，不敢念佛了。其實他不知道，他不念佛的時候妄想就是那麼多，他沒有覺察，他不知道；這一念佛的時候，想把這個念頭伏住才發現。並不是念佛的時候他妄想多，是念佛的時候才發現妄想那麼多。如果

說念佛的時候妄念多，沒有這個事情，諸位一定要明白這個道理，也許這個事情就發現在我們自己身上。所以你要覺悟，你不要害怕，怎麼辦？佛號一直念下去，妄念隨它怎麼增長，我佛號一直念下去。」

對治散亂的辦法，「就是把你的精神、注意力注意在佛號上，妄念再多不要理它，隨它去，這樣子你念佛功夫漸漸得力，妄念自然一天比一天減少。千萬不要注意妄念，一注意，妄念就更多了。就是不要理它，它就沒事了，愈理它麻煩愈大。根本不理會它，

注意到佛號，集中在佛號上，用這個方法來對治。散亂業障重的人，如果對治有效的話，大概在兩三年，妄念就會少了。在一支香（通常一支香是一個半小時）、一個半小時念佛當中會有兩三個妄念，那個功夫就相當好了。」老和尚在這兒給我們提出標準了，兩三年之後，一支香、一個半小時有兩三個妄念，這個功夫就相當好了。「一支香裡頭完全沒有妄念」，大家注意，相當好了，再往下呢？「一支香裡頭完全沒有妄念，你的念佛功夫就及格了。」就是說一個半

小時當中一個妄念都沒有，「就到了功夫成片了」。

那就是說一個半小時當中沒有妄念就功夫成片了。

「一支香裡面還有十幾、二十個妄念，這是很平常的事情，不足以為稀奇，要努力！一定念到剩下有兩三個妄念起來的話，你與功夫成片就很接近了。所以，念佛功夫得力不得力，就看你的昏沉、妄念還起不起來，從這個地方勘驗，不要問人。」慈雲灌頂法師說的四種業障發相當中的前兩種就是昏沉和掉舉，掉舉就是散亂，老和尚都有明確的開示。

我們的體會是，如果說我們按照淨空老和尚這個開示，我們不照顧妄念，不理會它，我們集中在佛號上，根本不理會它，注意到佛號，集中在佛號上。大家注意這兩句話，『注意到佛號上，集中在佛號上』。實際上就是「都攝六根，淨念相繼」。那我們怎麼才能注意到佛號上？怎麼才能集中在佛號上？這個時候我們就要用印光大師的十念法。「都攝六根，淨念相繼」下手之處在於攝耳諦聽。最最重要的，所謂三個清楚加一個記數，最最重要的就是要用耳朵聽清楚，

攝耳諦聽。這是我們都攝六根的下手處，也是我們三個清楚的最基礎的清楚，就是要聽得清楚。你要聽清楚，你不念清楚是不可能的；你要聽得清楚，你不記清楚是不可能的，否則你不叫聽清楚。你聽清楚第幾聲佛號？第五聲佛號，那你不記數行嗎？所以，注意到佛號，集中在佛號上。

那麼，我們兩三年妄念就會少了。少了有兩個標準：一個，一支香、一個半小時之內；還有兩三個妄念。達到了沒有妄念，那你往生西方絕對就有把握。

了，功夫成片就絕對往生了。兩三年時間，所以師父在歷次的開示當中說「三年成就」、「剋期求證」，為什麼？是有根據的。所以我們看看淨空老法師的開示，我們再按照印光大師的十念法，末法時期的鈍根人的這種方法，我們老老實實念，我們可以說兩三年能達到。

我自己是這麼念了大概快半年了，丁嘉麗老師跟我差不多，比我少一個月，現在也是效果非常殊勝。一個是丁嘉麗老師原來睡眠特別不好，晚上做夢，一

個夢接著一個夢，夢稀奇古怪。現在睡覺，通過這幾個月念佛，清淨多了；不是沒有夢，夢沒有那麼激烈，夢少了，沒有那麼激烈了。

再一個就是丁嘉麗老師按照十念法以後，她原來頸椎特別不好，老戴一個磁療的環、項鍊，現在也摘下來了。她自己都覺得沒有想像到，怎麼會有這麼好的效果，這個疾病困擾她很長時間了，她過去出去接片、拍電影，這個東西都很打攪她，心裡負擔很重。現在通過念佛，這方面發生了很大的變化，所以同樣

也就鼓勵了丁嘉麗老師繼續按照十念法這個方法往下念的信心。

我們再接再著往下學，剛才不是說有四種業障發相嗎，我們講了兩種，一種是昏沉，第二種是散亂。第三個叫惡境。這個很多同修也來信，包括我們碰到的很多老師、同學、朋友，也有這種現象，叫惡境，惡境出現了。

「我想學佛」，師父講，這下面是師父開示，「我想學佛，一切外面境界來障礙」。你想念佛了，是吧？

外面有境界來障礙你了，所以念佛不容易，我們看慈雲懺主怎麼說。「三者惡境逼迫業障發相。將入定時，雖無妄念，而有惡境」。你看你念佛念得挺好，沒有妄念了，自己功夫行了吧——惡境，外面環境來干擾你了。「而有惡境，或見焚溺」，著火，發水災。「或聞震擊，或無頭手，或墮山海，如是逼迫，令其驚怖，所發道心，障礙不起。」什麼意思？本來你道心很隆盛，發起了道心，因為這些障礙，你起不來了。這就是我們念佛的時候會有這些境況出現，『或見焚溺』，

著火，發大水，有些人念佛念得入定的時候，你沒有妄念了，但是你會看到這些惡的情況。『或聞震擊』，轟隆轟隆的響，劈里啪啦的聲音。『或無頭手』，沒有頭了，沒有手了。『或墮山海』，覺得自己墮在深山裡邊，墮到大海裡邊。『如是逼迫』，像這樣的逼迫，『令其驚怖』，恐懼，害怕。『所發道心，障礙不起』，你發的這個道心，念佛往生西方，你顧不上了，起不來了。

我們看師父怎麼解釋。「這個現象在現在我也聽

說很多，這個障礙從哪裡來的？是你過去世的這些冤家債主、歷劫怨親，看你修道，他來找你麻煩。」所以大家一定要提高警惕，這可不是一般的情況。「他來現這些相，叫你一看到許多恐怖的事情，你不敢修了。這個要發願。」怎麼對治？這個要發願。「把自己所修學的功德迴向給他們，叫他不要障礙，我成就了，對你們都有好處，利益分給你們共享。他就不障礙了。」你要發這個心，我念佛成就了，我得到好處，我跟你們分享，所以這個叫迴向，天天迴向。我的體

會就是每天念佛前，你要發這個心，累劫累世的冤親債主，師父那不是有《懺悔文》嗎？你按照《懺悔文》你發一遍，我今天開始念佛了，我希望你們諸位別障礙我，我念佛成就了，我發願迴向給你們，把我念佛的功德分享給你們。「所以這個迴向，天天迴向。迴向偈裡說：『上報四重恩，下濟三途苦。』要真正有這個心。」

老和尚在這裡說得很清楚，如果你有這個心，那個現象就不存在，換句話說，你今天還有這種現

象，叫惡境，還存在，說明你這個心沒有發出來，發出來他們會給你化解這個衝突的。

「真正去度惡道的眾生、歷劫冤親債主。因為我們自己修學、弘法，他得利益了，他不但不會障礙，還來護法，還來護持，他得好處。如果我們修功德自己享受，不分給別人，那麻煩大了！這是討債的、報怨的都來了，麻煩大了。」

這就是慈雲灌頂法師說的第三種叫惡境。我們有沒有這種現象？有。當年我聽向館長、向小莉館長跟

我說，黃忠昌先生念佛，在她那兒，三年就往生了，他是成就了。他在念佛的過程當中，就有一位女居士，天津的，也在她那兒一起念佛，男眾、女眾分成兩班。這個女眾老到向小莉館長那兒報告，說黃忠昌對她非禮，「老摸我。」向館長說：「人家沒摸你，人家黃忠昌念佛，人家哪摸你？我們大家都在這看著。」「他就是摸我。」怎麼勸都不聽。最後，甚至到了有一次念佛完了，出班了，這個女的就來到黃忠昌的面前「啪啪」就兩耳光子，打黃忠昌。當時向館

長在旁邊，她就特別注意觀察黃忠昌，黃忠昌一點不為所動，眼皮垂簾。向館長跟我說，他就還在那兒「阿彌陀佛，阿彌陀佛」，根本就覺得沒有打一樣。所以為什麼黃忠昌先生能往生？這個女的，人家黃忠昌沒招她沒惹她，到那兒就給兩個巴掌。這是第一次，這個女的侵犯黃忠昌。

第二次就是黃忠昌在吃飯，他們是自助餐，黃忠昌先生自己拿個托盤把他要吃的東西放在那兒，因為他們在吃飯的時候，向館長他們那兒很殊勝，放電視

機，電視機放淨空老和尚的《無量壽經》。黃忠昌就在那兒一邊吃，一邊看著電視。我們注意黃忠昌先生，人家可是兩年零十個月走的，你看看人家怎麼走。這兩個故事給我的感觸特別深，一個是這個女的打他，不為所動。我們現在不行，人家要稍微冤枉你一點，你就不高興，挑你點毛病，說你點錯話，你就覺得煩，心裡不高興，那你就走不了，你不能賴別人的女的打男的，還打臉，而且當那麼多人的面，人家紋絲不動，佛號沒斷，關鍵是，眼睛往下看，向館長跟

我說，阿彌陀佛，阿彌陀佛，這就是往生的樣子。大家不是說念佛什麼樣子才能往生？黃忠昌！

然後咱們再接著講吃飯。這女的過來了，「嘩啦」就把他那個盤子從桌上給胡嚕到地下，胡嚕到地下以後，還罵黃忠昌。黃忠昌二話不說，拿著掃帚（掃桌子那個掃帚），把那些飯掃起來，連菜帶飯又掃到托盤裡頭，起來以後一邊吃，一邊看師父的講經，就好像沒有這個事情發生一樣。從地下掃起來，諸位同修，你說人家心清淨到什麼程度了？如如不動！所以

我到向館長那兒，聽她給我講了黃忠昌居士人家是怎麼念佛的，出現這些問題人家是怎麼處理的，人家是一種什麼樣的狀態，我們就知道這樣的人能去，這就是我們學習的榜樣，這就是標準！

這就是惡境。那麼我們身邊也有同修有這樣惡境。你看李紅群老師，好人！犧牲自己，為了別人。那真是，一說丁嘉麗老師家裡頭組織大家學習念佛，就發心了。她自己有個旅館，說，得了，把這旅館轉讓給老婆婆吧，轉讓給男方，因為她先生已經不在

了，轉給男方他們家。她當時自己還下了很大決心，因為李紅群老師為了這個旅館嘔心瀝血，花了好幾年的心思經營、打造、建立客戶關係，生意不錯，很殷實的這麼一個小旅館。不是出讓，就轉給她婆婆了，一分錢不要。

那她想的想法，就是剛才我們說的，她說發道心：我就在丁嘉麗老師那兒念佛了，我身心世界一切放下，我不經營這個旅館了。那次我們在聊，我們還覺得很讚歎李紅群老師，那是人家的收入，人家也要

生活，這是她的衣食來源，李紅群老師就放棄了，放棄了給她婆婆。結果沒過兩禮拜我再問丁嘉麗老師，我說：「紅群念佛了嗎？」她說：「沒念。」為什麼？她的合作方不同意她轉給她老婆，說李紅群來我們繼續合作，李紅群不來，她轉給誰，我們就不再合作了。因為她是租別人地方開的旅館。不得已，李紅群老師又回去繼續經營這個小旅館，這就是惡境。她自己想學，有道心，她要成就，但是合作方不同意，又逼她回去了，她沒辦法。這些現象我們都要注意，這

不是偶然的現象，你不要埋怨我的合作夥伴，他們執著，他們非要跟我合作。其實不是。按照師父的解釋，都是你過去生的冤親債主、歷劫的冤親債主在干擾你。你只要念佛迴向給他，這個問題就能解決。

對了，我想起來了，當時我就追問向館長，我說這個女的，打黃忠昌這個女的，她念佛怎麼念？她說她念佛，她不念佛一點事沒有，好人一樣，一念佛，人家繞佛（在向館長那圖書館裡繞佛），她就在身上抓，一念佛就抓。向館長就問她，她說：「你抓什麼

啊，從身上？」一抓還甩，她說：「我一念佛就覺得身上有蛆、有蟲子，在我頭髮上，在我臉上，在我身上，我就想把它們抓下去，我太難受了！我不念佛沒這種現象，我一念佛我就是渾身上下都是蟲子那種感覺。」最後不得已就沒法再念了，太難受了，實在堅持不下去，就回了天津。一回天津再一聯繫，說：「現在怎麼樣？」「現在好著呢，什麼事都沒有了，身上也不癢癢，也沒有蟲子感覺。」一念佛就有這現象。這就是我們說的惡境，這些蟲子那就是冤親債主，障

礙她。

所以，如果說我們能夠認真學習淨空老法師的開示，把它落實在我們念佛的過程當中，把我們念佛的真實功德迴向給這些人，這個問題就能順利地解決。所以，我們在這裡說，佛教在哪裡？佛教在經典裡面，在老法師歷次的開示裡面，我們要認真學習，不學習你根本不明白這些問題怎麼辦，結果受到這些問題的障礙。碰到淨土法門這麼殊勝的因緣，結果最後去不了西方極樂世界，不能獲得實際的利益，這太可

惜了。所以，還是要好好學習。

所以我們在這裡提出一個口號：一個祖師，印光法師；一位師父，淨空老和尚；一本經，《無量壽經》或者《佛說阿彌陀經》；一句佛號。不要跑道場，不要夾雜，全在師父弘法五十三年的這些經教裡面，都有非常明確的開示，就夠了。

我給大家匯報這些東西，都不是我說的，都是咱們從師父的網站調出來的，大家都可以去查，都可以去學，關鍵現在沒有人能夠踏實下來，認真真真地去

學習淨空老法師的這些開示，最後自己得不到實際利益，太冤枉！

第四種業障發相，「病事苦惱業障發相，當念佛時，而身忽然生諸疾病。」有啊，生諸疾病。「苦惱百端，或為世間種種事務，牽連不斷。」李紅群不就這個嘛！或為世間種種事務，牽連不斷。「因是無生，不能證入。」因為這個生不了西方，也證入不得這種境界（就是說何謂功夫成片、或者一心不亂），不能證入。「這個常常有，譬如說我們好心要參加這個講

座，忽然有別的事情來了，搞得我們不能去；或者是生病了。這都是叫業障。」李紅群老師跟我說過，她一念佛就吐，胃疼。「總而言之，你發心學佛、發心念佛、發心修道，會有許多障礙叫你不能順利地去修學。這是把四種四大類的障礙說出來，這都是過去生中宿世業障現前。」

前面講的四種業障，老和尚繼續說，「我們要如何來對治它？」這很重要。第一，怎樣對治昏沉。老和尚繼續教育我們，「如果你不用方法去對治，精神

沒法子提得起來。通常有效的方法是什麼？因為這種情形（就是昏沉），障重的人坐在那個地方他會昏沉，讓他經行，就是起來繞佛，或者是讓他拜佛，這比較有效。」如果你坐在那兒昏沉，那你就起來繞佛、拜佛，這個比較有效。「如果說是連站在那個地方他都昏沉，都要打瞌睡，那不如叫他去睡一覺，睡好了之後，養足了精神再來，這個不要勉強。」就是我們說的該睡就得睡，如果睏了你就起來繞，如果繞你還睏，你就拜，如果拜了以後你還睏，我們上一集說的，

如果拜佛你還是要睡著，那你就趕緊去睡。

對治昏沉還有一個方法，「還有另一種方法就是大聲念佛也是有效」，淨空老和尚說。你聲音大，你睏你聲音大，這個我有體會，你昏沉的時候你聲音稍微大一些。「大聲念佛能夠把昏沉驅散。總而言之，方法不是一定的。」還有些同修去洗臉，還有些同修喝茶，等等，就是改變一下念佛的這種我們所謂的枯燥、單一的這一個行為和動作。可以上個衛生間，可以洗把臉，可以喝點水，這個不要勉強。說我睏得不

行，我還得跟這兒繞，要想辦法，睏我們就拜，拜如果再睏，那咱就歇會兒，就不念了。

第二種就是妄想，我們看淨空老和尚怎麼說的。「我們佛門裡頭術語叫掉舉，掉舉這是妄想，心裡七上八下，妄念紛飛。通常一般對於這種狀況如何來對治？前面昏沉要動，這個地方是心動得太厲害了，所以要定，要把情緒穩定下來，妄念自然就少了。最普遍的對治方法，就是把整個精神貫注在佛號上，如果加上觀想，可以的。」我的體會，這種妄想或者說掉

舉，我們按照師父說的『最普通的對治方法就是把整個精神貫注在佛號上』，就是都攝六根，淨念相繼，就是攝耳諦聽。

所以，你看我們這個方法很完備：如果我們昏沉，我們拜佛，再不行睡覺；如果我們掉舉，都攝六根，淨念相繼，做到三個清楚——聽得清楚，念得清楚，記得清楚，那麼這個妄想就克服了。

再往下第三種惡境，師父說，「我們可以依循這個原則：《金剛經》上給我們說『凡所有相，皆是虛

妄』，『一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀』。就是不管什麼現相現前，你第一個不要害怕，不要怕它，不要理它。因為這個現相現前，它破壞你，它不讓你念佛，我們根本不理這個現相，努力的念佛。你佛號念久了，這現相就沒有了。這現相裡面有很多種，前面舉的是恐怖的現相，還有境界是誘惑的現相，這是魔境。我們自己要知道，要有方法來對治它，不被它威脅，不被它誘惑。」

這就是關於惡境，師父說得很清楚，不管什麼現

相現前，第一不要害怕，不要怕它，不要理它，努力的念佛，你佛號念久了，這個現相就沒有了。那我們在這裡要深信不疑，一定要堅持做到，就是說真正的勝利在於堅持之中。

「第四種就是治所謂業障病，這個事情是最難的。」第四種我們來看看，第四種是什麼，第四種我們就說，「病事苦惱業障發相，當念佛時。而身忽然生諸疾病，苦惱百端，或為世間種種事務，牽連不斷。」李紅群老師就是這個，也是吐，難受，胃疼。

還有些同修跟我說，念佛的時候好像覺得身上特臭，冒黑煙。有一個同修她是女眾，她就覺得，她原先得過子宮上的疾病，那麼她念佛的時候就覺得看到子宮那地方一團一團的黑煙往外出。「牽連不斷，因是無生，不能證入。」我們說第四種就是這種情況。

師父說，「第四種就是治所謂業障病，這個事情是最難的。這樁事情我們可以用黃念祖老居士他們那個地方一些同修們念佛的方式，給我們做了個榜樣。他們共修裡面有些同修病苦障礙來的時候，他們也不

請醫生，也不吃藥，他們念《無量壽經》、念觀世音菩薩名號。早晨念一部經，晚上念一部經，其餘的時間，觀世音菩薩名號不斷，求佛菩薩加持，一直念到病好。不過他們那是全家都是很虔誠的信徒，他們一家人有一個人生病了，不是那個病人一個人念，是全家念，一直把病人念到病好。這個不可思議，他說非常有感應，可見得《無量壽經》、佛號功德不可思議。這跟這個意思也很接近。」

師父接著說，「或者是《淨修捷要》，按照《淨

修捷要》裡邊，「像三十二拜的話，如果你是早晨修一次，上午修一次，中午修一次，下午修一次，晚上修一次，一天能夠修五次，那也是非常有效的，對治業障病是有用處的。因為它裡面有觀想、有稱名、有禮拜、有迴向、有發願，這是門門具足，一定有效果的。」

這是師父講關於對治所謂業障病的方法。其實歸根到底，我們還是要按照師父的意思，他的主旨就是，要好好念佛，念觀世音菩薩也罷，念阿彌陀佛也

罷，是一不是二，都管用，這是每個人的因緣不一樣。你看黃念祖他們家，全家都是虔誠的佛教徒，人家念《無量壽經》，念觀世音菩薩，就是消業障。

其實我的感覺，對我來講，我就覺得老老實實的，按照印光大師的十念法，認認真真的把佛號念好，為什麼？因為所有的對立，我們說第四種所謂業障病——苦惱、麻煩、種種事務牽連不斷，其實念佛的目的就是要心歸一，把心歸一，印光大師在《文鈔菁華錄》裡邊有非常明確的開示，心歸一以後就沒有

矛盾了。你看，你得病就有健康和不健康，這是二法，順利跟不順利，這又是二法，有善有惡這又是二法。那麼這些二法，從佛法來講都是你心變現的，都是你心有更多的知見、更多的分別、更多的執著造成的。如果真是念佛功夫得力，心歸一之後，所有的這種二法——健康不健康，順逆，善惡，好和壞，病和健康——都歸一了，都不會存在了。我們一定要有這種信心，我們的身是心的反映，心一了，身就一了，身一了，事情就一了。

所以，李炳南老居士有非常明確的開示，說，念佛，萬事皆辦。你想孩子孝順嗎？念佛。你想事業發展嗎？念佛。你想身體健康嗎？念佛。我剛開始學佛的時候我看到，這麼管用，為什麼？今天我們明白了，因為念佛能把心念成一，一心。念成一心之後，事就不會有兩個。你心一了，事情就不會有對立，就不會有分別，就不會有好壞。那麼換句話說，我們今天碰到的諸多不順，其實都是我們念頭造成的，都是因為我們的心不歸一。

所以，一定要老老實實的，「唯佛是念」，印光大師說，你就好好念佛，就確實全能解決。說淺就淺到這種，說深它是把心歸一了，把我們眾生的煩惱業障，變成如來的秘密藏，就轉變了。把阿賴耶識變成自性，淘洗乾淨，把我們的業識心變成如來的秘密藏，變成了如來的秘密藏以後，你就會有這些殊勝的情況。

這是關於昏沉、掉舉，淨空老和尚在一九八八年，這是很早了，老人家在講解慈雲灌頂法師的《大

勢至菩薩念佛圓通章疏鈔》這個時候講的。我們下面再看，我們再繼續學習老和尚關於對治昏沉和掉舉的方法。老人家在一九九八年《早餐開示》，在新加坡淨宗學會的時候，這個專題是《如何在念佛堂內念佛》，一九九八年八月一號。我們繼續學習。

「睡眠時間盡量減少，因為睡眠是昏沉。」丁嘉麗老師不得了，現在睡眠時間確實愈來愈少了，昏沉對治得有效。「因為睡眠是昏沉，不是一個好事情。睡眠的時間長，就表示這個人昏沉的時間長，昏沉是

落在無明裡面。不僅是念佛，只要是做功夫，都會有兩種障礙，在佛家叫掉舉、昏沉。」你看這裡面講兩種障礙。「掉舉是心裡不定，妄念非常多，所以叫妄念紛飛。妄念是心神不定，這是個障礙。」

「這兩種障礙，佛在經上都教給我們對治的方法。」我們下面注意聽。「如果是妄念多，用止靜的方法，可以坐在那個地方的時間多。坐在那個地方，或者是專注佛號，心裡默念也可以。不念，聽大家念佛也可以，專心聽，只要用心專一，妄念自然就沒有

了。千萬不可照顧妄念，勉強地想把妄念消除，那是妄念上再加妄念。」你不要想我要把妄念去掉，那是妄上加妄。「妄念起來怎麼辦？不理它，根本就不受理會，把精神意志集中在佛號上，或者集中在觀想上。觀想想什麼？想佛，你們看著佛像，閉著眼睛想佛像。總而言之，要精神意志集中，才能夠把妄想消除。」

我們按照印光大師的十念法就是這個意思，把精神意志集中在佛號上，怎麼叫集中？「都攝六根，淨

念相繼」、「攝耳諦聽」，這是我們鈍根人、鈍中又鈍的人最好的方法。

老和尚接著說：「所有一切用功的總綱領，就是消除妄想、雜念、昏沉，恢復自己的本覺。這是佛家無論用什麼樣的功夫，都是希望達到的三個目的。」

哪三個目的？消除妄想、雜念、昏沉，實際上就是掉舉和昏沉。「如果是昏沉，最好起來拜佛」，老和尚說了，「如果是昏沉，最好起來拜佛，拜佛對治昏沉很有效果。拜佛跟經行（經行就是所謂繞佛），都是

對治昏沉的方法。」為什麼讓你繞佛？印光大師說『當圍繞念』，就是這個意思。「拜佛跟經行，都是對治昏沉的方法。拜佛特別著重在懺悔，知道自己業障習氣很重。所以在念佛堂裡，初學的人多拜佛是決定有好處的。」

說到這兒，我們就說說丁嘉麗老師。她拜佛，她跟我說，非常攝心，她是五句佛號拜一拜，一拜拜一兩個小時，自己都不知不覺就走到兩個小時，別人都捅她，到時間了。非常攝心。師父在這裡說，「初學

的人多拜佛是決定有好處的。」丁嘉麗老師剛剛用這十念法來念佛，可以說在這個問題上，她是個初學佛的，她用拜佛的方法，她今天的這種像失眠、作夢、頸椎，我估計都跟這有關係。她自己也跟我說，她說：我覺得拜佛以後，我身體好多了。

「每天在念佛堂，如果能夠不少過三百拜，這是一個標準。」師父說。大家記住，三百拜，我剛才跟大家說的我是一百零八拜，只有三分之一。如果每天在念佛堂，如果能夠不少過三百拜，「每天能拜三百

拜。拜佛的時候，由大家自由去拜佛，「不要統一速度！」由大家自由去拜佛，不必集體。「你自己誰想去拜誰去拜，自己找個地方去拜。「自由，誰想去拜佛，誰就去拜佛。拜佛的速度，你想快拜，你就快拜，你想慢拜，你就慢拜。」說得再清楚不過了。

丁嘉麗老師問我：「你怎麼個拜法？什麼個速度？以誰的速度為準？」你看人家說了，這是個人的事。這是說對治昏沉。

師父關於對治昏沉還有很多的開示，我們再繼續

學習。在二〇〇五年十二月二十四日，在香港佛陀教育協會，師父在講解《大方廣佛華嚴經》第一四八四卷的時候，師父又再次提到了對治昏沉的方法。

一、昏沉。他老人家說，「我想很多同學都見過，幾乎念佛堂每天都會出現這個現象：有些人念著佛昏沉了，打瞌睡了。最容易發生的現象是在止靜的時候，繞佛繞了幾圈之後，大家坐下來止靜的時候就有人睡著了。這叫昏沉，精神提不起來。這個時候佛就教我們，就是要起這個念，我們要選擇什麼法門來對

治，把自己的精神振奮起來？我們選擇的方法（這是淨宗方便）是念佛。」

「念佛也有方法，當昏沉的時候怎麼辦？」第一，「大聲的念。你大聲念會不會吵到別人？你把大眾秩序擾亂了也不好。所以一般的選擇，雖然是止靜，他可以起來在當中拜佛，用這個方法把自己的昏沉打掉。」

我們在這兒插一下印光大師在《文鈔》當中的開示。印光大師說：「昏沈，則不妨大聲以退昏。」用

大聲來退除這個昏沉。「散亂，亦然。」你散亂的時候、掉舉的時候也可以大聲。「若常大聲，必至受病。」如果你老是這麼大聲地念，你一定會得病的。「勿道普通人」，你不要說普通的人，「不可常如此」，不能常常這樣，「即極強健人，亦不可常如此」。《文鈔》續編當中，《復念西師書》這篇回信當中，印光大師是這麼說的。

我們再接著說，第一個方法，對治昏沉就是用大聲的念，但是不能時間太長，不能老是這樣，老是這

樣把身體弄壞了。

師父說第二，對治昏沉的第二個方法，「或者是大眾止靜，你還是可以繼續繞佛。用這種方法也行。」大眾念完了，你還可以繼續繞，如果你昏沉的話。

第三，師父在這裡講了，這是師父第一次提出的，別人還沒有這麼說過，因為別人的時候科技沒有那麼發達。「現在科學儀器很發達，像隨身聽」，就像我們今天說的MP3、MP4等等，「我們可以把念佛堂念佛的佛號錄下來，為什麼？在念佛堂的時候，大家念

佛的聲調、音調都要一致，才不至於混亂，這是莊嚴道場。」所以沒辦法，因為你在念佛堂念佛的時候，大家一定是同一個佛號，聲調、音調都要一致，這是莊嚴道場。

「錄下來之後，我們可以放在隨身聽裡頭，當昏沉的時候我們把聲音開大，自己聽得到，外面人聽不到」，因為你有耳機子，你放在你耳朵裡，你把聲音開大，自己聽得到，外邊人聽不到，「不干擾別人，這也是個辦法。這個辦法在現在行，從前沒有這些機

器，沒有法子。所以從前人選擇只有拜佛、繞佛，不  
干擾別人，用這些方法。」師父說的這個MP3、或者說  
隨身聽，錄下來以後放在自己的耳朵裡，戴著耳機，  
聲音開大，可以對治昏沉，這個方法我沒有試過，對  
治昏沉和掉舉，但師父說了，符合祖師大德的意思，  
肯定是有效的。但是我一般都是拜佛，繞佛要睏了我  
就拜佛，拜佛拜個十分鐘、二十分鐘然後再起來繞，  
累了就坐一會兒。反正是你千方百計的，你無論是繞  
佛，坐著，止靜，還是拜佛，你一個目的就是要念得

清楚，聽得清楚，記得清楚，達到這三個清楚。

第二，掉舉。師父接著說對治掉舉的方法。「另外一個現象叫掉舉，就是心浮氣躁，跟昏沉恰恰相反，心浮氣躁，妄念紛飛。我們一般在用功的時候，這兩種毛病常常現前。在日常生活當中，昏沉（精神提不起來）比較少；心浮氣躁，現在幾乎普遍都見到，無論你在什麼地方，你只要冷靜觀察，現在一般人急躁。也就能夠體會到他的妄想多，分別執著多，情緒不穩定，很容易發脾氣，這是屬於掉舉，也就是

他心定不下來。」這個現象太普遍，特別是我，我昏沉也有，掉舉也有。掉舉來講，我覺得好像比昏沉還要重，就是心定不下來。

「昏沉跟掉舉都是功夫不得力，念佛人對這個要特別的留意，為什麼？有這兩種現象障礙往生。在現前障礙你，不要說一心不亂，障礙你功夫成片，障礙你的悟門，你不能開悟。」你連悟都開不了，你更不要說證了。宗門大德常講『不怕念起，只怕覺遲』，昏沉、掉舉才起來，妄想、雜念才起來，立刻就覺悟，

就知道用什麼方法來對治。

師父在這兒就講完了。但是，我們補充師父這個『昏沉、掉舉才起來，妄想、雜念才起來，立刻就覺悟』，這是功夫。不怕念起，念頭是肯定要起的，只怕覺遲。你要經常用印光大師十念法來堅持的念下去以後，你慢慢這種覺悟的速度就非常快。

我今天在碰到同修的時候還說，他說他念佛，原來按照印光大師十念法念的時候，別說十句了，念著念著就跑了，跑了有十分鐘才想：「幹嘛呢，這不是

念佛呢麼？」又回來了，那時候多少聲佛號都不知道了，想家裡的事。他說現在念著念著，這十句佛號，第三句跑了，第八句他意識到了，就變成五句了，第八句回來了，八、九、十再往下念，是這個意思。我現在的體會就是當精神狀態好的時候，道心隆盛的時候，精神飽滿的時候，有些時候可能「阿」這個字妄念出來了，「彌」就回來了，也加上念得慢一點，「彌」就回來了。所以說還是要堅持這種鍛煉，我們能捕捉妄念、意識到妄念這個速度就會快。不怕念

起，只怕覺遲，遲，時間太長，說明你功夫不得力。

關於掉舉和昏沉，我們學習淨空老和尚的開示就先學到這兒。主要依據的是老人家一九八八年，關於慈雲灌頂法師《大勢至菩薩念佛圓通章疏鈔》的講解，和《大方廣佛華嚴經》上的講解。

我們現在就講第三部分，第一部分就是我是怎麼做功課的，因為很多人關心這個，我把我剛才第一個問題，就是如何做功課向大家匯報了。第二個問題就是昏沉和掉舉怎麼對治。第三個部分就是大家有很多

人來信、來電話、來短信，說：「到底念佛的時候應該是什麼樣的姿勢，怎麼樣走這個步伐，怎麼樣安排呼吸？」這個方面的問題很多，我們今天在這裡把它回答一下。我們回答的依據還是依照淨空老和尚歷次的開示，都有非常完備的回答，我們都給它調出來了，我們再一起共同學習。

姿勢、威儀、步伐等等這些肢體上的這些動作，我們給它分成兩個地方：一個是在念佛堂，再一個是在家裡；一個是白天，再一個是晚上；一個是莊嚴道

場，一個是自己自修。這三種情況，大家記住。一個是在道場，第二個是在家；第一個是白天，第二個是晚上；第三個，一個是你的目的是莊嚴道場，去參加集體繞佛，再一個你是自己在修。我們看能不能給大家回答清楚，我們一起共同學習。

第一個原則，師父說，念佛堂白天念佛要有威儀，晚上可以輕鬆。師父在《九八年早餐開示：諸佛終極目標——進念佛堂》，一九九八年七月二十六號在新加坡的開示，我們一塊學習。

進入念佛堂，白天，注重儀規、整齊劃一。大家就知道了，我們白天到念佛堂去念佛，為的是什麼？注重威儀，整齊劃一，這是從我們的行持上。「我們修行要靠大眾，大眾互相監督、互相勉勵，看別人都很用功，自己懈怠就不好意思。個人念佛會偷懶，累了真的就睡覺了，功夫會懈怠，不能成就。所以念佛堂是依眾靠眾，這完全是從自利一邊來說。」你到念佛堂去是自利，依眾靠眾，這完全是從自利一邊來說。「如果從利他方面講」，我們到念佛堂有沒有利

他的功效？有。「功德更是殊勝不可思議，為什麼？給別人做榜樣、做模範。」

「現在人生活非常緊張，妄想雜念比過去任何一個時代，不知道要增加多少倍，苦不堪言。我們念佛堂的念佛人給他做一個好樣子，讓他進入念佛堂，把身心世界一切放下，身心輕鬆，一心念佛，他可以恢復身心的疲勞，對他起了『立即』的效果，」這就是印光大師說的養神。「這是我們講的花報。花報就如

此殊勝，果報當然更殊勝。」丁嘉麗老師現在這個花

報就已經不作夢了，已經頸椎病就好了，已經就輕鬆、法喜充滿，這是花報！「花報就如此殊勝，果報當然更殊勝。」這還沒結果呢，這要結了果更不得了。「所以我們在念佛堂念佛是自行化他，真正是續佛慧命，利益眾生，自利利他都能做到圓滿，沒有比這個功德更殊勝了，世出世間第一殊勝的功德在念佛堂。很可惜，今天誰知道？誰懂得這個道理？誰認識？」丁嘉麗知道，丁嘉麗老師認識，她把她們家變成了念佛堂，她變成了堂主。

「所以講經說法，苦口婆心，千言萬語，幾十年的勸勉，到後來目標就在此地。如果不肯認真念佛修行，經講得再好，講得天花亂墜，講得天人來供養，果報怎麼樣？依舊輪迴，依舊不能了生死、出三界。如果你還有能力控制你的煩惱，你來生不過是人天福報而已。」你走的時候好好走，你清清楚楚的，你還能控制你的煩惱，那你來生不過是人天福報而已。

「如果你煩惱還是一樣起現行，你只是畜生道、餓鬼道享福而已。」當寵物唄，對吧？「這都是事實，我

們都要了解，都要明白。」

「今天我們在居士林念佛堂成就了，我發願講經說法四十年，這個成果才現前，得來真正不容易。我三十三歲出來講經，四十年的時間期望的念佛堂才出現，諸位就知道這個事情談何容易！如果不是大家善根福德因緣成熟，若不是十方三寶的加持，這個道場不會出現，非常不容易。在這個地方念佛，念佛堂念一天佛，你確確實實無量劫中稀有難逢這麼一次，這是真的不是假的。聞法的機緣現在有，尤其現在我們

利用網路向國際上廣播，等於說是現場直播，你立刻能夠見得到。念佛堂就不容易，你個人自己在家裡念佛，自利行，可以做得到；如果說自利利他，續佛慧命，弘法利生，把這個統統圓圓滿滿做到，你沒有這個機會。」在家裡念佛，「這個機會在念佛堂。而且念佛堂決定是二十四小時佛號不中斷，一年到頭不中斷，這叫念佛堂，這是往生不退成佛的菩提場，這個場所是菩提場，所以諸佛護念，龍天善神擁護；還有比這個更殊勝的嗎？沒有了。」

「希望出家的同學們一定要懂得整肅儀規，要有威儀、有秩序，你們在念佛堂念佛，讓人在門口、窗口看到，肅然起敬，歎為稀有，你這就度化眾生。這個人見到了，他一定到外面去宣揚，一定處處讚歎，這就是弘法利生；這個弘法利生不是用口，是用我們的身。注重威儀，當然非常整齊劃一，但是這樣的念佛也不免還是有一點壓力。」這就說到了我們要整齊，要劃一，注重威儀。「但是這樣的念佛也不免還是有一點壓力，這是我們一定要遵守的。」有壓力你

也得忍著，你也要堅持，「為什麼？這就像在經典裡面作影響眾，是為教化眾生，為利益大眾。」那就跟你自己念佛完全不是一回事。

師父又接著講，晚上，無人參觀時，還在念佛堂，晚上了，白天結束了，參觀的人都走了。「可是晚上念佛就可以採取輕鬆的方法。白天人家到我們這裡參觀，晚上沒有，晚上的方法就可以採取諦閑老和尚教我們的方法，完全沒有壓力。你喜歡繞佛，你就繞佛念，還是以繞為主，繞累了你坐下來止靜；止靜的時

候可以不出聲，心裡面跟著繞佛的人默念，不默念也行，聽！聽大家念佛，這個方法也很好；坐一會兒休息好了，趕快起來再跟著大家繞佛；如果想活動活動筋骨，你就到佛像前面去拜佛。」

「所以在念佛堂調身的方式就這三種：繞佛是經行，像散步一樣；坐著是止靜；再加上拜佛。這三種方式自由調整，你覺得哪個方式好，你就採取哪個方式。」我們這就回答大家了，到底是繞佛好，拜佛好，還是坐著念佛好，很多同修來問。你覺得哪個方式

好，你就採取哪個方式。但是我們一般首先是繞佛。

「實在念累了就到旁邊休息，念佛堂旁邊有房間；休息的時候不可以脫海青，決定不能脫衣服，脫衣服容易懈怠、睡著了。所以和衣而睡，稍微打個盹，累了的時候略微休息。時時刻刻提高警覺，為什麼別人有這個精神，我沒有？所以一心念佛求佛加持，使我們真正能夠離開睡眠，減少睡眠。睡眠是可以捨棄的，財色名食睡都可以捨棄，沒有辦法捨棄，是業障太重。所以晚上念佛可以採取這個方式，白天我們還

是整整齊齊的好，我們希望幫助其他的道場，給其他道場做一個好樣子，這是無量的功德。」

我們說到這，我們就來談談，我們就從丁嘉麗老師她們家學習念佛這個地方，她們家不是念佛堂，因為大家聽說丁嘉麗老師念佛念得好，都到她家去學習，是個參學的地方。所以她們家念佛，當時丁老師就是教大家，就像剛才我們匯報的，晚上念佛，沒有人參觀，大家都是為了學習，所以就採用了比較輕鬆的方法，速度也不一定，步伐也不要求統一，大家在

那兒關鍵做到三個清楚和一個記數。所以在丁老師她們家念佛，當時她問我，我說你這不是道場，你不存在像師父說的什麼影響眾，接引初機，不存在這個問題，人家到你家是學佛，你把十念法學好，這是你的目的。

所以我們知道念佛的時候肢體上不要有太多的動作，就像表演一樣，像演戲一樣，手是怎麼放，腳是怎麼放，肩是怎麼放，頭是怎麼放，太多的東西夾雜在你的念佛的過程當中，你就心不能專一了。我們還

是嚴格的按照，你覺得哪個方式好，你就用哪個方式，你覺得什麼姿勢好，你就什麼姿勢，你覺得什麼速度好，你就什麼速度，你覺得什麼聲音好，你就什麼聲音，但是聲音不能太大，時間不能太長。就是說，這是在家。睏了就拜，一般就繞，累了坐下來休息一會兒，休息的時候可以默念，也可以聽，老和尚都講得很清楚了。我們大家反復學習老和尚的開示，慢慢我們就能夠熟練起來，我們坐應該怎麼辦，我們繞應該怎麼辦，我們拜應該怎麼辦。我們出去到人家念佛

堂去念，我們知道我們是當影響眾，要注重威儀，要整齊劃一；我們回到家了，我們就要放鬆、輕鬆，我們這時候不是做影響眾，我們是自利，自利的時候我們要做到印光老和尚說的「攝耳諦聽」，三個清楚，完全是自利，提高自己清淨心的水平，念佛功夫得力。所以它兩種不同的目的和兩種不同的用途。

在這裡老和尚又繼續說了，下面一個題目就是在家裡念佛的殊勝。我們剛才說了，念佛堂白天要有威儀，晚上可以輕鬆。這是在念佛堂，白天有威儀，晚

上可以輕鬆，這是對念佛堂的開示。在家裡，師父說在家裡念佛的殊勝。《九九年早餐開示：六和敬建念佛堂救劫運》，這個專題下，一九九九年五月七號在香港老和尚講的。

「香港人居住的環境非常狹小，大多數的家庭，全部面積大約只有十五坪到二十坪。但是無論怎樣困難，佛不能不念。環境太小不能繞佛，就坐著念佛，站著念佛。有些同修的環境比較好，客廳大一點，可以邀請一些志同道合的人，天天在一起念佛。」丁嘉

麗老師就屬於這一種，客廳大一點可以邀請一些志同道合的人，天天在一起念佛。

「不要以為自己念這句佛號效果不大，不能產生作用，這種想法就錯了。念佛功效之大小，不在人數多少，在念佛人的真誠心與心量。若念佛人沒有私心，沒有妄想、分別、執著，『心包太虛，量周沙界』，所念的每聲佛號都能震動虛空法界。這一個人念佛，比一萬個人的念佛場還要殊勝。果真用真誠心、清淨心、平等心、覺悟心、慈悲心去念，此地的人就有福

報：此地有真正的菩薩在念佛，為眾生消災免難，為眾生消除罪障。佛弟子要修積功德、福德，坐在家裡念佛就圓滿了。所以，我提議大家在家裡念佛。」

這也符合我們現在很多的居士，他不是出家師，他要工作，他要生活，以家庭為基本的地方。「所以，我提議大家在家裡念佛。」所以在家裡念佛就行了，不用跑道場，不用去打佛七。當然你要說我依靠眾，我到念佛堂跟大家在一起念佛我能精進，那就是另外一個意思了。但是不能說我除了念佛堂之外，

我在家就不念了，這個是絕對不行的。印光大師說：「從朝至暮，從暮至朝，一句佛號，不令間斷。」「行住坐臥，穿衣吃飯，從朝至暮，從暮至朝，一句佛號，不令間斷；或小聲念，或默念。除念佛外，不起別念。」這說得很清楚，不能說光去念佛堂。

師父接著說：「以真誠、清淨、平等、覺悟、慈悲心念佛，就是大布施。一句佛號裡，三種布施都圓滿了。我們用自己的體力、精神、音聲，這是屬於內財布施，內財布施勝過外財布施；外財是金銀財物。」

我們稱念這句佛號，心裡想佛，口裡念佛，身體禮佛，這是智慧，這是法布施。我們的心願念念迴向法界眾生，祈求三寶加持，為眾生消災免難，這是無畏布施。」你看我們說的財布施、法布施、無畏布施。「這三種布施都是最殊勝、最上乘的，一般人做不到，一般人不會做。而你在家裡，三種布施就圓滿了。」你還要跑道場嗎？你還用捐錢嗎？你還要去刻經書嗎？不用了。「今生來世你所得到的果報不可思議，無比的殊勝。」

「若有緣分建立道場，集合一些志同道合的人在一起念佛，要將念佛的道理講解清楚。無論道場大小，功德都是圓滿的。不肯做是不懂道理，不了解事實真相。有機會、有緣分修世出世間第一等福報、第一等功德，因無知而錯過了，非常可惜！」

這是師父開示，淨空師父上人關於在家裡念佛的殊勝。我們看到這一段，我們非常受鼓舞，因為我們不可能天天去跑道場，我們不可能天天去念佛堂，但是在家裡念佛同樣是殊勝。所以我們要以家裡念佛為

基礎，當然出家師另當別論。作為我們在家的這些居士們，修淨土的，確實捨了家裡念佛真是沒法成就。三種布施圓滿。

這是師父關於在家裡念佛的開示。關於念佛的姿勢、威儀、道場、念佛和家裡念佛的這些問題我們就學習到這兒。

下面我們再接著回答第五個問題，就是談如何拜佛。我們也接到了很多同修的來信來電，說拜佛跟十念法的關係。首先我們還是來學習淨空老法師歷年的

若干開示，《念佛堂裡恆順眾生毫無壓力》，就是拜佛。《九八年早餐開示：念佛堂裡恆順眾生毫無壓力》，是這個題目，一九九八年八月九號，新加坡。

「念佛堂裡面有經行繞佛、有靜坐、有禮拜，完全隨個人的喜歡，沒有絲毫的勉強。將來我們塑造阿彌陀佛的法相，放在念佛堂的當中，念佛堂四面都可以拜，是個很理想、現代化，適合於現代人念佛的一個道場。佛法的教學，佛陀在最早講經的時候，就把這些原則告訴我們。我們現在知道釋迦牟尼佛示現成

道之後，第一部講的是《華嚴》，《華嚴》末後普賢菩薩將修行總歸納為十個綱領，十個綱領裡面就有兩條：一個是『恆順眾生』，一個是『隨喜功德』。如果要是約束眾生，勉強叫他做，不叫隨喜，不叫恆順。

「譬如拜佛，大家在一起敲著引磬，一起拜下來、一起起來是很好看，像軍隊操兵一樣，很整齊、很好看。可是軍隊行，因為年齡差不多，念佛堂不行。我們念佛堂有八十八歲的老太太，有不滿二十歲的年輕人，體力相差懸殊太大，年輕人拜得快，老人拜得

慢，一定要動作整齊，那就不是恆順眾生了。所以我們念佛堂不求整齊劃一，你喜歡拜得慢你就慢慢拜，你喜歡快你就快快拜，『恆順眾生，隨喜功德』。我們今天這個做法有教理的依據，我們有根據，根據佛指導我們的原則去做。

「念佛堂最主要的是經行，我們也是從《華嚴經》上學來的，德雲比丘念佛的方法就是經行，所以念佛堂是以經行為主。經行就是繞佛，像散步一樣，繞佛久了、累了才止靜，你才坐下來，稍微休息休息，

調整自己的身體；坐久了，需要活動活動，就去拜佛，拜佛是做運動。所以用止靜、用拜佛來調身，恢復我們身體的疲勞，然後再去經行。」看來一定要以經行為主，止靜跟拜佛都是來調整我們的身體。「然後再去經行，再去繞佛。」

「法師領眾，有引磬、木魚只有經行，拜佛沒有，止靜也沒有，所以這個念佛堂對大家來講很輕鬆、很愉快，沒有壓力。」

「你得空的時候就去念，有事情你隨時可以離

開，也不必告訴任何人，連佛都不必告訴；不要說我要走了，到佛像那裡磕個頭，去作個揖，不需要。為什麼？擾亂別人。有事情的話隨時可以離開繞佛，你自己靜靜走出去就可以。進入念佛堂也是隨時可以進去，進去之後插到繞佛隊伍後面跟著念就行了。進出都不需要跟任何人打招呼，也不需要給佛去行禮，不需要，這才叫真正的恭敬，以真誠清淨心來念佛。」

這是老法師講的拜佛、繞佛跟止靜的又一次開示，老人家說得很清楚。

有同修問：「在家居士建立共修道場，如何領眾修行？」有人問老和尚，這是一個問題。我們這段文字是摘自《學佛問答：對枋寮淨宗學會同修開示》，一九九九年十月九號，在新加坡。

有居士問：「在家居士建立的共修道場，如何領眾修行？」

答：「有沒有法師領眾，都沒有關係。我們今天這個方式是過去我想到的，到以後看到行策大師，也是我們淨土宗祖師，他在當年也用這個方法，也就是

用繞佛、止靜、拜佛。行策是清朝時候人，距離我們不算太遠。我那個時候想的也是繞佛為主，累了就坐下來止靜；如果精神提不起來，到佛面前拜佛，用這個方法。不過他是把大眾分成三班。」師父在這講的『他』就是行策大師，「每一班有四位法師領導，如果居士道場，沒有這麼多出家人領導，就不需要。我們跟念佛機的音聲，就是念佛的音聲是統一的，一點都不亂。但是繞佛一定要出聲念，止靜可以默念，可以不出聲。拜佛不出聲，拜佛出聲傷氣、傷身體，應

該默念。」

很多居士、同修問，說我們拜佛的時候該不該出聲音，止靜的時候該不該出聲音？師父在這裡說，止靜可以默念，可以不出聲，也可以出聲，止靜的時候，就是坐下來時候，站著的時候。拜佛的時候不能出聲，出聲多了就傷身體了。

師父在另外一次機會上也談到了拜佛的這個問題。在新加坡佛教居士林，師父在二〇〇五年四月九號，在講《大乘無量壽經》的時候，第一百七十五集。

師父說，「拜佛的時候，心裡面默念阿彌陀佛，不要出聲。你在拜佛的時候出聲，傷氣。念佛的時候最好止靜都不出聲，出聲念佛在什麼時候？在經行、繞佛的時候，繞佛出聲好。止靜、睡眠，心裡面佛號不間斷，不出聲。」

「天親菩薩每天拜佛。那麼究竟拜多少？看我們的時間，看我們的工作。我有多少時間，不記數也沒有關係，不記數——計時，拜二十分鐘，拜半個小時或者拜一個小時。出家人多半燒香，拜一支香，在中

國，很長的香要燒一個半小時。

「一切念頭放下，拜佛是很好的修行方法，與淨宗法門相應。」

這是師父講的拜佛。師父又一次在《學佛答問》當中談到了拜佛這件事情，那是二〇〇六年六月三十號，在香港佛陀教育協會，《答香港參學同修之三十九》這一次師父的開示。

問：「弟子發心拜佛消業障，起初速度很快，一天八百拜，心裡記數，愈拜身體愈輕。但一天下來後

很疲倦。此後感覺此種拜佛恭敬心不夠，於是放慢速度，一個小時禮佛不記數，心中只想阿彌陀佛，很容易打妄想。請問應如何拜佛最得利益？」

答：「最初拜佛還是要記數，就跟念佛一樣，記數可以用念珠記。但是，拜佛用的念珠的穿法，不能穿得這麼緊，穿這麼緊你就不好撥。至少要有四個手指這麼寬的線，你才好拉過來。」我的理解就是珠子和珠子之間有四個指頭的距離，這麼撥。「不能穿得這麼緊，穿這麼緊你就不好撥。至少要有四個手指這

麼寬的線，你才好拉過來。你拜一拜，這一粒拉到這邊來，這是從前章嘉大師教給我的，線要有四個指頭寬，你才好撥。那可以說是專門用來拜佛的。」這個佛珠是專門用來拜佛的。「真正拜佛、念佛用的。所以這個念珠穿法空間要大，你撥的時候好撥。」

「要是拜到一段時期之後，大概能夠知道一個小時拜多少拜。我們從前是用香來記數，長香是一個半小時，普通一般的香是一個小時。現在鐘錶很普遍，就更方便了。然後熟了之後，就可以不要記數了，我

知道一個小時照我正常的速度可以拜多少。」

「你一天八百拜，要分為三次，不耽誤時間。早晨拜三百拜，我過去拜佛的速度，三百拜大概一個半小時，不到兩個小時。所以早晨拜三百拜，晚上拜三百拜，中午吃過飯之後拜兩百拜，不耽誤工作。這個對消業障是有好處，我那時候跟懺雲法師住茅蓬，半年拜了十幾萬拜，每天都不停止，拜十幾萬拜，確實是可以消業障。」

「拜佛一定要想佛、記數，我們拜阿彌陀佛，心

裡面就想阿彌陀佛，或者心裡頭念阿彌陀佛。拜佛的時候不要出聲，出聲傷氣、傷身體；默念，不要出聲。」

在這裡，我向大家匯報一下我在拜佛的時候，是怎麼一邊拜佛，心裡按照老法師說的這個念佛。我跟嘉麗老師是一樣的，也是五聲佛號拜一拜。「南無阿彌陀佛」，心裡默念，用耳朵聽，我是用耳朵聽，我拜佛的時候我都用耳朵聽我心裡的聲音。嘴裡有時你可以持金剛念，「南無阿彌陀佛」，嘴可以動，但是

不出聲就行了，不出聲就不傷氣，就不傷身，他說出聲不行。所以我一般是「南無阿彌陀佛」，不出聲的嘴動。或者，嘴不動，默念，但是就像印光大師十念法當中說的，意地當中仍然有嘴動之相，你還覺得你嘴在念，就差那個聲音沒出來，就是欲出而沒出的那種狀態。那麼你站著念一遍「南無阿彌陀佛」，然後我是跪下去，跪下去以後，身子豎直，這是第二遍「南無阿彌陀佛」。第三就是頭碰到這個拜墊上了，就是第三句「南無阿彌陀佛」出來了。然後再起來，身體

再豎直，這就是第四遍「南無阿彌陀佛」。然後雙手撐著蒲團站起來，這就是第五遍「南無阿彌陀佛」。這五遍阿彌陀佛是一拜。用耳朵聽，嘴裡念得清楚，耳朵聽得清楚，心裡記得清楚，五句。這是五個大的動作：你看站著是一個，跪下去是一個，頭碰在蒲團上是一個，起來是一個，然後雙腿站起來是一個。這五個比較大的動作分解一下，用五聲佛號來指導。但是速度不要快，耳朵聽清楚，心裡記清楚，嘴裡念清楚。是默念，但是心裡也要念清楚。

我這一百零八拜當中，還有拜觀世音，拜清淨大海眾，拜大勢至菩薩，也亦復如是。也要念得清楚，聽得清楚，記得清楚。「南無大勢至菩薩」，耳朵一定要聽見，也是五聲佛號一拜。你雖然拜觀世音菩薩拜三拜，但是每一拜當中要有五句「南無觀世音菩薩」。你要聽清楚它，就這麼拜下去。

我的體會是非常非常的攝心，而且鍛煉身體。你想我們在拜佛的時候，你要聽得清楚，念得清楚，記得清楚，同時又加上肢體上的動作配合，那就和我們

繞佛的時候（大家愛一步一步一個字，阿、彌、陀、佛，左腳是阿，右腳是彌，左腳是陀，右腳是佛；四步把這四個字分配下去）道理是一樣的。我們是把拜佛的這五個動作用五句佛號分配進去，跟它掛上鉤。實際上它比你坐在那兒用十念法多了一個肢體上的配合，也很殊勝。所以習慣了以後，你自然就會忘掉肢體的動作，我這時候該站起來了，該蹲下了，頭該磕地。你習慣了以後，你的耳朵就會聽這個佛號聲音。

而且我總的感覺就是拜佛的時候用耳朵聽佛號的

聲音，好像似乎比我經行的時候，繞佛的時候聽得更真，因為它慢，因為繞佛你繞時間長了，你容易疲，容易太枯燥，動作太單一，就是這麼一步一步的走，最後念著念著就昏沉了，就容易昏沉，容易疲沓了。拜佛它不會，拜佛是一種體力鍛煉，你還會出汗，還會喘氣，精神很飽滿。所以我現在這五十四拜，大概得半個小時，然後在結束的時候五十四拜，繞佛完了以後結束，再五十四拜又半個小時，所以我三個小時念佛當中有一個小時處在拜佛狀態，有兩個小時在經

行。這兩個小時經行當中，有些時候可能會坐一會兒，精神好了可能就走兩小時。原來我是三個小時都在經行，現在我用一個小時拜佛，我覺得特別好，特別攝心，拜佛的時候依然要採用三個清楚：念得清清楚楚，聽得清清楚楚，記得清清楚楚。

這是我的方法，每個人的情況不一樣，拿出來跟大家討論。師父說，你覺得怎麼好，你就怎麼拜，速度、頻率都不一樣，但是確實拜佛的時候還是要念佛，這個不能說拜佛就是拜，我就不念了，那不

行，你不念你就打妄想，還是要把妄想攝住，把妄想打掉。

第六個問題就是念佛、聽經的時間分配。這個我們也接到很多的來信來電，就問到這個問題。我們還是依然回到老法師的經教裡面來，我們看看老和尚老人家是怎麼說的。

師父上人在《學佛答問：答香港參學同修之六十一》<sup>①</sup>，二〇〇七年二月二號，這就比較近了。老人家是這麼說的：「一定以念佛為主。我們這麼多年

的經驗，念佛、每天聽經不能少過二個小時。」念佛和聽經每天不能少過兩個小時。

「聽經，是用這個方法建立共識。」大家注意聽，「聽經，是用這個方法建立共識，見和同解，不聽經就會隨順自己的煩惱習氣。」因為你道理不明白，「人與人之間就很難相處。所以聽經就是幫助我們化解彼此間的矛盾衝突。這是用聽經的方法，都聽佛的教誨，比較好。」

「聽哪部經好？這個要看緣分，也不要勉強。既

然是淨土宗，當然是以淨土經典為主。另外就是與淨土有關的經典，對我們有幫助的。如果說真正講到精進念佛（精進念佛就是一門深入），我們一般來講，聽《彌陀經》、聽《無量壽經》，這是最適當的。要聽講解，一遍一遍的聽，重複的聽，有好處，能夠有悟處。」

師父在講經的時候說，為什麼要聽經？在什麼地方講的我記不清楚了。師父在講經的時候說，因為聽經你是要把道理弄清楚，把西方極樂世界弄清楚，那

麼弄清楚以後，你才更好的念佛，才更得力，這是我們聽經的目的。可不是為了過癮，師父現在講《大經解》了，我跟著起哄，我跟著圖熱鬧，我跟著聽經，不是！你聽經的這個目的是要把西方世界搞清楚，增加你的信心和願力，然後落實在念佛上，念佛更得力。否則的話，你念著念著，有些人就會念得迷茫了，我為什麼那麼念佛？念佛的動力就沒有了。聽經是為給念佛增加動力，師父是這個意思。

所以我們千萬不要忘了，聽經不是單純為了聽，

為聽而聽，不是。是為了更好的讓我們念佛，增加念佛的這個動力。知其然，知其所以然，知道念佛，也知道為什麼要念佛。長時間的聽經，就是每天給我們的念佛注入動力，讓我們更好的念佛，更願意念佛，更精進的念佛，更主動的念佛，更精神飽滿的念佛，是給我們念佛當中，用印光老和尚講話，是「如器受電，如藥加硫」，就和電器通上電一樣，你聽完經以後再念佛，那就不得了。如藥加硫，就是火藥加上那個硫黃，就變成炸藥，那勁就更大，如藥加硫。

所以聽經很重要，但是我們千萬別忘了，聽經不是為了聽經，是為了更好的念佛，更大的激發出來我們深信切願這個動力，只有深信切願這個願力，我們才能跟阿彌陀佛有感應道交。只有我們執持名號了，我們才能做到一心不亂，我們才能做到念頭專一，在臨走的時候我們這念丟不掉，阿彌陀佛的這個念頭丟不掉。我們願意去，我們想去。這是聽經、念佛時間該如何分配。

在這個時候，我們上次第一集當中也跟大家匯報

了，印光老和尚說的，絕對要以念佛為主，剩下的一切都是助修，主修就是念佛。聽經也罷，念咒也罷，有些同修願意念《心經》，願意念《金剛經》，願意念《地藏經》，都可以，但是都是助修，我們都要迴向給西方。我們為什麼要聽《地藏經》？我們目的就是要把地獄的情況弄清楚，非常苦，非常難，非常險惡，所以我們要好好念佛。我們為什麼要念《心經》？「五蘊皆空」，我們知道這個色身是假的，我們知道世界是怎麼來的。我們為什麼要念《金剛經》？「凡

所有相，皆是虛妄」。我們為什麼要念《心經》？五蘊皆空。幫助我們把身心世界放下，這就對了。完全都迴向到淨土法門，都增加我們的信、願和行。不是為了念《心經》，不是說我覺得舒服，我喜歡《金剛經》，我看《地藏經》我就高興，不是這個意思。都是為了增加我們的信願行三資糧。你這樣念這些經，就變成我們淨土法門的助修，增加我們念佛的動力。

再一個問題就是我們在這裡根據目前咱們這些同修的一些現象，我們看到了一些跑道場的這些現象，

我們在這裡也跟大家一起關於到道場去這個問題，我們一起來學習淨空老和尚關於到道場的這些開示。

師父在一九九六年十月份，在台灣景美華藏圖書館，在講解《發起菩薩殊勝志樂經》，在講解這部經的時候有過這樣的開示。經上說「不應親近懈怠之人」，不應該親近懈怠之人，我們一塊兒學習。

「我們常常接近這些人，對於我們修學會有所影響。」就是你接近懈怠的人，會對你的修學有所影響。「我們是初學的凡夫，沒有定力、沒有智慧，所以交

往要選擇。往往有許多同修對於這一樁事情沒有保持警覺性，被環境所轉，非常可惜。這就是一般所講的『人情佛事』，這個對於初學的凡夫影響很大。學佛必須要有理性，要把人情放下，我們才能成就，這一條說的就是這個。」

「不應親近懈怠之人」，這是《發起菩薩殊勝志樂經》裡的話。「懈怠的範圍非常廣泛，你能夠看得出來嗎？懈怠懶惰是不是每天去睡大覺的這些人？這些人當然你不會親近他，因為他要睡覺，他也不會找

你。哪些是懈怠的人？從前印光大師所講的喜歡跑道的，很勤快，天天跑道場，天天去趕熱鬧。他怎麼懈怠？對於修道懈怠，修定懈怠。修定修慧他不造，天天去趕熱鬧，這才叫懈怠之人，這個地方的意思，決定不能錯會。」

「我們在《文鈔》裡面看到，在《永思錄》裡面看到，印光法師的這些歸依弟子去看他的時候，老和尚一見面就呵斥，就罵人：『你來幹什麼？』弟子說：『我來看看師父。』印光法師說：『師父你過去

看過了，你還要看什麼？到處跑，把心都跑亂了。叫  
你在家老實念佛，你不肯念，你還要到廟裡看看師  
父，有什麼好看的！」把他們罵回去！這叫懈怠。每  
個人都很尊敬印光大師，但是他的法沒有人提。現在  
道場就希望信徒多，信徒都不來了，那道場怎麼能維  
持！所以現在大家都搞熱鬧，熱鬧就是懈怠，對修  
定、修慧、修清淨心懈怠了。佛在此地教給我們，這  
樣的人不要去親近他，不要去跟他天天去跑，把心都  
跑散亂了。」

說得很清楚。所以我們現在看到，我們的四眾弟子當中，在家男眾、在家女眾，很多人熱衷於跑道場，覺得學佛就應該跑道場，覺得跑道場才算學佛。在這裡淨空法師做了明確的開示。

印光老和尚關於跑道場也有多次明確的開示，我們看看《印光大師文鈔菁華錄》之「示修持方法」當中，老和尚怎麼說的。這是說來山尚不如看書之有益，你來到山上來看我，不如看書之有益。

「淨土法門，絕無口傳心授之事」，絕對沒有什

麼口傳心授這些事情。「任人於經教著述中，自行領會」，任憑你在經教和著述當中自己去領會。「無不得者」，沒有一個不能得到它的實際利益的。「來山尚不如看書之有益」，你到這兒來看我，不如你看書之有益。「古人云：見面不如聞名。即來，與座下說者。」你既然來了，我與座下（是尊稱），與你說的這些東西仍然是《文鈔》，「仍是文鈔中話」，跟《文鈔》中說的沒有兩樣。「豈另有特別奧妙之秘法乎？」哪裡有什麼特別的奧妙的方法！「十餘年前，

與吳璧華書」，十多年前，我給吳璧華居士寫了一封信。「末云」，在信的結尾我說，「有一秘訣，剴切相告」，剴就是實實在在的，實在相告，有一秘訣，實在相告。「竭誠盡敬，妙妙妙妙」，誠敬是最重要的，來山不重要，跑道場不重要。「信願行三」，大家注意聽，「信願行三，為淨土綱要；都攝六根，為念佛秘訣。知此二者，更不須再問人矣。」知道這兩件事，信願行三，為淨土綱要，都攝六根，為念佛秘訣。知此二者，更不須再問人矣。知道這兩件事，你

還用問誰呢？這封信是第三編，就是《文鈔》當中第三編，《復明性師書》，復明性師的這封信。

我們看到這以後，我們就知道了，我們不要再跑道場了。釋迦牟尼佛在經典上沒有說讓我們跑道場，我們淨土宗的歷代祖師大德都沒有讓我們跑道場。就是按照印光老和尚說的意思，『信願行三，為淨土綱要』，你這清楚不清楚？清楚了。『都攝六根，為念佛秘訣』，知道不知道？知道了。而且老和尚又接著說，「都攝六根」的下手之處在「攝耳諦聽」。你知道

道這個就行了！你去跑道場，坐飛機，坐火車，然後租酒店，路上浪費很多的時間，非常的可惜。西方不是跑道場跑出來的，是念佛念出來的。大家一定要知道這個道理。

最後一個問題，我們這麼多念佛同修，我接觸的這些同修們，忽略了迴向這個問題，不知道什麼叫迴向。這也是嘉麗老師提出來的，命令我給大家再講一講，這個迴向是怎麼回事，什麼叫迴向，為什麼要迴向，迴向給誰。這個我講我也不懂，我也是學生，也

是初學者，我們有老法師歷年的開示，我們一起共同學習。

首先，我們先學習印光大師的開示，關於迴向的開示。什麼叫「常時迴向」？我們先回答這個問題。《印光大師文鈔菁華錄》之第三部分「示修持方法」。「念佛回向，不可偏廢」，你絕對要迴向，不能廢了它。「回向即信願之發於口者」，就是你的深信切願，你怎麼表達出來？你要用嘴表達出來，用嘴說出來，你說我心裡信，我也願，你發於口者。「然回向祇宜

於夜課畢」，迴向只適合在夜課結束的時候迴向。「及」，和，「日中念佛誦經畢後行之」，你在白天當中念佛、誦經，完了以後來迴向。所以這就講了迴向的時間，作為夜課完的時候，一定要迴向；或者白天，就像我們說早晨，晨朝做功課的時候，完了以後，念佛誦經畢後行之，在念佛和誦經完了以後我們要做這件事情，迴向。

「念佛當從朝至暮不間斷，其心中但具願生之念，即是常時回向。」你念佛我們不是說嘛，要從朝

至暮不能間斷，其心中，其就是代詞，就是我們心中只要具備了願意往生西方的念頭，這就是我們說的常時迴向。功課完了以後肯定是要迴向的，晚上夜課結束的時候，是肯定要迴向的，白天的課程結束的時候是要迴向的，但是我們平常念佛這個功德我們怎麼迴向？你只要在念佛的時候，心中具備願意生西的、往生西方的這個念頭，這就是我們的常時迴向，常時間的迴向。這是《復永嘉某居士書四》。

第二段老人家在談到迴向的問題當中說，「日用

之中」，就是平常生活當中，「所有一絲一毫之善，及誦經禮拜種種善根」，這地方善根就是講種種善事。「皆悉以此功德」，都應該用這些功德「回向往生」。「如是，則一切行門，皆為淨土助行。」你如果這樣做了，則一切你的行門，你所做的這些事情，皆為淨土的助行，都是要往生西方的助行。「猶如聚眾塵而成地」，就像把塵土聚在一起，形成土地。「聚眾流而成海」，把眾流匯集在一起而成海。「廣大淵深，其誰能窮」，這個非常的深、非常的大，誰能窮

盡？就說明這個功德是不得了。「然須發菩提心，誓願度生；所有修持功德，普為四恩三有」，所謂四恩就是你所有修持的這些功德，「普為四恩三有法界眾生回向」。四恩我們大家都知道，就是一、父母恩，二、眾生恩，三、國王恩，四、三寶恩，這個叫四恩。這是我們查的丁福保先生《佛學大辭典》中的定義。三有者，就是三界之生死也。一個是欲界，就是欲有，欲界之生死也；二、色有，色界之生死也；三、無色有，無色界之生死也。丁福保《大辭典》。普為四恩

三有法界眾生回向，就是說你要發菩提心，我誓願度生，我所有今天念佛，包括你念《心經》，念《金剛經》，孝敬爸爸媽媽，所有的這些善行，都要普為四恩三有法界眾生回向，都是為了他們。

老和尚接著說，「則如火加油，如苗得雨」，你這樣做的話，就和火上澆油一樣，火燒得愈來愈旺，如苗得雨，就和禾苗得到雨露一樣。「既與一切眾生深結法緣，速能成就自己大乘勝行」，什麼叫大乘勝行？就是殊勝之行為，《佛學大詞典》當中有這個解

釋。大乘，大家都知道，勝行就是殊勝的行為。深結法緣，成就自己的大乘勝行。「若不知此義，則是凡夫二乘自利之見；雖修妙行，感果卑劣矣。」你雖然修的是非常好的淨土法門，念佛是非常殊勝的，但是你的果報，你感來的非常卑劣，不殊勝。這是印光大師《與徐福賢書》，《文鈔》正編當中給徐福賢的回信。

第三段印光大師關於迴向的開示說，「回向發願心，謂以己念佛功德，回向法界一切眾生，悉皆往生

西方；若有此心，功德無量。若只為己一人念，則心量狹小，功德亦狹小矣。」如果你只為自己念，你心量太小，那你所得的功德，就是回報，也是非常狹小的。「譬如一燈，只一燈之明」，就和一盞燈，它只是一個燈的明。「若肯轉燃」，如果你願意，你肯，把你這個燈去把別的燈都點亮，「則百千萬億無量無數燈，其明蓋不可喻矣」，那這些燈的亮，是不可以比喻的。「而本燈固無所損也」，而你點亮別人這個燈一點損失也沒有，你閑著也是閑著，你不把別人點

亮，你也得燒完。「世人不知此義，故止知自私自利」，世人不知道這個意思，不明白這個道理，只知道自私自利。「不願人得其益」，不願意別人能得到這些利益。這是《文鈔》第三編《復章道生書》。

這三段，就把迴向的意義說清楚了。我們大家一定要做到常時迴向，我們所修的善行都要迴向到西方，迴向給四恩三有，來成就自己的大乘勝行。勝行就是殊勝之行為。

我們接下來看淨空法師講的迴向是怎麼闡述的。

師父在一九八四年十二月份，台灣景美華藏圖書館，在講解《阿彌陀經疏鈔演義》當中有這麼一段開示。

「疏曰【回向菩提者，凡所修為，咸願往生，是名回向。而向無他向，回向西方者，回向自性也。】這幾句是註解序文『有願皆回向菩提』這一句。」

「學佛為什麼要迴向？」我們師父接著說，「有這些事情應當迴向？迴向給誰？我們都要把它搞清楚。凡是真正學佛的人，無論做什麼善事，大善、小善，你修世間法或者出世間法，都要迴向。這裡說得

很清楚，『凡所修為』，「為」就是你的造作，「修」是你的修行。『咸願往生』，不管做什麼，我們只有一個目標，求生淨土，求生淨土這個念頭時時刻刻不能忘記。」這就是師父講的，心上要有佛，求生淨土這個念頭時時刻刻不能忘記。你看「念」佛，就是「今心」，心上一定要有佛。

「做一切善，做善事修福，這個福修了做什麼用？幫助我往生。往生也要靠福報。」所以《佛說阿彌陀經》當中說：「不可以少善根福德因緣，得生彼

國。」往生也要靠福報。「經論裡常說：『臨命終時，心不顛倒』，這就是大福報。所修的一切善法，絕對不求現在的善果。」兒子要考大學了，身體要健康了，你不能求這個，能得到，但是你不能求這個，這不是你念佛的目的。

所以有些得病的人說，那我念阿彌陀佛管用不管用？我說印光大師有很明確的開示，得病的人你念阿彌陀佛，你就是為了去西方。你說我念阿彌陀佛，還是為了我的病好，對不起，你萬一病好不了，你一定

去不了西方。能好它就好了，好不了怎麼辦？因為你不想去西方，你念阿彌陀佛的目的是要我病好，那你就這成了障礙。所以我們應該是念阿彌陀佛，我們的目標是願意往生。如果命終了，我們就去西方，如果命不終，我們就回來了，繼續念佛。應該抱著這個目的。現在很多人念佛的目的不純，是為了事業發展，身體健康、孩子聽話等等這些目的。這不是我們念佛的目的。但是你把念佛的目的定在去西方這個目標上，特別不可思議的是，你孩子又聽話了，事業又發

展了，身體又健康了，你不為了它你反而得到它，你為了它你反而得不到它。就是這個意思。

這就是大福報，「『臨命終時，心不顛倒』，這就是大福報。所修的一切善法，絕對不求現在的善果，不求這個福，修福不願意享受這個福報，願意在什麼時候享受？臨命終時沒有病，這是大福報。世間人講五福，福有五大類。壽終時清清楚楚、明明白白，這是五福之一，而且是五福裡面最重要的。為什麼？大家都曉得有六道，死了之後就去輪迴了。凡是惡

道，都是迷惑顛倒才去的，哪有一個人清清楚楚的會到惡道去？人在臨命終時害病，不認得家親眷屬，甚至不省人事，這個很危險！在這種情形之下，縱然我們幫他助念，這是盡到我們的心力，他有沒有受用很難講！假如他臨命終時清清楚楚，我們幫他助念，這個很有效果。可見得臨終那一著關係到來世的福報、來世的因果，所以非常的重要。因此，我們今生在世，無論修大善小善，都希望資助在臨命終時正念現前，佛號念得清清楚楚的往生，這叫『回向』，迴向的意

思就是在此地。」說得非常斬釘截鐵了。我再念一遍，「因此，我們今生在世，無論修大善小善，都希望資助在臨命終時正念現前，佛號念得清清楚楚的往生，這叫『回向』，迴向的意思就是在此地。」

在這裡我要插一句，有些同學來信來電說，淨土法門是特別法門，不能用通教，不能用一般的佛教的法門來看待，只要信願行就行了，它是個特別法門。是，它特別，特別在它仗佛力，自他二力，二力法門。但是，你有深信、切願、執持名號，信願行三，

你還得有福報。否則的話，信願行你根本就發揮不出來，你不可能實現，你沒有福！我深信、切願、執持名號，你說我最後沒有福，我病了，就像師父說的，你稀裡糊塗的，你迷惑顛倒，你不省人事，你是去不了的了。所以我們在這裡學《弟子規》，我們改過，我們修十善業，我們孝養父母，淨業三福，修十善，目的，我知道它不是通途法門，但目的我們在這兒要修福，「不可以少善根福德因緣，得生彼國」。善根就是信願行，你深信切願，這是善根。福德就是你念佛，

同時你還有很多的福氣、福報，能夠資助你。所以我們說，「因此，我們今生在世，無論修大善小善，都希望資助在臨命終時正念現前，佛號念得清清楚楚的往生，這叫『回向』，迴向的意思就是在此地。」

「迴向更有一重意思，就是破我執。」師父下面接著說，「世間人我執相當重，起心動念決定不把我忘掉，凡是做一樁事情，與我有沒有好處，這是第一個念頭。這種念頭是與生俱來的，用不著學的，總是與自己要利益。由此可知，我執是天天在增長，我

執是煩惱障的根源。沒有我執，煩惱障就破了；沒有法執，所知障就破了。所以這是兩重障的根本。無論做什麼事都肯迴向，我執就淡得多。我做的善事不為自己，為一切眾生；我有福報，不要自己享，給眾生去享，讓大家享，這就把小我化成大我，這樣就好。」

所以迴向還有一層意思就是破我執，我們很多人念佛，我們要自己問自己，我們念佛為的是什麼。我們有時候連自己的孩子和父母都忘記迴向，你更不要說迴向盡虛空遍法界、四恩三有，很少有人是在這種

狀態下念佛。印光大師說，如果我們要在這種報四恩三有的這種迴向下、心情下來念佛，那種念佛的菩提心確實是如藥加硫、如器通電，其功德不可思議，進步不可思議。我們現在往往是因為自私自利念佛，你看都在念，但是他不是為別人念，他為自己念，為自己念這就是障礙。所以我們一定要記住，為什麼我們在此地一定要說要記住迴向，就是不能為自己念。

下邊淨空老和尚又繼續說，「『而回向無他向』」，迴向無他向的意思就是說，迴向不迴向其他

的，不向其他的來迴向。師父說，「這是特別對修淨土人來說的。如果我們一心一意求生西方淨土，你念念都要迴向西方。」這就是回向而無他向，除了西方我們不向別的地方迴向。「不能迴向到別的地方去，就是念念不忘西方極樂世界，念念都修西方。『回向西方』就是『回向自性』，這個經上這麼說的，《華嚴經》上也是這麼說的。因為有些人不懂得這個道理，我做這麼多好事都替別人做的，最後一樣也得不到，我幹它做什麼？不幹了。所以末後告訴你，迴向

西方就是迴向自性，圓圓滿滿，整個還是自己得到的。」因為自性是你的，圓圓滿滿得到。「整個還是自己得到的，那是真正得到的。」那個時候你得到的是真正得到的，你得到自性了，你明心見性了，那個得到你是真正得到了。

師父接著說，「如果現在為了小我，為了自己現在這個身體，結果是一樣都得不到！因為這個身體是生不帶來，死不帶去。」因為這個身體是假的，你把你念佛的功德迴向給你這個假東西，假東西是生不帶

來，死不帶去，它沒有這個東西。而真正有的、不變的、常恆不變的，是你的自性，是你的法身，你要迴向給它，它真能落得著，你真能得到利益。剩下，你除了迴向你的自性之外，你剩下所有的迴向都是假的，都落不到。因為所有的迴向體，接受迴向的接受方全是假的。「這個身體是生不帶來，死不帶去，為它，你就上當，就吃虧了。要為自性，自性是真我。」自性是真的，自性是沒有成住壞空，自性是沒有生老病死的，自性是真我。「這個身是生滅之我。」

所以你看有些人念佛要把身體念好，你這個身體是什麼？是生滅之我，你多傻啊，同樣一句佛號，你為什麼不迴向自性，不迴向真我？「自性是不生不滅的真我。明白這個道理，你就懂得迴向是應當要修學的。」

老法師在這裡，這是在一九八四年十二月份在講解《阿彌陀經疏鈔演義》的時候，老法師關於迴向的重要開示。

我們今天這九個問題就算回答完了，可能還有很

多問題我們都沒有時間，不能一一的作答，那麼我們希望以後有機會，我們再在一起共同學習和討論。

有很多同修問我是怎麼念佛的，希望我能給大家說說我是怎麼念佛的，剛才我把我的功課給大家介紹了。我念佛，我沒有兩個五，也沒有三三四，就是一到十這麼直念。一到十直念的前提是要速度慢，眼睛向下看，用耳朵聽。十句佛號當中，每句佛號的時間都不一定，長短都不一定是一樣的。因為你的妄念不知道在哪句佛號當中出現。你比如第一句佛號，阿

彌陀佛，你這個四個字你都聽得很清楚，就可能很順利的字和字之間的時間間隔都是一樣的，阿、彌、陀、佛，這四個字就很勻稱的。比如說，我們說零點三秒一個字，那四個字正好是一點二秒，就念完了，阿、彌、陀、佛。那麼有些時候你念著念著，念到第三句有一個妄念出現了，在「阿」字上出現一個妄念，阿——你可能這個「阿」字就要延長——彌、陀、佛。阿，你看，走了，阿——馬上意識到，拉回來——彌、陀、佛，這三個字精力集中了，耳朵聽清楚了，

那麼這三個字的速度可能就稍微快一點，間隔是均勻的。但是「阿」跟「彌」之間的間隔可能就大，因為你「阿」字跑了。

我現在發現很多同修念佛，好像每句佛號念得都很漂亮：阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛，這五句；阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛，又是五句。好像這兩個五，十個念完了。我問了很多同修，他說數我都記得了，我說聲音聽了沒有？他說聲音？好像聽了吧。這不行，

記數是一個條件，是一個標準，同時再往下沉，每個數要記清楚了，每句佛號還要聽清楚。每句佛號聽清楚了，每句佛號的每個字都要聽清楚。

我跟嘉麗老師討論，我說我們十句佛號，如果說四字洪名的話，阿彌陀佛，十句佛號四十個字。四十個字當中我們聽進去，我們用耳朵聽進去，聽見了，不是聽了，是聽見了多少個字？如果說我們只聽見了二十個字，那你只完成了百分之五十。如果你聽見了三十個字，那你可能完成了百分之七十。如果你只聽

見了四個字，你只完成了百分之十。聽見了四個字。所以我們強調是要聽「見」，聽「進去」，聽「到」了，而不是有聽的這個動作。視而不見，咱們說聽而不聞，是這個意思。你要聽見。

我們說，我們念十句阿彌陀佛的時候，如果說我們聽見這四十個字的比例愈來愈高，那麼說明你攝耳諦聽的功夫就愈來愈大。而且我們聽見這個字，我們不能奢望說我們這十句佛號當中我們不走念頭，我們首先做到這一句佛號當中，四個字當中沒有妄念進

來。阿、彌、陀、佛，這沒有。你要太均勻了，你要追求速度上的漂亮，就和我們念佛注意那個威儀，注意那個步伐，注意呼吸，注意整齊劃一了，你往往忽視你「聽見」這一個功能。

所以我們不要追求佛號的順暢，數量的多少，念得好聽，念得均勻，念得有節奏。我們關鍵是，是不是每個字都聽見？這個絕對不能含糊！聽不見那就是沒達到標準。所以我們每句佛號實際上是很難看的，咱們說。就像我們看的這些鴨梨一樣，每個鴨梨沒有

一樣的。跟你說實話，每句佛號沒有一樣的。因為每句佛號，你的妄念在哪兒出現，妄念出現多長時間，出現的程度的深淺都不一樣。你今天心情掉舉了，你可能第三聲佛號就跑了，到第八聲你才恢復過來，那這三聲到八聲我的體會特均勻：阿彌陀佛，阿彌陀佛……有嘴無心，而且你還能記著數，你功夫有點得力，雖然你沒有聽見這句佛號，但是你記住數了。但是你突然到第八句你就明白，我怎麼沒聽見，我怎麼沒聽我念佛？你腦子走了，然後再從第八句佛號你再

回來，阿彌陀佛，阿彌陀佛，再重新念，念到十，然後再重新念，一般都是這樣。

所以我們不能夠光記數，這是第一。第二個我們不能追求漂亮。因為我們的妄念不知道什麼時候，我們在第一個字上出現了妄念，那第二個字就得給它拽回來。你想第一個字出現妄念，第二個字拽回來，你中間這個間隔能定下來嗎？你不行。經常有這樣：阿彌陀佛，阿——阿彌陀佛，你會這樣的。這叫真念佛，你意識到妄念出現了，影響我這「阿」字的質量了，

我沒聽見，我走了，我耳朵沒跟著聲音，沒關係，「彌」上回來，那這個從「阿」把妄念拉回來再落實到「彌」上，再聽清楚「彌」，再念出來，這個時間過程得需要多長？這怎麼可能是一個速度出來呢？不可能！所以不要期盼，那都是驢糞蛋兒——表面光。阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛……你沒聽見。那真正聽的感覺是：阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛……是這樣的。你能感覺到他真在聽，他顧不上別的。

再一個就是，我的體會是在第九聲佛號和第十聲

佛號時候容易走，因為大功告成了，快結束了，往往這個時候就疏忽了。第一聲到第八聲的時候還容易，因為他還緊張，他還沒聽清楚，快到第十聲，這一放，這一下子就不知道跑到什麼地方了。我念第九聲、第十聲了嗎？沒念。愈到最後的時候愈要提起警覺。所以我提出注重兩頭：第一聲佛號要聽清楚，最後到十的時候，愈往後愈要注意，過了七就更要注意了，就要注重到最後這兩句佛號，要注意質量，我們要善始善終。所以，念佛還是要聽見，聽清楚，別糊弄自己，

養成這個習慣，不在念佛號的多少，我念一句我是一句，我念十句我是十句，我保證質量。

關於我念佛就是這麼一個體會，希望大家能夠認真真的按照印光大師的十念法，來把我們的佛念好，注重質量。好，謝謝大家。