

中峰三時繫念法事全集

第四十七集

恭錄自^上淨^下空老法師講述之

中峰三時繫念法事全集

第四十七集 (2003/7/2)

澳洲淨宗學院 檔名：20-015-0047

諸位同學，我們還接著看四弘誓願：

【眾生無邊誓願度。煩惱無盡誓願斷。法門無量誓願學。佛道無上誓願成。】

這首偈，上一節講了前面兩句，我們接著再看後面的兩句。因為這首偈是一切諸佛如來的總願，一切菩薩修行的次第，這是總的指導綱領。我們初學從哪裡學起？第一個要發願，願要是真發了，行就不難。實在講，四弘誓願真正的願只有頭一句，『眾生無邊誓願度』，後面的三願，完全是為了圓滿第一願才有的。

怎樣能夠做到普度眾生？遍法界虛空界一切苦難眾生，我都有能力去幫助他？諸佛如來、法身菩薩雖然有能力，有這個心願，還需要一個客觀條件，這

客觀條件是什麼？眾生要肯接受，那就是有感。眾生肯接受就是有感，不肯接受就沒有感；沒有感就沒有應，諸位一定要曉得這個道理，有感斯有應！感是我們願意接受，佛菩薩威神加持。

也許同學要問，我們都很樂意，都是希望佛菩薩來幫助我們，佛菩薩為什麼不來？這就是章嘉大師他老人家所說的，我們本身有業障。不是佛菩薩不來，是我們自己有障礙，他加不上。這個道理都要懂，不是佛菩薩不靈，佛菩薩靈極了！我們自己的業障習氣太重。我們求佛菩薩來幫助，完全是私心、完全是自利；自私自利就是大障礙，這就沒有辦法，沒有法子感通。我們不是為自己，不為自私自利，我們為眾生，那我們祈求佛菩薩加持的障礙就沒有了。念頭一轉，大公無私，也就是說，你的念頭與佛菩薩相應，與性德相應。

中峰禪師這裡的開示，因為他是禪宗的大德，大徹大悟，明心見性的大善知識，所以講得再淺顯，還是有深度。縱然我們聽到好像是懂了，實際上沒懂。就像普賢菩薩這首懺悔偈，諸佛如來的四弘誓願，我們念得很熟很熟，好像是懂了，其實沒懂。為什麼沒懂？你沒有能落實，你沒有做到。「眾生無邊誓願度」，你還有很多怨恨的眾生、討厭的眾生，你絕對不會去度他，所以這一願你沒有。這一願沒有，後頭三願，肯定你就沒有，這是一定的道理。

如果你真的發了這一願，「眾生無邊誓願度」。第一個你心量拓開，真的像諸佛菩薩一樣，心包太虛，量周沙界。第二個，你肯定怨親平等，你會用真誠清淨平等心對遍法界虛空界一切眾生，那你這個願是真發了。真發了之後，念念想落實，我真能做到，真能做到那要先修自己。佛在經教裡頭常說，菩薩自己未度，而能度人，無有是處。所以你想度人，先度自己，那就是成就自己的德行，斷煩惱是成就德行。學法門是成就學問、成就智慧、成就能力，你才有本事幫人家的忙。有德行沒有本事也不行。

所以修行是有次第的，先修德行，再成智慧，最後還得要成就無上佛道。為什麼？你才能普度。你要不成無上佛道，你就度不了摩訶薩。這些地上菩薩、等覺菩薩，他在你之上，你怎麼能度他？你要在他上面，你才能度他。所以一定要發這個願，『佛道無上誓願成』，這個眾生無邊誓願度，你才真正能夠做到圓滿、做到究竟。等覺菩薩也是眾生，佛門裡面常講九法界眾生，等覺菩薩、菩薩是九法界裡頭的，只有佛一個人超越九法界，所以佛果地上才能普度眾生。

講到學法門，煩惱沒有斷之前，學法門還是幫助斷煩惱，這個道理要懂。所以祖祖相傳，教誡初學都是一門深入，長時薰修，為什麼？是為斷煩惱，成就你的戒定，是為這個。到你戒定成就，定中發慧，生智慧了，這個時候才是真正『法門無量誓願學』，就

是《華嚴經》上，善財童子為我們示現的參學。參學是「法門無量誓願學」。由此可知，發願（這是菩提大願），你發願度眾生，你修戒定成就根本智，這是在老師會下（善財童子的老師是文殊菩薩）。戒定圓滿，智慧開了，定發慧了，這個時候出去參學。參學成就後得智，成就無所不知，那就是「法門無量誓願學」。

為什麼要成就圓滿的後得智？眾生根性不同，絕對不是一個方法能普度，所以要種種方法，應一切眾生種種不同的根性。所以學無量法門不是為自己學的，是為眾生學的。但是你要曉得，無量法門都是接引眾生的方便，這就是慈悲為本，方便為門。接引眾生的方便，總得要想方設法幫助眾生善根福德因緣成熟，成熟之後，再給他真正的法門。

真正的法門是什麼？念佛往生西方極樂世界。只有這一法是真的，其他統統是方便。你們聽我講《華嚴經》，我在《華嚴經》上多次講到，《華嚴》、《法華》都是方便，都不是真實。接引這些菩薩們到華藏世界，在華藏世界裡修行，善根福德因緣深厚的，三賢位就發心念佛往生。如果善根福德因緣還差一點的，必須在華藏世界修到地上菩薩，登了地，這個時候智慧開了，沒有疑惑，能夠相信普賢、文殊的話，十大願王導歸極樂。

所以在《華嚴經》裡面，我們看到「十地菩薩始終不離念佛」，這多明顯！十地菩薩，「始」，開始是初地；「終」是十一地，就是等覺。在這十一個位次，肯定是念阿彌陀佛求生西方極樂世界。你看到最後只有這一法顯示出來，讓你快速成就，成什麼？『佛道無上誓願成』。最究竟、最圓滿在西方極樂世界，華嚴歸極樂。你要細細去看，細心去體會，我們這才真的搞清楚、搞明白了。

我給同學們也說了多次，我在年輕學佛的時候，沒有人給我講得這麼清楚、這麼透徹。為什麼？他要是講得這麼清楚、這麼透徹，我早就相信了。老師為什麼不講？這個也有原因。我的老師是古人，思想是古人，教學的方法是古人，古人不說出。為什麼不說出？說出來之後，把你的悟門堵塞了，所以不說，讓你自己去悟。你自己悟了之後，老師給你印證，這是古人的方法。

我現在走的路子，不走古人的路子。為什麼？走古人的路子，恐怕這許許多多同修，你一生一世都不能悟入，為什麼？你的煩惱習氣太重太重，你不可能悟入，我把這個事情說穿、說破。說穿說破對你有沒有好處？好不好很難講，真的佛法沒有定法。如果這樣說法你聽清楚、聽明白了，你在佛法上產生信心，專修淨土，不悟也不要緊。祖師大德說得很好，「但得見彌陀，何愁不開悟」。在這個世間你開不了悟，

見到阿彌陀佛，你就開悟了。如果這個心願生不起來，那在阿賴耶識裡面種了一個善根，這個善根力量很強，將來遇緣必定成熟。

前面我們說過，諸佛菩薩為一切眾生演說，最重要是契機契理。所以我們觀察現前這個世間眾生的根機，古大德那個方法是好，不契現在人的機。但是原理原則我們一定遵守，決定不能違背原理原則，違背原理原則叫不契理。契機不契理，不能成就，那是魔說，理機兩方面都要顧到。

所以學法門這樁事情，我就特別跟諸位講清楚，德行沒有成就，涉及法門多了有妨害，沒有利益，一定到你三昧現前。我們再把這個標準降低，你自私自利的念頭沒有了，名聞利養的念頭沒有了，可以不受外面五欲六塵的誘惑，行，差不多了。你有這種功夫，就是沒有大智慧，不能大徹大悟，有點小智慧。你真的智慧現前，你可以涉獵法門、可以參學，你的學習空間可以放開，廣學多聞，成就你的後得智。

一面成就後得智，一面又增長你的定慧。在修學過程當中，如果你覺得自己的戒定逐漸遠離了，那你就要特別小心謹慎，趕緊回頭。為什麼？你錯了。慧開了之後，後得智得到之後，你的戒定一定是增長，你不會退。慧幫助你的戒增進，幫助你的定增進，這是肯定的。絕對不是說，慧現前，戒定就沒有，那是

魔，不是佛。四弘誓願我們就介紹到此地。再看下面這一句，這是稱讚普賢王菩薩摩訶薩：

【南無普賢王菩薩摩訶薩。】

南無是皈依的意思，禮敬的意思。普賢菩薩，普賢稱之為王，這是特別對他尊敬。普賢菩薩是華嚴三聖，這我們都很熟悉。普賢也翻作遍吉，遍是普遍，遍是普的意思，吉祥也是賢的意思。在中國一般翻的，翻遍吉也不少，特別提一提讓大家知道。佛菩薩的形像、名號都是表法，這在《華嚴經》上說得太多太多。普賢菩薩代表諸佛的理德、定德、行德，實在講，這都是自性、性德。

前面中峰禪師說得很好，「我心即是阿彌陀佛，阿彌陀佛即是我心」，這兩句話我們不能夠輕易看過，那個意思很深，對我們修學來說，是非常大的幫助。知道什麼？心即是佛，佛即是心，說佛的德，就是說性德。普賢菩薩代表我們的理德，我們自性真如之理，真如之理是遍吉、是普賢，普是平等，沒有高下。你要懂得這個意思，我們的性德，本性、大德，是不生不滅、不來不去，永遠不會失掉的，它不會跟著我們生死輪迴轉。生死輪迴是緣，法性不隨這個緣。縱然緣有聚散、有生滅，法性不隨這個緣，法性沒有聚散、沒有生滅。所以性德是真常。我們凡夫可憐的是把自己的自性迷失了，迷失了自性，當然性德

就不能現前。

我們今天起心動念，對一切人事物，總覺得自己好，別人不如我，普賢之德就沒有。不知道遍法界虛空界一切人事物跟我是平等的，決定沒有高下。我們尊重別人，是尊重自己的性德；禮敬別人，是尊重自己性德，這個事實真相，沒人知道。我們為什麼要孝親？孝親是尊重自己的性德；為什麼要尊師？尊師是尊重自己的性德。絕不是老師希望別人對他尊敬，那是小人，那不是君子，為什麼？沒有離開名聞利養。真正君子起心動念，一切作為，他隨順聖人教誨；聖人沒有這樣教給你。

君子還沒有證得，賢人已經證得少分，聖人證得圓滿。儒家的聖、賢、君子，就是我們佛法裡面講的佛菩薩、阿羅漢、學佛的善知識。佛與法身菩薩證得圓滿，聖人；聲聞、緣覺已經證得一點，不圓滿，賢人。我們凡人，六道裡面的凡夫，真正能夠捨棄自己妄想分別執著，我們常講放棄自己的成見，一切隨順佛菩薩的教誨，依教奉行，這就是儒家講的君子。

經論上沒有這樣教導我們，我們還有這種習氣，可見得這叫業障深重。還是自己讚歎自己，毀謗別人，嫉妒別人，障礙別人，總覺得自己比別人要強一點，這是凡夫，這不是君子。所以歸命、稱讚，無一不是隨順性德，無一不是幫助我們恢復性德。性德是

本有的，迷失了，現在佛菩薩用種種方法，幫助我們恢復，道理在此地。

所以我們曉得普賢菩薩是代表性德裡面的真理，真定，性定，大行，普賢大行。大行是什麼？前面講的十願。十願，禮敬是大行，普賢大行，是性德裡面自然流露。對一切眾生的恭敬，跟對諸佛如來的恭敬沒有兩樣，形式上不相同。我們見佛菩薩形像會頂禮三拜，我們不能看到一個蚊蟲螞蟻也給牠頂禮三拜，那就錯了；形式上不一樣，裡面恭敬的念（意念）是完全相同。我們對蚊蟲螞蟻的恭敬，跟對諸佛如來的恭敬絕對沒有兩樣，是平等的，但是在儀式上是兩樣，儀式是隨順世間。理要參透，然後才有行動表現。

附帶說一說文殊菩薩，這兩個菩薩常常在一起的。文殊菩薩表自性的智德，你看看普賢表理，文殊表智，理智一對。普賢表定，文殊表證，唯智能證；但是唯定能開智，唯智能證，智行一對，他們分不開。第三，文殊表三昧，普賢表般若，三昧、般若一對。所以他們兩個人的關係，這樣就很清楚，理智、行證、三昧般若。

一切諸佛如來，身邊都有文殊、普賢，表法！所以釋迦如來，我們看大雄寶殿，這裡面供奉佛菩薩，有很多都是供的，當中是釋迦牟尼佛，兩邊是文殊、普賢，大乘法大概都是這個供法。小乘法裡面供，當

中供釋迦牟尼佛，兩邊供迦葉、阿難，這是釋迦牟尼佛的兩大弟子。迦葉傳禪宗，阿難傳教下，宗門教下這兩大祖師，都是表法的。

我們常常看見的，文殊騎獅子，在佛的左手，他的位置在佛的左手；普賢騎白象，六牙白象，他的位置在佛的右手。理智，行證，三昧般若圓滿，統統圓滿了，就用毘盧遮那來代表，毘盧遮那遍一切處，代表大圓滿。所以《華嚴》這一部大經，所說的就是一佛二菩薩圓修圓證的法門，所以稱之為華嚴三聖。這個代表是一切行德之本體，所以《華嚴經》上說十大願。這是我們對於普賢菩薩簡單的一個介紹，詳細的，我們在《華嚴經》裡面講得很多了。

這個地方，法事做到此地，一切要結歸在性德。這個地方，『南無普賢王菩薩摩訶薩』，三稱是結歸性德，要懂這個意思。下面還有一番開示，我們看這個文：

【上來懺悔發願已竟。】

這前面，「往昔所造諸惡業」是懺悔；「眾生無邊誓願度」，這是發願。這個地方做完了。

【亡靈某當知。】

『某』，是為什麼人做的，把他的名字寫在這個地方。這是你應當知道。

【夫淨土之為教也。】

『夫』是語助詞，沒有意思的。『淨土之為教』，就是淨土的教學。

【仰承阿彌陀佛四十有八大慈大悲。深重願力。攝取十方一切眾生。凡具信心者。皆得往生。】

這是特別把淨土的教學給亡人講清楚。這個事情是不是涉及到迷信？你要是說迷信，他真有這些事情，不止一個人，我遇見很多。有人晚上，大概下午五點鐘以後，你要念這個《三時繫念》，就有許許多多的鬼神。真的，你念這個東西，把鬼神都招來。有時候你自己不是十分誠敬，鬼神就來找你麻煩。還有晚上誦《地藏經》，也有鬼神擾亂你夜晚不能睡覺。不止一個、兩個，很多。這些事情不是一、兩個人偶然發生的，我們遇見很多，聽說很多。

現在我們看到科學裡面的報告，現在在美國、加拿大研究前世今生、研究輪迴的人很多，報告很多。那邊的同學們給我們收集了三十多種，就是最著名的，幾乎在美加提起的時候，大家都知道，最明顯的這些例證，蒐集三十多種寄到我們學院。這些事情在

中國那更多，比外國還多。古人讀書筆記裡面，像大家很熟悉的，紀曉嵐的《閱微草堂筆記》，裡面就說得很多。筆記小說裡面，《聊齋志異》、《子不語》、《夷堅志》這一類東西，這一類的書籍裡頭記載得很多很多。

我自己也曾經遇到過，我也曾經講給大家聽過。這是我年輕的時候，親自遇到過的。朱鏡宙老居士也是親自遇到，他才相信。他沒有遇到之前，他的老岳父章太炎，曾經做過東嶽大帝的判官，給他講很多鬼故事，他都把它當作傳奇故事來聽，他不相信。到他自己真正見到了，他才相信，完全真的不是假的。我認識這位老人，那個時候老人六十九歲，我才二十幾歲。他把我們當作孫子輩看待，很愛護，常常講這些故事給我們聽。這些故事都是他一生自己親身經歷的，不是傳聞。

我們現在真正明瞭，物質不滅，精神也不滅，只是聚散而已。但是物質有聚有散，我們講靈魂，靈魂就沒有聚散，跟物質不一樣，沒有聚散，它隨著業力轉世投胎，靈性不滅。但是這還不是真的，真的是什麼？真的是法性，法性是如如不動的。靈魂是什麼東西？佛家講神識，是迷了的法性。法性不是全部迷，局部迷，是這麼一個現象。它不是最真實的，但是它比物質要真實。物質是聚散生滅無常，神識也是凝聚的，是迷妄凝聚的，它必須要到大徹大悟，它就回歸

到自性；沒有到大徹大悟，它存在。就好像是太空當中，一團迷惑的一片雲彩一樣，到處漂流，它不會散；到大徹大悟，就好比遇到大風，把它吹散，它就沒有了，回歸到自性，那就叫轉凡成聖。

淨土教，這個教從哪裡來的？是根據阿彌陀佛四十八願而來。所以《無量壽經》四十八願是淨土的核心，是淨土基本的理論。『仰承』，「仰承」是最尊敬的心態。『阿彌陀佛四十有八大慈大悲，深重願力』，就是《無量壽經》上所說的。我們講《無量壽經》，跟諸位詳細介紹過，這一部《無量壽經》就是四十八願的說明，四十八願是《無量壽經》的核心。我們修行，當然你也是抓到核心，掌握到原理原則，佛法裡面講總持法門，四十八願是淨土的總持法門。可是我們要理解一定要精，修行要抓綱領，那就愈簡單愈好。要想解釋，那是愈詳細愈好，解要詳盡，行要抓綱領。

四十八願是一回什麼事情？『攝取十方一切眾生』，「攝」是攝受，「取」就像我們今天錄取。現在在世界上，每個國家多半都是開放移民，你去申請，看他取不取你？攝受錄取十方一切眾生。十方一切眾生想移民到西方極樂世界去，阿彌陀佛都歡迎，但是還是有條件，什麼條件？蕩益大師在《要解》裡面給我們講的信願，你要有信、要有願才行。所以中峰禪師在此地說，『凡具信心者，皆得往生』。你沒

有信、沒有願，你不行，他雖然攝受，沒有辦法錄取你。

【信者。】

什麼叫信？信講三樁事情，第一個是：

【信有西方淨土。】

這非常重要，你要完全肯定娑婆世界的西方有極樂世界，有一個世界叫極樂世界，這你頭一個要相信。第二個：

【信有阿彌陀佛。】

這完全從事相上講的，真有一個『阿彌陀佛』，有一尊佛他的德號叫阿彌陀佛。阿彌陀佛：

【攝取眾生之事。】

『攝取眾生』，我們一般講接引眾生。你有信有願，佛確確實實來接引你。這是第二個，你一定要相信。第三個：

【我等眾生。信有往生之分。】

這個你一定要有自信，相信自己有往生的本分。現在的話來講，這個『分』就是條件、資格，我相信我有往生的條件、我有往生的資格，這個很重要。如果你沒有這三個信心，你就不能往生；如果真的有這三個信心，你在現前世間，你的思想、你的言行跟一般人不同。什麼不同？一般人對這個世界貪戀，處處想在這個世界做主。你要是真的相信西方極樂世界，我要做西方極樂世界的人，這個地方是我旅遊的，我在這兒觀光旅遊玩玩的，絕對不會在這個地方產生一絲毫留戀的念頭。換句話說，隨時放得下，一絲毫留戀都沒有。我的家在極樂世界，不在此地，這兒是來玩玩的。他的思想、言行，就變了。如果對這個世間還有留戀，還有想獲得的，你不信。你求生西方極樂世界，又想極樂世界，又想得到這裡，兩面都想得到，沒有這回事情。好，現在時間到了。

諸位同學，請接著看下面的文：

【然雖謂彌陀攝取眾生往生。要信唯是隨心自現。感應道交。究竟非從外得。如是信者。是為真信。】

到這個地方是一段。這一段給我們講，不但相信這個事，還要相信理，為什麼？這才叫真信。相信事，不知道理，能不能往生？能往生，生凡聖同居土。如果你能懂得這個道理，你的品位就更高。確實有其事，理也是真的，理跟事都是真的。不可以信理而廢

其事，那就壞了，那你還不如信事不懂理的，他真能往生。如果信理，疏忽了事，不能往生。那叫真信！

雖然說到阿彌陀佛（我們講接引，接引往生）接引往生這個事。『要信唯是隨心自現，感應道交』。「隨心自現」是理。一切法，《華嚴經》上講得究竟圓滿，連虛空法界剎土眾生，唯心所現，西方極樂世界阿彌陀佛也不離自心。所以修淨土同學，你們也常常聽到，唯心淨土，自性彌陀。離開心性，彌陀跟淨土也沒有，都是唯心所現，唯識所變的，這是真理。所以我們有求，就有感。

我們希望生到西方極樂世界去，親近阿彌陀佛，為什麼？一切諸佛告訴我們，只有到極樂世界，那是最好的修學環境，親近阿彌陀佛，是最好的老師。有好老師，有好的修學環境，我們在那個地方能夠斷煩惱，能夠成就法門，能夠圓成佛道，到西方極樂世界是辦這個事情去。這個事情辦好了，然後再遍法界虛空界，眾生無邊誓願度，我們要幹這個事情，不是為別的。要想圓成佛道，要想隨類化身，廣度眾生，那你非要到極樂世界去不可。你不到極樂世界，不可能。

不到極樂世界，無論修那個法門，修到真正成功，那真是時間很長，無量劫，阿僧祇劫，最後修到華藏世界。到華藏世界遇到文殊、普賢，還是叫你念佛求生淨土。你們想想看，這什麼味道？最後總是要

歸淨土，為什麼現在不去？現在要去，你省多少事情，省多少時間！快速成就。我們要曉得這個事實真相，所以確確實實是「隨心自現，感應道交」，這就是相信我們自己有往生之分。你知道阿彌陀佛西方淨土跟我們的關係多密切？是我們自己心性變現的。但是我們自己迷失了心性，到西方極樂世界才能真正明心見性，才真正是真相大白。

『究竟非從外得』，外頭沒有東西，心外無法，法外無心。『如是信者』，這是真信。信佛，我們一般人信佛，說老實話，迷信！什麼叫迷信？什麼叫佛不知道，什麼都不知道，他就相信，他也來皈依，所以這真正是迷信。比這個好一點的，迷信裡頭有條件，有什麼條件？他真正相信釋迦牟尼佛是有智慧的人、是有大德行的人，他不會騙人。我們一般講，相信釋迦牟尼佛的人格，相信他是個好人，他不會欺騙我們，他講的話一定是真的。這個我們一般講正信，就是他有理論依據，他不是盲從。

更深入一層，是親近佛久了，對於佛經義裡面的理論事理，有相當程度的通達，這是正信，高級的正信，到這個地方才叫真信。這個真信還不是真正的真，相似的真，為什麼？我們信「隨心自現，感應道交」，也就是說「唯心所現，唯識所變」，我們沒有證得；我們如果證得，就自在了。在這個世間要想證得，難，太難太難！到西方極樂世界就證得了，到西

方極樂世界才是真正的真信。我們現在是相似的真信，理上明瞭了。就如同現在的科學家。

前一個時期鍾居士來給我們做報告，最近科學家有三個發現，第一個發現，空間跟時間在某種條件之下不存在。這是佛經上講到，他們現在相信，相信是理上的相信，事上沒有見到。第二個發現是什麼？有是從無當中來的；無中生有，無能生有，有還歸無。這也是理上的發現，他們相信；事上，事上他們沒有辦法證明。第三個講宇宙的起源，現在這起源是一時頓現，這也是理上相信。佛經上都說過，但是不是自己境界，沒有證得。所以這個信也可以說是真信，還不是真正，他確實有高深的理論做依據。我們能夠接受中峰禪師的教誨，深信不疑，我們決定得生。下面說：

【信而無行。即不成其信。】

所以信願行是一而三，三而一，有一個，三個一定都有；如果少一個，你的信不是真信，行也不是真行。決定你有信，就有願，就有行；有行，一定有願，一定有信。一而三，三而一，鼎之三足，不可能缺少一個的。我們看一個人，他信不信，你從這兒看。所以沒有行，『不成其信』。

【行者楞嚴經云。都攝六根。淨念相繼。不假方

便。自得心開。】

在《無量壽經》三十二品到三十七品，經文裡面所講的是染淨最低的標準，淨念相繼！怎樣轉染為淨？『都攝六根，淨念相繼』，大勢至菩薩教導我們的。淨宗修行的祕訣就是這十六個字。『不假方便，自得心開』，不需要再藉任何法門的幫助，真正叫簡單、容易、快速、穩當，不需要加上什麼禪，加上什麼咒，什麼都不要加，就是「都攝六根，淨念相繼」。效果就是「自得心開」，自得心開就是心開意解，跟禪宗裡頭大徹大悟，明心見性，同一個境界。這一句名號念到理一心不亂！

他的功夫的進展，必然是功夫成片，事一心不亂，理一心不亂，關鍵就在你能不能都攝六根。我們今天連功夫成片達不到，毛病出在哪裡？不能夠都攝六根。眼往色的外面跑，耳往聲外面跑，六根往六塵境界裡面跑，收不回來。都攝六根就跟孟夫子所講的，「學問之道無他，求其放心而已」。你放在外面的心，你怎麼能收回來？都攝六根就是收回來。把眼從色那裡收回來，耳從聲那裡收回來，收回來你就安靜了，你就定了；你不收回來，你會受外頭境界影響。用現在最容易懂的話，就是你的六根不再受外面六塵境界影響，你才能做到淨念相繼。

耳根最靈，聽到人家讚歎，歡喜的不得了；聽到

人家毀謗，罵你幾句，生氣生好幾天。這怎麼行？這就是你沒有辦法收攝六根，你的心得不到清淨。真收回來，見色絕對不會受色法的影響，聽聲也決定不會受聲塵的影響，你的心永遠在定中。鼻嗅香，香臭一如；舌嘗味，五味一如，這就是我們現在的話說，沒有嗜好、沒有好惡，心得平等、心得清淨了。

在我們一般念佛，簡單的說，淨念，念是念阿彌陀佛，淨是沒有懷疑、沒有夾雜，就是淨；不懷疑、不夾雜，相繼是不間斷。不夾雜是真功夫，凡夫之不能成就，就是不是真信，他有疑、他夾雜，大量的夾雜，把念佛功夫完全破壞掉，這是《楞嚴經》上說的。《彌陀經》裡面講的，這我們剛剛講過，我們念一念就行；

【阿彌陀經云。若有善男子。善女人。聞說阿彌陀佛。執持名號。若一日。若二日。乃至七日。一心不亂。其人臨命終時。阿彌陀佛與諸聖眾。現在其前。是人終時。心不顛倒。即得往生阿彌陀佛極樂國土。】

這一段我們在前面講過，本經說的。

【如是行者。是名正行。】

你平常念佛，與這個經相應，與《楞嚴經》上相應。《楞嚴》裡面講得很深，《彌陀經》是從事上講

的，事上講，跟《楞嚴經》有相應之處，哪個地方相應？執持名號，一心不亂。都攝六根，淨念相繼，這是因，修因；果，果就是一心不亂。所以有一心不亂，當然就有都攝六根，淨念相繼；有都攝六根，淨念相繼，當然就有一心不亂之果，因果相應。這兩部經裡面講的是異曲同工。這樣修行，這叫正行。

念佛堂堂主常常掛在口上的口頭禪，我們稱它口頭禪，時時刻刻喊著，「放下身心世界，提起正念」，就是這個。都攝六根，就是放下身心世界，不要去攀緣。眼不向色攀緣，耳不向聲塵攀緣，鼻不攀緣香，舌不攀緣味，身不攀緣觸，意不攀緣法。眼耳鼻舌身意收回來，不向外攀緣，淨念相繼，六根清淨，一塵不染。這個時候念這一句阿彌陀佛就相應了，一念相應一念佛，念念相應念念佛。相應是跟一心不亂相應，一心不亂就是佛。下面說：

【行而無願。即不成其行。】

這個很重要，你看看沒有願不行，願是什麼？

【願者要與阿彌陀佛。四十八願。願願相應。是為大願也。】

這個地方最重要的就是『四十八願，願願相應』。然後你就曉得淨宗學會成立，我們為什麼把《無量壽

經》第六品，選做早課的經文就這個意思。淨宗學人起心動念，都要跟四十八願，願願相應，你肯定得生，你決定沒有問題。所以我常常勸勉一般對於本願誤會的人，我提醒他不能誤會。誤會，你這一生錯過，到最後你往生不了。你四十八願只持第十八願，其他的願都不要，這不行。

祖師講的四十八願，願願相應，你只跟一願相應，不行！他那個一願就包括其他的四十七願，少一條，這一願就不圓滿。四十八願，願願互攝，任何一願都具足圓滿的四十八願。我們要明白這個道理，要了解這個事實真相，千萬不能夠誤會。古來祖師大德提倡本願念佛，沒有錯，因為人家每一願都攝一切願。提倡以第十八願為中心，沒有錯，第十八願就含攝其他的四十七願，願願相應，願願圓滿，這叫大願。祖師說的不錯，我們現在人錯會意思。不但是不懂得如來所說義，祖師大德的意思，說老實話，真正能夠理解的人也不多。

【信行願三。如鼎三足。缺一不可。】

這一句話非常非常重要！這是往生西方極樂世界的條件。你必須具足信、願、行，信中有願行，願中有信行，行中有信願，它是互相交融的，決定沒有獨立的。『如鼎三足』，缺一個，這個鼎就站不住，就倒掉。這就說明，這三個條件缺一個不能往生，一

定要知道這個事實真相。下面再勸聽眾，這個聽眾是鬼神眾，給鬼神眾，也給我們現前大眾講：

【今爾亡靈當知現前一念。本自圓常。】

這是你應當知道，鬼神知道，我們更應當知道。我們現前這個一念是圓滿的，為什麼不圓滿？因為你自己有妄想、有煩惱，把你自性本來圓滿的性德破壞、障礙了。六道裡面的眾生，無不如是。

【信行願。原是自己本來具有。如是性德。】

換句話說，信願行是自性本具的德能，不是從外頭來的。現在承蒙諸佛如來教誨，祖師大德的開導：

【今者但是本性光明顯發耳。】

『信行願』是『本性光明』，本性裡頭本來具足的。現在問題在哪裡？佛菩薩的教誨、祖師大德的開導，我們聽見了，覺不覺悟？真的覺悟，你的性光顯發了。信放光、願放光、行放光，這個光就是我們現在人講的磁場，明顯的發出來，這就是破迷開悟！貴在『當知現前一念』，貴在當知，知就是真正覺悟過來。你要不知道，你還在迷惑，依舊是迷而不覺，邪而不正，染而不淨。它都是連著的，有一個全都有了，一迷一切迷，一染一切染，一淨一切淨。所以你聽了

之後，你真的要回頭，你要覺悟。下面是這一時佛事最後結束的時候，讚佛：

【阿彌陀佛。無上醫王。巍巍金相放毫光。苦海作慈航。九品蓮邦。同願往西方。】

讚頌，配上音樂，以優雅的節奏唱誦出來，表示自己對於佛法僧三寶、對於一切眾生的禮敬讚歎，也是供養。所以這個偈讚的內容，非常豐富。古來祖師大德講的行法當中，禮敬、讚歎、懺悔、發願，無不具足。

『阿彌陀佛，無上醫王』，能醫一切眾生的病苦。一切眾生，什麼病苦？就六道眾生裡面來講，貪瞋痴慢疑的病苦，貪瞋痴叫三毒煩惱，沒有比這個更毒。這個世間（就是六道裡頭）所有一切的毒害的根就是貪瞋痴。所以貪瞋痴要是轉過來了，六道裡頭毒害的根本就拔掉了。菩薩也有病，菩薩的病是什麼？懈怠。所以菩薩的善根是唯一精進，他要不知道精進，他就懈怠了。九法界眾生統統都有病，要靠阿彌陀佛這一位無上醫王，來診斷、來治療，幫助大家恢復健康。

『巍巍金相放毫光』。這一句是讚歎阿彌陀佛自行的功德。是世尊在經教裡面常常跟我們講的，為人演說，這一句是演，阿彌陀佛在表演。九界眾生都有

病，阿彌陀佛表演一個健康的樣子。毫光是白毫放光，我們「讚佛偈」裡面常常念的，「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」。「巍巍金相放毫光」就是這個意思。

『苦海作慈航』。以下這是阿彌陀佛普度眾生，他的「眾生無邊誓願度」落實了，所以後面這三句是話他的功，功德、果德。「苦海作慈航」，這是功德；『九品蓮邦，同願往西方』，這是果德。「九品蓮邦」是果德，「同願往西方」，這裡頭有自己的願望。我今天也發四十八願，我今天真信有西方極樂世界，有阿彌陀佛接引眾生的事，相信我依照經教，認真努力的去奉行，我一定能夠往生到西方極樂世界，同願往西方。言語不多，只有幾句，內容非常豐富。後面以皈命蓮池會菩薩做總結：

【南無蓮池會菩薩摩訶薩。】

『南無』就是皈依的意思，皈命的意思。我自己願意皈命『蓮池會菩薩摩訶薩』，我也成為蓮池會菩薩摩訶薩裡面的一員。第一時到這個地方就圓滿了。第二時，《彌陀經》、往生咒，都是重複的，所以我們就可以免了，我們提一提就行了。第二時開端，開端的儀式是一定需要的，這是禮敬稱讚。

【南無蓮池海會佛菩薩。】

意思前頭講過，這是禮敬稱讚。接著，是念《佛說阿彌陀經》，拔一切業障根本得生淨土陀羅尼咒。這就是一個段落，這是誦經、念咒。每個段落之後，都禮敬稱讚蓮池會菩薩。「蓮池會」跟「蓮池海會」有區別的，蓮池會是講極樂世界裡面的，蓮池海會是包括十方世界，統統都在其中。像我們今天發心，甚至於沒有發心，聽到阿彌陀佛這個名號，看到阿彌陀佛的像，落在阿賴耶識裡面，都算蓮池海會。所以蓮池海會就太大太大，遍法界虛空界。經咒念完之後，這是禮敬稱讚：

【南無蓮池會菩薩摩訶薩。】

接著下面就開示，開示前面照例有一首偈，我們先看這首偈：

【便就今朝成佛去。樂邦化主已嫌遲。那堪更欲之乎者。管取輪迴沒了時。】

這是中峰禪師對我們當頭一棒，希望這一棒能把我們打醒。再沒有打醒的，常常被他打。如果你真的明白，真的覺悟，你會變成什麼樣子？恰如念佛堂主所說的，「放下身心世界」，這裡頭包括世出世間一切法，你統統放下了。

好像曾經有一個人問我，寫了一個單子，問了幾

個問題。他說我們如果把一切都放下，是不是工作也不要做，家人也不要照顧，錢統統都拿去布施，我們明天生活怎麼辦？提了一些問題。提出這些問題，說實在話，對於佛在經上講的意思，你沒有真正理解，你錯解了。我在這裡講的話，你也錯解了意思。這是說話難！我講的話你都會聽錯，佛講的話，哪有不誤會的道理？

你看看佛在淨業三福，頭一句教我們孝養父母。我們一切都放下，對父母就不孝了。這孝養父母兼顧到家裡，如何能夠（好像跟佛經上講的）兩面都能顧到？怎麼樣去學習才如法？我相信確實有不少人有這個疑惑。實際上我們在講席上常說，放下不是在事上放下，是在心上放下。心上放下，你還要懂得，不是說事都不管了。你想想諸佛如來、法身菩薩，他們明心見性，他們是怎麼放下的？你只想一想佛常常教導我們受持讀誦，為人演說。真放下、徹底放下了，但是放下之後怎麼樣？為人表演，就是你真的放下。現在怎麼樣？現在你在戲台上演戲，你要演得很逼真，那就對了，這樣子理跟事就圓融。

心裡面一絲毫都不沾染，宗門大德常講，「百花叢中過，片葉不沾身」。百花叢中過，就是隨緣，佛法在世間，不離世間法，佛法在世間，不壞世間法，世間法做得樣樣都如法。孝養父母、尊敬師長、友愛兄弟，倫理道德樣樣都做得很好，做得很圓滿，心裡

頭真的叫一絲不掛，這就是佛菩薩；心裡面有，你是凡夫。所以事有理無，相有性無，性相無礙，理事一如，你才叫真正懂得。所以愈是真正懂得，愈是真正放下，做得愈好。

對於父母尊長做得非常非常的圓滿周到，為什麼？給社會大眾做好榜樣。這就叫佛法在世間，不離世間法，會給世間做最好的樣子。五倫八德統統要做到，一點也不含糊。但是心地清淨，決定沒有一絲毫沾染，那就是佛法。佛法跟世法是一法，不是二法。你覺悟了，佛法就是世間法，世間法就是佛法；不覺悟，佛法也是世間法。為什麼？你心不清淨，你染污，你生煩惱，不生智慧。佛法在世間，生智慧，不生煩惱，不一樣。

面面都做得非常周到，演戲，佛講的是演說，你要做出一個覺悟的樣子，做出佛的樣子，做出菩薩的樣子。你再要不會的話，那你去讀善財童子五十三參，那五十三位善知識都是諸佛如來，他們示現各行各業，男女老少。你去找一個與你的身分，與你的行業相關的，你看看他怎麼做的，就是他怎麼表演的？你就會學到，你的問題就解決了。此地大師是給我們迷惑顛倒的人，對這個世間有留戀，還不肯認真努力學佛的，給你當頭一棒。

『便就今朝成佛去』，「成佛去」就是往生，往

生就成佛，這個話是真的，不是假的。我們生到極樂世界，這是一生去的，沒有死，活著去的，死了就去不了！你是活的，還沒有斷氣，你清清楚楚、明明白白：佛來接引我，我跟佛去了！這就走了。活著跟佛去了，身體不要了，丟了。

所以往生是活著去的，不是死了去的。所以我們說這個法門，不老、不病、不死，這叫什麼？大事！佛為一大事因緣出現於世，什麼大事？就這個大事。你們想想看，還有什麼事情比這個事情更大？他真的能教給我們不老、不病、不死。你不照這個方法去做，那就沒有法子了。佛是老師，老師不能勉強學生，學生能夠學成功，一定靠自發自力，老師幫不上忙。你自己不能夠自動自發、努力自強，那你怎麼能成就？

所以大師在此地講，即使我們現在就往生，『樂邦化主』，「樂邦」是極樂世界，「化主」是阿彌陀佛，阿彌陀佛已經嫌你來得太遲了，你怎麼這個時候才來？阿彌陀佛在極樂世界已經十劫，你怎麼才來？現在去，阿彌陀佛都嫌你太遲了。『那堪更欲之乎者』，這句話就是給我們當頭一棒，不能再搞之乎者也了。之乎者也是什麼？讀經、研教，還留戀在這個地方，還不能放下，還不想馬上就去。

如果留戀在經教裡面，『管取輪迴沒了時』，你還是繼續要搞六道輪迴，沒完沒了。真的搞清楚、搞

明白，要像蓮池大師一樣，「三藏十二部，讓給別人悟」。三藏十二部，要搞三藏十二部，那就是搞之乎者也，真的明白了，不再搞了，讓給別人悟。「八萬四千行，饒與他人行」。八萬四千法門，你們哪個喜歡，你們去搞去，我不搞了，我回過頭來。

所以這些祖師大德到最後，一部《彌陀經》，一句南無阿彌陀佛，他成功了，他圓滿了。我們還要搞經教，為的是什麼？為的是你還沒有死心塌地相信，你還不肯死心塌地放下。經教的目的，是讓你在這裡頭徹底覺悟，悟了之後，你要統統放下。悟是看破，看破之後放下，一門深入，一句彌陀念到底，你成功了，不再搞六道輪迴。這一首偈很重要，現在幾個人覺悟過來？幾個人能真放下？好，現在時間到了。

自了法師： 念佛的方法 — 攝耳諦聽

恭節錄自
無量壽經科註第四回學習班（第九十五集）
2014/10/27 香港佛陀教育協會
檔名：02-042-0095

尊敬的 師父上人慈悲、諸位善知識慈悲、阿彌陀佛！

不肖弟子自了冒昧報告的題目是：攝耳諦聽。

上次談了念佛的秘訣：時時作臨終想。接下來應該談談念佛的方法。有些人念佛的時候，專心在字上，精力集中在腦海裡要清晰地浮現「阿彌陀佛」這四個字。

念佛的方法，我們請民國三位大德來開示，他們都是念佛的過來人：夏蓮居老居士，律航老法師，印光大師。律航老法師是夏老的學生，是我們的大恩人，他把《無量壽經》會集本從大陸帶到臺灣，李老居士遇到了後來交給師父上人，我們今天才能看到。

祖師大德教給我們念佛的方法是：攝耳諦聽，即是聽聲音，用耳朵認認真真地聽自己念佛的聲音。

一、夏蓮居老居士《聽佛軒記》

(一) 原文

法門無量，要在明心，功高易進，無如念佛。此方真教體，清淨在音聞。欲成三昧，先修耳根。一切時中，佛號歷然，聲不越竅，耳聽常滿，隨緣自在，聞性內熏，思專想寂，滯情融朗，佛是本覺，念是始覺。以念啟聞，以聞修念，聞即是念，念成於聞，有念必聞，無聞非念，有念念息，無聞聞盡，從聞入流，返聞自性，但能聲聲喚醒自己，即是念念常覺，但能不隨顛倒，即是翻破無明，初則背塵向覺，繼則始覺合本，久則始本相泯，自然能所兩忘。

(二) 略釋

引用夏老居士《淨語》的原文，連貫起來，略釋他上面的《聽佛軒記》，即是用夏老的話來解釋他自己的話：

「此方真教體，大要在心聽，圓通先從耳根證。念來字句用心聽，自喚自醒還自應。妄想千般都莫管，聲聲佛號要分明。一句六字真經，循環莫教暫停，無論苦樂動靜，耳邊歷歷佛聲。防被境緣牽轉，如護生鳥風燈。互融互攝以心聽，聽久轉凡能入聖。聞熏聞修聞自性，一根

還原諸根淨。聽時更比念時真。都攝六根學勢至，返聞自性奉觀音。自呼自醒還自知，念佛見佛成佛時。聲合乎心，心應乎聲。心聲相依，妄念自清。始覺究竟即本覺。果能心口，字字相應，淨宗功夫，十得八九。果能念到，心境如一，方知真空不離妙有。一聲佛號一聲心，念念彌陀攝六根。字句分明耳應口，凡情消處見慈尊。此是蓮宗真途徑，純以音聲續慧命。」

二、律航老法師《並耳念佛法》

念佛宗旨，本為攝心專注一境，令散亂心，漸成片段，乃至一心不亂。若欲達此目的，必須將阿彌陀佛四字宏名，字字都念的清清楚楚，聽的明明白白，但耳根對聲塵，須由聽力強銳，方能格外清晰。

並耳者，即合併兩個耳根的聽力，用在一個耳根上，試看古人射箭，今人放槍，當他瞄準時，皆閉一眼，用一眼，視力格外分明，而聽力亦復如是。

律航初學此法時，先將右耳聽力作意並在左耳，聽一百聲；再將左耳聽力並在右耳，聽一百聲；然後兩耳平均聽一百聲。或者攝心記數，初三聲注入左耳，次三聲注入右耳，再四聲二耳一起聽，共為十聲。

如是迴圈練習，不過一月，大見功效，一往妄念

紛馳，現因聽力特別增強，漸受約束，偶起妄念，隨即覺知，日久自成習慣，不必作意並耳，而自然並耳矣！

經云：「此方真教體，清淨在音聞。」則持名念佛者，誠不可不加強聽力。

三、印光大師開示都攝六根

- (一) 「都攝六根，淨念相繼」乃以彼背覺合塵之生滅，轉而為背塵合覺之生滅，以期證於不生不滅之真如佛性也。今人若不「都攝六根，淨念相繼」念佛，絕無實證之希望。
- (二) 攝心念佛，為決定不易之道。而攝心之法，唯反聞最為第一。
- (三) 念佛下手，最要莫過於聽。聽則心沉而一，所謂「都攝六根，淨念相繼」者。
- (四) 當時常自念自聽！大勢至菩薩「都攝六根，淨念相繼」，即注重於聽之一法耳。
- (五) 念佛之要，在「都攝六根，淨念相繼」。欲都攝六根，只長聽自念之佛聲，則得

之矣。

- (六) 念佛之法，各隨機宜，不可執定。然於一切法中，擇其最要者，莫過於攝耳諦聽。
- (七) 都攝六根，淨念相繼。心念、耳聽，字字句句，念得分明，聽得分明，便是往生正因。
- (八) 都攝六根而念，為淨念。念佛時，常聽自己念佛音聲，即是都攝六根之下手處，切須注意！
- (九) 聽即都攝六根之法。此法無論上、中、下根人，用之皆有益而無弊。凡一切人皆以諦聽告之。
- (十) 念佛一法，理極高深，事甚平常。欲求心佛相應，第一是志誠懇切；第二是聽，反聞念佛聲，誠、聽兼到，昏散自除。
- (十一) 攝心方法，種種不一。隨其人之根器用之，自得其益。若夫最為切要之法，總不過大勢至「都攝六根，淨念相繼」八字。

- (十二) 念佛要心中念得清楚，口中念得清楚，耳中聽得清楚。從朝至暮念，從朝至暮聽。比貪多貪快而含糊不清，功效懸殊也。
- (十三) 念佛之時，必須攝耳諦聽，一字一句，勿令空過。久而久之，身心歸一，聽之一法，實念佛要法，無論何人，均有利無弊，功德甚深。
- (十四) 《楞嚴經·大勢至圓通章》云：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」，即是攝耳諦聽之法。當依此而念，不至仍舊妄想紛飛耳。
- (十五) 所言心、口、耳悉令清楚者，即都攝六根之法則也。心，即意根。口，即舌根。心、口念而耳聽，眼鼻決不至向外馳求，身亦不至倨傲放肆。今人念佛，多多都是不肯認真，故無效耳。
- (十六) 須心中念得清楚，口中念得清楚，耳中聽得清楚。即默念，亦須常聽。以心一起念，即有聲相。自己之耳，聽自己心中之聲，固明明了了也。

- (十七) 無論聲默，均須攝耳諦聽。能常聽見念佛的聲，則心自歸一。此法最穩當。無論上、中、下根，均可得益，絕無受病之虞。
- (十八) 都攝六根，入手在聽。無論大聲念、小聲念，不開口心中默念，均須字字句句聽得清楚，此念佛之秘訣也。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！
- (十九) 念佛之要，在於都攝六根，當念佛時，攝耳諦聽，即是攝六根之下手處。能志心諦聽，與不聽而散念，其功德大相懸殊。此法無論上、中、下根人，皆可用。皆可得益，有利無弊，宜令一切人皆依此修。
- (二十) 當念佛時，或聲或默，均須攝耳諦聽。不令一字一句，滑口念過。大勢至菩薩所謂「都攝六根，淨念相繼」者，即此隨念隨聽之一法也。果依此說，決定往生。若或討巧，定成大拙。自誤誤人，害豈有極！
- (二十一) 須知都攝，注重在聽。即心中默念，

也要聽。以心中起念，即有聲相。自己耳，聽自己心中之聲，仍是明明了了。果能字字句句，聽得清楚，則六根通歸於一。較彼修別種觀法，為最穩當、最省力、最契理契機也。

(二十二) 念佛法門，以信願行三法為宗。念佛之要，在於都攝六根，淨念相繼。欲都攝六根，淨念相繼，無論行住坐臥，常念佛號，或聲或默，皆須聽己念佛之聲。倘能如是，則業消智朗，障盡福崇，凡所作為，皆悉順遂。

(二十三) 吾人果能真信切願，如子憶母，都攝六根，淨念相繼而念。即是以勢至「反念念自性」、觀音「反聞聞自性」，兩重工夫，融於一心，念如來萬德洪名。久而久之，則即眾生業識心，成如來秘密藏。所謂「以果地覺，為因地心」，故得「因賅果海，果徹因源」也。

(二十四) 念佛必須攝心，念從心起，聲從口出，皆須字字句句，分明了了。又須攝耳諦聽，字字句句，納於心中。耳根一攝，諸根無由外馳，庶可速至一

心不亂。大勢至所謂「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」者，即此是也；文殊所謂「反聞聞自性，性成無上道」者，亦即此是也。

(二十五) 念時須心中念得清楚，口中念得清楚，耳中聽得清楚。即不開口，心中默念，亦須字字句句，聽得清楚。以心一起念，即有聲相。自己之耳，聽自己心中之聲，仍是明明朗朗。能常聽得清楚，則心歸一處，神不外馳。故眼也不他視，鼻也不他嗅，身也不放逸，故名「都攝六根」。如此念佛，名為「淨念」。以攝心於佛號，則雜念雖尚未全無，然已輕減多多矣。若能常常相繼，便可淺得一心不亂，深則得念佛三昧矣。

(二十六) 無論行、住、坐、臥、聲、默，都要字字句句，心中、口中念得清楚，耳中聽得清楚。默念不開口，心中仍有聲，自己的耳，聽自己心裡的聲，與開口朗念無異。此為念佛最切要之妙法，且不吃力。《楞嚴經》大勢至菩薩云：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」。耳能聽得明白，

則六根都攝無遺矣！如此而念，名為「淨念」。淨念能常相繼，則可得念佛三昧矣。

(二十七) 欲攝妄念，第一要心存恭敬，常若身在佛前，不敢起別種念想。第二要字字句句，心裡念得清清楚楚，口裡念得清清楚楚，則妄想自漸漸消滅矣。即默念，也要聽。以心一起念，即有聲。自己的耳，聽自己心裡的聲，仍然明明了了。《楞嚴經》大勢至菩薩云：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」，注重在聽。六根，即眼、耳、鼻、舌、身、意。心，即意根；口，即舌根；聽，即耳根。心念、口念、耳聽，此三根一攝，眼也不會東張西望，鼻也不會聞別的氣味，身也不敢放逸懈怠，故名「都攝六根」。都攝六根而念，自無污雜妄念，故名「淨念」。淨念，必須要常常相續不斷，故名「淨念相繼」。能淨念相繼，久而久之，則得念佛三昧。此「都攝六根，淨念相繼」，為得三昧之第一妙法。故云：「得三摩地，斯為第一」。「三摩地」，即三昧之別名。如此念之，決有淨念常

存、妄念全無之一日。

(二十八) 都攝六根，淨念相繼，久而久之，即眾生業識心，成如來秘密藏。則由三昧寶，證實相寶，方知此寶，遍滿法界。復以此寶，普施一切。

攝耳諦聽，並不只是印光大師提倡，古來大德都是這樣教人。隨舉一例，蕩益大師，我們看《彌陀要解》幾段話：「唯以信願執持名號，則一一聲悉具多善根福德」、「信願行三，聲聲圓具，所以名多善根福德因緣」、「所持之名號，真實不可思議。能持之心性，亦真實不可思議。持一聲，則一聲不可思議。持十百千萬聲無量無數聲，聲聲皆不可思議也。」、「只此信願，莊嚴一聲阿彌陀佛，轉劫濁為清淨海會，轉見濁為無量光，轉煩惱濁為常寂光，轉眾生濁為蓮華化生，轉命濁為無量壽」。祖師這裡都用「聲」：一聲阿彌陀佛、聲聲阿彌陀佛，他不用「句」，通常我們說一句阿彌陀佛。大師的措辭不是無的放矢，不是隨隨便便，這是有他含藏的意思：提醒我們念佛的方法：聽聲音！攝耳諦聽。

今天就報告到這裡，報告過程恐有錯誤，懇請師父上人及諸位善知識批評指正，不吝賜教。阿彌陀佛！

不肖弟子 釋自了 叩呈

淨空法師開示

我們聽了自了法師的報告，也看到這篇的文字，確實是他對我們大家最好的供養。他這些年來修行，沒有白費功夫、沒有浪費光陰，確實有心得，這是我們應該向他學習的。為什麼他有成就，我們的成就比不上他，原因何在？經論上說的，祖師大德教導我們的，他認真去做了，確實是「一門深入，長時薰修」，他做到了。我們懂得，也會說，但是自己沒有做到，所以他確確實實是給我們心得報告。

這篇東西對念佛人，尤其是念佛功夫不得力的人，長時間的念佛念了幾年、念了幾十年，功夫依然不得力，原因在哪裡？聽了這份報告我們就明白了，**我們的念佛不如法。**

他舉出這三個例子，夏蓮居老居士；律航老法師；《楞嚴經》上所說的法門；《印光大師文鈔》，他用的功夫最深，他的根底，是從《文鈔》上奠定的。印光大師一生教人，他就記得很清楚，重要的開示，他隨手可以拈來，所以「一門深入，長時薰修」、「讀書千遍，其義自見」。

我們知道，沒真幹，尤其是念佛，念佛最重要的，佛在經典上告訴我們，念從心生。念佛這個念頭從心生的，從口裡頭念出來，從耳朵聽進去，這樣就能夠

攝心。許多人念佛時間很長，不能攝心，就是雜念很多，用念佛的方法雜念去除不掉，於是怎麼？另外想別的辦法，覺得自己業障很重，用其他的方法消業障。殊不知，念佛是最好消業障的方法。我們不懂這個方法，或者聽了不相信這個方法，為什麼不相信？**我們學習的時候功夫不夠，不是幾句就能攝心，要養成習慣才能攝心，還沒有養成習慣就想換別的方法，這就壞了，而不能夠一個方法堅持到底。**

這裡說的三個人，夏蓮老、律航、印祖，隨便哪個人的方法都行，都把這個重點說到了。他今天在此地提醒我們，把這些重要的開示都寫在此地，我們多看看、多念念，自己再試試看。

我們最大的障礙就是世緣放不下，這才是真正功夫不得力真正原因所在。我們對於這六根對六塵境界，太在意了，不肯放下，不知道六根六塵六識，都是虛妄不實，都應該放下。

尤其是年歲大的人，中國古人是以六十歲為老人，六十是花甲老人了，六十是一甲子。李老師以前常常告訴我們，人到六十歲就要為來生打算，為什麼？這一生差不多過完了，六十到八十，人生的冬天。

把人生分為春、夏、秋、冬，從你出生到二十歲，春天，這二十年；二十到四十，夏天，成長了，成熟

了；四十到六十，秋天，該收斂了；六十到八十，冬天，要準備走路了。換句話說，聰明人要準備來生。人死了並不是就了了，有來生，六十歲以後認真為來生著想。

念佛法門就是為來生，來生到哪裡去？心裡頭嚮往的是西方極樂世界。怎麼去？「信、願、持名」。真信、切願沒問題，問題在「持名」。蕩益大師說得好，能不能往生全在信願之有無。可見得「真信切願」是能不能往生最重要的關鍵。真信切願的人，肯定把世法佛法都放下了。像《金剛經》上所說的「法尚應舍，何況非法」，得放乾淨，然後修一向專念。

他這篇東西完全著重在「念的方法」。這個「念」怎樣消業障？「攝心」就是業障消了。業障沒有消，你一面念佛，還是一面有妄想雜念，妄想雜念很多，止不住，這就是業障現前。

業障現前有沒有方法對付？念佛是最好的方法，那就是消業障最好的方法。注重這個「念」是心生，口「念」耳聽，特別把這個心放在耳上，為什麼？你專心在聽著。聽自己念佛的聲，不是聽外頭的，容易攝心。不出聲念，我們心裡默念，有沒有聲音？有，別人聽不到，自己清楚，還是要聽別人聽不到自己起心動念那個音聲，這樣它「都攝六根」。為什麼？眼不是不看、耳不是不聽，眼也看、耳也聽，沒有放在心上，心裡頭專聽自己念佛的佛號，這重要。一切時、

一切處都要這樣用功。

這樣用功，我在此地特別給諸位聲明，你在走路的時候、在外面走路，不可以！你要注意交通狀況，這樣下去，車撞到你你還不曉得，那就錯了。這時要注意路況，尤其如果是自己駕車，駕車的時候決定不能用這個功夫，用這個功夫會出車禍。

什麼時候？**在你平常繞佛的時候，佛堂用這個功夫；你自己家裡院子，用這個功夫；清淨場所用這個功夫就對了；特別是早起、睡覺之前，用這個功夫最好。**

這是我們非常感謝自了法師，感謝他提供我們這份資料，幫助我們知道念佛的方法。

念佛的秘訣，念佛真消業障，比什麼方法都快，你要用上你就知道了。我們自己功夫得力了，就是勸告別人，「自利利他」，「自、他」是一不是二，能接受的人就要幫助他。這份資料我們可以多印一些放在二樓，跟人家結緣的那些文件裡面。