

2011年9月馬來西亞弘法大會—學佛的體會 胡小林老師主
講 (第一集) 2011/9/25 馬來西亞綠野國際會展
中心 檔名：56-112-0001

尊敬的蔡老師，尊敬的各位法師，尊敬的海內外同修、同學們，大家上午好！

咱們就開門見山，因為今天上午只有一個小時。今天給大家匯報自己學佛的體會，一共分成兩個部分，第一個部分是如何念佛，第二個部分是如何對治習氣。如何念佛，我主要想跟大家在一起，共同學習我們淨土宗第十三代祖師印光老和尚的念佛十念法。大家都知道，我們都是修淨土的，淨土宗信願行三，為我們淨土法門的綱宗，就是宗旨、本旨。我們念佛，口稱「南無阿彌陀佛」是我們的行門。我們應該怎麼樣念佛？怎麼樣念佛才能最後達到往生西方極樂世界這個目的？我們現在口稱「南無阿彌陀佛」，這個方法叫做攝心念佛，攝住這顆心。《大勢至菩薩念佛圓通章》說，「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」。六根要都攝，從哪下手？印光老和尚說從攝耳根下手。所謂攝耳根下手，耳根一攝六根統攝。那怎麼攝耳根？就是要用我們的耳朵來聽我們的聲音，耳朵聽我們嘴念的聲音。如果嘴不念，如果我要是默念，默念亦有心聲，也有心聲。你看我們經常說，淨空老和尚知道廣大眾生的心聲。我們這個娑婆世界所有的思惟，包括我們看報紙、看電視、想問題，其實最後都落在聲音上，大家可以試一試。這個人我真喜歡他，你最後是落在聲音上；我現在很緊張，你也是落在聲音上。所以我們的耳根最利。

大家經常，我們做為日課，經常讀誦《佛說阿彌陀經》，《佛說阿彌陀經》當中講了西方極樂世界的修學環境，鳥在那用聲音講

法，風吹那個樹，那個風聲也在講法，水嘩啦啦嘩啦啦的流，也在用聲音講法。印光老和尚說風聲、水、鳥、樹林，皆演法音，都在通過聲音。除了聲音能講法之外，西方極樂世界還可以用顏色講法嗎？可以。那為什麼佛在經上不說？因為跟娑婆世界說沒用，你們的耳根最利，所以就給我們講在西方極樂世界如何用聲音學習。淨空老和尚曾經談到過，釋迦牟尼佛來到這個世界上是用聲音講法，沒有文字，中國的孔子、孟子也是用聲音講法，也沒有文字，都是在這些古聖先賢、佛菩薩離開我們之後，最後我們集成經文，形成文字，所以都是用聲音。

「耳根圓通」，什麼叫圓通？圓就是圓滿，通就是通達。為什麼我們的耳根圓通？圓通既是一種修行的方法，也是一種修行的結果，圓滿通達就是大徹大悟。我們通過什麼方法能達到圓滿通達？我們利用自己的耳根。為什麼說我們的耳根最利？我們六根當中，大家可以觀察我們的耳根，它對聲音特別平等，甬管難聽的聲音還是好聽的聲音，甬管遠的聲音還是近的聲音，耳朵它閉不上，只要有聲音，來者不拒，去者不留，湛然寂靜，耳朵就在這，用英文講話stand

by，你只要有聲音我就接受，聲音一走我就走，我不執著聲音。眼睛不行，眼睛我們只能看前邊，看不著腦後邊。耳朵不一樣，後邊的聲音照樣能聽見，你看圓；通呢？隔壁屋有聲音能通過這牆聽到。我們耳朵就有這種力量。

為什麼叫耳根圓通？我們要仔細觀察我們的耳朵，我們耳朵的作用，真誠、清淨、平等、正覺、慈悲，非常非常靠近我們所說的自性。我們身上有這麼一個很好的根，耳根，我們通過耳根來觀摩，來向耳根學習，久而久之你就能悟道。耳根是我們六根當中成佛最容易，與佛最靠近的一根，所以我們千萬不要把我們的耳根忽視

掉。觀世音菩薩在因地當中就是通過耳根來證得圓通，到了果地上他依然尋聲救苦，還是要靠眾生的聲音，「觀世音」，還是要靠聲音來救贖眾生。所以我們說觀世音菩薩與我們娑婆世界的緣很深，深就深在我們都用耳朵。

我們今天沒有去西方，所以我們今天在因地，我們稱念南無阿彌陀佛。我們到了果地，到了西方極樂世界，我們看看佛在《大乘無量壽經》上、在《佛說阿彌陀經》上，還讓我們念佛，經行還是念佛。所以徹始徹終不離這六字洪名，以音聲做為載體，成就此生一生成佛之弘願。所以我們的耳朵對我們非常非常重要，如果一個人善於利用耳朵來聽佛號，久而久之，我們的耳根就愈來愈利。能念的是嘴，能聽的是耳朵，所念的是阿彌陀佛。我們念到一定程度的時候，我們就能做到能所不二，能念的嘴、能聽的耳，跟我們所念的阿彌陀佛就融為一起。久而久之你就覺得好像不是耳朵在聽阿彌陀佛的名號，好像是嘴在一邊念一邊聽，這就是所謂的六根互用。

我們每個人都希望修學淨土能夠最後往生到西方極樂世界，而往生到西方極樂世界三個必要的條件，信願行三。往生與否決定在信願之有無，品位高下決定在持名之功夫深淺。光念佛能去西方嗎？如果我光行，而沒有信、沒有願去得了嗎？我們按照《華嚴經》的開示，一即是一切，一切即是一。印光大師在《文鈔》當中再三告誡我們，「帝網千珠，攝於一珠，一珠遍入千珠」。說天上，天上的帝王們，他們的裝飾品是個網子，網子和網子交接的地方有珠子，千珠，這一千顆珠子在每一顆珠子裡邊你都能看到，同時每一顆珠子也遍於這一千顆珠子裡邊，你在每一顆珠子裡邊都能找到這一顆珠子的影子。「帝網千珠，攝於一珠」，一珠就包括這一千顆珠子的影子，「一珠遍於千珠」，這一顆珠子就可以深入到一千個

珠子裡邊。信願行三，三顆珠子，行這顆珠子裡頭一定有信有願，願這顆珠子裡邊一定有行有信，信這顆珠子裡邊一定有願有行。千珠都能互照，更何況三珠！

說我現在對西方極樂世界也不信，我也不願意，我現在念佛行不行？行，你念著念著，你那個信心，你那個願心就念出來了。為什麼？我現在不信不願，但是我就按著印光大師說的十念法來念佛，我就能把信心和願心念出來嗎？回答是肯定的。為什麼這麼說？因為你對西方極樂世界不信，你不願意去西方極樂世界的原因，是因為你的業、因為你的障，你有業障。所以你貪著於這個五濁惡世，你對西方極樂世界的樂意識不到，你對於未來去地獄的苦，你也想像不出來，這統稱為業障。而持名一法，六字洪名乃至四字洪名，印光大師說念之久久，四個結果就可以出現，「障盡福崇，業消智朗」。障盡，業障盡了，盡就是沒了，障盡福崇，崇就是增長，福氣增長起來；業消，業消掉了，智朗，智慧明朗、智慧開朗，這四個結果。兩個是積極的，福崇、智朗，兩個是克服消極的，業消、障盡。這四件東西就是佛在《阿彌陀經》上說的，「不可以少善根福德因緣得生彼國」，這六字洪名就能解決這三個條件，善根、福德、因緣。

我這次來到馬來西亞之前，定弘法師給了我一份資料，這份資料講的是日本淨土宗的開山祖師法然上人。他是善導大師的學生，生於我們中國的唐朝，是一一三三年，老人家八十歲圓寂，日本的淨土宗開山之祖。他老人家在講到念佛的作用的時候是這麼說的，他有一篇文章叫《十念法要》，他說，「不顧妄念餘念」，你不要管，就是我們淨空老和尚說的，不要照顧妄念。「不畏散亂不淨」，你也不要考慮我到底現在是散亂還是不淨，想那些貪瞋痴慢、想十惡。「惟口稱名號」，只要嘴，口稱名號。他老人家接著說，「

若常稱名者」，如果我們經常、長時間不斷稱佛號的話，他老人家說，結論是什麼？「以佛名之德」，以佛號的功德，達到下面這幾個效果。第一「妄念自止」，妄念自己就止住了；第二「散亂自淨」，昏沉自然就能克服；第三「三業自調」，身口意三業就歸順、就善了；第四，最重要的開示，「願心自發」，你願意去西方這個心自然就發出來。

我們諸位同修知道，只要我們在臨終的時候願意去西方，我們這個願跟阿彌陀佛的四十八願都有道路，感有感道，應有應道，感應道交交在一起。阿彌陀佛這個應道，應，他四十八願說眾生在臨走的時候只要念我，我就把他接來，這叫應。這個應是有道路的，這個道從來就沒離開過盡虛空遍法界，關鍵我們的問題是我們感不感他老人家？你那個感道建立起來沒有？如果你的感道建立起來了，它跟那個應道就能交在一起，你就去西方。這個感道，感應道交做為我們這一邊，凡夫這一邊，想去西方極樂世界這一邊的凡夫，這個感道是什麼？就是願意去。所以這個願心非常非常重要。我記得老和尚有一年在新加坡弘法，他老人家非常詼諧、非常幽默，他說我在這講法，大家來聽法，來到這裡聽法的人都願意去西方極樂世界。如果我在我這個屋子旁邊建立一個房間，上面寫著到這來，想去西方的人到這個房間裡邊去，七天之後保證去西方，沒有一個人敢進去。為什麼？不願意去，沒有這個願心。所以願對我們太重要太重要了！你只有願，你才能把你的願道跟他的應道建立起來，感應道交。

感從哪來？感從願來。所以很多口稱名號的這些同修，我接觸得挺多的，老是覺得自己的願心不夠，老是覺得自己的信心不夠。這個不是開玩笑的，往生與否決定在信願之有無，你要沒有信心、沒有願心，你就執持名號，喊破喉嚨也枉然。所以願心跟信心對我

們非常非常重要，各位同修。而願心自發，從哪發起來？從我們口稱名號當中發出來。我也口稱名號了，我怎麼還是不願意？那我們就要追究，你這個口稱名號的方法有問題，因為你沒有都攝住六根來念。都攝住六根，下手之處，印光大師說就在「攝耳諦聽」。攝，我們查字典，收住；諦聽，認真聽，真聽，一絲不苟的聽，一個字一個字的聽，印光大師說，字字句句都要聽清楚。這個不是鬧著玩的，十聲阿彌陀佛，以四字洪名四十個字，這十句，「乃至十念，若不生者，不取正覺」。我們怎麼樣保證這十念你得念好？什麼叫念好？你得保證這十念當中都攝六根。這十念當中我怎麼都攝六根？攝耳諦聽。我怎麼攝耳諦聽？你就要用你的耳朵把你嘴裡念出的每一個字都聽清楚。聽不清楚就是散亂，聽不清楚就把你這個願最後丟掉，你就去不了西方。

我們現在初念佛的人，不要說一句阿彌陀佛這四個字我能聽得清楚，你這四十個字當中，你有百分之十能聽清楚，那就是四個字，那就是一句；你有百分之二十，二四得八，你就兩句阿彌陀佛，八個字。我們說這八個字可不一定都集中在兩句佛號上，有可能一、三、五聽清楚了，十一、十二、十三聽清楚了，跳著的，這就不簡單。我們長期不善於用我們的耳朵，所以我們從現在開始就要做這方面的訓練，攝耳諦聽。我們這個世界，說者無心，聽者也無心，你說你的，我聽我的，散亂。所以我們現在希望我們的願心出來，唯有口稱名號這一個方法。而口稱名號得力於否，在於我們能不能用耳根來聽我們嘴裡念出的聲音，如果你有聲音的話；如果嘴裡不出聲音，你要用你的耳朵來聽你的心聲，聽得清清楚楚。

以上剛剛向大家匯報的這幾句話，就是我們印光老和尚在七十年前，他老人家給我們留下了《文鈔》，跟那些居士大德們往來的書信，《文鈔》當中有這麼一段開示。我們大家一起來學習，看看

印光老和尚是怎麼教我們用耳根來聽佛號，最後達到去西方。老人家說，「至於念佛」，至於念佛就是說到念佛這件事。「心難歸一」，太難了，歸一。「當攝心切念」，當是應當，攝住心，切是懇切，懇切的念佛，應當攝心切念，這誰都希望，攝心切念。「自能歸一」，我想念，我就能攝住心，我就能切念，我就能歸一，我就把我的一切，所有的念頭都變成這一個阿彌陀佛，這是什麼人？這是上根。我想念，我就能攝住心，我就能歸一，這不是一般的根性。他老人家最後往下講，退到第二步，「攝心之法」，怎麼攝心？「莫先於至誠懇切」，沒有比至誠懇切再重要、再第一位的，至誠懇切。我們現在念佛散亂，妄念很多，我們意也不至誠也不懇切。「心不至誠，欲攝莫由」，沒有誠敬心，你想攝住這顆心念佛，莫由，那是不可能的。如果「既至誠已」，如果我們已經做到至誠。「猶未純一」，還沒做到純一。這就講進入了中根，他至誠，但是這一句佛號還不夠純，還有夾雜、還有懷疑、還有間斷。「當攝耳諦聽」，應當採取用耳朵聽佛號的方法。這就進入到中根，中根人；上根人當攝心切念，自能歸一。

下邊說，如果說已經至誠，但是還不能歸一，怎麼辦？攝耳諦聽。他老人家講，什麼叫攝耳諦聽？「無論出聲默念，皆須念從心起，聲從口出，音從耳入」。就是無論出聲念阿彌陀佛，還是不出聲心裡默念，皆須念從心起，聲從口出，音從耳入。這三個條件，念從心起，聲從口出，音從耳入，我覺得最難理解的就是念從心起。什麼叫念從心起？我聲音從嘴裡出來，這個我好辦，阿彌陀佛，聲音出來了。我耳朵聽我也好辦，我有個操作對象。最難的就是念從心起。法然上人說，什麼叫念從心起？「思決定往生」，思就是我們的心裡頭想，決定往生，我一定要去西方。念從心起，就是我念這句佛號在幹嘛？我要去西方！要不然我花那麼多時間念佛為什

麼？我就是要去西方，這就叫念從心起。

我們很多人念佛，老和尚說，從嘴皮子上滑過，阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，十句，你們的心裡想著念佛這件事了嗎？沒有。我在各地向大家匯報十念法學習體會的時候說，譬如說我們叫爸爸，爸爸爸爸爸爸爸爸爸爸爸爸，你這心裡有爸爸嗎？沒爸爸。如果我們換一種方法，爸爸、爸爸、爸爸、爸爸、爸爸，你能感覺到心裡真有爸爸。這就是念從心起，心裡真有阿彌陀佛，真想去。很多同修問我，到底念佛的時候我是想阿彌陀佛，我還是想念佛？你就攝耳諦聽，就全辦了。你想，你用耳朵聽你的佛號，誰來掌握你的耳朵？誰來控制你的耳朵？誰來提醒你要用耳朵念佛？你得用你的想法、用你的腦子，「我又跑了，我現在得用耳朵聽佛號」，這就是念從心起。

你攝耳諦聽拿什麼攝？拿你的心管住你的耳朵來聽這個佛號，這就是念從心起，音從耳入。譬如說我們小孩想考大學，我們考大學要複習功課，印光老和尚在《文鈔》當中舉了這個例子。要考美國哈佛大學，我們得複習數學、複習物理、複習化學，那你會在做數學的時候，「我要考哈佛，我要考哈佛」，你會這樣嗎？你做題就好好做，你這每一道題都跟去哈佛有關。但是並不是說你在做題的時候還要想著我要去哈佛、我要去哈佛，你那題能做好嗎？就做不好了。念佛就攝耳諦聽，讓自己的心管住自己的耳朵，聽自己嘴裡的聲音。不一定好管住這耳朵，你念著念著你的腦子就不管耳朵，就管妄念去了，念就不從心起了。所以皆須念從心起，聲從口出，音從耳入。各位同修，甯多了，你就拿十分鐘這麼試一試，其功德不可思議。我們這麼一輩子，活到今天，從來就沒有這麼安靜過，從來就沒有這麼都攝過這六根在一件事情上，散亂。你別以為聽

老和尚在那講經，你的心就歸一了，沒有，他說他的，你聽你的，沒聽進去，要聽進去怎麼會…？

在上衛生間、在躺著睡覺不能出聲，出聲就不恭敬，而且還傷害身體，這個時候我們只能默念。印光大師說，「默念雖不動口」，默念的時候雖然我們不動嘴，「然」，然而，「意地之中」，意地，意是意念的意，就是你腦子裡頭還應意地之中，「亦仍有口念之相」，你腦子裡頭還覺得你的嘴在念。就是說噴薄欲出，這個嘴要發聲音但是沒發聲音，所有的器官跟肌肉都在念佛只是沒有聲音而已。好像舌頭也在動，喉嚨也在動，腮幫子也在動，就是沒聲音。口念之相，意地之中仍有口念之相，你還覺得我雖然是默念，但是默念也是由嘴裡念出來的。意地之中仍有口念之相，大家一定要把這個感覺捕捉到。大家現在就可以閉著嘴，想想你用心裡念阿彌陀佛的時候，你那嘴是什麼感覺，是不是覺得好像舌頭、喉嚨、腮幫子，好像要萌發一種動作？萌就是開始的意思，但是又不能讓它完全展開。

「心口念得清清楚楚」，心裡頭和嘴上念得清清楚楚。這就是兩個清清楚楚，心裡念得清清楚楚，口裡念得清清楚楚。第三個，耳根聽得清清楚楚。諸位同修，這就幾根了？三根，都攝六根你這就攝住三根。剩下三根呢？一個是鼻子聞味，一個是身體，還有一個是眼睛，這三根還沒攝住。老和尚接著說，「如是攝心，妄念自息矣」。矣是語氣詞，在這表示了，現在完成式。這樣的話，妄念自己就息滅掉了。這是什麼人？中根人。上根人想攝住就念了，心自然歸一。不行，不行就用耳朵，用耳朵聽，聽完以後妄念自息矣。我們是什麼人？可能中根管用，用耳朵聽就管用。

印光大師下面開始講下根。「如或猶湧妄波」，如果妄念還像波濤一樣洶湧澎湃，還往外湧，猶湧妄波，妄就是妄念的意思，波

就是波濤的意思。「即用十念記數」，這個時候我們就採用十念記數，下根。上根，至誠懇切就能把根攝住，心就歸一；中根不行，不行就用耳朵；耳朵還不行，就用十念法。「則全心力量」，全心的力量，「施於一聲佛號」，施就是作用於一聲佛號當中，全心的力量，你這個勁就大了。「雖欲起妄」，雖然你還想起妄念，「力不暇及」，暇就是時間的意思、空閒的意思，沒有時間讓你使這個力量，你力不從心。「此攝心念佛之究竟妙法」，大家注意聽，這個攝心念佛不是觀想念佛、不是觀像念佛，攝心念佛。此攝心念佛之究竟妙法，究竟就是圓滿了，妙是說不出來，你說三天三夜這個方法也說不完。

此攝心念佛之究竟妙法，「在昔宏淨土者」，在過去弘揚淨土的那些祖師大德們，「尚未談及」，從來沒談過。為什麼？為什麼偏偏印光大師說這個話？你看注意，要契機，眾生的根基不一樣。為什麼印光大師在這個時候推出十念法？他老人家解釋，「在昔宏淨土者，尚未談及」，從來沒說過。「以」，因為，「人根尚利」，那個時候人的根器利，還可以，尚是還可以的意思，尚利，不錯。「不需如此」，不需要這樣。「便能歸一故耳」，就能夠做到心歸一。為什麼過去祖師大德不用這個十念法？很多同修也提這個問題，淨土來到中國這麼多年，為什麼偏偏到印光大師一千多年之後才說這十念法？印光大師解釋，那個時候人根利，不需如此，便能歸一故耳。

然後印光大師接著說，現在的情況，他沒說別人根器不利，他說「光」，光就是他本人，印光，「光以心難制伏」，我因為心難制伏。各位同修，印光大師認為他的心難制伏，況我等凡輩乎？更何況我們這些人？光以心難制伏，印光，我，因為我的心難以制伏，「方識此法之妙」，我才認識到，識就是認識、知道，方是才的

意思，方識，才認識到這個方法的妙處。那印光老和尚是不是去西方了？Yes。他是怎麼去的？他是用這個方法去的，這不就是這個意思嗎？光以心難制伏，方識此法之妙，「蓋屢試屢驗」，百試不爽，怎麼試怎麼有效果。屢就是反覆、多次的意思，屢試屢驗，驗就是證明是成功的。

「非率爾臆說」，率爾就是隨便、輕率的意思，臆說就是我主觀想像的說，它是兩個意思，第一不率爾，第二不臆說。率爾就是不該說的你說了，說得是不錯，但率爾，隨便就說了。不是隨便，就在今天這個世界，就在今天修淨土這些人，他們必須得知道這個法門，十念法，所以我不是率爾，我不是不該說而說，我沒有食言。臆說，不是我自己主觀想像編造出來的方法，或是我自己杜撰的，不是，有根據的。「願與天下後世鈍根者共之」，天下就是我們今天，後世就是我們末法時期。天下講的是空間，所有人都在天以下地以上，天下就是這個世界。後世講的是時間，什麼時間？現在。空間、時間都包括了。我願意、我希望能夠跟現在的、天下的、全世界的、後世的鈍根者，您要是中根，您要是上根，您要是利根，那就算了，如果您不是利根，我願意跟你一塊共之，之是代詞，表示十念法，我願意跟這些鈍根的人們在一起用這十念法。

「光以心難制伏，方識此法之妙，蓋屢試屢驗」，有結果；「非率爾臆說」，有根據；「願與天下後世鈍根之人共之」，希望，就和蔡老師昨天講的，鼓勵。完了以後他老人家結論是，「令萬修萬人去耳」，令就是使得，一萬個人修一萬個人去，萬在這裡是形容詞，表示無數、很多，萬修萬人去。我們注意這裡邊幾個意思，萬修八千人去，沒這麼說，萬修萬人去耳，無一漏網。印光老和尚沒在這裡邊打折扣，說這個方法不錯，一萬個人修大概八九不離十都能去，沒有，萬修萬人去耳，耳是語氣詞，在這裡表示肯定的意

思，加強這個語氣。我們相信嗎？令萬修萬人去耳，你要不修那就不談了。

「所謂」，他下邊解釋，什麼叫十念記數？「所謂十念記數者」，下邊又解釋，者字就帶出來下一段的解釋，什麼叫十念記數這個東西？「當念佛時」，當我們念佛的時候。「從一句至十句須念得分明」，念得分明就不能囫圇吞棗，阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，這不叫念得清楚；阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，該給多少時間給多少時間，要念得飽滿，要念得充分，不能吞，不能一舌帶過，聽著好像是在念佛，再仔細一聽好像也聽不清楚，這個不行，須念得分明。我們很多同修念佛的時候我在旁邊聽著，我聽不清楚在念佛，這個不行，嘴根沒有攝住。須念得分明，「仍須」，除了念得分明之外怎麼樣？「仍須記得分明」。你看這個十念就是攝住你的意根，你得用腦子記數，仍須記得分明，你腦子幹不了別的，嘴裡念得清楚，腦子裡邊還得想著這是第幾聲佛號。但是不是說阿彌陀佛一、阿彌陀佛二、阿彌陀佛三，不是這樣，你心裡清楚就行了。

我這次在紐約給大家講這個十念法的時候，就有一個小姑娘特別緊張找我來，「胡老師」，她說十念法我不知道我到底是記數，我還是念佛？我說妳不要想數字，妳不要緊張，妳就好好念。我說妳給我表演一個，妳念吧！她說那您給我聽著，我這好像老記不住數，我顧著數我就顧不了佛號。我說妳現在不要想數，妳就好好念佛，那個小姑娘就阿彌陀佛、阿彌陀佛。念著念著我說停，她就停下來，我說妳剛才念的是第幾句？她說第七句。我說妳腦子裡有七這個數嗎？她說沒有，但是我心裡清楚這是第七句。我說這就行了。

仍須記得清楚，你是不是記清楚？記清楚你就攝住意根了，否

則的話你根本就不知道那是第幾聲。仍須記得分明，分明就是清楚的意思。「至十句已」，至就是到，十句已，已就是到十句了，到十句完了，已就是結束。「又須從一句至十句念」，再回過頭來從一句往十句念。「不可二十、三十」，不能說十一、十二、十三、十四、十五，二十一、二十二，不能這樣。不可二十、三十，「隨念隨記」，一邊念一邊記，記到十你就回零，記到十你就回零。「不可掐珠」，不能掐珠子。「唯憑心記」，只能靠，憑就是靠，唯就是只，只能靠我們的心記。因為你一靠珠子，你心的力量就小了，因為你借助珠子的力量來記數！不能，把它去掉，我們明明有兩條腿，我們不需要拐棍，我們要鍛鍊我們腿的力量來走路。唯憑心記。

「若十句直記為難」，如果說我念佛的時候阿彌陀佛、阿彌陀佛，我從一到十這麼記數難，怎麼辦？「或分為兩氣」，兩段，你可以分成兩段。「即從一至五」，那就是什麼？就是「從一至五，從六至十」。「若又費力」，如果你還覺得費勁，分成兩段你還覺得費勁，那怎麼辦？「當從一至三，從四至六，從七至十」，三三四。我們的李炳南師公，他老人家就是用三三四。「做三氣念」，分成三段。「念得清楚」，大家注意，「念得清楚，記得清楚，聽得清楚，妄念無處著腳」，著就是落的意思，妄念想落腳落不下來。「一心不亂久當自得耳」，一心不亂這種境界，時間一長你自己就得到了，這又用一個耳字，表示肯定。

諸位同修，一心不亂就生方便有餘土，這不是開玩笑的，叫事一心不亂。一心不亂有兩個，理一心不亂、事一心不亂。理一心不亂就十住了，十住的初住菩薩，妄念沒了，破一品無名，那是理一心不亂。事一心不亂，那就是聲聞、緣覺、菩薩、佛四聖法界的最後兩個法界，菩薩跟佛。事一心不亂，方便有餘土；理一心不亂，

實報莊嚴土。「久當自得耳」，那我們活一年就照著這麼念，活十年就照這個念，久當自得耳，對我們是極大的鼓勵，諸位同修。

「須知」，我們應該知道，「此之十念」，我在這裡談到的十念法，「與晨朝十念」，與早晨起來的十念法，「攝妄則同」，攝住妄心的效果是一樣的，「用功大異」，用的功夫可差大了。為什麼這麼說？晨朝十念怎麼念？老和尚解釋，「盡一口氣為一念」，就是一口氣你吸足了一直念，念到沒氣了這叫一念。盡一口氣，盡就是完，用完了。盡一口氣為一念，「不論佛數多少」，不要想著我念多少聲佛號，這一口氣。「此以一句佛為一念」，我們這個十念法是一句佛號為一念。「彼」，就是晨朝十念，「唯晨朝十念則可」，你只能在早晨用這種方法還可以。「若二十、三十，則傷氣成病」，如果你老這麼念，老是這麼一口氣從頭到尾的念，把氣給念盡了算一念，則傷氣成病。所以用功大異的意思是什麼？你晨朝十念很好，我不能老這麼念，我有這個工夫，我有這個精力，我有這個準備，對不起，你不能老這麼念，老這麼念就得病了。我有這個胃，我也有這個嘴，但是你不能老吃辣椒，你老吃辣椒就把胃給吃壞了，你喝粥喝一碗沒事，你吃辣椒吃一碗就受不了，就這個意思。你有工夫想這麼念不行，得病！他就講這個法門好在哪裡？你有多少精力，你有多少時間，你有多少力量，全可以用這個十念法，全可以用在這個十念法上。「此則念一句佛，心知一句」，這種方法念一句佛，心知一句，「念十句佛，心知十句。從一至十，從一至十，縱日念數萬」，即使一天念數萬聲佛號，「皆如是記」，都要這麼記。

我剛才進來的時候，走這個紅地毯，心裡挺緊張的，覺得自己也沒這個德行，大家對我這麼熱情，我就念佛，用十念法，走一步念一句，走一步念一句，不要丟掉，縱日念數萬，皆如是記。「不

但去妄」，不但可以把妄念去掉，「最能養神」，你看往小的說養神。養神不是睡覺，不是到健身房健身，也不是吃什麼多種維生素，養神用十念法最能養神。養神的方法很多，哪種方法為最？十念法。咱就說我不想去西方，我想養養精神，用十念法亦復如是，也能得到。「隨快隨慢」，你念快了也行，念慢了也行，「了無滯礙」，了是根本沒有妨礙。「從朝至暮，無不相宜」，早晨念好，晚上念好，沒有不合適的時候。「較彼掐珠記數者」，跟那些掐佛珠記數那些念佛的人來講，「利益天殊」，差大了這個利益。「彼」就是掐珠那些人，掐珠念佛人，「則身勞而神動」，你的身體勞，手指頭在撥珠子；神，得分神想這個珠子。「此則身逸而心安」，這個方法身很放鬆、很安逸，心裡頭很安靜、很安定。

「但做事時」，只不過是在做事的時候，「或難記數」，有些時候你記數可能難。譬如在家裡洗菜、切菜，這個時候你老想著佛號可能就把手給切了。這個時候，你切黃瓜，阿彌陀佛、阿彌陀佛，你就把數給放下，但是佛號不要放下。或難記數，「則懇切直念」，你就直接念，懇切。我這真苦，還得切黃瓜，還得吃，我到了西方，我用不著了。懇切直念。「做事既了」，你看印光大師修行之猛，做事完了，「仍複攝心記數」，再回過來恢復攝心這個記數方法，「則憧憧往來者，朋從專注一境之佛號中矣」。「憧憧往來，朋從爾思」，這是《易經》當中的一句話。憧憧往來，憧憧是什麼意思？來來往往。什麼往來？《易經》上寫的是你碰到的很多事情，朋從，朋就是都的意思，服從你的想法。他這裡邊，印光大師用《周易》上的這句話就告訴我們，借這句話，因為他是寫給讀書人的，這些讀書人肯定是對《周易》很熟悉。憧憧往來就是形容接踵而來，一個接一個來的這些妄念；朋從而思，都服從於什麼？專注一境之佛號聲中，都服從在都攝六根的一聲佛號當中。

然後他解釋，大家注意聽這一段，他說這是什麼方法？「大勢至謂」，大勢至說的，「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」。這還有懷疑嗎？後邊結論，「大勢至謂，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」，什麼第一？十念法，攝耳諦聽，三個清楚。「利根則不須論」，你根器好，你用這種方法那就不討論了。「若吾輩之鈍根」，像我們這一輩，這個輩字不是說時間上這一輩，孫子輩、爺爺輩，這個輩是類，像我們這一類的鈍根人。大家注意，印光大師在這裡第二次把自己說成鈍根。印光大師是乘願再來，他是鈍根，在座的胡小林及諸位同修那是什麼根？您要是不用這個方法，你的意思就是比印光老和尚還棒，你比他的根還利，是這個意思嗎？說「若吾輩之鈍根，捨此十念記數之法」，不用這個十念記數的方法，「欲都攝六根」，你要想都攝住六根，「淨念相繼」，不懷疑、不夾雜、不間斷，「大難，大難」。兩個大難，就是鐵案，蓋棺定論了，如果像我們這些鈍根的人，不用這個十念方法來念佛，則大難大難！

「又須」，他又話題一轉，「又須知此攝心念佛之法，乃即淺即深」，就是這個攝心念佛的方法你要說淺，淺到就四個字；你要說深，如來一代時教、三藏十二分教講的就是這四個字，講的就是這麼個念佛方法。「乃即淺即深，即小即大之不思議法」。別琢磨了，你琢磨你也琢磨不清楚，究竟妙法，不是我等凡輩能夠理解的，唯佛與佛乃能相知，只有佛才明白知道這個方法到底是為什麼這麼妙。他意思是說，很多人聽到這十念法那麼簡單就會懷疑，他就打消我們這個懷疑，別琢磨了，怎麼辦？「但當仰信佛言」，我們應該做的只應該仰信佛言，仰是恭敬，信佛的話，你看佛言，十念法誰說的？佛說的，當仰信佛言。「切勿以己見不及」，你千萬不要因為自己的認識水平不夠，你的理解能力不強，達不到這種程度

，切勿以己見不及，「遂生疑惑」，你就產生疑惑。怎麼辦？疑惑以後有什麼壞處？「致多劫善根」，導致了你多劫的善根。我們能碰到淨土法門，能夠在此地一生成佛，這可不是鬧著玩的，老和尚說，那是過去生中供養了無數佛，我們今天才碰到淨土法門。致多劫善根，「由茲中喪」，茲是表示這兒，在這個懷疑當中喪失掉了。「不能究竟親獲實益」，最後你不能夠親自獲得往生西方極樂世界不退成佛的實際利益。「為可哀也」，太值得人同情了，太值得可憐了。

老人家最後一段，「掐珠念佛」，他又講到，話鋒一轉講到掐珠念佛。「唯宜行住二時」，掐珠念佛什麼時候合適？只有行、住這兩個時段。行就是行經，繞佛的時候，或者住，住就是站，行住坐臥，坐和臥都不合適，掐珠念佛唯宜行住二時。「若靜坐養神」，如果你靜坐養神，你用手指頭掐這個珠子，他怎麼說的？「由手動故」，由於你手動的原因，「神不能安」，你的神不安，你心裡老得琢磨這個珠子，「久則受病」，受就是接受的意思，得了，時間一長你就得病了。「此十念記數」，這個十念記數的方法，「行住坐臥，皆無不宜」，四威儀行住坐臥，沒有不合適的時候。到此為止，印光大師的十念法就講完了。

下面還有兩分鐘的時間，我給大家從頭到尾再念一遍，然後我們就結束今天上午的課。「至於念佛，心難歸一，當攝心切念，自能歸一。攝心之法，莫先於至誠懇切。心不至誠，欲攝莫由。既至誠已，猶未純一，當攝耳諦聽。無論出聲默念，皆須念從心起，聲從口出，音從耳入。默念雖不動口，然意地之中亦仍有口念之相。心口念得清清楚楚，耳根聽得清清楚楚，如是攝心，妄念自息矣。如或猶湧妄波，即用十念記數，則全心力量，施於一聲佛號；雖欲起妄，力不暇及。此攝心念佛之究竟妙法，在昔宏淨土者，尚未談

及，以人根尚利，不須如此，便能歸一故耳。光以心難制伏，方識此法之妙。蓋屢試屢驗，非率爾臆說，願與天下後世鈍根者共之，令萬修萬人去耳。所謂十念記數者，當念佛時，從一句至十句，須念得分明，仍須記得分明。至十句已，又須從一句至十句念，不可二十、三十。隨念隨記，不可掐珠，唯憑心記。若十句直記為難，或分為兩氣，則從一至五，從六至十。若又費力，當從一至三，從四至六，從七至十，作三氣念。念得清楚，記得清楚，聽得清楚，妄念無處著腳，一心不亂，久當自得耳。

須知此之十念，與晨朝十念，攝妄則同，用功大異。晨朝十念，盡一口氣為一念，不論佛數多少；此以一句佛為一念。彼唯晨朝十念則可，若二十、三十，則傷氣成病。此則念一句佛，心知一句；念十句佛，心知十句。從一至十，從一至十，縱日念數萬，皆如是記。不但去妄，最能養神。隨快隨慢，了無滯礙；從朝至暮，無不相宜。較彼掐珠記數者，利益天殊。彼則身勞而神動，此則身逸而心安。但作事時，或難記數，則懇切直念。做事既了，仍復攝心記數；則憧憧往來者，朋從於專注一境之佛號中矣。大勢至謂都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。利根則不須論，若吾輩之鈍根，捨此十念記數之法，欲都攝六根，淨念相繼，大難大難。又須知此攝心念佛之法，乃即淺即深，即小即大之不思議法。但當仰信佛言，切勿以己見不及，遂生疑惑，致多劫善根，由茲中喪，不能究竟親獲實益，為可哀也。掐珠念佛，唯宜行住二時。若靜坐養神，由手動故，神不能安，久則受病。此十念記數，行住坐臥，皆無不宜。」謝謝大家。