

餘姚佛教居士林冬至祭祖法會開示—口念耳聽

百八不亂 悟道法師主講 (第四集) 2017/12/28

餘姚佛教居士林 檔名：WD21-097-0004

尊敬的虞林長，尊敬的諸位法師、諸位同修大德，大家早上好，阿彌陀佛！今天這個時間，先跟大家來分享雪廬老人李炳南老居士在生講的念佛的方法，我先將這個文念一念：

「既信聖言量，持彌陀名號，然執持之功，亦有淺深，譬如今之學制，有小學、中學、大學，程度各各不同；念佛第一層次『口念耳聽』猶之小學，其次『心念心聽』猶之中學，最終『神念神聽』則猶如大學。」以上這一段就是「口念耳聽，百八不亂」這一篇文章。此地給我們用現在學校的制度來比喻我們念佛的功夫，念佛功夫層次就好像我們現前學制一樣，有小學程度、中學程度、大學程度。第一個程度就是口念耳聽，就是小學；其次心念心聽，就好像是中學；最後神念神聽，就好像大學，就是我們念佛三個層次。

「然吾等程度，小學耳，能夠口中念得清清楚楚，耳中聽得清清楚楚，功夫純熟處，一心只有佛，不為外境所亂，此即《彌陀經》上所說『一心不亂』。」此地給我們講，我們現在的程度是小學的程度，就是口念耳聽，我們現在的程度只能修這個口念耳聽，就是口中能夠念得清清楚楚，每一個字、每一句都念得清清楚楚，耳朵當中也聽得清清楚楚。念到功夫純熟的時候，一心只有佛，心裡只有佛，只有這句佛號。不為外境所亂，這一句是非常重要的，我們有沒有念到一心就是以這個標準來做一個勘驗。如果我們念佛還會被外面境界（順境、逆境）所擾亂，那就還沒有念到一心；念到一心，外面的境界，順境、逆境，都不會受干擾，心裡是定的，一心只有佛。如果不為外境所亂，就是《彌陀經》上所說的「一心不亂」。

」，念佛執持名號，一心不亂。

「吾人且捫心自問，誰念到『一心不亂』？」這個是第一個功夫。第一個功夫，我們自己問自己，有沒有念到一心不亂？以這個標準來對照自己，我們念佛功夫是不是念到一心不亂？如果不符合這個標準，就是還沒有達到一心不亂。「至於念佛念到『心念心聽』，是大勢至菩薩所謂『都攝六根，淨念相繼』之境界，吾人更談不上」，那層次就更高了。第一個層次我們都達不到，更上一層的念佛功夫，《楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》講的，「都攝六根，淨念相繼」，這個我們就更談不上。「而『神念神聽』是實相念佛，已至『念而無念，無念而念』、『照而常寂，寂而常照』，根本無人懂得」，這個我們更不懂了，這個實相念佛。所以我們現前我們的程度只能修這個口念耳聽。

「諸位且別小看這『口念耳聽』」，我們也不要小看這個口念耳聽，好像這個很簡單，好像沒什麼，我們可別小看。「口中念清楚，耳中聽清楚，便是正念分明，可得一心」，我們口當中這一句佛號，六字也好、四字也好，念得清清楚楚，耳朵當中也聽得清清楚楚，這樣念佛便是正念分明，可得一心，這樣一直念下去就可以得到一心不亂。「諸位不妨從此處下手，練習一個月不斷，就能得大利益」，我們大家就不妨從這裡下手，這個大家都可以做得得到。口念耳聽，口中念得清楚，耳中聽得清楚，這樣一直念下去，這樣練習一個月不斷，就是密集的這樣念一個月，就能得大利益。有的根性比較利的，一個星期就得大利益，打個佛七就得大利益；一個月，時間就更多了，我們一般如果練習一個月這樣念，就能得大利益。

「以上所說，是念佛方法，至於數量多少，引古德一偈作參考：念佛不必求多念，但念百八心不亂，其中若有一念差，掉轉珠頭

皆不算。」這是古大德的一首偈，念佛的方法，第一句就是念佛不必求多念。但是大家不要誤會，那就不要念太多，念少一點就好了，不是這個意思，我們佛還是要多念。此地講不必求多念就是說，他要求的標準你不必一次求太多，太多我們做不到。但念百八心不亂，就是念一百零八句佛號，六字也好、四字也好，就是我們這個念珠一百零八顆，這個當中戒珠不算，念一句佛號撥一個珠子，念這個一百零八句佛號，這個當中不允許有一念妄念夾雜。如果念的當中，比如說念到一百零七句，忽然想到我家裡門忘記關了，那不行，要從頭再來，有妄念夾雜。一定一百零八句念完都不夾雜一個妄念，這個功課就做完了。所以，其中若有一念差，掉轉珠頭皆不算，這個念珠就要掉回來，從頭開始再念，就是這樣念，一百零八句。

「莫嫌百八太少，一心念佛，百八就等於三十六萬億一十一萬九千五百聲。」我們不要嫌說一百零八句好像很少，但是如果你能夠這樣念，念一百零八句都不夾雜一個妄念，就等於我們散心念佛念多少？念三十六萬億一十一萬九千五百聲佛號。所以我們不能小看這個一百零八句，如果你這樣念，一百零八句都不夾雜一個妄念，那就等於散心念佛、夾雜念佛念了三十六萬億一十一萬九千五百聲佛號。這個是《龍舒淨土文》修持法門第四卷第六段所說的。「我之所說，一依於經典祖師之語，諸位但勤練習『念佛一心』去。」以上就是「口念耳聽，百八不亂」，這個我們大家都可以來練習，念佛功夫就是這樣用。

下面節錄李老居士的《佛說阿彌陀經義蘊》，這個文也非常好，我們來跟大家念一念：

「《佛說阿彌陀經義蘊》，修持正行分第八。修淨本有實相、觀想、觀像、持名四法。而三經亦各有其專主，大本主廣修功德，

《觀經》主以心作觀，小本主執持名號，各有妙用，各有難易。」這一段首先給我們講，修淨土有四種念佛的方法，實相念佛、觀想念佛、觀像念佛、持名念佛這四種。淨土三經每一部經也各有它的專修主修的，同樣是修淨土，但是這三部經它專主，專門主修的方法，也有不同。大本就是《無量壽經》，大本是主廣修功德，我們讀《無量壽經》會集本，講得非常詳細，廣修各種功德，各種經典都涵蓋在裡面。所以《無量壽經》深廣，講廣修功德。我們看「三輩往生」、「往生正因」這兩品經，還有一心三輩，修其他經典迴向淨土的。所以大本講廣修，主張廣修功德，念佛求生淨土。《觀無量壽佛經》它是主以心作觀，它主要是以觀想為主的，也有修其他功德，但是以觀想為主。小本《彌陀經》主要是以執持名號，就是念這句佛號。這三部經專主修學的方法有不同，各有妙用，各有難易，每一部經它的方法，所專主的方法，有它的妙用，也各有它的容易之處，也有它的困難之處。

「其間雖有相通之處，究各有其本質」，這個當中都有它的本質，「不必一定兼修，多招費力」，也不一定要兼修很多，兼修很多恐怕我們沒有那個時間、精力。「本經不言其他，只言持名」，這個是指《彌陀經》，我們現在做三時繫念主修的經典就是《佛說阿彌陀經》，這部《佛說阿彌陀經》它只有講執持名號，就沒有講其他的。「顯標此是單行一門」，很明顯的給我們標示出來這個就是很簡單的這一個行門。「故古德多有主張單持聖號一法」，所以古大德有很多主張修淨土就執持名號，就這一個方法。「近代靈巖印光大師，亦主此說」，我們印祖也主張就是專持名號這個方法。「所謂徑中又徑」，這個就是徑路當中的徑路，最方便的。

「而其要訣，全在心念、口誦、耳聽，三處相應，自入三昧。」執持名號這個修行的要訣全在心念（心要念）、口誦、耳朵聽。

不能有口無心，主要心真正在念佛，口誦佛，耳聽佛號，這個三處相應，自入三昧。我們如果口中念佛，心裡想其他的事情，那心就不是專在念佛，有夾雜。所以心念就是不念其他，就念這句佛號。所以這三個地方相應了，自入三昧，三昧就是得正定。「清妙空大師十二字訣，口念耳聽、心念心聽、神念神聽」，這個是清朝妙空大師念佛十二個字的要訣。「若至神念神聽，豈非寂之至照之至？即心念心聽，已是六根都攝。能口念耳聽，了了分明，不散不昏，便是不亂境界。得手功夫，夫復何疑？正是歸來坐對梅花嗅，春到枝頭已十分」，用這個詩來形容。那個神念神聽我們不懂，但是我們能夠口念耳聽，了了分明，不昏沉、不散亂，這樣就是不亂的境界，這樣自然契入神念神聽、心念心聽。所以我們要提升到心念心聽、神念神聽，還是要從口念耳聽下手。

「若一日至一心不亂。七日為時少也。不亂定也。此克期頓證得定之法，為持名功行之極則。古人謂有理與事一心不亂之別。」

《彌陀經》講，若一日到若七日，一心不亂。七天這個時間不長，很多道場常常打佛七，居士林也常常打佛七，這個時間不長，時間少。如果念到一心不亂，那就定了，心就定了。此克期頓證得定之法，克期就是剋定一個時間，在這個時間我念佛，我要達到一心不亂，七天要達到一心不亂。這個是持名功行的極則，持名持到一心就成功了。古人謂有理與事一心不亂之別，理一心就破無明，明心見性；事一心斷見思惑，是阿羅漢的境界。

「今亦可就功與行兩端而分之。先以功一心不亂言之。按梵語之訓定有三。一曰三摩地，此云等持，謂心住一境，平等維持，但於境轉故通定散兩位。二曰三摩鉢底，此云等至，身心安和謂之等定，能令至此平等位，是定非散。三曰三摩囉哆，此云等引，謂等至之心，能引功德，亦是定非散。」這是把梵語修定的境界給我們

一個說明，功跟行兩方面給我們說明。第一個就是三摩地，心住在一個境界上，心住在一境，定在一個境界上，平等維持。修定有很多種方法，我們念佛法門用念佛這個方法得到這個定，這個定能夠維持，平等維持。但於境轉故通定散兩位，這個有個轉變，所以它這個定當中也分定跟散，散就是沒有定那麼潔淨。第二種就是三摩鉢底，這個是身心安和謂之等定，到這個定就是能達到平等位，是定非散，它只有定，沒有散。前面這個三摩地，它還有定、還有散，這個三摩鉢底就只有定，沒有散。第三是三摩囉哆，我們這個地方叫等引，這個定能引發功德，亦是定非散，這個也是定，這個定還能引發我們功德。

「又修止有種種行相。按《雜集論》謂最初攝所緣，繫於內心，故曰內住。」這個是講到止觀，止觀是天台宗講的止觀。實在講，所有的法門都離不開止觀。在浙江天台山開山祖師智者大師，他發明這個止觀的修學的理論、方法，根據經典建立這個宗派，建立天台宗。這個止，實在所有的法門都離不開止觀這個原理原則。所以修止，止就是止息我們的妄念，也有種種的行相。在《雜集論》謂最初攝所緣，繫於內心，故曰內住。「其次相續內緣心動漸細，等似於住，故曰等住。其三若念外馳，即復斂念，令其安住，故曰安住。其四經上三度，能令心不外散，常依所念而住，故曰近住。其五由於所緣色等散心起過患想，而調伏其心，令不流散，故曰調順。其六由於所起惡覺散心深見過患，而攝伏其心，令不流散，故曰寂靜。其七所有散心率爾起時，即便制伏，令不更起，故曰最極寂靜。其八於此精勤加行，無間無缺，相續安住勝三摩地，故曰專注一境。其九如是善修習故，不由加行，遠離功用，定心相續，離散亂轉，故曰平等攝持。此九種行，初之四行，為一階段。從第五起工夫漸深，至第七又為一階段。此後發起身心輕安，至第九而等

持成矣。觀此則修止至第九行相，方入等持。或謂持名至一心不亂，即同等持。而等持既通定散兩位，實非深定，已操往生左券。較諸通途法門，難易判然。」

以上講的是依止觀，天台家講的，它這個定的層次，功夫淺深不一樣。我們一般人聽都聽不懂，你怎麼修？所以以前修止觀的都要相當深入這些經教理論的基礎，他才有辦法去修，這個也不是一般人能夠去修學的。此地給我們講的，主要是給我們說明有這些層次，定有這些層次。我們念佛，這個一心不亂，是不是修止觀修到第九行相，這個修止要修到第九，第九個這個行相，才入這個等持，就是這個定的層次很高，入等持這個定。或謂持名至一心不亂，即同等持，我們念佛法門念到一心不亂，就跟修止修到等持一樣。而等持既通定散兩位，實非深定，這個等持功夫還有定散，就是說這個功夫不是很深的定，很深的定它只有定沒有散，所以這個還不是很深的定，實非深定。但是我們念佛只要有這個功夫，不是很深的定，淺的定就可以了，已操往生左券，操往生左券就是有把握了，我們念到這個功夫我們就有把握往生西方。較諸通途法門，難易判然，跟其他修行的法門，困難跟容易我們一看就很清楚了，非常清楚。你修學其他法門，這些理論方法我們聽都聽不懂，更談不上去怎麼修。懂了還要修，修有沒有辦法達到這個境界都還不一定。念佛人人都能修，大家都能修。所以講難易判然，困難跟容易一下就看出來。

「果能心念口誦耳聽，不必如止觀次第而進，一入手便直超等持矣。」我們這個念佛方法就是這麼直截、這麼了當。你看前面引用這個止觀，從第一到第九。我們只要念佛，不必如上面止觀這樣一步一步次第的進修，我們一入手，念佛一入手，便直超等持，念佛就直接超越了，進入這個等持的境界，你看這個方法多方便。如

果沒有懂得教理的善知識給我們分析說明我們也搞不懂，善知識給我們指點，我們就明瞭了，原來祖師大德為什麼一直提倡持名念佛就是這個道理，它容易，而且成功高，下手容易。捨棄這個容易的，去修那個困難的，那就很冤枉了。

下面講，「縱不至此境界，只信願具足，亦得往生。不過仍希眾生取法乎上而已」。這句話非常重要，說我們念佛你沒有辦法念到等持這個境界，就是念到一心不亂，我們如果沒有功夫念到一心不亂，能不能往生？可以，只要信願具足，亦得往生。所以蕩益祖師在《彌陀要解》給我們講，能不能往生在信願之有無，往生品位的高下在持名功夫的淺深。所以往生的關鍵是在信願，你是不是真信有西方？你信了，是不是願意去西方、願意放下娑婆世界？只要真信發願就具足往生的條件。信願具足，一念、十念都能往生。反過來講，你念到一心不亂，你沒有信願，也不能往生。為什麼？你不願意去，跟佛就不相應。佛願意接我們到西方，我們不想去西方，當然不會感應。沒有信願，這樣念佛，還是偏重在自力修行，就跟其他法門一樣，就沒有淨宗的特色。淨宗的特色關鍵在信願，你具足真信切願，念佛功夫很差，一樣可以往生，只是品位低一點。所以《彌陀經》佛四次勸我們相信淨土法門，一般勸三次最多了，你看看《彌陀經》勸了四次，可見得《彌陀經》修學它的關鍵就在信願。

這裡講念佛，當然佛是希望我們念到一心不亂，念到事一心，最好能念到理一心，那就更好了，也希望我們取法乎上，希望我們上品上生。我們發願，我們要取得品位總是要求最高的。如果達不到，還有中等的，佛總不希望你們個個都下品下生就好了，佛總希望我們個個都是上品上生。所以鼓勵我們念佛功夫還是要向上提升，是這個意思。所以也不必擔心功夫念得不好不能往生，能不能往



生關鍵在信願之有無。真信發願，真想去極樂世界，這個世界你真放下了，那就決定往生，你佛念得多、念得少都往生，念得好不好都往生，這是關鍵。

好，以上跟大家簡單的分享。今天有同修要皈依，我們下面來舉行一個皈依儀式。有幾個要皈依？