

【心得報告】

尊者師父上人慈悲、諸位善知識慈悲，阿彌陀佛。

弟子之前寫過一篇報告《攝耳諦聽》，表達得不够充分，今天這篇，作為補充。題目是：

都攝六根，淨念相繼

甲、理論

(一) 大勢至菩薩所傳：都攝六根，淨念相繼

《念佛圓通章》最後，大勢至菩薩總結性地回答：「佛問圓通，我無選擇，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。」印祖解釋說：這是大勢至菩薩用來教化九法界一切眾生的方法，實在是三根普被，有利無弊。「都攝六根，淨念相繼」，為得三昧之第一妙法。如此念之，決有淨念常存、妄念全無之一日。淨念若能常常相繼，便可淺得一心不亂，深則得念佛三昧矣。

印祖曾經作過一首《大勢至菩薩像讚》：「如子憶母勤念佛，都攝六根耳聽著。若依大士此開示，因心各得契果覺。」這首讚把念佛最切要之妙法，和盤托出，毫無保留。

(二) 印光大師所傳：十念記數，攝耳諦聽

一、印光大師原話

《文鈔》中有五段話，這五段話不是一起出現，但是把它們擺在一起連貫起來看，有內在的關聯。

第一，「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！

第二，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！

第三，光（自稱）近來得一攝心念佛方法（指十念記數法），若已成片，固不須此。若未成片，此法實易為力。都攝六根，淨念相繼，當以此為前方便。

第四，《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。

第五，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、解讀印光大師的話（對照一）

第一，這一段是講都攝六根念佛的重要性，為什麼要都攝六根？因為末法的我們，如果不「都攝六根，淨念相繼」念佛，絕對沒有實證的希望！印祖用雙重否定的語氣，並且加了一個「絕」字，絕對！斬釘截鐵。意即，必須「都攝六根，淨念相繼」念佛，才能實證。

那麼，如何才能「都攝六根，淨念相繼」呢？第二，印祖謙虛，把他自己與我們列在一起，像我們這樣的鈍根，

捨棄「十念記數」法，而要都攝六根，淨念相繼，則大難大難！用重複的語氣「大難！大難！！」，有很大的難度，幾乎不可能。意即，我們想要「都攝六根，淨念相繼」，不用「十念記數法」就做不到。能夠做到的、能夠下手的，只有用「十念記數法」。這個「十念記數法」不是古人提倡的十念，而是印祖發明的十念，後面再談。

第三，「十念記數法」是「都攝六根，淨念相繼」的前方便。如果你已經功夫成片，固然不須此法。如果你功夫還未成片，那麼這個方法實在容易得力，你不妨試一試。

第四，「都攝六根，淨念相繼」，即是攝耳諦聽之法，自己的耳朵，認認真真聽自己念佛的聲音。都攝六根，入手在聽。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。

第五，大勢至菩薩「都攝六根，淨念相繼」即是隨念隨聽，依此開示去念佛，決定往生。印祖為什麼來這個世間？《大勢至菩薩念佛圓通章》說得很清楚：今於此界，「攝念佛人，歸於淨土」。按理來說，念佛人歸於淨土是必然的，理所當然，何必還要麻煩大勢至菩薩來「攝」呢？原因是「萬修萬人去」變成「萬修二三人去」，念佛人不能歸淨土的太多太多。因此，大勢至菩薩來到世間，告訴我們念佛的方法。

三、歸納

以上印祖五段開示，可以寫成一個簡單的公式：

都攝六根 〓 十念記數 十攝耳諦聽

這個公式是印光大師傳給我們念佛的方法：以十念記數法為基礎，再加上攝耳諦聽，保證能夠都攝六根。「都攝六根，淨念相繼」，是得念佛三昧的第一妙法。他老人家這樣教我們，他自己也是這樣念。祖師絕對不會教給我們做不到的方法。再濃縮，簡單來說，念佛就兩個要點：一個「數」，一個「聽」。人人都能做到，不識字的人也能做到。那麼問題來了，一些人試驗之後說：我也十念記數，我也攝耳諦聽，可我怎麼不都攝六根？我還是妄念紛飛。理論弄通了，下面談談實踐。

乙、實踐

（一）十念記數法

「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。（印光）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。」

印祖的「十念記數法」知名度很廣，基本上念佛的人都知道三三四，得到受用的人很多，得不到受用的人也很多。因此我們有必要把「十念記數法」的要點再重溫一遍。

一、「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。」十句、十句為一個單位記。

二、「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。」通常所說的三四或五五，心裡記數記得清清楚楚。

三、「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。」阿、彌、陀、佛這四個字，字字句句都要落實三個清清楚楚。如果用「十念記數法」收不到效果，那麼，就是這三個「清楚」落實不到位，要麼是數得不够清楚，要麼是聽得不够清楚。當然，你不要急，夏老教導我們「磨杵作針，豈是暫磨之力？功夫用軟磨」，不要念幾天不見效就放棄，滴水穿石不是滴幾滴，石頭就穿了。「功夫用至省力處正是得力處」。

四、「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。」就算每天念佛十萬聲，也是十句十句數。

五、「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！」這個「十念記數法」，雖是印光大師發明的，但是它有依據，印祖自己透露這是借用佛所說的五停心觀中的數息觀來數佛，所以他說「但當仰信佛言」，這個「十念記數法」也

等同佛說。

(二) 攝耳諦聽

「念佛時，常聽自己念佛音聲，即是都攝六根之下手處」，類似這樣關於都攝六根的開示，在《文鈔》中出現了太多次。這是祖師的慈悲，重要的問題必須多次重複，不重複引不起我們的重視。大勢至菩薩講的都攝六根，即是攝耳諦聽，原來如此！大勢至菩薩沒有細講，印祖把它詳詳細細講清楚了，原本以為都攝六根高不可攀、望塵莫及，但是印祖把切實下手的地方給我們道破了一一攝耳諦聽，這個人人都可以做到，就是自念自聽、隨念隨聽。用自己的耳朵認認真真聽自己念佛的聲音。世之舉重物者，尚須以聲相助，況欲攝心以證三昧者乎？「聞性本具圓通常，動靜寤寐總昭彰。若能返聞聞自性，娑婆當處即寂光。」

楞嚴會上文殊菩薩揀選圓通，說「此方真教體，清淨在音聞」，夏老居士直接解釋為「此方真教體，大要在心聽」。「念來字句用心聽，自喚自醒還自應」、「互融互攝以心聽，聽久轉凡能入聖」。用心聽就是用耳聽，欲修念佛三昧，先修耳根。耳根一攝，諸根無由外馳，庶可速至一心不亂。即是「以大勢至都攝六根之法門，修觀世音返聞自性之功夫。」

念佛之人，不知攝心，愈念愈生妄想。若能攝心，方可謂為「真念佛人」。攝心念佛，為決定不易之道。而攝心之法，唯反聞最為第一。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。

「欲都攝六根，只長聽自念之佛聲，則得之矣」，自念自聽，就能都攝六根，有這麼神奇嗎？有人打個問號。聽自己念佛的聲音，其他的都聽不見，不可能吧？舉個大家熟悉的例子，從這個例子去體會，就明白可能。在一個很熱鬧的場合，朋友聚在一起說說笑笑，這時你的手機突然響了，你接起電話，精神全部集中在聽電話對方說什麼，這個時候在你身邊吵吵鬧鬧的聲音你是不是聽不見？因為你的聽力全神貫注在聽電話對方。同樣道理，當你的聽力全神貫注在聽自己念佛的聲音上時，外界的音聲是不是聽不見？那麼，還能聽見外界的聲音，說明我們聽自己念佛的聲音還聽得不够專注，不够集中精神。夏老說「千萬句如一句時，何愁不見彌陀面」。聽千句、萬句佛號，如同聽一句時聽得真真切切。

那麼，如何加強聽力呢？

（三）並耳念佛法：十念記數與攝耳諦聽的結合

印光大師的十念記數法和攝耳諦聽，實踐起來還是有點生疏，不懂得如何去聽自己的念佛聲。阿彌陀佛真是慈悲，有感必有應。當年我在《淨土聖賢錄》看到律航老法師的「並耳念佛法」，感覺就像在沙漠中找到了水，如獲至寶。

律老的「並耳念佛法」把印祖的十念記數法與攝耳諦

聽結合起來，具體化、明確化，讓我們更容易落實。律老是軍人出身，半路出家，念佛二十多年，預知時至，自在往生。他教我們的方法是並耳，即是把兩個耳根的聽力，集中用在一個耳根上。依據是射擊瞄準的時候，閉一眼、睜一眼，以加強視力，那麼聽力亦復如是。攝耳諦聽，如果你覺得兩耳同時諦聽有困難，那麼不妨試試律老的辦法，用一個耳朵專注去聽。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（註：不管百聲、千聲，都要十句十句記）。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。循環練習，日久自成習慣。

自己念佛的聲音是什麼樣？可以從這個動作體會一下，你口裡出聲念佛，用雙手捂住耳朵，這時你所聽到的聲音就是你自己的聲音。聲音往裡聽，向內聽，注意力向內，不要向外聽，不要聽外面的，叫反聞。

有人問我念佛怎樣念才能攝心？我說用耳朵念。左耳念累了用右耳，右耳念累了用左耳，意思是用耳朵聽，兩隻耳朵輪流聽。我本人長期是獨耳聽，尤其是在嘈雜的場合，獨耳更能專注。因為我是左撇子，習慣了用左耳念佛，默念默聽。左撇的人左邊器官比較伶俐，右撇的人右邊器官比較伶俐。

（四）聲默俱聽

需要說明的是，攝耳諦聽並不是念出聲才能聽得見，

出聲、默念都要攝耳諦聽。剛開始學攝耳諦聽不習慣，不能一下子默念，先出聲念，聽自己念佛的聲音，起初會覺得彆扭，正聽反聽就是無從下手。你可以借助MP3，錄你自己念佛的聲音（五五或三三四），單獨念佛、拜佛、繞佛的時候，把耳機插在耳朵上，可以插一耳，也可以插兩耳，用這種方法反覆聽自己念佛的聲音。聽一段時間，比較適應了，就不用MP3。從出聲慢慢過度到默念，最終以金剛念、默念為主，才不至傷氣致病。

我們看印祖的幾段相關開示：

一、禮拜不須出聲，但心裡念。繞念當出聲，不可音聲太大，以免傷氣。坐念不昏沉，則默念。昏沉，則朗念。

二、念佛須音聲高低適中，緩急合宜。若高聲如趕賊之猛烈，始則心火上炎，或至吐血，以成不治之病。

三、若朗念無礙者，宜於特行念佛儀軌時朗念。然只可聽其自然，不可過為大聲。過為大聲，或致傷氣受病。

四、念佛宜小聲念念，默念念，不可一味大聲著力念。否則必致受病。當靜心淨念，勿著急念！

念佛，要拼命念，但不要拼命喊，有人一進念佛堂就大聲呼喊，他覺得那樣心情很舒暢，喊完出來喉嚨又痛又傷氣。人體本身是個音箱，除非你懂點聲樂，你懂得胸腔共鳴、腹腔共鳴等等，我見過唱歌的人，他用頭腔共鳴，唱歌的聲音從頭腔發出來。你會運用丹田氣（剛出生的嬰兒，他夜晚哭喊幾個小時聲音都不會啞，因為他用丹田氣，

不是用喉嚨），你怎麼喊都不會累、不會啞，那可以。否則，要學著小聲念、金剛念、默念，這樣才不會傷氣。

特別要提出來的，如果你是閉關靜修或是打精進佛七，整天念佛，天天念佛，譬如現在流行十天念百萬佛號，那麼你更要學會金剛念、默念。「除特行念佛外，若終日常念，固宜小聲念、金剛念、默念。以朗聲常念，必至於傷氣。未證法身，必須調停得中，方可唯益無損耳。」這個很重要哦，如果你整天念佛，那麼用你平時說話的聲音念已經太大聲了。「念佛隨各人氣力大小，而為大聲、小聲。然出聲念久傷氣，故又須靜坐默念。無論大聲、小聲、默念，總要自己聽自己之佛聲。默念中亦仍有聲，故亦須聽。能常聽，心自歸一。此念佛最妙之法也。」

有人說，哎呀，我出聲才會念，默念不會念。這個不算會念佛。請問，臨終四大分離痛苦不堪的時候，你能出聲念嗎？還唱得出來嗎？我們平時就要培養默念的習慣，任何場合、任何時候都可以默念，默默念、默默聽。

有人念佛時喜歡閉起眼睛，在腦海中想「阿彌陀佛」四個字，我們應該把注意力集中在聽。印祖說：「念佛閉目，易入昏沉，若不善用心，或有魔境。但眼皮垂簾（即所謂如佛像之目然），則心便沉潛不浮動，亦不生頭火」、「合目亦是致病之本，以後但不他視，切勿合目！平常念佛，決不可過為太急，急則傷氣，傷氣則或致震動。亦不可過慢，過慢氣接不住，亦致傷氣。」

有人問我，大眾念佛堂播哪個佛號好？我認為，播淨空老法師念佛的佛號最好！這個佛號最攝心。有快念，有慢念。繞佛用慢念，大家跟隨老法師的聲音一字一步，專注聽老法師的佛號，也可以跟著念；靜坐用快念，攝耳諦聽。念佛沒必要唱念，印祖自己說「光絕無學唱念」。現在外面有很多聲調的佛號，有的把阿彌陀佛當成歌曲，唱得很動聽、很抒情，但這個與了生死沒有關係，因為他不是真信切願。念佛的關鍵是攝心，不是動聽。

有些人喜歡熱鬧，一群人到處跑道場，打佛七、辦法會，大家在一起念他能念，回到家讓他自己念他念不下去。這個不是真念佛人。他的心靜不下來，喜歡一群人湊在一起，做場面行持，像小孩子過家家一樣，出了念佛堂不會念。這樣念佛能不能往生？自己要多多想一想啊。真會念佛的人，他不單是大眾在一起能念，自己獨處的時候也能念。真會念佛的人，他不單順境能念，逆境更能念。像祖師說的，平時沒事就雄心壯志、高談闊論念佛求生淨土，一遇到不順心的事，就把阿彌陀佛拋到九霄雲外，我們大多如此。

丙、結語

古人云：「三十年聞水聲，不轉意根，當證觀音圓通。」憨山大師修行的時候，溪上有獨木橋，大師日日坐立其上。初則水聲宛然，久之動念即聞，不動即不聞。一日坐橋上，忽然忘身，則音聲寂然。自此眾響皆寂，不復為擾矣。那

一年大師三十歲。

印光大師說：吾人果能具真信切願，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，成如來祕密藏，所謂「以果地覺，為因地心」，故得「因該果海，果徹因源」也。

大勢至菩薩傳的念佛祕訣，簡簡單單只八個字「都攝六根，淨念相繼」，印光大師把落實這八個字的方法跟我們講清楚了，人人可以做到。就兩個關鍵：一個數，一個聽。數，十句十句數；聽，專專注注聽。不管數還是聽，都必須清清楚楚。力極功純，久久純純熟。若只偶爾念一句兩句，便欲見效，則是自欺欺人。或是數得不够清晰，或是聽得不够清晰，不够專注，所以無濟於事。

按照祖師的教導去做，久了就像師父上人所說的「只聽見自己念佛的聲音，外面任何的聲音都聽不見」，應該慢慢就能品嚐到念佛的樂趣，像印祖所說的「都攝六根，淨念相繼。反念念自性，性成無上道。其為樂也，莫能喻焉」、「念佛之樂，唯真念佛者自知」。海賢老和尚、歷代念佛的諸位大善知識，他們的佛號為什麼晝夜不間斷？因為人家早已嘗到念佛的樂趣，欲罷不能。

這份報告，供養初學的同修作為參考，我們功夫還不得力的，都屬於初學。功夫已經得力的，自然沒必要再去數佛號了。心裡佛號不會斷，記數、掐珠這些都只是形式。

印祖一生極力提倡「十念記數法」，晚年卻自述「今老矣……念佛，不記數，以記數費力故」，這顯然是他老人家念佛功夫已經純熟。

這份報告，匯報的是念佛的方法，最根本的，不能忘記，是真信切願！想辦法讓自己生死心切，想辦法讓自己厭離娑婆、欣求極樂，真信切願才能生得起來，這是往生的決定因素。

錯誤之處，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

二〇一四年十一月二十三日