持佛聖號的要訣

二〇一一年十二月十三日

在未講本題之前，我希望你們繞佛腳步要一致，距離不要太大，自己要稍微注意一下，可見你們就是太散心了。我們打佛七就要專心一意，負責法器的，要把法器敲好，大家要一起專心，把心守住，一起念佛。

今天我要跟諸位講的是「持佛聖號之要訣」。

念佛的人容易發生的主要偏差：

第一就是念佛的時候，思想不集中。

雖然人是在持名，但心呢？有非非之想。這就是我們第六識的思維太放逸，思想才不能集中。因思想不能集中，提不起精神來，精神就散漫了，心情也低落了。人的心情如果低落的話，是因為他的心思太重；也就是說他的心思耗費太多，所以心情才會低落，意志就消沈，沒有奮鬥的精神，無精打采，雜念無窮，不是惛沈便是掉舉。

平時看你們打坐，頭就歪下去、背就駝了、就惛沈的在睡覺。像你們這樣，如果學禪的話，很容易就掉入魔境。你一惛沈，魔就趁機而入；尤其你思想又不集中，又有非非之想，那就更容易遭到魔的侵入。

第二，就是字句模糊。

沒有精神念佛，所念出來佛號的字句就模糊了。阿彌陀佛的聖號，念出來的聲音，是模模糊糊的。我看你們念佛，嘴唇連動都不動，我不曉得你們是在念佛呢？還是在混日子？來此打發時間？這麼多人念佛的聲音，都聽不到！你們念出來的聲音，都是模模糊糊的，不但別人聽不清楚，連你自己也聽不清楚。一上來念得很快，越念就越慢，越慢就越沒有勁。

我們念佛共修時，音節要統一，唱出來的聲音，都要一致，要統一。有的人聲音特別大，有的人沒有聲音，有的人嘛就高過人家的音調。音節要調適，大眾念佛就比較容易攝心，法益也較大。相反地，如果一句佛號中，每個字所用的拍子快慢不齊，念得不整

齊，念得亂成一片，這樣還談什麼攝心？沒有辦法攝心！

大家念佛，聲音的高低輕重，要和著節拍，不要有的快、有的慢。念佛最重要是淨念相續，才容易達成一片。念佛若不連貫，怎麼能相續？所以我們念佛要接著，要不停的一直念下去，這樣才能夠相續。

你口念的是南無阿彌陀佛，但心裡頭盤算著另外的事情，心口怎麼能相應呢？

第三就是在念佛時雜念紛飛。

不知是從何處來這麼多的雜念，此起彼伏，沒有辦法去調伏，無法排除。（這是念佛過程當中必然的現象，我們不要去管它，不用擔憂。）

古德告訴我們：「任它妄念紛飛，聽我念佛分明。」這麼一句，就明確的告訴我們：你不要去管妄念的起落，妄想再多，只要你集中聽自己所唸出來的佛號，句句分明，自然就可以把這妄念打消，這是要訣。

第四就是提起這句佛號。

聲不守心。就是我們念佛沒有把心守住。聲是指你念佛時嘴裡所發出來的念佛的聲音，這聲音有很大的作用。我看你們有很多人念佛不出聲，這樣你怎麼能夠聽進去呢？所以說，聲音不要怕大小，只要你有聲音就有作用。我們念佛目的，就是口要出聲，心要能聽得到，心口要一致。不要嘴巴動，心不聽，這樣

就沒有作用了。

要曉得，念一句南無阿彌陀佛，就是念十方一切佛。念一句南無阿彌陀佛，就是念三藏十二部一切經典。念一句南無阿彌陀佛，就是念你自性中的佛。所以淨土宗最關鍵的秘訣：就在於「自念自聽」。你自己念，自己要聽的清清楚楚，這叫做「反聞聞自性，性成無上道」。我們念佛要集中，自念自聽，不要散心的念，不要只有嘴巴念心不聽。

秘訣就是在自念自聽。因你所念的是南無阿彌陀佛，所聽的也是南無阿彌陀佛，所以就把舌根、耳根攝住了。你這時候，聽的是阿彌陀佛的名號，念的也是阿彌陀佛的聖號，想的也是阿彌陀佛的聖號，意根

也就攝住了。我們平時念佛，因為散心念，意根沒有守住；如果意根也守住了，那就是真正在念佛。我們手持念珠，眼觀佛像，鼻中所聞的，是供佛所燃的香味，所以這三根也都攝住了。所以眼耳鼻舌身意，六根都守住了。能夠守住六根，才是真正的自念自聽啊！

六根能守住，關鍵在於聽。我們自修，以金剛持念最好。金剛持就是有一點聲音在嘴唇跟牙齒之間，不是很大。這樣念，既有聲音又養氣，又能聽的清楚。

默唸也可以聽，不過默唸聽起來比較吃力，比較累。聲音大小可以靈活使用：散亂的時候、煩惱來的時候，你可以大聲念，用聲音攝住念頭；如果你念的很清淨，就可以小聲地念，金剛持念，或再小一點都

可以。要有聲，要聽這個聲，這聲音就能攝住你的念，這是念佛法門特別殊勝之處，也是念佛特別殊勝的方法。

古德說：「以音聲做佛事。」在極樂世界，樹也會念佛，鳥也在念佛，稱之為法音宣流，聽到的人自然念佛。所以我們到西方極樂世界，天天都在念佛，這句佛號不會斷。一出去，樹也在念佛，鳥也在念佛，都有法音宣流；聽到的人自然就怎麼樣？跟著念佛了！

我們到寺廟裡，聽到寺廟鐘鼓梵唄之音，自然內心就清淨，你念的這聲佛號就是法音。如果你念的有節拍又相連貫，你念時懇懇切切、清清淨淨，你所念

的這一聲佛號，就是妙德音聲。所念是萬德莊嚴的佛號，其聲自然是萬德莊嚴之聲。這樣殊勝無上的妙音，又從耳根流入心地，加持自心啊！

自感應微妙難失，關鍵之處在於自聽。所以我們念佛就是要自己能聽得到，不是只有嘴唇動，耳根不用，我們要把六根攝住就是這個道理。如果念時，自心煩雜散亂，所念之聲自然吵雜難聽，心不專注，雙耳也就失靈了，所念之聲自然毫無攝念的作用。

我看諸位，根本就沒有專心在念佛，這樣怎麼能有攝念的作用？沒用！我認為你們是在混日子，不是真正在念佛。真正在念佛都是把六根攝住，念佛之聲自然就有攝住的作用。自念自聽的話，就可以轉八識

成為四智。

我們將來死了，要靠自己念佛耶！你如果沒善緣，沒有人給你助念的話，你自己就沒有辦法念佛了？所以我們要把第八識養起來，自己會念佛。你很輕忽的念，隨隨便便的念，這樣是沒辦法轉識成智的。

在『唯識』裡面有講：轉前五識（眼耳鼻舌身）為成所作智；轉第六識為妙觀察智；轉第七識為平等性智；轉第八識為大圓鏡智。念佛就是在轉這些，就是要用佛號自然把它轉過來，並沒有什麼特別辦法來轉這些。所以你們不要把佛號看的太沒有用處了！

我們要自念自聽，才能夠轉識成智，是在培養智。我們修持就是要轉八識成四智。我們念佛是把分別的

意識，轉成妙觀察智。這意識就是第六意識。我們會妄想、妄念多，思想紛飛，就是這第六意識在作怪。所以我們念佛就是要把第六意識轉成妙觀察智。

你們常常講：「師父！我的心老是妄想太多。」因為你沒有照這個方法，所以你雜念會多。就是因為你的第六意識沒有轉成妙觀察智，你念佛的聲音無音節，散亂，精神散漫，又不連貫，自己心裡想的跟嘴裡念的不一樣，也就守不住心了。

這種念法，不是轉識，是養識，是讓第六意識更散漫，妄想更紛飛。你這樣等於是用意識在修行，這是我們必須要注意的地方。如果我們這樣子念，長遠下去就太可惜了！

人身難得，中土難生，佛法難聞，淨土難行。我每次看你們在念佛不用心，我心裡都覺得浪費時間。為什麼我不大喜歡開示？因為開示佔太多我的時間了，要針對你們不明白的地方跟你們講，但是跟你們講了，你們又不專心，也不去改進。

所以真正要修行，就是要專：精神要緊，不要散心。我們念佛如果不專的話，就很難達成一片；像我們這樣要念到一心不亂很難。要念到一心不亂，這句佛號，在行住坐臥都要不間斷地一直念下去。吃飯也在默念，行住坐臥都在念。但我們有沒有辦法做到？大家都忙著做生意賺錢，這樣子要達到一心不亂，真是不可能。

要一心不亂，首先要達到念佛成片。我們要念到成片，少者十幾句，多者三十幾句、五十句；至少，你也要一串、二串。能把這個心守住，不讓它亂動；自始至終都是南無阿彌陀佛，一直念到成片。這樣的念法，才能夠攝住你的心。