

中国气功在线

http://www.qgcn.net

[✓ 繁体中文](#)
[✓ 简体中文](#)
[✓ 加入收藏](#)
[✓ 用户中心](#)
[✓ 退出登陆](#)
[✓ 帮助中心](#)

广告

[网站首页](#)
[气功资料](#)
[收费资料](#)
[资料下载](#)
[精彩推荐](#)
[影视欣赏](#)
[开心商城](#)
[用户中心](#)
[开心论坛](#)
[产品报价](#)
[收费须知](#)

今天是：2005年10月27日 星期四 您现在位于：网站首页 气功资料 气功资料 (佛家功法)

[公告]现在购买光盘赠送释延王版易筋经演示VCD一张！

## 绝妙的 并耳念佛法

2003-07-23 21:09:08 中国气功在线 出处：

净土专页《阿弥陀佛和他的极乐世界》中介绍的“并耳念佛法”

律航大师，晚年才出家，平日不论行住坐卧，佛号不离口，念珠不离手。大师念佛是用「并耳念佛法」，即将阿弥陀佛四字洪名，字字念得清楚，耳朵听得清楚。先将右耳听力，作意并在左耳，听一百声。再将左耳听力，并在右耳，听一百声。然后两耳平均听一百声。或者摄心记数，初三声注入左耳，次三声注入右耳，再四声两耳一起听闻，共为十声。如此循环练习，才一个月就可大见功效，偶尔生起妄念，随时觉知，日子久了养成习惯，不必作意并耳而自然并入了。大师以此度化他人，得其传者，皆称绝妙。

净土专页《印光大师文钞菁华录》中的十念记数法

至于念佛，心难归一，当摄心切念，自能归一。摄心之法，莫先于至诚恳切；心不至诚，欲摄莫由。既至诚已，犹未纯一，当摄耳谛听。无论出声默念，皆须念从心起，声从口出，音从耳入。〔默念虽不动口，然意地之中亦仍有口念之相。〕心口念得清清楚楚，耳根听得清清楚楚，如是摄心，妄念自息矣。如或犹涌妄波，即用十念记数，则全心力量，施于一声佛号；虽欲起妄，力不暇及。此摄心念佛之究竟妙法，在昔宏净土者，尚未谈及，以人根尚利，不须如此，便能归一故耳。光以心难制伏，方识此法之妙。盖屡试屡验，非率尔臆说，愿与天下后世钝根者共之，令万修万人去耳。所谓十念记数者，当念佛时，从一句至十句，须念得分明，仍须记得分明。至十句已，又须从一句至十句念，不可二十、三十。随念随记，不可掐珠，唯凭心记。若十句直记为难，或分为两气，则从一至五，从六至十。若又费力，当从一至三，从四至六，从七至十，作三气念。念得清楚，记得清楚，听得清楚，妄念无处着脚，一心不乱，久当自得耳。须知此之十念，与晨朝十念，摄妄则同，用功大异。晨朝十念，尽一口气为一念，不论佛数多少；此以一句佛为一念。彼唯晨朝十念则可，若二十、三十，则伤气成病。此则念一句佛，心知一句；念十句佛，心知十句。从一至十，从一至十，纵日念数万，皆是如是记。不但去妄，最能养神。随快随慢，了无滞碍；从朝至暮，无不相宜。较彼掐珠记数者，利益天殊。彼则身劳而神动，此则身逸而心安。但作事时，或难记数，则恳切直念。作事既了，仍复摄心记数；则憧憧往来者，朋从于专注一境之佛号中矣。大势至谓都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一。利根则不须论，若吾辈之钝根，舍此十念记数之法，欲都摄六根，净念相继，大难大难。又须知此摄心念佛之法，乃即浅即深，即小即大之不思议法。但当仰信佛言，切勿以己见不及，遂生疑惑，致多劫善根，由兹中丧，不能究竟亲获实益，为可哀也。掐珠念佛，唯宜行住二时。若静坐养神，由手动故，神不能安，久则受病。此十念记数，行住坐卧，皆无不宜。

-----  
 实践体验 (2001-09-12)

前几年念佛的时候，很熟悉印光大师教导的十念记数法。近日在净土专页上发现了一篇很好的文章《阿弥陀佛和他的极乐世界》，喜读之余，猛然发现文章的末尾部分，有律航大师的并耳念佛法，当下试验，觉受超过以前。于是很想单独提出和大家分享。原文请见以上的段落。

在念佛的过程中，可以将十念记数法与并耳念佛法结合起来，随自己的实际情况而组合分拆。比如，上班族工作了一天之后，可能已经很累了，头脑昏沉，提不起精神，而妄念很容易起来。这时念佛，可以作意并在左耳听三声，再并在右耳听三声，再两耳合听四声，很能提神专注。而早晨念佛的时候，精神饱满，可以左耳十声，右耳十声，两耳合听十声。

甚至可以试验作意并在耳朵的斜上方、斜下方分四次来念。这样可以更加专注。

可以用念珠记数 (每念108颗念珠一圈，使用18颗的念珠过一粒)。

此实践体验仅供同修参考。愿同生极乐！

实践体验 ( 2001-09-24 2001-11-20 2001-11-28 2002-12-25 2002-12-28 ) : 并耳记数念佛法  
作意将听力并在左耳, 自念自听, 专注于听, 如下念三十声佛号:

南无

阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

1听

阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

2听

阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

3听

阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

4听

阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

5听

阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

6听

阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

7听

阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

8听

阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

9听

阿弥陀佛 阿弥陀佛 阿弥陀佛

10听

然后作意将听力并在右耳, 自念自听, 专注于听, 如上念三十声佛号;

再作意两耳同时听, 自念自听, 专注于听, 如上念三十声佛号。

如是循环。

要点:

三声佛号为一节, 第三声佛号的“阿”字音重念, “弥陀佛”和第一声佛号以及第二声佛号轻声念。如此循环, 节拍一致。这样就可以避免“字句模糊, 先快后慢, 既无音节, 又不连贯”(自夏莲老的念佛偈)

第三声佛号的“阿”字音重念的同时, 迅速默记数, 一节一记数, 从1到10。念满十节, 为三十声佛号。黄念祖老居士说:“我们要念到成片, 少则十几句, 多则三十句, 五十句, 再多你有一串、二串, 这个里头心不跑动, 自始至终南无阿弥陀佛, 这就叫成片。”

记数的同时, 迅速作意“听”, 可以更加集中注意力, 减少散乱。若走神了, 再从头念记十节。

做上述念佛的同时, 右手持108颗念珠, 左手持18颗念珠, 每念一声佛号右手过一颗珠。右手过满一圈珠, 左手则过一颗珠。左手过一圈的佛号数是:  $108 \times 18 = 1944$ , 将近两千声佛号。如果以2000声佛号为定课, 那么只要再念右手珠的半圈就可以了。如果用电子计数器, 或者机械计数器, 不好的地方是: 必须用眼睛去看才知道现在念了多少声佛号了, 会分散注意力。

出气、吸气的时候都跟着节拍念佛。

回向发愿:“愿我临终无障碍, 弥陀圣众远相迎。速离五浊生净土, 还入娑婆度有情。”黄念祖老居士曾经说过, “每每见到念佛的人, 平常都说求生净土, 老说求生净土, 可到临终时都无正念, 很多人就是这样。为什么说往生不了呢? 一辈子努力到了临终的时候不行了, 因为没有正念。这还是古人说的呢! 古人有这种情况, 现在恐怕更严重了。”所以我们应该在每天念佛后发愿“愿我临终无障碍”, 愿我罪业的果报不要影响我往生西方极乐世界, 等我往生成就后再受果

报。

观想“我念佛就如在佛前，或如在大海惊涛骇浪之中乞求佛菩萨的救度。这样每念一声，都是从至诚的内心发出来的，是在呼叫，是在求救。”（黄念祖老居士）

发愿的同时可观想如下图：



睡眠好，则精神好，精神好，则念佛效果佳。

念佛的时候，不求见光见佛，不求感应，不求得定。如果怀疑自己没有受到阿弥陀佛的加被，就这样想：“我念阿弥陀佛的时候就是阿弥陀佛念我的时候，我现在就在阿弥陀佛的佛光笼罩中。”

有时候，只突出使用一个诀窍：只要愿力坚，哪怕妄想多。就可以渡过许多分别妄念。有大德这样形容：阿弥陀佛就像是一个大圆环，众生念佛就好像用一个铁钩子去钩住这个圆环。（New 2002-12-25）

如果有业障现前，可作如下几种观想：此惑如幻心莫惧，佛力加被如冰融；因果不虚，当自己的恶果现前时，也要敢于承担。“目前发生在我们身上的一切，都反应着过去的业。如果能认知这一点，那么每当我们遭遇痛苦和困难时，就不会把它们看成失败或巨祸，或把痛苦看成是任何形式的处罚，我们也不会责怪自己或自怨自艾，而是把正在经历痛苦，看成是过去业报的完成。西藏人说：「痛苦是扫除一切恶业的扫把。」甚至还要感谢一个业正要结束了。我们知道：「好运」是善业的果报，如果不好好利用它很快就会过去了；「坏运」是恶业的果报，事实上它正在给我们净化的绝佳机会。”它是伪装的福报，是我们的老师，令我们成熟。不要怀疑佛陀不加被；发菩提心，回向自己前世今生曾经伤害过的众生，以及所有有缘无缘的众生，观想自己与他们一起沐浴佛光而解脱烦恼往生极乐；自他相换代众生苦，现在只是在承受自己的业果，而佛菩萨累劫为众生布施头目脑髓生命，将来我们成佛也会悲心驱动替众生受苦，现在不妨把自己的业报微苦观想成正在替众生受苦，磨练自己的承受能力，可以积累无边的功德。（New 2002-12-30）

请阅读 莲宗妙谛——净语三则

#### 实践体验 (2002-07-09) 念佛注意力集中的测试

我们的阿赖耶识中的微细流极其细微，佛陀对于凡愚之人是不会开示演说的。如果没有用心全力集中精神念过佛的人，恐怕一辈子也不可能体验到自己的内心意念的微细河流是如此湍流不息、汨汨而出。念佛的时候，如果采用上述并耳记数念佛法，一圈念珠108颗，左右中各仔细念听过30声佛号后，剩余  $108 - 3 \times 3 \times 10 = 18 = 3 \times 6$ ，记为6分满分，可以仍然两耳同时听此18声。每一圈念珠，如果能够清晰不乱的将剩余的18声佛号念满（6分），就是成功的，就可以证明108声都是高质量的。可以自己念20圈看看，每圈能得几分，是6分呢，还是3分，还是0分。事实上，可能由于  $3 \times 3 \times 10$  的时候就已经错乱了，拿负分也是有可能的，拿6分不是那么容易的。可能有佛友会讲，这样记数是分别心。未学答：如果念佛记数都记不好，也不可能功夫成片一心不乱，况且习惯性记数的同时，有谛听有松弛，甚至能作实相观。反过来，如果功夫成片了，那么也必能比较清晰地记数。这样记数能够密集地检测妄念的出现，增强注意力，让自己不自满。比较夏老诗中写道：“烦恼未伏念不一 习气不除佛不现 千万句如一句时 何愁不见弥陀面”，但愿我们能够达到千句如一，天天不断，临终无碍，成就生西大愿。

#### 实践体验 (2002-07-27) 如何对待妄念的攻击

黄念祖老居士在《谷响集》中写道：

今秋我在广化寺念佛七讲阿弥陀经宗要，末后引用印光老法师开示，谓念佛未得到一心者，不可急求见佛。若有此

躁妄求见之心，则为自家的冤对提供机会。他们必借机干扰报复，破坏行人。讲完后，有一年老之女居士，前来问话。该人心情激动，神暗气急，颜色憔悴，形容枯槁。连声问曰：“您所讲的，正是我的病。我的病已两年多。因念观音，就想见观音。谁知见到观音后，从此见种种相，扰乱不息。于是白天黑天，开眼合眼都见。或见善相，或见恶相，心惊意怖，苦恼无穷。夜不能睡，昼不能休。精神疲顿，神经紧张。无法可医。纵满室坐满了人，仍见满室都是恶相，遂致精神恍惚，身心俱疲，苦恼万分，命在旦夕。”末后并问是否应念大悲咒来除魔？

我对答曰：“您不必修法去压制，若去压制，即是在作对。则这个结子，拉得更紧，更不易解开了。”于是我告以一法：“古有大德，在深山中，结一茅蓬，率众共修。但该处山精野鬼，时来干扰，或现佛菩萨相，或现虎豹恶形。大众惊扰，不能清修，力劝大德迁移，但大德不为所动。三年后，野鬼俱寂，诸相皆无。大德曰：‘野鬼伎俩千般有尽，老僧之不闻不睹无穷’。可见不闻不睹，不去管它，则魔恼自息，古云‘见怪不怪，其怪自败’，正此意也。”她当时要求小女写下来交给她。本月初一日，我在居士林讲《净修捷要》。讲毕，该女居士焕若两人，体态安详，容光焕发，精神奕奕，特来道谢。盖小女所写之字条送到后，诸相俱隐，干扰全清，大患顿除矣。可见“不闻不睹”，真是去魔之良方，盼您一试。再者《十往生经》云：“佛言：若有众生，念阿弥陀佛，愿往生者，彼佛即遣二十五菩萨，拥护行者。若行若坐，若住若卧，若昼若夜，一切时，一切处，不令恶鬼恶神得其便也。”可见您若切愿求生，一心持名，即得二十五位菩萨于一切时，一切处，来加护持。那还怕什么外道的干扰呢？

念佛的同修，或许会经历上述相似的情况，就不要执著沉浸拘泥于记数方法。对于自己显现的烦恼妄念，应该自己告诉自己：不拒绝它不接受它，见烦不烦，其烦自闲；见恼不恼，其恼自倒。未学出现这种障碍的时候，喜欢背诵观想《西藏生死书》中的段落：（然后顶针念佛不记数）

把这些无数的不同面貌看成是梦，是你的心的投射，虚幻而不真实。不要执著任何事情，安住在本觉的智慧中，超越一切的概念：这是此生中阴的修行法要。

你很快就会死的，那时候一切都不能真正帮助你。你在死亡中所经验的，只是你自己的概念思考。不要建构任何意念，让它们消失，溶入你广袤的大觉自我觉察中：这就是临终中阴的修行法要。

对于任何现象的生灭或好坏的执著，都是你的心。这个心不管生起什么意念，本身就是法身的自我光芒。不要执著意念的生起，不要由此形成概念，不要接受或拒绝它们：这就是法性中阴的修行法要。

轮回是你的心，涅槃也是你的心，一切苦乐和一切无明都只存在于你的心。必须控制你自己的心；这就是受生中阴的修行法要。

尤其是第三段，法性中阴的修行法要。与上述黄念老所说的方法是一致的。再者，根让上师在《智者妙音》中也有类似的开示：

问：我学佛很久了，可是还常常有各种各样的不好的念头，虽然当时也知道这是不对的，但念头却不受控制，所以很烦恼。

答：有很多种方法，最简单的就是不要想得太多，不要去故意去制造很多的希望或担心。比如一潭浊水，你不去搅拌它，不久它就会静止下来，泥沙沉淀后就很快清静。如果你老是去搅拌它，永远也没法清静。

妄念也是这样的，它本身很简单（单纯），大多数情况下是我们在念头出现后，又过多地去设计和制造新念头，从而产生了烦恼。如果能直视妄念而不去压制和助长它，妄念就很快从哪里来回哪里去——回归心的本性。

再者，莲师答空行母所问之伏藏法《皈依》中，移喜磋嘉白莲师言：密皈依之正行如何？

大师答言：见，自然放下，应离执与免边见。修当离实执，及定见。其为不可言表。意即心勿向外求，勿专注于内，住于自然而离实执。无散乱于行住坐卧，住于不断之境界中。满足，振奋，空灵，大乐或光明等均为短暂之觉受，切莫视为神异。若心掉举、受障、昏沉，以此等觉受作修习，一切显现，如上者，勿以之为过患。

再者，夏莲居老居士在《自警录》中说道：

若矜躁卜度 希冀玄妙 或计功求速 或背境向心 即流入第二念矣 第一念是智 第二念是识 随识即染 依智则净 直心正向一切莫管 字句分明老实念去 慎勿舍外趣内 背境向心 於鬼窟中作活计 当身心一如 炽然而念

-----  
实践体验 (2003-02-15) 求

我们净土同仁都知道净土修行最重要的是“信愿行”三种资粮，通过学习各位大师的开示，也都知道“功夫成片”的重要性，所以念佛的时候，可能有意无意的追求功夫成片，追求偏向“定”，象上面的一些实践就有这方面的倾向。虽然是在念诵阿弥陀佛的名号，但是可能或缺了最深刻的意义：以凡夫身，欲横超三界生死，祈求阿弥陀佛不舍大愿，慈悲加被

护佑接引往生。

联想起净空法师讲过的那个助念团的组织者，后来身患癌症，同修们去给他念佛，他却把人家骂了出去。……黄念祖老居士也曾经说过，“每每见到念佛的人，平常都说求生净土，老说求生净土，可到临终时都无正念，很多人就是这样。为什么说往生不了呢？一辈子努力到了临终的时候不行了，因为没有正念。这还是古人说的呢！古人有这种情况，现在恐怕更严重了。”

《中观四百论》中讲：“凡夫无慢少，有慢则无悲”。凡夫众生，心中没有傲慢的人是很少的，有傲慢，就会缺少慈悲。如果以傲慢心念佛，则容易导致逞己之能，忘记自己是一个生死轮回的大病人，无量劫以来的业障有太多太多。或者太过于相信自己个人有断惑证真出离生死的能力，实在是“我见未忘”也。

在西藏生死书中，有这样的开示：

“……如果我们想获得直接的帮助，只要祈求就可以。……然而，祈求是最难的事。我发现，许多人几乎都不知道如何祈求。有时候是因为傲慢，有时候是因为不愿意祈求帮助，有时候是因为懒惰，有时候是因为心忙于怀疑、散乱和颠倒，以致连简单的祈求都做不到。酗酒或有毒瘾者接受治疗，转折点在于他们承认病症并且寻求协助。就某方面来说，我们都是染上轮回瘾的人；当我们承认上瘾混合祈求的时候，就是我们获得帮助的时刻。

大多数人最需要的是，打从内心深处真正祈求帮助的勇气和谦逊：祈求觉悟者的慈悲，祈求净化和治疗，祈求了解苦难的意义和转化它的力量……”

在堪忍尊者《智慧的能量》一书中，尊者开示道：

“……牢记自己的过失……注视自己的过失，骄傲就会从心中消失。例如，思维着自己的无知，思维对浩瀚佛法经论的认识是如何微薄。思维那些虽然知道却未能实践的菩提次第。有些课题并不自以为知道了；世俗的教育也所知有限。甚至不能理解自己蕴及感官的本质。如是思维有助于平息我慢心。”

末学近一个星期以来，试验放弃所有计数并耳等方法，单用“求”一法，感到与弥陀本愿更加相应，更容易成片，法喜享受遍布全身。末学体悟到：“求”是一种诀窍，是“只要愿力坚，哪怕妄想多”的再度凝缩，是一种心理上的低势，是恭敬的表现，是对自己傲慢的磨损，是对阿弥陀佛不可称智、不思议智、无等无伦最上胜智的承认和感激，是老实念佛的心理落脚点。“求”正为阿弥陀佛大愿所摄。因此，末学将自己的“信愿行”改为“信愿求”啦。因有“求”于佛，所以才“行”念佛。（本文已被浏览 3018 次）

发布人：三三

上篇新闻：给净土同修的建议：念佛与金刚萨垛合修

推荐给我的好友

下篇新闻：峨嵋临济金刚三昧掌及补遗

## 新闻分类

| 修行典籍 | 道家典籍 佛教典籍

| **气功资料** | 道家功法 **佛家功法** 流行功法 健身功法 武术气功 最新视点

## 相关评论

评论内容 (点击查看) 共0条评论, 每页显示5条评论 浏览所有评论

(没有相关评论)

发表我的评论

您的姓名：

您的Email：

评论内容：

250字内

发表评论：

发表评论须知

尊重网上道德，遵守《全国人大常委会关于维护互联网安全的决定》及中华人民共和国其他各项有关法律法；

本站有权保留或删除您发表的任何评论内容；



中国气功在线 <http://www.qgcn.net/>

建议使用IE5.0以上版本浏览器，分辨率**1024\*768**

联系我们：[club@qgcn.net](mailto:club@qgcn.net) [粤ICP备05067160号](#)

Copyright © 2003 - 2005 [中国气功在线](#) **Ver2004 WWW.QGCN.Net** All Rights Reserved.