



到早，行住坐臥四威儀，語默動靜，言語、沉默，是動作或者寂靜，或者穿衣、吃飯，大小便利，一切時，一切處，要使令這一句萬德洪名的聖號，不要離開心口之間。

假若在盥漱清淨，譬如到淨房裡邊盥洗、漱口刷牙清淨，衣冠整齊，以及地方清潔，或者你出聲，或者默念，都無不可的。假若是睡眠以及裸露身體在洗澡沐浴、大小便利的時候，乃至到了穢污不潔淨的處所，我們只可以默念，就不要出聲，出聲的話就不恭敬了。默念跟出聲的功德是一樣的，不要認為這些地方、這些的時候念不得佛，我們必須知道這些的時間處所，只是出不得聲罷了。就好比我們到淨房去，我們就默念

就好了，就不要出聲。又者，睡覺，你在睡的時候，身體躺在床上，假若出聲念佛的話，不但是不恭敬，而且會導致傷氣，這是不可不知的。

雖然長時的念佛沒有間斷；然後我們必須在早上向佛禮拜完畢，通常要先念《阿彌陀經》一遍，往生咒三遍，完畢，然後接著念讚佛偈——就是「阿彌陀佛身金色，相好光明無等倫……」這幾句的偈頌。念偈頌完畢，再念「南無西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛」，隨著就只念「南無阿彌陀佛」六個字，或者一千聲，或者五百聲，應當圍繞念，假若場所不方便圍繞，或者跪著念、或者坐著、或者站立，都可以的。念到將要完畢就歸位，跪著念「南無觀世音菩

薩、南無大勢至菩薩、南無清淨大海衆菩薩」，各別三稱。南無觀世音菩薩念三聲，其他也是三聲。然後就念淨土文，然後就發願回向往生。

念淨土文的時候，要使令我們依文義來發心，不要心不在焉，我們要隨著裡頭的意旨來發心，這樣子效力就非常大的。假若有口無心，那麼效力就少了，就得不到真實的利益了。

淨土文念完畢，再念三皈依，再禮拜而退。

這個就是早上的功課。晚課也可以比照早上這樣做。

假若想要多多禮拜的話，或者在念佛歸位的時候，就禮若干拜，拜阿彌陀佛，或者你可以九稱菩薩的時候就拜九拜，禮拜完畢就發願回向。或者在功課念完畢之後再禮拜，都隨自己的方便，都沒有不可以的。但是必須要懇切至誠，不可以草草率率的。拜佛的蒲團不要過高，太高的話就不恭敬。我們拜佛要至誠恭敬，就會得到真實的利益。

假若或者我們的事務比較多，一點閒暇都沒有，那我們可以在早上盥洗完畢，有佛的話就禮佛三拜，那麼就正身合掌，念南無阿彌陀佛，儘一口氣就是一念。我就做個示範，就好比妳吸了一口氣，然後「南無阿彌陀佛南無阿彌陀佛南無阿彌陀佛南無阿彌陀佛南無阿彌陀佛……」一口氣念完，叫作一念，那你就念十口氣，因為你比較沒有時間；然後，就念小淨土文「一心歸命，極樂世界，…」；或者只念「願生西方淨土中」四句偈也可以。「願生西方淨土

中，九品蓮華為父母，華開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶」，有的第四句就改成「迴入娑婆度有情」，或者改為「廣度一切諸含識」都可以的。這個就是或者只是念「願生西方淨土中」四句偈，然後念完畢，禮佛三拜，就退了。你看做功課五分鐘就做完了，但是你必須天天都要做，不可以忙到連五分鐘的課都不做。那就不能得到往生的真實利益了。

假若你只向西問訊，然後照上頭念的方法來念，這個叫做十念的法門，乃是宋朝慈雲懺主，為國王大臣，他們的政務非常繁忙，沒有空閒修持的人所安立的功課。

為什麼要使令儘一口氣來念呢？因為我們衆生的心通常比較散亂，又沒有閒暇專念，如此念的時候，我們用「十念法」念的時候，能夠藉這一口氣來收攝我們的心，我們的心自然就不散亂。然而必須隨著氣的長短，不可以勉強，使令多念了很多遍，那氣都上不來了。勉強的話也會傷氣。又也只可十念，你不要念二十、三十遍，那你念多了也會傷氣。因為散心念佛，難以得到往生的利益，而這種「十念法」能夠使令心歸於一處，一心念佛，決定往生。念的次數雖然少，然而功德是很深的。

所以極為空閒，極為忙碌的人，各別都有他們的方法；那麼我們通常是半閒半忙的人，自然就可以斟酌這當中，作為修持的法則。

又者，我們念佛的人，必須事事要常常存著忠恕之心。盡己之謂忠，恕就是

寬恕人家，所謂己所不欲，勿施於人。這就是忠恕。每一樁事都要忠恕，要對人家寬厚，以仁慈對待人家。所謂「己欲立而立人，己欲達而達人」這種精神，這就是事事要常常存著忠恕。心心念念要提防我們的過失罪愆。我們知道自己身口意三業有了過錯，一定要改過自新；看到仁義道德我們應當做的事，一定要去做，這樣才跟阿彌陀佛相合。如此的人，念佛必定能夠往生到極樂世界去。假若不如此，那麼跟佛就相反，絕對難以感通的，絕對難以感應道交。

又者，凡是禮拜，還有讀誦大乘經典，以及做了一切對世間、對人有意義的事，都要用這些所造的福德來回向往生西方極樂世界。不可以單單念佛才回向往生西方極樂世界，而其餘所做的善法功德，就另外去回向世間的福報，這樣子你的念佛既然不歸一，那就難以獲得往生真實的利益。所以我們必須了知：真正能夠念佛的人，他不求世間福報，然而自然能夠獲得世間的福報，就好比，長壽、無病，家門清泰，子孫發達，諸緣如意，萬事吉祥等等。我們不求自然獲得。假若你專門求世間的福報，而不肯回向往生極樂世界，那麼你所獲得世間的福報，反而變得下劣；然而心既然不專一，往生極樂世界便難以決定了。所以我們就專心一意萬善回向西方極樂世界。還有我們在萬一得到重



病的時候，我們就一心念佛求生西方極樂世界，不要一心一意想要使令病好，我們只有求生極樂世界的心願。這樣子的話，病沒有好，結果死掉了，那就可以往生極樂世界去了。假若我們在病中的當下，能夠一心一意地念佛求生極樂世界；命未該終，你的病就會趕快好；命該終，你也可以隨願、隨念佛，往生極樂世界去了。所以重病的時候我們就一心念佛，不要有其他念頭了。這個是最要緊的。

以上就是印祖的開示，是寫給陳錫周居士的一封信。因為感覺這封信的內涵非常要緊，對我們修持淨土法門的綱要都說了。我們能夠依照這封信函所說的內容如法修持，相信我們將來都能往生到極樂世界去。最後恭祝諸位身心自在，各各往生極樂！（2010年3月14日/陶蕃震記錄）

