

没时间念佛怎么办？十念法是你的最佳选择！

仁禅法师 地藏占察入净土 2018-07-11



慈云忏主的十念法是非常奇特的，并不是如我们一般人想象的，以为十念就是念十声阿弥陀佛。

【十念者。每日清晨，面西，正立合掌。连声称阿弥陀佛，尽一气为一念。如是十气，名为十念。但随气长短，不限佛数多少，唯长唯久，气极为度。其佛声不高不低，不缓不急，调停得中。】

每天早上起来，面向西方，正立合掌，连续不停地念阿弥陀佛，尽一口气为一念，而不是一声佛号为一念。这样念十口气，就称为十念。具体每一口气念多少声佛是无限的，反正你尽一口气尽管念，直到一口气念完，没有气了为止。

念佛的声音要不高不低、不缓不急，要以平常心去念，不要为了念得多而拼命念，念得很快，声音很高。这是念的方法，非常重要。

【如是十气，连属不断，意在令心不散，专精为功故。名此为十念者，显是藉气束心也。尽此一生，不得一日暂废。】

之所以用这样十口气连续不断的修法，其用意是使我们心不散乱，让心专一，“专精为功”，这是目的，也是结果。

这样的十念是为了“藉气束心”，藉十口气来束心，使我们妄想不起，专心念佛。而且这个方法要“尽此一生”去做，一天都不能中断。

再来看《印光法师文钞》里对晨朝十念法的介绍，其中也有一些殊胜的讲法。



《印光法师文钞》与陈锡周居士书：

“何以令尽一口气念。以众生心散，又无暇专念。如此念时，借气摄心，心自不散。然须随气长短，不可强使多念，强则伤气。又止可十念，不可二十三十，多亦伤气。以散心念佛，难得往生。此法能令心归一处，一心念佛，决定往生。念数虽少，功德颇深。”

“何以令尽一口气念。以众生心散，又无暇专念。如此念时，借气摄心，心自不散。”为什么要令我们尽一口气念呢？**因为众生心散乱，没有闲暇专念。现在念的时候就借气摄心，心自然就不会散乱了。**

“然须随气长短，不可强使多念，强则伤气。”注意，十念法念佛要“随气长短”，随着一口气自然去念就行了，不要勉强自己多念，没必要非要一口气念到十声、二十声、三十声，这样就会伤气。每一口气念的佛号多少要随其自然，不要勉强。

“又止可十念，不可二十三十，多亦伤气。”而且**十念法念佛只能念十口气，如果念二十口气、三十口气，念多了也会伤气，这里一定要注意！**

对于这些应该注意的地方，如果你不懂，或者你在教别人的时候不把注意事项给他讲清楚，那就会出问题！以前就碰到一位居士在这里出了问题，不过他不是依晨朝十念法，而是依印祖的十念计数法。

印祖发明的十念计数法，主要也是依慈云忏主的晨朝十念法。不过**印祖的十念计数法是不管气的，只要从一数到十就行，没必要非要一口气念十声。**

但是这位居士却不知道，可能是教者没有说清楚，也可能是他自己心粗没有仔细辨别清楚。印祖并不是说要一口气念十声，而他却一定要一口气念十声，而且念得声音很大，一定要大声“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛”，一口气念十声，结果念到后来，他自己也发现自己伤气了，非常麻烦。

就如前面讲的，念的时候要不高不低、不急不缓。声音很大、念得很快也不对；一口气念太多，非要念十声也不对。**印祖的十念计数法跟这里讲的十念十口气是不一样的，不是一定要一口气念十声。**

这里印祖讲，如果你一口气念十声，念二十口气、三十口气都会伤气，何况一念念几个小时，天天这样念呢？即使吃人参之类的补药，再怎么补也都没有用，补的气还不够伤的气。对这些问题，我们一定要引起注意。

“以散心念佛，难得往生。此法能令心归一处，一心念佛，决定往生。念数虽少，功德颇深。”以散心念佛，难得往生；一心念佛，决定往生。晨朝十念法是借气束心，可以使我们心归一处，念的时候全

神贯注，一心一意，没有妄想，专心念佛，而不是一般的散乱心念佛，所以虽然念数很少，就每天早晚十口气，但是有很大的功德。

通过印祖《文钞》就知道，我们尽量要专心念佛、断妄念佛，而不应该散心念佛。当然平时做事情的时候散心念佛也好，总比不念要好，但是尽量要有专修的时间。如果平时散心念习惯了，做功课专心的时候效果就会很好；如果平时从来不念，行住坐卧都不散心念，那专心念的时候效果也不好。但是总的原则还是要强调专心念佛。



《印光法师文钞》复丁福保居士书四：

“十念一法，乃慈云忏主为国王大臣政事多端，无暇专修者设。又欲令其净心一心，故立尽一口气为一念之法。俾其心随气摄，无从散乱。其法之妙，非智莫知。然只可晨朝一用，或朝暮并日中三用，再不可多，多则伤气受病。切不可谓此法最能摄心，令其常用，则为害不小。”

“十念一法，乃慈云忏主为国王大臣政事多端，无暇专修者设。”十念法是给国王、大臣等政务繁忙，没有时间修行的人的一个方便。

“又欲令其净心一心，故立尽一口气为一念之法。俾其心随气摄，无从散乱。其法之妙，非智莫知。”“为了使我们心清净，能够一心，所以立下尽一口气为一念的方法，使我们的的心随着气自然就能收摄，无从散乱。这种方法的巧妙之处，没有智慧的人是不知道的。

“然只可晨朝一用，或朝暮并日中三用。切不可谓此法最能摄心，令其常用，则为害不小。”但是这种方法只能早上用一次，或早、中、晚用三次，不可多用，用多了就会伤气生病。

不要以为这个方法很能摄心，就一天到晚经常用，那就麻烦了，很容易出问题。就像前面提到的那位道友，就是因为十念计数法没用好，用成晨朝十念法了，一口气念十声，还长期这样勉强去念，最后就伤气受病。如果有些气长的人，本来一口气就可以念十几声、二十声的，念十声很轻松，那么就没事；但有些人气短，即使很快地念还是念不了十声，那就麻烦了，就会伤气。

十念计数法是无限一口气念的，不管出息、入息都可以念，只要从一数到十就行了。如果你气短的话，就五声、五声念，或者三声、三声、四声念，甚至不一定非要出声念，不是定死的。如果你一定要一口气念十声，气不够的话就会伤气，就要出问题。

以上是晨朝十念法的一些基本常识。我们修这个法门，就必须要知道修此法门的方法以及应注意的地方，否则就会出偏差或者得病，这一点很重要！

結緣 從這裏開始

占察净土一相逢，生活修行再不同。
两大愿王亲摄取，直登九莲出牢笼。



扫描二维码关注
地藏占察入净土道场

点击“阅读原文”进入博客，

学习更多占察案例和师父开示



[阅读原文](#)