让你身心越来越健康的念佛窍诀

仁禅法师 地藏占察入净土 2019-01-28



如果你业障太重,妄想心太多,那就用印祖提倡的十念记数,可以非常有效地对治妄想。

印祖的十念记数法,就是念佛的时候,从一数到十,再从一数到十。而不能二十、三十、一百、一千,这样念 不行的,太累了,不容易入静。

印祖给我们介绍的念佛方法,既可以摄心,又很轻松不会太累,你只要全神贯注去计数,从一数到十、从一数 到十,这样你只要一打妄想,计数肯定就记错了、乱掉了。

如果乱掉了就不要再记下去了。自己都搞不清楚念到哪里了,还要往下记数,那就闹笑话了,我想天下应该没有这么糊涂的人吧! 乱掉了你就重新来,再从一数到十。

有些人可能连数了十回八回都乱掉了,那没办法,你只有重新来。你不能糊里糊涂地念,那不行,肯定要重新来。就是念了十次百次,如果都没念成功,你还得重新来。我想天下应该没有妄想这么多的人吧!

有些人从一到十这样记也很吃力,更轻松的一种方法就是<mark>从一到五,从五到十,分开来记,分两次</mark>。这样就更容易一点。

十念记数还可以分三次,就是三三四。先念三句,接着三句,最后四句,心里清清楚楚,念完最后四句的时候,你清清楚楚已经念了四句了,就这样三三四,三三四,一直这样念就行。

三三四念佛非常简单,一般最好是念六个字,念四个字也可以,但是不要一天到晚就四个字,最好都念六个字,或者念佛快完的时候念四个字,印祖讲这也是可以的。

这里示范一下三三四,比如说以四个字四字佛号来说就是: 阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛、阿弥陀佛阿弥陀佛 (阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛) 最后是四句。就这样三三四,没有什么特别难、特别高深的道理,就是这么简单。

印祖给我们介绍的计数念佛从一数到十,或者更简单的两种——从一数到五、从五数到十,或者三三四的念佛,要根据自己的情况选择。

从一数到十,或者三三四,记得清清楚楚的,这样想打妄想也打不起来,念佛的时候心里会非常清净。为什么 许多人身体不好,甚至睡觉都睡不好,经常做乱糟糟的梦,睡眠质量很差?就是因为妄想太多。



念佛不用说将来往生的利益,这一世对你的身心方面也都有极大的利益。通过印祖告诉我们从一数到十,或者 三三四念佛,妄想就没地方落脚了,想产生也产生不了。先从五分钟开始,不要太长了,刚开始时次数多一 点,时间短一点,从一数到十,这样念下去,如果妄想在五分钟内几乎起不来,念完你就感觉心里就会特别清 净,精神更好。

印祖在《文钞》中说,**计数念法是可以养神的**,**越念精神会越健旺**,身体会越来越好,睡眠也越来越好,身体 乃至心里的疾病通过这样念佛,再加上还有佛力的加持,使我们业障消除,福慧增上,有这样不可思议的力 量。

现在这个时代,亚健康、睡眠不好、神经衰弱的人比比皆是,但你只要老老实实用印祖的这个计数念法,念不了多少天肯定就会有体会,对自己有很大的利益,乃至刚才说的那些症状都会有所改善。

印祖在《文钞》中讲,平时在动的时候可以拿着念珠,打坐的时候拿着念珠就不合适了,因为手指头掐念珠的时候,手跟心是相连的,手指头动时心也会动,这样打坐心就静不下来。但是从一数到十计数念佛不用念珠去 计数,手也不用动,心里头记就行了,这样不会以身扰心,不用这么累,心容易静下来,精神也会越来越健 旺,因为你这样专心念的时候就不会打妄想。

我们许多人身体不好,就是因为被自己内耗了,妄想打多了。妄想太多了自然身体不好。不要小看妄想,这些妄想、精神散乱对我们身体影响最大,心理可以影响生理,生理同时又会反作用影响心理,生理和心理是互相关联的。

中医医学上这样讲,西医也这样讲,乃至于佛教《俱舍论》这些小乘的经典中也是这样讲的,身心会互相影响。我们现在就通过心上念佛的净土修法,影响你的身体。

——仁禅法师《念佛观修法讲记》



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