

兩分鐘開示—剛出家時，我如何消除妄想雜念？（閩南語）
悟道法師主講 （第二十九集） 檔名：WD29-003
-0029

以前我剛出家的時候，剛到台北景美華藏圖書館，那時候我們的導師規定每個星期日念佛共修一天，早上八點半到下午五點，中間十二點到二點休息兩個鐘頭，實際上念六個半小時。剛開始念佛的時候，妄想雜念，實在講太多了！坐在那裡念佛，渾身不對勁，坐不住。那時候我自己堅持一個信念，就是不管什麼念頭起來，我的精神意志都集中在念阿彌陀佛。雖然一星期念一天，一天念六個半鐘頭，這樣念了差不多五、六年，五、六年之後妄念就少了。妄念少的時候，也就是說，開始念佛的時候妄念就消除了，就沒有妄想；當然不念的時候，妄念又起來了。念到現在，我自己也有一點心得，只要有較長的時間來念佛，念兩、三年，功夫成片不難達到。

節錄自：WD05-001-0002大勢至菩薩念佛圓通章疏鈔菁華（第二集）