

法音普薰集—忙碌的時候怎麼念佛呢？（第九十一集）

檔名：29-511-0091

我勸大家，有許多同修工作非常忙碌，沒有時間做早晚課，我勸他用「十念法」。我這個十念法跟灌頂法師的不一樣，灌頂法師是十口氣，一口氣算是一念，一口氣不拘多少聲。我這個十念法就是十句阿彌陀佛。你要是念四字「阿彌陀佛，阿彌陀佛」，十聲念下來大概一分鐘就行了。雖然時間這麼短只有十句，符合《無量壽經》上講的標準，「一心稱念」，「一心專念」。這十句佛號裡頭你是一心念，決定沒有妄念夾雜在裡面，真正做到「不懷疑、不夾雜、不間斷」，完全符合大勢至菩薩教給我們，「都攝六根，淨念相繼」，那是真實功德。所以不要看到這個時間短，真實功德。這一天有這麼一念相應，當然念的次數愈多愈好，所以我們就想到一天應當念九次。九次怎麼來的？早晨起來的時候念一次做為早課，一分鐘的時間就夠了，有佛像對著佛像面前，沒有佛像面向西方。一天吃三餐飯，吃飯之前合掌念十句阿彌陀佛，所以我們就不念供養咒，我們合掌是念十聲阿彌陀佛，一心稱念，這個就是三次了。你上午去工作，工作之前念一遍，工作完了念一遍，上午、下午四遍。晚上睡覺之前念一遍，總共九遍。這個九遍就是我們的定課，每一遍只要一分鐘，其他有時間你能夠念更好，這個方法非常有效果，又不妨礙你的工作，的確是方便到極處。