

兩分鐘開示—印光大師傳授的『十念法』。（第八十九集）
檔名：29-517-0089

印光大師教給我們，他是個老實人、很謙虛，說自己是中下根人，不是中上根人，煩惱習氣很重。他用什麼方法？他用十念方法。這個十念計數是暗記不是明記，佛號從一到十清清楚楚、字字分明。這個容易攝心，因為你一有妄念，這個數就記錯了，必須要記得清楚。佛號從心生出來，口裡念出去，耳朵聽進去，用這個方法攝心。聽自己念佛的聲音，不出聲音都可以，默念也行，默念的時候還是能聽自己的聲音，從一到十。

如果初學的人從一到十還記不住，還會念念就不曉得第幾念，忘掉了，你就分兩段。兩段還是十句，第一段，阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，這一到五；接著，阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，六到十，句句清楚。但是不能夠這樣念，阿彌陀佛一，阿彌陀佛二，這就不行了，不是這個念法，是暗記，心裡記得清清楚楚，但是不落痕跡，很清楚，沒有痕跡。可以分成兩段，再不行的分三段，三段是三三四，一二三，四五六，七八九十，一定要清楚。不要計數，不要用念珠，用念珠計數分心，這心不能夠專一。印祖一生就用這個方法念佛成就的，他把這個方法傳給我們，告訴我們，這個方法是養神（養精神）最殊勝。為什麼？人沒有妄想，散耗精神的就是妄念。真正修行人，所謂愈有功夫他心愈清淨，功夫就是清淨，功夫就是平等，清淨心裡頭沒有執著，平等心裡頭沒有分別。我們的功夫只要能做到這樣就決定可以往生，往生有把握。

節錄自：淨土大經科註（第五一〇集）02-037-0510

