

金剛經的智言慧語—即如念佛，念時心中一無所有，專精不雜，則得彌陀加被，成就三昧（第二三八集） 1995/5  
新加坡佛教居士林（節錄自金剛般若研習報告09-023-0017集） 檔名：29-513-0238

【即如念佛，念時心中一無所有，專精不雜，則得彌陀加被，成就三昧。】

我們今天念佛功夫不得力，散心、亂心持名，所以沒有感應，這要覺悟。從今之後，我們把不能感應的這個毛病改過來。可是必須要曉得，念佛，我們也很想專精不雜，但是做不到，很難！念啊念啊，自自然然雜念就來了，自然妄想就起來了。愈是怕妄想多，那個妄想愈多，這怎麼辦？一定要用方法對治。時間長了容易打妄想，時間短有辦法。我們念一個鐘點的佛，沒有辦法，控制不住，會起很多妄想；我們念十分鐘，妄想當然也就少了。假如我們念一分鐘，一分鐘當中決定沒有妄想，可以做得得到！那個沒有妄想的一分鐘得力了，得佛加持。

過去我傳給大家念佛的方法，十念法。十念法如果你念四個字，阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，十句不到一分鐘，心地真誠、清淨、平等、慈悲，十念。這個十念當中，一個妄念都沒有，可以做得得到，時間短。但是一天要念九次，不要以為時間短，念得很少，效果不可思議，只要你不間斷。我們看到許多同修，就是新加坡、馬來西亞的，有很多人打電話寫信告訴我，兩個星期以後他就見效了，他就覺得很好，就來告訴我，很歡喜，這個方法好！縱然我們是老佛教徒，我們有早晚課，沒有關係，早晚課之外加這個十念法。

這個九次怎麼念？早晨起來洗臉之後，家裡如果有佛堂，在佛

堂裡面，在佛像面前念這個十念；如果沒有供佛像，面向西方就可以了，心裡想著佛就行，這個太方便了。早晨起來一次，時間頂多一分鐘，這個功夫是真的、真實的，一點都不假。第二次，吃早飯的時候，你在早餐之前，我們佛門弟子都會念供養咒，普通都是念：「供養佛、供養法、供養僧、供養一切眾生」，然後再開動。其實這幾句供養咒有口無心，沒什麼大的效果，小孩、小朋友唱歌而已，不是真心的，不是真心的，所以不如恭恭敬敬念十句佛號，恭恭敬敬的十句佛號念下來之後再吃飯，用這個代替供養咒。你吃飯也會吃得很舒服，吃得很自在，也會幫助你良好的消化，那個功德不可思議。第三次，你上午上工的時候，你在工作之前把心定下來，念十句佛號再去做工；上午工作完畢了，放工的時候再念一次；中午吃飯念一次，下午上工放工各念一次；晚飯念一次，晚上睡覺之前念一次，九次。一天九次，一次不要一分鐘，一天九次，一次都不能夠間斷，那個效果非常之好。

因為這種念法，真的會念時心中一無所有，專精不雜，你看跟這個標準相應，則得彌陀加被，你就得阿彌陀佛加持保佑，一定得到，成就三昧。由此可知，念佛對我們的工作不妨礙，對我們日常生活也不妨礙，有百利而無一害，為什麼不肯去修？應學愚夫愚婦之堅定信心，實在講，我們學佛最大的障礙，就是我們的信心不定，搖擺不定，比不上那些老阿公老阿婆，比不上他們；他們信心堅定，他們念佛真的念到心裡面不夾雜，沒有懷疑、沒有夾雜、沒有間斷，往往成就的功夫是上上乘的功夫，非常的希有難得。