

# 攝心除妄的十念法

恭錄自淨空老和尚宣講之《淨土大經解演義》

《無量壽經起信論》云：須知持名一法，最為簡要。行者初發心時，貴有定課。每日或千聲，或萬聲，或十萬聲。從少至多，由散入定。隨其念力，俱可往生。

「持」是保持，不能間斷；「名」是阿彌陀佛的名號，這個方法「最為簡要」，最簡單、最容易、最穩當、最可靠，而且成就最高，不可思議！

「行者」是念佛人。「初發心時，貴有定課」，一般人都是中下根性，不是上根利智，中下根性最重要的是老實，所以要定課，每天定一千聲，或者一萬聲，或者十萬聲，最好是「從少至多，由散入定」。開始不要定太多，每天早課念一部《彌陀經》，念一千聲佛號；晚課亦如是。貴在堅持，天天不斷。念兩、三年，功夫得力了，再增加念佛的數量，絕不好高騖遠。除定課外，還有散課。散課就是想起來就念，無論在何時何處，皆宜念佛。人多的地方，自己心中默念，不要出聲，就不干擾別人。

攝心很難，攝心是真正的功夫。印光大師是西方極樂世界大勢至菩薩再來，他教我們的方法就是現代人可行的方法。他教導我們「十念法」，念四字、六字聖號皆行，念得清楚。四字「阿、彌、陀、佛」，一個字一個字念，口中念得字字清楚，耳中聽得清楚，心中記得清楚。十念法不用念珠，用念珠會分心、分神，心力很難集中。完全用心記，只記十個數，從第一句到第十句，很清楚地知道這一句是十句

裡的第幾句。十句念完了，再從一到十、一到十…，就這樣念下去，容易攝心，雜念不起。若起雜念，你就記不清楚，記不清楚就不算，要再從一念起，一定要記得清清楚楚才算數。

初學十句真難，念到六、七句就亂了。老法師告訴我們，可以分為兩段，第一句到第五句。有人問我，念到第五句再從第一句到第五句，行不行？不行。從第一句到第五句，第二個五句是第六、第七、第八、第九、第十，要這樣記法。乃至於用「三三四」的分法都可以，第一、第二、第三；第四、第五、第六；第七、第八、第九、第十，這樣記才能攝心。

胡小林居士用這個方法，念了四個月，很有受用！他說以前念佛的雜念太多，這四個月訓練之後，雜念少了，歡喜無量，念幾個小時不知道疲倦，念三、四個小時好像幾分鐘一樣，有這種感覺。

念佛能消一切罪業，無量劫以來的罪業，只要你真正會念佛就能消除。用印光大師的方法消得最快，最有效果，自己能感受到。為什麼？念佛的時候沒有雜念，就是消業障；還有雜念，這是業障沒消除，讓你警覺到自己有業障。所以「淨念相繼」，第一是不懷疑，第二是沒有妄念夾雜在其中。要念到一個妄念都沒有，心地很清淨，念佛就真有功夫，這就是消罪業的相。

日常生活當中，這個功夫要時時刻刻提得起，你遇到稱心如意的事情，生歡喜心、生貪念心，那也是煩惱，要馬上

念佛把它伏住。遇到不如意的事情，生怨恨、生悶氣時，也要把念佛功夫提起來，氣就消掉了，怨恨就化解了。這就是古人所講的「不怕念起，只怕覺遲」，念起不怕，佛號提起來就是覺，佛號忘掉就迷了。迷了，你就隨順煩惱，就很苦了；覺了，不隨順煩惱，馬上把煩惱降伏住，這叫功夫，這叫會念，這叫真念佛。

因此，真念佛不在乎一天念多少聲，印祖這個伏煩惱的念佛方法，非常有效果！

淨空法師專集網 製作