念佛的真實利益—妄念太多怎麼辦　　（第三八七集）
恭錄自
淨空老法師《淨土大經解演義》　　檔名：29-506-0387

妄念太多怎麼辦？我想把它止，止不住，在現前社會這樣的人是大有人在。什麼方法能把這個念頭止住？讀經是個好辦法，讀經你要專注，你一有妄想、有妄心，你就會念錯，你就會念漏掉。所以，念經的時候心要定，一個字一個字念，清清楚楚，一個字沒有念錯，一個字沒有念漏。念一部經，短的大概半個小時，長的一、二個小時，很好，這就是你收心收了一、二個小時。這種方法是幫助你得定的，很有效。還有一種，也是幫助初學的，用念佛，念佛計數。計數的時候是清清楚楚，但是不是南無阿彌陀佛一，南無阿彌陀佛二，這不行，這就夾雜了，你把一二三四夾雜在裡面，功夫破壞了。那個數清清楚楚，一點沒錯，但是沒有起這個數目字的念頭，這是功夫，當然長了就不行。所以祖師教我們從一到十，記得清清楚楚，確實沒有錯誤，一到十，然後再從一到十。這個很攝心，你心稍微有一點點亂的時候，馬上就錯掉，錯了從頭再來，用這個方法。總得要一、二年，妄念少了。這樁事情急不得，古人說得好，「欲速則不達」，急著想成就是決定不能成功的，為什麼？心浮氣躁。一定要很冷靜、很細心，把浮躁的習氣統統把它化解掉。這個化解離不開誠敬，真誠恭敬處事待人接物。誠敬心現出來了，無論用什麼樣的功夫都很容易得力，沒有誠敬，怎麼樣修功夫都不得力，這是事實真相。我相信每個同學都遭遇到這種境界，無法突破，很想成就，不能成就。