

【十念法】（科註第一八〇頁末二行）（大經科註參考資料234條）

一、《慈雲懺主晨朝十念法》：「十念門者，每日清晨，服飾已後，面西正立，合掌連聲稱阿彌陀佛，盡一氣為一念。如是十氣，名為十念。但隨氣長短，不限佛數，惟長惟久，氣極為度。其佛聲不高不低，不緩不急，調停得中，如此十氣，連屬不斷，意在令心不散，專精為功。故名為此十念者，顯是藉氣束心也。」

（節自《龍舒增廣淨土文第十二卷》）

二、印光大師開示十念法：所謂十念記數者，當念佛時，從一句至十句，須念得分明，仍須記得分明。至十句已，又須從一句至十句念，不可二十三。隨念隨記，不可掐珠，唯憑心記。若十句直記為難，或分為兩氣，則從一至五，從六至十。若又費力，當從一至三，從四至六，從七至十，作三氣念。念得清楚，記得清楚，聽得清楚，妄念無處著腳，一心不亂，久當自得耳。（節自《增廣印光法師文鈔卷一·復高邵麟居士書四》）

三、淨空老法師開示十念法：自修者，即是日中九次之念十聲佛號法。是晨起與睡前各一次，日中三餐各一次，午前開工及收工各一次，午後開工及收工各一次，共計九次。每次稱念十聲四字或六字彌陀名號，原有日常定課可照常行之。共修者，凡講經、開會、聚餐等無特定儀軌之集會，在共同行事之始，而行此十念法。亦即是約同大眾合掌同聲稱念十聲「南無阿彌陀佛」，而後始進行講經、開會、用餐等活動事宜。（節自《精要十念法》）