

13 念佛

念，是佛法中的一種修行方法，以所念的對象之不同，有六念門或十念門；三十七道品中的四念處；還有如數息念（又名安般念，安那般那念，出入息念），四種念佛等，都以念為修法。

六念門（念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天）或十念：念乃憶念

念佛：憶念諸佛如來之相好、功德。

念法：憶念諸佛教法及軌則。

念僧：憶念聖眾。

念戒：憶念持戒能止諸惡、成就道品。

念施：憶念布施能破慳貪，生長福果，利益一切。

念天：憶念諸天成就善業，感得勝身，眾福具足。

念入出息：此念能除心之散亂以助入定。

念死：念死從生以來常與身俱，無可避免，去除恐怖。

念身：念身非常，為因緣假和合，無一真實常住者。

念休息：又名念滅；謂心意之想止息，志性專一，而入三昧。

佛弟子於阿蘭若處、空舍塚間、山林曠野修行，心生驚怖或為惡魔作種種惡事，來恐怖之，欲令其退，以是故，佛次第為說六念或十念。

四念處（身念處、受念處、心念處、法念處）：念乃專注，洞察，觀察。修四念處，能斷除眾生常、樂、我、淨之顛倒。

數息念：念乃繫念。心繫念出入息，令心不跑來跑去。

念佛的“念”，它的意義也是繫念的意思，把我們的心綁在某一境界上，明記不忘。現說“念佛”，以佛為所念的境界，把心繫綁在佛上。如依此得定，即名為念佛三昧。

《成唯識論》：「云何為念？於曾習境，令心明記不忘為性，定依為業。」經裡說，我們的心，煩動散亂，或此或彼，剎那不住，必須給予一物，使令依止，然後能漸漸安住。

《成唯識論》：「云何為定？於所觀境，令心專注不散為性，慧依為業。」不但定由此而來，就是修觀修慧，也莫不以念為必備條件。故念於佛法中，極為重要。

初期念佛，是以在此世界教化的佛，為懷念的對象。以後，對象更擴大到他方世界，像《般舟三昧經》（般舟三昧以九十日為一期，常行無休息，除用食之外，均須經行，不得休息，步步聲聲，念念唯在阿彌陀佛，現生得見諸佛。）提倡繫念他方世界現在的諸佛，說西方世界阿彌陀佛，有諸相好威儀，巨億光明，今在眾中說法。此經還說到，專心稱念阿彌陀佛名號，即得往生彼佛國土。到了《阿彌陀經》，就特別提倡，執持阿彌陀佛名號的念佛法門，經云「若有善男子善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日...若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛，與諸聖眾，現在其前，是人終時，心不顛倒，即得往生，阿彌陀佛極樂國土」。這就把念佛法門和求生淨土的思想結合起來。

不僅僅是淨土宗，中國各宗派也重視念佛法門。明代天台宗智旭蕩益大師曾說過，執持名號，念念即佛，不勞觀想，不勞參究，當下圓明，無欠無餘，最為直捷，可以代表這種信仰的看法。隋代天台智者大師撰《五方便念佛門》。唐代華嚴宗賢首國師五種念佛門，華嚴宗宗密大師四重念佛門，宋代禪師永明延壽大師則主張禪、淨合一，皆讚揚持名念佛法門。

念佛可分為--- 稱名念佛、觀像念佛、觀想念佛、實相念佛等四種方法。在四種念佛中，以稱名念佛最為簡易；一般宏通的淨土法門，即著重於此——稱念南無阿彌陀佛。前三種念佛，法雖不同，皆需具有真信、切願，方可與佛感應道交，現生出此娑婆，生彼極樂。淨土宗印光大師云：此四種念佛，實相念佛諦理最深，頗不易修，以唯仗自己的戒、定、慧，及參究照察之力，別無他力輔助；若非過去善根成熟，則悟尚且不易，何況實證。唯稱名念佛，下手最易，成功最速。儻能都攝六根，淨念相繼，必於

現生親證念佛三昧，臨終決定往生上品。縱根機陋劣，未證三昧，但以信願持佛名號，如子憶母，常時無間，迨至臨終，感應道交，仗佛慈力，帶業往生，末世眾生，唯此是賴。否則但種來因，難得實益。

1. 稱名念佛：這即是一般的持名念佛，如「南無阿彌陀佛」六字，即是名，心繫念於此名句——以「南無阿彌陀佛」作念境。

念佛，如果僅是口稱佛名，心不繫念，實在不能稱為念佛的。真正的念，要心心繫念佛境，分明不忘。

《阿彌陀經》的「執持名號」，玄奘大師譯作「思惟名號」。由此可見，稱名念佛不但是口念，還必須了解佛名所含的意義。因稱念阿彌陀佛的名號，由名號體會到佛的功德，心繫念思惟，才是念佛。

念佛還須發三種心¹，即：(一)深信心，深信阿彌陀佛成就四十八願，攝受一切眾生，專念彼佛名號，依彼佛加被護念，定得往生極樂。(二)發願心，謂自無始以來，及至今生，所修一切善根，悉皆迴向，願生彼佛國土。(三)至誠心，眾生一切身口意所修解行，必須內外相應，真實為求生彼佛淨土。此三心少一即不得往生。要之，淨土宗之修行途徑，首須集信、願、行三資糧，修十善作基本，於世法無虧，復廣修功德迴向願生，更慎臨終一念。

除了信願行三要件外，(四)發菩提心，發求無上正真道之心。無量壽經下曰：「捨家棄欲而作沙門，發菩提心，一向專念無量壽佛。」應當發起這樣的心，我當作佛，令所有一切有情之類，也能證得無餘涅槃。(五)心不顛倒，佛說阿彌陀經云：「是人終時，心不顛倒，即得往生....」這可以看到在臨命終時，也是很重要的，如上所說”更慎臨終一念”。在臨命終時，心要起正念，一切皆不可靠，父母親友等等，只有往生極樂世界才是最重要的，最保險的。才不會在最後一剎那，錯失機會。

¹ 蕩益大師在《彌陀要解》說：「得生與否全由信願之有無，品位高下全由持名之深淺。」

印光大師也說到念佛時，要有三到：口念、耳聽、心想，三者要同時相應。於念佛時，口持其名、耳聞其聲、心繫佛號，心無二用。口要念得清晰明了，毫不含糊，毫不恍惚；稱名時，不但口唱，而且要用自己的耳朵聽，聽得清清楚楚；心裡也要跟著心聲起念，明明白白的念。總之，口、耳、心三者必須相應繫念，了了分明，如此即易得一心不亂。許多人念佛，不管上殿，做事，甚至與人談話，嘴巴裡似乎還在念佛。心無二用，不免心裡恍惚，耳不自聽，不能專一。或講究時間念得長，佛號念得多，但這不一定有多大用處。念佛時間不妨短，佛號不妨少，卻必須口、耳、心三到，專一繫念不亂。如果口裡儘念，心裡散亂，東想西想，連自己也不知在念什麼，那即使一天念上幾萬聲也沒有用。所以若要不離念佛，不離日常生活，一定要在成就以後。初學人，叫他走路也好念佛，做事正好念佛，那是接引方便。念佛而要得往生，非專一修習不可。如一面妄想紛飛，一面念佛，一成習慣，通泛不切，悠悠忽忽，再也不易達到一心不亂。蓮池大師和虛雲大師亦教人要老實念佛。

說到稱名念佛的音聲，有四種：(一)大聲，(二)細聲，(三)金剛念，(四)默念。在念佛的過程中，四種都可用到。如專於大聲念，又容易動氣發火，令心散亂。再換低聲念，即能平息下去。如專細聲念，時間長了，容易昏沉，於是把聲音提高，念響一點，昏沉即除。音聲的輕重，要依實際情況的需要，而作交換調劑，念低念高都沒有問題。但專以口念，無論高念或低念，都不能得定。金剛念，金剛念的聲音自己聽得到，別人聽不到。默念就是嘴巴不動、也沒有聲音，在心中念佛，別人不曉得我們是在念佛。在這四種念佛當中，平時是以哪一種念佛為主呢？有人建議以金剛念為主。因為大聲念、小聲念不能長久，會累，默念又往往容易昏沉或者打妄想，同時，出聲念久了容易傷氣，默念時間長了容易傷血，所以平時多金剛念，金剛念最能夠不累，同時也能夠引起我們的心，因為動嘴巴能夠引起心，同時也能夠綿綿密密、細水長流、相續不斷、念念不捨，所以，平常就金剛念。

金剛念有很多不同說法，再摘錄幾個說法。

金剛念：著心氣不適，或人地有礙，但動口唇，用金剛持法，不拘多少，總要字字從心裏過，心憶而動於舌，舌動而後返於心。舌既有聲，耳還自聽，綿綿密密，歷歷分明，口耳相傳，自他不隔，是為心念心聽。心念心聽，則目不妄視，鼻不妄嗅，身不妄動，一個主人翁被阿彌陀佛四字請將出來。

- i. 唇齒密合，不出音聲，微動舌端默念。
- ii. 大聲念、小聲念、金剛念都有聲相
- iii. 唇齒不動，而以舌根彈動。舌根就是心苗，心氣合一，心平如鏡，
- iv. 只是動嘴念，沒有聲音，不會累、不傷氣，又沒有默念的缺點。

念佛的快慢。我們念佛，起初都很慢，到轉板的時候便快起來。慢念時，妄想雜念，容易插足其間，所以要轉快板，急念起來，雜念即不得進。禪堂的跑香也這樣，催得很快很急，迫得心只在一點上轉，來不及打妄想。不過專是急念也不好，會傷氣，氣若不順，分別妄想，也就跟著來。如轉而為慢念，心力一寬，妄想分別，也淡淡的散去。這完全是一種技巧，或緩或急，不時交換調劑，令心漸漸離卻兩邊，歸一中道。如騎馬，偏左拉右，偏右拉左，不左不右時，則讓牠順著路一直走。念佛不是口頭念念就算，不在乎聲音好聽，也不在乎多念久念，總要使心趨向平靜，趨向專一，獲得一心不亂。

念佛求生極樂世界，能不能往生的重要關鍵，在於一心不亂，這在大小《阿彌陀經》中皆說到。依經說：念佛有時一日或者七日，一念乃至十念。所以，不論時間長短，如真能萬緣放下，唯一彌陀淨念，

即使是短時相續，也就是一心不亂²³⁴。這樣的淨念相續，即取得了往生淨土的保證。

言念佛正行者，各隨自己身分而立，不可定執一法。如其身無事累，固當從朝至暮，從暮至朝，行住坐臥，語默動靜，穿衣喫飯，大小便利，一切時，一切處，令此一句，洪名聖號，不離心口。若盥漱清淨，衣冠整齊，及地方清潔，則或聲或默，皆無不可。若睡眠，及裸露澡浴大小便時，及至穢污不潔之處，只可默念，不宜出聲。默念，功德一樣。出聲，便不恭敬。勿謂此等時處念不得佛。須知此等時處，出不得聲耳。又睡若出聲，非唯不恭，且致傷氣，不可不知。

念佛時捏念珠，有云可以，有云不可以。以自己的情況，衡量之。印光大師提到十念記數，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、三十。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。掐珠記數者，身勞而神動，不可掐珠。但作事時，或難記數，則懇切直念。作事既了，仍復攝心記數。但初學者，捏念珠可幫忙攝心。或有訂功課數目者，可用之，以確保恒心。

² 蕩益大師在《彌陀要解》說：『

- 若執持名號未斷見思，隨其或散或定，于同居土，分三輩九品。
- 若持至事一心不亂，見思任運先落，則生方便有余土。
- 若至理一心不亂，豁破無明一品，乃至四十一品，則生實報莊嚴土，亦分證常寂光土。』

³ 印光大師極為讚歎《彌陀要解》：『彌陀要解一書，為蕩益最精最妙之注。自佛說此經以來之注，當推第一。即令古佛再出于世，現廣長舌相，重注此經，當亦不能超出其上。』(增廣卷一復永嘉某居士書二)

⁴ 黃念祖老居士說：『所以散心持名，不是要定，也沒有到不亂，就能够往生同居淨土，這一點很重要。很多老修行，也堅持非念到一心不亂不可，這是他自己生出來的看法。』

大勢至菩薩謂：都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。利根則不須論。若吾輩之鈍根，捨此十句記數之法，欲都攝六根，淨念相繼，大難大難。

朝暮功課：<<可作參考>>

1. 禮佛三拜
2. 念《南無蓮池海會佛菩薩》三遍
3. 念《阿彌陀經》一遍
4. 念《往生咒》三遍
5. 即念阿彌陀佛身金色，……，八句讚佛偈
6. 念「南無西方極樂世界，大慈大悲，阿彌陀佛」。隨即但念「南無阿彌陀佛」六字，或一千聲，或五百聲，當圍繞念。後可以轉念四字「阿彌陀佛」。若不便繞，或跪，或坐，或立皆可。
7. 跪念
 - 《南無觀世音菩薩》三稱
 - 《南無大勢至菩薩》三稱
 - 《南無清淨大海眾菩薩》三稱
8. 念慈雲懺主淨土文，發願迴向往生。念淨土文者，令依文義而發心也。若心不依文而發，則成徒設虛文，不得實益矣。可念三次，誠懇地念。
9. 念三歸依
10. 迴向偈。願生西方淨土中

若欲多多禮拜者，可在功課念畢，隨己之便，皆無不可。但須懇切至誠，不可潦草粗率。蒲團不可過高，高則便不恭敬。若或事務多端，略無閒暇。當於晨朝盥漱畢，有佛則禮佛三拜，正身合掌念南無阿彌陀佛，即念慈雲懺主淨土文。或但念”願生西方淨土中”四句偈。念畢，禮佛三拜而退。

日用之中，所有一絲一毫之善，及誦經禮拜種種善根，皆悉以此功德，迴向往生。如是，則一切行門，皆為淨土助行。然須發菩提心，

誓願度生。所有修持功德，普為四恩三有、法界眾生迴向。則如火加油，如苗得雨。既與一切眾生深結法緣，速能成就自己大乘勝行。若不知此義，則是凡夫二乘自利之見，雖修妙行，感果卑劣。

念佛之人⁵：

- A. 必須孝養父母，奉事師長
- B. 慈心不殺
- C. 修十善業
- D. 又須父慈、子孝、兄友、弟恭、夫和、婦順、主仁、輔忠。
- E. 不計他對我之盡分與否，我總要盡我之分

善導和尚，係彌陀化身，其宏闡淨土，不尚玄妙，唯在真切平實處，教人修持要專修，不要雜修。雜修，謂兼修種種法門，迴向往生。以心不純一，故難得益。

稱名念佛，攝機最普，得益最深，最利末法鈍根之士。以故從上知識，多皆注重於持名一門。

一般行人，縱能伏惑發悟，而未證無生，難逃後有，不依佛力，功行難滿，必待迴向極樂，親承授記，淨諸餘習，成滿願王，這才是一門超出妙莊嚴路。

印光大師開示：淨土一法，人人可修，修之均有感應。今人多多皆是好高騖勝，以致或因撐場面，反累實益也。現今之人，未知淨土之所

⁵ 《佛說觀無量壽佛經》【欲生彼國者。當修三福。

一者。孝養父母。奉事師長。慈心不殺。修十善業。

二者。受持三歸。具足眾戒。不犯威儀。

三者。發菩提心。深信因果。讀誦大乘。勸進行者。

如此三事。名為淨業。佛告韋提希。汝今知不。此三種業。乃是過去未來現在。三世諸佛淨業正因。】

以，便欲研大乘經論，或慕禪宗之玄妙，或慕相宗之精微，或慕密宗之神通。將仗佛力了生死之法，視之若不濟事者。禪宗，縱能悟，誰到業盡情空地位。相宗，縱能記清名相，誰能真破我法二執。密宗之神通，及現身成佛，亦實有其事，然非爾我之根性所可冀及。有欲得神通，欲即成佛，而由茲著魔發狂者，甚多甚多。

2. 觀像念佛：謂對佛形像，想佛相好光明等。
3. 觀想念佛：觀想，謂依十六觀經作觀，或專觀白毫，或但觀丈六八尺之佛身，或觀廣大法身，或具觀十六種觀。
4. 實相念佛：謂觀自身及一切法的真實自性，以期悟證。

廣欽老和尚開示：

念佛是了生死之行

某日，有佛學院比丘一行三四人上山請老和尚開示，老和尚對比丘們說：

「看經書僅是尋一入道門戶，而念佛才是切實了生死之行。念佛要具信、願、行三力，要能引聲念佛，大地一音，即各種聲音入耳，即轉成念佛音，而無分別，不被轉去，方名一心不亂。」

某居士問老和尚：「我們在家人應修持那一法門？」

老和尚說：「在家居士想要修得如何，那是不可能的事，還是捨下一切，一心念佛，求帶業往生，不要再墮娑婆，才是最穩當的。我們出家人，有的為了度眾生，發願還要再來這娑婆世界，但這個願，也要本身達到菩薩的境界才有把握，否則一來很容易就迷失掉，又被牽入輪迴中，這是很危險的。現在人學佛，自度尚未成，自身還是一團泥沼，就想度自己的親眷，結果，度人未成，反被人度去。學佛人自度無暇，還去牽絆掛礙親眷，這樣世俗念頭不易轉過來，想要修成了生死，就很為難了。」

在家學佛以念佛為根本

某法師與信眾十多人，上山請老和尚開示學佛門路。

老和尚說：「念佛。」

「諸位在家居士，如要你們粗衣淡飯，學做佛，那是不可能的事，大家也是走文字般若、參研經典的路，所以，諸位在家學佛，還是以念佛為根本。不要看念佛很簡單，業感重的人，會念得索然無味，而起煩惱念不下去。所以，各位如果能一句佛號一直念下去，那也是不簡單的事。」

參考資料：

印順導師〈念佛淺說〉（摘錄自《妙雲集》下篇**(4)**）

印光大師〈示修持方法〉《印光大師全集》第五冊