

## 念佛怎麼念？

念佛法門必須自力、念力與佛力和合，才能成就往生。能否感通阿彌陀佛願力接引，取決於誠敬；念佛功夫深淺，則取決於專精。因此，無論採取哪樣念佛方法，基本精神態度就是：誠敬專精。至於古來祖師大德積累許多念佛方法，今列十種常用方法，略作介紹：

(一) 十念法：每日清晨洗漱完畢，面西合掌，然後，吸進一口氣連續念佛，至下一次吸氣停。一口氣為一念，如是十次，名為十念。隨氣長短，不限佛號數目。念時，佛聲不高不低，不緩不急，如此十次，連續不斷，重點在令心不散，藉氣束心。隨氣長短，不可勉強多念，多念傷氣。若想加功課，可加早晚各一次十念或早午晚各三次。

(二) 十念記數法：念佛時，從一句至十句，需念得分明，也記得

分明。至十句已，再從一句至十句念；不要念到二十、三十，隨念隨記。若費力，或用三三三三制，或用三三三三制。有主張一邊念一邊用念珠記數；也有主張不用念珠，只憑心記。重點在念得清楚；記得清楚；聽得清楚。全心力量在一句佛號，不但去妄想，且最能養神。這是攝心念佛的究竟妙法。

(三) 追頂念：念佛要一心不亂，只以一句佛號，一句頂一句，一聲追一聲，如猛將提刀捉賊，努力直前，不少休息，中間不留間隙。要注意：高聲傷氣，逼氣動火，默努傷血，輕鬆養識，沉靜墮昏。這種念佛法可於每支香念佛末後一用，或者妄想極強時用，需善用，否則容易受病。

(四) 高聲念：神智昏沉或妄想紛起時，振作精神高聲念佛，聲聲快足，乃至高亢入雲，心易專而雜念少。

(五) 金剛念：如果心氣不適，或場合不方便，但動口唇，聲在唇齒間。金剛持又稱半明半默持，數目不計多少，心憶而動於舌；舌動而返於心；舌既有聲，耳還自聽，綿綿密密，是為心念、心聽。

(六) 隨息念佛：氣靜心平時，觀出入息，每一息念「南無阿彌陀

【參考資料】

1. 《淨土教概論》，望月信亨著，印海法師譯，台北市：嚴寬社文教基金會，2004。
2. 《淨土與禪》，印順著，台北市：正聞出版社，1962。
3. 《淨土宗教程》，魏磊著，北京市：宗教文化出版社，1986。
4. 《中國淨土宗通史》，陳揚炯著，南京市：江蘇古籍出版社，2000。

佛」一聲（吸氣念「南無」，呼氣念「阿彌陀佛」），方便調息，不緩不急，心息相依，行住坐臥，皆可行之。

（七）繫緣念：行住坐臥、語默動靜、穿衣吃飯，一切時一切處，皆繫念佛號。雖事務忙碌，內心亦不忘彌陀佛及憶念淨土。

（八）觀字念：當徐徐稱念佛號時，隨每字音聲，內觀字形，或觀中文字形「南無阿彌陀佛」。念得清清楚楚；聽得清清楚楚；意根觀字形清清楚楚。聲與字相應不亂，以這種方式攝心，功效顯著。

（九）持名與觀想合修：經行疲乏時，靜坐觀佛，坐久則經行稱名念佛。靜坐時，可觀想佛像與淨土莊嚴。觀想念佛略舉幾個：

◎自坐蓮花想：觀想面前有一朵大蓮花，顏色不拘，如車輪一般大，花瓣樣狀分明，想自身坐在蓮花中，端然不動。作蓮花合想，作蓮花開想。當花開時，有五百光照身，見佛菩薩及淨土，聽聞妙法。

◎白毫觀：觀想阿彌陀佛丈六金身，趺坐蓮花寶台，端正無比。兩眉之間，有白毫長一丈五尺，周圍五寸，柔軟如兜羅棉，白如雪，外有八稜，右旋宛轉，中則虛空，放淨光明。作此想時，停心住念，心內憶念「白毫相光」四字，愈久愈妙。《觀經》云：「見眉間白毫

相」者，八萬四千相好，自然當現。」

◎阿彌陀佛觀：可觀想阿彌陀佛威德巍巍，相好光明，如黃金山，出於海面。亦可觀想西方極樂世界種種莊嚴，如妙香天樂、泉池流水、寶樹寶網，一一憶念，一境一幕，猶如神遊其境。

(十) 臨睡觀想法：準備入觀或臨睡前，一心合掌，正面西向，或坐或立或跪，十聲念阿彌陀佛、觀音、勢至、清淨海聖眾後，祈念：「弟子某甲，現是生死凡夫，罪障深重，輪迴六道，苦不可言。今遇知識，得聞彌陀名號、本願功德，一心稱念，求願往生，願佛慈悲不捨，哀憐攝受。弟子某甲，不識佛身相好光明，願佛示現，令我得見，及見觀音、勢至、諸菩薩眾，彼世界中清淨莊嚴、光明妙相等，令我了了得見。」（善導大師發願文）發願之後，便正念入觀，或是正念而睡，不可散心雜話。如此虔敬地做，可能會正在發願時或睡夢中，見到彌陀聖眾或極樂淨土，只要專注一心一意地實行，必定如你所願。

續藏《念佛百法》有更詳細的介紹。