

# 如何修持念佛法門？

## 「阿彌陀佛」是萬德洪名

念佛的方法有四種——觀想念佛、觀像念佛、持名念佛、實相念佛。觀像念佛是先觀阿彌陀佛的聖像或畫像，觀想佛的三十二相；觀想念佛是依《觀無量壽經》所記載的十六觀，觀想極樂世界的依正莊嚴與西方三聖的相好莊嚴；實相念佛是即離生滅、有無、能所的對待，契入自性清淨心，亦即念自性天真佛（真如佛性、實相妙理）；持名念佛則是一心稱念「阿彌陀佛」的名號。

觀想念佛、觀像念佛、實相念佛等三種並不易實行，而持名念佛下手容易、功效高且流傳最廣，藕益大師《阿彌陀經要解》便說：「阿彌陀佛是萬德洪名，以名召德，罄無不盡。故即執持名號為正行，不必更涉觀想、參究等行，至簡易、至直捷

也。」因為「南無阿彌陀佛」六字佛號是萬德洪名，具足了阿彌陀佛無始劫以來積功累德的無量功德，可謂「萬德莊嚴」。當我們稱念佛名時，便是「名召萬德」，經由念佛召喚自性本來具足的無量性德，全攝佛的功德成自己的功德，轉換佛的知見為自己的知見。

同時這句佛號中，凝聚了阿彌陀佛救度眾生的大菩提心與大悲願力，因此，稱念阿彌陀佛名號最能與阿彌陀佛相應。古德說：「齊諸聖於片言，越三祇於一念」，在我們念佛的這一念當中，就能超越菩薩三大阿僧祇劫的修行。

### 持名念佛的方法

持名念佛最核心的原則是意根、舌根、耳根三根都要攝持於佛號，以念佛之心專注於阿彌陀佛的名號，念念覺照；口須念得清清楚楚，聲聲踏實；耳須聽得明明白白，句句明了。如此淨念相繼，便能一心不亂，得念佛三昧。

有關持名念佛的方法，歷代祖師大德提供了許多讓人念佛得力的方法，例如十念法、十念記數法、高聲念、金剛念、隨息念佛、繫緣念等，現代念佛

者可依自己的喜好與生活情況，擇一專勤而修。

一、十念法：此法是宋朝慈雲懺主遵式法師（964-1032）依據阿彌陀佛第十八願的意趣，為國王、大臣因政事多端，無暇專修者所設。即每日晨起後，合掌面西而立，盡一次呼吸的氣息連聲稱念「阿彌陀佛」，此計為一念，如此十次呼吸，名為「十念」。每次呼吸，隨息長短，稱念的次數不限，不可強使多念。此法意在制心於一處而不散亂，十念即可，多則會傷氣。

二、十念記數法：此法是清末民初印光大師（1862-1940）所提倡，是專為對治人紛雜散亂之心所設。當念佛時，不掐珠記數，只憑心記，從第一句至第十句，每句都念念分明。至第十句則止，再次從第一句至第十句，不論佛數多少，時時刻刻皆從一至十。若覺心難以十句記數，或可分為兩氣（從一至五，從六至十），也可分為三氣（從一至三，從四至六，從七至十），如此便能去除妄念，淨念相繼。

三、高聲念：此法是唐代的飛錫大師（約八世紀）所提倡，用於身心昏沉或妄念紛飛之時，高

聲念佛可提振精神，排除昏沉或掉舉，令心專注不散。

四、金剛念：此念佛法只動口唇，未出於聲，適合於心氣不適或場合不適宜時修持。念佛次數不拘多少，只重心憶念名號能字字明了，由心憶而動於舌，舌動而後又返歸於心，由心而念，由心而聽，歷歷分明。

五、隨息念佛：此法是念佛時配合呼吸的進出而念佛，每一次呼吸念一聲佛號，吸氣時念「南無」，呼氣時念「阿彌陀佛」。呼吸時要不緩不急，念佛也不緩不急，不論行、住、坐、臥，隨呼吸進出而佛號不斷，日久功深。

六、繫緣念：不論在一切時或一切處，於語默動靜中，皆將心繫念於佛號之上，雖有日常事務需要奔忙，但時時憶念佛名，若稍有或忘，一經覺察便再攝心於佛號，讓佛號不離心口，久而久之，便能任運地常憶念佛號。

## 念佛儀軌

### 一、個人朝暮簡課念法

每天早晨與黃昏對佛像頂禮三拜，依次念誦、禮拜，首先是「南無大慈大悲本師釋迦牟尼佛」（一稱一拜），接著誦《阿彌陀經》（或《無量壽經》），「往生咒」三遍、「讚佛偈」一遍。

之後是念「南無阿彌陀佛」（百聲、千聲或萬聲）、「南無觀世音菩薩」（一稱一拜）、「南無大勢至菩薩」（一稱一拜）、「南無清淨大海眾菩薩」（一稱一拜）。

最後是念「三皈依」與「回向」：「願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦，若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。」

### 二、共修儀軌

先念「蓮池讚」一遍，接著是「淨身業真言」、「淨口業真言」、「普供養真言」、「安土地真言」各一遍，之後是「開經偈」與「南無蓮池會菩薩摩訶薩」（三稱）。

接下來誦《阿彌陀經》一部與「往生咒」三遍，

再念「彌陀讚」、「讚佛偈」，稱念「南無阿彌陀佛」（數百千聲），以及「南無大悲觀世音菩薩」（三稱）、「南無大勢至菩薩」（三稱）、「南無清淨大海眾菩薩」（三稱）。

誦經念佛完畢後是念發願文，可念「大慈菩薩發願偈」或「慈雲懺主淨土文」，兩者擇一即可。

最後是念「三皈依」與「回向」，回向偈：「願生西方淨土中，九品蓮花為父母，花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」

此儀軌亦可作為個人修持念佛用。

香光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏