

念佛法門

釋會焜、釋滿祥

一、前言

(一)念佛法門的起源：念佛法門的修持，源於梵語 buddnanusireti “佛陀那息勒帝”，原意是“憶念佛陀”。後來隨著佛陀教法的不斷演繹，逐漸發展，演變成憶念佛身功德、觀想佛身相好、執持佛名聖號、實想念佛等多種的修持方法。

(二)念佛功效的經證

- 《雜阿含經》卷第三十三：「能夠長夜修習，念佛、念法、念僧，命終之後，不生惡趣，終亦無惡。」
- 修六念法：一、念如來事；二、念法事；三、念僧事；四、念戒；五、念施；六、念天。此中第一念，念如來事者，即是念佛之行事。「如是念時，不起貪欲纏，不起嗔恚愚癡心，……得隨喜心；……身猗息；……覺受樂；……其心定；……于兇險……無諸挂礙……乃至涅槃」。
- 《增一阿含經》卷一（十念品第二）：比丘當修十種法，並廣布此十法。一、念佛；二、念法；三、念眾；四、念戒；五、念施；六、念天；七、念休息；八、念安般；九、念身非常；十、念死。……以念佛為第一的十念法，“當善修行，當廣流布，便成神通，去眾亂想，得沙門果，自至涅槃
- 《大乘起信論》：“眾生初學是法，欲求正信，其心怯弱”，教以“專意念佛”，由此“攝護信心”。修持念佛、念法、念僧等法，便可得度。
- 《雜阿含經》卷三十五（九八一經）中教導獨宿野外的比丘，受持念佛等法，可以克服內心的恐懼而得心安。
- 《雜阿含經》卷二十（第五五四經）為重病纏身的詞梨聚落主長者和（五五五經）的八城長者等講述修念佛等法可除病苦。
- 卷三十五對將要行於曠野中的商賈，說行持念佛等法，可度脫旅行中的恐怖。

(三)為何要念佛？

1. 改變習慣
2. 更換劇本
3. 自我溝通
4. 發掘潛能

5. 集中精神、穩定心性

6. 以佛為師

7. 以佛為友

(四) 念佛的好處

1. 身心輕安

2. 善心集中

3. 增強自信

(五) 為何唸阿彌陀佛？

1. 緣份特殊

2. 遠離諸苦

3. 依正莊嚴

4. 方便殊勝

(六) 阿彌陀佛是什麼？

一句阿彌陀佛的意思有多層的意義：慈悲、智慧、光明、歸屬、依靠、回家、歡喜、清淨……，例如：「母親」可以是名詞，可以是形容詞，可以想像實際母親的影像，可以連結母親種種的行為、特徵等。

(七) 阿彌陀佛像什麼？

1. 陽光、火、水、空氣

2. 慈悲經驗的匯集

3. 像自己也像一切眾生

4. 社會大眾的互助恩惠

5. 全年無休發射台

6. 「千江有水千江月，萬里無雲萬里天。」

(八) 念佛在臨終的契機

1. 不再只是「向死」的存在，更是「朝向生生不已」的存在。

2. 轉變臨終的語言、行為與心念，影響未來方向。

3. 了解自己辛辛苦苦所開創獲得的一切成果，能繼續不斷，不會盡成過眼雲煙。

4. 放下執著，不求生也不求死，不會羨慕未來，也不會追悔過去，踏實的生活在當下的每分、每秒，對生死大事自然了脫。

5. 使自己內在與阿彌陀佛無窮無盡、普遍滋潤眾生的清淨光明相應，保持這樣習慣久了，令心不會迷失、不覺。

6. 像已經買好票了，下一班要坐到什麼地方，他隨時可以準備走。對車站來來去去的班線熟悉，不會慌亂乃至搭錯車班、走錯路線。

7. 臨終者因身體四大變化的干擾，心力往往較薄弱，無法操作其他複雜的修行方法，因此四字「阿彌陀佛」最易執持不斷。



二、引導

(一)

1. 念佛的韻律非常多、依個人喜好、感覺、契機為要。
2. 念佛感應是每個人善根、喜好、感覺、智慧皆不同，不能用同一模式，需觀機引導。

(二)

1. 傳統念佛機佛號的音調
2. 用觸感帶動念佛
3. 依個人喜好之曲調，詞句改為阿彌陀佛

(三)

1. 心念口出耳入，清楚的知道佛號的每一個字
2. 若或妄念一起，當下就要叫它消滅
3. 都攝六根，淨念相繼
4. 不間斷、不懷疑、不夾雜
5. 發現妄念了，不用管他，只需將心再放回佛號上即可

三、參考資料

1. 《阿含經》。大正藏 1-2 冊。
2. 蕩益大師：淨土十要。
3. 惠敏法師：蓮風小語 1993、1994、1998、1999、2000、2002、2003。西蓮淨苑出版社。

四、討論

1. 跟隨一般念佛機念佛的情況
 - 1) 靜下心來聽、與散亂心聽有什麼不一樣
 - 2) 先前的排斥感還很強烈嗎？
 - 3) 雜念很多嗎？
非常平靜、心定、法喜？
2. 有無握手念佛的感覺是否有差異？
3. 用歌曲的音調帶入念佛
 - 1) 與先前用一般念佛機的音調來念佛有何不同？
 - 2) 曾經有雜念嗎？
 - 3) 雜念紛飛難以控制嗎？
 - 4) 非常舒服、平靜、心定？
 - 5) 感覺有依靠、目標明確、煩惱解除、安定嗎？