《佛教入門》

0307

念佛與助念

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 247 ~ P. 272	無	1. 念佛的方法	1.1 念佛共修 1.2 平時念佛 1.3 念佛三種人
		2. 念佛法門的層次	2.1 求感應 2.2 不求感應 2.3 歷代各宗對淨土法門的認識與說明 2.4 佛國淨土的多種層次
		3. 報恩佛七的意義	3.1 報恩的意義 3.2 佛七的意義
		4. 助念的意義及規則	4.1 助念的意義 4.2 助念的方式 4.3 助念的規矩
		5. 淨土法門略釋	5.1 不論修禪、修淨，最終目的皆是常寂光淨土

0307 念佛與助念

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.247 ~ P.252	無	1.念佛的方法	1.1 念佛共修 1.2 平時念佛 1.3 念佛三種人

1. 念佛的方法

1.1 念佛共修

1.1.1 行前準備

1.1.1.1 從早上開始作身心的準備：不吃葷腥，不抽煙、不喝酒

1.1.1.2 臨時想到要來念佛，當天未茹素也無妨，能來就好。

1.1.2 念佛共修儀程

1.1.2.1 排班準備：

1.1.2.1.1 入寺院後就輕聲細語，最好不說話，在外面穿好海青，進入佛殿

1.1.2.1.2 找好位置坐下後，邊拜佛邊默念「南無阿彌陀佛」

1.1.2.1.3 聽到集眾鼓的聲音即停止禮佛，排班站好，未穿海青者，站於後排。

1.1.2.2 念佛開始，唱〈讚佛偈〉

1.1.2.3〈讚佛偈〉後，念佛、繞佛

1.1.2.3.1 念佛時先念「南無阿彌陀佛」六字洪名後轉四字「阿彌陀佛」佛號

1.1.2.3.2 注意腳步與佛號的節拍相符，步伐跟著木魚的節奏移動

1.1.2.3.3「心與口聲聲相應，念與佛步步不離」：聽大眾的聲音，專注在大眾的念佛聲中，不起任何雜念和妄想

1.1.2.3.4 繞佛時，目光自然下垂，看著前面順著節拍，不管別人怎麼走，當下的身、口、意，是專注而一致的。

1.1.2.4 繞佛後坐念、止靜、默念

1.1.2.4.1 坐下前先向上問訊，挺腰不挺胸，小腹放鬆，不仰頭或低頭，但以能念佛為先決條件。

1.1.2.4.2 止靜時，把身體和頭腦放輕鬆，氣沈丹田，舌尖輕舐上顎，眼睛微睜或閉上，繼續不斷地默念佛號，不斷觀想極樂世界的依正莊嚴。

1.1.2.4.3 默念的速度要適中，太快會緊張，太慢易生妄想，不停地默念

1.1.2.4.4 也可採用十念記數念佛法

1.2 平時念佛

1.2.1 晨朝十念法門 － 方便工作忙碌的在家居士：

1.2.1.1 宋朝遵式大師 － 盡一口氣念十句佛號

1.2.1.2 元朝天如惟則大師：「每日清晨，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。」

1.2.2 晝夜不離佛號

1.2.2.2 不論何時何處做任何事，心中常以「阿彌陀佛」的聖號為主要念頭

1.2.3 折衷的方式：得閒即念佛，事忙則做事

1.2.4 念佛法門注意事項：

1.2.4.1 不管何時何處都可念佛，唯有在專注思考時不便念佛

1.2.4.1.1 若經長時間練習，能達到永明延壽禪師的程度，則隨時隨地都可以念佛

1.2.4.2 就寢以右脇臥最佳，心中觀想光明相，全身放鬆，心裡默念佛號，直到入睡。

1.2.4.2.1 持之以恆，日久即便在睡夢中，也能念佛。

1.2.4.2.2 萬一忘了念佛，醒來後，再繼續觀想光明相，並持念佛號

1.2.4.2.3 一旦觀想成功，即是睡在清涼自在的光明世界中，很容易就消除疲勞，精神飽滿，身心愉悅；如此醒時、睡中都能作主念佛，定生淨土。

1.3 念佛三種人

1.3.1 第一種：為改變自己與家人命運，開智慧得平安，此是消災祈福，解冤釋結。

1.3.2 第二種：體認人間苦多樂少，生命危脆，求願往生西方極樂世界，得不退轉，再入娑婆，廣度眾生，成就無上佛果。

1.3.3 第三種：相信自性彌陀，唯心淨土

1.3.3.1 如禪宗四祖所說：「若知心本來不生不滅，究竟清淨，即是淨佛國土，更不須向西方。」

1.3.3.2 此是《觀無量壽經》所說的「是心作佛，是心是佛」的體現

1.3.3.3 這樣的人不但自己能得到利益，他人也能因他而獲得利益。因為念佛恆常不斷，最後必得念佛三昧，必發悲智願行。

1.3.4 眾生業深障重，最好以第二層次來修念佛法門，最為可靠，既可深植善根而臻於上乘，又能兼得消災植福的現世利益。

1.3.4.1 第一種人，仍屬於人天善法，民間信仰的層次

1.3.4.2 第二種人是正信的佛子

1.3.4.3 第三種人是上乘的利根。一開始即以第三種人自居，既不安全也不切實際

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.253 ~ P.258	無	2.念佛法門的層次	2.1 求感應 2.2 不求感應 2.3 歷代各宗對淨土法門的認識與說明 2.4 佛國淨土的多種層次

2. 念佛法門的層次

2.1 求感應

2.1.1 初機學佛者，如不求感應，因信心不足，容易起退心

2.1.1.1 只要相信彌陀法門，持念彌陀聖號，願生彌陀國土者，是最可靠最安全，當來必定往生彼國。

2.1.2 平時念佛，也可得到現世利益

2.1.2.1 能除煩惱業障，能得身心清淨

2.1.2.1.1 如《大智度論》所說：「念佛三昧能除種種煩惱及先世罪。」

2.1.2.2 念佛的人，心向著佛，能有身心清淨、莊嚴環境的力量

2.1.2.2.1 如《觀無量壽經》所說：「若念佛者，當知此人，是人中芬陀利華(蓮花)。」

2.1.2.2.2 念佛者既如人中蓮花，則何愁不得健康長壽、吉祥如意等現世利益。

2.1.2.3 不斷地念，念到不念而念，讓自己和阿彌陀佛相融時，則已在極樂世界了

2.2 不求感應

2.2.1 禪宗祖師們的念佛法門

2.2.1.1 念佛而不求現世利益，也不求往生淨土，這是禪宗祖師們所說的殊勝方便法門

2.2.1.2 四祖道信所說，參「念佛心是佛」，並引《觀無量壽經》:「是心是佛，是心作佛。」

2.2.1.3 五祖弘忍及弟子們，都用念佛法門普遍接引群機

2.2.1.4 六祖《壇經》主張「不染萬境而常自在」的「無念」

2.2.1.4.1 這即是四祖所稱「念佛心是佛」的表現。

2.2.2 禪宗念佛法門難度很高，因此而有種種方便方法：

2.2.2.1 弘忍門下三傳的新羅無相，傳有念佛法門三步驟:(1)引聲(盡一口氣)念佛 (2)開示 (3)坐禪

2.2.2.2 圭峯宗密以「念一字佛」做為「淨心」的方便

2.2.2.2.1 出於圭峯宗密所作《圓覺經大疏鈔》卷三，稱為「南山念佛門禪宗」

2.2.2.2.2 印順法師指出：這是從《文殊說般若經》的「念一佛名」而來

2.2.3 也有馬祖道一、石頭西遷等禪師不倡念佛而專事提倡「見本性為禪」

2.2.3.1 但可能產生濫凡為聖、混染為淨的流弊，因此而有華嚴的念佛方便法：

2.2.3.1.1 如華嚴四祖清涼澄觀《華嚴經疏鈔》所舉念佛的五門方便

2.2.3.1.2 華嚴五祖圭峯宗密《行願品疏鈔》也舉出了四種念佛法門

2.2.4 禪淨雙修的法門

2.2.4.1 禪宗的永明延壽禪師，以念佛開展「禪淨雙修」的法門基礎。

2.2.4.1.1 著《萬善同歸集》，伸張念佛法門是萬善眾行的總攝，普應一切根機

2.2.5 初機者對念佛法門要有堅定信心

2.2.6.1 散心念佛者，可藉彌陀願力，求生樂邦；專心念佛而得三昧正定者，可即自心而現佛土佛心。

2.2.6.2 只要逐步向前，相信實有極樂世界，而且發願往生西方淨土，雖自心淨土未現，尚有西方淨土可去，這是安全又可靠的辦法。

2.3 歷代各宗對淨土法門的認識與說明

2.3.1 天臺智者大師的〈五方便念佛門〉：

- 稱名往生念佛，觀相滅罪念佛，諸境唯心念佛，心境俱離念佛，性起圓通念佛。

2.3.2 華嚴五祖宗密的四種念佛法門：

- 稱名，觀像，觀想，實相。

2.3.3 宋朝諸師的主張

2.3.3.1 知禮大師主張「約心觀佛」

2.3.3.2 大行及道鏡二師強調「信心念佛」

2.3.3.3 法照等師主張「高聲念佛」

2.3.3.4 道綽、善導、懷感、慈愍諸師，均主張坐禪、誦經、懺悔、十念稱名念佛。

2.3.4 明末蓮池大師的持名念佛，分事持的稱名、理持的體究；

2.3.5 蕅益大師將念佛分三類：1.念他佛，2.念自佛，3.俱念自他佛。

2.4 佛國淨土的多種層次

2.4.1《成唯識論》四種淨土：

2.4.1.1 無色無相的理土

2.4.1.2 實佛自受的報土

2.4.1.3 佛為初地以上菩薩所現的報土

2.4.1.4 佛為小乘凡夫及地前菩薩所現的化土。

2.4.2 天臺宗的四種淨土：

2.4.2.1 凡聖同居土：娑婆是同居穢土，極樂是同居淨土

2.4.2.2 方便有餘土：為小乘聖者所居

2.4.2.3 實報無障礙土：親證法身的菩薩所居

2.4.2.4 常寂光淨土：唯佛所證的法性土

2.4.3 彌陀淨土的層次

2.4.3.1 淨影寺的慧遠、三論學者吉藏，以極樂世界為應化土。

2.4.3.2 攝論諸師，依攝論等的見解，主張彌陀淨土是報土。

2.4.3.3 天臺宗以之為凡聖同居的淨土。

2.4.3.4 蕅益大師主張依持名念佛的斷惑多少，而生四種層次的淨土

2.4.3.4.1 亦即彌陀淨土分為四等，由持名而帶惑往生與斷惑往生的不同，便生不同的淨土。

2.4.4 念佛法門三根普被，利鈍皆收

2.4.4.1 念佛要精進不懈，蓮花才會越開越大，不僅共修時要念，平常也要念。

2.4.4.2 共修力量大，共修時念佛，能集大家的力量成為支持每一個人精進的力量

2.4.4.3 平常念佛，則能繼續增長你的信心、願心、深心

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.259 ~ P.262	無	3.報恩佛七的意義	3.1 報恩的意義 3.2 佛法所說的四種報恩 3.3 佛七的意義

3. 報恩佛七的意義

3.1 報恩的意義

3.1.1 來自佛法的利益：

3.1.1.1 得自佛法的利益，比世間上的一切知識學問、物質財富都更加可貴。

3.1.2 因為自己從佛法中得到受用，所以要報恩

3.1.2.1 在修行過程中得到他人的各種幫助以及三寶的加持，應該要報恩。

3.1.3 以努力修行來報恩

3.1.3.1 修行可以將我們向上的心力普及到每一個眾生的身上去。

3.1.3.2 不修行，心就會和三惡道的貪瞋癡相應

3.1.3.3 只要肯修行，你的心也就趨近於佛法的戒定慧。

3.1.3.4 只要有一個人知道「佛、法、僧」的可貴，肯去修行，這個世界的光明就存在

3.2 佛法所說的報恩有四種

3.2.1「三寶恩」：

3.2.1.1 三寶恩是無法報的，三寶本身也不需要我們報恩，是我們以報恩為目標來修行。

3.2.2「國家恩」：

3.2.2.1 我們能夠安居樂業，是國家的恩惠所賜，

3.2.2.2 我們可以用「修行」來祈禱，使我們的國家風調雨順、國泰民安。這是我們報答國家恩的方法。

3.2.3「父母恩」：

3.2.3.1 父母有現世父母和過去世的父母。

3.2.3.2「清明報恩佛七」，是以共修的力量，除了超度過去世的父母外，也為現世的父母祈求健康。

3.2.4「眾生恩」：

3.2.4.1「眾生」：任何在我們生命過程中對我們有過幫助的都是。

3.2.4.2 要報「眾生恩」，必須將所有的人，都視為恩人。

3.2.4.2.1 任何事的完成，都是集合了許多人的力量，個人所能提供的，實在很有限。

3.2.4.3 報「眾生恩」時，眼中無一是仇人或壞人。

3.2.4.3.1 世上只有壞事，沒有壞人。

3.2.4.3.2 人做了壞事，只要以後不再犯，仍然是好人。

3.2.4.4 佛法對任何一個人都不失望，就是將所有眾生都視為「恩人」的緣故。

3.3「佛七」的意義：

3.3.1 用「七天」時間共修的涵義

3.3.1.1 我們的身體和精神活動都是配合整個宇宙的運行而運動，而從古至今，東方西方，都以「七天」為宇宙運行之一循環。

3.3.1.2 如果七天不夠，還可再增加至十四天、二十一天，甚至四十九天。

3.3.2 即使隨喜一支香，都比自己在家修行的好。

3.3.3 我們只有在修行的時候，才會生出痛苦的感受，深刻地感覺到生命就是「苦果」。

3.3.3.1 所謂「業不重不生娑婆，障不重不為凡夫。」

3.3.3.2 唯有「知苦」，才會發出真正的道心，因為生而為人已是這樣的苦，那麼三惡道的眾生則更加痛苦。

3.3.4 因為「知苦」，所以要好好地念佛修行，以求「離苦得樂」

3.3.5 因為知「苦」，才會同情其他更苦的眾生，也才會發出真正的慈悲心。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.263 ~ P.270	無	4.助念的意義及規則	4.1 助念的意義 4.2 助念的方式 4.3 助念的規則

4. 助念的意義及規則

4.1 助念的意義

4.1.1 阿彌陀佛的本願 – 依《觀無量壽經》，阿彌陀佛曾經發願開殊勝方便：

4.1.1.1 雖十惡五逆之人，臨命終時，若遇善知識，說法安慰，教令念佛，至心令聲不絕，具足十念「南無阿彌陀佛」，即得往生彼佛淨土

4.1.1.2 助念者，即是病危者的善知識，助他念彌陀聖號

4.1.1.2.1 此是藉助念者的力量及佛的本願力，使臨命終人往生淨土

4.1.1.3 如已解脫生死者，臨終由人助念，便是和他結淨土緣，恭送他往生蓮界。

4.1.2 助念者的佛號聲，可使病危者避免恐懼、焦慮、放不下等的妄想，將念頭導入淨土的正念。

4.1.2.1 要讓他相信念佛必生淨土；若是在臨命終時，心裡尚有恐懼、焦慮、捨不得等雜亂心，便會促使他下墮而難以上生。

4.1.3 助念所需法物

4.1.3.1 引磬兩支、阿彌陀佛佛像、香爐、上等香、素雅的鮮花

4.1.3.2 接到助念通知後，即須心繫佛號，至誠懇切，身心肅穆，直到返家為止，不輕舉言笑，出家眾衣袍整齊，在家眾則穿海青。

4.2 助念的方式

4.2.1 對神智清楚者

4.2.1.1 先說法安慰，勸導一心念佛，由出家的法師或助念團領眾的居士來說。

4.2.1.2 助念時不要向病人噓寒問暖，或讓親友摸頭觸腳，家屬最好隨著一起念佛。假如家屬不同意助念，則不必強求。

4.2.1.3 助念者進入病者家中，不可東張西望，一入門供妥佛像，就開始說法助念。

4.2.2 對病危已神智不清者

4.2.2.1 一類是雖病危但心裡清楚，耳朵還聽得見，可以對他做簡短的開示。

4.2.2.2 已經斷氣者，還是要說法及助念，因人斷氣後，有三種可能：

4.2.2.2.1 造大惡業的人，死後馬上墮入地獄、餓鬼、畜生等三塗。

4.2.2.2.2 淨業深厚的人，死後往生淨土，禪定工夫深厚的人，死後往生禪定天；又善業力量強的人，則往生人間及欲天。

4.2.2.2.3 另有一類是等待因緣，隨各人的業力而生於三界中的六道，死後與生前的過渡階段，稱為中陰身。

4.2.2.3 有些人雖已斷氣，神識卻還清楚，仍會守住遺體而沒有離開

4.2.2.3.1 所以人死後十二小時內，不要移動死者的身體；最好不要在二十四小時內埋葬或火化

4.2.2.3.2 叮嚀家屬，在遺體還有些溫熱的情況下，不要去摸觸、移動，或撫屍痛哭，因為這樣可能會擾亂亡者的神識。

4.2.2.4 亡者即使已於死後立即下墮、轉生或往生，助念仍然有益於亡者的超生、增福及蓮品高昇。

4.3 助念的規則

4.3.1 正常助念是十二個小時，可分成幾組輪流。

4.3.1.1 如果人員不足，只能助念兩個小時，也比無人助念來得好。

4.3.2 先舉腔念：「南無西方極樂世界，大慈大悲阿彌陀佛」，接下來連續念「南無阿彌陀佛」六字洪名。

4.3.2.1 如果剛到，病患就斷氣，則省略前面二句，馬上念「南無阿彌陀佛」。

4.3.2.2 直到助念結束前，始轉「阿彌陀佛」四字佛號，然後接〈迴向偈〉：

「願生西方淨土中，九品蓮華為父母；花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」

4.3.3 助念時要專注，聲音整齊不要太快或太高，也不要悲戚或急躁

4.3.3.1 以莊嚴、肅穆，和諧、安寧的聲音，輕輕地念，使得病人在安詳、恬靜、怡悅、自在的情況下往生

4.3.3.2 引磬，也要輕敲，不要太用力。

4.3.4 為往生者授三皈依

4.3.4.1 如果病患或亡者尚未皈依三寶，有法師在時，由法師為之授三皈依

4.3.4.2 居士也可代某一特定的法師說三皈依；授三皈依時，當請全體家人或代表代為接受；皈依詞是：

4.3.4.2.1 我某某人（病患、亡者的姓名），皈依佛、皈依法、皈依僧。（念三遍，每遍就地一拜）

4.3.4.2.2 我某某人（病患、亡者的姓名），已經皈依佛、已經皈依法、已經皈依僧。（念三遍，每遍就地一拜）

4.3.4.2.3 皈依佛，不墮地獄；皈依法，不墮餓鬼；皈依僧，不墮畜生。（念三遍，每遍就地一拜）

4.3.4.3 三皈依完畢，接著念〈迴向偈〉：「願生西方淨土中，九品蓮華為父母；花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」

4.3.5 對往者家屬的關懷

4.3.5.1 如亡者家人不會拜佛，不懂三寶的意義，應當先教他們拜佛，並略說三皈要義，說完三皈迴向，就可以離開了。

4.3.5.2 盡量不用念佛錄音帶來助念，雖也能帶動病者念佛，然其氣氛及功效與人助念相比，則大不相同。

4.3.6 助念的規矩

4.3.6.1 不能接受病患及喪家的飲食招待或收受紅包。

4.3.6.2 如家屬堅持時，可說明助念是我們修行的法門之一，如要為病危者或亡者做功德，可到寺院布施供養，當與助念無關。

4.3.6.3 有家屬一定要給錢，那可收紅紙袋而將錢還給他

4.3.6.4 出外助念時，若是既受飲食招待，又收紅包作襯，便失去助念的意義了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.238 ~ P.246	無	5.淨土法門略釋	5.1 不論修禪、修淨，最終目的，皆是常寂光淨土

5. 淨土法門略釋

5.1 不論修禪、修淨，其最終目的，皆是常寂光淨土

5.1.1 淨土可分四等：凡聖同居土、方便有餘土、實報莊嚴土、常寂光淨土。

5.1.2 禪宗的修行者，既不離彌陀，也必生淨土。

5.1.2.1 常寂光淨土是諸佛共證同在的大涅槃境，阿彌陀佛稱為法界藏身，當然不離四等淨土。

5.1.2.2 禪宗四祖道信大師主張修持「念佛心是佛」的一行三昧；

5.1.2.3 蓮池大師普勸修行念佛三昧，並主張持名念佛，事念見「應身佛」，理念見「法身佛」，事持稱名，理持體究，念佛至事一心得定心，至理一心則明心。

5.1.2.4 蕅益大師則以念佛時的斷惑多少來配合往生四種淨土。

5.1.3 助念利人利己

5.1.3.1 助念固然在協助病危者求生淨土，也是促使助念者修行的因緣，受益最大的仍是念佛者本人。

5.1.3.2 大家應爭取助念的因緣，並當以感恩心，感激成就我們去助念的人；不論為誰助念，都是在成就我們於蓮邦培養蓮胎的殊勝法會。

討論題目

1. 平時念佛有哪三種方式？

2. 念佛有哪三種人？

3.念佛真能夠消罪障嗎？

4. 禪宗祖師也都念佛，他們方法為何？

5. 佛國淨土有多種層次，請說明？

6. 彌陀淨土歷代諸師認定的層次，有哪些不同之處？

7. 報恩有哪四種對象？

8. 為何需要助念？