



著作：净土法门丛谭

念佛的利益和方法

甲、念佛的利益

一、念佛净意少欲易解烦闷

以身心环境苦闷皆由欲念而起。

二、念佛心慈无瞋可灭痛苦

忍可免自他苦，又可成事。

三、念佛行善德馨人所爱敬

念佛者如染香人，身有香气，谓之香光庄严。

四、念佛自信作佛不迷鬼神

坚决信仰佛法，不为外物所蔽，自信可转恶为善，以至成佛，故念佛学佛非迷信神鬼。

五、念佛自尊人格龟勉求进

自信佛性自重人格，认一心念佛可成佛。如儒书云：「舜何人，予何人，有为者当如是」。佛经亦云：「彼既丈夫我亦尔，不应自心生退屈」。

六、念佛注重实践不尚空谈

佛教讲三量：1.现量、求对宇宙人生之真相，现证现知；2.比量、对世出世间事理，以此例余推度而知非武断；3.圣言量、对未知之事理，根据佛陀圣言而证知。三量中首重现量，故学佛念佛非空洞不实，如念佛念到心净土净，即可实现目的，身心器界皆美。

七、念佛为己为人不是自私??念佛者先求自身解脱，然後普渡众生，故非自私、消极。

乙、几种念佛的方法

妄念是病，念佛是药。

一、高声念：此为一般人说，大声念精神贯注佛号，虽费力然可治1.昏沉、2.懈怠、3.掉举、4.想入非非。如人高声念观音圣号，淫欲顿息，再如永明大师在南山顶高声念佛，山下人如闻天乐鸣空，顿起敬念。不但自持，亦能化人。

二、默念：此为初心行者说，但见唇动，心识专注，清楚明白，心不走失，正念凝聚，可用于卧、病、浴、如厕、旅行、公共场所。

三、金刚念：此为心境平和者说，声不大不小而中和，边听边念，四字六字不拘。从之得定。喻如金刚，金喻其密不为外境渗入刚喻其坚，坚则杂念无一不破。

四、觉照念：此为上根利智者说，边念，边以回光返照自性，但觉此心空灵，与佛心深融一片，山河房舍，顿失所在。报身未寂已入佛境，以凡夫身，预入佛界，非上根莫办。

五、观想念：此为速生净土者说，1.一面念佛名号，一面观佛相好庄严，卓立我前，手摩我顶，衣覆我体。2.或观观音势至傍佛而围绕于我。3.观

87

想金地宝池八功德水、鸟树说法，观得真切，栖神净域，现前如是，临终易办

六、追顶念：此为多杂念者说，中和而念，佛号每字与字之间，及句与句之间紧接，一字追一字、一字顶一字，不留间隙，杂念难入。如此念得情绪紧张，正念威力，盖过一切，效力至大。

七、礼拜念：此为精进勤恳者说，念时边念边拜。或念一句拜一句，念拜并行。身口合一，加意中思佛，三业集中，六根都摄。全身器官全在念佛上，便无闲情涉於念佛之外，此法特别精进，效力亦大，惟拜久身劳气喘，则宜兼用，不宜专用。

八、记十念：此为妄念多者说，用珠记数，念十句拨一粒，与平时一句一粒稍异。如此既要念佛，又要记数，不专亦要专。因若不专，数就错了。这是强迫专心，对治杂念之好方法。

九、十口气念：此为工作忙者说，用追法念、不论佛号多少，尽一口气为度，在抽吸时念，十次为十口气，此为工作忙，无暇念佛的方法。因十口气，只要五分钟。每晨朝十念，虽忙极然有心亦可念。此按弥陀四十八愿之第十八愿而立，其愿云：「十力众生欲生我国，至心信乐，乃至十念，若不生者，不取正觉。」

十、定课念：为家庭老妇老公说，念佛忌始勤终懈无？，故须定时念，

每天念一、三、五、十万。如忙不能念完，次日照补。此法适於家庭老妇老公。

十一、四威仪念：此为做小生意者说，念佛贵连续不断，方是工夫，一句 弥陀，四仪不断，养成习惯，往生无疑。古人一面打铁一面念，一面磨豆一面念。最後音声一停，便已立化。

十二、念不念皆念：此为老修行者说：念佛工夫成就到家，念固是念，不念亦念，即所谓念而不念，不念而念。念到不念而念，即口虽不念，意中常念，净念坚牢，如铜墙铁壁，风吹不入，脚踢不破，已成三昧。