

\*\*\*\*\*

## □ 念佛与助念

圣严法师

\*\*\*\*\*

圣严法师法允同意转载

\*\*\*\*\*

### 目 录

《一》念佛的方法  
《二》念佛法门的层次  
《三》报恩佛七的意义  
《四》助念的意义与规则  
附录一：福慧念佛会唱诵内容  
附录二：农禅寺佛七规矩

### 《一》念佛的方法

#### 一、共修念佛

各位莲友：当你们要来寺院念佛的那一天，应该从早上开始就做好身心的准备。这一天最好不吃荤腥，至少也□吃肉边菜，并且不抽烟、不喝酒。万一无法做到，或是到了晚上才想起要来共修念佛，而当天未茹素，没有关系，不要因此就不来，来了总比不来更好。

来参加共修念佛时，一入寺院，说话就要轻声细语，若无要事，最好不说话。已备海青者，先在玄关或客厅里把海青穿好，然後进入佛殿，找好位苇□礮 A 一边拜一边默念「南无阿弥陀佛」，听到集众的鼓声，便停止礼佛，排班站好。未穿海青者，站於後排。

念佛开始时，先唱「赞佛偈」。如果不会唱，就轻声地跟著别人唱，唱过几次以後，自然会了。赞佛偈後，接著念佛、绕佛，念佛时先念「南无阿弥陀佛」六字洪名，这时要注意脚步是否与佛号的节拍相符，步伐要跟著木鱼的节奏而移动，不可错乱。要能做到天如惟则禅师所说的「心与口声声相应，念与佛步步不离」。

念佛时，听著大众的声音，而不是自己的声音。把自己的心专注在那有规律的大众念佛声中，不起任何杂念和妄想。假使还有些微杂念，也不用管它，若能大声念，精进勇猛念，那些念头就会越来越少了。如 □□歌□□n 卷四所录慈云遵式的「念佛方法」有云：「若恐心散，须高声疾唤，心则易定，三昧易成。」又云：「大声称佛，虽少而功多；小声称佛，虽多而功少。.....故今特示此法，切劝凡念佛时，一心不乱，高声唱佛，声声相续，不久成功也。」

绕佛时，不得东张西望，目光自然下垂，若有若无地看著前面一人，顺著节拍，沈稳地向前走。别理会已走到什麼地方，也不要注意别人怎麼走，此刻的身、口、意，应该是专注而一致的。等到转念四字佛号「阿弥陀佛」时，脚步仍然配合著木鱼的声音走。敲二下木鱼，移动一步。心里依然保持平静，同时要一面听大众的念佛声，一面随著称念佛号，不可只听人念而自己念。

印光大师的《□□嬰礮□k》有云：「当摄心切念」，「当摄耳谛听，无论出声、默念，皆须念从心起，声从口出，音从耳入。心口念得清清楚楚，耳根听得清清楚楚，如是摄心，妄念自息矣。」

绕佛後是「坐念」，坐下前先向上问讯。问讯後以打坐的姿势坐下，尽量使腿脚等任何部位，不感到不舒服为原则。把腰挺直而不是挺胸，小腹放松，不要仰头或低头，如果小腹放松後，无法念佛，则不管小腹，而以能念佛为先决条件。

止静时，坐的姿势不变。但要把身体和头脑放轻松，气沈丹田，舌尖轻抵上颚，眼睛微睁，亦可闭上。继续不断地默念四字佛号，不观想极乐世界的依正庄严。此如]□麓 \*□Y 经》所说：「能於

一佛，念念相续。」又云：「善男子善女人，欲入一行三昧，应处空闲，舍诸乱意；不取相貌，系心一佛，专称名字。」专注念佛而断一切杂念，故如《般舟三昧经》云：「心有想是痴心，无想是涅槃。」

默念时，速度要适中，不要太快，也不要太慢；太快了会紧张，太慢了易生妄想，一直不停地默念。此时也可采用十念记数念佛法，如印光大师《念佛圆珠》所说：「所谓十念记数者，当念佛时，从一句至十句，须念得分明，仍须记得分明，至十句已，又须从一句至十句念，不可二十、三十。随念随记，不可掐珠，唯凭心记。若十句直记为难，或分为两气，则从一至五，从六至十。若又费力，当从一至三，从四至六，从七至十，作三气念。念得清楚，记得清楚，听得清楚，妄念无处著脚，一心不乱，久当自得耳。」此本可作出声、默念的两种用法，甚至行住坐卧，无时不宜，唯静坐默念时效果更佳。此法乃系参考五停心的数息法而来，所以對於初心念佛者，最能摄心。

## 二、平时念佛

本寺的念佛会一星期只有一次共修，所以，共修念佛固然重要，平时念佛也很重要。平时念佛可分三种：（一）是方便工作忙碌或公务繁剧的在家居士修行的晨朝十念法门。即是每日朝起後，修十念念佛。此含有多种方式：如宋朝遵式大师教令尽一口气念十句佛号，又元朝天如惟则大师则云：「每日清晨，面西正立合掌，连声称阿弥陀佛，尽一气为一念，如是十气，名为十念。」或以数口气念十句佛号等。（二）是昼夜不离佛号，不论在何时何处或做任何事，心中经常以「阿弥陀佛」的圣号为主要念头。此如永明延寿大师，日课佛号十万句。（三）是以上两者的折衷，得闲即念佛，事忙则做事，以免心分两头，如此则仍有很多机会念佛。

专心念佛时，不计环境净秽，不论工作贵贱，在清除垃圾、打扫厕所乃至正在排便排溺时，也无不可念佛。唯有在须用思考、分析、听讲时，不便念佛，因为一念佛就无法专心了。但若能达到永明延寿禅师的程度，则随时随地都可以念佛，只是这必须经过长时间的训翻，否则是办不到的。

晚上睡觉时，最好是以右侧卧，心中观想光明相，全身放松，心里默念佛号，直到入睡。若能持之以恒，久而久之，即便在睡梦中，也照样能念佛。万一忘了念佛，那麼，醒来之後，即刻把身体的卧姿调整好，再舒舒服服地躺下，继续观想光明相，并持念佛号。一旦观想光明成功，那将不是在迷迷糊糊的情况下睡著，而是睡在清凉自在的光明世界中。而且很容易就能消除疲劳，并使精神饱满，身心愉悦。像这样，醒时既能作主，睡中也能作主。如此念佛，还有不生净土的道理吗？

## 三、念佛三种人

念佛的人有三种：

第一种人，是为了要改变自己的命运，或是使家人开智慧得平安。此乃消灾祈福，解怨释结。

第二种人，是为了人间苦多乐少，生命危脆，所以求愿往生西方极乐世界。待至位阶不退，再入娑婆，广度众生，成就无上佛果。

第三种人，相信自性弥陀，唯心净土，此如禅宗四祖道信大师所说：「若知心本来不生不灭，究竟清淨，即是淨佛国土，更不须向西方。」五祖弘忍门下诸师，则多用「齐速念佛名，令净心」。他们念佛，都没想到求生西方，但是每次念佛，都感到身心宁靜，烦恼减少，而且自己的心力越来越能与佛的慈悲愿力相应。此正是《无量寿经》所说的「是心是佛，是心作佛」的体现。这种人在日常生活中，不但自己能得到利益，其他有关的人亦能因他而获得利益。这就是因为念佛恒常不断，最後必得念佛三昧，必发悲智愿行。这一等人，虽不求生净土，但亦不得往生。得到念佛三昧时，心外无佛，佛外无心，不一不二，那时，时时处处都能见佛在说法，时时处处无非极乐国土了。

依佛法来说，第一种人，仍属於人天善法，所谓民间信仰的层次；第二种人是正信的佛子；第三种人则是上乘的利根。由於众生的业深障重，在修行净业时，一开始即以第三种人自居，是不安全的，也是不切实际的；然而仅以第一种人的立场来念佛，所求又太少了。以第二层次来修念佛法门，是最落实可靠的，既可深植善根而臻於上乘，又能兼得消灾植福的现世利益。

75.3.22. 於禅寺福慧念佛会开示. 陈明霞录音整理

## 《二》念佛法门的层次

修学念佛法门可分两种层次，第一种是求感应；第二种是不求感应。但是，若不从第一种开始，而直接修学第二种方法的话，可能有些人比较不容易做到。今天有人问我：「赵知绣 g」里禅宗的六祖慧能大师说：『东方人念佛求生西方，西方人念佛要到那里去？』这句话是不是反对净土？」我回答：「不是的，因为净土法门是三根普被，程度浅的人修净土，程度较高、根器更深厚的人也是修学净土，只是态度不一样罢了。」

初机学佛的人，如果不求感应，由於信心不足，很容易起退心，修不了多久就会说「没有净土，不想生净土」等等的话，也不想继续修行了。如果首先告诉他净土佛国是实有的，佛经所说是绝对可信的，特别是阿弥陀佛以本愿力度一切众生是最可靠的，凡是相信弥陀法门，持念弥陀圣号，愿生弥陀国土者，当来必定往生彼国。假如，自己没有生死自主的力量，甚至连主宰自己身心的力量都很薄弱，就说有把握达到禅宗六祖那样的程度，这种人自信虽然可嘉，可惜没有实证的自信，只是虚骄、狂妄、不切实际而已。所以劝导初机学佛的人，修净土念佛法门，依弥陀愿力求生西方净土，是最可靠最安全的。

有些年轻人，误认为念佛是为老年人而说的法门，至於年轻人，在世界上正准备做很多的事情，大概没那麽快就离开人世间，又何必急著念佛求生净土呢？可是，谁有把握自己能活到几岁？更何况，求生西方，只是一个愿望，谁说念佛的人一定是立即会死亡？生西方净土，是极终的目标，却不是现在念佛现在便去。等到要去的那一天才念佛，恐怕已无力念佛了，所以在平时就得先做好准备。

再说，平时念佛，心向西方净土，也有现世的利益可得。阿弥陀是梵语音译，意为无量寿与无量光。所以口[无量寿经]说：「若念佛者，当知此人，是人中芬陀利华（莲华）。」又说佛的「光明遍照十方世界，念佛众生，摄取不舍。」如能一心称念佛名而得念佛三昧，则如] j 智度论》所说：「念佛三昧能除种种烦恼及先世罪。」念佛不仅为求临终往生净土，也能消除现世烦恼及先世的罪障，而得种种利益。念佛者既如人中的莲华，则何愁不得健康长寿、幸福和乐、吉祥如意、受人尊敬等等的利益呢？这都由於念佛的人，心向著佛，能有净化身心、庄严环境的力量缘故。比如] j 阿弥陀经》所见第二十五愿：「光明照诸无央数天下幽冥之处，皆大光明，.....见我光明，莫不慈心作善。」又第四十六愿：「闻我名号，皈依精进，皆逮得普等三昧，至於成佛，常见无量不可思议一切诸佛。」继续不断地念佛，如能念到不念而自念，念到自己和阿弥陀佛互相交融、不分彼此的时候，虽然还没有死，实际上已经是在极乐世界了。极乐世界在那里呢？经上说：从此土向西方，距离十万亿个佛土之外。可是当我们念佛念到非常纯熟的时候，自心之中自会现出阿弥陀佛的极乐国土。如口[无量寿佛经]云：「於现身中得念佛三昧」，「见此者，即见十方一切诸佛。」可见，弥陀净土的清静庄严，解脱自在，都可以在未死之前的心地中出现，虽然弥陀的四十八愿，多半是为成就西方的极乐国土，以及接引众生往生彼国而发。所以净土虽泛指诸佛国土，而诸大乘经中，独对弥陀净土的赞扬最多。

念佛而不求现世利益，也不求生西方净土，那必定另有殊胜的方便才可以，否则念佛而没有目的，为什麼又要念佛？禅宗的四祖道信禅师、五祖弘忍禅师及其弟子神秀禅师，都讲到念佛法门。道信的'w 心方便》有云：「念佛心是佛。」并引口[无量寿经]：「是心是佛，是心作佛。」根据▲□k 宝纪》所说：「忍、如、大通之世，则法门大开，根机不择，齐速念佛名，令净心。」也就是说五祖弘忍及其弟子法如、大通（神秀）等，都用念佛法门普遍接引群机。到了六祖慧能的口绣 g》，主张「不染万境而常自在」的「无念」，实即是四祖以来所称「念佛心是佛」的表现。不过，不用称名念佛作下手工夫而能做到心「不染万境而常自在」，的确不容易。所以弘忍门下，四川净众寺的智协（西纪六〇九~七〇二），其弟子处寂（?~七三二），三传新罗无相，教人修行的方法有三个步骤：一、引声（尽一口气）念佛；二、开示；三、坐禅。（见□□N 三宝纪）另有同为弘忍门下的四川宣什宗、圭峰宗密的▲□掘 g 大疏钞》卷三之下，称为「南山念佛法门禅宗」。以「念一字佛」作为「净心」方便，印顺法师说，这是从] □□ 说般若经》的「念一佛名」而来的。（见] 什簾 I 宗史》一五六页）这些都是与六祖慧能及其二传、三传弟子们同时代的禅门人物。只有马祖道一、石头希迁等及其派下诸系的禅师，便不念佛而专事提倡「见本性为禅」的法门。唯其易生滥凡为圣、混染为净的流弊。故有华严宗四祖清凉澄观（七三八~八三八）的△□Y 经疏钞》所举念佛的五门方便；华严五祖圭峰宗密（七八〇~八四一）的'□@ 品疏钞》也举出了四种念佛法门；禅宗的永明延寿（九〇四~九七五），著☆U 善同归集》，以伸张念佛法门是万善众行的总摄，权实双行，空有并收，普应一切根机，此为後来开出禅净一致的广大法门。散心念佛者，可藉弥陀愿力，求生乐邦；专心念佛而得三昧正定者，可即自心而现佛土佛心。人虽有不同根机，确都有以散心念佛而到专心乃至到达慧能大师所说「无念、无相、无住」

的程度。可是，若尚不能达到「不染万境而常自在」的程度，便反对念佛法门，或拒修念佛法门，甚至妄称「无佛可念，无净土可生」，那就太不切实际，而且也真不知净土念佛法门的慈悲广大了。

因此，我要劝告诸位，修念佛法门的学佛过程，最好还是逐步向前。初机者一定要相信实有极乐世界，一定要发愿往生西方净土，这样的话，才不致两头落空。自心的净土未现，尚有西方净土可去，这岂不是安全又可靠的办法吗？

净土是一切法门共同的归宿。虽然历代各宗的大善知识，对净土的认识和说明，各有不同的层次，但毕竟不离净土。相传为天台智者大师所撰的《五方便念佛门》，提到：一、称名往生念佛；二、观相灭罪念佛；三、诸境唯心念佛；四、心境俱离念佛；五、性起圆通念佛。华严五祖宗密大师所举四种念佛法门是：一、称名，二、观像，三、观想，四、实相。宋朝的知礼主张「约心观佛」；大行及道镜二师强调「信心念佛」；法照等师主张「高声念佛」；道绰、善导、怀感、慈愍诸师，均主张坐禅、诵经、忏悔、十念称名念佛。明末莲池大师的持名念佛，分作事持的称名、理持的体究；藕益大师将念佛分作三类：一、念他佛；二、念自佛；三、俱念自他佛。他也说持名念佛有事持与理持，事持如子忆母，决志求生西方净土，理持是信西方弥陀乃我心具，是我心造。

佛国净土，也有多种层次，'辰□□□n 有一、无色无相的理土，二、实佛自受的报土，三、佛为初地以上菩萨所现的报土，四、佛为小乘凡夫及地前菩萨所现的化土。天台宗也说有四土：一、凡圣同居土，娑婆是同居秽土，极乐是同居净土。二、方便有馀土，为小乘圣者所居。三、实报无障碍土，亲证法身的菩萨所居。四、常寂光净土，唯佛所证的法性土。弥陀净土究竟属那一层次？净影寺的慧远、三论学者吉藏，以极乐世界为应化土。摄论学派的诸师，依据摄论等的见解，主张弥陀净土是报土。天台家则以之为凡圣同居的净土。藕益大师主张依据持名念佛的断惑多少，而生四种层次的净土，也就是说，弥陀净土分为四等，由持名而带惑往生与断惑往生的不同，便生不同的净土。由此可见，念佛的法门有深浅，净土的层次也有高下。谁敢说学佛而不念佛，又有谁敢说修行而不生净土呢？

最後，我还是劝大家好好念佛，不管程度如何，最好是把自己当成初机的钝根，若心存虚骄，就是不切实际，明明是凡夫，偏偏以圣人之位衡量自己，不仅仅是增上慢，还很可能是大欺诳。因此说，念佛法门是三根普被，利钝皆收，绝不是骗人的话。愿诸位莲友能好好念佛，求生西方净土，每周六都要来参加念佛会的共修，同时还要带动亲友们一起来修行，使得七宝池中的莲花愈来愈多。莲花分九品，希望大家品品高升，均臻上品上生，念佛要精进不懈，莲花才会愈开愈大，不仅共修时要念，平常也要念。共修时念佛，能集大家的力量成为每一个人的力量，所以很重要；平常念佛，则能继续增长你的信心、愿心、深心。

75.3.8. 於农禅寺福慧念佛会开示. 陈果益整理

### 《三》报恩佛七的意义

最近我收到一封来自法国的信函，这是一位教授所写的，他认为我这么忙还能写书、出书，一定是个身体强壮、精力充沛的人。我回信告诉他，我从小就是一个多病鬼，没有一天不生病，只是为了报答三宝的恩惠，我还是用这个多病的身体来还我的「草鞋钱」。所谓「草鞋钱」，就是在修行过程中得自他人的各种帮助以及三宝的加持。为了报答这些恩惠，我尽自己的力量去做，这就是所谓「报恩」。

只要我们从佛法中得到过一点受用，就应该「报恩」，因为得自佛法的利益，比世间上的一切知识学问、物质财富都更加可贵。因此我们要利用时间好好「修行」，以报答三宝的恩。

修行如何能报恩呢？修行，可以将我们向上的心力普及到每一个众生的身上去。如果不修行，那你的心就会和三恶道的贪嗔痴相应；相反地，只要肯修行，你的心也就趋近於佛法的戒定慧。一是光明面，一是黑暗面，而我们这世界，只要有一个人知道「佛、法、僧」的可贵，肯去修行，这个世界的光明就存在，更何况我们现在有这么多人，在此做「七天」的精进修行。

在佛法上要报的恩有四种：一是三宝恩，二是国家恩，三是父母恩，四是众生恩。

第一种是「三宝恩」

其实三宝恩是无法报的，而三宝本身也不需要我们报恩，只是我们以「报恩」为目标来修行。

## 第二种是「国家恩」

今天我们能够在此安居乐业，这都是国家的恩惠所赐，如果国家不安定，我们又如何能平安度日呢？所以，我们希望国人不要作奸犯科，制造动乱，也没有来自外国的欺凌和侵略，愿政府有贤明的官员来领导，人民个个健康，社会处处安定；这些我们都可以用「修行」来祈祷，使我们的国家风调雨顺，国泰民安。这是我们报答国家恩的方法。

## 第三种是「父母恩」

父母有现世父母和过去世的父母。过去世的父母，我们无法知道，但现世的人，即使是孤儿，也由父母所生，并有人将其扶养长大。所以，还是要报父母恩。

普通人只在父母去世後，才遗憾父母在世时未能尽孝；能够於父母健在时，即已思及父母年迈，来日无多，必须好好照顾和孝顺的人，实在是太少了。所以「清明报恩佛七」，除了超度过去世的父母外，也要为现世的父母祈求健康。我们可用三宝和共修的力量为父母祈福，这是办得到的。

个人修行犹如一根纱，很容易被扯断，如果许多人一起修行，就像许多纱结合在一起，变成坚韧的绳索，那力量就很大了。其中的每一个人，都能因此得整体的力量。因此，我们为报父母恩，还是以「共修」的方式，功德最为殊胜。

## 第四种是「众生恩」

「众生」是什麼人？可能是你的儿女、亲友、部属，甚至冤家以及其他的人；凡是对我们的生命过程有过帮助的都是。我们常听人说：「遇到贵人。」而「贵人」往往只是普通的人，只要他曾替你解决问题，启示过你，以致转变了你的命运，他就是你的贵人。因此，我们要报「众生恩」，必须将所有的人，都视为恩人。

想想我们从小到大，不知接受过多少人的恩惠；佛法说：「众缘和合所生。」任何事的完成，都是集合了许多人的力量，个人所能提供的，实在很有限。所以，在寺院用斋後，都要感谢所有布施的施主，并祝福他们「有愿必成」。

至於在家居士是否也有施主呢？或许有人认为他的一切都是自己用钱买的，但是人类社会是一个互助的环境，虽然是用自己的钱买的，也还是要有感谢心；若是别人不卖东西给你，你有钱又如何呢？如果我们每一个人都对自己所得的存有感谢心，则世界上每一个人都是善人和菩萨。因此，报「众生恩」时，眼中无一是仇人或坏人。世上只有坏事，没有坏人。人做了坏事，只要以後不再犯，仍然是好人。因此，佛法对任何一个人都不失望，这就是将所有众生都视为「恩人」的缘故。

最後要说「佛七」的意义：为什麼要用「七天」的时间呢？这和整个天体宇宙的运行有关，从古至今，无论东西方，都以「七天」为宇宙运行之一循环。我们的身体和精神活动都是配合整个宇宙的运行而运动，所以用七天的时间来修行最恰当，犹如我们以自己身心的小宇宙来配合大宇宙而修行念佛法门，如果七天不够，还可再增加至十四天、二十一天，甚至四十九天。

参加精进组的，必须在此修行七天；随喜的则可来一天、两天，甚至只参加一支香或几支香，都比自己在家修行的好。佛法说：「人生即是苦报。」所谓「业不重不生婆娑，障不重不为凡夫」。平常我们很少感到自己的业重，只有在修行的时候，才会生出「切肤之痛」，而深刻地感觉到生命就是「苦果」。唯有「知苦」，才会发出真正的道心，因为生而为人己是这样的苦，那麼三恶道的众生则更加痛苦。我们「知苦」，所以要好好地念佛修行，以求「离苦得乐」，因为能知道「苦」，才会同情其他更苦的众生。因此，想要产生慈悲心，一定要先吃苦。吃苦、知苦，并且切实地修行，才会发出真正的慈悲心。

74.4.2.清明报恩佛七开示. 陈明霞整理

## 《四》助念的意义与规则

### 一、前言

今天我非常欢喜，能见到这么多人来参加。我希望诸位不是只来听一次开示，而是真正地发心，参加本寺念佛会助念团的实际活动。

我们的念佛会已成立两年多了，也曾经组成过助念组，但成绩并不理想。原因是：一则参加的人员太少；二则大家恐怕参加以后，常常要到病危病故的人家去助念；三则大家担心晚上回家会太迟。因此，既然诸位今天来参加，我祈愿以三宝的加持力，愿大家能发长远心、发菩萨心。

今后，我们的助念团会组成数个小组，各小组的组长之间，能相互调配。只要属于本会会员病危病故者，不论在什么情况下，一定要派人前去助念。

### 二、本会助念的对象

(1) 以念佛会会员为第一优先。也就是说，莲友中若知道某一位会员病危，或直接接获其家属通知，我们便一定派人前往助念。

(2) 本念佛会会员的近亲家属。如父母、子女及配偶，为第二优先。

(3) 会员的亲属。亲属有近亲及远亲之分，由于本会人力有限，故以近亲如兄弟姊妹、祖父母为第三类对象。

(4) 若助念团之人力不足，则以优先次第，仅为会员本人助念。

(5) 请求助念者，须已加入本会三个月以上，并经常参加本会共修者。会员三个月内未到会共修，除本寺热心之护法外，即失去请求权。

### 三、助念的意义

人都会死，但死後往那里去呢？若不解脱生死，便是轮回生死。生死中又有两条路：一是上生天、人、神的三善道；一是下堕地狱、饿鬼、畜生的三种恶趣。人在世间，如自己平时尚未修行到生死自主的程度，或根本不曾修行也不知道要修行，到临命终时，都需要他人帮忙助念。那是依靠阿弥陀佛本愿力的加持，以及助念者的功德力量相扶助所共同产生的功效。

对病危者而言，首先要使他知道并相信，只要念佛必生净土。因为，一般人在临命终时，能得心不颠倒、意不贪恋是不多的，而助念者的佛号，声声入耳，正可使病危者避免恐惧、焦虑、舍不得等颠倒妄想，而将念头导入一心向往净土的正念。如果病危者心里尚有恐惧、焦虑、舍不得等杂乱心，便会促使他下堕而难以上生。

至於佛的本愿力量，根据《无量寿佛经》记载，阿弥陀佛在最初发愿时，曾开殊胜方便：虽十恶五逆之人，於临命终时，若遇善知识，说法安慰，教令念佛，至心令声不绝，具足十念「南无阿弥陀佛」，即得往生彼佛净土。今日的助念者，便是病危者的善知识，劝他念佛，也助他念佛，助他至心称念弥陀圣号，此即是藉著助念者的力量，加上佛的本愿力，而使临命终的人往生净土。如已解脱生死者，临终由人助念，便是和他结净土缘，恭送他往生莲界。

### 四、助念所需法物

(1) 两把引磬，敲上、下板，不需木鱼。

(2) 准备一尊金色的阿弥陀佛接引像，佛像高度以病危者躺在床上所能看到者为准。

(3) 携带香炉，准备檀香或沉香制成的上等末香或线香。若烧线香，则只需一柱即能使满室生香，长短大小约能燃四十分种到一个小时为佳。至於蜡烛，则可带可不带，因为现在到处都有电灯。

(4) 若能带些素雅的鲜花最好，如果时间来不及，不带也无妨。

(5) 助念者在一接到助念的通知後，即须心系佛号，恳切至诚，身心肃穆，直到返家为止，不得轻举言笑。出家众衣袍须整齐，在家众则穿海青。

(6) 带供佛的清水及小杯子，以及助念者自己喝的饮水及杯子。

## 五、助念的方式

助念的方式，可分成两个段落：

第一、对神智清楚者，应先说法安慰，劝导一心念佛，由出家的法师或助念团领众的居士来说。内容为：「某某居士，现在请你什麼也不要想，清楚地听几句佛法。佛说人有生、老、病、死，这是必然的现象。所以，生，不一定可喜；死，也不一定可怕。离开人间後，若能够往生西方佛国，最幸福。现在，用你一生中所做一切善事的功德，求生佛国，一心称念『南无阿弥陀佛』。如果你还不该往生，阿弥陀佛是大医王，他会使你马上恢复健康的。现在大众来为你助念，你能念，就小声地跟著我们念，不能念的话，就听著我们念的佛号，心里跟著默念。什麼都不要想了，一心祈求阿弥陀佛来接引你往生佛国净土的七宝莲池。」

同时，要劝告其家属，助念时不要向病人嘘寒问暖，或让亲友摸头触脚，如果方便的话，家属最好随著我们一起念佛。假如其家属根本不相信三宝，不同意我们助念，则不必强求留下，当即刻离去，只有在心中为其助念。

另外，当助念者进入病危者的家里，千万不可检视其衣物，或东张西望，或任意闯入其他房间。如此，则万一他们家里丢失东西，我们也惹不上嫌疑了。所以，一进病家的门，供妥佛像，就开始说法助念。

第二、如果病危者已经神智不清了，我们仍然要为他开示佛法。所谓神智不清，可分两种，一是身体虽不能动、眼睛不能看、嘴巴不能说，但心里还是清清楚楚，耳朵可能还听得见，所以还是当他是神智清楚的人，可以对他作简短的开示。二是已经断气了，但你不要失望地说：「他已经去了，我们走吧。」既然来了，我们还是要说法及助念的。

人断气以後，有三种可能，一是造大恶业的人，一死以後，马上堕入地狱、饿鬼、畜生等三涂。二是净业深厚的人，死後往生净土，禅定功夫深厚的人，死後往生禅定天；又善业力量强的人，则往生人间及欲天。三是随各人的业力，等待因缘而生於三界中的六道。死後与生前的过渡阶段，称为中有身或中阴身。但是，有的人虽已断气，生理上已经死亡，他的神识却可能认为自己仍然活著，或仍守住遗体而没有离开。因此，人死之後十二小时内，不要移动死者的身体；最好不要在二十四小时内埋葬或火化，能在一星期之後则更好。在遗体还没有全部冰冷，还有些温热的情况下，不要去摸触、移动，或抚口痛哭，因为这样可能会扰乱亡者的神识。因此我们到达丧家以後，最好能立刻开始念佛。再者，亡者即使已於死後立即下堕、转生或往生，助念仍然有益於亡者的超生、增福及莲品高升。

## 六、助念的规则

既然我们相信人死後，神识仍未离开身体，所以正常的助念时十二个小时，不可以随便念几句就走了。要分成几组，轮流值班，一组四个小时；或分两组，每两个小时轮流休息。

怎麼念法呢？不需要唱赞佛偈，一开始就举：南无「西方极乐世界，大慈大悲阿弥陀佛，接下来连续地念「南无阿弥陀佛」六字洪名。如果我们刚到，病患就要断气了，则省略前面二句，就位以後，马上念「南无阿弥陀佛」。念的时候，自己本身要专注一意，声音要整齐清越，不要太快太高声，也不要悲戚或急躁，以一种庄严、肃穆，而又和谐、安宁的声音，轻轻地念。使得病人能在安详、恬静、愉悦、自在的情况下往生。至於引磬，也要轻轻地敲，不要太用力。

助念者如果是分成两组，那麼一组正在念时，另一组不可离开太远；吃饭的时间，也由两组轮流交替著助念。能够维持十二个小时佛声不断是最好，如果人员不足，而只能派人去助念两个小时的话，那也比无人助念来得好。

连续念六字洪名，每次接替换班时，也维持同样的速度与声浪，直到助念结束之前，始转「阿弥陀佛」四字佛号，然後接回向偈：

愿生西方净土中，九品莲华为父母；  
花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。

唱毕回向偈，如果病患或亡者尚未皈依三宝，有法师同去时，当由法师为之授三皈依。若仅居士前去，也可代某一特定的法师为之说三皈。为亡者授三皈依时，当请他的全体家人或家人的代表代为接受。皈依词是这样的：

(1) 我某某人(病患、亡者的岫 w)，皈依佛、皈依法、皈依僧。(念三遍，每遍就地一拜)

(2) 我某某人(病患或亡者的岫 w)，已经皈依佛、已经皈依法、已经皈依僧。(念三遍，每遍就地一拜)

(3) 皈依佛，不堕地狱；皈依法，不堕饿鬼；皈依僧，不堕畜生。(念三遍，每遍就地一拜)

三皈依完毕，接著念回向偈：

愿生西方净土中，九品莲华为父母；  
花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。

如果亡者的家人不会拜佛，也不懂三宝的意义，应当先教他们拜佛，并略说三皈要义。对于未受三皈的亡者说三皈，乃是必需的，应该列为助念的条件之一。说完三皈回向，就可以离开了。

现在有人用念佛的录音带来助念，也不能说它没有用，只是录音带是没有心的，所以也没有感应力，以人助念，则可由助念者的愿心、信心，来感通阿弥陀佛的愿力。录音带也能带动病者念佛，然其气氛及功效与人助念相比，则大不相同。除非不得已，最好不用录音带代替助念。

另外有一项必须遵守的规矩是：助念的人，不接受病患及丧家的饮食招待，不得收受红包。不仅在家居士没有理由收受红包，出家众也不得因了助念而收红包，否则便成了变相的经忏应赴了。如果，有些人家因为是他们主动请求我们去助念，不给钱，就好像欠了我们什麼，那就告诉他们：为人助念，是我们修行的法门之一，目的不是为钱而来，若有人要为病危者或亡故者作功德，可到寺院布施供养，但那已是另外的事，当与助念无关。有的家属一定要给钱，那我们可收红纸袋而将钱还给他，这种做法成习惯之後，大家便会感到自然。如果出外助念时，既受饮食招待，又收红包作衬，便失去助念的意义了。

如果经过十二个小时的助念，病危者突然病况好转，该怎么办？这也正是助念的目的之一，能以助念功德为人植福延龄，岂非更好。佛法本为活人的现实所需而设，岂仅为了人死之後的前途应世？

## 七、净土法门略释

最後，我要说明的是，由於农禅寺举办禅七、禅训等的活动，许多人便认为我们专事禅修，跟阿弥陀佛的念佛法门是无关系的。其实我们一年举办两次禅七，也举行两次佛七。本寺有禅坐会，也有念佛会。而且净土可分为四等：凡圣同居土、方便有余土、实报庄严土、常寂光净土。不论修禅、修净，其最终目的，皆是常寂光净土。修行而不生净土，岂不是邪见的外道？常寂光净土是诸佛共证同在大涅槃境，阿弥陀佛称为法界藏身，当然不离四等净土。所以，禅的修行者，既不离弥陀，也必生净土。禅宗四祖道信大师主张修持「念佛心是佛」的一行三昧；明末的莲池大师普劝修行念佛三昧，并且主张持名念佛，事念见应身佛，理念见法身佛，事持称名，理持体究，念佛至事一心得定心，至理一心则明心。明末益大师则以念佛时的断惑多少来配合往生四种净土。此皆是禅与念佛法门同举并扬的例子。

助念固然是为协助病危者求生净土，同时也是促使助念者自己修行的因缘，助念虽能利益他人，但受益最大的仍是念佛者本人。诸位应当争取受派助念的因缘，并当以感恩之心，感激成就我们去

助念的人；不论为谁助念，无不是成就我们於莲邦培养莲胎的殊胜法会。所以，我希望诸位都能发长远心，来参加念佛会助念团的活动。

## 八、问答

问：助念的时候，是不是愈快愈好？

师：不，不可愈念愈快，否则念的人太吃力，而听著默念的人，也会急躁不安，最好是平缓的念。

问：有些人见到亡者的遗体会害怕，怎麽办？

师：没有关系的，刚去时会害怕，念佛时就不会害怕了。

问：有些人认为由於生辰八字不对，在遇到出殡的时候，就会被冲到或煞到，而倒运害病，是真的吗？

师：那是民间信仰，在佛法里是没有这种禁忌的。皈依了三宝的人，便有四大天王派遣三十六位善神随身护持，助念是去念佛，不仅善神护持，也得龙天护持。所以不必顾虑民间信仰的禁忌。

75.1.25. 讲於农禅寺念佛会助念团. 钱果苏整理

## 附录一：福慧念佛会唱诵内容

### 赞佛偈

阿弥陀佛身金色 相好光明无等伦  
白毫宛转五须弥 绀目澄清四大海  
光中化佛无数亿 化菩萨众亦无边  
四十八愿度众生 九品咸令登彼岸  
南无西方极乐世界 大慈大悲阿弥陀佛  
南无阿弥陀佛 （绕念数匝，再转四字佛号，归位毕坐念，止静）

### 三皈依

自 皈依佛 当愿众生 体解大道 发无上心  
自 皈依法 当愿众生 深入经藏 智慧如海  
自 皈依僧 当愿众生 统理大众 一切无碍

### 回向偈

愿以此功德 庄严佛净土  
上报四重恩 下济三涂苦  
若有见闻者 悉发菩提心  
尽此一报身 同生极乐国

### 活动

时间：每星期六晚上七时～九时。

内容：一般念佛的基本行持，指导修行的开示，及会员的修行体验、灵感。

地点：台北市北投区大业路65巷89号农禅寺（TEL：893-2783. 894-8811）

交通：公车 217、218、266、269、302，指南2及新店客运（新店—淡海），於「大业路一」站下车。

## 附录二：农禅寺佛七规矩

### 一、殿堂

1. 七日内禁语，不得阅读、会客、收发电话及信件。
2. 每晨四时半起香，行者须事先进殿堂肃立等候，不得迟到，迟到者应自动跪香。
3. 进出殿堂须事先问讯礼佛，问讯时弯腰过半，不得过与不及，他人礼佛时，不应由头前经过。
4. 绕佛次序：（在家众不搭衣）未穿海青者垫後，男众在前、女众在後。
5. 不得在佛殿穿脱海青，不得逗留佛殿看油灯。
6. 绕佛时，不得前後远隔距离，念六字佛号时两手平放在肚脐上三公分处；四字佛号则两手合掌於胸前。
7. 唱诵本应两手捧之，不能卷摺及放在垫子、蒲团上面。
8. 唱念须合声装严，注意整齐，不得怪腔异调，不得高低嘶喊或闭口默声。
9. 共修时间不得手捉念珠。静坐时男众拖鞋放在自己坐垫的右边，女众则放在左边。
10. 止静时昏沉，请自动下座至指定地点拜佛，或自动请香板，但不得擅自出堂。亦不得弄出声音妨碍他人。
11. 凡参加精进组者，个人每天固定功课：拜佛三百拜（各自利用休息时间），开大静前如未拜满者应自动跪香，并於补足後方可入睡。

### 二、生活起居

1. 起床盥洗，启闭门户，须轻声，以免扰众。
2. 用斋时，不得嚼食出声，碗、筷、匙等不得碰击出声。应常视己碗，挟面前菜，不应左右顾视，专挑美味捡食。食毕安详默念佛号，等候结斋。
3. 随手熄灯、关水，节省用水，洗浴时不得恣意久洗，妨碍後人。浴後请收拾乾淨，免後人生恶。
4. 持午者，於第七支香结束後，可自行先去洗浴，但浴後切勿忘记自己的工作。
5. 工作时禁语，除职务必要时，宜简短轻声交代。
6. 随喜参加者，於绕佛时方可进入。在殿外等候时应随声默念佛号，切勿闲谈。
7. 寮房禁语；空闲时除规定时间，不得进寮房。
8. 须尊重、服从纠察师及护七人员之指导与纠正。
9. 休息时间自修不可出声念佛，只可默念。

\*\*\*\*\*

□东初佛学小丛刊□

念 佛 与 助 念

作者：圣严法师

出版者：法鼓山农禅寺

台北市北投区大业路六五巷八九号

电话：八九二六五六四

邮拨帐号：一五三四一〇七〇 陈玉如

行政院新闻局局版台业字第二一七七号

欢迎助印。请勿翻印

三宝弟子 果茂 YESORNO (正反之间)

美国分社地址：

Ch'an Meditation Center (New York)

90-56 Corona Avenue

Elhurst, N. Y. 11373 U.S.A.

Phone : 0021-718- 592-6593

Fax : 0021-718-5920717