

助念的意義及規則－聖嚴法師

（一）前言

今天我非常歡喜，能見到這麼多人來參加。我希望諸位不是只來聽一次開示，而是真正地發心，參加本寺念佛會助念團的實際活動。

我們的念佛會已成立兩年多了，也曾經組成過助念組，但成績並不理想。原因是：一則參加的人員太少；二則大家恐怕參加以後，常常要到病危病故的人家去助念；三則大家擔心晚上回家會太遲。因此，既然諸位今天來參加，我祈願，以三寶的加持力，願大家能發長遠心、發菩薩心。

今後，我們的助念團會組成數個小組，各小組的組長之間，能相互調配。只要屬於本會會員病危病故者，不論在什麼情況下，一定要派人前去助念。

（二）助念的意義

人都會死，但死後往那裡去呢？若不解脫生死，便是輪迴生死。生死中又有兩條路：一是上生天、人、神的三善道；一是下墮地獄、餓鬼、畜生的三種惡趣。人在世間，如自己平時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，到臨命終時，都需要他人幫忙助念。那是依靠阿彌陀佛本願力的加持，以及助念者的功德力量相扶助所共同產生的功效。

對病危者而言，首先要使他知道並相信，只要念佛必生淨土。因為，一般在臨命終時，能得心不顛倒、意不貪戀是不多的，而助念者的佛號，聲聲入耳，正可使病危者避免恐懼、焦慮、捨不得等顛倒妄想，而將念頭導入一心嚮往淨土的正念。如果病危者心裡尚有恐懼、焦慮、捨不得等雜亂心，便會促使他下墮而難以上生。

至於佛的本願力量，根據《觀無量壽經》記載，阿彌陀佛在最初發願時，曾開殊勝方便：雖十惡五逆之人，於臨命終時，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。今日的助念者，便是病危者的善知識，勸他念佛，也助他念佛，助他至心稱念彌陀聖號，此即是藉著助念者的力量，加上佛的本願力，而使臨命終的人往生淨土。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。

（三）助念所需法物

- 1.

兩把引磬，敲上、下板，不需木魚。

2.

準備一尊金色的阿彌陀佛接引像，佛像高度以病危者躺在床上所能看到者為準。

3.

攜帶香爐，準備檀香或沈香製成的上等末香或線香。若燒線香，則只需一炷即能使滿室生香，長短大小約能燃四十分鐘到一個小時為佳。至於蠟燭，則可帶可不帶，因為現在到處都有電燈。

4.

若能帶些素雅的鮮花最好，如果時間來不及，不帶也無妨。

5.

助念者在一接到助念的通知後，即須心繫佛號，懇切至誠，身心肅穆，直到返家為止，不得輕舉言笑。出家眾衣袍須整齊，在家眾則穿海青。

6.

帶供佛的清水及小杯子，以及助念者自己喝的飲水及杯子。

（四）助念的方式

助念的方式，可分成兩個段落：

第一，對神智清楚者，應先說法安慰，勸導一心念佛，由出家的法師或助念團領眾的居士來說。內容為：「某某居士，現在請你什麼也不要想，清楚地聽幾句佛法。佛說人有生、老、病、死，這是必然的現象。所以，生，不一定可喜；

死，也不一定可怕。離開人間後，若能夠往生西方佛國，最最幸福。現在，用你一生中所做一切善事的功德，求生佛國，一心稱念『南無阿彌陀佛』。如果你還不該往生，阿彌陀佛是大醫王，他會使你馬上恢復健康的。現在大眾來為你助念，你能念，就小聲地跟著我們念，不能念的話，就聽著我們念的佛號，心裡跟著默念。什麼都不要想了，一心祈求阿彌陀佛來接引你往生佛國淨土的七寶蓮池。」

同時，要勸告其家屬，助念時不要向病人噓寒問暖，或讓親友摸頭觸腳，如果方便的話，家屬最好隨著我們一起念佛。假如其家屬根本不相信三寶，不同意我們助念，則不必強求留下，當即刻離去，只有在心中為其助念。

另外，當助念者進入病危者的家裡，千萬不可檢視其衣物，或東張西望，或任意闖入其他房間。如此，則萬一他們家裡丟失東西，我們也惹不上嫌疑了。所以，一進病家的門，供妥佛像，就開始說法助念。

第二，如果病危者已經神智不清了，我們仍然要為他開示佛法。所謂神智不清，可分兩種：1.是身體雖不能動、眼睛不能看、嘴巴不能說，但心裡還是清清楚楚，耳朵可能還聽得見，所以還是當他是神智清楚的人，可以對他做簡短的開示。2.是已經斷氣了，但你不要失望地說：「他已經去了，我們走吧。」既然來了，我們還是要說法及助念的。

人斷氣以後，有三種可能：1.是造大惡業的人，一死以後，馬上墮入地獄、餓鬼、畜生等三塗。2.是淨業深厚的人，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。3.是隨各人的業力，等待因緣而生於三界中的六道。死後與生前的過渡階段，稱為中有身或中陰身。但是，有的人雖已斷氣，生理上已經死亡，他的神識卻可能認為自己仍然活著，或仍守住遺體而沒有離開。因此，人死之後十二小時內，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，能在一星期之後則更好。在遺體還沒有全部冰冷，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。因此我們到達喪家以後，最好能立刻開始念佛。再者，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。

（五）助念的規則

既然我們相信人死後，神識仍未離開身體，所以正常的助念時間是十二個小時，不可以隨便念幾句就走了。要分成幾組，輪流值班，一組四個小時；或分兩組，每兩個小時輪流休息。

怎麼念法呢？不需要唱〈讚佛偈〉，一開始就舉：「南無西方極樂世界，大慈大悲阿彌陀佛」，接下來連續地念「南無阿彌陀佛」六字洪名。如果我們剛到，病患就要斷氣了，則省略前面二句，就位以後，馬上念「南無阿彌陀佛」。念的時候，自己本身要專注意，聲音要整齊清越，不要太快太高聲，也不要悲戚或急躁，以一種莊嚴、肅穆，而又和諧、安寧的聲音，輕輕地念。使得病人能在安詳、恬靜、怡悅、自在的情況下往生。至於引磬，也要輕輕地敲，不要太用力。

助念者如果是分成兩組，那麼一組正在念時，另一組不可離開太遠；吃飯的時間，也由兩組輪流交替著助念。能夠維持十二個小時佛聲不斷是最好，如果人員不足，而只能派人去助念兩個小時的話，那也比無人助念來得好。

連續念六字洪名，每次接替換班時，也維持同樣的速度與聲浪，直到助念結束之前，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。」

唱畢〈迴向偈〉，如果病患或亡者尚未皈依三寶，有法師同去時，當由法師為之授三皈依。若僅居士前去，也可代某一特定的法師為之說三皈。為亡者授三皈依時，當請他的全體家人或家人的代表代為接受。皈依詞是這樣的：

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）

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）

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）

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。」

如果亡者的家人不會拜佛，也不懂三寶的意義，應當先教他們拜佛，並略說三皈要義。對於未受三皈的亡者說三皈，乃是必需的，應該列為助念的條件之一。說完三皈迴向，就可以離開了。

現在有人用念佛的錄音帶來助念，也不能說它沒有用，只是錄音帶是沒有心的，所以也沒有感應力，以人助念，則可由助念者的願心、信心，來感通阿彌陀佛的願力。錄音帶也能帶動病者念佛，然其氣氛及功效與人助念相比，則大不相同。除非不得已，最好不用錄音帶代替助念。

另外有一項必須遵守的規矩是：助念的人，不接受病患及喪家的飲食招待，不得收受紅包。不僅在家居士沒有理由收受紅包，出家眾也不得因了助念而收紅包，否則便成了變相的經懺應赴了。如果，有些人家因為是他們主動請求我們去助念，不給錢，就好像欠了我們什麼，那就告訴他們：為人助念，是我們修行的法門之一，目的不是為錢而來，若有人要為病危者或亡故者做功德，可到寺院布施供養，但那已是另外的事，當與助念無關。有的家屬一定要給錢，那我們可收紅紙袋而將錢還給他，這種作法成習慣之後，大家便會感到自然。如果出外助念時，既受飲食招待，又收紅包作襯，便失去助念的意義了。

如果經過十二個小時的助念，病危者突然病況好轉，該怎麼辦？這也正是助念的目的之一，能以助念功德為人植福延齡，豈非更好。佛法本為活人的現實所需而設，豈僅為了人死之後的前途應世？