

## 基礎的修行方法

念佛與持咒，本來源於修定的方法之一，然在淨土教及密教獨立成派之後，便與修定的方法分了家。如果站在整體佛法的立場來說，仍是彼此呼應的。念佛的方法，可以涵蓋念一切佛與一切菩薩的聖號在內，未必單指念的阿彌陀佛。例如七天之中單念阿彌陀佛，稱為彌陀七；單念藥師佛，稱為藥師七；此外尚有彌勒七、地藏七、觀音七、文殊七、普賢七等。

如何念佛？有兩大類：一是散心念，二是專心念。前者可在任何時間的任何場合，以出聲念或心中默念，甚至一邊跟人談話一邊照常念佛。至於後者是剋期取證的念佛法，在特定的專修期間所修的方法，通常用連續念、高聲念，自聽其聲念，印光大師則勸人用數數念，數數與計數不同，計數是用念珠計算，數數是每念一句佛號默數一個數目，念至十句，數到第十，再從第一數起，如是周而復始，便會達到專注的效果。念佛念至「一心不亂」的狀況，必定是專心念佛而非散心念佛。

至於持咒，許多人以為凡是持咒即是修密法，其實不然，正規的密法，必由上師的師師相傳，必有儀軌修法。一般的持咒，則與持名念佛類似，故在顯教各派，乃至明朝以下的中國禪宗，也用許多明咒。持咒之法，是口誦、耳聽、心惟，身口意三業相應，持咒才真得力，那也是定的一種。若以散心持咒，當然也有功德及感應。持何咒文？則端視各人的心向習慣及因緣而定。通常的人多持〈大悲咒〉、〈觀音咒〉、〈準提咒〉、〈吉祥咒〉、〈藥師咒〉、〈地藏咒〉、〈往生咒〉、〈楞嚴咒〉等。可以用數珠計數念，也可以計時念。

—法鼓文化《佛教入門》