

二〇一二年護國息災佛七開示      悟道法師主講      （第五集）  
2012/12/20      台灣台北靈巖山寺雙溪小築三重淨宗別院      檔名：WD21-075-0005

大家念佛會不會口渴？大家念佛要有一個要領，就是我們要用丹田氣，不要用胸腔，用胸腔念久了，你的胸部會痛、喉嚨會痛，要從肚子，丹田就是肚子，這個氣要從丹田出來，要知道換氣。如果你氣比較不長要換氣，這樣念才不傷氣，不然會傷中氣。唱念，我們唱得如法就對身體健康有幫助，唱得不如法就會有傷害。所以我們會長的吸一口氣，如果你氣短的要換氣，吸半口氣，或者吸四分之一，四分之一只能吸到胸腔，吸一口氣可以吸到肚子（丹田），你就有足夠的氣再念。所以大家看到我念一整天，唱三時繫念，從頭唱到尾，就是靠這個。大家要知道這個要領。

我們念，就是說這個聲音、音調、音質，這個都要講求的，我們念才會攝心。你有時間，多打佛七，我們就能夠不斷的來提升，達到最好的效果。大家不要把念佛看得很難，也不要看得很容易。不難，就是說我們一心念佛，妄念起來，你不要受它擾亂，這個就叫一心不亂。你不要以為說什麼妄念都沒有了，我們沒有那個功夫。我們只要有這樣的一個功夫就可以往生，帶業往生。這樣大家明白嗎？其他的法門就不行，那個條件比較高。但是我們念佛法門，只要達到這個標準就可以。好，我們慢慢起來，我們來禮佛。