



念佛日記

· 念佛記數 · 念佛祈願 · 念佛心得 ·

一心專念，彌陀名號，行住坐臥，不問時節久近，
念念不捨者，是名正定之業，順彼佛願故。

—— 善導大師 ——



南無阿彌陀佛

一天的生活 從念佛開始
生活念佛化 念佛生活化

初機念佛

有人說：我念佛沒有固定數目（定課），佛在我心，我常常都在憶佛念佛。其實不是這樣。除非他確實已經習慣了，不然一天統計起來，佛號念不到幾百句。如果一天當中固定念一千句佛號、五千句佛號、一萬句佛號，你再怎麼樣的忘記念佛，至少都有那固定的一千、五千、一萬的數目。

所以初學的人最好固定數目，久而久之就成習慣。那時，即使不固定念佛，不拿念珠念佛，自然會憶佛念佛，就會嘴巴不自覺地時常念起佛號來。

不論何數

念佛也難以給你規定一個具體的數目，當然，我們每一個人自己念佛，或許有定課，或每日一萬聲、兩萬聲、三萬聲，或幾千聲，這個是我們根據自己時間的閒忙，策勵自己，不是阿彌陀佛說：「你要達到一天三萬聲，念滿一百萬聲、一千萬聲才能往生。」沒有！他講「乃至十念」，乃至念佛多，乃至念佛少。

十念記數、撥念珠

念佛的時候可以應用十念記數法。

如果持念珠念佛，也可以念十句撥一顆，不要很快地一直撥，那樣不曉得是在念佛還是在念雜念。

念佛應該是輕鬆地、自在地、一句一句、清清楚楚、明明白白地，念十句撥一顆念珠，念十句撥一顆念珠，不知不覺，一串念珠就已經念完了。這樣念佛會覺得神清氣爽，心神寧靜，法喜充滿。

因為心神寧靜，妄想雜念就比較細。只要有一次的十念記數較沒有雜念，就會感覺到很清爽，再繼續兩次三次的十念記數，心神的寧靜，清爽的法喜，就會更踴躍。因為這樣，內心也就會很平和、很安詳、很寧靜、很穩定的。

今出版此日記，作為念佛人日常念佛記數之用。另擷取簡短法語、故事等，以為自策自勵，讓念佛人有所領悟，從世俗苦難生活中能擁有一條念佛往生之康莊大道。

- 1、隨己能力，每日定數，千聲不嫌少，萬聲不嫌多。
- 2、或數珠記，或按計數器均可。
- 3、只貴日日相續，不與他人比較。



念佛之人 彌陀住頂 光明繞身
諸佛護念 菩薩相隨 天神擁衛
地祇恭敬 消災免難 卻病延年

年 1 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
總計					



一切語言中，佛號最吉祥；
一切諸佛中，彌陀最尊貴；
一切諸法中，念佛最殊勝。

年 2 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20			

總計

年 3 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					



其有得聞彼佛名號，歡喜踴躍乃至一念，
當知此人為得大利，則是具足無上功德。

——《無量壽經》——

年 4 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

總計



《觀經》言：

「光明遍照十方世界，念佛眾生攝取不捨。」

只要念佛，

阿彌陀佛光明照耀我、保護我、等待我、接引我。

年 5 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					

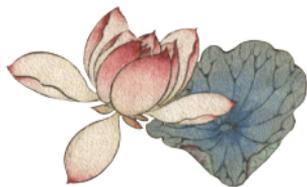


彼佛光明無量，照十方國，無所障礙，
是故號為阿彌陀。
彼佛壽命及其人民，無量無邊阿僧祇劫，
故名阿彌陀。
——《阿彌陀經》——

年 6 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

總計



稱念阿彌陀佛，願往生者，
現生即得延年轉壽，不遭九橫之難。

—— 善導大師 ——

年 7 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					

年 8 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					

年 9 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

總計

年 10 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					

年 11 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

總計

年 12 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
總計					

總數表

月份	念佛數目
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	



南無阿彌陀佛

佛說「人生是夢」「人生是苦」
在既夢又苦的人生中，遇到彌陀慈悲的救度，
被彌陀所擁抱的人，是世間第一幸福的人。

年 1 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					



月光雖無處不照，唯宿仰望者心中；
彌陀雖無人不救，唯與念佛人同在。

年 2 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20			

總計

年 3 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					

年 4 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

總計

年 5 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					



彌陀身色如金山，相好光明照十方；
唯有念佛蒙光攝，當知本願最為強。

—— 善導大師 ——

年 6 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

總計



一日之眠，臥在彌陀救度之床；
一日之醒，行在彌陀本願之中。

—— 證空上人 ——

年 7 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					



極樂無為涅槃界，隨緣雜善恐難生；
故使如來選要法，教念彌陀專復專。

—— 善導大師 ——

年 8 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					

年 9 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

總計

年 10 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					



以名召德本融通，彼佛分明在口中；
果得持名無異念，聲聲露出紫金容。

—— 戀西大師 ——

年 11 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

總計



此界一人念佛名，西方便有一蓮生；
但使一生常不退，此華還到此間迎。

—— 法照大師 ——

年 12 月

日期	念佛數	日期	念佛數	日期	念佛數
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	
				31	
<hr/>					
總計					
<hr/>					

總數表

月份	念佛數目
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	



南無阿彌陀佛

在你哭泣之前，彌陀為你先哭；
在你困苦之前，彌陀為你先苦。
為了救你，彌陀經過永劫苦行，
成就了「南無阿彌陀佛」的六字萬德洪名。

定課念佛 預知時至

董子明居士，學識淵博。晚年摒棄世俗事務，專門念佛，前後十餘年。平素給湛山寺學校教授國文及批改文章外，其餘時間都用在念佛上，每天固定念佛四萬聲。恐怕有人打閒岔，常將房門反鎖，假裝外出。

在生時發兩個願：第一，身無病苦，因自己客居他方，病了沒人照顧。第二，病了即往生。

果然因為常常念佛，全身無病。臨終前三天，只是感覺一身疲乏，四肢無力，但飲食一如平常，毫無痛苦。臨終預知時至，心中非常清醒，請眾僧輪班助念。

到凌晨四點，從床上坐起，和顏喜悅地對大眾說：「到此才知功不唐捐。」話說完之後，隨即念佛坐化往生。

（倅虛大師《影塵回憶錄》）

一人修道 全家蒙佑

清修師說他們村上發生了一件非常奇怪的事。有一男子夜宿橋下，忽聽得倆精怪說話。

甲怪說：「咱倆吃了他吧？」

乙怪說：「不可，此人之妻時常在家念佛燒香呢。」

甲怪說：「不會吧，他家幾時有人可曾念佛燒香呢？」

乙怪又說：「你有所不知，此人素日不善，妻子卻是善人，唯恐丈夫不許其念佛燒香，便在心中默念，在櫃子裏燒香，已有十五春秋。」

甲怪最終答應：「那便罷了。」

此人聽後嚇得魂不守舍，拔腿就往家跑去，進屋便命妻子打開櫃子，妻子想這下糟了，又得一頓好打，只好硬著頭皮打開箱子，只見箱內香灰已積有一尺有餘，哪知丈夫看後直向妻子叩頭，千恩萬謝。

至今隨妻信佛篤誠，常勸人向善。

（《棲月廬筆記選》，智行法師）

念佛決生 佛光垂照

民國某年，安徽潛山，王銀匠，晚年築茅蓬於山頂，獨居念佛，日夜不輟。常下山向路人說法，云「念佛決生極樂」。

一日遠近居民，咸見茅蓬起火，民皆嘆惜，以為王銀匠念佛善因，不應遭火災之報。

其好事者，登山察看，既達山頂，見西天佛光垂照，茅蓬籠罩光中，就小窗窺之，見王銀匠趺坐床上，已氣絕多時矣。

（何侃如《現代念佛往生親見親聞記》）

怨家來磨 念佛光現

荊鳳雲老人，山西省臨猗縣猗氏鎮人，未信過佛，七十多歲時得了怪病，嘴張得很大，總合不攏，也不能吃東西。

同村許水仙居士來她家教她念阿彌陀佛，但她聽不見，許居士就對著她的耳朵大聲教她念佛。

平時，怨家債主把她折磨得痛苦不堪，可是一聽到「南無阿彌陀佛」，眼前便有光明，這些怨家債主也都走開了。於是，老太太每天就以微弱的聲音念「南無阿彌陀佛」，越念越覺得光明現前，原先張大的嘴也自然合攏了。

老人安詳地停止了呼吸，全身柔軟，神態自若，眉毛更黑，臉色紅潤，足證彌陀本願之不虛。

（許水仙口述 王高昇整理）

按：不奈怨家債主磨 痛苦不堪方念佛
南無六字微微念 越念越覺光明多

一生幸福的秘密

日本經營之聖稻盛和夫小時候，他父親帶他去拜訪一位高僧，高僧告訴稻盛：「今生今世，只要還活著，每天都要說『南無阿彌陀佛，感謝！』」

並對稻盛父親說：「只要這樣做，這個孩子人生會很幸福。」

稻盛和夫說：「從那時開始一直到今天，自己從未間斷過。果然，這的確是人生幸福的最大秘密。」

（錄自稻盛和夫《活法》）



迴向偈

願以此功德 平等施一切
同發菩提心 往生安樂國

姓名： _____

南無阿彌陀佛

佛言：「光明遍照十方世界，念佛眾生攝取不捨。」

您，今天念佛了嗎？



中華淨土宗協會

11059 台北市信義路五段 150 巷 22 弄 41 號
電話：02-27580689 E-mail：amt@plb.tw