

B948
182

中華禪 高阶禅观系列

念佛三昧

迅速汇集诸佛功德的法门

洪启嵩 讲授

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

念佛三昧/洪启嵩讲授. —北京: 华夏出版社, 2009. 8

(中华禅·高阶禅观系列)

ISBN 978-7-5080-5310-3

I. 念… II. 洪… III. 佛教—研究 IV. B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 137942 号

责任编辑 梅子 晓燕

出版发行 华夏出版社出版发行

社 址 北京东直门外香河园北里 4 号

邮政编码 100028

经 销 新华书店

印 刷 厂 北京建泰印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16 印张 18. 25

字 数 205 千字

版 次 2009 年 10 月第一版

印 次 2009 年 10 月第一次印刷

定 价 29.00 元

(本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换)

版权所有 侵权必究

出版说明

中国佛教的特质在禅，中华文化的特质也在禅。印度佛学与中华文化融合而形成了“中华禅”。“中华禅”是中华文化的精华，也是东方文化的精华。

中华佛教包括汉传佛教、藏传佛教、南传佛教三个系统，因此广义的“中华禅”应包括这三个系统的禅法。中华佛教包括大小乘佛教、显密乘佛教、南北传佛教、教下与宗门四个方面，因此广义的“中华禅”也应含容这四个方面的禅法。

一方面“以禅出教”，由于究竟的禅修实践开展出各类的佛教经典；另一方面“以教印禅”，各种禅法也需要依据圆满的佛教经典来予以印证。我们应依据各种佛教经典，包括小乘经典、大乘经典，显教经典、密教经典，南传经典、北传经典，教下经典、宗门经典，等等，来深入挖掘“中华禅”丰富的内涵。同时各种禅法也需要以上各类的佛教经典来予以印证。

“中华禅”既要重视禅修理论，还要重视禅修实践。我们在总结汉传佛教中丰富的禅法内容的同时，还应该

特别重视挖掘藏传密教禅法与南传内观禅法的丰富内容。

“中华禅”不仅包括教下的各种禅法（如来禅），而且包括宗门的各类禅法（祖师禅）。没有前者的基础，后者将成为文字禅、口头禅。没有后者的深修实证，前者将失去活力与精神。

“中华禅”应致力于构建符合时代的汉传佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系；应致力于构建适宜社会大众修学并具详细次第与具体法门的禅学体系；应致力于构建面向国际的世界佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系。

“中华禅”不仅是出家僧众必须的专修法门，而且也是当代社会在家各界人士必要的修学内容。适应不同的群体对象，比如企业管理人员、职场行政人员、退休人员、疾病人员、女性人员等等，应该构建不同特色的禅法。“中华禅”应该成为未来社会各界人士的生活与生命中的一项重要内涵。

“中华禅”源远流长，博大精深，不仅是理解中华文化的一把钥匙，同时更是中华文化中最重要内容；也是中华文化将“走出去”的重要内容，是中华文化贡献给世界文化的一个重要内容。“中华禅”虽然产生于宗教，却超越了宗教，是中华民族贡献给人类的一份珍贵的非物质文化遗产。这就是我们出版这套“中华禅”系列的主要心愿。

总序

由于宿缘，我对佛法禅观有着自然而深刻的欣悦。而自幼以来为了寻求超越生死、离苦得乐的法门，也相应地依止佛法禅观为解脱的宝筏。

佛陀依禅出教，以其内证的大觉，开示了法界的究竟实相。而他所宣说的文字般若，都是让我们能够现观成就的指示。但佛陀的大觉，是经由自证而得，我们如果不能依佛陀的成就次第而得圆满，只是数着佛陀的珍宝，毕竟无益。而佛陀的观照般若，是由至深的禅观修证而来。因此，个人依随因缘，不揣浅陋，乃在佛前发愿，希望将禅观法门次第开出；上令诸佛欢喜，下令众生得利，所以陆续地开出了一系列的禅观修证法门。

自一九七八年以来，一直随因随缘地教授禅法，至今也将近二十年了，但是一直感觉未能将佛法禅观做较完整的整理，虽然也陆续开讲了禅定学，但数年来一直未进入实修次第，总觉遗憾。一九九四年，我忽然清晰地体悟，开讲完整禅观的因缘已至，因此决定自一九九五年起，宣说圆顿禅人五年高阶禅观修证课程。在这五

年当中，预计每个月宣说一套完整的禅法，共计六十种禅观三昧，每次皆是在周六、周日连续两天，讲说与禅修并行；每次大约说法八小时，禅修六小时，共计十四小时，以期禅教一致，悟入实观。

从一九九五年一月至今，已连续开讲了十八种禅观，现在将这些已宣讲过的禅观，供养给诸佛、一切佛法行人，及对禅修有兴趣的大德，希望能对佛法修证有所助益。这个禅法的计划，也将继续地开展至一九九九年，希望有兴趣的大德共同参与。毕竟，佛法是以修证为中心的，没有深刻修证基础的智慧与悲心，将像风中的火烛一般，容易熄灭。

希望高阶禅观的整理出版，使佛陀禅法的光明，能够得到广大的宣扬，使所有的修行者，乃至一切众生，走向真修实证之道，就如同佛陀一般，得证圆满的大觉。

高修

自序

念佛（梵 buddhanusmṛti）是指如实忆念佛陀之意。三昧（梵 samādhi），指心定于一处而不散乱之状态，又译作三摩地、三摩提、三摩帝。意译为定、等持、正受、调直定、正心行处、息虑凝心等。

念佛三昧是指如实忆念佛陀的法、报、化三身的功德，生起如佛陀般广大功德，入于究竟佛道的菩萨三昧。

念佛思想起源于原始佛教中的三念、四念、六念乃至八念、十念中的念佛法门。行者于旷野之中，心中畏惧，忆念佛陀的功德，如此于恐惧中得到解脱。在原始佛教中，佛弟子临命终时，一心念佛，生于天上，或临终时，一心念佛，不堕三恶道，生在天上并七返生死而得涅槃。这些都是从原始佛教而来的固有信仰。

到大乘佛教的兴起后，忆佛、念佛的法门特别地发达，除了对佛的永恒怀念之外，应有更深密的意义。此法门会成为广大菩萨修行有力的一支，有其特别的价值，在内容上也从忆念生身佛发展到十方三世一切诸佛。

念佛就内容上来分，又可分为念应身佛、念报身佛、

念法身佛三种观法。

(一) 念应身佛：这是忆念菩提树下释迦牟尼佛之无边功德，即忆念如来往昔无量阿僧祇劫中，为一切众生，修六波罗蜜，具足一切功德智慧，身具三十二相、八十种好，能降伏魔怨而无师自悟，自觉觉他，转正法轮，普度有情。入涅槃后，又以法身舍利——三藏经教，广益众生，如此功德无量无边。

(二) 念报身佛：忆念十方诸佛真实圆满果报之身，真实果报之身湛然常住，妙色庄严，心念清净，微妙寂灭，功德智慧充满法界；宛如千江有水千江月映一般，随缘显现，如此救度众生之功德无量无边，不可思议。

(三) 念法身佛：忆念十方诸佛身实相犹如虚空，即使觉悟，一切诸法亦本来不生不灭，有佛无佛，法性常然，即《法华经》所说：“是法住法位，世间相常住。”众生诸佛，同一实相，即是观诸佛法身实相。如此便更能清楚了知诸法实相，诸法如实相即是佛，离此之外，更无别佛的如实相了。

如果从念佛的方法而言，念佛又可分为四种。

(一) 实相念佛：观诸法实相即实相念，亦即念法身佛。

(二) 观想念佛：观想佛之清净妙色身等，念报身佛即属此类。

(三) 观像念佛：前置一佛像，观之而忆念佛，可作

为观想念佛的前行。

(四) 持名念佛：即持一佛名号，一心专念。

早期的念佛并没有特定指哪一位佛陀，后来由于阿弥陀佛净土法门的盛行，使得“念佛”常被用来单指净土宗的念佛，也就是念阿弥陀佛。

其实，无论是忆念哪一位佛陀，念佛法门可以说是一切学佛者都必须修学的。尤其是对“上求佛道、下化众生”的菩萨行者而言，念佛三昧更是一切菩萨所必须成就的法行，而修行境界愈高的菩萨，愈能相续不断地念念念佛。

从原始佛教到大乘佛教，念佛法门在印度的发展是以实相念佛与观相念佛为主。到了大乘佛法的发展，念佛法门不只是佛弟子对佛陀的永恒怀念，亦且是菩萨道行者对自我内在生命的需求。所以念佛法门在大乘佛教的发展中，成为重要的一支，而念佛三昧也就成为一切菩萨所必须成就的法行。

广义的念佛三昧，是指一切菩萨正念所持，如实忆念如来的法、报、化三身功德等，如此能入究竟佛道，发起广大福德度一切众生。念佛三昧的究竟意义是极深密的，含藏了菩萨无限向上的憧憬，回向于成佛菩提；依如来威神而下覆众生，回向一切有情；安住于摩诃般若波罗蜜多，回向真如实际。佛、法性与众生构成了念佛三昧的真实内容，菩萨大三昧的成就，是统摄了诸小

三昧，具足众多的前行方得成就；而念佛三昧汇集诸佛功德，也涵摄了这个特色。

本书所教授的念佛三昧，融摄了经典中重要的念佛法门，并将其总摄为完整的修法，及方便大家修持的偈颂法轨。在本书开始，首先以念佛三昧修证的偈颂法本，总摄念佛三昧法门，后面再详加说明。

一般念佛的方法，多以执持名号的“持名念佛”居多，本书除了解说持名念佛的方法之外，更进一步讲授观想如来相好的“观相念佛”，及忆念诸佛特有的十八种功德、十力、四无畏的“功德法身佛”，最后汇入直观我们身心五蕴与诸佛身同为空寂不可得的“实相念佛”，入于法尔圆满实相中。本书最末并附上修学念佛三昧的相关资料及原经文，方便大家修学。

念佛三昧是一切佛弟子所应共同修学的三昧，特别是菩萨行者，更须在行、住、坐、卧生活中，无间相续地念佛，通过念佛三昧的修习，让慈悲和智慧的菩提永远不退转，最后圆满成就念佛三昧，一切众生都能成为圆满的如来，现成全佛。

高僧

关于本书

本书的结构主要分为以下几个部分：

一、念佛法门的发展：在第一章里首先介绍念佛法门的起源与弘传，让读者了解佛陀宣说念佛法门的缘起与发展的脉络。

二、念佛三昧初探：第二章为早年针对念佛三昧所作的专文探讨，将念佛法门的各个系统及相关修法作了完整简要的介绍，让读者可以迅速掌握念佛法门的全貌。

三、念佛三昧修证法轨：第三章是一九九六年九月讲授高阶禅观课程念佛三昧时，将各个经论中所提到念佛法门的修持法，加上个人的亲身体证，总摄成完整的修证方法所写成的偈颂法本，一来帮助学人总摄念佛三昧，二来亦方便学人日常读诵修学。

四、修学念佛三昧的根本：修学任何一个三昧之前，首先要皈命三宝，并具足正确的发心与观念。在第四章与第五章，即是帮助读者了知皈依念佛三昧的真义，发心修学念佛三昧，并具足修学的正确观念。

五、念佛三昧的修证方法：第六章汇总了完整的念

佛法门，从最常见的持名念佛，到观察佛身相好的观相念佛，忆念诸佛无量功德的念功德法身佛，乃至最后会归于空之实相的实相念佛，在本章中都有详细的讲授，帮助读者循序渐进掌握念佛法门的心髓。

最后将修学念佛三昧的功德，作一归结回向，除了真心的祈愿回向之外，也显现了修证念佛三昧的最终圆满愿景。

目 录

总序	(1)
自序	(3)
关于本书	(7)
第一章 念佛法门的发展	(1)
念佛法门的起源	(3)
念佛法门的四个系统	(5)
念佛法门在中国的弘传	(7)
第二章 念佛三昧初探	(11)
念佛三昧的三种意义	(13)
念佛法门的起源与开展	(15)
散心称名念佛	(19)
定心称名念佛	(21)
观相念佛	(25)
功德法身念佛	(33)
实相念佛	(35)
法界念佛	(36)

念佛的身语意	(38)
念佛的信愿行	(41)
念佛三阶	(48)
五方便念佛门	(50)
念佛之病	(53)
念佛三昧的功德利益	(56)
第三章 念佛三昧的修证法轨	(59)
皈命三宝	(61)
对法众	(62)
发心	(62)
正见	(63)
修证	(64)
回向	(68)
第四章 皈命三宝与对法众	(69)
皈命三宝	(71)
皈依佛	(73)
皈依法	(75)
皈依僧	(80)
对法众——修学念佛三昧的对象	(83)
第五章 正确的发心与观念	(91)

修学念佛三昧的发心 (93)

修学念佛三昧的正见 (100)

第六章 念佛三昧的修证方法 (109)

持名念佛——最广大普遍的念佛法门 (111)

念佛的第一个要素——信愿 (113)

散心持名念佛 (122)

定心持名念佛 (125)

观相念佛——观察佛陀的圆满相好 (147)

观像念佛——观察佛陀相好了了分明 (151)

生身观——观想佛陀的生活 (167)

观察十方佛与三世诸佛 (171)

观报身佛——观察佛陀福德圆满的报身庄严 (176)

念功德法身佛——忆念佛陀种种殊胜功德 (185)

佛身的内在意涵 (186)

与佛陀的身、语、意相应 (188)

观察佛陀的功德法身 (191)

如来的十个名号 (193)

佛陀的十种智慧之力 (195)

佛陀的四种无畏 (199)

佛陀十八种特有的德行 (201)

实相念佛——观察念佛的实相 (209)

心安住于平等实相 (209)

	从空、如幻中生起大悲	(212)
第七章	回向	(215)
附录一	《阿含经》中与念佛相关的 经文摘要	(221)
附录二	《大方等大集经菩萨念佛三昧分》 卷第七	(229)
附录三	《坐禅三昧经》卷上第五 《治等分法门》(节录)	(247)
附录四	《禅秘要法经》卷上(节录)	(255)
附录五	《思惟略要法》(节录)	(259)
附录六	《瑜伽师地论》卷四十九(节录)	(267)