

# 无相 念佛

适合现代人的可禅可净修持捷径——大势至菩萨  
念佛圆通法门之理论与修持

平实居士 著



無  
相  
念  
佛

——大勢至菩薩念佛圓通法門之理論與入門



作者介紹：

平實居士，甲申（一九四四）年生於台灣中部小鎮農家，世代務農，父祖皆三寶弟子。作者早年游於世務，厭惡迷信。中年歸命三寶，矢志求道，自成念佛功夫。未幾復探驪龍，頷下得珠，發明智慧。遂發悲勇，誓願度衆，護正法眼，創辦台北市佛教正覺同修會、佛教正覺講堂。著有無相念佛等書問世。

封面設計 平實居士

# 目 录

自 序	1
简体字版序言	4
第一章 绪言	6
第二章 禅净互通、禅净双修	
第一节 禅净互通	11
第二节 禅净双修之事例	13
第三节 禅净双修略述	15
第三章 修习大勢至菩薩念佛圓通法門，應有之知見	
第一节 本法門是修定之法門，非持名法門	17
第二节 一点声明和一些鼓励	20
第三节 念佛圓通之精義(續談知見之一)	22
第四节 学佛人应远离三毒心、攀缘心、 觉观心(續談知見之二)	28
第四章 无相念佛之修习方法和次第	
第一节 三皈依及三福净业	34
第二节 拜佛之要领	35
第三节 修念佛圓通之权巧方便 ----无相忆念拜佛	36
第四节 从无相忆念拜佛到无相念佛之 十种修学次第	40
注释	55
跋、跋后再记、续貂三记	59
见道报告	64

## 自序

对一般佛弟子而言，所谓念佛，系指称念佛菩萨圣号。因虔诚地不断唱唸或默念，至心信赖归向，而获得佛菩萨之冥感或显相之感应。其普遍而主要的目的在求将来舍此报身时，得蒙佛菩萨接引往生极乐净土。而十方诸佛净土，包括本师释迦世尊的净土，其实无量无数，不可称许，非仅阿弥陀佛的极乐国土而已。此外，净土亦有唯心净土与诸佛化土之别。

若广义而言，大乘佛教之一切教法莫非念佛法门，莫非净土法门。包括众所周知的：持佛名号、持咒、礼佛、供养、止观、持戒、课诵、抄经、阅读、解说、忆念、思惟、参究……等等，其目的皆在学佛之行、入佛知见、证佛解脱、得佛功德、乃至成佛，成就四种净土。是为广义的念佛。

禅与净土其实密不可分。欲得成佛，非仅持念佛名可办，必赖禅定悟明心性。见道之后，速得晋入修道之位，佛果可期。然欲见道，需赖参禅或止观法门之理观，此则非定力莫办，尤其是动中的工夫。而念佛人欲持名念佛至一心不乱，亦需工夫。若能以持名念佛及礼佛为方便，欲入大势至菩萨念佛圆通法门，并非难事；则往生极乐净土便有把握。亦可参究念佛：所谓「不假方便，自得心开」，非无可能。若以念佛圆通法门之初步工夫转而参禅，则无门之门自然现前，欲得悟明心性，亦有希望。即知禅与净土，密不可分。

佛弟子若能以「禅定心要」修行净土法门，以净土法门之助益成就动中工夫，则无论修学禅或净土，皆能得力，连获成绩。末学不揣鄙陋，提出以上看法，欲以浅薄之经验，粗鄙之文笔，效野人之献曝。但求利益众生，不

计个人毁誉，执笔为文，渐积篇幅，终于成书。除提出前开浅见之外，并略述本书之缘起于后，以明始末。

末学于1987年初，因执行业务极为繁忙，无时间打坐，每晚课诵金刚经时，总是一面课诵、一面打哈欠，课诵完毕即礼拜佛菩萨。是年夏天的某一晚上，课诵完毕拜佛时，忽然想及——应该试着摒除佛号佛相，而以专一忆念佛菩萨之念来礼佛，当下付诸实行。次日起，便都使用无相忆念的礼佛方法。日积月累，细法渐成，竟然熟习无相念佛之法，法喜充满，浑然不觉世俗生活之忙与累。后来，拜得欢喜，索性停了晚课，专一无相忆念拜佛。日常生活中则专心地无相念佛。

1988年底，偶然思及应与大众分享法喜，乃一方面思索、回忆，将过程逐一记载，一方面阅读经论以为依据。即将完稿前，翻阅《楞严经大势至菩萨念佛圆通章》，读至「忆佛念佛」四字，无限欢喜；而后看到「都摄六根，净念相继，入三摩地」，恍然得知此一法门即是大势至菩萨念佛圆通法门。

随于1989年4月整理记录，写成短文，名为「谈无相拜佛与无相念佛」。完稿后因阅读虚云老和尚之开示录，始真正摸清了看话头的理路。方知以前自己以为的参话头，其实都是在念话语、看话尾，居然还大言不惭地回答同修道友，说自己在参话头。为何以前不能参话头，而后来可以呢？原因在于初学时没有动中的功夫，后来修成无相念佛工夫以后，便有能力参话头了。

1989年8月6日下午，与同参们共修时，两次进入「见山不是山」的境界，初尝「黑漆桶」的滋味。此后即常常进出疑团。1989年11月初从印度尼泊尔朝圣回国后，索性歇业，专一在家参禅，直到1990年11月初二下午四时许，黑漆桶兜底粉碎，才结束参禅的历程。

检视这一段过程，发觉一般人修习佛法而不得力者，

根本原因在于缺乏动中的工夫。因此，写作此书，希望帮助念佛人迅速修成一心不乱的念佛工夫；并使参禅人早日获得参话头、参公案的能力。

末学于1991年9月3日起，应共修同参之要求，于台北市某金融机构佛学社之禅修道场及石牌陈居士伉俪之共修禅堂，连续三周讲述无相念佛之修持方法（即大势至菩萨念佛圆通法门之入门方便），共分三次讲完。

此二道场同修共约三十人，多数为持名念佛者。他们一面听闻，一面练习，不过六周，即有二人修成。三个月届满时有六个人修成，至今日〔1992.2.28〕止，未满六个月，已有十三人修成。目前仍陆续有人加入，并迅速进步中。比例之高，速度之快，令人鼓舞。而尚无进步消息者，除个人因缘不能拜佛外，主要系因不喜无相忆念拜佛及持名念佛等初期之善巧方便法门，不肯练习所致。及至彼等发觉有不少人陆续修成，并能看话头参禅时，再急起直追，已迟了三、四个月。

此项实际讲述观察的结果，令末学极为振奋。证实此种法门只要有方便善巧的辅助，和精勤的练习，必能修得。于是再起悲愿，所谓不忍圣教衰、不愿众生苦，因此，于寒假中奋笔急书，匆匆写就。文笔实非典雅，但求信达。平铺直叙，反复解说。尽量使用白话语句，求其易解。祈愿一切有缘的佛弟子，皆可修成无相念佛，普沾法喜，递相流传，利益无量无数众生，同入毗卢性海。

南无本师释迦牟尼世尊

南无大悲观世音菩萨

南无大势至菩萨

三宝弟子 萧平实 谨识

一九九二年二月二十八日

## 简体字版序

《无相念佛》一书，于公元 1993 年 3 月出版时，因为顾虑行门较为深奥，台湾佛教界可能一时难以接受，是故只印行 3000 册；不料教界反应不恶，故于 6 月又改版印行 6000 册。

次年 3 月又印行第二版第二刷 8000 册，续于 1996 年六月印行第二版第三刷一万册。如是赓续出版以来，直至第二版第八刷为止，每次重印时皆印一万册；后因修学此法而得净念相继之人获益极深，辗转相传而索取此书自修之人越来越多，流通量益增，每次印行不久便须再印。

故从 2001 年之第二版第九刷起改为每次印行二万册，至今年元月再印第二版第十一刷之二万册，共已印行十三万七千册之数。近时仍将因为流通迅速而继续印行。

以台湾小岛之幅员而言，加之以本会不作宣传，而此法亦非粗浅之行门，竟能在十年之间发行如是大量，亦可谓为异数也！

此期间亦常有大陆佛教界影印流通以利念佛人者，皆是因得此书之后，自行练习成功而受其益，是故发心影印流通之，由此可知此法之殊胜。

净土行者若曾多年持念佛名，而仍不能净念相继者，可藉此法锻炼念佛功夫；待得后时成就净念相继之功夫，欲再转回持名念佛者，亦复随意，必能在持念佛名时一心不乱忆持于佛，则可随时住于一心不乱念佛之境界中，欲求舍寿后得生极乐世界面见 弥陀世尊者，必得成功。

兹以众多三宝弟子得此法宝，亲身受持而得受用，乃



发大心，欲广利乐大陆地区念佛人学习此法，各得受用，各得修成一心不乱之念佛功夫；然而鉴于大陆地区久已广用简体字，大众多已难能分辨旧有字体，为确实利益大陆地区念佛人故，改以简体字版印行，欲广利大陆地区之念佛人，乃有此一简体字版之《无相念佛》出版。

此乃大利广大念佛人之大功德，余今随喜其功德，乃应请略述此书缘由始末如上。兹以此一简体字版新印之书出版在即，乃作此文以代再序。

佛子 平实 谨识

二零零三年六月十八日

## 第一章 绪言

大势至菩萨念佛圆通法门源自《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨万行首楞严经》卷五之《大势至菩萨念佛圆通章》。此经乃是修定学禅者必读经典，简称《楞严经》。经中二十五位菩萨各述自己的修行方法，其后由文殊师利菩萨评论，认为对于此世界众生而言，观世音菩萨之耳根圆通法门最为殊胜。

唯时至今日，去圣日远，而社会型态亦逐渐转变为繁忙多事的生活方式，再要寻求以前农业社会的那种安闲清静生活似难可得。是故现代人若修耳根圆通法门，每日最多亦不过一至二小时而已。除非善修静观之人，并能寻找到若干方便善巧之方法助行，否则不易成功。

大势至菩萨念佛圆通法门在楞严经中之评论，认为是仅次于观世音菩萨之耳根圆通法门；末学以为此法最适合忙碌的现代人，而这个念佛法门在近代也得到许多人的提倡，不乏教界大德着文叙述或发行录音带。

末学以禅为宗，初期摸索多年不能得入。盖因执行业务极为繁忙，心识散乱。虽然每日抽空打坐，至多亦不过一小时。稍有所得，亦只是静中的工夫；才下蒲团，纷然失念，是故，连个禅边亦摸不着，遑论参禅。直至1988年末，修得此无相念佛法门之后，才算找到禅门所谓的「无门之门」。自1989年5月起，开始参禅，凭借此念佛圆通之工夫，锲而不舍，睡不知眠，食不知味，达十八个月之后，才能进入禅门。

近代人参禅之所以不能得力，多因定力不足所致，尤以动中工夫之缺乏为甚。且举话头禅为例：依虚云和尚开示录所载：“什么叫做话头？头，就是未说话之前。如念

‘阿弥陀佛’是句话，未念之前就是话头。所谓话头就是一念未生之际。一念才生，已是话尾。这一念未生之际叫做不生；不掉举、不昏沉、不着静、不落空，叫做不灭。时时刻刻单单的，一念迥光返照这生不灭，就叫做看话头，或照顾话头。”

换句话说，必须有能力强住在一念未生之际，才有可能看话头。也就是说，必须有能力强看自己所参的那一句话的前头，才叫看话头。若是嘴唸或在心中默念，或以意识推敲「念佛是谁」，就叫看话尾，因为「念佛是谁」这一句话已经过去了。所以虚云和尚说：“然而为什么现代的人，看话头的多，而悟道的人没有几个呢？这个由于现代的人，根器不及古人。亦由学者对于参禅看话头的理路，多是没有摸清。有的人东参西访、南奔北走，结果闹到老，对一个话头还没有弄明白，不知什么是话头，如何才算看话头？一生总是执着言句名相，在话尾上用心。”

行者若有看话头的的能力，即有能力参禅。若犹不能，便应赶快增强定力，修学动中的工夫，使自己具备在日常生活中看话头的的能力，再来参禅，可使道业迅速增益。

公案与话头，是二而一，需有一念不生之工夫始得。是故，虚云和尚又说：“达摩祖师和六祖开示学人，最要紧的话，莫若‘屏息诸缘，一念不生’。屏息诸缘就是万缘放下，所以‘万缘放下，一念不生’这两句话，实在是参禅人的先决条件。这两句话如果做不到，参禅不但是说没有成功，就是入门都不可能。”

接着又说：“在唐宋以前的禅德，多是由一言半句就悟道了。师徒间的传授，不过以心印心，并没有什么实法。平日参问酬答，也不过随方解缚，因病与药而已。宋代以后，人们的根器陋劣了，讲了做不到；譬如说‘放下一切，善恶莫作’；但总是放不下，不是思善、就是思恶。到了这个时候，祖师不得已，采取以毒攻毒的办法，

教学人参公案。”又说道：“古人的公案多得很，后来专讲看话头。其实都一样；话从心起，心是话之头；念从心起，心是念之头；万法皆从心生，心是万法之头。其实，话头就是念头，念之前头就是心。直言之，一念未生前，就是话头。”

从以上虚云老和尚的开示，便知参话头、参公案，皆需具备一念不生的工夫才叫参禅。而这一念不生，是对一般人而说的。真有这样工夫的人，便知其实是「一念相续不断」。

禅门是无门之门，强调言语道断、心行处灭。如果念念之中不离语言文字、心识思惟，如何能悟呢？即使有幸在具眼禅者的逼拶引导下得悟，也大多不能保任；不过几十分钟、几个时辰或几天之后，悟境就退失了。其故安在？在于定力不足，也就是动中工夫不够。

对于修净土的人而言，动中工夫一样重要。现今，修净土法门者极多。不论持咒、持名、修十六观，若缺乏动中的工夫，便不容易成就。

偶见持名念佛十几年的老菩萨，被问及：“有没有把握往生极乐净土？”时，往往面色凝重，不敢答话，似乎人人有希望，个个没把握。心中笃定而有自信者，究有几人？经中明载：“我作佛时，十方众生闻我名号，至心信乐，所有善根，心心迴向，愿生我国，乃至十念若不生者，不取正觉，唯除五逆，诽谤正法。”又说：“若一日、若二日……乃至七日，执持阿弥陀佛圣号，一心不乱，临命终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐净土。”私下打量自己念佛之时，能不能十念之中达到至心信乐、所有善根心心迴向发愿往生，或修得一心不乱的工夫？平时若犹不能，何况临命终时，诸苦逼迫呢？于是心中彷徨忧虑，不可终日。

念佛人如此，持咒、修观的净土行者亦复如是。其根

本原因乃是缺乏定力所致。三藏十二部：佛所说者为经，主要是教人修定。（律是佛所说戒，论是菩萨说慧）所谓受持读诵书写解说，在在莫非教人修定，可知定力的重要。若具备定力者，欲都摄六根、净念相继，并非难事，何惧不能往生呢？而这种动中及静中的工夫要如何修？依未学之经验，大勢至菩萨念佛圆通法门是最好的方法。

此外，念佛应当从有相到无相，由权宜入实相。是故念佛人应当了知念佛有三种：

一、**念化身佛**：即《佛说阿弥陀经》所载持名念佛。若得持名念佛三昧，感应时即见阿弥陀佛化身。

二、**念报身佛**：即《观无量寿佛经》所说十六观之修法。若得观想念佛三昧成就，便见阿弥陀佛报身庄严相好，具三十二大人相、八十种随形好乃至极乐世界之依报庄严。

三、**念法身佛**：如《大勢至菩萨念佛圆通章》所说「忆佛念佛」无相念佛。若得无相念佛成功，因「忆佛念佛、不假方便，自得心开」者，但发至诚心、深心、迴向发愿心，必可得生实报庄严土，上品上生也。若未见性，但能善解方等经典之义趣，而于第一义，心不惊动，迴向往生者，可生实报庄严土，上品中生也。虽未见性，亦不解第一义，但能不谤大乘，深信因果，而发无上道心者，亦可得生实报庄严土，上品下生也。（注一）

但上品下生人在极乐世界修行时间极长远，所得境界亦复远逊于上品上生及上品中生，行者当自审察。

所以，念佛求生西方极乐世界者，若无更殊胜之法门时，当「老实」持名念佛。若有胜于持名念佛之法而有幸得闻，当求殊胜之法，以求上品上生；莫以上品下生或中、下品往生为足。心大之故所见则大，谓之大念见大佛，非大声念佛也。

又：念法身佛非仅大勢至菩萨念佛圆通一法，尚有多

法亦属念法身佛，皆是无相之念佛法门。限于篇幅，仅举《佛藏经》（大正藏、经集部第二卷）所载部份经文为例，可窥一斑：“舍利弗，云何名为念佛？见无所有、名为念佛。舍利弗，诸佛无量（无质量也）不可思议，不可称量，以是义故，见无所有，名为念佛，实名无分别。诸佛无分别，以是故言：念无分别即是念佛。”

“复次，见诸法实相，名为见佛。何等名为诸法实相？所谓诸法空、毕竟无所有。以是毕竟空无所有法念佛，如是法中，小念尚不可得，是名念佛。”

“舍利弗，是念佛法、断语言道，过出诸念，不可得念，是名念佛。舍利弗，一切诸念皆寂灭相，随顺是法，是则名为修习念佛。”

“不可以色念佛。何以故？贪色取相、贪味为识。无形无色，无缘无性，是名念佛。是故当知：无有分别、无取无舍，是真念佛。”

“念佛名为破善不善一切觉观，无觉无观、寂然无想，名为念佛。何以故？不应以觉观忆念诸佛。无觉无观名为清净念佛。”

“汝念佛时莫取小想，莫生戏论，莫有分别。何以故？是法皆空，无有体性，不可念一相。所谓无相，是名真实念佛。”

以上所录皆是实相念佛的境界。若佛子悟明心性后，见佛无身根相貌，无一相可得，而随顺众生持名念佛者，便可道：「一句佛号概括事理。」若未见性、动辄便道：「一句佛号概括事理。」便是妄语。何以故？念佛之事与理、二俱未明故。本书所述无相念佛法门则以权宜善巧之法帮助行者从有相到无相；乃至部份行者随其善根慧根因缘，有朝一日得入实相念佛境界，非无可能。

## 第二章 禅净互通，禅净双修

### 第一节 禅净互通

末法时期，常有佛弟子因为修行法门之不同而相互评论高下，尤其是净土与禅的修行者。

某些修禅的人认为念佛人大多心向外求，求佛、求菩萨，只知唸佛，不知内摄，不知开发自己本具的佛性。某些念佛人则认为修禅人狂妄自大，不知念佛法门可以三根普被、利钝兼收。凡此皆因未曾深入禅与净土的各种法门，而生误会。以致教内互动干戈，或者言语批评，或者写文章，打笔仗，让教外人士看笑话，也使某些即将学佛的人，因而退心，转入外教去了。这便是断人慧命，罪过极大。

弘一大师说得好：“不让古人是谓有志，不让今人是谓无量”。末学以为：在未深入了解对方所修法门之前，不应随意以自己的主观来批评教界人士。深入了解并实际修持一段时间，证得一些境界之后，才可基于善意而于私下向对方提出自己的见解。

近代常有高僧大德倡言「禅净双修」，说禅与净土可以互通。便有某些人因此心生疑惑。认为念佛须执持圣号，口唸心念；若修观者则有佛之形像。而禅门以无门为门，扫除一切相，所谓言语道断、心行处灭。如何能互通？又如何能双修呢？

这样的疑惑，存在某些初入佛门者心中。若能一门深入，将发觉门门相通，最后都无差别。我们可以这样说：“一切修行法门汇归禅定，一切修行结果汇归净土”。

佛法虽然广有八万四千法门，但每一法门到最后都汇归于定，因定而依四圣谛、八正道、十二因缘、四念处、第一义谛等发禅，亲见佛性或断除烦恼。

念佛人于此世界，修念佛法门而悟入佛性者是如此，带业往生至极乐世界者，于花开见佛后，闻法而入无生忍（注二），亦复如此。是故一切修行法门皆当汇归于禅定。

因此，广义的说，八万四千法门，包括净土的各种法门在内，都属于禅定的范围，而八万四千法门之修持，只要有修有证者，多少证得唯心净土。若到无学（注三）之阶位，则安住涅槃，真是净土。若到此地位，随意得生诸佛三种净土，即凡圣同居土、方便有余土、实报庄严土。若入佛位，自往常寂光净土，是唯心净土，真正的、究竟的净土，非如前三种净土是诸佛化现的化土。

是故，禅定是方法，净土是结果。明乎此，即无需为禅与净土而互相争执。

三宝弟子在此世界修学禅定，是难行道，也是速成道。往生极乐世界是易行道，若具此无相念佛工夫者，欲往生极乐净土，一生即可成办；若以证得究竟解脱境界而言，则往生极乐净土者所需时间超过在此世界之修行者十百千万倍。此非本书所欲叙述之范围，不拟详细解说。



## 第二节 禅净双修之事例

凡究竟解脱之大乘禅者，皆无所住而生其心，以无住生心故，六念俱足，所谓念佛、念法、念僧、念施、念戒、念天。此六念之首为念佛，念佛则通于净土。其余五念亦皆通于净土。而究竟解脱之大乘禅者，明见佛性，几乎无余，乃能证入佛之知见，因此证得唯心净土。是故，禅与净土可以互通。

在佛教史上，有许多禅师鼓励念佛，事实上参禅人亦宜多拜佛念佛，以为入门方便；也有不少净土寺院提倡参究念佛。如永明延寿禅师之「宗、教、禅、净」。

又如长芦宗赜，因禅悟入，却主张禅净双修，人称「慈觉大师」，著有禅宗《禅苑清规》十卷。却又著作更多的净土文卷，如《净土简要录》，主张“念佛参禅，各求宗旨。溪山虽异，云月是同。可谓处处绿杨堪系马，家家门户透长安”。

最著名者莫如明末云栖株宏禅师，即是念佛人所尊称之莲池大师。依莲池大师塔铭所载：

“单瓢支杖，游诸方，遍参知识。北游五台，感文殊放光。至伏牛，随众炼魔。入京师，参笑岭德宝。笑岭道：‘咄！汝三千里外求我开示，我有什么开示？’便辞向东昌，途中闻樵楼鼓声，忽然大悟，乃有颂云：‘二十年前事可疑，三千里外遇何奇；焚香掷戟浑如梦，魔佛空争是与非。’乘悟并销，归无所得。初、师发足操方，从参究念佛得力。至是遂开净土一门，普摄三根，极力主张；乃着《弥陀疏抄》十万言，融会事理，指归唯心。又忆昔见《高峰语录》，谓自来参究此事，最极精锐，无逾此师之纯钢铸就者，向怀之行脚。唯时师意，并匡山永明