

念 · 佛 · 三 · 昧



念佛三昧修學次第

平實居士 述

念佛三昧藏學次第

平實居士 講述

ISBN 957-97094-9-1



自序

念佛三昧行門繁多，每一行門之各種層次及過程變化亦非末學管窺所能具知。第以末法時代求實相之大人念佛人甚多，每患不得入處，故以《念佛三昧修學次第》為書名，用招大心念佛人之注目，庶能貢獻一己微薄之淺見，藉收拋磚引璞成玉之目的；乃不顧毀譽，以「蕭平實」為筆名，藉諸同修之福德與辛勞，將念佛三昧修學次第之講述錄音整理成文，編定篇章節目，付梓出版，贈與有緣。用報四恩三有，是為本書之緣起。

戰禍連年之後，承平四十餘年，台灣民眾胼手胝足、筆路藍縷，發展經濟。富裕閒暇之餘，開始有文化活動，追求心靈生活。若有菩薩未離隔陰之迷而再來人間，不能滿足於世間文化活動，必向哲學、宗教、佛學……等領域探索，追尋宇宙之實相、生命之本源。

而哲學不能補思惟之弊，科學不能濟物化之失，神學不免三界輪迴，佛學不免意識流轉，禪學不免空談之譏。唯有禪法（佛之正法，有別禪學。）能救諸弊。然禪法入門不易；尤其清朝以降，禪子定力大多不足，故難修証。祖師不得已乃倡看話頭功夫，以救時弊而免空談。多少禪子為看話頭功夫之難修而退縮，故不敢求明心見性；不免生死流轉、解脫無期；乃轉修念佛法門，求生

極樂淨土，冀免輪迴。

聚居台灣島上之眾多佛子，十餘年來慈濟眾生，蔚成風氣。然廣植福德而缺慧業，不免偏於人天善法。復有一種佛子以數息打坐等定福修法誤為修慧之法，不知此等皆是人天有為福善。若聞「念佛三昧」一詞，便以為是淨土門之修法；殊不知念佛三昧即是禪、即是淨、即是密。普徧存在於諸宗派之中，非獨禪宗有之。然末學於此書中不欲說禪，乃純依淨土行者修學念佛法門之立場而說念佛；涵蓋範圍亦較《無相念佛》一書為廣，俾諸已發大心之念佛人得循序漸進而入實相。求生極樂者亦能提升蓮品，則所願足矣。

若有學佛人閱讀本書後起歡喜心或煩惱心而為文褒獎或毀罵，末學悉皆默然領納，不予置評。所以者何？一則餘年有限，而修學目標猶未達成，仍須努力。二則在家之人不受利養不求名聞故，不需為維護名聲利養而辯護對錯，毀譽由他便好。三則諸多同修仍需關照，實無閒暇為文論辯。四則實際理地，無有罵者受者，在此眾生與共之大夢中，一切隨緣，豈不妙哉！

書末附錄有二：其一是就由念佛入實相，親見自性彌陀者中，選取過程不同而具代表性之見道報告三則，以供體究念佛者參考。此三則念佛心得報告係初見道時所寫，已非凡夫外道境界，更何況距今已年餘或二年餘，與彼三人今

日狀況已不可同日而語。古德所謂「悟後起修，日進千里。」讀者萬勿以二年前所寫見道報告內容來衡量此三人今日境界，否則便有過失。附錄之二為末學對當代佛子修道次第之建議表，併陳一切佛子參考。若萬中有一，得能相應，亦是佛門美事，末學預為隨喜焉。

本書承蒙林璧媛、陳敏彥、李文鳳、張果詠、游素香、陳秋美、高慈靈、高碧霞、黃郁棻、蔡嫦娥、林彩紅、張哲聰、許果川、陳瑞維、楊果欣、李艾華、林慧約、蘇士媛、劉近山、陳輝煌、李訓仁、龔韻秋居士等（依整理錄音帶次序）撥冗整理錄音帶文稿，許大至、劉近山居士校對，張果園居士二校，及諸同修聚資印贈有緣，共成夢幻佛事，末學謹在此眾生與共之夢中，申致夢幻中無上的敬意。是為序。

菩薩戒子：蕭平實 謹識

公元一九九四年十二月二十五日

目錄

頁次

念佛三昧修學次第

第一篇 念佛法門之殊勝與前方便

第一章 緣起及念佛略說

第一節 緣起……………一

第二節 念佛略說……………四

第二章 念佛法門之殊勝

第一節 念佛法門容易修學……………八

第二節 念佛法門三根普被……………一〇

第三節 學念佛者現世得利……………一一

第四節 修學念佛果報殊勝……………一四

第三章 求生諸佛淨土之三資糧

第一節 三資糧之一：信……………一八

第二節 三資糧之二：願……………二三

第三節 三資糧之三：行……………二六

第一日 事行之一：三福淨業……………二六

第二目	事行之二：功夫	五二
第三目	理行之一：植眾德本、廣結善緣、修除高慢	六一
第四目	理行之二：建立定慧知見	六四
第五目	理行之三：深解第一義	六七
第二篇	正修行——念佛三昧之入門與修証	
第一章	持名念佛法門	七〇
第一節	隨緣念佛	七二
第二節	心念心聽	七三
第三節	心念心憶	七五
第四節	一行三昧（念佛三昧）	七六
第二章	觀像念佛法門	
第一節	觀像念佛法門之經典原文摘錄	八二
第二節	觀像念佛法門之修証（念佛三昧）	八四
第三章	觀想念佛法門	
第一節	日想	九七
第二節	水想	一〇〇

第三節	地想	一〇一
第四節	樹想	一〇二
第五節	八功德水想	一〇四
第六節	總觀想	一〇六
第七節	花座想	一〇八
第八節	想像（粗想見極樂世界）	一一一
第九節	遍觀一切色想（念佛三昧）	一一二
第十節	觀觀世音菩薩真實色身想	一一六
第十一節	觀大勢至菩薩色身想	一一八
第十二節	普觀想	一二〇
第十三節	雜想觀	一二一
第四章	繫念思惟念佛法門	
第一節	稱讚淨土佛攝受經的繫念思惟念佛法門	一二四
第二節	大阿彌陀經的讀誦演說思惟念佛法門	一二六
第三節	阿彌陀三耶三佛薩樓佛檀過度人道經的一心求生念佛法門	一二七

第四節 無量壽經的一心專憶及一念求生念佛法門……………一三〇

第五節 無量清淨平等覺經的十晝夜一心求生念佛法門……………一三二

第五章 無相念佛

第一節 略述念佛種類……………一三四

第一目 念應化身佛……………一三四

第二目 念報身佛……………一三五

第三目 念法身佛……………一三九

第四目 修學無相念佛法門應知……………一四一

第五目 無相念佛人從有相到無相的一般過程……………一四三

第二節 奉獻給修學無相念佛者一系列的善巧方便行門……………一四七

第一目 無相憶念拜佛之方法……………一四七

第二目 每日晨昏精進拜佛……………一五二

第三目 閉目無相憶念拜佛……………一五三

第四目 避免控制呼吸……………一五四

第五目 無相憶念拜佛之淨念相繼……………一五五

第六目 張眼無相憶念拜佛……………一五六

第七目	四威儀中無相念佛	一五七
第八目	禮拜多尊佛菩薩	一五八
第九目	四威儀中淨念相續	一五九
第十目	動靜兼修	一六一
第六章 體究念佛		
第一節	無相念佛法門與體究念佛的關係	一六三
第二節	體究念佛前應具備第一義知見	一六五
第三節	體究念佛應有之知見	一六七
第一目	體究念佛方法——思惟觀	一六七
第二目	隨時隨地體究	一七〇
第三目	應遠離貪欲	一七二
第四目	應遠離慢心	一七三
第五目	勿希求神通感應	一七五
第六目	勿希望佛菩薩現身助悟	一七六
第七目	煩悶、疲倦、易餓，是正常現象	一七七
第八目	保持充足睡眠	一七九

第九目：忽略現實 一八〇

第十目：應發大心及長遠心 一八三

第七章 果地無相念佛（念佛三昧）

第一節 憶佛念佛，現前當來必定心開 一八七

第二節 斷三縛結，入聖道流 一九〇

第八章 實相念佛（念佛三昧）

第一節 欲入實相念佛的體究方向 一九三

第二節 實相念佛人對於念佛圓通章的見地 一九七

第三節 實相念佛人所得功德正受 二〇二

第一目 見地正受 二〇二

第二目 定正受 二〇六

第三目 解脫正受 二〇七

第九章 後續之修行

第一節 求生極樂的實相念佛人應隨力修定 二一三

第二節 有大心的實相念佛人應修各種禪定三昧 二一四

第三節 理事相融的菩薩萬行 二一五

第四節 體究念佛修証之三等入……………二二〇

第三篇 辨疑及問答二十一則……………二二二

第四篇 肺腑之言

第一章：未修証者宜知

第一節 莫著名利實修為要……………二五二

第二節 真善知識難遇難得……………二五三

第三節 莫著名相毀謗修証……………二五四

第四節 勿以神通考驗修証……………二五五

第五節 慎遮口業後免障道……………二五六

第二章 已修証者宜知

第一節 尋真知識求證真實……………二六〇

第二節 已通宗者速須通教……………二六四

第三節 勸請常住娑婆度眾……………二六四

第四節 勸修禪定廣益佛子……………二六五

第五節 度人說法需觀根器……………二六六

第三章 讚嘆勸修念佛法門

第一節	讚念佛門有微妙法	二六八
第二節	念佛當求上品往生	二六九
第三節	十方皆有佛國淨土	二六九
第四節	智者大師讚嘆五方便念佛門	二七一
第五節	讚嘆念佛圓通法門	二七一
祝願		二七二
附錄一	念佛心得報告第一則	二七四
附錄二	念佛心得報告第二則	二八一
附錄三	念佛心得報告第三則	二八六
附錄四	佛教正覺同修會修學佛道次第表	二九一
附錄五	佛菩提二主要道次第概要表	二九二

第一篇：念佛法門之殊勝與前方便

第一章：緣起及念佛略說

第一節：緣起

各位菩薩、阿彌陀佛！我們今天開始要換一個題目，講念佛三昧的修學次第。講這個題目是因為有人要求再講一次念佛的法門。我們以前講過無相念佛，那只是念佛法門裏面很小的一個片段。這一次講的範圍就擴大了一些，要從最基本的、有相的持名念佛開始，然後講到觀想念佛、觀像念佛、繫念思惟念佛，因地無相念佛、體究念佛，果地無相念佛，還要談到實相念佛及後續的修行。然後有一些針對學佛人或者念佛人的一些錯誤的觀念知見，提出說明。

此外，有些念佛人在念佛過程中，或者轉折昇進的過程裏面所產生的許多種的疑問，也要加以說明。因此，預計要講二十個鐘頭才能講完。那麼，講的過程裏面，剛開始講的部分很淺，功夫好的人不要因此起煩惱。尤其我們這裏有十幾位見性的人，請忍耐忍耐。到後面，講實相念佛就深了，還沒修到實相念佛境界的人聽了，也希望不要起煩惱。好在要講到那個部分之前還有三個多月的時間，大家可以利用這段期間趕快把無相念佛的功夫修起來。到時候講體

究念佛時，就不會有煩惱了；因為不會產生隔靴搔癢的現象，聽起來就親切。

重講念佛法門的第二個原因，是因為我覺得念佛人比較容易度。參禪的人自視甚高，自己認為是利根人，想要度他比較難。如果我們先講禪，之後再來講念佛法門的話，聽起來又會覺得有點太淡了些。而念佛人的心地比較淳厚，比較安分守己。但是相對的往往也比較保守一點，信心比較不夠一點。所以我們上回說無相念佛，為的是讓大家都用這個方便善巧把功夫修起來。功夫修得好，信心就夠；功夫沒有、信心就沒有。有了功夫，心裏很踏實，知道走對路了，然後信心跟著增強，那我才好說比較深的念佛部份。所以無相念佛裏面不談體究念佛，也不談實相念佛，只是點一下而已。因為念佛人比修禪人容易度，所以我們先講念佛法門，希望再有一些人因為念佛法門而得度。

第三個原因是因為念佛法門確實很殊勝。一般人總以為：「念佛是老阿公、老阿婆他們所修的法門，我們年輕人，尤其是有學識的人，聰明絕頂，怎麼叫我去念佛？」他們輕視念佛法門。我們也不能怪這些人，主要的是過去善知識怕人們造口業，所以往往談到深的部份就三言兩語帶過去了。像印光大師他講念佛法門，也有講到實相念佛的部份，但是一般的編輯者都把這一部分刪除掉不印。如果有印，也只是一點點，一般人都把它忽略掉。所以念佛法門雖然

很殊勝，怕的是念佛法門沒有信心修到最後部份，所以我們先講無相念佛的功夫。有了無相念佛的功夫，體究念佛就容易，就親切。會體究念佛，要入實相那就容易了。所以無相念佛是親證實相念佛境界的入手良方，是體究念佛的入門基礎，也是求證一心不亂念佛境界的可行法門。

以上是說念佛法門很殊勝，因為入手很容易，要親見自性彌陀也不難，不像禪；參禪要入手，先講會不會看話頭。講到看話頭，一般人多誤解了。至於沒誤解話頭的人一聽要看話頭，腳底就發涼，因為這個功夫不容易修。那麼念佛如果有方便善巧，我們能夠從最淺的法門一步一步層層轉折，次第前進。中等根器者，三五個月便能學會看話頭，成為上根人，二、三年便可以進到實相念佛的境界。所以念佛法門非常的殊勝。因為這三個原因，我們要講念佛三昧修學次第。這個念佛法門，我們去年開始講，在石牌共修處講了廿五週，我希望這邊能在二十週之內把它講完。

第二節 念佛略說

現在開始談念佛。念佛是什麼？一般人講念佛，通常是念阿彌陀佛。可是念佛不光只是阿彌陀佛。有人念無量壽佛，那也是念阿彌陀佛。有人出生在印

度尼泊爾，如果念佛要怎麼念？念「哪莫阿彌達姆達」，也是念阿彌陀佛，聲音雖然不同，也是念佛。又譬如念本師釋迦牟尼佛，也是念佛。也有人念藥師琉璃光如來，也有人念滿月光如來，這都是念佛。佛不只是一尊，佛有很多。因為十方虛空無有窮盡，過去未來無有窮盡；所以世界國土不可限量。既然如此，佛當然無窮盡，數不完了。

從另一方面來說念佛，我們有不少人念釋迦牟尼佛。釋迦牟尼佛降生的時候，說祂是一尊佛。入滅了呢？那又是不同了。住世的時候是應身佛，是化身佛，入滅的時候，祂以什麼形態存在？以莊嚴報身的形態存在。我們稱之為盧舍那佛。但是盧舍那佛也不是真佛，釋迦牟尼佛也不是真佛。盧舍那佛是報身，圓滿莊嚴三十二相、八十種隨形好，八萬四千種的光明相好，是報身佛。但這也不是真佛，真佛叫做法身佛。法身無身，無身就不可見。無身所以無法可說，所以真佛不說法，說法的不是真佛。所以說念佛雖然有個佛可念，可是究竟念那尊佛啊？又是念那個層次的佛啊？這裏面學問就大了。

說到這裏，也許有人要抗議了：「真佛不說法，住世示現的都是假佛，那我們學佛做什麼？所以那個佛一定是真的嘛！」但是金剛經裏面世尊又講：「若言如來有所說法即是謗佛。」為什麼？如來真實法身無說無示，祂不說法，