

念佛三昧修學次第



蕭平實 述

念佛三昧修學次第

蕭平實居士講述

林璧媛居士等整理

# 念佛三昧修学次第

印行者：上海佛学书局

地址：常德路四一八号

电话：六二四七〇五一五

邮编：二〇〇〇四〇

出版期：二〇〇二年四月

印刷者：华东师大印刷厂

恭印：一一〇〇〇册

准印证：上海市新闻出版局内部

资料准印证二〇〇二第〇一二号

## 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心念佛人甚多，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；乃不願毀譽，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。

承平四十餘年，臺灣民衆發展經濟，富裕閑暇之餘，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。普遍存在於諸宗派之中，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！

本書承蒙林璧媛等衆多居士撥冗整理錄音帶文稿、校對、二校，及諸同修聚資印贈有緣，共成夢幻佛事，末學謹在此衆生與共之夢中，申致夢幻中無上的敬意。是為序。

## 許 序

蕭平實老師由憶佛而參究，禪淨雙修，解行並重，而歸無所得。最令末學感動者為蕭老師菩薩心腸，慈心平等，不忍見念佛人受念佛不得力之苦，乃秉修、教相長利益有緣之旨，將自己修行之見地及行門體驗彙總整理，詳加演示，以利現代行人，依序學習，得獲法益。

新著「念佛三昧修學次第」，即其對念佛三昧共修學員講述之錄音帶整理而成。蕭老師前作「無相念佛」一書，經其親自教授、函索、贈閱而修學者遍佈全省，大陸及海外地區，因此獲益者亦不在少數。諸同修中，有念佛見佛、不假方便自得心開者，有二六時中憶佛念佛不輟者……末學深信念佛三昧修學次第一書，必將引起諸多有緣修學者之共鳴，歡喜信受，乃至因而契入念佛三昧。

台灣地區念佛人數眾多，大多從持名念佛入手；廣欽老和尚曾向周宣德居士等開示：「念佛重在心念、專精，且晝夜不間斷、不夾雜；但是你們能口唸、耳聽、心想，就是下手功夫，慢慢自然就會做到不分晝夜，一心念佛不亂。由於念佛得定而發慧，必有成就。」若行者已能如廣老開示：日夜一心念佛不亂，自能廣續進道，可喜可賀。若仍感念佛不得力，往生無把握，則有待加強。

「心想」之功夫，漸入心想憶念層次，精勤練習，必能淨念相繼，念佛不亂，則往生極樂，不難得致。故李炳南老居士（雪廬老人）在講述「淨土安心法門」時，曾向念佛人開示，略為：我本人正在學著憶佛心念心聽。有人說念佛就是憶佛，其實不一樣，念佛是念佛，憶佛是憶佛，憶佛是時時刻刻想著佛，這個力量很大：

上舉二例：一為高僧，一為在家大德，所見略同。憶佛想佛可以增長念佛人之攝心力，對於需一面工作一面修行之念佛人，尤其是久年持名仍覺不得力者，格外需要。此法從「意根」下功夫，能直接念佛入心，可惜許多念佛人忽略了；蕭平實老師前作「無相念佛」一書即針對此種情形，提倡心想憶念之念佛功夫。今無相念佛十種修學次第亦納入本書第二篇第五章中，佛子若能精勤修學，必能得力，往生有分。

印光大師在「念佛三昧摸象記」一文中，以實相念佛為念佛三昧，即是念佛見性，親見本來面目，入「理一心」念佛境界，蕭老師此書之念佛三昧亦以此為準繩；念佛人不論參究（體究）念佛或不參究而直念去，均有悟處，均可入念佛三昧，而以憶佛為易入。據華嚴經第六十卷功德雲比丘為善財童子說念佛三昧法門，略說二十一種，境相各有不同；眾生根行深、淺參差，得念佛三

昧境相亦有差別，故難廣說。本書多處針對念佛三昧修學法門中目前較應機者提出修學見地、經驗與次第，以利有緣念佛人契入。足見苦心，令人讚嘆，念佛人若能採擇其一，一門深入，必有所成。

關於無相念佛（憶佛）一法，非常殊勝。我念佛同修中，有游師姊者，曾向同修報告其參加此門共修之因緣，略為：平時持名念佛頗為努力，並常持誦「佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經」，曾數度見此經本放光。後來偶然在某道場見「無相念佛」一書，即請回家研讀，赫然發現「無相念佛」一書也放光芒。驚喜之餘即循印刷廠之電話，查得無相念佛共修處，乃邀蔡蓮友結伴參加共修，精進不懈之後，終於同入念佛三昧。

末學因此祝願「念佛三昧修學次第」一書光芒益盛，利益更多念佛人，進入念佛三昧；亦願一切念佛人，如同游師姊及同修大眾，有緣修學、契入念佛三昧。則念念彌陀出世，處處極樂現前；在世則未離娑婆，常預海會；臨終則登上品、頓證佛乘，將來可以早日迴入娑婆，度化有情，或應化十方，荷擔如來家業。

一則末學結識蕭老師多年，對其解行、功夫，及隨緣無私弘揚佛法情形，知之甚詳，無任讚歎！再則基於親自修學教授及與諸同修同得體驗之故，於新



書付梓之際乃自告奮勇，以過來人身份，為文據實向諸念佛人勸進，呼籲珍重修學，故為序。

許大至恭序於桃園念佛三昧共修處

一九九五年二月十九日

# 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

第一目 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人……………一一二〇

第三篇 辨疑及問答二十一則……………一一二二

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……………一一五二

第二節 真善知識難遇難得……………一一五三

第三節 莫著名相毀謗修証……………一一五四

第四節 勿以神通考驗修証……………一一五五

第五節 慎遮口業後免障道……………一一五六

第二章 已修証者宜知

第一節 尋真知識求證真實……………一二六〇

第二節 已通宗者速須通教……………一二六四

第三節 勸請常住娑婆度眾……………一二六四

第四節 勸修禪定廣益佛子……………一二六五

第五節 度人說法需觀根器……………一二六六

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 |