

平实居士 讲述
Pings Xiao

Stages in Learning
Buddha-Remembrance
Samadhi

念佛三昧

修学次第

四川省佛教协会 印赠



念佛三昧

修学次第

Stages in Learning Buddha-Remembrance Sāmadhi

平实居士 讲述
Pings Xiao

四川省佛教协会 印赠

自序

念佛三昧行门繁多，每一行门之各种层次及过程变化亦非末学管窥所能具知。第以末法时代求实相之大心念佛人甚多，每患不得入处，故以《念佛三昧修学次第》为书名，用招大心念佛人之注目，庶能贡献一己微薄之浅见，藉收抛砖引璞成玉之目的；乃不顾毁誉，以“萧平实”为笔名，藉诸同修之福德与辛劳，将念佛三昧修学次第之讲述录音整理成文，编定篇章节目，付梓出版，赠与有缘。用报四恩三有，是为本书之缘起。

战祸连年之后，承平四十余年，台湾民众胼手胝足、筚路蓝缕，发展经济。富裕闲暇之余，开始有文化活动，追求心灵生活。若有菩萨未离隔阴之迷而再来人间，不能满足于世间文化活动，必向哲学、宗教、佛学等领域探索，追寻宇宙之实相、生命之本源。

而哲学不能补思惟之弊，科学不能济物化之失，神学不免三界轮回，佛学不免意识流转，禅学不免空谈之讥。唯有禅法（佛之正法，有别禅学）能救诸弊。然禅法入门不易；尤其清朝以降，禅子定力大多不足，故难修证。祖师不得已乃倡看话头功夫，以救时弊而免空谈。多少禅子为看话头功夫之难修而退缩，故不敢求明心见性；不免生死流转、解脱无期；乃转修念佛法门，求生极乐净土，冀免轮回。

聚居台湾岛上之众多佛子，十余年来慈济众生，蔚成风气。然广植福德而缺慧业，不免偏于人天善法。复有一种佛子以数息打坐等定福修法误为修慧之法，不知此等皆是人天有为福善。若闻“念佛三昧”一词，便以为是净土门之修法；殊不知念佛三昧即是禅、即是净、即是密，普遍存在于诸宗派之中，非独禅宗有之。然末学于此书中不欲说禅，乃纯依净土行者修学念佛法门之立场而说念佛；涵盖范围亦较《无相念佛》一书为广，俾诸已发大心之念佛人得循序渐进而入实相，求生极乐者亦能提升莲品，则所愿足矣。

若有学佛人阅读本书后起欢喜心或烦恼心而为文褒奖或毁骂，末学悉皆默然领纳，不予置评。所以者何？一则余年有限，而修学目标犹未达成，仍须努力。二则在家之人不受利养不求名闻故，不需为维护名声利养而辩护对错，毁誉由他便好。三则诸多同修仍需关照，实无闲暇为文

论辩。四则实际理地，无有骂者受者，在此众生与共之大梦中，一切随缘，岂不妙哉！

书末附录有二：其一是就由念佛入实相，亲见自性弥陀者中，选取过程不同而具代表性之见道报告三则，以供体究念佛者参考。此三则念佛心得报告系初见道时所写，已非凡夫外道境界，更何况距今已年余或二年余，与彼三人今日状况已不可同日而语。古德所谓“悟后起修，日进千里”，读者万勿以二年前所写见道报告内容来衡量此三人今日境界，否则便有过失。附录之六为末学对当代佛子修道次第之建议表，并陈一切佛子参考。若万中有一，得能相应，亦是佛门美事，末学预为随喜焉。

本书承蒙林璧媛、陈敏彦、李文凤、张果咏、游素香、陈秋美、高慈霁、高碧霞、黄郁棻、蔡嫦娥、林彩红、张哲聪、许果川、陈瑞维、杨果欣、李艾华、林慧约、苏士媛、刘近山、陈辉煌、李训仁、龚韵秋居士等（依整理录音带次序）拨冗整理录音带文稿，许大至、刘近山居士校对，张果圆居士二校，及诸同修聚资印赠有缘，共成梦幻佛事，末学谨在此众生与共之梦中，申致梦幻中无上的敬意。是为序。

菩萨戒子 萧平实 谨识
1994年12月

佛告阿难：“其有众生生彼国者，皆悉住于正定之聚，所以者何？彼佛国中无诸邪聚及不定之聚；十方恒河沙佛如来，皆共赞叹无量寿佛威神功德不可思议。诸有众生闻其名号信心欢喜，乃至一念至心回向愿生彼国，即得往生、住不退转，唯除五逆，诽谤正法。”

——《佛说无量寿经》卷下——

佛语阿难：“无量寿佛寿命长久，不可称计，汝宁知乎？假使十方世界无量众生皆得人身，悉令成就声闻缘觉，都共集会禅思一心，竭其智力于百千万劫悉共推算，计其寿命长远劫数，不能穷尽知其极限。（极乐世界）声闻菩萨天人之众，寿命长短亦复如是，非是算数譬喻所能知也。”

——《佛说无量寿经》卷下——

尔时世自在王佛知其高明、志愿深广，即为法藏比丘而说经言：“譬如大海，一人斗量经历劫数，尚可穷底、得其妙宝；人有至心，精进求道不止，会当克果，何愿不得？”

——《佛说无量寿经》卷上——

佛语弥勒：“世间如是，佛皆哀之，以威神力摧灭众恶悉令就善，弃捐所思、奉持经戒，受行道法无所违失，终得度世泥洹之道。……汝等于是广殖德本，布恩施慧，勿犯道禁，忍辱精进一心智慧，转相教化为德立善，正心正意斋戒清净一日一夜，胜在无量寿国为善百岁；所以者何？彼佛国土无为自然，皆积众善，无毛发之恶。于此修善十日十夜，胜于他方国中为善千岁；所以者何？他方国土为善者多、为恶者少，福德自然，无造恶之地。唯此间多恶、无有自然，勤苦求欲转相欺殆，心劳形困饮苦食毒，如是勿务未尝宁息。吾哀汝等天人之类，苦心诲谕教令修善，随器开导授与经法、莫不承用，在意所愿皆令得道。”

——《佛说无量寿经》卷下——

目 录

第一篇 念佛法门之殊胜与前方便/13

第一章 缘起及念佛略说/14

第一节 缘起/14

第二节 念佛略说/17

第二章 念佛法门之殊胜/21

第一节 念佛法门容易修学/21

第二节 三根普被/23

第三节 学念佛者现世得利/24

第四节 修学念佛果报殊胜/27

第三章 求生诸佛净土之三资粮：信、愿、行/31

第一节 三资粮之一：信/31

第二节 三资粮之二：愿/36

第三节 三资粮之三：行/39

第一目 事行之一：三福净业/39

第二目 事行之二：功夫/64

第三目 理行之一：植众德本、广结善缘、修除高慢/72

第四目 理行之二：建立定慧知见/75

第五目 理行之三：深解第一义/78

第二篇 正修行——念佛三昧之入门与修证/81

第一章 持名念佛法门/82

第一节 随缘念佛/84

第二节 心念心听/85

第三节 心念心忆/87

第四节 一行三昧/88

第二章 观像念佛法门/94

第一节 观像念佛法门之经典原文节录/94

第二节 观像念佛法门之修证/96

第三章 观想念佛法门/109

第一节 日想/109

第二节 水想/112

第三节 地想/113

第四节 树想/114

第五节 八功德水想/116

第六节 总观想/118

第七节 花座想/119

第八节 想象观/122

第九节 遍观一切色想（念佛三昧）/124

第十节 观观世音菩萨真实色身想/127

第十一节 观大势至菩萨色身想/129

第十二节 普观想/131

第十三节 杂想观/132

第四章 系念思惟念佛法门/134

第一节 《称赞净土佛摄受经》的系念思惟念佛法门/134

第二节 《佛说大乘无量寿庄严经》的读诵演说思惟念佛法门/136

第三节 《佛说阿弥陀三耶三佛萨楼佛檀过度人道经》的一心求生念佛法门/137

第四节 《佛说无量寿经》的一心专忆及一念求生念佛法门/140

第五节 《佛说无量清净平等觉经》的十昼夜一心求生念佛法门/142

第五章 无相念佛/144

第一节 念佛的种类/144

第二节 奉献给修学无相念佛者一系列的善巧方便行门/157

第六章 体究念佛/173

第一节 无相念佛法门与体究念佛的关系/173

第二节 体究念佛前应具备第一义知见/175

第三节 体究念佛的方法和应有之知见/177

第七章 果地无相念佛（念佛三昧）/196

第一节 忆佛念佛，现前当来必定心开/196

第二节 断三缚结、入圣道流/199

第八章 实相念佛（念佛三昧）/202

第一节 欲入实相念佛的体究方向/202

第二节 实相念佛人对于念佛圆通章的见地
/206

第三节 实相念佛人所得功德正受/211

第九章 后续之修行/221

第一节 求生极乐的实相念佛人应随力修定
/221

第二节 有大心的实相念佛人应修各种禅定三
昧/222

第三节 理事相融的菩萨万行/223

第四节 体究念佛修证之三等人/228

第三篇 辨疑问答二十一则/231

第四篇 肺腑之言/261

第一章 未修证者宜知（针对修念佛法门尚 无修证者言）/262

第一节 莫着名利，实修为要/262

第二节 真善知识，难遇难得/263

第三节 莫着名相，毁谤修证/264

第四节 勿以神通考验修证/265

第五节 善遮口业，后免障道/266

第二章 已修证者宜知/270

第一节 寻善知识，求证真实/270

第二节 已通宗者，速需通教/274

第三节 劝请常住娑婆度众/275

第四节 劝修禅定，广益佛子/275

第五节 度人说法，须观根器/276

第三章 赞叹、劝修念佛法门/278

第一节 赞念佛门有微妙法/278

第二节 念佛当求上品往生/279

第三节 十方皆有佛国净土/280

第四节 智者大师推介的五方便念佛门/281

第五节 赞叹念佛圆通法门/282

附录一 禅净双修心得报告/284

附录二 禅净双修心得报告/289

附录三 禅净双修心得报告/294

附录四 佛菩提二主要道次第概要表/298

附录五 成佛的五十二个阶位/300

附录六 修学佛道次第表/304

附录七 无相拜佛分解动作图示/306

第一篇

念佛法門之殊勝與前方便



第一章 缘起及念佛略说

第一节 缘起

各位菩萨、阿弥陀佛！我们今天开始要换一个题目，讲念佛三昧的修学次第。讲这个题目是因为有人要求再讲一次念佛的法门。我们以前讲过无相念佛，那只是念佛法门里面很小的一个片段。这一次讲的范围就扩大了一些，要从最基本的、有相的持名念佛开始，然后讲到观想念佛、观像念佛、系念思惟念佛、因地无相念佛、体究念佛、果地无相念佛，还要谈到实相念佛及后续的修行。然后有一些针对学佛人或者念佛人的一些错误的观念知见，提出说明。

此外，有些念佛人在念佛过程中，或者转折升进的过程里面所产生的许多种的疑问，也要加以说明。因此，预计要讲二十个钟头才能讲完。那么，讲的过程里面，刚开始讲的部分很

浅，功夫好的人不要因此起烦恼。尤其我们这里有十几位见性的人，请忍耐忍耐。到后面，讲实相念佛就深了，还没修到实相念佛境界的人听了，也希望不要起烦恼。好在要讲到那个部分之前还有三个多月的时间，大家可以利用这段时间赶快把无相念佛的功夫修起来。到时候讲体究念佛时，就不会有烦恼了；因为不会产生隔靴搔痒的现象，听起来就亲切。

重讲念佛法门的第二个原因，是因为我觉得念佛人比较容易度。参禅的人自视甚高，自己认为是利根人，想要度他比较难。如果我们先讲禅，之后再来讲念佛法门的话，听起来又会觉得有点太淡了些。而念佛人的心地比较淳厚，比较安分守己。但是相对的往往也比较保守一点，信心比较不够一点。所以我们上回说无相念佛，为的是让大家用这个方便善巧把功夫修起来。功夫修得好、信心就够；功夫没有、信心就没有。有了功夫，心里很踏实，知道走对路了，然后信心跟着增强，那我才好说比较深的念佛部分。所以无相念佛里面不谈体究念佛，也不谈实相念佛，只是点一下而已。因为念佛人比修禅人容易度，所以我们先讲念佛法门，希望再有一些人因为念佛法门而得度。

第三个原因是因为念佛法门确实很殊胜。一般人总以为：“念佛是老阿公、老阿婆他们所修的法门，我们年轻人，尤其是有学识的人，聪明绝顶，怎么叫我去念佛？”他们轻视念佛法

门。我们也不能怪这些人，主要的是过去善知识怕人们造口业，所以往往谈到深的部分就三言两语带过去了。像净土祖师们讲念佛法门，也有讲到实相念佛的部分，但是一般的编辑者都把这一部分删除掉不印。如果有印，也只是一点点，一般人都把它忽略掉。所以念佛法门虽然很殊胜，怕的是念佛人没有信心修到最后部分。所以我们先讲无相念佛的功夫门。有了无相念佛的功夫，体究念佛就容易，就亲切。会体究念佛，要入实相那就容易了。所以无相念佛是亲证实相念佛境界的入手良方，是体究念佛的入门基础，也是求证一心不乱念佛境界的可行法门。

以上是说念佛法门很殊胜，因为入手很容易，要亲见自性弥陀也不难，不像禅；参禅要入手，先讲会不会看话头。讲到看话头，一般人多误解了。至于没误解话头的人一听要看话头，脚底就发凉，因为这个功夫不容易修。那么念佛如果有方便善巧，我们能够从最浅的法门一步一步层层转折，次第前进。中等根器者，三五个月便能学会看话头，成为上根人，二三年便可以进到实相念佛的境界。所以念佛法门非常的殊胜。因为这三个原因，我们要讲念佛三昧修学次第。这个念佛法门，我们去年开始讲，在石碑共修处讲了廿五周，我希望这边能在二十周之内把它讲完。