

念佛三昧

壹、「念」之諸義

- 1、《大乘阿毘達磨雜集論》卷一：「念者。於串習事令心明記不忘為體。不散亂為業。串習事者。謂先所受。不散亂業者。由念於境明記憶故令心不散。」

(T31, p. 697, b10-13)

- 2、《解脫道論》卷五：「云何為念。念隨念彼念覺憶持不忘。念者念根念力正念此謂念。問念者何相何味何起何處。答隨念為相。不忘為味。守護為起。

四念為處。」(T32, p. 419, b14-17)

- 3、《四諦論》卷四：「汝問。何者正念者。答不忘先所知境。是名正念。猶熟

取相。如經言。心悟心繫等是名為念。汝問。何相何用何緣何義者。答境界後憶為相。心境不離為用。六念為緣。自憶令憶名為念義。譬如菩提自覺令覺。復次藏論說。心澄淨為相不忘失。若失還現。復次能守境界是智依止。故名為念。復次念有四種。一隨執名句味。二能隨所執義。三能隨所思義。四能隨通達所思義。今論所辯正明第四。汝問。諸有為法剎那不住念云何成。何以故。他見他憶無此義故者。答若知者異念則不成。如張見王憶。若智相續異念亦不成。如見牛不憶馬等。若智一念亦不成。無後智故。及此三義則名為念。又釋若不相關則他見他不得憶。如此人見彼人不憶。若因緣相關則他見他得憶。譬如童子少壯老弱智念得隨逐生。復次譬如種子。不相關故。麥種不生穀芽。若因果相關而有

異者。是穀類等種子芽莖支節葉位得隨逐生。若一念亦不成。因果不立故。如種子恒一芽則不生。由相關不異不一故念得成。汝問。若一切諸法皆是念處。念根即是念處則義不相應。答今論所辯。念根即四念處。但不以境界分別根故。譬如智根智量。復次念處有三種。一自性念處。但生憶念譬如王。二雜念處。若法能助於念。亦名為念。如王臣佐亦得王名。三境界念處。由念緣此起。亦得名念。如王住處。是故念根即是念處。義不相違。汝問。若念獨自不能守一法者。云何經說。有念一守者。答念是守護中第一增上緣。故說一守。譬如王勝。如經言。一切諸法念為增上緣。為守護故。復次一念能護一切行。故說一守。如經言。是念行一切處。復次一切念能守六根。如當門人。復次是念能錄一心。如人手捻陰陽筒口。復次能守一相續故名一守。如護一子。復次六根被繫。於一念柱不散住自境。如六眾生同繫一柱。是故經言。有念一守。汝問。云何有時能憶有時不憶者。答有三因緣故能生念。一數習。由數習身口意如夢中見。二相。由順逆相憶。似不似境。三澄清。由心澄淨念即得起。如淨器水得見面像。若反此三則不得憶。又臨死及初生重苦所逼。忘失本念故不憶宿命。復次有六因緣能生於念。如偈言。

順逆及數習 一處共會聚

定力及因力 此六為念因

順者。如見他似兒便憶自子。逆者。由觸熱故憶昔時冷。數習者。如所串
行事自然憶。一處會聚者。如人見菴羅樹憶其酸味。定力者。如得三明人

憶宿住事。因力者。猶如聖人及大行善人憶過去生。」
(T32, p. 397, b11-p. 398, a4)

4、《阿毘達磨法蘊足論》卷八：「云何念覺支。謂世尊說。若聖弟子。於此內身。住循身觀。若具正勤正知正念。除世貪憂。於彼外身。住循身觀。若具正勤正知正念。除世貪憂。於內外身。住循身觀。若具正勤正知正念。除世貪憂。於內外俱受心法三。廣說亦爾。脩習如是四念住時。所有無漏作意相應。諸念隨念。專念憶念。不忘不失。不遺不漏。不失法性。心明記性。總名為念。亦名念根。亦名念力。亦名念覺支。亦名正念。是聖出世無漏無取道隨行道俱有道隨轉。能正盡苦。作苦邊際。諸有學者如所見諸行思惟觀察。令至究竟。於諸行中深見過患。於永涅槃深見功德。若阿羅漢。如解脫心。思惟觀察。令至究竟。所有無漏作意相應。諸念隨念。乃至心明記性。是名念覺支。」(T26, p. 491, c3-17)

5、《阿毘達磨法蘊足論》卷八：「云何喜覺支。謂世尊說。大名當知。若聖弟子。以如是相隨念諸佛。謂此世尊。是如來阿羅漢正等覺明行圓滿善逝世間解無上丈夫調御士天人師佛薄伽梵。彼聖弟子。以如是相隨念佛時。貪不纏心。瞋不纏心。癡不纏心。於如來所。其心正直。心正直故。得義威勢。得法威勢。於如來所。能引起欣。欣故生喜心。喜故身安。身安故受樂。樂故心定。心定故於不平等諸有情類。得住平等。於有惱害諸有情類。住無惱害。得預法流於諸佛所脩隨念故。乃至能證究竟涅槃。復次大名。若聖弟子。以如是相隨念正法。謂佛正法。善說現見。無熱應時。引導近觀。智者內證。彼聖弟子。以如是相隨念法時。貪不纏心。瞋不纏心。癡

不纏心。於正法所。其心正直。心正直故。得義威勢。得法威勢。於正法所。能引起欣欣故生喜心。喜故身安。身安故受樂。樂故心定。心定故於不平等諸有情類。得住平等。於有惱害諸有情類。住無惱害。得預法流。於正法所。脩隨念故。乃至能證究竟涅槃。」
(T26, p. 492, c6-25)

貳、聲聞教中之佛隨念

1、經據

A、《雜阿含經》卷二十：「尊者摩訶迦旃延語諸比丘。佛·世尊·如來·應·

等正覺所知所見。說於法出苦處昇於勝處。說一乘道淨諸眾生。離諸惱苦。憂悲悉滅。得真如法。何等為六。謂聖弟子念如來·應·等正覺所行法淨。如來·應·等正覺·明行足·善逝·世間解·無上士·調御丈夫·天人師·佛·世尊。聖弟子念如來·應所行法故。離貪欲覺·離瞋恚覺·離害覺。如是。聖弟子出染著心。何等為染著心。謂五欲功德。於此五欲功德離貪·恚·癡。安住正念正智。乘於直道。修習念佛。正向涅槃。是名如來·應·等正覺所知所見。說第一出苦處昇於勝處。一乘道淨於眾生。離苦惱。滅憂悲。得如實法。」(T02, p. 143, b20-c4)

B、《雜阿含經》卷三十三：「如是我聞。一時。佛住迦毘羅衛國尼拘律園中。爾時。釋氏摩訶男來詣佛所。稽首禮足。退坐一面。白佛言。世尊。若比丘在於學地。求所未得。上昇進道。安隱涅槃。世尊。彼當云何修習。多修習住。於此法·律得諸漏盡。無漏心解脫·慧解脫。現法自知作證。我生已盡。梵行已立。所作已作。自知不受後有。

佛告摩訶男。若比丘在於學地。求所未得。上昇進道。安隱涅槃。彼於爾時。當修六念。乃至進得涅槃。譬如飢人。身體羸瘦。得美味食。身體肥澤。如是。比丘住在學地。求所未得。上昇進道。安隱涅槃。修六隨念。乃至疾得安隱涅槃。何等六念。謂聖弟子念如來事。如來·應·等正覺·明行足·善逝·世間解·無上士·調御丈夫·天人師·佛·世尊。聖弟子如是念時。不起貪欲纏。不起瞋恚·愚癡心。其心正直。得如來義。得如來正法。於如來正法·於如來所得隨喜心。隨喜心已。歡悅。歡悅已。身猗息。身[*]猗息已。覺受樂。覺受樂已。其心定。心定已。彼聖弟子於兇嶮眾生中。無諸罣闕。入法流水。乃至涅槃。」(T02, p. 237, c9-29)

2、論據

A、《清淨道論》(佛隨念的修法及功德等)「依照此等理由而世尊為阿羅漢」……乃至「依此等理由為世尊」，(瑜伽者)像這樣的隨念佛陀之德，此時則無被貪所纏之心，無被瞋所纏之心，及無被痴所纏之心，他的心是只緣如來而正直的。因他這樣沒有了貪等所纏，故鎮伏五蓋，因向於業處，故他的心正直，而起尋伺傾於佛德；佛德的隨尋隨伺而喜生起，有喜意者由於喜的足處(近因)而輕安，不安的身心而得安息；不安的得安，則亦得生起身心二樂；有樂者以佛德為所緣而得心定(心一境性)；在這樣次第的一剎那中生起了五禪支。因為佛德甚深或因傾向於種種佛德的隨念，故不證安止定，只得近行之禪。此禪是依於隨念佛德而生起，故稱佛隨念。大、念廣大、慧廣大及福廣大，並得多喜悅，克服怖畏恐懼，而安忍於苦痛，

及得與師共住之想，且因他的身中常存佛德隨念，所以他的身體亦如塔廟一樣的值得供養，又因他的心向佛地，縱有關於犯罪的對象現前，而他亦能如見師而生慚愧。他雖然不通達上位（近行以上），但來世亦得善趣。

B、《阿毘達磨法蘊足論》卷二：「云何佛證淨。如世尊言。此聖弟子。以如是相。隨念諸佛。謂此世尊。是如來阿羅漢正等覺明行圓滿善逝世間解無上丈夫調御士天人師佛薄伽梵。所言此者。謂此欲界。或此世界。此瞻部洲。又言此者。謂即此身持等持軀等軀聚得自體。又言此者。謂此處生。佛及弟子。諸仙牟尼。諸聰叡者。善調伏者。善調順者。又言此者。謂即於此教授教誡善說法中。是故言此。言聖弟子者。聖謂佛法僧。歸依佛法僧故。名聖弟子。以如是相隨念佛者。謂以此相此門此理。於諸佛所。起念隨念。專念憶念。不忘不失。不遺不漏。不失法性。心明記性。是故名為以如是相隨念諸佛。所言謂者。謂如是相。如是狀。如是種。如是類。是故言謂所言此者。謂如是戒。如是法。如是慧。如是通。如是解脫。如是多住。是故言此。言世尊者。如後當釋。言如來者。如世尊言。從菩薩證無上正等菩提夜。乃至佛無餘依般涅槃界夜。於其中間。諸有所說。宣暢敷演。一切皆如。無有虛妄。無有變異。諦實如理。無有顛倒。皆以如是如實正慧。見已而說故。名如來。阿羅漢者---」(T26, p. 460, a29-b21)

參、菩薩教中之念佛三昧

1、持名念佛：

A、《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》卷二：「佛言：『法界一相，繫緣法界，是名一行三昧。若善男子、善女人，

欲入一行三昧，當先聞般若波羅蜜，如說修學，然後能入一行三昧。如法界緣，不退不壞，不思議，無礙無相。善男子、善女人，欲入一行三昧，應處空閑，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。隨佛方所，端身正向，能於一佛念念相續，即是念中，能見過去、未來、現在諸佛。何以故？念一佛功德無量無邊，亦與無量諸佛功德無二，不思議佛法等無分別，皆乘一如，成最正覺，悉具無量功德、無量辯才。如是入一行三昧者，盡知恒沙諸佛、法界，無差別相。阿難所聞佛法，得念總持，辯才智慧於聲聞中雖為最勝，猶住量數，則有限礙。若得一行三昧，諸經法門，一一分別，皆悉了知，決定無礙。晝夜常說，智慧辯才終不斷絕。若比阿難多聞辯才，百千等分不及其一。菩薩摩訶薩應作是念：『我當云何逮得一行三昧不可思議功德無量名稱？』佛言：『菩薩摩訶薩當念一行三昧，常勤精進而不懈怠。』如是次第漸漸修學，則能得入一行三昧，不可思議功德作證，除謗正法不信，惡業重罪障者，所不能入。」(T08, p. 731, a26-b19)

2、觀像念佛：

A、《佛說觀佛三昧海經》卷九：「佛告阿難。佛滅度後現前無佛當觀佛像。觀佛像者。若比丘比丘尼優婆塞優婆夷天龍八部一切眾生欲觀像者。先入佛塔以好香泥及諸瓦土塗地令淨。隨其力能燒香散華供養佛像。說已過惡禮佛懺悔。如是伏心經一七日。復至眾中塗掃僧地除諸糞穢。向僧懺悔禮眾僧足。復經七日。如是供養心不疲厭。若出家人應誦毘尼極令通利。若在家人孝養父母恭敬師長。調心令軟。心若不軟。當強折伏令心調順。如調象馬不令失御。心柔順已住於靖處燒眾名香。禮釋迦文而作是言。南無大

德我大和上應正遍知大悲世尊。願以慈雲覆護弟子。作是語已五體投地泣淚像前。從地而起齊整衣服結加趺坐。繫念一處隨前眾生。繫心鼻端。繫心額上。繫心足指。如是種種隨意繫念專置一處。勿令馳散使心動搖。心若動搖舉舌拄腭。閉口閉目叉手端坐。一日至七日令身安隱。身安隱已然後想像。樂逆觀者。從像足指次第仰觀。初觀足指繫心令專。緣佛足指經一七日。閉目開目令了了見金像足指。漸次復觀兩足趺上令了了見。次觀鹿王牘。心既專已次第至髻。從髻觀面若不明了。復更懺悔倍自苦策。以戒淨故見佛像面。如真金鏡了了分明。作是觀已觀眉間毫。如頗梨珠右旋宛轉。此相現時見佛眉眼。如天畫師之所畫作。見是事已次觀頂光令分明了。如是眾相名為逆觀。順觀像者。從頂上諸蠡文間。一一蠡文繫心諦觀。令心了了見佛蠡文。猶如黑絲右旋宛轉。次觀佛面觀佛面已。具足觀身漸下至足。如是往返凡十四遍。諦觀一像極令了了。觀一成已出定入定。恒見立像在行者前。見一了了復想二像。見二像已次想三像。乃至想十皆令了了。見十像已想一室內滿中佛像間無空缺。滿一室已復更精進燒香散華。掃塔塗地澡浴眾僧。為父母師長案摩調身。洗浴身體上塗足油。四方乞食得好美者。先上師長分奉父母。作是行已發大誓願。我今觀佛。以此功德不願人天聲聞緣覺。正欲專求佛菩提道。發是願已若實至心求大乘者。當行懺悔。行懺悔已次行請佛。行請佛已次行隨喜。行隨喜已次行迴向。行迴向已次行發願。行發願已正身端坐繫念在前。觀佛境界令漸廣大。一僧坊中滿中佛像。方身丈六足下蓮華圓光一尋。及通身光摩尼焰相。及眾化佛化佛侍者。光明眾色皆令了了一僧坊已。令心復廣一頃地中滿中佛像。此

想成已心得安隱身體悅樂。若行若止心想利故。見一頃地滿中佛像。香華供具及諸幢幡。皆隨像行。以心利故。左右前後盡見像行。心漸廣大見百頃地滿中佛像。開目閉目皆令心想。想想不絕心心相續。如渴思飲。此想成已見一由旬滿中佛像。漸增廣遠滿百由旬。見一切像三十二相八十隨形好皆悉炳然。此想成已想一閻浮提八千由旬滿中佛像。此想成已次想東方弗婆提界八千六十由旬滿中佛像---」(T15, p. 690, c1-p. 691, a29)

B、《佛說觀佛三昧海經》卷一：「云何觀如來額廣平正相。額廣平正相中有三相。一者所謂白毛相。佛初生時。王與夫人將太子詣阿私陀仙。令相太子。仙人披疊。初見太子眉間白毛旋生。於白毛邊有諸輪郭。隨白毛旋。相師舒毛見毛長大。即取尺度量其長短。足滿五尺如琉璃筒。放已右旋如頗梨珠。顯現無量百千色光。是名菩薩初生時白毫相光。至年八歲。姨母復觀悉達年大。其眉間毛亦隨年長。今試看之。即舒白毛見毛正直如白琉璃筒。於其毛端出五色光明還入毛孔。母甚憐念情無已已。告語諸人。我子毛相乃至如此。諸人見已。如前右旋甚可愛念。是名菩薩童子時白毫毛相。---」(T15, p. 649, b19-c3)

C、《坐禪三昧經》卷一：「第五法門治等分行。及重罪人求索佛。如是人等當教一心念佛三昧。念佛三昧有三種人或初習行。或已習行。或久習行。若初習行人。將至佛像所。或教令自往諦觀佛像相好。相相明了。一心[3]取持還至靜處。心眼觀佛像。令意不轉繫念在像不令他念。他念攝之令常在像。若心不住。師當教言。汝當責心。由汝受罪不可稱計。無際生死種種苦惱無不更受。若在地獄。吞飲洋銅食燒鐵丸。若在畜生。食糞噉草。若在餓鬼受飢

餓苦。若在人中貧窮困[4]厄。若在天上失欲憂惱。常隨汝故令我受此種種身惱心惱無量苦惱。今當制汝。汝當隨我。我今繫汝一處。我終不復為汝所困更受苦毒也。汝常困我。我今要當以事困汝。如是不已心不散亂。是時便得心眼見佛像相光明。如眼所見無有異也。如是心住。是名初習行者思惟。是時當更念言。是誰像相。則是過去釋迦牟尼佛像相。如我今見佛形像。像亦不來我亦不往。如是心想見過去佛。初降神時震動天地。有三十二相大人相。一者足下安平立。---」(T15, p. 276, a7-27)

3、觀想念佛：

A、《五門禪經要用法》卷1：「坐禪之要法有五門。一者安般。二不淨。三慈心。四觀緣。五念佛。安般不淨二門觀緣。此三門有內外境界。念佛慈心緣外境界。所以五門者。隨眾生病。若亂心多者教以安般。若貪愛多者教以不淨。若瞋恚多者教以慈心。若著我多者教以因緣。若心沒者教以念佛。若行人有善心已來。未念佛三昧者。教令一心觀佛。若觀佛時當至心觀佛相好。了了分明諦了已。然後閉目憶念在心。若不明了者。還開目視極心明了。然後還坐正身正意繫念在前。如對真佛明了無異。即從座起跪白師言。我房中係念見佛無異。師言。汝還本坐。係念額上一心念佛。爾時額上有佛像現。從一至十乃至無量。若行人所見。多佛從額上出者。若去身不遠而還者。教師當知。此是求聲聞人。若小遠而還者。求辟支佛人。若遠而還者。是大乘人。三種所出佛還近身。作地金色。此諸佛盡入於地。地平如掌明淨如鏡。自觀己身明淨如地。此名得念佛三昧境界。得是境界已白師。師言。是好境界。此名初門觀也。師復教係念在心。然後觀佛。即見諸佛從心

而出。手執琉璃杖。---」(T15, p. 325, c11-p. 326, a3)

4、實相念佛：

A、《大寶積經》卷八十九：「爾時大精進菩薩。持畫疊像入於深山。寂靜無人禽獸之間。開現畫像取草為坐。在畫像前結加趺坐。正身正念觀於如來。諦觀察已作如是念。如來如是希有微妙。畫像尚爾端嚴微妙。況復如來正遍知身。復作是念云何觀佛。爾時林神。知彼菩薩心之所念。白菩薩言。善男子。汝如是念云何觀佛。若欲觀佛當觀畫像。觀此畫像不異如來。是名觀佛。如是觀者名為善觀。時大精進作如是念。我今云何觀此畫像與如來等。復作是念。如來像者非覺非知。一切諸法亦復如是。非覺非知。如是像者但有名字。一切諸法亦復如是。但有名字。如是名字自性空寂無所有。如來之身其相如是。如此畫像非證非得非果。非證者。非得者。非得果者。非住者。非去非來。非生非滅。非垢非淨。非色非非色。非貪盡。非瞋盡。非癡盡。非陰界入。非初非中非後。一切諸法亦復如是。如來身相亦復如是。如此畫像非覺非作。一切諸法亦復如是。如來身相亦復如是。如此畫像。非見非聞非嗅非嘗非觸非知。非出息非入息。一切諸法亦復如是。無有知者。如此畫像非欲界攝。非色無色界攝。一切諸法亦復如是。如此畫像非初非中非後。非此非彼。非行非非行。非取非捨。非作非誦。非實非虛。非生死非涅槃。一切諸法亦復如是。如來身相亦復如是。菩薩如是觀如來身。結加趺坐經於日夜。成就五通。具足無量。得無礙辯。得普光三昧。具大光明。成就天眼過於人眼。以此天眼。見於東方阿僧祇佛。得淨天耳。諸佛世尊所說之法。悉能聽受。天耳淨故。一一諸佛所說之法。聽聞受持不相障礙。迦葉。時大

精進。勤行精進滿足七日。以智為食不食世供。一切諸天散花供養。迦葉。時大精進。不被袈裟。亦不見佛。不受禁戒。心但憶念學薩婆若。迦葉。菩薩應如是觀如來身。非觀非非觀。迦葉。菩薩應如是觀如來畫像。如大精進菩薩摩訶薩觀如來像。如是觀已成大智慧。以此智慧。悉見十方阿僧祇佛。」(T11, p. 513, b27-p. 514, a8)

B、《大方等大集經菩薩念佛三昧分》卷七：「時彼菩薩念諸如來如是相已。復應常念彼諸如來應供等正覺。心無動亂。亦當安住無所著心。心無著已彼復應作如是思惟。是中何等名曰如來。為當即色是如來耶。為當離色是如來乎。若以色法為如來者。彼諸眾生皆有色陰。一切眾生應是如來。若以離色為如來者。離色則是無因緣法。無因緣法云何如來。菩薩如是觀知色已。次復觀受。彼時更作如是思惟。為當即受是如來耶。為當離受是如來耶。若即受法為如來者。彼諸眾生皆有受陰。一切眾生應是如來。若離受法為如來者。離受則為無因緣法。彼無緣法云何如來。彼既如是觀色受已。乃至觀識亦如是。時彼菩薩復如斯念。若此諸陰非如來者。豈彼諸根是如來乎。如是念已則先觀眼。為當即眼是如來耶。為當離眼是如來乎。若即彼眼是如來者。一切眾生皆有是眼。一切眾生應是如來。若離彼眼是如來者。離眼則為非因緣法。彼非緣法云何如來。菩薩如是觀察眼已。觀耳觀鼻乃至觀意亦如是。時彼菩薩復如斯念。若此諸根無如來者。豈彼諸大有如來乎。如是念已則先觀地。為即地界是如來耶。為離地界是如來乎。若即地界為如來者。彼內外法皆屬於地。如是地界應是如來。若離地界為如來者。離地即為無因緣法。彼無緣法云何如來。彼既如是觀察地界。乃至觀彼水火風界亦如

是。而彼菩薩能作如是正思惟時。不以色觀察如來。不離色觀察如來。如是不以受不離受。不以想不離想。乃至不以識不離識。觀察如來亦如是。又彼觀時亦不以眼觀察如來。不離眼觀察如來。如是不以耳不離耳。不以鼻不離鼻乃至不以身意不離身意。觀察如來亦如是。又彼觀時不以色觀察如來。不離色觀察如來。如是不以色不離色。不以聲不離聲。乃至不以觸法不離觸法。觀察如來亦如是。又彼觀時。不以地觀察如來亦不離地。觀察如來如是。不以水不離水。乃至不以風不離風。觀察如來亦如是。彼菩薩如是觀時。即能於彼一切法中。善通達知明了無礙。爾時彼菩薩復應當作如是思惟。是中更以何等真法。而能得彼阿耨多羅三藐三菩提。為以身得菩提耶。為用心得菩提乎。若身得者。而今此身無覺無識頑癡無知。譬如草木若石若壁。然彼菩提非色非身非行非得。不可見聞不可觸證。此身如是。云何能得成就菩提。若心得者而即此心本自無形無有相貌。不可見聞不可觸證不可執持。猶如幻化。菩提如是亦無有心無有觸對。不可見聞不可知證。此心如是。云何能得成就菩提。不空見。是為菩薩正念思惟。不以身心亦不離身心。而能證得阿耨多羅三藐三菩提耶。佛言。不空見。然彼菩薩常應如是觀察思惟。若能如是觀諸法時。即得安住於正法中。心無遷變不可移動。當知爾時具足菩薩摩訶薩法。自然遠離不善思惟。速疾成就阿耨多羅三藐三菩提。正覺平等真實法界。」

(T13, p. 858, c5-p. 859, b3)

5、四法次第相生：

A、《思惟略要法》卷一：「觀佛三昧法佛為法王。能令人得種種善法。是故習禪之人先當念佛。念佛者。令無量劫

重罪微薄得至禪定。至心念佛佛亦念之。如人為王所念怨家債主不敢侵近。念佛之人諸餘惡法不來擾亂。若念佛者佛常在也。云何憶念。人之自信無過於眼。當觀好像便如真佛。先從肉髻眉間白毫下至於足。從足復至肉髻。如是相相諦取還於靜處。閉目思惟繫心在像不令他念。若念餘緣攝之令還。心目觀察如意得見。是為得觀像定。當作是念。我亦不往像亦不來。而得見者由心定想住也。然後進觀生身便得見之。如對面無異也。人心馳散多緣惡法。當如乳母伺視其子莫令墜於坑井險道。念則如子行者如母。若心不住當自責心。念老病死甚為切近。若生天者著於妙欲無有治心善法。若墮三惡道苦惱怖懼善心不生。今受妙法云何可不至心專念耶。又作念言。生在末法。末法垂已欲滅。猶如赦鼓開門放囚。鼓音漸已欲止。門扉已閉一扇。豈可自寬不求出獄。過去無始世界已來。所更生死苦惱萬端。今所受法未得成就。無常死賊須臾叵保。當復更受無央數劫生死之苦。如是種種鞭心令心得住。心住相者。坐臥行步常得見佛。然後更進生身法身。得初觀已展轉則易。

生身觀法：

生身觀者。既已觀像。心想成就檢意入定。即便得見。當因於像以念生身。觀佛坐於菩提樹下。光明顯照相好奇特。或如鹿野苑中坐為五比丘說四諦法時。或如耆闍崛山放大光明為諸大眾說波若時。如是隨用一處繫念在緣不令外散。心想得住即便見佛。舉身快樂樂徹骨髓。譬如熱得涼池寒得溫室。世間之樂無以為喻也。

法身觀法：

法身觀者。已於空中見佛生身。當因生身觀內法身。十力四無所畏 大慈大悲無量善業。如人先念金瓶後觀瓶內摩

尼寶珠。所以尊妙神智無比。無遠無近無難無易。無限世界悉如目前。無有一人在於外者。一切諸法無所不了。常當專念不令心散。心念餘緣攝之令還。復次一切愚智當其死時。外失諸根如投黑坑。若能發聲聲至梵天。大力大苦大怖大畏無過死賊。唯佛一人力能救拔。能與種種人天涅槃之樂。復次一切諸佛世世常為一切眾生故不惜身命。如釋迦牟尼佛昔為太子時。出遊道見癩人勅醫令治。醫言。當須不瞋人血飲之以髓塗之。乃可得差。太子念言。是人難得。設使有者復不可爾。即便以身與之令治。若為一切眾生亦復如是。佛恩深重過於父母。若使一切眾生悉為父母。佛為一分。二分之一中常當念佛。不應餘念。如是種種功德隨念何事。若此定成除斷結縛。乃至可得無生法忍。若於中間諸病。起者隨病習藥。若不得定。六欲天中豪尊第一。飛行所至宮殿自隨。或生諸佛前終不空也。若人藥和赤銅。若不成金不失銀也。

十方諸佛觀法：

念十方諸佛者。坐觀東方。廓然明淨無諸山河石壁。唯見一佛結跏趺坐舉手說法。心眼觀察光明相好盡然了了。繫念在佛不令他緣。心若餘緣攝之令還。如是見者更增十佛。既見之後復增百千。乃至無有邊際。近身則狹轉遠轉廣。但見諸佛光光相接。心眼觀察得如是者。迴身東南復如上觀。既得成就。南方西南方。西方西北方。北方東北方。上下方都亦如是。既得方方皆見諸佛。如東方已當復端坐總觀十方諸佛。一念所緣周匝得見。定心成就者。即於定中十方諸佛皆為說法。疑網雲消得無生忍。若宿罪因緣不見諸佛者。當一日一夜六時懺悔隨喜勸請。漸自得見。縱使諸佛不為說法。是時心得快樂身體安隱。是則名

為觀十方諸佛也。

觀無量壽佛法：

觀無量壽佛者。有二種人。鈍根者。先當教令心眼觀察額上一寸。除却皮肉但見赤骨。繫念在緣不令他念。心若餘緣攝之令還。得如是見者。當復教令變此赤骨辟方一寸令白如珂。既得如是見者。當復教令自變其身皆作白骨。無有皮肉色如珂雪。復得如是見。當更教令變此骨身使作琉璃光色。清淨視表徹裏。既得如是見者。當復教令從此琉璃身中放白光明。自近及遠遍滿閻浮。唯見光明不見諸物。還攝光明入於身中。既入之後復放如初。凡此諸觀從易及難。其白亦應初少後多。既能如是。當從身中放此白光。乃於光中觀無量壽佛。無量壽佛其身殊大光明亦妙。西向端坐相相諦取。然後總觀其身。結跏趺坐顏容巍巍如紫金山。繫念在佛不令他緣。心若餘緣攝之令還。常如與佛對坐不異。如是不久便可得見。若利根者。但當先作明想。晃然空淨乃於明中觀佛便可得見。行者若欲生於無量壽佛國者。當作如是觀無量壽佛也。

諸法實相觀法：

諸法實相觀者。當知諸法從因緣生。因緣生故不得自在。不自在故畢竟空相。但有假名無有實者。若法實有不應說無。先有今無是名為斷。不常不斷亦不有無。心識處滅言說亦盡。是名甚深清淨觀也。又觀婬怒癡法即是實相。何以故。是法不在內不在外。若在內不應待外因緣生。若在外則無所住。若無所住亦無生滅。空無所有清淨無為。是名婬怒癡實相觀也。又一切諸法畢竟清淨。非諸佛賢聖所能令爾。但以凡夫未得慧觀。見諸虛妄之法有種種相。得實相者觀之如鏡中像。但誑人眼。其實不生亦無有滅。如

是觀法甚深微妙。行者若能精心思惟。深靜實相不生邪者。即便可得無生法忍。此法難緣心多馳散。若不馳散或復縮沒。常應清淨其心了了觀察。若心難攝當呵責心。汝無數劫來常應雜業無有厭足。馳逐世樂不覺為苦。一切世間貪樂致患。隨業因緣受生五道。皆心所為。誰使爾者。汝如狂象蹈籍殘害無有物制。誰調汝者。若得善調則離世患。當知處胎不淨苦厄。逼迮切身猶如地獄。既生在世。老病死苦憂悲萬端不得自在。若生天上當復墮落。三界無安汝何以樂著。如是種種呵責其心已。還念本緣。心想住者心得柔軟。見有種種色光從身而出。是名諸法實相觀也。欲生無量壽佛國者。應當如是上觀無量壽佛。又觀諸法實相。又當觀於世間如夢如幻皆無實者。但以顛倒虛妄之法。橫起煩惱受諸罪報。如人見諸小兒共爭。瓦石土木便生瞋鬪。觀諸世間亦復如是。當興大悲誓度一切。常伏其心修行二忍。所謂眾生忍法忍也。眾生忍者。若恒河沙等眾生種種加惡。心不瞋恚。種種恭敬供養。心不歡喜。又觀眾生無初無後。若有初者則無因緣。若有因緣是則無初。若無初者中後亦無。如是觀時不墮常斷二邊。用安隱道觀諸眾生不生邪見。是名眾生忍。法忍者。當觀諸法甚深清淨畢竟空相。心無罣礙能忍是事。是名法忍。新發意者雖未得是法忍。當如是修習其心。又觀諸法畢竟空相。而於眾生常興大悲。所有善本盡以迴向。願生無量壽佛國。便得往生」(T15, p. 299, a3-p. 300, b23)

B、《十住毘婆沙論》卷十二：「是故行者先念色身佛。次念法身佛。何以故。新發意菩薩。應以三十二相八十種好念佛。如先說。轉深入得中勢力。應以法身念佛心轉深入得上勢力。應以實相念佛而不貪著。

不染著色身 法身亦不著
善知一切法 永寂如虛空

是菩薩得上勢力。不以色身法身深貪著佛。何以故。信樂空法故。知諸法如虛空。虛空者無障礙故。障礙因緣者。諸須彌山由乾陀等 十寶山。鐵圍山黑山石山等。如是無量障礙因緣。何以故。是人未得天眼故。念他方世界佛。則有諸山障礙。是故新發意菩薩。應以十號妙相念佛。如說。

新發意菩薩 以十號妙相
念佛無毀失 猶如鏡中像

十號妙相者。所謂如來應供正遍知明行足善逝世間解無上士調御丈夫天人師佛世尊。無毀失者。所觀事空如虛空。於法無所失。何以故。諸法本來無生寂滅故。如是一切諸法皆亦如是。是人以緣名號增長禪法則能緣相。是人爾時即於禪法得相。」(T26, p. 86, a9-b2)