

「念佛三昧」行門略述

～阮貴良

講於佛陀教育基金會「假日佛學院」〈淨土宗〉・2014/10/03 起

壹、釋名	3
一、「三昧」	3
二、「念佛三昧」	4
三、「念佛三昧」與「一心不亂」	5
貳、念佛三昧分類	5
一、依鳩摩羅什大師《思惟略要法》	5
二、依龍樹菩薩《十住毘婆沙論》	6
三、依元・優曇普度《廬山蓮宗寶鑑》	7
四、依清・周克復《淨土晨鐘》	8
五、依智者大師《五方便念佛門》	9
六、依清涼大師《華嚴經疏》	9
七、依清・續法法師《楞嚴經勢至圓通章疏鈔》	9
八、依清・彭際清《華嚴念佛三昧論》	10
參、「念佛三昧」修行次第	11
一、從「資糧」到「加行」（有「助行」→成就「正行」）	11
（一）通論「資糧位」、「加行位」	11
（二）修證三昧所需之「資糧」、「加行」	12

(三) 別論淨土「資糧」、「加行」-----	13
二、從「事持」到「理持」(「持名念佛」→「實相念佛」)-----	13
(一) 通論「四種念佛」：持名、觀像、觀想、實相-----	13
(二) 蓮池大師《彌陀疏鈔》：事一心→理一心-----	14
(三) 蕩益大師《彌陀要解》：事持→理持-----	15
(四) 融通上述智者大師、清涼大師、續法法師之「念佛五門」-----	16
(五) 以天台「六即」辨持名念佛-----	20
三、從「九住心」到「事事無礙」-----	22
(一) 修奢摩他(三昧)攝心的過程—九住心-----	22
(二) 念佛九住心→離相→理事無礙→事事無礙-----	25
肆、三昧中之業障發相、善根發相-----	28
一、善根發相-----	28
二、業障發相-----	29
三、對治業障-----	29
四、勘驗善惡-----	30
伍、結語-----	31
【附錄】-----	32

壹、釋名

一、「三昧」

梵語 samādhi。指修行者將心定於一處而不散亂之狀態。又作三摩地、三摩提、三摩帝。意譯為定、等持、正受、調直定、正心行處、息慮凝心等。三昧即心定於一處，故稱**定**；遠離昏沈、掉舉而保持平等的心，故稱**等持**；正受所觀之法，故稱**正受**；調整散亂的心使正直，故稱**調直定**；正心之行動，使合於法的依處，故稱**正心行處**；息止緣慮，凝結心念，故言**息慮凝心**。

俱舍宗以之為十大地法之一，唯識宗則列為五別境之一；此二宗均以為之為「心所」之一。然而「經部」則認為心於一境相續而轉，名三摩地；《成實論》主張三昧與心無異，即二者皆不許另有心所存在。

在《翻譯名義集》、《三藏法數》中，有所謂「七種定名」：(1)三摩呬多(等引。遠離沉掉，曰等；發生功德，曰引。謂能修此定，則離諸煩惱，而引發勝妙功德)。(2)三摩地(等持、正心行處)。(3)三摩鉢底(等至。謂能修此定，正受現前，大發光明，慶快殊勝，處染不染，無有退轉)。(4)馱那演那(靜慮。謂澄神息慮，專思寂想)。(5)質多翳迦阿羯羅多(心一境性。謂攝心一境，策勵正勤而修習，即是等持)。(6)奢摩他(止。謂止息諸根惡不善法，能滅一切散亂煩惱故)。(7)現法樂住(離一切妄想，身心寂滅，現受法喜之樂，而安住不動)。

在舊譯經典中，往往將三摩地(正心行處)、三摩鉢底(正定現前)、三摩呬多(勝定)混而為一，皆譯為三昧，實則其中唯三摩地是三昧。且據有部的說法，三摩地通有心定、散定(不通於無心定)，三摩鉢底及三摩呬多則通有心、無心，而不通於散定。靜慮通攝有無心定、漏及無漏、染與不染，依色四地，非餘處有。奢摩他，唯有心淨定，不通散位。現法樂住，唯在四根本靜慮。「有心定」則有四靜慮及四無色定等八定；「無心定」又分為無想定及滅盡定；「散定」指欲界定或未到地定。雖皆指心相續轉於一境的狀態，但其義略有小別。在《十住毘婆沙論》卷11〈23 四

十不共法中善知不定品〉：「禪者，四禪。定者，四無色定、四無量心等。皆名為定。解脫者，八解脫。三昧者，除諸禪、解脫，餘定盡名三昧。有人言：三解脫門及有覺有觀定、無覺有觀定、無覺無觀定，名為三昧。有人言：定小三昧大，是故一切諸佛菩薩所得之定皆名三昧。是四處皆攝在一切禪波羅蜜。」(T26, p. 82, c9-15)

在原始佛教中，如《阿含》等經典所說的三摩地大抵是四禪八定、空無相無願及有覺有觀等的三昧。大乘經典中則出無數種三昧，如無量義處三昧、法華三昧、華嚴三昧、海印三昧、一行三昧、念佛三昧、首楞嚴三昧、寶印三昧等百八三昧。天台宗立四種三昧：常坐、常行、半行半坐及非行非坐四種。

二、「念佛三昧」

以憶念或觀想佛的名號、功德、相好、法身為內容之一種三昧，通稱為「念佛三昧」。然諸佛有三世、十方之異，並有法、報、應三身之別，故據曇鸞之《略論安樂淨土義》、道綽之《安樂集》等所說，專注且相續不斷地念佛之神力、智慧、相好、本願等，總稱為念佛三昧。《略論安樂淨土義》卷 1：「若念佛名字，若念佛相好，若念佛光明，若念佛神力，若念佛功德，若念佛智慧，若念佛本願。無他心間雜，心心相次乃至十念，名為十念相續。」(T47,p.3,c17-20)《安樂集》卷 1：「念阿彌陀佛時，亦如彼人念渡，念念相次，無餘心想間雜。或念佛法身，或念佛神力，或念佛智慧，或念佛毫相，或念佛相好，或念佛本願，稱名亦爾。但能專至，相續不斷，定生佛前。」(T47,p.11,b5-10)

又於《文殊般若經》以專精修念佛一行，稱為「一行三昧」。於《華首經》以專修念佛之相好，稱為「一相三昧」。而「般舟三昧」是在一特定期間（七日至九十日）內，修行此念佛三昧，得見諸佛。據《般舟三昧經》載，以九十日為一期，常行無休息，除用食及大小便溺之外，均須經行，不得休息，步步聲聲，念念唯在阿彌陀佛。身業禮佛、經行，口業稱佛名，意業觀佛，三業相應，故總稱為三業無間，終得佛現前的三昧，即所謂「見佛定」。善導《般若讚》譯為「常行道」，又名立定見諸佛；又譯為「佛立」，也是根據《般舟三昧經》卷上〈問事品〉所說「十方諸佛

悉立在前」及〈行品〉所說「持是行法便得三昧，現在諸佛悉立在前」之意而得名的。善導對此加以解釋，說「由前三業無間，心至所感，即佛境現前。」《佛說觀無量壽佛經》云：「見此事者，即見十方一切諸佛，以見諸佛故名念佛三昧。作是觀者，名觀一切佛身，以觀佛身故亦見佛心。諸佛心者，大慈悲是，以無緣慈攝諸眾生。」元照《觀無量壽佛經義疏》卷3云：「見多佛者，法身體同。念佛三昧從此得名。」(T37,p.297,a19-20)

三、「念佛三昧」與「一心不亂」

念佛三昧	—	功夫成片-----	伏見思惑（欲界定、未到地定、四禪定）
		事一心不亂-----	斷見思惑
		理一心不亂-----	斷無明惑

貳、念佛三昧分類

一、依鳩摩羅什大師《思惟略要法》

- 1、「觀佛三昧法」（佛像觀）：是觀佛的三十二相，八十種好。
- 2、「生身觀法」：觀佛從出生到涅槃的生平。
- 3、「法身觀法」：觀佛十力、四無所畏、大慈大悲等功德。
- 4、「十方諸佛觀法」：先坐觀東方一佛，更增為十、百、千佛，乃至十方無有邊際。
- 5、「觀無量壽佛法」：鈍根者先由自身白骨觀起，乃至身中放白光，後於光中觀無量壽佛。利根者，但當先作明想，晃然空淨，乃於明中觀無量壽佛。
- 6、「諸法實相觀法」：知諸法因緣生，不生不滅，得無生法忍。

依此書，念佛三昧的修習次第是「佛像觀」→「生身觀」→「法身觀」→「十方諸佛觀」→「無量壽佛觀」→「實相觀」。《思惟略要法》卷1：「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

諸小兒共諍瓦石土木，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.300,b8-23)

二、依龍樹菩薩《十住毘婆沙論》

歸納修習念佛三昧的幾項要點如下：摘錄～釋果化《「念佛三昧」行法初探》

- 1、要有定處，離憤鬧；限定一段專修期，或九十日或百日為限。
- 2、要有信願，往生彼國〈不可離慧觀〉。
- 3、以至誠懇切心常念佛不斷。
- 4、列舉四類念佛的次第修法：有次第的漸進修念佛，由淺而深，有四層級：(1)念佛十種德號。→(2)念色身佛。→(3)念法身佛。→(4)念佛實相。
 - (1)念佛十種德號：「以緣名號，增長禪法」。然須先對德號的義意有所了解。
 - (2)念色身佛：念念觀想佛的生身三十二相、八十隨形好；捨諸亂意。
 - (3)念法身佛：念念心向佛國方所，觀想佛國依正莊嚴，佛、菩薩及羅漢的悲智解脫，一切功德法身。
 - (4)念佛實相：「一切法本來不壞亦無壞者」、「佛本無來去」，進觀定境唯心無實，而悟入不生不滅之諸法實相。

修念佛三昧的前方便，是先以懺悔調心，令心柔軟、無障，又有四助道法，《十住毘婆沙論》卷 12〈25 助念佛三昧品〉：「親近善知識 精

進無懈退 智慧甚堅牢 信力不妄動。以是四法能生是三昧。親近善知識者。能以是三昧教誨人者。名為善知識。應加恭敬勤心親近。莫有懈怠廢退捨離。則得聞是深三昧義利智通達智不失智。名為堅牢信根深固。若沙門、婆羅門。若天、魔、梵及餘世人。無能傾動。名為信力不可動。如是四法。能生三昧。」(T26,p.86,b17-25)後文亦云：亦應修習五十種助法，則能生般舟三昧。

三、依元·優曇普度《廬山蓮宗寶鑑》·〈修持法門〉(T47,no.1973,p.310,c)

1. 離相念佛三昧無住法門：不執有無二相，離相則無住，無住則入佛境界。
2. 天台念佛三昧三觀法門：立三觀，破三惑，證三智，成三德。大乘圓修三觀念佛。
3. 空觀念佛三昧無念法門：攝心靜坐，掃蕩一切世間虛妄境界，惟觀於空。
4. 日觀念佛三昧專想法門：依觀經，正坐攝心，諦觀日輪現在目前。
5. 參禪念佛三昧究竟法門：舉念阿彌陀佛，回光自看本性彌陀；惺惺不昧、不間斷。
6. 攝心念佛三昧調息法門：想己身在圓光中，默觀鼻端，想出入息。每一息默念南無阿彌陀佛一聲。方便調息，不緩不急。心息相依，隨其出入。行住坐臥皆可行之，勿令間斷；常自密密行持，乃至深入禪定，息念兩忘，即此身心與虛空等。久久純熟，心眼開通，三昧忽爾現前，即是唯心淨土。
7. 一相念佛三昧專念法門：一相三昧，專念阿彌陀佛，不隔念不異念，念念不離佛。
8. 六時念佛功德回向法門：每日六時，每一時端身合掌禮拜，目覩慈容，稱念佛號一千，禮佛 48 拜；再念發願回向文。
9. 懺罪念佛功德繫念法門：先當嚴淨壇場，燒香然燈，廣設供養。請

一比丘及諸上善人，同壇尊證，白佛陳意；絕慮去憂，勿預家事，勿近內人，齋戒修持，繫念彼佛名號，一晝一夜。每佛一千聲、誦彌陀經一卷，如是三次。志心懺悔回向。

10. 晨昏念佛功德信願法門：每日早起、黃昏，焚香禮念三寶，隨意念佛；定為常課。
11. 簡徑念佛功德十念法門：每日清晨服飾已，面西合掌念南無阿彌陀佛：盡一口氣為一念，如是十念；但隨氣短長、氣極為度。念佛聲不高不低，調停得中；如此十念連續不斷。意在令心不散，專精為功，藉氣束心也。再念回向文《小淨土文》(附錄1)。

四、依清·周克復《淨土晨鐘》卷四〈淨土念佛法門〉(X62,no.1172,p.52,a)

1. 十聲念佛誦偈法門：每日早晨合掌向西頂禮，念南無阿彌陀佛、南無觀世音菩薩、南無大勢至菩薩、南無一切菩薩聲聞諸上善人，各十聲。復頂禮念「大慈菩薩讚佛懺罪迴向發願偈」一遍(附錄2)；頂禮而退。
2. 十氣十念法門。
3. 六時晨昏念佛法門。
4. 懺罪念佛法門。
5. 一相念佛三昧法門。
6. 攝心調息念佛三昧法門。
7. 參禪念佛三昧法門。
8. 一心三觀念佛三昧法門。
9. 觀想佛毫法門：觀想阿彌陀佛真金色身在西方七寶池中大蓮華上坐，兩眉中間向上有白毫。詳載十六觀經。
10. 持名念佛：持名之法亦無定；則或高聲念，或低聲念，或流水念，或頂禮念，或記數念，或不記數念，或行步念，或住立念，或靜坐

念，或側臥念，或默念，或明念，或微動唇舌念，或一氣數聲念，或病怯隨氣呼吸念，或獨自念，或與眾同念；惟在令心不亂。

五、依智者大師《五方便念佛門》：天台五種念佛（五方便門）

1. 稱名往生念佛三昧門：口稱南無阿彌陀佛時，心必願生彼國。
 2. 觀相滅罪念佛三昧門：專注想像佛身，見佛光明奕耀，令行者所有罪障悉皆消滅。
 3. 諸境唯心念佛三昧門：觀佛由自心而起，別無境界。
 4. 心境俱離念佛三昧門：觀心無自相可得。
 5. 性起圓通念佛三昧門：行者於無功用位，以一身為無量身，任運修習而興智，窮盡諸佛之法源，普賢之願因盡皆圓滿。
- (T47,no.1962,p.82,a)

六、依清涼大師《華嚴經疏》：卷 56〈39 入法界品〉

1. 緣想境界念佛門：念真、念應，若正、若依、稱名，皆是境故。
2. 攝境唯心念佛門：是心是佛，是心作佛，諸佛正遍知海從心想生；心佛眾生三無差別。
3. 心境俱泯念佛門：非心非佛，遠離一切，故無所念方為真念。
4. 心境無礙念佛門：雙照事理，存泯無礙，寂照雙流、雙亡正入，故云普照。
5. 重重無盡念佛門：理既無盡，以理融事，事亦無盡，故隨一門攝一切門。能念之心與所念十佛境合，非合非散，涉入重重，難思境也。

七、依清·續法法師《楞嚴經勢至圓通章疏鈔》：

《楞嚴經勢至圓通章疏鈔》卷 1：「然此持名。亦通圓頓。不唯局小。亦開五門：

一持念佛名門。心外有佛名故。小教。事法界觀也。

二攝名歸心門。佛名唯心現故。始教。理法界觀也。

三心名雙融門。即心即佛故。終教。

四心名俱絕門。非心非佛故。頓教。理事無礙法界觀也。

五圓通無盡門。一念心。一佛名。遍合法界無有盡故。圓教。事事無礙法界觀也。梵語三昧。此云正定。亦云正思正心行處。一心念佛。名正定心。若他念者。即名邪思惟也。三昧是禪觀通名。念佛是一行別目。又此念佛三昧亦名一行三昧。亦名諸佛現前三昧、般若三昧、普等三昧。」(X16,p.381,a8-18)

《楞嚴經勢至圓通章疏鈔》卷 2：「普門疏云：若用心存念。無有間斷。名事一心。若了此念心。四性不生。名理一心。對前四種、五種念佛。一一具此事理二念。問：前四五門與此事理。俱約能念。為義有異否？答：前之四五。乃標法門方便有多。此之事理。是約行人用心各別。是故四五門中必具二心。二心之中必攝四五。無混濫也。問：此中事理與前四五念佛判事理觀。何別？答：前則別判四五門各屬事理。此則通判四五一一并有事理。較之。前略今細。故不同也。然此二念中。雖不可缺一。亦有上智專於理念。或有鈍根專於事念。或有中人兼於理事。皆隨機宜。不必疑阻。」(X16,p.384,b14-c1)

八、依清·彭際清《華嚴念佛三昧論》：(X58,no.1030,p.714,a)

《華嚴念佛三昧論》卷 1：念佛法門略有二，「一普念。一專念。如觀佛相海經。佛不思議境界經等。但明普念。藥師琉璃光如來經。阿閼佛經。無量壽經等。特明專念。今此華嚴。一多相入。主伴交融。即自即他。亦專亦普。略標五義以貫全經：一念佛法身。直指眾生自性門。二念佛功德。出生諸佛報化門。三念佛名字。成就最勝方便門。四念毗盧遮那佛。頓入華嚴法界門。五念極樂世界阿彌陀佛。圓滿普賢大願門。」

1. 念佛法身直指眾生自性：自心智慧本無障礙，即如來境界故，此名念自性佛，亦名自性念佛。無佛外之念，能念于佛，無念外之佛，為自所念。不入此門，所念之佛終非究竟，以不識法身自性故。

2. 念佛功德出生諸佛報化：由具足普賢行願、深心信解故，憶念一切諸佛境界、智慧光明，由觀行具足故，能入佛智慧，能見佛光明，乃至得見不可說不可說世界微塵數佛。
3. 念佛名字成就最勝方便：名字即法身，名字性不可得故。法身即名字，法身徧一切故；乃至報化不異名字，名字不異報化，亦復如是。故如來名號品謂一如來名號，與法界虛空界等，隨眾生心各別知見。則知世間凡所有名即是佛名，隨舉一名，諸世間名無不攝矣。文殊般若經云：欲入一行三昧，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。能于一佛念念相續，即是念中能見過去未來現在諸佛。念一佛功德無量無邊。亦與無量諸佛功德無二。
4. 念毗盧遮那佛頓入華嚴法界：念毗盧遮那，即念是佛，即佛是念，盡十方虛空乃至鍼鋒芥子許，無一不是毗盧法界，是名念法界佛，亦名徧念一切佛。知諸佛法界，徧攝徧融；彌陀全體遮那，極樂不離華藏，隨眾生心，見各不同；而佛本來常不動故。故末卷即以回向極樂終之。
5. 念極樂世界阿彌陀佛圓滿普賢大願：普賢行願品云：欲成就如來功德門，當修十種廣大行願。于此願王受持讀誦，臨命終時即得往生極樂世界。由阿彌陀佛以四十八願徧攝眾生，與此願王體合虛空，絲毫不隔。是故，不移時、不易處，任運往生，還同本得。此經以毗盧為導，以極樂為歸；既覲彌陀，不離華藏；家珍具足，力用無邊。不入此門，終非究竟。

參、「念佛三昧」修行次第

一、從「資糧」到「加行」。（有「助行」→成就「正行」）

（一）通論「資糧位」、「加行位」：

小乘初果前之「資糧位」有三，「加行位」有四，合稱「七方便」、「七賢位」。「資糧位」：五停心、別相念、總相念。以五法止住五種妄心，再修四念處，以除四顛倒。「加行位」：煖、頂、忍、世第一。觀修

四諦十六行相，能生見道無漏智。大乘「資糧位」，又稱「三賢」：十住、十行、十回向位菩薩，以福德智慧為助道資糧。「加行位」：初地前之煖、頂、忍、世第一，四加行位菩薩由得福智資糧，加功用行而入見道，住真如性，是名加行位。

(二) 修證三昧所需之「資糧」、「加行」：

1.論云：受持禁戒，守護根門，飲食知量，初夜後夜常不睡眠，勤修止觀，正知而住，此為資糧道。

守護根門：如《廣論》卷2：「何所防護者？謂六種根。從何防護者？謂從可愛及非可愛六種境界。如何防護？其中有二：守護根者，謂根境合起六識後，意識便於六可愛境、六非可愛境，發生貪、瞋，應當勵力從彼諸境護令不生。即以六根而防護者，若於何境由瞻視等起煩惱，即於此境不縱諸根而正止息。其守護根者，是於六境不取行相、不取隨好，若由忘念、煩惱熾盛，起罪惡心，亦由防護而能止息。取行相者，謂於非應觀視色等正為境界，或現在前，即便作意彼等生相，現前往觀。取隨好者，謂於六識起後，能引貪瞋癡三之境，意識執持，或其境界雖未現前，由從他聞分別彼等。防護為何者？謂從雜染守護其意，令住善性或無記性。此中所住無覆無記者，謂威儀等時，非是持心住善緣時。」

正知而住：《廣論》卷2：「正知而行者有二：何為所行事？於彼行正知。初中有二：謂「五行動業」及「五受用業」。其中初五之身事業者，謂若往赴所餘聚落、餘寺院等；若從彼還。眼事業者，一若略睹，謂無意為先見種種境；二若詳瞻，謂動意為先而有所見。一切支節業者，謂諸支節，若屈若伸。衣鉢業者，謂若受用及其受持三衣及鉢。乞食業者，謂飲食等。寺內五種受用業中，身事業者，若行謂往經行處，或往同法者所，或為法故行經於道。若住謂住行處，同法親教，軌範尊重，似尊等前。若坐謂於床等上結跏趺坐。語事業者，謂若請受曾所未受十二分教，分別了解。諸已受者，或自誦讀或為他說，或為引發正精進故，與他議論所有說。意事業者，謂諸默然，若於中夜而正眠臥；若赴靜處，思所聞義；若以九心修三摩地；若正勤修毗鉢舍那，或於熱季極疲倦時，於非時中起睡眠欲，略為消遣。晝夜二業者，謂於永日及初後夜不應睡眠，此亦顯示身語二業。

言睡眠者，顯示唯是夜間之業及是意業。於此十事正知行者，謂隨起若行動業或受用業，即於此業先應住念，不放逸行。由彼二種所攝持故，應以何相而正觀察，如何方便而正觀察，即以是相如是方便觀察正知。（如律、如法、如理；法隨法行，如理作意。）

2.天台「二十五方便」：「方便」指正修止觀法門之前的預備功夫；分為五科，內容包含修行前的心理、生理、環境等條件的預備，修習止觀時必須注意的心理狀況及生活規律、身心調適方法，以及修行態度等方面。
 (1)具五緣：持戒清淨、衣食具足、閒居靜處、息諸緣務、近善知識。(2)訶五欲：訶色、聲、香、味、觸五者。(3)棄五蓋：棄貪慾、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五法。以五法蓋覆心神，使不能發定慧，故稱為蓋。(4)調五事：調心不沈不浮、身不緩不急、息不澀不滑、眠不節不恣、食不飢不飽。(5)行五法：行欲、精進、念、巧慧、一心等五法。

(三) 別論淨土「資糧」、「加行」：

1.信願行三資糧—依《往生論》五念行門之『助行』，平日讀誦淨土經，禮拜彌陀佛，讚嘆、供養、觀想西方三聖，以建立乃至增長對西方淨土及阿彌陀佛的信心，與厭離娑婆欣求極樂的願心；以專念阿彌陀佛名號的行門(正行)，來實踐往生的信願。自行及隨喜他凡聖，所有十善等福業、善心、善行等功德，悉皆迴向作往生資糧。（一如善導大師《四帖疏》中所示。）

2.以受持八戒及懺願、佛七等為加行—於六齋日，或於佛七期間，受持八關齋戒，以增長往生品位。或依《淨土懺願儀》、《寶王三昧懺》或《淨修捷要》，作法懺悔，以淨六根，而為持名念佛之加行。或參加佛七，與大眾一起精進禮懺念佛，祈願於道場內之七日密集修行，能剋期取證念佛三昧。

3.修「念佛三昧」，亦須與上述第(2)修證三昧所需之「資糧」、「加行」等相應而行。

二、從「事持」到「理持」。（「持名念佛」→「實相念佛」）

(一) 通論「四種念佛」：持名、觀像、觀想、實相。

據宗密大師之《行願品別行疏鈔》卷四舉出四種念佛之法：(一)稱名念佛，謂專心稱念佛之名號，則念念不斷，純一無雜。(二)觀像念佛，謂觀佛像，如《大寶積經》說，佛本因中為大精進菩薩，因見佛形像而發心出家，持畫像入山，觀察此畫像不異如來，成就五通，得普光三昧，見十方佛。(三)觀想念佛，謂觀想佛之相好圓滿，若一相、若全身，觀想純熟，則三昧現前。(四)實相念佛，謂觀自身及一切法之真實相，乃無形無相，猶如虛空，而心、佛及眾生，本來平等。如是之念即是真念，念念相續，則三昧現前。(X05,p.280,c)

(二) 蓮池大師《彌陀疏鈔》：事一心→理一心

1. 《阿彌陀經疏鈔》卷1：智者「普門品疏釋一心稱名。有事有理。存念觀音。無有間斷。名事一心。若達此心。四性不生。與空慧相應。名理一心。」(X22,p.614,c16-18)卷3：歸命「一者歸投義。執持名號。一心向往。即事一心。二者歸元義。執持名號。還歸一心。即理一心也。」(X22,p.659,c)《阿彌陀經疏鈔演義》卷1：「達此心。自、他、共、無因。不可得。無心無念也。與空慧相應者。空慧即大般若智。以無虛妄心念。離一切法差別之相也。」(X22,p.725,c3-5)

2. 《阿彌陀經疏鈔》卷3：「【疏】初事一心者。如前憶念。念念相續。無有二念。信力成就。名事一心。屬定門攝。未有慧故。

【鈔】前執持中。以憶念、體究略分二種。憶念者。聞佛名號。常憶常念。以心緣歷。字字分明。前句後句。相續不斷。行住坐臥。唯此一念。無第二念。不為貪瞋煩惱諸念之所雜亂。…所謂空閒寂寞。而一其心。在眾煩惱。而一其心。乃至褒訕利失。善惡等處。皆一其心者。是也。事上即得。理上未徹。惟得信力。未見道故。名事一心也。言定者。以伏妄故。無慧者。以未能破妄故。」(X22,p.661,b20-c6)

「【疏】理一心者。如前體究。獲自本心。故名一心。於中復二：一者了知能念所念更非二物。唯一心故。二者非有非無。非亦有亦無。非非有非無。離於四句。唯一心故。此純理觀。不專事相。觀力成就。名理一心。屬慧門攝。兼得定故。

【鈔】體究者。聞佛名號。不惟憶念。即念反觀。體察究審。鞠其根源。體究之極。於自本心。忽然契合。中二義者。初即如智不二。能念心外。無有佛為我所念。是智外無如。所念佛外。無有心能念於佛。是如外無智。非如非智。故唯一心。二即寂照難思。若言其有。則能念之心。本體自空。所念之佛。了不可得。若言其無。則能念之心。靈靈不昧。所念之佛。歷歷分明。若言亦有亦無。則有念無念俱泯。若言非有非無。則有念無念俱存。非有則常寂。非無則常照。非雙亦。非雙非。則不寂不照。而照而寂。言思路絕。無可名狀。故唯一心。斯則能所情消。有無見盡。清淨本然之體。更有何法而為雜亂。以見諦故。名理一心也。言慧者。能照妄故。兼定者。照妄本空。妄自伏故。又照能破妄。不但伏故。」(X22,p.661,c7-p.662,a1)

3. 《阿彌陀經疏鈔》卷3：「四種念佛。從淺至深。此(稱名)居最始。雖後後深於前前。實前前徹於後後。以理一心即實相故。…此之四者。雖同名念佛。前淺後深。持名雖在初門。其實意含無盡。事一心則淺。理一心則深。即事即理。則即淺即深。故曰徹前徹後。所以者何？理一心者。一心即是實相。則最初即是最後故。問：豈得稱名便成實相？答：實相云者。非必滅除諸相。蓋即相而無相也。經云：治世語言皆與實相不相違背。云何萬德洪名。不及治世一語。一稱南無佛。皆已成佛道。何況今名理一心也！又觀經第九觀佛相好。疏直謂觀佛法身。相好既即法身。名號何非實相。」(X22,p.662,a2-21)

(三) 蕩益大師《彌陀要解》：事持→理持

1. 《彌陀要解》：「事持者。信有西方阿彌陀佛。而未達是心作佛。是心是佛。但以決志願求生故。如子憶母。無時暫忘。理持者。信西方阿彌陀佛。是我心具。是我心造。即以自心所具所造洪名。為繫心之境。令不暫忘也(仍不廢事)。」「不論事持、理持。持至伏除煩惱。乃至見思先盡。皆事一心。不論事持、理持。持至心開見本性佛。皆理一心。事一心。不為見思所亂。理一心。不為二邊所亂。即修慧也。」

2. 《彌陀要解》：「此之法門。全在了他即自。若諱言他佛。則是他見未忘。若偏重自佛。卻成我見顛倒。…又悉檀四益。後三益。事不孤起。

儻不從世界深發慶信。則欣厭二益尚不能生。何況悟入理佛。唯即事持達理持。所以彌陀聖眾現前。即是本性明顯。往生彼土。見佛聞法。即是成就慧身。不由他悟。」

3.須先由解悟圓理，信知「自他不二、生佛不二」，「即事即理、圓融無礙」，「因果相即、一念圓成」；以此「深信」而發「切願」一厭離自心所感之穢（娑婆），欣求自心所感之淨（極樂）；捨至究竟，取至究竟；取亦即理，捨亦即理，一取一捨，無非法界。以此深信發願（即無上菩提心，與四弘誓相應）而執持名號，乃為正行；以此慧行為前導而執持名號（行行），猶如目足並運，二行相持乃為正行也。

4.此中可論「名字」、「觀行」、「相似」、「分證」等位，如下文所辨。

（四）竊自融通上述智者大師、清涼大師、續法法師之「念佛五門」：

稱名滅罪→攝名唯心→心名俱泯→雙融無礙→圓通無盡

作此五門，乃嘗試會合華嚴、天台兩教，融通淨土念佛門；一合賢首五教次第，二合天台四教六即次第。

1.稱名滅罪念佛門一

(1)以至誠恭敬心念佛名號，能除生死重罪。如《十六觀經》〈下品上生〉：「稱佛名故，除五十億劫生死之罪」。〈下品中生〉：除八十億劫生死之罪。〈下品下生〉：「稱佛名故，於念念中，除八十億劫生死之罪。」又此經云：作觀世音菩薩觀者(第10觀)，不遇諸禍，淨除業障，除無數劫生死之罪。如此菩薩，但聞其名，獲無量福，何況諦觀！作大勢至菩薩觀(第11觀)，除無數劫阿僧祇生死之罪。當作是觀，於現身中得念佛三昧。行此三昧者，現身得見無量壽佛及二大士。若善男子及善女人，但聞佛名、二菩薩名，除無量劫生死之罪，何況憶念！若念佛者，當知此人即是人中芬陀利花，觀世音菩薩、大勢至菩薩為其勝友，當坐道場，生諸佛家，必定當生極樂世界。

(2)以三心（至誠心、深心、迴向發願心）持念佛名：如徹悟大師所示一真為生死，發菩提心，以深信願，持佛名號。亦如善導大師所示一以真

實心，將過去及以今生身口意業所修世出世善根，及隨喜他一切凡聖身口意業所修世出世善根，以此自他所修善根，悉皆真實深信心中迴向願生彼國；必須決定真實心中迴向願作得生想。

2. 攝名唯心念佛門一

(1)華嚴云：一切唯心造。天台云：心具心造；一念心具足三千性相、百界千如。觀經云：是心作佛，是心是佛，諸佛正遍知海從心想生。《要解》云：現前一念心性即是實相。舉法界全體作彌陀身土，亦即舉此體作彌陀名號；是故彌陀名號即眾生本覺理性，持名即始覺合本；始本不二，生佛不二；故一念相應一念佛，念念相應念念佛也。又云：離却現前一念無量光壽之心，何處有阿彌陀佛名號？而離却阿彌陀佛名號，何由徹證現前一念無量光壽之心？！

(2)了知一切唯心，一切境界，唯業所感，唯心所現。即其現處，當體即心。凡在有心，不能無境；不現佛境，便現九界之境；不現三乘之境，便現六凡之境；不現天人鬼畜之境，便現地獄境界。如人夢中所見山川人物，皆依夢心所現；若無夢心，必無夢境。故知心外無境、境外無心，全境即心、全心即境。故由自心而起萬德洪名，佛名唯心現故，唯心現佛名故，則妄想不生，一念專注而照見自心；如此心心相續，念念無差；唯專唯勤，無雜無間，久之自成片段，入一心不亂矣。可謂以我具佛之心，念我心具之佛；豈我心具之佛，而不應我具佛之心耶！

3. 心名俱泯念佛門一

(1)觀念佛心起，似有能念所念、能生所生，但能所無不即空。妄謂心起，起無自性，體之即空，心實不起；且念念生滅相續，亦非實有。所念佛號如鏡中像、如虛空華，悉皆虛幻。妄以能所相待而有念佛，實則心無自性，因境而生；境無自性，因心而有；無心外之境，亦無境外之心；若相資並立，心佛宛然；若互奪兩亡，心佛俱泯，無念無佛，無心無境；行超解絕，泯然無寄。非心非佛，遠離一切，故無所念方為真念。

(2)若一切皆絕，有何殊勝利益？所謂「一念不生全體現」，塵盡鏡明，無心而無像不現；離幻即覺，無心而無所不應；起信論中云：離念相者，

等虛空界，無所不遍，法界一相，即是如來平等法身。

(3)續法法師以賢首五教之「頓教」判此門，故居第四；但又謂是「理事無礙法界觀」，不盡合理；故依清涼大師《華嚴經疏》判為第三，而以第四「雙融無礙門」合「理事無礙法界觀」。

4. 雙融無礙念佛門一

(1)前二門攝境唯心、心境俱泯，雖可說為「離相融有」與「離性融空」，但是泯俗存真、有空別融；此門卻是更進一步：空徹於有、有徹於空，二諦交徹、二諦俱融之中道。有、空無礙，即是非空、非有無礙。以真同俗，唯一幻有；融俗同真，唯一真空。空有無二，為雙照之中道；非空、非有無二，為雙遮之中道；遮照一時，存泯無礙，故云「雙融無礙念佛門」。

(2)清涼《疏》云：雙照事理，存泯無礙，故云普照。《宗鏡錄》云：離相離性，則能所雙泯；不壞性相，能所歷然。如波與水，雖動靜兩亡，不壞波濕。《行願品別行疏鈔》「雙融俱離性相渾然門」，中云：由「離相」不異「離性」故，事理雙奪，迥超言念。由「不壞相」不異「不泯性」故，事理二界俱存，隨一存時，二皆存也，理事雙存。由「不壞不泯」不異「離相離性」故，為一「事理無礙法界」。使超視聽之妙法，無不恆通於見聞；絕思議之深義，未曾礙於言念。有此輾轉三重之義，「事理無礙」之義方備，方成向下「事事無礙」義也。

(3)故一舉佛名，理事雙融、遮照同時之中道第一義諦，明白開顯於當下一念；阿彌陀佛與眾生心本具之圓融究竟萬德，於一念念佛心中攝無不盡矣！

5. 圓通無盡念佛門一

(1)智者大師作「性起圓通念佛三昧門」，清涼大師作「重重無盡念佛門」，故會以續法法師「圓通無盡」為此念佛門之名；亦即《華嚴念佛三昧論》之「念極樂世界阿彌陀佛圓滿普賢大願門」。此乃以天台、華嚴「圓教」之「事事無礙法界觀」為教理依據，而修「持名念佛」，亦即是蓮池、蕩益大師所說：即事持達理持、稱名即是實相，且更圓滿究竟之理一心不亂境界也！

(2)《行願品別行疏鈔》云：以理融事，故令事無分齊；如理之徧，一遍一切；如理之包，一切入一；故緣起之法(事)，一一各如理之攝法界無盡。由因果法界各全攝故，令普賢身中，佛佛無盡，佛毛孔內，菩薩重重。由因果法界差別之法（若分、若全，乃至微細，多多差別）無不恆攝法界無遺，故隨一一門、一一行位，亦各具攝重重無盡法界。故《華嚴經》中有種種經文，顯示依正無礙，分六義：

- ①依內現依：謂微塵含大千世界，〈現相品〉云：「佛剎微塵數，如是諸剎土，能於一念中，一一塵中現」也。
- ②正內現正：謂毛孔中現佛大身，〈現相品〉云：「如來一一毛孔中，一切剎塵諸佛坐，菩薩眾會共圍繞，演說普賢之勝行。」
- ③正內現依：謂毛孔中現剎，〈僧祇品〉云：「於一微細毛孔中，不可說剎次第入，毛孔能受彼諸剎，諸剎不能徧毛孔。」
- ④依內現正：謂微塵中現佛菩薩海會，〈行願品〉云：「於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。」
- ⑤依內現依正：謂塵中現佛身及剎，〈現相品〉云：「一一塵中無量身，復現種種莊嚴剎。」
- ⑥正內現依正：謂毛孔中現全佛身及剎，〈世界成就品〉云：「一毛孔內難思剎，等微塵數種種主，一一皆有徧照尊，在眾會中而說法。」

以稱性故，隨舉其一，必全收一切也。微塵、毛孔既如是，一念佛心、一佛名字為何不是？！當知，此萬德洪名乃是十方諸佛以遍覆三千大千世界廣長舌相，說誠實言，所稱讚、所護念之圓滿究竟、不可思議功德也。

(3)傳燈大師《淨土生無生論》云：「法界圓融體，作我一念心，故我念佛心，全體是法界。」(T47,p.382,c16-17)是故行者念佛之時，此心便是圓融清淨寶覺，以此妙心念彼阿彌，則彼三身何身不念？求彼四土，何土不生？但隨功行淺深，品位高下耳。全體是法界者，四種法界也。所念即事法界，能念即理法界；能所不二，即理事無礙法界；具足三千，即事事無礙法界也。《觀無量壽佛經疏妙宗鈔》云：「又應了知。法界圓融不思議體。作我一念之心。亦復舉體作生作佛。作依作正。作根作境。一心一塵至一極微。無非法界全體而作。既一一法全法界作。故趣舉一即是圓融法界全分。既全法界。有何一物不具諸法。」(T37,p.197,c20-25)

《寶王三昧念佛直指》卷 1：「以一切法一一皆具一切法故。…毘盧遮那遍一切處。一切諸法皆是佛法。所謂眾生性德之佛。非自非他。非因非果。即是圓常大覺之體。故知果佛圓明之體。是我凡夫本具性德。故四三昧通名念佛。若此觀門。託彼安養依正之境。用微妙觀。專就彌陀顯真佛體。雖託彼境。須知依正同居一心。心性周遍。無法不造。無法不具。若一毫法從心外生。則不名為大乘觀也。」(T47,p.361,b2-11)

(4)《要解便蒙鈔》云：「舉此體作彌陀身土，則彌陀三身四土，乃此一念變作；如舉墨成畫，全畫即墨。舉體作名號，則全名號乃此一念變作，如舉墨書字，全字亦是墨。…現前一念常與佛號相應，則一念相應一念成佛，念念相應念念成佛。」

(五) 以天台「六即」辨持名念佛：

1.依智者《觀經疏》、知禮《妙宗鈔》釋佛有六種即，論持名念佛之「六即」：

(1)理即：未聞佛法，或不信、不願淨土，不解、不行念佛者，理雖「即佛」，「三障」全在，以此理起惑、造業、輪迴生死，無順修事可言。

(2)名字即：已聞佛法，或已信解淨土念佛法門者，或有信願而念佛者，皆可判入此位之始，故《妙宗鈔》云：「名字位通修、未修故。」但若簡擇而論，所謂：「未得圓聞，齊別內凡，尚屬理即。」故須知：「是心作佛，是心是佛」，「佛如、眾生如，一如無二如」、「心佛眾生三無差別」之圓教道理，知道持名念佛是以「一心三觀」之心，而念「一境三諦」之佛號，方可判入此位。又《妙宗鈔》云：「雖用法界心境而觀，而惑全未伏，凡情尚濃，方得名字。」「雖業障滅，全未伏惑，位在名字故。」「始自圓聞觀佛妙境，至識次位、勤行五悔，若未發品，此等行人皆屬名字，故知名字其位甚長。」「但未入品，非觀行位。」「入品」、「發品」者，指下之「五品弟子位」。

(3)觀行即：外凡五品弟子位。《觀經疏》云：「心緣妙色，與眼作對，開眼閉目，若明若暗，常得不離見佛世尊。」「念色身、念法門、念實相，常運念，無不念時；念念皆覺，是名觀行佛也。」《妙宗鈔》云：「行人

已圓聞故，知色唯心，知心唯色；五根所對，尚體唯心，況想成色。豈在心外？此色非色，非色非非色，而能雙照色與非色。既離情想，故名妙色。非由三觀，莫見妙色；非由妙色，莫成三觀。境觀相資，塵念靡間，方能得入觀行位也。」如其中「五根所對尚體唯心」，故持念一句名號，亦是唯心，亦可「境觀相資」，亦可依之而論「觀行位」。如云：「觀行位人，一切時處，念佛三觀常得現前。」「常運念，無不念時，念念皆覺。」若以伏惑而論，《妙宗鈔》云：「事雜凡情，故未伏惑，事定可成。理觀忘情，伏惑方發；故別惑初伏，名觀行位，見法界理；深伏乃名相似位見。分斷，方得真見法界。」此處「惑」指「別惑」，塵沙、無明惑也，斷見思惑之「事一心不亂」尚未伏惑，必須是「觀行位」以上，才算伏惑，「相似位」是深伏。《妙宗鈔》云：「作此判者，蓋約鈍根於日等觀，且得定心假想之益，故在名字也。若利根者，法界日顯，便能圓伏及任運除二種麤惑。」

(4)相似即：內凡位，圓教十信、別教三賢位。《觀經疏》云：「念佛相好身，得相似相應；念佛法門身，得相似相應；念實相身，得相似相應。…略舉其要，如法華中六根清淨，即是其相；名相似佛也。」《妙宗鈔》云：「始覺之功，尚伏無明；全未破故，非真本覺，唯得名為相似。」《四教儀集註彙補輔宏記》卷9云：「此人從前觀行。功勤得力。境觀相應。惑障麤垢先脫。中道妙理相似現前。」此圓教十信位，初信斷見，從二信至七信斷思，後三信斷塵沙惑。圓觀行人，無意先觀空假二諦，三觀只在一心，由此觀智功力微著故成親疎，自然而有前後斷惑，二惑任運先落，能伏無明。雖未破無明，已有「六根清淨」功德相—《法華經》卷六〈19法師功德品〉：若善男子善女人，受持是法華經，若讀若誦，若解說，若書寫，是人當得八百眼功德，千二百耳功德，八百鼻功德，千二百舌功德，八百身功德，千二百意功德。以是功德莊嚴，六根皆令清淨。…父母所生清淨肉眼，見於三千大千世界內外所有山林河海，下至阿鼻地獄，上至有頂。亦見其中一切眾生及業因緣果報生處，悉見悉知。…三千大千世界中一切內外所有諸聲，雖未得天耳，以父母所生清淨常耳，皆悉聞知…以是清淨鼻根，聞於三千大千世界上下內外種種諸香…又復別知眾生之香…聲聞香、辟支佛香、菩薩香、諸佛身香，亦皆遙聞，知其所在。…在其舌根，

皆變成上味，如天甘露，無不美者。若以舌根於大眾中有所演說，出深妙聲，能入其心，皆令歡喜快樂。…悉能受持一切佛法，又能出於深妙法音。…其身淨故，三千大千世界眾生，生時、死時，上下、好醜，生善處、惡處，悉於中現。及鐵圍山、大鐵圍山、彌樓山、摩訶彌樓山等諸山，及其中眾生，悉於中現。下至阿鼻地獄，上至有頂，所有及眾生，悉於中現。若聲聞、辟支佛、菩薩、諸佛、說法，皆於身中現其色像。…以是清淨意根乃至聞一偈一句，通達無量無邊之義。諸所說法，隨其義趣，皆與實相不相違背。若說俗間經書、治世語言、資生業等，皆順正法。是人有所思惟、籌量、言說，皆是佛法，無不真實，亦是先佛經中所說。」

(5)分證即：圓初住、別初地以上、「理一心不亂」。分破無明惑，分明照見三千三諦之理境。《觀經疏》云：「初發心住，一發一切發，發一切功德，發一切智慧，發一切境界；不前不後，亦不一時。」現身百界，八相成道，廣濟羣生。中觀現前，開佛眼，成一切種智，行五百由旬到寶所，初居實報無障闍土，念不退位。

(6)究竟即：破一品微細生相無明，入妙覺位，證大涅槃，以虛空為座，成清淨法身，居常寂光土，究盡諸法實相，究竟證知一切諸法皆是佛法。即圓教佛也。無惑可斷，名無上士，即是斷德究竟，名大涅槃。更無過者，名無上士，即是智德究竟，名大菩提。

2.合論「六即」與「念佛三昧」、「一心不亂」

念佛三昧	┌	功夫成片-----	名字即、觀行即（伏見思惑）
		事一心不亂-----	相似即（斷見思惑，乃至斷塵沙惑）
		理一心不亂-----	分證即（斷無明惑）

三、從「九住心」到「事事無礙」。

（一）修奢摩他（三昧）攝心的過程—九住心

1.釋「九住心」：修禪定時，九種攝心的修習過程，又稱九種心住。依《大乘莊嚴經論》卷七所載，此九住心為：(1)安住心，(2)攝住心，(3)解住心，(4)轉住心，(5)伏住心，(6)息住心，(7)滅住心，(8)性住心，(9)持住心。但是，《瑜伽師地論》卷30、《菩提道次第廣論》，用詞不同：(1)

內住、(2)等住（又稱續住）、(3)安住、(4)近住、(5)調順、(6)寂靜、(7)最極寂靜、(8)專注一趣、(9)等持。

(1)內住：一般人通常是心向外散；儒者稱為放心，如雞犬的放失而不知歸家一樣。修止，就是要收攝此外散的心，使心住到內心所緣上來，不讓它向外跑。莊嚴經論云：「心住內所緣」。

(2)續住：起初攝心時，心是粗動不息的，如惡馬的騰躍一樣，不肯就範。修習久了，動心也多少息下來了，才能心住內境，相續而住，不再流散了。如云：「其流令不散」。

(3)安住：雖說相續而住，但還不是沒有失念而流散的時候。但修習到這，能做到妄念一起，心一外散，就立即覺了，攝心還住於所緣中。到這階段，心才可說安定了。如云：「散亂速覺了，還安住所緣」。

(4)近住：這是功夫更進了，已能做到不起妄念，不向外散失。因為妄念將起，就能預先覺了，先為制伏。這樣，心能安定住於所緣，不會遠散出去，所以叫近住。如云：「具慧上上轉，於內攝其心」。

(5)調順：色聲香味觸的五欲，貪瞋癡的三毒，加「男女」為十相，這是能使心流散的；現在心已安住了，深知定的功德，也就能了知『欲』的過失。所以以靜制欲，內心柔和調順，不會因這十相的誘惑而散亂。如云：「次見功德故，於定心調伏」。

(6)寂靜：十相是重於外境的誘惑，還有內心發出的『不善』法，如不正尋思—國土尋思、親里尋思、不死尋思、欲尋思、恚尋思、害尋思等。五蓋—貪欲、瞋恚、惛沈睡眠、掉舉惡作、疑。對這些，也能以內心的安定功德而克制他，免受他的擾亂。到這，內心是寂靜了，如中夜的寂無聲息一樣，並非是涅槃的寂靜。如云：「觀散亂過故，止息不欣喜」。

(7)最極寂靜：如云：「貪心憂等起，應如是寂靜」。上面的寂靜，還是以靜而制伏尋思等煩惱，還不是沒有現起。現在能進步到：尋思等一起，就立即除遣，立刻除滅。前四住心，是安住所緣的過程。但修止成定，主要是為了離欲惡不善法，所以從(5)到(7)，就是定力稍強而降伏煩惱的過程。心靜而又淨，這才趣向正定了。

(8)專注一趣：心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段。就此努力使心能專注於同一，能不斷的，任運的（自然而然的）相續而住。如云：「次勤律儀者，由心有作行，能得任運轉。」

(9)等持：這是專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，無作行而任運自在的，無散亂的相續而住。修習止而到達這一階段，就是要得定了。如云：「數修數習，數多修習，為因緣故得無功用任運轉道。由是因緣，不由加行，不由功用，心三摩地任運相續，無散亂轉故名等持。」

2.《菩提道次第廣論》云：「四作意中，攝九住心及斷六過、八對治行，是為一切正定方便。」其中必須對治「過失」，方可有修得「三昧」的成就。所以先明八斷行而滅五過失。「六過」，是將「沉沒」、「掉舉」分別二過，若合而為一，就是五過失。所謂：勤修八斷行而滅五過失，是用八種觀想方法，來對治五種過失，以利修止的工夫：

- (1)以淨信、希欲、精進、輕安的四想，對治修止初期的「懈怠」過失。
- (2)以「正念」想對治「忘失聖言教授」的過失。
- (3)以「正知」想對治「沉沒掉舉」的過失。
- (4)以作行功用之「思」，對治不起功用「不作行」的過失。
- (5)以不作行安住於「捨」，對治功用「作行」的過失。

至於第四、五兩過，須有解釋。因在善行正念、正知之際，沈掉生起，雖無不知之過，然在沈掉生時，若不是將之當下斷除，仍是一種過失，所以要用「作行功用之思」來對治這個缺點，此亦即是當昏沈、掉舉生起時，立即以心使之斷除的一種思念。但在斷了微細的沈掉之後，心入定境，相續之時，若起一種定心功用的執著，仍是過失，所以要把一切「作行」念頭都捨去。

3.由六力成辦九住心，其中含「四作意」一

(1)聽聞力，成辦第一「內住心」：由初聞修定教授，隨順所聞，令心內住。此時便覺分別雜念，如同懸河；此為初識分別之相。

(2)思惟力，成辦第二「續住心」：由數數思惟而修，初得少分相續安住。此時便覺分別如溪澗水，時隱時現；得分別休息之相。

(3)念力，成辦第三「安住心」及第四「近住心」：於心散亂時，能速念前緣，令心安住；初以念力令心不散，從寬泛境，漸收其心，使其漸細漸高。此時便覺分別，如潭中水，無違緣時，安靜而住，遇違緣時，即不能住；對於分別，起疲勞想。

(4)正知力，成辦第五「調伏心」及第六「寂靜心」：由正知力故，了知於分別及隨煩惱諸相流動的過患，令心不散於諸煩惱；調伏柔和樂修三摩地的情緒，令心寂靜安住。

(5)精進力，成辦第七「最極寂靜」及第八「專注一趣」之兩種住心：以精進力故，雖是最細分別與隨煩惱，皆能斷除，令心最極寂靜；由此精進，又令沈掉等不使生起，不能障礙妙三摩地，定心能相續生，住三摩地。

(6)串習力，成辦第九「等持」住心：到了此時，不須專依正念正知，其三摩地亦能任運於所緣而轉。

於如是九種心住，當知復有四種作意：(1)力勵運轉；(2)有間缺運轉；(3)無間缺運轉；(4)無功用運轉。

(1)初住及二住心時，沈掉時多而正定時少，必須力勵，心方能住所緣，故於四作意中為第一力勵運轉作意位。

(2)由第三住心至第七住心時，住定時雖多，而有沈掉障礙，故為第二有間缺運轉作意位。

(3)第八住心時，雖須恆修功力，然而沈掉已不能為其障礙，能夠長時修定，故為第三無間缺運轉作意位。

(4)第九住心時，既無沈掉為障，亦不須恆依功用，故為第四無功用運轉作意位。

4.合論：「六力」「九住心」「四作意」如下表列：(下頁)

(二)念佛九住心→離相→理事無礙→事事無礙

1.透過淨土三經，瞭解阿彌陀佛四十八大願之殊勝，時時熏習極樂世界依正莊嚴，自然會生起「深信切願」而「持佛名號」；「以深信願，持佛名號」，收攝外散的心，使心憶念佛號，即是「內住」；此中必然要有

善導大師所示三心：真實心、深信心、迴向發願心。

修正所緣次第簡表

八對治行	淨 信	欲 求	精 進	輕 安	念 力	知 力	作 意	捨 住	
五種過失	懈 怠				忘 失	沉 掉	不 對 治 行	對 治 行	
九住數	1	2	3	4	5	6	7	8	9
九心	內	續	安	近	調	寂	最極寂靜	專 注 一 境	等
住名	住	住	住	住	伏	靜	息	定(專注一趣)能得任運轉	持
九住心之心相	尋伺繁多	尋伺暫息	逆緣與尋伺疲息	於廣大境數數攝心令心漸細	欣喜三摩地功德	不喜觀散亂過失，於定滅	息貪等惑心起，寂滅令	定(專注一趣)能得任運轉	能得自在任運而轉
六力	聽聞	思維	憶	念	正	知	精	進	串習
四作意	勵 轉	力 作	運 意	有 間	缺 運	轉 作	意 無 間	缺 無 功	用 無 轉 作 意

——取自至尊慈氏所造莊嚴經論
釋法音 編

2.由「思惟力」達成「續住」—以適合自己的方法，例如十念法、數息法、調息法、禮懺、觀想等等念佛，務使離開散亂與昏沉兩種習氣，心能相續安住佛名，不再種種妄念流散，或陷於昏沉狀態中；知有妄念，只要不跟妄念跑；心不要急躁，一發覺有妄念，趕快將注意力再放在念佛上。若一方面念佛又同時胡思亂想，養成散亂心念佛而不覺察、改善；或者長期在輕微昏沉狀態中念佛而不自知，終將無法成就「三昧」。又，何謂「妄念」？只要不是佛名「正念」者，皆屬「妄念」，別無他念才是正念。

3.由「憶念力」達成「安住」、「近住」—以憶念佛功德、名號功德及自心本性功德（《要解》所云「三要」），幫助自己能安住「正念」，令「正念」相續、不間斷。妄念一起，馬上可覺察，也可以停止；無違緣時，可以安靜而住；但遇違緣時，即不能安住。「安住」心，這階段是：不是沒有失念而流散的時候，但可以有效的攝心還住於所緣境中，也就是回到念念相續不斷的「正念」狀態中。第四「近住」心的功夫就更進一步，已能做到不起妄念，不向外散失；因為妄念將起，就能預先覺了，先為制

伏而令之不起。心念完全專注在佛號上，佛號連綿不斷，絲絲入扣。到這層次，會覺得很舒服、很歡喜，心理沒有負擔。身體和心理統一，內在的能念和所念的佛號都還在，但不是分開的，而是統一的。身心統一、前念後念統一，但尚有自我意識，也有空間、時間的感受。

4.由「正知力」成辦第五「調伏心」及第六「寂靜心」—正知貪欲、煩惱的過患而遠離五塵的擾亂，令心深化寂靜。如《瑜伽論》中云：由正知力調息其心，於其諸相、諸惡尋思、諸隨煩惱，不令流散，調順寂靜。「諸相」、「諸惡尋思」等，已如前述；「正知力」者，即是以般若智慧觀照「諸行無常」、「諸法無我」，以「無我慧」了知一切皆如幻化、如泡影，而修「三昧」，令心「止息」煩惱，「停止」寂靜心（安住於寂靜）。亦由思惟正定功德，令於正定心生欣悅，成就「調順心」。於散亂觀其過失，於三摩地止息不喜，成就「寂靜心」。至此，可謂已成就「功夫成片」，雖未得「禪定」，若能保持至臨終時皆有此功夫，必定心不顛倒、正念往生。

5.以「精進力」成辦第七「最極寂靜」及第八「專注一趣」之兩種住心一如《瑜伽論》中云：隨所生起諸惡尋思及隨煩惱，能不忍受，尋即斷滅，除遣變吐，是故名為最極寂靜。也就是說，最細分別心與煩惱，才一念生起，皆能馬上斷除；此乃更進步的「功夫成片」。而「專注一趣」就是由於精勤加行，無間無缺，而能相續安住勝三摩地。因為尚有加行、有功用，所以屬「無間缺運轉作意」。至此，沈掉、煩惱、惡尋思等，不會生起，完全不能障礙三摩地，定心能相續生，住三摩地。此「功夫成片」應能預知時至，何時往生皆得自在。

6.以「串習力」成辦第九「等持」住心—既無沈掉為障，亦不須恆依功用，故為第四「無功用運轉作意」，就是快要得根本定（初禪）了；但是如《廣論》引《解深密經》云：「雖得如是第九住心，若未得輕安，如下所說，尚不立為得奢摩他。」也就是僅得「未到地定」而已。「若時生起身心輕安，如其所欲，心於所緣獲得自在，應知爾時生奢摩他。」此時雖未得「初禪」，已可論為得「念佛三昧」，蓋「三昧」通欲界定、未到地定故。

7.若有「憶念力」能「安住」、「近住」者，即應同時以攝名唯心念佛門安住「正念」，令正念相續、不間斷；此時「正念」者，不唯佛名，即是熏修《要解》中云「即事持達理持」者；亦如《疏鈔》云：即念反觀，了知能念所念更非二物，唯一心故；或是《金剛般若》中云：若見諸相非相，即見如來；《起信論》云：離一切境界相。有此理觀，便可熏修「離相念佛」，或華嚴「始教」、「理法界」、「真空觀」，或天台「名字、觀行」矣！

8.若有「正知力」、「精進力」乃至「串習力」者，即應以「圓教」理而熏修「正知」，亦即可熏修「心名俱泯」、「雙融無礙」、「圓通無盡」等念佛門，也是熏修華嚴「理事無礙觀」至「事事無礙法界觀」；雖未能正入此等諸門，但如《妙宗鈔》云：由名字即「發品」而入觀行即；漸漸功夫往上提昇至「得奢摩他」時，便是止觀雙現前矣！

肆、三昧中之業障發相、善根發相

若依《修習止觀坐禪法要》及《釋禪波羅蜜次第法門》，修三昧止觀時，應須識知種種善根開發相，現僅摘錄續法法師《念佛圓通章疏鈔》，略論修念佛三昧時之「善根發相」與「業障發相」。

一、善根發相

引用《楞嚴經勢至圓通章疏鈔》卷2：

問：現在善根淺薄。可以增修。過去業障深重。云何得知而為對治？
答：有二揀別：一者三昧中若有善根發相。則知過去種植善因。何為善發？略開四種：一念化佛善根發相者。於念佛三昧中。忽然憶佛修六度萬行。成三十二相。身有好光。心有智慧。說法利生。降伏魔怨。作是念時生敬愛心。開發三昧。增進佛行。或於定中見佛身相。心淨信解。或於夢中聞佛說法。覺悟佛心。二念報佛善根發相者。於念佛時。忽然憶佛圓滿果報之身。皆是無漏功德成就。相好光明一一無量。神通智慧充滿法界。相續湛然盡未來際。作是念時。慧解分明。定心安隱。善念相續。或於定中。聞說不思議佛法境界。即便出生無量智慧法門。或於夢中。見八萬四千諸妙相好。即便出生無量願行功德。三念法佛善根發相者。於三昧時。忽然

憶佛真實性身。清淨無相猶如虛空。唯是第一義諦。無有世諦境界。離生離滅。無作無為。非來非去。不減不增。作是念時。善心開發。入定安樂。通達無量法門。現起無邊佛境。或於定中。見佛以微妙法身具諸相好。即便覺悟。遠離常無常。而現常無常。唯識云。法身五法為性。非淨法界獨名法身。如是悟時。開發實智三昧現前。或於夢中。見佛以諸法如義而為其身。即便覺悟。以真如為佛。無境不是佛。大品云。諸法如實相。諸法如實即是佛。離是之外。更無別佛。如是悟時。清淨六根法性現前。四念十佛善根發相者。於禪觀中。忽然憶佛法界身雲。依正圓融。真應無礙。一多即入。大小隱顯。亦理亦事。亦人亦法。亦此亦彼。亦因亦果。亦九界亦佛界。亦三身亦十身。作是念時。開發無盡善心。出生無盡三昧。滅重重煩惱。顯重重法性。或於定中。見無障礙佛剎剎塵塵現身說法。即便證知德雲一念佛門出生二十一門。如是知後。發普賢願。行普賢行。或於夢中。見無盡身佛說法利生。即便悟入威光念佛三昧。統攝無盡三昧。如是悟後。發遮那智。成遮那境。以上善根皆由過去今生念佛習報相也。(見諸相好。悉屬報因相現。發諸善心。皆是習因善發)

二、業障發相

二者三昧中若有業障發相。則知過去不種善根。何為障發？亦開四種：
一者昏沉暗蔽業障發相。謂念佛時。即便昏睡沉暗瞪瞠。無所記別。令諸禪觀不得開發。
二者妄念散亂業障發相。欲修觀時。雖不昏沉。而生邪想。欲作四重五逆十惡毀戒等事。展轉生續。無時暫停。因是三昧不得現前。
三者惡境逼迫業障發相。將入定時。雖無妄念。而有惡境。或見焚溺。或聞震擊。或無頭手。或墮山海。如是逼迫令其驚怖。所發道心障礙不起。
四者病事苦惱業障發相。當念佛時。雖無上境。而身忽然生諸疾病。苦惱百端。或為世間種種事務牽連不斷。因是無生不能證入。以上業障。皆由過去不善報因相也。

三、對治業障

因此善惡二法發相。即驗自己根性是善是惡。亦知自己在前生時。種善、不種善。作惡、不作惡。如是見已。善者增修令其圓滿。惡者對治令其除滅。云何治滅？亦開四門：一治滅昏沉障。應教念化佛三十二相中隨

取一相。或取白毫相閉目而觀。若心暗鈍懸想不成。當對一尊端嚴佛相。緣之入觀。若不明了。即開眼觀。復更閉目。如是想時。心眼開豁。即破此障。無復沉睡。二治滅妄念障。應教念報佛所有十力。四無所畏。十八不共。三昧解脫。一切種智。不可思議無量功德。普現色身利益。一切神通變化。摧伏魔外。如是念佛善法功德。一切邪惡心心數法自然銷滅。三治滅惡境障。應教念法佛。法佛者。即是平等法性。空寂無為。無有形相。既無形相。焉有境界逼迫。境界空故。即是治滅此障。四治滅病事障。應教念十佛。緣佛菩提威勢力持本願功德。不為世間事務牽纏。緣佛福德相好莊嚴意生身相。不為一切病苦所惱。念佛法身猶如虛空。隨其智力。應化一切。非如眾生煩惱陰身。八苦交煎。世事纏縛。如蠶作繭。無出頭日。如是念時。此障即滅。故知存心念佛。廣大功德無有不成。深重業障無有不滅也。

四、勘驗善惡

問：念佛佛現。亦有魔否？念佛所發善根。亦有魔作否耶？答：佛有神通力、威德力、本願力。大光明中必無魔事。或有宿障深厚及不善用心。容有魔起。須當辨識。經論開二：一所現相好不與經合者。是為魔事。二不與本所修行合者。是為魔事。至於善根發相。是魔作非魔作。亦有二辨：一約心境久速。謂此見佛聞法等事若是善根發者。則報因境相暫現便謝。習因善心相續不斷。若是魔所作者。則報因境相久久不滅。或謝去更來擾亂。習因善心暫發還滅。或倏爾變成惡念。二約煩惱輕重。謂見善相發時。能令心識動亂。煩惱增重。眾多妨礙。不利定心。悉屬魔作。若見善相現已。雖未證禪定。而身心明淨。善念開發。煩惱輕微。或三昧開通。身心快樂。內外安隱。氣色光潤。煩惱寂寂。功德巍巍。此為善發相也。

若邪正未了。應當用二法以對治之：一者止法。謂深入三昧。一心念佛。於所現相。悉知虛誑。但平心住定。不取不捨。如是息心寂然。不起分別時。若是聖境。則定力逾深。善相如法。若是魔境現相。不久自壞。縱發亦不如法。二者觀法。謂觀真空法界。念虛空法佛。推檢現相。不見生處。相空寂故心念亦寂。知魔界如即佛界如。離真如外無一法相。如是觀念。佛法自當現前。魔境自然消滅。

然念佛遇魔亦萬中一也。良由修淨業人具三種力：一者念力。二者本有佛性力。三者佛攝取力。云何邪魔得便擾害。故稱揚諸佛功德經云：若有得聞彌陀名者。阿彌陀佛住其人前。魔不能壞彼正覺心。是故但當一心念佛。莫疑慮也。

必定見佛：一約他佛。謂法身真佛。本無生滅。從真起應。不妨來去。是故心淨佛現。心垢佛滅。其猶水澄月來。水濁月亡也。二約自佛。謂本覺心佛。本無來去。依覺不覺。不妨出沒。是故。心迷佛隱。心悟佛顯。其猶鏡塵光暗。鏡潔光明也。～(X16,p.385,b2-p.386,c7)

有參禪念佛四料揀偈，中有二句：「陰境若現前，瞥爾隨他去。」及「但得見彌陀，何愁不開悟。」有謂：此是「抑揚讚歎，勸歸念佛耳。念佛而得見彌陀，確實就不愁開悟；然未見之前，豈無陰境可虞哉？原以正見未開，則陰境不破；陰境不破，則業障難脫，雖彌陀悲願攝受，其如盲者之不見日，何哉？」故吾等念佛行者，須如續法法師所誡：「或有宿障深厚及不善用心，容有魔起。」定要常常反觀自身宿障深厚，勤修懺悔業障、煩惱障，並學習諸佛菩薩、祖師大德的真誠心、平等心、大慈悲心，並時時憶佛念佛；如此，雖居凡境、雖未破陰境，必能得阿彌陀佛、觀音、勢至菩薩及十方諸佛、極樂諸上善人之護念加持，平時無諸魔障，臨終心不動亂、意不顛倒，正念現前，一心不亂而往生見彌陀佛，花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。

伍、結語

智者大師於《四念處》卷4云：「行四三昧皆是念佛。」四種三昧是《摩訶止觀》上所舉之常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧、非行非坐三昧；此乃將眾多之「止觀行」依其實行方式而分類為四，藉由此四種行法，即可正觀實相，住於三昧。

蕩益大師於《楞嚴經文句》卷5云：「四種三昧同名念佛。念佛三昧名為三昧中王，能攝一切三昧故也。」又於《靈峰宗論》卷4云：「念佛三昧，名寶王三昧，三昧中王。凡偏圓權實種種三昧，無不從此三昧流出，無不還歸此三昧門。」

《華嚴念佛三昧論》云：「上根利智，了得自性彌陀，全顯唯心淨土；舉一法身，攝無不盡。然理則頓悟，事須漸除。…五位進修，不無趣向；未臻妙覺，階次宛然。…此土行人，縱能伏惑發悟，而未證無生，甯逃後有！不依佛力，功行難圓；必待回向樂邦，親承授記，淨諸餘習，成滿願王，斯為一門超出妙莊嚴路！其或粗窺向上，未盡疑情，尤須專一持名，翹勤發願，如子憶母，畢命為期。加以教觀熏修，助發勝智，感應道交，功無虛棄。斯則全憑一念便攝諸門，所貴絕利一源，切忌回頭轉腦！」(X58,p.717,a23-b11)

有念佛行者或淨宗學人，雖有信願而不辨「念佛三昧」與「一心不亂」是否同異？亦不甚明瞭修「念佛三昧」的境界、次第是否與修止觀相同？乃至有謂：「念佛」最重要是有信、有願，無需論其次第，亦無須與「通途法門」作比較，因為它是「特殊方便行門」，是三根普被、利鈍全收之圓頓大法；故引淨宗祖師語而言：「愚夫愚婦念佛，潛通佛智、暗合道妙」。若是如此，何故古來淨宗大德作種種「念佛門」而有差別？又何以將「一心不亂」配合斷惑淺深而分「理、事一心不亂」？天台祖師又何故以「六即佛」解釋「觀佛三昧」？又《妙宗鈔》以修行位次淺深而判往生九品高下？如何是「佛智」、「妙道」？如何能夠「潛通」、「暗合」？

以此可見，吾等具縛凡夫必須真正瞭解何謂「老實念佛」，才可「潛通佛智」、「暗合道妙」？蕩益大師《要解》云：「得生與否，全由信願之有無。品位高下，全由持名之深淺。」是故，若已具足信願求生（慧行）之念佛行者，更需著眼執持佛名（行行）功夫之篤行實踐，以期往生更有把握，蓮品提昇有望。若能以通途「資糧」、「加行」來驗證自己是否真正具足「願求往生心」？是否真實心中願修「念佛三昧」？再將修止之「九住心」次第，用以堪驗自己念佛修行是否真正合乎修「三昧」的進程？因此使得自己能得「功夫成片」乃至能融合天台、華嚴之圓教教理而念佛，最終能得「事一心不亂」、「理一心不亂」。以上，誠為末學略述此文之衷心殷盼！

【附錄】

1. 《小淨土文》：

一心歸命極樂世界阿彌陀佛。願以淨光照我。慈誓攝我。我今正念。稱如來名。為菩提道。求生淨土。佛昔本誓。若有眾生欲生我國。至心信樂。乃至十念。若不生者。不取正覺。以此念佛因緣。得入如來大誓海中。承佛慈力。眾罪消滅。善根增長。若臨命終。自知時至。身無病苦。心不貪戀。意不顛倒。如入禪定。佛及聖眾。手持金臺來迎接我。於一念頃。生極樂國。華開見佛。即聞佛乘。頓開佛慧。廣度眾生。滿菩提願。十方三世一切佛。一切菩薩摩訶薩。摩訶般若波羅蜜。

2. 《大慈菩薩讚佛懺罪迴向發願偈》：

十方三世佛。阿彌陀第一。九品度眾生。威德無窮極。我今大皈依。懺悔三業罪。凡有諸福善。至心用回向。願同念佛人。感應隨時現。臨終西方境。分明在目前。見聞皆精進。同生極樂國。見佛了生死。如佛度一切。無邊煩惱斷。無量法門修。誓願度眾生。總願成佛道。虛空有盡。我願無窮。情與無情。同圓種智。十方三世一切佛。一切菩薩摩訶薩。摩訶般若波羅蜜。