

# 【實踐求願往生淨土之要項－安心、起行、作業】

～善導大師《往生禮讚偈》（T47,no.1980,p.438b～p.448a）

講於：佛陀教育基金會「常精進菩薩抗疫課程」（2021/6/28、7/5、12）

(一) 安心：**三心**－**至誠心**、**深心**、**迴向發願心**。

(二) 起行：**五念行門**－**禮拜**、**讚歎**、**作願**、**觀察**、**迴向**。

(三) 作業：**四修**－**恭敬修**、**無餘修**、**無間修**、**長時修**

※經論出處：善導大師《往生禮讚偈》卷1：「問曰：今欲勸人往生者。未知若為安心、起行、作業。定得往生彼國土也？答曰：必欲生彼國土者。如觀經說者。具三心必得往生。……又如天親淨土論云。若有願生彼國者。勸修五念門。五門若具。定得往生。……又勸行四修法。用策三心、五念之行。速得往生。」(T47,p.438,c1-p.439,a8)

(一) 安心：**三心**－**至誠心**、**深心**、**迴向發願心**。

(1) 《往生禮讚偈》：「何等為三？一者**至誠心**。所謂身業禮拜彼佛。口業讚歎稱揚彼佛。意業專念觀察彼佛。凡起三業。必須真實。故名至誠心。二者**深心**。即是真實信心。信知自身是具足煩惱凡夫。善根薄少。流轉三界。不出火宅。今信知彌陀本弘誓願。及稱名號下至十聲一聲等。定得往生。乃至一念無有疑心。故名深心。三者**迴向發願心**。所作一切善根悉皆回願往生。故名迴向發願心。具此三心必得生也。若少一心即不得生。如觀經具說。應知。」(T47,p.438,c3-13)

(2) 三心與菩提心之異同：若依《妙宗鈔》云：「與起信論中三心義合。」即「**至誠心**」合於「**直心**」，「**深心**」=「**深心**」，「**迴向發願心**」合於「**大悲心**」拔苦之義。故知此三心即是菩提心。又依大本，三輩往生正因皆云「發菩提心，一向專念阿彌陀佛」，故不發菩提心者不能往生。天台宗師大都作此說法，所依為《無量壽經》三輩往生皆有發菩提心。

\*但若依善導《疏》，不說與菩提心同不同；但說九品往生皆以此三心為正因；「三心既具，無行不成。願行既成，若不生者，無有是處也。」良忠《觀經四帖疏傳通記》云：菩提心為「總安心」，至誠心等為「別安心」。彼「上下品」對

堪能機，說菩提心以為生因，故是受法。若對餘機，不可說為強業生因，故非受法也。佛道綱要，菩提心最；往生秘術，三心亦勝；二俱用心，焉非安心。

(3) 善導疏云：「一者，**至誠心**。至者**真**，誠者**實**。欲明一切眾生身口意業所修解行，必須**真實**心中作。不得外現賢善精進之相，內懷虛假；貪瞋邪偽，奸詐百端，惡性難侵，事同蛇蠍。」「若作如此安心、起行者，縱使苦勵身心，日夜十二時，急走急作，如炙頭燃者，眾名雜毒之善。欲迴此雜毒之行，求生彼佛淨土者，此心不可也。」「又真實有二種：一者**自利真實**，二者**利他真實**。言自利真實者，復有二種：一者真實心中制捨自他諸惡及穢國等。行住坐臥，想同一切菩薩制捨諸惡，我亦如是也。二者真實心中勤修自他凡聖等善。」（此中又分身、口、意三業所為）「不善三業，必須真實心中捨。又若起善三業者，必須真實心中作。不簡內外明暗，皆須真實，故名至誠心。」

(4) 「二者**深心**」，「即是**深信之心**也。亦有二種：一者決定深信自身現是罪惡生死凡夫，曠劫已來，常沒常流轉，無有出離之緣。二者決定深信彼阿彌陀佛四十八願攝受眾生，無疑無慮。乘彼願力，定得往生。」

※又依此經信釋迦說；依小經信諸佛證。

※次廣釋分二：就「**人**」立信，就「**行**」立信。

\*初則一心唯信佛語，不顧身命，決定依行，是名真佛弟子。次則不為他妨礙所傾動，1.多引經論證云不生。2.地前菩薩羅漢辟支佛，引經論證云不生。3.地上菩薩。4.報佛化佛遍滿十方，說此是虛妄。我雖聞此等說，畢竟不起一念疑退之心。一切凡夫不問罪福多少、時節久近，但能上盡百年、下至一日七日，一心專念彌陀名號，定得往生，必無疑也。

\*就**行**立信者，行有二種，一者**正行**，二者**雜行**。正行者，專依往生經行行者。廣釋有五。此正行中復有正助二行。正行者，專依往生經行行者，即五念行門是。又就此**正行**，復有二種：一者一心專念彌陀名號，行住坐臥，不問時節久近，念念不捨者，是名**正定之業**，順彼佛願故。若依禮誦等，即名為**助業**。除此正助二行已外，自餘諸善悉名雜行。

(5) 「三者**迴向發願心**」，「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，故名迴向發願心也。」

\*又迴向發願願生者，必須決定真實心中迴向願作得生想。此心深信，由若金剛，不為一切異見異學別解別行人等之所動亂破壞，唯是決定一心，投正直進。」

\*「一切行者，行住坐臥，三業所修，無問晝夜時節，常作此解，常作此想，故

名迴向發願心。又言迴向者，生彼國已，還起大悲，迴入生死，教化眾生，亦名迴向也。」

(6) 九品往生，皆須具足「三心」；但下三品之三心，非必俱有菩提心；上三品皆是發無上道心之行者，此菩提心與三心無別。如此法門方才是三根普被，利鈍全收。

※若欲穩操往生勝券，蓮品上生，還以「發菩提心，一向專念」為妥。何以故？古人云：取法於上，僅得為中；取法於中，故為其下。《觀經》〈上品下生〉：信因果，不謗大乘，但發無上道心，以此功德，迴向願求生極樂國。我等凡夫若能勉力效法菩薩發菩提心而行淨土行，雖非必能取上二品，上品下生亦有望矣！

## (二) 起行：五念行門—禮拜、讚歎、作願、觀察、迴向。

(1) 《往生禮讚偈》卷 1：「又如天親淨土論云：若有願生彼國者。勸修五念門。五門若具。定得往生。何者為五？一者**身業禮拜門**。所謂一心專至恭敬合掌。香華供養。禮拜阿彌陀佛。禮即專禮彼佛。畢命為期。不雜餘禮。故名禮拜門。二者**口業讚歎門**。所謂專意讚歎彼佛身相光明。一切聖眾身相光明。及彼國中一切寶莊嚴光明等。故名讚歎門。三者**意業憶念觀察門**。所謂專意念觀彼佛。及一切聖眾身相光明。國土莊嚴等。如觀經說。唯除睡時。恒憶、恒念、恒想、恒觀此事等。故名觀察門。四者**作願門**。所謂專心。若晝若夜。一切時一切處。三業、四威儀所作功德。不問初中後。皆須真實心中發願。願生彼國。故名作願門。五者**回向門**。所謂專心。若自作善根。及一切三乘、五道、一一聖凡等所作善根。深生隨喜。如諸佛菩薩所作隨喜。我亦如是隨喜。以此隨喜善根及己所作善根。皆悉與眾生共之回向彼國。故名回向門。又到彼國已。得六神通。回入生死。教化眾生。徹窮後際。心無厭足。乃至成佛。亦名回向門。五門既具。定得往生。一一門與上三心合。隨起業行。不問多少。皆名真實業也。應知。」(T47,p.438,c14-p.439,a6)

(2) 釋前三念門：

1.**禮拜門**—論曰：「**身業禮拜阿彌陀如來應正徧知，為生彼國意故。**」何故禮拜？常作願生彼國意故。常時發願熏修故，願近如來大善知識故，仰承佛恩、報恩意故。

2.**讚歎門**—論曰：「**口業讚歎；稱彼如來名。如彼如來光明智相，如彼名義，欲如實修行相應故。**」口業常讚揚阿彌陀佛功德。如何讚？稱念佛名即是。「如彼如來光明智相」，佛光明是智慧相，照十方世界無有障礙，能除眾生無明黑暗，是故號為「無量光佛」、「無礙光如來」。吾等眾生口業稱名，須與此名號相應，如何相應？內心常「覺」而不迷，常生智慧光明，照破自他無明煩惱暗蔽。又覺悟「生佛不二」、「自他不二」，佛光無礙故，吾心稱佛名號時，佛之智慧光明便照徹我之煩惱心，透達無明底，我心、佛心無二，令證實相智。故云「如彼名義，欲如實修行相應故。」

3.**作願門**—論曰：「**心常作願，一心專念，畢竟往生安樂國土。欲如實修行奢摩他故。**」「一心專念」、「常」作「願」，必是懇切至極，心心念念皆是求生意，別無他念，故能修「止」（奢摩他）。曇鸞大師《註》曰：「今有三義：一者，一心專念阿彌陀如來，願生彼土，此如來名號及彼國土名號能止一切惡。二者，

彼安樂土過三界道。若人一生彼國，自然止身口意惡。三者，阿彌陀如來正覺住持力，自然止求聲聞辟支佛心。」此三種止，從如來如實功德生，是故言「欲如實修行奢摩他故」。

(3) 釋**觀察念門**：

- 1.論曰：「**智慧觀察。正念觀彼，欲如實修行毘婆舍那故。**」
- 2.「正念觀彼」：觀想(1)彼佛**國土莊嚴功德**，有 17 種。(器世間清淨)(2)**阿彌陀佛莊嚴功德**，有 8 種。(3)彼**諸菩薩莊嚴功德**，有 4 種。(2+3，即是眾生世間清淨)三者共 29 種。詳如《往生論》、《無量壽經》，略如《觀經》、《阿彌陀經》。
- 3.**觀察彼佛國土十七種莊嚴功德成就**，示現如來自利利他功德成就；亦顯示第一義諦妙境界相。**觀察八種佛莊嚴功德成就**，示現如來自利利他功德莊嚴次第成就。**觀察四種菩薩莊嚴功德成就**，顯示菩薩正修行功德成就。
- 4.曇鸞《註》曰：「亦有二義：一者在此作想，觀彼三種莊嚴功德。此功德如實故，修行者亦得如實功德。如實功德者，決定得生彼土。二者一得生彼土，即見阿彌陀佛，未證淨心菩薩，畢竟得證平等法身，與淨心菩薩、上地菩薩，畢竟同得寂滅平等。」故云「如實修行毘婆舍那」。
- 5.論曰：「此三種成就願心莊嚴」，「略說**入一法句**。一法句者，謂**清淨句**。清淨句者，謂**真實智慧、無為法身故**。此清淨有二種。」「如是一法句攝二種清淨義。應知。」前三種莊嚴成就，皆由阿彌陀佛四十八願清淨願心之所莊嚴成就。三種莊嚴為廣說，「一法句」為略說。廣略相入，故能自利利他。真實智慧即是實相智慧；實相是無相、無不相，故真智是無知、無不知。無為法身是法性身，法性寂滅，故不可說有相，亦不可說無相，故知：相好莊嚴即法性身也。由此真實智慧、無為法身，故出生二種清淨：器世間清淨、眾生世間清淨。

(4) 釋**迴向門**（善巧攝化）：

- 1.論曰：「**如是菩薩奢摩他、毘婆舍那廣略修行，成就柔軟心。**」「如實知廣略諸法，如是成就巧方便迴向。」「云何迴向？不捨一切苦惱眾生，心常作願迴向為首，得成就大悲心故。」
- 2.凡釋「迴向」：迴己所集一切功德，施與一切眾生，共向佛道。今云「巧方便迴向」，即是**以「禮拜」等五種修行所集一切功德，作願攝取一切眾生共同生彼安樂佛國。彼佛國即是畢竟成佛道路無上方便也。**
- 3.所謂**無上菩提心**，即是**願作佛心**；願作佛心，即是**願度眾生心**。度眾生心，即是**攝取眾生淨佛國土心**。故《論》言：不求自身住持之樂，欲拔一切眾生苦故。

(4) 利行滿足：

論曰：「復有五種門漸次成就五種功德。」(1)近門(2)大會眾門(3)宅門(4)屋門(5)園林遊戲地門。初四門成就入功德，第五門成就出功德。

- 1.入第一門：禮拜阿彌陀佛，得生極樂世界。入大乘正定聚，近無上菩提。
- 2.入第二門：讚歎阿彌陀佛，隨順名義稱如來名，依如來光明智相修行。清淨大海眾菩薩皆是如此修行相應故。
- 3.入第三門：一心專念作願生彼，修奢摩他寂靜三昧行故，得入佛之「屋宅」—蓮華藏世界。
- 4.入第四門：專念觀察彼妙莊嚴，修毘婆舍那，得到佛土中，受用種種法味樂。
- 5.出第五門：以大慈悲，示應化身，迴入生死園煩惱林中，遊戲神通，度化一切苦惱眾生，以本願力迴向。

菩薩入前四門，自利行成就；出第五門，迴向利益他行成就。如是修五念門行，自利利他，速得成就阿耨多羅三藐三菩提故。

凡是生彼淨土及彼菩薩、人天所起諸行，皆緣阿彌陀佛本願力故。

### (三) 作業：四修—恭敬修、無餘修、無間修、長時修

(1) 《往生禮讚偈》卷 1：「又勸行四修法。用策三心、五念之行。速得往生。何者為四？一者**恭敬修**。所謂恭敬禮拜彼佛及彼一切聖眾等。故名恭敬修。畢命為期。誓不中止。即是**長時修**。二者**無餘修**。所謂專稱彼佛名。專念、專想、專禮、專讚彼佛及一切聖眾等。不雜餘業。故名無餘修。畢命為期。誓不中止。即是**長時修**。三者**無間修**。所謂相續恭敬禮拜、稱名讚歎、憶念觀察、回向發願。心心相續。不以餘業來間。故名無間修。又不以貪瞋煩惱來間。隨犯隨懺。不令隔念、隔時、隔日。常使清淨。亦名無間修。畢命為期。誓不中止。即是**長時修**。又菩薩已免生死。所作善法回求佛果。即是自利。教化眾生盡未來際。即是利他。然今時眾生悉為煩惱繫縛。未免惡道生死等苦。隨緣起行。一切善根具速回願往生阿彌陀佛國。到彼國已。更無所畏。如上四修自然任運。自利利他無不具足。」(T47,p.439,a7-23)

(2) 上文所述安心（三心）、起行（五行），為實修之方規，應守「四修」之法而行持，故名為**作業**（**作三世諸佛淨業正因**）。《往生禮讚》中舉出雜修有種種過失，專修者，不為雜緣動亂，且相應佛之本願，乃至隨佛語，十即十生，百即百生之得益。如云：「若能如上念念相續。畢命為期者。十即十生。百即百生。何以故？無外雜緣得正念故。與佛本願得相應故。不違教故。隨順佛語故。若欲捨專修雜業者。百時希得一二。千時希得三五。何以故？乃由雜緣亂動失正念故。與佛本願不相應故。與教相違故。不順佛語故。繫念不相續故。憶想間斷故。迴願不懇重真實故。貪瞋諸見煩惱來間斷故。無有慚愧懺悔心故。」  
「又不相續念報彼佛恩故。心生輕慢。雖作業行。常與名利相應故。人我自覆。不親近同行善知識故。樂近雜緣。自障障他往生正行故。何以故？余比日自見聞諸方道俗。解行不同。專雜有異。但使專意作者。十即十生。修雜不至心者。千中無一。此二行得失如前已辨。仰願一切往生人等。善自思量。已能今身願生彼國者。行住坐臥。必須勵心剋己。晝夜莫廢。畢命為期。上在一形。似如少苦。前念命終。後念即生彼國。長時永劫。常受無為法樂。乃至成佛。不經生死。豈非快哉。應知。」(T47,p.439,b17--c8)

(3) **聖道門**發菩提心者，發願於此土及十方剎土，廣修菩薩行，廣度一切眾生，故願行俱不可思議，但凡夫難以望其項背。若**淨土門**發菩提心者，凡夫於此土發願，願生極樂，願於彼土廣修菩薩行、廣度眾生；故定須「安住三心」，以「四修」而「起行」；祈願「必定往生」、「速得往生」，如是方得真正實踐「菩

提心」願；今生、此土雖尚未是真正行菩薩道，但已合於「發菩提心」。

(4) 《無量壽經》中，三輩往生皆云：「發菩提心，一向專念阿彌陀佛」，「發菩提心」已如上述可知；「一向專念」者，如《往生禮讚偈》云：如文殊般若明「一行三昧」。唯勸獨處空閑。捨諸亂意。繫心一佛。不觀相貌。專稱名字。即於念中。得見彼阿彌陀佛及一切佛等。問曰：何故不令作觀。直遣專稱名字者。有何意也？答曰：乃由眾生障重。境細心麤。識颺神飛。觀難成就也。是以大聖悲憐。直勸專稱名字。正由稱名易故。相續即生。問曰：既遣專稱一佛。何故境現即多？此豈非邪正相交、一多雜現也？答曰：佛佛齊證。形無二別。縱使念一見多。乖何大道理也。」(T47,p.439,a24-b4)

(5) 黃念祖《無量壽經解》云：「一向專念」者，古云：「上盡形壽，下至十念。」上盡形壽者，指從發心念佛之日，終身念佛，直至命終之最後一念也。此乃其上者也。其下者，未能及此，或因障重，或以事繁，未暇多念，則於每日行十念法，亦符於「一向專念」。更下則如《觀經》所說惡逆之人，臨欲命終，得聆聖教，至心悔改，十念稱名，亦得往生，故云「十念必生」也。

行者應知，「一向專念」指從初發心念佛，直至最後一念也。而其關鍵實在最後。如上說惡逆之人，十聲念佛，第一聲是初念，第十聲則命終，亦是從初發心直至命終均在持名，故合一向專念之旨。反之，如有人念佛數十年，或於最後階段，輕視持名而改行他法，或於臨終不欣極樂而戀世間，未能念佛，是則不名一向專念也。

(6) 《無量壽經解》依《無量壽經甄解》，解釋「一向專念」有三義，云：1.廢捨餘行，專立念佛。諸行俱廢，唯立念佛名號一法，是名一向專念。2.念佛為主，餘行為助；為助此正業而修諸行，主攝諸助，助隨於主，亦名一向專念。3.以念佛為正，餘行為傍。正傍有別，主次分明，雖不捨餘修，仍可名為一向專念。  
\*然依善導大師意，以第一義「廢立」為正。如《四帖疏》卷4云：「除此正助二行已外，自餘諸善，悉名雜行。若修前正、助二行，心常親近，憶念不斷，名為無間也。若行後雜行，即心常間斷，雖可迴向得生，眾名疏雜之行也。」(T37,p.272, b9-13)

(7) 《首楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》：「若眾生心，憶佛念佛，現前當來，必定見佛，去佛不遠。不假方便，自得心開。」「都攝六根，淨念相繼。」「憶」：記持不忘，「念」：繫緣在懷。《觀經》云：「諸佛如來是法界身，入一切眾生心想中；是故汝等心想佛時，是心即是三十二相、八十隨形好。」故憶佛念佛時，託心外佛。顯我心佛。又《觀經》云：「諸佛正徧知海，從心想生。是



心作佛，是心是佛。」故由我心佛，成彼外佛。此中，更顯「理事無礙、事事無礙」，「心、佛、眾生，三無差別」。

\*續法《楞嚴經勢至圓通章疏鈔》卷 2：現前、當來見中，事念見他佛，理念見自佛。故云『去佛不遠』。『不假方便』者，約事，則念佛法門即勝異方便。約理，則念佛即是念心，心佛無差、自他不二，豈離唯心自佛而假心外他佛作方便耶。『自得心開』者，以念佛心，入佛知覺；圓滿菩提，歸無所得。約事，則佛果成證。約理，則覺體圓顯。所謂：但得見彌陀。何愁不開悟是也。」(X16,p.386,c)  
『根都攝』者，對上亦二義：一、眼不取色，乃至意不緣法。二、唯依一精明心，不行六根用故。餘念不生曰『淨』，念而無念故。一心繫佛曰『念』，無念而念故。『相繼』，謂事，則憶念無間；理，則圓照無間。」(X16,p.390,b8-12)

以上，專依《首楞嚴經》而釋「淨念相繼」；若以淨土法門而言，「事持」憶念無間，相當於「一向專念」；「理持」圓照無間，相當於「理一心不亂」。