

# 「念佛三昧行門」淺說

～阮貴良

佛陀教育基金會「假日佛學院」〈淨土宗〉第五屆（2023/8/19、26）

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 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、依元·優曇普度《廬山蓮宗寶鑑》·〈修持法門〉----- | 5  |
| 二、依智者大師《五方便念佛門》-----          | 7  |
| 三、依清涼大師《華嚴經疏》-----            | 7  |
| 四、依清·彭際清《華嚴念佛三昧論》-----        | 7  |
| 參、「念佛三昧」修行次第-----             | 9  |
| 一、從「資糧」到「加行」。（有「助行」→成就「正行」）-- | 9  |
| （一）通論「資糧位」、「加行位」：-----        | 9  |
| （二）修證三昧所需之「資糧」：-----          | 9  |
| （三）別論淨土「資糧」、「加行」：-----        | 9  |
| 二、從「事持」到「理持」。（「持名念佛」→「實相念佛」）  | 10 |
| （一）通論「四種念佛」：持名、觀像、觀想、實相。----- | 10 |
| （二）蓮池大師《彌陀疏鈔》：事一心 → 理一心-----  | 10 |
| （三）蕩益大師《彌陀要解》：事持→理持-----      | 11 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| (四) 以天台「六即」辨持名念佛：-----      | 12 |
| 三、從「九住心」到「事事無礙」。            | 14 |
| (一) 修奢摩他(三昧)攝心的過程—九住心-----  | 14 |
| (二) 念佛九住心→離相→理事無礙→事事無礙----- | 17 |
| 肆、三昧中之業障發相、善根發相-----        | 19 |
| 一、善根發相-----                 | 19 |
| 二、業障發相-----                 | 20 |
| 三、對治業障-----                 | 20 |
| 伍、結語-----                   | 21 |

## 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。

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、正心行處等，如上)。
- (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)。

據有部的說法，三摩地通有心定、散定（不通於無心定）「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，但其義略別。

|     | 三摩地 | 三摩呬多 | 三摩鉢底 | 馱那演那 | 心一境性                              | 奢摩他 | 現法樂住 |
|-----|-----|------|------|------|-----------------------------------|-----|------|
| 散定  | ✓   |      |      |      |                                   |     |      |
| 有心定 | ✓   | ✓    | ✓    | ✓色四地 | ✓(正 <sup>4</sup> 通 <sup>8</sup> ) | ✓   | ✓四根本 |
| 無心定 |     | ✓    | ✓    | ✓    |                                   |     |      |
| 有漏  |     | ✓    |      | ✓    |                                   |     |      |
| 無漏  |     | ✓    |      | ✓    |                                   |     |      |

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。這些三昧便不只是世間定，而是無漏、出世間上上禪。

由以上不同部派、大小乘的不同說法，可知「三昧」境界可淺可深，淺至散心定，深至佛境界的華嚴、法華三昧；而「念佛三昧」可淺可深亦復如是，須如是解，方不至於退縮或上慢。

## 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)

《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」

依前所述，「三昧」有深有淺，但《彌陀經》云：執持名號，一心不亂；此「一心不亂」是深、是淺的「三昧」？依智旭《阿彌陀經要解》云：「不論事持、理持，持至伏除煩惱，乃至見思先盡，皆名為事一心。又不論事持、理持，持至心開見本性佛，皆名為理一心。事一心則不為見思所亂，理一心則不為二邊所亂。」(T37,p.371,b22-26)達默《阿彌陀經要解便蒙鈔》卷3：「事一心，我執亡；故不為見思所亂。理一心，法執盡；故不為二邊所亂也。」(X22,p.867,c20-22)淨空和尚於「事一心不亂」前，另加「功夫成片」，三者淺深，略表如下：

|      |   |                             |
|------|---|-----------------------------|
| 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：無念之念，不執有無二相，無念即離念，離相則無住，無住則入佛境界。
2. 天台念佛三昧三觀法門：依一心三諦之理，修一心三觀；真諦泯一切法，俗諦立一切法，中諦統一切法；舉一即三，非前非後。諦觀

念佛心起，即是假名，體之即空，洞鑒此心有如來藏，離邊顯中，一念普應。圓修三觀念佛，破三惑，證三智，成三德。

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。如是頓入如來寶明空海，性覺真空，即如來藏空性圓明，靈光遍照法界性故，如摩尼珠隨意出生。
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：於靜室正身端坐，掃除緣累，截斷情塵，回光一照，內外俱寂；然後密密舉念阿彌陀佛，回光自看本性彌陀；惺惺不昧、不間斷，覷破這一念，忽於行住坐臥處、聞聲見色時，豁然明悟，親見本性彌陀，內外身心一時透脫，盡乾坤大地是箇西方，萬象森羅無非自己。
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，行住坐臥繫念不忘，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)。

## 二、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)

## 三、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。

## 四、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。阿闍佛

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，加功用行而入初地見道位，住真如性，是名加行位。(天台別教中，無此四加行。唯識、華嚴、楞嚴有。)

修「念佛三昧」者，若本來有修學此通途法門之「資糧」、「加行」者，便可藉此資糧，迴向往生品位之提昇。若只學淨土者，則如下文〈(三)別論淨土資糧、加行〉直接修即可。

#### (二) 修證三昧所需之「資糧」：

僅以天台「小止觀」「二十五方便」為「資糧」：「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.以受持五戒、八戒、菩薩戒，及懺願、佛七等為加行一於六齋日，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」，雖然方法不同，亦須與上述第(二)修證三昧所需之「資糧」等相應而行；如此，我等凡夫方可穩操往生勝券。

## 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)

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。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】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。」「體究者。聞佛名號。不惟憶念。即念反觀。體察究審。鞫其根源。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,b20-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）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《法華經》〈19法師功德品〉中之「六根清淨」

功德相。

(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）、究竟即。   |

## 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。但依《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.由「六力」成辦「九住心」，其中含「四作意」—

(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）

|        |        |          |         |                  |         |                 |                  |                  |          |
|--------|--------|----------|---------|------------------|---------|-----------------|------------------|------------------|----------|
| 八對治行   | 淨<br>信 | 欲<br>求   | 精<br>進  | 輕<br>安           | 念<br>力  | 知<br>力          | 作<br>意           | 捨<br>住           |          |
| 五種過失   | 懈<br>怠 |          |         |                  | 忘<br>失  | 沉<br>掉          | 不<br>對<br>治<br>行 | 對<br>治<br>行      |          |
| 九住數    | 1      | 2        | 3       | 4                | 5       | 6               | 7                | 8                | 9        |
| 九住名    | 內<br>住 | 續<br>住   | 安<br>住  | 近<br>住           | 調<br>伏  | 寂<br>靜          | 最<br>極<br>寂<br>靜 | 專<br>注<br>一<br>境 | 等<br>持   |
| 九住心之心相 | 尋伺繁多   | 尋伺暫息     | 逆緣與尋伺疲息 | 於廣大境數攝攝心令<br>心漸細 | 欣喜三摩地功德 | 不喜<br>觀散亂過失，於定滅 | 息<br>貪等惑心起，寂滅令   | 運轉<br>定（專注一趣）能得任 | 能得自在任運而轉 |
| 六力     | 聽聞     | 思惟       | 憶念      | 正知               | 精進      | 串習              |                  |                  |          |
| 四作意    | 勵轉     | 力作<br>運意 | 有間缺     | 運轉               | 作意      | 無間缺             | 運轉作意<br>無功用      | 無間缺              |          |

修止所緣次第簡表

釋法音 編

——取自至尊慈氏所造《莊嚴經論》

（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。

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。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。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。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。憶佛真實性身。清淨無相。猶如虛空。唯是第一義諦。離生離滅。無作無為。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。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。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。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。

## 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。蕩益大師也於《起信論裂網疏》中云：「通則一部論文，皆是念佛三昧，皆是往生正因。」(T44,p.426,b18-19)以上二位大師開示，吾人應可推知：一切行門皆可視為念佛三昧矣。

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。」甚至說言：用此次第，便落入「聖道門」，而非「淨土門」。若是如此，何故古來中國淨宗祖師大德作種種「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！