

## 《思惟略要法》之〈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<sup>0</sup>。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。

## 〈觀無量壽佛法〉補充資料

1、《佛說觀佛三昧海經》〈觀像品〉：「佛告阿難。汝於佛法心未具解。如我在世歸依我者。名歸依佛名歸依法名歸依僧。佛滅度後濁惡世中。諸眾生等欲除罪咎。欲於現世得須陀洹至阿羅漢。欲發三菩提心。欲解十二因緣。當勤修習觀佛三昧。阿難白佛言。世尊。如來在世眾生現見。觀佛相好。觀佛光明。尚不了了。況佛滅後佛不現在。當云何觀。佛告阿難。佛滅度後現前無佛當觀佛像。---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。」

2、《思惟略要法》：「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。」

3、《思惟略要法》：「形疾有三。風寒熱病為患輕微。心有三病患禍深重。動有劫數受諸苦惱。唯佛良醫能為制藥。行者無量世界長嬰此疾今始造行。當令其心決定專精不惜身命。如人入賊心不決定不能破賊。破亂想軍亦復如是。如佛言曰。血肉雖盡但有皮筋尚在不捨精進。如人火燒身衣。但欲救火更無餘念。出煩惱苦亦復如是。當忍事病苦飢渴寒熱瞋恨等。當避憤鬧樂住閑寂。所以者何。眾音亂定如入棘林。」

4、《思惟略要法》：「佛在恒水邊坐禪。有一寡聞比丘問佛。云何得道。佛言。他物莫取。便解法空即得道迹。有多聞比丘。自怪無所得而問於佛。佛言。取恒水中小石。以君遲水淨洗。比丘如教。佛問。恒水多君遲水多。答不可為喻也。佛言。不以指洗雖多無用也。行者當勤精進。用智定指洗除心垢。若不如是不能離法也。」

5、《大智度論》：「鈍根者，少智為其重說；若利根者，一說二說

便悟，不須種種重說。譬如駛馬，下一鞭便走；駑馬多鞭乃去。」

6、《坐禪三昧經》：「若初習行當教言。作破皮想。除却不淨當觀赤骨人。繫意觀行不令外念。外念諸緣攝念令還。」

7、《瑜伽師地論》：「云何內住。謂從外一切所緣境界。攝錄其心繫在於內令不散亂。此則最初繫縛其心。令住於內不外散亂。故名內住。云何等住。謂即最初所繫縛心。其性麤動未能令其等住遍住故。次即於此所緣境界。以相續方便澄淨方便。挫令微細遍攝令住。故名等住。云何安住。謂若此心雖復如是內住等住。然由失念於外散亂。復還攝錄安置內境。故名安住。云何近住。謂彼先應如是如是親近念住。由此念故數數作意內住其心。不令此心遠住於外。故名近住。云何調順。謂種種相令心散亂。所謂色聲香味觸相。及貪瞋癡男女等相故。彼先應取彼諸相為過患想。由如是想增上力故。於彼諸相折挫其心不令流散。故名調順。云何寂靜。謂有種種欲恚害等諸惡尋思貪欲蓋等諸隨煩惱。令心擾動。故彼先應取彼諸法為過患想。由如是想增上力故。於諸尋思及隨煩惱。止息其心不令流散。故名寂靜。云何名為最極寂靜。謂失念故即彼二種暫現行時。隨所生起諸惡尋思及隨煩惱能不受。尋即斷滅除遣變吐。是故名為最極寂靜。云何名為專注一趣。謂有加行有功用。無缺無間三摩地相續而住。是故名為專注一趣。云何等持。謂數修數習數多修習為因緣故。得無加行無功用任運轉道。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。」

8、《思惟略要法》：「當自訶心。從無數劫來常隨汝故。更歷三惡道中苦毒萬端。從今日去我當伏汝。汝且隨我。」

9、《思惟略要法》：「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。」

10、《思惟略要法》：「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。」

11、《思惟略要法》：「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。」

12、《禪祕要法經》：「諦觀額中。如爪甲大。慎莫移想。如是觀額。令心安住。不生諸想。唯想額上。然後自觀頭骨。見頭骨白如頗梨色。如是漸見舉身白骨。皎然白淨。身體完全。節節相拄。」

13、《禪法要解》：「若能一寸中住。便得遍却。不得但觀赤骨人。得此觀已。棄赤骨人觀白骨人。不令外念。外念諸緣攝之令還。心若清淨住於骨觀。骨邊白光遍身中出。如天清明日光極淨。此光既出。以心目觀了了見之。因光力故見骨人中相。似諸心心相應法生滅。如毘琉璃筒中水流。是時心息得樂。姪人欲樂不足喻也。」

14、《坐禪三昧經》：「若瞋恚偏多。當學三種慈心法門。或初習行。或已習行。或久習行。若初習行者當教言。慈及親愛。---若已習行當教言。慈及中人。---若久習行當教言。慈及怨憎。」

15、《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》：「

一切佛出世 明照如日月  
身出大智光 如燒紫金山  
三十二相中 流出八十好  
譬如須彌山 映顯于大海。」

16、《思惟略要法》：「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。」

17、《思惟略要法》：「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。」

18、《思惟略要法》：「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。逼迤切身猶如地獄。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。」

19、《思惟略要法》：「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。」

20、《大智度論》：「問曰：如菩薩三昧種種無量，何以故但讚是菩薩念佛三昧常現在前？答曰：是菩薩念佛故，得入佛道中，以是故念佛三昧常現在前。復次，念佛三昧能除種種煩惱及先世罪；餘諸三昧，有能除婬不能除瞋，有能除瞋不能除婬，有能除癡不能除婬、恚，有能除三毒不能除先世罪。是念佛三昧，能除種種煩惱、種種罪。」

21、《大智度論》：「問曰：何者是念佛三昧得生彼國？答曰：念佛者，念佛三十二相、八十隨形好、金色身，身出光明遍滿十方，如融閻浮檀金，其色明淨；又如須彌山王在大海中，日光照時，其色發明。行者是時都無餘色想，所謂山地樹木等；但見虛空中諸佛身相，如真琉璃中赤金外現。亦如比丘入不淨觀，但見身體腫脹爛壞，乃至但見骨人；是骨人無有作者，亦無來去，以憶想故見。菩薩摩訶薩入念佛三昧，悉見諸佛，亦復如是；以攝心故，心清淨故。譬如有人莊嚴其身，照淨水鏡，無不悉見；此水鏡中亦無形相，以明淨故，見其身像。諸法從本以來，常自清淨，菩薩以善修淨心，隨意悉見諸佛，問其所疑，佛答所問。聞佛所說，心大歡喜；從三昧起，作是念言：『佛從何所來？我身亦不去。』即時便知：『諸佛無所從來，我亦無所去。』復作是念：『三界所有，皆心所作。』何以故？隨心所念，悉皆得見；以心見佛，以心作佛；心即是佛，心即我身；心不自知，亦不自見。若取心相，悉皆無智，心亦虛誑，皆從無明出。因是心相，即入諸法實相，所謂常空。得如是三昧、智慧已，二行力故，隨意所願，不離諸佛；如金翅鳥王，二翅具足故，於虛空中自在所至。菩薩得是三昧、智慧力故，或今身隨意供養諸佛，命終亦復值遇諸佛。」

22、《十住毘婆沙論》：「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。」