

念佛三昧之修持

一、三昧形成之主要心理結構

《成唯識論》：

次別境者。謂欲至慧所緣境事多分不同。於六位中次初說故。

云何為欲。於所樂境希望為性。勤依為業。---緣可欣事若不希望亦無欲起。

云何勝解。於決定境印持為性。不可引轉為業。謂邪正等教理證力於所取境審決印持。由此異緣不能引轉。故猶豫境勝解全無。非審決心亦無勝解。

云何為念。於曾習境令心明記不忘為性。定依為業。謂數憶持曾所受境令不忘失能引定故。於曾未受體類境中全不起念。設曾所受不能明記念亦不生。

云何為定。於所觀境令心專注不散為性。智依為業。謂觀得失俱非境中失俱非境中。由定令心專注不散。依斯便有決擇智生。若不繫心專注境位便無定起。故非遍行。

云何為慧。於所觀境簡擇為性。斷疑為業。謂觀得失俱非境中。由慧推求得決定故。於非觀境愚昧心中無簡擇故非遍行攝。

二、三昧之定義

《瑜伽師地論》：

云何心一境性。謂數數隨念同分所緣。流注無罪適悅相應令心相續。名三摩地。亦名為善心一境性。

何等名為數數隨念。謂於正法聽聞受持。從師獲得教誡教

授增上力故。令其定地諸相現前。緣此為境。流注無罪適悅相應。所有正念隨轉安住。

云何名為同分所緣。謂諸定地所緣境界。非一眾多種品類。緣此為境令心正行。說名為定。此即名為同分所緣。

問：此所緣境是誰同分說為同分。

答：是所知事相似品類故名同分。復由彼念於所緣境。無散亂行無缺無間。無間殷重加行適悅相應而轉。故名流注適悅相應。又由彼念於所緣境無有染污。極安隱住熟道。適悅相應而轉。故名無罪適悅相應。是故說言數數隨念同分所緣流注。無罪適悅相應令心相續名三摩地。亦名為善心一境性。

補充：《佛說最上根本大樂金剛不空三昧大教王經》：

一切適悅相應者，謂一切三昧相應成對故。行人修此法者，當與適悅心相應。何以故？若勤苦加行，即於自體而生困苦，由是於法而生散亂，不能專注作諸成對。是故修相應行者，隨意隨力而於飲食受用，乃至四威儀中戲笑語言，於一切處無復罣礙。

三、成就三昧之增上因緣

《瑜伽師地論》：

復次有四種法。於所得定為增上緣。一審諦聽聞。二得正教授。三宿世串習。四具足多聞。

審諦聽聞者。謂發起樂欲生淨信心聽聞正法。由此因此緣得心一境性。

得正教授者。謂因次第教授無倒教授故。發起勇猛精進而住無間。常委於菩提分精勤方便修習而住。由此因此緣得心一境性。

宿世串習者。謂於宿世隣近生中。於諸靜慮及諸等至數已證入。由此因此緣得心一境性。

具足多聞者。謂多聞聞持其聞積集。即於彼法獨處空閑思惟籌量審諦觀察。由此因此緣得心一境性。

四、成就三昧之加行

《瑜伽師地論》：

九種加行。一相應加行。二串習加行。三無倒加行。四不緩加行。五應時加行。六解了加行。七無厭足加行。八不捨輒加行。九正加行。由此九種白品所攝加行故。能令其心速疾得定。令三摩地轉更勝進。又由此故於所應往地。及隨所應得。速疾能往能得無有稽遲。

云何名為相應加行。謂若貪行者。應於不淨安住其心。若瞋行者。應於慈愍安住其心。---應隨所樂攀緣一境安住其心。勤修加行。如是名為相應加行。

云何名為串習加行。謂於奢摩他毘鉢舍那。已曾數習乃至少分。非於一切皆初修業。所以者何。初修業者。雖於相應所緣境界勤修加行。而有諸蓋數數現行身心龐重。由是因緣不能令心速疾得定。如是名為串習加行。

云何名為不緩加行。謂無間方便殷重方便勤修觀行。若從定出或為乞食。或為恭敬承事師長。或為看病。或為隨順修和敬業。或為所餘如是等類諸所作事。而心於彼所作事業。不全隨順不全

趣向不全臨入。唯有速疾令事究竟。還復精勤宴坐寂靜修諸觀行。若有苾芻苾芻尼。鄔波索迦。刹帝利。婆羅門等。種種異眾共相會遇。雖久雜處現相語儀。而不相續安立言論。唯樂遠離勤修觀行。又能如是勇猛精進。謂我於今定當趣證。所應證得。不應慢緩。何以故。我有多種橫死因緣。---因斯夭沒。於如是等諸橫死處。恒常思惟修無常想住不放逸。由住如是不放逸故。恒自思惟。我之壽命儻得更經七日六日五日四日三日二日一日一時半時須臾或半須臾。或經食頃。或從入息至於出息。或從出息至於入息。乃至存活經爾所時。於佛聖教精勤作意修習瑜伽。齊爾所時於佛聖教。我當決定多有所作。如是名為不緩加行。

云何名為無倒加行。謂如善達修瑜伽行諸瑜伽師之所開悟。即如是學：於法於義不顛倒取。無有我慢。亦不安住自所見取。無邪僻執。於尊教誨終不輕毀。如是名為無倒加行。

云何名為應時加行。謂於時時間修習止相。於時時間修習觀相。於時時間修習舉相。於時時間修習捨相。又能如實了知其止止相止時。了知其觀觀相觀時。了知其舉舉相舉時。了知其捨捨相捨時。---云何止時。謂心掉舉時。或恐掉舉時。是修止時。又依毘鉢舍那所熏習心。為諸尋思之所擾惱及諸事業所擾惱時。是修止時。---云何觀時。謂心沈沒時。或恐沈沒時。是修觀時。又依奢摩他所熏習心。先應於彼所知事境如實覺了。故於爾時是修觀時。云何為舉。謂由隨取一種淨妙所緣境界。顯示勸導慶慰其心。云何舉相。謂由淨妙所緣境界。策勵其心。及彼隨順發勤精進。云何舉時。謂心沈下時。或恐沈下時。是修舉時。云何為捨。謂於所緣心無染污心平等性。於止觀品調柔正直任運轉性及調柔

心有堪能性。令心隨與任運作用。**云何捨相**。謂由所緣令心上捨。及於所緣不發所有太過精進。**云何捨時**。謂於奢摩他毘鉢舍那品所有掉舉心已解脫。是修捨時。如是名為應時加行。

云何名為解了加行。謂於如是所說諸相。善取善了善取了已。欲入定時即便能入。欲住定時即便能住。欲起定時即便能起。或時棄捨諸三摩地所行影像作意思惟。諸不定地所有本性所緣境界。如是名為解了加行。

云何名為無厭足加行。謂於善法無有厭足修斷無廢。於展轉上展轉勝處。多住希求。不唯獲得少小靜定便於中路而生退屈。於餘所作常有進求。如是名為無厭足加行。

云何名為不捨輓加行。謂於一切所受學處無穿無缺。雖見少年顏容端正可愛母邑。而不取相不取隨好。於食平等勤修覺寤。少事少業少諸散亂。於久所作久所說等。能自隨憶令他隨憶。如是等法說名不捨輓加行。由此諸法能正隨順心一境性。不捨其輓令心不散。不令其心馳流外境。不令其心內不調柔。如是名為不捨輓加行。

云何名正加行。謂於所緣數起勝解。數正除遣。是名正加行。如有勤修不淨觀者。數正除遣於諸不淨。作意思惟諸不淨相。由隨相行毘鉢舍那而起作意。於所緣境數數除遣數數現前。其正除遣復有五種。一內攝其心故。二不念作意故。三於餘作意故。四對治作意故。五無相界作意故。

當知此中由九相心住。毘鉢舍那而為上首。故名**內攝其心**。由於最初背一切相無亂安住。故名**不念作意**。由緣餘定地境思惟餘定地。故名**於餘作意**。由思惟不淨對治於淨。乃至思惟阿那波

那念對治尋思。思惟虛空界對治諸色。故名**對治作意**。由於一切相不作意思惟。於無相界作意思惟。故名**無相界作意**。」

五、抉擇似定非定

《瑜伽師地論》：

云何非三摩呬多地。當知此地相略有十二種。

或有**自性不定**故名非定地。謂五識身。

或有**闕輕安**故名非定地。謂欲界繫諸心心法。彼心心法雖復亦有心一境性。然無輕安含潤轉故。不名為定。

或有**不發趣**故名非定地。謂受欲者。於諸欲中。深生染著。而常受用。

或有**極散亂**故名非定地。謂初修定者。於妙五欲。心隨流散。

或有**太略聚**故名非定地。謂初修定者。於內略心。惛睡所蔽。

或有**未證得**故名非定地。謂初修定者。雖無散亂及以略聚憍惱其心。然猶未得諸作意故。諸心心法不名為定。

或有**未圓滿**故名非定地。謂雖得作意。然未證得加行究竟及彼果故。不名為定。

或有**雜染污**故名非定地。謂雖證得加行究竟果作意。然為種種愛味等惑。染污其心。

或有**不自在**故名非定地。謂雖已得加行究竟果作意其心亦無煩惱染污。然於入住出諸定相中。未得自在。未隨所欲硬澁艱難。

或有**不清淨**故名非定地。謂雖自在隨其所欲無澁無難。然唯修得世間定故。未能永害煩惱隨眠諸心心法。未名為定。

或有**起**故名非定地。謂所得定雖不退失。然出定故。不名為定。

或有退故名非定地。謂退失所得三摩地故。不名為定。

六、防障定因緣

《瑜伽師地論》：

謂宣說心若意若識長夜愛樂憤鬧雜處。於憤鬧處難得遠離難可調伏。雖強安處無間修習。諸善法中而不一向能住離貪離瞋離癡。亦不一向能住策舉無掉寂靜。然復疾疾還生有貪有瞋有癡下劣掉舉及不寂靜。雖強安處內寂止中。長夜愛樂色聲香味觸故。於五欲境馳趣淪沒。諸聖弟子於如是等樂著雜染能生苦心。終不縱其令自在轉。亦不隨順數數思擇成辦遠離。恒修善法心一境性。彼由如是正定心故能如實知。如實知故能起厭患。由厭患故能得離染。由離染故能得解脫。彼既如是善調伏心盡苦因故。於現法中得安樂住。當來眾苦亦得永盡。

七、禪定相應相

《瑜伽師地論》：

先發如是正加行時。心一境性身心輕安微劣而轉難可覺了。復由修習勝奢摩他毘鉢舍那。身心澄淨身心調柔身心輕安。即前微劣心一境性身心輕安。漸更增長能引強盛易可覺了。心一境性身心輕安。謂由因力展轉引發方便道理。--彼於爾時不久當起強盛。易了身心輕安心一境性。如是乃至有彼前相。於其頂上似重而起非損惱相。--即由此相於內起故。能障樂斷。諸煩惱品心麤重性皆得除滅。能對治彼。心調柔性心輕安性皆得生起。--由此生故有能隨順起身輕安。風大偏增眾多大種來入身中。因此

大種入身中故。能障樂斷。諸煩惱品身重性。皆得除遣。能對治彼。身調柔性身輕安性。遍滿身中狀如充溢。彼初起時令心踊躍令心悅豫。歡喜俱行令心喜樂。所緣境性於心中現。從此已後彼初所起輕安勢力漸漸舒緩有妙輕安隨身而行在身中轉。由是因緣心踊躍性漸次退減。由奢摩他所攝持故。心於所緣寂靜行轉。從是已後於瑜伽行。

初修業者名有作意。始得墮在有作意數。何以故。由此最初獲得色界定地所攝少分微妙正作意故。由是因緣名有作意。得此作意初修業者有是相狀。謂已獲得色界所攝少分定心。獲得少分身心輕安心一境性。有力有能善修淨惑所緣加行。令心相續滋潤而轉。為奢摩他之所攝護能淨諸行。雖行種種可愛境中。猛利貪纏亦不生起。雖少生起依止少分微劣對治。暫作意時即能除遣。如可愛境。可憎可愚可生憍慢可尋思境。當知亦爾。宴坐靜室暫持其心。身心輕安疾疾生起。不極為諸身重性之所逼惱。不極數起諸蓋現行。不極現行思慕。不樂憂慮俱行諸想作意。雖從定起出外經行。而有少分輕安餘勢隨身心轉。如是等類當知是名有作意者清淨相狀。

八、念佛核心法要

1、《雜阿含經》：

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。

2、《十住毘婆沙論》〈助念佛三昧品第二十五〉：

菩薩應以此 四十不共法 念諸佛法身 佛非色身故

是偈次第略解四十不共法六品中義。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。所謂身得殊異快樂。當知得成般舟三昧。三昧成故得見諸佛。如鏡中像者。若菩薩成此三昧已。如淨明鏡自見面像。如清澄水中見其身相。初時隨先所念佛見其色像。見是像已後。若欲見他方諸佛隨所念方得見諸佛無所障礙。是故此人雖未有神通。飛行到于彼。

而能見諸佛。聞法無障礙。是新發意菩薩於諸須彌山等諸山無能為作障礙。亦未得神通天眼天耳。未能飛行從此國至彼國。以是三昧力故。住此國土得見他方諸佛世尊。聞所說法常修習是三昧故。得見十方真實諸佛。

3、《佛藏經》：

舍利弗。云何名為念佛。見無所有名為念佛。舍利弗。諸佛無量不可思議不可稱量。以是義故。見無所有名為念佛。實名無分別。諸佛無分別。以是故言。念無分別即是念佛。復次見諸法實相名為見佛。何等名為諸法實相。所謂諸法畢竟空無所有。以是畢竟空無所有法念佛。復次如是法中。乃至小念尚不可得。是名念佛。舍利弗。是念佛法斷語言道過出諸念。不可得念是名念佛。舍利弗。一切諸念皆寂滅相。隨順是法。此則名為修習念佛。不可以色念佛。何以故。念色取相貪味為識。無形無色無緣無性。是名念佛。是故當知。無有分別無取無捨。是真念佛。

九、念佛感通原理

1、《佛說觀無量壽佛經》：

諸佛如來是法界身。遍入一切眾生心想中。是故汝等心想佛時。是心即是三十二相八十隨形好。是心作佛是心是佛。諸佛正遍知海從心想生。是故應當一心繫念諦觀彼佛。

2、《楞嚴經》：

彼佛教我念佛三昧。譬如有人一專為憶一人專忘。如是二人若逢不逢或見非見。二人相憶二憶念深。如是乃至從生至生。同於形影不相乖異。十方如來憐念眾生如母憶子。若子逃逝雖憶何

為。子若憶母如母憶時。母子歷生不相違遠。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。如染香人身有香氣。此則名曰香光莊嚴。我本因地以念佛心入無生忍。今於此界攝念佛人歸於淨土。佛問圓通我無選擇。都攝六根淨念相繼。得三摩地斯為第一。

十、厭離娑婆之方便作意

《菩薩念佛三昧經》：

爾時不空見菩薩摩訶薩白佛言。世尊。菩薩云何得知我見。云何復當得離斯見。

爾時世尊告不空見。

菩薩若欲捨我見者。莫著住處當依無依。欲以法明利益一切。欲吹法螺擊大法鼓。欲造法船建立法橋。度諸眾生生死有流。欲觀身相及不相續。此身不淨穢惡充滿。膿血涕唾九孔恒流。無常敗壞瞬息不住。危脆難信不可愛樂。猶嬰兒語虛妄無知。是身不實如水聚沫。縱復假以衣服飲食。香熏莊嚴種種寶飾。於百千歲恣隨其意。會當磨滅長夜無益。如此身性是生死法。又為虫獸之所食噉。復於長夜或在地獄畜生餓鬼閻羅王所。受無量苦未曾暫息。又於永劫處生死中。為他僮僕策使萬端。此身長勤受眾苦惱。而初不能知苦斷集。證滅修道行諸功德。此身雖小受污甚多。應以是身施諸眾生。若有惜命施其以壽。若須力者當惠其力。須肉與肉須血與血。當施須者不求勿與。或於彼人無所利益。願以捨身善心因緣。除我見惑得解無我。住是捨身思惟觀時。不復著於我見之惑。以不堅身修於堅身。

又不空見。譬如村邑多有童子相隨出村。遊戲水邊見水聚沫。
是諸童子競取弄戲。而此聚沫不自覺知。為他所弄亦無痛痒。
如是不空見。若有菩薩觀自己身當知此心。猶彼聚沫無有分
別。若此菩薩作是觀者。不久當得此深三昧。亦當疾得無上菩提。

十一、念佛功德

《佛說觀佛三昧海經》：

未來世中。諸善男子善女人等及與一切。若能至心繫念在內。
端坐正受觀佛色身。當知是人心如佛心與佛無異。雖在煩惱。不
為諸惡之所覆蔽。於未來世雨大法雨。