

聖嚴法師教淨土法門

摘要

許仁壽

大 綱

- 壹、修學佛法的基本知見
- 貳、有相念佛－往生淨土的修行
- 參、無相念佛－念佛禪

壹、修學佛法的基本知見

一、修學佛法的基本原則：教、理、行、果

(一)教：佛陀所說的種種教義，讓我們明白如何修行

(二)理：理體、真如、佛性、如來藏，是一切眾生的根本，一切諸法的本性

(三)行：「理」無法用語言表達清楚，一定要自己去體驗，透過「行」，而「行」又必須根據「教」

(四)果：證悟或實證了，修行就有結「果」

(p13、14)

壹、修學佛法的基本知見

二、《阿彌陀經》：「不可以少善根福德因緣，得生彼國」

(一)有「善根」，才能聽聞佛法，教理

(二)之後修行「福德因緣」：

1. 利益眾生，修人天善法

2. 發菩提心，修三福業

3. 精進念佛，心安定，慈悲心 (p15)

智慧心出現 (p19)

4. 發菩提心即是幫助眾生解脫煩惱，即是成佛的心，學得像佛一樣有智慧有慈悲 (p20)

壹、修學佛法的基本知見

三、人生最後一件大事

(一)往生過程

四大與五蘊漸漸離散，次序分別為地、水、火、風 (p49)

(二)決定往生的力量：隨重、隨習、隨念、隨願 (p50)

1. 臨終見一片金色的光芒，光中有佛、菩薩，手執金台前來接引，你自然而然登上蓮花，很快就到極樂世界 (p51)

2. 臨終若沒有重業也沒有發願，就會隨念往生 (p52)
如果強烈的貪念，可能會到畜生道，再來是餓鬼道，如果是瞋心強，可能先是畜生道，再來是地獄道，因此，死亡時的念頭非常重要 (p52)

壹、修學佛法的基本知見

3. 臨終念頭與習氣有關，平常養成念阿彌陀佛的習慣，煩惱一出現就念阿彌陀佛，常保持自己的正念 (p52)
4. 專心一意地念佛，養成習慣之後，自然而然在任何時間都在念佛，臨命終時，不論在什麼樣狀況下死亡，你的心都會提起佛號，與佛相應，保證可以到西方佛國淨土 (p58)
5. 凡夫就發願往生西方淨土，如果不想去，就發菩提心，代表阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩在世間廣度眾生，如果沒有修行淨土資糧，又不想去佛國淨土，就可能到三惡道 (p66)
6. 因此，對來生能否修行沒有把握，或堅持願心沒有信心的人，就發願往生西方極樂世界是最安全的 (p66)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

一、阿彌陀佛與淨土法門

- (一)阿彌陀佛的意思：
1. 無量的光明
 2. 無量的壽命
 3. 無量的清淨平等覺 (p78)

(二)彌陀本願「成熟眾生，莊嚴佛土」

1. 成熟眾生：讓發願往生彌陀佛國者都得以往生
2. 莊嚴佛土：讓發願往生者有地方安住，所以成就了一個極樂世界 (p79)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

(三)西方淨土的依正莊嚴：

1. 依報：七重行樹、七寶蓮池、金沙鋪地、念佛、法、僧三寶
2. 正報：蓮花化生的功德福報身，清淨莊嚴 (p80)

(四)淨土法門的殊勝

1. 橫出三界的易行道
2. 三根普被 (p82)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

二、修行念佛法門的三種資糧：信、願、行

(一)信：1. 信佛及法

2. 信自己適合修行念佛法門

3. 信因果，念佛是因，得生淨土是果

4. 信事和理，信事才有念佛這樁事，信理得
清淨心智慧心

5. 信師父指導

6. 信有佛國淨土

(p86)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

(二)願：1. 「共願」 「別願」 (p89)

2. 依願而行

(三)行：1. 正行，念阿彌陀佛

2. 助行，修一切善法 (p92)

三、如何修行念佛法門

(一)念佛基本原則：繫念一心 (p94)

(二)念佛基本方法 (p95)

(三)精進期間念佛 (p99)

(四)如何保持正念、淨念 (p107)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

四、往生西方的條件：「淨土三經」的融攝 (p111)

(一)《阿彌陀經》的往生條件

1. 「不可以少善根福德因緣，得生彼國」
2. 一至七日持名念佛，念到一心不亂即能往生極樂世界 (p112)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

(二) 《無量壽經》的往生條件

1. 發心出家為沙門：(1)現出家相，或(2)修出家行、離欲行
2. 發無上菩提心：發成佛的願心，行菩薩道，悲智雙運 (p112)
3. 修一切功德：
 - (1) 有漏功德~人天善行
 - (2) 無漏功德~三十七道品，六度萬行
4. 一向專念阿彌陀佛：一心不亂念阿彌陀佛 (p113-118)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

(三) 《觀無量壽經》的往生條件

1. 求生西方淨土要修十六種觀行 (p118)

2. 三種福業：

(1) 孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業

(2) 受持三皈，具足眾戒，不犯威儀

(3) 發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者

(p119)

3. 上品上生：三心及三福業

上品上升主要有六個條件

(1) 至誠心

(2) 深心

貳、有相念佛－往生淨土的修行

(3) 迴向發願心

(4) 慈心不殺，具足戒行

(5) 讀誦大乘、方等經典

(6) 修行六念，迴向發願生彼佛國 (p132)

(7) 當要斷氣時，阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩西方三聖親自來迎接，觀世音菩薩托著一個金剛鑽做的蓮台，請你上座，屈伸臂頃之間就到蓮池。到了之後，阿彌陀佛立刻為你說法，馬上斷除見思二惑，並除一分無明而證無生法忍，即轉凡成聖。馬上從凡聖同居土到實報莊嚴土，就不在蓮池中 (p132)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

4. 下品下生

(1) 造五逆十惡重罪，應入三惡道，如還有一點善根，臨終遇善知識說大乘佛法，教他念佛，能夠出聲就出聲念，如病重或彌留就默念，但在心裡不斷告訴自己「要皈依阿彌陀佛，誠懇地，一心一意求生西方極樂世界」，如此至少十聲，這十念中的每一念，念念都能除八十億劫的生死罪，「念佛一聲，罪滅河沙」

(p140-144)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

(2) 此時往生者能見到像太陽那麼大的金色蓮花在前出現，而且在一念間即生到西方極樂世界，到了西方極樂世界，還只是在花苞裡面，要經過十二大劫花才能開，才能見到觀世音菩薩、大勢至菩薩說大乘實相無相的佛法 (p141)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

(四)修行淨土法門的正確心態 (p145)

1. 正行助行兩種往生資糧皆要修

(1) 孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業

(2) 受持三皈，具足眾戒，不犯威儀

2. 生時先修難行道，再將一切功德迴向往生西方極樂世界

3. 把握人間修行機會，人間修一天比在西方極樂世界修百年的功德還大，《無量壽經》勸我們在娑婆世界趕快修行 (p149)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

4. 在人間才能發菩提心、持戒、修十善、孝順父母、敬順師長，在西方極樂世界，都是蓮花化生，即使要孝順也使不上力，唯有在人間，積功累德
(p149)
5. 「有人聽我這樣說就認為我不鼓勵生淨土，其實我是鼓勵大家要及時努力修行，及時努力成辦淨土資糧」 (p150)
6. 「娑婆世界雖有許多的苦難，我們把它當成修行的資糧，一方面消舊業，一方面培福慧，再配合念佛發願往生西方淨土，就算臨終不能自力解脫，也能往生極樂世界，這是念佛法門的好處 (p150)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

五、淨土釋疑

(一)何謂三身四土 (p151)

1. 佛有三身：化身、報身、法身

(1)化身：凡夫所見的佛，由凡夫的人間身所生

(2)報身：是佛修行的功德所成的身體，是福德智慧身，是一種功德所產生的現象身，佛在他願力所成就的佛國淨土說法度眾生時，用的就是報身，在法華會上大菩薩所見的是報身佛

(3)法身：法身無相，遍一切處、時，法身即法性身，見到法身即是見到空性，原則上要初地以上的菩薩，已破一分無明，才能見一分法身

(p153)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

2. 四種淨土：凡聖同居土，方便有餘土，
實報莊嚴土，常寂光淨土

(1) 凡聖同居土：

① 穢土：即五濁惡世，娑婆世界

② 淨土：兜率內院及西方極樂世界

(2) 方便有餘土：

① 菩薩為方便度眾生現凡夫相，「有餘」習氣，
留惑潤生

② 為利益凡夫眾生，給已斷了見思惑的阿羅漢
及二乘人所居，大乘三賢位菩薩，快要進入
初地，這時也可進入方便有餘 (p156)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

(3)實報莊嚴土：

- ①一切處都有實報土，住的是成就的聖人，聖人沒有成佛前，還有一個地方繼續修行
- ②他們所見到的阿彌陀佛已是報身，他們一直斷盡最後一品無明，成佛時，才能進入常寂光淨土

(4)常寂光淨土：

- ①已是法身佛
- ②不局限在任何一個地方，無量光，無量壽
- ③又叫法性土，是一切諸法的本性，也叫佛性、真如、本地風光、本來面目 (p158)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

3. 法性土，它是遍一切，那麼西方極樂世界就不會離開法性或常寂光，而且如果能夠實證常寂光淨土，是不是在極樂世界也沒有關係了，因為不僅在西方，東、北、南方，處處都有法性土，法性遍一切，那是空性，那麼西方和他方世界法性土的佛會距離很遠嗎？它是法性土，是沒有空間距離的 (p159)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

4. 什麼人能進入常寂光淨土？只有佛！

常寂光淨土，也是佛的果報土，果報土分自受用、他受用

(1) 自受用，實際就是法性聖土，即常寂光淨土，是不生、不滅、不增、不減

(2) 雖法身常住於常寂光淨土，但他可以顯無量身，無量相來度眾生，變成顯現報土的佛身，包括實報莊嚴土，方便有餘土，凡聖同居土，所以任何一尊佛都有此四種淨土 (p160)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

5. 修行層次不同，所見不同 (p160)

(1) 凡夫到西方極樂世界，只能見凡聖同居土，

所見是化身佛而非報身佛

(2) 報身佛坐的蓮花是一種功德身，功德莊嚴，並

非我們(凡夫)所能想像得出

(3) 實報莊嚴土是大菩薩的功德果報所現的，從初

地到十地都不一樣，證一分法身，只能見一分

佛的實報莊嚴土和佛的報身 (p161)

(4) 福德是跟隨自己的，在極樂世界，個人有個人的宮

殿，個人的七寶池，它的依正莊嚴是跟隨你，所以

在人間好好修淨土資糧，到了極樂世界，你的蓮池

就會大一些，身相也會大一些，宮殿也會莊嚴一些

(p163)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

6. 極樂世界的距離

- (1) 《阿彌陀經》「從是西方過十萬億佛土」
- (2) 《般舟三昧經》，千億萬佛土，往生時也是「屈伸臂頃」，只要心念一動立刻就到了
- (3) 去極樂世界不是身體，是心，這個心叫作理，也就是佛性，就是我們能夠成佛的本性
- (4) 當我們用心念佛的時候，佛就在我們心中，我們的心就與佛在一起
- (5) 阿彌陀佛不離本座而到我們這裡接引眾生，因此想去的人只要修行、發願，具備淨土資糧，距離一點也不遠 (p175)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

六、念佛法門的難行道：禪觀法門

(一)一般人提到淨土法門，想到靠阿彌陀佛願力往生淨土，也就是易行道，但淨土法門內容不僅如此，《觀無量壽經》中，前十三觀均是觀想法門，可謂是難行道的禪觀法門，可以從第八觀來看 (p176)

(二)法身遍入一切眾生的心想中

1. 「次當想佛，…諸佛如來是法界身，遍入一切眾生心想中，故汝等心想佛時，是心即是三十二相八十隨行好，是心作佛，是心是佛…」
2. 諸佛如來法身無處不在，在我們一切眾生的心想中

貳、有相念佛－往生淨土的修行

3. 「是心作佛，是心是佛」如果我們的心在觀想佛，此時，不僅我們心裡有佛，我們的心就是佛，佛就是我們；也就是說，在想佛時，當下這一念心就是佛」 (p178)
4. 觀一切諸佛的功德，一定是觀「空」，自己的身體是空，眾生也是空，無緣大慈，同體大悲，心開意解，了了分明，雖還沒有到極樂世界，但依正莊嚴就在面前，隨時隨地就是上品上生 (p182)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

(三)現生即得念佛三昧而除無量億劫生死之罪

1. 《觀無量壽經》第八觀 「作是觀者，除無量億劫生死之罪，於現身中，得念佛三昧」，也就是說，得念佛三昧就已經出生死了，不一定要到極樂世界，才慢慢地修行出生死 (p182)
2. 什麼是「念佛三昧」？念念與佛相應，時時處處與佛相應，所看、所聽，心裡都覺得與阿彌佛功德相應，阿彌陀佛的功德是阿耨多羅三藐三菩提，時時與他相應，雖還沒有成佛，可是已經不在生死中了 (p182)

貳、有相念佛－往生淨土的修行

3. 這是用阿彌陀佛的功德來做觀想，仍屬阿彌陀佛法門，這與禪修方法不同，但結果相同，可見淨土法門不完全靠阿彌陀佛的願力（p183）
4. 所以能修成念佛三昧，隨時隨地都在極樂世界中，不要等到臨終阿彌陀佛來接引，如果修成了，臨終助念團來助念，一來就看到一尊佛，這是送一尊佛、大菩薩到極樂世界去，功德無量（p184）

參、無相念佛－念佛禪

一、何謂念佛禪

(一)念佛即禪的法門

1. 從禪出教，藉教悟宗

- (1)從禪出教：以禪修而明心見性，佛陀在菩提樹下打坐，修行禪法，明心見性
- (2)藉教悟宗；依佛陀的教法修行，最後也能明心見性，「宗」就是「心」
- (3)二者是佛法的基本原則，就觀念和方法，經由觀念和方法來達到解脫的目的，就是離苦得樂，消業除煩惱
- (4)禪的意思是要我們除煩惱得智慧，念佛如此，默照、話頭也是如此，念佛禪只是用念佛方法而已

(p187-188)

參、無相念佛－念佛禪

2. 念佛非專屬淨土宗

(1) 《阿含經》六念法門：念佛、念法、念僧、念施、念戒、念天

- ① 「佛、法、僧」是三寶，「施」是布施，「戒」是持戒，「天」指修十善法可以生天
- ② 當人在恐懼或臨命終時，不知誰可以來救濟，就可以修念六念法門 (p189)

參、無相念佛－念佛禪

- (2)念佛，也是「五停心」裡的一種，修的都是「觀」，用心來覺照，隨時隨地將心繫念在念佛上，這就是覺照 (p191)
- (3)念佛也是禪修的基本方法，念佛達到統一時，身心環境全部融化在佛號之中，只有佛號，沒有妄念，此時還是持續念佛，念到最後佛號也沒有了，就可以問「念佛的是誰」，這就是參話頭 (p192)

參、無相念佛－念佛禪

3. 佛法只有一味，一切法門均為求解脫

(1) 修行原則是修心，把雜亂妄想心鍊成清淨的三昧心

(2) 修行，大小乘都叫做「觀行」，用方法觀照自己的身心，使妄想心變三昧心

(3) 所以佛法是整體的，有人認為禪修與念佛是不同法門，這是絕對錯誤的觀念，即是主張「禪淨雙修」好像地瓜和米飯，其實兩者都是食物，如同佛法只有一味－解脫味，沒有必要再分淨土和禪 (p193)

參、無相念佛－念佛禪

4. 念佛法門就是修行佛法，沒有必要說它是淨土

(1) 明末蓮池大師，將持名念佛分為事持、理持兩類

(2) 事持：念心外的阿彌陀佛

(3) 理持：念我們本具的清淨佛性

(4) 念佛若能從「事持」進入「理持」，當清淨的佛性與阿彌陀佛的法身相應，即一心不亂，明心見性，與禪宗開悟完全相同 (p194)

(5) 達到理一心（無心），如臨終能持續保持，往生西方淨土就已超過上品上生，如果是事一心（統一心），則是上品和中品 (p195)

參、無相念佛－念佛禪

(二)念佛禪與佛七的差異

1. 念佛禪與佛七最大的不同，在於無相或是有相

(1)佛七，要求感應，要迴向願生西方淨土，可以觀像念佛，觀想念佛，所以絕對是有相

(2)念佛禪則是無相，不求感應也不執著它 (p196)
用念佛的方法達成禪修的效果

參、無相念佛－念佛禪

2. 念佛禪不是念到「入定」，「入定」是沒有妄想雜念，甚至身體不見了，而是要清清楚楚地知道自己在念佛，聽著大家念佛，身體和環境都是一句佛號，即使與佛號合而為一，還是繼續念佛，若興起「自己究竟是誰」的疑情，就可以開始參話頭，參「念佛的是誰？」（p198）

參、無相念佛－念佛禪

二、念佛禪的基本觀念

(一)念佛修成念佛三昧

1. 什麼是三昧？小乘講三昧是「禪定」，心止於一境，不再動搖，大乘三昧是定慧均等，也叫「等持」，從修行方法使心念不雜亂，心念是清楚的，即定即慧，止觀不二 (p200)

參、無相念佛－念佛禪

2. 什麼是念佛三昧

(1) 淨土宗的說法

- ① 念佛方法有觀想、觀像、持名三種
- ② 無論用那一種，修到妄念不起，念念都是佛，不論是佛號、佛的相好、佛的功德，只要念成功都是念佛三昧 (p202)

參、無相念佛－念佛禪

(2)蓮池大師的說法

①念佛三昧即見法身佛

(a)稱念佛的名號，佛號就是所緣境，不斷稱誦，念念不斷即能見佛(見的是法身佛，即禪宗的明心見性) (p202-204)

(b)「一心稱名」，分為事一心和理一心，事一心即統一心，理一心即見性開悟，見性叫作「理」，入定叫作「事」 (p204)

參、無相念佛－念佛禪

②修行念佛三昧的態度「不以有心念，不以無心念，不以亦有亦無心念，不以非有非無心念」

(a)不以有心念：不執著有什麼目的在念佛

(b)不以無心念：不專心，心不用在念佛上

(c)亦有亦無心念：有時有，有時又沒有心

(d)非有非無心念：好像有，又好像沒有

參、無相念佛－念佛禪

③念佛三昧的層次：事一心與理一心

(a)事一心：念到忘掉自己的身心和環境，

只有佛號，此時一「心」不亂，心很安定

(b)理一心：念到無佛可念，親見佛的法身，

即見空性，佛性，此時煩惱、我執沒有了，

但有眾生要度，慈悲心、願心出現，就與

阿彌陀佛的願力、慈悲相應，這時是開佛

知見，頓開佛慧，佛的智慧在你心中現前，

這是深的念佛三昧 (p208)

參、無相念佛－念佛禪

(二)修行從有相開始

1. 念佛要從有相達到無相

(1)念佛求福報，求生西方淨土，都是有相的

(2)但佛法的本質一定與空，般若的智慧相應，
才能徹底除煩惱

(3)即使上品上生還是凡夫，沒有進入初地還要
修行，才能花開見佛，得無生忍，而上品上生
還是有相 (p210)

參、無相念佛－念佛禪

2. 自認是下根之人，老實念佛

- (1) 無相必須從有相的方法著手，否則沒有著力點
- (2) 有阿彌陀佛的聖號，有西方極樂世界為方向，
有阿彌陀佛的依正莊嚴為目標
- (3) 信自己是下根人，老實從有相念佛，《佛經》
「菩薩發大心，魚子菴樹花，三事因時多，
成果時甚少」 (p212)

參、無相念佛－念佛禪

(三)有相到無相念佛的過程與方法

1. 散心念佛：一邊念佛，一邊想其他的事
2. 專心念佛：不管身體，不管環境，把身心融入一句佛號只管念佛
3. 一心念佛
 - (1)當念到沒有環境裡的人、事、物，就變成統一心，稱為一心念，只有佛號，沒有其他東西出現
 - (2)「不念而自念」動者恆動，靜者恆靜 (p218)

參、無相念佛－念佛禪

三、念佛禪的修行方法

(僅摘錄〈大勢至菩薩念佛圓通章〉)

(一)〈大勢至菩薩念佛圓通章〉：念佛三昧

1. 「大勢至」：這位菩薩以大智慧來救濟眾生，離生死煩惱之苦，這股力量很強、很大，故稱之 (p222)
2. 臨命終時，上品的蓮花，是由阿彌陀佛親自來接引，如果是中品、下品就是由觀世音菩薩，大勢至菩薩來接引之 (p221)

參、無相念佛－念佛禪

3. <圓通章>與淨土三經不同，淨土三經講阿彌陀佛法門，而<圓通章>主要講修禪定，「都攝六根，淨念相繼」即出自本經 (p221)

參、無相念佛－念佛禪

(二) 念佛如憶母

1. 「譬如有人，一專為憶，一人專忘，如是二人，若逢不逢，或見非見」

(1) 「憶」是憶念，就是不斷地念著

(2) 古來多人解釋，將「專念」的那一人比喻為「佛」，阿彌陀佛念念眾生，希望眾生都能到極樂世界去，可是眾生又有多少人念著要去西方極樂世界？ (p225)

參、無相念佛－念佛禪

(3) 聖嚴師父的解釋：專忘與專憶分別指你與佛號，你是能念的人，佛號是所念的對象，佛號沒有去和來，但你不念就沒有辦法，你想到就念，沒有想到就不念，其實佛沒有離開你，只是自己心中沒有佛而已 (p226)

參、無相念佛－念佛禪

2. 「兩人相憶，二憶念深，如是乃至從生至生，同於形影，不相乖異」
- (1) 本來只是念著他的名字（念佛名字），念著念著，慢慢地，兩個人變成一個人，就像形影般不離（p227）
- (2) 這個比喻有兩種意思：
- ① 這兩人指念佛的人和佛，你念阿彌陀佛，阿彌陀佛永遠念著眾生，臨命終時一定會來接引（p227）
- ② 二人互相憶念，就是佛念我們，我們念佛，感應道交，當念得愈來愈深，就得念佛三昧，淺的是「事一心」，深的是「理一心」（p228）

參、無相念佛－念佛禪

(3) 「從生至生」也有兩種意思：

①念到「事一心」就已經不會離開佛，念到「理一心」看到的世界就是佛國淨土，當下就已在西方極樂世界中，也就是我們不需要離開人間，就能見到西方極樂世界，所以這裡的「從生至生」，就是我們一生一生都在人間修念佛法門，廣度眾生，弘揚念佛法門 (p228)

修念佛三昧，我們一生又一生都不會離開阿彌陀佛，阿彌陀佛也不離開我們 (p228)

參、無相念佛－念佛禪

- ②另一種指，到極樂世界雖「分段生死」已了，但還有「變異生死」就是功德身，去的時候還是凡夫，但在極樂世界，煩惱身減少，功德身、智慧身增長，這就是「從生至生」
(p229)

參、無相念佛－念佛禪

(三) 念佛見佛

1. 「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」

(1) 如果徹悟，見的是法身佛，如果沒有徹悟，是有相的，見的是報身佛，很多人念佛見佛，是觀想成就，佛相現前，也就是善根成熟的意思 (p232)

(2) 念佛人與所念的佛彼此憶念，就是繫念，你不離佛，佛不離你，便能「不假方便，自得心開」自然而然從有相念佛到無相念佛 (p232)

參、無相念佛－念佛禪

- (3) 「心開」是開智慧的心，「方便」是要用種種技巧使自己開悟，這不是求佛替我們開智慧，而是自己念佛，念念與佛的智慧和慈悲相應，與佛的功德形影不離 (p232)
- (4) 所以，心開出智慧，不是因為修行，而是眾生本身就有智慧 (p233)

參、無相念佛－念佛禪

2. 如染香人，身有香氣，此則名曰，「香光莊嚴」

(1) 「念佛進入「理一心」，離佛很近，自然身上有香味，這香就是佛性，佛的法性身，它的功德是戒、定、慧，解脫、解脫知見，叫作五分法身，五分法身功德就是報身，報身有香，就是功德香 (p235)

(2) 這個香對自己是智慧，對眾生是慈悲，以智慧來度無量的眾生，眾生便感受到慈悲，這就有光，這就是香光莊嚴 (p235-236)

參、無相念佛－念佛禪

3. 「我本因地，以念佛心入無生忍，今於此界，
攝念佛人歸於淨土」

(1)因地，發菩提心，修菩薩道，以念佛三昧心得無生法忍

(2)無生法忍，從凡夫進入聖位，也就是初地菩薩
(依《般若經》)(依《華嚴經》八地)

(3)「無生」指煩惱不再生，「忍」則是智慧的另一種稱呼 (p238)

參、無相念佛－念佛禪

4. 「佛問圓通，我無選擇，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」

(1) 日月光佛教我念佛法門，用「都攝六根，淨念相繼」得念佛三昧

(2) 將六根收攝在阿彌陀佛的佛號上，使六根不要到處攀緣，六根是「能念」，而佛號是「所念」，口念、耳聽、眼見佛國淨土依正莊嚴，全身融入佛號中，即用身根，鼻子聞到佛的法身香 (p239)

參、無相念佛－念佛禪

- (3)意根，以前一念做為後一念的根，前一念是阿彌陀佛，下一念又是阿彌陀佛
- (4)如此，六根接觸的都是阿彌陀佛，這就是都攝六根，其他雜念沒有了，念頭就是清淨，持續不斷，淨念相繼，就能得三摩地 (p239)
- (5)三摩地：定慧等持，在定中，智慧慈悲功能照樣產生 (p240)

參、無相念佛－念佛禪

四、念佛的功能：同時完成三種淨土

(一)淨土可分為四類：人間淨土、天國淨土、
佛國淨土、自心淨土 (p285)

1. 人間淨土：指我們的現實環境，雖為苦難重重的「娑婆世界」，不過當我們聽聞佛法，修行戒、定、慧，而體驗身心的清淨，淨土就在眼前
2. 天國淨土：修十善，或禪定，便生天國，但福報享盡或定力退失，便下降人間或三惡道

參、無相念佛－念佛禪

3. 佛國淨土：以諸佛的福德智慧及本誓願力所成就的國土，此有兩種作用：一是示現佛的功德果報，二是接引化度有緣眾生，修學佛法，同成佛道
4. 自心淨土：眾生心中，不論凡聖，本具佛性，不過眾生心有煩惱覆障，無法見到清淨的本心，心若清淨，所見世界就是淨土 (p286)

參、無相念佛－念佛禪

(二)念佛完成三種淨土：佛國、自心、人間淨土

1. 不管修持什麼法門，發願往生佛國淨土，常念佛，多念佛，心與佛相應，臨終自能往生佛國淨土
(p287)
2. 念佛證得自心淨土與禪修相同，就能明心見性，就是開悟，自心清淨，自心就是佛，自心就見彌陀法身，這是念佛最高境界 (p288)
3. 自己修行三無漏學，實踐六波羅蜜，念佛生起慈悲心、慚愧心等是求生淨土的資糧，人間淨土，也會在我們的環境實現 (p288)

參、無相念佛－念佛禪

4. 三種淨土的關係是一貫的

(1) 體驗到自心淨土，就是少一些煩惱，心與佛的距離就不遠了

(2) 自心淨土出現，自己心中沒有瞋恨心，嫉妒心等，此時看到周圍的人都是菩薩、佛的化身，都是佛國淨土的依正莊嚴，都是念佛、念法、念僧的法音，自己生活在淨土裡，這就是人間淨土 (p289)

參、無相念佛－念佛禪

- (3)完成自心淨土，就能親見阿彌陀佛的法身，
阿彌陀佛在我們心中，彌陀淨土就在面前，
往生到西方極樂世界只需「屈伸臂頃」的時間
- (4)可見自心清淨，周遭環境就能清淨，往生定能
往生佛國淨土，而法鼓山的淨土法門就是禪修
法門，我們的淨土法門並不僅是往生西方極樂
世界的那個淨土 (p291)

參、無相念佛－念佛禪

(三)修行從自心淨土開始

1. 修行念佛法門，若能修成念佛三昧，就能親證自心淨土
2. 如果不能完成念佛三昧，淨土是在西方極樂世界，是他方佛國淨土
3. 如果修成功念佛三昧，西方就在自心中，不只西方極樂世界，十方一切佛國淨土，都在你心中，與你的心相應的 (p291)
4. 人間淨土的推廣、實現，要從自心淨土著力，《維摩經》「隨其心淨，則佛土淨」 (p291)