

念佛入門白話解

佛陀教育基金會印贈

目錄

佛經佛像之十大利益	5
印光大師開示錄	6
律航法師遺著 序	7
律航法師傳略及其往生事蹟	9
念佛入門白話解重印序	15
念佛入門白話解	16
第一講 三皈 五戒 念佛常識	16
三皈	16
五戒	18
念佛常識	19
第二講 十善業道 淨課儀規	23
十善業道	23
淨課儀規	27
門人廣化	9
廣化	15
律航法師	16

第三講

甲、朝暮簡課念法	27
乙、十念法	28
附錄 徹悟禪師法語	28
四攝 六度 三輩往生	29
四攝	29
六度	30
三輩往生	31
持名念佛要義十則	33
偈頌	34
一、念佛往生須備三資糧	35
二、念佛往生須修三福	36
三、念佛往生須知四徧行	37
四、念佛往生須知生死的道理	38
五、念佛往生須知心佛的關係	39
六、念佛十法須融通應用	40

第四講

附錄三則

七、念佛入門須先攝意根	41
八、念佛四訣須時時檢點	42
九、念佛往生須具欣厭二行	43
十、念佛往生須一向專念萬行回向	43
偈頌	44
持名念佛實驗方法	47
一、併耳念佛	47
二、隨工念佛	48
三、痛切念佛	49

印造佛經佛像之十大利益

- 一、從前所作種種罪過，輕者立即消滅，重者亦得轉輕。
 - 二、常得吉神擁護，一切瘟疫、水火、寇盜、刀兵、牢獄之災，悉皆不受。
 - 三、夙生怨對，咸蒙法益，而得解脫，永免尋仇報復之苦。
 - 四、夜叉惡鬼，不能侵犯，毒蛇餓虎，不能爲害。
 - 五、心得安慰，日無險事，夜無惡夢，顏色光澤，氣力充盛所作吉利。
 - 六、至心奉法，雖無希求，自然衣食豐足，家庭和睦，福祿綿長。
 - 七、所言所行，人天歡喜，任在何方，常爲多眾，傾城愛戴，恭敬禮拜。
 - 八、愚者轉智，病者轉健，困者轉亨，爲婦女者，報謝之曰，捷轉男身。
 - 九、永離惡道，受生善道。相貌端正，天資超越，福祿殊勝。
 - 十、能爲一切眾生，種植善根。以眾生心，作大福田，獲無量勝果。所生之處，常得見佛聞法。直至三慧宏開，六通親證，速得成佛。
- 印造經像，既有如此殊勝功德，故凡遇○祝壽○賀喜○免災○祈求○懺悔○薦拔之時，皆宜歡喜施捨，努力行之。

印光大師開示

無論在家出家。必須上敬下和。忍人所不能忍。行人所不能行。代人之勞。成人之美。靜坐常思己過。閒談不論人非。行住坐臥。穿衣吃飯。從朝至暮。從暮至朝。一句佛號。不令間斷。或小聲唸。或默念。除念佛外。不起別念。若或妄念一起。當下就要教他消滅。常生慚愧心及懺悔心。縱有修持。總覺我工夫很淺。不自矜誇。只管自家。不管人家。只看好樣子。不看壞樣子。看一切都是菩薩。唯我一人實是凡夫。果能依我所說修行。決定可生西方極樂世界。

諸惡莫作 眾善奉行 自淨其意 是諸佛教

南無阿彌陀佛！南無阿彌陀佛！

律航法師遺著 序

先師上律下航上人，壯歲以將軍身，護國護法，晚年現比丘相，度己度人。發願「生生世世，專心弘揚念佛法門，普度眾生同生安養，實現人間淨土。」師專弘揚淨土，不遺餘力，逢人勸修，隨機宣說。而其自身求生西方，則志專願切，恒常念佛，竭誠不息。雖是晚年出家，由以具多善根福德因緣故，亦感臨終瑞應預知時至，自行沐浴更衣，於大眾助念聲中，安祥念佛往生也。

先師弘揚念佛法門的遺著，有「念佛入門白話解」及「百日念佛自知錄」二種。念佛入門白話解是接引初學佛人，歸向淨土的津梁，內容由淺入深循循善誘，其淺易處，初信佛人皆能明了，其高深處，雖老修行，亦會傾心稱歎。而書中「併耳念佛」法，實為排除妄想的妙法，其「痛切念佛」法，乃穩操往生的左券。是故無論新學老參，允宜人手一冊。至以百日念佛自知錄，為師閉般若關，精修念佛三昧的筆記，舉凡在關中的生活檢討，念佛行持，懺悔策勵，遣除魔障等等，一一詳實記

錄，以資檢討改進，故名曰：「自知錄」，蓋取如人飲水，溫冷自知之意焉。其實師之所懺悔自責者，正是我輩學佛人的一般通病，師發露而我們覆藏。師之惕勉策勵者，正是我們修行之目標，師惕勵而我們怠忽。師之行持經驗，如怎樣念佛才得一心，怎樣拜佛較為虔誠，觀想念佛的修觀次序，念佛見佛怎樣才不會著魔，凡此種種，皆可作修道人的良師益友，不可不讀。況現代工業社會，人事忙碌，長期掩關修行，很少機會了，此書又堪作有志短期靜修者之參考。竊以此二遺著，一為接引初機之階漸，一為指導專修之南針，澈始澈終弘揚念佛法門。

先師遺著頗豐，現正搜集整編中，因諸師兄弟，年來皆為弘法傳戒事忙，無暇顧及印行遺著，惟廣化獨以多病偷閒，又因主編民聲日報醒世週刊，偶遇缺稿，遂將念佛入門白話解及百日念佛自知錄，權充篇幅，甚獲讀者之普遍喜愛，紛紛請印單行本。因此迫不及待先師遺著全集之印行，先將此二編合訂為一冊，題曰「律航法師遺著第一輯」由醒世週刊印行流通，以應讀者之需要。今當付梓，謹序其印行因緣云爾。

中華民國六十年夏曆六月十一日慚愧比丘廣化序於護國寺退居寮。

律航法師傳略及其往生事蹟

門人廣化

師諱宗淨，字律航，別號西衲，安徽亳縣人。俗姓黃名臚初，生於清光緒十三年，少應州府試，皆名列前茅。迨清廷停科舉興學堂，乃就讀安徽優級師範，畢業後棄文習武，先後入保定軍官學堂及陸軍大學第一期深造，故師博通經史，精嫻戰略，堪稱文武全才。

民國肇建，師即參加光復南京浦口之役，爾後迭次參預北伐、剿匪、抗日諸役，歷經團、旅、師長、副軍長代軍長、防空司令，及最高軍事委員會中將參議等職。半生戎馬建樹，不勝枚舉，載歷次戰役公案中，文繁不錄。其爲公案所未載者，竊爲師任職山西時，以其與 蔣委員長有同窗之誼，溝通晉豫諸軍與中央之隔閡，化干戈爲玉帛，關係抗戰建國大業至鉅，此功誠不可泯。其次，抗戰前師任太原防空司令及山西省防空司令，對太原防空工事之建築，堅固精巧，費少功倍，稱冠全國，中央雖令各省派員觀摩，終不能及。迨抗戰爆發，日機濫炸百餘次，

僅傷亡廿餘人，師之保國衛民，厥功至偉。復次，抗戰期間，師負責第二戰區補給重任，餉銀一到，親自監督裝車待命出發，片刻不停，當時幣值日貶，少事活動，足以致富，而師涓滴不染，清廉高風，化頑起懦，故第二戰區始終糧餉充裕，士飽馬騰，皆師補給之功也。

師之入佛因緣，由於民國廿六年師五十一歲時，忽患眼疾，匝月不能視物，因默思宇宙人生問題，究始要終，均不得其所以，幸蒙溫彥斌將軍示以佛法，抉其疑惑，師初聞佛法，至爲驚奇，竭誠欽仰，嗣承朱慶瀾將軍之介，皈依三寶。五十五歲師受在家菩薩戒，發願茹素。三十五年師由第二戰區駐西安辦事處長奉調駐北平辦事處長，得緣親近夏蓮居開士，復遍參僧俗善知識，了生死之心日切，決意擺脫一切，捨家爲僧。

師於三十七年春到臺灣，秋間遇慈航大師自南洋歸國，歡迎會上，乍見如故，次年佛誕節即依慈航大師薙度，黨國干城從此作法門龍象。師出家不久，適匪諜朱×（後伏誅），爲掩飾其潛伏工作，嫁禍大陸來臺僧人，媒孽是非，幸師與立法委員董正之監察委員丁俊生，合商

對策，卒賴師力，解除僧難。四十四年內政部頒不得新建寺廟，舊者重修亦須呈准之令，師根據憲法，與之力爭，卒使此一違憲之令，不得實施。慈航大師圓寂時，遺囑三年開缸，因他故稽延五載，眾遂疑不敢開，幸師力排眾議，率工開缸，慈老肉身不壞，裝金入塔，激勵世道人心，發揚佛法道果，師有功焉。

師與淨土法門似有夙緣，自皈依後，即專修淨土，公餘念佛，日課萬聲，至老無間，一生本此自度度人，故無論僧俗，凡來請教者，皆勸以發願念佛，求生西方。三十九年冬及四十一年夏，師曾先後在汐止靜修院及大湖法雲寺閉百日念佛關兩次。四十一年冬師六十六歲，於火山大仙寺受具足戒後，即遵佛制半月半月誦戒，更誦淨土三經，誦至力竭聲嘶，反覺法喜充滿。其平日不拘行住坐臥，佛號不離口，念珠不離手，即外出旅行時，於車聲隆隆中，更大聲念佛，雖全車之人，投以驚奇眼光，而念佛自若。又以併耳聽聲記數法，藉攝心念，乃引用軍人併眼瞄準開槍法，移作併耳注聽佛號也。攝心記數，則以三三四合而爲十，逢十進數，口念佛號，耳聞佛音，記數於心，初三聲注左耳，次三聲注

右耳，再四聲兩耳合聞，共爲十聲。又左右耳各記三十聲，兩耳合計四十聲，共爲一百。百則左耳記之，千萬億聲以此類推，得其傳者，咸稱絕妙。惟朝暮課誦，師謙稱晚年出家，不諳梵唄，隨眾上殿，恐擾眾儀，故多在旁殿自修。而訂有定課，寒暑不易，客中旅途，從不間斷。朝課念大悲咒十小咒及白衣神咒，其般若心經最後偈咒，多唸七遍；晚課一律誦彌陀經及慈雲懺主淨土文，至心求願往生西方，每唸至「是日已過，命亦隨滅……」輟聲淚俱下，精誠萬分。

師於四十八年題贈侍者廣化東遊法語，有「吾老矣！西歸之日，諒不甚遠」之句。四十九年春，師將臺中慈善寺予廣化接替，退居靜修，預積往生資糧。五月二十八日晨，師跌坐於毘連大殿之寮房，隨眾誦朝課，當念完十小咒時，寂然入定，「見一大法會，異常莊嚴，人數之多，世所未睹，又見已故蓮友多人。」心知往生期近，原已允老友劉蔭遠將軍之邀，於六月初往受供旬日之約，即行謝絕，不問外緣，一心念佛，每日定課，由一萬聲增至五萬聲。六月初五日起，寺中大眾，每晚輪流陪師念佛至午夜。初七日師付後事，立遺囑。六月十一日上午師披南

傳袈裟，穿新鞋襪，預備往生。中午徒眾得息，紛紛返寺叩安，師見之大喜。下午三時許，師自持衣物，步行去洗澡，與平時毫無異狀。浴畢至客堂，眾請師門邊向南坐，通風較涼，如何？師答：「面對西方，不忘生西。」遂至東壁面西而坐，對大眾開示云：「你們呀！能得信佛，很幸運啦！」手指出家眾「你們信佛又得出家，是幸運中最幸運的人啊！太好啦！我告訴你們，佛教修行的法門多得很，而以念佛法門最爲方便，最圓頓殊勝，你們看我念佛念了二十多年，到現在臨命終時，一心不亂，求生西方，我這就是現實最好的證明。」復起立抖擻兩袖云：「看！不是蠻好嗎！身無病苦，心不貪戀……」此時似乎有人聯想到「佛及聖眾，手執金台，來迎接我，於一念頃，生極樂國。」師聞之連說：「對！對！對！就照這樣修，我走了！」眾起送師回寮。少頃有送地藏殿木料者來，以地藏殿由師發起興建，尙未竟功，師最關心，曾由徒眾發願完成，師方將此事放下，但一聞木料來，即起命廣化扶持往觀，行間有「我這一生太幸運啦！晚年能出家，又得你們這些道友招呼我，爲我念佛助往生，謝謝你們啊！這亦是我幸而出了家，若不出家，這時

爲妻兒子女啼哭糾纏，怎能一心念佛呢？不得一心，又怎能往生？……：「行到堆木料處，環視一遍，坐約三分鐘，即獨自回寮，隨命「請廣化來！」廣化趨至。時正下午五點三十分也。見師示異狀，乃問：「是否時候到了？」師點首，遂鳴鐘集眾「大家念佛，助師父往生。」師亦隨眾念佛，初緊而急，漸模糊不清，五時三十四分，於大眾念佛聲中，師安詳往生矣。遵遺囑停靈三日，時雖炎暑，而容光煥發，無異生時，荼毘後，獲舍利數百粒，大者如豆，小者如米，瑩潤晶澈，五色燦爛，世所希有。頂骨呈蓮華色，半露舍利，若絳璧之嵌珍珠焉。凡此瑞相，足徵往生無疑矣。

附錄 憨山大師念佛偈

但將一句阿彌陀，	置在心中常不斷。
果能念念最分明，	即與彌陀親見面。
常思淨土在目前，	日用頭頭無缺欠。
佛土全攝一句中，	是真如來異方便。
當在了了分明時，	更無再起差別見。

念佛入門白話解重印序

念佛入門白話解一書，爲先師律公上人述編，問世以來，業經三版。茲者鍾石磬老居士復發起翻印，且來函謂：「律老此書最合時宜，閱者皆欲人手一冊，今擬翻印，俾廣結緣，特請法師倡導，應否重加整編，更斟酌奪！」云云。竊以先師律公老人，一生以淨土法門，自度度他，其弘揚淨土也，不惟以口勸，且著之以文字；又不惟以文字，更示之以篤行；最後復示現種種往生瑞相，證明信願念佛，功不唐捐。老人弘法利生悲心，至矣！極矣！今鍾居士發心翻印此書，洵屬衍傳無盡明燈者也。惟原版爲六十四開本，字體小編排擁擠，蓋臺灣光復之初，限於財力物力所使然。除重加整編外，並附印「律航法師傳略及其往生事蹟」於卷首，俾讀者得知其爲人，讀其書發起增上信心。是爲序。

廣化書於法航樓

五十八年古曆
十一月十七日

念佛入門白話解

釋律航述編

第一講 三皈五戒 念佛常識

我常想假定全世界人人能受三皈，持五戒，再老實念佛。立時即可天下太平，人民安樂。把這個五濁惡世，一變而成極樂世界。但爲什麼不能實現呢？這由於大家不明白其中的道理。本師世尊，自說念佛法門，易行難信。足見凡事尤其佛法，由明理到起信，是一段十分艱難的過程。這本小冊子，用白話問答的方法，概括說明佛法大要及修行途徑。作爲接引初發心菩薩的參考。

三 皈

●問：什麼叫做三皈依？答：皈是歸向，依是依靠，三皈依，就是皈依佛，皈依法，皈依僧。●問：怎麼皈依佛呢？答：皈依佛，就以佛為師。永不皈依天魔外道和種種神仙。因佛為大覺悟的人。其他天神神仙，皆是外道，雖有神通，也不究竟。●問：怎麼皈依法呢？答：皈依法，就以法為師，永不皈依外道典籍。法是佛說的道理，如三藏十二部經文，都是無上的寶典，決不像外道偏僻和不了義的書籍。●問：怎樣皈依僧呢？答：皈依僧就以僧為師，永不皈依外道邪眾。僧是指出家受具足戒的清淨福田僧，跟他學習佛法，可以離苦得樂。決不像外道邪眾，專門騙人謀利。●問：受了三皈有什麼好處呢？答：皈依佛就不墮地獄。愼恨為地獄的因，佛無瞋恨，你若存心做事，常依照著佛，那還能再墮地獄嗎？皈依法就不墮餓鬼。貪悋為餓鬼的因，佛法首禁貪悋，你事事都依著佛法去做，那還能再墮餓鬼嗎？皈依僧就不墮畜生愚痴為畜生的因，清淨僧人，有大智慧，你若常親近明師良友，那還致再墮畜生嗎？●問：我們怎麼皈依呢？答：你既對於佛法，有了真正信仰。再參訪戒行精嚴，學問淵博的和尚，懇求慈悲允許，在佛前舉行傳授三皈依的儀

式。以後就是真正佛教徒了。

五 戒

●問：五戒都是些什麼？答：一是戒殺生。二是戒偷盜。三是戒邪淫。四是戒妄語。五是戒飲酒。這殺盜淫妄酒五樣。在佛教上是嚴厲禁止的，所以叫做五戒。學佛的人，對於五戒，無論何時何處，是切不可不堅持的。●問：戒殺生的意義是什麼？答：凡是有生命的動物，都不可殺害的，也不可吃他的肉。按照因果報應的道理，現在你殺他，將來他必定殺你。現在你吃他的肉，將來他必定吃你的肉。你想可以不戒殺嗎？●問：戒偷盜的意義是什麼？答：凡是不義之財，皆不可貪圖。就是一草一木，一針一線，如不經物主許可給與，擅自取用，皆叫做偷盜。●問：戒邪淫的意義是什麼？答：就是除了正式夫婦以外，（專就在家人講）不可和別人通姦。●問：戒妄語的意義是什麼？答：妄語就是說謊話，自害害人。受戒之後，永不說謊話，和不做哄人的事。●問：戒酒的意

義是什麼？答：酒是亂性之物，喝多了，容易做壞事。修行的人，必須一滴不入口。至於吸食煙草和五辛，口臭傷腦，最好一律禁戒。●問：這不吃肉，有點難做到，不知可否通融？答：如果驟然吃素，覺著爲難，可以暫時吃花齋和三淨肉。●問：花齋有幾種？答：花齋有多種。每月初一、初八、十四、十五、十八、二十三、二十四，及月底三天吃齋的，叫做十齋。每月初八、十四、十五、二十三，及月底兩天吃齋的，叫做六齋。以上兩種，你可以隨意揀一種。●問：怎樣叫三淨肉呢？答：就是殺生的時候，沒親眼看見他臨死的情形，也沒聽到他叫喊的音聲。並且不是專爲自己吃才殺他。這三種就叫三淨肉。凡暫時不能完全吃素的人，可以吃三淨肉，漸漸做到不吃肉。但無論什麼肉，在家中萬不可殺生，可以在市場上買來已死的肉。

念佛常識

●問：五戒雖可強制不犯，但有時自己約束不住犯戒的念頭，怎麼辦呢

？答：念佛就是唯一的好法子。當你覺著心不受約束的時候，趕緊一心念佛，惡念自然就消滅了。●問：念佛怎麼入門呢？答：念佛有三件事，先要知道，第一件，要確信西方有箇極樂世界。阿彌陀佛，是那箇世界的教主。念佛的人，臨命終時，佛一定來接引生到那裡。第二件，既知道極樂世界，有種種莊嚴。須發切願要往生到那裡。心中常存著那裡是我的老家，其他的地方，不管是好是歹，我皆不去。第三件，你既有了真信切願，再加上老實念佛，那就將來會成功了。●問：念佛不就是用口念麼？還要注意些什麼？答：有些人，口裡雖然不停的念佛，心裡卻儘管胡思亂想，那樣念法，是很少利益的。必須口裡念佛，心裡想佛，心口如一，除了一句佛號以外，什麼事都不思，雜念頭慢慢減除，這纔容易達到念佛最高的境界。●問：那不很難麼？答：念佛法門，說易極易，說難極難。不過不管難易，只管耐著心多念，日久成了習慣，自然就得到念佛的真實利益。俗語說，世上無難事，只怕心不專，便是這箇意思。還有一箇簡便方法，就是念佛的時候，要使阿彌陀佛，每箇字，都從心裡經過。心裡想得清清楚楚，口裡念得清清楚楚，耳朵聽得清

清清楚楚。務令每一箇字，都從心裡發出來，再由耳朵聽進心裡去，一箇字也不可把他放鬆。像這樣用功，時候長了，心自然不致散亂。這是頂要緊的法子，千萬不可忘記。●問：您說的念佛方法很好。可惜我沒有工夫去念，怎麼辦呢？答：念佛，應該在每天早晚兩時，立一箇課程，限定念佛多少，或幾百聲，或幾千聲，或幾萬聲，可以按各人的情形，來規定。無論忙閒，非念完此數不可。此外搬柴運水的時候，可以念佛。刷鍋洗碗的時候，可以念佛。耕種鋤割的時候，可以念佛。不論走著，坐著，以至睡覺、大便、小解的時候，（只宜默念）都可以念佛。何致沒有工夫念佛呢？

我前面講的，全世界人人果能受三皈、持五戒，老實念佛。馬上可把五濁惡世，變成極樂世界。就是說一個人受了三皈，嚴持五戒，絕對存好心，說好話，做好事。在現世是一個標準好人。若再老實念佛，便可臨終往生極樂世界。從此了脫生死，永不受輪迴六道之苦了。譬如一個人念佛，則一人爲好人，推之一家一國，乃至全世界的人們，都能如此，那還致像今日世界人類互相欺詐，彼此殘殺嗎？大家不可以爲這是

淺近的道理，不去注意。要知道世上有許多淺近的道理，三歲小孩子都能曉得，但是八十歲的老翁，還行不得哩。

附錄 諦閑法師開示

知見不足爲害，但不可執。
妄想不足爲害，但不可隨。

附 夏蓮居居士語錄

念佛當如香象過河，步步著地，念佛當如羚羊挂角，四面不靠。全身靠倒，熾然而念。光涵虛空，聲滿天地。佛聲所到處，即佛光所照之處，我在佛光中念佛，佛在我心中念我，將一句阿彌陀佛如靠一座須彌山一樣，無論遇到任何順逆苦樂的境界，決不忘失這一句佛號，方爲堅持正念。

第二一講 十善業道 淨課儀規

我上次講的受三皈，持五戒，老實念佛。是偏重於自修方面，佛法叫做「自利」。今天講十善業道，是從自利方面，擴充到利人方面。佛法叫做「利他」。

十 善

●問：十善業道怎麼講法？答：每人作的行業，有善的，有惡的。十善業者，就是十種善的行業。道者是其中的道理。也可作道路講。●問：那十種行業是善的呢？答：十善者，一不殺生。二不偷盜。三不邪行。四不妄語。五不兩舌。六不惡口。七不綺語。八不貪欲。九不瞋恚。十不邪見。這十種善行，又稱爲十善業道。是佛教道行教育的根本善法。

●問：這十種善法必須通統做到嗎？答：凡要做一個良善的人，必須具有這十種善行。要永離殺生、偷盜、邪行、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪欲，瞋恚、邪見。若有了一件，就不可叫做完全良善的人。●問：這

十善業道與上次講的五戒差不多罷？答：就表面來講，好像差不多。其實內容的意義，大不相同。五戒是重在身戒和口戒。十善業道，除了身口之外，特別重在意戒。●問：怎樣叫不殺生？答：不但人不可殺，凡是一切有生命的動物，都不可殺。還要注意保護動物和放生。●問：怎樣叫不偷盜。答：凡是用不正當的手段，而取得的財物，都為偷盜。若以暴力或巧智而劫奪騙取他人的財物，更為國法所不容。並且把自己的財物，量力去幫助人，纔算圓滿。●問：怎樣叫不邪行？答：不邪行，就是不邪淫。除了正式合法的夫婦以外，皆不應邪淫。並且以身作則，勸導他人不作非法苟合的勾當。●問：怎樣叫不妄語？答：不妄語，就是不說虛偽不實的話。譬如「見言不見，不見言見，知言不知，不知言知」。並且提倡忠實的言論。問：怎樣叫不兩舌？答：不兩舌，就是不說離間他人的話。例如「在此言彼，在彼言此」。並且調和意見，使大家都和諧歡樂。●問：怎樣叫不惡口？答：不惡口，就是不說粗惡村俗的話。如罵詈他人，皆是不應當的。並且對人一律和顏愛語。●問：怎樣叫不綺語？答：不綺語，就是不說沒有意義的話。凡是風花雪月，花

言巧語，如談人家閨閫的事，絕口不言。並且常常發表光明正大的議論。●問：怎樣叫不貪欲？答：不貪欲，就是不貪圖一切非分的欲求。並且提倡少欲保身，知足常樂的風氣。●問：怎樣叫不瞋恚？就是凡遇一切不如意的事，概不瞋怒忿恨。古人所說「不怨天，不尤人」。並且對人接物，克己和平。●問：怎樣叫不邪見？就是不可起一切不合理的見解。凡與佛經相違背的，無論如何新奇，皆不可主張或附和。並且以正確的見解，降服外道魔說。●問：十善業道，在佛法上怎樣區分呢？答：不殺生、不偷盜、不邪行，叫做身三業。不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，叫做口四業。不貪欲、不瞋恚、不邪見，叫做意三業。爲人必須具有這十種道行，方能做到身口意三業清淨，爲成就來生人天的正因。在世法，就叫做養成健全人格。●問：養成了健全人格，自然止惡行善。何必再念佛呢？答：爲人具有這十種善業，纔與佛法相合，才容易念佛，才能了生脫死離苦得樂。●問：我對於生死苦樂的道理，還不大明白，請詳細講一講。答：我們既是凡夫，總免不了生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五陰熾盛等八種苦。況且有生必有死。身體

死了識神又去投胎。頭出頭沒，輪迴六道。眞眞苦不可言。●問：輪迴六道，怎樣講？答：天、人、修羅、地獄、餓鬼、畜生，叫做六道。我們今生爲人，是前生做了爲人的因。若今生不念佛，縱令行十善業，更加禪定的工夫，生到天道。待天福享盡，仍然要墮落的。今生若一有惡念，如貪、瞋、癡等。便不免輪轉地獄、餓鬼、畜生，三惡道去了！最苦最久。你看可怕不可怕？●問：怎麼念佛，請講一箇頂簡單的方法？答：念佛的方法，本來很多。現在專把在家修行的淨課儀規，寫在下面。你們慢慢練習，日久自然會念。不必著急，不要怕難，佛法不可思議的。只要抱定深信、切願，去實行、有恆心、有勇氣，天下事沒有學不會的。

淨課儀規

(甲) 朝暮簡課念法

每天早晨及黃昏，須洗手漱口，到佛像前

如無佛像，或所住之處，不甚方便，不焚香頂禮亦可，但面向西方，心存恭敬。

虔

誠焚香，頂禮三拜。念法如左：

一、南無大慈大悲本師釋迦牟尼佛 一稱一拜。或只合掌。

二、南無西方極樂世界大慈大悲大願大力接引導師阿彌陀佛 如不妨礙工作，可接念阿彌陀經一卷，往生咒

三遍，讀佛偈一遍。萬一時間不允許，自己酌量減少。

三、南無阿彌陀佛 不必禮拜，但恭敬念去。跪念，坐念，立念，皆可。至少百聲，千聲，萬聲。以個人功夫忙閒而定。但只宜由少增多，不宜由多退少。

早晚兩課，把自己預定的念佛數目念完，即接念菩薩名號如左：

一、南無觀世音菩薩 一稱一拜。

二、南無大勢至菩薩 一稱一拜。觀音勢至為彌陀左輔右弼，統稱西方三聖，必須虔誠禮拜。

三、南無清淨大海眾菩薩 一稱一拜。極樂世界，有很多的菩薩，將來皆是你的師友，也應當禮拜的。

拜完，即接誦迴向文如左：

願以此功德，莊嚴佛淨土。上報四重恩。下濟三途苦，若有見聞者

，悉發菩提心。盡此一報身，同生極樂國 這回向文，也就是說明我念佛的願力。願力最為重要，必須懇切發出。不可滑口讀過。誦畢

即禮拜而退。

(乙) 十念法

面西合掌，口稱「南無阿彌陀佛」不高不低，不快不慢。隨各人氣力長短，或五六聲，或七八聲，盡一口氣爲一念。意在以氣束心，專注懇切，共念十口氣。仍念回向文一遍，一拜而退。此爲極忙的人而用者。也是每天兩次，費時不過五分鐘。要有專心，不可間斷。臨終一定往生切勿懷疑。

以上兩法爲最簡單易行，而又最合實際。再以諸惡莫作，眾善奉行，作爲助緣。現生滅罪得福，命終往生極樂，萬修萬去，千真萬確。

附錄 徹悟禪師法語

一 信生必有死

普天之下從古至今曾無人逃得

二 信人命無常

出息難存入息難保一息不來即爲後世

三 信輪迴路險

一念之差便墮惡道得人身者如爪上土

失人身者如大地土

四 信苦趣時長

三途一報百千劫再出頭來是幾時

五 信佛語不虛

此日月輪可令墮落妙高山王可使傾動諸佛所言無有異也

六 信實有淨土

如今娑婆無異的確現有

七 信願生即生

已今當願已今當生經有明文豈欺我哉

八 信生即不退

境勝緣強退心不起

九 信一生成佛

壽命無量何事不辦

十 信法本唯心

唯心有具造二義如上諸法皆我心具皆我心造

第三講 四攝 六度 三輩往生

前次講的十善業道，是種人天道的因，將來可得人天道的果，足能自度，但嫌願力太小，不能度他。今天要講四攝六度，是行菩薩道，種菩提因。自他兩度，同證佛果。但雖廣行四攝六度，若不發心念佛，求生西方極樂世界，仍不能見佛聞法，證得正等正覺。因此接講三輩往生，了知淨業正因，圓滿成佛的功德。

四 攝

●問：四攝怎麼講？答：攝者，是攝持，或攝化，即把握施行的意思。共有四樣：一、布施攝。二、愛語攝。三、利行攝。四、同事攝。所以叫做四攝。●問：怎樣叫布施攝？答：布施攝就是若遇到有人要我幫助他甚麼，當盡我的力量幫助他，內分財施、法施、無畏施，使他因此生

起親愛的心來，依我學習道行。●問：愛語攝怎麼講？答：愛語攝就是以善言慰喻，而去感化不學習道行的人，使他樂於接受，願來學習道行。●問：怎樣叫利行攝？答：利行攝就是起身口意的三種善行，利益有情，使他們知道我們佛教，不是空談無補。●問：甚麼叫同事攝？答：同事攝就是要示現與被度的人相同行爲，所謂「和其光同其塵」在人群裡，隨機教化，使人群同受道行的教育。

六 度

●問：實行四攝是否把菩薩道完全包括了？答：若行菩薩道不僅四攝。還有六度萬行，不過四攝法是他的前方便。●問：六度怎麼講？答：度者是度化。共有六樣；一、布施。二、持戒。三、忍辱。四、精進。五、禪定。六、般若。所以叫做六度。●問：布施持戒，前次講過，我已明白了。怎樣叫忍辱呢？答：忍辱，就是有人無故來打罵，你能安心忍耐，不起煩惱。●問：精進怎麼講？答：精是不雜，進是不退。就是對

於道行，純一不雜，日有進步。●問：怎樣叫禪定？答：禪名禪那，是靜慮的意思。定即安定。學佛的人，必須有禪定的工夫，才能開悟大道。●問：般若怎麼講？答：般若二字是梵音，翻譯妙智妙慧。便非普通所謂智慧了。●問：學習六度，發起萬行，還要念佛嗎？答：六度萬行，修菩薩道，還須念佛求生極樂，纔可圓成佛果。你不聞普賢、文殊、馬鳴、龍樹諸位菩薩嗎？他們過去已成佛道，今生倒駕慈航，現菩薩身，行菩薩道，最後還發願求佛接引，往生極樂。你又不聞慧遠、善導、智者、永明諸位大師嗎？他們宗教皆通，人天景仰，仍然畢生念佛，求生淨土。這諸位菩薩祖師，皆已上品上生了。

三輩往生

●問：念佛往生品位怎樣分別呢？答：往生與否，全看你信願切不切。至於品位高下，又憑念佛的工夫淺深，大概分爲上中下三輩：每輩又分上中下三品，共計九品。●問：怎樣修行才可以上輩往生呢？答：上輩

修因有五樣：一、須捨俗出家。二、須發菩提心。三、須一向專念阿彌陀佛。四、須修諸功德。五、須回向諸善，願生極樂。●問：中輩往生要怎樣修行呢？答：中輩修因有四樣，一、須發菩提心。二、須一向專念阿彌陀佛。三、須少修福善。四、須回向願生極樂。●問：下輩往生要怎樣修行呢？答：下輩修因亦有四樣：一、須發菩提心。二、須一向專念阿彌陀佛，乃至十念願生其國。三、聞甚深法，歡喜信樂，不生疑惑。四、臨命終時，以至誠心，乃至一念，念於彼佛，願生其國。●問：如你所說上輩往生，須捨俗出家，那末，我們在家人就沒有分了？答：出家在家，在心上分別，不儘在形式上分別；你如果捨棄俗念，便和出家人一樣，反過來講，出家人如不能捨棄俗念，仍等於在家人。要知修行在心地不在形相。●問：凡往生的人，有無共同遵行的條件？答：無論上中下三輩，有三個條件，必須統同遵行，方能往生。第一要發菩提心，第二要一向專念，第三要回向極樂。●問：怎樣叫做一向專念？答：「一向」有兩個意思：一是就空間說，直趨西方一個方向，既不偏南，也不偏北；二是就時間說，自始至終，永久稱念，剎那不斷。專念

者，是專持阿彌陀佛名號，決不夾雜其他名稱，所謂專修無間是也。●問：若能一向專念，還須一心不亂，纔可蒙佛接引嗎？答：若你能做到一向專念，再回向願生極樂，臨命終時，一定蒙佛接引，至於一心不亂的境界，果能做到，固然頂好，但不可因未能完全做到，而生畏難退屈的心，你只管一向專念，保證決定往生。●問：往生既分三輩九品，有無共同的利益？答：不論品位高低，一經往生，決定不退，並且只此一生，皆可補佛。●問：成佛以後儘管自己享樂嗎？答：我們成佛，爲的普度眾生，所以見佛聞法，頓開佛慧，威德具足，神通自在，乘願再來，娑婆世界，度化現生，以及多生的父母眷屬和法界眾生，同生淨土，離苦得樂。

第四講 持名念佛要義十則

我本意勸人專門念佛，前次第一二三講，爲什麼先講三皈、五戒、十善業道以及四攝、六度，然後纔講念佛的道理呢？因爲念佛法門，本師釋迦牟尼佛親口說過，是「易行難信之法」。若不把佛教常識，大略

講解明白，陡然講說念佛往生的道理，不容易令人生起信仰，並且要知道，念佛法門，除了念佛之外，如在能力許可時，還須研究佛教的道理。現在我要講念佛往生法門，很覺得佛法如大海的水，只好先就一點一滴來說起，假定「持名念佛要義十則」。這個題目，本是我前在新竹佛學院連講十次纔講完。今天把他照寫出來，是文言的，自然有些不懂，但演講時用白話解說，又每則下加以略解，也就可以明白了。

持名念佛要義十則

偈 頌

稽首三世佛，阿彌陀第一。佛土徧十方，極樂國第一。豎窮與橫徧，不離我心體。佛恩多加被，暢演十要義。

（略解）偈頌的意思，是作者不敢自專，先求佛力加被，仗佛的力量，來說明一切。持名者，是執持阿彌陀佛的名號。阿彌陀佛，就是無量壽，爲豎窮三際（過去、現在、未來）；又名無量光，爲橫徧十方（

四方四維上下)。我們真如本性的心體，亦復如是，所以叫做不離我心體。

一、念佛往生須備三資糧

信、願、行、三往生資糧，資糧具備，遨遊樂邦。

甲、佛法大海，信爲能入，信己本靈，本具佛性。信佛大願，臨終接引。信法殊勝，希有難遇。

乙、生死苦海，願爲渡船，願生極樂，見佛聞法，願來娑婆，廣度含識，不願自求，人天福報。

丙、信願如目，力行如足。念佛正行，譬如煮飯，猛火燒開，細火煨爛，勇猛精進，專修無間。

（略解）我們由某地到某地，雖然很近的路，也須帶些路費，況想往十萬億刹的極樂國，豈可不準備資糧嗎？但要準備的，並不是黃金、美鈔，只需要信、願、行三樣。怎樣準備呢？文內甲、乙、丙三項說的

很明白。你們需要深信、切願、力行，纔算充實準備。否則淺信浮願，悠悠泛泛的念佛，那不過種種善根。如果資糧充足，則十萬億程，去此不遠，剎那之頃，即可到達。所以說，遨遊樂邦。

二、念佛往生須修三福

世出世間，修福爲先，淨業正因，功不唐捐。

1. 孝順父母，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，誦讀大乘，殷勤修行。

（略解）古德云：生死海中，念佛第一；人天路上，修福爲先。我們今生得了人身，又得聞佛法，皆是前生修福所致。念佛是修慧，更須修福。積功累德，福慧雙修，纔能到了兩足尊的佛位。怎樣修福呢？如文中第一項，孝順父母等，爲世間福，是做人的根本。第二三兩項，爲出世間福，是淨業正因。念佛的人必須努力修習，纔與佛心相應，纔

能蒙佛接引。至於三皈、五戒、十善業道、菩提心等，前次業經講過，不再贅說。

三、念佛往生須知四徧行

念佛法門，徧行一切，人、法、時、處，無不賅攝。

1. 徧一切人：老幼男女，貧富貴賤，法界有情，皆可念佛。
2. 徧一切法：律教禪密，統爲攝心，一句彌陀，萬法歸宗。
3. 徧一切時：忙閒寒暑，苦樂無記，二六時中，都可念佛。
4. 徧一切處：行往坐臥，僻靜熱鬧，出聲默持，隨身法寶。

（略解）我勸人念佛，嘗把念佛的道理，很詳細的講給人家聽，得到的回答，都說您講的念佛的道理，很好；但是，或說太老，太少，太貧，太賤，沒有資格去念佛；或說學教，學律、學禪、學密，又何必去念佛；或說太寒，太熱、太苦，太忙，沒有工夫去念佛；或說住的地方，環境，不適宜於念佛。究其實際，皆是錯誤的觀念。怎樣講呢？佛說

八萬四千法門，唯有念佛法門，最爲方便中的方便，殊勝中的殊勝。真是人人可以念佛，法法可以念佛，時時可以念佛，處處可以念佛。「只要肯念，成佛一半，天下還有這樣便宜的事嗎？」（夏蓮居居士語）

四、念佛往生須知生死的道理

心佛眾生，三名一體。吾人自性，本不生滅。一念不覺，方有生死；欲了生死，須斷妄念；欲斷妄念，莫如念佛。行人念佛，係以一念，而制多念，以淨念而伐染念，日久功純，就有念而達無念。所謂「無念而念，念而無念」是也。念既無，云何妄？妄念既斷，生死自了。

（略解）佛經有云：「心佛與眾生，是三無差別。」就是三名一體的意思；但是我們眾生的心，與佛的心，爲什麼一迷一悟，相懸天淵呢？只因真如不守自性，一動妄念，便成無明。所以生死輪迴，永無窮期。本師世尊成道之後，發現眾生，皆具有如來的智慧德相，只因妄想執著，而不能證得一切種智，在說法四十九年中，徹底悲心，無問自說淨

土法門，針對眾生妄念，叫他念佛。又利用眾生的執著，叫他執持名號，這是對症發藥，就路回家的辦法。所以說：「以一念而制多念；以淨念而伐染念；就有念而達無念」，誠為方便中第一方便，捷徑內特別捷徑。這真是我們眾生出生死輪迴的要道呀！

五、念佛往生須知心佛的關係

佛生於心，心隨佛現，念念相續，聲聲相應，出口入耳，復歸於心循環無間，萬修萬去。

（略解）心外有佛嗎？全佛就是心；佛外有心嗎？全他就是自。經云：「是心作佛，是心是佛」。所以叫做心佛不二。一念相應一念佛，念念相應念念佛，何以言之？十萬億程之蓮邦，不離吾人當前之一念。無量光壽之宏名，本顯橫偏豎窮之心體。刻實論之，心佛一體，念佛便是念心，如是心想佛、口念佛、耳聽佛，好像一個鐵環，周而復始，循環不斷。永明延壽禪師說：「萬修萬人去」，是保證決定往生。

六、念佛十法須融通應用

念佛之法雖多，持名最爲簡便；持名之法雖多。記數尤爲穩當。廣說方便，都爲百種，茲約十法可以融通：

1. 高聲念。
2. 低聲念。
3. 追頂念。
4. 金剛念。
5. 默境念。
6. 痛切念。
7. 出入息念。
8. 四字念。
9. 六字念。
10. 晨昏十念。

（略解）念佛本分爲實相念佛、觀像念佛、觀想念佛、持名念佛四種。惟以持名念佛，最爲簡便。又持名念佛的方法也很多；但初學念佛的人，以拈珠記數最爲穩當，每天或數千聲，或數萬聲。到了功夫純熟，不記數也可，至於念佛的方法，在續藏內，有念佛百法一篇，講的最詳細，我現在約爲十法，可以融通應用，不必拘定那一種，這文內十種方法，大多一看就可明白；但實行時候，必須先經法師指導，且互相薰習，纔能如法呀！

七、念佛入門須先攝意根

都攝六根，淨念相繼，入三摩地，斯為第一。首重意根，知妄即離，如何攝意，四要須知。

念佛四要

- 一、要虔誠，最忌欺偽。
- 二、要痛切，最忌虛浮。
- 三、要恒久，最忌間斷。
- 四、要專一，最忌夾雜。

（略解）眼、耳、鼻、舌、身、意，叫做六根，念佛的時候，必須把握著這六根，不為色、聲、香、味、觸、法、六塵所牽引，方能淨念相繼，但這六根裡頭，最難把握的，就是意根，所以表內四要，都是攝意根的法子，你們如能把意根攝住，其他五根，都伏首聽命了。

八、念佛四訣須時時檢點

念字從「心」不僅用口，「今」爲現在，莫管過未（過去、未來）欲知其訣，口、耳、聲、意，一向專念，自得心開。

念佛四訣

口須念的清清楚楚，不可夾雜閒字。
耳須聽的明明白白，不可模糊放過。
聲須調的勻勻淨淨，不可忽高忽低。
意須養的綿綿密密，不可倏續倏斷。

（略解）訣者是口訣，叫人口中常念，易於注意，大家不可以爲這四訣，淺近易知，可是實行起來，真不容易，古德說：他念佛一百聲，而真正一心清淨，落在佛的上面，不過三五聲，所以對於口、耳、聲、意四項，必須時時檢點，是否如法？我慚愧念佛已竟十二年，到現在少分還沒有做到，如文中莫管過未四個字，就是很難做到的，通常念佛的時候，不是思前，便是想後，夏蓮居老居士有兩句詩云：「莫管過去與未來，念準當前這一句」，當時行人體會詩意，使得著受用的很多。

九、念佛往生須具欣厭二行

愛不重，不墮娑婆，念不一，不生極樂。如何輕愛？努力一念，往生津梁，須具欣厭。

1. 厭離行：娑婆穢境，眾苦共集，生老病死，怨會愛離，所求不得，憂悲煩惱，富貴榮華，緣盡誰保？

2. 欣樂行：求生淨土，爲度眾生，七寶莊嚴，微妙清淨，金地瓊林，蓮花化生，神通自在，所求皆應。

（略解）我們念佛修行，必須對於身、家、花花世界，一概覺得虛妄不實，污穢不淨，生一種厭離的心，又須對於極樂世界，依正種種莊嚴，生一種忻往的想，念佛的工夫，越加緊，則欣厭的心想越熾盛，果能到了欣往和厭離的極處，自然功純，業淨、妄消、真顯，決定往生西方。倘對於身家眷屬，名利恩怨，有一絲一毫放不下，便不能往生。

十、念佛往生須一向專念萬行迴向

1. 一句彌陀，作己命根，咬定牙關，決不放鬆。

2. 一向專念，念茲在茲，一切雜事，都不想思。
3. 勸人念佛，無上法施，行住坐臥，不忘生西。
4. 大小萬行，迴向西方，願共眾生，同往樂邦。

（略解）一向專念，萬行迴向八個字，是持名念佛的綱宗，關於淨土宗的千經萬論，教人怎樣怎樣用功，皆不出這八個字的範圍，所以本講，也以此作為結論。至於一向專念，前次業已講過了。萬行迴向者，就是說念佛的人，須要擴大心量，以佛心為心，願人人皆往生淨土，不可作自了漢，所有一言、一動、一飲、一啄，即說一句好話，行一件小善，無不向西方極樂世界，若遇順逆喜怒，一切煩惱境界，心不安時，就將這一句佛，提起一搵，即見當下消滅，以念念煩惱，是生死苦根，今以念佛消滅煩惱，便可了得生死，更無別法。

偈 頌

生寄死歸，一切放下，保持正念，千鈞一髮。

慈悲加祐，令心不亂，眷屬同助，西方相見。
寶蓮齊開，誰人不羨，無常迅速，行人勉強。
以此功德，回向法界，挽回劫運，淨化人間。

（略解）這個偈頌，是作論的通例，每到一篇完結，照例發願，以此功德，回向法界有情，方為契合佛旨，至於偈中意思；第一首：因為念佛的人，多有一生精進，偏到臨命終時，放不下兒女私情，名利恩怨，便不能保持正念，所以叫做「千鈞一髮」。真真危險呀！要把「生」看作住旅館；「死」看作回老家，纔能含笑而去。第二首：是說臨命終時，一心不亂，保持正念，是佛菩薩加被行人的力量，自力他力，交相感應，生前一切業力不起現行，唯憑願力，引導其前，往生極樂，但眷屬們，千萬不可悲哀哭泣，在十二小時以內，切不可搬腳牽手的胡抖擻，大家要安祥念佛，幫助病人順利往生。第三首：是說病人壽數未盡，慢慢會好的，如無壽數，便藉佛力，引導識神，一剎那間，蓮花化生，見佛聞法，永證不退，這樣一生成佛，大家豈不羨慕嗎？第四首：是作者觀察，最近世界大勢，共業感召，三次世界大戰，恐難幸免，殺人的

武器，日有進步，戰火一開，雙方都拿出秘密武器來，那時慘酷破壞的情形，超出已用的原子彈之上，佛說劫火洞燒，大地平沉，也有實現的可能。但是共業之中，還有別業，你們不聞輪船飛機失事，常有少數人幸免於難嗎？這便證明雖同在劫難之中，如肯真心念佛，仍可消除業障，減輕禍患，我嘗說：當此大難將臨的末法時代，若爲自利，除了專念彌陀，回向極樂，決不能了脫生死；若爲利他，除了行菩薩道，弘揚淨宗，決不能挽回劫運。唯願全世界人類，同發菩提，同念彌陀，同生淨土，同圓種智。（完結）

附錄三則

持名念佛實驗方法

謹按大勢至菩薩念佛圓通章云：「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」。所謂不假方便者，因念佛就是方便，不必於念佛之外，更求方便也。但眾生根器不同，故所用的方法亦異，律航於念佛之餘，參究佛說及祖師的開示，體驗實行，比較有效者數法，擇要錄出，以就正於大德並提供參考，非敢於念佛之外，別立方便也。

一、併耳念佛

念佛宗旨，本為攝心專注一境，令散亂心，漸成片段，乃至一心不

亂。若欲達此目的，必須將阿彌陀佛四字宏名，字字都念的清清楚楚，聽的明明白白，但耳根對聲塵，須由聽力強銳，方能格外清晰。併耳者，即合併兩個耳根的聽力，用在一個耳根上，試看古人射箭，今人放槍，當他瞄準時，皆閉一眼，用一眼，視力格外分明，而聽力亦復如是。律航初學此法時，先將右耳聽力作意併在左耳，聽一百聲，再將左耳聽力併在右耳聽一百聲，然後兩耳平均一百聲，如是循環練習，不過一月，大見功效，一往妄念紛馳，現因聽力特別增強，漸受約束，偶起妄念，隨即覺知，日久自成習慣，不必作意併耳，而自然併耳矣，經云：「此方真教體，清淨在音聞。」則持名念佛者，誠不可不加強聽力。

二、隨工念佛

律航嘗勸人念佛。得到的回答，多說：「念佛很好，可惜沒有工夫。」唉！這沒有工夫四個字，不知耽誤多少人不得往生，因此，建立「隨工念佛」一個名詞。隨工念佛者，即隨著工作而念佛，先講兩段故事

，作爲證明。

1. 打鐵念佛

請閱勸修念佛
法門七十四頁

2. 織布念佛

請閱前書二十頁以上文繁
不具錄演講時自當詳說

從這兩段故事上，足證隨著工作，可以念佛，並可成佛，只要對於念佛法門，具有深信切願，則無論什麼工作，皆可隨著念佛，決不妨礙。例如耕田，經商、造飯、洗衣，一切土木金石種種行業，悉皆可以隨著工作，或默持佛號，或出聲念佛，其功德相等。作工用的是手，念佛用的是心，心之與手，各司其事，日久純熟，制心一處，相得益彰，事無不辦，此後學佛者，焉得藉口「沒有工夫」而自甘暴棄呢？

三、痛切念佛

古德云：「大事未明，如喪考妣，」又云：「無常迅速，生死事大，當痛念生死。」由是知吾人爲了脫生死而念佛，決非悠悠泛泛所能濟

事，故律航於晨昏兩課時，增設痛切念佛一門，共分五段，每段先作觀想，隨即念佛，其法如下：

1. 先面佛長跪，口念南無阿彌陀佛三聲，同時心中觀想「我自無量劫來，流浪生死，皆因不知念佛法門」，即以頭著地，兩手輪番屈指自數，出聲念南無阿彌陀佛二十聲，再抬頭長跪。

2. 接念南無阿彌陀佛三聲，同時心中觀想「此身不向今生度，更待何生度此身」，即以頭著地，如前念佛二十聲，抬頭長跪。

3. 接念南無阿彌陀佛三聲，同時觀想「此生如不能生西，即仍在六道中輪迴，刀山劍樹，驢肚馬腹，勢必難免，可悲可怕」，即以頭著地，如前念佛二十聲，抬頭長跪。

4. 接念南無阿彌陀佛三聲，同時觀想「今生父母眷屬現在（將來）墮在何趣，若不自度度他，問心難安」，遂即以頭著地，如前念佛二十聲，抬頭長跪。

「註」行人的父母如已去世用現在二字，否則用將來二字。

5. 接念南無阿彌陀佛三聲，同時心中觀想「無量劫來，父母眷屬，

皆在六道中受苦，若不能普度一切，則念佛何爲？」於是無緣大慈，同體大悲之心，油然而生，與佛心冥合矣，隨則以頭著地，如前念佛二十聲，仍抬頭長跪。高聲自唱「拔一切業障根本，得生淨土陀羅尼」，行人彷彿親聆阿彌陀佛空中開示云云，隨即至心虔誦往生咒十遍，或七遍（至少三遍）起立禮佛三拜，同時默祝四生六道，一切含靈，咸憑法力，離苦得樂。

上來痛切念佛，律航自實行後，覺得步步緊拶身心，念念切近精實，不覺不知，由念而痛，由痛而悲，由悲而哀，以致哭不成聲，及至誦咒之後，又覺得身輕心愉，如釋重負，共計五段，每段需二分鐘，總共不過十分鐘，其功德無量無邊，實不可思議，謹作供養，聊備參考。

百日念佛自知錄

佛陀教育基金會印贈

目錄

百日念佛自知錄緣起	57
緣起并序	59
百日念佛自知錄	61
懺悔文	61
第一期佛七	62
敬佛、驅魔、念佛、拜佛、閱經、讀誦、靜坐、禁語、持午。	
第二期佛七	65
計後思前、祛習、衣食、南無、三皈、禮佛、追頂念佛、觀想念佛、垂矚、發願、迴向。	
第三期佛七	68
一食、睡眠、苦行、失念、觀想、時間空間、五觀。	

第四期佛七 72

甲、念佛 73

1. 離念。2. 坐音聲中聽念佛。3. 坐光明中聽念佛。4. 佛身現前。

乙、靜觀（靜坐觀想念佛） 77

1. 調和身息 2. 觀想依正 3. 一境三觀 4. 出觀應知。

丙、拜佛 81

1. 先拜本師 2. 次拜導師 3. 拜觀音勢至及清淨海眾。

第五期佛七 84

食法、睡眠、時間分配、高聲持、金剛持、繫心一佛、祈禱。

第六期佛七 86

不憂妄想、不求一心、提起正念、併耳念佛。

第七期佛七 90

恒常精進、勿忽小節、不希瑞應、不畏邪魔。

第八期佛七……………93

第九期佛七……………96

老實念佛、一心念佛、長跪念佛、發露懺悔。

第十期佛七……………99

彌陀疏鈔、彌陀要解、彌陀略解、附陳管見。

第十一期佛七……………104

三大師論說、附陳管見、腰痛經過。

第十二期佛七……………108

結論（又名知恩報恩）並序……………115

附錄一、結論序……………117

附錄二、出關前五分鐘口占一偈……………118

律航法師遺著第一輯校勘後記……………119

鍾石磐

夏蓮居居士會校無量壽經粗竣題三偈	120
無量壽經合讚	122
普勸讀誦無量壽經	125

百日念佛自知錄緣起

菩薩之道無他，一言以蔽之：自利利他而已。有黃將軍臚初者，中年信佛，參師訪道，日久功深，遂於三十七年冬，余爲剃度，取名律航，二三年來自行化他，精進無間，尤於淨土法門，深得真信；由是切願，油然而發，而起妙行。於百尺竿頭，更求進步，請商於余，擬修般舟三昧，百日剋期取證。余既喜其老當益壯，可爲懶惰懈怠者之借鏡，因商於靜修院當家師以助其道。入關以來，每期功行均有紀錄，顏之曰自知錄。逐周送閱，閱竟不覺手之舞之，足之蹈之。以爲末法時期，尙有能依法修持者，誠不可多得也！

夫佛本無言，因機施教，遂有大小性相顯密之說，雖法本無差，而機有別，應以何法而入者，即說何法而攝受之。余雖專弘唯識，然對於淨土一門，殊多讚歎，每有集會機緣，亦常提倡之，弘揚之，蓋知其爲三根普被最善之法也。果能止惡行善，眞信切願，一心持名，萬善同歸

，吾保其蓮登上品，華開見佛，聞法證果，如操左券。冀有心於自利利他者，宜自修勸人，使五濁惡世，化爲蓮邦，豈不美哉！茲因農曆除夕，去舊更新，故將此錄，託覺生發表，以助弘揚淨土，雖非律航法師之本意，然本同舟共濟之心，恐亦樂爲之！望見者聞者，同發精進之心，共修般若三昧即一燈引千燈，燈燈無盡，早成樂國，同成佛果，是所希望。

慈氏序於汐止彌勒山彌勒內院

緣起並序

民國卅九年庚寅農曆十一月初一日，律航在臺灣汐止靜修院，舉行般舟三昧念佛儀式。是日於陰雨綿綿中，忽現佛日，光輝晃耀，笑容如笑，四眾弟子，來院隨喜者，絡繹不絕。上午十時，由彌勒內院院長，慈航老法師，振鈴開會，大眾入座，命律航先報告此事經過，遵即簡單報告，並作爲此錄緣起云。

諸位法師！諸位居士！今天律航進關念佛，蒙諸位遠道而來，這隨喜功德，固然無量無邊，但對於律航亦增加了很大的鼓勵，我先拿出十二萬分的至誠心來，敬向列位道謝。律航學佛，雖有十四個年頭，但是前十年，一曝十寒，不過掛一個念佛的幌子。近三四年來，得蒙明師良友的指導，略知念佛是爲了脫無量劫來生死大事，決不是悠悠泛泛所能了辦的。前三年已發大願，準備三七日或七七日的淨七念佛，好比將來

做粥，先用猛火煮開，再用細火煨爛，不然的話，永久是不生不熟，怎能受用呢？最近半年來，研究般舟三昧經，大集經賢護分，及菩薩念佛三昧經，更知末法凡夫，非修念佛法門，很難了脫生死；但真欲了脫生死，又非修行般舟三昧，很難現前見佛，臨終蒙佛接引。於是遍覓機緣，期達夙願，幸蒙慈航恩師慈悲加佑，多方指導；又蒙達心師玄光師二位住持，鼎力成全。古德說：「如汝所念，滿汝所願」。這真是佛法不思議，慈悲無障礙，倒叫律航又感激又惶恐了，律航今日進關須待百日後方得暢談，此次究應怎樣恪遵師訓，依教修行，纔能夠不負佛德師恩以及諸君的厚望？還請列位大德，多多指教。

百日念佛自知錄

釋律航

一 懺悔文

菩薩沙彌律航，自無量劫來，迷失本性，恆在輪迴，三業六根無惡不造，五趣八難無苦不嘗。善根雖發，投正教以捨家，宿習偏濃，熏三昧而枉就，矢心淨域，誓出苦輪，機感不專，聖應莫顯，勵精進而已憾其遲，更怠緩而擬將何及？爰發懇心謹遵誠訓，修般舟之願儀，矢百日以無間，六時行道四威攝心，仰叩圓悲必垂妙應！願深求正法，不染情塵，行與志齊，道追古聖，盡捨緣務，痛念無常，八風莫動，四誓莫移，乃至外護行人，並植深因，師僧父母，歷劫親緣，法界靈蠢，過現有情，同蒙法藏之願光，永承彌陀之慈力，三障頓除，四土共淨。以此發願功德，迴向極樂世界，消滅當前劫運，普度苦海眾生。虛空可殞，我願不灰。願佛法僧，證明攝受。

二 百日念佛自知錄

第一期「佛七」自庚寅十一月初一日至初七日此七日爲進關第一期，在此七日中，儘先酌定起居，調整身心，以及檢討用功方法。謹遵師訓，將百日劃分每七日爲一期「佛七」，約有十四期「佛七」，每期加以檢討，隨時紀錄，呈求印證，以資改進，茲顏曰「自知錄」者，係取如人飲水溫冷自知之意，故不分節次，隨意記錄，識者諒之。

（敬佛）一進關房，即發一願，對於導師阿彌陀佛，出必告，入必面，飲食必先奉獻，雖至一盞一菓之微，亦不可忽，忽必嚴罰，但前三日常常忽略，犯即自責，或罰跪香，或罰叩首，求哀懺悔，至心中稍安

方止，三日後已成習慣，犯時較少。

（驅魔）進關第二日，病魔即來擾亂，週身發冷，似感冒，當即發起狠心立志拜佛，口誦「西方安樂土，接引大導師，第一大願，阿彌陀佛」。每願一拜三稱，至四十八拜，汗出如瀋，飲開水一杯，假眠片時，略覺鬆快，而病魔去矣！

進關發願，夜三時起床靜坐，行數息法及觀想念佛，不料睡魔纏縛，未能如時而起。常於九時就寢前，用溫水洗腳，就枕後數息念佛，不令雜念乘間而起，約十分鐘即入睡鄉，方到二時許，即清醒矣。

（念佛）進關後，發願每次飯後必念佛壹萬聲，雨天在關房，晴天登關房後小山，經行立坐，各三千聲，最後一千聲，或行或立，不拘姿勢，籍以舒暢氣息。但實行三日後，覺得念佛在精不在多，若貪多，便有滑口而出心不在焉之弊。即立定志願，每念佛一聲，必須一字、一句，都咬得清清楚楚，尤其對於「南無」及「陀」字，須格外用力，實行後，覺得比前念佛，聲聲注入心中，外流者較少。

（拜佛）進關後，立定志願，每日至少二百拜，分爲三次，實行以

後，覺得拜佛亦不在多，而在每拜必須身口意三業齊運，拜下以頭著佛足時，尤須表出十分畏愛兼抱之至誠，方得受用，古德云：「拜佛時如對嚴君，如投慈母。」洵爲親身體驗之言也。

（閱經）進關後，立志專閱淨土五經一論，每日定二小時。現在研究觀經疏，妙宗鈔，覺得一字、一句，皆與自己念佛有密切關係，方知一往研究經論，專在文字上考究，不知消歸自己，結果徒增知見而已。

（讀誦）進關後，立定志願，對於淨土五經，及地藏經、普門品等經，輪流讀誦，此外概從割愛，以期專修。每日定爲一點半鐘，惟讀經前，先讀佛遺教經，及淨行品、清淨明誨各二節，以資警策而固戒體。

（靜坐）進關後，立定志願每日靜坐三次，每次暫限一小時。先用數息法，旋覺數息不若憶念佛號，現在觀想白毫及依正莊嚴等，心尙浮沈不定。

（禁語）進關後，立定志願，百日內絕對禁語，並在佛前宣誓，乞求證明，故必要語言，概用筆問答，實行後頗覺外緣減少，庶期瞬息俯仰皆繫念一佛。

（持午）進關後，發願過午不食，藉輕貪念。實行之後，頗覺心身舒適，睡夢亦安。

第二期佛七（自十一月八日至十五日）

按般舟三昧本定三月，行人入道場，尚須若干日作前方便，今百日念佛，前一二期佈置檢點，乃前方便中之方便耳。故本期仍在檢討身心及用功方法。蓋持名念佛法門，在事持時，方法務須研究至當，方便多門，不厭求詳。若論理持則心作心是，心佛一如，有何可說？縱得消息，悉不可說，勉強說出，亦非真實，故暫從略。

（計後思前）進關迄今約十餘日，外緣漸少，心無所攀。唯介爾一心，忽而湧憶前塵，倏而計及將來。遠至孩提，小及芥豆，瞥爾情生，識神飛颺，毫厘繫念，纏縛莫解。或預計某事將如何，或料想某人是這般的，是意疾奔馬，識劇猿猴。妄心難制，舉世無比！余近日深覺制心之法，唯有念佛，藕益大師詩云：「見色聞香皆妄念，計後思前轉昧心

；孤明六字全提出，百獸群中獅子音」。故對於妄念，不必理他，覺即念佛，妄自消滅。

（祛習）無始習氣，俱生無明，余服官多年習氣更重。進關以後，作意對治，例如衣服如法折疊，棹榻隨時拂拭，電燈不用即關，飯後檢點米泔，其他屑事，素日忽略，逐件留心，矯正舊習不少。

（衣食）進關後，衣須多穿，以關中冷靜故。飯要少吃，以關中缺動故。

（南無）南無二字，一往滑口念出，而不深思其義。梵音南無，華言歸命，尙未曲盡其義。約世俗說，如「投入你的懷抱，把我的性命相交」，略能描寫少分。進關後，特別注意南無意義。故念佛時，便覺親愛精誠，而攝心亦易。

（三歸）進關念佛，本為專修，故於課後，唱三歸時，特別警策。如唱歸依佛時，心中即默念歸依阿彌陀佛，當願眾生，同生極樂淨土。唱歸依法時，默念歸依念佛法門，常願眾生，無不歸還此界。唱歸依僧時，默念皈依清淨海眾，常願眾生，同為蓮侶。實行以後，覺得心有確

實依靠，功不唐捐。

（禮佛）平時禮佛，本作觀想，進關以來，每課先禮本師釋迦，頭至地時，默念：「念佛法門，希有難遇」。起時默想：「如來常住，無有變異」。次禮導師彌陀，頭至地時，默念：「一向專念，萬行迴向」。起時默想：「恭敬圍繞，讚歎供養」。實行之後，深覺禮佛功德，河沙難喻。

（追頂念佛）念佛之法，本來由緩而快，洎至最後，加速快念。一句追一句，一聲頂一聲，名爲追頂念佛。含義有二：一者如兩軍交戰，身陷重圍，提刀拚命，吶喊猛衝。二者如身沒大海，呼號求救，竭盡氣力。前者全憑自力，後者唯待他力，念佛法門，係賴彌陀接引。改追頂念佛時，默想生死大海，唯佛能救，較爲親切精實。

（觀想念佛）近日靜坐，略有進步，攝心觀想，浮沉漸少，入坐前，先用小止觀法，以數息爲前方便。約三百後，即觀想白毫，依慈雲懺主普觀直觀，交互並用。以憶念白毫相光。代替佛號，停心住想，較易堅固。

（垂矐）眼對色塵，最易攀緣，進關後，色塵雖少，心仍外逸。唯兩目垂矐易於攝心，試觀佛菩薩相，多屬端坐垂矐。吾人念佛靜坐，一切時處，（上下火車及橫越馬路當然例外）皆宜垂矐攝心。

（發願）近日於課後，忽發一願：「我現在百日常佛，專修般舟三昧，願求佛恩加被，佛智開示，佛力提攜，當令我順利圓滿成就」。我重發誓願：「生生世世，盡未來際，專心弘揚念佛法門，普度眾生同生安養，實現人間淨土，永無眾苦災難，蠢動含靈，悉得安樂。」

（迴向）普皆迴向，為普賢十大願王之一，念佛行人，尤為需要。進關後，深覺正助二行互顯益彰，若不迴向西方，功德甚少。每次讀經、禮拜、念佛，即一句一事之微，皆迴向云：「願以此功德，普及於一切。我與諸眾生，同生極樂國。見佛了生死，如佛度一切」。並要虔誠懇切，方有受用。

第三期佛七

（自十一月十五日至廿三日）

本期方入正式預習，依般舟三昧經，一期七晝夜，不得睡眠。日中一食，合掌專念阿彌陀佛，停心注想，金容相好。可巧本月十七日爲彌陀聖誕，前一日即發願，在大殿上供養三寶，晚間沐浴，清淨三業，是夜子時即起，禮讚三寶如法稱念彌陀聖號，日中一食，一心稱念，不覺飢虛。相續禮念，至夜十時，實覺力疲神散，不復能支，告罪就寢。次日三時即起，精神煥發，體力倍增，照例課誦，境界異前，心胸頓覺開展，諸識同感銳敏，不禁驚歎佛法微妙，不可思議也。本期心緣所及，隨時記錄如左：

（一食）本月十七日，爲彌陀聖誕，前一日發願，聖誕日整天念佛，自子時起，至亥時止。並依般舟三昧經，持日中一食，試行結果，以願力支持，不覺飢虛。如午膳加些麵食，更無障礙。此爲預習般舟法一部分的成功。

（睡眠）夜間十二時起床，至正午禮佛約三百拜，午後約二百拜，其他時間，合掌念佛，並作觀想。上午精神不衰，下午稍萎，入夜後大覺勉強，幾不能支。此係年老體衰或業障太重，惟求佛力加被耳。

（苦行）淨土法門，以種種苦行爲助緣，儒家亦以天之將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚等，以磨鍊之。蓋外來一切災難，及種種逆境，悉皆可作空觀而隨順之，惟自修上所取之苦行，須有一定之限度，若出乎範圍，則爲無益苦行，流入外道矣。

（失念）佛遺教經云：汝等當攝念在心，若失念者，則無諸功德。余入關後，方覺念佛法門，教人千念萬念，念到臨命終時，就是練習不失念也。但念字從今從心，則念佛不僅用口，還要用心。不念過未，要正念現在。倘念佛時，不具深信切願，滑口而出，耳不聞四字宏名，心不想金身晃耀，則雖念的如鋼牆鐵壁一般，亦等於柏樹子麻三斤耳。臨命終時，毫無用處。

（觀想）余一往服膺藕益大師主張，行人持名念佛時，不勞觀想，曾著論引伸其義，近在關中，預習般舟三昧，頗覺持名時，耳聽佛號，固須歷歷分明，心於佛身相好，同時須作觀想，金身光明，矗立心中，如在目前，久久方能想成。故知佛祖說法，爲一期時教，應病與藥，學人詎可墨守一法耶？譬如印光大師，久經親近者，固能舉念即想見其音

聲笑貌，而向未見面者，須閱其行傳或遺像，經久薰習，聞名緣想，或可彷彿如見其人。行者念佛亦復如是。是故欲念佛憶佛，現前見佛者，須同時作觀想也。

（時間空間）佛法對於時間空間，皆悉作唯識觀，並無一定延促方圓之實性。余已往雖習聞是說，而未曾真實體驗其理，自入關三週以來，覺得時間過得很快，終日汲汲不暇，唯恐百日空過，與前年坐監時，大不相同，彼則度日如年，此則度日如秒。古德所謂一念萬年，萬年一念者，誠如是也。復次就空間言，關房不過一間，初入頗覺狹小，乃數日以後，覺得拜佛有佛堂，睡寐有臥室，吃飯有飯廳，讀書有書房，緣境作想，彷彿有四五間之大，一人身處其中，綽綽乎有餘裕矣。試觀戲台不過數丈之大，忽而戰場，忽而宮殿，忽而高山大海，盡世間一切所有，無所不具，作者如是作，觀者如是觀，都不覺其偏小局促也。古德丈室容三萬二千師子座，何足異耶。噫！唯識之理，思過半矣。

（五觀）進關以來，每餐必作五觀，食間默想：一觀，計功多少，度彼來處，則覺盤中粒粒皆從百姓血汗中來也。二觀，忖己功德，全缺

應供，則愧無功受祿，難消此食也。三觀，防心離過，貪等爲宗，則不敢貪味。四觀，正事良藥，爲療形枯，則適可而止。五觀，爲成道業，堪受此食，則對食感奮，自起勇猛精進之念。實行之後，道心日長，俗念日消，一往嗜美厭粗之習氣，不覺不知悉皆消歸於無何有之鄉矣！

第四期佛七（自十一月廿三至卅日）

本期爲預習般舟三昧的最後一期，回憶般舟三昧經，佛告跋陀和，略言合掌念佛，念念作見佛想。又言常念佛身卅二相，八十種好，光明徹照，端正無比，在心眼前。又言常念去此十萬億佛刹，其國名須摩提，一心念之，七日七夜，如人夢中所見，不知晝夜，亦不知內外，乃至不於此間終，生彼間，便於此坐見之。上來云云，若無方便，易流渺茫，無從著手，因立方便，以資練習，行之數週，頗覺得力。茲特撮要紀錄，以備將來參考。至於此法委細之處，則非語言文字所能盡宣，世論

尙云運用之妙，存乎一心，況佛法乎？要之，標心依境，融通各義，悉宗經論，並非杜撰，此則差堪自信耳。

般舟行法（欲修般舟三昧者可參考此法也）

（甲）念佛

（此項內分五段，段中又分數節，

以中外數字標示之）

第一段（離念）

圓覺經云「離幻」。起信論云「離念」。可知吾人生死的根子，就在虛幻妄念相續。佛說淨土法門，是以念佛之正念，代替妄念，念到念而無念，則業盡情空，本來面目自然現前。所謂念到無念處，心空佛亦

亡。此時庶乎離念矣。凡事說之甚易，行之甚難，姑設方便，其法如下：

行者先撥捻珠，持六字宏名一千聲，或行或立，可隨自便，數滿，長跪佛前，合掌繼續念佛，想此舌根運出，耳根運入，非舌非耳，即出即入，便將自己口腔喉舌，作一個留音機想，佛聲好像自輪盤中放出來，於是念的愈快，則輪盤轉的愈速，約三五分鐘，則身心彷彿坐在一傍，靜聽盤中佛聲朗朗，歷歷分明，念者自念，聽者自聽，念性已與身心早脫離矣。

第二段（坐音聲中聽念佛）

置身心於音聲中而聽之，繼續念佛，作佛聲充滿一室想，即置身心於音聲中而聽之，此時愈久愈妙，如天樂鳴空，雲中雁語，風鈴在塔，鼓魚依更，我不責之鳴，而任其自鳴。

第二段（坐光明中聽念佛）

置身心於光明中而聽之，行者繼續念佛，久而音中，神光圓聚，作光明徧照一室想。於是佛聲佛光交織一處，身心愉快無比，幾乎有手舞足蹈之樂。

第四段（佛身現前）

繼續佛聲佛光齊奏之下，忽思如此聲光，從何而來？窮究光明來處，追到極處，惟佛有無量光，光即是佛，心眼忽見佛身，徧滿虛空。自覺羸劣，心力不及，正在驚喜交集，忽得境界如下：

1. 我佛慈悲，特設方便，示現丈六金身，結跏趺坐，七寶池中，勝蓮花上。威德巍巍，相好光明，端正無比，莊嚴畢備，於是佛聲更高亢

入雲。

2. 此時心中諦觀佛身，大約十聲佛號，觀一相好，先由上順數：一觀首無見頂相。二觀眉若遠山相。三觀目似初月相。四觀鼻如龍準相。五觀兩耳垂肩相。六觀口如獅頰相。七觀胸有卍字相。八觀左手（揲印）托鉢相。九觀右手接引相。十觀兩足平滿相。佛聲愈朗，心觀愈明。

3. 復從足下，向上逆數觀佛身：一觀足底千幅輪相。二觀手指纖長，掌現網縵相。三觀胸已放光相。四觀口輪稜廓相。五觀鼻孔毛不亂生相。六觀耳有壽毫相。七觀紺目澄清相。八觀白毫宛轉相。九觀髮紺柔美相。十觀頂上圓光普照相。佛聲至此改念四字，愈快愈切。

4. 佛垂撫慰，作想佛先以右手摩我頂，繼以左手用衣覆我身，慈祥撫慰，無微不至。忽覺如是種種，皆由我心想念因緣，則佛心即我心，佛身即我身，復將己身自頂至踵，一一比照。究竟非一非異，非自非他，箇中消息，難思難議。方才了知三十二相，八十種好，皆從我心想生。果然是心作佛，是心是佛，如是順逆反覆觀佛身相好，觀念既成，閉目見佛，開目亦見佛，佛聲戛然而出，身坐蒲團，仰觀佛相，金容如笑。

，倍覺和藹。遂唱迴向偈，清課告終，需時三刻。

(乙) 靜觀 (靜坐觀想念佛也)

觀念法門。本分普觀及直觀二種，今以靜觀二字統攝二種觀法，而融會之，如左：

第一段 (調和身息)

行者於一處，繩床西向，易觀想故，表正向故。先安坐處，每令安穩，久之無妨。次當正腳，若半跏坐，以左腳置右腳上。牽來近肘，令左腳指與右脛齊，右腳指與左脛齊，若欲全跏，即以右腳置左腳上。次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。次當安手，以左手掌置右手上，重疊兩

手相對，頓置左腳上牽來近身，當心而安。次當正身，先當挺直其身，並諸支節，作七八反，如按摩法，勿令手足差異。如是已則端直，令脊骨勿曲勿聳。次正頭頸，令鼻與臍相對。不偏不斜，不低不昂，平面正住。次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令麤急，以之綿綿恣氣而出。次當閉口，唇齒方相拄著，舌向上齶。次當閉眼，方令分晰外光而已。當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢，切忌動搖。

第二段（觀想依正）

行者身心調和後，坐已自想，平日隨所參聞，極樂世界依正二報，四項成就功德莊嚴。一一憶念，一境一幕，神遊淨域，信願具足，合生極樂。便起心生於彼想，即見七寶池中，有蓮花一朵，色似黃金，大如車輪，念苞未開，已種蓮因，念佛一聲，花舒一瓣，當花圓開，有五百色光，來照我清虛之身，無極之體，蓮花化生，得未曾有。此時反觀四

大假合之臭皮囊，方知爲假我耳。作眼目開想，忽見佛與菩薩，徧滿虛空，自慚羸劣，心力不及，佛垂慈愍，特示丈六金身，威德巍巍，趺坐勝寶蓮台，端正無比，兩眉之間，有白毫一顆，長丈五尺，周圍五寸，白如珂雪，外有八稜，右旋宛轉，中則虛空，放淨光明，瑩淨明徹，不可具說，顯映金顏，分齊分明。作此想時，停心住念，堅固勿移，愈久愈妙，此時心眼注視，心內憶念白毫相光四字，務與氣息調和，身心愉快，難以言宣。若覺模糊不清，即重想毫相一遍，便覺光明。最少須經十五分鐘，再擴大觀想如下：

1. 先想阿彌陀佛，於彼高座，金顏巍巍，相好光明，所有境界，無不照見，如黃金山，出於海面，其中萬物，悉皆隱蔽，惟見佛光，明耀顯赫，有無數聲聞菩薩，恭敬圍繞。

2. 繼想阿彌陀佛，今現在彼七寶講座，爲諸有情，宣說甚深微妙之法，令得殊勝利益安樂，隨己所聞，悉與十二部經相合。

第二段（一境三觀）

行者對於上來境界，應作空假中次第三觀：

①空觀：觀想以上所見，若成未成，皆由想念因緣，無實性相，所有皆空。

②假觀：上來所見，如鏡中面像，如水現月影，雖然如夢如幻，而皆歷歷分明。

③中觀：上來種種，皆我之心性所現，所有者即是自心，心不自知心，心不自見心，心有想即癡，無想即泥洹，心有心無，皆名有想，盡名爲癡，不見法性。

基於上述三觀，方知因緣生法，即空假中，不一不異，非縱非橫，不可思議。是故觀心觀佛，雖皆屬妄境，而應知「全真起妄，了妄即真」。佛由心生，心隨佛現。心外無境，全佛即心。境外無心，全他即自也。

第四段（出觀應知）

行者意欲出觀時，事前應放心異緣，開口放氣，想從百脈隨意而散，然後微微動身，次動肩膀及手頭頸。次動二足，悉令柔軟。次以手撫摩諸毛孔，令摩手冷生煖，以手揜兩目，然後開之。待身熱稍歇，方可隨意出入。若不爾者，坐或得心住，出既促頓，則細法未散，住在身中，令人頭痛，百骨節僵，猶如風勞，於後坐中，煩燥不安。是故心欲出觀，每須注意。

（丙）拜佛

謹按禮敬諸佛，爲普賢十大願王之旨，凡修行人，皆當以拜佛爲懺業障，折慢幢，增智慧之不二法門。惟事屬行門，各宗互異，周旋動作，多由口授。經論雖列七種禮法，而究其理致，則不過曰：能禮所禮性

空寂，感應道交難思議，寥寥數語而已。茲參照慈雲懺主所著：往生淨土懺願儀，酌定般舟行法拜佛儀規，如左：

第一段（先拜本師）

行者入道場，上香之後，先向本師釋迦佛三拜。第一拜，心中默念一心頂禮，本師釋迦牟尼佛，頭至地時，默念淨土法門，般舟三昧，希有難遇。起身時，默念如來常住，無有變異。第二拜，頭至地時，默念三根普被，利鈍咸收。第三拜，頭至地時，默念恩德高深，山海難喻。至於下拜及起身之動作默念，悉如第一拜時。拜訖問訊，口稱無量壽佛。一切動作，務須五體翹勤，至誠恭敬。

第二段（次拜導師）

行者拜過本師釋迦，即拜導師彌陀，若依般舟三昧，除念佛之外，惟有拜佛，不修餘行。故每次暫定廿四拜隨禮觀像如下：（先由上向下順數）

①觀項光圓照相。②觀首無見頂相。③觀眉如遠山相。④觀目似初月相。⑤觀兩耳垂肩相。⑥觀鼻如龍準相。⑦口如獅頰相。⑧胸有卍字相。⑨左手托鉢相。⑩觀右手接引相。⑪兩足平滿相。⑫觀蓮花寶座相。每次起身時，即默想所注之相好，至立正剎那頃，即注視之，便覺敬愛精誠，如對嚴師，如見慈母，如是禮敬，功德最大。

次由下向上逆數，觀法較細，可參照靜觀條，仍逐次觀像十二拜，計一順一逆，共廿四拜爲一禮，行者可自酌體力，每次或行二禮，或行三禮，愈多愈好。但每次下拜時，須冥心少頃，默念一心頂禮，阿彌陀佛，尤要五體虔誠，精神貫注，不可勉強苟且，否則不惟功德減少，反致慢瀆之咎，不可不慎也。

第三段（拜觀音勢至及清淨海眾）

行者拜彌陀禮終，即拜觀音勢至兩位菩薩，及清淨海眾各三拜，禮終唱迴向偈，肅靜而退（般舟行法終）。

第五期佛七（自十二月初一日至初八日）

本期已入正修期，一切遵照般舟三昧經修行，盡力支持，晝夜繫心一佛，不復修習餘法，日中一食，減少睡眠，故約禮念境界，及眠食情形，分述於左：

（**食法**）自實行日中一食，並不覺得特別飢虛，一往除三餐外，尚進粉糜零食，茲因已誓願力，及佛加被力，反不需要此物。由此足證人生不可刻離者，唯空氣耳。其他食量大小，及次數多少，悉皆業力與習慣使然，未始不可矯正也。且每到正午以前，胃腹清虛，念佛更易入神，獲益匪淺。

（**睡眠**）睡眠本為恢復體力，若體力不衰，自應依教奉行，余因年

歲及業障關係，實在不能完全廢除睡眠，故於晝夜二十四小時內，禮念靜坐，共用十八小時。其他六小時，爲食眠便利時間，佛言除睡眠者，或爲一般年富體壯者說耶？魏默深居士，曾得般舟三昧，其自述經過略謂「睏極即睡，睡醒即念」。尅實論之，如來觀機逗教，應病與藥，行者苟能立大信，斷諸想，量力而行，自符佛意也。

（時間分配）將一晝夜劃分爲四段時間，自子正至明相見，爲第一段。自明相見至正午，爲第二段。自正午至日落，爲第三段。自日落至子正，爲第四段。在每段時間內，施行拜佛，念佛，靜坐三項功課。週而復始，無須檢視時計，意志得趨專一。

（高聲持）余對念佛，最喜用兩種念法；一高聲持，一金剛持。蓋高聲持，觀此音聲，收入心內，毫不散佚，念到得意，高亢入雲，可以滌盪五陰之塵垢，觀音入心，則心易專而雜念少。

每在飯後，或疲憊時行之，既可幫助消化，又能振作精神。

（金剛持）金剛持，下唇微動，口雖無聲，心中仍明聲朗誦，唇齒之間，綿綿密密，歷歷分明，沁入識田，每在禮念疲勞後行之，心安神

怡，愉快無比。以上兩法，近日更覺得力。

（繫心一佛）上期所述般舟行法，內分禮、念、觀三項。其實祇是「繫心一佛」四字，統攝無遺。實行之後，覺得拜佛特別得力，心不散亂，亦不疲勞。因每次拜下時，即注想佛身一相好，及拜起時，仰面見佛，倍顯淨瑩明徹，攝心定意，以此爲最。其他念佛及靜觀，依法施行，覺得身口意三業，與佛連繫，力量較大。

（祈禱）印光大師嘗說：佛法利益，須於至誠恭敬中求之。余自本期以後，重發誓願，每次功課之前，必禮佛祈禱，其詞曰：佛說般舟三昧，開示方便，當前見佛，直趨西方，實爲希有。我今依教奉行，決無毫髮疑想，至心懇求，法力加被，令我攝心定意，心佛冥合，趨入彌陀願海，獲得三昧，誓願生生世世，專心弘揚淨土法門，實現人間極樂世界。

第六期佛七（自十二月初八日至十五日）

本期依照前期所定課程，均能順利進行，由生而熟，已不感覺勉強。對於拜佛念佛靜觀三項，以拜佛爲最得力。因拜佛時，每拜必繫念佛身一相好，起落周旋，心不離佛，漸漸冥合，意稍放逸，即不中禮，覺即收回。每次約百拜，晝夜共計四次。念佛照般若三昧行法施行，晝夜四次，隨時散念，一千或二千，但不念時，妄想又起。故本期對治妄想，用種種方法，都不濟事，惟有提起正念，最爲有效。靈峰詩所謂：「孤明六字全提出，百獸群中獅子音」者，真爲親證心得之言也。余爲對治妄想，曾在佛前，多次祈禱，法力加持，令我攝心定意，趨入彌陀願海。最後一次，忽然心得開明，憂慮盡消，茲將意識上所得感召分述於左：

一、不憂妄想

妄想爲意地之法，果位聖人，尙難除斷，何況凡夫？只要深信切願

，執持名號，毋令間斷，即有妄想，亦得往生。蓋開口散念，行之不休，即是深信願切；深信願切，即是至心信樂；至心信樂，即是彌陀四八願中，最吃緊語。既合彌陀之願，即報彌陀之恩。當知持名法門，功重帶惑，位重橫超。所以決定往生，妄想何足憂哉。

二、不求一心

小本一心不亂四字，經意只要專意持名，不被貪瞋癡等所亂。即是一心不亂。並不教人斷盡妄想，方名一心不亂，若斷盡妄想，判位已是大阿羅漢，千古以來，諸大祖師，能有幾人到此地位。然多有往生者，全仗信願堅固，念念不退，合佛本願，被攝受故也。因此只期念念相繼，以聲束心，晝夜無間，不再希求一心，必先散念，由散漸一，自然而然，不可遽求一心，亦斷不能強求一心。

三、提起正念

正念爲何？即念佛是也。正念所以不能提起者，皆由意識攀緣六塵中落謝的影子，時起時落，此時若去對治妄想，則妄想外又添一妄想矣。佛言：「知幻即離，離幻即覺」。惟有提起正念，繫心一佛，妄想起落，不去管他。蓋真之與妄，只是一個，譬如水凍爲冰，冰融爲水耳。般舟經云：「宜一念斷諸想」。故消除妄想，以提起正念，爲特效藥。

四、併耳念佛

既提正念念佛矣，乃正念佛時，仍不免妄想紛馳者，此由心不專一故耳。心何以不專一？由耳根與意根分離，佛聲由舌根運出，耳根不能運入，此由聽力不强之故。若欲加強聽力，惟用併耳念佛之法，併耳念佛之法者，即將兩耳聽力，作意併在一個耳上，試觀古人射箭，今人放槍，瞄準時，悉皆閉一目，用一目，以加強目力，更覺分明，耳力亦然。

，兩耳聽力，併在一耳，則聽力豈不更聰乎？余曾著文說明，今在關中用之，益覺攝心有效。

第七期佛七（自十二月十五日至二十三日）

本期適爲百日念佛之半，亟應加以檢討，而策進行。茲約念佛拜佛靜觀三項，分別體驗如下：念佛雖較前圓轉，而妄想時起，未臻動靜一如也。拜佛雖較前如法，而筋骨累重，未達能所空寂也。靜觀雖白毫略成，而心神不定，未至止觀等持也。至於感應道交，金身現前，更屬恍惚渺茫，何敢妄語，甘墮阿鼻。回想此次閉關因緣，上托恩師之教導護持，下賴常住之四事供養，而竟虛擲光陰，無所成就。反身自省，雖有慚愧之心，亦萌懈怠之意。若不深自悔責，淬礪初志，難免蹉跎歲月，空負修行之名，將何以上報四恩，下慰已靈耶？故本期心意，多在自怨自艾中。撮要記錄於左：

一、恆常精進

古德謂：「學佛不難，而難於發心；發心不難，而難於勇猛；勇猛不難，而難於持久」。故無論做何事業，開始未有不勵精矢勤者，及至日久，情移勢遷，怠忽心生，或少得爲足，或畏難苟安，世法如是，學道亦爾。余發心閉關念佛，何嘗不欲剋期求證，乃竟時半唐捐，倘不死盡偷心，再接再厲，勢必淪墮覆轍，難遇良機，古人云：「這著錯了真成錯，再想今日便不能」興念及此，不寒而慄，今不發憤，噬臍何及？

二、勿忽小節

儒書云：「行遠必自邇，登高必自卑」。淨土法門，亦必須日日銖積寸累，漸修頓悟。例如念佛時，勿謂一字一句之不清而忽之。拜佛時，勿謂一動一旋之失檢而忽之。淨觀時，勿謂一意一識之放逸而忽之。

何也？小病不慎，終成大眚。若自積極方面言之，則一言之妙，一行之善，皆應敏勉觀摩，消歸自性。佛言：「南閻浮提眾生，志性無定，習惡者多，縱發善念，須臾即退，若遇惡緣，念念增長」。每讀地藏經，爲之稟懼。故自今日起，注重小節，勿以善小而不爲，勿以惡小而爲之。

三、不希瑞應

念佛見瑞應，本爲修行工夫之徵驗，但不可少存希求之心，否則不唯無益，反起魔障。印光大師云：「關中用功，當以專精不二爲主，心果得一，自有不可思議感通；於未一之前，切不可躁妄心先求感通；一心之後，定有感通，則心更精一。所謂明鏡當台，遇境斯映，芸芸自彼，與我何涉？心未一而切求感通，即此求感通之心，便是修行第一大障。況以躁妄格外企望，或致起諸魔，破壞淨心」。余素服膺此文，今

在關中，更覺爲金石之言，故從此只圖耕耘，不問收穫。

四、不畏邪魔

魔由心生，亦由心滅。余嘗自慚工夫太淺，不夠起魔程度，近日忽得耳鳴之症，晝夜耳邊如無數蟬鳴，唧唧不休，走筆白師，答謂：「念佛太急，心火上炎，或致魔境發現，不必睬他」。余除遵囑療養外，同時轉念，此唧唧之聲，如作天樂鳴空想，或作佛聲浩浩想，詎不有益修行乎？不料在一轉念間，則視爲喧擾可厭者，立時化爲輕清悅耳矣。古人有點石成金之論，余何敢妄詡，惟知寶王三昧，十大礙行，誠於修行，有大裨益也。

第八期佛七

（自十二月二十三日至二十九日）

本期爲正修最後的一期。理應加以切實檢討。余撫心自問，以衰殘之軀，發願閉關，修行般舟三昧，日中一食，減少睡眠，不分晝夜，拜佛、念佛、靜觀，絕不少存些許偷閒苟安之心。按事相上說，非無進步，但未至精純。非不勤苦，但未露真誠。歸納一句話：可謂進而未精，勤而不誠。何以言之？一面禮佛念佛，一面私心滔滔，妄想憧憧，所以心不專一，渺無感通也。究竟如何才爲精誠？先就世諦言之：荆軻入秦，長虹貫日。李廣射虎，箭穿沒鏃，可見至誠雖然無相，若極其所至，金石爲之開，天地爲之變。若就佛法言之：釋迦如來，六年苦行，一麥一飯，睹明星而悟大道。周利槃陀迦，日念笤帚二字，積感通而證聖果。悉皆精誠之榜樣也。我爲具縛凡夫，何敢妄自比擬，惟生在末法，尙知修行，已屬多生善根。但習染世緣過深，無始無明，俱生倒惑。古人云：「愛不重不生娑婆，念不一不生極樂」。由此知愛爲生死的根本，今日念佛，爲了生死，而生死根本的愛若不斬斷，則念佛是面皮，愛欲是主宰，所以念佛在一邊念，愛根在一邊長，縱使念到臨命終時，依然隨業輪轉，脫一皮袋，換一皮袋，出一胞胎，入一胞胎。原來所念之佛

，與生死毫無相關。若謂念佛無靈，豈非謗法。我於是得一結論：若欲真實修行，必須竭盡精誠；若欲表現精誠，必須真爲生死；若欲真了生死，必須斬斷愛欲。然則愛欲何以斷乎？古德嘗有輕愛莫如一念，一念莫如輕愛之說。問者笑爲模稜兩可，而不知二者實在互相關聯。我曾親自體驗，當奉師命考慮出家時，若非三月加工念佛，即不能堅決實行，今既爲僧，又發願閉關念佛，還有何愛欲不能放下——妻室子女，隨緣聚散，各奔前程。名利權位，過眼皆空，味同嚼臘——但默察妄想所由起，皆係過去六塵落謝影子，在識田裡作怪，本生尙爾，況多生乎？今欲以寥寥數月念佛之心，伏斷多生多劫之塵勞，何啻杯水車薪，所以念佛時，踏實如香象渡河，擺脫似羚羊掛角。拜佛時，竭誠擬傾倒金山，哀戀幾稽顙泣血。乃瞥爾情生，滔滔私心，憧憧妄想，依然如故也！是故從今日起，必須將萬緣放下，視此身爲已死之身，關房爲一壤之塚，晝夜六時，別無繫念，惟念阿彌陀佛，爲我惟一依怙之人。極樂世界，爲我最後歸宿處。上托諸佛菩薩護念，下賴師友知識指教，竭盡內心精誠，勿貪表面好看，關期轉瞬告終，用何告慰檀信？檢討未竟，悲從中來，

涕淚沾巾。咄哉男子！無慚無愧，胡顏贅述？

第九期佛七（自民國四十年正月初一至初八）

本期爲加行期第一週，所以改訂課目，以念佛爲主要正行，其餘拜佛靜觀爲輔助正行，俾得一心念佛，不疲勞，不偏枯，趨入般舟三昧，故以時間計，則十分之八爲念佛時間，拜佛靜觀，不過佔十分之二。其實正在拜佛或靜觀時，六字宏名，丈六金身，亦朗朗炳炳在唇齒心眼間也。茲爲修行方便，提出幾個口號，以資警醒，紀錄於左：

一、老實念佛

印光祖師云：「將南無阿彌陀佛六字一句，一句一字，口中念得明明白白，心中念得明明白白，耳裡聽得明明白白，稍有不分明處，即是

不真切而有妄想。（祇念不聽，易生妄想）念佛固要字句分明，不加思索，其他看經亦然」。余反省自己念佛最大的毛病，就在念佛時，不老實實的，一直念下去，胡出主意，妄想紛馳，若如印老所說，字句分明，不加思索，則妄想自然減少，正念容易歸一，自今以後，痛改前非，以老實念佛爲圭臬。

二、一心念佛

此次正修期滿，懇請慈老恩師開示，蒙答「一心念佛，耳中只聽得佛聲，即是三昧現前，其他瑞應聽其自然，所謂在我不在他」。余掩關念佛後，雖無存心希求瑞應，而瑞應的影子，有時映演於心目之間，以致念佛不真切，更不能一心。今蒙開示：「一心念佛」四字，不啻頂門一針，腦後一錘，乍聞之下，汗流浹背，深愧一往念佛，所以不能一心者，皆由佛號內夾雜種種妄想，及瑞應影子，甚至名聞利養，亦在其中

，可恥孰甚。自今以後，服膺師訓，以「一心念佛」四字，作座右銘，果能念佛於喧鬧時處而一其心，遇喜怒時而一其心，以及飢寒、病痛、疲勞、一切逆境、而皆一其心。則何患三昧不成耶？

三、長跪合掌

淨土宗第二代祖師善導和尚，一入佛堂，即長跪念佛，不至力竭不止。其集記般舟三昧經云：「於道場中，晝夜束心相續，專心念阿彌陀佛，心與聲相續，唯坐唯立，七日之間，不得睡眠，亦不須依時禮誦，數珠亦不須捉，但知合掌念佛，念念作見佛想」。按初學念佛，必須念珠記數以策精進。至念熟之後，果能心不離佛，不記數亦可。尤其入般舟三昧道場，行人口中念佛，心中作觀，實無再捉數珠之必要。余自入加行期後，即合掌念佛，每次功課，最初誦經（阿彌陀經）及最後迴向，悉皆長跪佛前，以表虔誠。

四、發露懺悔

余自入加行期，實實覺悟，從無始世來，無明所覆，顛倒迷惑，而由六根三業，行不善法，廣造五無間，及一切重罪，無量無邊，若不切實發露懺悔，決不能承受佛法。故每日四次，在佛前至誠懺悔，除過去不憶外，凡今生三業罪行，能記憶者無不盡量發露，畢竟清淨後，重發誓願，自今以後，生生世世，專心弘揚念佛法門，實現人間淨土云云，大事未明，不淚不止。

第十期佛七（自正月初八日至十五日）

按般舟三昧，注重事持，故自入道場後，一心持名，兼行觀想，全力注重事持，而理持上甚少談及，惟事持之極，自然由憶念而達體究，所謂從茲而萬慮咸休，究極乎一心不亂也。因此本期修行，漸由事持而

進入理持。自來淨宗大德，關於理持論說，幾乎汗牛充棟，而最扼要精詳者，首推蓮池、滿益、大佑三家，其他大都擇焉不精，語焉不詳。故特以三家爲借鏡，一一體會，消歸自心。蓮池云：「念空真念，生入無生，念佛即是念心，生彼不離生此」。對於是心作佛，是心是佛之旨，詮顯無遺，與經所言，「諸佛正徧知海，從心想生，眾生心想佛時，是心卽卅二相，八十種好。」正相吻合。蓋理持至極，真到能所兩忘，心佛一如時，方知心佛眾生一體，方能中流兩岸不居也。故特將蓮池等三家闡發，由理持而達理一心之讜論，撮要摘錄，並附管見，就正有道，以備參考。

一、彌陀疏鈔

蓮池大師在彌陀疏鈔中云：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。

又云：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，無有佛爲我所念，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，更有何法而爲雜亂，以見諦故，名理一心也。

二、彌陀要解

蕩益大師在彌陀要解中云：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，爲繫心之境，令不暫忘也。

又云，當知離卻現前一念無量光壽之心，何處有阿彌陀佛名號？而離卻阿彌陀佛名號，更何由徹證現前一念無量光壽之心？

三、彌陀略解

大佑大師在彌陀略解中云：理一心者，了達能念之心，所念之佛，皆無自性，雖本來空寂，而感應道交，如鏡花水月，任運顯益，當處皆空，全體即假，二邊叵得，中道不存，三諦圓融，絕思絕議。

附陳管見

謹按上來三大師關於理一心之秘藏，闡發精詳，冥合佛旨，如日中

天，如月正圓。所謂筆則筆，削則削，游夏不能贊一辭也。行者果能由此深思諦察，復體會「心佛眾生，三無差別」之經義，則可得以下之悟入：一者眾生與佛，本性無二無別，祇以眾生不守自性，爲塵勞所污，習染所蔽，致迷悟攸殊，生佛迥別。如來爲一大事因緣，出現於世，無非教人識自本心，明見佛性，是心是佛，離心非佛耳。故先修後悟者爲事持，果能至一心不亂，則事一心者而亦理一心矣。先悟後修者爲理持，果能持至一心不亂，則理一心者而亦事一心矣。二持固不可偏廢，但中根之士，必先由事持而漸達理持，所謂事有挾理之功也。二者心之本覺曰佛，心之始覺曰念，故念佛之念爲正念，壽昌大師云：「念佛心即是佛」。由此證知佛由心生，心隨佛顯，心外有佛乎？全佛即心也。佛外有心乎？全他即自也。故理持之極，則心佛一如自他不二之旨，恍然大悟，何用解釋。三者我是佛心內之眾生，佛是我心本具之佛。今我以佛心內之眾生，念眾生心內之佛，豈有眾生心內之佛，不應佛心內之眾生耶？如是反覆推敲，則不期理一心而自然理一心矣。妙宗鈔云：「應佛顯，本性明。托外義成，唯心觀立」。旨哉言乎！可爲三大師詮論理

持的眞正註腳矣，苟明乎此，方可與談唯心淨土，自性彌陀。

第十一期佛七（自正月十五日至二十三日）

本期爲加行第三週，將禮誦靜觀，悉皆消納於念佛之中，心中觀佛，口中念佛，耳中聽佛，步步加緊，一心體驗丈六金身，在心眼前，放白毫相光，閉目宛然，般舟三昧，略見端倪。於是向聞唯心淨土自性彌陀之旨，稍有省悟。復遍閱諸家詮註，更覺親切，其中仍以蓮池、蕩益、大佑三家爲最精詳。茲爲便於參考起見，特錄其三家論說序例，並附管見，以爲修般舟者參考。

三大師論說

一、蓮池大師在彌陀疏鈔說序中云：蓋由念空眞念，生入無生，念

佛即是念心，生彼不離生此。心佛眾生一體，中流兩岸不居，故謂自性彌陀，唯心淨土。又云：是則禪宗淨土，殊途同歸，以不離自心，即是佛故，即是禪故。彼執禪而謗淨土，是謗自本心也，是謗佛也，是自謗其禪也，亦弗思而已矣。

二、藕益大師示眾云：自性彌陀，唯心淨土二語，世爭傳之，不知以何爲心性也。夫性非道理，無所不統，故十劫久成之導師不在性外。心非緣影，無所不具，故十萬億刹之極樂，實在心中。惟彌陀即自性彌陀，所以不可不念。淨土即唯心淨土，所以不可不生。上自文殊、普賢、馬鳴、龍樹、天親，下至蜎飛蠕動，羽族毛群，唯此一事。此事第一要信得極，二要時時發願，三要念佛工夫不間。三事具，至愚亦生。三事缺一，雖聰明伶俐，亦不生也。其有謗此，皆即謗三世諸佛菩薩。毘盧頂上，翻爲阿鼻最下層矣，哀哉！

三、大佑大師彌陀略解序中云：瓊林玉沼，直顯於心源；壽量光明，全彰於自性。又曰：了唯心之本具，億刹非遙；知大願之可憑，三祇橫截。

附陳管見

謹按唯心淨土自性彌陀二語，久爲千古淆譌公案者，因達摩西來後，禪家以直指人心見性成佛爲口頭禪，而不知唯心自性二語，原係古人恐學者高瞻聖境，不敢承當，特爲親切言之，以見人人有分。乃後人又因此誤會，以爲但淨其心，極樂不離當處，何必求生西方；但了自性，彌陀原非別人，無須另念彌陀。說土說佛，純是寓言。則毫釐之差，天地懸隔。遂令釋迦如來一代時教之結晶，無問自說大暢本懷之心要，撥置於虛無縹緲之鄉，豈非大法魔殃耶？是故余在拙著持名念佛四大要領中，曾加以說明，茲摘錄於下：「極樂世界，爲依報國土之名，確有其地，決非寓言的烏托邦；阿彌陀佛，爲正報教主之號，實有其人，絕非權現的幻化人。乃至行人須從者裡信入，方能腳踏實地，老實念佛。倘有人以唯心淨土自性彌陀見告者，應即當下體會：淨土雖爲唯心之淨土，而確有可到之地。彌陀雖爲自性之彌陀，而實有可見之人」。蓋唯心

之心，係指妙覺明心，則盡十方虛空，以及山河大地，皆吾真心所現，又何止一極樂世界，故謂唯心淨土。自性之性，即指妙真如性，則三世諸佛，皆同此一性，又何限阿彌陀佛，故謂自性彌陀。今人妄認四大假合爲自身相，遂以六塵緣影爲唯心，以虛幻妄識爲自性，復起顛倒迷惑，以此爲淨土，撥無淨土。以此爲彌陀，否認彌陀。此之謂妄中生妄，迷頭認影，豈不可哀憫也哉！

腰痛經過

本期內忽發腰疼之症，頗堪記載。原由加緊念佛，常行立念，有時心佛冥合，愈念愈切，竟忘時長，忽覺中氣不接，腰部木軟，前三日有此現象，以爲般舟行法，勿念身、勿念病、遂置之。不料十九日上午，正在立念時，忽覺腰部劇疼，立時不能俯仰，亦不能轉動，飛柬白師，蒙答：「用力過度，身心疲倦，萬緣放下，睡下休息。勿被病轉，轉得

病魔，最後一關，功德圓滿」。余遂伏枕靜養，幸心中無甚痛苦，尙可了了默念佛號。承當家師，及諸同學，多方調護，三日後腰疼痛稍止。此一事實，固屬余個人不善用工所致，然自古行百里者半九十，況修行如登山，將到峰頂，謹防傾跌，又非禪家所謂大死一番者可比。故特詳敘顛末，以爲後之修般舟者鑒，並以誌吾過。

第十二期佛七（自正月二十二日至三十日）

本期爲加行最末一週，加緊念佛，不給妄想留一刹那空隙。按般舟三昧經言：正念佛時，若立，即立念一萬二萬。若坐，即坐念一萬二萬。並未限定一日念若干聲，惟古來淨宗大德，有以晝夜彌陀十萬聲爲日課者，心竊慕之，故本期念佛，期以晝夜十萬爲標準。乃實行數日，往往念到七萬，即力不能支，於是重發誓願，夜三時即起念佛，及到下午九時休息，統計才夠八萬聲。又發誓願，夜二時即起床念佛，最後計數

，仍僅九萬聲，不禁深自懺悔，業障太重，如此事持，倘不能及格，安能剋期求證。就寢後，默念佛號，不到二時，即起念佛，下午九時以前，已滿足十萬之數，聊以自慰。蓮池大師，對永明和尚自行錄，晝夜彌陀十萬聲之評論，若限定晝夜念佛十萬聲，必係念四字宏名，不念南無兩字，或者飲食便利默念數目，亦記算在內。否則睡眠時間太少，恐難持久云云。可見無論何事，言之匪艱，行之維艱，若非親自實驗一番，決不真知其中甘苦。淨宗學人，謂予不信，請虛其心，平其氣，將阿彌陀佛四字宏名，一字一句，出口入耳，捻珠記數，實行一日，方知此中況味也。

復次般舟三昧道場，佛定九十日，故正式修行，即以此期爲終。關期原定百日，故到農曆二月初十日圓滿出關。但以後十日，只檢點經過，不復記錄。故本期設爲問答方式，以便統攝眾義，較易說明，留爲異日參考，並希就正有道，廣結法緣。

一、問：般舟三昧定義爲何？

答：般舟二字，係梵音，三昧爲正定。此云十方諸佛悉在前立，故

名定意法。又名菩薩超眾行。

二、問：般舟三昧要旨爲何？

答：般舟要旨，爲宜一念，斷諸想，立定信，勿狐疑，精進行，勿懈怠。其他六十四個勿念云云，皆明此旨。

三、問：般舟三昧經，與小本阿彌陀經不同之點何在？

答：二經不同之點有四：一、小本只言七日求證，般舟則以七日爲一期，可繼續至三月。二、小本只言一心不亂，般舟則言種種方便。三、小本只言執持名號，般舟則兼重觀想。四、小本只言臨終佛來接引，般舟則許現前見佛。

四、問：若已修般舟三昧，則小本七日持名，還須修行否？

答：佛爲普被三根，特爲拈出持名念佛一法，利鈍咸收，大暢本懷。故一般人修行，應以阿彌陀經爲圭臬，深信切願力行念佛。若欲百尺竿頭，更進一步，須修般舟三昧，果能現前見佛，一生了辦，臨終則穩取金臺，品位登高。二經相輔益彰，詎可偏廢。

五、問：自知錄內般舟行法，用意何在？

答：按善導大師，集記觀念阿彌陀佛相海功德法門，所載般舟道場念佛三昧，只言有三昧，名定意法，學者常當守習持，不得復隨餘法，亦不須依時禮誦，但知合掌念佛，念念作見佛想云云。其言簡略，恐初行人，無法著手，故參酌經意，暫定行法，一爲練習耳根聽佛聲；一爲攝住意根作觀想。蓋都攝六根，淨念相繼，爲大勢至菩薩圓通名言。但係指修行的成果，非下手的功夫。佛以六根爲六賊，賊眾則難一網就擒，故擒賊先擒王，先利用耳根，將號爲心王的意根，刻刻觀察，緊緊制服，其他諸根，不難俯首聽命矣。所謂一根既返源，六根咸解脫是也。此方人，耳根最利，意根功德最全，故般舟行法，爲制服耳意二根，特設種種方便，以資練習。若已純熟，即不須用，經言如筏喻者，學者安可拘泥。

六、問：般舟三昧，特爲各人自修，抑爲大眾共修？

答：按經文有自修及共修兩種指示，經云：「其有比丘，比丘尼，優婆塞，優婆夷，如法修行，持戒完具，獨一處止，念西方阿彌陀佛」，此自修也。善導大師集記入般舟道場法云：「行者等，自量家業輕重

，於此時中，入淨行道，乃至於道場中，不得交頭竊語」，此共修也。總之，般舟三昧，自修共修均可，但皆須依法修行：一食長齋，減除睡眠，一切淨戒，堅守勿犯，方可感應道交，獲覩彌陀相好也。

七、問：自知錄內，一再強調懺悔發願其義安在？

答：一切萬法，唯心所造，亦唯心所具，吾人與佛，心性本同，後來迷悟懸隔者，皆由心爲業障，若不懺悔宿業，息止貪等，則何由感通諸佛，故必須時時痛自發露懺悔，罪性本空，畢竟清淨，方可與佛日近也。復次眞爲生死，發菩提心，爲學道通途，況淨土三資糧，願爲信行之樞紐，故發願者，即發菩提心也。佛以大願接引眾生，我以大願入佛知見，兩願相遇，如磁吸鐵，三昧不難現前矣。

八、問：彌陀以名號接引眾生，故執持名號，即可往生，般舟爲何兼重觀想？

答：持名觀想二法門，不可偏廢。經云：「佛言：四眾於此國土，念阿彌陀佛，專念故得見之。即問持何法得生其國？阿彌陀佛言：欲來生者，當念我名，莫有休息，即得來生。佛言專念故得往生，常念佛身

卅二相，八十種好，巨億光明徹照，端正無比，在菩薩僧中說法」。由上來經文觀之，持名專念，固屬必要。若欲般舟三昧現前，則必須觀想相好。此善導大師，所以特別集記觀念功德法門歟！

九、問：般舟意義既爲諸佛現前，究須具何因緣？又見佛後作何思維？是否幻覺？

答：見佛須具三種因緣：一佛力、二法力、三善根力。經云：「佛言得見彼佛，有三因緣，何者爲三？一者緣此三昧，二者彼佛加持，三者自善根熟，具足如是三因緣故，即得明見彼佛如來」。可知般舟三昧，須具佛力法力及善根力，三者缺一不可也。行人見佛後，應作思維，如經所言：「今此佛者，從何而來？而我是身，復從何出？觀彼如來，既無來處，亦無去處，我身亦爾，本無出趣，豈有轉還」。可知一切瑞應，悉由自心，不可思議。復應作如是思維：「今此三界，唯此心有，何以故？隨彼心念，還自見心。今我見佛，我心作佛，我心作佛，我心是佛，我心是如來，我心是我身，我心見佛，心不知心，心不見心。心有想念，則成生死，心無想念，即是涅槃。諸法不真，思想緣起，所思

既滅，能想亦空」。上來經文，說明三界唯心萬法唯識之理，圓融洞徹，非佛親證，何由了知。總之心佛一如，見佛即是見心，知禮大師所謂「應佛顯，本性明，托外義成，唯心觀立」，足以盡之矣。是知行人只要一心，自能感通諸佛，一切境界，悉如臺宗一境三諦，即空假中，不容擬議，吾人由此應知，全真起妄，了妄即真也。安可漫以虛妄幻覺等閒視之哉！

十、問：汝閉關百日，專修般舟三昧，可謂勤矣，究竟見何境界，可否相告？

答：境界是有，但未見佛。若僅以此相告必疑遵佛訓勅，保守秘密。今試言所見境界，以資印正。

余當課程將終，必行追頂念佛，一句追一句，一聲頂一聲，愈念愈切，愈持愈速，念到氣盡力竭，戛然而止，此時前際已斷，後際未生，中流不住，佛與聖眾，概歸消滅，唯見一片光明而已。此等境界，幾乎身心內脫，世界外遺，清淨本體，瞥爾顯露，可惜電光石火，一閃即過，我見境界，如是而已。事後思維，方知吾人本自無量光明中來，將來

還歸無量光明中去，所以者何？實由本性光明，與佛同體，原無邊際，任運不隔，彌陀現前，特因無始一念不覺，頓起無明，故不見耳。今以即心即佛而去念佛，念到能所兩忘，心佛一如，真體乍露，復見光明。此境非自外得，全爲自心顯現，何足異耶？吾於此證得三個決定義：

- 一、念佛決定可以見佛。
- 二、有願決定可以往生。
- 三、往生決定不退一生成佛。

結論（又名知恩報恩）並序

諸位仁者，今天爲律航百日閉關念佛圓滿，駕臨隨喜，實令律航感愧交集。一則感激諸位爲法心熱，不辭勞苦，不惜光陰。一則慚愧自己

空負修行之名，毫無所得。諸位仁者一定想問律航三個月修行般舟三昧的經過，我先作個簡單的報告：第一個月感覺到妄想紛騰，心猿意馬，實在難制，可謂身在關中，心逸關外。第二個月感覺宿業深重，就今生來說，舉足動念，無非是業，無非是罪。經云：「假令一人罪業有體相者，盡虛空界亦不能容」。今日方知此言不虛。第三個月，感覺四恩重大，若無父母，則身從何來？昊天罔極，難報萬一。若無佛，則慧命何保？生死怎了？頭出頭沒，永無出期。這兩重恩，人人共同，不必細說，現就師友的恩來講：律航五十歲方聞佛法，蒙上心下道法師傳授三皈五戒，得知佛法門徑。來臺以後，蒙慈老法師剃度，出家爲僧，得以專修淨土法門，方知念佛爲真正了脫生死的捷徑。其他師友，如夏蓮居、李炳南、董正之、韓慧達、許梁公諸位居士，指導薰習，受益甚多。試撫心一想，若無諸位師友，則今日之我，背覺合塵，真不堪設想了。師友們恩德，是人人易知，至於國土之恩，向不大注意，關內細想，若無國家，則亡國奴無資格來學佛。若無臺灣，則無處托身。若無靜修院，則無處閉關。即就關期內，飲食、衣服、臥具、醫藥四事供養，那一樣

不是施主的血汗，自當家師以及護關諸師，天天雙手捧飯、送水，如供佛祖，如待大賓，真令我時時感覺「常住一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還」四句偈，實在一點也不錯。

這四恩既然知道了，究竟怎樣報答呢？我現在業已爲僧，只以「上求下化」四個字作標準，圖報四恩。從今以後，永久保持關中緘默態度，繫心一佛，遠離人我是非的虛幻紛擾。爲識取本有的妙覺明心，唯抱定一句阿彌陀，作爲自己命根。以此自利，亦以此利他。從今生盡未來際，專心弘揚念佛法門，助佛宣化，期現人間淨土，聊報四恩於萬一。區區此心，三寶證明，尙乞諸位大德，慈悲指教。

附錄一 結論序

民國四十年，歲在辛卯，農曆二月初十日，百日念佛圓滿，是日上午十時，舉行開關典禮，天氣一如閉關時，久雨乍晴，佛法真不可思議

。各界善信遠道來院隨喜者甚眾，人人皆大歡喜，屆時仍由慈老院長主持開關，達心玄光兩位住持，領眾執香，進關迎請，隨同大眾到大殿上供禮佛訖，遵主席命，即席報告三月關內經過，並以此作本錄結論，與緣起同例云。

附錄二 出關前五分鐘口占一偈

百日恍如一剎那，一念萬年又何謂。
豎窮橫徧詎生滅，隨緣不變自家會。
西方主伴一念中，我心亦在依正內。
兩鏡交光恰互照，十世古今此三昧。

（全文完）

律航法師遺著第一輯校勘後記

鍾石磐

律老與余同爲慈航菩薩弟子，彼往生已十周年，遺著甚多，今由其門人廣化法師搜集「百日念佛自知錄與念佛入門白話解」合刊爲遺著第一輯，因手民多誤，承寄稿囑爲校勘，乃得重讀兩書，余與律老真是有緣。

律老初皈心道法師，即修淨土法門（心道法師卅七年來贛，余曾爲其護法。），甫出家，便行般舟三昧，勇猛精進，且發願世世弘揚念佛法門，助佛宣化，期現人間淨土。因知律老臨終瑞現，決定往生樂邦，見佛聞法成就佛果後，必將乘願再來無疑。

律老修淨頗多創見，自知錄中，對如何始能使念佛如法而心佛合一，言之異常詳盡，凡念佛行者，只需依之而行，得免摸索之苦，是此錄不僅可爲修般舟三昧之參考，即打念佛七以及日常早晚念佛功課，亦無不可供作參考也。

夏蓮居居士會校無量壽經粗竣題二偈

傳譯獨多來最先。

白漢迄宋
凡十二譯

五年讀校亦前緣。慈尊加被成斯本。遍

放神光照大千。此是淨宗第一經。詳賅圓頓括三乘。若非夙植福兼慧。雖欲暫聞亦不能。此事本來也太奇。頓教一念越三祇。佛云難信誠難信。萬億人中一二知。

聽佛軒課餘宴坐

二首

踏破疑城信願專。個中甘苦未須傳。幾回欲逸脫疆馬。一線孤牽上水船。病久確知念佛好。魔多反使道心堅。迷雲障霧重重過。瞥見澄潭月影圓。

坐閱空花又一年。唯期寡過厭談玄。每將妄習從心洗。漸覺佛聲逐念圓。動靜相依清淨戒。根塵齊攝寶王禪。樂邦苦海歷然在。何去何從莫問天。

經 行

少壯俄頃老病侵。幾人未老惜分陰。樂邦路穩牽誰走。世道歧多聽自尋。幸有一長唯念佛。了無可說且歡心。空堂叉手經行久。忘卻秋宵月滿林。

靜 觀

此心何用乞人安、一念迴光萬境閑。過眼般般分好醜。到頭事事不相干。夢中知夢未離夢。觀物達觀尚有觀。蠟味誰真嘗透者。說來容易驗時難。

蓮公師伯所會大經。家君既爲作序。復遣愚姊妹北來。就學師門。序尾尚有餘幅。節錄師伯著作於此。以志歸仰。

葛 明

弟子 梅 敬識

錦 明

無量壽經合讚

欲修淨業者必讀此經，因其爲淨宗諸經綱要故，非讀不能深入故，讀之能得總持故。已修淨業者，不可不讀此經，因其於世出世間因果苦樂詳賅無遺故，非熟讀不能堅正信故，又於極樂依正修持法式非讀此不易明了故。

習禪者須讀此經，因此法門即無上深妙禪故，彌陀即自性故，淨土即惟心故，有禪有淨土猶如帶角虎故。又即淨即禪故。淨外無禪故。不信淨土即不信禪故。亦即不信自心故。

學密者須讀此經，因自經首上師說法，入灌頂階受菩提記，以迄道場莊嚴，本尊放光，全部具足四種曼陀羅故，又密嚴不離極樂故。

宗賢首者不可不讀此經，因諸大菩薩咸共遵修普賢大士之德處處導歸極樂故，純顯理事無礙故，又即小本華嚴故，極樂即華藏故。

宗天台者不可不讀此經，因隨文虔誦止觀已具，不歷次第自在圓頓

門中故，即境即心故，會三歸一故，又即法華所謂唯此一事實，餘二則非真故。

宗法相者不可不讀此經，因極樂依正即法相故，信願持名是唯識故，由願生而悟無生，由依他而證圓實故，入有得空，轉識成智故。

已持小本者再讀此經，頓覺心地開朗，讀此經再持小本，更見簡妙精切，依此經發菩提心，一向專念，方得一心不亂故，不能專念決難一心故。

讀觀經者再讀此經，益信是心作佛，是心是佛故。因其於出世三福闡發更詳故，又日觀水觀乃至寶樹菩薩佛觀，較之觀經簡要易修故。

未信佛者不可不讀此經，以此經能起正信故，因緣願力出生善根故，一染識田永爲道種故，能讀此經即不信佛亦不失爲善人故。

喜文字者不可不讀此經，因此經皆漢魏唐宋原文，雅潔簡練故，熟讀能悟作文方法故，能使文境高妙故，又由文字般若以起觀照，能達實相故。

向大乘者必讀此經，因經中云如說修行，非是小乘，於我法中得名

第一弟子，是人已曾值過去佛受菩提記，無量億菩薩，皆悉求此微妙法門，尊重聽聞故，多有菩薩欲聞此經而不能得故。

學儒者不可不讀此經，因一向專念，即是誠意正心故，發菩提心，方能明德親民故，同生極樂，方可謂之止於至善故，舉凡易之寂感，書之精一，禮之母不敬，詩之思勿邪，皆在此經之內故。

無論治軍從政求學經商，皆不可不讀此經，因其能對治貪瞋癡故，消業去習故，增福開慧故，能矯正人心移風易俗故，能消災化劫使國運昌隆世界平安故，是即無盡寶藏故。

無論僧俗男女，皆不可不讀此經，因其普被三根故，能治眾病故，拔苦與樂故，是破暗之明燈，業海之慈航故，實一乘之了義萬善之總門故，是以十方諸佛同讚故。

普勸讀誦無量壽經

華嚴經如來出現品云：「無一眾生，而不具有如來智慧，但以妄想，顛倒執著，而不證得。若離妄想，一切智，自然智，無礙智，則得現前。」佛說種種法門，無非叫人離妄證真。而讀誦經典是逐妄要訣，淺可消業增福，深能斷惑證真。

淨土法門，稀有難逢；時值末法，九界眾生離此門；上不能圓成佛道；十方諸佛捨此法，下不能普利群萌。而無量壽經乃淨土群經之首，故讀誦亦以此經為殊勝。

讀誦經典是修行的重要一環，也是成就戒定慧的重要法門，古今大德莫不重視。因為唯有熟諳經典，方能依教修行，方免盲修瞎練。

但是讀誦必須至誠懇切，方獲實益。端身正坐，如對聖容，不敢萌一念懈怠，不敢起一念分別，無論若文若義，一概不加理會。如是讀誦則可以消除業障，增長福慧。

淨空老法師，推崇本經爲第一經，鼓勵早晚讀誦。能日日涵泳淨土，則淨業易成。一再強調，若能讀誦三千遍，依教奉行，保證往生。若日日讀誦後，即有殊勝利益之感應。如智慧豁開，久病忽癒，事業順遂……種種誠難思議。果能受持讀誦，如說修行，不但拔將來之苦果，實已獲現前之福利。非真修淨業者，不覺其妙；非曾涉教海者，莫窺其深。

附註一：夏蓮居居士會集，之「佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經」，係由律航法師攜來台灣，台中李炳南居士曾在台宣講。

附註二：律航法師遺著「念佛入門白話解、百日念佛自知錄」此書，宜再三細讀品味，定能獲益匪淺。

附註三：增錄夏蓮居居士傳人——黃念祖居士之「佛教的大光明與大安樂」講演文中片段，請參考。黃念祖老居士一九八七年於美國華府佛教會講演片段。

學法須知綱要，小本的宗要是「信願持名」，有深的信心，懇切的願力，持佛名號，非常簡單，非常殊勝。大本《無量壽經》就是「發菩提心，一向專念」這兩個是一樣的。發菩提心就相當於信願，這個信就是大智慧，不是大智慧不能信哪！這個信很重要，信是道之元功德之母，信爲道元功德母。深入佛教，信才是能入，才能進門，你要能拿到寶，信是手；才能在佛法寶藏中拿到寶，能信就是很大的智慧。《阿彌陀經》說，這是一切世間難信之法，唐玄奘大師所譯則爲「極難信法」。可見得能信這個法門，在一切世間，天人之中也都是很難的。所以常說念佛不難，難於生信。那麼現在我補充一句：「生信不難，難生正信。」有很多人他雖然是信，不能稱爲正信。爲什麼呢？舉些例子：有些人說：「我生前念一句佛，死了之後到陰間就多一個元寶。」這當然不是正信了。還有人就覺得，死是很痛苦，看到修行人死得好一些，於是他念佛，只求死的時候舒服一點兒。這是第二種。第三種，他就求佛保佑一切吉祥，求現生一切如意，只求世福。第四種，就希望我死後也要得到安樂。我活著時候很安樂、很舒適，死後也求這樣。第五，爲了

超薦亡靈。自己有個親屬他已經死了，很思念他，那什麼辦法呢？於是念佛求對亡者有好處。如上種種千門別類的念佛，都不是正信，這樣不能往生。最後一種，他就是認為自己根器不好，學別的自己都不夠，既然學別的都不夠，那麼只好念佛吧！那麼就念佛了。這個也很消極，對於這個佛號功德就信得不夠，這種最多也只能夠生到邊地。這都不是正信。正信是什麼呢？淨土宗的祖師有個截流大師，他有一個勸生正文，勸大家生正信，他說這個正信跟不是正信區別就太大了。他的正信是什麼呢？就是相信自己的本心跟佛的心，本來就沒有分別。就是釋迦牟尼佛所證的嘛！都具如來智慧德相嘛！所以自己的本心和佛的妙明真心本來不是兩樣。但是呢？現在自己還是凡夫，還不是佛。這是頭一條。第二條，就相信雖然自己不是佛，但是我們跟佛沒有一點兒隔斷的地方。一個盃子裡頭我們倒了水，倒了牛奶，這個盃子裡頭有水的地方就有牛奶，有牛奶的地方就有水。牛奶全部在水裡頭，水也全部在牛奶裡頭。我們跟佛，雖然現在我們是衆生，我們算是水，佛算是奶。但是我們跟佛，就像水跟牛奶一樣，互融互攝。這個道理是對的，因為起碼

我們可以相信佛的心是遍一切處，當然我們在佛心裡頭。再進一步，要信我們的心跟佛的心是一樣的，所以我們心也遍一切處。都遍在一切處，那不就佛在我心裡頭，我在佛心裡頭，一切處彼此都有。一盃之中，注入牛奶和水，盃中自然到處是牛奶，到處是水。這是第二條。第三，因此我們這念佛嘛！如來悉知悉見，感應道交。所以念佛必定可以得往生之果，如是的信息叫做正信。他底下再說一句話就很深刻了，正信跟不正信將來這個區別就有天淵之別。

不具正信，不能往生。藕益大師說：「往生與否全憑信願之有無。」有信有願當然會持名，具足資糧當然就可以往生了。反之，你就是念佛念得很好，但是你信願不具足，那就是不行，所以全憑信願之有無。所以信願重要，這是往生的關鍵。不具正信的話，你雖然念佛，不能往生，來生就會生到富貴人家，生到富貴家裡就會造惡，造惡以後，再下一生就要入地獄。這個話很讓我們震動。所以你修行不徹底，跟那個十惡不赦的惡人的結果，只是差一步。作惡的人的結果，這一生完了之後馬上入地獄。我們沒有作惡，我們也念佛，但是沒有解決問題，我

們來生富貴，富貴之後就要作惡，作惡之後，死了入地獄。作惡的人比我們先到一步，念佛不徹底的人後到一步，晚到一步，入地獄是同樣的。結果很懸殊了，所以這個正信非常重要。

淨土法門普被三根，圓攝萬類。最上的如文殊菩薩，普賢菩薩。普賢菩薩在《行願品》說：「願我臨欲命終時，盡除一切諸障礙，面見彼佛阿彌陀，即得往生安樂刹。」（安樂刹就是極樂國）這是普賢菩薩所發求生西方淨土的願。文殊菩薩，大智文殊把這七言偈改成五言：「願我命終時，盡除諸障礙，面見阿彌陀，往生安樂刹。」大智的文殊，大行的普賢都以往生極樂為志願。所以對至高無上的上根也不屈才。再下呀！不但五逆十惡都能往生，連動物，連地獄中的衆生都能往生。動物往生，我要舉夏老師的例子，他在閉關的時候成天繞佛念佛，繞了佛之後坐下來念，念了之後穿上鞋下去繞，後發現有一個老鼠，在老居士繞佛時就跟著繞，等老居士坐到座位上，盤腿一坐，兩只鞋就放下了，是兩只很大的鞋，那老鼠就坐在兩隻鞋當中，它也端坐。等到起立繞佛，這個老鼠又跟著他繞，成爲常規，天天如是。可是有一天先師起來

了，一看那隻老鼠沒有動，碰一碰老鼠還不動，再一看，老鼠端坐死去。這隻老鼠，牠能跟著人繞佛，跟著人坐下來，人起來牠又跟，最後就安然在兩只鞋中間坐化了。至於牠是否會念佛？無從證明，但牠能在關房中，緊跟先師同坐同繞，最後安然坐化，決定是深入淨土法門。還有經上說的，地獄的衆生，只要他肯念阿彌陀佛，在他業障消除的時候，在剛出地獄的一剎那，就成就清涼華菩薩。所以統收萬類，這個法門十分殊勝。

有人喜歡以上根自居，認爲念佛是愚夫愚婦，齋公齋婆都能用的法，他就有點不甘心。我就舉一個比方，這個傻子照相機，傻子都會用，那麼這個傻子照相機傻不傻呀？傻子都會用，正證明這個照相機十分高級。所以才這樣簡便，只要按一下就成功嘛！不能因爲傻子也會用，就說設計製造這個機器的，都是傻瓜呀！正因爲傻子也會用，說明設計製造的人十分聰明。下根、五逆十惡、動物、地獄中的衆生都可以得度哇！正證明這個法門十分殊勝。

福建謝秀萱居士。他是福建福安縣人，十七歲嫁到鄭家，生活很

苦，靠她做手工補助家用，生三男二女。她雖然不識文字，可是天性純和，很懂道理，不幸長子在二十九歲病故，緊接丈夫也死了，次子月明又得重病。月明在病中夢見觀音菩薩領他看地獄，醒了之後他就發心學佛，因為真見到地獄，自然就好好的念佛了，病也就好了。後來這位母親覺我的孩子比我年歲輕，他還能這麼用功，我這個作母親的人不能落後，她也就用功了，讓孩子帶她去皈依。於是擺脫家務，做起在家人穿的法衣，長齋念佛，一直很用功。七十八歲，她一天念八萬佛號，達到的不念而念。一九八三年，她已八十八歲，臨終前八日對她孫媳說，我已經見佛了，我就要往生了，我不吃飯了，你不要給我送飯了。她孫媳就不做飯了，這以後就八天都不吃飯，晝夜跏趺坐，搭著衣，念佛不斷。念到第八天，她就說西方三聖來接引，並說，佛的白毫光那個殊勝没法形容了，她就合掌念佛坐化。遺體拍了照片，端坐，搭著衣一點兒不亂，面貌非常慈祥，就是活人裡頭也少見。火化時，在場的人都聞到異香，並撿到堅固子三十多粒，遠近讚歎。謝老居士是一個窮苦的文盲，正是般人所輕視的愚夫愚婦，齋公齋婆，可是她完成了那些自命爲上

根利智、佛學權威們所做不到的事。至於不信的人對於她見佛見光，死後燒出堅固子，放香等可以否定，可懷疑。但有一件事情否定不了，她八天不吃飯，八天不斷地念佛，死後仍然端坐，你能否定嗎？不信，你要否定，你自己試一試，你拿兩天不吃飯，你念兩天，你看行不行？這你否定不了嘛！

淨土法門「十方如來同讚，千經萬論共指」可見信願持名這個妙法乃是如來大光明藏所流現，所以能給一切衆生以最堅固、最長久、最徹底、最究竟、最圓滿、最真實的大安樂。末後祝願：「普願見聞者，皆得大安樂，具足信願行，同生極樂國。」

加註：宋朝慈雲懺主所作一心歸命文：

我弟子某甲一心歸命極樂世界阿彌陀佛，願以淨光照我，慈誓攝我，我今正念，稱如來名，經十念頃，爲菩提道，求生淨土。佛昔本誓：「若有衆生，欲生我國，至心信樂，乃至十念，若不生者，不取正覺。」以此念佛因緣，得入如來大誓海中，承佛慈力，衆罪消滅，淨因

增長。若臨命終，自知時至，身無病苦，心不貪戀，意不顛倒，如入禪定。佛及聖衆，手執金臺，來迎接我，於一念頃，生極樂國，華開見佛，即聞佛乘，頓開佛慧，廣度衆生，滿菩提願。（此文係迴向時念）

三峰大師追頂念佛法節錄

念佛要一心不亂，只以一句佛名，極力追頂，猛猛情識一斷，則過去事思量不來，未來事卜度不著，現在境心識不攬，三心斷絕，謂之前後際斷。此因追極念極，一聞一見，觸境遇緣，逗斷心路，直到虛空粉碎，大地平沈，物我同消，一法不立，目前如大圓鏡中所現森羅萬象，了無一點可指擬分別，蕩然身心，如雲去來，此個光景，名爲一心不亂，到此便無心可亂故也。若不到此境界，雖有暫時清淨，亦是小歇場，清淨時便有，動亂時便失，動亂且失，況臨終極痛苦悶絕時耶？可見平生小小靜境，是心意識邊事，至悶絕時，則意識聰明主宰，都用不著也。經云一心不亂，蓋我佛親指極則工夫，不過執持四字佛名，一句頂一句，一聲追一聲，如

猛將提刀捉賊，努力直前，無少憩息，如此兼程，定能射馬擒王。此等工夫，不是窮年累月寬做得來的，亦非做到老死方纔著緊成的，只在健時一日間一做，做斷心識，得前光境，便可放下休歇，即到悶絕時極痛極苦，正與當初前後際斷時一樣，歸根貼體，如水歸水，似空合空，豈不自在？應自知功夫不在佛名功德上著腳，只在追頂極力四字上成功耳。勸同門善友，依法念一日看，若一日不成，將養一日再念。或連念二日，消停再念。或連念三日四日以至七日，或一月中猛念一日，七日者，我佛寬約程期者也。若念處不緊，致一七不成，調養精神，七之再七，以必得一心不亂爲期。

凡做追頂念佛工夫，不論僧、尼、道、俗，皆可勇爲，但須男女分壇，不得溷濫。入期之先隔宿，夫婦分單，小床清臥，五更沐浴入壇，放空心識，關閉外緣，杜門絕事，作禮三拜後，不須多禮。推一有智者爲首領，調理大眾，提起阿彌陀佛四字，一追一頂緊緊念去，不可高聲傷氣，不可逼氣動火，不可默努傷血，不可輕鬆養識，不可沉靜墮昏，坐、立、行、各半枝小香，週而復始，均勻不斷。飲食、入廁、更衣等，一例是

佛，不得說話。早粥小食，中齋夜粥，隨時腐菜，勿得繁費生心。但只四字佛，如高山放水，洶湧有力，遮攔不住，放捨不得，自然意地流注，心識無從棲泊。念至二更時分，若倦極，不妨各就單睡一覺，起來依舊再念，一日或兩日，若身心俱倦，不妨大放一日一夜，沉睡到醒，如覺精神抖擻，重新念起，再一日二日，消息行之，念念相應，心心不換，如直念到七日，或覺厭倦，不妨出期，俟健再起。蓋以做工夫法，不可與昏沉、散亂、或掉舉打攪，若怕昏、散、掉舉，只管排遣，正與昏、散、掉舉作對，轉鬪轉多，不如放身一睡，昏、散、或掉舉自滅，精神倍旺，拈起洪名，十分精彩，目前雪淨，一聲一色，正是打斷心識處，妙不可言，但不可藉此貪睡耳。須知做工夫到極處，若不放歇，生起陰魔，或生病苦，皆爲太執不會調攝之過，主事者須細思之！

（按）念佛貴在平時用功，先有歇手處，落得畢生作快活人，臨終決定往生。此法最妙最穩，願趁健康時拼猛做到，免至臨終時手忙腳亂也。雖年老身衰，氣力不足，亦宜善自調攝而試行之。

增錄印光大師等開示數則

◎每有愚人，卑劣自居，不敢承當；亦有學者，大乘自命，不屑修習。須知五逆十惡之人，臨終地獄相現，善友教以念佛，未滿十聲，蒙佛接引，往生西方。以卑劣自居者，可以興起矣。華嚴一經，王於三藏，末後歸宗，普賢菩薩，以十大願王，回向往生西方，普勸善財，及華藏海衆，一致進行，求生西方，以期圓滿佛果。此之法門，何敢視作小乘？況善財已證等覺，海會悉證法身。彼尚求生，我何人斯，不屑修習？（蓮池大師曰：念佛求生西方，乃是大德大福大智大慧大聖大賢的勾當，轉娑婆，成淨土，不同小可因緣。編者敬注）豈但高豎慢幢，直是毀謗華嚴。（續）念佛懇辭序

◎近來人每每好高務勝。稍聰明，便學禪宗、相宗、密宗，多多將念佛看得無用。彼只知禪家機語之玄妙，相宗法相之精微，密宗威神之廣大。而不知禪縱到大徹大悟地位，若煩惑未淨，則依舊生死不了。相宗不破盡我法二執，則縱明白種種名相，如說食數寶，究有何益。密宗雖云現身可以成佛，然能成者，決非博地凡夫之事。凡夫妄生此想，則著魔發狂者，十有八九也。是以必須專志於念佛一門，爲千穩萬當之無上

第一法則也。（續）復姚維一書

◎切不可謂，持名一法淺近，捨之而修觀像、觀想、實相等法。夫四種念佛，唯持名最爲契機。持至一心不亂，實相妙理，全體顯露，西方妙境，徹底圓彰。即持名而親證實相，不作觀而徹見西方。持名一法，乃入道之玄門，成佛之捷徑。今人教理觀法，皆不了明。若修觀想實相，或至著魔。弄巧成拙，求昇反墮。宜修易行之行，自感至妙之果矣。

（正）與徐福賢書

◎念佛，心不歸一，由於生死心不切。若作將被水衝火燒，無所救援之想，及將死將墮地獄之想，則心自歸一，無須另求妙法。故經中屢云：思地獄苦，發菩提心。此大覺世尊最切要之開示，惜人不肯真實思想耳。地獄之苦，比水火之慘，深無量無邊倍。而想水衝火燒則悚然，想地獄則泛然者，一則心力小，不能詳悉其苦事；一則親眼見，不覺毛骨悚然耳。（正）致包師賢書

◎學佛之人，先以知因果、慎獨上下手。既能慎獨，則邪念自清，何至有所不如法處。若有則當力令斷滅，方爲眞實行履。否則學在一邊，行在一邊，知見愈高，行履愈下，此今學佛自稱通家者之貼骨大瘡。倘能

以不貳過是期，則學得一分，便得一分之實益矣。

◎經云：供養父母功德，與供養一生補處菩薩功德等。親在，則善巧勸諭，令其持齋念佛求生西方。親歿，則以己讀誦修持功德，常時至誠爲親迴向。令其永出五濁，長辭六趣。忍證無生，地登不退。盡來際以度脫衆生，命自他以共成覺道。如是，乃爲不與世共之大孝也。（正）佛教以孝爲本論

◎在凡夫地，誰無煩惱。須於平時預先提防，自然遇境逢緣，不至卒發。縱發，亦能頓起覺照，令其消滅。起煩惱境，不一而足。舉其甚者，唯財色與橫逆數端而已。若知無義之財，害甚毒蛇，則無臨財苟得之煩惱。與人方便，究竟總歸自己前程，則無窮急患難求救，由惜財而不肯之煩惱。色則縱對如花如玉之貌，常存若姊若妹之心。縱是娼妓，亦作是想，生憐憫心，生度脫心，則無見美色而動慾之煩惱。夫婦相敬如賓，視妻室爲相濟繼祖之恩人，不敢當作彼此行樂之欲具，則無徇欲滅身，及妻不能育、子不成立之煩惱。子女從小教訓，則無忤逆親心、敗壞門風之煩惱。至於橫逆一端，須生憐憫心，憫彼無知，不與計較。又作自己前生曾惱害過彼，今因此故，遂還一宿債，生歡喜心，則無橫

逆報復之煩惱。然上來所說，乃俯順初機；若久修大士，能了我空，則無盡煩惱，悉化爲大光明藏。（正）復高邵麟書四

◎聰明人，最易犯者唯色慾。當常懷敬畏，切勿稍有邪妄之萌。若或偶起此念，即想吾人一舉一動，天地鬼神，諸佛菩薩，無不悉知悉見。人前尚不敢爲非，況於佛天森嚴處，敢存邪鄙之念，與行邪鄙之事乎。孟子謂：事孰爲大，事親爲大。守孰爲大，守身爲大。若不守身，縱能事親，亦只是皮毛儀式而已。實則即是賤視親之遺體，其不孝也大矣。故曾子臨終，方說放心無慮之話云：詩云，戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。而今而後，吾知免夫。未到此時，尚存戰兢。曾子且然，況吾輩凡庸乎。（續）復徐書鏞書

◎所以全在當人，全在你自己。你是什麼見，你就是什麼境界，你就有什麼行動，也就是你的下場。沒有任何人來管你，都是自主的。地獄是自己走去的，不是任何人拉去的。抱火柱，誰叫你抱的？是自己抱的。看成一個美女，趕緊過去，就抱。啊！燒死了。燒死了風一吹就活，可是這教訓完全就忘了。再看還是美女，還要抱，又燒死了。所以，衆生就是很頑固，千生萬死，不能覺悟。不是佛責罰人讓他入地獄。地藏經

裡，佛拜託地藏，衆生有一毛一塵的善根，就別讓他入地獄。所以我念地藏經看到釋迦牟尼佛跟地藏菩薩給我們托情時，老流眼流。（本段錄自黃念祖老居士華嚴念佛三昧講記）

天欲觀（此觀成時，識得天福輕重緣由，是爲因他覺悟方便門）

駭矣娑婆國，無一不愛色。上自諸天仙，下至於蚤蝨。凡有形識者，皆被業波汨。但其輕重間，不啻天淵隔。福重欲斯衰，孽重情偏迫。觀彼聚姪犬，貪心何太赫。腥臊一牝狗，群雄愛徹骨。強者踞其肩，弱者繞其側。已遂斯願者，揚揚獨自得。挖舌靡兩耳，慚愧全不識。驀有狠心人，大杖毆其脊。一片好恩情，俄頃喪魂魄。天上視人間，其理亦可格。更超天外者，如來大威德。

四王天忉利天第一 樓炭正法經云：四王忉利行欲之時。男女形交，同於世人。而不泄精。

夜摩天第二 夜摩天上，喜相抱持，或但執手而爲究竟。

兜率天第三 兜率陀天，意嬉笑語，即爲究竟，不待相抱。

化樂天第四 化樂天中，共相瞻視，即爲究竟，不待笑語。

他化自在天第五 他化天中，但聞語聲或聞香氣，即爲究竟，不待瞻

視。

問：六天欲念，雖漸至輕微。不知還因此墮落否？答：但有欲念，無不墮落。如正法念處經說。經云：天中大繫縛，無過於女色。女人縛諸天，將至三惡道。

胎獄觀（此觀成時，了悟胞胎種種慘狀，是爲原始姪女方便門）

父母未生前，面目將何在？只爲投胎時，見欲生貪愛。姪心才一起，忽被精血蓋。從此十月中，次第還宿債。母噉熱食時，如受鑊湯漑。母飲冷水時，若臥寒冰塊。腹中當胞滿，頂上懸鐵袋。五內若飢虛，空洞無依賴。當其臨產育，母危父驚駭。眷屬繞床前，叩首呼天拜。身在兩山中，遙遙難出外。蓐母牽其頭。握之如引帶。細皮觸著手，刀劍無能賽。放聲忽大哭，痛苦不可耐。旁人不識此，鼓掌皆稱快。豈知稱快人，當年亦此態。清夜一思量，咄咄真堪怪。此言非臆說，五王經所載。凡夫貪愛欲，生生常困憊。無量無邊劫，曾見何人代。欲破煩惱軍，智者擒其帥。主帥是姪魔，魔死餘兵敗。更將胎形慘，屈指陳其概。珍重世間人，可一不可再。（天欲觀等三則錄自安士全書）

念佛入門白話解、百日念佛自知錄合刊 功德主名錄

委印文號：1011111

一五、〇〇〇元：「七者王周玉燕、王清原、王志雄、王雅慧、王曉慧、王政強、王怡菁、王馨

蓮、王景毅、王晨懿、陳俊宏、陳紀如、陳彥良、賴文賢、賴文傑、賴雯

怡、王明珠」。

一、〇〇〇元：佛陀教育基金會。

以上共計新台幣：一六、〇〇〇元，恭印一、〇〇〇本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，

崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有冤枉，強不凌弱，各得其所。

祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印（購）經書及運費，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向傷日

願以此功德
消除宿現業
增長諸福慧
圓成勝善根
所有刀兵劫
及與饑饉等
悉皆盡滅除
人各習禮讓
讀誦受持人
輾轉流通者
現眷咸安樂
先亡獲超昇
風雨常調順
人民悉康寧
法界諸含識
同證無上道

佛曆二五五六年／西元二〇一二年四月

念佛入門白話解、百日念佛自知錄合刊

恭印：一〇〇〇本

流水號：10295
書號：CI863-43

發行人：林國營

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：<http://www.budaedu.org>

E-mail：budaedu@budaedu.org

電話：(02) 2395-1198 傳真：(02) 2395-1134-1135

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會 郵局劃撥帳號：〇七六九四九九七

銀行名稱：台北富邦銀行東門分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

銀行帳號：五八〇二二〇一一九三三一三

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一)親臨本會三樓講堂。(二)利用傳真：(02) 23955959

(三)撥打電話：(02) 23951198 分機：11、12

(四)網址：<http://www.budaedu.org/books/>。(五)寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量。

◎本會交通：

※捷運：善導寺站5號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。

※公車站牌：審計部站→212、299、232、205、276、605、257、262

台北商業技術學院→253、297、237 仁愛路二段→222、297

開南商工→208、295、297、15、22、671

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號