



修行法門

般舟念佛三昧前加法淺知

法爾禪修中心 優婆塞戒子 法住 輯

◎前言

般舟行法,就是邊走邊念佛,不睡不臥不坐,而且日中一食。行中特定一日為一期、或二日、或三日、或七日、或二十一日……,或是九十日夜為一期。如《般舟三昧經》卷上(大正 13, 906a):

『----。獨一處止,念西方阿彌陀佛,今現在隨所聞當念。---,一心念之。一日一夜,若七日七夜,過七日已後見之。』

又說:『----。不得有世間思想,如指相彈頃三月;不得臥出三月,如指相彈頃;經行不得休息,不得坐三月,除其飯食左右;-----;』

依文可知,此為後世以三月為一期,修般舟三昧的依據。

〔佛中心法的祖師愚公,當年為了求證悟,發心修般舟三昧,歷盡艱辛而不悔初衷。經過一番艱苦卓絕的奮鬥,終至偷心死盡,在第七日時,身心竭盡,泯然深入大定,感普賢菩薩現身,授以心中心法,並告訴《大藏經》中有此法,甚為善巧,可檢而修學。愚公祖師依菩薩指授,覓得《佛心經》,詳參法要,從而得道,廣傳心中心法。〕

般舟法門非常殊勝,容易入三昧,也容易出一些境相。

淺者,心身輕安,煩惱頓消;

深者,見諸佛立於面前,透脫五蘊,消諸苦厄。

也因為容易出現境界,所以,行者一定要以正知心、淨信心、敬仰心、大悲心、懺悔心、離相心、菩提心來修學。才不會因心地不純、見解不真而著相受害。

因此,初學者行前應先誦讀、理解《佛說般舟三昧經》〔行品第二〕中的〈三字訣〉,與先行拜懺化冤業。或深解《金剛經》:〔發阿耨多羅三藐三菩提心,應如是住,如是降伏其心。〕的真義。

而日夜的行法中,應有師父、善智識、大德指點或共修相護持、相伴,遇到境界,才知應如何一心舟行與化解障礙。

一是般舟三昧行法的先前了解、體會步、聲、息的方法與節奏的統

一;行者毅力、信心的強化。

二是透過蹻腳步，通腳氣脈.再通全身經絡..若能得正式閉關修持般舟三昧..當然身與心都可成就。→Bhante 開示

◎前加行班的修學方向

前加行班即是學前教育班，重在新知與理解新知、體會新知，累積正行智慧，故擬定如下主題做為新知參考。

壹、般舟念昧的理知→立一念，信是法

一、般舟念佛三昧的意義

二、般舟三昧行的功德利益

三、修行要旨

四、依法行持能得三昧、能得見十方之佛的原因

五、依法行持能得三昧、能得見十方之佛的原因

六、應以何種理念修行般舟三昧？

七、如何能疾得般舟三昧

貳、初修般舟三昧的基礎項目

甲:身-行步 乙:口-念佛 丙、意-觀

甲.如何練習蹻腳步？

乙.練習如何一邊學習口唸聖號，

1.一邊體會〔聲〕的理知

2.一邊學習如何與蹻腳步的節奏相統合？

3.一邊學習如何呼吸換氣？

4.一邊學習如何〔宜一念，斷諸想？〕

5.一邊了知般舟行中〔念佛〕的修行次第

丙.漸進練習的次第要領

1.飲食的漸進

2.睡眠的漸進

3.行法時間的漸進

丁.痛、昏沉、欲睡的克服

戊.漸進中的調養方式

◎主題一：般舟念佛三昧的意義-Bhante 開示

「般舟三昧」(pratyutpanna-samādhi)，意義是念佛念到「十方現在一切佛悉立在前(的)三昧」。三昧修習成就了，能在定中見十方現在的一切佛，是專念現在佛而佛現前的三昧，所以名「般舟三昧」。

蹻步唸佛是般舟三昧前加行之法門，般舟要念(pan-tjou)般舟三昧梵語(pratyutpanna-sam ā dhi)是修<定行>的一種，又作<常行不坐三

昧>、〈般舟定〉、〈諸佛現前三昧〉、〈佛立三昧〉。

Prati→at, on, 中文是(在於、接近於)。

Utpanna→risen, gone up, 中文是〈站立不坐〉之義。

sam ā dhi 是 attention, meditation 修得〈三摩地、禪定意〉

般舟是梵語“佛立(於前)”之意，三昧意為“定”。般舟三昧又稱佛立三昧、常行三昧。是一種修定並觀實相之法，以期諸法實相能與真如相應的法門，實為曠劫難聞，也是佛法八萬四千法門之一。歷代祖師如燃燈古佛，善財童子五十三參德雲比丘等均修此法，後以廬山慧遠結白蓮社行此定法，其後智顛、善導、慧日、承遠、法照等諸高僧大德相繼發揚此一定行，遂普遍盛行於我國及日本，所修善知識大德無不讚歎宣導此殊勝般舟三昧法門。

○《大智度論》卷七云：

『念佛三昧名十方三世諸佛，常以心眼見，如現在前。

問曰：云何為念佛三昧？

答曰：念佛三昧有二種：

一者聲聞法中，於一佛身心眼見滿十方。

二者菩薩道於無量佛土中，念三世十方諸佛，以是故言：念無量佛土諸佛三昧常現在前。』(大正 25, 108 下~109 上)

○《十住毘婆沙論卷第一》〈入初地品第二〉 T26n1521_p0025c03(00)

『有人言：般舟三昧及大悲名諸佛家。從此二法生諸如來。此中般舟三昧為父。大悲為母。

復次般舟三昧是父。無生法忍是母。如助菩提中說：

般舟三昧父，大悲無生母；一切諸如來，從是二法生』

◎主題二、般舟三昧行的功德利益

1. No. 903《隨自意三昧行威儀品第一》言：

『凡是一切新發心菩薩。欲學六波羅蜜；欲修一切禪定；欲行三十七品；若欲說法教化眾生；學大慈悲；起六神通；欲得疾入菩薩位；得佛智慧；先當具足念佛三昧、般舟三昧及學妙法蓮華三昧。』

由此文可知，修學般舟三昧的重要，和修學成就的利益。

2. 般舟三昧是八地菩薩境界

『《羅漢經》云：七地以上不退故，阿鞞跋致明七地事，般舟三昧明八地事，首楞嚴三昧明十地事。今云何言八地不退？』

答：法華疏云：『七地得無生忍名不退。八地得無功用故名不退，故名不動地。』→《校觀普賢菩薩行法經記引》續經疏部 第五十六卷

3. 證般舟三昧可以稱為不退轉

《大智度論初品中菩薩釋論第八(卷第四)》：『複次得三法：
一者若一心作願欲成佛道。如金剛不可動不可破。
二者于一切眾生悲心徹骨入髓。
三者得般舟三昧。能見現在諸佛。是時名阿鞞跋致。』

4. 隨所念往生佛國淨土

《佛說般舟三昧經》〔淨行品二〕：〔隨所聞 念其方〕

由此二句即可窺見其意，不限念西方阿彌陀佛，十方諸佛隨其所聞，悉得念之，皆可成就般舟三昧，往生佛國。

《佛說般舟三昧經》〔淨行品二〕(大13·899a·11)：『獨一處止，念西方阿彌陀佛今現在，隨所聞當念。去此千億萬佛剎，其國名須摩提，一心念之。一日一夜，若七日七夜，過七日已後見之。……』

《佛說般舟三昧經》〔淨行品二〕(大13·899a·27)：『佛言：菩薩於此間國土念阿彌陀佛，專念故得見之。即問：持何法得生此國？

阿彌陀佛報言：欲來生者當念我名，莫有休息則得來生。

佛言：專念故得往生。』

5. 入菩薩法位。得阿鞞跋致：摘自《大智度論釋初品大慈大悲義第四十二》

【經】『複次舍利弗。菩薩摩訶薩欲上菩薩位。當學般若波羅蜜。』

【論】『菩薩位者。無生法忍是。得此法忍觀一切世間空心無所著。住諸法實相中。不復染世間。』

『複次般舟般三昧是菩薩位。得是般舟般三昧。悉見現在十方諸佛。從諸佛聞法斷諸疑網。是時菩薩心不動搖。是名菩薩位。』

『複次菩薩位者。具足六波羅蜜生方便智。於諸法實相亦不住。自知自證不隨他語。若魔作佛形來心亦不惑。』

『複次入菩薩法位力故。得名阿鞞跋致菩薩。』

6. 《佛說般舟三昧經》〔問事品第一〕中的利益

〔佛告颺陀和：有三昧名十方諸佛悉在前立，能行是法，汝之所問，悉可得也。〕

<1>. 得智慧如巨海攬萬流

<2>. 博達眾智所聞悉解而不疑

<3>. 自識宿命所從來生

<4>. 得長壽

<5>. 常在大姓家生，父.母.兄.弟.宗親.知識，無不愛敬

<6>. 得端正顏好美豔

<7>. 得高才與眾絕異，智慧通達無所不包

<8>. 功立相滿，自致成佛，威神無量。成佛境界，莊嚴國土

- <9>. 降魔怨
- <10>. 得自在，所願不違
- <11>. 得入總持門
- <12>. 得神足，遍至諸佛土
- <13>. 得勇猛如師子無所畏，一切魔不能動
- <14>. 得佛聖性，諸經法悉受持，皆了知而不忘
- <15>. 得自足，離諛諂，不著三處。
- <16>. 得無罣礙持薩云若，教不失佛意
- <17>. 得人信
- <18>. 得八種聲入萬億音
- <19>. 得具足相好
- <20>. 得徹聽
- <21>. 得道眼觀未然
- <22>. 得十力正真慧
- <23>. 心一等念，十方諸佛悉現在前
- <24>. 知四事之本無
- <25>. 於此間見十方無數佛土，其中人民天龍鬼神及蠕動之類，善惡歸趣皆了知。

7. 《般舟經擁護品第八》T13n0418_p0913a19(06)云：「前所不聞經卷，是菩薩持是三昧威神，夢中悉自得其經卷，各各悉見，悉聞經聲。若晝日不得者，若夜於夢中悉得見佛。佛告跋陀和：若一劫，若過一劫，我說是菩薩持是三昧者，說其功德不可盡竟，何況能求得是三昧者。」

8. 《智論》卷二七（大正 25，262）云：

「得是般舟三昧，悉見現在十方諸佛，從諸佛聞法斷諸疑網」。

◎主題三：修行要旨

『立一念，信是法；隨所聞，念其方；宜一念，斷諸想。』

《佛說般舟三昧經》〔行品第二〕（大 13·898b·9）：

『佛告跋陀和：菩薩欲疾得是定（三昧）者，常立大信，如法行之，則可得也。勿有疑想如毛髮許，是定意法，名為菩薩超眾行。

立一念，信是法；隨所聞，念其方；宜一念，斷諸想。-----。』

『佛告跋陀和：持是行法，便得三昧，現在諸佛悉在前立。』

其中『立一念，信是法；隨所聞，念其方；宜一念，斷諸想。』即是本經的修行要旨。

◎主題四：依法行持能得三昧、能得見十方之佛的原因

〔行品第二〕云：『菩薩如是持佛威神力，於三昧中立自在，欲見何方

佛即得見。何以故？持佛力、三昧力、本功德力，用是三事，故得見。』

此段經文已明白揭示，得見諸佛之因有三：

一、佛本願功德力、二、般舟三昧功德力、三、行者本身善根功德力。不論何方之佛，祇要如是行持，皆可得見。

經中〈四事品第三〉開示了四種四事法，〈四輩品第五〉開示比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷應如何學的方法。祇要依佛開示如法修行，悉令行者疾得是三昧。

但起修般舟三昧，初學者定力不足，必須依一佛而修，不能依十方一切佛起修，修成了才能漸漸增多，見今現在一切佛。

◎主題五：能隨所緣、所聞佛行般舟念佛而得見佛求法嗎？

《大方等大集賢護經》〔思惟品第一之二〕開示：

『有諸菩薩，若在家、若出家，聞有諸佛，隨何方所，即向彼方至心頂禮，心中渴仰，欲見彼佛，故作如是專精思惟。……得見彼佛光明清徹如淨琉璃，其形端正如真金柱。如是念者。彼見如來亦復如是。』

《佛說般舟三昧經》〔行品第二〕言：

『欲得見十方諸現在佛者。當一心念其方，莫得異想。如是即可得見。』

『菩薩聞佛名字，欲得見者。常念其方，即得見之。』

由上經文，即可窺見如何得般舟三昧、得見佛、得生佛剎。唯不限念西方阿彌陀佛而已，隨其所聞、所念佛，皆可成就般舟三昧，見隨所聞、所念十方諸佛。

◎主題六：應以何種理念修行般舟三昧？

《佛說般舟三昧經 行品第二》：

『佛告颺陀和：菩薩欲疾得是定者。常立大信。如法行之則可得也。勿有疑想如毛髮許。是定意法。名為菩薩超眾行。』

祇要我們立定淨信心，保持一念清淨心，斷除所有的執著、妄想、分別。在信、進、念、定、慧，五根五力下，不考慮眼前能不能得到利益；不考慮眼前出現的困難和障礙；不考慮行持中的一切外相的有無與身體的各種感受，這些都是虛妄的感覺；能如實了知：〔凡所有相，皆是虛妄〕，而不攀緣六塵，空掉五蘊，斷掉妄想、分別、執著。

祇要我們保持此一清淨正念，保持長遠心，持守淨戒不虧缺；去除財、色、名、食、睡、貪、嗔、癡、慢、疑等煩惱。而能在行持中，一心念佛不忘、一力舟行不斷，對身、心、內、外一切，不著空、不著有，才會逐漸圓滿，得是三昧，現在諸佛悉在前立。

其中要點更應從《佛說般舟三昧經 行品第二》的三字訣去理會、體知。從此品中去聞、思、修、證。

◎主題七：如何能疾得般舟三昧

依《般舟三昧經》〔四事品〕開示，共有四個四事法，即十六法可疾得三昧：

1. 所信無有能壞者；
2. 精進無有能逮者；
3. 所入智慧無有能及者；
4. 常與善師從事。
5. 不得有世間思想，如指相彈頃三月；
6. 不得臥出三月，如指相彈頃；
7. 經行不得休息，不得坐三月，除其飯食左右；
8. 為人說經，不得望人衣服飲食。
9. 合會人至佛所；
10. 合會人使聽經；
11. 不嫉妒；
12. 教人學佛道。
13. 作佛形像若作畫，用是三昧故；
14. 用是三昧故，持好足素令人寫是三昧；
15. 教自貢高人內佛道中；
16. 常護佛法。

除此外，世尊還開示修般舟行者，還應常供養佛、視師當如佛。悉具足承事，而且應具足六度波羅蜜。

◎主題八、初修般舟三昧的基礎項目

般舟三昧的踏(蹀)步念佛，是在一特定的一期時間內，常行不坐、不臥，以腳踏步念佛，以身口意的融和力量，專注在踏與念中的一種修行方法。故知般舟三昧行法的基本項目是：

壹：身-行步 貳：口-念佛 參：意-觀佛、一心專注無有他想

壹：身-行步

主題九：身-行步理知

○〈經行〉是南傳佛教常教的修定方法。

Bhante 在《如何帶領大眾經行》開示：「〈經行〉本來是南傳小乘佛教一種殊勝的修行法門，在經行中，隨時用自心觀照自己的身體變化。外界所發出的聲音，讓經行者心有所覺知，僅在於了知，但不加思慮，不為一切塵相所動，這法門除覺觀外，又加上觀音法門在其中，故是殊勝無比倫。」

○經論中的理知：

有眾多經論提到〈經行〉二字，但並無明確的行步方法，如：

- 《中阿含經卷第三十九》(一五四)梵志品：『爾時，世尊則於晡時從燕坐起，堂上來下，於堂影中露地經行，』
- 《佛說離睡經》：『聞如是。一時婆伽婆。在婆祇尸牧摩鼻量鹿野苑中。彼時尊者大目乾連在摩竭善知識村。世尊知尊者大目乾連獨在靜處經行而睡。』
- 《增壹阿含經卷第二十二》〈須陀品第三十〉：『聞如是：一時，佛在摩竭國波沙山中，與大比丘眾五百人俱。爾時，世尊清旦從靜室起，在外經行。』
- 《瑜伽師地論卷第二十四》〈本地分中聲聞地第十三初瑜伽處出離地第三之三〉：『謂如說言，於晝日分，經行宴坐。從順障法淨修其心。於初夜分，經行宴坐。從順障法淨修其心。』
- 《修禪要訣》：『問：謹聞坐矣。行法云何？
答：行即經行也。宜依平坦之地。自二十步以來。四十五步以上。於中經行。一行勿太急太緩。行只接心。行至界畔即逐日迴身。還向來處。住立少時。如前復行。行時即開目。住即輒閉。』

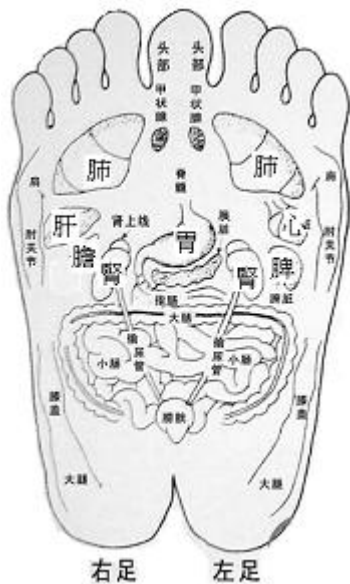
從上述經行法中，沒有踏、蹠等的特殊要求。故此揣測，目前台灣或大陸的般舟行法中的踏、蹠、蹠、蹠、行等步法，或許是前聖先賢依緣自我體會，而推廣的步法。

◎主題十：般舟行法為何採用蹠、踏的方式？

◎從養生保健與修行觀點揣說如下：

○養生保健：

雙腳是足三陰經（足少陰腎經、足太陰脾經、足厥陰肝經）的起點，又是足三陽經（足太陽膀胱經、足陽明胃經、足少陽膽經）的終點。腳趾、腳面、足跟、足底都佈滿了經脈穴位。腳趾距心臟又最遠，氣血不足，則有〈人老腳先老〉的問題。若透過震動腳底等的蹠步運動，活絡經脈，導引氣血下行，讓氣血上下循環順暢，則有利健康。



一、促進疏通經絡氣血：

經絡具有運行氣血，濡養周身，抗禦外邪，保衛機體的作用。腳底是血管和神經會集地，赤腳走路腳底產生磨擦力，刺激血液循環，激發神經末梢使其興奮，有助於毛細血管血液迴圈，令血氣運行得更好，達到調節陰陽平衡，健體的作用。

二、震動腳底、刺激屬腎經的湧泉穴，能補腎陽、健筋壯骨。腎是元氣之根。五臟六腑之本。腎氣足則身體好。能改善心臟病。高血壓。易疲倦。失眠和肥胖等

○例：^上首^下愚法師“南普陀寺禪關記”節錄：

〔經行般舟三昧，日以繼夜，兩腳精進，輪踏不已，兩腳關聯著左氣右血，即是左脈右脈所在處，如此雙運，風火同發，氣血同調，如此生生不已，生化無間，--。隨著三脈的暢通，必然引發旁脈支流，遍及全身，氣血通暢於四肢百骸，--，及五臟六腑皆歸於暢通溫潤，--〕

〔隨著左右脈的開暢，兩條腿子，從腳掌、腳掌關節、小腿、膝蓋、大腿、大腿關節、筋、皮、骨，原先最容易疼痛的地方，痛苦減輕大半，變的輕靈多了。〕

例文所示正印證了Bhante在【般舟三昧行法重點】所示，因常立行法，腳氣下墜不升，導至腳腫脹、皮破血流。而又因行法是用「蹙腳步」的特殊方法，讓血氣毫釐往下墜，運行不息，形成全身上下氣血循環順暢，充滿全身各部位，突破業障後，傷口即可慢慢癒合。

○修行觀點：

1. 《如何帶領大眾經行》法爾網站-法門介紹- (89.01.10)

『經行，主要是利用吃進來的食物，幫助我們氣機發動，腳站著，三陰脈(腎.肝.脾)氣機會起，就是足太陰(脾經).足少陰(腎經).足厥陰(肝經)，都是從腳走到胸部。這三個脈走得好，也會衝到頭部，讓我們進入靈性抬頭，理性可以清清楚楚的看到你自己的空無自性。』

『「經行」本來是南傳小乘佛教一種殊勝的修行法門，在經行中，隨時用自心觀照自己的身體變化。外界所發出的聲音，讓經行者心有所覺知，僅在於了知，但不加思慮，不為一切塵相所動，這法門除覺觀外，又加上觀音法門在其中，故是殊勝無比倫。』

2. 《經行與般舟三昧讓氣通達有何關連？》法爾網站修身小參--三九七、參問

『經行是攝心，於經行中長期不睡，加壓於色身，因用功時間長，又不

躺下休息，所以氣脈較易受連續性的刺激，當然久久不停地讓氣運轉，當逼得氣往前推進無有休息，這樣經絡怎能不連貫，行者怎能不開悟？」

3. 《佛門禪修不談氣嗎？》 劉果明居士(法宣師兄) 法爾網站-我們這一班-禪修《坐禪三昧經》卷一云：

「一切毛孔及九孔中，亦見息入息出，是故知息遍諸身除諸身行。」

《大方等大集經》卷卅三云：

「世間者即是行，行有三種，身行、口行、意行。身行者謂入出息，口行者所謂覺觀，意行者所謂想受。是三種行，其相是一。智者云何能分別知，智者觀息出入數時，深觀息之冷煖乃至一切毛孔入出。」

《大方等大集經》卷卅八云：「我此身中入出氣息即同彼風，諦觀一切身諸毛孔，從風因緣故有生死。」

《瑜伽師地論》卷廿七亦云：「若緣身中微細孔穴，入息出息周遍，隨入諸毛孔中。緣此為境起勝解時，便作念言：我於覺了遍身入息出息。我今能學覺了遍身入息出息。」

《成實論》卷十四云：

「息長者，行者在細心中則息長。所以者何？隨心細故息亦隨細。如即此人疲極止故息則隨細，爾時則長息。遍身者行者信解身虛，則見一切毛孔風行出入。除身行者，行者得境界力心安隱故。」

《大寶積經》卷七十三亦云：

「所謂住身四支者是風，住胃者是風，行五體者是風。行諸支者亦皆是風，遍行大小支者亦是風，出入息者亦是風。略而言之，遍身行悉皆是風。大王！此名身內風界。」

《釋禪波羅蜜次第法門》卷四云：

「忽見自身氣息，從毛孔出入遍身無礙。」

由以上知悉經文所述，諸佛菩薩全身經絡全通，色身都佈滿氣機；而我們凡夫也有氣感，只是色身經絡打通的部分充滿氣機而已。所以氣佈滿色身的情況，佛經到處可見，難怪 老師(註:現應恭稱 Bhante)曾說：「最厲害的氣功師就是釋迦牟尼佛。」我想古代祖師大德每位都是厲害的氣功師，當然佛子不忘修心悟性為主。

○假設推論：

從上述文中推論，般舟行是利用特殊步法，來刺激經絡、活絡經絡，長養氣機，讓氣血上下流通，使氣入腦得定，得開智慧，再經佛法的實證修行，藉以明心。因而心水澄淨，無煩惱垢，自然感應見佛。

一般來說，不管是想證悟空性，立中見佛，或往生淨土，都一定要有菩提心、淨信心、重視持守淨戒、觀察五蘊無“我”，思辨“緣

起性空”，破除人我執而證空性，才能成就法味。

故提到氣的修行，就有人呵斥為外道、邪門，是錯用功夫。但從 Bhante 的開示與法宣師兄〔佛門禪修不談氣嗎？〕的引文中，我們應可明白般舟行為什麼要用蹠、踏的步伐來修持。祇要我們能以清淨心，把持不求、不住氣功的境界，體會『法尚應捨，何況非法。』的深義，而一心一力修正法，而不是學氣功的心態。〔氣〕是自然具足之物，何嘗不是一種殊勝的修行方便工具？

◎主題十一：蹠步的理知

○般舟行法不同於一般的散步、行步，具足了勁與穩的氣質。

但指導的善知識不同，步法可能就千差萬別。

○蹠步法應知的 共同常識：

《膝關節永遠保持輕柔的微彎曲，但不可拘泥僵直。》

《以胯提腳；平行前移；腳掌平鋪蹠下。》

○蹠步法應知的不同體會：

甲、《身體重心前移，藉身重力，足掌平鋪蹠下。》→震動足掌穴道

乙、《身體重心不向前移，足掌平鋪蹠下。》→步伐輕柔，長行輕鬆

○蹠步要訣：

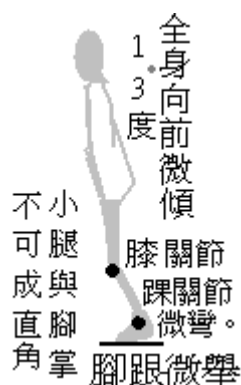
《1.收腹 2.微提肛 3.上身自然挺直 4.膝微彎
5.胯提腿 6.足平移 7.移重心 8.平蹠地。》

《諸法無自性》

《舟行中，心內斂，離五蘊，不管想，祇管念。》

◎主題十二：介紹三種行步法

○甲、上坡式



○預備姿式：

一、頭頂天. 頸挺直；收下顎. 縮小腹；

腰背自然挺直；眼微半閉，平視前方。

二、雙手肘適度彎曲，輕放腿臀側，手指微開放。

三、膝蓋永遠保持輕柔的微彎，有彈性而不僵硬

四、移動前，微提腳跟，身體以踝關節為軸，全身向前微傾 1-3 度，以形成衝力，增加蹠步的勁力。

但不是老態龍鍾的彎腰駝背。

註：此微提腳跟，可隨緣採用或不採用。

提腳跟時，祇微微擠壓到腳趾，久行才不會造成腳趾痛（如左圖）。此一動作為身體前傾的助緣。久試則能體會蹠步非踩步的涵義。



○舟行方法：

- 一、膝關節永遠保持輕柔微彎，微提左腳跟、同時身向前微傾。
- 二、右胯部提起右腳約一拳或半拳高，腳掌自然向前平移，左腳尖微力抓地向前推，身體重心，亦隨同前移。
- 三、雙手掌微翹，配合腳步適度前後擺動，間接增加腳蹠下時的力道。
- 四、蹠下時，右腳底平鋪著地，非腳尖或腳跟先著地；
膝仍微彎，不可拘泥僵硬(易造成臍關節、大腿的疲累)

註：蹠下步時的勁力，是身體往下的重力與身體前移的衝力，所形成的巧力。
不是用腳蹠下的蠻力。

- 五、再換左腳如上述方法踏出，如此左右輪流，舟行蹠步。

○註：利用上坡、上樓梯時，體會重心落在不動的那一隻腳，但身體的前進、向上的力道，卻也是來自此一隻腳的力道。

〔上坡式蹠腳步分解動作圖〕

自然站立→雙腳微開→雙膝微彎曲→深吸滿一口氣→

┌身體適度向前傾 1-3 度→(下列動作幾乎同時發動):

┌右胯抬起右腳，腳掌平鋪向前→

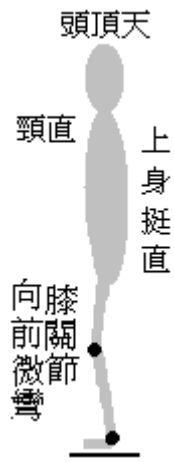
┌左腳跟適度向上挺起→

┌右腳掌向前平移 1/2、1/3 或 1/4、1/5 腳掌距離→

┌右腳掌伴著身體的移動，整體平鋪，夯下地板



○乙、下坡式



預備姿式

- 一、頭頂天，頸挺直。收下顎. 縮小腹. 腰背自然挺直.
- 二、眼微閉，平視前方
- 三、雙手各輕放腿側，手指微開放。
- 四、膝蓋永遠保持輕柔的微彎, 有彈性而不僵硬

○舟行方法:

- 一、行法中，上身挺直，膝永遠保持輕柔的微彎，
- 二、右胯部提起整條右腳，(不是用膝蓋抬舉。) 身體重心仍在左腳。
- 三、右腳掌自然向前平移。身體重心，亦隨右腳掌適度向前移，以形成衝力，增加蹠步的勁力。
- 四、右腳掌蹠下時，腳底平鋪著地，非腳尖或腳跟先著地；

註: 蹠下步時的勁力，是身體往下的重力與身體前移的衝力，所形成的巧力。

不是用腳蹠下的蠻力。

- 五、右腳掌蹠地後，重心已在右腳。左腳跟可提亦可不提。
- 六、雙手手肘適度微彎曲，手指張開，掌微翹，舉在腿. 臀側間。

行法中，配合腳步適度前後擺動，間接增加蹠下時的力道。

- 七、步伐大小、節奏如同上述。

註: 行法中，身體自然挺直，不可彎腰駝背。

注意: 上、下坡式的微小差異在身姿不同，但蹠步方法大同小異。下坡式的心永遠在後腳。

○丙、直震式

1. 二腳適度分開站好
2. 右腿舉起約 65-70 度
3. 左腳抓地，將身體推向前
4. 同時，右腳以適度力道，向地踏下，腳掌平鋪於地。
5. 換左腳亦如是行移、以適度力道踩踏。

○分解動作圖



◎主題十三: 步調節奏的理知

- (1) 步伐快慢節奏的不斷變換，能舒活筋骨又能活躍氣氛減輕疲勞。但若行法中，不知適度、時機，一味求變，節奏變化越快，痛感來

得越快。

【般舟三昧行法走法重點】

1. 般舟三昧「蹶腳步」依不同狀態分慢拍、中拍、快拍三種行法。
2. 先慢拍，次轉中拍，再轉快拍，後又回到慢拍中，每節約 5-7 分鐘。
3. 昏沉時記得要用快拍走，唸佛音聲要暢順不瘀氣。

「蹶腳步」的節拍分慢、中、快等三種行法。

步伐的大小，依慢、中、快拍節奏決定。

原則上，節奏越快，步伐越小。步伐太大，容易傷腳與亂心緒。

1. 慢拍約一腳掌、一腳掌半間；
2. 中拍約半腳掌、一腳掌左右；
3. 快拍則 1/2、1/3 甚至 1/4、1/5 腳掌。

初行者應以〈慢〉為主，適度搭配〈中〉，體會蹶法。較能領略蹶、呼吸、聲的要領，而且腳部也較能適應，心緒較能安定。

- 一、共修中要體會腳步由慢拍→轉中拍→轉快拍→再轉慢→轉中拍→快拍→慢拍的轉換技巧與攝心專一的關係，心、氣才不會亂掉。
- 二、一般以每拍 5-7 分鐘或幾圈為一節，依序轉拍漸進。最後收尾是由快轉慢結束。除非刻意，不可繞一圈或行幾十步，就把快慢全變換過了，既亂心又亂氣。

注：但若行人昏沉，欲睡，則可快速變換，使唸佛音聲順暢不瘀氣，以喚起警覺與提振精神。

三、行步中，步伐不宜過大，易造成急促與心亂、喘氣。

四、快拍時，可用類似溜冰滑步的方式蹶步，但要保持雙膝微彎的要領。

○建議：

初行者以體會步伐、念佛節調的正確與統一為主，故暫以同一步調，或慢或中拍初練薰修，得知步的要領與念佛聲法後，即進行慢、中、快的步調輪換。以符合 Bhante 所開示：

〔沒有經過快板的念佛體驗，不算真會念佛；般舟行〔捨身忘我〕的精神，體現在快板中；身體經絡藉由快板而打通；業障藉由快板而消解；氣力經由快板而到長足的增長；----。〕

◎貳：念佛

主題(十四)經論中的念佛認知

○《雜阿含經》550 經（大正 2，143b24~c2）云：

『聖弟子！念如來、應、等正覺所行法淨：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。聖弟子念如來、應所行法故，離貪欲覺、離瞋恚覺、離害覺；如是，聖弟子出染著心。何等為染著心？謂五欲功德。於此五欲功德，離貪、恚、癡，安伴正念正智，乘於直道，修習念佛，正向涅槃。』

釋尊開示修學念佛能使聖弟子所行清淨，而向於涅槃。但此一所念之佛，卻無限定念那尊佛。

○《城喻經》(大正 1, 423c16)：

『聖弟子，常行於念，成就正念。久所曾習、久所曾聞，恆憶不忘，是謂聖弟子得念守門大將，除惡不善，修諸善法也。』

○《婆沙論》(大正 27, 731a) 云：

『念能遍行，防護一切，我聖弟子，具念防護，捨不善法，修習善法。』
由上述可知當時的〔念佛〕在去除惡習和淨化身心的修道。

「念」可作遍滿的修行方便、工具；若熟練「念」則能得一心不亂，淺的也能念念相續。心專注於所緣境時，令五蓋暫伏，向於涅槃。

◎主題(十五):專念或隨所聞念佛的疑解

我們已知「般舟三昧」的意義是「現在佛悉立在前面的三昧」。

「現在佛」，是十方現在的一切佛。三昧修習成就了，能在定中見十方現在的一切佛，所以名「般舟三昧」。

○問 1:『見十方現在一切佛』，般舟初行中是專念一佛還是隨念多佛？

答:三昧修成，能見現在一切佛，但初修者因六根的都攝與淨念相繼的涵養薰修，尚待具足，不能依十方一切佛一起修，必須依一佛專修專念；待見一佛，修成了，才能漸漸增多，見現在的一切佛。

《大寶積經卷第 116 文殊師利所說會第四十六之二》(p0655b22) 說：「法界一相，繫緣法界，是名一行三昧。----。欲入一行三昧，應處空閑，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。隨佛方所，端身正向。能於一佛念念相續，即是念中能見過去未來現在諸佛」。

○問 2:『見十方現在一切佛』，為什麼經中單說念西方阿彌陀佛？

「般舟三昧」是能見現在一切佛的，修習時也是不限於念阿彌陀佛。如『大方等大集賢護經』說：

1. 「若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，清淨持戒，具足諸行，獨處空閑，如是思惟。於一切處，隨何方所，即若西方阿彌陀如來應供等正覺，是人爾時如所聞已，…繫念思惟，觀察不已，了了分明，終獲見彼阿彌陀如來」。

2. 「有諸菩薩，若在家，若出家，聞有諸佛，隨何方所，即向彼方至心

頂禮，心中渴仰，欲見彼佛，故作如是專精思惟……得見彼佛光明清徹，如淨琉璃」。

從上二段經文明顯的說：『於一切處，隨何方所，即若西方阿彌陀如來』；

『隨何方所，即向彼方』，而西方阿彌陀佛，亦是各方中的一方一佛。『般舟三昧經』也說：『菩薩聞佛名字，欲得見者，常念其方，即得見之。——菩薩如是持佛威神力。於三昧中立自在。欲見何方佛即得見。』又如：《華嚴經卷 46 佛不思議法品第三十三之一》云：

『佛子！諸佛世尊於一切世界、一切時，有十種佛事。何等為十？一者、若有眾生專心憶念，則現其前。』

由此，可知「般舟三昧」並非專修某佛的法門，是可以各隨所聽聞而念各方佛，見各方佛。祇是初行者當專修一佛為是。

◎主題(十六):般舟三昧的念佛淺解

般舟三昧的念佛見佛是念十方現在一切佛的法門；是專念現在佛而佛現前的三昧。

念佛三昧的修習，除「稱名念佛」的方法外，還有從佛像觀、生身觀、功德法身觀，到十方佛觀的次第增進。

但不祇是身踏步、口念佛而已，還得身口意三業無間的相結合。

要做到〈步有節、踏有勁、心專注、聲具足。〉

要做到步調與佛號一致，心也要專注在聲聲佛號中，不論時間長短，佛號多少，身心有多疲累，都必須要身、口、意三者同時相應。如此才容易修做到專一繫念，使心不散亂，而得般舟念佛三昧。

因此，修習般舟念佛三昧時，要做到般舟經所言：《宜一念，斷諸想》，除了踏步前行，必須心無二用，心不向外攀緣，惟一佛號，且念念唯此佛念，不念經、不念咒，不念他佛，要念念相續，沒有間斷。

般舟念佛行中，還要遠離掉舉、昏沉、痛感。要做到雜念不生，善惡念不起。縱有異像現前，心也應無所住，不懼不怖、不喜不樂。一旦萬緣放下，六根都攝，淨念相續，自能由舟行念佛而得定而見佛。因心繫一佛而專念無雜想，在三昧中心眼前現起的佛，不但相好莊嚴，端正無比，光明徹照，行者還能求法，滿足所願。

如《般舟經》言：〈見即問 問即報 聞經大歡喜〉

主題(十七):修習般舟念佛三昧而得見佛，心如何清淨？

《般舟三昧經 羼羅耶佛品第九》云：『佛告跋陀和：「——是法當

念佛當見佛。」

佛告跋陀和：「是菩薩當念佛、當見佛、當聞經，不當有著。」

佛陀於《無著品第五》說：「如是跋陀和。菩薩見佛，以菩薩心念無所著。何以故？」

說無所有。經說無所有，中不著，壞本、絕本，是為無所著。如是跋陀和！是菩薩守是三昧。當作是見佛，不當著佛。何以故？

設有所著為自燒。譬如大鍛鐵著火中燒正赤。有智者不當以手持。何以故？燒人手。

如是跋陀和。菩薩見佛不當著。色.痛.痒.思.想.生.死.識不當著。何以故？

著者為燒身。見佛但當念其功德。當索摩訶衍。

佛告跋陀和：是菩薩於三昧中不當有所著。不著者疾得是三昧。」

此段經文乃囑咐「當作是見佛。不當著佛」、「見佛但當念其功德」，又再三叮嚀於第九品：「是菩薩當念佛、當見佛、當聞經，不當有著」。

《般舟三昧經》無著品第五：「菩薩當作是念：諸佛悉在前立，當具足念諸佛端正，悉欲逮見一一想……復更作念：佛亦不用心得，亦不用身得，亦不用心得佛，亦不用色得佛。何以故？心者佛無心，色者佛無色，不用是心色，得阿耨多羅三藐三菩提。」

此段是告訴我等：念佛三昧當從佛的殊妙身相觀想開始，待得舟行、念佛、觀修成熟，諸佛悉立在前，見到諸佛的莊嚴妙相，同時又要起心自警，不執著于有相。

《般舟三昧經·羼羅耶品第九》又接著說：「跋陀和。是菩薩三昧者。是諸佛之藏諸佛之地。是珍寶淵海之泉。是無量功德之鎮益。明哲之經。當作是知三昧所出。如是從是中出佛。聞經正立於四意止中。何等為四意止中？」

一者.自觀身、觀他人身。自觀身、觀他人身者，本無身。

二者.自觀痛癢、觀他人痛癢。自觀痛癢、觀他人痛癢者，本無痛癢。

三者.自觀意、觀他人意，自觀意、觀他人意者，本無意。

四者.自觀法、觀他人法，自觀法、觀他人法者，本無法。」

這四種止觀法，本著〈觀心無常，觀法無我〉，重在一念清淨，本無所有的理念中，進行（觀自身他人身、自他痛癢、自意他人意、自法他人法），是以慧根、慧力為前導，使心安住于道法上，使正而不邪。

◎主題(十八):修般舟三昧行中的念佛方法是否有次第?

一般念佛修行者，大致曉得有四種念佛方法：

〔念佛三昧法門約有四種：

- (1). 持名念佛---取一佛名，一心稱念、
- (2). 觀像念佛---設立佛像，注目念佛、
- (3). 觀想念佛---觀想佛像，由上部起觀，佛像全現心中、
- (4). 實相念佛---即念自性，法身真佛，與空無二。]

(法爾網站:依根大悟入法門---修行法門 25 之 24)

○《大方等大集賢護分》卷 2 (大正 13, 876a~b):

『時，彼菩薩復白阿彌陀佛言：世尊！是中云何念佛世尊，精勤修習，發廣大心得生此剎耶？』

『賢護！時，彼阿彌陀佛復告彼言：諸善男子！汝若今欲正念佛者，當如是念！今者阿彌陀，如來、應（供）、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。→（以上持名念佛）

具有如是三十二相、八十隨形好。→（以上觀佛生身）

身色光明，如融金聚，具足成就眾寶輦輦，放大光明，→（以上觀佛法身）

坐師子座，沙門眾中說如斯法：其所說者，謂一切法本來不壞，亦無壞者，……乃至不念彼如來，亦不得彼如來。彼作如是念如來已。如是次第得空三昧。→（以上實相）

善男子！是名正念諸佛現前三昧也。』（大正 13, 876b）

○《十住毘婆沙論卷一二》（大正二六·八六上——中）說：

『新發意菩薩，應以三十二相、八十種好念（生身）佛，如先說。轉深入，得中勢力，應以（功德）法身念佛。心轉深入，得上勢力，應以實相念佛而不貪著』。

『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。……以緣名號，增長禪法，……當知得成般舟三昧。……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』。

初學者沒有天眼，不能見他方佛的，無法取相修習，所以念佛三昧的修習，初學者應先專修持佛名號，得成三昧，才能隨所念佛而得見。

故可擁推論知，念佛是有修習次第：

- (1). 持名念佛---取一佛名，一心稱念、
- (2). 觀像念佛---設立佛像，注目念佛、
- (3). 觀想念佛---觀想佛像，由上部起觀，佛像全現心中、
- (4). 實相念佛---即念自性，法身真佛，與空無二。

◎主題(十九):經論中的般舟三昧念佛次第

○經論:

修般舟三昧的進道歷程，如『大方等大集經賢護分』卷二（大正一三·八七六上—中）：『善男子、善女人等，若欲成就菩薩摩訶薩思惟一切諸佛現前三昧，亦復如是。其身常住此世界中，暫得聞彼阿彌陀如來、應供、等正覺名號，而能繫心相續思惟，次第不亂，分明睹彼阿彌陀佛，是為菩薩思惟具足成就諸佛現前三昧。

因此三昧得見佛故，遂請問彼阿彌陀佛言：世尊！諸菩薩等成就何法，而得生此佛剎中耶？

爾時，阿彌陀佛語是菩薩言：若人發心求生此者，常當繫心，正念相續阿彌陀佛，便得生也。』

『時彼菩薩復白阿彌陀佛言：世尊！是中云何念佛世尊，精勤修習，發廣大心得生此剎耶？』

『賢護！時彼阿彌陀佛復告彼言：諸善男子！汝若今欲正念佛者，當如是念！今者阿彌陀，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。→（以上德號）

具有如是三十二相、八十隨形好。→（以上色身）

身色光明，如融金聚，具足成就眾寶輦輦，放大光明，→（以上法身）

坐師子座。沙門眾中說如斯法：其所說者，謂一切法本來不壞，亦無壞者，……乃至不念彼如來，亦不得彼如來。彼作如是念如來已。如是次第得空三昧。→（以上實相）

善男子！是名正念諸佛現前三昧也。』

《佛說般舟三昧經》行品第二：

『佛言：菩薩於此間國土。念阿彌陀佛專念故得見之。即問。持何法得生此國。阿彌陀佛報言：欲來生者當念我名。莫有休息則得來生。

佛言：專念故得往生。→<持名>

常念佛身有三十二相八十種好。→<觀像>

巨億光明徹照。端正無比。→<觀想>

在菩薩僧中說法不壞色。何以故？色。痛。痒。思。想。生。死。識。魂。神。

地。水。火。風。世間。天上，上至梵、摩訶梵不壞色。→<實相>

用念佛故得是三昧。』

註：一切法本無自性，故不壞、不隨，色亦無自性，故無色可壞、可隨。乃至識亦如是。

『佛言：善哉。颺陀和。色清淨故。所有者清淨。欲見佛即見。見即問。問即報。聞經大歡喜。作是念：佛從何所來？我為到何所？自念佛無所從來，我亦無所至。自念欲處。色處。無色處，是三處意所作耳。我所念

即見。心作佛。心自見。心是佛心。佛心是我身。心見佛。心不自知心。心不自見心。心有想為癡心。無想是涅槃。是法無可樂者。設使念為空耳。無所有也。菩薩在三昧中立者。所見如是。』

○推論：

由上經文理知般舟三昧的念佛方法是有次第、有順序的念佛：

- (1). 持名念佛---取一佛名，一心稱念
- (2). 觀像念佛---設立佛像，注目念佛
- (3). 觀想念佛---觀想佛像，由上部起觀，佛像全現心中
- (4). 實相念佛---即念自性，法身真佛，與空無二。]

「般舟三昧」是大乘念佛三昧的代表，《大智度論》(大正 25, 262a)云：「般舟三昧是菩薩位，得是般舟三昧，悉見現在十方諸佛，從諸佛聞法斷諸疑網，是時菩薩心不動搖，是名菩薩位。」

般舟三昧內含四類：

(1) 念佛德號；(2) 念佛生身；(3) 念佛法身；(4) 念佛實相。

有次第的漸進修念佛。由淺而深，有順序的修習：

1. 念佛十種德號：須先瞭解德號的意義，以緣名號，增長正念。
2. 念色身佛：舍諸亂意，念念觀想佛的生身三十二相八十種好，放巨億光明，在眾中說法。
3. 念法身佛：捨諸亂意，念念心向佛國方所，觀想佛國依正莊嚴，佛及菩薩、羅漢的悲智解脫，一切功德法身。又如《大智度論》說：「三世十方諸佛及諸佛從初發意乃至法盡，於其中間所作功德神力，皆是念佛三昧所緣。」

從此觀而引入「實相」還有一過程—「唯心念佛」：當佛現在前，應念：「佛沒有來，自己也沒有去，乃「意所作耳」，只是自心三昧所現的境界。類推到三界生死，皆自心所作，自心所現皆虛妄不實。

4. 實相念佛：從上三類而引入，是次第的，如「般舟三昧」的念佛是假想觀。次第而進，念佛見佛，觀定境唯心無實，而悟入不生不滅。

從前三類假想觀修習增上，進觀定境唯心無實，而悟入不生不滅。正如《大智度論》曰「無所念，是為念佛。」整個過程是從起修的有想念，而趣向離想念的涅槃境界。

利根深智者，如般若法門念佛，不需次第，直入實相；觀佛色身功德當體即空，直契真如的實相念佛。○

◎主題(二十)持名念佛淺知：

《No. 1030 華嚴念佛三昧論》

『三念佛名字成就最勝方便者 夫法身無朕。』

假于名而法身顯矣。報化無邊。緣于名而報化該(賅)矣。

<須彌偈讚品>云:〔甯受地獄苦,得聞諸佛名。不受無量樂,而不聞佛名。所以于往昔,無數劫受苦,流轉生死中,不聞佛名故。但聞佛名,已植勝因,何況數數繼念。〕

如<文殊般若經>云:〔欲入一行三昧。應處空閒。捨諸亂意。不取相貌。繫心一佛。專稱名字。隨佛方所。端身正向。能于一佛念念相續。即是念中能見過去未來現在諸佛。何以故?念一佛功德無量無邊,亦與無量諸佛功德無二。〕』

主題《廿一》如何一邊學習口唸聖號,

一邊體會〔聲〕的理知

以〔阿彌陀佛〕聖號為例

☆發音法:

1. 阿 a 低沉音,張喉嚨氣自然會吸入肺中。
2. 彌 mi 發顎處女聲音配合閉嘴唇。
3. 陀 ta 是多音 ta 轉發為中音 tah。
4. 佛「閩南音」是要唸 fu. 唸時嘴張微提肛. 氣從丹田急速發出

☆『阿 a』與『痾 o』音的功能區別:

1. 『阿 a』通真氣力量大,適合昏沉時用。
2. 『痾 o』氣較內斂,定意強,心亂時用,但久用易造成昏沉。

註:唸〔佛〕字時,氣從口吐出,胸肺才不會緊、悶。

註:腳步蹵下時,同時唸聖號。一步一字,大聲唸。步步有勁,聲聲結實.縱是不方便出聲,亦須口唇張開如出聲唸時狀態。

主題《廿二》練習一邊口唸聖號,

一邊與蹵腳步的節奏相統合

原則:以步導聲,聲隨蹵出,一步一字一聲,節奏一致。

(1)行法中,步伐的節拍→步伐節奏變化越快,痛感來得越快。

「蹵腳步」的節拍分慢拍、中拍、快拍等三種行法。

也有行人以最慢、慢、中快、快、最快區分。

初行者應先以慢為主,再適度搭配中、快,體會蹵法。較能領略蹵、呼吸、聲的要領,而且腳部也較能適應。

一、要體會腳步由慢拍→轉中拍→轉快拍→再轉慢→

又轉中拍→快拍→慢拍的轉換技巧與攝心專一的關係。

二、應掌握要繞幾圈或幾分鐘後，再轉拍的節奏，不可繞一圈或行幾十步，就把快慢全變換過了。一般以每拍 5-7 分鐘或幾圈為一節，依序漸進。但若行人昏沉，欲睡，則可快速變換，使唸佛音聲暢順不瘀氣，以喚起警覺與提振精神。

三、行步中，步伐不宜過大，易造成急促與心亂。喘氣。

快拍時，步伐可用類似滑步的方式蹠步，但要保持雙膝微彎，不挺直的要領。

(2)聲、步的結合：〈蹠出去，喊出來〉～以步導聲，聲步一體。

每踏一步，即念聖號一字。步伐節奏越快，唸聖號的速度即越快。即步伐與唸聖號的節拍要一致。

《一步一字一聲，聲步統一節奏，步有勁，聲結實》。

以《阿彌陀佛》聖號為例：

踏蹠右腳時，唸〔阿〕字；踏蹠左腳時，唸〔彌〕字；

踏蹠右腳時，唸〔陀〕字；踏蹠左腳時，唸〔佛〕字。

右腳先左腳後，依序踏蹠、念，連續不斷。 (5)

乙-練習一邊口唸聖號，

一邊學習呼吸換氣

行法中，何時呼吸、換氣？

因每人肺活量不同，輕鬆或緊張狀態不同，而有差異。若憋氣太久，會造成胸悶肺緊不舒服，故應在初期練習中，用心體會，掌握換氣、呼吸的最佳時機，成為一種節奏。

但最簡單的方法是〈不管想，祇管念。〉覺得呼吸有點憋氣感，就自然的換氣。

重點：讓念佛、蹠步、呼吸均有節奏，相合順，則行法中，心自然安穩。身、心、息三者平和穩定，行法中應會減少掛礙。

目的：讓呼吸、換氣在行法中，成為一種節奏、一種節拍，能與念佛聖號有節奏的配合，使行者一心行法。

一則行法中，能保持心的從容、安穩、輕鬆與無所礙。

二則不會造成佛號與步伐節拍的錯亂。

要領:採腹式呼吸法

(1)呼吸換氣方法的掌握。

(2)換氣舉例:以慢板為例

極慢板:一字唸出後，唸下一字前，快速吸氣、換氣。

吸~<阿>~吸~<彌>~吸~<陀>~吸!<佛>~吸~<阿>~吸~

慢板:二字唸出後，唸下一字前，快速吸氣、換氣。

吸~<阿.彌>~吸~<陀.佛>~吸~<阿.彌>~吸~<陀.佛>

方法:找出最佳的換氣時間點

一.依個人的肺活量，在慢板、快板的行法中，專注的體會
在念聖號中的某字時換氣，呼吸與念佛聖號能調和、能
隨順，沒有憋得過份或換得太快的弊病。

二.拿捏慢板、快板的換氣的位置，每次行法時，即依此位
置呼吸、換氣，成為一節奏。

註:若因體力、或特殊情況，則暫隨順因緣改變呼吸、換氣位置。

注意:換氣是在一步落地後，在唸下字前，立即快速吸氣，聖號與步伐
是連續不斷的。而不是把聖號延後念，不是把佛號暫停先換氣。

若是如此，步調與唸佛節奏就亂了。(6)

註:(1)分別在慢、快的節拍練習中，用心體會如何種換氣較自在?

(2)最快板節拍的練習，應體會一句、一句半、二句---等節奏，何
者較自在?

(3)掌握住換氣的關鍵時刻，在行法中，就能從容自在。

(4)行法中保持笑容，偶爾笑出聲，把心胸的悶氣笑開來。

主題《廿三》練習一邊口唸聖號，

一邊〔不管想，祇管唸〕

理知:〔去六根、離五蘊、棄身見，不管受、不管想，祇管念〕
般舟行法，易見境界。境界起於心，心境本不二。

《華嚴》云:〔無不從此法界出，無不還歸此法界。〕境無
好醜，因心成異。

《金剛經》云:〔一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，
應作如是觀。〕行法者當於幻境中反觀自照，了悟諸法無自
性，自能不著境相、不為境轉。

《佛說般舟三昧經》曰：〔宜一念 斷諸想。〕

就是要行者都攝六根，惟持守一清淨念頭。不起雜念；不思根基、福報、業障、法益；不思現眼前困難和障礙；不思其餘經、咒、聖號，就惟一心專念所修聖號。

《寶積經·卷五十七》：「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」

古德曰「歡喜做，甘願受。」行者當以懺悔心面對因果，善惡之報，如影隨形；三世因果，循環不失。要知前世因，今生受者是；要知後世果，今生作者是。故在行前應先做懺悔，行後做功德迴向。

主題《廿四》○繫心念佛的方法如何？

念的方法是，用一句佛號從心裡起來，用口念出聲音來，再用耳朵（耳根）聽進心裡去。心起、口念、耳聽；聽回心又再起，又口裡念、耳裡聽，這樣三處循環轉動，這就是「心口耳相續循環」。

請至法爾禪修中心網站-法門介紹-《金剛念佛法門要訣》參閱

主題《廿五》四種念佛中，為什麼持名念佛最為殊勝？

因觀想念佛，境廣心粗，不易成就。觀像念佛，有像可觀，離像難現。實相念佛也不易契入。而提起一句洪名，妄想立即轉化，簡單易行，故持名最為殊勝。（徐恒志上師《幻齋隨筆》）

主題《廿六》初修般舟三昧行中，何種念佛最方便？

念佛四種方法即是實相念佛、觀想念佛、觀像念佛、持名念佛。《實相念佛》就是念自性本有之佛，即自性天真佛，它要用般若智慧之光，去照見一切客觀存在的現象，它的本性都是空的，天臺止觀，禪宗參究向上，都是用這種方法。

《觀想念佛》即是依《觀無量壽佛經》作十六種觀想，---

《觀像念佛》即觀佛形像，心常繫念。

《持名念佛》即只念阿彌陀佛名號。

實相念佛：著重自力，依靠自己的力量，不向外求，親證本有之佛，但凡夫被無量劫來業障所遮蔽，怎麼能一時頓悟，親見本有之佛呢？故實相念佛一法，一般人不可運用。

觀想念佛：要作十六種觀想，並且不能間斷，也非人人都能修學的。

觀像念佛：必須依靠佛像，像去還無，因成間斷。

只有持名念佛，下手最易，成功最快，只要念念相繼，一心不亂，實相妙理，即在其中了，不勞觀想，不勞觀像，如子憶母，一定能夠依靠佛的加持力量，往生西方，一旦往生，即出輪回，成佛也就不遠了。（李炳南原著《淨土法門疑難問題解答》）

【殊師利所說摩訶般若波羅蜜經】曰：

佛言：「若善男子，善女人，欲入一行三昧。應處空閒，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字，隨佛方所，端身正向，能於一佛念念相續，即是念中，能見過去未來現在諸佛。」

○主題(二十七) 觀像念佛淺知：

對佛形像，想佛相好光明等。

就是建立一尊佛像，用此一尊佛像來觀。觀的時候，是有一定次序的。先從觀佛的兩眉中間的白毫觀起，觀成功了，再從其他一部分一部分地觀。觀像是可得一心不亂。

《大寶積經》卷八十九：「大精進菩薩見比丘所繪的佛像，乃發心出家，持畫疊像入於深山觀察，觀此畫像不異如來，遂悟得諸理，成就五道，獲普光三昧，見十方佛等。」

《般舟經》〈四事品〉第三，亦言及「作佛形像」為修般舟三昧的速成方法之一，凡此、皆顯示《般舟經》對於佛之形相觀察入微而且十分重視，因此重視觀佛的方法。

○《觀無量壽佛經疏妙宗鈔》，（卷4）《大正》37, 頁0217 上：

『般舟三昧初觀足下千輻輪相，次第逆緣至肉髻相。』

○主題(二十八) 觀想念佛淺知：

觀想就是用自己的心，時時刻刻的專注觀想所想的佛，須注意己心無二用，不能攀他緣。

古注說：以我心眼觀想彼佛。

觀經說：「諸佛如來是法界身，入一切眾生心想中。」

觀想佛之正報、依報等。依照《觀無量壽經》，對阿彌陀佛極樂淨土的依正莊嚴，作十六種觀法，觀行若得純熟，則開目閉目，無非極樂，立可轉娑婆為淨土，其所得三昧，如般舟三昧。

○觀想念佛：

謂觀想佛之相好。可分為二類：

一者、明一相，即隨三十二相中，若觀一相，則重罪皆滅。如《觀佛三昧海經》所述，佛為父王說白毫觀…婉轉右旋猶如秋月，十稜成就，內外通明如白琉璃筒亦如暗夜中的明星，不論觀成或觀不成，皆滅九十億那由他恆河沙微塵數劫生死重罪。

二者、明全身，如《坐禪三昧經》所言，若行者求佛道，入禪先當繫心念佛生身，莫念地水火風…天地萬類及諸餘法，但念佛身處在虛空，如大海清時，有金山王相好圓滿，出無量清淨光明於虛空相…常念佛身便得十方三世諸佛悉在目前…可除無量劫罪。

○主題(二十九):實相念佛的淺知

實相就是真如本性，就是「妙真如性」。實相念佛，就是念自性法身佛。自性法身就是自己的真心，此心就是佛，所以能念心外無有佛為我所念。佛就是心，所以，所念佛外無有心能念於佛。無能無所，所以，能所雙亡，心佛一致。

「實相念佛」純粹是理念，是無相之念，持名念佛還有一個「名」，有名就是有相，而「觀像」、「觀想」也都有相。

○主題(卅):「實相念佛」怎麼念呢？

「念而無念，無念而念。」

「實相念佛」純粹是理念，是無相之念，不像持名念佛還有一個「名」，有名就是有相，而「觀像」、「觀想」也都有相。「實相念佛」既沒有相，怎麼念呢？沒有相，就是沒有念，一念不起，怎麼念？還是會起念頭的！只是起念時，不要起分別的念頭，因為分別就是妄念，所起的，既不是分別心，也不是妄念，而是清淨的念頭，也就是淨念。

「念而無念，無念而念。」就是實相念佛。實相理體，如如不動，一念不起，可謂無念。不起妄念，只起淨念，可謂有念。無念是寂，有念是照，寂照圓融。寂而常照，是無念而念。照而常寂，是念而無念。

這是純粹的理念，最難領悟。

◎主題(卅一):修般舟三昧行中的念佛聲的大小淺知

《持名四十八法》卷一〔高聲持名〕p0786c19(00)

「若神志昏沉時。或妄想紛起時。振作精神。高聲念佛。到得數百聲。自換一番境界。且耳根最靈。外緣易入。聲感心動。雜想熾然。惟高聲念佛。能護耳根。而啟心靈。心聽自聲。聲聲快足。一切閒是閒非。自然罷遣也。」

《持名四十八法》卷一〔低聲持名〕p0787a02(00)

「若精神散失時，或勞極逼迫時，不必高聲。但收斂神明，低聲細念，候氣息完固，精神勃興，便可高聲念佛。」

《萬善同歸集》曰：(卷上 T48n2017_p0962a19(04)_p0962b08(04))

「寶積經」云：『高聲念佛，魔軍退散。』

「業報差別經」云：『高聲念佛誦經，有十種功德：
一、能排睡眠。二、天魔驚怖。三、聲遍十方。四、三塗息苦。
五、外聲不入。六、令心不散。七、勇猛精進。八、諸佛歡喜。
九、三昧現前。十、生於淨土。』

○主題(卅二)般舟行中，念佛聲的堅持

般舟行中要念佛，就要喊出聲，就算嗓子嘶啞，喊不出聲了，祇要抱著〈身為心之奴，心為身之主〉的意念，不要理會越喊會越疼的通病。越喊不出來越堅持喊，不管是否喊得出聲或喊不出聲，都必須要喊要念，不要中斷。喊出聲是修行、喊不出聲也是修行，但不喊不念就不叫修行。

要如此不斷的喊，不斷的踏，踏與喊相續不斷，積累到相當程度後，自會有不思議的回饋。

○主題(卅三):法爾的金剛念佛法簡介

○法門要訣

偈語

「鼻息自然齒牙含，唇唸無聲耳根聞。
舌根輕動觸覺知，眼觀諸行心一境。」

○過程境界

偈語

「六根攝入彌陀唸，唇念彌陀轉心唸。
淨念相繼無間斷，忽入境空覺猶在。」

○悟空體見性

偈語

「清淨體空應緣現，身覺心知具消殞。
真照無邊說似他，分別才起又離真。」

○主題(卅四):何謂金剛持？正確的行法是如何？

法爾網站修身小參八十、參問：

依個人修行的境界不同，金剛持是有很多層次的。

- (1)唇動、齒動、舌動、喉出微聲、耳能聞，
- (2)唇動、齒不動、舌動、喉出微聲、耳能聞，
- (3)唇不動微張、齒不動、舌動、喉出微聲、耳能聞。
- (4)進入心唸耳聞的境界:修行者一到(3)的境界時，慢慢會進入舌也動不了，因此時氣已具足，強迫色身所有器官都不能動，此時就會進入心唸耳聞的境界。

- (5)再繼續用功會進入心唸心聞的境界，
 (6)再繼續用功會進入心唸也起不來的階段，僅住一覺知而已。
 (7)行者繼續禪坐，即能正式進入深定中，即會失去色身存在的感知。

主題《卅五》◎步聲統一的淺知

原則:以步導聲，聲隨擡出，一步一字一聲，節奏統一。

方法:以慢速阿彌陀佛聖號為例

甲、四字

●
 阿 彌 陀 佛

右舉○右觸地 左舉○左觸地 右舉○右觸地 左舉○左觸地

乙、六字

● ● ● ●
 南 無 阿 彌 陀 → → 佛

右舉○觸地○左舉○左觸地○右舉○右觸地○左舉左觸

◎聲息統一的淺知

依個人呼吸長短與念佛節奏的快慢自我調整。

切記:不要閉氣念佛，找出念佛節奏中的換氣點，快速換氣。

◎主題(卅六):如何突破擡步苦痛?

『經行中就像在禪坐中，

觀身根的痛一樣，

你的心不為痛所左右，

如果你不能超越這個聲塵或痛覺的話，

雖有一些境界，但都沒有實用，

到死亡來臨的時候，心地還是會亂糟糟的。』

法爾網站-法門介紹～《如何帶領大眾經行》

在痛中，一心一意觀想，痛與自心不相關，

在堅持、堅持，再堅持中，將痛消融掉。

只要你真正地、切實地放下了這個《我》，

空掉這個《我》，達到《無我》的境界，

進入法性的空性中去，就能不覺知痛了

金剛經曰：

《凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來》

○主題(卅七):如何突破疲累、睡意與昏沉?

大聲念佛，

跑香：般舟跑香，不但要跑的快，還要高聲念佛！

猛跑過後，再按正常進度念佛舟行



[[法門介紹](#)] [[修行法門](#)] [[首頁](#)]