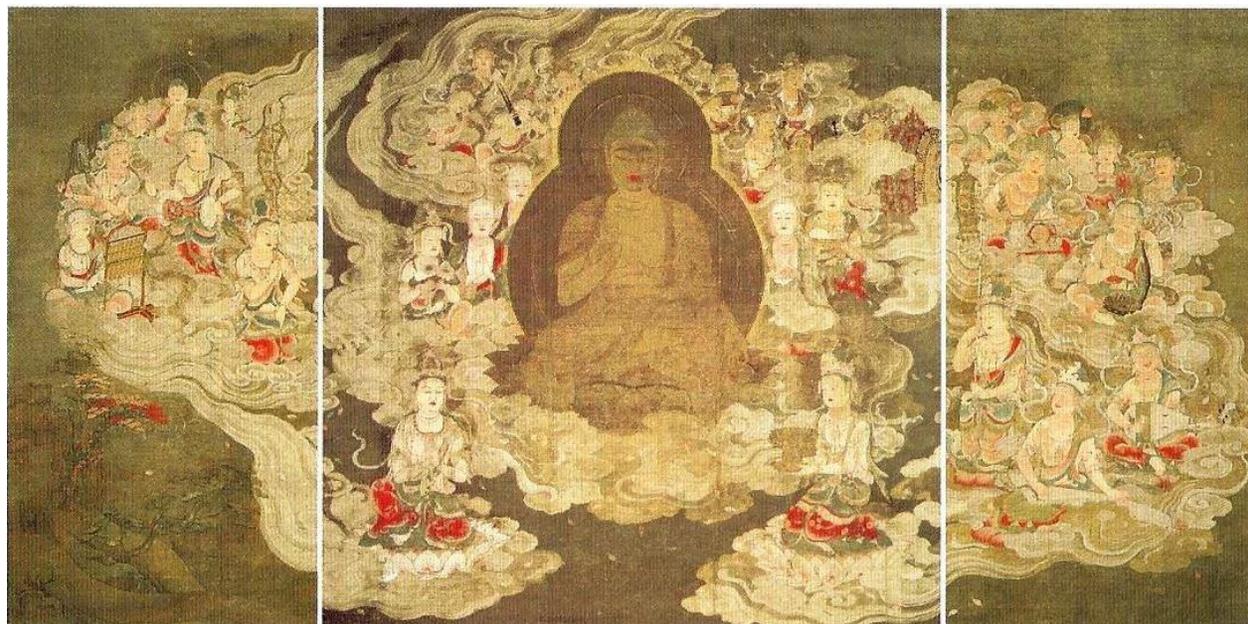


# 從持名到實相

## ——淨土法門的核心願力

近藏法師 2026 年 1 月 3 日中午講於金佛聖寺



(上圖：日本平安時代 (794-1185) 末期「阿彌陀佛來迎圖」。)

諸佛菩薩、上人、各位法師、居士：阿彌陀佛！

今天安排近藏在佛七圓滿日，和大家結法緣。明天是禮拜天，我們要慶祝阿彌陀佛聖誕，等於是這次念佛七的加長版。希望在座每一位明天都可以再回來，同時也多邀幾位親友一起參加，共同慶祝阿彌陀佛聖誕——這是非常吉祥的日子。

這七天，我們聽了上人 1975 年在奧立岡州佛根地舉行戶外佛七時的開示。在開示裡，師父提到**四種念佛**方法。我想問問大家，還記得嗎？這個一定要記得。(有人回答：觀想。)對，觀想念佛。(有人回答：觀像。)一個是觀想，一個是觀像。雖然聽起來很像，其實不一樣。我先講**觀像念佛**。

## 一、觀像念佛

這個方法很直接，就是觀一尊阿彌陀佛的像。師父說，可以是看得到的佛像，不管是紙上的照片，或者立體的雕像，都可以。

「觀」就是專心看著這尊阿彌陀佛像，同時念佛的名號。就像現在投影片上的這尊佛像。我知道有些人很歡喜看這一尊。其實阿彌陀佛的像有很多不同的顏色、不同的姿勢。

那麼觀像，要觀哪裡呢？

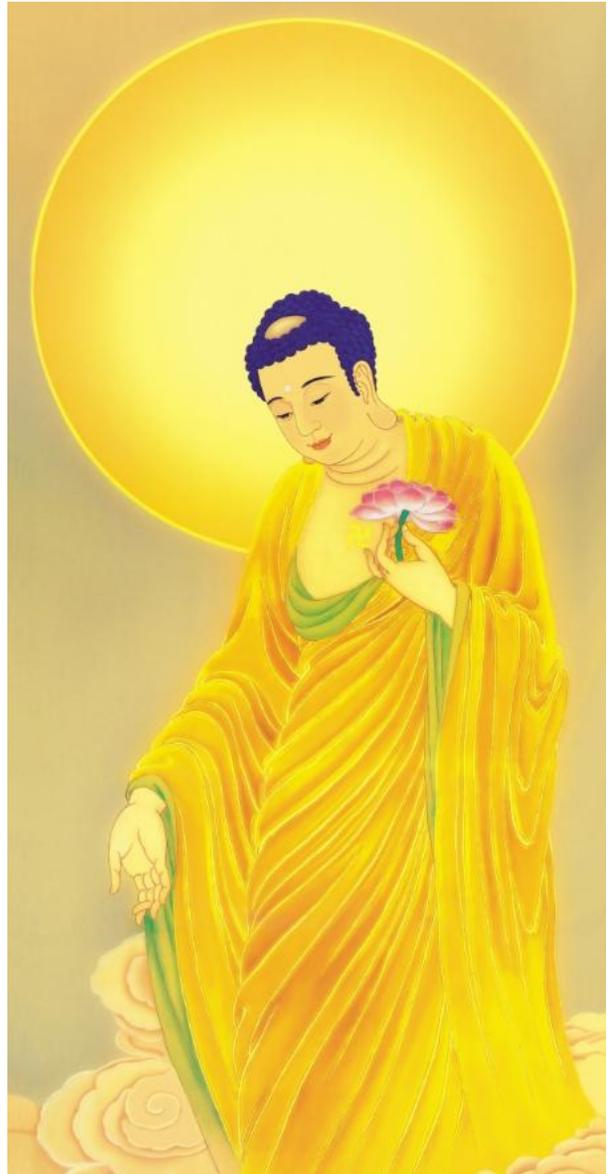
聽眾一：我觀頭的地方。

聽眾二：我觀全身。

聽眾三：我觀白毫。

師父在開示中也說，觀白毫，就是觀阿彌陀佛的眉間放白毫相光。我自己則喜歡觀佛接引的手。

其實一尊佛像，隨著每個人和佛的因緣不同，都能啟發專心念佛、求生極樂的心。所以大家答案不一樣，都可以。只要能讓你歡喜念佛、發願往生極樂，觀哪裡都可以。



## 二、觀想念佛

觀想念佛，不一定是觀圖片，而是取一段經文的內容，在心內觀想。

師父在開示中提到〈阿彌陀佛讚〉：

阿彌陀佛身金色，相好莊嚴無等倫；  
白毫宛轉五須彌，紺目澄清四大海；  
光中化佛無數億，化菩薩眾亦無邊；  
四十八願度眾生，九品咸令登彼岸。



（上圖：日本鎌倉時代「阿彌陀佛來迎圖」。）

我們每天開始念佛前，都會念一遍〈彌陀讚〉，所以有些人就歡喜觀整段讚文。

在《無量壽經》裡，也提到**十六種觀法**，叫做**十六觀**。每一觀都可以用來練習觀想念佛。這裡簡單提一下，如果有人想練習觀想念佛，可以參考十六觀的內容，也可以觀〈阿彌陀佛讚〉的每一句。

這八句〈彌陀讚〉，有人觀想整段，有人只觀一句，比如觀「阿彌陀佛身金色」，或觀「光中化佛無數億」。還是看個人因緣，對不對機。有人會說：「我沒辦法觀，觀著觀著就打瞌睡；看佛像也會打瞌睡。」這也是常見的情況。

### 三、持名念佛

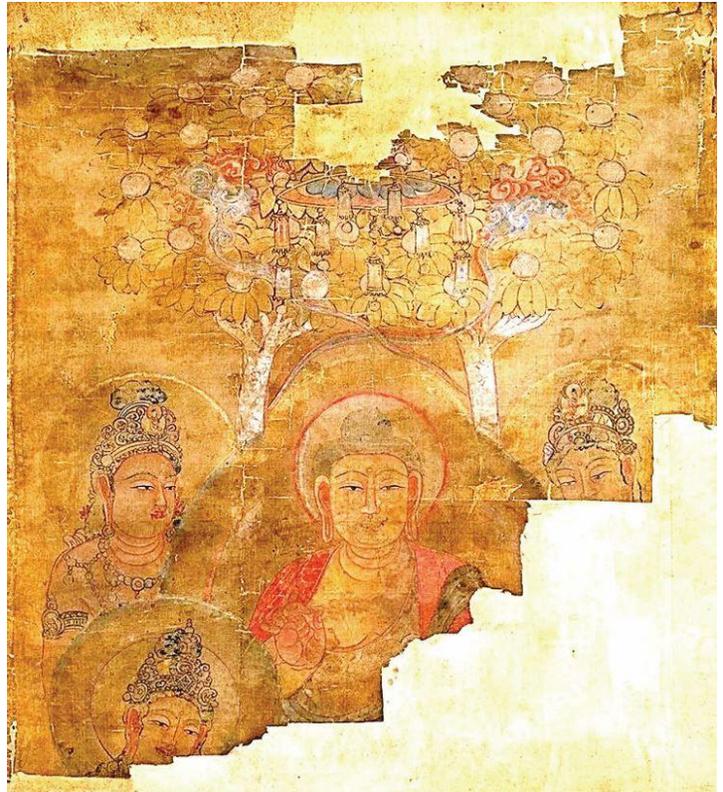
持名念佛，就是直接念「阿彌陀佛」，或者「南無阿彌陀佛」。這幾天我們都在練習。

師父講過：「嘴巴要唸出聲，耳朵要聽進去，心裡同時要有『阿彌陀佛』的字。」

除了聽自己念佛的聲音，也要聽得到大眾念佛的聲音。因為是共修，不是整個大殿只聽到你一個人的聲音。要同時聽得到自己，也聽得到別人，這就是和合。

那麼止靜的時候可以出聲嗎？當然不行。我們有二十分鐘止靜，這段時間如何持名念佛？還是可以念，只是不出聲。師父說這叫「金剛念」——嘴巴動，但不發聲。

如果不出聲，那聽得到自己念佛的聲音嗎？當然聽得到。我們最熟悉的就是自己的聲音。所以金剛念還是繼續聽自己念佛，而不是注意周圍的動靜，例如：「怎麼有人出聲？怎麼有人走出去？」所以止靜時，專心聽自己持名的聲音，就不會留意其他東西。



(上圖：初唐 敦煌殘本「阿彌陀佛說法圖」  
法國吉美博物館藏。)

## 四、實相念佛



第四種是實相念佛。很多人一聽到「實相」就覺得很深奧。

所謂實相念佛，就是即使打瞌睡，心裡也不離念佛。實相無相，無所不相。我們現在的一切，都沒有離開這個實相。

比如剛才說的這尊佛像，是不是實相？是，也不是。它是實相的一部分，但不能完全代表實相，你、我也不離實相。

師父說過：「如果真正明白實相念佛，參禪也是念佛，念佛也是參禪。」

就不會有「你的法門不好，我的比較好」這種分別。因為真正明白實相念佛，一切都在念佛當中。

即使打瞌睡，甚至罵了人，罵完心裡後悔：「我不該這樣罵他。」這一念覺照，也沒有離開實相。

（上圖：鎌倉時代「回頭阿彌陀佛立像」，現藏於日本京都禪林寺。）

實相念佛是一種智慧。明白一切都在念佛之中，念念之間念佛，念得更加綿密。

前面的觀想念佛、觀像念佛、持名念佛，其實都沒有離開實相念佛。一通一切通，只要修到究竟，最後都歸於實相念佛。

這四種念佛：觀想念佛、觀像念佛、持名念佛、實相念佛。每個人可以選擇適合自己的方法。

當然，大多數人在平常，尤其在佛堂共修時，主要還是以持名念佛為主。我們沒有辦法辦一個「實相念佛」的法會，只能辦持名念佛的佛七。這是最普遍、也最穩當的修行方法。

## 極樂世界成就如是功德莊嚴

舍利弗，  
極樂國土，  
成就如是功德莊嚴。

為什麼要念「南無阿彌陀佛」？

阿彌陀佛為什麼不念我？

因為你沒有發願叫眾生念你！



在《阿彌陀經》裡有這麼一句：「舍利弗，極樂世界成就如是功德莊嚴。」這句「成就如是功德莊嚴」在經中重複了好幾次，每次講到不同的莊嚴境界後，佛都會再說：「極樂世界成就如是功德莊嚴。」意思是說，整個國土就是這樣功德莊嚴成就的。

那麼，這個「功德莊嚴」——是誰的功德？阿彌陀佛。極樂世界的一切清淨、莊嚴，都是阿彌陀佛的功德莊嚴。

有人會問：「為什麼要念阿彌陀佛？阿彌陀佛為什麼不念我？」

師父在開示裡講得很清楚：「因為我們沒有發願要讓眾生來念我們；而阿彌陀佛發過願，要讓一切眾生都來念他。」

所以，極樂世界的種種莊嚴，都是從阿彌陀佛的願力所成。

眾生念佛，希望將來往生極樂，或者現世消災延壽，那麼阿彌陀佛的功德力量從哪裡來？是從阿彌陀佛當年所發的「四十八大願」來的。

## 阿彌陀佛四十八願

根據善導大師所說，阿彌陀佛四十八願當中，有五個願最為關鍵。今天提出來介紹，能不能全部講完，就看時間了。

在正式介紹之前，先簡單說一下這四十八願的背景。阿彌陀佛還沒有成佛之前，曾經出家做比丘，名叫「法藏比丘」。這四十八願，就是他在做法藏比丘時所發的。那麼，法藏比丘跟哪一位佛出家的呢？是「世自在王佛」。

法藏比丘在世自在王佛座下出家之後，便對佛發願說：「我將來也要成佛！而且



成佛之後，我的國土一定是最清淨、最莊嚴的。不但最莊嚴，還要讓十方世界所有眾生都能到我這個國土來。」他沒有說：「高的能進來、矮的不能；有錢的能進來、沒錢的不能；受五戒的能進來、沒受戒的不能。」沒有這些分別，而是十方一切眾生都可以到他的國土。

世自在王佛聽了，就說：「哦，你這個願可真大啊！」於是，世自在王佛便詳細地向法藏比丘介紹二百一十億諸佛的國土清淨莊嚴，並現出這些國土讓他親眼觀看。

法藏比丘聽聞眼見之後，他花了「五劫」——這麼長的時間，不是幾天而已，去思惟、觀察這二百一十億佛國的莊嚴功德。經過五劫思惟之後，法藏比丘說：「我的國土應該是這樣。」世自在王佛就問：「那是怎麼樣呢？」

於是，法藏比丘開始一條一條地陳述所發的四十八大願：

## 第一願：國無惡道願

【第一國無惡道願：設我得佛，國有地獄、餓鬼、畜生者，不取正覺。】

法藏比丘說：「我現在雖然還是比丘，但將來若成佛，我的國土絕對不會有地獄、餓鬼、畜生三惡道；如果還有，我就不取正覺。」

這是他以五劫思惟所得的第一個國土特徵——沒有三惡道。

如今法藏比丘已經成佛，名號叫阿彌陀佛，國土叫極樂世界。這就證明第一願已經成就、圓滿了。極樂世界沒有地獄、餓鬼、畜生，沒有三惡道。

第一願圓滿了，接著有第二願、第三願、第四願……一直到第四十八願。四十八願合起來，成就了極樂世界種種的功德莊嚴。



（上圖：極樂世界圖局部，現藏於臺灣國立故宮博物院。）

善導大師說，在四十八願中，有五個最關鍵、最核心的願。

## 住定證滅願

### 第一個核心願：住定證滅願（第十一願）

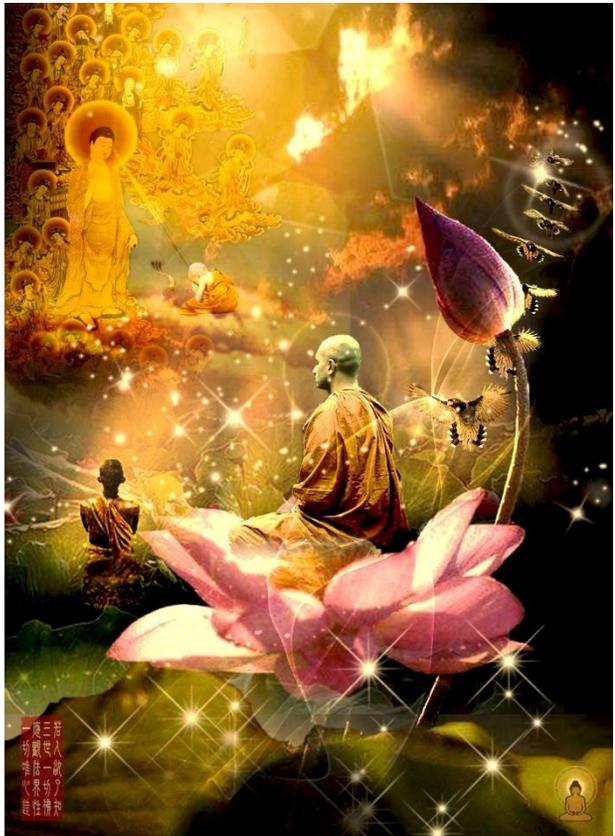
【第十一大願：設我得佛，國中天人，不住定聚，必至滅度者，不取正覺。】

簡單講，第十一願對應《阿彌陀經》所說的：「極樂國土眾生生者，皆是阿鞞跋致。」阿鞞跋致，就是不退轉。也就是說，往生極樂世界的眾生，都安住於「定聚」，不再退轉。

「定聚」有三種：正定聚、邪定聚、不定聚。邪定聚，就是思想顛倒、執著邪見。不定聚，就是一下好、一下壞，搖擺不定。

而極樂世界的眾生，都屬於正定聚，安住於三昧（samadhi），安住於真如法性之中。相當於「初住菩薩」的境界，是定聚的開始。

總而言之，第十一願的意思是：到了極樂世界，就不再退轉，一路走向成佛。不像我們現在——在道場法喜充滿；回到家，煩惱充滿，心情左右搖擺。極樂世界沒有這種反覆，那裡的修行是直至滅度，也就是究竟涅槃。



## 光明無量願

第二個核心願：光明無量願（第十二願）

【第十二大願：設我得佛，光明有限量，下至不照百千億那由他諸佛國者，不取正覺。】

阿彌陀佛成正覺後，光明無有限量，能照百千億那由他諸佛國土。  
所以為什麼我們念佛會有光明？因為念佛時，與佛光相應。



再配合第三十三願來看：

【設我得佛，十方無量不可思議諸佛世界眾生之類，蒙我光明觸其身者，身心柔軟，超過天人。若不爾者，不取正覺。】

只要蒙佛光照觸，身心就會柔軟。我們起煩惱時，身體會緊繃；如果身體能柔軟，心情就能放鬆自在。所以念一聲佛號，與佛光相應，身心柔軟，就能滅除煩惱。

所以阿彌陀佛又名「無量光佛」，眾生在黑暗之中，佛以名號照亮我們，使我們離苦得樂。

諸佛稱歎願



### 第三個核心願：諸佛稱歎願（第十七願）

【第十七大願：設我得佛，十方世界無量諸佛，不悉咨嗟稱我名者，不取正覺。】

《阿彌陀經》裡提到，東、南、西、北、上、下六方諸佛，共同稱讚阿彌陀佛。為什麼這個願是核心？因為淨土法門是「無問自說」——不是弟子請問，佛才回答，而是佛主動宣說。為什麼？因為沒有人去過極樂世界，也沒有人知道該怎麼問。佛說完之後，還有十方諸佛一起證明、讚歎。

上人講，念佛法門是「三根普被，利鈍兼收」；甚至動物念佛，也能往生。所以修行這個法門獲得的成就既快速又圓滿，而且沒有撿別。

不止釋迦牟尼佛，十方諸佛也在自己的國土流通這個法門，因為這個法門最為殊勝方便，最為不可思議。這個「諸佛稱歎」願，再次證明淨土法門真的好用。



（上圖：極樂世界圖局部，現藏於臺灣國立故宮博物院。）

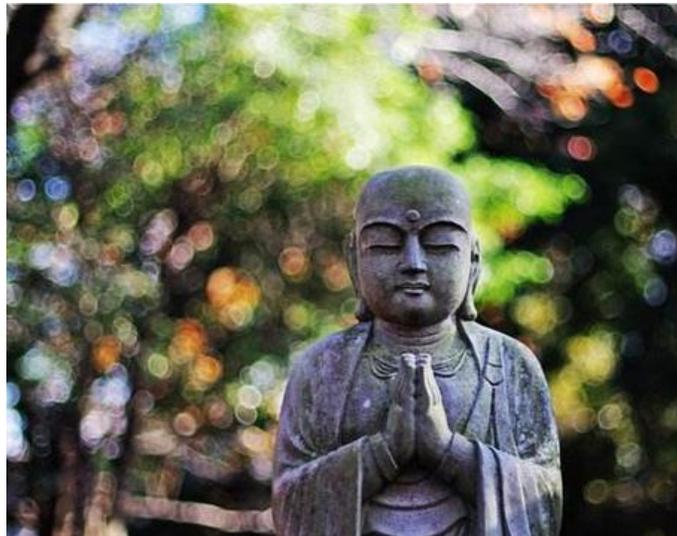
## 十念往生願

### 第四個核心願：十念往生願（第十八願）

【第十八願：設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺。唯除五逆，誹謗正法。】

善導大師說，第十八願不只是四十八願的核心，更是五個核心願中的核心。

如果沒有第十八願，極樂世界再好，我們也未必去得了。佛的慈悲是無緣大慈——誰要來極樂世界，都可以來。怎麼去？不一定要入定，不一定要觀想，無論真觀、空觀、假觀，都不用。只要十念。



「至心信樂」很重要。就是你真心相信、真心歡喜。

「欲生我國」——發願要去。

「乃至十念」——最少十念。師父也講，如果真正至誠，一念就能抵十念。這就是「信、願、行」三資糧。

這個「十念往生」願，讓眾生有機會帶業往生。否則不容易，如果需要打坐入定才能去，相信很多人都沒辦法，因為腿痛坐不住。但十念往生不同，只要至心信樂，至誠懇切稱念十聲佛號，就能往生。

## 臨終接引願

### 第五個核心願：臨終接引願（第十九願）

【第十九大願：設我得佛，十方眾生，發菩提心，修諸功德，至心發願，欲生我國，臨壽終時，假令不與大眾圍繞現其人前者，不取正覺。】

最後一個核心願是「臨終接引」願。



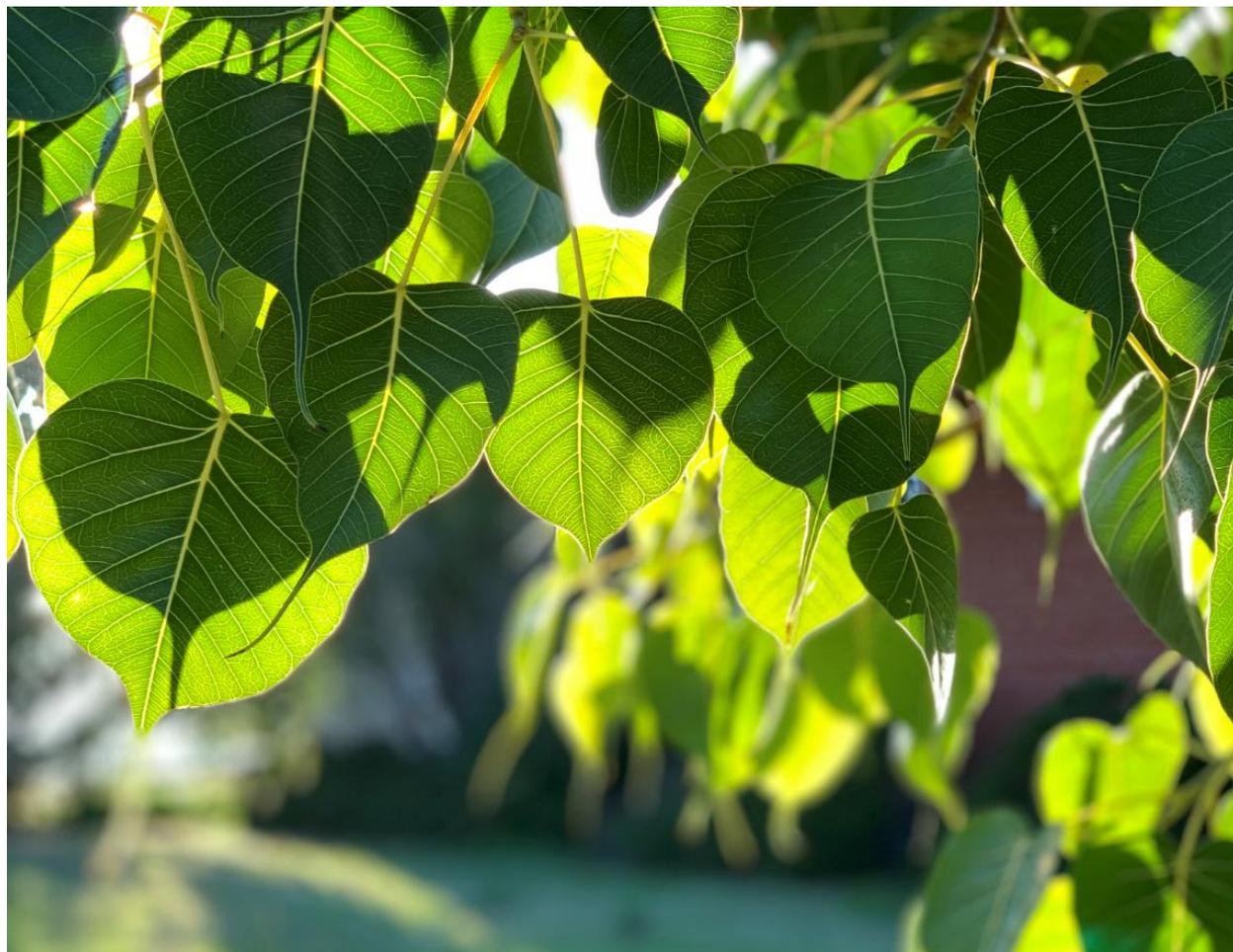
第十八願與第十九願略有不同。第十九願特別強調——發菩提心。菩提心是什麼？「上求佛道，下化眾生。」如果有人發菩提心，平時修諸功德，臨終時，阿彌陀佛會與觀世音菩薩、大勢至菩薩及清淨大眾，親自現前接引。有人說：「我沒有那麼大的菩提心，只想去極樂世界。」那也沒關係，第十八願已經可以接引你了——至心信樂，乃至十念。

所以第十八願和第十九願有一點點不同。

第十八願是最低標準——至心信樂即可往生。

第十九願是更進一步——發菩提心，修功德，臨終親見佛來接引。

如果希望臨終的時候，見到阿彌陀佛來接引我們到極樂世界，就要發菩提心。除了念佛以外，還要發菩提心：到極樂世界成佛，學成後再回娑婆，巧把塵勞作佛事。



以上是今天跟大家結法緣的內容。