

《佛說觀無量壽佛經》的念佛三昧

／釋常真

一、《佛說觀無量壽佛經》中觀法的相關課題

由經名《佛說觀無量壽佛經》顧名思義，係以觀法為入手處，修觀的內容以無量壽佛有關的諸多所緣境，計有十六種觀法。因此，首先有必要釐清《觀經》中「觀」的意涵，以及與它相關的止和禪定，三者之間是緊密的接連在一起。其次，就操作方式將《觀經》的觀法分成「自力／自他二力結合」的架構，將修學次第的模式提點出來，藉以分析修觀的過程，以及相關的觀法中可獲致哪些目標；本文論述的中心以自他二力結合下的第八觀和第九觀，如何成辦念佛三昧。第三，說明是哪些人在修學這些觀法，這些觀法的底線和要求的條件有哪些？於后將各別陳述。

(I) 何謂止、觀和禪定？

「止」係將注意力集中起來並且制心於一處不散亂，如《觀經》所說：「專心，繫心一處，繫念，令心堅住，專想不移，無分散意」。這表示將意識收攝於某一特定的對象，而令之無法再攀緣非觀境的內容。這是修禪定的基礎工夫，具足了「止」的前行，而可展開「觀」的層次；由止觀靈活的運用，可推動觀想境界的進展。

「觀」隨著所緣境的不同而有各種的觀法，如《觀經》所列的十六種觀法，而「觀」在《觀經》所要求的水準，是「諦觀，想念」，諦觀是正確地觀察所對境，如同經文所說的「作是觀者，名為正觀；若他觀者，名為邪觀」。想念，按字面的意義，似乎是生起一個觀想的念頭，而此觀想能力的持續，端賴念頭的止力，使觀境不偏離所觀的方向，從這個意涵似乎接近諦觀的意思。

「禪定」或譯為「三摩地，三昧，等持」，是指觀境的內容得以持續一段時間而不消失，表示可清清楚楚看見所緣的對象，誠如《觀經》說：「此想成時，一一觀之，極令了了，閉目、開目，不令散失，唯除食時，恆憶此事；若得三昧，見彼國地，了了分明」。由援引的文句得知，每一觀想的成就在於一一觀境都非常明了，不僅是閉眼可觀想出來而已，還要做到開眼之時，也能看得一清二楚；若能達到的話，即是進入三昧，乃止觀等待的狀態。以上依據《觀經》的文脈，界定「止、觀、禪定」的意涵。透過這樣的闡釋可知，經由止和觀的操作能獲致禪定的結果。

(II) 觀法的「自力／自他二力結合」的定位

上一小節的界說顯示藉由止觀的運作而得進入禪定的世界。接著要探討的是這背後推動的力量會來自何處。分析《觀經》中禪定的能力，部分是偏重一己之力，須經過幾道觀法的努力來進入相當程度的三昧；另一部分須借助佛力來達致較高水準的三昧。《觀經》將自身的內在推力，再細分成「繫念、觀，想，想念，

諦觀」為其主力，其中「繫念、諦觀」為較常出現的用法；這一方面的細節將於「正修觀法」再做說明。行者須對自他二力結合和自身的內在推力加以掌握，期能獲得止觀等持，亦即禪定的境界。

《觀經》討論的幾個主要觀法，包括觀想極樂國土、無量壽佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩。這些觀境，是修行者所要努力的目標。本文討論其中的觀想無量壽佛的寶像，以及其身相、光明，尤以觀無量壽佛身相，可生於諸佛前的念佛三昧，別具一格；將此二觀法置於自他二力結合的操作方法，可分別達致念佛三昧，二者之間的差異和關連為本文論陳的核心。修行者該如何進入上述二觀法的世界，即能於第八觀「想像」，見到西方三聖像皆放妙光、和第九觀「遍觀一切色想」，明見無量壽佛的身相、光明、與其化佛，見此境界已，即可得見十方一切諸佛。修行者若要達成像這樣的觀境，須具備哪些的基本條件，以及事先要準備的工作是什麼，而可獲致一定程度的禪定。

(Ⅲ)《佛說觀無量壽佛經》所施設的修行者

世尊針對未來世為煩惱賊所害的眾生說「清淨業」並且開示其中的「清淨業處」，可觀想「西方極樂世界」。「清淨業」是《觀經》所要闡揚的宗旨之一，無量壽佛建構一個完全淨除煩惱、清淨、極樂的世界，施設九品階位，以廣攬欲往極樂淨土的修行者。倘若一個行者連自己所要修習的法門的條件，都無法掌握的話，那麼將很難朝正確的方向進行，況與法門有所契應。修行的法門，當然需要透過有這方面經驗的過來人，來引導適當的觀法，這已是師徒口耳相傳的專門領域，在《觀經》的經文脈絡，並不顯示修習觀法的操作細節。譬如《觀經》陳述觀想七寶的各種顏色，眾多莊嚴寶物的形狀、大小，寶蓋中映現三千大千世界一切佛事的空間等等，這些觀境必須達到一定的程度，方能吻合《觀經》的水準，這就是為什麼修行要找一位師父的原因了。

《觀經》開示欲修淨業的行者，應具備基本的十善業行、歸命三寶、持戒，到真切發起求取無上正等覺心，這些條件皆須一一滿足，可見非平白可得。關於行者在十六觀法所要累積的工夫，也不相同，各自有其要完成的重點項目，逐一通過後，可朝下一觀法的目標邁進，以達成較高程度的三昧。所以，修習《觀經》中某些較高水準的觀法，須經過一番努力，才有機會邁向高地菩薩的階位。有關止觀的操作、觀法的內容，目標完成的驗證，將於底下分別論陳。

二、正修觀法

前一節初步說明《觀經》的一些相關課題，例如止與觀是通達禪定不可或缺的手段，隨著觀境的轉進，禪定力也需有所提昇。《觀經》的前七種觀法，靠的是逐步累積止、觀的工夫，分成二個階段來構造極樂世界的初步藍圖。第一階段設於第三觀，先完成極樂世界的國地；第二階段難第六觀，達成地上的莊嚴物，如寶樹、寶池。二個階段之間互存密切的關係，經由前階段的準備，有助於後階段的進行；而每一階段的目標，均需借助前面的幾個觀法，逐一通過而成的。到第六觀為止，大都偏重自力的操作方式。第七觀「妙花座觀想」，乃法藏比丘願

力所成，故觀法轉換成自他二力的結合，為觀無量壽佛身相預做準備。第八觀、和第九觀，為本文主題的念佛三昧。

又，前七種觀法，都以往生極樂世界為目的，從第八觀到第十三觀的觀境是層層轉進的關係，也就是說越到後面的觀法，須更加深細的禪定工夫才能成辦的。例如本文論列的第八觀法，其目標是禪定中觀見無量壽佛、二大菩薩的聖像；第九觀法的目標，也是定中見無量壽佛和十方一切諸佛，將於下一輩子往生極樂世界，能觀見無量壽佛的妙色身，證得無生法忍，進而獲致十方一切諸佛現前予以授記。第八觀法乃為第九觀法的境界做前加行，使得來生成辦無生法忍的工夫。二種觀法乃互為資助的關係。

每一種觀法皆有一定的步驟和驗證的程序。十六觀法當中，除了末三觀，三輩往生自成一格的情況之外，其餘大都是觀觀相扣，循序漸進，以邁進較高水準的三昧境界。該經訂立驗證的總原則，譬如「此想成時，一一觀之，極令明了，閉目、開目，不令散失……，作此觀者，名為正觀，若他觀者，名為邪觀」。修觀的要點之一是，修習十六觀中的某一觀法時，需聚精會神在此一觀法內的所緣境，而不必旁鶩於其它觀境。

●自他二力結合的觀法

前述的十六觀法，前六觀屬於偏重自力的方法，第七觀以後進入自他二力的結合。自他二力的運作，雖獲佛菩薩的加持，然自身的工夫仍須漸次累積乃可得利。誠如第八觀的「想像」、和第九觀的「遍觀一切色想」，必須奠基於前七種觀法為其基礎，方可獲致個別的念佛三昧。

A)第八觀「想像」——觀「西方三聖」的念佛三昧

當第七觀「妙花座」觀想成就後，世尊教示依據「法界身」的概念來觀想佛身。從第八觀「想像」觀法以後，大都觀想菩薩的身相，因此皆需運用法界身的理則。行者透過觀想佛身，可以成辦「自心即是三十二相、八十隨好」，表示在這樣層面的觀想，若得成就，則可等觀自心凝聚出來的妙色身，與諸佛·如來的三十二相、八十隨形好的妙色身，無二無別。「法界身」並無具體的形想，故在操作上，先憶想所依止佛的功德，包含如來、阿羅漢、正等正覺等；進一步將佛功德具體化，從一寶像為入手處，如第八觀「想像觀法」即是其中的代表。

佛陀指示第八觀法，專想無量壽佛的寶像端坐蓮花上、極樂國七寶莊嚴、眾寶羅網滿虛空中、以及二大菩薩的聖像各侍立於旁。此類作觀的方便法與佛身的功德遙相呼應。第八觀的觀法，運用止觀的內在動力，在於「繫念、諦觀」的雙管齊下。《觀經》訂定一套標準來驗證觀境，第八觀共有三道的檢驗標準，通過檢驗後，方能於現身中成辦「念佛三昧」。第一道的要求，於觀境的佛、菩薩聖像，皆需感得二聖像的妙光。第二道，行者應當親聞水流等聲，演說妙法，以及出、入定二時中，皆不離此妙法。第三道，出定後，對於前一道聞得的妙法，能進而憶持不忘，且與經典中佛陀的教法相吻合。上述三道觀境的驗證通過後，就達成另一層次的「粗想見極樂世界」。由此可知，第八觀法的通路，是借助「(觀)想(聖)像」來開發它的觀境世界。此定中見佛與下一觀法的得見「十方一切諸

佛」有所不同。為區別二者，將第八觀的念佛三昧，另名為觀見「西方三聖」的念佛三昧。

B)第九觀「遍觀一切色想」——觀「十方一切諸佛」的念佛三昧

第九觀有二個轉折點，第一，是觀想無量壽佛的身相；第二，據之得以觀成十方一切諸佛，進而可以察見佛心。佛陀教示觀無量壽佛身相，從眉間白毫相入照見極令明了，白毫相明了已，八萬四千相即自然現身；已見無量壽佛身相，即可見到十方無量諸佛；得以觀見無量諸佛的緣故，諸佛現前予以授記。《觀經》沒有交代觀察佛心的具體辦法，只說明為何觀察佛心的理由。依據經文「諸佛心者，大慈悲是，以無緣慈，攝諸眾生」，似可理解成除了開顯智德之外，福德培植亦是不可或缺的菩提資糧，期能「作此觀者，捨身他世，生諸佛前，得無生法忍」，可視作成就無生法忍前的遙遠準備。

經文記載「以觀佛身故，亦見佛心」，係根據「法界身」的理則，因而佛身與佛心得以互觀。將它落實到觀想無量壽佛的身相、光明、與化佛；一旦觀想成功，再加以攝化無量眾生的萬行，則可捨壽往生極樂世界之後，能親見無量壽佛微妙色身，得證入無生法忍，憑藉此工夫得見十方一切諸佛，因見無量諸佛之故，獲致諸佛前來祝賀給予授記。第九觀，「遍觀一切色想」的觀境，極其龐大，不僅是行者於前幾觀所累積的修得力，還需要依靠無量壽佛的加被，才得成辦的事業。

第九觀的觀法從無量壽佛的白毫相，進入到觀見十方一切諸佛身相，與第八觀從一寶像整體到觀察西方三聖身像的切入方式，有所不同。但是，二者皆是想念佛身乃得「念佛三昧」，於水準上有所差異。

「念佛」為第九觀法的重要開端，由念佛能引發見佛及十方一切諸佛的結果。此中的念佛是憶想無量壽佛的光明、與諸多妙相、以及其無量的化佛；若能洞見如此的觀境，則可見到十方一切的諸佛。經文進一步說明由佛身轉見佛心的內在連線，除了根本的智慧開展方向之外，還需借助攝受眾生以積聚菩提資糧，這二方面的配合於來生可以往生諸佛前，獲證無生法忍，能睹見無量的如來。此觀以觀察十方一切諸佛為重要的標的，進而開展菩薩的萬行。為凸顯此觀法的特色，稱此觀為「遍觀一切色想」。從以上的說明，得知《觀經》中二處的「念佛三昧」，是不同的層次，第九觀超越前觀的水準許多。

綜合上述二種觀法之間的轉折，第八觀乃定中見西方三聖的寶像，奠定了第九觀的觀境可獲見十方一切佛身的基礎，具備洞見佛身的根底即諸法實相的本領，有此本事可開展濟諸眾生的福德事業。因能累積福、慧的二種資糧，故於往生極樂淨土後，一睹見無量壽佛妙色身，即證入無生法忍，能獲致諸佛前來賀喜予以授記。此二觀所展現的觀境已屬較高水準的觀法，表示修觀者須投注更加深細的禪定力，才能實踐這些較高難度的觀法。以上陳述正修的觀法，是置於自他二力結合的架構。若能獲致上述二種觀法的「念佛三昧」，則會有怎樣的修觀效應。

三、修習十六觀法的成效

經由上面二節的說明，對《觀經》的十六種觀法，大致有初步的認識。接著，要討論依照佛陀的教法來修習觀法，將會獲得如何的功用。本文按照經文的記載，說明修觀的相關課題，與觀法之間的次第；然修觀的操作細節，並未記載於經文，此中的要領與印證，須經由一位有這方面實際體驗的過來人，給予教授、示範和指導每一觀法的過程，才能達致世尊所交付的功課。

十六觀法，並非每一觀法皆有獨自達成的效應。在前面的六觀，大都採取累積的方式，以增強觀境於層面的擴充與向前進展，因而，所成就的三昧力於程度上有所不同。前一階段的三昧力乃為推動下一階段的三昧或觀法的進行；然其各自獲得的成效都是保障往生淨土。例如第三觀「地想」，開始第一階段的效應，可達致「必生淨國，心得無疑」；到了第六觀「總想觀」，進入第二階段，也是「命終之後，必生彼國」；第三階段是第七觀的「妙花座想」，同樣「必定當生極樂世界」。以上三個階段，都是命終之後，必定得生極樂世界的模式。

到了第四階段以後，有新的轉變，屬於第八觀「想像」的「於現身中，得念佛三昧」，表示禪定能力提昇，如前述的定中見佛；透過念佛三昧這種方法，對往生淨土多一層的保障。第五階段，屬第九觀「遍觀一切色想」的「得見無量諸佛故，諸佛現前受記」，已屬較高水準的觀法。

《觀經》於後文提示韋提希夫人與五百侍女，承佛的威神加持力，得見極樂世界廣長之相和佛身，以及二大菩薩；因心生歡喜，得悟入無生法忍，並且發願求取無上正等覺心，意願往生極樂世界。世尊為她們授記往生後，均可獲得諸佛現前的三昧。《觀經》予以肯定實踐「繫念，諦觀佛身」的操作方式，可以達致「念佛三昧」的境界。

四、結語

本文主以《觀經》的「念佛三昧」為主要的論題，闡釋由「繫念、諦觀佛的身相」為開啓，能導致「禪定中觀見西方三聖」，或「禪定中見到博一切諸佛」。尤以後者，佛陀教導第九觀的「遍觀一切色想」觀法，行者不僅是現世中悟入佛身實相而已，同時積極培植福德，二者是齊頭並進的。故往生淨土之後，行者能即刻觀見無量壽佛的妙色身，並獲證悟無生法忍的境界，進而可以睹見十方一切諸佛的妙相莊嚴身，獲致諸佛現前予以授記。

《觀經》處處展現止觀靈活的運用，以推動種種不同層面的觀境，尤以較高難度的境界，除了需高水準的禪定之外，還需要借助佛、菩薩的威神加持力，方得以成辦。此經的觀法，大部分是結合自他二力的方式，將前六觀列入偏重自身力量的方向，係針對止觀一開始的運作，乃奠基的工作，對初學者是個相當重要的步驟。因此，將部分觀法歸於偏向自力的運作，是為了強調實修的重要性。實質上，自力、他力是無法全然畫分開來，只是行文時較易於表達罷了。

《觀經》的每一種觀法，皆有一定的步驟和驗證的程序。十六觀法當中，除了末三觀，三輩往生自成一格的情況之外，其餘大都是觀觀相扣，循序漸進，以邁進較高水準的三昧境界。此外，《觀經》訂立驗證的總原則，乃掌握修觀的正

確方法。修觀的要點之一是，修習十六觀中的某一觀法時，需全力貫注在此一觀法內的所緣境，不必旁鶩於其它觀境，行者再根據《觀經》的指示來檢驗修學的方向。（作者就讀於華梵大學東方人文思想研究所）

