

# 十二光佛

智圆法师 编述

免费结缘，非卖品，  
禁止用作任何商业用途。

# 目 录

十二光佛.....	1
前言.....	1
第一、顶礼、赞叹无量光佛.....	10
第二、顶礼、赞叹无边光佛.....	12
第三、顶礼、赞叹无碍光佛.....	14
第四、顶礼、赞叹无对光佛.....	16
第五、顶礼、赞叹炎王光佛.....	18
第六、顶礼、赞叹清浄光佛.....	19
第七、顶礼、赞叹欢喜光佛.....	21
第八、顶礼、赞叹智慧光佛.....	23
第九、顶礼、赞叹不断光佛.....	24
第十、顶礼、赞叹难思光佛.....	26
第十一、顶礼、赞叹无称光佛.....	27
第十二、顶礼、赞叹超日月光佛.....	28
念佛的修法.....	55
(一).....	55
(二).....	63
(三).....	69

# 十二光佛

智圆法师 编述

## 前言

了解阿弥陀佛的光明，对于修持净土法门非常重要。因为阿弥陀佛的重点就是用光明来救度众生，你越是知道光明就越有信心，所以这实在是一件不可不知的大事。

释迦牟尼佛在《无量寿经》里讲弥陀功德时，一开始提到的就是光明，后面又举了十二光佛来作赞叹，并且说，就连佛自己昼夜不断地宣说，穷尽一个大劫也没办法说尽。可见光明里有极其不可思议的威神力用。其实，所谓“光明”，就是指阿弥陀佛的功德，也因此，你对于光明越是了解，就越会对佛生信心。这也必须你主动去了解才行，所以，现在要把它当成一个大的课题来做，这是直接启发信愿的关键。

善导大师对此也非常强调。大师在《往生礼赞》里，一开始就是礼拜十二光佛。因为凡是这样礼拜、赞叹的人，现世就能得无量功德，临终必定顺利往生，往生以

后便能很快成就无量功德，成佛后还能现前与弥陀同等的光明、威神，而且为十方诸佛菩萨所赞叹，这都是光明具有的非常特殊的缘起。

对于我们自身来说，了解十二光佛，对修持净土法门绝对有直接的帮助。要知道，修净土法唯一以阿弥陀佛为中心，所以，对于弥陀的了解是首位的事。了解一点就生一点信心，有一点信心就有一点动力，了解的多了，你的心里自然会形成一种稳固的观念。世间上的事都有一个从不了解到了解的过程，而了解之后就会形成观念，这以后才会有稳定的行为。同样，净业的修持主要是了解弥陀的光明和名号，这就是修净土法的两大重点。对于光明，世尊开示了十二光佛，昙鸾大师也作了非常好的偈颂，把这些法的内涵字字句句地开显出来，你学了以后决定能获得很多了解，能够从过去非常无知、浅薄的认识，变得越来越丰富、深厚。

学习十二光佛，你会开始从很多方面了解到光明的功德。了解以后，你会逐渐相信这的确是不可思议的事，之后会看到它极为奇特的德相，这不是世间的小功能，就连释迦佛用一个大劫都没办法说尽。像这样，你会通过比量、教量产生一种信心，虽然暂时没有现量见到，但是会相信这确实极其不可思议。这时候，你心里的认

识就跟原来完全不一样，你会一心皈投光明，会真正生起对阿弥陀佛、对修净土的信心，会有一心皈投阿弥陀佛的愿望，念佛的时候也是完全从心里发出来，能够一念一念地至心皈依，这都来源于对佛光明的了解。

我的意思是，学习十二光佛等，由于它是从十多个方面在讲佛的光明，那么，每个方面你通过比较就会知道它非常深，完全超过了一般世间的境界，也不是小乘阿罗汉、学道菩萨的境界，这时候就会起信心，学的时候会有这种感受。这样，不断地缘着这些经文、祖师的赞偈去思维、衡量等，马上就会引出信心、愿心来。这主要也是对阿弥陀佛生了信心，对于他是“光中极尊、佛中之王”、往生是一件极殊胜的大事生了信心，这样的话，我们修净土法就会非常得力，因为内在的信心已经发出来了。

这样之后，你会开始觉得阿弥陀佛时时都在。如果你把佛理解成有形量、有大小的一人，就会觉得他在非常遥远的西方，即使想依靠也依靠不上。相反，你一旦真正知道佛是用光明作救度，而且了解到光明的周遍、广大、无碍、炽盛、清净等，明白它当下就遍在我们的身心上，而且具有无量的功德，这样的话，你就开始认识到我要一心依止光明。就像你已经非常了解网络

的事，知道随处都能靠得上网络一样。然而弥陀的光明无数倍地超过网络，你真正了解了这一点，那必定会非常有信心，你会知道自己在任何处都可以依靠光明。

另外要知道，其实光明和名号是不二的，这都来源于阿弥陀佛的悲心。他首先给你一个名号，这是任何人都能直接受用到的，所以这就是接通佛光明的密码。其次还要成就光明，光明里蕴含了无量的妙力，它就是一个大宝藏。一旦明白这两个，就大体上知道佛是怎么来摄受众生的，虽然这里还有无量的方便，但对我们来讲，主要是这两个。

这样就知道，我们念佛的时候，光明就已经在摄化、加持我们了，同时又知道光明有这么殊胜的功德，这时候你会非常生信心。你完全能认识到，念佛的时候就处在佛光当中，时时念佛，就时时处在佛光中，一心念佛就直接跟光明接通了。换句话说，你越是了解光明，就越是了解念佛的功德；越是愿意念佛，就越能与光明相通。这样的话，自己的心跟佛的光明就会逐渐成为不二，时时和光明联络，让这种联络越来越紧密，最后到了无法脱离的地步，就像母亲和儿子的心贴在一起，自己的心和佛的心融合了，被佛力吸引住了，那就绝对能够往生。

以这个原因，我们要特别地来学习十二光佛。这要求你必须主动去努力。虽然这里有些地方法义很深，但我们要尽自己的能力，能了解多少就了解多少，你了解得越多，增长的信心就越多。尤其要注重在光明上作赞叹、礼拜、宣扬等，这上面的效果来得特别直接、明显，你真正试过就会发现这一点。像我自己，讲一次就会有一次的效果，讲的次数越多，效果就越明显，因为这样做能直接启发信心，当场就能启发。而且，讲过一次、了解一次，心里的观念就会深刻一次。观念一旦深刻到量，就必定会发起至诚念佛的心。这也就表明，了解光明能直接促进念佛。也就是说，这上面一旦产生了信心，所念的每一声佛号就完全成了从自心深处念出来的，因为念佛就是直接跟光明相应、跟佛相应。不仅如此，其实心里一忆念阿弥陀佛，或者一礼拜阿弥陀佛等的时候，都有佛的光明在摄持自己，临终的时候也是得到光明的摄持而往生。念佛的人有光明出现，也是这个道理。也就是这么一念的时候，光明就在你心里起作用，你自性的光明也会由此而逐渐显发出来。以这个原因，我们非常需要学好十二光佛的涵义。

下面开始正式讲解阿弥陀佛的威神光明。首先是赞叹弥陀光明超胜诸佛：

## 光中极尊

**佛告阿难：无量寿佛，威神光明，最尊第一，诸佛光明所不能及。或照百佛世界，或千佛世界，取要言之，乃照东方恒沙佛刹，南西北方，四维上下，亦复如是。或有佛光照于七尺，或一由旬，二三四五由旬，如是转倍，乃至照一佛刹。**

佛告诉阿难：无量寿佛的威神光明，是最尊贵、最第一的，一切诸佛的光明都无法相比。为什么呢？或有佛光照到百佛世界、千佛世界（依据大正藏译本，这是指其他佛的光，“取要言之”以后一句指弥陀光明）。总之，阿弥陀佛的光明乃至照到东方恒河沙数世界。同样，南方、西方、北方和四维上下的空间也是如此。其他诸佛色身的光明，有的照到七尺，有的照到一由旬，乃至二、三、四、五由旬，如是辗转增多，乃至照到一个佛刹或多个佛刹。在一切诸佛中，唯有阿弥陀佛的光明能遍照十方无数佛刹，因此被称为“光中极尊，佛中之王”。

有人会问：既然佛佛道同，为什么诸佛在光明方面还存在差别呢？

这叫做“常同常别”。虽然诸佛的证量没有高下，然而由因地所发的誓愿不同，果位成就的光明就会有不同显现。这是缘起上的差别所致。其他译本中讲到，阿



弥陀佛在因地时发愿：“设我得佛，光明若有限量，不遍照百千亿那由他诸佛国，普胜诸佛光明……不取正觉。”这里明显看出，弥陀的本愿是欲令成佛时的光明，遍照十方恒沙数佛刹，超胜诸佛，成就光中极尊。那么这是不是为了显耀自我，而发愿成为第一呢？要知道，如果是执著自我而生起这种想法，那就是争强好胜的心理，顶多成为阿修罗王。法藏菩萨当时并不是为了凸显自我，发愿超胜诸佛，而是为最广大地成办利他，即为了能摄持十方世界的无量众生，誓愿令色身光明普照十方，因此发愿成就无量光明。

善导大师说：阿弥陀佛誓愿深重，以光明名号摄化十方。由于愿力不虚的缘故，到弥陀成佛时，便任运显现遍照十方的光明。《观经》中也讲到：“一一光明遍照十方世界念佛众生，摄取不舍。”《般舟赞》里也说：“一一光明照十方，不为余缘光普照，唯觅念佛往生人。”所以，弥陀的光明专照有缘人，只要至心念佛，决定为佛光摄受。想想看，弥陀愿海是要摄受十方世界的无量众生往生他的净土。发愿是如此广大，无有限量；摄受的范围是下至地狱乃至圣者之间的一切有情；而且光明照到幽冥之处时，三恶趣众生蒙受佛光照触，便能解脱，生到极乐国土。像这样，佛的一乘悲愿是欲普度众生成

佛。那么通过什么来实现此愿呢？就是以光明和名号这两种方便。其中，光明遍照十方就是为了摄受十方。

虽然常人肉眼难见到佛光，但只要至心念佛，冥冥中就有光明在摄化自心，在心中作加被，由此就被佛的大愿强有力地摄持住了。佛的愿海以无量光、寿为体，光明的作用是摄受十方世界的有情同生净土，同成佛道。

### 十二光佛的解析

**是故无量寿佛，号无量光佛、无边光佛、无碍光佛、无对光佛、炎王光佛、清净光佛、欢喜光佛、智慧光佛、不断光佛、难思光佛、无称光佛、超日月光佛。**

我们知道，由弥陀智、悲力用所流现出来的任何方便都不可思议。比如在西方净土中花作佛事、水作佛事、香作佛事、风作佛事、音声作佛事等，全都不可思议。其中光明作佛事尤为突出。

由于弥陀光明有种种德相、妙用，故依德、用立名为“十二光佛”。那么，佛的光明到底有多少种功德呢？后文讲到：十方诸佛、一切菩萨，以及声缘圣众等都赞叹弥陀光明。即使释迦佛昼夜不断地宣说阿弥陀佛的光明威神，纵然经过一大劫，也无法说尽。从中看出，阿

弥陀佛的光明具有无量功德，也因此立无量名号。而此处，世尊只是针对娑婆世界的众生，举出十二光佛的名号。这要知道，十二光佛所表诠的是无量无边的光德，为一全体光明德海。

净土修法的重点就是与弥陀的光明相合，而得到佛光的摄持、加被，这又依赖对十二光佛名号意义的体会。只有胜解了十二光佛的威神力用，才会对佛的光明生起极大信心。所以对净业行人而言，了解佛的光明十分重要。由此可以对佛生起信心，对光明生起信心。善导大师也说，如果对于十二光佛称名、礼拜，相续不断，那么在即生当中也能产生功德，命终之后决定能往生阿弥陀佛国土。

我们若想得到阿弥陀佛的摄受，一定要让佛欢喜。此点在缘起上特别重要。所以自己要对阿弥陀佛特别有信心、有尊重，要不断地去赞叹阿弥陀佛、礼敬阿弥陀佛，常常殷重地祈请，如此才能召来佛力加持。天亲菩萨在《往生论》当中，把净土的修法合集为“五念门”，就是缘阿弥陀佛来修。修行的原则是尽量运转起自己的身、口、意、智慧专门和阿弥陀佛相应。身业专一礼拜阿弥陀佛，口业专一赞叹阿弥陀佛……如此至心不断地与阿弥陀佛相应而修持，就能得到佛力的加被，由此显

发自身的无量功德，而速获成就。所以，我们不要轻视赞叹，认为这是件很小的事。其实你现在这样赞叹佛，等你最终成就佛道的时候，你也能成就这样的光明，被十方诸佛菩萨共同赞叹。所以说，赞佛功德是非常殊胜的修法，我们能够与它结上缘，下至听到一偈一句，都有非常大的功德。

以下根据昙鸾大师造的《赞阿弥陀佛偈》，详细讲述十二光佛名号的深妙涵义。

### 第一、顶礼、赞叹无量光佛

智慧光明不可量，故佛又号无量光，  
有量诸相蒙光晓，是故稽首真实明。

“智慧光明不可量”：其中的“智慧光明”，是说佛的光明就是智慧。“不可量”则指此光明无有边际，不落于限量中。我们现在能见到的，诸如日、月、星辰、灯烛等色法光明，都是众生有漏业所感，全都有限、有量、有对，都是虚妄的光。为什么呢？所谓“有对”就是指六根缘对六境，叫做“根尘相对”。它是虚妄的二取境界，所以决定有障碍、有局限、有一定的量。《楞严经》中说：“若弃生灭，守于真常，常光现前。尘根识心，应时销落。”意思是，成道的时候，六根和六境

全部消落，那时不二的自性光明便会显发。这个光明是绝待的，没有任何的限量，也没有一多、来去、左右等时间、空间、数量上的局限。

“故佛又号无量光”：由以上的原因，彼佛名为“无量光”。像这样，阿弥陀佛已经彻证本性（本性就是妙明真心或智慧光明），本性的光明不落任何边，不落有限、有量的境界，因此有全体的大用，能够遍入一切世间界摄受众生。

“有量诸相蒙光晓”，是说无量光加持的力用。“有量诸相”，指落在心境相对境界里的根身、器界、心识等一切显现法，都有具体的相状。“蒙光晓”可以作两种解释：首先是指，当本性光明显发时，会现起与根本智无别的后得智，后得妙观察智能无误地明辨有量的诸差别相。也就是法界是周遍的体性，智慧又与法界不二，当现前海印三昧之时，十方三世的一切法都一时照见，一一都能如实地辨别，无有丝毫偏差，由此能够极为善妙地说法。所以说，以阿弥陀佛的无量光明或妙观察智，遍宣无数法音，于无量眷属海会中随机说法，无不恰当。因此，极乐世界处处遍流法音，这就是妙观察智的显现。从利他方面解释，“众生”即众缘和合而生，其实就是“有量诸相”中的一个代表。像我们凡夫，无论根身、

心识、命运等都是由因缘决定的，因此是可测、可知、可说，即有一种量的显现（有量诸相）。凡夫的心若得到弥陀无量光的加被，就会明悟自己的本性，会明白“性相不二”的至理或一切相本是光明性，称为“有量诸相蒙光晓”。

如此已经了解了无量光佛的力用，就应当“稽首真实明”：以自己最尊贵的头部来顶礼真实的光明。这个真实就叫一真法界。一切二取都是虚妄的法，而本性是无为法，它像金刚一样坚固，从本以来无生无灭、常住不变。无论世间发生多少次生灭变异，也只是虚花出没，毫无真实，自性元成的光明则从无变异，所以称为“真实明”。又可说此本性的光明是真实之际的照用，它能遍照万法，施作无量佛事，以惠予众生真实之利，因此顶礼利乐之源的真实明。

## 第二、顶礼、赞叹无边光佛

解脱光轮无限齐，故佛又号无边光，  
蒙光触者离有无，是故稽首平等觉。

此颂从解脱方面赞颂，阿弥陀佛自身成就了解脱德，远离了一切边见，以此称为“无边光佛”。当众生心得蒙弥陀无边光照触时，顿时远离有无等二边妄见，

从而现前平等觉。因此至心顶礼无量清净平等觉。

“解脱光轮无限齐”中，“解脱”指智慧远离有、无等一切二边。“轮”，是圆具、具足之意。表示圆满，具足一切支分。此是指心之本性圆遍一切时处，如一个圆。当心落于边见中时，仅是一孤分、孤立的点或者边，就不是圆。当脱开一切二边时，则契于全体。此是超出思议、边表，一切圆具，故不落于任何局限中，也就没有与它相对的法或与之同等的法，这称为“无限齐”（人人虽具有此妙体，但由执取当时当处当点的妄相，而流落于生死，不能回归法界本位。如果能脱开一切边，那就一切圆满了）。所以，法界是圆满的，圆遍万法。这种离一切边的光明就称为“解脱光轮”。以此原因，阿弥陀佛又叫无边光佛。

此光的力用为“蒙光触者离有无”。由于佛的智慧光明解脱一切边见故，蒙此无边光照触、加被的人，也得以远离有、无等二边妄见。“有、无”是二边的代表，一异、常断、善恶、染净、增减、来去等任何边的安立都需要观待（比如要观待“一”才能安立“多”，观待“多”才能安立“一”，其他有、无、来、去等也是如此），然而凡是观待他法而立的法，都必定是虚妄、无其自体的，所以真实中没有边，即所谓“绝待”。

凡夫的心处在边见当中，那么，该怎么来恢复平等觉呢？这里讲到，只要得到弥陀无边光的照触，心当即就离开有、无二边，由此便现前平等觉。《往生论注》中也说：众生若值遇阿弥陀佛平等光照，其心种种意业系缚都得以解脱，毕竟得平等意业。可见佛光有极大加持力。

“是故稽首平等觉”：因此，我恭敬地顶礼平等觉。以此因缘，当来得蒙佛光照触，自己也能证得平等觉。

### 第三、顶礼、赞叹无碍光佛

光云无碍如虚空，故佛又号无碍光，  
一切有碍蒙光泽，是故顶礼难思议。

这是进一步赞叹弥陀光明能够无碍遍入一切处。

要知道，世间色法的光明都会受阻碍，在遇到墙壁等阻隔的时候，光明就照不进来。比如，日月围绕须弥山旋转，当它转到一方的时候，其他三方就照不到，因为被须弥山障隔了。“光云无碍”，则是说阿弥陀佛的光明像云一样，是微妙的、空性的。以“如虚空”表示佛光无碍、周遍，即佛光犹如虚空般无有阻碍，而且遍在一切时、处。

为了具体地了解“无碍”之义，下面对比色法的光



明和佛光而显示：首先，色法的光明不能照覆盆（即脸盆倒扣的时候，光明照不进去），而佛的光明能照覆盆；色法的光不能照到人心里面，佛光能够入人心当中；色法的光只能长养外在的植物等，佛光能长养内心的善根，也就是蒙受佛光的照触，会念念不断地增益菩提善根、功德。然而，如果没有信心也无法得受此光恩泽，就像虽然甘露普雨一切，却无法注入顽石那样。

由于以上的原因，阿弥陀佛又叫做“无碍光佛”。我们如果信解了佛光无碍，就知道时时处处都能接触到佛光。无论是在白天还是夜晚，是欢喜还是苦恼，是生还是死，总之，一切时、处当中，佛光都不会远离。因为佛光能无碍地入众生心的缘故，也就不存在距离，只要自己肯至诚恳切地念佛，佛光必定会入到自心当中。

所以说“一切有碍蒙光泽”。其中“有碍”是说我们内心中充满了各种障碍，有烦恼障、业障、报障等。然而具有障碍的人，只要肯至心念佛，佛光当下就在心上作加被。“蒙光泽”是指蒙受无碍光的恩泽，即如果能够不断地念佛，佛光会赐予人无量的福德、智慧、神通、能力等，乃至让人解脱、成佛，这些都是佛光的恩德。

“是故顶礼难思议”：因此，顶礼成就如此不思议

方便的无碍光佛。佛的光明已达到无碍，没有局限，能最方便地惠予众生真实之利。不像其他物质的设备等，要配备很多条件才能起动，有些只能在此时此地使用，不能在彼时彼地利用，如果出现了障碍，就当即瘫痪，而且只能提供外在的便利，不能利益内心。佛光则极便利地惠予众生利益，没有任何繁琐、艰难，而且佛光远离了一切障碍、局限，无论在什么情况下，都可以领受佛光的加持；众生只要起心念佛，就会领到佛光恩泽，出现无量的利益。

我们要让自己心里时时有阿弥陀佛。何时何地，无论行住坐卧，包括吃饭、做一些杂事的时候，都要在心里念佛。只要生起了真诚的念佛心，就能跟阿弥陀佛感通。这样时时和阿弥陀佛相应，就得到无量加持的恩泽。

#### 第四、顶礼、赞叹无对光佛

清净光明无有对，故佛又号无对光，  
遇斯光者业系除，是故稽首毕竟依。

“清净光明无有对”：所谓“无有对”，一种解释是说，“对”指相对。凡是观待的两边，都是由分别所现的客尘法，处在一个局限当中。因为有所对就一定有能对，这样落在二取当中，就是虚妄的，是不清净的。真

性中没有二边或相对，也就是无缘。另一种解释，“无对”是无与伦比的意思，即没有任何与之对等的法。由于清净的光明无有所对，无与伦比，所以阿弥陀佛又叫做“无对光佛”。

“遇斯光者业系除”：如此无上的、绝待的光明有什么力用呢？即它具有极大的消业功能，一旦遇到了佛光，心中的业系就能得以消除。《观经》中也讲到，一个深重罪业的人，临终即将堕恶趣，他由至心称念阿弥陀佛，念念中都能消除数十亿劫生死重罪。要知道，阿弥陀佛的光明遍在一切处，就遍在众生心中。而名号和光明不分离，所以当至心念佛时，佛光当下就在心上作加持。这样得到佛光的加被，就能够解脱一切业的系缚，而往生净土。否则像那些下品往生者都造过严重的罪业，不依靠佛光的加被、排开业系，就会堕恶趣。

“是故稽首毕竟依”：所以我们要至心顶礼毕竟依处的无对光。这里“毕竟”指得到究竟的解脱。

总之，我们至心念佛的时候，就处在佛光当中。不断地念佛，就在不断地消除业系，不断地开智、增福。由此以信心视阿弥陀佛为毕竟的皈依处，一心归投、依靠阿弥陀佛。

## 第五、顶礼、赞叹炎王光佛

佛光照耀最第一，故佛又号光炎王，  
三涂黑暗蒙光启，是故顶礼大应供。

“佛光照耀最第一”：在汉译的《无量寿经》当中，阿弥陀佛发愿时说：“我作佛时，令我光明胜于日月、诸佛之明百亿万倍，照无数天下幽冥之处皆常大明。”中阴的教法里也讲到，阿弥陀佛放红光接引众生，光明极为强烈。

“故佛又号光炎王”：意思是佛光的强度最为第一，所以叫做“光炎王”，也就是说，佛的光明极其炽盛。

“三涂黑暗蒙光启”：当佛光照触之时，幽冥之处，三恶趣的黑暗之中，也能当下得到大的开辟，显现出非常炽盛的光明。在一些中阴游记里，很多还魂人都会说，当有人念一声佛号的时候，整个幽冥世界或者中阴界当中，就会出现非常明亮的光。那时身心都会很舒服，不再感受恐惧。所以，只要你一心念阿弥陀佛，佛光就在你的心里显现，而且当时在黑暗的三恶趣里面，也会出现佛光的照耀。

“是故顶礼大应供”：意思是说，佛的光明能让黑暗的三恶趣皆常大明，因此顶礼众生的大应供——阿弥陀佛。

## 第六、顶礼、赞叹清净光佛

道光明朗色超绝，故佛又号清净光，  
一蒙光明罪垢除，皆得解脱故顶礼。

“道光明朗色超绝”：首先要知道，“道光”不是俗光，即不是世间色法体性的光。世俗中的日、月、电灯、蜡烛等光，无论亮度、色泽、照明范围等都很有有限。而弥陀的光明则是“道光”，即由法身智慧所现起的光明。

“明朗”是指这种光极其明耀，朗照诸方。“色超绝”是说此光明的色泽、亮度、功用等，都迥然超出世间的光，具有极奇特、微妙的德相，超群绝伦，不可思议。

由于此光是清净智慧所显现，并不是由贪、嗔、痴等烦恼或虚妄分别所现起，所以叫做“清净光”。

其实万物都有光明，下至旁生、饿鬼，上到天人、阿罗汉、菩萨等，包括我们人类的身体，以及身体内部的器官，都能够发光，有红光、黑光、黄光、蓝光、白光等，而且光的强度也各不相同。只是我们肉眼的能见范围很狭窄，暂时还见不到。具体来说，如果造了很严重的恶业，就会出现黑光；生嗔心的时候，身上的光也会随之发生变化。也就是随着自己心识、造业状况的不同，会在自身上相应地出现不同的光。外在的日月，是

众生共业所感的光，这只是须弥山以下四洲人类所见的光。天上的光，则是由天人的福业所显现，比人间的光要好一些，因为天人的福报更大。其中天界器界里的光是由天人的共业所感，天人自身的光则是由各自的别业所致。有些是白光，有些是金光，也有很多差别。

总的来说，上上层的光有更好的功德相。但是这一切都只是有漏业力所现，唯是苦性，最终都会变坏。比方说欲界的天人，他们在世的时候身上的光明十分明亮，但是到临终时就会变得非常黯淡。可见原来的光是坏苦的体性。如果他来世堕落到三恶趣，比如堕落成牛脖子上的小虫，这时过去做天人时悦意的光明完全不现，而转成恶趣中恐怖、不悦意的光。如果他直接堕落到地狱当中，就会显现出各种让人感受强烈痛苦的光。

如果通过修道获得了成就，消尽了一切虚妄分别，那时本性的光明就会彻底显发。这种性光是无为法，不同于因缘所生的妄光。因此，在一切光当中，最为胜妙、不可思议的就是佛的光明。由于阿弥陀佛已经成就了无上正觉，消尽了虚妄分别，所以佛光是菩提性光，极其明朗，根本不是那些虚妄境界的光。所以叫做“清净光”。

“一蒙光明罪垢除”：这种清净光极其不可思议，一旦蒙受这种光明的照触，内心当中的罪业、障垢等当

下就能消除。所以说“皆得解脱故顶礼”：哪怕是恶趣众生，当他蒙受光照的时候，也能够获得解脱。因此，为了得到与佛同等的离垢清净，我们至心地顶礼清净光佛。

### 第七、顶礼、赞叹欢喜光佛

慈光遐被施安乐，故佛又号欢喜光，  
光所至处得法喜，稽首顶礼大安慰。

“慈光遐被施安乐”：这是说阿弥陀佛大慈的光明，遍照无数世界，此光明能够施予众生无量安乐。“安乐”有内、外两种。外安乐是指五根缘取到悦意境界时，能得到一些快乐（比如眼见到妙色、耳听到妙声等，但是这种乐会在失坏时转为空虚、失落和忧苦）。内安乐是指自心与法相应时，自然会生起法喜。所以修法修得好，稍微能领受到一点法味时，就会很欢喜。比如对于法义有所了达，消除了疑惑，或者有时生起一些领悟，都会出生法喜。这上又有自力获得和他力加被获得两种（就主要而言），阿弥陀佛的光明加被在自心上，自然得到法喜，则属于后者。

“故佛又号欢喜光”：由于至心念佛时，自己的心自然会很安乐，所以阿弥陀佛又叫做“欢喜光佛”。

“光所至处得法喜”：凡是光明照临之处，都能得到微妙法喜。这里的“法喜”是他力加被所赐予的。也就是当弥陀的慈光入到我们心里时，自然会生起欢喜心。念佛念得相应了，会越念越安乐。比如清朝有个圆融和尚，有一天中午他念佛，木鱼声朗朗相应，念了一个通宵直到第二天下午。大家见他没休息，就大声叫他，他才停来说：“我觉得才半天。”有人问：“你饿吗？”他回答：“我口里的津津玉液甘甜如蜜，常满常咽，受用无量，我没有想吃的心。”所以念佛是大安乐法门。念得相应了，何时何地都是很欢喜的，跟过去不念佛的状况完全不同。在《往生传》里经常能看到，有些人原先的生活过得很苦，比如贫穷、疾病，受丈夫、儿女的虐待，或者孤苦无依。后来通过念佛，心里得到安慰，变得非常安乐。像我们曾经讲过的黄打铁，他原先每天打铁很辛苦，后来边打铁边念佛，坚持了几年，就不觉得打铁很累。这是因为他念佛得到了法喜的缘故，所以做什么都不感觉有苦。

“稽首顶礼大安慰”：这是指念佛念得好、念得相应了，自然得到安慰。其中最大的安慰，就是念佛人自己心里会确信，一定能往生。这是什么原因呢？要知道，念佛念到相应的时候，自然会生起真实的信心。得了这



种坚固的信心，自己就会很清楚，临终时必定能往生。这是佛光赐予念佛人最大的安慰。

这个问题做个比较就很清楚。比如一个人在世间非常成功，当他面对死亡的时候却非常恐惧。这是因为他死的时候心里没有着落，没有依靠处，也就是心里没得到安慰。而念佛得到相应的人，对于死亡则没有任何恐惧，这是因为得到弥陀欢喜光赐予他的安慰，就没有了生死的恐惧。在一切时处当中，都有阿弥陀佛作依靠处。如果遇到什么危难，或者心里有什么事想不开，只要肯至心念佛，佛的慈光一加被到自心上，自然能够心开意解，变得开朗起来。

总之，每个人至心念佛，都会得到内在的安乐受用。当你真正念得有些相应后，这些道理自然就会明白。到时候，你心里何时何地都很欢喜，睡着也欢喜，死时也欢喜。很多往生的人死的时候都现欢喜相，这不正是佛光赐予的安慰吗？

## 第八、顶礼、赞叹智慧光佛

佛光能破无明暗，故佛又号智慧光，  
一切诸佛三乘众，咸共叹誉故稽首。

前两句说到，佛光能破除众生内心的无明愚暗，因

此佛又叫做“智慧光”。《往生论注》中说道：“佛光明是智慧相也，此光明照十方世界无有障碍，能除十方众生无明黑暗。”意思是，佛的光明本身是智慧相，不是外在色法的光明。当蒙受佛光照触时，心中的无明便会被破除。譬如佛传法时，由于说法的音声是从智慧流出，所以能使听者生起觉悟。同样道理，佛光也是从智慧流出。比如，过去一字不识，不懂什么道理，在念佛得到相应，得到佛光加被后，就开了智慧。再者，念佛能够以事持达到理持，即凡心转成佛心，能够伏断烦恼、见本性佛等，也是由于得到智慧光加被的缘故。要知道，弥陀的光遍照十方法界，就是要加被众生开悟见性。尤其是在极乐世界里，佛光遍满国土，国中的人得到光明照触，就能止息无明，不起惑业，从而住不退转中。

“一切诸佛三乘众，咸共叹誉故稽首”：正由于智慧光有如此不可思议的德用，一切诸佛和声闻、缘觉、菩萨三乘圣众都共同赞叹弥陀光明的威力，所以我们要至心顶礼能破无明的智慧光佛。

### 第九、顶礼、赞叹不断光佛

光明一切时普照，故佛又号不断光，  
闻光力故心不断，皆得往生故顶礼。

阿弥陀佛的光明一切时普照，无有间断，因此佛又号为“不断光”。在宋译《无量寿经》里面，此光被翻译为“常照光”。《称赞净土佛摄受经》<sup>1</sup>中也说到，弥陀如来的色身恒放无量无边妙光，遍照十方佛土，无障碍地施作佛事。

这里要想，如果光明时有时无，其结果就是有时能作利益，有时还会有间断。但是佛的光明恒时普照，所以我们时时都能摄取佛光的加被。这是恒时可依赖的，不像看电视节目，只在特定的时间才播放，其他时间则接收不到。佛的光明只要有信心，时时都能接收到，所以叫做“不断光”。

“闻光力故心不断，皆得往生故顶礼”：这是指我们获悉弥陀如来的光明有恒时普照、摄受众生心的力用之后，自己方面便以信心不断地念佛、赞佛，如此主动会合，则一定得到佛光摄受，结果都能如愿往生佛土。因此我们顶礼不断光佛。

这里要由认识而启发行动。首先要胜解弥陀不断光的威力，随后应发起欲乐，“朝暮常称誉其光明好，至心不断绝。”如此由至心称念光明的缘故，便能与佛心

---

<sup>1</sup> 《称赞净土佛摄受经》：“舍利子！由彼如来恒放无量无边妙光，遍照一切十方佛土，施作佛事无有障碍。”

交融，得到不断光摄受，到联络坚固时，就被光明摄引而如愿往生佛国。

### 第十、顶礼、赞叹难思光佛

其光除佛莫能测，故佛又号难思光，  
十方诸佛叹往生，称其功德故稽首。

“其光除佛莫能测，故佛又号难思光”：阿弥陀佛光明的境界唯有佛才能了知，除佛以外的凡夫、二乘、菩萨等都无法测度佛光明的量，以这个缘故，佛又号为“难思光”。意思是说，其他凡圣纵然竭尽智慧也测不到此光明力用的量度，因此极其不可思议。

了解了这一点，我们就要想到，今天能够对不可思议的佛光生起信心，能有机会对它作赞叹、顶礼、皈依，确实该深自庆幸。因为在一切法当中，我们依止了一个最不可思议的法，因此必定会成就不可思议的功德。

“十方诸佛叹往生，称其功德故稽首”：对此，十方诸佛也赞叹因光摄受而往生的利益。在唐译《阿弥陀经》中，十方恒河沙数诸佛都赞叹阿弥陀佛不可思议的功德利益，来劝导本土众生信愿念佛，求生极乐国土。因此我们要顶礼摄众往生的难思光佛。

## 第十一、顶礼、赞叹无称光佛

神光离相不可名，故佛又号无称光，  
因光成佛光赫然，诸佛所叹故顶礼。

“神光离相不可名”：尽管前面假用名言，做了各种名号的安立、叙述，但究竟而言，弥陀的光明离绝所缘的一切相状和名言。“神光”是说神妙的光，指弥陀光明的量无法用语言谈到、以分别心衡量到。“离相”是指这种光远离了心识所缘的相。“不可名”是说语言、名称等无法诠表它。总的来说，一切能想到的都只是自己心中的影像，而不是真正的佛光。那么怎么趣入佛光呢？关键在于信心。就像《宝性论》所说，对于不可思议的如来藏相，唯有信心才能趣入。

由于神光不是语言、思维的行境，所以佛又称为“无称光佛”。

再看后两句。“因光成佛”是说众生因为佛光而成佛。也就是说，在了解佛光的奇特后，至心不断地称念，则终至被佛光摄受，而生入佛土得成佛果。“光赫然”，是指作为弥陀之子，成佛时便获得与弥陀同分的境界，即具有极显赫的光明，成为光中极尊。那时为“诸佛所叹”，即由于光明极其不可思议，自然得到十方诸佛的称叹。因此我们要顶礼语言难表的无称光佛。

## 第十二、顶礼、赞叹超日月光佛

光明照耀过日月，故佛号超日月光，  
释迦佛叹尚不尽，故我稽首无等等。

前两句是说，由于弥陀光明的照耀功用，远超过欲界人间的日月，所以佛又称为“超日月光佛”。

前面讲过，日月等色法的光明极其有限。比如，只能一时照耀，不能恒时普照；只能照四大部洲，不能照到铁围山之外；只能照到障外，不能照到障内（即如果有障碍物挡住，就无法照进来）；只能提供热量，照明色法，不能破除愚暗，施予欢喜、清静、智慧、福德、慈心等等。而弥陀光明具有极大的普照度。能够在未来际无数大劫中，恒时不断地遍照十方世界；不但能照破外境的黑暗，还能照破内心的愚暗；不仅能破除无明，还具有无量的加持功能，使遇光者的心源源不断地出现福德、智慧等功德善根，使人得到非常殊胜的安乐受用；而且此法喜乐能逐步地发展为三昧乐、证悟乐、成佛乐等；并且能消除一切惑、业、苦等的系缚。

比如，有人双眼失明或身患绝症等，因为得到佛光的加被，即得以消除报障。又有人心结打不开，内心一直被烦恼逼迫，由于得到佛光加被，而能解开。或者原

先陷在忧苦、焦虑的心境当中，得到佛光加被，心境便转为开朗、欢喜。又如，佛光能使人转危为安，化险为夷，消灾免难；能使人生的各种境遇转向良好；在临终时也是得蒙佛光的加被，而消除对死亡的恐惧，非常自在、欢喜地往生净土；往生以后，佛光能止息惑业的轮转，截断五取蕴的相续，也就是在得到佛光摄受而往生后，就会从清净莲花中化生，彻底脱离有漏蕴；以光明的加被，从此念念增长菩提善根，生起誓愿作佛、誓度众生的菩提心等。

“释迦佛叹尚不尽，故我稽首无等等”：总而言之，对于阿弥陀佛光明的功德，即使具一切种智的释迦佛，运用最大的四无碍辩才，昼夜不断地赞叹，经过一大劫尚赞叹不到其中的一分。所以我们要顶礼无等无伦的弥陀光明。

如此了解十二光佛，就能深知“弥陀以光明摄化众生”的深义。弥陀以光明遍入十方世界海中，遍入一切众生心想中摄化众生，我们知道这一点，就要“依彼佛光，显我自心”。也就是要至心不断地念佛，以佛是智慧光，我们就会念得破除无明、开显智慧；以佛是清净光，我们便会念得身心清净、解脱业系；以佛是欢喜光、安稳光，我们则会念得时时欢喜，原有的各种矛盾、不

如意都会逐渐改善，家庭关系、个人命运等都会转向良好。

我们应当记住这些赞偈，至少也要记得十二光佛的名号。有空时就经常念一念。走路时、等车时、坐车时，做一些不用心的事时，想一想十二光佛，然后至心地皈命阿弥陀佛，则随时随地都能得到加持。

### 弥陀光明的力用

**其有众生遇斯光者，三垢消灭，身意柔软，欢喜踊跃，善心生焉。若在三途勤苦之处，见此光明，皆得休息，无复苦恼。寿终之后，皆蒙解脱。**

慧远法师在《净影疏》中将本段解释为众生见闻佛光所获得的利益。“遇斯光者，三垢消灭”，显明除障的利益；“身意柔软，欢喜踊跃，善心生焉”，开示生善的利益；“若在三途勤苦之处，见此光明，皆得休息，无复苦恼”，指佛光能除苦恼；“寿终之后，皆蒙解脱”，即佛光能令众生得安乐。

首先，转恶成善的利益：“其有众生遇斯光者，三垢消灭，身意柔软，欢喜踊跃，善心生焉。”



这段经文，在汉译<sup>2</sup>中是这样讲的：光焰遍照到无数天下的幽冥处，恒时明朗。所有的人民、蜎飞蠕动之类无不见到无量清净佛光明，见光明者无不慈心欢喜。世间中有淫欲、嗔怒、愚痴的人，见到无量清净佛光明，莫不行善。所以，阿弥陀佛的光能遍照无数天下的幽冥处，众生见到佛光，就会起到转恶成善的作用。

前面讲过，弥陀光明是从如来果地智慧现起，此光明能照在众生心上，摄持众生的心，转恶成善，灭除烦恼，生起欢喜。色法的光明就没有这样的作用，即只能破除外界的黑暗，不能使人消除贪、嗔、痴，生起慈心、欢喜心等。比如当今的电力发达，一到夜晚，都市中处处灯火通明。但人们在这种光的照射下，反而烦恼炽盛，造了很多杀、盗、淫等恶业。

我们知道，阿弥陀佛因地发愿，以成就光明为要点。果位大愿成就时，光明便遍照十方无数世界。众生只要有善缘接触到佛光，佛光就会直接取受他的心。佛光有很强的利他功能，能使众生的心无自在地得到转化。也就是说，当自心处在弥陀清净光、欢喜光、解脱光等光

---

<sup>2</sup>《佛说无量清净平等觉经》：“无量清净佛光明，焰照诸无央数天下幽冥之处皆常明。诸有人民蜎飞蠕动之类，莫不见无量清净佛光明，见无量清净佛光明，莫不慈心欢喜者。世间诸有淫妖嗔怒愚痴，见无量清净佛光明，莫不作善者。”

明中时，自然会被光明同化。如果心里有淫欲、嗔怒、愚痴等，在见到无量清净佛光明时，就会自然消灭，而且会生起慈心、欢喜心等善心。

那么，为何遇到佛光会生善心呢？首先我们可以想一想，众生为什么生不起慈心、欢喜心？就是因为他的心已经被烦恼和业障蔽住了。我们都是凡夫，都有烦恼，所以这些情况稍微想想就能明白。比如当心里生起淫欲的时候，内心很快被淫欲扰乱了，在这种状态下，就没办法有欢喜心、慈心等。或者正在嗔恚气恼的时候，根本不会有欢喜心，而且直接障住了发起慈心。或者陷在愚痴的状态中，也不可能有清净的慈心、欢喜心。另外，被深重的业力障蔽时，很难同时生起善心。譬如有些痴呆儿，从他的表情就能看出，整天呆呆傻傻的。他的心已经被往昔的恶业障蔽住了，这样就很难生起慈心、欢喜心。还有些人平时造了很严重的杀、盗、淫等恶业，内心时时被恶业缠缚，颠倒而转，也难以出现善心，难以显发内在的善德。这样就知道，众生的心只要被烦恼和业力障蔽住了，就无法显发内在的善德。

但如果众生有缘触到弥陀佛光，就会息灭贪、嗔、痴等垢障，身心柔软，由此自然容易生起欢喜心、慈心等。这一点，稍有念佛经验的人都知道，至诚念阿弥陀

佛的时候，淫欲、嗔怒、愚痴等都会减薄。比如以前贪欲很重，对于男女、五欲等都有很强的爱染。但是念佛后发现贪欲薄了。念得很清净时，内心就变得恬淡少欲。这是因为佛光极为清净，我们念佛与佛光相应时，自心也自然转为清净。再比如以前嗔心很重，经常发怒、身心粗暴，念佛念得好了，得到慈光加被，身心气脉逐渐调柔，叫你发脾气也发不起来。另外，一些愚痴很重的人，通过念佛，得到阿弥陀佛的加被而开了智慧，以前看不懂经书，现在一看就明白，记忆力、领悟力等都明显增强。

所以说，念佛有很殊胜的功德，内心得到佛光的加被，自然就变得少欲安乐、身心调柔，还可以开发智慧。我们的心如果常念贪、嗔、痴，就不会念阿弥陀佛；而如果常念阿弥陀佛，逐渐就不会再念贪、嗔、痴了。佛光能起到这样的转换作用。

我们已经讲了十二光佛，知道光明有极其神妙的作用。而且光明遍在一切处，就遍在我们每个人的心中。所以只要至心念佛，当下就会得到加持，整个身心、环境、事业、命运、福报、受用等方方面面都会发生转变。首先，当我们的心得到佛光加被后，就开始转恶成善、化染为净。之后，由于最根本的心已经转恶成善了，具

备了善意乐，这样由心发出的行为也就随之转变。每天都在安祥、清净的心态中，欢喜修行。由此，心所现的根身器界、心运作的事业、心感召的因缘等，都逐渐转向良好。这都是因为得佛光加被使心变贤善了，由此一切都发生改变。

就像《念佛三昧宝王论》所说：“清珠下于浊水，浊水不得不清；念佛投于乱心，乱心不得不佛。”当我们至心念佛名号的时候，由于名号与光明不离，念念持名中，佛光就在心上作加被，相续不断地净化内心。过去很重的贪、嗔、痴等，通过念佛都能减薄、消灭，最终会转成全心即佛、全佛即心。

三垢得以清静，则身心自然柔软、内心欢喜踊跃。也就是念佛念得相应时，心上的罪垢便会息灭，善根就会显发，之后会常生善心，生至心信乐的心，出现欢喜踊跃。这样从早念到晚都在法乐当中，无论到哪里都能给人带来安乐。烦躁的人与之接触，心会变得宁静；身心热恼者与之接触，心便能得到清凉；有恐惧的人，也可以消除怖畏……总之，由于自心得蒙佛光的加持，发生了作用，自己也就成为佛加持神力的展现。祥光波及周边，凡是接触的众生都能得到利益。

## 第二次讲解

“遇斯光”中的“遇”字，就像《往生论》所说：“观佛本愿力，遇无空过者，能令速满足，功德大宝海。”即由佛本愿力的加被，凡是值遇者都不空过。能迅速圆满功德大宝海，得到无量无边的利益。有一种解释说，“遇”是指对于弥陀本愿神力生起了信受之心，由此皈命弥陀、至心念弥陀，便能与弥陀佛光相遇，为佛光摄取。“斯光”指具足十二种功德的神妙佛光。

透过四十八愿的学习，大家会了解到弥陀愿海有无量不可思议的力用。如果对此生起了深信，那一定会主动与弥陀愿海相合，通过念阿弥陀佛，来和佛的光明相遇。

那么，被弥陀佛光摄取有什么利益呢？

首先，“三垢消灭”：究竟来讲，由佛智慧所现起的光明极其不可思议，它能灭除众生心中的见思、尘沙、无明三惑。因为，佛的光明是智慧所起，能灭除众生心中的无明；根本的无明灭除，惑业也就随之息灭。换言之，自心若与佛光相应，则能破无明、灭烦恼，由此必定契于涅槃理体而速得成佛。

按通途教理而言，自己经由修证，断尽烦恼才能超出三界。但众生被很重的惑、业、苦所系，仅凭自力难

以超出生死。因此阿弥陀佛发愿成就无量光明，遍入一切众生心想中。众生但能至心念佛，佛光便摄取其心不舍，就会在他心中做加被。当自心与佛充分相应时，就容易开悟见性、破无明、灭烦恼。遇光的利益，从长远看，就是被摄取到净土，永拔生死根本。

对我们而言，在漫无边际的轮回苦海里，有一艘救生的慈航。只要以至诚心拨出求救号码，就能得到佛光的摄取而被彻底拔出生死轮回，引度于净土。

另一种解释是说：如同清水和天月和合时，天月的影像自然现在水中。与此类似，众生闻到弥陀名号，生了信心，开始至心念佛，正等觉微妙名号就印现于众生杂念的心想中。也就是至心称念阿弥陀佛，无其他杂念，念佛的心印便在心中显现。这时其他垢秽无法染污自心，一切苦报也无法毒害内心，这叫做“三垢消灭”。

这里要看出，当心里念贪、嗔、痴时，就跟惑业因缘搅和在了一起了。这样，由于心中出现很多染污，就会使得身心感受各种苦报。如果撇开一切，一心专念阿弥陀佛，烦恼等尘垢就染不上它。而且当至心持名得到相应时，身心上的业报也会就此摆脱，过去的业报也缠不上来。有些病人念得相应时潜通佛智，得佛力加被，病就没有了。因为他一心祈祷阿弥陀佛的时候，念念处在

佛光当中，疾病就毒害不了他，各种业报没办法缠上来，所以病障也会化掉。

“身意柔软”，在行者现前的表现上，就是得到身心柔软。这是发起信心和欢喜心所致。不难发现，当心里生起邪见，或者忿怒、嗔恚时，身心就会由于紧张而变得僵硬；当心里生起信心、欢喜心时，身心则感到轻松、柔软。

念佛比较相应的时候，自然会开心、欢喜。处在信心、欢喜的状态中时，身心是柔软的。如果能持续一心念佛，经过七天、十天等，身心状态就会有很大改善。比如遇到境界时，心里不再那么执著，能放得开。遇到逆境，心里能不发脾气、不动心；遇到顺境，心里很恬淡，不起贪著。如果转化到量，身心气质都会有大的改善。

“欢喜踊跃”，是指我们认识了阿弥陀佛的功德和恩德后，会由信解自然发出欢喜踊跃之心。

要知道，弥陀愿海极其甚深，凡夫的分别心根本无法测到它的量。它到底有多深、多广，威力有多大？这些根本没办法思量。唯佛与佛乃能了知。如果要把弥陀愿海的境界和盘托出，即使以无量舌根，经过无数大劫也难以宣说一分。而我们通过学习《无量寿经》，有智

慧的人稍微了解一点，马上会知道这是深妙不可思议的境界，随后心里就会生起信解。确信阿弥陀佛不可思议，佛的光明和名号不可思议，往生的利益不可思议等等。由此会想到阿弥陀佛的悲心极大，他在因地经历了无量劫积功累德，就是为了惠予众生不可思议的利益。我们现在有幸得悉了这个消息，而且能以信心来领受佛的加被，自然会生起踊跃欢喜之心。

总之，对佛生起信心的缘故，欢喜心自然涌生；有欢喜心的缘故，自然有至心念佛的踊跃。欢喜和踊跃充实之后，再看什么人都觉得是好人，再做什么事都觉得是好事，无论你吃什么、穿什么，都觉得很适宜、舒心。在自己眼里没有什么不好的，因为觉得自己已经遇到了宝中之宝，遇到了无量利益安乐的源泉。自己已经深信，只要至心归命阿弥陀佛，必定能摄取到愿海不可思议的利益，解脱、成佛都可依次成办。

此外，汉、吴两译里都说到“莫不慈心欢喜”。其中“慈”是指慈爱、爱乐。我们可以看到，有些人在面对他人时，看起来恨恨的、很不高兴，就是因为心被烦恼和业的力量缠缚住了。当今人心普遍冷漠，少有看到笑容。常常都是怨尤、气恼，各种的不满意，碰到什么都像被荆棘扎到脚一样。以这种很强的自私和烦恼，就



很难生起欢喜心。但是，得到佛光加被就不同了，时时沐浴在佛光中，常常是欢喜光、清净光、解脱光、智慧光、常照光、安稳光……时时欢喜慈心，善待自他。这也是因为没有嗔恚的障碍，所以在面对其他人时自然能发起慈悲心。由于自己无论做什么都很欢喜，别人接触时也会感到欢喜。

“善心生焉”，在这个状态里，心里自然会生起善心。无论身体做什么、口里说什么、心里想什么，都处在善的状态中。这都是修行相应时的现象。

还可以解释为，“善心”特指对于阿弥陀佛的信心。也就是由于对十二种光明的威神功德有了深刻的认识，就会对阿弥陀佛生起信敬，由此激发出念佛之心。

所以，认识十二光佛的体性和作用十分重要。如果没听过十二光佛的详细解释，对于佛光就不会有具体的认识，更不可能激发出念十二光佛的心。充其量只是跟着大家随口念念，很难有由衷地祷念。如果能了解十二光佛的威神力用（知道佛光能够破无明、得安乐、生福德、消业障、生欢喜、脱二边等），就由衷地相信：一切所求都能在弥陀愿海法门里实现，而且佛光能恒时照在自心上。这就像如意宝已经出现在自己面前，只要有信心就立即可以取到那样，光明就现在心前，只要肯至

心念佛，跟佛光相合，就能彻底得到救护，从此离苦得乐、永超生死。

所以，由了解十二光佛的威神功德，能很快对阿弥陀佛生起信心；一旦对阿弥陀佛有了信心，有了欢喜心、恭敬心、皈依心，就会生起如子忆母般的心。也就是会激发出内在的念佛心，会一切时常念、常祈祷阿弥陀佛。

要知道，对于弥陀愿海起了深信心，就是得了根本，成了大福之人。《观经四帖疏》中说：“此人甚为希有，更无物可以方之，故引分陀利为喻。”这里赞叹至心念佛的人是人中的分陀利花（白莲花）。又说道：“若念佛者，即是人中好人，人中妙好人，人中上上人，人中希有人，人中最胜人也。”所以，信心念佛的人是真正有福气的人。

实际上，对净土法门的认识越深、越广，对阿弥陀佛的诚信、胜解、感恩就越会提升。之后自然会出生欢喜心、踊跃心、善心。所以，闻思经教利益很大。比如讲法者每次认真地讲解《无量寿经》，就每次都会生起欢喜。因为缘起上就是这样，只要认真地去讲，就会越来越清楚弥陀愿海的深广，越来越感念佛的慈悲，自然会感到非常庆幸，欢喜心、踊跃心会自然生起。之后无论遇到什么样的境界，心里都是欢喜、感恩。

所以说，法界没有距离，阿弥陀佛就在我们心中作加被。当自己调整好心态时，佛力就会加被在自心上。心会不由自主地按照佛愿海设定的那样转化，无量的功德利益都会源源不断地引发。不必说很高修证，稍得一点气氛，都会感到非常欢喜。如果能深入修持，充分与佛相应，所获的利益就更不待言了。

那么，为什么会出现这些利益呢？实际这是极深的不可思议的佛的行境，即使写无数本书也说不到它的实际层面。但是，只要我们谛信这不可思议之事，以信心趣入，至诚地念佛，佛光一定会在自心上作加被。各种功德利益都会由此随分出现。

就现前的状况看，念佛的人多少都会得到内在受用。比如会自然出现无贪、无嗔、无痴三善根，这也是冥冥中佛光消除自心上的三垢而得以现前的。而且会念得很欢喜，感到身心清净、安稳等。只要是诚心地念佛，身心一定会有转变。念了以后，心态会转好，会法喜充满，做什么事都很顺等。这就是法尔道理。弥陀愿海法门的功效就是如此，缘起就是如此。因心和果佛互感应，自然就在自心上发生这些效用。

从长远看，未来还会源源不断地发生更为不可思议的利益。以外界种子为例，种了一粒花种，到成熟时，

就会开出很多花。每一朵花里又有很多粒花籽，风一吹又种到了地里。如果这几朵花里有一百粒花籽，那么到成熟时，又会开出几百朵花……像这样，开花后又散了种，种成熟后再开花，辗转不断，会发展得越来越多。大家都看过很多以微小善法感多劫果报的公案。比如《贤愚经》里讲到，有个穷人看到僧众经过村落，苦于没有供养资具，就在路边采了一些花对僧众作供养。结果感得九十一劫当中身相庄严，所有资具随心变现，最后依靠这个善因在释迦佛的教法下成道，证得圣果。这就看出，后来一系列源源不断、无量无数的安乐果报，都是由最初的一念供养而来。类推可知，我们现在至心念佛，得到佛力加被，在自心上会产生多少作用，将来会出生多少殊胜利益，都是没办法以思维衡量到的。

下面解释佛光有令众生离苦得乐的利益：“若在三途勤苦之处，见此光明，皆得休息，无复苦恼。寿终之后，皆蒙解脱。”

“勤苦”即勤劳、忧苦。这句经文的意思是，众生如果在地狱、饿鬼、旁生三恶趣等受种种苦报的勤苦之处，当见到阿弥陀佛的光明时，就都得以休息，不再受业报惩罚而苦恼，而且寿终都得到解脱。

如《观经》所说：“地狱猛火化为凉风。”猛火是极

其炽燃、难忍的，但是通过至心念佛，蒙受佛光加被，烈火顿时就转为清凉风。这表明佛光能消除众生罪业，令恶道众生离苦得乐。

本经前面讲过，阿弥陀佛因地时发愿“拔诸生死勤苦之本”。在本经后面，世尊赞叹此经利益时也说：“诸天人民蠕动之类，皆蒙慈恩解脱忧苦”，下至蚋飞蠕动等都能由此得到度脱。由此可见，佛的光明遍照世间，众生如果处在三恶趣中，以他宿世的善根，在见到佛光的时候，痛苦立即消除，顿时身心得到安乐。在一些还魂人的见闻录中，也能看到很多这样的例子。比如人死后非常恐怖，感受剧苦。但是一见到佛光，顿时就处在安乐中。一苦一乐，就在一念间。

真心念佛的人也会有类似的体会。比如原本受很重的业报，身心痛苦。通过至心念佛，念着念着就感觉没那么苦了，心里还会出现安乐。身心的苦逐渐减轻，甚至消失。

“无复苦恼”，是指由于见到佛光，三途的苦恼到寿终时就会彻底止息，不再转苦报之身。也有将此解释成转重报为轻受。

“寿终之后，皆蒙解脱”，这有两种解释：一种是指见到佛光后，就能脱离三途苦报，得生人天善趣。这

是指解脱暂时的恶趣苦。另一种解释为，不但能解脱恶趣苦，而且能往生极乐世界，证得大涅槃，究竟解脱。

下面继续解释阿弥陀佛光明的功德：

**无量寿佛光明显赫，照曜十方。诸佛国土，莫不闻焉。**

“光明显赫，照曜十方”是明示弥陀光明有无碍无边的德相。此光明没有丝毫障碍，能够普照到十方无量无数世界。

《往生论》里这样讲述赞叹门的涵义：“称彼如来名，如彼如来光明智相。如彼名义，欲如实修行相应故。”意思是说，在了解了弥陀的光明后，就知道我们口称弥陀的名号，就有名号所诠的如来光明智慧相出现。称念弥陀名号的目的，就是和名号所诠之义相应。“光明显赫”等，就是指光明的智慧相，它能照到众生心上，破除众生的愚暗。

另外，弥陀光明能够摄持众生的心，使众生得到度脱。吴译中说道：“阿弥陀佛光明，名闻八方上下，无穷无极。无央数诸佛国，诸天人民，莫不闻知。闻知者莫不度脱也。”意思是，佛光普照十方无量世界，无量

光的名声也是遍闻十方。而且闻光具有极大的利益，凡是能够听闻信受佛光的人，无不获得度脱。

**不但我今称其光明，一切诸佛声闻缘觉诸菩萨众，咸共叹誉，亦复如是。**

释迦佛说：不但我今天称赞弥陀光明不可思议功德，十方世界中有无数的诸佛、声闻、缘觉以及菩萨众，也都这样共同称叹弥陀的光明。

前面《赞偈》中说的“佛光能破无明暗，故佛又号智慧光，一切诸佛三乘众，咸共叹誉故稽首”，就是依这段经文而作的赞颂。佛光能破除众生心中的愚暗，能开明本心，所以并非色法体性的光明，而是智慧的光明。正因此义，一切诸佛、三乘圣众都赞叹弥陀光明。弥陀本愿中说：“设我得佛，十方世界无量诸佛，不悉咨嗟称我名者，不取正觉。”这里也可说是由这一愿成就，而使得无量诸佛如实赞叹。

在此要深切地思维：为什么十方诸佛都赞叹阿弥陀佛的光明？如果能懂得佛光的不可思议威力，就会明白诸佛赞叹的原因，也就知道我们为什么要归命无量光佛。

接下来开示称念弥陀光明的殊胜利益：

若有众生，闻其光明威神功德，日夜称说，至心不断，随意所愿，得生其国。为诸菩萨声闻大众，所共叹誉，称其功德。至其然后得佛道时，普为十方诸佛菩萨叹其光明，亦如今也。

这里“闻其光明”有信解的内涵，这和“闻我名字，欢喜信乐”等有同类的意思。这是指众生听闻弥陀光明的威神力后，对此生起了信心。

这里关键是要闻信阿弥陀佛光明的威神功德。也就是深信佛的光明是智慧相，能破除众生心中的无明。众生是因为心处在无明中，才接连不断地起惑、造业，从而流转生死，受无穷的果报。这里说的是流转门的缘起相。那么如何来达到还灭呢？如果能对阿弥陀佛的光明生起信心，进而日夜称说不断，由这样一种联络，自己的心就得到佛光加持，而破除心上的无明，由此就能往生净土、解脱业系、显发自性光明，终至成就佛道。弥陀法门有它简要的途径。《往生论注》讲到，阿弥陀佛有极大的加被力，凡是得到佛平等光的照触，就能解脱种种业系缚，从此入于如来家，毕竟证入平等意业。

我们在本经中看到，法藏菩萨无论在发愿的初、中、后期，立誓都着重在成就光明上。我们前面也讲过，法藏菩萨的悲心是欲拔济一切生死勤苦之本，而达到这一



点的方便就是成就光明威神。所谓“神力演大光，普照无际土”等等。现在阿弥陀佛的大愿已经圆满，光明正实施普度，我们能否被光明度脱，关键在于自己是否有信心。一旦我们对此生起了胜解信，就会至心地称念、赞叹，来和光明相合，这样就能被佛力摄化。所以对光明起信是首要的因素。

也就是说，如果我们对弥陀光明生起至诚的信仰，自然就会至心地称念佛名，由衷地赞叹光明。也就是会有“日夜称说，至心不断”的内涵。正如吴译本所说：“善男子善女人，闻阿弥陀佛声，称誉光明，朝暮常称誉其光明好，至心不断绝。”意思是说，在听到阿弥陀佛的名号生起信心之后，称赞佛的光明，昼夜常常赞叹佛光的殊胜，至心不断绝。如果能够对十二光佛的不可思议力量生起信解，然后至心不断地称说、赞叹，就能跟阿弥陀佛相应。

### 称说法行的深义

这里“称说”，是指称念阿弥陀佛的名号，或分别称念十二光佛的名号，其中也包括广义的礼拜、赞叹、忆念等。由于十二光佛的种种功德都摄在一句名号中，所以胜解了十二光佛的功德后，一心称念阿弥陀佛，也可说是称念光明的功德。“至心”就是至极的信心，也

就是对于弥陀光明的信心已经达到不可动摇的程度，在这方面已经到量（即凝结坚固了），就再不可能退失。由于对佛的信心日夜不断的缘故，就会日夜不断地称说光明等。“日夜”、“不断”都是指相续心，也就是让这种称说、忆念的心达到梦寐以求。如同《念佛圆通章》所说，如子忆母般地忆佛、念佛，则“现前当来，必定见佛”。

这里极须贯彻的是“从信起欲，由欲起勤”的实修之道。首先要着力地引发胜解，有胜解后就会对阿弥陀佛生起坚固的信心，会深信阿弥陀佛是无上的怙主，具有最大的救度能力，而且和自己最有缘。之后就会发起欲求之心，也就是对于忆佛、念佛会生起踊跃欢喜。有了欲乐，就会发起精进，会全心投入到念佛当中。由于一心投入，用心专一，便具有了至心的内涵，随后相续心也将出现。由相续不断地忆念、称说，以精进力就会证入三昧。以证入三昧，自心就会跟佛心融合。所以，以至心持续念佛，决定会被佛光摄受。

### 至心称说光明的利益

以这种至心不断称说作为因，就能获得后续一系列的功德利益，包括如愿往生、能够因光而成佛、最终现前与阿弥陀佛同等的光明等等。

首先“随意所愿，得生其国”，这是指我们如果至心不断地称说阿弥陀佛的光明，就能随愿往生极乐世界。也就是说，如果自己已经获得了真实的信心，并且达到了至心不断地称说阿弥陀佛，那就没有问题了，绝对能够自在往生。而且往生之后，由于心得到佛光摄持，就当即入在正定聚中，从此再不会退转了。

“为诸菩萨声闻大众，所共叹誉，称其功德”，即往生之后，菩萨众和声闻众都会赞叹自己的功德。汉译中说：“可得为诸菩萨阿罗汉所尊敬，智慧勇猛。”从中看出，这是一条能转凡成圣、速获广大功德的捷径。

“至其然后得佛道时，普为十方诸佛菩萨叹其光明，亦如今也”，这是指往生后证得佛果时的利益。这一生舍命后直接生入极乐国土，然后在净土进修，最终证得与弥陀同体的法身果。那时显发的光明将如弥陀世尊的光明一样显赫，普遍为十方诸佛菩萨所赞叹，如同现今释迦佛等赞叹阿弥陀佛的光明一样。

这也就是《赞偈》中所说：“因光成佛光赫然”。因为自己是由闻信佛光的因缘，与光明相合而得以成佛，故以此缘起，成佛时光明显赫，被十方诸佛所赞叹。

总之，赞叹光明的功德非常不可思议。因为，我们每起一念，必落于十法界中。如果心念贪、嗔、痴，那

就落在恶趣法界里；如果心念五戒，那就是人法界；如果念十善，就是天法界；再升华到念四谛，那就是声闻法界；再能念十二缘起，就处在缘觉法界；进一步能念六度，则是菩萨法界；最终能胜解佛智慧而至心念佛，就是佛法界。这样就知道，由一心念佛所种的种子是极其不可思议的，因为它是佛法界的因缘。

其实说到底，净土法门就是一心依止阿弥陀佛的法门，完全是借助阿弥陀佛的力量来解脱、成佛的。所以一再地强调，《无量寿经》最关键的地方就是弥陀愿海，因为修净土的行者一定要依弥陀愿海作为自己解脱轮回、得不退转、圆成普贤行愿、速疾成佛的强大增上缘。而且要知道，这一切都摄归在光明当中。弥陀愿海是以无量光、寿作为摄化无量众生的根本，而我们就是通过跟光明融合，来达到跟阿弥陀佛相应，得到佛的摄受。结合中阴教法来说，众生处在中阴界的时候，阿弥陀佛放红光来作救度。如果当时能跟佛光相合，当下就能解脱，迅速成证菩提。这也表明，只要得到佛光的摄受，就能疾速成佛。

这里要知道，“阿弥陀”是无量光、无量寿的意思，“寿”其实就是指光明相续不断。因为光明恒时普照十方世界的众生而作摄化，以佛悲力在未来无数劫中相续

不断的缘故，所以称之为“寿”。

最后是总结赞叹：

**佛言：我说无量寿佛光明威神巍巍殊妙，昼夜一劫，尚未能尽。**

释迦佛说：如果让我来演说无量寿佛的光明威神、巍巍功德，殊胜微妙之处，纵然昼夜不断地赞叹，穷尽一个大劫，也说不尽其中的一分。

其实，净土法门全体不可思议。所以，不要认为只是某一部分不可思议，其他部分则是可思议的。《往生论》里把国土、佛、菩萨三种庄严摄入一法句，即清净句——真实智慧无为法身。这就知道，一切庄严都是弥陀法身智慧所流现，全体不可思议，全体是诸佛所行境界，除佛以外其余的圣众都无法彻知。对此我们一定要生胜解信。

这一切都超出语言、思维的范畴，没办法拿世间的境界来对应、衡量。所以我们要相信佛的圣教量，诚信释迦佛绝无妄语、阿弥陀佛绝无虚愿、六方诸佛广长舌绝无二言。就像仙人父亲对孩子的嘱咐有重大意义，如果孩子能信父亲的教诲，始终不渝地奉行，就一定能从中获得大利益那样，如果我们能随顺释迦佛的教诲，至

心称念十二光佛来和佛光相合，则必然能蒙光加被而得到不可思议的利益。

其实，这部经字字句句都能引动我们的信心。学习《无量寿经》正是以信心为手。这就像已经进入宝山，只要有手就能自在地取到妙宝。我们有了信心，就会开始随顺佛的教导而趣入实行。这样深信佛的圣言量，知道弥陀愿海有极其宏深、不可思议的功德，心里就对佛生起真实的信心，也开始发起一心求往生的切愿。随后，弥陀名号就真正成为自己心中的如意宝，然后会至心不断地称念，从中摄取无量的功德宝藏。

以上主要讲到佛功德当中的光明不可思议。实际上它通于阿弥陀佛的所有功德。只是为了显示方便法身的特别功德，而就光明着重赞叹。

# 念佛的修法

# 念 佛 的 修 法

智圆法师 编述

## (一)

修净土的人最终要能敌得过生死。生死好比敌人，净土行人好比战士，而弥陀名号则好比宝剑，这不是光凭口说就能做到的，而是要真能打过生死、超出生死。

要常常想到死亡很快就会到来，时间不会等人，所以要把念佛求生净土当成大事来办，每天都要努力，都要奋发。如果半进半退、似信似疑，那么当死亡突然来临的时候，又能起什么作用呢？又怎么能出离轮回呢？毕竟生前所造的业有很大的力量，而法又没有修上去，只靠耍耍花招，又怎么能敌过生死呢？无常小鬼可不讲情面，瞬间就把你绑走了。

如果你能相信这一点，心里不怀疑，那就应当从今天开始发起勇猛的心精进地修持。而要做的就是抓住这一句佛号，就像靠定了须弥山那样，谁都摇不动，无论什么样顺境、逆境的风都吹不动。



别人说两句好听的话，或者遇到快乐享受，自己的心马上就飘了，佛号就不见踪影了，这样就不行。纵然佛亲自现前，也要仍然像须弥山一样坚固不动；即使身上现前了病苦，外境出现了各种逆缘，也要丝毫不丢掉这句佛号，无论怎么样都要念下去。要想：身体的苦是他的，心里起了这样那样的分别也是他的，我这一句佛号一定要坚持到底！

在喧哗的街头，从熙熙攘攘的人群中穿过时，心里这句佛要不为所动；穿衣吃饭，行住坐卧，也要抓住这句佛，不让心跑掉。能非常精心地持念这句佛，就是一念专精。

自己的心要尽量专在这句佛号上，完全集中在这一点上。采取的方式或者称念，或者观念，或者默念，或者礼念都可以，目的就是一心专注在佛上，不离阿弥陀佛。总之，就是要口里念佛，心里想佛，常忆常念。

念的时候要一句一句从心里过，一点儿也不含糊，每个字都清清楚楚，早也念，晚也念，坐也念，行也念，要这样常忆常念。要念得非常安闲、纯一，不要复杂化，一起念就是这句佛号。如果心在念贪嗔痴，在想名利享受，在想这个好、那个不好，那就空过了。

所以要紧的是平时用功，临终才会管用。平常不管

好这个心，放纵它起各种烦恼，临时表面上念两句，哪里能管用呢？这是万分之一的比例，如果一万个念头里只有一个佛念，九千九百九十九个全是生死的念头，这样要生净土就难了。所以要时时念这句佛不空过，念佛不离心，时时要抓紧这一句，要绵绵密密地念，不被其他妄念打乱。就像母鸡孵蛋那样，要一直坐在蛋上让暖气相接，念佛也是这样。如果不严密地保护，不断地打别的妄想，暖气一间断就不容易成熟。所以，要尽量地让净念相续。

这样，直到我们这一生走到尽头为止，都永远不变心，始终坚定一颗心：我一定要去极乐世界！这个愿是不能变的，变了就往生不了了。

果然能这样用功，一念接一念，就能让佛念逐渐相续。我们用专一修持的力量，逐渐就能达到功夫成片。就像持续不断地烧水，最后就会沸腾那样。

如果真能做到这样，无量劫的无明业障就自然会消除，烦恼习气也自然会清净，就可以见到弥陀。不必越过一步，不离当下这一念心，就已经修圆满了。这就是有很真实的愿，以愿力抓住你的心，贯注在念佛求生净土上，临终就决定会往生。

念佛人要在什么上用功呢？就是要在平常的起心

动念上用功。内心的尘垢还没有消尽的时候，常常会起恶念。这时不能放任它，要时时检点自己：我现在起的是什么心？是贪心？嗔心？或者是愚痴、嫉妒的心？还是欺骗别人的心？傲慢的心？谄曲的心？邪见的心？这些不善的心一出现，就要马上大声念佛，把心念缘在佛上，念头就归正了。

不要怕念头起，起念头是很正常的，怕的是你发现得晚了。一旦最初没察觉到，就会跟着它跑，半天、一天出不来，那就会造很重的业了。所以杂念起来时，不能让它相续，它一起来就马上念佛，直下打拼干净，要这样来常保清净。

而对于善心就要让它相续。比如发起信心、愿心、至诚心，就要让它持续，或者发起了慈悲心、精进心、平等心、给人方便的心，或者忍辱心、持戒心、喜舍心、禅定心、菩提心，就要护好它。

生净土的人要有清净的业。积好了善业功德，又能持戒念佛，这样的人决定会往生净土。因为心清净、业清净，跟净土的气氛就很能相应。相反，如果内在有很多恶浊的念头，不断地造很多污染的业，就会一团漆黑，而无法显现净土。

所以平常要注意断恶行善，身体要做好事，不能干

坏事；口里要说好话，不要说不善的语言；心里要起善念，不要动坏的心思。要知道极乐世界都是诸上善人，他们都是舍了恶缘、遵循善业才生到净土、得到菩提的，所以念佛的人就要跟着佛来学。既然念了佛就不能再造恶，佛国是清净之地，不学好的人是去不了的，所以一定要改恶行善。

念佛人想要求生净土，就要常常想到世上的事都是无常的，有成就有坏，有生就有死，什么都靠不住。如果不是闻到佛法的话，就还要在六道里轮转不息，没有解脱之期。

应该感到非常庆幸，自己能在今生闻到正法，修持净业。更庆幸的是能一心念阿弥陀佛！世间的人天天在念贪嗔痴，而我却能一心念阿弥陀佛，这有多幸运啊！我既不是念名利享受，不是念是非长短，也不是念杀盗淫妄，而是念阿弥陀佛，念的是这一句万德庄严的佛号，这有多好啊！这样念下去，一舍掉这个身就能生到净土，享用净土的无边快乐，永远了生脱死，永远不退菩提，这才是大丈夫一生所要做的大事。因为我们不是要办世间的事业，而是要办往生净土、永超生死、不退菩提的大事！

才生了一点病，这时候就要振作起来坦荡身心，远

离颠倒的恐怖贪著。心里不要生疑惑，应当端坐正身，面向西方专门观想阿弥陀佛和观世音、大势至菩萨以及无数化佛都显现在面前，自己就在西方三圣和无量海会圣众跟前，一心一意地称念阿弥陀佛，让念佛的声音不断绝。

念佛人是把求生净土当作第一大事，不管遇到什么困难、危难，他求生净土的心都随时会出来，遇到的情况越紧急、越困难，就越要更加提起这一句佛！生重病了，就一心念佛，或者坐车、坐船、乘飞机的时候，也要想到假如今天出现了灾难该怎么办？所以要时时念佛，出了事就往生，心里就这么一个愿望。

我们的心要不断系念西方极乐世界，这世间一切的事就不能再贪恋了！我们的心是想什么就会变成什么的。心里一想错了，贪求世间的名利享受、贪求各种欲乐，就会跑到轮回里来。所以要尽量不贪恋世间，如果有时候心念起来了，一旦觉察到就要赶紧念佛，以这一佛念来转掉它。

假如病人已经昏迷或者自己没办法念佛，那么看护的人就要以种种方便策励他的心，好好劝导他。即便口里不能念，也要叫他默念倾听。要非常用心地来帮助他，一直到断气为止。只要病人能保持心念缘着阿弥陀佛，

就决定能往生净土。即使他命数没尽，也自然会因此而得到安宁，千万不能起留恋世间的心。不然就会随着这一念心落入轮回，而生不了净土。

在这样关键的时刻，要把生死置之度外。如果能够活下来，自然就会活下来了；如果命数尽了，也必定是会死的，所以，唯一的就是要办往生的事，不必心中再疑虑。

懂了这个道理就知道，生死就在一念之间。以这一念来决定自己的方向，念什么就会往那里去。一心念净土，这一念就能顿超轮回，就决定能往生到净土，就像脱掉烂衣服换上好衣服那样，一舍了世间有漏的身体，就直接入了佛国，这是非常不可思议的事。

真正有净土信愿的人，那是会真干的。已经定了要去西方极乐世界，为了完成这个大愿，昼夜都会努力，这才是真修实干。而且为了生到净土，能放下世间的一切，为了生到净土能把握住一切机会。专心持这句阿弥陀佛就是根本，这是让自己出离轮回的保证；是让自己度过苦海的慈航；也是彻斩一切妖魔的利剑。

所以，不用在这一念之外再找什么。当下的佛念，它就是你的本师，它就是化佛。这一念佛就是破地狱的猛将，这一念佛就是斩群邪的宝剑，这一念明明朗朗地

念起来，心里的贪嗔痴慢、各种邪念就都会消失。这一念就是破黑暗的明灯，度苦海的慈航，脱轮回的良方。

具体该怎么做呢？就是常念阿弥陀佛，把这句佛念得越来越熟。念念常常现前、念念不离你的心。没事时这么念，有事时也这么念，高兴时这么念，病苦时也这么念，快断气时也还是这么念。这一念能清清楚楚，不迷掉，就决定能生净土了。不必要再问解脱的路该怎么走，净土的路该怎么走。这并不是外在的路，这一念阿弥陀佛就是出生死的大路，就是生净土的直路，就是回家的路。（以上依《莲宗宝鉴》讲述）

## (二) <sup>3</sup>

我们要念好这句佛，也要清楚哪些是不如法的方面，以便避免和改正。

念佛最忌讳的首先是精神涣散。我们做一件事的时候一定要集中精力，专心致志才能做好。如果精神涣散，或是处在昏沉、掉举等状态当中，那这一句佛就不可能念好。每一句佛号都要念得真实纯一，念得像纯金那样，念不好就会掺杂很多杂质。这上面有一比一百，一比一千的差距，从这点来说，我们一定要注重念佛的质量，宁可少念一点，也要把它念好。如果只是赶速度、赶数量，那就完全是骗自己而已，自以为念了很多，结果很多都是不如法的念佛，这样就空过了。

其实修任何法都是用自己的心来修的，都要专心致志才能修好。所谓“制心一处，无事不办”。尤其修念佛法门，关键就是要使自己的心集中在佛念上。释迦佛传给我们的念佛法门，是在生死最切近的根本上进行转换。我们的心不念佛，就会一直念轮回里的事，念贪嗔痴，念杀盗淫，这样就会导致生死相续不断。而念佛就

---

<sup>3</sup> 下文主要讲解出声念佛的要点。自己静修时则须多采用金刚持念佛法，即声音在唇齿之间。



是在这个业根的意识上作转换。也因此我们念佛就是当下处在出生死的关键时刻，一定要一心专注地把这句佛念得清清楚楚。

其次，就是忌讳字句模糊，所念的佛其实是自己心的体现，如果字句模模糊糊，连自己都听不清楚，又怎么能感动佛呢？念出的声音清清楚楚，就表达了我们的心。这个音声也就是心，现在要下功夫的地方，就是念这六个字的音声要一丝不苟，每个字、每个音节都要清清楚楚，明明了了，这才是真正在念。

“念”就是明记所缘的意思，所以从始至终都要清清楚楚地听到这句佛，这才是真念佛，才会有真感应。念的字句一模糊，就表明自己的心已经不是念佛的状态了。“南无阿弥陀佛”六个字念得模糊不清，就不算是在很清楚地念“阿弥陀佛”。

还要避免的是开始念得非常快，后来越念越慢。逐渐地就越来越脱出正轨，念得既没有音节，又不能一句一句地很切实地连贯起来，这样心口不能相应，所念的这句佛就不能摄住自己的心，反而落在各种昏沉、妄念当中，这就是古德感叹的“轻忽养识”。

现在就要懂得怎样才能有效地摄住这颗心。要用念佛的声音来摄住，因此把握声音的音节就很重要。这时

你内心的状态、身体的状况等都跟声音的节奏有着密切的关系。节奏一乱，心肯定也就乱了，身心的状态就会失掉平稳、安详，念得气急败坏或者散乱、松弛，都没办法跟佛感通，也就难以体现修法的利益。

很多人会说：我们只要心里向佛就可以，不必要讲究什么念佛的音节。这完全是不懂，其实我们的心不可能离开当下的显现，我们身口意的状况就在体现、反映自己的心。如果念佛的声音每一句都合乎韵律，都念得非常好，那我们的心的心也会安详、统一、和谐，这样就容易相应，自己也会念得很清净。

这句佛念得清清楚楚，你的心自然也会清清楚楚，也就自然能和佛感通，念的佛又反过来加持在自心上，自己的善根就能显发，佛的加持也就能注入。反过来说也一样，如果我们的心的心处在至诚恳切的状态，从心里念出的这一句佛就一定是清净的，只要一听你的声音就可以知道你当下内心的状况。

如果是从很清净的心里念出来的，念佛的音声就会有很大的加持。从清净心里念出的声音，它会再加持到你的心上，就像珠子放光还会照到珠体上那样。从至诚的心中念出了万德洪名，与此同时佛光也在你的心中加被。如果念得模模糊糊，就连基本的诚敬都不具足，心

里有过失，又怎么能感通佛呢？要明白自力、他力和合的道理。我们心里一有偏差，修法上就会出问题。念的声音如果有韵律、有节奏，心自然就很统一，就会越念越好，进入良性循环当中。

什么叫良性循环？以清净心念出来的时候，所念的佛号就很清净、很高雅。而每念一声佛，又会感染我们的心，加持我们的心，又会激发我们的善根，这样反复进行就是进入了良性循环。就像世间的音乐，一旦听者进入了境界，他就会一直处在这种良性循环当中。而且一句接一句地绵密连贯很重要，就像水相续不断地流，要达到很绵密地运转，其它妄念进不来。你越是能够认真把握事相方面的韵律、节奏、清晰、连贯，各方面都一丝不苟地做好、配合好，就越能把全身心都纳入到念佛的正轨当中。这样念，每一句都会有很大的功德，在一座念佛里就能出现无量功德。很多人之所以轻视念诵，只不过是因为他并不知道这里面缘起的道理罢了。

在六根当中，关键要抓住舌根、耳根和意根。这三个根如果配合得很好，就会使得每一念都是清净的佛念，而不会增长生死的业识，这就一定能把我们的业识心转成清净光明心。

相反，如果你念这句“南无阿弥陀佛”的时候，

心和口分开了，嘴上虽然还是在念，但心里早就跑了，这就是假念佛。口里由于惯性，还是重复这句佛，但心里却在打其它妄想，这就是心口不一，表面在念佛、里面在念贪嗔痴，这样放任自己的心不断地起妄念，这种状况就叫做“轻忽养识”。这都是自己用功不痛切所导致的。由于自己修法的时候非常轻浮、不殷重，结果导致只是在不断地培养妄识，使它的力量越来越大。这时候不能允许这种状况发展，不然这样发展下去就会串习成妄想病，以后一坐下念佛就妄想一大堆。久而久之，就成了难治的习气病。

这里要分清两种情况：一种是我们安下心来念佛的时候，看到心里的妄想不断地此起彼伏，这并不是坏现象。过去一直处在散乱中，也不晓得自己的心有多么散乱，现在静下来了，就看到心里有很多妄念生起，这是正常现象。这时只要坚持这句佛号就可以，妄念任它随生随灭。也就是你只要不支持它，不跟随它，在动过多次之后，它自然也就停歇了。这是因为你开始静下心来专注念佛了，所以就看到了内心的妄念不断地现起，只要不跟着它跑，久而久之，这种状况就会消失。

但是，如果念佛的时候，放任自己的心念贪嗔痴，心跑了很久也不知道，那就是在随妄念流转，这是在培

养生死业识，照这样发展下去，妄想病会越来越大。因为，平时做事的时候还没功夫打很多妄想，现在坐下来刚好打妄想。这样养成习惯，就会嘴巴念佛和心里打妄想同时进行，这就是放任自心的结果。

这里就是一念之差。一是看到了妄念不去理它，仍然坚持佛念；一是心口不相应，光是嘴巴念佛，心里却放任妄念，这会导致妄念的势力越来越大。这样念下去，就不可能达到念佛功夫成片。

### (三)

从正面来说，念的音声要和雅，韵律要平稳，每个字音都要很正，而且音声要很圆润。这有非常大的关系！那么，关系非常大的原因到底在哪里呢？要清楚，声音其实就表明了自己的心，心和声音并不是脱开的两件事，当你念的每一个音声，都非常柔和、雅正、平稳时，就表示你当下的心柔和，而且很正，也很稳当，这样就如法。只要每个字念得很正、很圆润，就表示你的心当时就处在这状况中。如果这个音念得非常不正，甚至有尖、劈、嘶、哑等情况，或者声音已经失去了平稳，那就表示心当时的状况就不对了。只要听一下声音，就可以判断出来。

比如我们要主持大众念佛，只要听一下下面念的声音，就知道状况如何。如果大众的念佛声很如法，就表示念得非常好，大家的心念得很相应，就非常有功德。自己念的时候，也能感觉到有很大的加持。如果听到会场里念得很急，那表示大众的心也很急，维那师这个时候就要赶紧调整。不然的话，就是在误导人，把大家的心引得很急了，所以维那师的责任很大。如果大家都念得很急、很躁，最后念得千奇百怪，就得不到利益。如

果念得太急，心不能够专注一缘，那心也会跑到外面去。如果念得很缓，也不能发出心力，不能丝丝入扣，也难以出现大的效力。这都非常关键！

其实念佛要想相应，当时的频率就要相合韵律。当时的频率就是指称念“南无阿弥陀佛”六个字的音声，这六个字的音声，一旦合了韵律，念得清畅、哀雅、平正、圆润，就会激起内在的善心。比如发起内心的信心、欢喜、恭敬、悲愍等等，一定会出现这些好的相，也会念得全身心都受到佛力加持，念得自己的心光广大地开展出来，也会念得环境里充满加持。大家现场就会有所感受。我们可以做个试验，只要大家用最真诚的心非常清净地念，十分钟就肯定不一样。但是，这也不能刻意去追求，这样又是不正常，不是至诚清净的状态。

了解了这些道理，大家的心就要调整，要用很诚敬的心，认认真真地念，丝毫也不能马虎，一句佛号一声心。这句佛念得声和韵稳、字正音圆，实际上就表达了我们的心非常平稳、非常祥和、非常纯正、非常圆满。

这样出来的音声就跟世间唱流行歌曲的音调完全不一样，因为后者是从烦恼中表现出来的。尤其是当代的音乐邪僻不正，夹杂着很多污秽、淫乱、萎靡、狂躁等心态，出来的声音一定要怪、尖、嘶哑、动荡，这就

是不正的因所导致的。唱这样的流行歌曲、摇滚乐等，就会导致人心失去平衡，继而会导致各种斗争、战争、甚至精神分裂，会使得人非常不正常，这都是缘起的道理。只要你多次去重复它，你就会适应这种节奏，而这种节奏却是堕落恶趣的因。

而念佛的因则是从我们的善根里来的，今天能够念这一句佛，也都是因为往昔曾种过很深厚的善根，不然是不可能念的。如果你能发自至诚的心念这句阿弥陀佛，对佛有信心、有感恩心、有皈依心，这样一心归命佛来念，或者对于生死轮回非常厌离，特别想从轮回中脱出，这样一切都要仰仗阿弥陀佛，如果是这样的想法，你就会全身心交付，就会从至诚的心里念出这一句佛。

而且本身缘起的力量不可思议，这是阿弥陀佛无量劫当中用深广无边的修行加持过的名号，这样念出来的功德绝对非常大，是非常稀有的事。有的人说：念这六个字跟念其它句子有什么不同呢？当然是完全不同的！这是已经成就的万德洪名！这句佛号就是佛的无上正觉。藕益大师说：这一句佛就是释迦导师所得的阿耨多罗三藐三菩提法，现在把这无上果觉全体交付给众生。所以只要你至心地念这句万德洪名，当时心里就不一样，这跟念一般的句子根本就是两回事。



只要你不敢有一点轻慢、随便，就是从至诚心中念出来的，这样的音声一定是清净的、柔和的。自己的心很安定，念起来也是一字一字，不会急躁，也不会懈怠，而且音声很圆润，这样念出来就有功德了，佛的万德就在心里显现了，下至念一声都是不可思议的，何况你能念念不断呢？所以要珍重这念佛的时刻，不要空过，因为一声佛号就是一声心！

如果我们念得乱七八糟，那就表示自己失态、失格了，这是很丢脸的事。因为阿弥陀佛是彻知彻见的，我们怎么能够这样随便呢？念得好，佛也是悉知悉见的。念得非常好的时候，就是心的频道调准了，也就表示自己的心非常诚恳，没有其它妄想。一心就在佛光里念佛，佛也就在光明中摄持你，这都是当下的事，不必间隔一个刹那，当下的因缘要当下把握。修持最关键的就是对当下一念心的把握，不要去想过去，也不要想未来，就是当前的一念清清楚楚。

但是，你也不要认为我们只注重心就可以了，口里念念没什么，你不知道声音其实就是心。人在烦恼妄动的时候，发出的声音肯定是烦恼的表现，不可能再有第二种表现。我们的声音很庄严，就表示我们的心很庄严。但也不要故意去装，一切都要自然才好，不然就成了一

种病。所以，念佛就像书法家写字，写得每个字都有意境，都有力度，就成了内心的一种艺术。而念佛人就是用自己的心来念这句佛，佛念得好，其实是非常高雅、精妙的艺术。

修行就是庄严自心，处处都是庄严。而且你知道心已经安住在善心当中，它出现的就是庄严，都是有品德的相。如果是自暴自弃，那就什么都很随便，都无所谓，这样没有了诚心，也就不会有任何功德。

所以我们不能马虎、不能懈怠、不能乱来，处处都要有珍重的心，这样才如法，念的每一句佛就会非常清畅、哀雅、纯正。这一句佛念得越好，得的利益也就越大，这些可以直接在事相上得到验证。

如果现在我们不直接在事相上下手修好，就根本没有下手处。道本来是平易的、平常的，而且就在近前，只要你把握好了，调整好了，效果也马上就不同了。

比如说我们平时身体的动作，如果非常合乎节拍，就成了非常美妙的舞蹈；音声如果组合得很好，就成了美妙的音乐，可以陶冶人的性情。

不要说我们听至诚的念佛音声，就连听一段很好的音乐，心里也会马上宁静，更何况是阿弥陀佛的万德洪名呢？只要你注意到它的节奏，用你的心来弹奏阿弥陀

佛万德洪名的妙曲，能够一心专注地投入，安住在这种状态里，绵密不断地念下去，这样来念佛，就必然远远超过世间音乐、舞蹈的加持。

念佛时要非常“恳切”，就好像我们掉进大水里即将淹没时，急切地寻求救护那样，又像是我们得了不治之症祈求医生救治那样。

念佛又要做到“绵密”，也就是要一句紧接一句，中间既没有被妄念隔断，也不会因为其它的因缘而隔断，这样佛就念得绵绵密密。如果中间身体乱动，口里乱说，心里乱想，这就不是念念不断地安住在念佛上，也就不叫绵密。当然要达到绵密也很不容易，这也有个过程。功夫不负有心人，只要肯用功，逐渐就会达到绵密。

念佛还要“沉着安闲”，自己既然对阿弥陀佛有信心，心态自然就沉着安闲，不会急躁，不会想很快得到什么效果，比如追求见光、见佛、得感应等等。这种求速效的心其实是一种躁动的心态。这是要纠正的。不然容易出偏、着魔。我们只要用至诚心念佛就可以，不要有焦躁不安的心态。

“安闲”，就是指我们的心能把世间的事都放下，成了天地间的一个闲人，心里无事。这都来自于我们对

阿弥陀佛的信心，这个信心一旦真正生起了，就不会有急躁、恐惧等不正的心。信了阿弥陀佛，就非常安心、自在，心态是很安闲的，而不是世俗人的焦躁、忧虑、不安等状态。有了信心，就会非常安定地走这条路，自己有了信愿，心就安了、定下来了，这就是非常殊胜的安心法门。

我们来办这件往生的大事，就是要一念一念，恳恳切切地念阿弥陀佛，一分耕耘，一分收获，急也急不来。心定了之后，才能做到声心相依。也就是念佛的心和念佛的声音互相依靠。这是一个要诀，就只是把握好两个因素：一个是声音，一个是心。这两个因素一旦配合好了，佛就念得好。声音字字念得清清楚楚，而心又应着这个声音，这两方面配合得好，妄念就没有起来的机会了。

念一句“南无阿弥陀佛”，这就是声音，心就应着“南无阿弥陀佛”，然后紧接着念起第二句“南无阿弥陀佛”……这样下去，妄念就起不来。这是什么原因呢？关键就在于用声音摄住了心。如果声音上一一直保证字字清楚，那嘴巴就没有机会再说别的东西，也就不会缘在别的地方上。同时，在心里应着这六个字的念佛声音，再从心里念出这六个字，这样心里清楚地出现这六个

字，而没有其它，那心就唯一在念佛，而没有念其它。如此坚持下去，妄念就自然会清净。

再讲一遍，先是口里清清楚楚地念“南无阿弥陀佛”，心里也就要唯一缘“南无阿弥陀佛”。接着又是从至诚心里念出“南无阿弥陀佛”，心又应着这个声音念“南无阿弥陀佛”……像这样一直连续下去，不断地加强这样的串习，久而久之就形成了念力，出现了良好的循环，只要按这个程序做下去，就可以杜绝心起别的念头。

一个非常关键的要点就是抓住我们的分别心。我们的心在起念头的时候，一定是在心里念着一句一句的话，这叫内心语言。它念着“我喜欢这个、那个”，就是在起贪心；念着“我恨这个人、讨厌这件事”，就是在起嗔心。所以在心里只清楚地念出“南无阿弥陀佛”这六个字时，就唯一是在念着阿弥陀佛，这样就自然没有别的心态。

所以总的要诀就是，你念的每一句佛号，都要心里听得清清楚楚，然后应着这句佛号，又念得清清楚楚，这就是在自己的第六意识上把握。这个分别心它一定要缘着一句句内心的语言才能产生。我们在起念头的时候，一定是想着这个、想着那个才生起来的，如果没有

这样缘，就不可能独立起来。而现在，我们的心一直缘着“南无阿弥陀佛”，不断地坚持下去，妄念自然就会清净。这就是以“佛念”来代替无量百千亿妄念的一个妙法。