

《百法》補充資料

	<p>廣義的念佛法門包括持名、觀想、觀相，乃至由此進入實相念佛。觀相念佛乃指行者，心緣相好端嚴的佛像，然後「心轉修正定」，即心不在妄想、煩惱上轉，轉而安住在佛像上專注不散，將清清楚楚現在心裡之相，當作真佛身想。《大智度論》也特別強調，念佛法門除了對治散亂外，還能生廣大的福德，這是其他的所緣所沒有的。此正是彌陀大願力、名號功德力及自性功德力，三力不可思議！所以宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》的〈奢摩他章〉，亦主張以佛像為「所緣境」。今摘錄相關念佛觀如下：</p>
1.觀佛身	即以心眼先從佛頂上螺髻觀之。頭皮作金色，髮作紺青色。一髮一螺，卷在頭上。頭骨作雪色，內外明徹，腦如玻璃色。
頭頂莊嚴	次想腦有十四脈，一一脈有十四道光，從髮根孔出外，繞髮螺七匝，還從毛端孔中入。
	次想前光，從二眉毛根孔中出向外。
	次想額廣平正相。
額廣平正	次想眉高而長相，由如初月。
眉高長相	次想眉間白毫相，卷在眉間，其毛白，外實內虛，出金色光，從毛端而出，直照自身來。如《觀佛三昧經》（卷二意）說：「若有人，一須臾頃，觀白毫相，若見若不見，即除卻九十六億那由他恒河沙微塵數劫生死重罪。」
眉間白毫	常作此想，太除障滅罪；又得無量功德，諸佛歡喜。
	次想二眼廣長，黑白分明，光明徹照。
二眼廣長	次想鼻修高直，如鑄金鋌。
鼻修高直	次想面部平滿，無有唱啞。
面部平滿	次想耳輪垂腫，孔有七毛，光從毛內出，遍照佛身。
耳輪垂腫	次想唇色赤好，光明潤澤。
唇色赤好	次想齒白齊密，白如珂月，內外映徹。
齒白齊密	次想舌薄廣長柔軟。舌根下有二道，津液注入咽筒，直入心王。佛心如紅蓮華，開而不開，合而不合。有八萬四千葉，葉葉相重，一一葉有八萬四千脈，一一脈有八萬四千光，一一光作百寶蓮華。一一華上有一十地菩薩，
舌薄廣長	

<p>咽項肩圓 兩臂臃圓 手相莊嚴 胸前平滿 腹平不現 臍圓孔深 陰藏平滿 髀膝圓滿 鹿王膊相 足跟臃滿 足趺平生 足指網縵 結跏趺坐 足下平滿 順觀</p>	<p>身皆金色，手持香華，供養心王；異口同音，歌讚心王。行者等作此想時，除滅罪障，得無量功德，諸佛、菩薩歡喜，天神、鬼神歡喜。</p> <p>又抽心向上，次想咽項圓相，二肩圓相。</p> <p>次想兩臂臃圓相。</p> <p>次想二手掌平滿，千輻輪相，十指纖長，指間網縵相，甲作赤銅色相。</p> <p>又抽心向上，次想佛胸前平滿相，萬德之字朗然。</p> <p>次想腹平不現相。</p> <p>次想臍圓孔深相，光明內外常照。</p> <p>次想陰藏相，平滿由如十五日夜月，亦如腹背，平處無別。佛言：「若有男子、女人，多貪欲色者，即想如來陰藏相者，欲心即止，罪障除滅，得無量功德，諸佛歡喜，天神、鬼神好心影護，長命安樂，永無病痛。」</p> <p>次想兩髀膝，膝骨圓滿。</p> <p>次想二脛，如鹿王膊。</p> <p>次想二足跟，如象王鼻。</p> <p>次想二足趺高，如龜王背。</p> <p>次想足十指長，指間有網縵，甲作赤銅色。</p> <p>次想佛結跏趺坐相，左足安右髀上與外齊，右足安左髀上與外齊。</p> <p>次想二足下平，有千輻輪相，輻輳具足，皆有光明，遍照十方刹。</p> <p>從頂上下至足千輻輪相以來，名為具足觀佛色身莊嚴功德，是名順觀。</p> <p>（以上節錄自唐朝善導大師《觀念阿彌陀佛相海三昧功德法門》）</p>
<p>2.觀七寶池</p>	<p>金、銀、琉璃、玻璃、硨磲、赤珠、瑪瑙而嚴飾之。</p>
<p>3.觀蓮花</p>	<p>池中蓮花大如車輪，青色青光、黃色黃光、赤色赤光、白色白光，微妙香潔。（以上節錄自《佛說阿彌陀佛經》）</p>
<p>4.持名念佛</p>	<p>一句佛號念誦聽，念從心起、聲從口出、音從耳入。（錄自印光大師文鈔）</p>