

藥師念佛法門之健康禪道¹

The Healthy Chan of Medicine Buddha-recitation Way

中華科技大學 通識教育中心 副教授

蘇美文

Associate Professor, Center for General Education,

China University of Science and Technology

Su Mei Wen

摘 要

近代藥師佛法門有新的詮釋與運用，對其在現實人生的救度上有所發掘，故以藥師法門連結身心健康是一個重要方向。

藥師佛大願以救度現世與眾生身心苦迫為心，所以在修行藥師佛念佛法門時，亦必須以此為心，本文將先分析念佛法門的種類與內涵，再闡明藥師佛名與十二大願之最重要的第一、二大願，作為藥師念佛法門的總攝。進而拈舉經典，依「實相藥師佛」、「六念法門之念藥師佛」、「觀藥師佛相」、「念藥師佛三昧」等方式，闡明藥師佛本願特質所形成的藥師念佛法門之健康禪道，並對鏡像神經元與念佛法門作科學與宗教修行的連結討論。

在觀想佛名、佛德、佛境界時，因定慧故，身心健康安樂；而藥師佛琉璃光明，內外透徹，藥師佛心特別救度眾生身心苦迫，當修行者念觀藥師佛時，會比起念觀其他佛身，更能與藥師佛身、本願相應，於身心安康，消除障礙有所助益。念藥師佛三昧，具如藥師大慈大悲，以自心為藥師佛悲心，以眾生皆是藥師佛，自己與眾生皆與藥師佛無異，由此在現世人間實踐藥師菩薩行，成就佛道。這些也正與藥師佛本願最重要的二願相應，亦由此涵攝其他十願，所謂第一大願生佛平等願，第二大願佛身如琉璃，作諸悲智大用願；而且亦顯露藥師念佛法門的特色，具足健康禪之身體健康、心靈安樂、智慧慈悲、圓滿佛道之身心靈面向。

藥師佛既以救度現世眾生為主，現世眾生之身之心之境，都是其發願救度的範圍，若能蒙其救度，自然現世眾生與世界可以漸次成為淨土；而修藥師念佛法門的修行者，也正加入其行列，與藥師佛同願同行，作為完成現世淨土的藥師佛

¹ 本論文曾發表於第二屆健康禪學術研討會，時間：2015年1月15-18日；主辦單位：武漢大學健康禪學研究中心、武漢大學哲學學院、中國文化研究院、香港中文大學禪與人類文明研究中心、廣東四會六祖寺、武漢靈泉寺等聯合舉辦。而本論文亦是國科會（科技部）102年度專題研究計畫補助之成果之一，筆者為主持人，計畫名稱：「近代藥師佛法門的新發展」，計畫編號：NSC 102-2410-H-157-001-。此計畫相關已出版之期刊論文成果有：〈藥師佛本願的精神與契世應機—以「生佛平等」願與「轉女成男」願為論〉；《新世紀宗教研究》14卷3期（臺北：宗博出版社，2016.3），頁101-140。〈論大陸民國時期藥師佛法門之新詮釋與弘揚〉；《中華科技大學學報》第63期（臺北：中華科技大學，2015.07），頁51-88。

分身，所以其法門為莊嚴淨土，而非往生淨土。而且所莊嚴者，是此時此地，是地球世界，使之成琉璃淨土，身處其中的眾生，身體健康，心靈安樂，智慧慈悲，發菩提心，圓滿佛道，而這樣的念佛淨土法門，更有積極意義，更能顯現藥師念佛三昧的精神。

關鍵字：藥師佛、念佛三昧、觀像念佛、健康禪

Abstract

The pharmacist Buddha's great wish is to save the world and the physical and mental suffering of all living beings, so it must be taken as the heart when practicing the Buddhist practice. This article will first analyze the types and connotations of the Buddhist practice, and then clarify the name of the pharmacist Buddha and the first and second most important wishes of the twelve great wishes, which will serve as the general camera for pharmacists to read the Buddhist practice. Then, citing the classics, this paper expounds the healthy Zen way of pharmacists' chanting Buddha, which is formed by the original wish characteristics of pharmacists' Buddha, and discusses the connection between mirror neurons and chanting Buddha's method of scientific and religious practice.

The pharmacist Buddha is mainly to save the living beings, and the realm of the living beings is the scope of his willingness to save. If he can be saved, the natural living beings and the world can gradually become pure land; The practitioners who practice Buddhist practice by pharmacists are joining them, wishing to walk with the pharmacist Buddha, as the pharmacist Buddha who completes the pure land of this world, so their practice is solemn pure land, not pure land of the past. Moreover, what is solemn is here and now, which is the earth world, making it a pure land of coloured glaze. All living beings in it are healthy, happy in heart, intelligent and compassionate, develop bodhicitta and complete the path of Buddhism. This pure land method of chanting Buddha is more positive and can show the spirit of pharmacists chanting Buddha and samadhi.

Key words: Medicine Buddha, Buddha-recitation samadhi, Contemplating an image Buddha-recitation, Healthy Zen

一、前言

唐·玄奘譯《藥師琉璃光如來本願功德經》(以下簡稱《藥師經》)一開頭即以文殊師利菩薩所問：「惟願演說如是相類諸佛名號，及本大願殊勝功德，令諸聞者業障消除」為開端，引出佛陀介紹藥師佛本願及其修學方法與功德利益；所謂「諸佛名號」，含藏諸佛本願功德與實相，而藥師佛本願又具備「聞其名、持其名」的啟動救度機制，因此也成為念佛法門之一種。

就《藥師經》文字來看，藥師佛十二大願的第五、六、七、八、十、十一、十二願，都有若聞我名，專念受持，則得藥師佛救度之句；更有「今在惡趣，得憶念彼如來名，即快念時，從彼處沒，還生人中」、「此諸有情，應於地獄、旁生、鬼趣，流轉無窮，若得聞此藥師琉璃光如來名號，便捨惡行，修諸善法，不墮惡趣」，又有許許多多「若聞世尊藥師琉璃光如來名號」、「至心憶念彼佛」之各種救度與利益²，乃至因此受日光、月光二大菩薩、八大菩薩、十二藥叉的護持等等³。並在另一藥師佛相關經典《藥師琉璃光七佛本願功德經》亦有誦持「除滅一切眾生苦惱」之藥師咒及「燃七層之燈，懸五色續命神幡」之延命儀軌、誦經、寫經、供養、善行等等修法⁴，但整個法門核心，就在藥師佛之本願救度，行者之「至心念佛」蒙其救度、與之相應，因此藥師佛法門，即是念佛法門。

在漢傳佛教最為人熟悉的念佛法門，是依阿彌陀佛四十八願，眾生一心不亂專持彌陀名號，即可往生極樂世界的彌陀念佛法門，它也幾乎成了念佛法門的代名詞；而藥師佛雖亦有東方琉璃淨土，但其十二大願關注的焦點都在娑婆現世眾生的救渡，解決現世眾生苦迫、貧病、橫死、災禍等惡業，還因此得個「消災延壽藥師佛」之名，但其法門流傳並沒有彌陀法門興盛。到了近代，佛教改革運動興起，以人間佛教為方向，強調現世關懷，於是開始注意並大力弘揚藥師法門，以藥師法門的現世救度性，引導著佛法修行者實踐人間菩薩行，往慈善救濟、身心健康、醫療撫育，甚至社會、政治、經濟、國家等面向，濟苦安樂眾生，形成佛化世界、人間淨土。這樣的方向，例如太虛(1890-1947)講說《藥師經》，以藥師東方淨土為中國、人間淨土的典範；中日戰爭前夕、國共內戰頻仍，考試院院長戴季陶(1891-1949)在南京寶華山建立藥師七佛法會，為護國佑民、消災解難、政治和平而本藥師佛大願發起現代版的藥師佛十二大願⁵；臺灣慈濟佛教

² 唐·玄奘譯《藥師琉璃光如來本願功德經》；《大正藏》冊 14, no. 450, 頁 405a7-b28。(臺北：中華電子佛典協會編，CBETA 電子佛典、2008)

³ 唐·玄奘譯《藥師琉璃光如來本願功德經》；《大正藏》冊 14, no. 450, 頁 405b29-c10、406b10-21、p. 408a24-b16。

⁴ 唐·義淨譯《藥師琉璃光七佛本願功德經》卷下；《大正藏》冊 14, no. 451, 頁 414b22-415a25。

⁵ 據太虛《藥師經講義》云：民國 22 年戴季陶迎班禪大師於寶華山，建立藥師法會。亦本藥師之十二大願，而發十二種願，其云：

「第一遵行世尊本願：政本優生，教重安養，使一切人民身心美善，相好端嚴」。

「第二遵本願，培植德本，發揚慧力，使一切人民本力充實，光輝普耀」。培直德本，發揚慧力，使世界和平，人民安樂，一切作業，悉得成就，亦藥師此願之實際應用者也」。

「第三遵行世尊本願，廣行四攝，勤修六度，使一切人民，自他方便，萬事咸宜，世尊第三本願，如實成就。」

團體以藥師佛為典範，從醫療、濟貧、救災開始；還有許多致力於身心靈養生的民間團體⁶，多以藥師佛為主尊；亦有以藥師佛本願來討論「非營利事業經營」者⁷。而在彼岸大陸，修學於民初，師承顧淨緣(1889-1973)的吳信如(1927-2009)，1992年講授並結集成《藥師經法研究》，以顯密融會之色息心三法講藥師定，往修練身心之途，於是更有藥師法門與健康禪的連結與弘揚。這些近代藥師佛法門的新發展，都與藥師佛本願重視現世救度有關，尤其救度眾生苦迫，安頓眾生身心健康有關。

但是藥師佛法門的安頓身心健康，畢竟不同於一般養生健康而已，它必然牽涉到生命之究竟解脫，所以有「健康」，也要有「禪」、「悟」；簡約來說，藥師佛的健康禪道是身體健康（身）、心情安樂（心）、智慧慈悲、圓滿佛道的。而作為念佛法門之一的藥師法門，如何以「念藥師佛」來實踐這樣的健康禪道呢？亦即藥師念佛法門如何與健康禪道結合，如何以藥師念佛法門來實踐健康禪？這是本文期望能有所闡述的。

又，自古以來，對修行者而言，念佛是很重要的修行法門，其效應自不在話下，但對不明究理者而言，或認為只是老太太們叨叨念念的口頭禪。但據近代科學研究發現，有所謂的「大腦鏡像神經元」，可以自然不經意的模仿看到想要的動作與心態。這或許可以為念佛法門之所以作為修行方法並有效應的科學解釋。

是故，本文將先分析念佛法門的種類與內涵，再闡明藥師佛名與十二大願之最重要的第一、二大願，作為藥師念佛法門的總攝。進而拈舉經典，依「實相藥師佛」、「六念法門之念藥師佛」、「觀藥師佛相」、「念藥師佛三昧」等內涵，闡明

「第四遵行世尊本願，服務社會，盡瘁人群，使一切人民咸歸大乘，捨身救世，世尊第四本願，如實成就。」

「第五遵行世尊本願，精嚴戒律，調伏身心，使一切人民身口意業，咸歸清淨，世尊第五本願，如實成就。」

「第六遵行世尊本願，政重衛生，業勵醫藥，使一切人民，凡有疾苦，悉得救治，世尊第六本願，如實成就。」

「第七遵行世尊本願，普設醫院，廣施藥品，使一切人民，孤苦貧窮，悉離病厄，世尊第七本願如實成就。」

「第八遵行世尊所願，立法施政，尊重女性，使一切女子受平等福，離百惡惱，世尊第八本願，如實成就。」

「第九遵行世尊本願，樹立正法，降伏邪見，使一切正法並育並行，永難纏縛，世尊第九本願，如實成就。」

「第十遵行世尊本願，改良刑政，實施感化，使一切人民不觸法網，即有犯者，在獄獲救，出獄獲養，世尊第十本願，如實成就。」

「第十一遵行世尊本願，政重民生，普濟民食，使一切人民，飲食供給，無有乏少，更施教育，培其智德，令生安樂不遭苦難，世尊第十一本願，如實成就。」

「第十二遵世尊本願，衣住行等，一切施為，決依總理遺教，盡力推行，生產分配，咸令得宜，使人民生活所需，無有不足，節之以禮，和之以樂，五福俱全，文明鼎盛，世尊十二本願，如實成就。」

見《藥師法門彙編》，臺北：佛陀教育基金會印贈、2012，頁4-83。

⁶ 例如雷久南於1991年於美國加州成立琉璃光養生中心，亦於臺灣成立琉璃光養生世界，致力於身心靈的整體健康，就以藥師佛的名號「琉璃光」為名。琉璃光養生世界網址：

<http://www.lapislazuli.org/tw/index.php?p=aboutUs.html>

⁷ 例如巫秋蘭《佛教非營利事業管理思想初探-以藥師佛十二大願為例》；嘉義：南華大學、非營利事業管理研究所碩士論文、2007年。

藥師佛本願特質所形成的藥師念佛法門之健康禪道，並對鏡像神經元與念佛法門作連結討論。

特別說明的是，除了藥師琉璃光佛外，根據經典亦有所謂的藥師七佛，因為可同理共通，所以下文所論皆以藥師琉璃光佛為主。而藥師法門雖以「念佛」為核心，但亦有念咒、造像、燃燈等，造像可等同於觀相念佛範圍，燃燈等儀軌亦可在念佛行儀之中，唯藥師咒之持念，與念佛有所不同，此徑又別有堂奧，本文就先不予以討論。

二、念佛法門之種類與內涵

一般而言，念佛法門的方式，可分為持名念佛、觀相（想）念佛、功德法身念佛、實相念佛。持名念佛，又可分為散心念佛、定心念佛。

究實而言，所有學佛求道的過程，皆可算是念佛法門，以佛為念，以佛為師，終是與佛相應，念佛成佛，成就佛道，所以這樣的修行方法，看似簡單，卻也有其可小可大、可淺可深的豐富內涵。

而念佛法門之所以能具足正法功德，趨入佛道，主要是對於圓滿典範，由心的憶念、隨喜，相應順入，即入核心，正所謂「若能至心繫念在內，端坐正受觀佛色身，當知是人，心如佛心，與佛無異」⁸。

在原始佛教，佛陀就常以「念佛」方法來教導弟子，它屬於「六念法門」之一，六念是指「念佛、念法、念僧、念戒、念捨、念天」。除此之外，還有加上念數息、念死，成為八念法門；再加上念休息（寂靜）、念身，成為十念法門。

起初作為六念之一的念佛法門，是以佛陀（覺悟者）為念而產生安定力量，來對治病苦、恐懼的，亦是令法增長，直至涅槃之法。後來它成為五停心觀之一，這是五種禪修的方法，故念佛法門也常與各種禪觀連結，作為定慧等持之修證。而在大乘佛教中，它是很重要的修行與救度法門，諸佛菩薩藉由簡單的名號，容易的持名稱念，救度眾生，眾生也受諸佛加持護念；另一方面，藉由簡單的名號，濃縮豐富與究竟的內涵，成為菩薩行者之共學，與佛大願相應，成熟眾生，莊嚴淨土，是心是佛，是心作佛，成就念佛三昧。

就六念法來說，「佛」作為覺悟者，他證悟法界實相，親身展現開悟樣態，解脫之道也由其教導出來，所以「佛」本就具有所有佛法的內涵，有人物、典範、修道、智慧、慈悲、功德、福報等等，因此六念也可以匯歸成一念，即念佛。由大小乘教法來說，「佛」為悟道圓滿之展現，但也教導舍利弗等聖弟子涅槃解脫之道，是安慰恐懼心靈，是對治黑暗煩惱，也是依佛而行，眾生從初發心直至成

⁸ 東晉·佛陀跋陀羅譯《佛說觀佛三昧海經》〈六警品第一〉；《大正藏》冊 15，頁 646a。

佛不離的方向，也是是心作佛的實相真諦，所以念佛法門可橫跨大小乘修法，而更特顯大乘佛法的特質。

當佛陀弟子實踐六念法門之念佛時，可能是散心，也可能是定心。因為對佛的尊敬，對法的體證，念佛也會引發定力；相對地，如果以定心來念佛名、觀佛相、觀想佛之功德（法身），更可能契入實相，與佛體證的實相空性相應，見法如見佛。所以以定心念佛，就屬念佛禪觀，於定慧之中，或觀相、觀功德法身，甚至實相念佛。而觀佛之相，常自然結合觀佛之功德法身。再而，大乘有念佛三昧，不僅定慧而已，更需注入大悲，為度眾生故，實踐佛之大願，實踐菩薩大行，成就中道實相。

就藥師佛的特質來說，其有救度現世、安頓眾生身心之大願，這也正是健康禪道的內涵，所以由此來看其念佛法門：於六念法門之念佛，有安心、提昇心靈、解脫生命之功能，這屬「六念法門的念藥師佛」。念佛與定心禪觀配合時，經常藉由觀相念佛、觀佛功德（法身）而與眾生身心形成某些連結，成就禪觀，也同時可以成為有益身心健康的禪法，這屬「觀藥師佛相之禪觀」。當進達大乘念佛三昧境界，更能讓身心達到大悲大智之圓滿，具備佛身之圓滿，也具備藥師佛濟世度眾的覺動力，這屬「藥師佛三昧」；而核心貫串的究竟心法，即屬「念實相藥師佛」，心無所得，身無執礙，如如自在，而因空性故，一切法得成。

所以以下將先闡明藥師佛名號與其所發大願，先為藥師念佛法門確定核心與內涵，再分別以實相為導，就「念實相藥師佛」、「六念法門的念藥師佛」、「觀藥師佛相之禪觀」、「藥師佛三昧」之健康禪道來呈現藥師念佛法門之健康禪道。

三、藥師佛名號與第一、二大願

既為念佛法門，對佛名意義的正確理解就很重要，而佛名即具其佛德，佛德的具體呈現，就在佛的大悲誓願，以下就對藥師佛名與其大願有所說明與分析。

佛陀又被稱為大醫王，指其能以佛法醫治眾生無明之病，這是通名，諸佛之個別名號，則以此佛所具特德來稱之，而藥師佛，以藥師為專名，既是因其所發大願是為眾生醫治現世苦迫之故，也通諸佛之總德，醫治眾生無明之病。這樣的醫治包括身心苦迫、環境險劣、橫死延壽、惡見外道，也包括讓眾生歸入大乘，行菩薩行，速證無上菩提，所以其成就的是世出世究竟圓滿之法。

藥師佛的全名為藥師琉璃光如來，「琉璃光」，因所發大願的第二大願云：「願我來世得菩提時，身如琉璃，內外明徹，淨無瑕穢…」⁹而來。琉璃，是梵語毗琉璃的略譯，為一種寶物，寶青色，慧琳《一切經音義》解云：

瑠璃，吠瑠瑠也，亦云毗瑠璃，又言毗頭梨；從山為名，謂遠山寶，遠山

⁹ 見唐·玄奘 譯《藥師琉璃光如來本願功德經》；《大正藏》冊 14, no. 450, 頁 405a7-14。

即須彌山也。此寶青色，一切寶皆不可壞，亦非煙焰所能鎔鑄，唯鬼神有通力者能破之，為物或云是金翅鳥卵[穀-禾+卵]，鬼神破之此寶，以賣與人間也。¹⁰

依印順法師解釋，琉璃光有二種含義：

一、依眾生心境說。…所以藥師法門，即以青天與日月的光明，表徵佛德，顯現人類最高的理想界。…二、約佛陀的證境說：…琉璃光，即佛的自覺境界，如如智契如如理，在平等一法界中，顯發無邊光明（清淨功德），朗耀皎潔，平等無差別，…東方淨琉璃世界，表佛現證的清淨法界；琉璃光，表無上菩提契證法界的德性；琉璃光（青天）是本體，日月運行於青天，放播光明，可說為從琉璃光而起的妙用。¹¹

琉璃光，如青天色，內外明徹，清淨無暇，而藥師佛的輔佐菩薩為日光菩薩與月光菩薩，為日夜之最大光明，所以一者象徵藥師佛可救度眾生，達到究竟圓滿之光明境界，一者表達藥師佛所證清淨光明之佛境（德）。這樣的琉璃光明，是藥師佛特別的符碼象徵。所以漢傳佛教古來都習慣以「消災延壽藥師佛」來稱其名，弘一法師就特別強調要加以正名：

再就持念藥師佛名的方法，略說一下。念佛名時，應依經文，念曰『南無藥師琉璃光如來』，不可念「消災延壽藥師佛」。¹²

因為「消災延壽」之用只是藥師佛救度眾生的效用之一，這樣的名號，會把藥師佛的德性與願力限縮與窄化了，也非佛陀經典所傳；既是念佛法門，了解藥師佛名號之完整意涵，稱其正確名號，是修持的重要一步，所以弘一法師的意見頗為切要。

進而，要了解藥師佛慈悲救度眾生的內涵，其所發十二大願是最重要的核心，而十二大願中的第一、二大願，更是總攝所有大願的心中心，也是念藥師佛修行時，最要掌握的精神，這二願的內容如下：

第一大願：願我來世，得阿耨多羅三藐三菩提時，自身光明，熾然照耀，無量、無數、無邊世界。以三十二大丈夫相，八十種隨形，莊嚴其身，令一切有情，如我無異。

¹⁰ 唐·慧琳《一切經音義》卷五十；《大正藏》冊 54，頁 641c。

¹¹ 印順《藥師經講記》；臺北：正聞、1989，頁 14-15。

¹² 弘一〈藥師如來法門一斑—己卯四月在永春普濟寺講〉；《藥師法門彙編》，臺北：佛陀教育基金會印贈、2012，頁 109。

第二大願：願我來世得菩提時，身如琉璃，內外明徹，淨無瑕穢，光明廣大，功德巍巍，身善安住，燄網莊嚴，過於日月，幽冥眾生，悉蒙開曉，隨意所趣，作諸事業。¹³

第一大願是眾生與佛平等之願，是「生佛平等」願：願我成等正覺時，除了自身光明無量，並具三十二相，八十隨形好外，最重要的是「令一切有情，如我無異」；無異者何？無異者，光明相好，無異者，成等正覺。

這一大願是藥師佛以其證悟成佛為我們開顯實相平等之義，這一平等大義，由他的已成佛為我們作最大證明，證明實相如如，眾生與佛，覺性無異，光明相好無異，所謂「成佛」，實無一個高高在上的「佛」可成，所謂「眾生」，亦無真有一個無明煩惱可迷；「佛」與「眾生」只是名言施設，對舉彼此而言，只為要讓我們放下顛倒夢想，而顛倒夢想也非實有，否則也無法「放下」，所以「放下」本身也只是個對策，更非實有，因為所要放下的虛幻，能放下的也是虛幻，放下者何來實有？

萬法緣起，如幻空性，佛、眾生、佛道，三輪體空，而諸佛菩薩以水月道場，作空華佛事，空中顯有，為度眾生故，所以藥師佛的第一大願以成等正覺、光明相好的面向來說，一切有情與藥師佛無異，就是更進一步透顯藥師佛為眾生於「空性中顯有顯平等」之大慈大悲。因為藥師佛開宗明義將此實相以其成佛為保證而揭露，讓眾生在成佛的路上，可以契入實相正見，安心入道，也安心確立具道。

因此第一大願對藥師念佛法門來說，甚為重要，念佛即學佛，正知眾生與佛無異，念佛即具佛心，是心即具覺心，正是實相念佛，正是念佛之最上乘，最究竟乘也。

第二大願，是藥師佛身之清淨與光明，功德廣大，身善安住，由此作悲智大用，化導一切眾生乃至最深暗的幽冥眾生，都能得到啟悟，並能大展方便作諸佛事。當第一大願安頓眾生平等之想，化消高下對立後，第二大願，展現具體圓滿的身心形象，並顯悲智大用，也正是作為後面其餘十大願行的總攝。尤其「身如琉璃，內外明徹，淨無瑕穢，光明廣大，功德巍巍，身善安住」的描述，特別有利於觀相（觀想）念佛的方法，這樣的佛身觀相與觀想，又特別對於念佛者的身心健康有益。而其功德、悲智、大用，亦是觀藥師佛身時所要具觀的內涵，有益於啟悟覺性，深植慈悲願力，實踐悲智行動力，乃至成就大乘藥師佛三昧。

由此可知，第一大願領其心，第二大願開其用，統領其他十願；於藥師念佛法門而言，此二大願亦具統攝功能，第一大願，串貫核心之平等實相，正是實相念佛。第二大願是身心莊嚴、開顯大用之願，其所開顯者，有身（如琉璃）、心（安住）、悲智大用，正是觀相（想）念佛的具體入手處，也正符應藥師救度眾生的悲智，具足念佛三昧內涵，總體成就健康禪道。

¹³ 唐·玄奘 譯《藥師琉璃光如來本願功德經》；《大正藏》冊 14, no. 450, 頁 405a7-14。

四、藥師念佛法門與健康禪道

1、實相藥師佛

萬法皆是因緣生滅所成所亡，無有自性，為化除眾生執有，佛法有三法印：諸法無我，諸行無常，涅槃寂靜，以「無我」、「無常」來化除眾生的執著；而此「無」看似與「有」對舉，實則是超越有無之「無」、「空」，但在文字上仍不免有些眾生無法直解，遂又有以「如幻」、「妙有」來明超越有無，既是超越有無，即非有非無，亦有亦無，所以《心經》云：「色即是空，空即是色」¹⁴，並由此而言實相平等，由此而言一切無所有，一切無所得。

藥師念佛法門作為修行方法，從有所作為開始，但究竟實相是眾生與佛無異，眾生與佛平等，如藥師佛第一大願所言所證，故實相念佛，是體證一切無執，無所有，故《摩訶般若波羅蜜經》講六念之念佛法時也云：

復次，須菩提！菩薩摩訶薩次第行、次第學、次第道，菩薩摩訶薩從初已來，以一切種智相應心，信解諸法無所有性，修六念，所謂念佛、念法、念僧、念戒、念捨、念天。須菩提！云何菩薩摩訶薩修念佛？菩薩摩訶薩念佛，不以色念，不以受想行識念。何以故？是色自性無，受想行識自性無。若法自性無，是為無所有。何以故？無憶故，是為念佛。

復次，須菩提！菩薩摩訶薩念佛，不以三十二相念，亦不念金色身，不念丈光，不念八十隨形好。何以故？是佛身自性無故。若法無性，是為無所有。何以故？無憶故，是為念佛。¹⁵

菩薩念佛，不以色念，不以受想行識念，因為色受想行識皆無自性，無所有，所以無憶故，是為念佛。以下又繼續將一般的各種念佛面向，一一無所有之，依念藥師佛而言，包括不以三十二相念藥師佛，不以金色身念藥師佛，不念丈光藥師佛，不念八十隨形好藥師佛，因為藥師佛身無自性故。又云：

復次，須菩提！不應以十力念佛，不應以四無所畏、四無礙智、十八不共法念佛，不應以大慈大悲念佛。何以故？是諸法自性無。若法自性無，是為非法。無所念，是為念佛。

復次，須菩提！不應以十二因緣法念佛。何以故？是因緣法自性無。若法自性無，是為非法。無所念，是為念佛。如是，須菩提！菩薩摩訶薩行般

¹⁴ 唐·玄奘譯《般若波羅蜜多心經》：「舍利子！色不異空，空不異色，色即是空，空即是色；受、想、行、識，亦復如是。」；《大正藏》冊 8，no. 251，頁 848c7-9。

¹⁵ 姚秦·鳩摩羅什譯《摩訶般若波羅蜜經》卷二十〈三次品〉第七十五；《大正藏》冊 8，頁 385b

若波羅蜜時應念佛，是為菩薩初發意次第行、次第學、次第道。是菩薩摩訶薩次第行、次第學、次第道中住，能具足四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺分、八聖道分，修行空三昧，無相、無作三昧，乃至一切種智，諸法性無所有故。是菩薩知諸法性無所有，是中無有性、無無性。

16

所以不應以十力、四無畏、無礙智、十八不共法念藥師佛，不應以大慈大悲念藥師佛，不應以十二因緣法念藥師佛，因一切無自性故。而諸法性無所有，是無有性，亦無無性，所以菩薩「應念藥師佛，而無所念，是為念藥師佛」。此為念實相藥師佛。

念實相藥師佛即是如此，具備這樣的實相念佛正見，是整個念佛法門的核心；念佛法門之初始，是以佛為尊為高，以佛為功德巍巍，光明智慧，為仰望思齊者，當匯入核心實相，佛身無自性，眾生亦無自性，此無自性亦無無性，佛與眾生無有異也，也正呼應藥師第一大願生佛平等願的意旨，依此大願意旨念藥師佛，即無所念者，是為念藥師佛。具備這樣的正見來念藥師佛，來觀相、觀想藥師佛或與其他方法搭配，才能真正契入藥師念佛法門。

於健康禪道而言，依實相念藥師佛，依第一大願意旨念實相藥師佛，自然無執，具足解脫智慧，具足實相智慧，具足中道圓滿。而佛既因具足智慧慈悲，方具三十二相健康圓滿之身，所以念實相藥師佛，也自然能於現世身心健康有所增進。

2、六念法門的念藥師佛

念佛法門最初始的教法是作為六念之一，這六念（念佛、法、僧、戒、施、天），又可以「念佛」為總攝。

念佛等六念法門運用於何等因緣呢？《雜阿含經》曾提到釋氏難提看見佛陀準備行化他方，若有所失，自覺之前所受佛法，今悉迷忘，不知何時才能再見佛與諸大比丘們？真不知何如是好：

時，釋氏難提聞眾多比丘集於食堂。言：如來不久作衣竟，著衣持鉢，人間遊行。聞已，來詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：世尊，我今四體支解，四方易韻，先所受法，今悉迷忘，我聞世尊人間遊行，我何時當復更見世尊及諸知識比丘？佛告釋氏難提：若見如來，若不見；若見知識比丘，若不見，汝當隨時修於六念，何等為六？當念如來、法、僧事、自所持戒、自所行施，及念諸天。佛說此經已，釋氏難提聞佛所說，歡喜隨

¹⁶ 姚秦·鳩摩羅什譯《摩訶般若波羅蜜經》卷二十〈三次品〉第七十五；《大正藏》冊 8，頁 385c。

喜，作禮而去。¹⁷

不管佛或大比丘們在或不在，佛陀教他隨時修念佛等方法，讓心憶念於佛等內涵，自然能與先前所學連結相應，安住佛法，安心自在。

又，有位訶梨聚落主長者，身遭病苦，迦旃延尊者前往慰問乞食時，也曾教他念佛等六念法：

…訶梨聚落主長者遙見尊者摩訶迦旃延，從座欲起，尊者摩訶迦旃延見長者欲起，即告之言：長者莫起，幸有餘座，我自可坐於餘座。語長者言：云何？長者。病可忍不？身諸苦痛漸差愈不？得無增耶？長者答言：尊者。我病難忍。身諸苦痛轉增無損。…尊者摩訶迦旃延語長者言：是故，汝當修佛不壞淨、法不壞淨、僧不壞淨、聖戒成就。當如是學。長者答言：如佛所說四不壞淨，我悉成就。我今成就佛不壞淨、法不壞淨、僧不壞淨、聖戒成就。尊者摩訶迦旃延語長者言：汝當依此四不壞淨修習六念。長者，當念佛功德，此如來、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。念法功德，於世尊正法，律現法，離諸熱惱。非時通達。緣自覺悟。…如是覺依四不壞淨，增六念處。長者白尊者摩訶迦旃延：世尊說依四不壞淨，增六念處，我悉成就，我當修習念佛功德，念法、念僧、念戒、念施、念天。尊者摩訶迦旃延語長者言：善哉，長者，能自記說，得阿那含。¹⁸

當弟子於空舍、塚間、山林、曠野中修行思惟時，若產生恐怖感，這時可以修持念佛等六念法：

…如經中說：「佛告諸比丘：若於阿蘭若處，空舍、塚間，山林、曠野，在中思惟，若有怖畏，衣毛為豎，爾時當念佛：佛是多陀阿伽度、阿羅呵、三藐三佛陀，乃至婆伽婆；恐怖則滅。若不念佛，當疾念法：佛法清淨，巧出善說，得今世報，指示開發，有智之人心力能解。如是念法，怖畏則除。…¹⁹

念佛，是因為佛是覺悟者，是「多陀阿伽度」：如法而來。「阿羅呵」：阿羅漢、應受天人供養的覺悟者。「三藐三佛陀」：正遍知、正等覺。「婆伽婆」：自在、熾盛、端嚴、名稱、吉祥、尊貴之覺悟者。這些都是稱呼覺悟者德性的名稱。

於修行證道上，念佛等法亦可「令法增長，無有損耗」，《長阿含經》云：

¹⁷ 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷三十；《大正藏》冊 2，頁 218b。

¹⁸ 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷二十；《大正藏》冊 2，頁 145a-145c

¹⁹ 龍樹造，鳩摩羅什譯《大智度論》卷二十一；《大正藏》冊 25 頁 218c-219a。

佛告比丘，復有六不退法，令法增長，無有損耗，一者念佛。二者念法。三者念僧。四者念戒。五者念施。六者念天。修此六念，則法增長，無有損耗。²⁰

這樣的法增長，讓行者上昇進道，甚至可達安穩涅槃：

…佛告摩訶男，若比丘在於學地，求所未得，上昇進道，安隱涅槃，彼於爾時，當修六念，乃至進得涅槃。譬如飢人，身體羸瘦，得美味食，身體肥澤。如是，比丘住在學地，求所未得，上昇進道，安隱涅槃，修六隨念，乃至疾得安隱涅槃。何等六念？謂聖弟子念如來事，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。聖弟子如是念時，不起貪欲纏，不起瞋恚、愚癡心，其心正直，得如來義，得如來正法，於如來正法，於如來所，得隨喜心。隨喜心已，歡悅。歡悅已，身猗息。身猗息已，覺受樂。覺受樂已，其心定。心定已，彼聖弟子於兇險眾生中，無諸罣礙，入法流水，乃至涅槃。…摩訶男，若比丘住於學地，欲求上昇安樂涅槃。如是多修習，疾得涅槃者。於正法，律速盡諸漏。無漏心解脫，慧解脫，現法自知作證，我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。²¹

這段內容，對念佛有比較詳細的說明。修行要能進步，甚至快速證入涅槃，要修六念法門，念佛即念如來事，先憶念代表如來的各種德性的十號：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。每一號都代表著如來德性，以及法義內涵。而如此憶念時，則不起貪瞋癡，「其心正直」，心正不顛倒，則得「如來義」、「如來正法」；更於此「得隨喜心」，因隨喜而「觀悅」，而「身猗息」身心輕安，身心輕安則覺受樂，覺受樂則心定，心能定則於險惡眾生世間無所罣礙，安住於此，便入法流，速順至涅槃彼岸。

這是以憶念、隨喜之方便法門，讓修行者貼應佛之功德、法心，而產生調伏三毒之正念，既然產生安定喜樂、身心輕安，由此既生定慧，則入解脫法流。

六念法之念佛，從阿含經教就開始，是個簡易且實用的修法，實際常常運用在病苦、恐怖、害怕或想要提昇學習力，讓修行進步等處。從阿含經據來看，釋氏難提是在生病時，因不見釋迦牟尼佛而若有所失，自覺未見佛，連法也會忘失，所以佛陀教以念佛，雖然此時的佛似乎是釋迦牟尼佛，但通觀其他經文，其重點在於念「覺悟者之智慧、功德、正法」；所以不管是摩訶迦旃延教訶梨聚落主長者或是佛陀教摩訶男念佛等處，都很清楚地看到所謂念佛就是念佛之智慧、功德、正法，並由佛之十種名號來展現；依此見賢思齊，其心正直，能得如來義，

²⁰ 後秦·佛陀耶舍共竺佛護譯《長阿含經》卷二；《大正藏》冊 1，頁 12a。

²¹ 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷三十三；《大正藏》冊 2，頁 237c-238b。

得如來正法，隨喜、安定而悟道。所以六念之念佛的佛，於佛陀在世時，當然佛弟子會以釋迦牟尼佛為典範為目標，但本質核心是指覺悟者，而不會限指釋迦牟尼佛這個覺悟者而已，否則就念釋迦牟尼佛之名：悉達多、喬達摩或瞿曇或釋迦牟尼佛就好了，而不會單以「佛」為稱。換言之，六念法門之念佛，是念覺悟者，即使當年佛弟子們以眼見之釋迦牟尼佛為對象而稱念，但並不妨礙或局限此法門稱念其他覺悟者。因此六念之念佛，也可以延伸到念西方阿彌陀佛、東方藥師佛乃至十方諸佛，乃至過去現在未來的覺悟者。

以念藥師佛故，藥師佛功德巍巍，其心廣大，勸發無上菩提，利益現世苦迫眾生，作諸慈悲事業，如第二大願及其後十願等，而眾生與藥師佛無異無別，因此憶念藥師佛種種功德心法，隨喜順入，則能調伏三毒煩惱，起正心正念，趨入藥師如來法義，所謂眾生與藥師佛平等無異，萬法緣起，如幻無執，身無執，心無執，環境無執，一切安然無執；由此產生隨喜快樂，身心輕安，而因藥師佛救度苦迫、病苦眾生之大願故，藥師佛具三十二相，光明圓滿，身如琉璃，內外明徹，清淨無瑕故，念藥師佛者憶念於此，身心更能與藥師佛相應而明徹清淨，健康輕安；以此輕安之樂，自然產生定力，因入如來法義，亦生智慧，於是身體自然健康，心靈安定，智慧開顯，可達解脫之道。這便是六念法門的念藥師佛之健康禪道。

3、觀藥師佛相

藥師佛之特德就是救度現世苦迫眾生，藥師佛身相即具其圓滿功德，而眾生之苦迫不外乎身與心，念佛即隨喜順入佛之法，佛之心，所以藥師念佛法門，也就於眾生身心有特別的相應與救度，眾生也因念藥師佛相，在身心上受到特別的加持與守護。因此藥師念佛法門，在觀相念佛上，便可特別著眼於藥師佛身的觀想，而這樣的觀想更有益於念佛者自己的身心健康。

觀佛相（想）念佛者，從三十二相始，到佛功德、佛境界、佛心，或細或簡，或一或多，或衍展，或縮微，從小到大，大到小，大小互攝，四維上下，或一佛，或十方佛等等，不一而足，無量變化，但重點在於正見與觀者之心。佛，具含因、道、果，以念、憶想，將身心隨喜之，而與之相應，由此產生定慧與悲智。若以定慧為主者，往離苦得樂，解脫涅槃之路，若以悲智為主者，往救度眾生，菩薩大行之路。亦即若將觀相念佛聚焦於定慧，則為解脫之道，若延伸至大悲，則成菩薩之道。

佛經中許多觀相念佛的教法，多所運用，於藥師念佛法門，則以藥師佛為其佛想。作為五種禪觀方法的「五停心觀」，其中之一為念佛觀，鳩摩羅什譯《坐禪三昧經》云：

第五法門，治等分行，及重罪人求索佛。如是人等當教一心念佛三昧。念

佛三昧有三種人，或初習行。或已習行。或久習行。若初習行人，將至佛像所，或教令自往，諦觀佛像相好，相相明了，一心取持，還至靜處，心眼觀佛像。令意不轉，繫念在像，不令他念。他念攝之，令常在像。…心不散亂。是時，便得心眼見佛像相光明，如眼所見，無有異也，如是心住，是名初習行者思惟。是時當更念言：是誰像相，則是過去釋迦牟尼佛像相，如我今見佛形像，像亦不來，我亦不往，如是心想，見過去佛，初降神時，震動天地，有三十二相大人相…²²

古昔佛像並不像現今這麼方便取得或見得，要觀像念佛還須到有佛像之處，然後「諦觀佛像相好，相相明了」，「一方取持」，之後將這樣的印象以心觀想，一心繫於觀想佛像上，當心不散亂時，心眼所見佛像，如眼所見。接下來更觀三十二相、八十隨形好，一一相好分明，並觀想佛陀一生成道、教化過程：

…初轉法輪，天人得悟，以道自證，得至涅槃。佛身如是，感發無量。專心念佛，不令外念。外念諸緣，攝之令還。如是不亂。是時，便得見一佛、二佛，乃至十方無量世界諸佛色身。以心想故，皆得見之。既得見佛，又聞說法言，或自請問，佛為說法，解諸疑網。既得佛念，當復念佛功德法身。無量大慧。無崖底智。不可計德。…²³

更為細觀分明，亦攝心於佛，一心不亂，如此則可見一佛、二佛、十方無量諸佛色身，並能聞佛說法言，還可自請問法，解諸疑惑。再念佛功德法身，乃至二、三，無量佛功德，又能「復還見一佛」，也「能見一佛作十方佛，能見十方佛作一佛」，隨其意樂，能作一色或多寶色的變化：

…爾時復念二佛神德，三四五佛，乃至無量盡虛空界皆悉如是。復還見一佛。能見一佛作十方佛。能見十方佛作一佛。能令一色，作金銀水精毘琉璃色。隨人意樂，悉令見之。爾時惟觀二事：虛空佛身及佛功德。更無異念。心得自在，意不馳散。是時得成念佛三昧。若心馳散，念在五塵，若在六覺者，當自勗勉，剋勵其心，強制伏之。如是思惟人身難得，佛法難遇…。猶應勤心專念，不忘以報佛恩，何況念佛得諸三昧智慧成佛。而不專念？是故行者常當專心，令意不散。既得見佛，請質所疑。是名念佛三昧除滅等分及餘重罪。²⁴

將心專注觀想「虛空佛身及佛功德」，更無異念，意不散亂，即得念佛三昧。這樣的念佛三昧，是以禪觀一心為重，若轉以藥師佛為觀，亦可達到同樣效果。而

²² 姚秦·鳩摩羅什譯《坐禪三昧經》卷上；《大正藏》冊 15，頁 276a

²³ 姚秦·鳩摩羅什譯《坐禪三昧經》卷上；《大正藏》冊 15，頁 277a

²⁴ 姚秦·鳩摩羅什譯《坐禪三昧經》卷上；《大正藏》冊 15，頁 277a。

更有相應處者，是在這樣的禪觀，還可加上佛灌頂之想，例如《禪秘要法經》云：

佛告阿難，復當更教觀灌頂法。觀灌頂者，自見己身，如琉璃光，超出三界，見有真佛，以澡瓶水，從頂而灌，彌滿身中，身彌滿已，支節亦滿，從臍中流，出在於前地，佛常灌水。爾時世尊，灌頂已，即滅不現，臍中水出，猶如琉璃，其色如紺琉璃光，光氣遍滿三千大千世界。水出盡已，復當更教繫念：願佛世尊，更為我灌頂。爾時自然見身如氣，龐大甚廣超出三界，見水從頂入，見身龐大，與水正等，滿於水中。復自見臍猶如蓮華，涌泉流出，彌滿其身，繞身如池，有諸蓮華，一一蓮華，七色光明，其光演說苦空無常無我等法。聲如梵音，悅可耳根。此相現時，復當更教，又手閉目，一心端坐，從於頂上，自觀身內，不見骨想，出定入定，自見己身，如琉璃鬘。…此想成時，名觀七覺華，雖見此想，於深禪定，猶未通達，復當更教。如上數息，使心安隱，恬然無念，此想成時，名四大相應觀。²⁵

見己身如琉璃光，又如琉璃鬘，超出三界，有真佛灌頂彌滿身中，再從臍中流出等等；並有諸蓮、光明，光中演說苦空無常無我等法。琉璃光即是藥師佛身特點，觀自身如琉璃光，即具藥師佛之守護。這樣的灌頂想，再加上數息法，除了可使方安隱，入甚深禪定，亦可讓身心健康，有如補藥，例如：

佛告阿難，汝今至心受持此四大觀法，慎勿忘失，為未來世一切眾生當廣演說。爾時阿難，聞佛所說，歡喜奉行。作此觀時，以學觀空故，身虛心勞，應服酥及諸補藥，於深禪定，應作補想觀。補想觀者，先自觀身，使皮皮相裹，猶如芭蕉，然後安心，自開頂上想。復當勸進，釋梵護世諸天，使持金瓶盛天藥，釋提桓因在左，護世諸天在右，持天藥灌頂，舉身盈滿。晝夜六時，恒作此想，若出定時，求諸補藥，食好飲食，恒坐安隱，快樂倍常，修是補身，經三月已，然後更念其餘境界。…以服天藥故，出定之時，顏色和悅，身體潤澤，如膏油塗。²⁶

因為以觀空為主的觀法，行者尚在學處，難免心力過猛，偏空而枯，而「身虛心勞」，所以要加「補想觀」，觀想自身身體如芭蕉，皮皮相裹，可容釋梵護世諸天持金瓶盛天藥灌頂。如此出定後，顯現「顏色和悅。身體潤澤。如膏油塗」的身心健康效果。又有觀佛三昧灌頂法：

…爾時尋見佛身，微妙如淨琉璃，內有金剛，於金剛內，有紫光，共相映發，成眾相好，三十二相，八十種好，猶如印文，炳然明顯，微妙清淨，

²⁵ 姚秦·鳩摩羅什譯《禪秘要法經》卷中；《大正藏》冊 15，頁 260b。

²⁶ 姚秦·鳩摩羅什譯《禪秘要法經》卷中；《大正藏》冊 15，頁 251c。

不可具說。手執澡瓶，住立空中，瓶內盛水，狀如甘露，其水五色，五光清淨，如琉璃珠，柔軟細滑，灌行者頂，滿於身中…身體柔軟，心意悅樂，當自念言：如來慈父，以此法水上味甘露，而灌我頂，此灌頂法，必定不虛。爾時復當更起想念：唯願世尊，為我說法。…佛說法者，說四念處，說四正勤，說四如意足五根五力，說七覺，說八聖道。此三十七法，一一分別，為行者說。說此法已，復教觀苦空無常無我，教此法已，以見佛故，得聞妙法，心意開解，如水順流，不久亦成阿羅漢道。…此名觀像三昧，亦名念佛定，復名除罪業，次名救破戒，令毀禁戒者，不失禪定。佛告阿難：汝好受持此觀佛三昧灌頂之法，為未來世一切眾生，當廣分別。²⁷

佛身微妙如淨琉璃，正也是藥師佛身色，將之運用於觀藥師佛像念佛，特別恰當；不管是觀自身如琉璃，觀佛身如淨琉璃，都可以觀想藥師佛為我等作灌頂，藥師所灌的甘露水，光明清淨，妙樂非常，身體柔軟，心意悅樂；甚至運用現代生理科學知識，進一步觀想藥師甘露透入大腦小腦、五臟六腑、肌肉血管、皮膚毛髮、骨髓細胞等更細密處，讓身體細細密密皆受甘露灌頂。繼而更有藥師佛現前為我說法，說實相法要，說藥師佛本願，心意開解，順入法流，自然成道。這樣的觀念藥師佛，消除障礙，身心康健、甚深禪定，解脫之道的健康禪內涵，皆具在其中矣。

觀佛亦可與白骨流光觀結合：

…佛告阿難：復當更教繫念住意，諦觀左脚大指上，從足至頭，使心不散，見身諸骨，一一分明，共相支拄，亦相連持，無有破者，毛髮爪齒，皆悉具足，皎然大白。…見一間浮提已，乃至見三千大千世界，滿中骨人，毛髮爪齒，皆悉具足，其色極白，白如珂雪。此想成時，心意恬安，歡喜倍常。…佛告阿難：此想成已，復當更教繫念住意，諦觀右脚大指兩節間，令節相離，如三指許，作白光想，持用支拄，若夜坐時作月光想，若晝坐時作日光想。…得此觀時，當自然於日光中，見一丈六佛，圓光一尋，左右上下，亦各一尋，軀體金色，舉身光明，炎赤端嚴，三十二相，八十種好，皆悉炳然，一一相好，分明得見，如佛在世等無有異。若見此時，慎莫作禮，但當安意諦觀諸法，當作是念，佛說諸法無來無去，一切性相，皆亦空寂，諸佛如來，是解脫身，解脫身者，則是真如，真如法中，無見無得。作此想時，自然當見一切諸佛。以見佛故，心意泰然，恬泊快樂。佛告阿難：汝今諦觀是流光白骨，慎莫忘失。爾時阿難，聞佛所說，歡喜奉行。得此觀者，名第十一白骨流光觀竟。²⁸

²⁷ 姚秦·鳩摩羅什譯《禪秘要法經》卷中；《大正藏》冊 15，頁 255a。

²⁸ 姚秦·鳩摩羅什譯《禪秘要法經》卷上；《大正藏》冊 15，頁 248a

觀自身諸骨乃至三千大千世界，滿滿骨人，皆皎然大白，白如珂雪，心不散亂，定心成時，「心意恬安，歡喜倍常」。再定觀骨與骨之間，有三指許的空隙，以白光支柱，夜時月光想，晝時日光想，再於日月光中，見一丈六佛具光明、三十二相等，了了分明；觀念藥師佛行者，便可將此佛觀為藥師琉璃光佛身，內外明徹，清淨無暇，因藥師救度眾生病苦之願，如白骨之自身，亦受其療癒加持。而觀見藥師佛相時，「慎莫作禮」，要安意諦觀，了知諸法無來無去，一切性相空寂，藥師佛身是解脫身，故無見無得。心具正見，自然當見一切諸佛，「心意泰然，恬泊快樂」。

不僅是骨節之間觀想藥師佛，亦可觀自身如琉璃光，外境亦如琉璃，有化佛入琉璃身等等，這是取琉璃內外通徹無礙、清淨光明之特質，以觀想疏通身心的執著障礙：

…佛告阿難：此想成已，復當更教繫念思惟，諦觀面骨，自見面骨，如白玉鏡，內外俱淨，淨如明鏡，漸漸廣大，見舉身骨，白如頗梨鏡，內外俱淨。…復見澄清，如毘琉璃，表裏俱空，一切眾色，皆於中現。…於幻法中，豈有我所？作是思惟時，自見身骨，明淨可愛，一切世間，所希見事，皆於中現。復見己身，如毘琉璃人，內外俱空，如人戴琉璃幢。仰看空中，一切皆見。爾時行者，於自身內及與身外，以觀空故，學無我法，自見己身，兩足如琉璃筒。亦見下方，一切世間所希見事。此想成時，行者前地，明淨可愛，如毘琉璃，極為映徹。…復自見琉璃身，益更明淨，內外洞徹，無諸障礙，身內身外，滿中化佛，是諸化佛，各放光明，其光微妙，如億千日，顯赫端嚴，遍滿一切三千大千世界。…是諸化佛，迴旋宛轉，入琉璃人身中。…如無數諸佛光明，化成寶臺，亦入琉璃人頂。…復見鐵圍諸山，淨如琉璃，無障礙想…²⁹

這樣的琉璃光想，「表裏俱空，一切眾色，皆於中現」，而此中亦須具足空觀及無我之正見，如此方能讓琉璃光更為明淨無執，內外洞徹，無諸障礙。觀念藥師佛者，則可觀身內身外，滿是藥師佛琉璃光身，放大光明，進而迴旋宛轉入琉璃人身等等。這樣的觀法原本是運用琉璃光通徹的特質，來作觀想，此琉璃光正與藥師佛身特德相合，所以更適宜以藥師佛身為觀想。

觀念佛像者，又可分為觀佛生身，觀佛法身，觀佛生身者，觀佛三十二相、成道行化說法等身：

生身觀者，既已觀像，心想成就檢意入定，即便得見，當因於像以念生身，觀佛坐於菩提樹下，光明顯照，相好奇特。或如鹿野苑中坐，為五比丘說

²⁹ 姚秦·鳩摩羅什譯《禪秘要法經》卷中；《大正藏》冊 15，頁 252a。

四諦法時。…心想得住，即便見佛，舉身快樂，樂徹骨髓。譬如熱得涼池，寒得溫室，世間之樂，無以為喻也。³⁰

此觀想成，即便見佛，樂徹骨髓，超過所有世間之樂。觀佛法身者，觀佛十力四無所畏，大慈大悲，無量善業：

法身觀者。已於空中見佛生身，當因生身觀內法身，十力、四無所畏、大慈大悲，無量善業。如人先念金瓶，後觀瓶內摩尼寶珠。所以尊妙神智無比，無遠無近，無難無易，無限世界，悉如目前。無有一人在於外者，一切諸法無所不了，常當專念不令心散。…復次，一切諸佛世世常為一切眾生故，不惜身命，…如是種種功德，隨念何事，若此定成，除斷結縛。乃至可得無生法忍。³¹

由此轉成觀藥師佛之大慈大悲，無量善業，為現世眾生身心苦迫，發願救度，亦能成就定力與慧力，乃至得菩薩無生法忍。

這種種觀佛身相之禪觀，有定有慧，當觀相時或某觀相成後，亦要思惟空性正見「但觀無我，慎勿起心隨逐佛像」，方是真正的觀法，也方能成就真正禪觀：

…是時行者，但觀無我，慎勿起心隨逐佛像。復當思惟：我聞佛說，諸佛如來有二種身：一者生身。二者法身。今我所見，既非法身，又非生身，是假想見，從虛妄起。諸佛不來，我亦不去，云何此處，忽生佛像？說是語時，但當自觀己身無我，慎勿隨逐諸化佛像。…云何我今於不淨中，而生淨想？於虛妄物，作金剛想？於無佛處，作佛像想？一切世間，諸行性相，悉皆無常，不久磨滅，如我此身，如彈指頃，亦當敗壞，用此虛想，於不淨中，假偽見淨。作是思惟時，自見己身，淨如琉璃，皮囊諸相，自然變滅。觀身及我，了不能得。…復還繫念，觀身苦空無常無我，悉亦皆空。作是思惟時，觀身不見身，觀我不見我，觀心不見心。爾時忽然見此大地，山河石壁，一切悉無。…應作是念：此色身，如幻，如夢，如焰，如旋火輪，如乾闥婆城，如呼聲響。是故佛說一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電。如是諸法等，我今一一應當諦觀，極令了了。…得此觀時，出定安樂，出定入定，心恒靜寂，無憂喜想。…隨順佛教，諦觀空法，如大水流，不久當得阿羅漢道。³²

思惟諸相虛妄，淨與不淨亦皆虛妄，己身無我，諸行無常；如此思惟時，自見己身淨如琉璃，卻也了不可得。又再繫念：身苦空無常無我亦皆是空，如此思惟時，

³⁰ 姚秦·鳩摩羅什譯《思惟略要法》；《大正藏》冊 15，頁 299b。

³¹ 姚秦·鳩摩羅什譯《思惟略要法》；《大正藏》冊 15，頁 299b。

³² 姚秦·鳩摩羅什譯《禪秘要法經》卷中；《大正藏》冊 15，頁 252a。

「觀身不見身，觀我不見我，觀心不見心」，山河大地亦悉空無，身、心、境俱泯。如此契入正見思惟，雙遣淨與不淨，去除一切虛妄自他，一再除遣，更能幫助完成觀佛身相的真諦，亦即實踐念實相藥師佛，如此則自然定慧更深更寂，安樂靜寂，無憂喜想，入大法流。諸如此類的思惟，在在出現於各種觀佛身相的方法內，故也是修觀念藥師佛的重要心法，若無此正念思惟，將只是落入自我想像，追逐於五花八門的觀想，既無法契入實相，反而增加妄想執著，更無法順入佛心佛法，失去念佛法門的真諦，也失去觀藥師佛身的真諦。

如此這般各種觀念佛身之法，豐富變化，正可依藥師佛身佛心之特德，如第二大願及其大願等，如理思惟正見觀想，了知如幻，了知眾生與佛無異，如藥師佛第一大願，則能身心安定，恬淡喜樂，定慧相持，乃至成就解脫之道，健康禪的內涵具在其中。尤其觀藥師佛身像與自身身體相結合，或白骨流光，或藥師佛灌頂，或如琉璃洞徹，或骨節光明佛住等等，更且能拜現代科技之賜，加入古人沒有的身體知識，作更細密或特別的觀想，觀想所到之處，因受藥師佛加持故，因觀想力故，因定慧力故，必然對身心的健康喜樂，對病苦痛處的療癒有很大的幫助。

4、念藥師佛三昧

觀佛生身法身及各種善巧方便的觀佛相法，都須空性正見思惟，知其幻，知其緣起，知其能觀所觀為對立而起，皆是虛妄，於此正見中成定慧。念觀佛身心能正見佛身，而若要形成大乘念佛三昧，又要在空性正見思惟中，起如佛的大慈大悲，此乃佛心，如此方為大乘的念佛三昧，例如《菩薩念佛三昧經》中不空見菩薩為請佛陀演示菩薩念佛三昧法要，現各種神變，其他聲聞大弟子，甚至神通第一的目犍連皆歎不如，然後不空見菩薩自言，為利益眾生而請問法要之心：

…是以，我今請問世尊，我為解脫饒益眾生，為諸菩薩得不思議，具足善根請問如來，為被僧那忍苦大鎧，悲一切故請問如來。為欲利樂諸眾生故，被弘誓鎧無眾生想，欲度生死無生死想，我恒如此利益眾生，是故我今請問如來。世尊，我於諸眾生所，不起壞心亦無瞋罵、誹謗毀訾及輕凌心。初無恚恨忿戾懟恨，無忘失意亦不嫉妬，不懷楚毒，行於慈悲，我如是相修學大乘，為利益故請問如來。世尊，我今為眾生故，捨五欲樂，能忍眾苦，施一切樂，為諸眾生作法光明。世尊，我於內外諸法，心無悋惜，我如是相利眾生故請問如來。世尊，我今被弘誓鎧，為一眾生於恒沙劫，入大地獄受諸苦惱，我未曾於一念之頃，退失無上菩提心也。是故，我今利眾生故，悉能忍受無量極苦，而不退於菩提之心，為一切故請問如來。我今如此被弘誓鎧，為諸眾生作其僮僕，為利彼故請問如來。世尊，我今為眾生故，捨於頭目髓腦之屬，悉忍斯苦，不退菩提，如是相貌請問如來。

而修學菩薩所行念佛三昧，可以增長何種功德？

…諸佛所說菩薩所行念佛三昧。此三昧者，諸菩薩等常應親近精勤修習。既得修習此三昧已，即便增長見法安樂，增長無貪及以瞋癡，增長慚愧六神通等，增長得見一切諸佛，增長無數清淨佛土，得知宿命生死因緣，住胎清曠母族豪勝，得微妙善大人相好，具足出家及捨大捨，得知眾生其行相續，具足多聞世出出法，又得種種諸善法處，當得善學世無比法。復得善巧說一切法，及得了知前際後際，字章句相智慧備足，得善轉神通變化，善知過患得廣大力，得知他方諸菩薩等，及以眾生精麁白黑，長短大小處及非處，未成佛道趣向具足，得不動念神通具足，常得大姓高族具足，端正威勢功德具足，得梵音等及以諸辯，無不具足悉如上說。同如來生無生之生，常生中國不處邊地，欲求遍往他方世界，至諸佛所諮受正法，欲樂住此或遊十方，觀諸如來恭敬供養，彼此菩薩功德具足。³⁴

要修習何法成就此三昧？

爾時世尊告不空見：若諸菩薩欲得修習諸佛所說念佛三昧，欲得親近諸佛如來，復欲疾得阿耨多羅三藐三菩提者，應當安住決定之心，又應永捨不決定心，捨我見心，知無我心。當觀此身如水聚沫。…觀諸眾生猶如我身，觀四念處身受心法，觀四食患作無食想，所謂搏食觸思識等。修不淨想及以慈悲，安住於喜令捨具足，起諸禪定而不味著，亦不毀訾一切諸法，此身不實猶如幻焰，不樂長壽應當捨離，善防護心習學多聞，…心常平等憐愍眾生，其心不退不懷嫉妬，稱量諸法心不染累，分別一切無數諸法，常求甚深方等經典，信心堅固不生疑慮，常能精勤讀誦此經，即是諸佛無上道也。³⁵

除捨我見，知無我，觀身如聚沫，修不淨想，不著、捨離等法之外，更特別著重於慈悲眾生，多聞求法以知救度眾生之各種方便，所以言：「觀諸眾生猶如我身」、「修不淨想及以慈悲」、「不毀訾一切諸法」、「善防護心習學多聞」、「心常平等憐愍眾生」、「分別一切無數諸法，常求甚深方等經典」等，因此也得勤修六度萬行。此乃此三昧是菩薩所習學，為大乘三昧的特別用心所在。所以「諸佛所說，念佛三昧名為要法，諸大聲聞所不能行，若人聞說此三昧者。將來之世必當值佛」。³⁶

而若要成就此一切諸佛所說菩薩念佛三昧，如何使其心相續？即「是諸菩薩

³³ 劉宋·功德直譯《菩薩念佛三昧經》卷三〈不空見勸請品第八〉；《大正藏》冊 13，頁 813b。

³⁴ 劉宋·功德直譯《菩薩念佛三昧經》卷四〈讚三昧相品第九〉；《大正藏》冊 13，頁 814c。

³⁵ 劉宋·功德直譯《菩薩念佛三昧經》卷四〈讚三昧相品第九〉；《大正藏》冊 13，頁 815c。

³⁶ 劉宋·功德直譯《菩薩念佛三昧經》卷四〈讚三昧相品第九〉；《大正藏》冊 13，頁 816b。

若能至心，憶念過去未來現在，十方一切無量如來，…悉知眾生往來生死。…一切善法亦皆具足。色心清淨境智清淨。金色等身清淨具足。而此菩薩應如是念。諸佛如來至心不動。亦當安住無所著心」。³⁷所謂色心清淨、境智清淨、金色等身清淨具足等，即是離於兩邊，中道清淨之意，所以具體的心念觀想，要是：

復應如是心相續觀，為何等法是如來耶？為以即色是如來耶？為當異色是如來乎？若以即色是如來者，色處眾生具足色陰，而是眾生應是如來。若以異色是如來者，除十二緣豈有如來？…菩薩如是相續觀已，明見色陰既非如來，異彼色陰亦非如來，又見受陰即非如來，若異受陰亦非如來，即想行識非如來者，異想行識亦非如來。…地水火風亦復如是，菩薩如是心相續觀，於一切法得方便智。³⁸

所以如何得無上菩提道呢？「非身能得無上菩提，亦非心得無上菩提，不離身心得無上道」³⁹，這樣觀法才是正觀，如此相續觀法，心不動搖，則不退於三昧法，疾得無上菩提。即使欲捨離我見之思惟，除了不淨穢惡想外，亦是為「度諸眾生生死有流」、「應以是身施諸眾生」、「願以捨身善心因緣，除我見惑得解無我」，如此當得此深三昧，疾得無上菩提⁴⁰。而於《佛說觀佛三昧海經》云要觀佛心，佛心即大慈心，慈悲喜捨，此四無量心是「出生諸佛諸菩薩母」⁴¹，是佛心，要由佛心修習念佛三昧⁴²。

如此修行菩薩念佛三昧，當然可以成就廣大心與境，成就各種法門方便，而度眾生，而且能除種種煩惱，具大福德，所以菩薩欲廣度眾生，就要修習念佛三昧，這是上求佛道，下化眾生的大三昧：

「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。…問曰：如菩薩三昧種種無量，何以故但讚是菩薩念佛三昧常現在前？答曰：是菩薩念佛故，得入佛道中，以是故念佛三昧常現在前。復次，念佛三昧能除種種煩惱及先世罪；餘諸三昧，有能除婬不能除瞋，有能除瞋不能除婬，有能除癡不能除婬、恚，有能除三毒不能除先世罪。是念佛三昧，能除種種煩惱、種種罪。復次，念佛三昧有大福德，能度眾生；是諸菩薩欲度眾生，諸餘

³⁷ 劉宋·功德直譯《菩薩念佛三昧經》卷四〈讚三昧相品第九〉；《大正藏》冊 13，頁 817b。

³⁸ 817b-c

³⁹ 劉宋·功德直譯《菩薩念佛三昧經》卷四〈正觀品第十〉；《大正藏》冊 13，頁 817c。

⁴⁰ 劉宋·功德直譯《菩薩念佛三昧經》卷四〈正觀品第十〉；《大正藏》冊 13，頁 817b。

⁴¹ 東晉·佛陀跋陀羅譯《佛說觀佛三昧海經》卷七〈觀四威儀品第六〉之餘；《大正藏》冊 15，頁 682a。

⁴² 東晉·佛陀跋陀羅譯《佛說觀佛三昧海經》卷六〈觀四無量心品第五〉；《大正藏》冊 15，頁 674b。

三昧無如此念佛三昧福德，能速滅諸罪者。⁴³

菩薩的念佛三昧，於無量佛土，念三世十方諸佛；空間無量，諸佛無量，因為大悲心故，為眾生故，其心廣大，所以因此具大福德，除無數煩惱，能度廣大眾生。

文殊菩薩過去生曾於寶威德如來時，為戒護童子，因為見佛安步徐行，歡喜禮拜，目不暫捨，以此因緣，值遇百萬阿僧祇佛，得百千億念佛三昧、百萬阿僧祇旋施陀羅尼：

…長者有子名曰戒護，在母胎時母信敬故，豫為其子受三歸依。子既生已年至八歲，父母請佛於家供養，童子見佛安行徐步足下生華有大光明，見已歡喜為佛作禮，禮已諦觀目不暫捨。一見佛已，即能除却百萬億那由他劫生死之罪，從是已後，恒得值遇百億那由他恒河沙佛，於諸佛所，殖眾德本，是諸世尊皆說如是觀佛三昧。…觀佛功德因緣力故，復得值遇百萬阿僧祇佛，彼諸世尊亦以身色化度眾生，從是已後，即得百千億念佛三昧。得百萬阿僧祇旋施陀羅尼，既得此已，諸佛現前說無相法，須臾之間得首楞嚴三昧。⁴⁴

佛為無上圓滿，究竟解脫，念佛觀佛，修學定慧，具足菩薩大心，諸佛功德等，皆離我與我所，所以不會也不能有貢高我慢之心，若有，亦是邪觀，非正道也：

佛告阿難。未來眾生其有得是念佛三昧者，觀諸佛相好者，得諸佛現前三昧者，當教是人密身口意，莫起邪命莫生貢高，若起邪命及貢高法，當知此人是增上慢破滅佛法。…有念佛者，當自防護勿令放逸，念佛三昧人，若不防護生貢高者，邪命惡風吹憍慢火燒滅善法，善法者，所謂一切無量禪定，諸念佛法從諸心想生，是名功德藏。⁴⁵

因為菩薩念佛三昧之廣大之慈悲，在《佛說觀佛三昧海經》佛陀教導念佛三昧時，梵天王釋提桓因無數天子為佛作禮而言：

世尊，我等今者得見如來色中上色，願當來世濁惡眾生，繫念思惟見佛色身，此願不虛，我今所說及我所見，真實不虛，願令我等及諸天眾猶如佛身。作是語時。自見心中百萬光出，一一光明化成無量百千化佛，自見己身，身真金色，猶如難陀等無有異。時諸梵天白佛言：如來世雄出現於世，必當利益一切眾生，昔弘誓願，今已得滿，不捨眾生，此語不虛故。我自見心想境界，未來眾生亦當如是想佛真身。佛告梵天：如汝所說，真實不

⁴³ 龍樹造，鳩摩羅什譯《大智度論》卷七；《大正藏》冊 25，頁 108c-109 b。

⁴⁴ 東晉·佛陀跋陀羅譯《佛說觀佛三昧海經》卷九〈本行品第三〉；《大正藏》冊 15，頁 687c。

⁴⁵ 東晉·佛陀跋陀羅譯《佛說觀佛三昧海經》卷十〈觀佛密行品第十二〉；《大正藏》冊 15，頁 695b。

虛，未來眾生，但發是念，得無量福，身相具足。何況憶想。⁴⁶

諸梵天發願來世眾生亦能繫念思惟見佛色身，為證此願不虛，所見不虛，「願令我等及諸天眾猶如佛身」，果然，自見心中百萬光出，一一光明化成無量百千化佛，自見己身真金色，與佛陀弟子難陀具佛之三十相無異。諸梵天祈願未來眾生當如是想佛真身，佛陀回應此為真實不虛，未來眾生，但發是念，得無量福，身相具足，何況憶想。

這樣的祈願應願，可以讓修證有另一層次的創想。藥師佛第一大願，成佛時，眾生與佛無異，此乃平等實相，真實不虛。所以當我們修持藥師念佛三昧時，念藥師佛觀藥師佛，是與藥師佛身心相應，讓己身如藥師佛身心；而一般觀法是觀藥師佛在前，如此畢竟是對立而舉，若真實依藥師佛第一大願，依諸梵天所請與佛所說，相應於為度眾生故而習菩薩念佛三昧之慈悲，應要觀自身為藥師佛，是心是藥師佛，是心作藥師佛，亦觀所有眾生皆是藥師佛，讓自己身心更貼切相應於念佛本懷，也讓所有眾生貼切相應於佛身心。這樣的觀法將更進一步，更能相應，也正呼應藥師佛第一大願。換言之，我們如此修習藥師念佛法門，正是貼應藥師本願，圓滿藥師本願。

所以菩薩念藥師佛三昧，以大慈大悲為核心，能成就如此功德，於健康禪而言，特強化於智慧慈悲、圓滿佛道的內涵。

五、念佛法門與鏡像神經元

念佛法門是運用隨喜、信願之心念，與圓滿典範：佛陀來相應，念觀佛身心，念觀佛功德、法身、實相等，藉由口念聲聞憶想，隨喜於佛身心功德等一切，與其身心同化同德。這樣的法門在佛經中給予很高的地位，也是學佛者最廣遍的法門。但如此的念聞觀想，如何能如經中所言：「一見佛已，即能除卻百萬億那由他劫生死之罪，從是已後，恒得值遇百億那由他恒河沙佛，於諸佛所殖眾德本」⁴⁷的效應？如何能一稱南無佛，皆共成佛道呢？

佛法講因緣，佛是無緣大慈，同體大悲，而眾生落於緣起緣滅，所以毘底羅老母，不願見佛，卻能受佛子羅睺羅所化，所以佛曰「彼人罪根深重，於我無緣，與羅睺羅曩為善友」⁴⁸。因此之故，念佛就與佛結緣，與法結緣，因此緣起，不管何時何地終可成就佛道，這是落於時間空間而言；若能超彼時空，即心即佛，剎那放下，立地成佛。

若以身心活動來論，西元 1992 年義大利帕瑪大學的研究團隊發現腦神經有

⁴⁶ 東晉·佛陀跋陀羅譯《佛說觀佛三昧海經》卷六〈觀四無量心品第五〉；《大正藏》冊 15，頁 682c。

⁴⁷ 東晉·佛陀跋陀羅譯《佛說觀佛三昧海經》卷九〈本行品第三〉；《大正藏》冊 15，頁 687c。

⁴⁸ 聖勇菩薩等造，宋·紹德慧詢等譯《菩薩本生鬘論》卷四〈如來具智不嫉他善緣起第十〉；《大正藏》冊 3，頁 341a。

所謂的「鏡像神經元（英：mirror neuron）」。這樣的腦神經，可以在我們看到、聽到某些動作時，活化起來，同樣在自己身心上作模仿，這樣的模仿不是經過思辨，是如同鏡子照映一樣地呈現，因為不經過思辨，所以能立即而且自然、細密。也因為我們有這樣的鏡像神經元，同一家家人，常常並非經由特意教導或學習，就有同樣的小動作，甚至夫妻有所謂的夫妻臉。而且實驗也發現，如果所看到想到的是較親密的人，鏡像的模仿就越高，如果想的是較聰明的人，觀想的人也會變得較聰明。在這樣的鏡面式的互動下，一個群體在間互相模仿學習下，形成社會文化，也因此人與人之間形成互為主體的存在。⁴⁹

依此類推，念佛法門之念佛觀佛的道理及其效應，不也是如此？！看似神秘的宗教方法與說法，在科學愈昌明的時代，是有科學道理可循的，甚至還可作為推進科學的某些創想。佛為圓滿典範，念佛名，觀佛身，想其功德，讓身心同時自然而然地學習模仿，如若運用更細密的觀想，而這些觀想，都是光明圓滿、無量功德、廣大發心上，因為鏡像神經元的作用，自然同步讓身心感受到變好變光明，愈具慈悲。而更有進境者，在實相正見下，讓修行者於念佛觀佛，修行念佛三昧時，見諸相非相，無所執取，讓身心在光明圓滿中，不受光明所限，在相好圓滿中不執著相好圓滿，在慈悲中不執慈悲。而己身如此與佛身鏡像，自然身體放鬆無執，健康通暢；己心與佛心鏡像，自然心中可以放下某些心念執著，而心念一小執，可衍生煩惱叢林，可衍成生生死死，所以說一見佛已，一念佛號，一消一執，即可消除重重生死罪業，如此一來，身心更健康，更具智慧慈悲，迅速成就佛道，健康禪道即在此實踐。

六、結論

昔日漢傳佛教的念佛法門，專以彌陀淨土為重，念彌陀發願往生西方極樂淨土，這是淨土行人的目標，明末清初以來佛法修行以此為大宗。清末民初太虛發起人間佛教改革運動，強調佛法的弘揚要實踐於現世，不能逃避現世而只求死後往生淨土，所以重新檢視淨土念佛法門，闡明淨土有多方，念佛亦不只為淨土法門專屬，念佛法門之完整內涵於是打開。太虛於民國 23 年著《藥師本願經講記》，印順於民國 43 年講《藥師經講記》，皆本人間佛教菩薩行，以藥師佛救度現世之慈悲，來鼓勵人們修行藥師法門，關懷當代社會，關懷當代眾生身心苦迫，引導眾生入菩提大道，如同藥師佛十二大願，一起與藥師佛救度現世眾生。

所以藥師佛雖然自有東方琉璃淨土可願求往生，但基本上勸發往生其淨土的方向並不特顯，甚至還發願幫助想往生彌陀淨土的眾生，其法門之念佛內涵多過求生淨土。而念藥師佛就是與藥師佛相應，因此，救度現世與眾生身心苦迫是藥師佛本懷，亦是念藥師佛法門的核心精神所在。

⁴⁹ 參見 Marco Iacoboni 著 洪蘭譯《天生愛學樣：發現鏡像神經元：從模仿、學習到同理、瞭解人我關係的腦際特派員》；臺北：遠流、2009，頁 25、80、205-206、268。

念佛法門有各種方法，包括六念法之一、五停心觀等禪觀、菩薩念佛三昧等，實相念佛是其究竟核心，而以藥師佛為念之藥師念佛法門亦如是。這些方法有消除恐懼之用，有定慧禪觀乃至解脫之用，亦有菩薩大慈大悲，為救度無量眾生故，其中都須有佛法之正見正思惟作引導。因人類語言的局限，為了對治說一詞彙，而此詞彙可能再產生另一種執著，故又轉為另一個詞彙，所以正見的表達的方式亦有多種，無我無執、緣起空性、一切無所得、不垢不淨、不生不滅之中道，即是此正見。

藥師佛既以救度現世與眾生身心苦迫為心，所以在修行藥師佛念佛法門時，亦必須以此為心，所以觀想佛名、佛德、佛境界時，因定慧故，身心健康，恬淡安樂；各種觀想觀佛像的修持中，藥師佛琉璃光明，內外透徹，自身亦如此，無有障礙；觀想藥師佛清淨甘露灌頂；骨節之間由藥師佛光明支持，柔軟清淨；自身與世界俱如琉璃，十方世界亦是如是，諸如此類，比起念觀其他佛身，更能與藥師佛身、本願相應，於身心安康，消除障礙有所助益。念藥師佛三昧，具如藥師大慈大悲，以自心為藥師佛悲心，以眾生皆是藥師佛，自己與眾生皆與藥師佛無異，由此在現世人間實踐藥師菩薩行，入無上菩提，成就佛道。以上也正與藥師佛本願最重要的二願相應，亦由此涵攝其他十願，所謂第一大願生佛平等願，第二大願佛身如琉璃，作諸悲智大用願。而且亦顯露藥師念佛法門的特色，具足健康禪之身體健康、心靈安樂、智慧慈悲、圓滿佛道之身心靈面向。

藥師佛既以救度現世眾生為主，現世眾生之身之心之境，都是其發願救度的範圍，若能蒙其救度，自然現世眾生與世界可以漸次成為淨土；而修藥師念佛法門的修行者，也正加入其行列，與藥師佛同願同行，作為完成現世淨土的藥師佛分身，所以其法門為莊嚴淨土，而非往生淨土。而且所莊嚴者，是此時此地，是地球世界，使之成琉璃淨土，身處其中的眾生，身體健康，心靈安樂，智慧慈悲，發菩提心，圓滿佛道，而這樣的念佛淨土法門，更有積極意義，更能顯現藥師念佛三昧的精神。

引用書目

佛典：

- 1、東晉·佛陀跋陀羅譯《佛說觀佛三昧海經》；《大正藏》冊 15，臺北：中華電子佛典協會編，CBETA 電子佛典、2008（以下佛典皆同此版本）
- 2、東晉·佛陀跋陀羅譯《佛說觀佛三昧海經》卷七〈觀四威儀品第六〉之餘；《大正藏》冊 15。
- 3、劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷三十；《大正藏》冊 2。
- 4、劉宋·功德直譯《菩薩念佛三昧經》卷三〈不空見勸請品第八〉；《大正藏》冊 13。
- 5、姚秦·鳩摩羅什譯《摩訶般若波羅蜜經》卷二十〈三次品〉第七十五；《大正藏》冊 8。
- 6、姚秦·鳩摩羅什譯、龍樹造，《大智度論》卷二十一；《大正藏》冊 25。
- 7、姚秦·鳩摩羅什譯《坐禪三昧經》卷上；《大正藏》冊 15。
- 8、姚秦·鳩摩羅什譯《禪秘要法經》卷中；《大正藏》冊 15。
- 9、姚秦·鳩摩羅什譯《思惟略要法》；《大正藏》冊 15。
- 10、姚秦·佛陀耶舍共竺佛護譯《長阿含經》卷二；《大正藏》冊 1。
- 11、唐·玄奘譯《藥師琉璃光如來本願功德經》；《大正藏》冊 14。
- 12、唐·玄奘譯《般若波羅蜜多心經》；《大正藏》冊 8。
- 13、唐·慧琳《一切經音義》卷五十；《大正藏》冊 54。
- 14、宋·紹德慧詢等譯，聖勇菩薩等造，《菩薩本生鬘論》卷四〈如來具智不嫉他善緣起第十〉；《大正藏》冊 3。

專書與期刊論文：

- 1、太虛《藥師經講義》；《藥師法門彙編》，臺北：佛陀教育基金會印贈、2012。
- 2、弘一〈藥師如來法門一斑—己卯四月在永春普濟寺講〉；《藥師法門彙編》，臺北：佛陀教育基金會印贈、2012 年。
- 3、印順《藥師經講記》；臺北：正聞、1989 年。
- 4、Marco Iacoboni 著 洪蘭譯《天生愛學樣：發現鏡像神經元：從模仿、學習到同理、瞭解人我關係的腦際特派員》；臺北：遠流、2009 年。
- 5、巫秋蘭《佛教非營利事業管理思想初探-以藥師佛十二大願為例》；嘉義：南華大學、非營利事業管理研究所碩士論文、2007 年。

網站：

- 1、雷久南，美國加州成立琉璃光養生中心、臺灣琉璃光養生世界。琉璃光養生世界網址：<http://www.lapislazuli.org/tw/index.php?p=aboutUs.html>