

淨土法門的生命觀—— 以宗喀巴《極樂願文》為主之探討

呂佩莉

華梵大學東方人文思想研究所碩士

本文著重於宗喀巴(1357-1419, ཙུང་ལྷན་རྒྱུ་བཟང་ལོ་སྤྱོད་པ་ལྷན་རྒྱུ་བཟང་)「極樂願文」中思想的探析，試圖探求其所主張淨土(དུལ་ལྷན་)法門的行者修學原則，及其行持概念和實修方式。

淨土思想極易被一般人當成是「求死」之道，往往忽略其修學過程中已然含攝的生命價值與生命觀，觀諸宗大師的願文強調應保握暇滿身，逐步調心，道次引導，不以自身圓滿為完足，由出離心(naiṣkramya-citta)生發菩提心(bodhi-citta)，繼而體證空正見(śūnyatā-dṛṣṭi)，其目標不僅是此世的安樂和來世的增上生，還有最究竟的決定勝，積極地開創生命的意義和價值；因此淨土法門並非是「求死」法門，它要展現的是唯有「老實修行」，才能「往生西方」。

壹、淨土法門屬大乘佛法

淨土法門的發展源自印度佛教時期，由佛所親自宣說，《佛說觀無量壽佛經》：「爾時世尊告韋提希，汝今知不，阿彌陀佛去此不遠，汝當繫念諦觀彼國淨業成者，我今為汝廣說眾譬，亦令未來世一切凡夫欲修淨業者得生西方極樂國土」，¹此屬大乘教理，係因佛陀教理的提出，在其否定了外道論師對於倫理問題及因果報應的解說，都會涉及最終解脫的教義。這又與瑜伽、禪那、奢摩他有關。而大乘佛教強調菩薩所洞見或直接體驗，指出了通往解脫的道路，成為積集善根的預備性過程、訓練過程、覺悟過程。²由此可推知：淨土法門的流傳與發展，亦隨著大乘學說在印度的流傳有關，其思想內涵亦可從此一宏觀的背景加以了解。

一、彌陀信仰起源

一般認為彌陀信仰約產生於紀元前後，此乃根據中國所翻譯經典推論，中國最早翻譯的彌陀經典是支婁迦讖(147-186)的《般舟三昧經》和《無量壽清淨平等覺經》，之後，支謙(223-?)譯出《阿彌陀耶三佛薩樓佛檀過度人道經》，由此推測，彌陀信仰約產於紀元前一世紀左右。³

二、文獻依據

彌陀特色為「念佛」，其起源可能是源於佛在世時，早期經典《雜阿含經》：「修

習念佛，正向涅槃，是名如來、應、等正覺所知所見，說第一出苦處昇於勝處，一乘道淨於眾生，離苦惱，滅憂悲，得如實法」，⁴由最早的念佛—憶念佛，到後來開展成大乘四種行持法。

淨土的重要經典有五經一論；另相關者尚有《阿含經》、《般舟三昧經》、《華嚴經》、《法華經》、《大乘起信論》、《攝大乘論》、《十住毘婆娑論》等。隨著彌陀信仰的興盛，淨土漸漸成為指稱西方極樂淨土。

三、極樂淨土思想的主要內涵

(一) 西方極樂世界

宗大師引《剎土莊嚴經》說淨土的環境極佳，有七寶池，八功德水等。有情世間功德莊嚴，除主尊彌陀和二協侍，還有「等恆河沙數諸佛」，和「無量無邊聲聞弟子皆阿羅漢，非是算數之所能知，諸菩薩眾亦復如是」。

(二) 往生者的資格與實修條件、功德證量

極樂世界中的眾生，其化生、生活方式、聞法情形、在蓮中等待花開見佛的時日、以及往生淨土後的相狀等，隨其往生前的業力和所具功德證量而有所不同。

極樂世界是中繼站，於此聽聞佛法，增長善根後，再迴入娑婆，濟助有情，才是往生極樂的要因。世人誤解經典和諸大善知識之意，以為往生西方淨土是終極目標，往往只求生極樂淨土，忘卻大乘的慈悲本懷。

(三) 彌陀願力

本願思想的發軔，可能源自印度原始佛教時期的《本生談》，該經將流傳於民間的故事結合佛陀前生而編撰，以信佛、見佛的大乘展開淨土往生說，菩薩依其本願，接引認同其理念的有情，並依其廣大願修行，以此廣大願莊嚴其佛土。

經中願文數量由少而多的情形，望月信亨氏認為：「係依於時代漸次發達集成」、「因此，了解到人類對阿彌陀佛的信仰表

現，在不斷的增強」，從最初二十四願專對彼淨土人民享受功德利益而立願，發展至三十六願時，除增廣彼之功德利益外，又增加鼓吹他方世界聞名之得益，發展到四十八願時，更加大彼之聞名得益，廣大彼佛之恩惠，光披十方世界。⁵本願的緣起，可能由本生故事始，發展成《六度集經》，菩薩本願思想，後於部派佛教過渡到大乘佛教，六度已然成為菩薩行的內涵。

貳、宗喀巴淨土法門思想的背景及傳承

西藏雖為大乘佛教，但與漢傳相較，頗多密乘（mantra）的教法。⁶然與漢傳教法在顯乘方面亦頗多一致。密乘道以顯乘為加行、密乘為正行。

一、破瓦法

速道的破瓦法有四種涵義：（一）先行修法，為自己預備臨終資糧。（二）為他人遷識，以滿菩提願。（三）由金剛上師，領弟子識離形，遊淨土、面觀彌陀，再還本土，引生他人稀有信。（四）自己精修，除了能自行前往西方世界外，亦能領他人前往，或送亡者往生。⁷

二、死亡、中陰與轉世的概念

西藏佛教認為死亡時，生理上身體隨著氣、脈、明點的改變而改變，由於意識靠氣運作，氣的消融或無法成為意識的依恃時，意識的內涵將有所改變，死亡從四大開始分解，意識所騎乘的氣，融入左右二脈，再融入中脈，如此將導引微細心的出現，「不壞明點」，藏於心中，紅白明點匯聚心中，出現死亡明光。

行者利用中陰（antarā -bhava），將意識轉化，還包括下一世物質身體的轉化，臨終至中有期間，應保持清淨正見。「中陰超度」通於顯、密，密乘於七七日內，以「懺摩法」或「超薦法」，淨化亡者神識，令其往生淨土或遷識於他者，以獲得解脫。行者若無法中止投胎，尚可選擇投胎生門，然此牽涉到行者的業力。

參、宗喀巴極樂願文背景和內容分析

一、願文背景

宗大師的願文背景，歸納以下四項：（一）西方極樂依正莊嚴：國土平整，清淨無三惡道、無有眾苦、花開見佛。（二）宗大師的深悲心願：「數為牟尼所稱讚，佛刹土中最殊勝，有數往生極樂願，悲增上故隨力說」，故以悲心隨力宣說。（三）因諸有情多勝解極樂故：「此土諸人多善解極樂，是故我等發願欲受生佛土者，應以極樂刹土為首選」。

（四）歷史因素：吐番贊普松贊干布，據載出生時具足三十二相、八十隨形好，濃密的烏髮間長著一尊彌陀像。

二、內容分析

宗大師指出往生之因：（一）數數憶念無量光佛。（二）積集無量善根。（三）發菩提心。（四）所集諸善發願（迴向）往生彼刹，以佛智為證，啟信為要，發起猛力希求之心。

（一）獲神通願：神通之願，是為了「上求佛道，下化菩提」的大悲菩提心行，神通的顯現，是方便法，可攝受有情，「嘆為稀有」，一心向學。

（二）得智慧願：佛菩薩愍念眾生，以世間慧導引有情，先說世俗菩提心，以隨順世人，先令其獲現世安樂，再以出世間慧，啟發眾生的覺性。

（三）獲善士願：親近善知識是聽聞之始，「學當有善知識。…隨善知識，則日精進，精進者，得道驗。隨惡知識，則日懈怠，懈怠者，是為長沒也」，⁸弟子應以三門供養上師。

（四）攝利他願：大乘菩薩所標舉的目標是「利他」，以「自他換」來突顯自他不二，欲安置眾生於涅槃中，菩薩心隨順眾生心，凡所有菩薩學處皆應修學，即「法門無量誓願學」。

（五）佛接引願：在貪愛與無明的鎖鏈下，有情苦多於樂，隨業流轉，唯有依靠彌陀的大願力，才得以出脫六道。

（六）得出家願：「佛法藏內，七眾戒中，最為最上者，厥為苾芻律儀」，⁹現實中苦惱叢生，相對地出家寂靜，以無所有的態度修法，能速證佛果位。

（七）自圓滿願：暇滿人生需十圓滿，一切教證功德在於講說、辯論、著作，精進通於六度，祈願如彌陀壽命無量，非難時，修彌陀延壽法，以去除違緣。

肆、宗喀巴淨土思想的生命觀和實修方式

宗大師思想融合唯識中觀、顯密乘圓融、重視戒律、以出離心、菩提心和空正見做為修學核心。

一、淨土生命觀

（一）基於道次第的實修內涵

三士道的生命觀，是趨向成佛的歷程，彰顯生命之價值。極樂世界是普攝諸根之

法，在該淨土中，亦可進修成佛之道。宗大師的淨土生命觀是從究竟成佛的觀點來看，到極樂世界仍是在為成滿成佛之道而實修。

(二)對淨土「往生因」的強調

應學十方佛的學行功德，作為行者的典範。行者應以自力為主、他力為輔。最理想的修行方式則為出家殊勝。

(三)圓滿見修行果

宗大師的願文具足中觀見，主張應串習道次第等三主要道之善，若能順利往生極樂世界，將可續修成佛之道。綜觀宗大師的淨土思想得出以下成果：(一)信願行為往生淨土三資糧。(二)以修出離心為主。(三)聞思修習道次第。(四)迴向成佛。

二、實修方式

願文中積極的呈現出行者自力的重要性，有三分之二的法類，強調需要三大阿僧祇劫的時間來修學諸多菩薩行。依修學根器的差異，已圓滿具足三主要道者，適合修密，在金剛上師教授下，基於不忍眾生苦的急切關懷下-「即身成佛」，顯密二乘所欲「究竟佛果」的目的是一致的，唯成佛時間有遲速之分。

三、修學方法次第

願文的內涵即為凡夫至菩薩道所需修學的道次第：

(一) 依止善士：「能令學者相續之中，下至發起一德，損減一過，一切善樂之本源者，厥為善知識。故於最初，依師執理，極為緊要」，¹⁰依止善知識是為了聽聞真理，是入道前行。

(二) 嚴守戒律：四種戒資糧可以引發奢摩他道和毘鉢舍那道正因：(一)密護根門。(二)正知而行。(三)飲食知量。(四)精勤修習怵寤瑜伽。

(三) 修習神通：據知這是為了大乘菩薩戒，應以神通度眾而論，不是一般的外道神通，此以三聚淨戒之饒益有情戒的精神為主。目的為利他，「應當以普遍而廣泛的對象做饒益，不應以一、二位的少數有情做為饒益的對象，否則便和依於私慾的愛執沒有差別」。¹¹方法則是以三門饒益之。

(四) 《三主要道》為修學核心：出離心是求道者首須修習的要目。行者應觀苦以生厭離，修諸善以期生起暇滿因，對無量光生起堅固信心，以其做為所依怙的善知識。

「菩提心」為大乘道之所依，宗大師認為證得空慧，還不足以做為大乘不共之道，「菩提心」和「廣大行」才是。¹²因「菩提心者，則為大乘，容載一切諸菩薩故」¹³。

空性正見攝受出離心和菩提心，長養出離心，需有空正見的修持，才能落實不再輪迴的堅固信念。「對一切廣大菩薩行」的生起純淨之意樂的同時，能如觀自在菩薩，見一切為「空」，自在度化。

伍、結論

一般誤認為淨土法門是「求死」的法門，觀諸願文發現「知死而後生」才是真生命，宗大師踐履小乘和大乘顯密二道教授，以通達一切經教無違的方法論，開啟了有意義的生命觀和思考生命實踐的次第方式。其關鍵在於對生死問題的「如實知見」，把握「今生、此時」的宗教實踐，以三學，獲二資糧，去二執，對生死流轉起正理思擇，生不再只為一己之私，生命已轉化為宏觀的利他行。

1 宋西域三藏量良耶舍譯，《佛說觀無量壽佛經》，T12, no. 365, p. 341, c4-8。

2 舍爾巴茨基著，立人譯，《大乘佛學-佛教的涅槃概念》。北京：中國社會科學出版社，1994年。頁5-42。

3 葉慶春撰，《淨土學概論》，高雄縣：阿蓮薦善堂，2003年，頁50-53。

4 宋天竺三藏求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，T02, no. 99, p. 143, c1-4。

5 望月信亨著，釋印海譯，《淨土教概論》。新竹：無量壽，1987年，頁73。

6 密乘意為「能救護由諸根境為緣所生執相之妄心」。參見劉立千著，《印藏佛教史》，北京：民族出版社，2000年，頁151。

7 東主才讓著，《藏傳佛教密宗奇觀：虹化之光》，台北縣汐止：大千，民91，頁301。

8 西晉三藏竺法護譯，《生經》，T03, no. 154, p. 108, a18-27。

9 法尊法師譯，《宗喀巴大師大師傳》。台北市：福智之聲，民84年，頁22。

10 《廣論》，頁32。

11 王惠雯著，前揭書，頁145-146。

12 《廣論》，頁206。

13 東晉天竺三藏佛跋陀羅譯，《大方廣佛華嚴經》，T09, no. 278, p. 775, c3-4。