

一、引論


學佛的最後目的在於究竟解脫、證入涅槃；因此涅槃是人生最後的歸趨，是一個絕對理想而且常住不變的實在。就圓滿究竟解脫者而言，稱之為覺者，就環境而言，即名佛土、淨土；所以涅槃、菩提淨土都在表顯解脫的實質。淨土是清淨、莊嚴、殊勝而沒有五濁垢染的國土。

淨土思想淵源於佛陀時代的念佛與生天，大智度論卷二十二說：「聲聞法中說念欲界天，摩訶衍中說念一切三界天。行者未得道時，或心著人間五欲，以是故佛說念天，若能斷嬌欲，則生



佛念之師大益滿

釋淺味三



靜林周

上二天界中，若不能斷嬌欲，即生六欲天中。」由此可知，淨土思想為大乘佛教所共有，所以華嚴經的末會以普賢十大願王導歸極樂作為總結，可見一斑。

中國的淨土思想早在東漢末年就由印度傳入我國，但是要到南北朝時的姚秦鳩摩羅什、劉宋寶雲及曇良耶舍等，將阿彌陀經、十住毘婆沙論、無量壽經、觀無量壽經等淨土要典次第譯出，其信仰才漸漸的普遍起來。東晉時慧遠大師於廬山與劉遺民、雷次宗等真信之士一百二十三人結為蓮社，建齋立誓共期西方淨土，而且和大眾精修念佛三昧（註一），是為中國淨土宗的初祖。

歷代高僧輩出，自宋朝以後，已成爲佛教諸宗學者所共同信仰的中心。

淨土宗的修習法門係以念佛爲主。念佛其實是上乘的通泛法門，小乘中也有，只是淨土宗特別勸行信衆念佛。宋初以後，禪宗、天台宗、律宗、華嚴宗等大德，多兼弘揚淨土法門，而形成一種台淨融合、禪淨雙修、淨律合一的思潮。如禪宗中法眼宗的永明延壽禪師便盛唱禪淨台行說，故後世尊爲蓮社六祖。天台宗與淨土的關係更加密切，台家的學者多修淨土以期往生。華嚴宗信仰淨土者也不乏其人，圓澄義和更倡華嚴圓融念佛法門，編有華嚴念佛三昧無盡燈。元明以下，此風更熾，晚明四大奇僧之一的靈峯智旭（蕩益大師），即承永明延壽的禪淨雙修論，力主三學一源說，而且以念佛三昧爲總結。

本文乃闡述蕩益大師的念佛三昧，就教方家學者之餘，更期望於頗受誤解的念佛法門有所澄清發揚，略盡棉薄於續佛慧命的偉業。

二、蕩益大師的生平及事蹟

蕩益大師，俗姓鍾氏，江蘇木瀆人氏，字智旭，號蕩益，生於神宗萬曆二十七年（西元一五九九年）。晚年住在浙江杭編的靈峯，所以世人稱之爲靈峯蕩益大師。少而好學，專志於儒，且誓滅釋老以發揚儒宗，曾作論文數十篇闢佛。十七歲時偶爾披閱蓮池大師（雲棲株宏）的自知錄、竹窗隨筆二書，大受震撼之餘，焚掉自作的闢佛說，迴心向佛。二十三歲發四十八願，自名大朗優婆塞。次年，於一個月內三夢接禮憨山大師（釋德清）；當時憨山居曹溪，路遠不能從，於是就憨山門人雲嶺剃度。同年夏秋之際，智旭至雲棲山，其時蓮池大師已圓寂七載，便於蓮池門人古德法師會下，聽講唯識論（註二）。後又往徑山坐禪，於二十六歲時受苦薩戒，二十七歲徧閱律藏。二十八歲罹病，便決願求生淨土。崇禎三年欲註梵網經，不知依誰教旨，遂於佛前作四闡：賢首、天台、慈恩及自立之宗，一連數次皆拈得天台；因此即宗於天台而研習其章疏。三十三歲入靈峯，兩年後造西湖寺，並遊化諸方。永曆八年夏於靈峯臥病，自知不久人世，於當年十二月起淨社，作「發願文」及「求生淨土偈」

，翌年一月，年五十七而示寂。

綜觀蕩益大師一生行誼，不但是個著述家、學者，更是一位學行並重的真正宗教家。他對於近世中國佛教的影響極大，不只是因為他具有浩瀚的著作與垂示，更因為他具有圓融出世的高風，所以被推為蓮社第九祖。蕩益大師一生未曾放下筆硯，孜孜不倦的從事著述，計達四十多部二百三十餘卷，重要者有：阿彌陀經要解一卷、梵網經玄義一卷、菩薩戒本箋要一卷、法華經玄義節要二卷、法華經會義十六卷、楞嚴經玄義二卷、楞嚴經文句十卷、閱藏知津四十四卷、法海觀瀾五卷、周易禪解十卷等。另有靈峯蕩益大師宗論，集錄他的法語、答問、序說、詩偈等；他的很多論點都集在此書。就中閱藏知津與法海觀瀾最有名，是智旭於五十六歲病痛糾纏之際閱大藏竟而成，彌足珍貴。

三、三學一源論

智旭提倡禪、教、律三學一源之說，認為禪教律應當相互為用，不當分河飲水。蕩益大師曾在一段法語中闡釋得很好：「禪教律三，同條共貫，非

但春蘭秋菊也。禪者佛心，教者佛語，律者佛行；世安有有心而無語無行，有語而無行無心者乎？今之學者，不惟分門別戶，縱發心偏學，曾不知其一以貫之。所以一入律堂，便將衣鉢錫杖為標榜；一入講席，便將消文貼句為要務；一入禪林，便將機鋒轉語為茶飯。……又知設有一事不合佛行，一言不合佛語，一念不合佛心，則不足自利利他。」（註三）

中國的哲學向來傾向於綜合，尤其是佛教哲學發展至明代，各宗派的教義已處於相當分化的狀態，律師、禪師、法師經渭分明，心胸狹隘者甚且互相批評，流弊不少。於是蕩益大師將各宗滙歸，集結於佛陀一生的言行心態以通貫全體佛教，確實具有極大的襟懷。他在另一段話裏有更詳盡的解說：「戒者佛身，律者佛行，禪者佛心，教者佛語。有身行，無心語，木偶傀儡而已！有心無身語，無主孤魂而已！有語無身心，風鳴谷響而已！又有身心無語，嬰孩孺子而已！有身語無心，鸚鵡百舌而已！有心語無身行，癩人賣藥而已！由是觀之：三宗果可分乎？然自行斷不可分，化他又不必合……末

世不求其實，求其名，識短智闇，志小慮近，既乏大菩提種，又無真實爲生死心……律師法師禪師虛名，的確不出生死，反增長生死！從此便應埋頭苦志，力學三法，一一澈其源底。」（註四）智旭將禪教律三學以佛的心語行來比配，主張三者必不可偏廢。推究這一個理念的產生，可由兩方面來討論：

智旭的三學一源說頗受永明延壽及靈芝元照（註五）以來思潮的影響，目的在匡救當時三學鼎立之弊。一般而言，淨土的弘通在中國有三大系統：一是廬山慧遠的系統，二是道綽、善導的系統，三是慈愍三藏的系統。智旭即是屬於慈愍系統的嫡傳。唐開元年間，慈愍遊學印度十八年歸來，他很反對時人視淨土爲引導愚人的虛妄方便之說，主張念佛三昧乃無上甚深微妙的禪門，大大地排斥了禪徒的自傲高心；一時禪徒之間也有共鳴，如南陽慧忠國師便提倡行解雙修，法眼的嫡係永明延壽也特別開出空有相成的道理，鼓吹禪淨雙修，留下了「有禪有淨土，猶如戴角虎」的四料簡偈，甚至於律宗的靈芝元照也廣弘念佛法門。藕益大師繼承此一傳

統，進一步將禪教律三宗配合戒、定、慧三學，滙歸一源，可以說是淨土教理上的一大創舉。

另一方面，智旭本人的心路歷程也促進了他三學一源的看法。智旭嘗自著八不道人傳以自況，一開始就說：「八不道人，震旦之遺民也。古者有儒、有禪、有律、有教，道人既蹴然不敢；今亦有儒、有禪、有律、有教，道人又弗然不屑；故名八不也。」我們由藕益大師的生平來看，他先學習儒學，二十歲即注論語，後來便不以儒學爲足而歸命釋迦，期依修禪解脫生死。等待熟知修禪的流弊後，便不願久專於禪，才研究律學，並且有大興戒學之志；等到看見律家的病害，又不欲久留律門；故又研習天台。對於教乘方面有所得，而且能透徹其宗見後，更不爲台宗子孫。可見智旭的根基既銳且厚，無法屈就於任何已成門戶之家，因爲各家均有病痛，故唯有調和各宗，本著佛陀出世的一貫本懷，方是根本辦法。

然則，在洞徹三學一源的至理後，仍然必須以念佛爲要道，由信解起行，方有可能了生脫死；所以智旭闡明三學一源的最後指歸，乃在念佛三昧法

門，念佛三昧論才是滿益大師的中心思想。尤其要以三學一源為基礎，才有可能達致圓熟的念佛三昧。藕益大師的念佛三昧論自然有其自己的一番理論，與初祖慧遠大師不同，也與八祖蓮池大師所說的立論不同。

四、念佛三昧的廣大法門

智旭念佛三昧的理論至為深廣，基於「心佛衆生，三無差別」的理念，主張一切佛法無不歸於念佛三昧；因此智旭對念佛法門給予最廣義的解釋，分別為念自佛、念他佛及念自他佛三種。無論是念阿彌陀佛，天台宗的一心三觀及四種三昧，乃至達摩大師所傳的直指心法等，藕益大師都認為是念佛法門。

一般以為稱名念佛便是念佛的修持法門，甚至以為稱名就是念佛；其實，稱名並不等於念佛，念佛也不一定稱名。念佛的念，梵文是 *Smriti*，意為心念，為心所法的一種（註六）。五別境中有念心所，真意在繫念，人心在某一對象上明記不忘，例如憶念，便指繫念過去的境界。念向來是修行的方

法之一，如數息觀又稱「安般念」，另有六念門（註七），三十七助道品中的四念處等等，都是以念為修行方法。由念入定，因為人心煩動散亂，剎那不住；如果給予人心某一對象，令其攀緣依止，然後人心便會漸漸安住而不難入定了；所以念在佛法當中是個基礎法門，極為重要，是各宗所共有的。

念有多種，以所念的對象不同而有所差別，如念佛、念法、念僧、念四聖諦等，若心於佛境上轉，以佛為念，念佛的大慈大悲所具的無量功德，以此而得定，即名為念佛三昧。念佛三昧在淨土宗特為突出，歷代大師皆有所闡述，到明代滿益大師已發展成最廣義、最方便的修習法門，令上中下三根均能尊重奉行。

智旭在示念佛三昧一文中說：「念佛三昧名寶王三昧，三昧中之王也。凡偏圓權實之種種三昧，無不從此三昧中流出，亦無不還歸此三昧門，誠為至圓頓之要旨，亦三根普利之巧方便也。」（註八）在諸種三昧之中，智旭特別推崇念佛三昧。他又在另一文示念佛法門中說：「念佛法門，別無奇特，只深信力行為要耳。佛云：『若人但念阿彌陀佛

，是名無上深妙禪。」天台大師說：「四種三昧，同名念佛；念佛三昧，三昧中王。」雲棲大師說：「一句彌陀，該羅八教，圓攝五宗。」（《同註八》）由於智旭大師認為眾生心性，一而已矣，種種的三昧皆由此一心的真如門所流出；一切的眾生也必須由此一心的生滅門而還歸；所以人必須先要該攝一心以達不亂的狀態，即可還歸而階登淨土。一心不亂是往生的必要條件，淨名經上說：「若欲淨土，當淨其心。」淨心就是圓成一心不亂，達到內心的一致，不分別無妄想，自然可以洞見本來面目。這並不是很容易的功夫，吾人念念中不離雜念而自己並不知道；現代西洋的心理學也認為人們有「潛意識」的存在，我們要降伏自己如野馬般的心緒，要令其柔軟是頗不容易的，許多人得了一心不亂的初相，就以爲得了一心，這是最容易誤事的。其實，佛教裏各種宗派所以劃分，就在於如何才能求得這一心不亂的方法上有不同所致。淨土宗的最大特色就在特別弘揚念佛法門。漢益大師對念佛的解釋很透徹，他甚至許之爲一代聖教的根元。

念自佛，是指吾人的自性佛，就是我們現前一

念的介爾微弱之心；此心無體性，橫遍十方，豎窮三世，具足百界千如的種種性相，與三世諸佛也是平等無二。作如此觀想而進展其修行功用的，便能圓斷五住之惑而清淨六根，頓入諸佛秘藏。智旭認爲西天二十八祖、東土禪宗六祖，以及南岳慧思、天台智者，都是修習的這個念自佛的法門。

念他佛，是以阿彌陀佛的果德莊嚴爲所念之境，專注憶念——念佛相好、念佛實相，專注繫念至歷歷分明，念至一心不亂，即成就三昧而往生淨土。廬山慧遠所修者即是這種念佛法門，智旭稱之爲念他佛。念佛以求往生淨土，能不能往生，其重要關鍵就在一心不亂，大小阿彌陀經裏面都曾經提到這一點。只是慧遠大師爲求往生淨土的方法是以般舟三昧經爲依據，仍然在於禪定中念佛；要到曇鸞、道綽、善導等人所唱的淨土宗，才比較重視持名念佛，其間是有所分別的。

自他佛具念，必先了知心佛眾生，三無差別之旨。眾生即諸佛心內眾生；諸佛乃眾生心內諸佛。用觀諸佛果位的依正莊嚴，以彰顯吾人心內的理體智慧。佛雖在吾人心內，却要藉著觀想以成佛的諸

佛，方能啓發吾人心內之佛的顯現，所以智旭稱此念佛法門爲雙念自他佛。自宋元明以來，這種念佛法廣爲各道場所採用，如永明延壽、楚石梵琦更是大力提倡。

滿益大師綜合了以上三派的念佛方法，涵蓋了廣泛的念佛。但智旭的思想方法比較傾向於天台，所以他運用了四教判、三諦三觀及百界千如的天台架構，將這念他佛、念自佛、念自他佛三項法門，配合天台四教藏、通、別、圓，即得十二種念佛；四種三昧一具有此十二種念佛，即得四十八種念佛三昧；又以念相好、念法門、念實相三乘之，總得一百四十四種的念佛三昧法。然而，智旭雖將念佛三昧的範圍一再地擴大，持名念佛却並沒有被包括進去，故智旭又有專章來闡揚執持佛名號的教說。

綜合觀之，滿益大師的念佛三昧不外禪、教二門，但尚應以戒律的精進，來達成圓熟的念佛三昧。人們如果要淨其自心，必須先防非止惡，所以持戒乃念佛的因行，而淨土爲念佛的果位。所以念佛三昧的理論，不能不有三學一源來貫穿於其間的。

五、執持名號說

持名念佛可算是最普遍而最簡明易修的念佛法門，這是出於佛說阿彌陀經。雖然持名念佛曾被上中下三根，却是千萬不可視之爲淺薄愚妄之舉。阿彌陀經的「執持名號」，玄奘的別譯本即作「思惟」，由此可見，稱名不但要口念，必須內心也要思惟繫念；口中稱念彌陀名號，由名號體會佛的功德實相而繫念思惟，才是真正的念佛。民國初年印光大師也時常提到說念佛要具備三到的：口念、耳聽、心想。

龍樹菩薩的「十住毘婆沙論一書中」，分別有難行道、易行二道。就是於五濁惡世、無佛出世的時代，如果要在土勤行精進，只靠自力得聖果，有如陸道土步行，艱困不易，是爲難行道；但是如果要想以信佛爲因緣，發願欲生淨土，乘佛的智悲願力也可得往生，依佛的住持也可入於大乘的不退轉地，好比水路乘船而進，迅速而又舒服，故名爲易行道。念佛法門便是易行道，或稱異方便、勝方便。（註九）這種方便法門乃是它的增上緣，必須藉重佛

的智悲願力。這是特別着重自力的一種宗教，大凡一個人的能力愈強，自力也就愈強。然則眾生根性不等，初發心人的自力不足，必須要依靠佛的慈悲願力方能了生脫死，所以念佛法門是他力的，以補足學佛人自力的不足。自力與他力必要能輾轉增上，專靠他力而忽略自力，是違反了佛教的根本精神的。當然要初發心人一下子發起修大悲大智的心，不但做不到而且很難承受得了，容易退除初心；所以初發心人不妨先修易行道，漸次轉進增上，到信願具足了，再修難行道。可見易行道、難行道僅有相對的差別，並不是性質絕對不同的兩種方法。

滿益大師爲了說明持名念佛也是兼攝事理不可思議的善巧方法，所以才會有一番理論上的建設。智旭在「持名念佛歷九品淨四土說」一文中說：「若欲速脫輪迴之苦，莫如持名念佛，求生極樂世界；若欲決定得生極樂世界，又莫如以信爲前導，願爲後鞭。信得決，願得切，雖散心念佛，亦必往生；信不真，願不猛，雖一心不亂，亦不得往生。」這段話是特別注重信願對往生的決定性作用。另外在阿彌陀經要解的緒論中說：「非信，不足啓願；非願

，不足導行；非持名妙行，不足滿所願而證所信。」是以欲期往生淨土必須具足「信、願、行」三要件。信的內容，藕益大師認爲有六種，即信自、信他、信因、信果、信事、信理。（註十）願則當於一切時中，厭離娑婆世界的生老死苦，一心嚮往菩提世界的清淨極樂，並以所有一切善根，迴向往生極樂淨土。行即是執持彌陀名號，常念常憶，恆不间断，分爲事持及理持；事持乃在末達「是心是佛，是心作佛」之理時，但憑堅信西方阿彌陀佛，決志願求往生；理持則將西方阿彌陀佛置於我心，佛具於我心乃由我心所造，將此自心佛的名號作爲繫心之境，無時或失。

另外，關於淨土曼荼羅的九品往生的階位，智旭則以念佛功夫的高下來定其品位，在「持名念佛歷九品淨四土說」中提到：「深信切願念佛，而念佛時心多散亂者，即是下品下生；深信切願念佛，而念佛時散亂漸少者，即是下品中生；深信切願念佛，而念佛時便不散亂者，即是下品上生；念到事一心不亂，不起貪瞋痴者，即是中三品生；念到事一心不亂，任運先斷見思塵沙，亦能伏斷無明者，

即上三品生。故信願持名念佛，能歷九品，的確不謬也。」這裏的「事一心不亂」必先稍作解釋。蓮池大師殊宏爲調和禪淨的爭執，便首先提倡理一心來會通，所以一心不亂便得兩種：事一心和理一心。事指一切世間法，事一心即指對現象不起妄想，是有等級上的分別的；理指真如法性，即衆生本具的清淨心，去妄存真後，本體理境朗現，便可稱爲理一心。理境並不是要脫離現象而獨存的，因此理一心的開展，就在事一心極致的一刹那。這一點是滿益大師與蓮池大師的不同點，殊宏以憶念無間是事持，體究無間是理持。智旭就根據這事一心不亂的深淺來分配其如何階登上品及中品蓮台的。

同樣的，智旭也以持名念佛而斷除煩惱的等次，分配於四種淨土之上：「信願持名，消伏業障，帶惑往生者，即是凡聖同居淨土；信願持名，見思斷盡而往生者，即是方便有餘淨土；信願持名，豁破一分無名而往生者，即是實報莊嚴淨土；信願持名到究竟之處，無明盡而往生者，即是常寂光淨土。」由持名念佛的效果——「一心不亂和斷除煩惱」——滿益大師對淨土的結構、等次均做了一番說明。

六、結論

對阿彌陀佛的信仰，自東晉以來便很普遍地弘傳於中國，尤其在南方江浙一帶，僧俗雙方都盛興結社念佛，故淨土宗早已成爲全國性的普遍宗派。禪雖可稱爲中國佛教的根本特質，但是淨土却是中國佛教最普遍弘揚的法門，因此其影響也就最大。佛教裏不管大小乘，戒律是每一派都應該注重和嚴謹奉行的，教法是每個佛教徒都應該清楚理解的，而修行的方法就不外禪淨密三宗了。其中獨有淨土宗的方法至爲簡便，三根普利，只需具足信願行三條件，便能橫超三界、伏惑消業往生，況且又有佛力的接引，所以是一種既安全又可靠且收效迅速的修持法門。難怪歷代各宗大德都極力推崇此宗，勸人念佛。

近世以來淨土宗雖廣爲流傳，但是只有持名念佛一支獨秀，而且只知口念，甚至不知有淨土的教理，遑論滿益大師所闡發的一百四十四種念佛三昧了，這是很不正確的觀念。我們身處末法時代，若因爲根基不足或因緣不熟，未能修習禪密二宗教法

，那麼念佛法門就成爲非常可行的法門。在吾人進行念佛的修持時，就必須要先打破種種錯誤的觀念，首先對念佛法門把握其正確的知見後，然後切實行去。當然其他諸宗的教法同樣可以參考，不必偏廢。

佛法廣大無邊，包容萬行，這種精神最能在明代的滿益大師的佛法綜合論中展現出來。他極力倡導的三學一源及念佛三昧諸論，給予我們後代學佛的人極大的啓示。

註解

- 註一：見劉遺民著白蓮社誓文，出三藏記集第十五卷。
- 註二：古德者，不明其事蹟，曾撰彌陀經疏鈔演義四卷，以解釋株宏之阿彌陀經疏鈔。滿益大師宗論第四之智旭傳記載有：「天啓年中，智旭往雲棲，就古德法師聽講唯識論。」想是株宏會下之上足弟子。
- 註三：見僧懺法師編，滿益大師集（台北，佛教出版社）頁七十二至七十四，法語、示世聞條。

註四：前引書，頁八十四至八十五，法語、示六正條。

註五：靈芝元照乃律宗大師，兼修淨土，讀觀經和普賢行願品，結「蓮華淨土蓮社」，更刻慈愍三藏之文集以弘揚淨土。

註六：佛教把人心在發生及變化的過程中所引起的各種心性狀態稱爲「心所」；心所的分類，各宗不同，瑜伽宗將十心所平分爲徧行和別境兩類。念即列入五別境心所之一，即心中所得一對象物之深切明了的印象構成心影，且可召之而復現，與一瞬即逝者恰恰相反。

註七：大般涅槃經十八中有：所謂六念處，何等爲六？念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。

註八：見靈峯藕益大師宗論，第四。

註九：異方便之名出於法華經：「更以異方便，助顯第一義。」勝方便則出於大乘起信論，勝指特殊或差別。

註十：見滿益大師集，頁十五，參究念佛論。