

四至五世紀罽賓禪法的「念佛觀」

—以鳩摩羅什與曇摩密多所譯禪經為主

釋宗諭
圓光佛學研究所

提要

兩晉時代的禪籍，多數由罽賓僧人或師承罽賓的僧眾傳入。這些禪典相對於早期傳入的禪數之學，其禪觀的實踐步驟、方法及內容有明顯的突破發展，其中鳩摩羅什所譯的《坐禪三昧經》中以「念佛觀」取代舊有的「界分別觀」為其主要的開展。本文嘗試對「念佛觀」加以溯源，整理其操作的不同進路，並進一步探討後來的開展。發現念佛觀的開創與以罽賓為化區的有部持經譬喻師有相當關連。念佛觀中的生身觀可推定為罽賓禪師的所創的禪法。「念佛觀」的修行方法以像觀、生身觀、法身觀到十方佛觀為主軸，原修聲聞禪法的行者更可由白骨流光或火大觀中轉觀念佛。到法華三昧觀時更出現觀十方三世佛的格局。到五世紀初曇摩密多時所傳的「念佛觀」，其觀境更詳密。而依「念佛可除重罪」的觀點，在禪觀中遇到障礙就要懺悔，經過數十年，到曇摩密多時就出現了結合禪觀與懺悔法門的菩薩觀經。

關鍵詞：1. 念佛觀 2. 五門禪法 3. 生身觀 4. 法身觀 5. 十方佛觀

壹. 前 言

兩晉傳入的經典中，有諸多禪籍相對於早期傳入的禪數之學，其禪觀的實踐步驟、方法及內容有明顯的突破發展，其中鳩摩羅什所譯的《坐禪三昧經》以「念佛觀」取代「界分別觀」為主要特色之一，之後念佛觀的開展在四至五世紀的禪法中佔有相當的地位。至五世紀初曇摩密多時，在同脈絡下出現以菩薩為所緣境的禪觀經典並且與懺悔結合。這些禪法對中國宗派的禪觀都有明顯的影響，如天台的法華三昧懺等。筆者由經錄及《梁·高僧傳》中發現這些禪經的譯者多數是來自罽賓或曾在罽賓遊學的高僧。其傳記在中國觀點的《高僧傳》雖被編入譯經篇，但由其生平及學思歷程中可見諸師或通達律典、或精研毘曇等，且多有一共同特徵——專精禪業。也就是說諸位高僧不僅是律師、論師，亦為大禪師。從以上諸點引發筆者研究的興趣。

學界對兩晉禪經的相關研究有諸多的面相¹，所涉及的文獻也相當龐雜，因此筆者選擇由時空的界定，在地域及時間的脈絡中探討其禪觀的演進，立足於先進的研究基礎之上，選擇四至五世紀與罽賓相關禪經的念佛觀作為扣門磚。因為，如前所說「念佛觀」是兩晉禪典的主要特色，而在四世紀末、五世紀初所譯的禪經中可見「念佛觀」的蓬勃發展。此「念佛觀」相對後世普知的「四種念佛」²而言，是一種含蓋觀像、觀想、實相念佛的禪觀法，而所緣的對象並不局限於阿彌陀佛，而是遍及諸佛菩薩，並且由一佛、多佛到十方佛。

本文的問題所在為：1·念佛觀是印度舊有或為罽賓禪師新創的禪法？2·念佛觀的開展是否有其脈絡可尋？3·念佛觀在四、五世紀所譯禪籍中的地位為何？

首先，筆者從史傳資料著手並參考印順法師和其他學者的研究成果，重新鋪陳出四至五世紀與罽賓有關的諸師及二晉禪籍翻譯的概貌。其次，由《坐禪三昧經》的經序所揭露的意涵，論罽賓禪師與念佛觀的關係。接下來鋪陳「念佛觀」

¹ 前人研究有：1.印順法師在《華雨集》第二冊中，將念佛三昧置於思想史的脈絡加以探討。2.惠敏法師以經典比較擇其異同。3.冉雲華先生從《高僧傳》〈習禪篇〉的人物著手。4.近年則有賴鵬舉先生以佐證石窟資料的新研究方法探討西北印的念佛禪法。5.日本學者的研究有如佐佐木憲德、橫超慧日等以禪觀發展史或初期中國佛教的角度出發。另有多篇從經典或單一人物著手。

² 四種念佛為持名、觀像、觀想、實相念佛。

修習的不同徑路及其開展，探討那些是罽賓禪師新創的。最後，總結「念佛觀」的特色。

貳. 罽賓諸師與兩晉禪籍的翻譯

在梁·《高僧傳》譯經篇的三十五人中，來自罽賓及曾遊學或師承罽賓者有十五位³之多，當中在鳩摩羅什入關之前的僧眾如：僧伽跋澄、曇摩耶舍等除翻譯有律典、阿含、毘曇、方等諸經論，並且也弘授禪法。而羅什之後的罽賓諸師雖然被列舉在《高僧傳》的「譯經」中，但是從其生平事蹟及所譯經典中可明顯見其與修禪有關。以下則簡介罽賓諸師與兩晉禪籍的翻譯。

鳩摩羅什是中國佛教的四大翻譯師之一，其譯經志業的龐偉及影響在中國佛教中無人能出其右。而從兩晉禪觀的角度來看，鳩摩羅什的地位也不可輕視。羅什年少曾遊學罽賓，受戒後隨罽賓律師卑摩羅叉學十誦律。後來羅什入關之後，翻譯大量的經律論，其中的禪籍有《坐禪三昧經》、《禪祕要法經》、《禪法要解》、《思惟略要法》、《菩薩呵色欲法經》等。另外帶有大乘禪觀的經典有《首楞嚴三昧》、《妙法蓮華經》…等⁴。但是有人說《禪祕要法經》可能是曇摩密多的譯作⁵。但從其弟子僧叡的〈關中出禪經序〉中知，《坐禪三昧經》中諸禪法的師承多是來自遊化罽賓的大禪師如僧伽羅叉等，而其弟子僧叡、道恒、僧導、僧苞、曇鑿等皆深受其禪法的影響。就禪法的內容而言，《坐禪三昧經》在傳統禪法的基礎上有嶄新的發展，如念佛觀、菩薩禪法、諸法實相觀、法華三昧觀等，對後來的禪法皆有一定程度的影響。筆者以為就史料上言，羅什雖非罽賓人，遊學罽賓時也是學小乘經典，但其師佛陀耶舍、卑摩羅叉皆為罽賓人，尤其是佛陀耶舍精通大小乘經典。而且從僧叡的〈關中出禪經序〉得知《坐禪三昧經》是抄集眾家禪要，序中所提及的禪師多是遊化罽賓的大禪師。因此可以說鳩摩羅什所譯的禪經或其禪法多師承於罽賓。

與羅什同時期的佛陀跋陀羅則譯有《達摩多羅禪經》及《佛說觀佛三昧海經》。

³ 見《高僧傳》〈譯經篇〉T50, pp.328--344。其中，本身罽賓人的有僧伽跋澄、僧伽提婆、僧伽羅叉、曇摩耶舍、弗若多羅、卑摩羅叉、佛陀耶舍、佛馱什、求那跋摩、曇摩密多等十位。師承或遊學罽賓者有：鳩摩羅什、佛陀跋陀羅、曇無竭、釋智嚴、釋寶雲等五人。

⁴ 參見：T50, T50, p.330a-333a

⁵ 參見：佐佐木憲德，《六朝漢魏 發展史論》p.103。

佛陀跋陀羅，漢譯為覺賢，迦維羅衛人，其祖父曾經商旅於北天竺而定居。賢年少孤怙，後來出家及受具足戒，修業精勤，博學群經，多所通達，年少就以禪律馳名，《高僧傳》中並言其得不還果。常與同學僧伽達多共同遊學罽賓數載。入關後與羅什理念不合，受慧遠的邀請於廬山譯出禪數諸經。後來與弟子慧觀至道場寺，譯出由支法領在于闐所得的《華嚴經》及法顯攜回的《僧祇律》的梵本等。其前後譯出《佛說觀佛三昧海經》等十五部⁶。其中《佛說觀佛三昧海經》與《達摩多羅禪經》的內容及修法有諸多差異，筆者以為由史傳資料顯示覺賢在道場寺所譯的經論多是由其他僧眾在中亞或西域地區攜回的梵本，而且僧傳中明言在，廬山所譯為聲聞禪法的「禪數諸經」，故可推測《佛說觀佛三昧海經》可能是覺賢隨遇隨翻，不可與《達摩多羅禪經》之經序所言的師承相提並論。

比鳩摩羅什稍晚入中國的罽賓禪師曇摩密多，則譯有《五門禪經要用法》及《觀普賢菩薩行法經》、《觀虛空藏菩薩經》等。曇摩密多在七歲的時候，每見法事輒自然欣躍，其親遂令出家。當時罽賓多出聖達，密多屢值明師，博貫群經，特別深習禪法，生而連眉，故世人多稱為連眉禪師。至中國弘化期間曾在燉煌、涼州、荊州長沙寺、鍾山定林下寺等處，建立禪閣，學徒濟濟禪業甚盛。晚年止憩祇洹寺，自宋文哀皇后及皇太子公主，莫不設齋請戒，曇摩密多即於祇洹寺譯出禪經、禪法要、普賢觀、虛空藏觀等⁷。

另外，於五世紀初與曇摩密多同時期的渠沮京聲在年少求法時，度流沙至于闐，於瞿摩帝大寺遇天竺法師佛馱斯那，諮問道義。斯那本學大乘，天才秀發，誦半億偈，明了禪法，安陽侯從受《治禪病祕要法經》。沮渠之後又在高昌，得觀世音、彌勒二觀經各一卷，及還河西即譯出禪要，轉為晉文⁸。

又有薑良耶舍西域人，善誦阿毘曇，博涉律部，其餘諸經多所該綜，不僅三藏兼明且專精禪業，常一入觀或七日不起，以教授禪法來弘化諸國。在元嘉初期至京邑，最初住錫鐘山道林精舍，當時的沙門寶誌推崇其禪法。沙門僧含請其翻譯藥王藥上觀及無量壽觀，僧含筆受，並且以此二經為「轉障之祕術淨土之洪因」⁹。

⁶ 參見：T50, p.334b-335c

⁷ 參見：T50, p.342c-343c

⁸ 參見：T50, p.337a

⁹ 參見：T50, p.343c-344a

由上可知在四至五世紀翻譯的禪經，多與罽賓及西域有間接或直接的關係。

參. 從鳩摩羅什所譯禪經探討「念佛觀」的師承及特色

四、五世紀期間最早且明顯提出「念佛觀」的禪籍為鳩摩羅什的《坐禪三昧經》，此經以「念佛觀」取代「界分別觀」是禪法上的突破發展。筆者不禁要問為何要以「念佛觀」取代「界分別觀」呢？「念佛觀」又根源於何處呢？這個答案可從〈關中出禪經序〉中找出線索。

一、「念佛觀」的禪法師承

尋蒙抄撰眾家禪要，得此三卷。初四十三偈，是究摩摩羅陀法師所造。後二十偈，是馬鳴菩薩之所造也。其中五門，是婆須蜜、僧伽羅叉、漚波崛、僧伽斯那、勒比丘、馬鳴、羅陀——禪要之中，抄集之所出也。六覺中偈，是馬鳴菩薩修習之以釋六覺也。初觀姪志癡相及其三門，皆僧伽羅叉之所撰也。息門六事，諸論師說也。菩薩習禪法中，後更依持世經，益十二因緣一卷，要解二卷，別時撰出。¹⁰

序中提到五門禪法是從婆須蜜、僧伽羅叉、漚波崛、僧伽斯那、勒比丘、馬鳴、羅陀等禪師的禪要中抄集出來。而這些禪師多數是在北方及罽賓遊化，如：

1. 漚波崛，就是優婆鵝多，是早期遊化北方的大禪師，並教化過罽賓比丘善見¹¹，而其師商那和修付法於鵝多後即隱於罽賓¹²。
2. 婆須蜜是法救的後學，《尊婆須蜜菩薩所集論》的作者，是北方卓越的譬喻大師。或有依《出曜經序》云：「出曜經者，婆須蜜舅，法救菩薩之所撰也。」¹³，認為婆須蜜與法救有甥舅關係，法救約是二世紀末為有部的著名譬喻大德，整編北方《法句經》。印順法師則認為此一傳說應為此經的譯者即罽賓的僧伽跋澄所傳¹⁴。

¹⁰ 參見：《出三藏記集》卷九 T55, p.65a--b

¹¹ 參見：《付法藏因緣傳》卷四 T50, p.313a

¹² 參見：《付法藏因緣傳》卷二 T50, p.304b

¹³ 參見：T59, p.609b

¹⁴ 參見：《說一切有部為主的論書與論師之研究》p.266

3. 馬鳴是禪師，作歌頌佛德的《佛所行讚經》。文藝化的勸善的譬喻集——《大莊嚴經論》、《分別業報略經》，是誠惡勸善的作品。用優美的文學，哀婉的音樂，作為化導眾生的利器。
4. 僧伽羅刹約與法救同時，是一位著名的禪師，著有《修行道地經》。這部禪集，每段皆歌頌佛德，並以擎油鉢等動人的譬喻來策勵修行。而所集的《佛行經》，是歌頌如來功德的。所傳的《法滅盡經》，充滿了警策的，勸誡的熱誠。
5. 僧伽斯那著有禪集及《百喻經》等，其中的《撰集百緣經》、《菩薩本緣經》，都是含有本生、授記的譬喻集。

另外，羅陀可能是經部譬喻師，為《日出論》主的鳩摩羅陀。綜合以上可知，這幾位都是西元二、三世紀間在罽賓弘化的譬喻師，其特色為勸善誠惡，修習止觀，巧說譬喻，歌頌佛德¹⁵。從經序中可知，羅什所傳的五門禪法是弘化於罽賓的譬喻師禪法。但就「念佛觀」而言，可否視為罽賓禪師轉進的禪法呢？

二、念佛觀是罽賓禪師轉進的禪法

禪經本是抄集眾家禪要的禪修方法集，而且部派中所稱的「瑜伽師」（禪師）是以己身心修持的經驗為證，絕對信任修持的經驗。如：《大毘婆沙論》卷九說：

「隨有經證，或無經證，然決定有緣一切法非我行相。謂瑜伽師，於修觀地，起此行相」¹⁶。

這是說瑜伽師在抉擇法義時，不論有無經證，是以修觀時的經驗為證據。另外，如遊化罽賓的譬喻師，更是大禪師的法教說：

「二聲無有差別，二事相行別…尊曇摩多羅入三昧乃知…。」¹⁷

連語、名二聲有沒有差別，是要入定才能證知是否為實。可知其極重視修證境界的親驗。此外，禪師更是重視師師相承，多由先學指導後學。在諸禪經中，初習禪者皆由其師或老學者引領教導：如《坐禪三昧經》云：

「學禪之人初至師所。師應問言：汝持戒淨不？非重罪惡邪不？若言五眾

¹⁵參見：《說一切有部為主的論書與論師之研究》p.614—615

¹⁶參見：T27,p.45a

¹⁷參見：《尊婆須蜜菩薩所集論》卷一，T28,p.723c。

戒淨無重罪惡邪，次教道法；…若破餘戒，是時應教如法懺悔。若已清淨。師若得天眼他心智，即為隨病說趣道之法。若未得通應當觀相。」¹⁸

初次學習禪修者首先要找一位有親證經驗的禪師指導。指導師要詳問諸事，並透過神通於定中入觀或觀察其外貌行狀，期充分了解習禪者的身心況狀，再應病與法。故習禪者非常重視禪法的傳承。這也可從僧叡〈關中出禪經序〉得到驗證：

「禪法者，向道之初門，泥洹之津徑也。此土先出修行，大、小十二門，大、小安般。雖是其事，既不根悉，又無受法，學者之戒，蓋闕如也。究摩羅法師…自姑臧至常安…從受禪法，既蒙啓授，乃知學有成准，法有成條。首楞嚴經云：人在山中學道，無師道終不成。」¹⁹

僧叡以為在鳩摩羅什之前雖有禪數之典傳入，但因為對禪法無根本的透悉，又普遍沒有禪師教授，修習者的戒學也有所闕失，要修學禪法的因緣仍未臻具足。直到羅什入關，僧叡隨其修學禪法，才知道禪法次第有條不紊，在習禪過程遭遇諸境界有人可加以認可、指導。所以，習禪定要有明師指導。

禪師是重視師承並以身心修持經驗為證，又以重視佛之德行為其特質。在舊有的禪法系統中在修習至頂位時得見佛身相好以為瑞證。如在兩晉禪籍中代表傳統五門禪法的《達摩多羅禪經》卷上所言：

「初觀四聖諦，真實十六行，成就煖法已，增進真實觀，見佛身相好，無量諸功德，第一寂滅法，清淨離煩惱。…」²⁰

綜結前面數點，筆者以為遊化罽賓的諸師，在定中親見佛之像好，又重視並熟悉佛所行。禪師若不取界分別觀而修出世間禪，則勢必要重新開展出世間禪法。再加上罽賓所在的犍陀羅為佛像藝術的濫觴，而西北印的禪窟中也有許多佛陀雕像，學者有以此佐證念佛禪法的²¹。可推論「念佛觀」是屬遊化罽賓的譬喻禪師所轉進的禪觀。

¹⁸參見：T15, p.p.270c—271a

¹⁹參見：T55, p.65a

²⁰T15, p.313c

²¹如賴鵬舉先生的著作《西北印的念佛禪法》所言。

三、 四世紀末「念佛觀」的修持徑路及其開展

鳩摩羅什遊學於罽賓或西域時約在四世紀末，故其所譯禪經的念佛觀在時間上可代表四世紀末。而此時的念佛觀是如何修習呢？其修習的步驟及過程為何？

1. 像觀、生身觀、法身觀及十方佛觀是「念佛觀」相承的主軸

《坐禪三昧經》，雖然沒有明顯標示像觀、生身觀、法身觀、十方佛觀的分類，但是在內容上都具備基本要素，在次第上也一致。《思惟略要法》則明確且詳細的將「念佛觀」分類。故知由像相至法身觀，由一佛至十方諸佛是「念佛觀」的主軸。如《坐禪三昧經》所載：

若初習行人，…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。…初習行者思惟…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，…復次八十種小相。…初生行七步發口演要言，出家勤苦行菩提樹下降伏魔軍，後夜初明成等正覺，…觀視道樹初轉法輪，天人得悟以道自證得至涅槃。…既得佛念，當復念佛功德法身。無量大慧，無崖底智，不可計德。…是時便得見一佛、二佛乃至無量世界諸佛色身，以心想故皆得見之。²²

由經文中蘊含修習念佛觀的樣貌。修習禪法的場所有二：一是置佛像處，行者於此以肉眼觀釋迦佛像令三十二相八十種好相相諦明。二是靜坐處，諦觀佛像明了，則回到靜處以心眼觀佛，攝念於佛不令他念。這是像觀。但是，像觀中重要的意蘊是心眼觀佛成就時，心想「像亦不來我亦不往」，此思惟即般若空性的展現，就理上說像與我不來不往，故也就不一不異。在念佛中加入般若觀是將像觀由聲聞禪法轉為大乘禪觀的證據。

其次則觀佛的八相成道。筆者比對《阿含經》六念、十念的念佛法門與《坐禪三昧經》中「念佛觀」。了解《阿含經》中「念佛」的內容是佛的十號、十力、四無所畏、佛的形相等。如：

…修於六念。何等為六？一者念於如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛世尊。當于爾時，無有貪欲瞋恚

²² 見《坐禪三昧經》卷上，T15，pp.276a—277b

愚癡，唯有清淨質直之心。以直心故，得法得義，得親近佛，心生歡喜。以歡喜故，身得猗樂。以身樂故，其心得定。以得定故，怨家及己親族，於此二人，無怨憎想，心常平等，住法流水，入於定心。修念佛心，趣向涅槃，是名念佛。²³

世尊告曰：若有比丘正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想。專精念佛，觀如來形，未曾離目。已不離目，便念如來功德，如來體者，金剛所成，十力具長，四無所畏，在眾勇健。如來顏貌，端正無雙，視之無厭，戒德成就，猶如金剛，而不可毀，清淨無瑕，亦如琉璃。如來三昧，未始有減，已息永寂，而無他念。²⁴

而《坐禪三昧經》的「念佛觀」除了像觀和念佛的功德法身外，還有觀佛的八相成道。這在同是羅什所譯的「思惟略要法」就直稱為像觀、生身觀、法身觀的修習次序²⁵。所謂「生身觀」即是觀佛的八相成道等本生，而持經譬喻師的特色即是重視佛所行的本生、本事、因緣。其相對於阿含的念佛，可知「生身觀」是傳統聲聞禪法所無，故可推論為念佛觀中的「生身觀」是罽賓禪師立足在聲聞禪法上加以新創。生身觀成就時則由一佛觀多佛乃至十方諸佛的色身，聞佛說法或問佛解疑。

最後念佛的功德法身，即念佛十號的功德、無邊智慧，這是同於阿含經中的觀法。但以此為基礎而進觀多佛至十方諸佛的功德法身，這是聲聞禪法所無。總而言之，在像觀及法身觀上進觀般若空觀、十方佛觀及觀八相成道的生身觀是罽賓禪師轉進的禪法。這樣由像觀、生身觀、法身觀、十方佛觀的次序在《思惟略要法》及曇摩密多的《五門禪經要用法》都是一脈相承²⁶，故可視為是念佛觀的主軸。

2. 由「白骨觀」轉觀「念佛觀」

除了主軸修法外，念佛觀也有不同的進路。如《思惟略要法》就所緣境為佛而言，有「觀無量壽佛法」及「法華三昧觀法」的開展。其中「觀無量壽佛法」是以欲往生無量壽佛國為前提而修觀。雖以觀無量壽佛為名，但在其修觀的內容

²³ 參見：《別譯雜阿含經》卷八，T2，p.432c

²⁴ 參見：《增一阿含經》卷一，T2，p.554a

²⁵ 見 T15，p.299a—c

²⁶ 參考附錄一

及次第與薑良耶舍的《觀無量壽佛經》有所不同。

此經將「觀無量壽佛法」的修習依修觀者的根機分為鈍、利兩個徑路²⁷。

A·鈍根者是先觀白骨觀至見白骨光明，才於光中轉觀無量壽佛，先一相一相的諦取，然後總觀其身。

B·利根的人則是直接作明想，到達明相光耀空淨時，就在明中觀佛。

而淨土觀經的「十六行觀」的日觀，也是以明相為內容。但卻是不同於由白骨流光中觀無量壽佛。由「白骨觀」轉「佛觀」可視為聲聞禪法轉大乘禪法的一個徑路。除此之外，如《禪祕要法經》於白骨流光觀中，也求易觀一丈六佛像²⁸。

3. 觀「十方三世佛」

「法華三昧觀」是依《法華經》的〈見寶塔品〉起觀行，如經中所言：

三七日一心精進如說修行，正憶念法華經者。當念釋迦牟尼佛於耆闍崛山與多寶佛在七寶塔共坐，十方分身化佛遍滿所移眾生國土之中，一切諸佛各有一生補處菩薩一人為侍，如釋迦牟尼佛以彌勒為侍。一切諸佛現神通力，…所說法華經者。所謂十方三世眾生若大若小。…一切諸法一相一門。所謂無生無滅畢竟空相。唯有此大乘無有二也。習如是觀者。五欲自斷五蓋自除。五根增長即得禪定。…當恭敬普賢藥王大樂說觀世音得大勢文殊彌勒等大菩薩眾。是名一心精進如說修行正憶念法花經也。此謂與禪定和合令心堅固。如在三七日中。則普賢菩薩乘六牙白象來至其所。²⁹

此中多寶佛代表過去，釋迦佛表徵現在，彌勒象徵未來重要的是此觀代表時空觀念是三世佛觀與十方佛觀的結合，這又是念佛觀的一大進展。並為後來的普賢觀、藥王觀等的基石。

鳩摩羅什所譯禪經中的念佛觀，以像觀、生身觀、法身觀、十方佛觀為修行主軸，這是立足在聲聞禪法上加入般若空觀而向大乘禪觀邁進。另外，又出現他方佛的無量壽佛觀及諸菩薩觀，這表徵了十方三世的觀念。就修行徑路論也有從白骨流光轉入念佛觀，這或可視為原修不淨觀的小乘行者轉觀念佛觀的方便。由

²⁷ 參見：T15, pp.299c—300a

²⁸ 參見：T15, p.248c

²⁹ 參見：T15, p.300b--c

上可斷言鳩摩羅什的念佛觀已相當完備，並為後來念佛觀的開展打下紮實的根柢。

肆. 以曇摩密多為主的禪經看五世紀念佛觀的開展

曇摩密多所譯的《五門禪經要用法》及《觀普賢菩薩行法經》與羅什所譯的禪經的禪法有相承的關係。這可從經文開宗明義就說：

坐禪之要法有五門。一者安般。二不淨。三慈心。四觀緣。五念佛。安般、不淨二門、觀緣，此三門有內外境界。念佛、慈心緣外境界。所以五門者，隨眾生病，若亂心多者教以安般，若貪愛多者教以不淨，若瞋恚多者教以慈心，若著我多者教以因緣，若心沒者教以念佛。

明顯是承襲《坐禪三昧經》的新五門禪法，而經中所言的像觀等主軸的念佛觀法可說是將《思惟略要法》中的禪法直接編入³⁰。另外，從初習者修像觀的方法——先至佛像所以肉眼諦觀佛像，令了了不失，然後回到靜處以心眼觀佛的程序也等同《坐禪三昧經》。普賢觀則可視為法華三昧觀的開展。故曇摩密多的禪法是承羅什禪法為基，再進一步作深廣的開展是不容爭議的事實。下文就以曇摩密多為主討論五世紀念佛觀的開展。

一、繫念額、心、臍、頂、腋、腰見佛

這是出於《五門禪經要用法》，如經中說：

「若行人有善心已來。未念佛三昧者。教令一心觀佛。若觀佛時當至心觀佛相好。了了分明諦了已。…如對真佛明了無異。即從座起跪白師言。我房中係念見佛無異。師言。汝還本坐。係念額上一心念佛。爾時額上有佛像現。從一至十乃至無量。…師復教係念在心。然後觀佛。即見諸佛從心而出。手執琉璃杖。杖兩頭出三乘人。…師復更教言。汝從今捨前二觀。係心在齊。即受師教一心觀齊。…即往白師。師言。汝更視在處。如師所教。觀已有蓮花。琉璃為莖。黃金為臺。臺上有佛結跏趺坐。…一見佛齊中有五師子出。師子出已。食所出諸花已。還入五光中佛齊中。師子入已。

³⁰ 見附錄一

五光及佛即從頂入。此名師子奮迅三昧定相也…師言。更觀即見佛出。滿腋下及腰中有佛出。凡四佛出。四佛出已見四佛身。一一佛出無量圓日光。日光甚明淨。因諸日光。見四天下色。」³¹

若有修行者，具足善心，未曾修念佛三昧，就教他一心觀佛。剛開始如同原修法先以肉眼觀像，了了分明，再閉目憶念在心。修到好像面對真佛了無差異，再從則從係念額→心→臍→頂→腋、腰次第見佛。且可由修念佛觀所見境界來是含攝三乘一聲聞、闍支佛、菩薩。這樣的觀法，明顯不同於上述的「念佛觀」，其特點如下：1·在「像觀」成就後不進觀「生身觀」，而是將所緣境次第繫於行者自身的五處一心念佛。2·見佛的境界由一佛至無量佛，諸佛各由身五處出時由其離自身的遠近、回入自身的止盡或流布等來判定行者為聲聞人、闍支佛或菩薩等大、小乘的種性。3·進一步不僅由行者臍中觀佛的蓮花座並見佛，接著又由佛臍中出諸佛，而後諸佛互入臍中，進一步與行者自身互入。4·見己頂有五色光，光中化佛及諸寶蓮，佛臍中出五師子食諸蓮花再還入己身。5·每一階段皆有明師認可境界其次第為「得念佛三昧境界」→「內凡夫境界」→「師子奮迅三昧定相」→「白淨解脫境界」→「明淨境界」。次第修達諸境界見白燄諸光，則是成就念佛三昧，確定在四禪中。

二、「觀佛三十事」是由觀佛的正報轉觀佛依報

在《五門禪經要用法》中的念佛觀，除了纂集《思惟略要法》的像觀、生身觀、法身觀及十方佛觀外。另外有係念五、六處見佛的觀法已如上言。經中更有「觀佛三十事」，其所緣境由佛的正報轉觀至佛的依報，其定越深則觀越詳細。如經中所云「教觀自身，令意轉細，教還觀佛，若言我見五十佛至百佛，相好如前事…見百佛至千佛」，這是在觀中將念的所緣境在佛與行者自身中轉換，攝念於自身令意轉細再還觀多佛。觀至千佛成就則由佛的正報轉觀佛的依報，見自身供養諸佛。如經云「……發大誓願心生供養，言我見無量諸佛，於佛前自然有花，便取供養悉令周遍。…見自然有花樹踊出，上生種種雜色花…」。進一步作觀佛光令拔無量眾生苦，與無量眾生樂。「教發觀佛喜心諦觀足下，…見佛足下光出至於大地無有邊際。教乘此光觀，若言我見苦痛眾生無量無邊，光所照處悉皆安樂。……見光中有無量人悉受快樂。」。最後觀諸佛互入名為觀佛三十事。

³¹ 參見：T15, pp.325c—326b

上述所言的「觀佛三十事」及「由身五處見佛」等二種念佛觀，明顯不同於經中承襲自《思惟略要法》的像觀、生身觀、法身觀的念佛觀。故筆者推論這可能是此經的撰者佛陀蜜多禪師別傳的念佛觀。

三、從「火大觀」中見佛

在羅什所譯的禪經中出現由「白骨觀」易觀「念佛觀」的習禪過程。另外也有由「火大觀」見佛者。這是出自《禪祕要法經》的火大觀：

…風變為火。一一毒蛇，吐諸火山，其山高峻，甚可怖畏。…見諸夜叉，在火山中，吸火負山，毛孔出風。周憚馳走，遍問浮提，復驚夜叉以逼行者，見此事時，心大驚怖，求易觀法。易觀法者，先觀佛像，於諸火光端，各作一丈六佛像想。此想成時，火漸漸歇，變成蓮華。眾多火山，如真金聚，內外映徹。諸夜叉鬼，似白玉人，唯有風大，迴旋宛轉，吹諸蓮華，無數化佛，住立空中，放大光明，如金剛山。³²

由風觀轉火大觀，因心生驚怖而轉觀佛像，見一丈六佛像，進而火燄變紅蓮，乃至無數化佛住立空中。筆者以為不論由「白骨觀」或「火大觀」轉「念佛觀」，皆可視為是原修聲聞禪法的行者轉入大乘禪觀的禪法。

四、菩薩觀經與懺悔法門的結合

曇摩蜜多時期出現許多的菩薩觀法，且多與懺悔法門有關。如：

1·《觀普賢菩薩行法經》：《法華經》中，有普賢菩薩勸發品，說到五濁惡世，有受持、讀誦、思惟、修習法華經的，普賢菩薩會乘六牙白象而來：「而自現身，供養守護，安慰其心。……現其人前而為說法，示教利喜」。依此而成的《觀普賢菩薩行法》，先觀普賢菩薩，再進而見十方佛、十方淨土，見釋迦牟尼佛十方分身佛，見多寶佛塔。十方佛說六根懺悔；於佛菩薩前，受菩薩戒法。這是以普賢菩薩為出發的「法華觀法」。在鳩摩羅什的《思惟略要法》中，已有「法華三昧觀法」。

³² 參見：T15, p.248c

2.《觀藥王藥上二菩薩經》：藥王與藥上二位菩薩，也見於《法華經》〈藥王菩薩本事品〉。依此而成立的觀法，分別說觀二菩薩的身相，所應修及得的功德；藥上菩薩開示了過去五十三佛的懺悔法。

3.《觀虛空藏菩薩經》：經中說懺除罪業——國王五根本罪，大臣五根本罪，聲聞五根本罪，初學菩薩的八根本罪。並說稱名、禮拜、供養虛空藏菩薩所得的現世利益。依此而成立的「觀虛空菩薩法」，就是罪業的懺悔法。如說：「先於功德經中，說虛空藏菩薩摩訶薩名，能除一切惡不善業」。又依『大寶積經』『優波離會』說：「於深功德經說治罪法，名決定毘尼，有三十五佛」。這樣，禮敬稱三十五佛名，觀虛空藏菩薩，見菩薩的身相而滅除罪業。³³

由此可見，罽賓禪法在念佛觀開展之後，至五世紀在罽賓形成了諸佛菩薩的不同修法。且多數又與懺悔法門結合。這樣的觀法從何而來呢？筆者以為與念佛觀有緊密的關係。因為在禪經中多處提及，念佛得滅重罪、禪修過程中若有障礙當至誠懺悔。如經中云：

「佛為法王，能令人得種種善法，是故習禪之人先當念佛。念佛者，令無量劫重罪微薄得至禪定。至心念佛佛亦念之，如人為王所念怨家債主不敢侵近。念佛之人諸餘惡法不來擾亂，若念佛者佛常在也。」³⁴

「若有宿罪因緣，不見諸佛者。當一日一夜六時懺悔勸請隨喜。漸自得見。縱使勸請不為說法，是人心快樂身體安無患也。」³⁵

而且在羅什的法華三昧觀中在見十方三佛的脈絡中也略提及諸菩薩觀，所以經數十年後至五世紀初，禪師就傳出諸菩薩觀並與懺悔結合。這也可視為「念佛觀」的另一大開展。

伍. 結 語

鳩摩羅什所譯禪經中的「念佛觀」以像觀、生身觀、法身觀為主軸，其中於像觀與法身觀上加入般若空慧、十方佛觀及生身觀，筆者認為是罽賓禪師立足於

³³ 參見《華雨集》第二冊 pp.284--297。

³⁴ 參見：T15, p.299a

³⁵ 參見：T15, p.299c

聲聞禪法的基礎向大乘禪觀邁進的新創禪法。而《思惟略要法》中的觀無量壽佛法中由白骨觀或明相中轉觀無量壽佛及《禪祕要法經》中由「火大觀」易觀佛者皆可視為聲聞禪者進修大乘禪觀的方便。依法華經為依據的「法華三昧觀法」則以觀十方三世佛為其特色，就時間上言，《思惟略要法》的法華三昧觀為最早的法華禪觀。

其後曇摩蜜多所譯的《五門禪經要用法》中的像觀、生身觀、法身觀等是將《思惟略要法》直接編入。但其中的「觀佛三十事」及「於身五處念佛」的觀法則截然不同，這可能是大禪師佛陀蜜多別傳的念佛觀法。

到了五世紀初，曇摩蜜多，有薑良耶舍、渠梁京聲等所譯觀佛、菩薩等經則可視為在五世紀時依念佛觀的脈絡而開展的菩薩觀法，其與懺悔法門結合，此又是一大轉進。綜合上列幾點，念佛觀可謂是罽賓禪法由聲聞禪法向大乘禪觀轉進的樞紐。

新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 677--681

劉宋·曇摩蜜多譯，1996，《虛空藏菩薩咒神經》，輯於《大正藏》第十三冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 662--667

劉宋·沮渠京聲譯，1996，《治禪病祕要法》，輯於《大正藏》第十五冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 333--343

劉宋·沮渠京聲譯，1996，《治禪病祕要法》，輯於《大正藏》第十五冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 333--343

宋·薑良耶舍譯，1996，《觀無量壽佛經》，輯於《大正藏》第十二冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 340--346

劉宋·沮渠京聲譯，1996，《治禪病祕要法》，輯於《大正藏》第十五冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 333--343

西晉·安法欽譯，1996，《阿育王傳》，輯於《大正藏》第五十冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 99--131

姚秦·鳩摩羅什譯，1996，《馬鳴菩薩傳》，輯於《大正藏》第五十冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 183--184

陳·真諦譯，1996，《婆藪槃豆法師傳》，輯於《大正藏》第五十冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 188--191

梁·慧皎撰，1996，《高僧傳》，輯於《大正藏》第五十冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 322--425

1996，《神僧傳》，輯於《大正藏》第五十冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 948--1015

元魏·西域三藏吉迦夜共曇曜譯，1996，《付法藏因緣傳》，輯於《大正藏》第五十冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 297--322

梁·僧祐撰，1996，《出三藏記集》，輯於《大正藏》第五十五冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），pp. 1--115

姚秦·僧叡撰，1996，《出曜經序》，輯於《大正藏》第四冊（台北：新文豐出版股份有限公司，修訂一版三刷），p. 609c

釋印順，1992，《說一切有部為主的論書與論師之研究》（台北：正聞出版社，七版）。

釋印順，1992，《初期大乘佛教之起源與開展》（台北：正聞出版社，七版）。

釋印順，1992，《說一切有部為主的論書與論師之研究》（台北：正聞出版社，七版）。

釋印順，1991，《佛教史地考論》（台北：正聞出版社，十三版）。

釋印順，1993，《華雨集》第二冊（台北：正聞出版社，初版）。

赤沼智善，昭和 56，《佛教經典史論》（京都：株式 社法藏館，復刻）

常盤大定，昭和 13，《後漢より宋齊に至る譯經總錄》（東京：東方文化學院東京研究所，初版）

佐佐木憲德，昭和 53，《漢魏六朝 發展史論》（東京：株式 社ピタカ，初版）

橫超慧日，昭和 56，《中國佛教の研究》第一（京都：株式 社法藏館，第三刷）

塚本善隆編，昭和 48，《望月佛教大辭典》（東京：世界聖典刊行協 會，八版）

郭忠生譯，Richard H. Robinson 著，1996，《印度與中國的早期中觀學派》（南投：正觀出版社，初版）

冉雲華，

吳汝鈞著，柳田聖山原著，1996，《佛學研究方法論·上冊》〈初期的中國佛教〉（台北：臺灣學生書局，增訂版）

釋惠敏，1989，〈兩晉時期所傳譯禪經之研究〉，刊於《中華佛學研究所論叢一》（台北：東初出版社，初版）

賴鵬舉，1998，〈中亞的禪法〉，刊於《圓光學報》第二期（中壢：圓光出版社）

賴鵬舉，1998，〈西北印念佛禪法的形成及其造像〉，刊於《慈光禪學學報》創刊號（太平：慈光禪學院）

賴鵬舉，1999，〈西北印念佛禪法的進一步發展—以龜茲石窟為例〉，刊於《慈光禪學學報》第二期（太平：慈光禪學院）