

一、問題意識與研究目的

根據筆者對於《般舟三昧經》之原文文本及二手資料的觀察，不論是《般舟三昧經》的四個漢譯本，或與之相關的論典（如《大智度論》、《十住毘婆沙論》），乃至前人研究成果等，關於般舟三昧的討論泰半以述介定中見佛、十方佛、大乘禪觀等般舟三昧的特色，或其與念佛法門之間的關聯為主。也就是說，我們從經典、論典以及前人研究中，得知般舟三昧是大乘禪觀，也肯定其具有實相念佛的層次，然幾未見專文撰述般舟三昧其屬於實相念佛在思想理論上的推導。

《般舟三昧經》的核心思想是：行者於三昧中所見到的十方佛及所聽聞之大乘法均非幻覺，但〔此所見、所聞〕同時亦是空，這呈現出典型的《般若經》風格，非常類似於《摩訶般若波羅蜜經·三藏品》所說：「是佛身自性無故。若法無性，是為無所有。何以故？無德故，是為念佛」。《般舟三昧經》亦常以此種形式來表述般舟三昧。然而，《般舟三昧經》與《般若經》系的論空，都是直截敘述空義的實踐成果，比如以無想念、無憶、無思惟、不憶念，而成就念佛見十方佛的般舟三昧。罕見其空義在哲學思想上的推導論證。

因此，筆者的研究目的，即是梳理原始佛教至初期大乘在空義上的演變，以呈現《般舟三昧經》在空觀思想上的傳承與發展，同時對般舟三昧之空思想進行具體的哲學論證，即完成般舟三昧屬於實相念佛、大乘空三昧在思想理論上的推導，以顯明初期大乘對於「相」、「名言」這兩者與「不可得」之間的關係，據此論證《般舟三昧經》具一切法空、當體即空、無自性的般若空思想內涵。

般舟三昧其「九十日經行、不寐」的行法，在時代推移的過程中逐漸成為般舟三昧的標誌。然而，它為何被認為是證得般舟三昧的關鍵要求？其自出現在《般舟三昧經》中，又是來自於怎樣的源流？筆者除了以文本意譯及歷史事實兩方面說明「九十日經行、不寐」演變為般舟三昧之代表符號的前因後果，更將以文獻學角度探尋其出現在《般舟三昧經》的可能緣由及出處，以論證「經行、不寐」在本經的真實意義與功能。

般舟三昧另一奪目特色便是「定中見佛」且能與佛面對，然而如此殊勝的止觀體驗和修行成果，絕非實質的嘗試便能一蹴可幾，故修持般舟三昧應需準備的道前基礎及身心狀態，也是本論欲闡明的重點。筆者亦將探索定中見佛的淵源，以及此種修驗對於原始佛教和大乘佛教的行者，是否有目的或功能上的差異？此外，隨著般舟三昧的傳出，對大乘的發展趨勢產生了一定的影響。筆者循《般舟三昧經》之脈絡以觀察大乘發展史、思想史的側面，並藉此分析大乘法義不見容於聲聞部派的原因。

二、主要研究成果

本論從各個側面視角觀察，構築起般舟三昧之立體化全貌。首先，《般舟三昧經》開啟了三界唯心、境相無實的先聲，也成就了大乘般若空義和淨土思想結合的禪觀，這不僅是理論與信仰的交匯，更是大乘般若思想付諸於觀行實踐的嚆矢。

再者，《般舟三昧經》的顯著性格，是以「不可得」、「意所作耳」為中心思想，統攝了佛隨念、四念住、不淨觀等原始禪法。從本經各譯本的文脈可以看出，漢譯三卷本是以「無身、無所觀、無所見、無所著」來詮釋身、受、心、法的「本無」，藏

2020 如學禪師佛教文化博碩士論文獎學金得獎論文摘述

《般舟三昧經》之空觀與實踐方法

釋修萬

法鼓文理學院佛教學系碩士

譯本則以「不見、不取、不可得」來詮釋漢譯本中的「本無」。而漢藏二本的心要是一致的，即如本經異譯本《寶護分》的闡釋：由於「諸法皆空，本來無生」，所以「不可念、無念處、絕心想」。《大智度論》更點出，聲聞和菩薩在四念住的觀法差異，就在於：「聲聞人取身相能觀身，著塵不取身相而能觀身」。此外，傳統的不淨觀是對死屍做九想以對治貪欲，然而本經是運用「無所從來亦無所去」的緣起思想來解讀不淨觀，更帶入「是意所作想有耳」的概念。在本經的思想脈絡下，所企圖建構的是因「有想（相）」而生起的名言、取相，並藉此凸顯出境界的非真實性。本經以大乘空觀的視角解讀不淨觀、四念住及佛隨念，不僅建立了初期大乘在止觀的思想理論與修行實踐這兩方面的範式轉移（paradigm shift），更成功栽培出菩薩禪法。

般舟三昧之「無想（相）、無念」，與阿闍若行之心行持「不戲論、證入離戲論的寂滅法性」有微妙聯繫。按照大乘般若學角度的說法，大乘之「無諍」法，即是無相、寂滅無戲論。因此在《般舟三昧經》之脈絡下，頭陀行是為求無生法忍，亦是速得佛果的方便。筆者發現，大乘頭陀行所修的無諍法（無相、寂滅無戲論）與「靜空」這兩個主題，出現在《般舟三昧經》同一文脈的上下段落中，這提供了很直接的訊息：大乘的「無想（相）」，是讓保守部派難以接受而起「諍」的原因。此外，我們可從本經觀察到大乘起源與禪修、三昧之間的關聯性。本經珍貴的梵本殘片提供了一個特殊訊息：行者於三昧中，被十方佛所授授的是「未曾聞法 asrutapūrvadharmā」。故般舟三昧以止觀禪修為途徑，成為大乘法（即未曾聞法）與世間的連結。然此未曾聞法是從禪觀境界而得，其正當性、正確性均可能被保守的部派教團所質疑。這一點，與貫穿全經、反覆強調的「視師如佛」遙相呼應，它們都指向一個主題：大乘法其來源與思想之正確性。以上，關於「菩薩行者的頭陀行、靜空、未曾聞法、視師如佛」等，都讓我們從《般舟三昧經》中觀察到大乘思想發展的歷史側面。

關於「九十日經行、不寐」成為般舟三昧之代表符號的原因，首先是由於般舟三昧被意譯為「現在佛悉在前立三昧」，這間接引導了後世中國與日本祖師對般舟三昧的理解。其次是因智顛大師《摩訶止觀》中「常行三昧」的觀念為天臺弟子及中日祖師承繼，輾轉至今，般舟三昧的「解、行」基本上以「常行三昧」為依止，這是般舟三昧其「九十日、常（經）行、不寐」等概念在中國和日本均如此根深蒂固的原因。然而，在般舟三昧最樸素的指導原型《行品》中，並沒有「九十日經行、不寐」的指導，故「常行不寐」並非導致般舟三昧之必要條件。行者若缺乏以戒行護養定資糧，從而引發般若波羅蜜的力用，又對「無所得的空觀」、「大乘無生法」無有體認，則不可

能因常行不寐而證得般舟三昧。般舟三昧是大乘空三昧，證得般舟三昧的基本條件是具備《般若經》中「無念、無所有」的大乘空觀。以筆者對《般舟三昧經》全經架構的整體分析，修學般舟三昧之前，必需如實培養戒律儀、根律儀、四聖種、八大人法等關於「護養定資糧」的道前基礎。般舟三昧定中見佛須具備「佛威神力、三昧力、本功德力」三種條件，而本功德力是道前基礎，它指的是戒行，是得定的資糧。若無「本功德力」即無法成就「三昧力」，而無以上兩力資糧，則難以感召「佛威神力」。般舟三昧的成就，是建立於精嚴的戒律與般若空慧之上。

再者，筆者經由對《般舟三昧經》和《道行般若經》此二文本在教義相關脈絡與傳本歷史的交叉考證，論證出《般舟三昧經》中「經行、不寐」的元素，是從《道行般若經》之〈薩陀波菴菩薩品〉、〈曇無竭菩薩品〉而來。薩陀波菴菩薩躬身實踐「行、立」兩種威儀，乃至「七年經行、不坐臥、無睡眠」，其目的乃為表其求法法的「恭敬」與「精進」。此概念極可能為《般舟三昧經·四事品》所承繼，而在《般舟三昧經》的脈絡下，薩陀波菴菩薩可比擬為般舟行者，曇無竭菩薩可置換為三昧中所見之十方佛，而所求之法則同樣是「般若波羅蜜」。

「禪定中見他方眾生」是原始佛教就有的傳統，佛與諸大弟子在定中與天界等其他方眾生問對、互動，在原始佛教時期，目的是為開示化導眾生。與此相對，初期大乘的定中見佛，則是為了闡法，以行者本身身取菩提為主要目的。筆者亦考證出般舟三昧定中見佛的情形在大乘經中並非孤例，《大方廣佛華嚴經》中就至少有七例。筆者發現，大乘經典於三昧中見十方佛之模式，與成就般舟三昧之元素基本一致，都同時具備「佛本願力、佛威神力、十方佛加持、善根力、入三昧、十方佛現前、與法」這七項關鍵詞。本論考證出，大乘經典中定中見佛的基本架構是：1.菩薩「入三昧」；2.三昧中「見十方佛」；3.獲得「諸佛（授）與法」。

據筆者觀察，本經講述佛隨念的修習次第時，漢藏兩種譯本都提到「不壞法」，藏譯本更有「不可得」的教義說明。本論文標舉出「不壞法、不可得」即是修習佛隨念而得「空三昧」的所觀內容。關於「見佛而不可得」是證得空三昧的原因，略述如下：「得」這個概念，最常見的藏文術語是 dmigs pa (to fancy / to imagine)，玄奘譯為「可得」，達摩笈多譯為「可見」，真諦譯為「顯似有」²。dmigs pa 相當於梵文的 upalabdhate，相關的名義形式有：upalambha（分別／可了知／執著／所得），upalabdhi（取得／了別／對於對象的知覺），主要指獲取和獲得的行為。upalambha 一字，Conze 譯為 apprehension of a basis（被所依所理解／被所依所獲取=有所得），以及 taking as a basis（當作所依，屬於所

依）。而「不可得（anupalambha）」則被其釋義為 what offers no basis for apprehension³。然而，為何 no basis for apprehension 譯為不可得？關於 basis，在佛教學術領域通常表示「所依（āśraya）」。āśraya 是源自 a-śī 之動詞語根，表示依據，以為基礎（basis）之意，而在後世論書中，則引申為依止、所依。長尾雅人根據 Barcau 的相關研究，說明了 āśraya 之基本的語義，具有 support, body，以及 recipient of state of consciousness（意識能接受的狀態）等意涵⁴。「所依」之藏文 rten，表憑藉、依靠的事物，其梵文即 āśraya，指「根」或「感官」。āśraya 通常是說明六識作為「能依」，乃以六根為其「所依」。故「不可得」的意涵，即：不能為意識或感官所「獲取、理解、認識」者，即是「不可得」。其原理是：通過意識作用所把握的事物形相及狀態，是以「名言、概念、相（nimitta）」呈現於我們心中，而我們以為能抓取（有所得）的一切事物和概念，由於是因緣生法，其實從來就「無實體」，故未曾真實存在過，而我們無法「建立、理解、認識」不曾真實存在的一切，故「不可得」。且因「無實體」之故，所以「不生」，而未曾出生之物，則不可能「滅」。由此得出十八界內一切法之本質即是「不生不滅」的空性（自性空 svabhāva-sūnyatā），且平等的具備「無差別、不壞、不變異」等性質。常人見事物變化，從無到有便認為有生，從有到無便認為其滅，這顯示我們認為眼前的變化物具有「實體」，是這個實體受到因緣離合的影響，從生出生或消失，然而此種理解背後，是宿昔強大的「自性見」。「不可得」所要破除的，即此「自性見」。《般舟三昧經》中處處抨擊物質及客觀存在具有實體性（有所得）的錯誤觀念，並以禪觀經驗的角度，處理了假想觀的有相過渡到真實觀的無相，企圖通過三昧而體悟「存有（或實體）的根本非真實性（fundamental unreality of the entities）」，並藉此對世間所有現象提出相同的基本態度：表象是空性。

《般舟三昧經》是提及阿彌陀佛及極樂淨土於目前所知之最早文獻，其涉及淨土信仰與實踐的關鍵特徵，但若僅將其視為淨土經典卻是過度簡化了本經的特質，本經基調是大乘般若空義。般舟三昧是以禪觀為方法，阿彌陀佛及十方佛為所觀境，來完成般若波羅蜜的多體證。見佛只是途徑，而不是最終目的，般舟三昧最重要的目的之一是大乘空三昧的證得。般舟三昧雖是在原始佛教佛隨念的基礎上所開展而出的大乘止觀，然其觀法和目的都與原始佛教的佛隨念有所不同，也並非以臨終往生為主要目的；般舟三昧是一個將大乘般若思想的理論落實於念佛實踐，以念佛見佛為途徑，以「見佛而不可得」貫串解行，而達成般若波羅蜜之理論與實踐的大乘禪法。

1 CBETA 2019.Q3, T08, no. 223, p. 385b25-27.
2 釋道厚，《《辯中邊論》之識顯現與轉依》，《中華佛學研究》11，2010年，頁111-140。
3 Edward Conze, *Material for a Dictionary of The Prajnaparamita Literature*, Tokyo: Suzuki Research Foundation, 1973, pp. 131-132, 35-36.
4 長尾雅人，《中觀と唯識》，東京：岩波書店，1978年，頁432-433。

DHARMA LIGHT MONTHLY 法光 第 377 期 2021 年 2 月出刊

世出世間

牛年需要守護神嗎？這可簡單喔！

高明道

這是一個混亂、恐怖的世界。當然有極少數的地方——包括寶島臺灣在內——比較之下平安無事，但許多國家正遭受疫情肆虐，影響極其嚴重，醫護人員面臨難以想像、超過極限的挑戰；經濟發展的蕭條與停頓害得眾多原屬中產階級的家庭陷入貧窮狀態，一天三餐都成問題；封城等措施使得教育體系中的工作者手忙腳亂，難以應對，剝奪孩子平等受教育的權利；駭客犯罪等網路怪現象猖獗，家庭暴力事件層出不窮，未計畫中的人口削減，心理或精神失調的案例日益增長，等等。格外可惜的是：本來應可提供心靈寄託的宗教，因主其事者的固執愚昧及信眾的狂熱無知，群體的修多羅多次變成了傳布病毒的超級溫床，南韓、印度、伊朗、以色列、德國、法國、美國……均不乏其例。

宗教自是廣泛的文化、社會現象，但信仰和修行原本純屬個人之事——是個人從信仰中獲得引導，並賦予自身生命意義，讓做人處事有方向，為死亡以後的種種作準備——所以宗教除了團體、組織的社群層面，必有照顧個人心靈的各別面向。後者在不少信仰裡包含「人人有守護神」的說法，像天主教的“angelus custos”（「守護天使」）或伊斯蘭教的“al-mu’aqibat”（「前後跟隨者」）等。於是一個有趣的疑惑就產生了：佛教這個發祥於印度、如今傳至五洲的宗教，傳統上沒有這樣的信仰？佛學概論、學佛須知這類的書籍看來不大願意涉及此問題，但讀過經典——而且是聲聞的修多羅，並非一般人心目中較偏重不可思議的摩訶衍契經！——，就知道答案是肯定的。

《長阿含，第四分·世記經》與其同本異譯《大樓炭經》、《起世經》、《起世因本經》，都記載佛陀對他出家弟子曾開示說：也許會有外道的學者或行者對你們提出這樣的問題：「人一生下來，都有神隨後守護。既然如此，為什麼會有一些人遇到非人、鬼魅的觸擾，受驚嚇，陷怖畏，但另外有人都沒有？」那時就應該回答：「此並非湊巧偶然。世間有一種人習慣作壞事，懷著顛倒、邪見。身體的行為有問題，講的話出狀況，心裡的念頭又一點都不單純。此種專門討十不善業的人，護生之神漸漸離去，到後來一百甚至一千個這樣的一群人，僅留下一神守護，就像百千頭牛羊單由一牧人照顧，容易出問題。倒過來，假設有平常常意造善業，嚴謹關照身、語跟意的所作所為，一心修十善，就有百千位神來保護他，類似國王出巡時，有百千隨從衛護。鬼魅為什麼無法干擾每個人，其關鍵就在此。」相應但較扼要的說法見於《菩薩本生鬘論》：「由彼皆修十善之行，淨身、語、意，眾殃消除，諸天善神常為守護。設有邪魔諸惡鬼神，雖懷損害，而不得便。」

當然，因緣果報錯綜複雜，那是真的，但誰會拒絕有個免費的守護神？照上段引文，其實作法超簡單，只要認真注意自己的行為，以十善為標準，即可。意思是：身體的行為，不奪去其他眾生的生命，不把別人所擁有的佔為己有，不侵犯他人的性自主權等等；語言文字上要謹慎的地方，則包括避免（一）故意誹謗別人，（二）以挑撥是非的方式離開他人，（三）使用粗魯、惡劣、下賤、刺耳的話，（四）隨口講沒意義、對眾生沒利益的話；至於談到內心的活動，就非個人份內之人、事、物不超貪婪的念頭，不懷惱害眾生的心，不讓自己陷入嚴重的、否認業果的顛倒見。說實在，這些也不是太難辦得到的。稍微思考一下，觀察其背後的邏輯往往跟儒家的「己所不欲，勿施於人」相吻合，只要肯定是有意義，就顯得合理，並變容易。更不用說，還順便賺來一個守護神，讓自己不僅牛年且在更長遠的未來獲得平安！

法光佛學成人教育 2021 年春季班招生

- ◎開課期間：2021/3/1~6/13（全期 15 週）
◎上課地點：法光佛教文化研究所（台北市松山區光復北路 60 巷 20 號）
◎報名辦法：即日起受理報名。免試入學，滿 10 人開班。
報名表請至法光網站招生網頁下載（網址：http://fakuang.org.tw）
◎報名方式：Tel: (02) 2578-3623 Fax: (02) 2577-6609 E-mail: fakwang@gmail.com
◎學員學習期滿後，可申請修課證明，或給予「台北市民終身學習護照」時數認證，（缺課時數超過六分之一者不得申請）
◎上課時間、課程名稱及任課教師如下：

Table with 4 columns: 上課時間, 科目名稱, 任課教師. Rows include courses like 瑜伽師地論, 梵語入門, 藏語入門, 英語佛學論文選讀, etc.

法光佛教文化研究所 2021 年行事曆

- 民國 110 年（西元 2021 年）
1 10 年 1 月 1 日……（星期五）元旦休假一天
2 月 1 0 日 ~ 1 6 日……（星期三~二）春節連續假期七天
2 月 2 8 日……（星期日）和平紀念日休假一天
民國 110 年（西元 2021 年）春季班（3/1~6/13，上課 15 週）
3 月 1 日……（星期一）「佛學成人教育」春季課程開始上課
4 月 4 日 ~ 5 日……（星期日~一）民族掃墓節停課二天，課程順延
6 月 1 3 日……（星期日）「佛學成人教育」春季課程圓滿
6 月 1 4 日……（星期一）端午節休假一天
民國 110 年（西元 2021 年）暑期密集班（7/26~9/3，上課 6 週）
7 月 2 6 日……（星期一）暑期密集課程開始上課
9 月 3 日……（星期五）暑期密集課程圓滿
民國 110 年（西元 2021 年）秋季班（9/15~12/28，上課 15 週）
9 月 1 5 日……（星期三）「佛學成人教育」秋季課程開始上課
9 月 2 1 日……（星期二）中秋節停課一天，課程順延
1 0 月 1 0 日……（星期日）國慶日停課一天，課程順延
1 2 月 2 8 日……（星期二）「佛學成人教育」秋季課程圓滿

