持誦聖名：日常意識與禪修的邊界

Reciting the Holy Name: the Boundary of Daily Consciousness and Meditation

溫金柯
WEN CHIN-KO
輔仁大學宗教所博士班學生
PHD. Student of Institute of Religious Studies ,Fu Jen Catholic University

摘要：世界幾個不同主要宗教，有的著重開發禪修體驗，有的則不然。但在發展中，卻都發展出類似「持誦聖名」的修練形式。這種修練形式可以說是日常生活意識狀態與禪修狀態的邊界。本文以佛教淨土宗的持名念佛為例，嘗試對這種修練方式有更為具體的了解。在現代佛教批判傳統佛教的風尚下，淨土宗的念佛法門遭到很大的貶抑。但是透過經典回溯呈現出來的歷史，可以看到在原始佛教中的念佛，是始於日常生活意識的敬虔，而可以進升為禪修之道，使人見道證果，乃至究竟涅槃的殊勝法門。然而，即使在淨土宗內部也存在著認為念佛不是禪修的見解。本文透過淨土三經一論的詮釋，呈現淨土念佛與禪修的意義。即在念佛之中，含攝來世往生與當生禪修兩個主題。淨土的念佛之道，是從人人都可以輕易入手的稱念之中，透過反覆持續的持誦，而成為攝心一處的所緣。因此無論念佛者認不認為自己是在禪修，持名念佛本來就是不折不扣的禪修方法。而淨土信仰中，必定往生的信念，使淨土念佛人有著更多的從容與確定感。這應該是淨土念佛速成三昧的可能之所在。

關鍵詞：持誦聖名 稱名念佛 淨土宗

Abstract:

Some of the major religions focus on the development of meditation experience, while others do not. But they all developed the similar practice of "reciting the holy name". This form of practice can be described as the boundary of daily consciousness and meditation. In this thesis, I am researching the way of chanting the name of Buddha in Pure Land Buddhism as an example in order to have a more concrete understanding of this meditation practice. In the context of modern Chinese Buddhism, the traditional Buddhism was always criticized, and the practice of Pure Land Buddhism was much disparaged. However, through the backtracking of sutras, we can see the charting of Buddha in original Buddhism , it began with the sincerity of daily life consciousness, and developed it as a way of meditation, in order to guide people to approach enlightenment and nirvana. However, even within Pure Land Buddhism, some argued that chanting of Buddha is different from meditation. By interpreting the Three Sutras and Sukhāvatīvyūhopadeśa, we can clarify the correlation between the chanting of Buddha and meditation. That is, there are two themes ‘pray to Buddha’, after death and practice meditation when living. ‘Pray to Buddha’ in the Pure Land Buddhism, it can start from the very easy way of chanting the name of Buddha, and through the repeated recitation, it can help one achieve mind at ease. So, whether the prayers think they do meditation or not, chanting the Buddha is another form of pure meditation. Besides, in the faith of Pure Land, prayers must have belief in rebirth, so that they can have more sense of calmness and determination. This could be

the reason why the Pure Land Buddhist prayers can achieve Samadhi quickly.

Keyword: Reciting the Holy Name, Chanting the name of Buddha, Pure Land Buddhism

壹、前言：問題的提出、性質與解決之道

持續複誦簡短的聖名，是中日兩個佛教傳統[1]最為普及的宗教行為，甚至它已成為淨土宗的標誌。但是這並不是淨土宗特有的。最近有學者研究發現，十九世紀末至二十世紀的泰國森林中，亦即在南傳上座部佛教的領域，也存在著以默念佛陀名號的禪修方法。[2]不但在佛教如此，世界上有著不同來源的其他宗教，竟然也從各自不同的角度發展出持誦聖名的修練法。從宗教研究來看，這是一個可以注意的現象。

在基督宗教最有名的例子，就是東正教的「心禱」(prayer of the heart)，也就是以不斷複誦耶穌的聖名或者「主耶穌基督憐憫我」這句禱文。他們認為操練心禱，許多祝福將會降臨。據在台灣傳教的希臘籍李亮(Jonah George Mourtos)神父的整理，這些祝福包括：「我們比較不會犯罪、在工作崗位上更有效率、從恐懼和壞習慣獲得釋放、平安在心中逐漸增強、對上帝越來越渴慕、對其他人更親切更慈悲、更加了解福音的深層含義、有些人也許還會有諸如預知能力、行奇蹟等超常的能力，看見上帝的榮光在我們裡面。」[3]這些果效，與佛教所說的禪修之果效是很可以類比的。

在伊斯蘭的例子，則有蘇非派的「迪克爾」（dhikr或zikr），意思是「牢記、提名、誦念」[4]。蘇非派修行的基本功夫，就是要求信徒不斷的唸著真主的九十九個聖名中的任何一個，在迪克爾中用得最多的是「阿拉」。[5]

在印度宗教的例子，則有1960年代由印度傳到西方世界的「國際奎師那意識協會(International Society for Krishna Consciousness，ISKCON)提倡的奉愛瑜伽(Bahkti Yoga)，唱頌「哈瑞·奎師那瑪哈曼陀(Hare Krishna maha-mantra)」，這也是在呼喚至尊人格首神奎師那(Krishna)的聖名。他們認為越是全神貫注、誠心誠意地吟唱這首曼陀，就會在靈性生活中取得越來越大的進

---

[1] 本文把中國與日本佛教視為兩個不同的傳統，是採取藍吉富教授之說。他認為：「佛教發展到二十一世紀的今天，至少已經形成了南傳、漢傳、藏傳、日本等四大系及其他若干支系(如：中亞、越南、朝鮮、雲南大理、台灣等地的佛教)的佛教文化。」參考藍吉富，〈佛教文化型態的形成及其發展〉，《聽雨僧廬佛學雜集》(台北，現代禪出版社，2003年11月初版)，頁3。

[2] 溫宗堃，〈當代泰國佛教東北森林禪修傳統中「稱念佛陀」法門之研究——以阿姜索、阿姜帖、阿姜力、阿姜摩訶布瓦及阿姜查為例〉http://www.ptt.cc/man/Buddhism/D106/D84F/M.1270043814.A.AF2.html。

[3] 李亮，〈心禱：以耶穌之名禱告〉，在中華信義神學院《祈願心靈的探索，不同宗教的禱告－宗教對話學術研討會論文集》(新竹：中華信義神學院，2006)，9、39-40頁。

[4] 「迪克爾」（dhikr或zikr）在不同的漢文譯著中，有不同的譯法，有的音譯作「海德克」、「席克」、「迪克」、「齊克爾」等，也有的意譯為「讚念」。據侯賽因．那司爾(Seyyed Hosscin Nasr)著，王建平譯，《伊斯蘭》(台北：麥田，2002年)一書的介紹，「讚念也就是牢記、提名、誦念，以及與心合一的最精純禮拜」，又說，整個蘇非之道的的基礎之一，就是建立在讚念以及有助於讚念的行為。見該書102頁。

[5] 見賈馬．愛麗雅思(Jamal J. Elias)著，盧瑞珠譯，《伊斯蘭教的世界》(台北：貓頭鷹，1999年)76頁。

步。[6]

從「是否從事禪修」這個標準來看上述各宗教的原始型態，可以看到原來在光譜兩端的不同宗教，卻在持誦聖名一事上有了交會，這應該是讓人驚奇的發展。伊斯蘭原是著重在日常生活意識下實踐律法的宗教。伊斯蘭的宗教實踐，可以「念．拜．齋．課．朝」五功來總括[7]，它們分別是：每日的信仰告白、每日五次朝向麥加聖城禮拜、每年一個月的日間禁食、捐獻或稅的義務、還有朝聖之旅，禪修基本上不在其考慮之列。但是，伊斯蘭到12世紀隨著蘇非派教團組織的出現，從五功之首的「念功」發展出來的念誦迪克爾，成為他們主要的修行手段[8]，迪克爾的技巧也發展成為非常複雜的型態，具有一種「神秘生理學」，以及類似於瑜珈的方法，諸如特殊坐姿、調控呼吸、色彩和聽覺的顯現等等[9]。這樣可以說是呈現出「向類似於禪修的模式靠攏」的傾向。而印度宗教的傳統，則無疑是極為重視深度禪修的。但是，卻在近代發展出以「持誦聖名」為首要行持的奉愛瑜伽，可以說是呈現出向淺度的「類禪修」發展的傾向。提倡奉愛瑜伽的A.C.巴克提維丹塔·斯瓦米·帕布帕德(A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, 1896 -1977)，在《培養奎師那意識》一書中提到，在遠古(1,728,000年前)由神統治的真理年代(Satya-yuga)，主要的修行方法是打坐冥想，造詣高深的聖人(muni)往往要打坐冥想六萬年之久。「然而，由於這個年代的人壽命極短，靠打坐冥想達到完美的境界是根本不可能的。因此，經典特別推薦我們這個年代的人，坐在一起吟誦、吟唱哈瑞-奎師那曼陀。這是非常容易做的，而每個人都可以參加。」[10]據此，我們似乎可以說，重視深度禪修與不從事禪修兩端的不同宗教，從各自的起點出發，卻走到了它們的鄰接處。持誦聖名似乎可以說是禪修與日常生活意識的中介。它為一般來說只在日常生活意識狀態中實踐的律法宗教，不再只是條文與陳規，而注入了較多的靈氣與創造力；也為以傾全力培養禪修的意識狀態為主的森林宗教，不再那麼神秘與靜默，更為貼近一般人的日常生活。

這裡所說的「日常生活意識狀態」與「禪修的意識狀態」之不同，採用的是著名宗教史學者伊利亞德(Mircea Eliade，1907-1986)對於印度修練傳統《瑜伽經》的詮釋。伊利亞德在《不死與自由——瑜伽實踐的西方詮釋》中，說《瑜伽經》的作者波顛闍利(Patanjali)根據三種經驗，而把與它們相應的「意識狀態」分為三類，即：(１)與夢、幻覺、知覺錯誤、混淆等等相應的「錯誤和幻覺」。(２)與非內行者、不實踐瑜伽者所感受的、知覺的、思想到的事物相應的「日常心理的總和」。(３)只有內行者才能達到的，由瑜伽技術所導致的「靈學經驗」。第一種從邏輯的立場來看，就是虛假的；第二種雖然就邏輯而言是正確的，但就形上學的立場來看是錯誤的；唯有第三種才是真實的。[11]這裡所說的「瑜伽技術」——也就是「禪修」——的要點，伊利亞德有扼要的說明。他說：「瑜伽冥想的出發點是專注於僅僅一個對象。…這種確定

---

[6] 聖恩A.C.巴克提維丹塔·斯瓦米·帕布帕德(A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada)著，《培養奎師那意識》中譯本(台北：奎師那意識協會，1998)，101頁。

[7] 參考馬鄰翼著，《伊斯蘭教概論》(台北：商務，1996年)，11-31頁。

[8] 蘇非的修行方法，據侯賽因．那司爾(Seyyed Hosscin Nasr)著，王建平譯，《伊斯蘭》(台北：麥田，2002年)一書的介紹：「至於方法，貼近真實的主要手段是讚念。每一個道團的導師都會根據弟子需要而設計特定的冥想法和祈禱法…」，見108頁。

[9] 米爾恰．伊利亞德(Mircea Eliade)著，晏可佳、吳曉群、姚蓓琴譯，《宗教思想史》(上海：上海社會科學院，2004年)，1048頁。

[10] 聖恩A.C.巴克提維丹塔·斯瓦米·帕布帕德著，《培養奎師那意識》中譯本(台北：奎師那意識協會，1998)，89頁。

[11] 伊利亞德著(Mircea Eliade)，武錫申譯，《不死與自由——瑜伽實踐的西方詮釋》(北京：中國致公出版社，2001年)，39頁。

的且不間斷的專注，稱為ekagrata(「僅在一點」[12])，是通過整合心理心智流(sarvarthata「方向不一的、不連續的、散漫的注意」)而獲得的。」[13]這種描述一方面指出，平常人的日常意識狀態，「在思想的外表下，真正存在的是一種不確定的和無次序的閃爍不定，充斥其中的是感覺、言詞、記憶。」另一方面指出瑜伽實踐的方法正在扭轉日常意識，朝向另一種意識狀態：「瑜伽實踐以一心開始，它為心智流上了閘，因而構成了一個『心理團塊』，一個堅實的統一的連續體。」[14]伊利亞德說：「瑜伽的目標和數論一樣，是去除日常意識，代之以一種性質不同的意識，這種意識能夠完全理解形而上學真理。」[15]

日常生活意識並不如一般人自以為那樣的合理，已是現代心理學的常識。佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856－1939）在《日常生活的精神病理學》一書，廣泛的考察了「正常人」在日常生活的種種錯失行為、偶發行為、症狀性行為之後，在該書的最後一段，把這些行為與神經症作類比，認為正常人與精神病人之間的界線模糊，只是正常人的病態行為表現在比較不重要的精神活動中，而所謂病人則是在最重要的個人與社會活動中出現，使它干擾了求食、求偶的關係，破壞了工作能力，降低了與人相處的能力。[16]美國宗教心理學家威廉．詹姆斯(William James，1842-1910)在《宗教經驗之種種》一書中認為，個人的宗教經驗是以密契的意識狀態（mystical states of consciousness）為其根基與中心[17]，並把它歸屬於不同於日常生活意識的「閾下意識(subliminal)」[18]。詹姆斯的另一本著作《心理學原則》，也指出在日常生活清醒的意識狀態下，有另一個「閾下意識的自我」之意識層次的存在，並且認為閾下意識的自我有許多層次，「其較低的層次的表現包括遺忘的記憶、夢境、根深蒂固的知覺習慣，以及帶來心理疾病的扭曲認知。」而閾下意識的較高層次，「卻是創造力與洞察的來源，天才的靈感、特異的感通能力，或是神秘者合一經驗所帶來的超越認知功能的知識，都是這個意識狀態的表現。」[19]詹姆斯把較高層次與較低層次的超常意識狀態統稱為閾下意識，從分類來說，是不合適的，伊利亞德的分類較佳。但是他的這種分類，也道出了打破日常生活意識的局限，是宗教經驗的本質。

印順法師《我之宗教觀》從佛教的名相出發，重新定義「宗教」這個詞，說：「宗，指一種非常識的特殊經驗；由於這種經驗是非一般的，所以有的稱之為神秘經驗。教，是把自己所有的特殊經驗，用語言文字表達出來，使他人了解、信受、奉行。如釋迦牟尼佛 在菩提樹下的證悟，名為宗；佛因教化眾生而說法，名為教。我們如依佛所說的教去實行，也能達到佛那樣的證入（宗）。所以，宗是直覺的特殊經驗，教是用文字表達的。依此，凡重於了解的，稱為教；重於行證的，名為宗。這樣的宗教定義，不但合於佛教，其他的

---

[12] 梵語ekāgratā，專心一致的，經文翻為「一境性」或「唯一境性」。見林光明、林怡馨編譯，《梵漢大詞典》(台北：嘉豐，2004年)，430頁。

[13] 伊利亞德著，武錫申譯，《不死與自由——瑜伽實踐的西方詮釋》(北京：中國致公出版社，2001年)，50頁。

[14] 伊利亞德著，武錫申譯，《不死與自由——瑜伽實踐的西方詮釋》(北京：中國致公出版社，2001年)，51頁。

[15] 伊利亞德著，武錫申譯，《不死與自由——瑜伽實踐的西方詮釋》(北京：中國致公出版社，2001年)，38頁。

[16] 高秋陽譯，佛洛伊德著，《日常生活的精神病理學》(台北：華成，2003年)，350-351頁。

[17]威廉．詹姆斯著，蔡怡佳、劉宏信譯，《宗教經驗之種種——人性的研究》(台北：立緒，2004年)，457頁。

[18] 威廉．詹姆斯著，蔡怡佳、劉宏信譯，《宗教經驗之種種——人性的研究》(台北：立緒，2004年)，579頁。

[19] 轉引自威廉．詹姆斯著，蔡怡佳、劉宏信譯，《宗教經驗之種種——人性的研究》(台北：立緒，2004年)，譯者導讀，15-6頁。

宗教，也可以符合。」[20]據此，宗教是從超常的經驗出發，但是也要使用日常生活意識層次的語言文字，去引導人契入超常的經驗；一般人也必須從語言文字去理解並體證，以澄清日常生活意識的局限與錯亂。所以，宗教是往來於日常生活意識與超常意識之間的。這兩種意識狀態的交流摩盪，構成了多彩多姿的宗教生活。既有日常的可理解性，又有超常的奧秘性，人類的精神生活在此才能得到更為整全的發展。

在這樣的關切之下，本文要把目光聚焦在普遍存在於各宗教的「持誦聖名」這一禪修意識與日常意識交會的修持方法，探討其性質、爬梳其脈絡，以求對它有更為具體的了解。由於這一修持方法也是佛教淨土宗的特點，因此本文準備透過對淨土宗的持誦聖名之探討，作為澄清此問題的一個角度。

貳、現代佛學對淨土念佛法門的批判：以印順法師〈淨土新論〉為例

漢傳佛教在現代化的過程中，儘管傳統的力量仍然十分強大而且堅固，但是在受到現代佛學影響下的新思潮中，傳統佛教無疑正在經歷著一個全面性的質疑與檢視。明確指出這一思想史現象的，有藍吉富先生的〈現代中國佛教的反傳統傾向〉一文。[21]他指出：在二十世紀初，佛教復興的新局面裏，「有一種趨勢是值得注意的。這就是若干佛教思想家對隋唐以來已經定型的中國式佛教的否定。他們站在信仰者、弘法者的立場，對千餘年來由中國佛教徒所塑造出來的中國式佛教，提出局部的、或全面性的懷疑。他們懷疑這些傳統中國佛教在信仰上的正確性，從而也否定它們的信仰價值。當然，他們也提出了若干可以取代這些傳統教義的看法。」[22]藍先生在此文的論述中，舉出了歐陽漸（1871－1943）、呂澂（1896－1989）、印順(1906-2005)等人為代表，著重談到他們對於天台、華嚴、禪等宗派的質疑，而對有更廣泛影響的淨土宗則未提及。

事實上，在這一趨勢下，淨土信仰所遭受的質疑與批評可能是更為無情與嚴厲的。舉例來說，歐陽漸在民國11年9月2日講《唯識抉擇談》時，批評淨土信者「學人全無研究方法，徘徊歧途，望門投止，非視學佛為一大難途，即執一行一門以為究竟，如今之言淨土者即是。如此安望佛法之能全顯露耶！」[23]這是在批評淨土信仰者不能掌握全面性的佛法，卻抓著簡要的一個行持法門，就認為足夠了。眾所週知。漢傳佛教(與日本佛教)的淨土宗信徒，最為人所知的就是其以持誦「南無阿彌陀佛」為主要甚或唯一的行持。[24]

印順法師在民國32年寫的〈敬答『議印度佛教史』〉，對太虛大師表達自己對於佛教各宗派的評斷，提到淨土宗時說：「淨之與密，則無一可取，權攝愚下而已。」[25]淨土法門以一個簡要的行持統攝佛教的作法，同樣是印順法師

---

[20]印順法師，《我之宗教觀》(《妙雲集》下編之六)(台北：正聞，民國79年12版)，3頁。

[21] 藍吉富，〈現代中國佛教的反傳統傾向〉，在其《二十世紀的中日佛教》(台北：新文豐，1991年)，1-20頁。

[22] 同上書，1-2頁。

[23] 歐陽漸，《唯識抉擇談》，在《歐陽大師遺集(二)》(台北：新文豐，1976年)，1360頁。

[24] 淨土宗人以持誦「南無阿彌陀佛」為主要甚或唯一的行持，主要的依據是唐．善導大師在《觀經疏》所說的：「望佛本願，意在眾生，一向專稱，彌陀佛名」(大正37．278a)。日本淨土宗創始人法然上人據之，在《選擇本願念佛集》中，提出以稱名念佛為唯一的行持，其餘雜修雜行一概拋捨。(見《選擇本願念佛集》第十六章，《法然上人全集》(台北：淨宗印經會，2003年)，112頁。)中國的淨土宗雖然沒有這麼極端，但是也是以持名念佛總括一切行持，如蓮池大師說：「眾生學佛，亦有無量行法，今但持名一法足以賅之。」(見《佛說阿彌陀經疏鈔》卷一，卍續藏22冊606頁a)又如印光大師有聯句云：「莫訝一稱超十地，須知六字括三乘」(《印光大師文鈔》下冊(台北：中華大典，1968年)263頁。)，都表述了同樣的意思。

[25] 釋印順，〈敬答『議印度佛教史』〉，在其《妙雲集．下編之七——無諍之辯》(台北：正聞，1990年11版)，1-20頁。

批評的焦點。[26]

在現代佛學的代表性人物中，對於淨土念佛法門有較為詳細而深入的批判的是印順法師，由於印順法師上世紀五十年代以後居住在台灣，因此對於台灣佛教的影響也比較大。印順法師早期的觀點，以〈淨土新論〉一文為例，其主要論點是：稱名在本來只是日常生活中的宗教儀式，算不上是修行的法門，但佛教傳到安息(今伊朗)等邊鄙之地，由於那裡的人不了解佛法的深奧，只能學習最膚淺的方法；再傳到中國，一部分佛教徒卻以此無上妙法，反而因此忽略了大乘佛法的深義大行。〈淨土新論〉說：「稱名與念佛，中國的淨土學者，是把他合而為一的。但在經中，念佛是念佛，稱名是稱名，本來是各別的。論到佛法，本是一味的，依釋尊的教化為根本。…佛法要義，還是根源於一味的佛法而來。念佛與稱名，也是如此。」[27]「念佛是禪觀，是念佛三昧，這是大小乘所共的。」引據《大智度論》、《禪秘要法經》、《坐禪三昧經》、《思惟略要法》、《五門禪經要用法》、《般舟三昧經》、《觀無量壽經》等，然後說：「這都要專修定慧，才能成就。」[28]「一般的持名念佛，經論作『稱名』。稱名，本不是佛教修行的法門，是佛弟子日常生活中的宗教儀式。如佛弟子歸依三寶，歸依禮敬時，就稱說『南無佛』、『南無法』、『南無僧』。一分聲聞及大乘教，有十方佛，那就應簡別而稱『南無某某佛』了。佛弟子時時稱名，特別是禮佛時。所以稱佛名號，與禮敬諸佛 、稱揚讚歎佛有關，都是誠敬歸依於佛的心情，表現於身口的行為。」[29]「稱名，本來算不得佛法的修行法門；傳到安息等地，由於鄙地無識，不能瞭解大乘慈悲、般若的實相深法，只好曲被下根，廣弘稱名的法門了。」[30]「稱名念佛，從此成為中國唯一的念佛法門了，簡直與安息國差不多。宋朝，王公大臣結白蓮社，每集數萬人念佛；以及近代的淨宗大德印光大師，都是以稱名念佛為唯一法門的。易行道的稱念佛名，約教化的普及說，確是值得讚歎的！但大乘法的深義大行，也就因此而大大的被忽略了！」[31]

印順法師在這裡，運用的是歷史溯源的方法。這裡所謂「佛法要義，還是根源於一味的佛法而來」，指的是大小顯密所有的佛法，都共同以《阿含經》為代表的原始佛教為根源。印順法師試圖使人相信，在原始佛教時代，「稱名」原來只虔敬的身口行為，不算是修行的方法，而「念佛」則是專修定慧所成就的三昧。這二者，在原始佛教時代，一淺一深，判若雲泥。但是發展到後來的漢傳佛教的淨土宗，卻以淺的代替深的，甚至是把原來「不是修行方法」的當成了「唯一的修行方法」，而致以深深的惋惜。

參、原始佛教經典中的「稱名」與「念佛」

但是，如果我們同樣用歷史溯源的方法，以《阿含經》，尤其是《雜阿含經》的用語來看，會與印順法師上述的論斷有不同的發現。

首先，所謂的「佛弟子日常生活中的宗教儀式。如佛弟子歸依三寶，歸依禮敬時，就稱說『南無佛』、『南無法』、『南無僧』。」印順法師認為這樣就是「稱名」。但是，從佛典來看，佛弟子在歸依三寶時，通常會自稱名字，然後表達對於佛法僧三寶的禮敬。如《雜阿含經》1097經描述，有一個聚落，很多人歸依三寶，他們都「自稱名字：我某甲等，歸佛．歸法．歸比丘

---

[26] 印順法師在〈談入世與佛學〉一文中，批評式地形容傳統的中國佛教，理論的特色是至圓，方法的特色是至簡，修證的特色是至頓。其中，方法至簡的代表，莫過於參禪與念佛。《妙雲集．下編之七——無諍之辯》(台北：正聞，1990年11版)，186-7頁。

[27] 釋印順，〈淨土新論〉，在其《妙雲集．下編之四——淨土與禪》(台北：正聞，1990年12版)，57頁。

[28] 同上註，57-8頁。

[29] 同上註，58頁。

[30] 同上註，63頁。

[31] 同上註，64頁。

僧。」[32] 《根本說一切有部毘奈耶出家事》也提到歸依三寶的儀式中，須令來者自稱名字：「世尊告諸苾芻，但有人來，求出家者，當問諸難。若無障難者，然後與受三歸。即令合掌胡跪，當自稱名，盡一形世，歸依佛兩足尊、歸依法離欲尊、歸依僧眾中尊。後與受五學處、十戒、二百五十戒。廣如餘說。」[33]這樣的做法，《十住毗婆沙論》的用語是「稱名自歸」[34]，換言之，歸依三寶時的「稱名」，乃是稱自己的名字，與「稱佛名號」不同。

其次，印順法師〈淨土新論〉說：「念佛是禪觀，是念佛三昧」，但是「念佛」在《阿含經》中，不能說它專指「禪觀」或「念佛三昧」。「念佛」的意義應該是更為寬泛的，在日常意識狀態下的嚮往或憶念，就可以算是「念佛」，不一定指的是禪觀的修習。如《雜阿含經》592經說到，給孤獨長者(本名須達多Sudatta)晚間到王舍城訪問另一位長者，並夜宿他家。聽聞這位長者介紹他明天將要供養的佛陀及僧伽之後，生大歡喜心。在等待天亮的過程中，經文說：「時，給孤獨長者，即於其夜，至心念佛。」[35]《五分律》在描述這段故事時的用語是：「須達多聞已，歡喜踊躍，偏袒右肩，遙向佛禮三反，稱南無佛，竟夜念佛。」[36]這種尚未見到佛陀就心生嚮往，口稱南無佛的行為，應屬於印順法師所說的「誠敬歸依於佛的心情，表現於身口的行為」，而這在《雜阿含經》與《五分律》都稱之為「念佛」。

須要指出的是，類似給孤獨長者這種持續嚮往佛陀的心情，在原始經典中是被提倡與鼓勵的。《長阿含．遊行經》提到，佛陀入滅前，回答阿難尊者的提問，說佛滅後可以在幾個紀念性的地方懷念佛陀：「佛告阿難：汝勿憂也！諸族姓子常有四念。何等四？一曰念佛生處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。二曰念佛初得道處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。三曰念佛轉法輪處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。四曰念佛般泥洹處，歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心。」[37]經文特別標舉「歡喜欲見，憶念不忘，生戀慕心」，就是提倡虔敬嚮往之心的明證。《般泥洹經》則說，由念佛、法、僧、戒而來的歡喜心，是進一步趣入初果的基礎：「又欲近道，當有四喜，宜善念行：一曰念佛意喜不離，二曰念法意喜不離，三曰念眾意喜不離，四曰念戒意喜不離。念此四喜，必令具足，而自了見，當望正度，求解身要，可以除斷地獄畜生鬼神之道，以致溝港，不墮惡地，雖往來走天上人中，不過七生，自得苦際。」[38]「溝港」是初果須陀洹「預流」的古譯。[39]此處提到念佛、法、僧、戒四者而生歡喜心，雖然不是專指念佛，但是念佛亦攝於其中。

又有經說，在學地的佛弟子，為了進求阿羅漢果，入於涅槃，則應當修習包括念佛在內的六念。《別譯雜阿含經》156經：「佛告摩訶男：若有比丘，在於學地，未得無學，意恒進求，欲得涅槃，常修六念。譬如有人，身體羸瘦，欲食美饍，為自樂故。諸比丘等，亦復如是，為涅槃故，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、愚癡，唯有清淨質直之

---

[32] 宋．天竺三藏求那跋陀羅譯，《雜阿含經》(大正藏經號99)，卷39，1097經，大正2．228b。

[33] 大唐三藏義淨奉制譯，《根本說一切有部毘奈耶出家事》(大正藏經號1444)，卷2，大正23．1030c。

[34] 「稱名自歸」，見於龍樹造，後秦龜茲國三藏鳩摩羅什譯，《十住毗婆沙論》(大正藏經號1521)，卷5，大正26，43a。

[35] 宋．天竺三藏求那跋陀羅譯，《雜阿含經》(大正藏經號99)，卷22，592經，大正2．157c。

[36] 宋．罽賓三藏佛陀什共竺道生等譯，《五分律》(大正藏經號1421)，卷25，大正22．167a。

[37] 後秦．佛陀耶舍共竺佛念譯，《佛說長阿含經》(大正藏經號1)，卷4，〈遊行經〉第二，大正1．26a。

[38] 不載譯人附東晉錄，《般泥洹經》(大正藏經號6)，卷上，大正1．178a。

[39] 見唐．慧琳撰，《一切經音義》，卷33，大正54．526c。

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。」[40]這裡所說的念佛，指的是念如來的十種名號，以修治其心，而趣向涅槃。這段經文還把為什麼念佛如何一步步引導人趣入涅槃的次第表述出來。而這種次第與通途的觀察五蘊苦、空、無常、無我而趣入涅槃的原理並無二致。

依據以上諸經，可以看出，在原始佛教的經典中，「念佛」是從初聞佛陀名號，尚未皈依三寶之人的歡喜嚮往之心開始就算是了，乃至於一般的佛弟子對佛的歡喜嚮往之心也是。而這樣的念佛，可以引導弟子入於聖道(預流)，乃至於「進求阿羅漢果，入於涅槃」。因此，「念佛」並不是如印順法師所說的，不包括稱名在內，專指各種禪經所說的禪觀方法，而是通於日常的意識狀態的稱名與繫緣正念的禪修。它是由淺入深，而到無餘涅槃究竟解脫的。這也就是《長阿含．遊行經》佛陀所說的，念佛是一種不斷令法增長的法門：「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。」[41]

正由於「念佛」是通於日常意識與禪修的，因此，從日常生活中的一聲稱佛名號，到長時間持續的「晝夜稱佛名號」[42]，乃至於在禪修中憶念如來名號，都是「念佛」。所以，「稱名自歸」也是念佛。印順法師所說的「念佛是念佛，稱名是稱名，本來是各別的」並不正確。

肆、淨土宗內部的觀點：末法時代只能稱名不能禪修

然則，印順法師的分辨並非全然沒有意義。因為「口業的稱佛名號」與「在禪修中的念佛」確是可以加以分辨的，況且在中日兩個傳統的淨土宗裡面，長久以來就存在著把「稱名念佛」與其他所有的佛教修行法門割裂甚至對立起來的傾向。因此，印順法師的講法，只是對於流傳於淨土宗裡面的想法的一種反映而已。

追本溯源，這一割裂甚至對立的傾向主要的根源是唐．道綽(562-645)《安樂集》。《安樂集》中，把佛法分為聖道門與淨土門，然後說：「大集月藏經云：我末法時中，億億眾生起行修道，未有一人得者。當今末法，現是五濁惡世，唯有淨土一門，可通入路。」[43]日本淨土宗的創始者法然上人，推衍道綽法師的淨土聖道二門分別，得出了「且擱聖道門，選入淨土門」，乃至於拋諸雜行，唯有「稱佛名號」的結論。[44]法然上人由此認為稱名念佛就只是稱佛名號而已，它「非中國日本諸智者所言觀念之念佛，亦非學文悟念心之念佛」[45]；在稱名之外，心存深奧，不但沒有好處，還要遭受無量的災禍——「今生必受一切護法神祇責罰，來世漏於彌陀本願，墮於無間地獄」[46]，也就是說，他禁止任何一種把稱名念佛往深奧處發展的傾向，否則不但不能因

---

[40] 失譯，《別譯雜阿含經》(大正藏經號100)，卷8，156經，大正2．432b。

[41] 後秦．佛陀耶舍共竺佛念譯，《佛說長阿含經》(大正藏經號1)，卷2，〈遊行經〉第二，大正1．12a。

[42] 「稱佛名號」在《增一阿含經》有一個用例：「爾時，羅閱城中有一比丘，身遇疾病，至為困悴，臥大小便，不能自起止，亦無比丘往瞻視者。晝夜稱佛名號，云何世尊獨不見愍？是時，如來以天耳聞彼比丘稱怨，喚呼投歸如來。」(大正2．766b)可見原始佛教時代，就有人晝夜稱佛名號了。

[43] 唐．道綽撰，《安樂集》(大正藏經號1958)，卷上，大正47．13c。

[44]法然上人，《選擇本願念佛集》。見慧淨法師編譯，《法然上人全集》(台北：淨宗印經會，2003年)，112頁。

[45] 法然上人，〈一枚起請文〉。見慧淨法師編譯，《法然上人全集》(台北：淨宗印經會，2003年)，278頁。

[46] 法然上人，〈二枚起請文〉。見慧淨法師編譯，《法然上人全集》(台北：淨宗印經會，2003年)，281頁。

此往生極樂，反倒要墮入無間地獄。

相對來說，漢傳佛教的淨土信仰，在道綽的這種影響之外，還存在著另外一種判教的思想根源，就是把念佛視為各種修行法門中最殊勝的一個，如唐代留學印度，回國後專門提倡淨土念佛的慧日慈愍(680-748)，在其《往生淨土集》說：「菩提道八萬四千，其中要妙，省功易成，速得見佛，速出生死，速得禪定，速得解脫，速得神通，速得聖果，速得自在，速遍十方，供養諸佛，現大神變，遍十方界，隨形六道，救攝眾生，有進無退，萬行速圓，速成佛者，唯有淨土一門。盡此一形，專心修學，願生彼國，如是等法，悉皆成就。」[47]而這種推崇並不存在將淨土念佛與其餘的法門對立起來的意思。

如果以唐代以後的漢傳佛教的淨土宗祖師來看，大抵說來，漢傳佛教的淨土宗對於淨土念佛與其他法門的關係之看法，是以慧日慈愍之說為主。因此，漢傳佛教的淨宗祖師，大多兼具有禪宗或天台、華嚴慧學的成就。但是不能不注意到的是，在淨土宗基本上不排斥兼修各種定慧法門的同時，道綽的「末法時代，修什麼都不行，只有念佛可行」的講法，仍然經常被引述，成為一種經常之說，顯見並未認真思辯二種判教的內在矛盾。例如提出〈四料簡〉，其中有「有禪有淨土，猶如帶角虎」[48]的永明延壽(904-975)，顯然認為兼修禪與淨土是最為理想不過的，但是他在其《萬善同歸集》中，也引述《安樂集》此語，來說明「自行難圓，他力易就。」[49]兼通天台與禪的明代蕅益智旭(1599-1655)，其《阿彌陀經要解》跋語的第一句話也說：「經云：『末法之中億億人修行，罕有一得道者，惟依念佛得度。』嗚呼！今正是其時矣！捨此不可思議法門，其何能淑？」[50]

慧日慈愍之說與道綽之說的矛盾點，在於淨土行者如何看待禪修一事。依據慈愍，那麼淨土念佛本身就是速得成就禪定、解脫，乃至種種功德的上妙法門；依據道綽，則是認為在末法時代，所謂禪定、解脫，乃至種種功德成就，都是不可能的，只有念佛可行。顯然，前者認為禪修是可能的，而念佛即是禪修；後者認為禪修是不可能的，而念佛不是禪修。由於對禪修的認知並存著這種不一致，讓漢傳佛教的淨土宗雖然以前者為主，但是後一種態度也時不時會冒出來。因此可以說，在中日兩個傳統的淨土宗裡面，長久以來就都不同程度的存在著把「稱名念佛」與其他所有的佛教修行法門割裂甚至對立起來的傾向。

伍、淨土三經一論中的念佛與禪修

《安樂集》的「大集月藏經云：我末法時中，億億眾生起行修道，未有一人得者。當今末法，現是五濁惡世，唯有淨土一門，可通入路。」雖然被廣泛的引用，並產生深遠的影響，但事實上，《大集月藏經》既沒有這句話，也沒有類似的意思。它是道綽法師錯誤推衍經意，並且把自己的理解當成「經云」寫出來，後人不加查證，遂以為佛經真的有這樣的說法。[51]

淨土宗根據的主要經典，有所謂三經一論之說，即《無量壽經》、《阿彌陀經》、《觀無量壽經》與世親的《無量壽經優婆提舍》。《無量壽經》現存五種漢譯本，簡稱《大經》。《阿彌陀經》又稱《小經》，有二種漢譯本。《觀無量壽經》唯一譯本，簡稱《觀經》。《無量壽經優婆提舍》又稱《往生論》。大經小經的主題都是介紹西方極樂世界的依正莊嚴，勸聽聞此經的人發願往生；發願之人臨終之時，阿彌陀佛與諸聖眾會來迎接往生極樂世界。值得注意的是，大經在敘述阿彌陀佛的本願時，除了對於發願往生的人承諾「臨終必定來迎」這種關於「來生歸趣」的主題之外，還有一些願文的內容是關於阿

---

[47] 唐．慈愍三藏慧日集，《略諸經論念佛法門往生淨土集》(大正藏經號2826)，卷上，大正85．1241bc。

[48] 語出元．天如惟則，《淨土或問》(大正藏經號1972)，大正47．302c。

[49] 五代．永明延壽，《萬善同歸集》(大正藏經號2017)，大正48．968b。

[50] 明、蕅益智旭。《佛說阿彌陀經要解》(大正藏經號1762)，大正37．374b。

[51] 參考溫金柯，〈「末法」與「淨土念佛得度」考－－由道綽《安樂集》衍生的重要觀念之檢討〉http://www.unjinkr.url.tw/p_5.htm。

彌陀佛會幫助聽聞彼佛名號的他方世界修行人可以迅速成就三昧，這種關於「今生修行」的主題。如《大經》的唐譯本《大寶積經．無量壽如來會》提到的四十八願中，第43願文：「若我成佛，他方菩薩聞我名已，皆得平等三摩地門，住是定中，常供無量無等諸佛，乃至菩提終不退轉。若不爾者，不取正覺。」[52]第44願文：「若我成佛，餘佛剎中所有菩薩，聞我名已，若不應時修菩薩行，清淨歡喜，得平等住，具諸善根，不取正覺。」[53]第48願文：「若我成佛，餘佛國中所有菩薩，若聞我名，應時不獲一二三忍，於諸佛法不能現證不退轉者，不取菩提。」[54]這些經文，都說明了《大經》的內容包括了阿彌陀佛攝化他方菩薩當生在彼土的修行。

就這點來看《觀經》的主題，前面「十三觀段」，是回答韋提希夫人的提問，教導如何以當生的禪修，能夠成就來生的歸趣。後面「九品往生段」，佛陀無問自說的是「臨終必定來迎」的承諾，發起願生心的人，無論今生善惡業行、無論念佛時間久暫，皆得往生。然後，經文也提到了念佛之人在當生，也就是往生之前的狀態：「行此三昧者，現身得見無量壽佛及二大士。若善男子及善女人，但聞佛名、二菩薩名，除無量劫生死之罪，何況憶念！若念佛者，當知此人即是人中芬陀利花，觀世音菩薩、大勢至菩薩，為其勝友，當坐道場，生諸佛家。」這裡的「但聞佛名」「何況憶念」，所要表達的都是能夠使人今生迅速成就的意味。「人中芬陀利花」意味著念佛之人，除了來世往生極樂之外，在往生之前，就已經是潔淨不染，猶如大白蓮花了。[55]

世親菩薩(西元四、五世紀左右)依據《無量壽經》而發掘其中義理的《無量壽經優婆提舍》[56]，則更進一步以「願生心」統攝「身口意三業」，來說明淨土念佛的修行，呈現為「五念門」，也就是身業「禮拜門」、口業「讚歎門」、意業之止(奢摩他)「作願門」、意業之觀(毘婆舍那)「觀察門」，意業之不捨眾生「迴向門」。[57]

世親在此論的長行中，大分為兩段。前段說明透過五念門，尤其是止與觀的修習，以及其後的迴向，來達成「遠離菩提門相違法，滿足隨順菩提門法」[58]。其間的原理是：說明極樂世界的依正莊嚴，總攝而言都是具足自利利他功德莊嚴的「第一義諦妙境界」、「真實智慧無為法身」。[59]以此作為止觀之境的修習，能夠成就柔軟心，如實了知佛的境界，然後生起迴向眾生之心：

---

[52] 唐．菩提流志譯，《大寶積經》(大正藏經號310)，卷17．無量壽如來會第五之一，大正11．94c。

[53] 同上註。

[54] 同上註。

[55] 唐．良賁《仁王護國般若波羅蜜多經疏》：「此云芬陀利花者，白蓮花也。」(大正33．492c)

[56] 《無量壽經優婆提舍》(大正藏經號1524)自云：「我依修多羅，真實功德相，說願偈總持，與佛教相應。」(大正26．230c)

[57] 《無量壽經優婆提舍》：「修五念門成就者，畢竟得生安樂國土，見彼阿彌陀佛。何等五念門？一者禮拜]門，二者讚歎]門，三者作願門，四者觀察門，五者迴向門。云何禮拜？身業禮拜阿彌陀如來應正遍知，為生彼國意故。云何讚歎？口業讚歎。稱彼如來名，如彼如來光明智相，如彼名義，欲如實修行相應故。云何作願？心常作願。一心專念畢竟往生安樂國土，欲如實修行奢摩他故。云何觀察？智慧觀察。正念觀彼，欲如實修行毘婆舍那故。」(大正26．231a)

[58] 《無量壽經優婆提舍》：「菩薩遠離如是三種菩提門相違法。得三種隨順菩提門法滿足故」(大正26．232c)

[59] 《無量壽經優婆提舍》：「略說彼阿彌陀佛國土莊嚴十七種功德，示現如來自身利益大功德力，成就利益他功德成就故。彼無量壽佛土莊嚴，第一義諦妙境界，十六句及一句次第說，應知。」(大正26．232a)「又向說佛國土功德莊嚴成就、佛功德莊嚴成就、菩薩功德成就。此三種成就，願心莊嚴，略說入一法句故。一法句者，謂清淨句。清淨句者，謂真實智慧無為法身故。」(大正26．232c)

「如是菩薩奢摩他、毘婆舍那廣略修行，成就柔軟心，如實知廣略諸法。如是成就巧方便迴向。」(大正26．232c)透過五念門的修習所成就的修心功德，就是能生清淨國土之心了。「如是菩薩智慧心、方便心、無障心、勝真心，能生清淨佛國土應知。」(大正26．233a)

以「第一義諦妙境界」、「真實智慧無為法身」為止觀所緣，可以說是佛教修習止觀的常道。如世親在《攝大乘論釋》說：「學一切觀行門皆緣真如得成，若不緣真如則觀行不清淨。」[60] 《無量壽經優婆提舍》把極樂國土的依報莊嚴統攝為「器世間清淨」，把佛與聖眾之正報莊嚴說成是「眾生世間清淨」，也就是以「清淨」統攝極樂世界的所有功德莊嚴。而清淨之所以為清淨，就在於它是「真實智慧無為法身」。[61]這是《無量壽經優婆提舍》開顯《無量壽經》經義的特勝之處。這樣的說明，就能把淨土念佛的原理，與佛教止觀的常軌全然契合起來。

此論長行的前段，世親把五念門當作一個整體，以止觀的原理來說明圓滿修習五念門何以能生清淨國土。後段，世親再次以「漸次成就」的角度，也就是路途分段的角度，說明修習五念門的各個階段中，所成就的功德是什麼。這時候，他用了不同的名詞來指稱原來的「五念門」：「復有五種門漸次成就五種功德應知。何者五門？一者近門，二者大會眾門，三者宅門，四者屋門，五者園林遊戲地門。」(大正26．233a)

然後說：「入第一門者，以禮拜阿彌陀佛為生彼國故，得生安樂世界，是名入第一門。入第二門者，以讚歎阿彌陀佛，隨順名義稱如來名，依如來光明想修行故，得入大會眾數。是名入第二門。」(大正26．233a)這是說，以願生心，身業禮拜、口業讚歎的，就得生安樂世界，成為聖眾的一員。

「入第三門者，以一心專念作願生彼。修奢摩他寂靜三昧行故，得入蓮華藏世界，是名入第三門。入第四門者，以專念觀察彼妙莊嚴修毘婆舍那故，得到彼處受用種種法味樂，是名入第四門。」(大正26．233a)前後文的對照，可以看出前二門指的是已經是極樂世界的成員，後二門是能夠受用極樂世界的法味。如果以「來世往生」與「現生禪修」這兩個主題來看的話，可以詮釋為：以身口二業表現虔誠歸敬之心的前二門，來世必定得生淨土；而以止觀修習念佛的，現生就可以在寂靜三昧中，受用極樂世界的清淨法味。換言之，虔誠的禮拜與稱讚，成就來世的往生；而寂靜的修習止觀，成就此世在臨終之前已經受用極樂世界的安樂。

陸、稱名如何成為禪修？

透過世親的《無量壽經優婆提舍》，我們可以看到，在這部現存唯一的印度大乘佛教論師所造的淨土論書中，「念佛」一事，如何表現在身業、口業與意業中，還有各各所成就的「來世往生」與「現生禪修」。據此，可以再進一步把問題聚焦在前面討論的「稱名念佛」，釐清它與禪修的關係。

總體而言，「念佛」之所以為「念佛」，當然在於心的繫念。因此，無論是身業的禮拜、口業的讚歎，在這同時都還是有意業的繫念。因此，《無量壽經優婆提舍》對於禮拜的描述，會強調在身業禮拜的同時，有願生極樂國的心意——「云何禮拜？身業禮拜阿彌陀如來應正遍知，為生彼國意故。」(大正26．231b)值得注意的是，接下來《無量壽經優婆提舍》對於口業讚歎的描述，不是重複指出其中含有願生心，而是指出讚歎的人，心中存有想要如實修行相應之意。——「云何讚歎？口業讚歎，稱彼如來名，如彼如來光明智相，如彼名義，欲如實修行相應故。」(大正26．231b)

在這裡，「為生彼國意」與「欲如實修行相應」可以說是同義語，或至少是意義相連貫的。換言之，「念佛」的心意，一方面是對於佛國世界的嚮往，

---

[60] 世親菩薩釋，陳．真諦譯，《攝大乘論釋》(大正藏經號1595)，卷14，大正31．261b。

[61] 《無量壽經優婆提舍》：「向說佛國土功德莊嚴成就、佛功德莊嚴成就、菩薩功德成就。此三種成就願心莊嚴，略說入一法句故。一法句者，謂清淨句。清淨句者，謂真實智慧無為法身故。此清淨有二種應知。何等二種？一者器世間清淨，二者眾生世間清淨。器世間清淨者，向說十七種佛國土功德莊嚴成就，是名器世間清淨。眾生世間清淨者，如向說八種佛功德莊嚴成就、四種菩薩功德莊嚴成就，是名眾生世間清淨。如是一法句攝二種清淨應知。」(大正26．232b-c)

願生其中；另一方面也是對於佛陀的智慧的嚮往，願意透過修行，與之相應。因此，接下來的「作願門」與「觀察門」，就已經是止(奢摩他)與觀(毘婆舍那)的修習了。而世親對於淨土念佛之「止」的描述，乃是一心繫念必定往生極樂世界，也就是心安止於願生之心得到滿足而自然不動不搖——「云何作願？心常作願，一心專念畢竟往生安樂國土，欲如實修行奢摩他故。」(大正26．231b) 而淨土念佛之觀，乃是在畢竟往生安樂國土的前提下，觀察極樂世界的依正莊嚴——「云何觀察？智慧觀察，正念觀彼，欲如實修行毘婆舍那故。」(大正26．231b)也就是說，淨土念佛的止觀，乃是以「畢竟往生安樂國土」為「所緣」，也就是透過禪修，讓心處在極樂世界——也就是佛陀的「真實智慧無為法身」的義境中。

這樣，稱佛名號，也就是張開嘴巴的口業讚歎，除了是願生心、禮讚心、虔誠歸敬心的表現之外，也是欲如實修行相應之心的表現。它與閉上嘴巴，在身心安靜的狀態之下繫念佛國世界的止觀修習，乃是一種前後相順的關係。

值得注意的是，《無量壽經優婆提舍》五念門中的讚歎門，只說它就是口業讚歎，並沒有強調它是持續不斷的口業讚歎。但是，落實在中日兩個傳統的淨土宗，所謂的持名念佛，通常都是指延續一段或長或短時間的稱佛名號。除此之外，所謂稱佛名號，除了張口念佛之外，也包括閉上嘴巴，在靜中默念。這兩個方面，即「持續」與「靜默」，都讓稱名念佛不僅是口業讚歎而已，而是逐漸傾向於具有止觀的性質。

首先，關於出聲念與默念，印順法師在與前引〈淨土新論〉同樣收入其《妙雲集下編之四．淨土與禪》一書的〈念佛淺說〉一文，不再以「稱名」只是佛教日常儀式，與修定無關，而認為某種形式的稱名念佛，即不出聲的默念，是可能得定的方法。他說：「說到稱名念佛的音聲，可有三種：一、大聲，二、細聲，三、默念。在念佛的過程中，三種都可用到。…但專以口念，無論高念或低念，都不能得定。依佛法說，定中唯有意識，眼等前五識皆不起作用，口念聞聲，當然說不到定境。…默念，也稱金剛持，即將佛的名號放在心裏念，口不出聲，雖不作聲，自己也聽起來卻似很響，而且字字清晰，句句了然。這樣念，逐漸的心趨一境，外緣頓息，才能得定。」[62]

據溫宗堃先生的介紹，十九世紀末至二十世紀的泰國森林中，也存在著以默念佛陀名號的禪修方法。指出，藉由「稱名念佛」的修習，包括行住坐臥之中的持續默念，禪修者可以入於三種定中的「剎那定」（khanika samadhi）或「近行定」（upacara samadhi）。[63]其中還引述了阿姜摩訶布瓦（Ajan Maha Boow Nanasampanno ,1913 ~2011）的教導：「如果你專注在『念誦佛陀』，持續地保持對『佛陀』、『佛陀』的明覺，如同此世沒有其它事物。唯有一件事：佛陀字眼逐步地和你的明覺合一。當心變得愈來愈靜止，你念誦的『佛陀』將愈來愈和你的明覺合而為一。然後，『佛陀』字眼將寂止，只剩下比以往更顯著的明覺。」[64]這些教導都說明了持續地稱念佛名，是禪修的一種方法。

以上兩段資料都認為，默念名號是可以得定的。後一段資料，更強調的是字眼與明覺的合一，然後字眼寂止，剩下更明顯的明覺，應該是對於稱名得定

---

[62] 印順法師，〈念佛淺說〉，在其《妙雲集．下編之四——淨土與禪》(台北：正聞，1990年12版)，111頁。

[63] 溫宗堃，〈當代泰國佛教東北森林禪修傳統中「稱念佛陀」法門之研究——以阿姜索、阿姜帖、阿姜力、阿姜摩訶布瓦及阿姜查為例〉http://www.ptt.cc/man/Buddhism/D106/D84F/M.1270043814.A.AF2.html。關於三種定，即剎那定（khanika-samadhi）、近行定（upacara-samadhi）與安止定（appana-samadhi）。

[64] 溫宗堃，〈當代泰國佛教東北森林禪修傳統中「稱念佛陀」法門之研究——以阿姜索、阿姜帖、阿姜力、阿姜摩訶布瓦及阿姜查為例〉http://www.ptt.cc/man/Buddhism/D106/D84F/M.1270043814.A.AF2.html

的原理更為妥切的說明。

其次，關於「持續」，稱佛名號與禪修更重要的關鍵連結在於「持續」。《佛遺教經》說：「縱此心者，喪人善事。制之一處，無事不辦。」[65]制心一處的關鍵在於使心念相續專注於一個單純的對象。世親的《六門教授習定論》也以「隨其所緣心無動亂」[66]來說明習定的原則。這也是前引伊利亞德引述《瑜伽經》而提出的，將日常意識轉化為禪定狀態的關鍵。[67]持續地稱佛名號與平日「一聲南無佛」不同處，在於前者可以一種單純的身心現象而作為「制心一處」的所緣。就此而言，無論是出聲念佛或默念，由於它都可以是攝心的方便，因此，就其具有「制心一處」的性質來說，持續的出聲念佛也可以是一種禪修。雖然它比起默念，更不容易得到止心，但是在每瞬間所生的剎那定（khanika samadhi），仍然是可能的。

柒、中日淨土宗的稱名與禪修

所謂禪修，在「八正道」當中，包括了「正念」與「正定」。除了坐禪之外，還有日常生活歷緣對境之中的禪修，這是從原始佛教就開始的。《雜阿含經》第236經，即著名的《乞食清淨經》，佛陀教導：「若入城時．若行乞食時．若出城時，當作是思惟：我今眼見色，頗起欲．恩愛．愛念著不？舍利弗！比丘作如是觀時，若眼識於色有愛念染著者，彼比丘為斷惡不善故，當勤欲方便，堪能繫念修學。譬如有人，火燒頭衣，為盡滅故，當起增上方便，勤教令滅。彼比丘亦復如是，當起增上勤欲方便，繫念修學。若比丘觀察時，若於道路．若聚落中行乞食．若出聚落，於其中間，眼識於色，無有愛念染著者，彼比丘願以此喜樂善根，日夜精勤，繫念修習。是名比丘於行．住．坐．臥淨除乞食，是故此經名清淨乞食住。」[68]這種在日常生活的行住坐臥之間，都不放逸的「繫念修習」，它是與在靜僻處結跏趺坐、精進禪思，內息其心的「坐禪」是相互貫串、相互增進的。雖然，在這樣的日常生活中，它是見色聞聲的，並不能如印順法師前文所說的「得定」。

漢傳佛教的淨土宗，如明．蓮池大師所教的持名念佛之法，強調的是隨機應用出聲或默念，其要點在於無論行住坐臥中的攝心，並在此基礎上體究本心。他說：「持有數種：一者明持，謂出聲稱念。二者默持，謂無聲密念。三者半明半默持，謂微動唇舌念，咒家名金剛持是也。又或記數持，或不記數持，隨便皆可。」「念佛高聲覺太費力，默念又易昏沉，只是綿綿密密，聲在唇齒之間，乃金剛持。又不可執定，或覺費力，不妨默持，或覺昏沉，不妨高聲。如今念佛者，只是手打魚子，隨口叫喊，所以不得利益。必須句句出口入耳，聲聲喚醒自心，譬如一人濃睡，一人喚云某人，則彼即醒矣，所以念佛最能攝心。」「而各分事理：憶念無間，是謂事持。體究無間，是謂理持。」「憶念者、聞佛名號，常憶常念，以心緣歷，字字分明，前句後句，相續不斷，行住坐臥，惟此一念，無第二念，不為貪瞋煩惱諸念之所雜亂。」「體究者、聞佛名號，不惟憶念，即念反觀，觀察究審，鞫其根源，體究之極，於自

---

[65] 後秦．鳩摩羅什譯，《佛遺教經》(大正藏經號1607)，大正12．1111a。

[66] 無著菩薩本, 世親菩薩釋，唐．義淨譯，《六門教授習定論》(大正藏經號389)，大正31．774c。

[67] 伊利亞德著，武錫申譯，《不死與自由——瑜伽實踐的西方詮釋》(北京：中國致公出版社，2001年)，50頁。

[68] 宋．天竺三藏求那跋陀羅譯，《雜阿含經》(大正藏經號99)，卷9， 236經，大正2．57b。

本心，忽然契合。」[69]這可以說是把稱名念佛的禪修之道，說得最為扼要而完整的。從行門來看，確實可說是足以統攝六度萬行的總持。因此，蓮池大師所說的並不為過：「眾生學佛，亦有無量行法，今但持名一法足以賅之。以持名即是持此一心，心賅百行，四諦六度，乃至八萬四千恆沙微塵一切法門，攝無不盡。」[70]

除此之外，還可以一提的是漢傳佛教的持名念佛中，最為通行、最為簡單的「十念法」。據宋．慈雲遵式(964-1032)《往生淨土決疑行願二門》所說：「每日清晨，服飾已後，面西正立，合掌連聲，稱阿彌陀佛，盡一氣為一念。如是十氣，名為十念。但隨氣長短，不限佛數，惟長惟久，氣極為度。其佛聲不高不低、不緩不急，調停得中。如此十氣連屬不斷，意在令心不散，專精為功故。名此為十念者，顯是藉氣束心也。」然後，以此十念念佛的功德，迴向活著的時候，善根增長，眾罪消滅，臨終的時候蒙佛來迎，往生淨土。[71]這是每日早晨出聲念佛，時間連續大約一分鐘。時間雖然不長，但是已經是在攝心念佛了。

與每晨十念相配合的，《往生淨土決疑行願二門》所說的是在行事作務中的憶佛念佛：「凡公臨私養，歷涉緣務，雖造次而常內心不忘於佛，及憶淨土。譬如世人切事繫心，雖經歷語言、去來、坐臥，種種作務，而不妨密憶前事宛然，念佛之心亦應如是。或若失念，數數攝還，久久成性，任運常憶。」[72]這可以說是在日常生活中的修觀了。而其果效則是：「凡歷一切境界若善若惡，由心憶佛，皆心念作願。故普賢願王云：『作一切惡，皆不成就，若作善業，皆悉和合』即此意爾。如是相續念佛在心，能辦一切淨因功德。」[73]這樣的方法，把持名念佛與今生的禪修進境、來世的往生淨土都結合起來，可以說是更為完整的淨土教法。

除了漢傳佛教之外，前面提到，日本淨土宗的創始人法然上人，明文禁止在稱佛名號之外別有所作，尤其反對用禪修的心態來念佛。但是，在實質上，法然上人的稱佛名號，是不折不扣的持續重覆持誦名號，他的行持是：「從今以後，畢命為期，一向稱念南無阿彌陀佛」[74]；他的日課是七萬遍念佛[75]，如果沒有不斷持續稱名是不可能達到的。如前所論，這種稱名的方式本身已經具有禪修的性質。而且他也指出：「若常稱名者，以佛名之德，妄念自止，散亂自靜，三業自調，願心自發。」[76]「妄念自止，散亂自靜，三業自調」，不就是「三昧自成」之意嗎？換言之，他也看到了持名念佛速成三昧的果效，這與把念佛看成為禪修的漢傳佛教淨土宗人的經驗是一樣的。因此，從實質來看，日本淨土宗的稱名念佛不折不扣也是一種禪修，只是他們自己不這樣認定而已。

捌、代結語：往生必定與禪修速成

在前言中，筆者指出，宗教是往來於日常生活意識與超常意識之間的。這兩種意識狀態的交流摩盪，構成了多彩多姿的宗教生活。既有日常的可理解

---

[69] 引自李圓淨居士輯，《淨土念佛法要．明蓮池袾宏大師雲棲法彙節要》(台北：三寶弟子印贈，2000年)，51-52頁。

[70] 引自李圓淨居士輯，《淨土念佛法要．明蓮池袾宏大師雲棲法彙節要》(台北：三寶弟子印贈，2000年)，51-52頁。

[71] 宋．慈雲遵式，《往生淨土決疑行願二門》(大正藏經號1968)，大正47．147a。

[72] 同上註，大正47．147b。

[73] 同上註，大正47．147c。

[74]法然上人，〈念佛決定往生文〉。見慧淨法師編譯，《法然上人全集》(台北：淨宗印經會，2003年)，282頁。

[75]法然上人，〈一念義停止起請文〉。見慧淨法師編譯，《法然上人全集》(台北：淨宗印經會，2003年)，704頁。

[76]法然上人，〈十念法要〉。見慧淨法師編譯，《法然上人全集》(台北：淨宗印經會，2003年)，286頁。

性，又有超常的奧秘性，人類的精神生活在此才能得到更為整全的發展。本文透過對佛教淨土宗的持誦聖名之探討，說明透過「出聲讚念聖名」這種日常意識狀態下的行為，透過持續性的重複，遂使它成為一個單純的意識對象，專注於此，就可能使持誦者進入或淺或深的三摩地。這一原理，本來就是禪修理論的常識，即所謂「制心一處，無事不辦」。然則，畢竟持誦聖名仍然是一種意識的動作，因此，它能導入的定境不會太深。所以，持名念佛或持誦聖名，確是一種往來於日常意識與禪修狀態的宗教修持法，它處於日常意識與禪修狀態的邊界。

然而，人們可以再問，既然如此，如果持續重複念誦的不是聖名，而是任何其他聲詞(包括有意義或無意義的)，是否也是一種禪修的方法呢？從前述「制心一處」的原理來看，顯然這樣的說法也是可以成立的。但是為什麼是「聖名」？持誦聖名，從禪修原理來看，其特別的意義何在？

根據《大經》，阿彌陀佛的本願包括了攝受他方菩薩當生速成三昧和來世往生淨土。據《無量壽經優婆提舍》，所修的止觀是以「願生心」為前提、以極樂世界乃「第一義諦妙境界」、「真實智慧無為法身」為所緣[77]。因此，淨土宗的念佛禪修，是以往生淨土之信願為前提的。

「往生淨土」，或更精確的說，「臨終蒙佛來迎」，從宗教研究的範疇來看，並不屬於禪修，而多少近似於「臨終經驗」、「亡靈救度」或「死後世界」這一類較屬於信仰(faith)或神話(myth)的範疇。然則，從佛教的義學來看，向來就有把「淨土」詮釋為「眾苦止息的涅槃」，把「發願往生淨土」詮釋為「意欲趣入涅槃」，把「願生則必生」詮釋為「諸法本來清淨而一切眾生本來成佛」的意思。這種詮釋法，用傳統淨土宗的慣例，就是「唯心淨土、自性彌陀」[78]這一類的觀念。也就是說，雖然「臨終佛來迎」這樣的意象仍然是具有信仰或神話的色彩，但是透過「唯心淨土、自性彌陀」這類詮釋傳統的盛行，我們可以說，淨土宗存在著類似於呂格爾(Paul Ricoeur)所說的第二天真(second naïveté)，即在批判及否定按照神話字面理解的「原初天真」之後，透過詮釋神話的象徵意涵，而再度「相信」並「參與」到神話的意義當中。[79]這樣，「我必定往生淨土」的信仰，又為行者的禪修奠定極度厚實的基礎。因為，有此信仰的人，他在未進行禪修的操練之前，生命的存在狀態已經較未信的人更為安穩了。他在未進行禪修之前，已經具備隱性的大禪定。

事實上，往生淨土或蒙佛來迎的象徵，能夠豐富淨土念佛人的語言與想像，能夠用更為自由地運用感性或非理性的方式，來表述他的宗教經驗。「獲救的喜樂、舒息與安心」，應該是淨土念佛人，乃至其他修習持誦聖名之人的宗教情感中，最為明顯的一種。用《無量壽經優婆提舍》的話來說，就是「畢竟得生安樂國土」的確定性。蓮池大師所說的「但以一聲阿彌陀佛消遣光陰，但以西方極樂世界為我家舍。我今念佛，日後當生西方，何幸如之！發大歡喜，莫生煩惱。倘遇不如意事，即便撥轉心頭，這一聲佛，急急提念，卻回光返照，我是阿彌陀佛世界中人，奈何與世人一般見識，回瞋作喜，一心念佛，此是智慧中人大安樂、大解脫法門也。」[80]表現出已得救者、必定得生極樂世界之人的從容。日本法然上人也有類以的法語：「生則積念佛之功，死則往生淨土。不論如何，此身若無憂惱，則死生皆無憂惱」[81]

因此，在「往生必定」的信仰之下，淨土宗人的稱名念佛禪修，比起一般佛教的禪修者，應當更有一種從容感與確定感。這也可能是淨土念佛的禪修者能夠當生迅速成就的一個心理機制吧！至於所稱誦的聖者，是否真的具有護佑

---

[77] 詳見第五節的論述。

[78] 見宋．慈覺宗賾，〈蓮華勝會錄文〉，宋．宗曉編，《樂邦文類》卷第二，大正47．178a。

[79] Paul Ricoeur, The Symbol of Evil, p.351.引自David Tracy, Blessed Rage for Order: The New Pluralism in Theology(New York: Harper & Row, 1988)p.209.

[80]引自李圓淨居士輯，《淨土念佛法要．明蓮池袾宏大師雲棲法彙節要》(台北：三寶弟子印贈，2000年)，54-5頁。

[81]法然上人，《念佛法語》。見慧淨法師編譯，《法然上人全集》(台北：淨宗印經會，2003年)，301頁。

之力，以致信者得以迅速成就三昧，則非凡夫之智所能議論。

參考書目：
一、大正大藏經資料：
《雜阿含經》
《別譯雜阿含經》
《增一阿含經》
《長阿含經》
《般泥洹經》
《佛遺教經》
《根本說一切有部毘奈耶出家事》
《五分律》
《大寶積經．無量壽如來會》
《觀無量壽經》
龍樹菩薩《十住毗婆沙論》
世親菩薩《無量壽經優婆提舍》
世親菩薩《攝大乘論釋》
世親菩薩《六門教授習定論》
唐．玄應《一切經音義》
唐．良賁《仁王護國般若波羅蜜多經疏》
唐．道綽《安樂集》
唐．慧日慈愍《往生淨土集》
五代．永明延壽《萬善同歸集》
宋．慈雲遵式《往生淨土決疑行願二門》
宋．天如惟則《淨土或問》
宋．宗曉編《樂邦文類》
明．蕅益智旭《阿彌陀經要解》

二、專書：
David Tracy, *Blessed Rage for Order: The New Pluralism in Theology*, New York: Harper & Row, 1988.
侯賽因．那司爾(Seyyed Hosscin Nasr)著，王建平譯，《伊斯蘭》，台北：麥田，2002年。
賈馬．愛麗雅思(Jamal J. Elias)著，盧瑞珠譯，《伊斯蘭教的世界》，台北：貓頭鷹，1999年。
馬鄰翼著，《伊斯蘭教概論》，台北：商務，1996年。
李圓淨居士輯，《淨土念佛法要．明蓮池袾宏大師雲棲法彙節要》，台北：三寶弟子印贈，2000年。
法然上人，《選擇本願念佛集》
法然上人，〈一枚起請文〉
法然上人，〈二枚起請文〉
法然上人，〈念佛決定往生文〉
法然上人，〈一念義停止起請文〉
法然上人，〈十念法要〉。以上均見慧淨法師編譯，《法然上人全集》，台北：淨宗印經會，2003年。
聖恩A.C.巴克提維丹塔·斯瓦米·帕布帕德著，《培養奎師那意識》中譯本，台北：奎師那意識協會，1998。
伊利亞德著，武錫申譯，《不死與自由——瑜伽實踐的西方詮釋》，北京：中國致公出版社，2001年。
伊利亞德著，晏可佳、吳曉群、姚蓓琴譯，《宗教思想史》，上海：上海社會科學院，2004年。
佛洛伊德著，高秋陽譯，《日常生活的精神病理學》，台北：華成，2003年。
威廉．詹姆斯著，蔡怡佳、劉宏信譯，《宗教經驗之種種——人性的研究》，

台北：立緒，2004年。
歐陽漸，《唯識抉擇談》，在《歐陽大師遺集(二)》，台北：新文豊，1976年。
釋印順，《我之宗教觀》，《妙雲集》下編之六，台北：正聞，民國79年12版。
釋印順，〈談入世與佛學〉、〈敬答『議印度佛教史』〉，《妙雲集．下編之七——無諍之辯》，台北：正聞，1990年。
釋印順，〈淨土新論〉、〈念佛淺說〉，《妙雲集．下編之七——無諍之辯》，台北：正聞，1990年12版。
藍吉富，〈現代中國佛教的反傳統傾向〉，《二十世紀的中日佛教》，台北：新文豐，1991年。
藍吉富，〈佛教文化型態的形成及其發展〉，《聽雨僧廬佛學雜集》，台北，現代禪出版社，2003年11月初版。

三、論文：
李亮，〈心禱：以耶穌之名禱告〉，在中華信義神學院《祈願心靈的探索，不同宗教的禱告－宗教對話學術研討會論文集》(新竹：中華信義神學院，2006)
溫金柯，〈「末法」與「淨土念佛得度」考－－由道綽《安樂集》衍生的重要觀念之檢討〉http://www.unjinkr.url.tw/p_5.htm。
溫宗堃，〈當代泰國佛教東北森林禪修傳統中「稱念佛陀」法門之研究——以阿姜索、阿姜帖、阿姜力、阿姜摩訶布瓦及阿姜查為例〉http://www.ptt.cc/man/Buddhism/D106/D84F/M.1270043814.A.AF2.html。

四、工具書
林光明、林怡馨編譯，《梵漢大詞典》，台北：嘉豐，2004年。