

大乘三昧法門「入世利生」之次第

——以智顛大師與印順導師止觀思想的比較為主

釋性廣*

一、前言

佛教的修行項目，主要是戒定慧三學，這是以善良道德行為做基礎，進以修學禪定與智慧的完整修行綱領。此中，禪定鍛練吾人心志的平穩專注，佛法不共世間的智慧之學，引導有情慧觀與覺照，使人們能超脫庸常染著的生活現狀，使生命得到廣闊而深遂的淨化與覺醒。因此以禪定靜心，以觀慧發悟的定慧二學，也就成為佛陀教化與弟子修學的主要內容。

此一三學依次增上的重要學行綱領，無論是聲聞還是大乘，皆同於此。然而若細究此三乘教法的法門施設，則二者因為發心內容的不同，其所行法門的偏向也就有所差異。如聲聞緣覺行者，因為緣慮自身苦迫所生起出離心，故所修習的定慧二學內容，就會偏重自身定力的增進與無我觀智的開啟，以此而為斷煩惱得解脫的憑藉；而大乘則是依於緣念眾生苦難而發起救護彼等的菩提心，故其菩薩學行的重點，就不會一味只注重己身止觀能力的獲得，而是修行有利增強自己度生能力的定力，並在無我觀智的基礎上，進而學習救護眾生的種種學問與技能，故所行所學，則不念己身之利，而但願能對眾生有益。

有關於大乘定慧二學的特色與偏重，龍樹菩薩¹在其《大智度論》中，對於菩薩所修所行之諸多利生三昧法門，依於大乘思想的精髓，做了重要的整理與闡

* 作者為佛教弘誓學院院長，玄奘大學宗教學系助理教授。

¹ 龍樹(Nagarjuna)菩薩，公元二、三世紀南印人，是初期大乘佛教思想的先行者，其學說深體南印佛教的「一切法性空」思想，而對西北印佛教所重視的「三世法相有」學說亦為嫻熟。他面對當時印度佛教南北不同的學派思想，由慧悟而發為論說，善巧地溝通二者，開啟了初期大乘中觀學的一代學風。龍樹菩薩的著作很多，大要可分為二類，一是「智覺的深觀」——抉擇大乘不共聲聞的甚深法性空慧，二是「慈悲的廣行」——闡揚大乘菩薩度生願行。前者是學理的敷演，用以開顯諸法的中道實義，如《中論》的撰作；後者則導向菩薩利生事行的實踐，這是在「畢竟空」的深觀上，引領菩薩行者實際利生的大願廣行，此如《大智度論》中所述。

述；並對後期所傳出的，依於信願行而修的三昧行法，也依於難行與易行，正常與方便，做出了基本的判攝與分梳。

在學說思想的根源上，同樣宗依於龍樹中觀學的智顛大師與印順導師，²在闡述大乘不共聲聞的止觀修行時，都發現到了「大乘三昧」在菩薩道修行法門中所扮演的重要性。

然而在進一步比較之後，發現智顛大師與印順導師二人，對於大乘三昧法門修行的所緣取向與先後次第，則有不同的主張與偏重。本文即以此為主要討論內容，分析二位大德在大乘三昧的修行上，其止觀思想與實修次第不同特色。

二、大乘三昧法門的內容與特色

相較於聲聞緣覺二乘所修的四禪八定，四雙八輩之定慧行果，我們發現到大乘菩薩的止觀行法，多以三昧法門稱之，此中之原因為何？

以下從經典的記載，三昧法門的命名，菩薩利生的定力與法門偏重的轉變等等面向，分析大乘利生三昧法門的精神；並以此基礎，解析智顛設立「四種三昧」與印順導師舉揚「無量三昧」的重心所在。

（一）三昧法門的特色

1.大乘經典的記載

佛教的修行，重視以定持心，以慧發悟，如此方能徹證實相，登涅槃境。然而如果只是修持定學，則禪定唯能靜心，故更應進修觀慧；當然，若無定力之扶持，則孤慧亦難以著力，必須定慧等持，止觀雙運，方足以契入法性，修成聖道。依此，佛教諸多修行法門的名稱，即結合了修定與修慧的意涵，寓止觀二種修法力用於法門的命名中。以在《阿含經》中，聲聞行法所修之空三昧、無相三昧、無願三昧之「三三昧」的命名為例，其中，空、無相與無願是觀慧所修，三昧是心的等持（定）力。此一重視定慧二學雙修，止觀二力均衡的修行原則，無論是聲緣道品，還是菩薩學行，都是一以貫之的。

但是與聲聞、緣覺二乘相較，大乘菩薩道不但發心不同，而且所證果德亦有差異。此中，前者是緣自身苦發出離心，修四禪八定，諸階觀智，以求涅槃四聖

² 有關智顛大師與印順導師二人的止觀思想，之所以可以併列論述與比較的理由，筆者曾以「外部條件」與「內部分析」等兩個面向加以討論說明。詳見拙作：〈大乘禪波羅蜜「止觀法要」之抉擇〉《禪觀修行與人間關懷》，臺北：法界，2006年5月，初版，pp.248-250。

果；後者是緣眾生苦，生悲愍而發菩提心，行六波羅蜜，進修種種利生三昧，得一切智智，以證得無上正等覺位。有關於菩薩的修行道品，雖然學派之間有或四、六、十種的不同主張，然而皆以多多修集波羅蜜，以為成佛的福德智慧資糧，而在漢傳佛教界，則以布施、持戒、忍辱、精進、禪定與智慧等「六波羅蜜」為通說。此中，初期大乘興起，在修心方面，是以「禪那波羅蜜」指稱菩薩練心之主要道品；在智覺方面，則以無所得入一切處的「般若波羅蜜」為大乘不共聲緣的特勝。在具體的定慧內容與層次上，則龍樹菩薩乃溯源於《阿含經》意，指出色界四禪為主的定力，因為其靜定力與思擇力均等，適何於開發觀慧，故特別重視色界四禪定的「禪那」——禪波羅蜜的修習。³

以《阿含經》為代表的聲聞禪法，其「三昧」法門為數甚少，只有空、無相、無願等之三三昧（三解脫門），與有尋有伺等之三三昧等。然而到了大乘經典，則發現其中記載菩薩所修學的諸多三昧法門；並且有不少經典，直接就以「三昧」為名者，如《月燈三昧經》、《金剛三昧經》、《首楞嚴三昧經》與《般舟三昧經》等等。⁴既然菩薩所修學的定慧二學，會特別冠以某一三昧為主，則此菩薩道所應修行的諸多「三昧法門」，則顯然特有意涵，並且應該有別於通泛的大乘「禪波羅蜜」之稱。也就由此發現了大乘定學——禪波羅蜜的真正重心，是以「三昧力」為主要的定學內容。

2. 菩薩利生的需要

「三昧」與「禪那」二者，其意義有何差別？為何菩薩所修學的定力，所行持法門，是以「三昧」來命名？以下說明之：

「三昧」，為梵語 *samādhi* 之音譯，又作三摩地、三摩提、三摩帝。意譯為等持、定、正定、調直定、正心行處等。即將意念住止於一處（或一所緣、一境）的一種心念安定的狀態。於佛典中，*samādhi* 譯為等持時，「等」是指遠離心的浮（掉舉）沈（昏沈），而得平等安詳，「持」是指將心專止於一境之意；三昧——就是將心念攝止於一境而不散亂之狀態，故又稱為「心一境性」。

「禪那」，為梵語 *dhyāna* 之音譯，意為令心專注於某一對象——所緣境，以達到攝念專一而不散亂的心識狀態。在《阿含經》中，佛陀常常舉稱色界四禪的定力，因其穩固而又不遲滯（不像無色界的四空定），所以是很適合開發觀慧

³ 龍樹菩薩造，鳩摩羅什譯：《大智度論》卷十七，《大正藏》冊 25，頁 185b。

⁴ 大乘經典以「三昧」命名者不少，有關大乘種種三昧經典的數量與特色，詳見印順法師：《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞，頁 1216-1218。

的定心。於是，在佛教的定學中，就以（色界四）「禪那」為修定代表。

從定力的淺深來說，「三昧」所指的定心範圍很廣，舉凡欲界少分攝心等持，以至於無色界四空定——三昧，皆從屬之；而「禪（那）」多指色界定心，如色界之初禪到四禪的微細定心層次。

而菩薩發心廣大，願深行切，為何所學之定力為涵蓋三界淺深之「三昧」，而不是更能專意靜止、攝心的「禪那」？而所修行的法門，又為何特別舉稱為「三昧法門」？筆者認為，（色界）「禪那」的定力，乃是不與眼、耳、鼻、舌、身等五根五識共起的定中獨頭意識——色界定心；它的專注力雖然單一而強大，然而對於需要在日常生活中投入利生事業的菩薩修行是不合用的，也是不可能生起的定力。再反觀通於欲界定心的「三昧」定力，它重視的是將心念專注投入於所從事利生的行業中；這種不廢利生事行，而能於利生願行中增長定力的菩薩定學——大乘三昧法門，也才是大乘禪波羅蜜的精神與殊勝之所在。

3.三昧行法的內容

如上所說，大乘菩薩行基於定慧雙修的原則與入世利人的需要，故特別重視三昧法門的弘揚。在大乘經典中，有數百上千種三昧修行法門，如《大品般若經》中提到的三昧，即有一百零八種之多，稱為「百八三昧」。

有關「百八三昧」⁵中所修行法之具體行法，由於內容豐富，以下略舉一二為例。如論云：

必入辯才三昧者，四無礙中，辭辯相應三昧；菩薩得是三昧，悉知眾生語言次第，及經書名字等，悉能分別無礙。⁶

菩薩修學之「必入辯才」，是佛果功德中「四無礙解」⁷的因地行法，對於眾生語言次第及經書名字等，悉能分別無礙。

又如「集諸功德三昧」，菩薩住此三昧，則好樂修集一切善根功德，於初夜、後夜，無有休息，猶如日月運轉不停。又如「無量辯三昧」，菩薩住此三昧，得

⁵ 龍樹菩薩造，鳩摩羅什譯：《大智度論》卷四十七，《大正藏》冊 25，頁 398c-402c。

⁶ 龍樹菩薩造，鳩摩羅什譯：《大智度論》卷四七，《大正藏》冊 25，頁 399b。

⁷ 「四無礙解」，簡稱四無礙、四解、四辯。指四種自在無滯之智解與辯才——理解能力與語言表達能力，因以智慧為本，故稱四無礙智。其中，就理解能力而言，稱為四無礙解；就語言表達能力而言，稱四無礙辯；又此為化度眾生之法，故亦稱四化法。（世親造，玄奘譯：《俱舍論》卷二七，《大正藏》冊 29，頁 142a-b。）

無量辯才，樂向眾生演說法義，乃至一字一句，經無量劫而不窮盡。

從以上所舉例證，檢視菩薩「百八三昧」法門之特色，則多為利益眾生之行與降伏煩惱、開發智慧之法，這是從菩薩利生的實際需要而有的殊勝三昧法門。

（二）大乘禪觀的重心

佛教修行的本質，重視定慧二學的均衡發展，故在大乘學行中，也應是般若與三昧的合一，只是在學門分項的闡述時，則不免有所偏重。以定學而言，菩薩行法則暴偏重於靜坐，而是於行、住、坐、臥中修習，以求能在一行一止中與利生的心行相應，這是菩薩三昧——大乘禪波羅蜜的精神所在。而在慧學方面，在無常、空、無我的法義基礎上，對於緣起法性做了更深刻而廣闊的闡述與發揚，依於一切無所得的深觀中，入於一切法不生，不可得的體證；這是大乘般若智慧精髓所在。

然而，大乘教法更肩負了利益一切眾生的悲心與願行，所以在般若波羅蜜行法內容的施設上，除了獲得淨除一切染著的根本智之外，更需要學習種種利生的技巧與方法——後得智。其具體所學的內容，則有依於印度古來五項學問分類，而說「菩薩應於五明中求」，並以此為大乘「般若波羅蜜」的學行內容。如云：

有五明處：一、內明處，二、因明處，三、聲明處，四、醫方明處，五、工業明處。菩薩於此五種明處，若正勤求，則名勤求一切明處。⁸

出家菩薩，處於空閑，親近供養諸佛菩薩，一切智者。常樂聽聞甚深妙法，心生渴仰，恒無厭足。善能分別二諦真理，斷除二障，通達五明。說諸法要，能決眾疑。以是因緣，即得名為般若波羅蜜。⁹

「五明」的內容，比照現代的學科內容，大約是：一、聲明，乃語言文字，典籍藝文之學；二、工巧明，是技術、曆算與工藝之學；三、醫方明，是醫藥與治病之學；四、因明，指邏輯、論理之學；五、內明，乃佛法不共世間、二乘之妙義諦理之學。這是大乘慧學的內容，也是菩薩利生的工具，相較於知苦、斷集、修道，斷惑的聲聞學行，顯出了大乘慧學的內容，比聲聞慧學更寬闊與廣博的面向與內容。

⁸ 彌勒說，玄奘譯：《瑜伽師地論》卷三十八，《大正藏》冊 30，頁 500c。

⁹ 般若譯：《大乘本生心地觀經》卷七，《大正藏》冊 3，頁 322c。

（三）信願法門的傳出

如上所說，大乘菩薩以發上品菩提心而修行，一切以「利益眾生」為先，故其所修學的禪波羅蜜與般若波羅蜜的精神，就有別於聲聞禪法。

然而，於般若深智與利生廣行的菩薩三昧行法之外，在不斷結集與傳出的大乘經典中，亦有另一類型三昧法門的出現。此中，修行者專念的對象，也就是「三昧」修法的所緣，從緣念眾生苦，集諸利生行，漸漸轉向緣念佛功德，求佛力之加持。此中，所緣慮之佛果功德，可以是五分功德法身，也可以是佛之莊嚴好相。此一集中心念，專心持誦佛號，觀想佛相，憶念佛之威德，虔心感召佛力救拔的「三昧法門」，在部份的大乘佛教經典中亦流行甚廣。

以「一行三昧」為例，行者至於閑靜之處，捨諸亂想而攝意專念，心緣於佛，專念佛名。如云：

欲入一行三昧，應處空閑，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。隨佛方所，端身正向，能於一佛，念念相續。即是念中，能見過去、未來、現在諸佛。何以故？念一佛功德無量無邊，亦與無量諸佛功德無二，不思議佛法等無分別，皆乘一如，成最正覺，悉具無量功德，無量辯才。¹⁰

在以上的引文中，我們可以發現到，對於利益眾生所需的重種善巧智慧，是在修學稱名念佛的三昧成就時，因得見三世諸佛，故藉由佛陀之威神力用，而得到無量的善淨功德與度生辯才。¹¹

（四）結語——慈悲、智慧與信願為大乘三類行門

大乘佛教經典所闡述的主題，可以歸納為慈悲、智慧與信願等三類內容。再從經典出現的時間先後來看，則首先是重視慈悲濟眾的「先行大乘」的經典傳出，這是在菩薩六度——六波羅蜜學行項目的基礎上，將此六項的具體內容，都指歸於悲濟眾生的實踐上。如云：

布施度無極者，厥則云何？慈育人物，悲愍群邪，喜賢成度，護濟眾生，跨天踰地，潤弘河海。布施眾生，飢者食之，渴者飲之，寒衣熱涼，疾濟

¹⁰ 梁·曼陀羅仙譯：《大寶積經》卷百一十六，《大正藏》冊 11，頁 655b。

¹¹ 有關於重視信願行門的大乘經典傳出的時間與內容，可參考印順導師：《初期大乘之起源與開展》，台北：正聞，1988 年 1 月，四版，頁 570-576。

以藥，車馬舟輿，眾寶名珍，妻子國土，索即惠之。¹²

忍辱度無極者，厥則云何。……眾生所以有亡國、破家、危身、滅族，生有斯患，死有三道之辜，皆由不能懷忍行慈，使其然矣。菩薩覺之，即自誓曰：吾寧就湯火之酷，菹醢之患，終不恚毒，加於眾生也。……自覺之後，世世行慈。¹³

以上引文說明了菩薩所行的布施、忍辱等六度學行中，充滿了對苦難眾生無盡的慈心悲行，可知慈悲心行在菩薩道中的重要性，而這也正是大乘修行法門的精髓之所在。故云：

是菩薩大悲成就故，於五濁世成阿耨多羅三藐三菩提。爾時，眾生無有救護、無諸善念，其心常為煩惱所亂、諸見所侵，於中成阿耨多羅三藐三菩提，乃能大益無量眾生，善能為作擁護，依止舍宅燈明，兼復度脫於生死大海，教令安住於正見中，使處涅槃服甘露水，是菩薩摩訶薩欲示現大悲故，願取如是五濁惡世。¹⁴

再者，除了慈心入眾的大悲行門，又有闡揚大乘深遂智覺的經典傳出，這是以深觀法性的「道智大經」——「原始般若」經為主的經典。主要經典如《道行般若波羅蜜經》、《大明度經》、《小品般若波羅蜜經》與《摩訶般若波羅蜜鈔經》等，這是以慧悟為核心的，重視深悟法性的一類大乘經典。

第三，在大乘佛法中更有一分以信願行法主的法門出現，其所修行的定力，統稱為「念佛三昧」，這是因應信眾的信仰心理所產生出來的法門。此一方法的内容，著重在對佛菩薩威德的仰信，並以懺悔己身罪障與禮拜、隨喜、迴向等信願行法的修持，作為修行大乘的起始。接著以此所得的清淨與感應為基礎，再取佛像好，進修觀相念佛，並獲得三昧力的增進；這是以念佛滅除無量罪，念佛不退菩提心為主的大乘信願修行法門。而若論實際禪修中對於所緣境的選取與所得的定力境界，則是著重於取佛像作觀，以入於「念佛三昧」的境界。如云：

若實至心求大乘者，當行懺悔。行懺悔已，次行請佛。行請佛已，次行隨喜。行隨喜已，次行迴向。行迴向已，次行發願。行發願已，正身端坐繫

¹² 康僧會譯：《六度集經》卷一，《大正藏》冊3，頁1a。

¹³ 康僧會譯：《六度集經》卷五，《大正藏》冊3，頁24a。

¹⁴ 曇無讖譯：《悲華經》卷五，《大正藏》冊3，頁199b。

念在前，觀佛境界，令漸廣大，一僧坊中，滿中佛像。¹⁵

匯整以上所說大乘行者修行的趨向內容，則有行悲心濟眾，求深廣智覺與依深信願而行者，故可以統整為大乘的慈悲、智慧與信願等三類行門的分類。

三、智顛大師《摩訶止觀》之「四種三昧」

智顛大師是天台圓教學說實際的創立者，一生深入經藏，勤修止觀且講說不輟，是中國佛教史上偉大的高僧。其於天台圓教最主要的修行典籍《摩訶止觀》中，指出「四種三昧」是修行證入菩薩位的主要法門，並詳細闡述「四種三昧」的修行方法。如云：

勸進四種三昧，入菩薩位。...「法華」云：『又見佛子，修種種行，以求佛道。』...行法眾多，略言其四：一、常坐，二、常行，三、半行半坐，四、非行非坐。¹⁶

智顛引用《法華經》，明言修行佛道應學習種種行法；而惟因行法眾多，故將之統攝歸納為四種，稱為「四種三昧」，以為行菩薩道，入大乘位之津糧。經考察「四種三昧」之名相，從命名中即可略知其意涵。如：「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐三昧」與「非行非坐三昧」等，都是以修行時的身儀——身體姿式所做的分類標準。其中有坐姿、立姿、坐立兼具等三種，並將不屬上說三類的其它，都收納到「非行非坐」的第四類中。智顛指出，在佛教中之修行身儀，一向以行與坐的姿式為主，今是為合成「四句」¹⁷，故將不在坐與行的其它三昧行法，皆歸到第四項「非坐非行三昧」中來；故這是為成為四句而有的命名，其實可以通用於行、坐及其它。如云：

上一向用行、坐，此既異上，為成四句，故名非行非坐；實通行坐及一切事。¹⁸

¹⁵ 佛陀跋陀羅譯：《佛說觀佛三昧海經》卷九，《大正藏》冊 15，頁 690c。

¹⁶ 智顛：《摩訶止觀》卷二上，《大正藏》冊 46，頁 11a。

¹⁷ 此中「四句」之說，因智顛常沿用龍樹「中論」之「四句」法來判攝或分別不同之思想之法義。四句，即：肯定、否定、複肯定、複否定等四句法，以為論究諸法的分類形式。

¹⁸ 智顛：《摩訶止觀》卷二上，《大正藏》冊 46，頁 14b。

智顛在臨終之時，教示弟子：「四種三昧，是如明導。」¹⁹可知天台圓教的止觀修行法門，是以「四種三昧」為主，而在實修的歷程中，則將所有善巧方便法的運用，諸多定慧境相的應對與種種修證境界的體證，都匯歸到「觀一念自生心」，也就是以「一念無明妄心收攝三千世界」的天台止觀修證的心法中。

以下略說「四種三昧」之出處與修法大要，並從大乘三昧的本義，討論「四種三昧」的特色。

（一）行法內容

1.常坐三昧

又稱「一行三昧」，修法出自《文殊師利問經》²⁰與《文殊師利所說般若波羅蜜經》²¹二經，修行以九十日為一期。期間身體須常坐不臥，一心專稱佛名，慚愧懺悔，攝心專念，務以見佛相好為要。

2.常行三昧

又稱「般舟三昧」，「般舟」意為現前、佛立，此法修習成就，得見十方佛立於現前。此行法出自《般舟三昧經》²²，以九十日為一期，期中身常行走、站立而無休息，心念口稱，「常唱阿彌陀佛名」，並求修至「能於定中，見十方現在佛，在其前立。」²³

3.半行半坐三昧

智顛說此三昧行法，又有兩種。此中：

其一，出自《大方等陀羅尼經》²⁴，智顛曾另著《方等三昧行法》²⁵詳述修法。此法以七日為一期，以半行半坐為方法，欲修之時須先求夢示，若能得之，則再潔淨談壇場，奉請諸佛菩薩護法。期間口誦陀羅尼咒，誠摯懺罪，召請三寶等等。

¹⁹ 灌頂：《天台智者大師別傳》，《大正藏》冊 50，頁 196b。

²⁰ 梁·僧伽婆羅譯：《文殊師利問經》二卷，《大正藏》冊 14，頁 492b。

²¹ 梁·僧伽婆羅譯：《文殊師利所說般若波羅蜜經》一卷，《大正藏》冊 8，頁 732c。

²² 後漢·支婁迦讖譯：《般舟三昧經》三卷，《大正藏》冊 13，頁 902c。

²³ 智顛：《摩訶止觀》卷二上，《大正藏》冊 46，頁 12a-b。

²⁴ 北涼·法眾譯：《大方等陀羅尼經》四卷，《大正藏》冊 21，頁 641a。

²⁵ 智顛：《方等三昧行法》一卷，《大正藏》冊 46，頁 943-949。

其二，出自《法華經》，所得境界為「法華三昧」，是天台宗最主要的修行法門，智顛曾別作《法華三昧懺儀》²⁶詳述之。其修法以二十一日為期，行者「若行若立，讀誦此經。」務求得證三昧及陀羅尼，並以上品慧根發相，獲六根清淨，入於菩薩位。

4.非行非坐三昧

慧思稱此法為「隨自意三昧」，取其「意起即修」之意；《大品般若經》²⁷則稱為《覺意三昧》，乃重視「意之趣向，皆覺識明」之意。智顛匯總之，認為「雖復三名，實是一法。」

與前面三種三昧比較，智顛強調此行法不限身儀如何，亦無論時間短長，即於平常生活中之行住坐臥，於意起念覺時，即攝心修此三昧，使與法合。從行文表面來看，這是沒有任何具體儀軌，而著重於日常生活中的修行。此之文證，智顛於《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》²⁸中所說，更為完整。如云：

云何為修？若行者了知心及一切諸法，皆無所有，不生不滅，寂然清淨，而能善用六度方便，以自調伏虛妄之心，妄心既息，三昧自發。²⁹

行者觀於外心六種事業，悉知空寂，不見作者，有定實相，是故菩薩於一切事中，修行三昧。³⁰

此三昧之修行方法，是能了知一切諸法因緣所生，幻生幻滅，寂滅清淨；進而能善用六度利生行法，於歷事對境中，善事降伏虛妄分別之心，若能如此善巧應世觀照，則三昧境界，自然生發。智顛並以行、住、坐、臥、作務與言談等六事，例示說明歷境觀心之修行方法。³¹以下更以智顛所作《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》³²中，所詳釋以運作四心，而入一切事的修行方法。如云：

……已知四運心相，攝一切心。……先以大誓莊嚴，善修如上六度法門，

²⁶ 智顛：《法華三昧懺儀》一卷，《大正藏》冊 46，頁 949-955。

²⁷ 鳩摩羅什譯：《大品般若經》廿七卷，《大正藏》冊 8，頁 217a。

²⁸ 智顛：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》一卷，《大正藏》冊 46，頁 621-627。

²⁹ 智顛：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，《大正藏》冊 46，頁 622c。

³⁰ 智顛：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，《大正藏》冊 46，頁 625a。

³¹ 如云：「外作六者，所謂一行，二住，三坐，四臥，五作作，六言談。」（智顛：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，《大正藏》冊 46，頁 624c。）

³² 智顛：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》一卷，《大正藏》冊 46，頁 621-627。

以調其心。...必須勤修正觀，行道乃知，豈可虛心妄解，而自毀傷。既能善自調和，然後隨心所起，以無所住著之心，反照觀察未念、欲念、念、念已之相。爾時諦觀未念心為滅。欲念心生。未念心為不滅。欲念心生。未念心為亦滅亦不滅。欲念心生未念心為非滅非不滅。欲念心生。如此於未念四句中。觀欲念心生皆不可得。若不得欲念心生亦不得生。即於心性而得解脫。³³

如上所說，以「非行非坐三昧」為主的「覺意三昧」，重視的是尋常日用中觸處逢緣，皆得攝意觀心，入於實相的修行方法。然而智顗於《摩訶止觀》文中，則以「一、約諸經，二、約諸善，三、約諸惡，四、約諸無記」³⁴等四項義例，來說明此一三昧法門之實修方法。其中：第一「約諸經」所援引之經典文獻，乃以《請觀音經》³⁵為代表，修法是嚴飾道場，安立彌陀佛與觀音、勢至二菩薩之三聖像於西方位，稱名誦念，持咒觀想。第二「歷諸善」之後，方以心識之未念、欲念、念、念已之「運心四相」³⁶的操作，來闡釋觀心方法。

筆者認為此一說明方式，可以有兩種意義，其一：第一項之以誦念西方三聖名號為主的修行方法，其性質大同於常坐、常行與半坐半行三昧之依於佛菩薩聖德而有的修行方法，故再加上歷善、歷惡與歷無記性之六度成滿，隨處觀心，則能一以「覺意三昧」——「非行非坐三昧」統攝前三種三昧行法。其二，從「四種三昧」皆重視念佛、拜佛、見佛，並以圓教觀心而入一實相的修行方法，則在大乘三要門中，可說是偏重在信願與智慧二門；且二者又是先從信入，再以智證的修行特色。

（二）觀心為要

以上從經典依據與主要內容，簡略說明「四種三昧」行法的出處與重點，其

³³ 智顗：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，《大正藏》冊 46，頁 622a-c。

³⁴ 智顗：《摩訶止觀》卷二上，《大正藏》冊 46，頁 12c。

³⁵ 全稱《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼呪經》（東晉·竺難提譯，《大正藏》冊 20，頁 34-38。）

³⁶ 智顗認為眾生心於一切世間法相中，皆有此「運心四相」，故若能就此四相觀察，則無所遺漏。此中心之四相，其義為：「行者欲入此三昧。……是中略明四種心相，以為觀境。何等為四？一者未念，二者欲念，三者念，四者念已。未念名心未起緣境，欲念名心欲起緣境，念名緣境心滿住，念已名緣境心滿足已謝滅。……緣一切世間法，皆有如此四相之心。是故但說四種之相，以為觀境，靡所不攝。」（智顗：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，《大正藏》冊 46，頁 622a-c。）

中雖云：「勸進四種三昧，入菩薩位。」然而智顛並非只是單純援引經文，以匯集種種大乘三昧行法。而是在經典的基礎上，以圓教義理為主軸，並特別設立「意修止觀」部份，對每一三昧行法，以天台特有的「觀心法門」貫攝發揮之；故這是天台圓頓止觀特有的「四種三昧」修行法門。

其具體的運用方法，是對於每一三昧法門，皆分列身、口、意三個面向。其中身、口所修內容，則援引原有經文；而在「意修止觀」的部份，則分為兩部份，除了攝意專念於所緣，務求心與身口所修之內容同一之外，對心意觀想的方向與內容，更另外指引以圓頓止觀「觀不思議境」方法為主的觀心內容。茲以「一行三昧」為例，說明智顛結合經典所說行法與圓教特有觀心法門之運用。如云：

一行三昧，……方法者，身論開遮³⁷，口論說默，意論止觀。身開常坐，遮行、住、臥。……口說默者，…當專稱一佛名字，……誦經誦咒，尚喧於靜，況世俗言語耶。意止觀者，端坐正念，蠲除惡覺，捨諸亂想，莫雜思惟，不取相貌。但專繫緣法界，一念法界，繫緣是止；一念是觀，信一切法皆是佛法，無前無後，無復際畔。無知者，無說者，若無知無說，則非有非無；非知者，非不知者，離此二邊，住無所住，如諸佛住安處寂滅法界。聞此深法，勿生驚怖，此法界亦名菩提，亦名不可思議境界。³⁸

以「常坐三昧」——「一行三昧」行法為例，其方法從身、口、意三方面來說明。即：於身儀方面，允許正身跏趺坐，不許行走、站立與躺臥；口則宣念一佛聖號，不許閒談世語…。在意念方面，應當去除惡念，捨諸亂想，不纏雜其它意想，亦不取形相念。進而應專心繫念法界，心能住定於一緣是「止」，念能專意審思是「觀」；深心信納一切法皆是佛法，而法性無始終無邊際，人於法相亦無能知無有說，故亦非存在非不存在，若能於法性法界實相，遠離有無，來去，始終等等兩面對立，二端相對的妄執，則將於法無所固執，如解脫之諸佛聖者，安住於究竟寂滅之域。行者聽聞如此甚深法義，未起驚疑排斥，此法界即名正覺，即是不可思議言說之境界——「不可思議境界」。

「不可思議境界」，是天台圓教最主要的觀心法門，位列圓頓止觀正修之「十

³⁷ 即「開」與「遮」。開，許可之意；遮，禁止之意。又作開制、遮開，原為佛門戒律規制中之用語。即於戒規律法中，有些屬於開放、許可，有些屬於遮除、禁止之事。以五戒為例，凡涉及傷殺、淫亂、劫盜、欺詐等惡行，皆是被遮止而不可行之事。

³⁸ 智顛：《摩訶止觀》卷二上，《大正藏》冊 46，頁 12a-b。

乘觀法」中的第一項。若能深信圓義，如理觀解，善巧覺觀，則將能疾入於菩薩聖位。如云：

觀心具十法門：一、觀不可思議境，……故得疾入菩薩位。³⁹

有關於「觀不可思議境」的圓教義理與觀照方法，將於本章第四項中詳述，在此主要是援引文獻，以示智顛依於大乘經典所說之圓教「四種三昧」，雖身、口二項修行內容，仍依據經說；然而在心念，也就是「意修止觀」的部份，則以圓教中道實相的教理為觀行內容的指引。

(三) 法門評議

有關於《摩訶止觀》中「四種三昧」法門的設立，如上所說，乃是智顛從匯整大乘諸經讚揚種種菩薩行法的記載中得來的結論，故歸納諸多三昧行法，以身儀做為分類標準，而分成四類。以下則評議智顛所設立「四種三昧」的特色。

1. 回應大乘經典以三昧為修定特色之意趣

智顛指出，世間所有行法，皆以定力——三昧為基礎，更將經教中所說三昧法，分為世間、出世間與出世間上上等三類三昧境界。其中，與大乘三昧力有關的出世間上上三昧，其中三昧名目，如首楞嚴三昧、百八三昧，乃至遍布十方法界，多如微塵，不可計數之大乘種三昧。如云：

一切法皆是三摩提(按，即三昧)，…三摩提略說者，有三種。一者世間，二者出世間，三出世間上上。……出世間上上三摩提者，所謂十力種性三昧，首楞嚴等，百八三昧，乃至如十方界微塵等數三昧是為三種三摩提，攝一切法，即是一切法，故名諸三昧。⁴⁰

如以上引文，筆者認為，智顛從初期大乘經典中（如《般若經》、《法華經》等），體認到大乘教法對於三昧法門的重視。故在「圓頓止觀」中，即以三昧行法做為施設天台圓教修行法門的主要項目，這是《摩訶止觀》設立「四種三昧」的緣由。

一般人對於智顛止觀思想前後期的不同轉變，大都提及智顛修行思想中，從初期說「禪波羅蜜」到後期闡揚「止觀」行法的改變，而較少注意智顛對於大乘

³⁹ 智顛：《摩訶止觀》卷五上，《大正藏》冊 46，頁 52b。

⁴⁰ 智顛：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，《大正藏》冊 46，頁 622a。

三昧行法的重視，以及其中所蘊含的意義為何。本文經由以上對四種三昧內容的整理，以及溯源大乘三昧的精神，也就發現到了智顛「三昧」法門的思想與特色。筆者認為，智顛對於佛教定學的知見與思想，早期是根據《大智度論》，而以「禪波羅蜜」為主，而講述《釋禪波羅蜜次第法門》，以闡述大乘定學的內容與意義。而晚期則分為兩個發展面向，一是以含義更廣的「止觀」，來建構圓教修行體系中的定慧二學；而另一方面，則是意識到「三昧」在菩薩道行中的重要性，故於闡述天台「圓頓止觀」時，即以「三昧」為重，而施設此一圓教大乘的「四種三昧」法門。

2.以修行身儀做為分類標準

面對大乘經中所記載的眾多菩薩三昧法門，以及許多以「三昧」為名的大乘經典，智顛將之劃分為四種，稱「四種三昧」。所據以分類的標準，是以修行時的身儀，也就是身體的姿勢做為劃分。我們直接從「四種三昧」的名稱即可得知，即：常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧，以及非行非坐三昧；也就是以坐姿、行走、混合坐與行，以及不能歸類為以上三種者。

筆者認為，此一分類方法存在著兩個問題，以下說明：

首先，是分類之名目過於籠統含糊。因為佛教一般常用以修行的身體姿式，以單項區分，就是行、住（立）、坐等三種；而其中，「住（站立）」又常被包含於「行」之中，故修行之身儀，向以行、坐為主。此中，若欲得較深之定境，則以能攝六根，一意專念的「坐姿」為主；若求能於一切事緣中利益眾生，則自以「行」為便利，乃至於因應需要，而不再特別限定姿式。故面對千百種，乃至於經典中所說無量數的大乘三昧法門，若以修行時身體所用的姿勢做為分類標準，則在實際應用中，能特別區分出單坐、單行者，不但為數不多，且亦不容易包羅涵蓋具多種身儀的三昧行法。所以就出現了將大多數不能被單一分項所涵蓋的法門，就只能全部籠統納入第四項之「非心非坐三昧」中的現象；而且第四項所收納的三昧法門，其身姿，又也會包含有坐與行之姿式。此一問題，顯然智顛亦頗能了解，然而受限於分類標準的特性，只能如是劃分。故云：「非行非坐三昧者，上一向用行、坐，此既異上，為成四句，故名非行非坐，實通行、坐及一切事。」也就是為了有所分別於前三項所分出的坐與行之方法，又為了湊集成四句，故立有「非坐非行三昧」。今雖特別劃分出來，但是其中被分出者，內裡其實又常包含有坐與行之修行姿式。

再者，是不易彰顯大乘三昧的精神。原來，大乘佛教的主要精神，是以大悲

心學行利益眾生事；故菩薩所修之定慧二學，就又有寓自利於利他行法中的特色。故其所行之定學，就不再單以靜坐為主，而是以能於行住坐臥中，等持其心，以專注投入利生事業的諸多「三昧法門」為要。準此以觀智顛以修行身儀為大乘「四種三昧」的分類名目，較諸於「解一切眾生語言三昧」、「比入辯才三昧」與「無誑三昧」等，則較不能從名目中，即得知此一行法在利益眾生方面的特色。

3.以圓教智觀為主，並輔以念佛信行。

智顛認為其所設立之「四種三昧」，是立本於圓教智觀所行的大乘三昧法門，這是援引《大智度論》所言，「三三昧」是一切大乘三昧行法根本的思想而來。如云：

釋論云：「三三昧為一切三昧做本也。」若入三三昧，能成四種三昧。⁴¹

所謂「三三昧」，其中，從觀一切法因緣所生，無自性故「空」；得見空故於所有相，都無所見；以無見無住於相——「無相」故，於一切法，皆無願求，捨、棄，離欲涅槃。是為以定（三昧）為輔，智觀一切法而入空、無相、無願之「三三昧」；這是以觀智慧為主，依慧立名的三昧行法。

智顛依循以觀慧智覺為主的佛教修行重心，引用《大智度論》對於「三三昧」以觀智為解脫關鍵的精神；故說「圓頓止觀」中大乘三昧法門之設立，是如三三昧以智覺為本的精神一樣，故施設圓教的「四種三昧」。當然，「三三昧」所觀之內容與所證之智慧，傳統向以《阿含經》中所說為準，然而智顛於此，則在藏通別圓四教判教的基礎上，一以無作四諦與空、假、中一心三觀之圓教諦理而涵攝統貫之。所以在「四種三昧」行法的內容中，智顛除了引用經典所載之三昧法門內容，並在每一行法中之「意修止觀」項下，皆用圓教觀心法門以引導收攝行者之智解內容與方向。

智顛以慧悟為修習圓教四種三昧核心精神的此一意趣，在「十乘觀法」的第一項「觀不可思議境」中，已揭櫫此中意旨，而於第七「助道對治」中，有更清楚而明確的表達。承接上所引文，如云：

（若入三三昧，能成四種三昧。）根利無遮，易入清涼池，不須對治。根利有遮，但專三脫門，遮不能障，亦不須助道。根鈍無遮，但用道品調適，即能轉鈍為利，亦不須助道。根鈍遮重者，以根鈍故，不能即開三解脫門；

⁴¹ 智顛：《摩訶止觀》卷五上，《大正藏》冊 46，頁 52b。

以遮重故，牽破觀心，為是義故，應須治道，對破遮障，則得安隱，入三解脫門。……若人修四三昧，道品調適，解脫不開。……修三昧時，破戒心忽起，……圓教正業等，皆觀法性即是具足戒等。……理觀等戒，即心而備，雖作此解，身心多虧。或今生粗獷，或先世遮障未得懺悔，覆我三昧，脫門不開。思是事已，當自悲泯，深生改革，……大誓不動，稱佛名字，為證為救。心誠感佛，放淨戒光，能令毀禁者，淨戒光觸時，二世罪滅，即與理觀正業相應，…事理既圓，畢竟持戒。⁴²

即，若能入三三昧觀智之堂奧，則自能成就「四種三昧」法門之精神，惟就修行者的根性來看，則因有利、鈍二根，與涉及有無外緣障礙（遮）的四種情況。其中：一、根性敏利而無修道煩擾等障難（遮）者，乃直接觀不可思議境而得圓智，故無須修習對治法門；二、利根而有遮者，因慧解力故，障亦無足為礙，故亦不需對治方法；三、鈍根而無障者，一以道品行之，自亦能行至聖境；四、此中鈍根障重者，最須留意。以其根鈍不能即開慧解，入三解脫門，故須有助道調適，以治除煩惱；此即需引導以種種觀心方法而對治之。

接下所引之原文，以修六波羅蜜法中之「尸羅（戒）波羅蜜」為例，說明智顛介紹「四種三昧」行法在實修過程中，實以「圓教正業」，也就是圓頓止觀所依之圓義慧解為主，故云「觀法性即是具足戒」。惟行者若因根鈍障重，則在真誠懺過，殷重發心之後，一心專意，稱誦佛號，以求佛陀之救拔；而也就在這心意虔敬中，即能感應佛陀放清淨戒光，以為救贖。智顛指出，當圓教修行者能以至誠虔敬之心念佛，而感召得佛陀淨光照射之時，即能除去過去、現在二世之罪愆；由此透過事相懺悔所得的感應，乃是與圓義理觀之境相通的。如此，兼顧理觀與事修，而既能事理圓滿，則乃為真正持戒之行。

不但是「尸羅（持戒）波羅蜜」如此，智顛對於其它大乘五波羅的修學，亦是如此。即：若是根利與障輕，則一以圓教觀心法門入中道實相之圓頓智境，若根鈍障重，則修四種三昧，稱念佛名，以感應佛陀「定光」之光照，即得「十方佛為證為救，諸佛威加，離障解脫；即與四種十慧相應。」⁴³

即此引文，可以了解智顛所說「四三昧是通修，念佛是別修，蓋通別之異耳」之意涵。亦即：智顛是依於大乘重視三昧行法之特色而立天台圓教之「四種三昧」行法；此中，從三三昧的重視慧悟的精神出發，故圓頓止觀亦重視圓義的

⁴² 智顛：《摩訶止觀》卷五上，《大正藏》冊 46，頁 91a。

⁴³ 智顛：《摩訶止觀》卷五上，《大正藏》冊 46，頁 94b。

慧解與圓佛的智證。然而從行者的根器障緣，來實際考量修行成效，則筆者認為，智顛施設「四種三昧」法門，應有重視修行過程中，能得佛陀慈悲救拔的含義，也就是有偏重「信願行門」的傾向。⁴⁴故以智顛所說「『方便正觀』祇是四三昧耳。」⁴⁵一句之意解，並參照其所云：以「止觀攝一切行」，而其中「慧行是正行，行行是助行」⁴⁶的主張，則我們可以有理由地推斷，「四種三昧」是以圓教的智觀為主，而以念佛信行為輔的圓教大乘三昧行法。

4.以「法華三昧」為主要修行法門

如上所說，「四種三昧」是智顛依據大乘經種種三昧法門所作的整理，也以此做為天台圓頓止觀的修行法門。然而，這是從建構止觀學理的需要所作的闡述；如果從行者實修的角度來考量，則理論上雖說此「四種三昧」皆可修學；然而實際的情況是不可能在同一個時間修習所有的法門。

再者，本文於一一簡述此「四種三昧」行法內容時，特別注意到其中有關每一行法所需的修行時程。其中：如「常坐三昧」與「常行三昧」一期修程為九十天，「半行半坐三昧」中，「方等三昧」是七天，「法華三昧」是二十一天，唯有「非行非坐三昧」，也就是「覺意三昧」沒有時程限定，隨時隨處，念起即修，意行止觀。若從實際運用的考量，則每隔一時段做短期的結期精進與念佛懺悔是可能的；然而衡諸於日常生活中的實際情況，卻是不可能諸事不做，萬緣皆廢地，只有唯一用此種方法修行。在寺院道場中，亦需分工投入房舍、飲食、臥具、衣物、湯藥等事務的維持；更何況世俗生活中家庭與事業等，種種繁雜事務的費心經營與勤勞操持，更是不可能如此。

基於以上幾點反思，參考智顛一生修學的經歷，並衡量圓頓止觀的修行主旨，從實用的角度出發；於此「四種三昧」中，筆者主張天台圓教的主要三昧行法，是以「法華三昧」為主。而另外「覺意三昧」所蘊涵的，不拘時地與形式，念起即修的「無相行」行法精神，則非常值得融入於「法華三昧」的無相行門中，而此一隨時檢點心念的攝心與觀照方法，亦相當值得推廣。故智顛即云：

若般舟常行，法華、方等半行，或掃灑執作，皆有行動，隨自意最多，若

⁴⁴ 智顛：《摩訶止觀》一上，《大正藏》冊 46，頁 5a。

⁴⁵ 智顛：《摩訶止觀》一上，《大正藏》冊 46，頁 5b。

⁴⁶ 所謂「慧行」，即是「觀行」，在圓教中是以三觀修三智以得三諦的圓觀。「行行」則是具體的行法，是藉此運心，依事入理的一切行法。見智顛：《摩訶止觀》三下，《大正藏》冊 46，頁 30b。

不於行中習觀，云何速與道理相應。⁴⁷

以下提出智顛所說四種三昧中，以「法華三昧」為主之理由：

首先，是天台之實際立宗者智顛及其師父慧思的修行經歷。如智顛，於大蘇山慧思座下受學時，因讀誦法華經而得旋陀羅尼境界，亦經慧思印證為「法華三昧」前方便。又如慧思，除了早年自修授徒之外，晚年在南嶽隱居修行時，即常誦持講授「法華」並修此三昧法門。

第二、在宗派思想的根源上，《法華經》亦是天台圓教重要的思想來源與經教依據。故持誦《法華經》，以入於「法華三昧」，而求能深體《法華經》一大乘究竟之圓教要旨，則是天台宗人欲進窺圓教奧義的三昧行法。

第三、智顛與慧思皆著有闡釋「法華三昧」行法的修持專著，可見彼等對此行法之重視；如智顛撰著《法華三昧懺儀》，慧思著有《法華三樂行義》。師徒二人皆擴大了《法華經》中所說「法華三昧」的修行層面，如：慧思從持誦經文的「有相行」，另說攝心對境，覺照安忍的「無相行」。又如智顛更以戒定慧三學各分下中上三品等九個次位層次，以安立「法華三昧」的行果內容。可見智顛對此行法的實踐與重視，而行者在實修時，亦能有較具體，可依循的參考內容，誠為圓教止觀最好的修行指南。

第四、從圓教核心思想來考量，重視於一切時地，皆能「直觀一切法空」的「無相行法」。依此意旨，則「法華三昧」中的無相行，說明了在一切時處中修行的原則與方法，故是最符應於圓教中道實相觀的三昧法門。

第五，最實用且易普及的一點是，從實修的角度來說，則強調於一切時地中修行的「法華三昧無相行」，在身體的姿式上，不專門以固定的坐姿、立姿或行走來修行，在心念的所緣上，不必特別專念於經文或佛號。而是強調在日常生活時，凡任何姿勢中，於從事所有作務時，即於遇境逢緣之際，都能攝心正念，「意起即修」，務使行者「意之趣向，皆覺識明了。」

基於以上理由，故筆者認為學習圓教止觀行法，雖說此四種三昧皆可修習，然而其中自以「圓教無相行」為宗旨的「法華三昧」為主。

5.修信願行法為證智因依

圓教止觀行法不但以慧觀智覺為尚，更強調此一行法的「通者騰空」，頓入超絕。然而從一般人的實際修行情況來看，則能一聞圓法，即入圓境的上根睿智

⁴⁷ 智顛：《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 100b。

者畢竟少有，故智顛在建構理境高妙的圓義與觀行超絕的頓悟的同時，則以大乘念佛、見佛，感召佛光救拔的信願行門，以為修行圓頓止觀「觀不可思議境」，悟入「一心具十法界」的圓覺境界，並稱其為得「信解」。

筆者認為，其在「十乘觀法」第八的「知次位」一項，將「五悔行法」列為得五品觀行位的「別方便」——特別的方便法，即是將信願行法視為證入圓位的有力因依之證明。

6.以說法利生為止觀障礙

在「十乘觀法」的第九「能安忍」中，智顛勸誡行者要「能忍成道事」，於少獲初品乃至五品境界時，切莫順緣為人說法，領眾度生。因為此時的道力尚微，見道不切，故縱然表相上對人暫時或有少許利益，然而從長遠與究竟來看，畢竟「益他蓋微，廢損自行，非唯品秩不進，障道還興。」⁴⁸故在未成就之時，切須「安忍」，直到「至六根清淨，名初依人。」也就是主張要修到「六根清淨」位，方可領眾說法，演教利生。

「六根清淨」屬於圓教「六即佛位」中之「相似位」，其品秩等同藏教之佛位。若以四教共義之內容來說，則也就是要修行至「成佛」，方可度眾。筆者認為，雖然智顛在文中引用《大智度論》所說：「身雖遠離，心不遠離。」用為行者初學中途，應避世息務以專意禪思的理由，然而畢竟與「度生為因行，成佛為果證」的真正大乘精神與合理的修道因果關係顯然稍有未洽。

四、印順導師「人間佛教」之「無量三昧」

印順導師一生的成就，是在佛學的義理與思想方面，故或有質疑此一擅長精嚴辨異的治學方法與研究成果，對於實際的修行，能否有所助益？是否能做為禪修的指南？

關於印順導師禪學思想的特色與貢獻，筆者曾以「人間佛教禪法」⁴⁹為題，闡述導師根源於初期大乘的中觀正見，著重於此時此地此人的關懷，並主張即人世而修行的大乘止觀思想。⁵⁰筆者從兩個面向歸納導師闡述大乘教法中定慧二學的特色與內容，首先，在「禪波羅蜜」方面：一、大乘推崇「無所依處」的甚深

⁴⁸ 智顛：《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 99b。

⁴⁹ 詳見拙作：《人間佛教禪法及其當代實踐——印順導師禪學思想之研究》，臺北：法界，2001 年 3 月，初版二刷，pp.306-312，356-357，369-374。

⁵⁰ 出處同上，頁 20-26，366-374。

禪定。二、大乘之定學，重視一切本淨、平等，而與般若相應之禪定。三、菩薩所修學之禪定，多以「三昧」為名。四、菩薩不偏重於靜坐，而是於行、住、坐中修習三昧。接著，而在「般若波羅蜜」方面，一、是依於無所得的現觀，以入於一切法不生的深智。二、是循「定慧分別」以修大乘止觀次第，以「止觀融合」以顯般若三昧的精髓。⁵¹

在印順導師的著作中，對依於慈悲心而修行，以種種實際利生方法為所緣的大乘菩薩「無量三昧」，給與高度的肯定與推崇。⁵²筆者認為，此一以慈悲喜捨四無量心，修行無量利生法門的大乘「無量三昧」，最足以彰顯印順導師「人間佛教」的利生精神，並可以用之為「人間佛教禪法」中，主要的菩薩三昧法門。以下論述之。

（一）行法內容

印順導師在著作中所討論的「無量三昧」，根據經典中的用法，則分別有兩個意義：一、「無量三昧」是指依於慈悲喜捨「四無量心」所修習的三昧力。二、是指大乘菩薩行中所修習的無量無邊的三昧法門。前者在經典中又稱為「無量心三昧」——「無量三昧」，這是依於修行禪心的特質而命名的；為了分便與前者區別，則後者可稱為「無量數三昧」——無量三昧，這是總匯菩薩修行眾多、無量的利生法門而稱說者。以下分別說明導師對此二種「無量三昧」法門的觀點：

1.無量（心）三昧

修行以慈悲喜捨四無量心為主的定學方法，記載於《阿含經》中。如云：

（質多）長者答言：「無量三昧者，謂聖弟子心與慈俱，無怨、無憎、無恚，寬弘重心，無量修習普緣；一方充滿，如是二方、三方、四方上下一切世間，心與慈俱。……無量修習，充滿諸方，一切世間普緣住，是名無量三昧。」⁵³

在經典中，質多長者回答伽達多尊者的提問，說明「無量三昧」的修行方法：在心念上是修習遠離怨對、憎恨與恚怒的慈悲喜捨之心；在對象上是不分怨者、

⁵¹ 出處同上，頁 303-312。

⁵² 詳見拙著：《人間佛教禪法——印順導師禪學思想研究》，台北：法界，2010年11月，再版，頁 20-26，366-374。

⁵³ 求那跋陀羅譯：《雜阿含經》卷二十一，「五六七經」，《大正藏》冊 2，頁 149c-150a。

親者，對所有的眾生都能包容與接納；在空間上，則修習擴大心量，遍滿十方。此法門因其心意能周遍法界，無物不容，無域不臨，故云「無量」；而修習此慈心以至於長時間平等持續，稱為「三昧」。

在經文中，伽達多尊者並非只是單純提問「無量三昧」的修行方法，而也論究到了「三三昧」與「無量三昧」之間的關係，以及修行「無量三昧」能否離愛執證涅槃等疑惑。之所以產生這樣的疑惑，是與聲聞法的修行重點有關，原來，聲聞行人的心念，偏重於如何厭離自身苦，而不重視愍念（其他）有情苦；故在急求自證中，所修行的法門，就會偏重於厭離世間。聲聞行法，是從緣起因果的正觀中，先見諸法無常無我，而通達無我、我所的空性；在緣起空的體證中，了悟諸相無相；既能徹知諸相的緣生如幻，故對無常世間之幻生妄相，就能淨除妄想，了無願欲，心生遠離；這即是空三昧、無相三昧於無願三昧的修行原理與方法。從重於厭患遠離的聲聞行法以觀，認為依於慈悲喜捨四無量心而修的「無量三昧」，因其心念所緣是世間有情，不能契入無為法性，是「不通達於上位」⁵⁴的，故將其判攝為屬於「世間法」的禪定。

印順導師則指出其中的原因是，因為「聲聞的淨化自心，偏于理智與意志，忽略情感。所以德行根本的三善根，也多說『離貪欲者心解脫，離無明者慧解脫』，對於離瞋的無量心解脫，即略而不論。聲聞行的淨化自心，是有所偏的，不能從淨化自心的立場，成熟有情與莊嚴國土；但依法而解脫自我，不能依法依世間而完成自我。這一切，等到直探釋尊心髓的行者，急于為他，才從慈悲為本中完成聲聞所不能完成的一切。」⁵⁵所謂「直探釋尊心髓的行者」，即是大乘佛法的實踐者——菩薩行人。

導師除了指出聲聞教法因為重視出離世間，故產生對於慈心普覆的「無量三昧」法門「略而不論」。更引證經文，從兩個面向來闡述修行「無量三昧」能與三三昧一樣同證解脫。

首先，是《阿含經》中所述，三三昧與無量三昧二者乃是「有法一義而種種味。」雖然，從所觀境來看，三三昧各自是依空、無常、無我成觀，無量三昧是依苦成觀；四種三昧各自的所觀境是不同的；然而就空相應緣起的「同一義」來說，有情自體非獨存，而是相依相成的，故空於貪、瞋、癡，就能得無我、無我

⁵⁴ 如聲聞禪法的代表作《清淨道論》，即如此主張，見覺音著，葉均譯：《清淨道論》中冊，台北：華宇，1987年，頁129。

⁵⁵ 印順導師：《佛法概論》，《妙雲集》冊8，台北：正聞，頁247。

所的解脫。如云：

質多長者在說明了「無量三昧」的修行方法之後，更進一步闡述此一三昧法門能與三三昧同樣達到證解脫效果。如云：

云何為無相三昧？謂聖弟子於一切相不念，無相心三昧身作證，是名無相心三昧。云何無所有心三昧？謂聖弟子度一切無量識入處，無所有，無所有心住，是名無所有心三昧。云何空三昧？謂聖弟子世間空，世間空如實觀察，常住不變易，非我、非我所，是名空心三昧。是名為法種種義，種種句，種種味。……云何法一義種種味？……謂貪有量，若無諍者第一無量，謂貪者是有相，恚、癡者是有相，無諍者是無相。貪者是所有，恚、癡者是所有，無諍者是無所有。復次！無諍者空，於貪空，於恚、癡空，常住不變易空，非我、非我所，是名法一義種種味。⁵⁶

印順導師對這段經文的說明是：「四無量心是可以直入法性的，如質多羅長者為那伽達多說：無量三昧與空三昧、無相三昧、無所有三昧，有差別義，也有同一義。約「無諍」義說，無量與無相等，同樣是能空於貪、瞋、癡、常見、我、我所見的（雜含卷二一·五六七經）。從空相應緣起來說，由于有情無自性，是相依相緣相成，自己非獨存體，一切有情也不是截然對立的，所以能「無怨無瞋無恚」。了達有情的沒有定量性，所以普緣有情的慈悲——無緣慈，即能契入空性。四三昧中，三三昧即三解脫門，依三法印而成觀；無量三昧，即是依苦成觀。觀一切有情的苦迫而起拔苦與樂的同情，即「無量心解脫」。⁵⁷

第二，《阿含經》中曾載舍利弗尊者所說，若修無量三昧，然而心念不與無常、無我的教法相應而順向涅槃，卻是樂著於身，這當然是不能從觀無量中得無我慧而入解脫門。反之，若能觀無量而斷除我、我所執，不樂著於身見，則必得孽涅槃。如經云：

時，尊者舍利弗語諸比丘：若有比丘得無量三昧，身作證具足住，於有身滅、涅槃，心不樂著，顧念有身。……終不得離，不得現法，隨順法教，乃至命終，亦無所得，還復來生此界，終不能得破於癡冥。……若有比

⁵⁶ 求那跋陀羅譯：《雜阿含經》卷二十一，「五六七經」，《大正藏》冊 2，頁 149c-150a。

⁵⁷ 印順導師：《佛法概論》，《妙雲集》冊 8，台北：正聞，頁 246-247。有關於印順導師論究「無量三昧」能同證涅槃，以及質多長者的觀點，筆者曾有詳細的說明，見拙著：《人間佛教禪法——印順導師禪學思想研究》，台北：法界，2010 年 11 月，再版，頁 317-319。

丘得無量三昧，身作證具足住，於有身滅、涅槃，心生信樂，不念有身。……
現法隨順法教，乃至命終，不復來還生於此界。是故，比丘！當勤方便，
破壞無明。⁵⁸

印順導師總結而言：「無量三昧，即是緣起相依相成的，無自無他而平等的正觀。通達自他的相關性，平等性，智與悲是融和而並無別異的。無量三昧的被遺忘，說明了聲聞佛教的偏頗。佛教的根本心髓——慈悲，被忽視，被隱沒，實為初期佛教的唯一不幸事件。到大乘佛教興起，才開顯出來。」⁵⁹由此可知，印順導師對於依慈心而修行的「無量三昧」，給與高度的肯定，認為修行此一法門，不但與三三昧一樣能同證解脫，乃至於能彰顯佛陀度生的心髓，佛教慈悲濟眾的特德。

2.無量（數）三昧

如上所說，聲聞法中「無量（心）三昧」的法門，是在淨心澄慮的禪修中，取所緣而修慈心，待能入於三禪，則以此禪心——樂心，散布擴充，遍滿十方。接著修習觀慧，以「一義」入於「種種味」，在取相觀照，無礙無著中，通達涅槃解脫。

再從定慧二學的原理分析此一法門的特性，則「無量三昧」行法在修行禪定的階段，是心意緣取無量眾生為所緣而修，在靜坐中以三禪的樂心祝福：「眾生快樂！」這是偏重於「勝解作意」的方法，屬於假想觀⁶⁰的修行。接著轉入「真實作意」的觀智，因為能運作此心能周遍十方，無取無著，故能離貪瞋癡，「於有身滅，涅槃，…乃至命終，不復來還生於此界。」

此聲聞教法中的「無量三昧」，於修定之事——如培養慈心與增上定力等，將有所增益；然而從「假想」以入於「真實」的修行過程中，皆是取自心相以修自心定，實際上並沒有接觸眾生，或直接從事利益有情之事。故筆者認為，導師闡述聲聞教法中，依於慈心，住於「無量三昧」的法門，乃是從大乘佛教回溯根本佛教，在《阿含經》中重新掘發佛陀應化世間的慈悲本懷；然而印順導師基於

⁵⁸ 求那跋陀羅譯：《雜阿含經》卷二十一，「四九二經」，《大正藏》冊2，頁128b。

⁵⁹ 印順導師：《學佛三要》，《妙雲集》冊15，台北：正聞，頁138。

⁶⁰ 「勝解作意」之「假想」，不是閉目靜坐，假裝地幻想，這是一種禪定的修行方法，是透過心念的集中專注與作意，將所緣增強擴充的方法。故論中云：「勝解作意者，謂修靜慮者隨其所欲，於諸事相增益作意。」（玄奘譯：《於伽師地論》「本地分」卷十一，《大正藏》冊30，頁332c。）

大乘入世利生精神所提倡的「人間佛教」，其所重視的大乘三昧法門，應另有法門。

以下，筆者保留聲聞禪法中「無量三昧」之法門名相與慈悲心髓，進而擷取大乘經論中菩薩修行「無量（數）三昧」之名義，以論述「人間佛教禪法」所應修行大乘菩薩三昧法門——「無量三昧」的行法特色與修行方法。

（1）文獻出處

印順導師論述「無量三昧」時，多與三三昧並提，並就聲聞法之慈等四無量心之修行而說，然而亦指出大乘佛教對於諸多三昧法門的重視，並以之為菩薩行所修定法的名稱。如說：「在修證上，三三昧是極重要的定門。『雜阿含經』中，質多長者說：四種三昧——「無量心三昧」、「無相心三昧」、「無所有心三昧」、「空心三昧」，約空無我我所說，可說是同一的。《大智度論》說：三三昧同緣一實相；三法印即是一實相，可說就是這一解說的引申。三三昧與四種三昧，都是隨觀慧的內容立名的。在「大乘佛法」的開展中，顯然以三昧為菩薩定法的名稱。」⁶¹

有關於菩薩所行六度法門中的「禪波羅蜜」，其與「三昧」之間的不同，導師認為：「以三昧為名的大乘經，與通泛的禪波羅蜜不同，是以某一三昧為主，或說到某一三昧的。有這麼多的三昧經典，可以想見三昧在大乘經中的地位！「中品般若」中，列舉了首楞嚴三昧等一百零八三昧，並一一的加以解說。然在別處，列舉了部分三昧，又總結的說：「有無量阿僧祇三昧門」；或說「無量三昧門現在前」，可見三昧是多到無量數的。初期大乘經中，所說的三昧極多，大乘法門的根本，是體達一切本不生滅，本自寂滅，所以大乘三昧，是從無量法門而入的；一切法無量數，三昧當然也無數量了。」⁶²

由上引文可知，導師指出大乘所行之「禪波羅蜜」，乃是源於《阿含經》以來重視「四禪」定力的傳統，然而在實際的行法上，菩薩之定學則更重視修學從無量法門所生發的三昧力。

（2）經典依據

有關於大乘三昧，菩薩無量法門的修學，以下再從慈心入眾，普覆一切的出發心，來闡述大乘禪波羅蜜中，菩薩行人修習無量三昧的精神與特色。如云：

⁶¹ 印順導師：《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞，頁 1216。

⁶² 出處同上，頁 1218。

初發菩薩心，充滿法界，無量大悲攝取眾生；發諸菩薩無量大願，究竟十方世界，無量大悲普覆眾生。於一切剎、一切劫中，修習菩薩無量諸行，無量三昧力，不捨不轉菩薩正道；⁶³

捨一切欲，離生喜樂清淨次第，入於正受而無所染；燒滅煩惱，生無量定，具大神通。次第超越，入於無量諸三昧門，於一三昧門入無量三昧，悉知一切三昧境界，漸具諸佛智慧之地，是名清淨禪波羅蜜。⁶⁴

如《華嚴經》中所說，行者初發大乘菩提心時，於心於境，於時於處，即一與「無量」相應。此心所緣即應周遍法界，以無量之大悲心攝取眾生為所緣；進而生發菩薩的無量大願，究極十方，悲心遍滿。於一切處，一切時中，行持大乘無量利益眾生行門，修習菩薩無量三昧力用，終無捨離、轉易菩薩之正道。而菩薩修行禪定，依次從捨離欲界諸欲，無所穢染，而升入色界諸禪次第；再進而次第超越諸障，而得大神通力，入於無量諸多三昧境界。能以一三昧法門更入無量（數）三昧法門，盡知所有一切諸多三昧境界，逐漸累積具備諸佛之智慧功德，此乃為大乘六度法中，菩薩所修之清淨禪波羅蜜。

依此，我們可以有理由地主張，「人間佛教禪法」中，菩薩所修行的三昧行法，可以稱為「無量三昧」。此中之「無量」，包含慈悲喜捨的四無量心，以及大乘菩薩行所應修學的無量數三昧法門。

（二）利生為先

1. 以慈心為本

雖說信願、慈悲與智慧之大乘三心，應均衡發展，然而從行者發心先後與修行之法門偏向而言，則印順導師指出應掌握大乘佛教的精神，以慈悲心為菩薩行之特德與首要。其中三心內容及特色，以及悲心為首的意義，導師的觀點是：「修學人間佛教——人菩薩行，以三心為基本，三心是大乘信願——菩提願，大悲心，空性見。一、發（願）菩提心：扼要的說，是以佛為理想，為目標，立下自己要成佛的大志願。……二、大悲心，是菩薩行的根本。慈能予人安樂，悲能除人苦惱，為什麼只說大悲心為本？佛法到底是以解脫眾生生死苦迫為最高理想的，其次才是相對的救苦。……三、空性見，空性是緣起的空性。……其實，生

⁶³ 佛陀跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》卷四七，《大正藏》冊 9，頁 698c。

⁶⁴ 佛陀跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》卷十，《大正藏》冊 9，頁 460c。

死解脫的涅槃，是超越的，沒有相，也不能說是無相。大乘顯示涅槃甚深，稱之為空（性），無相，無願，真如，法界等。……緣起即空性，空性即緣起，空性是真如等異名，不能解說為「無」的。這是依「緣起甚深」而通達「涅槃（寂滅）甚深」了。在菩薩行中，無我我所空，正知緣起而不著相，是極重要的。沒有「無所得為方便」，處處取著，怎麼能成就菩薩的大行！這三者是修菩薩行所必要的，悲心更為重要！」⁶⁵

2.以利生為主

經典從菩薩以悲心緣無量眾生而修無量法門，這是從舉揚大乘的遠大願心而說法門的「無量」，然而若落實於更具體的行門，則應修行以利益眾生為主的「百八三昧」為最具代表。其中指出：初名「首楞嚴」，乃至「虛空不著不染」；廣說則至「無量」，此為菩薩得修得人諸三昧境界。如云：

略說則有一百八三昧——初名首楞嚴三昧，乃至虛空不著不染三昧；廣說則無量三昧。以是故說諸菩薩得諸三昧。⁶⁶

有關「百八三昧」之具體內容及其相關討論，已於本文第二節第一段中說明。在此所要強調的是，若從止觀修行來說，則「人間佛教禪法」所稱揚的大乘定慧二學，應掌握大乘入深法界的深智，並在效法悲心濟眾的佛陀因行中，進而修習無量利生三昧法門；故其所修行的止觀法門，就應著重入世與利人，而不能喜好獨處，耽溺禪樂。因此，人間佛教之菩薩行者，應不務空談而積極利他，在建構完善理論的同時，更要精勤投入實踐。

（三）法門評議

以上從印順導師對於大乘定學與聲聞無量三昧的觀點，主張以「無量三昧」代表「人間佛教禪法」的菩薩三昧法門。以下則評述此一法門的精神與特色如下：

1.重視菩薩定學之大乘三昧法門的修習。

印順導師的禪學思想，掌握了大乘止觀法門的特色，故在大乘禪波羅蜜法中，更特別突顯了菩薩修學三昧的精神，故以「三昧」為大乘定學的特色。

2.以慈悲心為大乘教法之特德。

⁶⁵ 印順導師：《華雨集》冊4，台北：正聞，1993年4月，初版，頁58-59。

⁶⁶ 龍樹造，鳩摩羅什譯：《大智度論》卷九，《大正藏》冊25，頁97a。

3.以「無量三昧」為主要修行法門。

在止觀的所緣境部份，印順導師重視菩薩悲心利生，入世度眾的精神，故特別指出從慈等四「無量心」的長養，到入世修學無量法門的三昧行法。

4.強調入世修行，主張初發心即應修習利他行。

印順導師依於《華嚴經》「入法界品」的啟發，依於般若入世無礙的妙用與菩薩願行的莊嚴，故指出大乘的真諦，是以出世之心廣行利生之事，更是從世間事業中直入解脫。經中善財童子參訪的善知識，各修一種解脫門，這是善巧入世，一方面「即俗而真」的入深法界，又一方面「即真而俗」的入世利生的修行，也正是直接以度眾生為解脫三昧的真正大乘行門。⁶⁷

五、結論

本文以說明初期大乘佛教經典中三昧法門的內容與特色為基礎，針對大乘三昧法門中的所緣境，與信願、慈悲與智慧等大乘三心，在修行次第上的先後等問題，分別討論智顛大師「摩訶止觀」與印順導師「人間佛教」中的大乘止觀思想。

以下則總結二人思想的相同與別異之處：

一、相同的部份：

是智顛大師與印順導師二人皆注意到了大乘定學的特色，是在於「三昧力」的培養。所以智顛在構建天台圓教行法時，提出了「四種三昧」的修行方法，以為圓教「摩訶止觀」的主要行門。而印順導師的「人間佛教」禪學思想，從他對聲聞「無量三昧」的說明，到對《華嚴經》「入法界品」善財童子參學諸大菩薩所行種種利生三昧法門的演述。

有關於「人間佛教禪法」所應修學之大乘三昧法門，筆者認為可以用「無量三昧」做為人菩薩行者所應修學之法門。其中，以慈悲為禪心，修學此心而得「無量三昧」之等持力，而更應具體投入種種利生法門，在無量法門中，臻至無量三昧的成就與功德。

二、別異的部份：

(一) 在大乘三要門中，智顛大師以信願法先行，印順導師以慈悲行為首。這是在天台「四種三昧」與人間佛教「無量三昧」二者內容的比較中所得出

⁶⁷ 有關於「人間佛教」修行觀中，即入世而解脫思想的討論，見拙著：《人間佛教禪法——印順導師禪學思想研究》，頁 367-374。其中對於《華嚴經》「入法界品」之釋義，見印順導師：〈青年佛教參訪記〉《青年的佛教》，台北：正聞，《妙雲集》冊 18，頁 18-136。

的結論。在實修的先後次第上，二人對於「信願」先行或「慈悲」為首的觀點雖有不同，然而彼此皆同樣重視以「智慧」做為修行三昧與覺證中道的究竟規臬。即：智顛大師的「四種三昧」法門，以念佛三昧之信願行為先，而以天台圓教的圓頓智觀為導；印順導師則以悲心濟眾，列為人菩薩行者首先必行之法，故筆者從之得出應行「無量三昧」的結論，而一切利生行為，則皆應在以無所得以一切處的中觀正見中完成。

（二）在度眾生與修止觀二者之間，智顛大師認為領眾將妨礙修行者的止觀進境，印順導師則主張利益眾生乃為成就大乘三昧之正境。

此中，智顛大師在《摩訶止觀》「十乘觀法」中的「能安忍」，特別提醒修行者在未得「六根清淨位」之前，應注意保任與靜修，切莫妄逐外緣，致使止觀之力退失或不能進步。而印順導師則主張慈心濟眾與入世利生，乃大乘佛教之特德與菩薩三昧之所緣正境，故主張即入世而出世，利他即是自利的止觀修行思想。