

六、七世紀高昌佛教的淨土禪觀 —以吐峪溝禪觀圖為例

賴文英

圓光佛學研究所 北傳佛教研究室

摘要

本文從吐峪溝石窟的比丘禪觀圖，說明六、七世紀左右高昌佛教在禪法上從不淨觀到淨觀乃至淨土觀的開展，其中貫穿整個禪法開展的核心便是菩薩四無量心。其禪法內涵銜接小乘通往大乘，印證當時禪法發展的取向，與五世紀以後北傳禪法的大乘化和往淨土的發展相符；其淨土禪觀結合《觀無量壽佛經》中的十六觀，為禪法在實際應用上提供一個經典的例證，也具體說明淨土法門從禪觀發展的一個面向；其禪法修行目標由自我解脫的小乘「涅槃」導向利益眾生的菩薩「淨土」，表現出四無量禪法的精神，是大乘菩薩修行的最高宗旨，也是對大乘涅槃「常樂我淨」最終境界的體現！

關鍵詞：吐峪溝、淨土禪觀、不淨觀、淨觀、四無量心

一、前言

吐峪溝石窟位於天山東麓的吐魯番盆地，盆地間東西隆起的火燄山與鹽山因地殼運動與河水切割形成許多橫向的狹長溝谷，吐峪溝即是其中之一。窟群散佈於溝谷兩岸斷崖上，現存石窟已編號者有 46 個，其中 15 個窟繪有壁畫。根據日本學者宮治昭的考察研究，吐峪溝石窟中現存有壁畫的禪觀窟有五個：第 1 窟、第 20 窟、第 42 窟、第 38 窟、第 IV -?，在其所發表的文章中，對圖像作了詳細的考證，指出石窟所繪壁畫與淨土的密切關連，並舉出多部與壁畫內容相關的禪經作為佐證，本文則擬從禪法的角度探討吐峪溝禪觀圖像的禪觀內涵。

由碳 14 對現存壁畫測定的數據推斷，吐峪溝石窟是在高昌郡時期所開創（相當於十六國時期）。從 20 窟墨書題記中與十六觀的相關性研判，其繪製年代應該在西元 424 年？良耶舍譯出《觀無量壽佛經》之後，而就吐峪溝的發展來看，其下限約在唐西州時期之前，也就是在五至七世紀上半葉，約高昌郡及高昌國時期，六、七世紀左右是較合理的估計。本文先說明高昌佛教在禪學及淨土思想結合的發展，再從佛教發展的脈絡分析其形成的背景，接著針對吐峪溝 42 窟及 20 窟之禪觀圖在禪法上的意義加以分析，來論述高昌佛教在淨土禪觀上的開展。

二、高昌佛教的禪學及其淨土思想

高昌是吐魯番盆地上的古國，始名姑師，在漢至魏時稱車師前國（或車師前部），晉始設高昌郡，北魏文成帝末，北方柔然民族興起，佔領高昌，改高昌郡為高昌國，唐時稱西州。高昌設郡（A.D.327）之後，先後為前秦、後涼、西涼、北涼等所統轄，這些河西建立的小王朝均倡導佛教，因此高昌佛教的發展與河西息息相關，尤其北涼在西元 442 年佔據高昌，450 年滅車師前國，完全統治了吐魯番盆地，涼州佛教對高昌有著直接的影響。從經典傳譯、寫經、出土文物以及石窟的考察發現，高昌佛教在五世紀以後的禪學和淨土思想均有相當的發展。

高昌曾傳出《觀彌勒菩薩上生兜率天經》，此經以「觀」為名，是彌勒信仰的重要經典之一。經中說明欲求生兜率淨土者要「一一思惟兜率陀天上上妙快樂」，並且「應當繫念，念佛形像，稱彌勒名」，其中「思惟」是禪觀的前方便，「繫念」是禪觀的正行，都與禪法有關。這部經後來為沮渠安陽帶至涼都，成為北涼佛教淨土思想的重要經典依據。

吐峪溝出土的二件涼王沮渠安周供養寫經中，《持世經》涉及禪法內涵，《十住毘婆沙》則論及阿彌陀與十方淨土。《持世經》敘述菩薩修行之五陰、十八性、十二入、十二因緣、四念處、五根、八聖道，鳩摩羅什所出菩薩禪法中的十二因緣觀，就是依本經增益而成。《十住毘婆沙》為龍樹對《十地經》所作的釋論，論中以阿彌陀佛為現在諸佛之代表，以彌勒為未來諸佛之首，並提出轉眾生及行業二因緣為功德能成就淨土，且在〈易行品〉中揭示稱念十方諸佛及阿彌陀佛名號能疾得成就之易行法門。此二件寫經曾在高昌流通，對當地的禪學與淨土思想或多或少會產生一些影響。

吐魯番出土的延昌十七年（A.D.577）比丘尼僧願供養《大般涅槃經》題記中有「超生慈宮，誕生養界」，「慈宮」是彌勒的兜率天宮，「養界」指彌陀的安養世界，顯示對現世及未來淨土的希求，也說明彌陀及彌勒淨土的思想皆曾流佈於高昌地區。

高昌出土的碑銘中亦記錄了當時寺院普遍修禪與期生淨土的情況，如五世紀「沮渠安周造寺功德碑」（A.D.445-449）：

斷起滅以離盡，入定窟以澄神。深心幽扣，則儀形目前；乃誠孟浪，則永劫莫睹。

「定窟」指禪坐之窟，「澄神」指修禪之境界，銘文中蘊含著深刻的禪修體認，並多處言及對彌勒和彌勒淨土的信仰，如「彌勒菩薩控一乘以襄驅」、「於爍彌勒，妙識淵境」、「稽式兜率、經始法館」。

六世紀的「高昌綰曹郎中麴斌造寺碑」（A.D.555-575）銘文中有：

……優游淨土，常與佛會。……（碑陽）

……禪室連局，秘如兜率。……信堅者之神居，息心之妙所矣。（碑陰）

「禪室連局」形容寺中禪室戶戶相連，猶如兜率天宮，「息心」為澄心靜慮，即指修禪。可見當

時佛寺與禪院、禪室、禪窟等有密切關連，習禪是普遍的風氣，而且都希望能夠神遊淨土，與佛相會。

七世紀初 (A.D.621 前後) 「高昌主客長史陰尚□造寺碑」載：

……莊矣麗矣，煥乎□乎，所謂回向菩提，莊嚴淨土者歟！

文中除了讚歎寺苑之莊嚴華麗，並將此功德迴向菩提，也就是發起菩提心，莊嚴淨土，其中透露出的淨土思想已更臻成熟。

從石窟造像的內容則更清楚表現出高昌佛教禪修與淨土的關係。吐魯番盆地現存十餘處石窟群，有二百多個洞窟，有壁畫的洞窟約八十個，早期興建的吐峪溝 1 窟、42 窟、崖爾湖 4 窟等石窟在主室周圍均開有坐禪用的小禪室，可見其開窟的目的與禪修有關。在現存洞窟壁畫中，除了本生、因緣及千佛之外，還有與淨土相關的圖像，如崖爾湖七窟頂部繪有寶池、蓮花化生等，其繪製年代依碳十四的測定約在五世紀後葉。另外在上述吐峪溝留有壁畫的幾個禪窟中，1 窟、42 窟及 20 窟的正壁都有以寶樹、蓮花化生構成的淨土化生圖，特別的是窟中還繪有比丘樹下坐禪的禪觀圖，這些比丘禪觀圖的特色是其構圖皆為一禪坐比丘面對著一觀想物。目前所知高昌石窟中的比丘禪觀圖多集中在吐峪溝，其中第 20、42 窟殘存有較完整的比丘禪觀圖，繪製年代約在六至七世紀初（詳後文）。

淨土圖像固然反映當時流行的淨土思想，禪觀圖也表現其禪修內涵，但是禪觀圖與淨土圖像同時出現在一個窟中，其間的關聯性便值得研究。吐峪溝的比丘禪觀圖中，有觀死屍、寶珠、樓閣、樂器、蓮花化生等，還有出自《觀無量壽佛經》的「十六觀」，是研究當時行者禪觀修行的第一手材料。高昌佛教的禪法有來自中亞的淵源，梁·寶唱《名僧傳》記載高昌僧人法惠至龜茲修學禪律，回本國後住仙窟寺，後來又因都郎中寺馮尼之勸，赴龜茲從直月習禪而悟道。高昌石窟中有觀死屍的禪觀圖，龜茲克孜爾石窟第 110 窟繪有禪僧觀骷髏頭的觀想圖，在哈達石窟（位今阿富汗）亦有比丘觀白骨的圖像，反映其禪法中同樣有不淨觀的內涵，可能有禪法上的淵源。但是將不淨觀與淨土觀同置於一窟則是吐峪溝禪觀圖中所特有，顯然高昌佛教在禪法上有新的開展。

綜合以上所言，高昌佛教將禪法的內涵與淨土思想結合，形成其獨特的淨土禪觀，這種發展的過程從五世紀中葉開始，而表現在六、七世紀左右的吐峪溝石窟，這樣的發展不僅僅是吐峪溝的問題，實際上與整個北傳佛教的發展都有關係，以下先探討五世紀北傳佛教在禪法與淨土方面的發展。

三、五世紀北傳禪法的大乘化及其往淨土的開展

五世紀的北傳禪法由於幾部重要典籍的出現而進入新的里程，此時傳出的禪典有：《坐禪三昧經》、《禪祕要法經》、《禪法要解》、《思惟略要法》、《達摩多羅禪經》、《五門禪經要用法》、《治禪病祕要法》等。這些禪典的內容不同於安世高以來以禪數為主的禪法，其中最具代

表性的便是《坐禪三昧經》以念佛觀取代傳統五門中的界分別觀，並加入般若實相的內涵而成菩薩五門。菩薩禪法的提出，代表菩薩修行由小乘朝大乘階段的邁進，將禪法的修行導向菩薩的層次，而菩薩亦藉由五門禪法的修行達成其上求佛道下化眾生的目的。

菩薩五門中又以四無量心與菩薩本懷最相契而被重視。《思惟略要法》中說：「求佛道者，當先行四無量心。」《五門禪經要用法》亦云：「求佛道者，先行四無量心，得入初禪則易。」修四無量心可通於四禪，達解脫道，這在原始及部派佛教中早被肯定，但在大乘佛法中，由於對般若空義的貫徹，修四無量心已不止於追求自我的解脫。聲聞乘修習四無量心是為斷除自身煩惱，以證得解脫為目的；大乘菩薩則透過四無量心實現其救度眾生之本願。《大智度論·釋初品中四無量義》云：

聲聞行是四無量，為自調自利故，亦但空念眾生；諸菩薩行是慈心，欲令眾生離苦得樂，從此慈心因緣，亦自作福德，亦教他作福德。。

菩薩與聲聞修習四無量心最大的差別在於菩薩不捨眾生的慈悲本懷，要讓眾生「離苦得樂」，「亦自作福德，亦教他作福德」，這是其成就佛道、發起本願的動力。而菩薩之所以能不捨眾生又不繫著，便是般若空慧之大用。

值得注意的是，在禪法往大乘菩薩開展的過程當中，也慢慢與淨土思想結合，其中結合的媒介就是菩薩的四無量心。四無量心為淨土因行之一，如《維摩詰所說經》云：

四無量心是菩薩淨土，菩薩成佛時，成就慈悲喜捨眾生來生其國。

「菩薩」意為「覺有情」，「有情」即眾生，菩薩為饒益有情修習四無量心，其成佛時，成就慈悲喜捨四無量之眾生皆生彼國，共同成就其佛國淨土，亦即菩薩與眾生行慈悲喜捨四無量之功德能成就菩薩淨土。

修習四無量心既能得入初禪又為淨土因行，禪法與淨土之間便有了交集，而進一步將淨土思想帶入禪法之中。傳為羅什所出的禪典《思惟略要法》便將「觀佛」的方法融入淨土思想，如「觀無量壽佛法」：

觀無量壽佛者，有二種人。鈍根者，先當教令心眼觀察額上一寸，除卻皮肉但見赤骨，……復教令變此赤骨辟方一寸，令白如珂，……復教令其身皆作白骨，……更教令變此骨身使作琉璃光色，……復教令此琉璃身中放白光明，……還攝光明入於身中，既入之後復放如初，……乃於光中觀無量壽佛。……若利根者，但當先作明想，晃然空淨，乃於明中觀佛，便可得見。行者若欲生於無量壽佛國者，當作如是觀無量壽佛也。

此中言鈍根者先教「白骨觀」，再由白骨化為琉璃身，放出白光，於光中觀無量壽佛。白骨觀為去除肉身諸不淨物之後所得之相，鈍根之人易生貪染，故以此為觀佛之前行。利根者則直接作光明想，於光中便得見佛。此段為行者自身之修證，為自受用，大乘菩薩還要使眾生得以受用，《思

惟略要法》又說：

欲生無量壽佛國者，應當如是上觀無量壽佛。……又觀諸法畢竟空相，而於眾生常興大悲，所有善本盡以迴向，願生無量壽佛國，便得往生。

「於眾生常興大悲」為四無量中的「悲」心，菩薩悲愍眾生之心無量無邊，故稱「大悲」，「觀諸法畢竟空相」即觀諸法實相，乃大乘菩薩所能得，故知此段是為菩薩禪法所攝，解空之菩薩才能不捨眾生又不執於眾生，也不著於淨土，而對眾生起大悲心，以功德回向，發願生佛國淨土，這是使眾生離苦得樂最受用的方法。

劉宋時曇摩密多所譯的《五門禪經要用法》更具體列舉出十六事及二十事，說明如何令眾生「離苦」並「得樂」，以慈心觀出發，進而修習四無量心。在其「初教慈心觀法」及「續教作慈心觀」中，教行者觀自身後觀他身，見眾生之苦痛而生慈悲心，並觀花池、華臺、七寶花等，以金銀珍寶、衣裳飲食所需之物悉與眾生，令離苦得樂。如：

教觀池中，若言我見池中泉水廣大，乃至四方無邊際，中生蓮華漸漸廣大，覆此池上，教在華中便四向觀，見池四邊有無量人欲來趣我，我教洗浴，令身清淨，身清淨已，於花葉間便開少分。……

教觀華臺，若言我華臺中更出樓閣，我便尋上，到已復作梯橙，諸人上已，各各上樓休息已，我於華上便取飲食衣服所須衣物，四向與之，令無所少。……

須與之頃，見花臺樓皆作金色，七寶合成，於上便有無盡寶藏，衣服飲食微細柔軟，箜篌樂器，須隨意所欲得充足已，復為說法，皆悉受行。

文中所述之池中蓮花、華臺樓閣、箜篌樂器皆是淨土之相，以淨土之樂事使眾生得利，這是菩薩行四無量心的具體表現。而眾生在受益之後便生信心，「復為說法，皆悉受行」，這與《大智度論》釋「四無量義」時所說「自作福德，亦教他作福德」的意義是一致的。

在禪修觀想中加入淨土內涵，以淨土諸相使眾生發起欣樂嚮往之心而精勤修行，這在禪法的發展上是一大突破，表示在行者的修行上已注意到如何真正使眾生離苦得樂，這和《觀彌勒上生兜率天經》、《觀無量壽佛經》等淨土經典以「觀」為名，並各以其佛及佛土之清淨妙樂為觀想所緣，使發願往生淨土，有異曲同工之妙。而禪法在四無量心的開展，使菩薩行門的實踐在淨土修行層面進一步落實，也反映出禪法與淨土逐漸結合的趨勢。

《五門禪經要用法》「初習坐禪法」提及在觀身不淨、觀白骨之後，要進一步思惟無我之空性：

次教觀身，如草束、或如空葦囊。若言我見自身如乾草束或如空葦囊，有火燒盡，乃無有我。

觀身無我、不覺有我之後，再教以慈心觀：

若言我觀自身盡膿血 流出在地，眾生見之便取食之，食之既足，各四向而去。教自觀身及觀他身， 若言便見眾多餓鬼來在身邊，飢餓所逼，命如絲髮，即教以慈心，以身施之。

此段說明經由觀身無我而以身施與眾生，因此觀身無我可謂修慈心觀的前提，也就是惟有徹見空性的菩薩才能真正對眾生施以慈心，行四無量心。這與《思惟略要法》所說「觀諸法畢竟空相，而於眾生常興大悲」的意義是相通的，也正是大乘禪法的特色。

五世紀禪法的取向往大乘發展並與淨土法門結合，對爾後大乘佛教在行門修持上的影響不容忽視。《往生論》中提出禮拜、讚嘆、作願、觀察、迴向等五念門，其中「作願」門為修行奢摩他（止），「觀察門」為修行毘婆舍那（觀），即是將禪修之止觀帶入淨土修行法門中，其觀察門也述及觀佛及國土的莊嚴相。東魏武定五年（A.D.547）北響堂山第二窟外刻偈《往生論》，說明其據以往生淨土的法門。北齊禪師僧稠以四念處為其禪法的核心，結合念佛觀，以法身盧舍那開展出彌陀與彌勒淨土，表現在小南海石窟造像中，小南海中窟（A.D.550-555）以盧舍那為主尊，兩側壁一為西方淨土變，浮刻著九品往生及寶樓、寶樹等淨土世界，另一側壁為彌勒經變，描寫彌勒在兜率天宮說法的情節，窟外則刻有《涅槃經·聖行品》闡明其禪法的宗旨。同樣從修習禪法出發，大約在此前後時期，位於新疆的高昌佛教則有其不同的開展面向，以下就以吐峪溝石窟為例來說明。

四、吐峪溝 42 窟從「不淨觀」開展的淨土觀

吐峪溝 42 窟位於吐峪溝東岸，為一長方形窟，窟頂半邊之表層坍塌，但仍可看出其原為縱卷形頂，主室後方有一較小的禪室，兩側亦各有二個小禪室。主室旁另開小禪室的石窟形制在敦煌北涼時期的 268 窟及西魏的 285 窟均有類似形制，惟敦煌之二窟主室皆開龕並有主尊像，吐峪溝 42 窟則沒有設主尊像，主室及周圍小禪室的壁面皆有殘留壁畫，茲先將現存壁畫內容作一概略介紹。

主室正壁（南壁）西側上方毀損，在通往後方小禪室入口上方，繪有數排整齊的小方格，縱橫各七。每一方格周圍以渦紋圖案作界隔，正中以一棵圓形開展的樹為主體，樹的兩側下方各有一含苞及半開的蓮花，花中有化生童子，具半圓形身光。成排成列的小方格形成一個完整的構圖，佔了壁面中央大半的位置。其外側尚有二排壁畫，但多半殘缺或模糊，能較清楚辨識的為東側下方繪一比丘趺坐樹下，側臉朝著正壁的淨土化生圖。正壁下半部（即入口兩側）亦繪有二排壁畫，西側僅餘下層的 V 形幾何圖裝飾圖案，東側上層繪有兩位坐姿之類似菩薩人物，具頭光，前有兩個小人物向其跪地朝拜，下層亦為 V 形圖飾。故正壁壁畫整體來看，除了入口上方的圖案之外，左右各有四排壁畫。

正壁左右的四段構圖延伸至兩側壁，西壁殘留的壁畫高度約與正壁壁面等高，也有四排，下面兩排損壞較嚴重，只剩下部分 V 形圖案與約略可辨識的朝拜者，大概與正壁的設計相同，第三排以上則有較完整的壁畫。第三排可辨識的有一比丘及前方的腫脹死屍，死屍周圍有數隻老鷹在啃食屍體。第四排，也就是西壁殘餘部分的最上層，則保留有較多且清楚的畫面，在整排連續的構

圖中，可看出皆以一坐姿比丘為主體而構成一個單元，每一單元的配置大同小異，皆繪比丘於樹下結跏趺坐，手結禪定印，或坐於床座上，或席地而坐，旁置一澡瓶。比丘均側臉朝著前方一物體，似乎在作觀想，觀想物則各有不同，分別有觀幡蓋、雙層樓閣，以及池中蓮花化生出的寶珠、圓光、化生人物等。

東壁立面的壁畫則皆無存，在立面延伸至卷形頂的弧面殘留一排壁畫，與西壁對應高度應屬第五層，構圖與排列方式均與西壁相同，也是一個個單元的比丘禪觀圖，惟比丘的描繪稍有變化，有一交腳坐姿比丘，還有一苦行像的比丘。所觀物可解讀的有樂器、三層樓閣上有火燄、發光摩尼寶珠及琉璃。其下層僅留有一比丘之左半身，前有二小人揮手朝向比丘，上有大火。下方約第二層位置可見部分飛天、寶珠等圖樣。

主室周圍小禪室內的壁畫表現較簡略，一個壁面通常一個構圖，內容尚可辨識的有：1. 西壁南端小禪室的南壁，繪一禪定僧於樹下，前有一裸屍橫陳；2. 東壁南端小禪室南壁有樹下禪定僧，前方有骸骨；3. 東壁北端小禪室北壁禪定僧二人，中間有一半肉身半白骨的人體。

從以上資料顯示，主室內兩側壁的壁畫至少各有五層，第三層以上均是以禪坐比丘為主的禪觀圖，其東壁殘餘壁畫甚至延伸至窟頂的卷形弧面，可以想見窟內原本是繪滿壁畫的，一幅幅的比丘禪觀圖更凸顯出本窟作為禪觀窟的特性。周圍的小禪室較為低矮，應是禪坐之處，主室內四周的主要圖像均繪在壁面三分之一以上，應是禪坐之餘用以經行，窟內的壁畫則作為輔助觀想之用。以石窟形制來看，這是一個屬於僧眾修行的場所，所以有個人禪坐的小禪室；而壁畫內容的主題明確，可看出其思想的一致性，自成一個完整的禪觀體系。

本窟主室通往後室上方中央的淨土化生圖，是窟內整體造像思想的核心，故置於正壁，且佔了壁面一半以上的位置。此淨土化生圖在同為禪窟的吐峪溝 1 窟、20 窟及 38 窟都有出現，其每一方格中央的樹為寶樹，七行七列的構圖有「七重行樹」的意涵，在 1 窟的淨土圖更以渦紋作為界隔，代表水池，故整幅淨土化生圖正是象徵淨土



圖一：第 1 窟正壁之淨土化生圖，以中央一棵寶樹為主體，兩側下方各有一含苞及半開之蓮花，內有化生童子。第 42 窟及第 20 窟正壁亦有此淨土化生圖，但以第 1 窟較完整。

圖二：第 42 窟東側北端小禪室 圖三：第 42 窟主室東壁上層壁畫之禪觀
北壁半肉身、半白骨之人體，表現圖，比丘於樹下禪坐，前方各觀一發光之寶
不淨觀至淨觀之轉進。 珠。

世界之縮影，蓮花中的化生童子則彰顯出往生淨土的追求（圖一）。而從淨土化生圖展開至左右壁面的禪觀圖，則代表了行者的修行。以下從圖像內容分析其禪觀內涵。

• 觀身不淨

窟內壁畫有幾處涉及觀身的內涵，在小禪室有觀死屍、骸骨及半肉身半白骨的人體，另一幅在主室左壁第三層，畫的是比丘觀老鷹在啃食腫脹的死屍。

「身」是眾生最大之貪著，五門中以不淨觀對治。不淨觀主要觀自身及死屍之不淨，由觀身體上下內外皆由不淨之所緣而成，再觀死屍敗壞之過程，自覺已身之不可貪著而生出離之心，四念處之身念處以初觀人身三十六種不淨及死屍膨脹為不淨觀，繼觀鳥獸來食乃至與土同色為無常觀，故禪觀圖中有觀死屍及觀老鷹啖食死屍的描寫。而觀不淨則厭患生死，因此要往淨觀升進，轉觀白骨，小禪室中半肉身半白骨的人體即是對此的描寫（圖二）。

• 觀淨土相

禪觀圖中還有觀發光的摩尼寶珠、琉璃地、蓮花化生、二重樓閣、花臺、樂器等（圖三），這些都是淨土世界之相。經典中多以淨土諸相使眾生起欣求之心，因此這些觀淨土諸相的描寫，是使行者發願往生之所緣，也呼應正壁的淨土化生圖。

• 修四無量心

北壁有一鋪禪觀圖繪一瘦骨嶙峋的比丘，所觀物為樓宅上有大火（圖四），還有一鋪是繪比丘前方大火熾盛，火下有二人揮手求救（圖五），這是觀眾生之苦。觀淨土相和觀眾生苦相同置

一窟，在禪法上有其特殊意義，就是修習四無量心。上節言及《五門禪經要用法》中修慈心觀時引入淨土內涵，使眾生欣樂，但如何生起慈悲心？《五門禪經要用法》「初教慈心觀法」云：

圖

圖四：樹下一瘦骨嶙峋的比丘，所觀物為樓五：比丘前方大火熾盛，下有二人揮手求救。

若言我見眾生，苦痛在前，足下火然，成於火坑，焚諸罪人，身體膿爛，血流成池，高聲大喚，苦痛無量。

以憐愍眾生之苦而生慈悲，此是修慈心觀之初法。接著要發大誓願，為眾生除苦：

若言我見諸治罪人，心生憐愍，下淚如雨，以手接取，灑散火坑，火尋滅盡。

除去眾生之苦後，更以花臺樓閣、飲食所需等樂事，使諸人得利而生信心，樂聞說法，如「續教作慈心觀」中說：

教觀華臺，若言我華臺中更出重樓閣，……各各上樓休息已，我於華上便取飲食衣服所需之物，四向與之令無所少。……教生喜心，諦觀花中，若言我華臺中樓閣如前生重，……，箜篌樂器，須隨意所欲，得充足已，復為說法，皆悉受行。

由觀眾生之苦而生慈悲，復以諸樂事施與眾生，見眾生樂而生喜心，文中所舉的華臺、樓閣、箜篌樂器都是淨土之相，作為生起四無量心之所緣。

透過以上的分析可知吐峪溝 42 窟的禪法內涵是以正壁中央的淨土化生圖為最後依歸，側壁的比丘禪觀圖則表現求生淨土的方法，從傳統五門的不淨觀出發，進而修行四無量心。主室殘存大部分的禪觀圖皆和四無量心的修習有關，凸顯出四無量心在淨土修行上的意義，其修行四無量心的依據很可能就是《五門禪經要用法》，而其修行的目的是為成就淨土。在同為禪窟、形制相

同的吐峪溝 1 窟正壁淨土圖下方兩側繪有「快目王施眼」等因緣本生故事，42 窟正壁下方也有類似因緣故事的殘跡。因緣本生在龜茲石窟壁畫是常見的題材，反映其興盛的菩薩思想，顯然高昌佛教的淨土禪觀是在沿襲自龜茲佛教菩薩思想的基礎上加以開展，這是上一節所討論北傳禪法大乘化和往淨土發展的結果。吐峪溝 42 窟沒有留下明確的榜題，但有這樣的背景為基礎，往生淨土的十六觀便得到發揮的空間，從 20 窟的禪觀圖可以得到進一步的印證。

五、吐峪溝 20 窟結合《觀無量壽佛經》的淨土觀

吐峪溝第 20 窟位於西岸中段，是西崖大寺的其中一窟，是屬於坐禪的方形窟，年代比 42 窟稍晚，正壁（西壁）壁畫大半脫落，惟留下三格與 42 窟正壁相同的淨土化生圖，兩側壁亦繪有禪坐比丘，顯示出其禪法上的傳承性。與 42 窟的比丘禪觀圖相較，42 窟的比丘均坐於樹下，旁有澡瓶，表現較原始的禪修型態，比丘沒有頭光，所穿的袈裟有通肩式，也有著僧伽梨或偏袒右肩者；20 窟的比丘禪觀圖則沒有樹為背景，比丘皆清一色著僧伽梨，頭有圓光，或坐於蒲團、或坐於床座、或坐於覆蓮上，重要的是留下了幾則可辨識的墨書題記，這些題記為壁畫內容的解讀提供了寶貴的線索。

20 窟北壁上方兩側各有一飛天，旁有飛散之天花，下方繪有三排禪坐比丘（圖六）。由於左右端皆毀損，目前上排殘存五舖，比丘皆結跏趺坐，結禪定印，分別乘坐大鵠、金翅鳥、有翼飛馬，內容出自《須摩提女經》，此經敘述須摩提女嫁入外道之家，受難於外道，便上高樓焚香禮請佛陀來為其解難，佛陀知此因緣，為降伏外道，遂遣弟子各各展現神通前往須摩提女處，此段壁畫即表現禪定之神通。第二排可見四位比丘僧，僅存兩舖較完整，比丘皆兩肩出火、座下出水，也是修禪定得神通的表現。最下排則大多毀損，但仍可辨識出有一肩上出火的比丘，前有一裸屍。

圖六：20窟北壁，上方中央毀損，兩側各有一飛天，旁有飛散之天花，下方繪有三排禪坐比丘，或乘大鵠，或乘飛馬，兩肩出火，表現禪定之神通。

南壁的壁畫結構與北壁差不多，最上層也有二天人，手持天華散落，其下也有三排壁畫（圖七）。由上至下，第一排中間被切割一長方形方塊，左側殘留半邊蓮花及上面落下的天花，東端有一座三層高樓，樓上有臺座，座中似有一蓮花化生，上有寶蓋及懸幡，高出於旁邊的畫面；另一側有三身禪定比丘，其中一個坐覆蓮上，乘著白牛，一個坐高腳座上，身後皆發出火燄，應與北壁上排的壁畫內容一樣出自《須摩提女經》，也是禪定神通的表現。第二排殘存五個畫面，皆是比丘禪觀圖，西側起分別為觀三層樓閣，上有樂器懸掛；觀池中有鳥、樹；觀琉璃地上發光的寶珠。觀池中鳥、樹者有三鋪，其中一鋪樹形較大，上有寶花、光燄，旁有一榜題可辨識：「□者觀□寶樹上七重網一〃網間有……」。第三排留有四鋪禪觀圖，除了最西端的一鋪較殘之外，

圖七： 20 窟南壁，中央上層被切割一長方形方塊，上有飛天，一側有乘牛之比丘，下方兩排比丘觀想圖。



圖八：20窟南壁下排比丘觀想圖之局部，圖中可見二則題記：「行者觀想樹葉一一樹葉(以下二行小字)作百寶念具樹兩邊有二寶幢」、「行者當起自心生於西方極樂世界於蓮花□□」，題記出自《觀無量壽佛經》。

其餘三鋪皆可讀出榜題：(1)「行者觀臺上有四柱寶幢幢上寶□四夜摩天宮」、(2)「行者觀想樹葉一一樹葉(以下二行小字)作百寶念具樹兩邊有二寶幢」、(3)「行者當起自心生於西方極樂世界於蓮花□□」(圖八)，這些題記在？良耶舍譯的《觀無量壽佛經》中都可以找到相對應的經文。

《觀無量壽佛經》的第七觀「花座(臺)想」中說：

此蓮花臺，八萬金剛甄叔迦寶、梵摩尼寶、妙真珠網以為交飾，於其臺上，自然有四柱寶幢，一一寶幢如百千萬億須彌山，幢上寶縵如夜摩天宮。

這是題記(1)所述，畫面繪比丘坐在覆蓮上，前方有細長柱形寶幢，幢上有寶縵圍繞。

又，經云：

其諸寶樹，七寶花葉，無不具足，一一華葉作異寶色，……，於眾葉間生諸妙花，花上自然有七寶果。

這是題記(2)描寫的第四觀「寶樹觀」，畫面中表現的是比丘坐在床座上，觀一株寶樹，上有妙花，兩旁各有一較細的枝葉，上有妙花及七寶果。

題記(3)所述的則是第十二觀「普想觀」，經中說：

見此事時，當起想作心自見生於西方極樂世界，於蓮華中，結跏趺坐，作蓮華合想，作蓮華開想。

文中之「當起想作心自見」在敦煌本及宋、元、明三本均作「當起自心」，與題記相符，因此題記應是出自敦煌本。此觀在畫中的表現是在一門牖半開的房舍上有一朵半開之蓮華，蓮華中有一童子，右手上舉，這是描寫於西方極樂世界中蓮花化生。較特殊的是畫面上原為比丘的位置所畫的不是比丘，雖然壁畫殘缺，但依稀可見其頭飾及穿著皆與周圍的比丘不同，根據日本學者宮治昭的推測，可能畫的是韋提希夫人。

《觀無量壽佛經》敘述阿闍世王受惡友調達的唆使，將父親頻婆娑羅王關置於七重室內，並幽禁韋提希夫人，不許前往探視。韋提希夫人傷心之餘，遙念佛陀，因體認五濁惡世之不淨，遂請求佛陀教其觀清淨業處，以求往生極樂國土。佛陀為其示現十方諸佛淨土，云當「繫念、諦觀」彼國，淨業便能成，遂說三淨業作為得生西方淨土之正因。接著佛陀又為佛滅後之眾生宣說十六觀

想，使見西方極樂世界之依報、正報莊嚴而發願往生。就禪觀上而言，韋提希觀娑婆世界及己身宿業之穢惡為「不淨觀」，佛陀教其十六觀為「淨觀」，諸淨土經中亦多宣說淨土之莊嚴眾相與五濁惡世之諸苦，以使眾生發起欣求淨土之心，這與第三節分析《五門禪經要用法》「慈心觀」引入淨土內涵有相同的意趣。

從整個窟室壁畫內容來看，兩側壁上排所繪乘牛、大鵠、金翅鳥、飛馬以及身上出火的比丘都是在表現禪定所得之神通，對禪定境界的追求可見一斑，而神通在菩薩禪法中有其特殊意義，《大智度論·釋淨佛國土》云：「是菩薩得無生法忍，住神通波羅蜜，然後能淨佛土。」《禪法要解》亦云：「又復神通力故，行慈之心，種種教化，令眾生得樂。」因此窟中表現神通的禪坐比丘圖也有希望藉神通展現大用的意義。

其北壁下方觀死屍的不淨觀及南壁觀寶樹、花臺的淨土觀則和 42 窟的禪觀內涵相通，可知在禪法上有其傳承性。由不淨轉淨乃至淨土觀的過程中，不論其觀想的對象是死屍、白骨或蓮花，就本質上的意義而言都是一樣，這是建立在四世紀末中亞羅什所傳一系實相禪法的基礎之上。20 窟有明確的題記出自《觀無量壽佛經》，也就是擇取經中十六觀的內容作為禪觀之所緣，可知其淨土禪觀的發展已結合《觀無量壽佛經》，為禪法在實際應用上提供一個經典的例證，也具體說明淨土法門從禪觀發展的一個面向。

六、結語

吐峪溝石窟的比丘禪觀圖藉由比丘所觀之一一景象，具體呈現了禪法由不淨觀至淨觀乃至淨土觀的開展，其中貫穿整個禪法的核心便是四無量心，其意義有三：

一者，說明在淨土學的發展上除了由稱名念佛的易行法門之外，還可從禪觀入手，當其禪觀的層次由「自利」提昇到「利他」時，淨土便成為修行的方便法門，因此在禪法發展的帶動下，也為淨土修行起了推波助瀾的作用。

再者，其禪法內涵銜接小乘通往大乘，印證當時禪法發展的取向，也反映佛法思想發展的脈絡。

三者，其窟中不設主尊像而代以象徵淨土世界的淨土化生圖，表示淨土信仰已從早期對佛身的崇拜擴大到對佛國淨土的追求，這是菩薩的大悲大願使然。

透過四無量心開展佛國淨土，是大乘菩薩修行的最高宗旨，也是使眾生離苦得樂最具體的方法，高昌僧人將禪法修行目標由自我解脫的小乘「涅槃」導向利益眾生的菩薩「淨土」，表現出四無量禪法的精神，也是對大乘涅槃「常樂我淨」最終境界的體現！

**The Pure Land Meditation View of *Kaochang Buddhism* of the 6 th –7 th Century Based on the
Example of the Meditation View Diagram of the *Tuyukou Grottos***

Wen-ying Lai

Center for Buddhist Studies & Research

Yuan Kuang Buddhist Institute

Summary

This essay concerns the “Bhikṣu Meditation View Diagram” (比丘禪觀圖) of the *Tuyukou Grottos* (吐峪溝石窟) of *Kaochang Buddhism* (高昌佛教) from approximately the 6th to 7th century. The "Four Boundless Minds of the Bodhisattva" (菩薩四無量心) serves as the core essential of its meditation techniques which range from the stages of the "contemplation on impurity" to the "contemplation on purity" up to the "contemplation on the pure land."

These meditation techniques span the range of the Hinayana up to the Mahayana, validating the fact that its development coincided with the evolutionary direction of meditation methodologies of the time and with the shift towards Mahayana and pure land theory of post 5th century Buddhist thought. This pure land meditation view is based on the Sixteen Visualizations (十六觀) found in the *Sutra on the Visualization of the Buddha of Immeasurable Life* 《佛說觀無量壽佛經》 and serves as a realistic technique validated by a Buddhist scriptural source. This explains an aspect of how the development of meditational thought evolved the practice of Pure Land Buddhism.

The goal in cultivation of these meditation techniques is to turn from the nirvana of self-liberation (the motivation of Hinayana nirvana) towards the " Pure Land " of benefiting all sentient beings (the motivation of Mahayana nirvana). This expresses the spirit of the Four Boundless Minds and is the highest ideal of the bodhisattva's cultivation in the Mahayana vehicle. It is also a manifestation of the final stage of the nirvana of "permanence, bliss, self, and purity."

趙敏主編《中國新疆壁畫全集 6 吐峪溝·柏孜克里克》，遼寧美術 / 新疆美術攝影出版社，1995，圖版九。

《大智度論》卷 48 〈釋四念處品〉，《大正藏》冊 25，頁 405 上。

同註 29，圖版八。

同上，圖版二。

同上，圖版三。

同上，圖版六。

《大正藏》冊 15，頁 246 上、中。

《大正藏》冊 15，頁 330 上。

《大正藏》冊 15，頁 331 下。

龜茲的克孜爾石窟第 38、114 等窟也繪有快目王本生故事，年代約在五世紀前後。

西崖大寺為一組石窟，其中編號第 12 窟為一中心柱窟，左右有形制相同的小窟各六，20 窟即為其中一窟。

42 窟的畫面上雖有條幅狀長方格，但沒有可辨識的題記。

趙敏主編《中國新疆壁畫全集 6 吐峪溝·柏孜克里克》，遼寧美術 / 新疆美術攝影出版社，1995，圖版四五。

經中並敘述般特尊者乘青牛、羅云乘孔雀、迦匹那尊者乘金翅鳥、優毘迦葉乘七頭龍、須菩提尊者化作琉璃山、大迦旃延尊者乘鵠、離越乘虎、阿那律尊者乘獅、大迦葉尊者乘馬、目犍連尊者乘象。《大正藏》冊 2，頁 837 下-843 上。

趙敏主編《中國新疆壁畫全集 6 吐峪溝·柏孜克里克》，遼寧美術 / 新疆美術攝影出版社，1995，圖版四三。

參考宮治昭前揭文。

新疆維吾爾自治區文物事業管理局等編《新疆文物古跡大觀》，烏魯木齊：新疆美術攝影出版社，1999，頁 131，圖 0320。另參考《中國新疆壁畫全集 6 吐峪溝·柏孜克里克》圖版說明頁 18。惟題記 (3)之圖版說明為「行者當起息生於西方極樂世界於蓮花□□」，經比對圖版及筆者 2002

年 7 月實地考察，其中之「息」應為「自心」較恰當。

《大正藏》冊 12，頁 343 上。

《大正藏》冊 12，頁 342 中。

《大正藏》冊 12，頁 344 中。

《大正藏》冊 12，頁 344 校勘註文，又請參見敦煌遺書 S1950、S1956、S2537、S4404、S4631、S6953。

見宮治昭前揭文。

《大正藏》冊 12，頁 341 下。

《大正藏》冊 15，頁 290 下。

宮治昭〈????? · ??? 石窟 ? 禪觀窟壁畫 ???? —淨土圖 · 淨土觀想圖 · 不淨觀想圖〉，《佛教藝術》221、223、226 號，東京：每日新聞社，1995-1996。

參考柳洪亮〈高昌石窟概述〉，《中國新疆壁畫全集 6 吐峪溝 · 柏孜克里克》，遼寧美術 / 新疆美術攝影出版社，頁 1-22。

唐西州時期，吐峪溝因不適長期留存而終止營建，雖然不排除石窟終止營建後仍有僧人居住，但壁畫內容與唐以後之大型經變風格迥異，因此筆者認為其繪製年代應該在唐西州 (640) 以前。

《大正藏》冊 55，頁 13 上。

《大正藏》冊 14，頁 419 下。

《大正藏》冊 14，頁 420 上。

吐魯番盆地曾出土四件涼王沮渠安周寫經跋文，分別為：〈持世經持世第一〉（449 年）、〈十住毘婆沙（覆）卷七〉、〈佛說菩薩藏理卷一〉（457 年）及〈佛華嚴經卷二八〉，其中前兩件出於吐峪溝。見池田溫前揭文。

《出三藏記集卷九·關中出禪經序第十三》：「菩薩習禪法中，後更依持世經益十二因緣一卷、要解二卷。」《大正藏》冊 55，頁 65 中。

〈地相品第三〉：「念諸佛者，念然燈等過去諸佛、阿彌陀等現在諸佛、彌勒等將來諸佛。《大

正藏》冊 26，頁 26 中。

〈釋願品之餘〉：「不淨略說有二種，一以眾生因緣，二以行業因緣。眾生因緣者，眾生過惡故；行業因緣者，諸行過惡故。此二事上已說，轉此二事，則有眾生功德、行業功德，此二功德名爲淨土。」《大正藏》冊 26，頁 32 上。

〈高昌國???? 寫經行業〉，《龍谷大學論集》367 號，1961。

池田溫著，謝重光譯〈高昌三碑略考〉，《敦煌學輯刊》1988 年 1、2 期，頁 146-161。

同上。

同上。

《名僧傳抄·名僧傳第二十五》，《卍續藏》冊 134，台北：新文豐，1983，頁 0025。同爲寶唱所撰《比丘尼傳》卷 4〈僞高昌都郎中寺馮尼傳〉亦載有相關事蹟，《大正藏》冊 50，頁 946 中。

段文傑主編《中國新疆壁畫全集 2 克孜爾》，天津人民美術 / 新疆美術攝影出版社，1995，圖版十三。

參考宮治昭〈????? · ??? 石窟 ? 禪觀窟壁畫 ??? —淨土圖 · 淨土觀想圖 · 不淨觀想圖 (下)〉，《佛教藝術》226 號，東京：每日新聞社，1996，頁 38-83，以及須藤弘敏〈禪定比丘圖像與敦煌 285 窟〉，《敦煌石窟研究國際討論會文集》，遼寧美術社，1987，頁 393-413。

傳統五門禪法爲：數息、不淨、四無量、界分別、十二因緣觀，如《達摩多羅禪經》中所說；《坐禪三昧經》及《五門禪經要用法》則列安般、不淨、慈心、觀緣、念佛五門。

《大正藏》冊 15，頁 298 上。

《大正藏》冊 15，頁 332 中。

《大正藏》冊 25，頁 210 中。

《大正藏》冊 14，頁 538 中。

《大正藏》冊 15，頁 299 下-300 上。

《大正藏》冊 15，頁 300 中。

《大正藏》冊 15，頁 331 中、下。

《大正藏》冊 15，頁 328 上。

〈無量壽經優波提舍願生偈〉：「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。彼觀察有三種：何等三種？一者觀察彼佛國土功德莊嚴，二者觀察阿彌陀佛功德莊

嚴，三者觀察彼諸菩薩功德莊嚴。」《大正藏》冊 26，頁 231 中。

常盤大定《中國文化史蹟 5》，京都：法藏館，1975，頁 92。

