

才市念佛詩的止觀解析

——念佛法門的止觀次第擬構

如石

一、前言

(一)才市其人其詩

才市（一八五〇—一九三二），是日本島根縣的一位木匠。他曾經做過造船學徒，後來轉業，自己開了一家木屐店維生。大約在二十歲左右，才市吃喝玩樂過好一陣子，不但賭博，而且還出入風月場所。後來因為賭博被捕，才痛改前非，勤跑佛寺，聽經唸佛。儘管如此，但是由於罪惡感的作祟，才市的修行仍然時進時退。有一段時期，才市幾乎想完全放棄他的宗教信仰。像這樣反反覆覆的修行生活，大約持續了三十四、五年之久。一直到六十歲左右，他才獲得較深刻的宗教體驗和決定性的信仰。從此以後，在日常生活中所遭遇的一切事物，他都會很自然地透過佛法來分析、品嚐，並將心得用半生不熟的假名文字寫下來。像這樣的創作持續了二十多年，直到才市以八十三高齡去世為止，總共完成了六十多冊筆記，約六千首詩。這些作品有半數在二次世界大戰中焚毀了，剩餘的三十幾本也大半散佚，目前僅留下十一冊。[註1]

才市的詩，首先由曾任教於龍谷大學的寺本慧達先生，刊登在一九一九年十一月和十二月份的《法爾》雜誌上。後來，才漸受矚目而廣泛的流傳開來。在寺本慧達眼中，才市是一位：

拙於言辭，又總如閑雲野鶴般安靜坐著的老人。在其平凡純樸中，總閃爍著一種難以言喻的精神。那是經過洗鍊之精神上的誠實。……令人產生難以形容的清新與安詳之感。[註2]

除了寺本慧達以外, 介紹才市其人其詩的學者還有藤秀翠、楠恭和鈴木大拙等人。其中, 要以鈴木對才市的信仰內容和精神生活的解說, 最為完整而深入。事實上, 也只有像鈴木這樣博學而又具有深刻宗教體驗的學者, 才有可能對才市的念佛詩作出如此完美的介紹。

日本禪學者鈴木大拙, 二十一歲開始參禪, 二十六歲時(一八九六)開悟見性, 悟後奉命至美國宣揚禪學。由於他四處講學, 勤於著述, 而且擅長用西方文學、宗教和心理學等學說廣義地闡明禪宗的精髓。既使西方學者能夠深入瞭解並肯定禪的精神與價值, 而展開對禪的修學與研究, 又使東西方思想在更深的認知層面上得以交流會通。因此, 他不但榮獲印度亞細亞協會的「泰戈爾」獎, 而且也博得了「世界禪者」的美譽。[註3]

鈴木雖然是位典型參禪出身的學者, 但對於日本「淨土宗」和「真宗」也曾經作過深入的研究。一九四二、一九四八年, 他分別出版了《淨土宗之思想論》和《念佛人》(原名《妙好人》)二書。此外, 他在一九五七年出版的《基督教和佛教的神秘主義》, 也是以才市念佛詩作為佛教神秘主義的代表。[註4]在鈴木對真宗「妙好人」的研究中, 他驚異地發現, 那些識字不多的妙好人中, 竟然有「禪者也遠不及的灑脫之人」, 也有「信仰態度凌駕哲學家所抱持之宇宙觀者」。有些老實念佛的愚夫愚婦, 甚至「輕輕鬆鬆就能道破了哲學家們必須耗盡終生智慧才能獲得的道德哲學」。[註5]因此, 在《念佛人》一書的結論中, 鈴木意味深長地表示, 他深受才市念佛詩的意境所感動:

綜觀才市的八本日記, 筆者最強烈的感覺是, 才市確實是一位非凡的宗教文學天才。雖然他的文章粗糙而未經雕琢, 但是那種自然無華的詞藻, 在閱讀當中, 卻是處處能夠打動人心, 令人深刻地感受到, 他力宗的體驗何等的深不可測……。

筆者確實深為他力信心之深、之強、之美而感動。他的信仰如此徹底, 而且表現得如此自由, 使得我們不由自主地對這種「隻字不識之尼入道」產生敬佩之念。[註6]

從《念佛人》的內容來看, 才市是一位曾經體驗過「無限」的念佛人, 他已經親證「實相念佛」的境界。因此鈴木對於才市念佛詩的解釋, 完全是站在一個開悟者的心境, 即出入於世俗與勝義、有限與無限之間的心境上立論的。這樣的詮釋角度, 筆者個人衷心佩服, 無話可說。鈴木的確夠資格站在那樣超然的立場發表意見。

(二)本文的解析立場

鈴木的詮釋角度, 固然有助於未開悟的行者去理解、欣賞才市超越的念佛心境, 並因此而生起「臨淵羨魚」的心理, 卻不易使人產生「退而結網」的意願。畢竟, 才市的意境太高、

太深了。我們彷彿可以意會到才市確實是在「高高山頂立，深深海底行」，但卻不知他到底是如何攀登上或沈潛下去的。換句話說，我們根本看不出他拾級而上的念佛次第，這不能不說是一種遺憾。倘若我們可以從他的詩中整理出才市念佛進程的一個概略次第，相信對於不熟悉教理的淨土行者，應該會有一些幫助。至少可以讓他們瞭解，才市的念佛並非天馬行空，而是有明確的次第可循的。因此筆者想更換角度，從一個初機念佛行者由淺入深、循序漸進的進程，來解析才市的念佛詩。當然，為了配合這樣的詮釋角度，筆者便不得不故意把某些詩的境界拉低下來作不了義的詮釋，這是不得已的。所幸這麼做，還不至於使人因此而低估才市念佛詩所表現出來的整體現量成就。

其實，才市雖已親嘗法味，明見本地風光，但距離定散一如的「一味」或「重關」境界[註 7]，畢竟還很遙遠。所以在日常生活中，貪瞋、昏散等煩惱，以及過去念佛的種種覺受和定境仍然會經常現行，而被才市披露在他的念佛日記中。這種情形不僅才市如此。明末的雲棲蓮池（一五三五—一六一五），是一位自勵甚嚴而有過悟境的禪淨雙修者。在他晚年的自我表白中，他也說：自驗於身口意三業之中，身業僅守其大者；口業則未能不作世諦雜談，無知臆說，誤觸時賢，惱辱卑幼；意業尤甚，貪瞋癡等念，或乍滅而倏生，或似無而實有，或任運而忘禁，或力制而彌強。[註 8]日本親鸞上人年逾八十高齡，還曾經表示自己「惡性更難息止，心如蛇蠍」；而其他像法然、蓮如等真宗祖師，也都有過類似的慨嘆。[註 9]即使像密勒日巴那樣偉大的瑜伽行者，也免不了會有「樂哉猛起與狂跌」的感受。[註 10]

既然才市的心境仍有極大的波動與起伏，那麼當我們由下往上看，這高低起伏間不同層次的心境變化，便多少可反應出才市親證「唯心淨土，自性彌陀」之前大略的心路歷程。因此，筆者有理由從才市的念佛詩去擬構：一個平凡的念佛人，由信願念佛開始，漸次進入「事一心不亂」乃至於「理一心不亂」的大致念佛次第。

(三)解析的理論依據

從另外一個角度來看，鈴木雖是世界級的佛教學者，但他的著作主要以禪學居多，其次是有關淨土、華嚴、宗教、文化和心理方面的論著，幾乎看不到任何有關於阿毘達磨論典方面的研究。或許是爲了便於歐美人士理解佛法，鈴木的禪學和淨土學的著述，大多藉用近代宗教學、哲學、心理學的學說和概念來解釋，很少使用佛教阿毘達磨的理論體系和觀點。然而，念佛法門畢竟是禪觀的一支，理當歸屬於「止觀」的範圍。宗喀巴在《菩提道次第廣論》中論及「止觀」時，就曾引用《解深密經》和蓮華戒《修習次第》的中、下二篇而說：

經藏中雖然說有無量無邊的三摩地，但足以統攝這一切三摩地的宗要，就是止觀。……所以想要修定的人，應當經常修學能統攝一切等持的止觀。[註 11]

既然念佛法門不外止觀，那麼依據止觀的理論來解析才市念佛詩應該是非常恰當的。

在傳統的中土佛教中，有關止觀理論體系的建立，要以天台智者（五三八—五九七）的四部止觀——《摩訶止觀》、《釋禪波羅蜜次第法門》、《六妙門》和《小止觀》最為完善，其中的《小止觀》，尤其受到華嚴、禪、淨等宗派的重視。賢首法藏（六四三—七一二）在《大乘起信論記》、道信（五八〇—六五一）在《大乘入道安心要方便門》、宗密（七八〇—八四〇）在《圓覺經道場修證儀》和《圓覺經大疏》中，都大量引用了《小止觀》的內容。淨宗二祖善導（六一三—六八一），也曾引用在《觀經疏定散義》中解釋坐禪方法。由此可見，《小止觀》所受重視之一斑。[註12]不過，智者建立止觀理論的主要根據，是《大品般若經》、《大集經》、《法華經》、《涅槃經》、《摩訶衍論》、《大智度論》、《成實論》、《禪祕要法》等早期漢譯的經論。而其他印度中後期佛教有關止觀理論的重要經論，如《解深密經》、《三摩地王經》、彌勒的《辨中邊論》、無著的《大乘莊嚴經論》、《瑜伽師地論·聲聞地》、蓮華戒的《修習次第》和覺賢的《定資糧品》等等，智者根本沒有機會參閱。因此，天台止觀儘管在中土一枝獨秀，但比起根據上述經論而作的《廣論》「止觀」二品，總讓人覺得有較多個人的體會與創發，而較少印土經論的依據，特別是中後期的大乘經論。

其次，《廣論》在論述止的所緣時，根據《三摩地王經》、《定資糧品》、《菩提道燈釋》和《修習次第》下篇，而選擇了佛的色身為大乘行者習定的最佳所緣。[註13]佛身和佛的名號雖然不同，但同樣屬於念佛法門不同的所緣之一，它們都與大乘的最終理想——無上佛果有關，因此，在性質上還是一脈相連的。既然《廣論》的「止觀」理論有較充分的經論依據，而且所選取的修正所緣又與念佛法門同一個系統，那麼依據《廣論》的止觀理論來解析才市的念佛詩是再恰當不過了。

(四)解析才市詩之原因與目的

或許有人會提出這樣的質疑：中國的淨土宗由來已久，得定慧成就的高僧大德不在少數，相關的著作、史傳、開示和詩偈汗牛充棟，[註14]難道這麼多文獻還不足以用來建立念佛的禪觀次第嗎？

不錯，歷代淨宗祖師的著作、傳記和開示的確不少。不過從這些文獻來看，淨宗的祖師大德，大部分是先在其他宗派上修學有成以後才轉修淨土法門的。這種類型的淨宗祖師不可能有循序漸進的念佛體驗，而且歷來中國淨土宗發展的主要趨勢，顯然在於強調如何信願持名而得以往生，以及如何引攝華嚴、天台和禪宗的理論與修持方法來充實自宗。所以在淨土宗的專書、史傳和開示中，幾乎看不到有關於個人修持念佛法門心得之詳實記載。即使像永明、中峰、楚石、憨山、蓮池、省庵、徹悟等祖師所作的淨土詩偈，也不外是起信、融通禪淨、或發抒「唯心淨土，自性彌陀」悟境之作品而已。但是，才市的情形完全不同，他足足

寫了二十多年的念佛日記。而且這些詩作不是為別人寫的，純粹是他個人念佛心得與感想的忠實表白，因為邊念佛邊寫念佛日記是他「夜晚的樂趣」。^[註 15]此外，才市識字不多，佛學素養也非常有限，他的詩不會有太多虛擬和懸想的成份。鈴木大拙在《念佛人》中就曾經如此表示：

我們這些人都學過如何站在外界，以理性或知性等客觀的眼光觀察自己。因而，我們都懂得如何欺騙自己和他人的法術。我們能夠說出，也能夠寫出違心之論，而且能夠說寫得如同真的一般，彷彿真的感覺過一般。但是，才市在這方面的道行不如我們，所以他的一切思想和創作，都是從體驗中泉湧而來的。^[註 16]

這樣的資料應該是相當可靠的。因此，筆者選擇以才市的念佛詩來作分析。

其次，淨土宗是華夏祖師對印度佛學長期鑽研實踐以後，逐漸開創出來的一個佛教宗派。它以簡御繁，將浩瀚的經論、煩瑣的名相、深廣的義理濃縮再濃縮，精鍊出一套深入淺出、平易近人的修持方法，非常適合華人樸實好簡的性格。這種念佛法門，既能使隻字不識的村夫農婦心有所歸，又能方便引導希聖希賢的出家僧尼悟入實相，的確非常善巧。不過如前所說，淨土宗理論發展的主要趨勢，在於強調如何信願持名而得以往生，以及如何引攝其他各宗的理論與修法壯大自宗，對於由念佛而達到往生的憑證——「一心不亂」中間的心路歷程，卻缺乏像《廣論》所引《瑜伽師地論·聲聞地》「九住心」那樣詳細的說明；而且對於「淨念相續」與「一心不亂」這兩個淨土宗重要名相的界限，也沒有一個明確的區分。所以淨土行人往往只能憨憨地「老實念佛」，至於念到了什麼地步、什麼程度，自己根本難以勘驗，也難以了知。

在以往的農業時代裡，人心純樸憨厚，只要有一個安心立命的法門可修，大家就心滿意足地信受奉行了。但在目前臺灣的宗教大觀園裡，百花齊放，百鳥齊鳴，南北傳佛教的各宗各派風起雲湧，邪魔外道應運而出，以憨厚樸實見長的傳統念佛法門，對於多疑善變、講求速效的現代人來說，似乎不是一個很討好的修學方式。倘若我們可以透過《廣論》「止觀」的觀點，附帶參考「天台止觀」、上座部《清淨道論》，以及泰、緬禪師之開示錄，從才市念佛詩中解析出一個層次分明的念佛次第，同時將「淨念相續」、「事一心」、「理一心」等重要名相作出止觀方面的明確定位，相信對於淨土行人多少會有些幫助。至少可以使人理路清晰，次第了然，念起佛來心安理得，而且也不至於指鹿為馬，未證言證。這是筆者解析才市詩的主要目的。

二、才市念佛詩的止觀解析

才市一生，一共寫了六千首詩作，而目前保留下來的，僅有一千多首。引用在鈴木《念佛人》和《耶教與佛教的神秘教》二書的念佛詩，約兩百首左右。本文只引錄了其中較具代表性的五十首，還不到全部詩數的四分之一。爲使才市的詩文更富詩意，筆者稍微潤飾了其中三、四首；不過並不影響詩文的主要內涵。此外，本文所選錄的詩中，有三首很短，所以就直接銜接到意義相關的其他三首後面，合併成第六、第十五、第四十二等三首。因此，想要完整欣賞才市詩文及其所呈現之精神境界的讀者，最好能直接閱讀原文或上述兩部譯作。

在以下的解析中，筆者先將才市的念佛詩依內容分成五個階段：(一)悔過懺罪、信願初萌；(二)粗、細淨念相續；(三)「事一心」的念佛三昧；(四)由「事一心」趨向「理一心」；(五)「理一心」的念佛三昧——「唯心淨土，自性彌陀」。在每一階段的前面，先作一段綜合的說明，然後放進與此階位相對應的念佛詩。最後，再對某一首或幾首相關的詩合在一起作個別的解釋。如果遇到容易理解的詩，就直接跳過，不作任何說明。

(一)悔過懺罪、信願初萌

有罪惡感的人並不一定會產生宗教意識，但宗教意識通常是在心懷罪惡感的情況下生起的。因此罪惡感可以說是宗教意識萌生的必要條件。當然，這裡所說的罪惡感，不是一般社會倫理道德的意義，而是就廣義的生命終極意義來立論的。[註 17]所以，鈴木在《念佛人》中說：「欲由娑婆之境步入極樂世界，勢必要先通過羞慚的大門。若不經此種突破或透過此一媒介，絕不可能往生極樂淨土之境。」[註 18]

(1)才市！你真是個壞蛋！

你的身長不滿五尺，
而你的心卻跑遍了整個世間。

(2)雖然心懷愧疚，

邪念照樣生起。
慚愧呀！慚愧！

(3)我是瞎子，愚昧、傲慢、自私，

欺騙了爹娘，也欺騙了師僧。

明知這樣是錯，

但我是個瞎子，

還是滾回黑暗中吧！

(4)我是多麼可怕啊！

心是三惡道，

世界的一面延伸了我心之惡，

且任其延伸擴散吧！

幸而開山祖師將化導我，

此心便交由他了。

(5)才市曾經見過極樂世界嗎？

沒有，從未見過。

好極了！先拜訪這個世界吧！

南無阿彌陀佛！

南無阿彌陀佛！

(6)才市出自地獄，

是一隻喪家之犬，

夾著沉重的尾巴，

匆匆路過這五濁惡世。

念著南無阿彌陀佛，

跟隨南無阿彌陀佛，

走向阿彌陀佛的淨土。

(7)我雖然是個壞心眼的人，
是屬於地獄裡的，
可是有慈悲的彌陀牽引著我；
一會兒出現了卑賤，
一會兒又出現了歡喜。
南無阿彌陀佛！
南無阿彌陀佛！

(8)才市啊！你這混帳！
你的來生怎樣了？
光明一點了吧！
不！還是昏昏暗暗的。
這，這不是很糟嗎？
是啊！可是我的來生，
如來會為我作好安排。
我只需合掌稱念：
南無阿彌陀佛！

(4)罪惡感可以引生宗教意識，而宗教意識的萌生，也會加深一個人的罪惡感。才市在一首很長的詩中，一開頭就大喊：「當我的心在佛法的照鑑下時，我就會覺得非常羞愧。」[註 19]不過，「雖然心懷愧疚，邪念照樣生起。」這對大多數逆煩惱流而上的初學者來說，情形都是一樣的。不要說像才市這樣須為三餐忙碌的升斗小民，即使是出家修道多年的僧尼或神父，也很難在短時間內完全克服內心的矛盾、衝突與掙扎。一九五〇年代後期，有位名為 Nicolas 的神父，在他描述希臘半島 Ethos 山上一座修道院生活情形的著作中，就提到了這種修行初期的心理反應：

在修道院中與世隔絕了許多年以後，每個人都會喪失原來的真面貌，很難控制自己的肉體和心靈。因為思想是徘徊不定的，它們永遠在你腦海中縈繞不去，喧囂得令你無法集中心思。[註 20]

(5)既然未曾見過他方世界，發願去見識見識有何不好，為什麼生生世世都得局限在這小小的娑婆呢？在《大般若經》中，有些聖位菩薩所發的願，是生生世世由一佛國往生到另一個佛國的：「有菩薩摩訶薩得六神通，不生欲界、色界、無色界，從一佛國至一佛國，供養、恭敬、尊重、讚歎諸佛。舍利佛！有菩薩……遊戲神通，從一佛國至一佛國，所至到處，無有聲聞、辟支佛乘……之名。舍利佛！有菩薩……從一佛國至一佛國，所至到處，其壽無量。……」[註 21]

(6)依佛法來說，每一個尚未明心見性的凡夫，都可以說是無根的浮萍，或輪迴三界六道的流浪狗。

(7)這首詩表示，才市雖然罪惡感深重，但聽經念佛已稍有法喜。在才市詩中，經常出現「南無阿彌陀佛」六個字。對才市而言，此語不但用以表示擬人化為「彌陀」或「慈尊」的實相本身，同時亦可作為一種禮拜，乃至絕對信願的表詞而加以運用。有時候，它還代表才市感到自己與彌陀難分難解的那種合為一體的心態。[註 22]

(8)雖然自知內心充滿了無明煩惱，但對彌陀的悲願已萌生了信心。不過，真正決定性的信心並不那麼容易產生。行者必須要在自己心中找出某種與彌陀或淨土相應的東西才行。

(二)粗、細淨念相續

對任何一種宗教來說，當一個人心中尚存有私慾或抽象概念時，真誠的信仰必然難以產生，而「他力」也會因此擦身而過，無法進入心靈之中。因此，一般人所在意的名位、學識或才智等事物，通常會成為真正信仰的障礙。泰國頭陀行高僧阿迦曼的大弟子阿姜布瓦，曾經根據他豐富的禪修指導經驗而說：

有信心及順從的信眾，比僧侶與學神通的人容易發展神通，學者的知識似乎成為獲得這些特別力量的障礙，即使是內觀禪修的成就，往往都比不上謙虛、純真的在家信徒。
[註 23]

因此，唯有純真、少私寡欲、自認無知，或不以才學為意，靈性的自覺才比較容易開顯，而他力的信仰也才能夠深入內心。中國淨土宗的祖師經常勸人「老實念佛」，日本法然上人不斷強調「若非隻字不識的尼入道，必定無法得到真正的信仰」，其真正的用意，不外是要掃除這一類容易障道的破銅爛鐵罷了。為了使人能夠心無旁騖、單刀直入地深入自己的生命泉源，淨宗祖師一面以「末法眾生根基最劣」、「一切經教總不需學」等開示，銷落行者多聞的欲念和博學的傲慢，一面強調「繫心一佛、專稱名號」，以便排除心中紛歧複雜的情緒和思想，而達成清淨光明的原始心態。

這種修行方法的使用，不僅淨土宗如此，中國早期的禪宗和上座部佛教，都有依誦念佛號而修定的方便。在藏密的「事部續」中也提到，透過緣念咒音的音聲三昧修法，行者可以達到心一境性或止的定境。[註 24]其他像基督教、猶太教、回教等他力信仰的神秘主義教派，也幾乎無一例外。例如基督教的奧古斯丁（Augustine，三五四—四三〇）認為：冥思的準備功夫就是「憶念」（recollection），它的目的是驅除心中的雜念，而產生心理上的孤寂情境。十四世紀，《忘知之雲》的匿名作者主張：吟誦一個單音節的字，直到遺忘自己所有的知覺，便可以從上帝獲得直接的知識。這種方法，十六世紀的馬丁路德把它列為冥思上帝的原則。此外，猶太教與回教的神秘主義者，也有類似的修行方法。[註 25]總之，一個人如果不能淨化心靈，設法以禪修或其他方式排除心中的妄想雜念，而產生一種「不與萬法為侶」的完全孤寂的心理情境，必然無緣與上帝直接交談，或與佛菩薩面面相視，乃至於直接開顯自心本性的法身光明。

一般而言，所有淨化心靈的禪修方法，可簡單化約為兩大類，即止住修和思惟修——止與觀。「止」最簡單的定義，就是心一境性，也就是心在所緣境上專注不散。不管所緣境的性質是什麼，只要心能自然毫不費力地專注在所緣境上，而且生起能消除身心粗重的輕安與調柔，就算真正得到「止」的成就了。在達成真正的止以前，仍有許多不同程度的精神集中狀態。在無著的《大乘莊嚴經論》、《六門教授習定論》和《瑜伽師地論·聲聞地》中，都以「九住心」來區分這些不同等級的專注力；[註 26]而蓮華戒在《修習次第》和宗喀巴在《廣論》中，也都同樣以此來說明止的次第。若依《廣論》所說，所謂「九住心」，即：

1. **內住** 由「聽聞力」了知修止的方法，開始將向外境攀緣的心轉為向內，但只能短暫專注在禪修的所緣上。在這個階段，行者覺得妄想紛飛，其勢強猛，猶如自懸崖傾瀉而下的瀑流。

2. **續住** 經多次修習，由「思惟力」提起正念，能在所緣上相續專注較長的時間；覺得妄念減少，其勢稍弱，但仍如山谷中湍急的溪水。

3. **安住** 由「憶念力」時時憶念所緣，專注力增強。當心偏離所緣時，較易警覺而再度回到所緣上；所以心念集中於所緣的時間要多於分心的時間。此時覺得妄念較前更少、更弱，宛如平原上的河水，緩緩而流。

4. **近住** 「憶念力」已充分發展，只要一經提起，正念就能相續不斷，整座都不會散失。但是會因為過度專注，耗損心力，而陷入微細的昏沈。此時，粗分妄念已經完全平息，感覺就像波平浪靜的湖面，只見水紋微微起伏。

5. **調伏** 以「正知力」察照微細昏沈，但因對治過度，反而又變成微細的掉舉。

6. **寂靜** 以「正知力」察覺微細掉舉，並有能力加以對治而生起寂靜的心境。這時對於禪修，已經不會有厭倦的情緒反應。

7. **最極寂靜** 由「精進力」勤修不懈，正念正知強而有力，能立刻消除微細的掉舉。

8. **專注一境** 可以長時間專注在所緣上，完全遠離微細的沉掉，但仍須稍微用心照顧所緣。

9. **等持** 由不斷修習的「串習力」，功夫純熟，能夠自然而毫不費力地專注在所緣的目標上。[註27]

若與天台智顛的《釋禪波羅蜜次第法門》比對，則上述「九住心」中的第四、五、六、七住心，相當於「粗住心」：心漸虛凝，不復緣慮；因為這四種住心雖然還有微細的沉掉生起，但並不妨礙正念的相續。第八住心相當於「細住心」：泯泯轉細，身心自然正直，坐不疲倦。而第九住心則相當於「欲界定」：覺心自然明淨，與定相應，定法持心，任運不動。[註28]若與淨土法門相對照，則第四至七住心應該相當於「粗分」的淨念相續，因為這四心雖能正念相續，但仍有微細的沉掉。第八住心，相當於「刻意專注一境」的淨念相續；第九住心，相當於「自然專注一境」的淨念相續。〈聲聞地〉說：第三至七心，是「有間缺運轉作意」，到了第八心才有「無間缺運轉作意」，[註29]意即第八心才能念念住於所緣毫不間斷，可見八、九住心都屬於真正「細分」的淨念相續。

這九種住心的次第，不僅在上述的大乘論典中可以見到，在漢譯《雜阿含經》中也可以找到相近似的經文。[註30]由此可見，「九住心」的確是大小乘佛教共通的習定要門。所以，以下筆者也將嘗試以「九住心」來分析才市的念佛詩。

(9)南無阿彌陀佛的神奇力量，

竟然將我的嘮叨，

改成了南無阿彌陀佛。

多麼愉快啊！

(10)南無阿彌陀佛剛剛睡著，
壞心眼的才市偏偏把祂叫醒。
濟渡眾生忙碌無暇，
快快起來念佛吧！

(11)原以為是自己在念佛，
如今才知道，
是您在輕扣我的心扉。
南無阿彌陀佛！

(12)南無阿彌陀佛！
是您的鼻息，
將我深深地吸引。
南無阿彌陀佛！

(9)所謂「嘮叨」，應指心中「剪不斷，理還亂」的妄想雜念。妄念轉成了佛號，表示妄念減少，正念增強，心念可以在佛號上相續專注較久的時間。在「九住心」中，這大概相當於第二心「續住」。

(10)「彌陀剛剛睡著」，表示昏沉而忘失了佛號。「才市」，代表明覺的正知心所。當「正知」警覺到佛號打失了，便再度提起正念——「把祂叫醒」，「快快起來念佛」。這相當於第三心「安住」。在這個階段，當心偏離佛號的時候，較易警覺正念的失散，然後再度回到佛號上，所以心念集中於佛號的時間要多於分心的時間。

(11)念佛得力的徵兆，就是由主動刻意的念佛，逐漸轉成自動自發的被動念佛——不念而念，也就是所謂「生處轉熟」的情況。在這「不念而念」的片刻，彷彿覺得不是自己在念佛，而是佛來輕扣、猛撞我們的心扉，或覺得佛號像泉水一樣，不斷地從心中冒出。這種情形在才市的另一首詩中表現得更為傳神：「這孩子！叫你別出來卻又出來了。因為無處得出，

所以從口中出來，自口中冒出來。南無阿彌陀佛！」[註31]這相當於第四、五、六、七住心。在這四個階段，只要注意力一經提起，佛號即相續不斷，整座都不會散失。不過，在專注的過程中間，仍然會有微細的沉掉出現，只是不會妨礙佛號相續而已，所以只能算是「粗分」的淨念相續，而非真正「細分」的淨念相續。

(12)正念佛號相續不斷，已完全脫離微細沉掉的干擾。正念更強、更專注，覺得自己似乎被一股無形的力量往內心吸引，而掉入一種更安詳寧靜的狀態。這大概相當於第八心「專注一境」，或第九心「等持」。雖然這兩種住心，都可以長時間「淨念相續」，遠離微細的沉掉，但是第八心——「刻意專一」仍須稍微用心費力；而第九心——「自然專一」則可完全不必費心去照顧佛號，佛號便自然相續不斷。[註32]這時由於念起佛來相當省力，所以便覺得自己的精神力量似乎取之不盡，用之不竭，很像大慧禪師所形容參禪得力的情形一樣：「得力處省無限力，省力處卻得無限力」[註33]。來果禪師說他住金山，工夫用到極緊的時候，「疑情湧湧的，你不參也不容你，綿綿密密的」[註34]就是這種情形。它也相當於念佛得定的「念而無念，無念而念」。印光法師在〈復馬契西居士書五〉中說：

「念而無念，無念而念」者，乃念到相應時，雖常念佛，了無起心動念之相（原注：未相應前，不起心動念念，則不念矣）。無念，不可認作不念（即心無佛號）。無念而念，謂無起心動念之念相，而復念念（佛號）無間。此種境界殊不易得。[註35]

印光此處所說的「念而無念，無念而念」，顯然只是自然專一的淨念相續——第九住心的欲界定。因為尚未生起身心輕安，所以還不到「未到定」的程度，而且也不屬於「見道」後得位階段的「實相念佛」的「念而無念，無念而念」：雖然佛號不斷，而心實無所緣念；雖無所緣念，而不妨心中佛號恆常相續，即《金剛經》所謂的「無相無不相」。

《淨土聖賢錄續編·慧明法師行傳》中，有一段關於淨念相續的明確記載：

我回憶以前患熱病的時候，……幾乎不能支撐下去。所幸意根中的佛號，一句接著一句而出，連綿不已。後來病魔消除，竟然仗此連綿不斷的佛號而痊癒。自此以後，無論行住坐臥、語默動靜之間，皆有一些佛號從意根心中，一句接一句而出。[註36]

一般來說，重病中能提起正念是相當困難的。古人說：「靜中功夫十分，動中才有一分；動中功夫十分，睡夢中祇有一分；睡夢中有十分，八苦交煎、生死臨頭又只有一分。」慧明法師在重病之際，佛號依然不斷自心中冒出，可見他的念佛功夫，至少是在自然專一的淨念相續——「第九住心」之上。

綜合以上所說，作一「九住心」與粗、細淨念相續的對照表如下：

六	力	九 住	三 住	淨 念 相 續	道 位
聽聞力	正念少 妄念多	1.內住	粗分沉掉	粗分沉掉	資 糧 位 下 中 品
思惟力	正念妄念 勢均力敵	2.續住			
憶念力	正念多 妄念少	3.安住			
	細沉生	4.近住	粗住	粗分淨念相續	
正知力	細沉除 細掉生	5.調伏			
	細掉除	6.寂靜			
精進力	細沉掉 生即除	7.最極寂靜	細住	刻意專一，淨念相續	
	離細沉掉	8.專注一境			
串習力	自然專一	9.等持	欲界定	自然專一，淨念相續	
	輕安專一	止、心一境 性、奢摩他	未到地定	輕安專一，淨念相續 事一心不亂	上 品

(三)「事一心」的念佛三昧

「一心不亂」一詞，語出大小《阿彌陀經》。後來中國淨宗的祖師，又將「一心不亂」分為「事一心」與「理一心」兩個層次，並分別對它們加以解釋和定位；不過，意見卻相當分歧，莫衷一是。[註 37]儘管如此，從古德不同的主張中，我們仍可將其中的「事一心」區分出兩個層次：即「淨念相續」與「定心現前」；定心，指「未到定」。這是印順長老的高見。[註 38]然而，根據「九住心」的說法，「淨念相續」仍然還有刻意專一的相續與毫不費力自然專一的相續之別。

上一節曾經談到，「第八心」相當於刻意專一的淨念相續，而「第九心」則為自然專一的淨念相續。因為第八、九住心都已經完全斷除一切微細的沉掉過失，百分之百達到「淨念相續」的念住程度。其中的第九住心，雖然可以自然毫不費力的入定，但在風息遍身而足以消除身心粗重的身心輕安生起以前，仍然不能算是真正的得「止」，只能稱為「奢摩他隨順

作意」的欲界定，而非色界所攝的初禪「近分定」。必須要在第九住心的定力上面進一步引生輕安，才算是真正的「止」——奢摩他的成就。[註 39]

因此，「事一心不亂」至少可以分成三個層次：即 1.「刻意專一」的淨念相續——第八住心；2.「自然專一」的淨念相續——第九住心；3.「輕安專一」的淨念相續——初禪「近分定」。雖然「事一心不亂」可以細分成三個層次，但其中只有初禪「近分定」，足以用來作為進修四禪八定的世間道和無漏出世間道等勝觀的基礎；而且雲棲把「一心不亂」界定為「成就念佛三昧」，蕩益也認為「事一心」須持到「伏除煩惱，乃至見思惑先盡」，[註 40]這些都是定心現前以上的層次。所以真正的「事一心不亂」，還是界定在初禪「近分定」最為恰當。關於這一點，在下節中還有較詳細的說明。

在此必須附帶一提的是，「事一心不亂」的念佛三昧，除了依佛號和佛像為所緣修止而得成就以外，在《小止觀》和《釋禪波羅蜜次第法門》中還提到了另一種比較特殊的修證管道。即行者以其他的所緣修止得成就時，將引發過去的淨業善根而證得念佛三昧：

行者因修止觀故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然憶念諸佛功德相好不可思議，所有十力、無畏、不共、三昧、解脫等法不可思議，神通變化、無礙說法、廣利眾生不可思議，如是等無量功德不可思議。作是念時，即發敬愛心生，三昧開發，身心快樂，清淨安穩，無諸惡相。從禪定起，身體輕利，自覺功德巍巍，人所愛敬，是為念佛三昧善根發相。[註 41]

這種念佛三昧的證得，雖屬歪打正著，但仍不失為念佛三昧，它同樣具有念佛三昧的定境以及附帶的宗教心理功能。依上座部佛教的說法，禪修者在未到定時，心意變得非常平靜而光明，但是由於禪支還不夠堅固，所以佛菩薩、天神、地獄、惡鬼、腐屍和白骨等境相和某些預兆可能會非常逼真地呈現，其中大部分是虛擬的心理幻象，但仍有些是真實現象的呈現。[註 42]倘若行者念佛的宿根深厚，那麼在欲界定或近分定中顯現莊嚴的佛陀身像而證入念佛三昧，這種可能性是很大的。不過，這並不是本文所要討論的主題。

以下即是才市念佛詩的解說。本節所選錄的詩比較多些，總共有十六首。這樣比較容易幫助我們多方面去體會，一個念佛人進入念佛三昧時，身心為佛號所充滿的那份喜悅與妙樂。

(13)迷惘又迷惘過的我，

現在被你一手捧起，
關在六字之中。
啊！真高興！
南無阿彌陀佛！

(14)我不知是什麼原因，
祇知南無阿彌陀佛，
已經完全籠罩我身。
祂樂於在我心裡，
我也在祂裡面陶醉。

(15)哦！
世界被南無阿彌陀佛盈滿，
這是爹娘賜予我的世界。
好樂唷！
南無阿彌陀佛！
南無阿彌陀佛！

(16)才市的病可以吞服佛號治好不？
啊！不可！
那要怎樣才能治好呢？
只要被南無阿彌陀佛吞下就行了。
如今才市已被六字的藥丸所吞，
今後他將感恩地活在名號之中，
他的感恩生活真是一大秘密。

(17)這的確是一尊好佛，

我到那裡，祂也跟到那裡，

祂已整個抓住了我的心。

六字洪名的救苦之聲，

不知不覺聽成了機法合一，

我簡直無言可說。

這慈悲多麼甜美！

(18)如來啊！

您把一生交給了我，

我的心卻被你俘虜了。

南無阿彌陀佛！

南無阿彌陀佛！

(13)「被關在六字洪名之中」，表示整個身心為佛號所籠罩、所含攝而轉變為「五不俱」的定中獨頭意識。這時，心識完全專注在佛號上，對於色、聲等外境和時空的感受程度將會大幅減低，甚至暫時消失，不起覺知作用。所以會覺得所有的聲音都變成念佛的聲音，而且心理的相對時間也會減慢，覺得過一日或數小時如彈指頃。道源長老在《佛堂講話》中說到一則公案：從前有一位老修行，每晚必定念佛若干聲。某日，他覺得剛念不久，就聽到打四板。他以為是夜巡師看錯了時間，可是眼見大家都起床上殿了，他也只好隨眾上殿。奇怪的是，整個早課所念的竟然全部都是「阿彌陀佛」。[註 43]一夜八小時，卻覺得「剛念不久」，顯然是相對時間變慢了。早課內容全變成四字佛號，顯然已經進入念號三昧，耳識暫時不起作用，所以除了佛號以外聽不到早課課誦的聲音。站著作早課入三昧和在靜坐中入三昧的覺受，雖然應該大致相同，但仍免不了會有小的差異。

近代有關念佛三昧最引人入勝的實例，大概首推廣欽老和尚四十二歲左右時的「佛七」經驗。廣老自述道：

我在福州鼓山時，有一次隨眾在大殿行香念佛。突然間，我那麼一頓，只覺得佛號先在大殿地面盤繞，然後再冉冉地迴旋上升起來。當時沒有寺廟等人事物的感覺，也不曉得行不行香，也不曉得定在那裡，只有源源不斷的念佛聲，由下至上一直繞轉，盡虛空、遍法界盡是彌陀聖號。最後維那引磬一敲，大眾各歸寮房，他還是一樣「南無阿彌陀佛」下去。二六時中，行住坐臥，上殿過堂，完全融於佛號聲中，鳥語花香，如此有三月之久。[註44]

(14)一個禪修者在入定與出定的過程尚未熟悉以前，入定與出定大都感覺是不由自主、突然發生的。才市說「不知是什麼原因」，可能就是這種情形。[註45]阿迦索在〈禪思技術〉中也有類似的開示：「在剛開始時，心意可能會出其不意地墜入靜止點」，因為「我們尚未建立起它的全面而適當的關聯次第」。當然，如果經常入定，習以為常，也可能會有不知不覺就入定的狀況發生。例如虛雲老和尚煮芋頭待熟時，不知不覺就入定了。[註46]

(16)成就「止」時，風息遍身，四大重新調整，身心調柔與輕安，粗重感完全消失，妙樂充滿。在這種情況下，某些疾病的確有改善或痊癒的可能。當然，如果把外在佛菩薩不可思議的加持力也加進來考慮，那可能性就更大的。

例如虛雲老和尚墮水被救，七孔流血，但仍堅持進禪堂用功，將生死置之度外。不久之後，漸入佳境，晝夜澄清一念，不知身是何物，經二十餘日，眾病頓癒。[註47]不過，參禪而「澄清一念，不知身是何物，經二十餘日」，應該是大疑現前的境界，不只是得「止」而已，可能已進入加行道忍位的階段了。因為過不了多久虛雲就大徹大悟了。

(18)阿彌陀如來把三大阿僧祇劫修行所成佛果的德號，賦予淨土行者才市。才市因念佛而進入三昧，整個心為佛號所充滿。這樣豈不是被如來俘虜了嗎？

(19)南無阿彌陀佛！

我唯您是依，

您唯我是靠。

南無阿彌陀佛！

南無阿彌陀佛

(20)佛啊！

當我向您禮拜時，
這便是一尊佛在拜另一尊佛。
而使我明知此事的是您，
因此才市由衷感恩。
南無阿彌陀佛！

(21)南無阿彌陀佛！

唯有您的尊容，
酷似污濁的我。
南無阿彌陀佛！
南無阿彌陀佛！

(22)啊！我遭遇了難題——

當欣喜自心中生起，
竟無從加以掩飾。
口誦南無阿彌陀佛，
再細心記下來吧！

(23)才市！請告訴我們，

南無阿彌陀佛的滋味如何？
噢！是這樣的：
一種充滿心胸的喜悅，
一種充滿肝膽的舒暢，
猶如大海一般地蕩漾。
除了「哦！哦！」

簡直無話可說。

(24)才市！喜悅不可靠哪！

它會消失不見的。

永遠不會消失的，

只有爹娘的慈悲。

南無阿彌陀佛！

(25)糟啦！煩惱又悄悄爬出來了！

煩惱，任你露臉張牙舞爪，

畢竟已遲了一步。

幸蒙機法一體之賜，

我已成了南無阿彌陀佛。

洪恩浩蕩，

南無阿彌陀佛。

(26)那饒舌的傢伙又出來了，

伴隨著南無阿彌陀佛出來了。

機法一體就是如此，

不必理會，隨它去吧！

南無阿彌陀佛！

南無阿彌陀佛！

(27)才市的心是由什麼做成的？

無他，全是滔天的罪過。

然而只要「南無」一入其中，

無邊的罪業便由他們承擔了。

機法不二——

南無阿彌陀佛！

(28)只要一稱南無阿彌陀佛，

便覺妄念和障礙，

有如春雪落地一般，

立即消失無蹤。

南無阿彌陀佛！

(19)心與佛號或佛像一如時，心外無別佛，故佛唯心是依；佛外無別心，所以心唯佛是靠。這種心佛相依的情形，在夏蓮居老居士的詩中是這樣表現的：「我在佛光中，佛現我心中。」[註48]

(20)既然心與佛號或佛像不二，才市自然會覺得，彌陀神聖莊嚴的金容和自己污濁老朽的俗臉毫無差別。(21)而且拜佛時，也會覺得是「一尊佛拜另一尊佛」。

(24)一般禪修者很難擺脫對禪悅的執著和貪愛。阿姜查在《靜止的流水》中曾開示說：對禪修者最大的傷害是禪那，也就是深而持續寧靜的定。這種定會帶來快樂，有快樂就會產生執著而耽溺其中。[註49]不過，才市似乎具有天賦異稟。他無需師長耳提面命，就輕輕鬆鬆地過了這一關。他知道「喜悅不可靠」，因為它無常，「它會消失不見」，只有與彌陀合一的靈明覺知是「永遠不會消失的」。

(25)雖然已得念佛三昧，一心不亂，但在出定之後的日常生活中，煩惱妄想仍然會夾雜在正念中浮現出來——「那饒舌的傢伙又出來了，伴隨著南無阿彌陀佛出來了」。不過，只要正定的餘勢還在，妄想就會隨起隨消，起不了什麼干擾的作用，所以，「不必理會，隨它去吧！」(26)。而且只要用心提起佛號，很快又會再度進入狀況，而使妄想和障礙「有如春雪落地一般，立刻消失無蹤」。[註50]這就是第(27)、(28)兩首詩的情形。這種境界，民初了餘法師在〈念佛三昧摸象記〉中，也曾經提到過：

從茲念佛，愈覺親切。佛號一舉，妄念全消，透體清涼，中懷悅豫，直同甘露灌頂，醒醐沃心。其為樂也，莫能喻焉。[註 51]

「佛號一舉，妄念全消」和才市「只要一稱南無佛，便覺妄念和障礙……立即消失無蹤」是一樣的功夫和境界。來果禪師在〈自行錄〉中也曾敘述：他十二歲時，開始用心念佛；十五歲時，能於睡夢中大聲念佛而不自覺；二十二歲時，曾經「念釋迦牟尼佛數句，即時觀聽佛之音聲，其時身心清淨，萬念潛銷，方知此事最尊最貴，最上第一」[註 52]。怪不得，後來來果在高旻寺參禪，不到一年半就大徹大悟了。

《廣論》中說：輕安妙樂、清淨光明和專注無分別，是禪修得止時的共同覺受。[註 53] 同理，念佛行者得念佛三昧時，也應該擁有這三種覺受。在才市詩中，我們可以找到很多有關「樂」和「無念」的例子，但是關於「光明」的敘述卻很少，只有第(42)首：「光明晃耀是佛淨土」，以及另一首：「縱使眼不得見，大悲的爹娘依然在我胸中煥發光輝」。[註 54] 不過，這種晃耀的光明可能不是定光明，而是慧光明。在《淨土聖賢錄》中，也有兩個很好的例子可作為這方面的補充。民初，王燕齊居士篤信念佛法門，每日持佛號兩萬聲。經過兩個月以後，竟然一心不亂，三昧現前，在夜間常感覺室內一片光明。[註 55] 清朝的孫復元居士也有同樣見光情形。孫、王居士念佛而見室內有光的例子是可信的。帕奧禪師在《智慧之光》中，依據《睡意經》的疏鈔而說：「從接近近行定的預作定（遍作定）起始，一直到最高的奢摩他修習心都有光。」《清淨道論疏鈔》說：這些光，是心生色聚和時節生色聚中顏色界的光明；後者所生的光明，可以向身外擴散照射。[註 56]

(四)由「事一心」趨向「理一心」

前文曾經論及，淨宗祖師對「事一心」與「理一心」的看法頗多不同。其中，對「事一心」的歧見還算小，但對「理一心」的看法，差別就比較大了。而這種歧異的產生，可能來自天台、華嚴的判教和五十二階位的複雜組合。因此，在這個問題的處理上，筆者仍須撇開天台、華嚴的教理，直接用印藏大乘止觀的理論體系來探討。這樣或許較能釐清與「理一心」有關的某些觀念，而且所得出的結果，也比較能夠與印藏大乘佛教互相銜接會通。

關於止的成就，前文已經討論過了。這裡再進一步說明，以便導入「觀」的部分。真正的「止」，是初禪的「近分」或「預備」，可以算是初禪的門檻。色界的四禪和無色界的四定，也都有屬於他們自己的近分。然而，由於初禪的「近分」是唯一未經過根本定的近分，而且也是唯一能生無漏道的近分，所以又被稱為「未到定」。它既位於四禪八定等能伏除煩惱現行的世間道的入口，又具備了修習永斷煩惱種子的出世間道最低的定力要求。換句話說，初禪的「近分」正好位於世、出世間道的分叉口上。從此以後，無論大小乘的行者都有兩種可能的選擇：可以先修前者，再轉修後者；也可以單刀直入，直修出世間道。倘若在未到定

中觀修諸法實相，同時產生「止」的專注力和輕安，那麼真正的「觀」——毘婆舍那才算大功告成。修成「未到定」以上的禪定，即是資糧道的頂點——上品資糧位；由此再修成觀，便升進煖、頂、忍和世第一法的「四加行位」，乃至於現觀空性的「見道位」等等。[註 57]

從上述止觀的理論來看，中國淨土教中所謂的由「事持」到「理持」，應該是指由上品資糧道位的「止」開始修「觀」。到了真正修「觀」成就而得到「明得」、「明增」、「入真實一分」和「無間」三摩地等四加行位，[註 58]那就算是由「事一心」入「理一心」了。因此，「理一心」由淺入深的範圍是相當廣的。不過筆者以為，淨宗「事一心」與「理一心」真正關鍵性的界限，仍在於世俗與勝義，或凡俗與聖道之分。這一點我們從雲棲界定「一心不亂」為「唯心淨土，自性彌陀」，以及蕩益界定「理一心」為「心開悟解，見本性佛」，就可以看得出來。果真如此，則「理持」的範圍便應該加大，包括整個四加行道；而「理一心」就只能包含「見道」以上的聖道了。

以上內容，純粹根據藏傳的教理而論述。但是，這裡會出現一個問題。所謂「事一心」，是在某個所緣的事上專注一心。凡「事」必然有相，而「理」卻是無相或離相的。因此，在由事入理的過程中，事相必然要被完全遣蕩一空，性空無相的理體才可能赤裸裸地呈現出來。若以念佛為例，則由「事一心」趨向「理一心」的過程中，最初的所緣佛號必須先在心中脫落，才能進一步趨向「理一心」。所以雲棲蓮池在《彌陀疏鈔》中有「念極而空，無念之念，是謂真念」的說法，古德在《彌陀疏鈔演義》中有「念到極處，和念脫落，頓離念相」的解釋。[註 59]當代淨宗大德李炳南在解釋淨土詩「念到心空佛也無」一句時，也說：「先由淨念遣妄念，功夫熟時，淨念之相亦無，所謂無念而念。無念即常寂，而念即常照，此之謂實相念佛。」[註 60]所謂的「念極而空」和「念到極處」，到底是「事持」還是「理持」，《疏鈔》和《演義》中並沒有確切的說明。但不管是事持或理持，佛號脫落肯定是由事入理的必經過程。因此下面，筆者將嘗試從實際禪修禪師的開示中找出相關的例證，藉此探討念佛行者由「事一心」趨向「理一心」的實際狀況，以及「事一心」、「理一心」和佛號脫落之間的關係。

1. 「事一心」中脫落佛號

在泰國的上座部僧團中，有一種禪修系統和淨土宗的念佛法門非常相似，他們以念誦「Buddho」或配合呼吸念誦「Buddho」來趨入禪定。著名的阿迦曼、阿姜查和阿姜·摩訶布瓦等禪師都曾教授這種禪修法門。阿迦曼自己，就是藉著念誦 Buddho 來控制每一個時刻、每一個動作而趨入心一境性的。[註 61]他的禪修教導者阿迦索，在〈禪思技術〉中有這樣的一段開示：

我們以真言「佛陀」修習，直到心意墜入一個輕安的狀態而解除了真言。……實際上，這是心意裡的一種自然的轉化。心意正開始變得平靜，而這類似睡眠狀態的現象就發生了。很突然地，我們覺得好像自己正被推落進入睡眠中。但是也很突然地，情況改變了，就只有光明。……此時必須密切注意光明的心意，直入細察光明之心，並念住光明。……最後，呼吸就像似停止了，而身體似乎也消失了。……在這時候，心是絕對地專精於一一靜止、光明和平靜。心意現在已升入安般三摩地。[註 62]

引文中的「輕安」，顯然是與「未到定」相應而生起的身心輕安，因為開示中還說到，由此再念住心的光明，就可以進入安般三摩地（初禪）了。比較值得我們留意的是，「解除真言」——「佛號脫落」與未到定是否有必然的關連。因為這關係到念佛法門實際由「事一心」進修「理一心」的明確界限。倘若一個念佛行人念佛念到由「未到定」往上升進的時候，佛號一定非脫落不可，那麼「佛號脫落」就足以作為判別念佛是否已由「未到定」——「事一心不亂」向初禪升進的一個明確表徵，同時也可以做為由「事一心」進修到「理一心」的起點。

根據《清淨道論》的說法，修習十種隨念中的念佛等前八種隨念，只能到達未到定的層次，無法再進一步深入。[註 63]念誦佛號或其他真言也是如此。[註 64]這主要是由於這些所緣業處的性質不同所導致的結果。習定的所緣，愈單純愈不易分心，因此也愈容易引導行者深入禪定；而前八種隨念的所緣概念都太複雜了。例如佛隨念的修習，不僅需要緣念佛像，同時還需憶念佛的九種功德；[註 65]而念佛名號，至少也有兩個以上的音節需要緣念。由於這一類所緣的概念過於複雜，所以它們雖然也能隨著定心的增長而變得愈來愈細，可是仍有一定的限度。未到定就是它們的極限，就像第四禪是出入息的上限一樣。

在未到定的階段，心識已臨近色界初禪，其狀態變得相當寧靜而微細。倘若禪修的所緣性質複雜，不能隨著心息相對地轉細，能緣心便會開始對它所專注的粗質對象感到厭倦。這就像修習息隨念者由「證數」階段轉入到「修隨」，就是因為「心相漸細，患數為粗，意不欲數」；而由「證隨」階段轉入到「修止」，也是因為「心息任運相依，意慮恬然凝靜，覺隨為粗，心厭欲捨」[註 66]。無著在《六門教授習定論》中，談到未到定的心態時也說：「謂於其境生厭離心」、「今時專注心生厭離而不散動」。[註 67]不過，在未到定的階段，其心雖想從此較粗的所緣撤離，回歸到更精細、更寧靜、更清明的心識本身，但仍未能完全放下。必須再進一步將定力往上向初禪的層次提升，精益求精，乃至於容不下較粗的所緣時，原來禪思的對象才會自行脫落，只留下較精細的覺知和它相應的精細所緣——心的光明。[註 68]帕奧禪師在《如實知見》中曾經提到：「當你的定力開展、強盛時，佛陀的影像將會消失。」[註 69]而泰、寮地區最偉大的禪師之一——阿迦曼的高足摩訶布瓦在《內在生活的品質》中也開示說：

一旦心不捲入其他任何對象，只有覺知保留，這就是「一境」。它只與覺知合一，而不與任何對象或名號成雙成對。因為在此時已完全放下名號，所保留的只是存在那兒的覺知本身。[註 70]

如上所述，依稱名或觀像而念佛習定，可以引導行者到達未到定的定境。這時所緣佛號仍未脫落。〈聲聞地〉在論述未到定的地方說：「由奢摩他所攝持故，心於所緣相寂靜轉。」《廣論》也依此而主張：「心於所緣堅固而住。」[註 71]可見初達未到定時，原來的所緣仍在。但是當行者繼續深入時，佛號和佛相都將隨著定力加深而自行消失。不過，除了定力提昇的因素以外，所緣的佛號也可能在未到定中因為定力——五禪支不夠堅固，一時失心墮入「有分」[註 72]而自行消失。

《清淨道論》中說：修習任何業處（所緣）到近行定，或相等於近行定的禪修者，都可能墮入「有分」。[註 73]也就是說，心意會出其不意地從外境撤退，而回歸到心識較深細、較接近本來心的層次。這時，有些行者由於覺照力不夠強，沒有能力分辨出較精細的有分心識及其所緣，誤以為能觀的心識和所緣的對境雙雙泯滅，一切都停止了，所以他們便聲稱自己已經證悟了涅槃[註 74]或開悟見性。事實上，他們只是退回到有分識的狀態而已。在這種情況下，心中的佛號顯然是非脫落不可的。唯有在較粗的心識及其所緣的佛號一起脫落時，內在較原始蒙昧的微細有分心才可能呈現出來。

2. 由理持或參究而透脫佛號

上述兩種在未到定中脫落佛號的情形，都與定力有關。然而，所緣佛號也可能因如下所說的般若觀照而遁跡於無形。在念佛法門中，與般若有關的念佛方法，約略可分成由教下發展出來的「理持念佛」和由宗門所提倡的「體究念佛」。

(1) 理持念佛

所謂「理持念佛」，是以勝解諸法實相的知見而持佛名號的念佛方法，這是有根據的。《摩訶般若波羅蜜經》的「第三次第品」說：「菩薩摩訶薩從初已來，以一切種智相應心，信解諸法無所有性，修（念佛等）六念。」[註 75]其中以「諸法無所有性」之信解念佛，即是「理持念佛」。宗依天台的祖師，大都主張以此法趨向「理一心」。例如傳為智顛所作的《五方便念佛門》中就說：「即觀念佛心起，即空即假即中。若根若塵，並是法界起，一念亦爾。」[註 76]其他如蕩益的《彌陀要解》也有類似的主張。[註 77]

不過，這種一開始就止觀並進的念佛方法，實修上是否行得通，就不得而知了。因為在《淨土聖賢錄》中，筆者仍未發現以此方法證得「理一心」的實例。雖然如此，但是，若像明朝傳燈在《圓中鈔》中所說：先得「事一心」以為根本，然後在「事一心」中以般若慧審觀所念之佛號，[註78]佛號應該還是會脫落而趨向「理一心」的；得「事一心」時，身心輕安、寧靜而專注，以這種不受干擾的身心狀態修觀，比較容易引發智慧的火光。宗喀巴在《廣論》中，也廣泛依據《解深密經》、〈菩薩地〉、〈聲聞地〉、《中觀心論》、《入菩薩行》、《修習次第》等教證和理證而主張：先止後觀，觀依止成。[註79]

(2)體究念佛

另外，由宗門所提倡的「體究念佛」，又可分為屬於早期如來禪的「默照念佛」與屬於後期祖師禪的「參究念佛」。

依早期的禪宗來說，自從四祖道信根據《文殊般若經》的「一行三昧」提倡「繫心一佛，專稱名字」為淨心的方便以來，東山法門下接引初機最普遍的方便，就是「念佛淨心」。例如北宗在坐禪前，「和尚（擊）木，一時念佛」；淨眾宗「先教引聲念佛，盡一氣」；宣什宗，則「念一佛字，……念念存想有佛恆在心中，乃至無想」[註80]。那麼這個方便到底要藉用到什麼時候為止呢？據道信《入道安心要方便門》所說，他同樣主張以心中的佛號自然脫落為界限，然後再由此「看心」、「看淨」，觀修自心實相。

念佛心心相續，忽然澄寂，更無所緣念。《大品經》云：「無所念者，是名念佛。」何等名為無所念？即念佛心名無所念。……若也知此道理，即是安心。

常憶念佛，攀緣不起，則泯然無相，平等不二。入此位中，憶佛心謝，更不須徵，即看此等心，即是如來真實法性之身，……亦無能觀所觀之意，如是等心，要令清淨，常現在前，一切諸緣不能干亂。[註81]

道信所說的念佛「忽然澄寂，更無所緣念」或「憶佛心謝」，和阿迦索所說的「心意墜入輕安的狀態而解除了真言」應該是一樣的；也就是行者在未到定中，由於心識愈來愈細微，自然會抖落較粗的所緣佛號；或者因為禪支不夠有力，一時失念墜入「有分」，而失去了所緣的佛號。這可能是禪修者在未到定這個階段必經的過程。即使是禪宗後期走智慧禪的路線一開始就參究，也不見得人人能跳得過這個階段。虛雲老和尚在〈參禪法要〉的開示中，就提到過類似的情況：

漸漸功夫純熟，不疑而自疑，也不覺得坐在什麼處所，也不知道有身心世界，單單疑念現前，不間不斷，這才叫疑情。……這時候是一個大關隘，很容易跑上歧路：這時清清淨淨，無限輕安；若稍失覺照，便陷入輕昏狀態。這時清清淨淨，空空洞洞；若疑情沒有了，便是「無記」、「枯木岩」，或叫「冷水泡石頭」（即有分心）。到這時就要提……。[註82]

因此，道信所說「憶佛心謝，更不須徵，即看此等心，即是如來真實法性之身」這段開示，應該只是方便權宜的說法而已。但若由此進一步觀修無相、無住、無念之心體實相，體悟即心即佛的「唯心」之旨，甚至「亦無能觀所觀之意」而體悟心體之實相，那就不能不說是由止入觀，或由「事一心」而趨向「理一心」了。

不過，我們也不能排除有另一種可能，即道信的念佛很可能不同於阿迦索的念佛。根據禪宗史料，道信是相當重視般若的。他所說的念佛，若是已得思所生般若空慧的情形，那麼無論他是一開始就用「默照」的方式念佛，或是在念佛達到未到定時提起般若空慧來觀照，必然都可以加速佛號的脫落而進入無念的清淨光明心態。若是宿世善根深厚的行者，甚至還可以因此而引發無漏的智慧，獲得真正的實相證悟。智顛在《小止觀》「善根發相」中就說：

若得欲界，未到地定，身心靜定，忽然覺悟心生，推尋三世，無明行等，諸因緣中，不見人我，即離斷常，破諸邪執，得定安穩，解慧開發……。[註83]

阿迦帖在〈正道足跡〉中也開示：事實上，清淨內明可以在你正在開發寧靜的時候，同時生起。換句話說，辨識的智慧可以光明輝耀，以至於清楚地見到一切緣起法是無常、無我的。當這樣的智慧生起，心意將對一切緣起的事物不再執著，不再動心。[註84]在這一點上，南北傳的說法顯然可以互相會通，毫無隔膜。

至於起疑情的「參究念佛」法，大概創始於宋朝。宋朝以後，念佛的人漸漸多了，諸大祖師便開始教人參「念佛是誰」。[註85]到了元、明之間，參究念佛已逐漸發展成一種教界禪修的共通趨勢。[註86]元·智徹禪師在《禪宗決疑集》中說：「或有參無字者，或有參本來面目者，或有參究念佛者。公案雖異，疑究是同。」[註87]另外像元·普度在《廬山蓮宗寶鑑》卷二、雲棲在《雲棲法彙》、憨山在《夢遊集》卷五、卷八都有關於參究念佛的詳細開示。[註88]其他如天石、毒峰、空谷、古音、楚石等禪師，也都主張參究念佛或單提一句佛號作話頭。[註89]這種參究念佛的方法，由於念念迴光返照，「反聞聞自性」，確實較易在到達未到

定的階段「入流亡所」，透脫所緣的佛號，而還原成一心無念的清淨狀態。民初了餘法師在〈念佛三昧摸象記〉中曾開示說：「須向這一念『南無阿彌陀佛』上重重體究……及至力極功鈍，豁然和念脫落，證入無念無不念之境界。」[註90]另一位北平拈花寺的省元法師，也曾經以禪淨雙修的方法親證上述「離念」的念佛境界。他在出關法語中說：

單提一句「阿彌陀佛」，默默持念……字字分明，時時寂照，無間無雜，密密綿綿。直至一心不亂，忽然離念，寂光真境，任運現前。那時正信不疑，決定發願求生矣！偈曰：單提一念人難信，直至離念始不疑。欲證離念真境界，唯專一念乃發機。[註91]

省元法師中所謂的「寂光真境，任運現前」，到底是屬於解悟的加行位或證悟的見道位，筆者無從判定。不過，省元在入關以前已深契禪宗大旨，而且前後閉關專修達九年之久。[註92]他先從體究念佛到達「事一心」，再進一步透脫佛號而趣入遠離染污所取分別的「明得三摩地」——煖位，應該是毫無問題的。至於他是否也能「盡聞不住，覺所覺空，空覺極圓，空所空滅。生滅滅已，寂滅現前」[註93]，超越後三種加行位而證入「見道」的法身境界，就不得而知了。由此我們可以肯定，參究念佛確實可以幫助行人達到「事一心」，乃至於使佛號迅速脫落而趨向「理一心」的悟境。

(3)解悟「唯心淨土，自性彌陀」

在明末之際，禪淨二宗早就已經合流了。禪宗，原本是主張「明心見性」的。淨宗，原本是提倡「念佛生淨土」的。如今二宗既然已經合流，那麼說淨土，當然就不離唯心才稱得上義；談彌陀，就一定要攝歸自性才算得上究竟。所以在當時各家的著述中，「唯心淨土，自性彌陀」的思想非常流行，可謂俯拾皆是。

以禪宗來說，「明心見性」是禪者開悟見道的境界。相對的，淨宗的「唯心淨土，自性彌陀」，也應該是念佛人悟道時所見的本地風光。然而，教外別傳的禪宗祖師向來就有「就是通經」的傾向。他們經常不先辨明經教名相的原義，就冒然使用它們來闡明自己的心得或體悟。[註94]因此，在討論禪淨合流的「唯心淨土」這個思想之前，我們最好能先分辨清楚，到底「唯心淨土」的「唯心」是什麼意思？與經論中所說的「唯心」是同是別，是一是異？關於這一點，且讓我們先從印度的大乘經典談起。

大乘的唯心思想，很早就開始在印度流行了。眾所熟知的《般舟三昧經》，就是依觀佛相好而入定，先在念佛三昧中引發「唯心」的解悟（或勝解），再進一步體證能念之心也空無所有，由此契入空、無相、無願的「三解脫門」。如經云：

菩薩於此間國土念阿彌陀佛，專念故得見之。……作是念：佛從何所來？我為到何所？自念：佛無所從來，我亦無所至。自念欲處、色處、無色處，是三處意所作耳。我所念即見，心作佛。……心有想為癡心，無想是涅槃，是法無可樂者。設使念，為空耳，無所有也。[註95]

由此可見，在初期的大乘經典中，心作佛、心是佛的「唯心」悟境並非究竟的實相，它只是近似實相的一個悟境而已。雖然《般舟三昧經》啟發了後來《解深密經》「唯心所現」的思想，並漸漸形成了唯識學派；[註96]但其中超越「唯心」的思想和修證的次第，卻又引導出另一個介於唯識與中觀之間的《入楞伽經》的思想體系。如《入楞伽經》有兩個偈頌說：

瑜伽行者體證了唯心，便不再以外界為有。安住於真相之中，更超越了唯心。超越了唯心，更超越了都無顯現；安住於無顯現的瑜伽中，便見到了大乘的（中觀）真理。[註97]

瑜伽行中觀派的大學者如寂護、蓮華戒等人，在他們的著作中都曾經引用了上面兩個偈頌，來成立他們「先悟唯心，再超越唯心」的道位主張。

基本上，中觀宗認為唯識宗是不了義的。然而，調和唯識的瑜伽行中觀派卻主張，唯識雖不究竟，但仍不失為一個方便導入實相的大乘見地，所以便把「唯識」或「唯心」之見安立在加行道位。在煖、頂二位的「明得」和「明增」三摩地中，行者由於伏除了染污與清淨的「見所斷所取分別現行」，所以外境也隨之泯滅，而現出「唯有心」的悟境。當然這還不是真正的實相，所以還要進一步在忍位和世第一法中超越「唯心」，伏斷執實與執假的「能取分別現行」，才能證入中道的實相。[註98]

上述瑜伽行中觀派的修心次第，其實和天台宗《禪宗永嘉集》中所說的次第是大同小異的。《永嘉集》「止觀頌」中所說的「修心漸次」，是先到達「物離猶知在，起知知於知」的初階唯心階段。然後，再把初階唯心中執實能取分別現行脫落掉——「不須知知，但知而已」。最後，連執假的能取分別現行也一起消泯——「知體既已滅，豁然如托空，寂爾少時間，唯覺無所得，……冥然絕慮，乍同死人，能所頓忘，纖緣盡淨，闐爾虛寂，似覺無知。」[註99]值得注意的是，類似的道位次第，在以實證為主的禪宗典籍裡面，也不難見到。

中國的禪宗，始於達摩傳授慧可四卷本的《楞伽經》。到了四祖道信，又將傾向於唯心思想的《楞伽經》與宗於中道實相的《文殊般若經》熔於一爐而冶之。[註 100]從此以後，禪宗的思想和修證，可以說就大致建立在這種調和唯心與中道思想理念的基礎之上了。例如道信在《入道安心要方便門》中，先教人念佛念到佛號脫落以後開始看心、看淨，然後再超越此一清淨心，不能有「能觀所觀之意」，也就是「心地明淨，觀察分明，內外空淨，即心性寂滅。如其寂滅，則聖心顯矣」[註 101]。又如五祖弘忍在《修心要論》中說：「既見此識時，唯是不內不外，緩緩如如穩看，看熟則返覆銷融，虛凝湛住，其此流動之識，颯然自滅。……此識滅已。其心即虛，凝寂淡泊，皎潔泰然。吾更不能說其形狀。」[註 102]這些開示，顯然都是以先悟入「唯心」為方便而導向般若實相的禪法要門。

六祖惠能天賦異秉，主張以般若實相的頓悟為主，專門弘揚道信以來「不念佛、不看心、不看淨」這一支不假方便的禪法。從此以後，禪風有了極大的改變，特重「定慧不二」，直了「見性成佛」。[註 103]儘管如此，但是對於一般禪者而言，「唯心」仍可能是禪修過程中必然會經驗到的一種悟境；所以在禪宗語錄中，我們仍不難看到禪者有關「悟入唯心，再超越唯心」這方面修驗的敘述。例如雲峰文悅說：

達境唯心已，分別即不生。知諸法唯心，便捨外塵相。……於此明得，正在半途，須知向上更有一竅在。[註 104]

龍泉正聽大悟後，往見天琦瑞和尚而蒙印可。

瑞曰：「在世忘世是如何？」

師曰：「了物非物。」

曰：「在念念念是如何？」

師曰：「於心無心。」

曰：「心物俱忘時如何？」

師曰：「華山高突太行峨。」[註 105]

「了物非物」，是解悟唯心，大概相當於煖、頂二位。「於心無心」，是漸次超越唯心的解悟，大概相當於忍位和世第一法。「心物俱忘，華山高突太行峨」，肯定是完全超越唯心而達成能所俱泯的中道實相的證悟。此外，育王德光云：「聞聲悟道，落二落三；見色明心，錯七錯八。」[註 106]雲門文偃（八八一—九六六）說：「不見一色，始是半提，直得如此，更須知有全提時節。」[註 107]臨濟（七八七—八六七）小參云：「有時奪境不奪人，有時人境俱奪，有時人境俱不奪。」這是臨濟自說接引不同根器的學人所使用的不同手法。但因不同根器的學人本身就意味著不同的道位次第，所以後來的禪家便把它們配入五位正偏來作道位高下的比對。若依瑜伽行中觀宗的道位，其中的「奪境不奪人」——「泯境存心」，相當於解悟「唯心」的加行道位；「人境俱奪」——「心境俱泯」、破初關、大徹大悟，相當於超越「唯心」後，向上體證中道實相的「見道位」。[註 108]

然而在禪門中，也有不少禪師是以「唯心」作為開悟標幟的。例如虛雲曾經開示：「識自本心，明自本性，清清白白，明見無疑，就是見道。明心見性的人，悟入『一切唯心造，見物便見心』之理。」[註 109]玄沙師備（八三五—九〇八）上堂道：「契本明心，方為究竟」、「大地虛空，皆因心成體」。[註 110]石頭希遷（七〇〇—七九〇）因看《肇論》云：「會萬物為己者，其唯聖人乎！」而大悟說：「聖人無己，靡所不己。」[註 111]惠能在《壇經》中自述證悟之現量境界時說：「何期自性本自清淨！何期自性能生萬法！」後面一句，在雪巖欽禪師開悟的自白中，描述的更為親切而具體：

……依修做功夫，不覺身心俱忘，清清三晝夜，兩眼不交睫。……纔上蒲團，面前豁然一開，如地陷一般，是時呈似人不得，非世間一切相可喻。便下單尋修。修見便道：「且喜！且喜！」握手門前柳堤上行一轉，俯仰天地間，森羅萬相，眼見耳聞，向來所厭所棄之物與無明煩惱，元來都是自己妙明真性中流出。半月餘，動相不生。[註 112]

眼見耳聞與無明煩惱，都是自己妙明真性中流出，這不就是「何期自性能生萬法」、「心生則種種法生」——「唯心所現」的最佳寫照麼！不僅禪宗如此，西藏瑜伽行者密勒日巴，在他的證道《歌集》中也說：「開悟之時何感受？親見一切唯心現，故應晝夜觀此心！觀心轉深無所見，即於無見而安住。……一切顯境由心起，應觀心性畢竟空。」[註 113]顯然，漢藏佛教的高僧大德在修證上，大致是同一個鼻孔出氣的。由此可見，禪家所說的明自本心，見自本性，仍然有粗細或解悟與證悟的層次差別。在加行位中，伏除一分的見所斷分別，則瞥見一分自心自性或空性，這只是解悟「自性與唯心」的小悟境界而已。倘若所有的見所斷分別現行完全除盡，而徹見自心的本來面目，這才是真正大徹大悟「唯心」的見道。禪宗的「明心見性」，既然有解悟與證悟的層次，那麼淨宗的「唯心淨土，自性彌陀」也同樣應該

有解悟與證悟的區分。解悟的「唯心淨土」，屬於加行道的小悟境界，證悟的「唯心淨土」，則是見道的徹悟境界。

綜合以上三節的論述，我們可以得出如下的結論。中國淨土宗所謂的由「事一心」趨向「理一心」，應該是指在上品資糧位的「未到定」，由佛號自然脫落後開始修觀，或直接以體究念佛的方法透脫佛號，而達到真正「觀」的成就，進入離染污所取分別的「明得定」等四加行位，解悟了「唯心淨土，自性彌陀」。倘若再由世第一法進入見道位，那就是真正證悟「唯心淨土，自性彌陀」的「理一心」了。

綜上所說，作一簡表如下：

未到定	事一心不亂	上品資糧位	
佛號脫落			
觀	解悟「理一心」—— 「唯心淨土，自性彌陀」	煖	加 行 位
		頂	
忍			
世第一			
止觀雙運			
能所雙泯	證悟「理一心」—— 「唯心淨土，自性彌陀」	見道位	

下面，筆者將進行才市念佛詩的解析。

在鈴木大拙所引錄的念佛詩中，筆者沒有看到類似「憶佛心謝」的敘述，只有一首詩提到「甚至連南無阿彌陀佛也不念了」；[註 114]但是不念佛、不必再念佛和淨念相續中佛號自然脫落，畢竟是不相同的。而且詩中也沒有如何觀修實相的具體敘述。然而，從才市的詩中，我們依然可以明顯看出，他確實有深入觀察自心實相狀態的體驗，以及對「機法一體」——心佛不二、主客合一、物我一如的深刻體悟。因此，筆者仍然選錄了如下六首念佛詩，作為才市由「事一心」趨向「理一心」的心路表徵。

(29)才市，如果您想見佛，

那麼就要反觀自心。

那裡機法合一，

而成南無阿彌陀佛。

這就是才市的親爹！

有這樣的親爹多麼幸運！

(30)這個念的心，

就是佛的心，

一佛念一佛——

南無阿彌陀佛！

南無阿彌陀佛！

(31)才市，你怎樣看透自己的心呢？

用自己的心，用彌陀的鏡看。

唉！多麼可憐！

我的心猶如虛空，毫無止境。

(32)「念佛」廣大如虛空，

廣大的虛空，

由慈親的「念佛」來照見。

我的心則由慈親來照顧，

南無阿彌陀佛！

(33)才市發生了奇妙的事情——

他的心已經轉化為佛心！

有不可思議的東西，

在「南無阿彌陀佛」裡面！

南無阿彌陀佛！

(34)一物不執：

不執於機，

不執於法——

最為合法。

南無阿彌陀佛！

(29)對才市而言，真正的佛已不是三十二相、八十隨好的心外之佛，而是機法一體——心佛合一的清淨光明心體。不過，這大概只是「明得定」或「明增定」所見之光明心體，其中還雜有微細的分別心。這個清淨光明之心，既是所念佛的心，也是才市能念佛的心。它們是無二無別的；心即是佛，佛即是心。所以，念佛不外是「一佛念一佛」((30))。民初夏蓮居老居士，晚年關中念佛的念佛詩中有一首說：「人云我念佛，我說是佛念。迷雲陣霧重重過，瞥見澄潭月影圓。」[註 115]詩中所謂的「佛念」，也有「一佛念一佛」或「一佛拜一佛」的意味。

(33)這個清淨光明之心，就是「在南無阿彌陀佛裡面」那「不可思議的東西」——「佛心」、「慈親」((32))。在這樣清淨光明的「彌陀之鏡」中，才市終於看清楚自己的心空空如也，一貧如洗，「猶如虛空」，廣大無邊，「毫無止境」((31))。

(34)因為「不執於法」，所以才能遠離對所緣境的分別——「所取分別」，而趨入即心即佛的「唯心淨土」之悟境。由於「不執於機」，所以才能遠離對能緣心的執取——「能取分別」，而趨入超越「唯心淨土」之真如實性的悟境。倘若連此一悟境也能不執著——「一物不執」而超脫上去，就趨入一切法畢竟空的勝義般若空慧了。這是寂護、蓮華戒所主張的中觀瑜伽行派之觀行的大略次第。[註 116]

從上述的解析我們可以看出，才市的念佛境界應該不僅僅是「止」而已，他必然已由「事一心」趨向「理一心」了。

(五)「理一心」的念佛三昧——證悟「唯心淨土，自性彌陀」

當行者由止入觀，由「事一心」趨向「理一心」，順利經過止觀雙運的「世第一法」，將趨證真正能所雙泯的「見道」位。依禪宗的術語來說，就是明心見性、大徹大悟、破本參、見牛等等；若依淨土宗而言，就是所謂的「自性彌陀」的境界。直接依念佛法門而得開悟的例子，在史料中似乎並不多見。除了前面所舉的例子以外，日本白隱禪師（一六八五—一七六八）曾經舉出三個典型的例證：

元祿（一六八八—一七〇三）期間，有兩位淨業行人，一名丹恕，一名丹愚。丹恕悟後，往謁毒湛老人。湛問：「你是何處人？」恕曰：「山城人。」湛問：「修習何業？」恕曰：「淨業。」湛問：「彌陀如來年多少？」曰：「與某甲同年。」湛問：「你年多少？」曰：「與彌陀同年。」湛問：「彌陀今在何處？」恕即握起左手，並略舉了一下。湛驚曰：「你真是一個淨業行人。」不久之後，丹愚亦發了三昧而得「大事決定」。此外，約在同時，尚有一名叫赤澤的行者，也是淨土信徒。此人一心稱名，亦證佛教真理。[註117]

能夠毫不猶豫的說出「自己與彌陀同年」，並以自身的動作表示出活生生彌陀的存在，這就是念佛而證悟「自性彌陀」的明確表徵。一個人無論是依念佛而得開悟，或參禪而得開悟，開悟後的行者總會有些異於常人的心理或行為表現。鈴木大拙根據他個人的體驗和禪宗典籍的記載，在《禪學論叢·開悟第一》中，舉出禪悟者有如下八大特色：(1)非理性；(2)直覺性；(3)權威性；(4)肯定性；(5)超然感；(6)無我調；(7)高舉感；(8)剎那性。[註118]這八大特色，在才市詩中可以很明顯的看出來，難怪鈴木會對才市如此讚歎。下面，筆者將根據這八大特色來解析才市的念佛悟境。

(35)我雀躍歡呼！

凡俗之根已被斬斷，
有無之間再無分別，
何等歡悅！
南無阿彌陀佛！

(37)除了歡喜心以外，

才市一無所有。
一切的一切，
都已被阿彌陀佛清除了。
無善無惡，無喜無憂，
多麼令人滿足。

才市已經完全自由自在，
這才是真正的南無佛！

(38)才市！你真幸運！

你已擺脫了一切災禍，
不必再為任何事情操心，
甚至連阿彌陀佛也不念了。
南無阿彌陀佛！
南無阿彌陀佛！

(39)一切無疑慮已經完全消除了。

到底何時消除，如何消除，
我全然不知。
此種恩德多麼令人感激。
南無阿彌陀佛！

(40)多麼感激！

我活著，
卻什麼都不必識知，
這就是活在一個自然的淨土裡。
南無阿彌陀佛！

(41)樂趣在於下次的邂逅。

凡夫不得見，
下次的邂逅在彌陀裡。
想到能見您便是樂趣。

南無阿彌陀佛！

(42)我真是一個快樂的人！

我遊淨土隨意往還：

我到了那裡，我又回來，

我到了那裡，我又回來。

光明晃耀是佛淨土，

而這便是我的淨土。

南無阿彌陀佛！

(43)啊！真奇妙！

娑婆世界在這裡，

極樂世界也在這裡。

南無阿彌陀佛！

南無阿彌陀佛！

(44)最微妙的事情，

是不可得見的佛心，

竟然在當下流露了慈悲；

在此無垠世界之外的淨土，

居然也在當下顯現了光景。

——南無阿彌陀佛！

(45)無明的業債既已由佛承擔了，

就讓這個世界聽其自然吧！

我多麼快活！多麼快活！

南無阿彌陀佛！

南無阿彌陀佛！

(46)啊！煩煩惱惱多麼可憐！

這是出於自然。

啊！佛恩加被多麼親切！

這也是出於自然。

機法盡是慈尊的作用，

完全出於純真至善。

南無阿彌陀佛！

(47)口中「多麼感激！」祇是謊言。

其實，這裡面並無要緊之事；

除了感到自在以外，

並沒有什麼要緊的事情——

南無阿彌陀佛！

(48)多麼感恩！

我在現世所作的一切，

甚至謀生的日常工作，

都變成了建設淨土的事業。

真是不可思議！

南無阿彌陀佛！

(49)我在此世工作，以諸佛為伴，

我在此世工作，以諸菩薩為伴。

我在這裡由慈尊保護，
我在「南無阿彌陀佛」中遊戲。
此恩寵真是快活！
南無阿彌陀佛！

(50)一切皆悉圓滿，
一點不費氣力，
此恩多麼感激，
南無阿彌陀佛！

(35)主客、能所之間二元對立之執實分別心，是眾生的根本無明，一切煩惱的根本，也是由凡入聖的最大的障礙。「凡俗之根已被斬斷」，按理即應趣入聖位，得大歡喜，所以才市「雀躍歡呼」。虛雲老和尚也有一首詩描寫親見自心本地風光的歡喜心情：「兩袖輕風誰著價，滿懷明月自歌呼。」[註 119]詩中所說「有無之間不再分別」的無二智，是屬於直覺性的瑜伽現量。

(36)人還活著沒死，怎能說是「臨終結束」和「葬禮辦完」呢？這很顯然是一種極端非理性的敘述。根據藏密圓滿次第的說法，正確修習拙火瑜伽，可使外息隨著心念而逐漸變細，乃至於完全停止。而身內四大之粗氣與白景象、紅增上和黑近成就三心所御的細氣，也將依次入、住、融化於中脈之中。在最微細的俱生光明心現起的前一個階段，即黑近成就心現起時，行者的微細心識已完全停止而成爲無意識的狀態，就像陷入極度深沉的熟睡、昏厥或死亡一樣。[註 120]然而，要讓最微細的光明心覺醒並且用它來體證空性，並不一定非修拙火不可，依直觀心性的大手印與大圓滿法，也可以得到同樣的證悟。岡波巴在《教言廣集》中說：修（大手印）體性比修氣功容易清淨業氣。[註 121]達賴喇嘛在《藏傳佛教世界》中也說：根據某些大師的解釋，行者可以透過「立斷」與「頓超」的方法證悟清淨的法身與色身。[註 122]在中國有「一宿覺」之稱的永嘉玄覺在《禪宗永嘉集》中，也有「離能所時，乍同死人」的開示：

知體既已滅，豁然如托空，寂爾少時間，唯覺無所得。……冥然絕慮，乍同死人，能所頓忘，纖緣盡淨，闐爾虛寂，似覺無知。[註 123]

因此，「臨終結束」和「葬禮辦完」，除了可以作為「凡俗之根已被斬斷」的象徵性描述以外，也可能是才市「冥然絕慮，乍同死人」禪悟體驗的文學性表白。這和禪宗祖師說開悟前必須「大死一番」的意義是一樣的。既然世間之心已死，而往生的時機又尚未來到，所以才市只好順其自然地「等您」來接引。

大凡徹悟「生從何來」、「死往何去」的禪者，對於生死都能像才市一樣超然自在，淡然處之。周顯得三年（九五六），重雲智暉辭別官府，將山門事附託王公顯貴後，垂誠門人，並示一偈，跏趺而逝。偈曰：

我有一間舍，父母為修蓋；往來八十年，近來覺損壞。早擬移他處，事涉有憎愛；待他摧毀時，彼此無相礙。[註 124]

證道者就像這樣，隨緣消舊業，不貪生，不避死；「不逐有緣，不住空忍，一種平懷，泯然自盡」[註 125]。雖然重雲智暉早就想拋棄他那老朽不堪的臭皮囊，但既然因緣未到，也只好安心等待。北傳佛教如此，南傳聖典舍利弗尊者所諷誦的一首偈頌，也表達了同樣自在的心態：

我不愛生，也不愛死，只是等待般涅槃的時間，好像官府職員等待分發薪資的日子一樣。[註 126]

(37)無善無惡、無喜無憂、自在滿足，是一種超然灑脫的悟後心境。

(38)既然心境超然，心中萬里無雲，一片光風霽月，當然念不念佛都無所謂了。

(39)對於「生從何來」、「死從何去」的生命問題不再疑惑，就是對生命實相全然肯定的反面敘述。悟道者必定已斷生死之大疑。

(40)活著的生命必然是有所覺知的，可是才市卻說「什麼都不必識知」，這顯然是一大矛盾——非理性。不過，這種「不知」和無情的木石是不同的。它屬於「有無之間再無分別」、

「無知而無所不知」的般若無分別智。其實，真正成就無分別智的聖者和毫無分辨能力的白癡，也是有幾分相似之處的：他們同樣能對世俗的是非、善惡、美醜無動於衷，隨緣自在。這是《道德經》「大智若愚」另一個角度的詮釋。才市也曾經以「傻子」自我調侃：「我何其幸福！可惜無人知曉。若是向人說起，只怕換來一個笑話。好不奇怪呀！我是個怪異的浮世的傻子。」[註 127]詩中所說「活在一個自然的淨土裡」，即活在法性、心性、佛性和唯心淨土之中，或活在處處透露著常寂光的娑婆之中。

(41)才市經常「在彌陀裡」邂逅的境界，來去自由的地方，竟然不允許「凡夫得見」，這是多麼具有權威性的話啊！多麼卓然超群的高舉感啊！

(43)才市在另一首詩中說：「法界從來不滿，不論我們怎麼談它。——這就是極樂國土。」[註 128]可見「極樂」對才市而言，只是空性、法性或心性的同義語。既然如此，「色即是空，空即是色」，娑婆即極樂，極樂不異娑婆，娑婆與極樂不二；既然不二，則毫無差別，說「一眨眼」已經是多餘了。另外，「不可見的佛心」在才市心中流露著慈悲，遙遠的極樂淨土「當下顯現了光景」((44))，這些都是不可思議的非理性陳述。

嘉興法舟道濟禪師曾開示說：「念來念去，日久月深，驀乎間，懸崖失腳，和箇念的啐地斷去；便見淨穢兩邦，無異無別；高低九品，無欠無餘；十萬億土，不隔毫端，諸上善人，常相圍繞……。」[註 129]意思是說，當能念的心和所念的佛雙雙泯滅時，就可以親見淨土和娑婆無二無別，十萬億遙遠的淨土不隔毫端，也就是才市所說的「娑婆世界在這裡，極樂世界也在這裡。」可見，才市的確已經證入了能所雙泯的見道階位。

(45)既然已經體證：一切法的本質皆空無自性，一切現象都是心性隨緣而呈現的幻象，心中洋溢著自性彌陀無盡的光明與慈悲，自然感受不到無明業債的沉重負擔。再者，既然一一法不離心性，「機法盡是慈尊的作用」，那麼對於世間的寵辱得失，自然不會太在意而隨緣自在，所謂「隨流認得性，無喜亦無憂」是也！到了此一境界，自知「天下本無事」((47))，無須庸人自擾。日日是好日，無所住而行一切善法，諸佛菩薩長相左右((49))，所作所為自然都成為「建設淨土的事業」((48))。

(50)以二元的相對座標衡量事情，沒有一件事會令人滿意。若以無分別的絕對座標來看待世事，則一切現象只是它們自己本身，沒有是非、善惡、美醜等差別，如此自然「一切圓滿」。一切既然圓滿，又何必用心費力，計較安排呢？一切一切都聽其自然吧！就像才市在另一首詩中說的：「念個南無阿彌陀佛，傻傻地過日子。今天還有以後的日子，都隨你來吧！」[註 130]

到了這個地步，凡事聽任自然，不瞻前顧後，不思慮計較，才能以真正的平常心過生活，才有資格說「平常心是道」，才談得上「不修禪定，不斷煩惱」而又日進於道。以宗門來說，「未悟以前猶自可，既悟之後事更多」。否則只得法性之體而不能起法性之用，依舊只能自

了罷了。所以悟明心性者，仍應如《入中論》「極喜地」中所說「為欲救渡諸眾生，此佛子心隨悲轉，以普賢願善迴向」，[註 131]進一步做做普賢菩薩發廣大願，行廣行，學習善財童子五十三參，普入各階層，在度化眾生之中圓滿法界，圓成無上菩提。鈴木在《念佛人》的結論中，也寄語已踏入「娑婆之淨土」的才市，不要得少為足，不要停留在原地，而應該腳步一轉，立刻衝入「淨土的娑婆」中[註 132]。解析完才市的五十首念佛詩，筆者很難不認同鈴木如下的感言：

在才市樸素的表現中，竟能蘊含如斯深邃的思想，這是極難得一見的。據此也可推知，培育這種思想的真宗——也可謂之為日本的大乘佛教之中，隱藏著多麼高傲的靈性自覺境界。

任何人都應該有一種感覺，即他力佛教實有擴及世界各個角落的必要。……以一位宗教家的立場而言，我深信他力宗對未來世界文化的貢獻，必將不可限量。[註 133]

本文以上所說，純粹是針對念佛法門在實修定慧的層面而論，倘若把宗教心理的因素考慮進來，那麼此一法門「接引往生」的理念、「厭離娑婆」的訓誨和「欣求極樂」、「念佛成佛」的勸勉，還足以消除行者對三界輪迴的恐懼，淡化行者對世間的迷戀與貪著，引生強烈的「出離」意願，並且增強行者對無上菩提的嚮往。既然念佛法門如此平實易行，又能兼顧大乘菩提道的三大要點——出離心、菩提心與空性慧，的確值得大乘行者用心修習、傳承並加以發揚光大。畢竟，「原則的說，大乘是不離念佛而往生淨土的。」[註 134]

三、結論

筆者撰寫本文的主要目的，在學術方面，是想釐清淨土宗「淨念相續」、「事一心」和「理一心」在止觀道階上的明確定位問題。研究的結果顯示：

(一)淨念相續 可分為四個層次：1.刻意專一的「粗分」淨念相續——第四至七住心；2.刻意專一的「細分」淨念相續——第八住心；3.自然專一的淨念相續——第九住心欲界定；4.輕安專一的淨念相續——初禪近分定、未到定、止、奢摩他。

(二)事一心不亂 即上述第四種淨念相續。它是在「第九住心」上生起身心輕安成就的「止」——「初禪近分」、「未到定」。在道位次第上，它位於資糧道頂點——上品資糧位。

(三)由「事一心」趨向「理一心」 念佛獲得「事一心」後，進一步參究或觀修就算是「理持」了。倘若在「理持」中同時升起「止」的專注力和輕安，那真正的「觀」——毘婆舍就算大功告成，而昇進四加行道位中的煖、頂等位，即解悟「唯心淨土，自性彌陀」的小悟境界。在尚未證入「理一心」——「見道位」前的觀修，都屬於「趨向理一心」的範圍。值得注意的是，在「事一心」——未到定中，佛號會因定力的提昇或墮入「有分」而自然脫落，也會因修觀或參究而消失無蹤。若屬後者，則可看成是由「事一心」真正趨向「理一心」的明顯表徵。

(四)證入「理一心不亂」 就是由四加行道位證入能所雙泯的「實相念佛」——「唯心淨土，自性彌陀」的境界。它屬於「見道位」以上的聖道。

以上結論，只是一個暫時性的研究成果而已。它們還須在教理上進一步的辨析以及在實修上確實的驗證，才能成爲定論。綜上所說，做一總表如下：

道 位		六 力		九 住	三 住	淨 念 相 續
資 糧 位	下 中 品	聽聞力	正念少 妄念多	1.內住	粗分沉掉	粗分沉掉
		思惟力	正念妄念 勢均力敵	2.續住		
		憶念力	正念多 忘念少	3.安住		
			細沉生	4.近住		
		正知力	細沉除 細掉生	5.調伏	粗住	粗分淨念相續
			細掉除	6.寂靜		
	精進力	細沉掉 生即除	7.最極寂靜	細住		
		離細沉掉	8.專注一境		欲界定	
	串習力	自然專一	9.等 持	未到定地	自然專一，淨念相續	
	上品	輕安專一	止、心一境 性、奢摩他		輕安專一，淨念相續 事一心不亂	
佛 號 脫 落						
加 行 位	暖	觀				解悟「理一心」—— 「唯心淨土，自性彌陀」
	頂					
	忍	止 觀 雙 運				
	世第一					
見 道 位		能 所 雙 泯				證悟「理一心」—— 「唯心淨土，自性彌陀」

【註釋】

- [註 1] 以上一段有關才市的簡介，參見鈴木大拙，《念佛人·序》，第三、四十六—四十九、六十三—六十九頁。另見寺本慧達〈活生生的妙好人「淺原才市」〉（收入《念佛人》，第三〇三—三〇六頁）；楠恭〈訪寺本慧達氏記〉（收入《念佛人》，第二八三、二八五頁）。
- [註 2] 〈訪寺本慧達氏記〉（《念佛人》，第二八〇—二八一頁）。
- [註 3] 鈴木大拙，《禪天禪地·譯序》、〈早年的回憶〉第二十一—二十八頁。另見阿部正雄，《禪與西方思想·譯序》，第 X 頁。
- [註 4] 參見〈鈴木大拙年譜〉，收入《禪天禪地》，第一八〇、一八一頁。《淨土宗之思想論》，可能是一八九九年法爾出版社出版的《娑婆與極樂》一書。而《基督教和佛教的神秘主義》，就是志文出版社印行的《耶教與佛教的神秘教》（一九九二年）。
- [註 5] 《念佛人》，第二十一、二十三頁。
- [註 6] 《念佛人》，第二五九、二七六頁。
- [註 7] 禪宗「破初關」的境界——明心見性，通常可類比為華嚴宗的「理法界」，或阿毘達磨論典中所說的初地「見道位」。而「破重關」，則相當於「理事無礙法界」，或「修道位」的第七至第九地；在密教噶舉派的禪修系統中，這相當於親證空有、輪涅、生佛平等一味的「一味瑜伽」。以上參見唐一玄，《禪門剩語》，第一二三頁；另見張澄基譯《密勒日巴大師全集》「歌集上」，第一一六頁；阿逸多法自在，《俱生契合深導了義海》，第二二六頁。
- [註 8] 《雲棲法彙》「遺稿」(三)之補遺〈大師自責篇〉，收入《蓮池大師全集》(四)，第四七九一—四七九二頁。
- [註 9] 藤秀翠，《念佛人列傳》，第二八二頁。
- [註 10] 《密勒日巴大師全集》「歌集上」：「樂哉觀心本空寂！樂哉心空顯光明！樂哉萬千境界現！樂哉猛起與狂跌！……紛亂越多越快樂。」（第九十二頁）。
- [註 11] 《廣論》：「經說大小乘無邊三摩地，然總攝一切之宗要，厥為止觀。……故欲求定者，……應求一切等持總聚止觀二品。」（第十四卷，第三三七頁）。
- [註 12] 以上一段，參見《天台止觀、六妙法門合訂本》，慧嶽〈校訂本刊行序〉，第三—七頁。
- [註 13] 《廣論》卷十五，第三五六—三五七頁。
- [註 14] 《大正藏》和《卍續藏》中收入的淨土宗「史傳類」，計有三十三卷；而淨土專書，自魏迄明末，共有一七三卷，可謂汗牛充棟。參見聖嚴，《明末佛教研究》，第九十九—一〇三頁。
- [註 15] 《念佛人》，第七十七頁。
- [註 16] 《念佛人》，第五十五頁。引文中，有一句依原譯文「……如何以理性或知性等，站在外界以客觀……」重新修飾過。

- [註 17] 關於廣義的罪惡感，參見如石〈懺悔與罪惡感〉，收入《入菩薩行衍義》，第二三九—二七一頁。另見《念佛人》，第四十七—五十二頁。
- [註 18] 《念佛人》，第一八一頁。
- [註 19] 《念佛人》，第七十一頁。
- [註 20] 卡森，《鬆弛反應》，第九十頁。
- [註 21] 《大正藏》第八冊，第二二五頁下。
- [註 22] 《耶教與佛教的神秘教》，第二二〇頁。
- [註 23] 卡瑪拉·提雅瓦妮琦著，法園編譯群譯，〈在洞穴中修行〉，《香光莊嚴》第六十四期（二〇〇〇年），第一〇三頁，註四。
- [註 24] 達賴，《藏傳佛教世界》，第一一六頁。
- [註 25] 《鬆弛反應》，第八十三—九十三頁。
- [註 26] 〈聲聞地〉云：「令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣及以等持，如是名為九種心住。」（《大正藏》第三十冊，第四五〇頁下）《大乘莊嚴經論》與《六門教授習定論》之「九住心」，分別參見《大正藏》第三十一冊，第六二四頁中、第七七四頁下。
- [註 27] 參見《廣論》卷十四，第三三六—三三九頁；卷十六，第三七六、三七七頁。另見倫珠梭巴撰〈藏傳禪修原理——止觀雙運〉。收入翁仕杰譯《綻放心中的蓮花》，第十二—十三頁。本文在九住心中所用的比喻，出自噶舉派大手印修法的口傳教授。參見創古《止觀禪修》，第八十九—九十七頁。
- [註 28] 《大正藏》第四十六冊，第五〇九頁中、下。
- [註 29] 《廣論》卷十六，第三八〇頁。
- [註 30] 《雜阿含》五六〇經：「若比丘、比丘尼坐，坐作如是住心、善住心、局住心、調伏心止觀，一心等受分別，於法量度，修習多修習已，得斷諸使。」《大正藏》，第二冊，一四六頁下。漢譯《南傳大藏經》與此相對應之經文，只有第一、七、八、九四種住心：「彼安住正內、正止、趣一境、正持」。詳見林崇安：《阿含經的中道與菩提道》所引，第一一三頁。
- [註 31] 《念佛人》，第五十五頁。
- [註 32] 同 [註 31]。
- [註 33] 《大慧語錄》卷二十三，《大正藏》第四十七冊，第九一一頁。
- [註 34] 《虛雲來果禪師禪七開示錄》第一一一頁。
- [註 35] 《增訂印光大師全集》第一冊，第二八四頁。
- [註 36] 慧律，《淨土賢聖錄易解》第三冊，第二十三頁。另外，清朝的上仁法師每日念六萬佛號，久而久之，不念自念，幾乎沒有間斷過。這也是淨念相續「不念而念」的實例（第四冊，第三十二頁）。

[註 37] 智顛，《觀音義疏》卷上說：一心稱名，分理事二種。若存念觀音，相續不斷，名「事一心」。若此心與空慧相應，名「理一心」（《大正藏》第三十四冊，第九二三頁上）。雲棲在《彌陀疏鈔》中引用《義疏》的論點，而把「一心不亂」廣泛地說為「三九因」、「成就念佛三昧」和「自性彌陀，唯心淨土」。此外，還將「一心不亂」會通到禪、華嚴、天台和《起信論》的領域上。參見郭麗娟〈《彌陀疏鈔》「一心不亂」之研究〉，收入《中華佛學研究》第三期，第一六九頁。

另外，天台的無盡傳燈在《彌陀經略解圓中鈔》中主張：「事一心」者，無分散意，念念無間，能排雜念。「理一心」者，了達能念之心及所念之佛皆無自性（《卍續藏》第九十一冊，第八一八頁下）。而蕩益的《彌陀要解》卻說：不論事理，若持至伏除煩惱，乃至見思惑先盡，都名「事一心」；若持至心開悟解，見本性佛，則名「理一心」（《大正藏》第三十七冊，第三七一頁中—下）。

[註 38] 印順，《淨土與禪》，第一一二—一一三頁。

[註 39] 參見《廣論》卷十六，第三八二—三八四頁。天台的《小止觀》以「不見身心相貌」，《六妙門》以「不見內外相貌」為得「止」的特徵（《大正藏》第四十六冊，第四九六頁中、第五五〇頁上）。

[註 40] 參見[註 18] 關於《彌陀要解》之引文。

[註 41] 見《小止觀》「善根發相」（《大正藏》第四十六冊，第四六九頁下）。詳見《釋禪波羅蜜多次第法門》，第四九六頁上。

[註 42] 見阿迦帖開示〈正道足跡〉、阿迦索〈禪思技術〉，收入曾銀湖譯，《四念處》，第一五八、一五九、二五四、二六二頁。

[註 43] 道源，《佛堂講話》第三輯（《中國佛教經典寶藏精選白話版》第四十七冊，第二〇五頁）。

[註 44] 雲林〈廣欽老和尚的「念佛三昧」〉，收入《一代高僧廣欽上人傳略、開示錄》，第三十、三十一頁。引文係筆者節要摘錄。

[註 45] 《四念處》，第一五七頁。

[註 46] 阿姜查在《靜止的流水》中也有一段類似的開示：當我們已修行了一段長時間，也許就會熟練於迅速入定，只要開始專注所緣，心就進入寧靜，第一五三頁。虛雲老和尚於光緒二十八年煮芋入定的事蹟，見《虛雲和尚法彙年譜》，「年譜」，第三十三頁。

[註 47] 《虛雲和尚法彙年譜》，第二十五頁。

[註 48] 《淨語》，第八十頁。

[註 49] 《靜止的流水》，第一五三頁。

[註 50] 同 [註 40] 。

[註 51] 收入《增訂印光大師全集》第一冊，第八一六頁。太虛在《自傳》中，也談到他曾經聽聞了餘法師修念佛三昧的一段親證心境，並因此深受感動而更堅定要在普陀山閉關的心願（《太虛大師全集》第二十九冊，第二〇九—二一〇頁，臺北：善導寺版）。

[註 52] 收入《來果禪師開示錄》，第二九一—二九三頁（《中國佛教經典寶藏精選白話版》第三十五冊）。

[註 53] 《廣論》卷十五，第三五九、三八一頁。

[註 54] 《念佛人》，第一五八頁。

[註 55] 《淨土聖賢錄易解》第四冊，第一五三頁；第三冊，第一四四頁。

[註 56] 帕奧，《智慧之光》，第二十一—二十五頁。

[註 57] 《廣論》卷十六，第三八九—四〇一頁；《綻放心中的蓮花》，第二十一—二十一頁。又，關於「未到定」，參見李世傑，《俱舍學綱要》，第二〇四頁（臺北：中華佛教文獻，一九七七年）。

得未到定以後先修四禪八定的情形，在中國佛教的傳統中，《釋禪波羅密次第法門》中有未到定到初禪的詳細敘述。這些敘述不見於經論，可能是智顛個人初禪體驗。《廣論》中說，西藏沒有這套禪修的傳承（卷十六，第三九七頁）。目前，上座部緬甸帕奧禪師的禪法是屬於這一類的。這從他的兩部大作——《智慧之光》和《如實之見》中可以明顯看出。泰國「四念處」的禪法各有不同，不過大都仍以「未到定」為修觀的必要定力下限，如阿姜查、佛使、阿參摩訶布瓦，《當代南傳佛教大師》，第一五三、二九一、三九一頁。也有的禪師要求到達初禪，如阿迦索，《四念處》，第一五六—一五八頁。此外，也有主張一開始就定慧雙修的「智慧禪」，如緬甸的馬哈希禪法，《當代南傳佛教大師》，第一二六一—一六六頁。

[註 58] 此處引用的，是瑜伽行中觀派與「四加行位」相應的三摩地名稱。參見拙著《宗義寶鬘》，第九十九頁。它們和唯識學派的四加行位的三摩地名稱大致相同，除了「忍位」為「印順定」以外。

[註 59] 《新纂大日本續藏經》，第二十二冊，第七一二頁上。

[註 60] 李炳南，《佛學問答類編》下冊，第四二一頁。若依禪宗見地，不但要「佛也無，念也無」，還要「無也無」才算到達「實相」之家。如「念佛參禪聯偈」說：「阿彌陀佛，閒也念，忙也念，念得佛也無，念也無，無也無，扭落鼻孔！」（惟明，《禪林珠璣》，第一五六頁。）

[註 61] 《尊者阿迦曼傳》，第二、三頁。

[註 62] 《四念處》，第一五四頁。在初禪近分定中會生起輕安，但此輕安是否如《廣論》所說，是由風息遍身所引生，不但阿迦索沒有說明，其他上座部的禪修典籍似乎都也沒有談到。這可能是因為上座部的禪修系統比較不重視氣脈現象的緣故。

[註 63] 參見楊郁文在《阿含要略》中，根據《清淨道論》及《阿含經》所作的詳明圖表，（第二〇六頁。臺北：東初，一九九三年）。

[註 64] 參見阿迦索〈禪思技術〉（《四念處》，第一六〇頁）。

[註 65] 帕奧，《如實如見》，第八十一—八十二頁（高雄：淨心，一九九九年）。不過帕奧禪師認為：佛隨念只能到達未到定，是因為所緣的佛「功德非常深奧，非世俗諦，而是究竟法。透視究竟法的定無法強而有力」（第三〇一頁）。這樣的說法，筆者難以苟同。事實上，帕奧所舉出必須憶念的佛功德都是文字概念。文字概念怎能算是究竟法呢？又，佛真正的究竟法，唯佛與佛乃能究竟，怎可能由定來透視呢？

[註 66] 智顛，《六妙法門》，《大正藏》第四十六冊，第五五〇頁上。

[註 67] 《大正藏》第三十一冊，第七七五頁上。

[註 68] 阿迦帖〈正道足跡〉，《四念處》，第二六七頁。

- [註 69] 《如實知見》，第八十一頁。不過，帕奧的佛隨念是依第四禪的定力，在禪定之光的幫助下起修的。依四禪的定力，卻修習只能到達未到定的粗質所緣，這一點很奇特，在南傳的其他禪修系統中似乎見不到這樣的主張。
- [註 70] 收入歸零編譯，《正確的修行》，第六十七頁。此處所談，仍屬於定的層次，而定心必有所緣。所以引文中說「只有覺知」，應該只是一個概略的說法。
- [註 71] 《廣論》卷十六，第三八四頁。
- [註 72] 所謂「有分」bhavavga，即生命之相續流。其字面之意義為：生命（有）的成份（分）。有分心，是生命存在不可或缺的內在條件。有了有分心，生命個體才能一剎那接一剎那毫不間斷地相續存在。每當六識認知對象的心理過程（心路歷程）不生起時，每一剎那都是有分心在生滅相續。這是《如實知見》所引巴利藏 A Comprehensive Manual of Abhidhamma 的解釋（第十六頁）。由此看來，「有分心」應是生命意識中內在的貫通者，它與經部譬喻師的細心說、大眾部的細意識、根本識和唯識宗的阿賴耶識都有密切的關係。這一方面，印順長老在《唯識學探源》中，有非常詳細而深入的論述，可以參考。若依宗門來說，「有分識」應該是宗密所謂的「微細流注」：「……習性以成喜怒哀樂，微細流注。真理雖然頓達，此情難以卒除。須長覺察，損之又損，如風頓止，波浪漸停……。」（《景德傳燈錄》卷十三，《曹源一滴水》所引，第三一七頁）；或滄山所謂的「現業流識」（《大正藏》第四十七冊，第五七七頁下）。
- [註 73] 《清淨道論》云：「在近行定時，諸禪支不夠強固。由於它們不夠強固，所以在近行定生起時，心取禪相為目標後再墮入有分，就如同幼孩被人扶起站立而又屢屢跌倒在地。」上冊，第二〇〇頁。
- [註 74] 帕奧，《智慧之光》，第十四、十五、三十六頁。另見阿迦帖〈正道足跡〉（《四念處》，第二五四—二五五頁）。
- [註 75] 《大正藏》第八冊，第三八五頁中。
- [註 76] 《大正藏》第四十七冊，第八十三頁上。
- [註 77] 蕩益在《彌陀要解》中說：所謂「理持」，即是信彼西方阿彌陀佛是我心具，是我心造。即是以自心所具所造之洪名作為整心之境，令不暫忘。（《大正藏》第三十七冊，第三七一頁中）。
- [註 78] 傳燈，《彌陀略解圓中鈔》云：「理中一心，要須先假持事中一心以為其本。理中，不過用解力，而融之通之，使無滯事相，以為殊勝之因。」（《卍續藏》第九十一冊，第八一八頁下）。
- [註 79] 《廣論》卷十四，第三四五頁。
- [註 80] 印順，《中國禪宗史》，第一三八—一四一、一五二—一五六、一六六頁。
- [註 81] 《大正藏》第八十五冊，第一二八七頁上。
- [註 82] 聖嚴，《禪門修證指要》，第一七〇、二四二頁。
- [註 83] 《大正藏》第四十六冊，第四八九頁下。
- [註 84] 《四念處》，第二五七—第二五八頁。
- [註 85] 參見〈虛雲和尚禪七開示〉，收入《虛雲和尚法彙年譜》，「法彙」，第二一七頁。

- [註 86] 參見鈴木大拙〈淨土觀、名號、禪〉，中國在元、明之間，發展出一種可以稱為淨土禪的東西（《娑婆與極樂》，第一四九頁）。
- [註 87] 《卍續藏》第一一三冊，第九八三頁上。
- [註 88] 《廬山蓮宗寶鑑》云：「密密學念南無阿彌陀佛三五聲，回光自看云：見性則成佛，畢竟那個是我本性彌陀？卻又照顧，看只今舉底這一念從何處起？」（《卍續藏》第一〇八冊，第二十三頁上）。
- [註 89] 雲棲，《禪關策進》，收入唐一玄，《禪宗語錄別輯》，第一二五—一三六頁。
- [註 90] 收入《印光大師全集》第一冊，第八一六頁。此文曾經印光法師潤筆。
- [註 91] 佛日〈禪淨雙修論〉（《內明》第二八三期，第十頁）。文中所引之詩偈，省元法師曾親寄夏蓮居老居士（詳《淨語》，黃念祖〈序〉）。
- [註 92] 《淨土聖賢錄易解》，第四冊，第七十二頁。
- [註 93] 《楞嚴經》「觀音耳根圓通章」。
- [註 94] 印順，《中國禪宗史》，第一七〇—一七三頁。
- [註 95] 《大正藏》第十三冊，第八九九頁上—下。
- [註 96] 印順，《初期大乘佛教之起源與開展》，第八四四—八四七頁。
- [註 97] 寂護、蓮華戒和寶作寂所引用的兩頌《入楞伽經》，皆有出入。而且在解釋上也有偏「中觀」和偏「唯識」的明顯差別。詳見梶山雄一，《空之哲學》所引，第一六五—一七五頁。引文中的兩個偈文，係筆者的摘要敘述。
- [註 98] 同 [註 54] 。
- [註 99] 《大正藏》第四十八冊，第三八九頁下。
- [註 100] 《中國禪宗史》，第五十四—五十九頁。
- [註 101] 《大正藏》第八十五冊，第一二八七頁上、一二八九上。
- [註 102] 《大正藏》第四十八冊，第三七九頁。
- [註 103] 《中國禪宗史》，第三八二、三四五—三四七頁。
- [註 104] 《指月錄》卷二十五。參見《禪宗全書》第十二冊，第一七七〇—一七七七一頁。
- [註 105] 《續指月錄》卷十五（《曹源一滴水》所錄，第一二七頁）。
- [註 106] 《五燈會元》卷二十。參見《禪宗全書》第八冊，第一三三七頁。
- [註 107] 《雲門匡真禪師廣錄》卷中；《大正藏》第四十七冊，第五五七頁上—中。
- [註 108] 巴壺天，《藝海微瀾》「禪宗三關與莊子」，第六十一—六十三、第五十一—五十二頁。
- [註 109] 《虛雲和尚法彙年譜》，「年譜」，第二九六、第三〇七頁。
- [註 110] 《玄沙師備廣錄》，《卍續藏》第一二六冊，第三九五頁上、第三七三頁上。

- [註 111] 《景德傳燈錄》卷二十四，《大正藏》第五十一冊，第三九九頁中。
- [註 112] 《禪關策進》，《大正藏》第四十八冊，第二〇〇頁中。
- [註 113] 《密勒日巴大師全集》「歌集上」，第一五三頁。
- [註 114] 詳見本文所引錄的第(38)首詩。
- [註 115] 夏蓮居，《淨語》，書背「居士傳」所引（高雄：淨宗學會，一九九七年）。
- [註 116] 梶山雄一，《空之哲學》，第一六六頁。
- [註 117] 鈴木大拙，《開悟第一》所引，第一八三—一八四頁。不過，白隱禪師認為，只念佛而無參究的疑情較難大澈大悟。這一點應該是不容爭議的。
- [註 118] 《開悟第一》，第二十五—三十一頁。
- [註 119] 《虛雲和尚法彙年譜》，「法彙」，第三九四頁。
- [註 120] Kelsang Gyetso 著，崔忠鎮譯，《大樂光明》（臺北：時輪譯經院，一九九二年）。第八十八—九十三頁。
- [註 121] 收入張澄基譯，《岡波巴大師全集選譯》（臺北：法爾出版社，一九九三年），第四〇二頁。
- [註 122] 達賴著，陳琴富譯，《藏傳佛教世界》（台北：立緒文化事業有限公司，二〇〇〇年），第一二四、一四〇頁。
- [註 123] 《大正藏》第四十八冊，第三八九頁下。
- [註 124] 陳光天，《曹源一滴水》所引，第三〇五頁。
- [註 125] 詳閱《信心銘》：「莫逐有緣，勿住空忍，……」（《大正藏》第四十八冊第三七六頁中）。
- [註 126] 《如實知見》所引，第一八八頁。
- [註 127] 《念佛人》，第一三八頁。
- [註 128] 《耶教與佛教的神秘教》，第二七四頁。
- [註 129] 惟明，《禪林珠璣》第四輯所錄，第一五二頁。
- [註 130] 《念佛人》，第六十四頁。
- [註 131] 如石〈《入中論釋》「初品」譯注〉，收入《入菩薩行衍義》，第三〇一頁。另見法尊譯《入中論》（臺北：新文豐出版社，一九七五年），第六頁。
- [註 132] 《念佛人》，第二七七頁。
- [註 133] 《念佛人》，第六十三、三十五、三十六頁。
- [註 134] 印順，《初期大乘佛教之起源與開展》，第七五九頁。