

# 聖嚴研究 第八輯

*Studies of Master Sheng Yen Vol.8*



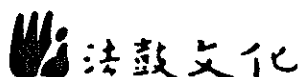
二〇一六年六月

聖嚴思想論叢 8

# 聖嚴研究 第八輯

Studies of Master Sheng Yen Vol.8

編者	聖嚴教育基金會學術研究部
出版	法鼓文化
主編	楊蓓
封面設計	黃聖文
地址	臺北市北投區公館路186號5樓
電話	(02)2893-4646
傳真	(02)2896-0731
網址	<a href="http://www.ddc.com.tw">http://www.ddc.com.tw</a>
E-mail	<a href="mailto:market@ddc.com.tw">market@ddc.com.tw</a>
讀者服務專線	(02)2896-1600
初版一刷	2016年6月
建議售價	新臺幣380元
郵撥帳號	50013371
戶名	財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化
北美經銷處	紐約東初禪寺 Chan Meditation Center (New York, USA) Tel: (718)592-6593 Fax: (718)592-0717



本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本社調換。  
版權所有，請勿翻印。

國家圖書館出版品預行編目資料

聖嚴研究. 第八輯 / 聖嚴教育基金會學術研究部  
編. -- 初版. -- 臺北市 : 法鼓文化, 2016. 06  
面 ; 公分  
ISBN 978-957-598-712-1 (平裝)

1.釋聖嚴 2.學術思想 3.佛教哲學 4.文集

220.9208

105007138

# 聖嚴研究

## 第八輯

### 目錄

#### 漢傳禪佛教之起源與開展

——中華禪法鼓宗默照禪修行體系之建構 .....	釋果暉 7
一、前言 .....	9
二、印度佛教重要禪修解脫觀念與漢傳禪佛教 .....	11
三、印度佛教重要禪修方法與默照禪 .....	32
四、結論 .....	54
參考文獻 .....	56
英文摘要 .....	60

#### 當代禪宗女性對「大丈夫」修辭的新詮釋和修行實踐

.....	釋常諗 63
一、前言 .....	65
二、禪佛教中的性別議題 .....	67
三、女性主義語言哲學批判：「大丈夫」是男的嗎？ .....	71
四、臺灣修禪女性的「超越二元性」性別意識 .....	78
五、結語：方法論上的反思 .....	83
參考文獻 .....	86
英文摘要 .....	89

聖嚴法師的淨土念佛法門 .....	黃國清 91
一、前言 .....	94
二、拓展淨土教學的深廣義理 .....	95
三、解明淨土行門的開放融通 .....	101
四、開闡淨土教法的原本經說 .....	108
五、教導淨土念佛的多元方法 .....	114
六、連結西方淨土與人間淨土 .....	120
七、結論 .....	125
參考文獻 .....	128
英文摘要 .....	130

## 傳統與創新

### ——聖嚴法師以天台思想建構「漢傳禪佛教」的特色與意涵

.....	鄧偉仁 133
一、前言 .....	135
二、「漢傳禪佛教」之「中國化」的問題與反思 .....	137
三、「融合性」佛教的問題與反思 .....	141
四、「創新」與「佛教現代主義」的問題與反思 .....	146
五、結論：「漢傳禪佛教」之傳統與創新 .....	150
參考文獻 .....	153
英文摘要 .....	156

## Anti-scholasticism in the Sixth-to-Eighth-Century China:

Responses from Early Chan Communities .....	林佩瑩 159
1. Introduction .....	161
2. The retrospective image of Bodhidharma .....	164

# 聖嚴法師的淨土念佛法門

黃國清

南華大學宗教學研究所副教授

## ■ 摘要

聖嚴法師為當代臺灣佛教界重要的思想家與實踐家，是著名的法鼓山教團的創辦人。他廣讀佛教經論，並負笈日本取得佛學博士學位，著述弘富，涉及佛學各個領域。除了傑出的佛教學術表現，聖嚴法師更解行並重，精通中國禪法，兼及佛教各類行門，往來世界各地講授佛法及帶領精進禪修，揚名於國際社會。淨土與禪宗是中國佛教最盛行的二種實修進路，而念佛法門頗便於日常生活的運用，既可接引初機行者，也能為久修者帶來深層宗教體驗。淨土法門經常遭致誤解，以為只具方便性格，缺乏精深的義理基礎，從而遮蔽其真實修學意涵。聖嚴法師從佛法宏觀視域對淨土佛教所做的詳實論述，揭示其行法特色，擴充其修學廣度，並導向人間淨土的實踐，甚有功於淨土教法的當代弘傳。他所演釋的淨土念佛法門具有幾項重要意義：

一、拓展淨土教學的深廣義理：聖嚴法師自整體佛法的寬弘視角闡述淨土念佛的教學體系，使淨土法門在保有自身教義特色的同時，更將其教理與實踐植基於完整的佛教義理脈絡之上，由佛法領解而促進念佛的修行效驗。此外，辨明

淨土法門中所包含的方便義與真實義。

二、解明淨土行門的開放融通：淨土法門有淺有深，一心不亂的深層念佛體驗通向定慧體悟，念佛三昧能夠開顯般若智慧與佛果功德。淨土行法與其他佛教派別的方法和目標並非異輒。聖嚴法師特重中華禪法的傳弘，但通過他對淨土念佛深義的解析，揭顯禪宗與淨土在實踐方法上的融通基礎。

三、開闡淨土教法的原本經說：有鑑於傳統淨宗末流將法門窄化為個人念佛求往生的偏至方向，聖嚴法師回歸淨土經典原本文義的系統解釋，復原淨土佛教做為大乘行門的意義，為淨土菩薩行的寬廣架構提供經典依據，開示修學淨土的正確態度。

四、詳論淨土念佛的多元方法：念佛法門多種多樣，各有具體步驟與注意要點，絕非「易行」能加以概括。聖嚴法師憑藉自身的宏博學養與豐富經驗，詳細指導各類念佛法門的修學進路，具備條理與系統，說理內容明晰淺易，為實際運用釋疑解惑，給予現代行者莫大助益。此外，也將念佛法門導入生活實踐，在日常生活中累積修學功德。

五、連結西方淨土與人間淨土：建設人間淨土是法鼓山教團的重要目標，淨土佛教的要義之一則是發願往生西方淨土進修佛法，聖嚴法師調和這兩種不同取向，既闡述彌陀淨土的修學條件優勢，也論說往生法門與人間淨土菩薩行實可密切銜接。聖嚴法師指出與佛同願是往生要件，勸獎行者效法諸佛大願淨化此土，信心不足者則可選擇往生他方淨土。

**關鍵詞：**聖嚴法師、彌陀淨土、人間淨土、念佛法門、心淨  
土淨

## 一、前言

聖嚴法師為當代臺灣佛教界重要的思想家與實踐家，是著名的法鼓山教團的創辦人。他廣讀佛教經論，並負笈日本取得佛學博士學位，著述弘富，涉及佛學各個領域。除了傑出的佛教學術表現，聖嚴法師更解行並重，精通中國禪法，兼及佛教各類行門，往來世界各地講授佛法及帶領精進禪修，揚名於國際社會。淨土與禪宗是中國佛教最盛行的二種實修進路，習禪所需根機較利，而淨土念佛法門既可接引初機行者，也能為久修者帶來深層宗教體驗，並且頗便於日常生活的運用。淨土法門經常遭致誤解，以為只具方便性格，缺乏精深的義理基礎，從而遮蔽其真實修學意涵。聖嚴法師在中華禪法之外，尚注重淨土念佛法門的教導，留下多種淨土專著，<sup>①</sup>呈現出系統與詳實的觀點，值得深入研究。

當代學者對聖嚴法師的淨土思想累積了一些學術成果，但主要聚焦於人間淨土思想的議題，未見對其淨土念佛法門的專門探討。<sup>②</sup>淨土法門的範圍界定可有廣狹之分，廣義包

---

① 聖嚴法師的淨土專著包括《念佛生淨土》、《無量壽經講記》、《慈雲懺主淨土文講記》，以及晚年集結完成的《聖嚴法師教淨土法門》。參見釋聖嚴，〈編者序〉，《聖嚴法師教淨土法門》（臺北：法鼓文化，2010年）。另外，聖嚴法師有篇學術論文〈明末的淨土教人物及其思想〉收錄於《明末佛教研究》（原出版於1987年，後編入《法鼓全集》1-1，臺北：法鼓文化，1999年），頁94-200。

② 前四屆的聖嚴思想國際學術研討會的重要研究成果收錄在《聖嚴研究》（臺北：法鼓文化）的系列論文集。第一輯（2010年3月）收錄釋果鏡撰〈聖嚴法師淨土思想之研究——以人間淨土為中心〉（頁69-



含各層次的淨土教理與實踐，諸如佛國淨土、天國淨土、唯心淨土、人間淨土等；狹義特指西方彌陀淨土行法。聖嚴法師有專論彌陀淨土念佛行法的著作，其他著作中也常見念佛法門的開示，但著重以寬廣的淨土視域來觀照西方淨土的念佛實踐。本論文以聖嚴法師的淨土念佛法門為主題，聚焦於西方淨土這個主軸，然也難以與他類淨土的思想觀念全然切割，有幾個重要問題有待解明：禪宗行法與淨土法門之間存在何種關係？聖嚴法師所開示淨土念佛法門的系統觀點與思想特色為何？聖嚴法師對念佛方法提供何種具體指導？淨土念佛法門與人間淨土實踐如何連結？淨土法門如何解決生命終極關懷的課題？以下分五個面向進行討論。

## 二、拓展淨土教學的深廣義理

集結於聖嚴法師晚年的《聖嚴法師教淨土法門》一書，無疑是其淨土法門論述的最系統整理與代表性觀點，分為四篇：第一篇「修學佛法的基本知見」，開示淨土修學所依的佛法基礎。第二篇「有相念佛——往生西方淨土的修行」，專論往生西方淨土的念佛法門，包括淨土法門的特殊意義、念佛法門的資糧、念佛的具體方法、淨土三經的往生行法、淨土重要觀念的釋疑等。第三篇「無相念佛——念佛禪」，論說念佛與禪法的相攝關係，也包含念佛禪的經典依據，以

---

114），及林其賢撰〈聖嚴法師人間淨土思想的實踐與弘揚〉（頁153-205）。第二輯（2011年11月）收錄林其賢〈聖嚴法師人間淨土思想立場的抉擇〉（頁155-200），及陳劍鎧〈聖嚴法師「建設人間淨土」與「一念心淨」之要義〉（頁201-239）。

及佛國淨土與自心淨土、人間淨土在實踐層面的貫通意義。第四篇「《阿彌陀經》講記」，是對此經文句的現代詮解，解義明晰又不流於繁瑣。這本書內容完整而自成體系，將淨土法門置放在全體佛法知見的脈絡下給出修學指導，本於經典教說及聖嚴法師個人的實修體驗，論說各層次淨土法門的義理內涵、實踐進路與融攝關係，可說是當代研修淨土念佛法門的寶典。

淨土念佛法門有其教義與方法上的特色，仍不可跳脫整體佛法的理解與領悟而從事實踐，否則易導致觀念窄化及難以脫離修法瓶頸。聖嚴法師說：「晚近數百年間的中國漢傳佛教徒們，由於不重視弘化人才的培養，普遍走向消極厭世的一面。例如以『了生死』三字為藉口，修淨業的人，就光靠念佛，求生淨土，竟忽略了修種種福德行。」<sup>③</sup>這是過度化約淨土念佛法門所產生的流弊，只重實際的念佛活動而拋開佛法的正見指引。《聖嚴法師教淨土法門》首論修行佛法的基本原則是教、理、行、果，念佛法門的修學也緊密聯結到這個次第：

對修念佛法門的人來說，即如《阿彌陀經》上說：「不可以少善根福德因緣，得生彼國。」要有善根才有機會聽聞佛法、聽聞教理，之後才能進一步修行。……真正生淨土的因是要發菩提心，要持清淨戒、修布施行，要孝順父母、師長，還要精進念佛。精進念佛是與禪定相應，我們

---

③ 釋聖嚴，〈自序〉，《淨土在人間》，臺北：法鼓文化，2003年。

布施、持戒、修定，有定才能得智慧，因此，念佛的目的是要一心不亂。

一心不亂有二種：事一心不亂與理一心不亂。能夠做到專心、清淨心念佛，沒有任何妄想雜念，是事一心不亂。但若修成理一心，……而這就是「果」了，也就是果位。<sup>④</sup>

淨土佛教做為大乘佛教的一支，如果知見不確，不依循大乘菩薩道的精神意趣與基本教理，會發生偏至的實踐取向，悖離大乘軌轍，無法修學相應，欲求往生而無法實現願望。依據淨土經典，發菩提心是往生的必要條件；再者，往生淨土有品位高下之分，對上品往生者還要求廣行菩薩善法。念佛願求往生始於「事一心」的有相行，繫念佛陀或佛名，念至一心不亂；而深層念佛體驗則聯繫到般若智慧的開發，「理一心」即是無相真理（諸法實相）的體悟。淨土法門屬於大乘佛法，念佛願生西方淨土僅是整體修學的部分而非全部，即使如願轉生西方淨土也只處在念佛成就的過程，實相真理的全然豁顯始為大乘菩薩道的究極完成。這是聖嚴法師要先闡釋教理行果、事理一心、發菩提心、六波羅蜜、苦與無常觀、業報觀、生死大事、慚愧、懺悔、迴向、感恩等等重要佛教觀念的原因所在。以佛教寬廣義理的領解來引導淨土修證，建立修學的正确態度，推進念佛的切實體驗，使淨土念佛實踐獲得擴展與深化，以確保其修學成果。

---

④ 釋聖嚴，《聖嚴法師教淨土法門》，臺北：法鼓文化，2010年，頁15。

舉例言之，聖嚴法師重視「菩提心」的完整說明，因為淨土經典以發菩提心為往生基本要件，卻缺乏對其內容的詳細說明，使人誤以為念佛求生西方極樂國土即等於在發菩提心，以致雖精勤念佛而無法具備往生條件。他引據《大智度論》論說菩提心的五個層次：發心菩提、伏心菩提、明心菩提、出到菩提、究竟菩提。<sup>⑤</sup>了解發菩提心的次第，有助真正發起菩提心及了知菩薩道的修學進程。<sup>⑥</sup>如此，保全了淨土念佛的真實成果，不致多功而少益。聖嚴法師在解說念佛法門之信、願、行三資糧的「願」的部分，說明「四弘誓願」是諸佛通願，內容就是發菩提心；諸佛另有別願，如阿彌陀佛的四十八大願。他倡言發起通願始有進入諸佛國土的希望；而能與某佛的別願相應，才有生到某佛國土的可能。<sup>⑦</sup>明瞭菩提心的意涵並實際發起菩提心，在淨土行法中處於關鍵的地位，卻常為許多淨土行者所忽略，或雖知應發菩提心而不知發心方法，這是缺乏修學大乘佛法的基本知見所致。古德對發菩提心在淨土法門的特殊意義多所關注，蓮池大師舉

---

⑤ 《大智度論》卷 53 言：「復有五種菩提：一者名發心菩提，於無量生死中發心為阿耨多羅三藐三菩提故，名為菩提。此因中說果。二者名伏心菩提，折諸煩惱，降伏其心，行諸波羅蜜。三者名明菩提，觀三世諸法本末，總相、別相，分別籌量，得諸法實相畢竟清淨，所謂般若波羅蜜相。四者名出到菩提，於般若波羅蜜中得方便力故，亦不著般若波羅蜜，滅一切煩惱，見一切十方諸佛，得無生法忍，出三界到薩婆若。五者名無上菩提，坐道場斷煩惱習，得阿耨多羅三藐三菩提。」（《大正藏》冊 25，頁 438 上）

⑥ 同註④，頁 20-26。

⑦ 同註④，頁 89-90。

出過去有人將發菩提心視為淨土正行，也有人理解為助行，他說持名念佛是正行，而持名就是發菩提心，因持名是善中之善，正是迴向無上菩提的善根。<sup>⑧</sup>又如聖嚴法師推重的藕益大師在《阿彌陀經要解》說：「今既得聞，便屬別圓二教初機，故教之以發菩提願。……但肯發願求生，即屬別、圓二教弘誓所攝，以既不求人天福報，又不求聲聞緣覺，非是菩提大願而何！……故此願生彼國之願從深信生，合此信願的為淨土指南，而下文執持名號乃為正行。……苟無大信大願，何得與此諸上善人會一處哉？大本《阿彌陀經》亦以發菩提願為要，正與此同。」<sup>⑨</sup>聽聞（小本）《阿彌陀經》而能真誠信受，藕益大師將其判屬別教和圓教的根機，已進入大乘菩薩之列。往生淨土的發願，其內在義涵通於菩薩的四弘誓願，所以發願往生的真義就是發菩提誓願。聖嚴法師承繼古德的卓見，並對淨土法門發菩提心的方法依據佛教教義給出詳盡的指導。

據《無量壽經》，往生淨土有上、中、下三輩的區別；《觀無量壽佛經》則細分為九品往生，所以已發願往生西方淨土，淨土行者本不應自我設限於下輩、下品，更須探求上輩、上品的實踐價值與修學方法。聖嚴法師指出信願念佛是往生西方淨土的核心行法，但尋求高層品位的往生者在生前即積極累積福業資糧，與依自力而修聖道門的菩薩同樣從事於自利利他的事業。<sup>⑩</sup>既然如此，淨土念佛法門不可獨立於

⑧ 《佛說阿彌陀經疏鈔》卷3，《新纂卍續藏》冊22，頁657中-下。

⑨ 《阿彌陀經要解》，《大正藏》冊37，頁370下。

⑩ 同註③，頁142-143。

大乘菩薩道，應將念佛行法植基於大乘菩薩行之上，聖嚴法師說：

修行彌陀淨土法門的人士，既然也以發無上菩提心，須修出離心、修慈悲心、修諸功德行，為淨土的生因，故在尚未命終之前，除了繫念憶念、念佛名號，或觀彼佛光明相好及其淨土莊嚴，此與一般佛法的修行禪觀方法及菩薩行願，應該是一致的。<sup>⑪</sup>

修學彌陀淨土法門的正確心態是有感於娑婆世界的諸種障礙，發願轉生極樂國土進修大乘佛法，待學成之時再到眾多國土廣度眾生，自始至終不可忘卻菩提誓願的初衷。佛國淨土屬於中繼站性質，完成自心淨土而建設人間淨土的圓滿佛果始為終極目標，<sup>⑫</sup>以自了心態求生淨土，是出於對淨土佛法之大乘精神底蘊的無識。念佛法門需要與大乘行願結合，通過佛法知見與菩薩踐履來達到一心念佛，實現淨土的往生；或是在消解對娑婆世界的恐懼怯懦心與修行無力感之後，具足勇氣地選擇此土入世實踐。

修持淨土念佛法門而不願接受大乘佛法的教理指引，是一曲之見，不知方便法門與真實法門的區別。聖嚴法師在《學佛群疑》的〈什麼叫作易行道與難行道？〉一文中指出：易行道雖容易卻實迂迴，全仗佛的願力往生，要達到不

---

⑪ 同註③，頁144。

⑫ 同註④，〈編者序〉，頁3-4。

退轉地必須歷經極長時間，因行者若原本缺少福德，在彼土又但可修慧而無緣修福，不易福慧兼具。易行道的殊勝方便較便利於自信不足、罪業深重的有情，鼓勵他們學佛、念佛。淨土行者不全然信心薄弱，上品往生者並不完全仰賴彌陀的他力救度，也致力於三福業及發心菩薩行。<sup>⑬</sup>淨土念佛行法具備方便義與真實義兩個面向，較為均衡的實踐模式是同時修習易行道與難行道，兩者本可諧和無間，而且目標一致。尤其念佛、學佛而不求生淨土，直下承當在娑婆國土淨化世間的偉業，此即效法阿彌陀佛所發四十八大願與實現誓願的難行菩薩道。<sup>⑭</sup>這是淨土行法的實踐取向之一，《大智度論》卷7對「願受無量諸佛世界」的菩薩功德解釋，側重菩薩見到佛世界的功德莊嚴，即發願也要建設如此的國土。<sup>⑮</sup>見聞彌陀廣大誓願的內容，即發願尋求彌陀佛力救度，這是淨土法門的易行方便義；若因此而發願效法彌陀，實踐菩薩萬行建設國土莊嚴，這是淨土法門的難行真實義，行者應加鑑別，不宜用過度狹隘的眼光來看待淨土念佛法門。

### 三、解明淨土行門的開放融通

聖嚴法師也有人稱他為「禪師」，究竟「法師」和「禪師」何者是對他較為適切的稱號？筆者曾親聆法師的開示，他正名自己是個「法師」，以佛法引領大眾，只因經常在海

---

⑬ 釋聖嚴，《學佛群疑》，臺北：法鼓文化，2005年，頁209-212。

⑭ 釋聖嚴，《拈花微笑》，臺北：法鼓文化，1998年，頁209-210。

⑮ 《大智度論》卷7，《大正藏》冊25，頁108中。

內外帶領禪修而被尊稱為「禪師」。無可諱言，他的著作中講述禪宗行法的內容遠超過念佛法門，通常聽聞他主持精進禪修，很少聽說他帶領佛七等念佛活動，加上積極倡導建設人間淨土，以致出現他重禪不重淨土的說法。聖嚴法師本人對此做過說明，如《念佛生淨土》的〈自序〉說到：「我常念佛，也常教人念佛，勸人念佛。」「由於我在東西兩個半球，不論是演講或撰稿，我被人家要求的，多是以禪的範圍為主題，竟然從未遇到過被人要求開示念佛法門的機會。」其實他於一九六〇年代就在屏東東山寺主持過彌陀佛七，每年也在北投農禪寺主持清明報恩佛七。<sup>16</sup>在《聖嚴法師教淨土法門》中他再次澄清：「我們法鼓山提倡人間淨土，又經常指導禪修、推廣禪修，好像沒有要生西方彌陀淨土。其實我們是一致的，不會把它分得那麼清楚，只是因應人的根性而有不同的修行方法。有人喜歡念佛，有人則願意用禪修法門，雖然走的路不一樣，但是殊途同歸，條條馬路都是到羅馬。」<sup>17</sup>於《法鼓家風》第二篇「出家心行」的〈信心要足，心量要大〉一文，聖嚴法師指示念佛也是禪，雖然提倡禪修，也提倡念佛，這是漢傳佛教的特色。<sup>18</sup>

宋代及其後的中國佛教，出現諸宗兼弘淨土的現象，<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> 釋聖嚴，〈自序〉，《念佛生淨土》，臺北：法鼓文化，1997年，頁3。

<sup>17</sup> 同註<sup>4</sup>，頁195。

<sup>18</sup> 釋聖嚴，《法鼓家風》，臺北：法鼓文化，2005年，頁181-182。

<sup>19</sup> 聖嚴法師指出中國大乘佛教各宗派除三論（中觀）派與臨濟宗的一部分外，幾乎都兼行西方淨土念佛法門，念佛是中國佛教的共同特色。同註<sup>16</sup>，頁100。



究竟諸宗只是將淨土念佛做為輔助性的方便法門，還是念佛修持可與各宗行法做深層的融通？由於近代中國佛教禪宗與淨土特盛，聖嚴法師在《禪鑰》就兩宗提出見解：「若將禪與淨土，看作截然不同的法門，也是錯的；若說參禪即不念佛，念佛即不修禪，那也不對。因為念佛的方法也是禪的修行法門之一，禪修基礎的重要，被列為戒、定、慧三無漏學的一支，故與念佛的淨土法門不相違背，而且能夠相輔相成。……念佛往生淨土，參禪明心見性。禪修得力，念佛便能易得一心不亂，保證往生極樂世界；念佛念到心無妄想雜念，正好可參『念佛是誰』的話頭。一旦『疑情』的話頭成片，便接近悟境的現前了。」<sup>20</sup>淨土念佛屬於禪修方法的一支，但以往生淨土為中介目標，仍不礙其跳過階段性的往生追求，與禪宗的參究方法合流。反過來看，禪修的專注體驗能幫助念佛達致一心不亂，實現西方彌陀淨土的往生。淨土與禪能夠融通的基礎，在於它們同具「定學」的性質，此處尚未處理的更深層問題，即它們與「慧學」或「慧悟」的連結方式，這可能是差異的所在。無論禪宗還是淨土，最終修證目標都在「定慧不二」的體悟，但修學歷程顯著不同。禪宗依自力，通過觀話頭由定發慧，或直觀無分別智境；淨土偏重念佛願心、定心及佛力加持，往生淨土以深化智慧體悟。<sup>21</sup>這只是大體的趨向，不可一概而論，禪宗與淨土在定

<sup>20</sup> 釋聖嚴，《禪鑰》，臺北：法鼓文化，1999年，頁167。

<sup>21</sup> 聖嚴法師說：「禪法教我們從散亂心到統一心；由統一心進入禪定心；再用話頭將禪定心粉碎，才是定慧不二、即慧即定的禪的悟境出現，這時才是真正達到不思善、不思惡的程度。如果不修禪定，只要根器夠

慧結合形式上各自保有靈活多樣的開放性格。念佛本身即有不同的方法與層次，般若智慧的開發模式及與他宗行法的磨合方式不盡相同。

聖嚴法師主張所有的佛法只有一味，所有修行方法都是在幫助「修心」、「鍊心」，「將雜亂的妄想心鍊成清淨的三昧心」，以達成解脫的終極目標。在這種意義下，不必強行割裂禪與淨土，「禪淨雙修」可獲得綜效。念佛法門就狹義來說是所有法門中的一種，廣義而言則能涵蓋一切法門，如禪宗即是念佛法門中的「無相念佛」，憶念與觀照諸法實相。<sup>22</sup>念佛法門做為一種禪修法門，其成就有理一心和事一心的區分：

禪修是鍊心，就是用方法從散亂心到集中心，再從集中心到統一心，最後達到無心的過程。念佛是一向專念阿彌陀佛，一直念到一心不亂，一心不亂有事一心和理一心之分；事一心就是統一心，此時定境現前，已經入定；理一心則是禪修最後所到達的無心，心無執著，不顛倒、不貪戀、不攀緣，是清淨的，這就是《金剛經》所說的「應無所住而生其心」的無住心。<sup>23</sup>

---

利，不必經過漸次禪定的階段，也可以直接用不思善、不思惡的方法，把攀緣心擺脫之際，頓時便是晴空萬里的悟境現前。」同註<sup>14</sup>，頁 85。法師又言：「念佛人臨終時能一心不亂往生西方極樂世界，即是定力加上佛的願力。禪修者，若能明心見性，心淨則所居國土亦淨。」見氏著：《禪與悟》，臺北：法鼓文化，1999 年，頁 128。

<sup>22</sup> 同註<sup>14</sup>，頁 192-193。

<sup>23</sup> 同註<sup>14</sup>，頁 195。

此處利用禪修的架構解釋禪與淨土的融通關係，參禪與念佛都可達到「事一心」，這是定學的層次；更進一步，與慧學結合或由定發慧，朝向「理一心」或「實相念佛」的體悟，以達成修學理想。<sup>24</sup>所以聖嚴法師認為禪宗與淨土只是法門的型態不同，而功能類似、目標一致。<sup>25</sup>參禪還是念佛，應取決於行者的根機與喜好，實無必要分辨孰優孰劣。再者，淨土行者不應自我設限，以為修學其他法門會分散念佛心力而妨礙淨土往生，念佛法門不離戒、定、慧三學的修行框架，可與佛教全體修行方法融合無間，運用搭配得宜且能相互增上。

最深層的念佛體驗關聯到清淨佛性與自心淨土的開顯。聖嚴法師非常重視佛性如來藏思想，認為這是適應當代與未來佛教的主流。<sup>26</sup>眾生本具佛性，未曾離開過清淨佛土，因為眾生心本與佛心相應，所處世界即是佛國淨土，但為客塵煩惱所遮蔽，不見清淨不動的本心佛性，而與淨土形成表面上的隔礙。如果能夠穿透煩惱覆障，即可發現佛心即是自心，娑婆即同佛國。<sup>27</sup>聖嚴法師指導由念佛通向自心淨土的

<sup>24</sup> 聖嚴法師在《學佛群疑》的〈何謂念佛至一心不亂？〉一文將「事一心」界定為禪觀、禪定層次；「理一心」為禪悟層次。（同註<sup>13</sup>，頁99-100）

<sup>25</sup> 同註<sup>4</sup>，頁196。

<sup>26</sup> 例如，聖嚴法師在《自家寶藏——如來藏經語體譯釋》的〈自序〉指出：「因此我敢相信，適應未來的世界佛教，仍將以如來藏思想為其主軸，因為如來藏思想，既可滿足哲學思辨的要求，也可滿足信仰的要求，可以連接緣起性空的源頭，也可貫通究竟實在的諸法實相。」（臺北：法鼓文化，2001年，頁5）

<sup>27</sup> 同註<sup>16</sup>，頁32。

鍊心歷程：

若修念佛法門者，正在念佛時，將心中所有一切雜念放下，只管專心念佛號，此心即與佛相應，那時的心中，便沒有恐懼、懷疑、貪、瞋、驕傲等的雜念起伏。若能更進一步，一時之間，全部雜念離你而去，此時便與佛的淨土相應。一念相應一念見淨土，二念相應二念是淨土，念念相應念念住淨土。……如果念念念佛，念念基於信心、至誠心、深心、迴向發願心，就會漸入佳境。天下本無事，妄想從何起，念念都把念頭貼在佛號上，持之以恆，時間稍久，就可修成念佛三昧，自心淨土，歷歷展現。<sup>28</sup>

永明延壽《宗鏡錄》言及：「一念相應一念佛，一日相應一日佛。」<sup>29</sup> 蕩益大師《靈峰宗論》說：「一念相應一念佛，念念相應念念佛。」<sup>30</sup> 但兩人都是針對天台圓教或唯心淨土的圓頓修證而發，聖嚴法師上段引文則蘊涵較寬闊的修行意義，有其特殊的詮解。<sup>31</sup> 念佛念到一心不亂，心念與佛相應，生起定心，可伏住心中種種煩惱的作用。再持續專意念

---

<sup>28</sup> 同註<sup>16</sup>，頁33。

<sup>29</sup> 《宗鏡錄》卷15，《大正藏》冊48，頁497下。

<sup>30</sup> 《靈峰蕩益大師宗論》卷7，《嘉興藏》。（CBETA, J36, nB348\_007, p. 381, b05）

<sup>31</sup> 相關討論可參見陳劍鎧，〈聖嚴法師「建設人間淨土」與「一念心淨」之要義〉（同註<sup>2</sup>）；及陳劍鎧，《無上方便與現行法樂——彌陀淨土與人間淨土的周邊關係》，臺北：香海文化，2015年，頁232-236。

佛，增進定心，心中全無雜念，此時得與清淨佛土相應，一念清淨即一念相應。在極度的念佛定心當中，獲得實相智慧的體證，照見自心淨土，此即念佛三昧。這其實是需要長期努力始能達致的修行境地，也非只靠念佛一法，念佛確是核心方法，也仰賴大乘菩薩行來助成念佛三昧。聖嚴法師言及念佛要基於信心、至誠心、深心、迴向發願心，後三心是《觀無量壽佛經》對「上品上生」所要求的修行心理條件，其中迴向的意義是迴向願生西方極樂世界，及迴向己身功德分享一切眾生，足見念佛三昧的修證是結合大乘菩薩道的廣廣實踐，非只集中在念佛一法。<sup>32</sup>

人人本具智慧與佛性，念佛三昧開顯自心佛性，展現自心淨土，是共通於禪宗與淨土的至高真理體悟，但念佛法門對於進入念佛三昧有其易行方便特點，在其修學過程中蘊涵佛力的攝受、推升作用：

念佛的人與所念的佛彼此憶念，就是繫念；「繫」是用繩子或線把東西串連起來。如果到這個程度，你不離佛，佛不離你，便能「不假方便，自得心開」，自然而然從有相念佛到無相念佛。「心開」是開智慧的心，「方便」是要用種種技巧使自己開悟。這不是求佛替我們開智慧，而是自己念佛，念念與佛的智慧和慈悲相應，與佛的功德形影不離。<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> 同註④，頁 131-132。

<sup>33</sup> 同註④，頁 232。

先運用有相念佛的方便法門，尋求佛力佑助，伏住煩惱妄心，得到事一心的宗教經驗。於此定心基礎之上，進入全依自力的無相念佛的智慧覺照，冥契佛陀的功德法身，揭顯本來具足的智慧與佛性。有相念佛得以轉入無相念佛，關鍵在於平日的般若智慧熏習，不了知放下分別、執著及其修學的相應教理，「事一心」無由跳脫定學的範圍。除非是根機極利的行者，佛教修行的基本過程是由事一心跨入理一心，念佛法門在「事一心」的修學層次有其特色，其所緣境易於對焦，加上信心、願心等的推進作用，有利達到心念的統一。淨土行者更應從戒、定、慧三學的整體視角觀看念佛法門，了知念佛體驗所涵蘊的定學與慧學性質，以及念佛行法與其他行門之間的融通關係，靈活地搭配運用，使念佛行法發揮其最佳效用。

#### 四、開闡淨土教法的原本經說

尋求往生西方淨土的念佛法門本於傳自印度的淨土經論，中國古德曾對這些典籍進行文句疏解與義理闡釋，發揚其精深意趣與寬廣行門。彌陀淨土法門的主要典籍是「三經一論」，有對彌陀廣大願行、淨土依報莊嚴及往生多元方法解說較詳的《無量壽經》（大本《阿彌陀經》）；有論說往生福業、淨土禪觀與九品往生的《觀無量壽佛經》；以及概述極樂國土清淨莊嚴、六方諸佛稱讚及持名念佛方法的小本《阿彌陀經》。一論是《往生論》，闡說往生西方淨土的禮拜、讚歎、觀察、作願、迴向的五念門。中國淨土佛教的發展，到隋唐時期為止仍較重視《觀無量壽佛經》與《無量壽

經》，後來開始偏重小本《阿彌陀經》，關注彌陀聖號的殊勝意涵，讚揚持名念佛的簡易直捷。深通經論的淨土祖師仍自經典會通的寬闊視域來理解與注釋《阿彌陀經》；<sup>39</sup>淨土末流則多無視此經在往生因行說明上的過度化約，固守經文表面意義而拋棄持名念佛以外的助行方法。聖嚴法師揭示這個問題，指點一條化解之道：

問題是出在解釋《阿彌陀經》時，忽略了「淨土三經」是一體的，不能僅僅講一部經而不管其他兩部經，必須整合一體來看，才能夠知道淨土法門要怎麼修。如果我們不管《觀無量壽佛經》和《無量壽經》，只講《阿彌陀經》，雖然可以，但是會有偏差，會讓我們忽

---

<sup>39</sup> 如蓮池大師《阿彌陀經疏鈔》卷1說：「《無量壽經》詳見部類、譯釋二門。以對今經，世稱大本，蓋部同而廣略異也。彼為樂廣者說，此為樂略者說。然辭簡而理益明，事約而功倍勝。如大本廣談諸福，而此經謂但持名號，即為多福多善。大本猶分三輩，而此經謂但生彼國俱得不退菩提。是則不獨為種種念佛門中之要，又於本部中轉更為要，可謂妙中之妙，玄中之玄，徑而復徑者矣。」（《新纂卍續藏》冊22，頁612下）雖極力頌揚小本《阿彌陀經》，認為言約而理明，但也認同此本與《無量壽經》為廣略本之別。檢視《阿彌陀經疏鈔》的註釋內容，不只《無量壽經》的義理，還包含博大精深的佛法思想，可說以整體佛法來闡釋《阿彌陀經》。藕益大師在《阿彌陀經要解》的「教相」說：「此是大乘菩薩藏攝。又是無問自說，徹底大慈之所加持，能令末法多障有情依斯徑登不退。故雖經法滅盡之後，仍以悲心弘願特留此經住世百年，廣度含識。譬如阿伽陀藥萬病治持。絕待圓融，不可思議，華嚴之奧藏，法華之祕髓，一切諸佛之心要，菩薩萬行之司南，皆不出於此矣。」（《大正藏》冊37，頁365中）指出一切佛法都可含攝在此經中，為以其他經典教理解釋此經提供合理基礎。

略往生淨土之前該有的因行，也就是淨業正因。……持名念佛只是正因之一，還需要其他的助修法門，做為我們的淨土資糧。<sup>35</sup>

鳩摩羅什所譯的《阿彌陀經》內容精要，文字曉暢，很適合做為淨土教學的課本。然而，發起佛教信眾修學淨土的信願固然重要，但如果缺乏適切的實踐方法指引，如同沒有通往淨土的道路。《阿彌陀經》以極樂世界的依正莊嚴及六方諸佛的稱頌印證來攝受讀誦者，對於往生方法只是簡略地說：「不可以少善根福德因緣生彼國。舍利弗！若有善男子、善女人聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂。……應當發願，生彼國土。」<sup>36</sup>雖然講到持名念佛與發願往生的正行，但看不到淨土念佛做為一種大乘行法的菩薩行意趣何在。學習過其他大乘經典者不免要質問：如此簡單的方法真能往生淨土？每部淨土經典都有其教學功能，聖嚴法師強調應統合起來理解，互相充實，因此，可用《阿彌陀經》做為引導修學的主要教本，但應以其他二本的修行方法補充此經，避免只讀一經而落入以偏概全之弊。聖嚴法師不像古德注經那樣旁徵博引、義解深奧，他兼重三部淨土經典，並舉它們的往生行法使相互補充，辨析明瞭，幫助現代讀者互相參照。

關於《無量壽經》的往生條件，聖嚴法師依「上輩往

---

<sup>35</sup> 同註④，頁112。

<sup>36</sup> 《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊12，頁347中。



生」歸納出四項：（一）發心出家為沙門，本指現出家相的行者，法師將未現出家相而修出家行、離欲行的行者也包含其中。（二）發無上菩提心，發成佛的願心，用佛法來增長慈悲心、智慧心，修菩薩行。（三）修一切功德，始於修學人天善法的有漏功德，進一步修學三十七道品、六度萬行的無漏功德。（四）一向專念阿彌陀佛，一心一意、心無雜念地持念阿彌陀佛，時時念、處處念，念念不離佛號。甚至最低標準十念相續便可往生。再者，依據經典強調即使臨終沒有念佛，但平日布施、持戒、積累功德，將功德迴向往生西方，也能往生。中輩往生者不要求出家；下輩往生者必須滿足（三）、（四）二個條件。<sup>37</sup>此處值得注意者是臨終未念佛也有往生可能，重點是平日多修菩薩行而將功德迴向往生，打破念佛正行為必要條件的傳統理解，凸顯大乘菩薩道在淨土行法中的重要意義。

關於《觀無量壽佛經》的往生條件，首先論說「三種福業」為「淨業正因」，即：「一者，孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。二者，受持三皈，具足眾戒，不犯威儀。三者，發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。」<sup>38</sup>聖嚴法師解析其中意涵如下：

此三福淨業，已涵蓋了人間共通的倫理德目，如對父母及師長的孝養與奉事；三皈、十善、眾戒、威儀，已是僧

---

<sup>37</sup> 同註④，頁 113-118。

<sup>38</sup> 《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》冊 12，頁 341 下。

俗七眾律儀，並且包羅了菩薩的三聚淨戒在內；慈心、菩提心、信因果、誦大乘、勸進行者，則為自利利他菩薩行的內容。由此明瞭，彌陀淨土的因行，與自力聖道門的範圍，並無二致。<sup>39</sup>

將第二項的律儀延伸到菩薩三聚淨戒；而第三項明確將淨業資糧提高到大乘菩薩行層次，尤其受到法師重視，強調淨土因行事實上通於自力聖道門。這是針對九品往生的「上品上生」行者而說的，在此三福業之外還加上至誠心、深心與迴向發願心。其中迴向意謂將所做一切功德迴向往生西方極樂世界及迴向一切眾生；發願迴向阿耨多羅三藐三菩提就是發菩提心。<sup>40</sup>至於此經的念佛方法，包含觀彼國依報清淨莊嚴，及觀無量壽佛與二菩薩正報莊嚴的觀想、觀像念佛，以及觀諸佛如來法界身入一切眾生心想中（觀成為念佛三昧）的實相念佛，而一般行者尚可用六念法門和稱名念佛。<sup>41</sup>

聖嚴法師還利用「帶業往生」與「消業往生」的討論帶出此世修行善法的重要意義。「帶業往生」的名相未見於淨土經典當中，是淨土行者研讀經典所提出的觀念，成為淨土法門的殊勝方便。凡具備對彌陀與西方淨土的深切信願者，憑仗彌陀的本願誓力，縱有無數惡業也得以往生極樂國土，

---

<sup>39</sup> 釋聖嚴，〈人間佛教的人間淨土〉，《淨土在人間》，臺北：法鼓文化，2003年，頁143。

<sup>40</sup> 同註<sup>39</sup>，頁131-132。

<sup>41</sup> 同註<sup>16</sup>，頁103-104。

再於彼佛國土的特殊修學環境中消除舊業、不積新業。<sup>④②</sup>聖嚴法師根據《觀無量壽佛經》所述，主張上品、中品的往生者在未往生前已開始修學難行菩薩道（或已發菩提心而借助聲聞佛法），若戒、定、慧、解脫、解脫知見都已具足，即為消業往生。上品行者得菩薩果位，到極樂國土後立刻見佛聞法，得不退轉；中品上生者往生一段時間後聞法，得證阿羅漢果，中品中生與中品下生得聲聞初果，漸次得阿羅漢果，然後還要迴小向大，修大乘行。下品行者才是帶業往生，仍必須在臨終前念佛消除部分業障，以符合往生資格，但往生後可能需要一段漫長時間始能花開見佛。<sup>④③</sup>消業或帶業往生的問題非常複雜，很難獲得確定的理解，儘管如此，我們可以從聖嚴法師的論述中讀出他的關懷所在。淨土念佛法門與大乘菩薩行法不相違背，修學菩薩道助益念佛往生，且可提高往生品位，加速見佛聞法成就不退轉地的時間，淨土行者應在生前即廣修福業。

回歸淨土經典考察往生條件與修行方法，聖嚴法師歸結「修行淨土法門的正確心態」有三：（一）「正行、助行兩種往生資糧都要修」，正行即稱念彌陀名號，助行是修一切善法，與大乘菩薩道的積極進取精神相應。（二）「生時先修難行道」，修行難行道將功德迴向往生淨土，兼修念佛易行道，以提高往生可能與往生品位。（三）「把握人間修行機會」，人間障礙多、修行困難，在人間修行一日的功德遠

---

④② 同註⑬，〈帶業往生等於逃債嗎？〉，頁 96-98。

④③ 同註④，頁 142-145。

勝淨土長時修行。聖嚴法師鼓勵在此世及時修行，鍛鍊和淨化自心，一面消除舊業，一面培植福慧，配合念佛發願往生淨土，縱使臨終未能自力解脫，也能往生極樂世界，繼續菩薩修學，這是淨土念佛法門的特勝之處。<sup>44</sup>

## 五、教導淨土念佛的多元方法

聖嚴法師在著作中講述主要佛教經典及中國重要淨土祖師的念佛方法，也依據他個人的理解與體驗對重要的念佛方法給出具體指導，使閱聽的行者在念佛修學上有所依循。

關於佛教經典的念佛法門，聖嚴法師舉《增壹阿含經》卷2〈廣演品〉第一經<sup>45</sup>為代表論說《阿含經》的佛隨念傳統，這是佛教念佛法門的源頭。其法是繫心念佛，專心觀想佛的形象，憶念佛的無量功德，如此念佛可引向成就大果報，終至涅槃。<sup>46</sup>〈大勢至菩薩念佛圓通章〉教導要念佛如憶母，就像兒念母如母念子一樣，兩相憶念，以如此深切的心來念佛，佛念眾生，眾生念佛，容易感應道交。收攝六根，用全部的身心念佛，念至純熟，淨念相續，見到佛的瑞相亦不執著，便能「不假方便，便得心開」，由有相念佛進入無相念佛。其原理是眾生本具智慧和佛性，先由念佛的事一心伏住煩惱，持續精進念到理一心層次，掃除分別、執著，智慧自然開啟。<sup>47</sup>《般舟三昧經》是結合念佛法門與般

---

<sup>44</sup> 同註<sup>4</sup>，頁145-150。

<sup>45</sup> 《大正藏》冊2，頁554上。

<sup>46</sup> 同註<sup>16</sup>，頁100-101。

<sup>47</sup> 同註<sup>4</sup>，頁220-240。

若空觀的一部早期大乘佛典，修學「般舟三昧」須先具備大信、如法行、持戒完具，獨處一地，念西方阿彌陀佛，心繫念，口稱念，日夜專意念佛，過七天後在夢中見阿彌陀佛示現在前，了了分明，聽到佛所說法全能憶念不忘。菩薩修學念佛法門蒙受佛威神力的加被，成就念佛三昧，想見何方佛都能見到。其原理是諸佛是一切眾生心中的佛，行者修成念佛三昧，心清淨時佛即顯現。見佛以後，聽聞佛說法，了悟「自心是空，佛亦是空」，這是由念佛而證真如實相的實相念佛。<sup>48</sup>《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》的「一行三昧」也關涉到念佛法門，修學此種三昧要繫緣法界一相無相，觀想佛心即眾生心，凡聖十法界都是平等相。想要進入一行三昧，依憑般若波羅蜜多或法界一相無相的知見並不易著力，可找一個寂靜處所，排除雜念，不取任何相貌，專心稱念一佛名號（如阿彌陀佛），對著佛的方向保持端身禪坐，能於一佛念念相續，從而見到三世一切諸佛。其理論基礎是一佛功德無量，無量無數諸佛的功德無別，念一佛即是念一切佛。又所見佛是無相的，所以得見三世諸佛，見到佛是佛，見眾生也是佛，實際上是見法身、法性，體證無生法忍。<sup>49</sup>以上幾部大乘佛典是「無相念佛——念佛禪」的經典依據。

關於專論西方淨土的佛教經論的念佛方法，最通行的《阿彌陀經》中只見以一日至七日的時間專心持念佛名，念

<sup>48</sup> 同註<sup>16</sup>，頁102；註<sup>4</sup>，頁240-259、272。

<sup>49</sup> 同註<sup>4</sup>，頁272-282。

至一心不亂即得往生西方淨土，看似簡捷而實非易事。「一心不亂」屬於「定學」，為往生的主要條件，仍要配合「善根福德」的戒學及「心不顛倒」的慧學。<sup>50</sup>《無量壽經》的念佛方法，聖嚴法師認為也是持名念佛，經中的「一向專念」，法師詮釋如下：

不論在何時、何處，總是要至心專一、精進不懈，稱念阿彌陀佛名號，繫念阿彌陀佛功德，就是一門深入，專修念佛法門，日也念，夜也念，有事沒事都要念，心無二用，只有一句阿彌陀佛的名號。<sup>51</sup>

聖嚴法師將此經念佛方法同樣理解為持名念佛，<sup>52</sup>念佛名號可以隨時隨地運用，不分行住坐臥、動靜語默，長期由此一法深入，一心一意地精進念佛，特別容易產生澄定心靈的作用。這是至為簡易直捷的念佛方法指導，所言真切，行之有效，但能長期修持，克服煩惱妄念干擾而獲致深層念佛經驗的學佛者極為少數，才會煩勞古今佛門大德反覆不斷地提點。

《觀無量壽佛經》的念佛方法與前二本有顯著差異，是一種禪觀進路，聖嚴法師將其歸為念佛法門的難行道。此

---

<sup>50</sup> 同註<sup>4</sup>，頁 73-74。

<sup>51</sup> 釋聖嚴，《無量壽經講記》，臺北：法鼓文化，1999 年，頁 89。

<sup>52</sup> 《無量壽經》多次言及聞佛的「名號」，並言：「其有得聞彼佛名號，歡喜踊躍，乃至一念，當知此人為得大利，則是具足無上功德。」（《大正藏》冊 12，頁 279 上）理解為持名念佛並非無據。

經共計十六觀，前十三觀是觀想法門，後三觀內容是九品蓮華。首先「繫念一處，想於西方」，次第進行十三觀：日想、水想、地想、七重行樹想、八池水想、總觀彼國寶樹寶地寶池、觀無量壽佛及二菩薩的依正莊嚴、觀諸佛如來法界身入一切眾生心想中、觀無量壽佛佛身光明、觀觀世音菩薩、觀大勢至菩薩、觀於蓮花中坐及蓮花合開想、觀無量壽佛丈六身像在池水上。觀淨土依報環境清淨莊嚴是觀想念佛；觀佛及菩薩正報身像的相好光明是觀像念佛；其中第八觀想「諸佛如來法界身入一切眾生心想中」，已屬於實相念佛範圍。<sup>⑤</sup>在《聖嚴法師教淨土法門》特別重視第八觀實相念佛的詮釋，一切如來以十法界為身，遍在一切，不管凡聖、世間出世間都為其法身所在。他引據明末蕩益大師的說法，眾生現前一念妄想心未離諸佛如來法身，眾生念佛之時，心即與佛相應，佛的功德即成眾生功德，現前一念心接通佛的無上菩提，此即所謂佛的不可思議功德。經中有言「諸佛正遍知海從心想生」，眾生想念佛時，佛智便從心中生起，因此要一心一意繫念著佛，觀佛的最上乘是觀想佛的無上正等正覺，觀佛的無量功德，觀空性的諸法實相，也就是觀佛的根本相。此觀修成即得念佛三昧，一切時、一切處念念與佛相應，雖未成佛，已不在生死之中。<sup>⑥</sup>聖嚴法師告訴行者高深的念佛法門不離第一義真理的領解，佛的法身即諸法實相，具足無量功德，念佛意在使行者的心與佛的法身

⑤ 同註⑫，頁 103-104。

⑥ 同註④，頁 176-184。

接通，幫助般若智慧的顯豁。

聖嚴法師將念佛方法歸類為四個層級，必須次第深入如下：（一）稱名念佛，捨除散亂之心，一聲一聲念念相續，口中稱念佛號，心中也繫念在佛號聲，心口相應。（二）觀像念佛，捨除散亂之心，念念專注觀想佛的三十二相、八十種好，放射無數光明，在大眾中說法。（三）觀想念佛，捨除散亂之心，念念心向佛國方位，觀想佛國淨土的依報與正報莊嚴，以及佛、菩薩、阿羅漢們的悲智解脫、功德法身。（四）實相念佛，捨除散亂之心，「不取內外相貌，念念相續，觀想體驗，心佛眾生，一切諸法，實相無相，真心無心，非空非有，即空即有，真俗不二，萬法平等」。初修者可從持名念佛開始，較容易上手，再進修觀像、觀想二種念佛。至於實相念佛，類同於禪宗明心見性的層次，必須業障消除、身心安適、煩惱稀薄者始適合修行，否則會徒勞無功。消除業障的方法，包括稱名念佛及禮拜、懺悔、發菩提心等。<sup>55</sup>因此，依次第運用念佛方法甚為穩當，以前層念佛方法做為後層念佛方法的升進基礎，使念佛實踐不停滯於淺狹階段。

持名念佛無疑是最簡易、最通行的念佛方法，但稱念佛名尚有多樣念法，可說可默，可靜可動，如何配合身心狀態與活動形式以達到最佳的效果，需要修行經驗的累積。聖嚴法師指導念佛的基本原則是「繫念一心」，心要貼緊佛號，口念時也要念念不離心。用全身（整體身心）來投入念佛，將佛號視為大海中的一片浮木，耳聽佛號，口念佛號，

---

<sup>55</sup> 同註<sup>16</sup>，頁109。



心專注於佛號。止靜時，仍在心中念佛不斷。當心在念佛時，似乎整個環境中的聲響都變成念佛的聲音，如同西方極樂世界一樣。最方便常用的念佛法是「出聲念佛」，特別是有雜念妄想時可採取高聲念佛，以佛號取代一切雜念，不必配合呼吸，自然呼吸，用小腹的力量念，不要用喉嚨念。口念耳聽，自己念佛時，也聽自己在念佛；共修念佛時，就聽大眾念佛聲。默念時不用念珠，用「數數念佛」較能專注，念一句佛號數一個數字，數到十再重數。數得過熟變成機械化時，妄想乘隙而入，此時可用從十反數至一的倒數方法。

「經行念佛」是繞行佛像念佛，速度應和緩，念佛節奏配合腳步而非呼吸，與共修大眾同聲同步，身、口、意相應。還能夠配合觀想念佛，注意力放在念佛聲和自己的腳上，想像步步踏在蓮花上。「坐念」（坐姿念佛）時，可觀想自己坐在蓮花上，在蓮花池中念佛，用全身念佛，感覺昏沉時採高聲念佛。「拜佛」時，身體拜佛，耳聽大眾念佛聲，心中也念佛。拜佛時不需想像阿彌陀佛在面前，知道阿彌陀佛是禮拜對象即可，每個動作都做得清清楚楚，並且都與佛相應。心中專注於佛號，用全身來拜佛。在其他時間，不論什麼動作、什麼姿態，都應用全部身心與佛號相應。睡眠時採用右脇臥，放鬆身體和頭腦，但保持頭腦清醒，一聲聲默念佛號，睡時即睡，醒時即念。<sup>56</sup>以上是聖嚴法師針對念佛共修期間所做的念佛方法指導，亦可適用於平日生活中的念佛實踐。工作時應該將心思放在工作上，當生活中找到能專心念

---

<sup>56</sup> 同註④，頁 94-106。

佛的空檔時段，可依循如上所示方法用全身心投入念佛；有些日常事務不需多用腦力，可一邊活動一邊念佛。念佛貴在專心一意與長時訓練，一有機會就應提起念佛。

## 六、連結西方淨土與人間淨土

佛國淨土的建設需要長時的集體的菩薩行努力，其事業起源於某尊佛在久遠過去發起宏大的誓願，歷經無數劫修學菩薩道以提升自我及化導有情，最後在覺行圓滿並且所教化有情的集體心靈達致某種清淨程度，帶動現實存在環境呈現清淨與莊嚴的景況。如此淨化後的國土亦有利於佛法修學，因為大量減除了煩惱的障礙因素，諸佛即以淨土來攝受各方國土的有緣眾生。往生清淨國土的目的追尋並非避開難行菩薩道的責任，而是有感於穢土學道的無力感，先讓自己處於良好修學環境以獲得快速成長，先能度己方能度人。儘管如此，淨土佛教的大乘佛法底蘊絕不容許拋棄有情而只顧自我超生的褊狹心態，說不修善行功德也能往生只是接引怯懦有情的權便之計，並非淨土法門的原本意趣，較低品位的往生者在淨土的學習情況仍牽延甚久。淨土念佛法門真正鼓勵的應是上品往生，此土和彼土在菩薩道上銜接順暢。聖嚴法師推動人間淨土的學佛理念，然娑婆國土的有情煩惱熾盛，轉穢土為淨土的事業非常艱鉅，期程甚為遙遠，他必須說服學佛大眾建設人間淨土並非空洞之談，必須提出具體可行的實現方案，同時必須激勵行者願於堪忍濁世走上淨化心靈的難行道途。❶

世間由穢轉淨的根柢是眾生總體心靈的淨化，是由一

點一滴努力所累積的成果，聖嚴法師清楚意識此點，而說：「用佛法的觀念來淨化人心，用佛教徒的生活芳範淨化社會，通過思想的淨化、生活的淨化、心靈的淨化，以聚沙成塔、水滴石穿的逐步努力，來完成社會環境的淨化和自然環境的淨化。」<sup>58</sup>佛法在淨化人心方面具足強力作用，是汙濁的人類世界的希望所寄，人間淨土的建設要提起勇氣去面對艱難的挑戰，同時還要帶一點浪漫情懷，聖嚴法師結合唯心淨土的旨趣開示滴水穿石的人間淨土落實之道：

只要你的一念心淨，此一念間，你便在淨土；一天之中若有十念、百念、千念的心靈清淨，你便於此十念、百念、千念之間，體驗到淨土。在我們的生活環境中，只要有一人的一念心清淨，就有一人見到了一念的淨土，若有志同道合的十人、百人、千人，願意體驗一念清淨，就有十人、百人、千人見到了一念的淨土。<sup>59</sup>

在這段話語中，點出地球社群的淨化要靠人類修學佛法來清淨己心，有一分心淨即顯一分土淨，人間淨土可由點成面延展積累而成。只是人類太不相信個己實踐善法的力量，也不易感受自身努力所產生的依報環境改變。聖嚴法師勸獎行者，當心靈有所提升時，世界也朝正向改轉，而觀照世間的

---

<sup>57</sup> 同註<sup>①</sup>，頁 159-160、193-194，對於人間淨土的問題思考與簡要解答。

<sup>58</sup> 釋聖嚴，《法鼓山的方向》，臺北：法鼓文化，1999 年，頁 500。

<sup>59</sup> 同上。

方式便不一樣，將更感受到世間的良善與清淨，此種心境又會轉化為實踐的勇氣與動力。一人感受到佛法的嘉美，再去同他人分享與感染他人，形成志同道合的共修群體，則能共同創設一方淨土。

淨土念佛法門修持者眾，聖嚴法師本於建設人間淨土的理念，恢復淨土佛教的大乘菩薩道理趣，證成西方淨土與人間淨土在實踐方法上的合致。他將淨土念佛法門置放在全體佛法的語境下來講述，又回溯淨土經典的文句義理以論說淨土往生行法與菩薩六度萬行的相容意趣，闡揚淨土佛教的人間淨土修學面向。他創辦法鼓山的理念在於「提昇人的品質，建設人間淨土」，所教導的修行法門無不指向這個理想目標。在《法鼓山的方向Ⅱ》，他開示「往生西方淨土的資糧行就是建設人間淨土」，指出臨終關懷與發願往生雖是彌陀信仰的特勝點，但往生的修學條件因人而異，勉勵念佛行者通過人間淨土實踐以遂行轉生極樂國土的願望。這兩種淨土行法具有交集的共通原理，《觀無量壽佛經》的十六觀行是禪定法門，並要求持戒、修福、發菩提心三種福業；《阿彌陀經》的「一心不亂」也是禪定法門，又提及修集「善根福德因緣」；《無量壽經》雖言十念乃至一念亦能求願往生，還對上輩行者要求菩薩萬行。西方淨土法門其實不離戒、定、慧學及自利利他的菩薩行履，修學這些法門就是在清淨自心、淨化世間，不在建設人間淨土的範疇之外。自人間淨土的實踐視角來看，用戒、定、慧法門來利益自我與利益他人的當下，心即清淨，以此種心境看世界，可領略現實世界顯化為人間淨土的躍動。心念清淨是與佛果功德接通的

契機，若是發願往生西方淨土，命終之際自可如願往生。<sup>60</sup>上文討論無相念佛之處，尤其是闡釋《觀無量壽佛經》十六觀之第八觀的實相念佛部分，已經解明觀諸法實相就是觀佛的根本性，修成念佛三昧便與佛的無量功德冥契，與清淨國土冥契，縱使未修稱名念佛、觀想念佛法門，若發願往生，定能往生。

聖嚴法師此處想說的意思，是人間淨土的修學活動同時也是佛國淨土的往生行法，由心的清淨而與佛的功德相應，現生等同住於人間淨土，臨終之際亦可選擇發願往生極樂國土。他在說明《無量壽經》往生條件之「一向專念阿彌陀佛」項目，引據第十九願：「設我得佛，十方眾生，發菩提心，修諸功德，至心發願，欲生我國，臨壽終時，假令不與大眾圍繞現其人前者，不取正覺。」<sup>61</sup>強調已發起菩提心並廣修菩薩功德，也發願往生極樂國土，縱然臨終沒有念佛，仍不妨礙往生，重點是平日應多修菩薩行，將功德迴向往生。又引據第二十願：「設我得佛，十方眾生，聞我名號，係念我國，殖諸德本，至心迴向，欲生我國，不果遂者，不取正覺。」<sup>62</sup>同樣指導平日要多修布施、持戒等行法積累功德，將功德迴向往生西方淨土，臨命終時未念佛亦得往生。<sup>63</sup>通常認為臨終念佛的十念相續乃至一念清淨是往生的必要條

---

<sup>60</sup> 釋聖嚴，《法鼓山的方向Ⅱ》，臺北：法鼓文化，2005年，頁82-83；註<sup>3</sup>，頁142-144。

<sup>61</sup> 《大正藏》冊2，頁268上-中。

<sup>62</sup> 同上，頁268中。

<sup>63</sup> 同註<sup>4</sup>，頁117-118。

件，擔憂在臨終心識昏聩狀態下缺乏念佛因緣，聖嚴法師糾正此種觀念，平日廣修佛法以澄清心靈與淨化世間，讓自心與佛願和佛德相應，修治自心淨土以連結彌陀法身和極樂國土，是至為穩妥的往生作法。<sup>64</sup>建設人間淨土的菩薩行不僅不致分散念佛求生的心力，更是保全往生佛國淨土的強大推進力量。

迴轉視角來看，既然人間淨土、佛國淨土、自心淨土之間具備緊密互通的關係，依靠阿彌陀佛聖號具有連結佛德和淨土的特殊性能，專心持念佛號的淨心作用就是在開顯自心淨土及建設人間淨土。聖嚴法師歸納念佛人的三種目的，其一是為了追求消災治病等現世利益與超亡先人；其二是為了臨命終時往生西方淨土；第三等人是「念念佛號念念淨土，念念佛號念念之中體現佛的無量功德」，此等人不求前兩種目的，但所獲得的利益已能含攝前者。<sup>65</sup>第三等人在此世憶念彼世的阿彌陀佛，由深切的信願念佛心達到一心不亂的念佛禪定心，釋放佛號的法界揭顯功用，通過自心淨土體驗了彌陀淨土與人間淨土。聖嚴法師引導我們可用如下方法來同時修練多重互攝的淨土：

不可性急，一心念佛與無心念佛是比較不容易做到的事，至於第三等念佛人的心態及觀念，則是可以用信心來試著體會。至少可以了解，口中出聲念佛，心中知道是在

---

<sup>64</sup> 同註<sup>4</sup>，頁 290。

<sup>65</sup> 同註<sup>16</sup>，頁 79。

念佛，一念接著一念，一聲連著一聲，相信自己在念阿彌陀佛，阿彌陀佛的本願功德，全在每一聲的佛號之中，也全在自己當下念佛的一念之中。這應該是可以做得到的。我們若能如此，則一念念佛時，一念見淨土，念念念佛之時，念念得見淨土。見的是什麼淨土？當然是阿彌陀佛的淨土，那是自心中的淨土，也未離開西方的淨土，這就是與四種淨土相接相連，不一不異的人間淨土。<sup>66</sup>

開顯自心淨土及實現人間淨土的難行菩薩道，可藉由易行道的念佛法門，消解原本畏難與無力的心理，由他力與自力的共構而逐步趣入，為學佛大眾提議一條修習人間淨土行的可行進路。全心全意稱念彌陀佛名屬於定學的修持，佛果一切功德凝縮在佛號之中，念佛的禪定心有利於實相智慧的透顯，由信心念佛導入煩惱的伏除，心靈清潔純淨，既與佛淨土相應，也促成現實環境的轉化。

## 七、結論

聖嚴法師站在人間佛教與整體佛學的立場詮解淨土法門，引據淨土經典的原本經說以復原其大乘菩薩精神，擴充淨土念佛行法的深度與廣度。聖嚴法師強調要回歸淨土經典所述來了解往生淨土方法，《阿彌陀經》雖最通行，但內容過簡，要由其他經典補充；《無量壽經》以信願念佛為正行，但上輩往生者同時廣行菩薩道。《觀無量壽佛經》講述

---

<sup>66</sup> 同註<sup>66</sup>，頁 79-80。

禪觀念佛法門，包含觀想念佛、觀像念佛與實相念佛，尤其實相念佛已屬修學般若智慧的範圍；再者，此經對於上中品要求持戒與修集福業。整體而言，念佛行法包含了戒、定、慧學的層次，也與菩薩萬行融通無礙，聖嚴法師勸勵行者以此種寬闊視域來實踐淨土念佛法門。

聖嚴法師將淨土歸納為人間淨土、佛國淨土、天國淨土、自心淨土四種類型，其間具有融通相攝的關係。自心淨土的原理連結佛性思想，眾生本具智慧與佛性，當心靈達到極度清淨之時，智慧與佛性即會透顯出來，不假外求。心清淨，所見佛土即清淨。人間淨土的實踐，是在此世行菩薩道自淨己心，也幫助他人淨心，以此種實踐轉化穢土為淨土，唯心淨土思想可做為理論依據。願生佛國淨土的念佛法門，包含戒、定、慧學的淨化心靈作用，而且佛號中涵蘊佛的一切功德，一心一意地持念佛號就在淨化心靈，當進入念佛三昧之時，與自心淨土、佛國淨土和人間淨土都能相應。自心淨土與人間淨土屬於難行道，以信願念佛的易行道做為趣入方便，不失為一種實現人間淨土可行方案。關於西方淨土的往生方法，在念佛之外，聖嚴法師也嘗試凸顯菩薩行的重要意義，引據《無量壽經》說明平日修學菩薩行迴向願生彼國，即使臨命終時缺乏念佛因緣，同樣得以如願往生。

聖嚴法師提供念佛的具體方法指導，可由簡入難逐步深入，次第為：稱名念佛、觀像念佛、觀想念佛、實相念佛。持名念佛是最通行的方法，他給出詳實的教學。念佛的基本原則是「繫念一心」，不論口念、心念，心都貼緊貼佛號。最常用的念佛法是「出聲念佛」，特別是有雜念妄想時應提



起此法，以佛號取代一切雜念，不必配合呼吸，用小腹力量念。將整體身心投入念佛，耳聽佛號，口念佛號，心住佛號。同時可感受整個環境中的聲響都變成念佛聲，如同西方極樂世界一樣。默念時用「數數念佛」較能專注，念一句佛號數一個數字，數到十再重數。「經行念佛」速度應和緩，節奏配合腳步，與共修大眾同聲同步；還能配合觀想念佛，注意力放在念佛聲與腳步上，想像步步踏於蓮花。採取「坐念」（坐姿念佛）時，可觀想自己坐在蓮花上，用全身念佛，感覺昏沉時採高聲念佛。「拜佛」時，身體拜佛，耳聽大眾念佛聲，心中專注念佛；不需想像阿彌陀佛在面前，知道阿彌陀佛是禮拜對象即可，每個動作都清清楚楚，都與念佛相應。睡眠時採右脇臥，放鬆身體和頭腦，但保持頭腦清醒，一聲聲默念佛號，睡時即睡，醒時即念。在其他時間，不論什麼動作、什麼姿態，都應用全部身心與佛號相應。在日常生活的空檔時段，運用法師教導的方法，長久修持，應能獲得深度的體驗。

## 參考文獻

### 一、聖嚴法師著作

- 釋聖嚴，《明末佛教研究》，《法鼓全集》1-1，臺北：法鼓文化，1999年。
- 釋聖嚴，《拈花微笑》，《法鼓全集》4-5，臺北：法鼓文化，1999年。
- 釋聖嚴，《禪與悟》，《法鼓全集》4-6，臺北：法鼓文化，1999年。
- 釋聖嚴，《禪鑰》，《法鼓全集》4-10，臺北：法鼓文化，1999年。
- 釋聖嚴，《學佛群疑》，《法鼓全集》5-3，臺北：法鼓文化，1999年。
- 釋聖嚴，《念佛生淨土》，《法鼓全集》5-8，臺北：法鼓文化，1999年。
- 釋聖嚴，《無量壽經講記》，《法鼓全集》7-6，臺北：法鼓文化，1999年。
- 釋聖嚴，《自家寶藏——如來藏經語體譯釋》，《法鼓全集》7-10，臺北：法鼓文化，2005年。
- 釋聖嚴，《法鼓山的方向》，《法鼓全集》8-6，臺北：法鼓文化，1999年。
- 釋聖嚴，《法鼓家風》，《法鼓全集》8-11，臺北：法鼓文化，2005年。
- 釋聖嚴，《法鼓山的方向II》，《法鼓全集》8-13，臺北：法鼓文化，2005年。
- 釋聖嚴，〈人間佛教的人間淨土〉，《中華佛學研究》第三期，臺北：中華佛學研究所，1999年3月。



釋聖嚴，《淨土在人間》，臺北：法鼓文化，2003年。

釋聖嚴，《聖嚴法師教淨土法門》，臺北：法鼓文化，2010年。

## 二、當代研究文獻

林其賢，〈聖嚴法師人間淨土思想的實踐與弘揚〉，《聖嚴研究》第一輯，臺北：法鼓文化，2010年，頁153-205。

林其賢，〈聖嚴法師人間淨土思想立場的抉擇〉，《聖嚴研究》第二輯，臺北：法鼓文化，2011年，頁155-200。

陳劍鏗，〈聖嚴法師「建設人間淨土」與「一念心淨」之要義〉，《聖嚴研究》第二輯，臺北：法鼓文化，2011年，頁201-239。

陳劍鏗，《無上方便與現行法樂——彌陀淨土與人間淨土的周邊關係》，臺北：香海文化，2015年。

釋果鏡，〈聖嚴法師淨土思想之研究——以人間淨土為中心〉，《聖嚴研究》第一輯，臺北：法鼓文化，2010年，頁69-114。