

《坐禪三昧經》禪法簡介¹

廖乙璇

華夏科技大學通識教育中心兼任講師

摘要

《坐禪三昧經》乃鳩摩羅什應僧叡問禪之請，於弘始三年（401）所譯。係抄集婆須蜜、僧伽羅叉、漚波崛、僧伽斯那、勒比丘、馬鳴、鳩摩羅陀七家禪法，彙集成經，並於弘始九年（407）重校後始稱完備。七家禪法，除僧伽斯那為大乘禪師，餘六家並為說一切有部之禪師，故《坐禪三昧經》兼有小、大乘禪法。

《坐禪三昧經》今本兩卷，上卷言五門禪法，以問答方式，分五門敘述：以不淨觀、慈悲心、十二因緣、阿那般那（數息）、念佛三昧分別對治婬欲、瞋恚、愚癡、思覺（妄念）、三毒等分。下卷言四禪、四無色定、五通、四念止觀、四法緣十六行相、四善根位、見道十六心、聲聞四果、三種辟支佛及菩薩五門禪法、三法忍。本文題目為「《坐禪三昧經》禪法簡介」，於文中僅簡要說明五門禪法與菩薩念佛三昧、三法忍，餘內容可參文內結構表。

關鍵詞：《坐禪三昧經》、五停心觀、禪法、念佛三昧、三法忍

¹ 感謝評審委員不吝賜教，提供多項修改建議，本文已遵修正。原題目為「《坐禪三昧經》禪法初探」，評審委員依本文內容，建議題目修改為「《坐禪三昧經》禪法簡介」，今依此。下文其他修正之處不再一一說明。

【目次】

壹、前言

貳、《坐禪三昧經》簡介

- 一、譯經因緣
- 二、《坐禪三昧經》經名異稱
- 三、卷數
- 四、禪法來源
- 五、禪法特色

參、《坐禪三昧經》結構表

肆、《坐禪三昧經》卷上禪法舉例——五門禪法

- 一、治貪欲法門
- 二、治瞋恚法門
- 三、治愚癡法門
- 四、治思覺法門
- 五、治等分法門

伍、《坐禪三昧經》卷下禪法舉例——菩薩念佛三昧、三法忍

- 一、菩薩念佛三昧
- 二、三法忍

陸、結語

壹、前言

《坐禪三昧經》係僧叡向鳩摩羅什請教禪法²，鳩摩羅什傳授七家禪法而匯集成書。關於《坐禪三昧經》的禪法，學界多有研究，有研究五門禪法³，有研究「念佛觀」或「念佛三昧」⁴、有研究經中菩薩禪法或大小乘禪法異同⁵、或比較與他經禪法的差異⁶，亦有研究禪法來源、影響及譯經相關問題⁷等各方面，前賢研究成果頗豐。

本文著重於《坐禪三昧經》禪法之簡要介紹，透過卷上、卷下結構表之製作，俾使讀者了解全經大要。此外，《出三藏記集》、《歷代三寶紀》、《開元釋教錄》等經錄，皆云本經有三卷，然今本只見兩卷，其中是否散佚或重新編卷，有待釐清，本文擬以慧琳《一切經音義》對《坐禪三昧經》所釋難字為切入角度，輔以《經律異相》引《坐禪三昧經》之材料，探討其分卷。

今本《坐禪三昧經》分上、下卷，上卷言五門禪法，屬小乘禪，五門即治貪欲法門、治瞋恚法門、治愚癡法門、治思覺法門、治等分法門，分別適合婬欲多者習不淨觀、瞋恚多者習慈心法門、愚癡多者習思惟法門、思覺多者習阿那般那三昧法門、等分及重罪人習念佛三昧；下卷前半仍談小乘禪：從四禪、四無色定、五通、四念止觀、四法緣十六行相、四善根位、見道十六心、聲聞四果，至說明佛未出世時有三種辟支佛為止。後半是菩薩禪法，五門菩薩禪法和上卷順序不同，依序為菩薩念佛三昧、菩薩不淨觀、菩薩慈

² 事見《出三藏記集·關中出禪經序》，引文及說明詳如下文。

³ 注解 3 至 7 關於《坐禪三昧經》之研究舉例，若筆者已閱該文，則臚列篇名，出處詳見篇末參考文獻，未見之論文則詳列出處；同作者若有數篇文章，則首列作者姓名，後依年份依序排列。此類研究如：釋惠敏〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉、楊曾文〈隋唐以前流行的主要禪法〉、蔡宏〈《坐禪三昧經》中五門的思想及意義〉。

⁴ 此類研究如：賴鵬舉〈西北印念佛禪法的形成及其造像〉、釋宗論〈五世紀闍賓諸師所譯禪經中的「念佛觀」——以鳩摩羅什與曇摩密多所譯禪經為主〉。

⁵ 此類研究如：越建東〈鳩摩羅什所傳《坐禪三昧經》菩薩禪法之探討〉，收於《2008年漢學研究國際學術研討會論文集》，國立雲林科技大學漢學資料整理研究所，2008年10月24-25日。

⁶ 此類研究如：釋惠敏〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉、越建東〈《坐禪三昧經》的五門聲聞禪法與《清淨道論》之比較〉。

⁷ 此類研究如：劉貴傑〈僧叡思想研究〉、〈鳩摩羅什思想研究〉、賴鵬舉〈關河的禪法——中國大乘禪法的肇始〉、〈中亞的禪法〉、〈北傳大乘佛教的起點——紀元後西北印以「釋迦佛」為中心的思想、造像與禪法〉、釋道昱〈禪觀法門對南北朝佛教的影響〉。

三昧門、菩薩十二分（並言三十七道品⁸）、菩薩阿那波那；最後再以菩薩見道應行生忍、柔順法忍、無生忍及馬鳴菩薩所造二十偈作結。卷下釋「實相」之說，源於《大智度論》。《坐禪三昧經》以「禪」、「智」二者為融合大小乘之橋樑，全經兼有小、大乘禪⁹。

本文題目定為「《坐禪三昧經》禪法簡介」，擬從三部分介紹《坐禪三昧經》之禪法，先簡述《坐禪三昧經》譯經因緣、經名異稱、卷數、禪法來源、禪法特色，次表列《坐禪三昧經》結構，最後再擇要述其禪法實踐，於上卷擇五門禪法，下卷擇菩薩念佛三昧與三法忍為例。

貳、《坐禪三昧經》簡介

一、譯經因緣

今本《坐禪三昧經》兩卷，鳩摩羅什所譯。係鳩摩羅什應僧叡之請，集七家論師之禪法而成。《出三藏記集·關中出禪經序》僧叡記翻譯此經因緣：

究摩羅法師，以辛丑之年十二月二十日，自姑臧至常（長）安。予即以其月二十六日，從受禪法。既蒙啟授，乃知學有成准，法有成條。《首楞嚴經》云：「人在山中，學道無師，道終不成。」是其事也。尋蒙抄撰眾家禪要，得此三卷。¹⁰

究摩羅即是鳩摩羅什，其於辛丑年¹¹到達長安，僧叡在十二月二十六日，向鳩摩羅什學習禪法。禪法是學佛的基礎，亦是通往涅槃之途徑，雖然中土先後已傳入東漢安世高所譯之《道地經》¹²、大小《十二門經》、大小《安般守意經》等禪經，然無明確之受持方法，習禪者無從遵循。¹³僧叡亦有此困擾，

⁸ 下卷談聲聞四果時，已先提及三十七道品之名及部分內容，至菩薩禪法中的觀十二分時，方有較多說明。

⁹ 大、小乘禪法之分別，可參宗密《禪源諸詮集都序》之說法：「禪則有淺有深，階級殊等。謂帶異計欣上壓下而修者，是外道禪。正信因果亦以欣厭而修者，是凡夫禪。悟我空偏真之理而修者，是小乘禪。悟我法二空所顯真理而修者，是大乘禪。」

¹⁰ 《出三藏記集》，CBETA, T55, no. 2145, p. 65, a22-27。

¹¹ 即後秦姚興弘始三年（401）。

¹² 〔西晉〕竺法護有異譯本之《修行道地經》。

¹³ 《出三藏記集》：「禪法者，向道之初門，泥洹之津徑也。此土先出《修行》、大小《十二門》、大小《安般》，雖是其事，既不根悉，又無受法。學者之戒，蓋闕如也。」（CBETA,

適逢鳩摩羅什到長安，從而抄集眾家禪法精要，而有三卷《坐禪三昧經》。

又〔隋〕費長房《歷代三寶紀》據僧叡《二秦錄》¹⁴及寶唱《錄》¹⁵云此經譯畢時間為「弘始四年正月五日出」¹⁶，自十二月二十六日蒙授，至隔年正月五日譯出，僅只一句，即譯出此經，此經出後，因僧叡害怕當初接受禪法時有疏漏，影響習禪之功效，故於弘始九年（407）重檢本經，改正經文多處錯誤，務求正確、詳備¹⁷。《坐禪三昧經》由弘始三年初譯，至弘始九年方始完備。

《坐禪三昧經》譯出後，又有增補，僧叡〈關中出禪經序〉云：

菩薩習禪法中，後更依《持世經》益《十二因緣》一卷、《要解》二卷，別時撰出。¹⁸

為補充《坐禪三昧經》菩薩禪法之內容，依鳩摩羅什所譯《持世經》，另出一卷《十二因緣》，《出三藏記集》有鳩摩羅什所譯《十二因緣觀經》一卷，惜在僧祐編纂當時已闕，無法斷定是否為僧叡所說的《十二因緣》。《要解》二卷今存，稱《禪法要解》，《坐禪三昧經》校正後稱《禪法要》¹⁹，《禪法要解》則是對本經之解釋，然不似傳統依經逐句注解，而是對《坐禪三昧經》部分禪法或名相之說明²⁰，順序未必依《坐禪三昧經》²¹。

T55, no. 2145, p. 65, a20-22)。

¹⁴ 僧叡《二秦錄》之二秦指前秦、後秦，是費長房編《歷代三寶紀》所參考眾多經錄之一，全名《二秦眾經目錄》，一卷，已佚。

¹⁵ 梁代寶唱所編《眾經目錄》，已佚。

¹⁶ 《歷代三寶紀》，CBETA, T49, no. 2034, p. 78, a1。

¹⁷ 《出三藏記集》，CBETA, T55, no. 2145, p. 65, b18-21。

¹⁸ 《出三藏記集》，CBETA, T55, no. 2145, p. 65, b5-6。

¹⁹ 詳下文「《坐禪三昧經》經名異稱」。

²⁰ 如《禪法要解》卷上有對「訶責其心」、「四禪」做進一步說明；卷下則詳細解說「四無色定」之修習與四無色定之間的差異，此僅舉數例，餘略不論。

²¹ 如《禪法要解》卷上有「一心相」之說明，即見於今本《坐禪三昧經》下卷。

二、《坐禪三昧經》經名異稱

《坐禪三昧經》，亦有《禪經》、《禪法要》、《菩薩禪法經》、《坐禪三昧經問》、《阿蘭若習禪法經》²²等名稱。

《坐禪三昧經》譯出時原名《禪經》，僧叡〈關中出禪經序〉一文可證明。弘始九年校正後稱為《禪法要》²³。僧祐《出三藏記集》卷二〈新集條解異出經錄〉所載《禪經》、《禪法要》下之注解：

《禪經》三卷一名《菩薩禪法經》與《坐禪三昧經問》
《禪法要》三卷弘始九年閏月五日重校正²⁴

《禪經》譯出後，至僧祐著錄時，《菩薩禪法經》、《坐禪三昧經問》二名並行，然《高僧傳》及《出三藏記集》、《歷代三寶紀》、《開元釋教錄》等經錄仍以《禪經》著錄。《阿蘭若習禪法》之名未見於《出三藏記集》，此名較為晚出，見於《歷代三寶紀》、〔隋〕法經《眾經目錄》、〔隋〕彥琮《眾經目錄》，皆云《坐禪三昧經》同本別譯之異名²⁵。

三、卷數

《坐禪三昧經》初譯時為三卷²⁶，《出三藏記集》、《歷代三寶紀》、《開元釋教錄》均記為三卷，今本只有兩卷，經錄均未提及為何卷數有二卷、三卷之差異。若從〔梁〕寶唱等集之《經律異相》及〔唐〕慧琳《一切經音義》之《坐禪三昧經》解釋音義之資料，或可提供另一思考之方向。《經律異相》

²² 《開元釋教錄》卷4：「《坐禪三昧經》三卷（一名《菩薩禪法經》初出或直云《禪經》或云《禪法要》或云《阿蘭若習禪法》三名同是一本，弘始四年正月五日出，至九年閏五月重校正，見二秦、僧祐、寶唱三錄。）」（CBETA, T55, no. 2154, p. 513, a20-21）。

²³ 《高僧傳》鳩摩羅什本傳未說明此一關係，仍將《禪法要》與《禪經》視為二書，參 CBETA, T50, no. 2059, p. 332, b12-18。

²⁴ 《出三藏記集》，CBETA, T55, no. 2145, p. 11, a14-15。

²⁵ 《歷代三寶紀》，CBETA, T49, no. 2034, p. 78, a5。

²⁶ 《出三藏記集》卷2：《禪經》下注解，有「鳩摩羅什出《禪經》四卷」之內容，此疑有誤，因僧叡明確在〈關中出禪經序〉言明《禪經》只有三卷，何來四卷之說？又晉代西域沙門祇多蜜有《禪經》四卷，或誤將二經混淆著錄。（CBETA, T55, no. 2145, p. 14, c10-12）。

於「波羅奈王得辟支佛」²⁷文末註明，出自「《坐禪三昧經》中卷」²⁸，此是《坐禪三昧經》有三卷之證。「波羅奈王得辟支佛」一事，今見《坐禪三昧經》下卷，係說明三種辟支佛所舉之例²⁹。

又〔唐〕慧琳編《一切經音義》為《坐禪三昧經》解釋難詞之音、義，分上、中、下三卷解釋，下表僅列詞語之對照，不另解釋詞義：

表 1：《一切經音義》所釋詞與《坐禪三昧經》對照表

《一切經音義》釋《坐禪三昧經》之詞 ³⁰	二經同卷	二經不同卷 ³¹
蟻蛭、皺眉、眄睞、垢圻、蹴株、鞭笞	上卷	
鹿躄		中卷／上卷
剋勵		中卷／上卷
階梯、駛流、駿足、氣噎、身僂、躓礙、失韉	下卷	

慧琳解釋《坐禪三昧經》共十五個詞彙，和今本對照，上卷最後所釋「鞭笞」見於今本《坐禪三昧經》上卷第四治思覺法門³²。可作為三卷證據者，是中卷「鹿躄」、「剋勵」兩詞，皆見於今本上卷第五治等分法門³³。《一切經音義》所釋下卷最後兩個難詞「躓礙」、「失韉」，見於今本《坐禪三昧經》卷下結尾二十偈³⁴。若以《一切經音義》及《經律異相》所引「波羅奈王得辟支佛」事在《坐禪三昧經》中卷，今在下卷兩項資料推論，可明確知道三卷本和兩卷本之內容應大致相同，差別在於分卷之位置，推測表列如下：

²⁷ 波羅奈王在婢女為其身體塗香時，聽見婢女手臂上的金釧因來回摩擦而叮叮作響，王命令婢女脫去金釧，脫至一個金釧時，寂然無聲，王突然領悟，世間上的煩惱亦同。王獨處靜坐思惟後，成為辟支佛（意譯為緣覺、獨覺）。

²⁸ 《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 145, c9-18。

²⁹ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 281, a14-21。

³⁰ 《一切經音義》，CBETA, T54, no. 2128, p. 795, a2-24。

³¹ 表內資料順序：《一切經音義》／《坐禪三昧經》。

³² 見於解釋滅瞋恚覺之偈頌：「種種鞭笞百千苦。」（CBETA, T15, no. 614, p. 273, b29）

³³ 見於解釋佛之三十二相：「七者伊尼延鹿躄。」（CBETA, T15, no. 614, p. 276, a29）及治等分法門結尾勸勵修行者：「當自勗勉剋勵其心強制伏之。」（CBETA, T15, no. 614, p. 277, a27-28）

³⁴ 見於第 10 偈「如意至湊無躓礙」（CBETA, T15, no. 614, p. 285, c20）、第 17 偈「用功非時失韉法」（CBETA, T15, no. 614, p. 286, a4）。

表 2：古本、今本《坐禪三昧經》分卷對照表

	上卷	中卷	下卷
古本	開卷四十三偈、第一治貪欲法門、第二治瞋恚法門、第三治愚癡法門、第四治思覺法門	第五治等分法門、四禪、四無色定、五通、四念止觀、四法緣十六行相、四善根位、見道十六心、四果、三種辟支佛	菩薩五門禪法、三法忍、二十偈
今本	開卷四十三偈至第五治等分法門	無	四禪、四無色定、五通、四念止觀、四法緣十六行相、四善根位、見道十六心、四果、三種辟支佛、菩薩五門禪法、三法忍、二十偈

由上表可推，古本上、中卷言小乘禪；下卷為菩薩禪，分卷較今本清楚。《坐禪三昧經》自弘始九年（407）重校後，流傳至今，其中《經律異相》成書於梁天監十五年（516），慧琳《一切經音義》成書於唐元和五年（810），這段期間（407~810）《坐禪三昧經》以三卷本行世³⁵，何時、何人將《坐禪三昧經》由三卷合為二卷，筆者未見可資佐證之文獻，僅能提出此一質疑，留待來者。

四、禪法來源

《坐禪三昧經》之禪法來源，見於《出三藏記集·關中出禪經序》：

初四十三偈，是究摩羅羅陀法師所造。後二十偈，是馬鳴菩薩之所造也。其中五門，是婆須蜜、僧伽羅叉、漚波崛、僧伽斯那、勒比丘、馬鳴、羅陀禪要之中，抄集之所出也。六覺中偈，是馬鳴菩薩修習之，

³⁵ 在此時間段內之經錄，如《出三藏記集》、《歷代三寶紀》（成書於 597）、《開元釋教錄》（成書於 730）等，皆著錄三卷。

以釋六覺也。初觀婬、恚、癡相及其三門，皆僧伽羅叉之所撰也。息門六事，諸論師說也。³⁶

僧叡指出《坐禪三昧經》之禪法來自七家，對照今本，僅上卷有明確之禪法來源，下卷並未言明³⁷。七家之名為婆須蜜、僧伽羅叉、漚波崛、僧伽斯那、勒比丘、馬鳴、鳩摩羅陀。數位禪師之名，亦見於《出三藏記集》「薩婆多部記目錄序」³⁸、「長安城內齊公寺薩婆多部佛大跋陀羅師宗相承略傳」³⁹，對照如下：

表 3：《坐禪三昧經》禪法傳承與〈薩婆多部記目錄序〉、〈佛大跋陀羅師宗相承略傳〉對照表

坐禪三昧經	薩婆多部記目錄序	佛大跋陀羅師宗相承略傳
婆須蜜	婆須蜜菩薩第八	婆須蜜菩薩第六
僧伽羅叉	僧伽羅叉菩薩第二十九	×
漚波崛	優婆崛羅漢第五	優婆崛羅漢第四
僧伽斯那	×	×
勒比丘	×	勒比丘羅漢第八
馬鳴	馬鳴菩薩第十一	馬鳴菩薩第九
鳩摩羅陀	鳩摩羅陀羅漢第二	×

由此表可知，《坐禪三昧經》之禪法，絕大部分來自「薩婆多部」⁴⁰，即說一切有部，只有僧伽斯那屬於大乘⁴¹。然各家傳承系統並未統一，說法亦有出入⁴²。僧叡已指明，《坐禪三昧經》乃是抄集各家禪學而成，雖有註明出處，

³⁶ 禪法來源，已整理於上卷結構表，下文不再另行說明。《出三藏記集》，CBETA，T55，no. 2145，p. 65，a20-b6。

³⁷ 然依《坐禪三昧經》所引內文，可知下卷部分內容出自《大智度論》。

³⁸ 《出三藏記集》，CBETA，T55，no. 2145，p. 88，c26-p. 89，c1。

³⁹ 《出三藏記集》，CBETA，T55，no. 2145，p. 89，c2-p. 90，a11。

⁴⁰ 僧祐於〈薩婆多部記目錄序〉言此部之流傳：「大聖遷輝，歲紀綿邈。法僧不墜，其唯律乎。初集律藏，一軌共學。中代異執，五部分分。既分五部，則隨師得傳習，唯薩婆多部偏行齊土。蓋源起天竺，流化屬賓。前聖後賢，重明疊耀，或德昇住地，或道證四果，或顯相標瑞，或晦跡同凡，皆秉持律儀，闡揚法化。」（《出三藏記集》，CBETA，T55，no. 2145，p. 89，a1-6）

⁴¹ 翻譯《百喻經》的印度僧人求那毘地，即是僧伽斯那的弟子。事見《高僧傳》，CBETA，T50，no. 2059，p. 345，a24-b4。

⁴² 比《坐禪三昧經》時代晚的《付法藏因緣傳》及《景德傳燈錄》，有祖師傳承順序與生平事蹟，然此傳承之真實性仍有疑慮，故本文採用較早或與《坐禪三昧經》時代相近之材料。

但這七家傳承各異，兼有小、大乘，對有志於禪道者，未必有利。然鳩摩羅什本就不以禪聞名，故僧叡向其請教，也只能傳授所知眾家禪法，此有其時代考量。

五、禪法特色

《坐禪三昧經》的禪法特色，可從〈關中出禪經序〉略窺其要，而此要點亦是《坐禪三昧經》融合小、大禪法的關鍵，此關鍵的運作，須仰賴「心」的作用：

夫馳心縱想，則情愈滯，而惑愈深；繫意念明，則澄鑒朗照，而造極彌密。心如火水，擁之聚之，則其用彌全；決之散之，則其勢彌薄。⁴³

本段強調「心」的力量強大，選擇收攝或散亂，結果迥異。若任憑心識產生煩惱、妄想，誤將虛幻的事物當成真實的，愈執著，則迷惑愈深；當收攝妄念，一心專注於禪修之法，則心識澄澈如鏡，清楚照見一切。心識亦如水、火，欲收水、火之功效，則需積聚一定的數量；若使之散亂，則功用愈小。當心識專一時：

心力既全，乃能轉昏入明。明雖愈於不明，而明未全也。明全在於忘照，照忘然後無明非明。無明非明，爾乃幾乎息矣。幾乎息矣，慧之功也。故經云：「無禪不智，無智不禪。」然則禪非智不照，照非禪不成。大哉！禪智之業，可不務乎！」⁴⁴

透過禪修，收攝之心識能發揮最大的效用，擺脫世間煩惱，趨向於清澈明淨的境地，然此境地並非終極的目標，若要安住，則需「忘照」，即不只放下所執著的虛幻，也不執著於清澈明淨的境地，此時方近於「息」，此「息」以《坐禪三昧經》所透露的訊息而言，即「諸法實相」⁴⁵，欲見諸法實相，不只是心識的作用，更重要的是禪定過程中所產生的智慧。當小乘禪定結合了大乘義理，使禪不只是禪，有了智慧後，才能使之圓滿，「禪」、「智」二者缺一不

⁴³ 《出三藏記集》，CBETA, T55, no. 2145, p. 65, b6-9。

⁴⁴ 《出三藏記集》，CBETA, T55, no. 2145, p. 65, b13-18。

⁴⁵ 關於《坐禪三昧經》所言之實相，一併於本文「伍」之「三法忍」中說明。

可，此即融合小、大乘禪法之關鍵，亦是《坐禪三昧經》禪法的特色⁴⁶。

參、《坐禪三昧經》結構表

《坐禪三昧經》兩卷內容繁多，為使讀者便於了解，特製六表（表 4 至表 9），說明如下：

- 一、表內所錄之名相術語及原文，皆引自《坐禪三昧經》，表內不再加注。
- 二、表格【】內文字，表《坐禪三昧經》未言名相，以今習用之詞標示。
- 三、各表所列大項分類，皆依原經順序，因經文龐雜，僅能擇要列出。
- 四、表 4 為「《坐禪三昧經》上卷結構」，依〈關中出禪經序〉所云禪法來源與經文對照，卷上五門禪法之內容，參本文「肆」，表內不另隨文附註。
- 五、表 5 為「上卷第四治思覺法門·十六分簡表」，禪法前有數字排序，並與經中所言四念止觀對照，部分內容則隨表注釋。
- 六、表 6 為「《坐禪三昧經》卷下結構表·四禪、四無色定、五通、四念止觀」、表 9 為「《坐禪三昧經》卷下結構表·三種辟支佛、菩薩禪法」，僅列表不另說明，菩薩禪法中的菩薩念佛三昧及三法忍之說明，參本文「伍」。
- 七、表 7 為「《坐禪三昧經》卷下結構表·四法緣十六行相、四善根位」、表 8 為「《坐禪三昧經》卷下結構表·見道十六心、四果」，禪法前有數字排序，餘僅列表不另說明。

⁴⁶ 如：《坐禪三昧經》下卷：「佛弟子中有二種人。一者多好一心求禪定，是人漏道。二者多除愛著好實智慧，是人直趣涅槃入煖法中。」「於諸法中智慧淺入名阿羅漢，中入名辟支佛，深入名佛。」（CBETA, T15, no. 614, p. 279, b21-24、p. 281, a7-8）

表 4：《坐禪三昧經》上卷結構表

《坐禪三昧經》結構及內容大要		禪法來源		
開卷四十三偈	勉人努力向道	究摩羅羅陀		
概論	初學禪者要接受兩個提問	是否持戒	僧伽羅叉	
		貪、瞋、癡三毒偏向何者		
	無法回答則老師要「觀相」，依相而有對治	婬欲相以不淨法門對治		
		瞋恚相以慈心法門對治		
		愚癡相以思惟因緣法門對治		
		多思覺以念息法門對治		
	多等分以念佛法門對治			
五門	第一治貪欲法門（婬欲多人習不淨觀）		婆須蜜、僧伽羅叉	
	第二治瞋恚法門（若瞋恚偏多，當學三種慈心法門）		羅叉、漚波崛、僧伽斯那、勒比丘、馬鳴、羅陀	
	第三治愚癡法門（若愚癡偏多，當學三種思惟法門）		羅叉、漚波崛、僧伽斯那、勒比丘、馬鳴、羅陀	
	第四治思覺法門（若思覺偏多，當習阿那般那三昧法門）	六種門（粗思覺、細思覺）		六思覺文中之偈頌是馬鳴菩薩對六思覺的解釋
		息門六事（數、隨、止、觀、轉觀、清淨）		婆須蜜、僧伽羅叉、漚波崛、僧伽斯那、勒比丘、馬鳴、羅陀
		十六分（見下頁表 5）		婆須蜜、僧伽羅叉、漚波崛、僧伽斯那、勒比丘、馬鳴、羅陀
第五治等分法門（治等分行，及重罪人求索佛，如是人等當教一心念佛三昧）		羅叉、漚波崛、僧伽斯那、勒比丘、馬鳴、羅陀		

表 5：上卷第四治思覺法門·十六分⁴⁷簡表

分 類		原文節錄
身念止	只有法念止 有命名 ⁴⁸	1 一心念息入出若長
		2 (一心念息入出) 若短
		3 念諸息遍身，亦念息出入
		4 知息遍諸身，除諸身行，亦念入出息
		5 初學息時，若身懈怠、睡眠體重，悉除棄之 身輕柔軟，隨禪定心受喜，亦念息入出。
6 (心) 受喜，亦念息入出 ⁵⁰		
7 愛樂，亦念息入出		
8 受諸心行，亦念息入出		
9 心作喜時，亦念息入出		
10 心作攝時，亦念息入出		
11 心作解脫時，亦念息入出		
法念止	隨無常觀	12 觀無常，亦念息入出
	出散觀	13 觀有為法出散，亦念息入出
	隨離欲觀	14 觀離欲結，亦念息入出
	隨盡觀	15 觀盡，亦念息入出
	隨法意止觀	16 觀棄捨，亦念息入出

⁴⁷ 十六分是數息觀中，十六種觀呼吸的方法，又稱十六特勝、十六勝行，經論中的譯法及內容略有不同，本文僅介紹《坐禪三昧經》，不與其他經論作比較。表內十六分依經文結構及「念息入出」之關鍵字而列。

⁴⁸ 十六分中，屬於法念止的諸種觀法，在經文描述後，均為觀法命名，身念止及痛心念止只列出念出入息的內容，而未針對內容給予命名。

⁴⁹ 《坐禪三昧經》上卷，將四念處稱為「身念止」、「痛心念止」、「法念止」，在經文敘述中，有將「痛心止」(今習稱「受」)、「心念止」合併，或只稱「痛心止」，下卷則又將身、痛、心、念分開，體例略有不同。製表時，仍依《坐禪三昧經》之名稱：「復次初觀身念止分。漸漸一切身念止。次行痛心念止。是中非清淨無漏道遠故今法念止中，觀十六行念入出息。得煖法、頂法、忍法、世間第一法。苦法忍乃至無學盡智。是名清淨。」

⁵⁰ 身念止及痛心念止皆有「心受喜，亦念息入出」，依上下經文之文意，二者之差異在於對實相的認識與否：身念止的受喜是初學階段，著重於觀身體喜的感受，還未認識實相，痛心念止的「心受喜」則已認識實相，觀的是「心之喜」。

表 6：《坐禪三昧經》卷下結構表·四禪、四無色定、五通、四念止觀

分類		原文節錄
四禪	初禪	1 初禪滅斷欲火 2 初禪使心不散亂 3 思惟初禪功德，得一心相 4 覺、觀二者亂禪定心，無覺、觀之煩惱能生清淨定 5 破瞋毒、悲心憐愍眾生之苦，得慈心三昧
	二禪	1 心觀以喜為患 2 離喜得聖賢所說樂，一心諦知念護，可入三禪 3 破瞋毒、悲心憐愍眾生之苦，得慈心三昧
	三禪	1 已棄喜 2 以樂為患
	四禪	1 棄憂喜，除苦樂意，護念清淨，可入四禪 2 不苦不樂，護清淨一念心
【四無色定】	空處	漸觀空處破內、外色想，滅有對想，不念種種色想。觀無量空處，常觀色過，念空處定上妙功德，習念是法，逮得空處
	識處	念無量識處觀空處過，念無量識處功德，習念是法，逮得識處
	無所有處	念無所有處觀識處過，念無所有處功德，習念是法，便得無所有處。
	非有想非無想處	念非有想非無想處，若一切想其患甚多，若病、若瘡若無想是愚癡處，是故非有想非無想，是第一安隱善處。觀無所有處過，念非有想非無想功德，習念是法，便得非有想非無想處。
五通		1 身能飛行，變化自在（觀身空界） 2 能變化諸物（觀四大，不含地大）
四念止觀	身念止	觀身之種種苦，皆因緣所生，無常而有苦、惱，觀身不淨
	痛念止	觀愛、樂、痛諸受是苦，樂是大苦中的小苦，樂失亦苦
	心念止	觀心無常從因緣生，觀知心空
	法念止	觀法無我，無我則無常、身痛心法不可得，諸法皆空

表 7：《坐禪三昧經》卷下結構表・四法緣十六行相、四善根位

分類		原文節錄
四法緣 十六行相	觀苦四種	1 因緣生故 無常 2 身心惱故 苦 3 無一可得故 空 、 4 無作無受故 無我
	觀習四種	5 煩惱有漏業和合故 集 6 相似果生故 因 7 是中得一切行故 生 8 非相似果相續故 緣
	觀盡四種	9 一切煩惱覆故 閉 10 除煩惱火故 滅 11 一切法中第一故 妙 12 世間過去故 出
	觀道四種	13 能到涅槃故 道 14 不顛倒故 正 15 一切聖人去處故 跡 16 得脫世愁惱故 離
【四善根位】	煖法	如是觀者得無漏相似法，名為煖法。
	頂法	增進轉上更名頂法，如乳變為酪，是人觀法實相。我當得苦脫，心愛是法，是為真法，能除種種苦患及老病死
	忍善根【忍法】	復次未斷諸結使，未得無漏無量慧心，以是故名少。復次勤精進，一心入涅槃道中，更了了觀五陰、四諦十六行，是時心不縮、不悔、不退，愛樂入忍，是名忍善根
	世間第一法	是人多增進一心極厭世界行，欲了了四諦相作證、趣涅槃，如是一心中是名世間第一法

表 8：《坐禪三昧經》卷下結構表·見道十六心、四果

分 類		原文節錄	
見道十六心 【八忍、八智】	苦	1 苦法忍	觀一諦苦法忍共緣故？何以故？觀欲界五受陰無常、苦、空、無我，是中心忍入慧，亦是相應心心數法，是名苦法忍
		2 苦法智	次第生苦法智。苦法忍斷結使，苦法智作證。譬如一人刈，一人束；亦如利刀斫竹，得風即偃，忍智功夫故。是事得辦欲界繫見苦斷十結得得，爾時異等智得無漏智，未得無漏慧，得是時成就一智
		3 苦比忍	苦比忍、苦比智斷十八結
		4 苦比智	
	習	5 習法忍	習法忍、習法智斷欲界繫七結
		6 習法智	
		7 習比忍	習比忍、習比智斷色、無色界繫十三結
		8 習比智	
	盡	9 盡法忍	盡法忍、盡法智斷欲界繫七結
		10 盡法智	
		11 盡比忍	盡比忍、盡比智斷色、無色界繫十二結
		12 盡比智	
	道	13 道法忍	道法忍、道法智斷欲界繫八結
		14 道法智	
		15 道比忍	道比忍、道比智斷色、無色界繫十四結
		16 道比智	
四果	須陀般那 【須陀洹】	先未斷結得十六心，名須陀般那 先未離欲斷八十八結故，名須陀般那 無漏果善根得，得故名須陀般那	
	息忌陀伽迷 【斯陀含】	若先斷六品結得十六心，名息忌陀伽迷	
	阿那伽迷 ⁵¹ 【阿那含】	若先斷九品結得十六心，名阿那伽迷	
	阿羅漢 ⁵²	第九解脫道盡智修一切善根，是名阿羅漢果	

⁵¹ 《坐禪三昧經》有九種阿那伽迷，實際卻有十項：1、今世必入涅槃阿那伽迷，2、中陰入涅槃阿那伽迷，3、生已入涅槃阿那伽迷，4、慙求入涅槃阿那伽迷，5、不慙求入涅槃阿那伽迷，6、上行入涅槃阿那伽迷，7、至阿迦尼吒入涅槃阿那伽迷，8、到無色定入涅槃阿那伽迷，9、身證阿那伽迷，10、行向阿羅漢阿那伽迷。

⁵² 《坐禪三昧經》有九種阿羅漢：1、行五種法退是名**退法**，2、利智利進行五種法不退，是

表 9：《坐禪三昧經》卷下結構表・三種辟支佛、菩薩禪法

分 類	原文節錄	
三種 辟支佛	上辟支佛	有人求佛道，智力進力少以因緣退，是時佛不出世，無佛法亦無弟子，而善根行熟作辟支佛。有相好若少若多，厭世出家得道，是名上辟支佛。
	中辟支佛	有人願作辟支佛。種辟支佛善根時，無佛法善根熟，爾時厭世出家得道名辟支佛，是名中辟支佛。」 波羅奈國王
	下辟支佛	下者本得須陀般那若息忌陀伽迷，是須陀般那於第七世生人中。是時無佛法不得作弟子。復不應八世生，是時作辟支佛。若息忌陀伽迷二世生，是時無佛法不得作弟子，復不應三世生，是時作辟支佛。
菩薩 五門禪法	菩薩念佛三昧	見伍、《坐禪三昧經》卷下禪法舉例
	菩薩不淨觀	觀不淨，智從因緣生。如我法者，當求實相。云何厭患身中不淨而取涅槃？當如大象度駛流水，窮盡源底。得實法相，滅入涅槃。豈可如獼猴、諸兔，畏怖駛流，趣自度身。我今當學如菩薩法，行不淨觀，除却婬欲，廣化眾生令離欲患。
	菩薩慈三昧門	持心目觀一切眾生，悉見了了，皆在目前。若得一心，當發願言：「我以涅槃實清淨法，度脫眾生使得實樂。」行慈三昧，心如此者，是菩薩道。住慈三昧以觀諸法實相，清淨不壞不動，願令眾生得此法利。」
	菩薩觀十二分	當觀十二分，破二種癡。內破身癡，外破眾生癡。思惟念言：「我及眾生俱在厄難，常生、常老、常病、常死、常滅、常出，眾生可憐不知出道從何得脫，一心思惟。生老病死從因緣生，當復思惟何因緣生……

名不退法，3、濡智濡進利厭思惟自殺身，是名死法，4、濡智大進自護身，是名守法，5、中智中進不增不減處中而住，是名住法，6、少利智勲精進能得不壞心解脫，是名必知法，7、利智大進初得不壞心解脫，是名不壞法，8、不能入諸禪未到地中諸漏盡，是名慧解脫，9、得諸禪亦得滅禪諸漏盡，是名共解脫。

	菩薩阿那波那	若菩薩心多思覺，常念阿那波那。入時、出時數一乃至十，一一心不令馳散，菩薩從此門得一心除五蓋欲行。
欲見道應行三種忍	法生忍	見伍、《坐禪三昧經》卷下禪法舉例
	柔順法忍	
	無生法忍	
二十偈	馬鳴菩薩造	

肆、《坐禪三昧經》卷上禪法舉例——五門禪法

《坐禪三昧經》卷上闡述五門禪法之內容，篇幅多寡不等。而五門禪法的實踐者，依照修行時間長短、程度的不同，皆可分為初習行、已習行及久習行三種。若照引經文，份量過多，此僅作簡表對照，部分說明請參下文。

表 10：五門禪法·三種習行修行方法

《坐禪三昧經》五門禪法	和五停心觀名稱對照	初習行	已習行	久習行
治貪欲法門	不淨觀	作破皮想。除却不淨當觀赤骨人。	想却皮肉。盡觀頭骨	身中一寸心却皮肉。繫意五處。頂額眉間鼻端心處。如是五處住意觀骨不令外念。
治瞋恚法門	慈悲觀	慈及親愛	慈及中人	慈及怨憎、十方眾生、得慈心三昧
治愚癡法門	緣起觀	生緣老死、無明緣行	行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、	無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、

			取緣有	愛緣取、 取緣有、 生緣老死
治思覺法門	數息觀	一心念數入息 出息。若長若 短數一至十	數一至十隨息 入出。念與息 俱止心一處	數隨止觀轉觀 清淨
治等分法門	念佛觀 ⁵³	從觀佛像相好 入手，心不散 亂，是時便得 心眼見佛像相 光明	見佛三十二 相、八十小 相、見佛色身	見一佛作十方 佛，十方佛復 作一佛、心不 馳散、成念佛 三昧

以下則分述五門禪法之內容：

一、治貪欲法門

《坐禪三昧經》所言治貪欲法門，著重在婬欲方面，且以觀身之種種不淨來對治此貪欲。除了三十六種不淨外，經中針對婬人對身體不同部位之執著，以六種不淨觀來對治⁵⁴：

表 11：依執著部位對治之不淨觀法

執著部位	對治不淨之觀法
好色	1 青瘀觀法
端正	2 臃脹身散觀法
儀容	3 新死血流塗骨觀法
音聲	4 咽塞命斷觀法
細滑	5 骨見 6 乾枯病觀法
眾生	六種觀 (1-6)
愛著	一切遍觀

由上述觀法來看，可知相應的對治法，乃以執著的程度而區分，由「好色」

⁵³ 治等分法門三種習行內容，請參下文，本表「初習行」乃概括說明文之文字。

⁵⁴ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 271, c12-20。

至「細滑」皆屬對個人身體外貌之執著，範圍較小；「眾生」、「愛著」兩種則擴及對眾生、對一切事物之愛著，故須將不淨觀從個人推及法界，此即一切遍觀。在經過初習行、已習行、久習行三階段的不淨觀後，最後若能久住不淨觀禪法中，在禪定中即可得三相：

身體和悅，柔軟輕便，白骨流光，猶如白珂，心得靜住，是為觀淨。是時便得色界中心，是名初學禪法得色界心。心應禪法即是色界法。心得此法身在欲界，四大極大，柔軟快樂。色澤淨潔，光潤和悅，謂悅樂。二者，向者骨觀白骨相中，光明遍照淨白色。三者，心住一處，是名淨觀，除肉觀骨故名淨觀。如上三相皆自知之，他所不見。⁵⁵

因修習不淨觀有成，故呈現的三相皆是淨觀，與不淨觀相應。第一相是：身體柔軟、心情喜悅且白骨散發似玉石般的光澤；第二相是先前所觀骨相，遍照淨白光明；第三相是心能專注一處，已能看透表層之肉身，而直觀內在之骨。於定中得此三相，已能放下執著，故所有不淨皆轉為淨、白、光明，且三者只有修習者自知，旁人無法見到。

二、治瞋恚法門

第二治瞋恚法門，有三個修習慈心的階段，慈愛的對象由至親好友至普通人再至厭惡、仇恨之人，最後遍及法界眾生。此法門之論述，著重為修習慈心法門者，解答疑惑，即：為什麼要讓討厭的人也得到快樂？論師不只回答原因，還一一剖析心理建設的步驟：

問曰：「親愛中人，願令得樂。怨憎惡人，云何憐愍，復願與樂？」

答曰：「應與彼樂，所以者何？其人更有種種好、清淨法因，我今云何豈可以一怨故而沒其善？復次思惟：是人過去世時，或是我親善，豈以今瞋更生怨惡？我當忍彼，是我善利，又念行法仁德含弘慈力無量，此不可失。復思惟言：若無怨憎，何因生忍？生忍由怨，怨則我之親善。復次瞋報最重眾惡，中上無有過是，以瞋加物，其毒難制。雖欲燒他，實是自害。復自念言：外被法服，內習忍行，是謂沙門，豈可惡聲縱此，變色慙心。復次五受陰者，眾苦林藪，受惡之的。苦

⁵⁵ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 272, a21-28。

惱惡來，何由可免。如刺刺身苦刺無量，眾怨甚多，不可得除，當自守護，著忍革屣。⁵⁶

藉由以上六個步驟，以培養慈心，即：

- 1、每個人都具有清淨的法因，且有種種優點，切莫不可因一己的瞋怨，而抹煞其善。
- 2、從過去世而言，其人亦可能曾為我的親人或善知識，今生怎可對他產生瞋惡之心，若他對我不善，我應該要體會其中深意，這也是一種學習的機會，故對我而言，亦可獲得善利。
- 3、如果沒有怨憎，怎會有相對應的忍產生？當我理解為何要對怨我者和善時，自然能做到對他親善。
- 4、從瞋而產生的業報是最重的，當我以為瞋怨別人時，其實自身反受其害。
- 5、既已出家，就要修習、體會忍的涵義，怎可放任自己產生瞋恨，而有礙向道之心？
- 6、人身處眾苦之所，痛苦、煩惱、怨恨太多，須以「忍」行走於其世，方能不受苦惱影響，而得到保護。

故培養慈悲心，是利己利人之事，此是去除瞋恚的法門。

三、治愚癡法門

治愚癡法門，是以觀十二因緣來對治。十二因緣即十二種因緣生起的條件，分別是：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。前者是後者生起之因：前者產生，後者必相應而生；前者消失，後者亦不存在。既然十二因緣生是煩惱的來源，滅則能滅除苦惱，只要斷除源頭的「無明」，煩惱便不復存在。

治愚癡法門篇幅不若菩薩觀十二分的內容多，經文著重於解答修習者何謂「無明」的疑惑：

⁵⁶ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 272, b17-30。

問曰：「一切智人是有明，一切餘人是無明，是中云何無明？」

答曰：「無明名一切不知，此中無明能造後世有。有者無，無者有，棄諸善，取諸惡，破實相，著虛妄。」

此無明與有明對舉，「有明」、「無明」所指內容，可由「無明名一切不知」推知，先表列如下，再說明之。

表 12：「有明」、「無明」比較

	有明	無明
具備對象	智人	餘人
必備條件	一切知（智）	一切不知（智）
具體內容	不造「有」，故： 1 棄惡取善 2 不著虛妄，了實相	造後世「有」，故： 1 棄諸善，取諸惡 2 破實相，著虛妄

有明是智人所具備的能力，其餘眾生皆是無明。無明能造「有」，此「有」將取惡棄善，使眾生看不清諸法的實相面貌，當眾生執著於此「有」所產生的「虛妄現象」，將因緣和合所生的事物，誤為真實，由此衍生各種罪業，而無法達到智人的境界。智人則已破除無明，了見實相。實相是龍樹所強調的，鳩摩羅什繼承此觀點，故「智人」身分，已由小乘的阿羅漢轉向佛。此可由《大智度論》「佛為一切智人」⁵⁷證明。正因為「無明」所生禍害甚大，治愚癡法門由源頭破除，行、識至老死在經文中便毋需說明。

四、治思覺法門

思覺指煩惱、妄念。以「阿那般那」⁵⁸對治思覺多者。阿那般那即「數息觀」。若欲入正道，要除三種粗思覺、三種細思覺：

問曰：云何為麤（粗）病，云何為細病？

答曰：「欲、瞋、惱覺是三名麤病。親里、國土及不死覺是三名細病。除此覺已，得一切清淨法。⁵⁹

⁵⁷ 《大智度論》卷 2〈1 序品〉，CBETA, T25, no. 1509, p. 75, a20-29。

⁵⁸ 阿那般那（ana-apana），又譯為阿那波那、安般、阿那阿波那。

粗病是顯而易辨的煩惱，細病則是細微難測的煩惱。惟有去除六覺後，「當得一切清淨法」。如何能去除六種思覺？經文用四段偈頌及兩段文字說明，文長不錄⁶⁰，茲簡要歸納如下：

- 1、以「正觀」去除欲覺，但「正觀」並不能根除欲覺，解脫之道才是去除欲覺的根本。「正觀」知種種苦惱與樂並存，其餘五覺所提到的正觀皆同，不另贅述。
- 2、要以慈悲去除瞋恚覺，心常念、常行善法，且要察覺到若持戒而起瞋恚，乃是自毀破法。
- 3、眾生的煩惱皆來自種種苦，而眾生興起煩惱是可寬恕的，因為眾生不明白業因，而出家人若懷瞋恚、嫉妒心，則此惡較眾生為深，故須持戒、習禪，去除諸惱。
- 4、若欲去除親里覺，則思惟過去、現在、未來親者非親，親人全由因緣和合而生，因緣滅則散。
- 5、國土不論好壞，與一切眾生一樣，皆有身苦、心苦，故亦不須執著。
- 6、不論身分地位為何、壽命長短，死亡皆為必經階段，唯有在世時，精進求道，方得解脫。

所以為了去除上述諸覺，當學「阿那般那」以斷六種思覺。此法門強調，不以其他觀法調伏六種思覺，是因：

餘觀法寬難失故，數息法急易轉故。譬如放牛，以牛難失，故守之少事。如放獼猴易失，故守之多事。此亦如是。數息心數不得少時他念，少時他念則失數。以是故初斷思覺應數息，已得數法，當行隨法斷諸思覺。⁶¹

數息觀容易入門，收效較速。就像放牛，不用擔心牛會走失，所以花費的心力較少；若是放牧獼猴，則時時刻刻都要注意，因為他們較靈活，看管不易，要思考的事變多，自然無法專心一意，故從數息斷思覺，就是要降低觀法中，

⁵⁹ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 273, b2-4。

⁶⁰ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 273, b4-p. 274, c19。

⁶¹ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 275, a2-7。

其他容易分心之事，當數息法掌握得當後，亦要了解佛法義理，並運用此理再斷其餘思覺。而此佛法義理，依《坐禪三昧經》融合小、大乘之觀點，是以了知諸法實相為目標。

五、治等分法門

第五治等分法門，首先要明白「等分」的涵義，方能得知其對治的對象為何。《坐禪三昧經》中沒有明確定義「等分」之義，故須藉助其他佛經來了解，如：〔東晉〕佛馱跋陀羅所譯《大方廣佛華嚴經》卷十〈明法品〉：

佛子！云何菩薩摩訶薩隨其所應而化眾生？此菩薩知諸眾生所宜方便；知諸眾生種種因緣；知諸眾生心心所念；知心念已，教對治法：貪欲多者，教不淨觀；瞋恚多者，教大慈觀；愚癡多者，教令分別一切諸法；三毒等分，教以具足勝智法門。⁶²

又〔唐〕般若譯《大乘本生心地觀經》卷七〈波羅蜜多品〉：

善男子！此如是等波羅蜜多，以何義故，說為八萬四千差別？汝等當知！為多貪者，分別演說二千一百波羅蜜多；為多瞋者，分別演說二千一百波羅蜜多；為多癡者，分別演說二千一百波羅蜜多；為等分者，分別演說二千一百波羅蜜多。⁶³

其「等分」皆置於貪、瞋、癡之後敘述，與本文結構相同，且《華嚴經》更明確指出「三毒等分」，故第五治等分法門，即在對治貪、瞋、癡三毒兼具的眾生。

對治三毒等分、欲修行的眾生，要教他們一心念佛，而此念佛三昧有三個進程，經中以初習行、已習行、久習行來說明：

⁶² 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T09, no. 278, p. 460, c5-11。

⁶³ 《大乘本生心地觀經》，CBETA, T03, no. 159, p. 323, c6-12。

若初習行人，將至佛像所，或教令自往諦觀佛像相好，相相明了，一心取持，還至靜處，心眼觀佛像，令意不轉，繫念在像，不令他念。他念攝之，令常在像。⁶⁴

初始學習念佛三昧法門的行者，第一要先仔細觀察佛像莊嚴的法相⁶⁵，即使離開佛像回到靜坐之處，也能以心眼清楚看見法相，接著專意於法相上，沒有其他的雜念，若有雜念，則要收攝，使心念常觀法相。然心念紛雜時，又該如何收攝？

若心不住，師當教言：汝當責心，由汝受罪不可稱計。無際生死、種種苦惱，無不更受；若在地獄，吞飲洋銅、食燒鐵丸；若在畜生，食糞噉草；若在餓鬼，受飢餓苦；若在人中，貧窮困厄；若在天上，失欲憂惱常隨汝，故令我受此種種身惱、心惱、無量苦惱，今當制汝。汝當隨我，我今繫汝一處，我終不復為汝所困，更受苦毒也。汝常困我，我今要當以事困汝，如是不已，心不散亂，是時便得心眼見佛像相光明，如眼所見，無有異也。如是心住，是名初習行者思惟。⁶⁶

當行者心念散亂，無法專注在佛像上時，老師教導弟子，要責備「心」，因為此「心」而受各種苦惱，其苦就像輪迴於地獄、畜生、餓鬼、人、天各道中，各受其苦一樣。今要制服散亂之心，使之專意於觀佛之像，「我」便可不受「汝」（即煩惱）之困。當心眼能見佛相之光明、專注於觀佛像上，就進入已習行：

是時當更念言：是誰像相？則是過去釋迦牟尼佛像相。如我今見佛形像，像亦不來，我亦不往。如是心想見過去佛，初降神時，震動天地，有三十二相大人相。……復次八十種小相。……光明徹照無量世界，初生行七步，發口演要言。出家勤苦行，菩提樹下降伏魔軍。後夜初明成等正覺，光相分明，遠照十方，靡不周遍。諸天空中，弦歌供養，散華雨香。一切眾生成敬無量，獨步三界，還顧轉身，如象王迴。觀視道樹，初轉法輪。天人得悟，以道自證，得至涅槃。佛身如是，感發無量。專心念佛，不令外念。外念諸緣，攝之令還。

⁶⁴ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 276, a9-13。

⁶⁵ 似今所稱之「觀像念佛」。

⁶⁶ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 276, a13-23。

初習行是觀佛像相好，已習行則要觀想見佛之生身、法身，久習行則要觀佛身⁶⁷。生身在《坐禪三昧經》中亦稱色身。已習行所要觀的生身有兩種：其一是佛之三十二相、八十小相；其二是觀佛在世時諸行，即觀佛從初生七步成言、出家苦行、菩提樹下伏魔、證悟、轉法輪至涅槃的過程。兩種思惟重點在「像亦不來，我亦不住」，即不能執著所觀想之生身。專心憶念，無使心散亂，至心念不亂時，便得見諸佛：

如是不亂，是時便得見一佛、二佛乃至十方無量世界諸佛色身。以心想故，皆得見之。既得見佛，又聞說法言。或自請問、佛為說法，解諸疑網。既得佛念，當復念佛功德法身，無量大慧，無崖底智，不可計德。⁶⁸

行者見諸佛，還能向佛請疑，或請佛說法，此時還要憶念佛具足功德之法身。到了久習行時，不只能見十方諸佛，亦能見諸佛之變化：

爾時復念二佛神德，三四五佛乃至無量盡虛空界，皆悉如是。復還見一佛，能見一佛作十方佛，能見十方佛作一佛；能令一色作金、銀、水精、毘琉璃色，隨人意樂，悉令見之。爾時惟觀二事：虛空佛身及佛功德，更無異念。心得自在，意不馳散，是時得成念佛三昧。⁶⁹

已習行所見諸佛有一、二、三至無量諸佛，至久習行，能見一佛即是十方諸佛，十方諸佛亦是一佛，此時只有憶念二事，即：虛空佛身及佛的功德，心得自在，意念專一，此時便修成念佛三昧。

伍、《坐禪三昧經》卷下禪法舉例 ——菩薩念佛三昧、三法忍

下卷菩薩禪法有兩部分：一是五門禪法，依序為菩薩念佛三昧、菩薩不淨觀、菩薩慈三昧門、菩薩十二分、菩薩阿那波那；二是菩薩見道應行法生忍、柔順法忍、無生忍，下舉例說明。

⁶⁷ 大乘佛教繼承說一切有部法身的說法，進一步發展出佛身有三身：法身、報身、應身之說。若與《坐禪三昧經》名稱對照，分別為佛身、法身、生身。此亦展現《坐禪三昧經》融合小、大乘禪之特色。

⁶⁸ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 277, a3-8。

⁶⁹ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 277, a21-26。

一、菩薩念佛三昧

《坐禪三昧經》上下卷皆言念佛三昧，上卷念佛三昧是以個人觀想為主，下卷除觀想外，還納入能為眾生作些什麼，可謂上卷念佛三昧之進階，亦是《坐禪三昧經》小、大乘融合的典範。

菩薩念佛三昧的行法，亦有初習行、已習行、久習行，行法和上卷念佛三昧大致相同，此不再贅述。得菩薩念佛三昧之菩薩，先除無量劫罪，重罪輕，輕罪滅，再念佛之無量功德後必須發願，不管過去所做功德多少，只求能持佛道，進而將焦點放在眾生身上，此即與上卷念佛三昧不同之處：

作是念已，自發願言：我何時當得佛身，佛功德巍巍如是。復作大誓，過去一切福、現在一切福，盡持求佛道，不用餘報。復作是念：一切眾生甚可憐愍，諸佛身功德，巍巍如是。眾生云何更求餘業而不求佛？譬如貴家盲子，墮大深坑，飢窮困苦，食糞食泥，父甚愍之，為求方便，拯之於深坑，食之以上饌。行者念言：佛二種身，功德、甘露如是。而諸眾生墮生死深坑，食諸不淨，以大悲心，我當拯濟一切眾生，令得佛道，度生死岸。以佛種種功德法味，悉令飽滿。一切佛法，願悉得之。聞誦持問、觀行得果為作階梯。立大要誓，被三願鎧：外破魔眾、內擊結賊、直入不迴，如是三願，比無量諸願，願皆住之。為度眾生得佛道故，如是念，如是願，是為菩薩念佛三昧。⁷⁰

菩薩念佛三昧發願之內容，歸納如下：

- 1、佛之功德如高山巍峨，菩薩要念此並發願成佛。
- 2、菩薩要立誓將過去、現在之福報，迴向佛道。
- 3、與佛之功德相較，眾生深受諸苦，故菩薩要憐憫眾生。
- 4、眾生為何造業而無法上求佛道？因為眾生不懂得如何求佛道，就好像一個身分顯貴的盲人，墮入深坑，遭遇各種困苦，而佛似其父母，能拯救使其離苦到達彼岸。
- 5、菩薩以大悲心度眾生：

⁷⁰ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 281, b10-25。

- (1) 以大悲心濟助一切眾生，以佛法使眾生永離生死苦惱。
- (2) 以佛之功德、法味，使眾生領略佛法之妙。
- (3) 令眾生習諸佛法，而成就佛道的階梯是聞法、誦經、持法、問法等修行方法。

6、菩薩最後要發三大願：

- (1) 外破魔眾：外破種種障礙。
- (2) 內擊結賊：內除諸種煩惱。
- (3) 直入不迴：修行佛道，永不退轉。

菩薩為度眾生，並發以上諸願，菩薩念佛三昧方為圓滿。

二、三法忍

菩薩見道應要修習三法忍。「見道」指修行的階位，以見道為分界，未見道者為凡夫，入見道後稱為聖者。《大智度論》明確指出菩薩求佛道，須行生忍、法忍⁷¹；《坐禪三昧經》則將法忍再細分為柔順法忍、無生法忍，欲得「菩薩禪法中初門」，須依次修習生忍、柔順法忍、無生法忍三者：

(一) 生忍

生忍的核心是慈悲，非徒具形式的忍辱而已，《坐禪三昧經》云：

云何生忍？一切眾生或罵或打或殺，種種惡事，心不動轉，不瞋不恚。不唯忍之，而更慈悲。此諸眾生，求諸好事，願一切得，心不捨放。是時漸得解諸法實相。如氣熏著，譬如慈母愛其赤子，乳哺養育，種種不淨，不以為惡。倍加憐念，欲令得樂，行者如是。一切眾生作種種惡，淨不淨行，心不增惡，不退不轉。復次十方無量眾生，我一人應當悉度，使得佛道。心忍不退，不悔不却、不懈不厭、不畏不難。是生忍中，一心繫念。三種思惟，不令外念。外念諸緣攝之令還，是名生忍。⁷²

由經文可知修習生忍的菩薩，須注意兩項要點：

⁷¹ 《大智度論》卷 29〈1 序品〉，CBETA, T25, no. 1509, p. 276, a7-12。

⁷² 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 285, a10-21。

- 1、以慈悲對待眾生，心不因諸惡事而退轉：因菩薩具有慈悲心，故面對眾生加諸身上的種種惡事，心不受外境影響，無煩惱亦不生瞋怨恚怒。此時修習生忍的菩薩已漸漸了解諸法的實相，以慈悲教化眾生，如同父母不會嫌棄子女之不淨（指眾生之煩惱、惡業等），而加倍憐惜，使之由惡轉善。
- 2、應度十方無量眾生，使之得佛道，心不退轉：菩薩修習生忍時，具有度十方眾生成道之心，期間需一心繫念三者：即不後悔、不退卻；不懈怠、不厭離；不畏懼、不畏難。

若具備慈悲度眾之心，初識諸法實相，並一心繫念眾生，即是生忍。生忍修習有成，即進入柔順法忍之修行，此時實相的認識程度，是習成柔順法忍的關鍵。

（二）柔順法忍

柔順法忍的先決條件是已得生忍之功德，亦知功德無常。此時就要厭棄無常，而求常福及為眾生求常住法，而常福、常住法則立基於「實相」之上，經云：

云何柔順法忍？菩薩既得生忍功德無量，知是功德福報無常，是時厭無常，自求常福。亦為眾生求常住法。一切諸法、色無色法；可見、不可見法；有對、無對法；有漏、無漏、有為、無為上中下法，求其實相。⁷³

《坐禪三昧經》的實相概念，源自龍樹《大智度論》，《大智度論》是對《摩訶般若波羅蜜經》的解釋。《大智度論》譯於弘始七年（405），較《坐禪三昧經》晚，故經中不言《大智度論》，而稱《摩訶衍論》。實相的內容為何？據下兩段《坐禪三昧經》引文：

摩訶衍中諸法實相，實相不可破、無有作者。若可破、可作，此非摩訶衍。⁷⁴

⁷³ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 285, a21-25。

⁷⁴ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 284, a6-8。

又柔順法忍「求其實相」後解釋：

實相云何？非有常、非無常；非樂、非不樂；非空、非不空；非有神、非無神。何以故非有常？因緣生故、先無今有故、已有還無故，是故非有常。云何非無常？業報不失故、受外塵故、因緣增長故，非無常。云何非樂？新苦中生樂想故、一切無常性故、緣欲生故，是故非樂。云何非不樂？樂有受故、欲染生故、求樂不惜身故。是非不樂，云何非空？內外入各各受、了了故，有罪福報故、一切眾生信故，是故非空。云何非不空？和合等實故、分別求不可得故、心力轉故，是故非不空。云何非有神？不自在故、第七識界不可得故、神相不可得故，是故非有神。云何非無神？有後世故、得解脫故、各各我心生不計餘處故，是故非無神。如是不生不滅，不不生、不不滅，非有非無，不受不著。言說悉滅，心行處斷，如涅槃性，是法實相。⁷⁵

諸法實相的特徵是「不可破」、「無有作」，為使修行者易於瞭解，經文從「常」、「樂」、「空」、「神」非有、非無四組相對概念，傳達不執著有，也不執著無的「空」才是實相：

- 1、非有常即無常。由因緣和合而生的有為法皆是無常，因緣未生前是無，和合而有，因緣存在又消失，即是無常。⁷⁶
- 2、非無常即有常。諸法若是無常的，則眾生所造之業並未消滅，果報仍然存在，所以有常。⁷⁷
- 3、非樂即苦。有為法即是苦，有樂的感受是比較的結果：眾生以為小苦是樂，大苦是苦；喜歡的以為是樂，喜歡的消失是苦，正因為樂不是

⁷⁵ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 285, a25-b12。

⁷⁶ 《坐禪三昧經》八項解釋實相之內容，不甚明確，若與《大智度論》互相參照，較易明白。然《大智度論》文長，僅引部分，下同不另說明。此可與《大智度論》卷3〈1 序品〉互參：「長老摩訶迦葉時從禪定起，入眾中坐，讚說無常：「諸一切有為法，因緣生故無常；本無今有、已有還無故無常。因緣生故無常，無常故苦，苦故無我，無我故，有智者不應著我我所；若著我我所，得無量憂愁苦惱。一切世間中，心應厭求離欲。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 78, c7-13)

⁷⁷ 可與《大智度論》卷37〈3 習相應品〉互參：「復次，無常破常，不應以無常為是。所以者何？若諸法無常相，念念皆滅，則六情不能取六塵。所以者何？內心、外塵俱無住故，不應得緣，不應得知，亦無修習因緣果報！因緣多故，果報亦多，此事不應得。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 331, b23-28)

恆久存在，所以無樂有苦。⁷⁸

- 4、非不樂即樂。眾生認為身體是真實的，故由身而能感受到樂確實存在，有眾生為求此樂而不顧身命，所以有樂。⁷⁹
- 5、非空即有。眾生對世界一切（諸法）的感受，有內受、外受的分別，內外亦是相對而言，如身體感受是外，情緒感受是內。諸法各有其狀態（總相、別相）、依善、惡業而有福、罪之報，眾生相信上述一切，故「有」非空。⁸⁰
- 6、非不空即空。從因緣和合與否，了解有為法、無為法而不執著、知道世間萬物各有其狀態，能分別其狀，亦不強分其狀；且明瞭「心」在諸法中有何作用，亦不執著時，即是空。⁸¹
- 7、非有神即無我。因諸法是由因緣和合而生，所以沒有一個主宰的「我」，在有為法、無為法中皆然，若強分有我，則在六識之上應有第七識，但只有六識，故無我。又「有我」才能有身、心的感受，因「無我」，則身、心感受的狀態亦不存在。⁸²

⁷⁸ 可與《大智度論》卷19〈1序品〉互參：「是身實苦，以止大苦故，以小苦為樂。譬如應死之人，得刑罰代命，甚大歡喜；罰實為苦，以代死故，謂之為樂。復次，新苦為樂，故苦為苦；如初坐時樂，久則生苦；初行、立、臥亦樂，久亦為苦。屈申、俯仰，視眴、喘息，苦常隨身；從初受胎，出生至死，無有樂時。」（CBETA, T25, no. 1509, p. 199, b13-18）

⁷⁹ 可與《大智度論》卷19〈1序品〉互參：「得是身念處觀已，復思惟眾生以何因緣故貪著此身？樂受故。所以者何？從內六情、外六塵和合故，生六種識。六種識中生三種受：苦受、樂受、不苦不樂受。是樂受一切眾生所欲，苦受一切眾生所不欲，不苦不樂受不取、不棄。如說：『若作惡人及出家，諸天世人及蠕動，一切十方五道中，無不好樂而惡苦。狂惑顛倒無智故，不知涅槃常樂處！』行者觀是樂受，以實知之，無有樂也，但有眾苦。何以故？樂名實樂，無有顛倒。一切世間樂受，皆從顛倒生，無有實者。復次，是樂受雖欲求樂，能得大苦。」（CBETA, T25, no. 1509, p. 199, c4-17）

⁸⁰ 可與《大智度論》卷19〈1序品〉互參：「問曰：『身念處可得內外，諸受是外入攝，云何分別有內受、外受？』答曰：『佛說有二種受：身受、心受。身受是外，心受是內。復有五識相應受是外，意識相應受是內。十二入因緣故諸受生。內六入分生受是為內，外六入分生受是為外。麤受是為外，細受是為內。』」（CBETA, T25, no. 1509, p. 202, a25-b2）

⁸¹ 可與《大智度論》卷32〈1序品〉互參：「諸法如，有二種：一者，各各相；二者，實相。各各相者，如：地，堅相；水，濕相；火，熱相；風，動相，如是等分別諸法，各自有相。實相者，於各各相中分別，求實不可得，不可破，無諸過失。」（CBETA, T25, no. 1509, p. 297, b24-28）

⁸² 可與《大智度論》卷22〈1序品〉互參：「一切法無我：諸法內無主、無作者、無知、無見、無生者、無造業者，一切法皆屬因緣；屬因緣故不自在，不自在故無我，我相不可得

8、非無神即有我。了知「有我」能造善業、惡業，轉為人身各有美醜貧富等差異，均由前世因緣而來，故知有後世；明白執著人相而產生「我心」，因「我心」而有各種執著的對象（我所），使貪、瞋、癡三毒並生，因「有我」能修行，故能得解脫。⁸³

如此不執著無常、有常、苦、樂、有、空、無我、有我，所說、所受一切皆滅，即如寂靜之涅槃，此即諸法實相。修習柔順法忍的菩薩，安住於諸法實相中：

於此法中，信心清淨，無滯無礙，軟知（智）、軟信、軟進，是謂柔順法忍。⁸⁴

為何修習柔順法忍的菩薩能知諸法實相？係因五根的緣故。五根是信根、精進根、念根、定根、慧根。然《坐禪三昧經》此處僅舉出信根、精進根、慧根代表。當菩薩具有信心、清淨心、慧根、信根、精進根等，且能隨順、安住於諸法實相中，了知諸法且無所窒礙，即稱柔順法忍。修習柔順法忍的菩薩，接著要修無生法忍，第三階段完成，才算初窺菩薩禪法之門徑。

故。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 222, b6-9)。又《大智度論》卷12〈1 序品〉：「佛說六識：眼識及眼識相應法，共緣色，不緣屋舍、城郭種種諸名。耳、鼻、舌、身識，亦如是。意識及意識相應法，知眼、知色、知眼識，乃至知意、知法、知意識。是識所緣法，皆空無我，生滅故，不自在故。無為法中亦不計我，苦樂不受故。是中若強有我有法，應當有第七識識我；而今不爾，以是故知無我。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 148, b4-11)

⁸³ 可與《大智度論》卷38〈4 往生品〉互參：「若汝謂『身滅便無』者，云何有眾生先世所習憂喜怖畏等？如小兒生時，或啼或笑，先習憂喜故，今無人教而憂喜續生。又如犢子生知趣乳；猪羊之屬，其生未幾，便知有牝牡之合。子同父母，好醜貧富，聰明闇鈍，各各不同；若無先世因緣者，不應有異！如是等種種因緣，知有後世。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 338, a5-12)。又《大智度論》卷31〈1 序品〉：「行者心意轉異，知身為不淨相，知受為苦相，知心不住為無常相；結使未斷故，或生吾我。如是思惟：「若心無常，誰知是心？心為屬誰？誰為心主？而受苦樂一切諸物，誰之所有？」即分別知無有別主，但於五眾取相故，計有人相而生我心，以我心故生我所。我所心生故，有利益我者生貪欲；違逆我者而生瞋恚；此結使不從智生，從狂惑生故，是名為癡——三毒為一切煩惱之根本。亦由吾我故，作福德，為我後當得；亦修助道法，我當得解脫。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 286, b25-c6)。

⁸⁴ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 285, a21-b13。

（三）無生法忍

持續增長柔順法忍所得之慧根、信根、精進根，即是無生法忍：

云何無生法忍？如上實相法中智慧、信、進，增長根利，是名無生法忍。⁸⁵

五根持續增長，便產生信、精進、念、定、慧五力，即得無生法忍。據《大智度論》，有五力之無生法忍能「破煩惱，度眾生」⁸⁶。《坐禪三昧經》又言無生法忍之修習，和聲聞法相同，皆有其次第⁸⁷：

譬如聲聞法中，煖法、頂法、智慧、信、精進增長得忍法。忍者，忍涅槃、忍無漏法，故名為忍。新得新見，故名為忍，法忍亦如是。時解脫阿羅漢不得無生智，增進廣利，轉成不時解脫，得無生智。無生法忍亦如是。⁸⁸

聲聞法指四善根位，其中煖法、頂法是基礎，修行者在慧根、信根、精進根增長時得即得忍法，忍即安住，有安住於涅槃、無漏法中，亦有新得、新見涅槃、無漏法者。當修行者得法忍時，稱為解脫阿羅漢。阿羅漢有「未得無生智」與「得無生智」之差別。「無生智」是已滅盡一切煩惱、了知一切之智，當阿羅漢諸根增長，轉為「不時解脫」時，才能得無生智，菩薩所修習的無生法忍亦有如此差別：

未得菩薩果得無生法忍，得菩薩真行果是名菩薩道果，是時得般舟三昧。於眾生中得大悲，入般若波羅蜜門。爾時諸佛便受其號，墮生佛界中，為諸佛所念。一切重罪薄，薄者滅，三惡道斷，常生天上人中，名不退轉到不動處。末後肉身盡入法身中，能作種種變化，度脫一切

⁸⁵ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 285, b13-15。

⁸⁶ 《大智度論》卷 19〈1 序品〉，CBETA, T25, no. 1509, p. 204, c29-p. 205, a1。

⁸⁷ 《大智度論》卷 48〈19 四念處品〉，CBETA, T25, no. 1509, p. 405, b25-28 亦有將聲聞法與法忍相配之說法。

⁸⁸ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 285, b15-20。

眾生，具足六度，供養諸佛。淨佛國土，教化眾生。立十地中功德圓滿，次第得阿耨多羅三藐三菩提，為菩薩禪法中初門。⁸⁹

修習無生法忍的菩薩，以證「果」（果，指畢竟空⁹⁰）之有無分為兩種：

- 1、未得菩薩果而得無生法忍的菩薩：不是圓滿的無生法忍，無法得般舟三昧，般舟三昧即念佛三昧⁹¹。
- 2、得菩薩真行果、無生法忍的菩薩：已不退轉且斷除一切煩惱、諸根增長，了知諸法實相，此時得般舟三昧，能見諸佛。證入智慧門，具備真實智慧之大悲心，法身隨心變化，能度化一切眾生。名號為諸佛所念，能消除一切罪業，不生三惡道，亦不退轉。具足布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧六波羅蜜。供養諸佛、佛土清淨。若於十地中功德圓滿，最終能得無上正等正覺。

菩薩禪法之初門，即是證得菩薩真行果、無生法忍之菩薩。《坐禪三昧經》之菩薩禪法，僅論於此，未再論述菩薩禪法之進階。

陸、結語

《坐禪三昧經》初譯名為《禪經》，重校名為《禪法要》。原有三卷，今本僅二卷；依《經律異相》、《一切經音異》所引《坐禪三昧經》資料和今本對照，知內容大致相同，僅分卷之處不同。

綜觀《坐禪三昧經》上下卷之經文內容，若不論禪法傳承問題，而是以僧叡想要學習禪的實際需求而言，頗有其實用價值。上卷五門禪法所對治的貪、瞋、癡、多思覺、三毒等分，以問答方式，回答修習者的疑惑，乃著重於禪修實踐而非佛理的研討。其中第四治思覺法門、第五治等分法門內容較詳盡，或可推知，在翻譯當時，些二者所論應是修習者普遍共通的問題，且涵蓋的層面較廣，故論述篇幅多於前三門。

⁸⁹ 《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 285, b20-29。

⁹⁰ 可參《大智度論》卷 86〈75 次第學品〉：「五波羅蜜名『有法』，是『菩薩道』；般若波羅蜜畢竟空故無有法，是『菩薩果』。」（CBETA, T25, no. 1509, p. 665, b13-14）。又《大智度論》卷 86〈75 次第學品〉：「般若波羅蜜智慧相，有為法故，是為『道』；如、法性、實際，不從因緣生，常有故名『果』。」（CBETA, T25, no. 1509, p. 665, b15-16）

⁹¹ 可與《大智度論》卷 87〈76 一心具萬行品〉，CBETA, T25, no. 1509, p. 672, a25-b19 互參。

上卷五門禪法，依修習時間之長短與修習程度，皆分為初習行、已習行、久習行三者，說明五門禪法漸次修行的重要性，其修行目的皆為使心專一、破除煩惱。下卷以四禪、四無色定、五通、四念止觀、四法緣十六行相、四善根位、見道十六心等內容，說明修行之階位及境界，在「禪定」中，隱含兼具「智慧」之重要性，此為本經融合小、大乘禪之最大特色。

鳩摩羅什屬龍樹一系的中觀學派，論空及諸法實相為其特徵，《坐禪三昧經》雖集諸家禪法，然在中觀的體系中，展現其特色：

- 1、在禪定方法上：以小乘禪定方法為基礎，再由禪定生出智慧，最終導向了知諸法實相。
- 2、解脫的對象：小乘著重個人解脫，至大乘菩薩禪法時，不只自身解脫，亦要廣度一切眾生，使之解脫。
- 3、對佛身之看法：小乘觀佛一身（法身），至念佛三昧觀佛之生身、法身、佛身。

又《坐禪三昧經》言及兩種念佛三昧、般舟三昧，其差異為：

- 1、卷上所言「念佛三昧」著重於個人對佛像及佛之生身、法身、佛身之觀想，使心念專攝於此而不散亂。卷下所言「菩薩念佛三昧」，不僅觀像、觀佛之三身，還需兼具發度眾生之弘願，二者俱全，始稱菩薩念佛三昧。
- 2、念佛三昧在《大智度論》中亦稱般舟三昧，《坐禪三昧經》雖受《大智度論》影響，然其於菩薩禪法中，般舟三昧未能等同念佛三昧。在經中，念佛三昧是一種修行的方法，般舟三昧則是已證得菩薩真行果、無生法忍菩薩之瑞相。

本文題目為「《坐禪三昧經》禪法簡介」，僅只探討部分禪法，並未深入探討《坐禪三昧經》內在所呈現的義理價值或時代意義，此為不足之處。

參考書目

佛教藏經或原典文獻

- 《大乘本生心地觀經》。CBETA, T03, no. 159。
《大方廣佛華嚴經》。CBETA, T09, no. 278。
《坐禪三昧經》。CBETA, T15, no. 614。
《大智度論》。CBETA, T25, no. 1509。
《歷代三寶紀》。CBETA, T49, no. 2034。
《高僧傳》。CBETA, T50, no. 2059。
《經律異相》。CBETA, T53, no. 2121。
《一切經音義》。CBETA, T54, no. 2128。
《出三藏記集》。CBETA, T55, no. 2145。
《開元釋教錄》。CBETA, T55, no. 2154。

中日文專書、論文或網路資源等

- 王欣（1998）。〈東弘佛法的鳩摩羅什〉。《歷史月刊》128。頁 4-11。
呂澂（1997）。《中國佛學思想概論》。台北：天華出版社。
性廣法師（2000）。〈論鳩摩羅什與佛陀跋陀羅之禪法——從慧遠、慧觀之禪經序談起〉。《海潮音》81 卷 2 期。頁 17-22。
陳英善（2000）。〈從數息觀論中國佛教早期禪法〉。《中華佛學學報》13。頁 323-348。
湯用彤（2008）。《漢魏兩晉南北朝佛教史》。台北：臺灣商務印書館。
越建東（2010）。〈《坐禪三昧經》的五門聲聞禪法與《清淨道論》之比較〉2010 年 3 月 27 日《第十三屆儒佛會通暨文化哲學學術研討會論文集》。頁 119-138。
楊曾文（1996）。〈隋唐以前流行的主要禪法〉。《中國社會科學院研究生院學報》1996 年第 4 期。頁 30-36。
道元法師（1994）。〈略談自漢至南北朝間禪法的傳播與發展〉。《菩提樹》494。頁 25-29。

- 劉貴傑 (1992)。〈鳩摩羅什思想研究〉。《國立編譯館館刊》第 21 卷第 1 期。頁 13-40。
- (1990)。〈僧叡思想研究〉。《中華佛學學報》第 3 期。頁 237-260。
- 蔡宏 (2001)。〈《坐禪三昧經》中五門的思想及意義〉。《閩南佛學院學報》2001 年 6 月。頁 126-137。
- 鄭郁卿 (1988)。《鳩摩羅什研究》。台北：文津出版社。
- 賴鵬舉 (2001a)。〈北傳大乘佛教的起點——紀元後西北印以「釋迦佛」為中心的思想、造像與禪法〉。《普門學報》第 3 期。2001 年 5 月。頁 103-139。
- (2001b)。〈關河的「般若」禪法——為紀念當代般若大家智諭法師圓寂而作〉。《圓光佛學學報》第 6 期。頁 55-73。
- (1999)。〈西北印念佛禪法的形成及其造像〉。《慈光禪學學報創刊號》。頁 219-235。
- (1997)。〈中亞的禪法〉。《圓光佛學學報》第 2 期。頁 63+65-78。
- (1996)。〈關河的禪法——中國大乘禪法的肇始〉。《東方宗教研究》第五期。頁 95-113。
- 釋宗諭 (2000)。〈五世紀罽賓諸師所譯禪經中的「念佛觀」——以鳩摩羅什與曇摩密多所譯禪經為主〉。《第十一屆佛學論文聯合發表會論文集》。頁 1-19。
- 釋惠敏 (1995)。〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉收入《佛教思想的傳承與發展——印順導師九秩華誕祝壽文集》。1995 年 4 月。頁 257-290。
- 釋道昱 (2002)。〈禪觀法門對南北朝佛教的影響〉。《正觀》第 22 期。頁 23-110。

The introduction of *Zuochan sanmei jing's* teachings of Chan

LIAO, YI-HSUAN

Center for General Education, Hwa Hsia University of Technology

Abstract

“Zuochan samei jing” is the translation of Kumārajīva in 401 years, is the answer to Seng-Rui to ask him questions about the teachings of Chan. Collection, Vasumitra, Sajgharaksa, Upagupta, Saṅghasena, Le bhikṣu, Aśvaghōṣa, Kumāralāta, seven teachings of Chan together. After 407 AD, the sutra was re-proofreading, content is complete. Seven people in addition to Saṅghasena Mahayana master, the other six people are Sarvastivada master, the sutra both Hinayana and Mahayana teachings of Chan.

“Zuochan samei jing” this two-volume, the volume Introduction five meditations, questions and answers, sub-five narrative: ugliness, a compassionate herat, twelve branches of dependent-arising, inhalation and exhalation of the breath, Nianfo samādhi, to respond or face up to and control sexual desire, harmfulness, ignorance, false or misleading thoughts, three poisons to divide into equal parts. Scroll down the contents of meditative absorption, four formless meditative, five extraordinary knowledges, four mindful establishments, 16 attributes of the four noble truths, four good roots, 16 moments of cognition and forbearance , four abiders, three types of solitary realizer’s vehicle, the Bodhisattva five meditations teachings of Chan. This paper entitled “The introduction of “Zuochan samei jing’s” Teachings of Chan” in the text with a brief description of the five meditations and Bodhisattva Nianfo samādhi, three types of patience, others can refer to this chart.

Keywords: Zuochan samei jing, five meditations, Teachings of Chan, Nianfo samādhi, three types of patience