

禅观、净土与般若的实践整合

——《般舟三昧经》所建构的汉传佛教修行机制研究

释妙空 释庆缘 释计然 释能诚 林姮
(中国佛学院灵岩山分院,江苏苏州,215100)

版权说明: 本文是根据知识共享署名 - 非商业性使用 4.0 国际许可协议进行发布的开放获取文章。允许以任何方式分享与复制, 只需要注明原作者和文章来源, 并禁止将其用于商业目的。

摘要: 《般舟三昧经》是汉译佛教经典中较早系统阐述念佛三昧修行的文本之一, 在汉传佛教思想史与实践史中具有重要地位。既有研究多从经典文献学、净土思想史或禅观思想脉络加以讨论, 但对其内部修行结构及其整合机制关注不足。本文立足宗教实践研究视角, 分析《般舟三昧经》如何通过戒定慧的修行前提、念佛层次的认知转化, 以及般若空观的调节功能, 构建起一种融合禅观、净土与般若思想的修行机制。文章指出, 该经不仅为早期汉传净土传统提供了重要思想资源, 亦为理解佛教高强度修行实践的制度化与实践理性提供了有益案例。

关键词: 般舟三昧; 念佛实践; 净土思想; 禅观; 般若思想

DOI: <https://doi.org/10.62177/apss.v2i1.1059>

一、引言

在汉传佛教的发展过程中, 念佛修行逐渐形成以净土信仰为核心的重要实践传统。然而, 念佛并非单一的称名行为, 而是在不同历史阶段呈现出多样化的修行形态。《般舟三昧经》作为较早译出的念佛相关经典之一, 提出以克期经行、不坐不卧、专念诸佛为特征的“般舟三昧”法门, 对后世净土与禅观实践产生了深远影响。

现代学者中, 福建师范大学歌春话的《〈般舟三昧经〉研究》(2017)^[1]指出《般舟经》是一部最早具有代表性的经典, 它融合般若、禅观和净土等三方面修持的特色。现有研究普遍肯定《般舟三昧经》在净土思想形成中的地位, 但多集中于教义阐释或思想渊源考察, 较少从修行实践结构的角度加以分析。本文认为, 《般舟三昧经》的重要性不仅体现在其思想内容, 更体现在其通过制度化修行要求, 将禅观、念佛与般若空观整合为一套可操作、可复制的修行机制。“禅观”部份, 继承原始、部派佛教的佛随念、十念, 及不净观和四念处等各种观法; “净”部份, 则强调弥陀本愿的殊胜及极乐净土为广度众生而成就的无量依正庄严, 又以念阿弥陀佛, 观想阿弥陀佛的三十二相八十种随形好作为譬喻; “般若”部份, 则融入大乘般若缘起性空的思想后, 观一切佛唯心所现不可执著而悟入空三昧, 开展出唯心念佛与实相念

佛。通过对该经的重新解读，有助于深化对汉传佛教实践理性及其内在逻辑的理解。

二、研究回顾与分析视角

学界对《般舟三昧经》的研究大体可分为三类路径：第一，文献史与译经史研究，侧重考察该经的传译背景及其在早期大乘经典中的位置；例如天津南开大学罗襄在《慧远与东晋佛教的变迁》一文中指出《般舟三昧经》在大乘佛教发展的初期非常受重视，印度龙树菩萨的《大智度论》与《十住毘婆沙论》对此经之理论与行持提出精辟的见解。^[2]《般舟三昧经》虽没有叙述有关弥陀净土之庄严等，然谓依此专念之法门可以得见西方阿弥陀佛，以明示三昧见佛之法为见称，或许这是与弥陀有关系的经典中，编纂最早的一部。^[3]第二，思想史研究，从净土、禅观或般若思想脉络中定位其教义特征；第三，宗派史研究，关注该经对慧远、道绰、善导等汉传净土传统的影响。南昌大学的游云会在《庐山慧远佛学思想研究》里说东晋庐山慧远与大众共修念佛三昧，结白莲社。^[4]依《般舟三昧经》之教理内容，精修实践，以见佛往生为要旨，成为中国净土宗之主流。

上述研究为理解《般舟三昧经》的思想价值奠定了基础，但整体上仍以“思想说明”为主，较少讨论该经如何通过具体修行安排，将不同思想要素转化为稳定的实践结构。本文引入宗教实践研究视角，将《般舟三昧经》视为一种“修行机制文本”，重点分析其如何在戒律规范、身体实践与认知转化之间形成内在协同，并由此解释其在汉传佛教实践史中的枢纽意义。

三、《般舟三昧经》的修行结构：三重实践机制

《般舟三昧经》并非仅以“念佛得益”为核心叙述，而是以较为严密的方式规定了修行门槛、过程安排与体验解释框架。概括而言，其修行结构可视为三重机制的耦合：制度化门槛（戒定慧前提）、认知转化（念佛层次）、反执调节（般若空观）。^[5]现代学者中，福建师范大学歌春话的《〈般舟三昧经〉研究》（2017）指出《般舟经》是一部最早具有代表性的经典，它融合般若、禅观和净土等三方面修持的特色。^[6]“禅观”部份，继承原始、部派佛教的佛随念、十念，及不净观和四念处等各种观法；“净”部份，则强调弥陀本愿的殊胜及极乐净土为广度众生而成就的无量依正庄严，又以念阿弥陀佛，观想阿弥陀佛的三十二相八十种随形好作为譬喻；“般若”部份，则融入大乘般若缘起性空的思想后，观一切佛唯心所现不可执著而悟入空三昧，开展出唯心念佛与实相念佛。

（一）戒定慧前提与修行资格的制度化

经文强调行者须清净持戒、依止善知识、远离欲染与散乱，且对在家与出家行者分别提出可操作的修行准则。此类要求并非抽象伦理劝诫，而是为高强度定修提供制度性条件：以戒为基础确保身口意的可控性，以定为过程目标推动专注持续，以慧为终极导向避免执取定境。

“般舟三昧”汉译名“诸佛现前三昧、佛立三昧”，指修般舟三昧之行者即可见诸佛现于眼前；又译作“常行道”，指修此定者，在一定时间（七日至九十日）内，修行三昧，得见诸佛。”《般舟三昧经》的核心思想是：行者于三昧中所见到的十方佛及所听闻到之大乘法均非幻觉，但此所见、所闻同时亦是空。^[7]《般舟三昧经》亦常以此种形式来表述般舟三昧。《般舟三昧经》以无想念、无忆、无思惟、不忆念，而成就念佛见十方佛的般舟三昧。

尤其值得注意的是，经文对“克期取证”的强调（从七日至九十日不等），使修行具有明确的时间结构与强制性纪律安排，形成一种“以时间—身体管理支撑心性转化”的修行模式。由此，三无漏学不再仅是教义框架，而成为进入般舟三昧的制度化门槛。

（二）念佛层次与认知转化机制

《般舟三昧经》所呈现的念佛实践并非单一称名，而是包含从形相到实相的渐进路径：念色身佛、念法身佛、念实相佛。该结构体现出由“可见可想的佛相”引导进入“超越对象化执取的佛法理解”，进而趋向“以诸法实相为所缘”的认知转化。《般舟经》的念佛思想主要采用念色身佛、念法身佛、念实相佛三步骤，并且其殊胜的理论和详细的修行次第，包含四种念佛（称名念佛、观像念佛观想念佛、实相念佛）。^[8]尤其是印顺法师在《初期大乘佛教之起源与开展》中论及：“将《般舟三昧经》的念佛思想判为‘唯心念佛’，初学般舟三昧行法是从观念佛陀三十二相、八十种好的观相念佛下手，等到成就般舟三昧而佛现在前之时，得见佛陀光明遍身还能与佛陀相互问答，完全不依赖天眼或天耳神通，印顺认为这是意所作耳的自心三昧境界，所以关于般舟三昧从观相’而引入实相’的过程，立为‘唯心念佛’一类。”^[9]可知，此经是早期弥陀经典的代表，在行门体系上最完整，也是多样化的。

所谓的“见缘起便见法”同，而见法空无我就是见佛。同所以行者应从因缘如幻化，而采用“无忆念”的念佛。深悟无所有空性为佛，由外而内空掉三界、自身、佛、心，就能达到诸法实相解脱，即是进入“实相念佛”的境地。但是，实相并非空无或断灭，以净土而言，虽知诸佛国土及众生一切毕竟空，但是仍发大悲愿心，成就清净佛土，广度众生。所谓终日度生，却终日无度，且实无一众生可度者，如此则真正契入实相念佛。《般舟三昧经》将心念的产物即意识的幻象同外在的现实等同起来，然后又用意识幻象的非实性去推论出外在现实的非真实性，将二者同归于‘意所作耳’的心念产物，从而得出‘念为空耳，无有所也’的本无性空的结论，同时也否认了佛的存在性。”

从实践逻辑看，经文以“念而见佛”为核心动力，但并不将见佛体验终结为宗教奇迹，而是将其纳入修行转化链条：见佛—问法—断疑—增信—进修。换言之，见佛并非目的本身，而是促成信解与行持深化的中介机制。该机制也解释了为何该经能在后世净土传统中被反复引用：它提供的不是单一教义主张，而是一套可被组织化、可被重复训练的修行路径。^[10]

（三）般若空观的调节功能：防止定境实化

在般舟三昧的修行过程中，般若思想并非附属“理论说明”，而是对修行体验的关键调节机制。经文强调所见诸佛“唯心所现”、一切法空无所得，其核心意图在于：防止行者把定中所见当作外在实体而执取，从而落入实有论或境界崇拜。就佛教理论来说，虽然有过去、现在及十方佛之分，但这些都包含在“多佛思想”的观念，此观念可说在早期的佛教中就已经出现了。此经亦包含“十方佛”的说法，虽然此说法已经流行于很早的时代，在许多的大乘经论中，都有提到十方诸佛的思想。《般舟经》是代表其中一部最早记载十方佛思想的文献，就从该经三卷本的经题下，又名《十方现在佛悉在前立定经》，由经题就可看出“般已得，是为念佛意”的文字中，可知该经借以“应身佛”（色身）和“法身佛”作为念佛的所缘境。^[11]见佛后，必须了解一切法空无所得，不可执取，方能脱离烦恼和痛苦。灭除一切诸烦恼障，具足一切诸善法，故知本经的见佛思想，以“法身佛”为主。本经所述行者可得见法身佛是靠自己修行的功德力所感召，即了解如来的真相，法身非语言可以形容，清净而不可思议，为修行者的自性清净心所现。所以法身如来是无色、无相、无来去、非语言、思想所能了知，唯有菩萨行者亲自入般舟三昧才能理解。

因此，般若空观在此扮演“反执机制”的角色：一方面承认修行体验在修行者生命实践中的意义，另一方面通过“不可取相、不可执著”的阐释框架，将体验导向无所得的智慧取向。由此，般舟三昧不仅是念佛三昧，更是以般若空义统摄的观行体系。

四、与汉传净土传统的比较意义：从“见佛三昧”到“往生法门”的转化

与后期净土经典相较，《般舟三昧经》并未以宏阔的依正庄严描绘为中心，而更强调“如何修”“如

何证”“如何解释所证”。这使其在汉传佛教史上成为连接禅观修行与净土信仰的重要枢纽。

《般舟经》经中多处都有提及净土教理与念佛思想，虽然亦有提及初期教理，却已囊括了近代发展较为成熟的净土思想。法光学坛的释证光(2000)在《般舟三昧经中的净土思想》里主要说明《般舟三昧经》的成立和传译之历史背景，及该经的核心思想，以及该经在佛教中国化的发展中产生影响的过程。《般舟经》的修行观，主要说明行者具备修行般舟三昧法门的条件，进而剖析般舟三昧的修行次第，及探究此经所描述的各种净土修持方法。^[12]依照《般舟经》的经文所述，可发现实践般舟三昧时，包含“称名、观像、观想、实相”等各种方法的使用。在三卷本《般舟经》中云：尔时阿弥陀佛语是菩萨言：欲生我国者，常念我，数数常当守念，莫有休息，如是得来生我国。以上“常念我，数数常当守念”二句，在一卷本《般舟经》是“当念我名”即可解释为“称名念佛”的方法。由相续没间断的恒常念，且专念阿弥陀佛，莫有休息，进而往生彼国，就是“念佛”方法最明白且具体的操作说明。

虽然在《般舟经》中并无详细提及“观像念佛”之行法，然在修行上必须有观看之过程，“观像念佛”必是“观想念佛”的前方便，因为许多观想的基础，仍以佛像的三十二相为主。在“相相谛取”而后内观，所以观像以外观的色身居多，观想则以内观的法身相、报身相居多。而“用念佛故，得空三昧”是“实相念佛”。由上述经文所示，得知修持“般舟三昧”引用念佛方法之多样性。因此，龙树在《十住论》依《般舟经》而具体说明“般舟三昧”的修行次第由念色身佛、念法身佛、念实相佛。^[13]

从思想与实践传播看，东晋以来的结社念佛、念佛三昧的倡导，以及对“观一称”并行的强调，都可在不同程度上与该经的修行结构形成呼应。其影响并非简单的教义移植，而是一种修行技术与体验解释框架的延展：即以严格的身心训练生成定境体验，再以般若空观对体验进行“去实化”解释，最终服务于信愿行的稳固与道业进步。

五、现实讨论：高强度宗教实践的制度模式及其启示

从宗教实践研究与宗教社会学视角看，《般舟三昧经》所呈现的是一种高度纪律化、时间密集型的修行制度模型。其特点在于：以明确期限组织修行，以身体（经行、少眠、少卧）作为实践载体，以团体与善知识结构提供外在支撑，并以经典话语为体验提供解释框架。

佛教的禅观，都是对机而提供不同修行方式。对那些自傲自慢的人，要让他们修习不净观、死尸观，以对治贪爱。《般舟经》以不净观作为禅观所缘，亦即作为行者修行“般舟三昧”的前方便。此目的不仅是为了加强行者能看破“污染色身”的决心之外，还能产生对欲望对象的厌离，除去执著。该经主要强调行者能以不净观为基础，导入无能持者，亦无所观者，一切唯心（意）所作而呈现了禅观中契入般若妙理之作用。

因为三世诸佛身心清净，相好庄严，一切皆是清净法身之流露；而不净观法是从对治贪爱而生，是属虚伪不实之有漏法。而此经文中，修持之重点，在“当自观身，使诸不净变为白玉，自见己身，如白玉瓶，内外俱空”。可见，“身”本身是空性，净与不净在“心”之作用；“使诸不净变为白玉”，显示出由不净观转为光明想—内外俱空。这点是由小乘禅观转为大乘空观的关键之处，值得注意与重视。此外，由不净观可契入般舟三昧。^[14]

“禅观”，即是将心专注在一个所缘境，达到心意寂静后，能于其所缘予以观察、思惟之定慧均等状态，包含奢摩他“止”与毘婆舍那“观”的双重之方式。直至定慧力成就，止与观圆熟，得证二摩地，渐次深入，成就圣道。代表一部早期记载修行的见佛经典之《般舟经》，该经实践和理论亦具有丰富的禅观思想。^[15]

四念处是佛陀亲授的禅法，即是观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我的四种观法。此禅法可说是原始佛教、部派佛教甚至发展到大乘佛教后一直重视的必修法门。此处认为念佛法门及一切法门皆可归结到四念住的观念。《般舟经》中要求行者清净修行“四念住”，观察自己五蕴身心的感受的现象、及对外观察他人五蕴身心受的现象，进而观察自己和他人五蕴身心于内外交替观察受。在这个练习当中，需要对外受观察的原因，在于人通常不只执著于自己本身的觉受，往往也执著外在他人的觉受。如此透过智慧观察感受，明白所有的感受皆源自于因缘的生灭，并没有所谓的一个实“我”存在，而能从感受中出离，将不会有我见、我所见、我慢、系著、结使等烦恼的生起，而顺利契入禅定三昧的状态。

甚深般若又叫佛印(无所得为方便与甚深般若吻合)，在《般舟经》中，对其甚深般若特别称为“佛印”。其实由上述所引的经文来看，般舟三昧所证得的“佛印”境界，似乎相近于般若思想中空、无相、无愿的三昧。其思想主要倡导菩萨以“无所得”为方便，此思想与《大般若经》中所说相吻合。

从以上的引文，可知《大般若经》中亦解释“般若波罗蜜”为“诸佛法印”的意涵。尤其《大般若经》与《般舟经》对“佛印”皆有共同的诠释，都是强调“无所得”，为方便的“无取，无舍”“无性，无相”。这是菩萨在修行般若波罗蜜多中的见证。菩萨透过无取、无舍的正见，才能超越声闻、缘觉，这是般若波罗蜜多修学的重点和核心。菩萨入甚深般若波罗蜜多，而成就无上正等正觉。所依靠的方式就是无所得为方便，以大悲为首。以严净佛土，成熟有情为修学目标。而般舟三昧的佛印，就是无所求，无所想，无所取，充分的表现出佛道的根本，与甚深般若而结合。

行者能透过般舟三昧的功德而往生弥陀国土因为阿弥陀佛通于十方诸佛，阿弥陀佛即十方诸佛，一切都完全与净土五经兼容显出本经含有净土思想的风貌，虽然本经并非全然是念佛思想的全部。观佛、见佛及净土思想一直都是本经菩萨所关心和重视的行持，但是一切还是以“般若”智慧为前导。观一切佛由心所现，不可执著而悟入空三昧，证入诸法实相的境界。

虽然此经融合禅观、般若与净土等三方面的因素合成，但从整经的叙述上来看般舟三昧法门都在般若空性思想的指导下进行修行实践，又通过修行实践而进一步证悟般若空性，可见整个《般舟经》¹的最后目标是以般若妙智智慧为根本。《般舟三昧经》的基调是“空——般若思想”，所以般舟三昧是阿弥陀佛信仰与般若思想的结合。”对于《般舟三昧经》的念佛思想是将《般若经》之空观为思想基础念佛与三昧，再加上阿弥陀佛，成为本经《般舟三昧经》的义理。”

该模式的意义不限于宗教内部：它展示了宗教实践如何通过制度化安排塑造主体经验，如何通过可操作的训练程序维持信仰稳定性，以及如何在体验与解释之间建立“可传承、可复制”的修行传统。对于理解汉传佛教实践理性、修行共同体的形成方式，以及宗教实践如何参与当代社会生活的心性调适，都具有方法论启示。

六、结论

《般舟三昧经》并非仅是一部宣说念佛功德的经典，而是一部系统呈现修行机制的实践文本。《般舟三昧经》最大的特色，是定中一方诸佛现前的般舟三昧法门，主要说明修行者须要七日至九十日的闭关修行，不睡不卧、不休息、不懈怠、经行不息无有世间想念之心，而专心念佛。并且，行者在修持此法门中，先要有“定意”，此建立在念佛、依善知识、持戒清净、不惜身命而接受种种苦行的前方便，由“称名念佛”→“念色身佛”→“念法身佛”→“念实相佛”，不著色身，也不著法身，离二边执着，信乐空法故，即契入实相念佛，成就般舟三昧。等到成就般舟三昧而佛现在前时，修行者得见佛陀光明遍身，还能与佛陀相互问答，完全不依赖天眼或天耳神通，能得到佛慈悲的授记、当面请法断除疑惑、为他人说法、能证阿跋致、临终得往生阿弥陀佛净土，及无量无边的殊胜功德与利益，乃至无上菩提。由

于在行门及理论方面如此完备。《般舟三昧经》可说是一部代表大乘佛教净土念佛禅观的思想体系之经典。其通过整合戒定慧前提、念佛层次结构与般若空观调节,构建起兼容禅观、净土与般若思想的修行体系。对该经的修行机制加以分析,有助于深化对汉传佛教修行理性及其历史演变的理解,也为当代宗教实践研究提供了可对话的案例。

利益冲突

作者声明,在发表本文方面不存在任何利益冲突。

参考文献

- [1] 罗襄. 慧远与东晋佛教的变迁 [D]. 天津南开大学, 2010 (10)
- [2] 歌春话 (CA XUAN THOAI). 般舟三昧经研究 [D]. 福建师范大学, 2017.6.32-35
- [3] 游云会. 庐山慧远佛学思想研究 [D]. 江西: 南昌大学, 2010.10.
- [4] 李春燕. 弥陀信仰研究 -- 以汉传佛教文献中的弥陀信仰为主 [D]. 青海师范大学, 2020.6
- [5] 赖鹏举. 北传般舟三昧经的流传与四世纪末中亚“十方佛观”的形成 [J]. 兰州大学学报 (社会科学版). 2006, 34(5): 80-86.
- [6] 释修万. 般舟三昧经之空观与实践方法 [J]. 法鼓文理院, 2020(7).
- [7] 释证光. 般舟三昧经中的净土思想 [J]. 法光学坛, 2000(4).
- [8] 释惠谦. 般舟三昧经的念佛禅观启示 [J]. 慈光禅学学报, 2001(2).
- [9] 温金玉. 昙鸾一道绰一善导系宗派学意义辨析 [J]. 中国哲学史, 2006, (03): 51-57.
- [10] 杨净麟. 慧远大师念佛思想所依据的主要经典考辨 [J]. 宗教学研究, 2008(1): 191-195.
- [11] 华方田. 中国佛教宗派——净土宗 [J]. 佛教文化, 2005(5).
- [12] 朱亚仲. 净土宗持名念佛的理论及修持探析 [J]. 法音, 2015(7).
- [13] 曹晓虎. 试析净土宗的善恶观 [J]. 安徽大学学报 (哲学社会科学版), 2005, 29(4).
- [14] Buswell, Robert E. Jr. (1991). *The Zen Monastic Experience: Buddhist Practice in Contemporary Korea*. Princeton University Press.
- [15] McMahan, David L. (2008). *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford University Press.