

南 華 大 學

哲 學 系 碩 士 論 文

天台宗智者大師教觀思想與生命轉化



研 究 生：張文德

指 導 教 授：尤惠貞 博士

中 華 民 國 九 十 五 年 十 二 月 二 十 九 日

南 華 大 學

哲學研究所

碩 士 學 位 論 文

天台宗智者大師教觀思想與生命轉化

研究生：張文德

經考試合格特此證明

口試委員：林朝成

尤惠貞

李燕惠

指導教授：尤惠貞

系主任(所長)：劉澹若

口試日期：中華民國 95 年 12 月 29 日

## 摘要

長久以來人們追求外在世界科技文明的發展，獲得可觀的成果，也得到不少的副作用，這些副作用甚至凌駕成果之上，直接威脅人們賴以生存的大自然環境。若要扭轉這種日益惡化的趨勢，也許換個方向，往內在世界探尋生命意義，開發心智潛能，或可證明人類文明發展的理想，是自在安詳與慈悲等精神價值。智者大師「教觀雙美、定慧兼修」思想，對現代人提升內在精神生活，能夠提供理論依據與實踐方法，理論上最具代表性的說法是「一念三千」，實踐上最具代表性的說法是「一心三觀」，兩者構成天台圓教的兩大特色。表現出理論與實務上的完美結合，顯示其生命轉化義涵與時代價值。

一念三千，表示平凡眾生之心念，具足無限的可能性。一念如果錯誤認知，叫做「無明」，不明真相，所面對之法皆染著。一念如果正確認知，叫做「法性」，明白真相，所面對之法皆清淨。所以染淨諸法皆在一念心中具足，不相妨礙也不同時並起。是無明即非法性；是法性即非無明，生命轉化就在這一念之間。一心三觀，是表示一心圓融的以空觀、假觀與中道觀，去正確認識一切法。一念一時空觀成立照見真諦；亦是假觀成立照見俗諦；亦是中道觀成立照見第一義諦，三觀一時統整於一念心中。這也表示一切存在都具有意義，所以面對一切法都必須接納，即此一切法而成就轉煩惱為菩提的不思議解脫。

如何對境轉得過來？最好實施靜坐訓練，培養專注力與不胡思亂想習慣，使心思安定，妄想雜念止息。接著觀照覺察，熟悉心念活動狀況，只要心念一動，就清楚知道在染在淨；清楚知道就是心念在「明」，而不是「無明」。不被境界所迷惑，一切負面情緒、染著心念隨之轉化，回復平靜安詳，故觀心能起具體轉化作用。生命轉化進程，可用情緒反應檢驗。首先，看情緒反應的次數是否減少了。其次，反應時間是否縮短了，本來氣半天，現在一瞬間，這是具體進步。再者，情緒反應後，應以一心三觀精神，改變態度，或反求諸己，是否太過執著所致；若是他人因素，則應起同理心或慈悲心，站在對方的立場想一想，體恤對方處於無明煩惱中。如此，一次又一次檢討反省，要求類似情境不再重複觸發；乃至面對一切情境都不觸發，則每個當下都是不思議解脫。

根據先進儀器測量，腦神經細胞隨著正向思緒、心情而改變，或是改變網路連結，或是增生有益於身心健康之細胞，本是要利他，大腦反而先改為自利模式。反之，放任心念隨緣染著或起負面情緒，大腦亦跟著先改變成自傷模式。佐證生命轉化的正確意義，說明鍛鍊正確認知能力，是一種幸福的修練。

關鍵詞：智者大師 教觀思想 生命轉化 一念三千 圓頓止觀 靜坐 情緒

## 緣起之恩

能夠順利完成這一篇學位論文，雖然事小但因緣無數，難以計量，和合具足，才能成就此事。種種緣起之恩，非是語言文字所能道盡，但以《法華經》：「是真精進，是真法供養如來！」自勉之。是為報師恩與諸緣起的努力方向。

在求學期間，授課恩師依序有，顏永春博士：知識論研究及康德知識論。陳德和博士：儒家及道家哲學。釋慧開博士：生死學研究。蔡昌雄博士：禪宗哲學。林維杰博士：宋明理學及生死哲學。楊植勝博士：西方哲學。李正治博士：先秦兩漢文論研究。尤惠貞博士：佛教哲學及天台教觀思想研究。透過這些課程，得以充實中西哲學相關知識論與研究概念，建立自己的研究方向。這段期間裏，要特別感恩尤惠貞老師提攜，得與劉秀真、施倪生參與國科會專案研究的助理工作。老師每週大費周章，鉅細靡遺的親自指導、討論兩小時以上，讓我們建立研究基礎與信心，又臨陣帶領我們在學術研討會共同發表論文，種種歷練因緣殊勝，讓學生等銘感在心。

本論文醞釀期，感謝慧開法師、林維杰老師與師丈翟本瑞老師，對論文寫作要領的提示。在整個撰寫過程中，最應感謝指導教授尤惠貞老師不辭辛勞，悉心指示大方向，使整體架構完整順暢，脈絡一致；又逐字逐句審訂，使內文論述能夠趨向圓融無滯。也要特別感謝李燕蕙博士，於初審時建議調整結構與方向，將教觀思想聚焦於與部分心理學與意義治療學的相互對照，以更具體地彰顯本論文之研究目的；於口試中又提示與心理學銜接的重要方向，以及對本論文的肯定與鼓勵。又更承蒙林朝成博士遠道而來，於口試中提示文獻評述要領、意義治療學的重要精神，以及教觀思想與心理學對照的層次拿捏，以作為論文修訂之參考。

就讀研究所之收穫，誠如台灣科大教授孟彥兄對研究生的觀察：初則不免有求文憑的動機，後則視野、學養收穫滿懷，區區文憑反成次要。本人深有同感，除了熟習研究範圍，有助於立身行道，對於養生與身心整體療癒，更有豐富的體會，身安才能道隆，日後當能更安於緣起諸法。

最後，僅以此篇論文獻給諸親友：上親者—父母、諸師長；本校創校大師、諸大德；當年萬里靈泉寺與基隆十方大覺寺，主持禪七之大和尚、諸法師、諸護法。中親者—孟彥兄早年在裝甲兵學校之身教言教；贈送學位論文鼓勵之林孟彥、林世哲、戴昌隆、吳智惠、陳壯梅、羅金發等先進；贈送 CBETA 電子佛典光碟及引介論文排版軟體之謝崧熙兄；以及給予百分之百肯定支持之內子呂美惠，動則「你若不行，那就沒有人行！」語似戲論但態度誠懇，讓我不得不假裝提起十足信心與精神，論文寫作的長時間裏，又蒙其一間挑起公司與家庭雜務。下親者—張皓普、張皓評節儉樸實，讓我無後顧之憂，亦是重要善緣。諸多緣起之恩，不管已提及、未提及，一併致謝。

# 目 次

<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節、 研究動機與目的.....	1
第一項 研究動機.....	1
第二項 研究目的.....	3
第二節、 研究概況與文獻.....	5
第一項 天台學研究.....	6
第二項 生命轉化相關研究.....	7
第三節、 研究方法與結構.....	14
第一項 以詮釋學為主軸的研究方法.....	14
第二項 結構與章節大意.....	16
<b>第二章 智者大師教觀思想淵源.....</b>	<b>19</b>
第一節、 以法華宗思想為宗骨.....	20
第一項 法華經的一佛乘思想.....	21
第二項 法華三昧的行持思想.....	25
第二節、 遠承龍樹思想.....	30
第一項 中觀思想的吸收與發揮.....	31
第二項 大論思想的吸收與發揮.....	36
第三節、 近承慧文與慧思思想.....	41
第一項 傳承慧文思想.....	41
第二項 傳承慧思思想.....	43
<b>第三章 一念心具足一切法的教理義涵.....</b>	<b>48</b>
第一節、 一念心的義涵.....	48
第一項 心的不同觀解.....	48
第二項 心之界定.....	53
第二節、 一念三千的性具思想.....	60
第一項 論諸法存在之實相.....	60
第二項 一念即具三千法.....	66
<b>第四章 圓融觀照一念三千的實踐方法.....</b>	<b>73</b>
第一節、 天台圓頓止觀之殊義.....	73
第一項 絕待不二之義涵.....	75
第二項 圓融頓超之義涵.....	77
第二節、 圓觀一念三千之實踐.....	91
第一項 觀心法門.....	91

第二項 一心三觀.....	99
<b>第五章 圓頓觀法語生命轉化之實踐.....</b>	<b>106</b>
第一節、生命意義之探尋與轉化.....	107
第一項 生命意義之圓融性.....	108
第二項 生命轉化之義涵.....	116
第二節、轉化生命中的破壞性情緒.....	121
第一項 情緒與生命轉化的關聯.....	122
第二項 情緒轉化實務運用與成效.....	130
第三節、身息心之調適與圓融觀照.....	138
第一項 靜坐條是身心.....	139
第二項 圓觀心是不可思議境.....	144
<b>第六章 結論.....</b>	<b>151</b>
<b>參考文獻.....</b>	<b>158</b>
附錄一 天台宗哲學專書著作.....	166
附錄二 天台宗相關研究博、碩士論文.....	169
附錄三 十重觀法.....	176
附錄四 試辨所觀識心之標的.....	189
附錄五 佛學相關名相注釋.....	194
附錄六 作者簡歷.....	205

# 第一章 緒論

我們起一個心念，竟然能具足一切因緣所生法，實在不可思議！先不談經典上的說法，就人們的生活經驗中也常常可以體會到：所謂心想，是極可能會事成的。心想從細微的「一個念頭」開始，看似不可把捉，但這個念頭如果繼續發展下去，卻可能形成思想觀念，指導我們的生活言行，變成與生命息息相關，與命運結合在一起，故說具足一切法。既然具足一切法，當然含攝染著與清淨諸法，染著乃污染生命之法，故必須透過一種轉化過程，轉染著之法為清淨法。這能轉的關鍵還是在自己一念心的抉擇，就如印度流傳的俗語：「當扒手遇到一位聖者時，他只看見聖者的口袋。」<sup>1</sup>扒手與聖者都同樣具足一念心，但發展開來，卻凡聖有別。本文即以天台宗智者大師的教觀思想為主要範疇，研究平凡一念心如何運用於生命的轉化提升。

## 第一節 研究動機與目的

### 第一項 研究動機

由於國小時期曾閱讀《西遊記》，為書中的神變故事深深吸引，乃生起一個想法：將來有機會要研究佛經，看是否真的有道可修？

1985 年起工作安定下來，小時候的一念心因緣成熟，陸續閱讀《禪學的黃金時代》<sup>2</sup>、《星雲禪話》與南懷瑾先生之著作，又聽慧律法師等多人的佛學講座。建立一些佛學常識，也對禪者灑脫自在的生活態度，心嚮往之。觀念上認為結婚之外，修行也是很不錯的道路，可惜已經結婚兩年了！因此，常常不識相的對內子說：若是早一點接觸佛法，就不結婚了。結果引起強烈抗議，只好再補充一句：但是，若遇到妳，還是會結婚的。情況才轉危為安！

由於有興趣，就試著念佛或持咒，持續一段長時間後，雖然有些定心，但總在散亂心中念佛持咒，難以專注片刻，內心煩惱習氣依然故我。1995 年起參加二次「精進禪七」，長時間的坐下來，親自檢驗「人在那裡心就在那裡」的功夫。

---

<sup>1</sup> 引見丹尼爾·寇曼、羅伯·索曼編著，靳文穎譯《心智科學—東西方對話》，p163、164，台北：眾生文化，1995。

<sup>2</sup> 吳經熊著、吳怡譯的《禪學的黃金時代》，台灣商務印書館，1984。

結果人在禪堂，心念卻超時空的亂竄，時而回家、回到工作、回到兒時，回到有生以來無數的人、事、物，心理狀況如「心猿意馬」。除了心不定，還得忍受身體的覺受，每當盤腿至腫、脹、麻、酸、痛交織，咬牙切齒之際；心若在腿，則痛苦覺受升高，簡直忍受不下去；心若專注在方法，或數息、隨息、觀息，則腿的痛苦覺受頓時消失。感受到心念具有主動性。

在靜坐中聆聽主法和尚開示，字字句句印入心田，頗有「何期嶺南有佛出世」<sup>3</sup>之感動！雖然未有禪定經驗，但似乎對禪宗直指人心的「心」有一些體會，知見也豁然開朗，頗有「學苟知本，六經皆我註腳」<sup>4</sup>之感覺。以前不解聖賢為何提倡看似不著邊際之心性，現則自有主見；以前認為道德實踐是八股教條，現則肯定其有具體的意義與價值；以前有理說不出，現則捫燭夜半說不完！禪七之後有好幾年親近道場，參加禪修班、受五戒，以及參與許多次的法會、朝山、募款、往生助念等等活動。然而，或許是俗務繁重，或許是凡心習氣頑冥，未見於法的實踐上勇猛精進，但見於俗務紅塵中念念遷流，仍然是個半調子，說時似悟，對境則迷。

2001年起在研究所進修，又是探究佛法的另一階段，選讀尤惠貞老師所開的「法華玄義」、「摩訶止觀」、「天台教觀與身心整體療癒」、「佛教哲學與生命轉化」等佛學課程。老師所指導的觀心、一念三千、一心三觀等天台宗基本教義，與禪七中所聽聞的「一念心」義涵，有相當的一致性。並且由天台教觀思想，與禪宗法師所開示之心法相互參照，更加肯定吾人現前當下之一念心，能穿透時空，成就一切因緣所生法，不可思議！

尤老師長期參究佛教哲學，尤以對天台宗的研究成果最顯著；他以本身所經歷過生死交關以及身心轉化的療癒過程，參照學術研究所得，解行相互引證體驗，通過義理與生命交涉的過程，有不同於純知識性探討的收穫，建立比較整體的身心觀。<sup>5</sup>近年來並於哲學研究所開相關課程，著重於天台教觀思想與現代人的互動關係，探討對於現代人的切身問題，如生活、疾病等身心調適問題，生命意義圓融提升問題。本人很高興躬逢其盛，得以聽課聞法，並連續兩年參與國科會轉案研究的部分工作，分別為：「智者大師之身心解脫觀—以《摩訶止觀》為主的考察」與「智者大師之身心解脫觀—以《維摩詰經玄義》為主的考察」。也在老師指導下，於學術研討會共同發表三篇論文，讓我獲益良多。希望以這些研究成果為基礎，兼顧理論與實踐，發展為適合現代人閱讀與調適身心的畢業論文，而能達到雅俗共賞的要求；雅者合乎學術要求，俗者適合一般初學者閱讀。

---

<sup>3</sup> 引見《六祖大師法寶壇經》(CBETA, T48, no. 2008, p. 351, c17~18)

<sup>4</sup> 引見《象山全集》，卷三四，p2，傅季魯錄。

<sup>5</sup> 參見尤惠貞著〈從天台智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤〉，見《揭諦·第三期》，p9、10，南華大學哲學研究所，2001。



自從對佛法有一些基本認識後，常常感嘆佛法這麼好，為什麼認識的人這麼少，誤解的人這麼多？甚至研究所同學也有人認為，佛與菩薩只是一種神話，鼓勵人們的信仰而已，事實上那裏有佛？那裏有菩薩？聽到這種說法，頓時覺得這是個很好的研究命題。哲學既然是一種沈思與分析、批判與論證的理性智慧之學，不妨就以此大疑情為主軸，好好探究佛教經論，到底適不適合在現代生活中實踐？若適合現代人的生活實踐，那麼其價值何在？能否使有限的生命往上提升，達到轉凡成聖的目的？配合本人所修課程以天台宗哲學為主的因緣，就以天台宗的教觀思想，作為研究主題。探究其作為生命轉化觀念與實踐方法的可能性？

## 第二項 研究目的

自從二十世紀以來，由於科技文明進步，人們的物質供應雖然無庸匱乏，但生活上也慢慢的以物質為導向，乃至以唯物論的觀點看待自己的存在，導致過度的追求物欲，重視感官刺激，幾乎一切只向「錢」看。台灣經濟奇蹟的推手，前行政院長孫運璿長女孫璐西教授說：「父親一生最大的遺憾就是充實了大家的荷包，卻沒有充實精神建設。」<sup>6</sup>這種相對缺乏精神建設的現象，使得人們生活過得緊張，工作壓力大，人與之間的關係疏遠，競爭經常取代合作，人倫道德日漸淪喪，終於衍生出許多暴力、貪腐、墮落與身心疾病等種種社會問題。這些問題的背後因素，經常是心靈的問題，人生意義探尋的問題，不是現代醫藥或滿足物欲所能解決的，因為醫藥乃針對身體的治療為主，物欲則永遠是一個無底洞。難以在根本上使生命變得有意義，使生活過得較自在，使身心適度放鬆與安頓。因此，應該另尋出路，研究教觀思想以做為現代人生命調適轉化的選項，或可為人們的精神生活開拓出一片天地。

中國哲學被稱為心性之學，以儒釋道為主要內涵。相對於儒家聖學與道家哲學，大乘佛學擁有鉅細靡遺的實踐方法，強調勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，無不是在心性上下功夫。天台宗智者大師的教觀思想，在大乘佛學中向以「教觀雙美、定慧兼修」享譽古今。在教理思想上有如佛學的百科全書，上達諸佛本懷；在實踐方法上有如專家的技術手冊，直示心靈奧秘。或有評者認為教觀思想過於繁複抽象，但繁複反而不易疏漏，更能將抽象之存在做具體的指示，容易與現代的科學研究接軌。又，抽象乃憑個人主觀的體驗，對於教觀思想的讀者來說，若沒有一定程度的實踐涉入，必然容易覺得生命意義抽象，心靈運作難懂；所以抽象不是客觀義理的問題，而是主觀認知的問題。<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> 引見聯合報 95 年 12 月 22 日 C3，文化/雲嘉南綜合。

<sup>7</sup> 參見尤惠貞著〈天台宗智者大師的圓頓止觀與禪修〉，見《天台哲學與佛教實踐》，p.53、54，嘉義：南華大學，1999。

由於教觀思想具有理論的豐富性與方法的具體性，故運用於現代人的生命轉化實踐上，有其思想優勢與驗證的方便可靠。在教理思想上，依據荆溪湛然《止觀義例》：「所用義旨以《法華》為宗骨，以《智論》為指南，以《大經》為扶疏，以《小品》為觀法；引諸經以增信，引諸論以助成。」<sup>8</sup>說明了智者是綜攝了大乘思想的重要經論，才將之表現於圓教精神與圓頓觀法上。

圓教精神，表現在一念三千的性具思想上，一念乃指吾人平常的思緒想法，是身心一如的共同表現，此表現能具體的產生一切存在，包括無明染著與法性清淨之法。然而，一切法並非有具體客觀的無明法性之分，而是端看吾人一念心主觀的趨向，若一念趨向法性，則是正確的認知，一切法皆是清淨，無明煩惱亦轉為清淨；或可說，這是法性具足一切法。若一念趨向無明，這是錯誤的認知，則一切法皆是染著，法性清淨亦轉為無明；或可說，這是無明具足一切法。如此，法性與無明皆統一在一念心中，是一心之兩個面向，是一心圓具一切法並造作一切法，簡稱一念具足一切法，智者就稱為「一念三千」。

此三千法雖是一心所具，但心並不具有自性意義，不是縱向次序的心生三千法，亦不是橫向範圍的心含三千法，而是心即三千法，三千法即心，彼此是因緣和合的關係，依因待緣而生三千法，是因緣所生法，所以也是一念具足因緣所生法。若以因緣法說明一念心的造作，一念心動，就好像在地底下引爆地震，震波的漣漪向四面八方擴散，遇緣成事，或改造地形地貌，或摧毀許多建築、生物，難以思議！所以吾人的命運，也就掌握在自己心中，要造就何種命運？但看平常喜歡起什麼心念，命運也就這樣決定。可見命運不是命定，也不是超然的神所定，而是自定。既然是自定，生命就有轉化改造的可能性。

圓教精神的具體實踐，就表現在圓頓的觀法上，亦就是圓融觀照一念心與三千法；一念心是能觀之智，三千法是所觀之境；就「色心不二」與「境智不二」的圓頓精神，一念心即三千法，三千法即一念心，故統攝起來稱為觀心法門，簡稱「觀心」。心必須要觀照的理由，乃人們總是習慣性的以二元觀點去看待諸法，如是、非，善、惡，美、醜等等分別，接著就起執著，抱著肯定或否定的態度，產生煩惱的情緒反應，這是一種錯誤認知的心理活動過程。若圓頓的觀法，能認清諸法緣起的特性，視生命中一切存在現象，不管染淨諸法，都是空性、假有與中道實相的意義，也就是不管任何逆境，乃至身心痛苦與死亡，都視為有意義，採完全接納的態度，隨緣自在，不起煩惱情緒，這是正確的認知。

所以簡單的說：圓頓的觀法是一種正確認知，以一心觀照三千法，具足空、假、中三諦圓融，一切煩惱情緒皆隨之轉化，乃是不可思議解脫之方法，簡稱「一

---

<sup>8</sup> 引見《止觀義例》(CBETA, T46, no. 1913, p. 452, c28~29, p. 453, a1~2)

心三觀」。以圓頓的正確認知轉化二元相待之錯誤認知，並非一蹴可及，必須要從事自我訓練。在靜坐中練習觀照心理活動，就是很好的訓練方法，《法華玄義》說：

初觀為因，觀成為果，以觀心故，惡覺不起，心數塵勞若同若異，皆被化而轉，是為觀心。<sup>9</sup>

所謂惡覺、心數塵勞，就現代心理學來說，就是一種無明煩惱的情緒反應。相對於心念的運作微細快速，不易觀察，情緒反應具足思想與行動的特質，能引起身心的明顯波動，人人都可體會得到。以此作為生命轉化的具體標的，應該很適合。由於實施觀照心理活動的自我訓練，能夠熟悉心念的生滅變化，掌握認知的心理過程與情緒反應模式。然後在日常生活的行住坐臥、動靜閒忙與順逆境界間，讓智慧呈顯，掌握情緒轉化的契機，適當的介入調節，提高情緒智商，達到轉化生命的目的。

希望本文的發表，讓讀者不但能很快的把握教觀思想的義理與精神，更能在實踐上有一塊敲門磚。或許轉凡成聖是需要比較長時間的努力，但以情緒調適作為生命轉化的實踐，應是馬上可以著手進行的改變，而且也容易經驗到改變的成果。

## 第二節 研究概況與文獻

整體天台學的研究概況，在國際方面以日本學者為主流，對於天台學的主要思想，都有學者重視、研究。如性具思想有安藤俊雄，心的研究有玉城康四郎，止觀研究有關口真大與大野榮人，實相研究有新田雅章；至於比較全面性之研究則有佐藤哲英著《天台大師の研究》。吳汝鈞歸納出：「日本人研究智顛，很著重他的三體結構，如三諦、三觀、三智、三因佛性、三軌、三德等等，認為這是智顛思想的特色。」<sup>10</sup>從這個面向看，日本學者比較著重哲學思想研究。本文則不偏廢哲學思想面向，但更關心實踐面向的運用，故將整個教觀思想以意義治療學與情緒管理加以引證，並提出實務運用方法。

以下接著分析當代本國學者研究情形與研究生博、碩士論文的發表成果；並區分一般哲學性研究與生命轉化相關研究兩個單元。

---

<sup>9</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 685,b5~c11)

<sup>10</sup> 引見吳汝鈞著《天台智顛的心靈哲學》，p1、2，台灣商務印書館，1999。

## 第一項 天台哲學研究

當代本國天台學一般哲學性研究，近年來有蓬勃發展的趨勢，以下分專書著作與學位論文統計分析。

### 一、專書著作

#### (一) 牟宗三

是當代本國天台宗哲學的先驅研究者，以其深厚的中西哲學涵養，1977 年所著《佛性與般若》是佛學研究經典之作，有如古人判教般，將重要義理作疏通與貫串，並提出自己獨到的創新見解，引起教界、學界廣泛討論，正反意見都有。書中第三部論〈天台宗之性具圓教〉，乃對圓教義理作有系統的陳述，包括天台宗之判教，從無住本立一切法，《十不二門指要鈔》之精簡，圓教證道位之評論等，概括天台學之精義，為研究天台學不可或缺之重要參考文獻。

#### (二) 慧嶽法師

1974 年著《天台教學史》，認為天台宗是整個佛教哲學思想的重鎮，具有圓融的教學體系，因此將天台宗發展過程以「教學史」稱之，有系統的區分思想淵源，智者大師教學，以及唐代、宋代、元明清代與現代之天台教學，此書成為學界研究天台學的重要參考。

#### (三) 聖嚴法師

1971 年著《大乘止觀法門之研究》；2002 年著《天台心鑰—教觀綱宗貫註》，主要內容為《教觀綱宗》之語譯及註解，讓人能對天台學的教觀綱要及其內涵，有一個具體而明確的認識，可作為讀者自學之用，也可作為教學講授之用。

#### (四) 曉雲法師

1987 年將其在文化大學哲學研究所講授有關天台學說之部分講義資料及天台宗史略等編著《天台宗論集》。又，從事覺性教育之研究，著《覺之教育》，認為透過調心、攝心、養心、安心，實為覺性之首要。

#### (五) 李志夫

1997 年編著《妙法蓮華經玄義研究》，2001 年編著《摩訶止觀之研究》，這兩部大作洋洋灑灑一千餘頁，是研究天台學的良好工具書，除將原典文獻作新式

標點、分段，並查校原作者所引用經論之文獻出處，節省學者許多查閱時間；整個結構順序並按：「總目提要」，依據目錄作提要；「引言」，於重要單元之前作引言；「原典文獻」；「按語」，於較難理解處作詮釋；「表解」，表現文義之系統關係；「集註」，選集各家之重要注疏；「釋名」，根據經典注釋重要詞彙、名相；「釋義」，以現代學術觀點引申發揮。<sup>11</sup>

#### （六）吳汝鈞

所著專書有《《法華玄義》的哲學與綱領》與《天台智者的心靈哲學》。在《天台智者的心靈哲學》中，參照日本學者的研究，區分智者的心靈哲學為前期思想、天台三大部時期與《維摩經疏》時期，文中認為所謂前期是指 48 歲之前，然而就智者修證進程，23 歲「大蘇開悟」，證入空性；約 39 歲「華頂降魔」，證入法華中道圓頓境界。<sup>12</sup>若說心靈思想因開悟前後有所轉折變化，應比較合理，然而，書中以 48 歲劃分，或有商榷之處。

#### （七）陳英善

所著專書有《天台性具思想》與《天台緣起中道實相論》。《天台性具思想》與歷來天台學研究者的看法大異其趣，歷來學者認為智者、湛然以降，知禮等山家思想傳承天台本宗。然而該書認為山外派的論點思想反而較接近湛然思想，乃至認為湛然、山家與山外思想，與智者的思想似乎沒有什麼關聯性，誰是本宗之說無多大意義。《天台緣起中道實相論》是很具有批判性的著作，除了對天台學有自己獨特的見解外，並對當代中、日學者，如牟宗三、印順法師、安騰俊雄等多人的天台學論點提出檢視評論。

#### （八）尤惠貞

所著專書有《天台宗性具圓教之研究》與《天臺哲學與佛教實踐》。《天台宗性具圓教之研究》基本上不違歷來學者研究結論，又接續牟宗三的天台學義理研究，認為天台宗性具圓教之獨特模式，乃以不離前三教而顯圓教義；又依《法華經》之開權顯實、發跡顯本以言圓教之開粗顯妙。故必須圓觀「一念三千」方顯圓教義。《天臺哲學與佛教實踐》關注天台學對現實人生的意義，嘗試將天台學的實踐方法，推介給現代人作為身心整體調適之參照，不侷限於宗教修持的範圍。

#### （九）其他著作（請參閱附錄一）。

---

<sup>11</sup> 參見李志夫著《妙法蓮華經玄義研究》，凡例，p1，中華佛教文獻編撰社，1997；《摩訶止觀研究》，凡例，p11，法鼓文化，2001。

<sup>12</sup> 參見李志欽著《智者大師教觀思想之研究》，p64、65，中國文化大學哲學研究論文，1999。

## 二、學位論文

近年來，各大學研究所對天台學研究，由學位論文的數量分析，有明顯成長的氣象。從民國 69 年至 95 年 10 月，共完成博士論文 8 篇，碩士論文 62 篇（含「佛學研究所」相當於碩士學位之畢業論文）。

### （一）博士論文

《起信論與天台教義之相關研究》文化大學/哲學研究所/70/博士/070PCCU3259002 研究生：何國銓 指導教授：羅光

《天臺宗性具圓教之義理根據及其開展之獨特模式》東海大學/哲學研究所/80/博士/080THU02259001 研究生：尤惠貞 指導教授：牟宗三

《湛然與澄觀佛性思想之研究》文化大學/哲學研究所/83/博士/083PCCU0259002 研究生：郭朝順 指導教授：李志夫

《從天台圓教論儒家心學建立圓教之可能性》王財貴著，文化大學/哲學研究所/84/博士/84PCCU3259001 研究生：王財貴 指導教授：蔡仁厚

《唐·湛然《金剛錍》的「無情有性」論之研究》文化大學/哲學研究所/86/博士/086PCCU3259004 研究生：金希庭 指導教授：李志夫

《智者大師教觀思想之研究》中國文化大學/哲學研究所/87/博士/087PCCU0259009 研究生：林志欽 指導教授：李志夫

《天臺法華三昧之研究》國立臺灣師範大學/國文研究所/87/博士/087NTNU045011 研究生：韓子峰 指導教授：王邦雄

《《法華經》禪思想之研究》東海大學/中國文學系/91/博士/091THU00045005 研究生：簡秀娥 指導教授：李立信教授

### （二）碩士論文

從民國 69 年至 95 年 10 月，共完成碩士學位研究論文 62 篇（論文題目、研究生、指導教授等相關資料，請參閱附錄二）。若以完成時間統計，「如表 1.1 所示」：

表 1.1：民國 69 至 95 年天台學全國博、碩士論文統計表

年 度	博士論文	碩士論文	佛教研究所相當於 碩士學位之論文
69 年~79 年	1	5	1
80 年~89 年	5	23	4
90 年~95 年	1	17	12
合 計	7	45	17

95 年 10 月統計

由表 1.1 所示，80 年至 89 年十年之間，博、碩士論文成長將近五倍；90 年至 95 年亦有持續增加的趨勢。

指導天台學相關博、碩士論文研究的大學共有 12 所，以及佛教研究所 2 所，「如表 1.2 所示」：

表 1.2：民國 69 至 95 年全國各院校研究所天台學博、碩士論文統計表

學校名稱	博士論文	碩士論文	佛教研究所相當於 碩士學位之論文
中國文化大學	5	8	
東海大學	2	1	
台灣師範大學	1		
華梵大學		7	
玄奘大學		9	
南華大學		8	3
台灣大學		2	
政治大學		2	
中央大學		2	
中興大學		2	
輔仁大學		2	
淡江大學		2	
中華佛學研究所			11
圓光佛學研究所			3
合 計	8	45	17

95 年 10 月統計

若以完成學位論文的數量分析，則中國文化大學、華梵大學、玄奘大學、南華大學與中華佛學研究所等單位，為天台學研究重鎮。

在師資方面，擔任博、碩士論文指導教授共 30 位（不含佛學研究所指導教授），若以指導完成學位論文的數量統計：李志夫，指導博士論 3 篇、碩士論文 5 篇；羅光、蔡仁厚、牟宗三、王邦雄、李立信各指導博士論文 1 篇。熊琬指導碩士論文 6 篇；陳英善指導碩士論文 4 篇；楊惠南指導碩士論文 5 篇；尤惠貞指導碩士論文 4 篇。

## 第二項 生命轉化相關研究

當代天台學一般哲學性研究著作如上所述，有蓬勃發展的趨勢，在這些研究著作中，直接以關聯生命轉化為研究主題，或以關聯現代人的身心整體調適為研究重點的，在數量上比較少，以下分專書著作，學位論文與單篇論文說明。

### 一、專書著作

#### （一）川田洋一

川田洋一，京都大學醫學博士，東洋哲學研究所所長。著作有《大醫生小醫院》，圓明譯，分三大部，第一部佛教醫學倫理、第二部佛教心理、第三部佛教營養學。另一著作《佛法與醫學》，許洋主譯，以世尊的覺悟內容為起點，有系統地論述身體與宇宙韻律的關係，並詳細介紹佛門的醫療方法。<sup>13</sup>

#### （二）道證法師（郭惠珍醫師）

以本身是腫瘤科醫師的臨床經驗，再親身經歷腫瘤的病苦，著作《拜佛與醫學》，認為：「拜佛並不是對外在神明的盲目崇拜、祈求，而是一種深入開發內在自性潛能的合理律動，不但有益身、心檢康，而且可以訓練高層次的覺照能力。如果再由它『令心喜悅、舒暢、安定』」的功能而言，它也是最高妙的享受和娛樂。假使能有一些基本瞭解的話，相信任何人都會贊成、推崇這種優秀的身、心、靈活動。」<sup>14</sup>

#### （三）釋慈誠

著作一系列佛教與醫學專書：如《佛教醫學·第一冊》、《佛醫生理學通論》、《佛醫病理學概論》、《佛醫免疫學通論》、《佛醫營養學通論》、《佛醫解剖學概論》、《佛醫葯理學通論》等，著重於佛教基本義理與醫學之關聯，大體上

<sup>13</sup> 川田洋一著、圓明譯《大醫生小醫院》，「般若文海」：<http://book.bfn.org/article2/1853.htm>。川田洋一著、許洋主譯《佛法與醫學》，東大，2002。

<sup>14</sup> 引見道證法師著《拜佛與醫學》，p1，台南：和裕出版，2002。



乃從心理層面看待病因以及對應疾病。<sup>15</sup>

#### （四）唐君毅

得自於生命體驗之著作，有《人生之體驗》、《人生之體驗續編》、《病裏乾坤》、《生命存在與心靈境界》等書，有著對生命省思的生死學意義，展現疾病與生死的儒學觀念，涉及到內在精神關懷與身心實踐的儒學醫療方法。此種對身心整體關懷的醫療觀念，與天台身心調適精神基本上不相違背。<sup>16</sup>

#### （五）傅偉勳

所著《生命的尊嚴與死亡的尊嚴》，以其豐富的中西哲學涵養，在親身面臨絕症之際，奮而探討生命存在意義，他參照世界各大宗教的生死觀念，結合中國心性本位之學、西方「意義治療學」、日本精神醫學「森田療法」，為現代人生命轉化與生死超克開啓了一道門。《學問的生命與生命的學問》書中，提倡辯證開放的科技整合理路，以回歸東方思想的生命學問為主軸，反思儒家思想，探索（禪）佛教、心理分析與實存分析，以及大乘佛學的深層義涵。<sup>17</sup>

#### （六）吳怡

在《生命的轉化》中，提出「生、理、用」的循環系統，作為整體生命哲學的模式。在這個系統裡，「用」為原動力，整個生命哲學的系統，就歸結在經驗之「用」。對於任何形而上的高深哲理，都可用經驗的法門，把它簡易化、人性化。然而所謂經驗，是以整體生命為經驗，上達生命的轉化提升。因為，生命雖然有限但不只是平面，可以藉由吾人的努力，不斷的向上作立體的調整。如通過道德實踐，我們可以由凡夫而成君子，由君子而成聖賢。

#### （七）林安梧

所著《中國宗教與意義治療》，以弗蘭克(Viktor E.Frankl)的「意義治療學」(Logotherapy)觀點，指出道教是「存有治療」，佛教是「般若治療」，儒學是「意義治療」。<sup>18</sup>

#### （八）尤惠貞

---

<sup>15</sup> 圓明出版社出版，出版期間：95.05.01 至 92.07.01。

<sup>16</sup> 參見鄭志明〈從唐君毅的《病裏乾坤》談儒學醫療〉，<http://www.fed.cuhk.edu.hk/youngwriter/tang/>

<sup>17</sup> 參見傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，正中書局，1993 初版；《學問的生命與生命的學問》，正中書局，1994 初版。

<sup>18</sup> 參見林安梧著《中國宗教與意義治療》，台北:明文出版社，1996。

所著專書《天台哲學與宗教實踐》，書中〈略論菩薩弘誓與留惑潤生〉、〈佛教與現代社會的互動關係—從《維摩詰經》之「但除其病而不除法」談起〉、〈基督教「愛觀」與佛教「慈悲」之比較：宗教社會關懷之倫理基礎〉等三篇。乃扣緊大乘佛教對於現實社會與人生問題之意義與影響，目的在探討佛教對於現實社會所可能具有的引導與教化功能。<sup>19</sup>

#### （九）其他專書著作<sup>20</sup>

《佛教與精神疾病》，張維揚撰，台北市賴金光出版，1993。

《佛教精神醫學》，王米渠編著，廈門：鷺江 1998。

《佛教醫學事典》，福永勝美著，日本東京都，雄山閣，1990。

《佛教醫學詳說》，福永勝美著，日本東京都，雄山閣，1972。

《佛教衛生學》，大日方大乘著，日本東京都，三幸，1962。

《佛教醫學概要》，二本柳賢司著，日本京都市，法藏館，平成 6。

## 二、學位論文與單篇論文

《智者止觀醫療體系的哲學省察》黃國芳著/南華大學/哲學研究所/88/碩士/88NHU00259003

《智顛醫學思想之研究—以《摩訶止觀》「觀病患境」為中心》黃柏源著/華梵大學/東方人文思想研究所/88/碩士/88HCHT0188010

《「狂病及其對治」初探—以北傳漢譯佛典為範圍》中華佛學研究所/90/畢業生：陳滿卿 指導教授：李志夫

《由整體療癒的觀點談疾病防治—以天台觀行與系統思考為進路》謝崧熙著/南華大學/哲學研究所/94/碩士/094NHU05259022

《頓悟與超越—《六祖壇經》的身心哲學詮釋》邱君亮著/南華大學/哲學研究所/89/碩士/089NHU00259005

《安身立命之道—《了凡四訓》之義蘊與生命實踐》楊均尊著/南華大學/生

---

<sup>19</sup> 參見尤惠貞著《天臺哲學與宗教實踐》，〈自序〉，p3，南華大學，1999。

<sup>20</sup> 查詢自「香光尼眾佛學院圖書館」：<http://www.gaya.org.tw/library/index.html>

死學研究所/94/碩士/094NHU05672031

《《雜阿含經》中佛陀對病苦的教示之研究》華梵大學/東方人文思想研究所/93/碩士/094HCHT0189004 研究生：陳麗彬 指導教授：黃俊威

《中途顏面燒傷患者之生命轉化歷程—三位傷友的故事》林金梅南華大學/生死學研究所/92/碩士/92NHU05672023

《佛教天台小止觀「治病第九章」之研究/止觀與中醫及吐納、氣功三種治病法之比較》/黃信旺著/臺北市/靈山講堂/民 79

〈從天台智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤〉尤惠貞著，見《揭諦》·第三期，南華大學哲學研究所，2001。

〈天台智顛「觀病患境」之現代詮釋—從身心整體適談起〉尤惠貞、張文德著，第五屆天台宗學會研討會，2003.10。

〈天台止觀與生死學之關涉—從日常的身心調適談起〉尤惠貞、張文德著，第三屆現代生死學理論建構學術研討會，2003.10。

〈存在的如實觀照與生死的究竟解脫之關涉—以《維摩經玄義》為主的考察〉尤惠貞、張文德著，第四屆現代生死學理論建構學術研討會，2004.10。

〈論佛教的疾病觀〉釋慧開著，第三屆現代生死學理論建構學術研討會，2003.10.17-18。

〈天台智者大師「止觀治病法」之研究〉釋一靜著，《諦觀·第八十五期》，p149-181，諦觀雜誌社，1996.04。

〈天台智顛的禪病對治理論〉藍吉富著，見《妙心雜誌》——生活萬象、書香園地 {第 26 期[87(98).02.01]} 及 {第 27 期[87(98).03.01]}。

〈天台學之煩惱對治研究〉，慧嶽法師，天台宗歷史與思想學術研討會，1995.12。

〈從生命的轉化看中國人間佛教的開展〉吳怡著，見《普門學報》·第一期。

〈從生命的轉化談新倫理的建設〉吳怡，見《現代化研究 9》p44-55，1997.01。

世間學問不可計數，就如佛教法門浩瀚，以上所提的研究概況，只能點到止；而所提的相關文獻，固然有點繁雜，但不失對本論文議題的相關研究現況，有一概略性的呈現，使本人接續性研究更順暢方便，或也能對相同興趣的研究者提供一些實用的訊息。

### 第三節 研究方法與結構

#### 第一項 以詮釋學為主軸的研究方法

人類自有文字以來，即將重要的活動與思想用文字記載，形成重要的典籍與文獻資料，是寶貴的文化遺產，它使得後代子孫能透過文字，傳承祖先的思想智慧。然而人們慣用的文字，會隨著生活環境的改變或時代的演變而演化，隨著時間的不斷綿延，後代所使用的語言文字，漸漸的與古代的語言文字產生差異，這種差異性隨著時間日益擴大，慢慢的一般人已看不懂古代的典籍與文獻資料。

聖人在世時，以身作則，「仰之彌高，鑽之彌堅，」學者眼見耳聞，不必懷疑成聖的可能性，只要跟著聖人的指導去實踐就對了。去聖日遙的今日，無法接受聖人的身教，只能接受言教，這種言教動則是千年以上的原典文獻，我們很難瞭解其原意，雖經後人的傳註、訓、詁，但這樣的輾轉詮釋，是否具有客觀精確性，仍然值得商榷。再則，詮釋者若沒有通過實踐體證，很容易以自己的主觀意識，去符應詮釋法則，建構一套完全合乎邏輯學、語意學的知識論，或將之趨向於形上學的玄理。聖人的實踐德行，一旦轉變為純知識性或玄理性，可真是去聖日遙了。所以詮釋者對詮釋學的運用就顯得很重要。

##### 一、創造性詮釋之運用

爲了要求盡量客觀精確的理解經典文獻，本文運用詮釋學的基本原理，尤以傅偉勳所提出「創造的詮釋學」爲主要依據。所謂創造的詮釋學，是採用西方哲學中重要的特殊方法論，如現象學、辯證法、日常語言分析、實存分析及新詮釋學等，加以一般性方法論的考量與過濾，並參酌中國傳統的考據之學、義理之學及大乘佛學涉及方法論的教理，把兩方面的理路加以融會貫通，創造詮釋的五個層次主張，希望詮釋學能夠繼續不斷發展充實，始終保有思想獨特性的特定主張，而又具有普遍性方法的理論，在辯證的開放性格下，創造性的詮釋學不斷吸

收東西方哲學方法論，形成不斷反省修正與成長茁壯的方法論體系<sup>21</sup>。

創造的詮釋，可分五個層次：

第一「實謂」層次：原典（或思想家）實際上說了什麼？

第二「意謂」層次：原典想要表達什麼？或他的意思到底是什麼？

第三「蘊謂」層次：原典可能要說了什麼？或所說的蘊涵到底是什麼？

第四「當謂」層次：原典本來應當說出什麼？或創造的詮釋學者應當為原典說出什麼？

第五「必謂」層次：原典現在必須說出什麼？或為了解決原典未能完成的思想課題，創造的詮釋學者現在必須踐行什麼？<sup>22</sup>

對於以上五個詮釋層次，本論文不敢自居完全有所發揮，但以能大體符合前三層次，使詮釋不失原味；至於是否具有第四、五層次的精神，應由他人評斷較為客觀。

## 二、資料蒐集與運用

在資料的蒐集方面，本論文所需資料的蒐集，在《大正藏》的參考引用上，使用中華電子佛典協會的CBETA 電子佛典（大正版）<http://www.cbeta.org>，以搜尋原典文獻下載運用；名相詮釋參考網路版《佛光大辭典》。其他的一般資訊，亦大量使用各入口網站的搜尋系統，打入關鍵字後，可以得到大量的相關資訊或文章，經揀擇後再下載運用。經採用的資料相當廣泛，包括與天台宗比較相關的佛教經典、佛學著作，智者大師以及歷來天台宗祖師之著作。

在資料的運用方面，原典文獻以智者著作為主，但以《摩訶止觀》、《維摩經玄義》引用較多；工具書以李志夫著《摩訶止觀之研究》、林志欽著《智者大師教觀思想之研究》為主；義理論述參考尤惠貞著《天台宗性具圓教之研究》、《天台哲學與宗教實踐》為主；現代心理學的參照以弗蘭克著《活出意義來—從集中營到存在主義》與丹尼爾·高曼著《EQ》、《破壞性情緒管理—達賴喇嘛與西方科學家的智慧》為主。將蒐集的資料詳細閱讀，儘可能瞭解其論述精義，再運用自己的思維判斷，分析、組織所閱讀過的材料，並加以分類。

理論上的理解後，以內心感覺經驗去體驗、沈思，有關於「念」、「一念三千」、

---

<sup>21</sup> 參見參見傅偉勳著《從創造的詮釋學到大乘佛教》，p9，台北：東大圖書公司，1999。

<sup>22</sup> 同上引，p10。

「一心三觀」、「圓頓」、「情緒」與心理活動的關係，形成正確認知。並以外感覺經驗去感受，有關於自身在日常生活中，外感覺器官接觸到外在環境時，如何引起內心的一系列變化，這種變化與「天台教理與觀行」的論述相互檢驗比較，並以一種批判性的態度去論述，運用自己過去、現在的各種經驗，適當舉證人們感覺經驗可以體會的個案，儘可能誠懇、認真、精確的進行這些論述。再以邏輯的精神，檢驗所有的論述和主張，並注意各種推理的合理性，避免產生邏輯矛盾或錯誤，以建立自己的論證，提出可靠性、正確性的結論。

最後將所吸收之資訊，實際帶入寫作過程，保持每天寫一些些，或者也不能停頓太久；經常寫有個好處，念茲在茲，進度不一定要快，但思緒不會中斷，較容易一氣呵成。我自己覺得每完成一小段都很歡喜，可以感覺出進步。這種進步與修課不同，修課時偏重單向溝通，重點在聽講，對一些問題可以不求甚解。自己寫作則不同，對議題自己思考，掌握正確理路才能適當表達出來，一定要融會貫通，無形中強化學習，釐清了不少認知。

又，在寫作當中，當義理不能釐清，或遇到瓶頸時，不見得要強加思索，反而可以暫停下來，起身散步或放鬆心情，將議題輕輕的提起來參究參究，有時會有好的靈感，所以寫論文可觀照自心，當下雖是寫作也即是修行，可以有法喜充滿的感覺。

## 第二項 結構與章節大意

本文以智者教觀思想為中心，對原典文獻疏解是必要之工作，除參考古來天台學者的研究文獻外，儘量使用比較口語化的用詞，希望不但能如實呈現智者的觀點，讀者亦容易掌握大意。由智者的觀點運用於現代人的生命轉化，是很重要的轉折，為使人們易於理解運用，所以參考意義治療學、神經科學的知識，並使用部分現代心理學的用語，如「認知」、「意識」、「思想」、「情緒」、「心理活動」，來說明智者觀照一念心的義涵，並以「情緒」轉化，作為生命轉化的具體實踐方向。

整體架構由教觀思想的淵源起始，建立兩大主軸，教理方面扣緊「一念三千」的圓融思想，實踐方面環繞「一心三觀」的圓頓觀法。教理與觀行整體把握後，帶入生命轉化的具體實踐，這是本文核心之處，其中又以「情緒轉化實務運用」，是衡量本研究價值之所在。希望本文呈現的是一套現代人易於理解參照的著作，兼顧理論的合理性與實踐的可行性，使讀者提起轉變自我、改造生命的動機，並有一個具體實踐的入手處，經由大家各自努力，使現實的有限生命獲得鞏固，轉化以自我為中心的生命觀，提升為自利、利他的生命觀，使生命意義向上無限提升發展。

詳細結構與章節大意如下：

第一章 緒論：由研究動機與目的，說明論文題目之緣起，主要內容概要，預期達到之成果。接著陳述目前天台學及生命轉化相關義題研究概況，表列專書著作與博、碩士論文等可供參考的文獻資料。最後對研究方法與結構作一些說明。

第二章 智者大師教觀思想淵源：希望透過思想淵源的疏理，讓人瞭解教觀思想與佛教重要經典的依循關係，以及智者的師承系統。本章分三節，首先提出經典的依循以《法華經》的一佛乘思想，與法華三昧的行持思想為主軸，故說以法華思想為宗骨。其次，師承方面分遠承與近承，遠承可溯至龍樹中觀思想與《大智度論》思想的吸收與發揮。近承則是授業師承，智者業師慧思禪師，慧思則師承慧文禪師，此受學的過程、思想的傳承，必須有所交代。

第三章 一念心具足一切法的教理義涵：一念三千思想和三諦三觀思想，為天台教觀二門的中心教義，本章先探討一念三千的教理義涵，於下一章再探討三諦三觀的實踐方法。所謂一念三千，簡單的說，就是一念心具足一切法。為了探討一心念如何能具足無限量的一切法？我們以按步就班的方式，先分析一念心的義涵，包括對心的各種不同觀解態度與心的界定，使吾人對一念心有一個基本認識。接著再深入一切法的起源問題，追究一念心與一切法之相互關係，當可逐漸釐清吾人之疑問，進而瞭解智者一念心具足一切法的教理義涵。

第四章 圓融觀照一念三千的實踐方法：一念三千的思想不管如何圓融偉大，總要落實在實踐上，否則只是一種戲論，而具體的實踐方法就是圓頓止觀，此為天台宗的最重要特色。欲明圓頓止觀，本章從相待意義的漸次止觀論起，藉由漸次的理解，方便進入圓頓之門。再以圓頓的精神觀照一念三千，而如何圓融觀照？即是本章討論的重點。欲圓融觀照一念三千，即牽涉到所觀的對象與能觀的主體，兩者的關係必須加以釐清。接著在圓融觀照下，一切法如何即具空、假、中三諦？吾人觀照一念心中都圓融具足此三諦，觀成則成三智，此即是一心三觀圓頓觀法的探究。

第五章 圓頓觀法與生命轉化之運用：本章主要將教觀思想中的重心一圓頓止觀，與生命轉化的運用相結合，為整篇論文價值的核心所在。為說明圓頓觀法適合現代人做為身心調適與轉化之方法，遂將圓頓觀法結合意義治療學的精神，並以情緒的轉化提升為目標，以先進科學儀器的檢測為佐證。

希望證明以靜坐修習圓頓止觀，能夠熟悉自我心理活動狀態，由能認知心理活動，而熟悉認知情緒反應模式，便可在適當的時機介入調節，自能轉化錯誤認知，而把握正確認知。此正確認知蘊含和諧關懷的人我關係，若能使日常行為舉止都養成正確認知的習慣，則能由自我關懷的層次，提升到兼顧關懷他人的層

次，而把握圓融的人生意義。這條進路不但有助於精神生活的豐富，亦能健全人格修養，培養維護身心健康的免疫力，使身心靈整體生命往上提升，是生命轉化目標的具體實踐。

第七章 結論：將前面各章的研究成果，所可能提供的貢獻，彙整做成四點總結。一、認識一念心轉的機制。二、由觀照與改變心態，達到轉化生命的目的。三、轉化生命是一種自利利他的幸福修練。四、開發心智是一種精神建設工程。



## 第二章 智者大師教觀思想淵源

智顛生於南北朝梁武帝大同四年（西元 538 年），卒於隋文帝開皇十七年（西元 597 年）。<sup>1</sup>他十八歲即出家修行，二十三歲在南岳慧思禪師指導下，於光州大蘇山勤修法華三昧安樂行法，得以證入法華三昧前方便，後人稱爲「大蘇妙悟」。<sup>2</sup>大蘇妙悟後智顛開始講經說法，傳教兼著作，得以集教觀思想之大成，發揚《法華經》「開佛知見、示佛知見、悟佛知見、入佛知見」之本懷，創建教觀雙美的圓融教學體系，人稱天台圓教。開皇十一年晉王楊廣（即位後爲隋煬帝）執弟子禮，智顛爲其授「菩薩戒」，取法名「總持」；晉王頂禮受教，曰：「大師禪慧內融，導之法澤，輒奉名爲『智者』」。<sup>3</sup>後人遂尊稱智顛爲「智者大師」，又由於智者長期駐錫浙江天台山，又有「天台大師」之稱，更有讚譽其爲「東土小釋迦」者。<sup>4</sup>近代學者牟宗三先生，相當推崇智者大師，不但認爲是偉大的宗教家，同時也是大思想家、大哲學家。

印度佛法北傳進入中國後，隨著時空遷移，逐漸的與各朝代文化、思想相結合，蓬勃的發展成具有中國特色的大乘佛教，以實踐自利、利他的菩薩道爲宗旨。大乘佛教雖然都是依循釋迦牟尼佛的教義加以發揮，然而由於時節因緣的不同，在歷史上各道場所著重之經論就各有選擇，若以其弘揚的教義特色加以區分，共有「八宗」<sup>5</sup>。在各宗派當中，能夠理論與實踐並重，亦即教理與觀行兼備者，首推「天台宗」，故天台宗又有「教觀雙美，定慧兼修」之稱譽。明朝智旭著《教觀綱宗》云：「佛祖之要教觀而已矣。觀非教不正，教非觀不傳；有教無觀則罔，有觀無教則殆。」<sup>6</sup>故教觀思想在大乘佛教的發展上具有舉足輕重之地位，時至今日的佛教修行者，亦多以天台宗建立的教理與觀行，作爲重要的思想依據與實踐修行教材。

天台宗亦代表佛法東來之後，中國本土佛學成熟的繼承，並能自成體系的開展出自己的佛學宗派，而其名稱之由來，是因智者一生最主要的修行弘法所在

---

<sup>1</sup> 參見《智者大師教觀思想之研究》，p71-73（註4）。

<sup>2</sup> 引見釋慧岳編著《天台教學史》，p64、65，台北：中華佛教文獻編撰社，1995。

<sup>3</sup> 引見《續高僧傳》(CBETA, T50, no. 2060, p. 566, b21~25)。又，依據《菩薩戒經》，菩薩戒包括殺、盜、淫、妄語、酤酒、謗三寶等之十重戒，及不敬師友、食用五辛等之四十八輕戒。參見網路版《佛光大辭典》，「菩薩戒」，p5217。

<sup>4</sup> 參見吳燈山著《東土小釋迦：智者大師》，台北：法古文化，1995。

<sup>5</sup> 指佛教流傳於我國之大乘八宗派：律宗、三論宗、淨土宗、禪宗、天台宗、華嚴宗、法相宗、密宗。

<sup>6</sup> 引見《教觀綱宗》(CBETA, T46, no. 1939, p. 936, c22~23)

地，乃是浙江「天台山」而得名。<sup>7</sup>

建構天台教觀思想的智者，其思想淵源，在經典方面，是以《妙法蓮華經》為整體架構，以《大智度論》為指南，再輔以《大般涅槃經》補助。在師承方面可遠溯至印度龍樹（西元 150-250）之思想，龍樹思想經後秦鳩摩羅什（西元 344-413）譯經之功與戮力宏揚，得以普遍東傳，使大乘佛教在中國得以奠定基礎。<sup>8</sup>若從當代師承系統上看，智者從南嶽慧思禪師（西元 515-577）修法華三昧，慧思是具有實修實證之禪者，在業師慧文禪師的指導下，證悟法華三昧及諸大乘法門，而被尊為天台宗之二祖。北齊（西元 550-577）的慧文禪師也特重禪修，曾由龍樹著《大智度論》中領悟一心三觀之要旨，並將禪觀方法授予慧思，因而被尊為天台宗之初祖。因之，智者教觀思想之師承，可說遠溯龍樹，而近承北齊慧文禪師與南嶽慧思禪師。<sup>9</sup>

## 第一節 以法華思想為宗骨

漢譯《妙法蓮華經》以鳩摩羅什譯本最簡約，流傳亦最廣泛，直到現代佛教各修行道場，仍然流通此譯本。本經略稱《法華經》、《妙法華經》，為大乘佛教思想中最重要之經典依據之一，《大智度論》、《中論》等諸多論典中，皆常舉出本經經名並援引經中文義。此經為何稱為「妙法蓮華」？依智者《法華玄義》，妙者，「乃暢如來出世本懷故，建立此經名之為『妙』。」……「專是正直無上之道，故稱為『妙法』也。」<sup>10</sup>意指所說之教法微妙圓融，為絕待不可思議之法，無任何法可與之比擬。蓮華者，「蓮華多奇，為蓮故華，華實具足，可喻即實而權；又華開蓮現，可喻即權而實；又華落蓮成，蓮成亦落，可喻非權非實。如是等種種義便，故以蓮華喻於妙法也。」<sup>11</sup>比喻經典有如蓮花之聖潔光明，出污泥而不染，亦即表示在處處充滿煩惱困境的不完美世間，可以成就完美究竟的圓滿佛道。

為何說智者教觀思想依歸于法華思想？這可從智者以法華「一佛乘」思想判

---

<sup>7</sup> 參見杜保瑞著〈天台宗思想大綱〉，<http://www.hfu.edu.tw/~bauruei/4pap/3bud/c70.htm>

<sup>8</sup> 參見《天台教學史》，p17。

<sup>9</sup> 《佛祖統紀》：「北齊悟一心三智之旨，以授南岳；南岳修之以授智者；智者始以五時八教開張一化，而歸宗於法華本跡之妙。」(CBETA, T49, no. 2035, p. 247, a28~b1) 又，一般對天台系譜之敘述，有以龍樹為初祖，有以慧文為初祖，有以智者為初祖，難以定論，本文暫以慧文為初祖。

<sup>10</sup> 「今經正直捨不融但說於融。令一座席同一道味。乃暢如來出世本懷故。建立此經名之為妙。結者。當知華嚴兼三藏。但方等對般若帶。此經無復兼但對帶。專是正直無上之道。故稱為妙法也。」引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 682, b6~10)

<sup>11</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 682, b18~21)

釋教相，又依法華精神著作《法華三昧懺儀》，建立「法華三昧」的修行方法，得見端倪。

## 第一項 法華經的一佛乘思想

《法華經》乃佛陀「正直捨方便，但說無上道」<sup>12</sup>，為大乘菩薩所說之法，直接了當的宣示了佛陀本懷「唯一佛乘」。何謂唯一佛乘？這可從佛陀為什麼出現於世？他的出現對人類社會有何意義來加以探討。《法華經》中佛陀告訴舍利弗，關於佛陀出現於世的原因，他說：

舍利弗，云何名諸佛世尊唯以一大事因緣，故出現於世？諸佛世尊，欲令眾生開佛知見，使得清淨，故出現於世；欲示眾生佛之知見，故出現於世；欲令眾生悟佛知見，故出現於世；欲令眾生入佛知見道，故出現於世。舍利弗，是為諸佛以一大事因緣，故出現於世。<sup>13</sup>

此即說明佛陀出現於世的目的，是為眾生開示佛之思想觀念，俾令一切眾生悟入佛之思想觀念，而能究竟成佛。換言之，佛在世間的唯一目的，對人類社會的價值，就是要教育眾生學習成佛之道，而實踐自利利他的志業，就是積極的成佛之道。

所以佛的這種存在價值觀，與世間的價值觀有所不同，一般世人的價值觀大都偏向功利主義，所謂十年寒窗無人問，一試成名天下知，亦或衣錦還鄉、光宗耀祖。此種價值觀，表現在教育學習上，就過度的以專業導向，強調科技掛帥，以養成專門技術人員為目的，希望學者能成就功名利祿。若是人生過度的以追求功名利祿為存在價值，就容易停留在自利的層面，若大部分的世人皆自私自利，利益相勃則起紛爭，那將是一個混亂而衝突不斷的世間。所以佛陀要教導世人，不以自利為人生的終極目標，而應往上提升，往兼顧利他的菩薩道前進，直到究竟成佛。

佛道是如此的至高無上，那麼成佛是否太難了？吾人成佛的可能性何在？《法華經》「一佛乘」思想指出，吾人成佛的基礎在「一切眾生皆有佛性」。也就是一切眾生同樣的具有成佛的先決條件；若經諸佛菩薩之開示，自知本身與佛實無差異，發起成佛的志向，依教奉行，在因緣條件具足的情形下必然可以成佛。

---

<sup>12</sup> 引見《妙法蓮華經》(CBETA, T09, no. 262, p. 10, a18~19)

<sup>13</sup> 引見《妙法蓮華經》(CBETA, T09, no. 262, p. 7, a22~28)

依此前提，佛陀在《法華經》中宣揚「一佛乘」思想：

舍利弗，如來但以一佛乘故為眾生說法，無有餘乘若二若三。舍利弗，一切十方諸佛法亦如是。……舍利弗，我今亦復如是，知諸眾生有種種欲，深心所著，隨其本性，以種種因緣譬喻，言辭方便力而為說法。舍利弗，是諸佛但教化菩薩，欲以佛之知見示眾生故，欲以佛之知見悟眾生故，欲令眾生入佛之知見故。舍利弗，如此皆為得一佛乘、一切種智故。舍利弗，十方世界中尚無二乘，何況有三。<sup>15</sup>

所謂一佛乘思想，就是指佛陀所說之種種法門，皆在引導修行者進入大乘佛法，肯定一切眾生具足成佛的條件，只要立志學習大乘菩薩道，不達目的絕不終止，就能夠究竟成佛，就有佛的一切智慧。理上雖然眾生皆有佛性，但在現實上，為何廣大的眾生還是眾生，而沒有成佛呢？佛陀認為其原因在於眾生有根深蒂固的執著，所以十方三世一切諸佛，所有的一切作為，所說的種種法門，都是為了教導眾生破除執著，趣向成佛之道。但由於眾生對世事執著深重，不容易體悟自身可以成佛之理，所以佛就用盡語言、文字、比喻等種種善巧方便的方法，希望大家能夠立志跳脫「功名利祿」的自利層次，直接趣向兼顧利他的佛道。

當然成佛除了先肯定自我具有成佛的條件外，同時要目標正確、志向遠大。例如，禪宗六祖惠能初見五祖時，五祖問：「汝何方人？欲求何物？」如果換成一般人，可能會回答：「我求平安、健康，或求事業、財富，或求愛情、婚姻，或求消災、延壽……。」但惠能卻直截了當、開門見山的回答：「弟子是嶺南新州百姓，遠來禮師，『惟求作佛，不求餘物』。」<sup>16</sup>好一個「惟求作佛，不求餘物」，惠能初入佛門，就以成佛為唯一目標，朝這個目標努力不懈的結果，終能成為一代宗師，而讓人讚嘆道：「何期嶺南有佛出世！」。

或許有人會懷疑，既然眾生皆有佛性，佛「但說無上道」的唯一佛乘即可，為何要說種種方便法門？徒增大眾陷入分辨究竟法或方便法的紛擾中！《法華經》中佛對舍利弗說：

舍利弗，諸佛出於五濁惡世，所謂劫濁、煩惱濁、眾生濁、見濁、命濁，如是舍利弗，劫濁亂時眾生垢重，慳貪、嫉妒成就諸不善根，故諸佛以方便力，

<sup>14</sup> 參見尤惠貞著《天台宗性具圓教之研究》，p14、15，台北：文津出版社，1993。

<sup>15</sup> 引見《妙法蓮華經》(CBETA, T09, no. 262, p. 7, a29~b23)

<sup>16</sup> 引見《六祖大師法寶壇經》(CBETA, T48, no. 2008, p. 348, a14~16)

於一佛乘分別說三。<sup>17</sup>

理上眾生可以成佛，但在現實上，人們的存在情況卻不完美，受到災難、死亡、煩惱及疾病等諸多威脅，加以各種不正確觀念夾雜，使人貪求欲愛，吝嗇又好爭鬥，諂媚又驕狂嫉妒，在諸多染著下，似乎與成佛的目標有很大的距離。人們雖然都會面臨這些問題的挑戰，但畢竟每個人染著的程度不盡相同，就像每個人的飲食偏好不同一樣，所以對大乘菩薩道的理解也就不同。佛陀為發揮有教無類的精神，所說之教法盡量適應各類眾生，故依眾生之根器與時節因緣，以善巧方便而說種種法門，如面對聲聞、緣覺、菩薩所說的三乘法，是一時之權變。

「方便有多門，歸元性無二」<sup>18</sup>，為使眾生皆得成就佛道，必須會通三乘方便，歸於唯一佛乘；也就是「開三顯一」，開乃開決、摒除之意，摒除三乘修行者對權變法之執著，以顯示唯一佛乘之真實義涵，亦即開決三乘教之方便，以顯示一佛乘之真實。然而三乘與一乘實無高低之差別，只是對不同之根器而有不同之教相，但眾生見到教相的表面差異，遂執著法門有高下之分，若蕩盡對三乘、一乘之差別妄執，三乘所行之道，即為佛道；三乘之教理，亦即一乘之理教，故三乘實皆歸於一乘。

《法華經》揭示眾生終將成佛的一佛乘思想，是智者據以開拓天台圓教的重要理論依據，他在《法華文句》中說：「今言但以一佛乘者，純說佛法之圓教乘也。無餘乘者，無別教帶方便有餘之說。」<sup>19</sup>他又以此一佛乘之精神，承繼南北朝時期各家的教相判釋，將佛教諸經典之內容加以分類、詮釋，獨創天台「五時八教」的判教體系。

所謂五時，即是將佛陀說法之順序分為華嚴時、阿含時、方等時、般若時、法華涅槃時，是佛陀化導眾生的次第。

所謂八教，是指化儀四教與化法四教。簡單的說，化儀四教是將佛陀的教學方式，分為頓教、漸教、秘密教、不定教等四種；化法四教是將佛陀的教學內容，分為藏教、通教、別教、圓教。

佛陀所說法既然是唯一佛乘，為何要如此大費周章判釋教相？最主要的原因還是因為眾生的根基不同，因此對法的解悟也各有不同，智者在《維摩經玄義》<sup>20</sup>說：

---

<sup>17</sup> 引見《妙法蓮華經》(CBETA, T09, no. 262, p. 7, b23~27)

<sup>18</sup> 引見《四明尊者教行錄》(CBETA, T46, no. 1937, p. 877, b6)

<sup>19</sup> 引見《妙法蓮華經文句》(CBETA, T34, no. 1718, p. 52, a28~b1)

<sup>20</sup> 依據牟宗三的看法：智者所著《維摩經玄疏》共二十八卷，由於智者行文過於廣博繁複，後人

但以眾生有四種根性不同，所謂下、中、上、上上。四根不同，致感四說四教之殊，即是《法華經》明三草、二木，一地所生之譬，譬此四根也。<sup>21</sup>

俗話說人上一百形形色色，或說人心不同各如其面，皆在表示人有個別差異。雖然眾生根基不同，但佛陀教化之最終目的是一致的，皆在教導眾生悟入諸法實相。所以眾生在修行的過程中或有四教之分別，但最後皆應迴小向大，層層轉化提升，體證圓教義理，而能正確認知一切存在現象，所謂如實觀照諸法實相。

可見五時八教的判釋，是以《法華經》為圓教立場而施設的，將佛陀一生所說教法分門別類，依修行次第、證道果位，加以分析比較，以適應各種不同眾生的學習需求。若不將教相加以判釋，恐怕學者自陷於教相的矛盾中，徒增無限的煩惱，更遑論解脫了！五時八教之詳細分判，非本文研究範圍，暫且存而不論，僅舉圓教義理與實踐作為本文論述之所依。至於何謂圓教？智者說：

圓以不偏為義，此教明不思議因緣中道實相之理，事理具足，不偏不別，但化最上利根大士，故名圓教也。所言圓教者，義乃多塗，略說有八：一教圓。二理圓。三智圓。四斷圓。五行圓。六位圓。七因圓。八果圓。<sup>22</sup>

可見圓教表現在思想理論的圓融，實踐方法的圓頓，證成圓滿的佛果。

由上可知智者教觀思想是以法華為宗骨，然而必須注意的是，智者並非只獨尊佛陀圓實的教法，而排斥權說諸經；反而是引諸經典以助其教觀體系，例如常舉《華嚴經》：「心如工畫師，畫種種五陰，一切世界中，無法而不造。」<sup>23</sup>以成其性具圓教思想。所以智者是一位融通佛陀所有權實教說的大思想家。

---

閱讀與理解較不易，唐代天台宗門人荆溪遂重新加以修編，略刪為十卷，稱為《略疏》，智者原著就稱為《廣疏》；後來《維摩經略疏》較受歡迎，廣為流傳並收錄於大藏經，《廣疏》則少見罕傳，甚至不列入大藏經，只收錄於續藏經，經題為《維摩經文疏》。現《大藏經》收錄的《維摩經玄疏》，牟宗三先生認為應是《維摩經玄義》六卷，因為內容重點是對義理的闡揚，而非對文句之疏解，並且若以《玄疏》為題，應涵蓋義理與與疏解，若只有義理的闡揚，正確名稱應為「玄義」，而不是「玄疏」。本文依循牟先生之見解，故將《維摩經玄疏》改為《維摩經玄義》引述。參見牟宗三著《佛性與般若》·下冊，頁691，台北：學生書局，1997。又，前述看法已在國科會92學年度補助專題研究計畫之部分研究成果中表達；計畫名稱：「智者大師之身心解脫觀—以《維摩詰經玄義》為主的考察」，計畫編號：NSC92-2411-H-343-001。見尤惠貞、張文德著〈存在的如實觀照與生死的究竟解脫之關涉—以《維摩經玄義》為主的考察〉，第四屆現代生死學理論建構學術研討會發表，2004。

<sup>21</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 533, b19~23)。又，四說是指四不可說。「三草二木」出自《法華經》·〈藥草喻品〉：「或處人天、轉輪聖王、釋梵諸王，是小藥草；知無漏法，能得涅槃，起六神通，及得三明，獨處山林，常行禪定，得緣覺證，是中藥草；求世尊處，我當作佛，行精進定，是上藥草。又諸佛子，專心佛道，常行慈悲，自知作佛，決定無疑，是名小樹；安住神通，轉不退輪，度無量億百千眾生，如是菩薩，名為大樹。」引見《妙法蓮華經》(CBETA, T09, no. 262, p. 20, a22~ b2)

<sup>22</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 533, a9~14)

<sup>23</sup> 引見《大方廣佛華嚴經》(CBETA, T09, no. 278, p. 465, c26~29)

## 第二項 法華三昧的行持思想

只談理論而不兼顧實踐，再好的理論也只是空談；只重實踐而沒有正確的思想依據，則又容易流於盲修瞎練，可能差之毫釐卻失之千里。智者並沒有偏重於一邊，不但一方面接受《法華經》一佛乘思想，另一方面又擷取《法華經》、《觀普賢經》等諸大乘經典之精義，著作《法華三昧懺儀》，闡揚法華三昧之修行方法，為後世修法華三昧行者提供了重要的教材。三昧又稱作三摩地，為等持、正定之意，即將心定於一處（境）的一種心理狀態。此狀態為心離開浮動不安或昏沈迷糊，專注於某一特定情境而不散亂之安定狀態。所以三昧是因止心一處或專注於一境所產生的效果。一般修行者心理若能常保定靜安詳之三昧狀態，即能起正智慧而悟解真理。

所謂法華三昧，通常指天台宗的修行方法而言，又稱作法華懺法，乃取法華思想之精神，觀諸法皆實相之理的三昧行持方法。如智者《法華文句》云：「法華三昧者，攝一切法歸一實相。」<sup>24</sup>在《法華三昧懺儀》中更提出「觀心實相懺悔」，此懺悔法首先正確觀照心性的虛幻特質，他說：

行者當諦觀現在一念妄心隨所緣境，如此之心：為因心故心？為不因心故心？為亦因心亦不因心故心？為非因心非不因心故心？為在三世？為在內、外、兩中間？有何足跡？在何方所？如是等種種因緣中，求心畢竟不可得。心如夢幻不實，寂然如虛空，無名無相，不可分別。爾時行者尚不見心是生死，豈見心是涅槃；既不得所觀，亦不存能觀；不取、不捨、不倚、不著。一切念想不起，心常寂然，亦不住寂然；言語道斷，不可宣說。雖不得心非心相，而了了通達一切心非心法；一切皆如幻化，是名觀心無心，法不住法，諸法解脫，滅諦寂靜。作是懺悔，名大懺悔，名莊嚴懺悔，名無罪相懺悔，名破壞心識懺悔；行此懺悔，心如流水，不住法中。<sup>25</sup>

當吾人對境而起心動念的當下，反照此心的存在狀況，到底是否具有自性？是否有一個具體的存在標的？就可發現「求心畢竟可得。」不能說有一個具體的概念叫心，也不能說實際上無心，而沒有心的作用，因為「雖不得心非心相，而了了通達一切心非心法」。只能說心非實有，既然非實有就不要定執，吾人對應自心的態度是「不取、不捨、不倚、不著」，才能「一切念想不起，心常寂然」，但亦不可執著在寂然，如此而能達到「觀心無心，法不住法，諸法解脫，滅諦寂靜」，才是真實的大懺悔。因為，認識心是虛幻的假有，則起心動念所造作的一切罪福，

---

<sup>24</sup> 引見《妙法蓮華經文句》(CBETA, T34, no. 1718, p.147, c10~11)。

<sup>25</sup> 引見《法華三昧懺儀》(CBETA, T46, no. 1941, p. 954,a13~29)。

不就是以假造假，更不是真實了。

所以吾人不必要懊悔或緬懷過去，過去的心情是非已經過去了，無法把握；現在的心又念念遷流變化，也無法把握；未來的心更隨著緣起緣滅，也是不可能把握。透過這種方式認識心性的特質以及罪福無主的事實，讓「心如流水，不住法中」，他又說：

一切妄想顛倒、所作罪福、諸法皆從心起，離心之外則無罪福及一切法。若觀心無心，則罪福無主；知罪福性空，則一切諸法皆空。如是觀時能破一切生死顛倒、三毒妄想、極重惡業，亦無所破；身心清淨，念念之中照了諸法，不受不著細微陰界；以是因緣，得與三昧相應。三昧力故，即見普賢及十方佛摩頂說法，一切法門悉現一念心中，非一非異無有障闕。譬如如意寶珠，具足一切珍寶，如是寶性非內非外，行者善觀心性猶如虛空，於畢竟淨心中見一切法門通達無闕，亦復如是；是名行者觀心實相懺悔。<sup>26</sup>

心性为空，罪福是空，則對應的一切諸法也非客觀的真實存在，也是空。如此觀照的當下身心清淨，通達諸法實相，與三昧相應，而能夠感通佛菩薩現身的宗教體驗，於一念心中了達一切法門。這一切均有賴於「觀心無心」，於日常對應萬事萬物的起心動念中，能照見諸法空相，「不受不著細微陰界」的功夫，若妄想多執著重的人是辦不到的，所以必須勤修法華三昧。

法華三昧在事相上的實踐方法，即以二十一日為一期，摒除雜務，專心行道誦經，或行或立或坐，思惟諦觀實相中道之理。此法為懺悔過去所造罪愆，以滅除罪業，故須於六時修五悔，即於晨朝、日中、日沒、初夜、中夜、後夜等六時，勤修懺悔法。《法華三昧懺儀》所述，有五種懺悔法：一、懺悔，為一切眾生及自己懺悔過往之罪愆，爾後更不造作諸惡業。二、勸請，恭請十方諸佛常轉法輪普度眾生。三、隨喜，讚嘆諸佛菩薩功德，見他人善行亦起喜悅支持之心。四、迴向，把自己所修之一切善行，誠心誠意的供養十方佛，迴向盡虛空遍法界，一切眾生究竟成佛道。五、發願，於佛菩薩面前心念口言，此身行道無障礙，得甚深三昧，入一切法門，弘法度眾生。又，臨命終時心神不亂，往見阿彌陀佛，乃至未來世中，常遇三寶，出家修道，與一切眾生成等正覺。<sup>27</sup>

智者《法華三昧懺儀》之著作，並非只依據經典文獻加以之發揮，而是融入自身確實的修行經驗。當時的名師慧思禪師是智者的老師，為親證「法華三昧」的行者，已經證悟法華中道第一義諦之理，恆常定於諸法實相中。為將其所證化

<sup>26</sup> 引見《法華三昧懺儀》(CBETA, T46, no. 1941, p. 954, b1~12)。

<sup>27</sup> 原典文獻可參見《法華三昧懺儀》，「第七明懺悔六根及勸請隨喜迴向發願方法」，(CBETA, T46, no. 1941, p. 952, a27~ p. 953, b27)



導眾生，著有《法華經安樂行義》，具體提出實踐法華思想的觀行方法。

慧思初遇智者，即為說「四安樂行」，何謂安樂行？他說：

一切法中，心不動，故曰安；於一切法中，無受陰，故曰樂；自利利他，故曰行。<sup>28</sup>

一般人感官在接觸外界對象時，難免會遇到順、逆境界，因而有痛癢、苦樂、憂喜、好惡等主觀感受，這是外境影響於生理、思想、情緒的現象，讓人產生遠離逆境、追求順境等意念，希望能離苦得樂，因而有一連串追求欲樂之活動。但俗話說：人生不如意十之八九。亦即順境難以長久，而逆境也難以逃避！因而，人們總是落入苦、樂之對立情境中，實在沒有真正的快樂可言。

若能面對一切外界情境，不管利害得失或稱譽毀謗，內心皆不動搖，因而不領納違、順之感觸，不落入苦樂、憂喜、好惡的分別對立中，才是真正的快樂。亦即身心不受外境影響，而與苦、樂等主觀感受相感應，也不引起遠離違境、追求順境等一連串的欲想，此種禪定修養功夫的「安樂」，才是真正的快樂。以此方法自行解脫煩惱束縛，並進一步教導他人亦能實踐解脫之道，發揮法華救渡眾生之精神，才是「安樂行」的真義。

「四安樂行」則出自《法華經》·〈安樂行品〉，指出行菩薩道的人，於惡世末法期間，安住身心之方法。慧思依此精神所傳授的四安樂行為：「第一、名為正慧離著安樂行。第二、名為無輕讚毀安樂行，亦名轉諸聲聞令得佛智安樂行。第三、名為無惱平等安樂行，亦名敬善知識安樂行。第四、名為慈悲接引安樂行，亦名夢中具足成就神通智慧佛道涅槃安樂行。」<sup>29</sup>意指行菩薩道的人們，應遠離身、口、意三業之過失，並誓願教導一切眾生，實踐自利利他之安樂行。慧思又區分安樂行為有相行與無相行兩種：「有相行」乃可見於外在形式之修法，如一心讀誦法華經之文字等，稱為文字有相行。「無相行」乃注重內在之心行，無固定自行或化他之形式，只是體達一切諸法中，心相寂滅，畢竟不生，一切諸法皆是實相。

智者受法之後，確實的實踐安樂行法，在大蘇山每日持誦《法華經》不輟，《佛祖統紀》記載其日以繼夜的自我訓練：

昏曉苦倒，如教研心；切柏代香，柏盡繼之以栗；卷簾進月，月沒燎之以松。

---

<sup>28</sup> 引見《法華經安樂行義》(CBETA, T46, no. 1926, p. 700, a11~13)

<sup>29</sup> 引見《法華經安樂行義》(CBETA, T46, no. 1926, p. 700, a13~18)

這種用功程度，簡直不分日夜，精勤至極，夙夜匪懈，經過了十四天，當誦至〈藥王品〉：「是真精進，是名真法供養如來」<sup>31</sup>的當下，豁然大悟，身心寂然入定，因定發慧，似豔陽臨照幽谷，清明通徹。後人稱此為「大蘇開悟」或「大蘇妙悟」。是年智者 23 歲。

或許有人覺得費解！我們亦曾讀過此段經文，也瞭解經文之意義，為何沒有同樣的悟境？悟道者到底悟到了什麼？吾人以爲，我們並沒有如智者般的精進，也未不顧身心性命的投入修行，能夠理上掌握文義已是不錯了，若要進一步理解悟道者的證悟內涵，或可從「動態中觀察」。也就是考量悟道者當時對應的人、事、時、地、物，由此嘗試還原悟道的情境；從悟道情境所可能引發的心理變化，以感同身受的態度，設身處地的融入悟道者的情境中，或許更能理解悟道的契機與內涵。否則單是從文字上，諸如「大悟」、「入定」、「發慧」……等等形容詞，對於沒有親身體證者來說，實在很抽象，難以深入理解。

本文試著以動態觀察的方式，希望能較正確的理解智者悟道契機與內涵。蓋〈藥王菩薩本事品〉是敘述藥王菩薩過去世中，曾爲「一切眾生喜見菩薩」，由於聽聞日月淨明德如來講《法華經》，乃精進修行，一心求佛。後來終於證入三昧正定，得此三昧心大歡喜，心想此是得自《法華經》之助，即入此三昧中，下降如雨之花、香以供養佛與《法華經》。<sup>32</sup>又心想，以神力供養不如以身供養，即於佛前燃身以供養之。因爲此舉，諸佛同發讚言：「是真精進，是名真法供養如來。」

智者念誦及此，或以感動於藥王菩薩燃身供養之虔誠，又燃身之時光明遍照十方，非有大成就的修行者無以辦到，表面上是以身供養，但意謂著難行與苦行的修行成就，才是真正的供養，才是諸佛最歡喜的供養。換言之，「勤奮用功有所成就，是學生給老師最好的禮物。」又，或許是感動於菩薩捨身供佛的精誠，提起效法菩薩捨身之意念，因而觸動往昔精進的根基，身既能捨，則沒有不能捨之處；身既要捨，那還理會一切生理感受，瞬間身體的覺受沒有了，心理的念頭也沒有了，「身心寂然，寂而入定」。

智者將這微妙的悟境請示慧思禪師，慧思讚歎道：

<sup>30</sup> 引見《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 181, b13~15)

<sup>31</sup> 參見《妙法蓮華經》(CBETA, T09, no. 262, p. 53, b11~12)

<sup>32</sup> 參見《智者大師教觀思想之研究》，p28。

所入定者，法華三昧前方便也；所發持者，初旋陀羅尼也。<sup>33</sup>

「陀羅尼」為總持、能持、能遮之意。表示具有總攝憶持無量佛法而不忘失之智慧與記憶力。菩薩為教化他人，必須得此陀羅尼，才能不忘失無量法門，自由自在的說教。所謂聞一知十，即於一法之中，通達一切法；於一文之中，通達一切文；於一義之中，通達一切義。又，陀羅尼也是一種使行者堅持各種善法，並遮除各種惡法之意志力。智者在《法華文句》中將三陀羅尼，即旋陀羅尼、百千萬億旋陀羅尼、法音方便旋陀羅尼配合三觀，即「(旋)陀羅尼，旋假入空也；百千旋者，旋空出假也；方便者，二為方便道，得入中道第一義諦也。」<sup>34</sup>所以發持初旋陀羅尼表示證入空諦，又由於前二種陀羅尼是方便道，只有再證入中道第一義諦之法華三昧才是究竟，故發持初旋陀羅尼是法華三昧前方便。

悟入空諦既然只是前方便，那麼如何百尺竿頭更進一步的悟入法華三昧之中道第一義諦？智者的做法是放下一切外緣，一心一意的專修苦練。大蘇妙悟後的智者辯才無礙，傳教說法名滿陳朝首都金陵，但他不為名利羈絆，在 38 歲毅然決然的隱居天台山，並在「華峰頂」修苦行。《佛祖統紀》記載：「寺北別峰名華頂，獨往頭陀，忽於後夜大風雷震，魑魅千群，狀極可畏；安心空寂，自然退散。復作父母師僧之形，乍枕乍抱，悲哽流涕；深念實相，體達本無，尋復消殞。強軟二緣，所不能動。」<sup>35</sup>若人遇風雷交加或各種怪異現象，通常心生恐懼，或憶念起過去的父母師長，也難免生起傷感之情緒；但智者卻不動如山，觀諸法本空，一心安住在空寂中，或一心端念實相本空，如如不動，諸境界自然消退，由此圓證法華一乘實相的中道之理，後人稱此為「華頂降魔」。是年智者約 39 歲。

華頂降魔的定力比大蘇妙悟更深，在定中並非如草木土石般無知，反而是心理清明無礙，靈敏度很高，通達諸法實相。如同惟覺法師所說的：「當下這一念心清楚明白、如如不動，就是實相」。<sup>36</sup>也就是凡夫虛妄分別心，轉化為平等不分別心，則所見大千世界，一色一香無非是中道。既然都是中道，則面對一切情境不落入相待對立的矛盾中，也不必自尋煩惱求解脫，只保持心智的清楚明白，而如如不動，身心安樂。如此，自然升起慈悲心，希望幫助大家也能證悟實相，此即是悟道者照見諸法實相之安樂行。

此次證悟對智者的影響，佐藤哲英在《天台大師の研究》中說：

比諸大蘇之開悟為空定，華頂峰上的證悟為法華圓頓之一實中道的體

<sup>33</sup> 引見《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 181, b22~27)

<sup>34</sup> 引見《妙法蓮華經文句》(CBETA, T34, no. 1718, p. 148, c22~24)

<sup>35</sup> 引見《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 182, a19~24)

<sup>36</sup> 引見《禪與生活》，惟覺老和尚開示錄《禪心世界》，p14，南投：中台山佛教基金會印行，p14。

驗。……至後期時代大成的天台教學體系，為從此華頂峰上之體驗導出者。故不能不說此頭陀證悟在智顛的思想生涯中，實具有極重要之意味。<sup>37</sup>

也就是說，從此智者拓展原來所學，從般若空觀、法華三昧的實修實證，進入到對法華圓頓思想的教義綜攝，以及實踐方法的創新發揮，建構了天台教理與觀行並重之思想體系。

## 第二節 遠承龍樹思想

龍樹為印度大乘佛教中觀學派之創始人，一生詮釋弘揚大乘經典，尤其特重般若思想，闡發諸法空性無相之理，說明般若緣起性空無所得，樹立大乘佛法之教學體系，使大乘般若性空學說廣為傳布全印度。其著作極為豐富，依據慧岳法師統計，已列入「大藏經」的漢譯本有：《大智度論》、《十住毘婆沙論》、《十二門論》、《中觀論》、《一輪蘆迦論》、《大乘破有論》、《大乘二十頌》、《六十頌如理論》、《十八空論》、《迴諍論》、《方便心論》、《因緣心論頌》、《菩提資糧論》、《菩提心離相論》、《龍樹菩薩為禪陀迦王說法要偈》、《讚法界頌》、《廣大發願頌》、《五明論》等十八部之多。而尚有未列入「大藏經」及未譯成漢文或失傳者，其立論之多，世所罕見，遂有「千部論主」之美稱。後世基於《中觀論》中宣揚中觀之思想，遂稱為中觀學派，並尊龍樹為中觀派之祖師。<sup>38</sup>

龍樹的大乘佛教思想傳入中國後，影響中國佛教的發展既普遍又深遠，古來在中國及日本，龍樹被尊為「八宗共祖」<sup>39</sup>，中國大乘佛教八個宗派，著重的經論與弘揚的教義各有特色，但為何都以龍樹為祖師？最主要的是大乘學說本以般若的緣起性空思想為基礎。緣起時能觀性空，於境界變化中不攀緣執著假有，即可把握性空精神而自利；性空不執著，而能觀緣起，即可把握時節因緣而利世助人，自利利他兼顧即是大乘菩薩道精神，緣起性空皆不執著即是中道的般若智；無疑的這是龍樹中觀思想之所在，故龍樹為大乘佛教之祖師。

八宗各自之教理與特色，本文存而不論，僅探討天台宗智者對龍樹教觀思想的繼承與發揚；在龍樹的著作中以《中觀論》及《大智度論》對天台宗的影響最大。慧岳法師說：「從天台實踐教學『止觀』中，到處充滿《中論》、《大智度論》的引證來看，就可以意識到，智者大師承龍大士之思想是如何之深了。」<sup>40</sup>

<sup>37</sup> 引見佐藤哲英著《天台大師の研究》p45，摘自《智者大師教觀思想之研究》，p39。

<sup>38</sup> 參見釋慧岳編著《天台教學史》，p2-8，台北：中華佛教文獻編撰社，1995。

<sup>39</sup> 參見印順講，續明記錄《中觀今論》，p4，台北：正聞，1991。

<sup>40</sup> 引見釋慧岳編著《天台教學史》，p15，台北：中華佛教文獻編撰社，1995。

## 第一項 中觀思想的吸收與發揮

中觀到底要觀什麼？主張中觀的目的何在？為何說智者教觀思想承自中觀思想？中觀思想的代表性著作爲《中觀論》，略稱《中論》，內容除了含有佛教一般思想，最主要意義是要吾人正確觀照緣起、性空。認爲世俗與勝義等二諦思想皆爲邊見不足取；在對應諸法時，應遠離一切執著、分別，而以一切法無所得之精神把握中道第一義諦。其目的在破除對緣起假有的攀緣，以及破除對真諦性空的執著。至於中道何所指？《中論》提出「八不中道」說及主張一切萬法皆由因緣所生。

### 一、八不中道

八不中道又稱八不緣起，意謂宇宙一切存在現象，皆由因緣聚散才有生滅等現象發生，實際上則是無生無滅。《中論》云：

不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出。能說是因緣，善滅諸戲論；我稽首禮佛，諸說中第一。<sup>41</sup>

「生、滅，常、斷，一、異，來、出」共八個事相，分成四組相對概念，雖然只列舉八事，但一切法無不具備此特性，只說八事，實際上可代表一切法。吾人對一切法的觀解，經常落入表象的窠臼，產生生滅斷常等概念，誤認這些概念是獨自存在的現象，具有自性；然而實質上卻不是如此，所以用「八不」指出一切法無自性。如牟宗三所說的：「『不生』是說沒有一個有自性的生法，『不滅』是說沒有一個有自性的滅法，『不常』是說沒有一個有自性的常法，『不斷』是說沒有一個有自性的斷法。不一不異，不來不去，亦然。」<sup>42</sup>

「自性」是指諸法自體各自具有真實不虛、永恆不變、清純無雜之個性，不必依靠任何其他因緣條件，而能夠獨立自主的存在，有如哲學上所說的實體論(substantialism)。一切法表面上顯示的八種事相既然不是真實，那就表示一切法沒有自性，因爲自性必然是生而不滅，常而不斷，一而不異，存而不去；所以一切法沒有自性，才是一切法的本質特性。但是，吾人卻經常以執取二邊的方式思考，認爲生非滅，滅非生，對「常、斷，一、異，來、出」的看法亦同；若不執取二邊之見，洞見一切法的現象不是真實，則說「不生不滅，不常不斷，不一不異，

---

<sup>41</sup> 引見《中論》(CBETA, T30, no. 1564, p. 1, b14~17)

<sup>42</sup> 引見牟宗三著《佛性與般若》·上冊，p.90，台北：學生書局，1997。

不來不出」，乃是中道第一義之見解，如下詳述：<sup>43</sup>

不生、不滅：一般性的認知，生指生起歸有，滅指散壞歸無；「有」、「無」的現代用語可稱為「存有」(in esse)<sup>44</sup>及「不存在」。事實上生滅是因緣和合或散離的現象，存在與不存在，亦即是緣生緣滅的表現。各種因緣條件相互聚合，才有存在的現象；各種因緣聚合之條件分散了，才有不存在的現象。所以我們所見之生不是真正的生，是一種假象，實際上是無生；既然沒有生，當然就沒有滅的問題，所見之滅也是假象；因此一切法不生不滅才是中道實相。一般人說生說滅只能是方便說，不是諸法的實際。

不常、不斷：常即常見，主張世界為常住不變，世間萬物皆具有恆常不變之自性，人類之自性不滅，死後自我亦不滅，且能再生再以現狀相續，此是說我體為常存，例如靈魂不滅說。常見者也有主張人常為人，畜生常為畜生，貧富恆常不變動等看法。斷即斷見，主張世間及我終歸斷滅，不再繼續下去，無因果相續之理，世間及我僅限於生之一期，死後一切歸於無。如此觀點很容易陷入虛無主義(nihilism)窠臼，認為人生及各種活動不具任何意義及價值。執常見或斷見皆有所偏，一切法不常不斷才是中道。

不一、不異：一即同一，異即差別。一代表全體，全體之內的部分就是異；在自他之間，有共同的屬性是一，不同的特性是異。例如全體都是人類為同一；人類中有各色人種，同一人種中又有智愚賢劣等等差別，這些都是異。然而智愚賢劣之差別，不礙其屬於人類；故一中有異，異中有同，若執一或異皆非實相，不一不異才是中道。

不來、不出：出又可稱去。從此處看，由彼到此叫做來，從此到彼叫做去；若從彼處看，則來去的現象正好相反。所以世人說有來、有去也只是方便說，兩者皆非實相，不來不去才是中道。

為什麼連續用八個「不」來詮釋中道？而不直接定義什麼才是中道。這種詮釋方式叫「遮詮」，即從反面作否定之表述，排除詮釋對象不具有之屬性，以顯示真正之意義。就中道第一義而言，若積極的說某意義是中道，亦即消極的顯示某些意義不是中道，很容易又落入中道與非中道的對立中，所以只能用消極的遣除法，以「不」來否定空、有兩邊之見，破除世人對一切法的執著，以彰顯中道無所得之第一義，所謂「八不即是緣起」，「八不即是中道」，即是諸法實相。若從現實生活層面看八不中道的意義，如杜保瑞在〈天台宗思想大綱〉中所說的：

---

<sup>43</sup> 參見《中觀今論》，p83-95，台北：正聞，1991。

<sup>44</sup> 意為存在有中、在存在中、現實存在著。引見彼得·A.安傑利斯 著，段德智、尹大貽、金常政譯《哲學詞典》，p210，台北：貓頭鷹出版社，2000年。

一個學佛者必須知道世間世事之無常性空之理，對於世事之變化本身視為事物之本來面目，而對變化也不再以變化來看它，在一種絕對平靜的觀照心中讓佛法的智慧自然湧出，這就是龍樹在一本專為論難他教所見不究竟的著作「中論」中所說「不生不滅、不常不斷、不一不異、不來不去」的八不緣起之真義。<sup>45</sup>

## 二、一切法因緣生

中道無所得之理想，可以破除一切執著，達到身心自在，固然是一件好事！但世人或許會懷疑，理論上一切法虛妄不實，其存在是假象，但在經驗世界中，畢竟萬象繽紛，一切的存在現象感覺很具體又真實，這一切法是如何的生起？是至高無上的造物主如上帝所生？亦或是自然而生？《中論》的看法是：

諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。<sup>46</sup>

諸法不自生：所謂自生，表示有一個永恆不變的自體，不必依因待緣，而能獨自生起。但是，如果說自體能獨自生起自體，自體原已存在了，又說再生起，能生與所生是相同或不同？如果是相同，那就分不出生者與被生者，則這個「生」就是無作用，怎麼可以稱之為「生」呢？如果說不同，就不是自生，因為自體生起者怎麼會與自體不相同？換言之，若人是自體，絕對不會生出非人，若水是自體，也絕對不會生出非水，能生與所生不相同，顯然自相矛盾。又，若諸法能夠自行生起，則它一旦「生起」，就可能不斷地「生」下去，形成無窮盡的生，不會是此刻「生」，而以後就不「生」了，所以諸法是不可能自生的。<sup>47</sup>

諸法不他生：此處的「他」，是指另一個永恆不變的自體，前已論證自體不會生出不相同的自體，故諸法由他生也不可能成立。如此，若主張宇宙萬物是由一個至高無上的天道或終極實體所創造，顯然不可能。

諸法不共生：共生是指自生加上他生而能生，也就是某一自體與另一自體合作而能生起。前已論證自生與他生不可能，兩種不能生起的自體，加在一起，當然更不可能生，故共生也不可能的。

---

<sup>45</sup> 引見〈天台宗思想大綱〉。

<sup>46</sup> 《中論》(CBETA, T30, no. 1564, p. 2, b7)

<sup>47</sup> 原典文獻可參考青目釋，《中論》(CBETA, T30, no. 1564, p. 2, b8~11)。又本段說明參考自萬金川主講〈中觀學派的變與不變—中觀佛教的興起與發展〉，香光莊嚴 50 期，86 年 6 月 20 日。與釋圓智法師著〈法空觀初探—以《中觀》「觀因緣品」為主〉，<http://www.fuyan.org.tw/81/12.htm>。

諸法不無因生：無因而生認為生是偶然的現象，或說是一切法自然而生，不需要原因。有因而生都不可能了，何況無因而生；無因生違背了經驗法則，也違背了因果律（causal principle）<sup>48</sup>，故無因生也絕不可能。

此處亦用遮詮的方式呈顯生的原因，不自生，表示法無自性；不他生，亦表示不存在任何一個能生的實體；自他分開來無自性，合在一起當然亦無自性。把可能由自性生的方式全部否定之後，就很清楚的顯示出一切法無自性，也就是一切法的背後沒有任何實體可決定「生」。在沒有自性主導下，生的原因也不是偶然的或自然的，更不是無原因的；所謂「生」須要眾緣和合方成，亦即依因待緣、因緣和合才能生起。此因緣生是無自性的生，因此吾人知道一切法的生起是現象而非實相；因為非實相，所以可以說一切法「無生」，既然「無生」當然也就「無滅」了。<sup>49</sup>

主張一切法無生之目的，在破除世人對諸法有自性的謬見，使吾人知道宇宙萬象雖然宛然存在，但都不是實際，是虛妄不實的、假相的，既然是虛妄的、假的，當然就沒有執著的必要。所以洞見諸法實相，知道一切法不可得，就能夠放下對一切法的執著，有利於轉化生命，通達究竟解脫。

或許有人會問：否定世間一切存在的真實性，會不會讓人覺得無所依靠，使生活缺乏安全感？又，破除對一切法的執著後，會不會覺得生命存在毫無意義？吾人認為若是一味的破除一切法，則有可能產生上述的問題！但中觀思想不愧是中道不偏不倚精神的展現，在破一切法的同時也立一切法，發揮極高明而圓融的智慧，《中論》云：

眾因緣生法，我說即是無，亦為是假名，亦是中道義。<sup>50</sup>

緣起法是由眾多條件和合所產生，故沒有自性；存在現象是假名施設而非實有，故不能執著有。雖然是假有的存在，但也不能排斥緣起之有，而執著空才是真實；有與空二邊都不執著，即是把握中道實相之理，在有與空之間取得平衡，故不至於讓人走入虛無主義的窠臼。

換言之，觀諸法性空的意義，乃在中道實相的把握，杜保瑞說：

---

<sup>48</sup> 因果律又稱普遍因果律，認為每一事件都有一原因的理論。參見《哲學詞典》，p59。

<sup>49</sup> 原典文獻為：「諸法自性不在眾緣中。但眾緣和合故得名字。自性即是自體。眾緣中無自性。自性無故不自生。自性無故他性亦無。何以故。因自性有他性。他性於他亦是自性。若破自性即破他性。是故不應從他性生。若破自性他性即破共義。無因則有大過。有因尚可破。何況無因。於四句中生不可得。是故不生。」引見《中論》(CBETA, T30, no. 1564, p. 2, b20~27)

<sup>50</sup> 引見《中論》(CBETA, T30, no. 1564, p. 33, b11~12)



即對一切有為無為法都需認識到它只是在暫時作為被認知表述對象時才出現存在，他自身的存有性質仍只是因緣假合中之一個片段式地存在而已，我們必須如此地體貼它的緣起性空假名之深義，如實如如地安置其位，這才是觀空之真義，只有在如是之空觀中才有佛門真正放下的自在，而不會一邊拼命地放下些什麼後又一邊不自覺地拿起了什麼。這是龍樹般若空觀的中道義。<sup>51</sup>

### 三、中觀思想的發揮

所謂中觀思想已如上述，但為何說智者思想有發揮自中觀之處？最有力的證明當是智者在《四教義》中將《中論》進一步的發揮，例如著名的「眾因緣生法……」四句偈頌，智者將之總攝在眾生當下一念心中，他說：

問曰：觀教復因何而起？答曰；觀教皆從因緣所生四句而起。問曰；因緣所生四句因何而起？答曰；因緣所生四句即是心，心即是諸佛不思議解脫，諸佛不思議解脫，畢竟無所有，即是不可說，故淨名杜口，默然無說也。有因緣故，亦可得說者，即是用四悉檀，說心因緣所生之四句，赴四種根性，十二因緣法所成眾生而說也。<sup>52</sup>

由於眾生根器不同，時機因緣不同，說法者為對應眾生之需要，而有各種方便說法，有如醫者因病給藥。但不管說真說假，橫說豎說，甚至默然無說，總是在一念心的起用，故智者將之總攝起來說：「因緣所生四句即是心」，並由此終能開展出一念三千的性具思想。<sup>53</sup>此一念三千思想將於第三章中討論。

總攝起來因緣所生四句即是心，但若分析開來，智者將之發揮為三諦論，約三諦以明四教所詮之理，他說：

《中論》偈云：「因緣所生法，我說即是空」，此即詮真諦；「亦名為假名」，即詮俗諦也；「亦是中道義」，即詮中道第一義也。此偈即是申摩訶衍詮三諦之理。<sup>54</sup>

在論及三諦前，不妨先回顧一下真俗二諦，真諦又稱空諦，了悟世間見聞覺知之現象本空，為出世間之真理；俗諦又稱作假諦，乃世間一切現象隨著時節因緣，歷歷如實，宛然存在。空諦雖然真實，但若全盤的認同真諦而否定俗諦，則反而

<sup>51</sup> 引見〈天台宗思想大綱〉。

<sup>52</sup> 引見《四教義》(CBETA, T46, no. 1929, p.724, a11~19)

<sup>53</sup> 參見《天台宗性具圓教之研究》，p.32-33。

<sup>54</sup> 引見《四教義》(CBETA, T46, no. 1929, p.728, a19~22)

是對真諦的執著，流於頑空。俗諦雖然是假有，但生活中對應之，卻好像真實不虛，容易忘了表象背後的真相，產生對表象的執著。

所以偏向真俗二邊皆有缺陷，為對治這種偏執，智者依上述四句，發展為三諦論，強調第一義諦為不偏真俗之中道觀。在其靈活的運用下，即空即假、即假即空，即假即中、即中即假，即中即空、即空即中；簡稱「即空即假即中」，三諦圓融的思想於焉形成。又，上四句既然即是心，則此三諦亦應即是心，順理成章的，天台獨特的「一心三觀」思想終能成立。此一心三觀思想將於第四章中討論。

## 第二項 大論思想的吸收與發揮

「大智度」為「摩訶般若波羅蜜」之意譯。「摩訶」乃大、多、勝、妙之意；「般若」乃明見一切事物及道理之真實智慧，此真實智慧與一般俗稱的智慧有層次上之差別。俗稱之智慧通常是對世間具有聰明才智者而言，此種智慧尚屬於認知分別範疇，般若智慧則是實踐「八正道」、「六波羅蜜」等梵行之菩薩道，而顯現之真實智慧。「波羅蜜」又稱作波羅蜜多，通常指菩薩修大行而能夠自利利他，由生死愚迷之此岸到達涅槃解脫之彼岸。此論名為「大智度」，即揭示內容係論述以大智慧超克生死煩惱以通達解脫涅槃。

《大智度論》又略稱《大論》、《智論》或《釋論》，係詮釋《小品般若經》之論著，所引用之經典、論書包含原始佛教經典、部派佛教論書，以及初期大乘之法華、華嚴等諸經，內容並言及印度哲學及一般思想，在當時可稱為佛教之百科全書。龍樹以後大乘佛教諸論典，幾乎都以本書的思想為中心而開展，亦為歷來中國大乘佛教各宗派所依循之重要論典，此即龍樹所以被譽為「八宗祖師」的重要理由。

在般若思想的弘揚上，《中論》與《大論》固然都站在「般若皆性空」之立場，以破除世人對一切法之執著；但《大論》更發揮「諸法皆實相」之積極肯定精神，極力闡明大乘菩薩思想及六波羅蜜等宗教實踐。《大論》既然標榜以大智慧而得解脫，那麼到底什麼才是大智慧？世人應如何通達大智慧？《大般若經》云：

菩薩摩訶薩欲具足道慧，當習行般若波羅蜜。菩薩摩訶薩，欲以道慧具足道種慧，當習行般若波羅蜜。欲以道種慧具足一切智，當習行般若波羅蜜。欲以一切智具足一切種智，當習行般若波羅蜜。欲以一切種智斷煩惱習，當習

行般若波羅蜜。<sup>55</sup>

可見菩薩只要修習實踐「般若波羅蜜」，就可斷除煩惱習氣，通達各種智慧。從吾人之生活經驗可知，自求解脫固屬不易，教化他人亦有許多困難！因此，立志自行化他的大乘菩薩，就具有難能可貴的偉大志向，此志向必然相應高廣的智慧，才有落實的可能性。否則，懷抱的理想固然遠大，但沒有實踐理想的智慧，理想沒有落在實踐上，仍然只是空談！

所以此經明示自行化他的大乘菩薩，要具足度眾生的智慧，名之為「道慧」<sup>56</sup>，亦即是行道的大智慧。又相應於不同行願的菩薩，而有「道種慧」、「一切智」、「一切種智」共三智，如《大論》引《大般若經》所說的：「薩婆若慧（一切智）是聲聞、辟支佛事，一切種智慧是諸佛事，道種慧是菩薩事。」<sup>57</sup>至於此三智的範疇為何？《大論》分別有較詳細的說明：

### 一、道種慧

《大論》云：

行者爾時觀是世間、出世間，實不可見。不見世間與出世間合，亦不見出世間與世間合。離世間亦不見出世間，離出世間亦不見世間，如是則不生二識，所謂世間、出世間。若捨世間不受出世間，是名出世間。若菩薩能如是知，則能為眾生分別世間、出世間道，有漏、無漏一切諸道，亦如是入一相，是名道種慧。<sup>58</sup>

道種慧又稱道種智，對一切法已無分別心，而能夠掌握中道，即遍知世間道、出世間道，有為法、無為法，一切法門盡知遍知，在無所不知的情形下，能善於分別思惟諸法之表象與本質，並將一切法導入一相，此一相即中道之「諸法實相」。具體而言，具足道種慧能以八正道、六波羅蜜度化眾生，此種智慧乃屬菩薩行道之智慧。

### 二、一切智與一切種智

一切智與一切種智有何差別？《大論》云：

---

<sup>55</sup> 引見《摩訶般若波羅蜜經》(CBETA, T08, no. 223, p. 219, a19~25)

<sup>56</sup> 菩薩度眾生智慧名為道慧。如後品中說，薩婆若慧是聲聞辟支佛事，一切種智慧是諸佛事，道種慧是菩薩事。復次，八聖道分為實道，令眾生種種因緣入道，是名道慧，令眾生住於道中，是為利益。聲聞種、辟支佛種、佛種。引見《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509, p. 321, c11~19)

<sup>57</sup> 引見《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509, p. 259, a20~22)

<sup>58</sup> 引見《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509, p. 258, c17~24)

一切法名、眼色乃至意法。是諸阿羅漢辟支佛，亦能總相知：無常、苦空、無我等；知是十二入故，名為一切智。聲聞辟支佛尚不能盡別相：知一眾生處、好醜、事業多少，未來、現在世亦如是；何況一切眾生，如一閻浮提中金名字，尚不能知；何況三千大千世界，於一物中種種名字，若天語、若龍語，如是等種種語言；名金尚不能知，何況能知金因緣生處，好惡貴賤，因而得福、因而得罪、因而得道；如是現事尚不能知，何況心心數法，所謂禪定智慧等諸法。佛盡知諸法總相別相故，名為一切種智。<sup>59</sup>

法有總別二相，一切有為法共通之狀態稱為總相，如無常苦空無我等；也有各別相，例如人是總相，但每人長相、性情、因緣皆不相同，即是其別相。一切智對於一切種智有總、別二相之義，就總相廣義言之，一切種智同於一切智。若依別相義，則一切智為觀平等界、空性之智，此即聲聞、辟支佛所得之智。一切種智為觀差別界、事相之智，乃了知平等相即差別相之佛智。

一切智音譯為薩婆若，依《仁王護國般若波羅蜜多經》：「滿足無漏界，常淨解脫身，寂滅不思議，名為一切智。」<sup>60</sup>指究竟斷除一切煩惱，含藏大功德；轉無常五蘊之法，獲得清淨法界無生無滅之法，菩提涅槃俱寂滅，此究竟之果報超過言語思慮所能道。<sup>61</sup>又依《瑜伽師地論》：「於一切界、一切事、一切品、一切時，智無礙轉，名一切智。」<sup>62</sup>即如實了知一切法界，一切有為、無為之事，一切品類之差別，及過去、現在、未來三世者，稱為一切智。

一切種智又稱作佛智，屬惟佛能得之智，「佛盡知諸法總相、別相故，名為一切種智。」若與一切智對比，則如《大論》云：「一切智譬如說四諦；一切種智譬如說四諦義。一切智者，如說苦諦；一切種智者，如說八苦相。一切智者，如說生苦；一切種智者，如說種種眾生處處受生。」一切種智，心真實，無所不遍，能以一種根本智慧覺知一切道法、一切眾生之因緣，並以無量方便法門，普度一切眾生。

由上述可知，菩薩、聲聞、緣覺（辟支佛）、佛，每一層次所具備之智慧有所不同，智慧層次雖然不同，但並不宥於某一範疇，而是具備有往上提升的基礎，可以層層轉進，故說：「欲以道慧具足道種慧」、「欲以道種慧具足一切智」、「欲以一切智具足一切種智」，皆當修行學習般若波羅蜜。換言之，也就是說習行般若波羅蜜，能令「道慧具足道種慧」、「道種慧具足一切智」、「一切智具足一切種智」，最後以一切種智斷除一切煩惱習氣。

<sup>59</sup> 引見《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509, p. 259, a8~20)

<sup>60</sup> 引見《仁王護國般若波羅蜜多經》(CBETA, T08, no. 246, p. 843, a4~5)

<sup>61</sup> 原典文獻參見《仁王護國般若波羅蜜多經疏》(CBETA, T33, no. 1709, p. 512, c25~29, p. 513, a1~3)

<sup>62</sup> 引見《瑜伽師地論》(CBETA, T30, no. 1579, p. 498, c27~29)

或許有人會懷疑，同樣習行般若波羅蜜，為何所得到的智慧層次不同？又智慧從何而來？《大論》中有一段問答，可以解釋這些疑問：

問曰：一心中得一切智、一切種智，斷一切煩惱習。今云何言：以一切智具足得一切種智，以一切種智斷煩惱習？

答曰：實一切一時得。此中為令人信般若波羅蜜故，次第差品說；欲令眾生得清淨心，是故如是說。復次，雖一心中得，亦有初、中、後次第，如一心中有三相，生因緣住，住因緣滅。又如心心數法，不相應諸行，及身業、口業。以道智具足一切智，以一切智具足一切種智，以一切種智斷煩惱習亦如是。

63

依這段問答可知，理論上，一心中一時得一切智慧，斷一切煩惱習氣。但在事相上，還是可以次第討論；由次第之分，可以建立大家層層轉化提升的信心，避免一開始即高談佛智，產生「仰之彌高」的距離感。又，此文主張「一心中一時得」，實蘊含一心具足道智、一切智、一切種智的思想，略稱「一心三智」，而為智者所重視，繼之加以發揚光大。

### 三、大論思想的發揮

智者對大論思想的發揮，首先提倡積極的實踐，故對《大般若經》中「當學般若波羅蜜」，是從實踐層面以及修行程度加以解釋，他說：

《大品經》云：「佛告舍利弗，菩薩欲具足道慧，當學般若波羅蜜。」此即是十信，習從假入空，伏愛論、見論欲入十住位；若得十住，即斷界內見思也。「欲以道慧具足道種慧，當學般若。」此即從空入假，入十行也。「欲以道種慧具足一切智，當學般若。」此即修中道正觀，入十迴向位也。「欲以一切智具足一切種智，當學般若。」此即是證中道正觀，入十地也。「欲以一切種智斷煩惱習，當學般若。」此即是等覺地也。無明煩惱習盡名之為佛，即是妙覺地也。<sup>64</sup>

很明顯的，透過修習空觀、假觀與中道正觀，能夠逐次證得各項果位。然而次第修證並非天台圓教本懷，智者所重視的，之所以被認為是對《大論》的發揮，乃將三智總攝於一念心，而說「三智一心中得」，也將三觀總攝於一心，而說「一心三觀」的修證方法。

<sup>63</sup> 引見《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509, p. 260, b15~29)

<sup>64</sup> 引見《四教義》(CBETA, T46, no. 1929, p.752, c17~2, p.753, a1~3)

此「三智一心中得」與「一心三觀」的對照，反覆在其重要著作中出現，如《摩訶止觀》中詮釋止觀體相時云：

佛智照空如二乘所見，名一切智。佛智照假，如菩薩所見，名道種智。佛智照空假中皆見實相，名一切種智。故言：三智一心中得。故知一心三止，所成三眼，見不思議三諦，此見從止得，故受眼名。一心三觀所成三智，知不思議三境，此智從觀得，故受智名。境之與諦左右異耳；見之與知，眼目殊稱，不應別說。今將境來顯智，令三觀易明。用諦來目眼，使三止可解。雖作三說，實是不可思議一法耳，用此一法眼智，得圓頓止觀體也。<sup>65</sup>

三智一心中得如何達到？智者認為必須依賴圓頓止觀。止觀的訓練過程固然可分次第，但究竟意義則是沒有次第隔別的圓頓意義，故強調能觀之智與所觀之境不二。也就是一心三止三觀，不經次第隔別，於一念心中，當下成就慧眼、法眼、佛眼；亦是成就即空即假即中三諦；亦是成就三智，如《法華玄義》云：「即空即假即中，即空，故名一切智；即假，故名道種智；即中，故一切種智。三智一心中得，名大般若。」<sup>66</sup>圓頓意義充分章顯。

又於《金光明經玄義》中說明「觀心三般若金光明」時，也強調三智於一心中觀照，於一心中得，他說：

《大經》言：「依智不依識」。識但求樂，凡夫識妄求樂，二乘識求涅槃樂，是故雙亡不可依止。智則求理，如是觀者即是一心三智，即空是觀照般若一切智，即假是方便般若道種智，即中是實相般若一切種智，是三智一心中得；即空即假即中，無前無後不並不別，甚深微妙最可依止，是為觀心三般若金光明。<sup>67</sup>

誠如聖嚴法師所說的：「從思想的發展上看，天台的一念三千，是受自南岳的一心三觀；南岳的此一思想，是來自北齊慧文的三智一心；北齊又是淵源於大智度論第二十七卷的『三智實在一心中得』。可見此一禪法為中心的三位中國祖師之能開展成天台學派，源頭是出於印度的龍樹菩薩。」<sup>68</sup>

智者思想傳承自龍樹固如上述，也是傳統上佛教界、學術界所認同，但近代部分學者持不同的看法，認為智者或是誤讀或誤解龍樹之意思，到底孰是孰非？

<sup>65</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p.26, b10~20)

<sup>66</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T3, no. 1716, p.789, c18~20)

<sup>67</sup> 引見《金光明經玄義》(CBETA, T39, no. 1783, p.8, b8~27)

<sup>68</sup> 引見釋聖嚴著《天台思想的一念三千》，《現代佛教學術叢刊》第57期(1980.10)，p207、208，臺北：大乘文化，1980。

<sup>69</sup>乃非本文研究範圍，故對不同的異見暫且存而不論。但為使本研究順利進行，乃採取傳統上的看法，認為智者的思想傳承可遠溯自龍樹，而且是對龍樹思想的創新發揮，有如傅偉勳所說的「創造的詮釋」<sup>70</sup>，或如尤惠貞所說的：「不過于其說天臺空觀脫離了龍樹的思想，不如說是就教義之發展及體系之完備而言，更往前推進了一步。」<sup>71</sup>

### 第三節 近承慧文與慧思思想

大乘思想之論典經鳩摩羅什傳譯，至北齊慧文禪師，乃繼承龍樹思想，依據《中論》、《大論》修習止觀，證悟「一心三智」、「一心三觀」之妙旨。智者在南岳慧思門下親承教誨，先是悟入法華三昧前方便，又於天台山華頂峰修苦行，終於證悟法華一實相之理，得以開展教觀兼顧之天台圓教體系。慧文與慧思所傳之禪觀思想如下所述。

#### 第一項 傳承慧文思想

歷史上沒有留下慧文禪師的著作，對於他的身世也沒有很詳細的記載，依據宋代志磐著《佛祖統紀》，慧文俗姓高，是北朝魏齊間的人，「夙稟圓乘，天真獨悟。」<sup>72</sup>《摩訶止觀》中智者云：「文師用心，一依釋論。」<sup>73</sup>也就是說慧文禪師最重要的修行指導，並非當時受學的諸師，而是依據龍樹的《大論》及《中論》。

慧文在修行的過程中閱讀《大論》所引之《小品般若經》：「欲以道智具足道種智，當學般若；欲以道種智具足一切智，當學般若；欲以一切智具足一切種智，當學般若；欲以一切種智斷煩惱及習，當學般若。論自問曰：『一心中得一切智、道種智、一切種智，斷一切煩惱及習。今云何言？以一切智具足一切種智，以一切種智斷煩惱及習。』答曰：『實一切一時得。此中為令人信般若波羅密故，次第差別說，欲令眾生得清淨心，是故如是說。』復次，雖一心中得，亦有初、中、後次第，如一心有三相。生因緣住，住因緣滅，又如心心數法，不相應諸行及身業、口業。以道智具足一切智，以一切智具足一切種智，以一切種智斷煩惱及習

---

<sup>69</sup> 相關研究請參閱牟宗三著《佛性與般若》·上冊，第二章「《中論》之觀法與八不」。印順法師著妙雲集上編之五《中觀論頌講記》。林志欽著〈印順法師對天台宗之評斷〉。黃俊威著〈智者大師的「一心三觀」與吉藏的《中觀論疏》〉。

<sup>70</sup> 參見傅偉勳著《從創造的詮釋學到大乘佛教》台北：東大圖書公司，1999，p.9~12。

<sup>71</sup> 引見《天台宗性具圓教之研究》，p.333。

<sup>72</sup> 引見《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 178, b24)

<sup>73</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 1, b24~25)

亦如是。」<sup>74</sup>

慧文即依此段文義修觀行，因而證悟一心三智，《佛祖統紀》記載：

師依此文以修心觀，論中三智實在一心中得，且果既一心而得，因豈前後而獲！故此觀成時證一心三智，雙亡雙照，即入初住無生忍位。<sup>75</sup>

一心三智之道理，如《中台世界》〈天台祖師〉一文中所云：「三智於一心中得，果既一時而得，則當下這一念因心豈有三智之歷位分別？觀行至深，旋離空假，於不思議境雙亡雙照，遂而證得一心三智，入初住無生忍位（相當於圓教六根清淨位）。」<sup>76</sup>

再則，慧文又因閱讀《中論》而豁然大悟：

又因讀《中論》至四諦品偈云：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」恍然大悟，頓了諸法無非因緣所生，而此因緣有不定有，空不定空，空有不二，名為中道。<sup>77</sup>

此即頓悟一切諸法無非因緣所生，並非自性生，一切緣起只是假名，故不定執有，即是空義；但空也不定執是空，雖云無自性，卻能變化不息，萬象宛然。此即掌握了大乘佛法不執空有二邊，進一步確定空有不二的中道義理。此中道義理之呈顯不由他得，乃在吾人一心之體證。能夠觀一切緣起皆「空性」，雖然觀空但也不執著空；換言之並不排斥「假有」之存在，並且進一步肯定一切假有緣起皆是「中道實相」，所以空、假、中皆是一心之觀照，「一心三觀」之義理由此領悟。

慧文雖未曾親承龍樹面授，但依《大論》及《中論》建立中道思想及一心三觀之禪觀思想，實已深契龍樹之心。因此，慧文遠承印度之法統，是天台宗的先趨者，具有承先啓後的地位。他悟道後化導於河北、淮南等地，《摩訶止觀》記載：「獨步河淮，法門非世所知，履地戴天，莫知高厚。」<sup>78</sup>《續高僧傳》亦云：「時禪師慧文，聚徒數百，眾法清肅，道俗高尚。」<sup>79</sup>《佛祖統紀》總結如下：

師在高齊之世，聚眾千百，專業大乘，獨步河淮，時無競化，所入法門，非

---

<sup>74</sup> 引見《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 178, b25~c11)

<sup>75</sup> 引見《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 178, c11~14)

<sup>76</sup> 引見【中台世界】〈天台祖師·天台的故事〉[http://www.ctworld.org/tiantai\\_master/](http://www.ctworld.org/tiantai_master/)

<sup>77</sup> 引見《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 178, c14~19)

<sup>78</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 1, b23~24)

<sup>79</sup> 引見《續高僧傳》(CBETA, T50, no. 2060, p. 562, c28)



世可知？學者仰之！以為履地戴天，莫知高厚。<sup>80</sup>

由此可知慧文禪觀造詣莫測高深，無與倫比，對於當時的佛教界影響很大。再者，更由於其將禪觀法門授予南岳慧思禪師，而被尊為天台宗的初祖。其後南岳慧思承其衣鉢，得觀心之要旨，晝夜收攝心念，專心一意勤修禪定觀行，終能豁然證悟。《摩訶止觀》稱讚：「南岳德行，不可思議；十年專誦，七載方等，九旬常坐，一時圓證，大小法門，朗然洞發。」<sup>81</sup>

## 第二項 傳承慧思思想

慧思禪師俗姓李，北魏宣武延昌四年（西元 515），誕生於河南省汝寧府上蔡縣之東。<sup>82</sup>《佛祖統紀》形容慧思禪師：「身相挺持，耳有重輪，頂有肉髻。牛行象步，不倚不斜，平昔禦寒唯一艾納。」<sup>83</sup>依此理解，慧思相貌雄偉，儀表端莊，舉止很有威儀，身體又健康。出家後的慧思，修行非常認真，將日常飲食降至最低程度，杜絕不必要的送往迎來，以讀經作為主要的修行功課，奠定了理解教理的基礎，《續高僧傳》記載：

日惟一食，不受別供；周旋迎送，都皆杜絕。誦法華等經三十餘卷，數年之間千遍便滿。<sup>84</sup>

如此用功讀經到二十歲，因閱讀《妙勝定經》，經中讚美禪定之殊勝，遂發心修習禪定。於是遍尋修學禪觀之名師，而投入慧文禪師門下，獲得面授觀心法門。此觀心法門指的是依《大論》及《中論》思想所建立的「一心三觀」禪觀思想。有幸得遇名師的慧思，從此得以將讀經所得的理論導入實踐的層次，修行更加勇猛精進，幾乎不分日夜的專心思維教理與實踐觀行，《續高僧傳》云：「晝夜攝心，理事籌度。」<sup>85</sup>在專心一意的修行中，並沒有離群索居，還負擔出家僧團的日常雜務，「晝則驅馳僧事，夜則坐禪達旦。」<sup>86</sup>換言之，他的修行與日常生活不相背離，生活就是修行，修行就是生活。

如此經年累月的以全部精神投入修行，終於漸漸的邁向開悟見道的階段，《續

---

<sup>80</sup>《輔行》謂是齊高祖。今詳高歡相東魏。封齊王。至子洋。方受魏禪。是為文宣。追諡歡為高祖。據此時尚稱東魏。文師道化行於北齊受禪之後。故云高齊。此以姓冠國。如蕭梁元魏也。引見《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 178, c19~23)

<sup>81</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 1, b20~22)

<sup>82</sup> 參見《天台教學史》，p31。

<sup>83</sup> 《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 180, b26~28)

<sup>84</sup> 引見《續高僧傳》(CBETA, T50, no. 2060, p. 562, c11~13)

<sup>85</sup> 引見《續高僧傳》(CBETA, T50, no. 2060, p. 562, c29~p. 563, a2)

<sup>86</sup> 《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 179, a26~27)

高僧傳》對其觀行與悟道過程有詳細的記載：

又於來夏束身長坐，繫念在前，始三七日，發少靜觀，見一生來善惡業相。因此驚嗟！倍復勇猛，遂動八觸，發本初禪。<sup>87</sup>

由於不分晝夜的長時間禪坐，繫心一境不使散亂，經過了二十一天，遂起初步的定境，能觀見一生中所造作的善惡業。身體發起八種觸感，並進入初禪。

所謂「八觸」乃是靜坐修習禪觀時，身體所發生的觸感，如果身體本有病根，坐不久就會發生酸、痛、麻、脹等明顯感覺，令人起煩惱而坐不住。<sup>88</sup>若心念專一，漸漸能夠坐得久，將得初禪定時，身體自然會產生八種觸感，即「重、輕、冷、熱、澀、滑、軟、粗」。《摩訶止觀》形容八觸產生時的感覺：「重如沈下；輕如上升；冷如冰室；熱如火舍；澀如挽逆；滑如磨脂；軟如無骨；麤如糠肌。」

<sup>89</sup>

所謂初禪乃四種禪定之一。「禪」乃靜慮之意，即透過寂靜，使心理活動專致，與凡夫散亂心不同。達到初禪者，心能寂靜審慮，心理感受到離開欲界之惡，而產生喜受與樂受。此種精神狀態仍然有見聞覺知，對諸法產生分別作用，粗的分別作用叫做「覺」，細的分別作用叫做「觀」，故又稱「有覺有觀」。於此禪定之中，可對治貪欲、瞋恚、怨苦、憂惱、犯戒、散亂等修道之障礙。

就在慧思精進修行而有所進展之時，卻也接著遇到了困境，「自此禪障忽起，四肢緩弱，不勝行步，身不隨心。」<sup>90</sup>人生難免會遇到病苦，修行者亦同，一般人對應疾病，不外就醫服藥，修行者是否有較特殊的治病觀念？《續高僧傳》記載慧思對疾病的對應方式如下：

自此即自觀察，我今病者，皆從業生，業由心起，本無外境；反見心源，業非可得，身如雲影，相有體空。如是觀已，顛倒想滅，心性清淨，所苦消除；又發空定，心境廓然。<sup>91</sup>

此是配合佛教「業」的觀念來面對自身的病障，不因病而懈怠修行，認為一切病乃是起於自己身心的造作，因此必須反求諸己，探求病源，才可能對症下藥。因此，反省自身之病由業生，業由心起，若無心身的造作，業即不能生。若再進一步探究，身心並非不變的實體，其存在本質是空，身心既然是性空，由之產生的

---

<sup>87</sup> 引見《續高僧傳》(CBETA, T50, no. 2060, p. 563, a2~10)

<sup>88</sup> 參見南懷瑾著《靜坐修道與長生不老》，p8，台北：老古文化，1985。

<sup>89</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 107, a22~23)

<sup>90</sup> 引見《續高僧傳》(CBETA, T50, no. 2060, p. 563, a2~12)

<sup>91</sup> 引見《續高僧傳》(CBETA, T50, no. 2060, p. 563, a2~12)

業當然也是空，由空產生的病更無實體性，是虛幻不實的存在。疾病既然是虛幻不實的，當然不必為之煩惱憂慮，為之苦心積慮，希望除之而後快。這是慧思用「空觀」來觀照疾病，不但不受疾病之苦惱，反而滅除雜念妄想，心念清淨開朗，又發起了更深定境，禪病也就不藥而癒。

所謂身安才能道隆，健康是一切志業的基礎，克服禪病障礙，又有了定力，接著慧思如何開啓悟道之機緣？《續高僧傳》記載：

夏竟受歲，慨無所獲，自傷昏沈，生為空過，深懷慚愧；放身倚壁，背未至間，霍爾開悟！法華三昧，大乘法門，一念明達。<sup>92</sup>

雖然克服禪病障礙，又有了定力，但並沒有悟道，尙未發起真正的智慧，印證諸法實相，雖然經過夏季摒除外出的安居專修，仍然無所獲，然而就在此時，卻開啓了悟道因緣。在一次將上堂用餐之時，忽然心有所感，認為許多古人於安居期間悟道，而自己卻虛度光陰毫無所獲，因而發起極度的慚愧心，可能在又懺悔又自責的心境下，覺得枉有軀體無所作用，無用的軀體實可拋棄，不必費神支撐身軀，遂將身體後仰倚靠牆壁，就在背部未靠至牆壁的剎那間豁然大悟，一念間明達諸法實相、諸大乘法門，成為中國佛教史上證悟「法華三昧」<sup>93</sup>的第一人。

慧思自從證悟法華三昧之後，肯定《法華經》是速成佛道的無上經典，尤其特別重視〈安樂行品〉和〈普賢品〉之行持，著有《法華安樂行義》，初見智者即為講授身、口、意、誓願等四安樂行法。

或許有人會問，吾人經由語言文字，亦能解悟許多道理，這種解悟與實際觀行者所悟之道是否相同？如果相同，就不必放下一切雜務，專修觀行了！吾人認為所謂「悟」，應可區分為「解悟」與「證悟」，若只是依語言文字而理解其義，在實踐上不能如理而行，說得到但做不到，只能稱為「解悟」。如果說得到又做得到，不但知解其理，又能夠在實踐上落實，所知之理與所行之事相印證，應該才是真正的「證悟」。

可知解悟與證悟層次不同，有志於佛道者，不應只滿足於知解的層次，而應更進一步的觀行實踐，解行並重，才能夠轉化生命，達到真正的解脫。若從這個標準看，慧思在結夏安居期間認真的觀行實踐，所悟之道應是真正的「證悟」。

---

<sup>92</sup> 引見《續高僧傳》(CBETA, T50, no. 2060, p. 563, a2~12)

<sup>93</sup> 法華三昧可分成兩種意義，一者就修行成就而言，表示證悟法華經中道第一諦之理，恆常定於諸法實相中。二者表示修行方法，法華三昧又作法華懺法、法華懺。即依據《法華經》及《觀普賢經》而修之法，以三七日為一期，行道誦經，或行或立或坐，思惟諦觀實相中道之理。此法以懺悔滅罪為主，故須於六時修五悔，即於晨朝、日中、日沒、初夜、中夜、後夜等六時，勤修懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等五悔。

又由於起慚愧心而證悟「法華三昧」，可見其觀行實踐，應有依據《法華經》而修法華懺法，觀行誦經，或行或立，或坐或臥，思惟諦觀諸法實相之理，而終能使自身內在人格與《法華經》教義有等同的行持，亦即在禪定的修持與智慧的領悟上，完全進入佛法觀智的理解中，而能隨順因緣作教義之推演詮釋，自行與化他完全合乎佛陀本懷，有如佛陀親臨宣教說法。<sup>94</sup>

慧思秉承慧文依《大論》、《中論》所開展的「一心三觀」要旨，再經其融攝《法華經》真義，透過深切苦行之實踐，親證了法華三昧後弘化一方，並著作《法華安樂行義》，主張以「有相行」與「無相行」實踐法華思想。所謂「有相行」是指〈普賢勸發品〉所說的：

誦《法華經》，散心精進，知是等人，不修禪定，不入三昧，若坐、若立、若行，一心專念法華文字，精進不臥，如救頭然，是名「文字有相行」。<sup>95</sup>

若能不顧性命，精進不懈的行持，能感應普賢菩薩現身，為之滅除修道之障礙，得見十方諸佛，再加至心懺悔，則能得三昧及三陀羅尼，「是時即得具足一切三世佛法」<sup>96</sup>，所謂具足一切佛法，依法華本意應是體達諸法實相。

所謂「無相行」是指〈安樂行品〉所說的安樂行：

無相行者，即是安樂行。一切諸法中，心相寂滅，畢竟不生，故名為無相行也。常在一一切深妙禪定，行、住、坐、臥、飲食、語言，一切威儀，心常定故。<sup>97</sup>

按「一佛乘」思想，既然肯定眾生本具佛性，故不需要修對治，沒有修行次第，不拘任何形式，只是日常生活中不管食衣住行、工作休息、白天晚上，二十四小時中恆常在定，心常在定，故無明不起，沒有妄想執著的干擾，觀諸法皆是實相。

有相、無相的修行方法，是否有優劣之分？從表象上看，兩者有形式上之差異，有相行從誦經、滅障、見佛、懺悔、得具足一切佛法，故有修行次第；無相行則不由次第，恆於定中觀諸法就是實相。但若從內涵上看，兩者皆以通達諸法實相為究竟。有相行是方便法門，其成就既然也是體達實相，而實相又是無相，故可說有相行的究竟就是無相行，行者皆以無相行為依歸，故說：「無相行者，即是安樂行。」又無相行實是奠定天宗圓教之基礎。

---

<sup>94</sup> 參見〈天台宗思想大綱〉。

<sup>95</sup> 引見《法華經安樂行義》(CBETA, T46, no. 1926, p. 700, a29~b4)

<sup>96</sup> 相關文獻可參見《法華經安樂行義》(CBETA, T46, no. 1926, p. 700, a29~b13)

<sup>97</sup> 引見《法華經安樂行義》(CBETA, T46, no. 1926, p. 700, a19~22)

其次，慧思又著有《隨自意三昧》，智者承其思想，再參照《小品般若經》，提出「覺意三昧」之修法，在《摩訶止觀》中，更進一步將「覺意三昧」等同於「非行非坐三昧」，與「常行、常坐、半行半坐」三種三昧，合組成四種三昧，建立起一套完整的三昧修行觀法。<sup>98</sup>除此之外，慧思著作尚有《諸法無諍行三昧》、《立誓願文》、《受菩薩戒儀》、《大乘止觀法門》等傳世。<sup>99</sup>

慧思之修行成就，如其對智者所說的：「吾一生望入銅輪，以領徒太早，損己益他，但居鐵輪耳。」<sup>100</sup>可見他是一位真修實證者，理論與實踐兼顧的大乘行者，使得智者在其教授下，繼以發揚法華的圓教精神，開展出顯耀而具有中國特色的教觀思想，慧思被尊為天台宗之二祖，當是實至名歸。

由上可知，智者大師教觀思想產生之淵源，遠承了龍樹《中觀》之中道思想與《大論》「三智一心中得」思想；近承慧文禪師由三智一心中得所體悟之「一心三觀」觀法。更依《法華經》一佛乘思想，在慧思指導下勤修「法華三昧」，並證悟法華中道圓融之實相觀，得以開創「教觀雙美」之圓教義理，形成有別於其他教派之特色，後人以「天台宗」稱之。<sup>101</sup>

---

<sup>98</sup> 參見杜保瑞著〈南嶽慧思《隨自意三昧》禪觀思想之探微〉，  
<http://www.yinshun.org.tw/90thesis/90-03.htm>

<sup>99</sup> 參見《天台教學史》，p34-36。又，《大乘止觀法門》是否為慧思親撰，學者仍有正反不同意見。

<sup>100</sup> 引見《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 180, b23~26)。又，銅輪即相當於成就圓教十住位，鐵輪即獲六根清淨，相當於圓教十信位。

<sup>101</sup> 參見《天台宗性具圓教之研究》，p28、34。

## 第三章 一念心具足一切法的教理義涵

聖嚴法師說：「一念三千的思想和三諦三觀的思想，同為天台教學之中教觀二門的中心教義，也是天台教義的兩大特色。」<sup>1</sup>此兩大特色亦為本研究的兩大主軸，本章先探討一念三千的教理義涵，於下一章再探討三諦三觀的實踐方法。所謂一念三千，簡單的說，就是一念心具足一切法。看到這個命題如不深思，可能就會起疑問：人們的一個心念、念頭，沒有具體形質，感覺也很微弱，甚至感覺不出它的存在，此種心念如何能具足無限量的一切法？所以我們必須按步就班，先瞭解一念心的義涵，增進對一念心的認識，接著探討一切法的起源問題，再追究一念心與一切法之相互關係，當可逐漸揭開吾人之疑問，進而瞭解智者一念心具足一切法的教理義涵。

### 第一節 一念心的義涵

「心」這個字包含多種概念，在日常生活中運用非常廣泛且頻繁，幾乎描述了所有的精神活動，諸如形而上意義的心靈、心性、心意、心念；情緒性意義的心情、心愛、心煩、心急、心酸、心痛、心碎、心死；功能性意義的心識、心目、心聲、心力、心想、心思；以及境界意義的心境、心胸、心腸、心虛、心願、心事、心機等等。然而，吾人雖然時時運用與心有相關的詞彙，但絕大多數人不明白「心」的具體意義，也難以理解或觀測心的存在狀況。此日用而不知的現象，總是處於知識爆炸的現代人的遺憾。因此，探討各個面向對心的存在觀解與界定，希望能提供一些有意義的參考，幫助吾人更了解自心之存在實相。

#### 第一項 心的不同觀解

爲了更客觀瞭解心之義涵，必須從多面向探討，我們參考哲學與現代心理學對心的觀解態度，以對照智者的看法，然後試著將心加以界定，以幫助吾人認識自心，並進一步瞭解正確的觀照一念心，對改造生活品質與提升生命意義的重要性。

##### 一、哲學與心理學的觀點

---

<sup>1</sup> 引見〈天台思想的一念三千〉，p212。

眾所周知，不管自然科學或心理學，均源自於哲學。傳統上西方哲學對心的存在現象，最主要的有三種不同的觀解態度，唯心論者肯定有一種非物質的心靈存在，主張現實世界中的物理現象並非獨自存在於心靈之外，我們感官的見、聞、覺、知都只是一種經驗，由經驗產生觀念，猶如作夢一般，都不是真實的。<sup>2</sup>喬治·巴克萊（George Berkeley）主教甚至主張：「存在就是被感知」，認為吾人對物理世界存在的感覺，是心理主觀所產生的觀念，不是物質世界真實存在的反映。<sup>3</sup>唯物論者則持完全相反的態度，視心靈為物質存在的一種現象，不認為有非物質的心靈存在。心物二元論者則同時承認有非物質的心靈存在與純粹物質的存在。

此三種觀點各有所偏，唯心論者，難以提出心靈存在的有力證明，不免流於形上的玄思。心物二元論者，無法解決不同屬性的心和物之間，如何能夠聯結？唯物論者無法合理解釋「超感官知覺」（Extrasensory Perception），以及念力移動物體的「心靈致動」（Psychokinesis）現象，也難以解說人類心靈現象的複雜性。雖然如此，但由於自然科學的進步現象有目共睹，帶給人們的影響立即而顯著，唯物思想仍然成為當代主流思想，遍佈各個層面，現代英美許多哲學家採取物理主義（physicalism）或行為主義（behaviorism），二者均屬堅實的唯物主義論。<sup>4</sup>

許多人以「唯物論」的觀點看待吾人的身心，認為人只是物質屬性，沒有非物質的心靈存在。所謂心靈是指心理活動，是身體接受環境刺激的行為反應，亦即身體通過複雜組織系統所產生的物理現象。也有人主張心靈有如人類內在的動因系統，包括「知覺、記憶、信念、各種型式的思考活動、欲望、需求、感覺以及情緒等。」這些動因系統促成肢體反應和行為產生。<sup>5</sup>

心靈既然是物質的，那麼心靈應該是身體某個器官所發揮的功能。以前的人認為是心臟。隨著現代醫學、生理學的發展，發現心臟只是負責血液循環系統的運作，與心理活動沒有直接關係；而大腦與心理活動，才有著更直接且密切的關聯。腦細胞、腦神經系統精密而複雜，不論是思考活動或情緒反應，大腦都會有一系列的運作配合，所以大腦就有如人類的「中央處理系統」，心靈的運作就是腦的運作，心的性質與腦的性質一樣，所以「心即是腦」。因此，唯物論者認為，人是由腦控制著心靈活動以及所有行為，所謂心理活動，就好像一部精密電腦的資料處理過程。

---

<sup>2</sup> 引見 Peter K. McInerney 著，林逢祺譯《哲學概論》，p.119、120，台北：桂冠圖書，2000。

<sup>3</sup> 參見 Jacques P. Thiroux 著，古平、肖峰譯《哲學—理論與實踐》，p.86、574，中國人民大學出版社。

<sup>4</sup> 參見洪裕宏著〈電腦與心靈——人工智能發展史中的一些哲學問題〉，見《科學月刊》，1988年11月號，p.815-818。

<sup>5</sup> 引見《哲學概論》，p.118~120。

近代自然科學的發展，主張科學應具「客觀性、驗證性、系統性」，強調經驗法則與邏輯推理，運用觀察、假設、實驗、證明，以探索物質世界的自然現象為主要內容，實際上是一種唯物論者的研究方法，亦即僅訴諸物理條件來解釋一種現象。此種唯物取向的科學研究取得可觀的成果，大幅提昇人們物質性的生活享受，讓人對科學產生一種崇拜心理，甚至是一種迷思（myth），相信科學能解決一切問題，能驗證一切存在現象，或有科學與經驗不能直接證明者，則認為是不存在，產生「唯科學主義」（scientism）。<sup>6</sup>

所謂「唯科學主義」，李安德在《超個人心理學》中說：

唯科學主義和科學是兩回事，他是一種理念信條，視科學為唯一有效的知識來源，相信科學萬能。<sup>7</sup>

在自然科學的風潮下，心理學難免受「唯科學主義」影響，標榜是一種科學，以科學方法研究人類的生理與心理，感覺與知覺及認知歷程，或以量化的研究方式進行實驗，企圖尋求客觀具體的結果，以瞭解人類的意識、觀念及行為。<sup>8</sup>科學的研究對象是「物」，在科學的前提下，若有非物理條件所能解釋的心理現象，就容易被忽略或視為異端，難免引起以偏蓋全的質疑。

現代心理學的普遍定義，認為所謂心理學是「對行為（behavior）與心理過程（mental processes）的科學研究。」<sup>9</sup>所謂「心」是指心理過程，就是心理活動的處理程序，是人腦對於客觀現象的反映形式，包括認知過程、情緒與情感反應、意志行動（volitional movement）過程。因此，不認為有具體的「心靈」存在，頂多認為心或是一種「意識」。張春興在《現代心理學》中，對意識的界說如下：

意識（conscious process）是一個包括多種概念的集合名詞，其涵義係指個人運用感覺、知覺、思考、記憶等心理活動，對自己的身心狀態（內在的）與環境中人、事、物變化（外在的）的綜合覺察與認識。<sup>10</sup>

吾人感覺器官，在接受外界客觀環境刺激時，能立即分辨出刺激的各別屬性，此種生理功能為視覺、聽覺、嗅覺、味覺、膚覺，在心理學上，稱此一較淺的層次為「感覺」。而「知覺」的層次較高，是根據感覺所獲得的訊息，以已有的經驗為基礎，做進一步的選擇、比較、綜合、判斷，形成對環境事物的主觀解釋。可

<sup>6</sup> 參見釋慧開「生死學基本問題討論」課程講義，「宗教與科學」，南華大學生死學研究所，11/09/2001。

<sup>7</sup> 引見李安德著、若水譯《超個人心理學—心理學的新典範》，p2，台北桂冠圖書，1994。

<sup>8</sup> 參見陳詢榮著〈心理學介紹〉，<http://genpsy.dlearn.kmu.edu.tw/intro/intro4.html>。

<sup>9</sup> 引見趙斌、胥興春、趙海鈞、張美峰編著，《心理學》，p2、3，台北：新文京開發，2002。

<sup>10</sup> 引見張春興著《現代心理學—現代人研究自身問題的科學》，p.173，台北：東華書局，1991。



見感覺與知覺是針對外在環境的覺察與認知，但這只佔心理活動的一部分；還有另一部分是身心內在更深一層的思考、理解、記憶、反省等活動。因此，「意識」比較能接近心靈的意義。然而，意識從何而生？心理學比較主流的看法，仍然認為意識由大腦產生，是單純的大腦活動。<sup>11</sup>

## 二、智者對心的觀解

智者對身心的看法，既非唯物論或唯心論，也非身心相對的二元論，而是身心一如、色心不二的無分別圓融論，認為人由色、受、想、行、識五蘊積聚而成：「色」是色身，指一切物質之類聚；「受」是感受與領納，如苦、樂、捨等感受；「想」是想像，對於善、惡、憎、愛等境界，作種種憶想；「行」是行為造作，起意念後造作種種行為；「識」是認識作用，能分辨識別所面對的環境。<sup>12</sup>所以五蘊歸結為色、心二法，色身是物質屬性，由地、水、火、風四大元素構成，具有堅、濕、暖、動特性；受、想、行、識同為心理屬性，是一種精神活動，故稱為心法。身、心二法因緣和合，才能成就人的存在。

智者在《四念處》中說：「若色心相對，離色無心，離心無色。」<sup>13</sup>表示身心不可能各自獨立存在，也不是相對立的關係，彼此是相依存的關係，是一體的兩個面向，更正確的說是「不二」的關係，他說：

處者，境也，元從不離薩婆若。能觀之智照而常寂，名之為念；所觀之境寂而常照，名之為處。境寂智亦寂，智照境亦照。一相無相，無相一相，即是實相。實相即一實諦，亦名虛空佛性，亦名大般涅槃，如是境智無二無異。如如之境，即如如之智；智即是境，說智及智處，皆名為般若。亦例云：說處及處智，皆名為所諦。是非境之境而言為境，非智之智而名為智；亦名心寂三昧，亦名色寂三昧；亦是明心三昧，亦是明色三昧。《請觀音》云：「身出大智光。如燒紫金山。」《大經》云：「光明者即是智慧。」《金光明》云：「不可思議智境，不可思議智照。」此諸經皆明，念只是處，處只是念。色心不二，不二而二，為化眾生，假名說二耳。<sup>14</sup>

吾人之生存活動，無時不以六根為內感覺器官，去接觸外在的環境，感官與環境之接觸，就稱之為根塵（境）相對，亦即感官與環境相應為產生心理活動之處所。換言之，具有認識功能的感官，是能觀之「智」，以環境為認識對象，起見聞覺知的認識作用，此認識作用，從智而言「照而常寂」，就叫作「念」；從境而言「寂而常照」，就叫作「處」。又，此認識作用因根、塵和合而生，故依根、塵能顯心

<sup>11</sup> 同上引，p. 80~81、117。

<sup>12</sup> 參見陳孝義編《佛學常見詞彙》，p.108，台北：和裕出版社，2000。

<sup>13</sup> 引見《四念處》(CBETA, T46, no. 1918, p. 578, c6)

<sup>14</sup> 引見《四念處》(CBETA, T46, no. 1918, p. 578, a13~28)

識之認識功「能」，根、塵又即是心識所顯之處「所」。

不管是以「境智」、「念處」或「能所」說明色心之起用，都是彼此不二的關係。因此說：「境智無二無異，如如之境，即如如之智」，「念只是處，處只是念」，皆在說明「色心不二」的道理。

智者又以一念總攝色心，他說：

若外觀十法界，即見內心。當知若色若識，皆是唯識；若色若識，皆是唯色。今雖說色心兩名，其實只一念。<sup>15</sup>

色心既然不二，為何有色心、境智、念處之分？智者認為這是為了教化眾生的方便，必須說色說心、說境說智、說處說念，但吾人必須知道此皆是假名施設，「是非境之境，而言為境；非智之智，而名為智」，目的在說明色心不二的道理，並且以圓融的觀點言之，不管從色、心、境、智、念、處任一角度觀之，皆通達實相性空，這是吾人必須把握之處。

關於色心不二之實相，湛然也在《十不二門》中指出，「十如」、「十二因緣」、「四諦」等境界，兼具色心不二的現象，呼應「色心不二門」之主張：

色心不二門者：且十如境，乃至無諦，一一皆可總、別二意。總，在一念；別，分色心。何者？初十如中，相唯在色，性唯在心；體、力、作、緣義兼色心；因、果唯心；報唯約色。十二因緣，苦、業兩兼，惑唯在心。四諦，則三兼色心，滅唯在心。二諦、三諦皆俗具色心，真、中唯心。一實及無，準此可見。既知別已，攝別入總，一切諸法無非心性，一性無性，三千宛然。當知心之色心，即心明變。變名為造，造謂體用。是則非色非心，而色而心，唯色唯心，良由於此。<sup>16</sup>

從吾人存在的起源「十二緣起」，或存在的實相「十如是」，或將十二緣起歸納為「四聖諦」觀察，都可發現其間均包含著色心二種屬性。此即表示諸法分析開來為色、心二法，但色心不是主客的對立關係，而是「即色即心」、「即心即色」，故又可用「一念」統攝色、心，而說：「總，在一念」；「別，分色心。」

牟宗三進一步說明這個道理，他說：

心之色心，說它是色，它不是色而是心，此就是「而心」；說它是心，它不是心而是色，此就是「而色」。故「非色非心，而色而心」也。如此，終窮言之，一切法趣心而唯是心，是趣不過；一切法趣色而唯是色，是趣不過；

<sup>15</sup> 引見《四念處》(CBETA, T46, no. 1918, p. 578, c21~23)

<sup>16</sup> 引見《十不二門》(CBETA, T46, no. 1927, p. 703, a17~27)

亦可一切法趣聲香味觸而唯聲唯香唯味唯觸，是趣亦不過也。(是趣不過是終窮義)。<sup>17</sup>

所以從表面上看，色心似乎是不同形質，但實際上色心不外是一體所呈顯的兩個面向，無色身難以彰顯心的存在，無心則色身形同枯木死灰，無由成爲一個完整的生命體。

《四明十義書》中更以實踐之觀點，說明實際觀行操作時，是不分色心皆宜修觀：

若依實教修觀行者，必須於事解理，以理攝事。故了萬法唯心，亦了萬法唯色，萬法唯聲、唯香、唯味、唯觸等。故修內觀時，先用圓解，攬於萬法，唯我內心，然後專於內心，而觀諸法。若宜修外觀者，亦須先攬萬法唯一色等，然後專於一境，而觀諸法。故觀內心，則一切法趣心；若觀外色，則一切法趣色。是則只一非內、非外之三千，隨乎觀慧，趣內、趣外不同；若不爾者，趣色、趣聲之教，如何可解。唯色、唯心之觀，云何修耶？上人雖云唯色，色即是心，堅執觀於外色，亦只趣於內心。<sup>18</sup>

由於色心不二，故不但萬法唯心，亦可說萬法唯色、聲、香、味、觸等境，於觀行操作時：「故觀內心，則一切法趣心；若觀外色，則一切法趣色。」亦即不分色、心，隨取一法皆得觀行，皆得成爲解脫法門。

由上可知一切法只是一念心，雖說是一念，但不可忘記，當說一念之時，此一念的意義，一念的實相，是「非色非心，而色而心，唯色唯心」。更必須注意的是，此念心無自性，不具西方哲學所說的「本體」意義。此心雖然無自性，但依因待緣所起的三千法宛然存在，所以此一念心是精神活動的主體，思慮覺知的發動者，具有主動與積極的精神，可說是一種妙心、不可思議之心。

## 第二項 心之界定

對吾人來說，心是個很抽象的概念，若不加以適當界定，則很難加以把握。首先應先釐清其名稱，再就修行意義探討真心或妄心的問題，以提供認識自心之途徑，期令大家能正確觀照自心。

### 一、心、意、識之異同

---

<sup>17</sup> 引見牟宗三著《佛性與般若》·下冊，p.811。

<sup>18</sup> 引見《四明十義書》(CBETA, T46, no. 1936, p. 836, b29~c12)

前已提及人們對心這個概念的形容、運用，統計起來以心、意、識三者最常被引用，例如單獨的說：心、意或識；或合併運用為：心意、心識、意識。心、意、識三者到底是相同抑或不同？實有釐清的必要，以免形成概念的混淆。一般性的看法，心是主體，意與識是心所起的作用。唯識宗主張心、意、識三者各別，第八阿賴耶識稱為心，能積集種子；第七末那識為意，能起思量作用；前六識為識，能起認識分別作用。<sup>19</sup>從智者的諸多著作中，可以發現他應機說教，並沒有區隔心意識的個別意義。

如《法華玄義》云：「心能地獄，心能天堂，心能凡夫，心能賢聖。」<sup>20</sup>快樂或痛苦，凡夫或聖賢，但由心造，即以心代表意識的種種精神用。《摩訶止觀》論「觀陰入界境」云：「若欲觀察須伐其根，如灸病得穴。今當去丈就尺，去尺就寸，置色等四陰，但觀識陰，識陰者，心是也。」<sup>21</sup>此處識與心是等同的關係。

又如釋「覺意三昧」中，卻舉意為觀照標的，他說：

覺者，照了也；意者，心數也；三昧如前釋。行者心數起時，反照觀察，不見動轉、根原終末、來處去處，故名覺意。諸數無量，何故對意論覺？窮諸法源皆由意造，故以意為言端。<sup>22</sup>

心數又稱作心所，從屬於心，心謂「心王」，心所與心相應而同時存在，又稱心相應法；指心之種種複雜的精神作用。「窮諸法源皆由意造」，顯然此處的以「意」代表心與識的作用，而說「覺意三昧」。表示於一切時中，面對一切法，每起意念即覺知，覺知即修三昧。

從以上可知智者在不同的場合中，雖然分別說心、說意、說識，但並不主張三者以功能性加以嚴格劃分。所以他說：

對境覺知，異乎木石，名為心；次心籌量，名為意；了了別知，名為識。如是分別墮心想見倒中，豈名為覺。覺者，了知心中非有意，亦非不有意；心中非有識，亦非不有識。意中非有心，亦非不有心；意中非有識，亦非不有識。識中非有意，亦非不有意；識中非有心，亦非不有心。心意識，非一，故立三名；非三，故說一性。若知名非名，則性亦非性。非名，故不三；非性，故不一。非三，故不散；非一，故不合。不合，故不空；不散，故不有。非有，故不常；非空，故不斷。若不見常斷，終不見一異。若觀意者，則攝

---

<sup>19</sup> 參見網路版《佛光大辭典》，「心意識」，p.1407

<sup>20</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 685, c22~23)

<sup>21</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, a28~b1)

<sup>22</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 14, c1~5)

心識，一切法亦爾。若破意，無明則壞，餘使皆去。故諸法雖多，但舉意以明三昧。<sup>23</sup>

心、意、識雖然各可代表覺知、思量、分別等作用，但智者認為彼此是非一非三的關係，「非一，故立三名；非三，故說一性。」三者可以相互融通，意思相同，若說心、說意、說識，甚至此中用「覺」字講覺意三昧，皆只是隨順因緣方便而說，讀者不必拘泥語言文字，妄加分別，但觀意以攝心識而修三昧。<sup>24</sup>

## 二、一念無明法性心

天台宗的修行重視觀心法門，不論講「一念三千」、「一心三觀」都牽涉到「心」的問題。然而，天台所強調的觀心是觀何種「心」？是超越的「如來藏」自性清淨心，簡稱真心；或是吾人於現實生活中，隨緣對境起心動念，時起時滅之虛妄心，簡稱妄心？所觀是真心或妄心，天台宗歷來頗有爭議，山外派主張所觀者為真心，被視為歧出；山家派主張所觀者為妄心，被視為正統。

若探討智者對心的重要說明，發現他並沒有明確定義心之真妄，如《摩訶止觀》論一念心具足三千法時說：

此三千在一念心，若無心而已，介爾有心，即具三千。<sup>25</sup>

介者，弱也；「介爾有心」，指吾人剎那間之微細心念，此介爾之心，不分賢聖凡愚，人人皆有。<sup>26</sup>

於論「發心」時又說：

質多者天竺音，此方言心；即慮知之心也。<sup>27</sup>

吾人眼耳鼻舌等感覺器官於見聞覺知中，所起的剎那心念或思考想法就稱之為慮知之心，這是平常人皆有的感覺經驗。於論「觀陰入界境」中又云：「今當去丈就尺，去尺就寸，置色等四陰，但觀識陰。識陰者，心是也。」<sup>28</sup>識是吾人感覺器官對外境所起的認識作用，既然此認識作用就是心，當然是指人人具能起用之心，亦即平常日用間之心念。

<sup>23</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p.14, c5~20)

<sup>24</sup> 參見陳英善著〈慧思與智者心意識說之探討〉，見《中華佛學學報第 11 期》頁 168~170，中華佛學研究所 1998·7 月出版。

<sup>25</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 54, a7~9)

<sup>26</sup> 《止觀輔行傳弘決》：「又介爾者。介者弱也。詩云。介爾景福謂細念也。」(CBETA, T46, no. 1912, p. 296, a2~3)

<sup>27</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 4, a20~21)。

<sup>28</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, a29~b1)

於論「發大心」時云：

次、根塵相對。一念心起即空即假即中者，若根若塵並是法界，並是畢竟空，並是如來藏，並是中道。云何即空？並從緣生，緣生即無主，無主即空。云何即假？無主而生即是假。云何即中？不出法性並皆即中。<sup>29</sup>

所發之大「心」既然是根塵相對一念心起之心，當然是指吾人平常生活上起心動念之心，但接著又說此心「並是如來藏」，既然是如來藏是否指真心？若從整段語意的連慣性來看，其實不然；此處稱如來藏，表示能含藏一切法之意，不見得是專指真心，若有真心之義涵，應說明此心之主體性，但他沒有，反而說緣生無主即空，無主而生即假，不出法性即中，即空、即假故非真心，即中則不落入真、妄兩邊。

知禮亦於《十不二門指要鈔》中說：「今釋一念乃是趣舉根塵和合一刹那心。若陰若惑，若善若惡，皆具三千，皆即三諦，乃十妙之大體，故云咸爾，斯之一念，為成觀，故今文專約明乎不二，不可不曉，故茲委辨。」<sup>30</sup>一念既具三千，又具三諦，因此說真心也不是，說妄心也不對，因為三千法含染含淨故。

真妄皆不是，那麼到底是何種心？智者的真正用意何在？其實若就圓教精神來說，若還有真心、妄心之分，不就落入相待意義，而非圓頓意義了。那麼圓教應如何看待所觀之心呢？智者常說的不可思議一心，以及一念無明法性心，當是不偏真妄之折衷說法，亦能符合心之微妙性質。如《四念處》中論「色心不二」說：

無明法性十法界即是不可思議一心，具一切因緣所生法，一句名為一念無明法性心。<sup>31</sup>

《維摩經玄義》中「明能觀」也說：

若觀此一念無明之心，非空非假，一切諸法亦非空假，而能知心空假。即照一切法空假，是則一心三觀，圓照三諦之理，不斷癡愛起諸明脫，若水澄清珠相自現，即觀行即也。<sup>32</sup>

---

<sup>29</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 8, c23~29)。

<sup>30</sup> 引見《十不二門指要鈔》(CBETA, T46, no. 1928, p.707, a17~21)。文中知禮表示以十不二門收攝十妙。

<sup>31</sup> 引見《四念處》(CBETA, T46, no. 1918, p. 578, c21~26)

<sup>32</sup> 《維摩經玄義》，大正藏，T46，p.529。

以上明白指出不可思議一心，即是一念無明法性心，意思是說一念心圓具無明與法性，觀心即是觀此一念無明法性心，既不是超越的真心，也不是染著的妄心，簡單的說，是觀照吾人日常起心動念之一念心。

牟宗三於〈摩訶止觀論一念三千〉中亦說：

此心既非八識系統之識，亦非真心系統之心，乃根本是開決了妄識與真心，在「不斷斷」中，相應法華圓教而說的不思議之煩惱心。<sup>33</sup>

說是「煩惱心」，是指吾人平時起心動念之「心」，此心具無明煩惱，當然亦具清淨法性。所以心不是定執不變的真心，亦不是定執不變的妄心，一切但看此一念心之趨向，若趨向染著即顯無明妄心，若趨向清淨即顯法性清淨心，所以也不必強調斷煩惱修解脫，只善觀當下一念心，不斷煩惱亦得以解脫。安藤俊雄也認為：「現實當下才是問題之關鍵所在，以現實作為第一觀境，實亦理所當然。」<sup>34</sup>從上可知，吾人平凡的一念心，能發三觀，圓照三諦之理，具足不斷無明癡惑而得解脫的圓頓之理，故是不可思議一心。

所以智者所謂的觀心，指的應是觀吾人現前當下之不可思議一念心，吾人斷不可陷入心真妄之分別爭議中，如鄧克銘在〈智者天台教觀中之心的涵義〉一文中所說的：

在止觀實踐中，心為一種完全自由的形態，但又符合解脫目的上的要求，而非經驗意義下無選擇的放任。智者常強調觀心，似亦在於能就當前一念心之觀照中，抉擇實現解脫價值，而不必限定在某種預先設定之心性真妄的理論範圍內，亦不侷限於經驗意義下之心的種種表現作用。<sup>35</sup>

所以不管心之真妄，吾人斷不可輕視慣常生起的一念心，因為凡夫一念雖是無明但也可以如法性，當下即空即假即中，故是圓融的不可思議一心，此一心說明眾生具足解脫的條件，具足無限的可能性，能成就一切志業。

### 三、自心之認識

所觀之心雖然確立，但還有一個問題，那就是凡夫如何認識自心？亦即「心」在那裡？也許有人覺得日常的起心動念很平常，平常到感覺不出它的存在，就像呼吸一樣，呼吸太平常了，讓人幾乎忘了有這個極重要的功能在運作，但若沒有

<sup>33</sup> 引見牟宗三著《佛性與般若》·下冊，p746，台北學生書局，1997。

<sup>34</sup> 引見安藤俊雄著，蘇榮焜譯《天台學》，頁256，台北：慧炬出版社，1998。

<sup>35</sup> 引見鄧克銘著〈智者天台教觀中之心的涵義〉，見《佛學研究中心學報第三期》，p204，國立臺灣大學文學院佛學研究中心印行，1998年。

呼吸，生命就不存在了！同樣的若沒有起心動念，或心念失序紊亂，生命體將無由正常運作。如《禮記·大學》所云：

心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。<sup>36</sup>

這也是一般人的感覺經驗，明明視覺、聽覺、味覺等感官是正常的，但感官正在接受外界刺激的同時，我們也想到一件影響心情的事務，一時心中陣陣漣漪，念頭一個接一個的相續下去，此為「心不在焉」，感官雖然接受刺激，但心思全在別處，此時感官很難起認識作用，故會「視而不見，聽而不聞，食而不知其味。」

例如，假設老師上課的聲音，每個人都聽得到，當老師滔滔不絕在授課中，我們突然想到一件心事，也想了一陣子，則這一段沒有專心聽課，心思分岔的時間裡，聽覺系統仍然持續接收到音波，但對音波所傳達的說話內容卻完全不能感知！可見當「心」不在時，縱然你肉體還活著，器官也是好的，仍然難以起認識作用，由此顯示心的重要性，吾人若不願當一個「日用而不知」的人，當可仔細探究心的實相。

智者《法華玄義》對心做了很貼切的描述，他說：

心如幻焰，但有名字，名之為心。適言其有，不見色質；適言其無，復起慮想。不可以有無思度故，故名心為妙。<sup>37</sup>

心念的運轉很快速又很微細，倏起忽滅，猶如電光石火，讓人不易察覺，真是幻化莫測，又非以具體的形質展現，實在很難掌握。若說有「心」，感覺器官卻無法具體感知；若說無「心」，心思念想又運作不停。那麼要如何掌握「心」的存在呢？

爲了幫助我們如實掌握「心」的存在現象，智者將心做動態觀察，隨其進展區分四個運行過程，稱爲四運心，他說：

夫心識無形不可見，約四相分別，謂未念、欲念、念、念已。未念，名心未起；欲念，名心欲起；念，名正緣境住；念已，名緣境謝。若能了達此四，即入一相無相。<sup>38</sup>

從經驗上看，心念是一個接續一個，但智者卻將每個心念又細分爲四相，其目的在方便學人觀照心念的起滅，認識自心。如果吾人能夠如實觀照每個心念，

---

<sup>36</sup> 引見岑溢成著《大學義理疏解》，p.84，台北：鵝湖出版社，2000年。

<sup>37</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》T33，P.685。

<sup>38</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 15, b21~24)。諸法當體乃寂滅平等之實相，故稱一相；又一相亦不可得，故稱無相。



對心念的運行過程時時檢視，則「未念」當下保持清淨不起妄念；「欲念」當下能明白將起何念？揀擇之，若善念令生起，若惡念令不生；「念起」之當下（正緣境住），亦揀擇之，若善念令增長，若惡念令滅除；「念已」滅之當下，亦保持清淨，不起追悔或憶念，再衍生相續不停之念。<sup>39</sup>如此可謂先知先覺，斷除種種惡念，甚至不起惡念，不當行為舉止無由產生。反之，對於心念的運行過程濛濛懂懂，順之產生不當的行為舉止，事後再後悔莫及，則覆水難收為時已晚，如此可謂後知後覺了。

再則，心這個字經常與念被連結使用，如心念、一念心、起心動念，到底心與念是同是異？實有必要加以釐清。從念字的組成部首來看，「今+心」<sup>40</sup>為念，今心或可視為當下的心；又心識無形，其存在端賴個人做主觀的體驗，而體驗心的存在，最直接的方式就是從念的覺知開始。尤惠貞、張文德在〈天台止觀與生死學之關涉—從日常生活的身調適談起〉一文中，舉例說明了吾人起心動念的經驗：

我們只要仔細的觀照自己，就可以發現心念很忙碌，他鉅細靡遺的導引著我們日常的生活。例如，早上醒來，動一個起床的念頭，接著就從床上爬起來；接著動一個穿拖鞋的念頭，然後穿拖鞋；再動一個盥洗的念頭，然後走到浴室；接著在浴室可能上廁所、拿牙刷、擠牙膏、拿漱口杯、開水龍頭…等等，無一不是先動念後，接著產生後續的行動，甚至在行動的當下，心念還岔開來，想到接著需要處理的事務，甚至過去或未來無關緊要的瑣事，也會忽然出現，就叫做妄想雜念，一天中的念頭，就這樣多到不可數，而且念念相接續，似乎只有在睡眠時才有停止的現象，甚至在睡眠中，念頭仍未止息，因而有種種夢境產生。<sup>41</sup>

以上從吾人的生活經驗檢視，「念」代表著心的運作現象，所以心、念、心念、一念心，應視為相同意義。

---

<sup>39</sup> 釋見來法師於指導禪修時曾說：「已生惡念令斷滅，未生惡念令不生，未生善念令生起，已生善令增長。」大意接近「四正勤」：「一、為除斷已生之惡，而勤精進。二、為使未生之惡不生，而勤精進。三、為使未生之善能生，而勤精進。四、為使已生之善能更增長，而勤精進。」參見網路版《佛光大辭典》，四正勤，p1679。

<sup>40</sup> 念字分解開來為「今心」，引自釋見來法師 1996 年於「普嘉精舍」隨喜談禪時之講授內容。

<sup>41</sup> 引見尤惠貞、張文德著〈天台止觀與生死學之關涉—從日常生活的身心調適談起〉，見《第三屆現代生死學理論建構學術研討會·論文集》，南華大學，2003。又此段內容乃參考釋惟覺開示《見性成佛》，頁 83，埔里，中台文教基金會。

## 第二節 一念三千的性具思想

對一切法之所以起現以及存在之說明，《大乘起信論》及華嚴宗基於法界緣起，主張性起思想。所謂性起思想，即肯定吾人自性有一清淨之真如心，具足無量的功德，此真如心隨著或染或淨之因緣，起現一切法，所謂一切法，乃是包括無明起現的生死流轉一切法，以及法性清淨無漏功德的一切法。<sup>42</sup>此種主張的問題是：眾生本來已具超越的真如心，既然是真如，何以能為虛妄境界所染，造作諸業？性起思想的想法是，因為眾生忽然一念不覺，也就是無明心起，致令起心動念，才會造作諸業。顯然無明染著之法，與自性清淨之功德，是相對立之概念，所以修行者必須勤苦精進，斷盡一切無明妄想之染著，才能克盡其功，讓清淨無染之自性清淨心朗現，證悟佛果。<sup>43</sup>

然而對一個凡夫來說，無明無所不在，煩惱是剪不斷理還亂，證悟佛果似乎只是遙不可及的目標，令人感到修行的艱難，甚至望而生畏。

相對於性起思想，智者的主張則是圓融的性具思想，性具思想的重要特色，在對一切法的存在，不分染淨皆整體肯定，認為一切法並非有客觀的染淨之分，染淨端看吾人當下一念心，若一念覺，也就是法性呈顯，則一切法皆淨，皆是真實如理；若是一念不覺，也就是無明呈顯，則一切法皆染，皆成虛妄分別。<sup>44</sup>所以「性具」之呈顯在一念心具體表現，故智者在各種著作中常舉《華嚴經》：「心如工畫師，畫種種五陰，一切世界中，無法而不造，如心佛亦爾，如佛眾生然，心佛及眾生，是三無差別。」<sup>45</sup>以說明一心具足一切法並造作一切法的現象。

雖然性具思想提出「一念具足三千法」，形成圓融的法界觀，然而此種法界觀並非指諸法有一產生之本體進。換言之，一念心雖然具足萬行，然而心並不具有自性意義，故探討一念三千，必須先立基於「從無住本立一切法」，才不偏離諸法產生之實相。

### 第一項 論諸法存在之實相

一切法又稱作諸法、萬法，泛指所有一切之存在。若依不同的存在範疇，一

---

<sup>42</sup> 參見牟宗三著〈大乘起信論之「一心開二門」〉，見《中國哲學十九講》，p291，台北：學生書局，1999。

<sup>43</sup> 參見《天台宗性具圓教之研究》，p2、3。

<sup>44</sup> 同上引，p4。

<sup>45</sup> 引見《大方廣佛華嚴經》(CBETA, T09, no. 278, p. 465, c26~29)

切法可分：有爲與無爲、善與不善、色與心、有漏與無漏、染與淨、世間與出世間、可見與不可見、心相應與心不相應等。<sup>46</sup>簡言之，一切法包含一切物質、精神以及所有事務，是法界一切存在之總稱，所以是萬象繽紛難以計數。

### 一、一切法依無住為本

吾人就置身於一切法之中，亦是一切法之一，面對這複雜又似乎井然有序的宇宙萬事萬物，人們總會好奇這一切存在之真相，想探究其產生的背後根源，有人就相信應有一至高無上的神或主宰，決定一切法之存在，控制著一切法的生住異滅，相信這種主張的人就是實體論者。

智者的看法與實體論者不同，不認為有一個最終的實體主宰著一切法，一切法依緣起性空而生住異滅。因此《維摩詰經》中維摩詰回答文殊師利：「從無住本立一切法」。此段有名的問答如下：

又問（文殊師利）：欲除煩惱，當何所行？

答曰（維摩詰）：當行正念。

又問：云何行於正念？

答曰：當行不生不滅。

又問：何法不生？何法不滅？

答曰：不善不生，善法不滅。

又問：善不善孰為本？

答曰：身為本。

又問：身孰為本？

答曰：欲貪為本。

又問：欲貪孰為本？

答曰：虛妄分別為本。

又問：虛妄分別孰為本？

答曰：顛倒想為本。

又問：顛倒想孰為本？

答曰：無住為本。

又問：無住孰為本？

答曰：無住則無本。文殊師利！從無住本立一切法。<sup>47</sup>

佛法是站在身心一如的立場，故上述所謂的「身」不能視之為單純的肉體，應以

---

<sup>46</sup> 漏為漏泄之意，乃煩惱之異名。有煩惱之法為有漏；離煩惱之法為無漏。與煩惱結使相應之心，稱為相應心；反之，則稱為不相應心。

<sup>47</sup> 《維摩經》，大正藏，T14，p. 547。

身心整體視之。由於凡夫並未斷除煩惱，身心總會產生痛苦、惱亂、煩躁、憂鬱、迷惑等等不安現象。此種現象的產生，在於誤認身心的存在現象是真實的自我，便強烈的貪求物質以滿足心理上的欲求，然而若不降低貪念，欲求是填不滿的無底洞，只會招致無量的痛苦煩惱，故貪欲心與瞋恨心、愚癡心同為一切煩惱之根源。其實煩惱是主觀身心感受所引起的情緒作用，並非客觀環境具有主導性能主導煩惱的產生。

由於吾人對身心與一切法的存在，不能如實觀照其幻化無常的本質，反而以自我為中心，產生好惡喜厭、是非善惡等虛妄的分別心，因而產生與實相顛倒的見解認知，例如誤認無常為常，五蘊和合之身為真實的自我。對凡夫來說，顛倒想人皆有之，但不用擔心，顛倒妄想只不過是諸法之一，而諸法並非定執不變，其存在隨順著不同因緣不斷在變動中；真實的存在現象是緣起性空，以幻化無常為常，因此諸法本性空寂，不存在有自性之本體。同樣的顛倒妄想亦無自性，不是真實的，故不需要害怕。由於諸法是因緣和合而生，所以諸法生起的實相是「無住無本」，無住本才是一切法得以成立之根本，亦即一切法沒有本源，沒有任何實體作為一切法成立之根源。

一切法既然沒有根源，那麼探討一切法的意義何在？尤惠貞於〈天臺哲學底「形上學」詮釋與省思〉一文即曾表示，探討一切法存在的目的，在於能如實觀照一切法，他說：

對一切法的存在（情形）作說明與觀照，此並不必然牽涉到存在根源或事物原理之探討，而可以是對存在事物之存在情形作一如實的闡釋與觀照。亦即對一切法的存在作根源性的說明，並不等於肯定一切法的存在有一最初的根源，……因為佛教並非立於『有』的觀點以追求存有之最終根源或第一因；而是依於緣起性空，一切法皆空無自性，皆空無所住（無住本）之觀點來如實觀照一切法之存在。<sup>48</sup>

一切法皆由無住本立，那麼一切法為何有種種差別相？智者認為維摩詰回答：「無住則無本者」，正表示「無明依法性，法性即無明，無二無別。」<sup>49</sup>他說：

從無住本立一切法，即是世間、出世間，有為、無為，一切諸法皆從無住本立。何者？若迷，無住則三界六道紛然而有，則立世間一切諸法；若解，無住即是無始無明，反本還源，發真成聖，故有四種出世聖法，故因無住立一

---

<sup>48</sup> 引見尤惠貞著〈天臺哲學底「形上學」詮釋與省思—以智顛與牟宗三之「佛教」詮釋為主的考察〉，南華大學哲學系出版，見《揭諦學刊·第五期》，p23，2004。

<sup>49</sup> 引見《維摩經略疏》(CBETA, T38, no. 1778, p. 676, c14~16)

切法。<sup>50</sup>

依智者看法，萬法固然由無住本立，然而四聖六凡之差別相，在於吾人迷悟之不同，也就是對無明的迷或不迷，如果是迷於無明，無明作主，則產生世間六道輪迴諸法。如果不迷於無明，則法性作主，解悟「無住即是無始無明」，無明也是無住本，也是虛妄不實的，是性空，性空即是法性，智者說：「若觀眾生入空至無住本，此則徹底窮源至中道理。」<sup>51</sup>故能產生出世間四聖道法。

荆溪在《法華玄義釋籤》中進一步詮釋：

云從無住本立一切法者，無明為一切法作本。無明即法性，無明復以法性為本，當知諸法亦以法性為本。法性即無明，法性復以無明為本。法性即無明，法性無住處；無明即法性，無明無住處。無明法性雖皆無住，而與一切諸法為本，故云：「從無住本立一切法」。<sup>52</sup>

上述說法，顯然視無明與法性是同體依即的關係。但從文字上看，法性與無明似乎是兩個相背反的概念，為何能相融而不相矛盾？若持這種看法，是落入二元分別的窠臼。若以動態觀察心念的活動現象，就比較容易瞭解法性與無明當體依即的關係。

試以一密室為例，《大經》云：「明時無闇，闇時無明。」<sup>53</sup>若白天或有光源時，室內為明；若夜間或無任何光源，則室內為暗；此室當體不變而明暗具足。當明呈顯時，暗即是明，並非有實體的暗被破除；當暗呈顯時，明即是暗，並非有實體的明被破除。換言之，只是依暗對照出明的現象；依明對照出暗的現象，明暗沒有絕對性。再以夜行性的動物來說，所見之明暗就可能與我們人類相反。可見現象界都不可完全以二元相待觀點區分之，何況是微妙之法性。以下再詳述之。

## 二、無明法性同體依即

欲通透圓教精義，絕對要瞭解無明與法性的關係。《大般涅槃經》云：「是諸眾生以明、無明業因緣，故生於二相。若無明轉，則變為明，一切諸法善、不善等，亦復如是，無有二相。」<sup>54</sup>這表示明與無明不是兩個主體，而是在一個主體

<sup>50</sup> 引見《維摩經略疏》(CBETA, T38, no. 1778, p. 676, c14~25)

<sup>51</sup> 引見《維摩經略疏》(CBETA, T38, no. 1778, p. 676, c17~19)

<sup>52</sup> 引見《法華玄義釋籤》(CBETA, T33, no. 1717, p. 920, a24~ b2)

<sup>53</sup> 引見《大般涅槃經》(CBETA, T12, no. 374, p. 547, c22)

<sup>54</sup> 《大般涅槃經》(CBETA, T12, no. 374, p. 411, a22~24)

內所轉化出的兩個面向，兩者的關係是同體依即，智者以水和冰的關係譬喻。《觀心論疏》云：

迷，出六道苦集因果，如結水為冰；悟，則成四聖道滅因果，如融冰為水，而冰水未常異體。<sup>55</sup>

無明迷惑如水結冰，證悟法性如融冰為水，迷惑或證悟但在一心，如同冰與水同一屬性。

牟宗三在《佛性與般若》中進一步加以融通，提出「無明即法性，法性即無明」，他說：

無明無住，無明當體即是法性，非離法性別有無明。無明當體即是法性，即依法性，此即是「即」的依他。此示無明雖無住無本，而卻是「即」的依法性住，以法性為本，言無明無性，以空為性也。法性無住，法性當體即是無明，非離無明別有法性。法性當體即是無明，即依無明，此亦是「即」的依他。此示法性雖無住處，而卻是「即」的依無明而住，以無明為據（不好說「以無明為本」），即依無明之無住而見也。是故無明即法性，法性即無明，此兩者不是分解地以有自性地拉開說，乃是緊扣在一起而詭譎地無自住地圓融地說。<sup>56</sup>

尤惠貞亦相當重視無明法性同體依即的關係，在其著作中反覆強調，如《天台宗性具圓教之研究》中說：

所謂無明乃是「法性無住即無明」；而法性則是「無明無住即是法性」。因此，法性與無明二者不但皆無所住，且是同體依即，亦即無明當體即是法性，而法性當體即是無明，故無明即法性，法性即無明，此二者為一切法作本。<sup>57</sup>

在〈依「一心開二門」之思想架構看天臺宗「一念無明法性心」之特殊涵義〉一文中又說：

若念念虛妄分別，則心是無明，即法性無住，法性即無明；若念念無生而生，明了法性空如，則是無明無住，無明即法性。<sup>58</sup>

所以無明與法性不是相背反的關係，而是當體相依即的關係，一體所呈顯之兩個

<sup>55</sup> 引見《觀心論疏》(CBETA, T46, no. 1921, p. 618, c18~20)

<sup>56</sup> 《佛性與般若》·下冊，頁 696、697。

<sup>57</sup> 引見《天台宗性具圓教之研究》，p97。

<sup>58</sup> 引見尤惠貞著〈依「一心開二門」之思想架構看天臺宗「一念無明法性心」之特殊涵義〉，見《天台哲學與佛教實踐》，p.146。

面向。換言之，當無明呈顯時，全體是無明，無有法性；當法性呈顯時，全體是法性，無有無明。故又可說：「從無明爲本立一切法」與「從法性爲本立一切法」，由此性具思想初具雛形。<sup>59</sup>

法性與無明均非定執不變之實體，那麼其呈顯的客觀根據何在？智者在《四念處》中，依據從無住本立一切法的精神，將無明與法性歸納在一念心，提出「一念無明法性心」的思想，他說：

今觀明白十法界法，皆是一識。識空，十法界空；識假，十法界假；識中；十法界亦中。專以內心破一切法，若外觀十法界，即見內心。當知若色若識皆是唯識，若色若識皆是唯色。今雖說色、心兩名，其實只一念。無明法性十法界即是不可思議一心，具一切因緣所生法。一句名為「一念無明法性心」。若廣說，四句成一偈，即因緣所生心，即空、即假、即中。<sup>60</sup>

顯然十法界一切法決定于一念心之趣向，亦即眾生皆由此一念無明法性心，生出一切染淨諸法。若一念清楚觀照，是正確的認知，即是法性呈顯，當下所處之法界皆淨；若一念顛預迷糊，則是錯誤認知，即是無明呈顯，則當下所處之法界皆染。所以染淨諸法皆在一念心中具足，迷或悟亦在一念心中具足。

一念雖然具足一切法，至於一切法之所以生起的條件，仍然必須是因緣和合，智者說：

若隨便宜者，應言「無明」法「法性」生一切法。如眠法法心，則有一切夢事。心與緣合，則三種世間，三千相、性，皆從心起。<sup>61</sup>

一念心不能如實表現諸法空無自性之法性，亦就是無明心起，當下隨著因緣和合，而起現三千無明法。在此，「一念無明法性心具足一切法」，又可簡稱「心具一切法」或「性具一切法」，「性具思想」的模型於焉成立。

欲瞭解一念心如何具一切法，又可從一念心的造作功能談起，智者在《法華玄義》中云：

又遊心法界者，觀根塵相對一念心起，於十界中必屬一界，若屬一界，即具百界千法，於一念中悉皆備足。此心幻師於一日夜，常造種種眾生、種種五

<sup>59</sup> 參見《天台宗性具圓教之研究》，p101。

<sup>60</sup> 引見《四念處》(CBETA, T46, no. 1918, p. 578, c18~26)。廣說四句即：「因緣所生法，我說即是空，亦爲是假名，亦是中道義」。

<sup>61</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 55, a24~27)

陰、種種國土，所謂地獄假實國土，乃至佛界假實國土，行人當自選擇何道可從！<sup>62</sup>

吾人的感覺器官，於接觸外在環境時，起認知分別作用，於認知分別中必然起心動念，然而起一個心念必屬於十法界中的某一法界，此法界又各自與其餘九法界互具互融，形成百界千法。吾人不分日夜，於一念心起的當下，內在的身心狀態與外在的居住環境，皆跟著轉化，此種轉化吾人具有充分的自主性，故警示我們：「當自選擇何道可從！」換言之，一念心具足六凡四聖，是凡是聖但看吾人是讓無明呈顯或法性呈顯。

## 第二項 一念即具三千法

在「一念無明法性心」的前提下，爲了充分說明一念心具足一切法的實相，如前述智者在《法華玄義》提出「百界千如」的觀點，更於《摩訶止觀》中再往前開展，建構圓教一念三千之法界觀，成爲性具思想的經典之說，他說：

夫一心具十法界，一法界又具十法界、百法界。一界具三十種世間，百法界即具三千種世間。此三千在一念心，若無心而已，介爾有心，即具三千。<sup>63</sup>

一念心何以能形成三千法？其計算方式，乃從一念心具十法界起，此十法界互具，形成百界；又每一界的存在各有其本質特性，也就是具足十如是，百法界乘十如就有了千法。再者，諸法又各有三種不同的存在世間，千法就有三千世間，故一念即具三千法，形成最終法界架構。<sup>64</sup>

### 一、十界互具

所謂「十界」是指十法界，包括迷悟染淨之一切世界，詳言之，即：地獄界、畜生界、餓鬼界、阿修羅界、人間界、天上界、聲聞界、緣覺界、菩薩界、佛界等十種存在類型。前六界爲凡夫在迷之世界，亦即六道輪迴之眾生；後四界乃悟道聖者之世界，故十界可分成六凡四聖。此十界並非有截然的隔別，反而是互具互融的關係，稱之爲「十界互具」，也就是十界中之每一界，皆融攝其他法界於自己的內在中，具有各法界之本質特性，並且此十界不在別處，就在吾人一念心中具足。換言之，一念心具足無限的可能性，可愚迷癡惑，可覺行圓滿，可以成就販夫走卒、江洋大盜，亦可成就科技菁英、聖賢豪傑，關鍵點但看一念心之趣

<sup>62</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 696, a22~27)

<sup>63</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 54, a5~9)

<sup>64</sup> 參見《天台宗性具圓教之研究》，p79。



向。

一念心起必屬於十法界中的某一法界，因此「人」具有充分的自主性，成聖成凡但看日常生活中恆常起何種心念！若暴戾仇恨，與瞋恚相應，則落入地獄界；若貪婪偷盜，與貪欲相應，則落入餓鬼界；若昏昧無知，與愚痴相應，則落入畜生界；若傲慢好勝，是為阿修羅界；若與人倫道德相應，是為人間界；若與欲界、色界、無色界等禪定境界相應，是為天上界；若相應苦、集、滅、道四聖諦，是為聲聞界；若相應「十二因緣」，是為緣覺界；若與利益眾生的願行相應，是為菩薩界；若與諸法實相相應，即是佛界。<sup>65</sup>所以，一念與某界相應，此身心即處在某界，一念心與法界不相隔別。並且十法界又互具互融，故在一界必具十界，同時，於此十界又各具十界，便是十乘十，而成百界。

十界互具的積極意義，代表吾人可以成聖成凡，具有轉凡成聖之成功根據。誠如聖嚴法師所說的：

不論你是否已在三惡道中，或者是否已經解脫，只要一念與某界相應，此心即在某界，佛果的聖者，雖斷修惡，仍可以為了度生的悲願而不斷性惡；惡道眾生雖因沒有修善而處於惡境，但仍不斷性善，若能一念與佛道相應，此念即是佛界。這是天台宗的獨特思想。<sup>66</sup>

佛法界的性質，「雖斷修惡、不斷性惡」。這中間有一個很重要的關鍵必須釐清，否則容易誤解佛性有惡。《觀音玄義》云：

佛雖不斷性惡，而能達於惡。以達惡故，於惡自在，故不為惡所染，修惡不得起，故佛永無復惡。以自在故，廣用諸惡法門化度眾生，終日用之，終日不染。……佛亦不斷性惡，機緣所激，慈力所熏，入阿鼻，同一切惡事化眾生。以有性惡故，名不斷。無復修惡，名不常。若修性俱盡，則是斷，不得為不斷不常。<sup>67</sup>

「不斷性惡」不是指佛法界還有性惡，而是指佛法界能起性惡法門，以度化眾生。尤惠貞指出：「佛已通達一切因緣，故能不斷性惡法門以方便度化切眾生，而不是其性有惡未斷。」<sup>68</sup>這就像父母表現出很憤怒的樣子，希望呈顯子女犯錯所產生的後果，目的要其改過；這是方法的運用，不見得真要有憤怒的情緒。

---

<sup>65</sup> 參見〈天台思想的一念三千〉，p214。

<sup>66</sup> 同上引，p214。

<sup>67</sup> 引見《觀音玄義》(CBETA, T34, no. 1726, p. 882,c19~p. 883, a7)

<sup>68</sup> 引見尤惠貞於本論文口試後提示。

四聖道之佛界不斷性惡之理，固如上述。那麼其餘三聖道亦具有煩惱性相，與凡夫有何差別？是否仍可能起惑造業？《維摩經略疏》菩薩「觀無作集諦」中，有相關之說明：

若凡夫，三毒與心俱生俱滅，即是與俱。若聲聞人，無有知集而不斷者，此則斷而不俱。菩薩，觀無作集諦，姪怒癡性猶如虛空，故不斷，亦不與俱；故不同凡夫二乘也。菩薩能以佛慧，觀三毒性即是佛性，通達三毒見一切佛法無不具足，即是無作集諦。故《無行》云：「貪欲即是道，恚癡亦復然，如是三法中，具一切佛法。」<sup>69</sup>

十界既然互具，可見十界都具有貪瞋癡性，但由於觀念不同、對應方式不同，便產生了不同的結果。如凡夫無明覆蓋，心思隨著姪怒癡性俱生俱滅，念念相續不自覺，當體法性無住，即是被無明煩惱所縛，便是在起惑造業中。聲聞乘者能覺知貪瞋癡性而斷除之，不與之生滅糾葛，但流於灰身滅智之弊，對眾生無幫助。解脫的菩薩，明白貪瞋癡無實體性，以智慧如實觀照貪瞋癡而不為所動，心念不隨之生滅，不隨之牽引而念念相續，不與貪瞋癡性俱生俱滅，當體無明無住，即是法性清淨，不為無明煩惱所縛，能即於煩惱世間，隨緣度眾，故解脫者與凡夫不同。

## 二、百界千如

十界互具成爲百法界，又依據《法華經》，諸法實相可從十個面向觀察，即〈方便品〉所說的十如是：

唯佛與佛乃能究盡諸法實相，所謂諸法：如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等。<sup>70</sup>

所謂諸法實相，係指世間與出世間一切萬法，隨著因緣和合而起現，有各種差別現象。但就實相本質而言，一切萬法實際上乃性空平等，法法皆是實相；但就現象而言，諸法皆有差別相，此差別相就顯示在十如是當中。雖然「實相無相」<sup>71</sup>，無相故難以言傳，然而透過這十個面向，可瞭解諸法之差別現象。

十如是的涵義，《法華玄義》說：

---

<sup>69</sup> 引見《維摩經略疏》(CBETA, T38, no. 1778, p. 619, c5~12)

<sup>70</sup> 引見《妙法蓮華經》(CBETA, T09, no. 262, p. 5, c10~13)

<sup>71</sup> 引見《大智度論》，「常觀諸法實相無相」，(CBETA, T25, no. 1509, p. 163, b22)

相以據外，覽而可別，名為相；性以據內，自分不改，名為性；主質名為體；功能為力；構造為作；習因為因；助因為緣；習果為果；報果為報；初相為本，後報為末，所歸趣處為究竟等(云云)。<sup>72</sup>

此十種如是，意謂一切諸法之真實體相具足十種本質特性，「相」即外在之相狀、表相；「性」即內在之特性；「體」即綜合表相與特性，所形成之主體。「力」即主體所具有之潛在能力；「作」乃顯現造作；「因」為形成業報之直接原因；「緣」指助緣，為形成業報之間接原因；「果」即由因緣和合所生之結果；「報」指由上述之因、緣、果，形成後世異熟之報。「本末究竟等」，指開始之如是相乃至如是報，皆歸趣於同一實相而究竟平等。<sup>73</sup>

在十界中每一界都具有十如，由於十界互具，故不只本界具有自界之十如，亦具有他界之十如。例如「人間界」，不只具有「人間界」的「十如」，而且也具有其他「九界」的「十如」。因此，一界具有「百如」，依例類推，此十界共具有「千如」，「百界千如」得以成立。並且此百界千如皆由一念心之造作而起，故均為心之所具，故一念心起即決定當下是凡是聖，實不可等閒視之。<sup>74</sup>

杜保瑞在〈天台宗思想大綱〉一文中對十如是的界定，很清楚的說明一念心起的可能趣向，因此，吾人當重視並檢點日常所起的介爾一念，他說：

「十如是」是任一事行自體內在結構之解析顯像，一有情出一念即顯十如，而種下趣向新法界境域之因。是故不出一念則已，既出一念，即是具五蘊依國土之此有情在法界中之出一念，一念既出，此念之內在同步呈顯如如是之真而造新業，趣向新的法界。<sup>75</sup>

### 三、三千法成

百界千如之存在有不同的時空因素，《大智度論》云：

世間有三種：一者五眾世間。二者眾生世間。三者國土世間。<sup>76</sup>

世，是時間的遷流隔別；間，是空間的差異隔別，與「世界」一詞同義。五眾世間：又作五蘊世間或五陰世間，表示眾生由五陰和合所成，是眾生身心的差別現象。因此十法界眾生各自有性質不相同的「陰入界」。三惡道是「有漏惡」陰入

<sup>72</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 694, a11~15)

<sup>73</sup> 參見〈天台思想的一念三千〉，p214。及〈天台智顛一心具足說之理論意涵〉，p1+3-41。

<sup>74</sup> 參見張瑞良著〈天台智者的「一念三千」說之研究〉，見《臺大哲學論評》，第11期，1988年1月，p186。

<sup>75</sup> 引見〈天台宗思想大綱〉。

<sup>76</sup> 引見《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509, p. 546, b29~c2)

界；三善道是「有漏善」陰入界；二乘是「無漏」陰入界；菩薩是「亦有漏亦無漏」陰入界；佛是「非有漏非無漏」陰入界。<sup>77</sup>

眾生世間：指五陰所成之六凡四聖，十法界不同眾生能居之正報世間，是眾生所持正報的差別相，因為是在十界、五陰等法之上，假立名字，各各不同，故又稱假名世間。如《摩訶止觀》云：「攬五陰通稱眾生，眾生不同。攬三途陰罪苦眾生；攬人天陰受樂眾生；攬無漏陰真聖眾生；攬慈悲陰大士眾生；攬常住陰尊極眾生。」<sup>78</sup>

國土世間：又作器世間，為十法界眾生所居之依報國土，是眾生所召感依之居住的差別相。意味諸法在不同的時空中有所差別相。聖嚴法師說：「這三種世間，可說是空間和時間所形成的總體，也包羅了眾生的正報和依報的全部。」<sup>79</sup>如《摩訶止觀》云：「地獄，依赤鐵住；畜生，依地水空住；修羅，依海畔海底住；人，依地住；天，依宮殿住；六度菩薩，同人依地住；通教菩薩，惑未盡同人天依住，斷惑盡者依方便土住；別圓菩薩，惑未盡者，同人天方便等住，斷惑盡者，依實報土住；如來，依常寂光土住。《仁王經》云：『三賢十聖住果報，唯佛一人居淨土。』土土不同，故名國土世間也。」<sup>80</sup>

前述百界千如，再配此三種世間，便成為三千世間。總括起來一切法包羅萬象、千差萬別，所有差別相的總和便稱為三千世間，此三千世間具足於吾人當下一念中，就稱之為「一念三千」。一念亦稱一心，指心念活動之最短時刻；三千表示世間與出世間一切存在現象之總和。換言之，一念三千即意謂凡夫於當下一念之中，具足無限的可能性。如聖嚴法師所說的：

此三千世間，不在別處，而是具足在吾人日夜所起的一念心中，故稱為一念三千。不過，三千之數乃是理論上用以組織和說明的概念，實際上也不必呆板地限定三千之數，故而六祖荊溪曾說：「三千者無盡之異名也」。也即是說，三千之數，乃是用作表示「無盡」差別相的一種象徵性的解釋法而已。

<sup>81</sup>

一念三千之所以稱為性具思想，尚有一重要的特色，表現在一念與三千的關係上，如《摩訶止觀》云：

---

<sup>77</sup> 原典文獻可參閱《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, c13~23)。及參見李志夫編著《摩訶止觀之研究·上冊》，p485，台北：法鼓文化，2001。

<sup>78</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, c23~29)

<sup>79</sup> 參見〈天台思想的一念三千〉，p215。及〈天台智顛一心具足說之理論意涵〉，p1+3-41。

<sup>79</sup> 引見《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509, p. 546, b29~c2)

<sup>80</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 53, a1~9)

<sup>81</sup> 引見〈天台思想的一念三千〉，p214、215。

亦不言一心在前，一切法在後；亦不言一切法在前，一心在後。例如八相遷物，物在相前，物不被遷；相在物前，亦不被遷。前亦不可，後亦不可；祇物論相遷，祇相遷論物。今心亦如是，若從一心生一切法者，此則是縱；若心一時含一切法者，此即是橫。縱亦不可，橫亦不可，祇心是一切法，一切法是心。非縱非橫，非一非異，玄妙深絕；非識所識，非言所言，所以稱為不可思議境，意在於此(云云)。<sup>82</sup>

此一念既不在三千法之前，也不在三千法之後，三千法也不在一念之前或一念之後。因此，不是心「生」三千法，或三千法「生」心；又，也不是心「含」三千法。所以心不具有自性意義，不落入諸法自生、他生、共生、或無因生的窠臼中，此與《中論》的精神是一致的。玉城康四郎認為：「心生一切法是縱，心含一切法是橫，前者是時間關係，後者是空間關係。」<sup>83</sup>若落入時空關係中，是思議法而非不思議法，所以說：「縱亦不可，橫亦不可」。

摒除一切心與三千法的對待關係之後，心與三千法就只是平等絕待的關係，「祇心是一切法，一切法是心」，因此用「具」或「即」才達意，故說：心即三千法，三千法即心。此處所謂「即」，知禮于《十不二門指要鈔》云：

應知今家明即，永異諸師。以非二物相合，及非背面相翻，直須當體全是，方名為即。<sup>84</sup>

心與三千法不二，無有隔別。尤惠貞說：「此三千世間既即具於眾生當下之一念心中，則三千世間即是一念，一念亦即是三千世間。故三千世間不在心之內外，亦不在心之前後，而離三千世間法亦無一念可得。」<sup>85</sup>

一念三千的積極意義，顯示吾人存在主體有充分的自由，如勞思光所說的：「此處（一念三千）所謂「一念」，最堪注意；蓋智者此說，實即謂自我在任何境界中，均可通往其他任何境界；其升降進退，悉歸「一念」。如此，乃顯二義。其一是主體之絕對自由義……，其二是萬法之交互相融義……。」<sup>86</sup>因此，此不具形質的心念，看似微弱細小，但卻具足無限的潛力。

見諸人類物質文明的成就，足可證明一念心起的巨大力量，人類物質文明的進步，看似在唯物的層面上，但若深一層觀察，就不難發現，種種進步的背後推

<sup>82</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 54, a9~18)。

<sup>83</sup> 引見《《摩訶止觀》十乘觀法之研究—以「觀不思議境」為主》，p69。參自玉城康四郎著《心把握的開展》，頁 264，株式會社山喜房佛教書林，平成 1 年 2 月 23 日。

<sup>84</sup> 引見《十不二門指要鈔》(CBETA, T46, no. 1928, p. 707, a28~29)

<sup>85</sup> 引見《天台宗性具圓教之研究》，p.79。

<sup>86</sup> 引見鄧克銘著〈智者天台教觀中之心的涵義〉，《佛學研究中心學報第三期》，p202，轉引自勞思光著《中國哲學史（二）》，台北：三民書局，1981，頁 301。

手，不就是人們一念心起，孜孜不倦的在各方面努力鑽研，才造就了各項成果。所以吾人之心念具有充分的自由，可以自由選擇升降進退，對有志於向上提升以轉化生命者，實在是莫大的鼓舞，意味行有不得，應反求諸己，但盡己心，就是邁向成功的最佳保證。

## 第四章 圓融觀照一念三千的實踐方法

一念具足一切法的教理義涵不管如何圓融殊勝，總要落實在實踐上，否則教理只是一種戲論；同樣的道理，只講實踐觀行而不明教理，則容易流於盲修瞎練，故教理與觀行不容二分。所以荆溪在《止觀輔行傳弘決》中說：「行解具足，實相非遠。解淨於行，行則無瑕，義之如瑩；行嚴於解，解則可喜，義之如飾。」<sup>1</sup>天台宗的實踐觀行表現在圓頓止觀上，這亦是天台的最重要特色。欲明此絕待的圓頓止觀，可方便的從相待意義的漸次止觀入門，藉由漸次的理解，方便進入絕待圓頓之門。

所謂圓頓止觀乃在圓融觀照一念三千，一念三千的義涵已如前述，而如何圓融觀照？即是本章討論的重點。欲圓融觀照一念三千，即牽涉到所觀的具體對象與能觀的主體，兩者的關係必須先加以釐清。表面上看能觀者一心，所觀者三千法，然而一念與三千法同體依即，故能所亦同體依即，不管能觀所觀都可以一心表達。在圓融觀照下一切法即具空、假、中三諦，吾人觀照一念心中都圓融具足此三諦，觀成則成三智，此即是一心三觀的圓頓觀法。《摩訶止觀》云：「所照為三諦，所發為三觀，觀成為三智。」<sup>2</sup>

### 第一節 天台圓頓止觀之殊義

就佛法的傳達範疇而言，不論南傳北傳、大乘小乘或顯教密教等各宗派，凡是論及宗教實踐，必然與止觀法門有著密切的關聯。故《摩訶止觀》云：「若人善用止觀觀心，則內慧明了，通達漸頓諸教，如破微塵出大千經卷，恒沙佛法一心中曉。」<sup>3</sup>《修習止觀坐禪法要》中亦云：「若夫泥洹之法，入乃多途，論其急要，不出止觀二法。」<sup>4</sup>

若從中國的大乘佛教考察，止觀為天台宗所強調的宗教實踐法門，如釋元照所說的：

---

<sup>1</sup> 引見《止觀輔行傳弘決》(CBETA, T46, no. 1912, p. 278, c27~29)

<sup>2</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 55, c1~2)

<sup>3</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 20, b5~7)

<sup>4</sup> 引見《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 462, b7~8)

天台大師靈山親承，承止觀也。大蘇妙悟，悟止觀也。三昧所修，修止觀也。縱辯而說，說止觀也。故曰：「說己心中所行法門。」則知台教宗部雖繁，要歸不出止觀，舍止觀不足以明天台道，不足以議天台教。<sup>5</sup>

因此，歷來人們談論天台宗，常將止觀與天台並稱，而稱之為天台止觀法門。然而，止觀法門既然是各宗派所共通，那麼天台止觀的內涵為何？其又被稱為圓宗，殊義何在？

所謂止觀，一般普遍性的認知，「止」是指心念專注於一個特定對象，使妄想雜念不起，也不受其他外在環境的干擾，換言之，止是消極的不為。在止的同時，心理狀態是在一種定靜狀態，能夠敏銳又清楚的覺知內在的心念與外在環境狀態，所以止不是昏昧無知，也不是如睡眠狀態，因為熟睡時通常對內心狀態與外在環境無法感知。而當止之時能以正確智慧如實的觀照此一對象，就稱之為「觀」，故觀又是積極的作為。<sup>6</sup>

智者也說明了止與觀的關係，以及對修行者的幫助，他說：

止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要。止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術。止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。故《法華經》云：「佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。」當知此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼。若偏修習即墮邪倒。故經云：「若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚；偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。」<sup>7</sup>

智者認為，止觀可對治人們的身心惱亂，斷除煩惱的繫縛，又可培養善心良性，激發神妙之理解能力，為修習禪定智慧不可或缺的功夫，止亦即是定，觀亦即是慧，而具足禪定智慧才有能力自利利他。對修行者來說，止與觀的關係「如車之雙輪，鳥之兩翼」，兩者不可偏廢，才不會流於愚癡或輕狂。所以在實踐觀行上，止觀雙運，止不離觀，觀不離止，乃至「止即是觀，觀即是止」<sup>8</sup>，彼此相即而不離，亦如同定慧並稱。

若進一步探討天台止觀的深層涵義，依據《摩訶止觀》的論述，可以發現天台所宗仰的止觀法門，超越止觀的一般性意義，突顯出兩項重要而特殊的內涵，此兩項內涵即是強調止觀的絕待性與圓頓性。現今一般學者對止觀研究，圓頓義發揮得較多，而對絕待義發揮得教少，本文認為先把握絕待的意義，更能夠理解

<sup>5</sup> 參見《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 462, a14~20)

<sup>6</sup> 引見〈天台止觀與生死學之觀涉—從日常生活的身心調適談起〉p3-4。

<sup>7</sup> 引見《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 462, b8~16)

<sup>8</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 26, a20)



圓頓的精神，故分絕待不二之義涵與圓融頓超之義涵說明之。

## 第一項 絕待不二之義涵

欲瞭解止觀的絕待義意，應先從相待義意談起。因為吾人總是習慣性的以相待觀點，去理解定義或概念，所以先探討止觀的相待意義，或可說是一般性意義，有助於建立對止觀的基礎瞭解，方便進一步探究其深層的絕待意義。

### 一、相待止觀

從相待的觀點看，止觀各含三種意義，稱之為「三止三觀」。止的三義為：「息義。停義。對不止止義。」<sup>9</sup>此三種意義是針對所破的對象、能止的主體與能所不二的諦理而論。就所破而言，凡夫無不攀緣外在境界，邪思妄想、七情六欲隨之而生，甚至產生各種壓力，讓人煩惱無量；若心不攀緣，則各種負面思緒寂然休息，煩惱自然破除，為「息義」。就能止而言，吾人也能提起正念，止息惡念、煩惱與妄想，使負面情緒停住不動，則為「停義」。就能所不二而言，主體與客體本不分別，所謂「境智無二無異」，根本上沒有能止所止的問題；之所以說止，其實只是方便的相對於不止，而對照出止的意義，如相對於無明之不止，而稱法性為止，是「對不止止義」。如《摩訶止觀》云：「無明即法性，法性即無明。無明亦非止非不止，而喚無明為不止。法性亦非止非不止，而喚法性為止。」<sup>10</sup>

從相待的觀點看，「觀亦三義：貫穿義。觀達義。對不觀觀義。」<sup>11</sup>就所破而言，運用智慧，孜孜不倦，貫穿一切煩惱，為「貫穿義」。就能觀而言，身心常清淨，使能觀之智通達真諦，契會真如法性，見實相般若，則為「觀達義」。就能所不二而言，相對於不觀，而對照出觀之意義，如「無明非觀非不觀，而喚無明為不觀。法性亦非觀非不觀，而喚法性為觀。」<sup>12</sup>此乃相對於無明之不觀，而稱法性為觀，是「對不觀觀義」。

所以從相待的觀點，歸納出「止觀」整體意義，則止息義與貫穿義是針對所破的客觀對象而言，停止義與觀達義是針對能破的主體而言，對不止止義與不觀觀義，是依能所不二、主客不二之圓融諦理，對不止明止、對不觀明觀。<sup>13</sup>如《維

<sup>9</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 21, a18~19)

<sup>10</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 21, b29~c2) 又，此段之原典文獻可參閱《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 21, b29~c5)

<sup>11</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 21, c5~6)

<sup>12</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 21, c16~18)。又，此段之原典文獻可參閱《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 21, c5~21)

<sup>13</sup> 參考尤惠貞著〈天台智者大師的圓頓止觀與禪修〉，見《天台哲學與佛教實踐》，p.45，嘉義：

摩經略疏》談「入不二法門」云：

境界生滅，名動；心來觀境，名念；是為二邊，故有分別。今達境性無動，達心性無念，既知無念，心亦無動境；是為入不二法門。<sup>14</sup>

若能破除相待之二元差異，面對一切法「境性無動」，無有對立、矛盾，當下「心性無念」、「心無動境」，即可呈顯絕待的、平等不二的中道之理。因此，對境不妄動心念，亦為入絕待止觀之門。從相待止觀的義涵，吾人可以知道相待止觀是以二元對立的基礎以言止觀，我們雖然易於瞭解，但相待止觀不究竟，不是最完備的真理，既然是不究竟，那為何還要說？智者認為：「若有對治因緣，則相待而說。」<sup>15</sup>針對個別修行者的問題，因材施教的方便，故有說相待止觀的必要性，但止觀的究竟之理，必須更進一步破除相待，以絕對止觀顯示。

## 二、絕待止觀

何謂絕待止觀？智者說：「絕待明止觀者，即破前三相待止觀也。」<sup>16</sup>又說：

今言絕待止觀者，絕橫豎諸待，絕諸思議，絕諸煩惱、諸業、諸果，絕諸教、觀、證等，悉皆不生故名為止，止亦不可得。觀冥如境，境既寂滅清淨，尚無清淨，何得有觀？止觀尚無，何得待不止觀說於止觀；待於止觀說不止觀；待止不止說非止非不止。故知止不止皆不可得，非止非不止亦不可得。待對既絕，即非有為，不可以四句思。故非言說道，非心識境，既無名相，結惑不生則無生死，則不可破壞。滅絕絕滅，故名絕待止。顛倒想斷，故名絕待觀。<sup>17</sup>

人們在面對現實生活中，很容易習慣性的宥於二元對立的思考框架，例如眼、耳、鼻、舌、身、意等感覺器官，在接觸色、聲、香、味、觸、法等外在環境時，特別容易產生分別心，或貪愛五欲，或違情忿怒，或愚昧無知，或自負輕蔑，或猶豫諦理等主觀的情緒反應，此乃掉入相待的分別心中，因分別而產生無量煩惱。

---

南華大學，1999。

<sup>14</sup> 引見《維摩經略疏》(CBETA, T38, no. 1778, p. 692, a3~5)。同上引，p692。

<sup>15</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 22, a28~29)

<sup>16</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 21, c22)。橫破：「若止息，止從所破得名者，照境為正，除惑為傍，既從所離得名，名從傍立，即墮他性。若停止，止從能破得名，照境為正，除惑為傍，既言能照，名從智生，即墮自性。若非妄想息故止、非住理故止、智斷因緣故止，名從合生，即墮共性。若非所破、非能破而言止者，此墮無因性。」《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 21, c23~29)。豎破：「若從四句生者，即是生生，非止觀也。若能止息見思，停住真諦，此乃待生生，說生不生之止觀耳。若以空心入假，止息塵沙，停住俗理，此乃待生不生，說不生之止觀耳，若止息無明，停心中理，此是待生死涅槃二邊不止，而論止觀耳。」《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 22, a5~11)

<sup>17</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 22, a25~29)

絕待止觀乃在破除、超越相對待之觀念，達於無依待、無條件之絕對境界，絕對的境界沒有分別心，心無所得。

所以在絕待止觀中，無所謂止觀與不止觀之相待，煩惱與菩提之對立，反而要圓觀一切相待的對立現象不可得，「止不止皆不可得，非止非不止亦不可得。」滅絕一切相待，連能滅絕的觀念亦滅，顛倒想亦斷，才是不可思議絕待止觀境界。智者更詳細的說：

凡情馳想，種種推畫分別，悟與不悟，心與不心，凡聖差別。絕則待於不絕，不思議待思議，輪轉相待，絕無所寄。若得意亡言，心行亦斷；隨智妙悟，無復分別。亦不言悟、不悟，聖、不聖，心、不心，思議、不思議等。種種妄想，緣理分別，皆名為待。真慧開發，絕此諸待。<sup>18</sup>

簡言之，破除諸二元對立之分別心，能如實觀照一切現象，又安心不妄動，稱為絕待止觀。絕待止觀既然絕諸對立分別，亦即不可說，因為只要有說、有得，就落入相待中，又因為語言文字有其侷限性，故「得意亡言」，絕待的真理只能意會不能言傳。但是，若執著不可說，則又落入可說、不可說之相待。在這兩難弔詭的情況下，解決的方法是依待因緣而說，故智者言：「若有第一義因緣，則絕待而說。」<sup>19</sup>亦即若說明諸法實相之理，有令眾生真正契入教法的機會，則可為說絕待止觀。

如前述，絕待止觀「絕橫豎諸待」，亦即破除吾人的一切相待執著，那麼破除相待之後，又是怎樣的一種情境？如何通達止觀的究竟意義？這就必須以止觀的絕待意義為基礎，再探討止觀的圓頓意義。

## 第二項 圓融頓超之義涵

若說圓融頓超的圓頓止觀是最具天台宗特色的修行法門，應該沒有人會反對。然而就一般人而言，先瞭解次第漸進之法門，應更能體會圓融頓超之法門，因此，以下先初探漸次止觀，再參究圓頓止觀。依據《摩訶止觀》所言，天台傳三種止觀如下：

天台傳南岳三種止觀：一漸次。二不定。三圓頓。皆是大乘，俱緣實相，同名止觀。漸則初淺後深，如彼梯蹬。不定前後更互，如金剛寶置之日中。圓

---

<sup>18</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 22, b10~16)

<sup>19</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 22, a29)

頓初後不二，如通者騰空。為三根性說三法門引三譬喻。<sup>20</sup>

爲了因材施教，適應各種根器之修行者，天台傳承三種止觀法門，此三種止觀，呈顯在智者的各項著作中，如《釋禪波羅蜜次第法門》將各種禪法由淺而深，區分爲世間禪、出世間禪、亦世間亦出世間禪、非世間非出世間禪等四個階段，可歸屬爲漸次止觀。《六妙門》中提倡數息觀，以數、隨、止、觀、還、淨等六種法門，隨順修行者的機緣，對修習禪定的次序不予固定，可歸屬於不定止觀。而《摩訶止觀》是智者晚年思想最成熟時所作，所提出的一念三千、三諦圓融與一心三觀，可說是對禪法的創發，總攝各種止觀法門，當然歸屬於圓頓止觀。<sup>21</sup>

此三種止觀中，不定止觀沒有固定不變之觀法，不是初觀實相，亦非次第由淺至深，而係隨著眾生修行之進度，根機之不同，靈活的採取前淺後深，或前深後淺；前漸後頓，或前頓後漸；或停息觀的活動而爲止，或覺照止的境界而爲觀，故說「前後更互」，等等不固定之法。每種方法都可能讓行者豁然證悟實相，其教化方法或進度，由修行者的自覺或指導老師的應機施教，適時的採取或漸或頓的方法，所以不能簡化歸類爲漸，或歸類爲頓，但是理解漸次止觀與圓頓止觀，就等於理解不定止觀。換言之，並非漸、頓之外另有法門叫不定，以不定止觀稱之乃是方便說。<sup>22</sup>

漸次與圓頓止觀，也常被古來學者提出對照研究，比較出兩者教化表相與內容的殊異，由兩者的對照，更容易讓學者把握天台止觀的精神特色。因此，下文仍以漸次止觀與圓頓止觀的比較研究爲重點。

### 一、漸次止觀

所謂漸次止觀，是指依照前後順序，循序漸進的方式，有次第隔別的止觀修行方法。爲什麼要漸次慢慢修行，而不直接快速的直通圓頓實相？智者說：

漸初亦知實相。實相難解，漸次易行。先修歸戒，翻邪向正。止火血刀，達三善道。次修禪定，止欲散網，達色無色定道。次修無漏，止三界獄，達涅槃道。次修慈悲，止於自證，達菩薩道。後修實相，止二邊偏，達常住道。是為初淺後深，漸次止觀相。<sup>23</sup>

實相雖然究竟但理解較困難，漸次雖非究竟但實行較容易，所以用按步就班的修

<sup>20</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 1, c1~6)

<sup>21</sup> 參考王雷泉著〈源流〉，見王雷泉釋譯《摩訶止觀》，p293~297。

<sup>22</sup> 原典文獻可參見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 1, c1~16)。又，參見林志欽著〈天台智顛教觀思想體系〉，見《中華佛學研究》，第五期，2001.03，p219

<sup>23</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 1, c6~12)

行方式，亦是通達實相的方便法門，有如登山由低而高，終能到達山頂。起初先從形式上下手，修習三皈依、守戒律，斷惡行善導正不良行爲。繼之再修習四禪八定，從內在心理層面，止息貪瞋痴等妄想雜念。其次，再修無漏法，超越三界煩惱垢染，達清淨涅槃；之後行慈悲喜捨之菩薩道；最後才正觀實相達於中道，此爲漸次止觀的修習方式。<sup>24</sup>就漸次的精神，止觀之修習內容，可分次第三止與次第三觀。

次第三止：相對於二乘行者的修行方式是「拙度」<sup>25</sup>，大乘行者的修行方式是「巧度」。智者言：「巧度止有三種：一體真止。二方便隨緣止。三息二邊分別止。」<sup>26</sup>「止」的教相有三種，體真止乃正確認知一切法依因緣和合而產生，因緣生故無實體性，體達一切存在皆是幻化假合，就叫做「體」。有此體會則不再攀緣假有，妄想止息而證入空性，空才是一切存在的「真」正本質，故稱爲「體真止」，具有「空觀」的精神。<sup>27</sup>

方便隨緣止，二乘行者自度，以斷煩惱爲重，不需方便隨緣止；但在大乘菩薩，知道空非絕對空無的頑空，應包容假有的存在價值；並且爲了教化眾生，必須隨順因緣，以善巧方便的智慧，針對眾生之根器對症下藥，並且自己又能心安於俗諦，不爲境界所動搖，故稱爲「方便隨緣止」，具有「假觀」的精神。<sup>28</sup>

若以全面性考察，體真止偏重真諦，方便隨緣止偏重俗諦，皆各有所偏，沒有會歸中道。若能知俗非俗，以性空爲真諦，則對俗的偏見停息；同時也不執著真諦，則對空的偏見停息；是則真俗、空有二邊不再相待，故稱爲「息二邊分別止」，具有「中觀」之精神。<sup>29</sup>

再者，「觀」的教相亦有次第三觀，智者云：

從假入空，名二諦觀。從空入假，名平等觀。二觀爲方便道，得入中道，雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海，名中道第一義諦觀。此名出《瓔珞經》。<sup>30</sup>

---

<sup>24</sup> 參見楊惠南著〈天台漸次止觀判攝問題之研究〉，見《第五屆天臺宗研討會》，台北：華梵大學，2003。

<sup>25</sup> 「若二乘以九想十想八背捨九次第定。多是事禪一往止相。有作四諦慧是觀相。此之止觀雖出生死而是拙度。」引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 23, c25~28)

<sup>26</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 24, a2~3)

<sup>27</sup> 原典文獻可參見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 24, a3~6)

<sup>28</sup> 原典文獻可參見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 24, a7~12)

<sup>29</sup> 原典文獻可參見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 24, a12~15)。及參見王雷泉釋譯《摩訶止觀》，頁151、152。

<sup>30</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 24, b5~9)

此三觀之名出自《瓔珞經》，智者非常重視三觀之義理與實踐，在其所著作的《摩訶止觀》及《維摩經玄義》中均有詳細的說明。

### （一）從假入空觀

《維摩經玄義》云：「所言從假入空觀者；無而虛設謂之為假。觀假知無，如幻如化，但有名字，即入空也。<sup>31</sup>」從假入空觀，其先決條件必須先認識什麼是假？智者說：

有二種假攝一切法：一者愛假。二者見假。愛者即是愛論，見者即是見論。此二種皆是戲論，破於慧眼，障見真實。愛論隨所見境即生愛著，是為魔業；見論隨所見境即生分別，是為外道業。<sup>32</sup>

吾人面對一切法常被愛假與見假所迷惑，不能見其實相。愛假乃思惑之異名，思惑以愛為主，愛由迷情而起，其體虛假，故稱愛假。愛假又起於愛論，對一切事物偏重情感，產生情愛執著，以感性待人接物，所謂感性重於理性，執持這些論點，就稱為愛論，愛論者與魔道相應，障礙修行又可能喪失性命。

見假指見惑，見惑之體虛妄不實，故稱之為假。若固執於己見之知識理論，則分別心很重，稱為見論，執著見論故有許多論爭，與偏離真理之外道相應，不能見實相。通常知識份子與出家人容易產生見論，普通智能者與在家人則容易起愛論。愛見兩論是對假有的執著，不能增進善法，是無意義之認知，徒增煩惱，障礙修行，故稱之為戲論，故必須觀其假有以破除之。

破除戲論之惑的方法，智者認為應觀一切事物是三種假象的幻化組合，一是因成假：即一切法乃因緣所成，故稱為假。二是相續假：眾生心識念念相續，前念滅後念生，除了相續現象，本無實體存在，故稱為假。三是相待假：一切相對待中的諸法是假相，如相待於長才對比出短，而有短這個名稱，相待於短才對比出長，而有長的這個名稱，其他有無、大小、強弱、得失、憂喜亦是如此；然而此一切法因相待而生，假名施設無實體性，故稱為假。由觀一切法都是假而非真，進而入空。<sup>33</sup>

上述是知假破假，那麼破假之後如何入空？智者又提出入空之觀法有「析法空」與「體法空」兩種。析法空指用分析的方法，去了解色心等一切法的存在，乃是諸多因緣假合之聚散現象，分析至究極而入空。析法入空亦有「析見假」與「析愛假」兩種。析見假入空者：

<sup>31</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 525, b26~28)

<sup>32</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 525, c28~p. 526, a4)

<sup>33</sup> 原典文獻可參見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 525, c28~p. 526, a20)

今謂若知麤、細等色，無常、無我，即是因成、相續、相待，虛假不實。既不得色有，豈滯色空，亦有亦空，非有非空也。是則身、邊二見，皆是四緣三假所成，不實皆空。念想觀除，言語法滅，一心禪寂，心在定。故能知世間生滅法相，若知四見及六十二見無常空寂，豁然發真，成須陀洹，是為折見假入空之觀也。<sup>34</sup>

見是指由眼所見或推想、推理，而對存在現象產生一定之見解、主張、思想、觀念之謂。若只見表面假象未見實質真相，則所產生之見解與觀念會偏差或錯誤。若分析所見是假象，不「執有、執無、執亦有亦無、執非有非無。」<sup>35</sup>因不執著而能夠認識存在真相是空，對於空的深入體會，故能「念想觀除，言語法滅，一心禪寂，心在定。」在定中認識世間生滅無常之實相，「豁然發真，成須陀洹。」此為分析見假而入空觀。

析愛假入空者：

愛即是欲愛、色愛、無色愛，皆是四緣三假之所成也，若觀四緣三假，入空發真，無礙道斷，解脫道證。<sup>36</sup>

愛與被愛乃吾人最容易執著的感受，但分析此感受乃一念心起，與諸因緣之假合所產生，因是假合故空，若真正感同身受的深切體會愛是假，才能「入空發真」，此為分析愛假而入空觀。

體法入空亦分「體見假」與「體愛假」兩種。體法入空不用分析的方法，而是直接體達一切法因緣所生，直接證入空性。體見假入空者：

體因緣所生身見等法皆如夢幻，因成、相續、相待但有名字，名字即空，非滅故空，空即是真，真即是涅槃，是為體假入空觀也。此約三假而檢。<sup>37</sup>

體達吾人平時最執著的自我，雖然感覺很真實，有長相、有名字，在家庭、社會有各種身份地位，各種稱謂頭銜；但仍然是相待而生，還是一種假象。如夢似幻，就像每人都有很懷念的往事，但卻把捉不住，所以本質是空。智者引《中論》：「諸法不自生，亦不從他生，不共，不無因，是故說無生。」分別對三假加以檢覈，就可知身見之心，不自性生，不他性生，也不共生，更不是無因生，只是隨順世

<sup>34</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p.526,b19~25)。

<sup>35</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 62, b10~11)。參見《智者大師教觀思想之研究》，p.699。

<sup>36</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 526, c8~11)。三界之貪，總稱為愛結。於諸欲中，諸貪等貪，執藏防護，耽著愛染，稱為欲愛；於諸色中，諸貪等貪，執藏防護，耽著愛染，稱為色愛；於無色中，諸貪等貪，執藏防護，耽著愛染，稱無色愛。引見網路版《佛光大辭典》，「愛」，p5457。

<sup>37</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p.526,c16~20)

間名字故說生，假名之生即是不生，不生即是空。此為體三假以入空。<sup>38</sup>

體愛假入空者：

今明修道，體三界愛皆如夢幻，三假即空，四句檢生，並不可得，是名體三界愛假以入空，空即是真智增長，諸法不生而般若生者，斷三界結也。<sup>39</sup>

三界愛亦是三假產生，如體見假般用四句檢覈，即可體達一切情愛、欲愛實不可得，不可得即空，體愛假入空觀，斷三界煩惱而增長智慧。

由上可知從假入空觀的要領，在追根究底分析、體察存在之本質，當發現一切存在無自性後，必須形成一種根深蒂固的觀念，念茲在茲的時時刻刻觀一切存在現象即空，而澈底的破除對俗諦假有的執著，與空性相應才可稱入空。入空者情緒將不再隨著外境現象的波動而起伏，處在一種健康理性的狀態，故而是「一心禪寂，心在定」，才能夠「入空發真」，達到「諸法不生而般若生」的地步。

從假入空觀的特色是「二諦觀」，因為體會空性之前，必須先認識假有。換言之，必須認識假有才能觀空，先破俗才能立真，俗諦與真諦都必須把握，所以稱為「二諦觀」。故《摩訶止觀》說：

所言二諦者，觀假為入空之詮，空由詮會，能所合論，故言二諦觀。又，會空之日，非但見空亦復識假；如雲除發障，上顯下明；由真假顯得，是二諦觀。今由假會真，何意非二諦觀？又俗是所破，真是所用，若從所破，應言俗諦觀；若從所用，應言真諦觀；破用合論，故言二諦觀。<sup>40</sup>

## （二）從空入假觀

修行者好不容易「破假入空」，破除世俗的羈絆而進入真理的境界，為何又要「從空入假」，再進入凡俗假有的世界？《維摩經玄義》說：「若二乘，不為化物，不須此觀。菩薩弘濟，必須此觀。」<sup>41</sup> 如果執著空，以自求解脫為目的，當然不必入假，安於空諦即可，但此是聲聞、緣覺境界，不但不究竟，甚至被批為「焦芽敗種」。<sup>42</sup>若是大乘菩薩道之行者，以兼顧利他為宏願，所以不會執著空，因滯空而墮在二乘境界，故而「方便出假」。《摩訶止觀》說：

從空入假名平等觀者，若是入空，尚無空可有，何假可入？當知此觀為化眾

<sup>38</sup> 原典文獻可參見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p.526,c16~ p.527,b23)

<sup>39</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p.527,b24~27)

<sup>40</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p.24,b5~15)

<sup>41</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 527, c9~11)

<sup>42</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 797, a13)



生，知真非真，方便出假，故言從空；分別藥病而無差謬，故言入假。<sup>43</sup>

從空入假觀，是從事物存在本質去觀照存在現象，知道一切事物緣起不同，而有各種存在現象，具有個別之特性。爲了教化眾生，故必須入假，依照眾生之因緣條件，開出種種方便法門，對症下藥治療眾生之病症，才是真正的入假。

《維摩經玄義》云：「菩薩住深禪定，知空非空，具大慈悲，觀假見假。」<sup>44</sup>可見未證入空性的凡夫，沒有禪定力及大慈悲心，難以真正入假。而菩薩入假的方法有二種，即是入見假及愛假，此二假均由於眾生執著「自生見、他生見、共生見、無因生見」，由此四見再往外推展而有無量之偏見，亦是眾生無量之病，故菩薩「觀成化物」。所以云：

菩薩住是位，為降伏天魔及其眷屬，即入愛假，現諸神通，乃至同事利物說諸愛論，如此土三墳五典<sup>45</sup>、安國育民之經書也。為降伏外道及其眷屬，即入見假，顯示智慧，乃至同事利物說諸見論，如十八種六師，皆稱一切智也。深知愛見苦集之病無量，道滅之藥亦復無量，皆如無量夢幻，用四悉檀赴其根，緣隨病設藥。復次，菩薩為度如是無量眾生，故遊戲神通，淨佛國土，成就眾生，入假修無量願行，是為觀成化物也。<sup>46</sup>

從這個觀點看，一切有利國計民生之世間法都得到肯定。不能以出世法之觀點輕視一切世間法，乃至對異教徒亦不可排斥；不可自是非他，視一切法平等，不起分別心。

菩薩行者的真正智慧，顯示在四悉檀的運用上，即以世間一般之語言、思想、觀念等事物，說明緣起性空之理，是爲「世界悉檀」。因應眾生個別之根器與條件，而說各種出世間實踐法，叫做「爲人悉檀」。針對眾生之貪、瞋、癡等諸多煩惱，應病而給予法藥，是爲「對治悉檀」。爲破除一切議論語言之限制，直接以第一義證明諸法實相之理，令眾生直接契入教法，是爲「第一義悉檀」。

此種菩薩入假之行持，即相應《法華經》·〈普門品〉所說的，應以何身得度者，觀世音菩薩即現何身而爲說法。原典如下：

<sup>43</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 24, c7~11)

<sup>44</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 527, c17~18)

<sup>45</sup> 「三墳五典八索九丘。皆古之遺書(三墳三皇之書。五典五帝之書。八索八卦之書。」引見《北山錄》(CBETA, T52, no. 2113, p. 627, b18~19)。又，墳典爲尚書之起源「伏羲，神農，黃帝之書，謂之『三墳』，言大道也。少昊，顓頊，高辛，唐虞之書，謂之五典，言常道也。

<sup>46</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 528, a14~24)

應以居士身得度者，即現居士身而為說法。應以宰官身得度者，即現宰官身而為說法；應以婆羅門身得度者，即現婆羅門身而為說法；應以比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷身得度者，即現比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷身而為說法；應以長者、居士、宰官、婆羅門婦女身得度者，即現婦女身而為說法。

47

此之所以觀世音菩薩被信仰者讚稱：「千處祈求千處應，苦海常作度人舟。」甚至俗諺亦云：「家家有彌陀，戶戶有觀音。」<sup>48</sup>就算不是真正的佛教徒，家中所供奉祖先牌位的背牆或神龕上，往往亦有觀音圖騰，可見觀音信仰對中國人影響之廣大，此亦即是菩薩發揮入假精神的最佳寫照。

從空入假又稱為平等觀，這是相對於從假入空而言，《摩訶止觀》云：

平等者，望前稱平等也。前觀破假病，不用假法，但用真法，破一不破一，未為平等。後觀破空病，還用假法，破用既均，異時相望，故言平等也。<sup>49</sup>

簡單的說，從假入空觀，用真諦破除假法，是對真諦肯定，對假法否定，破假用真故不能稱為平等。從空入假觀，先決條件必須先入空，才能從空入假，否則，空都不能把握，如何入假？而入空則需破假，入空之後再用假法破空，假也破、空也破，故說「破用既均」，亦即「以真法破假病；以假法破真病」。<sup>50</sup>

換言之，入空是對真諦肯定，對假法否定；入假是對真諦肯定後再否定，對假法否定後再肯定，雙破雙用，故稱為平等。唯須注意，以否定或肯定表示，仍是方便說，入空入假的真正目的乃是為破除對假法或真諦的執著而已，若對空假都不執著，何需入假或入空！

### （三）中道第一義諦觀

何謂中道第一義觀？智者說：「中以不二為義，道是能通為名，照一實諦，虛通無滯，名中道觀也。」<sup>51</sup>不二意指離兩邊之偏見，超越一切區別，對一切現象接納其存在，平等視之；不執著超越的真諦，又不否定現實的因緣假諦；當下一念心既超越又現實，既現實又超越；直通實相，即稱為中道第一義觀，簡稱中道觀。相較於前兩觀真病、假病已破，為何還要中道觀？《維摩經玄義》云：

<sup>47</sup> 引見《妙法蓮華經》(CBETA, T09, no. 262, p. 57, b6~14)

<sup>48</sup> 引見《中台世界》「法會詳解」<http://www.ctworld.org.tw/main.htm>

<sup>49</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 24, c11~14)

<sup>50</sup> 引見冉雲華〈從智顗的《摩訶止觀》看中華佛教對印度禪學的吸收與改造模式〉，見《中華佛學學報》，第三期，(1990.04 出版)，p.175。

<sup>51</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 525, c4~6)

前二觀是方便，雖有照二諦之智，未破無明，不見中道，真俗別照，即是智障。故《攝大乘論》云：「智障甚盲闇，謂真俗分別。」智障者依阿黎耶識，識即是無明住地，無明住地即是生死根本。<sup>52</sup>

就吾人來說，前二觀破假破空，已具二乘、菩薩境界，非一般人能做得得到，但智者卻批評為「智障」！當然此處所說的智障，並非如現代人形容智能不足，而是指對真諦與假諦的分別心，有此分別心則被無明覆蓋，如同盲者，不能見道，無法證入中道見實相，仍然迷失在生死輪迴中，所以空、假二觀只是方便法門，方便會歸中道。

至於中道的觀法，《摩訶止觀》云：

中道第一義觀者，前觀假空，是空生死，後觀空空，是空涅槃，雙遮二邊，是名二空觀，為方便道，得會中道。故言：心心寂滅，流入薩婆若海。又初觀用空，後觀用假，是為雙存方便，入中道時，能雙照二諦。故經言：「心若在定，能知世間生滅法相。」前之兩觀為二種方便，意在此也。<sup>53</sup>

中道觀兼容含攝破假破空精神，又不執著空、假，觀照的當下一念心即是中道，即是實相。換言之，中道正觀超越相對待之空、假二諦，為絕待之中道第一義諦。

<sup>54</sup>

此中道第一義諦觀看似最究竟，但仍由次第觀空、觀假而會通，仍然屬於次第觀法，如《維摩經玄義》言：

若修此觀還用前二觀，雙忘雙照之方便也。雙忘方便者，初觀知俗非俗，即是俗空，次觀知真非真，即是真空。忘俗非俗，忘真非真，非真非俗即是中道，因是二空觀，入中道第一義諦。<sup>55</sup>

次第三觀注重次第修習，智者引《法華經》之譬喻類比三觀次第：「譬如有人穿鑿高原唯見乾土，施功不已轉見濕土，遂漸至泥後則得水。乾土譬初觀，濕土譬第二觀，泥譬第三觀，水譬圓頓觀。」<sup>56</sup> 所以修中道觀，必須以前二觀「雙忘雙照」為入門。初者，「知俗非俗」，照見空諦；「知真非真」，照見假諦，是為雙照空假二諦。再者，「忘俗非俗」，對真諦也不執著；「忘真非真」，對假諦也不執著，

<sup>52</sup> 引見《維摩經玄義》，(CBETA, T38, no. 1777, p. 528, a26~b2)。又《摩訶止觀》云：「《攝大乘》云：法性不為惑所染。不為真所淨。故法性非依持。言依持者阿黎耶是也。」引見 (CBETA, T46, no. 1911, p. 54, a24~27)

<sup>53</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p.24, c21~28)

<sup>54</sup> 參見王雷泉釋譯《摩訶止觀》，p159~161。

<sup>55</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 528, b3~7)

<sup>56</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 25, a12~15)

即顯中道非真非假、含攝真假之第一義諦。

換言之，就如同《中論》以「八不」顯中道一樣，此處並非有一個具體的「中道」可以觀、可以入，若有，就落入相待而非中道，所以「因是二空觀」，自然就能「入中道第一義諦」。至此，我們可以知道，次第三觀乃在次第分別的觀空、假、中三諦。

智者在《摩訶止觀》說完漸次止觀義涵後，做了一個很重要的結論，他說：「若論三觀，則有權實淺深，若論三智，則有優劣前後，若論三人，則有諸位大小。此則次第分張，非今所用也。」<sup>57</sup>換言之，「權實淺深、優劣前後、諸位大小」等，凡有次第分別的法門，都非今所用。也許有人會起疑！漸次止觀既然「非今所用」，為何仍要說？吾人以爲，非今所用不是說都不能用，只是時機因緣不宜，如有適當機緣仍然可用。因爲《摩訶止觀》在闡明圓頓義理，故次第分張非圓頓止觀所用，非所用而仍然詳細說明，乃在方便學者藉此以明了圓頓止觀。智者說：「諸佛即一大事出世，元爲圓頓一實止觀，而施三權止觀也。權非本意，意亦不在權外，祇開三權止觀，而顯圓頓一實止觀也。」<sup>58</sup>所以說漸次止觀乃是權巧，方便學人悟入圓頓之教。

## 二、圓頓止觀

智者圓教思想的具體實踐，表現在圓頓止觀上，此圓頓止觀乃天台止觀的代表性教育方法。何謂圓頓？《摩訶止觀》云：「頓名頓足、頓極。」<sup>59</sup>是直接具足，極致而無上，不歷次第而頓超的意思。圓者，不偏不別，圓滿無缺，圓融無礙。所以圓頓之意，即究竟圓融無礙，一時直超，圓滿的具足一切法。<sup>60</sup>而圓頓不只是一種思想，其具體精神與實踐，就表現在圓頓教（簡稱圓教）上，智者在《摩訶止觀》、《維摩經玄義》、《四教義》中都對圓教提出說明。

歸納起來，圓教義涵爲「教圓、理圓、智圓、斷圓、行圓、位圓、因圓、果圓」，智者說：

教圓者，直說一實諦，言教不偏也。理圓者，一實即法界海，理不偏也。智圓者，一切種智也。斷圓者，五住圓斷也。行圓者，一行一切行也。位圓者，從初一地具足諸地功德也。因圓者，雙照二諦自然流入也。果圓者，妙覺不

<sup>57</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 25, b6~8)

<sup>58</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p.34,a21~24)

<sup>59</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 33, a9~10)

<sup>60</sup> 參見郭朝順著〈智者的圓頓思想〉，p130。

思議三德之果，不縱不橫也。圓義有八而但名圓教者，若不因圓教，則不知圓理乃至得成圓果也。<sup>61</sup>

圓教主要是教化最上根利智的人，如果不由圓教落實圓義，則圓義只是空談，「若不因圓教，則不知圓理乃至得成圓果也。」此圓教乃《法華經》開權顯實、開跡顯本、會通三乘方便，歸向唯一佛乘思想的具體展現。由圓教內涵，可知圓教的止觀實踐方法就是圓頓止觀，其特色如下。

### (一) 純一實相

圓頓止觀之義涵如《摩訶止觀》云：

圓頓者，初緣實相，造境即中，無不真實。繫緣法界，一念法界，一色一香無非中道；己界及佛界、眾生界亦然。陰、入皆如，無苦可捨；無明塵勞即是菩提，無集可斷；邊邪皆中正，無道可修；生死即涅槃，無滅可證。無苦無集，故無世間；無道無滅，故無出世間；純一實相，實相外更無別法。法性寂然名止，寂而常照名觀。雖言初後，無二無別，是名圓頓止觀。<sup>62</sup>

圓頓止觀圓融頓超的精神，不經歷從淺至深，從漸至頓之次第隔別，「初、後無二無別」，而由初觀之當下「一色一香無非中道」，以絕待無二的態度面對一切法，沒有煩惱、菩提，生死、涅槃，世間、出世間等一切分別對待，此是「一佛乘」精神的充分發揮。《法華經》云：「佛種從緣起，是故說一乘，是法住法位，世間相常住。」<sup>63</sup> 換言之，一切法自有其緣起緣滅之時節因緣，「是法住法位」皆如其因緣，世間相即是實相，「純一實相，實相外更無別法」，既然無別法，故能說常住。

「純一實相」可說是圓頓止觀的總說，若分析的說則是空、假、中三諦互具互融，智者說：

以止緣於諦，則一諦而三諦；以諦繫於止，則一止而三止。譬如三相，在一念心；雖一念心而有三相<sup>64</sup>。止諦亦如是，所止之法，雖一而三；能止之心，雖三而一也。以觀觀於境，則一境而三境；以境發於觀，則一觀而三觀。如摩醯首羅，面上三目；雖是三目，而是一面。觀境亦如是，觀三即一，發一即三，不可思議。不權不實，不優不劣，不前不後，不並不別，

<sup>61</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p.5 33, a9~21)

<sup>62</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 1,c23~ p. 2, a2)

<sup>63</sup> 引見《妙法蓮華經》(CBETA, T09, no. 262, p. 9, b9~10)

<sup>64</sup> 「如一剎那而有三相。三相不同生住滅異。」《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 85, a2~3)

不大不小。故《中論》云：「因緣所生法，即空、即假、即中。」<sup>65</sup>

相對於漸次止觀的次第三止與次第三觀，圓頓止觀並不如此，但依一諦即三諦言所止，三相即一心言能止。止係依諦理而有止法，無諦理則不需止法，此諦理究竟說是實相，方便說則成三諦。然而三諦相即而無隔別，如止心於空諦，則此空諦亦即是假諦、中諦；止於假，亦即是空、中；止於中，亦即是空、假，三諦圓融，所以說「一諦而三諦」。

同樣的道理，諦理依於止而能明，無止則難以明諦理，然而隨其一止而圓具三止。觀的諦理亦如是，「所觀之境，即是十二因緣三諦之理也；能觀之智，即三觀也。」<sup>66</sup>所觀之境是因緣所生境，總說可歸納為一實諦境，別說則有三諦之境；由能觀之智而發，一念而圓觀空、假、中三諦，所以「觀三即一，發一即三」。智者舉例說：

又如《金剛般若》云：「如人有目，日光明照，見種種色。若眼獨見，不應須日，若無色者，雖有日眼，亦無所見。如是三法，不異時，不相離。眼喻於止，日喻於觀，色喻於境。如是三法，不前不後，一時論三，三中論一，亦復如是。若見此意，即解圓頓教止觀相也。」<sup>67</sup>

此「一三、三一」的圓具關係，非是權實、優劣、前後、大小之相待關係，而是「不異時，不相離」、「一時論三，三中論一」，絕待而不可思議，總歸一句話是：「因緣所生法，即空、即假、即中。」

## （二）漸次、相待亦圓

前已提到智者在《四教義》云：「因緣所生四句即是心。」《摩訶止觀》也在說明圓頓止觀教相時，強調「總前諸義皆在一心」，他說：

何但三一、一三，總前諸義皆在一心。其相云何？體無明顛倒即是實相之真，名體真止。如此實相遍一切處，隨緣歷境安心不動，名隨緣方便止。生死涅槃靜散休息，名息二邊止。體一切諸假悉皆是空，空即實相，名入空觀。達此空時，觀冥中道，能知世間，生滅法相如實而見，名入假觀。如此空慧，即是中道，無二無別，名中道觀。<sup>68</sup>

可見不管圓頓與漸次或何種止觀法門，總歸納在一心中去體會，若圓若漸但在一

<sup>65</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 25, b8~18)

<sup>66</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 525, a11~14)

<sup>67</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 25, b8~24)

<sup>68</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 25, b24~ c3)

心之趨向，若能把握圓義精神，則漸次亦圓。體者，體達、體驗、當體之義，乃對實相之深切認識，所謂感同身受。由於對實相的如實把握，本是次第的三止三觀，頓時當體圓成。

在圓頓的義涵中，非但漸次亦圓，同樣的相待亦圓，智者說：

體真之時，五住磐石、砂礫一念休息，名止息義。心緣中道入實相慧，名停止義。實相之性，即非止非不止義。又此一念，能穿五住達於實相，實相非觀亦非不觀。<sup>69</sup>

如同漸次亦圓，圓頓中亦無相待；止觀的相待義涵，一時頓成絕待，一念間圓具一切止法與觀法。不假次第修習，沒有止、不止，觀、不觀的對立問題，每個當下一念心的如實正觀，即是不可思議圓頓止觀。

### （三）第一義不動

上述漸次亦圓、相待亦圓，那麼是否代表一切法沒有差異性？其實不然，只是法的差異性並不妨礙圓義而已。在圓義的精神下，正視法的差異性而接納之，肯定諸法即是實相，而所謂諸法者，具有共同的存在特質，如《法華經》云：「如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等。」因此吾人對應諸法的態度，就如《摩訶止觀》所言：

如此等義但在一念心中，不動實際而有種種差別。經言：「善能分別諸法相，於第一義而不動。」雖多名字蓋乃般若之一法，佛說種種名，眾名皆圓，諸義亦圓。相待絕待對體不可思議，不可思議故無有障礙，無有障礙故具足無減，是圓頓教相顯止觀體也。<sup>70</sup>

漸次也好、相待也好、圓義也好，種種一切義理，一切因緣所生法，但在一念心中。雖然都在一心中，但不礙其有種種差別相，種種的差別相又不礙圓義，故「眾名皆圓，諸義亦圓。」

理上是如此，但實踐上如何辦得到？修行者的功夫，就表現在這上面。這必須要「能善分別諸法相」，諸法起自不同之因緣，吾人要善巧的分別其個別相、差異性，不能如草木瓦石般，沒有情識覺知作用。同時在善巧分別的同時，要把握「於第一義而不動。」所謂第一義是指諸法實相，諸法為因緣所生法，《大論》云：「諸法之實相，則是眾生相，若取眾生相，則遠離實道。」<sup>71</sup>所謂眾生相，

<sup>69</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 25, c3~7)

<sup>70</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 25, c7~13)

<sup>71</sup> 引見《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509, p. 211, a6~7)

《雜阿含經》云：「佛告羅陀：於色染著纏綿，名曰眾生。於受、想、行、識染著纏綿，名曰眾生。」<sup>72</sup>可見身心執取五蘊假合，為無明煩惱所纏覆，不得自在無礙，乃是眾生相。此眾生相看是無明煩惱，但卻是實相，可是吾人通常誤認眾生相為真實的存有，對之先起分別心，繼之產生是非、善惡之價值判斷，然後執著此判斷，順境則歡喜貪愛，逆境則憂愁憤怒，情緒就隨之起伏不定，「則遠離實道」，顯然於面對諸法第一義是「動」而非不動。

那麼，面對諸法如何兼顧善分別又第一義不動？具體的作法是把握「純粹認知」的精神，在六根對應六塵的當下，只是善巧的認知諸法存在現象，不論春暖花開、秋風落葉，亦或黎庶百姓、士農工商，乃至人間悲歡離合，吾人不論行住坐臥，所見皆以「一色一香無非中道」視之，均具存在意義，均各安其所，充分尊重其存在因緣，若真的以中道實相對待之，則不執著分別判斷，凡聖平等，故對一切法不迎不拒，如如而不動。

例如，當看見違規闖紅燈者，或許有人就會起情緒，甚至咒罵出口，憶想此人可能家教不好…老師沒教好…亡命之徒……念念相續不斷，可是對方呼嘯而過，不但生氣、咒罵、憶想於事無補，反而影響自己身心，有如拿別人的過錯來懲罰自己，實在不智。修第一義不動者的態度就不同，能分別闖紅燈的危險，但不起憤怒不滿情緒，知道其行為自有因緣果報，或是影響自身安全，或是被警察處罰。吾人情緒實不必受其影響，不起生理反應；但也不是視若無睹，若違規者是熟人，也會在適當的時機勸導之；又勸導亦是抱著為所應為的心理，不會煩惱其改或不改。《大論》說：「若分別憶想，則是魔羅網，不動不依止，是則為法印。」<sup>73</sup>所以對圓頓的行者而言，不管相待絕待，吾人當體善分別又第一義不動，即是不可思議圓頓止觀。

總結上述，圓頓絕待的觀行，主張「一色一香無非中道」、「一念即空即假即中」，其另一層意義即是肯定在現實生活中可以修行，修行也不可離開生活，生活與修行無二無別。天台止觀雖以絕待圓頓為特色，但眾生根器利鈍不同，上根者或可直契實相，不假方便；中下根者可能覺得「實相難解」，必須因材施教，教之以漸次或不定止觀等多元的方便法門，使其易於悟入。所以嚴格的說，法門並無高低之分，只要對機就是最好的方法，因此不能排斥次第法門而獨尊圓頓，故智者說：「開方便門示真實相，一一止觀皆得入圓，如快馬見鞭影即得正路。」<sup>74</sup>灌頂在《觀心論疏》中，亦肯定「次第三觀若入中道與圓則不異。」<sup>75</sup>吾人萬萬

<sup>72</sup> 引見《雜阿含經》(CBETA, T02, no. 99, p. 40, a6~8)

<sup>73</sup> 引見《大智度論》(CBETA, T25, no.1509, p.211, a10~11)

<sup>74</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 34, c3~6)

<sup>75</sup> 引見《觀心論疏》(CBETA, T46, no. 1921, p. 615, a7~8)。灌頂為隋代僧(西元561~632年)。臨海章安(浙江臨海)人。俗姓吳。字法雲。名灌頂。世稱章安大師、章安尊者。



不能輕視次第法門的修習者，而以為圓頓法門必然具有絕對的優越性。

從義涵看，圓頓的觀法固然殊勝，但或許有人覺得自己乃平凡之輩，非是上根利智，頂多是中下根器，何能學習圓頓法門？吾人覺得持這種看法，是落入相待的執著中。凡夫「己心具一切佛法」，就心具而言，在聖不增，在凡不減，則何有上下根之分？況且，所謂上根指信、進、念、定、慧等五根銳利之修行者。或可說，若是信心堅定，發願正念精進，力行定慧等持，即是廣義的上根之人。或若更簡單的分辨，為與不為而已，若願意實踐即是上根，否則是下根。

因此，有為者都可修習圓頓止觀，吾人斷不可信心不足，或落入相待中與圓義永隔。杜保瑞在〈《摩訶止觀》的實踐方法探究〉一文中也說：「三種止觀實非不同型態之止觀知識架構，而是對於止觀實踐功夫進程上針對修行主體自身的不同境界的知識呈現型態，三種止觀其實同用於一人身上。」<sup>76</sup>吾人也認為，就理上應直契圓頓、把握圓義，就實踐上不能捨棄次第修習、循序漸進，但也不執著次第循序，智者說「不定止觀」，或是有此用意。

## 第二節 圓觀一念三千之實踐

所謂圓觀一念三千，可方便的分觀一念心與觀三千法。觀一念、一心、一念心，簡單的說就是觀心；觀三千法者，三千法化繁為簡，簡單的說就只是三諦空假中。圓頓的觀法不將一心與三千法隔別，觀一心即三千，觀三千即一心；亦即觀一心具三諦，觀三諦在一心；是則一心三觀乃智者所提出圓頓止觀的具體實踐方法。以下分圓頓的觀心法門，初探能觀的主體與所觀的對象，以及能所的關係；繼之進入一心三觀，探究三諦互具互融的義涵，以進入煩惱即菩提，不斷煩惱而證涅槃的圓頓堂奧。

### 第一項 觀心法門

觀心是天台宗最重要的實踐法門，智者所倡膾炙人口的「一念三千」與「一心三觀」之說，都牽涉到心的認識與觀照，在他的許多著作中也反覆強調觀心的殊勝妙用。如《摩訶止觀》云：「若人善用止觀觀心，則內慧明了，通達漸頓諸教，如破微塵出大千經卷，恒沙佛法一心中曉。」<sup>77</sup>又如《六妙門》云：「何等

---

<sup>76</sup> 引見杜保瑞著〈《摩訶止觀》的實踐方法探究〉，<http://cupid.arts.cuhk.edu.hk/~hkshp/duh/th15.htm>

<sup>77</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 20, b5~7)

爲諸法之源？所謂眾生心也。一切萬法由心而起，若能返觀心性，不可得心源，即知萬法皆無根本，約此觀心說六妙門。」<sup>78</sup>

他並且也以「觀心」詮釋經義，強調以自心觀照經義，由觀照己心而深入實相之理，以作爲對經義真諦的如實理解，表現出極獨特的釋經方法。<sup>79</sup>如《法華文句》中以「四意消文」，提出因緣、約教、本跡、觀心等四個角度，作爲解釋經文義理的方法。《法華玄義》中則以「七番共解」詮釋法華經的「五重玄義」<sup>80</sup>，七番中亦標「觀心」以明經文意在言外之五重深義，目的在將義理的瞭解轉化爲內在心靈的實踐印證，去如實體證「心即實相」<sup>81</sup>的道理。

觀心其實並非天台宗之專利，乃是許多修行者的共法，然而智者所提倡的觀心法門之所以稱爲圓頓，顯然有其特殊義涵。這可從實踐層次探討，亦即在觀心實踐中，能觀的主體爲何？所觀的對象爲何？能所之間的關係又爲何？還有，一心三觀何以是圓頓的觀法？這些都牽涉到天臺圓教之所以稱爲圓教的原因，必須加以理解。

### 一、觀心的義涵

對修行者來說，觀心的意義爲何？智者爲何特別重視觀心法門？《維摩經玄義》中提到觀心含五重意義：

今言觀心含五義者。一心合法本義，《提謂經》云：「心是萬行之本，眾靈之源，出入無亂，往來無間，統御一身，以立道根。」此是言說之本，即教本也；萬行之本，即行本也；以立道根，即理本也。二約觀心含微發義者，細微之法莫若剎那，因此相續成一切法；若觀此心，發諸功德智慧，亦從微至著也。三明約觀心含涌泉義者，因觀心，發功德智慧，如涌泉無盡也，故《仁王經》云：「能觀心源，得無量報。」四約觀心含結鬘義者，心王穿一切心數之法，如縷穿華成鬘，無零漏也；觀心穿一切法，亦復如是；若發定慧，飾於心也。五明約觀心含繩墨義者，觀心裁愛見、邪曲，成八直正道也。

82

<sup>78</sup> 引見《六妙法門》(CBETA, T46, no. 1917, p. 553, c22~24)

<sup>79</sup> 參見郭朝順著〈智顛「四意消文」的解經方法論〉，華梵人文學報，第一期（2003.07），p.243-269。

<sup>80</sup> 五重玄義爲：釋名、顯體、明宗、論用、判教相。七番共解內容爲：一、標章。二、引證。三、生起。四、開合。五、料簡。六、觀心。七、會異。指在以七個面向說明「五重玄義」作爲解經方法所具有的意義及所能達到的目的。參見郭朝順著〈智顛「四意消文」的解經方法論〉，見《華梵人文學報》，第一期（2003.07），p.243-269。

<sup>81</sup> 原典爲：「心本無名，亦無無明，心名不生，亦復不滅，心即實相」。引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 685, c13~14)

<sup>82</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 548, b22~ c6)

以上歸納出觀心對修行具有五種意義，即心是一切教理與宗教實踐之根本，雖由剎那微細之一念而發，卻能生起微妙法，有如泉湧，亦能發諸功德，源源不盡。又，觀心是提綱契領，有如結縷能成衣，不遺漏任何一法；又能規範修行者，去除一切邪見而行正道，有如繩墨能規範曲直。因此，若不解心意識之運作，若不從微細的起心動念中觀照起，真不知要如何修行？

智者為何以心作為修行的標的？可能得自經典之啓示，故常引諸經典以印證；亦可能源於自身修行實踐之體驗，故有許多創發，能成一家之言。得自經典者如《華嚴經》云：

心如工畫師，畫種種五陰，一切世界中，無法而不造。如心佛亦爾，如佛眾生然。心、佛及眾生，是三無差別。<sup>83</sup>

心佛眾生三者既然無所差別，那麼隨取其一皆可作為觀行的標的，修一即三。可是就修行者來說，何者才是最適合的實踐法門？《維摩經》有云：

若菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨則佛土淨。<sup>84</sup>……

（文殊師利）又問：諸佛解脫當於何求？（維摩詰）答曰：當於一切眾生心行中求。<sup>85</sup>

顯然觀心是很適合的修行方法。《法華玄義》中智者也引諸經典以證明「心」對修行者的重大意義，他說：

《釋論》云：「一陰名色，四陰名名。」心但是名也。《大經》云：「能觀心性，名為上定。」上定者，第一義定，證心是體。《遺教》云：「制心一處，無事不辦。」心是用也。《釋論》云：「三界無別法，唯是一心作。」心能地獄，心能天堂，心能凡夫，心能賢聖。覺觀心是語本，以心分別於心，證心是教相也。<sup>86</sup>

吾人之存在現象由色、受、想、行、識等五陰所組成，除了色身的物質屬性外，其餘四陰皆是心理活動，吾人若由內在仔細體察，當可感受到較具體的心理活動現象。所以智者認為心是修行的主體，能起一切作用，也是具體的教相，體、相、用三者具全，是良好的修行法門，一切藏、通、別、圓四教皆由觀心而出，《摩訶止觀》說：

---

<sup>83</sup> 引見《大方廣佛華嚴經》(CBETA, T09, no. 278, p. 465, c26~29)

<sup>84</sup> 引見《維摩詰所說經》(CBETA, T14, no. 475, p. 538, c4~5)

<sup>85</sup> 引見《維摩詰所說經》(CBETA, T14, no. 475, p. 544, c6~7)

<sup>86</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 685, c17~24)

若觀心因緣生滅無常，修八正道者，即寫三藏之經。若觀心因緣即空，修八聖道，即寫通教之經。若觀心分別校計有無量種，凡夫二乘所不能測，法眼菩薩乃能見之，是修無量八正道，即寫別教之經。若觀心即是佛性，圓修八正道，即寫中道之經；明一切法悉出心中，心即大乘，心即佛性，自見己智慧與如來等。<sup>87</sup>

基於上種種原因，智者總結為何要觀心的理由，他說：

眾生法太廣，佛法太高，於初學為難。然心、佛及眾生，是三無差別者，但自觀己心則為易。<sup>88</sup>

吾人只要清醒的活著，總在起心動念中，所以觀照自己的心念最方便，行住坐臥、隨時隨地都可觀照，也很容易就能發現心念的活動現象。又，就觀心的成效來說，心淨就是佛土淨，讓人感覺成佛就在當下，不是在遙遠的天邊，對修行者來說，實在是莫大的鼓舞。

或許有人懷疑，心無形質，也許只是形而上的意義，如何作為修行的具體標的？智者於《釋禪波羅蜜》中自行提問，以回答這個極重要問題，他說：

問曰：過去識已滅，未來未至，現在不住，云何可緣而入定耶？

答曰：心識之法，實如所問。雖三世心識不可得，而亦可憶持，如過去瞋心已滅，不可復得，猶可憶知！亦如得他心智，即能知他三世之心。諸法雖空，而不斷故，何況自緣已三世識心，而不得作入定因緣！此而推之，亦得有緣識入定之義。<sup>89</sup>

於《覺意三昧》中也說：

當知三世之心，雖無定實，亦可得知。故偈云：諸佛之所說，雖空亦不斷，相續亦不常，罪福亦不失。<sup>90</sup>

若說有心卻看不見形體，若說無心卻會思考、記憶、判斷，所以不可以有或無、常或斷二分法去認識心。其存在形式雖然是念念相續，但不能說前念與後念完全一樣、完全不變，故「無定實」，雖相續而「不常」，不常故其本質是空。也不

---

<sup>87</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 31, c4~11)

<sup>88</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 696, a15~17)

<sup>89</sup> 引見《釋禪波羅蜜次第法門》(CBETA, T46, no. 1916, p. 522, b16~22)

<sup>90</sup> 引見《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》(CBETA, T46, no. 1922, p. 623, b19~21)。偈云，應是指《中論》：「雖空亦不斷，雖有亦不常，業果報不失，是名佛所說。」引見 (CBETA, T30, no. 1564, p. 22, c21~22)

能說前念與後念完全無關，在接續起念的過程中，前念往往影響後念，故本質雖空亦「不斷」，故「罪福亦不失」。所以可以作為修行的標的。

關於不斷不常的特性，舉例來說，若以現在的我與十年前的我作比較，不能說現在的我與十年前的我完全一樣，因為思想觀念可能有很大的改變，所對應的環境也會有所不同，在不同時空背景下所起的心念也不一樣；就形體來說，在新陳代謝之下，軀體時時變化，現在我的所有細胞、體質狀態，可能與十年前完全不同，因此不能說是不變的「常」。若從反向思考，現在的我與十年前的我也不是完全無關、完全不一樣，因為現在的思想觀念常常受到以往思想觀念的影響，現在的心念是接續以往的心念而來；又就我現在的身體來說，亦是在新陳代謝下從過去漸漸演化而來，否則現在的我與十年前的我即是兩個不同的存在個體，因此也不能說前後是不相干的「斷」。以上雖以身、心二分法舉例，但亦要把握前所提及的色心不二意義。

在探討「空」的真義中，常讓許多人陷入斷滅空的「斷見」疑惑中，懷疑若一切皆無實體、一切皆空，那麼誰受果報？誰受輪迴？因果觀念與輪迴觀念不就與空性互為矛盾！《中論》說：「雖空亦不斷，雖有亦不常，業果報不失。」恰巧能解決這個問題。誠如杜保瑞所說的：

所謂空只是不執著，不是空無所有，一概否認，所謂空是在一種對宇宙人生態度上的全面放下，沒有世俗中人慣有的任何要求欲念，體悟大乘佛法菩薩道精神的生活方式，而勇猛行之，這才是佛陀談空的本懷。<sup>91</sup>

吾人在觀心實踐的過程中，亦應把握空的真義，心是修行的主體，能起一切作用，是具體的修行法門，它的存在「雖無定實，亦可得知」，雖無定實，但能修戒定慧，能契入圓頓止觀。

## 二、所觀的對象與能觀的主體

觀心對修行的重要意義已如上述，接著應探討如何實踐的問題。在實踐層次上，所觀的對象與能觀的主體，以及能所之間的關係，仍有必要加以釐清。《維摩經玄義》云：

境是所觀，智是能觀。所觀之境，即是十二因緣三諦之理也。能觀之智，即三觀也。<sup>92</sup>

將觀心法門分析開來，有所觀之對象是境，與能觀之主體是智；然而將觀心區分

---

<sup>91</sup> 引見〈天台宗思想大綱〉。

<sup>92</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 525, a11~18)。

爲能觀與所觀，乃是方便之說，若圓頓的說法，則是能所一體的關係，以下分別探討之。

### (一) 所觀之對象

凡欲觀心修行，必先確定所觀之對象，此對象就是境。境又稱境界或塵，有可思議之內境外境、真境妄境、順境違境以及不可思議境等分別。若是相待的可思議境，通常是指心識活動相應之層次、對象或範圍，亦即心與感官所覺知或思惟之對象，如色、聲、香、味、觸、法等六境，六境因其能污染人心，故又稱爲六塵。當人們之眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，接觸到六境時，即起複雜之見聞覺知等認識作用，而有十法界三千法之產生，此三千法亦是十二緣起之範疇。

若探討不可思議境，應先理解境是獨自存在，還是有其他存在因素？《維摩經玄義》云：

若言境自是境，即是自性境；若言由智故說境，即是他性境；若言境智故說境，即是自他性境；若離智故說境，即是無因緣而說境；從因緣說境尚不可，何況無因緣而說境也。四句說智，其過亦然。今《中論》所明諸法不自生，豈得說言由境故說境；亦不從他生，豈得言由智故說境；亦不共生，豈得言境智合故說境；亦不無因生，豈得離境智故說境。四句檢智，亦復如是。今四句檢境不可得而說為境者，即是假境也，亦是不思議境也。智亦如是。<sup>93</sup>

以四句檢覈，證明境是空無自性，所以是假境，但假境爲何又是不思議觀境？智者說：「不思議之觀境者，即是一念無明心因緣所生十法界以爲境也。」<sup>94</sup>此是展開來說，一念無明心起，而有十二緣起，即具十法界三千法，觀此三千法雖然都是緣起假有，卻也具足空、假、中三諦之理；雖具三諦之理，卻又不離緣起空無自性的本質，故不可思議。若收攝回來說，因緣所生十法界即是一念無明心，或說「無明法性十法界即是不可思議一心。」心無自性是不可思議一心，境無自性亦是不可思議觀境，心與境皆爲不可思議之存在。

或有疑者，認爲三千法其數無量，到底應觀那一法？其實三千法雖然無量，但把它收攝起來，追根究底卻又只是一念無明心起，所以只觀一念無明心即可。雖然只觀一念無明心，實亦等同觀三千法，因爲「祇心是一切法，一切法是心」。如《六妙門》云：「今行者觀一心，見一切心及一切法。觀一法，見一切法及一切心。」<sup>95</sup>心與三千法同體依即，又圓具空、假、中三諦，不可思議。《摩訶止觀》云：「若法性無明合，有一切法，陰界入等，即是俗諦；一切界入是一法界，

<sup>93</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 525, a25~b7)

<sup>94</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 528, c24~26)

<sup>95</sup> 引見《六妙法門》(CBETA, T46, no. 1917, p. 554, a23~26)

即是真諦；非一非一切，即是中道第一義諦。如是遍歷一切法，無非不思議三諦（云云）。」<sup>96</sup>

可見立一切法是為俗諦，破一切法是為真諦，非俗非真、非破非立，不執兩邊是為第一義諦。然而，此三諦為何是不思議三諦？若次第觀三諦，則見三諦隔別，各有特質；若不次第的圓觀三諦，則三諦彼此不孤立，而是三諦圓融，一即三，三即一，故為不思議三諦。眾生一念無明心因緣所生一切法，即具足圓融的不思議三諦，換言之，觀因緣所生三千法，實際上亦是觀一念無明法性心，若再簡化之，則所觀之境是心。

## （二）能觀之主體

就能觀之智而言，通常智與慧同義，合稱智慧。一般世俗指能夠斷定是非、正邪，而適當取捨者，稱之為智慧。在佛教，智慧更進一步指能了悟真理，斷除煩惱之精神作用，依證悟之深淺，智慧亦有層次之分。《大論》有三智之說，認為一切智為二乘之智，道種智為菩薩之智，一切種智為佛所得之智。智者配合《中論》思想，觀三諦以明不思議三智，《摩訶止觀》云：

若「因緣所生一切法」者，即方便隨情道種權智。若一切法一法，「我說即是空」，即隨智一切智。若非一非一切，「亦名中道義」者，即非權非實一切種智。例上，一權一切權，一實一切實，一切非權非實。遍歷一切，是不思議三智也。<sup>97</sup>

所以三智之分乃修因不同所致，荆溪《始終心要》總結而說：「空觀者，破見思惑，證一切智成般若德。假觀者，破塵沙惑，證道種智成解脫德。中觀者，破無明惑，證一切種智成法身德。」<sup>98</sup>在因上所修觀行不同，故所感的果報亦不同，果報雖不同但亦證明吾人有此三觀之智，所謂「能觀之智，即三觀也。」前用四句檢境，證明境是不思議境，檢智「智亦如是」，證明智也是不思議智。

所以此處所說的三觀並非次第義，而是圓頓的不思議觀智，此觀智的進行方式，智者《三觀義》說：

能觀之觀者，若觀此一念無明之心非空非假，一切諸法非空非假，亦不得非空非假，而能照此中道之空假，即是照一切法性法界之空假也。知假非假，

<sup>96</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 55, b9~13)

<sup>97</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 55, b19~24)

<sup>98</sup> 引見《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 473, b23~25)

即是入真；知空非空，即是入俗；照中道，見二諦，即一心三觀之相也。<sup>99</sup>

能觀之智是三觀，而三觀不能離心而觀，必須即於一心而觀，故一心三觀的圓頓架構成立。即以一念無明心觀照空、假、中三諦圓融，觀行之當下即是菩提，即是絕待無二，沒有斷不斷煩惱的相待問題，可見能觀的主體也是一念心。

### （三）能所不二

能觀之智與所觀之境皆是一念無明心，那麼境與智的關係就不是相待的兩個主體，而是相即不離的一體，也就是能所不二。如前引《四念處》中所說的：「能觀之智照而常寂，名之為念；所觀之境寂而常照，名之為處；境寂智亦寂，智照境亦照。……如是境智，無二無異；如如之境，即如如之智，智即是境；說智及智處，皆名為般若。亦例云：說處及處智，皆名為所諦。」從智說境，境智是般若智的展現；從境說智，智境皆是實相真諦。所以境智不二，「如如之境，即如如之智」；或更直接了當的說「智即是境」。然而境智雖然是實相般若，但還是無自性，所以是「非境之境而言為境，非智之智而名為智。」此即是《金光明經》所說的：「不可思議智境。」<sup>100</sup>

知禮《金光明經文句記》說：

境智名別其體不殊，是故能所二而不二。境照於境，境照於智；智照於智，智照於境。此四句說，說即無說，無說而說。此四句照，照而無照，無照而照。不可思議智境斯之謂歟。<sup>101</sup>

若從經驗上反思，吾人亦能體會境智不可分的密切關係。例如，就智對境而言，當心情愉悅時，所對應之境自然感覺光明順遂，似乎連花兒也為我而開，鳥兒也為我歌唱；反之，當心情不好時，就容易以負面心態對境，甚至覺得所遇事物似乎都在跟我作對。境對智的影響亦同，每當遇良善優美之境時，總令人賞心悅目心情愉快，反之，不堪之醜惡情境，則可能令人極不舒服或心情頹喪。

不可思議之境智於觀行實踐時，亦是不執著的境智，如〈六妙門〉云：

<sup>99</sup> 引見《維摩詰經三觀玄義》，卍續藏經第99冊，p.0084，台北：新文豐出版。

<sup>100</sup> 整段文句：「世尊。我現見不可思議智光。不可思議智炬。不可思議智行。不可思議智聚。不可思議智境。世尊。我於諸法正解正觀。得正分別。正解於緣。正能覺了。」引見《金光明經》(CBETA, T16, no. 663, p. 346, c2~5)

<sup>101</sup> 引見《金光明經文句記》(CBETA, T39, no. 1786, p. 145, b28~c3)



當觀心時，即不得所觀之心，亦不得能觀之智。爾時心如虛空，無所依倚。以無著妙慧，雖不見諸法，而還通達一切諸法，分別顯示。<sup>102</sup>

由於觀能所不二，不執著諸法，故能通達諸法。綜合以上所述，觀心法門的實踐重點，如《摩訶止觀》所言：「所照為三諦，所發為三觀，觀成為三智。」<sup>103</sup>換言之，三諦一心所照，三觀一心所發，三智一心所證，萬法不隔一心，如《維摩經》所說的：「須彌入芥子中」<sup>104</sup>，不可思議。以下接著探討圓頓的一心三觀的實踐方法。

## 第二項 一心三觀

圓頓的觀心法門必須由一心三觀開展，在圓頓的義涵上，破一切相待而暢言絕待，「一色一香無非中道」，一切法「純一實相，實相外更無別法」。接著將一切法歸納為一法，即因緣所生法，此因緣所生法的認識，可運用三觀圓觀三諦，瞭解「因緣所生法，即空、即假、即中」。然而不管三觀、三諦或三智，不外吾人一念心之體證，智者說：「無明法性十法界即是不可思議一心，具一切因緣所生法。一句名為一念無明法性心。若廣說，四句成一偈，即因緣所生心，即空、即假、即中。」<sup>105</sup>所以因緣所生一切法是統攝在一心中，由一心而觀照三諦圓融。

### 一、三諦互具互融

一心三觀可說是智者對《中論》思想的發揮，《摩訶止觀》云：

若一法一切法，即是「因緣所生法」，「是為假名」，假觀也。若一切法即一法，「我說即是空」，空觀也。若非一非一切者，即是中道觀。一空一切空，無假中而不空，總空觀也。一假一切假，無空中而不假，總假觀也。一中一切中，無空假而不中，總中觀也。即《中論》所說不可思議一心三觀，歷一切法亦如是。<sup>106</sup>

智者將《中論》因緣所生法四句與三諦、三觀巧妙的配合，「因緣所生法」，「亦為是假名」是俗諦，以假觀觀之；「我說即是空」是真諦，以空觀觀之；「亦是中道義」是第一義諦，以中道觀觀之。以上是將因緣所生法四句分析開來，具有三

<sup>102</sup> 引見《六妙法門》(CBETA, T46, no. 1917, p. 554, a9~14)

<sup>103</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 55, c1~2)

<sup>104</sup> 引見《維摩詰所說經》(CBETA, T14, no. 475, p. 546, b28)

<sup>105</sup> 引見《四念處》(CBETA, T46, no. 1918, p. 578, c18~26)。廣說四句即：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義」。

<sup>106</sup> 《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 55, b9~19)

諦、三觀之意義，若統攝起來，則三諦在一心，三觀亦在一心，也可以歸納出「因緣所生四句即是心」，一心觀照三諦圓融的實踐架構於焉建立，簡稱一心三觀，或稱圓融三觀、不思議三觀。之所以稱為圓頓觀法，乃在於不假次第，於一心中觀境智不二，且三諦互具互融，即空、即假、即中。

在圓頓的觀照下，空、假、中三諦並非各自孤立，而是互具互融，無所隔礙，故觀一諦即具足三諦，如作空觀，就三觀悉能破執的觀點，則假、中亦空，故說「總空觀也」。如作假觀，就三觀皆可立一切法的觀點，則空、中亦假，故說「總假觀也」。如作中觀，就三觀之當下皆為絕待的觀點，則空、假亦中，故說「總中觀也」。以一心觀於空、假、中三諦之任何一諦，無不圓具三諦，「觀三即一，發一即三，不可思議」。亦即在一念心中空、假、中三諦同時成就。<sup>107</sup>尤惠貞說：「圓頓止觀下之圓融三諦，乃是一念心即具三千法即空即假即中，亦即一切法趣空趣假趣中，是趣不過。因為所觀之境為不思議境，故所成之空假中三諦亦成不思議圓融三諦。」<sup>108</sup>

三觀之名雖出自《瓔珞經》，然而《瓔珞經》是歷別陳述三觀，有如智者所說的次第三觀，並未提及一心三觀，所以說一心三觀是智者傳承自慧思而對《中論》思想的創新發揮。一心三觀更直接的說法是「一念心即空即假即中」，亦即一念心具足一切佛法，具有轉化提升的意義；雖然有轉化提升意義，但並非指超越凡心之真心或特定境界之心；此一心乃泛指平凡眾生之心，人人皆有之心，此心即是真實，與佛無有差別，不可以常理思議之。<sup>109</sup>《摩訶止觀》云：

當知一念即空即假即中，並畢竟空，並如來藏，並實相。非三而三，三而不三；非合非散，而合而散；非非合非非散。不可一異而一異，譬如明鏡，明喻即空，像喻即假，鏡喻即中。不合不散，合散宛然；不一二三，二三無妨。此一念心，不縱不橫，不可思議。非但己爾，佛及眾生亦復如是。華嚴云：「心、佛及眾生，是三無差別。」當知己心具一切佛法矣。<sup>110</sup>

## 二、不斷煩惱而入涅槃

無明通常可與煩惱、癡愛、結惑視為同義；明通常可與法性、菩提（智慧）、涅槃視為同義。若持相待的觀點，認為煩惱束縛與涅槃解脫，是兩個相背反的概

---

<sup>107</sup> 參見《中國佛學的現代詮釋》，p82-85。又《四明尊者教行錄》云：「所謂空者。一切皆空。即三觀悉彰破相之用也。假者一切皆假即。三觀悉明立法之功也中者一切皆中。即三觀悉是絕待之體也。是則終日破相。而諸法皆成。終日立法。而纖塵必盡終日絕待。而二諦熾然。」引見 (CBETA, T46, no. 1937, p. 898, c11~15)。

<sup>108</sup> 引見《天台宗性具圓教之研究》，p.153。

<sup>109</sup> 參見《智者大師教觀思想之研究》，p779、780。及〈智者的圓頓思想〉，見《中華佛學學報》第五期，p.139。

<sup>110</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 8, c28~p. 9, a7)

念，認為斷除煩惱以得到解脫乃天經地義的事，也是思議可及的事，所以解脫意義必然是斷惡修善、斷俗歸真。若說不斷煩惱而入涅槃，如何可能？一心三觀又稱之為不思議三觀，妙意即在此，超越斷與不斷之相待概念，而為不斷而斷的圓頓概念！《維摩經玄義》云：

今明不思議之三觀，見不思議三諦之理。不斷見思、塵沙、無明之惑，與三諦之理相應。一心三觀之智不闕煩惱，煩惱不障一心三觀之智。智不斷惑與理諦相應，即是不斷煩惱而入涅槃。故此經云：「不斷癡愛起於明脫」。

111

一心三觀站在絕待無二的觀點，主張「不斷煩惱而入涅槃」，這種主張非是一般常理可思議之，故稱為不思議觀法，或不思議解脫法門。不斷煩惱又能解脫的道理，可就煩惱與涅槃的關係與解脫意義分析之。

#### （一）就煩惱涅槃之關係而言

前一章已論述無明與法性同體依即關係，亦即無明不離法性，法性不離無明，甚至如牟宗三所說的：「無明即法性，法性即無明」。所以，無明與法性但在一心中具，《觀心論疏》云：

經云：「菩薩未成佛，菩提為煩惱；菩薩成佛時，煩惱即菩提。」故知，迷，心為煩惱生死；悟，心即菩提涅槃。是則菩提、煩惱更無二法，如寒結水為冰，暖即融冰為水，名殊而體一也。<sup>112</sup>

無明法性「名殊而體一」，雖然體一，但有一個特殊又極重要的性質，那就是不會同時並顯，可說是不共戴天、勢不兩立。如《大經》云：「有智慧時則無煩惱，有煩惱時則無智慧。」<sup>113</sup>

所以必須以動態的概念觀察，才能發現無明與法性是動態的存在，或說是無常的存在，當下有法性則無煩惱，有煩惱則無法性，兩者皆無自性。《法華玄義》云：

當知，不離無明而有於明，如冰是水，如水是冰。又凡夫心一念即具十界，悉有惡業性相，祇惡性相即善性相；由惡有善，離惡無善；翻於諸惡，即善

<sup>111</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 531, c7~17)

<sup>112</sup> 引見《觀心論疏》(CBETA, T46, no. 1921, p. 599, b10~13)。又，經云，是引《佛說仁王般若波羅蜜經》，「菩薩未成佛時以菩提為煩惱。菩薩成佛時以煩惱為菩提。」(CBETA, T08, no. 245, p. 829, b5~6)

<sup>113</sup> 引見《大般涅槃經》(CBETA, T12, no. 374, p. 547, c20)

資成；如竹中有火性，未即是火事，故有而不燒，遇緣事成即能燒物。惡即善性，未即是事，遇緣成事即能翻惡；如竹有火，火出還燒竹；惡中有善，善成還破惡，故即惡性相是善性相也。<sup>114</sup>

由於煩惱與法性「體一」，但又不同時並存。就如同冰與水的關係，是冰就不是水，是水就不是冰；冰與水之性相不可能同時存在，雖不同時存在但同一濕性，故說「名殊而體一」。

凡夫一念心性譬如濕性，具有善惡性相，然而惡與善的關係，就如同水與冰的關係，當然不能欲得水而去冰，或欲得冰而去水，反而因水得冰，因冰得水，亦即煩惱與涅槃相互資成，故不可斷，互不妨礙，故不須斷。再者，吾人若執著有煩惱可斷，或認為自身是凡夫，故煩惱未斷，不就更增添一樁未斷煩惱的煩惱。因此，吾人不必自找麻煩，陷入斷不斷的煩惱中，否則，就是畫蛇添足，如俗諺所說：「世間本無事，庸人自擾之。」圓頓止觀的行者，當善自體達「一心三觀之智不闕煩惱，煩惱不障一心三觀之智。」

再者，就煩惱之體性而言，所謂體性，指實體所具有之本質特性，實體具有不變易之真實性，故體即性或合稱體性。煩惱是否具有真實不變之體性？《四念處》云：

觀無明心畢竟無所有，而能出十界諸陰，此即不思議。如《法華》云：「一念夢行因得果。」在一念眠中，無明心與法性合，起無量煩惱，尋此煩惱即得法性。<sup>115</sup>

觀無明心無所有，表示找不到無明體性。若強為主張有無明煩惱可斷，即預設有一個實體的煩惱存在，可是若要把煩惱找出來，卻找不到具體的存在標的，可見煩惱不是真實存在的實體。並且在尋找煩惱的當下一念心，明明白白的純是尋的念頭，那有煩惱的存在。又無明法性同體依即，今煩惱不住，當然只有法性！所以，尋此無體性之煩惱，竟然能得法性，真是不可思議！尤惠貞說：「三千法是淨是穢，端在一念心是無明或是明，無明與明（如法性）是對同一事體而顯的兩種不同意義；亦即就當下一念心之心體面對同一法時，心明則三千法皆為淨，心無明則三千法皆穢，故言『尋此煩惱，即得法性』。」<sup>116</sup>

智者《法華玄義》中直解了當的否認煩惱體性之存在，他說：

<sup>114</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 743,c19~p. 744, a1)

<sup>115</sup> 引見《四念處》(CBETA, T46, no. 1918, p. 579, a21~24)

<sup>116</sup> 引見《天台哲學與佛教實踐》，p.138。

夫至理虛無，無明體性本自不有，何須智慧解惑？既無，安用圓別？《涅槃》云：「誰有智慧？誰有煩惱？」《淨名》曰：「婬怒癡性即是解脫。」又「不斷癡愛起於明脫。」此則不論斷不斷。<sup>117</sup>

在《法華文句》「論觀心」中，也說明煩惱無自性，他說：

觀心者，中道正觀不漏落空假二邊，二邊煩惱滅也。能觀心性名為上定，衣珠祕藏是己之物，即己利也。正觀中道結賊則斷，無結故有亦斷，二邊不能縛心故名自在，雖有煩惱如無煩惱，不斷煩惱而入涅槃即其義也。<sup>118</sup>

本來「法性即無明，無二無別」<sup>119</sup>，在觀心實踐中，若正觀一切法中道實相，當下不落兩邊，即顯無二無別之性，不存在有無煩惱的問題，亦不存在斷與不斷的問題。因為，吾人之心理活動是一種念念相續的動態過程，每一個當下只能起一個念頭，不可能同時兩個念頭並起，就如同口中不可能同時發出兩個聲音。這就說明一心當下不能二用的道理。

或許有人覺得在看電視中又聽電話，是一心二用，其實剎那間若心在電視，應不知電話內容，因當下只能起視覺作用，其餘覺知不能起用；若心在聽電話，當下也只能起聽覺作用，則不知電視內容。或說知道電視與電話內容的大概，應是一心二用吧？其實知道內容之大概，是因為心念可能時而轉到聽覺，時而轉到視覺，反覆當中讓我們知其大概，並不是當下一剎那間既起聽覺又起視覺作用，所以一心同時不能二用。因此，交通規則禁止開車時講行動電話，是很合理的要求，當下心在講話情境，是不會注意路況的，十分危險。所以一心不能二用的道理，吾人當可細心體會之，並在生活上特加重視，於行住坐臥，隨時隨地保持專注，當可確保安全預防許多意外。

## （二）就不思議解脫而言

由於一心不能二用，當下起念是無明即無法性，當下起念是法性即無無明，有沒有煩惱就看當下念頭的趨向，故說「雖有煩惱如無煩惱」。所以而不必刻意的去斷煩惱，只要時時刻刻如實正觀即可，不必為斷煩惱而自尋煩惱，應是「不斷煩惱而入涅槃」的精義，此種不求斷而實際上是斷的解脫方式，就稱為「不斷斷」，或稱「不思議斷」、「不思議解脫」。此種時時刻刻如實圓觀一切法即是解脫的功夫，就如同惟覺法師在禪七中所說的：

師父說法、諸位聽法的這念心，都是心在作用，與世尊拈花、迦葉微笑的心

<sup>117</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 788, c25~29)

<sup>118</sup> 引見《妙法蓮華經文句》(CBETA, T34, no. 1718, p. 8, a4~9)

<sup>119</sup> 引見《維摩經略疏》(CBETA, T38, no. 1778, p. 676, c15~16)

之作用是相同的。這念心時時刻刻都清清楚楚、明明白白，人在那裡，心在那裡；能夠自己作主，處處作主，心念不隨環境、情緒起變化，始終安住、如如不動，這就是道、就是佛、就是真佛住世。<sup>120</sup>

不思議解脫，完全呼應不斷煩惱而得解脫的圓頓精神，如《維摩經玄義》對不思議解脫的看法：

此經云：「若於佛法有所分別者，名不如法。」《華嚴經》云：「究竟離虛妄，無染如虛空。」故知一切思量、分別、憶想，畢竟不起，名不思議。故《涅槃經》云：待水澄清珠相自現者。即不思議佛性理顯；不思議佛性顯，即是不思議解脫也。<sup>121</sup>

若執著有煩惱可斷，就如失珠者匆忙下水尋珠，可能反而攪亂一池水而仍不得珠。若圓頓者待水清珠自現，所採的態度是「一切思量、分別、憶想，畢竟不起」，有如一池水沈澱下來，煩惱波浪不起，法性自然而然呈顯。所以面對一切法完全接納，視一切法都是絕待不二，完全不因分別心而產生罣礙執著，如水澄清不起波浪，是故不斷煩惱而煩惱自斷，即於一切法皆得解脫，不可思議。

此不思議解脫看似玄妙，然而能否體現並不神秘，只在吾人一念心之趨向，尤惠貞說：

天台宗面對轉識成智的問題時，並不強調斷除一切虛妄分別的心念，而是肯定眾生當下的一念心，並即于此「一念無明法性心」而言其是染是淨：一念迷則三千法皆虛妄分別，一念覺則三千法皆真實如理。故天台宗所強調的圓理必須是「十界互具如水，情執十界局限如冰，融情執冰，成互具水。」<sup>122</sup>

在一念無明法性心的架構下，能不能解脫，但看一念心是染或淨，是迷或覺，若是不執著、不虛妄分別，十界互具，即於十界皆得解脫，不可思議。

此不思議解脫，與《法華經》開、示、悟、入之精神是一致的，《法華玄義》說：

---

<sup>120</sup> 引見釋惟覺述〈三期傳佛眼真佛住中台〉，86年暑期大專蟬七，  
<http://www.ctworld.org.tw/turn/writings/chungtai/001.htm>

<sup>121</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 551, c8~13)。又，待水澄清珠相自現者：「譬如春時有諸人等在大池浴乘船遊戲失琉璃寶沒深水中。是時諸人悉共入水求覓是寶。競捉瓦石草木沙礫。各各自謂得琉璃珠歡喜持出乃知非真。是時寶珠猶在水中。以珠力故水皆澄清。於是大眾乃見寶珠。故在水下。猶如仰觀虛空月形。是時眾中有一智人。以方便力安徐入水即便得珠。汝等比丘。不應如是修習無常苦無我想不淨想等以為實義。如彼諸人各以瓦石草木沙礫而為寶珠。汝等應當善學方便。在在處處常修我想常樂淨想。復應當知先所修習四法相貌悉是顛倒。」引見《大般涅槃經》(CBETA, T12, no. 374, p. 377, c29~p. 378, a13)。

<sup>122</sup> 引見《天台哲學與佛教實踐》，p.144~145。

開一切愛見，煩惱即是菩提；故云觀一切法空如實相。開一切生死即是涅槃；故云世間相常住。開一切凡人即是妙人；故云一切眾生皆是吾子。開一切愛見、言教即是佛法；故云若說俗間經書治生產業，皆與實相不相違背。開一切眾生即是妙理；故云為令眾生開佛知見，示、悟、入等，亦復如是。<sup>123</sup>

智者認為佛的教法有權實之分，權教是方便法，為適應眾生之根器而相待的說真說俗，說斷煩惱證菩提，說解脫生死進入涅槃，此為權宜之說。若真實究竟之教法，則開決一切相待執著，不斷一切法，權實不二，三乘皆歸唯一佛乘。此絕待圓融之教義，從「一色一香無非中道」、「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」中顯示，表現出微妙圓融的不可思議性，由實踐一心三觀，即于一切法而證成不思議之究竟解脫。<sup>124</sup>《維摩經玄義》亦云：「若證一心三觀，即是一心三智五眼也。」<sup>125</sup>，亦即圓修一心三觀即是開啓智慧轉化生命的具體方法，此具體方法於下一章中探討。

總之，此圓頓的觀法，不依次第觀空、假、中三諦，而立基於絕待精神，具體表現在一心三觀上，消解斷與不斷之隔別，「不斷煩惱而入涅槃」。就吾人當下一念心，三觀同時成就。安藤俊雄認為此具體意義，是「三觀作為一心的三面同時成立而言，自非單純表詮三觀同時實行之意義。」<sup>126</sup>換言之，亦即三諦當體即是，更不是一心三用。然而觀照的功夫並非一蹴可成，亦或談玄說妙可及，所以必須真修實證，確確實實的下苦心方能與法相應，而於日常間得到受用。

---

<sup>123</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 792, b28~c6)

<sup>124</sup> 參見尤惠貞、張文德著〈存在的如實觀照與生死的究竟解脫之關涉—以《維摩經玄義》為主的考察〉，見《第四屆現代生死學理論建構學術研討會·論文集》，南華大學，2004.10.15-16。

<sup>125</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 529, a15~16)

<sup>126</sup> 引見《天台學》，p138。

## 第五章 圓頓觀法與生命轉化之實踐

佛教法門或各宗派雖然都具有生命轉化之義涵，但以論理之嚴謹精密與實踐方法之鉅細靡遺，智者的教觀思想可說是經典中之經典，尤惠貞老師在研究所授課時經常說：

智者教觀思想雖然是屬於佛教的天台宗，但就廣義而言，並不囿於宗教信仰的範疇，而是一種具體的身心整體調適法門。從天臺圓教的觀點，四教或多或少皆知觀空觀假與觀中，但唯有即于一念即具三千之當下的圓頓止觀才能達到中道第一義空之真正通透，此具體之修證工夫即展現為生命歷程之不斷轉化與提升。<sup>1</sup>

此說明了智者圓頓止觀，實際上就是一種生命轉化的具體實踐功夫。

就狹義而言，教觀是指教理與觀行，「教理」是宗教家指導眾生轉凡成聖之思想理論；「觀行」則是眾生實踐宗教家理論的方法。所以從表現上看，教觀思想似乎侷限在宗教實踐的範圍內。但若就廣義而言，人生之意義與生命之目的，不就是在各個層面往上不斷提升，教觀思想既然是以轉凡成聖為宗旨，當然是實現人生崇高理想之一環，則不但能與中國傳統儒家、道家的理想相融合，亦已超越單純之信仰層次，而是深層的生命意義探尋與轉化層次。

所以牟宗三在〈中國哲學的特殊性問題〉一文中說：「中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命學問。它是以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。」<sup>2</sup>依此意思，我們也可以說，中國哲學整體而言，就是一種生命轉化的特質。乃是要求生命意義與價值的完全朗現，並不是對生命進行一種客觀知識的分析或研究。因為，生命意義與價值必須在生活中實踐，也就是即於日常生活都具有意義，即於日常生活都是完美與圓滿，若達不到這個目標，就必須透過一種轉化的過程。

本文主要乃研究智者的教觀思想與生命轉化之關聯。並希望將教觀思想與現代的學術思想接軌，所以參照心理學的觀點談生命轉化，現代心理學範圍又極為

---

<sup>1</sup> 尤惠貞老師於南華大學哲學研究所教授「佛教及天台宗哲學」相關課程，並指導學生參與國科會 91 學年度補助專題研究計畫之部分研究；計畫名稱：「智者大師之身心解脫觀—以《摩訶止觀》為主的考察」，計畫編號：NSC-91-2411-H-343-002。

<sup>2</sup> 摘自牟宗三著〈中國哲學之特殊性問題〉，《中國哲學十九講》p15，台北：學生書局，1999。



廣泛，學派眾多，難以全面把握。所以僅擷取屬於存在主義治療法（Existential therapy）之意義治療學（Logotherapy）作為參照，探討其所提倡的：人具有自由意志，與尋得人生意義就是很好的治療方法。是否與圓頓止觀精神有所相通之處？希望綜合圓頓止觀與意義治療學的精神，作為生命轉化的具體指導方向。

又，當代新興的認知神經科學(Cognitive Neuroscience)，跨領域的研究人類心靈，可運用新式的腦造影技術，測量人的生理訊號，如功能性磁共振造影（fMRI），以及腦電波（EEG）等。由測得的精確數據，以探討相關認知行為與大腦的關聯性，以及大腦的可塑性。其中，更有許多科學家配合佛教的心智觀念，分析認知行為是否具有思想意識的成分，或只是單純的大腦活動？這方面也得到可觀的成果。<sup>3</sup>

配合這些研究成果，本文認為認知行為中，「情緒」(emotion)之心理活動，是很值得研究的課題，尤其面對人人都可能觸發的破壞性情緒(destructive emotions)，如何觀行轉化？應當深具研究價值。所以本章以破壞性情緒為範圍，探討生命轉化的實踐方法，綜合圓頓止觀與意義治療學的精神，希望說明智者教觀思想的實踐，具有生命轉化的義涵，並具有時代意義，能夠與現代心理學與神經科學會通。

## 第一節 生命意義之探尋與轉化

所謂生命，是指吾人身心靈整體的「存在」(Existence)而言。因為人類的生命不能只靠動物性意義的「生理」表現，若如此，與一般動物終無差別；也不能只靠心理學意義的「心理層面」表現，因為心理層面也缺乏人之所以為人的靈性意義。所以本節將生命存在以現代人習慣的用語「身、心、靈」表達，則「心」指的是心理學意義的心理活動，也就是人們內在對於客觀情境的反映形式，包括知、情、意，不具有靈性的義涵，更不是教觀思想中「心」的義涵。至於靈性層面則接近教觀思想中「智」的義涵，故文中所提「心智」、「心靈」、「靈性」應視為同意。

在心理學的發展歷史上，探討生命存在意義，首推維也納大學教授弗蘭克(Viktor E. Frankl 1905-1997) 博士。他是從生不如死的集中營囚犯，體驗生命存在

---

<sup>3</sup>「功能性磁共振造影」(fMRI)目前研究腦部與行為關係的標準儀器，可測得毫米(1公分=10毫米)範圍的腦部變化。醫院廣泛使用的磁共振造影(MRI)僅能提供腦部的結構；fMRI則形同錄影，連續記錄大腦各部位活動的動態變化，顯示腦部結構的互動。「腦電圖」(EEG)的長處是速度，以毫秒(1秒=1,000毫秒)為計算單位，可測得千分之一秒的腦部變化。參見《破壞性情緒管理》，p107、110。

之意義，而開創意義治療學，自成一家之言，被譽為「第三維也納心理治療學派」；有別於「第一學派」弗洛伊德（Freud）開創的心理分析(Psychoanalysis)；與「第二學派」阿德勒（Adler）開創的個體心理學（individual Psychology）。故意義治療法在心理學界自有其重要地位。

本文認為，誠如傅偉勳的見解，意義治療學中提倡人有求意義的意志（a will to meaning），「能與哲學以及宗教（學）銜接，極具科技整合的旁助功能。」<sup>4</sup>我們也發現，弗蘭克意義治療學中蘊含有豐富的生命圓融觀，可以和智者圓頓的教觀思想相互參照運用，以下分別探討之。

## 第一項 生命意義之圓融性

人們在評量一件事務時，常常以是否有「意義」作價值判斷。此處所謂的「意義」，有更深一層的義涵，乃引自弗蘭克意義治療學（Logotherapy）的概念，「Logos」是希臘字，它表示「意義」（Meaning），也有「靈性」（Noetic）的意思，而弗蘭克喜歡使用 Noetic 這個字，以區隔「靈性」並不是指靈魂或宗教上的意義，而是人的精神向度（dimension of the noetic）。<sup>5</sup>

精神向度更通俗的說是「心靈」（mind）層面，若與教觀思想對比，或具有「心智」的精神。當然心靈層面也不能完全等同於智，一般心理學所謂的心靈，比較屬於識的層面，並沒有像智者所謂三智一心得中智的義涵。按：一切智為二乘之智，道種智為菩薩之智，一切種智為佛所得之智。由西方哲學所發展出來的現代心理學，並不認為人有純粹理性的智慧，如康德（Immanuel Kant, 1724-1804）認為人雖然有實踐理性，但沒有智的直覺（intuition），智思界（intelligibilis world）是屬於上帝的範疇；人的意志不是神聖意志，隨時都可能違背道德法則。<sup>6</sup>

因此，若將精神向度以「心智」表達，只是方便說，方便與靈魂或宗教意義區隔。表示心理素質超越一般的聰明才智，已降低某種程度的貪瞋痴、焦慮、不安、疑惑等等感性困擾，具有趨向寧靜與專注、清明與穩定、毅力與精進、道德與同理心等優良品行的智慧。一般人也常用「心智成不成熟」，來衡量一個人的情緒穩定度、人格修養與社會適應情況。以下將心智對比心靈層次，以說明生命

---

<sup>4</sup> 參見傅偉勳著〈傅朗克「意義治療學」的理論啓示〉，見《生命的尊嚴與死亡的尊嚴》，p195，正中書局，1998。

<sup>5</sup> 參見弗蘭克著，趙可式、沈錦惠譯《活出意義來—從集中營說到存在主義》，p120、126，台北：光啓出版社，2001。及李天慈著〈深究人性的導師〉，見弗蘭克著，鄭納無譯《意義的呼喚》·序，台北：心靈工坊，2002。

<sup>6</sup> 參見《中國哲學十九講》，p300、304-306。

轉化的意義。<sup>7</sup>

人性總有一種高度精神需求與終極意義探索的價值取向，這種傾向可能表現在為人處事的智慧或道德實踐上，能夠為著他的理想與價值而生，也能夠為著他的理想與價值而死，所以才稱為萬物之靈。有如孔子所說的：「朝聞道，夕死可矣」。古往今來，「殺身成仁與捨生取義」例子甚多，何以他們連犧牲寶貴性命也在所不惜？此乃體認犧牲是有意義的，因為那是成仁與取義。所以文天祥才說：「鼎鑊甘如飴，求之不可得。」相反的，若找不到生命的意義，則可能覺得生活無聊厭煩，對存在產生挫折、空虛的感覺，甚至形成「心靈性精神官能症」(No ogenic neuroses)，此非心理因素之疾病，而是心靈層次的問題。<sup>8</sup>

弗蘭克在其名著《活出意義來—從集中營說到存在主義》中說：

這世界並沒有什麼東西能幫助人在最壞的情況中還能活下去，除非人體認到他的生命有一意義。正如尼采充滿智慧的名言：「參透『為何』，才能迎接『任何』。」(He who has a “why” to live for can bear almost any “how” ) 我認為對任何心理治療，這句話都可以作為座右銘。<sup>9</sup>

簡單的說，只要悟解活下去的理由，就能忍受任何痛苦與逆境。所以面對苦難時我們只要體認其意義，就能夠應付苦難的考驗，這必須要吾人主動的去探尋，有時轉變一個方向去思考，就能從事物的表象，觀照出深一層的圓融性意義，所以「轉識成智」經常只是一念之間。

### 一、生命意義之探尋

生命意義之探尋，是每個人都會面臨的問題，因為，總有一天我們將意識到會死亡，瞭解生命終必死亡的短暫性，如何在有限的時間裡努力奮鬥，激發潛力，創造生命價值，提升生命意義，當是吾人直的深思的議題。

如果有人突然問起，生命存在的意義到底是什麼？恐怕大部分的人，一時之間很難完整而圓融的回答，因為生命的一般性意義很抽象，並且生命的意義因人而易，不同的時節因緣、出身背景、教育文化、宗教信仰等種種因素，就會對特定的人，產生其特殊的生命意義認知。例如，大部分宗教家的生命意義可能在利他，獻身於普度眾生的志業。一般的芸芸眾生，生命意義也許在利己，為親眷周旋於柴、米、油、鹽、醬、醋、茶之間。所以生命意義是一種主觀的看法，可能因人而異，因事、時、地、物而有所不同。每個人在不同的時空點上，各有獨特

---

<sup>7</sup> 參見羅睺羅·化普樂著，顧法嚴譯《佛陀的啟示》，p125，台北：慧炬出版，2000。

<sup>8</sup> 參見《活出意義來》，p122、125、126。

<sup>9</sup> 同上引，p129。

之生命意義，因為不同的觀念將引起不同的處世態度與行為，若持生命存在只是最基本的生理需求，而無其他意義，則只是飽食終日而無所適事，將有如動物般，看不出人之所以為人的理由！若認為生命有更高層次的靈性意義，則可能更為尊重生命，更為負責任的設法使生命意義往上提升。可見釐清生命意義，可以支撐生命轉化的實踐。

其實生命存在之意義，不只是哲學家才會省思的問題，而是每個人都可能會面對的問題，人們在成長過程中，總會意識到有一天終將死亡，那麼人活著的意義是什麼？有人因為意識到自己會死亡，而感覺到生命的可貴，覺得活在世上是多麼美好的事，活著的每一分每一秒，都是非常的珍貴而有意義，他會以積極的態度去過生活，顯然這種人覺得生命是有意義的，即使要會面對死亡，死亡也有意義。想反的，也可能持另外一種態度，認為人既然都會死亡，活在世上的一切努力成果，終將隨著死亡而一無所有。那麼，生命的存在實在無意義！著名的「存在主義」(Existentialism) 哲學家沙特 (Jean-Paul Sartre) 認為：「當人領悟到他活在世界上，總有一天會死，而且沒有什麼意義可以攀附時，他們就會愈加恐懼。」<sup>10</sup>覺得自己活在不安的狀態中，內心紛亂，感到孤立無援，疏離感油然而生，這種疏離感讓人產生絕望、煩悶、厭惡等情緒，或覺得生命實在很荒謬，一切顯得都很無聊。顯然這種看法覺得死亡沒有意義，生命存在沒有意義。

生命意義從何體會？雖然有些人隨著人生閱歷的增長，在專業領域上日久功深，得到一種自我肯定或社會肯定，在成就上呈現生命價值的意義。但是一般發現生命意義的途徑，可能必須經過一番轉折，或由體驗某種事物，來發現生命的意義。例如，政治家、宗教家，可能體驗自身或百姓眾生之苦難，而發現博愛人民或拯救一切眾生為生命之真實意義，此種藉由受苦受難體會生命意義，最值得我們重視。一般人遭遇無可避免、無法逃脫的苦難情境，最常見的方式是，或是消極的怨天尤人，懷憂喪志；或是極端的自我毀滅，乃至玉石俱焚，這是認為苦難沒有意義所表現出來的行為。相反的，也有人認為苦難也有其苦難的意義，有如孟子所說的：「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。」<sup>11</sup>如同面為死亡一般，面對苦難的境界，到底是否有意義，但看吾人主觀的看法。

面對同樣的生活情境，會有不同的看法，那麼如何正確把握生命之意義？弗蘭克認為意義要由自己探尋發覺，他說：「我所認為的存在意義，並非由我們自己來創造的，而是要由我們去探尋發覺的。」<sup>12</sup>也就是依據當事者本身的機緣，親自反省體會後，自己做價值判斷，自己做抉擇，然後自己承擔責任。換言之，

---

<sup>10</sup> 參見 Jostein Gaarder 著、蕭寶森譯《蘇菲的世界》，p639，台北：智庫公司，2001。

<sup>11</sup> 引見《孟子·告子章》。

<sup>12</sup> 參見《活出意義來》，p124。

我們可以自己做決定，是要對天道、上帝、信仰的神或自己的良知負責。

事實上由自我探尋發現意義，每個人都可能從經驗中獲得。以民國 65 年軍校入伍訓練的學生為例，當時還是「反共抗俄」的戒嚴時期，入伍訓練緊張而嚴厲，沒有個人自由及時間，超負荷的體能訓練使許多人兩腿酸痛三個月，連走路都變形。前六週又不放假，白天面對嚴峻的磨練喝罵，晚上忍受思念家鄉父母之苦，許多人受不了這種非人性化的生活，利用黑夜翻牆逃離，恢復自由之身。當然，大部分的人留下來了，其中有人所持的理由是：「如果這種苦受不了，那麼這一生大概也沒什麼出息；而且許多學長都受得了，為什麼我不行？還有，當初興致勃勃的與親友告別，如今狼狽逃回去實在沒面子」。所以選擇留下來了，其動力是探尋到堅持下去的意義，所以弗蘭克說生命意義必須自我探尋，每個人是可以自我體驗的。

其次，探尋生命意義並不困難。例如，面對婚姻問題的婦女，問她為何甘願忍受數十年的不幸而不離婚？常得到的答案是：我離開了，那小孩子怎麼辦！或者，我們只要自問為何不去死？就可能有一系列必須活下去的意義出來。例如：尚要奉養父母、教養兒女、陪伴妻子；或許多責任未了，或希望將來對社會付出一些貢獻；乃至於對死亡未有充分的認知，不知生從何來，死往何處去等等？從這些角度看，吾人的存在意義不單純是自利的層次，已經牽涉到利他的範疇。換言之，已遷涉到高層次的心智層面。也就是說，面對情境時也許不知此情境所代表的意義，必須透過探尋的過程而得其意義，此探尋的過程，亦即是一種生命意義的提升過程，或說是生命轉化的過程。以下探討意義治療學的生命觀。

## 二、弗蘭克的生命圓融觀

生命存在是否具有圓融性意義？我們可以從弗蘭克意義治療學中看出端倪。弗蘭克主張生命是身心靈整全之存在，生命意義具有絕對性，無論處在任何情況下，仍然有其意義。我們對生命意義有自由抉擇之意志，所以我們自己應該採取對生命負責的態度。

### （一）身心靈整全之存在

就一般性的看法，生命應可分三個層面，即身體（生理）層面、心理層面、靈性層面。但弗蘭克卻不這麼認為，曾經直接受教於弗蘭克的李天慈在〈深究人性的導師〉一文中說：

對人性的尊重、把人看作一個身、心、靈三個向度（Dimension）是法蘭可教授的基本觀念。他從來沒有忽略人的生理或神經組織，但卻從來沒有把人看作一團神經細胞與肌肉、骨骼的反應體。他的向度的本體論（Dimension

al ontology) 對意義治療是非常重要的觀念，法蘭可認為，就像二度空間無法取代三度空間，人的身、心、靈是一個類似三度空間的整體，而非三個層次，是不可分的，如果只以生理、心理來看人，就像以二度取代三度空間而永遠得不到人的真相。這也是為什麼要以意義治療來補全生理及心理治療的原因。<sup>13</sup>

若將人以三個層面區分，則身心好像有次第高低之分，還不具有色心不二的精神。弗蘭克將身、心、靈看成三個面向，是整全之存在，這就接近智者「色心不二」的主張，具有圓融精神。生理與心理面向，有如「無明」的一面，一念心對境產生錯誤的認知，起貪、瞋、癡、慢、疑等情緒，造作種種不當行為。而一念心亦可轉向意義面向，則接近「法性」的一面，讓「心智」提升與發揮。

就心理學來說，弗洛伊德主張「求快樂的意志」(The will to pleasure) 概念，認為人有尋求脫離痛苦與衝突，渴求快樂與滿足之本能，此種本能沈藏於潛意識中，身心活動之本質乃為滿足本能之衝動，尤其強調性慾滿不滿足，去說明快不快樂以及心理正不正常的問題，偏重生理治療。阿德勒主張「求權力的意志」(The will to power)，強調社會環境的影響力，用處世的挫折失敗，來說明人的自卑感引起代償作用及過度補償作用等心理失常問題，治療方向是調適對社會與環境的適應，偏重心理治療。<sup>14</sup>

很明顯的，經神分析與個體心理學的治療方向，僅侷限在生理與心理兩個面向發揮。所以吳怡在《生命的轉化》中認為：由心理學發展出來的心理治療師，只重視方法的運用，並不強調治療師本身的德性修養。忽略了治療對象是「人」，必須透過個人經驗和智慧，才能為病人打開心結。<sup>15</sup>

由於人能夠為理想價值而生，也能夠為理想價值而死。所以作為一個人，不僅僅只是為了滿足身心需求，實現意義與價值經常是人生最重要的關懷。因此，必須以意義治療來補助前兩種治療之不足。用「補助」的態度為意義治療定位，乃認同身心需求也有一定的重要性，故不可否定身心治療。所以意義治療法兼容並蓄，含攝身心靈整體的考量，但以重要性來說，只要把握靈性面向，幾乎可以克服身心之困擾，所以才說參透「為何」，就能夠迎接「任何」挑戰。

## (二) 生命意義之絕對性

生命意義是否只是一種形而上的玄思？其存在是偶然的 (contingent)，還是

---

<sup>13</sup> 引見《意義的呼喚》，p14。

<sup>14</sup> 參見《生命的尊嚴與死亡的尊嚴》，p194、195。

<sup>15</sup> 參見吳怡著〈中國傳統哲學的現代的意義與未來的展望〉，見《生命的轉化》，p77、78，台北：東大圖書，1996。

必然的（necessary）？我們認為，就尋得意義可運用於心理治療的務實觀點，生命意義具有清晰的理路，不是不可測的玄思。至於意義存在是偶然或必然？弗蘭克肯定的認為生命意義是絕對的，具有必然性，他說：

人類的生命無論處在任何情況下，仍都有其意義。這種無限的人生意義，涵蓋了痛苦和瀕死、困苦和死亡。<sup>16</sup>

他又強調：

生命的意義絕對的，他甚至包括潛伏的痛苦的意思。<sup>17</sup>

若持相待的觀點，由「生」對照出「死」無意義，由「健康」對照出「疾病」無意義，由「快樂」對照出「痛苦」無意義，「順利」對照出「困境」無意義。既然無意義，所以就採取逃避的心態，或欣生厭死，或努力的造作，希望能離苦得樂，結果內心反而更陷入二元對立的境界中，欲排斥對立面之逆境，反讓自己心境更增矛盾煎熬。

困境與病苦真的有意義嗎？我們不妨以「植物人」的情境為例，近年來植物人是否適合實施「安樂死」（Euthansia）？引起許多討論。因為植物人無法溝通，我們無法採取以當事者為中心的立場，而試著從其他面向，探尋其存在情境是否有意義？或許有人覺得植物人活著很痛苦，又耗費社會成本，不管醫療、家庭或社會都受到相當的影響，好像其存在無意義！但是，若換一個角度看，植物人也是因緣和合而成，若抱著排斥或逃避的心態，想去之而後快，顯然有問題，是掉入二元對立的漩渦中！再以較宏觀的角度看，植物人必須受到悉心照顧，不就啟發人倫道德的實踐或菩薩精神的發揮。其存在反而相當的有意義，非是耗費社會有形資源足以比擬的。可見任何困境、逆境或病苦，乃至死亡問題，若仔細探尋，都可能發現其重要意義，難怪弗蘭克經常強調痛苦的意思。

若以「生命意義具有絕對性」為處事態度，無論面對任何情境均認為有意義，不管生、老、病、死任何境遇，都有其價值。那麼對境就不逃避、不起好惡之分別心、不起情緒反應；而是面對它、觀照它、處理它，這種態度顯然已經超越相待的觀點，或說將相待的觀點轉化提升到絕待圓融的層次。這有如智者圓頓止觀的精神，對境不執著、不起分別心，時時刻刻則把握「即空即假即中」的圓融頓超意義。

### （三）自由抉擇之意志

---

<sup>16</sup> 參見《活出意義來》，p106。

<sup>17</sup> 同上引，p141。

不可否認的，從我們的生活經驗中，可以感受到客觀情境對人的重大影響力，人們常常因為外在境遇，而改變自己的態度、觀念與行為，例如感情或事業的重大挫敗，甚至讓人走向自我毀滅之途。那麼人的智力、情緒、思想、動機、興趣、氣質、性格、態度與行為等人格特質，是否自己所抉擇的？還是相關生物學、行為科學、社會學條件，或環境因素支配下的產物？

弗蘭克肯定人有自由抉擇之意志，他說：

人並非完全被制約及被決定的，而是他自己決定向情境屈服呢？還是與之對抗。換言之，人最後是自我決定的。人不僅僅是活著而已，他總是要決定他的存在到底應成為什麼？下一刻他到底要變成什麼？<sup>18</sup>

這就是說，客觀環境固然有一定的影響力，但不是決定性的絕對因素，最後的關鍵還是人自己的選擇。例如，在勵志的教科書中，常引用某成功者的故事，由於幼時家境清寒，必須勤奮勞動以助家計，因而養成刻苦耐勞、節儉樸實的精神，所以成年後能夠創建一番事業。問題是，同樣情境成長的兒童何其多！為何沒有每個人都養成「刻苦耐勞、節儉樸實」的精神？

以五、六十年代成長於某偏僻山區的小孩為例，當時產業道路尚少，居民必須翻山越嶺步行五小時方達，村中同年齡層的小孩，家境接近，同樣必須勞動，又接受同樣的教育，結果長大之後，「好逸惡勞、奢侈浪費」者，遠遠比「刻苦耐勞、節儉樸實」者要多的多。可見環境的影響只佔一定的程度，不具必然性，最終的選擇在於個人的自由意志。也就是說，人們可以自由發揮意志的精神力量，以突破身心與外境之種種限制。

弗蘭克以他讓人流淚又精彩的集中營經驗，親自印證精神自由與心智的獨立性不受客觀情境影響，他說：

集中營裏的生活經驗，顯示出人的確有選擇的餘地。有太多太多的實例（多具英雄式的特質）足以證明：冷漠是可以克服的，躁怒的情緒也可以控制。人「有能力」保留他的精神自由及心智的獨立，即便是身心皆處於恐怖如斯的壓力下，亦無不同。在集中營待過的我們，都還記得那些在各房舍之間安慰別人，並把自己僅餘的一片麵包給別人的人。這種人容或寥如星辰，卻足以證明：人所擁有的任何東西，都可以被剝奪，惟獨人性最後的自由——也就是在任何境遇中選擇一己態度和生活方式的自由——不能被剝奪。<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> 同上引，p156。

<sup>19</sup> 同上引，p88。



我們可以設身處地的以囚犯情境來理解人的意志自由，一般囚犯雖然不像集中營般受到非人的對待，但是身體活動自由受到剝奪是一樣的，然而意志卻有無數個選擇，也就是作為囚犯的心態是要「憤世嫉俗」、「無聊厭煩」？亦或「處之泰然」，抱著「休息養生」的態度等等，到底選擇那一項？這是絕對自由的。換言之，身軀或行動固然可能失去自由，但心態不會失去自由，可以對身軀失去自由的意義，自由的選擇各種態度，正面意義、負面意義悉聽尊便，亦或喜、怒、哀、樂等情緒全由自己決定。

簡單的說，內在對苦樂之感受，屬於主觀心理與認知狀態決定，而不是由客觀情境決定。

#### （四）態度決定人生意義

在探尋生命意義的過程中，弗蘭克強烈主張，我們不該追問生命有何意義，而應該反問自己，生命要求我什麼？他說：

我們真正需要的，便是從根本上改革我們對人生的態度。我們應自行學習——並且要教導瀕於絕望的人——認清一個事實：真正重要的不是我們對於人生有何指望，而是人生對我們有何指望。我們不該繼續追問生命有何意義，而該認清自己無時無刻不在接受生命的追問。面對這個追問，我們不能以說話和沈思來答覆，而該以正確的行動和作為來答覆。到頭來，我們終將發現生命的終極意義，就在於探索人生問題的正確答案，完成生命不斷安排給每個人的使命。這些使命，因人因時而異，生命的意義亦然。<sup>20</sup>

若是問生命有何意義？似乎把意義當作客觀存在，而自己置身事外毫無責任。此種態度犯了嚴重錯誤！那就是生命意義由客觀條件決定，失去自己的主體性、主動權。所以要反轉過來，問生命對我的要求是什麼？就可以發現生命無時無刻的存在，也就無時無刻的在追問，而追問的方式是透過各種情境向人們提出挑戰，提出各種疑難雜症要人們去解決，而人們自己的態度，定位意義與呈顯意義。

生命終極意義既然在「完成生命不斷安排給每個人的使命」。此即表示：生命存在的整個過程、任何境遇，都是有意義的。既然都有意義，那麼每個人都必須去瞭解，人生就是一種任務，依據自己的時節因緣條件、生活背景、思想教育與文化，去尋找自己特定而適當的意義，接納任何情境，自己承擔責任，為自己的生命意義負責。就算是病人，亦應自行決定他究竟該對社會負責，對良知負責，亦或對自己的信仰負責。因為主動權在自己，可以自由決定不逃避責任，不視為壓力；決定隨遇而安，泰然處之，以完成生命所安排的任務。

---

<sup>20</sup> 同上引，p100。

從上可知，理論上生命無時無刻都有意義，應該以正確的行動和作為接納。但是，如何做得到？尤其遇到重大困苦或生死交關之際，如何能視之為有意義？而支撐生存勇氣與生命試煉。那就是「從根本上改革我們對人生的態度」，才可以達到這個要求。他強調：

即使身在痛苦中，他也是宇宙孤單而獨特的一個人。沒有人能替他受苦或解除他的重荷。他唯一的機運，就在於他賴以承受的態度。<sup>21</sup>

這就是說，不管遇到任何情境，視之為有意義或無意義，決定於自己所持的態度，改變內心對情境的態度，就可以尋得意義，照弗蘭克的看法可說「態度決定意義」，或說「心態決定意義」。

人有自由抉擇生命意義之意志，而意志之呈顯，又大部分取決於主觀之態度。這種看法，有如「一心具足一切法」的精神。雖然我們無法改變人生的境遇，但我們可以改變人生觀；雖然我們無法改變環境來適應自己，但自己可以改變心境去適應環境；我們的生活並非全由命運所決定，自己的主觀心態更能決定命運。

由上可知，意義治療學的主要理論：生命是身心靈整全之存在、生命意義具有絕對性、人有自由抉擇之意志、態度決定人生意義等等，這些主張蘊含著對生命充分肯定的圓融觀。此觀點與與智者圓頓的教觀思想頗有契合之處。故吾人以爲，教觀思想的詳細實踐方法，可作為意義治療學之再深化；意義治療學的淺顯有效治療法，亦可做為教觀思想之旁證，證明教觀思想是契合現代人的生活實踐，具有轉化提升生命的意義。彼此的參照運用，於下一節轉化生命中的破壞性情緒，再舉例敘述。

## 第二項 生命轉化之義涵

所謂的「轉」是指一種移動變化，如轉向、轉變、轉化、轉念。此處所指的移動變化，是一種以人為主體性的變化，並不妨礙客體的客觀存在。一般常常引用：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」<sup>22</sup>。佛教也說：「凡夫轉境不轉心，聖人轉心不轉境」<sup>23</sup>，故這種主體性的轉變，主要是於吾人心態的改變。如智者常說的：「若無明轉，則變爲明。」若就意義治療而言，則是態度的調整轉變。又，轉化是主體性內在的改變，而不是更換另一主體。例如，若以農人種稻

---

<sup>21</sup> 同上引，p101。

<sup>22</sup> 引見鄭振煌講述、馮美玲整理〈生命和生死問題的探討·下〉，2001年4月11日講於高雄市政府公教人力資源發展中心。[http://www.tow.org.tw/rm/zheng/zheng\\_07.htm](http://www.tow.org.tw/rm/zheng/zheng_07.htm)。

<sup>23</sup> 引見釋慧律著《佛心慧語（一）》<http://buddhapark.myweb.hinet.net/HL/Fxhy/fxhy01.htm>

爲例，轉化是改良稻種本身之品質，而不是改種其他農作物。

如果說生命只是生理與心理面向，那麼生活只要解決本能（instinct）衝動，滿足感官需求，亦或努力求取溫飽即可。但生命尙有心智面向，足以轉變生理與心理之限制，則探尋生命轉化就有充分的必要性。由於生理與心理面向處處受到主客觀諸多因素的限制，故必須尋得超脫限制之意義，才能得到更大的自由。所以探尋生命意義，事實上是一種生命轉化的過程。

### 一、身心存在之限制

身心存在之限制就教觀思想來說，就是有「無明」，無明緣起，而有貪、瞋、癡、慢、疑，財、色、名、食、睡等等心理與生理問題，這是人生無可避免的難題。

就生理面向而言，軀體感官無可避免的具有強烈的本能需求，以維持身體的運作功能，古有「食色，性也」之說。從吾人自己的經驗中，也可發現飢渴欲求飽足、性慾感到衝動、痛苦尋求逃避與疲困尋求睡眠，是一種很強勢的驅使力量。這種本能的生理需求必須適度滿足，從另一個角度看，也是生命的限制。又，生命無可選擇的要遭遇生、老、病、死之重重考驗，無一能倖免，此代表生命是受到制約的，沒有完全的自由，換言之，生命不是圓滿無缺的。

就心理活動面向而言，亦有許多限制，牟宗三在〈大乘起信論之一心開二門〉一文中，借用康德的看法，他說：

依康德所說，我們的意志（will）不是神聖意志（Holy will），而我們的格言（maxim）與道德法則（moral law）亦常不能相合，這是為什麼呢？這乃是因為我們有感性（sensibility），所以常為物欲所牽引，因而有無明，有昏沈，這即表示人是有限的存在。所以人的意志不是神聖的意志。至於上帝則無感性，上帝的意志是神聖的，上帝是毫無阻礙的。在此，康德所說的感性，照儒家講，則是人的私欲。<sup>24</sup>

上帝是否存在以及其意志是否爲神聖的？難以驗證。然而，吾人都有感性，卻是不用驗證，從經驗法則中就可見證。感性就儒家講是私欲，宋朝理學家陸象山認爲，一般人心的趨向，喜愛往外驅逐，希望能在外境上找安頓，來滿足自己的欲求，尤其利害得失心重，他說：「人無不知愛敬其兄，及爲利欲所昏便不然。」他認爲這是心病，心病不容易發現，不像形體的疾病，容易察覺，所以說：「病

---

<sup>24</sup> 引見《中國哲學十九講》，p295。

者在形，某之所憂，人之所病者在心。」<sup>25</sup>私欲乃從心而發，或可說是心病，較之身體的有形疾病更為嚴重。

再以生活經驗而言，吾人在日常生活中，通常是妄想雜念很多，注意力不容易集中，著名的心理學家詹姆士（William James，1842-1910）：「曾嘗試把心專注在同一事上，並且維持較長一段時間，但發現那簡直不可能。」<sup>26</sup>這確實是每個人都可感受到的問題，不但讀書如此，其他方面也可能如此，以開車為例，開車遇到紅綠燈號誌時，若剛好在起妄想而心不在焉，就會無法分辨燈號的意義，經常該停車而未停，該通行反而停下來。吃東西時，也會因起妄念不專心，而咬到嘴唇或舌頭；乃至走路時，踢到障礙物或碰撞到東西，通常也是處於東想西想的不專心狀態。

由此可見，人們心念不能專注於生活上，種種妄想紛飛，是一種普遍會發生的現象，不但影響工作效率，在生活中乃至產生危險，實在不應等閒視之，不知大家是否有察覺到自己所起的種種念頭、妄想？若不能時時刻刻察覺到，則意念在不可掌握之中，起妄念不知妄，乃至起惡念不知惡，隨意念之後所產生的行為，亦在不可掌握之中，輕則隨惡念產生惡行，重則心念失控，誤以妄想為真，如同精神疾病。

其次，我們也可能「想得到但作不到，說得到但行不到」，例如，想戒煙但戒不掉；知道不要緊張，但臨場仍然十分緊張；說時似悟很有德行，面對境界卻照樣貪心或憤怒！《四念處》云：

酥蠟金鐵，遇暖則流，遇冷冰結；凡夫遇淨緣成淨，遇不淨緣便不淨。<sup>27</sup>

吾人畢竟是一個凡夫，受到身心因素及外在情境的影響甚大，因而發願承擔轉化生命之責任，尋得生命之更重要意義，應是可以理解與值得鼓勵的大事。

再者，在科技化的現代社會中，由於物質文明的蓬勃發展，顯現五光十色之情境，引導社會流行的影視娛樂圈，以珠光寶氣，或動感的聲光舞影，或以展示肉體，以吸引眾多歌迷、影迷或星迷，社會群眾跟著學習跟進，生活也逐漸跟著浮華不實。加以各種商品促銷廣告，誘惑力超強，令人難以招架，愛名牌、追時尚變成理所當然；然而商品不斷推陳出新，永遠令人追逐不盡，為了滿足這物欲的無底洞，只好以不斷賺錢來填補，久而久之，生命似乎變成賺錢的工具，一旦

---

<sup>25</sup> 參見中華書局出版《象山全集》，卷三五，p5、17~19。

<sup>26</sup> 引見《心智科學》，p160。

<sup>27</sup> 引見《四念處》(CBETA, T46, no. 1918, p. 569, b4~5)

工具化後，就難以從內在心性體驗生命價值，乃至加速向唯物主義傾斜，人與人之間的關係也日漸疏離和冷漠。

唯物傾向的生命意義與價值，似乎顯示在人與人之間的競爭上。人們在各個領域上透過競爭，以戰勝他人，求取最高的利益為目的，以累積財富的多寡作為生命成就的象徵，各行各業若能形成最大規模，獲取最大利益，所謂的大財團、大企業，似乎更能得到社會的尊重與肯定，乃至笑貧不笑娼不再受到指責。其次，常常帶起旋風的各種運動競賽，乃至職業運動，以追求更高、更快、更遠，或戰勝對手，而得到群眾最多的崇拜，也得到最大的財富。還有，具有百年樹人重責大任的各級學校，每每以事業的成就、財富的多寡、社會地位的高低，作為表揚傑出校友的依據。所以整個社會現象，整個人心趨向，以追求外在有形具體的財富或名位為依歸，以滿足感官之物欲為目的，生命的意義似乎只能往外追求而得。又由於「心識無形不可見」，使得內在的心性良知、道德修養等生命價值，好像不切實際，有如八股或清談，如此，號稱萬物之靈的人類，靈性日漸墮落，誠屬悲哀。

此種物欲充斥的現象，不但不能解決人們的感性問題，也不能提升生命的意義。反而因為物質過於發達，太強調物欲滿足重要性，讓心靈感到空虛，產生無聊厭煩等感覺，變成存在的空虛感，乃至於感到生命無意義，而衍生出偏執、焦慮、沮喪、憂鬱，或各種煙癮、酒癮、毒癮等等個案。這些個案隨著物質文明的進步，逐漸增加；現代青少年問題愈來愈嚴重，有可能也是存在性空虛的問題。可見物質文明的發展，不能解決人們感性的問題，潛藏在吾人內心深處，應有更重要的終極意義，可能才是問題的核心及根源，才是最值得我們去努力探尋的標的。

## 二、心智之轉化提升

生命何以必須轉化？或許有人覺得，我日子過得好好的，為什麼需要生命轉化？我想這是「百姓日用而不知」<sup>28</sup>，事實上我們在生活中，隨時都在轉化生命，這種轉化雖然不一定超凡入聖，但卻是安頓生命所必須。例如，發現吸煙、喝酒有害健康，下決心把它戒除了，就是轉化。中年人發現健康狀況日差，精神不振，因而自決的去改變生活習慣，或持續運動以鍛鍊體能，這就是轉化。退休人員，突然面臨無工作的空虛，感覺好像被社會所拋棄，生活無價值感，因而投入社會義工的行列，重新找到生活的重心，這也是一種轉化。

其次，生命必須轉化的重要理由是，人們縱然面對相同的問題，但由於觀解

---

<sup>28</sup> 引見《易·繫辭上》：「一陰一陽之謂道，繼之者善也，成之者性也。仁者見之謂之仁，知者見之謂之知。百姓日用而不知，故君子之道鮮矣。」

的「態度」不同，處理的方式就有差異，也產生不同的結果。例如，有煙癮者明知吸煙有害健康，但常向勸導戒煙者說：「我一生沒有什麼不良嗜好，只是喜歡吸煙而已，若再把煙戒掉，那人生有何意義？」以此作為拒絕戒煙的理由。中年人面對健康與體能的日漸衰退，也可能認為人生不快樂，活著不見得有意義，而自暴自棄，不願鍛鍊身體。一個感到無聊空虛的退休人員，也可能認為去作無給職的義工，簡直是傻瓜，寧可無聊也不願回饋社會。

再者，任何人都可能意識到，不管聖賢或凡夫，都無法避免死亡，自己有一天也終將會死亡！若從較悲觀消極的態度看死亡問題，人既然都會死，那麼在世間的一切努力成果，終將隨著死亡而一無所有，那麼，努力過生活實在沒有什麼意義。因此，可能造成絕望、煩悶、厭惡和荒謬等等負面情緒，覺得一切都無聊，甚至引起異常的行為。<sup>29</sup>若從較樂觀積極的態度看死亡問題，當可感覺到生命的短暫，正顯示出它的可貴，活著的每一分每一秒，都是非常的珍貴而有意義，他會以正確的態度去過生活，甚至以探求真理的態度，去探求生命的意義，這就是生命轉化。

由此可知，不管是日常生活習性的改變，或面臨重大境界的應對，亦或思考人生價值與意義的問題，我們都無可避免的，要面臨生命轉化的抉擇，而突顯生命轉化的必要性。身心性命雖然是有限的存在，在各種拘限下，有人自暴自棄枉費父母及大地之生養；有人卻能掙脫生命有限性的束縛，負起人之所以為人的責任，在不同的本分上推己及人，發光發熱。戰國時顏觸說：「晚食以當肉，安步以當車，無罪以當貴，清靜貞正以自虞。」<sup>30</sup>實在是提醒我們，生命隨時要轉一下，肯定任何情境都有意義，亦如一色一香都是中道實相，不要執著順逆境，那麼路將越走越寬廣。

本文所探討的「生命轉化」，是指生命的回轉、活動、作用、變化之意，是一種透過內心自發性的遷轉變換，將身心面向為主軸的生命活動，轉化提升為以心智面向為主軸，使人生價值與意義往上提升。具體的說，轉變身心單純的認知作用，提升至具有實踐自利利他意義之智慧。亦即將有煩惱之心理活動轉變為無煩惱之心理活動，由於沒有煩惱情緒之干擾，故而使智慧能夠充分彰顯。

因為，當煩惱產生時，其實是內在一念心趨向無明，而令心情波動；表現於外的就是情緒反應。所以煩惱包括情緒反應，不管產生煩惱或情緒反應，都將破壞寧靜安詳的心態，使認知作用難以正確把握，心智無從發揮。唯有在心情平靜的狀態下，才能理性的思考，發揮心智的功能。若將認知（cognition）作用分為兩個階段，則第一階段，「善能分別諸法相，於第一義而不動。」是純粹認知，

---

<sup>29</sup> 參見《活出意義來》，p147。

<sup>30</sup> 引見《戰國策·卷十一》「齊宣王見顏觸」。虞，娛也。

不帶情緒之成分，這已經是有有效的認知。但人們通常會很快進入第二階段認知，將對象具體化，做價值判斷，執著事物、自我與他人，於互動中以自我為中心，產生喜、惡判斷，帶著情緒的成分採取的行動，極可能損人又不利己，這是錯誤的認知。

生命轉化就是要轉變無明煩惱，轉變錯誤認知，只把握純粹的正確認知，肯定一切事物都有意義，自己與他人皆平等，眾生也平等，每個人都有存在之意義；乃能生起慈悲心，所採取之行動，兼顧總體與個別差異，知道時節因緣，能夠完善的自利與利他。當然，要達到這個理想目標，必須經過一定的訓練，尤其是自我訓練，否則，單憑道理上的解悟，當境界現前時，是轉不過來的。例如，筠州黃檗希運禪師就警示大眾：「平日只學口頭三昧，說禪說道，呵佛罵祖；到這裏都用不著。」<sup>31</sup>趙州真際禪師亦云：「尿是小事，須是老僧自去始得。」<sup>32</sup>像小便這樣一點小事，還得要自己去做，別人不能代替。所以各人吃飯各人飽，誰也替換不了，提升生命意義的工作，必須要靠「自力救濟」。

## 第二節 轉化生命中的破壞性情緒

「破壞性情緒」一詞，引自 2000 年達賴喇嘛在印度達蘭莎拉與世界級科學家舉行「破壞性情緒」研討會主題。所謂破壞性情緒，就是負面情緒，以「破壞性」為名稱，似乎更能凸顯情緒對人們的重大影響，那就是「破壞性」。破壞性情緒指情緒表現過度、時機不宜或可能對自己、他人有害之情緒。此種情緒相當於處在嚴重煩惱的境界。

《摩訶止觀》「觀煩惱境」中，所謂煩惱境，其性質如下：

生來雖瞋，諫曉則息，今所發者，咆勃可畏；生來倒想，乍起乍滅，今所發者，鬱然不去；生來欲色，抑制可停，今所發者，不簡死馬，況其匹類。此惑內發，強梁熾盛，若見外境，心狂眼闇。<sup>33</sup>

<sup>31</sup> 引見《禪關策進》(CBETA, T48, no. 2024, p. 1098, a15)

<sup>32</sup> 引見《古尊宿語錄》卷第十四(CBETA, 卅 Xuzangjing Vol. 68, No. 1315, p0085a06(02))

<sup>33</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 102, a6~20)。又，不簡死馬：「佛在舍衛國。有一乞食比丘。名曰難提。晨朝時到著衣持鉢入城乞食。已持尼師壇著左肩上入安桓林。在一樹下敷尼師壇端身正坐。有魔天神。欲破是比丘三昧故。化作端政女身在其前立。比丘從三昧起。見此女身即生著心。世俗禪定不能堅固。尋時退失欲摩女身。女人即卻漸漸遠去。便起隨逐欲捉其身。時彼林中有一死馬。女到馬所則身不現。是比丘姪欲燒身故。便共死馬行姪。既行姪已欲熱小止。即生悔言。我已退墮。非是比丘非釋種子。」引見《十誦律》(CBETA, T23, no. 1435, p. 2, c29~p. 3, a10)

若觸發憤怒情緒，則暴跳如雷，「咆哮可畏」；若觸發悲傷情緒，則心中愁悶，「鬱然不去」；若觸發貪欲情緒，則色膽包天，「不簡死馬」。這說明內在貪瞋癡的情緒非常強烈，沒有理智可言，「若見外境，心狂眼闇」，可能馬上會傷害自己或他人。煩惱境的這種情緒強力爆發現象，實在是標準的破壞性情緒。

圓頓止觀，實際上就是一種具體的生命轉化修證功夫，由於破壞性情緒相當於「煩惱境」，故以圓頓止觀的修行方法來研究情緒轉化，應該很恰當。

## 第一項 情緒與生命轉化的關聯

「情緒」是比較西方式的辭彙，指一種心理活動狀態，包括心思、感覺或感情之任何波動，此波動可能朝正面、中性或負面的方向，連帶引起生理與心理狀態的改變，具有相關的行為傾向。<sup>34</sup>

一般的看法，朝向建設性發展的情緒為正面情緒，朝向破壞性發展的情緒為負面情緒。就佛法的精神來說，凡是妨礙實現覺悟之一切精神作用，皆為破壞性情緒，叫做「無明煩惱」。因為過度的情緒波動，不管朝正面或負面的方向，如「樂極生悲」或「怒火攻心」，都可能使身心淪落於懊惱、混亂、煩悶、迷惑、污染等境域。不但嚴重影響身心健康，亦嚴重影響人們的判斷力，妨礙心智對事物本質做出正確的評斷，無法認識事物之真相與意義。所以「破壞性情緒」應可歸屬於無明煩惱的一面，無明轉即是明，故人們的情緒若能適度轉化，亦是生命價值的提升。

### 一、情緒的內涵與影響

情緒是否帶有思想意識的成分？西方有些主張採二分法，視情緒為超乎意志控制之外，思想則傾向於理智控制之內。然而就智者「境智不二」觀點，情緒與思想應為統合關係。當前的神經科學研究，亦發現大腦運作似乎沒有對思想與情緒作明確劃分，凡是與情緒有關的部位，也都與思想認知有關聯，兩個系統交織在一起，無法劃分。所以在「破壞性情緒」研討會中，與會者得到共識，認為情緒具有思想的成分，其定義如下：

情緒是有著強烈感覺成分的心理狀態。但這不包括純感官的感覺，例如手指被割傷或疲倦；這個感覺必須帶有評斷的成分——亦即思想。<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> 參見丹尼爾·高曼著，張美惠譯《破壞性情緒管理》，p14、43、44，時報文化，2003。

<sup>35</sup> 同上引，p65、66。



## （一）情緒的類別

人類的情緒千變萬化，複雜又微細，令人難以確定其種類，若細分至少有幾百種以上，因此有人主張先分大類，每一大類又各包括許多相關的情緒。舊金山加州大學心理學與精神醫學教授艾克曼（Paul Ekman），是心理學界研究情緒的創始者，以大腦與情緒關係為研究重點，亦是研究臉部表情的世界級專家，他將情緒分為十類基本情緒：「憤怒、恐懼、悲傷、嫌惡、輕視、驚訝、娛悅、尷尬、罪惡、羞慚。」<sup>36</sup>丹尼爾·高曼的則分八大類，將輕視歸入厭惡類，尷尬歸入羞恥類，另增加愛為基本情緒，然而還有一些難以歸類者。

學界雖然對基本情緒的分類未有共識，但分類可化煩為簡，仍不失其參考價值，茲將丹尼爾·高曼之八大分類法，「表列如 5.1 所示」：<sup>37</sup>

表 5.1：丹尼爾·高曼對基本情緒之八大分類法

基本情緒	與基本情緒相關之情緒
憤怒	生氣、微愠、憤恨、急怒、不平、煩躁、敵意，較極端則為恨意與暴力。
悲傷	憂傷、抑鬱、憂鬱、自憐、寂寞、沮喪、絕望，以及病態的嚴重抑鬱。
恐懼	焦慮、驚恐、緊張、關切、慌亂、憂心、警覺、疑慮，以及病態的恐懼症與恐慌症。
快樂	如釋重負、滿足、幸福、愉悅、興味、驕傲、感官的快樂、興奮、狂喜，以及極端躁狂。
愛	認可、友善、信賴、和善、親密、摯愛、寵愛、癡戀。
驚訝	震驚、訝異、驚喜、嘆為觀止。
厭惡	輕視、輕蔑、譏諷、排拒。
羞愧	愧咎、尷尬、懊悔、恥辱。
尚未分類	貪婪、嫉妒、信念、勇氣、寬恕、堅定、寬大等美德；以及懷疑、自大、懶惰、麻木、無聊等。（難以列入前八類）

從以上分類中，可見情緒有正面、中性或負面之分，負面情緒即是較具破壞性的情緒。

## （二）情緒產生的主觀因素

<sup>36</sup> 同上引，p14、43、44。

<sup>37</sup> 參見丹尼爾·高曼著，張美惠譯著《EQ》，p318、319，時報文化，1996。

情緒是人們對客觀事物的態度體驗，所以情緒觸發通常與主觀意識對客觀情境的認知有關。但是，為什麼客觀情境會觸發情緒反應？如果說反應是必然的，為何不同的人對相同的刺激，反應程度卻不一定相同或跟根本不反應？顯見主觀意識具有關鍵性的作用。

我們每個人應該都發生過情緒反應，如果仔細反省情緒發生之前後心境，應可發現當時心中存著一個很強烈的想法。如果是憤怒，也許覺得他人誤會「我」、羞辱「我」或傷害「我」；如果是悲傷，也許遭遇生離死別，而覺得「我」離開了或失去了他；如果是恐懼，可能覺得「我」這個生命受到威脅。好像根深蒂固覺得有一個恆常不變的「我」存在，凡是情境順我則歡喜，逆我即憎惡，由於有「我」的這個概念，衍生許多情緒。難怪達賴喇嘛要說：「只要有一個『我』的觀念，就必然會有情緒。」<sup>38</sup>這是因為人們不自覺的把「我」這個概念實體化，認為是真實不變的存在，就產生我執，我執之後用盡心思也要保護「我」這個存在。日積月累，根深蒂固之後形成一種習性，根除困難。

隨著每個人主觀的我執深淺不一，對情緒的反應也就不同。所以同樣的刺激事件，對每個人所引發的情緒並不一致，因為情緒是個人主觀的經驗，常常是個人認知判斷的結果。因此針對自我存在的實相，應有一個客觀的認知，其實「我」是隨緣變化的存在，此刻好像受傷害，下一刻卻可能因緣改變，甚至反而得到對方之敬重與回饋，如老子所說的：「禍兮，福之所倚；福兮，禍之所伏。」又，分分合合之無常乃是常態，若永不分離，從某個角度看，恐怕才值得煩惱；死亡亦同，假設研究出一種方法，讓每個人都可長生不死，這應該才可怕，才是災難的開始。

### （三）情緒智商的重要性

自從丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）的國際暢銷書《EQ》出版以來，普遍獲得大眾的認同，打破了以前認為智商（IQ）決定一切的偏見。人生的成就並非取決於單純的IQ因素，而是包含多方面的智能，其中情緒智商EQ（Emotional Intelligence），更是舉足輕重之因素。

丹尼爾·高曼認為：「EQ，包括如何激勵自己愈挫愈勇；如何克制衝動延遲滿足；如何調適情緒，避免因過度沮喪影響思考能力；如何設身處地為人著想，對未來永遠懷抱希望。」<sup>39</sup>美國心理學家彼得·薩洛維（Peter Salovey）與約翰·梅耶（John Mayer）則界定情緒智商四大能力：覺察、評價和表達情緒的能力；運用並產生情緒以協助思考的能力；理解情緒和情緒知識的能力；以及調節情緒

---

<sup>38</sup> 引見同上引，p94。

<sup>39</sup> 引見《EQ》，p49。

以促進情緒和智力發展的能力。<sup>40</sup>

簡單的說，情緒智商是一種情緒控制與管理能力。但是，人在為非作歹之時，亦可能表現出冷靜、沈著、專注的情緒控制能力。所以情緒智商應以深一層的道德意義為基礎，而展現出穩重、熱忱、同理心與意志力的人格特質。換言之，擁有適當的道德責任感，才是良好情緒智商的特質。反之，情緒控制力薄弱，在道德實踐上亦相對弱勢。

## 二、認知心理過程與情緒反應模式

人們對情境的主觀認知，與情緒觸發有很重要的關聯，也可說情緒由認知而來。因此，要探討情緒轉化，就必須對認知的心理過程有所瞭解，再對照認知過程中情緒反應模式，才能從中找到轉變的關鍵點，而採取適當的方法。

### (一) 認知的心理過程

認知的心理過程通常是瞬間完成的，速度非常快，可稱之為「感覺經驗的瞬間」或「心靈的瞬間」。必須用先進的「腦電圖」，測量腦部活動的電流速度；以及「功能性磁振造影」，測量腦部的互動情形。同時掌握腦部的時間與空間變化，才能瞭解其微細運作狀態。<sup>41</sup>

神經科學與認知科學專家佛瑞拉（Francisco J.Varela），使用「腦電圖」測量從視覺、聽覺與記憶的認知過程瞬間，大腦神經元（nerve cell）的運作情形。結果發現在認知過程有兩個重要時刻，第一刻非概念性的純粹外感覺器官知覺，感官只接受外界訊息，不涉喜惡或預期。第二刻才是概念性的心理認知，辨識相關資訊。

以下以視覺為例，綜合佛瑞拉與威斯康辛大學心理學與醫學教授戴維森（Richard J. Davidson）所提供的心理活動測量結果，參照佛教認識論的概念，將認知過程、大腦神經元反應與情緒反應狀態相對照，調製成「表 5.2 所示」：<sup>42</sup>

表 5.2：認知過程中大腦神經元反應與情緒反應對照表

視覺刺激認知過程	大腦神經元反應	反應時間	對照情緒反應
純粹知覺：非概念	難以測出反應	0-70 毫秒	不涉喜惡與預

<sup>40</sup> 參見趙斌、胥興春、趙海鈞、張美峰編著，《心理學》，p309。

<sup>41</sup> 參見《破壞性情緒管理》，p107、110。

<sup>42</sup> 同上引，P305~311。

性認知，影像呈顯	多數人反應相似	70-100 毫秒	期
心理認知：概念性 認知，認出人來	出現個別差異	100-180 毫秒	評斷時期
	各自振盪：同步 協調	180-360 毫秒	衝動發生時期
結束認知	共振：打破協調 模式，各回原位	360-540 毫秒	停頓時期
採取行動：又是新的 認知過程	重複認知模式： 各自振盪→共振 →打破協調	540-720 毫秒	採取行為時期

例如：我們看到一個人的影像，此是非概念性的純粹知覺，大約在十分之一秒內，大腦沒有明顯運作。接著，第二刻是概念性的理解，分辨此人是男女老幼、認不認識，若認識，此人的名字、背景及其他訊息，對他的喜惡評斷等等。這相當多的資訊，大腦神經元各自震盪，積極的同步協調，大約在三分之一秒內，認出此人是張三。認出後，神經元共振以解除協調模式，大腦恢復認知前的平靜。接著，約在四分之三秒內採取行動，也許開口叫—「張三……」。值得注意的是，行動與前一個視覺認知不同，大腦神經元必須重複認知模式。

藉助先進科學儀器研究，使得這項發現有重大意義，證明吾人一舉手一投足、一揚眉一瞬目，每個細微行動，都是各自獨立的認知過程。因為，每個覺知過程之間，大腦約有六分之一秒的停頓期，不是持續不停；雖然有停頓期，但也不能說彼此沒有關係。換言之，每一認知過程的瞬間，都是各自獨立，但通常與前一個認知過程有關，前後相續不斷。

這與教觀思想分析心念的活動狀態是一致的，如《止觀輔行傳弘決》云：

若一剎那心不可盡者，如何復有後剎那生？後剎那生，前心必滅；若永滅者，如何復有後剎那生？故知剎那念念生滅，非斷非常。<sup>43</sup>

亦即念與念之間是有間斷的，不是一念到底；也不是與前後念無關，故說「非斷非常」。若與情緒反應模式對照，最大的意義，是提供了掌握情緒轉化的契機，尤其在念念之間的停頓期，應可好好參究，是否可做為轉化的切入點？

## （二）情緒反應模式

<sup>43</sup> 引見《止觀輔行傳弘決》(CBETA, T46, no. 1912, p. 245, c28~p. 246, a2)

艾克曼認為情緒有「自動評量」的特徵，也就是說當感官受到別人的行為，或某種情境刺激時，先有一個判斷的過程，但這個判斷過程極為快速，快到難以自覺，也就是在不自覺中，情緒已掌控一切，產生憤怒、悲傷、恐懼、快樂等情緒，而我們通常都陷入情緒中，要等到情緒發生半秒或四分之一秒後才會察覺，心智無法在一開始就作主宰，亦即無法從容的參與評量，這個關鍵因素，正是情緒轉化的關鍵點。<sup>44</sup>

所以情緒是一種身心整體反應的模式，其反應特點極快速但不理性，幾乎不加思索即採取行動。通常不到幾分之一秒的時間，往往令人尙未察覺就已完成反應，也就是未經理性思考反省過程，一剎那間心智完全失控，由情緒操控身心活動，具體的改變心跳、呼吸、表情、聲音、思想或行動。

由情緒掌控的這段時間，艾克曼稱之為「不反應期」（refractory period），也就是這段期間新的思緒或資訊無法進入，就算進入也無法由心智反應，只可能以非理性的偏執方式繼續由情緒解讀，甚至怒上加怒。簡單的說，此刻只有情緒，完全沒有理智，情緒才是身心的主人。例如：若是「憤怒」情緒，通常以偏蓋全，固執的以僵化角度看待事情，又由於太過衝動，經常做出錯誤決定，導致不可預期的後果，結局常常令人遺憾。若是面對大眾講話，產生「緊張」情緒，則可能腦筋一片空白，什麼話都講不出來。可見情緒干擾思考、降低效率，讓人無法採取適當的方式處理或解決事務。<sup>45</sup>

不反應期之長短因人而異，當不反應期結束，情緒也就跟著結束，恢復平靜狀態。每個人恢復平靜狀態的時間長短不一，研究顯示，具有快速恢復能力的人，平常就比較能夠控制情緒，而且某些腎上腺素分泌亦不同，免疫力較強，身心各方面都比較健康。如果情緒的波動很強烈或快速，身體神經系統的反應也會跟著強烈或快速。若是破壞性情緒，則可導致內分泌不正常，若長期而嚴重的情緒，則可形成疾病。最常見的有消化系統、泌尿系統、心血管系統、神經系統之疾病，出現消化不良、胃潰瘍、腹瀉、便秘、呼吸困難、心跳與血壓不穩定、頭痛、神經衰弱等症狀。這也顯示出提升心智轉化情緒的價值。<sup>46</sup>

### 三、自我培養情緒智商

長期以來，現代化的主流教育思想，對身心的對待是重視身體輕忽心靈，乃至乾脆把心靈貶為軀體的副產品。在這個前提下，只重視身體的鍛鍊，忽略心靈也要鍛鍊！對身體需求，如營養、運動、醫療、衛生等各方面，投入全部的資源，

---

<sup>44</sup> 參見《破壞性情緒管理》，p39、51。

<sup>45</sup> 同上引，p42、54。

<sup>46</sup> 參見蔡秀玲、楊智馨著《情緒管理》，p9、10，台北：揚智文化，1999

教育如何維持身體健康，增強身體的免疫力。至於心靈的需求、人生的意義，如何培養慈悲、道德、倫理、博愛的觀念，增強心理免疫力？則不受重視。如何鍛鍊心智、定力，以轉化負面情緒，應付紛紛擾擾、五光十色的社會？則乏人問津。以至於心理健康問題亮出紅燈，連帶的達不到身體健康的目的！

或有提出靈性的心智教育主張，則可能先被打幾個問號：是否不科學？是否流於迷信？是否應歸於宗教？要不然也認為這與工作、就業無直接關係，不是最急迫需要的。若以身心靈整體存在的觀點看，當前這種教育目標是偏執的！大家都知道各行各業的專家，必須經過長時間的養成訓練，卻沒有注意到要提升心智，掌握自己的情緒，也要是專家程度才能做得好。面對現代人普遍感受到的緊張、焦慮、壓力、憂鬱等等煩惱，更需要經過一定的訓練。然而，檢討當今的教育內涵，顯然已無法解決這些問題。

### （一）EQ 培養非關宗教信仰

圓頓止觀的訓練內容，或是彌補當前教育偏執的良方。就止觀的訓練內涵而言，並不需要特定的宗教立場或哲學觀點，不管其名稱是「靜坐」、「念佛」、「禪修」，或「數息觀」、「慈悲觀」、「緣起觀」、「一心三觀」，都不必崇奉一個至高無上的權威。只要抱著誠誠實實的態度，願意面對自己，解決本身問題，就足以從事自我訓練，以轉化負面情緒，增建心理健康。試舉「持名念佛」為例。

專注的持名念佛事實上也是一種止觀訓練。例如，有人在 60 年代反共抗俄時期軍校畢業，當時帶兵以嚴厲凶悍為主流，動輒又吼又罵，甚至起手動腳。70 年代轉任教職後，又經常處理學生打架事件，對犯錯而態度不佳學生，仍會情緒性的怒罵及拉扯衣服。另外，也許是工作壓力產生焦慮，當想到接著要做某件事情（如上班、上課、開會…），會無緣無故覺得心頭有點悶；或騎機車上下班時，心理總是覺得有點不安，但也不是恐懼。有次無意間看到「廣欽老和尚往生故事」，開始持名念「阿彌陀佛」，每天騎機車上下班的兩個鐘頭裏，幾乎都在念佛，也曾經在睡覺中說念佛夢話。大約經過了兩年，每當有不如意事或覺得某異性很漂亮時，「阿彌陀佛」之念頭馬上生起。

又經過了兩年，常在欲怒罵學生或動手拉扯學生衣服之際，清楚的覺知自己情緒變化：心跳加速了、臉上有點熱…似乎要開口罵人了…接下去要動手拉學生衣服了！然後當下評斷，順此方式是否妥當？有更好的方法嗎？似乎情緒的起伏受到了一些控制。更值得一提的是，持續五、六年的莫名焦慮，竟不知不覺的消失了。他不認為這是宗教感應，也沒有任何神秘宗教經驗，唯一可解釋的，應是念佛養成習慣，於情緒波動時生起佛號，阻斷情緒反應的念念相續，延遲爆發時間，才得以有反省時間。又由於專注念佛的心念多，逐漸取代焦慮、緊張、壓力

的心念，終至這些負面心念不容易升起，就覺得好像消失了。

以上案例，足以證明 EQ 培養非關宗教，而訓練成效也非遙不可及，只要於日常生活間念茲在茲的用功，很快就能自我體會。

## （二）熟悉與正視心理動靜

靜坐是運用最廣的止觀訓練方法，或許有人覺得靜坐有點神秘，坐著不動，也不是睡覺，那在做什麼？其實一點都不神秘，靜坐在做的事，就是「熟悉」與「正視」心理動靜。一旦思緒或情緒有活動，則靜觀其變，把它當作路過之客人，出現或消失悉聽尊便，不排斥也不迎接它，只要正視它即可，也就是純粹覺知其活動就好。客人經常反覆出現，觀察久了，我們就愈來愈熟悉其出現及消失的時間、地點、方式、習慣，乃至它變現成各種型態，如孫悟空七十二變，我們亦能感覺到有一根猴尾巴在，迅速認出是客人！只要稍有動靜，馬上發現「貪心要來了、生氣要來了、驕傲要來了、起分別心了……」，這些都是「客人」，絕對不會誤認是「主人」，既然是客人，就不能命令主人。

若是客人作主，情緒有行動的性質，是身心方面的波動，強烈的負面情緒引起痙攣或僵硬現象。此種不平靜的身心狀態，直接影響主人正確的思維判斷。而靜坐的性質卻相反，若專注於一個定點或狀態，身心反而會鬆弛下來，感到一種平靜，知覺變得敏銳起來，主人能正確掌握外在情境與心理活動狀態，思維判斷就會比較適當合理。所以簡單的說，靜坐觀行乃在熟悉一切身心活動，避免錯誤的認知，練習自己做自己的主人。<sup>47</sup>

只要訓練能形成一種生活習慣，或是能根本的轉化性情，或是遇到某種情境刺激時，能習慣性的「圓觀空假中」，或「慈悲觀」，或「專注呼吸」，或「念佛」，或迅速察覺身體的變化，如「心跳加快」、「臉上發熱」，自然而然的截斷負面思緒的連續性。如此，身心在我們的適切關注下，就不是處在無明煩惱的境界中，轉一個想法，理出較佳的解決方式就成為可能。退而求其次，至少讓情緒狀態不要維持太久，更重要的是不要再衍生損人害己的行為。

若是我們已經開始從事靜坐、觀陰入境界等訓練，雖然不可能立即免於負面情緒的影響，但具體的進步是很快的。我們不見得要使用儀器檢測，自己就可以檢驗自己。例如，以前若生氣，經過三天還有餘醞的情緒；逐漸變成過一天就忘了，或睡一覺就忘了；再進步則半天、一小時，或轉個身就忘了。如此，功夫日深，負面情緒逐漸轉化，遇到各種情境能經常如如不動，用平靜的心情思考，以最有智慧的方式處理；則消極方面不會傷害自己與別人，積極方面或也自利利

---

<sup>47</sup> 參見《心智科學》，p154、155。

他；則行菩薩道不必然是宗教家的專利，吾等業餘的實踐者亦能廣結善緣。

## 第二項 情緒轉化實務運用與成效

若站在心理學的立場，比較肯定情緒的主體性，認為情緒反應是正常現象，因為情緒總是隨著人們的認知過程而發生，離不開感知、記憶、思考與想像等認知活動，是心理成分之一。<sup>48</sup>在主體性的考量下，對各種情緒問題如焦慮、緊張、壓力、憤怒、悲傷、憂鬱、挫折等情緒問題，強調對治方法，用藥物治療或心理治療。

圓頓的教觀思想則不同，不認為情緒有主體性。以下探討情緒之轉化實務，乃參照圓頓的觀心法門與意義治療的精神，以破壞性情緒的轉化為主。強調經常靜坐觀照心理活動，而熟悉其活動模式，故能在適當時機介入調節，加以轉化，這是圓觀一心運用於情緒轉化的效果。

### 一、念念都是轉化契機

第三章已提到，智者認為心念可區分「未念、欲念、念、念已」四個運行過程。如果我們能夠仔細觀照每個心念，就可以預先知道將起善念或惡念，而能夠當下掌握，令善念增長，惡念轉化，不當的行為舉止就不會產生。所以每一個念頭都可以是轉化的契機。

#### （一）情緒轉化選擇點

依據認知過程與情緒反應模式，可以發現情緒轉化有三個選擇點，「如表 5.3 所示」：<sup>49</sup>

表 5.3：情緒轉化選擇點

情緒轉化選擇點	轉化目標	具體作法	可能遭遇的困難
評斷時期	不觸發情緒	掌握評量	評量過程太快，恐怕不容易辦到：必須有接近悟的功夫

<sup>48</sup> 參見《心理學》p288、289。

<sup>49</sup> 參見《破壞性情緒管理》，p51-54，156-157。



衝動發生時期	衝動而不行動	反省，再次評量	也不容易：需要長時間的練習
採取行為時期	不採取行動	縮短不反應期	適合初學者：練習儘快恢復平靜，縮短被情緒控制的時間

由於認知過程相當快，快到約四分之三秒即完成。情緒觸發更在約三分之一秒內即可引爆。這麼快的速度，難怪未經訓練的一般人，無法察覺到情緒機制，而誤認情緒似乎是自發性的，觸發的剎那不在我們的意識範圍之內。然而現代的先進儀器，已能測出部份的情緒機制，與佛教的止觀思想相對照，提供轉化情緒的可能方向，吾人實在沒有理由再悲觀的認為情緒無法掌控。當然，這也需要下一番功夫，如黃檗際斷禪師所說的：「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場；不是一翻寒徹骨，爭得梅花撲鼻香？」<sup>50</sup>

三個情緒轉化選擇點的劃分，還是比較原則性，若要落實在實踐上，必須再深入追溯到更微細的心念上，可運用智者圓頓的觀心轉化方法。圓頓的觀心法門，視「身心一如」，精神與軀體統合起來共同運作，所以大腦神經元運作有心念的成分；又視「境智一如」，刺激物能起刺激作用，也是心念的投射。一切的認知過程，一分一毫都有心念的支持，就如同智者說的：「亦不言一心在前，一切法在後；亦不言一切法在前，一心在後。……祇心是一切法，一切法是心故。」

我們以三分之一秒完成概念性認知的憤怒觸發為例。當看到對方憤怒表情及聽到謾罵之聲，內心開始評斷，內容可能是：「是髒話…罵我…連母親也被罵…很可惡；接著可能聯想到母親一無辜受罵…對我恩情…應該保護；又可能想到一侮辱我還可以忍受…竟然侮辱母親…所以不能忍受…應該反擊；又可能把焦點移向對方，覺得對方一可恨…厭惡…該受懲罰；最後綜合定調一還擊（也許回罵或其他肢體行動）。」可見在極短暫的三分之一秒內，仍然可劃分為許多心念，平均下來每個心念更極微、極速，非是透過思考、判斷可及，從這個角度看，心念真的是不可思議境。

瞭解心念與情緒的運作關係，我們就可以適當處理，如運用五停心觀法，以止息心念的相續遷流，達到轉化的目的。以上述聽到謾罵聲為例，《四念處》說：

觀，罵者是誰？誰受罵者？何等是罵？罵者與諸佛等；受罵者與畢竟空等；罵法與薩婆若等。打者、受打者、打法亦如是。一一音聲，不能見罵；眾多音聲，亦不能罵。唯當自責，過去煩惱多，今世瞋恚盛；若不能忍，心則整

<sup>50</sup> 引見《黃檗際斷禪師宛陵錄》(CBETA, T48, no. 2012B, p. 387, b13~14)

毒，生死無畔。應當息之，令停也。<sup>51</sup>

這是透過圓融觀照的智慧，觀諸法無自性，畢竟空寂，即是中道，所以概括承受，接納罵者，或發揮忍辱波羅蜜的精神，把對方視為訓練自己忍辱的教材，令煩惱情緒止息。

## （二）掌握念念之間

心念的運作就這樣「剎那念念生滅，非斷非常」，一個接一個；前一念滅，後一念生；生了又滅，滅了又生；這種連鎖反應的生滅現象，就叫做「念念相續」，有直線思考的意味。心念雖然極微細又極快速，但還是有機可乘，那就是念與念之間有間隙。在這個間隙上可以轉入另一個不同性質的念頭，打斷並取代原先的念念相續，形成另外一串的念念相續。瞭解這種現象，就知道每一個念頭都是轉化的契機，只要其中一個念頭轉過來，就能打斷認知的連鎖反應，不致於進入「不反應期」。例如，當念念相續到「母親被罵」，可以運用五停心觀，或突然想到連佛也會挨罵，佛的對應態度是「以惡來，以善往」，所以「默然不答」，罵不還口。就像有人送禮過來，我不收，他只好帶回去。現在他罵我，我當然不收，他只好自己收回去。所以我也學佛「默然不答」。<sup>52</sup>

這種方式是以正面的思緒，取代負面的思緒。就如同意義治療法所重視的轉思（dereflection）以及態度調整（attitude modulation），將注意力轉到事物的積極面，往未來的希望看，而避免將注意焦點集中在目前的困境。思緒與面對情境的態度調整了，就不易陷入情緒的陷阱中而轉不出來。

不管轉念、轉思或態度調整，都是運用心念單線相續的特色，人們在同一時間不可能兩個念頭同時生起，若生負面心念，正面心念即滅；若生正面心念，負面心念即滅。因為有這個特色，所以智者才特別重視觀心法門，要人們自我訓練，起惡念即覺知，覺知惡念之當下，其實惡念已滅，被「覺知惡念」這個念所取代，負面的念念相續自然被截斷了，無法觸發情緒。就如同惟覺法師所說的：

我在這裏說法，你聽法的這念心，不起第二念，了了分明。我們當前這念覺性要清楚明白，要能作主，時時刻刻清楚，時時刻刻明白，時時刻刻作主，

---

<sup>51</sup> 引見《四念處》(CBETA, T46, no. 1918, p. 564, b10~16)

<sup>52</sup> 原典文獻為：「有人問佛道：守大仁慈，以惡來，以善往。故來罵！佛默然不答愍之。癡冥狂愚使然。罵止問曰。子以禮從人。其人不納。實禮如之乎。曰持歸。今子罵我。我亦不納。子自持歸。禍子身矣。猶響應聲。影之追形。終無免離。慎為惡也。」《四十二章經》(CBETA, T17, no. 784, p. 722, b14~21)

這樣煩惱就生不出來了。<sup>53</sup>

此即說明吾人見聞覺知的這念心，若能夠時時加以觀照，則每個起心動念都清楚明白，念起即觀，觀一切法起即空即假即中，不落入妄想執著中，則一切無明煩惱當然無立足之地，情緒自然處於最穩定理性狀態。當然這要自我訓練，否則一定辦不到。我們可參照下一節中「觀陰入界境」的方法，鉅細靡遺的觀照每一個心念，每一心念運行過程「未念、欲念、念、念已」都要很清楚的照見，並知道是「善性、中性或惡性」，在這麼微細的一念中又要分辨四運三性，可說是極速又極細的覺知，雖然可能日久功深才能辦到，但不失為根本解決問題之好辦法。否則要隨時覺知自己的每一個念頭，是很困難的事。

## 二、圓頓義理之運用

若覺得念念掌握太難了！那麼萬法歸一，只要時時把握圓頓與意義治療的精神即可，也就是心中時時存著一個觀念，一切存在現象、遇到任何情境，都是即空、即假、即中，都具有意義。既然都有意義，任何逆境都接納，就算被罵，也能就這句話尋得意義：「一句罵人的話，只是純粹的聲音，是中道性質，本無任何特殊意義，是人為賦予聲音的意義；若對方賦予罵人的意義，但我主觀也有決定其意義的自由意志，我可以有智慧的選擇直觀這句話無主體性，是空性，也是假有。」

### （一）圓觀一切境遇都有意義

要能隨時圓觀一切情境都具有意義，已是一種功夫，不透過一定的訓練，臨陣磨刀是辦不到的，不可忘卻「情緒具有掌控力」，微弱的想法、觀念，通常不堪情緒一擊。唯有將正確的想法、觀念化成行動，念茲在茲的在心中反覆強化，變成一種習慣或自然反應，屆時才能形成一道可靠的防火牆。這種道理我們只要觀察周遭人們的情緒反應就可發現，例如：平常用心念佛的人，在滑倒或極危急剎那之驚嚇反射，經常能不自覺的念「阿彌陀佛」，姑且不論是否因此化險為夷，但卻能證明這是初步用心的功夫。或者，我們也可以去看年輕人打籃球場，在激烈的肢體碰撞下，也常有不自覺的粗話脫口而出，此人極可能經常以粗話為口頭禪者，或生活在充滿粗話的環境中，才可能形成自動反射。由此可見，圓頓精神與意義之把握，必須要自我訓練，強烈內化於意識之中，形成一種隨時可以自然反射的狀態，臨急時才趕得上情緒觸發的速度，及時加以制止轉化。

圓頓之意義尚有一個特色，那就是認為情緒也沒有主體性，它不是心的本質，是現象而非存有。如《法華玄義》云：「無明體性本自不有」。《四念處》

---

<sup>53</sup> 引見釋惟覺開示錄《見性成佛》，p.116，埔里：中台文教基金會。

亦云：「觀無明心畢竟無所有」。觀無明心無所有，表示找不到情緒的主體性。如果我們反省自察，就可以發現找不到破壞性情緒在那裏？沒有具體的存在標的，可見情緒不是真實存在的實體。之所以產生是緣起，緣起是假有，假有即空。所以要轉化情緒，並不是有一個具體的主體叫情緒，需要我們轉化，而是正視自己在認知過程中，所可能產生的扭曲或錯誤。如《法華文句》：「正觀中道結賊則斷，無結故有亦斷，二邊不能縛心故名自在，雖有煩惱如無煩惱，不斷煩惱而入涅槃即其義也。」若是正視情緒，在正視的當下，純是清明觀照的智慧，那有破壞性情緒的存在？當下不落有無、斷不斷兩邊，不存在有無情緒的問題，亦不存在有沒有轉化的問題。

如果都能清楚覺知每個情境都是因緣和合，深層意義都是即空、即假、即中，則破壞性情緒即消失，所謂「無明轉即是明」，自然而然的轉負面情緒為正面。所以破壞性情緒並非洪水猛獸，我們絕對可以看清它、轉化他它，操作它。試舉意義治療中治療「預期的焦慮」(Anticipatory anxiety)病人的「矛盾意向法」(Paradox intention)為例。預期焦慮會造成的過分意願、過分注意或過分反射(Hyper-reflection)。例如：想趕快睡著卻睡不著，想不要忘記卻偏偏忘記；害怕失眠卻真的失眠，害怕緊張卻真的緊張，害怕出錯卻真的出錯。<sup>54</sup>

## (二) 預期焦慮的轉化

「矛盾意向法」是很有趣的操作情緒方法，每個人都可運用，而且很容易見到效果。所謂矛盾意向法，就是絕待圓頓精神的發揮，不把焦慮、不焦慮情緒，做好、壞之二元分別，亦即完全接納焦慮的負面情緒。例如，每個人應該都有失眠的經驗，而對治的方法，就是不能把失眠或熟睡做二元劃分，而是要接納失眠。假設你前夜因某種原因失眠，今夜睡前千萬不能擔心又失眠怎麼辦？也不能想要很快熟睡以補足失眠。而是反向思考，今夜再失眠也沒關係，甚至不要急著入睡，先看一些你主觀認為很無聊的書，有宗教信仰者，或可看一些不易理解的經典，然後不能虛應故事，要慢慢詳細的閱讀，等到昏昏欲睡之際才停止，然後睡到床上也抱著躺躺就好的輕鬆心態，不能想要馬上睡著。或許有人起疑問，那麼何時才能讓自己睡著？其實這是很外行的問題！通常沒想要睡著才是睡著時，想要睡著就是沒睡著時。

治療失眠的適當情境，就像學生在教室上課，課程很無聊，但又必須注意聽課，也不能打瞌睡，要強打起精神，結果許多人是昏昏欲睡，相信不少人也因此而有睡著的經驗。不想睡著卻反而昏昏欲睡，這種情境就是矛盾意向法的精髓，吾人當可參考運用之。

---

<sup>54</sup> 參見《活出意義來》，p148~154。又，焦慮是由於預期會有來源不明的危險而覺得憂慮、緊張或不安。焦慮來源是屬於精神內境的，與害怕不同。

除了治療失眠之外，晚上能快速入睡也很重要，許多人躺下來半小時、甚至一小時還睡不著，簡直浪費時間。吾人以爲，若躺在床上五分鐘還無法入睡，睡眠功夫就不及格，要自我檢討未睡著時的心理狀態，加強睡眠訓練。通常在沒有睡著的時間，思緒是不停止的，想東想西、雜念不斷；因爲雜念不停所以睡不著，此時千萬不能想要趕快睡著，因爲這又多了一個想要趕快睡著的雜念，將適得其反。所以可以運用上述治療失眠的方法，或是運用下一節中所探討的靜坐方法，抱著繼續觀行用功的觀念，躺下來如靜坐般調呼吸與調心，或是輕鬆的調息、數息或隨息，或將心思專注在鼻端、肚臍或腳底。方法自由運用，適切變化，以適合自己爲原則，必有功效。一個平常能快速入睡的人，應該很不容易失眠，一個容易失眠的人，平常可能很不容易快速入睡，所以平常就要做好自我訓練。

當然，矛盾意向法不只侷限於治療睡眠障礙，其他有關預期焦慮所產生的症狀，都可以對治，尤其是緊張，也是許多人都有的經驗：心跳加速、臉上發熱、話講不出來、腦筋一片空白，根本無法思考或處理事務。我們不妨接納緊張，不要想消除緊張，假設緊張到心跳 100 下，反而要求自己，看能不能再加強緊張，使心跳快到 120 下，當心思專注於緊張現象之際，實際上也是某種程度的如實正觀，也許緊張就得到控制，吾人可善自體會運用之。

### 三、轉化的具體成效

#### （一）生理機能的改變

從人腦的生理結構與功能看，大腦中頂葉(Parietal Lobe)、額葉(Frontal Lobe)、杏仁核(amygdala)和海馬(hippocampus)是與心理活動有關的重要器官，由各種神經元組成。頂葉，綜合外界之訊息，視覺、聽覺與觸覺等感官所接收之訊息，全部在此綜合。額葉，是腦部的執行中樞，也是負責情緒調節的重要部位，與認知能力、情緒智商有很大的關聯。杏仁核，負責啓動情緒，對某些負面情緒很重要。海馬，掌管記憶並辨識情境。<sup>55</sup>

長久以來，神經科學家認爲大腦神經元數量是天生的，除了新陳代謝，不會隨著生命成長而改變，也就是不會成長新的神經元。但在 1998 年卻有突破性的發現，成人的幹細胞有生出人體任何部位細胞的可能，包括大腦中與心理活動有關的重要神經細胞在內，即使到六十歲還能繼續生長。所以大腦會隨著生命經驗的累積、重複學習等環境的重大影響，而重塑特定神經元的新連結，或產生全新的神經元，對大腦結構產生改變。

這項發現令人震驚興奮，證明經過心理層次的訓練，可以轉化生理提升心

---

<sup>55</sup> 參見《破壞性情緒管理》，p86-92。

智。戴維森更認為，透過持之以恆的禪定訓練或慈悲心等正面情緒訓練，就會轉變一個人的心情或性情，他說：「根據研究，若變成性情，表示腦部某部分已經出現較持久的改變。」這就是說，人們的心態、思想與價值觀都會重塑大腦。也表示破壞性情緒的轉化，有可行的途徑與具體方法，心靈改革不再只是一句口號，乃至「轉凡成聖」亦不是遙不可及的目標，所謂心想，真的會事成。<sup>56</sup>

雖然神經科學研究有突破性的發展，但是大腦活動是純粹「經驗與環境」的有形因素，還是另有「純粹的心理活動」（思想）成分存在？也就是說，思想本身會不會影響大腦的活動？現代哲學界的主流思想，以及多數神經科學家，仍然認為任何心理活動都是大腦的活動，沒有心靈與思想的因素。這種看法與「色心不二」思想有根本上的差異。

## （二）專業禪修者的情緒狀態

戴維森是感情神經科學研究的領導先驅，專門研究大腦與情緒的關係，他在威斯康辛大學創立「凱克功能性大腦研究照像與行為實驗室」。為了進一步研究大腦活動是否受思想的影響，在 2001 年邀請有三十餘年禪修經驗的歐瑟喇嘛，到實驗室以最先進的「fMRI」、「EEG」等測量儀器，進行一系列的實驗，這些儀器可以隨著受測者的心理活動，極精確的追蹤腦部活動。

實驗結果令人震驚！歐瑟能透過「純粹的心理活動」，自主的控制腦部活動，測量資料顯示，龐大的腦部網路系統，隨著他所引發的心理狀態而改變。這種明顯改變，一般人只在從醒到睡的意識大轉變時才會發生。歐瑟卻能在「開放狀態」（沒有思緒雜念，但心理又在清醒覺知狀態）、「靜思慈悲心、奉獻心、慈悲心、無畏懼心」、「單點專注」等禪定裡都有明顯改變。

當在禪定中提起慈悲心時，前額葉的活動明顯的左傾，代表心理非常愉悅的情緒，顯示關心別人的福祉，反而在自己心理得到更大的快樂，證明「助人為快樂之本」是真實的，不是口號。這似乎也證明大慈大悲的菩薩道精神，提倡自利利他的實踐，是可以成立的。<sup>57</sup>

歐瑟喇嘛也接受一項很重要的「驚嚇反射」（startle reflex）情緒實驗，若照現代腦部科學的理解，驚嚇反射完全無法自主控制，以前的研究顯示，不管多麼努力壓抑驚嚇，還是無法控制肌肉的痙攣。通過驚嚇反射測試，可以預知一個人的負面情緒強度。反射越強烈，表示此人負面情緒的感受也越強烈；但與正面情緒之間，則沒有明顯關係。歐瑟保持在「開放狀態」的禪定接受測試，類似在耳

---

<sup>56</sup> 同上引，p89-90、121-122、231-232。

<sup>57</sup> 同上引，p104-113。

邊射擊或放鞭炮的巨響。結果歐瑟的生理方面有些微變化，但臉部沒有一根肌肉痙攣，他自己則認為心神沒有因巨響而動搖，他說：「如果可以正確維持在開放狀態，那麼巨響便彷彿是中性的，就如一隻鳥飛過天際一般。」也就是這種定力是清楚覺知心理活動，但不為所困、不起情緒。<sup>58</sup>

這使我想起一位朋友，在經過連續七天的禪修訓練後，回到家中自己打坐，當坐到比較靜心時，突然有很大的機車聲通過門口，但他卻有一個奇怪的感覺，覺得這個聲音與自己完全無關，一點也不覺得吵，好像是客觀存在。這與平時聽到同樣的聲音，心理馬上覺得很吵，聲音與自己主觀的綁在一起，有很大的不同。這似乎也是一時的自在現象，證明止觀禪修的訓練，對情緒的轉化應有相當的幫助。

歐瑟喇嘛在實驗中的超凡表現，有如智者所說的不思議解脫，不就是《維摩經》所說的：「善能分別諸法相，於第一義而不動。」的純粹認知，沒有概念性認知的情緒成分。不就證明了，人們可以透過心靈面向的提升，而轉變身心面向的限制。若說人的心靈存在，只但單純的大腦活動，如何能辦得到？

### （三）業餘禪修的訓練成效

歐瑟喇嘛畢竟是有三十幾年經驗的專業修行者，禪定功夫深厚，才能對自己的身心活動掌握自如。或許有人認為，大部分人無法從事類似的專業訓練，忙碌的現代人只可能參加社團式的業餘訓練。那麼對身心健康是否有幫助？戴維森把實驗對象移到某一生物科技公司員工，讓實驗者每週一次上二至三小時的課程，連續八週，外加一次整天的閉關訓練。此外要求每個人每天要做四十五分鐘練習，並要坦承報告每天做了幾分鐘。雖然試驗時間這麼短，但還時有相當的成果：他們的焦慮程度降低了，負面情緒減少而正面情緒增加，大腦左額葉活動明顯增加許多。而最令人振奮的是，當他們接種感冒疫苗後，免疫反應較強，亦即提高了免疫力。<sup>59</sup>

這證明一般人從事業餘的禪修訓練，比較能舒緩負面情緒，釋放壓力，有效的增加抵抗力，對身心健康有整體的幫助。當然，單純的靜坐觀心訓練或簡單的矛盾意向法，不可能解決所有的問題。這個時候，智者的十重觀法就可以派上用場，他說：「觀心具十法門：一觀不可思議境。二起慈悲心。三巧安止觀。四破法遍。五識通塞。六修道品。七對治助開。八知次位。九能安忍。十無法愛也。」<sup>60</sup>十重觀法又稱十乘觀法，重是層層之意，乘是運乘之意，利用十法層層觀照，

---

<sup>58</sup> 同上引，p116-118。

<sup>59</sup> 同上引，p324-327。

<sup>60</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, b1~4)

期能究竟解決各種心理問題。(十重觀法的詳細要領，請參考附錄三)

以上強調轉化情緒，或許就心理學來說，情緒應適當發洩，若是過於壓抑，反而可能引發更大的問題！當然若能真正的「適當」發洩，不傷及自己或他人，倒是可以接受。問題是：這種方法治標不治本。情緒問題若在潛意識中，有如火山，不知何時要爆發？難以掌握。又，情緒不見得能夠掌控自如，常見到的是一發不可收拾！所以，若有更好的處理方法，應該極力發覺運用。我們所提倡的圓頓止觀，並不是採取壓抑或圍堵的方式；而是以更宏觀的面向，提倡如實正觀、慈悲接納的態度，提供與情緒相處的智慧，以疏通引導情緒，使化於無形或跟本不會觸發，有如釜底抽薪，治標又治本，不會產生壓抑的副作用，所以應該很有提倡的價值。<sup>61</sup>

其次，提倡圓頓止觀轉化情緒以提升心智，並不否定藥物或傳統心理治療的貢獻。我們只是希望能夠補充其不足之處，乃至作為平常調適身心以預防身心疾病的防護。

以下探討基本禪修要領，先從靜坐調適身息心開始，提供正視與熟悉心理活動的情境，繼之圓融觀照一念心是不思議境，以趨向生命轉化之目標。

### 第三節 身息心之調適與圓融觀照

圓頓止觀的精神固然表現在一心三觀上，然而此圓頓的觀法並非一蹴可成，亦或談玄說妙可及，而必須真修實證，確確實實的下功夫方可受用。換言之，初學者必須有個下手處，才能夠踏上實踐之路，而念茲在茲的用功，讓錯誤認知轉為正確認知。圓頓的觀法既然講求絕待無二，那麼應該隨時隨地作練習，不分動中與靜中，不挑時間與地點；但對初學者來說，畢竟未具備基礎功夫，容易受環境的影響。如果有一個適當的環境，能夠暫時性與外界隔絕，摒除人為干擾，沒有一切俗事雜務，當是較佳的選擇。所以先利用靜坐打基礎，將身息心調適妥當，才可能進一步觀照心念活動。

靜中固然有其方便性，然而學者也不能執著於靜中，生活中必然有行住坐臥，必然要面對外在環境，所以「動中練習」也有必要性，使動靜中皆能無間斷的用功，俾能使觀行之事加速的圓頓之理相應，最終讓實踐功夫能夠動靜一如，

---

<sup>61</sup> 參考李燕蕙老師於本論文口試時提示，95年12月29日。



達到古人所說的：「靜則一念不生，動則萬善圓彰」。<sup>62</sup>

## 第一項 靜坐調適身息心

吾人之心理活動很複雜，運作時又很快速微細，如果我們不能精確瞭解其活動狀態，就不容易加以轉化。爲了要確實瞭解其活動狀態，就必須透過不斷的練習。因爲，若在日常生活的動態中，感官時時面對外境，忙碌得很，不容易反觀身心活動；若在睡眠中，固然不必對應外境，但又無所感知身心活動。那麼折衷方法，就是找一個適當時間、地點，實施「靜坐」。練習讓思緒沈澱下來，不胡思亂想，就比較容易觀察身心的活動現象。

### 一、靜坐的意義

靜的功夫其實很重要，因靜而能夠達到專注，專心一意才能從事最有效率的學習或工作。諸葛亮亦曾鄭重的告誡其子：「夫君子之行，靜以修身，儉以養德。非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠。夫學須靜也，才須學也。非學無以廣才，非靜無以成學。」<sup>63</sup>可見諸葛亮認爲靜是爲學與修身的基本功夫，「寧靜致遠」的主張亦獲大家認同，成爲傳頌千古的名句。靜的功夫養成最好先有一個安靜的環境，暫時隔離不必要之干擾，然後再以靜坐調適身體、呼吸與心理活動，將整個身心活動安頓下來，培養定力，繼之觀照心念之內容與生滅現象，以發現生命意義，才可能達到轉化目的。

靜坐是靜中觀照心理活動的基本功夫，然而靜坐的運用不限於佛教，如著名的儒家學者程明道、陸象山、王陽明等都相當重視靜坐，透過靜坐澄心的方式，以體驗心性與天道流行之理的關係<sup>64</sup>。至於道教，以靜坐鍛鍊精、氣、神，則是眾所周知的事，所以靜坐通於儒釋道。直到現代，瑜珈術、各種氣功訓練，乃至心理治療，仍然經常配合靜坐，以放鬆身心，達到健康養生之目的，可見靜坐運用之廣泛。

---

<sup>62</sup> 引見釋惟覺〈上堂法語〉，台灣埔里中台禪寺九十年傳授如來三壇大戒，<http://www.chungtai.org.tw/turn/admonish/900929.htm>

<sup>63</sup> 引見諸葛亮著〈戒子篇〉。

<sup>64</sup> 程明道著《定性書》，其意義著重在「定心」，平時亦以靜坐鍛鍊心性，有「明道終日坐如泥塑人」之說，可見其靜坐功夫深厚，參見蔡仁厚撰述《宋明理學·北宋篇》，p340，台北學生書局，1995。《象山全集》記載：象山「長兄每四更一點起時，只見某（象山）在看書，或檢書，或默坐，常說與子姪以爲勤，他人莫及。」參見中華書局 68 年版《象山全集》，〈語錄〉卷三五，包揚顯道錄。《傳習錄》記載：陽明「日間功夫覺紛擾，則靜坐。」參見《王陽明傳習錄·卷上》（陸澄錄）。又，《王陽明年譜》記載：正德五年記陽明由龍場歸還辰州，告門人冀元亨，蔣信，劉觀時，云：「悔昔在貴陽學知行合一之教，紛紛異同，罔知所入。茲來乃與諸生靜坐僧寺，使自悟性體，顧恍恍若有可及者。」所以陽明主張「心即是理」，不無得自靜坐之親身體證。

靜坐為什麼是大家喜愛採用的共法？極可能是透過靜坐，體驗到身心可以得到良好調適有關。靜坐雖然是大家常用的共法，然而靜坐之目的卻不相同，有的為修心性、為修仙道、為養生保健等等。佛教靜坐目的為修禪定智慧，通常提倡盤腿靜坐，稱為跏趺坐，分為全跏或半跏，全跏又稱雙盤，半跏又稱單盤，但不管採用何種姿勢，皆在使身體心安穩、放鬆，久坐不易疲勞為原則。

靜坐應選擇清淨安靜之場所，若環境吵雜則不容易靜下心來，若有突然之聲響，在靜中容易受到驚嚇，反而影響健康。其次，光線應調整適當，若太明亮心易浮動，若太陰暗則易昏沈。當然空氣亦應流通，若不流通也容易昏沈，但也不能讓風直接吹到身體，否則容易受到風寒。再者，應有軟硬適當之坐墊，穿著寬鬆之衣物，採取適當之坐姿，入座之後並用蓋腿布蓋住雙膝加以保護。然後調節呼吸，使身、息、心安定下來，方便進一步修觀行。<sup>65</sup>

身、息、心是指身體、呼吸與心理狀態，此三者是生命存在的象徵，彼此有連動性而互相影響，身體的活動狀況影響心念與呼吸；心理狀態也影響身體活動與呼吸狀況；而呼吸狀況則又與身心息息相關。例如，身體健康心情較愉快，身體在動中呼吸急促，心較浮動，在靜中呼吸緩和，心較沈穩；其次，心理狀態亦影響身體與息，又所謂心平則氣和，氣和則身心安穩，心浮則氣躁，氣躁則身心激動。再者，有呼吸代表生命的存在，若沒有了呼吸則表示死亡或接近死亡狀態，所以從生命活動上觀察，身息心是生命存在的表徵，調適身息心對轉化生命、提升生命有重要的意義。<sup>66</sup>

《摩訶止觀》中，對於調此三者的重要性有如下之說明：

若能調，凡夫三事變為聖人三法。色為發戒之由，息為入定之門，心為生慧之因。此戒，能捨惡趣凡鄙之身，成辦聖人六度滿足法身。此息，能變散動惡覺，即成禪悅法喜，因禪發慧，聖人以此為命。此心，即能改生死心為菩提心。真常聖識，始此三法合成聖胎，始從初心，終至後心，唯此三法不得相離(云云)。<sup>67</sup>

不管凡夫或聖人都有身息心三事，若三事不調，身行不善，智慧不生，故有煩惱垢染，常受情緒的影響，是凡夫境界。三事適當的調適，即能成就專注、定力與智慧，轉錯誤認知為正確認知，可見轉凡成聖的具體方法，乃以調適身息心為基

---

<sup>65</sup> 參見釋惟覺編述《簡易禪修教本》，p.11~14，埔里中台禪寺印行，1996。

<sup>66</sup> 參見〈天台止觀與生死學之關涉—從日常生活的身心調適談起〉。

<sup>67</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 47, b19~26)。真常聖識：開覺本有理，具足智慧功德。參見李志夫編著《摩訶止觀之研究·上冊》，p.432，台北：法鼓文化出版，2001，引自慧澄痴空著《止觀輔行講義》(日)(《佛教大系》，第二十二至二十六冊)。

礎功夫。此三事的相互關係，智者認為：「三事相依，不得相離。」<sup>68</sup>吾人為詳細說明調適方法，可各別分析的說，但不可忽略三者的連動性，遷一動三，相依不離。雖是相依但特性各自不同，調適有一定順序，智者說：「夫入定本是從麤入細，是以身既為麤，息居其中，心最為細靜。調麤就細令心安靜，此則入定初方便也。」<sup>69</sup>

## 二、調適身息心的要領

智者在《修習止觀坐禪法要》中，對調適身體、呼吸與心理活動之要領，均有詳細的說明。

### （一）調身體

智者認為靜坐應先調身，使呼吸與心念受到好的影響，「若所作麤獷，則氣息隨麤，以氣麤故，則心散難錄，兼復坐時煩憤，心不恬怡。」<sup>70</sup>至於調身之要領規定如下：

初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。次當正腳，若半跏坐以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右髀齊，右腳指與左髀齊。若欲全跏，即正右腳置左腳上。次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左腳上，牽來近身，當心而安。次當正身，先當挺動其身，并諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異，如是已則端直，令脊骨勿曲勿聳。次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令麤急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中百脈不通處，放息隨氣而出，閉口鼻納清氣，如是至三，若身息調和但一亦足。次當閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齧。次當閉眼，纔令斷外光而已。當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢切爾搖動，是為初入禪定調身之法。<sup>71</sup>

靜坐的初步功夫是坐著身體不動，亦可說身體不動是初步的靜。將身體收攝在坐姿中不動，藉由身體表象的靜，方便使內心跟著寧靜。要長時間使身軀不動，必須將身體各部位安置妥當，包括手腳、上半身、頭部、頸部、口及舌、眼，都必須有一定的安置，期能通過身體的調適，進一步使息與心亦能調適。坐中雖然有一定的姿勢，但隨時要注意全身放鬆，不能有僵硬緊張的情形。

<sup>68</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 47, b8)

<sup>69</sup> 引見《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 466, b1~3)

<sup>70</sup> 引見《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 465, c9~11)

<sup>71</sup> 引見《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 465, c12~29)。髀，膝以上的大腿骨。

## （二）調氣息

人們隨時隨地都在呼吸，呼吸似乎是很平凡的事，如同陽光、空氣與水，由於太平凡了，反而不引人注意，甚至忘了它的重要性。這是否意謂著：「最重要，往往最平凡；最平凡，往往被忽視」，這應該也是錯誤認知的問題。呼吸狀態影響身心健康，故講求調息，以提升呼吸品質。靜坐初時身體姿勢調適妥當，接著應先調節呼吸狀態，不管出息（呼）或入息（吸）一律用鼻子，《修習止觀坐禪法要》中將呼吸分為風、喘、氣、息四種形態，讓我們對照觀察，將呼吸調適到最能夠安定身心之狀態，他說：

息有四種相：一風、二喘、三氣、四息。前三為不調相，後一為調相。云何為風相？坐時則鼻中息出入覺有聲，是風也。云何喘相？坐時息雖無聲而出入結滯不通，是喘相也。云何氣相？坐時息雖無聲亦不結滯而出入不細，是氣相也。云何息相？不聲、不結、不麤，出入綿綿若存若亡，資神安隱情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。坐時有風喘氣三相是名不調，而用心者，復為心患，心亦難定。若欲調之當依三法：一者下著安心。二者寬放身體。三者想氣遍毛孔出入通同無障。若細其心令息微微然，息調則眾患不生，其心易定，是名行者初入定時調息方法。<sup>72</sup>

呼吸有聲音、或斷斷續續、或氣粗，是不適當的呼吸狀態，心思容易散亂，或容易疲勞。調息旨在調整風、喘、氣等不適當呼吸，使之維持在「息」的正確呼吸狀態。此時，氣息出入若有若無，但又綿綿密密不間斷，此種呼吸狀態容易定心。調息的方法，應先放下一切雜念，放鬆心情，保持靜坐姿勢但全身放輕鬆，想像氣息由全身毛細孔自由出入無所阻礙。

若通過上述方法還不能安定身心，《六妙門》中亦有數息、隨息等方法，可隨宜運用。如何數息？智者說：

數有二種：一者修數。二者證數。修數者，行者調和氣息，不澀不滑，安詳徐數，從一至十，攝心在數，不令馳散，是名修數。證數者，覺心任運，從一至十，不加功力，心住息緣，覺息虛微，心相漸細，患數為麤，意不欲數。爾時行者，應當放數修隨。<sup>73</sup>

數息之前應先調整呼吸，讓氣息出入均勻細長，不結滯、不粗滑，然後選擇出息或入息（擇其一）慢慢默數。以出息為例，每出息數一個數，由一數到十，反覆行之，心念專注在數，不可散亂，務必每個數字皆清楚，綿綿不間斷，數字間亦

<sup>72</sup> 引見《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 466, a1~15)

<sup>73</sup> 引見《六妙法門》(CBETA, T46, no. 1917, p. 549, c22~28)

不夾雜妄念，此是修數息的要領。

隨著功夫加深，心依住在息上，若覺得息很微細，心念亦漸漸變細，反而數是粗，是一種負擔，不想再數，此時應放棄修數息，而改為修隨息。<sup>74</sup>隨息的要領有二，智者說：

隨亦有二：一者修隨。二者證隨。修隨者，捨前數法，一心依隨息之出入，攝心緣息，知息入出，心住息緣，無分散意，是名修隨。證隨者，心既微細，安靜不亂，覺息長短遍身入出，心息任運相依，意慮恬然凝靜，覺隨為羸，心厭欲捨，如人疲極欲眠，不樂眾務。爾時行者，應當捨隨修止。<sup>75</sup>

隨息是完全放棄數息，一心一意專注在息的活動，務必息出知息出，息入知息入，息長知息長，息短知息短。功夫加深後，心更專注微細，感到心息相互依待，意念寧靜安詳，覺得隨息是粗，是多餘的，不想再隨息，此時氣息應是調適妥當，可以進一步觀照心理活動。

### （三）調心理狀態

調心之目的在使靜坐中，能夠專心一意的觀照心理活動。初入坐從動入靜，應調伏亂想、昏沈、浮動、鬆弛、急迫等毛病，智者說：

初入有二義：一者調伏亂想不令越逸。二者當令沈浮寬急得所。何等為沈相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沈相；爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沈。何等為浮相？若坐時心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相；爾時宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念，心即定住，則心易安靜。舉要言之，不沈、不浮是心調相。其定心亦有寬急之相，定心急病相者；由坐中攝心用念，因此入定，是故上向，胸臆急痛，當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣。若心寬病相者；覺心志散慢，身好逶迤，或口中涎流，或時間晦，爾時應當斂身急念，令心住緣中，身體相持，以此為治。心有澀滑之相，推之可知，是為初入定調心方法。<sup>76</sup>

初學靜坐最容易發生沈、浮、寬、急等現象，此等現象障礙定心，應加以對治，若昏昏沈沈，頭往下垂，甚至打瞌睡，此時應集中注意力在鼻端以對治。若心浮氣躁，妄想雜念很多，感覺比不坐時還多，覺得坐不住，此時應集中注意力在肚臍中對治。若用心過於急迫緊張，導致胸痛等上半身不舒服，則放鬆心情，想像氣息往下半身流動以對治。若心念過度放鬆，身軀透靡不振，甚至流口水，則應

<sup>74</sup> 參見《簡易禪修教本》，p.24~29。

<sup>75</sup> 引見《六妙法門》(CBETA, T46, no. 1917, p. 549, a1~ p. 550,c29)

<sup>76</sup> 引見《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 466, a15~b1)

端身正坐，提起正念，專注在外緣上，如鼻端、肚臍等處。

上述將身息心三事分開說明，使吾人瞭解身息心三事不調和的狀況，方便在靜坐的過程中，隨時將三事調適妥當。智者說：「此三事的無前後，隨不調者而調適之。」<sup>77</sup>不但整個靜坐過程中應隨時注意調三事，結束靜坐時亦應調三事，不得忽略，智者說：

出時調三事者，行人若坐禪將竟，欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想從百脈隨意而散。然後微微動身，次動肩膊及手頭頸，次動二足悉令柔軟，次以手遍摩諸毛孔，次摩手令煖以揜兩眼，然後開之，待身熱稍歇，方可隨意出入。若不爾者，坐或得住心，出既頓促，則細法未散，住在身中，令人頭痛百骨節彊，猶如風勞，於後坐中煩躁不安，是故心欲出定每須在意，此為出定調身息心方法。<sup>78</sup>

初坐入定，是從粗入細；下坐出定，是從細入粗。欲下坐應將心思離開專注對象，如前所說的數息、隨息或鼻頭、肚臍等專注點。然後開口吐氣，接著想像氣息由全身脈搏散開來，接著再依序活動身體，才能夠離坐活動。這表示由靜中不能倉促而動，否則會產生後遺症，就如同運動之前應先暖身，不得突然激烈運動一樣。因此，離坐出定調三事就有其必要性與重要性。

## 第二項 圓觀心是不可思議境

俗話說：擒賊要擒王，灸病要得穴。所以要認識心理活動，就必須掌握活動的樞紐；這個樞紐就是心中隨時所起現的念頭。在靜坐中要不斷練習，熟習每一個念頭的運作過程；然後再深入體會，隨時起滅之念頭看似微細，但卻不能忽略，因為他的影響力具有不可思議的特性。

### 一、觀照心理活動的過程

觀照，是以智慧自我觀看照見，而得到正確認知之意；是認識心理活動的良好方法。靜坐調適身息心是一種基礎功夫，此基礎功夫在初步安頓身心狀態，方便隨時觀照掌握身心活動。

#### (一) 身心活動的範籌

---

<sup>77</sup> 引見《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 466, b14~15)

<sup>78</sup> 引見《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 466, b17~29)

整個身心活動的範圍，就稱為「陰入界境」，也就是五陰、十二入與十八界。

「五陰」又稱為五蘊，乃指類聚於身心之色陰、受陰、想陰、行陰、識陰。色陰是生理現象，其餘四陰是心理現象，因能聚集生死之苦果，遮蔽心智之發展，故稱為陰。

「十二入」又稱十二處：入者，涉入、輸送之意，為認識現象世界之通路；六根加六境共十二處，此十二處含攝一切法。前六處是六根，係主觀之感覺器官；後六處是六境（塵），係客觀之認識對象，亦即心識依靠眼、耳、鼻、舌、身、意等感覺器官，對色、聲、香、味、觸、法起認識作用，吾人所面對之一切法不出此十二處之起用。

「十八界」：界為界別、分類之意，是十二處再加上六識。生理面向依靠自身六根與外界六境接觸，所產生之心理活動為六識，綜攝而成見聞覺知等認識作用，共有十八個範疇。換言之，心理活動乃依靠有認識功能的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，以色、聲、香、味、觸、法六境為認識對象，產生眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六種認識作用，共成十八界。因彼此性質各自不同，故稱為界。

陰入界彼此間的關係，若將十二處比對於五陰，則眼、耳、鼻、舌、身與色、聲、香、味、觸等十處，相當於色陰，屬於「生理面向」之活動。意即為識陰，法為受、想、行三陰。又，十八界中之六識，實際由十二處之意所展開，屬於「心理面向」之活動。簡言之，陰入界代表一切身心活動，一切生命存在現象，吾人起心動念、生活作息，每天二十四小時，無一不是陰入界境，亦可說吾人生命存在的一切現象，無不是陰入界境。所以陰入界境，具有普遍性與必然性，要瞭解認知的心理活動，就必須觀陰入界境。

## （二）選擇觀照的標的

從陰入界境可知，整個身心活動範圍相當大，到底要如何觀照？智者認為應加以揀擇，縮小目標，集中焦點，不可能面面俱到的觀一切現象，他說：

然界內外一切陰入，皆由心起。佛告比丘，一法攝一切法，所謂心是。《論》云：「一切世間中，但有名與色。若欲如實觀，但當觀名色。」心是惑本，其義如是。若欲觀察，須伐其根，如灸病得穴。今當去丈就尺，去尺就寸，置色等四陰，但觀識陰，識陰者心是也。<sup>79</sup>

---

<sup>79</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52,a24~ b1)

吾人生命存在的一切活動現象，看似無限多，然而歸根就底，一切活動總有心念的成分，故心是根本、如灸病之穴。荆溪湛然於《止觀輔行傳弘決》中進一步指出：「陰入界三，並可爲境，寬漫難示。故促指的，略二就陰，如去丈就尺；略四從識，如去尺就寸。以由界入所攝寬，陰唯有爲，有爲之中義兼心色，故置色存心。」<sup>80</sup>

將陰入界境化繁爲簡，只觀一心。但是，心是整個精神作用的總稱，若細分有八層次的認識作用，前五識「眼、耳、鼻、舌、身」，第六識「意」，第七識「末那」，第八識「阿賴耶」。此八識，到底應觀那一識？

明末藕益大師智旭，被佛教學者認爲是中國天台學的最後一位專家，他在《首楞嚴經文句》中說：

若尋常言萬法惟識，則又可云惟汝六識，更非他物。……故天台於三科中，揀去界入，於五陰中，揀前四陰，於識陰中，復揀餘七，但觀現前六識一念，名為「灸病得穴」。<sup>81</sup>

智旭認爲八識只觀第六識即可，也就是一有意念就觀照。爲什麼只觀第六識？他在《教觀綱宗釋義》中說：「七、八識，細微難觀；前五根識，現起時少。故但以現前一念，第六意識爲所觀境，近而復要也。」<sup>82</sup>現前一念就是心中隨時所起的意念，是第六識的活動，能思慮覺知，具有認識、分別作用。

第六識所起的心念若再細分，有善念、惡念、無記等三性，到底是三性全體是觀，還是只觀其一？若按照智旭之看法，應是第六識全體是觀，亦即靜坐中所起之心念，不管善惡及無記，都必須觀照明瞭，簡稱「觀心」。（第六識到底是三性全體是觀，還是只觀無記？詳細分析請參閱附錄四）

在靜坐中令前五根其不起用，可集中注意力觀照意根，即第六識之起心動念。這有賴於個人做主觀的體驗，由於心念生住異滅的運作很細微又快速，於日常忙碌的生活中不易察覺，若於靜坐中以智者所說的四運心反照觀察，就比較容易掌握心念的運作狀況。若能在動念之前的未念、欲念階段，即覺知要起的是善念、惡念或無記，即時加以觀照揀擇，如此可謂先知先覺；其次，在念已起（正緣境住）及念已滅階段，才覺知觀照揀擇，譬如有人在發一陣脾氣後，突然覺得剛才怎會那麼生氣，此雖是後知後覺，但能反省檢討，算是有自知之明；最怕的

<sup>80</sup> 引見《止觀輔行傳弘決》(CBETA, T46, no. 1912, p. 291, a23~28)

<sup>81</sup> 引見智旭著《首楞嚴經文句》，卍續藏 1.02，p.296 下。

<sup>82</sup> 引見智旭著《教觀綱宗釋義》，卍續藏 101，p491。見《摩訶止觀十乘觀法之研究—以「觀不思議境」爲主》，p79、80。



是，惡念起後尚不知是惡，接著造惡行，自以為是，此是不知不覺，即被視為可惡之人；以其沒有般若智慧觀照己心，實亦是可憐愍之人。

靜坐訓練自己觀照每一個起心動念，就是在自我訓練，能夠正確認知心理活動，由不知不覺而後知後覺，由後知後覺而而心知先覺。讓心理活動狀態完全在自己的掌握中，自己作自己的主人。此種作主能力亦是心智的能力，或說是情緒智商能力。

## 二、觀照心是不可思議境

### （一）簡別思議與不思議

所謂思議，是指運用意識（consciousness）進行思考、想像、推理、判斷等心理活動，此種活動可以用語言文字加以表達，而得到理解。那麼何謂不思議境？這是相對於思議而言，不思議又稱不可思議，並非指不能思議，而是指無法以一般的思慮、認知或言說、推理而得之之境界，表示此境界乃思慮所不及，言語文字難以表達。<sup>83</sup>

不思議的這種特性，或許有人會懷疑，既然思慮不及，語言文字難表達，那麼吾人如何理解不思議境？智者早就看出這個問題，而為我們解決了困境，他說：「觀心是不可思議境者，此境難說，先明思議境，令不思議境易顯。」<sup>84</sup>由確定思議境，以對照顯現出不思議境，倒是一種很有智慧的方法。

可思議境，如小乘主張心生一切法，是就因緣生滅、六道因果為實有，而談心生一切法。大乘也主張心生十法界，然而就十界歷歷隔別不同，而談心生一切法。此大小乘雖然主張心生一切法，但對法的認知是隔別的、相待的、次第的，必須斷一切惡修一切善。故所觀之心是思議境，以不能圓融含具一切法，所以非圓頓止觀所觀。<sup>85</sup>

若不可思議境者，如智者在《四念處》中引《華嚴經》所言：

《華嚴》云：「心如工畫師，造種種五陰。一切世間中，無不由心造。」諸陰只心作耳。觀無明心畢竟無所有，而能出十界諸陰，此即不思議。如《法華》云：「一念夢行因得果」。在一念眠中，無明心與法性合，起無量煩惱，

---

<sup>83</sup> 參見《《摩訶止觀》十乘觀法之研究—以「觀不思議境」為主》，p61。

<sup>84</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, b18~20)

<sup>85</sup> 原典文獻可參閱《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, b20~c6)。以及參見《《摩訶止觀》十乘觀法之研究—以「觀不思議境」為主》，p63-64。

尋此煩惱，即得法性。<sup>86</sup>

不思議境，亦強調心爲一切法造作之因緣，雖然「觀無明心畢竟無所有」，心不是實有，不具自性意義。然而，卻又無中生有，生出十法界一切法，包括煩惱諸法。從此無明煩惱法追溯，即得法性，簡單說：無明即法性，不可思議。

再者，心與一切法的關係，不是縱向的心生一切法，也不是橫向的心含一切法，而是「祇心是一切法，一切法是心」，是無隔別的「色心不二」。然而空無自性的一念心卻能圓具一切法，一切法又圓具三諦。簡言之，一念心即空即假即中，又即具三千法，不可思議，此又與大乘認爲十法界歷歷隔別不同。

心是不思議境之義理，《摩訶止觀》說：

若從一心生一切法者，此則是縱；若心一時含一切法者，此即是橫。縱亦不可，橫亦不可；祇心是一切法，一切法是心故。非縱非橫，非一非異，玄妙深絕，非識所識，非言所言。所以稱爲不可思議境，意在於此(云云)。<sup>87</sup>

說心生一切法，有如唯心的一元論；說心含一切法，有如唯識的阿賴耶識含藏一切種子，兩種說法都無法明白表示心境互具的實相。若心境互具，則非縱非橫，心即一切法，一切法即心。雖然相即，但又非一非異，只能說心與一切法的關係，「玄妙深絕，非識所識，非言所言」，不可思議。

心如何變造三千法？《摩訶止觀》說：

心與緣合，則三種世間三千相性皆從心起。一性雖少而不無，無明雖多而不有。何者？指一為多，多非多；指多為一，一非少。故名此心為不思議境也。

<sup>88</sup>

心與因緣和合而生一切法，或可說法性與無明和合而生一切法。此緣起法雖只是一法性，而能生一切法，故一非少。法性緣起一切法，無非是無明，故多非多。一切法無非是法性與無明同體依即。弔詭的是，能生一切法卻無自性，無能生的主體，無所生的對象，不可思議。此與一神教主張，唯一的真神主宰一切，能生一切法，是截然不同的觀點。

## (二) 不思議境的修行意義

---

<sup>86</sup> 引見《四念處》(CBETA, T46, no. 1918, p. 579, a19~26)

<sup>87</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 54, a13~18)

<sup>88</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 55, a24~29)

心是不思議境，若表現在修行上，則是不斷而斷的圓頓殊義。智者說：「不思議境者。如《無行》云：「貪欲即是道，恚癡亦如是，如是三法中具一切佛法。」<sup>89</sup>換個角度看，若無貪瞋癡，何能顯一切佛法！又，貪瞋癡既然是道，就不用斷貪瞋癡等煩惱了，所謂「不斷煩惱而入涅槃」，亦是不斷煩惱而得解脫。所以圓頓的說法，被視為無明的貪瞋癡，當體即是法性，迷悟之當體亦即是實相，而正觀迷與悟之對立矛盾，實即非對立、非矛盾，而皆為實相，不可思議。

這種不思議之心境，就如同弗蘭克對生命三個面向的看法，即生理面向與心理面向接近無明的一面，靈性面向接近法性的一面，同體依即。相對於思議之理，視真諦、俗諦為隔別對立的關係，此不思議之理，則是純粹中道實相之理，打破一切的對立矛盾，然後「即破即立，即立即破」<sup>90</sup>，充分突顯不思議之旨趣。

智者在《維摩經玄義》中說明不思議解脫時，強調思議與不思議之分際亦應破除，不離思議才是真正的不思議。然而思議與不思議畢竟是不同境界，當如何兼容並蓄？他說：

若不思議解脫，離思議終非不思議。如無餘涅槃<sup>91</sup>，無所思惟，即是不離思議有不思議也。故此經云：「能善分別諸法相，於第一義而不動。以於諸法得自在，是故稽首此法王。」於諸法得自在者，即是於六識思議分別法中得自在，名不思議解脫也。<sup>92</sup>

不思議並非相對於思議之外，有另一個不思議法。智者認為思議與不思議兼容並蓄的方法，是即思議為不思議，「即是於六識思議分別法中得自在」。當面對一切法時，不能如草木瓦石般無覺知，而是能正確的認識分別，是一種「純粹的知覺」，是「正確認知」，更嚴格的說是「無執的認知」，而不是概念性的執著認知，因執著而起情緒反應。

自己是否能夠無執的認知，其實能夠自我檢視。例如，觀看一場競賽，若是無執的認知，當能以欣賞的態度視之，不管比賽過程如何變化，始終不起情緒反應，亦即不會緊張、焦慮、失望、狂喜等等反應，即是面對諸法得自在，是不思議解脫。若是有執著，希望某一方能贏得勝利，則必然引起種種生理反應，吾人當可自行檢驗之。

綜合以上所述，觀心是不思議境，是一種圓頓的看法。若以邏輯上的觀點，

---

<sup>89</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 103, b14~16)

<sup>90</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 55, a20~21)

<sup>91</sup> 依，指依身，即人之身體。無餘依涅槃係指斷煩惱障，滅異熟苦果五蘊所成之身，而完全無所依處之涅槃。引見網路版《佛光大辭典》，「無餘涅槃」，p5139。

<sup>92</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 552, b2~10)

事物之成立要合乎「不矛盾律」，就是「真和假」或「A與非A」不能同時成立。這是對事物存在採用相待的二分法觀念，認為一件事物的存在不能相互矛盾。例如：不能既是有又是無，既是好又是壞，既是福又是禍，既是煩惱又是解脫。圓頓的看法則不如此，一念心具法性與無明、煩惱與菩提、生死與涅槃、解脫與非解脫、思議與不思議，看似兩相矛盾的面向，但又同時成立在一心中，故只能以「不可思議」詮釋。

其次，前已引述經過現代先進科學儀器測知，一念心的認知過程，極快速又微細，在一剎那間引起腦神經的一系列極速變化，真是「玄妙深絕，非識所識，非言所言」，不是一般的感覺經驗所能思考理解的，語言文字也無法正確描述，這或可作為「不思議境」的現代詮釋。

總之，觀心是不思議境，即是肯定現前當下一念心起，具有不可思議的無限影響力，能起一切法界，一念染即起惡法界，一念淨即起善法界，心念與法界相即不離。就心念與法界的這層關係，吾人在每一個起心動念的當下，都必須正確觀照清楚，始終以無執的態度應對進退，面對一切境界不迎不拒，富貴貧賤平等，凡聖無二，才是趨向不思議解脫之道。當然要有如此的把握，必須要自我訓練，於靜坐中好好的練習，認識心理活動過程，才可能真正體會心是不思議境。

# 第一章 結論

當今的社會現象，可能由於教育內涵不圓融，或以「物」為主體的科技發展過於迅速，以「人」為主體的人文發展過於緩慢。使現代人普遍產生物質生活與精神生活不調和的現象，這種不調和形成物欲橫流，五常失綱，致社會怨戾鬥爭，天災人禍頻生，尤其對地球資源予取予求，對自然環境肆意破壞，已經使人們的生存空間受到嚴重威脅。林朝成在〈心淨則國土淨—關於佛教生態觀的思考與挑戰〉一文中說：「二次大戰後人類對大地史無前例地掠奪，遠非任何歷史時期可比。人類已被形容成極度破壞性的寄生蟲，他威脅要毀滅他的主人—大自然—以及最終毀滅自己。」<sup>1</sup>究其原因乃整個社會過度的以物質發展為中心，忽視了精神層面的價值，不知生命存在的確切意義，使得普遍人心不得安頓，往外尋求物欲滿足以慰藉空虛的心靈。

但是越往外追逐，反而越不能得到滿足，越不能滿足就越追求，形成一種惡性循環，結果已對吾人賴以生存的自然環境造成重大破壞。嚴重的是，截至目前為止，循著物質文明發展的大趨勢不變，不禁讓人憂心，人類似乎不到自我毀滅誓不休！人們往外在世界追求物質發展，形成這麼大的問題！很明顯的，改革之道，只有反其道而行，截斷惡性循環，往內在世界開發「心智」。或許才是人類發展的意義與價值，才是彌補現實社會過度重視物質生活的唯一有效方向。

由本研究我們得到的結論是：智者大師教觀思想，論理圓融又嚴謹，又有具體的實踐方法，由反觀內心，探求生命意義與價值，豐富內在精神生活，常保心靈的清明穩定，啟發靈知理性的智慧，使能正確認知生活中的萬象，止息物欲對我們的影響，斷除心結、煩惱與種種情緒，重視和諧關懷的自他關係，使內心常保悅樂，具有整體生命向上轉化提升的功能。

這套心智轉化思想，所要下功夫自我訓練的地方，是極微細又極快速生滅變動的心念。智者雖然描述很完整，分析很透徹；但是，文字有其侷限性，心識又無形質，與軀體互動情形肉眼也無法觀測。因此對一般人來說，「一念三千、一心三觀」等論述覺得有點抽象，乃至覺得真是不可思議！很可能因此信心不足，信心不足則缺少學習的動機。很可喜的是，現代的先進儀器已可彌補感官之不足，所測得的相關資訊，越來越具體，幾可追蹤身心、境智互動的整個流

---

<sup>1</sup> 引見林朝成著〈心淨則國土淨—關於佛教生態觀的思考與挑戰〉，《佛教與社會關懷學術研討會論文集》(pp179-193) [http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018\\_08.htm](http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018_08.htm)

程，輔以精密嚴謹的科學研究方法，已直接證明心智轉化的可能性。吾人若還抱著半信半疑的態度，坐而言不肯起而行，那真是有點不知不覺，而對自己不夠負責，不夠關愛！

教觀思想對現代人所能提供的貢獻，以下再分四點詳述。

### 一、認識一念心轉的機制

面對死亡的必然性與生命的短暫性，生命轉化是刻不容緩的事，如《四十二章經》云：「(佛)復問一沙門：人命在幾間？對曰：呼吸之間。佛言：善哉！子可謂為道者矣。」<sup>2</sup>生命是很脆弱的，若一口氣吸不進來就結束了！雖然短暫又脆弱，但是一切生命卻都有佛性，同樣具足生命轉化的先決條件，都可以轉凡成聖，這種條件與佛其實無異。只要我們有正確的認知，努力的去進行，在因緣條件成熟下，就可以成功。這就是《法華經》的「一佛乘」思想。智者就以這種思想為基礎，專心一意的修持法華三昧，以印證思想的可靠性。在全心全意的專注投入下，身心起了很大的轉變，禪定智慧一時開發，一佛乘的圓融精神得到肯定。

智者本身以理論配合實踐，證明這套思想確實具有生命轉的功能。為與普羅大眾共同分享，讓有志者可依循參照，遂建立「教觀雙美、定慧兼修」的圓教止觀體系。「教觀雙美」顧名思義，表現在理論與實踐上的完美結合。理論上最具代表性的說法是「一念三千」，實踐上最具代表性的說法是「一心三觀」，兩者構成天台圓教的兩大特色。

所謂一念三千，就是一念心即具足所有一切存在；一切存在亦即是一念之展現。所以一念是色心性質的一念，不同唯心論的觀點。就教觀思想，所謂念、心、一念心、意、識、心意識等用詞，都可視為同意義，乃泛指平凡眾生之心，都具色心不二的性質。令人不可思議的是，人們的一個心念，沒有具體形質，感覺也很微細，又倏起倏滅，但卻能起巨大的影響力，因緣和合而產生無限量的一切法。所以探討生命轉化，不能不熟悉這一念心的起轉變化，否則絕對是瞎子摸象。

就圓教談一念心對三千法的認知現象，可歸納為「一念無明法性心」，一念如果是錯誤認知，就叫做「無明」，不明真相，所面對的一切法皆染。一念如果是正確認知，就叫做「法性」或明，明白真相，所面對之法界皆清淨。所以染淨諸法皆在一念心中具足，不相妨礙也不同時並起，兩者勢不兩立。是無明即非法性；是法性即非無明，兩者皆無自性。如《維摩經玄義》說：「煩惱結

---

<sup>2</sup> 引見《四十二章經》(CBETA, T17, no. 784, p. 724, a3-5)

惑不障智慧涅槃，智慧涅槃不闕煩惱結惑。」<sup>3</sup>可見迷或悟就在一念之間，這表示解脫煩惱很容易，無明無自性，只要心念站在正確認知這一面，就足以讓無明煙消雲散，由法性作主。弔詭的是，這也很困難，法性也無自性，不是定執不變，只要一錯誤認知，亦是煙消雲散，由無明作主。

若更具體的說，我們的感官接觸外境時，身心即起認知分別作用，此一認知作用，必落於十法界中的某一界，此法界又與其餘九法界互具互融，千變萬化而成一切法。就也是說，我們只要起一個心念，當下內在身心狀態隨即轉變，與外在因緣條件和合，即有產生一切法的可能。因此，這一切法的性質，就決定於所起心念的認知趨向，自己具有充分的自由，不管在任何境界中，均可自由通往其他任何境界，此自由也代表是無可逃避的責任。我們不能推卸責任，將所起之法，歸咎於外在因素。所能歸咎者，就是自己的這一念心轉不轉得過來？若是未經訓練的一般人，通常有時轉得過來，有時轉不過來！染淨之法雜然而生，是不穩定狀態。所以必須要自我訓練，使習慣穩定的狀態，隨時轉染為淨，轉無明煩惱為菩提，亦有如轉識成智。而具體的訓練方法，就是圓頓的止觀法門——一心三觀。

## 二、觀照與改變心態以轉化生命

一心三觀是智者傳承自慧思禪師，而對《中論》思想的創發。表示一心圓融的以空觀、假觀與中道觀，去正確認識一切法，此一切法具足真諦、俗諦與中道第一義諦。這也表示一切存在都具有意義，染淨諸法都是緣起而有，即具空性、假有、又都適得其所。至於一心如何三觀？表面上看，能觀三千法為智慧是心，所觀三千法為對象是境。然而，境智不二，一念與三千法是同體的兩個面向。所以不管能觀所觀都可以一心表達，必須於一念對境中，不以概念性認知，先入為主，對之起善惡分別判斷，而產生成見。而是以純粹認知，一時空觀成立照見真諦；亦是假觀成立照見俗諦；亦是中觀成立照見第一義諦，三觀一時統整於一念中。

在一心圓融觀照下，一色一香無非中道，是一種正確認知，顯示一切法皆有意義，既然有意義就必須接納，由此成就「煩惱轉即是菩提」之不思議解脫。煩惱如何即是菩提？必須以動態觀察。煩惱是前念，接納是後念，後念截斷前念煩惱之相續，當下轉過來即智慧。如《六祖壇經》云：「前念迷即凡夫，後念悟即佛；前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」<sup>4</sup>故若說「煩惱當下接納即是菩提」，可能更容易瞭解在圓頓的觀照下，如何即于一切法而證成不思議之解脫。此為圍繞著一心，開啓智慧轉化生命的具體方法。智者說：「所照為三諦，所發

<sup>3</sup> 引見《維摩經玄義》(CBETA, T38, no. 1777, p. 531, c15~17)

<sup>4</sup> 引見《六祖大師法寶壇經》(CBETA, T48, no. 2008, p. 350, b26~29)

爲三觀，觀成爲三智。」反過來說，三觀爲一心所發，三諦爲一心所照，三智亦爲一心所證。捨此一心，別無轉化途徑。

從圓頓止觀，我們可以發現，甘願臣服於生老病死的侷限，或導引生命往上無限的提升，在於我們內心主觀的意願，一念心的態度往往是提升或退墮的關鍵。往下則趨向生理與心理的生命，受感性所左右，起貪瞋癡產生無明煩惱，而向下沈淪；往上則趨向於精神生命，肯定人有自由意志，負起人生的責任，充分發揮萬物之靈的特色。這種往上或往下的主導者，就取決我們的心態，或可說若要轉化生命，就必須轉化心態

瞭解人生具有意義、個人有意志的自由，轉變就從態度開始，一切都是圓融的中道之理。可是，我們的心境妄念紛飛，又如何去把握一念心呢？這就牽涉到功夫深淺的問題了。一般人心猿意馬，對各種情境產生種種情緒，或起貪欲心，或起怨恨心，或起嫉妒心，甚至不對境也會覺得無聊。若起種種染著心念後，能迴光反照，提起自覺理性，轉變惡念爲善念，進而發起仁、義、禮、智的良知善心，當下就能解脫自在。所以只要我們將心沈靜下來，仔細覺察念頭的生滅變化，就可發現日常生活中的心念，就在人我、是非、對錯、善惡、取捨……種種分別對峙中流轉，而凡夫與聖人的區別，就看慣常生起那一種心念？那一種居心？這是往上提升或向下沈淪的關鍵。

### 三、自利利他的幸福修練

如何建立有效主導自己一念心的能力？可行的方式是依智者的觀心法門，實施靜坐訓練，培養不胡思亂想的習慣，練習專注於特定目標，使心思逐漸安定下來，胡思亂想獲得止息。接著要觀察覺照，熟悉心念的活動狀況，只要升起一念心思，就能夠清楚知道，這心念是在染或在淨？清楚知道就是「明」而不是「無明」，不會被境界所迷惑，一切負面情緒、不好的心念隨之轉化，而回復平靜安祥的狀態，故觀心能起具體的轉化作用。所以靜坐所要訓練的，就是「正視」與「熟悉」心理活動。

有止觀的基礎訓練後，我們可以用提升情緒智商做爲具體轉化的目標，情緒是一種身心整體反應的模式，反應極爲快速，可在三分之一秒內完成辨識，四分之三秒內採取行動。情緒一旦起反應，就具有「掌控力」，通常以衝動非理性的姿態，掌控了所有的心智活動，具體的改變心跳、呼吸、表情、聲音、思想或行動。這是很危險的現象，一有不慎即可能自傷、傷人，不管是心理或身體的傷害，都很難彌補。我們的生活周遭或各種媒體報導，常可見到情緒反應不當的案例。所以生命是否有所轉化？情緒的轉化情形，是很重要的參考指標。



其實我們只要認同改變的理念，就立刻可以自我檢驗，要求情緒轉化。那就是抱著比較寬宏的態度，看能否減少情緒反應的次數，本來一個月要生氣好幾次，現在減少了，就是一種具體進步。其次，情緒反應時間是否縮短，心情不好的時間是否縮短，本來生氣至少氣半天，現在縮短了，這也是一項重要進步。再者，情緒反應後，應盡快收攝心念，以一心三觀的精神，改變態度，使心情迅速恢復平靜。並且儘快的「反求諸己」，是否因自己太過執著，或其他的因素所致；若是因他人行為所觸發，則應起「同理心」或慈悲心，站在對方的立場想一想，或體恤對方處於無明煩惱中。如此，一次又一次的檢討、反省、懺悔，要求面對類似情境不再重複觸發情緒；乃至面對一切情境都不觸發情緒，則每個當下都是不思議解脫。

生命轉化是自利利他的工程，亦是對眾生整體的關懷，這種慈悲情懷首先反應在自利方面。近年來心理學、精神醫學、生物化學等學界的一些研究，漸漸證明身心相互影響的事實，身心有密切聯繫現象，是處於一種不可分割的狀態，這與智者主張「色心不二」的觀點是一致的。根據先進儀器測量，只要興起利他的慈悲心，大腦就跟著引起適當之反應，喜悅之心油然而起。大腦神經細胞亦隨著我們的正向思緒、心情而改變，或是改變網路連線，或是增生有益於身心健康之細胞，本是要利人，反而自己先獲利。可見將以自我為中心的觀念，轉化為兼顧利他觀念的慈悲觀，是一種正確的認知，可以得到科學之佐證，是一種幸福的修練。

反之，放任自己心念隨緣起染著或負面情緒，大腦亦跟著先改變成自傷模式運作。坊間「人不自私，天誅地滅」說法流傳甚廣，似乎認同人們以自我為中心！顯然這種看法得到科學的否定票。人若自私，不必等到天誅地滅，立刻就自我懲罰，趨向自我毀滅，絕對是得不償失，「害人害己」這句俗語，反而能得到印證。

#### 四、開發心智實踐精神建設

中國哲學是一種重視心智之學，一向有崇高的理想，不但要效法先聖先賢的精神，更希望能自我超越，轉凡成聖，兼善天下，這是一種精神文明的理想。聖賢在世時，以身作則，人們不會懷疑成聖成賢的可能性，去聖日遙的今日，許多人認為聖人的境界太高，不敢強調實踐，不以實踐者自居自勉，聖人的實踐道德，遂漸漸轉變為知識性與玄理性，或變成一種道德教育的八股，是身為中國人形式上不得不學的一種道德知識。檢討當今學界，似乎有如鄭家棟先生所說的：「沒有聖賢的時代」<sup>5</sup>。學理成為關注的重心所在，學派爭鬥取代道德

---

<sup>5</sup> 參見鄭家棟著《當代新儒學論衡》，p1，台北：桂冠圖書，1995。

實踐，若放任「知」與「行」的嚴重分離，則不但不能感動人心，更很有可能自陷於邊緣化的危險。

心智開發，本來就以實踐為主軸，無論佛教的佛，儒家的聖人，道家的真人、至人，都是指生命意義往上提升的圓滿達成，是一種以生命為中心的學問，這種特質，乃是要求生命意義與價值的完全朗現，並不是對生命進行一種客觀知識的分析或研究。因為，生命意義與價值必須在生活中實踐，必須在生活中達到如聖人般的完美與圓滿。<sup>6</sup>所以牟宗三在〈中國哲學的特殊性問題〉一文中說：「中國哲學，從它那個通孔所發展出來的主要課題是生命，就是我們所說的生命的學問。它是以生命為它的對象，主要的用心在於如何來調節我們的生命，來運轉我們的生命、安頓我們的生命。」<sup>7</sup>依牟先生之意思，我們也可以說，中國哲學整體而言，就是一種生命的轉化。這種轉化，是以生命實踐為中心，以生活實踐為手段，以達成圓滿的人格為目標。

基於實踐對生命轉化的重要性，吾人以為佛教的心智之學不但直指人心，更有詳細的實踐要領。尤以智者大師教觀思想，具有豐富的生活哲學及實踐方法，對現代人提升精神文明，展現具體的生命轉化義涵與時代價值。吾人的生命存在，起源於生而終結於死，故亦可說生命是從生到死的存在過程，如西方哲學家海德格（Martin Heidegger, 1927—1976）所說的「向死的存在」。<sup>8</sup>在趨向死亡的過程中，存在的每一時刻，都是我們的生命，更動態的說，生命由生死表現，由於生命過程是生死過程，故吾人不能如一般世俗之欣生厭死，只談生而忌談死。生死是一件大事，古今中外地球上的任何生物，沒有不經歷「生」與「死」的過程。故有人說，世間的學問都可以選修，唯獨生死這門學問，必須無條件的必修，因為不管同不同意，每個生命都必然要面對生死過程。

如果大家普遍正視生死問題、生命轉化議題，並導向普遍的探尋實踐，則人類整體精神文明的提升，應是很可期待的。故，心智開發的生命轉化工作，或許也可稱為是一種精神建設工程。

總結而言，只要肯改變，就永遠不嫌太晚；只要肯負責，就永遠有希望！轉凡成聖看似仰之彌高，然而具體的實踐就在自己心上，此心念如同呼吸一般，那麼自然、那麼親切，我們如果肯關心它、親近它，就隨時隨地可以認識它。只要一念心起，就起正確認作用，就不會將生命置於染污之境地，包括負面情緒、不好的心念等一切法隨之轉化，恢復平靜坦然的實相境界。這麼說來，轉化並不會太難。所以談生命轉化，歸根究底就在於一念心的把握。只要發起修

---

<sup>6</sup> 參見王邦雄、楊祖漢、岑溢成、高柏園合著《中國哲學史》，p8，國立空中大學出版，1998。

<sup>7</sup> 摘自《中國哲學十九講》p15。

<sup>8</sup> 參見馬丁·海德格著，陳嘉映、王慶節譯《存在與時間》，p.255, 346，台北：桂冠出版，1999。

正行爲的心念，不爲境界所迷惑，產生種種情緒反應，對自己的身心健康就很有幫助。可見實施靜坐修習止觀，不必然是宗教家的專利，吾等平凡的一般人亦可起而行之。如能形成一種風氣，或可改變當今社會偏重物質文明與輕忽精神生活的現象，降低對自然資源的掠奪與破壞，達到在地球上永續經營的目標。

# 參考文獻

## 一、佛教典籍文獻

《大般涅槃經》(CBETA, T12, no. 374)

《雜阿含經》(CBETA, T02, no. 99)

《大方廣佛華嚴經》(CBETA, T09, no. 278)

《佛說仁王般若波羅蜜經》(CBETA, T08, no. 245)

《維摩詰所說經》(CBETA, T14, no. 475)

《妙法蓮華經》(CBETA, T09, no. 262)

《金光明經》(CBETA, T16, no. 663)

《四十二章經》(CBETA, T17, no. 784)

《摩訶般若波羅蜜經》(CBETA, T08, no. 223)

《六祖大師法寶壇經》(CBETA, T48, no. 2008)

《瑜伽師地論》(CBETA, T30, no. 1579, p. 498)

《大乘起信論》(CBETA, T32, no. 1666)

《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509)

《中論》(CBETA, T30, no. 1564)。

隋·智顗說《妙法蓮華經文句》，《大正藏》第三十三冊。(CBETA, T33, no. 1718)

隋·智顗說《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》第三十三冊。(CBETA, T33, no. 1716)

隋·智顗說《摩訶止觀》，《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1911)

隋·智顗說《修習止觀坐禪法要》，《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1915)

隋·智顗說《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1916)

- 隋·智顛說《六妙門》，《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1917)
- 隋·智顛說《四念處》(CBETA, T46, no. 1918)
- 隋·灌頂撰《觀心論疏》《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1921)。
- 隋·智顛說《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1922)
- 隋·智顛撰《法華三昧懺儀》，《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1941)
- 隋·智顛說·灌頂記《觀音玄義》，《大正藏》第三十四冊。(CBETA, T34, no.882)
- 隋·慧思撰《法華經安樂行義》，《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1926)
- 隋·智顛撰《維摩經玄疏》(CBETA, T38, no. 1777)
- 隋·智顛說·湛然略《維摩經略疏》(CBETA, T38, no. 1778)
- 隋·智顛撰《金光明經玄義》(CBETA, T39, no. 1783, p.8, b8~27)
- 隋·智顛撰《維摩詰經三觀玄義》，卍續藏經第 99 冊，p.0084。
- 唐·湛然述《摩訶止觀輔行傳弘決》，《大正藏》四十六冊。(CBETA, T46, no. 1912)
- 唐·湛然述《十不二門》《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1927)
- 宋·知禮述《十不二門指要鈔》《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1928)
- 明·智旭《教觀綱宗》，《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1939)
- 唐·湛然述《止觀義例》，《大正藏》四十六冊。(CBETA, T46, no. 1913)
- 宋·知禮撰《四明十義書》《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1936)
- 宋·宗曉編《四明尊者教行錄》《大正藏》第四十六冊。(CBETA, T46, no. 1937)
- 宋·志磐撰《佛祖統記》，《大正藏》第四十九冊。(CBETA, T49, no. 2035, p. 180, b26~28)
- 唐·道宣撰《續高僧傳》，《大正藏》第五十冊。(CBETA, T50, no. 2060)
- 唐·湛然撰《法華玄義釋籤》(CBETA, T33, no. 17172)

宋·知禮述《金光明經文句記》(CBETA, T39, no. 1786, p. 145, b28~c3)

唐·良賁述《仁王護國般若波羅蜜多經疏》(CBETA, T33, no. 1709)

唐·神清撰《北山錄》(CBETA, T52, no. 2113, p. 627, b18~19)。

唐·斷際禪師《黃檗斷際禪師宛陵錄》(CBETA, T48, no. 2012B)

明·智旭著《首楞嚴經文句》，卍續藏 1.02，p.296 下。

明·智旭著《教觀綱宗釋義》，卍續藏 101，p491。

## 二、中文專書

釋慧嶽編著《天臺教學史》，臺北：中華佛教文獻編撰社，1995。

牟宗三著《佛性與般若》，臺北：台灣學生書局，1977。

牟宗三著《中國哲學十九講》，臺北：台灣學生書局，1982。

李志夫編著《摩訶止觀之研究》，臺北：法鼓文化出版，2001。

尤惠貞著《天臺哲學與佛教實踐》，嘉義：南華大學，1999。

尤惠貞著《天臺宗性具圓教之研究》，臺北：文津出版社，1993。

吳汝鈞著《天臺智顓的心靈哲學》，臺北：商務出版社，1999，一版二刷。

陳英善著《天臺緣起中道實相論》，臺北：東初出版，1995。

陳英善著《天臺性具思想》，臺北：東大出版，1997。

釋聖嚴著《天臺心鑰－教觀綱宗貫註》，臺北：法鼓文化，2003。

印順講，續明記錄《中觀今論》，臺北：正聞，1991。

吳燈山著《東土小釋迦：智者大師》，臺北：法古文化，1995。

惟覺老和尚開示錄《禪心世界》，南投：中臺山佛教基金會印行，p14。

星雲法師著《星雲禪話第一集》臺北：台視文化公司，81年。

釋惟覺開示錄《見性成佛》，p.116，埔裏：中台文教基金會。

- 參見羅睺羅·化普樂著，顧法嚴譯《佛陀的啓示》，台北：慧炬出版，2000。
- 佐藤哲英著《天台大師の研究》京都：百華苑刊，1967。
- 安藤俊雄著，蘇榮焜譯《天臺學》，臺北：慧炬出版社，1998。
- 玉城康四郎著《心把握の開展》，株式會社山喜房佛教書林，平成1年2月。
- 傅偉勳著《從創造的詮釋學到大乘佛教》臺北：東大圖書公司，1999。
- 傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，正中書局，1993。
- 傅偉勳著《學問的生命與生命的學問》，正中書局，1994。
- 林安梧著《中國宗教與意義治療》，臺北：明文出版社，1996。
- 吳怡著《生命的轉化》，臺北：東大圖書，1996。
- 陳孝義編《佛學常見詞彙》，臺北：和裕出版社，2000。
- 彼得·A.安傑利斯 著，段德智、尹大貽、金常政譯《哲學詞典》，臺北：貓頭鷹出版社，2000。
- 南懷瑾著《靜坐修道與長生不老》，臺北：老古文化，1985。
- Peter K.McInerney 著，林逢祺譯《哲學概論》，臺北：桂冠圖書，2000。。
- Jacques P.Thiroux 著，古平、肖峰譯《哲學—理論與實踐》，中國人民大學。
- Jostein Gaarder 著、蕭寶森譯《蘇菲的世界》，臺北：智庫公司，2001。
- 李安德著、若水譯《超個人心理學—心理學的新典範》，臺北：桂冠圖書，1994。
- 趙斌、胥興春、趙海鈞、張美峰編著，《心理學》，臺北：新文京開發，2002。
- 岑溢成著《大學義理疏解》，臺北：鵝湖出版社，2000年。
- 蔡仁厚撰述《宋明理學·北宋篇》，臺北學生書局，1995。
- 勞思光著《中國哲學史（二）》，臺北：三民書局，1981。
- 釋惟覺編述《簡易禪修教本》，埔裏中台禪寺印行，1996。
- 弗蘭克著，趙可式、沈錦惠譯《活出意義來—從集中營說到存在主義》，臺北：

光啓出版社，2001。

弗蘭克著，鄭納無譯《意義的呼喚》，臺北：心靈工坊，2002。

丹尼爾·寇曼、羅伯·索曼編著，靳文穎譯《心智科學—東西方對話》，臺北：眾生文化，1995。

丹尼爾·高曼著，張美惠譯《破壞性情緒管理》，時報文化，2003。

丹尼爾·高曼著，張美惠譯著《EQ》，時報文化，1996。

道證法師著《拜佛與醫學》，台南：和裕出版，2002。

蔡秀玲、楊智馨著《情緒管理》，臺北：揚智文化，1999

趙斌、胥興春、趙海鈞、張美峰編著，《心理學》，臺北：新文京開發，2002。

張春興著《現代心理學—現代人研究自身問題的科學》，臺北：東華書局，1991。

李嗣涔、鄭美玲著《難以置信：科學家探尋神秘信息場》，台北：張老師，2000。

鄭家棟著《當代新儒學論衡》，臺北：桂冠圖書，1995。

王邦雄、楊祖漢、岑溢成、高柏園合著《中國哲學史》，國立空中大學出版，1998。

馬丁·海德格著，陳嘉映、王慶節譯《存在與時間》，臺北：桂冠出版，1999。

《王陽明傳習錄·卷上》（陸澄錄）。

《象山全集》。

《孟子·告子章》。

《易·繫辭上》。

《戰國策·卷十一》。

諸葛亮著〈戒子篇〉。

### 三、博、碩士論文

李志欽著《智者大師教觀思想之研究》，中國文化大學哲學研究論文，1999。

釋妙璋著《《摩訶止觀》十乘觀法之研究—以觀不思議境爲主》，南華大學/佛教學研究所/89/畢業論文。



陳相仲著《天臺圓教觀心哲學之義理與實踐》，南華大學/哲學研究所/91/碩士/091NHU00259002。

謝崧熙著《由整體療癒的觀點談疾病防治—以天臺觀行與系統思考為進路》，南華大學/哲學研究所/94/碩士/094NHU05259022。

楊麗莉《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》之研究，南華大學碩士論文，2002。

黃柏源著《智顓醫學思想之研究—以《摩訶止觀》「觀病患境」為中心》/華梵大學/東方人文思想研究所/88/碩士/88HCHT0188010

邱君亮著《頓悟與超越—《六祖壇經》的身心哲學詮釋》/南華大學/哲學研究所/89/碩士/089NHU00259005

楊均尊著《安身立命之道—《了凡四訓》之義蘊與生命實踐》/南華大學/生死學研究所/94/碩士/094NHU05672031

#### 四、期刊論文

釋聖嚴著〈天臺思想的一念三千〉，《現代佛教學術叢刊》第57期（1980.10），臺北：大乘文化，1980。

釋慧開著〈早期天臺禪法之修持〉，《中印佛泛學論》臺北：東大，1993。

郭朝順著〈智者的圓頓思想〉，《中華佛學學報》第5期，1992。

楊惠南著〈天臺漸次止觀判攝問題之研究〉，見《第五屆天臺宗研討會》，臺北：華梵大學，2003。

冉雲華著〈從智顓的《摩訶止觀》看中華佛教對印度禪學的吸收與改造模式〉，見《中華佛學學報》，第三期，（1990.04 出版），p.175。

郭朝順著〈智顓「四意消文」的解經方法論〉，華梵人文學報，第一期（2003.07），p243-269。

陳英善著〈慧思與智者心意識說之探討〉，《中華佛學學報第11期》，中華佛學研究所 1998·7 月出版。

鄧克銘著〈智者天臺教觀中之心的涵義〉，見《佛學研究中心學報第三期》，國立臺灣大學文學院佛學研究中心印行，1998 年。

張瑞良著〈天臺智者的「一念三千」說之研究〉，見《臺大哲學論評》，第11

期，1988年1月。

林志欽著〈天臺智顛教觀思想體系〉，見《中華佛學研究》，第五期，2001.03，p219

林志欽著〈印順法師對天臺宗之評斷〉，第五屆天台宗學會研討會，2003.10。

林志欽著〈天臺智顛一心具足說之理論意涵〉，見《世界中國學報》第6期（卷）民91.01，p1+3-41

黃俊威著〈智者大師的「一心三觀」與吉藏的《中觀論疏》〉第五屆天台宗學會研討會，2003.10。

尤惠貞著〈從天臺智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤〉，見《揭諦·第三期》，p9、10，南華大學哲學研究所，2001。

尤惠貞著〈天臺哲學底「形上學」詮釋與省思—以智顛與牟宗三之「佛教」詮釋為主的考察〉，南華大學哲學系出版，見《揭諦學刊·第五期》，2004。

尤惠貞、張文德著〈存在的如實觀照與生死的究竟解脫之關涉—以《維摩經玄義》為主的考察〉，見《第四屆現代生死學理論建構學術研討會·論文集》，南華大學，2004.10.15-16。

尤惠貞、張文德著〈天台止觀與生死學之關涉—從日常生活的身心調適談起〉，見《第三屆現代生死學理論建構學術研討會·論文集》，南華大學，2003。

尤惠貞、張文德著〈天台智顛「觀病患境」之現代詮釋—從身心整體適談起〉，第五屆天台宗學會研討會，2003.10。

洪裕宏著〈電腦與心靈—人工智慧發展史中的一些哲學問題〉，見《科學月刊》，1988年11月號。

萬金川主講〈中觀學派的變與不變—中觀佛教的興起與發展〉，香光莊嚴50期，86年6月20日。

##### 五、網路文獻

《佛光大辭典》<http://sql.fgs.org.tw/webfbd/>

《星雲說偈》<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/ebook/poem/poem2/072.htm>

釋惟覺述〈三期傳佛眼真佛住中台〉，86年暑期大專蟬七。  
<http://www.ctworld.org.tw/turn/writings/chungtai/001.htm>

釋惟覺〈上堂法語〉，台灣埔裏中台禪寺九十年度傳授如來三壇大戒，  
<http://www.chungtai.org.tw/turn/admonish/900929.htm><sup>1</sup>

中台禪寺〈天臺祖師·天臺的故事〉，【中台世界】  
[http://www.ctworld.org/tiantai\\_master/](http://www.ctworld.org/tiantai_master/)

中台禪寺〈法會詳解〉，【中台世界】<http://www.ctworld.org.tw/main.htm>

釋圓智著〈法空觀初探—以《中觀》「觀因緣品」為主〉，  
<http://www.fuyan.org.tw/81/12.htm>。

杜保瑞著〈天臺宗思想大綱〉，<http://www.hfu.edu.tw/~bauruei/4pap/3bud/c70.htm>

鄭志明〈從唐君毅的《病裏乾坤》談儒學醫療〉，  
<http://www.fed.cuhk.edu.hk/youngwriter/tang/>

杜保瑞著〈南嶽慧思《隨自意三昧》禪觀思想之探微〉，  
<http://www.yinshun.org.tw/90thesis/90-03.htm>

陳詢榮著〈心理學介紹〉，<http://genpsy.dlearn.kmu.edu.tw/intro/intro4.html>。

杜保瑞著〈《摩訶止觀》的實踐方法探究〉，  
<http://cupid.arts.cuhk.edu.hk/~hkshp/duh/th15.htm>

鄭振煌講述、馮美玲整理〈生命和生死問題的探討〉，2001年4月講於高雄市政府公教人力資源發展中心。[http://www.tow.org.tw/rm/zheng/zheng\\_07.htm](http://www.tow.org.tw/rm/zheng/zheng_07.htm)。

釋慧律著《佛心慧語（一）》<http://buddhapark.myweb.hinet.net/HL/Fxhy/fxhy01.htm>

林朝成著〈心淨則國土淨—關於佛教生態觀的思考與挑戰〉，《佛教與社會關懷學術研討會論文集》(pp179-193)  
[http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018\\_08.htm](http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018_08.htm)

## 六、報紙

聯合報 95 年 12 月 22 日 C3，文化/雲嘉南綜合。

## 附錄一 天台宗哲學專書著作

- 《天台宗綱要》/釋靜權著/佛教(1979)
- 《天台宗之文獻》/牟宗三/大乘(1980)
- 《天台學概論》/劉貴傑著/張曼濤主編/現代佛教學術叢刊【55】/大乘文化/1979。
- 《天台思想論集》張曼濤主編/現代佛教學術叢刊【55】/大乘文化/1979。
- 《天台宗之判教與發展》/黃懺華等撰/張曼濤主編/現代佛教學術叢刊【55】/大乘文化/1979。
- 《天台典籍研究》/張曼濤主編/現代佛教學術叢刊【55】/大乘文化/1979。
- 《天台智顛的詮釋理論》/郭朝順著/臺北市/里仁/2004
- 《天台教學綱要》/釋見聞著/台北世樺出版/2002。
- 《摩訶止觀》王雷泉釋譯/佛光出版/1997。
- 《智者的人生哲學：愛智人生》/釋慧度著/牧村圖書/
- 《止觀坐禪延壽法要》/高登海著/台北新文豐/1982 初版
- 《宋初天台佛學窺豹》/王志遠/佛光(1992)。
- 《天台教學辭典》/釋會旻主編/中華佛教文獻編撰社(1997)
- 《天台四教儀要釋》/釋顯明撰/普門文庫(1981)
- 《天台四教儀集註》/釋蒙潤/佛教(1976)
- 《中國第一宗：天台九祖》/默言著，劉建志繪/法鼓文化(1999)
- 《中華天台宗通史》/朱封鰲、韋彥鋒著/宗教文化(2001)
- 《止觀妙法創天台：智者大師傳》/王仲堯著/佛光文化(1999)
- 《天台宗第九祖：湛然大師傳》/姜光斗著/佛光文化(1999)

- 《東土天台宗五祖：章安大師傳》/黃德昌著/佛光文化(2000)
- 《東土天台宗三祖：慧思大師傳》/朱曉江著/佛光文化(2000)
- 《天台佛學》/曾其海著/學林(1999)
- 《天台山方外志》/傳燈撰/新文豐(民 76)
- 《天台宗修持與台密探索》/朱封鰲著/宗教文化出版社(2004)
- 《無明即法性：天台宗止觀思想研究》/陳堅著/宗教文化出版社(2004)
- 《天台導讀》/智者大師著/振法法師編著/法鼓文化(2006)
- 《大乘止觀導論：梵本《大乘莊嚴經論教授教誡品》初探》/釋惠敏、關則富合著/法鼓文化(1997)
- 《《摩訶止觀》引用典處總覽》/中國佛教研究會編/中山書房佛書林(1987)
- 《大乘止觀法門釋要》/釋思大著/佛陀教育基金會(1997)
- 《小止觀續講》/釋繼程/十方出版社(1988)
- 《止觀大意》/妙境法師主講/佛陀教育基金會(2002)
- 《大乘止觀法門啓蒙》/釋普行著/中華大典編印會(1977)
- 《天臺智者的禪觀》陳英善撰
- 《天台宗入門》/釋法藏講/諦聽文化/1998-1999。
- 《小止觀表解》/雲門學園編製/華梵大學(1999)
- 《摩訶止觀表解》/雲門學園編製/華梵大學(1999)
- 《佛教中國天台宗止觀法門表解》(上)/強偉健編/大乘精舍(2003)
- 《智顛評傳》/潘桂明著/南京大學/1996。
- 《中國天台宗通史》/潘桂明、吳忠偉著/江蘇古籍出版/2001。
- 《天臺宗研究》/董平著/上海古籍出版社/2002。

《天台判教論》/韓煥忠著/四川出版集團巴蜀書社/2005

《天台智者研究：兼論宗派佛教的興起》/李四龍著/北京大學(2003)

★以上資料 95 年 10 月統計。查詢自下列單位：

一、國家圖書館館藏目錄查詢系統：<http://lib.ncl.edu.tw/urica.html>。

二、南華大學、玄奘大學、華梵大學圖書館。

三、中華佛學研究所圖書資料館：<http://library.chibs.edu.tw/>。

三、圓光佛學研究所圖書館：<http://www.ykbi.edu.tw:100/>。

## 附錄二 天台宗相關研究博、碩士論文

95 年 10 月統計

### 壹、博士論文

#### 一、文化大學

《起信論與天台教義之相關研究》文化大學/哲學研究所/70/博士/070PCCU3259002 研究生：何國銓 指導教授：羅光

《湛然與澄觀佛性思想之研究》文化大學/哲學研究所/83/博士/083PCCU0259002 研究生：郭朝順 指導教授：李志夫

《從天台圓教論儒家心學建立圓教之可能性》王財貴著，文化大學/哲學研究所/84/博士/84PCCU3259001 研究生：王財貴 指導教授：蔡仁厚

《唐·湛然《金剛錍》的「無情有性」論之研究》文化大學/哲學研究所/86/博士/086PCCU3259004 研究生：金希庭 指導教授：李志夫

《智者大師教觀思想之研究》中國文化大學/哲學研究所/87/博士/087PCCU0259009 研究生：林志欽 指導教授：李志夫

#### 二、東海大學

《天臺宗性具圓教之義理根據及其開展之獨特模式》東海大學/哲學研究所/80/博士/080THU02259001 研究生：尤惠貞 指導教授：牟宗三

《《法華經》禪思想之研究》東海大學/中國文學系/91/博士/091THU00045005 研究生：簡秀娥 指導教授：李立信教授

#### 三、台灣師範大學

《天臺法華三昧之研究》國立臺灣師範大學/國文研究所/87/博士/087NTNU0045011 研究生：韓子峰 指導教授：王邦雄

### 貳、碩士論文

## 一、中國文化大學

《智者大師的實相論與性具思想之研究》中國文化大學/哲學研究所/74/碩士/074PCCU2259020 研究生：李燕蕙 指導教授：張聖嚴

《中國早期「法華經」之「方便」思想的研究》中國文化大學/印度文化研究所/77/碩士/077PCCU2130001 研究生：金希庭 指導教授：楊惠南

《智者與法藏圓頓思想之研究》中國文化大學/哲學研究所/78/碩士/078PCCU2259006 研究生：郭朝順 指導教授：李志夫

《智顛「摩訶止觀」之研究》中國文化大學/哲學研究所/78/碩士/078PCCU2259007 研究生：古天英 指導教授：李志夫

《智者「三諦圓融」思想之探微》文化大學/哲學研究所/81/碩士/081PCCU0259009 研究生：吳宜芳 指導教授：李志夫

《智者與荀子性惡觀之比較研究：基於社會歷史發展的考察》文化大學/哲學研究所/81/碩士/081PCCU3259001 研究生：張明杰 指導教授：李志夫

《論知禮〈十不二門指要鈔〉的安心觀思想承傳》文化大學/哲學研究所/86/碩士/086PCCU0259003 研究生：洪淑卿 指導教授：李志夫

《天台懺法之研究》中國文化大學/哲學研究所/88/碩士/088PCCU0259003 研究生：蕭麗芬 指導教授：陳英善

## 二、華梵大學

《《大乘止觀法門》如來藏思想之研究》私立華梵人文科技學院/東方人文思想研究所/84/碩士/084HCHT2188002 研究生：林芳敏 指導教授：釋恒清

《天台安樂行之研究》私立華梵人文科技學院/東方人文思想研究所/85/碩士/085HCHT0188001 研究生：蔡朝枝 指導教授：楊惠南

《天台通教之化法研究》華梵大學/東方人文思想研究所/86/碩士/086HCHT0188007 研究生：李宗明 指導教授：曉雲

《天臺宗智者大師懺儀研究》華梵大學/東方人文思想研究所/88/碩士/088HCHT3188001 研究生：趙海涵 指導教授：熊琬

《智顛醫學思想之研究——以《摩訶止觀》「觀病患境」為中心》華梵大學/東方



人文思想研究所/88/碩士/088HCHT0188010 研究生：黃柏源 指導教授：楊惠男;陳欽銘

《天臺宗智者大師懺儀研究》華梵大學/東方人文思想研究所/88/碩士/088HCHT3188001 研究生：趙海涵 指導教授：熊琬

《智顛對四悉檀的詮釋與運用》華梵大學/東方人文思想研究所/89/碩士/089HCHT0189012 研究生：李政翰 指導教授：熊琬

《非行非坐三昧之修學——以《摩訶止觀》、《覺意三昧》、《非行非坐三昧》為文獻依據》華梵大學/東方人文思想研究所/92/碩士/092HCHT0189001 研究生：郭濟源 指導教授：陳娟珠

### 三、玄奘大學

《天台觀不可思議境之探討》玄奘人文社會學院/中國語文研究所/89/碩士/089HCU00045013 研究生：林建強 指導教授：陳英善

《大悲懺法之研究》玄奘人文社會學院/宗教學研究所/89/碩士/089HCU00183001 研究生：張家禎 指導教授：慧嚴法師

《天台智者教判思想之研究--以《法華玄義》為主》玄奘人文社會學院/宗教學系碩士在職專班/92/碩士/092HCU01183007 研究生：施凱華 指導教授：陳英善

《台灣天台教學發展之研究》玄奘人文社會學院/宗教學研究所/92/碩士/092HCU00183004 研究生：吳秋慧 指導教授：江燦騰

《從《法華玄義》看斌宗法師《般若波羅密多心經要釋》的詮釋》玄奘人文社會學院/宗教學研究所/92/碩士/092HCU00183001 研究生：洪水龍 指導教授：羅宗濤

《天台一心三觀與三諦思想之研究（兼論藏、通、別教之三觀三諦）》玄奘大學/宗教學系碩士在職專班/94/碩士/094HCU01183007 研究生：曾榮貴 指導教授：熊琬

《華嚴圓教與天台圓教思想之比較研究》玄奘大學/宗教學系碩士在職專班/94/碩士/094HCU01183003 研究生：葉振興 指導教授：熊琬

《隋代彌陀思想研究——以慧遠、智顛、吉藏為主》玄奘大學/宗教學系碩士班/94/碩士/094HCU00183003 研究生：吳素娥(釋演慧) 指導教授：慧嚴法師;熊琬

老師

《《修習止觀坐禪法要》之研究(又名小止觀、童蒙止觀)》玄奘大學/宗教學系碩士在職專班/94/碩士/094HCU01183006 研究生：楊綺育 指導教授：熊琬

#### 四、南華大學

《試析「佛法身之自我坎陷」與「天台圓教性惡法門」之關係》南華管理學院/哲學研究所/87/碩士/087NHMC0259003 研究生：林妙貞 指導教授：尤惠貞

《智者止觀醫療體系的哲學省察》南華大學/哲學研究所/88/碩士/088NHU00259003 研究生：黃國芳 指導教授：萬金川

《天台止觀行中的「二十五」方便—從傅柯的「自我技術」談起》南華大學/哲學研究所/88/碩士/088NHU00259001 研究生：王寶珍 指導教授：吳秀瑾

《《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》之研究》南華大學/哲學研究所/90/碩士/090NHU00259005 研究生：楊麗莉 指導教授：釋慧開

《天台圓教觀心哲學之義理與實踐》南華大學/哲學系碩士班/91/碩士/091NHU00259002 研究生：陳相仲 指導教授：尤惠貞

《智顛止觀著作的教學研究—以佐藤哲英之判釋為主的評述》南華大學/哲學研究所/91/碩士/091NHU05259013 研究生：李傳玲 指導教授：尤惠貞

《天臺圓教十乘觀法之研究》南華大學/宗教學研究所/93/碩士/093NHU05183004 研究生：吳明興 指導教授：尤惠貞

《由整體療癒的觀點談疾病防治—以天台觀行與系統思考為進路》南華大學/哲學研究所/94/碩士/094NHU05259022 研究生：謝崧熙 指導教授：尤惠貞

#### 五、台灣大學

《大乘起信論如來藏緣起思想之探討》國立臺灣大學/哲學研究所/69/碩士/069NTU03259001 研究生：尤惠貞 指導教授：張瑞良

《智顛「四句」論理之研究》國立台灣大學/哲學研究所/80/碩士/080NTU02259010 研究生：陳水淵 指導教授：楊惠南

《天台智顛《摩訶止觀》「一念三千」說研究》國立臺灣大學/哲學研究所/90/碩士/090NTU00259011 研究生：趙東明 指導教授：楊惠男

## 六、政治大學

《天台圓教與佛性思想之研究》國立政治大學/哲學研究所/83/碩士  
/083NCCU4259001 研究生：許國華 指導教授：熊琬

《持戒清淨對於天台止觀修證之重要性——以智顛《摩訶止觀》之論述為中心》  
國立政治大學/中國文學研究所/92/碩士/092NCCU5045018 研究生：何名容  
指導教授：熊琬

## 七、輔仁大學

《慧思教觀思想研究》輔仁大學/哲學研究所/89/碩士/089FJU00259011 研究生：  
杜曉玫 指導教授：劉貴傑

《天台別圓二教之研究》輔仁大學/宗教學系/92/碩士/092FJU00183003 研究生：  
賴建成 指導教授：陳英善

## 八、淡江大學

《湛然《金剛錫》「無情有性」論思想研究》淡江大學/中國文學系/87/碩士  
/087TKU00045011 研究生：戴裕記 指導教授：蕭振邦

《從天臺宗圓別二教論山家山外之爭》淡江大學/中國文學系/88/碩士  
/088TKU00045011 研究生：陳彥戎 指導教授：高柏園

## 九、中央大學

《天臺智顛性惡說研究》國立中央大學/哲學研究所/83/碩士/083NCU00259005  
研究生：賴志銘 指導教授：蕭振邦

《《妙法蓮華經》「十如是」研究》國立中央大學/中國文學研究所/88/碩士  
/088NCU00045004 研究生：黃國清 指導教授：岑溢成

## 十、中興大學

《智者大師之一佛乘思想與實踐》國立中興大學/中國文學系/88/碩士  
/088NCHU0045028 研究生：林明莉 指導教授：陳英善

《知禮《觀無量壽佛經疏妙宗鈔》研究》國立中興大學/中國文學系碩士在職專  
班/91/碩士/091NCHU1045003 研究生：吳聰敏 指導教授：蔡纓勳

## 參、「佛教研究所」相當於碩士學位之論文

### 一、南華大學佛教學研究所（90 學年度前之論文）

《《摩訶止觀》十乘觀法之研究—以「觀不思議境」為主》南華大學/佛教學研究所/2000/畢業論文 研究生：釋妙璋 指導教授：尤惠貞

《天台圓教的義理與實踐/以《四念處》為探究之中心》/釋如睿撰/南華大學/2000

《天台「性惡」思想之義涵與辨正》/孫瑞煖(釋覺泰)撰/南華大學/2001

### 二、中華佛學研究所畢業生論文

《四明知禮『釋難扶宗記』之研究》畢業生：陳玉文 指導教授：釋慧嶽 78.10.02

《智顓《維摩詰經》解釋之研究》畢業生：羅少萍 指導教授：陳英善 83.08.26

《天台懺法之研究》畢業生：釋大睿 86.08.06 指導教授：陳英善

《「狂病及其對治」初探-以北傳漢譯佛典為範圍》畢業生：陳滿卿 指導教授：李志夫 90.02.16

《智者大師三藏教思想之研究》畢業生：釋大常 指導教授：陳英善 90.8.30

《智顓修道教育之研究—四教為主》畢業生：釋諦融 指導教授：陳英善 91.07.10

《天台智顓《摩訶止觀》「非行非坐三昧」之研究》畢業生：釋演慧 指導教授：黃繹勳 92.07.25

《從緣起觀點論天台智顓的佛學思想》畢業生：釋振法 指導教授：陳英善 92.10.09

《慈雲遵式對天台教觀與淨土法門之融攝》釋大拙撰，中華佛學研究所，2004。

《摩訶止觀半行半坐三昧之研究：以法華三昧為中心》林春秀，中華佛學研究所，2005。

《圓頓止觀之具體實踐：以重構的法華三昧行法為主》釋照智著，中華佛學研究所，2005。

### 三、圓光佛學研究所畢業論文

《天台化法四教之研究—以智顛、智旭的論述爲主》正持著，圓光佛學研究所畢業論文，碩士論文，95年。

《智者大師覺意三昧之研究》釋寬慧著，圓光佛學研究所畢業論文，碩士論文，92年。

《天台智者大師之佛性思想暨其所含具的積極意義》釋如弘著，圓光佛學研究所畢業論文，碩士論文，90年。

★以上資料 95 年 10 月統計。查詢自下列單位：

一、國家圖書館館藏目錄查詢系統：<http://lib.ncl.edu.tw/urica.html>。

二、全國博碩士論文資訊網：<http://etds.ncl.edu.tw/theabs/index.jsp>。

三、南華大學、玄奘大學、華梵大學圖書館。

三、中華佛學研究所圖書資料館：<http://library.chibs.edu.tw/>。

四、圓光佛學研究所圖書館：<http://www.ykbi.edu.tw:100/>。

五、華梵大學哲學系：[http://www.hfu.edu.tw/~chaoshun/new\\_page\\_369.htm](http://www.hfu.edu.tw/~chaoshun/new_page_369.htm)

## 附錄三 十重觀法

在現實上，人心的趨向不同，所謂人心不同各如其面，同一觀法由不同的人使用，可能引起不同的效用，或沒有效用，若觀心不思議境沒有深切受用，則應以其他方法接續觀行。因此，智者精心設計十乘觀法，將觀心法門以十重層次進行，以觀心不思議境為主軸，若觀不成，則依次運用另九種方法，重重對治轉化，使人們於對應各種情境時，始終能夠把握圓頓精神。所謂十乘觀法又稱十重觀法，表示能運乘修行者到菩提果位，天台圓教即按照此十重層次進行具體的觀心法門，智者說：

觀心具十法門：一觀不可思議境。二起慈悲心。三巧安止觀。四破法遍。五識通塞。六修道品。七對治助開。八知次位。九能安忍。十無法愛也。<sup>9</sup>……此十重觀法橫豎收束，微妙精巧。初則簡境真偽，中則正助相添，後則安忍無著。意圓法巧，該刮周備，規矩初心，將送行者到彼薩雲。<sup>10</sup>

此十法以觀心是不可思議境為首，利根者直入初住菩薩位，假若不相應及觀不成則另以九法接續助之，層層重重觀行轉化，既能把握圓融的精神，又能巧妙周全的規範起心動念，行者依此觀行，亦可迅速進入菩薩果位。若入初住菩薩位，則如入寶所，自行利他皆能成就，這是智者提出十法成乘的主要目的。慧岳法師認為此十法，前七法是正道理觀，第八以下是助道的事行。<sup>11</sup>

### 一、觀心是不可思議境

詳如第五章第三節第二項所述。

### 二、發起大慈悲心

觀不思議境若不十分對機，應深切反省自己是否發心不正確，只是站在自己的立場想得到解脫、想成就佛道，沒有真正發起利他的菩提心。《法華玄義》云：

---

<sup>9</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, b1~4)

<sup>10</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, b12~15)。又，「既自達妙境即起誓悲他。次作行填願。願行既巧破無不遍。遍破之中精識通塞。令道品進行。又用助開道。道中之位已他皆識。安忍內外榮辱莫著中道法愛。故得疾入菩薩位。」《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, b4~9)

<sup>11</sup> 引見釋慧岳編著《天台教學史》，p155、156，台北：中華佛教文獻編撰社，1995。

發真正心者：一切眾生即大涅槃，云何顛倒，以樂為苦？即起大悲，興兩誓願；令未度者度，令未斷者斷。一切煩惱即是菩提，云何愚闇，以道為非道？即起大慈，興兩誓願；令未知者知，未得者得。無緣慈悲，清淨誓願，慈善根力，任運吸取一切眾生也。<sup>12</sup>

可見所謂真正發心，是發起大慈大悲之心，稱之為「發真正菩提心」，此真正菩提心，簡單的說，就是自利利他之心，具體的作法亦可發起四種廣大的宏願：「眾生無邊誓願度、煩惱無盡誓願斷、法門無量誓願學、佛道無上誓願成」。眾生無邊誓願度與煩惱無盡誓願斷的圓頓內涵是：

眾生雖如虛空，誓度如空之眾生；雖知煩惱無所有；誓斷無所有之煩惱。雖知眾生數甚多，而度甚多之眾生；雖知煩惱無邊底，而斷無底之煩惱。雖知眾生如如佛如，而度如佛如之眾生；雖知煩惱如實相，而斷如實相之煩惱。<sup>13</sup>

法門無量誓願學與佛道無上誓願成的圓頓內涵是：

雖知法門永寂如空，誓願修行永寂；雖知菩提無所有，無所有中吾故求之。雖知法門如空無所有，誓願畫續莊嚴虛空；雖知佛道非成所成，如虛空中種樹使得華得果。雖知法門及佛果非修非不修，而修非證非得，以無所證得而證而得。<sup>14</sup>

雖知宏願無實，而起慈悲誓願，此慈悲誓願乃與不可思議境智相應。一念心起即是菩薩法界，行慈悲喜捨之菩薩行，胸懷一切眾生，安住於自利利他的菩提心中，才是真正發菩提心。

### 三、善巧安心於止觀

上述發菩提心固然偉大感人，但如何去圓滿的實踐這個願望？智者認為必須善巧安心於止觀，方能使願行圓滿，他說：「善巧安心者，善以止觀安於法性也，上深達不思議境，淵奧微密，博運慈悲，互蓋若此，須行填願，行即止觀也。」<sup>15</sup>善巧者，善用止觀；安心者，令心安住於法性之中。至於止觀的運用，他接著說：

---

<sup>12</sup> 引見《妙法蓮華經玄義》(CBETA, T33, no. 1716, p. 789, c25~ p. 790, a2)

<sup>13</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 56, a12~17)

<sup>14</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 56, a29~b6)

<sup>15</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 56, b13~15)

無明、癡、惑本是法性，以癡迷故，法性變作無明，起諸顛倒，善、不善等。如寒來結水，變作堅水；又如眠來變心，有種種夢。今當體諸顛倒，即是法性，不一、不異。雖顛倒起滅如旋火輪，不信顛倒起滅，唯信此心但是法性；起是法性起，滅是法性滅。體其實不起滅，妄謂起滅；祇指妄想，悉是法性，以法性繫法性，以法性念法性，常是法性，無不法性時。體達既成，不得妄想，亦不得法性；還源反本，法界俱寂，是名為止。如此止時，上來一切流轉皆止。觀者，觀察無明之心，上等於法性，本來皆空；下等一切妄想善惡，皆如虛空，無二無別。<sup>16</sup>

體是體達之意，乃深切的體察、體驗，將認知主觀的內化於生命中，此與單純的將認知視為客觀真理有別。因此善巧安心必須深切體達「無明即是法性」的道理，最後連法性也不執著，「不得妄想，亦不得法性」，才能夠「還源反本，法界俱寂」，將心真正的安住於法性中。

#### 四、遍破一切法執

上述善巧安心，若不能相應，則繼之以「破法遍」，智者認為法性清淨，本來沒有破不破的問題，但眾生大部分顛倒，少有不顛倒者，故必須以三觀圓照三諦，遍破一切法執。法本為修行之工具，如藏、通、別三教，因因緣不同各依其法，若達到修行目的後，仍然執著工具不放，反而是一種負擔。又，一般人的習性，當認同某一學說或教派之後，很容易產生執著而自是非他，例如，自古以來儒家不同學派之間，儒釋道之間，佛教大小乘、顯密、禪淨之間，彼此總有一些論爭，西方一神教之間甚至引發宗教戰爭，如此種種恐怕都與法執有關聯。法執應如何打破？智者認為橫豎還在一心，應從心下手，他說：

今不思議，一境一切境，一心一切心，橫豎諸法悉趣於心，破心故一切皆破，故言遍也。<sup>17</sup>

可知破除心中一切執著，故言遍破。然而圓教之遍破一切法方名破法遍，如從空入假破法遍所言：「障通無知既破，雙照二諦，方名破法遍也。舉要而言。次第破者，則不名遍，不次第破，乃名為遍耳。」<sup>18</sup>以及中道正觀破法遍所言：「今中道正觀，觀無明法性，不依二邊，不依四句，畢竟清淨，無倚無著。故

<sup>16</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 56, b16~ b29)

<sup>17</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 59, c3~5)。又，「上約無生一門。豎修三觀徹照三諦破法遍。無量諸門望無生門餘門是橫。」《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 83, b18~21)

<sup>18</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 80, b12~15)



《淨名》云：『稽首如空，無所依。』此智豁開，一破一切破，靡所不遍，故名破法遍也。」<sup>19</sup>

智者又強調破法遍可分教與觀兩方面說明，若從教而言，由觀諸法無生滅之理而入，他說：

圓教四門皆能破遍，所謂有門、無門、亦有亦無門、非有非無門。今且置三門，且依空無生門，無生門能通止觀，到因、到果，又能顯無生，使門光揚。何者？止觀是行，無生門是教，依教修行，通至無生法忍，因位具足。<sup>20</sup>

圓觀諸法無生無滅之理，遍破對一切法的執著，心安住中道之理而不動，實際上就是止觀。若從觀而言，則是修一心三觀，他說：

若無生門千萬重疊，祇是無明一念因緣所生法，即空即假即中不思議三諦，一心三觀一切種智，佛眼等法耳。無生門既爾，諸餘橫門亦復如是。雖種種說祇一心三觀，故無橫、無豎，但一心修止觀。<sup>21</sup>

無生門看似很複雜，然而歸納起來還是一念無明心，只要一心修止觀與諦理相應，即是破一切法遍。

### 五、善識法之通塞

天台圓教之理，不管豎說橫說、豎破橫破，但在一心中，一念無明心即是不思議境，今體諸法無生以破心，破心即破一切法執，使證入無生法忍，證一切種智。若沒有證入則應瞭解遲滯之原因，以作有效之對治，稱之為「識通塞」，又名知得失。通為通達，塞為塞礙；破一切惑之前為塞、為失，破一切惑之後為通、為得。智者說：

有橫通塞，有豎通塞。橫者，具約三法：苦集為塞，道滅為通。無明十二因緣為塞，無明滅為通。六蔽覆心為塞，六度為通。豎通塞者：見、思、分段生死為塞，從假入空觀為通。無知、方便生死為塞，從空入假觀為通。無明、因緣生死等為塞，中道正觀為通。今當以橫織豎，檢校通塞。<sup>22</sup>

<sup>19</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 83, b13~17)。又，「不著世間如蓮華，常善入於空寂行，達諸法相無罣礙，稽首如空無所依。」引見《維摩詰所說經》(CBETA, T14, no. 475, p. 538, a13~14)

<sup>20</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 59, c3~12)。

<sup>21</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 84, c1~b29)

<sup>22</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 86, c7~14)。

此就三觀次第而說通塞，若究竟破一切通塞，則以一心三觀橫豎通塞皆破，智者說：

若於一一法、一一能、一一所，皆即空、即假、即中，具諦、緣、度，是名無通、無塞，雙照通、塞。是為智者，識字非字；亦名良醫，知得、知失。<sup>23</sup>

一心三觀具足四聖諦、十二因緣、六度，若從體說，實無通塞；若從用說，則雙照通塞。故行者當觀一切法、一切境界，即空即假即中。

#### 六、修助道品以調適觀行

識通塞若是未悟，則應再「修道品」，道品指三十七助道品，包含四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道分。乃是針對眾生根器與機緣，以道品適當調適，幫助修行者盡速成就。道品調適的方法？智者說：「初從師受法，繫心憶念，名『念處』。為求此法，勤而行之，名『正勤』。一心中修，名『如意足』。五善根生，名『根』。根增長，名『力』。分別道用，名『七覺』。安隱道中行，名『八正道』。」<sup>24</sup>道品之間具有相生關係，用以助道，乃可通達無漏法城，智者說：

行三十七道品，將到無漏城。域有三門，若入此門，即得發真，謂空、無相、無作門<sup>25</sup>，亦名三解脫門，亦名三三昧。若從正見、正思惟入定，從定發無漏，是時正見智名大臣，正定為大王，從此得名，名三三昧；非智不禪，即此意也。若由正定生正見，從正見發無漏，是時正定為大臣，智慧為大王，從此得名，名三解脫；非禪不智，即此意也。或可三昧是伏道，解脫是斷道、證道；或可定慧合故，三昧即解脫，解脫即三昧。<sup>26</sup>

此說明了善巧運出道品調適，可助成止觀，或由正知見、正思維發定，入於三種三昧；或由正定發慧得正見，證入三解脫門。此乃藉由助道品證悟空性，成就定慧等持，並可由此入於四種三昧。

#### 七、對治煩惱障礙以助道

---

<sup>23</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 87, b20~23)

<sup>24</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 88, a29~b4)

<sup>25</sup> 引見《摩訶止觀》「若未入空情想戲論計有空相。知空無空相名無相門。空相雖空猶計觀智。既無能所誰作空觀。是名無作門。」(CBETA, T46, no. 1911, p. 90, b15~18)

<sup>26</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 90, a28~b8)。又，指伏惑與斷惑。制伏所起之惑，而使之一時不起，稱為伏惑；斷絕惑種，而使之畢竟不生，稱為斷惑。有漏道之對治僅能伏惑，依無漏道方得斷惑。引見網路版《佛光大辭典》，「伏斷」，p2164。

若是根性愚鈍又遮障重者，必須修對治以助開解脫門，稱為「對治助開」。對治方法主要應用六度及五停心觀，智者認為六度的運用時機如下：

若人修四三昧，道品調適，解脫不開，而慳貪忽起，激動觀心，於身、命、財，守護保著。又，貪覺緣想，須欲念生，雖作意遮止，而慳貪轉生，是時當用「檀捨」為治。修三昧時，破戒心忽起，威儀麤獷，無復矜持，身口乖違，觸犯制度，淨禁不淳，三昧難發，是時當用「尸羅」為治。修三昧時，瞋恚悻怒，常生忿恨，惡口、兩舌，諍計是非，此毒障於三昧，是時當「修忍」為治。修三昧時，放逸懈怠，恣身、口、意，縱蕩閑野，無慚無愧，不能苦節，如鑽火未熱，數數而止，事億之人，尚不辦世務，況三昧門，是時應用「精進」為治。修三昧時，散亂不定，身如獨落，口若春蛙，心如風燈，以散逸故，法不現前，是時應用「禪定」為治。修三昧時，愚癡迷惑，計著斷、常，謂有人、我、眾生、壽命；觸事面牆，進止常短，不稱物望，意慮頑拙，非智點相，是時當用「智慧」為治。<sup>27</sup>

所謂對治是針對各種煩惱心而因病給藥，於道品調適不得力時，轉而以六度對治之，若起慳貪心，用布施以對治；起貪欲破戒心，用持戒以對治；起瞋恚憤怒心，用忍辱以對治；起放逸懈怠心，用精進以對治；起散亂不定心，用禪定以對治；起愚癡迷惑心，用智慧以對治。

再者，於禪觀時若攀緣三毒、女色、瞋恚、邪見、睡眠等境界，則用五停心觀對治，智者說：

若禪思時，心多覺、觀，遍緣三毒，當用「數息」為治。數若不成，即知心去，去即追還，從初更數，防散錄心，此為良治。……若緣女色，耽湎在懷，惑著不離，當用「不淨觀」為治。觀所愛人初死之相，言語適爾，奄便那去？身冷色變蟲膿流出，不淨臭處，穢惡充滿。……若攀緣瞋恚，當用「慈心」為治。上忍度是通治，今別約慈無量心，餘三心或是樂欲等(云云)。……若攀緣邪倒，當用「因緣觀」治之，《毘曇》以界方便破我，今因緣破我，三世破斷、常，二世破我，一念破性，此定若成，即與理觀相應，助開涅槃門。若睡障道罪起即用「念佛觀」治之，緣於應佛，無相之相，緣相分明，破障道罪，見十方佛，與理觀相應，開涅槃門。<sup>28</sup>

<sup>27</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 91,a20~ b8)。億，心不平。面牆，無所見也。

<sup>28</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 92,c29~ p. 93, b2)。又，慈心觀指四無量心。悲無量為對治者：緣眾生苦，深起愍傷，欲拔其苦，緣此心入定與悲相應。慈者：想眾生得樂，緣此心入，與慈定相應。喜心者：想眾生得樂，生大歡喜，緣此心入，與喜定相應。捨心者：捨愛憎想，住平等觀，緣此心入，與捨定相應。得此四定者，於諸眾生，瞋無從生。

停即停止之義，《四教義》云：「心不動散，發諸禪定，定法持定心，入出安穩，故名停心也。」<sup>29</sup>換言之，停心亦可說是定心，此五種定心方法，若心思散亂無記，用數息觀；貪欲心較重，用不淨觀；瞋恚心較重，用慈悲觀；我執較重，用因緣觀；睡障昏沈重，用念佛觀。將心調適妥當後，才能使觀行得力，故為助道之法門。

#### 八、自知所行之次位

觀行若得到法益有所進步，可能會產生傲慢心態，實未得道而自謂得道，實未證悟而自謂證悟。因此觀行者「知次位」，正確掌握自己的修行進度，使有所策進，免於產生增上慢而自是非他，就顯得很重要。圓教精神本來主張心、佛與眾生三無差別，但自實踐之立場，仍有修行之位階等次，遂立「六即位」以及「八位」之說，以令修行者「知位次」，俾能捨離卑下或增上慢心。所謂六即位，是專為圓教而立，又稱為六即佛、六即菩提，為何必須專為圓教而立六即位？此乃在突顯圓教之理皆即實相之精神，又在實踐事相上能區分程度深淺差別，避免流於但說實相卻無行證之口頭禪弊病，誠如林志欽所說的：

故智者言圓教理，每以六即位義警醒學人，聞於如「生死即涅槃，煩惱即菩提」、「心、佛及眾生，是三無差別」等圓教說法，當知此只是由「理即」至「名字即」，而非「觀行」以至「究竟即是」；切勿聞「即涅槃、即佛」，即誤以為己已為等賢聖，不復須實踐修法，因為在覺悟證理之事上，實乃有六位之不同，凡聖之別，如此方不致生增上慢心，成大罪過。<sup>30</sup>

六即位之義涵，如《摩訶止觀》云：

六即：謂理即。名字即。觀行即。相似即。分真即。究竟即。此六即者，始凡終聖，始凡故除疑怯，終聖故除慢大(云云)。「理即」者，一念心即如來藏理，如故即空，藏故即假，理故即中，三智一心中具不可思議。……或從知識，或從經卷，聞上所說一實菩提，於名字中通達解了，知一切法皆是佛法，是為「名字即」菩提。……必須心觀明了，理慧相應，所行如所言，所言如所行。《華首》云：言說多不行，我不以言說。但心行菩提，此心口相應，是「觀行」菩提。……「相似即」是菩提者，以其逾觀逾明，逾止逾寂，如勤射鄰的，名相似觀慧，一切世間治生產業不相違背，所有思想籌量，皆是先佛經中所說。……「分真即」者，因相似觀力，入銅輪位，初破無明見佛性，開寶藏顯真如，名發心住，乃至等覺，無明微薄，

<sup>29</sup> 引見《四教義》(CBETA, T46, no. 1929, p. 733, c3~4)

<sup>30</sup> 引見林志欽撰《智者大師教觀思想之研究》，p566、567，中國文化大學哲學研究所博士論文，1999。

智慧轉著。……「究竟即」菩提者，等覺一轉，入於妙覺，智光圓滿，不復可增，名菩提果；大涅槃斷，更無可斷。<sup>31</sup>

由上可知，行者發心精進修觀行，由理即是佛的凡夫，逐漸轉化提升，轉凡成聖，達於覺行圓滿之究竟佛果。在這往上提升的六個位階中，理即者，凡夫眾生在理上圓具佛性，即是佛，此為不識經教、未經修行的凡夫位階，雖是凡夫位，但也為凡夫提供修證的信心。名字即者，以信解為首要，利根者聞圓教之理，「因此慈悲誓願，菩提心發，是為圓教名字即之信解也。」<sup>32</sup>相信吾人只要讀經聞法，發利利他之菩提心，應不難辦到，隨後之進階，必須在理上與實踐上精進不懈，方能成功。

六即位為提綱契領之說，若再詳細分析則必須配以八位，所謂八位即是五品弟子位、十信位、十住位、十行位、十迴向位、十地位、等覺位、妙覺位；五品弟子位依《法華經》而立，其餘七位依《瓔珞經》而立。<sup>33</sup>六即位與八位的關係，「理即」為圓理，「名字即」為信解，如上所述。「觀行即」相當於五品弟子位，屬於外凡位；「相似即」為十信位，又稱六根清淨位，發相似之智解，屬於內凡位<sup>34</sup>；「分真即」，又稱分證真實即，可細分為十住、十行、十迴向、十地、等覺等四十一位，以上皆為聖位。「究竟即」為究竟諸法實相之位，即妙覺位，為圓教究竟之極果。<sup>35</sup>

再者，五品弟子位為圓教行懺悔法所證得的果位，屬於見道之前的外凡位，《大乘義章》云：「言外凡者，善趣之人向外求理，未能息相內緣真性，故名為外；六道分段凡身未捨，故名為凡。」<sup>36</sup>。圓教懺悔法，智者分為五重：

懺名陳露先惡；悔名改往修來。佛智遍照，佛慈普攝。我以身口，投佛足下，願世間眼，證我懺悔。……勸請者，名為祈求。聲聞自度，直懺己罪；菩薩愍眾，故行道，故須勸請。……請住世者，夫命隨業得住，變化隨心得住，心止化滅。我今請佛饒益眾生，如大炬火，莫止變化之心，久住安隱度脫一切。……隨喜者，名為慶彼。佛既三轉法輪，眾生得三世利益，我助彼喜。……迴向者，迴眾善向菩提，一切賢聖功德廣大，我今隨喜，福亦廣大。眾生無善，我以善施，施眾生已，正向菩提。<sup>37</sup>

<sup>31</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 10, b12~c21)

<sup>32</sup> 引見《四教義》(CBETA, T46, no. 1929, p. 761, c3~4)

<sup>33</sup> 參見網路版《佛光大辭典》，「八位」，p.282；「五十二位」，p1044。

<sup>34</sup> 「外凡」之對稱。為見道以前階位之一。修行佛道而未證見正理者，稱為凡夫，其對正理發相似之智解者稱為內凡，未發相似之智解者稱為外凡。引見網路版《佛光大辭典》，內凡，p1275。

<sup>35</sup> 引見網路版《佛光大辭典》，「六即」，p1275。

<sup>36</sup> 引見《大乘義章》(CBETA, T44, no. 1851, p. 810, b25~27)。

<sup>37</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 97, c10~p. 98, b25)

行懺悔法應至誠懇切，首心迎請十方諸佛菩薩，然後持誦經咒，自白罪名，立誓悔改，藉一心禮拜、讚歎、誦經，以懺除罪愆，一念心起不再起造罪之念。<sup>38</sup>

相應於行五悔，可證五品位，智者說：

能勤行五悔方便助開觀門，一心三諦豁爾開明，如臨淨鏡，遍了諸色。於一念中圓解成就，不加功力，任運分明，正信堅固，無能移動，此名深信隨喜心，即「初品弟子位」也。……又以圓解觀心，修行五悔，更加讀誦，善言妙義與心相會，如膏助火，是時心觀益明，名「第二品」也。……又以增品勝心，修行五悔，更加說法，轉其內解，導利前人；以曠濟故，化功歸己，心更一轉，倍勝於前，名「第三品」也。……又以增進心，修行五悔，兼修六度，福德力故，倍助觀心，更一重深進，名「第四品」也。……又以此心修行五悔，正修六度，自行化他，事理具足，心觀無礙，轉勝於前，不可比喻，名「第五品」也。<sup>39</sup>

五品一般指專心於自己之實踐，故稱弟子位。初品，乃聞實相圓融之法而隨喜，並深信不疑。第二品，不但信解隨喜，並加讀誦，使妙法與心相應。第三品，乃能正確說法，外引導他人，內觀自心之修行。第四品，不但行五悔，還輔修六度。第六品，觀心之功夫純熟，不但自行，還能化度他人，理事圓融具足，以六度之實踐為主。懺悔法充分發揮世人改過遷善之德行，在修行上至為重要，時至今日仍有各種形式之懺悔法流行，如梁皇寶懺、慈悲三昧水懺、大悲懺、藥師懺、淨土懺、地藏懺、禮八十八佛洪名寶懺等，台灣各佛教道場常有舉辦此等懺悔法會。<sup>40</sup>

## 九、安忍以自行

從觀陰入境界開始，經過八種觀心法門重重薰修後，煩惱遮障轉輕，智慧開發，在入於初品位或將入未入之際，此時信心堅定不移，對圓義如實把握，能正確詮釋各種經論，且講經說法辯才無礙，這個階段《摩訶止觀》形容：「神智爽利，若鋒刃飛霜，觸物斯斷，初心聰叡，有逾於此。本不聽學，能解經論，覽他義疏，洞識宗途，欲釋一條，辯不可盡。」<sup>41</sup>此時必須「能安忍」，不顯異能而獨自繼續用功，所謂「若懷寶藏壁，蘊解匿名，密勤精進，必得入品，或進深品。」<sup>42</sup>才能百尺竿頭，更進一步。但此時也很容易嶄露頭角，而鋒芒畢露，《摩訶止觀》云：

<sup>38</sup> 引見網路版《佛光大辭典》，「懺悔」，p6772。

<sup>39</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 98, c17~p. 99, a10)

<sup>40</sup> 參見，網路版《佛光大辭典》，「懺法」，p6770。

<sup>41</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 99, b1~5)

<sup>42</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 99, b6~8)

但錐不處囊，難覆易露；或見講者不稱理，或見行道者不當轍；慈悲示語，即被圍繞。凡令講說，或勸為眾生，內痒外動，即說一兩句法，或示一兩節禪，初對一人，馳傳漸廣，則不得止。初謂有益，益他蓋微，廢損自行，非唯品秩不進，障道還興，象子力微，身沒刀箭，掬湯投冰，翻添冰聚。<sup>43</sup>

可見在這個層次已經很有影響力了，若出來宏法度眾，也能帶動風潮，隨行者眾，或許有人覺得，未成佛道先度眾生，好像發心很偉大！可是在這個階段，證悟有限，德行不足，或可說此時行者乃說得好聽，但並不一定做得到的階段，對眾生的幫助微小，對自己的損害卻大，會引發障道因緣而難以抵抗。嚴重的說，此時度眾生應是自不量力，有如不諳水性，卻貿然入水救溺，此能安忍的觀念，或可供將度眾生時時掛在口頭上者之警惕，若力有未迨，必須能安忍。簡言之，六即位之「理即」、「名字即」階段，以及「觀行即」入初品（含）之前的程度，實不宜度眾生，應安住止觀、忍心不動。

《三觀義》中，智者強調能安忍的具體內容，他說：

夫道高者魔盛，多珍寶處者多賊難，若不安忍其道則壞。忍何等法？謂忍內、外，強、軟二賊。……云何名安忍外賊？謂外八風，行者既內懷勝德，則外招名利、供養、稱歎，眷屬競來，若心愛著，即是軟賊。或時橫致衰損、譏謗、違情，種種惱亂，非意而起，若心瞋恨忽怒，即是強賊。云何名安忍內賊？行者如是精進用心，或動種種違情魔事，或發種種惡業之相，若心疑礙，不能安忍，即是強賊。行者專精修三觀時，或見種種順情魔境；或發種種善業之相；或發種種諸見利智之心；修諸善法，或因見生惡欲斷善根；或發種種諸禪境界，若入根本觸，受諸快樂；或發特勝通明等，如明眼之人開倉見諸穀粟，心生快樂、悲喜交懷；或見內外不淨，白骨流光，安穩快樂；乃至慈心念佛因緣，觀解種種三昧入定，安穩快樂，無量世間之樂，不可為喻。故《大智論》云：「恬澹得一心，斯樂非天樂。」或發無常、苦、空三昧，欲入涅槃受寂滅樂；或發菩薩諸度法喜，心生愛著，如是等皆名為軟賊。<sup>44</sup>

歸納起來，安忍的對象有內、外二種賊，有如內外夾攻，於無形中偷取修行功德，故稱為賊。內、外賊又各可分為強、軟二賊，簡單的說，外賊為八風，內賊為十境。外賊者，於外八風之利、譽、稱、樂等順境，心生喜愛貪著，即是外遭軟賊；於衰、毀、譏、苦等逆境，心生憤怒怨對，即是外遭硬賊。內賊為十境者，若發二乘境、禪定境、菩薩境等境界，充滿各種禪悅法喜，因而心生愛著，即是內遭軟賊；若發業相境、魔事境、諸見境等逆意境界，起疑竇、瞋

<sup>43</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 99, b8~14)。痒，癢之俗字。

<sup>44</sup> 引見卍續藏，第99冊，《維摩詰經三觀玄義》，p0098上、下，新文豐出版。

恨心，即是內遭強賊。總之，不管內發或外境，順境或逆境，皆是障道因緣，皆須安忍不動心。<sup>45</sup>

或許大家又起疑問，那麼何種程度才能正式的宏法度眾生？如前舉觀行即之五品弟子位，第三品「更加說法，轉其內解，導利前人」；第四品「兼修六度」；第五品「正修六度，自行化他」。依此段文義，達第三品以上程度，才可量力而為度眾生。至於最適當的度眾生時機，《摩訶止觀》云：

若至六根清淨，名初依人，有所說法，亦可信受。一音遍滿，聞者歡喜，是化他位也。若此時不出，強軟兩賊無如之何！自行轉成，於他有辦，大象捍捺，刀箭無施，日光照世，長冰自治，此即安忍之力焉。<sup>46</sup>

六即位之「相似即」，相當於十信位，亦即六根清淨位，乃「化他位」，是智者正式認可的度眾生位階。所謂十信位，即信心、念心、精進心、慧心、定心、不退心、迴向心、護法心、戒心、願心等十信心。此位偕之行者，已斷除見思二惑，而得六根清淨功德，所謂六根清淨，指眼、耳、鼻、舌、身、意等六根遠離諸感染污而得清淨，則一一根各具有其他根之功能。如《大般涅槃經》云：「如來一根，亦能見色、聞聲、嗅香、別味、覺觸、知法。」<sup>47</sup>

對凡夫來說，六根互用乃不可思議的事，然而現代學者已發現具有耳朵識字、手指識字能力之人，李嗣涔教授從事手指識字研究，證明非但有人天生具備手指識字能力，且透過一定程序的訓練，亦能令平常人開發出此項功能，此種手指或耳朵識字的現象，可說是某種程度的六根互用，只是層次尚低。現代特異功能人士，欲展現特異能力時，都必須有一共同程序，那就是必須先將心念沈靜下來，然後專心一意集中精神。<sup>48</sup>

對照證入十信位之人，六根已清淨無染，而能六根互用，就理上來說，實在具有相當高的可能性。就相似即之意義而言，此位階圓融之三觀益明，雖未能真證其理，但於理彷彿，有如真證，能發相似初住以上真證之智慧，故稱為十信相似道，還未真正悟道，只是凡夫位。然而，此六根清淨位的成就，得自於能安忍，智者說：「若能安忍，即能成就如來行有功德，所謂六根清淨之報相也。」<sup>49</sup>

---

<sup>45</sup> 參見林志欽撰《智者大師教觀思想之研究》，p1039，中國文化大學哲學研究所博士論文，1999。

<sup>46</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 99, b24~28)

<sup>47</sup> 引見《大般涅槃經》(CBETA, T12, no. 375, p. 746, c17~18)

<sup>48</sup> 參見李嗣涔、鄭美玲著《難以置信：科學家探尋神秘信息場》，p120~p132，台北市：張老師，2000。

<sup>49</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 129, a16~18)



## 十、遠離對法的愛著

十乘觀法的最後一道法門就是「無法愛」，智者說「第十、無法愛者：行上九事，過內外障，應得入真；而不入者，以法愛住著，而不得前。」<sup>50</sup>意即運用種種觀行法門，克服種種障道因緣，得六根清淨，證入相似道之十信位，此時再往上轉化提升，就是超凡入聖，證入「分證真實即」之菩薩聖位。然而十信位六根清淨之人，既然六根互用，展現人類潛能的充分開發，則神通妙用、禪定法喜樣樣具足，超越一般世俗之娛樂，對十信位仍屬凡夫而言，當然很容易對所證之法以為真實，因而產生貪愛執著，就叫做「法愛」，乃十信欲證入十住之主要障礙。

法愛之弊病，《三觀義》說：

是時若生法愛，即便頂墮。故《大品經》云：「順道法愛生，是名菩薩頂墮。頂墮菩薩不墮聲聞、辟之佛地，亦不得入菩薩之位。」是為微細障道之法。若菩薩覺知此事，雖發種種圓妙法門，正觀觀察，猶如需空，不住不愛，即順忍也。<sup>51</sup>

所謂頂墮，並非往下墮，故說「不墮聲聞、辟之佛地」，而是墮在頂位，前進不得，但也不易退步，簡單的說，陷入不進不退之境地。

產生法愛，可用空觀以破之，以進入十住分真即，《摩訶止觀》云：

若破法愛，入三解脫，發真中道，所有慧身不由他悟，自然流入薩婆若海，住無生忍，亦名寂滅忍，以首楞嚴遊戲神通；具大智慧，如大海水。所有功德，唯佛能知。<sup>52</sup>

也就是必須破法愛，才能真正契入中道入解脫門，智慧自發，諦認諸法無生無滅之理，證首楞嚴三昧，所謂智慧如海，功德無量。所以無法愛是由十信位進階至十住位之必要條件，圓教十住已是菩薩位，住於不退轉地。

《三觀義》云：「若人成就如前十法，則一心三觀，自然流入薩婆若海，得深禪定，見十方佛，或無生忍，入菩薩位，住不退轉，是為菩薩摩訶薩乘於大乘，遊於四方，嬉戲快樂，自在無礙，直至道場。」<sup>53</sup>可見透過十法成乘的觀

---

<sup>50</sup> 「第十無法愛者。行上九事過內外障。應得入真。而不入者。以法愛住著而不得前。」《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 99, c14~16)

<sup>51</sup> 引見卍續藏，第99冊，《維摩詰經三觀玄義》，p.0098下，新文豐出版。

<sup>52</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 99, c26~p.100, a1)。空、無相、無願等三種禪定，為通往涅槃之門戶，故亦稱為解脫門。又，薩婆若海，指清淨性海。

<sup>53</sup> 引見卍續藏，第99冊，《維摩詰經三觀玄義》，p.0099上，新文豐出版。

行，可令行者轉凡成聖，由凡夫位轉化為分真即之十住菩薩位，不再退轉菩提心，真正能夠自利利他，自在無礙的度眾生。所以說十乘觀法是一種生命轉化工程，而轉化的成功，不但利己又利人，實是生命存在的必修課程。又，在觀行的過程中，隨著各人的身心狀況不同，時節因緣不同，可能會引發「煩惱境、病患境、業相境、魔事境、禪定境、諸見境」等等境界起現，此等境界若發，仍然可運用十乘觀法，一一加以轉化對治。

## 附錄四 試辨所觀識心之標的

本篇碩士論文的問題意識，許多議題的釐清，不少參考自釋妙璋著《《摩訶止觀》十乘觀法之研究—以「觀不思議境」為主》之卓見，對法師的學養甚感欽敬。唯對該文第三章第二節「1.一念心之考察」，所做結論有不同看法，遂提出四點意見，陳述於本論文第五章第二節中。但後來發現謝崧熙在碩士論文《由整體療癒的觀點談疾病防治—以天台觀行與系統思考為進路》也有提出不同於妙璋法師的論點，認為眾生第六意識現前一念若未發、若已發，不論為善、為惡、無記均為所觀境。<sup>54</sup>此論點與我的看法相同，但引述比較簡要。本人覺得確定所觀識心之標的有如畫龍點睛，不得含混不清，遂將拙見移至本附件中詳細探討。

《摩訶止觀》於論述〈觀陰入界境〉時，有一段很重要的名句：

然界內外一切陰入，皆由心起。佛告比丘，一法攝一切法，所謂心是。《論》云：「一切世間中，但有名與色。若欲如實觀，但當觀名色。」心是惑本，其義如是。若欲觀察，須伐其根，如灸病得穴。今當去丈就尺，去尺就寸，置色等四陰，但觀識陰，識陰者心是也。<sup>55</sup>

這表示陰入界境範圍很大，於觀行時不可能面面俱到的觀一切法，故必須化煩為簡，把握重點。由於陰入界境含攝一切法，一切陰入界又由心起，故可說心攝一切法。於觀行時只要「觀心」即可。

素有「荆溪不生，則圓義將永沈」<sup>56</sup>之譽的荆溪湛然大師，於《止觀輔行傳弘決》中也指出「且觀心王」，他說：

陰入界三，並可為境，寬漫難示。故促指的，略二就陰，如去丈就尺；略四從識，如去尺就寸。以由界入所攝寬，陰唯有為，有為之中義兼心色，故置色存心。心名復含心及心所，今且觀心王，置於心所，故初觀識。<sup>57</sup>

先略去十二入與十八界，只觀五陰，當如「去丈就尺」；再略去色、受、想、行四陰，只觀識陰，當如「去尺就寸。」又識中只觀心王，如此化繁為簡，縮小焦點，集中目標，但觀一念心。

<sup>54</sup> 參見謝崧熙著《由整體療癒的觀點談疾病防治—以天台觀行與系統思考為進路》，p38~40，南華大學哲學研究所畢業論文，2006。

<sup>55</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, a24~ b1)

<sup>56</sup> 引見《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 189, a6)

<sup>57</sup> 引見《止觀輔行傳弘決》(CBETA, T46, no. 1912, p. 291, a23~28)

若從唯識的觀點看，心可細分為前五識「眼、耳、鼻、舌、身」，第六識「意」，第七識「末那」，第八識「阿賴耶」，總共有八識，到底應觀那一識？智旭在《首楞嚴經文句》中說明第六識對修行的重要性時說：

若尋常言萬法惟識，則又可云惟汝六識，更非他物。……故天台於三科中，揀去界入，於五陰中，揀前四陰，於識陰中，復揀餘七，但觀現前六識一念，名為「灸病得穴」。<sup>58</sup>

爲什麼八識只觀第六識？他在《教觀綱宗釋義》中說：

又七、八識，細微難觀，前五根識，現起時少，故但以現前一念，第六意識為所觀境，近而復要也。<sup>59</sup>

第六識是指能思慮覺知，具有認識、分別作用之心。其所起現之心念又具有善念、惡念、無記等三性，到底三性全體是觀，還是只觀一性？必須加以釐清，使觀行者有標的可依。

智旭說「現前一念」，應是日常所起之念，包括善惡及無記，亦即第六識全體是觀，亦即起念即觀。可是荆溪的看法卻似乎不同，他自設問答說：

何等識心及所生三心，是今觀境？答：五識、五意識定是今境，未屬煩惱，在無記故。於第六中取能招報者，仍須發得，乃屬煩惱境。餘之分別，方屬今境。又此五識及五意識雖在今境，仍在下文歷緣對境中明。<sup>60</sup>

於釋「何故善惡俱論損益」時又說：

如陰入境，體是無記，不論善惡。因觀無記，發於善惡，用觀不同則有損益。<sup>61</sup>

妙璋法師在《《摩訶止觀》十乘觀法之研究—以「觀不思議境」爲主》的論文中，以荆溪的上述看法，斷定荆溪認爲智者所說的觀陰入界境，應是只觀第六意識之無記心。他也參酌慧嶽法師以及日本學者宇井伯壽、安藤俊雄等人之研

<sup>58</sup> 引見智旭著《首楞嚴經文句》，卍續藏 1.02，p.296 下。

<sup>59</sup> 引見智旭著《教觀綱宗釋義》，卍續藏 101，p.491。

<sup>60</sup> 引見《止觀輔行傳弘決》(CBETA, T46, no. 1912, p. 291, a29~b5)。又，五意是第七識，意識是第六識。參見網路版《佛光大辭典》，「五意」，p.1165。

<sup>61</sup> 引見《止觀輔行傳弘決》(CBETA, T46, no. 1912, p. 283, b18~20)

究，綜合研判智者所說的靜坐觀陰入界境之所觀境「識陰」，只是第六意識之無記心，不含善惡心。<sup>62</sup>

他說：

總言之，荊溪之所以說此一念心非是五識、五意識心，是因為五識、五意識心必須遇緣對境才能起現，所以將其揀除；再則揀除第六意識之善惡心，則是因為當善惡心起時，其實已形成某一種境相，也就是十境中之其餘九境，如煩惱境、病患境等，所以已非陰入界境之範圍，而是善惡分別所起之煩惱境等，因此雖仍可作為所觀境，但必須將「陰入界境」與「煩惱境」等劃分清楚，如此才能正確掌握觀不思議境之第一對境的意義。<sup>63</sup>

對於妙璋法師的研究結論，本文提出幾個不同的觀點探討之。

（一）所觀之識心何所指？智者在觀「觀陰入界境」中並沒有明示，然而在「勸進四種三昧」中，「約諸經、諸善、諸惡、諸無記」以修覺意三昧，覺意三昧不分靜中動中皆可修，只要覺知意念生起即觀即修，並以心之四運推檢之，他說：「行者既知心有四相，隨心所起善惡諸念，以無住著智反照觀察也。」<sup>64</sup>顯然的智者認為修覺意三昧，必須一念心起即觀，所觀之境含攝第六識所起之善惡念及無記。前已分析智者對心、意、識三者的看法是「非一，故立三名；非三，故說一性。」因此，覺意修觀與觀識陰應沒有根本上的差別，或說修覺意三昧一念心起即觀，那麼靜坐觀陰入界亦可一念心起即觀，不管善惡念或無記，在一心三觀的精神下，不都是中道實相的如實體現。

（二）如果說只觀無記心，就一個初學靜坐者的實際體驗中，心念三性是雜然起滅，或善念心起滅，或惡念心起滅，或無記心起滅，如何能於念頭雜陳又倏起倏滅中把握無記心而觀之！然而善惡念又如何對待？若說排除善惡念不觀，但當知道是善惡念當下，其實也是某種程度的觀了。又念頭起滅有時異常迅速，就算已取無記而觀，無記可能倏然而滅，轉而起善惡念，若迅速轉為觀煩惱境，也許尚未起觀，念頭又轉變了。如此，方法的運用可能永遠趕不上心念三性之變化速度，當如何一門深入而觀之？若以第六識全體是觀，亦即起心動念即觀，起善念知善念，起惡念知惡念，起無記知無記，一念心起均觀為即空即假即中，是否更與一心三觀的精神相應呢？

---

<sup>62</sup> 參見《摩訶止觀十乘觀法之研究—以「觀不思議境」為主》，p77~83。

<sup>63</sup> 同上引，p.83。

<sup>64</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 15, c15~17)

(三) 荆溪在釋「何故善惡俱論損益」時說：「如陰入境，體是無記，不論善惡。因觀無記，發於善惡。」是否能證明只觀無記？所謂無記，如《佛說寶雨經》云：

云何無記？謂起心時，心不在內，亦不在外，非住於善，非住不善，不住毘鉢舍那，亦復不住於奢摩他。而心下劣，引起睡眠，令心昧略，猶如士夫極重睡眠，初覺之時，根識昏昧，不能明了，住無記心亦復如是。<sup>65</sup>

若說陰入境具有懵懵懂懂的無記體性，不住善亦不住惡，不住止亦不住觀，此是未悟的無明狀態，在觀行下發起善惡境相，有如明燈照暗室而顯室內景物，此是可理解的。但不能將「因觀無記，發於善惡」，理解為「只觀無記，不觀善惡」，況且若觀照善惡，善惡是前念，觀照是後念，一念觀照無明即法性，何有善惡的實體存在，故觀善惡亦無礙無記。

(四) 如果說第六識全體是觀，那麼觀第六識之善惡念與觀煩惱境又有何差別？這就必須瞭解煩惱境的定義與觀煩惱境的時機，智者說：

第二、觀煩惱境者：上陰界入不悟，則非其宜，而觀察不已，擊動煩惱，貪瞋發作，是時應捨陰入，觀於煩惱。前呵五欲，知其過罪；棄蓋是捨平常；陰入觀於果報，於中求解。今觀發作隆盛，起重貪瞋，如鐵不與火合但黑，若與火合赫然。又報法尋常無時不有，呵棄為易，若歛起煩惱，控制則難。何者？生來雖瞋，諫曉則息，今所發者，咆勃可畏；生來倒想，乍起乍滅，今所發者，鬱然不去；生來欲色，抑制可停，今所發者，不簡死馬，況其匹類。此惑內發，強梁熾盛，若見外境，心狂眼闇。<sup>66</sup>

煩惱境的產生是因觀陰入境界，「擊動煩惱，貪瞋發作」，而且是「起重貪瞋」，此時是捨陰入界而觀煩惱境的時機。換言之，煩惱境與觀陰入界當中所乍起乍滅的善惡念不同，所謂煩惱境是貪瞋習氣的強力爆發，故說：「今所發者，咆勃可畏」、「鬱然不去」、「不簡死馬」。簡言之，由內在所發作的貪瞋念頭非常強烈，幾乎使理智無法克制，此時非常危險，「若見外境，心狂眼闇」，簡直是嚴重的心理疾病。若以這種標準衡量，則荆溪說：「於第六中取能招報者，仍須發得，乃屬煩惱境。」發得應是指發重貪瞋。所以他說「餘之分別，方屬今境」，應包括未發起重貪瞋的尋常乍起乍滅善惡念及無記心，不能說只指無記心，若只指無記心，則直說「餘之無記，方屬今境」即可，何必繞圈子說「餘之分別，方屬今境」。

<sup>65</sup> 引見《佛說寶雨經》(CBETA, T16, no. 660, p. 290, c28~p. 291, a4)。毘鉢舍那譯為「觀」，奢摩他譯為「止」。

<sup>66</sup> 引見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 102, a6~20)

由以上之分析，本人覺得靜坐觀陰入界境，所觀之識心應為第六識起現之一念心，包括善惡念及無記心都必須如實觀照，亦即觀一念心起即具三千法即空即假即中。

## 附錄五 佛學相關名相注釋

**原始佛教**：又作早期佛教、初期佛教，或有學者主張應稱「根本佛教」。一般係指相對於後來發展的大乘佛教之初期佛教而言；即自佛陀創立教團弘揚教理開始，至佛陀入滅後一百年（或兩百年）之間，教法一味、教團統一，尚未分裂為部派以前之時代。此一時期，教團較為統一，比丘持戒較嚴，基本上以乞食為生，傳播地區主要在印度恆河中游一帶。此一時代之經典，含有佛陀教說之最原始型態，為後來之大小乘佛教根本教理之基礎。原始佛教，其教法思想之核心乃緣起學說，緣起論包括：(一)三法印（或四法印），(二)十二因緣，(三)四諦，(四)八正道。所有佛教之教法均以緣起論為依準，亦可謂緣起論即佛法之代表，緣起即「法」之同義詞。蓋印度自古雖盛行各種哲學思想，然緣起說則為印度哲學所無者，亦為世界其他各種宗教或哲學所無，而為佛教之獨特思想；佛教異於其他宗教、哲學之根本特徵，亦在於此一緣起論。自佛教逐漸發展之後，任何時代或任何地域之宗派，凡冠有佛教之名者，必以緣起論為其根本教理；反之，若缺乏此一根本教理，則不獨失其特徵，且因之亦難以「佛教」之名稱謂之。引見網路版《佛光大辭典》，「原始佛教」，p4061。

**部派佛教**：原始佛教分裂而成之各教團派別之總稱。據《大毘婆沙論》、《異部宗輪論》等載，佛陀入滅後百餘年，因大天比丘高唱「大天五事」，要求教團承認，教團遂首度分裂為反對派之上座部與贊成派之大眾部，史稱為根本分裂。此後，兩部復分裂成二十部（北傳分派說）或十八派（南傳分派說，即除西山住部、北山住部二部），稱為枝末分裂。部派佛教之教理：原始佛教之教理，於原始經典（阿含經）中，並無組織、統一。而將原始經典中所載之各個教說，由釋尊在世時代至入滅後，加以說明解釋、組織整理之學術性研究，稱為阿毘達磨研究法。此研究法於後世逐漸發展，至佛教將要分裂成諸部派時，教理解釋之不同遂成為部派分裂之原因，故各部派以獨自之教理組織及解釋，製作獨自之教理論書，此即稱為「根本阿毘達磨」之論書。如現存南傳佛教（南方上座部）之七論、說一切有部之漢譯七論、正量部系之舍利弗阿毘曇論皆屬之。然各部派之論書本身即顯示教理發展之軌跡。初期之論書僅為原始經典之註釋說明及教理之組織整理，故與之關係密切；後期之論書，與原始經典之關係漸次微薄，終至成立原始經典中所無之阿毘達磨獨特學說。初期原始佛教之教理，乃以實踐為基礎之理論，而與實踐無關係之論說則全然不存。此係依照諸法變化法則觀察宇宙人生之現象（一般緣起及流轉緣起），應用法則以達成理想（還滅緣起）。然部派佛教之後期論書，則採用與實踐無關而考察事物有、無、假、實等存在論之論究法，此被認為係受外教之影響；然而於佛教並無如外教所立永遠不變之存在實體，而是觀察生滅變化之存在現象。於說一切有部，說三世恆有之法體，此亦與外教之實體論相異。引見網路版《佛光大辭典》，「部派佛



教」，p4814。

**五濁**：指滅劫（人類壽命次第減短之時代）中所起之五種滓濁。據悲華經卷五、法苑珠林卷九十八之說，五濁即指：(一)劫濁，滅劫中，人壽減至三十歲時饑饉災起，減至二十歲時疾疫災起，減至十歲時刀兵災起，世界眾生無不被害。(二)見濁，正法已滅，像法漸起，邪法轉生，邪見增盛，使人不修善道。(三)煩惱濁，眾生多諸愛欲，慳貪鬥諍，諂曲虛誑，攝受邪法而惱亂心神。(四)眾生濁，又作有情濁。眾生多諸弊惡，不孝敬父母尊長，不畏惡業果報，不作功德，不修慧施、齋法，不持禁戒等。(五)命濁，又作壽濁。往古之世，人壽八萬歲，今時以惡業增加，人壽轉減，故壽命短促，百歲者稀。引見網路版《佛光大辭典》，「五濁」，p1201。

**五時八教**：智者大師將佛陀所說之一代聖教，分判為五時。(1)第一華嚴時，指佛陀成道最初之三七日間說華嚴經之時期，如日照高山之時。當時說教之內容是正說圓教，兼說別教，而說法之對象是別教之大菩薩眾與圓教中之優秀份子。從教之順序來說，相當於初從牛身擠出之乳味。(2)第二鹿苑時，是指佛陀說華嚴經後之十二年間，於十六大國說小乘四阿含經之時期，如日照幽谷之時。因佛陀最初說法之場所在鹿野苑，故此時期稱作鹿苑時；又取所說經之名，故亦稱阿含時。此期所說之教法僅為小乘法（即三藏教）。在教欲之順序上，此期譬喻為酪味。(3)第三方等時，指鹿苑時之後八年間說維摩、思益、勝鬘等大乘經典之時期，如日照平地之時（食時）。此時之教法併說藏、通、別、圓四教。其中所說斥責小乘而讚歎大乘、彈訶偏教而褒揚圓教，乃欲啟發小乘人生起恥小乘，尊大）之心。在教之順序上，則喻為生酥味。又「方等」為大乘經之通稱，此時為初說大乘經之時期，故亦稱方等時。(4)第四般若時，指方等時之後二十二年間，說諸般若經之時期，故依經名而立名，如日照禹中之時（已時）。此時所說教法，在內容上為通、別、圓三教。從佛陀教化之意義言，此時為淘汰大小乘分別之偏執，說諸法皆空，融合大小乘於一味，故稱為淘汰時；在教之順序上，喻為熟酥味。(5)第五法華涅槃時，指為使受教者之能力進至最高境界，證入佛知見之時期，約於佛陀在最後八年間說法華經與入涅槃之前一日一夜說涅槃經之時期，如日輪當午之時。此時所說之教法純係圓滿之圓教，即會通前四時之淺方便教，並彰顯真實之開顯圓。

八教即謂化儀四教與化法四教。(1)化儀四教：1.頓教，佛陀最初將自內證之方法直接教示眾生；相當於華嚴經之所說。2.漸教，教化之內容由淺而漸深之教法；相當於阿含（初）、方等（中）、般若（末）三時所說。3.祕密教，佛陀應眾生之不同根機能力因材施教，施予個別教化，而彼此互不相知。4.不定教，各種根機之眾生雖同坐一席，然隨各人之能力，所體悟之教法不一定。(2)化法四教：1.三藏教，略稱藏教。即小乘法。即為三乘人說阿含經，以明但空（僅知空之一面，而不知同時有不空之面）之理，並由析空觀（分析之觀空，

又作拙度觀)而入無餘涅槃之教。該教之菩薩已制伏見思二惑，惟未斷盡煩惱。2.通教，「通」有通同、通入與共通等三義。以該教為聲聞、緣覺、菩薩三乘所共通之大乘初門教，故稱通教。即由如幻即空(一切事物皆由因緣所成立，故為如幻之空假)之理，觀體空觀(觀全體本來畢竟空，又作巧度觀)之教。此教菩薩中之鈍根者，僅能理解較淺之教理，與藏教之菩薩同證菩提果(通同)；勝根菩薩則能領悟教中所含深奧之中道妙理，最後入別圓二教(通入)。如此由通教轉進別教者，稱為別接通(或別入通)，由通教轉進圓教者，稱為圓接通(或圓入通)。3.別教，別，有不共與歷別二義。即：不共二乘而獨為菩薩說(不共)，此點別於其他三教，又由差別面觀察諸法(歷別)，故稱別教。此教次第觀空、假、中三諦而悟中道之理，但因其中道別於空、假，故稱但中(觀空、假之外另有獨立之中)之理；其觀法為次第三觀，又稱隔歷三觀。4.圓教，圓，意即不偏、圓融、互備。即不論迷悟，在本質上並無區別，此為真實之理，亦為佛所覺悟之理，故圓教在顯示佛之所悟，亦即為明示佛陀自內證之教。此教觀空、假、中三諦之理在一諦中互具其他二諦，故此中道之理稱為不但中之理。圓教之菩薩以一心觀空、假、中三觀，故此三觀稱為一心三觀，或稱不次第三觀、圓融三觀。以上四教中，藏、通二教為教證俱權(教與證俱為方便，非真實法)，別教為教權證實(教為方便法，證為真實法)，圓教則為教證俱實(教、證俱為真實法)。若以此配於五時，則第一華嚴時正說圓教兼說別教(兼)，第二鹿苑時但說三藏教(但)，第三方等時則對說四教(對)，第四般若時帶通別二教正說圓教(帶)，第五法華涅槃時中法華為純圓教。引自網路版《佛光大辭典》，「五時八教」，p1132。

**四說**：是指四不可說，即：「(一)生生不可說，相當於藏教所謂諸法皆依因緣而生之說；法雖有生滅，然理本無言，故不可說。(二)生不生不可說，相當於通教所詮之理；謂諸法依因緣而生，然其本來為空，故稱生不生，理本無言，故不可說。(三)不生生不可說，相當於別教所詮之理；謂真如不生之理，依因緣之結合，而生出十界之差別相，故稱不生生，理本無言，故不可說。(四)不生不生不可說，相當於圓教所詮之理；謂真如之理與十界之差別相無二，兩者本為本來不生之中道實相，故稱不生不生，理本無言，故不可說。」引見網路版《佛光大辭典》，「四不可說」，p1660。

**八正道**：即八種求趣涅槃之正道。又作八聖道分。乃三十七道品中，最能代表佛教之實踐法門，即八種通向涅槃解脫之正確方法或途徑。釋尊轉法輪時，所說離樂欲及苦行之二邊，趨向中道者，即指此八正道。八者即：(一)正見，又作諦見。即見苦是苦，集是集，滅是滅，道是道，有善惡業，有善惡業報，有此世彼世，有父母，世有真人往至善處，去善向善，於此世彼世自覺自證成就。(二)正思惟，又作正志、正分別、正覺或諦念。即謂無欲覺、恚覺及害覺。(三)正語，又作正言、諦語。即離妄言、兩舌、惡口、綺語等。(四)正業，又作

正行、諦行。即離殺生、不與取等。(五)正命，又作諦受。即捨咒術等邪命，如法求衣服、飲食、床榻、湯藥等諸生活之具。(六)正精進，又作正方便、正治、諦法、諦治。發願已生之惡法令斷，未生之惡法令不起，未生之善法令生，已生之善法令增長滿具。即謂能求方便精勤。(七)正念，又作諦意。即以自共相觀身、受、心、法等四者。(八)正定，又作諦定。即離欲惡不善之法，成就初禪乃至四禪。引見網路版《佛光大辭典》，「八正道」，p280。

**六波羅蜜**：又稱六度。乃大乘佛教中菩薩欲成佛道所實踐之六種德目。即(一)布施波羅蜜，有財施、法施（教以真理）、無畏施（除去眾生恐怖，使其安心）三種，能對治慳貪，消除貧窮。(二)持戒波羅蜜，又作尸羅波羅蜜。持守戒律，並常自省，能對治惡業，使身心清涼。(三)忍辱波羅蜜、羸提波羅蜜。忍耐迫害，能對治瞋恚，使心安住。(四)精進波羅蜜，又作毘梨耶波羅蜜。實踐其他五德目時，上進不懈，不屈不撓，能對治懈怠，生長善法。(五)禪定波羅蜜，又作禪那波羅蜜。修習禪定，能對治亂意，使心安定。(六)般若波羅蜜，又作慧波羅蜜。能對治愚癡，開真實之智慧，即可把握生命之真諦。以上六波羅蜜，始於布施，而終於智慧，由此可知大乘菩薩之偉大胸襟。此六波羅蜜為戒、定、慧三學所攝。引見《佛光大辭典》，「六波羅蜜」，p1273。

**心心數**：指心王與心所。心，指眼識等之心王。心所從屬於心王，係與心王相應之精神作用，舊譯作心數。心王唯取對象之全體（即總相），心所則取對象之全體與部分（即別相）。）引見網路版《佛光大辭典》，「心心所」p1397。

**業**：為造作之義。意謂行為、所作、行動、作用、意志等身心活動，或單由意志所引生之身心生活。若與因果關係結合，則指由過去行為延續下來所形成之力量。此外，「業」亦含有行為上善惡苦樂等因果報應思想，及前世、今世、來世等輪迴思想。引見網路版《佛光大辭典》，「業」，P5494。

**心數**：又稱作心所有法，從屬於心王。有關心所之數及其分類之方法，有種種說法。小乘俱舍論立受、想、思、觸、欲、慧、念、作意、勝解、三摩地等十大地法（相應於一切心之心所）；信、不放逸、輕安、捨、慚、愧、無貪、無瞋、不害、勤等十大善地法（相應於一切善心之心所）；癡、放逸、懈怠、不信、昏沈、掉舉等六大煩惱地法（指一切污染心而言，即與不善心、有覆無記心共通而相應之心所）；無慚、無愧等二大不善地法（僅相應於一切不善心之心所）；忿、覆、慳、嫉、惱、害、恨、諂、誑、憍等十小煩惱地法（與無明相應，而不能同時起兩種以上之心所）；惡作、睡眠、尋、伺、貪、瞋、慢、疑等不定地法（上五類以外之心所）；總共六位，計立四十六心所。大乘成唯識論中，則將心所分為遍行、別境、善、煩惱、隨煩惱、不定等六位。對此而立四種一切義；即一切性（共通於善、惡、無記三性而起）、一切地（共通於有尋有伺、無尋唯伺、無尋無伺三地而起）、一切時（無始以來，恆常相續）、一切俱（一切

心所同時而生)等四種。大體而言，遍行之心所具足四種一切義；別境之心所具足性、地二種一切義；善僅有地之一切義；不定僅有性之一切義；煩惱、隨煩惱則不具足任何之一切義。遍行乃作意、觸、受、想、思；別境乃欲、勝解、念、定、慧；分別稱為五遍行與五別境，合之則相當於十大地法。善有信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、勤、輕安、不放逸、行捨、不害等十一；煩惱有貪、瞋、癡、慢、疑、惡見等六；隨煩惱有忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、害、憍、無慚、無愧、掉舉、昏沈、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知等二十；不定僅有悔(惡作)、睡眠、尋、伺等四不定。以上所立五十一心所之中，隨煩惱復分三種：最初之十者(忿至憍者)乃個別而起，故稱小隨煩惱(小隨惑)。其次之二者(無慚、無愧)，乃普遍於一切不善心而起，故稱中隨煩惱(中隨惑)。最後之八者(掉舉至不正知者)，普遍於一切不善心與有覆無記心而起，故稱大隨煩惱(大隨惑)。引見網路版《佛光大辭典》，「心數」，p1403。

**如來藏**：指於一切眾生之煩惱身中，所隱藏之本來清淨(即自性清淨)的如來法身。蓋如來藏雖覆藏於煩惱中，卻不為煩惱所污，具足本來絕對清淨而永遠不變之本性。又一切染污與清淨之現象，皆緣如來藏而起之教法，即稱如來藏緣起。經論中常以該思想闡明人之迷、悟對立意義。引見網路版《佛光大辭典》，如來藏，p2361。

**十界**：地獄為地下牢獄，為受苦最重者。畜生是互相餌食，生存之苦亦重。餓鬼則是不得飲食，苦無休止者。修羅乃阿修羅之簡稱，為住於海中，嫉妒心強者。至於人，係苦樂參半者。天則享勝樂，但仍難免得苦。聲聞即聽聞佛所說之法而證悟者。緣覺乃觀因緣而悟者(又作獨覺)。菩薩為願他人成佛而修行者。佛則為自悟且能悟他者。天台宗認為十界各具有權實，權與實於本質上為一體，因此十界皆真實，故稱十界權實。引見網路版《佛光大辭典》，「十界」，p457。

**十二因緣**：緣癡有行，緣行有識，緣識有名色，緣名色有六入，緣六入有觸，緣觸有受，緣受有愛，緣愛有取，緣取有有，緣有有生，緣生有老、死、憂、悲、苦惱大患所集，是為此大苦陰緣。引見網路版《佛光大辭典》，「十二因緣」，p337。

**陰入界**：即五陰、十二入、十八界。五陰：色、受、想、行、識。十二入：眼、耳、鼻、舌、身、意，加上色、聲、香、味、觸、法。十八界：指六根，眼、耳、鼻、舌、身、意；六塵，色、聲、香、味、觸、法；六識，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，合成十八界。參見網路版《佛光大辭典》，「五蘊」，p1212；「十二處」，p343；「十八界」，p356。

**無漏**：漏，為漏泄之意，乃煩惱之異名。貪、瞋等煩惱，日夜由眼、耳等

六根門漏泄不止，故稱爲漏。又漏有漏落之意，煩惱能令人落入於三惡道，故稱漏。因之稱有煩惱之法爲有漏；稱離煩惱垢染之清淨法爲無漏，如涅槃、菩提，與一切能斷除三界煩惱之法，均屬無漏。」再者，菩薩帶空入假，爲亦有漏亦無漏法；佛爲涅槃法，故爲非有漏非無漏法。引見網路版《佛光大辭典》，「無漏」，p5128。

**八相遷物**：相爲能變，物爲所遷。指顯示諸法生滅變遷之生、住、異、滅等四相。一切有爲法皆具上記之四相，而此四相之自體亦爲有爲法，故須另有令其生、住、異、滅之法，即生生、住住、異異、滅滅四者，稱爲隨相、小相。相對於此，生、住、異、滅則稱本相、大相。有爲法之生滅現象，不外合四本相與四隨相共八相。參見網路版《佛光大辭典》，「四相」，p1732。

**身、邊二見**：(一)身見，即自執有「我」之存在，稱爲「我見」，而以爲此屬於我，則稱「我所見」。(二)邊見，爲偏執於極端一邊之見解；如謂我死後仍常住不滅，此稱爲常見（有見）；謂我死後則斷絕，此稱爲斷見（無見）。引見網路版《佛光大辭典》，「二見」，p198。

**四緣**：(1)因緣，指一切有爲法中能親生自果者，如麥種生麥，稻種生稻。(2)等無間緣，謂心、心所之生起係由前念引生後念，念念相續，無有間隔。(3)所緣緣，凡心、心所之對象成爲原因，而令心、心所產生結果之時，心、心所之對象即稱爲所緣緣。(4)增上緣，亦如小乘所說，指上記三緣以外的一切法生起之原因條件。引見網路版《佛光大辭典》，「四緣」，p1832。

**四見**：即四種見解，經論中有諸種分類：<一>對所緣之境生起四種不同之見解。如以水爲所緣之境，由於天、人、餓鬼、畜生等果報不同，而有視水如琉璃、膿血、舍宅等分別。<二>針對諸種外道之分類，以「四句分別」判別之，稱爲外道四見、外道四執。即外道妄計一切法爲一、爲異、亦一亦異、非一非異等四執；或妄計邪因邪果、無因有果、有因無果、無因無果等四執；或計世間常、世間無常、世間亦常亦無常、世間亦非常亦非無常等四執。引見網路版《佛光大辭典》，「四見」，p1699。

**六十二見**：指古代印度外道所執之種錯誤見解。《大品般若經》說：智顱之仁王護國般若波羅蜜經疏卷中依大品般若經卷十四佛母品、大智度論卷七十所說，於五蘊之上皆作四句，即過去之五蘊各有常、無常、常無常、非常非無常四句，成二十句；現在之五蘊各有有邊、無邊、有邊無邊、非有邊非無邊四句，成二十句；未來之五蘊各有如去、不如去、如去不如去、非如去非不如去四句，成二十句，合爲六十句，加神與身一、神與身異等斷、常二句，總成。引見網路版《佛光大辭典》，「六十二見」，p1241。

**十八種六師**：即印度古代有一切智、神通、韋陀等三類之六師外道，總稱十八師外道；此十八師正值佛世。即：(一)一切智六師，指尼乾子等六人，見邪理、發邪智，而辯才無礙，係由思慧而產生者。一般所說之六師外道（富蘭那迦葉、末伽梨拘舍梨子、刪闍耶毘羅胝子、阿耆多翅舍欽婆羅、迦羅鳩駄迦旃延、尼乾陀若提子）即爲此類外道。(二)神通六師，指須跋陀等六人，得世間禪定，而發五神通，係由修慧而產生者。(三)韋陀六師，又稱文字外道，指阿蘭迦蘭等六人，能誦四韋陀十八經，係由聞慧而產生者。以上係注維摩詰經卷三所說。引見網路版《佛光大辭典》，「十八師」，p357。

**五住**：五種住地之惑。又作五住地煩惱。即見、思、無明之煩惱有見一處住地、欲愛住地、色愛住地、有愛住地、無明住地等五種區別，稱爲五住地惑。出於勝鬘經。此五種惑爲一切煩惱之所依所住，又能生煩惱，故稱住地。大乘義章卷五本釋之：(一)見一處住地，即身見等三界之見惑，入見道時，併斷於一處。(二)欲愛住地，即欲界煩惱中，除見、無明，而著於外之五欲（色、聲、香、味、觸）之煩惱。(三)色愛住地，即色界之煩惱中，除見、無明，捨外之五欲而著於一己色身之煩惱。(四)有愛住地，即無色界之煩惱中，除見、無明，捨離色貪而愛著己身之煩惱。(五)無明住地，即三界一切之無明。無明爲癡闇之心，其體無慧明，是爲一切煩惱之根本。引見網路版《佛光大辭典》，「五住地惑」，p1091。

**五根**：(一)信根，信三寶、四諦等之道理者。(二)進根，又作精進根、勤根。勇猛修善法者。(三)念根，憶念正法者。(四)定根，使心止於一境而不散失者。(五)慧根，由定中觀智所起，而了知如實之真理者。此五者皆爲能生起一切善法之根本，故稱爲五根。引見網路版《佛光大辭典》，「五根」，p1137。

**十惡**：五戒項目的擴大即是十惡：(一)殺生。(二)偷盜。(三)邪淫。(四)妄語。(五)兩舌，即說離間語。(六)惡口，即惡語、謾罵。(七)綺語，即雜穢語、無義意語。(八)貪欲，即貪愛、貪取。(九)瞋恚，即憤恨、脾氣。(十)邪見，即偏執的觀念。離以上十惡，則翻轉爲十善。基本上「離十惡、行十善」，是用來規範身、口、意，達成道德實踐。八邪是指「八邪法」，是「八正道」之對稱，即身、口、意所犯之八種誤謬，即：(一)邪見，指不信因果、四聖諦等之見解。(二)邪志，又作邪思惟，指欲、恚、害等之思惟。(三)邪語，指妄語、兩舌、惡口、綺語等。(四)邪業，由貪、瞋、癡而起之殺生、不與取、邪淫等皆是。(五)邪命，指不以正道而以邪曲之方法生活。(六)邪方便，指爲惡事所作之方便精勤。(七)邪念，指不如法之念頭、想法。(八)邪定，指不善一心之錯誤禪定。以上八者，乃凡夫外道所常行，求涅槃者悉皆捨離。引見網路版《佛光大辭典》，「十善十惡」，P468；「八邪」p283。

**三障**：又作三重障。(一)煩惱障，本性熾然具足貪、瞋、癡三煩惱，致難

生厭離，難教誨，難開悟，難得免離，難得解脫。此亦即指恆起之煩惱。(二)業障，即五無間業。乃由身口意所造作之不善業。(三)異熟障，又作報障、果報障。以煩惱、業爲因，所招感之三惡趣等果報。引見網路版《佛光大辭典》，「三障」，p667。

**四魔**：指奪取人之身命及慧命之四種魔。(一)蘊魔，又作五陰魔。即色、受、想、行、識等五蘊積聚而成生死苦果，此生死法能奪慧命。(二)煩惱魔，又作欲魔。即爲身中之百八等煩惱，能惱亂眾生心神，奪取慧命，致不能成就菩提。(三)死魔，能令眾生四大分散，夭喪殞沒，而使修行人無法續延慧命。(四)天子魔，又稱他化自在天子魔、天魔。即欲界第六天之魔王，能害人善事，憎嫉賢聖法，作種種擾亂事，令修行人不得成就出世善根。上述前三者爲內魔，最後者爲外魔。據大智度論卷五十六載，天魔能變現龍身等種種令人畏怖之異形，於夜間恐怖修行人；或顯現上妙之五欲，以擾亂菩薩；或變轉世間之人心爲大供養，行者若貪著供養，則墮失道德；或輕惱菩薩，打罵傷害，無所不爲；或令行者遭受苦厄，心生瞋恚憂愁。天子魔以其雜福德業之因緣，故具有大勢力；並以其具邪見力之故，能奪行者之慧命。諸經論中，有關破除四魔之法，略有下列幾種：徹觀諸法如幻之相，能破除陰魔；了見諸法皆空之相，能破除煩惱魔；了見諸法不生不滅之理，能破除死魔；滅除憍慢之心，能破除天魔。引見網路版《佛光大辭典》，「四魔」，p1854。

**圓教之四門**：係以圓融無礙之觀，證入此教所詮的中道之理：(1)有門，觀見惑、思惑之假，即是法界具足佛法，又諸法即是法性因緣，乃至第一義亦是因緣，是爲有門，故知此爲三諦相即之假。(2)空門，觀幻化的見思二惑及一切法不在因、不屬緣，我及涅槃是二皆空，唯有空病，空病亦空，故知此即三諦皆空之理，亦即三諦相即之空。(3)亦空亦有門，如一微塵中有大千經卷，於第一義而不動，然善能分別諸實相；又如大地能生種種芽，於無名相中假名相說，故知此爲空假雙亦（肯定）之中道。(4)非有非無門，觀幻化的見思二惑即是法性，法性不可思議，非世故非有，非出世故非無；一色一香，無非中道，故知此爲空假雙非（否定）之中道。又，無生法忍：謂觀諸法無生無滅之理而諦認之，安住且不動心。引見網路版《佛光大辭典》，「四門」，p1723；「無生法忍」，p5079。

**方便生死、分段生死**：引見《佛性論》「一方便生死者。是無明住地。能生新無漏業。譬如無明生行。或因煩惱方便。生同類果。名爲因緣。如無明生不善行。若生不同類果。但名方便。如無明生善行。不動行故今無明住地生新無漏業亦爾。或生同類。或不同類生福行。名爲同類。以同緣俗故。生智慧行。名不同類。以智是真慧故。是名方便生死。二因緣生死者。是無明住地所生無漏業。是業名爲因緣生死。譬如無明所生行是業。但感同類不生不同類果。善行但生樂果。不善但招苦報。故名因緣生死。方便生死。譬凡夫位。因緣生死。」

譬須陀洹以上但用故業不生新業。」(CBETA, T31, no. 1610, p. 799, a10~22)。又，分段生死；指三界眾生以有漏之善惡業為因、煩惱障為緣，將受三界內之粗報；其果報對於壽命之長短、肉體之大小等有一定限制，故稱為分段身。受此分段身而輪迴者，稱為分段生死。方便生死：謂二乘之人斷盡見、思二惑，超出三界，出生於方便等土；就其斷惑證果之時，「因移果易」而論為生死。引見網路版《佛光大辭典》，「生死」，p2059。

**三十七道品**：可分七科如下：(一)四念處，又作四念住。(1)身念處，即觀此色身皆是不淨。(2)受念處，觀苦樂等感受悉皆是苦。(3)心念處，觀此識心念念生滅，更無常住。(4)法念處，觀諸法因緣生，無自主自在之性，是為諸法無我。(二)四正勤，又作四正斷。(1)已生惡令永斷。(2)未生惡令不生。(3)未生善令生。(4)已生善令增長。(三)四如意足，又作四神足。(1)欲如意足，希慕所修之法能如願滿足。(2)精進如意足，於所修之法，專注一心，無有間雜，而能如願滿足。(3)念如意足，於所修之法，記憶不忘，如願滿足。(4)思惟如意足，心思所修之法，不令忘失，如願滿足。(四)五根，根，即能生之意，此五根能生一切善法。(1)信根，篤信正道及助道法，則能生一切無漏禪定解脫。(2)精進根，修於正法，無間無雜。(3)念根，乃於正法記憶不忘。(4)定根，攝心不散，一心寂定，是為定根。(5)慧根，對於諸法觀照明了，是為慧根。(五)五力，力即力用，能破惡成善。(1)信力，信根增長，能破諸疑惑。(2)精進力，精進根增長，能破身心懈怠。(3)念力，念根增長，能破諸邪念，成就出世正念功德。(4)定力，定根增長，能破諸亂想，發諸禪定。(5)慧力，慧根增長，能遮止三界見思之惑。(六)七覺分，又作七覺支、七覺意。(1)擇法覺分，能揀擇諸法之真偽。(2)精進覺分，修諸道法，無有間雜。(3)喜覺分，契悟真法，心得歡喜。(4)除覺分，能斷除諸見煩惱。(5)捨覺分，能捨離所見念著之境。(6)定覺分，能覺了所發之禪定。(7)念覺分，能思惟所修之道法。(七)八正道，又作八聖道、八道諦。(1)正見，能見真理。(2)正思惟，心無邪念。(3)正語，言無虛妄。(4)正業，住於清淨善業。(5)正命，依法乞食活命。(6)正精進，修諸道行，能無間雜。(7)正念，能專心憶念善法。(8)正定，身心寂靜，正住真空之理。引見網路版《佛光大辭典》，「三十七道品」，p506。

**菩薩位階**：圓教菩薩之階位亦可配於鐵輪（十信）、銅輪（十住）、銀輪（十行）、金輪（十迴向）、琉璃輪（十地）、摩尼輪（等覺）等六輪，以轉輪聖王之輪寶能摧毀一切武器，來比喻每一階位皆能斷除煩惱。同時，圓教之「十住位」相當於別教之「十地位」。引見網路版《佛光大辭典》，「菩薩位階」，p5221。

**五十二位**：《瓔珞經》所舉之五十二位名義整足，位次無缺，故自古廣為大乘諸家所採用，其名數為：(一)十信心，即信心、念心、精進心、慧心、定心、不退心、迴向心、護法心、戒心、願心。(二)十心住，即發心住、治地心住、



修行心住、生貴心住、方便心住、正心住、不退心住、童真心住、法王子心住、灌頂心住。(三)十行心，即歡喜心行、饒益心行、無瞋恨心行、無盡心行、離癡亂心行、善現心行、無著心行、尊重心行、善法心行、真實心行。(四)十迴向心，即救護一切眾生離相迴向心、不壞迴向心、等一切佛迴向心、至一切處迴向心、無盡功德藏迴向心、隨順平等善根迴向心、隨順等觀一切眾生迴向心、如相迴向心、無縛解脫迴向心、法界無量迴向心。(五)十地心，即四無量心、十善心、明光心、焰慧心、大勝心、現前心、無生心、不思議心、慧光心、受位心。第四十一地之心稱為入法界心，即為等覺。第四十二地之心稱為寂滅心，即為妙覺。引見網路版《佛光大辭典》，「八位」，p.282；「五十二位」，p1044。

**懺法**：近世通行之懺法有梁皇寶懺、水懺、大悲懺、藥師懺、淨土懺、地藏懺等。茲略述之：(一)梁皇寶懺，後世於滅罪、消災、濟度亡靈時，常延僧虔修此懺，為我國流傳最久之懺法。(二)水懺，又稱慈悲三昧水懺，唐代悟達國師知玄以三昧水洗瘡而濯除累世冤業，為此懺法之典故。知玄依宗密所撰圓覺經道場修證儀，輯成慈悲水懺法，令眾生依此懺法至誠懺罪，以消釋宿世冤業。(三)大悲懺，又稱千手千眼大悲心咒行法，係根據大悲咒而作之懺法，為現今一般流行最廣之懺法。(四)藥師懺，又稱藥師三昧行法，為根據藥師如來本願功德經而作之懺法；凡消災延壽之法事，多禮拜此懺。(五)淨土懺，又稱往生淨土懺願儀，係採用大無量壽經及稱讚淨土經等諸大乘經典而立之懺法，此懺法隨淨土信仰之流行而廣行於民間。(六)地藏懺，又稱慈悲地藏懺法，為較晚出之懺法；凡報親恩或祈父母冥福之法事，多禮拜此懺。此外，另有金剛懺、八十八佛洪名寶懺、千佛洪名寶懺等，亦為一般常行之懺法。在日本，古時所行之懺法稱為悔過，有藥師悔過、吉祥悔過、阿彌陀悔過等多種。平安朝後，盛行法華懺法、阿彌陀懺法、佛名懺法、舍利懺法等，其中以法華懺法最為普遍。引見，網路版《佛光大辭典》，「懺法」，p6770。

**八齋戒**：又稱作八關齋戒、一日戒。此為六齋日所持之戒，除五戒（其中不邪淫戒在此為不淫戒）外，尚有離眠坐高廣嚴麗床座（即不坐高座、不臥好床）、離塗飾香鬘（即身不塗香油或裝飾）離歌舞觀聽（即不觀戲聽歌）、離非時食戒（即過午不食）等三戒。…**十戒**：為沙彌（未滿二十歲之男出家眾）、沙彌尼（未滿二十歲之女出家眾）所守之戒，分別稱為沙彌戒（又作勤策律儀）、沙彌尼戒（又作勤策女律儀）。內容如下：(1)不殺生，(2)不偷盜，(3)不淫，(4)不妄語，(5)不飲酒，(6)不塗飾香鬘，(7)不歌舞觀聽，(8)不坐臥高廣大床，(9)不非時食，(10)不蓄金銀寶。(四)六法戒，略稱六法。**具足戒**：又稱具戒、進具戒、近圓戒、大戒。此乃比丘、比丘尼所守之戒，分別稱為比丘戒（即作苾芻律儀）、比丘尼戒（即作苾芻尼律儀），係守出家教團所定之一切戒條。**菩薩戒**：瑜伽師地論卷四十舉有三聚淨戒（又作三聚戒、三聚清淨戒），可作為大乘菩薩戒之代表。即：(一)攝律儀戒，又作律儀戒。指遵守佛制，防止過惡。(二)攝善法戒，指進而行善。(三)攝眾生戒，又作饒益有情戒。指教化眾生，使得

利益。…一般認為持戒可生於天、人等善趣，實則持戒為六波羅蜜之一，乃凡夫趨往涅槃的修道資糧。參見網路版《佛光大辭典》，「戒」，P.2896。

**心心數**：指心王與心所。心，指眼識等之心王。心所從屬於心王，係與心王相應之精神作用，舊譯作心數。心王唯取對象之全體（即總相），心所則取對象之全體與部分（即別相）。）引見網路版《佛光大辭典》，「心心所」p1397。

**夏安居**：又稱結夏、一夏九旬。起源於印度夏季之雨期達三月之久。此三個月間，出家人禁止外出而聚居一處以致力修行，稱為安居。此係唯恐雨季期間外出，踩殺地面之蟲類及草樹之新芽，招引世譏，故聚集修行，避免外出。引見《網路版佛光大辭典》，「安居」，p2398。

**一相無相**：真如實相之法乃寂滅平等，故稱一相；又一相亦不可得，故稱無相。諸法一一遍攝一切，法法互遍無際，其當體寂滅平等之實相，本來就離言說相、名字相、心緣相，故稱之一相無相。引見網路版《佛光大辭典》，「一相無相」，p58。

**內凡**：為外凡之對稱。為見道以前階位之一。修行佛道而未證見正理者，稱為凡夫，其對正理發相似之智解者稱為內凡，未發相似之智解者稱為外凡。引見網路版《佛光大辭典》，內凡，p1275。

## 附錄六 作者簡歷

姓名：張文德

籍貫：台灣省嘉義縣

出生：47年1月29日

學歷：53~58年就讀嘉義縣隙頂國小草山分校

59年畢業於嘉義縣黎明國小

62年畢業於嘉義縣民和國中

65年畢業於協志高職

66年畢業於陸軍官校專修班裝甲科

70年畢業於陸軍裝甲兵學校正規班

77年台灣師範大學在職進修十學分

86年彰化師範大學在職進修十學分

90年就讀南華大學哲學研究所

考試：72年交通行政乙等特考及格

74年交通行政普考及格

74年郵政業務人員丁等特考及格

經歷：陸軍裝甲兵學校區隊長、中隊長、兵器組教官

新莊郵局業務佐

東石高中軍訓教官兼生活輔導組長

協志高職軍訓教官兼生活輔導組長

嘉義大學軍訓教官兼進修部學務組長

通訊處：嘉義縣中埔鄉富收村庄內 58~7 號 (TEL：0937659473)