

南 華 大 學
哲 學 研 究 所 碩 士 論 文

佛 教 的 生 死 觀

— 從 天 台 智 顛 的 心 靈 哲 學 看 生 死 解 脫



研 究 生：周 鶴 庭 撰

指 導 教 授：尤 惠 貞 博 士

中 華 民 國 96 年 7 月 6 日

南 華 大 學

哲 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

佛 教 的 生 死 觀

— 從 天 台 智 顛 的 心 靈 哲 學 看 生 死 解 脫

研 究 生：

周 鶴 庭

經 考 試 合 格 特 此 證 明

口 試 委 員：

林 朝 成

李 燕 慧

尤 惠 貞

指 導 教 授：

尤 惠 貞

系 主 任 (所 長)：

劉 滄 龍

口 試 日 期：中 華 民 國 96 年 6 月 20 日

摘 要

世間萬物，生滅變異，芸芸眾生，有生必有死。生死是人類的大事，生死課題也是現代人所必備學習的一環，而佛教教義本身就蘊涵著許多可提供現代精神醫學、心理學等思維靈感，而其中把焦點集中在天台智者大師心靈思想，希望從智者的心靈觀，來探討智者對生死之詮釋。

高齡化的社會，生命尊嚴與臨終關懷，所衍生的死亡問題，乃涵蓋生理和社會層面的關懷，並擴及至心理和靈性的層面，要得脫即要如實觀當下的一念心，心是法本，心能生萬法，「一念無明法性心」，即具三千世間法，無明即法性。心攝諸法，修心與調心，要修行得解脫，無非要面對當下一念，調整身心變化，善根發相，便能發生般若智慧，分別邪正，照見真理，觀心與轉念，觀照心的無明特性，由此而破除一切煩惱，達到覺悟、解脫的效果。

任何人均無法超越死亡，卻執著於脫離死亡的意念而喚起了苦惱，乃是由於心與身之虛幻，沒有認識到自己的本來面目，而向外馳求，本來不存在的虛幻的東西。生與死之流轉，生死諸法實相，眾生造作種有漏業，才在生死洪流中因果相續、生命相續、輪迴不息。不執著於空有，不帶任何的念頭，不包含任何的追求與執著，非生非死，即生即死，死亡對於凡夫來說則是覺悟的最好時機。

智者的生死解脫之道，能知煩惱即菩提，生死即涅槃，不畏懼生死，才可從生死中解脫開來，明與無明當體一如，去執即生死證還滅，菩提心與解脫之道，念念當體皆能如實明白，而不執著迷染，使心當下則念念分明，無執無礙，體現煩惱即菩提，生死即涅槃之境界。

就天台的生死觀，因展現智慧之圓實絕妙，所以境界亦隨之圓滿無礙。智者對生死之詮釋，心是生死解脫之鑰，上天入地，成凡至聖皆繫一念心，心是生死解脫之關鍵，面對生死問題，藉生命修證之層層進展，不斷地轉化提升以至圓融無礙而自在解脫，即于每一念而面對一切法當下體證，而入不思議解脫境界，使生命得以更圓滿自在。

目次

一・緒論

(一) 研究緣起與動機.....1

(二) 研究方法與結構.....3

(三) 研究目的與問題.....5

二・現代生死學之議題

(一) 生死課題的現代啓示.....7

(二) 生命尊嚴與臨終關懷.....10

(三) 佛教面對生死的態度.....13

三・天台智顛的心靈哲學

(一) 無明與法性.....16

(二) 修心與調心.....24

(三) 觀心與轉念.....32

四・智顛對生死之觀點

(一) 心與身之虛幻.....40

(二) 生與死之流轉.....44

（三）生死諸法實相·····	48
----------------	----

五·智顗的生死解脫之道

（一）明與無明當體一如·····	56
------------------	----

（二）去執即生死證還滅·····	62
------------------	----

（三）菩提心與解脫之道·····	67
------------------	----

六·結論

（一）智顗對生死之詮釋·····	77
------------------	----

（二）心是生死解脫之鑰·····	78
------------------	----

（三）入不思議解脫境界·····	81
------------------	----

一·緒論

(一) 研究緣起與動機

生死為人生必經之大事，死亡是人生必然的過程，人生存的意義是什麼？而所經歷的事物是從體驗中所獲知，但僅有死亡是無法由體驗的過程所得知。「除非真正明瞭生命的價值，否則無法得知死亡的意義。死亡總伴隨在生命能量燃燒最旺盛的時候，是一體兩面的關係，而不是在活過了以後才悄然降臨。生命的意義培養對自己目標的調整，生命意義的再深層的見解和認知，生命就某一面向來說便是延續死亡；明天既有可能生，亦有可能死。換言之，我們每天所延續的，都是帶著伴隨死亡的生命。」¹此如德國哲學家海德格《存有與時間》(Being and Time) 的名句：「人是向死的存在。」(being-toward-death)² 由「人是向死的存在」來分析，一個人的生命是否有其終極的「存有意義」在於他能否於生命的存在時，在他當下每一刻、每一時所作的行為與生活行動中有所理解。因此生死的反省是有它的重要和具有的意義。

儘管我們知道生死是自然的歷程，有生即有死，但我們無法預測死亡會發生在什麼時候？包括對死後世界的好奇、未來生命的存在與否，都促使我們探求生死問題；而且藉由死亡的觀照來正視生命的價值，此是活出生命意義所不可或缺的。《法句經》說：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」³此即是藉死亡的觀照，使內心產生深刻感受生命的存在，積極地過生活，並懂得放得下對事物的執著，督促自己去找出生命的意義，透過自我的觀照找出自己人生的方向。

¹ 參考自日野原重明，早川一光，信樂峻磨，梯實圓，長安靜美譯，《從容自在老與死》，頁 54，台北：東大，民 86。

² 馬丁·海德格著，陳嘉映、王慶節譯《存在與時間》，頁 332，台北：桂冠出版社，民 88。

³ 《法句經卷上》，《大正藏》4，559 上。

人有生，則必有死。既然生，那又何必畏死？因為死亡的反省會促使自己去體悟生命的義涵，了解生活的目標，所以希望能藉由死亡議題的思考，來認識生死、安頓人生。尤其透過古聖先賢的智慧，從中去取得啓示與教誨，去洞悉世間的本質，以期使自己能過得幸福、快樂，調整現階段步入中年的生活步調的我，以期對未來的生涯規劃有所助益，學習珍惜往後有限的生命，發揮出最大的價值。

天台宗是中國佛教開展出的重要宗派之一，智顛的思想廣大精深，以其獨特之創造力將《法華經》與龍樹哲學互相融會貫通，並加以體系化而成天台的圓教義理；並依禪觀而開演止觀法門，建立了天台宗之解行規範，其中《法華玄義》、《法華經文句》、《摩訶止觀》，世稱為天台三大部，闡揚「教觀雙美」、「圓教止觀」等特點，其學說影響中國佛教極為鉅大。智顛于《摩訶止觀》對於「圓頓止觀」闡釋乃是：

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。

4

依天台宗性具圓教之理論，對於一切法的存在是整體地肯定，一念覺則三千法皆真實如理，當下一念所現境界即是諸法實相。智者認為：一切諸法，莫不皆從心意識造，智顛進而在于《法華玄義》說明一念心具足十法界。

凡夫一念皆有十界識名色等苦道性相，迷此苦道生死浩然，此是迷法身為苦道。不離苦道別有法身。如迷南為北，無別南也，若悟生死即是法身，故云：

⁴ 《摩訶止觀·卷第一上》，《大正藏》46，1下-2上。

苦道相即是法身性相也。夫有心者，皆有三道性相，即是三軌性相，故淨名云：『煩惱之儔為如來種』，此之謂也。⁵

依天台宗之圓頓止觀，此一念心乃是「一念無明法性心」，亦即於吾人一念心中，無明與法性乃是相互依即，無明無住，無明即法性；法性無住，法性即無明。無明與法性皆無住，而為一切法作本。凡夫的心是一個流動的過程，思想心念川流不息一個念頭過去了又接上來另一個新的念頭。當凡夫在人生的旅途中常因無知，而處於病苦的深淵，也因錯誤的判斷與決定而導致信失的喪失，當面對現實生活中凸顯出來的問題時，將如何來思維，如何去應對。本文試圖根據智者的思想，來論述天台智顛思想中的生死觀點，並進而談論智顛的生死解脫之道。

（二）研究方法與結構

本論文依佛教的觀點來研討生死，而之所以限定題材於佛教思想，是因為佛教的生死觀念最能表現出人類精神境界的探求。真正超克生死之力量來自宗教，佛教說生死既然是苦，因此我們最終的目的就是要解脫苦，而佛教教義本身就蘊涵了許多是以提供現代精神醫學、心理學等思維靈感，如何面對生死問題，其中把焦點集中在中國天台智者大師的心靈思想，希望從天台智者的心靈觀，探討智者對生死之詮釋，如實觀照不斷地追求超越與解脫的方法，使生命得以臻至更圓滿自在之境界。

佛教的基本義理「緣起性空」，認為宇宙萬物與人文的形成，皆因緣所生，事事物物皆是依因待緣相互因果，如果能以如實觀照來察看諸法實相，則能正視生命的現象。佛教思想承續古印度文化思想，視「業力」為生死的原則，以「業

⁵ 《法華玄義·卷第五下》，《大正藏》33，744上。

力」(Karma) 爲重要的觀念⁶，認爲好人得好報有好的來生，惡人得惡報有壞的報應，將在來世受苦報；而推動生死的個力量即爲「業力」，業的力量在轉動眾生的生死輪迴，此生死輪迴最終是由於無明而來，所以如何「破迷啓悟」，成了佛教關心的課題。換言之，就佛教思想而言，凡夫因爲心靈的執迷不悟，而落入生死輪迴中，心悟則是涅槃解脫，如實見諸法的實相，而可以解脫生死。可知，迷與悟、生與死之間是一體之兩面。智顛藉著詮釋《法華經》來判釋各個不同教相時，具體說明不同教相間的修證法門，具必須如實明了不同教相，使種種教相間不斷轉化升進，並以性空思想與般若學說相攝，才能真正教心一切眾生，證悟身心圓滿自在得生死解脫，引導眾生皆共成佛，達到涅槃寂靜境界。⁷而本文即試著依天台心靈哲學爲依據，探討佛教的生死哲學。天台宗具體思想主要表現於「法華三大部」，指的是《法華文句》、《法華玄義》與《摩訶止觀》。天台宗強調一念心即具十法界一切善惡法門，實是依眾生當下之一念心之起心動念而言性善性惡。一念心迷，則三千皆無明虛妄；一念心悟，則三千皆清淨無染。

本文之研究範疇從智顛的心靈思想切入，其中重點含括天台重要法義如「一念無明法性心」，以及從心靈所推展的修持工夫（修心與調心、觀心與觀一念三千）等義理，而智顛的生死解脫之道的理解，包含無明與明當體一如、死即生之諸法實相等，都是其獨特之思想。而要研究智者核心之思想，本文所使用的研究方式，擬就天台智者著述爲主體，除研讀天台三大部外，也參考《四念處》、《六妙法門》、《釋禪波羅密次第法門》等內容，希望藉由研讀能統整出一套智者的觀心及圓教止觀之思想，並由此而申論其中所可能蘊含之生死觀。

本文試圖以「法華三大部」記載的文獻爲主軸作爲論述依據，參考當今生死學之觀點、議題，增進對天台宗生死思想的認識。除緒論和結論外，初步區分四個論述主題，分別是：一·現代生死學之議題；二·天台智顛的心靈哲學；三·

⁶ 參見印順，〈關於有情流轉的業力〉《佛法概論》，頁 91，台北：正聞出版社，民 77。

⁷ 參見尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，頁 6，嘉義縣大林鎮，南華大學，民 88。

智顓對生死之觀點；四·智顓的生死解脫之道。在第一部份說明在這多元化的社會，面對死亡之生死態度，第二部份智顓的心靈思想，將探討智顓對於無明與法性、修心與調心、觀心與轉念（觀一念三千）等有關心靈論述的相關思想，第三部份是進入到智顓對於生死之觀點，包含探討心與身之虛幻、生與死之流轉、生死諸法實相等理論，最後一部份即是探討智顓的生死解脫之道，包括明與無明當體一如、去執即生死證還滅、菩提心與解脫之道的論述等之觀點。最後在結論中作研究後的綜合反省。

（三）研究目的與問題

孔子所言：「未知生，焉知死？」，所關切的是生前或生命之觀照，但我們可以追問：「未知死，又焉知生？」看透生死，了解自然法則而超脫，才可活得很自在；而且，只有真正面臨死亡才能懂得自己究竟為何為活。

在現代物質與科技主導人類文明的時代中，如果透過古老的智慧，在心靈上獲取養份，是本文的關切之一。中國佛教的智者大師所提出的理論，對人生苦難根源性的探討，以及為眾生揭示的人生實理。尤其隨著生死學在國內的研究已引起一陣風潮，在已逝的傅偉勳引介下，曾經造成台灣「生死學」研究的熱潮，也帶動了「生死教育」的推廣，如嘉義縣南華大學的「生死學研究所」，即成為國內外第一所以生死學命名的專業學術機構，代表生死議題是值得被重視的，而本文也試著以佛教思想，來探討生死之研究作一初步的嘗試。

如前所說，生死學的研究最終還是希望藉由死亡的認識，瞭解生命的有限性，使其思考人生存的價值，面對透視生命的價值，而邁向真正幸福的人生。希望對於「死亡」與「生命」的思考，從中體會人生的價值，既知生、又知死；尤其是人至中年，身體已逐漸老化，此時內心所關切的問題，當然也包含死亡的到

來，所以對於這樣題材的研究，使得筆者更能認真面對生死課題，並思索如何安身立命的因應之道，並在往後的日子中活得既充實又有意義。

此外，「生」與「死」的生死學探索，即從「死亡學」轉到「生命學」，去面對死的挑戰，重新肯定每一單獨實在的生命尊嚴與價值意義。尤其天台是傳承大乘的菩薩道思想，而佛陀也教導菩薩要慈悲利他，爲了利他，應不畏生死、不厭生死，所以在更高遠的目標上，非但自己求得安頓、解脫，也希望令一切眾生皆得解脫；也只有度化無量眾生，菩薩才能滿足菩提資糧，成就佛果，徹底力行到菩薩道的自利利他。⁸幫助每一單獨實存健全有益的生死智慧。

尤其佛教經論浩瀚無比，其中所透顯的智慧極爲廣博深刻，因此，本文僅就天台智顛之思想爲研究目標，藉其對整體佛教的見解，來理解佛教對生死的看法。事實上對心靈之認知爲無非是要回到佛教的根本關懷，即生死解脫，因此智顛對生死之觀點是值得吾人關切的。綜合而言，本文研究之目的與展望，在於增進對生死議題之認識，預知疾病和死亡將可能伴隨的悲傷及痛苦與將面臨死亡乃屬完全未知的經歷，將使凡夫不由地陷入不安和恐懼，借由禮佛聞佛法領悟傳道之心得，即使面對死亡亦能「接受死亡」，由深厚的「生命」存在的意義，培養洞見生命的源動力，尤其從天台圓教的觀點下來觀照生死，以助於進一步圓觀生命的問題，作到安身立命乃至自利自他的目的。

⁸ 參見陳兵，《重讀釋迦牟尼》，頁 224，台北市：橡樹林文化，民 91。

二. 現代生死學之議題

(一) 生死課題的現代啓示

生死爲人類之大事，在多元文化的社會中，生死課題是現代人所必備學習的一環，當凡夫面對死亡時之害怕大都來自對死亡的無知，「只要一提及生死大事，即可發現國人普遍的生死態度就是儘可能地避而不談，無論是直接面對『死亡』本身，或者是間接地觸及與死亡相關的議題，甚至連易於令人聯想到『死亡』的字詞及語言，都要儘可能地迴避。」¹因此在日常生活中總迴避著死亡，死亡一直是人們避諱且不願意談論的話題，幾乎一談到死亡就會令人感到恐懼不安，死亡是人生必然的過程，死亡對許多人而言是生命的威脅，而且死亡所帶給人的是傷心與難過的感覺。當我們瞭解生命的有限性，使其思考人生存在的價值。當親臨有家人、摯友在那突然間死亡，一時之間茫然不知所措之時，才感覺凡是眾生皆會死亡。儘管死亡是生命的自然歷程，但在文化層面裡仍普遍視死亡爲一種禁忌的話題。²因多數人總對死亡視存一種禁忌，往往習焉不察，更不要說探討，乃是對死亡迷思無法加以自省或觀察研究。

世間萬物，生滅變異，芸芸眾生，有生必有死。生死現象其實是整個宇宙人生中最自然不過的事。生、老、病、死是人類不可避免，必經的四大歷程，時下的年輕人總認爲我還年輕，年輕時總是滿著活力，從未想到年老以後之事，所以就盡量不去想它，但就算年輕人都漸漸的老化。

「達文西曾經說過『在開始的時候就要想到結束』這樣的一句話。大家在年

¹ 引自釋慧開，《儒佛生死學與哲學論文集》，頁 1，台北市：洪葉文化，民 93。

² 參引自林綺雲，張盈瑩，徐明潮，《生死學—基進與批判的取向》，頁 91，台北市：洪葉文化，民 93。

輕的時候，便要考慮到未來即將面臨老死。年輕的時候結集所有的能量，並盡情燃燒生命」。³生死課題在學習的建構中，其目的就是要跨越日常生活中視為理所當然的死亡迷思，人們通常不到某種年齡，不會去想到年老或是死亡這兩件事。民國 88 年 9 月 21 日發生的集集大地震，瞬間使得該區域相當大的財物損失及二千多人的死亡，這種集體死亡為大家帶來無比的感傷和震撼。許多家庭頓時失去了親人，甚至整個家庭人員都已死亡之慘懼，親人生命一旦失去就沒有辦法重新喚回，絕大多數的人都無法面對這個事實和脫離這樣憂傷及恐懼。

對大多數人而言死亡議題，在心理上都會產生一種暫時性無法認同，或矛盾的情結，一方面認為死亡是陌生的且遙遠的事件，另一方面又讓人們感覺它是令人怖畏與恐懼。然而要解構死亡的迷思與禁忌，並非那麼容易，畢竟這已是存留已久的社會觀點。

近年來各大學院校相繼的投入對生死學的相關議題的研究，使得社會也已漸漸的重視生死學，死亡教育，悲傷輔導，臨終關懷等。傅偉勳先生認為對於生命存在，以做為萬物之靈的人類，應了解其生命意義，而就生命存在的諸般意義，高低層次與自下往上的價值取向，應該具有下列十大層面：（1）身體活動層面；（2）心理活動層面；（3）政治社會層面；（4）歷史文化層面；（5）知性探索層面；（6）審美經驗層面；（7）人倫道德層面；（8）實存主體層面；（9）終極關懷層面；以及（10）終極真實層面。這十大層面之中，有關死亡問題及其超克的是第八、九、十這三個層面。就「生命十大層面與價值取向」說明了每一個人的實存主體面對死亡的態度，有其儼然不可（由他人態度）替代的獨特性、尊嚴性。」

4

生死教育的實施是希望協助研究此門學問的教育研究者，對於每一個人的實

³ 引自日野原重明，早川一光，信樂峻宮，梯實圓著；長安靜美譯《從容自在老與死》，頁 18，台北市：三民，民 86。

⁴ 參考傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 29，台北市：正中，民 82。

存主體面對於死亡問題的探索及價值觀。生死教育目前於各大專院校編列課程，借此門課題教導使學生對死亡教育課程能適切的認識死亡，引導學生對生死思維的啟發，借由認識死亡的各種情境反應，使得能降低對死亡恐懼和害怕，追根究底探討生命的本質，真正明瞭生命的價值，更使得能坦然面對，並賦予對生命意義的再思慮，增加對人生價值延展。

在現代社會中生死議題是當前所需，不可不面對的議題，而有關於現代人死亡原因大略可分為以下四類：

(一) 高齡化的死亡：由於社會形態的改變，機械發展代替人工，且醫學醫藥的進步及改善，使得整個社會形成高齡化趨勢，「高齡化固然反映了人類現實生活的大躍進，但從終極生命問題的角度去看，卻又彰顯『日近死亡』的高度精神意義。高齡化乃至死亡過程，就表層看，祇不過是外在生命（即身體）逐漸衰弱終致腐敗的負面過程，因此令人恐懼厭惡，種種消極心理隨之產生；但就深層看，則是內在生命（即精神）繼續成長不休且更能深化的積極正面的人生階段。」⁵使得人的內在產生種種與死亡有關的生命高層次心理或精神，從而在生命終結前刹那悟及對生命感激，那就是人生再好不過的句點。

(二) 有關集體死亡的原因：社會演變，交通縮短兩地的距離，功利主義興起破壞環境等等，產生天災地變、戰爭、重大交通事故等災難，本項發生原因皆來得較為突然，均無法做好事前之面對死亡的準備，不管當事人本身和其家人親屬，面對突來之事故在心理上都無法坦然接受，更會在往後日子產生悲傷和心理陰影，唯藉由心理諮商輔導和時間來淡化悲傷。

(三) 現代文明所衍伸之社會個別死因：在過去這十多年來，大家幾乎是「談癌色變」而「惡性腫瘤」一直是高居國內十大死因之一，另有職業傷害、過勞死

⁵ 引自傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 8、9，台北市：正中，民 82。

等都是文明所產生的附屬品，據醫學報導情緒的改變會影響免疫系統，心理上的轉變也會影響免疫系統。身體疾病的主要原因來自本身免疫能力的下降。心情會改變身體健康，心理治療師善用心理的轉變調整病患心理思維改善減輕痛苦和焦慮，減輕身體疾病的再惡化。

（四）精神狀態偏差死亡：對於自殺這個問題的探討乃源於媒體報導渲染，教導錯誤的觀念，行為偏差的個體，化解自身的精神能力較弱時，再加上外來的壓力，無法適時排解時，即無法喚醒自覺意識，使得當面對挫折時往往選擇自殺來執行結束個體生命，甚至，採用不當的手段來殺害他人和同歸於盡，乃都是無法走出自我的迷失，而結束生命。

從上述之死亡原因來說明，死亡是人生必然的過程，更深一層的來看，死亡並不是威脅，而是一種挑戰，把死亡當成是生命的自然終結，倘若要過著快樂的生活，唯有靠自己來調整自我內心的思慮，當在面對死亡時，大多數的人對它卻很難如此灑脫，唯有在面對有限生命時，設法使自我如何轉變成且成為最適合自己的正確生活方式，讓生命找到真正的意義，而在面對死亡時能夠無懼而有尊嚴的面對，去建立真實的人生。

（二）生命尊嚴與臨終關懷

身體和心理的關係是非常密切的關連著，心的變動將影響身體上的變化，不快樂和一些負面的情緒變化產生精神上的緊張，反應了肌肉繃緊使得身體內在不協調動作反射。身心自在是要把自己從生活步調中疏離出來，心可決定是否能快樂的重要因素，如果身體健康，心也能夠健康，平常時須有定時定量的飲食，使得身心擁有最佳的狀態，一個正面健康的心將可為身體帶來最大的能量。

人生命的過程中，因受外在與內在環境的因素而所呈現心理上所感受，隨之所產生生命中的歡喜和悲傷，然而，「生命陷落既是一項考驗，也是一種治療。我們都以爲重點是要通過考驗，克服問題，然而真相是問題並不會得到解決。事物聚合之後必定分離。接著又是聚合分離。治療就是容許這一切自然地發生—接受悲傷，也容許悲傷減輕，接受痛苦，也容許喜悅出現在我們的心中。」⁶

當生病的人是屬於身體上之健康疾病，在心理上也應有所變動，而影響心理上的變化。疾病通常指的是身體和心雙方的疾病，而在醫療體系重點上均放在疾病的身體治癒上，而非在於病人心的感受，而事實上大多數病人的疼痛緩解需求，有一些身體與心理層面相互影響的症狀。當一個人處在順利又順心的環境中與處在逆於人心而感到不順利的環境下，身與心的感受卻有天壤之別，在順境生活慣了的人對於小小的不如意，即會覺得難以忍受，而一個經歷了各樣逆境考驗的人認爲人生之不如意十有八九須要克苦排除，使得能迎面一切逆的挑戰。

人的生命之所以寶貴，不僅在於它只有一次，而且在於它是能創造一切價值的價值，沒有生命就沒有創造，生命即就失去它原應有之意義，一個人活在世上，有了生命的活動才能主宰一切事物的成敗，若失去了生命想要關心任何事物將都無可奈何，可見生命的價值的寶貴。高齡化是現今社會之趨勢，因此也反應出現代人面臨死亡的種種複雜問題，生命的終端延伸出種種高層次的心理和內在的精神問題，延伸出面對死亡之生死問題，及培養人向死存在之「生命的尊嚴」及「死亡的尊嚴」所應面對之態度。

傅偉勳先生所說的：就算沒有宗教信仰或找到高度精神性的生死意義，至少能夠依照本人的意願，死得「像個樣子」，無苦無樂，心平氣和的基本條件。隨著經濟繁榮、醫學發展與科技發展，現代人逐漸注意到「生活品質」的重要性；由於「生活品質」包括物質與精神兩面，也就必須聯貫到「死亡品質」，而所謂

⁶ 引自佩瑪·丘卓，《當生命陷落時》，頁 40 - 41，台北市：心靈工坊，民 90。

「死亡品質」，基本上所講求的是「死亡的尊嚴」。我們可就理想條件與起碼條件，去了解「死亡的尊嚴」本質。在此經濟工商繁榮的社會中，就理想條件而言，當面臨死亡之時，不但能夠感到此生值得，問心無愧，且有安身立命之感；同時免於恐懼、悲嘆、絕望等等負面精神狀態，能夠死得極其自然，臨走時心無罣礙，若如果可能，還有親屬或好友在旁照顧，給予臨終的本人精神安慰與人間溫暖，則更好不過。⁷以達超克生死尊嚴之生死智慧。

無論人類在面對死亡時抱持什麼樣的態度，我們對於死後生命的不確定的情況下，人類自然會擔心死亡所帶來的衝擊。愈是想要迴避不可避免的死亡，而所付出精神代價也就愈大，當面對死亡問題已非僅有身體上的層面，從談「死亡的尊嚴」藉由此層面，得以發現臨終關懷所面對乃為心理、社會與靈性的層面三方面需求。為了面對這樣的衝擊與化解死亡帶來的問題，有必要研究臨終關懷的問題，提供一些解決的方法，讓生命在終結時能夠有個定向，在死亡的面對上免於恐懼，知道生命可以如何結束與完成。

「由於醫藥科技的進步，目前在延長病患生命『量』的方面的確見到成果，但對改善『質』的方面卻相當有限，於是就會出現患者求生不得、求死不能的窘境和慘狀，亟待周延地制定法規以造福不幸的人，讓他們活得尊嚴，死得安寧。」⁸目前醫院都設有安寧病房，配合末期病人及其家屬面對死亡的心裡反應與精神上的需求，然而照顧病人乃至於病人的過世，幾乎都委由在醫護人員細心的照料，親族和朋友都成精神上最大的支柱。醫院方面皆能配合家屬。既然每個人未來都必須面對死亡，也要從意義認知層而加以提昇，或許更能產生尊重生命、尊重死亡的想法，甚至從而看破死亡的道理，更有意義地生活。

過去的醫療體系對於病人的照顧，原則上以生理的部份為主，特別是生病的

⁷ 參引自傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 34 - 35，台北市：正中，民 82。

⁸ 引自尉遲滄，《生死學概論》，頁 55，台北市：五南，民 92。

部份。對於沒有生病的部份則採取不處理的方式。至於心理、心靈與社會各層面的照顧，一般而言更是認為沒有處理的必要。病人在醫療體系中一方面被當成展現醫療技術的工具（即病體），一方面被當成缺乏心理、靈性與社會諸層面需求的生理人。癌末病人臨終時就遭到現代醫療體系遺棄的命運，其原因乃為醫療體系內無法治癒的病體看待，不再具有醫療的價值。在這種情況下，病人不僅不能得到人性的尊重，也無法得到完整的對待（即全人的對待）。為了讓病人能夠得到基本的尊重與完整的對待，安寧療護於是誕生。⁹

傅偉勳先生認為：在理想條件下的臨終關懷中，如前所提到如果可能，還有親屬或友好在旁照顧，給予臨終的本人精神安慰與人間溫暖，則更好不過，¹⁰意謂著這是屬於臨終關懷的衍生義，而臨終關懷非僅屬醫院之醫生與護士之職責，而是親屬與好友的共同關懷。同時臨終關懷，它必須涵蓋到文化的因素與個人的需求。終極的關懷應是涵蓋生理和社會層面的關懷，擴及至心理和靈性的層面，以人為本的需求導向，喚醒對於臨終關懷的問題之重視，且在於生命尊嚴的條件下關懷，主動照顧與協助解身、心、靈等層面，並以臨終者本身的需求為導向，以達到最完善的臨終關懷。

（三）佛教面對生死的態度

佛教面對生死的態度，終極關懷是在如何轉迷開悟，如何建立生死智慧，徹底破除根本無明。坦然面對生死問題，面對死亡的挑戰。眾生於世間之苦患，乃為如何解決「生死大事」，佛教獨特的智慧，教導眾生離苦得解脫，它的終極關懷是在探索「苦」的根源，摒除這個根源，藉以徹底解決。傳統佛教的終極關懷，對生死輪迴的徹底解脫，即在「一切皆苦」與「緣起緣滅」，生死問題乃為根本

⁹ 參引尉遲淦，《生死學概論》，頁 99，台北市：五南，民 92。

¹⁰ 參看傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 34，台北市：正中，民 82。

無明。

原始佛教緣起觀十二因緣之說，宗派的思想源頭。四聖諦中的第一「苦」諦，即云「一切皆苦」，所謂生苦、老苦、病苦、死苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、愛別離苦、所求不得之苦等等，世間到處充滿苦患。五蘊（色、受、想、行、識）假合之身，眾生執著於五蘊假合，執著於無常的世界，即是苦患的主因。

探討苦難的根源乃因迷失自我，若依心理學角度探討人生解脫的途徑。煩惱既是眾生苦難的表現，同時又是一切痛苦的根源。煩惱，無明主要指擾亂心身使其發生迷惑、苦惱等精神作用。因其能令人心煩。所謂，改造環境就是改造自我的心靈，改造自我的心靈就要從改造自我的環境開始，因為環境就是心，心就是環境。讓心安於法性，使心進入此狀態，讓心靈處在最佳的狀態。在任何違境當中所擁有平常的、沒有煩惱的、常樂我淨的心態。當凡夫的內心實現了真正的平和，世界的和平才有保障。認識了苦的自然、社會根源，並做了相應的改變，通過改變自然環境、社會條件能完全做到使凡夫擺脫煩惱痛苦。

佛教的生死觀：基本觀念為一．無常，二．無我，三．輪迴，眾生看透事物無常的本質，將會盡最大努力使自己過得快樂。認識到無常，會變得積極、慈悲心和智慧。現代人類文化過度倚重物質的不同，一切罪惡、造成老、病、死等眾苦的根源，歸結於自心的污染迷昧，以如實知見的智慧為根絕諸惡，為超出生死基本要道。既然死亡是一切生命個體，是無所規避的。無我，佛教認為永恆不滅、自我同一的靈魂，認為凡夫分別由色、受、想、行、識等五蘊結合而成，而識又分為眼、耳、舌、身、意等六種識。

十二因緣的深層義蘊說法，「無明」為過去的業因，招感「識、名色、六入、觸、受」等現在世的五果；如是業因業果相續不斷，構成生死輪轉的六道輪迴。所謂「生死輪迴」與「涅槃解脫」原本無二，為有生死輪迴的觀念，故求涅槃解

脫。「生死即涅槃，涅槃即生死，無二無別」是智者很重要的思想，尤其在圓教的理論系統下，乃即生死而談涅槃，即涅槃而談生死，生死和涅槃是不二的。而此正是「生死即涅槃」、「煩惱即菩提」的深意。

傅偉勳先生亦也指出：華嚴宗也提出諸法（世間一切）相即相入、重重無盡而事事無礙圓融的法界緣起之說，肯定世間一切事物、現象之間積極正面的相依相資緣起關係，與小乘佛教所云消極負面的十二因緣，大異其趣。亦也指出天台宗圓融三諦之說，肯定世間一切為真實；所謂「一色一香，無非中道」。¹¹如實觀照，當體修證念念分明，無執無礙。

智顛所強調的「一念心」乃即是「人人本具此心」；若完整的說應為「一念無明法性心」，而天台的修行法，實即是一法門，法法心起，念念觀照，則能時時正念。眾生面對生死議題時，要得解脫，離苦得樂，除了要對現實的環境有清醒與認識，更須於當下的「一念心」如實觀照，不帶有任何之執著，不帶任何的念頭，不存任何心相，以無念心保持正確心態當下解脫。如何面對生死等問題，而面對如此的問題，它不必捨近求遠地追求超越與解脫的方法，而具有積極的面向，就是當下「一念心」，以期眾生的生活能減少煩惱與困惑，使生命得以臻至更圓滿自在、圓融無礙之境界。

¹¹ 參引自傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 152，台北市：正中，民 82。

三. 天台智顓的心靈哲學

人一切存在的活動皆由心的主導，不管心理上的感受或行爲上的決定，都由心來統合，而就佛教的思想而言，心靈（或心識）的功能與角色，更是格外的被強調。佛教認爲一切眾生無始以來，就因爲有無明不覺而起惑、造業，流轉生死苦道而不得解脫；但由於對身心的觀照與覺察，使發起厭離生死之心，樂求清淨涅槃的心願。換言之，眾生所以能發心修習佛法，追求正覺佛道，亦是因爲累積修行的工夫，使內在的覺性得以開啓，由智慧的體悟而破除無明最後追求至解脫境地；而且，此心一旦發出，自然也能產生影響力，自能透視無明煩惱的蒙蔽，使智慧能具體呈顯，最後身心清淨無染，自在輕安。

如前所言，心靈或心性在佛教中扮演重要的地位，其中天台智者的思想重點，亦不外是從當下的一念心而開展出來，以下即分列：一·無明與法性；二·修心與調心；三·觀心與轉念三個面向，探討智顓的心靈思想。

（一）無明與法性

無明與法性此看似對立的二者，就智顓思想皆在一心中相合相即，而此即「一念無明法性心」。一切法皆在一念心中，無明與明是對同一事的兩種不同意義觀點。無明與法性間之相即關係，智顓曾依引證諸經加以說明：

《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。尋此煩惱，即得法性。¹

此外，天台智者所說之「一念無明法性心」，由於是兼具無明與法性二者，而我們亦可從無明和法性來理解「一念無明法性心」之意義。智顛所強調心之明與無明兩面，從未用真心與妄心之對顯，因此，首先，就智者而言，無明大致是指心的不實在的，而是一種幻化，而且因為心的幻化，而顯現種種的造作，如智者於《法華玄義》云：

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。²

也就是說，心如火焰一般，不是固定而是惟恍惟惚的東西，既不能以「有」來說它，也不能以「無」來形容，其不是實物，但也並非虛無，因此「名心為妙」，把心說成爲捉摸不定、變化無常的樣態。³關於心的生滅幻化，智者亦可由下述說明：

心由緣起，生滅迅速，不見住處、相貌，但有名字，名字亦空。⁴

可知，智顛把心的理論，是扣緊佛教的緣起來解釋，以緣起的生滅無常，說明心的變化，無著無住無形相，只是假名和空。心的變化與生滅，以其爲實有，乃是無明的原因所造成的，智顛又說：

無明祇是一念癡心。心無形質，但有名字。內外中間，求字不得。是字不住，亦不住。猶如幻化，虛誑眼目。無明體相，本自不有，妄想因緣和合而生。⁵

¹ 《四念處·卷第四》，《大正藏》46，579上。

² 《法華玄義·卷第一上》，《大正藏》33，685下。

³ 參見吳汝鈞，《天台智顛的心靈哲學》，頁58，台北市：臺灣商務，民88。

⁴ 《法華玄義·卷第四上》，《大正藏》33，719中。

所以心就智顛而言，其實就是一無明心，因心所起變化的心，輪陷於生死流轉的世界，而此造作的種種法或存在的功能，使眾生會在生死流轉中長夜輪迴。此如智顛所說：

我見為諸見本，一念惑心為我見本。從此惑心，起無量見，縱橫稠密，不可稱計。為此見故，造眾結業，墮墜三途，沈迴無已。……知心無心，妄想故心起。亦知我無我，顛倒故我生。⁶

一念心之心體面對當下一法時，心明則三千法皆為淨，心無明則三千法皆穢，心之無明乃受外在的影響惑念影響，而一惑念心的起動，生起種種虛妄的活動，而成為生死煩惱的流轉世界，智顛亦在《法華玄義》說：

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、種種五陰、種種國土。所謂地獄假實國土，乃至佛界假實國土。⁷

現實世間的事物是涵攝百界千法，有無盡的伸展性；而且心有如一個魔術師（幻師），能透過種種不同的手法，以幻現種種物事，「縱橫稠密，不可稱計」，三千大千世界由此而成立。⁸這裡可知，由於心的一念虛妄，所以會造作種種染污的行為，而這些行為累積成為各種雜染的業，最後會感召果報，而長在生死中輪迴。

如上之解釋，大致上隨順初期佛教十二因緣的法義，從無明緣行、行緣識等等，最後乃至生、老死的過程，以無明的概念，來說明生死流轉的生起。依這種說法，現象事物的生起變化，是依於人的惑、業、苦三者因果環環相扣而成。惑

⁵ 《法華玄義·卷第三上》，《大正藏》33，711上。

⁶ 《摩訶止觀·卷第六上》，《大正藏》46，76上。

⁷ 《法華玄義·卷第二上》，《大正藏》33，696上。

⁸ 參見吳汝鈞，《天台智顛的心靈哲學》，頁61，台北市：臺灣商務，民88。

即是無明的因素，這些因素可使人做出種種惡事，造就人的惡業。以此惑爲因，帶出惡業的果。而人的惡業又召來生死的苦果，於是業爲因，苦則是業的果。而人受了生死流轉的苦果，於是不斷在輪迴之中，不斷起惑造業，再受各種苦果。這樣，惑、業、苦互成因果，生滅不斷的輪迴下去。

此外，關於「一念惑心」或「無明心」的解釋，智者于《法華玄義》有云：

過去無明顛倒心中，造作諸行，能出今世六道苦果，好惡不同。正法念云：畫人分布五彩，圖一切形，端正醜陋，不可稱計。原其根本，從畫手出六道分別，非自在筆作，悉從一念無明心出。無明與上品惡行業合，即起地獄因緣，如畫出黑色。無明與中品惡行業合，起畜生道因緣，如畫於赤色。無明與下品惡行合，起鬼道因緣，如畫青色。無明與下品善行合，即起修羅因緣，如畫黃色。無明與中品善行合，即起人因緣，如畫白色。無明與上品善行合，即起天因緣，如畫上上白色。當知無明與諸行合故，即有六道。⁹

由此可知，智顓以無明爲根本，而心爲其憑藉，而所謂的無明心，依此來解釋六道輪迴世界的形成。其中如畫匠以不同顏色來描繪圖形，以黑色、赤色、青色、黃色、白色、上白色，六種顏色來區分，象徵著六道的存在。而這樣的說明，其實是源自於《華嚴經》的教示，智顓說：

《華嚴》云：心如工畫師，作種種五陰，一切世間中，莫不從心造。畫師即無明心也；一切世間即是十法界、假實國土等也。¹⁰

就智者看來，整個三千大千世界，猶如畫師所描繪的圖，畫師心裡想什麼，其畫出來的圖就會成爲什麼。而人由於一念的無明心，有著對生命的迷執，於是也構

⁹ 《法華玄義·卷第二下》，《大正藏》33，698下。

¹⁰ 《法華玄義·卷第二下》，《大正藏》33，699下。

造出世界種種的幻境，這大致是智顛對無明的看法。至於智顛對心正面的看法，即與「無明」相對應的「法性」，一念無明心相對於一念法性心，其內容如下列所探討的。

天台宗智者大師倡言性具圓教，認為眾生當下之一念心即具十法界三千法，依此「一念三千」而呈現不可思議境。「一念心」，完整地說，應言「一念無明法性心」，依此天台宗言當下一念心即具三千世間法，依智者大師《摩訶止觀》所說，必依圓頓止觀之實際觀照，一念三千所顯之境界方能成為不思議境界，¹¹如智者在「觀心明不思議境」中說：

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，三千性相，皆從心起。¹²

智顛認為心有種種的功能，除了認為心具有思慮知解的作用外，智顛所關心的，在於心的宗教實踐面向的角色，即如何藉由心的觀照而破迷啟悟，遠離種種邪見，而悟入佛教的真理。如智顛說：

心是繩墨，若觀心得正，悟離邪倒說。觀心正，則勉邪行。心無見著，則入正理。事行如繩，理行如墨。¹³

智顛認為心是一切的準繩，心正則遠離邪說與邪行，而且，倘若在心沒有知見上的、見解上的執著，也能悟入正確的道理。對於心是一切的準繩、根本的說法。

心是法本者，釋論云：一切世間中，無不從心造。無心無思覺，無思覺無言語。當知心即語本。心是行本者，《大集》云：心行大行遍行。心是思

¹¹ 參見尤惠貞，《天台哲學與佛教實踐》，頁 136，嘉義縣大林鎮：南華管理學院，民 88。

¹² 《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》46，55 上。

¹³ 《法華玄義·卷第八上》，《大正藏》33，778 中。

數，思數屬行陰。諸行由思心而立，故心為行本。心是理本者，若無心，理與誰合？以初心研理，恍恍將悟。稍入相似，則證真實，是為理本。¹⁴

在這裡，智者把心當作「法本」，把心說為是「理本」，不外是說明心是悟入真理的根基；沒有了這種根基，我們便無從悟入真理。而此處的「理本」如果就佛教思想來說，不外是諦、真如、實相、空性、法性、中道等。

牟宗三先生亦曾表示：「佛家凡說萬法皆從心說，以『心如工畫師，造種種五陰』故。心即是萬法，即是生滅，即是緣起。于此萬法念念著境即是迷，即是眾生。此是順心造而心迷，即曰此岸。若于此萬法念念不著境，不執有自性，因而不取不捨，亦不染不著，如水常通流，便是無念，便是般若淨心，亦曰智慧心，此是順心造而悟，名為彼岸。」¹⁵眾生的心對於一切物的執著，對無中生有的事物執著，即色身、色心產生了煩惱，一切諸法皆空，智慧心呈現身心即獲得自在、解脫。

心是法本，心能生起萬法，而且萬法含攝於心中，容攝著真理，以心而契證悟入真理，可知智顛對心有極高的評價，甚至認為心具足一切菩薩的功德，是覺悟、成道、得解脫的根本。¹⁶換言之，透過佛法的修持，如實見到心的本性，則此淨心具足諸法。此一念淨心乃是一個修道者，經過修行後，使其精神境界得以提升與淨化，見到諸法實相，在一念心中具足空、假、中三智。如智者說：

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。¹⁷

¹⁴ 《法華玄義·卷第八上》，《大正藏》33，778中。

¹⁵ 引自牟宗三，《佛性與般若下冊》，頁1056，台北市：臺灣學生，民81。

¹⁶ 智者說：「此心即具一切菩薩功德，能成三世無上正覺。」《摩訶止觀·第一卷下》，《大正藏》46，9下。

¹⁷ 《摩訶止觀·卷第一下》，《大正藏》46，10中。

可見這一念心是綜合即空即假即中的一種真理，相對的，我們也可以就一念法性心分析出即空即假即中的三種真理來。

關於一念法性心、善心具足諸法，智顗也提到：

觀一善心具十法界，十界交互具百法界、千性相等。十善即萬法。約八正道即八萬法門也。¹⁸

智顗認為一善心即具十法界，十法界互具成百法界與千性相等，再乘上十善心則應有萬法，若與八正道相合，則成八萬法門，換言之，在觀一念善心中具足八萬法門，此八萬法門可用來教化眾生覺悟、成道、得解脫的。

此外，一念法性心具足萬法，也即等同於具足種種教化的功德，如智顗曾說：

復次心攝諸教，略有兩意。一者，一切眾生心中具足一切法門，如來明審照其心法，按彼心說無量教法從心而出。二者，如來往昔曾作漸頓觀心，偏圓具足，依此心觀，為眾生說，教化弟子，令學如來破塵出卷，仰寫空經。故有一切經卷，悉為三止三觀所攝也。¹⁹

智顗認為心涵攝種種教法，其中就第一個意涵，心攝諸教說明眾生的心中皆具足一切法門，而這樣的法門能使眾生契悟真理而成正覺解脫，所以從心而出，產生無邊無量教法。而就第二個意涵的心攝諸教，指一切經論悉為一心的止觀所攝。

事實上，就智顗而言，法性心與無明心是不二的，法性心具足諸法，同樣的，無明心也具足諸法。如前所述及的，在止觀實踐上可以一心中同時觀照「空」、「假」、「中」三者，並體現於同一事物之中，也同時俱足於一心之中，如智者說：

¹⁸ 《法華文句·卷第二上》，《大正藏》34，21上。

¹⁹ 《摩訶止觀·卷第三下》，《大正藏》46，31下-32上。

祇約無明一念心，此心具三諦，體達一觀，此觀具三觀。²⁰

可知，無明心與法性心相同，也具足十界百法與三諦。從中可以得知，歸結而言，法性心與無明心其實是一而不是二，兩者應該可以統合起來。無明心具足諸法，此時的諸法，由於其所對是無明心，故在性質上有染污方面的傾向。但無明心是可以轉化的，當通過工夫修行，無明心轉化成明，此時法性心與諸法的關係，仍是具足諸法，此時諸法所對為法性心，因而在性質上有清淨方面的傾向。

明（法性）與無明是當體一如的，是智顗思想的特點。智顗認為法性與無明兩個面相，都源於同一的心體，他們是同源的，只是有狀態上的差異而已。智顗曾以水來作喻，認為水有兩種狀態：固體是冰，液體是水。冰與水屬同一東西的水，只是狀態不同而已，如智顗說：

凡心一念，即皆具十法界。一一界悉有煩惱性相、惡業性相、苦道性相。若有無明煩惱性相，即是智慧觀照性相。何者？以迷明，故起無明。若解無明，即是於明。《大經》云：無明轉，即變為明。《淨名》云：無明即是明。當知不離無明，而有於明。如冰是水，如水是冰。²¹

又說：

問：無明即法性，法性即無明。無明破時，法性破不？法性顯時，無明顯不？答：然。理實無明，對無明稱法性。法性顯，則無明轉變為明。無明破，則無無明，對誰復論法性耶？²²

就智顗而言，法性與無明相即，只是同一物事的不同面相或狀態的表現而已，此中並不是有兩件事物。意即：法性即無明、無明即法性，如水與冰相即，兩者並

²⁰ 《摩訶止觀·卷第六下》，《大正藏》46，84下。

²¹ 《法華玄義·卷第五下》，《大正藏》33，743下。

²² 《摩訶止觀·卷第六下》，《大正藏》46，82下-83上。

不是不同的，而都是同一物事。所以我們不能離無明以求明，離明以求無明，如同我們不能離水求冰，也不能離冰求水；因為兩者本是同一的。

「一念無明法性心」即具三千世間法。無明即法性，法性即無明，即是覺，即是佛，明即無明，無明即明之不二而二，二而不二。眾生原即是佛，一念心即具的十法界，而一切法皆為無明計著；而一旦一念明覺而如實觀照諸法實相，其所具足之十法界則皆為常樂我淨。所以一念即具之一切法，不因佛或眾生而有差別，所不同者在於當下一念心之或明或無明。

（二）修心與調心

前面提到，智顛認為心為法本、心攝諸教，要修行得解脫，無非要面對當下這一念。而修心的問題是由眾生從內心深處解決問題，可以令人離苦得樂之說法。天台宗強調一念心，一念心迷則三千皆無明虛妄；一念心悟，則三千皆清淨無染，亦即就當下一念心之心體面對同一法時，心無明則三千法皆穢，心明則三千法皆為淨。尤惠貞先生亦指出：「天台宗強調當下一念心為煩惱心、生滅心，乃是指未修圓頓止觀的凡夫而言，然而若非肯定此當下一念心可以是無限的智心（眾生本具之正因佛性），則亦對顯不出未修圓頓止觀前之一念心只是煩惱心、生滅心。」²³即亦可視一切眾生本具無限智心，此無限智心須內在於一修行的實踐過程而顯之。

所以「修心」可以說是以義理或觀念來作為指導原則而實踐，這樣的實踐可以姑且稱之為「調心」；此「調心」作為實踐，所指為身心上的具體操作（技術義），透過一些獨特的體能動作、軀體運作，把心調服下來，使它不致無限度成為攀緣欲望、感官的對象。而心若能不攀緣對象，心便能集中、止息下來，一切

²³ 引自尤惠貞，《天台哲學與佛教實踐》，頁 140，嘉義縣大林鎮：南華管理學院，民 88。

妄念便無由生起。智顗者在早期階段，相當注意這種調心的實踐，其在心方面的實踐，也是從禪發展出來的，相當重視止觀的理論與實踐，而這些禪觀的實踐，也及一些體能運作的技巧。²⁴亦即使心能念念分明而至，心之最佳狀態。

在朝向修心的方向與目標，首先必須知道心為一切萬法的根源，從心下功夫來得到涅槃彼岸，此可說是智者的基本立場，如智者說：

今行者觀一心，見一切心得一切法。觀一法，見一切法及一切心。觀菩提，見一切煩惱生死，觀煩惱生死，見一切菩提涅槃。觀一佛見一切眾生及諸佛。觀一眾生，見一切佛及一切眾生。²⁵

智顗認為心即法，觀一切心即觀一切法，因此整個佛法修學的重點就是在一心。但一心含攝諸法，包羅萬象，範圍過於廣泛，如果具體的說，智顗也曾以「六波羅蜜」作為指導原則，智顗說：

若行者知心及物如夢，所見皆無有實，是於一切所有，悉能捨離。常自覺識，不令慳著想起，亦當迴此清淨捨心，遍施眾生，是時名修淨施之心。因是心故，則能趣向檀波羅蜜。若行者知心如幻，外諸惡法，皆不可得。雖對眾境，常自覺了，不令惡念心生。是時名修淨戒之心。因此心故，則能趣向尸波羅蜜。若行者知心如焰，空無根本，外之八法，亦皆無實，是故利衰毀譽，稱譏苦樂，常自覺了，不生愛恚，是名修堅固忍之心。因此心故，則能趣向羼提波羅蜜。若行者知心如化，常自覺了，觀行相續，不令懈怠放逸心生，是時名修精進之心。因此心故，則能趣向毗舍耶波羅蜜。若行者知心如鏡中像，一切所緣諸法皆無所有，於行住坐臥四威儀中，亂想不起，假令失念，尋即覺知。故妄波不起，心常寂然。是時名修清淨定心。因是心故，則能趣向禪波羅蜜。若行者了知心如虛空，六識所緣，六

²⁴ 參見吳汝鈞，《天台智顗的心靈哲學》，頁 26 - 27，台北：臺灣商務，民 88。

²⁵ 《六妙法門》，《大正藏》46，554 上。

內諸法，皆無所有，畢竟空寂。善用無所得心，破諸顛倒，不得一切法，不著一切法，了達一切法。了達一切法。是時名修正智慧心。因是心故，則能趣向般若波羅蜜。²⁶

這裡，智顛明確指出「六波羅蜜」與「修心」的關係極為密切，其把六度波羅蜜都視為是心的作用，即把「布施」名為「修淨施之心」，「持戒」名為「修淨戒之心」，「忍辱」名為「修堅固忍之心」，「精進」名為「修精進之心」，「禪定」名為「修清淨定心」，「智慧」名為「修正智慧心」，可見修六度不外是修心，而修心亦含括此六度的內容。

此外，智者在《釋禪波羅蜜次第法門》也指出應「明心有四種心」²⁷，這種對心的區分，主要是根據人們在禪定過程中的心理狀態所做的區別，因而是禪定修行中出現的心態，其內容大致如下：²⁸

第一·有漏心：

這是指凡夫外道心，即未到聖賢果位、一般俗人的心態，具有三漏，或三種煩惱，這些煩惱是生活在欲界、色界、無色界的眾生所具有的，此分別是：一是欲漏，即欲界中除無明以外的一切煩惱。二是有漏，有即苦果，是色界、無色果受苦報的一切煩惱。三是無明漏，即三界中的無明愚痴煩惱。而這樣的有漏心，在修禪時為大致表現出四個面向：

- (1) 在欲修禪時，不能厭患世間，只是想得到禪定中的樂和果報。
- (2) 在修禪時，不能返照觀察，生見著心。
- (3) 證禪時，即計為實不知虛誑，於地地中見著心生。

²⁶ 《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，《大正藏》46，622下。

²⁷ 《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正藏》46，481中。

²⁸ 參考《釋禪波羅蜜次第法門·卷第一下》，《大正藏》46，481中-482中。

- (4) 從禪定起時，對眾境還生結業。即在定中離苦得樂，一出定就對境造業，心生煩惱。

第二，無漏心：

這主要是二乘人修習禪定的心態，大致也表現出四類：

- (1) 初發心時，厭患世間樂、禪樂及果報，只為調心，因而漏心微薄不起。
- (2) 修行時，隨所修禪，悉知虛假，能降伏見著，不生結業。
- (3) 於定中發真空慧斷諸煩惱，三漏永盡。
- (4) 從禪定起時，隨所對境，不生見著，不造諸業。

第三，亦有漏亦無漏心：

亦有漏亦無漏心也表現出四類：

- (1) 發心時，惛惶不定，或者厭離世間樂、禪樂，或者生見著。
- (2) 修行時，也是搖擺不定。
- (3) 證時，有漏無漏兼而有之，未得無生智故名有漏，得盡智故名無漏。
- (4) 從禪定起時，對境有時不生見著，而斷惑，有時又生見著。

第四，非有漏非無漏心：

這是佛菩薩的心態，是最高境界的達成，亦非一般凡夫所能臆測，也不是言語所能形容的。

對於實際進入禪定的「修心」之前，必須以「調心」作為前方便。所謂的「調心」，不外是使心不偏不倚，以「中道」為修行原則，能拿捏的恰到好處。進一

步說，調心就是調整「身心變化」與「善根發相」，是在整個學佛修行過程中必定會產生的現象。如有些人藉著持念一聲佛號，即產生身心變化與善根發相，而有些人修持很久，也沒有任何身心變化，而善根發相也只限於外善根發相，內善根發相相對較少。不過，每個人修行過程的身心變化亦不一樣，但無論如何，這些調心的過程，即是自我覺照能力的提昇與養成，藉以完成「專注力」（止）與「洞察力」（觀）的學習。

在調心的過程中，智者有諸多開示，尤其把坐禪視為是學習聖道一種非常重要的實踐。而天台宗所說的止觀法門中，最足以代表法華圓頓止觀的實踐，此可見於《摩訶止觀》中所說的十境十乘觀法，而在進入止觀修持中，智者在《觀心論》說明二十五種修習止觀的基本資糧。

問觀自生心，云何巧成就？二十五方便，調心入正道。問觀自生心，云何知因緣？起十種境界，成一心三智。問觀自生心，云何知十境？各成十法乘，遊四方快樂。²⁹

智顛認為「二十五方便」具體文獻可參看《觀心論》³⁰是初學者調心入正道的必要功夫。

二十五法為遠方便。十種境界為近方便。橫豎該羅十觀具足。成觀行位能發真似。為方便也。今釋遠方便略為五。³¹

此二十五方便整合了佛經禪典及前人的實修經驗而得。而智者所說的二十五種修行的預備項目，可歸結為以下五者。一·具五緣、二·呵五欲、三·棄五蓋、四·調五事、五·行五法。³² 其中，具五緣者：1·持戒清淨、2·衣食具足、

²⁹ 《觀心論》，《大正藏》46，586中。

³⁰ 《觀心論·疏卷第三》，《大正藏》46，603。

³¹ 《觀心論·疏卷第三》，《大正藏》46，603下。

³² 《觀心論·疏卷第三》，《大正藏》46，603下。

3·閉居靜處、4·息諸緣務、5·得善知識。³³ 呵五欲者，謂色、聲、香、味、觸³⁴；棄五蓋者，謂貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑³⁵；調五事者，謂調眠、調食、調身、調息、調心³⁶；五行五法者，謂欲、精進、念、巧慧、一心³⁷。

關於「二十五方便」中，最能表達智顗「調心」思想者，在於《觀心論》中對「調五事」的開示。智者說：

解二十五方便竟，斯之方便義乃雖不過深隱，而是初心學道者之要方，還源者之良導，則二十五種皆須巧慧一心，方便調心得入正道，故偈云問觀自生心，云何巧成就，二十五方便，調心入正道，斯之謂也。³⁸

智顗又云：

夫道不孤運弘之在人，人弘勝法假緣進道，所以須具五緣，緣力既具當割諸嗜欲，嗜欲外屏當內淨其心，其心若寂當調試五事，五事調已行於五法必至所在。³⁹

根據智顗對「調和五事」的說明，不外是說明一個修行人對於日常生活的起居，都必須適度的調節，讓自己的處於有利修行的狀態。其中，也細部指導了禪坐的姿勢與呼吸的方式，屬於實際身心的修持的操作。如智者認為端正自己的姿勢叫做調身，指出禪坐有兩種坐式：雙盤和單盤。禪坐時將手背疊於手掌上貼近小腹置於腿上，兩大拇指輕觸，開口吐腹中穢氣；而且舌頭輕輕地抵上齶，由口鼻徐徐吸入清氣數次，兩眼輕閉或微開下垂，正身端坐；坐久若覺身體俯仰斜傾，應隨時輕輕矯正...等實際身心上技術性的實踐。

³³ 《觀心論·疏卷第三》，《大正藏》46，604上。

³⁴ 《觀心論·疏卷第三》，《大正藏》46，606上。

³⁵ 《觀心論·疏卷第三》，《大正藏》46，606中。

³⁶ 《觀心論·疏卷第三》，《大正藏》46，607中。

³⁷ 《觀心論·疏卷第三》，《大正藏》46，607中。

³⁸ 《觀心論·疏卷第三》，《大正藏》46，607下。

³⁹ 《觀心論·疏卷第三》，《大正藏》46，603下。

另外，關於禪修「調息」的開示，「六妙法門」⁴⁰的修持方法亦是著名的，分為六個階段：（1）、數。（2）、隨。（3）、止。（4）、觀。（5）、還。（6）、淨。智者強調「數」、「隨」、「止」、「觀」、「還」、「淨」俱修方能達至究竟圓滿的修證，而這樣的修證皆是在一心完成，使一念心和智慧相應，而現證妙慧。智顗說：

爾時能於一念心中，數不可說微塵世界諸佛菩薩聲聞緣覺諸心行，及數無量法門；能一念心中，隨順法界所有事業；能於一念心中入百千三昧及一切三昧，虛妄及習俱止息；能一念心中，覺了一切法相，具足種種觀智慧；能一念心中，通達諸法了了分明，神通轉變調伏眾生，反本還源；能一念心中，成就如上所說事，而心無染著，不為諸法之所染污故，亦能淨佛國土，令眾生入三乘淨道。⁴¹

其具體行法乃是「能於一念心中，數不可說微塵世界諸佛菩薩聲聞緣覺諸心行，及數無量法門；能一念心中，隨順法界所有事業；能於一念心中入百千三昧及一切三昧，虛妄及習俱止息；能一念心中，覺了一切法相，具足種種觀智慧；能一念心中，通達諸法了了分明，神通轉變調伏眾生，反本還源；能一念心中，成就如上所說事，而心無染著，不為諸法之所染污故，亦能淨佛國土，令眾生入三乘淨道。」⁴²亦即於修證中能如實觀照諸法而斷除無明。

其中，所謂能於一念心中入百千三昧及一切三昧，實即意味不斷除客觀存在之善惡淨穢法門，而當體證入諸法實相並等持一切法，如此自能止息而斷除一切無明虛妄與染污習氣，自然能於一念心中，如實觀照覺了一切法相；而如此圓妙之止與觀，乃是止即是觀、觀即是止。智顗在論述圓頓止觀時，認為應具體修習

⁴⁰ 《修習止觀坐禪要法》，《大正藏》46，549上。

⁴¹ 《六妙法門》，《大正藏》46，555中。

⁴² 引自尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，頁44，嘉義縣大林鎮：南華管理學院，民88。

依次觀想十境⁴³智顓強調觀想十境的每一境時，又必須按照（十法）進行：觀不思議境、起慈悲心、巧安止觀、破法遍、識通塞、修道品、對治助開、知次位、能安忍、無法愛。這十法被稱為「十法成乘」。因為十境的每一境都有十個層次，因透過這十法由因至果，層層觀照，便可逐步成就圓滿解脫，所以又叫做「十法成乘觀」。⁴⁴智顓認為只要通過修行，把心提升至定的狀態，一心不亂，便能發出般若智慧，分別邪正，照見真理。如智顓說：

行住坐臥，心常在定。間念不生，是名精進。一心在定，不亂不昧，名為定。若一心在定，能知世間生滅法相，深識邪偽，名般若。⁴⁵

從上可知，「一心在定，不亂不昧。」即為定；「能知世間生滅法相，深識邪偽。」修得慧。定與慧是心的兩種作用，有此兩者之結合，便能悟入真理的法門。智者非常重視當下之一念心，要論述天台思想的特色必須從當下一念心著手，即強調「觀心」之重要性，亦即必須確切觀照自心方能知實了知諸法實相。

⁴³ 十境 天台宗以十乘觀法的對象有十種。(1) 陰境；即色、受、想、行、識五者。這是首先觀的對象，其中尤以識為重。(2) 煩惱境；觀陰境時，煩惱即隨而生起，此時即停止觀陰境，而觀煩惱境。(3) 病患境；若觀陰境與煩惱境，則四大激動，而生起病患。此時當用心觀病源。(4) 業相境；修行者生起善惡的作業時，不喜不怖，而靜心觀業相，而消除之。(5) 魔事境；魔事生起，破壞善法，此時當以死之覺悟觀之。(6) 禪定境；魔事已去，真理仍未生起，只生起種種禪定。禪定甚微妙，能束縛身心，損壞正行，故要觀此禪定境。(7) 諸見境；靜心觀諸法，至漸透徹時，覺得有真理彷彿生起，又似有智解生起，但這其實是偏見、邪見，故要繼續細心觀此等見解。(8) 慢境；觀上面的錯誤的見解後，此等見解逐漸息滅，復又以為當前平靜之境是涅槃，因而生起大憍慢心。(9) 二乘境；慢心息滅，復又生起小志，而滯于空寂之境，不能入于大乘之地，此時是二乘之境界，故又觀此二乘境界。(10) 菩薩境；二乘之心息滅，又生起前三教的菩薩的境界，此時又觀此境界，最後生起圓教實相的智解。參看《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》46·49上-下)。參見吳汝鈞《佛教思想大辭典》，頁56，台北市：臺灣商務，民81。

⁴⁴ 參見劉貴傑，《天台學概論》，頁162，台北市：文津，民94。

⁴⁵ 《法華玄義·卷第四上》，《大正藏》33，720中。

(三) 觀心與轉念

「心」的意涵包含廣闊，但智顛所關心的，不是心的認識層面，而是心在實踐解脫方面所能扮演的功能，智顛所說之「能如理觀，因果成辦」，進而指出心具之特性。

心本無名，亦無無名。心名不生亦復不滅，心即實相。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。

46

智顛主張一念心中可證得涅槃，其主要根據就是一法具一切法、一行具萬行的「一念三千」說。在智者看來，百界千法於一念中，悉皆備足，任何一念心同時具足三千法即一切事物包括佛及其所證的涅槃境界。關於智者的「一念三千」，其中「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善惡、性相等人、物差別之總和。「一念三千」說明凡夫在當下一念之中，具足三千世間之諸法性相。智者認為介爾一心即具三千世間之迷悟諸法而無欠缺，如《摩訶止觀》：

心與緣合，則三種世間，三千性相，皆從心起。一性雖少而不無，無明雖多而不有。⁴⁷

智顛對於吾人當下「一念心」之界定，不僅視心為慮知心，且亦即此一念心而言諸法實相，所謂「心即實相」。智者認為若能觀心則惡覺不起，一切虛妄分別自能於如理觀照之過程中而逐被轉化。由此可知「心」的修煉可以使人遠離邪見，建立正見，最後悟入實相真理。如前所引：

⁴⁶ 《法華玄義·卷第一上》，《大正藏》33，685下。

⁴⁷ 《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》46，55上。

心是繩墨，若觀心得正悟，離邪倒說。觀心正，則勉邪行。心無見著，則入正理。事行如繩，理行如墨。⁴⁸

可知，就智顛而言，心爲一切修持行事的準則，如果「觀心得正」，則遠離邪說、邪行，而且，倘若在心中沒有知見上、見解上的執著，便能契入、悟入正理「心無見著，則入正理」，悟入佛教所說的聖諦、真如、實相，以及空、中道、法性等真理。

既然「心是繩墨」，爲一切修行的準則，「觀心」的課題相對就顯得重要。「觀心」較完整的說法，即是著名的「一心三觀」。智顛說「一心三觀」，可以從兩方面來談，一是「以心爲被觀」，一是「以心來觀法」；換言之，其一是以心爲所觀的對象，同時以空、假、中三種不同的面相來觀。智顛于《妙法蓮華經玄義·卷第一上》明觀心時，曾對心作了如下之說明：

觀心生起者，以心觀心，由能觀心有所觀境。以觀契境故，從心得解脫故。若一心得解脫，能令一切數皆得解脫故。⁴⁹

智者依當下之一念心以觀此心所造之一切境界，就分析而言，似有能觀與所觀之對，故云：「由能觀心有所觀境」，然此由心所選之境，必即于眾生一念心之當體而觀，故能觀與所觀乃是二而不二，是故，智者大師所以特別強調觀心法門，實是希望透過對一念心之如實觀照。⁵⁰智顛於《摩訶止觀》對命題有發揮，智顛者說：

所言觀心為因緣生法者，……次觀善惡因緣所生心即空者，……次觀因緣心即是假者，……次觀因緣生心即中者，……心本非空，亦復非假。非假

⁴⁸ 《法華玄義·卷第八上》，《大正藏》33，778中。

⁴⁹ 《法華玄義·卷第一上》，《大正藏》33，685下。

⁵⁰ 參見尤惠貞，《天台宗性具圓教之研究》，頁66，台北市：文津，民82。

故非世間，非空故非出世間。非賢聖法，非凡夫法，二邊寂靜，名為心性。

51

這裡指出所觀的心，是以因緣生法來談；觀心是使心既不落於空，亦不落於假；若墜於空，則傾向於出世間，而執為聖賢的境界；若落於假，則傾向於世間，而執為凡夫的境界。如果不落此兩邊，是遠離二邊，達致中道的寂靜之境。

以空、假、中來觀心，或把心專注空、假、中三面向來觀照，便會有種種殊勝的效果。智顛在《法華文句》亦有說明。

觀心者，空觀為大，假觀為多，中觀為勝。又直就中觀心性廣博，猶若虛空，故名大。雙遮二邊，入寂滅海，故名勝。雙照二諦，多所含容，一心一切心，故名多也。⁵²

智顛以空觀來觀照心及一切法的緣起無自性，而這空的性格可概括包括心在內的一切法，故為大；而以假觀來照見心及一切法的緣起假有的面相，這些緣起假有的事物，就其存在於時空中來說即為多。可知，空觀是偏重事物的本質的空性方面，假觀是偏重事物的假有方面，而中道而觀之，則不偏向空、假的任何一邊，遠離這空、假的任何一邊，而又同時綜合這空、假兩邊。實際上，由於中觀最後是綜合了空、假兩邊，故它實兼有空、假兩邊的優點，因而同時表現為大、勝和多。

此外，智顛又進一步以為，一心三觀所展示的對心的觀照，能收攝一切其他智慧於其中，智顛說：

⁵¹ 《摩訶止觀·卷第四上》，《大正藏》46，37上-中。

⁵² 《法華文句·卷第一上》，《大正藏》34，6中-下。

觀心者，一心三觀，攝得一切智慧。觀心即空故，攝得酪智慧。觀心即假故，攝得兩蘇智慧及世智慧。觀心即中故，攝得醍醐智慧。是名觀心中一慧一切慧，一切慧一慧，非一慧非一切慧。⁵³

可知，在觀心即空方面，能收攝得酪智慧。在觀心即假方面，能收攝得生蘇、熟蘇及世俗方面的智慧。在觀心即中方面，則能收攝得醍醐智慧。這是以同由牛奶而成的食物來比況一心三觀所能收攝得的空、假、中三種智慧。

以上所論的一心三觀，主要是以心觀心作為對象，而以空、假、中來觀照。此外，一心三觀亦能以心來觀，以空觀、假觀與中觀來觀照對象。從中可見智顛認為在一心中即具足這三種智慧，即所謂「三智一心中得」，如智顛說：

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。⁵⁴

又說：

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。⁵⁵

智顛認為一切智所照見的對象是空，是有關一切法的共同的性格，這即是緣起無自性空的特性，是二乘人所得的。而道種智所照見的對象是假，是有關一切法的個別的特殊性格，屬於菩薩的智慧，因為菩薩為了教化和救度眾生，需要運用種種法門，因此要有道種智以熟知種種事物。而佛則綜合這二者，但也不偏於這二者的任何一面，是中道的境界的一切種智。

⁵³ 《法華文句·卷第一下》，《大正藏》34，13中。

⁵⁴ 《法華玄義·卷第九上》，《大正藏》33，789下。

⁵⁵ 《摩訶止觀·卷第三上》，《大正藏》46，26中。

值得注意的是，智顛說空、假、中觀，並不單純是空觀、假觀與中觀，卻是相應地是從假入空觀、從空入假觀與中道第一義諦觀。他說：

次明觀相，觀有三。從假入空，名二諦觀。從空入假，名平等觀。二觀為方便道，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。⁵⁶

可知，空觀是從假入空觀，又名二諦觀。假觀是從空入假觀，又名平等觀。空觀照事物的空的面相，而成就空諦；假觀照事物的假的面相，而成就假諦。中觀則以空觀、假觀為方便，綜合這二觀及二觀所照的二諦，而得中道，成就中道第一義諦。所以依智，空觀、假觀和中觀又分別稱為二諦觀、平等觀和中道第一義諦觀。而此三觀的旨趣，即是要能破除見思、無知、無明等種種惑或煩惱，而最後體證得涅槃解脫。

此外，藉由觀心的工夫，也在於觀照心的無明特性，由此而破除一切煩惱，達到覺悟、解脫的效果，所以智顛除強調空、假、中三觀，也強調心的無明轉化為明、為淨，而得自在解脫。智顛說：

《大經》云：無明明者，即畢竟空。空慧照無明，無明即淨。……既不為無明所染，即是煩惱道淨。煩惱淨故則無業，無業故無縛，無縛故是自在。我既自在，不為業縛，誰受是名、色、觸、受？無受則無苦。既無苦陰，誰復遷滅？即是常德。⁵⁷

可知，心不為無明所染，即消除煩惱，而不再造作惡業，不受惡業所束縛，而至於常樂我淨的涅槃之境。而在觀心思想中，除了觀「一念無明」，「一念三千」也是智者思想的特色，其中《摩訶止觀》可說是最能表現天台圓教之圓具意者，《摩

⁵⁶ 《摩訶止觀·卷第三上》，《大正藏》46，24中。

⁵⁷ 《法華玄義·卷第二下》，《大正藏》33，700下。

訶止觀》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。亦不言一心在前，一切法在後；亦不言一切法在前，一心在後。⁵⁸

依天臺宗性具圓教之理論，對於一切法的存在是整體地肯定，故言「一念無明法性心」具足三千法，一念覺則三千法皆真實如理，一念不覺則三千法皆虛妄分別。可知，「一念三千」是指宇宙萬物種種差別不過是「一念」遇發而出現的三千諸種事物。「一念」指「一心」，即心念活動的一剎那間。「三千」為「三千世間」的略稱，是世間和出世間一切人、物差別的總相。智顛認為都是由「心」而生，並且以「心」去統攝萬物，同時強調這三千差別，是自然本有的存在，它們與「心」並存，任何一剎那心念都不會失落。

「十法界」⁵⁹即「十界」。十界各各相通，各具十界，就成了百界；百界各有「十如是」⁶⁰，這就成了「千界」。而每一界又有「三世間」，一「千界」乘以「三世間」，就以了「三千世間」或「三千法界」，也就是三千種可能的境界。「十界」互具，十乘以十，則為「百界」，每一界又具有「三十種世間」，「百界」乘

⁵⁸ 《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》46，54上。

⁵⁹ 眾生所可能存在的十種界域，此中有迷有悟：地獄、餓鬼、畜牲、阿修羅、人、天、聲聞、緣覺、菩薩、佛。其中，由地獄界至天界的六界，是凡夫的迷妄的界域；而後面的四界，則是聖者的覺悟的界域。兩者合起來，是所謂六凡四聖。本來，小乘亦說由地獄界至天界的六界，至大乘，特別是天台佛教，則于六界之外，再加上由聲聞至佛的四界，而成十界。而言十界又可劃分分爲四趣、人天、二乘、菩薩、佛；或三惡道、三善道、二乘、菩薩、佛。十界中的前六界遍滿苦痛，是眾生輪迴轉生的界域，所謂六道輪迴。後四界是遠離一切苦痛煩惱的界域，眾生的精神狀態若能昇至此，便可不再轉生。參見吳汝鈞《佛教思想大辭典》，頁53，台北市：臺灣商務，民81。

⁶⁰ 《法華經》方便品所說的諸法的十種範疇。略稱十如。所謂範疇即表示諸法的普遍性相的形式概念。《法華經》卷第一：「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。」（《法華經·卷第一》《大正藏》9，5下）據智者的解釋，相是表象、相狀；性是本性、本質；體是實體；力是功能；作是活動；因是主要條件；緣是輔助條件；果是直接後果；報是間接後果；本末究竟等是以上九者合起來的全部過程。參看《法華玄義·卷第二上》《大正藏》33，694上。按在《法華經》的梵文原典中並無十如是的文字，此殆是鳩摩羅什翻譯時參照《大智度論·第三二卷》所說的體、法、力、因、緣、果、性、限礙、開通方便九種法而轉成十如是的說法。參見吳汝鈞《佛教思想大辭典》，頁51，台北市：臺灣商務，民81。

「三十種世間」，故得「三千世間」，這三千境界涵蓋了一切染淨、善惡諸法。三千差別世間雖然紛繁雜陳，但為當前一念心所含攝，故稱之為「一念三千」。

智顛亦指出一念與一切法是同時頓顯；同時俱起的。

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。所以稱為不可思議境，意在於此。⁶¹

事實上，就心來說，「從一心生一切法」或「心一時含一切法」，都不能建立心與法的關係。從一心生一切法是先有心，然後才生起一切法，這只是從心下貫下來，是縱的方向，不是同時的關係。

尤惠貞先生亦說明：「吾人要論述天臺思想的特色，亦必須從吾人當下一念心著手，亦即必須確切觀照自心，方能如實了知諸法實相。首先吾人須先釐清天臺所重視的『一念心』之確實義涵，其次方能進而瞭解天臺由一念心所開展出來的『一念三千』之思想。」⁶²而天臺宗強調一念心即具十法界一切善惡法門，實是依眾生當下之一念心之起心動念而言性善性惡。一念心迷，則三千皆無明虛妄；一念心悟，則三千皆清淨無染。

此外，一念具足三千不能理解為一念產生或包含三千，只能理解為一念就是三千，三千就是一念。然而一念心具足一切，由心外求物則是非必要的，一念具足三千，一行具萬行，修一行乃是一切行之修行，斷一惑則圓斷一切惑，當下的每一煩惱斷起，如果能徹斷一煩惱，那麼一切煩惱皆斷，斷一惑則斷一切惑，這就是不斷之斷。當下的一言一行修起。一法具萬法，一行具萬行，因此一法門必然同時具足一切法門及其妙旨，每一法門都可通向佛境界。

⁶¹ 《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》46，54上。

⁶² 參見尤惠貞，《天台宗性具圓教之研究》，頁61，台北市：文津，民82。

四·智顛對生死之觀點

面對死亡課題，了解死亡本質，藉由面對死亡來探討生命的意義，企圖從面對死亡的問題進而轉為正視生死，當人們面對變故面對死亡的態度，悲傷本身並不是需要去克服而是一項長期適應再調整重新接軌的過程。誠如田代俊孝在《看待死亡的心與佛教》一書中的序中所說：「我們都忌諱死亡，根本不會去想它。可是，思索死亡也就是對生命的思考。唯有當人們正視死亡的時候，才是生命真正的開始。正視死亡之際，才能發現生命的尊貴、生存的意義。」¹將生與死當作一重要的課題，生死乃是同時一如。

面對生死即以理性的態度如實正觀發揮關照，一切緣起空無自性的般若智慧，故能無罣礙、無恐怖，而遠離顛倒夢想。任何人均無法超越死亡，卻執著於脫離死亡的意念喚起了苦惱。流連此生的背面，充滿著對於死亡的不安，而身心即將遭逢不可知的命運擺佈之苦痛想像，使煩惱從中而生。如前智者所指出；說明了惑、業、苦，三道性相即是般若、解脫、法身三德秘密藏，智者於《法華玄義》更進一步開釋每一眾生之心念及其所成之每一法與種種境界。

凡夫一念，皆有十界識、名色等苦道性相，迷此苦道，生死浩然。此是迷法身為苦道，不離苦道別有法身。如迷南為北，無別南也。若悟生死，即是法身，故云：苦道性相即是法身性相也。²

眾生若能棄虛妄不實執著，覺醒他心中所藏的佛性，使此佛性能壯大成熟，令眾生能過著真正醒覺、不執虛妄的自由解脫生活。出世間者，並非指在空間上出離世間，卻是指超越世間的苦惱束縛，進入一個解脫的境界。

¹ 引自田代俊孝編，郭敏俊譯，《看待死亡的心與佛教》，頁1序，台北市：東大，民86。

² 《法華玄義·卷第五下》，《大正藏》33，743下-744上。

(一) 心與身之虛幻

心靈與身體之間的二分，是我們所慣用的，心靈對於對身體有一定之影響，或者，身體對於心靈有所影響，也是眾所皆知的；換言之，在我們的生命中，心靈與身體是共存的，而如何學習平衡身、心是我們必須學習的。可以說，一切的學問，大至宇宙無間，都是為了解決身心生命的問題，而要瞭解現實人生的種種現象必先透徹自己的身心，才能有所啓發。而對於「身心問題」(the mind-body problem)，從笛卡兒(Descartes)在十五世紀，提出「身心二元論」(mind-body dualism)後，在西方哲學的探討中，一直是個相當熱門的議題；乃至現代的科學、科技興起，生理學、心理學、神經科學、認知科學等，都試圖回答這個問題。而同樣是「身心問題」，對應到東方哲學，究竟佛教教義可以給予我們什麼樣的提示？

然而，對於治療有形身體的疾病包含了生理和心理，甚至也包含了自我心靈療癒。而對於身、心問題，佛教思想的探討更是豐富而多元，其中天台智顛究竟是如何來談論身心的修持、淨化與觀照呢？此即是本節試圖處理的內容。

依佛教的緣起觀，無明是眾生生死之流的根本原因，生命現象的十二種相狀是因緣而起，而既然是緣起，必然有緣滅的法則。生命苦迫的解脫，從根本原因著手，就可獲得解決。「此無故彼無，此滅故彼滅」就是緣滅法，「無明滅故行滅，行滅故識滅……乃至純大苦聚滅」，生命的苦迫依緣滅法得以消滅。佛陀從緣起的法則，說明了生命流轉的現象；從緣滅的法則，開示了涅槃的真相。

彼愚癡無聞凡夫，無明所覆，愛(渴愛)緣所繫，得此識身。彼無明不斷，愛緣不盡，身壞命終，還復受身。還受身故，不得解脫，生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。……若慧黠者，無明所覆，愛緣所繫，得此識身。(但是)彼無明斷盡愛緣盡。無明斷愛緣盡故，身壞命終，更不復受。不更受故，得

解脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦³。

可知，人生現象即是苦，而苦的原因源自無明（煩惱），無明則因六根造業起惑而形成。因此，追根究底，正本清源的方法，就斷除無明，無明斷盡則人生苦迫現象即不存在，傅偉勳先生亦指出憑藉宗教的力量破除無明以達涅槃解脫：「佛教的終極關懷是在如何捨離『一切皆苦』的生死輪迴；如深一層地說，是在如何轉迷開悟，亦即如何建立生死智慧，以便徹底破除根本無明。生死問題是面對死亡的挑戰，憑藉宗教的、道德的高度精神力量予以超克，而獲安身立命、復活永生或涅槃解脫。」⁴亦能從修證悟道的助緣，便無明亦可當下轉化。

無明的斷除，在於六根的清淨，不染不著，不生執著，不生我及我所。原始佛法的實踐，並不藉助高深的教理，或是祈神禱告，而是憑自己的修行來決定的。而清淨六根是最根本的修行方法，一方面自己的身心與環境作如實的觀察，一方面對六根加以節制，落實在日常的生活上。在自覺與覺知的實踐下，逐漸去除貪著，終於達到六根清淨，現證涅槃。正見是透過中道的如實正觀所建立的正確知見，是趣向解脫涅槃的指針。

此外，在佛教之中，談論身心的一般可以六根和六識來對應相稱；身體的部份，一般稱作「六根」，即眼、耳、鼻、舌、身、意，而心靈則是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，而談論身心的修持，不外是在六根觸對六境（眼境、耳境、鼻境、舌境、身境、意境），所生起的六識中修行。即六根的身與六識的心調養平衡，乃為修行的重點所在，而超離心身虛幻的生死流轉。

如前一章節所述心為一切修持行事的準則，如果「觀心得正」則遠離邪說邪行，可知修身心可轉化調和，智顛於談論關於身心的修持，即六根、六境、六識間的關係的調和，在智顛中有不少的記載，其中教導禪觀修持的《修習止觀坐禪要法》即是一個明顯的例證。智顛說：

³ 《雜阿含經·卷第十二》，《大正藏》2，84上。

⁴ 參見傅偉勳，《學問的生命的學問》，頁270，台北市：正中，民83。

觀此心念以內有六根，外有六塵。根塵相對，故有識生。根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然。生滅名字，但是假立。生滅心滅，寂滅現前，了無所得，是所謂涅槃空之理。當知唯心無外境界，即復此心，亦無自相，念念不可得。⁵

如同前一章指出凡夫的心是一個流動變化的過程，思想、心念川流不息，一個念頭過去了接上來的是另一個念頭，而如此的心念只有主體自己可以在心內體驗、內省這稍縱即逝的觀念、想法、念頭、意念等，然後支配身體做出相應的動作，以及在對動作的意識基礎上對動作做出調節。而在心念起伏的過程中，根本不在一切時空中共同不變的實體，在根、境觸對的過程中，念起念斷，識生識滅，一切皆不可得，只有暫時安立假名存在，《般若波羅蜜多心經》：「色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。」⁶，而這即是佛教所謂「空」的道理。

關於對六根、六境、六識間的關係談論身心的修持，慧思亦也有相近的看法：

初發心新學諸菩薩，應善觀諸眼原，畢竟無生滅。耳鼻舌身意，其性從本來，不斷亦非常，寂然無生滅，色性無空假，不沒亦不出，性淨等真如，畢竟無生滅。聲香味觸法，從本以來空，非明亦非暗，寂然無生滅，根塵既空寂，六識即無生，三六如如性，十八界無名，眾生與如來，同共一法身，清淨妙無比，稱妙法華經。⁷

在此，對從六根當中去修行，去體會其中的生滅變化，畢竟空寂，沒有不變的自相、自性，也不是不滅不朽的實體，而是隨因緣而生，隨因緣分解而滅，且又是

⁵ 《修習止觀坐禪要法》，《大正藏》46，467上。

⁶ 《般若波羅蜜多經》，《大正藏》8，848下。

⁷ 《法華經安樂行義》，《大正藏》46，699下 - 700上。

隨心生而生、隨心滅而滅的，而倘若理解心念如此，則「眾生與如來，同共一法身，清淨妙無比」，眾生與如來已同共一法身矣，此即是成佛之義，得到《法華經》重要的心髓，此可以說是智者於法華安樂行修持的重點。

此外，在我們心念起伏的過程中，惡念是我們所必須超克的，而惡的心念一起，諸多的煩惱就跟著出來，而如此的惡念，如同佛教所說的三毒（貪、瞋、癡），能斷除此三毒，才是佛教所應著力的，是故智顛在《摩訶止觀》云：

又，三毒惑心，一念心起，尚復身（按：有身見）、邊（按：邊見）、利、鈍（按：見有十使，分為利、鈍，各五使），八十八使，乃至八萬四千煩惱。若言先有，那忽待緣？若言本無，緣對即應。不有不無；定有即邪，定無即妄。當知有而不有，不有而有。惑心尚爾，況不思議一心耶？⁸

在此，智者以「三毒惑心」來指稱貪、瞋、癡，而此一念惑心起，可能就有八萬四千種煩惱之多。其中，根本煩惱又叫本惑，其與隨煩惱相對，是其他一切煩惱以及人生苦痛的根本，是人心身痛苦、憂愁、焦慮等的直接根源，是眾生感召生死輪迴這一苦果的總因，而其形式有貪、瞋、癡、疑、慢、惡見，通常被稱之為六根本煩惱。而當眾生瞭解「三毒惑心」是有煩惱、有分別、有貪瞋等現象時，要儘快遠離、趕緊捨棄，而相反的，能以清淨心面對，從清淨的一念，觀照世間萬物，而具足一切不可思議法。

對智者而言，眾生所認識的身心，實際上是在於當下一念心是迷是悟，身實際上是「空晦暗中」，即對結暗所成的色加以執著而成的，而心不過是「聚緣內搖」，各種識所集而成的東西，而加以執著，輪迴迷失，誤把這心當做人自己的本心、真心，就產生了上面所說的顛倒。而生死煩惱的根源不在肉體的可壞性，而在於心靈的無明與妄想。「一般眾生由於無明愚痴看不到這一點，不僅把心身

⁸ 《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》46，55下。

當做實在，片面地加以執著，而且妄計有一不變的、主宰性的我，背離了自己的本來面目，迷失了自己的本質或本心。在智者看來，眾生執著的、現象性的心身掩藏、一念無明虛妄，即是識心面對一切法而執其現象。眾生因而陷入無窮無盡的痛苦煩惱，生死流轉，根本原因就在於丟失了或沒有認識到自己的本來面目，向外馳求，去追求本來不存在的、虛幻的東西。」⁹所以，智顛在《法華三昧懺儀》曾說：

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，為非非因心非非不因心故心。¹⁰

「為因心故心」是心以自己為原因而生起；「為不因心故心」是心以他者為原因而生起；「為亦因心亦不因心故心」是心以自己與他者作為原因而生起；「為非因心非不因心故心」是心以無原因而生起，而「為非非因心非非不因心故心」是心既不是沒有原因也不是不是沒有原因而生起的。¹¹心念作意左右了一切行為，往往直覺的第一念改變了情緒和感受，而心智起了執著，在分別上較會患得患失，使心茫然，心裡的作用影響生理的改變，產生身體的忙碌，使心身無法平衡，而陷入心身之虛幻。而智者在如此多重的辯證中，試圖把我們心靈的實相與虛幻呈現出來。

（二）生與死之流轉

看透生死，瞭解自然法則而超脫，自然就能活得很自在。人要生活得有價值，就必須認清生與死的完整意義，要在生、死兩者之間活出精神與希望，尤其透過對死亡的了解，會使人更懂得珍惜人生，更知道生命的意義。尤其自己生活的一

⁹ 引自慧度，《智者的人生哲學》，頁 228 - 229，台北市：牧村圖書，民 86。

¹⁰ 《法華三昧懺儀》，《大正藏》46，949 上。

¹¹ 參看吳汝鈞，《天台智顛的心靈哲學》，頁 18，台北市：臺灣商務，民 88。

切外在理由都已不存在時，面對死亡，惟有自我承擔，自己設法尋找「生活下去」的意義。而深一層地看，死亡並不是威脅，而是對於我們的一種挑戰，問題是在我們如何面對死亡的挑戰，而去建立真實的人生。換言之，人應如何面對生前和死後探求生死之道，是值得注意的；尤其透過古聖哲理的教導中，希望能從中得到一些啓示；而接下來我們將進入本文的重點，去探討佛教及智者大師對生死流轉的觀點。

生死流轉（梵語 *samsara*），又作生死、生死輪迴、生死相續、輪迴、流轉等意，指眾生由惑業之因（貪、瞋、癡三毒）而招感三界、六道之生死輪轉，恰如車輪之迴轉，永無止盡，故稱輪迴。此原為古印度婆羅門教主要教義之一，佛教沿襲之並加以發展，注入自己之教義。婆羅門教認為四大種姓及賤民於輪迴中生生世世永襲不變；佛教則主張業報之前，眾生平等，下等種姓今生若修善德，來世可生為上等種姓，甚至可生至天界；而上等種姓今生若有惡行，來世則將生於下等種姓，乃至下地獄，並由此說明人間不平等之原因。

對佛教思想而言，「此有則彼有，此無則彼無，此生則彼生，此滅則彼滅」（《中阿含經》卷四七）乃是根本教理，從這一緣起法則思察生死輪迴，認為宇宙人生的種種現象都在關係中存在，也因關係的變化而分離或消失，換言之，任何現象都依一定的條件聚合而生起、而變化、而滅亡。因此要解脫地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人間、天上等六道輪迴之苦，則必先斷其苦因（三毒），謂三毒猶如種子之能生芽，故眾生流轉三有（即欲界、色界、無色界）不得出離，若斷滅我執及貪、瞋、癡，則諸苦亦斷，不受後有，解脫六道輪迴。所以，在《雜阿含經》中說眾生「於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴，不知之本苦際」¹²，指出有情流轉生死的主要因素就是無明，即眾生為無明所覆蓋，缺少正知正見，所以被「愛結所繫」，正因受渴愛所縛，故貪慕外境，妄求執取，不斷造業，形成生命活動。因此，無明、渴愛、業行乃有情流轉生死的根本。眾生造作種種

¹² 《雜阿含經·卷十》，《大正藏》2，69中。

有漏業，才在生死洪流中因果相續、生命相續、輪迴不息。因為眾生被假的相對性相所迷惑、所欺騙，所以才會顛倒妄想，才會貪生怕死。而有破無明、除愛染，才能獲致積極正面的人生態度與行為表現，才能體認我們對於生命真實的自我肯定，此時生命並不會因此結束，相反的，才可真正完成及展開人生另一個新的旅程。

內在智顛諸多思想文獻中，可以發現其一再明示「無明即法性，法性即無明」無明與法性，皆無住而同體，依即所開展之一切境界，如實觀照體證一切惑、業、苦道即是法身般若、解脫。

因此，對於生與死的流轉，天台智者大師也承接上述的觀點，其在疏解《金光明經》時，曾以『三德、三寶、三涅槃、三身、三大乘、三菩提、三般若、三佛性、三識、三道』¹³之十法來概括一切法生起之始終。「所謂三道指的是眾生迷理不覺而有之惑、業、苦，此三者能令眾生流轉生死苦海，若浮若沈，故名之日三道。而三德則是指眾生在修行過程中，轉迷成智，則能如實觀照諸法實相，斷除無明煩惱而證成諸佛法身，此乃就修行之得而言三德。」¹⁴。眾生無明貪欲之煩惱，而無法斷除惑、業、苦三道，對善惡業而獲致之生死的苦果三道輪轉。借助修行如實觀照，因圓德圓滿成就渡脫一切。

無明起惑造業，正本清源的方法，就是斷除無明，觀一切心，即觀一切法，借由修行斷除無明轉迷成智，法性與無明在「不斷斷」中相即為一。此外，在《法華玄義》中，智者認為對生死與涅槃不應有所執著，認為不執著於空有，存任何心相，以無為心、無念心、無相心、無住心去對待一切包括對待發菩提心，無發而發，任運自然，那麼在當下保持這種正確的心態，當下解脫。智者說：

煩惱道即般若，當知煩惱不闍；般若即煩惱，般若即煩惱，般若不明。煩惱既不闍，何須更斷？般若不明，何所能破？闍本不闍，不須於明。如者

¹³ 《金光明經玄義·卷上》，《大正藏》39，2下。

¹⁴ 引自尤惠貞，《天台宗性具圓教之研究》，頁127，台北市：文津，民82。

婆執毒成藥，豈可捨此取彼？業道即是解脫者，當知業道非縛；解脫即業者，脫非自在。業非縛故，何所可離？脫非自在，何所可得？如神人豈避此就彼耶？苦道即法身者，當知苦非生死；法身即生死，法身非樂。苦非生死，何所可憂？法身非樂，何所可喜？如彼虛空，無得無失，不忻不戚¹⁵。

「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」，此仍佛教相當特別的看法，而智者亦將此意涵表達出來。即要了知沒有所謂的生死與解脫，才能夠真正超越生死，使我們的生命從苦惱中解脫出來。尤其著重於我們的「一念」心，生死、苦樂完全是由一念心而顯，一念念什麼，即顯現什麼，念眾生即現眾生，念佛即現佛，生死流轉、六道輪迴，可說是一念所現。對於這樣的觀點，智顛亦提到：

凡夫一念，皆有十界識、名色等苦道性相，迷此苦道，生死浩然。此是迷法身為苦道，不離苦道別有法身。如迷南為北，無別南也。若悟生死，即是法身。¹⁶

由此可知，凡夫一念迷，則輪迴於生死中，而要解脫輪迴，亦不能從此輪迴中向外求取（「不離苦道別有法身」）；一旦一念覺悟生死，當下即是法身，即從一念的迷悟來看待生死煩惱與涅槃正覺之差異。相同的觀點，智顛亦作如下之說明：

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。¹⁷

¹⁵ 《法華玄義·卷第三上》，《大正藏》33，711中。

¹⁶ 《法華玄義·卷第五下》，《大正藏》33，744上。

¹⁷ 《摩訶止觀·卷第一上》，《大正藏》46，1下-2上。

由於眾生之無明，所以對虛妄不實產生執著，一旦覺醒心中所藏的佛性，即能令眾生能過著真正醒覺、不執虛妄的自由解脫生活。而所謂的出世間，亦並非指在空間上出離世間，卻是指在一念心中超越世間的迷苦束縛，進入解脫的境界，領會到法界只在一念中，而「一色一香無非中道」。因此，覺者身雖住於世間行種種俗事，心卻能常住於解脫之出世間中，最後坦然皆受一切相皆為實相，無一法可得。換言之，即就每一心念之當體而修止修觀，同時其所止所觀乃即是一念即具三千之不可思議境，所謂「祇心是一切法，祇一切法是心」。如上觀行所頓顯的乃是諸法中道實相之清淨法界，法法如實故法性寂然；朗然明白故而常照。¹⁸ 牟宗三先生亦曾表示：「『生死具有常無常，涅槃亦爾。在下在高，雙遊並息。』此之生死涅槃如何分之？不出迷悟。如來在悟，所得涅槃為高。眾生在迷，所有生死為下。以由經正談三德涅槃乃是如來所得之果。此之所得所證之果，三德妙理，本非別法，全指眾生生死三道當體即是。（案惑、業、苦為三道，法身、般若、解脫為三德）。」¹⁹斷除無明煩惱，如實觀照諸法實相，而證成諸佛法身，臻至圓融無礙之境界。

總之，就智顛之生死觀是要能悟得一念心，從一念心了知一切愛見煩惱即是菩提，一切生死即是涅槃，能觀一切法空如實相，而且亦觀世間相常住；進而開一切凡人即是妙人，開一切愛見言教即是佛法，開一切眾生即是妙理；不執著於空有，不帶任何的追求與執著，不存任何心相，以無為心、無念心、無相心、無住心去對待一切包括對待發菩提心，無發而發，任運自然，那麼在當下保持了一種正確的心態，當下即得解脫。

（三）生死諸法實相

於前一章節中，我們論述了無明與法性具有「同體依即」的關係，即法性與

¹⁸ 部份參考自尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，頁 42，嘉義縣大林鎮：南華管理學院，民 88。

¹⁹ 引自牟宗三，《佛性與般若下冊》，頁 1167，台北市：臺灣學生，民 81。

無明不二，一旦了知此一道理，則生死的實相可以從中透視出來。所謂的實相，其原義為真相、本性等意，指一切萬法真實不虛之體相，或指真實不變之理、真如、法性等。可以說佛陀覺悟之內容，意即本然之真實，可以說實際、真性、涅槃、無為、無相等，皆為實相之異名。一旦認知到實相，則是認識到世俗一切現象均為假相，擺脫世俗認識而顯示諸法常住不變之真實相狀，故稱實相。

諸法實相中的諸法，泛指世間與出世間之一切萬法，是差別之現象而成；諸法實相唯佛所自證究盡，非名字、語言所能顯示。如果依天台智顛於《摩訶止觀》卷一上所說，實相即是「圓頓止觀」所觀之境。智者接續《中論》與《大智度論》所說之「畢竟空」為諸法實相，進一步以「中道」為實相：

《大經》云：凡夫者有二乘者無，正見中道則破二邊一切邪見。故言斷諸邪見等。又解，正觀中道破真俗二邊，至金剛頂邊際智滿，中道體顯三惑方白晝。²⁰

其中天台後世弟子荆溪湛然又對諸法實相有三重解釋，分別為²¹：

(1)初重，認為依因緣所生之一切現象（諸法），係依因緣假現而無實體者；因諸法之本質為空理（實相），故稱諸法實相。

(2)第二重，空與有之一切稱為諸法，另立超越空與有，而絕對肯定之中道之理（實相），此即為諸法實相。

(3)第三重，現象世界之一切事事物物契合即空、即假、即中三諦之實相之理，此乃諸法即實相，而謂諸法實相。

²⁰ 《維摩經略疏·卷第一》，《大正藏》38，578中。

²¹ 此參考佛光大辭典線上查詢 <http://sql.fgs.org.tw/webfbd/>

可知，就天台而言，最高的諸法實相即是一乘圓教的道理，尤其是契合到「一心三觀」、「三諦並觀」的諸法實相，包括領悟到眾生在內的萬事萬物所共有的本質皆是「妙有」，即既有又無，既不是幻有，又不是頑空，而是空假中之統一。它「空理湛然，非一非異」²²，因此是如如不動、永恆常一的真實。此時一切的對立，如生與死、無明與明，皆消解打破，即泯除本質與現實之差別，一切諸法完全調和之世界，亦可體現佛境界，表現出現象即實在、差別即平等、生即死、死即生之精神，令眾生得以解除生死的煩惱和苦痛。

不執著於空有，不帶任何的念頭，不包含任何的追求與執著，不存任何心相，以無為心、無念心、無相心、無住心去對待一切包括對待發菩提心，無發而發，任運自然。「無明痴惑畢竟空如，故言『本是法性』。然因眾生智慧未開，將無自性之緣起法執以為實有，遂起種種顛倒，生一切善惡法。故智者于此特別強調即于諸顛倒之當體見空如法性，無明與法性不一不異。若能如實觀照諸法，亦即智者所謂的『以法性繫法性，以法性念法性』，自然妄想不起，唯見諸法實相。」²³亦斷除執著，轉而如實觀照，無明不起，照見諸法實相。

智顛在《維摩經玄疏》明言「無明住地即是生死根本」²⁴，此無明住地雖為一切生死法作根本，卻是無始無明，更無別惑為其所依住，此即「從無住本立一切法」之意。無明既無所依住，則當體即空，無始空即是諸法實相，亦是諸之法性。此即無明無住，無明即法性，生即死，死即生的道理。而要參透此一道理，乃是具備天台圓教甚深的智慧，而此菩提即煩惱、生死即涅槃，生即死，死即生必須在一心中得，由一心三觀方能圓成。

至於三觀中的「空觀」，又作從假入空觀、二諦觀。此空是離性離相之義，觀一念之心，不在內、不在外、不在中間，稱之為空；由觀一念空之故，而一空

²² 《法華玄義·卷第八下》，《大正藏》33，783中。

²³ 參引尤惠貞，《天臺宗性具圓教之研究》，頁123-124，台北市：文津，民82。

²⁴ 《雜摩經玄疏·卷第二》，《大正藏》38，528上-中。

一切空，無假無中而不空；此因空、假、中三觀能蕩除三惑之相，以空觀蕩除見思之相，以假觀蕩除塵沙之相，以中觀蕩除無明之相，三相皆蕩，即畢竟空，是為空觀。簡言之，自世俗常識之立場（假），進入宗教立場之真理（空），是為空觀。而三觀中的「假觀」，又作從空入假觀、平等觀。假者，無法不備之義。

天台智顛所立之天台三觀，是天台宗之重要法門，為教義與實踐之骨架，其對於一切存在作三種觀法，即空觀、假觀、中觀，稱為「空假中三觀」，此三觀原是龍樹於《中論》的內容²⁵，其中智者于《摩訶止觀》說明「中道」的內涵：

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，得入中道。²⁶

即所謂之「中道第一義諦觀」（又作「中觀」），中即泯絕二邊對待之義，於觀一念之心，非空非假，即空即假，稱之為中；由觀一念中之故，而一中一切中，無空無假而不中；此因空、假、中三觀皆能泯絕對待，言空則空外無法，言假則假外無法，言中則中外無法，三者皆絕待，即為「圓中」，是為中觀。簡言之，不執空觀、不執假觀，空假圓融之大悲菩薩行，是為中道觀。

觀一念之心，具足一切諸法，稱之為假；由觀一念假之故，而一假一切假，無空無中而不假；此因空、假、中三觀皆能立法，以空觀立真諦之法，以假觀立俗諦之法，以中觀立中諦之法，三法皆立，即為妙假，是為假觀。簡言之，不停滯於「空」，而進入佛智遍照之世俗境界，是為假觀。

一心三觀又稱「圓融三觀」、「不可思議三觀」、「不次第三觀」，由能觀之一心觀空、假、中三諦，而於一心中圓修空、假、中三諦者，故稱一心三觀。此為圓教之觀法，係不經次第而圓融者。如智者在《摩訶止觀》卷五上說：

²⁵ 「眾因緣生法，我說即是無，亦為是假名，亦是中道義。未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無一是空者。」《中論·卷第四》，《大正藏》30，33中。

²⁶ 《摩訶止觀·卷第三上》，《大正藏》46，24中。

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。²⁷

其中，所謂一法一切法，指真如隨緣形成一切現象，皆不實在，故為假，觀此則稱假觀；一切法即一法，指一切現象皆真如顯現，無獨立之實體，故為空，觀此則稱空觀；一切現象非一非一切，同時具有上述兩種性質，此為「中道」，觀此則稱中道觀。如作空觀，則假、中亦空，以三觀悉能蕩相破著之故。如作假觀，則空、中亦假，以三觀皆有立法之義故。如作中觀，則空、假亦中，以三觀之當處為絕對之故。以此觀於空、假、中三諦之任何一諦，而三諦無不圓具，故稱「一心三觀」。在智者看來，此不思議法，甚深微妙，其觀慧門，難解難入，乃為圓教利根菩薩所修習者。²⁸

另外，智者大師于《摩訶止觀》中解釋何謂圓頓止觀時，曾云：

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。

如果能起一心三觀，則是契入圓頓止觀的法要，使在每一境界中皆為真實而合於中道，能安住於法界而如實觀照，故一色一香皆能如其所如地顯現而無所偏差，此時心念所止息與所觀照者皆為諸法之中道實相。而所謂「法界」，即在於吾人一念心中，若能時時清淨，念念分明，則心念對應每一境界時，即是直接面對每一法之空如法性而如實呈現，故所見皆為諸法實相所具現之法界。如《法華經·方便品第二》所說之「十如是」²⁹，指的是諸法之實相，亦即是諸佛所成就之法，

²⁷ 《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》46，55中。

²⁸ 此參考佛光大辭典線上查詢 <http://sql.fgs.org.tw/webfbd/>

²⁹ 「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

唯佛與佛乃究竟證知。

可知，中道觀屬圓教，為最高無上之觀法，融合空、假二觀，即三而一，即一而三，以觀中道之理而圓解三諦，稱為「不但中觀」。對此而言，別教之中觀則稱「但中觀」。別教修但中觀者，須先於十住位修空觀以破見思之惑，次於十行位修假觀以破塵沙之惑後，方修中觀（但中觀）以破無明之惑，此時三觀一心，幾同於圓教之不但中觀。而此一心三觀主要指圓教之三觀，圓教認為三觀乃於一念心中，融合空假中三諦之真理以觀之（故稱圓融三觀、不次第三觀）。又因觀之對象在一念之心，所以說一空一切空、一假一切假、一中一切中，而為即空、即假、即中之觀。此即破執心（空），以一切現象似有（假），體達絕對之世界（中），而在一念之中作觀。此外，一心三觀亦明示三意，此三意即《維摩經玄疏》卷二所示：

一明所觀不思議之境，二明能觀三觀，三明證成。一明不思議之觀境者，即是一念無明心，因緣所生十法界以為境也……二明能觀者，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。三明證成者，若證一心三觀，即是一心三智五眼也。³⁰

對智顛而言，任何對象之境，皆為一境三諦，若依之作觀，即可修得「圓融三觀」，亦指一心之中同時證得一切智、道種智、一切種智等三智之果。所以又作三智一心、不思議三智。換言之，智者認為修習空、假、中三觀，即可得三智；若依別教之次第三觀，則依序可得一切智、道種智、一切種智。但圓教之不次第三觀，則可於一心之中同得三智，所以也稱為「一心三智」。如智者於《摩訶止觀》卷五上說：

未究竟等」

³⁰ 《維摩經玄疏·卷第二》，《大正藏》38，528下-529上。

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。

31

智顛認為於一心中可得道種智、一切智、一切種智，揭示天台圓理之極致，而成其一心三觀、一心三智、一境三諦等之圓理，成為天台宗之核心教義。

依此可知，實相即畢竟空就是諸法的本來面目，諸法的體相、本性，也就是說一切事物具有空有不二的中道本質。凡夫眾生因無明虛妄而所蒙蔽，產生種種執著，招來無盡之苦惱，懼懼生死，使之無法解脫，只能在生死大海中輪轉；唯有藉著不斷的修行以達生死解脫之明道。此時生與死在中道實相的觀照下，非生非死，即生即死，死亡對於人來說，則可能是覺悟的最好時機，一旦突破生死對立，並隨心性轉化，使得在一定程度上超越對死亡的恐懼，並且從根本上決定了得以超越生死或了生脫死，立即顯為涅槃解脫，而這也是天台圓教思想系統的觀照下，才能達到的境地。

³¹ 《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》46，55中。

五·智顛的生死解脫之道

眾生面對死亡問題總是不知所措，而生死問題總是伴隨生命的成長的過程而存在，死亡與生命彼此深深的相牽連，也是凡夫所不可不面對的事情，並能從面對死亡問題進而正視生死。

眾生欲了脫生死，當知生死之由來，清澤滿之於日記所說：「視死生同等者，不覺現在苦。其未脫苦者，未悟死生同等之故也。」¹，面對生死的態度，認為生死乃是同等一如。佛陀：「三界唯心，萬法唯識」乃說明一切眾生本具如來清靜心，不生不滅，具如來藏性。了脫生死乃須斷除自我為主之「我執」和破除對事物「執著」，去除自我心中的迷思，此猶如《般若波羅蜜多心經》所說的：「心無罣礙。無罣礙故。無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。」²迷想見滅，證悟漸增，了悟生死智慧，究竟涅槃解脫。

關於生死解脫之道智顛在《六妙法門》說：

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。觀菩提，見一切煩惱生死。觀煩惱生死，見一切菩提涅槃。觀一佛，見一切眾生及諸佛。觀一眾生，見一切佛及一切眾生。……非但於一心中，分別一切十方法界凡聖色心諸法數量，亦能於一微塵中，通達一切十方世界諸佛凡聖色心數量法門。……若有利根大士，聞如是無法，能信解受持，正念思惟，專精修習，當知是人行佛行處，住佛住處，入如來室，著如來衣，坐如來座，即於此身，必定當得六根清淨，開佛知見，普現色身，成等正覺。³

¹ 引自田代俊教編，郭敏俊譯《看待死亡的心與佛教》，頁 190，臺北市：東大，民 86。

² 《般若波羅蜜多經》，《大正藏》8，848 下。

³ 《六妙法門》，《大正藏》46，554 上 - 中。

由此可知，由觀一心而能知見一切法，再由觀一法，見一切法及心，最後一心中見一切煩惱生死，能知煩惱即菩提，生死即涅槃，佛即眾生等意涵，最後通達一切十方世界，成等正覺。可知這種心正是菩薩觀中道正理的智慧，能具足一念心，才是成佛成菩薩的基礎。而所謂的「心」，其實就是智慧，以智慧心才能破除無明，使心恢復原來的清淨，也是由智慧心發出來的。尤其菩薩發心要得解脫，必須度化眾生而不畏懼生死，才可從生死中解脫開來；同時也不是爲了涅槃的寂靜，菩薩、佛的心不與生死與涅槃這二方相著。

（一）明與無明當體一如

無明是佛教核心的概念，其爲煩惱之別稱，因不如實知見，不通達真理，而不能明白理解真相，而以愚癡爲其認識。在十二因緣中，首先即爲無明支，可知無明爲一切煩惱之根本。根據智者所立之說，依空、假、中三觀可斷除見思、塵沙、無明三惑。其中，無明乃是迷於非有非空之理，而爲障礙中道之惑，故觀中可斷無明惑。尤其在天台圓教的系統下，不立三觀之次第，而主張持一心作觀，三惑同體，而同時可斷。以下即以天台「一心三觀」爲論述重點，並闡述天台「一念無明法性心」之深意。

天台智顛所說之「一念心」，不僅是「一念無明心」，《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。⁴亦無明與法性具有同體依即的關係，「無明心與法性合」即所謂「一念無明法性心」。⁵無明與法性同一心具，亦即當下之一念心體面對任何一法時，亦不執著同一法，所能如實觀照，而展開出的「一念三千」天台宗性具圓教思想。

⁴ 《四念處·卷第四》，《大正藏》46，579上。

⁵ 參看牟宗三，《佛性與般若》下冊，頁816，台北市：臺灣學生，民81。

關於無明和法性，智顛以水來作譬喻，水有兩種狀態：固體是冰，液體是水。冰與水屬同一東西，只是狀態不同而已。他說：

問：無明即法性，無復無明，與誰相即？答：如為不識冰人，指水是冰，指冰是水。但有名字，寧復有二物相即耶？如一珠，向月生水，向日生火；不向則無水火。一物未曾二，而有水火之珠耳。⁶

又智者于《摩訶止觀·卷第三上》「釋止觀名」之文中曾約智斷通論無明與法性之相待關係，文云：

無明即法性，法性即無明。無明亦非止非不止，法性亦非止非不止，而喚法性為止。此待無明之不止，喚法性為止。如經：法性非生非滅，而言法性寂滅。法性非垢非淨，而言法性清淨。是為對不止而明止也。⁷

可知法性與無明相即，只是同一物事的不同面相或狀態的表現而已，兩者同為該物事的面相或狀態，乃至一切的善、惡分別，亦都是相即離的。

智顛明言「理實無無明」，然為方便化眾生，故有無明與法性之別，可見無明與法性只是因眾生之虛妄分別而成相對立之關係。無明與法性之相對既只是方便施設，故智者強調此二者事實上是相即不二的。智者於《法華玄義》指出無明與法性相即不二，也進一步論述惑、業、苦三性相即是般若、解脫、法身三德之祕藏，智顛說：

今但明凡心一念即皆具十法界，一一界悉有煩惱性相、惡業性相、苦業性相。若有無明煩惱性相，即是智慧觀照性相。何者？以迷明故起無明，若解無明即是於明。《大涅槃經》云：「無明轉即變為明」。《淨名》云：「無明即是明。」當知，不離無明而有於明。如冰是水，如水是冰。又凡夫心

⁶ 《摩訶止觀·卷第六下》，《大正藏》46·83上。

⁷ 《摩訶止觀·卷第三上》，《大正藏》46·21中-下。

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。即惡性相是善性相也。⁸

此處，從智顛引《般若經》及《維摩詰經》（《淨名經》），我們可以知道智顛受此兩經影響極深。智顛詮釋：「無明即是明」，尤惠貞先生也指出：「此段經文可以說精簡而扼要地說明了無明與明（即指法性）的『相即』關係。結水成冰，融冰成水，故水外無冰，冰外亦無水。依天臺宗性具圓教之義理而觀照，無明與法性之關係亦如此，無明之當體即是明，離無明更無別明。」⁹正是由於法性或明與無明成一體，乃相即不離，因而要實現法性或明，便要在心中修行，使法性或明得以彰顯，故可說不離無明，而有明或法性。這種說法推廣起來，便可說不離煩惱，而有菩提；不離生死，而有涅槃。或更直截了當地說無明即明，即法性；煩惱即菩提，生死即涅槃了。關於這點，智顛曾表示如下之說法：

心是諸法之本，心即總也。別說有三種心：煩惱心是三支，苦果心是七支，業心是二支。苦心即法身，是心體；煩惱心即般若，是心宗；業心即解脫，是心用。¹⁰

又云：

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。無明性十法界即是不可思議一心，具一切因緣所生之法。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。

⁸ 《法華玄義·卷第五下》，《大正藏》33，743下-744上。

⁹ 引自尤惠貞，《天台宗性具圓教之研究》，頁118，台北市：文津，民82。

¹⁰ 《法華玄義·卷第一上》，《大正藏》33·685下-686上。

「智者大師藉著眾生當下『一念無明法性心』之具一切法即空即假即中，來強調一念心之趣向一切法，此乃是就當下每一念心與根、塵相對應所生起之法，如實觀照而證成每一法之為清淨功德法，亦即證成《妙法蓮華經》所說的『佛種緣起，是故說一乘，是法住法位，世間相常住』，其觀照之精神雖仍是般若智之融通淘汰，但卻同時積極地成就一切佛法。」¹²其關鍵在於如實觀照當下一念之變化，和修證解脫之具體實踐。

依天臺宗性具思想，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。無明與法性之相即，乃是當體即是之即，亦是將諸法緣起性空之理，收攝至當下一念而如實觀照諸法生住異滅之即假即空即中。此即天宗所以倡言一念即具三千即空即假即中。凡說法（緣起生滅法）皆就心而說，心是造作或變現而具一切法。法性即無明，就是一念心，就是一切法。¹³亦即每一眾生之心念及其所就之每一法與種種境界。

智顛於《四念處》，指出一念心乃是指「念只是處，處只是念」的一念心，關於這一點，智者說：

此之觀慧只觀眾生一念無明心。此心即是法性，為因緣所生，即空即假即中：
一心三心，三心一心。此觀亦名一切種智。此境亦名一圓諦。一諦三諦，三諦一諦。¹⁴

可知，天臺宗強調一念心即具十法界一切法，故其由一念三千所開展出來的存有

¹¹ 《四念處·卷第四》，《大正藏》46，578下。

¹² 引自尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，頁84，嘉義縣大林鎮：南華管理學院，民88。

¹³ 參見尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，頁146-147，嘉義縣大林鎮：南華管理學院，民88。

¹⁴ 《四念處·卷第四》，《大正藏》46，578上-中。

論體系，即是「心具」三千。而依天台宗之圓頓止觀觀之，此一念心實是「一念無明法性心」，亦即于吾人一念心中，無明與法性乃是互相依即，無明無住，無明即法性；法性無住，法性即無明。無明與法性皆無住，而為一切法作本。故從眾生主觀的心性而言，天台宗所主張之「一念三千」的思想是「心具」，而就法性為一切法作本而言，則是「性具」三千，亦即十法界三千法不離法性而存在，可以說法性是即於一切法，而且具備著一切法。¹⁵

牟宗三認為圓教系統所依而成之義理是「一念心」，此一念心即如來藏理，亦是「無明法性心」（亦曰「無住本」），是相應於「不斷斷」中的「即」之原初洞見而來的存有論之圓具。¹⁶此「一念無明法性心」，是具一切法的一念心，此一念心相應開權顯實之圓教，在「不斷斷」中圓具一切法（三千世間法）。如《摩訶止觀》：

若從一心生一切法者，此則是縱。若心一時含一切法者，此則是橫。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，所以稱為不可思議境……¹⁷

可知，一念心即具一切法，具一切法之一念心，實只一念無明法性十法界，即是不可思議一心，有不可思議境及不可思議斷，因此三千世間法皆成佛法。就十法界言，十界互融如水（妙），情執十界局限如冰（粗），故決粗令妙，開權顯實。依此義，知成佛必即九法界而成佛，九界與第十佛界互融如水，皆成佛法，此是「不斷斷」。就有無明在內之九界言則曰「不斷」，就開權顯實皆成妙法則曰「斷」，所以必須從「不斷斷」之層次了解一念三千不思議境。¹⁸

此外，在此一念心中，法性與無明中相即為一亦是。此一念心有法性、有無

¹⁵ 參見牟宗三，《佛性與般若》下冊，頁 612，台北：臺灣學生，民 81。

¹⁶ 參見牟宗三，《佛性與般若》下冊，頁 603，台北：臺灣學生，民 81。

¹⁷ 《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》46，54 上。

¹⁸ 參見牟宗三，《佛性與般若》下冊，頁 605，台北：臺灣學生，民 81。

明，(所以稱「一念無明法性心」)，法性就空如說，無明就十法界之差別相說，在十法界中不出迷悟染淨，也不外無明法性，所以「無明即法性」、「法性即無明」，只是說的面向不同。

智顱在解說無明與法性間之關係時，可說是順此思想而加以抒發。智顱于《摩訶止觀·卷第二下》說明無明與法性之關係時，曾謂：

若人性多貪欲，穢濁熾盛，雖對治折伏，彌更增劇，但恣趣向。何以故？散若不起，不得修觀。譬如綸釣，魚強繩弱，不可爭牽。但令釣餌入口，隨其遠近，任縱浮沈，不久收穫。于蔽修觀，亦復如是。蔽即為魚，觀即釣餌。若無魚者，釣餌無用。但使有魚，多大唯佳。皆以釣餌隨之不捨，此蔽不久堪任乘御。¹⁹

法性或明與無明都同屬於一心的狀態，二者就同統屬於一心而相即。對於這種關係，我們可稱為「當體一如」。由於明與無明當體一如，都同屬於一心，故在修行上來說，兩者是可互轉的。明可轉變為無明，無明亦可轉變為明。在何處轉呢？不在別處，正是在心中轉。即是說，看心的狀態如何轉？如心在迷執，則無明流行，明隱伏。如心在開悟，則明流行，便會引生煩惱；明流行，便會引生智慧。或者說，如心順法性的方向而行，則一切是定法；如心迷法性，而順無明的方向而行，則一切是散亂惡法。關於這點，智顱說：

若迷心執著，即煩惱而智慧滅。若解心無染，即智慧生煩惱滅。²⁰

又說：

由迷法性，故有一切散亂惡法。由解法性，故有一切定法。定散既即無明，

¹⁹ 《摩訶止觀·卷第二下》，《大正藏》46，17上。

²⁰ 《法華文句·卷第九下》，《大正藏》34，133上。

無明亦即法性。迷解定散，其性不二。²¹

可知，智顗特別強調眾生當下的心念，「一念無明法性心」其特質乃是無明與法性為同體之依而復即，亦即法性與無明不二，無明以法性為本，而法性亦以無明為本（故說「無明即法性，法性即無明」），肯定無明與法性具有「同體依即」的關係。

智顗之說明不僅指出一切法皆由因緣生滅，皆無自性故空，同時更進一步強調無明與法性間之相即關係。而因法性即無明，故以無明為本立一切法，一切法皆可由「從無住本立一切法」加以說明。關於智顗此說，荆溪在《法華玄義釋籤·卷第十五》中曾有如下之解釋：

初理事中云：「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」。²²

「智者雖言一念心即如來藏理，然其所說之一念心非自性清淨心，而是眾生當下念念虛妄分別之剎那心、煩惱心。又此一念剎那心、煩惱心雖有無明虛妄，卻潛存開悟成佛的可能性，故智者稱此一念心為『一念無明法性心』。就理上而言，眾生是未證悟之佛，如來藏理隱而未顯；若能如理實修，將此未具之如來藏理充分彰顯，則能證成諸佛法身。」²³可見智者大師對於如何觀照自心以達如實修證悟道之重視。

（二）去執即生死證還滅

佛教思想認為要超越生死，最根本的是要有智慧，要有對人生實相的如實把

²¹ 《摩訶止觀·卷第九下》，《大正藏》46，131上。

²² 《法華玄義釋籤·卷第十五》，《大正藏》33，920上-中。

²³ 引自尤惠貞，《天台宗性具圓教之研究》，頁47，台北市：文津，民82。

握，認清生死流轉的過程及其本質。而超越生死的方式不是迴避現實生活，而是積極入世，投入到現實生活中，不離生死流變的過程中，實現超越。尋求擺脫生死特別是死亡帶給眾生的種種煩惱，進而徹底超越死亡。換句話說，把生死大事說盡了，就是佛教的根本精義；佛教的根本教義，就在於看破生死，這是最高層次的問題，對生死若都可看破，那對名利、得失、榮辱、煩惱等等，自然也都可以看破。如禪宗思想的精彩處，表現在生死的態度上，認為『大死一番，卻活始得』，「大死」，即是放下身心一切的執著，不執著生、不執著死，不執著解脫、也不執著輪迴，使「自我」的無明煩惱根源斷除，而能以一個活活潑潑的心靈去體現毫無執著、自由自在的境地。²⁴可知，生命是無法脫離起向衰敗與死亡過程的，所有的實體皆不過是緣會所生，而眾生皆具足覺性。生死由迷惑執著而有，解脫正因就是破迷去執，定慧等持，止觀雙運，從生死昏動而涅槃寂照。

眾生因執在迷，無始無明，隨染淨緣，起心動念，造作諸法，無明故流轉惑業苦三道。然而眾生心智慧開即生一切智，智顛云：

《釋論》：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。²⁵

佛教的終極關懷既是轉迷成悟，建立生死之智慧，其中最關鍵的因素就是心識，它決定了生命採取什麼形態；而如果從涅槃與生死的關係來看，「生死即涅槃」，此是智者所闡述的思想重點。如智顛曾從「圓四門相」談到「生死即涅槃」，智者說：

若「有」為門，即生死之有是實相之有；一切法趣有，有即法界；出法界外，更無法可論。生死即涅槃，涅槃即生死，無二無別，舉「有」為門端

²⁴ 參看林朝成，郭朝順，《佛學概論》，頁 382，台北市，三民，民 92。

²⁵ 《法華玄義·卷第一上》，《大正藏》33，685 下。

耳。實具一切法，圓通無碍，是名有門。三門亦如是。此即生死之法是圓四門相也。²⁶

其中，「生死即涅槃，涅槃即生死，無二無別」是智者很重要的思想，尤其在圓教的理論系統下，乃即生死和談涅槃，即涅槃而談生死，生死和涅槃是不二的，這樣的見解即前所迷在智者之「圓頓止觀」又有更深的意境：

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。陰人皆如，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。²⁷

「圓頓止觀」是《摩訶止觀》所要闡述的重要法義，與「漸次止觀」、「不定止觀」並稱三種止觀。智顛認為修此止觀之法時，不漸次經歷從淺至深之階段，而由初時即直緣純一之實相；實相之外，更無別法可資體達，故稱為「圓頓止觀」。此一止觀原係《法華經》所說之觀法，後經智顛宣說，成為天台一大特點，尤其在「圓頓止觀」中，一切法相即而不二，一色一香無非中道，故「生死即涅槃」，無明塵勞即是菩提，展現出天台圓妙高超的一面。甚至，在智顛看來，「遍一切處，皆是涅槃」，涅槃遍在於一切空間和時間中，即不在法之外，不在眾生之外，而就在其中；即涅槃不在時間變遷的過程之外，而就在眾生的生死流轉過程之中，一切都有成住壞空，生生滅滅，《四念處》智顛云：「如此生死苦諦，遍一切處，皆是涅槃，棄此涅槃更何處求涅槃。」²⁸

²⁶ 《法華玄義·卷第九上》，《大正藏》33，788下。

²⁷ 《摩訶止觀，卷第一上》，《大正藏》46，1下-2上。

²⁸ 《四念處·卷第四》，《大正藏》46，575上。

涅槃境界也就是佛境界，而佛境界並不在現實世界之外，即不在百界千如之外，或者說不在十法界（地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天、聲聞、緣覺、菩薩、佛）之外，就在現實世界中，就在我們每個人身上，在我們心中，甚至在川流不息的每一個念頭中，所以智者說：「佛豈有別法，只百界千如，是佛境界。」²⁹而因為「一色一香，純是佛法」³⁰，每一事物（法）都是即空、即假、即中，即空假中統一。可知每一法本身就是實相，而實相就是涅槃，因此涅槃不在現實世界之外。此如《法華玄義》所說：

以迷理故，菩提是煩惱名集諦，涅槃是生死名苦諦；以能解故，煩惱即菩提名道諦，生死即涅槃名滅諦。即事而中，無思無念無誰造作，故名無作。

31

可知四諦在性具圓教之圓頓止觀下乃無二無別，所謂的四諦的證得並非離開現實世間別有一遙不可及的他處，吾人所處的世間當下即是，而此正是「生死即涅槃」、「煩惱即菩提」的深意。

對於即生死而入涅槃的相關見解，智顛亦曾依《妙法蓮華經》之教義，對於凡夫、聲聞及菩薩之執見一一加以開發，令其皆得暢通而證入圓妙實理。智者云：

謂開一切愛見煩惱即菩提，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。³²

²⁹ 《法華玄義·卷第二上》，《大正藏》33，696上。

³⁰ 《法華玄義·卷第二上》，《大正藏》33，695下。

³¹ 《法華玄義·卷第二下》，《大正藏》33，701中。

³² 《法華玄義·卷第九上》，《大正藏》33，792中-下。

不僅涅槃不在現實世界之外，而且如果觀法得當，那麼於一念中就可得入佛境界。也就是說，涅槃就在我們心中，就在當下的每一念頭中，只要一念心處理得當，當下即轉化為佛境界。所以可以說，「一切煩惱即菩提」、「一切生死即涅槃」、「一切愛見言教即佛法」、「一切眾生即妙理」等。而其中即生死而證還滅的關鍵，智者認為在「一念三千」精義的體會。而智者的「一念三千」如同《華嚴經》〈夜摩天宮自在品〉之「心佛眾生，三無差別」，此乃相對於「圓頓止觀」而言，對於初學者根機淺，不作高層次之觀法，而須由自心觀起，以具體事物為所觀對象，故智者立一心三觀之法以為初學入門之機。另外，由一心統攝所有的對立（如生死與涅槃的對立），依天臺宗之禪定修證法門，智顛更進一步闡明其方法乃是：

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？在內外兩中間？有何足迹？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，亦不在能觀；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，名無眾相懺悔，名破壞心識懺悔，行此懺悔心如流水不住法中。³³

上述的引文充分體現出智顛的不二思想，任何的二元對立（如所觀、能觀），皆不取不捨、不倚不著，不起一切念想，而且即使心常住寂然，卻又不住寂然能通

³³ 《法華三昧懺儀》，《大正藏》46，954上。

達一切心非心才是「觀心無心、法不住法」，而生死與還滅兩者間，其在一念心的觀照下亦必須得到融通與不二。如此一來，即能無念無住于日常生活中，即事而真，當下即是，既不須斷絕，亦不須隔絕，如同《般若經》「不壞假名而說諸法實相」，《維摩結經》「除病不除法」之精神，所謂不壞世間而證菩提，意涵也在此。可知，「生死即涅槃，煩惱即菩提」，不外在於一念心的覺知中，三千不思議境只是由觀一念心所即具之十法界而展現的，生死與還滅亦復如此。

在智者看來，之所以說「生死即涅槃」，因一切眾生的生死本身，就是常寂本相，亦即實相，而也可說是大涅槃，如智者說：

本自不生今則無滅，本不生者，則非無常無我相，今則無滅者，則非小寂滅相，唯是一實相，實相故言常寂滅相即大涅槃。³⁴

智顗認為一相即是無相，而無相即是一相，此才是實相，而實相即是一實諦，亦名大般涅槃。可知在當體即空中，雖有念而直證無生，雖生而不生，乃不生之生，此亦即是心也。凡夫通常以為寂滅滅度才是佛，離一切相即佛，但現今則說離相而不壞相，相相宛然，此即是佛，所以不生不滅，非斷非常，才顯示出天台圓妙之境。

總之，智顗所說的即生死而證涅槃的見解，展現了天台宗圓滿高妙的理論性格，當體修念念分明與無執無礙，尤其體現「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」的深意，揭示生死現象後的根本意趣，指明超越生死、由生死苦海此岸度達涅槃彼岸的航向。

（三）菩提心與解脫之道

³⁴ 《法華玄義·卷第八上》，《大正藏》33，779下。

菩提心，全稱為阿耨多羅三藐三菩提心，又作無上菩提心、無上心、道心等，即發願求無上菩提之心。菩提心為一切諸佛之種子，若發起此心勤行精進，當得證成無上菩提，可知菩提心乃一切正願之始、菩提之根本、大悲及菩薩學之所依；大乘菩薩最初必須發起大心，稱為發菩提心（或簡稱「發心」）；而最初之發心，稱初發心、新發意。

菩提心依種種緣而發，如果依智者《摩訶止觀》之說，藏教、通教、別教，乃至圓教之菩薩各因推量生滅、無生、無量、無作之四諦理而發心，故稱「推理發心」（推生滅四諦上求佛道下化眾生發菩提心），推無生四諦發心（推無生四諦上求下化發菩提心），和「推無量四諦上求下化發菩提心」與「推無作四諦上求下化發菩提心」，智顛說：

四諦名相出大經聖行品，謂：生滅、無生滅、無量、無作。生滅者，苦集是世因果，道滅出世因果。苦則三相遷移，集則四心流動，道則對治易奪，滅則滅有還無。雖世出世皆是變異，故名生滅四諦也。無生者，苦無逼迫一切皆空，豈有空能遣空，即色是空，受想行識亦復如是故無逼迫相也。……法本不然今則無滅，不然不滅故名無生四諦也。無量者，分別校計苦有無量相，謂一法界苦尚復若干，況十法界則種種若干，非二乘若智若眼所能知見，乃是菩薩所能明了。謂地獄種種若干差別。……無作四諦者，皆是實相不可思議，非但第一義諦無復若干，若三悉檀及一切法無復若干，此義可知不復委記。……諸經明種種發菩提心，或言推種種理發菩提心，或觀佛種種相發菩提心，或觀種種神通，或聞種種法，或遊種種土，或觀種種眾，或見修種種行，或見種種法滅，或見種種過，或見他受種種苦而發菩提心。³⁵

如果就天台智顛的思想來判斷，四種四諦之中，最高最圓滿的發心是「推無作四

³⁵ 《摩訶止觀，卷第一上》，《大正藏》46，5中-5下。

諦上求下化發菩提心」，此係圓教之說，主張迷悟之當體即為實相；認為大乘菩薩圓觀諸法，事事即理而無有造作。其中的四諦之觀法大致可列為下：³⁶

(一)苦諦，謂觀五陰、十二入等法皆即真如，實無苦相可捨。

(二)集諦，謂觀一切煩惱惑業，性本清淨，實無招集生死之相可斷。

(三)滅諦，謂觀生死、涅槃，體本不二，實無生死之苦可斷，亦無涅槃寂滅可證。

(四)道諦，謂觀諸法皆即中道，離邊邪見，無煩惱之惑可斷，亦無菩提之道可修。

又云：

推無生四諦發心者，法性不異苦集，但迷苦集失法性，如水結為水無別水也，達苦集無苦集即會法性，苦集尚是，何況道滅。經言：「煩惱即是菩提，菩提即是煩惱」，是名推無生四諦上求下化發菩提心。推無量者，夫法性者名為實相，尚非二乘境界況復凡夫，出二邊表別有淨法。如佛藏經十喻(云云)，是名推無量四諦上求下化發菩提心。推無作者，夫法性與一切法無二無別，凡法尚是，況二乘乎，離凡法更求實相，如避此空彼處求空，即凡法是實法，不須捨凡向聖。經言：「生死即涅槃，一色一香皆是中道」，是名推無作四諦上求下化發菩提心。若推一法即洞法界達邊到底，究竟橫豎事理具足，上求下化備在其中，方稱發菩提心。菩提名道，道能通到橫豎彼岸，名發心波羅蜜，故於推理委作淺深事理周遍。³⁷

就此觀法，可以深徹領會到：「生死即涅槃，一色一香皆是中道」的義理，此也

³⁶ 此參考佛光大辭典線上查詢 <http://sql.fgs.org.tw/webfbd/>

³⁷ 《摩訶止觀，卷第一上》，《大正藏》46，6上-6中。

是天台圓教的最高哲理。

此外，智顛說明圓教一念心具足無作四諦後，更進而說明依無作四諦而起大悲心，依四弘誓願而修菩薩行，智者云：

若得此解，根、塵、一念心起，根即八萬四千法藏，塵亦爾，一念心起亦八萬四千法藏。佛法界，對法界，起法界，無非佛法。生死即涅槃，是名苦諦。一塵有三塵，一心有三心。一一塵有八萬四千塵勞門，一一心亦如是。貪瞋癡亦是菩提，煩惱亦即是菩提。是名集諦。翻一一塵勞門，即是八萬四千諸三昧門，亦是八萬四千諸陀羅尼門，亦是八萬四千諸對治門，亦成八萬四千諸波羅蜜。無明轉，即變為明。如融冰成水，更非遠物，不餘處來，但一念心普皆具足。如如意珠，非有寶，非無寶。若謂無者，即妄語。若謂有者，即邪見。不可以心知，不可以言辯。眾生于此不思議不縛法中，而思想作縛，于無脫法中而求于脫，是故起大慈悲，興四弘誓，拔兩苦，與兩樂，故名非縛非脫發真正菩提心。³⁸

可知，依無作四諦而發菩提心，還是必須起大慈悲心，尤其以發四弘誓願，來拔苦與樂，此才是菩薩的要務。

一切菩薩於因位時所應發起的無上菩提心，必須具足四種廣大之願(總願)，此即智者所說的「四弘誓」。有關四弘誓願之內容與解釋，散見於諸經論，如採用六祖壇經之說，此「四弘誓」即：(1)眾生無邊誓願度，謂菩薩誓願救度一切眾生。(2)煩惱無盡誓願斷，謂菩薩誓願斷除一切煩惱。(3)法門無量誓願學，謂菩薩誓願學知一切佛法。(4)佛道無上誓願成，謂菩薩誓願證得最高菩提。此四弘誓願可配於苦、集、滅、道四諦，前一誓願為利他，後三誓願為自利。而如果依據天台的根本經典《法華經》〈藥草喻品〉所舉則有下列的說詞：「未度者令

³⁸ 《摩訶止觀·卷第一下》，《大正藏》46，9上-中。

度，未解者令解，未安者令安，未涅槃者令得涅槃。」³⁹ 而智顛在《摩訶止觀》亦如是說：

如一空見一日一夜，凡生幾許百千億陰，一一五陰即是眾生，日夜既爾，何況一世，何況無量世，空見既爾餘見亦然，能生之見既多，所生之陰則不可數，一人尚爾何況多人，是為眾生無邊誓願度。如一空見念念八十八使，餘三見六十二等亦八十八使，一人尚爾何況多人，是名煩惱無量誓願斷。如一空見修念處道品，餘一切見正助之道無量無邊，一人尚爾多人亦然，是為法門無盡誓願知。如一空見煩惱滅，無量見無量煩惱亦滅，一人既爾諸人亦然，是名無上佛道誓願成。⁴⁰

可知發起無上正等菩提心，乃必須具足「眾生無邊誓願度」，「煩惱無量誓願斷」，「法門無盡誓願知」，「無上佛道誓願成」此「四弘誓」，而開展出利他化世的菩薩行，而如此才是真正邁入解脫的大道。對於智者如此的論點，其後世的天台弟子荆溪湛然在《止觀大意》，亦在明「起慈悲心」文中，依圓教以闡述「四弘誓」，湛然云：

發僧那於始心，終大悲以赴難。僧那者，弘誓也。赴難者，入惡也。今由觀境不契於理，重須發誓。…眾生無邊誓願度，生死即涅槃故。煩惱無數誓願斷，煩惱即菩提故。法門無盡誓願知，即惑成智故。佛道無上誓願成，即生成滅故。⁴¹

此處湛然把「四弘誓」分別和生死即涅槃、煩惱即菩提、即惑成智、即生成滅共論，可以清楚知道「四弘誓」即是為了解脫生死，證入涅槃以及破迷啓悟，成就菩提佛果。

³⁹ 《妙法蓮華經·卷第三》，《大正藏》9，19中。

⁴⁰ 《摩訶止觀·卷第十下》，《大正藏》46，139中。

⁴¹ 《止觀大意》，《大正藏》46，460中。

眾生三界生死之苦果，原由見思煩惱造作而來，而涅槃解脫必須由修道證真而成。又就天台宗的生死解脫而言，生死流轉之因果可分有惑道、業道、苦道

(一)惑道，又作煩惱道，迷惑惱亂諸法事理之妄心。

(二)業道，由妄心所發，乃身口意三業所作。

(三)苦道，以惑業為因，招感三界六道之果。

道有能通之意，此三者乃由惑起業，由業感苦，於苦復更起惑，輾轉相通，生死不絕，故稱三道；或以輪轉之義，三者輪轉不絕，故亦作三道。而天台宗就分段、方便、實報等三報而各說三道之別，即以見思之惑為煩惱道，煩惱潤業名為業道，招感界內之生為苦道，此係分段三道；以塵沙惑為煩惱道，無漏之業名為業道，變易生死為苦道，此係方便三道；以無明惑為煩惱道，非漏非無漏之業為業道，彼土變易為苦道，此係實報三道。另外，據天台圓教之說，三道與法身、般若、解脫等三德，及真性、觀照、資成等三軌，彼此融通，圓妙自在，而共成三千三諦圓具之妙法。⁴²尤其天台宗的三德之說，乃法華圓教之型式，係非縱非橫、非三非一，乃是最為圓妙，此三德可配於三菩提、三佛性、三寶、三道、三識、三般若、三大乘、三身、三涅槃等。而所謂「三軌」之意，乃智者解釋「妙法蓮華經」經題之「妙」字時，說有十妙，其中有三法妙者即為三軌：

(一)真性軌，無偽不變之真理性，即真如實相。

(二)觀照軌，破迷情，顯真理之智慧作用。

(三)資成軌，助成觀照智用（智慧之作用）之萬行。

而三報、三道、三德、三軌等道理，無非皆是在顯示天台圓教究竟高妙的道

⁴² 此參考佛光大辭典線上查詢 <http://sql.fgs.org.tw/webfbd/>

理。就主觀的迷悟而言，迷則為眾生，悟則為佛，迷則生死浮沈，三道流轉；悟則三道即三德，生死即涅槃。而且在「三道即三德」下，不斷除任一法界之性相及所呈現之境界，方顯三者真正無差別。換言之，三道即三德，是則生死即涅槃，煩惱即菩提，而此也是天台「不斷斷」之義理。

智顛在其著書中幾次提到「不斷斷」一詞，如《法華玄義》卷第九上談到圓門入實觀時以十義判別圓，之中「斷斷」與「不斷斷」是判攝的關鍵，經圓修與圓斷過程中所展現的性具圓教義。智者說：

五約斷斷不斷斷者。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。大經云：「闇時無明，明時無闇；有智慧時，則無煩惱。」此用智慧斷煩惱也。若別有門，多就定分割截，漸次斷除五住，即是思議智斷也。乃至三門亦如是。是為別四門相。若圓有門，解惑不二，多明不斷斷；五住皆不思議，即是不思議斷。乃至三門亦如是。是為圓四門相。⁴³

就智顛思想而言，其認為圓教是「不斷斷」的，此不斷智者又稱作「不思議斷」、「圓斷」，和別教所言之「斷斷」恰有不同。根據牟宗三之說法，不斷者乃不斷無明中之生死法、煩惱法也，而斷者是斷無明之迷執也。而佛必即於九界而為佛，其極必為「不斷斷」，此時十界互融如水，情執十界不如冰。所以雖即佛界，但亦有惑業苦性相，不過只有其相，而無其實而已。佛是眾生，然畢竟佛仍是佛，而不是實眾生，即眾生而為佛，故只具眾生相，而無眾生實，此即是「不斷斷」之深意。⁴⁴即于一切思議法之當下體證，其為不思議境界。

此外，「不斷斷」亦是即於一切法之「不斷斷」，如牟宗三所言是即於一切法

⁴³ 《法華玄義·卷第九上》，《大正藏》33，788下-789上。

⁴⁴ 參看牟宗三，《佛性與般若》，下冊，頁829，台北：臺灣學生，民81。

之法理之如而當體即如其如而如之，並稱之為「解惑不二」、「解惑無染」。此是相應於《法華經》將權法開為實為妙（即開權顯實），決了一切的圓教義理系統，如智顛《法華玄義》說：

開一切愛見煩惱即是菩提…開一切生死即是涅槃，故云：世間相常。…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…開一切眾生即是妙理。…開一切小乘法即是妙法，故云：決了聲聞法是諸經之王。…開一切聲聞行即是妙行，故云：汝等所行是菩薩道。…開一切聲聞理即是妙理，故云：開方便門，示真實相。…開諸菩薩未被妙者，今皆得圓，故云：菩薩聞是法疑網悉已除。別教有一種菩薩，三藏亦一種菩薩，通教一種菩薩，未決了者，今皆開顯。…若門若理，無不入妙，是名開權顯實，決粗令妙也。⁴⁵

牟宗三表示此一切法之開決，即顯示出「不斷斷」，以及此不斷一切無明中的法之「即」的洞見，而這是從《法華經》開權顯實、發迹顯本以及《維摩詰經》不斷淫怒癡而得解脫而啓發出的。⁴⁶智顛所開創的天台宗，有其整體的佛學見解，除了提出菩提心獨到的解釋，也在《法華經》開權顯實、發迹顯本原則下，談生死解脫之道，眾生在成佛前，不離凡夫任一根機、任一乘行，能即於凡夫、二乘、菩薩之任一行，以「不斷斷」為其解脫之法門，能即於九法界（六道眾生加聲聞、緣覺與菩薩）之任一法而成佛，如此相即而入，即於一切，顯示出天台圓教高明之處。

眾生欲求得解脫，其需經修證而可證悟，而修證的過程，乃是去執一切的執著，才能如實觀照諸法，就無明法而言，無明，即在不斷斷中斷除無明，解心於無染，而此時之心念所能止息，和所觀照皆為諸法之中道實相。使眾生皆具足覺

⁴⁵ 《法華玄義·卷第九上》，《大正藏》33，792中-下。

⁴⁶ 參看牟宗三，《佛性與般若》，下冊，頁602，台北：臺灣學生，民81。

性，不再對生死迷惑執著，不離煩惱，而修得菩提，煩惱即菩提，念念當體皆能如實明白，而不執著迷染，使心於當下則念念分明，以境法性即無明，無明即法性，生死即涅槃之境界。

六、結論

如上述所言，面對死亡是人生必經之路，如何就死生問題而得以安身立命，是每個人所必須學習的，如此才能使自己從死亡的不安解放出來。而能夠將生死的根本意義教導眾生，相信佛教必是重要的資糧。「當一個人對於生與死有了深度的開悟，他就會把注意力放在『常』的角度，去攝受那『無常』的現象，而樂於為無常付出承擔。他自己的真我也會從過去、現在、未來的三際中解脫出來，超越被時間繫縛的鎖鍊。他從色蘊的世界，看入無相的法界，得到自在的體驗。他對於生與死有著一體兩面的統整領悟。因此在臨終時，他們死得心平氣和，有安身立命之感，死與生是一般的莊嚴。」¹在佛法的思想中的認識，超脫對死亡的不安與恐怖，而能得到真正的自由。此時，對於生與死，特別是死亡的問題，再也不會感到不安、恐怖與痛苦。能以佛菩薩之大智大慧，照見一切世間的實相，令眾生得以解除生死的煩惱和苦痛，達到所謂「生死一如」的境地。

就天台的生死觀而言，因為其展現智慧之圓實絕妙，所以境界亦隨之圓滿無礙；而也因為念念具現之境界，當體即是不思議圓融之境界，因此與之相應而顯發之智亦是如如不動、寂而常照，故依天臺宗性具圓教之義理，方為不思議境，因此亦有不思議的生死解脫。如此，形成了天臺宗獨特的圓教義理系統，以對應於現實生命，如實地觀照而達至圓融無礙，具體彰顯法華圓教義理之境界。因此，依智者所判釋之圓教標準，生命之層層進展，轉化提升而至於圓融無礙，即於一切思議法之當下，體證其為不思議境界，也體證了生死解脫之道。

¹ 引自傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁 12，台北市：正中，民 82。

（一）智顛對生死之詮釋

解脫生死是佛教的核心目的。所謂的「生死」就佛教思想而言，更完整的說是「生死流轉」，或者即所謂的「輪迴」，生死輪迴、生死相續、輪迴轉生等意，指煩惱未斷而繼續在三界（即欲界、色界、無色界）、六道中不斷的生死輪迴，即依業因而於天、人、阿修羅、餓鬼、畜生、地獄等六道迷界中生死相續、永無窮盡。而由於生死無盡，如以海為喻，就稱為生死海。生死乃苦惱之世界，所以稱生死苦海；渡越生死苦海，而到達涅槃之彼岸，得到最終的解脫。可知，與「生死」相互對應的是「涅槃」、「解脫」、「菩提」等詞語。

就佛教思想來說，之所以會不斷生死輪迴，乃是眾生由惑業之因（貪、瞋、癡三毒）而招感三界、六道之生死流轉，如同車輪之迴轉，永無止盡，所以稱輪迴。生死輪迴不是佛教所特有的，其本為古印度婆羅門教主要教義之一，而佛教沿襲之並加以發展，並加上自己之教義。婆羅門教認為四大種姓及賤民於輪迴中生生世世永襲不變；佛教則主張業報之前，眾生平等，下等種姓今生若修善德，來世可生為上等種姓，甚至可生至天界；而上等種姓今生若有惡行，來世則將生於下等種姓，乃至下地獄，並由此說明人間不平等之原因。而如果要滅六道輪迴之苦，則必先斷其苦因（三毒），貪、瞋、癡三毒猶如種子之能生芽，故眾生流轉三有（或三界）不得出離，若斷滅我執及貪、瞋、癡，則諸苦亦斷。

關於佛教對於生死之詮釋，其中極為重要的概念即是「業」，「業」為造作之義，按字面意義指的是行為、所作、行動、作用、意志等身心活動，乃為人由過去行為延續下來所形成之力量。而這樣的「業」，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；其本為印度自古以來所流行之思想，佛教即採用此一觀念，作為佛弟子未來精進修持求解脫之方向。

佛教思想東傳到中國來，其中智者大師依循《妙法蓮華經》所宣說之開權顯

實、開顯本的精神，揭示法華深義，並進而藉由《妙法蓮華經文句》、《妙法蓮華經玄義》與《摩訶止觀》以具體闡釋法華經教，發揮唯一佛乘之義理與修證成佛所應依循之確實觀行，更是相應了具體生命之修道，而展現為獨具特色之天臺教觀。換言之，天臺宗之性具圓教義理系統，是相應於現實生命，面對生死問題，而能臻至圓滿自在，所以智者大師判釋圓教時，特別強調生命修證之層層進展、不斷地轉化提升以至於圓融無礙而自在解脫，其中必須即于每一心念而面對一切法，當下體證其為無有分別障礙的不思議境界。

換言之，天臺宗圓教義理提供生死與涅槃相互圓融與相互貫通，由智者強調的圓頓觀照觀行，開展圓滿融攝境界，使生命得以趣向圓滿融通。而每一實存眾生，如果依循如此建構而成的圓教義理而確實踐行，其真實生命方得以進趣于圓融自在；同時亦須即于具體生命之圓頓觀行而不斷超升，達到天臺所強調之「教觀雙美」，最後能充其極而至于圓滿彰顯。總之，天臺所開展的圓教義理與生命圓融乃是不一不異，二而不二、不二而二。「天臺圓教義理充分彰顯的同時即是每一真實生命的圓融自在；而每一真實生命究極體證圓融自在的當下亦即是法華圓教義理具現的當體。」²藉以闡釋智者大師對於現實生命之觀解態度以及所可能產生的轉化作用。

（二）心是生死解脫之鑰

如同先前節次所再三闡述的，智顓整體思想的要義在於一念心的體認，不管是「一心三觀」、「一念無明法性心」、「一念三千」等，其所強調的重點其實只有一個，就是心的作用和微妙義。其不只在理論義理上這樣談，實際的禪觀修持，亦著重於一心的觀照。

² 參考尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，頁 87 - 88，嘉義縣大林鎮：南華管理學院，民 88。

就天台的法義而言，修行者要進入涅槃妙境，得當下解脫，最根本的是自己心的認識、心是否具足成佛的條件；因為智者認為，上天入地、成凡至聖皆繫一念心。不管是入天道享福，在人道做人，還是下地獄受苦；是做凡夫受縛受苦，流轉生死，還是成爲佛菩薩，都由心所存的狀態所決定。此如同《華嚴經》所云：「心如工畫師，造種種五陰。一切世間中，無不由心造」，一念無明心中有煩惱法、有清淨法，具十界，百、千法界，究竟平等。此時言無明即是明，明亦不可得，才是契入不二的真義，可知心乃是生死解脫之鑰。

心是生死解脫之關鍵，智顛在其著作中再三致意，在《法華玄義》、《法華文句》中，常提及「觀心」之重要性，尤其在修學上，以觀心作爲入手工夫，把心與佛心、眾生心並列，心作爲修行之主體，最後使己心與佛心、眾生心合一。關於心的性質。

前面提及，智顛解圓教無作四諦時，強調一念心與根塵相對，即具三千即空即假即中；心若不起則無有一法，一但心起則具三千，這是智者「一念三千」的基本意涵。而如此重視心的作用，乃在於觀心是了生脫死得解脫自在的關鍵，如《妙法蓮華經玄義》論觀心生起時有云：

觀心生起者，以心觀心，由能觀心有所觀境。以觀契境故，從心得解脫故。若一心得解脫，能令一切數皆得解脫故。分別心王心數，同起偏起等，即是教相故。³

可知，藉由觀心而使心得到解脫，而一但心得解脫，即是一切皆得解脫。而既知觀一念心爲首要，但究竟該如何觀照？其具體的步驟和方法爲何？事實上觀心並不是虛玄空泛的道理，即首先必須在根、塵的相接中進行觀照。如智者在《摩訶止觀》對心、根、塵三者間之關係所作的分析，以具體地呈顯天臺性具圓教之圓

³ 《法華玄義·卷第一上》，《大正藏》33，685下。

融境界。智顗云：

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。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。⁴

可知智者重視在每個根、塵相對的當下，能一念心即空即假即中，此時根、塵即代表整個法界，具足一切法，是畢竟空、如來藏、中道等，空假中在一念中統合為一，此時三即一，一即三，不縱不橫，不可思議，成就圓教最高的理境。最後由一念心之即空即假即中的觀照作用，統攝三智（一切智、道種智、一切種智）及三諦（空諦、假諦、中諦），心之解脫意義與智慧、法性一齊呈顯。心在禪定過程中隨著觀照作用而開展出智慧，可以從心之立場完整地說明禪定及般若之實踐，成為智者重要的看法。

「一切萬法由心而起」，所以六妙門之數、隨、止、觀、還、淨六門皆可依心作解，此六門，不須藉由次第，直觀心性，即是具足一切，而這樣道理即是「圓觀六妙門」的旨意。

智顗在禪觀的修行中，解說傳統佛教禪觀之「六妙門」之講述中，以十種方式說明六妙門之意義及相互關係、修因証果，其中「觀心六妙門」及之「圓觀

⁴《摩訶止觀·卷第一下》，《大正藏》46，8下-9上。

六妙門」，即顯示智顛以一心來說明止觀。如在「觀心六妙門」中，智者將一切世間、出世間法均歸之於心的作用。智者說：

觀心六妙門者，此為大根性行人善識法惡，不由次第，懸照諸法之源。何等為諸法之源？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。⁵

智者從一心之立場，來完整說明般若智慧之展現是毋庸置疑的，從實踐的立場肯定觀心之必要，而論述理解智者的生死解脫要旨亦即在此。

所以，智者大師圓教之義理而觀照，生死涅槃及無明法性等，皆隨著觀心而得到圓滿，解脫成佛在於是否就一念心作深徹的體悟、實踐；吾人當前一念心之活動，即表現在三千世間中，而不是純粹此心識的認識活動的現象，換言之，智者把經驗意義之心識活動提昇或轉化之解脫狀態，融攝般若性空下之心性本寂與心之本自清淨，使心之全體活動，經由三觀而得到佛教的解脫意義。

（三）入不思議解脫境界

不思議（或難思議），是佛教的常用語，指不可思慮言說之境界，主要用以形容諸佛菩薩覺悟之境地，顯示佛菩薩智慧、神通之奧妙，無法以思索或討論而得者，故以「不可思議」形容；或者，意味佛教的真理及解脫境界不可言說，真理乃可證知而非言語所能闡釋。智顛更說明此種「于無名相中假名相說」之不思議境：

若得此意，俱不可說，俱可說。若隨便宜者，應言「無明法法性」生一切

⁵ 《六妙法門》，《大正藏》46，553下。

法，如眠法法心，則有一切夢事。心與緣合，則三種世間三千性相皆從心起。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。⁶

依當下之一念心以觀此心所造之一切境界，而此由心所造之境，依智者大師所言乃是不可思議境，此不可思議境必即于眾生一念心之當體而觀，故能觀與所觀乃是二而不二。又依此二而不二之能觀智與所觀境而如實觀達之，則能觀智即與所觀境相契，既如理相契，自能得解脫。可知，入不可思議境界乃是在一念心中成就。

智顛在《法華經》之開權顯實，以建構天臺圓頓止觀下所開顯的不可思議境，此天臺圓教約觀心而顯之義理乃是言語道斷、心行處滅，故實為不可說之不思議境界，但有因緣亦可得說，即依四悉檀因緣為眾生方便說法。

三種世間，三千性相，皆從心起。⁷

即一念心起即空即假即中之法界，亦即「一念心即具十法界，就一念心起處說法界」之法界，故一切法皆是佛法，亦是諸佛菩薩之不思議境界與解脫，而此全在於觀照當下一念心所呈現的一切法，以心如實觀照一切境界則皆為不思議境界，而達至究竟之圓滿無礙與圓融自在。

不思議境界亦即是智者大師依圓教義理而觀照境智之絕妙圓行，乃是「圓具十法界，一運一切運」，如此乃能真正成其為圓頓大乘，亦即一切眾生皆乘此而至於究竟絕妙之佛境界。但一念具足三千不能片面理解為三千法由心所生，因為求心不可得，求三千法亦不可得，而只有到了這種無生無滅、無來無去、無一無異、無常無斷的境地，言語道斷，心行處滅，才算進到了「不可思議境」。而正

⁶ 《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》46，55上。

⁷ 《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》46，55上。

因爲此境離言絕相，非言語所能傳達，因此是不可思議的。

在這種境界中，沒有一與多的差別，沒有煩惱與菩提、無明與明、眾生與佛的分別，一切融合一體，但又非一；圓融無礙；一性雖少而不無，無明雖多而不多。

由一念心中入不思議境，此時「從無住本立一切法」，而「法性無住，法性即無明」而成爲「一念無明法性心」，亦即就一念剎那心而言，一念三千即空假中，即不思議妙境，不是離開一念心而爲不思議境；若能如此，則能止息一切生滅流轉，如實觀照法界，而至法界俱寂、咸皆大明之圓融不思議境。

智顗的理論對眾生迷與苦之根源的探討，乃始於無明，由於無明虛妄的引生的種種執著，使身心產生變化，「一切萬法由心而起」⁸，藉由修行之功夫與觀心調整心處於最佳之狀態，如前如述，一念心悟，則三千皆清淨，不執著於空有不帶著任何的念頭和執著，當下得解脫。確實明了如何面對生死問題，則當面對死亡時，才能真正領悟到生死的意義和價值，因爲唯有如實面對問題，才懂得如何追求超越和解脫之道，以達真正超克生死，使生命得以更圓滿自在。

⁸ 《六妙法門》，《大正藏》46，553中。

參考書目

(一) 經典文獻

劉宋、求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》，第二卷。

吳、法救撰，《法句經》，《大正藏》，第四卷。

唐、三藏法師玄奘譯，《大般若波羅蜜多經》，《大正藏》，第六卷。

唐、三藏法師玄奘譯，《般若波羅蜜多心經》，《大正藏》，第八卷。

姚秦、鳩摩羅什譯，《摩訶般若波羅蜜經》，《大正藏》，第八卷。

姚秦、鳩摩羅什譯，《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》，第八卷。

姚秦、鳩摩羅什譯，《妙法蓮華經》，《大正藏》，第九卷。

西晉、竺法護譯，《大般涅槃經》，《大正藏》，第十二卷。

姚秦、鳩摩羅什譯，《中論》，《大正藏》，第三十卷。

隋、智顛說，《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》，第三三卷。

唐、湛然述，《法華玄義釋籤》，《大正藏》，第三三卷。

唐、湛然述，《法華文句記》，《大正藏》，第三四卷。

隋、智顛撰，《維摩經玄疏義》，《大正藏》，第三八卷。

隋、智顛說，《摩訶止觀》，《大正藏》，第四六卷。

隋、智顛說，《釋禪波羅密次第法門》，《大正藏》，第四六卷。

隋、智顛述，《六妙法門》，《大正藏》，第四六卷。

隋、智顛述，《四念處》，《大正藏》，第四六卷。

隋、智顛述，《觀心論》，《大正藏》，第四六卷。

隋、智顛述，《修習止觀坐禪要法》，《大正藏》，第四六卷。

隋、智顛說，《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，《大正藏》，第四六卷。

陳、慧思說，《法華經安樂行義》，《大正藏》，第四六卷。

（二）專書著作

牟宗三，《中國哲學十九講》，台北市：臺灣學生，民 72。

曉雲法師，《天台宗論集》，台北市：原泉出版社，民 76。

印順，《佛法概論》，台北市：正聞出版，民 77。

牟宗三，《佛性與般若上下冊》，台北市：臺灣學生，民 81。

尤惠貞，《天台宗性具圓教之研究》，台北市：文津出版，民 82。

傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北市：正中書局，民 82。

傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，台北市：正中書局，民 83。

郭敏俊，《般若心經的現代意義》，台北縣新店市：圓明出版，民 85。

慧度，《智者的人生哲學》，台北市：牧村圖書，民 86。

田代俊孝編；郭敏俊譯，《看待死亡的心與佛教》，台北市：東大圖書，民 86。

陳英善，《天台緣起中道實相論》，台北市：法鼓文化，民 86。

石上玄一郎著；吳村山譯，《輪迴與轉生》，台北市：東大圖書，民 86。

波伊曼著；江麗美釋，《生與死—現代道德困境的挑戰》，香港：桂冠圖書，民 86。

王雷泉釋譯，《摩訶止觀》，台北市：佛光，民 86。

陳英善，《天台性具思想》，台北市：東大圖書，民 86。

曰野原重明、早川一光、信樂峻磨、梯實圓著；長安靜美譯，《從容自在老與死》，台北市：東大，民86。

小田晉著；蕭志強譯，《生與死的深層心理》，台北市：方智出版，民87。

尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，嘉義縣：南華大學，民88。

吳汝鈞，《天台智顓的心靈哲學》，台北市：臺灣商務，民88。

蔡瑞霖，《宗教哲學與生死學》，嘉義縣：南華管理學院，民88。

馬丁·海德格著；陳嘉映、王慶節譯，《存在與時間》，台北市：桂冠出版，民88。

林朝成、郭朝順，《佛學概論》，台北市：三民書局，民89。

羅喉羅·化普樂著；顧法嚴譯，《佛陀的啓示》，台北市：慧炬出版，民89。

佩瑪·丘卓，《當生命陷落時》，台北市：心靈工坊，民90。

Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino 著；李傳龍、李雅寧譯，《穿透生死迷思》，台北市：遠流，民90。

肯內斯·克拉瑪著；方蕙玲譯，《宗教的死亡藝術》，台北市：東大圖書，民91。

瑪若琳·韋伯著；項慧齡譯，《天堂的階梯》，台北市：天下出版社，民91。

陳兵，《重讀釋迦牟尼》，台北市：橡樹林文化，民91。

尉遲淦，《生死學概論》，台北市：五南圖書，民92。

釋慧開，《儒佛生死學與哲學論文集》，台北市：洪葉文化，民93。

林綺雲·張盈堃·徐明潮，《生死學—基進與批判的取向》，台北市：洪葉文化，民93。

劉貴傑，《天台學概論》，台北市：文津出版，民94。

釋慧開，《生死學研究》，嘉義縣：南華大學，民95。

(三) 論文期刊

鈕則誠，〈從宗教哲學看醫療中的生死〉，《第一屆當代宗教學學術研討會》，台北市：佛光大學南華管理學院，民 86。

尤惠貞，〈從《般若經》到《法華經》〉，《第一屆比較哲學研討會論文集》，嘉義縣：南華管理學院，民 87。

尤惠貞，〈從天台智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤〉，《揭諦第三期》，嘉義縣：南華管理學院，民 90。

王邦雄，〈論身心靈三層次的生命安立之道〉，《鵝湖月刊》，台北市，民 90。

鄭志明，〈從唐君毅的《病裏乾坤》談儒學醫療〉，《鵝湖月刊》，台北市，民 91。

尤惠貞·張文德，〈天台智顛「觀病患境」之現代詮譯—從身心整體調適談起〉，《第五屆天臺宗學會研討會》，台北縣：華梵大學，民 92。