

天台的圓頓教觀與生活的中道實踐

尤惠貞

南華大學哲學與生命教育學系副教授

摘要：

本文嘗試立基于天台圓頓教觀之理解與詮釋，更進一步省思生活中具體實踐天台教觀之可能途徑為何？所可能達至之效能如何？本文論述之方式與進路，由生活的中道實踐之義理依據切入，綜述天台圓頓教觀之義涵；其次，則是面對圓頓教觀之生活實踐場域，亦即立基于對天台教觀之義理的理解與掌握，進而對應生活中的諸多情境省思圓頓教觀具體落實之可能。再者，由如此的論述與探究，更進而藉由歷緣對境中道實踐之實作規畫與實例論析，希冀能具體地彰顯圓頓教觀與中道實踐相即不二之圓教特質與精神。

關鍵詞：

天台宗、智顛、圓頓教觀、中道實踐、一念三千、一心三觀

收稿：2012.10.25 接受刊登：2013.01.24

壹、本文關懷的議題與論述之進路

筆者多年來的研究大都環繞天台教理及其實踐觀行用心，¹且因開設天台教觀相關課程，在教學的過程中，經常有選修課程的同學問及：是否在日常生活的每一當下都要一心三觀？天台之圓頓教觀真的可以在生活中具體實踐嗎？這些問題不但促使筆者更深入地探究天台教理及其實踐觀行，同時也不斷地令筆者明了並進而肯定：面對真實生命的每一當下如實觀照、如實應對，生命方能契入中道實相而圓滿自在。因此，本文嘗試立基於這些年有關天圓頓教觀之理解與詮釋，更進一步省思生活中如何具體實踐天台教觀？自他具體而圓滿之修證的可能途徑為何？所可能達至之效能又如何？此所以本文之標題訂為：天台的圓頓教觀與生活的中道實踐。

所以稱天台教觀于生活中的實踐為「中道實踐」，乃因天台圓頓教觀之究竟圓滿乃是證悟中道實相之不思議境，亦即不偏空假，不離空假之中道圓融三諦境界。智顛于《妙法蓮華經玄義》卷3有云：「若欲顯智要須

¹ 如〈從天台智顛的圓頓止觀看病裡乾坤〉一文所嘗試者乃是：「從天台智顛融攝藏、通、別等大小乘佛教所開展的圓教思想，以及念念如實觀空觀假觀中之圓頓止觀法門，來探討其對於日常生活中的現實問題，諸如煩惱、病患等之觀解態度與因應之道。」（見尤惠貞，〈從天台智顛的圓頓止觀看病裡乾坤〉，《揭諦》第三期（2001年5月），頁3-4。或者「企圖論述智顛所開展的天台圓教義理，不但是有關諸法存在實相的闡釋，同時依其所強調的觀心法門乃至圓頓止觀，其實是直就生命當下之如實觀照，此二者是相互關涉，如交響樂章之相互協奏與合鳴。…天台智顛自身所行觀法與其具體開展出的圓教實相哲學，二者在具體生命中所可能呈現之相輔相成與彼此輝映和諧，猶如交響曲所彰顯之相互作用與合鳴效果；而藉由對此二者之交替影響作用的理解，或可掌握真實生命不斷轉化與圓融修證之可能途徑。」」（見尤惠貞，〈天台智顛的佛教哲學與生命實踐——實相哲學與圓頓止觀的交響〉，《普門學報》第52期（2009年7月），頁376-397。或：「從天台教觀的思想進路，尤其是天台教觀所倡說的動中歷事修證的實踐工夫，具體論證天台圓教之義理與觀行對於日常生活確實蘊含了教化與實證之特質，從中或可尋繹出作為現代社會中人間佛教實際修證之參考與依循，以展現佛教人間化的具體修證法門。」、「『就生命自身為一有限的存在，無可避免地會經歷生老病死之過程；而在生老病死流轉當中，面對疾病與生死無常，何以有人能泰然處之？有人卻引生一些身心問題，甚而生起種種煩惱與痛苦？』這些省思不斷地出現在筆者相關的論文中，主要的關懷在於，探究如何正視生命存在的意義，如何適切地對應各種問題，乃至內在於佛教的經論義理之中如何得以尋繹出可能離苦得樂之道。」（見尤惠貞，〈從天台教觀的進路論人間佛教的修證〉，輯入《當代儒學叢刊》26：《跨文化視野下的東亞宗教傳統：體用修證篇》（2010年12月），台北：中央研究院中國文哲研究所。）

觀成，汎論觀智俱通因果，別則觀因智果；例如佛性通於因果，別則因名佛性，果名涅槃。今就別義以觀為因，成於智果。如瓔珞云：從假入空名二諦觀，從空入假名平等觀，二觀為方便道，得入中道第一義諦觀。今用從假入空觀為因，得成於果，名一切智。用從空入假觀為因，得成道種智果。用中觀為因，得成一切種智果也。」²又，《摩訶止觀》卷3亦有云：「觀有三種：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。」³由此可見天台智顓所倡說之圓教修證觀行必須與中道實相契合不二，亦即生活中的實踐不離中道實相。

本文論述之方式與進路，由生活的中道實踐之義理依據切入，如此可以將天台圓頓教觀之義涵作一綜述；其次，則是面對圓頓教觀之生活實踐場域，亦即立基於對天台教觀之義理的理解與掌握，進而對應生活中的諸多情境省思圓頓教觀具體落實之可能。再者，由如此的論述與探究，更進而藉由歷緣對境中道實踐之實作規畫與實例論析，希冀能具體地彰顯天台的圓頓教觀與生活的中道實踐相即不二之圓教特質與精神。

² 見CBETA, T33, no. 1716, p. 714, b2-10。又云：「如來非苦非集，非滅非道非諦是實，虛空非苦非諦是實。非苦者，非虛妄生死；非諦者，非二乘涅槃；是實者，即是實相中道佛性也。」(CBETA, T33, no. 1716, p. 711, c23-26)另，《法界次第初門》卷3：「依了義經者，謂諸大乘方等十二部經中，皆明中道佛性，實相如如之理。若依此教，而修諸波羅蜜，萬行功德，則心與中道相應，能見佛性如來藏理。」見CBETA, T46, no. 1925, p. 688, a12-16。在《三觀義》卷1中智者之詮釋為：「次釋中道觀者，中以不二為義，道以能通為目，照一實諦，虛通無滯，是中道觀也。故云：是二觀為方便道，因是二觀得入中道。雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海。此三通名觀者，觀以觀穿為義，亦是觀達為能。觀穿者，即是觀穿見思、塵沙、無明之惑，故名觀穿也。觀達者，達三諦之理。是以涅槃經云：即以利鏤斷之，磐石、沙、鹵，直過無礙，徹至金剛。磐石者，見思惑也；沙者，塵沙無知惑也；鹵者，即是無明住地惑也；徹過者，觀穿之義；至金剛者，即達中道佛性理也。問曰：三觀俱照二諦，有何等殊？答曰：前觀雖照二諦，破用不等；次第二觀亦照二諦，破用平等，既不見中道，但是異時平等也。第三觀者得見中道，雙照二諦，即是一時平等也。」(CBETA, X55, no. 909, p. 670, a4-16 // Z 2:4, p. 38, c13-d7 // R99, p. 76, a13-b7)

³ 見CBETA, T46, no. 1911, p. 24, b5-8。

貳、生活中道實踐之圓頓教觀依據

智顛于《摩訶止觀》中解釋何謂「圓頓止觀」⁴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。」⁵此即意謂面對緣生緣滅之諸法，一念相應所呈現之境，若不落有無、斷常等心意識之分別造作，則一切境界皆是中道實相。然則，何以吾人能在每一境界中皆為真實而合於中道，關鍵在於吾人能將心繫於法界，亦即面對當下之情境，念念如法思惟觀察，所謂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「法界」所指為何？吾人之心念何以能繫緣法界，而念念如法思惟？依智顛之說明，在於吾人一念心雖常時流轉于無明之中，然無明本無自性，亦即無明無有住性，因此，一但吾人依憑于清淨戒德與種種具體修證行法（如具足二十五方便以及常坐、常行、半行半坐、非行非坐四種三昧行法等⁶），念念當體皆如實明白無明之無住而不執著，迷染心念當下即刻轉為明白；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。

上述引文中圓頓教觀所緣之「實相」，依《妙法蓮華經》，乃是諸佛所成就之第一希有難解之法，唯佛與佛乃究竟證知，其具體所指的是諸法之「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」，⁷若能念念如實體證諸法如實顯現之相、所具之性質、…以至於其因緣果報，乃至如實明白不論諸法之相或其果報等，皆是緣起無自性，皆是不偏常斷之中道實相所以具現之當體，因此，

⁴ 所謂「圓頓止觀」乃天台智顛晚年所說《摩訶止觀》中之修證觀行，其主要之思想特色在於其乃是相應於法華一乘圓教之義理而說；換言之，圓頓止觀即是令《法華經》中所宣說之唯一佛乘圓滿頓顯之究竟觀行。

⁵ 參看 CBETA, T46, no. 1911, p. 1, c23。

⁶ 可參看《摩訶止觀》卷二與卷四之相關說明。

⁷ 參看 CBETA, T09, no. 262, p. 5, c10-c13。

皆是一體平等、無有差別。究竟諸法實相而達至一切法即空即假即中平等無差，自能覺了「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」⁸，此亦可說是「煩惱即菩提，生死即涅槃」⁹。如此證顯之境界乃是「純一實相，實相外更無別法」¹⁰之法界，亦是「一色一香無非中道」之法界。

智顗所言之如實觀照自心¹¹乃至一切諸法實相，實是具體生命面對自我存在的真實修證過程；而其中亦透顯了智顗的一念三千¹²思想與一心三

⁸ 參看《摩訶止觀·卷一上》，《大正藏》冊 46，頁 1 下。

⁹ 宋代四明知禮于《十不二門指要鈔》中特別強調：「若不立陰等為境，妙觀就何處用？妙境于何處顯？故知若離三道，即無三德。如煩惱即菩提，生死即涅槃。《（法華）玄（義）文》略列十乘，皆約此立。又，《止觀大意》以此二句為發心立行之體格，豈有圓頓更過于此？」見《大正藏》冊 46，頁 706 下 -7 上。

¹⁰ 參看《摩訶止觀·卷一上》，《大正藏》冊 46，頁 1 下。

¹¹ 智顗直取凡夫當下一念之心而不取五品教乘作為觀照之初始，並強調：「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，如冰是冰。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，即善資成。如竹中有火性相，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。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。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。」見《大正藏》冊 33，頁 743 下 -4 上。《大正藏》冊 46，頁 954 上。

¹² 智顗認為諸法存在的實相乃是：眾生的每一心念皆具十法界（即指地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天、聲聞、緣覺、菩薩、佛十種存在樣態與境界），而每一法界又互具十法界而成百法界。又此十法界中的任一法界皆具足各自之「十如是」，所謂如是相、性、體、力、作、因、緣、果、報、本末究竟等，亦即就十種範疇來論調諸法的普遍性相與形式概念，亦即諸佛對於諸法存在的相狀、特性、體質、功能、構造作用、主要條件、輔助條件、直接後果、間接後果，皆如實觀解，乃至從一切存在之相狀以至于果報皆知其歸趣于究竟平等（一切法皆空無自性、一切法皆假名施設、一切法皆中道實相）由此而開展為百界千如之存在。而十法界中的每一存在皆各自展現其不同的三種世間（指五陰、眾生與國土所形成的三種存在狀態。）因此百界千如與三種世間之融合即開展為三千種可能存在狀態的世間。簡言之，每一心念所趣之不同境界，即顯現為十法界之差異與相互含具；各界存在之不同性質即是十如是之具體內容與特殊義涵；三世間之範域與和合，展現生命存在之種種不同型態。而如此所形構成的三千世間法皆有可能發自吾人當下一念心的起動與歸趣。此即智顗所強調的：「若無心而已，介爾有心，即具三千。」參看《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》冊 46，頁 54 上。此一念心與即具的三千法之關係，不可說是一心在前，一切法在後；亦不可說一切法在前，一心在後。因為若從一心生一切

觀¹³修行之間的彼此關涉。智顛所說的止與觀，可說是將禪修實踐中應止於何處、應觀照何者，更就現實生命之深層與微細處，具體而圓融地闡釋。然則如何能圓觀一念所起諸境界？智顛闡釋如何圓觀當下一念心所呈現之境界，強調應直就根、境、識相互依待所起現之當下如實觀照，其文有云：

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。……當知一切法即佛法，如來法界故。¹⁴

智顛對於如何修圓頓止觀之具體闡釋，大略可依其行法與特質區分為「坐中修」（靜態之修練）與「歷緣對境修」（動態之修練），兩者皆依十種觀法¹⁵觀陰入界、煩惱、病患、業相、魔事、禪定、諸見、增上慢、

法者，此即是縱。若心含一切法者，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。」參看《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》冊46，頁54上。

¹³ 所謂一心三觀指從假入空觀、從空出假觀，與中道實相觀。智顛于《摩訶止觀·卷六下》有云：「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。……雖種種說，祇一心三觀。故無橫無豎，但一心修止觀。……祇約無明一念心，此心具三諦。體達一觀，此觀具三觀。……如是觀者，則是眾生開佛知見。」參看《大正藏》冊46，頁84中-85上。

¹⁴ 參看《大正藏》冊46，頁8下-9上。

¹⁵ 唐天台祖師湛然于《止觀大意》中曾言：「凡有所起，但以寂照而止觀之。令等法界一相無相，無不用十乘觀法。」見《大正藏》冊46，頁461下。

二乘與菩薩十境，簡言之，智顓乃是依據十種觀法以觀照身心具體存在所可能產生的種種情況，亦即一、念念當體皆觀陰界入心為圓融三諦之不思議境；二、促發真正菩提心，以任運拔苦、自然與樂；三、善巧止觀令心安住；四、依諸種法門遍破一切法執；五、檢視得失以識于圓融諦理是通是塞；六、抉擇修證道品、精進實踐；七、藉道對治以增強止觀明照之力用；八、同時須確知修證位次，以避免「未證謂證、未得謂得」之蔽病；九、同時須順逆堪忍、安然不動；十、如是乃能究竟無法愛而妙覺朗然。¹⁶

十法中之第一觀法為「觀心是不思議境」，可說是從理上令一切眾生明了若如實圓觀心念所起一切法，則法法皆是不思議法，諸境皆成不思議境。然不思議境界要能如實成就，必須確實發上求無量法門，下化一切眾生之慈悲弘誓，亦即須發能真正自度度他之菩提心；並且具體實踐圓頓止觀之種種行法，所謂「須行填願」，如此，心安住於空如法性，具體生命之「如理作意」方有實質之意義。至於破法遍、識通塞乃至於能安忍、無法愛，則是強調在實際止觀修證中，對應所可能出現之身心障礙與蔽病，如煩惱、病患乃至於諸知見等分別境界，所依循的對治法門以及必須不斷超越的種種執著與境界。又，若以善巧安心為例，其具體之止觀行法乃是「善以止觀安於法性」，何以能安於法性呢？此即必須覺了「無明痴惑本是法性，以痴迷故法性變作無明，起諸顛倒善不善等。」亦即須于念念中，當下體證種種顛倒無有自性，當體即是空如法性，因此無明顛倒與空如法性實是不一不異，亦即以止觀安於世諦，並觀達世諦即是不可思議境。依此圓頓止觀以照察現實生命，「雖顛倒起滅如旋火輪」，但卻「不信顛倒起滅，唯信此心但是法性。」此種修證乃是「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。」同時「觀察無明之心，上等法性，本來皆空；下等一切妄想善惡，皆如虛空無二無別」。若能如此，則能止息一切生滅流轉，如實觀照法界朗然，而臻至法界俱寂、咸皆

¹⁶ 智顓相關的說明，可參看《摩訶止觀》卷五至卷十之「正修止觀」文；又梁肅之《天台止觀統例》中有云：「十境者，發動之機、立觀之諦也。十乘者，妙用所修、發行之門也。止於正觀而終於見境者，義備故也。」見《大正藏》冊 46，頁 474 中。

大明之圓融不思議境。如此修證之止觀乃是于任一事行中皆能體達「止祇是智、智祇是止；不動止祇是不動智，不動智祇是不動止。」因此，止觀雖二而不二、不二而二，因為「不動智照於法性即是觀智得安，亦是止安；不動於法性相應，即是止安，亦是觀安。」¹⁷ 綜而言之，天台圓頓止觀之修證乃是「若離三諦無安心處，若離止觀無安心法。」¹⁸

綜攝而言，智顛的「圓頓止觀」，主要是透過「十法」以觀照「十境」，亦即藉由觀照諸法為不可思議境等具體止觀法門，詳實地觀解現實存在者之身心以及所可能引生之種種執障與蔽病（如煩惱與病患等），以達至如實圓觀一切、圓滿建立一切之圓融無礙境界。如此，則所觀之境界即「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。」¹⁹ 此不但是直就每一心念之當體而修正修觀，同時其所止所觀乃即是一念即具三千，所謂「祇心是一切法，祇一切法是心」之不可思議境。如此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；朗然明白故寂而常照。

參、圓頓教觀中道實踐的生活場域

智顛在闡釋如何正修正觀時，主要是依據十種觀法以觀照身心具體存在²⁰ 所可能產生的種種情況，智顛曾謂：「欲作大禪師，破大

¹⁷ 參看《摩訶止觀·卷第五上》，《大正藏》冊46，頁56中-下。

¹⁸ 參看 CBETA, T46, no. 1911, p. 1, c23。

¹⁹ 參看《大正藏》冊46，頁1下-2上。

²⁰ 美國著名的電視記者比爾·莫怡斯透過與醫學、心理學、心理治療、身心醫學、靜坐、氣功、太極拳與中醫等不同領的學者專家之訪談，呈現了一種理念：「我們的健康、疾病，與我們的身體、我們的思考、意象、感覺，以及人際間的關愛、撫慰、碰觸、工作、信仰、宗教、生活方式、家庭，以及社區都是息息相關的。」參看比爾·莫怡斯著，彭淮棟譯，《身心桃花源——當洋醫生遇見赤腳仙》，導讀。此書

煩惱，顯無量善法，益無量緣，當學十法止觀，洞達意趣；於六緣、六受，行用相應。煩惱卒起，即便有觀，觀過惑表，勇健難事，解髻得珠。……觀行若明，能歷緣對境，觸處得用。」²¹ 修證止觀，必反觀自心，所謂「坐中正念思惟一切諸法真實之相，所謂善不善無記法，內外根塵妄識，一切有漏煩惱法，三界有為生死因果法，皆因心有。」而此即如《十地經》所說的：「三界無別有，唯是一心作。知心無性，則諸法不實，心無染著則一切生死業行止息。」²² 智顛對於當下一念心之觀照，曾建議行者當諦觀：「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。」智顛認為經由如此層層深入之如實觀照，行者將體悟：「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。」依智顛之見解，若能如是觀照與證悟，則身心之整體心行猶如進行大懺悔²³，而且「行此懺悔，心如流水，不住法中。」²⁴

由世間凡夫眾生悟入究竟圓滿之佛境界的具體實踐過程，智顛則是以「六即佛」²⁵ 理論以闡釋不同根性與境界之止觀修證內容與行法。就眾生

第三篇從科學、醫學以及心理學等方面詳細論證「身心是一體的兩面」，可資參考。這些論述很明顯的都是立基於「身心一如」或「身心整體」的觀點而發。本文此處所言之身心具體存在，所指的即是「身心一如」或「身心整體」的觀點，相關論述可參看尤惠貞，〈從天台智顛的圓頓止觀看病裡乾坤〉，《揭諦》第三期（2001年5月），頁6。

²¹ 參看《摩訶止觀·卷七下》，《大正藏》冊46，頁101下。

²² 參看《大正藏》冊46，頁465中。

²³ 又名大懺悔、莊嚴懺悔、無罪相懺悔、破壞心識懺悔，參看《大正藏》冊46，頁954上。

²⁴ 《大正藏》冊46，頁954上。

²⁵ 智顛就「六即佛」以說明圓頓止觀之具體修證內容與行法，亦即由理即佛、

皆具足成佛的可能性，與佛無二而言，則在理上，一切眾生的心念皆即具了知法性空如、寂然不動之智慧，只是尚不自知，故智者闡釋「理即佛」有云：「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，……。三諦一諦非三非一，一色一香一切法，一切心亦復如是，是名理即是菩提心，亦是理即止觀」，此時之止觀修證指的乃是眾生在理上的「即寂名止，即照名觀。」

眾生若能在理上明瞭自身與佛無二無別，進一步之禪修則是確實斷除向外攀緣之心而安住於空如法性以修「名字即」觀照，因為「理雖即是，日用不知，以未聞三諦，全不識佛法。如牛羊眼不解方隅。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，亦是名字止觀。若未聞時，處處馳求，既得聞已，攀覓心息名止，但信法性不信其諸名為觀。」

既開始修觀，身心即須專注于諸法如實空性之觀行，如此方能止息一切餘想，故智者解「觀行即是者」為「若但聞名口說，如蟲食木，偶得成字，是蟲不知，是字非字，既不通達，寧是菩提？必須心觀明了，理慧相應，所行如所言，所言如所行。」修證觀行時，「恆作此想名觀，餘想息名止。」

經由持續地止息虛妄心念，而且心念恆常觀照明了，則能進入「相似即」之境界，因為「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，如六根清淨中說，圓伏無明名止，似中道慧名觀。」

順此觀行，再接再勵，則自然能漸趣入與佛差似之境界，此即所謂「分真即佛」。此修證境界「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，智慧轉著，如從初日至十四日，月光垂圓，闇垂盡。」

名字即佛、觀行即佛、相似即佛、分真即佛，最終至究竟即佛。相關文獻請參看《摩訶止觀·卷第一下》，《大正藏》冊46，頁10中-下。

由此若再往生命的更內、更深處觀照、轉進提昇，則終至妙覺果位，此時乃是「智光圓滿，不可復增，名菩提果。大涅槃斷，更無可斷，名果果。」此妙境界乃是「等覺不通，唯佛能通」，所謂「過茶無道可說，故名究竟菩提，亦名究竟止觀。」

綜上所述，智顛有關「六即佛」之實際修證觀行，乃是相應法華開權顯實、會三歸一之圓教修證觀行而言，因為眾生于理上若能明瞭藉由一心三觀以觀照一念即具三千法為不思議境，以及實踐無作四諦，而當體即與佛無二無別，此即「理即佛」之境界。若能依此理而圓伏五住煩惱而達名凡位，即已進入聞解之位，亦是「名字即佛」。若能依聞解更進而實踐圓教觀行，能斷見惑顯真理證位不退，如此則達五品內位，而成就「觀行即佛」。順此禪修觀行更進而斷思惑以斷盡三界苦集；亦斷界內、外塵沙惑盡而得與佛相似即，此屬圓教初信以至於十信之修證階段。又依於十信而能更歷十住、十行、十迴向以至於十地之等覺，則屬圓教之分證即佛的修證次第，以其于修證中一層層地如實觀照諸法而斷除無明。若斷盡微細無明、究竟明白，則涅槃寂滅而為究竟即佛之境界。²⁶

依上文所述，智顛強調必依一心三觀以觀照一念即具三千法即空即假即中，如此方能悟入佛之知見而究盡諸法實相，由之即顯生活中之存在歷程與止觀禪修相互依待。智顛將止觀分為相待止觀與絕待止觀，以對應思議斷與不思議斷²⁷，亦即依三止三觀之相待對治，所彰顯之禪修工夫乃是有所止、有所觀之斷除；智顛所說之圓頓止觀，可說是立基于其餘諸教所說之止觀，更進而以絕待止觀以消融含攝，故為不思議斷。此圓頓觀行，

²⁶ 所謂一心三觀指從假入空觀、從空出假觀，與中道實相觀。智顛于《摩訶止觀·卷六下》有云：「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。……雖種種說，祇一心三觀。故無橫無豎，但一心修止觀。……祇約無明一念心，此心具三諦。體達一觀，此觀具三觀。……如是觀者，則是眾生開佛知見。」參看《大正藏》冊 46，頁 84 中 -85 上。

²⁷ 智顛依《維摩詰經》之偈頌：「佛為增上慢人，說斷姪怒癡名為解脫。無增上慢者，姪怒癡性即是解脫。」進一步詮釋不斷斷之特殊義涵為：「若不思議觀內，不見有煩惱可斷；煩惱性不障菩提，菩提不障煩惱。煩惱即菩提，菩提即煩惱。」參看《四念處·卷第四》，《大正藏》冊 46，頁 574 上。

分別而言有三止（體真止、方便隨緣止、息二邊分別止）與三觀（從假入空二諦觀、從空入假平等觀、以前二觀為方便，雙照二諦之中道第一義諦觀），然究實而言則是圓觀因緣所生法即空即假即中，故三即是一、一即是三。而依圓頓止觀之絕待相即，則修證歷程乃是不止而止與不斷而斷，終極而言，智顛乃是以圓頓止觀之不思議斷作為生命修證之實踐法門的具體方法，此即本文所稱之生活的中道實踐。

本文所欲強調者乃是：生活的過程即是實踐圓頓教觀的場域，每一實存個體每一念不落入二元對立、虛妄分別，即有可能漸漸悟入佛之知見而照顯諸法實相，因為智顛倡言即于每一念而圓頓止觀，自能體悟「一色一香，無非中道」；依此則世間生產及一切事行，如家庭生活、親子關係，乃至社會事業等，皆是如實修證圓頓止觀之道場，若能充其極而圓證，則亦可得言「柴米油鹽醬醋茶，一事一物皆中道」。如此之心意識運行乃是隨自意三昧或覺意三昧之境界。智顛于《摩訶止觀》卷2有云：

四非行非坐三昧者，上一向用行坐，此既異上，為成四句故名非行非坐。實通行坐及一切事，而南岳師呼為隨自意，意起即修三昧。大品稱覺意三昧，意之趣向皆覺識明了。雖復三名實是一法，今依經釋名，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。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。觀則調直，故言覺意三昧也。隨自意、非行非坐，準此可解。」²⁸

當然于理上之明白覺了，若無具體事行之修證，則只是說食數寶，終究無實益。例如智者于《摩訶止觀》中即藉四運²⁹推檢每一當下根境識和合所起之種種境界，以具體彰顯解行並重、教觀雙運之心要，其文有云：

因緣和合生眼識，眼識因緣生意識，意識生時即能分別。依意識則有眼識，眼識能見，見已生貪；貪染於色，毀所受戒，此是地獄四運。意實愛色，覆諱言不，此鬼道四運。於色生著而計我我所，畜生四運。我色、他色，我勝、他劣，阿脩羅四運。他惠我色不與不取，於此色上起仁、讓、貞、信、明等五戒十善，人天四運。觀四運心，心相生滅，心心不住，心心三受，心心不自在，心心屬因緣，二乘四運。觀己四運過患如此，觀他四運亦復如是，即起慈悲而行六度。所以者何？六受之塵，性相如此；無量劫來，頑愚保著而不能捨，捨不能亡。今觀塵非塵，於塵無受；觀根非根，於己無著。觀人叵得，亦無受者，三事皆空名檀波羅蜜。《金剛般若》云：若住色聲、香、味、觸、法布施，是名住相布施。如人入闇，則無所見。不住聲、味布施，是無相布施。如人有目，日光明照，見種種色。直言不見相，略猶難解。今不見色有相、無相，亦有無相、非有無相。若處處著相，引之令得出；不起六十二見，乃名無相檀到於彼岸，一切法趣檀成摩訶衍，是菩薩四運。又觀四運與虛空等即常，不受四運即樂，不為四運起業即我，四運不能染即淨，是佛法

²⁸ 參見 CBETA, T46, no. 1911, p. 14, b26-c20。

²⁹ 《摩訶止觀》卷2：「初明四運者，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。」(CBETA, T46, no. 1911, p. 15, b20-24)

四運。如是四運雖空，空中具見種種四運，乃至遍見恒沙佛法成摩訶衍，是為假名四運。若空不應具十法界，法界從因緣生，體復非有；非有故空，非空故有，不得空有雙照空有，三諦宛然，備佛知見。於四運心具足明了，觀聲香味觸法五受四運心，圓覺三諦不可思議亦復如是。」³⁰

由上文所述，可見十法界眾生之心意識流轉各各不同，若能熟悉進而具體明了十法界眾生四運推檢之特質，則較能明了並掌握自身心意識之所趨，並進而仿效諸佛菩薩之四運，乃至如佛一般於四運心具足明了，終至究竟證悟圓融三諦不思議境界。

肆、歷緣對境中道實踐之實作規畫

筆者向來在研究與教學上所關懷者，皆側重於思考如何立基于對佛教義理之理解，進而能落實於真實生命之行、住、坐、臥；加上任職於哲學與生命教育學系，因此，更加關心如何透過更多元的管道，更生活化的方式，乃至從佛教經典所蘊含的生命教育義涵，將傳統佛教經典的義理與智慧進行現代詮釋，令一般的社會大眾，即使非佛教徒，亦能藉由理解佛教經典的義理與精神，乃至在生活中具體實踐而有所助益與受用。以下例舉所規畫之服務學習課程³¹為例，以具體論析在研讀《妙法蓮華經》與天台教觀相關之義理、觀行的同時，如何側重從生活日用乃至生命教育的面向規畫一些相關之實作活動，如安排至佛教道場實地服務與學習，乃至實地參訪具有慈悲願行之企業家，並依之以分析所可能呈現之學習成效，以及理論與實踐相結合之可能性。

³⁰ 《摩訶止觀》卷2：(CBETA, T46, no. 1911, p. 15, c27-p. 16, b1)

³¹ 目前有許多關於學習成效的研究顯示，若安排學生在專業學習的過程中，同時進行田野調查、實務操作或服務學習，重視人際互動與溝通，亦即以解決問題為導向的課程，不但較受學生歡迎，同時也最能讓學生產生自信與解決能力。

一、「天台哲學生命教育專題研究」

課程目標：探討《妙法蓮華經》與天台思想對於具體生命所能提供的實質助益。教學設計主要包含闡釋法華經教、天台思想與生命教育之可能關涉，以及天台思想之重要哲學義涵的闡釋。課程進行之方式，除了概述生命教育內涵及所關懷的議題，另一方面則是簡要介紹天台宗思想史作為本課程的思想背景，再具體闡釋《妙法蓮華經》以及天台智顛所建構之圓頓教觀思想的義理內涵；參考文獻主要是以《妙法蓮華經》及天台智顛之《法華玄義》與《摩訶止觀》為選讀之原典文本，再輔之以現代學者相關的研究成果，帶引參與本課程的同學具體探討天台哲學思想所可能蘊含的生命教育義涵。

課程內容：本課程之主軸乃是依所安排之進度及所研讀之文獻，並依文獻解讀與義詮釋並重的原則，引導選課同學對於《妙法蓮華經》所強調之唯一佛乘之教義，以及天台宗所開展之實相哲學義涵能有較普遍而客觀的認識。

教學策略：規畫並安排兩次戶外教學活動，即一、至嘉義縣水上妙蓮禪寺佛教道場服務學習，讓同學有機會實際體驗佛教寺院所呈現的修行道場之特色，協助整理佛寺之圖書以及與佛教信徒直接接觸所可能提供之服務與所可能學習之處；二、至民雄康揚股份有限公司（生產各式各樣的電動輪椅與電動車）進行企業參訪與座談，實際參訪結合宗教慈悲情操與企業利益所呈現之民間企業有何特色？了解其創業理念與顧客便利，乃至社會公益之間有何具體關連？又安排與企業主和員工座談所可能激發之學習效應等。

進行反思：經由兩次服務學習之進行，目的在於讓參與本課程之同學有機會關懷與重視佛教義理之理解與生活實踐之相互結合，並進而省思檢討此種服學習體驗對於實存個體之生命所可能產

生之啟發與轉化作用。具體反思的方法：請同學確實省思在服務大眾之後，以及實際參訪結合宗教慈悲情操與企業利益所呈現之民間企業的過程中，如何結合並具體落實天台的教理與觀行，乃至大乘菩薩的慈悲喜捨與信解行證。

具體成效：「天台哲學生命教育專題研究」為 100 學年度下學期所開設之課程，依上述之課程設計與實際進行之過程而觀，個人之教學心得大致有下列幾點：

1. 選修本課程之同學，大部分為在國中小任教之教師，亦有對生命教育抱持相當重視及關懷之心態來進修學習者，素質相當齊整與優良；不但學習意願高、反省能力強，而且對於生命教育乃至生命轉化皆非常關懷。因此，對於課堂上指定的相關參考文獻之研讀與討論，皆相當投入，彼此的互動非常良好。
2. 安排至水上妙蓮禪寺的服務學習，讓選修本課程之同學有機會以體驗佛教寺院及其所提供之宗教功能；利用己身對於天台佛教義理與修證之理解與掌握，直接參與協助妙蓮禪寺整理圖書的工作，在服務過程中以具體領會所可能提供之服務與所可能學習之處，同時也提供合作機構可資利用的支援。同時也讓修課同學與妙蓮禪寺的僧俗二眾進行座談與相互觀摩、學習。依進行服務學習當天之整體情況而言，對於所服務之合作機構，應該有發揮人力支援之效能。整體而言，藉由本課程可以教導同學認識大乘佛教《妙法蓮華經》的教義思想，以及天台宗的哲學義理與實踐觀行；同時配合本課程所設計至佛教道場之服務學習活動，一方面對佛教寺院與其所提供之宗教功能有所體認，另一方面在協助整理佛寺之圖書的過程中，有機會與佛教經藏相照面，提供同學接觸乃至翻閱、讀誦之機緣。
3. 安排至民雄康揚股份有限公司進行企業參訪，此企業研發並

生產身障者之交通輔具，其中所生產之電動輪椅不但滿足國內外市場之需求，同時亦提供許多行動不方便者行的便利及安全保障。讓同學有機會參訪結合宗教慈悲情操與企業利益所呈現之民間企業之特色，同時也讓企業主和員工有機會與選課同學進行面對面的座談，彼此互動的過程亦有可能激發企業主和員工之學習效應。結合法華經教之理解與生命探索乃至解脫證悟之參訪與實作，讓同學有機會學習與體會具有慈悲、愛心之企業公司所展現之宗教與人文、社會的關懷；可以引導學生學習與體會多元的生命存在情況與可能面對之問題，並由之思索具體解決的方法。從企業主所具有的慈悲與智慧，為身障者用心研發既合適又安全的輔具，或可激發參訪的學生將《妙法蓮華經》中所強調應如佛般如實見一切存在事物之如實相、性…，佛以種種善巧方便，乃至與觀音菩薩之普門示現、隨所樂意而度化之慈悲精神相對照。

4. 整體而言，本課程的服務學習，除了佛教專業知識的傳授外，同時相當程度地達至知行合一、解行並重之教學目標與成效。而藉由如此的服務學習，不但與鄰近佛教寺院與信眾團體有所接觸，同時亦促進與學校與鄰近企業團體之間的認識與互動，也有機會提升業界對本校辦學理念與特色之肯定，如此可以具體呈現南華大學對於服務學習的重視，以及所展現的公益特質。

二、「天台教理思想的身心觀解」

課程目標：古今中外，不論是高度發展的國家，或是開發中國家與落後地區，現實生活中的身心存在總不免有煩惱、病患以及生死等諸問題，即使是醫學科技非常發達的國家亦無能避免而必須面對。依現代醫學與心理治療等方面而觀，皆強調必須重

視整體身心之健全，方能有健康而整全的人生。身心靈全人健康模式的概念認為人的生命是由身體、心理和精神靈性三部份構成；並相信人的身、心、靈三方面互為影響。在身心靈全人健康模式中，強調促進身體、心理和精神健康的全人照顧，讓人有更好的抗壓能力，有更多的平和、感恩，活得更積極以及和諧一致。基於如此的認知，本課程之目標希望能將自身之專業研究與身心靈健康之促進作實質的結合，亦即從天台教理思想中尋繹出有關身心存在之觀解，並進而探究身心靈健康所以可能的理論依據。

課程內容：本課程之主軸結構與進行方式，一方面研讀天台教理與身心存在相關之原典、文獻與現代學者之詮釋，以期理解與掌握天台教理思想關於身心存在的觀解；同時亦藉由有關身心整體治療之研究成果，以與天台宗之核心思想如一念三千、一心三觀、圓融三諦乃至藉由十種觀法對於身心所可能起現之種種境界之觀照等相互對照，以探討天台教理思想對於現代社會中對的身心問題所可能提供的參考之道與解決方法。課程的進度大致環繞著下列諸議題：認識「身」、「心」、「心身症」與常見的心身症；身心是一體的兩面——身心整體與健康；身心整體治療的心源；身心整體治療實際案例探究；天台教理思想與身心整體存在的可能交涉；天台教理對於心之詮釋——觀心法門；天台教理對於身之詮釋——觀陰界入；天台教理對於身之詮釋——觀病患境；天台教理的實相觀；天台教理的實相觀與身心存在之關涉；天台圓教入實觀中的身心觀解；天台教理對於身心整體存在觀解所具之意義與影響。

教學策略：

1. 安排與身心觀解相關之實作，每週上課一開始靜坐十五至二十分，具體練習天台四運推檢之觀心法門；

2. 安排至附近佛教禪修道場（甲仙蘭若講堂、水上妙蓮禪寺）學習靜坐與禪觀，讓同學實際體會禪修過程中之身心感受，並學習如實安住與觀照所起之境界；另讓同學有機會與信徒座談互動，直接體會課堂中所學習之佛教義理能發揮那些服務效能。
3. 安排至三義中華佛教藝品館參訪學習，因企業主為虔誠之佛教信徒，且公司主要是提供佛像雕刻等藝術品之展示與流通，同學在參訪過程中，不但可以在現場欣賞佛像雕刻之莊嚴與佛教相關藝術品之殊勝，同時也可以與現場參觀之佛教信徒有近距離之互動，有機會在現實社會中具體學習活菩薩的慈悲喜捨與信解行證。

進行反思：

1. 服務學習活動之後，安排時間進行心得交流與反思。
2. 請同學確實省思在靜坐禪修的過程中自身之身心存在狀態，以及在服務大眾的過程中，如何能具體落實天台的教理與觀行，乃至大乘菩薩的慈悲喜捨與信解行證。

預期成效：

1. 對修課學生而言：
 - (1) 可以藉由本課程，引導同學認識大乘佛教天台教理思想對於身心的觀解，並配合本課程每週上課固定之靜坐練習，可以讓同學了解天台之身心觀及其與天台教觀禪修之關聯；
 - (2) 藉由本課程所設計之服務學習活動，安排至甲仙蘭若講堂與水上妙蓮禪寺實地學習禪修靜坐與提供服務學習，一方面對佛教寺院與其所提供之宗教功能有所體認，也可以在禪修道場進行靜坐之實作學習，同時也可以直接與佛教道場之僧眾與信徒面對面接觸，相互交流以具體領會所可能提供之服務與所可能學習之處。

- (3) 安排至三義中華藝品館參訪，不但可以在現場欣賞佛像雕刻之莊嚴與佛教相關藝術品之殊勝，同時也讓同學有機會學習與體會具有慈悲、愛心之企業公司所展現之宗教與人文、社會的關懷。

2. 對合作機構而言：

- (1) 安排機會讓選修本課程之同學，利用已身對於天台教理思想理解與對身心觀解修證之掌握，參訪水上妙蓮禪寺、甲仙蘭若講堂，不但可以在禪修道場進行靜坐之實作學習，同時也可以直接與佛教道場之僧眾與信徒面對面接觸，相互交流以具體領會所可能提供之服務與所可能學習之處，同時也提供合作機構可資利用的支援，如協助整理禪修道場與藏書，與信眾座談。
- (2) 藉由至三義中華佛教藝品館參訪，讓同學有機會參訪結合宗教慈悲情操與企業利益所呈現之民間企業之特色，同時也讓企業主和員工有機會與選課同學進行面對面的座談，彼此互動的過程亦有可能激發企業主和員工之學習效應等實際體驗。

伍、圓頓教觀與中道實踐相即不二

天台智者大師之思想向來被譽為具有「教觀雙美」之特色，其觀行實踐法門倡言止觀必須雙運，方能究竟證悟不思議圓融三諦之境界，依此而顯「止即是觀、觀即是止」之圓頓止觀于實際修證之重要性。而其圓頓止觀所以得以具體實踐之義理根據，則是強調須依一心三觀如實照察當下一念心即具十法界三千法而為不思議境，而正因為必須即于當下每一心念所圓具之三千法以具體觀照，所以圓頓止觀即具生活實踐性；而也因為圓頓止觀之具體可行（如依十法以觀十境等），所以在生活中落實中道實相之實踐，以圓滿證悟一念三千當體為圓融三諦之不思議境成為可能。

智顛所建構之天台圓頓教觀，其終極目標在於藉由「一心三觀」之圓滿頓悟觀行，悟入佛究盡諸法實相之知見，同時亦具體證成《華嚴經》所彰顯的：「心佛與眾生，是三無差別」的圓融無礙境界。因此，所謂生活中的中道實踐，實即是如實明了在依理實踐圓頓止觀的過程中，每一實存個體之身心存在皆有可能產生變化，則一般所謂的煩惱、病患乃至生死等存在感受與反應，亦將隨之而有所轉變，此即天台圓教義理中，所以不斷出現「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」等等詭辭之故。³²主觀身心之確實安頓與客觀義理是否具體實現有著密切的關係；身心存在的每一當下是否念念分明、通體透明，取決乎完全的如理作意，以令生命能有真實轉化而至於自在圓滿。生命是活潑而生動的，每一當下之身、口、意，是無明沈迷或是清明覺照？是生死流轉或是涅槃清涼？就現實生命而言，從客觀的義理到主觀的修證之間，是否真能合一不二？其首要條件在於眾生是否願意下功夫確實理解經典教理之義涵與修證之具體方法；其次則是要能念念分明，必須知之而行，行之以知；依教起觀，由觀證教。知教行觀在動態的辯證歷程中永無懈怠，方有可能令一切心念與行事止于至善，得究竟解脫自在。就在每一存在者不斷地觀照自心，不斷地開顯顯妙的當下，既是圓頓教觀發用證成的當體，亦是生命實踐圓滿自在的時節。由此即顯示「歷緣對境中道實踐之實作規畫」的意義，以及此實作在教學規畫所可能發揮之輔助效能，乃至參與此實作者在學習過程中所可能獲得之啟發與助益。

天台的獨特修證法門在於立基于《妙法蓮華經》所彰顯的：一切眾生

³² 灌頂之《觀心論疏》有云：「『問觀自生心，云何圓教乘，不破壞法界，住三德涅槃。』此一偈明圓教。何者？經云：生死即涅槃，煩惱即菩提者，三觀圓觀一念生死之心，即是中道涅槃，煩惱之心即是中道菩提。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，亦何妨名異而體同？故經云：有身為種，無明有愛為種，貪癡為種，四顛倒為種等，乃至一切皆是佛種，是則煩惱惡法既是佛種，善無記法理應是也。斯則一切無非佛法，一色一香無非中道。經云：不壞於身而隨一相，即是苦道法身德也。不滅癡愛起於明脫，即煩惱道般若德也。以五逆相即是解脫，即是業道解脫德也。是則經明不壞生死三道，即是三德秘密大般涅槃。」參見《大正藏》冊 46，頁 599 中。

皆可依佛之開示而悟入真實而究竟解脫境界；而其所以能證成的關鍵在於依循種種善巧方便之開發決了、開權顯實的精神，將當下一念心所生起之種種可思可議的差異境界，藉由如實觀照的圓頓教觀，當體轉化為不思議絕待之境界，使得自我之身心存在趣極於與佛無二無別之究極圓妙。亦即藉由天台圓頓教觀如實悟入佛之知見，以了悟無明痴惑即是法性，一切法皆是中道實相妙法，如此方能如實觀照生命自身所面對的種種境界，不趨亦不避、不取亦不捨，學習讓自己安住而又如實了解諸法實相，才能令生命自在無礙。簡言之，必須在日常生活的行住坐臥中，具體踐行天台圓教不斷斷之修證，即在對應任何情境的當下，不排除客觀存在的任一事物，只轉化主觀心念對於任何事物、情境之執著與障弊。如此方能明了生命的陷落與飛揚乃一體兩面，因為煩惱即菩提、生死即涅槃；生命中出現的任何事物皆是令吾人體證真理的方便法門。³³此或即是智者大師強調：「夫道絕二途，畢竟者常樂。法唯一味，寂滅者歸真。」³⁴所欲彰顯之諦義與精神所在。

綜攝而言，天台智顓所開顯的圓頓教觀與生活中的行住坐臥之間實存在著相輔相成的內在關聯，因為佛教的義理詮釋若不兼顧世間日用之具體實踐，則易流於玄妙高深而抽象的理解；而生活中的中道實踐，若無圓頓教觀之義理觀行之依憑，則有可能落入盲修瞎練或未證謂證、未得謂得之情境而不自知。天台智顓依自身所行觀法所推擴關展出的圓頓教觀與中道實相之修證實踐，二者在具體生命中所可能呈現之相輔相成與彼此輝映和諧，猶如交響曲所彰顯之相互作用與合鳴效果；而藉由對此二者之交替影響作用的理解，或可掌握真實生命不斷轉化與圓融修證之可能途徑。因

³³ 具體實踐天臺智者大師所提倡之圓頓教觀，不僅可以彰顯佛教究竟圓融無礙與圓滿自在的精神，同時也體現了日常生活中的每一當下，同時即是禪修證悟之具體實踐。智者于《觀心論》中曾強調「若為方便破魔怨，貪愛魔怨是佛母。」並將此種當體轉化之境界以詩偈表抒為：「團圓明月無增減，凡情顛倒見盈虧；縱復迴光照西域，於其更理未曾移。巧用巧妙巧度物，不作怨家不作佛；法身巧用妙難思，借問定從何處出？」參看《大正藏》冊 46，頁 587 中。

³⁴ 見《大正藏》冊 46，頁 721 上。

為理解與掌握中道實相與圓頓止觀交響之意義與作用，有助於吾人理解智顛依觀照當下一念即具三千即空即假即中以彰顯諸法實相之圓頓教觀的義蘊，亦即對於智顛依無明癡惑即空如法性，以顯但除其病而不除其法之不斷斷修證法門有所理解；同時，依智顛之圓頓教觀如實實踐，則可漸趣經教義理與生活禪修實踐相即不二之身心安樂行。³⁵

³⁵ 參見尤惠貞：〈天臺智顛的佛教哲學與生命實踐——實相哲學與圓頓止觀的交響〉，《普門學報》第 52 期（2009 年 7 月），頁 376-397，。筆者個人近幾年有關天台哲學與身心存在乃至生死議題相關涉之研究，或亦可視為依循經教的義理詮釋與止觀的禪修實踐為相即不二的主旋律，所應和的些許協奏。。

參考文獻

- 姚秦、鳩摩羅什譯，《妙法蓮華經》，《大正藏》冊 9。
- 姚秦、鳩摩羅什譯，《維摩詰所說經》，《大正藏》冊 14。
- 隋、智顛，《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》冊 33。
- 隋、智顛，《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46。
- 隋、智顛，《四念處》，《大正藏》冊 46。
- 隋、智顛，《觀心論》，《大正藏》冊 46。
- 隋、智顛，《法界次第初門》，《大正藏》冊 46。
- 隋、智顛，《三觀義》卷 1，CBETA, X55。
- 隋、智顛，《法華三昧懺儀》，《大正藏》冊 46。
- 隋、灌頂，《觀心論疏》，《大正藏》冊 46。
- 唐、湛然，《止觀大意》，《大正藏》冊 46。
- 宋、知禮，《十不二門指要鈔》，《大正藏》冊 46。
- 梁肅，《天台止觀統例》，《大正藏》冊 46。
- 比爾·莫怡斯著，彭淮棟譯，《身心桃花源——當洋醫生遇見赤腳仙》。
- 尤惠貞(2001年5月)，〈從天台智顛的圓頓止觀看病裡乾坤〉，《揭諦》3：頁 1-37。
- (2009年7月)，〈天台智顛的佛教哲學與生命實踐——實相哲學與圓頓止觀的交響〉，《普門學報》52，頁 376-397。
- (2010年12月)，〈從天台教觀的進路論人間佛教的修證〉，輯入《當代儒學叢刊》26：《跨文化視野下的東亞宗教傳統：體用修證篇》，台北：中央研究院中國文哲研究所，頁 147-169。

The “Yuandun jiaoguan” of Tiantai-Buddhism and the “Middle-Way-Practice” in Daily-Life.

Huey-jen Yu

Abstract

In this paper, I try to discuss and examine the potential and possibility of our practicing the “perfect teaching” in daily life according to the views of Chinese Tiantai-Buddhism (“Yuandun jiaoguan”). The approach used in this paper addresses the fundamental doctrine of the “middle way” practices in our daily life, to highlight the sense of the “perfect teaching” in Tiantai-Buddhism. I will discuss the possible application of Tiantai-practices in concrete daily live situations, highlighting the practical sense of the “middle way” as the essential of the Tiantai-teaching.

Keywords: Tiantai Buddhism, Zhiyi, Yuandun jiaoguan, practice of the middle way, three thousand worlds in one thought, one mind and three aspects of knowledge