

人間佛教的理論與實踐 天台「一念三千」與「一心三觀」為主的論析

尤惠貞

南華大學哲學與生命教育學系副教授、系主任

中文摘要

立基於天台教觀與人間佛教之間可能的關涉，本文論述之進行乃從個人多年來之研究領域——天台教觀——切入，亦即從天台教觀所宣倡之解行並重，以具體闡釋其中所可能蘊含之人間性，並進而以「一念三千」與「一心三觀」之間的相互依持、相輔相成所展現之教觀雙美的特質，以具體論析於當前社會推行佛教人間化之理論依憑與實踐法門。立基於筆者之前已進行之探討與所得之研究成果，本文或可以更具體而微地闡釋天台智者大師建構一念三千之用意，以及更詳實地鋪陳智者大師如何於行住坐臥中具體落實一心三觀之修證方法，而藉由如此之論析與鋪陳，一方面或可將天台教觀與人間佛教之可能關涉闡明地更深入，同時亦期能回應本文對於推行人間佛教所依之理論與具體實踐之方法的關懷。

關鍵字：人間佛教 智者大師 天台教觀 一念三千 一心三觀



The Theory and Practice of Humanistic Buddhism: The Exposition of "In one thought to embrace the 3,000 worlds" and "Three Meditations of One Mind" in Tiantai Buddhism.

Yu Huey-jen
Associate Professor and Chair,
Department of Philosophy and Life Education, Nan Hua University

Abstract

Based on the inference between Tiantai's doctrine and meditation and Humanistic Buddhism, to expose the importance of both Interpretation and Conduct and the mundaneness of Tiantai Buddhism in order to find out the characteristics of "In one thought to embrace the 3,000 worlds" and "Three Meditations of One Mind" in Tiantai Buddhism, and to discuss the theoretical ground and practical gateway to the Dharma used by contemporary Practitioner. Based on the research done before, the author interpreted the significances of "In one thought to embrace the 3,000 worlds" constituted by the Master Zhizhe and analyzed how he implemented the way of "Three Meditations of One Mind" in daily life, and also deeply concerned to clarify the possible inference between Tiantai's doctrine and meditation and Humanistic Buddhism.

Keywords: Humanistic Buddhism, Master Zhizhe, Tiantai teachings and view,
In one thought to embrace the 3,000 worlds,
Three Meditations of One Mind

一、從天台教觀與人間佛教的可能關涉談起

本屆學術研討會之主題，大都集中於論述星雲大師之佛教理論與實踐，尤其是有關「人間佛教」¹各面向之探討與闡發。星雲大師這些年來不僅在兩岸三地，更遍及五大洲，不遺餘力地推動人間佛教，其具體成效實乃有目共睹。觀諸星雲大師對於佛教所蘊含之人間特性之見解，其文有云：

佛陀出生在人間，修行在人間，成道在人間，說法在人間，他的一生正是人間佛教性格的體現；佛陀說法四十九年，講經三百餘會，不是對神仙、鬼怪說的，也不是對地獄、傍生說的，佛法主要還是以「人」為對象，所以它的本身就具備了人間佛教的性格。²

關於佛法所以具備人間佛教的性格，星雲大師在其公開的弘法講中特別論析與例舉：

-
- 1.民國初年，太虛大師省思當時佛教弘傳之狀況及所面臨之多方挑戰，進而倡導「人生佛教」以解決可能之弊病；其後更由印順、星雲、聖嚴、證嚴等近代諸多法師大力推廣，以至有「人間佛教」之流傳。尤惠貞於〈從天台教觀的進路論人間佛教的修證〉一文曾論述：「面對種種變局與挑戰，但憑藉著晚清楊仁山居士等之刻經講學以復興佛教義理之研究，同時亦有賴太虛大師之宗教改革，與印順、星雲、聖嚴乃至證嚴等多位法師之大力推行佛教在人間的落實與證成，不論是佛學研究或佛教發展，皆意識到佛教人間化之趨勢與必要，同時亦主張秉持大乘佛教自利利他之菩薩道精神，以充分證成佛教自行化他之修證。」而太虛大師針對當時佛教界的弊病，主張佛教改革，其特點有二：一是注重人生，強調以人為本；二是提倡入世，強調既出世又入世。因此而促使「人生佛教」之推行。參見尤惠貞，〈從天台教觀的進路論人間佛教的修證〉一文註13，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，2010年12月，頁147-169。
 - 2.見〈建立人間佛教的性格〉，網址：<http://www.fgs.org.tw/master/masterA/books/de-lectus/history/03-14.htm>



從佛教的立場來看，人間是六道的樞紐，唯有在人間才能悟道。不但諸佛皆在人間證果，所有聖賢菩薩也都在人間弘揚佛法。例如菩提達摩、法顯大師、玄奘大師等高僧大德都是在人間歷經艱險，為眾謀福。³

正因為佛教所具之人間性格，所以星雲大師亦曾特別強調：

所謂的「人間佛教」，不是哪個地區、哪個個人的佛教；追本溯源，人間佛教就是佛陀之教，是佛陀專為人而說法的宗教。人間佛教重在對整個世間的教化。一個人或一個團體，要能夠在政治上或在經濟上對社會有所貢獻，才會被大眾所接受；同樣的，佛教也一定要與時代配合，要能給人歡喜，給人幸福，要對社會國家有所貢獻，如此才有存在的價值，否則一定會遭到社會淘汰。⁴

因此，對於自民初以來，「人間佛教」之受重視與推展，星雲大師進而推論：

所以，人間佛教不是太虛大師的創說，而是佛陀的本懷；人間佛教也不是標新立異，而是復興佛法的根本。我們忝為佛子，想要紹隆佛種，光大聖教，就應該先建立人間佛教的性格。⁵

由上所述，可見「人間佛教」為當前佛教發展之必然趨勢，⁶因為人間佛

3.參看星雲大師1999年12月13日於美國西來大學召開之「第一屆人間佛教國際學術會議」之開幕詞。

4.星雲大師著：《人間佛教論文集（下）》，頁323。

5.同上註。

6.綜合當前台灣佛教界所推行的人間佛教而觀，各佛教道場及所組織與推動的團體，所展現的入世精神更形積極、熱烈。人間佛教不但順應社會，同時也希望能夠導引

教強調佛法在世間，不離世間覺，特別標舉佛教，尤其是大乘佛教之道場在於現實世間。⁷於諸多大乘佛教經典中，《妙法蓮華經·方便品》曾宣說：

若於曠野中，積土成佛廟，乃至童子戲，聚沙為佛塔，如是諸人等，皆已成佛道。……若人散亂心，乃至以一華，供養於畫像，漸見無數佛。或有人禮拜，或復但合掌，乃至舉一手，或復小低頭，以此供養像，漸見無量佛。自成無上道，廣度無數眾，入無餘涅槃，如薪盡火滅。若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。⁸

依上述所引偈誦之義涵而觀，可具體見出《妙法蓮華經》之教義強調一切眾生，無論其根機如何，只要在現實生活中隨順因緣，虔敬向佛，或積土成佛廟、聚沙為佛塔；或以華供養佛像、或禮拜、或合掌，乃至舉手、低頭，以此供養佛像，皆能漸見無量佛；或自行化他、或稱念南無佛，則無不

社會、匡正人心，如在校園及社會團體中積極推行三好運動與培訓慈善志工等；就其已有之成效而言，不但不會讓信徒在宗教事務和俗世生活之間產生緊張、焦慮和對立，反而企圖提供信仰聖俗不二之途，如此可紓解信徒在心理上的緊張，以及面對現世所產生的焦慮、煩惱與痛苦。由此可見，從太虛大師到今日台灣的人間佛教諸教派，佛教已然完成了轉化過程，順適成功地面對現代化的社會，同時亦具體展現其即於人世間一切事務的修證特質。

7. 觀諸釋迦牟尼佛在世間積極實踐自覺覺他的教化歷程，可知佛教的修證實是直接對應現實人間的具體生活，不論是待人處事或倫理規範，皆須從生活中扎根與落實，亦即須從日常生活中的身心存在，乃至各種層面的生命教育中去推行，以求煩惱痛苦的超克與生命困限的解脫。誠如吳怡先生於〈從生命的轉化看中國人間佛教的開展〉一文中所表示：「我們發現佛陀是真正的追求生命，才會出家到深山中苦修；真正熱愛生命，才會回到人世來傳法救人。……佛陀講『八正道』就是對生命的肯定，『自覺覺他』就是生命的提升，『慈悲』的無量心就是生命突破的力量，『菩薩』的行願就是生命的光大。」此實已將佛教本具人間性之特質充分地彰顯。吳怡：〈從生命的轉化看中國人間佛教的開展〉，《普門學報》第1期，頁94。

8. 姚秦·鳩摩羅什：《妙法蓮華經》，《大正藏》第9冊，頁8c-9a。



皆能究竟證成佛道、入無餘涅槃。

其次，《妙法蓮華經·方便品》對於佛為何出現於世為眾生說法之因緣，亦有詳細之論述，其文云有：

佛告舍利弗：如是妙法，諸佛如來時乃說之，如優曇鉢華，時一現耳。舍利弗！汝等當信佛之所說，言不虛妄。舍利弗！諸佛隨宜說法，意趣難解。所以者何？我以無數方便，種種因緣、譬喻言辭，演說諸法。是法非思量分別之所能解，唯有諸佛乃能知之。所以者何？諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世。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。⁹

由上述引文觀之，《妙法蓮華經》的根本教義與精神乃是闡發佛陀出現於世間之終極關懷，在於為一切眾生善巧方便地開示佛所以究竟覺悟成佛的正知正見，其目的則在於令一切眾生自知能開顯與證悟與佛同等無二之正知正見，亦即希冀一切眾生皆能像佛一般地如實觀照諸法緣起性空之中道實相，¹⁰因此皆能證悟與佛同等無二之清淨真如、自在無礙。

對於《妙法蓮華經》如此的核心要義，陳隋之際，居於天台山的智者大師（智顛）提出他個人之洞見與詮釋，¹¹特別彰顯即於諸法之當體以證成

9. 姚秦·鳩摩羅什：《妙法蓮華經》，《大正藏》第9冊，頁7a。

10. 所謂照見諸法實相即是對於諸法的相、性、體、力、作、用、因、緣、果報、本末究竟等，皆能如實明瞭其為假名施設，因此皆緣起而空無自性；而在如實體悟每一法的自身為緣起性空的當下，一切緣起法即是中道實相所以能彰顯之當體。

11. 綜攝而言，智者大師立基於《妙法蓮華經》所宣說之「諸佛世尊，唯以一大事因

佛法之特性與精神，所謂「低頭舉手皆是佛道」，¹²乃至「一色一香無非中道」，¹³此即表示人間一切事物，其自身皆即是成就佛道之當體，如此的詮釋除了顯示智者大師所開展之圓教義理與圓頓觀行，具有很強的人間化之特性與精神；同時亦顯示天台教觀與人間佛教之間可能的相互關涉。天台圓教義理既是大乘佛教中的一種理解與詮釋，而圓頓止觀亦是具體實現自行化他理想的佛教修證法門，因此，人間佛教有關個人身心存在之安頓、煩惱病痛的克服，以及教化利他等教團之順應社會、導引社會、匡正人心等現世關懷措施，或可從天台教觀中掘取些許參考與支援。

立基於上述天台教觀與人間佛教之間可能的關涉，本文雖非以星雲大師之人間佛教為論述之主軸，然論述之起點仍不離佛教之人間性，唯論述之進行乃從個人多年來之研究領域——天台教觀切入，亦即從天台教觀所宣倡之

緣，故出現於世。」而具體地闡明佛出世度化之本懷，乃是以種種善巧因緣、言說譬喻等方便，為一切眾生開示佛之所知所見，以令眾生得以如實悟入佛之知見，究竟涅槃寂靜。簡言之，智者依此經教所開展的教相判釋乃至圓頓止觀等，無非是為了闡述佛依眾生不同之根機，同時以四悉檀之善巧方便，引導一切眾生究竟證成佛乘，此中即透顯著智者大師所倡說之天台教義蘊涵了很強烈的人間性，因為佛之所以為究竟悟道之覺者，必以流轉於世間之一切眾生皆證入佛乘為根本關懷與終極目標。而一切眾生要能如諸佛一般地證悟，必須究竟世間一切法之實相，亦即如實觀照與契入諸法的「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。」參看《妙法蓮華經·方便品》，《大正藏》第9冊，頁5c；此「十如是」乃是建構天台教義很重要的一個基本概念，主要是依十個範疇來闡明一切法的存在樣相，其目的在於揭示一切千差萬別的法，究極而言，皆是平等平等、無二無別，因為一切法的存在皆須依待因緣（假名而有）、皆是無有自性（法性本空）、諸法存在之自身既不偏空亦不偏有（中道實相），亦即一切法之真實存在乃是究竟假等、空等、中等。

12. 參見同註9，頁8c-9a。

13. 智者大師於《摩訶止觀》中所詮釋之「圓頓止觀」：「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。」隋·智顓：《摩訶止觀》，《大正藏》第46冊，頁1c。



解行並重，以具體闡釋其中所可能蘊含之人間性，並進而以「一念三千」與「一心三觀」之間的相互依持、相輔相成所展現之教觀雙美的特質，以具體論析於當前社會推行佛教人間化之理論依憑與實踐法門。¹⁴因此，依據筆者之前已進行之探討與所得之研究成果，本文或可以更具體而微地闡釋天台智者大師建構一念三千之用意，以及更詳實地鋪陳智者大師如何於行住坐臥中具體落實一心三觀之修證方法，而藉由如此之論析與鋪陳，一方面或可將天台教觀與人間佛教之可能關涉闡明地更深入，同時亦期能回應本文對於推行人間佛教所依之理論與具體實踐之方法的關懷。

二、依「一念三千」論人間佛教的理論依憑

星雲大師曾表示：「人間佛教是佛陀的本懷，是每一個人生命的淨化、昇華，凡能圓滿涅槃之道的教示，都是人間佛教。」¹⁵而每一個人的生命所以能淨化、昇華與圓滿，關鍵在於：「人間佛教是每一個人的心、每一個人的道、每一個人的理。」¹⁶依此即可具體顯現人間佛教與每一個人的起心動念息息相關。筆者近幾年所從事的研究，主要集中於從日常生活的身心調適，探討天台教觀與具體生命乃至生死大事之關涉，其中包含了如何依止於天台圓頓教觀以如實而圓融無礙地照察身心存在，尤其是有關煩惱、病患、禪定與諸見等種種境界，乃至如何從存在的如實觀照談生死的究竟解脫等問

14. 關於「一念三千」與「一心三觀」，在筆者過去的研究雖已有所論述，然從解釋學的角度視之，詮釋就是創新，所有的意義創造，都是在既有的視域的融合（fusion of horizon），參見加達默爾（H-G.Gadamer），洪漢鼎中譯：《真理與方法：哲學詮釋學的基本特徵》，台北：時報文化，1993年。

15. 見星雲大師於〈人間佛教思想〉一文中所提出之〈中國佛教階段性的發展芻議〉，載於《普門學報》第1期，台北：佛光山文教基金會，2001年1月，頁1-47。

16. 同上註。

題。立基於筆者之前已發表之〈從天台教觀的進路論人間佛教的修證〉、〈法華經義與天台教觀的現代詮釋與實踐〉、〈天台教理的身心觀解與身心自在之道〉與〈人間佛教的弘法利生——借鏡《維摩詰經》的論析〉等研究成果，本文企圖更具體地扣緊天台教觀，以論析落實人間佛教之理論依憑與實踐法門。

天台宗智者大師所建構之教理，主要是依眾生當下之一念心所可能引生之諸多情境加以詮釋，¹⁷同時亦具體闡釋諸大小乘皆依「心生一切法」而由之以開展種種教相義理與實踐觀行。智者大師倡言「一念三千」，其具體義涵乃是依憑於：每一心念之起動皆即具趣向十法界¹⁸之可能性，而每一法界與其他法界之間又相互即具，如此十法界互具即成百法界；而每法一界皆具各自之十如是、三種世間，如此百法界即展現為三千種世間。¹⁹具體而

17.智者大師引證《大方廣佛華嚴經》所宣說之「心如工畫師，畫種種五陰。一切世界中，無法而不造。」以強調一切世間法皆由心造。參見東晉·佛馱跋陀羅：〈16 夜摩天宮菩薩說偈品〉，《大方廣佛華嚴經》卷10，《大正藏》第9冊，頁465c。而宋代四明知禮於《十不二門指要鈔》中對於天台圓頓教觀之詮釋，亦曾云：「三千妙體為教所歸。故一期之內，五味傳傳相生，故縱。四教各各趣理，故橫。而所詮法雖有顯覆，準今經意，未嘗暫離三千妙法。又，雖諸法皆具三千，今為易成妙解妙觀故，的指一念，即三法妙中特取心法也。」參見宋·知禮：《十不二門指要鈔》，《大正藏》第46冊，頁706b。

18.《妙法蓮華經玄義》卷二：「十法界，謂六道四聖也。皆稱法界者。其意有三：十數皆依法界，法界外更無復法，能所合稱故言十法界也。二此十種法，分齊不同。因果隔別凡聖有異，故加之以界也。三此十皆即法界攝一切法，一切法趣地獄，是趣不過，當體即理，更無所依，故名法界，乃至佛法界亦復如是。若十數依法界者，能依從所依即入空界也；十境界隔者，即假界也；十數皆法界者，即中界也。欲令易解，如此分別。得意為言，空即假中，無一二三，如前（云云）。」隋·智顓：《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》第33冊，頁693c。

19.智者大師稱此「一念三千」為不可思議境，其文有云：「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。…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



言，「一念三千」乃是就著每一眾生當下之一念心以詮釋其具足百界千如三千種世間法之存在可能性。詳言之，智者大師「一念三千」思想之得以建構，主要是立基於：所有存在可區分為地獄、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。而於此十界中的每一界同時可通於其他九界，如此，每界皆各具十界而成百界。此百界復具足十如是，即如是性、如是相、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，即成千如；再配以五陰、眾生、國土三世間，如此所形構成的三千世間法的存在可能性皆具足於當下之起心動念之中。

吾人於日常生活中的行住坐臥，乃至世間生產等活動中，因眼、耳、鼻、舌、身、意六根與色、聲、香、味、觸、法六塵境界相對應，並依眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識六種覺識作用，所謂根、境、識和合而認識，乃至摻和第七末那識與第八阿賴耶識的作用，進而分別現象世界之種種存在；也因此不免有一切煩惱、善、惡等法的生起。依智者大師之闡釋，吾人於日常所起之一念心，必相應於十法界中之某一法界，如輪轉生死、苦惱逼迫，即相應於地獄界；貪欲相應於餓鬼界；愚痴相應於畜生界；瞋恚相應於阿修羅界；人倫道德相應於人世間；享受福報相應天界；修行求出離世間苦惱相應二乘界；慈悲喜捨相應於菩薩界，乃至如實覺了成正等正覺則相應於佛界。如此一念相應的十法界，除佛以外之九界眾生，其當下一念心所趣向之種種境界，依智者大師之觀解皆是虛妄分別之思議境，並非天台圓頓止觀所觀之如實境界，唯圓滿證悟諸法實相之佛乃能圓觀諸法存在之不思議境。而如此一念所起三千世間所以是不可思議，依智者大師的詮釋，其關

境」，參看隋·智顓：《摩訶止觀》卷5，《大正藏》第46冊，頁54a。

鍵在於：「若無心而已，介爾有心，即具三千。」²⁰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。縱亦不可、橫亦不可。祇心是一切法，一切法是心故。」²¹因此，每一當下之心念與所起現之任一境界，二者之關係乃是「非縱非橫，非一非異，玄妙深絕，非識所識，非言所言。」²²而如此展現之「一念三千」境界，若念念皆如實觀照而圓滿呈現，智者大師稱之為「不可思議境」，而此即是天台教理對於每一實存個體之身心存在的圓極觀解。

當前佛教發展所以特別強調人間化，最主要之目的在於不隔絕世間一切，即於人間世而落實佛教之教理與行證；人間佛教既為目前佛教發展之趨勢，就其不離世間覺之修證，固然具有行住坐臥皆是修行的實踐特質，然而若無客觀依憑亦可能流於忙修瞎練，甚至誤解大乘佛教的方便義涵而淪為隨便行事。又，人間佛教既是重視佛教之人間化，則修學大乘佛教之行者，在具體修行的過程中，必然關懷應如何對待與安立現實世間的一切事物。順承上述有關天台「一念三千」的思想詮釋，應有助於行者關注當下每一心念，以及在起心動念的歷程中所可能趣向的任何境界，乃至此種境界之存在特質與轉化的可能契機，依此特殊義涵，「一念三千」實可視為推行人間佛教具體可行之理論依憑。

三、依「一心三觀」論人間佛教的實踐法門

〈從天台智者大師的圓頓止觀看病裏乾坤〉一文曾指出：內在於天台教觀而言，處處可看出智者大師非常重視「觀心」法門，並以之判釋不同教相

20.同上註。

21.同註19。

22.同註19。



之差別；文中更引述智者大師之詮釋²³加以論證。²⁴智者大師於《摩訶止觀》中所特別點出所觀者為何，其文有云：「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。」²⁵

因此，依上述「一念三千」的教理，進而與智者大師有關觀心之實踐方法的闡釋相結合，則可具體看出天台圓頓教觀之特色在於依止於一念三千而如實修持一心三觀，依空、假、中三觀以觀照自心，亦即隨時觀照自身當下之一念心所起諸境界，皆依因待緣，空無自性，因此欲照見諸法之實相，必須依循不偏空亦不偏有之中道乃能契入。²⁶依智者大師之觀解，所謂一心三觀，必須即於當下一念心觀一切法即空即假即中，一切法無非中道實相之當體，具體而言即指從假入空觀、從空出假觀，與中道實相觀。智顛於《摩訶止觀·卷六下》有云：「若無生門千萬重壘，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

23. 其文云：「今但論即心行用，識一切教門皆從初心觀行而起。四教既攝一切經教，若一念觀心分明，能分別一念無明因緣所生之心，四辨歷然，則一切經教大意皆約觀心通達。」隋·智顛：《維摩經玄疏》，《大正藏》第46冊，頁767c。

24. 參看尤惠貞：〈從天台智者大師的圓頓止觀看病裏乾坤〉，《揭諦》第3期，2001年5月，頁12。

25. 參看隋·智顛：《摩訶止觀》，《大正藏》第46冊，頁52a-b。

26. 智者大師於《摩訶止觀》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。」同上註，頁8c-9a。

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。」²⁷如此觀照諸法的緣起性空，而不偏有無，亦不落常斷，即是能如實照諸法之中道實相義。

因此，天台圓教所修者是由一心三止三觀（指體真止、方便止、息二邊分別止與從假入空二諦觀、從空入假平等觀、二觀方便得入中道第一義諦觀）²⁸進而至絕一切對待之圓頓止觀，亦即觀一切法之當體即空即假即中，如此，三即是一、一亦即是三；因為分別三種止觀只是方便權設而非定然隔別。依智者大師之詮釋，在面對一切諸法或種種境界的當下，若能依憑融攝一切圓教所強調之一心三觀、十法觀十境修證法門，如實觀照一切法趣空趣假趣中，所謂「一切法趣某某，是趣不過」，²⁹則能即於一切世間思

27. 同註25，頁84b-85a。另亦可參看《摩訶止觀》卷三、五、六、七、九；又，智顛於《三觀義》卷一亦對三觀有詳細之詮釋：「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：即以利鑊之，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。」隋·智顛：《三觀義》，《卍續藏經》第99冊，頁76a-b。

28. 詳細詮釋請參看《摩訶止觀·卷第三上》「釋止觀體相」。隋·智顛：《摩訶止觀》，《大正藏》第46冊，頁24a-25b。

29. 智者大師於《妙法蓮華經玄義》卷8對於「一切法趣某某，是趣不過」有詳細之闡釋與近取諸譬，其文有云：「大品云：一切法趣色，是趣不過。此色能詮一切法，如黑墨色。一畫詮一，二畫詮二，三畫詮三，豎一畫則詮王，足右畫則詮醜，足左畫則詮田，出上詮由，出下詮申。如是迴轉，詮不可盡。或一字詮無量法，無量字共詮一法。無量字詮無量法，一字詮一法。於一黑墨小小迴轉，詮量大異。左迴詮惡，右迴詮善，上點詮無漏，下點詮有漏。殺活與奪毀譽苦樂，皆在墨中。更無一法出此墨外。略而言之，黑墨詮無量教、無量行、無量理，黑



議境當下證成圓滿絕妙之不思議境。具體而言，「一念三千」所以是「不可思議境」，在於智者大師認為依循圓頓止觀之觀慧，則能觀照眾生一念無明心，此無明心當體亦即是法性心，皆為因緣所生，即空即假即中。

詳而言之，要能如實圓觀一切法，依智者大師之詮釋，主要是依據十種觀法³⁰以觀照身心具體存在所可能產生的種種情況；³¹所謂十法止觀，乃是指觀不思議境、發菩提心、巧安止觀、破法遍、識通塞、明修道品、調適助道、知次位、能安忍與無法愛之十種修證方法。所謂「觀不思議境」，可說是從理上令一切眾生明瞭若如實圓觀一切法，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，具體生命之「如理作意」方有實質之意義。至於破法遍、識通塞等乃至於能安忍、無法愛，則是強調在實際止觀修證中，不但對應所可能出現之身心障礙與弊病，如煩惱、病患乃至於諸知見等分別境界，應如實觀照，而且對於修證所依循的對治法門，乃至修行所次第證悟之境界，都必須不斷地超越而無所住著。

若依人間佛教之視角觀之，從吾人身心存在所面對之問題的現實性，可

墨亦是教本、行本、理本。」隋·智顛：《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》第33冊，頁777a。

30. 有關十種觀法之重視，智者大師曾謂：「欲作大禪師，破大煩惱，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。」參看《摩訶止觀·卷七下》，同註28，頁101c。

31. 智者大師將所觀境歸約為陰界入所呈現之身心存在，以及由之而可能引生之煩惱、病患、業相、魔事、禪定、邪見、增上慢、二乘與菩薩十種存在境界。

見所謂的解決之道所具體含攝的修養工夫是不能離開具體生命所遭遇的一切而談。簡言之，所謂的調適方法或修養工夫必須即於日常生活中具體實踐，如此才能在不斷的淨化身心存在的過程中，達到身心自在。而天台所以建構一心三觀之觀行法門，其目的即在於彰顯如何透過觀照自心以至於能明瞭一念心所起種種存在而如實地對應，所謂圓觀一切法，乃是身心得以自在的實踐之道。智者大師於《妙法蓮華經玄義·卷第一上》曾云：「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。」³²又云：「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。」³³由此等文獻觀之，可見智者大師乃是直接扣緊眾生無時不起心動念的心，特別強調觀照眾生當下一念心之重要性。由上述人間佛教與天台一心三觀之觀行，二者皆蘊含即於日常生活之行住坐臥乃至一切生產事業的特質，則天台智者大師所詮釋之一心三觀，理上即可作為某類人間佛教所依循的實踐法門。

四、依一心三觀觀一念三千之人間佛教行儀

星雲大師於〈修行的真義〉中指出：

不需離世求道，在世俗人間，講經弘法是修行，服務大眾是修行，福國利民是修行，五戒十善是修行，正見正信是修行，結緣布施是修行，慈悲喜捨是修行，四弘誓願是修行。人間的佛陀，不捨棄一個眾生；人間的佛教，不捨棄一點世法。我們認為：乃至行住坐臥，揚眉瞬目、舉心動念、示教利喜……，哪一樣不

32.隋·智顛：《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》第33冊，頁685c

33.同上註。



是修行？³⁴

又於〈建設人間淨土〉一文中亦強調：

要把幸福、快樂在當下成就，不必將希望寄托於未來，今生所有一切的行善、修持、修福，在現生就可以得到回報，不必寄望於來生。³⁵

不僅如此，星雲大師在《如何建設人間佛教》中更對人間佛教所能成就提出具體的期許，亦即：1. 建設生活樂趣的人間佛教；2. 建設財富豐足的人間佛教；3. 建設慈悲道德的人間佛教；4. 建設眷屬和敬的人間佛教；5. 建設大乘普濟的人間佛教；6. 建設佛國淨土的人間佛教。

由上引星雲大師之諸多論述，可以具體地看出人間佛教所含具的人間性、生活性、利他性、喜樂性、時代性與普濟性等特質。而上文吾人既論析了天台教觀中的「一念三千」與「一心三觀」，或可作為推行人間佛教所依循之理論憑藉與實踐法門，則依「一心三觀」以觀「一念三千」之實際歷程，自然就展現了實存個體落實人間佛教的某類具體行儀，而此等行儀應能呼應人間佛教所含具的人間性、生活性、利他性、喜樂性、時代性與普濟性等特質。因為依智者大師所詮釋之天台教觀，內在於天台圓頓教觀之如實觀照一念三千時，不僅每一實存個體對於自我之身心存在能依法如實觀照與超脫，同時對於周邊相互依存之其他實存個體的生命關懷，亦必然能圓融地含攝與對應，以其皆不能超離於當下每一心念依因待緣所起現之任一法界。³⁶

34. 星雲大師：〈修行的真義〉，《往事百語（六）》，頁36-37。

35. 見《普門學報》第29期，頁2。

36. 例如智者大師闡釋如何修「法華三昧懺儀」時曾表示，行者於至心懺悔六根以求究竟得安樂的過程中，除了必須具足嚴淨道場、淨身口意三業、勸請諸佛、如實誦經、行種種相應之道等諸多因緣，同時更須進而安身坐禪以觀諸法實相，亦即

觀諸具體生活的真實內容，其中蘊含自行與化他的諸多可能，亦因著圓頓止觀的具體修證，而不斷地內化為真實生命歷程之純淨與自在。³⁷如此的止觀修證不但真實，而且是無窮無盡，同時亦不只是單一個體之自我修證而已，因為一念三千所開展的境界實已形成了無限的關係網絡，而在此重重無盡的關係中，依循一心三觀之實踐法門，自然較能如實觀照自行與化他所起現之種種情境與可能遭遇的問題。智者大師於《摩訶止觀》卷一中之具體闡釋「無作四諦」時強調所謂無作乃因為圓頓止觀所照顯者皆是實相不可思議，其文有云：「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。」³⁸具體而言，依循智者大師所強調之無作四諦，應是於行住坐臥、日常應對的歷程中，皆能依圓頓教觀以如實對應現實一切因緣事物而證悟諸法實相；對於任何時空下身心的存在或相關聯之諸多情境，不攀緣、不逃

必須「如菩薩法不斷結使、不住使海，觀一切法空如實相。」參看隋·智顓：《法華三昧懺儀》，《大正藏》第46冊，頁954a。而菩薩所以能觀一切法空，乃是菩薩能諦觀現在一念妄心隨所緣境而幻化一切差別法，如實了知一切法皆從心起，離心之外無有罪福及一切法。亦即菩薩反覆思惟當下一念心，究竟是因心故心？為不因心故心？為亦因心亦不因心故心？抑或非因心非不因心故心？……經由如此四句推求的真實觀照，以至於求心畢竟不可得，因為「心如夢幻不實，寂然如虛空，無名無相，不可分別。」同上註。換言之，依此實相觀照法而言，行此懺悔，必須心如流水，不住任一法中，猶如《金剛經》所說之「應無所住而生其心」。

37. 依智者大師之詮釋，現實生命所以得由思議以至於不思議的主要關鍵，在於眾生是否如實觀照當下「一念無明法性心」之生滅變化：一念迷則一切法皆成生死煩惱；一念悟則一切法皆為寂滅涅槃。智者大師認為一切法不離吾人當下的一念心，所以主張「外觀十法界，即見內心。……今雖說色心兩名，其實只是一念。無明法性十法界即是不可思議一心，具一切因緣所生之法。」參看隋·智顓：《四念處》，《大正藏》第46冊，頁578c。

38. 隋·智顓：《摩訶止觀》，《大正藏》第46冊，頁5c-6b。



避，無所造作、任運自在，如此念念所起三千境界，皆能如實觀照而為不思議境。

唐朝天台宗祖師荆溪湛然於說明自行與化他不二時，曾表示：「隨機利他，事乃憑本。……自行唯在空中，利他三千赴物。物機無量不出三千，能應雖多不出十界。界界轉現不出一念，土土互生不出寂光。眾生由理具三千故能感，諸佛由三千理滿故能應。」³⁹筆者於〈人間佛教的弘法利生——借鏡《維摩詰經》的論析〉一文中亦曾表示：

從諸多佛教道場團體之興辦各類學校，教育各類眾生，令其開啟智慧以應對自身之未來；亦有佛教團體建立醫療系或進入偏遠地區提供醫療服務，以減輕現實眾生之病痛；乃至其他諸多場域之佛教弘法與利生，如此不正顯示人間佛教的道場應具體而微地顯現在學校、在醫院、在感化院；在企業界、在朝九晚五的上班族之工作場域、在每日汲汲營營為生計而努力的販夫走卒中；乃至在柴米油鹽醬醋茶中、更在行住坐臥乃至一呼一吸中，……因為面對這些情境，都是實踐菩薩慈悲喜捨之真實場域。⁴⁰

因此，從天台教觀對於具體生命所提供之理論依憑與實踐法門，實可視為佛教人間化之具體實踐行儀。以其充分提供吾人得以將佛教經典的義理智慧與具體可行之實踐觀行與實存個體生命相結合，並由之以尋繹出生命實踐

39.唐·湛然：《十不二門》，《大正藏》第46冊，頁704a。

40.見〈人間佛教的弘法與利生——借鏡《維摩詰經》的論析〉，本文於2013/4之「漢傳佛教研究的過去、現在、未來」國際學術研討會宣讀，後為大會接受刊登，近期將出刊。本文強調借鏡維摩詰居士所闡釋之道場乃至「行於非道即是通達佛道」思想，不但將大乘菩薩之自度度人、自利利他的精神具體表現出來，同時也揭示了圓教義理方便權巧、圓滿融攝的特質。

乃至自行化他得以依循之道，如此乃能令有心實踐人間佛教者，能藉由理解佛教經典的義理，乃至依之而開展之實踐觀行法門，與生活中具體實踐相對應而有所助益與受用。如此，依一心三觀以觀一念三千，絕非只是抽象而虛懸的理論性思辨，而是解行並重、真實而永續的佛教人間化的實踐行儀。

參考書目

一、古籍

1. 隋·智顓：《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》第33冊。
2. 隋·智顓：《摩訶止觀》，《大正藏》第46冊。
3. 隋·智顓：《四念處》，《大正藏》第46冊。
4. 隋·智顓：《觀心論》，《大正藏》第46冊。
5. 隋·智顓：《四教義》，《大正藏》第46冊。
6. 隋·灌頂：《隋天台智者大師別傳》，《大正藏》第50冊。
7. 宋·知禮：《四明尊者教行錄》，《大正藏》第46冊。
8. 宋·知禮：《十不二門》，《大正藏》第46冊。

二、專書

1. 加達默爾（H-G.Gadamer），洪漢鼎中譯：《真理與方法：哲學詮釋學的基本特徵》，台北：時報文化，1993年。
2. 牟宗三：《佛性與般若》，台北：台灣學生書局，1977年。
3. 吳怡：《生命的轉化》，台北：東大，1996年。
4. 李志夫編著：《妙法蓮華經玄義研究》，台北：中華佛教文獻編撰社，1997年。
5. 星雲大師：《人間佛教論文集（下）》，頁323。

三、期刊論文

1. 尤惠貞：〈人間佛教的弘法利生——借鏡《維摩詰經》的論析〉，「漢傳佛教



- 研究的過去、現在、未來」國際學術研討會宣讀論文，高雄：佛光山，2013年4月。
2. 尤惠貞：〈天台教理的身心觀解與身心自在之道〉，紀念鳩摩羅什誕辰1670周暨佛教教育現代化宣讀論文，2013年12月，頁13-15。
 3. 尤惠貞：〈法華經義與天台教觀的現代詮釋與實踐〉，輯入《佛教文化與現代詮釋（上）》，香港：中文大學人間佛教研究中心，2014年，頁72-110。
 4. 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》，台北：中央研究院中國文哲研究所，2010年12月，頁147-169。
 5. 尤惠貞：〈從天台智者大師的圓頓止觀看病裏乾坤〉，《揭諦》第3期，2001年5月，頁1-37。
 6. 吳怡：〈從生命的轉化看中國人間佛教的開展〉，《普門學報》第1期，台北：佛光山文教基金會，2001年1月，頁57-95。
 7. 阿難陀·古魯格著，覺慧法師譯：〈人間佛教對社會福利的貢獻——綜觀星雲大師在解行上的詮釋〉，《普門學報》第1期，台北：佛光山文教基金會，2001年1月，特約稿頁1-62。
 8. 星雲大師：〈人間佛教的藍圖（上）〉，《普門學報》第5期，2001年9月，頁1-47。
 9. 星雲大師：〈人間佛教的藍圖（下）〉，《普門學報》第6期，2001年11月，頁1-46。
 10. 星雲大師：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，《普門學報》第1期，台北：佛光山文教基金會，2001年1月，頁1-47。
 11. 許抗生：〈人間佛教是當今世界佛教發展的必然趨勢〉，《普門學報》第4期，台北：佛光山文教基金會，2001年7月，頁1-8。
 12. 湯一介：〈「人間佛教」之意義〉，《普門學報》第5期，台北：佛光山文教基金會，2001年9月，頁49-58。
 13. 楊曾文：〈人間佛教的展望〉，《普門學報》第8期，台北：佛光山文教基金會，2002年3月，頁1-20。
 14. 賴永海：〈人間佛教是當代佛教的主流〉，《普門學報》第2期，台北：佛光山文教基金會，2001年3月，頁273-88。
 15. 賴永海：〈人間佛教與佛教的現代化〉，《普門學報》第5期，台北：佛光山

文教基金會，2001年9月，頁59-72。

四、網路資源

- 1.星雲大師：〈建立人間佛教的性格〉，網址：<http://www.fgs.org.tw/master/masterA/books/delectus/history/03-14.htm>
- 2.星雲大師：1999年12月13日於美國西來大學召開之「第一屆人間佛教國際學術會議」之開幕詞。



建設人間淨土的方法：

在瞋恨之處，散播慈悲的種子；
在仇視之處，施予寬恕的諒解；
在懷疑之處，培養信心的力量；
在黑暗之處，點燃般若的火花；
在失意之處，提出未來的希望；
在憂傷之處，贈予喜樂的安慰。

～《佛光菜根譚》