

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 《圓頓止觀探微》摘要

doi:10.29665/HS.201106.0001

弘誓雙月刊, (111), 2011

作者/Author：釋性廣

頁數/Page：6-16

出版日期/Publication Date：2011/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.201106.0001>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



# 《圓頓止觀探微》 摘要

■ 釋性廣



性廣法師於「第十屆印順導師思想之理論與實踐」學術會議中發表新書《圓頓止觀探微》。(100.3.13)

## 一、研究脈絡

智顗所建立的天台圓教學說，識者咸稱道其思想玄妙而境界高深。天台學說對於佛教學理的闡述，除了整理、融貫各家說法以分判頓漸偏圓之外，其中之法華圓頓教義，更是源自於智者個人精勤禪思的體會與創發。智顗重視「心」的覺知能力與涵攝一切法的特性，故說「一念三千」；依此，從能觀之心開始，以「一心三觀」的「觀心」修行，契入即三即一，微妙難思的中道實相觀智。

筆者深入研讀所有智顗著述與傳記之相關文獻後，有如下印象：

一、智顗講述諸多止觀修行典籍，其意旨在於運用統貫融攝方法，以匯整佛教所有修行法門；而秉持一己實修圓悟之法華圓頓止觀門，把它與其它法門共同並列於其止觀著述中。因此，若欲了解圓頓止觀的詳細內容，唯有從其畢生修行事蹟加以探尋。

二、《釋禪波羅蜜次第法門》（簡稱《次第禪門》）、《六妙門》與《摩訶止觀》等三種止觀著述，被視為天台重要修行文獻，是為智顛立足於天台法華圓教宗義，貫通聲聞與大乘修行所整理而成的重要典籍，故智顛以諸多止觀行法紛呈並列的方式加以論述。若欲得台宗圓頓止觀實修實用的具體內容，則仍須深入而全面地探討智顛本人的止觀實修經歷，與前述三種止觀著述。

三、天台圓教止觀屬於佛教的功夫實踐之學，其中有文獻學、史學與哲學等研究角度所不能契及之處。故筆者在討論的過程中，將兼顧上述學門的研究方法，再佐以佛教定慧修行原理之討論，冀能從功夫論的角度，掘發智顛圓教止觀學說的真義與特色。

本文首先就著智顛個人修行的實際經歷與所得證量而作分析詮釋，接著逐一討論天台止觀之修行概念與內涵，以此兩項研究基礎，探究圓頓止觀之具體內容與三昧行法之操作方式，以期能切要掌握圓教止觀的實踐特色，並提出筆者在天台學之系統理論（特別是功夫論）方面的研究結果。

## 二、章節安排

本書論述天台圓頓止觀行法之章節架構與具體內容如下：

第一章回顧前人研究成果，並說明本書的問題意識、研究進路與論述架

構，作為研究智顛止觀學說的文獻回顧與論述基礎。

第二章探討智顛一生行道之經歷與證量，以作為研究天台圓頓止觀法門之基礎。主要著眼於智顛是天台教觀學說的創立者，故深具實踐性格之圓頓止觀行法，必然根源於首創者的佛法體悟與實修經驗；然而此一範圍涉及止觀實修的功夫論，究非一般學者之所長，故於筆者所廣為涉獵的海內外天台相關學術著述中，尚未見有在這方面的詮釋分析，至感可惜！故本文特闢專章，以掘發此中深義，作為進一步瞭解圓教止觀行法精髓與特色的論述基礎。

第三章是對圓教思想做一探源與抒義的說明，以為討論圓頓止觀法門從理論到實踐之間的架接。原來，天台圓教之所以為圓教者，必有其獨特的詮釋方法與抒義模式。故在探討天台圓頓止觀修行法門之前，有必要對智顛所擘畫建構之圓教思想，做一探源與梳理。此中，從圓教的教證，也就是圓義理論的經典依據開始說明，並對於「互入相即」與「不思議斷」等不共圓義的教說做一說明，最後匯歸到圓頓觀行與圓實佛果之間的聯結。

第四章是對於智顛漸次、不定與圓頓等三種止觀思想的探討，與《次第禪門》、《六妙法門》等兩本止觀著作的研究。由於智顛的止觀思想與著作，其見地精微而論著豐富，故於討論天台最

主要的修行著作，也就是《摩訶止觀》之前，有必要先討論其圓頓止觀思想與實修的前行內容。此中，《次第禪門》乃修行圓教止觀的增上定學方便，而《六妙法門》則為統攝次不次第，從漸次以至於圓頓的天台觀行指引與綱領。

第五章正式分析天台圓教最主要的「圓頓止觀」修行法門，其文獻則以《摩訶止觀》為主。過往的研究中，天台宗人多著力於文義的疏解與紹述，而佛教學者則重視圓教義理的引用與研究，此方面，中日學者累積了可觀的研究成果。在如此豐富的研究成果上，本文對於《摩訶止觀》的討論，則嘗試發掘不同的研究面向。筆者認為，《摩訶止觀》之講述，是以修行實踐為其根本立論精神，故本文所欲探討的重點，是交雜在此龐大與繁富圓教思想中的止觀行法之具體內容，以及由此所呈現的圓教修行特質。故著眼的角度，則側重於圓教止觀修行的實際內容，以及有關圓教修行特質等重要問題的討論。

第六章著眼於天台圓頓止觀之核心，也就是以一念三千，相即互入的，不思議「觀心法門」的闡述與討論。這是在立足於全面了解智顛修行之經歷與證量，確切掌握天台重要止觀學說綱目的基礎上，也就是在第二到第五章的研究成果之上，所做的探究。本章從實修內容的研究角度出發，依於智顛重視慧解智思的特質，與傾賴信願救拔之三昧

行法，從聞、信、觀、證的四個止觀修行進境，以建構圓頓止觀而為具體可行的修行方法與路徑。並著重於智顛即事入理而不偏廢，圓妙義理與淨妙佛土兩相成就的修行證量之基本立場。

第七章為結論。乃回顧智顛一生止觀修行的經歷與成就，再總述其圓頓止觀法門之要義與成果，並歸結智顛止觀思想的特性與影響。最後，則回應到本文的問題意識，提出筆者對於天台止觀的看法與評價。依此，以三個面向，分列為十項結論。

### 三、結論：寓創新於融貫的圓教止觀

智顛大師所創說的圓教止觀法門，孤明獨發而卓然成家，上承漢魏六朝以來禪學之遺緒，於印度佛教傳統的定慧二學，既有繼承又有創發，更有精湛高深的實修體證。

本文從定慧實修的角度，深入探討天台禪學著作與圓頓止觀學說，除了闡釋法華圓教止觀的意涵與特色，亦著重於初學者修行要領的分析。主要研究成果，總結為三類，一是分析智顛個人修證經歷與法華圓頓止觀之間的對應關係；二是對天台圓教止觀，提出新的觀點，三是針對部份學者意見，提出不同的主張。茲分十點結論如下：

#### （一）智顛修行經歷，符應觀行五品次第

本文首先探討智顛一生行道之經歷





性廣法師指導人間佛教禪法——「不思議解脫法門」第二期（秋季班）第一次上課。（99.10.2~3）

與證量，從實修經驗的內容中，探討其止觀學說的實證依據。此中發現了智顛一生修道歷程與人生閱歷的過程，頗能符應其所創說之天台修道階次中「觀行即」「五品弟子位」中的五個過程。

灌頂在《摩訶止觀》序文中言及，智顛之圓頓止觀，可分為「金口相承」、「今師交付」與「說己心中所說法門」等三個部份。第一部份是止觀思想所出之經教依據，第二部份是受學慧思的法脈師承，第三部份是最重要，也最具特色，由智顛孤明獨發，「說己心中所行法門」的止觀修行創見。

筆者將智顛所立的天台圓教修行果位，也就是六即佛中的「觀行即」位中，其中所含的五品弟子位，對照智顛一生的修學經歷，分為五個修行階段與成果。其中：第一「賢山潛修期」，這是智顛初出家時的潛修期；在修持上以《法華經》系的念誦信願行門為主，並曾感得勝相現前。筆者認為，這對於智顛後來著力於以信願行為主的大乘三昧

行法的闡述與贊揚，有根本而親切的關聯。第二是「大蘇妙解期」，此期智顛投歸慧思門下修學教觀，在慧思的指導與印證下，得到「旋陀羅尼」與「法華三昧前方便」的修行成果。「旋陀羅尼」境界是對於經文義解的深刻體會與成就說法的無礙辯才；至於「法華三昧前方便」的具體證境為何？經對照《法華三昧懺儀》一書，智顛將修行「法華三昧」所得之證量境界，分為戒定慧三項，又各分有下中上三品，合而為九品證境。經披尋文獻，筆者認為智顛是證到了「中品慧根」境界，然以未達慧根上品，故云得法華三昧之「前方便」境界。第三是「金陵弘法期」，此時主要講述《次第禪門》，這是智顛依於自身所修之不次第法證量，轉入禪籍經論之研習與講說，並依於經證，以印證次第禪境的修行成果，由此也顯示了他精進於高深禪定境界的努力。第四是「天台圓悟期」，此期是智顛禪悟思想發展的重要時期，其在天台華頂峰上的奇遇，與悟入一實相法的深刻體驗，凝鑄成後期偉大的天台圓教學說，與深妙的圓頓止觀思想。第五是「江淮遊徙期」，智顛於期間完成天台三大部的講述，確立了天台圓教之義理與修行的宗門學說。筆者對照圓教「觀行五品」的修道次第，認為此期可稱為「正修六度」時期；智顛臨終時自述一生修行之努力，言及因為領眾度生，「損己利他」之

故，只證得圓教外凡五品弟子位，於此樹立了一代大師弘宗演教，「不為自己得離苦，但願眾生得安樂」的大乘菩薩行的典範。

## （二）重視禪定與慧悟雙修

智顛在闡揚大乘圓教中道實相的顛觀深智中，仍然重視禪定的修學，視之為生發智慧的有力因依，不若後來有些宗派獨舉慧悟而疏於修定的偏向。

對於共三乘的定學，智顛的代表著作為《次第禪門》，其中，更依於龍樹菩薩之《大智度論》，以「大悲心」導攝共世間與共離群獨修解脫道的禪定之學，故稱為「大乘禪波羅蜜」。

再者，有關《次第禪門》內容，是否有所闕略的問題，從智顛止觀行道的觀點並輔以修證經驗的記載，筆者主張《次第禪門》應可視為完整之作。因為著重於禪定的修證只是基礎，並非就是圓教果位的完成，故智顛雖然依循戒定慧三學的修行次第，以建構《次第禪門》的講述綱目，然而也非常明顯地傳達了其書唯專志在於共三乘定學的意旨。故推斷智顛乃依於三乘共學的立場而講述此書，並視為法華圓教行人增強定力的輔助行法，故本身已自成其完整性。

## （三）以不次第體證，對應次第證境並建構圓頓觀行

從智顛止觀思想發展以觀，介於《次第禪門》與《圓頓止觀》之間的

《六妙法門》，實為了解其前後期思想之形成與轉變的重要文獻。從實修經驗提供止觀學說的依憑來說，筆者認為，首先，智顛在「賢山潛修」與「大蘇妙解」時期，修行的法門是屬於「不次第」方法，而在講述《次第禪門》時，則依於修不次第法之體證，依於禪籍經論，以對應次第禪境之證量。此一依於「不次第法」自在對應，並穩合「次第法」所修證量之經驗，應該給與智顛融貫次第與不次第學理的甚深啟發。再者，其所得「旋陀羅尼」之「旋轉解」的深刻信解，不但成為講述「六妙門」的經驗，也成為其入天台山靜修時，得圓悟實相的信解基礎。

另外，從隨「根機」（為慧性人說「六妙門」行法）與隨「對治」（善巧運用大乘教法之止觀妙義）兩個角度，綜觀《六妙法門》之內容與結構，筆者認為此書除了闡述圓教「不定止觀」的修行原則，更匯整凡外與佛教三乘所有不次第行法的方法與證相；以此為基礎，進一步闡述智顛個人對不次第修法的體悟與發明，故可以視為是圓教定慧二學不次第法的止觀學理概論。

最後，針對此書少被講說與研究的現象，筆者認為，《六妙法門》雖然在天台止觀理論的架構上，有其不可或缺的地位，在研究智顛止觀思想形成的過程也相當重要，但也因為它的內容中含藏有：一、「可被取代」，也就是說

內容可被《次第禪門》與《摩訶止觀》取代的因素、二、「綱要概論」，因為其書的綱要與形式意義大於實用價值。歸納以上二點，這是《六妙法門》歷來講述與研究者較少的原因。

#### （四）融匯二乘止觀前方便與主要道品

本文探究《次第禪門》與《摩訶止觀》二書中所說，遠近、外內與別行等三種圓教止觀助行方便，其中所立說之因緣與助行之意義，發現到智顛匯總解脫道與菩薩乘之重要方便行法，方創說圓頓止觀「正行」方便，顯示了天台圓教修行法門廣大周延的特性。

1、「廿五方便」是同於藏教的修行基本要件

「廿五方便」是修行天台圓教止觀的基礎，講於智顛入「法華三昧前方便」境界，以不次第行之慧解得「旋陀羅尼」成果之後。筆者認為，智顛於此根據藏教《阿含經》中之解脫道「六種前方便」，而說圓教止觀「廿五方便」，應有重視增上定力的考量。其內容於《次第禪門》與《摩訶止觀》二書皆有出現，並於《小止觀》中，列為修習止觀之童蒙入門要件，可見智顛對此方便法的重視。

2、「五悔方便」是通於大乘增長信願心的特殊行法

「五悔」方便行法，其中之懺悔、勸請、隨喜與發願等內容，多以佛陀為禮敬與修法的對象，並從初發心以至於

入聖位的過程，一皆以此五法為前行方便，是大乘信願行門的典型修行方法。智顛特別用為修行「法華三昧」的前行方便，以及生發法華圓教大乘的勝善方便，在大乘慈悲、般若與信願三要門中，見到了天台圓頓止觀對於大乘信願方便法門的重視。

#### 3、「十乘觀法」融會二乘道品

圓頓止觀的「十乘觀法」，主要以「觀不思議境」做為圓智觀行的殊勝所緣境，而其中之助修內容，則包羅了解脫道、藏教「三十七道品」與菩薩行「六波羅蜜」之主要道品。

又因「十乘」之觀行與「十境」對舉，故先說「十境」。

比對《次第禪門》「內方便」之「五法」，與《摩訶止觀》「內方便」之「十境」名相多有雷同，這應是智顛於講述《摩訶止觀》時，以前書內容為基礎，後再增益而出者。「十境」是智顛列舉修行止觀過程中所可能發生的境相，除了第一項之「陰入界境」為普遍之外，其餘九項則是視機緣之缺具與否而現前或不現前的。依此十境，說對境練心的十種方法——「十乘觀法」。

而在觀「陰入界境」時，智顛強調的是「心」在修行中的重要性，它是圓頓止觀主要的所緣境，也是法華圓教特有的「觀不思議境」的止觀所緣。

障淺利根之圓教行人，入於「不思議境」的圓觀時，自然能相應無量廣大



的悲心，此一「發慈悲心」的大乘特德與菩提勝願，是依於法華圓義，中道實相而有的深智與悲行。然而對於不會「觀不思議境」，不得圓悟起慈的障重鈍根行人，即逐項增說修行圓教止觀的助行方便。此中，「巧安止觀」、「破法遍」與、「識通塞」，是對圓妙義理增上開解的淨信願心，以及針對修「一心三觀」入三諦三智的覺照過程中，產生妄見與偏執時，逐一破斥與疏通的方法。接著，就以解脫道的三十七道品與菩薩道之六波羅蜜，做為助開圓覺之道品；於此顯現了智顛的圓頓止觀法門，有包羅融攝二乘道品的特色。

接著，在列明圓教修行次位——「知次位」時，特說具大乘信願行特色的「五悔方便」，以為修行觀行五品弟子位時，首尾貫徹的助行方便。最後，並告誡在證「六根清淨」位之前，皆應善攝諸根，不妄說法度人，以免止觀進境退失，虛耗寶貴光陰與生命。故「六根清淨」之「相似即位」，可為眾生依怙，乃云「化他位」。

總結而言，「廿五方便」是天台共於藏教的出離方便助行，「五悔方便」是圓教融攝大乘信願行的增上方便，而智顛立「觀不思議境」為圓頓止觀主要法門，以「觀心」為主，善巧修習「十乘觀法」之圓教止觀正行，以入於天台圓頓果位次第。其行法內容，包羅聲聞以至於大乘——藏通別三教之道品項

目，並一以圓頓觀心法門融貫會通諸多止觀法門，具見其不棄一法，圓具頓觀心法的止觀學說特色。

### （五）發揚大乘三昧精神，詳說「法華三昧」細行

一般學界對於天台止觀思想前後期的轉變，大都注意從初期說「禪波羅蜜」到後期闡揚圓頓「止觀」的改變，而忽略智顛對於大乘三昧行法的重視，以及其中所蘊含的意義。本文分析《摩訶止觀》設立「四種三昧」，並溯源大乘止觀的精神，也就發現到了智顛重視大乘三昧法門的特色。筆者認為，智顛對於佛教定學的認知，早期是根據《大智度論》，而以「禪波羅蜜」為主；晚期則分向兩個面向發展，一是以含義更廣的「止觀」，來建構圓教的定慧二學；二是繼承「三昧法門」在大乘法中的角色。

天台圓教所重視「法華三昧」，經文中對於具體的修行方法說明不多，大師自稱原師承南嶽慧思，並在光州大蘇山受學其師時，曾入此三昧前方便而有省。然而比對慧思所做《法華經安樂行義》與智顛所述之《法華三昧懺儀》，更旁及《次第禪門》與《摩訶止觀》中所說，則顯然其中有他個人後來的實修體驗。在止觀所緣的施設上，他擷取《法華經》、《觀普賢菩薩行法經》等大乘經典的精華，再糅以個人戒定慧三學的實修持果，設計出一套完整表現大



乘三昧與法華經義的修行儀軌，為經典原來的「法華三昧」，增添了许多行法內容與證境。

相應於圓教觀行的精髓，是於一切時地，皆能「直觀一切法空」的「法華無相行法」，並分立戒定慧三學各有下中上三等，合而為九品的修證次第。在有相行的懺願儀軌方面，則重視培養信願，感召佛光注照，以為大開圓解的信願方便，此亦開啓了後來的中國大乘佛教，盛行懺願儀軌法門之濫觴。

#### （六）統攝全體且即心而備的「觀心法門」

圓頓止觀的修行，著重以現前的一念心為止觀修行的主要對象，稱為「一念無明法性心」，而所觀內容則是「一念三千」、「一心三觀」等。

天台圓教義理基於「統攝法界」與「匯歸自性（心）」的思想，從即有真空，即空妙有的圓中性德根源，闡發一切法皆是「法界全體」具體而微的顯現，故本來圓滿，具足無餘。在法界的造作生成上，重視「心」為主導，故在止觀修行上，則統攝一切法於現前的一念心，使此「心」成為「匯歸自性」的主要代表，而「觀心」——觀此「一念無明法性心」，就成為開圓解為得解脫的關鍵。智顛體悟到「心即實相」的圓教意旨，指出此即具三千界，故在即具三千界的一念心中，若能依於十如是實相而觀照，則能盡得圓理，鑒照無餘。

#### （七）依推理知圓義，以慧觀證圓智

圓頓止觀的修行特色，乃依循重視觀慧智覺的佛教修行傳統，亦繼承《大智度論》以「三三昧」觀智為解脫關鍵的精神，重視從一心三觀修學一心三諦，以證一心三智的慧悟。又如在施設「四種三昧」行法時，一以無作四諦與空、假、中一心三觀之圓教諦理而涵攝統貫之，除了修行經典所載原有三昧法門內容，並在每一行法中之「意修止觀」項下，皆用圓教觀心法門以引導收攝行者之智解內容與方向，由此可知圓頓止觀的修行相當重視圓義的慧解與圓佛的智證。

天台圓教的修行要領，首要步驟是依「理門」而入。而通理之法，雖說有止觀二門，然而主要的是修觀，因為修「止」——定學雖然能伏心妄想，但是唯有修「觀」——慧學，才能徹底斷除無明，所以修行乃以「觀」行為主要。

在入門之時，首先是對圓義的「推理」與論究，此一「推理」的智思活動，在「依推圓理發菩提心」的始發大乘心時，就扮演了抉擇修行取向的關鍵；而在後續的修行過程中，對於所遇、所觀察的對象——所緣境、十境，皆應一以圓理內容為推求參究之準則；接著是一系列現觀與體證的進程。於此，智顛肯定人類心智有推求真理的能力，並且透過推理即能體顯，也就是藉由推理，能得知一切法之體性、實相，

也就是真理、諦理。

### （八）以念佛信願助開圓解

性具圓教「一念三千」、「無作四諦」與「中道實相」等思想，理境高蹈而進路玄妙，以推理得解與般若深觀的修持方法，畢竟唯上根睿智者能勝任。對於障重鈍根與初學行人，智顛以早年的實修經驗，順應大乘信願法門的發展趨勢，將念佛懺悔之信行法門引入圓教修行中，藉由念佛威德，以助益開發了解圓妙諦理的方便。

依發心內容與行法特質，大乘法門可歸納為大悲心、空性慧與菩提願等三類；以念佛懺悔為主的信願法門，初期大乘佛教時期即流行於教界，故相應亦傳出諸多念佛三昧的法門與經典。智顛注意到大乘重視三昧法門的特色，故說「圓頓止觀」法門中的「四種三昧」。修法特色則以念佛懺悔的有相行為入門，並收攝導歸於觀心入理的中道實相圓義。

### （九）即事證理，圓超三教的證量準則

圓教義理雖然深奧巧妙，但是智顛更重視事理的對應，在闡述「一念心即如來藏理」的勝理時，即強調此唯是「理即」，並非即是「事就」。為避免修行者執理廢事，妄生「謂己均佛」的驕慢之心，故衡量眾生實際情狀並參照經論所說大乘修證之四十二階位內容，建構圓教菩薩的修行階次，並匯整而為「六即佛位」之說。

關於「六即佛位」，值得注意的有兩項，一是智顛在「理即」（眾生皆具）與「名字即」（聞（圓）法生信）的階次基礎上，於經典所說十信位之前，特別增加了「五品弟子位」一科，是為「六即」中第三「觀行即」的修行內容；屬於圓教外凡位，相當於別教之十信位。經比對研究，認為這是智顛一己修行的體證與成果，也是天台圓教不共其它的修行位階。二是圓教修至「相似即」佛位時，雖於自身圓教系統，只是「十信位」，然已等同藏、通二教之佛位，與別教十信、十住、十行、十迴向等位，至於圓教十住以上聖位，在藏通別三教中則已不曾論及。

### （十）證圓妙理，感極樂境的淨土觀

有關於智顛臨終感得聖境現前而往生極樂淨土之事蹟，安藤俊雄認為智顛一生提倡法華圓教，臨終卻轉而求生西方淨土，所以是修行失敗的表現。筆者認為這是推論與認定上的錯誤，故從智顛的學行與修證成就，以及天台圓教的理論到事證等方面分析，主張智顛臨終往生淨域的事蹟，乃是符應圓教義理「淨土觀」的表現。也就是：依於圓頓觀行的修證，必然感召極樂淨土功德，也是智顛一生修行的高度成就與總結。

原來，智顛無論早年的願生兜率淨土，還是晚年臨終的改向彌陀淨土，都應從圓教的淨土觀，而不能以後來專念佛號的淨土宗義來理解。筆者認為，

智顓晚年誦《無量觀經》，並往生淨土，其原因並不如日人安藤氏所說，是智顓「修行失敗」，所以從圓教轉修淨土（宗），求生西方。據智顓自述：「發心之始，上期無生法忍，下求六根清淨，三業殷勤，一生望獲。」也就是智顓對自己今生修行成果的期許，是得「無生法忍」與「六根清淨」。此一修道的願望，在智顓往生西方時，即得具足之。如云：「彌陀淨土，但生彼國已，悉得無生法忍。」這反應了智顓一生精勤修行所感召的成果，也是夢示：「它方華整，相望已久」的具體呈現。再以十乘觀法的不思議境，對應圓教「十信位」逐次修行的次第內容，更反映了天台圓教中之信行——圓信行的止觀修行成就的特色。故在應理對境中，智顓的一生修行，終於功成果滿地在臨終時召感了西方淨土的勝果功德。

有關智顓臨終以信願行感生淨土的事蹟行誼，不應視之為天台圓教修行失敗的無奈轉向（如安藤俊雄之日本學者），也不應過度解讀為其為受政治迫害，憂憤而終（如潘桂明等大陸學者）；而應視為是信解與行持相應，因行與果德輝映的修行表現。此一天台圓教思想特有且行解相應的殊勝淨土觀，實不能以後來厭此（娑婆）欣彼（西方）的淨土宗思想來理解；故後世之淨宗行人，自不應以智顓為「改天台而宗淨土」而視之。筆者認為，智顓最後往

生西方淨土，是以體悟中道實相與創說法華圓教的偉大思想成就，加上一生精勤修行後所得的修行感應，故不可以扭曲為是修行失敗的無奈轉變。智顓往生淨域，乃為圓理與妙境相符，又是圓頓止觀中信願三昧法門的修行特色，是其在義學思想的引領下而有的「重修行」的表現。

總結而言，智顓的圓教修證學說，將二乘重要法門與道品，一一匯入圓頓止觀修行內容；然其融會傳統佛教經論的種種定慧方法，並非只是舊名目的援引，而更以圓教義理與觀心法門，賦予新的觀行內容與境界意義，依此成就圓頓止觀的功夫論。相較於「教外別傳」、「不立文字」的中國禪宗，其所創之止觀學說，更有寓創新於融貫的特色。

智顓一生精勤止觀，弘法利生，學教與實修兩相具足，所建構之圓頓止觀，經證與實修兼顧而雙美。其中，一、以《阿含經》與《大智度論》中所說共三乘定慧前方便為藍本，匯結而成「廿五方便」，做為圓頓止觀的助行方便。二、以「四種三昧」掌握大乘禪波羅精髓，成為極具信願特色的圓教大乘三昧。三、以「十乘觀法」為主而說「觀心法門」；此中，以「一念三千」之圓頓思想為主，以「觀不思議境」為主要修行所緣，對於不能一觸即悟的行人，則依次敷陳「發菩提心」、「巧安



止觀」與「破法遍」等其餘九種觀行以爲助成。最後，更從智顛修證所得之依報國土以觀，則依於圓教「不斷斷」修理性則而修，以「觀行五品」爲因，六根清淨之「相似即位」爲果的圓教修證勝義所得的殊勝能力。

天台之「觀心法門」涵蓋「理境」與「觀智」兩個面向。在實修上，是從聞解、信解、觀解與智解之慧學觀行次第，以契入理解、觀智與圓境的證得。在觀心入理，即事證理的面向，智顛更安立圓教「六即佛位」與「四種佛土」；以此圓教淨土觀，則能了解智顛晚年念佛往生西方淨土與圓教學理根源的合理性，並回應學界與淨宗學人負面的質疑。

智顛的天台圓頓止觀思想，依於深入經教的甚深學思與堅實篤行的強毅禪風，凡所教說與施設，皆能教證、理入與實修兼備，在定慧思想與止觀實修上的成就，皆燦然可觀；展現了漢魏兩晉南北朝以來，漢人學習印度佛教思想的高度成就，亦爲後來學習止觀行人的最佳典範。



## 法界出版社新書出版訊息



### 《圓頓止觀探微》

**本**書探討天台止觀的意涵與特色；對於懸絕高妙的法華圓教，提出具體的修行進徑。處處可見斬新的觀點，如：一、將智顛一生行道的經歷，與天台五品弟子位的階次逐一比對，主張法華圓教外凡位，乃智顛個人實修之體證。二、掘發圓教「觀心法門」的修學進路：以「推理」了達真諦，並貫徹到聞解、信解、觀解與證智等四個過程。三、分析「四種三昧」的淺深意涵，發現智顛的大乘三昧修行特色是：強調以「信願」為方便，感召佛光護佑，厚植「大開圓解」的善根。

■作者：性廣法師

◇台灣嘉義縣人

◇國立中央大學哲學博士

◇現任佛教弘誓學院院長、玄奘大學宗教系助理教授

◇專研中、印佛教禪學理論與實修

◇主要著作有：《人間佛教禪法——印順導師禪學思想研究》、《禪觀修持與人間關懷》、《燃燈引路——禪七開示錄》。

■全書：455頁

■訂價：500元

■出版日期：2011年3月

■出版：法界出版社

◇電話：02-87896108

◇郵撥帳號：15391324 法界出版社

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 人間佛教禪法—「不思議解脫法門」基礎禪修研修營參與記

doi:10.29665/HS.201106.0002

弘誓雙月刊, (111), 2011

作者/Author：釋耀行

頁數/Page：17-28

出版日期/Publication Date：2011/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.201106.0002>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



## 人間佛教禪法

■ 釋耀行



院長性廣法師主持「人間佛教禪法——不思議解脫法門」基礎禪修研修營。  
(99.5.22~23)

### 第一單元 (99.5.22~23)

**本**院舉行為期兩天的人間佛教禪法——「不思議解脫法門」研修營，由院長性廣法師親自主持。每一期研修營由四個單元組成，就課程安排與設計要領，性廣法師特別說明：「雖然由四個單元構成基礎禪修的一個循環，但是學員可以從任一個單元開始學習，不必擔心沒有學過前面的課程，會影響後來的修學。因為顧及每個人接觸佛法的時節因緣或有前後不同，故設計了可以單獨完成的四單元的課程內容。那些沒有上過的單元，等待下期開課時再補足就可以了。」

#### 一、入堂聞法

22日上午9點報到，全體學員齊聚「無諍講堂」，性廣法師先講解舉辦這次禪修營的目的、意義，以及課程安排與設計要領。

之所以命名為人間佛教禪法——「不思議解脫法門」研修營，是因為秉持人間佛教入世利生的宗旨，菩薩行者以

「不思議解脫法門」  
基礎禪修研修營參與記



「四念處」為定慧的基礎，開發深徹廣博的觀照覺力，在證入大乘諸多的利生三昧中，達到真俗無礙的不思議解脫境界。

四念處的下手處，首在「觀身」。性廣法師長期領眾禪修，有感於學員雖有心向道，希望在禪堂精進用功，但由於平日不良的生活習慣，例如：坐姿不當、飲食無度，作息失調、情緒不穩等因素，引發身體的僵硬、粗重、疼痛或昏沉等不適，種種身體反應的干擾，讓心念無法專注。所以，此次禪修營就從



禪修學員專心聆聽性廣法師開示。(99.5.22)

「調身」開始，性廣法師首先帶領大家認識自己的身體，透過投影片圖文並茂的講解，讓學員瞭解人體骨骼及經絡的結構，詳細分析錯誤姿勢對身體造成的傷害。性廣法師指出，佛教重視四威儀的訓練，並不僅僅是姿式得宜所有的視覺美感，而是保持端正的姿式，才能維持身體的健康，所以在日常生活中，要時時注意行、住、坐、臥的威儀。

爾後，性廣法師又具體而微地傳授身體伸展的方法。現代社會的高科技帶來了生活的便利，也讓人們越來越依賴

汽車、電腦、電梯等文明社會的產物，加之習慣性熬夜、缺乏運動、吃不潔淨的飲食，種種不良的生活慣性，造成身體的緊繃、失衡。身心無法協調，結果心帶動不了身，性廣法師形容為：「好像拖了一具死屍在走路。」因此性廣法師教大家伸展與鬆身的方法，它沒有場地的限制，最重要的是循序漸進，持之以恆地，從頭到腳拉伸四肢與身體的肌肉與筋腱，疏通身體裡淤塞的廢物，對於久處靜態生活的人們，無不大有裨益。聽性廣法師介紹拉筋有這麼多的好處，學員們個個顯得躍躍欲試。

接下來性廣法師又簡單介紹了下午的經行課程。說起經行，禪和子們大都不陌生，同禪堂裡的跑香有些相似，所謂靜極而動。律典裡提到經行有五種利益：「堪遠行，能思惟，少病，消食飲，得定久住。」現代醫學也認為，健走可以減緩老化、預防疾病。但俗話說：走路誰不會？在性廣法師示範了正確的經行動作後，大家才突然發現，這幾十年的路都算「白走」了。因為，我們自以為簡單的走路，由於長期姿勢錯誤，著力不當，已經讓身體失去端正的記憶，不知道何為正確了。

## 二、端坐禪修

本次禪修營安排每天兩堂課禪坐，每堂90分鐘。為了照顧新學員，性廣法師在禪修前教授大家安般念的要領。

有鑒於學員坐姿不當，影響禪修品質，性廣法師還慈悲教導盤腿或跪坐時的重心正確著力點，減緩久坐導致的身體不適。調整好坐姿後，胸部沒有壓迫感，腰也不會酸痛，呼吸順暢，令筆者有種前所未有的輕鬆，可見坐姿正確也可得小小的輕安。

靜坐結束後，性廣法師又教導學員幾個調節呼吸、伸展筋骨的動作，完成全套的調身、調心課程。

### 三、經行調身

兩天課程的下午，都有90分鐘的調身課程，前40分鐘經行，性廣法師讓我們配合緩而深的呼吸，雙臂擺動，跨步輕快地前行，並提醒學員在行進中，要注意身體重心與邁步著力的要領。然後學員分組，兩人一排列隊，迎著初夏的徐徐清風，在庭院中有序經行。因為是第一次同組共行，有些領隊的組長不諳組員的腳力，在前面一路疾行，後面的組員努力跟隨，於是經行變成了跑香，大家氣喘吁吁走完了這40分鐘。對於這些平常少有運動的人來說，也算是小小的一次戰勝自我。

那麼經行速度到底要如何控制？性廣法師說明，就個人而言，在自然呼吸的情況下步行，達到汗微出，身發熱的感覺，就能達到健身的效果。若以步計，則一天若能走一萬步，對身體的健康極有助益。而集體列隊經行，帶隊的

組長就要注意觀察後面組員的狀況，善調快慢，掌握行走的節奏。筆者覺得，這也是以同理心攝眾的一種實踐吧。

經行完畢回到講堂，性廣法師以分解動作教導伸展的方法，透過寬大的投影螢幕，示範每個標準動作。讓學員嘖嘖讚歎，性廣法師的身體為什麼可以如此柔軟！接著當輪到我們做的時候，就千姿百態了，恰好應驗了所謂的「心有餘，而力不足」。大家都想拉到位，可



性廣法師指導學員作伸展操。(99.5.23)

是身體實在是不配合，不是肚子太大彎不下去，就是腰無力撐不起來。看著學員的慘狀，性廣法師一邊協助，一邊鼓勵：「下去一點，再一點點，專心感受，乃至於『享受』身體適度酸痛的感覺……。」可想而知，這樣僵硬的身體，在禪堂中又怎會不與腿痛天人交戰呢？這也是性廣法師安排「調身」這堂課的關鍵所在。

### 四、分組討論

以往學院舉行的禪修營，少則七天，多則兩個月，是全程禁語的。因為這

個禪修課程是針對初學，所以經過聞法、禪坐與調身的學習之後，傍晚則讓小組長帶領，讓學員分組探討學習的心得。

以往單純聽法的課後討論，受限於每個人的因緣條件，在法義的領納上淺深不同，所以討論往往顯得有些寂寥。而此次禪修營的討論，卻異常的熱烈，學員對於上午的拉筋酸疼、經行步調、禪堂觀息，都深有感觸，紛紛各自表述，欲罷不能。



傍晚分組討論。(99.7.3)

第一天討論的，幾乎都是「此疼非彼疼」的問題，雖然當場拉筋拉得很辛苦，但是身體都感到放鬆的舒暢。到了第二天的討論，學員的感受更加深刻，雖然疼痛還是存在，無論是拉筋時的疼，還是禪堂中腿的酸麻，但性廣法師教導：「不要對身體的反應，立刻本能地排斥，給自己一個機會……，」大家依教奉行後，紛紛回饋心得：「真的沒有那麼疼了！」嚐到了法喜，對於回去後實踐「基本行法日課」，又有了些許信心。

## 五、行法日課

此次兩天的禪修營從課程設計到時段安排，包括回去後的「基本行法日課的設計與教導」，性廣法師都是親力親為，不假他人。每一堂課都在學員身旁，諄諄善誘地親自指導，對學員修行信心的樹立，起了關鍵的作用。性廣法師的悲心，令大眾十分感恩。

依照性廣法師的課程設計，人間佛教禪法——「不思議解脫法門」的初階課程，包含四個單元，一單元兩天，分別在四個月內教授。性廣法師認為，修行要有進步，決不可好高騖遠，貪求躐等，而要腳踏實地，累積修行的「點數」，以養成身心健全淨化的好習慣。因此，他總結出一套「三三三原理」，意即：行者先以三十天為第一階段，在三十天中做好每天的日課，接下去就保持到三個月，再來就是三年，如此下來，一定可以奠定良好的修行基礎。

因為這次是第一次開課，性廣法師要求學員回去後，首要的是做好三件事：1、早睡早起；2、行住坐臥保持正確的姿勢；3、吃潔淨的飲食，在適當的時間喝足夠的水（下午2點到5點左右是喝水的最佳時段）。每人一張「基本行法日課記錄表」，表格包含九個項目：早起、禪坐（早、晚）、伸展、經行、拍打、早睡、飲水、淨食。學員每天做好定課後，打勾記錄，下個月參加第二次課程時，交上自己本月的修行成績，如果沒有認真去做，就有被取消繼



續聽課的可能，將機會讓給想要學習的人。這些功課看似簡單，但要持之以恆，也要勤修精進才能做到。

## 六、小結

雖然每次上課的時間只有兩天，但同樣重視三學增上，除了聞法、禪修，也受持八關齋戒，讓學員在最短的時間，感受最大的修行利益。有學員因為入課堂之前腿部意外拉傷，原本擔心自己無法完成課程，豈料在坐香時間，學習呼吸法，觀察腳傷時，在一念一息間，當下腿痛竟然消失得無影無蹤。這位學員很可愛，去向性廣法師報告說：「這真是『不可思議』的法門！」

性廣法師表示，這套課程並非他的獨出新裁，其實在《阿含經》中，佛陀就時時提醒弟子要「觀身如身！」，只是佛教發展到後期，過分強調心的作用，才略過了先學觀身的次第，而轉變為直下觀心。歸納性廣法師的教導，其實就是印順導師在《成佛之道》「三乘共法」章中所說的：「密護於根門，飲食知節量，勤修寤瑜伽，依正知而住」的白話詮釋與具體呈現。

參加這樣的研習，既有經典的教證，又有善知識的提攜，豈不是我等學員之福？在這樣的修行氛圍中，不想進步也難。

5月23日出堂之日，學員們紛紛相邀下次再見，法喜充盈地結束了這次課程。

## 第二單元（99.7.3～4）

第二單元的課程總計83名學員參加，既有前一期的老學員，也有許多慕名而至的新生。假日禪修課程迄今仍未發公告招生，因為單是輾轉傳告而陸續加入的學員，就已滿額。

### 一、認識與實踐「觸食」

3日晨間的開示，延續第一單元的課程，性廣法師進一步指出，在《阿含經》中「世尊告諸比丘：有四食資益眾生，令得住世攝受長養。何等為四？一者搏食，二者觸食，三意思食，四者識食。」因此第一單元的功課，要求學員吃乾淨的食物、多喝水、早睡早起。實際上這些內容就是四食中的「搏食」。

此次第二單元的主要課程內容是：認識和實踐第二類的「觸食」。性廣法師透過投影圖片的展示，教學員認識人體骨骼的結構，瞭解錯誤姿勢對身體的危害，接著教授進一步的伸展拉筋動作，性廣法師親自示範，囊括了從頭到腳的主要關節和肌肉的伸展動作。並指出「心有多柔軟，身就有多柔軟」的寓意。反之，如果身體很僵硬，就證明心不夠柔軟，因為心理的種種活動將影響我們的生理。

表面看來，這兩個單元的內容都在教導學員如何調身、養生，但性廣法師更從佛法的面向提醒：「如果我們此生的修行，都僅僅只是在重視身體的健康，雖

然也可以達到健康的目的，但是我們仍然無法抗拒衰老、乃至死亡的侵襲。所以，做運動健身如果沒有一個更深刻的價值、更好的理想，那麼這樣的健康永遠無法對治我們貪生怕死的我執心病。」

## 二、分組討論

下午分組討論，有許多參加過第一單元的學員，興致勃勃地分享她們這一個多月來，因為認真實踐「基本行法日課」，身心狀態有了顯著的改善，所以此次又早早報名第二單元的課程。在做完全套伸展運動後，在接續的禪修課程中，身體變得柔軟而具足了堪能性。體驗到學習、實踐後的身心改變，學員對自己有了信心，對佛陀的教法也有了如人飲水般的直觀感悟，歡喜踴躍地期待下一單元的功課。

### 第三單元（99.7.31~8.1）

根據性廣法師的課程設計，第一期研修營的四個單元，都圍繞佛法四念處的「觀身」而展開，第一單元的重點是「姿勢」，將身體重心放在正確的位置；第二單元是「伸展」，以調柔身體、釋放緊繃與僵硬；第三單元的重點是藉由「拍打」來活絡氣血。藉著這三個重點以「觀身」，將心念放在肢體的動作，有集中意志之效果。

#### 一、「拍打」的原理與部位

性廣法師深入淺出地講解了「拍

打」的原理。她以房屋的下水管為例，說明如何疏通淤塞在我們血管、經絡中的廢物。房屋的下水管如果堵塞，需要敲打水管壁讓黏附在內的髒物脫落，循環暢通，而「拍打」身體的原理也是如此。性廣法師透過幻燈片，展示身體不同部位淤塞所發出的身體示警訊號，隨後教大家以揉搓、拍打來疏通，尤其最重要的「五心」——頭頂百會穴、胸口膻中穴、腹部丹田處、手心勞宮穴、腳心湧泉穴與「五行」——木行肩井穴、火行極泉穴、土行髀關穴、金行雲門穴、水行環跳穴，最好能天天震敲與拍打。

性廣法師特別強調：「拍打的關鍵是『心念專一』，專注於每個當下的動作。」這調身的過程實則也是在調心，也就是在整個修身、練身、觀身的過程中，加入佛法正確的觀念——「心的主導作用」。以心來帶動身的淨化，待身、心淨化後，還要觀其無常，不以無明的執著來執取它。

#### 二、解答疑難

下午的分組討論，學員們各抒己見，提出課程實踐所遇到的問題。由組長記錄下來，在晚間得到了性廣法師的圓滿答覆。問題雖不盡相同，但反觀自身，往往發現也有相似的思維盲點和誤區，因此在此擇其一二以分享讀者。

第二組提問：「拍打」的力度要多大，是否要拍出痧才有效果？

性廣法師回答：

我們的身體需要鍛煉，安逸對它只有害處。身體若因為長期缺乏運動，致使筋脈僵硬，體液淤濁，則需要時時在關鍵部位震、敲、拍、打，以物理外加之力，幫助身體的氣血循環與通暢。動作之力道以能使皮膚感覺熱、麻即可，這是助以通氣活絡的「生」之力；若過度用力，致使拍打部位腫脹、出痧，這是快速調動體力，排除嚴重濕寒瘀塞的「剋」之力。以「生法」做為平日之正常調養方法，而「剋法」則要視個人情況，施用在嚴重寒淤的關節處，比較溫和而沒有傷害。

第三組提問：院長以前教禪修都是教「安般念」，這次為什麼改為觀察胸部的呼吸？

性廣法師回答：

禪修是選擇一個能夠專注的所緣，持續長期的專注，慢慢訓練定力的提升。所以從定力增強的角度而言，用什麼所緣都可以，只要這個所緣具備兩個特性：1、能淨惑障：能夠對治煩惱；2、順向正理：對於智慧的開啟是有幫助的。

「安般念」在佛法中是最標準、最能入色界禪的定，以「觀息」作為專注的對象，把注意力放在人中，能生起較集中而專注的定力，所以我們以前教禪修都是用觀鼻息來修「安般念」。

但是，現在為了帶領大家從初學開始慢

慢進步，需要解決幾個問題：1、因為「安般念」目標太小，有些人觀不到人中呼吸的觸點；2、專注的部位距離眉心、頂門太近，有些人專注後念力會往上，這時如果調心不當，就容易產生頭痛、頭脹的禪病，乃至有些人希望息長而綿密，會因憋氣而產生胸悶的狀況。

因此我這次教大家觀察胸部的呼吸，這方法有幾個好處：1、避免頭痛、頭脹、胸悶等禪病；2、有助於呼吸順暢；3、以後修「安般念」到某個層次，開始轉修「四大」時，對於身受中的某些四大相就會很熟悉，這時再轉換所緣，就比較容易。因此，我教導初學者先將意念放在胸部，觀察呼吸時胸部擴張、收縮的感覺。

第四組有學員建議：工作因素無法每個單元都參加，感覺所排課程時間都滿寬裕的，所以提議是否可安排得更緊湊些，例如將四個單元濃縮成兩個或三個單元，這樣就可以每個單元都參加到。

性廣法師回應道：

一期課程安排四個單元，我覺得並不寬鬆，因為它跟「積功累數」有關。如果單純要求教學速度，則一天講完所有課程也是可以的，但是學員如果少了累積時日的實踐力行，單純只是聽聞深刻的法義，則對於業習與煩惱的淨化，並沒有實質的幫助。之所以安排每個月一個單元的功課，讓學員實地練習、體會之後，回去後還要繼續照表操課，



修學一個月。我們曾提出所謂的修行「三三三律」，亦即：初學者先持續、不間斷地累積30天的修學日數，使之內化為生命中的良好習慣；以此為基礎，再修學三個月，這總共就是四單元的課程所需要的時間，所以這個時日——數是不能縮減的。

聽課是知見上聽懂了，則「利使」——錯誤觀念就導正了，可是「鈍使」——情愛染著的慣性，則需要反復地練習才能有所改變與淨化，因此修行的時程無法濃縮。例如禪修，之前我就只教「安般念」，後來發現同學的問題很多，這也是我將「安般念」分解成多個步驟來教學的原因。

第五組提問：院長所教導的調氣循身法中，觀想丹田中溫煦的能量循行身體前後。但有學員覺得自己只是在想像，他不明白「觀」和「想像」是不是一樣？而這樣的想像，到底有沒有作用？另外，專注「安般念」時，廣師父一再要大家放鬆，可是放鬆又如何能專注呢？

性廣法師回答：

這兩個問題的性質，實際是相同的。當我們觀察不到時，就只能運用想像，所以我們用言語來引導：「細心體會覺察丹田處有一團溫煦的能量循行前後身，這團能量有顏色、有亮度、有溫度；身體越強健，心地越良善，它就越清徹、光明而溫暖……。」初學者縱然只能運用想像，但還是有作用的，只要

循序漸進、不間斷的練習，有一天必然會親自體證到。

所以，禪修時的小參非常重要，學員覺知到什麼，都不要驚慌、恐懼，當然也不要太張皇高亢，清楚覺知就好，繼續用功。小參時來問我，我再教你怎樣處理。

另外，禪修時一專注就緊張，一放鬆就想睡覺，這正是初學者的真實經驗。慢慢用功下去你們就會知道，什麼是「只有真正的放鬆，才能夠真正的專注」。

答問結束後，性廣法師表示：歡迎大家提問，因為在修行體系中，「疑」是障礙禪修的五蓋之一，它讓我們不能從欲界禪進升色界禪，所以有疑當問。

#### 第四單元（99.8.21~22）

21日大堂開示，性廣法師首先總結了四個基礎單元的主軸：也就是圍繞佛陀所教的「四念處」中的「身念處」而展開（把注意力放在自身的姿勢、息、四大）。從這個第四單元開始進入「四大」的教學。

#### 一、各單元的修習重點

為什麼要將注意力放在身體的姿勢？性廣法師解析道：就佛陀的教法而言，觀察身體姿勢的變化，可以讓我們真實覺知、印證「諸行無常」的法則。此外，在教學中加入了一些對於修行乃至身體健康，有非常大幫助的周邊知

識。例如：正確的姿勢可以令我們身心端正、健康，即所謂「誠於中而形於外」。因此不僅要觀察姿勢，而且要保持正確的姿勢。

再者，要大家定時吃飯、睡覺、喝水的原因在於：人在世間要脫離此異熟果報身，不只是單純處理我們的身體而已，外在環境的因緣也十分重要。天地自有其運行的規律，日出時代表光明，代表人精神體的一種覺醒狀態，所以要「日出而作」；等到天地呈現黑暗狀況時，人也就要休息。這是順應天地自然的律，有助身心的健康與平衡，這是在「三法印」法則之下的次一層級的規律。

第二、三單元分別教授了「伸展」和「拍打」，這些都是處理物質層面。修行不是只針對「心」的精神層面，因為無始以來，我們的身體累積了太多的塵垢，拖累我們的心，所以要推、拉、拍、打來疏通它，這些動作都是在「身念處」的基礎上，給大家作的調理，並沒有離開「身念處」的範圍。

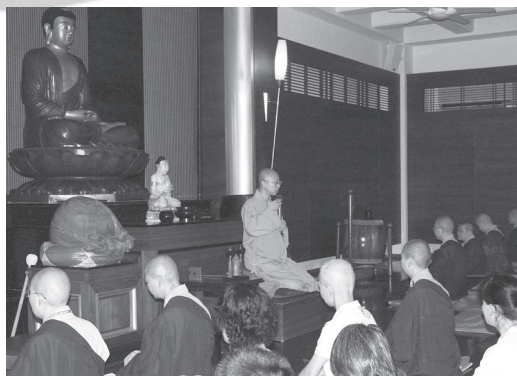
接下來教導「安般念」，首先專注於胸部的呼吸，因為胸部的範圍比較大，「推」的力量比較明顯，以此作為進修「安般念」——以人中鼻息作為觀察對象的前階。「安般念」的定力，可以到達色界的四禪，如果轉向慧觀，也可以觀察「法」——苦、空、無常、無我的真諦，從而達到解脫。所以選擇「安般念」作為禪定的所緣。

第四單元開始系列學習「四界分別觀」，即四大的十二種相。

## 二、四界分別觀

修「四界分別觀」，可以達到欲界的「未到地定」，但不能入色界的「初禪」。在佛法的修行系統中，觀四大的重要意義在於：觀身開始進入精微的特性，而不只停留在觀察姿勢變化的粗顯層次。只有在過去、現在、未來三個階段位移的過程中，親自體會、經驗、觀察它，才能真實地體證「色無常」的真諦。

在生活中觀察四大的十二種相，對於我們身心的平衡和調柔，也有非常大的幫助。例如：在日常生活中對事、對物生起瞋惱，這時不要本能地反應，應該反觀因心而起的身受，你就會發現，這時情緒會慢慢平息下來。因此，所有的痛苦、快樂都會過去，保持一種平穩專注的心，面對當前的境界，做此時應該做的事。情緒生起時，觀察呼吸、觀察四大，然後調整它、平衡它，我們的心就會朝著正確、清淨的方向走去。



每日安排禪坐兩支香。(99.7.4)

### 三、解答疑難

到了問答時間，學員有許多修持中產生的身心問題，透過性廣法師智慧而生動的解說得以釋疑。

例如：有學員將注意力放在頭頂觀察時，就產生頭脹的覺受，因為很不舒服，所以就轉移注意力去觀察其他部位，這樣的方式不知對不對？

性廣法師首先詢問他產生脹之覺受的具體經過，然後回答：

這樣的情況有幾種可能。如果往上覺受很強強、往下不強，這是頭部有問題，其實透過「觀身」可以發現身體的問題；反之，如果你的每一個覺受都很強，這是正念力增長的表現。

學員所說「脹」這個形容詞，並不是「四界」十二相之一，顯表了用字不精確與混亂名言的現象。

因為透過禪修以增上身受的覺觀力，就是以身為所緣，取色法四大中的某一個特性去覺知它，就會有彼相的覺受出現，這種覺受出現後，心的運作會以一個名言去摹想它——想蘊的作用。所以要注意，身有身觸，從心意的覺知來說，受就單純只是受；此後再賦予名言形容，例如名為「粗」，但是接下來一但進入「想蘊」時，它就會有膨脹、收縮、舒服、不舒服等名言的構作於運用，其實到這個地步，心念已經在牢固的我執基石上，加入了思維與妄想了。

再者，因為不舒服，你就逃避它、

轉移去觀察其他部位，這其實是在逃避痛苦。我們平日面對人事的挫折、生活中的困頓，以及心性的殘缺與軟弱，不都是同樣在這樣地逃避嗎？這就是習性。所以一個禪修者，他要能夠敏銳覺知所有的狀況，還要以平穩專注的心與堅強的意志力，去面對他、處理他；最後發現真相，超越他。至於處理的方式，待教授「循身觀」時再詳細說明。

解答這個問題時，性廣法師順帶也分析了樂受生起時的應對。她說：

在禪修中覺觀到某些部位時，當有非常強烈的樂受生起，於是就戀著不捨，這是貪心；感覺痛苦立刻逃開，則是瞋心作用。此中，瞋的特性是排斥，貪的特性則是抓取。因此修行時，最重要的就是不做強固的抓取，也不因瞋惱而排斥，當下只是做自己該做的事——繼續觀察所緣。當你繼續觀察時，接下去這種感覺就會消失。

有學員問到，「音聲唱誦」因為跟修心性有關，是否可以搭配來做。性廣法師回答：

就修行的精髓與真義而言，所有的動作都要能達到遠離三毒，斷除我執的修行功能。所以，如果在修行中所選取的項目，可以令自己的身、口、意三業清淨，就可以用為修行的對象。但這樣的定義又太空泛，因此在道場中就會設計、編排一些明顯看來是修行的功課，例如早晚課誦，可以把它加入作為禪修



課程中初學者修行的項目之一。

那麼，「聲音」是什麼？未來修至「四大」的精微處時，就會知道，它只是「地大」與「地大」的摩擦，加上風大的推動而已。我們的身體本身就是一個「法器」，當我們唱誦莊嚴而有意義的內容時，可以引發虔誠、敬仰、精進、歡喜的心。而一般人的心念總是常常漂浮不定的，所以用音聲來繫心專念，就成了法門之一。修「四大」之初，偶而以名言來繫心，也是同樣的原理。

「聲音」，是一種頻率共振，中晚期的印度佛教因為受到印度宗教文化的影響，對「聲音」特別重視。傳來中國之後，吸收中國音樂的成素而形成有中土特色的梵唄。其中宮、商、角、徵、羽的五音又與五行、五時、五臟相配，每一個音階、曲調，都可以與身體的經絡氣脈產生共振頻波，因此發出這些「音聲」對身體是有好處的。大眾共修，透過旋律產生的共振，會令我們的身體受到一種洗滌，這也是修行。所以，課誦是很好的修行功課項目。

課誦產生的音頻旋律會旋繞，而所有的物與心，都有運動的方向。聲音有所謂的「樂音」與「噪音」，「樂音」的方向是順向轉，它會一直往上迴旋，故有「餘音繞梁，三日不絕」之說。所以共修時唱誦得好，就會帶著音頻往上，可以處理掉身體一些不好的雜波。

反之，不好的音樂不要聽，因為它是斷裂的噪音，聽久了會傷身。所以檢視我們喜歡的音樂，就知道自己身上的頻波是與「樂音」還是「噪音」相應。

樂音雖好，但終究是「無聲勝有聲」，音頻畢竟是有為法，初階安排有課誦，但到更精進的禪修時就沒有了。修行者是不需要聲音的，禪修到後來，外界任何的聲音都是干擾；所以《阿含經》中說「禪以聲為刺」。沒有其它的頻率比寂靜更好，最終要停止所有的頻率，進入一種寂靜的無為——無聲境界。

就此而論，如果初學者的音頻亂到需要透過好的音頻來帶動他、引導他，那麼梵唄是好的、有幫助的。可是一但修行進入更高層次，特別是入色界禪後，聲音是「入禪之刺」，則不可以有聲音，再好的聲音都是干擾，都會將你往下拉，令行者不能入禪。

所以，修行是有階段性的，有些方法現在可用，以後就不要用。不能抱住一個法門不放，如果膠著其上，則進步的空間就有限了。

有學員問：什麼時候開進階課程？

性廣法師回答：

最好初階四個單元至少上過兩輪，再當一次以上的研修營志工，所以最少參加三輪。接下來繼續初階禪修，現在只是前方便。

就個人而言，初階四個單元（100天）是打基礎，學了之後回去要用功蘊

釀，在三年中還要多參加幾次正式的禪修，否則如果你的身心跟不上，進禪堂是很痛苦。這樣三年後，你的姿勢體態、氣血經絡都會得到改善，而更在正見增上的基礎上，再參加精進禪修，則是比較好的循序漸進的修行方式。

第五組提問：禪修時可不可以心中念「阿彌陀佛」？

性廣法師答：

這跟剛才說的梵唄原理一樣，禪修時是直接觀察色身所緣，只有覺受而沒有名言構作，待大家修到「名法」時就會瞭解心意是如何運作的。心意的運作首先是「觸」，觸對所緣，這時就起一個警覺心（作意），而有了覺「受」，接下來「想蘊」開始製造名言，賦與覺受與思維名言，緊接著意志就開始運作。

我們生命中的慣性從觸對境象開始，就起一連串反應，所以如果我們的心很散亂，那麼用一個佛號收攝亂意也是很好的；一般人的身心頻波常是散漫而斷裂、支離的，以梵唄來調理修整是很好的。但是修行要進步，就要進入直接的「觸」、「受」，沒有名言、文字的境界，那時所有的語言、文字都要放下。

當念佛念到某種瓶頸，你會感覺無法進步，這其實與修學「定」、「慧」的原理有關，因為只有進入直接觀察、直接覺受，才能超越名言的境界。而「念誦」需要我們的意識處於「想蘊」之後的「思心所」——意志執作，才能

發出那些聲音。此時，如果心念是比這樣的狀態更粗躁散動，則念佛是很好的。可是「念力」的層次就只能停留在這裏，不能進步了，因此終究要放下佛號，所謂「心行處滅，言語道斷」是也；不但如此，就算修「安般念」、「四界分別觀」，最後也要捨去的。這就是《金剛經》所說：「我所說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。」

所以，這並不是對某種法門的排斥，它只是修行的原理所然。任何法門都只是在某一個根器與時節的因緣中，用此或彼的方法來修；修到最後，全部都要捨掉，唯有捨掉，才能更上層樓。

## 總結

第一期人間佛教禪法——「不思議解脫法門」研修營，於此劃上圓滿的句號，經歷四個單元的學習，箇中滋味可說是「如人飲水，冷暖自知」。雖然人人都希望有個好的身心狀態，可是什麼樣的觀念和方法，才能達到這樣的目標呢？課程結束後，看看自己的改變，答案就有了。感恩性廣法師的教導與啟發，令我們在修行之路上走出踏實的第一步，正因為有了佛法智慧的滋養，所以修行不再是空泛的口號，讓我們在實踐中體會到：「修行就是生活，生活就是修行」的真諦。藉此再次向性廣法師，致上無限的感恩之情！

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 人間佛教禪修行－性廣法師訪談錄

doi:10.29665/HS.201106.0003

弘誓雙月刊, (111), 2011

作者/Author：邱敏捷

頁數/Page：29-50

出版日期/Publication Date：2011/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.201106.0003>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE





人間佛教禪修行  
性廣法師訪談錄

■ 邱敏捷（台南大學國語文學系教授）



第九屆「印順導師思想之理論與實踐」論壇——人間佛教解行研習營，性廣法師發表論文，右是主持人邱敏捷教授。（99.4.17 檔案照片）

一、前言

筆者為探討「印順學派的成立、分流與發展」（國科會專題研究計畫，NSC98-2410-H-024-015），乃於2010年4月17日（星期六）晚上6點左右，趁著參加玄奘大學宗教學系、弘誓學院主辦的第九屆「印順導師思想之理論與實踐論壇——人間佛教解與行研習營」活動，訪問釋性廣（1962~）。這是本研究案的第十六次訪談活動。

記得2000年2月13-19日，參與弘誓學院舉辦的「佛門基礎禪觀課程」。在禪修中感受到性廣法師的慈悲教導，印象特別深刻。法師也持續辦了好幾屆的禪修，嘉惠不少出家眾與在家居士。

性廣法師主要的著作有：《人間佛教禪法及其當代實踐》（臺北：法界出版社，2001年3月初版）、《燃燈引路——禪七開示錄》（臺北：法界出版社，2008年5月新版）、《禪觀修持與人間關懷》（臺北：法界出版社，2006年5月初版）等，並有與釋昭慧共同編著之：《成佛之道偈頌

科判表》（臺北：法界出版社，1993年10月初版）、《千載沉吟——新世紀的佛教女性思維》（臺北：法界出版社，2002年4月初版），以及博士論文《天臺智顛大師圓頓止觀研究》等。

近年來，性廣法師對於天臺學的研究不遺餘力，有精彩之作，如今天（2010年4月17日）所發表的〈智顛大師圓頓止觀特色之研究〉一文便是，故摘錄為本次訪談內容之一。

## 二、筆者問：

請法師談談學佛與出家之因緣？

### 法師答：

我出生於1962年。因為父親在日本教書，所以我高中畢業時，原本準備到日本去讀大學。日本的學期制度與我們不同，在臺灣等待日本入學的期間，我就在這段空檔接觸了佛教並且成就了出家的因緣。

我學佛的因緣，一是同學進了大學後參加佛學社，我們聚會時就會一起討論佛法。二是假日會去參訪道場，比如廣欽老和尚（1892-1986）當時住錫的土城承天禪寺，以及福慧比丘尼當時位於苑裡的道場等，也拜見過兩位大德。一起研習佛法與參訪道場與大德的經驗，也不知不覺種下了我學佛出家的因緣。

其中很特殊的一段因緣，是有一回我獨自去土城爬山，到承天禪寺時，已

快近傍晚時分，平日遊客眾多的寺院，此時靜寂無人。在大殿禮完佛之後，我信步走到偏側的祖師堂，依序禮完佛後一抬頭，才發現廣欽老和尚一個人坐在西單靠牆的籐椅上。老人家看到我發現了他，就向我招手，當時的我十九歲，可能是年紀小，見到一代大德的反應卻是嚇一跳，因為害羞，怕聽不懂老和尚的口音，所以一轉身往外就跑走了。直到出家後五、六年，一次跟隨師兄弟們到承天禪寺，才有機緣再向他老人家禮座。當到了祖師堂，驀然記起當年的那一幕，就趁著大家請法的空檔，問老和尚記不記得我？當時我認為那麼多年前驚鴻一瞥的印象，一般人是不會留下記憶的。哪知我開口一問，老和尚卻很快速而且篤定地回答說：「記得！」這樣的答案令我相當驚訝，於是再問：「您當時向我招手，是想向我說什麼？」老和尚以清澈迴然的眼光看看我，說：「想叫你出家！」這是我與一代大德一段特殊的會遇因緣，經過了二十多年，已全然忘記，不知為何會在此受訪時又突然想起。

我出家的直接因緣，是當時在等待出國留學的空檔期間，曾到國小擔任代課老師，代課的學校在汐止山下。課餘帶學生去汐止的大尖山爬山，學生會指著山腰中的寺院，告訴我：「那是慈航紀念堂。」

有一天早上，與在大學的同學約好

到汐止爬山，對方卻忘記時間，來不及赴約，我就一個人上山。到了慈航紀念堂，拜完佛，見到大殿中有出家師父，初學佛時，見到出家師父，總有說不盡的景仰，也就向他問訊請安。師父與我寒暄了幾句後，就問我想不想出家？由於前幾日剛看完陳慧劍居士寫的《弘一大師傳》，也跟同學談起對出家的嚮往，所以就回答說：「想是想，但是由於還在讀書，而且很多事也需要再考慮。」師父聽了之後說：「是要慢慢來吧！」我聽到「慢慢來！」這句話觸動了我，心裡驀然湧現許多的感懷。心裡想：「到底要慢到什麼時候呢？」念頭一轉，當時就決定出家了。

我出家的道場在汐止慈航紀念堂，剃度恩師是慧妙上人（1933-1981）。出家時是20歲，世間的高等學位碩士、博士都是出家後才陸續完成的。

### 三、筆者問：

請法師回顧過去親炙印順導師的歷程？有何珍貴軼事？

### 法師答：

我出家的道場是「慈航紀念堂」，主要是供奉慈航菩薩的肉身舍利，這是紀念慈航法師（1895-1954）的道場。

在法脈的傳承上，我們屬於山下「靜修禪院」，分燈自大湖法雲寺，屬於覺力老和尚的法脈。當年主持靜修禪

院的兩位比丘尼法師，是達心上人與玄光上人（其中玄光上人是我的師公），她們兩位一同迎請慈航法師到汐止講課。由於靜修院是女眾道場，於是在半山腰蓋了「彌勒內院」，以護持慈航法師以及跟隨他的男眾比丘法師們。慈航法師圓寂後裝缸，經五年之後開缸，肉身不壞，裝金身之後，才又蓋了慈航紀念堂供奉慈航法師的肉身舍利。我的師父慧妙上人當時從新竹壹同女眾佛學院畢業，就回到山上協助慈航紀念堂的建設與管理。

我的師父慧妙法師在壹同女眾佛學院就學期間，與印順導師（以下簡稱導師）的弟子慧理法師（1939-）是同學，我們道場在思想與情感上，跟導師很親近，慈航紀念堂也收藏了《妙雲集》供住眾們研讀。家師雖然讀過佛學院，但是在我出家時，她的身體已經很不好了，所以當時我很少有親近、請教她的機會。後來，我在寺裡的圖書館閱讀到《妙雲集》，受到啓發。那時對導師只是私淑，自修研讀導師的書，在精神上景仰他。

我與導師有進一步的因緣，則是昭慧法師（1957-）的關係。當時，昭慧法師三十幾歲，我在《師子吼》雜誌上讀到了她的文章，對法師義理思辨與駕馭文字的功力，留下很深刻的印象；後來又閱讀過她的《如是我思》（按：1989年初版，臺北：慈雲雜誌社），知



道她在福嚴佛學院教書。於是在1987年的寒假，我就向住持師兄建議，禮請昭慧法師到慈航紀念堂來講課，這是我親近昭慧法師的因緣。當時昭慧法師除了在福嚴佛學院教書，寒暑假也會到能淨法師（1937-）的「妙德蘭若」與「慈航紀念堂」授課。

從此以後，我就開始聽她的課，向她學法。她與導師很親近，常去拜見老人家。1988年暑假，她引薦我去臺中華雨精舍拜見導師，這是我首次見到導師。後來，只要昭慧法師去拜見導師，我大部分都會跟隨她一起去。

我對導師一直懷著高山仰止的心情，然而面見大德，卻常又無言。而昭慧法師則能與導師做深刻的法義對談，所以每次跟隨昭慧法師前去拜見導師，都是靜默的陪坐一旁，分沾導師與昭慧法師法談的睿智與歡喜。記憶中最美好的印象是，夏天時導師會到南投寄廬避暑，昭慧法師常領著我去寄廬見導師。他們師生二人見面，總有說不完的法義深論、教界時態，我靜默地陪坐一旁，聆聽導師與昭慧法師的法談，周遭時而響起滿山的蟬鳴，這樣的畫面與情境，一直是我難忘的。

#### 四、筆者問：

請法師談談接受導師思想所引發的思想轉折是什麼？

#### 法師答：

剛出家的四、五年間，很精進於念佛、拜佛；由於熱衷修行，也嘗試過斷食與苦行。在我出家幾年後，發生了香光寺大專女青年大量出家，而引起社會關切的事件，這也反應了當時臺灣佛教正慢慢地累積由弱轉強的能量。

雖然在出家前也曾接觸大專佛學社團，但我的學佛因緣是出家以後才開始的；初學者並沒有太多擇法的能力，而是像海綿一樣，先遇到什麼就學什麼。最初是阿彌陀佛的淨土思想與念佛法門，我曾全心地投入修行過幾年，可以說以念佛為主的淨土法門，陪伴了我初出家時的修行時光。後來之所以轉向導師的學說，服膺人間佛教的思想，主要是有一個契機，促使了我的反思。

我一個小學同學，她是天主教徒，知道我出家後，曾上山來看我。當時，她對佛教還有一些錯誤的刻板印象，像是崇拜偶像啦、逃避世間啦、沒有做慈善事業等等。當時初出家的我，並沒有太多教義與教史的知識，也以為一心念佛的淨土法門就是佛教思想與修行的全部。就向她說：「佛教認為：我們現在是沒有力量幫助人的，不如努力求取往生淨土，修完之後再回來幫助他人。就比如一個不會游泳的人，看到有人溺水跳下去救，還不是兩個人都滅頂。」云云。

話就這樣說過了，但是當時對這樣的說法，不但我的同學表示不以為然，

私下，我自己也是不滿意的；於是許多的疑惑與思想沒有出路的感覺就日漸地強烈起來。早先，我從傳統佛教的修行方式——誦經、念佛、拜佛與持咒等方法，也得到一些很好的身心體驗。但這些經驗沒有次第，就是連當事人，也不知如何再三地複製、有效地檢證。後來接觸到導師思想之後，學佛的正知見才漸漸被開啓。

當時受到導師思想感召的是人間佛教積極入世的精神，而也正好回應了我同學的提問，也就是「不忍聖教衰，不忍眾生苦」的大乘精神。具體的方法是，依於當時的因緣，從事護教與社會關懷等活動。

有關弘法的活動，是我在山上的時候，有時會有居士前來聽聞佛法。我想，大家上山不方便，不如我自己下山去講說。所以開始每週定期從汐止到臺北，與信眾一同研究佛法。所成立的弘法團體，則效法太虛大師（1889-1947）當年的願心與事行，故取名為「弘誓協會」。開始時由我一人講授《成佛之道》中比較基礎的第一到第四章，到第五章〈大乘不共法〉時，則禮請昭慧法師前來講授；而《成佛之道偈頌科判表》就在這時候編製出來。致力於講經說法的同時，在假日也會帶學員去精神病院、養老院、低收入戶等處，做家訪、社福的工作。這是因為受到導師「肯定佛法在人間」的思想影響，於

是不再只是聚守在寺院裡自修用功，而是主動投入社會，走入人群，期望佛法能撫慰苦難人心，引領世界思潮。

在護教方面，則是跟著昭慧法師的腳步，如杯葛國立藝專「思凡」戲曲的演出、抗議報章雜誌譏毀僧尼的報導等。接連幾起的護教行動，做得轟轟烈烈，也很起勁。

## 五、筆者問：

在修行觀念與作法上的轉變又是如何？

## 法師答：

我個人很喜歡禪修，雖然長期投入弘法衛教的事務，然而一直沒有減少對禪修的熱愛，但是自從服膺「人間佛教」思想，就勉勵自己要實際投入利益眾生的行動；而將禪修定位為是個人的修為，就像吃飯睡覺等日常生活，應該自己安排時間調心淨念，而一切活動仍以利生事務為主。

導師一生的成就是在義學思想，他老人家並非不要或不重視禪修，而是他所處的是戰亂的時代，在那兵荒馬亂的亂離之世，能心繫聖教，努力尋找興盛之方，已非常不容易了！只有社會安定、經濟穩定的時候，才能有更好的禪修條件。然而平常時節，出家人躲在山裡，不務世事，依然會給世間人打上很多問號，認為是逃塵避世。

到了後來，北伐、抗日、國共戰爭，誰又能躲避得了時代大環境的災劫？在那樣的環境，沒有什麼條件談閉門修行，連弘一大師（1880-1942）都要說：「念佛不忘救國，救國不忘念佛。」導師一生的成就在義學，也很關心佛教傳到中國來為什麼會變質的問題，等到他研究印度佛教後，才明白這種改變，也是其來有自。雖然他治學的重心與成就，主要是在印度佛教，但他思思念念的還是如何振興中國佛教的方法。

1986年，我們成立了「佛教弘誓協會」，開始定期講授導師的《成佛之道》，這時，臺灣佛教已然默默累積了二十多年的能量，也漸漸受到了社會的重視。當時沒有刻意思過要如何讓佛教變「強」？只是認為佛教不該只是關注個人修行，所以一直追隨昭慧法師做了很多社會關懷與護教護生的事情。那段時間沒有特別去想到禪修這個領域，因為每日靜坐，本來就是出家人應有的定課。但是若仔細討論，則佛法修行也牽涉到解門與行門，也就是理論與實踐。在實踐的部分，比方說念佛，在學習了導師的思想之後，我就沒有特別固定於某一尊佛號名稱，記著數目去念，而是常提醒自己憶念「三寶功德」、佛陀的「五分法身功德」，這是導師思想給我的啟發。提醒自己要身心常與清淨的三寶同在，而不僅是形式上的念佛與

拜佛，而更要投入弘法與護生的工作，希望以實際的行動來體念佛德，報三寶恩、眾生恩。

當時在繁忙法務的工作中，亦曾向幾位法師學習靜坐，並留意禪修的資訊與動態。那時教界較為風行的是泰國的阿姜查（1918-1992）、佛使比丘（1906-1993）與緬甸的馬哈希的書；臺灣也有很多人到泰國、斯里蘭卡去學習南傳的戒律與禪修，而接著就是葛印卡（1924-）的內觀法門傳到臺灣。

我們一般很籠統地講南傳佛教或南傳禪法，其實細分的話也可以發現其中有許多的差異。如同藏傳、南傳佛教或歐美人士看漢傳佛教，若沒有進一步的觀察，則不能細分其中差別；如是，我們看待南傳、藏傳或日本佛教，若沒有深入，也會覺得都是一樣的。然而我們熟悉自己的環境，就知道其中尚有很多宗門、學派之間的不同。針對禪修法門而言，屬於同一南傳佛教系統的泰國、緬甸、斯里蘭卡等禪修法門，也是各有差異的。比如阿姜查與佛使尊者的禪法，其修行次第比較模糊，可以說是「重慧不重定」的學風。就我的所知與接觸的經驗，在教法上，比較重視次第的是葛印卡與馬哈希的禪法。他們都依本於《阿含》的四念處，並對於觀息與觀身的方法，有較清楚的說明，並且在戒律與教法的說明上保留了原始佛教純樸的一面。其中，對於戒定慧三學，馬



哈希較不重視禪定，故偏向於以剎那定而入於慧證；葛印卡雖然在說法上強調三學的均衡增上，但實際操作時，所教導學人的禪定仍停留在基礎的層次。

我接觸緬甸帕奧禪師（1934-）的因緣，是1997年的暑假，一群出家同道想結伴到緬甸去參學，也邀我同行。大家當時並沒有明確的目的地，只想到了緬甸的首都仰光，先到華人住持的寺院掛單，再各處去參訪禪修的道場。行前，我徵詢昭慧法師的意見，那時不知從哪裏找到一份介紹緬甸各禪修道場與方法的資料，昭慧法師與我一同閱讀裡面的資料。其中有一項資料，提到了帕奧禪林的禪師能教導禪修的定慧次第，依次從色界以至於無色界禪，接著是五清淨十六階智的觀智方法。昭慧法師建議我：不要到處遊走浪費時間了，就直接去帕奧禪修處參學。

那時候，臺灣知道帕奧禪師的人很少，我到了緬甸，沒有同其他人四處參訪道場，而是直接經仰光到毛淡棉，進入帕奧禪林，依止帕奧禪師座下學禪。我返臺之後，陸陸續續有臺灣的出家眾到緬甸的帕奧禪林修學，其中有禪修者熱心邀請帕奧禪師來臺弘法，但因為是年輕的僧侶，沒有在寺院裡擔任重要職務，所以場地、人力與物資上的支援是很薄弱的。因為我是帕奧禪師在臺灣較早期的學生，他們就問我要不要加入禮請禪師蒞臺弘法的事務。由於我們一行

人離開帕奧道場時，曾一同禮請禪師有機緣時來臺灣弘法，而我個人因為主持寺院，可以承擔申辦入臺手續與場地籌措的事務，也有許多學生可以幫忙，所以聽到禪師應允到臺灣來的消息，就歡喜地承擔下來。以此開端因緣，由佛教弘誓學院主辦了五屆的帕奧禪修營，帕奧禪師分別在新竹壹同寺、基隆月眉山、臺南妙心寺與弘誓學院教授禪法。

在緬甸禪修系統中，帕奧禪法是近幾十年來才漸漸傳開來的，其教法之特色是定慧境界高深、法相分別嚴謹而又階段次第分明。現在坊間較流傳的南傳禪法，多以觀身為入門基礎，在定慧二學的修習上，多強調觀智的獲得；認為只有無漏慧才是解脫正途，故主張以少分的剎那定而專意投入觀智的修學。這雖然不離《雜阿含經》的主要精神，然而相對來說，對於禪定力的均衡修學與發展，則未免薄弱。如此，則所證之觀智境相，是否能明晰肯定，則是有所疑慮的。依我的經驗，帕奧禪法是南傳禪修系統中最重視三學均衡增上的，其依戒清淨得心清淨；依心清淨，得慧解脫。「心清淨」就是定學範圍，教導學人修習色界「四禪」與無色界「四空定」。即依此較深定力，轉入五蘊、六處、六界與緣起法的覺觀修行。我覺得這樣的方法是比較如實遵循《清淨道論》七清淨十六階智的修行方法。

帕奧禪師的禪法非常銳利而明晰，

我個人在禪修的基礎概念與實地操作上，受到帕奧禪師很大的啟發；但在整體大乘禪法精神的掌握上，則是從導師對修行的觀念與態度上，得到了最根本的指引。有關於我對導師禪學思想的體會，在寫作《人間佛教禪法及其當代實踐——印順導師禪學思想研究》一書時，已經嘗試將這些觀念整理出來。

## 六、筆者問：

導師思想是否有所不足，所以需要帕奧禪法來補充？

## 法師答：

我們並不認為是導師的思想有所不足，所以才去學習帕奧禪法；也不曾將帕奧禪法視為是與大乘禪法截然對立的法門。在導師的《成佛之道》中有說：「依下能起上，依上能攝下。」以禪修來說，有五乘共法、三乘共法與大乘不共法等三個不同系統的止觀法門；此中，五乘禪法的「依慈住淨戒，修定最為樂。」與三乘禪法的「能發真慧者，佛說有七依，……道同隨機異，或是淺深別，……三乘諸聖者，一味涅槃城。」二者同是大乘禪法的入門與基礎。導師的禪學思想，主要在於仰體佛陀悲心濟世的胸懷，擊劃整體大乘三昧法門，引以為入世利生的開闢正見與修行鴻圖，這是他老人家所留給我們最珍貴的思想遺產。

所以，如果將南傳的帕奧禪法視為聲聞定慧二學的代表，則闡揚大乘入世精神的人間佛教禪法，其基礎的定慧二學知見，就正是這三乘共學的內容；而並沒有另闢他途，別開路徑。此一問題，在我的相關講演與論文中，都曾提及。所以，我是將帕奧禪法視為三乘共學的定慧基礎學門，於此基礎上，再進修以大悲心為主的，入深法界，得不思議解脫的大乘諸多利生三昧法門。大乘修學的精神是不厭法門深廣，凡是能利人利己者，皆當修學，故云：「法門無量誓願學」。所以我們學習帕奧禪法，不能誤解為是導師思想的不足，故需向外取經；此一菩薩三昧涵攝聲聞定慧二法的學風，在初期大乘龍樹的《大智度論》，乃至天臺智顛（538-597）的「十乘觀法」中，都尚可見其流風遺緒。

再者，禪法修行，相當重視技巧的操作，需要技巧操作的知識，單只是看書，依文索驥，則語言文字有時而窮，未必能盡其意，故需要有老師親自指導。

我們提倡人間佛教，除了導師思想外，不是就完全排斥其他；我們採用了其他的一二法門，也並不表示就是自己的不足。再從學術思想的演變以觀，古今中外集大成的大思想家，沒有一位是完全自行創新，而都是兼容並蓄的。如西方蘇格拉底（469-399 B.C.）、柏拉圖（427-347 B.C.）、亞里斯多德

(384-322 B.C.) 三位師生，他們的學問是總結了先蘇時期哲人們的所有思想，才進一步提出理想國或理型界的主張。又如康德（1724-1804），他是總結了理性主義與經驗主義的集其大成者。而釋迦佛陀所教導的禪定層次，也與當時印度的禪修文化有密切的關聯。又如天臺的智者大師，其圓教三種止觀中，聲聞禪法也攝為其中，在其《摩訶止觀》「十乘觀法」的「道品調適」中，專門講三十七道品，在「二十五方便」中更可以看到從《阿含經》到《清淨道論》裡面聲聞佛教的修行方法；而所著之《釋禪波羅蜜次第法門》，其內容則專門討論聲聞的禪定之學，以助成天臺大乘圓頓法門的「漸次止觀」之教。

可見能成就為大思想家者，都同有此兼容並蓄的治學風範，其中整個學問的基底是非常廣闊而深厚的。當一個宗派走到甚麼都不學，只是師心自許，閉門造車，這也未免太狹隘、太貧乏了。

筆者案：有關唐·智者大師《摩訶止觀》之「道品調適」，參見《大正藏》第46冊，頁87下。

## 七、筆者問：

法師如何轉入天臺的研究？

## 法師答：

作學問可以看從哪一個角度切入。比方說大乘三要門：慈悲、信願、智

慧，導師側重於智慧與慈悲，也就是以悲入世，以智導行；而智者大師則側重於智慧與信願，也就是以圓智啓悟，依信願立心。此種分別，是從比較差異所得的結論；這兩個學派的止觀思想都高舉緣起性空，脫落無執的中道智慧，只是在首發的行門內容上，導師側重於慈悲利生的實踐，智者大師則強調以信心來堅定願行，二者加起來則是三者具足。

人間佛教重視積極入世，我個人服膺人間佛教思想，是感動於它在諸多學派宗門中，特別闡揚了大乘佛法入世利人的可貴精神。「人間佛教」思想肯定我人在人間修行的價值，並鼓勵我們要實際投入世間的利生事業，我覺得這相當能彰顯佛法的精神，故舉揚人間佛教的勝德，其動機並不在於凸顯與其他宗派的差別而揚己抑他。

能被確認為一個宗派，那是後來的人對前代人的努力所做的定位。智者大師在世時尚不知道有個天臺宗，他認為自己是站在整體佛教的關懷，如何掌握諸多異說的經論，才去分判出「藏、通、別、圓」四教與「頓、漸、秘密、不定」四法。

凡是佛教的大思想家，義學的大成就者，多能溯源佛教的根本思想，重視經教傳承，熟諳各家異說而又能提出一貫而條理的理論詮釋系統，且更能對止觀有精確的定義分疏，在實修上又有它



從理論到實踐的貫通性。這是佛教大思想家，成立佛教學派所具備的因素與條件。如中觀學派的龍樹菩薩（約150-250），其代表論著，如《中論》的深觀（屬於學理），與《大智度論》的廣行（屬於實修行門）。又如瑜伽行派的無著、世親菩薩，其《瑜伽師地論》即其義理與學行的主要論著。而中國佛教在思想與實修上，同樣有此大格局、大氣勢、大成就的則非智者大師莫屬。天臺思想，無論是圓教理論還是止觀實修，他的成就皆能與印度佛教的義學大德們並列媲美。

我近幾年來以智顛大師的圓頓止觀為研究的重心，除了延續個人對禪修主題一貫的學問興趣之外，主要也著眼於智顛大師止觀思想的系統與結構上的成就是全面性的；而且與導師一樣，皆能從學理思想貫穿條理到止觀實修的法門的安立。如此，修行的學問就不再只是個人的體悟，而是建構在佛法深廣的義學基礎上而創發的實踐綱領。

當然，中國其他如重實踐而輕教理的宗派，如淨土與禪宗，其中亦多有點滴撼動人心的指點與清空靈動的神光。我個人就非常敬仰歷代淨土與禪宗祖師大德們，從其淨靜樸質的生命力中所透發出來的道人丰采。我曾有一個願心，若將來時間與能力允許，也想深入研究禪宗大德的事跡與行儀，以及禪宗思想中的人間性格等面向。

## 八、筆者問：

法師〈印順導師對變質禪法之批判及對禪宗之肯定〉文云：「中國的禪者，雖稟承達摩（?-528）禪法，但是向來偏重行持，忽略教理的研究；因專重『理入』，終於形成了偏重理悟的中國禪宗。」（釋昭慧、江燦騰編著：《世紀新聲——當代臺灣佛教的入世與出世之爭》，頁167）。此所謂「理入」，與達摩所言：「夫入道多途，要而言之，不出二種：一是理入，二是行入。」（〈菩提達磨略辨大乘入道四行〉，宋·道原纂《景德傳燈錄》卷三十，《大正藏》第51冊，頁458中）是否意義不同？

## 法師答：

這裡說的「理入」是禪者自己心中的理，是他自己的體會。由於各家禪說對於「心」中所入之「理」或有不同，故限於篇幅，只能略標「理」義。

## 九、筆者問：

法師〈印順導師對變質禪法之批判及對禪宗之肯定〉文云：「當無分別智任運現前時，也是能所不起的，但與從直下『念念不著境』的不作意（離念），而得無分別，是大大不同的。」（釋昭慧、江燦騰編著：《世紀新聲——當代臺灣佛教的入世與出世之爭》，頁181）。這如何說明？

## 法師答：

這句是說明無我慧「無自性分別」與禪定力「等持無分別」之間的不同，重點在釐清並提醒切莫以無分別的禪定為無自性分別的智證。舉個日常用心的例子，比如我們現在是清醒的，當我們很專心在談話時，你會很特別的去意識到你自已身體的覺受嗎？不會！當專心於訪談、記錄時，是用智覺力在思擇，這是因思擇心所產生的忘我——忽略其他覺受。而睡著了也可以說是一種忘我——忽略其它覺受，但那不是思擇而是由於昏昧產生的忽略其他的狀態。所以，能入於禪定，也是一種（相似）「無我」的境界，但那種「無我」，是由於定心專注於一境，所以對於眼、耳、鼻、舌、身共起的意識不能相應，不會現起。那是一種與「定」相應的無分別——對其它周遭事物無所分別、不能分別的狀態。而佛法解脫慧的證入，是泯滅能所，斷除一切思擇攀緣的無分別——無自性分別，以入於無我空性的證智——無分別智相應。《金剛經》中常說的無相、無念、無所得，是貫通於《阿含經》中空、無相、無願三三昧而有的智證，這與念念一心得等持三昧力現起的禪定境界是天壤之別的，一個是不知分別的「無分別」定，一個是破除我執的「無自性分別」慧，前者是定境、後者是慧證。

佛法修行重視的是慧證，禪宗雖

以「禪」為宗派名稱，然而其修行精神仍然是重慧悟的。只是因為長期忽略定學，故也產生了面睹而不能辨識的現象，許多禪宗公案的表述，多有以三昧等持的無念心認作是慧證無我的智覺境。由於是訪談，我們無法在此舉出許多的文獻來加以說明。故「當無分別智任運現前時，也是能所不起的，但與從直下『念念不著境』的不作意（離念），而得無分別，是大大不同的。」這段話，是對於混濫定境與慧證的鄭重提醒。切莫以不見相（眼根不俱起之禪定）叫「無相」，沒有念頭（定境）叫「無念」，這是定境。慧境是雖見相而不起自性執，能知心念起伏而不住著於某一特定情況，並已進一步去執斷惑。因此，導師強調：「先得法住智，後得涅槃智。」的佛法正智修行。

如果從戒定慧三學依次增上來說，則定學要修到色界四禪，在《阿含經》中，佛陀說「四禪」是根本定，也是修行觀慧最好的定力，要清楚觀察、覺照有情微細迅捷的身心組合與變化，則需要這麼強的定力。也就是要能觀色法以破極微，接著觀名法以破和合相；更從過去、現在、未來的三時位移中覺觀色心在依緣聚散的過程中生滅不已，其中無不變恆存之主體，唯有無自性的和合假法在依緣生滅。說到正法修行的最緊要關鍵處，在於要能破我執，也就是能斷除對此一和合假我的妄執，如此方

能真正勘破生死，滅相續流。

佛法以「破我執」為斷生死得解脫的根本，如共三乘而為出世間法基礎的聲聞禪法，其已破除我執的聖者，當他觀察自己在三世位移中的因緣時，可以見到自己的過去世，而當觀察未來時，則可以看到自己未來延續的業力已盡滅、永斷。故證果是「自知、自作證」——自己能確定知道已經脫離輪迴。

#### 十、筆者問：

大乘與聲聞最大的不同何在？

#### 法師答：

從最根本的差異點來說，大乘與聲聞不同的地方是在於「悲心」的有無，驗證之於實際，就是實際投入利益眾生的行動。

然而仍需辨明的是，在諸多大乘學派與宗門中，有關「起慈悲心，行利生事」的主張，也就是「實際投入入世利生的行動」這個屬於大乘特有的信念，是在修行的什麼階段從事？導師「人間佛教」主張的是要「即時」，也就是從生發菩提心的當下開始，從初學時就是要學習從利益眾生中自利。而有的學派或宗門則分成兩段，前段要求自利，因為領眾，則難免干擾止觀的進步；又有的雖號稱大乘，但卻不強調利益眾生，故太虛大師說這是「說大乘而行小乘」

的宗派，而導師則說這是「特殊的大乘」。若仔細論究起來，不著重於利益眾生的心行，與大乘的真精神還是有所距離的。

#### 十一、筆者問：

2009年5月10日慈濟宣佈成立「慈濟宗」的意義為何？

#### 法師答：

從功能性來看，他們可能有凝聚會眾的需要。立宗行動因為標誌鮮明，或許有增益「眾志成城」的力量；才能讓有心認同的人加入，越多人加入，團體才能去做更多、更大、更好的事。若以功能來考慮成立宗派的效益，則我個人是樂見其成的。但是在歷史上，有關宗派的產生，開始時多是某一立宗祖師，個人對於學理或修行的獨到見解或體會；而宗派的確立，則是當此法流傳多時而追隨紹繼者眾之後，所產生的共識與認定。在開始之初就明確立宗的做法，的確與古代宗派的形成方式，也就在歷史時空中演化而自然成宗的現象有所不同。

#### 十二、筆者問：

1999年藍吉富教授（1943-）編輯《臺灣佛教辭典》時，即提出「印順學派」，並分為「傳道（1941-）一系」、「宏印（1949-）一系」、「昭



慧一系」、「臺灣地區的其他弘揚者」與「海外的弘傳者」等。又於2008年〈印順學的形成與發展〉，判定「印順學派」比「印順宗派」一詞較為「印公的崇仰者」所接受。「成立學派的主要用意，當然是在弘揚或詮釋印順學的內涵，以供後世之佛子或佛學研究者取資。」對藍老師所提「印順學派」，您有何看法？

### 法師答：

藍老師提出後人追隨導師一生學問思想，其影響所及的現象為「學派」而非「宗派」，或許是著眼於其中有明確井然的學理建構，故名之「學派」。而我個人則認為，之所以稱導師思想及其所影響者為「學派」，並不是「只學不修」的純哲理思想的「學派」，並不能只是偏重於義學的研究；而應該闡述並發揚其中的「實踐」面，也就是以正見導正行，並實際投入於人間利生的正行而入緣起中道智，而證悲智圓滿的究竟佛果的「即人成佛」的理想與目標才是。

有關中國佛教中特別強調某一修行方法的宗派，導師在《成佛之道》中就引用太虛大師的話，認為修行不妨有宗門的偏重，然學佛則不能有宗派的偏執，而應重視整體佛教的圓滿發展。故云：「福德資糧，則人天具攝；智慧資糧，聲緣相協；律及經論，皆所依止；

僅取一分，不成菩提。」

接著，談到「印順學派」。從以上對於「學派」的定義，則導師判攝印度大乘佛教為三系，而宗本於性空唯名思想，並以「人間佛教」的學思與行持，重新抉發菩薩利生的大乘真義。以其思想的成就來說，稱為「學派」則頗能相應。

既然提到了「學派」，也談一談我對「宗派」與「學派」這兩個詞的了解。簡要而言，所謂「宗」，是心有所崇，行有所主；「學」是析相入理，構作學說。從這樣的意義出發，來看佛教的各家主張，則若有明確主張以建構境行果之學理思想者，可稱為「學派」，如印度之中觀學派、瑜伽行學派等；而特別舉揚某一行持法門，但無別有學理構作之說者，可稱為「宗派」，如中國之禪宗、淨土宗等。依此，則日本之凝然，通泛地分立中國佛教為八宗，但個人以為，其中的天臺與華嚴，因其學理內容燦然，故可視為學派；而如禪、淨、律等，因為特別重視於某一修行方法，故可視為「宗派」。

而有關「印順學派」的形成，我想這一股閱讀、學習與實踐導師著作與思想的風氣與潮流是自然形成的。以我個人為例，當初學佛出家時，最先接觸到的是淨土法門，也用功了好一段時間，留下了早年美好的修行回憶。後來接觸到導師的著作，解答了我許多修行的疑

惑，開啓了我學佛的正見，所以也就越讀越法喜，越學越深入；無論是投入護生的行動，還是護教與禪修，都能從導師思想中得到很大的啓發與指引。

### 十三、筆者問：

藍吉富教授2003年〈臺灣佛教思想史上的後印順時代〉，將弘揚印順思想的人物與道場劃分為四：一是釋昭慧主導的弘誓弘法團體；二是釋傳道住持的妙心寺；三是釋宏印主導的學佛團體；四是福嚴精舍及慧日講堂等（頁271）。沒有將釋證嚴（1937-）及其「慈濟功德會」列入討論，法師看法如何？

### 法師答：

這或許要看藍老師的定義範疇為何。有關於學統或宗派的判立，像對於宋明理學與大陸新儒家的劃分與歸類，唐君毅（1909-1978）與牟宗三（1909-1995）二位先生，他們對於哪些人要列入，哪些人要排出，哪些人是「別子為宗」，哪些人是「同中有異」，自有他們從學理判準出發的不同看法，這是反映了學者敏銳的思辨風格所得的研究結論。

此一從同中辨異的取向所得的結論，導師自述一生治學的風格也多傾向於精嚴與辨異。我曾寫過一篇〈大乘禪波羅蜜「止觀法要」之抉擇——以智者大師與印順導師禪觀思想為主軸之比較

研究〉，也曾就「融貫」與「精嚴」兩個對比概念，來討論智者大師與導師二人治學的不同特色。

因為有鑑於「融貫」、「圓融」在止觀修行次第與證量境界所可能產生的流弊，所以我在研究三乘定慧學說與諸多止觀修行法門時，也多從「分析」與「辨異」的角度著手。然而對於大乘佛教悲心利生的精神與特德，對於肯定在人間修行的價值，則依人而成佛道的「人間佛教」理念與佛陀的根本教誨，近年來希望多從大處著眼，於各家各宗的不同主張中，試圖以「異中求同」的角度，肯定各家宗派的「利生心」與「人間性」，以求能整體彰顯大乘各宗各派的悲心與願行。比如印光大師提倡的「敦倫盡份，閑邪存誠」；又比如弘一大師所說：「念佛不忘救國，救國不忘念佛」，這不都也是一種人間關懷的思想？

如果是從「分別」的角度，想把許多東西分別開來，則就會強調它們之間的「差異」——不同的那一面；如果是從「統合」的角度，想把許多東西匯合起來，則就會著眼於它們彼此之間的「共通」——相同的那一面。我近年多從南傳、藏傳與漢傳佛教中各宗門學派的利他面向去體會，並肯定佛在人間的殊勝價值，這並不是為了維護導師思想，也不是為了獨尊人間佛教，而是想如何讓佛法的正知見流傳人間，讓所有

衆生離苦得樂，這才是真正的衆生之福。

以吃素來說，我就認爲一貫道做得很好。這是站在「吃素可以利益衆生」的角度所得的結論。又比如近年響應昭慧法師提倡「動物保護」，彼此攜手合作，推動立法與社教的對象，更擴及友教與生態保育、動物保護的朋友；我們心中存念的，應該是如何實踐佛陀護生的教誨，而不要本末倒置地以弘法利生爲手段，以之爲拓展自家學派宗門的「工具」。所以，我是將「人間佛教」做爲自己學佛的「正見」；而爲了實踐慈悲護生的理想，則多以「異中存同」爲方法，在天臺、華嚴、淨土、禪宗等，找到其中任何積極入世的觀點，與所有的佛弟子，共創正覺解脫的圓滿淨土。否則只是一味揚己抑他，將所有的力氣都拿來「製造」對立與敵人，這不但不是學佛的初衷與結果，也更會將自己的心胸越弄越窄。

#### 十四、筆者問：

法師今天（2010年4月17日）發表的〈智顛大師圓頓止觀特色之研究〉一文，特別指出導師與智顛大師在弘揚佛法上的不同，這也是筆者覺得很珍貴的研究。可否請法師概述其要？

#### 法師答：

對於導師的學說思想，我個人認

爲可以從兩個角度去繼承與發揚。一是學說思想的深化與廣化，二是實踐依於慈悲心投入人間利生行動的初期大乘精神。前者是學理思想的討論與研究，它能累積研究能量，形成學派更廣大深刻的理論成果。後者則是導師「人間佛教」的理想所在，也是佛陀應化於人間的本懷。

在「人間佛教」思想的深化與廣化方面，弘誓文教基金會已經舉辦了九屆的導師思想研討會，每次我都會提供一篇論文以共襄盛舉。論文主要的研究方向，多是根據我個人的學問興趣，慢慢地累積一些對止觀、修行，從理論到實踐的研究心得。在第四屆的研討會上，我曾爲文討論智顛大師的圓教止觀與導師的禪學思想中，對於大乘禪波羅蜜基礎法要的不同觀點。這是從「比較」的方法，去討論導師思想的特色。當然，做爲比較的「對照組」，亦應具足相當的「可比性」，才能構成分析與討論的份量。之前的那篇論文，主要是著眼於智顛的止觀思想，與導師同樣立足於龍樹中觀學，目標並同樣爲闡揚大乘佛教；然而「天臺圓教」與「人間佛教」，卻又對於大乘止觀法要，有不同法門取捨與修行偏向。因此緣故，引發了我對天臺圓頓止觀的注意，這是我後來博士論文，選擇以天臺圓頓止觀爲研究主題的原因之一。而訪問者邱教授所說的論文，則是節取其中段落再加以增



訂而成。

在導師思想的研討會上，為何會發表天臺止觀的論文？這主要是從中國禪觀思想的發展史來看問題。我認為，要能進一步掌握導師禪學思想的特色，以及他的重要性跟特殊貢獻，應該從整體漢傳佛教禪學思想的流變中，去研究、比較才得以凸顯。

在漢傳佛教的禪學思想史上，智者大師是一位非常重要的大德，他在止觀方面的成就，一是對於實修的重視與親證，二是他依循經教並加上他個人特殊的融貫治學方法，開展出了大乘圓頓止觀思想。這與後來發展出來的，多偏向於「教外別傳」的禪宗，可以並列為中國人吸收印度佛教後的偉大成果。與禪宗不同的是，智顛大師非常重視禪修過程中，依經教以印證自己修證過程與成果的如不如法，合不合於正見。

對於整個印度的禪學經論與傳統，智者大師做了非常深刻、廣博的研究，也完成了相當有分量的著作，重要的比如《釋禪波羅蜜次第法門》、《六妙法門》，以及《摩訶止觀》等。可以說，在漢傳的禪學（止觀）思想史上，智者大師的成就是非常顯著且重要的。

以下約略說明我今天所發表的論文中，學界比較少注意的幾個角度：

第一，討論定力淺深的優劣及其功德。什麼是「三昧」？「三昧」跟「禪那」有何區別？「禪那」與「三昧」都

是對於心專注與安靜狀態的一種描寫。

「禪那」這個專有名詞——名相在佛典中出現時，常是特指色界的四種定心狀態；而「三昧」——等持，平等持心，則泛指從欲界的未到地定，以至色界四禪，而到無色界四空定，都屬於「三昧」的範圍。從禪定深淺的角度來看，依於（色界）四禪力而說的「禪（定）」，比寬泛包羅下地（欲界）的「三昧」，其定力來得專注、穩固而深細。如此一來，則「禪（定）」與「三昧」，哪一種的定力比較好呢？若只是強調定力的高深，則一般人的直覺常會認為「禪定」優於「三昧」。幾年前，有些人不就對於導師提出的「不入深禪定，不斷盡煩惱」這句話，認為是導師不重修行的證據。我在另一篇論文中，就曾指出，其實導師這樣的主張，在經論中是有依據的。現在我們再從菩薩從事利生事行的實際需要，來探討甚麼樣淺深程度的定力，對於菩薩行是切要而有用的。

試舉個例子：金塊很值錢，可是拿金塊來做什麼？你說桌腳不穩，拿金塊來墊桌腳，可以嗎？當然可以！但是這未免太浪費了吧！拿個紙板或木片就能墊桌腳的事，為何要動到金塊呢！當然，譬喻只是譬喻，修行禪定，不是拿金塊或木片墊桌腳的事；但是我覺得此喻有深刻凸顯的效果。在原始經典中，空、無相、無作之「三三昧」，在《雜

《阿含經》中，是邁向聖法印、得解脫的主要修行法門；而被譽為開發名色觀慧最有力道的根本定——四禪定，則在重視定慧分別的《中阿含》中，得到了更全面的說明。然而到了大乘時代，諸多菩薩三昧法門，則是更廣泛、更多樣地被宣揚、讚嘆起來，並且成為大乘修行的主要禪波羅蜜行法特色。分析其中的原因，是因為（以四禪為主的）「禪那」定力，其心意狀態是不同於眼、耳、鼻、舌、身五根共起的「定中獨頭意識」，所以定力雖然深，但對於需要在日常生活中投入利生事業的菩薩行法是不適用的，也是不可能生起的。反觀寬泛包含欲界下地之等持心、三昧力，才能平等持心，心念專注地投注於從事利生的現場中；所以這種不廢利生事行，並且能於利生現場中增長恆定心的菩薩定學——大乘三昧，就被特別的重視並強調起來，並且在大乘經典中，成為菩薩禪波羅蜜的主要定學——大乘三昧法門。

第二，是對於大乘三昧法門的命名與歸類。智者大師在《摩訶止觀》中，分立大乘菩薩的修行法門為「四種三昧」，其中有：「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐三昧」與「非行非坐三昧」。有關於大乘菩薩所行的諸多三昧行法，龍樹菩薩在《大智度論》中，列舉出多種，乃至無量菩薩三昧等。而智顛大師則進一步地為之分類與

處理。他是如何分類的呢？我們從表面的文字就可以發現，他以修行時所用的姿勢來命名；也就是將這諸多菩薩修行方法，分為坐著，站著，有時坐有時站，以及將不能單純歸類為坐著與站著的其它方法等四種法門。

姑且不論這樣的分類方法好不好，從導師《初期大乘佛教之起源與開展》中發現，導師提到了初期大乘佛教興起時，在佛教界中就流傳出諸多的大乘三昧法門，並且特別對於有入世利生特色的「百八三昧」多所著墨與讚揚。於此，我在討論智顛的「四種三昧」分類方法時，也就進一步關聯、比較了導師對於大乘三昧的意見。並進一步地主張，可以依於「智慧、慈悲與信願」之大乘三要門的修行綱領，提出另外一種大乘三昧的分類方法。具體而言，其中被龍樹菩薩譽為一切三昧之首的「三三昧」法門，是屬於大乘的「智覺三昧」；第二，以培養種種辯才、入世利生能力的「百八三昧」，就屬於大乘的「慈悲三昧」；第三，所有以增長信心為主的「念佛三昧」法門，則皆可歸類於「信願三昧」中。

另外是有關於「三昧行法的偏重」問題。在《大智度論》裡面，龍樹菩薩整理的「百八三昧」，其中有「必入辯才三昧」（《大智度論》卷九下），有「集諸功德三昧」（《大智度論》卷九下）。從名稱中可以知道，此中三昧

法門的立名，前面標立的是利生的具體方法，後面則冠以「三昧」，也就是定力——平等持心的力道，以此做為菩薩行法的特德與殊勝。其前面所舉之三昧法門為例，「必入辯才」與「集諸功德」是利生的方法，後面冠以「三昧」，則為大乘「禪波羅蜜」的特色與精神，也就是菩薩寓實際利生法門而得定心的修行目標與理想境界。這是大乘禪定的真精神。但是大乘修行法門也在傳衍流變之中，我們可以從諸多大乘經典中，發現到其中的轉變，也就是從智覺與慈悲三昧為主的，以緣念眾生苦，修諸利生行為主的三昧法門，漸漸轉向為持誦佛號，觀想佛相，憶念佛之威德，虔心感召佛力救拔的「信願三昧」法門。

我們從智者大師對於「四種三昧」的分類與說明，看到他意會到了大乘三昧法的特殊與重要，也看到他整理的圓頓止觀「四種三昧」法門，多偏重於信願行法的特色。而印順導師的人間佛教，其「不修深禪定，不斷盡煩惱」的大乘三昧特色，我們覺得是又重新舉揚初期大乘「百八三昧」，也就是以利生為主的慈悲行精神。

第三，是「人間佛教」對於「念佛法門」的會通與融貫。這還是可以對比於智顛大師以信願念佛為主的圓頓止觀「四種三昧」行法。應當注意的是，天臺圓頓止觀中最重要的「觀心法門」，

是依於中道實相而有的「智解」，也就是「依法增智」的法門。而為何會在實修的三昧行法中重視「念佛」，強調佛力、佛光的救拔與護念呢？再者，智者大師在《摩訶止觀》的「四種三昧」中，更將此一「念佛三昧」融會條貫為依「圓信」而起「圓修」的行法次第；此中，「圓信」就是強調念佛、拜佛、懺悔，以佛力的加持而得到六波羅蜜的完成。我個人認為，這是智顛大師以圓頓止觀修法深化具有信願特質的「念佛法門」，以成為圓教的「念佛三昧」，而這也是依於信行——信願門而入的圓頓修行次第的特色之一。

有關於「念佛」——念佛三昧法門，龍樹菩薩將之判為「易行道」，以之與大乘菩薩行的六波羅蜜——「正常道」並列，並指出依於信願行而有的念佛法門，是為鼓勵「怯弱眾生」啟大行的善巧，而非志幹丈夫所應行。到了智者大師，他所用的方法是：因愍念根淺障重的眾生學習大法——大乘菩薩行的需要，因為無法一下手就對於法界甚深中道實相智慧，起圓觀，生圓解，發圓悟，故安立「四種三昧」做為圓頓止觀的修行方便，這就是以仰仗佛力、佛光、佛德救拔、護念的天臺圓教「念佛法門」。可以說，相較於龍樹菩薩，智者大師的止觀思想，相對的給與「念佛法門」更重要的位置，並以其所創發的圓頓止觀「觀心法門」，賦與「念佛三



昧」，在符應「中道實相」中的智解會通與修行指引。

接著，反觀印順導師禪學思想對於「念佛法門」的處理又會是如何呢？記得導師曾說過一段話：「以念誦、懺悔培養宗教情操，將身心安頓於聞思經教中，不求速成，以待時節因緣。」就我個人對這句話的體會是：首先，在原則上，導師肯定念誦、懺悔有助於我人信仰情操的培養與增上；所以，導師絕對不會反對依於信願心而有的念佛法門。但是在「念佛」中，不可口到、身到而心不到，應該配合誠摯殷切的懺悔反省，並有切實改過、向善的實際事行。此中，「念誦」的內容，則不一定只侷限在單一佛號，而是對於生發慧解的所有經教，皆應念誦持守，並能真切悔過，以法淨心。如此以佛法諦語為安住身心的有力資糧，再切記不可有冒進妄求，避苦貪功的心行，因為這樣的行為，正是蔑視時節機緣，不識因果法則的愚妄表現；所以，應該安住於一己現前身心條件與福智因緣的所應斷、應修與應行。如此，只求一心精進努力，勤墾力耕，不問：何時收穫、何處收穫、多少收穫。則當一切的累積花落蓮成，功圓果滿之時，則所有的福德智慧，自然都能豐收滿盈，無量無邊，這是因果法則必然的道理。我想導師所開示的這段話，用在培福、問學，做事、做人，修行、求道，都是同樣的道理與原則。

就此，「人間佛教」的修行思想，如何看待，乃至定位依於信願心而有的「念佛法門」？我認為，有形有相的持一名號以專意「念佛」是需要花費許多時間的，由於人菩薩行者的正業，是投入實際的利生事行，所以，不可能多有餘裕的時間，排除一切瑣事，萬緣放下的專心念佛；所以應重視提純「念佛」的真精神，也就是從有形有相的持名念佛，到符應佛慈與佛智的無相念佛，在所有淨化身心、利益眾生的事行中，淨身口意，彰顯佛德。如此「無相念佛」的道理與應用方法，在智顛大師「圓頓止觀」的「四種三昧」行法中，就有透徹的說明與善巧圓滿的應用。

而在此中，我們從「比較」的角度，指出天臺圓教的「念佛法門」，是對於「有相」的「念佛法門」，直接以圓教智解，做「觀心實相」的「無相念佛」；而導師「人間佛教」的修行理念，則不會主張用所有的時間來修行「有相」念佛的方法；而是要真切體會法理的精髓，以「念佛法身功德」的正理，直接投入實際利益眾生的事行，以「慈心利生」為「無相念佛」的體現與彰顯。

更具體的說，「人間佛教禪法」的思想，在禪修的緣分上，擇取的是人間利生的事緣；所以，在表面上雖然不以「有相」的止觀與念佛來顯現修行，但是在弘法利生的事行中，若能心住靜

定，意常擇法，仰體佛德，以救眾生苦爲報佛恩澤的具體表現，則也就同樣地蘊含了定慧與念佛的精髓於其中。這是更能彰顯大乘入世真精神的「無相止觀」與「無相念佛」的修行。如此作爲，則與「少事、少業、少希望住」的聲聞禪法不同，與「己事未明，如喪考妣」、「水邊林下，長養聖胎」的禪宗，以及「一心不亂，專意念佛」、「一心念佛，往生西方」的淨土法門，的確有所不同。

第四，是「利生事行是否會障礙修證解脫？」的問題。智者大師在晚年時期，游化江淮，勤懇地講經弘法，度眾利生，這相當符合他所立「六即佛位」中「觀行五品位」最後一階的「正修六度」行。然而，他在臨終的時候，應弟子問而自述一生行道與證量，卻以「爲他損己」，故只入「五品弟子位」，而不能進證「六根清淨」的原因。也就是不能進步是因爲領眾，如果不領眾的話，則必淨六根。不只是他這樣的認定，乃至於他的老師慧思，也有同樣的感慨。如云：「武津嘆曰：『一生望入銅輪，以領眾太早，所求不克！』」（智者大師：《摩訶止觀》卷7，《大正藏》第46冊，頁99中）也就是他們師徒，都有共同因爲度眾生而耽擱了修道的進程，以致於不能有更大的進步。

我們依此提出的討論是：大乘菩薩道的特德與殊勝，不就正是這「但願眾

生得離苦，不爲自己求安樂」的精神？如果說「度眾生」就會妨礙個人止觀道業的進步；則此一「度生會妨礙修行」的觀點，則明顯與初期大乘的思想有所扞格。如果「度生是圓滿菩薩道的必要修行內容」，則倘若不是天臺圓教修行思想的自身有所矛盾，就是智者大師的菩薩行思想，與「寓自利於利他」，「集此利生法門得不思議解脫境界」的大乘佛教真精神，顯然有所距離。

要說明天臺大乘圓教法門所產生的這個問題，我們可以從智顛實際的事行表現來加以理解。原來，雖智顛曾言，行者應待己身證入「六根清淨」之位，方得利人化他；但是在五品弟子位的第四、第五位，也就是「兼行六度」與「正修六度」的階段（智者大師：《摩訶止觀》卷7，《大正藏》第46冊，頁85上），則已要求實際投入利益眾生的事了。由此以觀，若以大乘菩薩「智慧、慈悲與信願」的三要門，來了解天臺的圓教修行思想，則其圓頓止觀，是以一心三觀、一念三千的智解爲主的法門。但是智顛又體會到圓觀中道實相的深妙與難入，故要輔以圓信、發願的信願行法。那圓教行人的慈悲行要在甚麼階段才實踐呢？是要等到證入六根清淨位時，才大顯身手，大開圓行；此一階段，在天臺判教的證量等第中，已同於藏教的佛位，通教、別教的菩薩位，其果位是不低淺的。如此，我們就可以了



邱敏捷教授於第九屆「印順導師思想之理論與實踐」論壇——人間佛教解行研習營，擔任主持人。（99.4.17 檔案照片）

解，天臺圓教的大乘利生行法，是起源於中道實相的慧解，與築基在殷切的信願行中，而甚深禪定證量的獲得，也成為入於六根清淨位的有力因依；也只有在具足了慧解與信願，並輔起強大深刻禪定力的「六根清淨」境界，其所生發的度生力道，才能有效而切實的助益眾生。我們認為這是以慧解與信願先行，再迴入大乘慈悲心的天臺圓教修行法門的特色。

最後，提一個衍生的問題，也就是「先成佛，再度眾生；還是依於度眾生而成佛？」的次序問題。

如果放在累積福智資糧而成佛的正常因果序列中，則應是「圓滿度生願行而成佛」；所以，「先成佛再度眾生」，這句話是有矛盾，是不通的。但是這句話如果放在智者大師天臺圓教的「被接」修行理論中，則是可以會通，

可以理解的。也就是仿以「圓接通」與「圓接別」的方法，先遠離眾生，專意念佛與禪思，待到「六根清淨」的相似佛位，也就是藏教的佛位——成佛以後，再迴入於利生的慈悲三昧法門。

依於以上的討論，我們從研究智者大師的圓頓止觀，天臺大乘法門的修行主張中，更深刻地了解導師禪學思想的特色。導師人間佛教的修行主張，溯本探源，直接繼承了佛陀入世利生，依人身而成佛道的精神，也繼承了龍樹菩薩依正常道而行菩薩道，以入於佛位的初期大乘精神。他肯定入世利生就是菩薩三昧的正行，透過入世利生的菩薩三昧正行，以累積成佛的福慧資糧，而不是從信願入手，再轉向迴入大乘慈悲行。

從這樣的比較中，我們發現人間佛教的解與行，其理路是直切而貫通的，此中，度眾生是成佛的正因行，成佛道要從度眾生中累積而來；他主張在初心修行的開始，就實際投入人間利生的種種菩薩三昧行法中。我曾以導師在《印度之佛教》一書的序言中所提菩薩行之三個信念為：忘己為人，盡其在我與任重致遠，以為人間佛教禪法之重要修行特色。

以上所說，我們從對於智者大師圓頓止觀思想的研究，發現其中在初入菩薩行時，是比較偏重於信願行的念佛法門，這與導師人間佛教修行中，強調直入於慈悲利他行思想，的確有很大的不同。



## 十五、結語

綜上可知，性廣法師出家因緣簡單而殊勝，因剃度師慧妙法師讀壹同女子佛學院，與導師門下慧理法師是同學，在思想與情感上，跟導師這邊很親近；慈航紀念堂也有導師《妙雲集》，便於閱讀而受到啓發。法師與導師進一步的因緣，則是昭慧法師的關係。

法師出家四、五年間，念佛、拜佛、不吃、不喝、不睡等，各種法門都體驗過。然而，這些修行的體會沒有次第，它沒辦法複製，沒辦法言傳。後來接觸導師思想後，知見才漸漸被打開。導師沒有特別強調修行，當時受到感召的是，積極入世的精神。積極入世有兩個方面，一是護教，二是投入社會關懷。加上法師個人一直很喜歡禪修，有機會到緬甸帕奧禪師主持的禪林用功。法師認為，帕奧禪師之禪法特色就是次第分明，重視依戒清淨、得心清淨；依心清淨，得慧解脫。在她看來，帕奧禪法是三乘共學的基礎，其方法清晰，比較遵循《清淨道論》。但法師在禪修知見上，則得力於導師對於禪修的觀念、態度、主張與分別。

依法師的觀點，天臺智者大師在義學的成就，足以與印度佛教的大德們媲美；而禪宗祖師大德所得的是定境還是慧證，有待釐清。佛法講「破我執」是斷生死的根源，以聲聞為共三乘的基礎修行，一個破我執的聖者，回過頭來觀

照自己的心，觀過去、未來好幾世，這個心的連續是沒有的了。證果由己，是否輪迴自己是知道的。

此外，法師認為，「慈濟宗」之成立有其功能性之考量，但成不成宗，宜讓後人來定位，比較自然；同理，印順學派亦然。慈濟之所以會被討論，是因為它裡面有不是導師思想的成分，然我們也該看看非導師人間佛教思想中的「相同」的想法，異中求同，才不致自我窄化。

法師〈智顛大師圓頓止觀特色之研究〉一文，得出智者大師與導師在智慧、慈悲與信願上各有偏重。智者大師圓教之修行，要先遠離衆生，修到六根清淨位的相似佛位後，才開始利益衆生；導師則是直接繼承佛陀依人而成佛，接棒了龍樹菩薩依正常道而行菩薩道而入佛位的堅貞精神。

在訪談過程中，筆者感受到性廣法師在佛法上的用心，不僅在禪修上有其功夫，在學術的辯析上也達一定水準。

（本文原刊登於邱敏捷：《「印順學派的成立、分流與發展」訪談錄》，台南：妙心出版社，2011年）

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 初期瑜伽行派之止觀要義—「七覺分」的完滿開展（上）

doi:10.29665/HS.201106.0004

弘誓雙月刊, (111), 2011

作者/Author：釋昭慧

頁數/Page： 51-57

出版日期/Publication Date：2011/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.201106.0004>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



# 初期瑜伽行派之止觀要義

## 「七覺分」的完滿開展（上）

■ 釋昭慧（玄奘大學宗教學系教授兼系主任、文理學院院長）

### 【中文摘要】

**本**文依〈分別瑜伽品〉中的止觀要義而作詮釋分析。「毘鉢舍那」與「奢摩他」有共通性與差異性。共通性在於，兩者都能因專注於所緣境而得三昧，證身心輕安；差異性則在於對此所緣境的有分別作意與無分別作意。

禪者不但要修止，也要修觀。修止可以得定，也可以打下修觀的基礎。

慧證來自修觀，必須修觀方能得慧。但倘若沒有修止工夫，那麼觀力是十分微弱的，無法達到對法（實相）的「勝解」（印證）。反之，倘若行者不先行於十二分教聞思熏修，繫念法義，而只是一味鎖定所緣境而修止，那麼即使止成就而映現定中影像，依然無法印證實相。

初期瑜伽行派的禪觀學理，還是十足的「定慧綜合修行觀」，從頭到尾緊扣佛陀的「十二分教」，作為修習止觀的基礎。若配合《瑜伽師地論》「聲聞地」以觀，這可區分出四種所緣境事：以契經的蘊、處、緣起等相應教，作為「善巧所緣」的範疇；當然還可依於對治羸重煩惱的需要而修「淨行所緣」；修止不脫此諸範疇，是為「事邊際所緣境事」，修觀亦然；因圓而果滿，止觀成就的境地，就是「所作成辦所緣境事」；這正是不共世間的出世道「淨惑所緣境事」；這完全符應《雜阿含經》中定慧綜合的禪觀教學，也是「七覺分」的完滿開展。

### 【關鍵字】

瑜伽行派、奢摩他、毘鉢舍那、三摩地、十二分教、七覺分



## 一、前言

在佛法的修學中，《解深密經》（Saṃdhinirmocana-sūtra）不但是瑜伽行派的要典，從唯識論典的頻繁引述與唯識學家的多種注疏中，亦得窺見《解深密經》在瑜伽行派的重要地位。本經把性相之理、因果之事，作系統性的分析與論述，對事理與性相有十分綿密的分析論述，頗具阿毘達摩之風格。

〈分別瑜伽品〉談述「止觀」定義與範疇，以及「止觀」的修學觀念、要領與技巧。在初期瑜伽行派的修行觀中，《解深密經》〈分別瑜伽品〉甚為重要，它說明由凡夫而至佛位的勝行，這是依大乘瑜伽師的禪觀慧悟，而流傳出來的教法。從本品而作研究，可以瞭解初期瑜伽行派的修行內容與特色。

由於本品內容相當豐富，限於字數，本文僅就本品前半部有關「四種所緣境事」、「奢摩他」與「毘鉢舍那」的經文段落，討論瑜伽行派「止」與「觀」的教學內容與教學特色。

## 二、大乘止觀不共聲聞的要訣

在〈分別瑜伽品〉中，慈氏（彌勒）菩薩向佛陀請教修習止觀的內容，佛陀於是開示了完整的禪觀定義、範疇、類別、內涵與技巧。彌勒首先請教佛陀：

菩薩何依、何住？於大乘中，修奢摩他毘鉢舍那？（T16, 697c）

亦即：在大乘中要修「奢摩他」與「毘鉢舍那」，究竟依於何所？安住何所？「奢摩他」（梵：śamatha，巴：samatha），意譯為「止」；「毘鉢舍那」（梵：vipaśyanā，巴：vipassanā），意譯為「觀」。止與觀有所不同：「奢摩他」是依念、定心所，繫緣一境（將心歸趣專注於一境）且止息一切緣念思慮的狀態。「毘鉢舍那」則是以「奢摩他」寂靜專注的心為基礎，而對所繫緣境生起以慧心所為主的「簡擇」作用。以五蘊、六處、六界等內外諸法為所緣境，經由揀擇而體悟其無常、苦、空、無我的實相。止與觀有所不同，前者是讓心專注於所緣境而達心一境性，後者則是以此專注一境的強大心力，進而觀照所緣境相。

「奢摩他」能夠遮伏煩惱，但是只有「毘鉢舍那」才能根斷煩惱；「奢摩他」成就者，能夠自然捨除欲樂，產生離欲功德；而「毘鉢舍那」則是能夠究竟離苦，並得離繫（煩惱繫縛）之樂。就佛弟子而言，禪修不只是學習禪定，而是在修學止與觀，定學與慧學；這必須以親近善士、多聞熏習、如理作意為基礎，進而法隨法行。修習止與觀，是在「法隨法行」的階段。

「奢摩他」修學成就，可得「三摩地」（samādhi，又譯「三昧」）。三摩地既通定位也通散位，既通雜染也通清淨。原來三昧未必來自禪定，如果修學

「毘鉢舍那」，乃至從事書數射藝等工巧事業，對所緣境非常專注，也往往能獲致相似定境的身心輕安，觀慧成就，或是於該工巧事業的純熟創新，達致出神入化之境。

中國文學深受佛家影響，因此出現如下成語——「箇中三昧」；稱人「深得箇中三昧」，即指在該領域中業已掌握精義與要訣。這都指涉非屬定境的心專注力，對某種工巧的運用，業已達到出神入化的境界。此專注狀態，一般在佛經中都是依淨法而說，但不排除有依染法專注其間而得三昧者。

修奢摩他、毘鉢舍那，這原是聲聞共學的功課，在此慈氏卻問道：作為行菩薩道的菩薩，究應何所依止，何所安住，方能於大乘中修習奢摩他與毘鉢舍那。顯然這重在大乘有別於聲聞的止觀不共義。

對此詢問，佛陀答道：

菩薩法假安立及不捨阿耨多羅三藐三菩提願為依、為住，於大乘中修「奢摩他」、「毘鉢舍那」。<sup>1</sup> (T16, 697c)

菩薩修學止觀所依止與安住的對象，第一是「法假安立」，第二是菩提心。這兩者「於大乘中」，都有不共聲聞的特色。菩薩以「法假安立」為依，是指依佛所說的種種教法而作聞思修學。原來，菩薩觀五蘊、六處、六界等緣所生法，以及四諦、緣起等世出世間

因果法則，不能止於觀見自蘊之無常、苦而已，倘若作此觀照，發的會是厭離心。必須緣眾生之無常、苦而發成佛度眾的菩提心，方能依其悲心願力而排除萬難，行菩薩道。此外，菩薩依「無我」觀慧，觀見緣所生法皆無自性，無生無滅，本來寂靜，自性涅槃，因此於空性的智見中不畏生死，不趨涅槃。以上是菩薩修學止觀的第一特質：諸凡五蘊、六處、六界、四諦、緣起等教法，皆屬假名安立而緣生無性的文字般若。以此「法假安立」為依、為住，即是於此大乘教法聞熏、思維，然後啟修止觀，方為菩薩不共聲聞之止觀修學。

菩薩止觀修學的第二特質是「不捨阿耨多羅三藐三菩提願」。阿耨多羅三藐三菩提，即是無上正等正覺。不捨無上正等正覺之願，亦即以成佛為目標，鏗而不捨的堅固願力。菩薩以此菩提心為依、為住而修止觀。原來菩提心十分重要，如果止觀修學的目標不在於成就佛道，那麼依於法假安立的蘊、處、界、緣起、四諦等教法，即可順其脈絡而證入無餘涅槃；這是因為觀蘊等諸法的「苦、集、滅、味、患、離」，自將「生厭、離欲、滅、捨」，順向涅槃。所以必須要讓成佛的目標明確，以菩提心作為依止的對象與安住的目標，這才能於法假安立的大乘教法，聞思修學，而於無上菩提所作成辦。

總之，本品開宗明義講述的，就是

大乘止觀法門不共聲聞的修學要領：以「法假安立」的大乘教學與「不捨菩提心」的成佛目標為所依、所住，這是大乘止觀不共聲聞的要訣。

### 三、四種所緣境事

彌勒菩薩進一步請教佛陀：

如世尊說四種所緣境事：一者有分別影像所緣境事，二者無分別影像所緣境事，三者事邊際所緣境事，四者所作成辦所緣境事。於此四中，幾是奢摩他所緣境事？幾是毘鉢舍那所緣境事？幾是俱所緣境事？（T16, 697c）

佛陀曾說的四種所緣境事，哪些是「奢摩他」所緣？哪些是「毘鉢舍那」所緣？哪些是「奢摩他」與「毘鉢舍那」共俱的所緣境事？在此得先瞭解「四種所緣境事」的定義與範疇。

四種所緣境事，語出《瑜伽師地論》「本地分」「聲聞地」。四種分別是：遍滿所緣、淨行所緣、善巧所緣與淨惑所緣。傳說這是佛為頡隸伐多（Revata）所說，這應是大乘瑜伽師對於聲聞禪法，依《阿含經》所述禪觀所緣，所作的總整理。

頡隸伐多（Revata），《中阿含經》稱其為佛弟子中坐禪第一，這是佛滅百年後，第二次七百結集時的西方領袖，對於西北印屬賓有部的禪法，有相當的影響。<sup>2</sup>這以屬賓為主的北傳聲聞禪法，被保留在中國早期的禪經中，並

對中國禪學產生影響。《瑜伽師地論》「聲聞地」中，止觀部份的說明，是以頡隸伐多所傳聲聞禪法為本，整理成為大乘瑜伽行法。

「聲聞地」將其中第一種「遍滿所緣境事」分成四類，這四類才是《解深密經》〈分別瑜伽品〉在此所提到的「四種所緣境事」：第一、有分別影像所緣，第二、無分別影像所緣，第三、事邊際性所緣，第四、所作成辦所緣。為何名為「遍滿」？原來，遍滿所緣境事，依其「遍滿」的特質而立：

如是四種所緣境事，遍行一切，隨入一切所緣境中。去來今世正等覺者共所宣說，是故說名遍滿所緣。又此所緣遍毘鉢舍那品，遍奢摩他品，遍一切事，遍真實事，遍因果相屬事，故名遍滿。<sup>3</sup>

就教者而言，這四類所緣境事，是三世諸佛共同的教法，依此而有普遍性。就內容而言，它們又有遍行且隨入一切所緣境的普遍性：

一、二、遍毘鉢舍那品，遍奢摩他品：對一切所緣境，就著心識的運作而言，可區分出「有分別」之毘鉢舍那與「無分別」之奢摩他兩種性質，故名「有分別影像所緣」與「無分別影像所緣」。

三、遍一切事，遍真實事：對於一切所緣境，就著所緣的範疇而言，不外乎遍一切事的「盡所有性」與遍真實事的「如所有性」，故名「事邊際」。



四、遍因果相屬事：毘鉢舍那與奢摩他是修因，就著修學的效益而言，當然要達成世、出世清淨的修果，故名「所作成辦」。

總之，這是佛門禪觀的上述四類普遍性原則，依其普遍性之特質，而將這四類總名「遍滿所緣」。並非在淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣之內容之外，另有第四種所緣內容。因此雖然分爲四種所緣境事，但實質上遍滿所緣境事，反倒是其他三種所緣境事的總綱。

淨行所緣之「淨行」二字，顧名思義，就是清淨其行，也就是針對貪、瞋、散亂與慢等增勝煩惱而加以特殊對治的方法。例如：欲心熾盛，要多修不淨所緣（不淨觀），觀內身不淨、外身不淨、內外不淨等。瞋心熾盛，對衆生冷漠無情，要多修慈愍所緣（慈心觀），學習著讓心量擴大，分享快樂給所有衆生。癡心太重而不明事理，應多修緣性緣起所緣（因緣觀），學習善觀因緣。散亂心重，要多修安那般那（念息法），使心專注於出入息的單純境相。慢心熾盛，應多修界分別觀，觀身內的地、水、火、風四大相，覺知色身不過就是四大聚合，生滅迅速，空界、識界亦然，此中不見有一法可以獨立、恆存，值得好樂、執持，如此降伏慢心。

其次，善巧所緣的所緣境，不外乎五蘊、六處、六界、緣起、處非處等；其中觀五蘊與六界重在觀色等法之

一一自相，以體悟其「無常、苦、空、無我」之共相；觀六處則重在體悟根、境、識三和合，不實而生，生已即滅的共相——空相。處非處善巧是指對因果律的印證，確實觀見行善與造惡將到達是處（善趣）或非處（惡趣）。善巧所緣，是要於蘊等諸法中，善巧體證諸法的自相、共相、因相、果相，並於差別相底裡印證共通的法則，在這自相、共相、因相、果相、現象與法則的體悟中，獲得聖證解脫。

淨惑所緣之「惑」，分成所伏與所斷之惑，即暫時壓伏的煩惱，與從根源上斷除的煩惱。依此分爲世間道與出世道兩種淨惑所緣境事。四禪、八定等共世間定，是爲「世間道淨惑所緣境事」。上達每一定地，都必須要壓伏下地的麤性而欣慕上地的靜性。未入初禪，要有壓伏欲界麤相並獲證初禪靜相的強烈意願，是爲「厭下欣上」；進入初禪已經壓伏欲界麤相之惑，但與二禪靜相相較，初禪依然有著定力未深的「麤相」，因此必須要厭離此一「下地」而欣慕二禪「上地」，如此「厭下欣上」，才能繼續往二禪修學。二禪生三禪，三禪生四禪，乃至生四空定都是如此，一定要有「厭下欣上」的驅策力，讓下地之惑加以淨除而進入到上地，所以叫做淨惑所緣境事，這所淨除的惑由於未能根除，所以屬於世間道的淨惑所緣境事。至於出世道的淨惑所緣

境事，就是以四諦、緣起爲所觀境以根斷諸惑的修持。

前三種所緣境事，嚴格而言都是爲了同一目的，就是爲了淨惑。以聲聞地而言，是要斷除煩惱，而不祇是伏除煩惱，是出世道而不是世間道。如何達到這個境界？這要有觀照蘊、界、處、緣起、是處或非處等的善巧方便。一般初修者或許會有欲、瞋、癡、慢、散亂嚴重等問題，所以要先針對強盛的煩惱來作矯治，以淨其行。所以這三種所緣境事的目標一致，都以「淨惑」爲目的。

回顧第一種遍滿所緣境事的四類：有分別影像所緣境事，無分別影像所緣境事，事邊際性所緣境事（或事邊際所緣境事），所作成辦所緣境事。

所謂有分別影像，就是對於所緣境有所分別的「毘鉢舍那」，這屬於慧觀而非定境。這必須善思維佛所說法，將所緣境作正法的觀照、揀擇、尋思、伺察的內容。這「正法」，包括了以上所說的不淨觀、慈愍觀、緣性緣起觀、界分別觀、安般念、蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧、處非處善巧。在淨惑所緣中，以下地粗性、上地靜性、苦集滅道等作爲所緣境而起勝解，專注地印證、尋思、伺察、簡擇，就叫做有分別影像所緣境事。

無分別影像所緣境事，即是對於所緣境，不作印證、揀擇、尋思、伺察等之作意分別，只是專注於獨一所緣境而

達心一境性，令「奢摩他」成就。禪觀心中不會沒有影像，但修奢摩他時，對此影像是作分別的；一旦作意分別，就不是在修止，而是進入慧觀。無論是止是觀，都不能沒有專注力；但前者入於安止定，於所緣境不作分別；後者則是在欲界未到地定與中間禪，以定的餘勢來對所緣境作強而有力的觀照。

事邊際性所緣境事，依《瑜伽師地論》「聲聞地」所述，即諸法之「盡所有性」與「如所有性」。「盡」就是窮盡，窮盡了所有的所知事——蘊、處、界等。如色蘊之外更沒有其他的色法，受想行識亦復如是，這就對「有情事」業已窮盡所知。如果確知受用境界只是根境識三和合的因緣生法，這就對有情受用境界的「受用事」業已窮盡所知；將感官、境界與心識分成十二處或十八界，這也窮盡所有能知、所知、能緣、所緣的四個邊際的「一切事」，所以名爲「事邊際性」，這是「盡所有性」。

「如所有性」者，「如」就是眞如，或稱法性、空性、無自性，一切法皆緣生性空，是爲諸法「眞實事」之「如所有性」。

盡所有性與如所有性，都名爲事邊際性。一切所知事，以蘊、處、界、緣起等法則歸納，已經窮盡邊際，沒有尙未被歸納到的成分，是爲「盡所有性」。若於諸法建立最高的共相，那就是空性。沒有一法不是無自性空以爲其





# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 淺論學習「唯識學」的方法

doi:10.29665/HS.201106.0005

弘誓雙月刊, (111), 2011

作者/Author：釋耀行

頁數/Page：58-61

出版日期/Publication Date：2011/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.201106.0005>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



# 淺論學習「唯識學」的方法

■ 釋耀行



耀行法師於香港妙華佛學會做佛學專題講座，講題是「初期唯識思想概論」。  
(99.11.6)

2010年11月6日～7日應香港妙華佛學會邀請，筆者前往該會做兩日佛學專題講座。之所以選擇「初期唯識思想概論」這個講題是因為：來聽講的學員大都是妙華佛學進修班的學員，通過三年初階班的學習，對佛法義理已有基本的認識，加之該班本學年開設的正好是唯識課程，有這樣的學思經歷為基礎，再聽唯識思想史，不但不會感覺艱澀、枯燥，而且有助於走出自我的思考盲點，超越宗派情見，瞭解唯識學在整體佛法坐標中的定位。二來就筆者個人的學佛經歷而言，日常對於唯識學的研讀、講學也著力頗多，所幸在於得善知識之點撥、提攜，雖不能盡窺其堂奧，但也略具二二三心得。以上是就著聽者與講者的因緣，令筆者選擇唯識學作為講座內容的原因。

再者，如果對於佛法義理沒有高度的好樂之心，面對邏輯縝密、體系龐大的唯識經論，多數學佛者是望而卻步的。況且佛弟子研修唯識，也大多不是出於學問的興趣，所以筆者以下回溯和探討的範圍也只限定為：佛弟子基於修持的理由學習唯識的體會。

唯識學派的產生與部派佛教的「說一切有部」有著甚深的淵源，其論學方式帶有濃厚的阿毗達磨風格，向來以思維縝密、艱澀難讀著稱。初學者如果沒有把握其思想要義，下手就在一經一論的解讀，很容易受困於龐大的名相體系，喪失學習的興趣。而有心向學者即便是

熟記偈頌，也難知其學理形成的原因與背景。總而言之，要在短短的四堂課中時令聽者瞭解什麼是唯識學？就著時間與筆者的能力是無法做到的。因此將教學重點放在三個方面：1、簡單歸納初期唯識學產生的學理背景，瞭解其源於根本佛教，承續部派佛教，吸納中觀思想的發展脈絡；2、結合日常生活中的修行，令學員體悟唯識學不是純然的學問之學，它其實是佛弟子探索、解析流轉與還滅的生命之學。3、培養學員後續研讀唯識學的興趣。

所謂「工欲善其事必先利其器」。要想有效率的認識、瞭解唯識學，學習方法就顯得尤為重要，筆者當年修學唯識產生困頓的主要原因也在這裏。所以但凡時間允許都要在授課之初，對於該學門的研讀方法做一詳細介紹，從而令學員回去繼續自修時可以按圖索驥、有法可依。可是，同樣基於時間的關係，本次講座無法在方法論上做全面的分析，這是在教學上感到不圓滿的部分。好在講座結束後，《妙華會訊》的何翠萍居士向筆者邀稿，於是乘此機會補充這方面的不足，謹以此點滴學法心得來供養與會大眾。

## 1、理解各個「名相」在不同經論中的定義

記得當年初學唯識，遵循傳統的學習方法：先熟記偈頌，再聽師長依文解

析，而後通過學友間的展轉「複講」加深記憶。「複講」也是驗證學習程度的手段，所講內容與師長所授相似度之多寡是衡量優劣的標準。這樣的好處是可以訓練強記的能力，對經論中的說法亦能一一道來，但是為什麼要提出這些問題？同一學派甚至同一論師早期所著的論典與後來的作品，為什麼有不同的說法？唯識思想產生的活水源頭在哪裡？這樣的問題意識但憑依經解意的學習方式是難以產生的。不具足問題意識研讀經論往往人云亦云，即便發現有所差異，也無法了達是因為思想的前後轉變，反而容易站在宗派的立場想辦法巧為會通。

初學唯識最大的障礙是不知典籍中各個「名相」的定義。唯識學者在學派形成發展的過程中，對佛法的思考自有其特殊的見解，表現於經典的著述與詮釋就相應創立了不同的「名言」體系。例如：根本佛教的重要思想——「緣起」，在唯識學派早期的經典《解深密經》中就命名為「依他起」。從該經中可以看到，雖然解釋「依他起」的定義實質上等同於「緣起」，可是因為採用了不同的名稱，對初學者來說還是有待熟悉和瞭解的，因此很多老師要求學生根據字典背誦「名相」。但是，即便同樣在唯識學派的經論中，這些「名相」的定義也不盡然相同。同樣稱為「依他起」，在《解深密經》中的定義還是等同於「緣起」，到了無著所著的《攝大



乘論》，就發展為與阿賴耶識聯結，有了「從自熏習種子所生，依他緣起故名依他起」的新意義。所以，看似相同的「名相」在不同時期形成的經論中，其實是有著不同的意涵。

那麼應該如何儘快熟悉這些「名相」所指為何呢？依筆者的經驗，即使背熟了字典的解釋，隨著時間的流逝也會逐漸淡忘。要想牢記它的意義，除非你真正理解它的含義，就像認識一位朋友，你不只是需要記住他的名字就算熟悉了，凡是與他相關的外形、職業、性格等信息也要瞭解，久而久之才能從陌生人變成熟人。所以要理解各種「名相」在不同經論中的意涵，才是幫助認識和記憶的方便。

## 2、從早期經論入手

唯識典籍卷帙龐大，歷代論師的注釋也多如星辰，初學者面對這些經論的文海往往不知所措。佛學院開設的唯識課程，初級班大都從《八識規矩頌》、《百法明門論》入門，進階到高階班才開始學《解深密經》、《唯識三十論》、《唯識二十論》等經論。這樣的學習次第不容易瞭解唯識思想發展的脈絡，經論之間也無法貫通彼此的差異與聯繫，造成思考的脫節，套用禪宗一句話，就是「功夫不能打成一片」。筆者當初也是受困於此。

後來開始接觸印順導師的著作，

在導師的《妙雲集》中，專論唯識的是《唯識學探源》和《攝大乘論講記》這兩本書。但是讀過的人都知道，如果沒有「部派佛教」的基礎，這兩本書是看不懂的，直到拜讀了昭慧法師著的《初期唯識思想》，才明白學習陷入迷宮的癥結點在於：以傳統的「橫面解析」方式研讀唯識典籍，雖然可以瞭解某論師整理的某部論典的細節，但是無法以整體的眼光來審視、揀別——該經論之所以出現所表顯的思想內涵，久而久之就容易形成「見樹不見林」的思維慣性。

所以先有「唯識思想史」的學習背景，再選擇善巧的研讀方法，從早期的經論入手，學習的次第反而是先《解深密經》（因為該經典的出現標誌著唯識學派的正式形成），再《攝大乘論》、《唯識三十論》、《唯識二十論》。後三部論典是無著與世親兩兄弟分別撰寫的，同樣是建構唯識思想體系的重要論典，但是思想已經發生轉變。印順導師總結為：《攝大乘論》是以「阿賴耶識」為中心的「一能變」思想，到了世親的《唯識三十論》形成「此能變唯三」的「三能變」思想。因此，循著思想演變的脈絡選擇經論閱讀的順序，對我們真正讀懂經典是有幫助的。

## 3、不能孤立的看待「唯識學派」

前面談到讀導師的《唯識學探源》，如果沒有「部派佛教」的基礎是看不懂的。其原因在於：但凡站在宗派

的立場研讀唯識學，往往忽略它也是「佛法」中的一個有機體，其學派思想的醞釀產生離不開整體「佛法」的大環境。因此，想要深入的學習「唯識」，就必須對「根本佛教」、「部派佛教」、「大乘三系」的思想有所認識和瞭解。

可是學「唯識」已經不容易了，要瞭解「部派佛教」就更是難之又難。筆者當初就因為畏於「部派佛教」繁複的論義，想要避開而直接學習「唯識」與「中觀」。可是思想的承續不能因你的不耐煩而做斷然的切割。當然，如果你僅僅是滿足於只瞭解唯識的幾個名相，還不足為慮。但是，想要進一步探詢「三界唯心、萬法唯識」的思想源頭，就必須上推到部派佛教。加之許多唯識的根本論典都有破他宗、以立自宗的論述（包括中觀的論典也有這樣的特色），即所謂「摧邪顯正」。因此如果你不瞭解對方的思想，又如何能做這樣的比對。正因為無法讀下去了才回頭補課，所以深深地認識到學養不足是無法從整體瞭解唯識學的。

另外，學「唯識」必須善於使用參考資料，除了研讀該學派重要的經論外，印順導師的書是不可不讀的。導師研究唯識的書籍既有《唯識學探源》、《攝大乘論講記》等專著，也有許多對唯識的精彩見解散見於他的其他著作中。導師論「唯識」，不是只談這一系列的思想，而是通過上探「根本佛

教」、「部派佛教」的脈絡，下承「大乘三系」的比對研究，從而清晰的呈現出「唯識學派」的特質。閱讀這些資料可以幫助我們在入門階段就清楚的瞭解「唯識」思想的演繹路徑，在此基礎上進一步研讀初、中、後不同時期的典籍章疏，「唯識」學的輪廓就會了然於心。

但是，導師論「唯識」的著作主要針對的是已有「唯識」基礎的讀者。初學者要怎樣找到一本既囊括「唯識」思想要義，又能讀得懂的「唯識思想概論」呢？其實筆者在教學「唯識」課程時，尋找教材也遇到了相同的問題。好在後來拜讀了昭慧法師所著的《初期唯識思想》這本專著，本書不僅導正了筆者研習「唯識」的方向，而且成為後來教學「唯識」的必備教材。該書從研究方法的介紹到唯識思想形成過程的嚴謹論述，勾勒出學習「唯識」的完整路徑。因為是教學講記改寫成的著作，所以讀來有現場聽聞的親切感，從而令讀者產生進一步學習「唯識」的興趣。尤其可貴的是：法師論述「唯識」要義時，不廢「解行」，時時提醒讀者該學派存在指向的修行意義，以具體實例導正因觀念錯誤產生的修行偏差。綜上所論即是筆者選擇該書做為教材的主要原因。

本文的撰寫是為了解補充講座的内容，而筆者在學習的過程中，亦希望透過教學相長的方式增加個人的學養，因此謹將上述學法心得供養大眾，敬請方家不吝指教。

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 澎湖監獄弘化感言

doi:10.29665/HS.201106.0006

弘誓雙月刊, (111), 2011

作者/Author：釋德行

頁數/Page：62-64

出版日期/Publication Date：2011/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29665/HS.201106.0006>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE





# 澎湖監獄弘化感言

■ 釋德行（澎湖妙雲講堂）



德行法師於阿含經研修營結業式中代表小組報告。（檔案照片）

在澎湖監獄，我認識了一些受刑人，在她們身上，可以感受到一股想要強烈出離監獄的欲望，每一個人都力求表現良好，希望可以早日假釋出獄。這麼討厭被關的人為何偏偏被關？在社會上常常看到，很多假釋出獄後的更生人，才步出討厭的地方，沒多久又因同樣過錯回鍋了，這些人為何不願為而偏為？明知不可為而又為？

97年夏天我回到澎湖妙雲講堂，時學院專修部二年級課程已修習結束，初步規畫一面進修自己未竟的學業，一面則以入門佛法分享老菩薩及引領新學者，期以教學相長來勉勵自己和有緣人，這樣的功課對我而言實已飽和，也就安於現狀，樂於學習。到了98年初，澎湖監獄向一位教誨師（男眾居士）提出請求，希望能找到一位女眾法師至女監擔任教誨工作，這位居士轉而向妙雲講堂提出請求，當時我就讀專修部三年級，也在妙雲講堂帶了基礎學佛班，又加上常住有固定執事、法會及不定期各種關懷，自覺已無餘力勤任，所以就沒有答應前往。

原本以為因緣已了，巧在98年4月上昭慧法師「佛教倫理學」課程時，探討到死刑問題，聽法師提到：「生命是持續流轉的，惡習性只要未被對治，會等流至未來生中，是為同類因生等流果。死刑並不足以讓巨惡者因此而對治殘暴的習性，即使讓惡人服刑也不一定能使

人向善。根本之道，唯有矯治惡習，才可遏止此生的惡念惡行，斷除來生惡習的延續。」（此為筆者記憶所及依法師開示大意概述）這讓我思考，在業果相續的生命之流，我們的生命智慧，生命態度、習性，是持續累積而成；犯錯，每一個人都會，關鍵在能不能知錯，願不願意改過，其中教育是一股不可忽視的力量。於是當下，我不再在意自己是否有餘力，而決定向獄方表示，我要進去與女監的受刑人分享佛法，一起學習成長。就這樣，98年5月22日開始，我固定在每星期五上午進澎湖監獄女監弘化。

剛開始，我準備的教材是以三世因果及生命輪迴為主軸，可能是比丘尼的身分對她們太陌生，也許是因果和輪迴對她們不親切，或許是監獄生活太緊繃，初期的相遇，覺得彼此的距離很遙遠，總是少了一份熟悉感。看著她們，內心生起濃濃的不捨，心想到底該給什麼，才會讓她們得到心安和喜悅，才是對她們有用的。後來，我開始嘗試說故事，說三世因果的故事，說生命輪迴的故事，說改變生命向度的故事，談她們的故事、談時事。我發現，我們的距離變近了，我們的語言相通了。現在，我會先帶她們唱誦一段《成佛之道》偈頌，然後講解《成佛之道》的部分課文，或者解釋少許《般若波羅蜜多心經》的經文，再說一些故事；有時候，

也只談時事和說故事，總是開放大眾一起討論當日上課內容，鼓勵她們提出個人看法及見解，期許自己也勉勵別人。這樣的方式，讓我們的見面變得自然而歡喜，當我看到她們有參與的喜悅與意願，我自己的喜悅更甚於她們。

在獄中，有一位泰國新娘，也算是佛教徒，因為媒介召妓案而入獄，年紀已過半百，判刑十年，在心裡，她認為自己是清白的，所以有著千萬分的不甘願，又想到多年出獄後的蕭索，生命已然無趣，情緒總是不佳，精神痛苦。我問她：「在未進監獄前的五十多年，正是妳生命的黃金期，妳做了什麼？又留下什麼？如果過去的五十多年已有所為，何憾之有？若無所為，殘餘的老年時光，妳計畫要做什麼呢？如果要修行，監獄也可以是修行的道場，時時注意自己的心念，可靜坐、抄經，不就是在增長智慧、改造生命嗎？如果妳真的認為妳是清白的，而竟然入獄了，那就相信因果法則下，凡事總有因緣果報的足跡可尋，在當下努力，就歡喜接受一切結果，不管在那裡，妳都能坦然而自在。」說完後，我看到她臉上露出了淺淺的笑，我的內心也跟著溫暖起來了。

還有一位在勒戒所戒毒的小女生，當我上完課帶大眾以慈心迴向時，迴向文中有特別提到祝願父母親能身心康寧，她難過得不能言語，因為在她戒毒

期間，父親往生了，她非常悲傷，抄了經要迴向給父親，覺得自己對不起父親，沒有好好孝順父親。聽完她的故事，我為她解釋生命是如何流轉，生命際遇如何錯綜複雜。聽完後，她接受了父親雖不在，仍有可循之道來報親恩，知道自己在現在乃至未來，若能做個利益社會的有用之人，努力造善迴向父母親，並且讓自己過得安心、快樂，就算見不到父親，父親仍能得到利益。在她臉上，我也看到希望的展露！

在澎湖監獄，我把所有受刑人都當作朋友，在我心中，我們是平等的。我以為，這一生，我也曾經犯過太多錯誤，但我的家人、師長、師兄弟以及朋友，還有曾經共事過的同事們，總是原諒包容我，讓我可以一次又一次重新來過，這一切讓我總是感恩，所以我的生命可以樂觀、持續進步。我也相信，沒有一個人是不值得原諒和信任的，我更相信，只要願意，再頑強的陋習都有改變的機會。

身在女監的她們嚮往自由，卻陷自己於受困之中，心念的偏差是主要的原因。大部分的人都能看到自己的問題，也都想要改變，如果能讓自己堅持當為而為，不當為而不為，那麼聰明的她們出獄後，一定可以過自己想過的生活。在那裡，我沒有個別去問她們對我的感受，也不知道她們聽課是一時的感動，或是能有深刻的體會。我歡喜看到她

們，就如同她們也習慣每星期看到我，我期許自己好好備課，在每一次與她們相聚的時光，都能給她們最適合的關懷和鼓勵。我不在意她們能吸收多少，我只是祝福她們，不管在哪裡，都能過得喜樂和自在。

我要感恩她們，因為在互動過程中，也是相對的提醒自己，要努力向上向善，從她們身上我學習到，要時刻照顧自己的心念，因為很多人都是一念之差而鑄錯。感恩所有促使我進監獄弘化的因緣，這讓我開啓特別的一扇窗，看到更不同的視野。

## 本院近訊

### ■本院師生金榜題名

本院同學紹和法師、王秀珍居士考上玄奘大學宗教學研究所碩士班，紹和法師榮膺榜首。本院師生謹致賀忱！前此，慧月法師已於該碩士班甄選入學時上榜。

### ■本院網站改版，6/1正式上線

在昱得設計工作室楊宗誌、陳淑娟老師伉儷的設計與規劃之下，學院網站改版業已完成，於6月1日正式上線（網址不變：[www.hongshi.org.tw](http://www.hongshi.org.tw)）。新網站版面雅致美觀，在首頁下方增加「行事曆」功能，網友可看到本院年度行事曆，相當方便。若網友在使用上遇到任何問題，請不吝來信通知本院，謝謝您！