

佛教的自我教育與生活實踐

——以天台二十五方便為例

覺啟

佛光山叢林學院教師、義守大學講師

提要：人類從小到大就不斷地自發性的自我認知、自我學習、自我修正，以解決在成長過程中所遭遇的種種困境與疑惑，只是每個過程的學習對象或目標有所修正罷了。從自我認知「我可以將自己塑造成什麼樣的人？世界與自我是什麼樣的關係？」到自我學習、修正，就是一個全程自我教育的過程。

雖然，佛教說「無我」，似乎與「自我學習」等概念相互違背，但別忘了佛教未曾離開人間，而說「人成即佛成」。此中的「人成」不是指他人，而是指「如佛一樣成就的『自我』」。想要如佛陀一樣，必先要知道佛陀是如何成就的方法，再起而效法之。而「無我」正是要破斥有一夜郎自大、固步自封的「自我」；要強調有一願意反省、修正、開發潛能的自我，成爲一位既善於調御自我，也善於引導他人的「覺者」，此「覺者」即是「佛成」。至於，成就「覺者」的方法可散見於三藏十二部，這種學習不是知識的累積，而是生活的實踐。

本文以天台智者大師「二十五方便」來談佛教自發性的自我教育觀是完成自我的基礎，因爲「人成」無它途，只有從自我改變開始。當代西方思潮有逐漸向東方思想靠攏的趨勢，故本文也藉由傅柯的「自我技術」與賴爾的「實踐之知」來談佛教徒日常生活中自我教育對佛法實踐的重要性，也是「成佛」之全人格教育的起點。

關鍵詞：無我 緣起 觀心 二十五方便 自我教育 自我技術 實踐之知 傅柯 賴爾 調御

一、序論

佛陀被稱爲「覺者」，是因爲佛陀已打破如鎧甲之自我的存在（我執），已是善於調御[註1]自己的人。此中的「調御」是指在生活中運用佛法自我調教身心以達中道實踐的意思。吾人之所以願意認識自我，修正自我，這是站在「無我」教義的基礎上來談，若自以爲是有完美人格的人，是不可能靜下心來反省，重新認識自己，以資自我重新教育與學習。

天台智者大師匯整當時諸經典與禪師的方法，具體提出「二十五方便」作為止觀禪修者調御自我的基礎功夫。雖然當時的生活環境與當代生活環境有一大段距離，但這種自我教育的方法仍是非常重要的，因為佛陀種種的教法，都只是為了解決人類日常生活中實際的問題，若這些教法不能內化為學佛者的生命力量，則佛陀的教法只是理論上知識的累積，對於日常生活實踐的提昇毫無實質上的意義。「二十五方便」雖然介紹了二十五種方法，但終不離佛陀教化總綱領「破惡生善」[註 2]的精神，以奠定接受止觀禪修等教法的基礎。

在當代西方思潮中，許多學者經由長期地反省，而有逐漸趨向東方思惟靠攏的傾向。二十世紀，賴爾在《心的概念》（*The concept of mind*）一書中，先運用日常語言的分析方法，抨擊笛卡兒的心物二元論是「機器中的幽靈說」，其在身體與心靈問題的討論上，是犯了嚴重的「範疇錯誤」，造成後來現代理性主義者只注重知識累積的弊病，而進一步提出「實踐之知」的重要，強調生活智慧不是理論之知的累積，而是一種生活實踐的智能，是在實踐的過程中學會的。這種觀念在東方傳統思想中，早已是心性修養的主軸。

大約同一個時代，傅柯晚期以批判社會理性先驗主體、道德結構的態度，從古希臘羅馬哲學傳統、基督宗教傳統展開「自我技術」的研究，指出歷史上每個時期的人類都應該有一套生活哲學，做為日常生活中自我不斷重新認識，自我修正，調整為自我認定人格的指導原則，這與佛陀推行人間佛教，主張智慧應從生活中體證的本懷是一致的。

天台宗自承龍樹的中觀學，中觀學派以「緣起性空」的中道哲學深化了佛陀緣起的慧見，天台智者大師更進一步擴大了中觀學派的中道哲學，在生活世界中修行實踐的解說，強調了「觀心」作為修行中調御自我、呵護自我的核心概念，而提出「觀心（調）」[註 3]的中道實踐哲學，並以「二十五方便」作為止觀禪修前「調粗入細，檢散令靜」準備工作，這是學習自我調御的基本功夫。本文希望藉此能開發當代自我成長之路，展現優質、自在的生活智慧。

二、自我教育與生活實踐的關係

當今社會最大的缺陷在於知識與生活脫節，許多人只注重外在知識的累積，卻忘了反求諸己，從生活的實踐中，將接收到的知識或資訊內化為智慧的光芒，在照亮自己的同時，也溫暖了別人。這或許就是為什麼傅柯在晚年研究的重點：愈來愈有興趣於自與他的關係，以及個人支配的技術，在自我技術的過程中，如何對他自己起作用的歷史。……經過早期基督教到中世紀與現代時期，探索著不同的自我實踐，如何與不同哲學傳統的論述關連起來。[註 4]由此可以看出傅柯想藉由「自我技術」發展的回溯，說明當代個人「自我技術」的社會實踐，與當代哲學思潮有極大的關連性。人是社會群體中的一員，在面對著社會環境種種變遷，有其自我的解讀與抉擇，很自然地自行採取一些生活策略來面對他的生活世界，在不同的時代與社會背景下，隨著個人不同的狀況，自然也會有不同的自我實踐方式，傅柯在談「自

我技術」發展時，是從古希臘羅馬哲學中，有關於「照顧您自己、呵護自我（epimeleisthai sautou）」的實踐[註5]並說明此中的「呵護自己」，並不是身體的原理，而是靈魂的原理，您必須為您的靈魂擔憂，這是呵護自我的首要活動。[註6]，所以，此中的「自我技術」就包括認識自我、教育自我、自我學習等內容。

二十世紀另一位西方哲學家賴爾，從西方哲學的歷史中，總結出柏拉圖和亞里士多德的理智說，是塑造了正統的靈魂不滅說，而笛卡兒是利用伽俐略的新語法，重新表述了早已流行神學的靈魂說，[註7]引發敘述人類生命實踐意義的困境。

賴爾批評笛卡兒的心物二元論的論述，完全不符合生活實際狀況。為了避免重覆前人使用範疇的錯誤，他提出「實踐之知」比「理論之知」還重要的看法，並舉出生活中許多實例來說明。在日常生活中，賴爾認為一般人真正關心的是「人的能力」問題，他強調人在日常生活中，以及特殊的教育活動中，我們極為關注的是人的能力，而不是認識了多少東西，更關心人自己發現真理的能力，以及隨後組織和利用真理的能力。（劉譯《心的概念》，第二十四頁）並指出：唯心主義和唯物主義也是在對一個錯誤的問題做回答。把物質世界「還原」為心理狀態和過程，以及把心理狀態和過程「還原」為物理狀態和過程，都是預設了「要不是存在心，就是存在身（但並非兩者同時存在）」這個選言命題的合理性，[註8]所以答案不具有任何實質上的意義。

賴爾在他最有名的著作《心的概念》（*The concept of Mind*）一書中，有兩個最主要的論述重點：一是所有的心理活動都是 knowing how（知道怎樣），而不是 knowing that（知道什麼）。也就是心理的活動是實踐的能力，而不是命題的知識。二是指出範疇的錯誤，我們將心理狀態視為內心浮現的狀態，在邏輯上有別於行動，且先於行動，心理產生而規範了行動。[註9]前者強調了「實踐之知」的重要；後者指出在人類的行為分析上，並不是心理活動先於，或是主宰了身體的活動，更不是不可見決定了可見的活動。他批評了維根斯坦以前，西方傳統以來認為心靈活動是內在的、純理論的錯誤看法。因為行為就如同個人面對環境的反應，受認知（人所思考的、相信的、察覺的和願意的）、情感（人所感受的，包括官能的）與行動（人所做的）三因素的交互影響。[註10]此中的行為，就是人面對環境所做的反應，反應包括思惟、語言與行動，就是人在日常生活中的實踐。所以，實踐並不是指獨立於心靈之外的身體活動，也不必在邏輯上、時間上，認為心理活動是先於身體活動，更不是由心理活動絕對規範了身體的活動。事實上，在日常的生活中，我們有太多不經意的思考與言行。就如同網球選手面臨對手的來球時，是不可能先進行心理重覆規則、方法的活動，才決定如何反擊對手的攻勢。

賴爾認為「Discipline（規訓）」一字包括了習慣的練習與教育兩種不同的過程，練習造成盲目的習慣，而教育是造成智能的力量。當學習到什麼是錯誤時，即知如何避免與糾正之，也就是學習到如何教育自己，以及有更好的教育，這並不是要養成（盲目的）習慣，而是技

術（當然技術包括習慣，但並非是盲目的）。事實上，數學應用、哲學、策略、精確的方法與文風，並不是被灌輸的（imparted），而是被教育出來的（inculcated）。不是資訊本身的累積，而是要知道怎樣的認識資訊的正文。一個專家無法告訴我們知道些什麼，只能顯示出他們如何巧妙地、技術地、優雅地操作著。學識的增進，並不是在發現真理的累積，而是方法純熟運作的積累。[註 11]這破斥了傳統以來，認為智能是純粹的理論思惟或記憶力。事實上，生活智能是無法被灌輸的，而是要透過自我教育、訓練與熟悉運作而成為習慣的內化過程，也是社會學習化的過程，才能使活動主體具有自我處理的智能與應變的能力，以成就運用於生活世界的「實踐之知」。所以，若僅習慣性地實踐，則每個行為是前一個行為的複製；而智力的實踐則使每個行為是它前一個行為的修正，行為者仍然在學習中。[註 12]可知賴爾所說的「實踐之知」，並不是習慣性行為的複製，而是每個行為就是前一個行為的修正，這必須是人對自己每個行為時時都能有所覺察、批判，才能有所修正。

以上賴爾等人的看法，雖有偏向東方重視實踐層面的思考，但仍嫌不夠深入與完備。反觀佛陀的教法從未離開人類日常生活的問題，並提出實際解決之道，讓每一位追隨者皆能內化為重新自我認識、自我教育、自我調御的力量。

三、「二十五方便」的中道教育觀

在佛陀的傳記中，佛陀從出家到證悟之間，經歷過許多種的修行方法，終於體悟到最適切的修行原則是：在極端的苦行主義與放任縱情之間的中道原則。這乃是定量安排生活的觀念，要給予身體之所需，使它能最有效地運作，卻不能逾分。[註 13]佛陀認為「中道」是生活中修行的原則，既要給予所需，又要能不逾分，如何能拿捏的恰到好處，這就是「調」的功夫，是生活中自我調御的核心。所以，佛陀所說的「中道」，是著重於實際行動。[註 14]因此，佛陀所說的「中道」，並不是在理論上、計算公式中來說，而是在人實際生活的行動上來談，類似於賴爾所強調「實踐之知」的精神，是在「無我」的態度下說自我教育、認識等的實踐能力，在生活實踐中，學會種種「調」的自我技術。

在中國佛教，天台智者大師順應了當時南北社會統一的需要，將南方重佛教義理的闡揚，與北方重禪法的實修融合起來，倡導解行並重的風氣。智者大師將當時的中醫、養生等方法，及配合當時社會文化背景，融入他的著作當中，為當時中國行者整理、歸納出止觀禪修者應有的基礎入門功夫，作為行者生活實踐中自我教育的方法，以利於佛教行者自我認識、調御等活動的進行。事實上，任何人都離不開日常生活中的考驗，行者對於生活中食、衣、住等需求，不在於美食、華服、豪宅等追求，而應視體質、經濟、社會文化環境等狀況而調適。

智者大師在《摩訶止觀》中提及「二十五方便」的淵源，是「此五法三科出『大論』，一種出『禪經』，一是諸禪師立。」（《大正藏》第四十六冊，第三十六頁上）據日本學者安藤俊雄的研究，其中呵五欲、棄五蓋、行五法等三科，乃援引《大智度論》卷十七章的內

容而規定，又具五緣係援引禪經，調五事即多參照諸禪師之說法而來。[註15]可知「二十五方便」是智者大師綜合了佛教典籍的方法及諸前賢大德實修的經驗，所成立的修禪前的準備工作要覽，觀其要目，對於現代人在生活中實踐自我教育，無疑是一大貢獻。

(一)「二十五方便」是提昇覺識能力的自我教育

在今日的身心醫學、心理輔導等領域，已有人大量採用靜坐、放鬆等方法，以達到協同治療、改變患者困境的效果。有人認知到微細的心理活動，只有透過止觀的禪修訓練，得以浮現鋪陳於意識中，吾人能得以察覺到個人微細的深層意識，比他人更能經驗到內在的衝突，製造了超越痛苦，迎向醒悟的機會。[註16]這說明了覺識能力的提昇，絕非是憑空可以得到的，而是要透過一些適當的方法，自我學習、教育出來的能力。所以，《摩訶止觀》卷四下在二十五方便的「呵五欲」中會說：「六根樂六塵，非是凡夫淺智、弱志所能降伏，唯有智慧、堅心、正念，乃能降伏。」（《大正藏》第四十六冊，第四十三頁下）這說明了人們雖有世智辯聰，但卻是經常陷於個人感官欲念的追求與好惡而不自覺，又執著於自我粗糙意識、偏見所感知的世界為全世界，更阻礙了一般人在日常生活中學習自我認識與自我教育。McInerney 在《Introduction to philosophy》（《哲學概論》）一書中，指出人類若干心靈生活的特色，也許可以從外在看出，但意識主體卻渾然不覺，意識主體既使有某種傾向和習慣，卻常不自覺。[註17]這說明了一般人雖為自我意識的主體，但卻常會有不自覺的思考反應、說溜了嘴與習慣動作，甚至常導致後悔的狀況發生。所以，要先自我學習提昇覺察的能力，我們才能進一步認識自己、自我修正、自我教育。

《摩訶止觀》卷四上說：「故歷二十五法，約事為觀，調粗入細，檢散令靜，故為止觀遠方便也。」（《大正藏》第四十六冊，第三十六頁上）人不是一坐下來就可以入定、修觀，通常是一坐下來之後，就呈現昏沉或意念紛飛，甚至於種種不適的身心狀態。所以，一些準備工作就顯得很重要，「二十五方便」的「調粗入細」就是「觀」能力的提昇現象，而「檢散令靜」就是「止」能力的培養狀況，所以可以視為是提昇個人日常生活中自覺／覺識的練習[註18]方法。這種練習是透過結合「止」（平靜的心靈）與「觀」（洞察力的養成）的學習（*The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*，第二十四頁）而成，經過「止觀」的禪修訓練過程，覺識開始深入無明的根本，徹見感受的本來面目，中止立基於無知、自我中心的意志活動與慣性模式所長養的欲力，這種自覺／覺識能力的養成，並不是要個體的心靈離開這個現象世界，而是讓世界在其心靈中能更完整地現前（摘譯自 *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*，第一二二頁）。這時原本意識主體所無法覺察到的微細傾向，透過這種培養覺知的過程，禪修者得以察覺出來，才能提供了化解煩惱、痛苦而迎向醒悟的機會。這些止觀的禪修訓練不必待「正修止觀」才開始，在「二十五方便」就已經在訓練了。所以，《摩訶止觀》卷四下說：「此二十五法，通為一切禪慧方便，諸觀不同，故方便亦轉。……若細分別，則有無量方便，文繁不載，可以意得。今用此二十五法，為定外方便，亦名遠方便，因是調心，豁然見理，見理之時，誰論內外，豈有遠近。……然

不可定執而生是非，若解此意，沉浮得所，內外俱成方便，若不得意，俱非方便也。」（《大正藏》第四十六冊，第四十八頁下）此中「二十五方便」雖說是「定外方便」，但卻不是指在心外求法或是身外求法，而是在智者大師《觀心論》所說「問觀自生心，云何巧成就？二十五方便，調心入正道。」（《大正藏》第四十六冊，第五八六頁中）的理念下來說的，若能調心入正道，則止觀禪修也就易於進行了。此二十五方便在行者運用的時候，各方法並非是各自獨立的，也不是一定要依具五緣、呵五欲……的順序來操作，而是要當觀察一己的身、息、心狀況，能善巧運用「調」的方法。所以，習禪者在日常生活中應當要「念念相續，善得其意」，則種種方法皆是方便，並沒有內外與遠近的差別。

（二）「二十五方便」是實踐中道生活的自我教育

「方便」一詞在佛經中極為常見，據學者研究指出此詞有辦法、方法、手段、計策這一類的意思。[註19]智者大師在說明「二十五方便」之前，也先對「方便」[註20]一詞定義：「『方便』名『善巧』，善巧修行，以微少善根，能令無量行成解發，入菩薩位。……又，『方便』者，眾緣和合也，以能和合成因，亦能和合取果。」此說明生活實踐智慧的養成，不在於實踐方法的多寡、難易、花招上，也不是定執在某一個境界的成就上，而在於能否善巧運用。所以「二十五方便」，可以說是二十五種「方法」、「手段」。「方便」也是佛教十波羅蜜之一，又作善權、變謀。指能巧妙地接近、施設、安排等為向上進展之方法。[註21]此中的「向上進展」是指趨入佛道的修行成就，若今日使用的是造成自我生活實踐中「身不安，道不存」的方法，就不能稱之為「方便」了。

「二十五方便」分為五大項：具五緣、呵五欲、棄五蓋、調五事、行五法，其中呵五欲、棄五蓋、行五法是援引自《大智度論》卷十七：「問曰：『行何方便，得禪波羅蜜？』答曰：『卻五事、除五法、行五行。』云何卻五事？當呵責五欲（色、聲、香、味、觸）。……五欲法者，與畜生共有。」（《大正藏》第二十五冊，第一八一頁上），又說：「棄是五蓋（貪、瞋、睡、掉悔、疑），譬如負債得脫，重病得差。……行者亦如是，除卻五蓋，其心安隱，清淨快樂。」（《大正藏》第二十五冊，第一八五頁上）又說：「若能呵五欲、除五蓋、行五法：欲、精進、念、巧慧、一心。行此五法，得五支，成就初禪。」（《大正藏》第二十五冊，第一八五頁上）下文說明「二十五方便」如何在生活中發揮「自我教育」的功用：

1. 提高生活品質的自我教育——「具五緣」

智者大師在《摩訶止觀》卷四提到「具五緣」時，援引「《禪經》云：『四緣雖具足，開導由良師。』故用五法，為入道梯陞，一闕則妨事。」（《大正藏》第四十六冊，第三十六頁上）指出「具五緣」是援引於《禪經》，此中所說的「開導由良師」，這就是學習的過程中，若能「得善知識」也是很重要的。其實在《大智度論》卷十七也有提到：「持戒清淨、閑居獨處、守攝諸根。」（《大正藏》第二十五冊，第一八五頁下）「具五緣」內容，是「持戒清淨、衣食具足、閑居靜處、息諸緣務、得善知識」，乃自我正確的生活規範，能為自他

帶來平靜的喜悅。閑居靜處是從環境寧靜的要求到內心寧靜的要求，也與息諸緣務有一些相關性，「息諸緣務」中的「緣務」有四種：生活、人事、技能、學問，人本來就是生活在群體的社會中，不免會有一些人事上、生活上的瑣事需要處理，更有許許多多的誘惑，要「人忙心不忙」才不會「身心俱疲」，這是動中禪的功夫。然而，恭敬關、名利關難過，任何人都喜歡受人注目、景仰，再加上具有任何特定身份與地位時，更會爲了那些加諸於自身的標籤，疲於奔命而得意忘形。但並不是說技能、學問不可取，而是如前文所說的大醫者，精湛的醫術是用來治病的，不是用來沽名釣譽的，若能無欲無求，就沒有名利求不得的苦。

故智者大師在《觀心論》中特別提到：「內心不為道，邪諂念名利，詐現禪坐相，得名利眷屬。」（《大正藏》第四十六冊，第五八五頁上）也有人是在小有定境時，就「未得謂得，未證謂證」。這種人爲了譁眾取寵，也就「著外文字，偷記註而奔走，負經論而浪行」，而「辯說無窮，自謂人間之寶，豈知邪慢熾然也」，所以，知識並不等於智慧，智慧是由實踐而來，巧慧是通過種種境界考驗的能力，愈有學識、成就的人，就應是愈謙卑而具洞見的人，能守攝諸根而放下標籤的智者。所以，禪者雖身在紅塵，但應知：「觀心生活者，愛是養業之法，如水潤種。因愛有憂，因憂有畏。若能斷愛，名『息生活緣務』也。」（《大正藏》第四十六冊，第四十三頁上）放下種種的愛執，這就是「息諸緣務」的功夫。

2. 避免負面生活的自我教育——「呵五欲」、「棄五蓋」

《增一阿含經》卷九中，佛陀告誡世人說：「云何捨於正法，欲習穢污？難陀！當知有二法無厭足。……所謂淫欲及飲酒，……若有人習此二法，終無厭足。緣此行果，亦不能得無為之處。」（《大正藏》第二冊，第五九一頁中）可知人對於追求淫欲與醉酒的感覺，只是想不斷地滿足更大更強的快感與刺激之欲求，是無法有厭足的時候，造成人習慣性的增強，無時無刻都想沉迷於此，以尋求極致的歡愉，這就是犯了「睡眠蓋」、「貪欲蓋」的問題，逐漸遠離正常的清醒活動，而失去適應環境變化的生活技能。雖然製酒的原料不是葷食，大多是採用花、穀、果類等原料釀製而成，但佛陀所制的「不飲酒戒」並非是因原料爲葷或素的問題，而是因爲酒精會令人心迷亂、意識不清，甚至於酒品不好，皆易於造成「於彼諸境，行不淨行」的問題，佛陀才會制定「不飲酒戒」，以免在迷亂中犯了殺、盜、淫、妄四大根本戒。

「棄五蓋」中所要棄的「睡眠蓋」，與一般人所說「睡眠」的意義不同，稱之爲「蓋」，是因爲「蓋覆纏綿，心神昏闇，定慧不發，故名為『蓋』」。接著又說：「前呵五欲，乃是五根對現在五塵發五識。今棄五蓋，即是五識轉入意地，追緣過去，逆慮未來。」（《摩訶止觀》，《大正藏》第四十六冊，第四十四頁下）「呵五欲」是要人戒除滿足感官欲念無盡的追求，後者「棄五蓋」是要人棄除對五欲的憶想與追念。「睡眠」一詞用在佛經裏，指心處於昏迷而不由自主的狀態。[註 22]另在《摩訶止觀》也說：「心神昏昏為『睡』，六識闇塞，四支倚放為『眠』。」（《大正藏》第四十六冊，第四十四頁下）。可知「睡眠蓋」並不是

指睡覺的人，也不是指植物人、昏迷者，而是指六識不明，迷糊度日的人。其實「眠是眼食，不可苦節」（《大正藏》第四十六冊，第四十七頁中），但心若是終日迷濛，不由自主的跟著感官無盡欲求而行動，就會造成提昇覺知能力的障礙。同樣地，有人以為淫欲就如同肚子餓了要吃，一樣是人的基本需求，應予以滿足而非壓抑，並認為是人生唯一快樂的泉源。事實上，夫妻之間有良好的性生活，的確是夫妻和諧的因素之一，但是導致人生快樂的因素，應該不是只有如此，還需要能夠溝通，有共同的奮鬥目標等要素來維繫這份濃情密意。佛家深知追求感官的欲求，雖然不是人生本來的志業，但卻是欲界眾生自以為是、根深蒂固的習慣性思考與言行。事實上，不只是淫欲，其他的欲求：如對名聲、利益等過度的追求與執著，也都是可以引發「五蓋」的困擾。總之，呵五欲即淨五根，而「棄五蓋，即淨意根」（《大正藏》第四十六冊，第四十七頁上）。若能「呵五欲」與「棄五蓋」，就是生活中六根清淨的自我實踐。在日常生活中，面對不同的問題時，應用不同的觀法來治之。《摩訶止觀》提到：「若貪欲蓋重，當用不淨觀棄之。……若瞋恚蓋多，當念慈心，……若睡蓋多者，當勤精進，……若掉散者，應用數息。」。（《大正藏》第四十六冊，第四十五頁中）

《根本說一切有部毘奈耶》卷一：「如上睡眠廣說，如醉既爾，若以咒術及藥，令彼迷亂，於彼諸境，行不淨行，乃至餘眾互為，得罪有無如上。」（《大正藏》第二十三冊，第六三一頁上）就說明了「醉」者就有如「睡眠蓋」者，或是以咒術或催眠術，甚至於迷幻藥等藥物，令人迷亂而喪失心智，造了種種不清淨的行為，這些都當為佛教所禁止，以預防其他不淨行發生的可能性。酒後駕車的取締，雖然每個人對酒精的容受度不同，但不能因此忽略酒醉的人是無法自覺自己已不具駕車的安全性。《摩訶止觀》說：「云何一切法趣欲事？是趣不過欲事，為法界故，一切法之根本。如初起欲覺，已具諸法；心麤不知，漸漸滑利，不能制御，便習其事。初試歇熱，習之則慣，餐啜巨忘；即便退戒還家，求覓欲境。」（《大正藏》第四十六冊，第四十六頁下）更說明「心麤不知」的嚴重性，顯示出提昇覺察能力之自我教育的重要性。

3. 安頓身心的自我教育——「調五事」、「行五法」

「行五法」中的「欲」與「呵五欲」所說的「欲」是不同的，前者是人勇於面對自己、幫助自己、解決問題的決心；在「呵五欲」中，則是指呵責人沉迷於追求感官欲念的滿足而無法自拔，或是呵責人不肯面對真正的自己、傷害自我的玩物喪志之生活。例如：美食當前，不是因為滋養色身的需要而吃，卻只為了好吃而暴飲暴食，完全不顧自我身心健康的負擔，造成如智者大師云：「食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安。」（《大正藏》第四十六冊，第四六五頁中）可以看出意念、氣息、身脈有密不可分的關係，在決定不顧一切先吃再說之前，不管是身體對食物的視覺、味覺、嗅覺、口感等都有太多微細的欲念支持再吃，呼吸也變得急促，甚至對身材、營養素的擔憂，意念中不斷的自我解釋，為自己找了一大堆似是而非的理由，終究是忍不住吃了一堆。其實，每餐的進食都是為了色身的療養，不應等到生病的時候才來吃藥。在佛門吃飯之前，會觀想一段「食時五觀文」（《禪

苑清規》卷一〈赴粥飯〉，《卍續藏》第一一一冊，第四四一頁上），其中提到「正事良藥，為療形枯；為成道故，應受此食」，說明人感覺到饑餓也是一種病，此時食物被視治為療色身的良藥，而不是引發貪欲的對象物，這是佛門將「食」做為一種預防醫學的原則，若每餐真能如此警惕自己，相信不會有過胖或過瘦的人。因此，禪修的行者應是在日常生活中，以正念、智慧來運用衣食住藥等生活物資，而不是隨順著感官的欲求而貪得無厭。所以《大智度論》續說：「五欲法者，與畜生共有，智者識之，能自遠離。」（《大正藏》第二十五冊，第一八一頁上）事實上，在「行五法」中的「欲」並不是感官的欲求，而是指「欲，名欲於欲界中出，欲得初禪」。（《大正藏》第二十五冊，第一八五頁上）這是一種向道心的傾向，不願在欲界中繼續輪迴，願意進入修行的意向，這是一份向道的信心，可以愈挫愈勇的向修行之路邁進。

「調五事」按智者大師所述，是參考「諸禪師立」而來的，在「具五緣」的「衣食具足」中，就已說到「食以支命，填彼飢瘡。身安道隆……裸餒不安，道法焉在？」（《大正藏》第四十六冊，第四十一頁下）而調食的基本原則是「增病、增眠、增煩惱等食，則不應食也。安身癒疾之物，是所應食」（《大正藏》第四十六冊，第四十七頁上、中）。此中的「具足」，是站在「中道」的立場來說的，並不是要標榜美食與華服，是強調衣食在禪修過程中的必要性。所以，佛門中的吃是為了調養色身的需要，不是為了貪口腹之欲，更不會視身體為染污而棄之、殺之或虐待之（極苦行），所以「具五緣」下，還要「呵五欲」、「棄五蓋」，這就是要人懂得「中道」，這就是「調」的功夫。

《摩訶止觀》卷四特別強調「行五法」的重要，說：「前喻陶師，眾事悉整，而不肯作，作不殷勤，不存作法，作不巧便，作不專一，則事無成。」（《大正藏》第四十六冊，第四十八頁上）說明了前二十方便（做陶器的模型）雖已齊備，但若習禪者（陶師）在修行上無樂欲求佛道、精進練習、正念、巧慧與專心一志，則仍是一事無成，可知「行五法」是在說明止觀禪修者要有堅定的信心、不怕改變、不怕考驗等積極正面的態度，才有可能自我學習、自我修正、自我教育，生活實踐的智慧才有可能有培養出來，此時談提昇覺識能力的自我教育才有可能性。所以，日常生活中實踐的智慧不在於累積了多少知識，而在於是否已瞭解與靈活運用這些知識。這也說明了不在於何種技術是最好；而在於是否認真地願重新認識自己、自我修正與自我教育，這要有「無我」的精神，否則會經不起一再地修正與學習。

總之，「二十五方便」是習禪者進入禪修中，在生活中對身、息、心調整的基本功夫，所以《摩訶止觀》卷四說：「五事不善，不得入禪。眠、食兩事，就定外調之；三事就入、出、住，調之。」（《大正藏》第四十六冊，第四十七頁上）此中說「定外調之」，並非指與修禪定時無關，而是在習禪之前，就應注意的基本功夫，而在習禪中，仍應注意行者自身的身、息、心狀況。事實上，習禪在日常生活中的行住坐臥，習禪者未離世間而另闢一處，就如聖者活在世界中，不會違背世界變動的原則，只因善於「觀心（調）」的技術，所以是「少病少惱」。因此，要能善用種種技術，「不可定執而生是非。若解此意，沉浮得所，內

外俱成方便；若不得意，俱非方便也」（《大正藏》第四十六冊，第四十八頁下）。因此，此「二十五方便」就是在闡明止觀行者在日常生活中，對自我身、息、心照顧的技術典範，若能好好用心，則「能調凡夫三事，變為聖人三法：色為發戒之由，息為入定之門，心為生慧之因。此戒能捨惡趣凡鄙之身，成辦聖人六度滿足法身」（《大正藏》第四十六冊，第四十七頁中）意即在日常生活中，善於調整身體、呼吸、意念，就是成就聖人生活的實踐要領。

至於聖人之身相，絕不是「凡鄙之身」，應該是如《大般若經》卷四〇二所說的：「我何時得壽量無盡，無邊光明，相好莊嚴，觀者無厭。雖復行時，千葉蓮花每承其足，而令地上現千輻輪，舉步經行，大地震動，而不擾惱地居有情……？欲成斯事，當學般若波羅蜜多。」（《大正藏》第七冊，第十頁下）卷四〇三又說：「修行般若波羅蜜多菩薩摩訶薩，與如是般若波羅蜜多相應故，畢竟不起慳貪心、不起犯戒心、不起忿恚心、不起懈怠心、不起散亂心、不起惡慧心。」（《大正藏》第七冊，第十七頁下）佛教中的聖人之相是「相好莊嚴，觀者無厭」者，這不是自以為是「美」即可，而是要耐看而不令他人起厭惡之心，應該是「美之極致」。《摩訶止觀》所說的「成辦聖人六度滿足法身」中的「六度」，正是後面引文所說的「不起慳貪心……」等六種心。這就不只是在「唯美」上來談，只能算是佛教「無我行」的連帶效果，若執著任一個「目標」而自我實踐者，就違反了佛陀最初教導「無我」的本意，失去佛教中道生活實踐的意義。

在「二十五方便」中的「行五法」，雖不是在說明生活實踐的典範，卻是啟發習禪者適當意願、動機、巧慧與毅力的生活態度，是決定「自我教育」能否成功的主要動力。像當代的心靈治療大師，史蒂芬·拉維也認為不是修練的方法使人得到自由，而是意願、動機及全力以赴使我們得到自由。[註 23]所以，戒律並不是束縛人的教條，是隨順佛陀家風的生活智慧與原則。習禪者自端其心而觀照自我，發現問題而不壓抑（意願、正確的動機），更要能巧慧的運用種種方便解決問題，唯有巧慧與實踐，才能「調」的恰到好處。所以，這種對自我身心探索的禪修練習，並不是要人自殘式的道德審判，而是要人更勇於面對自己、剖析自己，開放看待一切人、事、物的心胸，學習修行技術以培養自療的理論基礎，在每一次的考驗當中，增進自己診斷、處理身心問題的巧慧能力。

天台宗「二十五方便」，是教育吾人依自我的實際狀況重新調整自己，在實際的日常生活中，提昇習禪者身心的自主能力與覺知能力，透過更深廣地覺知身體、呼吸、意念的傾向，防範自我產生不經意的思考與言行，是習禪者調整與呵護自我身、息、心的「自我教育」。所以，故意忽視自己身體的病痛與需求而自命清高，甚至於是自虐式的極端苦行，這些都不是佛教從生活實踐應有的態度與行為。不要忘了前文已說明此「二十五方便」要求「衣食具足」、「閒居靜處」、「得善知識」等生活中人、事、物的護持，如何讓自己對生活食、衣、住、行等資源應用得當，這需要「呵五欲」、「棄五蓋」來學習防治對身心種種的傷害，「調五事」、「行五法」是教育吾人如何善巧運用種種的資源，幫助自己身心安頓。更要能藉種種因緣（「具五緣」）完成自我生活實踐平靜的快樂與喜悅的智慧。

至於佛教的生活藝術，在《大般若經》卷三九四提到：「是諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多，由此行願便能嚴淨所求佛土。善現！是諸菩薩摩訶薩隨爾所時行菩提道，應得圓滿所起行願，即爾所時精勤修學，由此因緣自能成就一切善法，亦能令他漸次成就一切善法，自能修得殊勝相好所莊嚴身，亦能令他漸次修得殊勝相好所莊嚴身，由廣大福所攝受故。」（《大正藏》第六冊，第一〇三八頁上）此中「成就一切善法，自能修得殊勝相好所莊嚴身」，說明了「善法」的重要。「二十五方便」做好身心內外條件的準備（具五緣），成就了一切善法（調五事、行五法），破除了一切惡法（呵五欲、棄五蓋）。所以，習禪者當以善習、善行[註 24]來教育自己；不要以惡作為止觀對境之行者，及最後淪於崇尚頹廢主義者。[註 25]

智者大師在《摩訶止觀》卷二下提到：「佛說『貪欲即是道』者，佛見機宜，知一種眾生底下薄福，決不能於善中修道；若任其罪，流轉無已；令於貪欲修習止觀。極不得止，故作此說。……若有眾生，不宜於惡修止觀者，佛說諸善，名之為道。佛具二說，汝今云何，呵善就惡？若其然者，汝則勝佛，公於佛前，灼然違反。復次，時節難起，王事所拘，不得修善，令於惡中而習止觀。」（《大正藏》第四十六冊，第十九頁上）由於每個人的境遇與根機，皆各不相同，但以世間一般人「非此即彼」的習慣，而有以善或惡作為止觀對境的兩種修行。但絕不是要人放任自己的惡習、惡行，以為習惡可以成就，終至自害害人。所以，「二十五方便」引導行者在日常生活中修習一切善法、善行的教育，自然也能散發出行者的莊嚴相好，令人喜於親近而感到和平愉快，這不是時下整容、塑身的匠氣之美，而是一種「美」的生活藝術，也可以說是一種「莊嚴生命實踐」的自我教育。

事實上，佛陀會另外提出「於惡中而習止觀」的方便法門，完全是因為悲憫已身陷惡業而不由自主的眾生，為了不任其自暴自棄，故從「逆增上緣」的角度來說「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」，這有鼓勵作用的教育性質。若以為修貪欲即是修道，就只有聽任沉迷於五欲、五蓋之中，根本就談不上「方便」了。

四、結論

在佛教的典籍中，是絕對找不到「自我教育」一詞的，但是從經典的文字敘述中，顯示出佛陀所宣說的種種法門，都是針對人面臨日常生活中人、事、物種種的問題而說的。對於追隨佛陀教法的佛教徒而言，正是要從經典文字中學會如何生活，教育自己如何面對問題，學習如何解決問題，達到「離苦得樂」的最終目標。

佛教這些方法，與一般人印象中的「紀律」不同，一般人會將「紀律」聯想成是對個人社會化的宰制，是對個人種種外加的束縛，更是違反個人自由意志。事實上，佛陀示教利喜，所開示的種種法門，都是在教導我們從自我教育中道的解脫自在、涅槃寂靜的目標，而佛教種種戒律制訂的原因，都是為了強調「快樂不是建立在別人的痛苦上」，也不是提供「只利

益他人，而殘害自己」的自殘單向思考方式，而是在人與世界上人、事、物種種複雜的關係網絡中，協助個人找到良好互動關係與開發自我、調御自我、呵護自我的好方法。

一生中，感到痛苦的是自己，想要改善自我處境的關係也是自己，感到解決問題的歡悅也是自己，沒有一個時間或空間離開生活中的「自己」，所以人是可以從「求不得苦（人之不如意事十之八九）」的困境中解脫出來的。要如何生活自在、快樂，要看我們如何照顧自己、創造自我、善巧運用生活中種種的資源，而不是折磨自己或壓抑自己。

本文藉著傅柯晚期重視「人存在的問題」，不管是自我認識、自我教育等活動，這都是我們從小到大自發性的活動，否則任何一種知識與技術都不會內化體現成為賴爾所說的技能，只是佛教更強調佛陀追隨者在日常生活中的實踐智慧，也就是教導人如何在世界中有智慧的生活，這就是佛法在世間上的應用。賴爾以日常語言的分析，指出笛卡兒以來身心是一元？二元等討論，都是犯了日常語法使用範疇上的錯誤，藉此想一舉消弭西方百思不解的身心問題。賴爾認為心理的活動就是日常生活實踐的能力，並不是命題之知的活動，日常生活的實踐並不是分成心理活動與身體行動的兩個階段。所以，人的行為是一種心理能力的體現，突顯出「實踐之知」的重要。實踐就是一種自我的生活實踐。前人的經驗之談是一種實踐典範的參考，要如何運用全視實踐當下的反應而定。

佛教「無我」的概念，並不是要否定自己、折磨自己，而是就是要人放棄自以為有一固定不變的主體「自己」，當認清自己是可被塑造的。事實上，調御自己、留意自己、修練自己、遂行自己等事，在古老的佛典中有所強調。所謂的「自己」並不是形上學意義下實體的ātman（我），而是相即於實踐的，故是以與「心」同樣的意思在使用著。要把我們的「心」，調御、修養、防護，成為直心，以獲「心」的安定、清淨、寂靜，此在佛典中重複地被述說著。[註 26]所以，佛教有一句非常有名的偈頌「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」。此中「自淨其意」的「意」，正是指身體、呼吸、意識中最微細的「傾向」，前文已提過「若從修行，從粗至細，故色在前」。因此，在生活中的修行實踐中，善用食、衣、住、行、醫療等資源，才得以「身安道存」在自我的實踐中，這就是自我生活智能的自發性的傾向與運用。《佛般泥洹經》卷上有提到：「佛與心諍以來，其劫無數，不聽隨心，勤力精進，自致作佛。」（《大正藏》第一冊，第一六三頁下）佛陀並非是指異於人的人，而是指佛教所說「人成即佛成」的人。佛與悲苦眾生的不同，不是在於凡聖二界的區分，而是因為佛陀是能察覺到任一身體、語言、思考中些微的傾向，對人與世界種種複雜關係的洞察，而能有最適切行為的完人。

若我們能夠瞭解到「初起欲覺，已具諸法，心粗不知」的嚴重性，則要更積極地以種種生活智能來修正、教育自己，不要任其「漸漸滑利，不能制御，便習其事」，而後悔莫及，要把握「二十五方便」破惡生善的日常生活實踐。當我們學習了種種的教法，應要學習有能力對抗或轉化意志與言行中最初的「傾向」。若是一個人能真正瞭解了佛陀這些教法，卻還

無法調御自己，也就是還無法幫助自己，那就表示他只有知識的根，卻沒有知識的力。如果一個人控制不了自己，那麼知識就既不是根，也不是力，因為那種知識並沒有「引領」到把「力」注入那個人，幫他修行。[註 27]這分了兩個層次來談：前者是有理論之知，但無實踐之知；後者是皆無。事實上，佛陀不是要人成為典籍的收藏家，也不是要人成為修行技術的收藏家，而是透過口傳、文字的記載，要人將教法運用於生活之中，這不是操作手冊，可以逐條順序執行，而是在生活中不斷的提醒、練習的教育過程，直到能純熟運用自如時，便是「諸觀不同，方便亦轉」。如何能夠運用自如？這就是「觀心（調）」技能的展現，是中道實踐的生活，這個「調」沒有任一律令、標準點可依循，是在實踐中逐漸修正學會的。

【註釋】

[註 1] 在佛陀的十號當中，佛陀又可稱為「調御丈夫」。

[註 2] 七佛通偈「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」。

[註 3] 天台宗的「一心三觀」中道實踐哲學，是對中觀「緣起性空」中道哲學進一步深化生活實踐面。「一心三觀」雖非本文討論的內容，但此「觀心」是天台教行的總樞紐，並不是離開觀空、觀假來說另一種觀法，而是「一念心起即空即假即中」的圓妙觀。參見拙著，〈試析天台智者大師以「觀心」詮釋的意趣〉，《大專學生佛學論文集(九)》（台北：華嚴蓮社·趙氏慈孝大專學生佛學獎學金會，一九九九年五月十一日），故本文使用「觀心」中道實踐哲學，突顯出其生活實踐中「調」的運用，也是天台止觀禪修者的生活態度。天台典籍中詳述了日常生活中修行者對其身、息、心的調整方法，正是中國佛教對「無我行」思想異文化的開發。

[註 4] Alan Petersen and Robin Bunton (selection and editorial matter: individual chapters, the contributors)*Foucault, Health and Medicine*. Routledge, New York, 1997.42. (自譯)

[註 5] Michel Foucault, "Technologies of the Self", *Ethics: Subjectivity and Truth.*, Edited by Paul Rabinow, Translated by Robert Hurley and others, The New Press, New York, 1997.226&230. (自譯)

[註 6] 同 [註 5]，一九九七年，第二三〇頁（自譯）

[註 7] 吉爾伯特·賴爾 (Gibert Ryle) 著，《心的概念》(*The concept of mind*)，劉建榮譯（台北：桂冠圖書公司，一九九二年）第十八頁。文後若直接引用此譯本，就用（劉譯《心的概念》頁數）表示。

[註 8] Gilbert Ryle, *The Concept of Mind*, p.22. (自譯)

[註 9] Gilbert Ryle, "Knowing How and Knowing That" in James Baillie, *Contemporary Analytic Philosophy*. Prentice Hall, New Jersey, 1997. p.197. (自譯)

[註 10] 陳怡潔譯，Robert L.Berger etc.原著，《人類行為與社會環境(*Human Behavior: a perspective for the helping professions*)》（台北：揚智出版社，一九九八年），第十一頁。

- [註 11] Gilbert Ryle, "Knowing How and Knowing That", p.208. (自譯)
- [註 12] Gilbert Ryle, *The Concept of Mind*, p.42. (自譯)
- [註 13] 休斯頓·史密斯 (Huston Smith) 原著，劉安雲譯，《人的宗教》(*The world's religions: our great wisdom traditions*) (台北：立緒文化事業有限公司，一九九八年)，第一一六頁。
- [註 14] 摘引自呂澂，《印度佛學思想概論》(台北：天華出版社，一九八二年)，第二十頁。
- [註 15] 安藤俊雄原著，蘇榮焜譯，《天台學—根本思想及其開展》(台北：慧炬出版社，一九九八年)，第二四六頁。
- [註 16] 鄔佩麗撰，〈禪坐的時間及省察度與個人自我覺知、自主性的關係研究〉，《輔導與諮商學報》第一期 (台北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系出版，一九九三年)，第八十頁。
- [註 17] Peter K. McInerney, 林逢祺譯，《哲學概論》(*Introduction to philosophy*) (台北：桂冠圖書公司，一九九六年)，第一〇四頁。
- [註 18] Francisco J. Varela, Evan Thompson and Eleanor Rosch. *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. London: MIT P, 1992. p.23. (自譯)
- [註 19] 李維琦，《佛經釋詞》(湖南：嶽麓書社，一九九三年)，第六十七頁。
- [註 20] 板本幸男著，〈法華經之開會思想與權實論〉，收錄在《妙法蓮華經文句記》，智者大師述，章安大師記錄，湛然大師句記，慧嶽法師譯 (台北：中華佛教文獻編撰社，一九九三年)，第十九頁此中指出智者大師在《法華文句》註釋〈方便品〉時，對方便與真實，有更深入的展開權實論之敘述，將方便分為「略釋」、「廣釋」二段。總之，「方便」是做為趣入「真實」的權巧方法、徑路、技術等，是不離《法華經》「開權顯實」的本懷而說的。此非本文論述的重點，故不在此詳述。
- [註 21] 釋慧嶽監修，釋會旻主編，《天台教學辭典》(台北：中華佛教文獻編撰社，一九九七年)，第一七三頁。
- [註 22] 梁曉虹，《佛教詞語的構造與漢語詞匯的發展》(北京：北京語言學院出版社，一九九四年)，第七十三頁。
- [註 23] 徐慎怨譯，史蒂芬·拉維 (Stephen Levine) 撰，《擁抱憂傷 (Guided meditations, explorations and healings)》(台北：立緒文化事業有限公司，一九九八年)，第十六頁。
- [註 24] 釋惠敏，〈美國「禪定與教育」博士論文之剖析〉，《戒律與禪法》(台北：法鼓文化事業股份有限公司，一九九九年)，第一九三頁。提到「佛教所謂『戒』是由「sila」的古印度語之意譯 (音譯則是『尸羅』。「sila」之廣義是『習慣、習性』，狹義則是指『善習、善行』。)
- [註 25] 安藤俊雄著，蘇焜榮譯，《天台學—根本思想及其開展》(台北：慧炬出版社，一九九八年)，第二四二頁。
- [註 26] 早島鏡正著，李世傑譯，〈初期佛教的無我思想〉《佛教思想—在印度的開展》(台北：幼獅出版社)，第八十三頁。

[註 27] 佛使尊者著，鄭振煌譯，《觀呼吸》（台北：慧炬出版社，一九九七年），第一八〇頁。

【參考書目】

一、英文部份

1. Alan Petersen and Robin Bunton (selection and editorial matter: individual chapters, the contributors) *Foucault, Health and Medicine*. New York: Routledge, 1997.
2. Christopher Falzon, *Foucault and Social Dialogue: beyond fragmentation*. New York: Routledge, 1998.
3. Francisco J. Varela, Evan Thompson and Eleanor Rosch, *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, England: MIT Press, 1992.
4. Gilbert Ryle, *The Concept of Mind*, England: United Kingdom, 1949.
5. James Baillie, *Contemporary Analytic Philosophy*. New Jersey: Prentice Hall, 1997.
6. Lois McNay, *Foucault: A Critical Introduction*. UK: Polity Press, 1994.
7. Michel Foucault, *Ethics: Subjectivity and Truth*, Edited by Paul Rabinow, Translated by Robert Hurley and others, New York: The New Press, 1997.
8. Paul Cilliers, *Complexity and Postmodernism: understanding complex systems*, New York: Routledge, 1998.

二、中文部份：

1. D. J. O'Connor 原著，《批評的西方哲學史》（*A Critical of Western Phiosophy*），洪漢鼎等譯（台北：桂冠圖書公司，一九九八年）。
2. Gilbert Ryle 原著，劉建榮譯，《心的概念》（*The concept of mind*）（台北：桂冠圖書公司，一九九二年）。
3. 姚衛群編著，《印度哲學》（北京：北京大學出版社，一九九二年）。
4. 玉城康四郎主編，李世傑譯，《佛教思想(一)在印度的開展》（台北：幼獅文化出版社，一九九五年）。
5. Paul M. Churchand 原著，汪益譯，《物質與意識——當代心靈哲學導讀》（*Matter and Consciousness*）（台北：遠流出版社，一九九四年）。
6. Lois McNay 原著，賈湜譯，《福柯》（*Foucault: A Critical Introduction*）（哈爾濱：黑龍江人民出版，一九九九年）。
7. 釋見愍等譯，佐藤達玄原著，《戒律在中國佛教的發展》（嘉義：香光書鄉，一九九七年）。
8. 勞政武，《佛教戒律學》（北京：宗教文化出版社，一九九九年）。
9. 陳華編著，《醫學人類學導論》（廣州：中山大學出版社，一九九八年）。

10. 中村元原著，《原始佛教：其思想與生活》，釋見愍、陳信憲譯（嘉義：香光書鄉，一九九五年）。
11. 萬金川，《中觀思想講錄》（嘉義：香光書鄉，一九九八年）。
12. 呂澂，《印度佛學思想概論》（台北：天華出版社，一九八二年）。
13. 安藤俊雄原著，蘇榮焜譯，《天台學：根本思想及其開展》（台北：慧炬出版社，一九九八年）。
14. 佛使尊者原著，《觀呼吸》，鄭振煌譯（台北：慧炬出版社，一九九七年）。
15. 灌頂大師記，智者大師述，《摩訶止觀》，大正新修大藏經／大藏經刊行會編輯第四十六冊（台北：新文豐，一九八三年）。
16. 智者大師述，章安大師記，湛然大師釋籤，《法華玄義釋籤》（台北：中華佛教文獻編撰社，一九九〇年）。
17. Huston Smith 原著《人的宗教》（*The world's religions: our great wisdom traditions*），劉安雲譯（台北：立緒文化事業有限公司，一九九八年）。
18. 智者大師述，章安大師記，《釋禪波羅蜜》（台北：中華佛教文獻編撰社，一九九三年）。
19. 東杜法王仁波切原著，《心靈神醫》（*The Healing Power of Mind*），鄭振煌譯（台北：張老師文化，一九九八年）。
20. Peter K. McInerney 原著，《哲學概論》（*Introduction to philosophy*），林逢祺譯（台北：桂冠圖書公司，一九九六年）。
21. 李維琦，《佛經釋詞》（湖南：嶽麓書社，一九九三年）。
22. 智者大師述，章安大師筆錄，湛然大師句記，《妙法蓮華經文句記》（台北：中華佛教文獻編撰社，一九九三年）。
23. 釋慧嶽監修，釋會旻主編，《天台教學辭典》（台北：中華佛教文獻編撰社，一九九三年）。
24. 梁曉虹，《佛教詞語的構造與漢語詞匯的發展》（北京：北京語言學院出版，一九九四年）。
25. 釋惠敏，《戒律與禪法》（台北：法鼓文化事業有限公司，一九九九年）。