

第一章 緒論

第一節 研究動機

在中國佛教史上，天台宗與禪宗都佔有極重要的地位，兩者可說是中國化的佛教的代表，在隋唐時期成爲佛教的主流。前者在智顛大師將印度大乘佛教「空」的哲學與實踐和中國文化結合，組織成自家的宗教，成爲特別適應中國文化的宗派。學者柳田聖山對於智顛大師有高度的評價，「將古來多數的佛教冥想加以具體化，表示出具體實踐的途徑，對於往後中國佛教各宗派的發展，都有劃時代的影響。」¹

而禪宗講求頓悟，標榜「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」。²由初祖達摩，經由二祖慧可，三祖僧璨，四祖道信，五祖弘忍，到六祖慧能奠定了發展的基礎。此時禪宗早已超越了單純的坐禪與冥想，而關心到那獨一的「一心」方面。

在中國佛教界具有舉足輕重的兩個宗派裡，禪宗經典《六祖壇經》〈機緣品〉及天台宗的通史中，皆提到永嘉玄覺這位高僧，從研讀永嘉玄覺禪學思想的過程中，發現永嘉玄覺精熟天台圓教教理，以天台的止觀法門作爲修行的依據，又有禪宗南派的頓悟體驗，因此永嘉玄覺的禪學思想，永嘉禪學會釋達照說：「既博大精深，又深入淺出；既平實穩妥，又奧妙無窮。既有高山仰止，又有洞下之溪，是佛教的集大成者」³，撰者認爲，此人其思想必有其特殊之處，因此想深入探究其禪學思想，這是我的研究動機之一。

在《法華經》中佛陀爲舍利佛開示說法，提到因爲眾生利鈍根機不同，爲了讓眾生親近佛法生歡喜心，進而能渡化眾生，利用「種種因緣，種種譬喻，廣演

¹ 柳田聖山著，吳汝鈞譯，《中國禪思想史》，台北，商務印書館，1992年二版，頁107。

² 引用唐釋法海錄，丁福保箋註，《六祖壇經箋註》畧序，頁3。

³ 參見達照著，《永嘉禪講座》，北京，中國人民大學出版社，2009年，頁4。

言教，無數方便引導眾生，令離諸著。」⁴因此不管是大乘佛法或小乘佛法，皆是渡化眾生的方便法門，不了解自己的根機而執著於大乘或小乘就是一種迷，根機上者學習大乘佛法，根機中、下者學習小乘佛法，最終目標，就是眾生得一佛乘法，得一切種智。⁵撰者認為要度人要先能自度，但不管自度或度人，學習佛法最重要的是去實踐力行。「口誦心行，即是轉經。口誦心不行，即是被經轉。」⁶「心迷法華轉，心悟轉法華。」⁶道理淺顯易懂，但如何實踐？及實踐的方法為何？是一個相當重要的課題，值得去探討。

不論對於禪宗公案、參話頭、精妙禪語，或是動中有靜，靜中有動的禪詩，如「擁毳對芳叢，由來趣不同。發從今日白，花是去年紅。艷冶隨朝露，馨香逐晚風。何須待零落，然後始知空。」⁷、畫風簡約寧靜的禪畫，吾人總是抱著浪漫情懷去欣賞著、去學習著歷代禪師的睿智，希冀讓吾人的肉體、心靈能在現代社會複雜的人際關係中，在忙與盲的社會潮流中，在無比沉重的工作壓力下，得到平靜舒展，達到鬆、靜、自然的境界。但因為浪漫，故對禪修信念不夠堅定，對禪的體悟流於表面，心靈容易隨緣觸境而產生不安與迷惑。「平常心是道」、「直心是道場」，多麼簡明扼要的話語呀！但如何把我們的「心」，鍛練成「平常心」、「直心」⁸呢？方法為何？或許可在永嘉玄覺的禪學思想裡，找到答案，這是我的研究動機之二。

但若是只有實踐而無智慧(正知正見)，或是只有智慧而無實踐，皆無法體悟佛法真諦，前者易淪為盲修，後者則恐成為「口頭禪」。因此智顛曾言：

慧淨於行，行進於慧，照潤導達，交絡瑩飾，一體二手，更互揩摩。非但開拓遮障，內進己道；又精通經論，外啟未聞。自匠匠他，兼利具足，

⁴ 《大正藏》第9冊，鳩摩羅什譯，《妙法蓮華經》卷一，〈方便品第二〉，頁5c。

⁵ 同註4。

⁶ 法海大師錄，《六祖法寶壇經》〈機緣品第七〉，頁59。

⁷ 選自《大法眼文益禪師語錄》，法眼文益禪師(八八五—九五八)，法眼宗創始人。

⁸ 《六祖法寶壇經》〈定慧品第四〉，頁37。

人師國寶，非此是誰？⁹

「慧」是智目，「行」是行足，兩者相互促進，定慧彼此相資增長，才不會「敬獼猴爲帝釋，宗瓦礫是明珠」。¹⁰因此撰者想找到一種「理論」與「實踐」皆備，且適合自己根機的禪修法門，讓自己身心安頓，這是我的研究動機之三。

天台宗智顛大師在《摩訶止觀》中提到，「然界內外一切陰入，皆由心起。佛告比丘：『一法攝一切法，所謂心是』。論云：『一切世間中，但有名與色。若欲如實觀，但當觀名色。』吾人藉著五陰、六根與六境，在因緣和合交互作用之下，產生了萬法。若要如實觀察萬法實相，不被迷惑，「心」是關鍵點之所在。因此智顛提出了「去丈就尺，去尺就寸」的「三科揀境」方法，也就是說，要從五陰十二入十八界切入去觀察世界的真理，但範圍太大了，所以要捨棄十二入十八界，從五陰處著手，此爲「去丈就尺」。但五陰的範圍還是太大，因此先擱下「色、受、想、行」四陰，只觀察「識陰」，這就是「去尺就寸」。因爲智顛認爲「識陰者，心是也」。¹¹智顛大師對於「觀心」的方法與禪宗比起來，對我來說更爲具體。引起了我對天台宗的興趣，想要一探究竟。

從研讀《永嘉禪宗集》(以下簡稱《永嘉集》)與《永嘉證道歌》(以下簡稱《證道歌》)的過程中，發現玄覺大師提出了相當具體的、明確的禪修方法，及證道後的境界及體驗，爲想要藉著禪修達到解脫的人們，點著了一盞明燈，如此大慈悲具有大弘願之人，爲何被天台大師們稱其爲「邪魔外道」，其所做《證道歌》被批評爲「辭旨乖戾」？¹²甚至說是偽造之作，有識者可焚之。筆者對此深感疑惑並爲永嘉玄覺抱屈，因此試圖從永嘉玄覺的著作裡，了解其禪學思想的傳承與證道的經過，這是我的研究動機之四。

⁹ 《大正藏》第 46 冊，隋 智顛，《摩訶止觀》卷五上，49a。

¹⁰ 同註 9。

¹¹ 同註 9。

¹² 《大正藏》第 49 冊，南宋 志磐《佛祖統記》卷十，頁 202c。

第二節 研究方法、範圍與限制

《永嘉集》是永嘉玄覺的第一部作品，主要是他在修習天台宗止觀法門的要領與心得，比較注重止觀禪坐。為能度眾生，眾生根機有利鈍，而開權顯實、隨機施教，因此有明顯的禪修次第論述。《證道歌》是永嘉玄覺晚期作品，闡述的內容主要是慧能大師南宗的禪學思想，因此有直指人心的頓悟特點，及圓融智慧的展現。此兩本著作各代表永嘉玄覺不同時期的修道體驗，融合了天台宗、禪宗的禪學特色，將漸修頓悟做了一個最完美的闡述。

一、研究方法

本論文採用文獻探討方法及語言分析方法，研究永嘉玄覺的禪學思想。因永嘉玄覺禪學思想具有天台宗與禪宗的特色，故循其思想脈絡，撰者儘可能的搜集有關永嘉玄覺的文獻資料並加以深入研讀，以《永嘉集》、《證道歌》、《法華經》、《維摩詰經》、《六祖壇經》、《摩訶止觀》等經書中與其禪學思想相關的篇章為主要範圍，再輔以明朝幽溪沙門傳燈編註《永嘉禪宗集註》，宋代舒州沙門彥琪《證道歌註》，及近代學者前輩研究天台宗、智顛大師、禪宗、《永嘉集》、《證道歌》等專書或期刊論文，作為研究永嘉玄覺禪學思想之相關參考資料，以所收集來的文獻資料，互相論證，來探討永嘉玄覺禪學思想，期望提供讀者一個貼近永嘉玄覺禪學思想的管道，並歸納出永嘉玄覺的禪學思想特色與讀者分享。

由於宗派不同，做為解釋或理解文本活動的媒介-語言文字，有些字辭其意義也會有所不同，如同西方哲學家維根斯坦所強調的觀念：「同樣一個字詞，在不同的脈絡裡，會有不同的用法，因為用法不同，而會產生不同的意義。」因此《佛學常用詞彙》、《佛教的重要名詞解釋》、《禪宗重要名詞解說(上下)》、《梵漢對譯佛教辭典》、《古代漢語字典》等書是必備的輔助工具書。

佛學典籍浩瀚如海，而生活在電子資訊、網際網路發達時代的我們，可說是站在巨人的肩膀上，透過網際網路的無遠弗屆，我們可以不受時間、空間限制，

隨時搜尋到佛教經藏的隻字片語。中華電子佛典協會及佛門網-佛學辭典，對撰者幫助相當大，值得跟大家分享此資訊。

對於修道體驗，是對萬法實相或「馴服念頭」的一種內在的經驗感覺，此種經驗著重在實踐中獲得。撰者雖非佛教徒但參加過多次禪修活動，對禪定稍有體悟，以此體悟為基礎，作為與永嘉玄覺溝通的橋樑，來理解並加以詮釋永嘉玄覺的止觀法門，是撰者採用方法之一，但吾人也會對此提出懷疑，有時也會忐忑不安：我是否為「增上慢者」¹³，而有所戒慎恐懼，若闡述有所謬誤，也請先輩們不吝指教。

二、研究範圍與限制

根據過去文獻，對永嘉玄覺的禪學思想介紹並不多，且篇幅又短，蒐集到的近代論文期刊大多偏重於《證道歌》部分。如今常見的《證道歌》著疏主要有宋朝蘇州靈岩妙空佛海和尚註，侍者德最集《註永嘉證道歌》一卷，宋朝千頃山法泉和尚《永嘉證道歌繼頌》一卷，明朝南巢竺源蘭若法慧宏德禪師註，德宏編《證道歌註頌》一卷。近代則有慈光寺惠空法師、法界佛教總會的宣化上人，推動永嘉禪法不遺餘力。最近幾年在大陸浙江溫州，因是永嘉玄覺的出生及弘法之地，所以當地成立「佛教永嘉禪學會」來研究推廣永嘉禪法，研讀其出版書籍，是了解永嘉玄覺禪學思想的入門途徑之一。但可參考的近代文獻不多，是撰者碰到的困難之一，撰者已盡最大能力解讀相關典籍，因此若在詮釋永嘉玄覺禪學思想方面有所謬誤，也請前輩先進們，不吝指正。

天台宗智顛大師，在中國佛教思想史上，具有非常崇高的地位，其止觀思想、法門，更是適合出家眾或在家居士，根機利鈍不同修行者的實踐功夫法門。《釋禪波羅蜜次第法門》、《六妙門》、《摩訶止觀》是他關於止觀思想的三本著作，其中

¹³ 《大正藏》第9冊，《法華經》卷一，〈方便品第二〉，頁139c。增上慢者是指，未得謂得，未證謂證，從而產生高傲驕慢心的人。

《摩訶止觀》，被日學者柳田聖山認為：「最能指出極端的坐禪的愚昧，與反映出紙上談兵的哲學的空洞。」¹⁴故對《釋禪波羅蜜次第法門》、《六妙門》、《摩訶止觀》做重點介紹。因本文重點在於永嘉玄覺的禪學思想，故對天台宗的歷史源流、傳承及智顛大師的其他作品介紹著墨不多。

而有關於永嘉玄覺大師的生卒年代、生平行狀，在不同典籍有各種不同的記載，限於撰者能力，不給於考據何者正確。近代學者對於《證道歌》是否為玄覺所作，也提出質疑，如胡適先生。¹⁵更有人認為《證道歌》可能是荷澤神會禪師所作。¹⁶本篇論文的重點是在研究永嘉玄覺的禪學思想，因此直接採用《大正藏》第四十八冊及《祖堂集》卷三之說法，不再論證《證道歌》是否為玄覺所作，若有疏漏敬祈原諒。限於撰者的語言能力不足，本論文之參考資料以中文參考資料為主。

第三節 永嘉玄覺禪學思想形成之背景

一個人思想的形成，必與所處的生活環境有關，永嘉玄覺大師的禪學思想融合了天台宗與禪宗，在中國禪思想史上，顯得相當特殊。因此本節就玄覺大師禪學思想背後的歷史脈絡，亦即是時間、空間所交織而成的時代背景及佛教當時發展情況，加以了解、考察，希望藉由另一個面向的了解，更有助於吾人對玄覺大師的禪學思想的理解。

一、時代背景

魏晉南北朝時期，胡人大舉南下，漢、胡雜處，二者文化互相交融，思想界脫離儒家的束縛，造成社會風氣開放，及在戰亂的影響之下，政治顯得紊亂，知識份子的苦悶，在現實生活裡找不到出口，因此儒家思想漸趨衰落，而老莊的「清

¹⁴ 柳田聖山著，吳汝鈞譯，《中國禪思想史》，頁 107。

¹⁵ 參見胡適〈海外讀書雜記〉，《胡適學術文集·中國佛學史》，中華書局，1997 年，頁 27-28。

¹⁶ 參看陳盛港，〈永嘉證道歌原作者溯源並歌文比較〉，《中華佛學研究》第 5 期，2001 年 3 月。

談」及佛教求解脫、談寂靜的思想，則大受文人雅士的歡迎，成為知識份子的避風港，二者在當時社會已漸盛行，雖時有摩擦但也相互吸收、融合彼此思想精髓。

隋結束了長達三百多年南北的分裂戰亂，再造統一的新局面。現實社會受到政治的左右，而宗教卻必須立足於現實社會，才能彰顯其淑世的胸懷。而初期社會仍舊存在著許多問題，如世族門閥的衰退、社會倫理的瓦解，因此執政者為達到政治的穩定，支持宗教的宏佈是其統治的手段之一，宗教不能支配政治，就必須受政治支配，這從歷代君王尊佛貶道，如隋煬帝尊智顛大師為國師，或尊道摧佛，如三武一宗法難，就是最好的例證。¹⁷

在隋唐時代，由於多位帝王的提倡，尤其是隋煬帝、唐太宗、女帝武則天的大力支持，佛教的發展不僅到達高峰，並且融入了中國文化思想，重新孕育了大乘教義，開創中國化的佛教的新局面。¹⁸

根據原始印度佛教的律儀，僧侶是不能儲蓄經濟財產的，要靠托鉢乞食來維生。但佛教傳入中國後，由於國情不同，僧侶不能奉持此條戒律，因此早期由印度來的高僧由皇室供養，或由帝王敕建寺院供與衣食。後來僧侶增多，寺院亦自增多，皇室無法供給，故僧侶們開始接受一般大眾供養，並設法蓄積寺產以期在生活所需用度上能一勞永逸。

在魏晉南北朝時期，隨著佛教的快速發展，寺院、僧眾數量相當驚人，出家僧眾過多，其中有許多是在逃避徭役或法律制裁的人，而因為遁入空門的人絡繹不絕，更加重了尚未進入寺院的農民的負擔。經濟的負擔沉重，又使人的心理轉向佛教尋求慰藉，在生產勞動力與經濟發展之間，形成一種惡性循環。在稅收與兵源的減少的壓力之下，引起了當權者的猜忌，佛教因而遭受摧毀打壓。

佛教幾經沉浮衰替，到了隋唐時代，寺院及僧侶數量增加迅速已達到頂點，再加上提倡僧侶自己耕種，寺院經濟逐漸強大且穩定，對於中國佛教得以蓬勃發

¹⁷ 三武一宗法難，是指北魏太武帝、北周武帝、唐武宗、後周世宗四位皇帝，認為佛教過於蓬勃發展，對國家政權構成了嚴重威脅，因此而有消滅佛教的舉動。

¹⁸ 參看張曼濤著《佛教思想文集》，大乘文庫4，台北：大乘文化出版社，1980年，頁117。

展，是重要的因素之一。¹⁹

佛教傳入中國，並開始能在中國社會立足後，便開始對中國思想產生了巨大的影響，其影響有：一、擴展了思想的領域。二、增高了文學的境界。三、添進了文化的內容。²⁰因本論文著重在永嘉玄覺的禪學思想，故本小節撰者只闡述前兩項的影響，第三項略而不述，²¹以免失去了論文焦點。

（一）擴展了思想的領域：

從漢朝董仲舒提出「獨尊儒術，罷黜百家」後，儒家一直是維持社會秩序、倫理道德的主流文化，但到了東漢末年因為戰爭的頻仍、朝代的嬗遞，儒家思想的權威性逐漸瓦解，人們漸傾向於老莊的自然無為、自由自在的形而上學，以期能在現實生活壓力下獲得解脫，因此有王弼、何晏、郭象的玄學運動，繼之而起則是竹林七賢的清談風尚。以道家為根基的玄學與清談的盛行，表示中國哲學進入了一個新的局面。²²

到了魏晉南北朝時期，天竺譯經僧頻繁來到中國，大量佛典的傳入與翻譯，接著唐朝玄奘大師，赴天竺遊學取經，歷經十九年回國後譯經說法，天竺佛教的思想，如「空」、「解脫」、「因緣」、「輪迴」、「唯心」、「眾生皆有佛性，眾生皆平等」、「因明學」、「唯識學」．．．等等，使中國人思想和生活發生了劇烈的變動。到此時，傳統中國文化思想加入了「佛教」這個外來文化新元素，開出了特有的「中國化的佛教」的燦爛花朵，此後佛教思想與儒家、道家，在中國文化上形成了三足鼎立的局面。到了唐代，中國佛教思想更影響了周圍鄰國，如高麗（朝鮮）、日本、越南、南洋群島等地。

¹⁹ 《隋唐五代史》，台北，眾文圖書出版社，1985年，頁126~131。

²⁰ 同註18，頁120。

²¹ 隨著佛教思想的盛行，與佛教相關的藝術形式也拓展了中國傳統藝術的新領域，如佛像雕塑、佛像雕刻、佛像壁畫，有名的有雲岡石窟、龍門石窟、敦煌莫高窟；而在中國傳統繪畫、建築、工藝等方面也添加了新的創作元素。佛畫敷彩技巧對傳統繪畫的線描法產生衝擊，與佛教相關的裝飾圖案深入民間，銅器、石雕、織繡充滿宗教色彩。中國建築中常見的牌樓，也仿自天竺。

²² 柳田聖山著，吳汝鈞譯，《中國禪思想史》，頁83~84。

（二）增高了文學境界：

從東漢末年到盛唐時代的六百年間，因翻譯佛典而創造的新字彙和成語，便有數萬之多，對中國語文的詞彙與內容的豐富性，有推波助瀾之功效。²³禪宗思想具有強烈的中國思想的色彩，可說是佛教史上的一大革命。他使佛教從瑣碎思辨的經典教義、繁文縟節的形式儀軌中解放出來，加以簡化，呈現出一種活潑雋永的生機。禪宗秉持著簡樸的宗風，大受文人雅士的崇信。當文人雅士與禪學相遇，互相滲透融合後，在文學方面，尤其是詩歌，綻放出繽紛燦爛的花朵，不管是習詩的禪僧或習禪的詩人，其禪詩表現出空靈的意境，自由的性靈抒發。周裕鍇先生說：「只要我們稍微留意一下禪宗史和詩歌史，就會發現一個有趣的現象，禪宗和詩歌發展的軌跡幾乎是同步的。」²⁴他發現禪宗源於南朝，而唐詩也是從南朝永明體²⁵蛻變而來；禪宗宗風在唐朝大盛，唐詩也成為唐代文化中的代表文化，詩歌的發展也在唐朝達到了最高峰。

永嘉玄覺大師的《證道歌》，是用古樂府詩歌形式，表現他悟道的體驗與境界，是禪宗與詩歌這兩種文化滲透融合下的產物，不管在佛學或文學，皆有其存在的價值。

²³ 《隋唐五代史》，頁 162。

²⁴ 周裕鍇著，《中國禪宗與詩歌》，高雄，麗文文化公司，1994 年，頁 65。

²⁵ 永明體（亦稱「新體詩」）是南朝齊武帝永明年間形成的一種詩體，受印度梵音學特別是佛經轉讀及梵唄經聲的啟發，周顒首先發現了漢語平、上、去、入四種聲調，著《四聲切韻韻》。詩人沈約又根據自己對四聲的理解，撰為《四聲譜》。王融等人為之扇揚，並在創作中進行試驗，永明聲律論盛極一時。永明詩人在詩中力求做到「一簡之內，音韻盡殊；兩句之中，輕重悉異」，避免所謂八病（即平頭、上尾、蜂腰、鶴膝、大韻、小韻、旁紐、正紐），於是產生了永明體，這是唐代格律詩的源頭。

二、中國佛教的轉變

(一) 佛教的中國化之前

印度佛教從東漢傳入中國後，縱使大量用巴利文或梵文書寫的佛經被帶入中國，但若無法被大眾理解，要推廣落實佛教，彷彿空中閣樓一般是靠不住的。因此翻譯佛典是從東漢到魏晉南北朝時期，佛教僧侶最重要的工作之一，大量翻譯佛典奠定了後世中國佛教得以發展的基礎，並且以此基礎，開創出具有中國化特色的佛教。在玄奘時代翻譯佛經達到最高峰，撰者將歷代高僧所翻譯佛經整理如下：²⁶

| 朝代 | 譯經代表人物 | 翻譯之經典 |
|---------|--------|-------------------------------------|
| 東漢桓帝時期 | 安世高 | 《四諦經》、《八正道經》、《大安般守意經》、《陰持入經》、《轉法輪經》 |
| | 支婁迦讖 | 《道行般若經》、《般舟三昧經》、《首楞嚴經》 |
| 三國、西晉時期 | 康僧鎧 | 《無量壽經》 |
| | 支謙 | 《大阿彌陀經》、《維摩經》、《大般泥洹經》、《瑞應本起經》 |
| | 竺護法 | 《光讚般若經》、《正法華經》、《無量清淨平等覺經》、《彌勒下生經》 |
| | 優婆塞竺蘭 | 《放光般若經》、《首楞嚴經》、《維摩經》 |
| | 曇摩難提 | 《增一阿含經》、《中阿含經》 |

²⁶ 新田雅章著，涂玉璽譯，《天台哲學入門》，台北，東大出版社，2003年，頁9~15。

| | | |
|----------------|---------------|--|
| 東晉、五胡十六國 時期 | 僧伽提婆 | 、《阿毘曇心論》、《三法度論》、《八 犍度論》 |
| | 曇摩持 | 《十誦比丘戒本》、《比丘尼大戒》 |
| | 鳩摩羅什 | 《小品般若經》、《金剛般若經》、 《仁王般若經》、《妙法蓮花經》、 《維摩經》、《首楞嚴經》、《坐禪 三昧經》、《中論》、《百論》、 《成實論》 |
| | 曇無讖 | 《涅槃經》「北本」、《金光明經》、 《悲華經》 |
| | 佛陀跋陀羅(覺 賢) | 《華嚴經》「舊譯」、《大般泥洹經》 (與法顯共譯) |
| 南朝時期 | 那跋陀羅 | 《雜阿含經》、《勝鬘經》、《過去 現在因果經》 |
| | 波羅末陀(真諦) | 《攝大乘論》、《攝大乘論釋》、《金 光明經》、《佛性論》、《唯識論》、 《中邊分別論》、《阿毘達摩俱舍 釋論》、《大乘起信論》 |
| 北朝時期 | 菩提流支 | 《十地經論》(與勒那摩提、佛陀 扇多共譯)、《金剛般若經》、《入 楞嚴經》、《無量壽經》 |
| 唐朝 | 玄奘 | 從事譯經工作前後十九年，共譯 經律論七十五部，一千三百三十 卷 |

（二）格義佛教時期

從印度佛教思想的內在特質與使用的語言文字來看，再加上當時的正統思想是儒家，對中國人而言，它是一個不熟悉、異質的宗教，在東傳之初，其核心教義並未引起知識份子的興趣也未被真正的理解。到了三國、西晉時期，因為戰亂，政治處於動盪不安狀態，舊的價值觀和社會秩序已經崩潰，社會的新秩序仍在重建。政治對學術思想的束縛大為減少，現實生活的苦悶，使富於思考的知識份子受到老莊思想的吸引，轉而注重個人內在心靈的覺醒與追求，產生一種與兩漢時期截然不同的人生觀，玄學強調虛無恬淡、自然無為的風氣大為盛行。時人將《易經》、《老子》、《莊子》奉為研究玄學的主要經典。

「清談」是此時期玄學討論的主要活動，玄學家圍繞著有無、本末、體用、言意、動靜等命題展開熱烈討論。此類命題的討論，成為佛教是否能在中國社會裡立足的有利條件。知識份子或佛教人士借用老莊的「虛無」思想來理解或宣揚佛教大乘般若「空」的思想，此種嘗試稱之為「格義」²⁷，格義佛教是此時期佛教的特色。

東晉時期，佛門人才輩出，此時的佛教大家有道安(西元三一二~三八五年)、僧肇(西元三七四~四一四年)、慧遠(西元三三四~四一六年)，道安強烈反對格義佛教，主張應忠實地解釋經文文句才是正確理解佛教的態度，使佛教脫離老莊的思想。僧肇致力於補足中國般若學未成熟的部份，正確把握緣起、性空思想。慧遠則首先在中國，倡導印度佛教的淨土思想，並且努力於儒家思想與佛教思想的融合，佛教在中國社會中逐漸扎根，地位更加穩固，也終於得到中國人用理解的態度來對待，而把握到佛教真實精神。²⁸更重要的是，為隋唐時代中國化的佛教的創生，提供了足夠的養分。

²⁷ 格義，漢傳佛教術語，是南北朝時代流行的一種佛教詮釋學，以中土老莊思想，比擬配合，使人易於了解佛教思想的方法。在道安、羅什之後，佛經譯出更多，當時佛教人士不願以佛理來附和中國傳統，於是格義漸漸被廢棄不用。

²⁸ 參看張曼濤著《佛教思想文集》，大乘文庫4，頁117。

（三）隋唐時代新佛教

隋唐時代中國化的佛教的產生，撰者歸納出有三大原因：一是，陳、隋之際，政治上由南北分裂走向統一；二是，獨立經營且發展完備的寺院經濟；三是，佛教諸經典幾乎全被帶到中國，且幾乎已翻譯完成，佛教學者對佛典研究更加深入，嘗試將各經典的內容做一個綜合性的整理研究，使之體系化。

天台宗與禪宗、華嚴宗都是中國佛教大師為適應中國文化而開創的，因此被稱為最具中國特色的三大佛教宗派。因永嘉玄覺大師的禪學思想橫跨天台宗與禪宗兩大宗派，故在此對華嚴宗不予介紹。

天台宗的最大特色在於「教觀雙美」、「止觀並重」，理論與實踐並進是其基本原則。它講究將「教、觀」兩者發揮到極致並圓融一體。慧思在慧文的理論基礎上發展了「一心三觀」的理論，一切事物都由因緣所生，沒有固定不變的實體，這是觀空；但雖然如此，一切事物都有自己的相貌，這是觀假；然而空與假是同一的，此謂觀中。²⁹在這個基礎上智顛認為世上有三千種世間，但這三千種世間都出於一念心中，因此稱之為「一念三千」。能將這一切都領會，那麼人就達到了頓斷三惑，圓證三智的境界。這是天台宗的中心思想。

天台宗是隋唐宗派佛教中最早成立的宗派，可說是既具有極高深宏博的哲學理論體系，又不放棄強烈的宗教信仰原則，是密切注意智慧解脫與慈悲濟世結合的宗派，它的中國化曾給其他宗派的成立多方面的影響。³⁰

禪宗，又稱宗門，中國化佛教宗派之一，始於菩提達摩，盛於六祖慧能，中晚唐之後成為佛教的主流。張曼濤先生說：「禪宗在印度佛教史上，是很難找出其宗派淵源的，最具獨特的性格。我們只有在若干大乘經典中，尋出其思想脈絡的有力根據，如《維摩詰經》、《金剛經》、《涅槃經》等經典。」³¹

禪宗祖師會運用各種教學方法，以求達到開悟境界。其核心思想為：「不立文

²⁹ 新田雅章著，涂玉盞譯，《天台哲學入門》，頁 104~106。

³⁰ 潘桂明、吳忠偉著，《中國天台宗通史》，南京，江蘇古籍出版社，2001 年，導言頁 3~8。

³¹ 《佛教思想文集》大乘文庫 4，頁 118~119。

字，教外別傳，直指人心，見性成佛」，意指透過自身實踐，從日常生活中直接掌握真理，最後達到真正認識自我。慧能在曹溪寶林寺（今廣東韶關南華寺），弘揚禪宗，主張「頓悟」，影響華南諸宗派，人稱「南宗」。

慧能的禪法以定慧為本，他又認為覺性本有，煩惱本無。直接契證覺性，便是頓悟。他說自心既不攀緣善惡，也不可沉空守寂，即須廣學多聞，識自本心，達諸佛理。因此，他並不以靜坐斂心才算是禪，就是一切時中、行住坐臥動作中，也可體會禪的境界，這是世界佛教史尤其是中國佛教史上的一次重大改革。如前所述，慧能以後，禪宗廣為流傳，於唐末五代達於極盛，它對中國文化的發展具有重大影響。

在中國歷史上，唐朝的文治武功達於鼎盛，無其他朝代能出其右，佛教更從印度佛教轉化為具有中國思想特色的中國化佛教，對中國社會，不管是在日常生活習慣、思想、文化、價值觀都產生重大的影響，並且擴及到鄰近國家。佛教思想與儒家、道家能平起平坐，儒、釋、道思想，成為中華文化的三根支柱。

中國佛教各宗派林立，天台宗、禪宗更是箇中翹楚。永嘉玄覺大師吸取天台宗與禪宗思想的養分，形成獨一無二的「永嘉禪法」，在中國禪思想史上算是朵奇葩。以下章節，將對永嘉玄覺的禪學思想做一個深入探討。

第四節 永嘉玄覺的禪學思想淵源

永嘉玄覺師承天台宗東陽慧威禪師，³²因此要完整了解玄覺大師的禪學思想，對於天台宗的思想亦須加以理解。而智顛大師在中國佛教界具有舉足輕重的地位，在天台宗裡更是重量級的人物，因此本節針對智顛大師的止觀修行法門及其思想作介紹，讓永嘉玄覺的禪學思想有一個脈絡可循。

一、智顛大師的止觀思想及《摩訶止觀》要點介紹

佛教是一種重視內證、實踐的宗教，須依賴對教義的理性探討和修行實踐的驗證。智顛是天台宗的實際創始人，一生著述甚豐，主要著名的著作有《法華玄義》、《法華文句》、《摩訶止觀》、《釋禪波羅蜜次第法門》(簡稱《次第禪門》)、《修習止觀坐禪法要》、《六妙法門》等，前三者世稱天台三大部，主要是闡述《法華經》的思想，後四本著作則是說明智顛止觀學說的三個發展階段。《摩訶止觀》是智顛晚年最為成熟的止觀著作，全書宏偉博大、解行並重，堪稱中國佛教史上第一部有系統的佛學導論和禪學教科書。³³從智顛的主要著作中看出，他「以無礙智縱辯宣揚，已宗法華而為之教，更闡止觀以為之行，解行兩善、目足兼美。」³⁴「東土小釋迦」之美稱當之無愧啊！

《摩訶止觀》裡有云：

天台傳南嶽三種止觀，一漸次，二不定，三圓頓。皆是大乘，俱緣實相，同名止觀。漸則初淺後深，如比梯蹬。不定前後更互，如金剛寶置之日中。圓頓初後不二，如通者騰空。為三根性，說三法門，引三譬喻。略說竟，更廣說。³⁵

³² 從智顛創立天台宗後，其歷代祖師如下：天台智顛→章安灌頂→縉雲智威→東陽慧威→左溪玄朗→荆溪湛然→興道道邃→至行廣修→正定物外→妙說元瑒→高論清竦→螺溪義寂→寶雲義通→四明知禮。

³³ 參看王雷泉釋譯《摩訶止觀》，高雄，佛光文化事業有限公司，2008年再版，頁5。

³⁴ 《永嘉禪宗集註》序，頁2~4。並參看《摩訶止觀》，在序中「付法藏人，始迦葉，終師子，二十三人，．．．諸師皆金口所記。」後荆溪湛然將二十三祖傳承佛所說之法為「金口祖承」。尊龍樹為高祖，北齊慧文、南嶽慧思、天台智顛，此四祖則為「今師祖承」。

³⁵ 《大正藏》第46冊，《摩訶止觀》卷一，頁1c。

天台智顛大師承接南嶽慧思禪師止觀思想，他提出三種止觀，將止觀思想闡述得更加完備，為不同文化、不同背景、不同需求、不同根性的眾生，提供一條漸修漸悟，通向解脫或涅槃的道路。《妙法蓮華經》卷三〈藥草喻品第五〉提到：「如來於時，觀是眾生諸根利鈍、精進懈怠，隨其所堪而為說法，種種無量，皆令歡喜，快得善利。」³⁶

「止」的原語是梵語śamatha(奢摩他)，有「心的平靜態度」、「去情念」等意思，可說是去情念，而使心平靜的禪定修行；「觀」是梵語 vipaśyanā(毘婆舍那)，³⁷是指對「息」、「色」、「心」三者，不斷詳細觀察到生起和滅去的現象，體驗無常，也可稱為「內觀」。智顛的三種止觀思想可說是佛陀「因病與藥」思想的體現。

(一) 漸次止觀

大乘佛教為引導眾生朝開悟解脫的道路前進，所提出的六種法門(六度)即六波羅蜜：①佈施(檀那 dāna)②持戒(尸羅 śīla)③忍辱(羼提 kṣānti)④精進(毗離耶 vīrya)⑤禪定(禪那 dhyāna)⑥智慧(般若 prajñā)。³⁸智顛在《釋禪波羅蜜次第法門》中言：「正求菩提淨妙之法，必須簡擇真偽，善識秘要。若欲具足一切諸佛法藏，唯禪為最，如得珠玉，眾寶皆獲。」³⁹他認為「禪波羅蜜」是一切佛法的中心，統攝一切修行法門，通過修習禪定不僅能自度到彼岸解脫成佛，也能度他人，這才是引導人們開悟的最有效方法，此書是智顛早期止觀學說的代表。

在《次第禪門》中，智顛將禪的修證，由淺至深按照順序，分為四個階段：第一是世間禪(有漏禪)，尚有煩惱不能照了，就是不究竟的禪定；第二是亦世間亦出世間禪(亦有漏亦無漏禪)，「雖有觀慧，對治力用劣弱」；第三是出世間禪(無漏

³⁶ 《大正藏》第9冊，姚秦，鳩摩羅什譯，《妙法蓮華經》卷三，頁19b。

³⁷ 《天台哲學入門》，頁82。

³⁸ 同註36，頁44c。

³⁹ 智顛禪師說，《釋禪波羅蜜次第法門》，台北：新文豐出版公司，1990年，頁4、5。

禪)，「悉有對治，觀慧具足」；第四是非世間非出世間禪(非有漏非無漏禪)，「如凡夫專依有漏，二乘偏行無漏，今諸佛菩薩所得不共之法，不滯二邊則無二邊之漏失……，正以中道之法非二邊所攝故，云非有漏非無漏也。」⁴⁰修習此四階段所採行的方法，必須正確地觀察掌握「息」、「色」、「心」三者。「息」即是呼吸，指生命活動的象徵；「色」可說是人的肉身或有形對象的客觀世界；「心」則是指對事物起作用的分別心，或指吾人之「意根」。世間禪、亦世間亦出世間禪兩者是依據「息」的禪法，出世間禪是依據「色」的禪法，非世間非出世間禪是依據「心」的禪法。⁴¹

他在《次第禪門·〈明禪波羅蜜門第三〉》中又提到：

一以息為禪門者，若因息攝心，則能通行心，……，即是世間禪門，亦名出法攝心，此一往據凡夫禪門。二以色為禪門者，如因不淨觀等攝心，則能通行心，……，即是出世間禪門，亦名滅法攝心，一往據二乘禪門。三以心為禪門者，若用智慧反觀心性，則能通行心，……乃至清淨淨禪等，是出世間上上禪門，亦名非出非滅法攝心，一往據菩薩禪門。⁴²

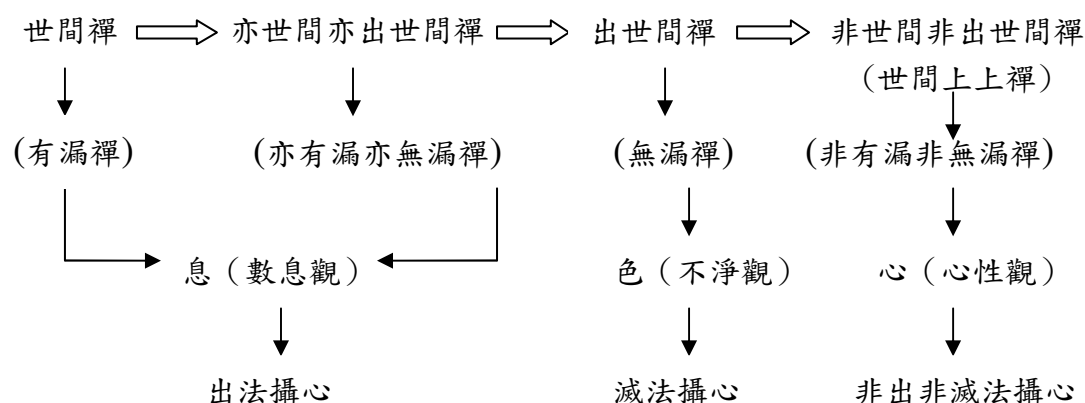
他認為若能掌握「息」的禪法，運用數息方式而能攝住散亂心，這是世間禪法；若能掌握「色」的禪法，利用不淨觀法攝住貪慾妄想心，這是出世間禪法，能通達聲聞、緣覺二乘；掌握「心」的禪法，用智慧觀照心性，即能通達真如，這是非世間非出世間禪。若能掌握「息」、「色」、「心」三者，即能由凡夫禪達到最上乘禪，亦名如來清淨禪。⁴³將上述說法整理如下圖：

⁴⁰ 《大正藏》第 46 冊，《釋禪波羅蜜次第法門》卷一，頁 481c。

⁴¹ 《天台哲學入門》，頁 40~48。

⁴² 同註 40，頁 479a、b。

⁴³ 圭峯宗密(西元七八〇~八四一年)，在他所著《禪源諸詮集都序》卷上之一中，他曾經將迄他為止而在中國流行的初期的禪，分為五種：1.外道禪 2.凡夫禪 3.小乘禪 4.大乘禪 5.最上乘禪。



智顛在《摩訶止觀》中更進一步解釋漸次止觀：

漸次亦知實相⁴⁴。實相難解，漸次易行。先修歸戒，翻邪向正，止火血刀，達三善道。次修禪定，止欲散網，達色無色定道。次修無漏，止三界獄，達涅槃道。次修慈悲，止於自證，達菩薩道。後修實相，止二邊偏，達常住道。是為初淺後深，漸次止觀相。⁴⁵

諸法實相雖然難以理解，但是可以透過漸次止觀，循序漸進的修行而達到目標。

首先要皈依三寶與持戒，離開五欲與五蓋(見後文二十五方便)等煩惱，就能捨棄火途(地獄)、血途(餓鬼)、刀途(畜牲)三惡道，而達於天、人、阿修羅三善道。接著是修習禪定，滅止情慾、散亂、迷惘，達到色界四禪、無色界的四無色定。⁴⁶再接著修無漏道，跳脫三界(欲界、色界、無色界)牢獄的束縛，達於涅槃解脫之道。緊接著是修慈悲觀，起大慈悲心，發四弘誓願，⁴⁷不僅自度，還能度人，到達大乘菩薩

⁴⁴ 參閱佛教小百科 46《禪宗的重要名詞解說》上冊(義理修正篇)，台北，2006年，頁211。實相(梵語 dharmatā)又名佛性、法性、真如、法身、真諦、不變之理等，凡所有相皆是虛妄，為此獨實，不便不壞，故名實相。實相的相狀，不能以語言來描述，但是又非離於事相而存在，因此天台宗提出「理事不二」圓融之實相而修止觀，所以太虛大師稱天台宗的禪法為「實相禪」。

⁴⁵ 《大正藏》第46冊，《摩訶止觀》卷一，頁1c。

⁴⁶ 色界諸天分為四禪：即初禪、二禪、三禪、四禪。清淨心中，諸漏不動，名為初禪；清淨心中，粗漏已伏，名為二禪；安穩心中，歡喜畢具，名為三禪；前五識具無，亦無喜受，僅有捨受，與意識相應，名為四禪。

* 四無色定又名四空定：一、空無邊處定，二、是無邊處定，三、無所有處定，四、非想非非想處定。

⁴⁷ 四弘誓願，即：一、眾生無邊誓願度，二、煩惱無邊誓願斷，三、法門無邊誓願學，四、佛道無邊誓願成。

道。最後觀諸法實相，諸法為因緣所生，無永恆不變的實體，無自性是為「空」。

因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。⁴⁸

不依存於淨的不淨，是不存在的。緣其不淨而有淨，是我等說。是故淨不可得。不依存於不淨的淨，是不存在的。緣其淨而有不淨，是我等說。是故不淨不存在。⁴⁹

超越、破除二邊的執著，做到絕對待，是為「中道義」⁵⁰。觀諸法非有、亦非無，非淨、非不淨，非我、非無我，又捨如是一切觀，如同《金剛經》第十二品中說：「佛說般若波羅蜜，即非般若波羅蜜，是名般若波羅蜜。」⁵¹佛陀怕肯定 A，唯恐人們執著於 A，因此又否定了 A，這種肯定又被否定的 A 就是 A 本身，⁵²這就是言語道斷，心行處滅的諸法實相，只能靠實踐才能有所體會與理解。眾生若能確立不為任何東西所執的實踐態度，即是了達了中道義，則能常住實相之道，不會有分別心、執著心。

在《次第禪門》中，雖然未使用「止觀」一詞，但其具體的、有順次的修禪法門，可與《摩訶止觀》中的漸次止觀相呼應。吾人若能一步步，從淺的禪法到深的禪法，如登階梯般漸行漸深，即能達到開悟的境界。

（二）不定止觀

《六妙門》是智顛大師的另一本著作，所講的止觀修證方法就是《摩訶止觀》中提到的「不定止觀」。智顛大師在《六妙門》書中，開宗明義提到：

⁴⁸ 《大正藏》第 30 冊，龍樹，《中論·觀四諦品》，頁 33b。

⁴⁹ 同註 48，頁 23b。

⁵⁰ 《涅槃經》裡有云：「非常非斷，名為中道。」、「若明佛性即是中道。」；《摩訶止觀》裡提到：「一色一香，無非中道。」《佛祖統記》卷六裡言：「空有不二，名為中道。」法相宗以「唯識」為中道；三論宗以「八不」為中道；天台宗以「實相」為中道；華嚴宗以「法界」為中道。

⁵¹ 《大正藏》第 8 冊，《金剛般若波羅蜜經》卷一，頁 763b、763c。

⁵² 陳堅著，《無明即法性—天台宗止觀思想研究》，台北：法鼓文化，2005 年，頁 27、28。

六妙門者，蓋是內行之根本，三乘得道之要徑。故釋迦初詣道樹，跏趺坐草，內思安般⁵³，一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，因此萬行開發，降魔成道。當知佛為物軌，示跡若斯，三乘正士，豈不同遊此路？⁵⁴

何謂六妙門？

所言六者，即是數法，約數明禪，故言六也。如佛或約一數辯禪，所謂一行三昧；或約二數，謂一止、二觀；……；或約六數，謂六妙門；……，乃至百千萬億阿僧祇不可說諸三昧門，悉是約數說諸禪也。雖數有多少，窮其法相，莫不悉相收攝，以眾生機悟不同故，有增減之數，分別利物。妙者，其意乃多，若論正意，即是滅諦涅槃，故滅四行中，言滅止妙離。涅槃非斷非常⁵⁵，有而難契，無而易得，故言妙也。

六法能通，故名為門。門雖有六，會妙不殊。故經言：「泥洹真法寶，眾生從種種門入。」此則通釋六妙門之大意也。⁵⁶

此「六妙門」是內心修行的根本，聲聞、緣覺、菩薩三乘悟道的重要途徑，所以佛陀菩提樹下初次悟道，即是修此六妙門。若修此六妙門，萬種德行能被開發出來，能降魔成道，理解佛道是萬物遵循的軌跡，人、天、聲聞、緣覺、菩薩皆同遊涅槃道上。

世上有數量多到無法計數的禪法，吾人不可能一一列舉，因此智顛因應眾生

⁵³ 參看內觀中心編譯組翻譯，《大念住經》(Mahasatipaṭṭhana Sutta)，台灣，台灣內觀禪修基金會，2008年，頁2、3。

* 佛陀在許多經典中，極力讚揚修行四念住(觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我)——「覺知」的建立的的重要性，稱其為「一乘道」，可使眾生清淨、滅除痛苦、實踐真理、體證涅槃。在《大念住經》裡，對於覺知的建立，佛陀開示了一個實用的方法，藉由持續不斷地觀察身體，持續不斷地觀察感受，持續不斷地觀察心，持續不斷地觀察心的內含(諸法)，來發展自我覺知的能力。為了探究有關我們自身的實相，如何直接去觀察、感受這「身」、「心」是相當重要。只要我們能正確地體驗感受，這些「感受」就會成為我們解脫的最接近助緣。

* 「安般」亦可叫阿那波那，梵語Ānāpāna：即安那(āna)為入息、般那(pāna)為出息，是一種觀察出入息的禪修法門。中國佛教宗派裡，將此禪修法稱為「數息觀」，筆者認為與佛陀原始說法有出入，「數息觀」可能是因應眾生根機深淺不同，欲使眾生能達到心定，而提出的一種善巧方便法門，並非究竟、直接。因為心定須依附在數字上，心定到達某種程度後，須再將數字去除掉，方能達到「空」的境界。在《大念住經》中提到，「觀察出入息」即是仔細、正確地覺知每一次出入息的長短。「數息觀」與「觀察出入息」是大不相同。

⁵⁴ 《大正藏》第46冊，《六妙法門》卷一，549a。

⁵⁵ 是指「斷見」和「常見」，二者都是邪見。「斷見」是堅持人死之，身心斷滅不復再生的邪見；「常見」是堅持身心常住，永恆不滅的邪見。

⁵⁶ 同註54。

根機不同，而將世上禪法歸納為---數、隨、止、觀、還、淨六種禪法，此即「約數明禪」。禪法雖多，探究這些禪法的表現型態，莫不是彼此互相攝收，所以「約二數」的「止觀」與「約六數」的「六妙門」之間是相通的。「數」、「隨」、「止」可歸於止門，「觀」、「還」、「淨」則屬於觀門。妙者，指的是「四聖諦」中的滅諦，即是涅槃。不落「斷見」、「常見」二邊，執著、強求難以契入，無為反而容易證入涅槃，這就是涅槃的奧妙之處。「六妙門」雖是六種禪法，但在禪理上是相通相攝的，不管依哪種禪法修，都能進入另一種禪法，並能證入涅槃。⁵⁷

智顛在《摩訶止觀》中對「不定止觀」提出他的解釋：

不定者，無別階位，約前漸後頓，更前更後，互淺互深，或事或理。或指世界為第一義，或指第一義為為人、對治。或息觀為止，或照止為觀。故名不定止觀。⁵⁸

何謂不定？一、從果報來講，修此法門者，是根據修行者的根機、目標、態度不同，而有不同的果報階位，不管修哪一個妙門，都能獲得解脫。二、以修行體悟而言，有時是前漸後頓，有時是前頓後漸；有時是偏重於客觀世界的事相，有時是偏重於實相的理體。三、就方法來說，修行者選擇了某一妙門來修後，並不是從一而終，而是根據自己的身心狀態的變化，而改修另一種更適合自己的妙門。有時以淺顯的法門用於深奧的理體，有時又用深奧的法門用於初淺的事物；有時把四悉檀⁵⁹交互使用，把「世界悉檀」當作「第一義悉檀」，或是把「第一義悉檀」

⁵⁷ 《無明即法性—天台宗止觀思想研究》，頁 253、254。

⁵⁸ 《大正藏》第 46 冊，《摩訶止觀》卷一，頁 1c。

⁵⁹ 四悉檀：1.世界悉檀，又叫隨欲樂悉檀。指佛隨眾生之凡情，隨順眾生之欲樂喜好而說法，令眾生不排斥佛法喜歡聽聞佛法，最終接受佛法。

2.為人悉檀，亦名隨便宜悉檀。當眾生接受佛法之後，佛陀即應眾生根機之利鈍與能力之不同，再隨機說與各人相應之法，循序漸進、循循善誘，令眾生建立正信，使其善根日漸滋長。

3. 對治悉檀，又稱「斷惡悉檀」。為讓眾生早入佛道，雖眾生善根滋長，但仍會造作惡業，因此佛陀針對眾生因貪、瞋、痴三毒，所引起的種種顛倒妄想、無明煩惱等心病，對症下藥，使其滅除煩惱並擺脫惡業。如以慈悲對治瞋毒，以布施對治貪欲，以因緣觀對治愚痴。

當作「爲人悉檀」、「對治悉檀」；有時把止門、觀門隨機互用，六妙門是個動態的，不斷調整直至完善的過程。從以上三方面來看，修習「六妙門」是相當靈活的、多樣性的、不定的，所以稱爲不定止觀。⁶⁰

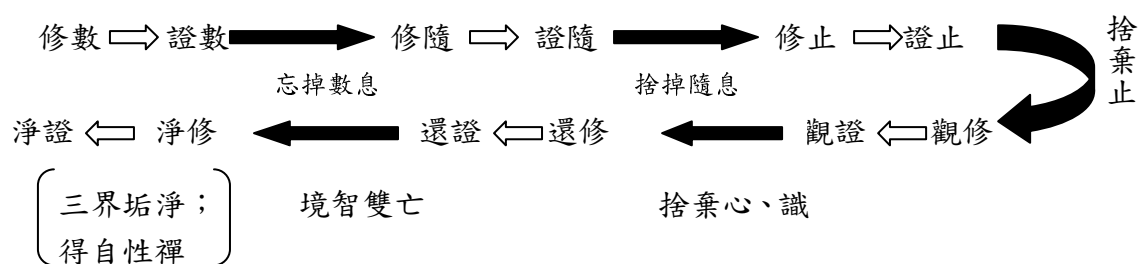
對於「六妙門」，智顗分十個方面來加以論述：

1. 歷別對諸禪六妙門：

主要是在說明，不管修行者採用數、隨、止、觀、還、淨中的哪一個法門修習，不管得到哪個層次的禪定，皆有相對應的禪的境界，行者若能清楚與自己禪修相對應的境界，就不容易誤入歧途，若能再精進不懈，最後必能證入涅槃得到解脫。

2. 次第相生六妙門：

每個法門又分爲二部份，一是修法，指修習這個法門；另一是證法，指修習此法門已到純熟地步，能應用自如。如果獲得禪定時，心生喜悅，反而心住不進執著於此勝境，心被這種禪定束縛，經於日月而不增進，亦是一種魔障。修行者不能以此自滿，必須繼續往更深一層的境界用功，很有程序地依次進入下個階段，最後除盡三界一切垢。



4. 第一義悉檀，也叫隨第一義悉檀，又稱「入理悉檀」，指佛見眾生機緣已成熟，便依最直接的、根本旨意來證明佛法的最高真理，令眾生破除疑惑，證得實相真理。

⁶⁰《無明即法性—天台宗止觀思想研究》，頁 281；釋繼程著，《六妙門講記》，台北：法鼓文化，2009 年，頁 15。

3.隨便宜六妙門：

夫行者欲得深禪定智慧，乃至實相涅槃，初學安心，必須善巧。云何善巧？當於六妙法門，悉知悉覺，調伏其心，隨心所便，可以常用。所以者何？若心不便，修治即無益！⁶¹

六妙門之間並無高下之分，隨便修哪個妙門，皆能獲得「泥洹真法寶」。但最重要的是，修行者須對這六種法門加以反覆練習，達到熟練的程度。然後根據自己的根機、不同的環境，適合哪個法門就修習那個妙門，並且要把握重要原則：「善巧」、「便宜」。「若覺身安息調，心靜開明，始終安固，當專用此法，必有深利。若有妨生，心散暗塞，當更隨便轉用餘門，安即為善，可以長軌，是則略明初學善巧安心六妙門。」⁶²

在修習六妙門的過程中，會發現我們的心始終處於不斷變化之中，因此修行者須隨時「反觀心源」，隨時選擇新的妙門來適合已變化的心，若是固執不知變通，花再多時間，也是徒勞無功。但是要注意，修行者對此六妙門一定要「悉知悉覺」、「當善思惟取意，勿妄行也」⁶³，否則隨便轉用六妙門並不是善巧，而是急病亂投醫，想增長智慧、入涅槃，可說是緣木求魚，不可不慎啊！！

4.隨對治六妙門：

三乘行者，修道會真，悉是除障顯理，無所造作。所以者何？二乘之人，四住惑除⁶⁴，名得聖果，更無別法。菩薩大士，破塵沙無明，障盡故，菩提顯理，亦不異修。此而推之，若能巧用六門對治，破內、外障，即是修道，即是得道，更無別道。云何功用六門對治？行者應當知病識藥。云何知病？所謂三障：一者報障，即是今世不善，麤動散亂，障界入也。

⁶¹ 《大正藏》第 46 冊，《六妙法門》卷一，頁 550c。

⁶² 同註 61。

⁶³ 同註 61，頁 551a。

⁶⁴ 四住惑，是指三界內的見惑、思惑、煩惱。四住地：一、見一切住地，將三界的見惑，彙集為一地。二、欲愛住地，是欲界的思惑。三、色愛住地，是色界的思惑。四、有愛住地，是無色界的思惑。

二者煩惱障：即三毒、十使等諸煩惱。三者業障：即是過去、現在所起障道惡業，於未受報中間，能障聖道也。行者於坐禪中，此三障發，當善識其相，用此法門對治除滅。⁶⁵

我們從三世以來累積了許多障與煩惱，如果能巧用六妙門對治，不僅可以破除內、外障，並能除障顯菩提真理，障是病，六妙門是藥。智顗將眾生病歸納後，認為障有三種，一是報障，此時心可細分三種相狀：心散亂、心無記、身心急氣。二是煩惱障，有三種：貪欲煩惱障、瞋恚煩惱障、愚痴邪見煩惱障。三是業障，也有三種：黑暗業障、惡念業障、惡業障。當行者坐禪中，種種障生起時，要根據相狀找出法門對治(如下表)。則「麤、細障法既除，真如實相自顯，三明六通自發，十力、四無所畏，一切諸佛菩薩功德、行願，自然現前，不由造作。」⁶⁶

| 障的種類 | 相狀 | 對治法 |
|------|----------------------------|----------------------------|
| 報障 | 1.心散動、攀緣諸境，無暫停住，如猿猴得樹，難可制錄 | 數門：調心數息 |
| | 2.心亦昏暗亦散，昏即無記心，暗即睡眠，散即心浮越逸 | 隨門：善調心、隨息，照息出入，治無記昏睡 |
| | 3.身心急氣，麤心散流動 | 止門：寬身放息，制心凝寂，止諸憶慮 |
| 煩惱障 | 1.貪欲煩惱障 | 觀門：九想觀， ⁶⁷ 即不淨觀 |
| | 2.瞋恚煩惱障 | 觀門：慈、悲、喜、捨 (四無量觀) |

⁶⁵ 同註 61。十使：又名十惑或十種根本煩惱，貪、瞋、痴、慢、疑、身見、邊見、邪見、見取見、禁戒取見。

⁶⁶ 《大正藏》第 46 冊，《六妙法門》，頁 551c。三明：宿命明、天眼明、漏盡明；六通：天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏盡通。

⁶⁷ 九想又名九相，即對人的屍體做九種的觀想，以便去除人們對幻軀的留戀，以及覺知人身的不淨，為觀禪中的不淨觀。

| | | |
|----|------------------|--------------------------|
| | 3.愚痴邪見煩惱 | 還門：反照十二因緣、三空道品，破折心源，還歸本性 |
| 業障 | 1.垢心昏暗，迷失境界 | 淨門：念「方便淨應身三十二相」清淨光明 |
| | 2.忽然惡念，思惟貪欲，無惡不造 | 淨門：念「報佛一切種智圓淨」常樂功德 |
| | 3.種種諸惡境界相現，逼迫身心 | 淨門：念「法身本淨、不生不滅、本性清淨」 |

當心出現各種麤細障相時，則採用「數」、「隨」、「止」三妙門來對治，使心達到寂靜專注狀態。若發現心被貪瞋痴三毒所束縛，則採用「觀門」、「還門」來對治，了達緣起性空道理，不執著各種於妄想，還歸於清淨本性。若業障生起，則採用「淨門」對治，觀想眾生即是佛，眾生俱足佛之法身、報身、應身，不被種種惡境、惡念所影響，顯現出真如實相。此時不須造作，諸佛菩薩功德則自然顯現。

5.相攝六妙門：

承接上一個「隨對治六妙門」的思想，智顗認為六妙門相攝有二種，依橫向而言，是自體相攝，一中具六相：一即六，六即一，「數」、「隨」、「止」、「觀」、「還」、「淨」等，一一皆攝六門，故六妙門就演變成六六三十六妙門。

云何名自體相攝？行者修六門時，於一數息中，任運自攝隨、止、觀、還、淨等五法。所以者何？如行者善調心、數息之時，即體是數門；心依隨息而數故，即攝隨門；息諸攀緣，制心在數故，即攝止門；分別知心數法及息，了了分明故，即攝觀門；若心動散，攀緣五欲，悉是虛誑，心不受著，緣心還歸數息故，即攝還門；攝數息時，無有五蓋及諸麤煩

惱垢，身心寂然，即攝淨門，當知於數息中，即有六門。⁶⁸

依縱向而言，是勝進相攝：只要修行者精進修持一妙門，不僅能成就此妙門，還可往上提升境界，分別成就其他五妙門。他以「數」為例：在數息中，因為精神越來越集中，覺知越來越敏銳，禪定、智慧的層次就一層一層的往上提升，而達三乘涅槃，不須更換別的法門。

6.通別六妙門：

何謂「通」、「別」？「通」者，「凡夫、外道、二乘、菩薩，通觀數息一法」，「別」者，因根器不同、所發心的不同，而有「解慧不同」、「證涅槃殊別」、「果報差降」。⁶⁹以「數」門為例，當數息時，凡夫鈍根行者，只知從一數到十讓心安定，希望以此入禪定，感受各種快樂，這是在數息中起了魔業。而利根外道者，雖能調心數息，但不了解息的實相本是空，對「息」起了分別心，執著邪見、造諸邪行，斷滅了善根。不管是凡夫或外道，都脫離不了三界生死輪迴。

聲聞乘者，「欲速出三界，自求涅槃故，修數息以調其心，爾時，於數息中不離四諦正觀」⁷⁰。藉著數息，通達苦、集、滅、道四諦，觀知煩惱即是智慧，便能通理無壅而得道，證得聲聞果。緣覺乘者，「行者求自然慧，樂獨善寂，深知諸法因緣，當數息時，即知數息之念，即是有支：有緣取，取緣愛，愛緣受，受緣觸，觸緣六入，六入緣名色，名色緣識，識緣行，行緣無明。」⁷¹眾生如果能知無明，體性本自不有，只是妄想因緣和合而生，假名無明，無明既是虛幻不實，那麼緣自無明的十二因緣諸法，也是虛幻不實，這時當明白數息亦屬因緣，空無自性，此時我們的心不受不著，不念不分別，心如虛空，寂然不動，豁然無漏心生，修成緣覺道。此二乘雖得道，但只求自度、個人解脫，尚不能達大乘佛道。

⁶⁸ 《大正藏》第 46 冊，《六妙法門》卷一，頁 551c。

⁶⁹ 同註 68，頁 551c。

⁷⁰ 同註 68，頁 552b。

⁷¹ 同註 70。

菩薩秉著憫念安樂無量眾生，不忍眾生苦，故修數息，想藉此法門求一切種智。當數息時，知息空無自性，不落生死、涅槃二邊，則不墮入二乘。以平等大慧無取捨之心，入息於中道，見佛性、住大涅槃、常樂我淨。雖然以數門為例，但其餘「隨」、「止」、「觀」、「還」、「淨」五門，也是存著「凡、聖、大、小乘通別之相。」⁷²

7.旋轉六妙門：

智顗大師認為，「旋轉六妙門」是菩薩獨有的，不與凡夫、二乘共有，為何如此？

前第六通別妙門觀中說：「名從假入空觀，得慧眼一切智，慧眼一切智是二乘菩薩共法。今明從空出假旋轉六妙門，即是法眼道種智，不與聲聞、辟支佛共。」云何菩薩於數息道中，修從空出假觀，起旋轉出一切諸行功德相？所謂菩薩行者，當數息時，當發大誓願，憐憫眾生，雖知眾生畢竟是空，而欲成就眾生，淨佛國土，盡未來際。作是願已，即當了所數息，不生不滅，其性空寂：即息是空，非息滅空，息性自空，息即是空，空即是息；離空無息，離息無空，一切諸法，亦復如是！⁷³

從上文得知，從假入空觀得到慧眼一切智，是聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘共修之法。若是從空出假觀，則得到法眼道種智，這是菩薩乘獨有的修法。菩薩能從空出假觀中，旋轉出一切種種功德相。為何可以如此？首先要起大悲心，發四大弘誓願度眾生。接著，藉由對於所數之息，體悟到一切法的實相，是不生不滅；一切法，是因緣和合而有生滅，是為假相。菩薩了知息性自空，「息即是空，空即是息」息空不二，不僅「息」如此，一切諸法亦是性本自空。

有了息空正智慧，人、我、無明、顛倒、苦果滅了空了，所以菩薩不得四諦，亦通達四諦。《釋禪波羅蜜次第法門》有言：「四弘誓願者：一未度者令度，亦云

⁷² 同註 70。陳堅著，《無明即法性》，頁 268-270。

⁷³ 同註 68，頁 552c。

眾生無邊誓願度。二未解者令解，亦云煩惱無數誓願斷。三未安者令安，亦云法門無邊誓願知。四未得涅槃令得涅槃，亦云無上佛道誓願成。此之四法即對四諦，故《纓絡經》云：『未度苦諦，令度苦諦。未解集諦，令解集諦。未安道諦，令安道諦。未證滅諦，令證滅諦。』⁷⁴；不得十二因緣，亦能了了通達十二因緣；不見六蔽(慳貪、破戒、瞋恚、懈怠、散亂、愚痴)、六度，而能了了通達六蔽、六度。

菩薩大願是度眾生，「雖知眾生畢竟是空，而欲成就眾生，淨佛國土，盡未來際」，因此善巧方便，菩薩修四種檀波羅蜜(佈施)：財施檀波羅蜜、捨身檀波羅蜜、捨命檀波羅蜜、平等法施檀波羅蜜，利益眾生、成就眾生。六度互攝互具，佈施(檀那 dāna)具足持戒(尸羅 śīla)、忍辱(羼提 kṣānti)、精進(毗離耶 vīrya)、禪定(禪那 dhyāna)、智慧(般若 prajñā)。以上所學的是旋轉「數」妙門，其餘五妙門也能旋轉出一切諸行功德相。

8. 觀心六妙門：

觀心六妙門者：此為大根性行人，善識法惡，不由次第，懸照諸法之源。何等為諸法之源？所謂眾生心也，一切萬法由心而起，若能反觀心性，不可得心源，即知萬法皆無根本。⁷⁵

「觀心」是天台宗一個相當重要的觀念，智顛認為「觀心六妙門」是大根性的修行人所修的法門，不須經由次第修行，就能直接觀照諸法之源，也就是眾生心，一切萬法由此心而起，心能造種種世間相。然而吾人反觀此「眾生心」，發現無一個具體的心可得，現出心的空無自性，即知萬法是虛妄不實，不可執著。「知一切世間、出世間諸數量法，皆悉從心出，離心之外，更無一法。」⁷⁶因此從直觀心性中，此六妙門即便具足也。

⁷⁴ 智顛禪師說，《釋禪波羅蜜次第法門》，頁6。

⁷⁵ 《大正藏》第46冊，《六妙法門》卷一，頁554a。

⁷⁶ 同註75。

9.圓觀六妙門：

圓觀的境界就是指圓融的境界，亦指不可思議境界，如「芥子含須彌山」⁷⁷，不是語言文字所能表達，也不是心所能臆測，與《摩訶止觀》中的「一念三千」、「十界互具」的法界觀念相通。智顗舉圓觀數門為例：

今行者觀一心，見一切心及一切法；觀一法，見一切法即一切心；觀菩提，見一切煩惱生死，觀煩惱生死，見一切菩提涅槃。觀一佛，見一切眾生及諸佛，觀一眾生，見一切佛及一切眾生。一切皆如影現，非內非外，不一不異，十分不可思議。本性自爾，無能作者。非但於一心中，分別一切十方法界，凡、聖、色、心、諸法數量，亦能於一微塵中，通達一切十方世界，諸佛、凡、聖、色、心、數量法門，是即略說圓觀數門。⁷⁸

其餘五門亦皆如是。利根行者若能正念思惟、精進修習六妙門，就能體悟「眾生心」即是「佛心」；「煩惱生死」即是「菩提涅槃」；「一」即「一切」，「一切」即「一」等道理，此人即能具有大慈悲心、柔和忍辱心，知一切法空，在行、住、坐、臥四威儀中如佛一般，清淨自在、無所罣礙。

10.證相六妙門：

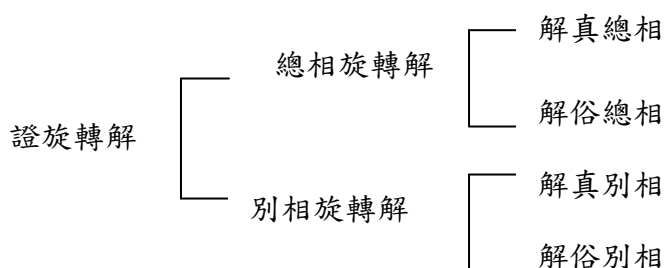
前九種六妙門的解釋，著重在修習的過程中，種種相狀的說明，在證果的闡述上不甚明確，因此智顗特別在此章中，再加以說明六妙門證相。他說：「六門有四種：一者次第證，二者互證，三者旋轉證，四者圓頓證。」接著他一一說明，何謂次第證？可參考前「第一歷別對諸禪門」及「次第相生六妙門」。何謂互證？可在「第三隨便宜」、「第四對治」、「第五相攝」、「第六通別」四種妙門中論證相，因為這四種妙門，「修行方便，無定次第，故證亦復迴互不定。」也就是說修習數妙門時，也能發隨、止、觀、還、淨其他五門禪相，且不一定按照前後的順序，

⁷⁷ 須彌山：華譯為妙高山，因此山是由金、銀、琉璃、水晶四寶所成，故稱妙；諸山不能與之相比，故稱高。

⁷⁸ 同註 75，頁 554b。

修習其他五妙門也是一一能互證。⁷⁹

何謂旋轉證？是依「第七旋轉六妙門」修習而發的證相，此證相可分為二種：一是證旋轉解，二是證旋轉行。證旋轉解是指，修行者在數息中，能用善巧智慧修習，當下「或證深禪定，或證淺定，於此等定中，豁然心慧開發，旋轉覺識，解真無礙，不由心念，任運旋轉覺識法門。」⁸⁰因為修行者能任運旋轉覺識，所以能解真俗的總相別相，在一總相法中，旋轉解一切真俗之法，別相亦然。而證旋轉行就是指，行者「心不違言，心口相應，法門現前。心行堅固，任運增長，不由念力，諸善功德自生，諸惡自息。」⁸¹達到證旋轉六妙門的行者，因為解行合一，所以能善巧方便說一切法，辯才無礙，諸惡不起，諸功德不漏失，不久就能到達菩薩位，成就無上正等正覺。參閱下圖：⁸²



何謂圓證六妙門？行者因以「第八觀心」、「第九圓觀」為修習的方便法門，所以觀心有成時，便發圓頓證。圓頓證有二種，一是解證：「無礙巧慧，不由心念，自然圓證識法界」；二是會證：「妙慧朗然開發，明照法界，通達無礙也」。由上可知，解證是認識法界，重視理解方面；會證是明照法界，重視體驗方面。而證相也有二種，一是相似證，出於《法華經》中「明六根清淨相」，為何稱為相似證呢？因為透過吾人六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)所觀照到的一切事物，都只是與事物本來面目相似且虛幻不實，並非事物的究竟實相。譬如說，當行者打坐時，隨著

⁷⁹ 參考《大正藏》第46冊，《六妙法門》卷一，頁554b。

⁸⁰ 同註79，頁554c。

⁸¹ 同註80。

⁸² 參考陳堅著，《無明即法性》，頁277。

數門慢慢達到定靜的狀態，心彷彿是個波紋不興的湖面像面鏡子般，一切事物映照在湖面上，雖顯現出事物的相貌，但只要稍有風吹草動，湖面上的影像馬上扭曲不堪，等漣漪一過，又顯現出事物的相貌。整個心的變化過程，行者以智慧觀照，明了無礙，不起分別心、妄想心。此時行者已有本性清淨的體會，但尚未達到實相究竟的境界，故名相似證。智顗以眼根為例：

眼根清淨中，能一時數十方凡、聖、色、心等法數量，故名數門。一切色法隨順於眼根，眼不違色法，共相隨順，故名隨門。如是見時，眼根、識寂然不動，故名止門。不以二相見諸佛國，通達無礙，善巧分別，照了法性，故名觀門。還於眼根境界中，通達眼、耳、鼻、舌、身、意等諸根境界，悉明了無礙，不一、不異相故，故名還門。復次，見己眼根境界，還於十方凡、聖眼界中現，故亦名還門。雖了了通達，見如是事，而不起分別妄想，知本性常淨，無可染法，不住不著，不起法愛，故名淨門。⁸³

二是真實證，又叫真實圓證，真實證分二種：一為別對，另為通對。通對又分為初證、中證、究竟證三種證。菩薩入阿字門⁸⁴初發心時，發大弘誓願、大慈悲心，不僅「自覺」還要「覺他」⁸⁵，此為初證。初證者修習六妙門，能一念心中，「數不可說微塵世界，諸佛菩薩、聲聞、緣覺諸心行及無數量法門」；能一念心中，「隨順法界所有事業」；能一念心中，「入百千三昧及一切三昧，虛妄及習具止息」；能一念心中，「覺了一切法相，具足種種觀智慧」；能一念心中，「通達諸法，了了分明，神通轉變，調伏眾生，反本還源」；能一念心中，「成就如上所說事，而心無染著，不為諸法之所染汙故，亦能淨佛國土，令眾生入三乘淨道」。⁸⁶這就是入「法華三昧」的不思議究竟實相境界。從此段文亦可看出具有「一念三千」、「法

⁸³ 參考《大正藏》第 46 冊，《六妙法門》卷一，頁 555a。

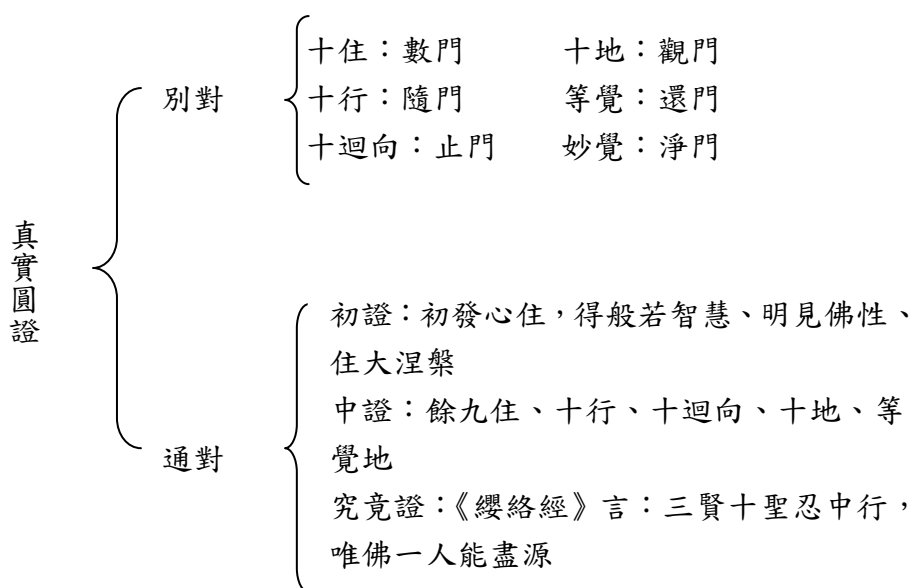
⁸⁴ 參看《佛光大辭典》，頁 3609。阿字：譯為「無」，又云真空，為眾音之母，一切字的種子。阿字觀，真言宗的觀法，在出入息中觀阿字。華嚴宗有四十二字門，初阿．．．終陀（陀指究竟處，為荼字去聲而引之），修此四十二字門，了一切法皆無所得，能觀正智所觀法界，悉皆等無異無別。

⁸⁵ 李世傑撰，《華嚴哲學要義》，台北：佛教出版社，1978 年，頁 1。

⁸⁶ 《大正藏》第 46 冊，《六妙法門》卷一，頁 555b。

界圓融」的思想，與《摩訶止觀》中的思想相呼應。

中證是指入十住中的其餘九住、十行、十迴向、十地等覺地。⁸⁷究竟證是指入茶（茶）字門，得一念相應慧，妙絕現前，窮照法界通達六妙門。前文分別述說六妙門諸法門證相，意不異前，但是有圓融究竟的差別！《法華經》言：「唯佛與佛，乃能究竟諸法實相」，究竟證到達法界圓通，究竟諸法實相，是佛所證法門。



《釋禪波羅蜜次第法門》屬於智顛大師早期的著作，強調以禪定為中心的定慧關係思想，但「由於全書以《大智度論》思想貫穿其間，從而在一定程度上，又涉及到止觀雙修的理論原則」，⁸⁸形成了止觀學說的初步規模。《六妙門》則屬於中期階段的著作，在第十證相六妙門中，提出了究竟證，以《法華經》「諸法實相」作結，除了顯示《六妙門》的不定止觀比《次第禪門》的漸次止觀，有所拓展外，

⁸⁷ 十住：因信心既立，能住佛地也，又名十發趣。有發心住、治地住、修行住、生貴住、方便具足住、正心住、不退住、童真住、法王子住、灌頂住。
 十行：菩薩已成佛子，滿足自利，復須長養利他功行，亦名十長養。有歡喜行、饒益行、無瞋恨行、無盡行、離癡亂行、善現行、無著行、尊重行、善法行、真實行。
 十迴向：因以大悲心，救護一切眾生，故名為迴向。有離眾生相迴向、不壞迴向、等一切佛迴向、至一切處迴向、無盡功德藏迴向、隨順平等善根迴向、隨順等觀一切眾生迴向、真如相迴向、無縛無著解脫迴向、等法界無量迴向。

十地：指聲聞乘十地、緣覺乘十地、菩薩乘十地。

⁸⁸ 潘桂明、吳忠偉著，《中國天台宗通史》，頁 109。

也代表把《法華經》實相原理與禪法結合，組織成更圓融、教觀相資、定慧並重、止觀雙修的思想。「摩訶止觀」是其成熟期思想的代表著作，反映了智顛大師佛教哲學的成熟和禪法實踐的圓滿。

（三）圓頓止觀

《修習止觀坐禪法要》是智顛大師的另一本著作，又名《小止觀》或《童蒙止觀》，從內容看來是屬於《摩訶止觀》的節本。《摩訶止觀》是圓頓止觀的代表，何謂圓頓？分兩方面說明：

一、在教理上，根據智顛大師提出的「五時判教」思想，第五法華、涅槃時，指佛在滅度前最後所說的《法華經》與《涅槃經》。《法華經》強調「開權顯實」、「發迹顯本」、「善巧方便」，因此能廣被教網，普渡眾生。牟宗三先生提到：「此圓實教，若依不斷斷，低頭舉手皆是佛道，圓因圓果，以及『一念心即具三千，非縱非橫，非一非異，玄妙深絕，非識所識，非言所言，所以稱為不思議境』，諸義而言，亦可說是頓說頓示，在此，圓即頓，頓即圓，圓頓是一也。」⁸⁹此種止觀與法性「無二無別」，而法性即是「中道實相」。在初發心時已契入實相，最終亦證得實相，實相外更無他法。故智顛言：

圓頓者，初緣實相，造境即中，無不真實。繫緣法界，一念法界，一色一香，無非中道。己界、佛界、眾生界亦然。陰入皆如，無苦可捨；無明塵勞，即是菩提，無集可斷；邊邪皆中正，無道可修；生死即涅槃，無證可滅。無苦無集，故無世間；無道無滅，故無出世間。純一實相，實相外更無別法。法性寂然名止，寂而常照名觀。雖言初後，無二無別，是名圓頓止觀。⁹⁰

二、在修行方法上，圓頓止觀至少要包括六個方面：聞圓法、起圓信、立圓

⁸⁹ 牟宗三撰，（天台宗之判教）。張曼濤編，《現代佛教學術叢刊》56，《天台宗之判教與發展》（天台學專輯之二），台北：大乘文化出版社，1979年，頁34。

⁹⁰ 《大正藏》第46冊，《摩訶止觀》卷一，頁2a。

行、住圓位、圓功德而自莊嚴、以圓力用建立眾生。⁹¹聞圓法是指聞解圓法，佛教所說的圓法即是「生死即法身」、「煩惱即般若」、「結業即解脫」，如《維摩詰經》〈佛道品〉說：「當知一切煩惱為如來種，譬如不下巨海，不能得無價寶珠，如是不入煩惱大海，則不能得一切智寶。」⁹²「般若」、「法身」、「解脫」是「雖有三名而無三體，雖是一體而立三名，是三即一相，其實無有異。法身究竟，般若、解脫亦究竟；般若清淨，餘亦清淨；解脫自在，餘亦自在，聞一切法亦如是。」⁹³三即一相，三名一體，無二無別，對於這圓法要有深切正確的理解。對圓法有正確理解之後，才能對圓法起正信，信諸法實相「即空即假即中，無一二三，而一二三，無一二三是遮一二三，而一二三是照一二三，無遮無照皆究竟清淨自在。聞深不怖，聞廣不疑，聞非深非廣，意而有勇。」⁹⁴也就是信一切法皆是空、假、中三諦圓融，此三諦表面上有三，但實際是一，一切事物是根據因緣和合而產生，沒有獨立的自性，在本質上是空；但諸法雖然空無自性，卻不是絕對的無，而是如幻如化，妙相宛然，有假名假相的存在，所以是假；諸法既具空性又具假名，既不是絕對的存在，又不是絕對的不存在，如此不可思議，自然而然是中。對於萬法實相從空、假、中三個角度來分析，他們之間是不一不異，不縱不橫，圓融無礙的。⁹⁵

起了正信之後，就要修圓行而不退轉，才能證得無上菩提。圓行即「一向專求，無上菩提，即邊而中，不餘趣向。三諦圓修，不為無邊所寂，有邊所動，不動不寂直入中道」。⁹⁶其中空、假是「邊」，既不落「二邊」，也不執著於「中」，這才是真正的中道。住圓位，「入初住時，一住一切住，一切究竟，一切清淨，一切

⁹¹ 陳堅著，《無明即法性》，頁 285~293

⁹² 《大正藏》第 14 冊，《維摩詰所說經》卷二，頁 549b。

⁹³ 《大正藏》第 46 冊，《摩訶止觀》卷一，頁 2a。

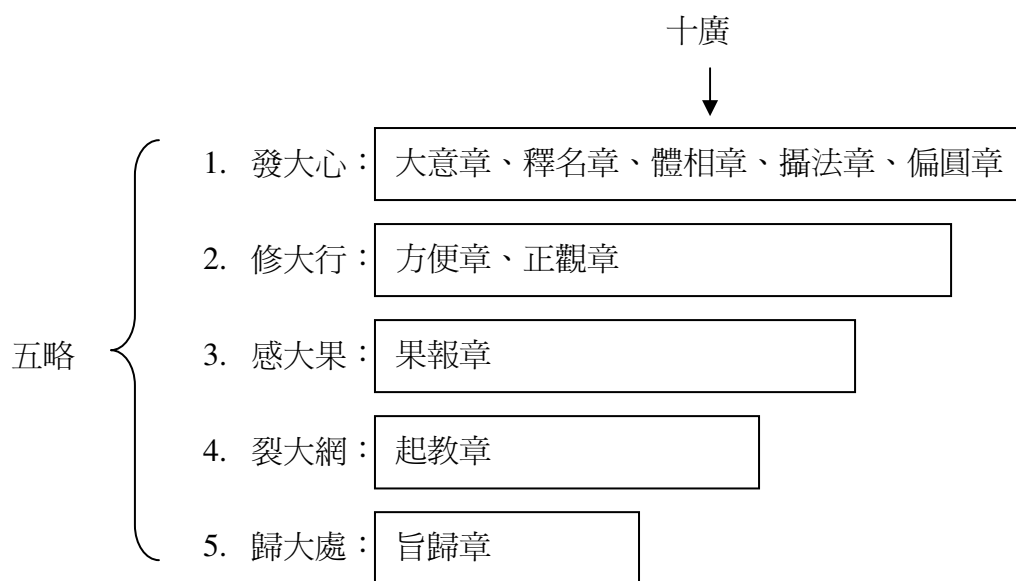
⁹⁴ 同註 93。

⁹⁵ 王磊，《論天台宗的圓融三諦說》，學術交流，2005 年 12 月，總第 141 期 第十二期，頁 23。

⁹⁶ 《大正藏》第 46 冊，《摩訶止觀》卷一，頁 2a。

自在」⁹⁷，指發心求佛道時，即入「十住」的初住位。什麼是「圓功德而自莊嚴」？「彼經廣說自在相，或於此根入正受，或於彼根起出說，或於一根雙入出，或於一根不入出，一一根亦如是。」⁹⁸在修行的過程中，不管是一根一塵，都能讓吾人入禪定，在正報與依報中一一自在。亦稱為圓建立眾生，何謂「以圓力用建立眾生」？菩薩於初發心時，度眾生入佛道，令眾生獲種種利益。

《摩訶止觀》是智顗大師晚年最成熟的止觀著作，其文義繁富，以《法華經》的「諸法實相」為最高的核心思想，並與「定慧雙修」、「止觀並重」等禪修觀念，緊密結合在一起，架構出天台宗哲學體系。全書共有十章，再將十章分門別類歸於五大項，故全書架構分為五略十廣，如下圖：



現就《摩訶止觀》內容，做重點式介紹：

(一) .六即說

「即」指眾生與佛是一體不二的意思。首先智顗大師以六即來揭示修證成佛的六

⁹⁷ 同註 96，「十住」見註 87。

⁹⁸ 《大正藏》第 46 冊，《摩訶止觀》卷一，頁 2a，「正受」：想心都息，緣慮並亡，與三昧相應的禪定。

個階段，此六階段雖有深淺的差別，但在理體卻是不二，若眾生只知「即」而不知「六」，容易成為增上慢者，或眾生只知「六」不知「即」，則易生自卑感，因此智顛大師用六即來使眾生超越自卑與我憍慢的心理。所謂六即有：

- 1.理即：眾生本具的佛性與佛毫無差別，但眾生卻不知這個真理，而停頓在凡夫的位階。
- 2.名字即：眾生藉由閱讀經典或善知識的指導，而聞見真理，也就是從文字般若去了解佛理。但這不過是在言語名相中，知道一切法是佛法，尚未依法實踐修行止觀，但卻已發菩提心。
- 3.觀行即：若不能實踐，豈能通達佛法？因此將理論運用於止觀的修行實踐上，由止觀所開發出來的智慧逐漸與真理相應。
- 4.相似即：心越來越明靜，越來越止寂，迷惑漸消退，悟境接近。
- 5.分真即：因止觀功夫越來越增進，破除一部分根本煩惱的無明，而體悟一部分真理佛性。
- 6.究竟即：斷盡根本無明煩惱，徹底究明真如實相之理，顯現清淨法身，此時解行圓滿。

(二).四種三昧⁹⁹

接著他提出四種三昧即是四種修證禪定之法門，三昧¹⁰⁰(梵語 *samādhi*)即是靜慮、禪定、正定之意。是指善於將散亂之心，安定於一處而不動。每一種方法，就身儀而言有開許與禁止；就口業來講有說與默；就意業來說有止與觀：

- 1.常坐三昧：以坐為主的修行法，九十日為一期，「頂、脊端直，不動、不搖、不

⁹⁹ 《已新纂續藏經》第 57 冊，〈四教儀註彙補輔宏記〉卷十上，頁 951a。

¹⁰⁰ 參看陳義孝編，竺摩法師鑑定，《佛學常見辭彙》及佛光電子大辭典，梵語 *samādhi*，巴利語同，又作三昧、三摩提、三摩帝。意譯為等持、定、正定、定意、調直定、正心行處。即遠離昏沈掉舉，心專住一境之精神作用。行者住於三摩地，觀想凝照，智慧明朗，即能斷除一切煩惱而證得真理。

萎」，禁語，有時可唸佛號除障礙，端坐正念去除貪欲、瞋恚各種亂想是止，專心一念觀照法界，用心於實相的境界中。

2.常行三昧：避開親屬鄉里獨自索居，佈置莊嚴道場，九十日為一期，口常唱阿彌陀佛名號，在道場上繞行，並且體悟到吾心與佛無差別的修行方式。

3.半行半坐三昧：根據《方等經》提到「繞旋一百二十圈後，坐下思惟，為方等三昧；《法華經》提到「其人如行走或站立讀誦此經，如端坐思惟此經，我將成六牙白象，現身此人面前」，為法華三昧，此二部經都用半行半坐的修行方法，以三七日為一期。

4.非行非坐三昧：又稱為覺意三昧或隨自意三昧。在日常生活中一切時、一切事、任何地方，心面對對象啟動念時，用「四運心」反照觀察心的善，心的惡，心的不善不惡(無記)。四運心是指一、未生起的心(未念)，二、欲起的心(欲念)，三、正在運作的心(念)，四、運作結束的心(念已)。每個念頭都能用此「四運心」來思考推測，就能悟無生之法，又稱為四運推檢。¹⁰¹

(三).二十五方便：

何謂「方便」？有二種含意，《妙法蓮花經》〈方便品第二〉有言：「吾從成佛以來，種種因緣，種種譬喻，廣演言教，無數方便，引導眾生，令離諸著。」¹⁰²此即是佛陀以隨順巧妙的方法，引導眾生達到解脫的第一種含義。智顛在《次第法門》卷二〈分別禪波羅蜜前方便第六之一〉中強調：「若欲安心習學，必須善知方便。今明修禪方便，大開為二，一者外方便，即是定外用心之法；二者內方便，即是定內用心之法。此二通言方便者，善巧修學之異名。行者於初緣中，善巧修習，故名方便。」¹⁰³《摩訶止觀》卷一〈大意章〉說：「攝於偏圓，以偏圓解，起於方便，方便既立，正觀即成，成正觀已，獲妙果報。」卷四上〈方便章〉裡也

¹⁰¹ 《大正藏》第46冊，《摩訶止觀》卷二，頁15b。

¹⁰² 《大正藏》第9冊，《妙法蓮華經》卷一〈方便品第二〉，頁5c。

¹⁰³ 智顛禪師說，《釋禪波羅蜜次第法門》卷二，頁67、68。

提到：「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。」

¹⁰⁴第二種含意是指，修行者能善巧修習，「更大地打開潛藏在自己內在的開悟動力的一種巧妙方法」。¹⁰⁵

二十五方便是指未得禪定時，初修心之相。由具五緣、呵五欲、棄五蓋、調五事、行五法等五項組成，每項中又細分五個條目，五五二十五，故稱二十五方便。我們先從外在條件說明：

1. 具五緣：分別是（1）.持戒清淨（2）.衣食具足（3）.閑居靜處（4）.息諸緣務（5）.得善知識。
2. 呵五欲：要呵斥哪五欲呢？（1）.呵色欲（2）.呵聲欲（3）.呵香欲（4）.呵味欲（5）.呵觸欲¹⁰⁶
3. 棄五蓋：（1）.棄貪欲蓋（2）.棄瞋恚蓋（3）.棄睡眠蓋（4）.棄掉悔（5）.棄疑蓋¹⁰⁷。「蓋」意是指覆蓋，讓善心不滋長，有礙修道，而貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑五者，就是五蓋，應當揚棄。
4. 調五事：（1）.調節飲食（2）.調節睡眠（3）.調身（4）.調氣息（5）.調心。
5. 行五法：（1）.欲（2）.精進（3）.念（4）.巧慧（5）.一心。行五法又叫「五方便」。

首先，具五緣：持戒是讓人過規律的生活、有德性的生活，因此不管是未入佛法之人，或是優婆塞、優婆夷等在家居士，還是出家的佛弟子，都須持戒。人非聖賢，我們常會無意有意地犯了戒，但只要能發大心、真心誠意懺悔，其「懺悔清淨」與「持戒清淨」效果是等同的。衣服、食物是我們維生的基本條件，無此「資身因緣，則心不寧，於道有妨」¹⁰⁸，但若過貪求，於道也有害。我們應根據居住的地理環境，及修行的方式，對於衣、食要「知量知足」，如雪山大士為求法，

¹⁰⁴ 《大正藏》第 46 冊，《摩訶止觀》卷四，頁 35c。

¹⁰⁵ 新田雅章著，涂玉盞譯，《天台哲學入門》，頁 33。

¹⁰⁶ 《釋禪波羅蜜次第法門》，頁 94~98。

¹⁰⁷ 同註 106，頁 99~104。

¹⁰⁸ 同註 106，頁 91、92。

遁跡山林，得一衣蔽形以草果爲食即足；如迦葉，受頭陀法，只著「糞掃三衣」¹⁰⁹受乞食法即足；若居寒冷之地或下土之人，除「糞掃三衣」外，可再適當添加衣服禦寒。

行者應在閑居靜處修習止觀。「不作眾事，名之爲閑，無憤鬧故，名之爲靜。此有三處，可修禪定：一者深山絕人之處。二者頭陀蘭若之處，離於聚落，極近二里，此放牧聲絕，無諸憤鬧。三者遠白衣舍，處清淨伽藍¹¹⁰之中。」¹¹¹外在攀緣俗務太多，不利修行，因此要息諸緣務。緣務眾多，智顛大略將其分爲四種：一、息生活緣務，不作一切有爲事業。二、息人事緣務，不追尋俗人朋友親識，斷絕往還。三、息工巧技術緣務，不作世間工匠、醫方、藥咒、卜相、書數、芋計等事。四息學問緣務，讀誦、聽學、義論等，悉皆捨棄。¹¹²

修行時有三種人我們應該要加以親近，「一者外護善知識，經營供養，善能將護行人，不相惱亂。」當行者息諸緣務後，又有衣食的需求，因此行者須有護持供養的善知識。「二者同行善知識，共修一道，互相勸發，不相擾亂。」修行是條辛苦的路，有同修能志同道合，互相切磋鼓勵，是獨修行者，無法得到的利益。「三者教授善知識，以內外方便禪定法門，示教利喜。」孔子言：「三人行，必有我師焉。」若能有以上三者之一的善知識指引，行者可以少走許多冤枉路，避免誤入歧途。

接著呵五欲，智顛認爲世間上色、聲、香、味、觸五欲是惡法，此五欲「常能誑惑一切凡夫，壞於善事，若不明識過罪，訶責厭離，則諸禪三昧，無由可獲。」¹¹³因此修行者要訶責五欲、遠離五欲。「色」指不管是世間男女的美色，或世間寶

¹⁰⁹ 參看陳義孝編，竺摩法師鑑定，《佛學常用詞彙》，頁 551。糞掃衣有五種：一道路棄衣、二糞掃棄衣、三河邊棄衣、四蟻穿破衣、五破碎衣。因取人家此種棄之不用與拭糞穢衣的衣片來補納成衣，又名「納衣」。

¹¹⁰ 《佛學常用詞彙》，頁 293。伽藍有二義：一爲僧伽藍摩(saṅghārāmā)的簡稱，華譯爲眾園，即僧眾所居住的庭園，亦即寺院的通稱。二指佛教的護法神。

¹¹¹ 《大正藏》第 9 冊，《妙法蓮華經》卷一〈方便品第二〉，頁 93。

¹¹² 《釋禪波羅蜜次第法門》，頁 91、92。。

¹¹³ 同註 112，頁 94。

物的種種妙色；「聲」指「箜篌、箏、笛、絲竹、金石音樂之聲」及「男女歌詠讚頌等聲」；「香」指「世間男女身香、飲食馨香及一切薰香」，愚人凡夫聞香即愛著，開結使門；¹¹⁴所謂「味」是指苦、酸、甘、辛、鹹、淡、辣等，種種飲食、佳肴美味，能令凡夫眾生心生貪著，起了不善業。觸欲者，「男女身分，柔軟細滑。寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸」，愚痴之人無智慧，沉溺於觸欲之中，妨礙了道業修行。以上五欲能讓凡夫聞即染著，起諸惡業。智顛深知五欲有如此多的害處，且是修禪者的大障礙，此「大賊」當急速遠離。而吾人貪愛五欲，起因於吾人的肉身感官。因此可在數息中做不淨觀，了解肉身的實相，便能斷五欲。故禪經中有偈寫道：

生死不斷絕，貪欲嗜味故，養怨入丘塚，廣受諸辛苦。身臭如死屍，九孔流不淨，如廁蟲樂糞，愚貪身無異，智者應觀身，不貪染世間。無累無所欲，是名真涅槃。如諸佛所說，一心一意行，數息在禪定，是名行頭陀。¹¹⁵

再來是棄五蓋，「貪」為萬欲之首，離道甚遠，貪欲讓我們身心不安寧：「諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷悲惱，一切無樂處」。貪欲蓋應當棄之。瞋恚的害處是什麼？「瞋是生諸不善法之根本，墜諸惡道之因緣，法樂之怨家，善心之大賊，種種惡口之府藏。」佛說偈曰：「殺瞋則安穩，殺瞋則無憂。」¹¹⁶如何對治瞋恚呢？當修慈悲觀，來滅除瞋恚心，令心清淨。睡眠對修行人影響很大，「內心昏暗名為睡；放恣支節，委臥垂熟名為眠。復次，意識昏冥名為睡；五情闇蔽昏熟名為眠。」¹¹⁷若貪著睡眠，能破「今三世事，謂樂利樂福德」，又能破「今世後世實樂」，如此惡法最不善。坐禪時，身心寂然不動容易產生昏沉，陷入睡眠，並且

¹¹⁴ 結使：結與使都是煩惱的別名。煩惱能繫縛身心，結成苦果，故稱為結。能使眾生沉溺於生死苦海，故又名為使。結有九結：愛結、恚結、癡結、慢結、疑結、見結、取結、慳結、嫉結；使有十使(十惑)：貪愛五欲、瞋恚無忍、愚痴無明、驕慢自大、狐疑猜忌、身見、邊見、邪見、見取見、禁戒取見，前五為五鈍使，後五為五利使。

¹¹⁵ 《釋禪波羅蜜次第法門》，頁 94~98。

¹¹⁶ 同註 115，頁 100。

¹¹⁷ 同註 115，頁 101。

常讓人無所覺識，所以很難滅除。智顛提出以「若睡眠心重，當用禪鎮、禪杖等卻之」的方法，而佛菩薩則告誡弟子，當心睡眠壞了修行：

汝起勿抱死屍臥，種種不淨假名人。如得重病箭入體，諸苦痛集安可眠！
如人被縛將去殺，災害垂至安可眠！結賊未滅害未除，如共毒蛇同室居，
亦如臨陣白刃間，爾時云何而可眠？眠為大暗無人見，日日欺誑奪人明，
以眠覆身無所見，如是大失安可眠！¹¹⁸

掉蓋有身掉、口掉、心掉三種。身掉者，喜好遊走諸雜戲謔，坐不暫安；口掉者，好喜吟詠，諍競是非，無益談論，及世俗言話等；心掉者，心情放蕩，縱意攀緣，思惟文藝、世間才技，諸惡覺觀等。指身、口、意三業收攝不住，掉落在世俗事務、滾滾紅塵之中，身口意追逐著「聲色犬馬」、「風花雪月」。掉散之人，就像不受鉤鼻控制的醉象、駱駝，因此應棄掉蓋。人若是被疑蓋遮蔽，則「於諸法中不得定心，定心無，故於佛法中空無所獲。」¹¹⁹就像人入寶山空手而回。但有疑未必是定之障礙，如小疑小悟，大疑大悟，疑有其正向之意義。但有三種疑定要捨棄：一者疑自，二者疑師，三者疑法。對佛法經由解釋與了解所產生的信心，就是所謂的「信解合一」，佛法要正信才能有所收穫。想要成就任何事情，不也是如此嗎？

接著是調五事，「調」指調和，智顛大師以比喻解釋：

如是陶師，欲造眾器，先須善巧調泥，令其不強不軟，然後可就輪繩。
亦如彈琴，先應調絃，令寬急得所，方可入弄(咏)，出諸妙曲。行者修心亦復如是，善調五事，必使和適，則三昧易生。若有所不調，多諸妨難，善根難發。¹²⁰

「工欲善其事，必先利其器」，要修止觀之前，即須注意資身的食物、適度的睡眠；

¹¹⁸ 同註 115，頁 102。

¹¹⁹ 同註 115，頁 106。

¹²⁰ 同註 115，頁 108。

進入止觀中，端身正坐、息要不澀不滑、心要不沉不浮，即使心出定之時，也要調身、調息、調心。把身心調和到最佳狀態，則事半功倍，定境易生，易發善根。

最後是行五法，欲是一切生命行為最重要的動力，前面所說的呵五欲，認為欲是一切惡法之本，應當揚棄。此處所說的欲是善法欲，「欲者祇是大志，成就願樂之心。」¹²¹故亦名為志亦名為願亦名為樂。佛說：「一切善法，欲為其本。」¹²²喜好一切佛法，除了自己能得禪定解脫的智慧，解除身心的束縛與煩惱外，還希望所有眾生含靈都能解脫，這種善法欲就是菩提大願。

有了菩提大願之後要能精進，包含身精進及心精進，「行者為修禪故，持戒清淨，捨五蓋，初夜後夜專精不廢，譬如鑽火未然，終不休息。」¹²³若能具足身、心精進，不放逸行，則能得三乘聖果。念，即是觀想，觀想肉身為三十六物屎尿臭穢之所成，報身受饑渴、寒熱、病痛、刀杖之苦。欲界不淨，欺誑可賤，而生起厭離欲界之心。觀想初禪為尊重可貴，是上勝之樂，雖有「色界之身，如鏡中像，雖有形色，無有質礙。」¹²⁴

巧慧有二種意義，一是用智慧思度衡量欲界樂與初禪樂之得失輕重，若是能明白欲界樂為失，初禪樂為得，這就是巧慧。二是「行人初修禪時，善識內外方便而用之，不失其宜，疾得禪定，故名巧慧。」¹²⁵「一心者，行人已善能巧慧，籌量用心無謬，今但應專心守一而行，故名一心。」¹²⁶一心與巧慧結合，「智目」與「行足」合一，才能直入佛道。

¹²¹ 《釋禪波羅蜜次第法門》，頁 117。

¹²² 《大正藏》第 1 冊，《中阿含經》卷二十八，頁 602c。

¹²³ 同註 121，頁 118。

¹²⁴ 同註 121，頁 120。

¹²⁵ 同註 121，頁 122。

¹²⁶ 同註 121，頁 122、123。

(四) .一心三觀¹²⁷

一心三觀與一心三德是圓融三諦之兩翼，所謂三觀，指的是從假入空觀、從空入假觀、中道第一義觀。以能觀之心，觀照客觀對象的境，則一觀而圓具空、假、中三觀。首先用次第三止對應次第三觀來說明止觀的關係：

- 1.體真止對應從假入空觀(二諦觀)：體悟到一切事物都是根據因緣條件而產生，是如虛如幻的存在，此「有」為假。而事物因為是根據因緣條件產生，所以在本質上是「空」。瞭解了這個道理，使向外攀緣的妄想，在空觀的智慧觀照下得到停息，此「空」即是真。「真空假有」，真俗二諦觀得清清楚楚。
- 2.方便隨緣止對應從空入假觀(平等觀)：雖然萬法皆空，但並不是空無，空中能生出種種行及種種見聞、覺知、差別，因此要能應病與藥，來渡化根機不同的眾生。真空、假有平等不二，融於一體。
- 3.息二邊分別止對應中道第一義觀(中道正觀)：「方便隨緣止」偏於世間的生死流轉，「體真止」偏於出世間的涅槃解脫，二者是渡化眾生的方便道，不是究竟道，若體心性非真非假，觀心性非空非假，不著空亦不著假，而止於中，便形成中道。

智顛講求「一心三觀」的圓頓止觀¹²⁸，「若一法一切法，即是因緣所生法，是為假名，假觀也。若一切法即一法，我說即是空，空觀也。若非一非一切者，即是中道觀。一空一切空，無假中而不空，總空觀也。一假一切假，無空中而不假，總假觀也。一中一切中，無空假而不中，總中觀也。即《中論》所說不可思議一心三觀，歷一切法亦如是。」¹²⁹三觀一心中得，觀心即空即假即中者，才是圓妙觀心，才能證入中道實相。

¹²⁷ 陳義孝編，竺摩法師鑑定，《佛學常見詞彙》，頁3。一心三觀又名圓融三觀、不可思議三觀、不次第三觀等，是天台宗圓教的觀法。天台宗說宇宙萬有，都具有空假中三種諦理，而這三種諦理又互具互融，空即假中，假即空中，中即空假，如果我們在一心之中作如此觀，即叫做一心三觀。

¹²⁸ 《大正藏》第46冊，《摩訶止觀》卷一，頁2a。

¹²⁹ 《大正藏》第46冊，《摩訶止觀》卷五，頁55b。

(五) .一念三千

智顗大師結合了《法華經》的十如是¹³⁰與《華嚴經》的十法界的思想，再加上三種世間¹³¹，建構了「一念三千」的思想。他在《摩訶止觀》中解釋「一念三千」：「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。」¹³²「若從一心生一切法者，此則是縱；若心一時含一切法者，此即是橫。縱亦不可橫亦不可，祇心是一切法，一切法是心故。非縱非橫非一非異玄妙深絕，非識所識，非言所言，所以稱爲不可思議境。」¹³³即是一心在時間上能生一切法，在空間上能含蓋一切法，但是心超越時間也超越空間，心是一切法，一切法是心，一心具三千世間，故不可思議。心本身存在著善、惡、無記的傾向，十法界是一念心的產物，「十」指能動的十層生命主體，「法界」指每一層生命主體生存的空間，二者結合就稱十法界。十法界分別是地獄、惡鬼、畜牲、阿修羅、人、天、聲聞、緣覺、菩薩、佛。每一法界又相互具足其他九法界的存在，形成百法界，百法界又具有十如是，形成千如是，每一如是各具有三種世間¹³⁴(五陰世間、眾生世間、國土世間)。¹³⁴

十法界×十法界×十如是×三世間 = 三千世間

¹³⁰ 《法華經》〈方便品第二〉：唯有佛與佛，乃能究盡諸法實相，所謂諸法如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等。

¹³¹ 《大正藏》第 25 冊，《大智度論》卷四十七，頁 402a、675b。

¹³² 《大正藏》第 46 冊，《摩訶止觀》卷五，頁 54a。

¹³³ 參看《佛光大辭典》，五陰世間：爲三世間之一。又作五蘊世間、五眾世間。即色、受、想、行、識等五陰之法，有十界有漏、無漏等之差別。頁 1160。

眾生世間梵語 **sattva-loka**。由五蘊和合而成之眾生，依正報呈現不同分界；即指從佛界乃地獄之十界有情。爲三世間之一。以一切有情（眾生）爲五蘊假合之名，無有實體，故又作假名世間、有情世間、眾生世。頁 4749。

國土世間：三世間之一。又作器世間、住處世間。謂十法界眾生各據依報，所居之十種不同處所。眾生能依之身有十種不同，故所依之國土，亦各有差別，故稱爲國土世間。頁 4431。

¹³⁴ 王雷泉釋譯，《摩訶止觀》，頁 241~246。

智顛在《法華文句》說：

一一界中雖復多派，不出十如，如地獄界當體自具性相本末，亦具畜牲界性相本末，乃至具佛性相本末，無有缺減。故毘曇毘婆沙第七云，地獄道成就他化天法，即是其例餘九法界亦如是。當知一一界皆有九界十如，若照自位九界十如皆名為權，照其自位佛界十如名之為實。一中具無量，無量中具一，所以名為不可思議。¹³⁵

此段引文有二點值得我們注意，一是點明了權實，佛界是實，其餘九界是權，爲了渡化眾生，所以開權顯實爲方便之門。二是因爲十界互具，說明了一切眾生皆有佛性，即使是三惡道眾生亦具有佛性。¹³⁶因每一法界皆具有其餘九界十如是，十界互相含攝。一心中圓具無量諸法，所以名爲不可思議。十法界中前六爲凡後四爲聖，眾生要成聖墮凡皆在一念心中。

智顛大師的思想博大精深，著作繁多，但因本文重點是玄覺大師禪學思想，再加上吾人才疏學淺，故對智顛的著作、思想只能簡述一二。下個節次即對另一個使佛教中國化有重要貢獻的宗派—禪宗，做個介紹。

二、六祖慧能禪學思想

禪宗是純粹中國佛教的產物，印度佛教只有禪而沒有禪宗。禪宗又稱爲佛心宗、達摩宗，是以達摩爲初祖，是以探究心性本源，以期能見性成佛的大乘宗派。禪宗的傳承，中國以釋尊在靈山拈花，迦葉尊者微笑獲得釋尊的印可爲其濫觴，從迦葉尊者至菩提達摩，凡二十八人，稱爲禪宗西天二十八祖。中國禪宗的發展，從初祖達摩的「藉教悟宗」開始，經過不斷的發展，而達到六祖慧能的「無念爲宗，無相爲體，無住爲本」法門，爲禪的中國化開闢了一條通道，禪宗成爲中國佛教的主流。慧能所傳授的頓悟法門，徹底改變了傳統佛法思想和修持方法，中

¹³⁵ 《大正藏》第34冊，《妙法蓮花經文句》卷三上，43a。

¹³⁶ 韋漢傑著，《天台智顛的佛學思想-法界圓融》，台北：文津出版社，2010年7月，頁64。

國禪學進入了一個新的時代，慧能賦予了禪學不同於傳統佛教的新內涵。

六祖慧能(西元六三八~七一三年)俗姓盧，籍貫范陽，後遷於嶺南作新州百姓。他不識字，砍柴賣柴維生。偶然聽到他人誦《金剛經》，心即開悟。後投往五祖弘忍門下，因做一偈得到弘忍印可而傳于衣鉢。《六祖壇經》是記載慧能在曹溪說法的言行事蹟，此書代表中國禪宗的思想真髓，史學大師錢穆教授，在其所著《中國文化叢談》一書中，把《六祖壇經》列為研究中國文化必讀的十本書籍之一，與《論語》、《孟子》、《莊子》、《老子》等書並列，可見此書相當重要。

慧能傳教有四大特點：(一).是不立文字，(二).是教外別傳，(三).直指人心，(四).見性成佛。

(一).不立文字：佛教經論中常常將「開悟」形容為一種非日常態度所能理解，是一種「不可思議」、「不可說」的體驗，須要靠修行實踐得來。聖嚴法師提出「不立文字」的看法：「禪的本身是智慧，智慧無法透過任何抽象性的符號來表達，文字所說明的只是字典上的意義和概念上的名相，不是智慧本身。從這個觀點上我們說「不立文字」，就是希望你不要去執著文字所構成的理念或名相，直接去修行體證。」¹³⁷文字只是悟道的工具、手段之一，要超越語言文字，不應該反被文字束縛，我們應該得魚忘筌、見月忘指。

(二).教外別傳：「教」，是指經義、教理，教外別傳就是禪宗諸祖將自己定位在「以心傳心」的開悟智慧傳承上。這念心人人本具，超越思惟、言語、分別，故無法可傳，無法可得。所以古德說：「佛說八萬四千法，人人各持一妙根，唯有祖師西來意，不在八萬四千門。」佛性本具，人皆可頓悟，當下即是，個個成佛。因此禪宗是不假語言文字、不安立言句的。諸祖傳法，只是印證所契悟的本心而已，沒有什麼法可傳，沒有什麼法可得。故而禪宗一門不在八萬四千法門之內，稱為教外別傳。不過，教外別傳並不是否定、不要經教文字，因為經教也是從佛性當中所流露出的妙有。學佛之人自語言文字中，可以藉教悟宗，因宗明教；藉

¹³⁷ 聖嚴法師著，《禪門修證指要》，法鼓全集第一冊，台北：法鼓文化，1999年。

語言文字爲方便，明達本心；契悟吾人當前這念清淨心，無一法可得。所以是不執著文字相，而非排斥文字。

(三).直指人心：禪宗的宗旨在於以心傳心，在傳承佛陀的開悟智慧。去迷見性只在一念之間，「前念迷即凡夫，後念悟即佛。前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」¹³⁸沒了迷與執著就能成佛。《六祖壇經》〈疑問品第三〉偈頌裡又提到：「心平何勞持戒，行直何用修禪。．．．菩提只向心覓，何勞向外求玄。」¹³⁹一念善，即點燃智慧燈，一智能除萬年愚，一燈能除千年暗。若不明白這個道理，即使勤修苦練，長坐不起觀心看淨，仍不能契入本心而生智慧。

(四).見性成佛：「性」是指自性，自性本來是清淨的、俱足的、不動如如的。何謂「見性」？《六祖壇經》〈般若品第二〉記載：「但於自心常起正見，煩惱塵勞常不能染，即是見性。」¹⁴⁰尊師陳榮波教授認爲：「見性就是靈性的自覺，也就是徹見自己本來心性的靈機，找到自己真正的本性。它脫離一切執著性，超越一切矛盾，進而能發揮般若智的妙用。」¹⁴¹如果不被煩惱塵勞染著，智慧常現即不離自性，就能做到無念、無憶、無著，不起顛倒妄想。見性之後又是何等境界呢？他在〈頓漸品第八〉中提到：「見性之人，立亦得，不立亦得，去來自由，無滯無礙，應用隨作，應語隨答。．．．即得自在神通，遊戲三昧，是名見性。」¹⁴²見性之後超越對立不落二邊，自由自在無所窒礙。如何達到「見性成佛」？「用自真如性，以智慧觀照於一切法，不取不捨，即是見性成佛道。」¹⁴³慧能舉了自己見性而悟的例子說明：「我於忍和尚處，一聞言下便悟，頓見真如本性。是以將此教法流行，令學道者頓悟菩提。各自觀心，自見本性。」¹⁴⁴慧能大師受到五祖弘忍教誨而頓見本性，並將此教法廣爲流傳，令眾生修此法門，亦能獲得菩提妙智。慧能

¹³⁸ 《六祖法寶壇經》〈般若品第二〉，頁 21。

¹³⁹ 同註 138，頁 36。

¹⁴⁰ 《六祖法寶壇經》〈般若品第二〉，頁 23。

¹⁴¹ 陳榮波著，《禪海之筏》，台北：志文出版社，1984 年再版，頁 34。

¹⁴² 《六祖法寶壇經》〈頓漸品第八〉，頁 81、82。

¹⁴³ 同註 141，頁 21。

¹⁴⁴ 同註 141，頁 24、25。

禪學思想及其教化方式上的特點，拓寬了學佛的途徑，簡化了修行的方式，受到一般社會大眾的歡迎，禪宗南派日漸興盛。

慧能大師的禪學核心思想，主要有六：

(一).自性即是佛性。〈行由品第一〉：「一切萬法不離自性，遂起祖言，何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自俱足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」¹⁴⁵此自性是本自清淨、本自俱足、不生不滅、生生不息的。他主張人人都有佛性，此佛性在聖不增在凡不減，莫向外求。若不識本心不見本性，則學法無益。如果我們能把此「自性」自然而然擴而充之，則能使人與天地自然，融合匯成一個和諧圓融的生命觀。¹⁴⁶

(二).以無念爲宗、無相爲體、無住爲本。慧能又進一步解釋：「無相者，於相而離相；無念者，於念而無念；無住者，人之本性。」¹⁴⁷，不執著於名相分別，才能見得無相之實相；既要面對世俗世界，又要不被世俗世界所束縛；念念不住，前念今念後念，念念相續，無有斷絕，是人的本性。若能做到，念念之中不思前境，常離諸境，念念不住即無縛也。當無執著時，世間美醜善惡、言語毀謗侮辱將爲空，寵辱不驚，能以平常心待之。

(三).覺在當下，包含兩層意思：1.當下即覺，也就是頓悟。不悟即佛是眾生，一念悟時，眾生即佛。2.覺在今有之現實世界，也就是世間覺。慧能說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」強調佛法只有在世間才能體現出來。¹⁴⁸

(四).定慧一體：〈定慧品第四〉裡開宗明義云：「我此法門以定慧爲本。大眾勿迷，言定慧別，定慧一體不是二。定是慧體，慧是定用。即慧之時定在慧；即定之時慧在定，若識此義，即是定慧等學。•••猶如鑿光，有鑿即光，無鑿即

¹⁴⁵ 《六祖法寶壇經》〈行由品第一〉，頁 10。

¹⁴⁶ 同註 145，頁 38。

¹⁴⁷ 《六祖法寶壇經》〈行由品第一〉，頁 39。

¹⁴⁸ 鞏富才著，《永嘉證道歌思想研究》，黑龍江大學，哲學與公共管理學院碩士論文，2009 年 5 月，頁 15。

暗。鏡是光之體，光是鏡之用，名雖有二，體本同一。」¹⁴⁹定與慧是一體之二面，二者息息相關，不可偏廢，更勿言先定發慧或先慧發定。

(五) 無二之性，即是實性(佛性)：《六祖壇經》裡反覆提到，何謂「佛性」？：「除真除妄，即見佛性」¹⁵⁰、「善惡雖殊，本性無二，無二之性，名為實性。於實性中，不染善惡」¹⁵¹、「無二之性，即是實性。實性者，處凡愚而不減，在賢聖而不增，住煩惱而不亂，居禪定而不寂。不斷不常，不來不去，不在中間及其內外，不生不滅，性相如如，常住不遷」¹⁵²強調佛性是不執著於二邊、超越二元對立的中道思想。

(六) 超越相對，契入中道：慧能在即將圓寂之時，對座下弟子提出了三十六對法，眾弟子如果能善解運用此三十六對法，就能貫通一切經義，行住坐臥即離兩邊超越對待，契入中道義，對有情眾生說法方能不偏離禪宗宗旨。何謂三十六對法？分別是關於外境無情的有五對：天與地對、日與月對、明與暗對、陰與陽對、水與火對；有關於法相語言的有十二對：語與法對、有與無對、有色與無色對、有相與無相對、有漏語無漏對、色與空對、動與靜對、清與濁對、凡與聖對、僧與俗對、老與少對、大與小對；關於自性起用的有十九對：長與短對、邪與正對、癡與慧對、愚與智對、亂與定對、慈與毒對、戒與非對、直與曲對、實與虛對、險與平對、煩惱與菩提對、常與無常對、悲與害對、喜與瞋對、捨與慳對、進與退對、生與滅對、法身與色身對、化身與報身對。

吾人總是習慣以自己的角度來思維衡量一切，因此容易執邊見、落於一邊，不是執著於有就是執著於無，殊不知此三十六對法其實點出了宇宙萬法，包羅萬象，無一不是對待法，一切現象皆是相對而有。三十六對法說明事物是一體之二面的，譬如明與暗的關係，「明是因，暗是緣，明沒則暗，以明顯暗，以暗顯明，

¹⁴⁹ 《六祖法寶壇經》〈定慧品第四〉，頁 36、37。

¹⁵⁰ 《六祖法寶壇經》〈懺悔品第六〉，頁 47。

¹⁵¹ 同註 150，頁 50、51。

¹⁵² 同註 150，頁 90。

來去相因，就成中道義。」¹⁵³ 明與暗互為因緣，明沒則暗生，暗沒則明起，一切現象處於相互依存的關係中，無明亦無暗，無暗亦無明。但眾生由於執著的習性，經常落入極端，有人執著於相不能於相離相，有人棄有卻著空，因此眾生終日在對待法上生起種種分別心，產生種種煩惱無明。對於世間的對待法，如果能通達並且超越它，就能逍遙自在的過活。六祖慧能用「來去相因」的三十六對法，突顯出一切現象的對待性，以避免思想落入極端的見解，是慧能圓融智慧的展現。

永嘉玄覺與六祖慧能的機緣，在《祖堂集》與《六祖壇經》〈機緣品第七〉皆有精采生動的描述。《祖堂集》裡提到玄覺大師年三十一歲時，有一次，玄策禪師見到玄覺，覺得玄覺氣色異於常人，其姊也有大丈夫之氣。因此勸他：

孝順之事自是一路，雖明佛理未得師印，過去諸佛聖聖相傳，佛佛印可。釋迦如來燃燈授記，若不然者，即墜自然矣。南方有大聖號曰慧能禪師，可往禮之為師。¹⁵⁴

鼓勵他前往曹溪參拜六祖慧能，若能得到六祖印可，就能不墜入自然外道。他與六祖的淵源在《六祖壇經》也有提到：

永嘉玄覺禪師，溫州戴氏子，少習經論，精天台止觀法門，因看維摩經，發明心地。偶師(慧能)弟子玄策相訪，與其劇談，出言暗合諸祖，策云，人者得法師誰？曰我(玄覺)聽方等經論，各有師承，後於維摩經，悟佛心宗，未有證明者。．．．．．曹溪有六祖大師，四方雲集，並是受法者。若去則與偕行，覺遂同策來參。¹⁵⁵

玄覺爲了印證所得，遂與玄策禪師同往曹溪向慧能大師參學。見到慧能大師，不頂禮參拜，反而振錫杖繞師三圈，傲然而立。接著玄覺與慧能大師幾句簡短的對答充滿禪機：

¹⁵³ 《六祖法寶壇經》〈付囑品第十〉，頁 95。

¹⁵⁴ 引用《祖堂集》卷三，頁 142。

¹⁵⁵ 引用唐釋法海錄，《六祖法寶壇經》〈機緣品第七〉，台南：台南市禪學研究，1974 年，頁 72。

師曰：「大德自何方而來？生大我慢。覺曰：生死事大，無常迅速。師曰：何不體取無生，了無速乎！曰：體即無生，了本無速。師曰：如是如是。玄覺方具威儀禮拜。」¹⁵⁶

玄覺解決了心中的疑難問題。馬上向六祖告辭，兩人又進行了另一波的機鋒對談：

師曰：反太速乎？曰：本非自動，豈有速耶？師曰：誰之非動？曰：仁者自生分別。師曰：汝甚得無生之意！曰：無生豈有意耶？師曰：無意誰當分別？曰：分別亦無意。師曰：善哉！少留一宿。¹⁵⁷

在與慧能機鋒問答之後，慧能讚嘆道：「善哉！善哉！有手執干戈，小留一宿。」

¹⁵⁸後玄覺被稱為「一宿覺」。

得到慧能大師印可後，玄覺大師在《證道歌》中曰：「自從認得曹溪路，了知生死不相關。」¹⁵⁹後回溫州傳道，其名號早已傳播於眾人之耳，認為他是個不可思議之人，向他學道者眾多，時稱真覺禪師。《永嘉禪宗集》、《證道歌》是玄覺大師的兩本重要著作，是研習中國大乘禪法的重要的參考資料，影響深遠。歸寂後，唐朝玄宗曾敕諡「無相大師」，世壽三十九歲。因為永嘉玄覺與六祖慧能有此機緣且受到慧能的印可，故在《指月錄》中，永嘉玄覺被認為是慧能的旁出家嗣，《證道歌》被認為是禪宗的重要典籍，流傳至今。

¹⁵⁶ 同註 155，頁 72、73。

¹⁵⁷ 同註 155。

¹⁵⁸ 引用《祖堂集》卷三，頁 141。

¹⁵⁹ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 396a。

第二章 永嘉玄覺的禪學中心思想內容

師從止觀悟入，淨名旁通，南印曹溪，師資道合。．．．，心宗的旨，是以一言三復，諄諄止觀，其所發明，亦可謂之詳矣。於戲(是)乎，性以不二為宗，心以無差為旨，此禪教之所公共者也。¹

從引文中得知，玄覺大師早年主要研習天台止觀圓妙法門，解行並重，受用頗大。永嘉玄覺精於止觀法門，又因看《維摩詰經》對於心念有所體悟，並且得到六祖慧能的印可，可說是禪教合一的悟道者。《永嘉禪宗集》和《證道歌》是永嘉玄覺兩本重要著作，前者屬漸修漸悟的止觀法門，後者則是頓悟後的修道體驗。

《禪宗永嘉集》凡一卷，唐·永嘉玄覺著，慶洲刺史魏靜編輯，又稱《玄覺永嘉集》、《永嘉禪宗集》，略稱《永嘉集》。到了明朝，幽溪傳燈禪師，根據《摩訶止觀》一書之架構，認為此集「編次不穩」「安次訛謬」，提出了六點指摘，²並重為編輯、次第解釋，為《永嘉禪宗集註》。

《永嘉集》上下二卷，大章分為十門。從內容略分為二部份，一為教理部份，另一為禪修實踐部份。禪教並重，讓行者既有理論可依循，又有實證實悟相印證，對於處末法時期³的修行者而言，《永嘉禪宗集》更顯得難能可貴。將《永嘉集》裡的篇章內容與智顛大師的《摩訶止觀》內容做一比較，發現二者之間「本同」，但同中有「小異」，其異同如下表：

¹ 參看明朝幽溪沙門編註，《永嘉禪宗集註》，頁4。維摩詰華譯即是「淨名」，《六祖壇經》〈機緣品第七〉中提到，「因看維摩詰經，發明心地」。

² 六點指摘：將〈皈命三寶〉居於第十，一不可也；〈發宏誓願〉居於其末，二不可也；將戒憍奢、棄五蓋、淨三業皆列於首，而不明禪修大意，三不可也；第一宜觀理境，以融其心，方可加功以修止觀，今置〈事理不二〉於第八，四不可也；明偏圓辨權實之事置於第七，五不可也；將勸友人書不急之文，冗於集中，六不可也。請參看《永嘉禪宗集註》，頁1-3。

³ 佛法分三個時期，即正法時期、像法時期、末法時期。正法時期：正者證也，佛雖滅度，法儀未改，有教、有行、有證果者，正法時期五百年。像法時期：像者似也，此時期，有教、有行，但有證果的人已經很少，像法時期一千年。末法時期：末者微也，只有教而無行，更無證果者，末法時期一萬年。現在正是末法時期，佛法進入了微末時期。

| | 智顓大師 | 永嘉玄覺 |
|-------|--|---------------------|
| 大同 | 1. 圓融之中道實相 2. 一佛乘思想 3. 開權顯實、善巧方便法門 4. 止觀雙修 5. 對治法 6. 行住坐臥皆成佛道 | |
| 小異 | 心性不二 | 事理不二 |
| | 一心三觀、一念三千 | 境智冥一、 |
| | 漸次止觀、不定止觀、圓頓止觀 | 三乘漸次 → 大乘之道 |
| | 三止三觀 | 奢摩他、毘婆舍那、優必叉 |
| | 二十五方便、四種三昧、十乘觀法 | 化繁為簡：親近師友、衣食誠警、淨修三業 |
| 四悉檀對治 | 惺惺寂寂法對治 | |

綜觀智顓大師的思想學說，他所創立的止觀學說相當有系統，從《釋禪波羅蜜次第法門》、《六妙法門》到《摩訶止觀》，反映了智顓止觀學說從形成到成熟的三個發展階段。若說智顓的主要貢獻是將慧文、慧思開創的止觀學說體系化，使禪師自身修證實踐的「行止觀」，變為在更廣闊範圍中向大眾「說止觀」的社會實踐。

⁴ 則玄覺大師是將智顓大師的止觀學說簡單化，更適合普羅大眾修習止觀，而不

⁴ 王雷泉釋義，星雲大師總監修，《摩訶止觀》，高雄：佛光文化事業有限公司，2008年再版，頁291。

會因爲其學說龐大而望之卻步。

《永嘉證道歌》是玄覺大師的第二部著作，從早期《永嘉禪宗集》到後期《永嘉證道歌》，此二本著作不管是悟道過程或文筆風格迥不相侔，顯示了大師由天台宗漸修漸悟走向禪宗頓悟思想的轉化歷程。《永嘉證道歌》被視爲禪門瑰寶，清朝道需禪師將它列爲禪海十珍集之一，此書還曾傳播到日本、朝鮮、印度等國，對這些國家禪法修行產生影響。文中許多句子除了富含佛法外，其意境深遠優美，常被後人引用在文學作品中，展現一種意象之美，如：「一月普現一切水，一切水月一切攝」、「江月照，松風吹，永夜清宵何所爲？」、「佛性戒珠心地印，霧露雲霞體上衣。」、「入深山，住蘭若，岑峯幽邃長松下，悠遊靜坐野僧家，閨寂安居實瀟灑。」⁵它和三祖僧燦《信心銘》、洞山良价《寶鏡三昧歌》及石頭希遷《參同契》同樣重要，並影響深遠。

要完整了解玄覺大師的禪學思想，《永嘉禪宗集》和《證道歌》是重要的依據，因此本論文利用本章，透過永嘉玄覺所著《禪宗永嘉集》、《證道歌》，及明朝天台宗幽溪傳燈禪師編《永嘉禪宗集註》、宋朝舒州彥琪註《證道歌註》，介紹永嘉玄覺的禪學中心思想。

⁵《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 396a。

第一節 前期中心思想：圓融之中道實相

玄覺大師前期中心思想，來自於天台宗是無庸置疑，在《禪宗永嘉集》字裡行間處處顯露出《法華經》所強調的開權顯實、善巧方便的觀念，以及智顛大師再三強調的中道實相、事理不二的思想，及其止觀禪修法門。現分三方面來加以說明玄覺大師前期中心思想：

一、 善巧方便，隨機利物---三乘漸次

夫妙道沖微，理絕名相之表。至真虛寂，量越群數之外。而能無緣之慈，隨有機而感應，不二之旨。遂根性而區分，順物忘懷，施而不作。終日說示，不異無言。設教多途，無乖一揆。是以大聖慈悲，隨機利物，統其幽致，群籍非殊。⁶

佛法是廣大無邊又相當微妙，他超越一切假名、表相。諸佛智慧是至高真理，甚為深奧無量無邊，超越眾生數量之外。因此能應機、順應眾生根性而說法，有所施為卻不造作。其實不管是有說或無說，皆是引導眾生的方便法門。如佛陀開示：「如來能種種分別，巧說諸法，言辭柔軟，悅可眾心。舍利佛，取要言之，無量無邊未曾有法，佛悉成就。」⁷不管是三乘、五乘，其最終是要得解脫，到於涅槃。不管群經浩瀚如海，其「體」、「用」一致，乃是在究竟諸法實相。

維摩詰居士云：「佛以一音演說法，眾生隨類各得解，皆謂世尊同其語，斯則神力不共法。佛以一音演說法，眾生各各隨所解，普得受行獲其利，斯則神力不共法。佛以一音演說法，或有恐懼或歡喜，或生離厭或斷疑，斯則神力不共法。」⁸世尊以一樣的聲音語法演說佛法，但眾生理解不同、根性不同，所獲得的法益也不同。智顛大師說：「二乘出苦，名之為善。二乘雖善，但能自度，非善人相。《大論》云：『寧起惡癩野干心，不生聲聞辟支佛意。』當知生死、涅槃，俱復是惡。

⁶ 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁 392a。

⁷ 《大正藏》第 9 冊《妙法蓮花經》卷一〈方便品第二〉，頁 5c。

⁸ 《大正藏》第 14 冊，《維摩詰所說經》卷一〈佛國品第一〉，頁 538a。

六度菩薩，慈悲兼濟，此乃稱善。」⁹永嘉玄覺也提到：「中下之流，觀諦緣而自小，高上之士，御六度而成大。」、「大誓之心未普，攝化之道無施，六和之敬¹⁰空然，三界之慈糜運。」¹¹中下之流乃是指聲聞、緣覺二乘，此二乘無發大慈大悲之心，只求自度，沒有度化眾生出離三界的慈悲心。而高上之士則指菩薩乘，此乘利用六度波羅蜜，上求菩提，下化眾生。因此永嘉玄覺大師根據眾生根性利鈍不同，而提出三乘漸次的修行理路。

首先，要了解何謂「聲聞乘」？

由是品類愚迷，無能自曉，或因說而悟解，故號聲聞。原其所修，四諦而為本行。觀無常而生恐，念空寂以求安。患六道之輪迴，惡三界之生死。見苦常懷厭離，斷集恆畏其生，證滅獨契無為，修道惟論自度。¹²

聲聞乘者，下等之士，無法自悟佛法，因聽聞佛法，知道生死無常而心生恐懼，執念涅槃空寂以求安穩，憂患墮入六道輪迴，厭惡三界的生死輪迴。知道苦是現實人生的真相，而心懷厭離，斷除因為愚昧無明招集而來的痛苦的原因，實證寂靜涅槃的境界，亦即契入無為之法，修道是為讓自己得度，因此潛心修四諦法門，而獲得開悟。聲聞乘者將全部身心安住在如如不動的涅槃境界，雖開悟但證果不圓融且對安住涅槃有執著心，再加上六度未修，無法利益眾生，因此歸為小乘。

何謂「緣覺乘」呢？

或有不因他說，自悟非常，偶緣散而體真，故名緣覺。原其所習，十二因緣而為本行。觀無明而即空，達諸行而無作。二因既非其業，五果之報何酬。愛取有以無疵，老死亦何所累。故能儵然獨脫，淨處幽居，觀物變而

⁹ 《大正藏》第 46 冊，《摩訶止觀》卷二〈四種三昧〉，頁 17b。

¹⁰ 參見《永嘉禪宗集註》卷上，頁 37。根據石壁禪師云：六和敬者，一、同戒和敬，指戒和同修，是戒律共同遵守；二、同見和敬，指見和同解，是見解的完全一致；三、同行和敬，指利和同均，是利益一體均霑；四、身慈和敬，指身和同住，是身體的和平共處；五、口慈和敬，指口和無諍，是言語不起爭論；六、意慈和敬，指意和同悅，是心意的共同欣悅。

¹¹ 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁 392a。

¹² 同註 11。

悟非常，觀秋零而入真道。四儀庠序，攝心慮以恬愉。性好單棲，憩閑林而自適。不欣說法，現神力以化他。無佛之世出興，作佛燈之後燄。身為善寂，意翫清虛，獨宿孤峯，觀物散滅。利他不普，自益未圓，於下有勝，於上不足，兩非其類，位取中乘，如此，辟支佛道也。¹³

此為中等之士，能從十二因緣¹⁴體悟到宇宙萬法生滅的真理，而契入涅槃。十二因緣即是無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。無明就是無知、不覺、愚痴、貪欲、瞋恚等煩惱，是生死輪迴的根本。無明雖是痛苦的根源，卻是修道最重要的助緣，因為「煩惱即菩提」，如果能觀照到無明的虛妄性，了達諸法的空性，就不會再起造作。無明與行這兩個過去因既然沒了，又何來五個果報呢？沒有了愛、取、有等現在因，未來果的生、老死也停止了流轉。

緣覺乘者解脫之後，其自在灑脫獨居深山老林的生活情趣，與寒山子所作〈無題〉：「自樂平生道，煙蘿石洞間。野情多放曠，長伴白雲閑。有路不通世，無心孰可攀。石床孤夜坐，圓月上寒山。」¹⁵有異曲同工之妙。但緣覺乘不愛說法、現神通度化他人，利他之心不夠廣大，雖比下(聲聞乘)有餘，但比上(菩薩乘)則嫌不足，因此稱為中乘，號辟支迦佛。

永嘉玄覺大師接著說明，何謂「菩薩乘」？菩薩乘者，「如其根性本明，元功宿著，學非博涉，解自先知。」¹⁶因為過去幾世的積功累德，不需博覽群書，就能理解許多知識道理，為上士利根之人。又說：「心無所緣，而能利物，慈悲至大，愛現之所不拘。終日度生，不見生之可度。一異齊旨，解惑同源，人法俱空，故名菩薩。原其所修，六度而為正因。行施則盡命傾財；持戒則吉羅¹⁷無犯；忍辱則深明非我，割截何傷，安耐毀譽，八風不動；精進則勤求至道，如救頭然，自行

¹³ 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁 392a。

¹⁴ 十二因緣又叫十二支或十二緣起，是說明有情眾生生死流轉的過程。

¹⁵ 寒山子，盛唐時著名詩僧，因住於天台山寒岩，因此被稱為寒山子。

¹⁶ 同註 13。

¹⁷ 參見《佛學常用詞彙》，頁 35、36。吉羅：七聚淨戒中最小的過失，指言語上的小過小失。七聚是律學上的七項罪名，一波羅夷(斷頭罪)、二僧殘(惟其雖殘尚有懺除救藥之餘地)、三偷蘭遮(由波羅夷及僧殘的未遂罪產生)、四波逸提(取了不該取的東西)、五提捨尼(犯罪後向他人悔過)、六惡作(身業上的小過小失)、七惡說(言語上的小過小失)

化他，剎那之頃無間；禪那則身心寂怕，安般希微，住寂定以自資，運四儀而利物；智慧則了知緣起，自性無生，萬法皆如，真源至寂。」¹⁸

聲聞乘破我執，達到人空，但只求自度；而緣覺乘破法執，達到法空，對於度眾生的態度是：「有緣隨緣度，無緣由他去」¹⁹的消極態度。菩薩乘則是因修六度(六波羅蜜)，有「無緣大慈，同體大悲」無可比擬的大慈悲心。眾生即我，我即眾生；真諦即俗諦，俗諦即真諦；煩惱即菩提，菩提即煩惱，內心是無差別的、不一不異，已達到了人、法二空。菩薩乘是大乘之道，因為其「大誓之心普被，四攝之道」²⁰通收。三界以為家，括四生而為子。悲智雙運，福慧兩嚴。」²¹

絕對至高的真理，是窮微絕妙、圓融無礙的，但因人根機利鈍不同，而有三乘的區別。因此永嘉玄覺言：「一三本無，無亦無，無無，無本，故絕妙。如是則一何所分？三何所合？合分自於人耳，何理異於言哉！」²²「三乘雖殊，同歸出苦之要。」²³他舉了《涅槃經》三獸渡河的例子來說明此道理：

譬夫三獸渡河，河一窟從獸合，復合獨河非獸合，亦乃獸不河分。河上不成三河，豈得以河而合獸，獸尚不成一獸，豈得以獸而三河。河非獸而何三？獸非河而何一？一河獨包三獸，而河未曾三；三獸共履一河，而獸未嘗一。獸之非一，明其足有長短。河之不三，知其水無深淺。水無深淺，譬法之無差；足有長短，類智之有明昧。如是則法本無三，而人自有三耳。

²³

以河喻佛道，兔、馬、象分別代表聲聞、緣覺、菩薩三乘。河無深淺，但因三獸足有長短之分（指人的根性利鈍），所以渡河時，兔浮於水面，馬身體沒於水中，而象足則直踩河底，比喻三乘破惑證真，深淺有異。

¹⁸ 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁 392b。

¹⁹ 達照著，《永嘉禪講座》，北京：中國人民大學出版社，2009 年，頁 272。

²⁰ 《佛學常用詞彙》，頁 243。四攝是度化眾生之法，有佈施攝(用財施或法施度化對方)、愛語攝(用溫和慈愛的言語相對，令對方樂於親近，以度化對方)、利行攝(以身口意諸行有利於對方，達到度化對方目的)、同事攝(身入各階層、各行各業，做其同事而度化之)

²¹ 同註 18。

²² 同註 18。

²³ 《卍新纂續藏經》第六十三冊，《永嘉禪宗集註》，頁 297c。

永嘉玄覺大師最後勸導我們，不要因為二乘所悟之道偏淺偏圓，而不修持，二乘尚勝過凡夫呢！如來隨機說法，各有時用，為使大根之人能入寶山不空手而回，有時訶斥小乘而讚揚大乘；見到小根之人，則讚揚小乘，而毀凡夫之妄心。凡夫不了解這個道理，明知自己邪見愛欲尚存，不修二乘之法，或是嘴巴說修道，但卻無法下定決心修行。另一種人，即使有大乘之根性，不修行又逞口舌之快，譏笑小乘之人，這種人仍會遭到三途(塗)(刀途、血途、火塗)之苦報。

以上三乘所證入涅槃，尚是有餘（有漏）涅槃，不夠究竟圓融，大師勉勵我們：「境智合以圓虛，定慧均而等妙。桑田改而心無易，海嶽遷而志不移。而能處憤非喧，凝神挺照，心源明淨，慧解無方。觀法性而達真如，鑒金文而依了義。如是則一念中，何法門而不具！」²⁴此與智顛大師《摩訶止觀》中「一念三千」的不可思議境思想相呼應：「祇心是一切法，一切法是心故。非縱非橫，非一非異，玄妙深絕，非識所識，非言所言，所以稱為不可思議境。」²⁵明朝傳燈大師認為圓修圓頓之人，「內自觀性，外合了義，一念性具，何法不該？故能修善修惡，即性善性惡，心性融通，無法不具。」²⁶並非人人都能圓解圓行，因此玄覺大師不得不「次第隨機，對根源而設教矣」²⁷，引渡眾生最後能達一佛乘，證得佛果。

二、事理不二---中道融通

在正修三觀²⁸之前，玄覺大師先提出「事理不二」之中道實相看法：

夫妙悟通衢，則山河非壅。迷名滯相，則絲毫成隔。然萬法本源，由來實相。塵沙惑趣，原是真宗。故物像無邊，般若無際者。以其法性本真，了達成智故也。譬夫行由通徑，則萬里可期，如其觸物衝渠，則終朝域內，

²⁴ 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁 393a。

²⁵ 《大正藏》第 46 冊，《摩訶止觀》卷五，頁 54a。

²⁶ 清，李培楨刊印，《永嘉禪宗集註》卷上，頁 52。

²⁷ 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，393a。

²⁸ 參看《佛學常用詞彙》，頁 111。三觀：此指天台宗三觀，即空觀、假觀、中觀。空觀：是觀諸法緣生無性，當體即空；假觀：是觀諸法雖同幻化，但有假相、假名和作用；中觀：是觀諸法非空亦非假，亦空亦假之中道實理。

以其不知物有無形之畔，渠有窮虛之域故也。是以遊學中道，則實相可期。如其執有滯無，則終歸邊見。以其不知，有有非有之相，無有非無之實故也。今之色像紛紜，窮之則非相，音聲吼喚，究之則無言。迷之，則謂有形聲；悟之，則知其闇寂。如是，則真諦不乖於事理，即事理之體元真。妙智不異於了知，即了知之性元智。²⁹

實相是萬法之本源，而塵沙惑趣又是實相的真宗，了解了這個道理，則即使外在物像如塵沙般多，但悟道之人的般若智慧，也如物像一樣無邊無際。如《法華經》所說：「唯佛與佛，乃能究盡諸法實相者。」³⁰凡夫若執著於分別真宗名相、有無、真諦俗諦，則是迷，終是落於二邊，屬於邊見，無法遊於中道。物質界、現象界悉假因緣生，因緣聚散無常，本性自空，故色像、音聲都是虛妄不實，皆不可得。總之，一切事相都是法性真如的表現，只有事理不二，才能契入中道實相。

而此中道妙旨為「有有非有之相，無有非無之實」，是屬於「言語道斷，心行處滅」之境界。「然而妙旨絕言，假文言以詮旨，真宗非相，假名相以標宗。」³¹但為了詮釋中道妙旨，不得不假借語言文字，當得其妙旨，應忘文言，不要被語言文字所迷惑。既然萬法「非常情之所測也」，且前文提到實相是萬法之本源，實相與萬法本無差別，為何還有「真」、「妄」的差別心呢？原因何在？玄覺大師提出他的看法：

妄非愚出，真不智生，達妄名真，迷真曰妄。豈有妄隨愚變，真逐智迴。真妄不差，愚智自異耳。必先審其愚智，善須明其真妄。若欲明其真妄，復當究其名體。名體若分，真妄自辨。真妄既辨，愚智迢然。是以，愚無了智之能，智有達愚之實。故知非智無以明其真妄，非智莫能辨其名體。

³²

真妄本無差別，差別的是人智愚之不同。因此要妙識此中道實相，他認為「智慧」

²⁹ 同註 27，頁 393b。

³⁰ 《大正藏》第 9 冊《妙法蓮華經》卷一〈方便品第二〉，頁 5c。

³¹ 同註 29。

³² 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁 393b。

相當重要，它能明辨名體、真妄。名是假名，體是一切法的自性，「體非名而不辨，名非體而不施。言體必假其名，語名必藉其體」³³，實相若沒有假名就無法辨別清楚，要講實相必須借助假名，二者關係密切且錯綜複雜，實難窮究。

因此玄覺大師從二方面來解釋名體的關係，一是「有名而無體」，另一是「因體而施名」。何謂「有名而無體」？

無體而施名者，則名無實名也。名無實名，則所名無也。所名既無，能名不有也。何者？設名本以名其體，無體何以當其名！言體本以當其名，無名何以當其體！體無當而非體，名無名而非名。此則何獨體而元虛，亦乃名而本寂也。³⁴

我們設立假名是爲了辨別實相，所以在世間法中，有實相亦隨著假名。如果無實相我們卻立個假名，那麼所立的假名是虛幻不實。無體，則「所名」「能名」亦無。在「有名而無體」的關係中，名體皆是虛寂。

何謂「因體而施名」？玄覺大師提出說明：

夫體不自名，假他名而名我體。名非自設，假他體而施我名。若體之未形，則名何所名？若名之未設，則體何所明？然而明體雖假其名，不為不名而無體耳。設名要因其體。無體，則名之本無。如是，則體不名生，名生於體耳。今之體在名前，名從體後。辨者如此，設名以名其體，故知體是名源耳。³⁵

實相本身沒有名字，須借助假名來指出實相。若實相未成形起用，那麼假名到底要指出什麼呢？若是未設立假名，那麼實相如何被彰顯出來呢？因此有實相亦有假名，實相不是因假名而有，假名卻是因實相而生，實相是假名的本源。

知道了實相是假名的本源之後，玄覺大師更進一步提出，「萬法從緣，無自體耳。體而自無，故名性空。」因緣際會生萬法，因緣聚散無常，所以萬法無固定

³³ 同註 32。

³⁴ 同註 32，頁 393c。

³⁵ 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁 393c。

之體性，故實相的體性是「空」。假名的本源(實相)既是空，那麼假名亦是「空」。實相是理，假名是事，事理不二稱為中道。說「不有不無」、「非有非無」、「非非有非非無」，就是要吾人不執著於二邊，行於中道且不執著於中道，而此種境界豈是語言文字可以議論、思維可以揣測的！這種「言語道斷」、「心行處滅」的空寂境界，須靠實踐來落實、體會。

三、簡示偏圓：圓修戒、定、慧一圓融三德

佛法的核心是戒、定、慧三學，「戒」即禁戒，能防止吾人造作一切身口意的惡業；「定」即禪定，能使吾人靜慮澄心；「慧」即智慧，能使吾人發現真理，而斷愚痴。修戒定慧三者若有偏頗，不能圓修，則容易誤入歧途。因此玄覺大師在《永嘉禪宗集》〈簡示偏圓第八〉中特地提出，修習佛法時要圓修戒定慧，法身德、般若德、解脫德三德方能圓融。

(一) .戒中三，應須具

一、攝律儀戒，謂斷一切惡。二、攝善法戒，謂修一切善。三、饒益有情戒，誓度一切眾生。³⁶

持戒有三個層次，吾人均須具備，才是戒行圓滿。第一個層次是「攝律儀戒，謂斷一切惡」，攝律儀戒又分為四：一者不得為利養故，自讚毀他；二者不得故慳，不施前人；三者不得瞋心，打罵眾生；四者不得謗大乘經典。³⁷此層次屬消極態度，與「諸惡莫作」觀念類似。達到第一個層次之後，須再往上提升到第二個層次「攝善法戒，謂修一切善」，奉行一切善法，屬主動積極的心態。不管是身口意、聞思修或六度，皆以善為中心。

³⁶ 同註 35，頁 389c。

³⁷ 明，天台宗傳燈大師《永嘉禪宗集註》卷下〈簡示偏圓第八〉，頁 12~13。

釋達照說：「攝律儀戒是佛陀因病與藥，讓我們恢復健康，關閉三惡道之門；攝善法戒是爲了讓我們把身體練得很強壯，培養三善道的德性。」³⁸當身體強壯之後，則要到第三層次「饒益有情(眾生)戒，誓度一切眾生」，修四無量心³⁹利益眾生。對於不利眾生的事卻去做了，這是犯戒，但是如果對眾生有利的事，菩薩不去做，也一樣是犯戒，故持戒須具備這三個層次，方能自利利他，破除我執平等地饒益眾生，誓度一切眾生入佛道。

(二) .定中三，應須別

定學也有三種情況，修行之人也要辨別清楚，不應稍有定境，就執著於定境的喜悅而安住不動，無法達到圓融的定境。三種定境如下：

一、安住定，謂妙性天然，本自非動。二、引起定，謂澄心寂怕(泊)，發瑩增明。三、辦事定，謂定水凝清，萬像斯鑒。⁴⁰

「眾生皆有佛性，眾生皆能成佛」，智顛在《摩訶止觀》中亦說：「華嚴云：『心佛及眾生，是三無差別』。當知己心具一切佛法矣。」⁴¹人人皆有佛性，爲何未入「佛慧」？「今明若知愛見由無明生，則一切三界皆從心起」⁴²，主要是吾人的真心佛性被無明覆蓋住，形成了散亂心、妄想心。因此第一種「安住定」，就是把妄想心安住下來。

第二種是「引起定」，透過六妙門或止觀修行，讓心達到澄心寂怕、發瑩增明的狀態。澄心寂怕是「止」是「靜」--將妄想心專注在一個境上，形成一種定境；發瑩增明是「觀」，心定之後，隨時觀照它，不讓心昏沉無記，則智慧之光更加晶瑩透徹。

³⁸ 達照著，《永嘉禪講座》，頁 298。

³⁹ 參看《佛學常用詞彙》，頁 244。四無量心：與一切眾生樂，曰慈無量心。拔一切眾生苦，曰悲無量心。見人行善或離苦得樂，曰喜無量心。常憶眾生無憎無愛，曰捨無量心。

⁴⁰ 同註 37，頁 13、14。

⁴¹ 《大正藏》第 46 冊，《摩訶止觀》卷一，頁 9a。

⁴² 《卍新纂續藏經》第 55 冊，《三觀義》卷一，頁 670b。

第一種定，把妄想安住不動，即表示心中尚有妄想的念頭。第二種定，透過一些有為的修行讓心達到定的狀態。此二者雖讓我們自身受益，但是有為的，尚屬於偏，不夠圓融。第三種是「辦事定」，不管是在度化眾生、或日常的行、住、坐、臥、或待人接物、或參與各種緣務之時，心都能如靜止的水面般清澈，一切事相變現，心不起分別、妄想、煩惱，仍保持著明澈的狀態。這種定慧等持的禪定，才是圓融才能饒益有情眾生。

(三) .慧中三，應須別

一人空慧，謂了陰非我，即陰中無我，如龜毛兔角。二法空慧，謂了陰等諸法，緣假非實，如鏡像水月。三空空慧，謂了境智俱空，是空亦空。⁴³

智慧有高低層次的不同，有偏、圓的分別。最高的智慧是絕對待的，「一空一切空，一假一切假，一中一切中，三一無礙。譬如明鏡之光，明即空，鏡像即假，鏡體即中。遍境是明，遍明是像，一體互融。」⁴⁴首先了解五陰一色、受、想、行、識，智顛在《摩訶止觀》中提到：「數人說，五陰同時，識為心王，四陰是數，約有門明義，故王數相扶，同時而起。論人說，識先了別，次受領納，想取相貌，行起違從，色由行感，約空門明義，故次第相生。」⁴⁵不管是毘曇師或成實師皆認為心王與心所關係密切。他又提到：「若依《華嚴》云『心如工畫師，畫種種五陰』，界內、界外一切世間中，莫不從心造。」⁴⁶心識是迷惑之根本，應破除透過五陰所形成的名相的執著，心王、心所如夢如幻，皆不可得。

慧有三個層次要能辨別。第一是人空慧，達到人空慧，就是破了我執(心王)。不管是物質肉身的我，或精神層面的我，都是緣起性空的虛妄之相，本體是空。⁴⁷

⁴³ 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁 389c。

⁴⁴ 范壽康，《中國哲學史綱要》，台北：開明書局，1991 年，頁 265。

⁴⁵ 《大正藏》第 46 冊，《摩訶止觀》卷五，頁 52a。

⁴⁶ 同註 45。

⁴⁷ 《永嘉禪講座》，頁 303。

第二是法空慧，了解透過五陰(即五根：眼耳鼻舌身)所認識到外境諸法（心所），也是緣起性空的虛妄之相，就像鏡中像、水中月般不真實。

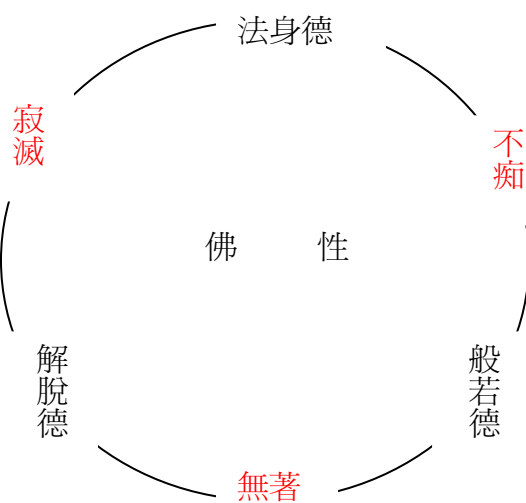
若只達到「人空慧」或是「法空慧」還不是絕對的智慧，因為尚有對待。把能觀的我(心王)空了，所觀的境（心所）也空了，而因為「空」也是個假名，所以連「空」這個概念也要空掉，否則棄有著空也是病。因此「空空慧」才是圓融的智慧。

(四) 圓融三德(涅槃三德：法身德、般若德、解脫德)

偏中三，應須簡：一有法身無般若解脫，二有般若無解脫法身，三有解脫無法身般若，有一無二故不圓，不圓故非性。又偏中三，應須簡：一一有法身般若無解脫，二有般若解脫無法身，三有解脫法身無般若。有二無一故不圓，不圓故非性。圓中三，應須具：一法身不痴即般若，般若無著即解脫，解脫寂滅即法身。二般若無著即解脫，解脫寂滅即法身，法身不痴即般若。三解脫寂滅即法身，法身不痴即般若，般若無著即解脫。舉一即具三，言三體即一。⁴⁸

眾生皆有佛性，故眾生皆具有法身德、般若德、解脫德，三者互為融通，若缺一則是偏圓，無法達到圓融，雖舉其中之一但三德具有，雖說三德其實是一。

三者關係如下圖：



⁴⁸ 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁 390a。

《涅槃經》〈壽命品〉提到：「解脫之法亦非涅槃，如來之身亦非涅槃，摩訶般若亦非涅槃，三法各異亦非涅槃。我今安住如是三法，為眾生故名入涅槃，如世伊字。」⁴⁹此三德舉一即三，言三即一，不縱不橫，圓融相即。傳燈大師舉摩尼珠⁵⁰來說明三德圓融，摩尼珠雖是一珠，而有圓照、本體瑩徹了無色相、能隨方現一切色、具寶三種涵義；雖有三涵義，而只是一珠。

玄覺大師前期的中心思想，主要不脫離天台宗尊崇《法華經》圓教思想，接著他提出修行方法，希望眾生遵循此方法，了悟圓融實相道理。

第二節 修養功夫：止觀禪修預備功夫

一、皈依三寶

| | | |
|--|---|------|
| 稽首圓滿遍知覺，寂靜平等本真源， 相好嚴特非有無，慧明普照微塵剎。 | ➤ | 皈依佛寶 |
| 稽首湛然真妙覺，甚深十二修多羅， 非文非字非言詮，一音隨類皆明了。 | ➤ | 皈依法寶 |
| 稽首清淨諸賢聖，十方和合應真僧， 執持禁戒無有違，振錫攜瓶利含識。 ⁵¹ | ➤ | 皈依僧寶 |

此偈頌前四句指的是佛寶。「圓滿遍知覺」是指報身佛，佛是指覺悟之人，因

⁴⁹ 《大正藏》第 12 冊，《大般涅槃經》卷二，頁 376c。

⁵⁰ 佛經裏常常提到「摩尼珠」這三個字，根據《涅槃經》記載：「摩尼珠投之濁水，水即為清。」也就是將摩尼珠放入混濁的水裡，污水就會變得澄淨清澈；放入動亂的水中，水面就會恢復寧靜。

摩尼珠有三種不同含義：

* 一、空如來藏者。謂此藏性。其體本空。一法叵得。如摩尼珠。其體空淨。了無色相。雖有隨方之色。色不離珠。以即珠故。真心本淨。了絕妄緣。雖有隨緣之妄。妄不離真。以即真故。名曰真空。

* 二、不空如來藏者。謂此藏體雖空。具有恆沙稱性功德包含融攝。纖悉不遺。如摩尼珠。其體雖淨。具有圓照之用。而能隨方現一切色。色即是珠。以珠現故。藏性雖空。而能隨緣顯現十界依正之相。相即是性。以性起故。名不真空。

* 三、空不空如來藏。謂此藏性。其體清淨。能應能現。如摩尼珠。其體淨圓。淨故非色。以即珠故。圓故能應。非不色以即色故。非色非珠。而此藏性。其體淨圓。淨故非相。以即性故。圓故能現。非不相以即相故。非相非性。名空不空。非相故空。非性故不空。非即非離。平等如如。名曰中道。故為觀者。示此藏性。以為觀體。能觀此體。名中道觀。

⁵¹ 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁 394c。

此對一切宇宙實相真理都能知、覺。因此報身佛以三諦言之，屬真諦。以三觀言之，屬空觀。以三德言之，屬般若德；「寂靜平等本真源」是指法身佛，《華嚴經》云：「心佛眾生三無差別。」是站在法身的角度而言，而人人皆有佛性，眾生與佛無異，以三諦言之，屬中道第一義諦。以三觀言之，屬於中觀。以三德言之，屬法身德；「相好嚴特非有無」是指應身佛，釋迦牟尼佛為度化眾生，化千百億應身佛，我們無須去執著「勝應」或「劣應」。以三諦言之，屬俗諦；以三觀言之，屬假觀；以三德言之，屬解脫德。「慧明普照為塵刹」是指佛的智慧光明，普照無量無邊眾生。人人皆能成佛，我們是未來佛，與佛一樣具有法身、報身、應身三種型態。但佛是覺是清淨，眾生是迷是染汙，這是最大的差別。⁵²

世間人以爲對著木雕泥塑佛像頂禮跪拜，就是皈依了佛寶，即能夠受到佛的保佑，其實是錯誤的迷信觀點。我們身懷寶珠而不自知，總是向外祈求，皈依佛寶，即是認清佛性是眾生本具，因此當我們懷著虔誠恭敬心頂禮，即表示我們在頂禮自己，要以專心致志的態度來修習佛法，達到佛陀覺悟的境界。

「湛然真妙覺，甚深十二修多羅⁵³」指的是法寶，傳燈大師認爲：「法有二種，一、所詮，即湛然真妙覺。二、能詮，即甚深十二修多羅。此二種皆有可軌之義，故俱稱法。」⁵⁴佛陀因修行而體悟到諸法實相之性，此法性是安住在法界裡，且法性本空既無生滅亦無動搖，因此法性是湛然、妙覺，遍處一切的。既然法性安住在法界裡，我們應當在法界裡學習、修行，然後與佛的智慧相應。

學習佛法就是學習佛的智慧，我們須透過語言文字來了解佛的智慧，佛陀說經，目的是要讓眾生「因指見月」，藉著經教，斷除無明，找回自心本性。因此，

⁵² 參閱《永嘉禪講座》，頁 180~185；《永嘉禪宗集註》卷上〈皈依三寶第一〉，頁 4、5。

⁵³ 《佛學常用詞彙》，頁 89。十二修多羅指一切經教內容分爲十二類，叫做十二部經，也叫十二分教，有長行、重頌、孤起、因緣、本事、本生、未曾有、譬喻、論議、無問自說、方廣、記別或授記。梵語「修多羅」，華譯爲「契經」；即上能契合諸佛所說的真理，下能契合眾生的根機。「經」，含有「貫穿」與「攝持」的意思，亦即能貫串各種義理而不散失隱沒，並能普遍攝化眾生而無遺漏之意。眾生依循佛陀教法行持，能夠了脫生死，達到自在安樂的目的，所以「經」又有「路徑」之義。

⁵⁴ 《永嘉禪宗集註》卷上，〈皈依三寶第一〉，頁 5、6。

學佛應當如經首安立之「如是我聞」，必須聽經聞法，理解經教。但若只是停留在「如是我聞」的階段，只達到聞慧、思慧。對於佛法更要力行實踐，將認識到的真理落實在行動中，將錯誤的思想、行為改變過來，這是修慧，才進入真正的智慧，所以經典總以「信受奉行」結尾。這種修證而來的智慧是「非文非字非言詮」、「即文字而離文字」。雖吾人無法親聞佛說法，但若能依佛所說經典修持，不受語言文字束縛，那麼不同的眾生在不同時期，都能與佛智慧相應，得到不同法益。

佛法藉著經典的流布，能令有情眾生徹見本性，證得佛果菩提成熟圓滿。如《維摩詰經》〈法供養品第十三〉云：「依於義不依語，依於智不依識，依了義經不依不了義經，依於法不依人。」⁵⁵由此可見，佛法經教對於佛弟子的重要。《涅槃經》載，佛陀在因地修行時，曾為雪山童子，為求半偈佛法真理而捨其全身，足證經法是何等珍貴。在《生經》裡面，佛陀開示弟子阿難：「自求歸依，以法為證，歸命經典，勿求餘歸。」⁵⁶以上列舉經中教示，說明人天世間，唯有佛法經典最是寶貴。

「清淨諸賢聖」、「十方和合應真僧」指的是僧寶。大乘佛法裡有三賢四聖，破除見惑、思惑的稱為賢，而聖位則除了斷見思惑外，還要破除塵沙惑、無明惑，賢聖僧即是破一切無明，徹見佛性的菩薩僧。應真僧是指證得阿羅漢果位，已解脫生死不受後有，萬法內在的本質已了達的聲聞僧。不管是自性清淨的菩薩僧還是十方世界的聲聞僧，都能執持戒律不敢絲毫違背，看到有情眾生有苦難，隨時宣揚佛法，使他們離苦得樂。僧寶，是我們修行路上的善知識，我們應當要無比恭敬的對待。

傳燈大師言：「佛、法、僧是一體三寶不可分割，且眾生本俱，因無始無明迷，而不自知。自不覺知，則迷佛寶；不覺本有，則迷法寶；始本離而不合，則迷僧

⁵⁵ 洪啓高編，《金光明經·維摩詰經·圓覺經》隨身法藏 A203，台北：文殊出版社，頁 277。

⁵⁶ 東晉，道安撰，《人本欲生經》，《大正藏》第 12 冊，頁 617c。

寶。」⁵⁷「佛是彼岸的明燈，法是舟船，僧是領航人，我們想度生死苦海，三者缺一不可」；「佛是醫王，法是藥方，僧是看護，我們想治好病，須要這三者的護佑；佛代表自性覺，法代表自性正，僧代表自性清淨，佛、法、僧代表自性，是不可分開」。⁵⁸不管是脫離苦海，或是治心病，還是破邪顯正達到覺悟，稽首三寶就是頂禮我們自己，要放下身段、世俗名利，內心升起追求佛法、智慧的堅定信念，這是修學佛法的第一步。

二、發宏誓願

修學佛法的第二步即是發宏誓願。發宏誓願有二層意義，一是自己對於佛法的追求，至死不渝永不退轉；二是發大心、發大願，「云何發大心？眾生昏倒，不自覺知，勸令醒悟，上求下化。」⁵⁹發大心者，除了追求自己的解脫外，也憐憫一切眾生久處生死輪迴，顛倒夢想而不自知，因此發心負荷一切，共入涅槃，做到上求菩提下化眾生。從玄覺大師在《永嘉禪宗集》〈發宏誓願第二〉中的偈頌，可以看出其發心廣大，無上菩提心不退轉。

卵生胎生及溼化，有色無色想非想，
非有非無想雜類，六道輪迴不暫停。
我今稽首歸三寶，普為眾生發道心，
群生輪迴苦海中，願因諸佛法僧力。
慈悲方便拔諸苦，不舍宏誓濟含靈，
化力自在度無窮，恆沙眾生成正覺。⁶⁰

此十二句偈，傳燈大師認為可與《六祖壇經》裡的四宏誓願相對應：四生、六道、三界眾生在生死苦海輪迴不已，因此玄覺大師皈依三寶大發道心，仗著慈悲方便之力，拔眾生苦、與眾生樂，其所發宏誓願，即與「眾生無邊誓願度」、「煩

⁵⁷ 《永嘉禪宗集註》卷上，〈發宏誓願第二〉，頁 14、15。

⁵⁸ 《永嘉禪講座》，頁 189~191。

⁵⁹ 《摩訶止觀》卷一下，〈五略〉第一「發大心」。

⁶⁰ 《大正藏》第 48 冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁 394c。

惱無數誓願斷」相同。爲化度無窮眾生成正覺，而所發的誓願永不捨棄，即是「佛道無上誓願成」。而欲與眾生樂果，必須先教眾生修樂因，與「法門無量誓願學」、「佛道無上誓願成」無異。

玄覺大師所發宏誓願並非狂願、空願，而是確立了正確目標之後，一步一步去落實達到目標。先發願生生世世都沒有修行的障礙，如：「畜牲餓鬼、水陸空行、天魔外道、幽冥神鬼，一切雜形皆悉不受。」、「頑愚暗鈍、醜陋殘缺、盲聾瘡癩，凡是可惡畢竟不生」、「貪瞋痴三毒永斷」、「身口意三業清淨」、「依報安穩，正報康強」等。再發願道心堅固勤求佛道，如：「敬重三寶，常修梵行，親近明師，隨善知識，深信正法，勤行六度，讀誦大乘」、「一切無求、專心定慧」、「正直圓明，志成佛道」，最後發願恆沙眾生成正覺，如：「盡空諸含識，皈依佛法僧，離苦出三塗，疾得超三界。各發菩提心，晝夜行般若，生生勤精進，常如救頭燃，先得菩提時，誓願相度脫」、「普願諸眾生，悉皆成佛道。我等諸含識，堅固求菩提，頂禮佛法僧，願早成正覺」⁶¹。先自度而後度人，先爲己後爲人，我達到圓滿正覺了，也普願眾生都能成正覺，這才是真正的菩提大願。

三、衣食誠警

修學佛法的第三步要貴法賤身，智顛大師在二十五方便中提出「具五緣」、「呵五欲」、「棄五蓋」、「調五事」、「行五法」，是對一切習禪修行而準備的注意事項，對修學佛法之人有相當大幫助，而玄覺大師更是針對出家人提出誠警：

衣食由來，長養栽種，墾土掘地，鹽煮蠶蛾，成熟施為。損傷物命，令他受死，資給自身。但畏飢寒，不觀死苦，殺他活己，痛哉可傷！兼用農工積力深厚，何獨含靈致命！亦乃信施難消，雖復出家何德之有？⁶²

衣食具足即可，應戒驕奢之意，因爲衣食是經過長養栽種、損傷物命而來。令他

⁶¹ 《摩訶止觀》卷一下，〈五略〉第一「發大心」，頁395c。

⁶² 《大正藏》第48冊，《禪宗永嘉集》卷一，頁388b。

受死，資給自身，已是罪過，再加上此衣食，是農夫血汗脂膏，若是接受供養的出家之人，未能精進修道業，放逸其心，「徒爲男子之身，而無丈夫之志。但以終朝擾擾，竟夜昏昏，道德未修，衣食斯費。上乖宏道，下闕利生，中負四恩，誠以爲恥！」⁶³貴身賤法是可恥之事，身爲學習佛法之人當引以爲誡。

四、淨修三業

外在條件具足後，接著要從清淨自己之身口意三業下手。玄覺大師在〈發宏誓願第二〉中提到：「口無惡說，身無惡行，心不諂曲，三業清淨，在處安隱(穩)，無諸障難」⁶⁴，他認爲三業清淨，就可以處於安穩狀態，不會招來三災八難等修行障礙。而在〈淨修三業第五〉中更提強調：「夫欲志求大道者，必先淨修三業，然後於四威儀中，漸次入道，乃至六根所對，隨緣了達，境智雙寂，冥乎妙旨。」⁶⁵把修行方式有次第地從清淨三業做起，然後在行住坐臥中實踐，慢慢契入佛道，六根(能觀之智)所對之六塵(所觀之境)，隨緣了達，無所分別，無所執著，契合境智雙寂之妙旨。

要如何做到清淨身業呢？首先要深自反省：在行住坐臥四威儀中，是否犯了殺、盜、姪三過。提醒我們在殺、盜、姪中要「止惡行善」，以平等心愛護一切含識，生命無大小之分。對於他人財物不與不取，隨己所有，敬心施與不求回報。接著能夠「觀身不淨」，觀察自己與他人的身體皆污穢不淨，來治我們的貪欲。再來「觀我無實」，一切諸法只有假名，而無定實，我是由四大及五陰構成，身體本質是虛幻不實如鏡花水月一般，吾人無明不了，妄執爲我有。瞭解這些道理後，則少欲知足能入賢聖之道。總之，「智者貴法賤身，勤求至道，不顧形命，是名淨修身業」⁶⁶。

⁶³ 《卍新纂續藏經》63冊，《永嘉禪宗集註》，頁289c。

⁶⁴ 同註63，頁286b。

⁶⁵ 同註62，頁388b。

⁶⁶ 《大正藏》第48冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁389a。

如何做到淨修口業？有智慧的人，知道用四實語來對治口之四過，「正直語者，能除綺語；柔軟語者，能除惡口；和合語者，能除兩舌，如實語者，能除妄語」。⁶⁷此四實語要能互攝，才能達到既善且美，例如：我們常說「理直氣壯」，若只有正直語，而無柔軟、和合、如實三者，則失之剛強，容易得罪人，還不如「理直氣和」更能使人信服。

善惡由心而來，再由口通過語言表達出來，四實語是起善的根本，是助道之緣，反之口四過是生惡、敗德之本。因此「智者要心扶正，實語自立。誦經念佛，觀語實相，言無所存，語默平等，是名修口業。」⁶⁸做到心正語實外，常誦經念佛可滅惡生善，語言文字的實相是非有非無，不要被束縛了，說話與沉默二者，吾人不起分別心，以平等心來對待，就是修口業。

玄覺大師認為在淨修三業中，以意業為其根本，因為動心起念，身口隨之。故言：「善惡之源，皆從心起，邪念因緣能生萬惡，正觀因緣能生萬善。故經云：三界無別法，惟是一心作，當之心是萬法之根本也。」⁶⁹何謂邪念？邪念始於無明，妄執為我，我執堅固，便生起種種貪、瞋、癡、邪見、煩惱，因此智者抑制邪念不會隨之起舞。何謂正觀呢？「彼我無差，色心不二，菩提煩惱，本性無殊，生死涅槃，平等一照。」⁷⁰了達緣起性空的道理，他人與我無差別，色法心法無分別，煩惱即菩提、生死即涅槃，二者無二無別，二者皆空。

「法不自名，假名詮法。法既非法，名亦非名。名不當法，法不當名。名法無當，一切空寂。故經云：法無名字，言語斷故。是以妙相絕名，真名非字。何以故？無為寂滅，至極微妙，絕相離名，心言路絕，當知正觀，遡源之要也。是故智者，正觀因緣，萬惑斯遣，境智雙忘，心源淨矣，是名淨修意業。」⁷¹諸法實相性本空，眾生妄立種種假名來說明諸法實相，卻執著於假名以為真實，因此我

⁶⁷ 同註 66。

⁶⁸ 同註 66。

⁶⁹ 同註 66，頁 389b。

⁷⁰ 同註 69。

⁷¹ 同註 69。

們要正觀因緣，了解諸法實相是言語道斷、心行處滅。打破無明，證見真心佛性，心源清淨就是淨修意業。

做好禪修的預備功夫之後，接著就是進入正修止觀的修養功夫了。意業是三業中之根本，若能意業清淨，身、口二業也不會造惡業了，因此行者要在「心」下功夫修行。玄覺大師追隨了智顛大師的腳步，提出了「止觀」方法，與智顛大師的止觀方法比較起來，吾人認為更簡明且具體，利於現代人學習，下節就來介紹玄覺大師的止觀方法。

第三節 修養功夫：正修止觀

《維摩詰經》〈佛國品第一〉有云：「菩薩欲得淨土當淨其心，隨其心淨則佛土淨」，智顛大師提出「一心三觀」、「一念三千」，即是在說明「心」是無限量的，若能心淨，即使處於污穢之地亦如佛土般清淨。何謂在「心」下功夫呢？是指實踐「止觀」禪修。

玄覺大師言：

第一言其法爾者，夫心性虛通，動靜之源不二，真如絕慮，緣計之念非殊。惑見紛馳，窮之則唯一寂。靈源不狀，鑒之則以千差。千差不同法眼之名自立。一寂非異，慧眼之號斯存。理量雙消，佛眼之功圓著。是以三諦一境，法身之理恆清，三智一心，般若之明常照。境智冥合，解脫之應隨機，非縱非橫，圓伊之道元會，故知三德妙性，宛爾無乖。是以即心為道者，可謂尋流而得源矣。⁷²

從上面引文我們可以看出，若能做到心性寂滅、般若常照，就能使三諦、三智、三德互攝，達到圓融境界。當一念心中不散亂、不動搖，達到寂靜的狀態，則能做到「一心三觀」，即是同一心靈可以同時表現空觀、假觀、中觀三種觀法。「一心三觀」進一步發展成「圓融三諦」或稱「一境三諦」，「諦」在佛教裡是真理的意思。「空觀，觀察諸法的空諦。假觀，觀察諸法的假諦。「觀察諸法非空非假亦

⁷² 《大正藏》第 48 冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁 391b。

空亦假，稱為中觀。」⁷³「一切諸法，悉假因緣，因緣所生，皆無自性。」⁷⁴宇宙萬事萬物、諸法，無非是因緣所生，所以現象世界都具有空、假、中三種諦理，「圓頓止觀相者，以止緣於諦，則一諦而三諦。」⁷⁵此三種諦理互相交融於一境。

永嘉玄覺承接了智者大師圓頓止觀的禪修方法，因此在《永嘉禪宗集》〈正修止觀〉裡，提出了三階段修行次第。首先是奢摩他，指的是寂靜之法；再來是毘婆舍那，是觀照方法；最後是優畢叉，即達到止觀圓融不二。現在一一來加以說明：

一、奢摩他⁷⁶

奢摩他是梵語samatha，指守心住緣，離於散動，使心達於寂靜狀態，也就是止(定)的功夫。心如何達到寂靜的境界呢？他提出二個方法：

(一)、忘塵息念 根塵泯淨

念非忘塵而不息，塵非息念而不忘。塵忘，則息念而忘；念息，則忘塵而息。忘塵而息，息無能息；息念而忘，忘無所忘。忘無所忘，塵遺非對；息無能息，念滅非知。知滅對遺，一向冥寂。聞然爾無寄，妙性天然。⁷⁷

吾人的心(意、識)透過六根，隨著六塵而生起種種妄念，使心散動紛亂，而要讓心專注一處，處於寂寂、歷歷、昭昭的狀態，就要消除妄念。如何把妄念消除呢？玄覺大師提出他的方法，每當我們動心起念之時，能清清楚楚發現念的頭在哪裡？是什麼引起了這個念頭？抽絲剝繭去分析，最後發現，「外境」與「念頭」

⁷³ 參見蔣九愚注譯《新譯景德傳燈錄》，台北，三民書局，2005年，頁299~310。

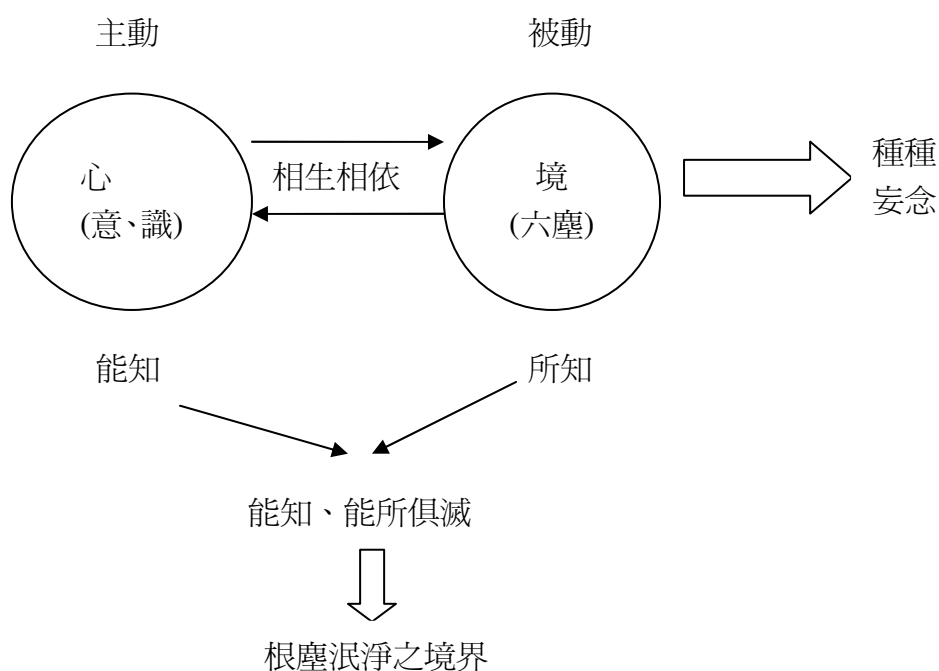
⁷⁴ 《大正藏》第48冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁391a。

⁷⁵ 智顛，《摩訶止觀》卷三上〈體相章〉，頁25b。

⁷⁶ 參閱佛門網(buddhist door)：佛學辭典。奢摩他的意思是止、寂靜、能滅等。止息一切雜念、止息諸根惡不善法，所以能夠熄滅一切散亂煩惱，達到身與心的輕安。它跟三摩地的差別在於，三摩地是廣義的泛指一切達到心念不動的境界，而奢摩他專指能夠進入禪那的一種修行方法。

⁷⁷ 《大正藏》第48冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁389b。

二者常是相生相依，存則俱存，忘則俱忘。外境不忘而念頭不息，「故要絕根塵之所由也，則能滅去所念。根塵泯淨，則一向冥然寂滅矣。」⁷⁸ 如果能把根塵的源頭截斷，即能知之心與所知之境同時消殞，各種妄念消失，吾人之心歸於本來寂靜之妙然天性。撰者將心、境、根、塵、能知、所知的關係，以下圖說明之：



忘緣之後寂寂，靈知之性歷歷，無記昏昧昭昭，契本真空的的。⁷⁹

(二)、善用寂寂、惺惺法

玄覺大師言：

「忘緣之後寂寂，靈知之性歷歷，無記昏昧昭昭，契本真空的的。惺惺寂寂是，無記寂寂非。寂寂惺惺是，亂想惺惺非。」⁸⁰

心停止對一切現象界和妄念的執著，非常寂靜，沒有動搖，對於外境一切不起分別心，這是寂寂，就是「止」；同時用正確的智慧，明明白白、不落昏沉來看這心，

⁷⁸ 參見《永嘉禪講座》，頁 10~11。

⁷⁹ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁 389b。

⁸⁰ 《永嘉禪宗集》卷下，〈正修止觀〉第九。

這是惺惺，就是「觀」。讓心靈隨時保持在清清楚楚又非常寂靜的狀態是正確的，若心是昏住的寂靜，則稱無記之寂寂；心保持有覺照力的寂靜狀態是正確的，若是充斥妄想的覺知，則稱為緣慮之惺惺。寂寂不歷歷則心昏沉，歷歷不寂寂則心亂動。寂寂、惺惺二法，本是一體，「互為賓主」⁸¹，隨用不同。此二法在修行禪定過程中是非常重要的修心方法，藉由兩者相輔相成而達到定慧等持，進入禪定狀態。

(三)、奢摩他之餘應簡別是非

1.三不應有：一惡，只想著世間色、身、香、味、觸五種欲望。二善，只想著世間施恩望報、佈施求福等雜善事。三無記，不思善不思惡，整天渾渾噩噩過日子。這三種心態是我們求道的障礙，應去除掉。

2.須視五念：一故起，二串習，三接續，四別生，五即靜。

故起念者，謂起心思惟世間五欲，及雜善等事；串習念者，謂無心故憶，忽爾思惟善惡等事；接續念者，謂串習忽起，知心馳散，又不制止，更復續前，思惟不住；別生念者，謂覺知前念是散亂，即生慙愧改悔之心；即靜念者，謂初坐時，更不思惟世間善惡，及無記等事，及此作功，故言即靜。

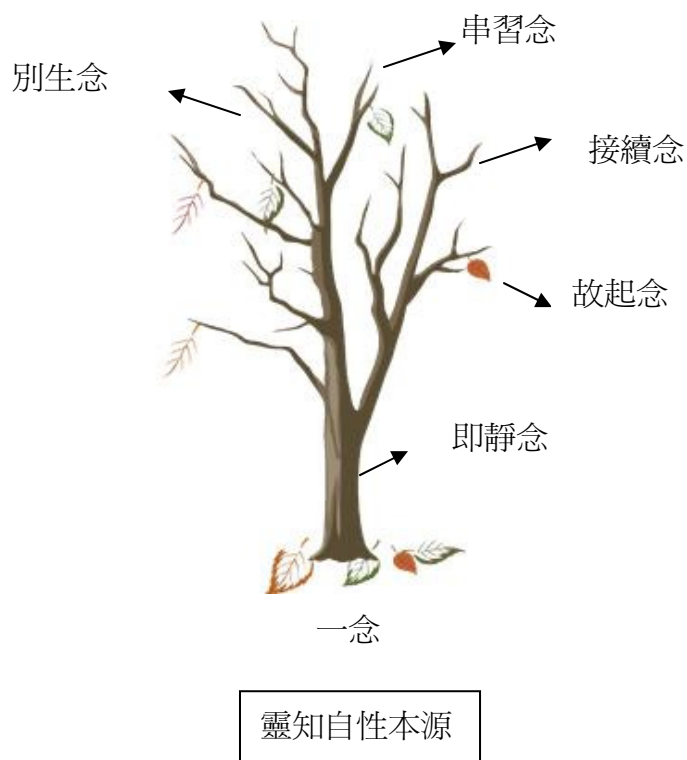
串習一念，初心者多。接續、故起二念，懈怠者有。別生一念慙愧者多，即靜一念精進者有。串習、接續、故起、別生四念為病，即靜一念為藥。雖復藥病有殊，總數俱名為念。得此五念停息之時，名為一念相應。一念者，靈知之自性也。然五念是一念枝條，一念是五念根本。⁸²

玄覺大師將「念頭」所顯現出的相狀，分為五類，分別是起念、串習念。接續念、別生、即靜念。他認為串習、接續、故起、別生四念是病，即靜一念為藥，此五念雖有藥病之分，名稱有別，還是統稱為「念」。若能夠五念都停息，即稱為「一

⁸¹ 《永嘉禪宗集註》，頁 24。

⁸² 同註 81，頁 390b。

念」，此一念是靈知自性之本源，一念清淨五念不生。五念與一念之關係以樹木來比喻加以說明，如下圖：



如果人是一棵樹，「一念」是樹的根本，代表吾人的靈知自性本源，即靜念是樹幹，代表吾人達到初步禪定之心。其餘四念是雜生樹枝，代表各種雜念。如同《證道歌》所說：「但得本，莫愁末，如淨琉璃含寶月。」⁸³如果本源清淨，所有的好壞念頭都消失，對立也消失了，即了達法身妙境，得到般若智慧。

3.一念相應時，須識六種料簡：一識病，病者有二種，(1)緣慮者，心動起善惡二念。(2)無記者，雖不善不惡但是心昏住。二識藥，藥者也有二種，(1)寂寂者，心不念外境善惡等事。(2)惺惺者，心不生昏住無記等相。三對治，以寂寂治緣慮，以惺惺治昏住。四過生、五識是非、六正助三者，皆強調「寂寂」「惺惺」雖是不同的名稱，其體用無差別，二法互為賓主的關係。心寂寂久了易生昏

⁸³ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，396a。

住，心惺惺久了易生緣慮。緣慮與昏住，是我們在初修禪定時，容易產生的二種毛病。初學禪定應以息緣慮為優先，因此當我們的心向外攀緣，思慮雜亂無章時，就要用寂寂法來對治。但我們的心寂寂久了之後，開始產生昏沉，這時須以惺惺治無記昏住。傳燈大師引用石壁禪師言：「惺惺如行，寂寂如杖，此二相須，奢摩在手」⁸⁴，臨機隨用此二法，讓「念」寂寂亦惺惺、惺惺亦寂寂，達到無念之念的禪定狀態。

4.須明識一念之中五陰：

謂歷歷分別，明識相應，即是識陰；領納在心，即是受陰；心緣此理，即是想陰；行用此理，即是行陰；污穢真理，即是色陰。此五陰者，舉體即是一念，此一念者舉體全是五陰。歷歷見此一念之中，無有主宰，即有空慧，見如幻化，即法空慧。⁸⁵

一念相應時，我們尚須對一念做抽絲剝繭的工夫，歷歷分析此念是否為緣慮五陰，若是則破之，了達緣起性空之理，方能達到人空、法空。

二、毘婆舍那⁸⁶

奢摩他講的是善用寂寂、惺惺二法，為止的工夫，當身與心能達到寂靜、輕安狀態時，再修毘婆舍那。毘婆舍那是梵語 *vipaśyanā*，有用智慧觀照的意思，字面上的意義是往「內」去「觀」察身心的實相，從「身體」「感受」「心」和「法」（心所包含之物）四個面向，培育持續及穩固的覺知能力，在實際經驗（而非信仰、感情和想像）的層面上，體驗到「自我」不外是由五蘊所組合而成的現象，

⁸⁴ 《永嘉禪宗集註》，頁 32。

⁸⁵ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁 390c。

⁸⁶ 《佛教漢梵大辭典》，頁 1909。內觀（巴利語：*Vipassanā*，梵語：*vipaśyanā*），音譯為毗婆奢那，佛教術語，由釋迦牟尼佛所傳授，是修行禪那的兩種方法之一，也是三無漏學之中的慧學。內觀修習的每個階段，就是以獲得更深湛的智慧做為里程碑，更深的智慧，能滅除更幽微的煩惱，從這個意義而言，佛教修行可以視為自我淨化的過程，其最終目標是完全的淨化，從所有的痛苦、感官的束縛中解脫出來，即所謂的涅槃。

其特徵是快速不斷地變化(無常)、不滿足的狀態(苦)和無自性(無我)。⁸⁷在佛教的修行系統中，內觀是屬於三學中最後的「慧學」，前兩學分別是戒學(道德生活之準則)、和定學(專注力的培養)。能對世間出世間諸法實相正確的了解即是「智」，五根所履和攀緣的境界叫「境」，包含自身肉體及外在環境。玄覺大師認為「境」與「智」的關係是相生相待：

夫境非智而不了，智非境而不生。智生，則了境而生；境了，則智生而了。⁸⁸

要了達「境」的實相，非得要有「智」；「智」的生起，須藉由明了外境本空的真相。傳燈大師說的好：「愚則逐境以漂流，起緣塵之分別，生生故生，生以為生死之因。智則觀緣生而制止，達物性之空虛，有有而不有，以為涅槃之道。如是則境智相藉。」⁸⁹

了解境、智關係之後，玄覺大師再進一步提出，有無雙遮雙照的中道實相觀⁹⁰。

智生而了，了無所了，了境而生，生無能生。生無能生，雖智而非有。了無所了，雖境而非無。無即不無，有即非有，有無雙照，妙悟蕭然。⁹¹

凡依賴因緣條件而產生的萬物皆自性本空，有人執著於空無斷滅，則墮入「空見」，或者有人執著於常有不變，則墮入「有見」。中道實相是超越空有二邊，所以能生之智非有，所了之境非無，無即不無，有即非有。雙遮是體，了達空有都不可得；雙照是用，空有都是妙用，不否定空有也不執著空有，才是實修中道。

玄覺大師舉了薪、火來比喻境、智的關係，「如火得薪，彌加熾然，薪喻發智

⁸⁷ 印度內觀研究所著，內觀編譯組翻譯，《大念住經》，序文。

⁸⁸ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁 391a。

⁸⁹ 《永嘉禪宗集註》，頁 34。

⁹⁰ 參見《永嘉禪講座》，頁 327~330。

⁹¹ 同註 88，頁 390c。

之多境，火比了境之妙智」⁹²。智慧之火已被點燃，六根六塵等外境，經過智慧之觀照，變成了妙智。境界愈多我們所獲得的妙智也愈多，也就是我們人生的經歷、歷練可成爲我們獲得解脫的重要助緣。當碰到煩惱、挫折、苦難時，我們能用積極的態度去面對它、轉化它，而這些歷程必成爲我們的人生智慧。

最後，玄覺大師提出了境智冥一的境界：

萬機叢湊，達之者，則無非道場。色像無邊，悟之者，則無非般若。故經云：色無邊，故當知般若亦無邊。何以故？境非智而不了，智非境而不生。智生則了境而生，境了則智生而了。智生而了，了無所了。了境而生，生無能生。生無能生，則內智寂寂，了無所了，則外境如如，如寂無差，境智冥一，萬累都泯，妙旨存焉。⁹³

日常生活中，在各種機緣巧合之下，吾人須面對各種人事物，對於通達之人，這些都是修行的道場。無法計數的物質世界，對於了悟之人而言，都是獲得智慧的泉源。因此外境無邊智慧亦無邊。境與智相生相依，了解智慧本寂、外境是空，「如如的萬法與寂寂的空性，沒有任何差別，境智冥然合一」⁹⁴，能觀之心與所觀之境，無所分別，境智圓融。

三、優畢叉

優畢叉Upekṣā，華譯爲捨者，持心平等，捨離偏執。《涅槃經》卷三十一云：「優畢叉者，名曰平等，亦名不淨，又名不觀，亦名不行，是名爲捨。」⁹⁵，《大乘義章十》曰：「捨者外國名優畢叉，此翻名捨，行止平等，捨離偏習，故名爲捨。」⁹⁶《摩訶止觀》曰：「止即是斷，斷通解脫，觀即是智，智通般若。止觀等

⁹² 同註 91。

⁹³ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁 391a。

⁹⁴ 參見《永嘉禪講座》，頁 327~330。

⁹⁵ 《大正藏》第 12 冊，《大般涅槃經》卷二十八，頁 792c。

⁹⁶ 隋，慧遠法師著 (523-592)，《大正藏》第 44 冊《大乘義章》，頁 665c。

者名爲捨相，捨相即是通於法身。」⁹⁷《涅槃經》卷三十一又云：「善男子，若有菩薩定慧二法不平等者，當知爾時不宜修捨，二法若等則宜修之。」⁹⁸若是止觀並重、定慧等持時，則宜修捨，也就是不執著定，也不執著慧，又叫中道妙觀。

首先玄覺大師對動靜、明闇之本源非殊，提出說明，再因其本源非殊，而推論出定慧同宗：

夫定亂分歧，動靜之源莫二；愚慧乖路，明闇之本非殊。群迷，從闇而背明，捨靜以求動；眾悟，背動而從靜，捨闇以求明。明生，則轉愚成慧；靜立，則息亂成定。定立，由乎背動；慧生，因乎捨暗。暗動連繫於樊籠，靜明相趨於物表。物不能愚，功由於慧，煩不能動，功由於定。定慧更資於靜明，愚亂相纏於暗動。動而能靜者，即亂而定也。暗而能明者，即愚而慧也。如是，則暗動之本無差，靜明由茲合道，愚亂之源非異，定慧於是同宗。⁹⁹

人心雖有定、亂之分，但其根源在於一心，就好像水有動、靜二相，動時波濤洶湧，靜時明月可鑒，其根源都是水。人心有愚、慧之不同，但其本體並無區別，就如同燈有明、闇的不同，但其燈體並無不同。¹⁰⁰而眾生迷與悟的的關鍵，在於對動靜、明闇的取捨，凡夫迷，所以從闇而背明，捨定以求動；開悟之人，則背動而求靜，捨暗以求明。定亂、動靜存乎一心，愚痴之人只看到定亂、愚慧的差別妄相，而不知本體不二，所以人對「心」的掌握相當重要。¹⁰¹

透過止觀禪修，我們不被萬物假相所愚弄，是慧的功勞；不被煩惱所左右，是定的功勞。定慧的生起、更資長了明靜，二者互資互生。在動中能靜，則亂即定；暗而能明，則愚即慧。動亂、暗愚成爲我們成就定慧的最大助緣。愚慧、明暗、動靜之對立矛盾消失了，也就是達到了優畢叉的境界--中道第一實相，修道之人無分別心不執著，達到完全解脫自在。

⁹⁷ 《大正藏》第 46 冊，《摩訶止觀》卷三，頁 22c。

⁹⁸ 《大正藏》第 12 冊，《大般涅槃經》卷二十九，頁 794b。

⁹⁹ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁 391b。

¹⁰⁰ 參見《永嘉禪講座》，頁 336。

¹⁰¹ 李碧純，《永嘉玄覺禪法研究》，玄奘人文社會學院，2003 年，頁 84。

最後玄覺大師提出照、寂、非照非寂，來說明中道第一實相：

以奢摩他故，雖寂而常照。以毘婆舍那故，雖照而常寂。以優畢叉故，非照而非寂。照而常寂，故說俗而即真；寂而常照，故說真而即俗；非寂非照，故杜口於毘耶。¹⁰²

此段話說明，修到了優畢叉的境界，就是要能捨離偏執，達到三諦圓融、一心三觀、一念三千的圓教境界。《維摩詰經》〈入不二法門品第九〉，各菩薩向維摩詰居士陳述自己對不二法門的看法，文殊師利曰：「如我意者，於一切法無言無說，無示無識，離諸問答，是為不二法門。」文殊師利問維摩詰：「我等各自說已，仁者當說何等是菩薩不二法門？」時，維摩詰默然無言。文殊師利嘆曰：「善哉！善哉！乃至無有文字語言，是真不二法門。」¹⁰³中道實相是離言絕字，言亡慮絕，只能夠靠實踐來體會箇中奧妙，多說無益。

從《永嘉禪宗集》內容來看，發現玄覺大師用字遣詞簡潔優美，大部分文辭對仗工整，可說是文采斐然。此書不論是對於教理的闡述或是對禪法的實際操作方面，自成一套縝密的理論架構，理路清晰、層次分明，對於禪修的入手、轉進與成就，都有詳細的說明，讓後學可以清楚的掌握其內涵，功夫可以循序漸進，一步一步由外而內達到身心輕安。

我們的心總是觸境攀援，心隨境轉，常常忘了自身最原始的感受，因此從奢摩他到優畢叉的禪修過程，回歸到觀照覺知自身色、心的感受，進而產生智慧。最後他提出了「寂寂」、「惺惺」法做為修心的工夫，是一大創見，惺惺是智慧覺照，寂寂是定力，智慧是正行，定力是助行(杖)，二者相輔相成隨機應用，在修行的路上，才能走得平穩，邁向解脫。玄覺大師將其修習天台止觀的體悟與經驗披露於書中，讓後學跟隨其腳步不會誤入歧途。因講求漸修漸悟，讓根機中下之士，也能循序漸進領略佛法的奧妙，在日常生活中，隨時保持心「寂寂歷歷」、「動而

¹⁰² 同註 99。

¹⁰³ 洪啓嵩編，《金光明經·維摩詰經·圓覺經》，頁 249。

不亂」明靜的狀態，心無妄想顛倒，過著智慧的生活。

《六祖壇經》〈頓漸品第八〉提到：「何名頓漸？法無頓漸，人有利鈍，故名頓漸。」¹⁰⁴當玄覺大師漸修漸悟到達某個階段，突然豁然開朗，其思想有了直指人心的頓悟特性。《證道歌》是玄覺大師另一本重要著作，書中展現的境界非常自由自在，也展現出與前期迥然不同的修道經驗。吾人將在下一節，對《永嘉證道歌》之義理，做一個分析說明，讓讀者對玄覺大師有跟深入的了解，

第四節 後期中心思想：頓悟--《證道歌》義理分析

首先，我們要了解《證道歌》三個字的意義，何謂證？「從緣悟入之謂證，千聖履踐之謂道，吟詠其道之謂歌，故曰證道歌也。或云，無修無證者，乃諸散聖，助佛揚化，已於往昔證道，不復更證，……即寒山、拾得、高頭陀、傅大士等是也。既有所證，須求師印可，方自得名為證。」¹⁰⁵ 如果無師自悟未得大師印可，則稱為天然外道。

何謂「道」？為梵語 *mārga*，意指到目的地之通路，即是目的地之通路，或指踏行之道，可稱為修行法則。依據《阿毘達摩俱舍論》卷二十五〈分別賢聖品第六之四〉：「道義云何？謂涅槃路，乘此能往涅槃城。」¹⁰⁶道即通往涅槃之路。

「道」也有真理的意思，非指知識上之真理，而是指「絕對的靈知性體，它是一切法之根源，而且也涵蓋一切法」¹⁰⁷。如《證道歌》提到：「無明實性即佛性，幻化空身即法身，法身覺了無一物，本源自性天真佛。」《六祖壇經》〈行由品第一〉提到：「無上菩提，須得言下識自本心、見自本性」，〈般若品第二〉有言：「菩薩戒經云，我本元自性清淨。若識自心見性皆成佛道。淨名經云，即時豁然，還得本心。善知識，我於忍和尚處，一聞言下便悟，頓見真如本性。是以將此教

¹⁰⁴ 法海大師錄，《六祖法寶壇經》，頁 78。

¹⁰⁵ 宋舒州沙門彥琪註，《永嘉真覺大師證道歌》，頁 3。

¹⁰⁶ 《大正藏》第 29 冊，《阿毘達摩俱舍論》卷二十五，頁 725c。

¹⁰⁷ 陳榮波著，《禪海之筏》，頁 80。

法流行，令學道者頓悟菩提，各自觀心，自見本性。」¹⁰⁸自性、佛性、法性、真如、實性皆是指「靈知性體」---「道」。凡夫之所以為凡夫，佛之所以為佛，就是對此靈知性體的迷或悟，「自性迷即是眾生，自性覺即是佛。」¹⁰⁹悟就是指靈知性體不被外塵、無明所汙染，並且能夠徹見諸法空性。反之，迷是染著於諸法名相，是一種無明。

「證道」，以禪宗而言，是指人對「自性心念」有所感悟，其關鍵在於內心的自力與實證，¹¹⁰而非外力的灌頂加持或皈依外在的佛、法、僧三寶。透過力行實踐功夫做到念念脫離三毒，念念三業清淨，達到「去來自由，心體無滯」¹¹¹、道流心通的般若境界，即是證道。

伽陀梵語 *gāthā* 是古印度的詩歌，為十二部經之一，又作伽他、偈佗、偈，意譯諷誦、諷頌、造頌、偈頌、頌、孤起頌、不重頌偈。係由語根 *gai* 而形成之名詞。*gai* 有「謠」之意，故「伽陀」一詞，廣義指歌謠、聖歌，狹義則指於教說之段落或經文之末，以句聯結而成之韻文，內容不一定與前後文有關。¹¹²漢譯為「偈」「頌」，在原始佛教經典中，為佛陀說法後的贊頌辭，是佛教經典中的一種文體。佛教東傳，譯經師為了讀誦與理解，將梵文裡原本講求音節格律的偈頌，通通依照中國詩的傳統形式翻譯出來。到了唐朝，禪宗大盛，禪與詩的結合，偈頌的形式更向中國傳統的詩歌靠近。將離言絕慮而妙不可思議的禪理，或如人飲水冷暖自知的修道體驗，用詩歌吟誦的形式表達出來，是中唐時期，相當流行的一種作法。¹¹³

《證道歌》全文共有二百四十七句，大部分句型是 3-3-7 句起頭的七言歌行，由五十一首偈組成，總計一千八百一十四字。古體詩體裁，採用流行當代的韻語

¹⁰⁸ 《六祖法寶壇經》，頁 7、24、25。

¹⁰⁹ 《六祖法寶壇經》〈疑問品第三〉，頁 33。

¹¹⁰ 《禪海之筏》，頁 85。

¹¹¹ 柳田聖山著，吳汝鈞譯，《中國禪思想史》，頁 107。

¹¹² 佛門網 (buddhist door)：佛學辭典--佛光大辭典：佛教漢梵大辭典，頁 2766。

¹¹³ 參看周裕鍇著，《中國禪宗與詩歌》，頁 29-34。

詩歌形式，將佛理的奧妙及悟道的心境，如行雲流水般娓娓道來。¹¹⁴ 語句淺白易懂，禪理由淺入深，任何人皆可琅琅上口。玄覺大師不僅有豐厚的佛學素養，且國學知識豐富，在《證道歌》中信手拈來皆是佛典故，更能引經據典，例如：「不思議，解脫力，妙用恆沙也無極。」出自於《莊子》〈逍遙遊〉中：「無極之外，復無極也。」¹¹⁵；「上士一決一切了，中下多聞多不信。」上、中、下三士出自老子《道德經》四十一章：「上士聞道，勤而行之；中士聞道若存若亡；下士聞道，大笑之。」¹¹⁶ 此書可說是玄覺大師的心血結晶之作，句句殷殷期盼，期盼後人悟道心力永不退轉，期盼眾生能藉由此歌共證如來，脫離生死苦海。

玄覺大師初學天台止觀，後經六祖慧能印可，遂入禪宗門下，而後作《證道歌》，《證道歌》闡述的主要是慧能一系的禪學思想，綜觀全文後，其主要思想分成四點敘述如下：

一、道之本體--不二

禪的道體是無分別無對待的，若事物一分為二，便起了分別心形成對立，不能周遍圓融。大師言：「不求真，不斷妄，了知二法空無相。無相、無空、無不空，即是如來真實相。」「了了見，無一物，亦無人，亦無佛。」¹¹⁷ 如來真實相即是道，唯有打破二元對立思想，才能證悟道體。因此要證悟本性，不要迷惑於外在形式，要破世間執著名相，要能夠超越人佛、凡聖、真妄、有無、生死、罪福、損益、榮辱、是非、善惡相對的分別心，則能達到「心鏡明，鑑無礙，廓然盈徹周沙界」¹¹⁸ 真體悟的境界。

如果執著於虛妄分別心，則悟道遙遙無期，如玄覺大師所言：

¹¹⁴ 鄭志明，〈永嘉玄覺禪師證道歌義理初探上下〉，《慧炬》第 251、252 期，1985 年 5、6 月。

¹¹⁵ 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，台北：台灣商務印書館，2010 年 6 月，頁 14。

¹¹⁶ 陳鼓應註譯，《老子今註今譯及評介》，台北：台灣商務印書館，2009 年 8 月，頁 204。

¹¹⁷ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 396c。

¹¹⁸ 同註 117，頁 396a。

捨妄心，取真理，取捨之心成巧偽。學人不了用修行，深成認賊將為子。
損法財，滅功德，莫不由斯心意識。是以禪門了卻心，頓入無生知見力。

真不立，妄本空，有無俱遣不空空，二十空門元不著，一性如來體自同。

心是根，法是塵，兩種猶如鏡上痕，痕垢盡除光始現，心法雙忘性即
真。¹¹⁹

《金剛經》有云：「是故須菩提，諸菩薩摩訶薩，應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。」¹²⁰《六祖壇經》〈坐禪品第五〉中慧能大師亦提到：「若言看淨，人性本淨，由妄念故，蓋覆真如。但無妄想，性自清淨，起心看淨，卻生淨妄。妄無處所，看者是妄，淨無形相，卻立淨相，言是工夫。作此見者，障自本性，卻被淨縛。」〈頓漸品第八〉：「住心觀淨，是病非禪。」¹²¹有取捨之心即是妄心，在取捨之間遂形成取巧虛偽之行爲，此種錯誤的行爲，我們卻把它當成自己的孩子，小心去呵護它，陷入認賊爲子的危險。虛妄分別心是由「心」「意」「識」發展而來¹²²，沙門彥琪云：「攀緣之心無有間斷，心如念水之龜，意似迎風之鳥，未嘗停息，故名凡夫。」¹²³只有體悟到真妄不二，心法雙忘，才是真正的清淨心，才能明心見性，自由自在。

最後永嘉玄覺舉了雪山醍醐、千江有水千江月的例子，來說明眾生自性與佛性相同：「雪山肥膩更無雜，純出醍醐我常納。一切圓通一切性，一法遍含一切法，一月普現一切水，一切水月一月攝，諸佛法身入我性，我性同共如來合。」¹²⁴雪山即喜馬拉雅山，長有一種名叫肥膩的香草，潔淨香美無雜質，白牛食之，則所出牛乳非世間腥羶雜血之乳，可製成醍醐上味。醍醐代表一乘妙法，可治眾煩惱病。

¹¹⁹ 同註 117，頁 396b。

¹²⁰ 《大正藏》第 8 冊，《金剛經》卷一，頁 750b。

¹²¹ 《六祖法寶壇經》，頁 79。

¹²² 彥琪註，《永嘉真覺大師證道歌》，頁 55。對境覺知異乎木石，名之曰心；次心籌量，名之曰意；了了別知，名之曰識。以此三法遷流種種諸行，造作種種之業。

¹²³ 同註 122，頁 9。

¹²⁴ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 396b。

一輪明月比喻真如佛性，一切水比喻眾生性，不管是清水、濁水、淨水、穢水，皆有月影，代表眾生性不離佛性，佛性不離眾生性。¹²⁵

慧能強調，「佛性與眾生性無有差別，是圓融無礙。佛說八萬四千法門，在真如法界中，雖現種種的差別相，然而在本體中則無絲毫的差別。」¹²⁶在當下能離去分別心，佛性與眾生性，性性相融。自性與諸佛性，有什麼差別呢？所以「摩尼珠」就藏在世人的「如來藏裡」，何須向外求呢？只因眾生「無明」，才有人法、是非、生死、真妄等等對立和差別產生。《維摩詰經》〈弟子品第三〉裡提到：「一切法生滅不住，如幻如電，諸法不相待，乃至一念不生；諸法皆妄見，如夢、如炎、如水中月、如鏡中像，以妄想生。其知此者是名奉律，其知此者是名善解。」¹²⁷了解諸法沒有長短、高下、善惡、生死等等相對待性，無絲毫的分別心，唯有去除顛倒、妄想、我執，自心證悟，才能了知原來自性具足一切，自性本來清淨。

（二）.禪的本體--無爲

無爲梵語是 *asamṣkrta* 是指無因緣造作，與有爲相違。¹²⁸慧能大師認爲：爲了觀心看淨而常坐不動，但開口便說他人的是非長短，這是與佛道相違背。不了解本性自淨自定，就是一種執著、就是自縛，因爲「心原是妄，知心如幻，故無所看也。若言看淨，人性本淨。」¹²⁹若能時時念念自淨其心，自修其行，則自成佛道。再來凡夫注重外在打坐形式，以爲常坐不動就是禪定，實在是大大的誤解，因爲

¹²⁵ 同註 122，頁 59-62。

¹²⁶ 丁福保箋註，《六祖壇經箋註》，頁 28。

¹²⁷ 洪啓嵩編，《金光明經·維摩詰經·圓覺經》，頁 192。

¹²⁸ 佛門網 (buddhist door)：佛學辭典--佛光電子大辭典：佛教漢梵大辭典，頁 2445。

* 有爲梵語 *samskrta*，謂有所作爲、造作之意。又稱有爲法。泛指由因緣和合所造作之現象；狹義而言，亦特指人的造作行爲。亦即一切處於相互聯繫、生滅變化中之現象，而以生、住、異、滅之四有爲相爲其特徵。相對於此，永遠不變而絕對存在者，則稱爲無爲法。據俱舍論光記卷五載，因緣造作稱爲「爲」，色、心等法從因緣生，有因緣之造作，故稱爲有爲，因此有爲亦爲緣起法之別名。小乘著重以有爲來說明人生無常，大乘則擴大爲對世界一切物質現象與精神現象之分析，說明性空、唯心之理。

¹²⁹ 《六祖法寶壇經》，頁 41。

坐著不動，內心卻念頭紛飛，心猿意馬，怎是禪定呢！因此慧能說：「若見諸境心不亂者，是真定也。善知識，外離相即禪，內不亂即定，外禪內定，是為禪定。」¹³⁰玄覺大師也說：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」¹³¹，刻意的觀心看淨即是落入「住相」、「著相」，也就是有為，與強調「無相」、「無住」的佛道相背離。我們在行、住、坐、臥、說話、沉默、活動、安靜之時，都能清清楚楚覺知我們的念頭，心不隨境轉，心無罣礙，這就是禪。慧能大師認為「住心觀淨，長坐不臥，是病非禪」。¹³²若以為長時間打坐，就能達到開悟，是大錯特錯。馴服散亂的心是我們的目標，打坐是我們的手段，若把手段當成目標，已經偏離了正道，馬祖道一說：「平常心是道呀！」

玄覺大師云：「覺即了，不施功，一切有為法不同。住相佈施生天福，猶如仰箭射虛空。勢力盡，箭還墜，招得來生不如意。爭似無為實相門，一超直入如來地。」¹³³此段文中，玄覺大師用射箭作比喻，對比出有為法的外在限制，要我們不要執著一切法或作有為的修持功夫，須重視內在本體的解悟。像從前梁武帝問菩提達摩：「朕自登九五以來，度人造寺，寫經造像，有何功德？」達摩回答：「無功德。」梁武帝又問：「何以無功德？」達摩回答：「此是人天小果，有漏之因，如影隨形，雖有善因，非是實相。」武帝又問：「如何是實功德？」達摩說：「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求。」¹³⁴梁武帝所執著的是世間有為功德，此功德是人天的果報，煩惱生死等有漏業因沒有消除，仍是時時浮現在人心中，尚不是徹底無礙的涅槃境界。達摩祖師說，真正的功德是清淨玄妙的智慧，空寂無為的自性，這樣的境界不是在世間法中求來的。

¹³⁰ 同註 129，頁 42。

¹³¹ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 396a。

¹³² 《六祖法寶壇經》，頁 79。

¹³³ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 396a。

¹³⁴ 五代，靜、筠二禪師編集，《祖堂集》卷一。

慧能大師也對「功德」提出精闢的看法：

武帝心邪，不知正法。造寺度僧，布施設齋，名為求福，不可將福便為功德。功德在法身中，不在修福。

見性是功，平等是德。念念無滯，常見本性真實妙用，名為功德。

內心謙下是功，外行於禮是德；自性建立萬法是功，心體離念是德；不離自性是功，應用無染是德。

念念無間是功，心行平直是德。自修性是功，自修身是德。

若修功德之人，心即不輕，常行普敬。心常輕人，吾我不斷，即自無功，自性虛妄不實，即自無德。¹³⁵

功德已在法身之中，若能明白眾生皆有佛性，平等無差別對待眾生，就是功德。如此自然無為，何須再去強求有為的功德呢！如果我們執著於一切因緣之造作，住相布施以求得生天福報，但果報享盡還是會墜入六道，此舉就像是向虛空射箭，沖天的力道盡了，箭還是墜落下來，並未超脫而至如來境地，徒勞無益！而從上面二、三、四段引文，亦可證明佛、儒思想早已融合，在俗世間做好「人」的本分，對待人不分階級不輕視他人，心懷謙虛、待人有禮即是修功德。

玄覺大師也做自我反省，「吾早年來積學問，亦曾討疏尋經論。分別名相不知休，入海算沙徒自困。卻被如來苦訶責，數他珍寶有何益？從來蹭蹬覺虛行，多年枉作風塵客。」¹³⁶「亦愚癡，亦小駭，空拳指上生實解。執指為月，枉施功，根境法中虛捏怪。」¹³⁶禪宗講求以心傳心，是指不立文字，不依經論，師徒心鏡相照，以傳承佛法大意。玄覺早年不識佛的真諦，只在文字堆裡打轉，鑽研名相不知休，企圖找出絕對真理，殊不知「如意寶珠」就在我們身上，這種捨本逐末、摘葉尋枝之事，讓他枉作多年的風塵客，《法華經》裡的「衣裡藏珠喻」說的就是這個道

¹³⁵ 《六祖法寶壇經》〈疑問品第三〉，頁 30、31。

¹³⁶ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 396c。

理。玄覺大師對於自己的有爲法，發出深刻的感概與懊悔，並提醒後人不要重蹈覆轍。

(三) .佛法的核心--空與悟

《證道歌》言：

放四大，莫把捉，寂滅性中隨飲啄，諸行無常一切空，即是如來大圓覺。

真不立，妄本空，有無俱遣不空空¹³⁷。二十空門元不著，一性如來體自同。

¹³⁸

宇宙萬物是由地、水、火、風四種元素和合而成，萬事萬物都是因緣和合而生起，以俗諦來看是「有」；因因緣而生故無自性，其生滅變化無常，故一切皆是虛幻，以真諦而言是「空」。雖然佛法講性空，但不否定萬事萬物的假有，如果我們了達真空，卻不承認因果關係的存在，必定招致災禍。執著「有」是迷，執著「空」也是迷，執著「有爲」是迷，執著「無爲」亦是迷，「常見」、「斷見」都是邊見，所以要破邊見，弘學言：「佛陀說法不離二諦，真諦空，俗諦有，真空妙有。即真空不在俗有之外，俗有亦不在真空之外，真俗圓融。」¹³⁹「真空妙有」、「真俗圓融」才是一切萬法之實相。

玄覺大師也提出警訊：「豁達空，撥因果，莽莽蕩蕩招殃禍。棄有著空病亦然，還如避溺而投火。」¹⁴⁰不要因爲了達萬物本性自空，對於因果報應法則不加以理會，在廣大無邊的生死苦海裡，必招來災殃。如果捨棄有而又執著空，同樣是落入邊見，就好像爲了避免溺水而投向火中，同樣都是危險的。《六祖壇經》〈般若品第二〉提到：「世人妙性本空，無有一法可得，自性真空亦復如是。善知識，莫聞吾

¹³⁷ 明朝，一如，《三藏法數》字庫，位內身外身內外深俱空，而猶執空成病，復以空法而破三空，是名空空。

¹³⁸ 同註 136，頁 396b。

¹³⁹ 弘學講析，《永嘉玄覺禪師《證道歌》講析》，四川，巴蜀書社，2006 年一版，頁 77。

¹⁴⁰ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 396a。

說空便即著空。第一莫著空，若空心靜坐，即著無記空。」¹⁴¹因此要能「空空」：必須把「空」的概念名詞也得「空」掉，才能掃盡垢淨、聖凡、增減等情見的對待性，復歸於自在無礙，寂滅無為的本元心性。¹⁴²體悟自性即是佛性，自心即是佛心的真諦，才能證得真如，達到自由自在，任意逍遙。

玄覺大師又提到：

心是根¹⁴³，法是塵，兩種猶如鏡上痕。痕垢盡除光始現，心法雙忘性即真。¹⁴⁴

他認為心是一切法的根本，猶如明鏡，能照了一切事物。這一切事物都是法，一旦執著生起，妄心就產生，而矇蔽真性的灰塵因而產生，妄心與塵垢皆是明鏡(真如之性)的痕垢，須把明鏡上的痕垢擦拭乾淨，其光輝才能顯現出來，也就是能觀之心與所觀之境雙泯，才能顯出佛性。

¹⁴¹ 《六祖法寶壇經》，頁 18。

¹⁴² 《禪海之筏》，頁 82、83。

¹⁴³ 《佛光電子大辭典》，頁 4131。根，梵語 *indriya* 之意譯。通常指器官、機能、能力之意。佛教用語中，「根」一詞亦含有器官能力之意。草木之根不僅具有增長方，且可衍生出枝幹、花葉果實等。又如人類之眼、耳、鼻、舌、身等，不僅有助於人類之覺悟，且可促進信、精進、念、定、慧等，故以五根稱之。教中經義，有關根之用法甚多，大別之，可有如下兩大類：(一)乃指強而有力之作用(又稱增上)之意。共二十二根。最初之眼、耳、鼻、舌、身、意，稱為六根，其中除意根(心)外，前五根屬感覺器官(五官)或是感覺機能，由物質(色)所形成，故稱為五色根，簡稱為五根。

(二)根有根機、根性之意，表示受教者之性質、資質。因根有優劣之分，故有所謂利、鈍二根之別，或上、中、下等三根，利、中、鈍等三根之別。若以修道力修鍊之，從鈍根、下根而漸修至利根、上根，稱為鍊根或轉根。各種轉根之中，尤指由聲聞(下根)至緣覺(中根)，再往上至菩薩(上根)者。

¹⁴⁴ 同註 140，頁 396b。

(四) .悟道後是自受用且他受用¹⁴⁵

1.證悟後自受用

何謂證悟的境界？玄覺大師在《證道歌》中，寫出相當多的悟道體驗：「宗亦通，說亦通¹⁴⁶，定慧圓明不滯空」、「自從頓悟了無生，於諸榮辱何憂喜」、「自從認得曹溪路，了知生死不相關」、「心鏡明，鑑無礙，廓然瑩徹周沙界」、「頓覺了如來禪，六度萬行體中圓。夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」、「但得本，莫愁末，如淨琉璃含寶月」、「江月照，松風吹，永夜清宵何所爲？佛性戒珠心地印，霧露雲霞體上衣」、「窮釋子口稱貧，實是身貧道不貧。貧則身常披縷褐，道則心藏無價珍」¹⁴⁷。上述引文告訴我們，若能明瞭心爲萬法之本，則當下明心，頓見真如寶珠，不僅能利益自己且道心永不枯竭。當契入佛道證得自性清淨時，不管是悟禪宗之心宗或是對教下經典的闡述皆能通達無礙，達到禪教並舉、定慧均等，不再執著於生死、榮辱，了達自性即佛性。因爲悟道了，即使外在物質環境非常惡劣，我們還是能安貧樂道，知足常樂。雖然身披破舊衣裳，但妙性圓明，就像身懷無價如意寶珠。

悟道之後，自身所受法樂無窮：「常獨行常獨步，達者同遊涅槃路。調古神清風自高，貌頰骨剛人不顧」、「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。縱遇鋒刀

¹⁴⁵ 《大正藏》第 31 冊，《成唯識論》卷十，頁 58a。「四智品中真實功德鏡智所起常遍色身攝自受用。平等智品所現佛身攝他受用。」指諸佛享受自己開悟的廣大境地之法樂。據傳佛陀初成道時，嘗暫時自享法樂，此稱「自受用」。其後，佛陀爲救度眾生，以此法樂分子眾生享用，稱「他受用」。唯識宗在諸佛之受用身中，特別說明自受用身，謂佛陀自身所受用之廣大法樂，係無邊福智之因行所感得，故有無限之悅樂，乃至盡於未來際。

¹⁴⁶ 參看《佛光大辭典》，頁 3143。*宗，梵語 *siddhānta*。音譯悉曇多。有二義：

1. 所崇所主之意。通常指各教所尊崇之主旨、義趣，或各經論中，成爲全部教說之樞要、歸趣，而與宗要、宗旨等用語同義。

2. 又通常將尊信同一教義之團體，稱爲宗。宗團再分衍出支流，則稱派。一宗團與其他宗團之區別，則稱宗門、宗派。此外，一派所說之教義，稱爲趣旨、宗旨。宗派之名稱爲宗名。我國自唐代，祖師以其研學、修行之專門者，創立宗派，如禪宗、淨土宗、律宗、華嚴宗、三論宗、法相宗、密宗、天台宗，稱爲大乘八宗。

*說，指教下僧人講經說法。

¹⁴⁷ 同註 140，頁 395c、396a。

常坦坦，假饒毒藥也閒閒」、「入深山，住蘭若，岑崟幽邃長松下，優游靜坐野僧家，闐寂安居實瀟灑」，¹⁴⁸行者因悟道而能知足常樂、身心輕安，不被外物所束縛。悠遊於深山大川與參天古樹之下，是何等的逍遙自在呀！達到此境界還不夠，也要使他人能享受到法樂，因此《證道歌》提到，悟道不僅要利己亦要能利他。

2.證悟後他受用

文中提到：

無價珍，用無盡，利物應機終不悞。

非但我今獨達了，恆沙諸佛體皆同。

既能解此如意珠，自利利他終不竭。

大丈夫，秉慧劍，般若鋒兮金剛焰。非但空摧外道心，早曾落卻天魔膽，震法雷擊法鼓，布慈雲兮灑甘露。龍象蹴踏潤無邊，三乘五性¹⁴⁹皆醒悟。

不思議，解脫力，妙用恆沙也無極。¹⁵⁰

從上列引文，彷彿看到識得自性後的玄覺大師，爲了說法度眾生，顯出怒目金剛相，拿著閃著金剛焰的智慧寶劍，摧毀擾亂眾生的邪魔外道。賣力地擊起正法的

¹⁴⁸ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 395c、396a。

¹⁴⁹ 參看丁福保《佛學大辭典》，五性：(名數)法相宗所立。一切眾生之機類，分爲五性，而定成佛不成佛：一、定性聲聞，有可開阿羅漢果之無漏種子者。二、定性緣覺，有可開辟支佛果之無漏種子者。三、定性菩薩，有可開佛果之無漏種子者。四、不定性，有二種三種之無漏種子者。此中有四種：一、菩薩聲聞不定，有佛果與羅漢果之二種子者。二、菩薩緣覺不定，有佛果與辟支佛之二種子者。三、聲聞緣覺不定，有羅漢果與辟支佛之二種子者。四、聲聞緣覺菩薩不定，有羅漢果與辟支佛與佛果之三種子者。五、無性，無三乘之無漏種子，但有可開人天果之有漏種子者。如此五性各別，故謂之爲三無二有。以配於法華經之三草二木。【參見：三草二木】。三無者：謂定性聲聞與定性緣覺與無性之三種，無佛種子而畢竟無成佛也。二有者：言定性菩薩與不定性之一分，以有佛種子而必可成佛也。此五性各別之法門，爲一宗之眼目，與華嚴天台之一乘家對抗者。玄奘慈恩於此，最爲盡力。

¹⁵⁰ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 395c、396a、396b、396c。

雷，擂起正法的鼓，布起慈悲的法雲，灑下佛法的甘露，有如龍象般威猛無邊，滋潤著迷途眾生盡皆醒悟，無所遺漏。佛法哪有三乘或五乘的分別，只有一佛乘法。修道之人發大心，在證悟後能發揮巨大的影響力，使無邊無量之眾生，脫離生死煩惱，皆能開悟證得無上菩提，與悟道者一樣，領受到無限之法樂。

第五節 證道的障礙

《證道歌》記載了玄覺大師本人對禪學的認識，及在悟道的具體實踐中的體驗。在悟道的過程中碰到了障礙，他在歌文中一一詳述，並且苦口婆心的勸導世人，能以他的遭遇為借鏡，早日達到證道的境界。

首先是文字障，禪宗主張不立文字，聖嚴法師言：「文字」二字所指的是以佛經為基礎的各種有關佛法的觀念和義理。他認為，不立文字包含二個意義，一是一要求禪修者不應該沉迷於對佛經的文字研究，而忘了把文字轉化為實踐。另一方面，是又要求禪師不可為佛經所囿，而應該靈活使用任何可以幫助弟子到達開悟的方法。¹⁵¹頓悟成佛，就是不要執著於知識、語言、文字，而要從自力實踐來了解自性即佛性的如來境界。

玄覺大師在《證道歌》中感嘆到：「吾早年來積學問，亦曾討疏尋經論。分別名相不知休，入海算沙徒自困。卻被如來苦訶責，數他珍寶有何益？從來蹭蹬覺虛行，多年枉作風塵客。」¹⁵²花了許多時間，累積學問、注疏文字、搜尋經論，有執著心、分別心而不止歇，自招疲憊、平添困擾，陷於文字障而不自知，一句「數他珍寶有何益？」彷彿當頭棒喝，察覺到自己過往的修持，只是徒勞無功毫無意義。

《六祖壇經》中有個小插曲，「有一尼執卷問字，師曰：字即不識，義即請問。尼曰：字尚不識，焉能會義？師曰：諸佛妙理，非關文字。尼驚異之，遍告里中

¹⁵¹ 聖嚴法師、丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡-禪修與開悟見性的道路》，台北：商周出版，2009年2月，二版，頁172。

¹⁵² 同註150。

耆德云：此是有道之士。」¹⁵³後法海僧人初參祖師，問慧能大師，即心即佛的真意，大師作偈曰：「即心名慧，即佛乃定，定慧等持，意中清淨」¹⁵⁴也曾聽過一個寓言小故事：有一老婆婆虔心向佛，有人告訴他只要持唸「唵、嘛、呢、叭、彌、吽」，就有無量功德，因此他無時無刻虔心持唸此咒語，但他識字不多，把「吽」念成「牛」音。有一和尚從老婆婆茅草屋旁經過，發現茅草屋頂大放光明，以為有得道高僧在此，經過探訪後才知，哪有高僧？只有一位心無旁騖、專心唸咒的老婆婆。佛法貴在實踐，若只在知識概念、思維方式、語言文字中打轉，而無行動力去實踐，是無法超越世俗間的煩惱與痛苦，獲得智慧、解脫。

玄覺大師頓悟之後，懊悔當年錯用心力時間，枉作多年在風塵俗世中打滾的過客。佛教典籍常被比喻為「把人渡向彼岸的擺渡」、「指月之指」、「治病的藥方」，它們只是幫助人開悟的工具，而不是目的，吾人不要捨本逐末。他提出自身體悟，期望後人不要重蹈覆轍，不被語言、文字束縛。

接著是知解障，《證道歌》有言：

種性邪，錯知解，不達如來圓頓制。二乘精進勿道心，外道聰明無智慧。
亦於痴，亦小駭，空拳指上生實解。執指為月枉施功，根境法中虛捏怪。
不見一法即如來，方得名為觀自在。¹⁵⁵

一切眾生皆有佛性，但受到無明覆蓋，又因知解錯誤，無法了解大乘圓融頓悟法門，不懂明心見性，頓悟成佛的道理。聲聞、緣覺二乘雖然精進修行，但只追求自利無大悲心，不能利他，怎可說悟道？極聰明外道之人，念得無限典籍卻不明佛性，怎可說有般若智慧？二乘、外道只是隨語生解，生種種執著，以妄為實有，迷指為月，不見佛性，只是在五根境所產生的虛幻假象中沉浮，對大乘佛法不能信受，就像「饑逢王膳不能餐，病遇醫王爭得瘥。」¹⁵⁶是件多麼可惜之事呀！若能

¹⁵³ 《六祖法寶壇經》，頁 54。

¹⁵⁴ 同註 153，頁 55。

¹⁵⁵ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 396c。

¹⁵⁶ 同註 155。

從自心中，頓見真如本性，能大徹大悟，心無罣礙，達到解脫自在。¹⁵⁷

除了以上二種障外，行爲障也會對修行證道產生種種困擾，因此《證道歌》中，也提出了解決之道：

在欲行禪知見力，火中生蓮終不壞。勇施犯重悟無生，早時成佛于今在。師子吼，無畏說，深嗟懞幢頑皮韃，祇知犯重障菩提，不見如來開秘訣。有二比丘犯姪殺，波璃螢光增罪結，維摩大士頓除疑，猶如赫日銷霜雪。¹⁵⁸

未開悟之人，以爲離開世間平常生活，追求佛法，就能離苦得樂，遠離貪瞋痴三毒。其實我們在濁世欲界修禪習定，更能產生正知見的定力，就像經過大火淬煉的蓮花終不毀壞。玄覺大師舉了二個例子，來說明他對罪性的看法。第一個例子是勇施比丘¹⁵⁹，說明人倘若犯下重罪，能不推罪，痛改前非真正懺悔，就像勇施比丘一樣，也就立地成佛了。第二個例子出自於《維摩詰經》〈弟子品第三〉：有二比丘犯了戒律，深以爲恥，不敢問佛，而去問了優波離，優波離對他們開導了一番，二比丘沒有消除罪惡感，反而生起更大的疑惑，所以又轉求摩詰居士爲其解惑。後來維摩詰告訴優波離說：「無重增此二比丘罪，當直除滅，勿擾其心。所以者何？彼罪性不在內、不在外、不在中間，如佛所說：心垢故眾生垢，心淨故眾生淨。心亦不在內、不在外、不在中間，如其心然，罪垢亦然，諸法亦然，不出於如。」¹⁶⁰唉！就怕一些聽聞大乘佛法不悟、冥頑不靈的小乘根鈍愚蠢之人，以爲犯了重罪，就不能成佛，因而自暴自棄、自甘墮落。殊不知，罪、福因心而產生，心若無執著，罪性也空，若能頓悟罪業既是因緣所生法，罪性亦空寂，發大心懺悔使心恢復清淨，做到「前念今念及後念，…悉皆懺悔，…懺其前愆，…

¹⁵⁷ 參見鄭志明，《永嘉玄覺「證道歌」義理初探》，慧炬卷 252 期，1985 年 6 月，頁 4~6

¹⁵⁸ 同註 155。

¹⁵⁹ 參看彥琪註，《永嘉真覺大師證道歌》，頁 94。有一比丘名勇施，犯了四重根本之罪，欲自清淨，因此邊走邊唱言：「我犯重罪，誰爲我懺？」結果遇到鼻鞠多羅，鼻鞠多羅言：「推罪性了，不可得！」勇施豁然大悟成等正覺，號曰寶月如來。

¹⁶⁰ 洪啓嵩編，《金光明經·維摩詰經·圓覺經》，頁 191。

悔其後過。」¹⁶¹其罪惡就像霜雪一樣，馬上被明亮火紅的太陽銷融殆盡。

第六節 小結

最後，「日可冷，月可熱，眾魔不能壞真說，象駕崢嶸謾進途，誰見螳螂能拒轍？大象不遊於兔徑，大悟不拘於小節。莫將管見謗蒼蒼，未了吾今爲君訣。」¹⁶²由歌文中得知，玄覺大師勉勵我們，慧能大師禪法所宏揚的是大乘頓悟法門，縱使太陽會變冷，月亮變熱了，眾魔也不能破壞此法門。他用大象、螳螂、兔徑來做比喻，大乘佛法就像大象駕車，小聖魔眾就像自不量力的螳螂，螳臂擋車只徒增笑話，又如何能阻擋他前進呢？而大徹大悟，明心見性者，不會拘泥於細枝末節，就像大象，不會走兔子的路徑。吾人切勿以管窺天，以有限的見解，毀謗廣大無邊猶如虛空的大乘頓悟法門。

在文中他提到「從他謗，任他非，把火燒天徒自疲。我聞恰是飲甘露，銷融頓入不思議。觀惡言，是功德，此則成吾善知識。不因訛謗起冤親，何表無生慈忍力？」、「不可毀，不可讚，體若虛空勿涯岸。」¹⁶³透過玄覺大師的證道經驗，我們知道如何面對生活中的榮辱、毀譽，在消極方面不心生怨懟，積極方面則把誹謗、是非當成甘露、善知識，做爲修行佛道的助緣。再來其字句之中充滿大慈悲心、自度度人的思想，如：「非但我今獨達了，恆沙諸佛體皆同。」、「震法雷，擊法鼓，布慈雲兮灑甘露。龍象蹴踏潤無邊，三乘五性皆醒悟。」、「既能解此如意珠，自利利他終不竭。」¹⁶⁴他苦口婆心的勸導世人，人皆有佛性，若能精進修行，則能同遊涅槃路，終入佛道。

最後，他提出了「清貧思想」，「調古神清風自高，貌頰骨剛人不顧。窮釋子，

¹⁶¹ 《六祖法寶壇經》，頁 45。

¹⁶² 《大正藏》第 48 冊，《永嘉證道歌》卷一，頁 396c。

¹⁶³ 同註 162，頁 396b。

¹⁶⁴ 同註 162，頁 396a。

口稱貧，實是身貧道不貧。貧則身常披縷褐，道則心藏無價珍。」¹⁶⁵據《宋高僧傳》的記載：「覺本住龍興寺，一門歸信，連影精勤，定根確乎不移；．．．覺居其間也，絲不以衣，耕不以食，豈伊莊子大布爲裳，自有阿難甘露做飯。」¹⁶⁶這與前期《永嘉禪宗集》裡提到的「貴法賤身」思想是一貫的，也是在現今社會大家追求物質享受的潮流中，另一股清流，值得吾人反思。聖嚴法師認爲：「《證道歌》是無價的，因爲它說明了悟前與悟後，在日常生活中修行的正確方法，以及修行時應有的正確態度。」¹⁶⁷

玄覺大師作《證道歌》的目的，是在殷殷告誡修道之人，務必超越一切有爲法，不執著於文字、語言、思維，只有了解自性是佛性、自心是佛心，就能明心見性解脫成佛。玄覺大師悲心切切，爲了這人人本有的摩尼珠，人卻不識且拼命向外覓求，他不怕徒費唇舌，提出自己的經驗作爲例子，說明自己並不是信口開河：「吾早曾經多劫修。不是等閑相誑惑。」又再三保證，若依循其經驗修行，必能證得實相、人法俱空，瞬間超脫無間地獄：「證實相，無人法，剎那滅卻阿鼻業。」且發下重誓，若他所說的證道經驗是欺騙衆生的話，將下地獄招拔舌之苦，永不超生：「若將妄語誑衆生，自招拔舌塵沙劫。」¹⁶⁸玄覺大師又是保證又是發誓，來告訴我們這個真實相，他如此至大的自利利人的菩薩心腸，怎能不令我們感動呢？

¹⁶⁵ 同註 162，頁 395c。

¹⁶⁶ 《大正藏》第 50 冊，《宋高僧傳》卷八，頁 758a。

¹⁶⁷ 聖嚴法師著，莊國彬譯，《智慧之劍-永嘉證道歌講錄》，台北：法鼓文化，2008 年，頁 10。

¹⁶⁸ 同註 162，頁 395c、396b、396c。

第三章 永嘉玄覺的禪學特色

我相當認同「萬法從自性生，思量一切惡事，即生惡行，思量一切善事，即生善行。」¹自性即是本心，善惡皆在我們一念之間，因此如何掌握「念」就顯得相當重要。念頭稍縱即逝、忽隱忽現，要掌握他談何容易呀！「定」是思維無常的關鍵，因此我們要在「定」中下功夫。能做到「心不隨境，同時心不離境，心不隨境遷。」²就是禪定功夫。如何達到禪定呢？答案就在永嘉玄覺的禪學思想裡。綜觀《永嘉禪宗集》及《證道歌》二書之後，歸納出永嘉玄覺的禪學思想有五大特色：

第一節 理路清晰、層次分明

根據《永嘉禪宗集》內容來看，大章分爲十門：〈皈依三寶第一〉、〈發宏誓願第二〉、〈親近師友第三〉、〈衣食誠警第四〉、〈淨修三業第五〉、〈三乘漸次第六〉、〈事理不二第七〉、〈簡示偏圓第八〉、〈正修正觀第九〉、〈觀心十門第十〉，從修行入門皈依三寶開始，到發心學習發宏誓願，再到將止觀方法落實於日常生活中，使自己身心在修行之中，一步步清淨下來，明瞭學佛的善巧方便和究竟真實的方法，最後則闡述了觀心證悟的過程及圓滿佛法的受用。《永嘉禪宗集》按修行的先後次序，由淺入深漸次闡述修行佛道的過程，顯示出它有一套縝密的理論架構，且對於修禪的入手處與成就狀態，從淺入深作了條理分明的闡述，方便根機中下有心學佛之士，能循序漸進修道，而不會誤入歧途。

而《證道歌》是屬於玄覺晚期作品，屬於禪宗南派的頓悟體驗。經過了實踐體驗之後，他將求道的歷程、悟道的心境及曾經所碰到的障礙，苦口婆心地娓娓道來，讓後學們不再走冤枉路。永嘉禪法宗、教俱通，頓、漸合一，對於初學佛

¹ 《六祖法寶壇經》〈懺悔品第六〉，頁 49。

² 聖嚴法師著，《法鼓全集》第四輯第 6 冊《禪與悟》，初版，台北，法鼓文化出版社 1999 年，頁 171

法實修者，不論其根機如何，是一種理論與實踐相結合的修行入門寶典。

第二節 融教攝禪

玄覺大師早年學習天台教理，在其學習過程中，完全把握了智顛思想的精髓，《摩訶止觀》是智顛大師的代表作。此書的核心思想有「圓頓止觀」、「善巧方便」、「法界圓融」等。從《永嘉禪宗集》的大章來看，其思想傳承於智顛思想而來，有其脈絡可循，譬如〈三乘漸次第六〉、〈正修止觀第九〉與漸次止觀、不定止觀、圓頓止觀，〈事理不二第七〉、〈簡示偏圓第八〉與法界圓融，〈衣食誠警第四〉、〈淨修三業第五〉與二十五方便，都可找到類似之處。

《妙法蓮花經》非常強調「善巧方便」、「應病與藥」來度化眾生，智顛提出四悉檀、三止三觀、六妙門的方法，來對治眾生的種種心病，而玄覺則提出正修止觀的禪修方法。最後，二人皆強調「心」的重要，智顛《摩訶止觀》裡提出一念三千、一心三觀、圓融三諦等觀念，而玄覺則在〈觀心十門第十〉中闡述「心」、「念」的想法。他在書中提到：

夫心性虛通，動靜之源不二。真如絕慮，緣計之念非殊。惑見紛馳，窮之則唯一寂。．．．三諦一境，法身之理恆清；三智一心，般若之明常照；境智冥合，解脫之應隨機。非縱非橫，圓伊之道元會。故知三德妙性，宛爾無乖。．．．是以即心為道者，可謂尋流而得源矣。³

真如是我們的真心本體，通過以「觀心」為出發點的止觀修習，當我們的心性能夠虛通絕慮，它是非動非靜、非縱非橫，且達到三諦一境、三智一心、三德圓融的境界。因此，能夠把當下這個心當作最高真理且常用智慧來觀照的人，就能順著水流而尋找到活水源頭。

玄覺大師精研佛典早年曾歸天台，故《證道歌》中：「震法雷，擊法鼓，．．．三乘五性皆醒悟。．．．一性圓通一切性，一法遍含一切法。一月普現一切水，

³《大正藏》第48冊，《永嘉證道歌》卷一，391b

一切水月一切攝。」受到其影響，也出現了天台宗思想。⁴再加上他修學天台止觀，他在《永嘉禪宗集》〈正修正觀〉中提出「奢摩他」、「毘婆舍那」二法，是教導後學修行「止觀」的方法。此方法步驟明確、具體可行，有助於有心修道之人學習。

禪宗提出明心見性，自性覺即是佛，具有濃厚的宗教平民化色彩，簡化了繁瑣的儀軌，是其興盛的主因。但後來發展到文字禪，參公案、看話頭等方式，只適合根機上等之人，廣大眾生被排拒在門外，甚至後來出現了狂禪，嚴重偏離了方向，有空洞化的危機。⁵在《指月錄》中，玄覺大師是六祖旁出家嗣的弟子，他既有厚實的教理學說、修行止觀的基礎，又有頓悟的經驗，其修道過程，提供了有心修習佛法之人的一條明路。吾人認為玄覺大師融教攝禪的禪學思想，剛好可矯正禪宗此偏差問題。相當肯定永嘉禪法的惠空法師認為：「永嘉禪法的特色，就在於以「止觀」的理路，來說明禪宗的修悟方法——這在禪宗的典籍中是絕然少見的。⁶

第三節 定慧等持

玄覺大師提出寂寂、惺惺來對治亂想、無記。綜觀在玄覺大師之前的佛教典籍，出現寂寂或惺惺或寂寂惺惺約有 214 次，而將寂寂、惺惺解說得如此明白，運用得如此靈活，玄覺大師當屬第一人。「惺惺寂寂是，無記寂寂非；寂寂惺惺是，亂想惺惺非」，是禪觀要領。寂寂、惺惺互為賓主，可以靈活運用在修行過程中，是非常重要的修心方法。若有打坐經驗的人一定知道，坐沒多久，不是妄想紛飛，便是混混沌沌，在半昏迷的狀態中，不知不覺，進入夢鄉；或休息一會，驅除身心疲勞，稍覺身心輕安，便以為是定境現前，心生喜悅。如此下去，不是被睡魔征服，便被陰魔困擾，非常危險。

因此正確理解何謂「惺惺寂寂是，無記寂寂非；寂寂惺惺是，亂想惺惺非」，

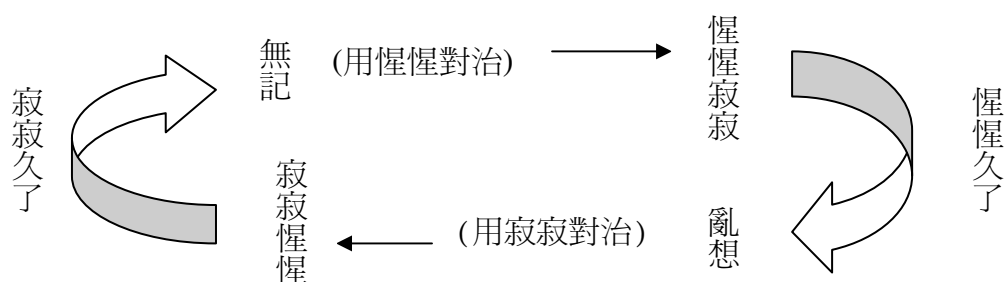
⁴ 杜松柏著，巴壺天校訂，《禪與詩》，台北：弘道書局，1980年，頁35。

⁵ 張文卓著，《證道歌》意義的現代詮釋，陝西師範大學學報，2009年7月地38卷專輯，頁267。

⁶ 慈光寺惠空法師，佛藏山網路，《永嘉禪法的特色》。

就顯得非常重要。當我們正修正觀以後，妄想被觀照的力量照破，而慢慢泯除。一直看到心（念頭、識）完全澄靜的時候，這時，心是一種沒有妄想的寂靜狀態，這就叫做「寂寂」，這是一種沉穩、安定、清明的感覺。這時，我們的心沒有任何的妄想，心是寂靜的，但我們還有知覺。這個沒有妄想、影像，但卻有知覺力、覺照力的覺性，就叫做「惺惺」，這是一種昇揚、活潑、光明的感覺，我們把妄想寂靜下來以後，能夠在寂靜之中，把這個覺照力，也就是「惺惺」的力量予以體會，於是在寂靜之中有覺照力（寂寂中有惺惺），在覺照之中又不失寂靜（惺惺中有寂寂）。就在這寂寂惺惺、惺惺寂寂中，我們的定慧功夫就會持續的增長轉進。但是這種心頭上寂寂惺惺、惺惺寂寂的感覺，必須要個人去實踐去體會。⁷

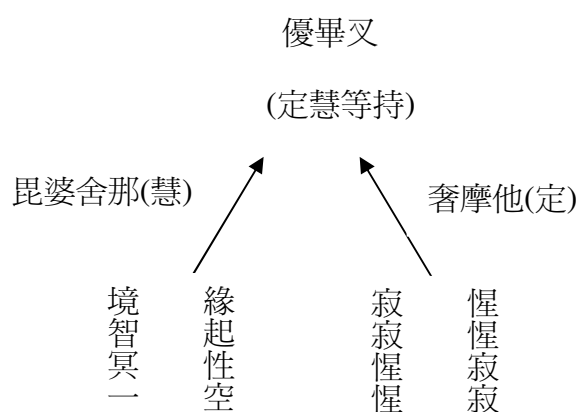
寂寂、惺惺二者的關係又為何呢？惠空法師提出了他的看法，（一）、相依關係：沒有寂寂，會散亂；沒有惺惺，會昏沉。惺惺中沒有寂寂的穩定作用，縱然是明明白白的，但心識是煩動、躁擾的；寂寂中沒有惺惺的覺照力量，縱然是平平靜靜的，但心識是闇昧、無力的。一定要寂寂而惺惺、惺惺而寂寂。（二）、相生關係：寂寂強了，惺惺會相對應的增強，惺惺強了，寂寂亦會增強。因為心的穩定度（寂寂）增強了，心就有力量，可以覺照，不會昏住、散亂；心有覺照力量以後，又反過來照破妄想，令心更穩定寂靜。（三）、相剋關係：寂寂太強，會壓制惺惺；惺惺太強，會壓制寂寂。寂寂原是不要讓心散動，但沉沒的力量太強，會使惺惺無法發起而昏沉；惺惺原是不要令心昏昧，但覺照的力量太強，會破壞寂寂而使心散亂。⁸



⁷ 聖嚴法師著，《法鼓全集》第四輯第6冊《禪與悟》，頁17。

⁸ 同註6。

要讓我們的心隨時隨地保持定的狀態，要非常敏銳地去覺照我們的心，靈活運用惺惺寂寂法，如上圖所示，惺惺寂寂、寂寂惺惺是個動態平衡的關係，我們的心是靈活、有覺知的，而非無記也非亂想，當任何念頭生起，馬上就能覺知，不會遭受意業之毒，身業、口業即能清淨，身心處於安穩、輕安狀態，有利更進一步的修行。



寂寂用來成就定力，惺惺切入法性，成就智慧。奢摩他的功用，主要就是在達成惺惺不斷的增強、擴大，領悟緣起性空的真理，達到境智冥一，智慧增長，然後自然的與毘婆舍那接合，最後進入到優畢叉，消除一切對立、差別，契入中道實相，這就是永嘉禪法的目的。

第四節 萬機叢湊無非道場

《證道歌》云：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」智顛大師提出的四種三昧中的「非行非坐三昧」，及慧能大師在壇經〈坐禪品第五〉說道：「迷人身雖不動，開口便說他人是非長短好惡，與道違背。若看心看淨，即障道也。」⁹都是在告訴世人靜坐不動並非禪，禪法須落實在日常生活中，古人運水搬柴、吃粥洗鉢，不離三昧，習禪並不止於蒲團打坐。

慧能大師說偈曰：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」¹⁰玄覺大師也提到：「然而正道寂寥，雖有修而難會；邪徒誼擾，乃無習而易親。若非解契玄宗，行符真趣者，則未可幽居抱拙，是以先須識道，後乃居山。若未識道而先居山者，但見其山，必忘其道。」¹¹佛法正道自古寂寥，雖然有心修道，未必有所體會，但邪魔外道誼擾蠱惑人心，即使不學也隨處易得。他認為遁隱山林的修行方式，不能真正達到解脫的目的，因此他認為山中雖有種種美景、美聲，但在心尚未契入實相真趣之前，反而會成為修道的障礙，所以要先識道後乃居山。

智顛大師所提出的二十五方便，有其時代背景，他為了使眾生能專心修道，鉅細靡遺一一列出了禪修前須注意的事項，但環境社會改變，此二十五方便有些已不適用於吾人禪修，如「閑居靜處」、「息諸緣務」，而玄覺大師認為「色無邊，般若亦無邊」，世間的種種煩惱，我們用正面的態度去面對觀照，必定可增長吾人之智慧，因此諸緣務都是我們成就佛道的最重要助緣，因為煩惱即菩提呀！禪修的目的在於悟，在於達，如果不能悟，即使在深山叢林無各種俗務纏身，對於修道照樣一事無成；如果了達了，不管是喧囂擾攘的塵世，或是深山蘭若處，都能過自由自在，安居瀟灑的生活，俗語說：「萬物靜觀皆自得，落花水面皆文章」，宇宙大自然處處顯露出般若智慧。因此玄覺大師提出「若知物我冥一，彼此無非道場，復何徇喧染于人間，散寂寞于山谷？」、「萬機叢湊，達之者則無非道場；

⁹ 《六祖法寶壇經》〈坐禪品第五〉，頁 42。

¹⁰ 《六祖法寶壇經》〈般若品第二〉，頁 29。

¹¹ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁 394b。

色像無邊，悟之者則無非般若」¹²的想法，更顯出其禪修思想積極的一面。

況且大乘佛法講求自度度人，菩薩發心弘法利生，必須深入社會，接觸各階層人物，觀機設教，隨緣教化，才能廣度眾生。能夠不為人間聲色犬馬所誘惑，才是真正的禪定功夫。真真正正的禪，是動中有靜，靜中有動，動靜不二，自他兼利，絕非枯坐空寂，或空談而已。

第五節 展現慧能南宗禪的思想

玄覺大師參訪六祖慧能，得到慧能大師的印可，慧能讚嘆道：「善哉！善哉！有手執干戈，小留一宿」¹³，因此有「一宿覺」的美稱，傳為佳話。他回到溫州傳道，將慧能的南宗思想放在正統的地位上，他在《證道歌》說到：「建法幢，立宗旨，明明佛敕曹溪是。」又說：「菩提達摩為初祖，六代傳衣天下聞，後人得道何窮數。」¹⁴且在文章中處處顯露出頓悟思想，如「頓覺了如來禪，六度萬行體中圓」、「直截根源佛所印，摘葉尋枝我不能」、「銷融頓入不思議」、「自從頓悟了無生、於諸榮辱何憂喜」、「覺即了，不施功」、「一超直入如來地」、「頓入無生知見力」¹⁵等等。

他除了肯定頓悟思想外，對於他早年那種累積學問、討疏尋經論式的修行，發出深深的感慨，如「吾早年來積學問，亦曾討疏尋經論，分別明相不知休，入海算沙徒自困，卻被如來苦訶責，數他珍寶有何益？」他提醒人們「但得本，莫愁末」，要著重在「本」的掌握，「本」是我們的靈知、覺性，一但「本」覺了，「一理通，萬理徹」，觸目皆是道，不要再沉迷於摘葉尋枝，枝節末微的修行方式。

接著他以摩訶般若為標幟，在《證道歌》中他斬釘截鐵的說：「有人問我解何宗？報道摩訶般若力。」摩訶般若思想是慧能大師的一個重要理論基礎，慧能認

¹² 《大正藏》第 48 冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁 394b、391a。

¹³ 靜、筠二禪師編，《祖堂集》卷三，頁 141。

¹⁴ 《大正藏》第 48 冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁 396b。

¹⁵ 同註 13，頁 396a、396b。

爲菩提般若之智，不管愚人、智人本自具備，只因爲心迷，不能自悟，他在〈般若品第二〉中提到：

善知識，摩訶般若波羅蜜是梵語，此言大智慧到彼岸。此須心行，不在口念，口念心不行，如幻如化，如露如電。口念心行則心口相應，本性是佛，離性無別佛。何名摩訶？摩訶是大，心量廣大，猶如虛空，無有邊畔，無方圓大小……世人妙性本空，無有一法可得，自性真空，亦復如是！¹⁶

玄覺大師以此思想爲準則，提出了「了了見，無一物，亦無人，亦無佛」、「無罪福，無損益，寂滅性中莫問覓」、「心是根，法是塵，兩種猶如鏡上痕，痕垢盡除光始現，心法雙忘性即真」，一但覺悟了本性是佛、妙性本空的道理，那麼心中，心法、根塵、真妄的對立消失了，消除對「邪見」、「常見」、「斷見」的執著，「心」就可以達到無差別境界。

¹⁶ 《六祖法寶壇經》〈般若品第二〉，頁 18。

第四章 結論

永嘉玄覺大師因慧能大師而頓悟佛理，而早期天台宗止觀法門的修習，讓他成爲一位得道的禪師。他在《證道歌》裡提到「宗亦通，說亦通，定慧圓明不滯空」¹他將天台圓教教理、止觀方法與禪宗的理論融合，形成獨特的永嘉禪法，宗、教俱通，頓、漸合一是其特色，明朝天台傳燈大師給予《永嘉禪宗集》相當高的評價，他在《永嘉禪宗集註》序裡有言：

夫性以不二為宗，心以無差為旨，此禪教之所公共者也。果離教而有禪耶？離禪而有教耶？．．．而道猶水也，傳猶流也，始則合而未離。．．．余謂微此集，則禪教始終而不合；微此旨，則如來心宗卒不明。然則異之者迹也，同之者本也，迷之則執迹以忘本，悟之則得本而略迹，本迹兼泯，禪教二融。²

不管是注重經典教說的天台宗或是重視以心傳心的禪宗，不二之性即是佛性，眾生心與佛心無差別，此二者是禪教共同之宗旨，如果沒有對經典的理解，能有真正的禪定嗎？遠離禪修只研讀經典，能對經典有通透的理解嗎？《法華經》強調開權顯實、開迹顯本的善巧方便以普攝眾生，因此禪教二者的相異之處只在於表相，而其根本是相同的，都是在引導眾生脫離生死苦海契入佛道。迷之人執著於二者表相的差異性而忘了其相同之處，悟之人則反之。傳燈大師認爲《永嘉禪宗集》的思想是本迹兼泯、禪教合一思想的最佳顯現，因此玄覺大師在佛教史上具有重要的地位。

而玄覺大師從早期的天台宗思想轉向禪宗，至少可以說明二個問題：其一，禪宗(慧能南宗)的發展已開始蓬勃，在南方地區的影響已擴及天台宗勢力範圍；其

¹ 《大正藏》第48冊，《永嘉禪宗集》卷一，頁396a。

² 明朝天台傳燈大師，《永嘉禪宗集註》序，頁4、5。

二，天台宗繁複的宗教儀軌與龐大教義經典，直接面臨新興的禪宗思想的攻擊。³天台宗逐漸沒落，禪宗漸趨興盛，這說明一個宗教要長久不衰，必須適應時代的需求，以革新的態度面對挑戰，否則只有走向滅亡。

第一節 永嘉禪法對後世的影響

玄覺大師在《永嘉禪宗集》提出的奢摩他、毘婆舍那、優畢叉三頌，強調定慧等持、定慧相資。奢摩他是使心止於一處，屬於定的功夫；毘婆舍那是往內觀察身心實相所產生的智慧，稱為般若⁴（梵語 Prajñā）譯為智慧。圓滿的佛道，是禪定與智慧的圓滿。若偏修禪定，或偏修智慧，始終不得成佛。畢竟，佛道是定慧等持圓滿之中道法。慧能言：「直言常坐不動，妄不起心，即是一行三昧，作此解者，即同無情，卻是障道因緣。」⁵有定無慧人同草石枯木一般，是枯定，所以《維摩詰經》裡曾提到，舍利佛默然坐於林中，被維摩詰居士訶責。反之，有慧無定成狂慧；定是慧之體，慧是定之用，離定無慧，離慧無定；定即是慧，慧即是定，定慧不一不異。最後更提出優畢叉中道妙觀，不執著於定也不執著於慧。要達到定慧等持境界，玄覺提出更具體、更簡明扼要的方法，即是惺惺寂寂、寂寂惺惺二法，對有心於佛道修持者而言，是一盞明燈，指引我們通往康莊大道。

再來《證道歌》對後世屬於慧能南宗一派思想影響頗大，這可以從後世禪師反覆引用《證道歌》的內容得到充分證明。⁶如我們耳熟能詳的百丈懷海禪師及黃檗希運禪師，在《古尊宿語錄》卷二百丈懷海語：「但約如今照用，一聲一色，一香一味，於一切有無諸法，一一境上都無纖塵取染，亦不依住無取染，亦無不依

³ 參考潘桂明、吳忠偉著，《中國天台宗通史》，南京：江蘇古籍出版社，2001年，頁371。

⁴ 星雲大師編，佛光教科書。般若意為智慧，佛教術語，為三無漏學、六度之一。佛教徒認為，般若智慧跟世間的智慧不同，是經由內觀所產生的正見，所以譯經家不直接漢譯為「智慧」，而以音譯。《大般若經》指出大乘即是般若，般若即是大乘；說大乘即說般若，說般若即說大乘。般若能與一切善法為母一切佛法無不攝入般若。般若能生諸佛，是諸佛母，般若能示世間諸法實相，名如來母，能生如來。

⁵ 《六祖法寶壇經》〈定慧品第四〉，頁38。

⁶ 蔣九愚注譯，《新譯永嘉大師證道歌》，頁20~22。

住知解，者箇人日食萬兩黃金亦能消得。」⁷文中「者箇人日食萬兩黃金亦能消得」來自於《證道歌》中「四事供養敢辭勞，萬兩黃金亦能消得」。另外黃檗希運禪師的《黃檗山斷際禪師傳心法要》中，直接引用「古人心利纔聞一言便乃絕學。所以喚作絕學無爲閑道人。」、「勢力盡箭還墜，招得來生不如意。爭似無爲實相門，一超直入如來地。」、「了了見無一物，亦無人亦無佛。」⁸曹洞宗的《曹山本寂禪師語錄》也引用「不見永嘉云：『莽莽蕩蕩招殃禍。』」⁹在《古尊宿語錄》卷四《臨濟慧照禪師語錄》裡，義玄禪師引《證道歌》：「你一念心，祇向『空拳指上生實解，根境法中捏虛怪』」。¹⁰由以上眾多禪師引用《證道歌》詞句，足見《證道歌》在禪宗發展史上的歷史地位及其思想影響深遠。

最後，玄覺大師個人的修道經驗，提供了頓悟、漸修¹¹之爭的另一條通道。自古以來，佛教頓悟與漸修問題是爭論的話題之一，人們可能稱頌頓悟，因為它可瞬間提高人的精神修養與境界，並且頓悟者，代表此人根機利是個上士，但其缺點是，因為講求心印，容易落入斷見成爲增上慢者。漸修代表苦學實修，適合根機中下之士。學者喬治·邦德提出他對漸修的看法：

漸修的道路提供了一個框架，允許正法既具有豐富多樣性，同時又具有潛在的統一性。．．．不同層次的各種類型的人，相關的不同類型的經典證

⁷ 《卍續藏》第 68 冊，《古尊宿語錄》卷二，頁 10a。

⁸ 《大正藏》第 48 冊，《黃檗山斷際禪師傳心法要》卷一，頁 383c。

⁹ 《大正藏》第 47 冊，《曹山本寂禪師語錄》卷上，頁 540b。

¹⁰ 《卍續藏》第 68 冊，《古尊宿語錄》卷四，頁 29b。

¹¹ 唐，宗密大師於《禪源諸詮集都序卷下之一》將頓、漸、悟、修四者之間的關係，做了詳細說明如下：

- * 先因漸修功成而豁然頓悟(猶如伐木，片片漸斫，一時頓倒。亦如遠詣都城，步步漸行，一日頓到也)。
- * 因頓修而漸悟(如人學射，頓者箭箭直注，意在中的。漸者日久方始漸親漸中，此說運心頓修，不言功行頓畢)。
- * 漸修而漸悟(如登九層之臺，足履漸高，所見漸遠。故有人云：欲窮千里目，更上一層樓)。
- * 先須頓悟方可漸修者。此約解悟也(約斷障說，如日頓出霜露漸消。約成德說，如孩子生，即頓具四肢六根，長即漸成志氣功業)。
- * 頓悟頓修者。此說上上智根性樂欲俱勝(根勝故悟欲勝故修)一聞千悟得大總持。一念不生前後際斷(斷障如斬一縷絲，萬條頓斷。修德如染一縷絲，萬條頓色也。荷澤云：見無念體不逐物生。又云：一念與本性相應，便具河沙功德，八萬四千波羅蜜門，一時齊用也)。(見《大正藏》第 48 冊，《禪源諸詮集都序》卷下之一，頁 407c)。

明了正法的多樣性。通過幾乎無窮的變化，這些經之類型與人之類型的結合，構成了一個通向涅槃目標極其漫長的漸修道路。這一道路的概念把所有不同的人、階段和目標聯繫在一起。¹²

佛陀宣揚佛法，為廣納眾生，所以有各種善巧方便法門，頓悟與漸修各有其優缺點，適合不同根機的人，六祖慧能也說：「本來正教，無有頓漸，人性自有利鈍，迷人漸修，悟人頓契，自識本心，自見本性，即無差別。」¹³傳燈大師也說：「頓非漸不顯，漸非頓不融」¹⁴，不管是漸修或是頓契，能夠自識本心、自見本性，二者是無差別的。俗語說：「條條道路通羅馬」，當求道之心確立之後，如何到達目標，有許多種方法，何必說己是而非他人呢？這種執著心根本背離佛道。佛教若要廣開大門度眾生，把兩者結合起來也是另一種選擇。在修行的過程中，既有實踐來印證理論，又有理論來引導實踐，「夫行名進趣，非智不前。智解導行，非境不正。智目行足，到清涼地。解是行本，行能成智，故行滿而智圓。」¹⁵而玄覺大師特殊的禪教合一的修道經驗，為後人做了一個良好的典範。

第二節 永嘉禪法在現代社會的應用價值

永嘉禪法在現代社會的價值，撰者歸納有三：

一、修心方法具體可行：現代社會是佛教所謂的末法時期，網際網路、電視媒體發達，各種邪說、外道充斥，稍不留心，我們本有之靈知覺性即被蒙蔽。吾人認為玄覺大師提出了惺惺寂寂的概念與練習方法較易於落實，讓人從散亂心的狀態，回歸到單純心狀態，隨時保持心的專注、專一。心能專注、精神集中，就能捕捉到各種念頭，去「看」念頭，「轉化」念頭，當意業清淨時，身、口二業也隨

¹² 喬治·邦德著，《漸悟：領悟佛法的一條解釋學進路》，【美】唐納德·羅佩茲(Donald S. Lopez, Jr.) 編，周廣榮、常蕾、李建欣譯，《佛教解釋學》，上海：古籍出版社，2009年12月1版，頁30。

¹³ 《六祖法寶壇經》〈定慧品第四〉，頁39。

¹⁴ 《永嘉禪宗集註》卷上，頁4。

¹⁵ 《卍續藏》第28冊，《法華經玄義節要》卷一，頁522b。

之清淨，也就是說，當一個人沒有錯誤思想或惡的念頭時，才可以算是真正依戒而行，不會做出錯誤的行為。雖尚未達到無心(無念)的境界，但在日常生活行住坐臥之中，能做到惺惺寂寂、寂寂惺惺，則處事不忙亂，待人心平氣和，已讓人受益無窮，若能持之以恆修習，要達到解脫亦是指日可待。

二、從實踐中獲得智慧：佛教講求持戒、修定、修智慧，定慧俱足，就能轉煩惱為菩提，過著身心安頓、平穩和樂的生活。要「定中有慧，慧中有定」，就先要「持戒」，持戒就是過著規律的生活。禪學是一種實踐的哲學，也是一種意志力的哲學，一定要落實在生活中，否則所有禪理永遠只是「口頭禪」。「坐而言不如起而行」，這句話人人皆能朗朗上口，但能做到之人又有幾希？尚未接觸佛法之前，總是被自己的惰性、情緒所左右，接觸佛法之後，影響我最深的就是在實踐方面，透過實踐，慢慢認識自己本來面目是一大收穫。聖嚴法師曾說：「當你的心念開始安頓下來，身心統一起來的時候，就會感受到一股異乎尋常的能量」¹⁶，如何使心安頓、身心統一？唯有靠身體力行。現代社會知識唾手可得，人人有「知識」但甚少有「智慧」，智慧是吾人所追求的，它可以讓人「覺」，「覺」了即是「佛」，而智慧須在日常生活中實踐獲得。吾人若能隨時隨地注意呼吸，觀照自身的感受(包含身體、心靈)，既能放鬆身心又能使心產生定，日積月累實踐之下，定慧功力日增，當面對現實社會繁雜的人、事、物時，處理起來遊刃有餘，這是吾人的經驗之談，讀者不妨姑且試之。

三、根據聖嚴法師對禪師的定義，有以下幾點標準：(一).擁有正見(二).透過禪修獲得開悟體驗(三).在正統的法脈裡得到傳法(四).具有福德因緣(五).懂得觀機逗教、適應眾生的方便法門。¹⁷綜觀這些標準，再與現今社會到處充斥的禪師做比較，發現要成為禪師既是很容易又是很困難的，為何容易？因為禪是不依賴文字言說，也不須要理論知識，一但有正見與正確方法就

¹⁶ 《牛的印跡-禪修與開悟見性的道路》，頁 204。

¹⁷ 《牛的印跡-禪修與開悟見性的道路》，頁 282。

具備了當禪師的基本要求，然而要能符合上述五個標準又是很難。君不見，打開電視媒體，有關於宗教的頻道不勝枚舉，但說法的法師良莠不齊，信眾若無智慧判斷，花錢事小，若走入邪魔歪道更是得不償失。研讀過永嘉玄覺的禪學思想後，慶幸自己福報深厚，得以接觸這位禪師，他不僅符合上述五個標準，且其教理難易適中，禪修方法具體明確，相當適合現代社會忙碌的人們。近代大力推行永嘉禪法的惠空法師曾說道：「對於現今宗師隱沒的時代而言，永嘉禪法自淺而深的次第，及清晰的理路，正好可以彌補此一缺憾。」¹⁸

第三節 結論：心得感想

當前社會正面臨各種對立衝突，經濟發展與環保生態的拉鋸戰；政治意識形態的對抗；教育與資訊的普及是史上未有的，而心靈世界卻也愈加空虛；政論節目、名嘴充斥傳播媒體；眾人意見走向民粹化。人的精神能量、理性正一點一滴的在消失中。在一個把許多「可能的意見」當成「信念」或更可能把它當成「知識」的社會裡，¹⁹我們發現，這是一個知識爆炸的社會，這是一個價值觀混亂的社會，這是一個人云亦云的社會，這是一個令人身、心、靈容易生病的社會，我們和自然、社會、甚至自己本身的互動愈來愈疏離，我們無法脫離社會過著離群索居的生活。這時是否具有「定」「慧」就相當重要，若無定與慧我們將隨波逐流，在快速變化的社會中，失落了自己，找不到自己安身立命之處。

處於現代世界的我們，不論是外在自然環境，或個人心靈，正面對著威脅人類的嚴重問題，自殺事件層出不窮，內心對現實社會充滿不安定感，個人認為這正是修習佛法的最佳時刻，學習如何在紛紛擾擾之中，找到一個讓心安頓的寧靜的深池。「無常」是學習佛法的最佳切入點，它在每個人之中，是每個人都可及的，只要觀察自己，就會發現---無常是能隨時隨地被體驗的。而禪修是爲了開啓我們對「無常」的體驗，進而達到內在外在皆平靜、平等的狀態，到達了種種狀態，

¹⁸ 慈光寺惠空法師，佛藏山網路，《永嘉禪法的特色》。

¹⁹ 參見羅素著，《哲學問題》，頁 119

即表示我們找到了「寧靜的深池」---心的狀態。²⁰

生活在現代社會的我們，步調總是快速、忙碌，做任何事情總是講求效率，要立即見到成效。因此出現一個普遍現象：為了解決心靈問題，總是輾轉奔波在各禪修中心。譬如參加了幾天禪修之後，認為沒有效果，就說此修行方法無效，參加其他宗派的禪修活動，在這尋尋覓覓之間浪費了許多時間。研究玄覺大師的禪學思想之後，發現各宗各派皆有其優缺點，除了了解自己適合的禪修法門外，持之有恆的實踐才是最關鍵的所在。就像運動項目百百種，即使找到了最適合自己的運動，若不持續的做這個運動，它對我們是沒有助益的。因此佛教是一種意志力的、實踐的宗教，若沒有實踐只有理論，會有入寶山空手而回的遺憾，不僅浪費時間，也沒辦法解決我們所遭遇的身心靈問題。

撰者從事教育工作近二十年，目睹社會的快速轉變，對兒童的身心發展造成相當大的影響，尤其是網際網路的快速發展對孩子的影響最大，越來越多兒童、青少年沉迷網路世界，造成人際關係疏離。更有部分青少年受到暴力電玩影響，當有負面情緒出現時，不會處理自己情緒而作出自殘或傷人的舉動，令人扼腕與痛心。若能帶領孩子靜坐，學習永嘉大師的惺惺、寂寂法，除了訓練專注力、穩定情緒以外，也使他們能反觀內心、認識自我、肯定自我價值。從小就有定慧的訓練，長大後定是個高素質的世界公民。吾人認為永嘉禪法值得在教育領域推廣，讓更多人得到利益。

玄覺大師所作之《永嘉禪宗集》、《證道歌》中，所提出的教理與修行要領，在經典教說龐大繁雜的天台宗，與有時讓人摸不著頭緒、以心印心的禪宗，其禪學思想在二者之間找到了平衡點。雖遭到後期天台宗無情的撻伐，但無損於其重要地位，反而顯示出天台宗的門戶之見。自古「文人相輕」是俗世社會的弊病，現在也出現在講求清淨心的佛教宗派裡，令人搖頭掩卷嘆息。

不管是《永嘉禪宗集》或《證道歌》，大師在字裡行間傳達出無限的禪機與對

²⁰ 《內觀通訊》第十五卷，第一期 2011 年春季號。

眾生的慈悲，影響後世深遠。在自利方面，我們若能將永嘉禪法落實在生活中，身體力行，付諸實踐，時時往內心反省，考察每一個念頭，得到「身與心的統一」、「內心與外境的統一」、「前後念的統一」。²¹那麼我們就能過著「日日是好日」的美好人生。在利他方面，懷抱著「好東西要與好朋友分享」心態，期待本文能對永嘉禪法之發展有所貢獻，讓閱讀本文之人亦能受益，並使如此實用的禪法受到重視，日漸蓬勃發展。

²¹ 聖嚴法師著，《法鼓全集》第四輯第6冊《禪與悟》，頁171。

參考書目及文獻

一、經論部分(《大正新脩大藏經》簡寫《大正藏》；《大藏新纂卍續藏經》簡寫《卍續藏》)

1. 姚秦，鳩摩羅什譯，《金剛經》，《大正藏》第八冊，台北：新文豐出版社，1973年。
2. 姚秦，鳩摩羅什譯，《妙法蓮花經》，《大正藏》第九冊，台北：新文豐出版社，1973年。
3. 東晉，法顯譯，《大般涅槃經》，《大正藏》第十二冊，台北：新文豐出版社，1973年。
4. 姚秦，鳩摩羅什譯，《維摩詰所說經》，《大正藏》第十四冊，台北：新文豐出版社，1973年。
5. 姚秦，鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》第二十五冊，台北：新文豐出版社，1973年。
6. 唐，玄奘譯，《成唯識論》，《大正藏》第三十一冊，台北：新文豐出版社，1973年。
7. 隋，慧遠，《大乘義章》，《大正藏》第四十四冊，台北：新文豐出版社，1973年。
8. 隋朝，智顓，《摩訶止觀》，《大正藏》第四十六冊，台北：新文豐出版社，1973年。
9. 隋朝，智顓，《修習止觀坐禪法要》，《大正藏》第四十六冊，台北：新文豐出版社，1973年。
10. 隋朝，智顓，《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正藏》第四十六冊，台北：新文豐出版社，1973年。
11. 隋朝，智顓，《六妙法門》，《大正藏》第四十六冊，台北：新文豐出版社，1973年。

12. 唐朝，玄覺，《永嘉禪宗集》，《大正藏》第四十八冊，台北：新文豐出版社，1973年。
13. 唐朝，玄覺，《永嘉證道歌》，《大正藏》第四十八冊，台北：新文豐出版社，1973年。
14. 南宋，志磐，《佛祖統記》，《大正藏》第四十九冊，台北：新文豐出版社，1973年。
15. 宋朝，道元，《景德傳燈錄》，《大正藏》第五十一冊，台北：新文豐出版社，1973年。
16. 明朝，傳燈編，《永嘉禪宗集註》，《卍續藏》第六十三冊，台北：新文豐出版社，1973年。
17. 宋朝，舒州沙門彥琪註，《永嘉真覺大師證道歌》，《卍續藏》第六十三冊，台北：新文豐出版社，1973年。
18. 隋朝，智顛撰，《三觀義》《卍續藏》第五十七冊，台北：新文豐出版社，1983年。
19. 藍吉富編，五代，靜、筠二禪師，《祖堂集》，《禪宗全書》第一冊，台北：文殊出版社，1988年。
20. 唐，釋法海錄，丁福保箋註，《六祖壇經》。
21. 藍吉富編明朝，幽溪沙門傳燈編註，《永嘉禪宗集註》，《禪宗全書》第三十八冊，台北：文殊出版社，1988年。

二、專書部分(按出版年代排列)

1. 張曼濤、釋道安，張曼濤主編，《中國佛教的特質與宗派》現代佛學學術叢刊：31，台北：大乘文化出版社，1979年。
2. 張曼濤、釋道安，張曼濤主編，《天台學概論》現代佛學學術叢刊：55，台北：大乘文化出版社，1979年。

3. 張曼濤、釋道安，張曼濤主編，《天台思想論集》現代佛學學術叢刊：57，台北：大乘文化出版社，1979年。
4. 張曼濤、釋道安，張曼濤主編，《天台典籍研究》現代佛學學術叢刊：58，台北：大乘文化出版社，1979年。
5. 張曼濤、釋道安，張曼濤主編，《天台宗之判教與發展》現代佛學學術叢刊：58，台北：大乘文化出版社，1979年。
6. 杜松柏著，巴壺天校訂，《禪與詩》，台北：弘道書局，1980年出版。
7. 陳榮波，《禪海之筏》，再版，台北：志文出版社，1984年。
8. 洪啓嵩編，《金光明經·維摩詰經·圓覺經》，初版，台北：文殊出版社，1988年。
9. 日本，柳田聖山著，吳汝鈞譯，《中國禪思想史》，二版，台北：商務印書館，1992年。
10. 尤惠貞，《天台宗性具圓教之研究》(鵝湖學術叢刊；22)，初版，台北：文津出版社，1993年。
11. 馮友蘭著，《中國哲學史》(上下冊)，台北：台灣商務印書館，1993年。
12. 周裕鍇，《中國禪宗與詩歌》，初版，高雄：麗文出版社，1994年。
13. 王志遠、吳湘洲編，《禪詩今譯百首》，高雄：佛光出版社，1996年。
14. 釋弘憫、何勁松釋譯，《永嘉證道歌·信心銘》，台北：佛光出版社，1997年。
15. 釋聖巖，《禪門修證指要》，法鼓全集第一冊，二版，台北：法鼓文化，1999年。
16. 聖巖法師，《法鼓全集》第四集第6冊《禪與悟》，初版，台北：法鼓文化，1999年。
17. 葛印卡(S.N.Goenka)著，台灣內觀基金會翻譯，《慈悲的法流》，初版，台中：台灣內觀基金會，1999年。

18. 葛兆光釋譯，《祖堂集》，初版三刷，台北：佛光文化，2000年。
19. 宣化上人詮釋，《永嘉大師證道歌詮釋》，台北：法界佛教總會出版，2000年。
20. 潘桂明、吳忠偉著，《中國天台宗通史》，南京：江蘇古籍出版社，2001年。
21. 智顛禪師說，《釋禪波羅蜜次第法門》，一版5刷，台北：新文豐出版社，2002年5月。
22. 聖嚴法師、丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡-禪修與開悟見性的道路》，台北：商周出版，2002年。
23. 新田雅章著，涂玉盞譯，《天台哲學入門》，初版，台北：東大圖書，2003年。
24. 陳堅，《無明即法性--天台宗止觀思想研究》，初版，台北：法鼓文化，2005年。
25. 顧宏義注譯，《新譯景德傳燈錄》，古籍今注新譯叢書，初版，台北：三民出版社，2005年。
26. 洪啓嵩，《禪宗奇才的千古絕唱》，初版，台北：全佛文化，2005年。
27. 蔣九愚注譯，《新譯永嘉大師證道歌》，初版，台北：三民書局，2005年。
28. 弘學講析，《永嘉玄覺禪師-證道歌講析》初版，四川成都：巴蜀書社，2006年。
29. 惟賢法師著，《法華經說什麼》，北京：宗教文化出版社，2007年。
30. 全佛編輯部編，《禪宗重要名詞解說(上)義理·修證篇》，台北：全佛出版社，2007年。
31. 王雷泉釋譯，《摩訶止觀》，再版5刷，台北：佛光文化，2008年。
32. 李英武注，《禪宗三經》，四川：巴蜀書社，2008年二版3刷。
33. 袁賓，《千古禪燈》，修定一版，台北：新潮社文化出版社，2008年。
34. 聖嚴法師，《智慧之劍》，初版，台北：法鼓文化，2008年。

35. 內觀中心編譯組翻譯，《大念住經》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)，台灣，台灣內觀禪修基金會，2008年。
36. 美，唐納德·羅佩茲，《佛教解釋學》，羅廣榮 常蕾 李建欣譯，上海：古籍出版社，2009年。
37. 達照，《永嘉禪講座》，初版，北京：中國人民大學出版社，2009年。
38. 朱封鰲，《天台宗》，初版，成都：巴蜀書社，2009年。
39. 釋繼程，《六妙門講記》，台北：法鼓文化出版社，2009年。
40. 日，英武正信，《佛教入門：禪宗》，四川：巴蜀出版社，2009年。
41. 陳鼓應註譯，《老子今註今譯及評介》，台北：台灣商務印書館，2009年8月三修9刷。
42. 韋漢傑，《天台智顓的佛學思想—法界圓融》，台北：文津出版社，2010年。
43. 陳慧劍譯注，《維摩詰經今譯》，台北：東大圖書公司，2010年。
44. 釋印順，《中國禪宗史》，台北：中華出版社，2010年。
45. 陳榮波，《哲學與藝術美學》，再版，台北：逸龍初版社，2010年。
46. 陳鼓應註譯，《莊子今註今譯》，八版，台北：台灣商務印書館，2010年。

三、期刊、論文(按年代順序排列)

1. 楊鴻飛，《永嘉證道歌的年代及其作者》，《一九八〇年佛學研究論文集》，高雄：佛光出版社，1980年。
2. 陳安英，〈永嘉大師證道歌讀後感〉，《慧炬》，第206期，1981年9月。
3. 洪啓嵩，〈永嘉玄覺的研究初稿—關於禪宗永嘉集與證道歌之作者、年代與思想之最初探討〉《內明》卷117期，1981年12月。
4. 鄭志明，〈永嘉玄覺禪師證道歌義理初探上下〉，《慧炬》第251、252期，1985年5、6月。

5. 南亭，《南亭和尚全集》之《從永嘉大師證道歌說到門戶之見》，台北：華嚴蓮社，1990年。
6. 陳榮波，〈從維根斯坦文化觀點看禪宗的生活哲學〉，《宗教哲學》第3卷4期總號12，1997年10月。
7. 釋法藏〈天台禪法的特質〉，《兩岸禪學研討會論文集》，1998年10月。
8. 聶清，〈證道歌作者考〉，《宗教學研究》1999年第1期。
9. 陳盛港，〈永嘉證道歌原作者溯源並歌文比較〉，《中華佛學研究》第5期，2001年3月。
10. 王磊，〈論天台宗的圓融三諦說〉，《學術交流》總第141期，2005年12月12期。
11. 陳英善〈從數息觀論中國佛教早期禪法〉，《中華佛學學報》第13期(2007.07)。
12. 張文卓，〈《證道歌》意義的現代詮釋〉，《陝西師範大學學報-哲學社會科學版》第38卷，2009年7月。
13. 台灣內觀禪修基金會編，《內觀通訊》第十五卷，第一期2011年春季號。
14. 李碧純，《永嘉玄覺禪法研究》，玄奘人文社會學院，2003年/碩士。
15. 彭德清，《禪宗心性思想之探討》，玄奘大學，2007年/碩士。
16. 白金銑，《唐代禪宗懺悔思想研究》，台灣師範大學，2007年/博士。
17. 楊方瑋，《智者大師《摩訶止觀》常行三昧之思想及其影響》，華梵大學，2008年/碩士。
18. 劉宏斌，《禪宗「不二觀」的深層意蘊及宗教實踐意含的詮釋》，南華大學，2008年/碩士。
19. 李政哲，《惠能頓教禪之創造觀—以壇經為研究核心》，台灣師範大學，2009年/博士。
20. 林佳怡，《從東山法門到惠能禪學的思想演變》，南華大學，2009年/碩士。

21. 邱淑美，《六祖壇經的生死哲學及其養生觀》，東海大學，2009年/碩士。
22. 陳乃腕，《智顛大師圓頓止觀法門研究》，中央大學，2009年/博士。
23. 林子涵，《智者大師止觀思想之形成—以《釋禪波羅蜜次第法門》為線索》，玄奘大學，2009年/碩士。
24. 陳勝彥，《釋禪波羅蜜次第法門》與《摩訶止觀》正修行法門二者之比較，成功大學，2009年/碩士。
25. 齊素娟，《《小止觀》定慧修學之研究》，華梵大學，2009年/碩士。
26. 蕭美蓮，《智顛大師的不思議境研究》，輔仁大學，2009年/碩士。
27. 釋常昱，《天台智者大師安那般那法之研究—以《釋禪波羅蜜次第法門》為中心》，慈濟大學，2009年/碩士。
28. 鞏富才，《永嘉證道歌--思想研究》，黑龍江大學，2009年/碩士。
29. 郭秀年，《智顛《摩訶止觀》「不思議境」思想》，華梵大學，2009年/碩士。