

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

智者大師之身心解脫論--以《摩訶止觀》為主的考察

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC91-2411-H-343-002-

執行期間：91年08月01日至92年07月31日

執行單位：南華大學哲學研究所

計畫主持人：尤惠貞

報告類型：精簡報告

處理方式：本計畫可公開查詢

中 華 民 國 92 年 10 月 28 日

智者大師之身心解脫觀—以《摩訶止觀》為主的考察

(NSC91-2411-H-343-002)

尤惠貞(南華大學哲學研究所)

【研究成果彙報】

壹、研究進行方式

一、本研究計劃主持人尤惠貞于哲學研究所開設天台教理與身心解脫相關課程，供研究生選修。上學期課目為：「天台教理與身心整體治療」，課程進行方式主要是，一方面研讀與天台教理相關之原典、文獻與現代學者之詮釋，以期對天台教理能有基本的理解與掌握；同時亦藉由有關身心整體治療之研究成果，以與天台宗之核心思想如一念三千、一心三觀、圓融三諦等相互對照，以探討天台教理對於現代社會中可能遭遇的身心問題，所可能提供的解決理論與參考方法。
(相關資可參看「天台教理與身心整體治療」課程大綱) 下學期課目為：「天台觀行與身心整體治療」，課程進行方式大致可分為二：一方面研讀與天台觀行相關之原典、文獻與現代學者之詮釋，以期對天台觀行能有基本的理解與掌握；同時亦藉由有關身心整體治療之研究成果，以與天台宗之實踐觀行，如一心三觀、圓頓止觀等相互對照，以探討天台觀行對於現代社會中可能遭遇到的身心問題，提供實踐的參考方法與解決之道。(相關資可參看「天台觀行與身心整體治療」課程大綱)

選修上述課程的研究生，每星期必須閱讀與天台宗教理相關之身心整體治療的原典、文獻或書籍，然後撰寫讀書心得，於每星期四課堂中就撰寫之讀書心得，輪流提出報告，每星期負責提報學生二人，全學期每位研究生至少提報一次。學期結束前，每位修課學生必須擬訂期末研究報告主題及大綱，於課堂中提報撰寫內容摘要，經討論後由主持人核定題目及大綱，學生即著手撰寫，並於學期結束後二星期內，繳交一篇五千字以上之研究成果報告，繳研究主持人評閱，評閱優良之報告，張貼於本研究所開設的網站中，供有志於研究者或社會大眾參閱。

二、再者，由研究助理組成的《摩訶止觀》研究小組，每星期閱讀天台宗之相關原典、文獻或現代學者詮釋之書籍，以及現代醫學有關身心整體治療之研究成果，然後撰寫研究心得。由研究主持人每星期主持一次二小時以上之討論會，由各研究助理就所撰寫的研究內容，詳細提出報告，經討論及主持人指導後，做成結論，由撰寫者加以修正定稿，作為每星期研究成果。研究助理就每星期之研究成果彙整成篇，繳交主持人評閱，作為發表之底稿，並於本研究所開設的網站中先行發表，並進一步於學術研討會或學術期刊上發表。

貳、研究成果

一年來經過主持人的悉心指導，以及研究助理的努力閱讀與撰寫研究心得，共完成五篇論文，並已於正式的學術研討會中發表三篇，論文題目及提要如下：

一、 從發大心談心

本文共約五千字，論文提要：

智顛在各項著作中不斷提到發心，很顯然的發心是修習止觀的先決條件，本文以分析《摩訶止觀》開章大意—「發大心」為主，並參酌《釋禪波羅蜜次第法門》開章大意—「談簡非發心與菩薩發心」。以此探討「心」與「發大心」的意義。經過文獻比對後，發現智顛所說的心是指「慮知心」，也就是指能認知思慮者稱之為「心」。此心在天台教理上，具有主體性，但此主體性不是指「實體」，故不落入恆常不變的終極意義。心主體性的真實意義是具有能動性，這種能動性在起心動念中體現。智顛所提出的「一念三千」思想，在說明一念心具足三千法，換言之，一念心的趨向，具足無限的可能性，能將生命作各種可能的展現。進一步分析可知，一念三千如果關聯到現實生活上，代表著生命轉化的可能性，若能如實把握這念心，當下煩惱即是菩提，即是身心解脫的明證。這一念心的掌握又牽涉到功夫的問題了，這也是我們研究止觀，並期望將之發表給大眾參考的主要目的。

二、 天台智顛「觀病患境」之現代詮釋 - 一從身心整體調適談起

本文於 92 年 10 月 4 日華梵大學所主辦之第五屆天台宗學會研討會中發表。論文共約二萬字，內容提要：

天台智者大師非常注重身心健康問題，在其重要著作《摩訶止觀》〈卷第八上·觀病患境〉，《釋禪波羅蜜次第法門》〈卷第四·明治病方法〉，《修習止觀坐禪法要》〈治病第九〉，均分別提出具體的疾病預防與治療方法。本文即以〈觀病患境〉為中心，使用現代語意詮釋原始文獻，儘量如實呈現智者的觀點，再對照道家、中醫及現今的醫學知識，希望融合成一套現代人易於瞭解的身心整體調適方法，俾能提供重視身心健康者作為實踐之依據。智者視身心為不可分割的整體，提倡禪修鍛鍊身心，並保持日常生活中，起居作息正常，工作勞逸適當，去除心中貪、瞋、癡等負面情緒，並能有效的調適身、心、息，適切運用氣息、止觀等方法治病。並且視疾病為一種境界，並非實體，因個人對疾病的對應方式不同，可形成種種法界，若能起菩薩般的大慈悲精神，彰顯生命存在的價值，自然可能化解疾病對身心的困擾，突破疾病對有限生命的限制，在病患中亦同時是解脫自在。所以應正觀疾病的不可思議境，在一念心起的當下，了知「一念病心，非真、非有，即是法性法界。」

三、〈天台智顛「觀諸見境」之現代詮釋 試論動態圓融的生命觀

本文於 92 年 10 月 4 日華梵大學所主辦之第五屆天台宗學會研討會中發表。論文共約二萬字，內容提要：

天台宗的智者大師在《摩訶止觀》所論述的「觀諸見境」中，一開始即針對各種「我執」、「法執」做反省、批判；然後再扣緊當時佛法在社會被誤用所產生的蔽端加以探討，因而提出擇法的判準；其次則是回到每一實存個體當下的生命，提供十乘觀法作為我們如實觀照與適切回應諸種扭曲見解的參考與依循。依智者大師之見解，就在這不斷反省與批判中，必須時時觀照我們身心所起的種種執著與境界，我們的覺性才得以開顯，並逐漸如實照見無明之空無自性。本文從智顛「觀諸見境」出發，是為了反省生命中的諸見所帶來的扭曲，以便能由這些見解的執著之中抽離出來。由於人們不能如實觀照諸法實相，因而由諸見帶來的生命，便以各種不同的模式展開而輪轉不已；針對此種執障，智者大師是以大乘佛教的生命實相觀來檢視生命的扭曲。本文一方面試圖對智者《摩訶止觀》所觀照的諸種見境進行現代的詮釋，同時也以智者大師在《摩訶止觀》〈觀諸見境〉所展現的破會精神，來省思動態圓融的生命，如何可能即於真實生命的每個當下而成就。綜攝而言，希冀藉由如此的研究，能提供生命得以趣向圓融之境的省思與參考。

四、 天台止觀與生死學之關涉 - 從日常生活的身心調適談起

本文於 92 年 10 月 18 日南華大學所主辦之第三屆現代生死學理論建構學術研討會中發表。論文共約二萬五千字，內容提要：

就生命自身為一有限的存在，無可避免地會遭遇生、老、病、死等現象，甚而引生一些身心問題；而且在物質文明高度發展的現代，物質生活與精神生活不平衡的現象日趨嚴重，各種身心障礙也層出不窮，顯然現代人過度以物質為生活重心，衍生了病態。本文企圖從天台止觀與生死學可能的關涉，以探討天台止觀作為安頓身心與轉化生命之可能依憑，並由之以自在超脫個人之身心疾病與生死煩惱。天台止觀雖以圓頓為究竟，但也因材施教，採用漸次或不定等多元的止觀法門；並且顯示修習止觀並不限於宗教修行，同時也關聯著一般人日常生活的行止，若能在生活中適當的修習止觀，止息生命中的負面習氣，開展正面積極的生活觀，對於改善生活品質，轉化現實生命，均有相當的幫助。天台止觀的實踐，可在靜坐中觀行，也可在日常生活中觀行；靜坐中修證屬於靜中的訓練，而日常生活中的修證則屬於動中的訓練。依天台止觀之修證，日常行住坐臥、動靜閒忙與順逆境界間，皆須不間斷的如實觀照，破除動與靜、修與不修的二元對立。例如遇到疾病的逆境，若如實地依循天台圓頓教觀以對應，則必能體證「病」的當體即是空如法性，而超脫由病與非病之相對所帶來的影響與障礙。綜攝而言，本文從日常生活的身心調適問題切入，希冀藉由對於天台止觀的理解與詮釋，耙疏

出一些能提供生命得以轉化的途徑，並由之能真正圓觀生老病死，悟入佛之知見。

五、天台智顛「觀禪定境」之探究

論文共約二萬七千字，內容提要：

本文以智者大師《摩訶止觀》〈觀禪定境〉中略舉之十禪為探討範圍。「觀禪定境」可以從二個角度來看，一個是「觀」，另一個是「禪定境」。就「觀」的角度來說，觀就是觀照，而觀照的方法是十法成乘，觀照的內容是禪定境。就「禪定境」的角度來說，禪定境是被觀，禪定境是因為禪定而發，因為禪定有種種的發相，所以才要去觀，以便隨時保持清楚覺照的心，才能做好善巧安心。若從「能」與「所」分析，能是「觀」，所是「境」，能所之間，以「禪定」為核心，使能觀的禪定，與所觀的禪定境，能夠相聯繫。欲知因何要觀禪定境，首先就要知道禪定的意義，為什麼要修禪定？禪定是什麼意思？禪定有何作用？佛法中的禪定如何修持？修持的途徑為何？希望這些義理都能夠在文中清楚的疏理明白，使有志於研究者，能夠正確的理解「觀禪定境」的義理與實踐方法。

叁、後續研究計畫

為能對智者大師之身心解脫觀念與實踐方法，做一完整的研究，並能將研究成果集結出版，就必須持續對其重要著作做一系列研究，92 學年度的研究主題是：「智者大師之身心解脫觀—以《維摩詰經玄義》為主的考察」。配合本研究所開的的研究所課程是：「天台哲學專題研究」，課程之進行方式，主要是帶引參與本課程之同學，研讀與天台教理相關之原典、文獻與現代學者之詮釋，以期對天台教觀之興起與傳衍能有基本的理解，同時對於天台宗之核心思想如一念三千、一心三觀、圓融三諦、十乘觀十境，乃至判釋教相等有所掌握，並由之進一步探討天台教理與現代社會或實存個體所可能產生的關涉，以及所可能蘊含的意義與啟發。至於研究助理則針對《維摩詰經玄義》、《維摩詰經略疏》、《四教義》、《三觀義》等智者所說之文獻，加以探討分析，對照現代學者相關於醫療科學、心理學、宗教哲學等所發表的研究成果，研究智者的核心思想，例如一心三觀，如何對應現代社會的價值危機與身心障礙等問題。研究成果並將撰寫論文於學術期刊或學術研討會中發表，俾能提供各界參考。

肆、所參考之文獻、書籍

一、文獻部分

- ◎《摩訶止觀》，隋、智顛說，《大正藏》46，編號一九一一。
- ◎《止觀輔行傳弘決》，唐、湛然述，《大正藏》46，編號一九一二。
- ◎《修習止觀坐禪法要》，隋、智顛說，《大正藏》46，編號一九一五。
- ◎《釋禪波羅蜜次第法門》，隋、智顛說，《大正藏》46，編號一九一六。

- ◎《六妙法門》，隋、智顛說，《大正藏》46，編號一九一七。
- ◎《妙法蓮華經玄義》，隋、智顛說，《大正藏》33，編號一七一六。
- ◎《妙法蓮華經玄義釋籤》，隋、智顛說，《大正藏》33，編號一七一七。
- ◎雲門學園編，《摩訶止觀表解》，台北：華梵大學出版部，1999。
- ◎雲門學園編，《釋禪波羅蜜表解》，台北：華梵大學出版部，1999。
- ◎雲門學園編，《小止觀表解》，台北：華梵大學出版部，1999。
- ◎雲門學園編，《六妙門表解》，台北：華梵大學出版部，1999。
- ◎雲門學園編，《維摩詰經玄義解》，台北：華梵大學出版部，1999。

二、書籍部分

- ◎釋慧嶽著，《天台教學史》，台北：中華佛教文獻編撰社，1995。
- ◎聖嚴法師著，《天台心鑰—教觀綱宗貫註》，台北：法鼓出版社，2002。
- ◎李志夫著，《摩訶止觀研究》，台北：中華佛學研究所出版社，2001。
- ◎李志夫編著，《妙法蓮華經玄義研究》，台北：中華佛教文獻編撰社出版，1997。
- ◎王雷泉釋譯，《摩訶止觀》，台北：佛光山宗務委員會，2001。
- ◎吳汝鈞著，《天台智顛的心靈哲學》，台北：商務出版社，1999。
- ◎慧度著，《智者的人生哲學》，台北：牧村出版社，1997。
- ◎傅偉勳著，《從創造的詮釋學到大乘佛教》，台北：東大，1999。
- ◎惟覺法師講述，《見性成佛》，南投：中台文教基金會，1998。
- ◎釋惟覺講述，《簡易禪修教本》，萬里靈泉寺、埔里中台禪寺印行，1996。
- ◎中台山文教組編，《禪七開悟—禪七心得》，南投：中台山佛教基金會，1998。
- ◎牟宗三著，《佛性與般若》，台北：學生出版社，1977。
- ◎牟宗三著，《中國哲學十九講》，台北：學生出版社，1999。
- ◎比爾·莫怡斯（Bill Moyers）著，彭懷棟譯，《身心桃花源—當洋醫生遇見赤腳仙》，台北：張老師，1999。
- ◎二本柳賢司著，《佛教醫學概要》，京都：法藏館，1994。
- ◎李勉民編，《家庭健康指南》，台北：讀者文摘，1985。
- ◎柯素娥編譯，《氣與中國飲食法》，台北：大展出版社，1993。
- ◎張家瑞著，《不生病之真法》，台北：大千世界，2001。
- ◎南懷瑾著，《靜坐修道與長生不老》，台北：老古文化，1985。
- ◎丹尼爾·高曼主編，李孟浩譯，《情緒療癒—21世紀的醫療挑戰》，台北：立緒，2000。
- ◎東度法王仁波切著，鄭振煌譯，《心靈神醫》，台北：張老師文化，2002。
- ◎陶弘景著，曾昭南、劉正浩譯，《新譯—養性延命錄》，台北：三民，1997。
- ◎韓廷傑、韓建斌著，《道教與養生》，台北：文津出版社，1997。
- ◎尚·克勞德·卡列拉著，洪惠嬌譯，《生命的覺醒：訪達賴喇嘛談末法時代的

- 人生》，台北：百善書房出版社，2002。
- ◎達賴喇嘛著，周和君譯，《平心靜氣—達賴喇嘛談愛、慈悲與容忍》，台北：遠流出版社，2000。
 - ◎佩瑪·丘卓著，胡茵夢、廖世德譯，《當生命陷落時—與逆境共處的智慧》，台北：心靈工坊文化出版社，2001。
 - ◎佩瑪·丘卓著，胡茵夢譯，《轉逆境為喜悅》，台北：心靈工坊文化出版社，2002。
 - ◎Lawrence Leshan 著，王季慶、許添盛譯，《人生的轉機—癌症的身心自療法》，台北：方智出版社，1996。
 - ◎張典齊著，《情緒、思緒與生活脫序》，台北：健行出版社，1998。
 - ◎許添盛著，《你可以不生病—身心靈療法 15 式》，台北：方智出版社，2002。
 - ◎黃柏源，《智顓醫學思想之研究—以《摩訶止觀》「觀病患境」為中心》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2000。
 - ◎黃國芳，《智者止觀醫療體系的哲學省察》，南華大學哲學研究所碩士論文，2000。
 - ◎釋妙璋，《摩訶止觀十乘觀法之研究》，南華大學佛教學研究所畢業論文，2000。
 - ◎楊麗莉，《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2002。
 - ◎尤惠貞著，《天台哲學與佛教實踐》，嘉義：南華大學，1999。
 - ◎尤惠貞著，《天台宗性具圓教之研究》，台北：文津出版社，1993。
 - ◎尤惠貞著〈從天台智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤〉，《揭諦學刊·第三期》，嘉義：南華大學哲學研究所，2001。
 - ◎尤惠貞著〈天台圓教的義理詮釋與觀點建立之省思〉，《揭諦學刊·第四期》，嘉義：南華大學哲學研究所，200。
 - ◎尤惠貞著〈天台哲學底「形上學」詮釋與省思—以智顓與牟宗三「佛教」詮釋為主的考察〉，《揭諦學刊·第五期》，嘉義：南華大學哲學研究所，2003。