



## 佛教生命治療觀：由《圓覺經》的禪定修證展開

林彥宏

東華大學中國語文學系博士班三年級

### 提要：

在佛教觀念中，輪迴是苦。眾生處於輪迴之境，卻又沈溺於輪迴之中，只好一再受苦。此「受苦而不知是苦」的情況，就是眾生所患之病。做為一門宗教，佛法的教授綜觀而言，就是針對眾生此病予以療癒。首先使眾生明白自身處於苦境，對苦有深刻體會之後，發起離苦得樂之願，然後實踐修行、治療其病。

「禪定修證」是眾生具體實踐佛法的修行功課，經由通透而精準的內觀自心，使生命潛能得到更高、廣、深的開展。相較於初階的「四禪八定」，《圓覺經》的禪定修證屬於更高層次的禪定教授，關鍵在於《圓覺經》的禪定修證皆立基於「圓覺妙心」，也就是眾生之佛性、如來藏。

「生命」主題是個人長期關注的生命與學術關懷，因此希望透過本研究將佛教的生命治療觀簡明地呈現，並求其實踐效用，以利現時生命所承受之種種病痛，治療之、療癒之。在學術與實修之間，如何尋得平衡，進而達致雙美，是個人在接觸學術研究時在在面臨的自我探問。因為實修有許多「不可說」的不可言詮性，而學術要求「說出來」的精確表達。在「佛法普現一切」的信念觀照之下，嘗試溝通在「說與不說」之間，達致兩端的平衡、雙美。以此研究做為個人碩士論文之後，對《圓覺經》義理通透理解更完滿的呈現，使個人的學術探索能呈現完整的系統性與多元的有機性。

關鍵字：

治療觀、圓覺經、禪定修證



## 一、前言

### （一）前人研究果

本研究的關注焦點放在「生命治療」、《圓覺經》以及「禪定修證」，以下針對此三焦點略述相關的研究成果。

#### 1. 有關「生命治療」的研究

有關「治療」主題的研究大部分集中於醫學、心理學學門，這些研究中的「治療」嚴格而言指的是「醫療」，與本研究所關注之「生命治療」的範圍、意義並不相符，因此略而不述。

在「生命治療」此一範疇的研究中，南華大學宗教文化研究中心在民國八十九年舉辦「生命關懷與心靈治療學術研討會」，會中諸多學者針對主題提出研究成果，會後並集結成冊出版，論文依序計有：林安梧教授之〈再論「儒家型的意義治療學」——以唐君毅先生的《病裡乾坤》為例〉、高柏園教授之〈莊子思想中的心靈治療體系〉、賴賢宗教授之〈空性智慧、佛教意義治療學與佛教詮釋學的治療學——論佛教的生命關懷與心靈治療〉、苑舉正教授之〈哲學與心靈治療〉、尉遲淦教授之〈當代宗教的生命關懷與心靈治療〉。此外，華梵大學每年固定舉辦之「生命實踐學術研討會」也有多篇關於「生命治療」的研究成果，如許宗興教授之〈《維摩詰經》〈弟子品〉與〈菩薩品〉的治療原理〉、林素玟教授之〈《禮記》神聖空間的審美治療〉等等。而林安梧教授則將其關於「生命治療」的研究匯集成《中國宗教與意義治療》，書中共九篇論文含括儒、釋、道三學，亦為相當重要的研究成果呈現。

#### 2. 有關《圓覺經》的研究

《圓覺經》古來多註解，卻少有現代學術研究成果。大部分研究主題在於此經真偽之辨，如呂澂先生認為：「《圓覺經》本是由《起信論》經《楞嚴經》發展出來的。」理由是「它們的議論基本上一樣，只不過《起信》還是一種論，現在以經的形式出現顯得更有權威感而已。」<sup>1</sup>日本學者望月信亨在《經及疑偽經論研究》中也把《圓覺經》列入疑經部分。胡適先生更提出：「現在佛教中，還有一部《圓覺經》。這部經大概是偽造品，是宗密自己作的。」胡適先生所持的理由是「這只有一卷的《經》，他卻作了很多的《註解》，叫做《圓覺經大疏鈔》。」<sup>2</sup>以上諸家對《圓覺經》所存疑偽之說並無涉及經文義理探究，能針對《圓覺經》經文義理作深入研究者，實在極少，而以此為題的博碩士學位論文，依照國家圖

<sup>1</sup> 參見呂澂著《中國佛學源流略講》（台北：里仁書局，民 74 年 1 月）頁 203。

<sup>2</sup> 參見胡適著《胡適講演集》上冊〈禪宗史的一個新看法〉（台北：胡適紀念館，1970 年）



書館全國博碩士論文資訊網查詢結果，目前仍僅有個人的碩士論文「生命實踐修證之道——以《圓覺經》的如來藏思想為建構依據」一篇。

### 3.有關「禪定修證」的研究

關於「禪修」主題的研究，不僅在佛學領域探討熱烈，在心理、教育、社會、醫療等領域都有為數驚人的研究成果，若以「禪修」與「生命治療」相關的學位論文而言，略舉有謝崧熙的〈由整體療癒的觀點談疾病防治——以天台觀行與系統思考為進路〉<sup>3</sup>、曾佩舒的〈禪修與高血壓患者的關涉及其療效之研究〉<sup>4</sup>、林佳慧的〈坐禪的心理歷程及其對情緒智力之效應〉<sup>5</sup>、王明雯的〈自我基模特性與心理健康之關係暨禪修對兩者的影響歷程之研究——以高中職學生為例〉<sup>6</sup>。在學位論文之外，台大哲學系蔡耀明教授對於「禪修」與「生命」主題也進行諸多研究，如其〈《阿含經》的禪修在解脫道的多重功能：附記「色界四禪」的述句與禪定支〉<sup>7</sup>、〈感官欲望擺在菩提道的倫理思考：以《摩訶止觀》和《大般若經·第十二會·淨戒波羅蜜多分》為主要依據的哲學探究〉<sup>8</sup>皆為此類研究成果。

由以上相關研究成果可以作如此觀察：首先，關於「生命治療」與「禪定修證」之相關主題，在學界已經引起廣泛討論，其研究成果自可作為本研究的參照對象與立論基礎。再者，對於《圓覺經》的研究仍處於初開發階段，此正指明本研究最後成果之意義指標。結合二者，則本研究不僅立基於豐厚的學術成果之上，也有寬廣而有待開發的空間，極具研究價值與意義。

#### （二）研究方法及進路

本研究在操作程序上可約分為兩個階段，首先是將佛教的生命治療定位在「禪定修證」之上，進而展開《圓覺經》的禪定修證原理，呈現出佛教的生命治療觀。在文字撰寫之同時，個人亦親身實修，避免論述成為純思維的產品。

<sup>3</sup> 南華大學哲學研究所九十四年度碩士論文。

<sup>4</sup> 南華大學自然醫學研究所九十三年度碩士論文。

<sup>5</sup> 華梵大學工業管理學系八十七年度碩士論文。

<sup>6</sup> 國立師範大學教育心理與輔導學系八十六年度博士論文。

<sup>7</sup> 發表於華梵大學主辦的第四屆「天台宗學會」學術研討會。

<sup>8</sup> 發表於台灣大學佛學研究中心、中華民國現代佛教學會主辦第三屆「法華思想與天台佛學」研討會。



## 1.創造性詮釋

創造性詮釋是由現象學、辯證法、實存分析、日常語言分析等等西方哲學中的種種特殊理論予以一般化過濾後的詮釋系統。作為一般方法的創造性詮釋，可分五個辯證層次，對應於本研究羅列如下：

### (1)「實謂」層次

此層的詮釋重點在於「文本怎麼說」。本研究對於《圓覺經》及其相關註疏進行校勘、版本考證、比較，即屬於此層。《圓覺經》目前所見僅一譯本，同時漢譯《圓覺經》亦為目前所能見的《圓覺經》唯一版本，因此在版本考定上相對單純。《圓覺經》被歸屬於華嚴部，亦在禪門傳習甚廣，此與本經主要註疏者宗密身兼華嚴宗、禪宗法脈持有者有密切關係。故宗密對於《圓覺經》所作的大小註疏則為本研究的重要依據。此外，明代四大高僧之一的憨山關於《圓覺經》之疏解亦為本研究觀察重點。

### (2)「意謂」層次

此層的詮釋重點在於「文本說了什麼」。也就是通過語意的澄清、語境和語脈的分析、前後文互照後，邏輯消解表面矛盾等等工夫，盡可能「客觀忠實」地詮釋文獻意涵。本研究則在《圓覺經》中，對於「禪定修證」與「治療」的關係作明確對應。

### (3)「蘊謂」層次

此層的詮釋重點在於「此文本至今的詮說脈絡」。這個階段的工作關涉到思想史上的理路探索。在本研究中，對於《圓覺經》之相關註疏、詮釋成果，作前後「禪修與治療」思維的連貫性探討，整理出種種可能的思想蘊涵，在作用上也能相當程度超克在「意謂」層次上所可能產生的詮釋偏向或詮釋者的主觀臆斷。

### (4)「當謂」層次

此層的詮釋重點在於「文本的核心原理」。據此核心原理，檢查「蘊謂」層次所得到的諸多蘊涵，從中發現最有詮釋效度的根本義理。在本研究中，深入探尋《圓覺經》及其重要註疏所教授的「禪定修證」原理，歸結出普遍而融通的教說，從中挺立佛教的「生命治療觀」。



### （5）「必謂」層次

此層的詮釋重點在於「文本在現代會怎麼說」。這個層級也最能顯現創造性詮釋的獨特性格，亦即「創造性」。以本研究而言，便是將《圓覺經》的禪定修證教授放到現代，直接面對、解決現代的生命病痛。

## 2.內在建構

經由「創造性詮釋」可知，「佛教生命治療觀」並非由外在理論框架所外鑠，而是在經典之中已有其本質性的結構規律。因此，本研究所呈現的治療觀，其實是在經典詮釋後，將義理顯發，作一番整理統合再表達拉舉出來，賦予意義，是為「內在建構」。

本研究所關注的「佛教生命治療觀」主要依據《圓覺經》及其相關文獻整理而得，具體的操作是以「節節拆解再節節貫串」的方式進行，在此之前必須有完整陳述、呈現文獻內容的能力，而這樣的能力必須是通篇爬梳之後而能得。經典文獻除了本身的敘述程序之外，其實還有其內部規律，這樣的內部規律可以由一項一項的議題設定拉舉而出，再逐一呈現其所對應的文本內涵，將這些內涵以理路連貫，而呈現《圓覺經》裡所開展的「佛教生命治療觀」。

## 3.實踐修行

吳汝鈞先生在《佛學研究方法論》中，提出「實踐修行法」，書中此法雖直指禪宗，然而吾人在從事佛學，特別是修證原理研究時，若能親身操作，親身實踐修行，則能避免研究淪於空談戲論。故本研究進行同時，亦依照研究心得步步實踐，期使達至原理觀念與實踐的雙向印證。

## 二、《圓覺經》的治療意識

### （一）對生命治療的關注

《圓覺經》對生命治療的關注早在第一章文殊菩薩的提問請法中已然呈現。

大悲世尊！願為此會諸來法眾，說於如來本起清淨，因地法行，及說菩薩於大乘中發清淨心，遠離諸病，能使未來末世眾生求大乘者，不墮邪見。  
(p. 913 中)





由此可見整部《圓覺經》其實就是在文殊菩薩對於生命治療的關注中展開。至於佛陀的回應則直指治療之道。

一切如來本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明，方成佛道。(p.913 中)

「一切如來」是已證果覺之人，「本起因地」是就成佛之果位而言，簡言之便是成佛的原因。「圓照清淨覺相」意謂依圓覺自心之智，照清淨本然之覺相。而成就佛道的唯一方法便是永遠斷除無明。由上所述過去一切如來聖者成就的原因，吾人即可探知：斷除無明，清淨覆蓋覺相的遮障，便能證成佛道。換言之，在生命治療的歷程中，唯一的指標便是「斷除無明」。

## （二）生命的病狀與病因

輪迴是苦，是生命得不到超拔、眼睜睜看著苦難降臨之無奈，生命患病的病態便表現為對輪迴的耽愛，如《圓覺經》中所云：

以輪迴心生輪迴見，入於如來大寂滅海終不能至。(p. 915 下)

### 1. 輪迴之因

輪迴的動力是無明，無明可大分為二類，一類為根本無明，是對於理的迷惑。另一類為潤生無明（或枝葉無明），是對情的執著。針對於此義的輪迴之因，《圓覺經》這麼表示：

①一切眾生從無始際，由有種種恩愛貪欲，故有輪迴。(p. 916 中)

②若諸世界一切種性，卵生、胎生、濕生、化生，皆因淫欲而正性命，當知輪迴，愛為根本。(p. 916 中)

③由有諸欲助發愛性，是故能令生死相續。(p. 916 中)

④欲因愛生，命因欲有，眾生愛命，還依欲本，愛欲為因，愛命為果。(p. 916 中)



首先直接揭示產生輪迴的原因在於「恩愛貪欲」，進而依據各種類型的生命皆是由欲而生的跡象，更確定了「愛欲」是輪迴的根本。第三則與第四則便說明愛欲與輪迴之間的因果關係，由於有種種的欲望助長了愛性，因此使眾生生死連綿相續。由愛生欲，由欲生命，眾生愛惜自己的性命，珍視自己的身軀，而此身軀正是行欲之本。依照因果法則而可推知：貪愛愛欲，為將來受生之因；貪愛身命，為將來成身之果。

在此，值得吾人深思的是，吾人往往存在著一種矛盾觀念：一方面堅持有個「我」，於是身體是我，我所接觸、所擁有的東西是我，其餘皆不是，將我與非我做全然的二分。另一方面，卻又在內心暗自盤算將非我者納之為我，因此這個「我」便逐漸擴大，因而產生種種攀緣、造作的擴張，直到佔有。試舉一例以說明：假若吾人在空谷乍見幽蘭，見到的當下，因此景觸動而心生歡喜，同時生起生命的擴大感。倘若此刻佔有欲觸發，欲將這朵幽蘭據為己有，然而其位於空谷必然難得，因此心生種種煩惱。此一過程便是無明所致，想要得到是貪，得不到而生嗔，整個過程就是癡。從這樣的角度看來，這種擴張至佔有的過程，就是「淫欲」的根本，因此，廣義的「淫欲」非指男女的和合，而是將一切事物納為己有之心態。

吾人在擴張至佔有的企圖中若有所成就，則此成就會增加吾人對生命的愛，也增加對佔有物的愛。例如擴張佔有的對象是錢，則錢賺得愈多，對自己的生命便愈加肯定，同時也更愛賺錢。存在主義哲學家叔本華 (Schopenhauer, Authur) 在《意志與表象的世界》<sup>9</sup>中認為「世界乃由盲目的意志所構成」這裡所謂的「盲目意志」其實就是無明，是一種不知為何的動力，如江水競注一般，不知為何向前也不知前往何處。吾人淫欲即是如此，彷彿有一種盲目的力量牽引。如此可以理解經中所謂「由有諸欲，助發愛性。」吾人因此愛欲而造業，當命終想要解脫時，此業即成障礙，以致不得。由此循環而生死相續，永遠不斷。

表面上，吾人皆愛生命；深入分析，其實愛的是欲望。因此說「愛欲為因，愛命為果」。有人年長而怕死，有人年少而自殺，兩種現象看似矛盾，究其內涵，其實都是欲所不達。由於大志未成、享福未足，因此還不能死；由於愛不能得、難以承受，或為保持生命的貞潔，所謂「寧為玉碎，不為瓦全」因此結束生命。雖然都愛命，但更深刻的說，是愛「欲」。由此可知，愛欲才是根本原因，愛命則是順次愛欲而呈現的結果。

<sup>9</sup> 叔本華著，林建國譯《意志與表象的世界》台北市 遠流 1989〔民 78〕



因此，輪迴的根本就是愛欲。因為愛所以貪，貪不得便生嗔，由嗔而起殺、盜、淫、妄，諸惡業，輪迴依此而成。

## 2.無明為何

既然生命患病的病態表現為對輪迴的耽愛，而輪迴的動力又是無明，故生命患病的原因，究竟而言就是無明。究竟「無明」為何？《圓覺經》分就無明之相、無明之體與無明之因加以析論：

### （1）無明之相

①一切眾生從無始來，種種顛倒。（p.913 中）

②猶如迷人，四方易處，妄認四大為自身相，六塵緣影為自心相。（p.913 中）

一切生命的種種顛倒認知便是無明之相，而此顛倒認知是沒有根源的，因此稱為「無始」。關於此，圓瑛大師云：「一切眾生，本元真如，與諸如來，無二無別，只由最初一念妄動，而有無明，謂之無始無明。以無明無因，無有始相可得，故曰無始。無始無明，即萬法之妄本也。」<sup>10</sup>此外，《楞嚴經》也說：「妄元無因，若有所因，不名為妄；既稱為妄，云何有因！」其後更舉了迷人晨朝以鏡照面，愛鏡中面目可見之頭，竟嗔責己頭不見面目而狂走尋頭之喻，說明無明無始無因。此相便是一種顛倒的認知。故言，吾人的種種顛倒荒謬認知便是無明之相。

由於吾人身處顛倒之境，便難明顛倒之義，因此《圓覺經》進一步比喻無明之相就像迷失方向之人，將四方顛倒更改，迷東作西，惑南為北。誤認為地、水、火、風等四大假合之身是真實的身相而執著之；誤認色、聲、香、味、觸、法六種吾人賴以分別、生起憎愛的情識為真實的心相。

為了更明確表達無明之相《圓覺經》作了這樣的比喻：

譬彼病目，見空中華及第二月。（p. 913 中）

所謂無明之相，就像害眼病者見到空中生出花朵以及真月之旁更見第二。無明妄見即是病目，由病目所見空中生花，即說明四大身相，似色可見，而實際上是妄心所執，並無實體；而病目所見之第二月，則表示六塵心相，似心能照，而事實上仍為妄生，皆為幻有。

<sup>10</sup>見圓瑛大師：《圓覺經講義》，（台北：佛教出版社），頁 39。





## （2）無明之體

瞭解無明相狀之後，繼續追問無明之體為何？《圓覺經》告訴我們：

此無明者，非實有體，如夢中人，夢時非無，及至於醒，了無所得。（p.913 中）

前段表明無明所執之相本無，在此，更進一步說明就連能執的無明亦不存有真實體性。就像夢中所見之人，在夢醒之後，便能知道其實是不存在的。無明無體，乃由一念妄動而有，並沒有實在的自體可得；此無明不只是醒悟後不存在，就算是無明的當下，根本也不曾實存。然而，無明的發生卻是可經驗的。既然由外在之相與內在之體皆無法探知，便試著追究其成因。

## （3）無明之因

了知無明沒有實相實體，緊接著更深究無明之因，《圓覺經》再以比喻說明之：

如眾空華，滅於虛空，不可說言有定滅處，何以故，無生處故。（p.913 下）

在此再以空華為喻，前一則引為妄身四大，此一則引為無明。意即空華消失於虛空時，不能說它有一定生起與消滅之處，因為虛空從未真正生起過此空華。無明亦然，所以無因。

此無明者，非實有體，如夢中人，夢時非無，及至於醒，了無所得。  
（p. 913 中）

無明之因為：

如眾空華，滅於虛空，不可說言有定滅處，何以故，無生處故。  
（p. 913 下）

## （三）生命的病態——四相顛倒認識

由於無明，生命落入「我相」、「人相」、「眾生相」、「壽者相」四種顛倒認識之中。

### 1. 四種顛倒認識

一切眾生從無始來，妄想執有我人眾生，及與壽命，認四顛倒為實我體，由此便生憎愛二境，於虛妄體重執虛妄，二妄相依，生妄業道，有妄業故，妄見流轉，厭流轉者，妄見涅槃，由此不能入清淨覺。（p. 919 中）



《圓覺經》說明：因為顛倒地誤認四相為實我體，由此再生出憎、喜二種境界。四相是虛妄體、以為其為實體，更甚而生出憎喜則是虛妄想，在虛妄體之中再行虛妄想，兩種虛妄互依互存，便造作了致使生命淪落輪迴的虛妄之業。又因為虛妄之業，使得吾人對輪迴與涅槃產生不正確的思惟與理解，因此而無法證入清淨覺相。

這裡主要說明清淨本性染污的原因，是因為生命從無始以來，在種種的顛倒妄想中產生了一個「實我」的概念，由此概念再延申出四種顛倒認知，也就是所謂的「四相」。生命面對萬事萬物，皆以此「實我」的概念相對應，若能相應即生貪愛、若不相應則生嗔恚，在虛妄之體與虛妄之想的互相增生之下，「虛妄之業」這一回事便沒完沒了了。又由於這樣的虛妄之業，使得生命在輪迴與涅槃之間產生錯覺：以為在辛苦的人生之外，有另一境界稱為涅槃。因此，從無始無明、憎愛、造業、流轉輪迴到修行欲證涅槃，這一連串的思惟都是造作，皆與覺性不相應。

至於所謂「四相」到底是什麼內容？足以染污清淨的本性，使生命無限淪落？以下分述之：

#### （1）我相

「我相」是四相的根本，《圓覺經》解說為：

云何我相，謂諸眾生心所證者，善男子，譬如有人，百骸調適，忽忘我身，四肢弦緩，攝養乖方，微加鍼艾，即知有我，是故證取方現我體。善男子，其心乃至證於如來，畢竟了知清淨涅槃皆是我相。（p. 919 中）

「我相」就是眾生其心所證。經中舉例說明：眾生在身體安適時，不會特別感覺到身體的存在，一旦保養失當，產生了不適，針灸其身，則因痛癢刺激才感覺到「我」存在。由此可知，心中若有所證有所取，才會顯現出「我」的存在感。

不但是尋常可見可知之事有所取證名為我相，即便是修行者，若存著有所取證的心態來修行，都還走不出執著「我相」的範圍。例如認為涅槃、圓覺是可加以取證之法，則必然以為別有能證之心，如此能所未忘，當然還是困囿於「我相」之中。



## （2）人相

云何人相，謂諸眾生心悟證者。善男子，悟有我者，不復認我，所悟非我，悟亦如是，悟已超過一切證者，悉為人相。善男子，其心乃至圓悟涅槃俱是我者，心存少悟備殫證理，皆名人相。（p.919 下）

所謂「人相」指的是眾生存著一種思惟：以為賴以證悟的是心，這樣的認知就是「人相」。當眾生了知「我相」的謬誤後，便不會以為那些所悟之境是真我，遂以為這樣的檢討，能夠明白真相，轉而認定其為真我，則成為了另一層謬誤。事實上，不但所悟之境不是真我，能悟之心也不是真我。換言之，「我相」是把所體驗的境界當作我，「人相」則是把能體驗的心當作我。

超越了「我相」之後，以為體悟了真理，生命從此高人一等，這便形成了「人相」。由此亦可知，「人相」實際上便是從「我相」所轉生的執著。這樣的思惟不僅發生於尋常可見可知之事，即便是作修行之事，若存有「我已證悟」這樣的心態，就是落入了「人相」之中。

## （3）眾生相

謂諸眾生心自證悟所不及者。善男子，譬如有人作如是言，我是眾生，則知彼人說眾生者，非我非彼，云何非我，我是眾生，則非是我，云何非彼，我是眾生，非彼我故。善男子，但諸眾生了證了悟，皆為我人，而我人相所不及者，存有所了，名眾生相。（p.919 下）

以所悟之境為真我者，稱為「我相」；以能悟之心為真我者，稱為「人相」。在了知這兩種相皆不可取之後，而以為自己已經脫離了「我相」與「人相」，如此的思惟，便稱為「眾生相」。了知不能執著取證，則脫離「我相」；了知不能執取脫離「我相」之心，則脫離「人相」，當「我相」與「人相」都被超越之後，存有「我已超越了我相、人相」這樣的思惟，便仍有隱藏之相存在，此即「眾生相」。

為何這樣的思惟，稱作「眾生相」呢？這裡的眾生指的是眾現象之生滅變化。經中舉例說明，若有人說：「我是眾生」、「我是眾現象之生滅變化」，則可知這樣的說法是不精準、不究竟的。因為我只是眾現象生滅變化其中之一，甚至其他的任何指涉對象都是被包含在眾現象的生滅變化之內，而未能完全等同。因此，將超越取證之境與取證之心的思惟判斷作用當作是真我，這仍屬於念頭的轉化，也是眾現象之生滅變化之一，故稱為「眾生相」。



「我相」、「人相」到「眾生相」，分析得越來越細。也越來越深，然而，都還未能究竟圓滿。因為還有一項更細、更深的「壽命相」。

#### （4）壽命相

謂諸眾生心照清淨覺所了者，一切業智所不自見，猶加命根。善男子，若心照見一切覺者，皆為塵垢，覺所覺者，不離塵故，如湯銷冰，無別有冰，知冰銷者，存我覺我，亦復如是。（p.919 下）

一切的生命現象都能以心加以了別，然而這只是外在之相，真正的內在之體，是「一切業智，所不自見」。心能夠了別一切境界，但是無法了別自心之存在；生命現象是即全體而有，然而吾人所見，只是生命所外顯之相，仍無法見到生命之體。此體雖邈邈難見，卻有其恆常統一的作用者，稱為「命根」。吾人在種種變化的表象之中，認定有一本體獨存，這樣的思惟便稱為「壽命相」。

在生命現象之中，執持有一個能夠覺照了別的「我體」，便是與無明相應的塵垢。同樣的，認定有一能知能覺的心，或所覺之境，也是與無明相應。經中舉以水銷冰為例，水是修行或智慧福德，冰塊是業障無明，當業障無明以修行消除之後，若執著著這樣的體驗，便仍離不開我相、人相、眾生相，而稱為「壽命相」。

淪落於四相之中，即使精進修持，仍然無法成就，《圓覺經》說：

末世眾生不了四相，雖經多劫勤苦修道，但名有為，終不能成一切聖果，是故名為正法末世。……末世眾生不了四相，以如來解及所行處，為自修行，終不成就。或有眾生未得謂得，未證謂證，見勝進者心生嫉妒，由彼眾生未斷我愛，是故不能入清淨覺。（p.919 下）

眾生若不明白四相即是無明顯現，即使以如來開示之言行為基準典範，精進做修行事，則仍然在有為法之中打轉。由於我相未斷，故稍有所修，便自以為有證有得，或因他人修行成就產生嫉妒、嗔恨，如此一來便無法與清淨覺性相應。

四種顛倒認識以「我相」為核心，而「我相」的本質是愛欲，生命由愛欲滋生而陷入輪迴。

一切眾生從無始際，由有種種恩愛貪欲，故有輪迴。（p.916 中）

若諸世界一切種性，卵生、胎生、濕生、化生，皆因淫欲而正性命，當知輪迴，愛為根本。（p.916 中）



故生命要超越輪迴，由病態中甦醒，首要之務便是斷除愛欲。

### 三、《圓覺經》的生命療程與治療內容

#### （一）生命療程——《圓覺經》的修證次第

生命療程具體呈現為《圓覺經》的修證次第，首先必須言明，站在究竟觀點，修證是一整體，無所謂次第。

知幻即離，不作方便，離幻即覺，亦無漸次，一切菩薩及末世眾生，依此修行，如是乃能永離諸幻。（p. 914 上）

在了知一切如幻的當下，吾人便已離開幻象，因此沒有什麼特別的方法去「離」；一旦離開幻象的當下就是覺悟，所以也無所謂漸進階段。由此原則去作修行，便能盡除諸幻而得證圓覺。

換言之，吾人若了解諸法的本質是幻化的，則在知道幻化的這一刻，便已經遠離幻化。就像觀賞恐怖電影時，若忘記自己在「看電影」則必因恐怖鏡頭而驚懼，一旦回想起自己只是在「看電影」而非身歷其境，則恐怖可以當下消除。此「即離」就是回想起自己只是在「看電影」，其不必是境界的消失，因為離的是身歷其境的幻覺、貪嗔癡的心念，而非離開看電影的情境、離開世間。

然而，這樣的解說似乎太過簡單，若是無方便無漸次，這教吾人如何起修呢？並且經中也說以幻還修於幻，這樣不就違背了無方便、無漸次嗎？原來這樣的說法是針對頓機上根之人而言，對於其他眾生而言當然還是有所方便與漸次的。在此引之，乃是為修行做行前心理建設，以此高境界作為標竿，而期許自己在修行時不致黏執於方便、漸次當中。眾生從身處迷幻之境到了悟諸法如幻的「知幻」歷程，並非一蹴可及，其具體的方便漸次在下文詳述。

#### （二）生命治療的三帖藥方——禪定三觀

前文所說修行不假方便漸次，只要當下知幻便已離幻。然而，這是上上根器之人所能悟入，至於其他眾生想要修行以除幻，仍是需要明確的步驟與方法的。有鑑於此，《圓覺經》在為上根之人闡釋不作方便亦無漸次的同時，也不捨其他眾生而假說了修行的方便漸次。





## 1. 止息攀緣

首先使身心平靜，止息一切與修證無關之攀緣。

先依如來奢摩他行，堅持禁戒，安處徒眾，宴坐靜室。（p. 914 中）

所謂「奢摩他」即是戒定慧之「定」，亦是止觀之「止」。要進行消除諸幻的修行，首先便是依奢摩他使身心平靜。安定身心之後，便嚴守戒律，其目的是要止息一切攀緣，因為若有攀緣，則無法成定。與修行無關之攀緣止息了，與修行相關同修也要有妥當的安置，遠離喧囂，由此宴安而坐。

依奢摩他使心平靜，則除幻之智便能生出，此即「由定生慧」。由於堅持禁戒，才得以安處徒眾與宴坐靜室，此即「由戒生定」。依此，則可推知修行漸次為：嚴守戒律止息一切攀緣，妥當安排同修並遠離塵囂而宴坐，然後依據「奢摩他」的修行，使身心平靜，則除幻之智由此而顯。如此漸次則呼應了「由戒生定、由定生慧」。

## 2. 我空觀

然後進行「我空觀」，首先觀身無我：

恒作是念，我今此身，四大和合，所謂髮毛爪齒，皮肉筋骨，髓腦垢色，皆歸於地，唾涕膿血，津液涎沫，痰淚精氣，大小便利，皆歸於水，暖氣歸火，動轉當風，四大各離，今者妄身，當在何處？（p. 914 中）

吾人身體乃由四大和合而成，此四大為地、水、火、風。

### （1）地大

地有質礙之相，所以毛髮、爪齒、皮肉、筋骨、髓（骨中之脂）、腦、垢色（垢膩顏色）等固質之物皆歸屬於地大。

### （2）水大

水有潤濕之相，所以唾、涕、膿血、津液、涎沫、痰、淚、精、氣、大小便利皆歸屬於水。



### （3）火大

火有煖熱之相，所以身體中的種種煖相皆歸屬於火大。

### （4）風大

風有動轉之相，所以身心的動作運轉，皆歸屬於風大。

吾人身體既是此四大和合而成，則由此進一步思惟：離卻了四大之相，則「我」在何處？若說在其中一大，則其他三大就不是我；若在四大，則應有四個我，這是說不通的。經過如此思惟，可以得到這樣的答案：

即知此身，畢竟無體，和合為相實同幻化。（p. 914 中）

由此思惟可知，吾人之身經過分析之後，畢竟是沒有實體的。四大和合是此身的表象，究其本質仍如同幻化。因此而可以肯定妄認四大為自身相的觀念是錯誤的。也就是說，吾人之身，並沒有一個固定的「我」存在，以此而說「身無我」。

再觀心無我：

四緣假合，妄有六根，六根四大，中外合成，妄有緣氣，於中積聚，似有緣相，假名為心。（p. 914 中）

由於吾人此身是由四大因緣假合而成，在這假合的身上妄生出眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，四大與六根和合後而成此身。在四大與六根和合之時，便有經驗習氣積聚，似乎產生了能緣之狀，此狀即是吾人所假名為心者。

所謂妄有之緣氣便是經驗習氣，也就是與「六根」相應的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等「六識」。前五根只能緣本根所對之境，例如眼識只緣眼根所對色塵之境；耳識只緣耳根所對聲塵之境；然而，第六意識之能緣力偏強，通緣六根所對塵境，因而眾生多妄認第六意識為自心相。

關於心無我《圓覺經》又說：

此虛妄心，若無六塵，則不能有，四大分解，無塵可得，於中緣塵，各歸散滅，畢竟無有緣心可見。（p. 914 中～下）



此妄心如果沒有六塵便無從生起，而四大一旦分解，則六塵更無所得；此中能緣之根與所緣之塵一旦各歸散滅，則能緣之心終究不可得。換言之，四大生六塵，六塵生妄心，若能明白四大體本各離，則六塵尚不可得，何況脫塵似有之妄心。依此，所緣塵境既然各歸散滅，則推究到底，何來能緣之心呢？

眾生皆認身心為實我，今以正思惟加以觀察，則能了知身心俱不可得，如此一來則我執自破，由此可證，以此而說「心無我」。

完成「我空觀」之後，緊接著進入「法空觀」：

究竟的空觀，不僅觀身心是空，觀法亦是空，因此除了我空之外，《圓覺經》也說法空：

彼之眾生幻身滅故，幻心亦滅，幻心滅故，幻塵亦滅，幻塵滅故，幻滅亦滅。（p. 914 下）

修奢摩他以求證圓覺的眾生，因為虛幻之身滅除的緣故，虛幻之心也就跟著滅除；因為虛幻之心滅除的緣故，虛幻之塵也跟著滅除；因為虛幻之塵滅除的緣故，虛幻之滅也跟著滅除。

既知身心為幻，便能捨棄對身心之執著。此「幻身滅故」之「滅」並不是消失，而是指執著滌淨。其次，「幻心亦滅」是說明既知外境、根身為幻，故不再加以分別取捨，不再妄念紛飛，此「滅」取無執之意。而眾生本以妄心覺照外塵之存在，抉擇對外塵之好惡，今幻心已滅，則外塵也無從存在了所以說「幻心滅故，幻塵亦滅」。

以智觀察外身畢竟無體，實同幻化，則幻身能滅。觀察內心，畢竟無有緣心可見，則幻心滅。身心既滅，也就是沒有能對之六根，因此所對之六塵也就不復存在。所觀之身心已空，能觀之智亦當泯除，所以能滅之幻滅也滅除了。此「滅」並非刻意造作而滅，乃是由照見我法皆空，而能空之智亦復不立，是不滅而滅，取遠離之意。《圓覺經》再說：

幻滅滅故，非幻不滅，譬如磨鏡，垢盡明現。（p. 914 下）

當能滅之智亦復不立時，工夫到此，法執已破。所以幻滅也遠離後，更無一幻不滅。吾人當知：諸幻雖然言滅，然而由於如幻無生，故實無可滅。一旦知是幻便已離幻，一旦離幻便是真覺。而圓覺心性本淨，向為諸幻所蔽，今諸幻皆離，則圓覺獨顯。



以磨鏡為喻，圓覺真心如鏡，本具光明，雖然被諸幻塵垢所障蔽，但其光明不減，只是不顯而已。

### 3. 華嚴三觀境

在「我法俱空」之後，則可達至華嚴三觀境：

#### （1）真空絕待

覺圓明故，顯心清淨，心清淨故，見塵清淨，見清淨故，眼根清淨，根清淨故，眼識清淨，……，如是乃至盡於虛空，圓裏三世，一切平等清淨不動。（p. 914 下）

以上世出世間諸法清淨，皆以真如為實相。由於真如是清淨的，所以同於真如的一切實相也就是清淨的，由此可知，一身、多身、乃至十方眾生皆是清淨，一世界、多世界、乃至整個虛空、周遍三世，所有一切都是清淨。

#### （2）理事無礙

虛空如是平等不動，當知覺性平等不動，四大不動故，當知覺性平等不動，如是乃至八萬四千陀羅尼門平等不動，當知覺性平等不動。（p. 915 上）

不單是無相之虛空與覺性不相妨礙，即使是四大之相，也跟覺性無礙。世間事相雖多，皆與覺性不相妨礙。如是乃至一切法皆平等不動，覺性也一樣平等不動，以顯真俗二諦圓融無礙之相，故成就理事無礙法界。

#### （3）事事無礙

善男子，覺性圓滿清淨不動圓無際故，當知六根遍滿法界，根遍滿故，當知六塵遍滿法界。塵遍滿故，當知四大遍滿法界，如是乃至陀羅尼門遍滿法界。善男子，由彼妙覺性遍滿故，根性塵性無壞無雜，根塵無壞故，如是乃至陀羅尼門無壞無雜。（p. 915 上）

由於圓覺之性普遍而充滿法界，是清淨、不動、圓滿、無邊際的，因此而知六根、六塵、四大、已至於陀羅尼門皆普遍充滿法界。由於圓覺之性普遍充滿，因此根、塵、四大、乃至陀羅尼門皆彼此更互遍滿，不相妨礙，相入相攝而不壞雜。如此便是事事無礙法界。



對於這樣的境界《圓覺經》有個巧妙的比喻：

如百千燈光照一室，其光遍滿無壞無雜。(p. 915 上)

百千燈，比喻一切事法。照一室，喻一切事相之法，遍滿法界。其光遍滿，無壞無雜，比喻一根入諸根時，一根無壞，以多根入一根時，多根不雜。以一塵攝多塵時，一塵不壞；以多塵攝一塵時，多塵不雜。此妙用難思，一經比喻，則豁然開朗。

### （三）二十五種服藥方式——二十五清淨定輪

針對生命治療，《圓覺經》提出三帖藥方，也就是禪定修證的三種方法。

#### 1. 禪定三方

##### （1）奢摩他，是靜觀：

若諸菩薩悟淨圓覺，以淨覺心，取靜為行，由澄諸念，覺識煩動，靜慧發生，身心客塵從此永滅，便能內發寂靜輕安，由寂靜故，十方世界諸如來心，於中顯現，如鏡中像，此方便者，名奢摩他（p. 917 下）

首先了悟自身本有清淨圓覺，以清淨覺心為基礎，求靜以修，由此則妄念沈澱不起，心境澄明，因此便能知覺識之煩亂擾動，進而因為靜極而發生妙慧，作為客塵之身心也從此永遠滅離，寂靜由內而發，產生輕適、安恬之覺受。由於寂靜之故，十方世界一切如來心便在自心顯現，就如鏡中所照之相一般，此修持法稱為「奢摩他」。

##### （2）三摩鉢提，是幻觀

若諸菩薩悟淨圓覺，以淨覺心，知覺心性及其與根塵，皆因幻化，即起諸幻以除幻者，變化諸幻而開幻眾，由起幻故，便能內發大悲輕安，一切菩薩從此起行，漸次增進，彼觀幻者非同幻故，非同幻觀，皆是幻故，幻相永離是諸菩薩所圓妙行，如土長苗，此方便者，名三摩鉢提。(p. 917 下)

首先了悟自身本有清淨圓覺，以清淨覺心以覺知心性及根塵皆為幻化。從而緣起諸幻智以滅除諸幻化，並以變化各種不同的如幻佛事以開悟如幻眾生。由於起幻的緣故，便能在內心緣發大慈大悲與輕安恬適之相，從此幻觀法門起修，若有漸次增進，乃因觀幻者尚未與被觀者等同，一旦彼此皆成幻化時，幻化之相變永遠滅離，如此幻觀妙行，就如依土長苗般漸次圓熟，此修持法稱為「三摩鉢提」。





(3) 禪那，是不偏靜幻之禪觀，隨順接納，以圓覺寂滅一切分別：

若諸菩薩悟淨圓覺，以淨覺心，不取幻化及諸靜相，了知身心皆為罣礙，無知覺明，不依諸礙，永得超過礙無礙境，受用世界及與身心，相在塵域，如器中錙，聲出於外，煩惱涅槃不相留礙，便能內發寂滅輕安，妙覺隨順寂滅境界，自他身心所不能及，眾生壽命皆為浮想，此方便者，名為禪那。  
(p. 918 上)。

首先了悟自身本有清淨圓覺，以清淨覺心而不求幻化或靜相，之所以不求取，乃因為了知身心皆為障礙，一旦進入觀中境界，便沒有心緣之知與身觸之覺，唯有圓覺明心獨照。修習此法，不依賴種種障礙之法，超越了有礙與無礙的境界，也超越了可資緣用的世界以及身心。身相雖仍在塵世，猶如樂器中的洪鐘，其聲錙錙外揚而無所障礙。同樣的，煩惱與涅槃亦非障礙。此時，體內便能發出清虛、寂靜輕安、恬適之相，圓覺妙心與寂滅真境契合一如。此境乃身心所不能契及，眾生壽命亦不過是飄雲浮想而已。此修持法稱為「禪那」。

## 2. 二十五種服藥方式

由禪定三觀，交錯而成「二十五清淨定輪」，或單修一觀，或次第先修、後修、齊修，或圓修。則此「二十五清淨定輪」相當於針對「禪定三觀」這三帖藥所提出的二十五種服藥方式，此即生命治療具體的治療行為。

### (1) 單修三輪

#### ① 單修奢摩他

若諸菩薩唯取極靜，由靜力故，永斷煩惱，究竟成就，不起於座，便入涅槃，此菩薩者，名單修奢摩地。(p. 918 中)

以澄止一切雜念修行，專求心境呈現寂靜狀態，由靜極所生之力，便能永斷煩惱，證成佛道。甚至不需起座便能證入涅槃，這樣的修行方法便是所謂「單修奢摩他」。

#### ② 單修三摩鉢提

若諸菩薩唯觀如幻，以佛力故，變化世界，種種作用，備行菩薩，清淨妙行，於陀羅尼，不失寂念，及諸靜慧，此菩薩者，名單修三摩鉢提。(p. 918 中)



以觀法如幻修行，憑藉本具佛性之力，變化如幻世間及其種種變化作用，周全完備地實行菩薩清淨妙行在圓覺法門中不失寂念與靜慧，這樣的修行方法稱為「單修三摩鉢提」

「以佛力故，變化世界」之「佛力」並非他力、外力，而是內在真如佛性之力。既已悟得圓覺之理，便知眾生皆有真如佛性，含藏一切妙用。於是，因悟得真心，便能開發佛性之力，變化世界，而產生種種妙用。

### ③單修禪那

若諸菩薩唯滅諸幻，不取作用，獨斷煩惱，煩惱斷盡，便證實相，此菩薩者，名單修禪那。(p. 918 中)

既以滅離一切如幻妄念，亦不起幻觀中種種作用，唯獨斷滅煩惱，當煩惱斷滅淨除之後，圓覺實相便從中呈現。這樣的修行方法稱為「單修禪那」。

「禪那」即中道法門。所謂中道是超越之意，超越兩端，一端但說不動之體，一端專講妙幻之用；一端靜，一端動，中道於靜中恆成寂照之用，在動中亦不失靜體。因此，從中道立場，便能了知諸法本來面目，而滅離一切煩惱，證得圓覺。

## (2) 次第修二十一輪

### ①標靜為首之七輪

①先修奢摩他，後修三摩鉢提。

若諸菩薩先取至靜，以靜慧心，照諸幻者，便於是中，起菩薩行，此菩薩者，名先修奢摩他，後修三摩鉢提。(p. 918 中)

先由空觀入手修止定，達至極靜境界時便能生慧，依此靜慧再起如幻觀行，照諸眾生及世界皆悉如幻。從此而起上行下化之菩薩行的修行方式，即稱為「先修奢摩他，後修三摩鉢提」。

②先修奢摩他，後修禪那。

若諸菩薩以靜慧故，證至靜性，便斷煩惱，永出生死，此菩薩者，名先修奢摩他，後修禪那。(p. 918 中)



以靜慧之力，直證於至靜真如之性。而煩惱為生死之因，斷煩惱則因亡，出生死則果喪。煩惱一斷，生死便出，以契寂滅無生之性。這樣的修行方式，即稱為「先修奢摩他，後修禪那」。

③先修奢摩他，中修三摩鉢提，後修禪那。

若諸菩薩以寂靜慧，復現幻力，種種變化，度諸眾生，後斷煩惱，而入寂滅，此菩薩者，名先修奢摩他，中修三摩鉢提，後修禪那。（p. 918 中）

以寂靜慧復現幻力，是從修止之力進而修觀，之後現起如幻觀力，產生變化度生之作用，最後則斷煩惱而入寂滅。這樣的修行方式，即稱為「先修奢摩他，中修三摩鉢提，後修禪那」。

④先修奢摩他，中修禪那，後修三摩鉢提。

若諸菩薩以至靜力，斷煩惱已，後起菩薩，清淨妙行，度諸眾生，此菩薩者，名先修奢摩他，中修禪那，後修三摩鉢提。（p. 918 中）

以修止所生之至靜力，進修寂滅而斷煩惱。煩惱既斷，則入塵而不染著，自在無礙，然後再起種種妙行以度眾生。這樣的修行方式，即稱為「先修奢摩他，中修禪那，後修三摩鉢提」。

⑤先修奢摩他，齊修三摩鉢提禪那。

若諸菩薩以至靜力，心斷煩惱，復度眾生，建立世界，此菩薩者，名先修奢摩他，齊修三摩鉢提禪那。（p. 918 中）

首先修止而得至靜力，以至靜之功用使無始狂心斷歇，在斷歇同時亦不廢化度眾生，建立世界，外而利他。這樣的修行方式，即稱為「先修奢摩他，齊修三摩鉢提禪那」。

⑥齊修奢摩他三摩鉢提，後修禪那。

若諸菩薩以至靜力，資發變化，後斷煩惱，此菩薩者，名齊修奢摩他，三摩鉢提，後修禪那。（p. 918 中）



修止所得之靜力當下資以發起修觀之變化作用。修止自利，修觀利他，二例並行尚恐未圓，故再修禪那以斷煩惱。煩惱永斷，成就菩提，則二力自圓。這樣的修行方式，即稱為「齊修奢摩他三摩鉢提，後修禪那」。

⑦齊修奢摩他禪那，後修三摩鉢提。

若諸菩薩以至靜力，用資寂滅，後起作用，變化世界，此菩薩者，名齊修奢摩他禪那，後修三摩鉢提。（p. 918 下）

修止所得之靜力當下資以寂滅而斷煩惱，後起作用，變化世界，廣度眾生，復成自他兩力。這樣的修行方式，即稱為「齊修奢摩他禪那，後修三摩鉢提」。

②標幻為首之七輪

①先修三摩鉢提，後修奢摩他。

若諸菩薩以變化力，種種隨順，而取至靜，此菩薩者，名先修三摩鉢提，後修奢摩他。（p. 918 下）

修觀而成就變化力，能起種種妙行，變化種種境界，隨眾生根性，一一化度。雖度眾生，而其心至靜、一念不生，是以度生而無度生相。這樣的修行方式，即稱為「先修三摩鉢提，後修奢摩他」。

②先修三摩鉢提，後修禪那。

若諸菩薩以變化力，種種境界，而取寂滅，此菩薩者，名先修三摩鉢提，後修禪那。（p. 918 下）

以修觀所成就之變化力現起種種如幻境界，以度如幻眾生，進而以禪那寂滅自斷煩惱。這樣的修行方式，即稱為「先修三摩鉢提，後修禪那」。

③先修三摩鉢提，中修奢摩他，後修禪那。

若諸菩薩以變化力，而作佛事，安住寂靜，而斷煩惱，此菩薩者，名先修三摩鉢提，中修奢摩他，後修禪那。（p. 918 下）

以變化力，變化種種境界，廣作佛事，度脫有情。從變化力上安住於靜，雖萬行繁興卻一心不動，最後斷除煩惱而成就。這樣的修行方式，即稱為「先修三摩鉢提，中修奢摩他，後修禪那」。



④先修三摩鉢提，中修禪那，後修奢摩他。

若諸菩薩以變化力，無礙作用，斷煩惱故，安住至靜，此菩薩者，名先修三摩鉢提，中修禪那，後修奢摩他。（p. 918 下）

以變化力變化種種境界，自在無礙而起隨機方便之利生作用，雖度眾生而不著相，重起靜慮進修禪那而斷煩惱，任運斷盡一切煩惱後，依然安住至靜，其心如如不動。這樣的修行方式，即稱為「先修三摩鉢提，中修禪那，後修奢摩他」。

⑤先修三摩鉢提，齊修奢摩他禪那。

若諸菩薩以變化力，方便作用，至靜寂滅，二俱隨順，此菩薩者，名先修三摩鉢提，齊修奢摩他禪那。（p. 918 下）

修觀成就，故能以變化力化種種世界、開種種方便、起種種作用、度如幻眾生，之後隨順修習至靜與寂滅，這樣的修行方式，即稱為「先修三摩鉢提，齊修奢摩他禪那」。

⑥齊修三摩鉢提奢摩他，後修禪那。

若諸菩薩以變化力，種種起用，資於至靜，後斷煩惱，此菩薩者，名齊修三摩鉢提奢摩他，後修禪那。（p. 918 下）

以修觀之變化力，發生種種作用，外度如幻眾生，內資至靜修習，最後斷除煩惱而證菩提。這樣的修行方式，即稱為「齊修三摩鉢提奢摩他，後修禪那」。

⑦齊修三摩鉢提禪那，後修奢摩他。

若諸菩薩以變化力，資於寂滅，後住清淨，無作靜慮，此菩薩者，名齊修三摩鉢提禪那，後修奢摩他。（p. 918 下）

以變化力變現如幻世界以度如幻眾生，並同時資於寂滅。往後清淨不動而成無作靜慮。這樣的修行方式，即稱為「齊修三摩鉢提禪那，後修奢摩他」。

③標寂為首之七輪

①先修禪那，後修奢摩他。

若諸菩薩以寂滅力，而起至靜，住於清淨，此菩薩者，名先修禪那，後修奢摩他。（p. 918 下）





首先以寂滅力斷煩惱，後起至靜，住於清淨而如如不動。這樣的修行方式，即稱為「先修禪那，後修奢摩他」。

②先修禪那，後修三摩鉢提。

若諸菩薩以寂滅力，而起作用，於一切境，寂用隨順，此菩薩者，名先修禪那，後修三摩鉢提。(p. 918 下)

以寂滅力大開度生方便，在一切化度之境上，皆隨順寂滅功用。這樣的修行方式，即稱為「先修禪那，後修三摩鉢提」。

③先修禪那，中修奢摩他，後修三摩鉢提。

若諸菩薩以寂滅力，種種自性，安於靜慮，而起變化，此菩薩者，名先修禪那，中修奢摩他，後修三摩鉢提。(p. 918 下)

當禪那之寂滅功成，不滯於寂而觀眾生有種種自性，應予度化。先修正安於靜慮，而後起諸變化作用，入塵而不染，隨順種種自性以行度化。這樣的修行方式，即稱為「先修禪那，中修奢摩他，後修三摩鉢提」。

④先修禪那，中修三摩鉢提，後修奢摩他。

若諸菩薩以寂滅力，無作自性，起於作用，清淨境界，歸於靜慮，此菩薩者，名先修禪那，中修三摩鉢提，後修奢摩他。(p. 919 上)

無作自性與清淨境界皆為禪那寂滅力所證，在禪那功成之後，先依無作自性進修於觀而起種種神通作用，再依清淨境界進修於止。這樣的修行方式，即稱為「先修禪那，中修三摩鉢提，後修奢摩他」。

⑤先修禪那，齊修奢摩他三摩鉢提。

若諸菩薩以寂滅力，種種清淨，而住靜慮，起於變化，此菩薩者，名先修禪那，齊修奢摩他三摩鉢提。(p. 919 上)

禪那不著空有，故得種種清淨。以此即滅力之種種清淨，同時修正修觀，內則安住靜慮、如如不動，外則起諸變化，種種作用。這樣的修行方式，即稱為「先修禪那，齊修奢摩他三摩鉢提」。



#### ⑥ 齊修禪那奢摩他，後修三摩鉢提。

若諸菩薩以寂滅力，資於至靜，而起變化，此菩薩者，名齊修禪那奢摩他，後修三摩鉢提。(p. 919 上)

以寂滅力資發至靜，然後再起變化，修觀以度脫無量眾生。此不僅自利利他，並且上求佛道、下化眾生。這樣的修行方式，即稱為「齊修禪那奢摩他，後修三摩鉢提」。

#### ⑦ 齊修禪那三摩鉢提，後修奢摩他。

若諸菩薩以寂滅力，資於變化，而起至靜，清明境慧，此菩薩者，名齊修禪那三摩鉢提，後修奢摩他。(p. 919 上)

以寂滅力斷除諸煩惱，並同時資助變化以度眾生。雖度眾生，卻遠離度生之相，即動而靜，便得清淨明朗之慧。這樣的修行方式，即稱為「齊修禪那三摩鉢提，後修奢摩他」。

### (3) 圓修

若諸菩薩以圓覺慧，圓合一切，於諸性相，無離覺性，此菩薩者，名為圓修三種自性，清淨隨順。(p.919 上)

二十五種定輪修行，皆是圓覺修行之方。今以隨順圓覺之智慧圓融契入三觀，一修則一切修，於三法自性與差別諸相，皆不離於淨覺之性。這樣的修行方式，即稱為「圓修」。

### (四) 療癒的障礙——四種禪病

#### 1. 四種禪病

##### (1) 作病

一者作病，若復有人作如是言，我於本心作種種行，欲求圓覺，彼圓覺性非作得故，說名為病。(p. 920 中)

所謂作病，就是生心造作。修行者如果存著這樣的心態修行，以為：「在吾人自心當中造作種種修行，以此求得圓覺之性。」這便是犯了作病。因為圓覺之性是天然本具的，根本不需也不能經過刻意造作而得。



作病主要是錯解了「三摩鉢提」由幻觀起行而求證圓覺之義。依照前文所述，「三摩鉢提」的幻觀修行，應當先了悟自身本有清淨圓覺，以清淨覺心來覺知心性及根塵皆為幻化，從而緣起諸幻智以滅除諸幻化。而犯作病之人乃直接生心造作，既是造作，當然不能與本具之圓覺性契合。

### （2）任病

二者任病，若復有人作如是言，我等今者不斷生死，不求涅槃，涅槃生死無起滅念，任彼一切隨諸法性，欲求圓覺，彼圓覺性非任有故，說名為病。（p. 920 中）

所謂任病，就是任意浮沈。修行者如果存著這樣的心態修行，以為：「吾人今生不斷生死、不求涅槃，對於涅槃與生死完全不求生起與消滅，任其自然地使萬物隨順其法性。」這便是犯了任病。因為圓覺之性雖然本無修習，然而眾生於如幻境界，應以幻力起修，怎能任意而隨有呢？

任病是對《圓覺經·普眼章》中「覺成就故，不與法縛，不求法脫，不厭生死，不愛涅槃。」的誤解。這一段經文主要是闡明圓覺之性本具，並不是因「修」而「有」的，因此不因修行成果而影響其存在事實。犯任病者只著眼於此而欲求圓覺，卻又存著任其自然的放逸。殊不知，圓覺之性固然本具，卻因無明遮障具而不顯，因此若不修行，圓覺之性仍然只能停留在「具」而不能顯，如此一來工夫意義便遭到忽略，而終不能成就。

### （3）止病

三者止病，若復有人作如是言，我今自心永息諸念，得一切性寂然平等，欲求圓覺，彼圓覺性非止合故，說名為病。（p. 920 中）

所謂止病，就是專求止息妄念之弊。修行者如果存著這樣的心態修行，以為：「吾人使己心永遠熄滅各種念頭，使一切物寂然平等，以此求得圓覺之性。」這便是犯了止病。因為息妄之心本身即是妄念，欲以妄心以息妄，只得妄上加妄。

止病主要是錯解了「奢摩他」由取靜為行，及澄諸念以求證圓覺之義。依照前文所述，「奢摩他」的止定修行，應當先了悟自身本有清淨圓覺，然後依此淨覺心修靜境。而犯止病之人乃直接進入修止，因為忽略了圓覺之性的活動義，因此無法與妙性大用之圓覺性契合。



#### （4）滅病

四者滅病，若復有人作如是言，我今永斷一切煩惱，身心畢竟空無所有，何況根塵虛妄境界，一切永寂，欲求圓覺，彼圓覺性非寂相故，說名為病。（p. 920 中～下）

所謂滅病，就是專求滅除心境之弊。修行者如果存著這樣的心態修行，以為：「吾人斷除一切煩惱，身心是空無，諸根、雜塵更是虛妄境界，一切都是永恆寂滅的，以此求得圓覺之性。」這便是犯了滅病。因為圓覺之性圓融無礙，不僅非動非靜，亦不離動靜，因此若此心只專求寂滅，是無法與之相應的。

滅病主要是錯解了「禪那」滅觀中，斷諸煩惱、寂滅一切之義。依照前文所述，「禪那」的滅觀修行，應當先了悟自身本有清淨圓覺，了解此圓覺之性並無妄計，才能不離差別而住寂滅。而犯滅病之人抗拒一切差別，因為忽略了圓覺之性的圓融義，因此無法與無礙之圓覺性契合。

### 四、結語——佛教生命治療觀

《圓覺經》是大乘了義經。依據大乘義理性格，治療絕對不限定在療癒自身，必須以療癒眾生為己任，才堪稱實踐了治療。在經中諸位菩薩向世尊的提問詞可見此一特徵，每位菩薩都是代「末世眾生」請世尊開示。因此，在解脫道上尋求自我療癒已不能滿足生命對究竟治療之企求，因此必然向菩提道邁步。

#### （一）禪定修習——施受法

在藏傳佛教的大乘禪修中，「施受法」被喻為「究竟康復之鑰」。並且廣泛運用於身理與心理疾病的實際治療之中。梭巴仁波切說：「藉施受法修菩提心，是最迅速、有力的自我療癒法。」<sup>11</sup>

修證施受法，首先生起大悲心，觀想自己取受其他有情的苦及苦因，以此消滅我執，並且在此刻體驗空性。而後在空性體驗中生起大慈心，將自己所擁有的一切功德、安樂、福報、一切樂及樂因施予有情。配合呼吸，反覆做此觀修，作用在於消除我愛我執，目標在於修證菩提心。

<sup>11</sup> 見《愛——最究竟的康復》（台北：琉璃光出版股份有限公司，2004年），頁280。



## （二）施受法與《圓覺經》禪定三觀

### 1. 施受法與奢摩他

在施受法觀修過程中，禪定的空性體驗相當於《圓覺經》三觀中的靜觀奢摩他。

### 2. 施受法與三摩鉢提

在施受法觀修過程中，生起大悲心與大慈心相當於《圓覺經》三觀中的幻觀三摩鉢提。

### 3. 施受法與禪那

在施受法觀修過程中，整個空性體驗與慈悲心生起的反覆過程相當於《圓覺經》三觀中的靜幻不二禪那。

## （三）生起菩提心以達成究竟康復

在大乘佛教的觀念中，修證必須透過慈悲才能圓滿。本研究以禪定修證作為生命治療之定位，故治療必須經由慈悲才能完善。

施受法的觀修目的是生起菩提心。而所謂菩提心，是發願：「為了眾生的快樂、康復、覺醒，我精進修證！」是為眾生承擔一切的勇氣。這樣的心念恰好印證《圓覺經》中菩薩代「末世眾生」而請求開示。故圓滿的治療、究竟的康復，必定不能停留在自我解脫，而必須更加精進地以生起菩提心為目標。

## （四）以《圓覺經》的禪定修證作為佛教生命治療觀的體現

既然佛教做為一門治療生命的宗教，其治療觀不必僅於《圓覺經》探求。本文透過《圓覺經》的禪定修證教授作為佛教生命治療觀的具體呈現，一者展現佛教對「生命治療」主題的深切關懷，二者則透過此一對舉參照，恰能進行以經印經的義理確認。最後，將《圓覺經》禪定修證所展開的治療觀完整呈現，為此研究殿以具體成果。