

從天台智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤

尤惠貞

南華大學哲研所副教授

提要：現實生命似乎不免有煩惱、病患與種種痛苦，然而生命必然如此嗎？抑或可以有另一番氣象與風光？基於此種思惟與反省，本文主要是從現實生命中之身心病患與生死問題切入，以探討天台智者大師所倡之圓頓教觀，對於現實生命所可能提供之特殊觀解態度，以及由之而引發之轉化作用。當然，除了關懷生命轉化的可能途徑之外，本文同時亦企圖對於天台圓教義理、觀行與生命實踐、修證作整合性的闡明。

關鍵詞：智者大師 性具圓教 圓頓止觀 不思議境界 身心病患

一、前言

不論中西之思想與醫療，藉古以鑑今向為有智者之共識。傅偉勳先生於〈（禪）佛教、心理分析與實存分析〉一文中即曾指出禪宗修證法門所具之現代意涵：「大乘佛教各宗之中，禪宗所以特別具有現代意義，乃是由於它能破除出家修行與在家修行之分，而把『生死即涅槃』的大乘勝義體現化為『日日是好日』或『平常心是道』的生活藝術，而且提倡簡易直截而人人可行的坐禪、公案等等工夫之故。」[註 1]類乎此，本文嘗試從天台智者大師融攝藏、通、別等大小乘佛教所開展的圓教思想，以及念念如實觀空、觀假、觀中之圓頓止觀法門，來探討其對於日常生活中的現實問題，諸如煩惱、病患等之觀解態度與因應之道。所以如此對照思考的動機，一方面希望對於天台智者大師所開展的教義與觀行進行現代詮釋；另一方面則是集中焦距於天台圓頓止觀下所呈現的病裡乾坤。

二、身心病患與生死問題的省思

(一)探討之方向——傳統與現代之對話

古今中外，不論是高度發展的國家，或是開發中國家與落後地區，現實生活中總不免有煩惱、病患以及生死等諸問題，即使是醫學科技非常發達的國家亦必須面對；而最近幾年有關癌症病患之臨終關懷與如何面對生死等問題尤其受到重視。這些問題就哲學的反省與思考而言，可說是普遍而永恆的問題；而面對如此的問題，不同時代的許多思想家們都在不斷地追求超越與解脫的方法，以期人類的的生活能減少煩惱與病患的困擾，使生命得以臻至更圓滿自在、圓融無礙之境界。

依現代醫學與心理治療等方面而觀，皆強調必須重視整體身心之健全，方能有健康而整全的人生。而從醫學所處理的實際病例而言，亦發現越來越多人患有「心身症」[註 2]，無怪乎雷久南醫生於《身心靈整體健康》一書特別強調：人類的病痛，並非現代「醫藥」所能完全根治的，而必須從身（飲食）、心（情緒）、靈（靈性）三大方面作徹底的反省以尋求解決之道。而現代人隨時可能面對的癌症更是與個人之心情有密切的關係。[註 3]又李山醫師（Lawrence LeShan, Ph.D）在其所著的《人生的轉機——癌症的身心自療法》（*Cancer as a Turning Point*）一書中則具體地指出傳統心理治療的基本模式、療效以及對於癌症患者之束手無策，因為幾乎每種心理治療過程，在治療的一開始即已預設了它想解決與回答的基本問題。而在進行的治療模式中，又局限於探討：1.這個人「錯」在哪裡？2.他怎麼變成那樣的？3.有何補救的方法？這些問題是傳統治療過程的核心，不論治療師受的是佛洛伊德派、容格派、阿德勒派、存在主義或人道主義的態度與模式的訓練。[註 4]他認為雖然「建立在這些問題上的治療法十分神奇有效，能幫助形形色色的情感或認知方面的問題。[註 5]可是，它卻對癌症患者無效。問題在於根本沒有動員病人的自療能力，並將之用來輔助醫療計畫。」[註 6]藉由李山醫師對傳統醫療的深入反省與批判，以及所提出相對於傳統治療方法的特殊療程，[註 7]其所強調的乃是從癌症患者實際經驗中學到了對疾病之整體（holistic）治療方式，亦即強調同時面對身體、心理及心靈上努力。[註 8]

EQ 一書的作者丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）曾強調「現代科學有一偉大的成就，那就是發現身與心並非分離而獨立的，它們只是一體的兩面。笛卡爾把身和心分離，是錯誤的。在他的誤導之下，西方醫學低估病人心境對身體健康的影響，也犯了同樣的錯誤」。[註 9]他同時也藉由實驗所獲得的生物學證據，指出正面情緒（如平靜、樂觀、自信、友善、慈愛和喜悅等）對於身體具有特殊療效。[註 10]而美國著名的電視記者比爾·莫怡斯透過與醫學、心理學、心理治療、身心醫學、靜坐、氣功、太極拳與中醫等不同領域的學者專家之訪談，呈現了一種理念：「我們的健康、疾病，與我們的身體、我們的思考、意象、感覺，以及人際間的關愛、撫慰、碰觸、工作、信仰、宗教、生活方式、家庭，以及社區都是息息相關的。」[註 11]這些論述很明顯的都是立基於「身心一如」或「身心整體」的觀點而發。

又傅偉勳先生亦曾於〈從人造心臟談到現代人的死亡問題〉一文中表示：「近年來的醫學研究所獲得的一個重要結論是：多半的生理病症並非單獨現象，真正的病源常是心理上的。正如英文名詞 psychosomatic illness 所示，多半的病症是身心相關或心理引起的，最顯著的例

子是胃病、濕疹等奇癢的皮膚病、神經痛、頭痛等，甚至痔瘡、癌症、突發性心臟病等的發生，也常被認為與精神狀態息息相關。癌症的治療更被認為是對需要患者本人的生存意欲與精神健全。」[註 12]傅氏認為「對於現代人的死亡問題，消極的解決有賴於心理治療，積極的超克則在乎培養哲學或宗教的智慧」[註 13]，並因而推論出「在生死交關的極限境況，維繫生存的真正要素不是體力上的強弱，而是精神力量的充足與否」[註 14]。此種見解與伊莉莎白·庫伯勒·羅斯的見解非常相近，因為後者經由許多臨床經驗與研討會所得的事實，而主張：「大多數臨終病人心中的真正問題，和死亡無關，反而跟生命有密切關連。他們需要的是坦誠、確定感和內心的安寧。……一個人怎麼死，得瞧他平常怎麼活。這包括現實和哲學兩個領域——心理的層面和精神層面……。」[註 15]

傅氏不但主張真正超克生死、病患之力量來自哲學或宗教，而且認為：「在所有宗教或哲學傳統之中，佛教傳統與精神醫學、精神治療以及一般心理學關係最為密切，佛教教義本身就蘊涵了許多足以提供現代心理學、精神分析、精神醫學等等的思惟靈感或資糧。」[註 16]更有進者，傅氏主張現代的中國佛教學者，應該「吸納弗洛伊德所開創的心理分析理論及其新近發展、存在主義心理學與實存分析 (existential analysis)、傅朗克的意義治療法 (logotherapy)、現象學、庫布勒·羅斯女士的臨終醫學研究，以及其他重要的歐美心理學、精神醫學、精神治療乃至宗教學理論，做為能予提供佛教本身的現代 (臨終) 精神醫學與精神治療等理論建構的思惟靈感與資糧」[註 17]。

牟宗三先生常常讚歎南北朝陳隋之際，開創天台教觀的智者大師 (智顛)，為一偉大的哲學思想家與宗教實踐者，因為智者大師不但融通大小乘佛教經論之義理思想，並依《法華經》開權顯實、開迹顯本的精神，具體提出絕妙無待的圓教思想；同時也依其個人實踐法華三昧之確實觀行，承繼其師慧思禪師之「一心三觀」而開展出獨特的圓頓止觀法門。[註 18]尤其是智者大師晚年所講說的《摩訶止觀》，對於現實生命如何修證圓滿頓悟的止觀行法有詳實的闡釋，而也因為有此具體的修證觀行，智者大師所倡說的義理思想為後代推崇為「教觀雙美，解行並重」。智者大師的「圓頓止觀」，主要是透過「十法」以觀照「十境」，[註 19]亦即藉由觀照諸法為不可思議境等具體止觀法門，詳實地觀解現實存在者之身心以及所可能引生之種種執障與弊病 (如煩惱與病患等)，以達至如實圓觀一切、圓滿建立一切之圓融無礙境界。

順承上文有關身心為一整體之引證與論述，可見不論傳統教義與現代醫療，對於身心病患之態度，皆強調「治病治心」之重要。因此，天台智者大師特別重視念念圓頓觀照自我身心的教義與觀行，對於飽受身心病患之苦的現代人而言，或不失為一可資參考的治療方法。

(二) 思考的起點——義理與生命之交涉

藝文家林谷芳先生在論及藝術與生活時，曾強調二者不應有隔，他表示雖然「在封閉而特定的場域呈現藝術其實牽涉一定的美學背景，它帶有『準儀式』的性質，可以發揮特定的

功能，但我們如果希望藝術真能回歸生活，卻就得在這兩者間設法達到『無隔』的境地才行。『無隔』意指『場域』的突破，更意指藝術行為與日常行為並不必然是二分的世界，而由此，藝術所以必須是音樂之為音樂、文學之為文學，也就找不到什麼理由，它們應該都是生活的顯現、生命的結晶，更甚地說，都只是『一心之轉』」[註 20]。其實不只是藝術與生活無隔，思想義理與日常生活亦不應有隔，否則義理只成為抽象的思想，與活潑潑的真實生命不但二分，同時亦可能只是虛懸於真實生活之上而毫無助益。

每當閱讀有關心理治療、精神治療、罹患癌症之身心治療以及臨終關懷等與「生死學」相關的書籍，除了感動於每一位作者真實面對自身或他人之身心疾病所作的真實描述，以及企圖解除病痛與超越生死的努力以外，同時也不斷地回憶起幾年前自己因諸多病痛纏身，藉著天然椰子油排除體內毒素的療養過程中，個人身心經歷了「置於死地而後生」的種種磨練與考驗。記得當年身體情況逐漸好轉後，有一回去拜訪業師牟宗三先生時，談起治療過程的點點滴滴時，特別感謝牟先生的教導，因為個人在生命最危急時，牟先生所傳授的大乘佛學義理，尤其是般若中觀思想的蕩相遣執，以及天台宗強調時時圓觀當下一念心具一切法即空即假即中的特殊教觀，不斷地浮現腦海，不斷地作為個人身心治療過程中，克服困難與超越限制之真實而具體的指引。正是依著對於這些牟先生所謂的「生命的學問」的體會，個人方得以渡過一年多非常辛苦而且不可思議的治療過程；而我個人從面對病患的具體經驗中，不但體會到個人之身心存在與病患所形構成的種種情境自有一番乾坤天地可觀照，同時也深深感受到思想義理與真實生命交涉所產生的作用與影響力。[註 21]

正由於個人經歷過生死交關以及身心轉化的治療過程，深深體會到義理為生命實踐所依循之客觀原則，而生命之展現則是體證義理之真實場域。因此對於智者大師如何圓觀陰界入（指現實存在者的身心狀態以及所關聯的種種現象）、煩惱乃至病患等種種境界之義理闡釋，一直抱持著濃厚的興趣；而這幾年越是深入研究與探討，越覺得客觀義理與主觀修證之間相互交涉印證之重要。在資訊網絡無所不在的現代社會裡，相關義理的找尋與獲得並不難，但如何將所獲得之資訊與義理融會到真實生命中而產生真正的效用，才是問題之所在與關懷的重點。本文之論題訂為〈從天台智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤〉，一方面企圖彰顯智者大師有關煩惱、病患之觀解實有別於一般之疾病觀或煩惱觀，自身形成一獨特之「病裡乾坤」觀；另一方面則是希冀能經由解讀智者大師的圓頓止觀思想，梳理出一些對於現實生命得以轉化的義理參考與實踐方法，以期能與現代醫學之身心整體治療有所對照整合。

三、天台智者大師所倡言之圓教義理與實踐觀行

上文已述及，本文企圖依智者大師所說之圓頓止觀，以探討內在天台佛教義理如何面對現實生命中的煩惱、病患等身心問題；然而在進入圓頓止觀一切煩惱、病患，而解讀天台智者所開展的另一番病裡乾坤之前，實有必要對於智者大師所以得以提倡圓頓止觀之義理根據與具體止觀行法有所瞭解。

根據佛教史料之記載，陳隋之際的智者大師（五三八—五九七）不僅是開創中國大乘佛教天台宗的祖師，同時其講經、說法中所透顯出之哲學批判與宗教實踐，如《法華玄義》之判釋教相，與《摩訶止觀》中詳實論述不同教相之修證觀門，以及所可能面臨的執限與超脫之途徑等，在在顯示智者大師之深具慧眼與獨特的詮釋立場。天台智者大師一生弘宣《法華經》所開示悟入的「諸法實相」，同時亦依循《法華經》所主張之「開權顯實、開迹顯本」的精神，判別諸大小乘經教之特性與分位，並具體實踐圓教頓悟法門，以趣向會三乘歸於唯一佛乘之圓滿究極境界。因此，其所強調之教義與觀行，乃是含括了《妙法蓮華經》玄妙義理之性具圓教與不思議絕待之圓頓止觀法門。綜攝而言，天台圓頓教觀，乃是以一念心圓具十法界之存有論為義理主軸綱領，而以一心三觀之絕待圓頓止觀為具體觀行實踐之活動緯線，二者相輔相佐而形構成；亦即「以性具為經，以止觀為緯，織成部帙，不與他同」[註 22]。

(一)天台性具圓教之義理內容

智者大師晚年於荊州玉泉寺講《妙法蓮華經玄義》（隋開皇十三年，西元五九三年），運用了獨特的「釋名、辨體、明宗、論用、判教」五重以詮釋《法華經》之玄妙義理，而順著此五重所展現之玄義以觀，智者實是藉著詮解《法華經》以達至判釋各個不同教相，並進而具體闡述不同教相間之修證法門（每一重玄義皆歸趣於「觀心」法門之實際修證），以期能證成種種教相間不斷轉化升進的目的；因為智者認為必須如實明瞭佛說法之不同教相，方能真正暢通佛教化一切眾生解脫生死之本懷。智者大師於《妙法蓮華經玄義》卷十上之「判釋教相」文中即明白表示：「若弘餘經，不明教相，於義無傷。若弘《法華》，不明教者，文義有闕。」[註 23]智者大師認為《法華經》以外之諸經，顯示佛乃是「逗會他意，令他得益」，亦即直接對應特殊機緣而教化，因此即成就了個別而特殊的教相；而佛於《法華經》中所說的，卻是重在彰顯佛為令一切眾生悟入唯一佛乘而出現於世之一大因緣，此即佛之意趣、本懷，亦即闡明「如來布教之元始，中間取與漸頓適時。大事因緣，究竟終訖，說教之綱格，大化之筌蹄」[註 24]。

內在於天台教觀而言，處處可看出智者大師非常重視「觀心」法門，並以之判釋不同教相之差別，智者大師嘗謂：「今但論即心行用，識一切教門皆從初心觀行而起。四教既攝一切經教，若一念觀心分明，能分別一念無明因緣所生之心，四辨歷然，則一切經教大意皆約觀心通達。」而約觀心明四教之具體內容，則如其於《四教義》卷十二所表示者：

一約觀心明三藏教相者，即是觀一念因緣所生之心生滅相，析假入空，約此觀門，起一切三藏教也。……

二約觀心明通教者，觀心因緣所生一切法，心空則一切法空，是為體假入空，一切通教所明行位因果皆從此起。

三約觀心明別教者，觀心因緣所生即假名，具足一切恒沙佛法，依無明阿梨耶識，分別無量四諦，一切別教所明行位因果皆從此起。

四約觀心明圓教者，觀心因緣所生具足一切十法界，無所積聚，不縱不橫，不思議中道二諦之理，一切圓教所明因果皆從此起，如輪王頂上明珠。

是則四教皆從一念無明心起，即是破微塵出三千大千世界經卷之義。[註 25]

由此可見，智者大師所宣說的天台圓教義理，乃是就著每一眾生當下之一念心以明其具足百界千如的三千法，此即在圓頓止觀中所體證的「一念三千」的思想。

智者大師所以說「一念三千」，實際上是圓觀一切因緣所生法的存在所展現的「不可思議境」；而其所以是「不可思議境」，在於依天台圓教的止觀法門而觀照，眾生的每一心念皆具十法界[註 26]，而每一法界又互具十法界而成百法界。又此十法界中的任一法界皆具足各自之「十如」，所謂如是相、性、體、力、作、因、緣、果、報、本末究竟等[註 27]，由此而開展為百界千如之存在。而十法界中的每一存在皆各自展現其不同的三種世間[註 28]，因此百界千如即開展為三千種世間。如此所形構成的三千世間法皆同時存在於一念心中。智者大師認為現實生活中，「若無心而已，介爾有心，即具三千」[註 29]。此一念心與即具的三千法之關係，不可說是一心在前，一切法在後；亦不可說一切法在前，一心在後。因為「若從一心生一切法者，此即是縱（智者以地論師所說為代表）；若心一時含一切法者，此即是橫（以攝論師所說為代表）。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」[註 30]。如此展現之一念三千境界即為不可思議境。更具體而言，「一念三千」所以是「不可思議境」，在於智者大師認為依循圓頓止觀之觀慧，則能「觀照眾生一念無明心，此心即是法性，為因緣所生，即空即假即中。一心三心，三心一心」。而如此圓觀一切法之智即名為一切種智，而所照察之境則為圓融三諦，所謂「一諦三諦，三諦一諦」，不可說為定三，亦不可說為定一。

依智者大師所說之「圓教四念處觀」[註 31]而言，「無明法性十法界即是不可思議一心，具一切因緣所生法。一句名為一念無明法性心。若廣說四句成一偈，即因緣所生心，即空即假即中」。智者強調「只觀此一心即不可思議，十界恒現前」，並依《華嚴經》所說之「心如工畫師，造種種五陰；一切世間中，無不由心造」，進而推論「觀無明心畢竟無所有，而能出十界諸陰，此即不思議」。智者大師認為此有如《法華經》所說的「一念夢行因得果」，亦即「在一念眠中，無明心與法性合，起無量煩惱。尋此煩惱即得法性」[註 32]。既尋煩惱即得法性，則知煩惱當體即是法性，如此觀照煩惱，明顯有別於一般之煩惱觀，故稱為不思議觀，而所觀之煩惱通體即成不思議境。

(二)天台圓頓止觀之實踐方法

智者大師在闡釋有關解脫修證之方法時，特別重視止觀之修證，他於《修習止觀坐禪法要》中明白指出：「泥洹之法，入乃多途，論其急要不出止觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要。止則愛養心識之善資，觀則策發神解之術。止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。……當知此二法，如車之雙輪，鳥之兩翼，若偏修習，即墮邪倒。……以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門，行人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也。」[註 33]修證止觀，必反觀自心，所謂「坐中正念思惟一切諸法真實之相，所謂善不善無記法，內外根塵妄識，一切有漏煩惱法，三界有為生死因果法，皆因心有」。而此即如《十地經》所說的：「三界無別有，唯是一心作。若知心無性，則諸法不實，心無染著則一切生死業行止息。」[註 34]綜攝而言，內在於天台智者大師所建構的教觀中，由教相判釋之義理分齊以至於解脫修證之具體實踐，其關鍵在於如實觀照己心當下一念之變化，此可由智者大師於《摩訶止觀》中，闡釋如何觀心等十境為不思議境之內容得到具體了解。

智者大師對於「圓頓止觀」之具體闡釋乃是：「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。己界及佛界眾生界亦然。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，無滅可證。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。」[註 35]此不但是直就每一心念之當體而修正修觀，同時其所止所觀乃即是一念即具三千，所謂「祇心是一切法，祇一切法是心」之不可思議境。如此觀行所頓顯的乃是諸法中道實相之清淨法界，法法如實故法性寂然，朗然明白故寂而常照。

智者大師所倡言之圓頓止觀相，乃是藉著如實理解「三止」（體真止、方便止、息二邊分別止）與「三觀」（從假入空二諦觀、從空入假平等觀、二觀方便得入中道第一義諦觀）皆在一念心中[註 36]，所謂「不動真際而有種種差別」[註 37]。亦即每一眾生之心念及其所成就之每一法與種種境界，經由圓頓止觀之開發決了，無論陰入界乃至菩薩諸境，當體即是不可思議絕妙之法。[註 38]可見智者大師於《摩訶止觀》中所說之圓頓止觀，乃是指一切眾生念念相應於《法華經》之「開權顯實」的精神，並依一心三觀[註 39]以觀照一切法即空即假即中，而開發決了諸法實相的具體實踐觀行。此即智者大師所說的：「今決了聲聞法是諸經之王，開方便門，示真實相。一一止觀，皆得入圓，如快馬見鞭影，即得正路。」[註 40]

在闡釋如何正修正觀時，智者大師主要是依據十種觀法以觀照身心具體存在所可能產生的種種情況，[註 41]智者曾謂：「欲作大禪師，破大煩惱，顯無量善法，益無量緣，當學十法止觀，洞達意趣；於六緣、六受，行用相應。煩惱卒起，即便有觀，觀過惑表，勇健難事，解髻得珠。……觀行若明，能歷緣對境，觸處得用。」[註 42]十法中之第一觀法為「觀不思議境」，可說是從理上令一切眾生明瞭若如實圓觀一切法，則法法皆是不思議法，諸境皆成不思議境。然不思議境界要能如實成就，必須確實發上求無量法門，下化一切眾生之慈悲弘誓，

亦即須發菩提心；並且具體實踐圓頓止觀之種種行法，所謂「須行填願」，如此，具體生命之「如理作意」方有實質之意義。至於破法遍、識通塞，乃至於能安忍、無法愛，則是強調在實際止觀修證中，對應所可能出現之身心障礙與弊病，如煩惱、病患乃至於諸知見等分別境界，所依循的對治法門以及必須不斷超越的種種執著與境界。

智顛於《法華三昧懺儀》中言及「坐禪實相正觀」，其具體方法為：「不斷結使，不住使海，觀一切法空如實相，是名正觀。」然則，如何是觀一切法空？如何由禪修而證悟諸法實相正觀？智顛闡明其具體方法乃是：

行者當諦觀現在一念妄心隨所緣境，如此之心為因心故心？為不因心故心？為亦因心亦不因心故心？為非因心非不因心故心？為在三世？為在內外兩中間？有何足跡？在何方所？如是等種種因緣中求心畢竟不可得。心如夢幻不實，寂然如虛空，無名無相不可分別。爾時，行者尚不見心是生死，豈見心是涅槃？既不得所觀，亦不存能觀；不取不捨不倚不著，一切念想不起，心常寂然，亦不住寂然。言語道斷不可宣說。雖不得心非心相，而了了通達一切心非心法。一切皆如幻化，是名觀心無心、法不住法，諸法解脫滅諦寂靜。作是懺悔名大懺悔，名莊嚴懺悔，名無罪相懺悔，名破壞心識懺悔，行此懺悔心如流水不住法中。[註 43]

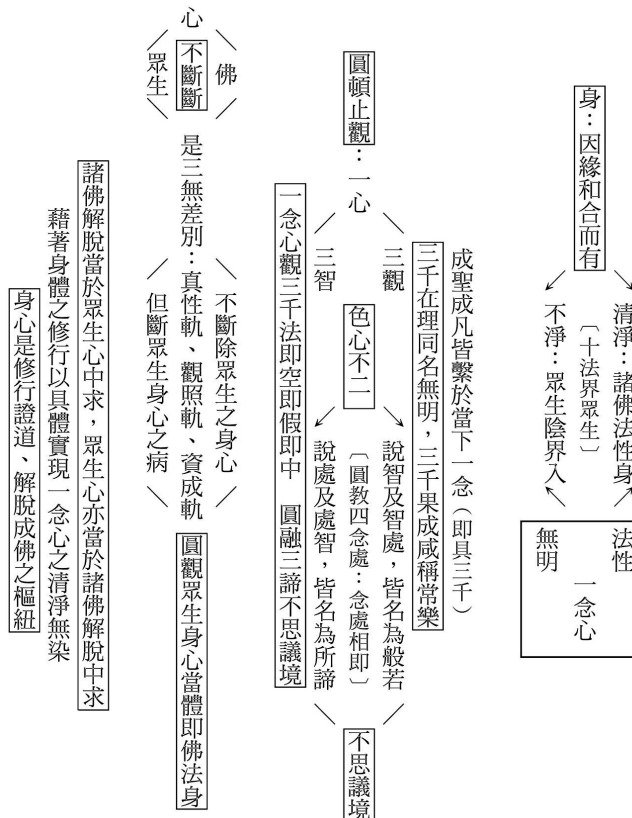
因為依圓教之義理與觀行，一念心與根、塵相應和合而起現一切法，法法當體即是空無自性之因緣假名法，一切皆不出中道實相第一義諦。正因為圓頓止觀中之每一念皆具足定慧解行，因此所成就之一切法皆是圓融無礙、圓滿究竟之妙法、佛法。智者於《摩訶止觀》卷一下解釋圓教之「無作弘誓」時，曾詳實地闡釋一念心與根、塵間之關係為：

次根塵相對，一念心起即空即假即中者，若根若塵並是法界，並是畢竟空，並是如來藏，並是中道。云何即空？並從緣生，緣生即無主，無主即空。云何即假？無主而生即是假。云何即中？不出法性並皆即中。當知一念即空即假即中，並畢竟空，並如來藏，並實相；非三而三，三而不三；非合非散，而合而散，非非合非非散；不可一異而一異。譬如明鏡，明喻即空，像喻即假，鏡喻即中。不合不散，合散宛然。不一二

三，二三無妨。此一念心不縱不橫，不可思議。非但己爾，佛及眾生亦復如是。……當知一切法即佛法，如來法界故。[註 44]

綜上所述，智者大師所倡言之「圓頓止觀」，乃是相應其判釋教相所肯定之法華圓教境界所提出之實踐觀行，藉著十種具體觀法，所謂「觀不思議境、發真正菩提心、巧安止觀、破法遍、識通塞、修道品、對治助開、知次位、能安忍與無法愛」，具體地觀照眾生當下一念心所呈現之「陰界入、煩惱、病患、業相、魔事、禪定、諸見、增上慢、二乘、菩薩」等十種境界，其終極目的在於依種種方便觀行，如實觀照一切境界皆為不思議境界，而達至究竟圓滿無礙與圓融自在。不論是智者所提出之判釋教相理論或十法成乘之實踐觀行，其最重要之精義在於闡明《妙法蓮華經》所獨具之「開權顯實」之融通與轉化精神，依著如此的開發顯了，令一切行者於具體實踐中不至滯限於任一境界，亦不執死於任一教相，如此的修證實具有無限而開放的可能性。而此開放的可能性完全取決於觀照吾人當下一念心是否圓融無礙、圓滿自在。

下文試以簡單之圖表綜攝天台圓頓教觀中所觀照的身心存在，以及由思議境以至於不思議境之轉化過程，以作為本節之結束：



四、圓頓止觀中的身心存在以及煩惱病患之轉化

通觀智者大師諸多著作與講說文獻，不難發現其經常引用《華嚴經》所說的「心如工畫師，畫種種五陰」，而強調界內、界外一切世間法，莫不從心造。既然界內、界外一切存在皆由心起，則包括煩惱、病患等等存在情境之生起與解除皆須返觀於心，因此，如何觀察眾法之本源的心，乃是當務之急。此即智者大師於《摩訶止觀》中所特別點出者：「若欲如實觀，但當觀名色。心是惑本，其義如是。若欲觀察，須伐其根。如灸病得穴。今當去丈就尺，去尺就寸，置色等四陰，但觀識陰。識陰者心是也。」[註 45]至於病患、煩惱等所以必須扣緊身心存在以如實觀照，乃是因為「若不照察，不覺紛馳。……既觀陰果，則動煩惱因。……四大是身病，三毒是心病」[註 46]。智者大師認為：「煩惱臥伏，如有如無；道場懺悔，觀陰界入。如觸睡獅子，哮吼震地。若不識者，則能牽人作大重罪。……煩惱是昏煩之法，惱亂心神。又與心作煩，令心得惱。」[註 47]又智者大師分析一般眾生所以有病患，在於各自有各自之「業報生身」，但卻「癡修聖道」，遂感「有身即是病」。有鑑於此，智者大師明白指出：「長病遠行，是禪定大障；若身染疾，失所修福，起無量罪。」[註 48]

依智者大師所建構之天台教觀而言，其終極目標在於藉由「一心三觀」之圓滿頓悟觀行，具體證成《華嚴經》所彰顯的：「心佛與眾生，是三無差別」的圓融無礙境界。因此，在依理實踐圓頓止觀的過程中，每一實存個體之身心存在皆有可能產生變化，則一般所謂的煩惱、病患乃至生死等存在感受與反應，亦將隨之而有所轉變，此即天台圓教義理中，所以不斷出現「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」等等詭辭之故。

(一)從思議境界到不思議境界

智者大師於《摩訶止觀》中，雖依十法門以觀照陰界入、煩惱、病患乃至菩薩等十種境界，然通觀其圓頓止觀所照顯者，皆強調從一般教相所觀之「思議境」以臻至圓教所彰顯之「不可思議境」為究竟圓滿之境地。智者大師認為一般大小乘依「心生一切法」以開展不同的義理系統猶是思議境，[註 49]唯有圓觀一心即具十法界三十種世間法，而每一法皆各具足如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等諸法實相的佛菩薩境界，方能展現為「無作四諦」的不可思議境。[註 50]依智者所圓觀之一念心與一切法之關係，乃是「祇心是一切法，一切法是心」，因此，心與法之關係非縱非橫、非一非異，而且也是非識所識、非言所言，此即為不可思議境。

智者大師更就每一眾之一念心是無明虛妄分別，抑或是依空如法性而呈顯中道實相，以說明天台圓教觀照下之一念心即具一切法的存在情形，所謂「若隨便宜者，應言無明法性生一切法，如眠法法心則有一切夢事，心與緣合則三種世間三千相性皆從心起。一性雖少而不無，無明雖多而不有。……指一為多多非多，指多為一一非少，故名此心為不思議境也。……無明法性，一心一切心，如彼昏眠。達無明即法性，一切心一心，如彼醒寤」[註 51]。依天台一念即具三千法之思想，必須立基於無明與法性皆無住而同體依即所開展之一切境界，方

能於不斷客觀存在之法而斷除主觀之執病中，如實觀照體證一切惑業苦三道即是般若、解脫、法身三德之究竟圓滿不思議境。而此種強調「三道即三德」的圓頓教觀，於筆錄天台智者大師許多重要講述的灌頂法師之著作中，亦詳實地加以闡釋，如其依智者大師之《觀心論》而作的《觀心論疏》，即特別闡釋一念圓觀所呈現之不思議境，其論有曰：

「問觀自生心，云何圓教乘，不破壞法界，住三德涅槃。」此一偈明圓教。何者？經云：生死即涅槃，煩惱即菩提者，三觀圓觀一念生死之心，即是中道涅槃，煩惱之心即是中道菩提。經云：菩薩未成佛，菩提為煩惱；菩薩成佛時，煩惱即菩提。故知迷心為煩惱生死，悟心即菩提涅槃。是則菩提煩惱更無二法，如寒結水為冰，暖即融冰為水，名殊而體一也，亦何妨名異而體同？故經云：有身為種，無明有愛為種，貪癡為種，四顛倒為種等，乃至一切皆是佛種，是則煩惱惡法既是佛種，善無記法理應是也。斯則一切無非佛法，一色一香無非中道。經云：不壞於身而隨一相，即是苦道法身德也。不滅癡愛起於明脫，即煩惱道般若德也。以五逆相即是解脫，即是業道解脫德也。是則經明不壞生死三道，即是三德秘密大般涅槃。[註 52]

(二)由當體即是看病患之轉化

對一般人而言，煩惱、疾病本為大患，身心皆受障礙、影響；然智者大師卻認為我們可以將避之為恐不及之煩惱與病患等思議境界，轉為依之而修行證悟的不可思議境界；而現實生命所以得由思議以至於不思議的主要關鍵則在於如實觀照當下「一念無明法性心」[註 53]之生滅變化：一念迷則一切法皆成生死煩惱，一念悟則一切法皆為寂滅涅槃。智者大師闡釋如何觀煩惱為不思議境之具體方法時明白表示：

不思議境者，如《無行》云：「貪欲即是道，癡恚亦如是；如是三法中，具一切佛法。」如是四分，雖即是道，復不得隨；隨之，將人向惡道。復不得斷，斷之成增上慢。不斷癡愛，起諸明脫，乃名為道。不住調伏，不住不調伏。住不調伏，是愚人相；住於調伏，是聲聞法。所以者何？凡夫貪染，隨順四分；生死重積，狼戾難馴，故名不調。二乘怖畏生死，如為怨逐，速出三界。……菩薩不爾！於生死而有勇，於涅槃而不味。勇於生死，無生而生，不為生法所污；如花在泥，如醫療病。不味涅槃，知空不空，不為空法所證；如鳥飛空，不住於空。不斷煩惱而入涅槃，不斷五欲而淨諸根，即是「不住調伏、不住不調伏」[註 54]意。[註 55]

具體而言，如實呈顯圓教的不思議境界，必須是「不思議觀內，不見有煩惱可斷；煩惱性不障菩提，菩提不障煩惱。煩惱即菩提，菩提即煩惱」。此亦即是《維摩詰經》所凸顯的「不斷斷」精神：「佛為增上慢人，說斷姪怒癡名為解脫。無增上慢者，姪怒癡性即是解脫。」[註 56]

其次，智者大師認為病患無非心作，因為心若有憂愁思慮，邪氣入侵則可能引起四大不順、飲食不節、坐禪不調等種種病患。因此，智者大師強調透過觀照自心，可以達到「觀心治」之效果，因為「不帶想息，直觀於心；內外推求，心不可得，病來、偈誰？誰受者？」[註 57] 又主張：「隨諸病處，諦心止之；不出三日，無有異緣，無不得瘥。何故爾？如門開則來風，閉扇則靜。心緣外境，如開門；止心痛處，如閉扇，理數然也。又，心如王，病如賊；心安此處，賊則散壞。」[註 58] 依循天台智者大師之圓頓止觀，所謂「擒賊先擒王」，心若能安止於緣起性空之空如法性，則自能觀解：「一念病心，非真非有，即是法性法界；一切法趣病，是趣不過。唯法界之都，無九界差別。如如意珠，不空不有，不前不後。」智者大師依圓頓止觀所觀照之病患境乃是「離言離相，寂滅清淨」，所以名為不可思議。而且若能觀達病患（煩惱亦然）之實際，則病患必能豁然消除痊癒，如此則有何可喜？又有何可憂？[註 59]

然而一般人並不易達至圓滿頓悟之修證，依智者之觀解，可藉由遍破一切執礙之行法以超越「病患」所帶來之身心束縛，其具體之辯析與修證為：

行人病時，觀病為因色病，為因心病。若色是病者，外山林等，皆應是病，死人亦應是病。屍及山林，未曾受惱，當知色非病也；祇由心想，計有此病。今觀病心，不自不他，四句叵得；非內非外，畢竟清淨。心如虛空，誰是於病？……不得病心生，不得病心無生；亦生亦無生，非生非無生。[註 60]

簡言之，智者依憑離四句、絕百非之中道實相觀，如實地觀解我們所以有「病患」（或者煩惱），乃是當下一念心之無明計著而成病；實際上，我們執以為身心之病患，並無有實體自性，既非依色身而起，亦非由心而生。若能如是觀解，思議計度之「病患」（以及煩惱）境即轉為寂滅清淨之不可思議境，身心自能解脫而不受障礙，此即智者大師所強調的：「達病實際，何喜何憂！」

此種強調當體轉化的圓頓止觀法門，亦可藉由宋代力辯山家與山外之別，[註 61]而中興天台宗教觀之四明知禮的思想中得到具體之闡釋，因為知禮不但強調應就根塵和合一剎那心以圓觀一念即具三千之妙義，同時更強調天台教觀中所說的「即」有其殊義，所謂：

今家明「即」，永異諸師。以非二物相合，及非背面相翻，直須「當體全是」，方名為即。何者？煩惱生死既是修惡，全體即是性惡法門，故不須斷除及翻轉也。諸家不明性惡，遂須翻惡為善，斷惡證善。……今既約「即」論斷，故無可滅；約「即」論悟，故無可翻。煩惱生死乃九界法。既十界互具方名圓，佛豈壞九轉九耶？如是方名達於非道，魔界即佛。故圓家斷、證、迷、悟，但約染淨論之，不約善惡淨穢說也。諸宗既不明性具十界，則無圓斷圓悟之義。故但得「即」名，而無「即」義也。……故知的示圓觀，須指三道即是三德，故於陰等觀不思議也。[註 62]

順上所述，具體實踐天台智者大師所提倡之圓頓教觀，不僅可以彰顯佛教究竟圓融無礙與圓滿自在的精神，同時也體現了日常生活中的每一當下，同時即是禪修證悟之具體實踐。智者於《觀心論》中曾強調「若為方便破魔怨，貪愛魔怨是佛母」，並將此種當體轉化之境界以詩偈[註 63]表抒為：

團團明月無增減，凡情顛倒見盈虧；縱復迴光照西域，於其更理未曾移。

巧用巧妙巧度物，不作怨家不作佛；法身巧用妙難思，借問定從何處出？

五、結論

本文主要的目的在於藉著闡釋天台智者大師所開展的圓教義理與實踐觀行，彰顯圓頓教觀對於現實生命之特殊觀解態度以及所可能產生的轉化作用。寫作本文的過程中，不斷地思及金庸武俠小說中所描述的「乾坤大挪移」，亦即所謂的「借力使力」。因為依據天台的圓教義理與圓頓止觀，現實生活中的任一事物或現象，皆是修證悟道的助緣，即使是煩惱與病患，亦可以當體轉化；此不啻為借煩惱、病患之力以如實觀照真實生命所面對者，皆無有自

性，當體皆空，故無須罣礙，亦無須逃避。因此，不僅不須斷除煩惱、病患，而且就在煩惱與病患的當體，即可證悟身心圓滿自在之不思議境界。如此的不思議境界亦即是智者大師所強調的：「真明發時，證究竟道，畢竟無諍。無諍則無業，無業則無生死。但有道滅，心地坦然。因果俱無，鬥諍俱滅。唯有正見，無邪見也。」[註 64]而本文的進行方式，則大體上從現今之身心整體治療開始反省，並將傳統義理與現實生命所可能產生之身心問題互相對照思考，一方面彰顯古今參照之積極意義，另一方面亦歸結諸多哲學或宗教，皆具體地揭示唯依理而行方能令生命產生實質的轉化。

(一)古今參照之積極意義與影響

傅偉勳先生於〈生死智慧與宗教解脫〉一文中，認為大乘佛教之終極關懷乃是「關心在乎如何幫助一切眾生永離生死苦海，其終極意義則在通過真常心性（佛心佛性）的肯定與覺醒徹悟『生死即涅槃』或『平常心是道』；至於大乘佛學所認同的終極存在，乃不外是一切如如的真空妙有，具現化於日常世界的『一色一香無非中道』（天台宗）、『事事圓融無礙』（華嚴宗）或『日日是好日』（禪宗）」[註 65]。又於〈從終極關懷到終極承諾〉中亦強調：「大乘對於『終極目標』的獨特詮釋，修行修道的任一時刻即不外成佛成道的時節成熟，修行就是成佛，修道就是成道。如此，理想才會真正落實於日日奮勉的現實工夫；如此，理想與現實相即不二，本體與工夫不分前後」[註 66]。總括而言，依傅氏之見，他認為：「佛教無所謂悲觀或樂觀，因為它不從純主觀的情緒出發，而是從『如實知見諸法實相』的冷靜觀察出發，祇有勇敢地面對負面現象予以凝視，發現其中因緣之後，才真正懂得如何培養高度的生命智慧超克所謂『一切皆苦』，轉化負面體驗為正面體驗，這就是涅槃解脫，乃是一心之轉，如此而已。」[註 67]

相應於傅氏有關大乘佛教之看法，本文主要是扣緊智者大師所形構之天台教觀以探討此「教觀雙美、解行並重」的思想，對於現實生命之觀解與具體作用。智者大師依所證悟之法華三昧而詮釋《妙法蓮華經》，故有《妙法蓮華經玄義》與《妙法蓮華經文句》之說；同時將自身相應《妙法蓮華經》所證悟之圓頓止觀法門表述為《摩訶止觀》，由此即建構了天台教觀的具體內容。依此觀之，無論是法華經義或天台教觀，皆是相應具體生命之修持證道而言，亦即依經義而修持，依修持而顯教觀。如此的經義詮釋與止觀修證，乃是對應於現實生命，如實地觀照其所以能臻至圓融無礙、圓滿自在所建構而成的義理根據與修證觀行；而此亦正是智者大師判釋圓教時，所以強調生命修證之層層進展、不斷地轉化提昇以至於圓融無礙而充實圓滿，必須即於每一心念所面對之一切思議法（無明虛妄與計較分別）而當下體證其為無有分別障礙的不思議境界之故。

(二)如理作意所呈現之生命轉化

從坊間許多談論有關生死的問題，尤其是探討如何面對癌症以及有關臨終關懷等書籍，都不難發現病患本身並非最大的問題，而是面對病患的心境以及由之而引生的身心存在，才

是人們所關懷者。[註 68]提倡臨終關懷的伊莉莎白·庫伯勒·羅斯認為：人生在世，雖難免經歷種種苦難。但她更強調人們經歷得愈多，就愈有智慧，心靈也愈成熟。而且遭逢逆境，只會使人更加堅強。總括而言，她建議：「把人生的功課做好，痛苦自然會消除。」[註 69]而所謂「人生的功課」，不外乎現實生命中具體之身心存在的安頓，此或即如王陽明於《傳習錄》卷下所特別強調者：「學問功夫，於一切聲利嗜好俱能脫落殆盡，尚有一種生死念頭毫髮掛帶，便於全體有未融釋處。人於生死念頭，本從生身命根上帶來，故不易去；若於此處見得破，透得過，此心全體方是流行無礙，方是盡性至命之學。」[註 70]而由此亦可見主觀身心之確實安頓與客觀義理是否具體實現有著密切的關係；身心存在的每一當下是否念念分明、通體透明，取決乎完全的如理作意，以令生命能有真實轉化而至於自在圓滿。

對於疾病抱持著不同的觀點，往往影響個人對於身心生命之態度，如沖正弘原於《瑜伽的哲學分析與方法》一書中曾指出：「疾病是健康回復運動」，因為「疾病是生命本身所施展的正當防衛作用，是回復正常（平衡）的運動」，而且「各種各樣的症狀，就是這一運動的表現」。[註 71]沖正氏並不認為身體的異常是疾病，而是身體為了維持健康活動所作的平衡回復運動，是一種「內在治療力的活躍姿態」。因為「異常的產生，是在指示我們正過著錯誤的生活方式」。因此，他認為：「與其亟亟乎消除病狀，毋寧根據這種指示，設法使自己如何轉變為正確的生活方式為是。」[註 72]此種觀解態度即具體印證了人的起心動念或對於疾病之認知，確實對於身體產生很大的影響作用。

又日本臨濟宗方廣寺管長荒金天倫老和尚，在得知自己罹患肝癌後，強調積極禪修並與癌共生，他認為：「人生一定存有轉機」，所以必須「以失敗為踏腳石重新出發。最重要的是心的修持，千萬別向失敗屈服，反而應該認為是值得欣慰的樂事，且它有助於豐富你的人生。因為迷惑本身，原來就是什麼都不存在的，只是自己的一種錯覺，以為真的存在而已。……人生是一場沒有終點的馬拉松比賽，須一直努力到死，即使快死了也要努力。……若要每天過著快樂的生活，就須靠自己的力量調整自己內心的頻道」[註 73]。他亦明白表示：「所謂坐禪開悟，並不是說即使被宣告癌症也不在乎。真正的禪是深思熟慮且對事情下正確的判斷，這才是禪、才是悟。」[註 74]正因為具有如此的禪修體悟，所以批判一般人對於病患的態度，他指出：「一般世俗人經常勸病人說，請勇敢地與疾病纏鬥下去，我卻常勸人不要與疾病纏鬥。因為與疾病纏鬥就會有贏有輸，而且要得癌症也不是那麼容易的，所以我常說不如以愉快的心情來面對它吧！」[註 75]具體而言，他主張：「所謂的禪和悟不是用來對付疾病的手段，而應該具有更深的層次，是教人如何有智慧地面對『如何生與如何死』的意義吧！」[註 76]因為「人類的痛苦全是心所造作的業，禪的效用就是斷除執著心，希望達到無心的境界，來面對接受種種的事情」[註 77]。此種如實觀照癌症並當體轉化的禪修，不但與上文所論述之天台圓頓教觀相近似，而與中國禪宗六祖惠能所證悟的「凡夫即佛，煩惱即菩提。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」[註 78]，皆可說是當體轉化之最佳例證。

南方朔在介紹崔雅（因罹患乳癌而病逝）與肯恩·威爾伯這對夫婦面對癌症所作之修行時曾表示：「疾病已不再是病，反而成了讓人得以學習及超越的媒介；而一切痛苦折磨也因此成了使人走向彼岸的津渡。」[註 79]是的，藉由修行的觀照，病患自身或由之而引生之煩惱、痛苦等，皆可以轉化為另一番現象與意義，此即是本文所謂的「病裡乾坤」之諦義，亦是智者大師所以倡言：「夫道絕二途，畢竟者常樂。法唯一味，寂滅者歸真」之所依憑。[註 80]

【註釋】

[註 1] 參看《從西方哲學到禪佛教：「哲學與宗教」一集》（台北：東大圖書公司，一九九一年）第三九六頁。

[註 2] 根據美國精神醫學會所頒行之最新診斷手冊的界定，所謂「心身症」指的是「心理因素影響生理狀態」。張典齊醫師對於此定義更補充為：「心身症起因雖然主要是心理因素，但實際上體質也扮演了特定的角色。」例如某些人一緊張胃腸就不舒服，而有些人工作一忙碌，就腰酸背痛，這些病痛都與身心的狀態有密切關係。參見張氏所著，《情緒、思緒與生活脫序》，第一八二—一八八頁。

[註 3] 具體內容請參看琉璃光出版之《身心靈整體健康》、《身心靈整體健康一〇〇問》、《癌症與身心靈的探討》《癌症不是絕症》以及《從能量觀看整體健康》等資料；亦可參看姜淑惠醫師所著之《這樣生活最健康》。

[註 4] Lawrence LeShan 著，王季慶、許添盛譯，《人生的轉機——癌症的身心自療法》，第三十九頁。

[註 5] 可參看 Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》（詳見附錄）（台北：揚智文化，一九九六年），第五九二頁之表 13-3。

[註 6] 同 [註 5]，第四十頁。

[註 7] 如強調「病人做得對的地方是什麼？他們最自然的存在、與人來往及創造的方式是什麼？那種生活及生活方式會令他們高興在早晨起床，會給他們在人生中最大的熱心和熱情？會讓他們利用所有那些，因而在身體、心理和心靈層面他們會以對整個存在而言『同調』和『自然』的方式表達自己？」，參看[註 5]，第五十九頁。

[註 8] 同 [註 5]，第四十一頁。

[註 9] 參看東杜法王仁波切著，鄭振煌譯，《心靈神醫·序一》（台北：張老師文化事業，一九九八年）。又《心靈神醫》一書中曾提及：「近年來，西方醫學已經開始深入探討身心科學，並檢視心、情緒和健康的關係。一九七〇年代，研究者發現所謂『神經傳導素』（neurotransmitters）的證據——腦部會發出和接收傳導訊息的代學物質。某些稱為腦內啡（endorphins）和腦啡（enkephalins）的神經傳導素，扮演著『自然止痛劑』的角色。其餘的神經傳導素則關係到某些心態，如憤怒、滿足或心理疾病。」見[註 5]，第二十七頁。

[註 10] 參看丹尼爾·高曼主編，李孟浩譯，《情緒療癒》，有關「情緒和身體的互動」，第三十九—五十四頁。

- [註 11] 參看比爾·莫怡斯著，彭淮棟譯，《身心桃花源——當洋醫生遇見赤腳仙·導讀》。此書第三篇從科學、醫學以及心理學等方面詳細論證「身心是一體的兩面」，可資參考。
- [註 12] 參看傅偉勳所著，《批判的繼承與創造的發展：「哲學與宗教」二集》（台北：東大圖書公司，一九九一年）第一六六頁。
- [註 13] 同 [註 12]，第一七〇頁。
- [註 14] 同 [註 12]，第一七四頁。
- [註 15] 伊莉莎白·庫伯勒·羅斯 (Elisabeth Kubler-Ross) 著，李永平譯，《天使走過人間》(The Wheel of Life) (台北：天下遠見出版，一九九八年) 第一七八頁。
- [註 16] 佛教與西方醫療之對照思考，傅氏曾以四聖諦為例加以說明：「譬如四聖諦中的苦、集二諦可以看成心理(或精神)問題的病症以及病因的診斷，滅、道二諦則是祛除病症、病因的治本辦法，提示健全的人生目標、精神生活以及修行法，而宣說四聖諦的釋迦即不外是精神治療專家，傳統佛教經常比喻釋迦之為『良醫』，實非過言。」參看傅偉勳，〈生命的學問與學問的生命〉，見《佛教思想的現代探索：「哲學與宗教」五集》(台北：東大圖書公司，一九九五年) 第八頁。
- [註 17] 同 [註 16]，第九頁。
- [註 18] 智者大師說，門人灌頂所記之《摩訶止觀》卷一上有云：「此之止觀，天台智者說己心中所行法門。」見《大正藏》第四十六冊，第一頁中。
- [註 19] 「十法」乃指十種修證之觀法，亦即觀(一切法為)不思議境；促發真正菩提心；善巧止觀令心安住；遍破一切法執；識察於圓融諦理之通塞；抉擇修證之道品；對治諸障蔽以助開止觀之力用；確知修證之位次，以避免「未證謂證、未得謂得」之弊；順逆堪忍、安然不動；究竟無法愛。至於「十境」則是將所觀照者解析為陰界入、煩惱、病患、業相、魔事、禪定、諸見、增上慢、二乘以及菩薩等十種境界。智顛相關之說明，可參看《摩訶止觀》卷五至卷十之「正修止觀」文；又梁肅之《天台止觀統例》中有云：「十境者，發動之機、立觀之諦也。十乘者，妙用所修、發行之門也。止於正觀而終於見境者，義備故也。」見《大正藏》第四十六冊，第四七四頁中。
- [註 20] 參看〈藝術的無隔〉，見林谷芳編著之《茶與樂的對話》(台北：望月文化出版，一九九八年) 第四一五頁。
- [註 21] 傅偉勳先生於〈生命的學問與學問的生命〉一文中亦曾表示：「(最勝義諦終極真實意味的)佛法即是『生命的學問』，而(佛法在每一時代的理論性探討意味的)佛學則為一種「學問的生命」，相輔相成，缺一不可。如無佛教生命的學問，則佛學研究失其根基，而無真實意義；如無佛教學問的生命，則佛法無有在不同時代與社會裡繼續開展、自我創新的可能。……總之，佛法是佛學研究所以成立的真實生命源頭；佛學是佛法的真實生命隨著時代進步與社會變遷而不斷落實開展所不可或缺的學問血脈。」參看《佛教思想的現代探索：「哲學與宗教」五集》，第二頁。
- [註 22] 參看牟宗三先生所著，《佛性與般若》(台北：台灣學生書局，一九七七年) 第七六〇頁。
- [註 23] 引見《大正藏》第三十三冊，第八〇〇頁上。

[註 24] 同 [註 23]，第八〇〇頁中。

[註 25] 見《大正藏》第四十六冊，第七六七頁下一七六八頁上。

[註 26] 指地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天、聲聞、緣覺、菩薩、佛十種存在樣態與境界。

[註 27] 根據《妙法蓮華經·方便品》所說，唯有覺悟世間真實道理的諸佛「乃能究盡諸法實相」，而所謂諸法實相即是就十種範疇來論謂諸法的普遍性相與形式概念，亦即諸佛對於諸法存在的相狀、特性、體質、功能、構造作用、主要條件、輔助條件、直接後果、間接後果，皆如實觀解，乃至從一切存在之相狀以至於果報皆知其歸趣於究竟平等（一切法皆空無自性、一切法皆假名施設、一切法皆中道實相）。參看《妙法蓮華經玄義》卷二上智者大師相關的解釋，《大正藏》第三十三冊，第六九四頁上。

[註 28] 指五陰、眾生與國土所形成的三種世間。

[註 29] 參看《摩訶止觀》卷五上，《大正藏》第四十六冊，第五十四頁上。

[註 30] 同 [註 29]。

[註 31] 所謂四念處，指身念處、受念處、意念處與法念處。依智者大師之詮釋，內在佛教義理中，不同之教相，如三藏教、通教、別教與圓教，對於此四種念處有其各自之觀解與修證，而依之修行而證得之果位亦有所不同。相關文獻可參看智者之《四念處》。

[註 32] 參看《四念處》卷四，《大正藏》第四十六冊，第五七八—五七九頁上。

[註 33] 參看《大正藏》第四十六冊，第四六二頁中。

[註 34] 參看《大正藏》第四十六冊，第四六五頁中。

[註 35] 參看《大正藏》第四十六冊，第一頁下一二頁上。

[註 36] 《摩訶止觀》卷三上「釋止觀體相」中有云：「巧度止有三種：一體真止，二方便隨緣止，三息二邊分別止。一體真止者，諸法從緣生，因緣空無主，息心達本源，故號為沙門；知因緣假幻化性虛，故名為體；攀緣妄想得空即息，空即是真，故言體真止。二方便隨緣止者，若三乘同以無言說道，斷煩惱入真，真則不異，但言煩惱與習有盡不盡。若二乘體真不須方便止；菩薩入假正應行用，知空非空故言方便，分別藥病故言隨緣，心安俗諦故名為止；經言動止心常一，亦得證此意也。三息二邊分別止者，生死流動涅槃保證，皆是偏行偏用，不會中道；今知俗非俗，俗邊寂然，亦不得非俗，空邊寂然，名息二邊止。……次明觀相，觀有三，從假入空名二諦觀，從入假名平等觀，二觀為方便道，得入中道，雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海，名中道第一義諦觀。」參看《大正藏》第四十六冊，第二十四頁上一二十五頁中。

[註 37] 智者於《摩訶止觀》卷三上說明「圓頓止觀相」時，特別強調「此一念能穿五住達於實相，實相非觀亦非不觀，如此等義但在一念心中。不動真際而有種種差別」。見《大正藏》第四十六冊，第二十五頁下。

[註 38] 智者大師依凡夫一念心以明真性、觀照、資成三軌：「不取五品教乘為始，乃取凡夫一念之心，具十法界十種相性，為三法之始。何者？……今但明凡心一念即皆具十法界，一一界悉有煩惱性相、惡業性相、苦道性相。若有無明煩惱性相，即是智慧觀照性相，何者？以迷明故起無明，若解無明即是於明。大經云：『無明轉即變為明。』淨名云：『無明即是明。』當知不離無明而有於明，如冰是水，如冰是冰。

又凡夫心一念即具十界，悉有惡業性相，祇惡性相即善性相。由惡有善，離惡無善。翻於諸惡，即善資成。如竹中有火性相，未即是火事，故有而不燒，遇緣事成，即能燒物。惡即善性，未即是事；遇緣成事，即能翻惡。如竹有火，火出還燒竹。惡中有善，善成還破惡。故即惡性相是善性相也。凡夫一念皆有十界識名色等苦道性相，迷此苦道生死浩然，此是迷法身為苦道。不離苦道別有法身。如迷南為北，無別南也，若悟生死即是法身，故云：苦道性相即是法身性相也。夫有心者，皆有三道性相，即是三軌性相，故淨名云：『煩惱之儔為如來種』，此之謂也。」，見《大正藏》第三十三冊，第七四三頁下一七四四頁上。

[註 39] 智顛於《摩訶止觀》卷六下有云：「若無生門千萬重疊，祇是無明一念因緣所生法，即空即假即中不思議三諦。一心三觀一切種智，佛眼等法耳。……雖種種說，祇一心三觀。故無橫無豎，但一心修止觀。……祇約無明一念心，此心具三諦。體達一觀，此觀具三觀。……如是觀者，則是眾生開佛知見。」見《大正藏》第四十六冊，第八十四頁中—八十五頁上。

[註 40] 見《大正藏》第四十六冊，第三十四頁下。

[註 41] 唐·天台祖師湛然於《止觀大意》中曾言：「凡有所起，但以寂照而止觀之。令等法界一相無相，無不皆用十乘觀法。」見《大正藏》第四十六冊，第四六一頁下。

[註 42] 參看《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》第四十六冊，第一〇一頁下。

[註 43] 《大正藏》第四十六冊，第九五四頁上。

[註 44] 參看《大正藏》第四十六冊，第八頁下一九頁上。

[註 45] 參看《大正藏》第四十六冊，第五十二頁上、中。

[註 46] 同 [註 45]，第四十九頁中。

[註 47] 同 [註 45]，第一〇二頁上。

[註 48] 同 [註 45]，第一〇六頁中。

[註 49] 智者大師依藏通別圓四教之差別，而對應於《大般涅槃經》所說的四種四諦，即藏教所觀照的「生滅四諦」、通教的「無生四諦」、別教的「無量四諦」以及圓教之「無作四諦」，相關說明可參看多田孝正，《法華玄義》（佛典講座 26，東京：大藏出版株式會社，一九八五年）第二七六頁。

[註 50] 十法界眾生所開展之十如是境界，可參看陳英善，《天台緣起中道實相論》所整理之圖表（台北：東初出版社，一九九五年）第三〇八頁。

[註 51] 參看《摩訶止觀》卷五上，《大正藏》第四十六冊，第五十五頁上、下。

[註 52] 參看《大正藏》第四十六冊，第五九九頁中。

[註 53] 天台智者大師認為一切法不離吾人當下的一念心，所以主張「外觀十法界，即見內心。……今雖說色心兩名，其實只是一念。無明法性十法界即是不可思議一心，具一切因緣所生之法。」此一念即具十法界三千法之心，簡要而綜括地說，即是「一念無明法性心」；而若詳實而廣攝地言之，即是觀因緣即空即假即中，三觀一時即具之一心。請參看智者《四念處》之說明，見《大正藏》第四十六冊，第五七八頁下。又日本學者佐藤哲英於〈《四念處》の作者関にする研究〉考證《四念處》有可能是灌頂而非智者

所作（見氏著《続・天台大師の研究》，京都：百華苑，一九八一年），然觀諸智者大師之其他著作，實亦蘊含了即於當下一念心以綜攝無明與法性之思想。

[註 54] 智者大師相關之說明為：「今言：不住調伏、不住不調伏；不住非調伏、非不調伏；不住亦調伏、亦不調伏；亦住調伏、亦住不調伏；亦住非調伏、非不調伏；亦住亦調伏亦不調伏。何以故？煩惱即空故，不住不調伏；煩惱即假故，不住調伏；煩惱即中故，不住亦調伏亦不調伏；雙照煩惱故，不住非調伏非不調伏。雖不住調不調等，而實住調不調等；雖實住調不調等，而實不住調不調等。何以故？不偏觀一句故，一句即諸句；一切法趣貪欲故，貪欲是諸法所都故。用此意，歷一切句。所謂計貪欲是有，名住不調伏；計之為無，住於調伏。如是等自在說云云。如是體達，名為無礙道；一切無礙人，一道出生死。」參看《大正藏》第四十六冊，第一〇三頁下—一〇四頁上。

[註 55] 同 [註 54]，第一〇三頁中—第一〇四頁下。

[註 56] 參看《四念處》卷四，《大正藏》第四十六冊，第五七四頁上。

[註 57] 參看《摩訶止觀》卷八上之「觀病患境」，《大正藏》第四十六冊，第一〇九頁上。

[註 58] 同 [註 57]，第一〇八頁中。

[註 59] 同 [註 57]，第一一〇頁下。

[註 60] 同 [註 57]，第一一一頁中。

[註 61] 相關之說明，可參看牟宗三先生對於知禮在《十不二門指要鈔》中所作之精簡的梳理，見《佛性與般若》下冊，第七六三—七八二頁；另亦可參看王志遠有關「山家山外派的三次論」，以及「《十不二門指要鈔》論析」，見氏著《宋初天台佛學窺豹》，第十二—十六頁與第一七〇—一九四頁。

[註 62] 知禮著，《十不二門指要》鈔卷上，見《大正藏》第四十六冊，第七〇七頁上、中。

[註 63] 見《大正藏》第四十六冊，第五八七頁中。

[註 64] 《大正藏》第四十六冊，第一三七頁上。

[註 65] 見《批判的繼承與創造的發展》，第一九〇頁。

[註 66] 見《從創造的詮釋學到大乘佛學》，第二〇七頁。

[註 67] 同 [註 66]，第一九六頁。

[註 68] 有關癌方面的實例相當多，如再亮於《風聞有你，親眼見你》一書中即曾提及「一位日本的癌症病患，在經過最初的震驚以後大徹大悟，調整了自己生活形態。他認為癌症是自己造成，癌既已成為他身體中的一部分，他就要好地與這癌『和平共處』。這種心態使他能寧靜中改變自己的日常作息，在日升之前打太極，日落之後拉弓提琴。他開始享受人生，而癌卻自動離開了他」。見[註 66]，第二二二頁。

[註 69] 參看《天使走過人間》，第四—七頁。

[註 70] 轉引自《批判的繼承創造的發展》，第一九二頁。

[註 71] 參看沖正弘原著，金溟若譯，《瑜伽的哲學分析與方法》（台北：台灣商務印書館，一九七二年）第七十七頁。

[註 72] 同 [註 71]，第八十頁。

[註 73] 參看鈴木出版編輯部編，徐明達、黃國清譯，《禪僧與癌共生》，第一〇〇頁（台北：東大圖書公司，一九九七年）。

[註 74] 同 [註 73]，第十頁。

[註 75] 同 [註 73]，第十一頁。

[註 76] 同 [註 73]，第十二頁。

[註 77] 同 [註 73]，第六十六頁。

[註 78] 《六祖壇經》，（參看佛光山宗務委員會監修之「中國佛教經典寶藏精選 18」，一九九七年），第六十七頁。

[註 79] 〈在疾病與死亡中修行〉，見肯恩·威爾伯（Ken Wilber）著，胡因夢、劉清彥譯，《恩寵與勇氣》（台北：張老師文化事業，一九九八年）第四頁。

[註 80] 見《大正藏》第四十六冊，第七二一頁上。

【參考文獻】

1. 隋·智顛，《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》第三十三冊。
2. 隋·智顛，《妙法蓮華經文句》，《大正藏》第三十四冊。
3. 隋·智顛，《摩訶止觀》，《大正藏》第四十六冊。
4. 隋·智顛，《修習止觀坐禪法要》，《大正藏》第四十六冊。
5. 隋·智顛，《釋禪波羅密次第法門》，《大正藏》第四十六冊。
6. 隋·智顛，《六妙法門》，《大正藏》第四十六冊。
7. 隋·智顛，《四念處》，《大正藏》第四十六冊。
8. 隋·智顛，《觀心論》，《大正藏》第四十六冊。
9. 隋·智顛，《四教義》，《大正藏》第四十六冊。
10. 隋·智顛，《法華三昧懺儀》，《大正藏》第四十六冊。
11. 隋·灌頂，《觀心論疏》，《大正藏》第四十六冊。
12. 唐·湛然，《止觀義例》，《大正藏》第四十六冊。
13. 唐·湛然，《止觀大意》，《大正藏》第四十六冊。
14. 唐·梁肅，《天台止觀統例》，《大正藏》第四十六冊。
15. 宋·知禮，《十不二門指要鈔》，《大正藏》第四十六冊。

16. 佐藤哲英，《続・天台大師の研究》（京都：百華苑，一九八一年）。
17. 多田孝正，《法華玄義》，佛典講座 26（東京：大藏出版株式會社，一九八五年）。
18. 牟宗三，《佛性與般若》（台北：台灣學生書局，一九七七年）。
19. 傅偉勳，《從西方哲學到禪佛教：「哲學與宗教」一集》（台北：東大圖書公司，一九九一年）第三九六頁。
20. 傅偉勳，《批判的繼承與創造的發展：「哲學與宗教」二集》（台北：東大圖書公司，一九九一年）。
21. 傅偉勳，《從創造的詮釋到大乘佛學：「哲學與宗教」四集》（台北：東大圖書公司，一九九〇年）。
22. 傅偉勳，《佛教思想的現代探索：「哲學與宗教」五集》（台北：東大圖書公司，一九九五年）。
23. 沖正弘原著，金溟若譯，《瑜伽的哲學分析與方法》（台北：台灣商務印書館，一九七二年）。
24. 王志遠，《宋初天台佛學窺豹》（中國建設出版社，一九八九年）。
25. 楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》（台北：巨流，一九九三年）。
26. 陳英善，《天台緣起中道實相論》（台北：東初出版社，一九九五年）。
27. Lawrence LeShan 著，王季慶、許添盛譯，《人生的轉機——癌症的身心自療法》，一九九六年。
28. Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》（台北：揚智文化，一九九六年）。
29. 沖木克己等著，江支地譯，《禪與漢方醫學》（台北：立緒，一九九六年）。
30. 日本臨濟宗方廣寺管長荒金天倫老和尚錄音，鈴木出版編輯部編，徐明達・黃國清譯，《禪僧與癌共生》（台北：東大圖書公司，一九九七年）。
31. 林谷芳，《茶與樂的對話》（台北：望月文化出版，一九九八年）。
32. 伊莉莎白・庫伯勒・羅斯（Elisabeth Kubler-Ross）著，李永平譯，《天使走過人間》（The Wheel of Life）（台北：天下遠見出版，一九九八年）。
33. 肯恩・威爾伯（Ken Wilber）著，胡因夢、劉清彥譯，《恩寵與勇氣》（台北：張老師文化事業，一九九八年）。
34. 丹尼爾・高曼主編，李孟浩譯，《情緒療癒》（台北：立緒文化，一九九八年）。
35. 東杜法王仁波切著，鄭振煌譯，《心靈神醫》（台北：張老師文化事業，一九九八年）。
36. 張典齊著，《情緒、思緒與生活脫序》（台北：健行，一九九八年）。
37. 冉亮著，《風聞有你，親眼見你》（台北：大塊文化出版，一九九八年）。
38. 比爾・莫怡斯著，彭淮棟譯，《身心桃花源——當洋醫生遇見赤腳仙》（台北：張老師，一九九九年）。
39. 雷久南，《身心靈整體健康》（台北：慧炬，一九九九年）。
40. 姜淑惠，《這樣生活最健康》（台北：圓神，二〇〇〇年）。
41. 尤惠貞，《天台宗性具圓教之研究》（台北：交津，一九九三年）。

42. 尤惠貞，《天台哲學與佛教實踐》（嘉義大林：南華大學出版，一九九九年）。

【附錄】

Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》第五九二頁有關各種療法之「治療目標」：

1. **精神分析治療法** 將潛意識轉成意識。重建基本人格。協助當事人記取早年時期的經驗，認清內心有那些心理衝突受到壓抑。能睿智地察覺內心界。
2. **阿德勒學派治療法** 挑戰當事人的基本信念與目標，鼓勵他們樹立有益於社會的目標。矯正錯誤的動機，並協助他們感覺到自己與別人一樣有能力。
3. **存在主義治療法** 協助人們認清自己是自由的，並能察覺各種可能的發展情形。挑戰人們去認清自己須為過去認為已發生在自己身上的事件負起責任。澄清妨礙自由的各項因素。
4. **個人中心治療法** 提供一種充滿安全感氣氛的環境，以導引當事人自我探索，使認清阻礙成長的因素，並能體驗到過去遭自己否認或扭曲的自我，使當事人能更趨於開放，更信任自我，樂於改變自己，以及提高自發性與活動力。
5. **完形治療法** 協助當事人察覺到時時刻刻的體驗，督促他們負起損任，能轉為內心自我支持，而不須依賴外在的支持。
6. **現實治療法** 協助當事人能更有效地滿足自己的需求，並挑戰他們去評估目前的作為能否滿足自己的需求。
7. **行為治療法** 消除適應不良的行為，並能學到更多有用的行為。確認影響行為的因素，並找出克服問題行為的方法。當事人須主動設定諮商目標。並評估達成率。
8. **認知行為治療法** 減少當事人自我毀滅的人生觀，並協助建立一種較能容忍且較理性的人生觀。教導當事人利用科學方法去解決往後餘生的情緒問題與行為問題。
9. **家族系統治療法** 大部分的取向旨於協助家族成員察覺不良的關係型態，並創造出新的互動方式，以減輕痛苦。有些取向則著重在解決特定的困擾問題。