

南 華 大 學

哲學系

碩士論文

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



研 究 生：謝崧熙

指導教授：尤惠貞

中華民國 95 年 6 月 14 日

南 華 大 學

哲學系

碩 士 學 位 論 文

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

研究生：謝松熊

經考試合格特此證明

口試委員：  
林朝成  
李燕慧  
尤惠貞

指導教授：尤惠貞

系主任(所長)：劉治乾

口試日期：中華民國 95 年 6 月 14 日

## 誌謝

本論文得以順利完成，首先要感謝撰寫期間承蒙尤惠貞、李燕蕙老師的指導甚多，林朝成老師則在論文結構的最終調整和聚焦上，愷切細心地給予許多指點，使本論文的整體詮釋為之一轉，更形精實生色。也非常感謝在南華大學哲學所進修這段期間，給予指導的各位教授及課堂參與討論的同學們，這是一段美好的回憶。當然更要感謝在論文寫作期間，犧牲休閒，一路陪著我的家人，唯有她們的支持與體諒，筆者才有可能如願地完成這項學業，實現人生此階段的願景，並為小女之喬樹立一個終身學習的好榜樣。要感謝的太多，實在不及繁述，總之，謝謝大家！ 願大家健康平安 事事吉祥！

# 摘要

「系統」就是你所感覺到的整體，「系統思考」是「看見整體」的一項修練，追求的是見微知著的智慧與問題根本解的洞見，此需具備一願意開放承受衝擊的意識和堅持的行動。進入它的核心將導致個體一系列的心智變革，開啓生命全新的視界和品質。「整體療癒」就是視色心、法界爲一整體之系統思考下，追求個體身心健康與圓滿境界目標的觀念和行動總合。在此，「療癒」一詞不僅指涉實際治癒身、心疾病，也指禪修者堪忍身體病痛，乃至泰然面對死亡的能力。「疾病防治」則是順應於整體療癒架構下，水到渠成的一項成果。疾病防治需要置放於整體療癒的架構下進行系統思考，這是本論文的界定和思維。西方學者所講述的系統思考其邊界，以佛教哲學的觀點略嫌局限——仍局限於意識界，即處在不究竟的無明結構限制中，需要以禪定智慧觀破。

天台觀行的義理與實踐法門即是觀破無明結構，通向整體療癒的捷徑，一念無明法性心即是整體，法界即是系統邊界，勘破無明的智慧即是療癒的妙藥，涅槃圓滿境地，即是療癒的圓滿。在這個當下，疾病帶起的苦難已經消融，無復罣礙。因之，本論文——不僅止於探討疾病防治，同時更觸及生命終極解脫層面和生命價值之創新。原初動機在探求 SARS 防治的一項根本解，以「系統思考」的觀點——即是一項高槓桿解。在求解過程中，筆者引入代表企業管理界目前最新變革趨勢的「藍海策略」和「學習型組織」的觀念和方法，同時於天台觀行的相關章節，深進到探討生命實相的義理中，並把系統邊界擴大到無限的生命歷程，由這個面向，提升了「系統思考」的層次和更精髓的觀照到命題所涉及之整體複雜環路。由是吾人觀察到，局限、隔絕於生命全體自我意識，以及以「我執」爲中心的自利、自私的人類活動，正是造成 SARS 與禽流感等新顯傳染性疾病和人類種種煩惱的根源，而這些行動又根源於集體的智障(無明)，因此如何破除無明，便成爲欲達成整體療癒所首先必須面對的一項根本課題。

當吾人透過對天台「一念無明法性心」之內涵和十界互具的思想，愈發覺醒、體認到在這念念互具的存有回互系統中，所有根源於自私的心念，包括對自然資源和他人的侵害、掠奪，終將回歸報應到人類自身。唯有經由此一回互系統中的每位個體，由對宇宙實相的認知的層面，進行徹底的思想變革；即掌握實相的要點，由「心」的變革做起，以所把握到的整體的實相智慧和慈悲，貫穿一切行動，以大悲、同體的平等視野，尊重生命與環境，融入孕育生命、共生的自然整體，方是此一命題的最佳根本解。

關鍵詞： 1.天台觀行 2.系統思考 3.整體療癒 4.疾病防治 5.SARS

# 目次

摘要.....	I
誌謝.....	II
目次.....	III
表目錄.....	VI
圖目錄.....	VII
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景與目的.....	1
第二節 研究概況與文獻.....	5
第三節 論文架構與章節.....	8
<b>第二章 天台觀行法門.....</b>	<b>11</b>
第一節 天台觀行的傳承與思想源流.....	11
第一項 龍樹大士.....	12
第二項 慧文禪師.....	16
第三項 慧思禪師.....	18
第四項 智者大師.....	23
第五項 結語.....	27
第二節 天台觀行的實踐法門.....	29
第一項 四種三昧行法.....	31
第二項 觀心的義涵.....	36
第三項 由「一心三觀」(即圓頓止觀)顯不思議境.....	42
第三節 覺意三昧的殊勝性與現代性.....	55
第一項 覺意三昧.....	55
第二項 覺意三昧的殊勝性與現代性.....	58
第三項 覺意三昧的修持次第與體悟.....	63
<b>第三章 系統思考與疾病防治.....</b>	<b>73</b>
第一節 系統思考語言.....	75
第一項 名詞說明.....	75
第二項 系統思考語言.....	77
第三項 系統思考語言的三個基本元件.....	82
第四項 系統基模.....	88
第二節 疾病防治與心智模式.....	88

第一項 蝴蝶效應與疾病防治.....	89
第二項 心念的影響力.....	98
第三項 身心關聯的集體智障.....	105
第三節 集體智障的成因與對策.....	108
第一項 錯認因果關係為單純的線性關係.....	108
第二項 受系統結構影響行為而不覺.....	109
第三項 習慣分割片面的思考模式.....	111
第四項 因與果在時空相連上的錯覺.....	112
第五項 部分的總和不等於全體.....	113
<b>第四章 天台觀行與疾病防治.....</b>	<b>115</b>
第一節 天台觀行與身心整體療癒之關涉.....	115
第一項 身心整體療癒如何可能.....	117
第二項 天台觀行與身心整體療癒之關涉.....	118
第三項 由色心不二到身心整體療癒.....	121
第二節 疾病防治之系統思考.....	125
第一項 由片面走向整體.....	125
第二項 中國傳統醫學.....	127
第三項 佛教醫學.....	130
第三節 百年大疫 SARS 的省思與啓示.....	133
第一項 2003 年台灣地區 SARS 疫情回顧.....	135
第二項 SARS 防治的策略與省思.....	137
第三項 SARS 防治之系統思考.....	149
第四節 覺意三昧在疾病防治之應用.....	152
第一項 在 SARS 防護程序之具體運用.....	153
第二項 在壓力疏解之運用.....	154
第三項 觀病患境.....	156
<b>第五章 結論.....</b>	<b>163</b>
<b>參考文獻 (依筆劃排序).....</b>	<b>170</b>
<b>附錄 A 系統基模.....</b>	<b>174</b>
第一節 名詞說明.....	174
第一項 系統結構.....	174
第二項 系統基模.....	174
第二節 「捨本逐末」(SHIFTING THE BURDEN) 基模.....	175
第三節 「捨本逐末」特案：轉嫁負擔給幫助者.....	176
第四節 目標侵蝕.....	177
第五節 共同悲劇.....	178

第六節 飲鳩止渴.....	179
<b>附錄 B 2003 年台灣地區 SARS 疫情回顧.....</b>	<b>181</b>
第一節 2003 年台灣地區 SARS 疫情回顧.....	181
第一項 SARS 之謎.....	182
第二項 SARS 的病徵.....	185
第三項 SARS 病毒可以在體外存活多久.....	187
第四項 SARS 的傳染途徑.....	191
第五項 SARS 之預防.....	192
第二節 免疫力與 SARS.....	197

# 表目錄

表 4.2—1：SARS 防治可能情況真值表 .....	146
表 4.2—2：SARS 防治 SWOT 策略分析 .....	147
表 3.2—1：LANCET 論文上面發表的 SARS 病徵 .....	186
表 3.2—2：SARS 病毒可在體外存活時間 .....	188
表 3.2—3：SARS 病毒傳染途徑和防護措施 .....	193

# 圖目錄

圖 2.1—1 注滿一杯水的線段性思考圖 .....	78
圖 2.1—2 注滿一杯水的系統思考圖 .....	78
圖 2.1—3 注滿一杯水的動環思考 .....	79
圖 2.1—4 我正在加滿一杯水的線段式思考 .....	80
圖 2.1—5 我正在調節水位的線段式思考 .....	80
圖 2.1—6 由好的口碑所引起增加銷售的增強環路 .....	83
圖 2.1—8 穿著對體溫的調節回饋環路 .....	84
圖 2.1—9 體溫朝目標逐漸調整 .....	84
圖 2.1—10 公司現金餘額的調節環路 .....	85
圖 2.1—11 具有時間滯延的調節環路：反應遲緩的淋浴設備 .....	87
圖 2.1—12 時間滯延使調節水溫的過程產生波動 .....	87
圖 2.2—1 捨本逐末 .....	176
圖 2.2—2 轉嫁負擔給幫助者 .....	177
圖 2.2—3 目標侵蝕 .....	178
圖 2.2—4 共同悲劇 .....	179
圖 2.2—5 飲鴆止渴 .....	180
圖 3.1—1 台灣地區 SARS 可能病例流行曲線 .....	181
圖 3.1—2 台灣地區 SARS 可能病例地理分布 .....	182

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與目的

2003 年台灣 SARS 疫情發展到和平醫院封院時，人人自危的氛圍，讓人窒息，人情疏離，一條隔離線劃分了彼我，逼人思索、面對一直存在卻無暇顧盼的生命價值與死亡問題，也讓人感受、見識到人「心」的冷暖。疾病的預防與對治問題和人類的存在一樣久遠，生病的人願意拋棄一切，但求健康無病無痛。當一個人生病時，就會深刻體認「疾病防治」的重要，「疾病防治」是一個大問題，本文嘗試由整體療癒的觀點來探討這個命題，並以天台觀行和系統思考作為進路，藉 2003 年台灣的 SARS 疫情，作為分析、探討與省思的對象，同時試圖為此一命題，提出筆者所體認的高槓桿解。因之，本篇論文也可再增一項副標題為「疾病防治的藍海策略」。

「疾病防治」是醫學存在的目的，但是現今西方主流醫學在分工日愈致繁的發展路線下，似乎已經遭遇困境。「病」和一個「完整的人」似乎距離愈來愈遠，醫生的意識專注在看到「疾病」的存在，而忽略所面對的是一個「活生生的人」——一個複雜無比的生命整體——幾乎已為所有患者的普遍感受，這樣的訊息在醫學界中也感受到了。近來，「心身醫學」開始在醫學教育中更多被提起，而且刻意把「心」置於「身」的前面，似乎也有意強調，目前愈來愈多的資訊所顯示「心」因素在疾病形成及療癒過程所居於重要的影響力，以及導正過去忽略「心」性力量的錯誤。這種反省由人文的觀點是值得肯定的，但是否只在「心身醫學」與「身心醫學」名詞的前後置換就能導引、匡正主流醫學的日愈物化發展，使「人」的生命整體之優位更獲彰顯？筆者持保留懷疑的態度，並且認為唯有由現代主流醫學的「根」部——即其背後的哲學預設——徹底的進行反思、重建，才有可能達到根本性的變革，為整體人類的生命品質帶來更大的躍進。然而這種改變必須由醫學界自覺以及由醫學教育中逐漸進行，方有可期。本研究所尋找、探討獲致的結果，希望能夠在這一點發揮一些促使變革腳步加快的外部影響力量，但把重點放在現在或未來有心並自覺，肯認每一實存個體己身的確責無旁貸，應要肩負起一己身心健康責任的讀者身上。由筆者過去重建健康的二十餘年之生命歷程間，印證了這項肯認與自覺的重要和所發揮引領的價值，吾人惟有如此自覺，個人所希求的健康與生命的整體品質和生命價值，才可能得到更大的發展和實現。

2003 年新浮顯的 SARS 及禽流感疫情，目前已經取代過去全球所關注的愛滋病，成為全球關切的疾病新焦點，在現今主流醫學面對 2003 年 SARS 疫情時窘

況畢露的景象記憶猶新，吾人如何有效確保一己及所關愛家人的健康，更獲保障，為凡具關懷心者所普遍盼望。

即在這樣的期盼下，作為一門愛智與一向領先思維、關懷人類未來福祉，扮演人類先知角色的哲學，面對此項古老又重新浮現的人類與病毒間的對話—SARS 與禽流感等，此一影響層面廣及全球眾多生命與健康的現實課題，哲學能作什麼？面對這樣的新局，哲學界能提供何種的引領視野？這是筆者的提問，藉由探討省思，尋求所可能獲得的解決方向或方案，是本論文的研究目的。

無論中西方，在文化、歷史的經驗中，借古鑑今，向為有智者共識。俗云：「經驗是最好的老師」，但是此一經驗最好是借助先人的經驗。在疾病的預防與對治上，此一種觀念，更是一種洞見。疾病是人類共通的普遍煩惱，古人究是如何面對？尤其在過去佛教高僧多行頭陀行，孤身高峯棲止，「病」為修行八難之一，如何排除使不致妨道業進展，數千年累積的中國佛教智慧，應該有許多可以借鑑之處。

本文希望藉由佛教積累的智慧，尤其是綜攝中國傳統醫學及結合佛教醫學整體病因論及具備具體實踐法門，而且確有成效，於史可稽之天台觀行法門，作為探索、挖掘，具足因應 SARS 及禽流感等新顯傳染性疾病的預防與對治的策略，和可能的實踐方法，以闡建一條人人可以自行自助，超越疾病威脅，實現健康體魄的路徑，並且展現佛教學入世應用的另一現實意義。

依據歷史文獻記載，佛教是西元前五世紀左右，古印度迦毘羅衛國（位於今尼泊爾南部提羅拉科特附近）王子悉達多喬答摩（梵 Siddhartha Gautama）一位和我們一樣的人，在面對眾生界普遍的生、老、病、死諸煩惱和宇宙人生的種種奧祕，這些百思不得其解的問題，如宇宙的成、住、壞、空？時間、空間之安立？範圍廣狹？宇宙間複雜萬緒的事事物物，究竟是否有無一種軌則，亦或主宰？生命由何而來，復往何而去？生命的價值何在？生命竟義為何？等等這些，迄今多少思想家，哲學家，宗教家，都無法找出一個圓滿答案的這些問題，為了尋求真理，解開心中的疑惑，毅然走向堅苦的修行之路。據《過去現在因果經》卷三、卷四載，悉達多於尼連禪河畔靜坐思惟，修苦行六年。最後捨苦行而入此河沐浴，淨身後接受牧牛女難陀波羅之乳糜供養，尋至此河對岸之畢波羅樹（即菩提樹）下發願若不証正覺，不起於座，終於覺悟了宇宙的真理，超越了生死之輪，成了一位覺者——「佛」——，後人稱之為釋迦牟尼佛。對於釋迦牟尼佛於印度恆河中游流域所宣揚之苦、無常、無我、緣起、解脫等思想及實踐方法和戒律，稱為教法或佛法，和追隨其行止的僧團等四眾統稱為「佛教」。

佛教的四諦教法中，指出人生有八苦，而疾病之苦乃是其中之一，如何徹底根絕包括病苦在內的人生諸苦，是原始佛教的根本宗旨所在。釋迦牟尼佛住世時，說法四十九年，談經三百餘會，其究竟的意義即在於破除吾人的我、法二執。

通俗的說法，我執即是主觀的我，法執即是對客觀宇宙持有的知見。依佛自証境界智見，無明即是一切眾生萬千煩惱的病因，吾人研究佛法或學佛的目的，也就是期盼透過佛法的實踐，在認識自己、認識環境之後，能徹底的消除無明的覆蓋，不再為自己的認知和環境所困惑、煩惱，得以「轉迷成悟」，究竟地「離苦得樂」，得到生命的終極解脫和自由，由根源處徹底的消解生命面對「疾病」的必然問題；由這層意義上看，佛教應可廣義的視為一種深義的醫學，本論文係由這種角度，跨入傳統上劃為醫學固有疆界的疾病預防與對治的領域。

由於近代的主流醫學和生物醫學暨醫學工程學的緊密依存關係，醫學和科學一詞，在意識上似乎已經結合為一起，物質科學技術的進展，更大程度的影響著醫學的發展，使吾人在對當前主流醫學進行反思，提出反省的呼籲時，必然要一起面對它的孿生兄弟——即一般科學，一併進行批判。無疑的，人類近代確實在自然科學界取得了相當耀眼的成就，帶動了人類今日物質文明的進步，但是相對的在精神層面上的進展就顯得遲緩有限，而且研究者習常的把自然科學運用在客觀對象物的研究方法和習慣，也移植套用在對「人」此一複雜又無法切割的活生生的有機生命體和生命整體中，以及研究過程必然涉入的主觀參與影響，因之科學與精神研究二者自然顯得格格不入，難以得出適當的結論。自然科學向外探求的研究取向，隨著各種物質發明的進展，不斷地進入人類生活，不知不覺中，也影響或更加扭曲並造就了現代文化一切向外求的心向。後果即是形成了現代人在物質與心靈方面的不平衡和身心不安的普遍現象。許多的有識之士，已經不斷的提醒，人類本世紀勢必面臨愈來愈多的精神問題和疾患，精神問題也將是未來人類醫學面對的最大挑戰，就這一點來說佛教學正可以收平衡之效。

佛法和一般科學或知識所不同之處，在於它是直接以修行者自身為主體，以及作為觀察對象的一種身心實踐的科學。在這裡所稱的科學，是另一尺度的科學，是以人的身心發展為向度的學問。也是經由佛陀的親証境界所流出的教導。如佛所說：佛是真語者，實語者，不妄語者。佛法即是指引學佛者，到達佛所覺悟境地的地圖和指南。筆者在此用「地圖」一字眼，而捨去使用「知識」一詞，即為表示並突出它的特殊義。「地圖」不同於理性的推論，地圖是建立在一存在的經驗與可驗證的基礎上的，而這份地圖在佛弟子追隨的歷程中，經過二千多年的不斷標註充實，其於追求身心解脫道上的實踐方法，已獲得其堅實可靠性。在每個世代都有不同區域，不同的人，經由相同的指引，在身心解脫道上獲得不同的殊勝成就。由這層意義上說，佛法不只是知識的傳授，更是學佛者依循成佛的保證，同時也可以廣義的解釋「佛教即是成佛的教育」——「成為一個覺悟的身心平衡的人的教育」。佛教在身心方面的研究與體証，二者之成就，是現今科學目前尚無法比擬及作出完整令人信服之解釋的地方。但是無論科學與佛教之間或有何等之區別，但就其等求真的精神則應是一致的，尤其在追求人類生命全體更高的福祉的出發點上更是一貫的。例如在佛教的四無量發心「願一切眾生遠離一切苦及苦因、願一切眾生具足一切樂及樂因、願一切眾生恒住無苦安樂、願一切

眾生遠離愛憎住平等捨」，其首句即是「願一切眾生遠離一切苦及苦因」，此是何等的慈悲。「疾病」是眾生自古以來普遍面對的痛苦，世人對於佛的功德的許多異名尊稱如「世尊」、「如來」、「應供」等中即有「大醫王」之稱（即喻佛如應病與藥之名醫，應眾生病而說法者）。佛的教法即為徹底根絕包括病苦在內的人生諸苦，以療癒眾生身心的根本病因，由現代初萌芽的心身醫學的角度來看，更足以視為一種徹底的全人的醫學，吾人無妨暫時拋開腦海中的慣有概念限制，隨著本論文領略另一種先所未嘗觸及的可能。

全球社會在歷經 2003 年 SARS 疫情的震撼之後，禽流感的威脅就繼之一直籠罩全球。SARS 與禽流感都是一種截然不同於心血管疾病、糖尿病或中風等慢性疾病的新顯傳染性疾病，它的影響層面是一種世界性、全體與共的，不但不再只是個體一己的層面，還影響到社會及經濟層面，需要由更開闊的視野來面對，以思考如何因應？或採用何種策略來面對此一境況？先前述及，佛教學已在身心實踐領域積累有數千年的智慧，我們如何將其智慧引導至增進現今福祉的運用上，尤其是目前日愈受到全球關切的「個體健康維持」的議題上，以及帶入到 SARS 與禽流感此一類新興疾病的預防與對治運用上，使佛教學的智慧發揮更普世的價值，這是筆者近來所關注的。本論文即係由現今主流醫學的外部，透過不同面向的佛教的視野，尋求運用古老的觀行智慧，尤其是天台智者大師所建立的天台觀行，將其結合運用到現今因應疾病及其防治的領域，尤其是 SARS 或禽流感此等高傳播性的全球性傳染病的一項試探性研究。說是試探原因之一是：因為這「疾病防治」此一領域太過廣泛，尤其探討的是像 SARS 或禽流感等這樣的全新型態的全球性傳染病，本就是一項挑戰；其次，由哲學的領域—中國佛教的天台觀行視域橫跨醫學及時空的間距，由古老到現在的生活，跨入「疾病防治」的應用領域，也是另一項挑戰。當筆者在撰寫本文時，全球各國之政府，正前所未有通力合作，嚴陣以待的密切地監控著全球禽流感的發展。因為禽流感如果一旦爆發流行，由各方面專家的研究透出的訊息都指出，禽流感對人類的威脅若與 2003 年突然冒出的 SARS 疫情相比，禽流感的威脅可能在 SARS 的十倍以上，因此如何面對禽流感就顯得嚴肅得多。筆者衷心希望本論文的研究成果，可以對未來的 SARS 以及當前的禽流感威脅的因應策略上，提供另一種創新思維的啟發。

從另一層面看，目前世界各國面對當前的禽流感疫情發展之所以會願意如此防患未來的進行國際通力合作，實不能不歸功於先前 2003 年的 SARS 疫情，也正是也由於多數國家曾歷經 2003 年 SARS 疫情的震撼，才喚起或使得世界各國政府，如今願意虛心，以更審慎的態度，戒慎恐懼的展開此一波全球性的防疫合作工作。因為當認真面對及思考 SARS、禽流感等傳染病之防治時，當可以充分感受到疾病防治間以及人類同為一生命共同整體的意義。因為，只要有任何一個國家，沒有作好防疫工作，在如今地球村的密切交流情況下，都會立即波及全球所有的其他國家及人民。就此一意義上來說，無論是 2003 年的那場 SARS 疫情所造成的種種不便或經濟損失與於那波疫情中失去生命的人來說，對於人類整體

今日之能夠更恰當的對此一波尚未爆發流行的全球禽流感疫情，順利展開防治合作工作，把疫情一直控制在地區性的局部零星個案情況下，確保了更廣大的生命群體來說，其貢獻是無庸致疑的，這也是一種「部分與整體」在意義層上的吊詭。吾人在進行個人生命管理或生命規劃的過程中，似乎應該把思考的系統邊界，即生命展現的時空領域，放的更大些，把生命的意義和目前的短視的思考，在部分與整體的關係範疇，作更深遠的預想。筆者認為把天台依「一心三觀」觀照「一念三千」不思議境的視野和「從無住本立一切法」的智見世界觀，以及眾生平等的慈悲思想置入其中，將會是一個極佳的思考方向。

回觀現在，病毒與細菌不斷的演化，是生物追求生存必然的結果，表明面對不斷新興更多樣的疾病威脅，將是人類必然要面對的嚴峻的形勢，由 SARS 與禽流感的威脅中，帶起由哲學視域應如何參與關懷和作出貢獻之思考？基於筆者二十餘年於佛教觀行運用在身心療癒方面的良好體驗心得，印證在身心療癒層面，天台觀行結合中國的天人合一思想下的傳統醫學和佛教禪觀醫學的實踐法門，的確存在一些極有普世價值的古老智慧結晶，無論是在思想或實踐法門上均值得發掘嘉惠大眾，本文嘗試梳理出其理論與實踐法門，希望能對於忙碌的現代人，提供一項預期未來定將面對之各種更多樣的疾病威脅時的指引或思考上的啟發。

## 第二節 研究概況與文獻

本論文主要係以整體療癒的觀點，發掘天台觀行與系統思考在疾病防治上之關涉為研究核心，在相關研究著作方面，以天台哲學單方面之研究而言，目前存在天台哲學的義理探討的著作數量相當多，以學界而言：在數量方面，日本學者的研究成果不少，包括關口真大、宇井伯壽、大野榮人、佐藤哲英、岩城英規、玉城康四郎、新田雅章等，雖然有這麼多學者作過研究，但就如吳汝鈞先生所言：「在中國佛學中，一般都認為天台宗典籍難讀，義理豐富，系統龐大，難見際涯。特別是創教者智者大師的哲學，更是概念繁複，幾乎涉及全體佛教三藏十二部的問題，如汪洋大海，難以湊泊。日本學者對智顛的教學與實踐，唯有讚歎而已。他們多只是集中一個面相或問題，來研究智顛。」<sup>1</sup>這種情形可能因為，以外國學者而言，研究中國佛學的確困難度較高，尤其天台觀行系統的建立者智顛是魏晉南北朝時代的人物，且天台哲學中佛學名相眾多，更有不少為智者大師所自創的用法與詮釋風格，加上智者大師博覽群藉，世出世間無不涉獵，若無深厚中文基礎及佛學素養者，確實不易登堂入室，有如此的發展傾向是自然的事。早期日本學者均通漢文，尚有如此困難，因而歐美學者研究智顛而又能深入義理的學者

---

<sup>1</sup> 吳汝鈞(1999)，《天台智顛的心靈哲學》，台灣商務出版社，頁1。

相形之下就更少了。<sup>2</sup>

中國學者方面，新儒家學者牟宗三、唐君毅先生，和慧嶽法師、李志夫先生等也在天台文獻的研究領域作出相當貢獻，牟宗三的《佛性與般若》幾乎是年輕學人開啓研究天台哲學必讀入手教材。現代年輕的學者也日漸增多，關注發展各有不同，如吳汝鈞先生著重在智者大師之心靈哲學面向，陳英善先生在天台中道實相及性具思想有深入研究，義理上相當有個人獨特的見解。對顯的是尤惠貞先生在天台性具思想上理解的分殊，同時在觀行實踐和身心整體治療領域上和前面幾位學者呈現更多元的發展面向。郭朝順先生則在天台哲學在佛教詮釋學的特色領域持續前進。由以上天台學者的著作中觀察，除了尤惠貞先生外，大部分學者研究領域大半集中在天台哲學的義理的一般研究，在有關天台哲學與身心療癒方面的專門研究著作相對較少，本論文的主要研究方向和以上對照，目前尚處於較新的一項試探中之領域。

綜合上述，大致可以約略了解，目前學術界對於天台觀行所進行的相關研究的一個狀況，至於有關「身心整體治療」的相關研究則有下列諸文獻：

黃國芳(2000)，《智者醫療體系的哲學省察》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文：在論文中指出，我們透過醫學與科學的實驗與證明瞭解到，佛教的止觀(禪修)對於人體的身、心、靈有極正面的幫助與影響。透過定定量實驗所獲得各項生理、心理的指標數據顯示，大腦與身體的免疫系統實有極密切的關聯。換言之，透過佛教的止觀法門，對於大腦因情緒與心理失調所造成的種種生理性疾病，實有極正面積極的對治與調理功效。

黃柏源(2000)，《智顓醫學思想之研究—以《摩訶止觀》觀病患境為中心》，台北：華梵大學東人文思想研究所碩士論文：智顓的醫學思想研究為本論文的主題，一方面藉助歷史的經驗，了解智顓如何將佛教思想與醫學兩者融合，以及其融合的結果。並釐清智顓的疾病治療觀與中醫、道家醫學思想交涉的吸收及以佛教止觀思想為主的禪坐治療理論的特色，提供有心處理自己或他人疾病的人，思考在現代疾病治療中可能的另一項選擇。

王寶珍(2000)，《天台止觀修行中的「二十五方便」——從傅柯的自我技術談起》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文：在文中對觀病患境與「二十五方便」在止觀禪修中的實踐與「二十五方便」的生活實踐方面曾作了一番整理和探討。

尤惠貞(2001)，〈從始智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤〉，刊載於南華大學

---

<sup>2</sup> 以上參看釋妙璋(2000)，《摩訶止觀》「十乘觀法」之研究—以「觀不思議境」為主，南華大學哲學所碩士論文，頁12-13。

學報《揭諦》第三期 2001 年 5 月，點出藉由修行的觀照，疾病或其引生之煩惱、痛苦等，皆可轉化為另一番現象與意義。

楊麗莉(2002)，《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》之研究，嘉義：南華大學哲學所碩士論文：對於天台觀行中的覺意三昧(非行非坐三昧)有相當詳細的疏理，並點出覺意三昧其動中修行止觀禪法，透過「覺意」的心念、轉化，教導吾人懂得藉由對自心的觀照為自己療傷止痛過真正的生活。能跨越一般所謂心理治療所追求的「自我實現」之侷限，進而完成更高層次「無我」的終極智慧。同時由於動中行法遺除了一切儀法與時空的限制，其特性適足以為經久處於緊張、繁忙的現代人解決了修行上「時間」的根本問題。覺意三昧法門其特勝之處，就在能於動中取靜，透過自我觀照的機制，隨時隨地檢測己心，以免除煩惱雜訊的干擾，對壓力眾多的現代人，適足以即時的提供有效的情緒舒解。對應當今時代的差異，天台動中修行的止觀禪法為現代人得度的可能巧留了一道趣入的門徑。

尤惠貞、張文德(2003)，〈天台智顛「觀病患境」之現代詮釋——從身心整體調適談起〉，第五屆天台宗學會研討會，華梵大學主辦：對於身心的不同觀解引生不同對應與從觀病患境如何調適身心有一番說明，歸結正觀疾病當下即是不可思議境界，在一念心起的當下，了知「一念病心，非真、非有，即是法性法界。」

尤惠貞、張文德(2003)，〈天台止觀與生死學之關涉——從日常生活的身心調適談起〉，第三屆現代生死學理論建構學術研討會，南華大學生死學系所主辦：依天台觀行之修證，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，能依此破除動與靜、修與不修的二元對立。當遭遇到疾病的逆境，若能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。

尤惠貞、張文德(2004)，〈存在的如實觀照與生死的究竟解脫之關涉——以《維摩經玄義》為主的考察〉，第四屆現代生死學理論建構學術研討會，嘉義南華大學：由《維摩經玄義》對存在之觀解以瞭解吾人存在之實相，作為探討生死解脫的立基點。實踐面則探討「觀照自心」、「一心三觀」等如實觀照諸法實相的方法，由「除病不除法」、「不思議解脫法門」的觀點，檢討現代人對病痛與療癒的觀點與態度，點出體悟「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」即是入不二法門的精義，使生死的究竟解脫即在當下，而不是隔絕不可及的他界。

以上相關文獻數量雖然不算多，但是和其他有關天台哲學義理研究的充分文獻加以整合，即可作為吾人深入探究天台圓教觀心哲學之義理與回返實踐上的進階，也正由於已有先學前輩們的這些研究成果，本文才得以在這些基礎上，繼續進一步的探索。

### 第三節 論文架構與章節

中國醫學最早的一部經典《黃帝內經》即有「不治已病治未病」這樣的洞見，文云：

是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，闕而鑄錐，不亦晚乎？<sup>3</sup>

後人引申而有「上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病」之語，吾人因應疾病之策略亦應以「治未病」的思考為先，現代醫學稱預防醫學為第一醫學意亦在此。疾病的對治在策略上，防病遠勝於治病，如何減少疾病發生之危險因子，把疾病消解在發生之前，要比治療已經發生的疾病容易，而且花費少，更可根本性的降低疾病發生率和死亡率，大幅降低總體社會成本，尤其在面對的是 SARS 及禽流感等傳染性疾病，在今日各國間交流日繁，交通便捷形成的世界村境況下，更具有特殊及重大之意義。

由智者大師為主，創立之天台觀行，其義理精深，同時融合了佛教醫學及中國傳統醫學的奧義，系統嚴整，入手可行，實為目前受到社會愈來愈重視之健康潮流，此一趨勢所亟欲求的瑰寶，惜因古文久遠，致成溝壑，影響了世人的親近受用，誠可惜之。但是天台的哲學義理，不論如何精采深奧，終究必須落實於生活應用之中，融入生命的全體。若非如此，此一智慧又有何益？因之，筆者亟思予以貫通。

憶筆者往昔青年期，亦曾苦於病患，藥石罔效，以致灰心喪志，但求解脫甚至生起求死之心念，也因此與佛法結下因緣，因閱智者大師所著《修習止觀坐禪法要》，見序文中提及係為其兄長祛病延年而親著，其兄依之觀行果然奏效，所以亦曾發起心志，躬行實踐，深得實益，亦因之養成良好健康心態與習性，基於數十年之受益體驗，發心整理其中義理，並結合己身心得與讀者分享。筆者認為養生的生活，其中實內蘊深邃的哲學義理與每一個體尚待開顯的生命潛能，因此如何開顯個人此一內具之能力，踐履以慈悲智慧為體，時時觀行為習，實現以自我超越為動力的自主健康生活，應是現今群體與個人因應疾病防治的不二法門。本論文希望藉由天台觀行的研究，並以 SARS 作樣例，指示出每個人自身原即含有尚未開顯的無限潛能，足以無畏於疾病的威脅。即便是遭逢疾病，也可以透過天台觀行的實踐及對疾病的觀解，使身病俱同消融於實相之中，超越苦難，邁向終極解脫的境地。

---

<sup>3</sup> 見楊維傑(1981)，《黃帝內經素問譯解》，台北：台聯國風出版社，頁 19。

最後，要力求知行合一，由本論文中介紹的幾位天台觀行的傳承祖師的行持中，即可清楚的觀察到一條成就法則——即戒定慧——的發展歷程。唯有依持戒律嚴肅身心，使內無陷曲，外不貪求，則心安身調，得以修持禪定，以禪定之力開顯本具的智慧，由慧觀導引現實人生的價值，落實於生活中。

我們的存在是由「身、心」所組成，其中又以「心」居於樞紐地位。心的潛能有「知、情、意」三者，彼此之間相互協調，但眾生間常見的情況則是對峙、衝突、爭持不下、內耗殆盡，因而導致心身眾多煩惱與疾病的根源。簡而言之，就是提醒人們要「由心的根源」導正，透過智慧的啟發，建立一個完整正確的人生觀，發乎自然的過著健康的生活。然而身體健康，只是必要的，而不是全部。「必要的」一詞，只是指出：如果身體不健康，則人生一切活動皆會受到限制，好像人生從彩色變成黑白，甚至面臨結束的威脅。在正常情況下，人的生存本能就會去爭取這些必要的條件，使自己存活得下去。但是，「必要的」一詞也提醒我們：它不是「充分的」。作為一個人，單單活著是不夠的，亦即不充分的。依美國心理學家馬斯洛的說法，這個層次所涉及的是生理需求與安全需求，在其上還有「愛與歸屬的需求」與「自重與受人尊重的需求」，繼之還有尋求「自我實現」與「自我超越」的需求，天台觀行可以對每一層次的需求發揮指導的作用，構成一完整嚴密的整體系統，使生命的意義提昇至更圓滿的層次，得以超越疾病或命運的痛苦與死亡的威脅，而能以更積極樂觀的態度安排自己的身心活動，珍惜並善用人生的一切資源。本論文各章節的安排或論述的架構與章節如下：

第一章 緒論：主要係對本論文的研究動機與目的和以上的想法作大略的說明，同時對本論文相關的研究文獻現況作了一些陳述。

第二章 天台觀行法門：首先對天台觀行的傳承及思想源流作一整理，在疏理天台觀行的傳承時，重點在帶出慧思禪師及智者大師的在身心轉化方面的修証成就，作為以後章節論述天台觀行所能開顯吾人本具的心性力量的支持基礎，然後昇進至天台觀行的實踐法門的探討。次對天台觀行的實修法門——四種三昧作一介紹，最後把四種三昧收攝到「非行非坐」三昧(即覺意三昧)作為總合代表，並以之作為次第論述天台觀行與疾病防治的應用的法門。

第三章 系統思考與疾病防治：在本章係由系統思考的整體面，統攝的泛論「系統思考」對「疾病防治」的重要性。為了澄清系統思考的要義，本章使用了一些篇幅談論系統思考，以及系統思考的核心——「改變心智模式」——的重要，同時引入系統動力學所使用的一些工具如「系統語言」至本研究中。系統動力學係為近來一些學者為解釋人類與氣候等複雜系統所成立的一門新學問，其所發展出來的一套以因果環狀圖形為主的描述語言和作為核心的系統思考思想，其實和佛教學中常使用的十二因緣圖說接近，並有異曲同工之妙，很適合借用引為本論文探討與解釋「心智模式」與「疾病防治」等複雜系統之輔助工具。為了增進理

解，本章對系統語言之相關元件及名詞作了一些說明，同時循此次第深入的探討了「疾病防治」與「心智模式」的密切關係——由心智模式的基礎——心的概念層進行檢視返觀，並引用「蝴蝶效應」來說明「錯誤的心智模式」可能引生的影響。例如：現今主流醫學背後的「心物二元論」下的心智思維模式，在「蝴蝶效應」的「正環」<sup>4</sup>效應下，所導出的集體認知扭曲，即是吾人面對疾病防治此一課題時，所必須由根源進行變革的關鍵。並且剖析出其由微至著的發展歷程，常為吾人所忽視的原因，以及其一旦浮現通常已為時晚矣的特性。癌症的發展和許多心理疾病在生理及心理的進行過程也是如此，聖人則能見微知著，佛教亦有所謂菩薩畏因，眾生畏果的說法。因應疾病防治此一課題時，最好的策略，即是由心智思維模式的根本，即每個實存個體的「心」進行徹底的認識，由原初點予以轉化，才是根本之道。

第四章 天台觀行與疾病防治：首先藉由邏輯面向，申論天台觀行與身心療癒如何可能。前段以邏輯論證方法作論證，後段以「安慰劑效應」等近代研究發現，以及第二章所引述天台祖師慧思禪師及智者大師在身心轉化方面的修証成就，証成經由天台觀行達成身心療癒效果的可能。觀行實踐必依循義理為軌則，所以本章也對天台觀行的義理層面進行深入的探討，同時說明何以「覺意三昧」是最適合現代人的觀行法門。

「心」的認識與研究正是佛教最擅長的領域，禪修實踐法門是此一進路最好的方法，本章以中國佛教素有教觀雙美著稱的天台觀行作為論述所依的法門，同時選擇 2003 年引起全球關注的 SARS 疫情作為探討的例子，以回返至現實面談天台觀行(以覺意三昧為代表)在 SARS 防治上的可能應用。

第五章 結論：係將前面各章的研究發現，彙整作一結論。

---

<sup>4</sup> 在系統語言的動態環路結構中代表一種像滾雪球一樣動態發展，「越來越」的形容詞傳神的表達它的樣態，「正環」可加速某一事件的興起或敗亡兩種結果。

## 第二章 天台觀行法門

### 第一節 天台觀行的傳承與思想源流

天台宗學界通說均以智顛禪師為天臺宗之實際創始人。智顛(538-597)一生，德行出眾，學養深厚，於教義的組織能力以及對僧眾教育的貢獻，堪稱為中國佛教史上的第一人，當時便有人稱他為「東土小釋迦」。<sup>5</sup>天台哲學諸如「一念三千」、「一心三觀」、「三諦圓融」等均出自其說，並依法華開權顯實的義理，建構了完整的理論體系和判教思想，因此學界通說均以智顛為天臺宗之實際創始人。由於智顛自南北朝陳隋之間（陳太建七年，西元 575 年）初隱天台<sup>6</sup>至入寂，其大半生均居於天台山(今浙江省台州縣之天臺山)，於此建寺傳法，創立獨特之教觀，因此後人亦稱他為天台大師。亦因為智顛這一套理論最後期之成熟也於天臺山，因之其所創之教派則稱為天臺宗。智顛曾為晉王楊廣(即後隋煬帝)之師，晉王賜號「智者」，因此後世多尊稱為智者大師(本文以下均用此稱)。本宗所依的經論，依荆溪湛然之說明是「以《法華》為宗骨，以《智論》為指南，以《大經》《涅槃》為扶疏，以《大品》《般若》為觀法，引諸經以增信，引諸論以助成。」<sup>7</sup>。又因依《妙法蓮華經》為宗，以之判釋佛一代之教法，故又稱為天臺法華宗、天臺法華圓宗或單稱法華宗。<sup>8</sup>

在中國佛教八宗的教學思想中，三論宗、華嚴宗、法相宗，是精於論理而貫穿哲學的極致，禪、律、密、淨等四宗，則獨重於實踐行持面向，然八宗中，能論理和觀行兼備的宗派則唯有天台宗一宗，所以天台宗素有「教觀雙美」之譽。所謂的教觀雙美，乃分指著重闡明法界的實相、眾生的本質，組織並判攝整個佛教教理為一完整系統的「教相門」和將「諸法實相」及「圓融三諦」的妙旨，透過生活中的修行予以具體實踐的「觀心門」而言。所謂天台觀行即屬於「觀心門」此一領域，「天台觀行」也可稱為「天台禪法」乃智者大師於天台山經十年頭陀(苦行)中妙悟所體証，依之建立的一完備的止觀法門實修系統，最具代表性的著作

<sup>5</sup> 王邦雄等編著，《中國哲學史》，國立空中大學，民 84，p457。

<sup>6</sup> 「先師以陳太建七年歲次乙未。初隱天台。」《國清百錄》卷 1 (CBETA, T46, no. 1934, p. 793, a6)。

<sup>7</sup> 「法華為宗骨，以智論為指南，以大經為扶疏，以大品為觀法。引諸經以增信，引諸論以助成。觀心為經，諸法為緯，織成部帙，不與他同。」《止觀義例》卷 1 (CBETA, T46, no. 1913, p. 452, c28—p. 453, a2)。

<sup>8</sup> 尤惠貞，《天台宗性具圓教之研究》，台北，文津出版社，民 82，p10。

即著名的《摩訶止觀》。(釋慧嶽, 1993)<sup>9</sup>釋慧開(1993)在〈早期天台禪法的修持〉中指出：「天台教學向稱止觀雙運，定慧雙修，並非只偏於義解已明於上，然而後世論及天台，因講述多偏於義理之學，以致天台一宗為後世禪宗列為「教門」，而實際上，在智顛(538~597年)之前，慧文、慧思(515~577年)師徒，都是以禪法著稱於當世。智顛本身雖則義理之學亦勝，但其行持與弘傳，一直都不離禪法。在唐代道宣(? ~668年)所著的《續高僧傳》(以下稱《續傳》)中，慧思與智顛均列在〈習禪篇〉內，智顛的弟子：智鍇、智越、般若、法彥、智晞、灌頂、智瓌，普明等人，也都是列在〈習禪篇〉內。」，道宣於文中並對於論經、明戒、習定三者兼備的天台一系的禪法非常推崇。<sup>10</sup>本文的研究目的係探索在天台的禪法中，找出得以在現實人生所面對的真實問題，——人類在面對 SARS 與禽流感等新興傳染病的威脅中如何因應——的諸種可能。所以，得以落實於現實生活中，並且有一定成效列為首要的考量，也是本文選擇天台觀行為主題的原因。為了對天台觀行有更入的瞭解，本章將對天台觀行的傳承與思想源流，先作一整理耙梳。

天台觀行背後的義理思想的淵源，推原遠受印度龍樹大士的思想影響，又得北齊慧文、南嶽慧思兩大師的傳承，至智者大師更為之發揮，終於創立了天台宗的圓融理論系統，本節以下即對天台觀行其主要傳承中的人物與思想源流，進一步的疏理，以作為未來章節進一步申論的前理解。

由於天台觀行的含攝範圍太過廣泛，在緒論中筆者已經說明，本文將針對的主題係智者於思想最圓熟期所建立的《摩訶止觀》中的「非行非坐三昧」作為核心，因此在天台觀行思想源流的脈絡探尋時，筆者亦將偏向此一部份作疏整。因為是就思想的源流作探源為目的，並非是對其等歷史作研究，因此對非關的歷史部分會略而不述。如對魏晉隋唐間的佛教史有興趣，可參考湯用彤先生的相關著作，其間考察甚詳。以下即依傳法世系為序，依人為中心作說明。承上所述及現今學者通說，皆以智者為天台宗之實際創立者，所以為縮短篇幅，將只介紹到智顛為止。至智顛其主要思想及著作，則於該節，再詳為說明。天台宗的思想與龍樹大士的思想有著極為密切的關係，以下即由龍樹大士開始介紹。

## 第一項 龍樹大士

龍樹菩薩(梵名 Nagarjuna)，音譯那伽闍刺樹那，為印度大乘佛教中觀學派

---

<sup>9</sup> 參看釋慧嶽(1993)，《天台教學史》，台北：佛陀教育基金會，自序。

<sup>10</sup> 釋慧開(1993)，〈早期天台禪法的修持〉，《中印佛學泛論——傅偉勳教授六十大壽祝壽論文集》，  
[http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an011\\_07.htm](http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an011_07.htm)。

之創始人。又稱龍猛、龍勝。二、三世紀頃，為南印度婆羅門種姓出身。自幼穎悟，學四吠陀、天文、地理、圖緯祕藏，及諸道術等，無不通曉。曾與契友三人修得隱身之術，遂隱身至王宮欺凌女眷。其事敗露，三友人為王所斬，僅師一人身免。以此事緣，師感悟愛欲乃眾苦之本，即入山詣佛塔，並出家受戒。

出家後，廣習三藏，然未能饜足。復至雪山（喜馬拉雅山），遇一老比丘授以大乘經典，惟以雖知實義，未能通利。又以曾摧破外道論師之義，故生起邪慢之心，而自立新戒、著新衣，靜處於一水晶房中。其時，有大龍菩薩，見而愍之，遂引入龍宮，授以無量之大乘經典，師遂體得教理。其時南天竺王信奉婆羅門教，攻擊佛法。師遂前往教化，使放棄婆羅門教信仰。此後大力弘法，又廣造大乘經典之注釋書，樹立大乘教學之體系，使大乘般若性空學說廣為傳布全印度。晚年住於南印度之黑峰山，入門弟子有提婆等。<sup>11</sup>

龍樹一生為法忘軀，足跡遍佈印度南北，最後在阿摩羅縛度大塔西北的妙光山入寂。關於他的入寂原因，依姚秦三藏鳩摩羅什譯《龍樹菩薩傳》記云：「是時有一小乘法師，常懷忿疾。龍樹將去此世，而問之曰：汝樂我久住此世不？答言：實所不願也。退入閑室經日不出，弟子破戶看之，遂蟬蛻而去。」<sup>12</sup>

師之著作極豐，如：《中論頌》、《十二門論》、《空七十論》、《迴諍論》、《六十頌如理論》、《大乘破有論》、《大智度論》、《十住毘婆沙論》、《大乘二十頌論》、《菩提資糧論》、《寶行王正論》、《因緣心論頌》、《菩提心離相論》、《福蓋正行所集經》、《讚法界頌》、《廣大發願頌》等；造論之多，世所罕見，遂有「千部論主」之美稱。後世基於師所著中論而宣揚空觀之學派，稱為中觀派，並尊師為中觀派之祖。此外，師又被尊為付法藏第十三祖，且於我國、日本，古來亦被尊為八宗之祖。

龍樹菩薩的思想於初期，係闡揚佛陀根本教義的緣起說，強調緣起性空說的義理，並斥責有部論師們理論的荒謬，其學說屬於《般若波羅蜜經》空觀。這時期的著作有《中觀論》、《十二門論》、《六十頌如理論》、《大乘二十頌論》、《大乘破有論》等，並以《中觀論》為代表。

中期思想是闡述菩薩廣大願行，如六度、四攝、三十七道品等。在造論的風格上，注重理論與實踐的結合，站在積極的立場上論述諸法實相的功德妙用，詳細介紹了通過實踐達到究竟涅槃境界的次第和方法，肯定了法身佛的存在價值，對我國大乘佛教的各宗各派都有直接和間接的影響，特別是對天臺宗的思想和佛教實踐影響尤為顯著。這時期的主要著作有《大智度論》、《菩提資糧論》等，以

---

<sup>11</sup> 參考《佛光大辭典》電子版，關鍵字“龍樹”。

<sup>12</sup> 《龍樹菩薩傳》卷1 (CBETA, T50, no. 2047a, p. 185, a28—b2)。

《大智度論》為代表作。

龍樹後期則接受了《華嚴經·十地品》的思想，提倡稱念十方三世一切諸佛，念佛心即佛，心、佛、眾生三無差別。念佛的目的是為了達到一心三昧，而不是專慕西方淨土。他進一步闡明菩薩從初發心至佛果的步驟，並主張菩薩的易行道，是從念佛法門來完成，這時期的代表作是《十住毗婆沙論》。

本文僅就與天台觀行之思想淵源特別密切的《中觀論》、《大智度論》為對象說明，餘從略。《中觀論》亦稱《中論》，有4卷。是破斥有部的知見，顯示空觀基本理論的著作。僧叡在《中論·序》中說：

中論有五百偈，龍樹菩薩之所造也。以中為名者，照其實也。以論為稱者，盡其言也。實非名不悟，故寄中以宣之。言非釋不盡，故假論以明之。其實既宣，其言既明，於菩薩之行，道場之照，朗然懸解矣。<sup>13</sup>

《中論》由鳩摩羅什法師於弘始十一年(409)于長安大寺譯出。中國吸收佛教是從吸收般若學開始。在鳩摩羅什來之前，中國即已有部分般若經流行，如《道行般若》、《放光般若》等，但東晉般若學之真精神，實始自鳩摩羅什來華，方大白於世。般若學的經論大體都是他傳譯進來的，鳩摩羅什所譯之大乘經典對中國大乘佛教之後續的發展影響非常鉅大，尤其是對天臺哲學的形成，無怪乎日本傳教大師最澄會有「譯主相承」的傳承系統之看法。<sup>14</sup>

龍樹造《中論》係為批判部派佛學的知見。當時，部派佛學除了執「有」外，亦把「空」看成極端，而誤解為否定一切。為了消除這些誤解，龍樹造了《中論》，對空的真義，作了層層精湛的闡明。除此之外，《中論》一書中還表達了龍樹關於佛學的緣起思想，即「八不中道」和「實相涅槃」兩種理論。八不中道見《中論·觀因緣品》第一開頭即云：

不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出，能說是因緣，善滅諸戲論，我稽首禮佛，諸說中第一。<sup>15</sup>

這是《中論》開頭的兩個歸敬頌，看似全書的引子，但却簡括扼要的解明，寫這部論的目的。八不，係指不生、不滅、不斷、不常、不一、不異、不來、不出；反之，則為生、滅、斷、常、一、異、來、出，謂之八迷，又稱八計。悟八不，故有三乘眾生，迷八不，便有六趣（地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天）

<sup>13</sup> 《中論》卷1 (CBETA, T30, no. 1564, p. 1, a5—10)。

<sup>14</sup> 參看牟宗三，《佛性與般若》上冊，p3。

<sup>15</sup> 《中論》卷1 (CBETA, T30, no. 1564, p. 1, b14—17)。

紛然。正如吉藏《中論疏》中所說：「定佛法之偏正，示得失之根原。迷之即八萬法藏，冥若夜遊。悟之即十二部經，如對白日。」<sup>16</sup>對利根者而言，其實「八不」之中，只要能悟「不生不滅」就夠了，其餘六不自然消融。但對於鈍根者來說，光看到生滅，或且還不能全部轉悟，需進一步指點。而且，根性不同，受悟非一，聞不生不滅之說而不悟，聽不常不斷之說而悟者亦有之。故龍樹將「八不」全面述說。八不中道，又稱八不正觀、八不中觀。龍樹認為：佛陀提出的緣起是全面的，對八個方面都不執著，才是不偏不倚、合乎解脫正智。如果偏執生、滅、常、斷、一、異、來、出，就是不正確的戲論。用八不中道去講實相，是最為完善的獨到之見，用這種緣起論解釋比紛繁事象，才能洞察其真實，達到涅槃正智。就不生而言，《中論·觀》〈因緣品〉接著詳細推証說：

諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。<sup>17</sup>

這「四句推檢」，即以自因、他因、共因、無因去推檢一切法，以證諸法之不生不可得。對智者大師的思想有很大的啓發影響，可見之於其著作中，如《觀音玄義》、《摩訶止觀》、《四念處》、《觀心論》等諸書中，數數引用，更是貫穿全部天台觀行思想的核心義理。另外對天台觀行思想影響深遠的兩頌即是，《中論》〈觀四諦品〉第二十四云：

眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。  
未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。<sup>18</sup>

此頌是對「中觀」的定義，其原意是批判部派佛學的知見。「一切有部」主張偏有，把凡是從因緣而生的法都說成是實有，此頌就是針對它。「眾因緣生法」是指緣起現象。緣起之法有兩個面向：一是無生性。「我說即是空」，這「空」即是真諦。二是假有，「亦為是假名」，這「假」就是俗諦。當這樣看緣起法，既不著有，也不著空時，即「亦是中道義」。中觀的思想，是直接由緣起性空的思想發展來的。而此前四句偈，經過智者大師的發揮，形成天台圓教一實相印的根本思想，也是圓頓止觀的義理根據。通過「八不中道」和「實相涅槃」，龍樹對佛法進行了一場全面的歸納和總結，對流行在當時的許多「似佛法」進行了一次大破除，正本清源，恢復了佛教的本來面目。

在龍樹的諸多著作中，對天台宗的思想和實踐影響特為顯著的，可以《大智度論》為代表。《大智度論》100卷係於姚秦弘始四年(402)由鳩摩羅什所譯成。

<sup>16</sup> 《中觀論疏》卷2 (CBETA, T42, no. 1824, p. 20, b1—3)。

<sup>17</sup> 《中論》卷1 (CBETA, T30, no. 1564, p. 2, b6—7)。

<sup>18</sup> 《中論》卷4 (CBETA, T30, no. 1564, p. 33, b11—14)。

此論是解釋《摩訶般若波羅蜜經》的論著，簡稱《大論》、《智論》、《釋論》等。它雖是《般若經》的注釋，卻包含著《法華經》的積極思想，是大乘文獻中的極為重要的著作。如前，灌頂於《摩訶止觀》卷1即記，天台觀行的傳承二祖慧文云「文師用心一依釋論」<sup>19</sup>可見《大智度論》與天台觀行思想之密切，此留待下小節慧文之思想時一併說明。

## 第二項 慧文禪師

天臺觀行之傳承世系，以印度龍樹為初祖，北齊慧文為二祖，南嶽慧思為三祖、智顛為四祖(本文所採)。但是在既有史料中有關慧文的記載相當少，其本人也無著述遺存。唐代道宣《續高僧傳》也未為慧文立傳，而只在《慧思傳》中提到：「時禪師慧文，聚徒數百，眾法清肅，道俗高尚。(思)乃往歸依，從受正法。」，以及灌頂在《摩訶止觀》中提到智顛的師承關係時說：

南岳事慧文禪師，當齊高之世，獨步河淮，法門非世所知，履地戴天，莫知高厚。文師用心一依《釋論》，論是龍樹所說，付法藏中第十三師，智者《觀心論》云：歸命龍樹師，驗知龍樹是高祖師也。<sup>20</sup>

在較後期的《佛祖統紀》中，則明顯的增列了一些材料云：

二祖北齊尊者慧文，姓高氏，當北朝魏齊之際(東魏孝靜北齊文宣)行佛道者。第一明師，多用七方便(輔行云。恐是小乘七方便。自智者已前未曾有人立於圓家七方便)；第二最師，融心性相諸法無礙；第三嵩師，用三世本無來去；第四就師，多用寂心；五鑿師，多用了心能觀一如；第六慧師，多用踏心內外中間心不可得；第七文師，用覺心重觀三昧，滅盡三昧，無間三昧，於一切法心無分別；第八思師，多用隨自意安樂行；第九顛師，用三種止觀。<sup>21</sup>

以及

北齊尊者，宿稟自然，不俟親承，冥悟龍樹即空即假即中之旨，立為心觀，以授南岳。南岳修之，以淨六根。復以授諸智者，智者用之以悟法

<sup>19</sup> 《摩訶止觀》卷1 (CBETA, T46, no. 1911, p. 1, b24—25)。

<sup>20</sup> 《摩訶止觀》卷1 (CBETA, T46, no. 1911, p. 1, b22—27)。

<sup>21</sup> 《佛祖統紀》卷6 (CBETA, T49, no. 2035, p. 178, b11—20)。

華，乃復開拓鴻業，以名一家。<sup>22</sup>

以上大致上均是基於傳承世系的說明略提及，從這些簡略的記述中，我們大約可以知道，慧文是主要活動于北朝魏、齊之際(534-558)的著名禪師，以及有關天台一心三觀的起源與龍樹學說的關聯外，所知甚少。灌頂云：「文師用心一依《釋論》，《大智度論》是龍樹為解釋《大般若經》所造的論，故又稱《釋論》。筆者以下即試由《大般若經》與《大智度論》中來對慧文的思想，做進一步的溯源。考察現存經典與文獻，慧文一心三智的思想，即是天台一心三觀的原初的發源，典應出於《摩訶般若波羅蜜經》以下一段經文：

菩薩摩訶薩，欲以道慧具足道種慧，當習行般若波羅蜜。欲以道種慧具足一切智，當習行般若波羅蜜。欲以一切智具足一切種智，當習行般若波羅蜜。欲以一切種智斷煩惱習，當習行般若波羅蜜。舍利弗，菩薩摩訶薩應如是學般若波羅蜜。<sup>23</sup>

《佛祖統紀》記慧文，因閱大智度論對前段經文之解釋，有關一心三智的修證，受到啓發，悟入「三智實在一心得」之旨。並依文作觀，觀成親證一心三智，雙亡雙照，即入初住無生忍位。又因讀《中論》至四諦品偈云：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」恍然大悟，頓了一切諸法，契入中道第一義諦。引文如下：

師夙稟圓乘，天真獨悟。因閱大智度論(第三十卷)引大品云：欲以道智具足道種智，當學般若。欲以道種智具足一切智，當學般若。欲以一切智具足一切種智，當學般若。欲以一切種智斷煩惱及習，當學般若。論自問曰：一心中得一切智、道種智、一切種智，斷一切煩惱及習。今云何言以一切智具足一切種智，以一切種智，斷煩惱及習？答曰：實一切一時得。此中為令人信般若波羅密故，次第差別說。欲令眾生得清淨心，是故如是說。復次雖一心中得，亦有初、中、後次第。如一心有三相，生因緣、住、住因緣滅。又如心、心數法，不相應諸行及身業口業。以道智具足一切智，以一切智具足一切種智，以一切種智斷煩惱及習亦如是。師依此文以修心觀，論中三智實在一心中得，且果既一心而得，因豈前後而獲。故此觀成時證一心三智，雙亡雙照即入初住無生忍位。<sup>24</sup>

續云：

<sup>22</sup> 志磐《佛祖統紀》卷6 (CBETA, T49, no. 2035, p. 177, c25—29)。

<sup>23</sup> 《摩訶般若波羅蜜經》卷1 (CBETA, T08, no. 223, p. 219, a20—26)。

<sup>24</sup> 《佛祖統紀》卷6 (CBETA, T49, no. 2035, p. 178, b24—c14)。

師又因讀《中論》(《大智度論》中觀一品)至四諦品。偈云：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」恍然大悟，頓了諸法，無非因緣所生。而此因緣，有不定有，空不定空，空有不二，名為中道。師既一依《釋論》，是知遠承龍樹也。<sup>25</sup>.....所入法門非世可知，學者仰之，以為履地戴天莫知高厚。師以心觀口授南岳，岳盛弘南方，而師之門人在北者皆無聞焉(雜見止觀輔行宗元錄九祖略傳)。<sup>26</sup>

而慧文於當時禪法的諸家之中，蓋亦確有其獨到之處。其禪法「多用覺心」，「覺心」者，即禪宗所謂本然妙覺之性。是以慧文之禪法，重在以般若智慧的契悟，並以禪定修持開顯本然妙覺之性的澄然朗現，而實現最終的解脫；直接觀照一切諸法的平等無差別，即是般若波羅蜜的現量証境。由此推想，則慧文或許也受到竺道生佛性說的影響，而其禪法則更接近于菩提達摩之「理入」的路向，要求由定發慧，由慧而證悟本覺之性，是即一切眾生之同一真性即實相。正因其修行法門係用「覺心」依般若智照之解脫道，所以對《大智度論》給予特別的重視，此即以上所稱「文師用心，一依《釋論》。」的原因。三智既得于一心，即證真空與妙有之不二，由此已可見至智顛而發展成熟的天臺圓頓止觀之嚆矢，尤其是與隨後慧思的「隨自意三昧」，智者的特重「覺意三昧」的一貫精神。因緣勝會，師復以心觀口授南岳慧思，是為三祖，後南岳再傳智者，遂開天臺一宗。因文師行證既一依釋論，所以天臺宗後人，推恩本宗宗旨係遠承龍樹，故尊龍樹為初祖，慧文為二祖。

### 第三項 慧思禪師

與慧文之史料疏闕相較，慧思的事蹟則相對稍詳，主要見於《南嶽思大禪師立誓願文》中的慧思自述、道宣《續高僧傳》及志磐《佛祖統紀》。今約諸文，摘略如下。慧思(515-577)，俗姓李，武津(今河南上蔡縣境)人。慧思大師在幼時，就常常夢梵僧勸令其學道，讀時常夢見與數友同誦《法華經》。因之，遂借經本在空塚獨誦，但未得經旨，日夜悲泣，唯面對經卷而頂禮不休而已。然後某日夢普賢大士，乘白象王來摩頂而去，遂得智慧大開，過去無法領會的都能頓然了解，尤其被摩的頭頂上，忽然隱起肉髻，成為奇相。年十五時(魏莊帝永安二年，西元 529)即出家受具足戒。之後，謝絕人群專誦《法華》，日唯一食，精進行持。道宣《續高僧傳·慧思傳》云：

及稟具足，道志彌隆，迥栖幽靜，常坐綜業。日惟一食不受別供，周旋

<sup>25</sup> 《佛祖統紀》卷 6 (CBETA, T49, no. 2035, p. 178, c14—19)。

<sup>26</sup> 同上。

迎送都皆杜絕。誦《法華》等經三十餘卷，數年之間，千遍便滿。<sup>27</sup>

可見慧思自出家以來，即是一位苦行修道的禪師，其所重者，特在《法華》一經，專業精勤，誦之千遍，甚至於以其用心之勤苦，而感夢中有梵僧特為教示。「自斯以後，勤務更深，克念翹專，無棄昏曉，坐誦相尋，用為恒業。」<sup>28</sup>即或坐禪苦修，或持誦《法華》，以為日常之務。在二十歲時，因讀誦《妙勝定經》，見讚美禪定，遂遍尋禪德而親近，以學習「摩訶衍」為常課，尤其選擇林野作為居處。後謁慧文大師，面授觀心要旨，晝則盡職於僧事，夜則坐禪達旦。經三七日，禪力大進，能見一生之善惡業相。更轉復勇猛，遂致禪魔來擾，四肢緩弱，身不隨心。即自觀察，病障皆從業惑所生，業由心起，性空非實，由返觀心源，業即消滅，並動八觸(重、輕、冷、熱、澁、滑、軟、粗)，發根本禪，得見三生行道之迹。更深加精進，乃豁然大悟「法華三昧」，自是之後，所有未聞的經義，皆自然通達。《天台九祖傳》卷一對這段作了詳實的記述云：

時北齊禪師聚徒數百，眾法清肅道俗高尚，乃往歸依從受正法。性樂苦節，營僧為業。冬夏供養不憚勞苦，晝夜攝心，理事籌度。訖此兩時，未有所證。又于來夏束身長坐，繫念在前。始三七日，發少靜觀，見一生來善惡業相，因此驚嗟，倍復勇猛。遂動八觸，發本初禪。自此禪障忽起，四肢緩弱，不勝行步，身不隨心。即自觀察：我今病者，皆從業生，業由心起，本無外境，反見心源，業非可得，身如雲影，相有體空。如是觀已，顛倒想滅，心性清淨，所苦消除。又發空定，心境廓然。夏竟受歲，慨無所獲，自傷昏沉，生為空過，深懷慚愧。放身倚壁，背未至間，霍爾開悟《法華》三昧，大乘法門，一念明達，十六特勝，背捨徐入，便自通徹，不由他悟。<sup>29</sup>

尋繹文義，大抵慧文所授觀心法門與慧思以前所習禪定或有歧異，故初依其修習，並未有所證；于「來夏」束身長坐至「夏竟受歲」的半年，其間雖發靜觀，卻忽起「禪障」，腿不能行，身不隨心；後雖因返觀心源而消除「禪障」，終無所獲；反於「自傷昏沉」、「深懷慚愧」之際，却霍爾開悟法華三昧。可見慧思依循的是一條傳統由定發慧的道路，其間雖波折疊起，但却在一念放下間，頓然開悟，此即悟的弔詭。其法華三昧的最終獲得，筆者認為除可視為其從慧文受法的成果外，應另有其獨自的慧悟。觀慧思的頓悟和禪宗大師的開悟幾無二致，有首詩可以描寫這樣的情境云：「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。」，所謂「自是不歸歸便得，故鄉風月有誰爭。」在其《立誓願文》中未及慧文一字，

<sup>27</sup> 《續高僧傳》卷17 (CBETA, T50, no. 2060, p. 562, c10-13)。

<sup>28</sup> 《續高僧傳》卷17 (CBETA, T50, no. 2060, p. 562, c19-21)。

<sup>29</sup> 《天台九祖傳》卷1 (CBETA, T51, no. 2069, p. 98, c4-p. 99, a5)。

或以此歟？然而慧文，慧思之間的師徒授受關係確然存在，慧思之最終得證《法華》三昧，也終究有慧文的啓迪之功，這一點應該是為天臺宗傳統所強調的。

慧思自證《法華》三昧以後，嘗詣鑒、最諸大德，「述已所證，皆蒙隨喜」，自此「名行遠聞，四方欽德，學徒日盛，機悟實繁」<sup>30</sup>，然而由於直言不諱，批評當時文字法師的作風，其生活中的磨難卻也自此開始。

東魏武定六年(梁太清二年，548)，慧思三十四歲，因在河南兗州與眾議論，為惡僧毒藥所害，幾死。其自述雲：「年三十四時，在河南兗州界議論故，遭值諸惡比丘，以惡毒藥令慧思食，舉身爛壞，五臟亦爛，垂死之間，而更得活。」其議論的目的，蓋欲以已之所學與同道相參，卻不意以其議論不合，而遭此困厄，自此遂有入深山中靜修之意。

天保四年(553)，年三十九，至郢州，為刺史劉懷寶等講摩訶衍義，因此又與諸論師相齟齬，有五惡論師以生金藥置飲食中，臨死之際，一心合掌，向十方佛懺悔，念般若波羅蜜作如是言：「不得他心智，不應說法。如是念時，生金毒藥，即得消除，還更得差。」<sup>31</sup>

天保五年(554)，至光州（今河南光山）開嶽寺，講《大品般若經》。

天保六年(555)，至光州大蘇山，繼續宣講《大品般若》。

天保七年(556)，於光州城西觀邑寺講摩訶衍，有眾惡論師競欲加害，遂發願造金字《大品般若經》，「令一切眾惡論師，咸得信心，住不退轉」。<sup>32</sup>

天保八年(557)，至南定州，「刺史請講摩訶衍義一遍，是時多有眾惡論師，競起惡心，作大惱亂，複作種種諸惡方便，斷諸檀越不令送食，經五十日，惟遣弟子化得，以濟身命。」，經此番遭遇，更堅定了他要造金字《大品般若》的決心。

天保九年(558)，年四十四，還歸光州大蘇山。造成金字《大品般若經》及《法華經》二部，盛以琉璃寶函。其《立誓文》，當即此時所作。

時光州為陳、齊邊境，烽火數興，慧思遂率徒南移，于陳光大二年(568)人居南嶽衡山。據《佛祖統紀》，此後又有道士歐陽正則等，意欲加害，然皆不逞。又嘗于南京瓦宮寺，「遇雨不濕，履泥不汙」<sup>33</sup>，由是「舉朝屬目，道俗傾仰」。

<sup>30</sup> 《天台九祖傳》卷1 (CBETA, T51, no. 2069, p. 99, a3-4)。

<sup>31</sup> 《南嶽思大禪師立誓願文》卷1 (CBETA, T46, no. 1933, p. 787, b8-14)。

<sup>32</sup> 《南嶽思大禪師立誓願文》卷1 (CBETA, T46, no. 1933, p. 787, b25-26)。

<sup>33</sup> 《天台九祖傳》卷1 (CBETA, T51, no. 2069, p. 99, b22-24)。

「及還山舍，每年陳主三信參勞，供填眾積，榮盛莫加」<sup>34</sup>。大建九年(577)六月二十二日早晨，召諸大眾說：「若有十人不惜身命，常修法華念佛三昧而實踐修持方等懺悔，并能有常坐之苦行者，即隨其所須，吾當供給，如無此人，吾當遠去」，尋無答者，邊即屏去大眾，安靜圓竅，顏色如生，異香滿室。壽六十三。《佛祖統紀》卷六記云：

師將順世，大集門學，連日說法，苦切訶責，聞者寒心。乃曰：若有十人不惜身命，常修《法華》念佛三昧，方等懺悔，常坐苦行者，隨有所須，吾自供給，如無此人，吾當遠去。竟無答者，即屏眾，斂念將入寂。弟子靈辯不覺號哭，師訶之曰：惡魔出去，眾聖相迎，方論受生處，何驚吾耶？即端坐，唱佛來迎，合掌而逝<sup>35</sup>

可見慧思禪師為於生死之已得大自在之人與其菩薩度人之悲心，按如當時果有精進行持之弟子多人，慧思禪師當以禪定之力住世更久亦為屬可能。而禪師一生以禪觀的力量，數度克服有限的驅體限制，化解病難及毒害之難，對於吾人探索天台觀行與疾病的預防與治療方面的信心，無疑挹注了更大的加持和希望，也是一個客觀的歷史見證。

### 慧思的著作及其主要思想

據《續高僧傳》，慧思的著作主要有《諸法無諍三昧法門》二卷、《四十二字門》二卷、《釋論玄》、《隨自意三昧》、《法華經安樂行義》、《次第禪要》、《三智觀門》各一卷。另外還有《南嶽思大禪師立誓願文》一卷及《大乘止觀法門》二卷，學界對其真偽存在異議。《立誓願文》因未載于《續高僧傳》，或以為偽作，然該文已著錄于《大唐內典錄》，其所述慧思生平事蹟與《續高僧傳》相合，其體現出來的以禪定為主的基本思想亦相互不異，因此可視為慧思本人的著作。至於《大乘止觀法門》，因未見著錄于《續高僧傳》、《大唐內典錄》、《開元釋教錄》諸書，其思想又與智者所傳的天台性具思想有所出入，學界遂多以為非慧思所著，而為後人偽託。有關二者之簡別，牟宗三於《佛性與般若·下冊》曾就此進行深入的分析與論證，尤惠貞先生亦曾於《天台宗性具圓教之研究》一書，專立一小節詳為剖析，另其《天臺哲學與佛教實踐》亦有一篇相關文獻，學人可以參看。

就慧思本人的思想而言，其所依持的經典主要為《法華經》與《小品般若經》，由定發慧，止觀雙修為其一貫堅持的核心。而破無明，照見心性本空，無生無滅，具足萬行，以證取法華圓通頓三昧，得自度度人，圓滿佛陀智慧的最高境界，為

<sup>34</sup> 《續高僧傳》卷17 (CBETA, T50, no. 2060, p. 563, c14-15)。

<sup>35</sup> 《佛祖統紀》卷6 (CBETA, T49, no. 2035, p. 180, b10-17)。

慧思一生爲之不懈，追求的目標。慧思於《法華經安樂行義》云：

《法華經》者，大乘頓覺，無師自悟，疾成佛道一切世間難信法門。凡是一切新學菩薩，欲求大乘，超過一切諸菩薩，疾成佛道，須持戒、忍辱、精進，勤修禪定，專心勤學《法華》三昧。

此說明證悟《法華》三昧與「持戒、忍辱、精進、勤修禪定」，以及頓覺與漸修等之關係。正因頓覺必以漸修爲前提，《法華》三昧乃是勤修禪定之果，因此慧思特別強調禪定的必要性，認爲禪定的修習是學佛的第一要義，按照他的理解，一切佛法智慧及神通力都通過禪定才能獲得。故若不坐禪，即平地顛墜；欲斷煩惱，必先之以定，然後智拔。隨著禪定工夫的不斷轉進深入，其所臻智慧的境界也不斷高妙，故三種智慧，實即代表了不同的禪定境界。如云：

如是一切佛身，一切眾生身，一念心中一時行，無前無後無中間，一時說法度眾生。爾時，禪定及神通波羅蜜，轉名一切種智，亦名佛眼。<sup>36</sup>

菩薩摩訶薩，以諸法無所有性，一念一心具足萬行，巧方便慧，從初發心至成佛果，作大佛事，心無所著，總相智，別相智，辯說無礙，具足神通波羅蜜，供養十方一切佛，淨佛國土，教化眾生，爾時禪定，轉名般若波羅蜜。<sup>37</sup>

修禪定之必要性的另一方面是，在慧思看來，雖然一一眾生皆具清淨本心，「一切眾生具足法身藏與佛一無異，如佛藏經中說，三十二相、八十種好，湛然清淨。眾生但以亂心惑障，六情暗濁法身不現，如鏡塵垢，面像不現。是故行人，勤修禪定，淨惑障垢，法身顯現。」<sup>38</sup>，而要使法身顯明，必以禪定爲之先導，故說：「眾生雖有如來藏，不修戒定則不見；淨戒禪智具六度，清淨法身乃顯現。」<sup>39</sup>所以禪定不僅爲智慧之由藉，亦爲斷除煩惱習而開佛知見的必要手段。

由於慧思飽受磨難的經歷，在慧思的思想還有一點和其他人特別不同的是他對「大神通力」的直言企求。在他看來，不僅解脫的般若智慧必得之於禪定，無上的神通之力也是如此，而且只有獲得大神通力之後，才能度一切眾生離苦厄之中。而且也唯有獲得大神通力之後，才具備說法的資格：

此心念處，初修學時，身心得證，自斷一切心想、妄念、諸結煩惱，亦

---

<sup>36</sup> 《諸法無諍三昧法門》卷1 (CBETA, T46, no. 1923, p. 630, c18—21)。

<sup>37</sup> 同上。

<sup>38</sup> 《法華經安樂行義》卷1 (CBETA, T46, no. 1926, p. 698, a8—12)。

<sup>39</sup> 《諸法無諍三昧法門》卷1 (CBETA, T46, no. 1923, p. 630, a7—8)。

能如已教他人學。但未得神通，不能明力，不識眾生，種種根性所念各異，不稱其機，利益甚少。作是思惟，但是學時，未是說時，不應強說非時之言。若修禪定，獲大神通，如意自在，得他心智差別三昧，一念悉知凡聖差別之心，通達無量阿僧祇劫過去未來，如現在世。如是學竟，乃可說法。<sup>40</sup>

這種說法應該根源於他個人的經歷。慧思是在天臺宗的發展史上，居重要啓導之功的重要人物，志磐在《佛祖統紀》贊云：

南嶽以所承北齊一心三觀之道傳之天臺，其為功業盛大，無以尚矣！故章安有曰：思禪師，名高嵩嶺，行深伊洛；十年常誦，七載方等，九旬常坐，一時圓證；師之自行，亦既勤矣！至於悟《法華》三昧，開拓義門，則又北齊之所未知。故荆溪亦云：文禪師但列內觀視聽而已（見止觀大意）可不信哉。<sup>41</sup>

雖然在今存慧思的著作中，我們未曾見到有關「一心三觀」、「一千三千」、「十如是」等之類的論述，但智顛嘗親炙慧思是為事實，慧思之禪法以觀心為樞要亦為事實，而且在慧思那裏，以「一心具萬行」為《法華》圓頓之旨的思想，已相當明顯，同時亦已然具備諸法實相的思想，此點可見《法華經安樂行義》中云：「而觀諸法如實相者，五陰十八界十二因緣，皆是真如實性，無本末，無生滅，無煩惱，無解脫，亦不行不分別者。生死涅槃無一無異，凡夫及佛無二法界，故不可分別。」這些思想可視為「一念三千」、「一念無明法性心」、「六即」等天臺宗核心觀念的先聲，尤其其後智者覺意三昧（非行非坐三昧），即直言實即慧思之隨自意三昧為一貫脈絡相連。

#### 第四項 智者大師

智顛(538-598)，俗姓陳氏，字德安，祖籍潁川（今河南許昌），後隨晉室南渡，寓居荊州之華容（今屬湖北省）；生於梁武帝大同四年(538)，卒於隋文帝開皇十七年一月(598)<sup>42</sup>其父名陳起祖。據傳，智顛生時，乃有種種靈異，神光滿室，

<sup>40</sup> 《諸法無諍三昧法門》卷2 (CBETA, T46, no. 1923, p. 636, c29-p. 637, a8)。

<sup>41</sup> 《佛祖統紀》卷6 (CBETA, T49, no. 2035, p. 180, c19—26)。

<sup>42</sup> 董平在《天台宗研究》指出「關於智顛的生卒年，道宣《續高僧傳》謂其寂時“春秋六十有七”，而灌頂《隋天臺智者大師別傳》則謂“春秋六十”，此從《別傳》、見《大正藏》卷五〇。又據《別傳》，智者入滅於開皇十七年十一月二十四日，以西曆紀年慶在598年1月7日。今研究者多以597年為智者入滅之年，誤。」。見董平(2002)，《天台宗研究》，上海古籍出版社，電

目有重瞳。至年七歲而喜遊寺廟，有僧口授《普門品》，一遍即能成誦。17歲時，值梁末兵亂，家庭分散，流離顛沛，遂在荊州長沙寺佛像前發願為僧。次年，依汀州（今湖南長沙市）果願寺法緒出家，授以二戒；旋去慧曠律師處學律，二十歲受具足戒。這時他已精研律學，深好禪觀，然苦於江東無可問者。聞慧思名，心嚮往之「遙餐風德，如饑渴矣」<sup>43</sup>，陳文帝天嘉元年(560)聽說慧思禪師從北方南下，居於光州（今河南光山縣）大蘇山，遂于二十三歲時，即陳文帝天嘉元年(560)涉險北上，詣光州大蘇山。初獲頂拜，慧思曰：「昔日靈山，同聽《法華》，宿緣所追，今復來矣！」即示普賢道場，為說《法華經》安樂行義。自是刻苦研心，精進無已，雖然供養貧乏而且勇於求法，「切柏為香，柏盡則繼之以栗；捲簾進月，月沒則燎之以松。」經二七日，誦《法華經》至《藥王品》「諸佛同時贊言，善哉善哉，善男子！是真精進，是真法供養如來」，豁然寂而入定，陀羅尼因靜而發。「照了《法華》，若高輝之臨幽谷；達諸法相，如長風之遊太虛。」及將已之所證告於慧思，慧思更為開演說法，大張教網，遂得觀慧無礙，禪門不壅，問一知十，輾轉不盡。慧思歎曰：「非爾弗證，非我莫識。所入定者，《法華》三昧前方便也；所發持者，初旋陀羅尼也。縱令文字之師，千群萬眾尋汝之辯，不可窮矣，于說法人中最為第一。」慧思造金字《小品般若經》成，此後即常令代講，聞者服之，由是名聞遐邇。

時慧思欲往南嶽，智顛欲從之，而慧思戒之曰：「吾久羨南衡，恨法無所委，汝粗得其門，甚適我願，吾解不謝。汝緣當相揖，今以付屬汝，汝可乘法逗緣，傳燈化物，莫作最後斷種人也。」<sup>44</sup>又云：「汝於陳國有緣，往必利益。」<sup>45</sup>既稟承師命，智顛遂于陳光大元年(567，時智顛三十歲)南下陳都金陵。至金陵，智顛遂大展其辯才，深獲道俗欽仰，自是至太建七年(575)，智顛前後居瓦官寺八年，創宏禪法，這是智顛一生弘法活動的一個重要時期。智顛住瓦宮寺前後八年間，除講《法華經》外，還講《大智度論》和《釋禪波羅蜜次第法門》，寫出《六妙法門》等。

周武帝建德三年(陳太建六年，574)北方發生了大規模的滅佛事件，四論宗靜謐殉教，智顛由此萌生退出金陵隱居山野之念，嘗歎云：「初瓦官，四十八人共坐，二十人得法；次年百餘人共坐，二十人得法；次年二百人共坐，減十人得法。其後徒眾轉多，得法轉少，妨我自行化道，可知群賢各隨所安。吾欲從吾志。……聞天臺地記，稱有仙宮，……若息緣茲嶺，吸峰飲澗，展平生之願也。」

---

子書. 文章所屬目錄： 佛教圖書館\ 漢傳佛教\ 天臺宗\ 天臺宗研究\ 第一章前期思想傳承與天臺宗的創立\ 第二節智顛與天臺宗的創立，  
<http://www.ebud.cn/book/book/h-readari.asp?no=48360>

<sup>43</sup> 《隋天台智者大師別傳》卷1 (CBETA, T50, no. 2050, p. 191, c19)。

<sup>44</sup> 以上參見《隋天台智者大師別傳》卷1 (CBETA, T50, no. 2050, p. 192, b1-4)。

<sup>45</sup> 《續高僧傳》卷17 (CBETA, T50, no. 2060, p. 564, b28)。

<sup>46</sup>，北方的滅佛事件，無疑強化了他受慧思所薰染的末法情緒，「徒眾轉多，得法轉少」、「各隨所安」的教內現況，則激起其對佛教之整體發展及其本人之佛學進一步修持的反思，因此遂不顧陳宣帝的敕書挽留，於太建七年(575)秋九月入住天臺山。初入天臺山，居於北面山峰，栽植松栗，引入流泉。又往寺北的華頂峰，行頭陀行，晝夜禪觀。後於螺溪之源，佛隴之南創立伽藍，其所居之地，道路艱阻，舟車不到，適逢年歲不豐，匱於資供，其弟子皆散去，獨與慧綽種植烏苴、采拾橡子以充饑，甘之如飴，安貧無戚。陳宣帝得知後，賜名為修禪寺，並命吏部尚書毛喜題篆書匾額送寺。九年二月，宣帝下詔道：「師佛法雄傑，時匠所宗，訓兼道俗，國之望也。宜割始豐縣，調以充眾費，蠲兩戶民，用給薪水。」，於是眾復來集。<sup>47</sup>

陳至德三年(585)三月，智顛再到金陵，住靈曜寺。陳少主請於太極殿講《大智度論》，又講《仁王般若經》，後移居光宅寺，講《法華經》。弟子灌頂隨聽隨記，錄成《法華文句》，此後智顛所講經義，多由灌頂筆錄成書。陳亡，智顛上廬山留居。

隋開皇十一年(591)，晉王楊廣為揚州總管，遣使到廬山堅請智顛往揚州傳戒，迨於開皇十一年十一月二十三日，于總管大廳設千僧會，為楊廣授菩薩戒，取法名「總持」，楊廣則賜智顛「智者大師」尊號。授戒既畢，智顛即出居城外，同時堅請再赴荆湘。次年(592)，他回到故鄉荊州，于當陽縣玉泉山創立玉泉寺。此後兩年(593-594)，在寺講《法華經玄義》和《摩訶止觀》。

開皇十五年(595)春，智者又從楊廣之請，再到揚州，撰《淨名經疏》。

開皇十六年(596)，春，再還台，未幾，據《別傳》記載，一月明之夜，智顛嘗夢大風吹壞寶塔，又有一梵僧告之曰：「機緣如薪，照用如火，傍助如風。三種備矣，化道助行。華頂之夜，許相影響，機用將盡，傍助亦息，故來相告耳。」又夢慧思令其說法云云。智顛即告其弟子，以為此乃「死相現也」，又說：「今奉冥告，勢當不久，死後安厝西南峰所指之地，累石周屍，植松覆坎，立二白塔，使人見者發菩提心。」又率眾主金光明懺，立誓云：「若于三寶有益者，當限此餘年；若其徒生，願從速化！」<sup>48</sup>不久又告語其弟子曰：「商行寄金，醫去留藥。吾雖不敏，狂子可悲！」乃對其弟子口授《觀心論》。

十七年(597)十月，楊廣遣使入山迎請，敦促智顛赴江都。智顛遂散去各種什物，用施貧困，又對其山下擬建寺廟式樣規模作了籌畫，交代若後造寺，一依此法。次日，即隨楊廣來使出山。行至石城寺（即今浙江省新昌縣大佛寺。），「乃

<sup>46</sup> 見《隋天台智者大師別傳》卷1(CBETA, T50, no. 2050, p. 192, b1-4)。

<sup>47</sup> 《佛祖統紀》卷6(CBETA, T49, no. 2035, p. 182, b4-5)。

<sup>48</sup> 《佛祖歷代通載》卷10(CBETA, T49, no. 2036, p. 560, b19-20)。

云有疾」，不復前行。對其首座弟子智越曰：「大王（指揚廣）欲使吾來，吾不負言而來也。吾知命在此山，故不須進前也。」弟子奉藥請進，即云：「藥能遣病留殘年乎，病不與身合，藥何能遣。年不與心合，藥何所留。智晞往日復何所聞，觀心論中復何所道，紛紜醫藥擾累於他。」<sup>49</sup>拒絕醫藥。又請進齋飯，則云：「非但步影為齋，能無緣無觀，即真齋也。吾生勞毒器，死悅休歸，世相如是，不足多歎。」<sup>50</sup>又拒絕進餐。乃口授與楊廣之《遺書》交手書四十六字，略云：「蓮花香爐，犀角如意，是王所施，今以仰別，願德香遐遠，長保如意也。」<sup>51</sup>未幾，命弟子灑掃淨室，唱《法華經》及《無量壽經》為最後聞思，聽法華竟，讚云：「法門父母慧解由生，本迹曠大微妙難測，四十餘年蘊之知誰可與，唯獨明了，餘人所不見，輟斤絕絃於今日矣。」<sup>52</sup>又索香湯漱口，說十如、四不生、十法界、三觀、四無量心、四悉檀、四諦、十二因緣、六波羅蜜，一一法門攝一切法，皆能通心到清涼池。說竟，又答弟子之疑。遂作跏趺坐而入滅，如入三昧。時開皇十七年十一月二十四日(西元 598 年 1 月 7 日)，春秋六十，僧臘四十。入龕後，由石需舁歸，塔于佛隴南峰(今天台真覺寺智者肉身塔院)。智者生平造寺三十六所，入滅後，晉王依照他的遺願在天臺山五峰麓創建佛剎，後於大業無報(605)賜名為國清寺。

智者為天臺止觀學說的創立者。他的思想從形成到成熟，可以大略分為三個階段。第一個階段是金陵弘法的 8 年，走的是傳統的由定生慧的道路，係針對南方佛教偏重義理而忽略實修的特點，有意「創宏禪法」，講述了《釋禪波羅蜜次第法門》，不僅提出了般若學說的系統理論，而且還指出了禪定實踐的基本方法，整體而言較偏重在「止」的實踐。

第二個階段弘法則止觀並重，講述《六妙法門》和《童蒙止觀》。時間約在金陵弘法和天臺山隱修初期。他與慧思一樣，親身經歷了末法的體驗，目睹了北方滅佛事件的慘酷和南方佛教界崇尚空談、不求修持的弊端，決心隱棲天臺進修止觀以充實自己。

第三階段是在止觀並重的基礎上進一步強調以慧觀為主，以慧觀導行。這形成于天臺山隱居修禪的時期，而集中反映在出山之後的《摩訶止觀》中。主要發舒於智者在天臺山華頂峰行頭陀行，晝夜禪觀，刻苦研修，經歷了一場重大的體驗。於定中經歷類似《摩訶止觀》「十境」中之魔事、病患、業相等境界，由於他「深念實相，體達本無」，從而使「逼迫之境」、「憂苦之相」一一消滅，終於証悟到貫通世、出世間的「一實相」印，在禪觀上確立了圓頓止觀體系。智者弘

---

<sup>49</sup> 《隋天台智者大師別傳》卷 1 (CBETA, T50, no. 2050, p. 196, a14—17)。

<sup>50</sup> 《隋天台智者大師別傳》卷 1 (CBETA, T50, no. 2050, p. 196, a18—20)。

<sup>51</sup> 《隋天台智者大師別傳》卷 1 (CBETA, T50, no. 2050, p. 196, a20—22)。

<sup>52</sup> 《隋天台智者大師別傳》卷 1 (CBETA, T50, no. 2050, p. 196, a22—26)。

法 30 餘年，著述宏富，其中對後世影響最大的代表性著作是由他口述，經弟子灌頂紀錄的《妙法蓮華經玄義》、《妙法蓮華經文句》和《摩訶止觀》。世稱「天臺三大部」，由於智者大師的著作義理豐富，不可能在此逐一介紹，有興趣的朋友可以循此自行涉獵，本論文主要係以《摩訶止觀》，並以其中的「非行非坐三昧」作為綜攝探討的代表。<sup>53</sup>

## 第五項 結語

由本節對天台觀行的傳承中的主要祖師的行傳與思想中，吾人可以整理歸納出幾點值得注意的特質及其思想一貫之處如下：

### 壹、傳承龍樹思想

在思想上的確與龍樹大士的中觀思想和《大智度論》中所釋的般若意趣之思想脈絡一致，龍樹思想即是後期至智者大師時開展為一心三觀的思想根源。

### 貳、解行並重

由龍樹迄智者諸傳承祖師均顯露高度水準的解行並重的修持，除在佛教諸義理深入探微，在禪定的精進修持與成就，均非後人所能望其項背。而且所依循的進路，均是同佛在世時所建立的，由戒發定，由定發慧的踏實路線，而且都獲得高度的成就，這是值得現今學人深思反省的地方。所謂說食不飽，非行不至，古有明訓，誠然。

### 參、觀行力量的成就

慧思經由觀行的修証開發智慧，印証了由戒定生慧的不變修行法則，其經由禪定獲得的心性力量，於其一生的弘法波折中，具體展現，透過止觀轉化疾病甚或毒害的可能，獲得明確的支持。透過禪定的實踐，慧思初期不僅能見到其一生

---

<sup>53</sup> 本章曾參看董平《天台宗研究》，尤其是天台傳承諸祖的傳記，有關現在地名及西元年代之考證部份，均依董平之研究為據。因為過於繁瑣，不一一註記，特於此一併說明交代。

的善惡行業之相，後來更深進到得見其三生之相，更因其「遇雨不濕，履泥不汙」的行跡由是得到「舉朝屬目，道俗傾仰」。在在啓發吾人進行個體生命的價值與意義的思維或進行生命的規劃與管理諸思考方面，得以超越主流醫學所局限的斷滅的生命觀，開創更開闊的視野，使生命的發展和超越更縝圓滿。

#### 肆、由「覺心」至「非行非坐(覺意)三昧」

所有的理論或觀行實踐所獲得的成就，都必須回返到現實人生的生活面，這是天台哲學「生死即涅槃」「煩惱即菩提」的基本思想。在觀行修持的過程更是如此，必須回返到日常的行、住、坐、臥與日常應對作務上，才能與生活結合，與生命一體，功夫也易成片得力。所以禪宗古德云：「搬柴運水，日用無非是禪。」。前述慧文，因閱大智度論解釋一心三智的修證，受到啓發，悟入「三智實在一心得」之旨，並依文作觀，觀成親證一心三智，雙亡雙照，即入初住無生忍位。及慧文弘法教人多用「覺心重觀三昧，滅盡三昧，無間三昧，於一切法心無分別」<sup>54</sup>。筆者認為其禪法所謂「多用覺心」，「覺心」者，即禪宗所謂本然妙覺之性。是以慧文之禪法，重在以般若智慧的契悟，並以禪定修持開顯本然妙覺之性的澄然朗現，而實現最終的解脫；直接觀照一切諸法的平等無差別，即是般若波羅蜜的現量証境。由此推想，則慧文或許也受到竺道生佛性說的影響，而其禪法則更接近于菩提達摩之「理入」的路向，要求由定發慧，由慧而證悟本覺之性，是即一切眾生之同一真性即實相。三智既得于一心，即證真空與妙有之不二，由此種不拘時處，念起即觀即修的方便與殊勝性，其修持方法與隨後慧思的「隨自意三昧」，智者「覺意三昧」實為的前後脈絡一貫，殊無區別。如智者在《摩訶止觀》論述非行非坐三昧時，起頭就直接點出非行非作三昧與隨自意三昧、覺意三昧三者之關係，其說法如下：

非行非坐三昧，實通行坐及一切事，而南岳師呼為隨自意。意起即修三昧，小品稱覺意三昧，意之趣向，皆覺識明了，雖復三名實是一法。<sup>55</sup>

楊麗莉(2002)於《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》之研究一文中亦指出：「由此得知覺意三昧是緣於隨自意三昧之啓發而蘊生的思想，而此種禪觀思想經智顛不斷的深化，再擴展為圓頓的非行非坐三昧。三者性質不變，格局卻大有不同。可見覺意三昧並非智顛突發奇想的創作，而是在天台禪法的開創上具有繼往與開

<sup>54</sup> 《佛祖統紀》卷6 (CBETA, T49, no. 2035, p. 178, b11—20)。

<sup>55</sup> 《摩訶止觀》卷2 (CBETA, T46, no. 1911, p. 14, b26—c4)。

來的意義。」<sup>56</sup>同文隨後於結論時更進一步指出：

非行非坐三昧與隨自意、覺意三昧雖屬同一脈絡發展下來的行法，隨智顛一心三觀圓頓思想的導入，使得非行非坐三昧在不同名稱的定義下，展現了更為圓熟的新姿，其中較顯著的轉變在於：(一)、智顛談非行非坐三昧時，除了是以隨自意三昧(覺意三昧)做為論述的主體，更依約諸經、約諸善、約諸惡、約諸無記四個角度擴充了隨自意三昧(覺意三昧)觀心時的內容。(二)、并立無記念為所觀境，較覺意三昧論修觀時的說法更見周詳。(三)、將覺意三昧歷別觀所談的六作六受，放到「約諸善」中來談(四)、依善惡無自性的實相觀點，對「緣惡修」作更詳盡的論述。而上述思想的演進，按《摩訶止觀》所示，係源於《首楞嚴經》之啟發而來，這一點基本上是與慧思隨自意三昧的精神是一致的。整體而言，依研究發現，隨自意三昧思想為智顛所承之後，經智顛之體悟，而改依《大品般若經》將隨自意三昧重整、換裝為覺意三昧的格局，又在智顛思想不斷深化的過程中，最後蛻變而為「非行非坐三昧」更臻圓熟的風貌。非行非坐三昧與覺意三昧除了上述比較論述上的差異外。其實在「四種三昧理觀相同」的骨子裡，其他三種三昧便可被總攝於非行非坐三昧中，此正呼應了覺意三昧可以通達其它三昧，一切三昧即是覺意三昧的說法；同時藉由此章的探討比較似亦充分的說明了覺意三昧主張隨意起修的動中禪法，實為智顛禪觀思想最終所要契入的修行極致。<sup>57</sup>

筆者同意其看法，同一法門，為三位祖師所特重，必有其特殊的義涵，亦可看出覺意三昧(非行非坐)行法的殊勝，同時也與禪宗普為世人接受的平易性合轍，所以亦為筆者在本論文論述天台觀行在疾病防治的應用上，選擇作為天台觀行法門總體代表的主要理由。

## 第二節 天台觀行的實踐法門

前文已敘，天台一宗於近傳承，首由北齊慧文尊者，因閱大智度論悟「三智實由一心得」之旨，依文作觀，觀成親證一心三智之妙。又因讀中論至四諦品偈云：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」恍然大悟，頓了一切諸法，契入中道第一義諦。因緣勝會，師復以心觀口授南岳慧思尊者是為二

---

<sup>56</sup> 楊麗莉(2002)，《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》之研究，嘉義：南華大學哲學所碩士論文，P13。

<sup>57</sup> 同上。

祖，後南岳再傳智者，遂開天台一宗。因文師行證既一依釋論，所以天台宗後人推恩本宗宗旨係遠承龍樹，故尊龍樹為初祖，尊北齊慧文尊者為二祖，南岳慧思尊者為三祖。而天台一宗，則自智者大師判釋一代時教，廣攝諸大乘禪法，盡融止觀妙諦，開為教觀二門，始大弘化，別成一宗。天台觀行即天台所傳之禪法，觀者觀心，行者躬行觀心也，欲行必要依方，法者盡收於止觀二諦。止觀者，亦曰定慧或曰寂照，曰明靜，三者名異實同。天台四種三昧所修，即修止觀也，依章安於《摩訶止觀》所記，亦為「智者大師己心中所行法門也」。<sup>58</sup>

智者大師一生所說天台止觀共有四本行世。一曰圓頓止觀，係大師於荊州玉泉寺說，由章安灌頂記為十卷，即今《摩訶止觀》。二曰漸次止觀，在瓦官寺說，由弟子法慎記，本三十卷，由章安治定為十卷，今《禪波羅蜜》是。三曰不定止觀，即陳尚書令毛喜請大師出，有一卷，今《六妙門》是。四曰《小止觀》，乃大師為俗兄陳鍼因路逢張果老為斷言，命將不久期月必盡，乃往求智者籌設所出。<sup>59</sup>

筆者於本論文取為實踐法門者，為其中之《摩訶止觀》。然《摩訶止觀》文義浩瀚，亦非本篇文所能盡述，幸從往至今，代有大德著述甚豐，亦有許多現代學者著有專書詳釋，是以讀者如有興趣深入，建議可自尋索參詳。本文限於篇幅，僅擇其重要者為代表。既云代表，究何所取，方可以略勾全，筆者以為天台之四種三昧最宜作為天台觀行之代表。或問此說有何依憑耶？答：可由天台智者大師，臨入寂前猶不忘諄諄告誡弟子可以証知。引文為證如下：

今我最後策觀談玄(凡言策經、策試、策法，及今策觀，皆鞭策令進之義)，最後善寂，吾今當入(善入寂滅)。智朗請曰：不審師入何位？沒此何生？誰可宗仰？師曰：汝等懶種善根，問他功德。如盲問乳，告實何益？吾今當為破除汝疑。吾不領眾，必淨六根，為他損己，祇五品耳。吾諸師友侍從觀音，皆來迎我。波羅提木叉，是汝之師。吾常說四種三昧，是汝明導。我與汝等，因法相遇，以法為親。傳通佛燈，是為眷屬。又誡維那曰：人命將終，聞鐘磬聲，增其正念，惟長惟久，氣盡為期，云何身冷，方復聲磬？世間哭泣、喪服皆不應為。言訖，唱三寶名，如入三昧。<sup>60</sup>

由引文可見，智者大師臨入寂前，的確是明明白白的告訴門人：「最後善寂吾今當入」。並且殷重訓誡門人：「吾常說四種三昧是汝明導」，可知智者大師心中所屬，止觀一切行法最切要者，莫如躬行四種三昧之修行也。所本章以下即以

<sup>58</sup> 《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 1, b13)。

<sup>59</sup> 參考《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 462, a6~27)。

<sup>60</sup> 《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 184, c28~p. 185, a29)。

四種三昧作為介紹的範圍。然如學子入學，欲入小學必先經幼稚園教育，先予成熟，再入小學施以較正式的教育，成效方有可期。今吾人欲入四種三昧之正修前，亦必先調柔身心，方易入觀見效，此亦智者大師之本意，所以下文先就天台觀行之前行「二十五方便」作一介紹，再依序及四種三昧正行。

## 第一項 四種三昧行法

智者大師說《摩訶止觀》，以「六即」標凡夫階大覺之明徑，論人若欲解脫首要發大心，大心既發，則應起圓行，若不發行何以階位證果，六即佛究竟無可期日。所謂起圓行者，即以四種三昧遍攝眾行，四行方法雖不同，理則一貫，皆緣中道實相。《摩訶止觀》卷二引《法華》經文對四種三昧名稱之由來解釋如下：

夫欲登妙位，非行不階。善解鑽搖，醍醐可獲。《法華》云：又見佛子，修種種行，以求佛道。行法眾多，略言其四：一常坐；二常行；三半行半坐；四非行非坐。通稱三昧者，調直定也。《大論》云：善心一處，住不動，是名三昧。法界是一處，正觀能住不動。四行為緣，觀心藉緣調直，故稱三昧也。<sup>61</sup>

四種三昧即是智者大師對佛弟子依各經教所修行之法式，依其動止作出的分類和歸納，其各各三昧的法式暨出典簡述如後，未進入四種三昧正行前，應先明前行二十五方便。

### 壹、二十五方便

天台觀行是以「一心三觀」作為修持止觀的行法。止觀的修持，具體的實踐方法含十乘觀法與十境，可以含入於四種三昧行法中統攝。而修止觀應有的身心內外各項條件，就是修正行前的二十五方便。

所謂「方便」之義，智者大師於《摩訶止觀》中解釋云：「方便者，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。《大論》云：能以少施少戒，出過聲聞辟支佛上，即此義也。」<sup>62</sup>

在《摩訶止觀》卷四，智者大師復將「方便」再分為近方便與遠方便二門，

<sup>61</sup> 《摩訶止觀》卷2 (CBETA, T46, no. 1911, p. 11, a23—28)。

<sup>62</sup> 《摩訶止觀》卷4 (CBETA, T46, no. 1911, p. 35, c6—9)。

「二十五法爲遠方便，十種境界爲近方便。」，本節所述者即爲其遠方便，分爲：一具五緣、二呵五欲、三棄五蓋、四調五事、五行五法。因爲眾生六根長時期向外馳求六塵，心性散漫難以調伏，不易入觀行法，所以智者大師爲了能令眾生順利入修十乘觀法，而在正修觀法前，別立二十五方便作爲天台禪法的入門，以爲正修四種三昧的基礎。智者並對「二十五方便」作了以下的說明：

夫道不孤運，弘之在人。人弘勝法，假緣進道，所以須具五緣。緣力既具，當割諸嗜欲，嗜欲外屏，當內淨其心，其心若寂，當調試五事。五事調已，行於五法，必至所在。譬如陶師，若欲得器，先擇良處，無砂無鹵，草水豐，便可立作所。次息餘際務，際務不靜，安得就功？雖息外緣，身內有疾，云何執作？身雖康壯，泥輪不調，不成器物。上緣雖整，不專於業，廢不相續，永無辦理。止觀五緣，亦復如是。有待之身，必假資藉，如彼好處。呵厭塵欲，如斷外緣。棄絕五蓋，如治內疾。調適五事，如學輪繩。行於五法，如作不廢。世間淺事，非緣不合，何況出世之道，若無弄引，何易可階？故歷二十五法，約事爲觀，調麤入細，檢散令靜，故為止觀遠方便也。<sup>63</sup>

「二十五方便」中，「具五緣」是修正觀的基本條件。要能正修正觀，除五緣外，身心必須作一個良善的調整；即是要除惡、生善。「除惡」指外在的五欲要擯除，使內心起煩惱的五蓋，更要丟棄。生善指：讓身心能得到適當的調節的「調五事」，以及讓行者精進不懈的「行五法」。具足這五五方便，才能有資糧，剋期深入禪定。其二十五方便略爲陳列，簡要疏解如下：

1. 具五緣：持戒清淨、衣食具足、閒居靜處、息諸緣務、近善知識。這五項是修正觀的人，外在的因緣上，所需要的根本條件。衣食具足、閒居靜處、息諸緣務、近善知識等四項，應不用再予解釋，下面就一般人所易輕忽的戒作說明。「持戒」的目的就是要止惡生善法，以戒行來收攝身口意三業，更進一步來「自淨其意」。在家眾所持的五戒是消極的斷惡，十善是積極的行善，都是吾人在營造一安祥社會，爲人所應共同遵守的。至於出家眾的戒律，比丘有二百五十戒，比丘尼有三百四十八戒，條文細密，成爲專門學問，一般在家眾可以不必研究。除了五戒十善外，八關齋戒、菩薩戒也都是四眾弟子所必須修學的。而這些戒律的受持，都必須先依照受戒儀軌來受戒，同時進一步深入了解各各戒的戒法、戒體、戒行、戒相，以及開遮持犯等細節，方能持戒清淨。若持戒不清淨，心則不易入定，時下學人禪修者多，得利者少，應與此極相關。其他如：缺乏衣食，不能安頓身心；不能處於安靜的地方、不能放下雜務外緣，

<sup>63</sup> 《摩訶止觀》卷4 (CBETA, T46, no. 1911, p. 35, c21—p. 36, a7)。

於是無法收攝心念；沒有善知識指導，又如何辨識定境的邪偽？所以，「具五緣」是修止觀，受法的基本條件。

2. 訶五欲：訶色、聲、香、味、觸五者。諸欲望中最能誘惑人心的，就是這色、聲、香、味、觸的「五欲」，初學坐禪，要修攝身心，必須離棄這五種對物欲的貪求。
3. 棄五蓋：棄貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五法。以五法蓋覆心神，使不能得定發慧，故稱為蓋。貪欲、瞋恚、昏沉、掉悔、疑等「五蓋」，對修習止觀障礙極大，所以也必須去除。與前項對照「呵五欲」主要是去除修觀時，前五識向外攀緣所產生的障礙；而「棄五蓋」是使第六識心不起諸多煩惱，初學人最難克服的即是睡眠，唯有精進行持功久，方能徹底戰勝。
4. 調五事：調心不沈不浮、身不緩不急、息不澀不滑、眠不節不恣、食不飢不飽。修禪要入定，身體必須要四大調節，心念能夠專注一處，呼吸的息相，能達到調和，使身、心、息三事和合，方能達成；此即「調五事」的作用。
5. 行五法：欲（即對此修行有好樂之心）、精進、念、巧慧、一心等五法。即要生起對修行的意樂之心，積極的讓自己的心念，持續安住在正念上，讓心中生起修道的善法欲、精進心，即「行五法」。

《摩訶止觀》卷四云：「此二十五法通為一切禪慧方便，諸觀不同故方便亦轉。譬如曲弄既別，調絃亦別，若細分別則有無量方便。」<sup>64</sup>一切的佛教修行方法，均可以戒定慧三無漏學來包含的。上述二十五方便，是實踐任何禪定依之求發智慧的方便法，也是初學行人，不可缺少的修持觀法，若能如實修持，必然能依此方便，顯發本具的清淨智慧，趨入圓滿的解脫境界中。

## 貳、常坐三昧行法

常坐三昧行法，出《文殊說》《文殊問》兩般若，名為一行三昧，唯專念法界故也。其法式，身論開遮，口論說默，意論止觀。身開常坐，遮行、住、臥，或可處眾，獨則彌善。居一靜室或空閑地，離諸喧鬧，安一繩床，傍無餘座，九十日為一期，結跏正坐，項脊端直，不動不搖，不萎不倚，以坐自誓，肋不拄床。

---

<sup>64</sup> 《摩訶止觀》卷4 (CBETA, T46, no. 1911, p. 48, c10—12)。

<sup>65</sup>即《文殊問般若經》及《文殊說般若經》所實踐之「一行三昧」。以九十日為一期，修行人須獨居靜室，結跏正坐，捨雜念思惟而繫緣法界，觀一切法皆是佛法，若修觀中遇內外障侵擾，正念不能遺失，宜口說默，專心稱一佛名號。智者大師強調，此法門觀法界真如觀，以速證三諦三觀的妙境為旨趣，此禪觀與實相結合，有別於小乘禪法。

### 參、常行三昧行法

常行三昧行法，出《般舟三昧經》，亦名佛立三昧，成時見十方佛在室中立。其法式，身開遮，口說默，意止觀。身開常行，行此法時避惡知識及癡人親屬鄉里，常獨處止，不得希望他人，有所求索，常乞食不受別請。嚴飾道場，備諸供具，香餚甘果，盥沐其身，左右出入改換衣服，唯專行旋，亦以九十日為一期。<sup>66</sup>常行三昧行法即《般舟三昧經》所實踐之「佛立三昧」。以九十日為一期，於道場內，身常旋行繞佛，無有間斷；口常唱念阿彌陀佛，無有休息；心亦常想念阿彌陀佛，無有間歇。總之，修行者步步聲聲念念，唯身心專繫在阿彌陀佛。意止觀者，觀阿彌陀佛依正二報莊嚴。

### 肆、半行半坐三昧行法，

出《法華》《方等》二經。《法華》三七日為一期，《方等》不限時節。其法式，身開遮。口說默。意止觀。《方等》云：旋百二十匝卻坐思惟。《法華》云：其人若行若立讀誦是經，若坐思惟是經，我乘六牙白象現其人前，故知俱用半行半坐為方法也。<sup>67</sup>即依《大方等陀羅尼經》、《法華經》而修之三昧。前者稱「方等三昧」，後者稱「法華三昧」。方等三昧以七日為一期，於道場內，誦持陀羅尼咒，旋行一百二十匝（周），一旋一咒，疾徐適中，旋咒已則卻坐思惟，觀實相之理，觀畢復起旋咒，如此，反覆行之。法華三昧以三七（二十一）日為一期，修行之法包括嚴淨道場、淨身、三業供養、請佛、禮佛、六根懺悔、繞旋、誦經、坐禪、證相等次第。

---

<sup>65</sup> 參見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 11, b1~6)。

<sup>66</sup> 參見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 12, b1~5)。

<sup>67</sup> 參見《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 13, a24~29)。

## 伍、非行非坐三昧

方法出請觀音等諸大乘經。《摩訶止觀》卷二云：

上一向用行坐，此既異上，為成四句，故名非行非坐，實通行坐及一切事。而南岳師呼為隨自意，意起即修三昧，《大品》稱覺意三昧。意之趣向，皆覺識明了，雖復三名實是一法。今依經釋名，覺者照了也，意者心數也，三昧如前釋。行者心數起時，反照觀察，不見動轉根原終末，來處去處，故名覺意。<sup>68</sup>

非行非坐三昧，出諸大乘經行法，如《請觀音經》等，此三昧不制專行、住、坐、臥四威儀的規定，即不必分身儀如何，語默如何，而含攝一切事物，也不限定時間的長短。依智者解釋此「非行非坐三昧」與「隨自意」和「覺意三昧」三者名雖異，理實為一。其行法乃隨自意，意起即修及歷善惡、無記修觀，而且可通於行、住、坐、臥四儀及諸作務，公私忽遽皆可修也，實為四種三昧中最殊勝者。除上殊勝外，復依智者大師於《摩訶止觀》卷2 自云：

復次，四種三昧方法各異，理觀則同。但三行方法，多發助道法門，又動障道，隨自意既少方法，少發此事。若但解方法，所發助道事相不能通達。若解理觀，事無不通。又不得理觀意，事相助道亦不成。得理觀意，事相三昧任運自成。若事相行道，入道場得用心，出則不能，隨自意則無間也。方法局三，理觀通四(云云)。<sup>69</sup>

從這段文可以看出，四種三昧其實理觀是一樣的，都是以一心三觀為能觀，以一境三諦為所觀，所以四種三昧從圓頓止觀的立場來看，理觀是一樣的。此說法亦可見湛然《止觀大意》卷1 云：「是四三昧行異理同」，湛然並且進一步指出「是故同用十乘之法。」<sup>70</sup>，把智者於《摩訶止觀》中未明言，四種三昧和十乘觀法的統攝作了補充貫掇。正因理觀相同，所以前三種三昧其實皆可被總攝於非行非坐三昧之中，因此，就理觀相同與不限威儀之意義來看，特別是行法無間的特性，一切三昧皆可攝入非行非坐三昧。充分展現大乘佛法的本質，「生死即涅槃」、「煩惱即菩薩」的深義，終究回歸到現實生活中之一切時、處中落實，也是所有大乘禪法最終的境界。

<sup>68</sup> 《摩訶止觀》卷2 (CBETA, T46, no. 1911, p. 14, b26—c4)。

<sup>69</sup> 《摩訶止觀》卷2 (CBETA, T46, no. 1911, p. 18, c10—18)。

<sup>70</sup> 「是四三昧行異理同，是故同用十乘之法。」《止觀大意》卷1 (CBETA, T46, no. 1914, p. 459, c18)。

以上為四種三昧之大要梗概，依上四種三昧理觀既一，且前三種三昧其實皆可被總攝於非行非坐(覺意)三昧之中，所以舉非行非坐(覺意)三昧一法，實即已含括總盡，蓋「非行非坐(覺意)」即已盡攝餘三三昧及所有一切三昧行法也，爲了論述方便，以下即以非行非坐(覺意)三昧爲代表，名稱也取「覺意三昧」之名併予簡化。同時筆者也認爲，以上三種三昧之法式過於限制，顯然較適宜出家僧眾或已循規劃暫時辭去工作及俗務，作一期精進行持之人士專修使用，若論現在社會一般大眾，恐怕聞之退避三舍，何能引來推介作爲疾病防治之廣泛應用？所以經以上研究揀擇後，以下「疾病防治」與「天台觀行」之相關研究，即總攝以「覺意三昧」作爲論述的標的，以免焦點分散。然則大乘圓頓止觀之法，一法實通萬法，皆以觀不思議境爲基故。以下爲令吾人能於日常諸作俗務，公私業務往來之際，於意起未起間，得以隨宜作觀修行，下節再將對「非行非坐(覺意)三昧」(以下皆以「覺意三昧」代表稱之)之具體觀心方法，詳作說明。

## 第二項 觀心的義涵

在前節對正修天台觀行之前的二十五方便，如具五緣、呵五欲、棄五蓋、調五事，行五法等五大項，以及四種三昧等作了說明，此皆爲事相行法。唯，要知事相行法其要究竟在於理觀，理觀才是四種三昧最重要的一環，且《摩訶止觀》卷2謂：「復次，四種三昧方法各異，理觀則同。……若解理觀，事無不通。又不得理觀意，事相助道亦不成。得理觀意，事相三昧任運自成。……方法局三，理觀通四(云云)。」<sup>71</sup>則理觀意一通，則四種三昧行法，無一不任運得成，遇事無礙。而「觀心」爲智者大師貫通教觀二門的樞機，天台觀行止觀雙運之所依憑。智者於《摩訶止觀》卷5云：「佛告比丘：一法攝一切法所謂心是。」，是以要成佛道及剋証一切勝妙行位果報，莫不以觀心性爲總持樞紐，此讀者須予把握。智者於《妙法蓮華經玄義》卷2，闡述心法妙時，曾引諸經爲証云：

《普賢觀》云：我心自空，罪福無主。觀心無心，法不住法。又心純是法。《淨名》云：觀身實相，觀佛亦然。諸佛解脫，當於眾生心行中求。  
《華嚴》云：心、佛及眾生，是三無差別。破心微塵出大千經卷，是名心法妙也。<sup>72</sup>

是以「觀心」一行即總攝三藏十二部教理，含括一切世出世法門，總不出一心之妙。本小節即對天台觀行的核心——「觀心」的理觀義理作一進一步之探討。行者初修觀行必假對象，非藉一定之對境或觀境修持不可，此即所謂的「十境」。

<sup>71</sup> 《摩訶止觀》卷2 (CBETA, T46, no. 1911, p. 18, c10—18)。

<sup>72</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷2 (CBETA, T33, no. 1716, p. 693, a25-b1)。

乃智者依其經驗及撮攝諸禪觀經所說，就凡夫位以至未達真道的方便位間，於觀修時所可能遭遇的障惑，預立十種對境：「一陰界入、二煩惱、三病患、四業相、五魔事、六禪定、七諸見、八增上慢、九二乘、十菩薩。」作為觀修的對象。此中並設定陰入界境，作為初觀的對境。究其原因，乃「陰界入」為凡夫日常作息間，分分秒秒所生起，可謂須臾不可離的對境，至於其餘九境由於生起不定，必賴生起方可對境行修，乃有別稱為「發得對境」者。要之，十境的設定為構成十乘觀法不可或缺之一環，唯有透過十境為觀境，應根器因緣或一或十配合修習，始能達成體達諸法實相之最終的目的。<sup>73</sup>所謂一法通則法法通，以下先明「觀陰界入」，此為入手之根本也，若此初觀得運之純熟，實則其他九境，但發即可依之入觀，通達心真實。

### 壹、觀陰界入

天台觀行的核心即是「觀心」，依所觀之心發為十法門<sup>74</sup>，「觀心」即為依解立行之正修，蓋一切勝果非行不至。止觀法門上、中、下三根總攝，開觀境為十，第一即為「觀陰界入」，此即吾人所觀之「心」。《摩訶止觀》「第七正修止觀」云：

前六重，依修多羅以開妙解，今依妙解以立正行。膏明相賴，目足更資，行解既勤，三障四魔紛然競起，重昏巨散翳動定明，不可隨，不可畏。隨之將人向惡道，畏之妨修正法。當以觀觀昏，即昏而朗，以止止散，即散而寂。<sup>75</sup>

夫止觀者，高尚者高尚，卑劣者卑劣。開止觀為十，一陰界入；二煩惱；三病患；四業相；五魔事；六禪定；七諸見；八增上慢；九二乘；十菩薩。此十境，通能覆障，…又行人受身，誰不陰入。重擔現前，是故初

<sup>73</sup> 參看安藤俊雄著、蘇榮焜譯(1998)，《書刊名 天台學：根本思想及其開展》，台北市：慧炬，頁8。

<sup>74</sup> 「觀心具十法門，一觀不可思議境、二起慈悲心、三巧安止觀、四破法遍、五識通塞、六修道品、七對治助開、八知次位、九能安忍、十無法愛也。既自達妙境，即起誓悲他。次作行填願，願行既巧破無不遍，遍破之中精識通塞，令道品進行。又用助開道，道中之位已他皆識，安忍內外榮辱，莫著中道法愛，故得疾入菩薩位。譬如毘首羯磨造得勝堂，不疎不密間隙容綻，巍巍昂昂峙於上天，非拙匠所能揆則。又如善畫圖其匡郭，寫像徧真骨法精靈，生氣飛動，豈填彩人所能點綴。此十重觀法橫豎收束，微妙精巧。初則簡境真偽，中則正助相添，後則安忍無著，意圓法巧該括周備，規矩初心，將送行者到彼薩雲。」《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 52, b1-15)。

<sup>75</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 48, c28-p. 49, a4)。

觀，後發異相別為次耳。<sup>76</sup>

續云：

十種境，始自凡夫正報，終至聖人方便，陰入一境，常自現前，若發不發，恒得為觀。餘九境發，可為觀。不發，何所觀？<sup>77</sup>

前云：「始自凡夫正報，終至聖人方便，陰入一境，常自現前，若發不發，恒得為觀。」此即智者將觀陰界入列為第一觀的理由。而「第一觀陰入界境者，謂五陰十二入十八界也。陰者陰蓋善法，此就因得名，又陰是積聚。」<sup>78</sup>《華嚴經》云：「心如工畫師，畫種種五陰，一切世界中，無法而不造。」<sup>79</sup>若欲觀此心，心量廣大，對初學者則有困難。智者大師於《妙法蓮華經玄義》卷二亦如是云：「但眾生法太廣佛法太高，於初學為難。然心佛及眾生是三無差別者，但自觀己心則為易。《涅槃》：云一切眾生具足三定，上定者謂佛性也，能觀心性名為上定。」<sup>80</sup>要速即成就佛性大定，最快者莫若觀心。所以要吾人撿擇依「心佛及眾生是三無差別者」的義理，去丈就尺，去尺就寸，但觀己一念識陰心。《摩訶止觀》卷5云：

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，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。<sup>81</sup>

此即開宗明義的說明天台觀行，所觀者為「一念識陰心」，所行者即行此「觀一念識陰心」，即是灸病得穴。然「識陰」指涉者又何者？學者有不同的看法。釋妙璋(2000)於〈《摩訶止觀》「十乘觀法」之研究以「觀不思議境」為主〉論文中，曾對「識陰」指涉為何者？進行一番探討。其於一念心之「揀境觀心」乙節，分別徵引了幾位學者的看法。如慧嶽法師：「陰界入境，或云：陰境。陰是指：色、受、想、行、識的五陰，界是十八界，入是十二入，其中揀去十二入，唯取五陰，更在五陰中，唯取識陰，再於識陰中，獨採無記第六意識為所觀之境，換言之：則是三科揀境，唯取其中之捷徑，喻如：去丈取尺，再去尺寸而擇穴為旨趣。」依其整理，採同樣看法的尚有日本學者宇井伯壽，他亦認為智者大師所謂

<sup>76</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 49, a27-b1)。

<sup>77</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 49, c3-6)。

<sup>78</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 51, c21-23)。

<sup>79</sup> 《大方廣佛華嚴經》卷10 (CBETA, T09, no. 278, p. 465, c26-29)。

<sup>80</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷2 (CBETA, T33, no. 1716, p. 696, a15-18)。

<sup>81</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 52, a13-b1)。

識陰，是無記的第六意識。安藤俊雄亦提出荆溪對這一念心詮釋的看法，認為：「湛然更以第六識心王一一無記作為觀境，另採發得之善惡心歸屬於煩惱境，……但要知為劃分陰入界境與煩惱境，自非以第六心王無記作為第一觀境不可。」釋妙璋以為：現代學者們之理解，皆認為天台十乘觀法中「觀不思議境」之對境「陰入界境」，是選取無記的第六意識為所觀境，這種說法是一般人難以理解且注意之問題。一般人皆認為此一念心是日常生活起伏之一念，未進一步作善、惡、無記之區分<sup>82</sup>，但是釋妙璋認為：

這是錯誤理解陰入境之義涵。實際上十境是不離陰入界境，然而之所以要強調陰入境之性質，祇是為了要區別出餘九境與陰入境之不同，所以必須以善、惡、無記三性來作簡別。當然善、惡、無記之念皆可作觀，只是我們要清楚的知道所觀的是「不發」得觀的陰入境？亦或是「發得」的煩惱境、禪定境？所以在這關節處必須要釐清楚楚，才更有利行者作觀。<sup>83</sup>

於其文末，則引荆溪《止觀輔行傳弘決》卷5解釋「十境互發」時之所云：「如陰入境，體是無記不論善惡，因觀無記發於善惡，用觀不同，則有損益。」<sup>84</sup>一語來証成其：

由此證明，第六意識之無記心王即是智者大師去丈就尺，去尺就寸後之正所觀境，即觀不思議境之對境「陰入界境」，此因觀無記而發於善惡，故智者所言之「識心」雖含攝三性，然應以無記為正所觀境。<sup>85</sup>

不過，筆者認為這項結論，若指「六識心王」應較貼近，對境所生煩惱則另歸入煩惱境。若單以「無記」執為即智者觀不思議境之對境「陰入界境」之正所觀境，似乎智者從未如此說言。智者但云：「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，心是惑本，其義如是。……置色等四陰，但觀識陰，識陰者，心是也。」在此，「心」乃是總括性的指涉，不見智者有再細分之意。又云：「十種境，始自凡夫正報，終至聖人方便，陰入一境，常自現前，若發不發，恒得為觀。」（見前引文）既云：「常自現前，若發不發，恒得為觀。」因之，「發與不發」均屬常現在前之陰入境，何以又要偏執以「不發」之「無記」為正所觀境？（詳見釋妙璋全文）筆者以為：「識陰」即統

<sup>82</sup> 參考釋妙璋《摩訶止觀》「十乘觀法」之研究以「觀不思議境」為主》碩士論文，「揀境觀心」小節，p77~83。

<sup>83</sup> 同上，頁79。

<sup>84</sup> 《止觀輔行傳弘決》卷5（CBETA, T46, no. 1912, p. 283, b18-20）。

<sup>85</sup> 釋妙璋(2000)《摩訶止觀》「十乘觀法」之研究以「觀不思議境」為主》，頁83。

括性的指涉一切眾生，現前念念不歇，永無休止之意念心行，簡單言之，即眾生之「心」也，即現前之一念若未發、若已發之「心」念也。觀心時，但隨己道力淺深，根性所樂，觀現前一念若已發、若未發已足。無論為善、為惡、無記，但是一心總攝，性平等故。但觀其空、其假、其中，不住中，即是圓融三諦一心三觀也。不住中而行六度，即是一心具萬行，即是三智，即是入不思議境，即如如佛等。至此觀前文云所謂丈、尺、寸之喻，即如荆溪云：「又，若採取不思議意以對喻者，則一念心十界三科如丈，一界五陰如尺，唯在識心如寸。若達心具一切法已，方能度入一切色心，如一一尺無非是寸，及一一丈無非是尺，是故丈尺全體是寸。」<sup>86</sup>。應知，一心一切心，一念一切念，念即法界，無一不是寸，何不得觀？何有礙觀？

## 貳、一念心的義涵

「一念心」即前小節之「一念識陰心」，並由是開展天台一念三千的獨具思想與他宗派不同，吾人若欲深入天台觀行之殊勝，必須深明此「一念心」之義涵，方可圓融會通智者之思想，所以不可不重視。本小節即對一念心的義涵作說明，以為行者修觀前之理解。牟宗三先生云「此一念心，亦曰一念無明法性心，亦曰無住本，亦曰如來藏理。」<sup>87</sup>即以一句話點出此「一念心」特具之義涵與三者三而一，一而三的特殊關係。考察「一念無明法性心」的正式說法出現在智者《四念處》卷4，智者云：

今觀明白十法界法，皆是一識。識空十法界空，識假十法界假，識中十法界亦中。專以內心破一切法，若外觀十法界即見內心。當知若色若識，皆是唯識；若色若識，皆是唯色。今雖說色、心兩名，其實只一念無明法性；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。<sup>88</sup>

前文特別指出「外觀十法界即見內心」，「若色若識皆是唯色。今雖說色心兩名，其實只一念。」，把色心二者歸於一念，繼之「無明法性十法界，即是不可思議一心。」，則把範圍擴大為「一心即具十法界」，此即不可思議。牟宗三先生更具體的指出：「一念心，不但只是一念心，而且還是即具一切法的一念心。」<sup>89</sup>，此即天台所開展獨具的「一念三千」的思想。牟宗三先生此種具存有論的觀點，

<sup>86</sup> 《止觀輔行傳弘決》卷5 (CBETA, T46, no. 1912, p. 291, b5-9)。

<sup>87</sup> 牟宗三(1977)，《佛性與般若》，台北：台灣學生書局，頁603。

<sup>88</sup> 《四念處》卷4 (CBETA, T46, no. 1918, p. 578, c14-26)。

<sup>89</sup> 牟宗三(1977)，《佛性與般若》，台北：台灣學生書局，頁604。

應係出自對《摩訶止觀》明「觀心是不可思議境」一文的觀解，原文先由思議境談起，以藉思議境明不思議境，文云：

觀心是不可思議境者，此境難說，先明思議境，令不思議境易顯。思議法者，小乘亦說心生一切法，謂六道因果三界輪環。若去凡欣聖，則棄下上出，灰身滅智，乃是有作四諦，蓋思議法也。大乘亦明心生一切法，謂十法界也。……此之十法，邈迤淺深，皆從心出。雖是大乘無量四諦所攝，猶是思議之境，非今止觀所觀也。不可思議境者，如《華嚴》云：心如工畫師，造種種五陰，一切世間中，莫不從心造。種種五陰者，如前十法界五陰也。……《仁王經》云：三賢十聖住果報，唯佛一人居淨土。土土不同，故名國土世間也。此三十種世間，悉從心造。……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。亦不言一心在前，一切法在後。亦不言一切法在前，一心在後。……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，意在於此(云云)。<sup>90</sup>

由上引文觀點，智者此一念心是可以解釋為具有存有論意涵的一念心。依尤惠貞先生對此的觀解：天台宗所倡言當下一念心即具三千世間法為不思議境，依智者大師《摩訶止觀》所說，必依圓頓止觀之實際觀照，一念三千所顯之境界方能成為不思議境界。故智者在「觀心明不思議境」特別強調：「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，三千性相，皆從心起。」至於無明與法性間之相即關係，智者曾引證諸經加以說明：

《華嚴》云：「心如工畫師，造種種五陰，一切世間中，無不由心造。」諸陰只心作耳，觀無明心，畢竟無所有，而能出十界諸陰，此即不思議。如《法華》云：「一念夢行因得果」。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。<sup>91</sup>

所謂「在一念眠中，無明心與法性合」即是「一念無明法性心」，而如此說的一念心即是三千法，三千法只是一念心。<sup>92</sup>智者在《摩訶止觀》「觀心明不思議境」則進一步說明此不思議之境云：

<sup>90</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 52, b18-p. 54, a18)。

<sup>91</sup> 《四念處》卷4 (CBETA, T46, no. 1918, p. 579, a19-24)。

<sup>92</sup> 尤惠貞(1997)，〈依「一心開二門」之思想架構看天台宗「一念無明法性心」之特殊涵義〉，中華佛學學報第十期：1997.7月版，中華佛學研究所發行，頁341~361。

若得此意，俱不可說，俱可說。若隨便宜者，應言無明法性生一切法，如眠法心，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。何者？指一為多，多非多。指多為一，一非少。故名此心，為不思議境也。若解一心一切心，一切心一心。非一非一切，……遍歷一切皆是不可思議境。若法性無明合，有一切法，陰界入等，即是俗諦。一切界入是一法界，即是真諦。非一非一切，即是中道第一義諦。如是遍歷一切法無非不思議三諦(云云)。<sup>93</sup>

引文中「若隨便宜者，應言無明法性生一切法，如眠法心，則有一切夢事，心與緣合，則三種世間，三千相性皆從心起。」這段文字係對無明與一切法的生起關係作了說明，另在後段「若法性無明合，有一切法陰界入等，即是俗諦。」則對法性與無明合間由俗諦的面向言，即有一切法陰界入等之生起關係作了補充。「法性與無明合」而有智者《四念處》卷四：「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。」的說法，也印証了以上有關「一念心」即為一念即具三千的不思議境的觀解。《摩訶止觀》云：「此三千在一念心，若無心而已，介爾有心即具三千」。吾人在進一步觀照己心時，要有這樣的觀解——己心的一念趣向實與一切法界之眾生相涉入存在相互影響的。

依本小節之探討要言之，「一念心」內蘊之義涵即為「一念無明法性心」，而吾人在現實生命之應用時應理解，若執一切為實則必陷入病苦的世界，即眾生界，為諸苦所磨難。但若能依智者大師《摩訶止觀》所說圓頓止觀於一念中圓觀三諦，如實觀照，此一念三千所顯之境界當體即是一解脫自在的不思議境界，所謂煩惱即菩提，眾生世間即出世間，眾生界即佛法界，不捨一法下開展出吾人無病無苦的殊勝生命境界。

### 第三項 由「一心三觀」(即圓頓止觀)顯不思議境

前節已明，十境為所修觀所依境，第一善巧方便為觀陰界入，正修觀法則在「十乘觀法」。「十乘觀法」之名來自智者《四念處》卷 2，「十法成乘即入菩薩位，得三乘道」和智者《摩訶止觀》卷 5，「規矩初心，將送行者到彼薩雲。」之說，引文如下：

十法者，一善識無生正因緣境；如空，無相、無方維上下，心性亦爾。二真正發心；三止觀修習；四破愛見諸法徧；五善識通塞；愛見中，苦集為塞，滅道為通。六用三十七品調適；七修助道開三脫門；八善識次

<sup>93</sup> 《摩訶止觀》卷 5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 55, a23-b13)。

位；九安忍；十順道法愛不生。此十法成乘，即入菩薩位，得三乘道(云云)。<sup>94</sup>

觀心具十法門。一觀不可思議境；二起慈悲心；三巧安止觀；四破法遍；五識通塞；六修道品；七對治助開；八知次位；九能安忍；十無法愛也。既自達妙境，即起誓悲他，次作行填願。願行既巧破無不遍，遍破之中精識通塞，令道品進行，又用助開道。道中之位已他皆識，安忍內外榮辱，莫著中道法愛，故得疾入菩薩位。…此十重觀法，橫豎收束，微妙精巧。初則簡境真偽，中則正助相添，後則安忍無著，意圓法巧，該括周備，規矩初心，將送行者到彼薩雲。<sup>95</sup>

十法成乘，眾生乘之可速至真道，故名之「十乘觀法」。所謂的十乘觀法，乃針對十境所爲之能觀的觀法而言，而此十乘觀又以第一觀不思議境最爲重要，「允爲圓教獨有之名目，乃有稱此第一觀不思議境爲其他九法之觀體者。」<sup>96</sup>所謂的觀不思議境者，即是依「一心三觀」「所照爲三諦，所發爲三觀，觀成爲三智。」所觀解之境。「易言之，一心三觀即是觀不思議境的觀法，且爲此能觀之不思議的本質」<sup>97</sup>。《摩訶止觀》卷5解云：

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。<sup>98</sup>

若因緣所生一切法者，即方便隨情道種權智。若一切法一法，我說即是空，即隨智一切智。若非一非一切，亦名中道義者，即非權非實一切種智。例上一權一切權，一實一切實，一切非權非實，遍歷一切是不思議三智也。<sup>99</sup>

遍歷一切法，無非漸、頓、不定，不思議教門也。若解頓，即解心。心尚不可得，云何當有趣非趣？若解漸，即解一切法趣心。若解不定，即解是趣不過。此等名異義同，軌則行人呼爲三法，所照爲三諦，所發爲

<sup>94</sup> 《四念處》卷2 (CBETA, T46, no. 1918, p. 564, b29-c7)。

<sup>95</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 52, b1-15)。

<sup>96</sup> 安藤俊雄著、蘇榮焜譯(1998)，《天台學：根本思想及其開展》，台北：慧炬，頁9。

<sup>97</sup> 同上。

<sup>98</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 55, b17-19)。

<sup>99</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 55, b19-24)。

三觀，觀成為三智。<sup>100</sup>

灌頂於《摩訶止觀》卷1記云：「天台傳南岳三種止觀。一漸次；二不定；三圓頓；皆是大乘，俱緣實相同名止觀。」<sup>101</sup>此「一心三觀」特指的即是第三之圓頓止觀，為圓頓的佛乘及正行。即「所照為三諦，所發為三觀，觀成為三智。」於一念間具足空、假、中三觀，即三而一，一而三的觀行。由於此三觀為不思議一念間體現圓成，若不分別次第方便說之，則難解示人，故以下為行文論述的方便，分別論說，以開顯其根本的圓融精神。且由於「一心三觀」為天台的核心義理，任運於一切，若不確了，則多所窒礙難行，為利於實踐故，筆者以下於「一心三觀」之相關義理，將花較多之篇幅，詳為說明，以為觀行之所依憑。

圓融三諦的思想是天臺觀行實踐法門的核心，而其具體內容的詮釋，則是通過三諦、三觀、三智的圓成實現的，而以「一心三觀」的思想綜攝體現。以下先對三諦、三觀、三智分別作一疏解，以對顯「一心三觀」的精義。

### 壹、三諦、三觀、三智

智者《摩訶止觀》卷5云：「遍歷一切法，無非漸、頓、不定、不思議教門也。若解頓即解心，心尚不可得，云何當有趣非趣。...此等名異義同。軌則行人呼為三法，所照為三諦，所發為三觀，觀成為三智。」<sup>102</sup>筆者以下即權依此序明三諦、三觀、三智，然此三三實一念具，三三即一，即一而三三，以下係為解明方便，分別次第說。

1. 三諦：三諦之說源於龍樹的《中論·觀四諦品》，智者於《維摩經玄疏》卷3及《四教義》卷2，均曾引文云：

《中論》偈云：因緣所生法，我說即是空，此即詮真諦。亦名為假名，即詮俗諦也。亦是中道義，即詮中道第一義也。此偈即是申摩訶衍詮三諦之理。<sup>103</sup>

現實法界一切諸法莫不緣生而顯，因緣所生法即是空無自性，一如心念，念念遷變，一如河水，一去永去，舉足下足之間，水已非同水，故曰假名；既知其空其假，而河相宛在，當體即空；亦不須去除，此即所謂不壞假名，說諸法實相。

<sup>100</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 55, b26-c2)。

<sup>101</sup> 《摩訶止觀》卷1 (CBETA, T46, no. 1911, p. 1, c1-3)。

<sup>102</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 55, b26-c2)。

<sup>103</sup> 《維摩經玄疏》卷3 (CBETA, T46, no. 1929, p. 728, a19-22)。

《大智度論》卷 55，云：

云何不壞假名，而說諸法實相？佛告釋提桓因：色但假名，須菩提不壞假名，而說諸法實相。受、想、行、識但假名，須菩提亦不壞假名，而說諸法實相。所以者何？是諸法實相，無壞不壞故。須菩提所說，亦無壞不壞。眼乃至意、觸因緣，生諸受亦如是。檀波羅蜜乃至般若波羅蜜，內空乃至無法有法空，四念處乃至十八不共法亦如是。須陀洹果乃至阿羅漢果，辟支佛道、菩薩道、佛道，一切智、一切種智亦如是。須陀洹乃至阿羅漢辟支佛、佛，是但假名。須菩提不壞假名，而說諸法實相。何以故？是諸法實相，無壞不壞故。<sup>104</sup>

因緣所生法，即空即假即中，當體即是三諦，若能如是一念觀解，則能入不思議境界。

2. 三觀：三觀之典出，依智者於《妙法蓮華經玄義》卷 3 及《摩訶止觀》卷 3 均曾引經云係出《菩薩瓔珞本業經》，引文如下：

如《瓔珞》云：從假入空，名二諦觀。從空入假，名平等觀。二觀為方便道，得入中道第一義諦觀。今用從假入空觀為因，得成於果，名一切智。用從空入假觀為因，得成道種智果。用中觀為因，得成一切種智果也。<sup>105</sup>

次明觀相。觀有三：從假入空，名二諦觀。從空入假，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。此名出《瓔珞經》，所言二諦者，觀假為入空之詮，空由詮會，能所合論，故言二諦觀。<sup>106</sup>

以上引文應對智者將《中論》所啟發的空、假、中三諦，再發展為三種不同的觀門之說是具有啟發作用的。

3. 三智：「三智」則源於《大品般若經》卷 1：

菩薩摩訶薩欲具足道慧，當習行般若波羅蜜。菩薩摩訶薩欲以道慧具足道種慧，當習行般若波羅蜜。欲以道種慧具足一切智，當習行般若波羅蜜。欲以一切智具足一切種智，當習行般若波羅蜜。欲以一切種智斷煩

<sup>104</sup> 《大智度論》卷 55 (CBETA, T25, no. 1509, p. 452, a13-25)。

<sup>105</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷 3 (CBETA, T33, no. 1716, p. 714, b5-10)。

<sup>106</sup> 《摩訶止觀》卷 3 (CBETA, T46, no. 1911, p. 24, b5-10)。

惱習，當習行般若波羅蜜。<sup>107</sup>

「道種智」、「一切智」、「一切種智」，合稱三智。龍樹於其《大智度論》解釋此段經文云：

問曰：一心中得一切智、一切種智，斷一切煩惱習。今云何言：以一切智具足得一切種智，以一切種智斷煩惱習？答曰：實一切一時得，此中為令人信般若波羅蜜故，次第差品說。欲令眾生得清淨心，是故如是說。復次雖一心中得，亦有初、中、後次第，如一心有三相。生因緣、住、住因緣滅。又如心、心數法、不相應諸行及身業、口業。以道智具足一切智，以一切智具足一切種智，以一切種智斷煩惱習亦如是。<sup>108</sup>

依《佛祖統紀》載，就是因為天台宗的二祖北齊慧文禪師於看到這一段說明時，突獲啓發，慧解由生，並「依文修觀，此觀成時即證一心三智，雙亡雙照即入初住無生忍位。」，「又因讀中論(大智度論中觀一品)至四諦品偈云：因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義，恍然大悟。頓了諸法無非因緣所生，而此因緣有不定有，空不定空，空有不二，名為中道。」，啓發其將三智與《中論》三諦相貫通，由是開啓了天台一家「一心三觀」教觀的發源：

師夙稟圓乘，天真獨悟，因閱大智度論(第三十卷)引《小品》云：欲以道智具足道種智，當學般若。欲以道種智具足一切智，當學般若。欲以一切智具足一切種智，當學般若。欲以一切種智斷煩惱及習，當學般若。論自問曰：一心中得一切智、道種智、一切種智，斷一切煩惱及習。今云何言：以一切智具足一切種智，以一切種智斷煩惱及習。答曰：實一切一時得，此中為令人信般若波羅蜜故，次第差別說。欲令眾生得清淨心，是故如是說。復次雖一心中得，亦有初、中、後次第，如一心有三相。生因緣、住、住因緣滅。又如心、心數法、不相應諸行及身業、口業，以道智具足一切智，以一切智具足一切種智，以一切種智斷煩惱及習亦如是。師依此文以修心觀，論中三智實在一心中得，且果既一心而得，因豈前後而獲。故此觀成時，證一心三智，雙亡雙照即入初住無生忍位。師又因讀中論(大智度論中觀一品)至四諦品偈云：因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義，恍然大悟。頓了諸法無非因緣所生，而此因緣有不定有，空不定空，空有不二，名為中道。<sup>109</sup>

<sup>107</sup> 《摩訶般若波羅蜜經》卷1 (CBETA, T08, no. 223, p. 219, a19-25)。

<sup>108</sup> 《大智度論》卷27 (CBETA, T25, no. 1509, p. 260, b17-26)。

<sup>109</sup> 《佛祖統紀》卷6 (CBETA, T49, no. 2035, p. 178, b24-c18)。

由慧文傳至慧思發展為「三種止觀」，至智者則承續慧文與慧思的基礎，將三智與三諦的融會達於極致，發展為更為系統的「一心三觀」的教觀思想，並從方便與究竟兩種層面，復開出「隔歷三諦」與「圓融三諦」之義。由慧文「一心三智」至智者「一心三觀」之圓熟，此一發展觀點亦可由聖嚴法師所著之〈天台思想的一念三千〉，得到支持，其文云：

從思想的發展上看，天臺的一念三千，是受自南岳的一心三觀；南岳的此一思想，是來自北齊慧文的三智一心；北齊慧文又是淵源於《大智度論·第二十七卷》的「三智實在一心中得」。可見此一禪法為中心的三位中國祖師之能開展成天臺學派，源頭是出於印度的龍樹菩薩。<sup>110</sup>

《妙法蓮華經玄義》卷1云：「分別者，但法有麤妙，若隔歷三諦，麤法也。圓融三諦，妙法也，此妙諦本有。文云：是法住法位，世間相常住，唯我知是相，十方佛亦然。」<sup>111</sup>相待於「圓融三諦」之為妙法，「隔歷三諦」則為麤法；一為圓實，一為權為方便，復與《法華》開權顯實義理一貫。

所謂「諦」者，即是真實不妄之理體。智者云：「審實不虛，名之為諦。」<sup>112</sup>依圓教義「明一諦之理，辨所詮者，亦為三意。一者正明所詮之理，二明能詮之教，三約經論。一明所詮之理者，即是一諦之理也。何等名為一諦？諦名審實，審實之法即是不二，豈有三諦二諦，皆名審實？」<sup>113</sup>依此，一乘實相之諦理，審實唯有一諦，即所謂的一實相，餘皆方便度眾而說。智者即於下更明此旨：「今明真俗說為諦者，但是方便實非諦也。故涅槃經云：所言二諦者，其實是一。且如來方便為化眾生。故說為二。」<sup>114</sup>

由此所謂不二，意謂實相的理體唯一，故所謂諦者，究竟唯有「一實諦」。在智者這裏，一實諦即是「圓頓止觀」所欲開顯之終極境界。智者在其他如《妙法蓮華經玄義》、《摩訶止觀》中所呈顯的思想也極一致，如下引文：

《大經》云：世諦即是第一義諦。有善方便，隨順眾生說有二諦。出世人知，即第一義諦。一實諦者，無虛妄無顛倒，常樂我淨等。<sup>115</sup>

<sup>110</sup> 張曼濤編，(1979)，《天臺思想論集》頁208-209，《現代佛教學術叢刊》第57冊，台北：大乘文化出版社。

<sup>111</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷1 (CBETA, T33, no. 1716, p. 682, a23-26)。

<sup>112</sup> 《四教義》卷2 (CBETA, T46, no. 1929, p. 725, c21-22)。

<sup>113</sup> 《四教義》卷2 (CBETA, T46, no. 1929, p. 728, b23-c1)。

<sup>114</sup> 同上。

<sup>115</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷2 (CBETA, T33, no. 1716, p. 701, b8-11)。

圓教但明一實諦。《大經》云：實是一諦方便說三。<sup>116</sup>

約止觀一法為藥者，謂一實諦。無明心與法性合，則有一切病相。觀此法性尚無法性，何況無明及一切法。<sup>117</sup>

因知，以上由於行文論述方便，所分別次第而說的「三諦、三觀、三智」在智者的論述中其實是圓具的。即如《摩訶止觀》卷5所云：「所照為三諦，所發為三觀，觀成為三智」而「三智實在一心中得」，為欲人解了，故方便次第而說。吾人在修觀時，必須要有這整體當下的觀解才好，方能一念深入不二法門，直入一實相所印之不思議境。

### 貳、次第三觀

智者以三觀而論三諦，於是便有「次第、隔歷三觀」，同時因此對顯開出「一心三觀」法門。一為權，一為實；前者為方便，後者為究竟；立權為在顯實。為了解明「一心三觀」之究竟圓義，以下先略明次第三觀。

「從假入空觀」：「假」即《中論》四句偈首的「一切因緣法」。「三界無別法唯是一心造」<sup>118</sup>緣生性空，應緣而化，其體仍為空，然其相宛然，眾生以妄見執之，目之為有，是即有諦、俗諦，亦名世諦。智者《四教義》卷2，云：

所言有諦者，二十五有世間眾生，妄情所見名之為有，如彼情見，審實不虛名之為諦，故言有諦。亦名俗諦，亦名世諦。如《涅槃經》云：如世人心所見者，名為世諦。<sup>119</sup>

二十五有世間眾生，皆因妄情所見執之成「有」，此執病又皆由著我。「故此經云：從癡有愛則我病生。又曰：此病起皆由著我，是故於我不應生著。今明若知愛見由無明生，則一切三界皆從心起。故華嚴經云：三界無別法，唯是一心造。而此諸法皆從假者，無明愛見所起之法皆有三假之相。三假者：一因成假，二相續假，三相待假。此三虛設，故云假也。」<sup>120</sup>而此諸法皆從假者，蓋因依無明愛見所起之法，皆有三假之相。所謂三假指「因成假」、「相續假」、「相待假」。言「因成假」者，由緣生性空之面向言，一切可被經驗的現象，無非本於因緣之聚

<sup>116</sup> 《摩訶止觀》卷3 (CBETA, T46, no. 1911, p. 28, b12-13)。

<sup>117</sup> 《摩訶止觀》卷6 (CBETA, T46, no. 1911, p. 77, c11-14)。

<sup>118</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 54, c10)。

<sup>119</sup> 《四教義》卷2 (CBETA, T46, no. 1929, p. 727, c4-8)。

<sup>120</sup> 《維摩經玄疏》卷2 (CBETA, T38, no. 1777, p. 526, a6-12)。

散離合，合則生而離則滅，並無其自有不變之自性，此即「因成假」。由華嚴經云「三界無別法，唯是一心造。」之理，順觀自心。前念斷而後念生，念念相續，無有定止，色心諸法起滅無常，洞觀之，此即「相續假」；復依前言諸法皆因緣生，故皆相待，依而有種種名色，離此即無彼，亦無自性，此即「相待假」。三假之起，源於無明；無明即法性，法性無住處，無明亦無住處。無住處即假，無住即空、即中，復為一切法作本。《法華玄義釋籤》卷 15 云：

法性即無明，法性無住處；無明即法性，無明無住處。無明、法性雖皆無住，而與一切諸法為本，故云：「從無住本立一切法」。<sup>121</sup>

至于如何以「觀心」破上「三假」，智者則提出其一向於各經慣用的《中論》四句，要行人依之即觀破「三假」，其性相既空，則第一義正智即自現前，云：

今破此見三假者，還用四句，一一例前可解，如是破已，三假、四句、陰、入皆無實性，即是性空，但有名字。名字即空，是名相空。性相既空，乃至十八空如上說，即是入第一義，正智現前。<sup>122</sup>

入空之途，除上方法，依智者的闡釋，復有二法。一為「析假入空」，一為「體假入空」。析假入空，即對現象之存在，依緣生性空之理，而層層分析，如剝蕉葉，層層析離，最後都無，而入空見。此為漸法，以其未可越次，故謂之「拙度」。「體假入空」，則是對諸法空相的直接悟入，一切因緣法，皆如夢、幻、泡影、如露、如電、如谷響；當體皆空，不待析空方即空，此為頓法，故謂之「巧度」。二門雖各有異，但終所入於空諦則無異。要言之：所謂從假入空觀，即係要吾人由世俗對於諸法之假有的執持之中，經由觀照其實無自性，而得以超拔出來，入於佛陀所教示的空慧即「空諦」。從「假入空觀」，係為能體得真諦，破見思惑，成一切智。實具一切智時，則不唯見空，亦復識假；識假之意，本在大心菩薩化物度生，因之而有次第三觀之第二觀「從空入假觀」。

「從空入假觀」：依前，行人若證得從假入空觀，則入空性，斷見思惑而得一切智，體得諸法之真空，此名真諦，依《四教義》云，此「亦名為第一義諦」。如文云：

二無諦者，三乘出世之人所見真空。無名無相，故名為無，審實不虛，目之為諦，故言無諦。亦名真諦，亦名第一義諦。故《涅槃經》云：如

<sup>121</sup> 《法華玄義釋籤》卷 15 (CBETA, T33, no. 1717, p. 920, a28-b2)。

<sup>122</sup> 《摩訶止觀》卷 5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 66, a25-b1)。

出世人心所見，故名為第一義諦。<sup>123</sup>

若對於小乘行人言，既得真諦，已得解脫；所謂：「所作已辦，不受後有。」，但對大乘菩薩行人，則過於偏隘，必得自利利他，濟世化物，破塵沙無明，廣化一切眾生，方顯佛陀出世之本懷。這就必須要不住於空，復由「入空」重新「返假」，與一切眾生同行同見，方能廣為化度如幻眾生，此即「從空入假觀」之原意，為不著空墮二乘地也。智者《維摩經玄疏》卷2，云：

二，明從空入假觀者，亦為三意。一明入假之意；二明修入假之觀；三明觀成化物。一明入假之意者，此觀正為觀俗諦，破塵沙無知，若二乘不為化物，不須此觀，菩薩弘濟必須此觀。所言從空入假者，若滯於空，墮二乘地。<sup>124</sup>

此証筆者前文「從空入假」進觀俗諦，目的的在化物、化眾生，為大乘菩薩由空入假之根由。「觀俗諦」即係要菩薩不滯著於空界，而能由所証空之基礎，進而發展大乘度眾的「隨情」應物的方便力。「從空入假」亦名「平等觀」，見《摩訶止觀》卷3，云：「從空入假名平等觀者，若是入空尚無空可有，何假可入？當知此觀為化眾生。知真非真，方便出假，故言從空。分別藥病而無差謬，故言入假。」<sup>125</sup>

中道第一義諦觀：從假入空觀，是以空慧破俗諦之執有成病，從空入假觀，義則以空慧返照於俗諦之假有，以隨情應物化眾；前者破假而立空，後者破空執而順假，破立各有，義則未圓。唯有中道第一義諦觀，無所偏圓。智者《妙法蓮華經文句》卷1，云：「觀心釋者，從假入空觀，即偏破生死。從空入假觀，即偏破涅槃。中道正觀，無復前後。」<sup>126</sup>雙遮其所立，而雙照其所破，義歸圓實一乘。所謂《法華》云：「一大寬廣寶車」義也。《四教義》卷2，云：

三，中道第一義諦者，遮二邊故說名中道。言遮二邊者，遮凡夫愛見有邊，遮二乘所見，無名無相空邊。遮俗諦、真諦之二邊，遮世諦、第一義諦之二邊，遮如此等之二邊，名為不二。不二之理，目之為中，此理虛通無擁，名之為道。最上無過，故稱第一義。深有所以，目之為義。諸佛菩薩之所證見，審實不虛，謂之為諦。故言中道第一義諦，亦名一

<sup>123</sup> 《四教義》卷2 (CBETA, T46, no. 1929, p. 727, c8-12)。

<sup>124</sup> 《維摩經玄疏》卷2 (CBETA, T38, no. 1777, p. 527, c6-11)。

<sup>125</sup> 《摩訶止觀》卷3 (CBETA, T46, no. 1911, p. 24, c7-11)。

<sup>126</sup> 《妙法蓮華經文句》卷1 (CBETA, T34, no. 1718, p. 6, a12-14)。

實諦也，亦名虛空佛性、法界、如如、如來藏也。<sup>127</sup>

可見「中道觀」即是對前二觀的雙遮雙遣，是既破生死，亦不住涅槃；破立雙照，如此雙亡雙照，而得入中道第一義諦。《摩訶止觀》卷3，復云：「中道第一義觀者，前觀假空是空生死，後觀空空是空涅槃。雙遮二邊是名二空觀，為方便道得會中道，故言心心寂滅流入薩婆若海。又初觀用空，後觀用假，是為雙存方便，入中道時能雙照二諦。故經言：心若在定，能知世間生滅法相。」<sup>128</sup>，表達此一中道觀的諦境，是中道又圓融的，既不流於遁世之空，又不沈陷於俗執之假；隨情順世，入世又超凡，但以化物度眾為事業的大乘本懷。

### 參、一心三觀(圓頓止觀)

中道第一義觀的一念圓成即是一心三觀、一心三智，也是圓頓止觀的証成，但是名異，諦皆指一實，差別唯在方便次第說與一念所証境之分。智者對一心三觀與三智的關係之說明見《摩訶止觀》卷3，引文如下：

三觀者，若從假入空，空慧相應，即能破見思惑，成一切智。智能得體，得真體也。若從空入假，分別藥病種種法門，即破無知，成道種智。智能得體，得俗體也。若雙遮二邊為入中方便，能破無明，成一切種智。智能得體，得中道體也。<sup>129</sup>

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。若因緣所生一切法者，即方便隨情道種權智。若一切法一法，我說即是空，即隨智一切智。若非一非一切，亦名中道義者，即非權非實一切種智。<sup>130</sup>

若言三智實是一智，一智即三智，三智為一心具，此即為三智的圓融，純一實諦。《維摩經玄疏》卷3，云：「何等名為一諦？諦名審實，審實之法即是不二。豈是三諦二諦皆名審實？今明真俗說為諦者，但是方便實非諦也。故涅槃經云：

<sup>127</sup> 《四教義》卷2 (CBETA, T46, no. 1929, p. 727, c12-21)。

<sup>128</sup> 《摩訶止觀》卷3 (CBETA, T46, no. 1911, p. 24, c21-27)。

<sup>129</sup> 《摩訶止觀》卷3 (CBETA, T46, no. 1911, p. 25, c29-p. 26, a6)。

<sup>130</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 55, b13-23)。

所言二諦其實是一，如來方便為化眾生故說為二。」<sup>131</sup>若由上，次第三觀之說明中，三諦的圓融，總是通過從假入空、從空入假、非空非假中道觀此三觀，而次第實現的，為一個次第深入的漸進過程，由圓頓的觀點，其本質上是仍然屬於漸法之「拙度」，不能體現出《法華經》的「圓頓」之深意及要旨。因此由是之故，前述歷次第三觀而臻三諦，在究竟意義上亦仍然是權，是粗法，筆者認為唯有依《法華》圓頓之旨，不經次第的三觀的「一心三觀」即証「一心三諦」、「三智」，方是《法華》開權顯實之圓頓妙法，是為圓融三諦之究竟圓義。故智者《妙法蓮華經文句》卷1，云：

觀心釋者，觀心先空、次假、後中，次第觀心也。觀心即空、即假、即中者，圓妙觀心也。<sup>132</sup>

觀因緣所生心，先空、次假、後中，皆偏覺也。觀心即空即假即中，是圓覺也。<sup>133</sup>

「但法有麤妙，若隔歷三諦，麤法也。圓融三諦妙法也。此妙諦本有。」<sup>134</sup>故所謂一心三觀，實不歷三觀之次第，三觀同具，於一念心圓頓照了，三智明鑒一心。非可思議，唯證相應，因此智者稱之為不可思議境。智者《摩訶止觀》卷1，云：

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。《華嚴》云：心、佛及眾生，是三無差別。當知己心，具一切佛法矣。《思益》云：愚於陰界入，而欲求菩提，陰界入即是，離是無菩提。《淨名》曰：如來解脫，當於眾生心行中求。眾生即菩提，不可復得；眾生即涅槃，不可復滅。一心既然，諸心亦爾，一切法亦爾。《普賢觀》云：毘盧遮那遍一切處，即其義也。當知一切法即佛法，如來法界故。若爾，云何復言：遊心法界如虛空？又言：無明明者即畢竟空？此舉空為言端。空即不空，亦即非空、非不空。又言：一微塵中有大千經卷，心中具一切佛法，如地種、如香丸者，此舉有為言端。有即不有，亦即非有非不有。又言：一色一

<sup>131</sup> 《維摩經玄疏》卷3 (CBETA, T38, no. 1777, p. 535, b14-18)。

<sup>132</sup> 《妙法蓮華經文句》卷1 (CBETA, T34, no. 1718, p. 4, c3-5)。

<sup>133</sup> 《妙法蓮華經文句》卷1 (CBETA, T34, no. 1718, p. 5, a4-5)。

<sup>134</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷1 (CBETA, T33, no. 1716, p. 682, a23-25)。

香，無非中道，此舉中道為言端。即中而邊，即非邊非不邊，具足無減。勿守語害圓，誣罔聖意。若得此解，根塵一念心起，根即八萬四千法藏；塵亦爾，一念心起，亦八萬四千法藏。<sup>135</sup>

以上一段引文，智者經徵引各經已把佛陀在《法華經》中所欲令一切眾生開佛知見，示佛知見，欲眾生悟佛知見，入佛知見的出世本懷之精要，赤裸裸的托出。筆者信然，一切藏經所言實亦不出此，所以智者云：「若得此解，根塵一念心起，根即八萬四千法藏。塵亦爾，一念心起，亦八萬四千法藏」，讀者於此段文，慎莫錯空過。

《法華》云：「欲令眾生咸得聞知一切世間難信之法。」<sup>136</sup>慧思於《法華經安樂行義》開章即言：「法華經者大乘頓覺，無師自悟疾成佛道，一切世間難信法門。」<sup>137</sup>標舉《法華》正是一條「無師自悟疾成佛道」的捷道，與一般人所認知覺道為遙遠難期的觀念迥違，所以為「一切世間難信法門」，因之「信」便成一個要依據《法華》成就佛道所必需要面對的第一個根本性的問題。《華嚴》云：「信為道元功德母」，正是說明這一點，《華嚴》對於「信」根的重要與証大覺果的因果關係，在經文中有一段深刻的說明，引文如下：

信為道元功德母	增長一切諸善法
除滅一切諸疑惑	示現開發無上道
淨信離垢心堅固	滅除憍慢恭敬本
信是寶藏第一法	為清淨手受眾行
信能捨離諸染著	信解微妙甚深法
信能轉勝成眾善	究竟必至如來處
清淨明利諸善根	信力堅固不可壞
信永除滅一切惡	信能速得無師寶
信於法門無障礙	捨離八難得無難
信能超出眾魔境	示現無上解脫道
一切功德不壞種	出生無上菩提樹
長養最勝智慧門	信能示現一切佛
是故演說次第行	信樂最勝甚難得 <sup>138</sup>

而對《法華》「無師自悟，疾成佛道」的圓頓的展現，即是智者在《摩訶止觀》所欲闡明的「圓頓止觀」。因此對行人而言，「起圓信」便成為實踐「一心三

<sup>135</sup> 《摩訶止觀》卷1 (CBETA, T46, no. 1911, p. 8, c27-p. 9, a23)。

<sup>136</sup> 《妙法蓮華經》卷1 (CBETA, T09, no. 262, p. 3, c16-17)。

<sup>137</sup> 《法華經安樂行義》卷1 (CBETA, T46, no. 1926, p. 697, c19-20)。

<sup>138</sup> 《大方廣佛華嚴經》卷6 (CBETA, T09, no. 278, p. 433, a26-b9)。

觀」速逮佛乘的必要前提。這修証的次第即是依「圓信」發起大圓心，起圓行，証大圓果。《摩訶止觀》卷1，明圓信，引文如下：

云何圓信？信一切法，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，是名圓信。云何圓行？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，是名圓行。<sup>139</sup>

《妙法蓮華經玄義》卷10解，所謂圓行者，即「一圓頓觀。從初發心即觀實相，修四種三昧，行八正道。即於道場，開佛知見，得無生忍。」<sup>140</sup>大果者即「初發心便成正覺」，引經典為證，如《四念處》卷4云：

若觀如來藏心地法門，即是觀如來眼耳鼻舌身，豁然真發得見佛性。或因聞發三智，現前三身具足。《華嚴》云：初發心時便成正覺，所有慧身不由他悟，得如來一身無量身，湛然應一切，眾生機感即能垂應，作八相成道，百世界作佛。<sup>141</sup>

《妙法蓮華經玄義》卷5云：

《華嚴》云：初發心時便成正覺，了達諸法真實之性，所有聞法不由他悟，是菩薩成就十種智力，究竟離虛妄，無染如虛空，清淨妙法身，湛然應一切。<sup>142</sup>

由一心三觀的修持而證悟圓融三諦，現證一切諸法之即空即假即中，即是成就不思議三智一心得。《玄義》云：「即事而真，初發心時便成正覺，得一身無量身，普應一切。」<sup>143</sup>現身淨六根，入圓教初住位，得現身十法界，說一切法，示現作佛。

---

<sup>139</sup> 《摩訶止觀》卷1 (CBETA, T46, no. 1911, p. 2, a14-21)。

<sup>140</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷10 (CBETA, T33, no. 1716, p. 806, b24-26)。

<sup>141</sup> 《四念處》卷4 (CBETA, T46, no. 1918, p. 577, b8-13)。

<sup>142</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷5 (CBETA, T33, no. 1716, p. 734, b14-17)。

<sup>143</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷8 (CBETA, T33, no. 1716, p. 782, a11-12)。

### 第三節 覺意三昧的殊勝性與現代性

#### 第一項 覺意三昧

「覺意三昧」即《摩訶止觀》中之「非行非坐三昧」，依《摩訶止觀》所述南岳慧思禪師呼為「隨自意三昧」，三者同而名異。何謂「覺意三昧」，智者大師在《摩訶止觀》(卷二)有一段詳細的解釋，引文如下：

上一向用行坐，此既異上，為成四句，故名非行非坐，實通行坐及一切事，而南岳師呼為「隨自意」，意起即修三昧；《大品》稱「覺意三昧」，意之趣向，皆覺識明了，雖復三名，實是一法。今依經釋名，覺者照了也，意者心數也，三昧如前釋。行者心數起時，反照觀察，不見動轉根原終末，來處去處，故名覺意。諸數無量。何故對意論覺？窮諸法源，皆由意造，故以意為言端。對境覺知，異乎木石名為心。次心籌量名為意，了了別知，名為識。如是分別，墮心想見倒中，豈名為覺？覺者，了知心中，非有意，亦非不有意。心中非有識，亦非不有識。意中非有心，亦非不有心。意中非有識，亦非不有識。識中非有意，亦非不有意。識中非有心，亦非不有心。心、意、識非一，故立三名。非三，故說一性。若知名非名，則性亦非性。非名，故不三。非性，故不一。非三，故不散。非一，故不合。不合，故不空。不散，故不有。非有，故不常。非空，故不斷。若不見常、斷，終不見一、異。若觀意者，則攝心識，一切法亦爾。若破意，無明則壞，餘使皆去。故諸法雖多，但舉意以明三昧。觀則調直，故言覺意三昧也。隨自意、非行非坐，準此可解。就此為四，一約諸經，二約諸善，三約諸惡，四約諸無記。諸經行法，上三不攝者，即屬隨自意也。<sup>144</sup>

智者引文中所明覺意三昧，筆者略予歸納為四：

- (1) 「意起即修三昧」、「意之趣向皆覺識明了」。
- (2) 覺者照了也，意者心數也，行者心數起時，反照觀察，不見動轉根原終末，來處去處，故名覺意。
- (3) 至為何單單標舉「意」作為修行的標的呢？依智者意「窮諸法源皆由意造，故以意為言端。」亦同智者於《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》卷1，所自問自答云：「何以但對意用覺以明三昧？答曰：覺名照了；意名諸心心數；三昧名調

<sup>144</sup> 《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 14, b28~c23)。

直定；行者諸心心數起時，反照觀察不見動轉，以是義故名爲覺意三昧。如所問言：諸法無量，何以但對意用覺以明三昧，不論餘者？答：一切諸法雖復無量，然窮其本源，莫不皆從心意識造。」<sup>145</sup>，此二文所釋，大略相同。

(4)至覺意三昧<sup>146</sup>的功用何在呢？智者則指出：「若破意，無明則壞，餘使皆去。」無明爲一切眾生，顛倒迷夢之根，三途苦報之由。引文云：「若觀意者，則攝心識，一切法亦爾。」智者於此對「意」的統攝範疇是相當廣的，即其所一貫言之「心」，亦即「心佛眾生是三無差別」之「心」。《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》卷 1，亦如是言：「是故說意者，即攝於心識義，一切法亦然。若能深心觀察，破意無明，則餘癡使亦皆隨滅，是諸法雖復眾多，但舉覺意以明三昧，其義包含靡所不攝也。」<sup>147</sup>所以，但舉「意」即賅攝心識，蓋萬法不離心識。由觀「意」之觀行力，反照心念數數生滅，實不見動轉去來，生實無生，能正破意之無明妄執，翻倒爲正，離苦得樂，知秘密藏，所以厥功至偉。故佛在般若經中屢次勸修讚嘆覺意三昧，爲一切菩薩成佛所必修。至於覺意三昧的實際修法，則在歷緣善、惡對境或無記，於六受六作將起、未起，將作、未作，乃至起竟、作竟間，以四運推檢，以三觀智攝歸一心，歸無所得境。對於四運推檢如何成辦，智者於《摩訶止觀》有一番詳細說明，引文如下：

四運者，夫心識無形，不可見，約四相分別。謂未念、欲念、念、念已。未念，名心未起。欲念，名心欲起。念，名正緣境住。念已，名緣境謝。若能了達此四，即入一相無相。

問：未念未起，已念已謝，此二皆無心，無心則無相，云何可觀？答：未念雖未起，非畢竟無。如人未作作，後便作作。不可以未作作，故便言無人。若定無人，後誰作作？以有未作作人，則將有作作。心亦如是，因未念，故得有欲念。若無未念，何得有欲念？是故未念，雖未有，不得畢竟無念也。念已雖滅，亦可觀察。如人作竟，不得言無。若定無人，前誰作作。念已心滅，亦復如是。不得言永滅，若永滅者，則是斷見，無因、無果。是故，念已雖滅，亦可得觀。問：過去已去，未來未至，現在不住，若離三世，則無別心，觀何等心？答：汝問非也，若過去永滅，畢竟不可知。未來未起，不可知。現在無住，不可知。云何諸聖人，知三世心。鬼神尚知，自他三世。云何佛法行人，起斷、滅，龜毛兔角見？當知，三世心，雖無定實，亦可得知。故偈云：諸佛之所說，雖空

<sup>145</sup> 《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》卷 1 (CBETA, T46, no. 1922, p. 621, b29-c5)。

<sup>146</sup> 「通稱三昧者，調直定也。《大論》云：善心一處住不動，是名三昧。法界是一處，正觀能住不動。四行為緣，觀心藉緣調直，故稱三昧也。」《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 11, a25~28)。

<sup>147</sup> 《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》卷 1 (CBETA, T46, no. 1922, p. 621, c18-22)。

亦不斷，相續亦不常，罪福亦不失。若起斷滅，如盲對色。於佛法中，無正觀眼，空無所獲。<sup>148</sup>

既知心有未念、欲念、念、念已四相，則可隨己起心動念，若起、若未起，若善、若惡、若無記，以無住著智，反照觀察也。此覺意三昧行法一切時處可修，一切善惡歷緣可修，至廣至易，層層深進，亦無止境。究竟旨歸則所謂：言語道斷心行處滅或權喻曰密密藏也。至於所觀之「意」與前節〈觀心的義涵〉所論之「心」有何異同？由於四種三昧事相雖有不同，而理觀則一。因此，在此所論之「意」是否僅指涉「觀陰界入」境之一念「識陰心」，亦或如釋妙璋所論之「由此證明，第六意識之無記心王即是智者大師去丈就尺，去尺就寸後之正所觀境，即觀不思議境之對境陰入界境，此因觀無記而發於善惡，故智者所言之識心雖含攝三性，然應以無記為正所觀境。」筆者也認為確有先予澄清之必要。若以釋妙璋引學者之觀點：即「認為智者之觀心，指涉的是觀無記」，然觀引文，筆者以為智者已明明白白的指示：「若觀意者，則攝心識，一切法亦爾。」其範疇大於陰界入之識陰，非是「無記」所能含攝，應再明白不過。學者若同意此說，則與先前持之論點不一，且與「四三昧理觀相同」自相違。反觀筆者所持「識陰即智者統括性的指涉一切眾生現前念念不歇，永無休止之意念心行，簡單言之，即眾生之心也，即現前之一念若未發、若已發之心念也。觀心時，但隨己道力淺深，根性所樂，觀現前一念若已發、若未發已足。無論為善、為惡、無記，但是一心總攝，性平等故。但觀其空、其假、其中，不住中，即是圓融三諦一心三觀也。」意則前後一致，四三昧均通無違。一心一切心，一念一切念，念即法界，念若起、未起，若善、若惡、若無記，皆意所攝，恒得作觀。如智者自釋「行者心數起時，反照觀察，不見動轉根原終末，來處去處，故名覺意。」，精要在「覺」。「意」起即覺為入手，意專得止，心水自澄明，觀自明徹，則得返照，如實照見心念之生、住、異、滅四相「不見動轉根原終末，來處去處」，此非論理，但是觀行功夫，說食數寶之人，自障不見，是所謂入寶山而空手，《法華》所嘆之人。功深得力，明見心之四相流注，則能尋其根源，如實觀見「念」之「來處去處」，決了「無生」義。《摩訶止觀》卷2：「若能了達此四，即入一相無相。」<sup>149</sup>，「覺者，了知心中，非有意，亦非不有意。心中非有識，亦非不有識。意中非有心，亦非不有心。意中非有識，亦非不有識。識中非有意，亦非不有意。識中非有心，亦非不有心。心、意、識非一，故立三名。非三，故說一性。若知名非名，則性亦非性。非名，故不三。非性，故不一。非三，故不散。非一，故不合。不合，故不空。不散，故不有。非有，故不常。非空，故不斷。若不見常、斷，終不見一、異。」，此上二段文，即指此體証境也，唯實踐者方知。

<sup>148</sup> 《摩訶止觀》卷2 (CBETA, T46, no. 1911, p. 15, b20-c27)。

<sup>149</sup> 《摩訶止觀》卷2 (CBETA, T46, no. 1911, p. 15, b21-24)。

## 第二項 覺意三昧的殊勝性與現代性

筆者認為覺意三昧除了它的方便性，很適合今人作為日常行法外，同時更是一極具殊勝密意之不二修證法門，不可輕忽視之。或有問此立論可有何準據耶？筆者認為可以由以下的文獻可以管窺之。

由相關的文獻資料可以發現，天台慧思禪師及智者二位祖師除皆特重門人於法華、方等等三昧行法之躬行實踐外，亦皆分別曾為門人口授或親撰有《隨自意三昧》、《覺意三昧》行法別行於世，後之湛然亦述有《覺意三昧文句》一卷，此即應該寓有深意在，若非在修證上有其特別之重要性，必不作此。引文為證如下：

《景德傳燈錄》：

（慧思大師）凡有著述，皆口授無所刪改，撰四十二字門兩卷，無諍行門兩卷，釋論玄、隨自意、安樂行、次第禪要、三智觀門等五部各一卷，並行於世。<sup>150</sup>

《佛祖統紀》：

（智者大師）凡所弘通，不畜章疏。安無礙辯，契理符文，有大機感乃親著述。為晉王著淨名義疏二十八卷，為毛喜著六妙門，為兄陳鍼著小止觀，為學徒著覺意三昧、法華三昧行儀，各一卷。法界次第三卷（已上皆親製）<sup>151</sup>

《大唐內典錄》卷第五：

四十二字門(兩卷)  
無諍門(兩卷)  
隨自意三昧  
次第禪要  
釋論玄門  
三智觀門  
安樂行法  
弘誓願文

---

<sup>150</sup> 《景德傳燈錄》(CBETA, T51, no. 2076, p. 431, a29~b29)。

<sup>151</sup> 《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 184, c28~p. 185, a29)。

右八部十卷，南岳沙門釋慧思撰。思本武津人，定慧凝遠，性戒自然。威德尊嚴，道風遐扇。幼感梵僧勸令出俗，長蒙遍吉現形摩頂。諷誦法華，智通宿命。翹勤方等，靈相鬱蒸。九旬策修，一時圓證。法華三昧大乘門，於一念中朗然開發。自是之後，寂照幽深，辯才無滯，於是內求之侶，重繭雲集。以所證法，傳授學人，並託靜山林，宴居巖藪。練微入寂，弘益巨多。昔江左佛法，盛學義門。自思南度，定慧雙舉。乃著茲觀法，以通大化。皆口授成章，不加潤色。而理玄旨奧，蓋千載之徽猷焉<sup>152</sup>

《天台宗章疏》：

覺意三昧一卷(智者說)  
覺意三昧文句一卷(湛然述)  
無諍三昧法門二卷(南嶽述)  
雜觀行一卷(智者說)  
觀心誦經記一卷(湛然述)  
金光明經懺法一卷(智者述)  
修三昧常行法一卷(智者述)  
大乘止觀一卷(南嶽述)  
四十二字門二卷(南嶽述)  
法界次第三卷(智者述)  
大乘坐禪法一卷(達磨述)  
隨自意三昧一卷(臺山述)  
圓教六即義一卷(智者說)<sup>153</sup>

以上爲天台諸祖相承有關覺意三昧之著述梗概，至何以此諸位大師先後皆曾特別爲覺意三昧著書立說，多所著墨，筆者參考了相關文獻，歸結其殊勝之處如下：

1. 覺意三昧之行，較不易生起障礙。引文爲證如下：

復次四種三昧方法各異，理觀則同。但三行方法，多發助道法門，又動障道，隨自意既少方法，少發此事。

2. 覺意三昧行法不會受事相修行，道場出入而影響，可以晝夜六時行道，

---

<sup>152</sup> 《大唐內典錄》(CBETA, T55, no. 2149, p. 283, c17~30)。

<sup>153</sup> 《天台宗章疏》(CBETA, T55, no. 2178, p. 1136, a10~23)。

功夫自易成片。引文爲證如下：

若事相行道，入道場得用心。出則不能，隨自意則無間也。

3. 可以隨時作務諸有行動間，同時對境歷緣行道，不相妨礙，理事一如，速與實相相應。引文爲證如下：

歷緣對境觀陰界者，緣謂六作，境謂六塵。《大論》云：於緣生作者，於塵生受者，如隨自意中說。若般舟常行，法華方等半行，或掃灑執作皆有行動，隨自意最多。若不於行中習觀，云何速與道理相應。<sup>154</sup>

4. 覺意三昧行住坐臥四儀皆可行道，與日常生活融一，自然成片，爲諸行法所不及。引文爲證如下：

是約行緣作觀，治無明糠，顯法性米。舉足下足，道場中來，具足佛法矣，例前可知。行緣既爾，住、坐、臥，語作例前可解。三三昧無臥法，隨自意則有。昔國王於臥中，悟辟支佛，當知臥中，得有觀行(云云)。<sup>155</sup>

5. 三種三昧行法，均必須要擇好處修行，方易與道相應，速獲成就，覺意三昧則隨處皆可。引文爲證如下：

第三，閑居靜處者。雖具衣食住處，云何若隨自意觸處可安？三種三昧必須好處；好處有三：一深山遠谷；二頭陀抖擻；三蘭若伽藍。<sup>156</sup>

6. 覺意三昧一法廣攝眾法，廣博簡要，真言密乘諸佛密秘速疾成佛行法，亦在含攝。引文爲證如下：

諸經行法，上三不攝者，即屬隨自意也。且約請觀音示其相，於靜處嚴道場。……今不住有四句，亦不住無四句中。亦不住不可說中，故言水性不住，風性無礙者，……一時運念，令空觀成。勤須修習使得相應。……銷伏毒害陀羅尼能破報障，毘舍離人，平復如本。破惡業陀羅尼能破業障，破梵行人，蕩除糞穢，令得清淨。六字章句陀羅尼能破煩惱障，淨於三毒根，成佛道無疑。六字即是六觀世音，能破六道三

<sup>154</sup> 《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 100, c1~29)。

<sup>155</sup> 同上。

<sup>156</sup> 《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 42, b23~26)。

障。……此經通三乘人懺悔。……若起大悲，身如琉璃，毛孔見佛。得首楞嚴，住不退轉，諸大乘經有此流類。或七佛八菩薩懺，或虛空藏八百日塗廁，如此等皆是隨自意攝(云云)。<sup>157</sup>

7. 覺意三昧依摩訶般若波羅密多暨首楞嚴三昧為觀行基礎，歷緣對境不檢善惡均可藉緣修觀<sup>158</sup>，廣被群機，凡聖均攝。時值今日，六根所觸日日無非聲色犬馬，極盡貪慾煽惑之極，吾人若不循此六蔽藉觀入道，何能救濟引入，翻登覺域。引文為證如下：

善順實相名為道，背實相名非道。若達諸惡非惡，皆是實相，即行於非道，通達佛道。若於佛道生著，不消甘露，道成非道。如此論善惡，其義則通。今就別明善惡，事度是善，諸蔽為惡。善法用觀，已如上說，就惡明觀，今當說。

前雖觀善，其蔽不息，煩惱浩然，無時不起，若觀於他，惡亦無量。故修一切世間不可樂想時，則不見好。人無好，國土純諸蔽惡，而自纏裹。縱不全有蔽，而偏起不善，或多慳貪或多犯戒，多瞋、多怠、多嗜酒味，根性易奪，必有過患，其誰無失。出家離世，行猶不備。白衣受欲，非行道人，惡是其分。羅漢殘習，何況凡夫。凡夫若縱惡蔽，摧折俯墜，永無出期。當於惡中，而修觀慧。如佛世時，在家之人，帶妻挾子，官方俗務，皆能得道。央掘摩羅彌殺彌慈，祇陀末利唯酒唯戒，和須蜜多婬而梵行，提婆達多邪見即正。

若諸惡中，一向是惡，不得修道，者如此諸人，永作凡夫。以惡中有道故，雖行眾蔽，而得成聖。故知，惡不妨道。又道不妨惡，須陀洹人婬欲轉盛；畢陵尚慢；身子生瞋；於其無漏，有何損益。譬如虛空中，明暗不相除，顯出佛菩提，即此意也。<sup>159</sup>

---

<sup>157</sup> 《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 15, b1~19)。

<sup>158</sup> 對於以惡修觀，必須對根施藥，智者在此亦提出一番諍言，亦宜注意。然於今日時空，眾慾沈淪之際，自不必因噎廢食，愈疾為先。例現今之藥，何藥不無副作用，可不服乎？智者云：「隨自意和光入惡，一往則易，宜須誠忌，如服大黃湯，應備白飲而補止之(云云)。」《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 19, b26~29)。

<sup>159</sup> 智者對於惡法如何可修止觀？在另段文中亦作了精闢的說明。為方便讀者參閱，茲引如下：「問：善扶理可修止觀，惡乖理云何修止觀？答：《大論》明根遮有四：一根利無遮。二根利有遮。三根鈍無遮。四根鈍有遮。初句上品，佛世之時，身子等是其人也。行人於善法中修止觀者，以勤修善法未來無遮，常習止觀令其根利。若過去具此二義，今生薄修即得相應，從觀行位入相似真實。今生不得入者，昔無二義。今約善修，令未來疾入。次句得道根利，而罪積障重。佛世之時闍王央掘，示其人也。逆罪遮重，應入地獄，見佛聞法豁爾成聖，以根利故遮不能障。今時行人於惡法中修止觀者，即此意也。以起惡故，

8. 覺意三昧甚為殊勝，能使一切世出世間修行，轉與無漏佛果相應。引文為證如下：

覺意三昧者，得是三昧，令諸三昧變成無漏，與七覺<sup>160</sup>相應。譬如石汁一斤，能變千斤銅為金。<sup>161</sup>

9. 覺意三昧實為智顛禪觀思想最終所要契入的修行極致。楊麗莉(2002)於《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》之研究之結論中指出：「覺意三昧主張隨意起修的動中禪法，實為智顛禪觀思想最終所要契入的修行極致」，引文如下：

非行非坐三昧與隨自意、覺意三昧，雖屬同一脈絡發展下來的行法，隨智顛一心三觀圓頓思想的導入，使得非行非坐三昧在不同名稱的定義下，展現了更為圓熟的新姿，其中較顯著的轉變在於：(一)、智顛談非行非坐三昧時，除了是以隨自意三昧(覺意三昧)做為論述的主體，更依約諸經、約諸善、約諸惡、約諸無記四個角度擴充了隨自意三昧(覺意三昧)觀心時的內容。(二)、并立無記念為所觀境，較覺意三昧論修觀時的說法更見周詳。(三)、將非行非坐三昧歷別觀所談的六作六受，放到「約諸善」中來談(四)、依善惡無自性的實相觀點，對「緣惡修」作更詳盡的論述。而上述思想的演進，按《摩訶止觀》所示，係源於《首楞嚴經》之啟發而來，這一點基本上是與慧思隨自意三昧的精神是一致的。整體而言，依第六章研究發現，隨自意三昧思想為智顛所承之後，經智顛之體悟，而改依《小品般若經》將隨自意三昧重整、換裝為覺意

---

來有遮。修止觀故，後世根利。若遇知識鞭入正道，云何而言惡法乖理，不肯修止觀耶？次根鈍無遮者，佛世之時，周利槃特示是其人。雖三業無過，根性極鈍，九十日誦鳩摩羅偈。智者身口意不造於諸惡，繫念常現前，不樂著諸欲，亦不受世間無益之苦行。今時雖持戒行善不學止觀，未來無遮而悟道甚難。後句者，即一切行惡之人，又不修止觀者是也。不修止觀故不得道，根鈍千遍為說兀然不解，多造罪惡遮障萬端，如癩人身瘡針刺徹骨不知不覺，但以諸惡而自纏裹。以是義故，善雖扶理，道由止觀。惡雖乖理，根利破遮。唯道是尊，豈可為惡而廢止觀。《大經》云：於戒緩者不名為緩，於乘緩者乃名為緩。應具明緩急四句，合上根遮義也(云云)。又經云：寧作提婆達多，不作鬱頭藍弗，即其義也。應勤聽思修，初無休息，如醉婆羅門剃頭，戲女披袈裟(云云)」。《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 19, c29~p. 20, a24)。

<sup>160</sup> 七覺的解釋，見《大智度論》：「七覺分者，菩薩於一切法不憶不念，是名念覺分。一切法中求索善法、不善法、無記法不可得，是名擇法覺分。不入三界破壞諸界相，是名精進覺分。於一切作法不生著樂，憂喜相壞故，是名喜覺分。於一切法中，除心緣不可得故，是名除覺分。知一切法常定相，不亂不定，是名定覺分。於一切法不著、不依止、亦不見，是捨心是名捨覺分。菩薩觀七覺分空如是。」《大智度論》卷19(CBETA, T25, no. 1509, p. 205, a2-10)。

<sup>161</sup> 《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509, p. 401, a25~27)。

三昧的格局，又在智顛思想不斷深化的過程中，最後蛻變而為非行非坐三昧更臻圓熟的風貌。非行非坐三昧與覺意三昧除了上述比較論述上的差異外。其實在「四種三昧理觀相同」的骨子裡，其他三種三昧便可被總攝於非行非坐三昧中，此正呼應了覺意三昧可以通達其它三昧，一切三昧即是覺意三昧的說法；同時藉由此章的探討比較似亦充分的說明了覺意三昧主張隨意起修的動中禪法，實為智顛禪觀思想最終所要契入的修行極致。

同文另為覺意三昧的殊勝作出精闢的結語：

覺意三昧強調在一切時、處「反照心源」的觀法要義，具有契應變調時代修行的意義，諸如：(一)、破解二元對立，(二)、隨念作觀，(三)、超越儀軌之限制，(四)、契應多變生活情境等，而此之特質適足以為現今時代身心現象提供必要的安養資糧。

正因為「覺意三昧」是如此的殊勝，天台宗的三位重要傳承祖師慧文、慧思、智者均曾對此多有重視，所以慧思著有《隨自意三昧》傳世，智者亦特地著述《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》別行，湛然亦述有《覺意三昧文句》一卷，另其他經典如《摩訶般若波羅蜜經》、《大智度論》、《文殊師利所說不思議佛境界經》、《佛說大安般守意經》亦有相關的說明，限篇幅及時間關係筆者無法在此一一併作交待，有與趣的讀者可以自行尋往參閱。依上述之論述及相關研究成果所顯示，筆者認為「覺意三昧」是天台觀行四三昧中，最適宜現時代的觀修方法，幾可說是為現代人之所預說。

### 第三項 覺意三昧的修持次第與體悟

灌頂記《摩訶止觀》於卷首開章即明：「止觀明靜，前代未聞」又云：「此之止觀，天台智者說己心中所行法門。」<sup>162</sup>覺意三昧行法的殊勝及時代性已於前節略述，本小節所述的內容，即是在這樣脈絡下，以身為現代社會芸芸眾生之一的角色，如何在修行與世俗中達其平衡，努力醒覺地生活的心路歷程剪影，或可說即是筆者近三十年不斷調適後心中所行法門。此非有越俎代庖意，而是於《摩訶止觀》其架構下，以一己觀行體會，為今行人於禪修地圖上，所加上的一筆註腳。

筆者於緒論曾言：佛法和一般科學或知識所不同之處，在於它是直接以修行者自身為主體，以及作為觀察對象的一種身心實踐的科學。在這裡所稱的科學，

---

<sup>162</sup> 《摩訶止觀》卷1 (CBETA, T46, no. 1911, p. 1, b13)。

是另一尺度的科學，是以人的身心發展為向度的學問。也是經由佛陀的親証境界所流出的教導。如佛所說：佛是真語者，實語者，不妄語者。佛法即是指引學佛者，到達佛所覺悟境地的地圖和指南。筆者特別用「地圖」一字眼，而捨去使用「知識」一詞，即為表示並突出它所具有特殊地實踐義。「地圖」不同於理性的推論，地圖即是建立在一存在的經驗與可驗證的基礎上的，而這份地圖在佛弟子追隨的歷程中，經過二千多年的不斷標註充實，在追求身心解脫的實踐方法，已獲得其堅實可靠性。在每個世代都有不同區域，不同的人，經由相同的指引在身心解脫道上獲得不同的殊勝成就。由這層意義上說，佛法不只是知識的傳授，更是學佛者依循成佛的保證，同時也可以廣義的解釋「佛教即是成佛的教育」——「成為一個覺悟的身心平衡的人的教育」——「圓滿的身心療癒療程」——。佛教是由自發的佛陀追隨者所建構，許多行者終其一生在實踐道上前進，因之在身心方面的瞭解與透過體証獲得之知識成就，是現今科學目前無法比擬及作出完整令人信服之解釋的地方。本小節，即是摘述筆者依循此一地圖，走過的軌跡和體驗，雖然或許無何特殊，對此地圖亦無何生色，但少了行腳者足跡的地圖，猶如空華，難可憑信，默默的行履者，正是地圖的生命之泉。希望本節有助作為對天台觀行法門實踐「地圖」之一項參照，對於擬循此地圖將出發、已出發，或方在找尋一份禪修地圖的讀者有所助益，此小節係摘要的歸結了筆者近三十年的體證心得。

在進入主題之前，筆者想先談一下「理論和現實的間距」此一課題，此反應出筆者內心的憂慮。由系統思考的觀點，即聖吉說：「在複雜的系統中，事實真相與我們習慣的思考方式之間，有一個根本的差距，即是必須要徹底的修正因與果在時間與空間上是接近的觀念。」為什麼這會是一個嚴重的問題？因為絕大多數的人的思維習慣，往往慣於假設因與果在時間與空間上是很接近的，而且已然成為一種不自覺地制約模式，所以造成了禪修與佛法信解上的許多困難。錯誤地使人即便猶陷煩惱地，但却誤以為自己已具備了解脫的能力，甚至以盲引盲，令人扼腕。此時，特別讓人憶起慧思禪師的教誨。

正因為如此，理論和現實的間距此一議題，筆者認為應再次被提出，被認知。我們慣常於思考，以致於在理論的層面獲得知解上的進展之同時，却誤以為自己已經達到那樣的境地。慧思禪師定行高遠，更甚智者，何以懺悔云：「不得他心智，不應說法。」<sup>163</sup>？雖然典籍明載，研究者、學界，大家總是不經意地略去此

---

<sup>163</sup> 見慧思立誓願文，自述「渡淮南入山至年三十九，是末法一百二十年。淮南郢州刺史劉懷寶共遊郢州山中，喚出講摩訶衍義，是時為義相答，故有諸法師起大瞋怒。有五人惡論師以生金藥置飲食中令慧思食，所有餘殘三人噉之一日即死。慧思于時身懷極困，得停七日氣命垂盡，臨死之際，一心合掌向十方佛懺悔念般若波羅蜜，作如是言：不得他心智不應說法，如是念時生金毒藥，即得消除還更得差，從是已後，數遭非一。《南嶽思大禪師立誓願文》卷1 (CBETA, T46, no. 1933, p. 787, b5-14)。

一層面。爲什麼？顯然，當向內看時，我們會觸及所迴避看清的一段自己所欠缺的歷程？而這正是解脫道之關鍵。喻，即使在三尺處有一杯水，如果不知道它在那，仍會渴死；如果不能起身取之亦然，這就是眾生懈怠的習氣。表面看似乎不過是「解行不均」，但是問題的真相是，「地圖」不過是路標，研究「地圖」無法取代「現實」，沒有依循「地圖」行履的人，如何確認其「解」爲正確無謬的？其善爲善？「共同悲劇」之系統基模，蘊含有系統思考的洞見智慧，值得省思。古德云：「不可將佛法作人情」，德其遠矣。

我們真的是自我的主人嗎？當我們眼睛看著前方，隨著映入眼前的人物，意識不斷的分別此是彼是，此美此醜，判斷之流不斷在心中升起。我們恒以爲是在自我的操縱下，事實上是習氣的慣性制約著我們——真相是「我們無法捨下它」——。如果不能夠看清這一點，就好比一隻被罩上眼罩繫在木樁上的驢子，却自以爲悠然於太虛一樣可悲。如果我們不能夠看清這一點與驢何異？如果不能夠捨棄、放下那不斷分別之意識流，那與那被繫在木樁上的驢子又何異？吾人如何透過眼罩解讀「地圖」之後？

觀心是燭，堅行是傍助，煩惱如薪，風助薪益，智成炬火，不但照明自己也照亮他人。當燭火轉成火炬，繫縛吾人的那條繩索——分別意識流——將化爲灰燼，全然的自在於此刻升起；作爲一個全然自由的人的可能，到此才無疑的被確認。在此之前經典的智慧猶如隔山，無論吾人如何的努力去思慮，所看到只不過是自我變幻起的遮障，猶如之前的驢子，所以佛所說的教法才被喻稱爲大海。

戒定慧的進路是一項持續被確認的堅固法則，信解行証是無可躡越的次第，發心始終，觀心爲舟航，位次爲地標，道途因之顯明，此智者所以說己心中法門，建立至圓至頓之圓頓止觀之意。即意欲令後人依之實踐速超佛地，踐佛出世本懷，倘若吾人儘在其文字上尋逐，不正如渴死在離水三尺之旅人，繫餅饑絕之徒，何其傷痛哉。所以西藏的大成就者密勒日巴說：「尊照上師的教導如法修行，就是對最好供養」，此是筆者深心的感觸。如果吾人心向身心療癒之路，也接觸了智者畢生心力成就之《摩訶止觀》，而懈怠由二十五方便、四種三昧，循次第進行，至爲可惜！前言佛教學既是哲學，也是成佛道上的地圖，在這條道路上筆者曾依之走了一段，或許尚未夠遠，但相對猶在原地的人，這一段路的見聞，仍有其參考的價值，所以不揣簡陋，意作借鑒，期讀者更上層樓。覺意三昧入手方便筆者的心得如下：

一、首在發心。《摩訶止觀》與一切小大乘聖典，莫不以此爲先，若不發心，則無標的，無由發行，行既不能運，如何階位次，進趣涅槃解脫。不過，大乘發心至廣至大，所謂歷三大三僧祇劫，難行苦行後成佛果，實在令初發心學人，心存畏懼。筆者不以發此大心爲必然，既已畏之在先，何能至誠踐履，此必不得力，轉爲無用。故論發心，唯在出離心，若不具深出離心，何由起行，是故列爲第一。

發心後，即以誓自約，剋期取証，則有成辦之期。

二、深信因果。若不信因果，如何能堅意發行，應深信修無漏行，必感無漏勝果。初與深信因果，二者缺一，必不能發起真行。乘不論小大，雖小不礙向大，雖緩終必達目的，若不能發行，終屬空談，無絲毫許利益。何由生發出離心？則應深心觀察一切諸法無常、苦、空、無我，生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五陰熾盛等等種種苦相，何人不免？更觀六趣輪轉，生生世世，此出彼沒，若不發心習修聖道，何得而出？觀察顯明，出離心必日堅定，諸行始發。

三、依止正法，多學聞思。佛典浩瀚，學之無涯，多學多聞若不能消解，轉成作障。從緣溯因，讀者若見本文，即屬與天台觀行有緣，不若由天台觀行一門深入，法界純一實相，一法通法法通。《摩訶止觀》即是依止處，教學處，亦是善知識所在。

四、依止善知識。佛已遠逝，今所親諮依止，必假善知識。善知識者，必須識途方不誤人。善知識一向難求，於今更甚。觀時社會，急功近利風氣瀰漫，求利急功者，兩相情合，遇則成會，兩兩同入歧途。既已發心，出離心亦堅，不遇正法，會遇邪師，可悲莫此為甚。善知識實難值遇，不可不慎，以《摩訶止觀》勤行聞思，智慧自開，能為己眼目，自行自渡，亦可作為擇善知識正眼，誠為至要。昔智者涉險往依慧思，「初獲頂拜，思曰：昔日靈山同聽法華，宿緣所追今復來矣，即示普賢道場，為說四安樂行。」精進行持，而後有「經二七日誦至藥王品，諸佛同讚是真精進，是真法供養，到此一句，身心豁然寂而入定，持因靜發照了法華。」<sup>164</sup>之証。及將證境白師慧思歎曰：「非爾弗證，非我莫識。所入定者法華三昧前方便也，所發持者初旋陀羅尼也，縱令文字之師千群萬眾，尋汝之辯不可窮矣，於說法人中最高為第一。」<sup>165</sup>有師若是，有弟子若是，善識因緣根性，乃可言善來。為師之德應若何？何時為學時，何時為說法時？如何甄審？此見慧思示云：「此心念處，初修學時，身心得證，自斷一切心想妄念諸結煩惱，亦能如已教他人學，但未得神通，不能明力，不識眾生種種根性所念各異，不稱其機，利益甚少。作是思惟，但是學時，未是說時，不應強說非時之言。若修禪定，獲大神通如意自在，得他心智差別三昧，一念悉知凡聖差別之心，通達無量阿僧祇劫過去未來，如現在世，如是學竟，乃可說法。」<sup>166</sup>，至言也。昔鄧州丹霞天然禪師纔見馬祖，祖顧視良久曰：「南嶽石頭是汝師也，遽抵石頭。」<sup>167</sup>；杭州千頃山楚南禪師初參芙蓉，蓉見曰：「吾非汝師，汝師江外黃檗是也。師禮

<sup>164</sup> 《隋天台智者大師別傳》卷1 (CBETA, T50, no. 2050, p. 191, c15-28)。

<sup>165</sup> 《隋天台智者大師別傳》卷1 (CBETA, T50, no. 2050, p. 192, a5-8)。

<sup>166</sup> 《諸法無諍三昧法門》卷2 (CBETA, T46, no. 1923, p. 636, c29-p. 637, a8)。

<sup>167</sup> 《指月錄》卷9 (CBETA, X83, no. 1578, p. 505, c14-p. 506, a8 // Z 2B:16, p. 110, b17-c17 // R143, p. 219, b17-p. 220, a17)。

辭，遂參黃檗，大悟。」<sup>168</sup>；又，鎮州臨濟義玄禪師初在黃檗會中，問如何是佛法的大意。三度問，三度被打。因泣辭黃檗，黃檗曰：「不須他去，祇往高安灘頭，參大愚，必為汝說。師到大愚，師於大愚言下大悟。」<sup>169</sup>以上諸人，後皆為一代宗匠。古德云：「見過於師，方堪傳授」<sup>170</sup>，師資與弟子，常需互審資成，古今皆然。

五、二十五方便為門。所謂「方便」之義，智者釋云：「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。《大論》云：能以少施少戒出過聲聞辟支佛上，即此義也。」此一段言與系統思考所追求的，以一微小的投入，引發持續的效果，其意趣若合符節。二十五方便為趣入正修四種三昧之前行，蓋眾生六根長時期向外馳求六塵，心性散漫，若不先行調伏，不易入觀行法。是以智者大師為令眾生順利入修，於正修觀法前別立二十五方便，作為天台禪法的入門，作正修四種三昧的基礎。前行不具，正行不得力，是以必以二十五方便為門，門為可入，否則何由入寶所？

六、正修四種三昧。四三昧各隨機緣根性，但論合已所宜，不論熟為優劣，理觀一故，更可相資成，不必定一，不必守固。然於時下，無論在家出家僧俗，筆者仍極推薦以四三昧之非行非坐，即覺意三昧為首選，其原因及殊勝處，前節已述，不繁更言。但於一切時處，與生活行止合一觀行，不必急，不必躁，但是平常心運之，久之純熟，不見觀者，不見行者，唯止唯觀，唯寂唯照，雖寂雖照，不妨動止。有漏失亦無妨，覺之即提起，如滴水終穿石。

七、以戒為師：智者大師臨入寂弟子問誰可宗仰？答云：「問誰可宗仰，豈不曾聞波羅提木叉是汝之師？吾常說四種三昧是汝明導」<sup>171</sup>《佛說大乘戒經》卷一，說持戒功德云：

若諸苾芻等，於佛法中求解脫者，遠離一切諸惡苦惱。如佛所說寧捨身命而趣無常，不得縱心犯其戒律。若人捨命只壞一生，若復破戒令百萬生沈淪惡道。若人持戒當得見佛，戒為最上莊嚴，戒為最上妙香；戒為歡喜勝因；戒體清淨如清冷水能除熱惱；戒法最大，世間呪法龍蛇之毒而不能侵。<sup>172</sup>

<sup>168</sup> 《五燈會元》卷4 (CBETA, X80, no. 1565, p. 102, c6-20 // Z 2B:11, p. 75, c11-d7 // R138, p. 150, a11-b7)。

<sup>169</sup> 《指月錄》卷14 (CBETA, X83, no. 1578, p. 549, b21-c23 // Z 2B:16, p. 154, a4-b12 // R143, p. 307, a4-b)。

<sup>170</sup> 《鎮州臨濟慧照禪師語錄》(CBETA, T47, no. 1985, p. 505, c8~p. 506, a6)。

<sup>171</sup> 《隋天台智者大師別傳》卷1 (CBETA, T50, no. 2050, p. 196, b15-17)。

<sup>172</sup> 《佛說大乘戒經》卷1 (CBETA, T24, no. 1497, p. 1104, a19-25)。

慧思禪師亦云：欲學一切佛法，應先持淨戒勤禪定。文云：

如萬行中說，從初發心至成佛道，一身一心一智慧，欲為教化眾生故，萬行名字差別異。夫欲學一切佛法，先持淨戒勤禪定，得一切佛法諸三昧門，百八三昧，五百陀羅尼，及諸解脫。<sup>173</sup>

又云：欲斷煩惱，先以定動，然後智拔。引文如下：

是故佛言，若不坐禪，平地顛墜。若欲斷煩惱，先以定動，然後智拔。定名奢摩他，智慧名毘婆舍那。<sup>174</sup>

以上所舉不外讚戒法大，戒為定先，必有戒，定方成辦。解脫由慧，一切智慧又由定生，是故解脫不離戒定觀行。由眾生心行久染，欲翻為正，殊難成功。譬如染缸，水若不去，轉淨為難。諸佛方便，令眾生藉羯摩懺法淨諸垢染，以慈悲方便力，流注清淨戒體，以此清淨戒體為緣，禪定易生，智慧易起。台大李嗣涔教授自云：其在十三年前，曾接受當今氣功大師李鳳山發放的外氣，短短的幾分鐘時間，就讓其「氣集丹田」，隨後的三天，「氣」在身體內竄行、不可遏止，三天後方慢慢消逝。這讓他體會到中國傳統「氣」的現象及外氣的威力。<sup>175</sup>世間有為氣功，尚如是，況喻出世無為戒體，無為戒體雖無知覺，得之智慧易明，功德不可具言，唯得戒者自明自知，勸令行人意趣身心療癒之圓滿境者，宜如是行學。若是心怯，當如下省察。《地藏菩薩本願經》云：

世尊，我觀是閻浮眾生，舉心動念無非是罪，脫獲善利多退初心，若遇惡緣念念增益，是等輩人如履泥塗負於重石，漸困漸重足步深遽，若得遇知識替與減負或全與負，是知識有大力故。復相扶助勸令牢腳，若達平地須省惡路，無再經歷。世尊，習惡眾生從纖毫間便至無量，是諸眾生有如此習。<sup>176</sup>

《安般守意經》云：「彈指之間，心九百六十轉，一日一夕，十三億意，意有一身，心不自知。」<sup>177</sup>又，菩薩處胎經云：「拍手彈指之頃，三十二億百千念，

<sup>173</sup> 《諸法無諍三昧法門》卷1 (CBETA, T46, no. 1923, p. 627, c6-10)。

<sup>174</sup> 《諸法無諍三昧法門》卷1 (CBETA, T46, no. 1923, p. 627, c24-26)。

<sup>175</sup> 李鳳山(2001)，《李鳳山護生之道》，台北：商周出版，序。

<sup>176</sup> 《地藏菩薩本願經》卷2 (CBETA, T13, no. 412, p. 783, c28-p. 784, a6)。

<sup>177</sup> 經云：「心之溢盪無微不決，恍惚彷彿出入無間，視之無形聽之無聲，逆之無前，尋之無後。深微細妙，形無絲髮。梵釋仙聖所不能照，明默種于此化生乎。彼非凡所覩，謂之陰也，猶以晦暘。種夫深芬闡手覆種，孽有萬億，旁人不覩其形，種家不知其數也。一朽乎下，萬生乎上。彈指之間，心九百六十轉，一日一夕十三億意，意有一身，心不自知，猶彼種夫也。是以行寂繫意，著息

念念成形，形形皆有識，識念極微細不可執持。」<sup>178</sup>此心行業如是，返觀已心，如經所云：「舉心動念無非是罪」，念念善少惡多，一日一夜，不知造就多少。凡此念念成形，形形有識，能不驚悚，起大精進。無漏清淨戒體能助觀行，遮止惡念，防微杜漸，令智慧功德速發，是故戒為應受、應學持。

八、專勤有功。「持諸善法如完器盛水，遮諸惡法如棘援防果」。《摩訶止觀》卷7引《十住毘婆沙論》偈云：

斷已生惡法	猶如除毒蛇
斷未生惡法	如預防流水
增長已生善	如溉甘果栽
未生善為生	如鑽木出火 <sup>179</sup>

「如鑽木出火」，喻斷惡生善初功，必賴專勤。趙州諗禪師示眾云：「汝但究理坐看三二十年，若不會截取老僧頭去。老僧四十年不雜用心，除二時粥飯，是雜用心處。」<sup>180</sup>此即專勤有功之寫照。善法如花，諸惡如野草，如能專意致勸，久之華多草去。治心地亦如是，於初尤是，必如鑽木出火，待煙現火出為止，否則前功盡棄。四三昧觀行，起首必如鑽木，方有功。又如茶道，必待壺水滾開，沖泡有味，否則必壞。觀今行人禪修無功不得受用，皆敗於此。如每日用功些許時分，若水未開，雖曰日日行，終不得好茶受用。必待水一度滾開，之後時分以少少時，時時溫保之，即得恒常受用，理事如是。又，例若水量多寡？幾時得開？又因各種因緣不同，喻眾生根性差異有別，不可不知。覺意三昧用修亦如是，必待鑽木出火，後與日用合一觀行，方論日久有功，否則但是知解，如水終究未開，不能發起真功用行。初觀入手可取一境為內緣，以都攝六根，心不向外馳騁。心、佛、眾生三無差別，念佛心即佛，念佛為龍樹後期所提倡，認為是一切菩薩道中的易行法門，為十方諸佛所共讚嘆。智者入滅時但「右脇西向而臥，專稱彌陀般若觀音。」<sup>181</sup>復讚無量壽經云：「四十八願莊嚴淨土，華池寶樹易往無人，火車相現能改悔者，尚復往生。況戒慧熏修，行道力故，實不唐捐，梵音聲相實不誑人。」<sup>182</sup>此皆足徵，且念佛即是覺意三昧所攝。是以可以憶佛、念佛入手，筆者亦以此為下手處。依筆者心得，初若能於行住坐臥四時，隨力攝持己心，繫念

---

數一至十，十數不誤，意定在之。小定三日，大定七日，寂無他念，怕然若死，謂之一禪。禪棄也，棄十三億穢念之意。」《佛說大安般守意經》卷1 (CBETA, T15, no. 602, p. 163)。

<sup>178</sup> 《菩薩從兜術天降神母胎說廣普經》卷2 (CBETA, T12, no. 384, p. 1024, b21-23)。

<sup>179</sup> 《摩訶止觀》卷7 (CBETA, T46, no. 1911, p. 97, a8-14)。

<sup>180</sup> 《禪關策進》卷1 (CBETA, T48, no. 2024, p. 1098, b10-13)。

<sup>181</sup> 《隋天台智者大師別傳》卷1 (CBETA, T50, no. 2050, p. 196, a13-29)。

<sup>182</sup> 同上。

在前，不出三月心必得調伏，不再外馳，於外境一切吵雜，初得自在。此時可以進聽熱門音樂等勘驗之，若心能自在不隨節奏繫動，則為初功。宜再進一步，以達靜定時，聽輕音樂亦不為牽引為度。此時內在之安定必定伴隨升起，從此大致可以擺脫環境之影響。雖則初步止力已具，但猶有能觀所觀對境分別，不能成片，此時應恒時自觀內外聲塵性空平等，一切聲音性相如是，久則成片，一切時處，動止無不在定，亦不妨一切作務，念念亦能自見，此為入手功成，可以正修覺意三昧。應知，所有作觀必須在止的基礎上進行，否則但是妄想，徒增頂頂虛火，傷身無實益。如觀不淨，必待觀境現量生起，方有功用。如榮格論原型，當意識進入某一原型時，亦必經驗原型之內容覺受，行者入觀亦如是，當觀生起內在必有覺受，慧觀隨之增長，人格亦隨之轉變，是為得驗相。筆者年青時苦於慾火煩惱，嘗依四念處緣身修不淨觀，當白骨觀成，身心即得清涼，此後一生受用不失。當心眼洞開時，見一身白骨，如珂似雪，圓照內外，騰出大火，境非言可示，意識所解，能破所執內外身見堅固妄想，智慧亦隨之增長。証知慧從定開，不從外得，如經所說曾非虛言。行者精進行持，當自証自知，如人食蜜，自知其味，不勞他者置言。信為發行之始因，行增慧解，復倍信心，能信己所未達，聖教所言，必不欺我。如行人欲至台北，由南向北漸行，次見台南復見台中，一切景象如先圖所示，因之信心漸固，知不久台北在即。心自踴躍喜樂，信已當証勝果，功不唐捐。於佛所說甚深空性，雖不即得勝解，則能深心隨喜信解，隨順空性發大乘心，悲己憐他，誓取佛乘，入菩薩行道。精進故，隨行深入，慧隨定發，因緣蒼萃一念驚覺返觀，自見本源清淨勝妙本心，非色非相，無色無相，從本以來，不動不轉，離諸垢淨，絕諸名言，即入法華經安樂行。識轉智，念轉覺，轉字猶虛詞，念念無非是覺，方信非去非來，心即是覺。一切妄情妄見，此後如冰遇火，念念即自消融。如是一切行處，若善若惡若無記，若未發若已發，若觀若未觀，覺自遍照，如此勘能明見心源四相，所謂未念、欲念、念、念已四相，所謂「意起即修三昧」，意之趣向，皆覺識明了，入一相無相。此時行住坐臥任運為之，不觀而觀，自成一片，安祥恬靜常一，日久功深有力，能盡一切苦厄，得成於忍，此即是覺意三昧行相與次第大要。

九、六即判位：既發行矣，久久用功，當以六即自審位次，明已行止功行。六即者，曰：理即、名字即、觀行即、相似即、分真即、究竟即。依智者自釋云：

1. 理即者，一念心即如來藏理。如故即空，藏故即假，理故即中。三智一心中具，不可思議如上說。三諦一諦，非三非一；一色一香一切法，一切心亦復如是，是名理即是菩提心；亦是理即止觀。即寂名止，即照名觀。
2. 名字即者，理雖即是，日用不知。以未聞三諦，全不識佛法，如牛羊眼不解方隅，或從知識或從經卷，聞上所說一實菩提，於名字中通達解了，知一切法皆是佛法，是為名字即菩提；亦是名字止觀。若未聞時處

處馳求，既得聞已，攀覓心息名止，但信法性，不信其諸名為觀。

3. 觀行即是者，若但聞名口說，如蟲食木，偶得成字。是蟲不知是字非字，既不通達，寧是菩提。必須心觀明了，理慧相應，所行如所言；所言如所行。華首云：言說多不行，我不以言說，但心行菩提；此心口相應，是觀行菩提。釋論四句評聞慧具足，如眼得日，照了無僻，觀行亦如是。雖未契理，觀心不息，如首楞嚴中射的喻，是名觀行菩提；名觀行止觀。恒作此想名觀，餘想息名止(云云)。

4. 相似即是菩提者，以其逾觀逾明，逾止逾寂，如勤射隣的，名相似觀慧。一切世間治生產業，不相違背，所有思想籌量，皆是先佛經中所說，如六根清淨中說。圓伏無明名止，似中道慧名觀(云云)。

5. 分真即者，因相似觀力，入銅輪位，初破無明見佛性，開寶藏顯真如，名發心住。乃至等覺，無明微薄，智慧轉著，如從初日至十四日，月光垂圓闇垂盡，若人應以佛身得度者，即八相成道。應以九法界身得度者，以普門示現，如經廣說，名分真菩提；亦名分真止觀，分真智斷。

6. 究竟即菩提者，等覺一轉入於妙覺，智光圓滿不復可增，名菩提果。大涅槃斷更無可斷，名果果，等覺不通，唯佛能通，過茶無道可說，故名究竟菩提；亦名究竟止觀。

湛然云：「六即是所歷之位，誓若無境名為狂願，境不辨位凡聖不分。」<sup>183</sup>「即故初後俱是，六故初後不濫；理同故即，事異故六」<sup>184</sup>。「此六即者，始凡終聖。始凡，故除疑怯；終聖，故除慢大。」<sup>185</sup>，行者以六即自甄審，觀己道力若符，即知己行位次，斯無浮濫墮增上慢人。「神通是定家之用」<sup>186</sup>，智者誠云：「若行人發得諸禪，無有方便貪著禪味，是菩薩縛，隨禪受生流轉生死。」<sup>187</sup>，般若觀智方是解脫之要，應知本末取捨。見若正，行則無慮。見雖正，行若不階，則力未充，不能出生死。經云：「雖自明見，其力未充，而為生所留者是也。」<sup>188</sup>宜自策勵識取。

十、十法成乘：智者云：觀心具十法門。此十法門即：「一觀不可思議境、二起慈悲心、三巧安止觀、四破法遍、五識通塞、六修道品、七對治助開、八知次位、九能安忍、十無法愛也。」<sup>189</sup>其間因果相貫，由觀不思議境起首，「既自達妙境，即起誓悲他。次作行填願，願行既巧破無不遍，遍破之中精識通塞，令

<sup>183</sup> 《止觀大意》卷1 (CBETA, T46, no. 1914, p. 459, b22-23)。

<sup>184</sup> 《止觀大意》卷1 (CBETA, T46, no. 1914, p. 459, c3-5)。

<sup>185</sup> 《止觀大意》卷1 (CBETA, T46, no. 1914, p. 459, c3-5)。

<sup>186</sup> 《摩訶止觀》卷9 (CBETA, T46, no. 1911, p. 130, b9)。

<sup>187</sup> 《摩訶止觀》卷9 (CBETA, T46, no. 1911, p. 130, b10-12)。

<sup>188</sup> 《佛說長者女菴提遮師子吼了義經》卷1 (CBETA, T14, no. 580, p. 964, a24-b5)。

<sup>189</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 52, b1-15)。

道品進行。又用助開道，道中之位已他皆識，安忍內外榮辱，莫著中道法愛，故得疾入菩薩位。」。智者自讚云：「此十重觀法橫豎收束，微妙精巧。初則簡境真偽，中則正助相添，後則安忍無著，意圓法巧該括周備，規矩初心，將送行者到彼薩雲。」<sup>190</sup> 筆者觀此十法門確實攝盡諸次第，囊括一切要義，前所勾提諸心得，無不在此十法所含之下，與此十法比之猶不過是前方便，不過係趣入正觀不思議境之入手。此十法門復與六即相配，即六即位均備十法門，循之重重深進，無疑自然趣入究竟佛道，所以筆者備極讚嘆。讀者若能由一至十，決了依行，定無空過，如智者所云：定「送行者到彼薩雲」，決定無疑。

---

<sup>190</sup> 同上。

### 第三章 系統思考與疾病防治

「系統就是你所感覺到的整體」<sup>191</sup>，「系統思考是『看見整體』的一項修練」<sup>192</sup>，追求的是見微知著的智慧與問題根本解的洞見，此需具備一願意開放承受衝擊的意識和堅持的行動。進入它的核心將導致個體一系列的心智變革，開啓生命全新的視界和品質。整體療癒扼要的說，代表的就是視色心法界爲一整體之系統思考下，追求個體身心健康與圓滿境界目標的觀念和行動總合。疾病防治則是順應於整體療癒架構下，水到渠成的一項成果。

系統思考是一種立於整體面向的思考，係相對於吾人慣常的「片段局部」的思考而立言；由「片面局部」轉變至「整體面向」第一要改變的就是吾人既有的「心智模式」；在這之前，首先吾人要覺知覺察自己慣常的心智模式及其運作。「人」係以「語言」思考，失去語言我們幾乎無法思考，所以我們需要一種可以擺脫片段局部思考的新語言。本章吾人將循這樣的進路，逐漸省思一己的心智模式，打破既有概念的制約，獲得全新的視野，並將其新帶入疾病防治的思考中。

「系統思考」是由彼得·聖吉<sup>193</sup>於他在全世界蔚爲風潮的《第五項修練》中提

---

<sup>191</sup> 彼得·聖吉(Peter M. Senge)等著(1995)；齊若蘭譯，《第五項修練II 實踐篇(上)：思考、演練與超越》，台北：天下文化，P148。

<sup>192</sup> 彼得聖吉(Peter M. Senge)著，郭進隆譯(2004)，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，台北市：天下遠見，頁99。

<sup>193</sup> 「彼得·聖吉(Peter M. Senge)1947年出生於芝加哥，1970年於史丹福大學完成航空及太空工程學士學位後，進入麻省理工史隆管理學院讀研究所，旋即被佛睿思特(Ian Forrester)教授的系統動力學整體動態搭配的管理新觀念所吸引；1978年獲得博士學位後，他和麻省理工學院的一群工作夥伴及企業界人士，孜孜不倦地致力於將系統動力學與組織學習、創造原理、認知科學、群體深度對話與模擬演練遊戲融合，發展出一種人類夢寐以求的組織藍圖——在其中，人們得以由工作中活出生命的意義、實現共同願望的「學習型組織」。

《第五項修練》這部巨著便是他們研究成果的結晶。該書於1992年榮獲世界企業學會(World Business Academy)最高榮譽的開拓者獎以表彰其開拓管理新典範的卓越貢獻。美國《商業週刊》也於同年推崇他為當代最傑出的新管理大師之一。1997年，《哈佛商業評論》雜誌也指出《第五項修練》是七十五年來最具發展性的管理著作之一。

他的理想，也感召了戴明(Edwards Deming)、哈佛大學的阿吉瑞斯(Chris Argyris)、麻省理工學院的雪恩(Edgar Schein)、與熊恩(Donald Schon)等大師級的前輩，以及一群有崇高理想的企業家們，成為他所主持的麻省理工學院「組織學習中心」的工作夥伴，共同為學習型組織的發展而努力，並朝向建立全球性的組織學習中心網路邁進。」以上見彼得·聖吉(Peter M. Senge)著(2004)；郭進隆譯，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，台北：天下遠見，作者簡介。另本章第一節有系統語言和基模的內容除有特別標註外，均參考或摘自《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，以下不再每句引註，以避煩瑣。

及而被重視。彼得·聖吉於《第五項修練》提出的五項修練，就是構建學習型組織的五項能力。「能力」也被稱為「修練」，列舉如下：(1)追求自我超越(2)改善心智模式(3)建立共同願景(4)參與團隊學習(5)推動系統思考。代表五項在組織中的個人與團隊要終身去學習與去實踐的修練。五項修練彼此影響，但第五項「系統思考」的修練最為重要，為整個架構的核心。「系統思考」的核心目的與價值，在尋找複雜系統中小而有效的高槓桿解，在《第五項修練》中有如下一很精鍊傳神的話：

有些人叫系統思考為「新的憂鬱科學」，因為它告訴我們：最顯而易見的解決方案通常是沒有功效的；短期也許有改善，長期只會使事情更惡化。但是另一方面，系統思考也顯示，小而專注的行動，如果用對了地方，能夠產生重大、持久的改善。系統思考家稱此項原理為「槓桿作用」(leverage)。

處理難題的關鍵，在於看出高槓桿解的所在之處；也就是以一個小小的改變，去引起持續而重大的改善。但要找出高槓桿解(即找出最省力的解)，對系統中的每一個人都不容易，因為它們與問題症狀之間，在時空上是有一段差距的。找高槓桿解是一種挑戰，在挑戰中生命也意趣盎然。<sup>194</sup>

楊碩英在〈再造組織的無限生機〉一文中有如下一段話：「人類群體危機最根本的癥結何在？《第五項修練》這本書指出，在於我們片段而局部的思考方式，及由其產生的行動；它造成了目前切割而破碎的世界，使我們喪失了羣己的一體感。」<sup>195</sup>筆者對這段話深有同感，同時也與佛教眾生平等同體的觀念相符。

本論文所欲探討「疾病防治」議題，正屬於一項極為複雜的問題，論防治定涉及疾病形成及背後原因之探討，此關涉身心二層面之互為影響。人類之生存亦必定與其背後人類生存系統即整體生態環境息息相關，彼此層層交錯關聯相互影響，正是一種彼得·聖吉(2004)所指出的「動態性複雜」<sup>196</sup>的問題；如再拉至 SARS 與禽流感等傳染病的層面來看，各種變數間動態的相互關係，更是顯得無比複雜，如果我們仍就以一種片面割裂的思維方式，就處置一般靜態性「細節性複雜」<sup>197</sup>的問題的思考模式來分析探討，則必定同樣落入筆者在本篇論文中所批評的對象——現今主流醫學面對疾病防治此一問題採取的方法和片斷思考模式中。

---

<sup>194</sup> 同上書，頁 92。

<sup>195</sup> 同上書，導讀頁 25。

<sup>196</sup> 請參考本章第一節「細節性複雜」(detail complexity 與「動態性複雜」(dynamic complexity 之名詞說明。

<sup>197</sup> 同上。

「系統思考」是一新領域，探討的即是人類社會的種種動態性複雜問題。人的思維運作係以語言的形式進行思考的，由於一般語言的缺陷，很難擔負起描述複雜的真實動態世界，因此我們在面對這樣的情況時，需要一種新語言，而「系統語言」就是被創造來描述這種情況用的。它是一種以圖形與說故事為主的工具或語言——即本章所稱之「系統思考語言」——，可以運用在各領域或跨領域的議題探討上，目前已累積相當成果。筆者認為很適合用作為本論文探討及理解相關論題時的語言及工具，尤其是複雜的疾病防治議題以及天台「一念三千」性具思想複雜的相互關係，以免陷入對話和理解的困境，同時可使論述的觀點更形清晰，所以筆者決定在本論文中引用它，先在本章，對系統思考與疾病防治的關係作一綜合性的探討，以為後文繼續探討，建立理解基礎。

在彼得聖吉這裡的「系統」觀點及意涵，係一相對於「片面思考」言，為相對廣泛意的「整體」（仍有一邊界）。但是，由佛教的觀點言，這樣的思考仍不夠稱為是「整體」的，佛教的整體觀超越可思議的範圍（一即一切、一切即一、一多相即、一多相攝），因此天台智者大師稱為不思議境。在本論文中係借用彼得聖吉的「系統」觀點來瞭解可思議的「系統」。藉之，筆者希望讀者能再進讀第4章天台義理的章節，以進入筆者所想要指證的非可思議的「系統」的整體。然後由這樣的「系統」視野進行思考，這才是筆者所要呈顯的「系統思考」義。

## 第一節 系統思考語言

### 第一項 名詞說明

#### 系統

「系統就是你所感覺到的整體，系統中的元素彼此糾結，因為元素會長時間不斷的相互影響，並且朝著共同的目的運作。「系統」(system)這個詞源於希臘文中的動詞 *sunistamai*，最初的意思是「大家站在一起」。正如這個詞的來源所提示，系統的結構還包括身為觀察者，你是以什麼樣的觀察品質，來找到一致的立場。系統的例子包括生物有機體(包括人類的身體)、大氣、疾病、工廠、化學反應、政治實體、社區、產業、家庭、團隊，以及所有的一切組織」。<sup>198</sup>

#### 系統思考

---

<sup>198</sup> 彼得·聖吉(Peter M. senge)等著(1995)；齊若蘭譯，《第五項修練II實踐篇(上)：思考、演練與超越》，台北：天下文化，P148。

就最廣義的層面而言，系統思考包含了一系列模糊的方法、工具和原理，方向都是在探討各種作用力之間的相互關係，並且把這種互動視為共通的流程。這個領域涵蓋了控制學(cybernetics)和混沌理論，完形心理學療法；貝特森(Gregory Bateson)、艾可夫(Russell Ackoff)、崔斯特(Eric Trist)、馮柏托倫費(Ludwig von Bertalanffy)，與聖塔菲研究院(Santa Fe Institute)的研究工作；以及十來種規畫工作活動流程的流程圖描繪技巧。這些五花八門的觀點都有一個共同的指導方針：所有的系統行為都遵循著一些共同的法則，學者正致力於發現並且說明這些法則的本質。<sup>199</sup>

## 系統結構

有些人以為組織的「結構」就是組織圖，其他人認為「結構」是指組織工作流程的設計。但是在系統思考中，「結構」是指系統中關鍵要素之間的相互關係形態，因此可能包括組織階層與流程，但是同時也包括了態度和觀感、產品品質、決策方式，以及上百個其他因素。

在有人描繪出系統結構以前，系統結構通常是隱形的。例如，我們知道有一家銀行，每當「效率比例」下降了兩個百分點時，公司就會指示各個部門削減費用及裁員，但是當我們問銀行職員，效率比例到底是什麼意思時，他們通常會說：「那只不過是我們用的數字而已，沒有什麼大不了的。」假如你問自己：「假如數字改變了，會怎麼樣？」那麼，就會開始看到，每個元素都是一個或多個系統結構的一部分。

結構(structure)這個詞源自拉丁文 *struere*，意思是「建造」。但是系統中的結構不一定是有意識的建造出來的，而是透過人們有意識或無意識的選擇中，長期營造出來的。(羅斯、羅拍攝、克萊納)<sup>200</sup>

### 「細節性複雜」(detail complexity) 與「動態性複雜」(dynamic complexity)

「細節性複雜」和「動態性複雜」是彼得·聖吉的用語，前者指企業管理中難以計數的變數和細節，後者指因果關係微妙，行動與後果之間存在時間滯延，無法用傳統的預測、規劃與分析方法處理的複雜關聯。

烹飪時按食譜加入許多調味料、依照複雜說明書組機器，或是處理店內的庫存等，乃至登陸月球計畫等所涉及的事項稱為「細節性複雜」。科學進步的成果，即來自於人類對「細節性複雜」的擅長，和長期的知識累積。「動態性複雜」中的因果關係微妙，而且對其干預的結果，在一段時間，中並不明顯。傳統的方法

---

<sup>199</sup> 同上，P147。

<sup>200</sup> 同上，P149。

無法處理動態性複雜。當相同的行動在短期和長期有相當不同的結果，其中必定牽涉了動態性複雜。如果同樣的行動，在自己這一部分所引起的效應，與系統中另一部分所形成的結果相差懸殊，也必定是因為其有動態性複雜的關係。當理所當然的對策產生不合理的後果時，系統亦必定存在某種動態性複雜。

其次，人本身就是一個動態性複雜的典型，因此凡涉及到人的問題，通常會成爲一項動態性複雜的問題。大多數所謂的「系統分析」所處理的是細節性複雜，而不是動態性複雜，許多系統模擬也是如此。如果我們關注的只是細節性複雜，研究其中數以千計的變數和複雜細節，實際上只會分散我們的注意力，反而會看不見那些主要的互動關係及其變化形態。<sup>201</sup>

## 第二項 系統思考語言

使我們的思考支離破碎的原因之一，是我們的語言。語言塑造了認知——我們所看見的取決於我們想看見什麼。

真實世界是由許多因果環組成的，但是我們卻往往只看到線段，這扼殺了許多系統思考的萌芽機會。西方國家的語言「主詞、動詞、受詞」的結構，偏向線段式的觀點。如果要看整個系統的相互關聯，我們便需要相互關聯的語言，即一種以環狀相連的語言。如果沒有這種語言來引導思考，我們就會用所習用的、片片段段的看這個世界的方式，會產生許多反效果的行動，這樣一種語言在面對動態性複雜的問題與策略性的選擇時是很重要的，尤其是要超越個別事件來看影響變化的背後力量時。<sup>202</sup>

### 系統語言的基本原理

系統語言的基本原理，以很簡單的系統爲例：注滿一杯水。

從線段式的觀點，我們說：「我在注滿一杯水」。大多數人的腦子裡所想的，可能是像圖 2.1—1 那樣的景象。

---

<sup>201</sup> 彼得·聖吉(Peter M. senge)著(2004)；郭進隆譯，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，台北：天下遠見，P103。

<sup>202</sup> 同上，p106。



圖 2.1—1 注滿一杯水的線段性思考圖

當我們在加滿杯子的水時，事實上我們一直注視著水位上升。我們一直監測移動的水位和我們的目標(想要的水位)之間的差距。當杯中的水接近想要的水位時，我們調整水龍頭使水流慢下來，直到加好水而水龍頭被關緊為止。事實上，當我們為杯子加水的時候，我們是處於一個涉及五項變數的「水量調節」系統：想要的水位、杯子現在的水位、兩者的差距、水龍頭的旋轉位置與水的流量。這些變數被排配成圓形或因果關係的環路，稱為「回饋過程」。此一過程不斷運作使水位達到想要的位置(圖 2.1—2)。

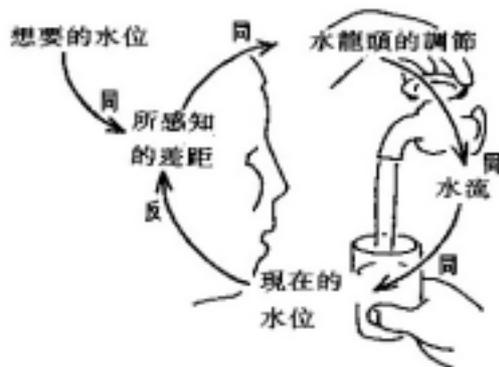


圖 2.1—2 注滿一杯水的系統思考圖

在系統思考中，回饋是一個更為廣泛的概念；意指任何影響力的反覆回流，是一種循環不息的「動環」。在系統思考，每一影響既是因也是果，沒有什麼事情只受到一個方向的影響。<sup>203</sup>

<sup>203</sup> 同上，p107。

## 如何描述系統圖

想要有系統的看清事實真相，要領是看因果的「動環」，而非線段式的因果關係。這是打破線性思考及其所衍生的反應式想法的第一步。事實上，每個動環都在描述一個「故事」。追蹤因果影響的流動，我們就能夠看見一再重複出現的變化形態，一次又一次，時而變好，時而變壞。

在圖 2.1—3 中，線段連結起兩個要素，其中箭頭表示前一項因素對後一項因素的影響。水龍頭的調節箭頭指向水流；任何對水龍頭調節所作的改變，將使水流改變，但是箭頭從不單獨存在。

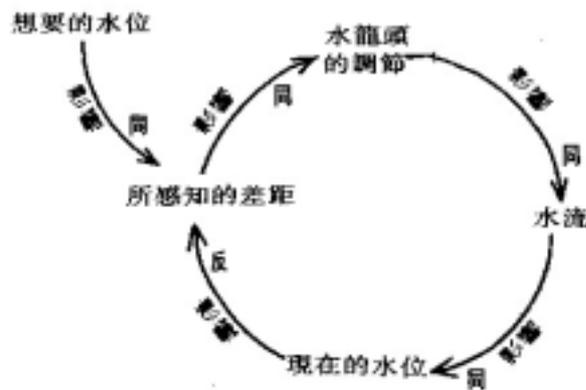


圖 2.1—3 注滿一杯水的動環思考

爲了描述這個動環，我們可以追蹤每一項行動的後續影響，像玩具火車繞圈子那般，重複運行。或者可自決策者採取行動的那點開始：「我要調整水龍頭的水流，改變水位。水位時改變時，我所覺知的差距(現在的與想要的水位之差)改變。當差距改變，我的手在水龍頭的調節位置又改變，然後……。」描述這個回饋動環圖的主要技能是看圖說「故事」：結構如何造成特別的行為模式，以及行為模式如何被影響而改變。這裡的「故事」就是把玻璃杯注滿水，並在杯子注水的時候逐漸關緊水龍頭。

雖然在概念上是簡單的，但是「動環」式的思考打破了根深柢固的想法——線段式的因果關係。在日常語彙中，當我們說：「我正在加滿杯子的水」時，我們並沒有很深入思考這一句話真正的意思；它意指一項單向的因果關係：我正在

使水位上升。或說得更精確些：「我在水龍頭上的手，正在控制水流進杯子的速度」。這個陳述顯然只描述了一半的回饋過程：從「水龍頭的調節」到「水流」到「水位」的连接(見圖 2.1—4 右半部分)。



圖 2.1—4 我正在加滿一杯水的線段式思考

但是如果只描述另外一半的過程，也同樣只是片段思考：「杯子的水位決定了我的手如何調節水龍頭。」(見圖 2.1—5 左半部分)。



圖 2.1—5 我正在調節水位的線段式思考

兩個描述同樣都不完整。因果關係更完整的描述是：我在杯子內加水的意念，產生了一個系統；水位低的時候，使水流入，等杯子水滿的時候關掉水流。換句話說，結構影響行為的變化形態。這個差異是重要的，因為只看到個別的行動而漏掉在行動背後的結構，就像在啤酒遊戲<sup>204</sup>中看到的，那就是使我們在複雜的情況下無能為力的原由。事實上，在日常語彙中，我們對因果屬性的描述多是線段式的。它們只有部分為正確，因為它們都偏向敘述反覆回流動環的一部分，而不是整個過程。

<sup>204</sup> 一個模擬簡單產品供銷系統的遊戲，用以觀察結構是如何影響行為，無論他是否是很有實際經驗的管理者，絕大多數人最後都面臨暴起暴落，呈現不穩定供銷狀態，玩過的人都很會很震驚。

如果我們改用新語言描述系統，除了能比較清楚的描述動態系統外，還有一個好處，就是可以推翻自我中心主義。當多數人說「我正在加滿杯子的水」時，暗示了他自居於人類活動舞臺的中心。換句話說，把自己看作活動的中心。然而系統觀點卻指出，人所扮演的任何角色都是回饋環路的一部分，而非獨立存在於回饋環路之外。這代表了一種根本觀念的重大轉換。它讓我們看清自己如何不斷的影響周遭環境，同時受到周遭環境的影響。近代生態學家也強烈的主張一種新觀念，那便是把自己看作自然的一部分，不能與自然分割。所有的行動，都是自然環境運作下的產物。我們由於深深陷人自我中心主義之中，片段的思維方式導致自我認知的極大偏差。

例如：美蘇兩國的軍備競賽該由誰負責？從每一方線段式的觀點來看，責任明明在對方：是對方的侵略行動引起我們作出建立軍事力量的反應。線段式的觀點總是簡單的歸結出責任所在。所以當事情出了問題時，便開始責怪某人或某事。在系統思考的過程中，我們放棄必定要由某人或某單位負起責任的假設。系統的回饋觀點建議大家，應共同分擔系統所產生的問題。<sup>205</sup>



圖 2.1—0 軍備競賽系統

最後，系統的回饋觀點顯露出人類語言的限制。當我們嘗試以文字描述系統，即使很簡單的系統，像是將玻璃杯注滿水，都顯得相當笨拙：「當我進行注滿一杯水時，有一個回饋的影響引起我調節水龍頭，調整了水流並回饋以改變水位。整個過程使水上升到我想要的水位。」這正是為什麼我們需要一種新語言描述系統的原因。如果描述像注滿玻璃杯這樣一個簡單的系統都如此笨拙，那麼使用日常語彙來描述人類社會組織裡面及身心互動間的多重回饋環路時，我們的困

<sup>205</sup> 同上，p109—113。

難將大得無法想像。<sup>206</sup>

### 第三項 系統思考語言的三個基本元件

#### 甲、「不斷增強的回饋」(reinforcing feedback)

增強(或擴大)的回饋過程是成長的引擎。不論何時，只要事情是在一直成長的狀況下，便可以確定是增強的回饋在運作，而它的影響可以是正面，也可以是負面的。增強的回饋也會產生迅速衰敗的形態：原本此些許的下降，被擴大成急劇、甚至不可收拾的下跌。像是發生金融恐慌的時候，銀行資產的不斷減少便是一例。

#### 增強的回饋：雪球效應

當置身在一個增強的回饋系統中，因為改變是漸進的，或許不易察覺小小的行動如何能發展成巨大的影響，不論是使情勢更好或更壞。能看清系統往往使我們有能力影響系統的運作方式。在這種增強回饋的過程中，小小的差異會自動不斷擴大，一旦開始，動作就會擴大，產生更多同方向的運作，就像一個小雪球滾動起來，愈滾愈大；也像以複利方式計算的利息，本金愈滾愈多。

有些一不斷增強的過程是一種惡性循環；在其中，事情開始就顯得不妙，然後愈變愈糟。「汽油危機」是一個典型的例子。汽油不足的風聲，使大家長途跋涉到偏遠地區的加油站，將油箱加滿。一旦看到汽車大排長龍，他們更相信危機的存在，恐慌得開始囤積汽油。不久之後，每一個人在油箱只耗掉四分之一時就去加滿油，惟恐油槍滴不出油的時候車子行不得也。擠兌是另一個例子，它跟軍備競賽或價格戰爭一樣是持續升高的結構。

但是增強的環路並不一定就是壞的，它也有產生良性循環的時候。例如運動常能造成一個有益的增強螺旋：你覺得運動好，便會更常運動，覺得身體更好了些，又因而更勤加運動。又如軍備競賽以反方向運作，如果持續下去，會產生另外一個良性循環。任何新產品的成長都可能形成一個增強的螺旋。譬如，許多產品成長得力於良好的口碑。產品的口碑可以增強消費者使用滿足感的「滾雪球效應」，滿意的顧客告訴其他的人，聽到的人成了滿意的顧客後，又告訴其他人。

<sup>207</sup>

#### 如何描述增強環路

---

<sup>206</sup> 同上，P113。

<sup>207</sup> 同上，P117。

圖 2.1—6 是由好的口碑所引起增加銷售的增強環路。在本論文中，增強環路均以「滾雪球」的圖形來表示。



圖 2.1—6 由好的口碑所引起增加銷售的增強環路

我們可以循著環路描述其不斷增強的過程：「對一個好產品而言，更多的銷售等於有更多滿意的顧客，等於更多好的口碑。這將帶動更多的銷售，和比以前傳播更廣的口碑……，依此循環。在另一方面，如果產品有缺陷，善性循環會轉為惡性循環：滿意的顧客減少，好的口碑減少，銷售量於是減少，好口碑於是更少，銷售又更形減少。」(註：見圖 2.1—6，如前所述，「同」表改變的方向相同，「反」表改變的方向相反。如循環路繞一圈，「反」字符號的總數為零或偶數，則此環路為增強環路；如循環路繞一圈，「反」字符號的總數為奇數，則此環路為調節環路。(此例中「反」字符號之總數為零，故為增強環數。))

由增強環路所造成的行為會加速成長或加速衰退。譬如，軍備競賽造成武器存積的加速成長。<sup>208</sup>

#### 乙、「反覆調節的回饋」(balancing feedback)

不論何時，只要發現有目標導向的行為，就是有調節作用(或穩定作用)的回饋在運作。以開車為例，如果目標是停車，那麼調節的回饋就以煞車運作；如果目標是每小時移動六十英里，那麼調節的回饋將使你加速到六十英里為止。「目標」可以是明確的，例如一個公司尋求期望的市場佔有率；「目標」也可以是隱藏不明顯的，例如有些惡習，雖然想除去，卻始終陷溺其中，無法自拔。例如：減肥、吸毒，強迫洗手症等各種不同的精神官能症。

#### 調節的回饋：穩定與抗拒的來源

<sup>208</sup> 同上， P119。

反覆調節的系統是一個尋求穩定與抗拒的系統。調節的回饋環路不勝枚舉，他們影響所有目標導向的行為。例如像人體般複雜的有機體，包含了好幾千個調節的回饋環路，以維持體溫、痊癒傷口、依光的強度調整視力，以及對威脅的警覺等。生物學家會說，這些回饋環路是使我們達成穩定體內狀態的機制，也就是在變動的環境中維持生存的能力。當我們需要食物的時候，調節的回饋提醒我們吃東西，當我們需要休息的時候，提醒我們睡覺，或如圖 2.1—8 所示，當我們冷的時候，提醒我們穿上毛衣。(在本論文中，調節環路以一個「天平」的圖形來表示。)

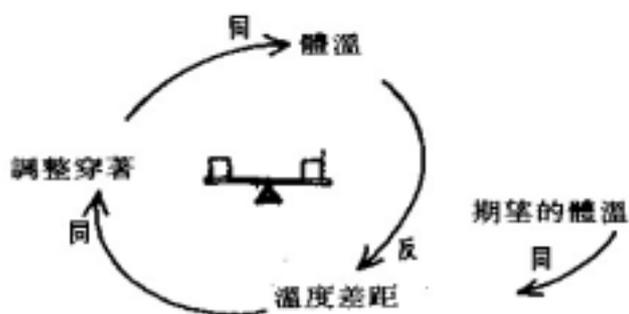


圖 2.1—8 穿著對體溫的調節回饋環路

就像在所有的調節過程中，我們的體溫朝向期望的溫度逐漸的調整(圖 2.1—9)。

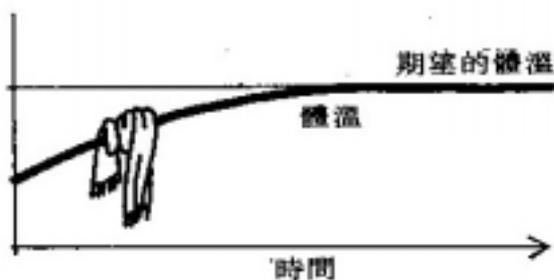


圖 2.1—9 體溫朝目標逐漸調整

在管理中，調整的工作之所以如此困難，是因為有些目標往往很難察覺，而使得調節的環路無法辨識，以致無法採行根本的對策。例如：要瞭解人體如何運作，我們必須瞭解身體的調節環路，包括明顯的和不明顯的。那就好像我們雖然能夠瞭解身體各部分的器官、骨頭、脈、血管，但是我們並不會瞭解身體到底是如何運作的；一定要當我們瞭解神經系統如何維護平衡，以及循環系統如何維持

血壓與氧氣水準，才能一窺人體系統運作的情形。

### 如何描述調節環路

圖 2.1—10，是一個調整現金不足或過多時的調節環路。

了解這個環路，可以目標與現狀間的差距作為起點：「這裡我們所需現金流量有短缺的現象。」(換句話說，我們所期望的現金餘額與實際的現金餘額有差距。)

然後我們看看調整上述差距所採取的行動：「我們增加借款，以增大我們的現金餘額，使差距減少。」

圖 2.1—10 顯示調節的環路總是朝向減少目標與現狀之間差距的方向操作。並且，所期望的現金餘額還可以進一步的隨著企業的成長或衰退而變動。也就是說，調節環路亦會追蹤變動中的目標，繼續不斷的調整現狀。



圖 2.1—10 公司現金餘額的調節環路

雖然在概念上是簡單的，但若調節環路未被發現，會產生出人意料而非常棘手的問題。**通常調節環路比增強環路更難看出來**，因為它看起來像是沒什麼事情發生。甚至在所有參與者都已感覺到，並想要改變平衡流程時，它仍會維持現狀。那種感覺，就像儘管你奮力的奔跑，所能得到的結果卻是留在原地。只要有這種「難以改變」的感覺時，就可能有一個或更多隱藏的調節環路存在。「難以改變」並不是神秘難料的，而是有一些「隱含的規範」在影響著調節環路。與其更努力的行動以克服「難以改變」的情況，懂得系統思考者會明辨抗拒的來源，直接針對隱含的規範、成見、傳統習慣或習以為常的作法著手。<sup>209</sup>

<sup>209</sup> 同上，P121-p126。

### 丙、「時間滯延」

許多回饋環路——包含「時間滯延」——會干擾影響的過程，而使得行動的結果以漸進的方式產生。

#### 時間滯延：終於

時間滯延是在一個變數對另一變數的影響，需要一段時間才看得出的情形下發生的。時間滯延是構成系統語言的第三個基本元件。實際上所有回饋流程都有某種形式的時間滯延。但是時間滯延常未被察覺或充分瞭解，而使得企圖改善的行動矯枉過正，超過了預定的目標。以進食為例，當我們應當停止的時候，卻感到還沒吃飽，於是繼續吃直到太撐為止。以房屋市場為例：新建設計畫的開始，到完工之間的時間滯延，造成不動產市場的過多，終而暴跌。台灣地區常見的蔬菜價格暴跌，也是同樣的例子。在系統思考模擬啤酒遊戲中，發出訂單與收到所訂啤酒之間的時間滯延，經常造成訂購過多。時間滯延是指行動與結果之間的時間差距，描述的就是因與果在時空上並不緊密相連的狀態。系統中若存在時間滯延，它會使你嚴重的矯枉過正，不是太過，就是不及，但是如果能夠看清它們，並善加運用，就能夠產生正面的效果。

#### 如何描述時間滯延

我們在語言中使用「終於....」來表示時間滯延，但是要清楚的描繪出系統的結構，我們需要使用環路圖來協助。

圖 2.1—11 顯示一個淋浴設備帶有時間滯延時的調節環路。

這是一個老舊的水管，從轉動水龍頭到看到水溫改變，在時間上有重大的滯延。在以下圖示中，兩條平行的橫槓代表時間滯延。

在圖 2.1—11 中，我們看不出時間滯延將持續幾秒，你只知道它長到足夠產生差異。

當我們循一個帶有時間滯延的箭頭看下去的時候，在我們心中所要描述的故事加上「終於」這個字眼。「我轉動水龍頭的栓柄，終於改變了水溫」，甚至有時感覺想在談話的過程中間隔一下，才接著說下去。

未被察覺的時間滯延會引起不穩定與運作失調，特別是滯延的時間很長的時候。比方說，調整淋浴水溫到適當溫度，十秒的滯延遠比一秒或二秒為困難。在我們增強熱度十秒之後，水依然是冷的。我們沒有得到對自己行動的反應，因此我們認為自己的動作未起作用。接下來的反應是增強熱度。當熱水終於到達，水龍頭裡迸出九十度高溫的水；我們趕快跳開並把它轉回去，在另一次時間滯延之

後，水又是冷的。我們不斷透過調節環路的過程，不斷的試。每一循環的調整都對前一循環有些許的抵消。這個過程的波動效果如圖 2.1—12 所示。

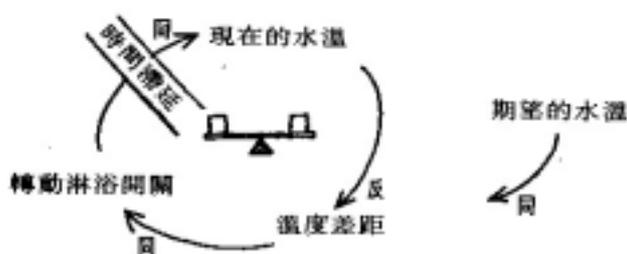


圖 2.1—11 具有時間滯延的調節環路：反應遲緩的淋浴設備

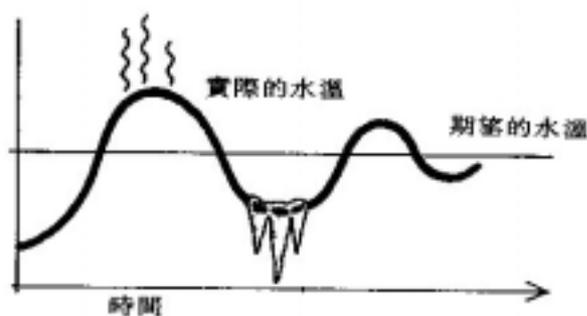


圖 2.1—12 時間滯延使調節水溫的過程產生波動

我們的行為愈積極，愈是猛烈的轉動水龍頭，要達到適當的溫度所花的時間愈久。這是一個具時間滯延調節環路的教訓：未經思考的積極行動常產生相反的結果。它會產生不穩定與振盪，使我們無法很快趨近目標。

系統思考的語言都是由以上這三個要基本元件建立起來的——不斷增強的回饋、反覆調節的回饋和時間滯延，就像句子是由名詞與動詞建立起來一樣。學會及利用這些構成元件，便能夠建構許多「系統故事」，也就是系統基模(systems archetype)。<sup>210</sup>

<sup>210</sup> 同上， P127-p129。

## 第四項 系統基模

「系統基模」是在我們個人與工作上一而再、再而三重複發生的一些更詳盡的結構。

系統思考這門剛發展出來的新領域中，最重要、最有用的洞察力，是能看出一再重複發生的結構型態。「系統基模」(archetype，系統的基礎模型)是學習如何看見個人與組織生活中結構的關鍵所在。運用系統基模可以發現，各類管理問題有其共通性，有經驗的管理者在直覺上都知道這點。

透過系統基模可以揭示在管理複雜現象背後的單純之美。當學會辨識更多的基模，在面對困難時，就可看出更多隱藏的槓桿解，同時能更有系統的將其說明給別人了解。當懂得愈多系統基模，愈有助於解決一個困擾已久的問題——過度分工和知識的片段化。系統觀點的最大功用是統合跨越所有領域的知識，因為這些相同的基模在生物學、心理學、家庭保健、經濟學、政治學、生態學、以及管理上都一再重複的發生。

其次，系統基模的目的是重新調整我們的認知，以使我们更能看出結構的運作，和看到結構中的槓桿點。當系統基模開始成為思考的一部分，系統思考就會發揮巨大的功效，使我們看清行動將如何產生一連串的結果，尤其是我們想要創造的結果。

認識基模是精通系統思考的起點，使用基模使我們開始看到許多圍繞著我們日常活動的因果關係環路，日久自然導致更整體性的思考與行動。同時透過天台觀行修練，可以提升思考時的專注與覺察力，更容易掌握到這些基模中的槓桿解。<sup>211</sup>現在研究者已經找出大約十二個系統基模，讀者如果有興趣的話可以參考原書，作更深入的瞭解，筆者只在本論文中介紹其中五個，同時為了不占篇幅起見，將其置於附錄 B 中，請讀者自行參考。

## 第二節 疾病防治與心智模式

「疾病」與「人」均是一種複雜形式；人與病的關係非即非離，是一種創造性的複雜，任何單一面向的視野無法窺見其因及果，所以面臨困窘。因為是創造性複雜，所以吾人可以放棄它而單純化，這個關鍵的進入點，就是空性的智慧，

---

<sup>211</sup> 彼得·聖吉(2004)，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，p131-p134。

這是在佛教中所共通的。進入系統思統領域最重要的第一件事就是改變一己的心智模式，由這個基點起，一切根本性的防防治施為方有可立之基。但是吾人如果將這個基點提昇至空性的層次，將呈現一幅全新的視界。在這之前，首先我們要具備的條件就是，吾人必須要能自覺自知自己慣常的心智模式及其運作。以下各小節我們將順著這樣的思路，層層深進，剖析內在思維的運作，以省思並掌握一己的心智模式。

## 第一項 蝴蝶效應與疾病防治

疾病本身的形成都不是一朝一夕造成的，疾病的持有者——「人」——更是一奇妙又複雜的有機體，談疾病防治時的對象，既涉及「疾病」也同時牽連著「人」，更顯得錯綜複雜。但是這其中却含著一個關鍵，即是暗中主宰著每一個人思想和行為，於其背後的心智模式。吾人可以由這個普遍處入手，徹底的檢驗一下吾人的心智模式，如能在根源之所在，予以導正，必可收效於未發之時，此為最上善之策。《孫子兵法》謀攻篇第三曰：「是故百戰百勝，非善之善也；不戰而屈人之兵，善之善者也。」<sup>212</sup>，《黃帝內經》云：「上醫治未病」，亦此意也。

### 壹、佛羅里達大暴風是因為北京有一隻蝴蝶翅膀動了一下所形成的

「蝴蝶效應」的故事來自著名的「混沌理論」。由美國氣象學家洛倫芝（Lorenz）在1962年所提出，在這篇論文中的「蝴蝶效應」（The Butterfly Effect）意謂看來非常微小、毫無關係的事情，在紛擾不可測的混沌中，可能扮演具關鍵影響的角色，而帶來巨大的改變。例如在北非的一隻蝴蝶舞動翅膀，輕微改變周圍的氣壓，這些擾動又將改變附近地方的氣壓，於是一傳十、十傳百，傳開一個月之後，位於大西洋對岸的北美洲密西西比河流域就會因為氣壓被改變，出現狂風暴雨，甚至是龍捲風。<sup>213</sup>這個故事似乎戲劇化的指出：一個小小的改變却形成巨大影響。

以上的說法，似乎難以想像，但是却是這世界的真實，世界就是一個互動繁複的整體系統。只是通常身處這系統的人，未經隨時觀照心念與邏輯思辨的訓練，習慣於單純的線性及片面切斷的思考，因而看不見整體的細微改變，透過時

---

<sup>212</sup> 《孫子兵法》謀攻篇第三

<http://artofwar.thetao.info/china/chinatext.htm>，2006年4月27日。

<sup>213</sup> 鄭先祐(2005/2/24)，〈自然「零壹」的世界：蝴蝶效應與最後一根稻草〉，Taiwan News 週刊 第174期 p.38，<http://www1.pu.edu.tw/~hycheng/5paper/2005Feb.html>。

間的遲滯之乘數效果，所將帶來的巨大改變之趣向。

2005年第78屆奧斯卡獎把最佳影片給了描述美國社會種族偏見的 CRASH 《衝擊效應》<sup>214</sup>大大出乎許多人的意料。《衝擊效應》無論是其劇情或是它最後獲獎的發展歷程都是「蝴蝶效應」的現實寫照。原先眾所矚目的《斷背山》從人性出發，審視同性間之刻骨深情，獲得了評論界一致的厚愛，從歐州到美國、從去年到今年，一路過關斬將連連拿獎。面對像《斷背山》這樣強勢的常勝軍，低成本、缺廣告、又少院線的初生犢《衝擊效應》為何能後來居上勝出呢？這項議題也引起了網路上廣泛的討論，在美加住了二十年而剛返台的林叔品說出其觀看本片後的感想：

它逼得北美所有曾經跟異族裔打過交道或有過類似看法的人，都不得不低頭反思，省視自己對他族的無知與歧見，正視這武斷的刻板印象所可

<sup>214</sup> 《衝擊效應》描述在洛杉磯的某 36 個小時之間，在茫茫人海中，一件偶然的撞擊事件而將一群原本不相關的人相互聯繫在一起，各樣的情緒在不同的先見以各自都無覺知的影響下開始發酵，改變了他們的生活與形成不同的命運。《衝擊效應》充份寫實的展現了這個所處的複雜世界，兩個老愛辯論黑人社會地位的劫車混混、充滿政治野心的檢察官與他的老婆、一個有個下落不明的弟弟和成天為小兒子擔憂的老母的警探、一個家中父親罹患尿道炎飽受折磨、事親至孝但內心充滿種族情緒的警察跟他的菜鳥搭檔、非裔美籍的電視製作人與他的老婆、經營商店的波斯人、擔心治安而不段搬家的墨西哥鎖匠一家人、一對中年中國籍夫妻，他們因為一件偶然的事件而彼此連結在一起，這就是真實人生的寫照——眾緣蒼聚因緣成事。每件看似無關的事件，背後却似乎存在一條看不見的操縱之手，亂而有序的呈現此世界之萬象。劇情(1)葛倫華特斯(黑人警探)，處理受賄的黑人警察被白人警察擊斃的兇殺案，檢察官助理拿其弟弟的犯案檔案暗示他可以有機會作抉擇，在說實話和維護弟弟免於被通緝間，他選擇了說謊配合檢察官操作種族問題。(2)華斯特的弟弟安東尼(街上小混混)，沒有強烈的種族意識，最後却意外命喪於最反對種族意識的白人警官湯姆漢森槍下。(3)安東尼的哥兒們彼特(街上小混混)，存有強烈的種族歧視「白人都歧視黑人，搞不清楚韓國人、柬埔寨人，把亞裔都叫做愚蠢的中國人」。為了錢隨處搶車，卻拒絕可以高價賣出偷車上被囚禁的柬埔寨偷渡客的機會，在唐人街放出偷渡客，並自掏腰包給錢替偷渡客張羅第一頓飯。(4)資深警官萊恩(白人警官)，藉臨檢上流社會的黑人夫婦，當著電視導播卡麥隆塞爾面前騷擾他太太克莉絲汀；其後，在克莉絲汀車禍時，又冒險在汽車爆炸前救出克莉絲汀。(5)搭檔湯姆漢森白人警官無法接受萊恩的種族歧視，寧可假稱因個人隱疾和萊恩拆夥，冒險為黑人導播解圍，最後卻因誤以為搭便車的小混混安東尼要掏槍，擊斃安東尼棄屍荒野。(6)波斯人法哈(被誤為伊拉克人)，因為歸咎鎖匠丹尼爾讓他的商店遭破壞(因被誤會為伊拉克人)，差一點誤殺了丹尼爾的小女兒。(7)擔心治安而不斷搬家的墨西哥鎖匠丹尼爾一家人，在修法哈的鎖時善意的告訴法哈「瑣已換好，但問題不在鎖在門，要換門」而被誤以為係要敲詐。瑣匠哄騙小女兒穿上隱形防彈衣，當法哈要槍殺丹尼爾時小女孩以為身上真有隱形防彈衣而跳到父親身上去保護父親，好在波斯人法哈的女兒買給父親的是空包彈，才避免了誤殺的悲劇。(8)影片寫實的呈現這些小人物的種族歧視背後，每個人所面對的生活壓力，即便是令人壓惡的萊恩警官，原來也是因為捨不得善待黑人的父親因工廠被併購而潦倒、因健保制度不善飽受病痛折騰，因此對黑人有著強烈的情緒。

能給他人帶來的傷害，這震撼與反省便成了催促親友去看片的免費廣告。……

我印象最深刻的是，與不少白人朋友聊天時一致發現，片中伊朗裔老人看到店面被漆上「阿拉伯人滾出去」的塗鴉後，搖頭抱怨說「什麼時候伊朗人變成阿拉伯人了？」，我們才驚訝地意識到「喔，原來伊朗人不是阿拉伯人！」原來在對回教世界的無知上，我與主流白人是一樣的。……每個人都很容易在片中鏡射出自己眼熟的身影，對號入座到自己心中的黑暗角落。……《衝擊效應》讓我明顯意識到，看完它之後的我，比沒看它之前的我，是一個「更好」的人，它使我下次看到一張非我族裔的面孔時，會小心提醒自己把定見先放一邊，很少電影可以從這個角度影響觀眾。<sup>215</sup>

《衝擊效應》就是靠著個別觀眾這種隱微間的口耳相傳，這細水長流的力量，醞釀成最後的勝出。再次說明：一個小小的改變却足以造成巨大影響，也正是系統語言一章所描述的典型的增強環路——「滾雪球效應」的代表。《衝擊效應》的劇情深刻的挑戰了吾人所慣習線性思考的觀點，每個人其實是彼此息息相關的，這才是世界的真實，每一個體的一念之間都牽動著更多者的命運。林叔品的感想的末後：「《衝擊效應》讓我明顯意識到，看完它之後的我，比沒看它之前的我，是一個『更好』的人，它使我下次看到一張非我族裔的面孔時，會小心提醒自己把定見先放一邊」這段話，無疑為筆者所欲達成的論述作了最好的証言。如果吾人能深刻地洞悉內在的心智模式的本質，吾人將開啓全新的視域，因而改變一切。

## 貳、美國的購銀法案，導致中國在 1946 年至 1949 年間 5 千 4 百萬倍的通貨膨脹

「貨幣理論權威、經濟學諾貝爾獎得主傅利曼(Milton Friedman)，在他的新作《貨幣災難》(Money Mischief)中提到，一九三四年美國羅斯福總統一項小小的購銀法案，導致中國在一九四六年至四九年間五千四百萬倍的通貨膨脹。」<sup>216</sup>。五千四百萬倍的通貨膨脹是多麼可怕的現象，印象中猶記得長輩述說過去，在通貨膨脹時的經驗，「錢都是用一麻袋一麻袋的盛裝，挑著去交易。」讀者能想像，今天如果在台灣如發生了 300%即 3 倍的通貨膨脹，社會將會變成何等情況。們如何想像五千四百萬倍的通貨膨脹的衝擊，更何況原因竟然出在他國的內政。

---

<sup>215</sup> 林叔品，〈為什麼《衝擊效應》比《斷背山》更應獲大獎〉，多維新聞網：[http://www5.chinesenewsnet.com/MainNews/Opinion/2006\\_3\\_9\\_10\\_51\\_32\\_7\\_12.html](http://www5.chinesenewsnet.com/MainNews/Opinion/2006_3_9_10_51_32_7_12.html)，2006 年 3 月 9 日。

<sup>216</sup> 彼得聖吉(Peter M. Senge)著，郭進隆譯(2004)，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》(中文序頁 29)，台北市：天下遠見。

因此有人說，「通貨膨脹」就是造成抗戰勝利後，大陸快速淪陷，國民政府播遷來台的諸種關鍵因素之一，但是是否就是大陸淪陷情勢中，壓垮駱駝的最後一根稻草，在這種錯綜複雜的因果交織關係中，則難以考証了。

在現代經濟學此一活生生的歷史事件中，提醒吾人在現代教育之下形成的慣性截斷性思考中，常下意識的將無限的時空中截取任意一段，定義為我們思考對策的時空邊界，於構思對策時總慣常於自我中心地，獨斷的界定此為區域性局部政策；此為全國性政策；此為國際性政策；並據之為思考的範圍。但世界並未曾依此界定運作，世界總是依循著整體的系統軌則在發展，於是一個人們認為是局部決策的小改變，卻使其它看似不相干的部分產生巨大的風暴，正如同前面所提到的「蝴蝶效應」。

### 參、蝴蝶效應是如何發展形成的

中山大學精研複雜系統模式的楊碩英教授曾用一個簡單的數學方法來說明及剖析「蝴蝶效應」如下：

假設： $Y_{t+1}=Y_t^2$ ，若  $Y_1=1$  <sup>217</sup>

請問： $Y_{30}=?$

答案： $Y_{30}=1$

假設在： $Y_{t+1}=Y_t^2$  同樣情況下，若  $Y_1=1.0000001$

請問： $Y_{30}=?$

答案： $Y_{30}=207017139865568000000000$

不禁讓人驚訝，這麼大的數字到底是怎麼來的.....？

很明顯原因正是在  $Y_1=1.0000001$  這項初始的微小改變，造成  $207017139865568000000000$  的結果。

這個例子用簡單的數學，說明巨大的變化可以來自於一個微小的變動。反之，一個微小的變動也可能會造成一個巨大的變化。

---

<sup>217</sup> Y 代表時間，在此例一天；此例：明天等於今天的平方，後天等於明天的平方。喻由第 1 天至 30 天的指數成長情況，若初始值為 1，乘 30 次結果仍為 1，但只要始值加上即便是 0.0000001 如此微小的值，即可造成巨大的改變。

猜想一下 Y23 等於多少？

答案是：Y23=1.52

1.52 會引起任何人的注意嗎？這個答案肯定是否定的。一件微小的變異在發展中，即便是在經過 76.6%的歷程後，它仍是這麼的微不足道，任何人都可以輕易的採用任何的積極對策阻止它，如果他能即時發現的話；如果他有心的話。例如：釀成大火災的煙蒂，在它引發其它易燃物前，任何人都可以用一杯水輕易的澆滅它，甚至就用腳踩熄它。但是一旦錯過那個關鍵時點，雖然它仍是這麼的微不足道，但局勢幾乎已經難以改變，因為幾天內它將快速的變成 207017139865568000000000 的龐然巨物——一個突發的重大事件——。每個人都會震驚且疑惑的問，它究竟是如何突然的出現的？為什麼之前沒有發現它存在？<sup>218</sup>

其實它一直就存在那裡，不是嗎？

也有一個浮萍的故事，以一個池塘上的浮萍為喻，Y23=1.52 相當於，有人開始觀察到池面上出現零零落落的幾撮浮萍，然後幾天內就發展為池面上佈滿了浮萍的景象。但是如果把時間倒回去，池面充滿浮萍的前一天，水面約有一半佈滿浮萍，人們的反應是事態嚴重，但第二天就回天乏術了。在往前幾天，往往只有一些特別細心的人，隱約會發現池面似乎有一些不尋常的變化，但也說不上任何確定的發展，以及提出未來的發展的預見及能夠讓人信服的其因果關係之說明。所以在現實世界中，即使是有一些敏銳的人觀察到這種變化，但是往往向相關單位提出預警時，結果往往不是被奚落，就是不被人當作一回事，以致造成事後無可彌補的巨大災難。

2001 年 9 月 11 日美國境內發生一起駭人聽聞的飛機自殺恐怖事件，舉世震驚，事後稱為 911 事件，共有約 3000 人死亡。

911 恐怖政擊事件發生時，筆者正在看電視，看到飛機撞上大樓時，一度以為是電影的情節，直到後來看到大樓倒下才意識到是一件真實的恐怖事件。911 事件之遺址周圍，至今仍有事發後幾個星期內放置的各種紀念物品：尋找親人的照片、世貿倒塌時塵土覆蓋的帽子、襯衫等，還有來自美國各州、以及世界各地送來的悼念條幅，花環等；觀望台四周的木板牆上密密麻麻地寫著世界各地來的參觀者留下的簡短感言。近三千個生命在不到兩小時之內永遠地消失了。三千，閉上眼睛想一想，那是多麼大的一群人！難道事前沒有任何徵兆嗎？

---

<sup>218</sup> 楊碩英(2005 年 11 月)，〈第五項修練. 課堂講義〉，嘉義：國立嘉義大學。

事後仔細追究 911 事件，的確可以清楚地發現，事前無論有多少偶然，其中的必然因素其實早就存在。只是對事件認識不清晰、不強烈，導致未進行應有的防範行動，把握住關係的黃金時間。例如在 911 事件發生前，不是沒有跡象，恐怖份子已經襲擊了美國多次：泛美航空 103 客機被炸，259 名乘客全部遇難；美國駐肯尼亞和坦桑尼亞大使館被炸，224 人遇難；停泊在也門附近的美國軍艦被炸，17 名官兵殉職；而世貿大廈本身，已被炸了一次，有 6 人死亡，1,000 多人受傷。但是面對恐怖份子一次又一次成功的嘗試，美國政府並沒有把它看作是與恐怖主義間的一場戰爭看待，而是把這些當做一般刑事犯罪，交給了地方法院，進行曠日持久的訴訟審理。在 911 事件事發前幾星期，好萊塢的一位著名男演員在一架美國飛機的頭等艙中遇到了 4 個行為異常的阿拉伯人，這位影星懷疑他們要劫機，立即反映給駕駛艙，並在第二天報告了美國航空管理局，但是竟沒有下文。911 後公佈的劫機犯照片中，其中 4 人正是他曾「檢舉」的那幾個阿拉伯青年，那次飛行是一次演習。<sup>219</sup>

如果說前面的各種各樣的恐怖行動是一種零星的動能的累積過程，恐怖組織藉由不斷的行動累積經驗，找尋美國政府的弱點，凝聚更大力量，那次的行動前的演習就是蝴蝶效應發展期中所謂  $Y=1.52$  的關鍵點，正如同筆者先前指出的同樣遭到被人忽視的命運，以致釀成悲劇。但是在人類的歷史上，911 事件並不是孤立的事件，日本偷襲珍珠港事件也是一樣，儘管在事發前有各種警告，情報系統有人清楚地對白宮表明日本會襲擊，要求必須採取行動，但高層決策者就是不相信，結果二千多官兵的生命在幾十分鐘內消失了。筆者擔心的是，人類的下一次災難會不會由兩座世貿大廈，轉變為更具傷害性的核子或生化武器所取代，那麼在瞬間遇害的生命可能即是數十萬，甚至百萬的生命了。

心念指導行為，一個錯誤的心念，在「蝴蝶效應」的動環下，引發的後果是極為可怕的，希特勒不就因為他的偏見要屠殺滅絕所有的猶太人。宗教異文化間的意識衝突，演變為美國的 911 事件以及以色列和阿拉伯國家的長期對峙和戰爭。

由於我們對現象背後的法則，即佛教所說的法性實相，存有不正確的認知，導致我們的世界觀的必然錯誤，依據錯誤的世界觀，採取的判斷與對策，自然會偏離真理，因此不免帶來無法預料和不幸後果。

此皆說明，在我們思考疾病對治的方法時，不能單就身體的層面，以笛卡兒式的觀點(見本章第三項)進行思考，應以更充份具足的天台一念心的視野來觀察，如果單就事件的外在現象去思考，採行對策，就會患了前面所說的智障，如

---

<sup>219</sup> 曹長青(2002. 9. 10)，〈人類什麼時候能長記性？——寫在 911 災難一週年〉，大紀元，<http://www.epochtimes.com/b5/2/9/10/n214398.htm>。

果不能跳脫既有的片面思考模式，由更廣大無法分割的整體面向去思考，則可能愈治愈糟。如果不能清晰的認清心性的主導力量，則不能見微知著，在事件的源頭，在因地的心念上即給予對治，使事件化解於無形。如果沒有觀照的修行，就沒有能力在「心念的蝴蝶效應」發展期，予以覺察進行轉化。所以任何沒有觀照自心的能力的人，就沒有能力作自己心念的主人，當然擁有一個混亂分裂的人生也是必然而遺憾的。難道，此不是現今社會人心浮動之源。

#### 肆、疾病的發展過程正是蝴蝶效應的典型代表

每個人都會震驚且疑惑的問，它究竟是如何突然的出現的？

其實它一直就存在那裡，疾病不也是一樣嗎？對於一個肺癌的患者，換個說法，也許可以這樣形容。「有一個人很努力的吸煙了三十年，終於得到肺癌了。」

疾病的形成，都不是一日一夕之間突然就成就的。疾病的形成，也是一種身與心和環境互動間，複雜發展歷程的結果，這點在以整體思考為基礎的中國傳統醫學中有很深入具體的論述，現今的深層生態學<sup>220</sup>也立於同一立場，唯限於篇幅無法在此申論，當我們在思考疾病的防治與對策時，也要體認到這一點，將其納入系統思統的邊界之中。同時也要知道，唯有在日常行為及思辯的過程中，透過觀照心念的訓練(見本論文第四章)，時時觀注任何微小的善惡之念，覺察任何舉止動為，除非我們能在事件或心念演變為具有不斷自我增強的動能前，及時覺察予以轉化或斷然阻止，最終勢必形成個人與群體巨大的行業與果報。

惡性腫瘤連續第 24 年蟬連台灣地區十大死亡原因榜首，平均每 14 分 7 秒就有一人死於癌症<sup>221</sup>，奪去了許多人的寶貴生命。本小節筆者就以其中之女性子宮頸癌作為例子，說明疾病發展的歷程，並藉以指出較佳的對治策略。

子宮頸癌的分期：

第零期：指癌細胞（原位癌, CIS）仍侷限在子宮頸上皮區內。

---

<sup>220</sup> 「深層生態學是因應現代生態環境危機所發展出來的一個哲學運動，現代環境倫理學和深層生態學的形成，乃是因應生態環境的各種危機，包括自然環境、空氣污染、水的污染、動物多樣化的遭受破壞等等。而深層生態學的主要目的是批判及反思，因今日社會進展及工商社會需求，在人和自然生態環境之間的關係所造成的各種不平衡與如何解決的思考。其作用在於尋求人類生活在這個環境之中真正的需求與價值，以及現今生態自然環境的永續經營的發展。」引自彭家源(2002)，《從生態環保看佛教的環保思想與實踐》，南華大學哲學所碩士論文，頁 17。

<sup>221</sup> 見【2006/07/01 民生報】，<http://udn.com>

第一期：癌細胞只侷限在子宮頸部位。而從第一期開始，癌症已經開始有了侵犯的現象，依其侵犯程度的深淺又分 IA 與 IB 兩期。

第二期：癌細胞已經侵犯到陰道的上三分之二或是子宮旁的結締組織。

第三期：癌細胞已經侵犯到陰道的下三分之一，或是已經侵犯到了骨盆腔。

第四期：癌細胞已經突破生殖器官部份，或是已經超過了骨盆腔的範圍，而直接侵犯了直腸或膀胱，甚至發生了遠端的轉移。<sup>222</sup>

零期及零期之前的上皮病變是毫無症狀的，一、二期的子宮頸癌可能會有不正常的陰道出血及異樣分泌物，到了第三、四期時，侵犯到子宮頸上方的膀胱或直腸，才有可能造成小便或大便出血，嚴重時則會阻塞兩側的輸尿管，而引發阻塞性尿毒症。所以等到有症狀出現才被診斷出子宮頸癌，一般都已經比較嚴重了。但是要注意的是，子宮頸從上皮病變進展到子宮頸癌，多半需要五到二十年的時間。

根據臨床分期為依據，臨床上一般子宮頸癌的五年存活率如下：

零期：一般來說接近 100%

第一期：85—90%

第 II A 期：80%

第 II B 期：60—70%

第 III A 期：45%

第 III B 期：30—36%

第 IV 期：10—14%<sup>223</sup>

換句話說，子宮頸癌的防治，由於子宮頸從上皮病變進展到子宮頸癌，足足有五到二十年的黃金時間，只要在這段時間內曾接受子宮頸抹片檢查，大多能夠在發展成為癌症前就被診斷出來，而得到將近百分之百的治癒率與存活率，與到後期症狀出現之後，才採取對策的結果，在治療效果上有天壤之別。因此這段時間正是防治的黃金時間，也是前節所描述的  $Y=1.52$  之前的關鍵點，如果能在此時期即早發現，即可早期治療，其預後之佳，由上表之描述與對照，即可得到證明，也與之前在「蝴蝶效應」的相關小節的分析結論一致。

但是傳染性疾病的發展則是另一類型的代表，一旦浮顯即異常迅速而猛烈，如果用系統基模來形容，傳染性疾病如天花、1918 年的西班牙流感、2003 年的

---

<sup>222</sup> 癌症諮詢中心，〈子宮頸癌的分期〉，  
<http://www.uhealthy.com/cancer—chinese/cervical—p2.htm>。

<sup>223</sup> 同上引文。

SARS 以及目前蓄勢待發的禽流感都是屬於典型的增強環路——「滾雪球效應」——的代表。當病毒在自然界中不斷的進行基因的突變時，其時間歷程是相當長，而且不為人類所察覺，但是一旦病毒的基因突變到足以感染人類時，只要成功侵入了第一個人類宿主體內完成複製的循環，則進入了一個快速的顯性增強環路中，病毒一旦可以具備在人與人間傳播的能力，短時間內即可以散播到全球，造成極可怕的生命傷亡。

近來，世界衛生組織和美國疾病控制和預防中心及各國科學家們頻頻發出有關禽流感人類變異的警告。美國權威智庫「外交關係委員會（Council on Foreign Relations, CFR）」的《外交》雙月刊，在 2005 年 7—8 月合刊中很不尋常地以「人類禽流感傳染病」為題進行深入探討。該刊將「人類禽流感傳染病」作為馬上會對人類命運和國際關係發生致命影響的事件，其緊急程度立刻使人感到驚心動魄。世界規模的超強烈性傳染病似乎一觸即發，且沒有一個國家具有免疫力。南方報引述新華網的報導如下：

《外交》在分析中舉出專家們的下列幾個主要觀點：

一、科學家預測的將要感染全世界 40% 人口的烈性流感瘟疫可能就是這次人類禽流感瘟疫。1997 年在中國南方首次出現、目前肆虐亞洲的 H5N1 型禽流感病毒極有可能變異為一種能感染人類的新型流感病毒。

二、禽流感瘟疫一旦在人類中爆發，後果遠比 1918—1919 年致死全世界五千萬到一億人的「西班牙」大流感嚴重。人類對這種新病毒無免疫力。「西班牙」大流感的致死率只有 2—3%。據最新資料統計，到 5 月 1 日為止，已有 109 人感染，致死率高達 54%。另外，禽流感瘟疫的可怕也是曾蔓延到全球 30 多個國家的 SARS 根本不能相比的。

三、這次人類禽流感瘟疫將對人類經濟和社會造成史無前例的損害。據牛津大學的一個電腦模型類比，按低毒性病毒感染估計，全球損失將達 2—3 萬億美元。而高毒性病毒感染造成的損失電腦已經無法模擬估計。

美國疾病控制和預防中心的統計顯示，一次致死率 0.08% 的普通感冒會在全美造成 38,000 人死亡。美國每年僅因感冒造成的直接的醫療和生產能力的損失達 120 億美元。美國一次中等程度的流行性傳染病會造成 207,000 人死亡，734,000 人住院，全美三分之一人口感染，直接醫療費用將達 1,660 億美元。

但這次 H5N1 型禽流感非同尋常。僅按 20% 的致死率，可能將造成 8,000 萬感染，1,600 萬人死亡，經濟損失無法計算。在世界範圍看，各種慢性病流行（病毒感染，如愛滋、肝炎等）國家致死率將更高。絕大多數國家政府將缺乏資金、以至無法應付。

四、禽流感瘟疫也對國際關係造成直接損害。世界各國家將強行在機場檢疫，甚至封鎖或關閉邊界，由此對貿易、旅行、跨國生產、股市等造成重大打擊。<sup>224</sup>

另依據中央健保局引述美國 CDC 之預測模式進行演算：

一旦禽流感演變成人傳人的新型流感且爆發大流行，以我國人口學資料及假定 25% 之侵襲率的前提下推估，可能有高達 530 萬人遭受感染生病需就醫，7 萬多人住院，1 萬 4 千餘人死亡。據此推估，95 年 1~3 月極可能是國內爆發禽流感疫情的危險期，因此，政府已將防範禽流感提升至國安層級，希望全國上下，政府與民間同心協力做好防治的準備工作。<sup>225</sup>

依據以上的訊息，禽流感對社會經濟造成的影響，很可能超過 SARS 十倍以上。SARS 的疫情仍歷歷在目，已經夠可怕，如果禽流感疫情比 SARS 嚴重十倍，那這恐怕是台灣的一次大浩劫。

## 第二項 心念的影響力

心智模式之「根」——心——，不由這個基礎入手，吾人無由改變我們業已僵化的「心智模式」。世俗之心由堅固的觀念所構築，在面對疾病防治此一議題，尋求變革之際，首先吾人應該鬆動我們對於身與心是疏離的這種堅固概念。或許讀者認為您並沒有這樣的觀念存在，即使是這樣，它仍然是存在的；只不過係以一種榮格所謂的集體潛意識的不自覺形式存在，並且一直影響著我們。

### 壹、一念之間

心念的影響力，指的即是佛教中「心」的影響力，在《大方廣佛華嚴經》卷十九中有深刻的一段經文：

---

<sup>224</sup> 南方快報，〈美國智庫警告這次禽流感相當可怕〉  
<http://wl.southnews.com.tw/modules.php?name=News&file=article&sid=147>，2006 年 2 月 26 日。

<sup>225</sup> 龔善美，〈全球警報禽流感危機 預防是當務之急 做好第一線公共衛生〉，中央健保局：  
[http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.asp?menu=6&menu\\_id=168&webdata\\_id=1343](http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.asp?menu=6&menu_id=168&webdata_id=1343)，2006 年 1 月 13 日。

心如工畫師	能畫諸世間
五蘊悉從生	無法而不造
如心佛亦爾	如佛眾生然
應知佛與心	體性皆無盡
若人知心行	普造諸世間
是人則見佛	了佛真實性
心不住於身	身亦不住心
而能作佛事	自在未曾有
若人欲了知	三世一切佛
應觀法界性	一切唯心造 <sup>226</sup>

依經文的意思，心的力量遠遠超出吾人的思議，不但是世間一切萬法之所依，即便是出世間一切善非善法，亦不出心的範疇，一切皆是心的造作，《維摩詰所說經》則進一步闡明「心淨則國土淨」的思想，表明個體自心的調伏，由直心、意調伏至國土淨的過程，引文如下：

菩薩隨其直心則能發行，隨其發行則得深心；隨其深心，則意調伏；隨意調伏，則如說行；隨如說行，則能迴向；隨其迴向，則有方便；隨其方便，則成就眾生；隨成就眾生，則佛土淨；隨佛土淨，則說法淨；隨說法淨，則智慧淨；隨智慧淨，則其心淨；隨其心淨，則一切功德淨。是故寶積，若菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨則佛土淨。<sup>227</sup>

有情眾生界的一切是非煩惱，由有二心而生。二心即是分別之心，競逐之心，人我之心，由是生起一切現象煩惱。直心就是單純的平常心，如嬰兒觀佛殿，如鏡映物，純一沒有陷曲，不落第二念的心。如是行，則意不調自調伏，心不淨而自淨，自然成就一切智慧，成就一切功德。如果暫且拋開生澀的經文，用通俗的話說：所謂的「心念」在此也可以限縮為，指吾人在日常有意識或無意識下認為理所當然的觀念。大多數人在未經邏輯的訓練下，思維表現經常就會出現跳躍性的推論現象，因而導致人際之間溝通上的種種困難，這種情況常常發生在所依據的信念本身即有問題的情況下；也就是該觀念是未經理性檢驗的，依此種信念所建構或推論出的結論，當然也是有問題的。

心念對一個人的影響是非常大的，尤其是處於在一種錯誤的認知下；因為信念會影響一個人的態度、能力與決策，換句話說即是會根本性的影響其行為，左右其結果。例如：有一個怕蛇的人在昏暗的環境上看到一段橫在路上的繩索很可

<sup>226</sup> 《大方廣佛華嚴經》卷 19 (CBETA, T10, no. 279, p. 102, a21-b1)。

<sup>227</sup> 《維摩詰所說經》卷 1 (CBETA, T14, no. 475, p. 538, b26-c5)。

能會認為是一條蛇而恐懼萬分，而阻斷了原本欲進行的事項，放棄繼續向前行進，顯然錯誤的信念會障礙一個人的能力表現。

在疾病療癒方面，假如一個人，他認為自己患了某種病，那麼如果不能在心理的層次，去除他的那個「自己是病人」的信念，那無論如何是不會收到治癒效果的。所以在中醫的診斷學《四診心法》中曾提到一句口訣「新病易治，久病難醫。」即是這項道理，因為當一個人初患病時，在心理上的認知狀態為：「我原本是健康的，現在只是一時生病」，但是經一段時日仍未能治癒時，在不斷的診治過程，以及醫生和醫療情境的暗示下，經由不斷的重複，已經在心理的層面，由認為「我原本是健康的，現在只是一時生病」轉變為「我現在是一個有病的人，我現在要想法治好我的病。」；「病」已經進入心念之中，已非藥石所能奏效，除非能針對其心理因素進行正面的建設，去除其心因性，才能收到治療效果。可惜現今的主流醫學在觀念往往忽視「心性的力量」此一影響，只在生理上進行對治，也難怪對於慢性病的患者效果不彰。

然而無論是在個人能力的障礙或是疾病防治的影響面上其影響仍是有限的，但是更可怕的可能是，一個人因為認知的錯誤所造成對公眾的生命危害的重大決策。例如：震驚世界的納粹<sup>228</sup>大屠殺事件。<sup>229</sup>

希特勒反猶太人即導源於他的種族優劣論。在他的認知下，雅利安—北歐日耳曼人是文明的創造者和維護者，猶太人則是劣等民族、文明的破壞者和人類寄生蟲—「猶太病菌」，聲稱地球應該由日耳曼優等種族進行統治。正由於這樣的

---

<sup>228</sup> 「納粹主義」即「民族社會主義」，德文 Nationalsozialismus，德文縮寫是 Nazismus，故音譯為「納粹主義」，德國希特勒法西斯黨全稱「民族社會主義德意志工人黨」，德文是 die nationalsozialistische deutsche Arbeiterpartei，縮寫 NSDAP，故稱納粹黨；其分子也稱 Nazi，「納粹」，或納粹分子。1923 年納粹黨的機關報《人民觀察家報》發表文章強調，民族社會主義兩個概念不可分割，代表著一種新的社會制度——反對共產主義和資產階級民主主義以及主張對外擴張的一種極權制度。參考 邱文，〈希特勒與納粹主義〉，<http://theory.people.com.cn/BIG5/40557/50820/50822/3622713.html>，2006 年 1 月 28 日。

<sup>229</sup> 這種情況展現在歷史上，自 1933—1935 年起，希特勒當局開始頒布各種法律，禁止猶太人擔任官吏、教師和軍人，限制其從事自由職業，剝奪猶太人公民權、禁止同雅利安人通婚，禁止書寫德語。1938 年 11 月 7 日製造「水晶之夜」（全國砸玻璃之夜），搗毀猶太人商店、教堂和住所。隨後希特勒政府決定將猶太人排斥出一切經濟部門，關閉全部猶太人商店，強行對猶太人經營的企業實行「雅利安化」。自 1939 年起，希特勒當局開始強迫猶太人大規模移居國外，接著納粹政權為了將「猶太病菌」和社會其他部分全面隔離，於是將猶太人拘禁到稱為猶太區(ghetto)的特定區域。自 1941 年 7 月起，反猶迫害發展到所謂「最後解決」，即實施種族滅絕階段，猶太區並成了當局得以發展出一套系統化滅絕猶太方法的基礎，納粹才更有辦法將數百萬猶太人依序送進死亡集中營。

認知，導致了希特勒迫害猶太人的一連串作為。這種作為並不是一種突然即興的錯誤，而是在理性指導的基礎下進行的，這也是錯誤信念引發結果的可怕地方。整個過程經歷了一個反猶、排猶和滅猶的長時間的持續過程，其結果係持續而有計畫的，而且會隨著時間因素的加乘，產生倍增的可怕效應。

「最後滅絕」<sup>230</sup>猶太人並不局限於德國本土，而是涉及被德國佔領的所有國家——波蘭、蘇聯、東南歐、西歐等國的猶太人，約有 600 萬猶太人在實施最後解決方案中被害，佔戰前歐洲猶太人總數的 62% 以上。在驅逐「劣等種族」以及「進化論」的思維下，希特勒當局所要滅絕的種族並不只限於猶太人，吉卜賽人也被列為試圖滅絕的第二群體。第二次世界大戰結束之前，約有 52 萬吉卜賽人被殺害。同時，黑人和斯拉夫人也被列入被根除和滅絕之列。不僅此如此，在排斥和驅逐「劣等種族」的同時，對德意志人內部的所謂「無生存價值者」也實行淘汰，其中包括遺傳病患者和懦弱、不合群和無能的人。1939 年當局又開始實施「兒童行動」計劃，將新生兒中痴呆和畸形的「無生存價值的生命」以「治療」為名殺死。與此同時，為了在數量和質量方面增強「優等種族」的數量，當局鼓勵健康的德意志人多生兒育女，並將黨衛隊列為優等種族中的精英集團，在

---

<sup>230</sup> 「最後滅絕」政策的形成約在 1941 年 2、3 月間，納粹決定對俄國「布爾什維克-猶太人」作戰，也決定滅殺猶太人的原則。至於殺害猶太人的手段，則有兩種主要方式。首先，納粹利用機動死亡部隊殺害駐軍附近的猶太人。1941 年 6 月起，駐紮在佔領區的德軍從就蘇聯逮捕殺害了將近一百五十萬名猶太人。另一種手段則是設置死亡集中營來處決遠地運來的猶太人。像是查莫諾、奧斯比次、伯肯納等地，都有類似的營區。而集中營裡則設置了偽裝成淋浴室的瓦斯室、生火大隊、掩埋坑、火葬爐等設施，作為殲滅猶太人的工具。根據估計，大約有四百萬猶太人都命喪這些集中營裡。為了執行這場規模空前的大屠殺，納粹還在國家公安署總部下，設立了一個行政單位，Adolf Eichmann 的部門便設在此單位中。設定遣送集中營人數配額、火車及人員的調度、以及跨國界的協調等工作，都是由這個龐大的官僚網操控。納粹也發展了一些官僚暗語：「遣入鑄模」和「遷居」就是把猶太人送到死亡集中營；「特別待遇」指的則是殺害。

被殺的猶太人，都是在突擊行動中遭到大批圍捕。納粹黨人不是包圍一個特定區域，逮捕其中的猶太人，就是以工作令的方式，強行帶人，再用火車或卡車將被逮捕的猶太人載往死亡集中營處決。在這場謀殺行動中，殘暴及酷刑隨處可見。猶太人被集中到一個地區後，就會遭到挨揍、羞辱、並被惡狗攻擊，然後再被塞進擠得水洩不通的卡車，載往集中營。到了目的地，他們還得接受更加殘酷的暴行對待。

有兩項證詞可證明這些暴行：「我們去的地方是特雷部林卡。到了以後，眼罩才可以取下。軍營屋頂上站著荷槍實彈的烏克蘭人。地面死屍遍野，有些穿著衣服，有些赤裸。臉部因驚恐、害怕而扭曲。身軀黑腫、眼神冷凝、舌頭外吐、頭顱破碎、屍體扭曲..... 我們無助地站在那裡，覺得無法逃脫死亡得命運。」

另一位波蘭人也指出：「載著遭遣送猶太人的火車抵達玻璃工廠。隨行的德國人命令猶太人下車，交出所有的錢及貴重物品，並脫光衣服。婦女哭得令人心碎，兒童及老人脫得只剩內衣褲。然後，駭人聽聞的是整群人被趕到反坦克戰壕，一旁的德軍責舉著機關槍或衝鋒槍掃射。至於想逃的，也都遭到格殺。」

繁衍後代方面也要承擔更大責任。這些駭人的可怕行徑即是因為對人類「進化論」的偏執。如要列舉錯誤信念所導致的可怕之實例，實不可勝舉；遠者如前，近著如美國 911 恐怖攻擊事件，所令人擔憂者：如未來第三次世界大戰的爆發，在目前的毀滅性武器的威力下，人類隨著因為宗教文化以及偏狹的局部視野激化下的失控衝突，步上「共同悲劇」一起毀滅。<sup>231</sup>

以上筆者分由不同的視野剖析了心的影響力，接著則是把討論的範圍返回到疾病防治的領域。在疾病防治的領域中，筆者認為如果擱置佛教所認為係一切煩惱根本的「無明」不論，根源於底層最錯誤的一項認知，即是笛卡兒「心物二元論」所造成的影響。

笛卡兒所建立的心物二元論哲學假說「把包括人類在內的各種生物有機體視為一精密操作的自動機器，由上帝所設計並加以支配，而人們的心靈感受則屬於不相干的事件，肉體的機械化活動過程毫不受精神作用的任何干預」，主導了在他之後有關的身心關係認知的思想。正因為心物二元論把人分裂為二個不相聯屬的單元，導致了吾人在思考如何經營個體健康時，在思想上致命的根本錯誤，如果不予導正，即無法正本清源的解決問題。

筆者以下由反面的方向舉出一些例子，藉由心理學中對死刑犯的實驗和安慰劑效應對身心的相互影響進行反證，以論証笛卡兒心物二元論的不符經驗事實以及所引生的問題，作為本文進一步探討的基礎。

## 貳、信念致死的一項實驗

心理學中會有個實驗，研究者對一名死刑犯說：「我們執行死刑的方式是使你放血而死，這是你死前對人類做的有益貢獻。」這個犯人表示同意。實驗在手術室裏進行，犯人躺在一間小室的床上，一隻手伸到隔壁的一間大室內，他能聽見隔壁的護士與醫生忙碌著，準備為他放血。護士問醫生：「盛血瓶準備五個夠嗎？」醫生回答：「不夠，這個人塊頭大，要準備七個。」護士在他手臂上用刀尖點了一下，算是準備放血，並在他的手臂上用一根細管子放溫水，水順著他的手臂一滴一滴地滴進瓶子裏，滴了三瓶，他已經休克，滴到五瓶時他已經死亡，但實際上他一滴血也沒有流，這是為什麼？研究者認為，是「自己將被放血而死」的心理暗示導致他的死亡。由這個實驗的展示了，心理影響生理的關係，由此可

---

<sup>231</sup> 參考 ISECO，駐台北以色列經濟文化辦事處，〈關於納粹大屠殺〉，[http://www.iseco.org.tw/About\\_Israel\\_His\\_05.htm](http://www.iseco.org.tw/About_Israel_His_05.htm)，2006年2月28日。

見信念對一個人，在身心作用上之強大影響力！<sup>232</sup>

### 參、安慰劑效應

「安慰劑效應」，很適合用來說明心身關係。安慰劑古已有之，小孩子割破了手指，媽媽給他貼上一塊膠布，安慰一下，他立即便覺得手指不那麼痛了。但膠布其實沒有止痛效用，甚至沒有療傷作用，這也就是「安慰劑效應」<sup>233</sup>。

「安慰劑效應」，在講求科學的年代中，這種認為心理可治癒疾病的理論曾一度被認為「不科學」而被科學界鄙棄。直到近年，部分醫生發現這類全無科學根據的療法卻又通常奏效，於是決心要解開「安慰劑效應」之謎，並進行了連串的實驗。「安慰劑效應」最明顯的是患高血壓、心絞痛、情緒低落、胃腸潰瘍、哮喘、關節炎、偏頭痛和其他慢性痛症的病人，也有心臟病和癌症病人。在醫藥界普遍存在的「安慰劑效應」，如今被列為現今十三大科學疑團之一。

英國《新科學家》週刊 2005 年 3 月 9 日一期文章《13 種反常現象》（記者：邁克爾·布魯克斯）這篇文章中對安慰劑效應的介紹，文中提到安慰劑效應的激發過程。其程序引文如下：

首先在實驗物件身上製造疼痛，然後使用嗎啡控制這種疼痛。一天這樣做幾次，連續進行幾天，直到實驗的最後一天，用生理鹽水取代嗎啡溶液。此時生理鹽水也有效地抑制了實驗物件的疼痛，這就是所謂的「安慰劑效應」。但是近來義大利圖林大學的法布裏齊奧·貝內代蒂在做上述實驗時，在最後一天的生理鹽水中加入了嗎啡拮抗藥物烯丙羥嗎啡酮。結果出現了另一項驚人的結果——生理鹽水抑制疼痛的能力消失

---

<sup>232</sup> 廖玲泉，〈淺談心理暗示在課堂教學中的作用〉，  
<http://www.yzxyz.com/source/lenwun/%C1%CE%C1%E1%C8%AA.doc>。

<sup>233</sup> 所謂安慰劑，是指既無藥效，又無毒副作用的中性物質構成的、外形似藥的製劑。安慰劑多由葡萄糖、澱粉等無藥理作用的惰性物質構成。安慰劑對於那些渴求治療、對醫務人員充分信任或崇拜的病人，能在心理上產生良好的積極反應，出現希望達到的藥效。這種反應就稱為安慰劑效應（placebo effect）。醫務人員可以利用安慰劑，以激發病人的安慰劑效應。當對某種藥堅信不移時，就可增強該藥物的治療效果，提高醫療品質。當某種新藥問世，評價其療效價值時，要把藥物的安慰劑效應估計進去。如果某種新藥的療效與安慰劑的療效經雙盲法試用後，相差不大，沒有顯著的差異時，這種新藥的臨床使用價值就不大。這也就是為什麼一些新藥剛剛問世時，人們往往把它們當作靈丹妙藥，而經過一段時間的使用後，其熱潮消失、身價下降的原因。安慰劑效應在藥物使用過程中比比皆是。參看何慕陶，《醫學心理學》。〈第三節 安慰劑效應、藥物依賴和用藥依從性〉，  
<http://www.windrug.com/pic/30/11/25/140.htm>，2005 年 7 月 26。

了。顯然有一些新的事情被發現，幾十年來，醫生們都知道存在安慰劑效應，而烯丙羥嗎啡酮的實驗結果似乎顯示，安慰劑效應在某種程度上是一種生化反應。但除此之外，目前人類對安慰劑效應尚一無所知。後來，貝內代蒂又證明，用生理鹽水做成的安慰劑還可以緩解帕金森病患者的震顫和肌肉僵直症狀。在給病人注射生理鹽水的同時，貝內代蒂和他的研究組對病人腦部的神經元活動進行了測量，他們發現，隨著生理鹽水的注入，病人丘腦下部的神經核團興奮程度有所下降，低神經元的「應激興奮」次數也有所減少；生理鹽水顯然產生了效果。貝內代蒂說：「研究人員對在這一過程中究竟發生了什麼事還不是很清楚，但有一點非常明確：大腦能夠影響到身體的生化活動。」<sup>234</sup>

從以上的引文中，可以清楚的觀察到安慰劑的效果，所點出不容置疑的精神與物質間的相互作用。更進一步發現「安慰劑效應」並不是純主觀感覺，而且還能令身體產生相應的生化反應。許多研究證明，甚至如心絞痛這樣嚴重的器質性疾病，使用安慰劑也有 1/3 以上的患者獲得症狀的改善。在手術方面的研究也顯示安慰劑效並不限於內服藥劑。

美國休士頓退伍軍人醫院的莫斯利教授就曾進行的一項實驗，他要利用一次「假手術」來測試單憑心理安慰能否治好某些疾病。他在 76 歲的美國德州二戰退伍軍人科利甘老先生的膝蓋上動手術，因為老先生的膝關節發炎，疼得厲害。醫生在膝頭的皮膚上作了一個切口，撥弄了一下內裏的組織，一會兒便把皮膚切口縫合。除了皮膚層那一刀外，醫生根本沒為他的膝蓋動過任何手術。可是，科利甘老先生以為自己已經接受了手術，而他膝蓋的疼痛也的確在逐步減輕。那次假手術 6 個月後，科利甘老先生的膝蓋疼痛一直沒有再發作，他甚至已活動自如，可以拖著剪草機在花園剪草。顯示一個人的主觀思想對客觀問題能有多大影響。只要思想上預期某種效果會出現，身體就會產生相應的生理反應。一般情況大約有 35% 的軀體疾病病人和 40% 的精神病病人都會出現此種效應。也正由於病人有此心理特點，才使江湖醫生和坊間的不肖神壇有其活動市場，施展其騙術。

近些年來，安慰劑的效果又重新激起了人們的廣泛興趣。不僅是科學界，公眾社會對其也很重視。《柳葉刀》(Lancet)雜誌在 1994 年舉辦專題系列文章討論安慰劑的作用。而美國的國家衛生院(NIH)在 2000 年也為此主辦了學術會議。世界各國的電視節目、報紙、雜誌在過去的 5 年裡，也不斷地湧現出這方面的報導。在過去，安慰劑的效果曾經被認為是一種令人費解甚至頭疼的事情。然而現在這種觀點開始改變，人們意識到安慰劑的效果是真實存在的，而且是一件很值

---

<sup>234</sup> 巫禎來(2005)，〈安慰劑效應（十三大科學疑團之一）〉，  
<http://www.woosee.com/yyty/fanchang.htm>，2005 年 8 月 7 日。

得研究的事情，最近的研究發現也支持了這一點。比如憂鬱症和帕金森患者在採用安慰劑治療時，大腦的局部區域功能明顯改變。許多臨床醫生也認識到安慰劑效應是病人康復的有機組成部分，並開始考慮如何去利用它。

安慰劑的效果會成爲社會焦點的原因之一，是近年來人們漸漸開始注意到物質與精神的相互作用。隨著人們對輔助療法、精神療法及自身祛病方法的進一步了解，人們開始認識到人的思想、精神狀態、與疾病的密切關係。然而安慰劑的效果與這些正息息相關，臨床實驗的結果也證實了這一點。研究發現，尤其對於憂鬱症及疼痛，安慰劑的效果與真正的藥品等方法的治療效果不相上下。安慰劑的效果無疑給人們帶來一些啓示：保持一個樂觀、開朗的心情對身體健康是很重要的。人與人之間的和睦相處會增進彼此的身心健康。心理作用對人健康的影響是極大的。<sup>235</sup>科學家稱，「安慰劑效應」療法將是醫學界面對的下一個大挑戰。到時，醫生和藥物在治病上都可能成爲輔助性的配角，主角將是你、我和它。<sup>236</sup>

在本小節中筆者提到了很多的面向，如果吾人能夠擺脫制約的概念限制，思想將能碰觸更多可能。看到這個世界人和人間，人和物間，人和環境間多元而複雜的現象，不致於可笑的認爲可以隨意的把它切割爲各自獨立不相聯屬的片段或區塊。試想，一個在波蘭或捷克的猶太人，又怎能意識到希特勒的一念間的想法，在未來將波及導致他家族的滅亡？如果有某一個人或是某種更客觀周全的思想能夠扭轉希特勒的想法，將可以改變數百萬猶太人的命運。這其中的因緣果報間的複雜多變關係又豈是現今科學所能解釋？如果希特勒學會了觀照內心的法門，體證了實相的智慧，生發慈悲的心念，歷史定將爲之不同？

### 第三項 身心關聯的集體智障

佛教義認爲造成眾生種種錯誤的認知爲「無明」，稱與生俱來的錯誤認知，爲「俱生無明」，正由於這種無明扭曲了我們的視界，起惑造業而有三世流轉及聖凡十法界。爲了避免艱澀的佛學名相造成初學者的隔閡，筆者以「集體智障」一詞來形容這種集體的、普遍的認知困境，並且試以通俗淺顯的用語，來指出吾人生活中這種錯誤認知的存在，以及其所造成不可忽視的影響。「集體智障」是阻礙吾人正確認識現象界一切的隱藏性內在結構。

---

<sup>235</sup> 見同雲，〈安慰劑——精神與物質間的相互作用〉，  
<http://www.epochtimes.com>。

<sup>236</sup> 穆芷莉，〈醫學新發現：安慰能治病〉，  
<http://www.people.com.cn/digest/200106/29/jk062903.html>，2005年7月25日。

## 壹、霧峰是一個鄉下地方

「霧峰是一個鄉下地方？」

這句話如果在民國 60 年間，的確是沒錯的，但是顯然現在已大大不同了。

筆者前年有一次順道去探望一位住在霧峰的老同學，他的夫人在當地的國民小學擔任國小教師。在彼此閒聊時，他的夫人無意間談到：「現在國小教師很難為，因為經常會受到來自家長意見的干預，…」，當時筆者不經意的冒出一句：「在霧峰這個鄉下地方也會這樣嗎？」沒想到立刻招來她激烈的反應：「你怎麼說霧峰是一個鄉下地方？」。

我立刻察覺了自己的失言，原來筆者的童年就是在鄰近的中興新村長大的，在成長的歷程，經常坐車往返台中與南投之間，當時「霧峰的確是一個典型的鄉下地方」。成年後因為工作及搬家的關係，自然比較少回到原居住地。今天霧峰的風貌已截然不同，光由外觀即可清楚的辨識，事實就擺在眼前。而且這些年，算算過往霧峰也不下 10 次以上，為什麼會發生這樣的情況呢？顯然，這不是偶然，其間必定存在一種不自覺的運作結構因素。稍一反省，筆者立刻驚覺那是一種思維慣性的結果。思維在下意識中，不自覺的依循既有熟悉與經驗連結的路徑，跳躍式推論結果。問題不是出在判斷過程，而是背後所依據的資料之內容，在時日的變遷下早已異動，但是經驗却未即時更新，以致和現實有了脫節的現象，所以造成了這種錯誤。

當時這一段對話，激起筆者很大的危機感。猛然頓悟到，天呀！我們的意識平常居然就是處在這種不自覺的狀態下運作，依循著這些久未更新的經驗，或許是幼兒時期父母不經意給的錯誤觀念，也或許是在過去不經意的對話中接受到的不正確訊息。我們的思考判斷，竟然是依據這些顯然未經定期檢驗更新的過時訊息或未經理性思辯而視為理所當然的信念在運作？這不只是荒謬，而且簡直是可怕極了！以此類推，究竟在我們的意識中，還有多少信念是處於這樣未經審視的狀態的，又有多少是處於這種常久失於維修、更新，也就是偏離事實的狀態呢？天呀！數量還有多少？影響所及的次級知識系統，究有多廣？範圍究有多大？

一個小小的錯誤，就導致美國發現號太空梭在升空時爆炸！很難想像因為我們的思維上的這種巨大的荒謬的錯誤，所導致的個人與群體的損失與後果，長期以來究竟對人類整體產生了多大的影響，後果到底有多嚴重？

對個人而言，如果錯誤是孤立的個別事件，或是出現在近端或表層，或許影響的範圍與損失較有限，但是如果這種錯誤是存在於嬰兒期所建立或持有的深層

基底信念中，透過前節所提到的「蝴蝶效應」其影響可就令人不寒而慄了。

我們的世界觀正是依循這樣的混亂建立，透過這樣的認知，所形成每位個體看待這世界的獨特主觀視界，也難怪乎人與人的溝通會是如此困難。因為顯然是各立於所存在兩種截然不同世界。佛教稱這些種種錯誤的認識為「無明」，稱更早更根本與生俱來的錯誤認知，為「俱生無明」。正是因為這種無明，掩飾了人類對世界現象本質的認識，扭曲了我們的視界，由於我們所依持這些根本的錯誤認識的種種施為與彼此交錯回互的循環，造成更複雜的世界與人類難解的課題。

## 貳、檢視現代醫學背後的哲學假設

為什麼古今都不斷有哲學家持續追問著「身與心的關係」此一問題？

筆者認為，應該是因為每位哲學家都深刻瞭解，每一項架構個體主觀之世界觀的基層信念，愈是下層其影響範圍愈廣，將左右了一個人一生的價值觀與個體存在的生命意義。身與心的問題顯然即是屬於此一範疇的觀念，是以不能輕率忽視之。但是，當我們檢視現今主流醫學背後的哲學假設，赫然發現，竟然也存在同樣的錯謬情況。而且更不可思議的是一一現今主流醫學背後的哲學假設，居然繼續使用的是承襲於在十七世紀的笛卡兒的遺產一一，能不令人驚駭？

隨著現代生物醫療科技之日新月異，使得執行醫術的醫師的地位備受尊重和不免顯得膨脹。但是如果我們發現現代醫療科技的成功，在其站立的腳下，即對於森羅萬象以及人類的種種基本假設，卻是基於十七世紀笛卡兒的心物(身心)二元論和的宇宙機械論，這是令人震驚的。笛卡兒所建立的這套哲學假說，把包括人類在內的各種生物有機體視為一精密操作的自動機器，由上帝所設計並加以支配，而人們的心靈感受則屬於不相干的事件，肉體的機械化活動過程毫不受精神作用的任何干預，所以稱為心物(身心)二元論。笛卡兒劃分心物兩界的結果，對於外在宇宙完全採取機械論的說明，因此排除任何目的因的存在。他與近世科學家們的見解一樣，區分物理學家的世界與感官知覺的世界，前者是客觀實在，後者是主觀虛妄。至於理解外在宇宙的唯一辦法，是在還原質的規定為量的規定，貫徹數學的演繹程序。一旦醫學採用這種觀點看待每一具生病的身體，無疑就會趨向物化，好比盡力去「修理」的是一損壞的機器。這種心態固然無可厚非，但對於一個活生生的人，則有所不足，因為人其實是有所感知的，也難以解釋心物之間的「交互作用」的事實。即使笛卡兒也不得不承認，每每外界有一現象發生，心中必有一相應現象隨著產生，反之亦然的事實。然就心物(身心)二元論之立場，根本無法解釋這個問題。因此只好訴諸當時生理學的研究成果，附上自己的揣測，假定腦中有一部份稱為松果腺者，專司心物兩者交互影響的唯一媒介作用，從這個地方也反應出心物(身心)二元論的理論罅隙。

雖然如此，笛卡兒的心物(身心)二元世界觀，所給予後代的思想影響仍然極為深遠，笛卡兒以後的哲學家，多半不加懷疑的接受他心物二元論的世界觀，並在此基礎上，予以種種解釋的嘗試。例如洛克雖極力攻擊笛卡兒的本有觀念之說，但是對心物二元論則予全盤接受，所以仍然延用其心物實體的概念。巴克萊主觀觀念論所產生的理論困難，亦係受到心物二元論的影響所致。休謨雖然設法通過印象分析重新確保經驗論原則的完整，但也因遵循心物二元論的理路，對於外在世界是否存在的問題，感到極大的理論困擾。即便是康德的「物自體」與「先驗統覺」的兩大絕對預設，基本上也可以說，只是笛卡兒心物二元論的變形而已。近代歐洲哲學中所謂的唯心論與唯物論之爭，也是通過笛卡兒二元論之影響下，或偏心或是偏物的結果。由此可知，笛卡兒心物二元論的形上學思想對於近代哲學的發展所留下的影響，不論直接或間接，是如何鉅大的了。笛卡兒的理論，筆者認為其最大的缺失為，在笛氏的機械論下，將動物生命視如機械裝置，因而抹殺了生命本身的價值與意義，也導致了其後唯物論的泛濫根源。現今主流醫學也正是因為承續自笛卡兒心物二元論這樣的哲學假設，所以現今醫學的發展，自然也無法避免的面臨發展與轉折的困境，現今醫學界有全人醫學或心身醫學的觀點不斷被提出，筆者認為也是必然的結果，現代醫學的發展困境筆者認為正由於其哲學假設的錯誤，應該在根本上進行徹底的反省才可能有所轉機。<sup>237</sup>

### 第三節 集體智障的成因與對策

「集體智障」是阻礙吾人正確認識一切現象界的隱藏性內在結構。在前面一節筆者提到了，集體智障此一議題，並用通俗淺顯的例子，指出吾人生活中這種錯誤認知的存在，以及其所造成不可忽視的影響。個體的世界觀指導並影響個體其一生的價值觀與活動。世界觀的錯誤認識，將導致嚴重的結果。本節就此部份再深入的說明。在天台「一念即具三千」的義理下，身心與外在的世界，並不是隔絕的存在，而是「念念互具」的整體，是一種不可思議境。為了使得這個觀念能易於獲得理解，以下先藉由較易於理解的可思議的範圍，即集體智障的成因談起，作一說明，屬不思議境的「一念即具三千」的義理，筆者留待第四章有觀天台觀行與義理的章節再行論述。

#### 第一項 錯認因果關係為單純的線性關係

世界係由個體形成，國家社會則係由「人」所構成於其下之次級系統，人與

---

<sup>237</sup> 傅偉勳(1965)，《西洋哲學史》，台北：三民，p274—280。

繽紛萬象間的互動則構成另一整全的動態系統。在這自然系統中，不只僅有生態學上的息息相關，在意念的系統中，每一個人的心念，也都彼此息息相關，相互牽引著。榮格在他的研究中，用集體潛意識一詞說明了這種存在，以及意念間的相互影響。

在佛教中則以緣起性空、性空緣起的義理，綜攝說明此世界這種複雜依因待緣，因緣成物的無盡關係。天台觀行實踐也是依循此一義理所成立之一念三千，十界互具的世界觀上展開。

心念影響人的行為與決策，此一問題在今天的心理科學或相關的管理科學研究中多已普遍認識，但是如要進一步掌握群體相互的影響，若仍依循既有的科學思維模式：「一種在控制下的線性因果關係思考，透過人類受限的認知視界來理解這種複雜性」，除了上述種種個體之間的彼此交織影響，如果再加上整體互動關係，複雜程度根本超出人類的思考能力。「基於對人類前途的關懷，一九六八年由各國精英組成的羅馬俱樂部(The Club of Rome)，決定探討人類目前及未來的困境。結果他們發現問題複雜交錯，根本無法思考。」<sup>238</sup>即驗證了筆者以上的觀點。楊碩英教授在彼得聖吉(Peter M.Senge)《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》的中文序中也曾提到以上這麼一段話，也難怪研究者在面對這種複雜問題時，所感到的是這麼的挫折。因為真實的世界就是這麼的複雜，根本令人難以捉摸，每一個別因素彼此間的相互增強或抑制的非線性關係與時間遲滯的因素，使得各種因與果間之關係，紛雜無緒以致使人感到無比困惑與氣餒。這個世界正是基於我們的種種錯誤信念引發的混亂，如同無盡的循環之蝴蝶效應，構成了我們存在的複雜整體。所以佛說：「如是相性體力因緣果報，唯佛與佛乃能究竟」。佛教緣起性空的義理，可以化解這種對線性因果關係的無明偏執。

## 第二項 受系統結構影響行為而不覺

彼得聖吉(2004)在《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》有關「系統思考」的觀念中指出：「即使是非常不同的人，當他們置身於相同系統之中，也傾向於產生類似的結果。」在該書中為了突顯這一現象，特別舉出所設計的一項模擬遊戲「啤酒遊戲」來證明此一行為背後的原因及形成因素。

「啤酒遊戲」是一個有趣的實驗，也是在系統思考訓練中，非常重要的一項活動。在遊戲中建立一個產銷系統的模擬組織，在那裡可以看到每個參與者所作決定的後果，而且可能比在真實組織裡看到的更清楚，同時可以消除真實世界的

---

<sup>238</sup> 彼得聖吉(Peter M. Senge)著，郭進隆譯(2004)，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，台北市：天下遠見，中文序頁 27。

時空間距因素。遊戲中只有單純三個主要角色，為零售商、批發商以及製造商的行銷主管。參加遊戲的人，各自扮演不同的角色，而且完全可以自由作出任何決定，目標一如真實世界，都是如何追求自己的最大利潤。

結果發現，成千上萬、來自不同背景的人參加遊戲，卻都產生類似的結果，幾乎都難避免暴起暴落，最後大量屯貨的危機。在啤酒遊戲中，沒有這樣的一個元凶存在，沒有人該受到責備。在遊戲中每一個角色的意圖都是良善的：好好服務顧客，保持產品順利的在系統中流通，並避免損失。每一角色都以自己的理性猜測可能發生什麼，並作了善意、果決的判斷。沒有一個人的用意是壞的，雖然如此，危機還是存在於系統的結構中。彼得聖吉指出：啤酒遊戲這樣的簡單的生產配銷系統的波動現象，揭示了其中必定存有超乎一般思考的關鍵因素，藏在遊戲本身的結構裡面。

彼得聖吉將其研究發現歸納為以下三點：

### 1. 結構影響行爲

不同的人處於相同的結構之中，傾向於產生性質類似的結果。當問題發生或績效無成的時候，通常我們會怪罪於某些人或某些事情。然而真正的問題或危機，卻是由我們所處系統中的結構所造成，而不是由於外部的力量或個人的錯誤。

### 2. 人類系統中的結構是微妙而錯綜複雜的

我們傾向於只把結構想作外在的限制，但在人類系統中，結構還包括大家作決定時所根據的許多運作原則，我們依據這些原則詮釋認知、目標、規範，並將之化為行動。

### 3. 有效的創意解常出自新的思考方式

在人類系統中，常隱藏著更有效的創意解，但是我們卻不曾發覺，因為只專注於自一己的決定，而忽略了自己的決定對他人有怎樣的影響。在啤酒遊戲之中，三個角色在他們的能力範圍之內，都有消除大幅振盪的巧妙作法。但是他們無法做到，因為他們根本不知道自己是如何開始製造出振盪的。<sup>239</sup>

由這系統的遊戲心得告訴我們，要了解重要的問題，我們的眼界必須高於只看個別的事件、個別的疏失或是個別的個性。我們必須深入了解影響我們個別的行動，以及在這些個別行動相類似背後的結構。<sup>240</sup>

---

<sup>239</sup> 同上，頁 57。

<sup>240</sup> 同上。

以上的說明相同的指出一件事，當我們每個人都只關注於眼前的個人的事件時，所作出的決定必定是局部的。然而世界是一個整體，天台一念心即具十法界三千法的思想較近於真實世界的存在描述。當一個公司的採購人員所考慮的只是如何以最低的價格採購木材原物料的時候，在他是正確的決策，但是結果即世界的總體綠色資源，珍貴的樹木快速的在第三世界的國家迅速消失，代表的是地球的肺臟功能正在逐漸萎縮。人類工業文明的進步除導致自然資源的耗竭，所排出的總體熱量，也導致全球溫室效應，影響氣候的變遷，威脅全體人類的未來生存，這些都是個別局部思考的結果。同時也指出，在這其中的每一個人，未必都是惡意要造成的這樣的結果，而是人類社會的結構使然，每一個人置身於這種結構中，自然的會受到系統動力的牽引，作出類似的反應。除非我們能看出其中的主要環路，找出因應的槓桿解，才有可能反轉系統的動力方向，建構正面的循環。而佛陀一生之教誨，即是為眾生不厭其煩的指出，「無明」正是造成一切煩惱、疾病與生死輪轉的根本結構，而眾生不知不覺。無明就是吾人邁向整體療癒過程，要徹底打破的內在結構。佛教的禪定與般若慧觀，可以殊途同歸的協助吾人破除這種深藏的無明結構。

### 第三項 習慣分割片面的思考模式

現代的教育與人類認知能力的局限，造成了這種分割片面的思考模式的困境，佛教以「無明」一詞來統稱形容。原來現代的教育教導我們，當面對複雜問題時，可以將其分截為可以處理的片段來處理，來思考，然後加以整合。這種觀念來自自然科學以及吾人日常處理物體的經驗，這種先分割再組合的思想，在許多複雜工作上是非常恰當，而且是必須的，例如建築工程及軟體工程等，都需要以較小的模組為單位進行。否則像捷運等重大工程，乃至人類登陸月球等壯舉，又怎能完成。然而在另一方面，分割卻使我們喪失了更深入觀察整體形成的要素，即其組成分子與整體間的互動關係，以及其所形成的複雜現象。彼得聖吉將之命名為「動態性複雜」。有時它會抵消個人或群體改善問題的所有努力，它會「誘使」我們捨本逐末、避重就輕、愈治愈糟、一再犯錯，甚至因興奮而努力的製造共同的悲劇。(以上提到的這些結構，如捨本逐末、共同的悲劇等，可以參閱筆者於附錄中有關各種系統基模的說明。)

怎麼會這樣呢？因為大部分的動態性複雜都是處於緩慢漸變的過程，極不易察覺，即使察覺了，不是為時已晚，就是不知如何有效處理。想想看，水質是突然惡化的嗎？交通是突然擁塞的嗎？孩子都是突然變壞的嗎？我們的社會是突然變得如此亂的嗎？國家是突然變弱的嗎？全球生態是突然惡化的嗎？傑出的企業是突然，轉弱的嗎？……而對我們威脅最大的，偏偏多屬於這種緩慢漸變

的過程，大部分人卻都要到爆發成「重大事件」時才會處理。<sup>241</sup>我們多數的人在面對自身健康的經營時，不也是持此心態嗎。2003年台灣爆發的 SARS 疫情，不也是這麼心態，當香港及大陸爆發疫情時，主管衛生當局猶有幸災樂禍的心情，僅顧著政治上的話語的你來我去，自滿於零病例的假象，不知其實 SARS 病毒早已登入台灣，在醫院內悄悄的進行著。

#### 第四項 因與果在時空相連上的錯覺

以上所有的問題，彼得聖吉認為皆肇因於複雜的人類社會系統的基本特性：「因」與「果」在時間與空間上並非緊密相連的。他所謂的「果」是指問題的明顯症狀，例如吸毒、失業、貧窮，疾病，以及企業利潤下降等。而「因」是指與症狀最直接相關的系統互動；如果能識別出來這種互動，則可以產生持久的改善。為什麼這是一個問題？因為大多數的人的思維習慣往往假設因果在時間與空間上是很接近的，而且已經成爲一種制約模式。這樣的認知是在孩提時玩遊戲間即開始形成，小孩子在玩遊戲時問題跟解決方案在時間上都不會相距很遠。由於這是一種根植於早期的經驗，除非用理性徹底的質疑它，否則它幾乎是以一種信念的方式，在我們的思維系統中運作，持續發揮其影響力。即使在成人的世界中，也會維持同樣的看法，因爲它似乎總是和日常的經驗法則符合。例如，如果我們發現食物沒有或不夠，想到的解決方案，必定是去購買更多食物。現在的便利商店與 24 小時的賣場處處林立，立刻就看到了採行對策的結果。但是，在世界複雜動態系統的真實中，世界並不是如此。例如：地球的溫室效應就不是一天就造就的，但是每一個人制造出來的熱能，所享用文明的便利的每一物質，都參與了此項改變的歷程，沒有缺席。在佛教哲學中把這種交錯的關係，用「因」、「緣」、「果報」的三個形式要件來解釋，可以獲得的更清楚的認識。也就是在因與果報中間，還有眾「緣」的匯聚，才可能導出果報的成熟。眾「緣」之中，即包含時空條件的滿足。例如：播種除了種子，還需水的滋潤，合宜的氣候，施肥以及一定時間的成長時間，才能發芽，最終成熟。如果把其它更多的變數納入系統的思考範圍，則會變得相當複雜難以掌握。聖吉說：「在複雜的系統中，事實真相與我們習慣的思考方式之間，有一個根本的差距，必須要徹底的修改因與果在時間與空間上是接近的觀念。<sup>242</sup>

---

<sup>241</sup> 楊碩英，見彼得聖吉(Peter M. Senge)著，郭進隆譯(2004)，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，台北市：天下遠見，中文版序頁 28。

<sup>242</sup> 彼得聖吉(Peter M. Senge)著，郭進隆譯(2004)，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，台北市：天下遠見，頁 91。

## 第五項 部分的總和不等於全體

「誰知道某一天某一個人的一念之間，按下了某個鍵，啟動了一項核子武器，造成全體人類的滅亡。」

生命的系統有其完整性，而其整體特性也因此顯現在外。身與心的關係也是一樣，個體生命和構成整個人類生存系統的環境的關係也是一樣。每一個次級系統都必須置一個更上層的系統，作為一個更大的系統整體來看待。整體並不等於部份之總和，整體具有其不可分割的整體性。部份與整體的關係，在詮釋學中討論甚多。

在說明這個整體性的時候，有一個古老的「瞎子摸象」的故事，常常被提起作為說明此一法則的論點。故事中有三個瞎子遇到一隻大象，每個人都觸摸到某一部份，每一個人也都依據自己所認知的客觀事實，表達其觀點。因此有人，形容其所知道的大象：「它是一個大而粗糙的東西，又寬又闊，像一片地」，因為他摸到大象的一隻耳朵。有人說：「我摸到的才是事實的真相，它是一個直而中空的管」，他摸到的是象的鼻子。有人說：「它強有力而堅實，像一根柱子。」，他摸到的是大象的腿。但是，即便是按照這些人的各種觀點也無法組合成一隻大象的真實全貌，就像我們無法對瞎子說明，何者是白色，何者為紅色。整體是這樣一種特性，除非你能看到全貌，否則你所看到的永遠是某一層次的局部。由於人類與生俱有的無明，障礙了我們觀照世界真實的能力，所以引起了很多的煩惱。由於這些煩惱，導致了各種各樣的身心疾病和痛苦。天台觀行教導我們利用觀照心念的方式，洞悉無住的心性本面。由一念無明法性心，進入相互圓具的法界。華嚴經云：「心、佛、眾生，是三無差別。」，正表達了這種不可分割無差別的整體性。在這樣的整體性中，是一種沒有絕對的內與外的關係。每一個人的心念的投射都會透過另一層相屬的關聯關係，影響整體，回到個體，彼此回互。我們看不清這間的關係是因為，過於複雜，還有時間的間距。在本小節章的篇頭，所以筆者使用了一個較為極端的例子，用以突顯這種人類間相關繫屬的生命共同體關係。生存於地球的人類全體，是否可能同時喪生於某個心念之下，值得省思玩味。

人類開始有一種登陸月球的想法，所以今天人類的太空梭成為真實。因為享受文明的果實，所以人類陷入進步與環保的困境。何者是內，何者是外？由於我們過度使用化學品，所以人類的生存環境都受到大量的污染，回過頭來造成許多疾病的發生，威脅到生命。由於我們不尊重異文化的差異，此方言論的自由，就激化了彼方抗議，彼此的對立，所以有各種的衝突產生。所以，我們如何區別「內」與「外」？「心」與「身」？我們能否說，此是我「身」言，我「心」實無此意？我們如果看不清層層關係，遇到問題，我們就會傾向於歸罪於外，是「別人」，是外部的原因所造成的問題。如果我們能由更大的整體返觀，「外」部原因，往

往變成「內在」的問題，根本的解決之道，常常藏在於一念心之中。有的時候，即使是最兩難的矛盾，當我們由整體的觀點來看時，便會發現它們關鍵所在，就能突破靜態片面思考的錯覺，而看到全新的景象。

且回到本論文的命題。現今主流醫學主導的醫學進步，在生理的健康的技術與科技發展上，的確表現良好。但是人類整體身心健康狀況卻每下愈況，個體所支付的社會成本也愈來愈高，生命的延長並沒有與生命的品質等比成長，這樣的生命延長是否是我們所希望的呢？筆者以為，當吾人在思考疾病防治的命題時，我們必須由系統思考的核心切入，由最根源的關鍵——即吾人的心智模式，吾人的一念心——進行變革，徹底根除無明的遮障，才有可能達成根本性的療癒。

## 第四章 天台觀行與疾病防治

天台觀行的義理與實踐法門即是通向整體療癒的捷徑，一念無明法性心即是整體。法界即是系統邊界，勘破無明的智慧即是療癒的妙藥。涅槃圓滿境地，即是療癒的圓滿。在這個當下，疾病生起的苦厄已經消融，無復罣礙。

疾病防治需要置放於整體療癒的架構下進行系統思考，這是本論文的界定和思維。所以在本論文的第三章中，筆者發了許多篇幅談系統思考與疾病防治，闡述「系統思考」對「疾病防治」的重要性。爲了澄清系統思考的精義，簡介了系統思考的應用語言，同時次第深入的探討了「疾病防治」與「心智模式」的密切關係和「錯誤的心智模式」可能引生的重大影響。疾病防治第一要改變的就是吾人的心智模式。集體智障(無明)，即是吾人面對疾病防治課題時，根本變革的關鍵。聖人能見微知著，上醫治於未病之先，疾病防治最好的策略，即是由心智模式的根本，即每個實存個體的「心」地進行徹底變革，運用觀行的淬鍊與慈悲心，由原初點予以轉化，才是根本之道。

### 第一節 天台觀行與身心整體療癒之關涉

現代科學幾乎主導了現今一切，包含了現今主流醫學，由根至葉，有進步也有扭曲，本章由另一個面向探討身心整體療癒的可能。

建立在實證基礎上的現代科學，係以觀察、實驗、分析的方法得出一切結果，這種所謂科學的認識論係以人的思維與認知能力爲前題，以人的感性經驗爲基礎，在認識對象能夠被感知及驗證才承認的這種思維模式下，實際上排斥了人的知性能力以外的廣大認識領域。這種凡無法證明即予否定的思維，根本的排斥了空間的多維和未知生命型式的存在可能。此一僅單就人類局限的視野作出的結論，因而導出了——人是唯一高級生命——的獨斷優位以及對宇宙實相暨生命起源的錯誤認識。進化論的出現以及被普遍的接受，即立基於此。

在這樣的思維的衝擊及影響下，人類的精神、物質文明越發展，與宇宙真理、生命本質即越背離。由於科學在意識形態、社會生活等方面的無孔不入，人在認識主觀與客觀、內在與外在的本質時，已無可自拔的陷入謬誤的深淵。所以佛教稱此一思維爲顛倒想，即根本的錯亂。龍樹《大智度論》云：

世間名，但從顛倒憶想虛誑二法生，如幻如夢如轉火輪，凡夫人強以爲

世間，是世間皆從虛妄中來。今亦虛妄，本亦虛妄，其實無生無作，但從內外六情六塵和合因緣生。<sup>243</sup>

人類對於現象界的執迷，固執實有的心向，隨著工業文明的出現和科學技術的發展，以及伴隨著所帶來的物質繁榮和進步表面，使人對科學的崇拜亦形堅固，對物質真相及自身的認識越來越迷失。

進化論以人類起源於動物而否定了有神論，以生命進化之說的殘酷競爭，取代了人類生活應有的和諧原則。以立基於人性之貪，作為經濟發展之驅動力，隨著經濟發展擴張，也更加膨脹了人的貪欲，破壞了吾人傳統的倫理觀和宗教情懷。愈使人陷入沒有了信仰和道德約束的惡性循環中，因而更是以貪欲作為引領，致命地朝向毀滅著人類自己發展。而科學也就理所當然，成為人類最高智慧、知識和真理的表徵，進而滲透了一切領域，包括了教育系統，使集體智障(無明)更形擴大堅實。

由於人本源的(無始的，莫明所以的)我執，自我對超出自身認識能力的事物雖然茫然不知，卻盲目地相信自己能把握一切，能征服自然。其實，科學所能認識的永遠是現象而非本質，在科學思維的主宰下，人是無法獲得關於物質和生命的真理的。在對物質世界、生命意義之探尋中，如果想要有所進展，人類面對的首要命題，應是打破科學所框定的思維和認識方式。這正是佛教傳統所集中致力和智慧擅揚之處。依佛教的觀點，實質上物質的本質並不是人認知上的問題，而是它是超出人的有限感官認識範圍的宇宙本然現象，吾人可以透過禪修等的向內觀察、體証，本具有不通過科學而能直接觀察、認知此一現象界背後的真相，進而領悟生命為一整體的能力，甚且係與宇宙相聯屬的整體。

長期以來受科學宰制的思維，一向誇大了對人類理性思維的依重，因而抑制了人類先天具有的此種更高層次的直覺洞觀和智慧能力的發展，使吾人在發現和認識真理的跋涉中，反而是歷盡艱辛。如果吾人不能覺悟科學的有限性及其發展的方向的錯誤，當我們愈是努力，而離開真理的距離只有更形遙遠。

吾人唯有實在地承認宇宙中，存在眾多因為人的有限感官能力所無法企及的多維界域，謙虛的承認人類理性思維的有限，重新調整認識自己及客觀外界的態度，才有可能開啓獲得真理的洞見之路。在疾病防治的領域，也是如此，唯有放下既有主流醫學所明示或暗予的思維框架，才有可能開啓另一可能的門戶。吾人落在此一種醫病結構中，如何洞見其中的主要動環，思考根本解所在，是邁向健康無病的唯一希望。在這種情況，讀者需要具備本論文第二章及第三章所提及的系統思考和天台觀行的實踐。

---

<sup>243</sup> 《大智度論》卷 27 (CBETA, T25, no. 1509, p. 258, b27-c2)。

## 第一項 身心整體療癒如何可能

在前述章節中，筆者提及了心物二元論自然導致錯誤的身心二元思想，錯誤的觀念在「蝴蝶效應」作用下，對整個醫學發展方向和吾人的認知，產生的巨大的扭曲與不良後果。對心身之互為影響，筆者已於第二章中方例舉，詳為引證，以破除身心二元思想之繆誤，不再重申。然而於今日，自進入 20 世紀以後，由於社會日趨多元化，生活節奏加速，工作競爭劇烈，人際關係複雜，心理、社會因素在致病成因的角色日趨明顯。現今醫學亦由累積的大量病例中體認，在現代社會，疾病的發生已不僅與病原菌入侵或人體臟器發生病變有關，而是與心理、情緒等之變化，也有密切的關係，另一方面，疾病的進行或復原與心理、情緒的變化也有密切的關係。

心身之間互為病因的關係，已為現今醫學所坦然接受，於是有大量屬於心身症範圍之疾病，在診斷與治療之方法上，陸續被澄清重予定義，並歸入心身症之列。這些包括失眠、記憶障礙、恐慌症、成癮及佯病症等，這些都是當代的重要疾病而卻容易被一般醫師所忽略的。不當之診療，除會影響患者及家屬之生活功能與品質外，還造成龐大之醫療浪費及嚴重之精神障礙。醫學已體認，疾病的產生及復原既然不是單純的由生物學因素所決定，也就不能單純由醫療科技來解決，必須考慮心理、社會因素在疾病的發生與發展中的作用，亦即必須將疾病放在個人與社會、文化、環境的背景下來進行綜合性的探討，才能獲得解決。筆者認為，此為現今醫學明顯朝向系統思考，踏出可喜的一步。

目前心身醫學的發展，毋寧已充份說明著身心整體療癒，已漸漸為一般醫學所接受的事實，似毋庸再論證其是否可能。但此被接受的情形，是否即意味者不須接受理性思考之檢驗？就哲學的觀點，筆者以為檢驗仍有其一定意義。所以雖則如此，筆者於本節打算，純就邏輯的面向，來論述身心關係，建構身心療癒的理性基礎。為了易於明瞭，本節係採用簡顯通俗人人易懂的方法，來論證「身心整體治療如何可能」此一命題，以便於其上建立天台觀行與身心整體治療的邏輯基礎。論證先後依下程序：要論證「身心整體治療如何可能？」，應先論證「身心為整體」此命題為真，所以以下先論證「身心為整體如何可能？」，論述如下：

### 首論「身心為整體」如何可能？

可依以下方式推論。

**A：身心非為整體。** 此命題可含涉以下：

A.1：身心為二元之機體

A.2：身心為三元乃至...(n)元之機體。

B：如 A 命題為真，則身心為整體，此一命題必不成立。

反之，如可論證 A 命題為假，則身心為整體之可能即應成立。

### 論証甲

- (一)人類之身心非爲整體，乃爲二元之機體。
- (二)因爲是二元的，所以是各自獨存全無任何關聯的。
- (三)如同全無任何關聯在某地之甲(人或物)和另一地乙(人或物)，並不會彼此相知，以及因甲損而及於乙或因乙損而及於甲。(其他類推)

### 論証乙

- (一)凡稱二元者必是各自獨存，並且無任何係屬關聯者。
- (二)人類的身與心是二元獨存者。
- (三)所以爲人類做器官移植手術時，不必施行麻醉措施，也不致感受痛苦。(其他類推)

### 論証丙

- (一)凡稱整體者，必是在功能上彰顯爲一系統，且內部各單元皆非能各自獨存，並且相互係屬者。
- (二)人類之身與心爲一整體
- (三)所以爲人類做器官移植手術時，必須施行麻醉措施，以減輕痛苦。

### 檢驗

由以上論証可看出論証甲，在形式上是成立，置之於常情現實之境則與經驗相違，一如論証乙，則可見其謬誤。反之，則顯論証丙爲真實。

「身心爲整體」之命題一旦獲得確立後，吾人可進一步，進行「身心整體」與「療癒」之關涉。

**定義：**「療癒」一詞意指對一偏離健康無病狀態之機體採行對治，使該機體之功能得以復返其原初無病狀態之種種措施。

**推論：**基於這樣的定義及前述論證推展，身心既爲一整體，基於相互聯屬關連之系統關係，於身或心之任一者，採行對治，自然皆可達致某一程度之影響或稱療癒之效果，於理自無相違。致於何者應採對治於心或身，其效果方爲明顯，則屬於應用之醫明，不在此論。「身心整體」與「療癒」之關涉已論述如上，接下論証「天台觀行」與「身心整體療癒」之關涉。

## 第二項 天台觀行與身心整體療癒之關涉

本節論証之依傍基礎，既皆於上節論証完成，因此，欲完成「天台觀行與身心整體療癒之關涉如何可能」一命題之論証，筆者以爲僅須指出天台觀行於「心」此部份所具有之對治功能，即可証成。下引《妙法蓮華經玄義》智者大師明觀心之相關文句爲證，原文如下：

心如幻焰，但有名字，名之為心。  
適言其有，不見色質。適言其無，復起慮想。  
不可以有無思度故，故名心為妙。

心本無名，亦無無名。心名不生，亦復不滅，心即實相。  
能觀心性名為上定，上定者第一義定。

遺教云：制心一處無事不辦。心是用也。  
釋論云：三界無別法，唯是一心作。心能地獄，心能天堂。  
心能凡夫，心能賢聖。

「心」因素是現代人罹患心身症及精神壓力產生之結構性因子，究其根本則出自「心」之煩惱。若能從根本上將其根源煩惱消除，則為有益之治療，應可成立。基於以上論點，本文即依天台觀行能對治根除煩惱源，來申論天台觀行與身心整體療癒之關涉。

「觀心」為天台觀行之核心，前述引文義即指示吾人，應由心之體性來觀察，識吾人之心，其本質體性空，如幻如化，似有非真，念念遷變，猶若電轉，剎那不住，唯有名字假相，即此名字假相終亦不可得。吾人如能體得或假善知識教示得旨，即可契入心之真實際，能於念念入此本際，亦無所取著，則入實相。根塵迴脫，無所繫縛，亦稱第一義定。

身處宛若現代叢林之吾人，如能如上識自心源，日用即恒處第一義定中，即能徹底消解基於無明顛倒虛妄所執之煩惱聚，苦惱俱息，壓力除盡。其用之大者，能息滅曠劫生死煩惱，令身心自在止於清涼地。小則處世，外不致為物欲所蔽，內為煩惱所逼，心常安泰適足。身則腺體分泌協調，舉措施為安詳，治事有餘少病，所謂安樂幸福莫不備至。若不然，依「制心一處無事不辦。」及《摩訶止觀》觀病患境之教理，止心於病處或足下<sup>244</sup>，堅定心志，亦可不藥而愈，廣收治療之效。如能兼於日常，恒依天台一心三觀<sup>245</sup>之教理，於處世應物之一切時中，依教作觀。觀其性空，觀其如幻假有，觀其當體如如，熏習日久，必有煩惱漸次止息之力用，亦能深入圓融三諦之境，獲得第一義定之殊益。引証如下：

1.見本論文慧思行傳，慧思起禪障，身緩不行，以空觀觀病，病即除瘥。數

---

<sup>244</sup> 「又常止心於足者，能治一切病。何故爾？五識在頭，心多上緣，心使風風動火，火融水水潤身。是故上分調而下分亂，以致諸病，或腳足攣痺等。又五藏如蓮華靡靡向下，識多上緣，氣強衝府藏，翻破成病。心若緣下吹火下溜，飲食鎖化，五藏順也，止心於足最為良治。今常用屢有深益，以此治他往往皆驗，蔣吳毛等即是其人。」《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 108, b7~14)。

<sup>245</sup> 參看本論文「一心三觀」相關章節。

度遭遇毒害皆以觀行力得渡，同時因觀行之力，能見三生之行狀，更有「遇雨不濕，履泥不汙」之神異，由是獲得「舉朝屬目，道俗傾仰」。

2.智者大師於華頂頭陀行，禪觀中遇強軟二魔所侵擾，但以空觀對治，魔事即除。(同上)

3.《續高僧傳》記慧可禪師遭賊斫臂，以法御心不覺痛苦。引文如下：

時，有林法師，在鄴盛講《勝鬘》，并制文義。每講人聚，乃選通三部經者，得七百人，預在其席。及周滅法，與可同學，共護經像。初，達摩禪師以四卷《楞伽》授可曰：我觀漢地，惟有此經。仁者依行，自得度世。可專附玄理，如前所陳。遭賊斫臂，以法御心，不覺痛苦。火燒斫處，血斷帛裹，乞食如故，曾不告人。後，林又被賊，斫其臂，叫號通夕。可為治裹，乞食供林。林怪可，手不便，怒之。可曰：餅食在前，何不自裹？林曰：我無臂也，可不知耶？可曰：我亦無臂，復何可怒？因相委問，方知有功，故世云無臂林矣。每可說法竟，曰：此經四世之後，變成名相，一何可悲！<sup>246</sup>

4.參見本論文有關「安慰劑效應」之說明，「安慰劑效應」表彰的即是由「心」癒病的無限可能。由安慰劑效應的研究知道，科學家早已知道，精神壓力能影響神經和荷爾蒙系統，影響重要器官和血流量，導致高血壓、血管硬化、心臟病發、骨質疏鬆、記憶力衰退、過早衰老等病症。這些疾病的成因沒有外來因素，全由我們體內對精神壓力所作反應引起。既然身體可以令我們「無中生病」，那當然也可以令我們經由心性的轉化，由觀空的智慧，徹底的化解現代人揮之不去的精神壓力，進而由心性的力量「無中去病」，這是很合乎邏輯的。

事實上，我們身體的本然機制中，原即存在著各式各樣互相克制、互相消長的因素。這種觀點充分體現在中國傳統醫學五行生剋制化的思想中，只要我們的身體處於平衡狀態，體內的這種既相生又相克的調節機制便能發揮作用，保持健康，讓我們可安枕無憂。只有當吾人由於種種壓力，令身體的平衡狀態受到破壞或干擾，疾病也就隨之而來。反之，只要我們給予身體喘息機會，就能自行調動其機制，慢慢恢復平衡狀態。而心性的主導力量及此一關鍵則居於主動的地位，所以經云「制心一處無事不辦。」又云：「三界無別法，唯是一心作。心能地獄，心能天堂。心能凡夫，心能賢聖。」。三界皆唯心造，何事理不能成辦，身心療癒又何有礙障？唯是應一心信之，行之有效。智者於《摩訶止觀》卷8嘆云：「夫世間醫藥費財用工，又苦澁難服多諸禁忌，將養惜命者，死計將餌。今無一文之

---

<sup>246</sup> 《續高僧傳》卷16 (CBETA, T50, no. 2060, p. 552, b17—c1)。

費，不廢半日之功，無苦口之憂，恣意飲噉，而人皆不肯行之。庸者不別貨，韻高和寡，吾甚傷之。」<sup>247</sup>誠有同感焉。

### 第三項 由色心不二到身心整體療癒

上二節係由通俗的邏輯面向申論，透過天台觀行達到身心整體療癒的可能。本節繼由「天台觀行法門」有關「一念心的義涵」接續由天台「色心不二」的義理申論如何可能。此「心」即前章所論述之「一念心」即吾人之「一念識陰心」，「此一念心，亦曰一念無明法性心，亦曰無住本，亦曰如來藏理。」<sup>248</sup>(見前章)智者於《四念處》卷4，云：

今觀明白十法界法，皆是一識。識空十法界空，識假十法界假，識中十法界亦中，專以內心破一切法，若外觀十法界即見內心。當知若色若識，皆是唯識。若色若識，皆是唯色。今雖說色心兩名，其實只一念無明法性，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。<sup>249</sup>

是者廣則十法界具在一念心具，若分別說則可分色心兩名，總說其實只是一念具，色心皆同一念，同歸無住。色即是心，心即是色。是以色心不二，此即是整體，若達此意，身即非身，心亦非心，此即真正之身心療癒。荆溪之〈十不二門〉亦說色心不二門，即由《法華》十如說色心，亦歸一念，云：，

一、色心不二門者，且十如境，乃至無諦，一一皆可總別二意。總在一念，別分色心。何者？初十如中，相唯在色，性唯在心；體、力、作、緣、義兼色心；因、果唯心；報唯約色。十二因緣，苦、業兩兼，惑唯在心。四諦，則三兼色心，滅唯在心。二諦、三諦，皆俗具色心，真、中唯心。一實及無，準此可見。既知別已，攝別入總。一切諸法無非心性。一性無性，三千宛然。當知心之色心，即心名變。變名為造，造謂體用。是則非色非心，而色而心。唯色唯心，良由於此。故知但識一念，遍見己他生佛。他生他佛尚與心同，況己心生佛寧乖一念？故彼彼境法差差而不差。<sup>250</sup>

<sup>247</sup> 《摩訶止觀》卷8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 109, b28-c4)。

<sup>248</sup> 牟宗三(1977)，《佛性與般若》，台北：台灣學生書局，頁603。

<sup>249</sup> 《四念處》卷4 (CBETA, T46, no. 1918, p. 578, c14-26)。

<sup>250</sup> 《十不二門》卷1 (CBETA, T46, no. 1927, p. 703, a17-29)。

智者云：「觀根塵相對一念心起，於十界中必屬一界，若屬一界即具百界千法，於一念中悉皆備足。此心幻師於一日夜，常造種種眾生，種種五陰，種種國土。所謂地獄假實國土，乃至佛界假實國土。」<sup>251</sup>

然「一切諸法無非心性」「知心之色心，即心名變」「非色非心，而色而心。」一念心趣善即是天界，一念心趣惡即是三途法界。一念心趣空，即是出世法界。當知一念心即法界，所具諸法，不外色、心，既一念具豈有同異，知色心非二。《心經》云：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色；受想行識亦復如是。」<sup>252</sup>亦屬此意。於空中豈有分別，知色心不二。《止觀輔行傳弘決》卷 2 云「一切法趣色，色尚不可得。云何當有趣非趣等。何以故？一切法趣色能所皆假，色不可得，一切法亦不可得。能所皆空，不趣不可得，即不住二邊，正顯中道」。<sup>253</sup>一念心趣空，空亦不可得，此即《心經》所云：

無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙。無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。……能除一切苦，真實不虛。<sup>254</sup>

此是由苦的根本處，透過般若空觀的智慧照了，知其度虛誑不實，堅固妄想為本。身本為妄，苦更妄妄，一念決了，慧定等持，即能度一切苦厄。因此，若論天台觀行與身心整體療癒如何可能，亦在一念心間。知身四大假合不實，色身即是空，知心性空，念念遷謝無住，若一念心趣信，決信身心非二，病患非實，決信止觀治病法門能療患，堅依智者所示十法信行，病應除瘥，如智者大師保任。非但病癒，觀行功深，更能生起禪定，開發般若慧觀，超越一切現象疾苦，任運自在扭轉乾坤。若識身心二者都從堅固妄想生，體皆無住，則識無住本。空無相，空無受者。達此病何所依，苦何所住？若深觀達法性，此非獨癒病，亦去無明大病，速入一乘正道。如同慧思禪師但觀般若，病即速癒，慧觀更發轉入勝境，亦一例矣。

以上係純由般若智慧照了，知色心即空不二的入處談身心整體療癒，若眾生根性非一，以上非合所宜，亦有他路。依筆者己身之體驗，理則無二，方便有多門。既知色心非實，但却苦無慧根，觀破得力，則亦可由「止」門先入手。例如，吾人可以透過天台觀行的修持，提昇吾人之正念，由斯正念基礎再行運「觀」則定能得力矣。行必有功，要在躬自實踐也。以下筆者以摘錄自溫宗堃最近(2006年5月)發表於《普門學報》第33期的〈佛教禪修與身心醫學——正念修行的療

<sup>251</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷 2 (CBETA, T33, no. 1716, p. 696, a23-27)。

<sup>252</sup> 《般若波羅蜜多心經》卷 1 (CBETA, T08, no. 251, p. 848, c8-10)。

<sup>253</sup> 《止觀輔行傳弘決》卷 2 (CBETA, T46, no. 1912, p. 199, c17-21)。

<sup>254</sup> 《般若波羅蜜多心經》卷 1 (CBETA, T08, no. 251, p. 848, c14-20)。

癒力量〉一文之研究發現，作為本節之結語，並為色心不二的現代引證。溫宗堃於該文中係結合目前之醫學研究報告、當代內觀修行傳統的著作，以及巴利古典文獻等三類資料，探討佛教禪修所蘊含的身心醫學，特別是初期佛教正念修行的療癒力量，其研究結果均證實：「正念內觀修行的確能夠增進個人身、心方面之健康的實際、有效性」，其研究發現大要如下：

1.雖然在初期佛教經典中，佛教禪修總是以出世間的解脫為終極目的，論及禪修與健康之關涉的經典並不多見。然而，從這些為數不多的經文中仍可明確地得知，佛陀及其弟子經常教導病患修習四念處修行。其原因不外乎四念處修行的力量，除了能帶給人們出世間的利益之外，亦能帶來現世可見的利益：可能治癒禪修者的疾病，令禪修者獲得現法樂住，縱使禪修者無法藉由禪修治癒疾病，也能堪忍身苦而不受心苦，正念正知地面對老、病、死的世間實相。

2.目前以佛教「四念處」為核心設計並運用在身心療癒方面的「正念減壓療程(MBSR)<sup>255</sup>」已成為美國醫療體系內，歷史最悠久、規模最龐大的減壓療程；據估計，截至2004年，美國、加拿大、英國等西方國家境內已有超過240家的醫學中心、醫院或診所開設正念減壓療程，教導病人正念修行。

3.二十年來的西方醫學臨床研究，已從科學的角度，驗證了原始佛教正念修行所具備的療癒力量，普遍顯示了「正念減壓療程」能有效地增進身心健康，乃至輔助種種身、心疾病的療癒。舉例而言，在長期性的疼痛(chronic pain)，譬如背痛、頸痛、偏頭痛等治療的運用上，正念減壓療程能有效提升病患對疼痛的適應力，減少疼痛引生的負面情緒(如：焦慮、生氣)，亦能治療或減低疼痛的程度，大大提昇病患的生活品質。此外，在癌症(cancer)如乳癌、前列腺癌等，心臟病，以及愛滋病(AIDS)等的治療之運用上，正念減壓療程同樣能增加病患的對疾病的心理適應，減少疾病引生的壓力、焦慮及睡眠失調等問題，有效提升病患整體的

---

<sup>255</sup> 「正念減壓療程」乃於1979年，由美國麻省大學醫學中心(University of Massachusetts Medical Center)附屬「減壓門診」(stress reduction clinic)的JonKabat-zinn博士所創立，原稱為「減壓與放鬆療程」(stress reduction and relaxation program，簡稱SR-RP)。「正念減壓療程」立意在輔助(而非取代)一般的醫療行為，其目的乃在教導病患運用自己內在的身心力量，為自己的身心健康積極地做一些他人無法替代的事——培育正念。參與療程的病患通常各自患有不同的生理或心理疾病，包含頭痛、高血壓、背痛、心臟病、癌症、愛滋病、氣喘、長期性疼痛、肌纖維痙攣、皮膚病、與壓力有關的腸胃病、睡眠失調、焦慮與恐慌症等等。「減壓門診」在為門診病人開設療程之同時，亦從事相關的醫學研究，為醫學院學生開立課程，提供醫護人員、心理治療師、教育工作者各種與療程相關的在職訓練，至今亦發展成師資認證的方式，授與「正念減壓療程」的師資證照。門診於1995年擴大為「正念中心」(Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society，簡稱CFM)。溫宗堃(2006)，〈佛教禪修與身心醫學——正念修行的療癒力量〉，刊於《普門學報》第33期，2006年5月，9-49頁，有關療程的內容請參考原文。

生活品質。另外，「正念減壓療程」亦證實能有效地降低高血壓、減輕肌纖維痠痛(fibromyalgia)、多重硬化症(multiple sclerosis)的病症。在心理疾病方面，療程能則證實能有效地幫助焦慮(anxiety)、恐慌(panic)、強迫症(obsessive compulsive)、暴食症(binge eating disorder)的治療。

4. 正念內觀修行的確能夠增進個人身、心方面之健康的實際、有效性，也因此對今天佛教之正念修行，能夠在西方世界傳播開來，發揮了正面的力量，也使得非佛教信仰的人們，有機會在去宗教色彩的醫療體系內獲得正念修行的真實利益。

5. 相較於西方科學對身心醫學的研究起步甚晚，乃至「正面情緒」與「身體健康」之間的關係之科學研究到目前仍然寥寥可數的情況<sup>256</sup>，吾人不得不驚歎佛教古德之智慧，能夠在兩千多年前，即能洞察身心現象的本質而造阿毗達磨心生色理論，清晰地解明佛教禪修與生理健康之間的關係。

6. 由於許多世界知名大學附設醫院如美國麻省大學醫學中心、史丹佛大學醫學中心(Stanford University Medical Center)、威斯康新大學附設醫院(University of Wisconsin Hospital and Clinics)...等等<sup>257</sup>，以及知名媒體如美國《時代雜誌》(Hall :2003)，以及英國廣播公司(BBC NEWS: 2003)的報導。佛教正念修行的禪修活動在歐美等西方世界勢必日愈盛行。台灣近十餘年來，也開始從上座部佛教國家尤其是緬甸，將傳統的內觀修行弘傳到台灣。內觀修行的運動也已開始在台灣佛教界形成一股不容小覷的潮流。

由以上的研究發現，無論是基於現今的醫學研究、當代內觀傳統的報導以及初期佛典文獻或者是後期大乘佛教的經典，乃至古時禪者的史籍文獻中或天台祖

---

<sup>256</sup> 西方身心醫學的研究約始於 20 世紀中後期，雖然至今已有許多研究顯示負面心理情緒會對身體產生負面的影響；然而，對於「正面情緒」與「身體健康」之間的關係之科學研究，則相對地頗為欠缺，見 Davidson (2002)。由 Davidson 領導的威斯康新大學的研究團隊便致力研究正面情緒與大腦神經活動的關係。2004 年他們發表了關於長期禪修的藏傳佛教喇嘛的腦電波 (EEG) 之研究成果，指出長期的佛教禪修能根本地改變大腦活動的基本模式，見 Lutz et al. (2004)、Davidson et al. (2002)pp. 3-17、Goleman (2003)。(2002)pp. 3-17、Goleman (2003)。轉引自溫宗堃(2006)，〈佛教禪修與身心醫學——正念修行的療癒力量〉，刊於《普門學報》第 33 期，2006 年 5 月，9-49 頁。

<sup>257</sup> 在美國，提供此療程的醫學中心，除了麻省大學醫學中心之外，尚包括史丹佛大學醫學中心(Stanford University Medical Center)、威斯康新大學附設醫院(University of Wisconsin Hospital and Clinics)、維吉尼亞大學附設醫院正念中心(The University of Virginia's Mindfulness Center)、賓州大學醫院(University of Pennsylvania Health System)、馬里蘭大學整合醫學中心(Center for Integrative Medicine, University of Maryland School of Medicine)、迪克大學整合醫學中心(Duke Center for Integrative Medicine)、傑弗森大學附設醫院(Thomas Jefferson University Hospital)等。轉引自溫宗堃(2006)，同上。

師的行誼中，吾人皆可以一致的發現並證實，透過「止觀」的實踐，確實能實際、有效地，達到一定的身心療癒功能。吾人因而有信心和理由相信，透過天台觀行的推廣普及，必然能夠開創增進個人身、心之健康的一片藍海，進而為整體社會帶來更大的福祉。<sup>258</sup>

## 第二節 疾病防治之系統思考

健康與疾病交織譜成人的一生，有人譜出震撼人心的交響樂曲，有人哀怨悽苦甚或叫號震天，有人則似朝陽金輝碧谷流泉，如何有此差別？顯然這項提問無法由單一線性的因果關係中獲得圓滿的解答，必須由系統思考的觀點探求。人生的閱歷，使吾人自然棄捨片斷的醫學思考，回歸系統思考的整體療癒之路，宛如鮭魚迴游，重返當出產下的地方。中醫學和佛教醫學，讓吾人重新燃起療癒的希望。

### 第一項 由片面走向整體

2006年3月正當筆者正努力準備著哲學所的碩士論文初審時，82高齡的母親不慎跌倒，原本以為只是輕微外傷，但隔一天就不明原因地發起高燒，忽冷忽熱狀似打擺子，隨即送進台北榮總住院檢查，身上被安置了各式各樣的監控儀器，同時被禁食，每天會不同科的醫生檢查，同時施打各種的抗生素，就這樣折騰了兩週，直到獲准出院還不知到確定的原因為何？可能是腸子或某部分發炎吧？主治醫師的推測大致情形是：「白血球升高，表示有感染的現象，但是因為一直打抗生素，所以有可能病灶立刻被消滅了，所以找不到原因。不過沒關係，現在燒已經退了，白血球指數也在正常範圍，身上的管子拿掉後，可以試著下床走動，並且開始吃一些流質食物，觀察看看，如果沒有異樣，就可以出院了。」

雖然指數已回到正常，但是臥床近兩週體力却已大不如前，腳也萎縮無力，顯然這一場突如其來的疾病，對母親的健康打擊甚大。病因到底為何？如何引起？最後的痊癒究竟是醫生的功勞亦或是身體的自癒力發揮功能，也是難以辨明。這就是典型的現代醫學處置案例。

筆者也曾經歷過類似的情形，約在1976年間，筆者服役期間移防駐守在此士林的百齡橋。適值青年的筆者，在某日短暫的午休後，突然覺得胸部不適，

---

<sup>258</sup> 以上參考溫宗堃(2006)，同上。

因為工作無暇，有同袍拿了跌打損傷的中藥給筆者先服下，感覺即暫獲緩解，因此又過了幾天才得以去三總看診，旋被診斷為「自發性氣胸」<sup>259</sup>，被留院治療。當天立即安排了胸腔引流手術，因此住了幾天院。治療方法為在右側肋骨間切開組織，穿入一根抽吸管置放於肺與胸腔之間，以每隔 2-3 分鐘間歇式的抽吸，以引出滲漏於胸腔的空氣與手術導致的出血，其方式就好比是地下室的定時抽水系統。每當筆者呼吸或馬達啟動時即非常疼痛，肺部與留置的管子摩擦著，痛苦非常，輾轉難眠，真是一項苦刑，使筆者不禁想起平日愛好的釣魚活動，對魚兒上鈎後的痛苦感同身受，惻隱之心頓然升起，筆者因此在心中告訴自己，今後再也不釣魚了。

因為醫師告知，此病容易再發，屆時可能即須切除一側的肺葉，未來此生之運動及呼吸均會受到限制，所以很擔心其再發。經不斷向醫生追問此症之成因，以便從事預防。但是很遺憾的是，醫生只告訴筆者：「所謂自發性的意思，即是沒有原因，他所看到的就是目前肺泡破了，有空氣跑到胸腔，嚴重的話會造成呼吸困難，現在空氣已經大部分排除了。」也就是認為症狀已經獲得解除了。即便是經過了 29 年，在現今醫學中，對「自發性氣胸」的治療方式或有進步，但對此一疾病成因的瞭解，仍然停留在當時，少有進步。而筆者既不抽菸，也不喝酒或吃刺激性食品。由理性的觀點，疾病之結果必定有其形成之原因，由預防之觀點，必知道其成因機轉，才可以採行預防措施和因應對策，所謂的「原發性」、「自發性」是禁不起質疑的，但是這却是現今醫學之思維模式。類似的病名充斥各科別，凡不知原因的疾病即冠之以「原發性 XXX 疾病」，這即是主流醫學的充斥的「片面與截斷式思考」造成的普遍現象。由於在西方醫學找不到滿意的答案，筆者轉向中國傳統醫學，方才找尋到滿意的答案與合理解釋。

其實在筆者的病症未發之初，由中醫學的觀點，早已有種種明確的徵候出現，可惜因為筆者深受學校教育過程中被灌輸觀念的影響，總認為西方醫學才是科學的，從來沒有興趣去深入瞭解所謂落伍的、淪為過去式的中醫學之內涵，也

---

<sup>259</sup> 「氣胸」指的是氣體不正常的積在肋膜腔中；而「自發性氣胸」是指在沒有任何外在因素下，氣體自發性從肺中漏出。「自發性氣胸」是一種病因不明的疾病，分為原發性及次發性自發性氣胸。原發性自發性氣胸是指病人之前沒有肺部的疾病，而次發性自發性氣胸則是病人原先已有肺部的疾病，因而造成氣胸的發作。在原發性自發性氣胸病例中，超過百分之九十的患者在肺囊泡破裂時，他們都正處於休息狀態，只有約 9% 的患者是處於運動狀態，所以說沒有特定的誘發因素。一旦肺小泡破裂，氣體洩至肋膜腔而對肺臟造成擠壓，因此患者會有胸悶、胸痛，可能會痛至肩膀，喘不過氣來的感覺。胸部銳痛在數小時後，會逐漸轉為鈍痛。而呼吸困難往往出現在大範圍〔>40% 體積〕的氣胸，嚴重時會造成全肺塌陷，演變成危及生命的張力性氣胸，導致休克和危及生命。參考柳營奇美醫院胸腔內科洪崇仁醫師，KingNet 國家網路醫院，<http://www.webhospital.org.tw/essay/essay.html?pid=11243&category=醫藥疾病>。

因此錯失了治療的良機，如今回想起來不禁嗟嘆。在中醫的理論中，肺主皮毛屬金，開竅於鼻，火勝金，肺為火所傷兆應於表，則身燥熱皮毛枯槁。凡此現象皆已見於筆者身上，但却非現代主流醫學所依賴的儀器所能診察與發現，因而延誤了即時消弭的黃金時機。其實治方只要清涼瀉火、養液滋陰，即可化之於無形。雖為時略晚，但隨後之復健筆者確遵其原則，健康遂得漸次恢復，多年一直未再復發。所謂久病成良醫，後來更把自己學得的中醫學在自己的身上進行實驗，往往收效快速卓著。兩個小孩的健康從小都由自己照顧，幾乎不曾進出醫院診所，也深深的體會所謂最好的醫生就是自己的這種說法，對中醫學尤其是經絡學說建立了根本的信心。筆者這樣的歷程也在相當多數中年之後的人士中出現，因而追尋一種建立在整體(系統)思考上的醫學，的確可以說已成現今健康潮流的新趨勢，數千年來一直維繫廣大中華民族健康的中國傳統醫學和其背後的中國哲學也因此愈來愈吸引世界有識之士的目光。

## 第二項 中國傳統醫學

「天人相應」的宏觀思想是指導中國傳統醫學的軌則與基礎，這種思想正是一種極出色的系統思考思想。在這樣的思想下，中醫學認為個體是大宇宙中的一個小宇宙，是自然界整體的一個組成部分，當外在的自然環境有所變化，也必然會相應地在人體牽引起系列的生理及心理變化，並將此變化化約為旺、相、死、囚、休等五種概念。搭配陰陽五行臟象思想和居間溝通協調的周身經絡系統完整的體現中醫「天人一體」的精神，因而在疾病防治的指導原則上和西方主流醫學顯現出根本性的不同。中醫學是一種立基於整體(系統)思考下的醫學，其中最吸引人的即是貫穿其間發揮實質功能的經絡系統和學說。

早在幾千年前，中華民族的先賢們就認為，人體內部是藉由十四經絡、奇經八脈，連繫著五臟六腑、五官七竅、四肢百骸，互相協調。各經脈中的「氣血」川流不息、相互貫通，具有傳導的作用，將人體組成一個完整系統的有機整體。在這個系統內，人體各組織內外不論哪一部分發生病變或功能失調，都會影響臟腑之間彼此原本平衡的生剋、制約關係，進一步牽動彼此之消長變化，影響五臟六腑氣血的有餘或不足，並透過經絡反應到體表特定部位，產生、腫、痛、或酸麻等各種可感覺之不適現象。人體內部既是一個完整的系統，人類所賴以存在的生態系統則是含括於其外的更高層的一個系統整體，二者的關係是既含括又相繫屬，共構為一更整全的系統。二者的繫屬關係，表現在人體的即是人體各臟器之氣血的盛衰變化和氣候節氣等外環境的影響和其變化相呼應。這種思想完整的呈現在中國傳統醫學最早的第一部系統論述生理、病理、診斷、治療和養生的醫

學理論巨著《黃帝內經》<sup>260</sup>中。就是在這樣的系統觀點下，中醫發展出有別於現今西方主流醫學獨特的五行生剋制化的醫學理論。中醫學理論的操作基礎「人體經絡」早在兩千年前的中國漢代，就已有關於經脈的圖譜流傳。《黃帝內經》中即有不少篇幅論述經絡，其中針灸即是從古代延續到現代的一種醫療方法。針灸的治療效果是不容置疑的，也是最早為西方醫學所承認的的一種中醫醫療方法，西方主流醫學一直視中醫學為不科學的貶抑對象，但是針灸療效的理論基礎即是建立在經絡學說上。經絡是早經中國先人幾千年來大量實踐所證實的智慧，在許多人眼中，似乎是不存在問題的客觀事實，但是一切講求證據的現代解剖科學運用各式各樣先進的顯微鏡，却找不到與古典圖譜一致的經脈。然而更令西方醫學人士困惑的是，這樣的一套在人體解剖學上找不到積極證明的經絡系統，但是在操作層上却明確的證明其存在並發揮著驚異的功能，此正說明現今科學方法的局限性與力有未逮，當吾人在檢視吾人內在思維時，應該徹底的檢視居住在「科學」此一概念之中的內涵為何？錯誤的認知將導致巨大的行為後果，此是亟應反思的。

司馬遷著《史記》105卷《扁鵲倉公列傳》中曾記載：扁鵲能透視人體，見齊桓侯之病由皮膚入血脈，次入腸胃，再入骨髓而後針藥皆不可治。<sup>261</sup> 中國著名醫學家李時珍在《奇經八脈考》中云：「內景隧道唯返觀者能照察之，其言必不謬也。」「內景隧道」指的即是經絡，「返觀者」則是指修行內觀內氣充盈奇經八脈者，意指經絡的奧妙與實體，唯有真正的修行實踐功成者方能體悟到，這即是值得吾人認真思考之關鍵處。吾人如何透過天台觀行的實踐，啟發內視的潛能，洞觀經絡氣行的全局，病之所從入、傳變，則能立於系統思統之高處，掌握療癒的樞機，超越一切疾患。

建立在系統思考觀點上的中國傳統醫學(簡稱中醫學)，特別重視整體治療，為了說明各臟器間的相互關係，分別以五行學說之木、火、土、金、水等五行來

---

<sup>260</sup> 《黃帝內經》可以說是中國最早的一部醫學聖典。《內經》最早見於《漢書·藝文志》，《漢書·藝文志》中有“黃帝內經十八卷”和《外經》三七卷的記載。可見內經與外經乃是相互對舉的名稱。《漢書·藝文志》是班固根據西漢末年劉歆的《七略》寫成的。而劉歆的《七略》又是以其劉向所撰《別錄》為依據而編成的。由此可知，《黃帝內經》之名，至少在劉向、劉歆父子所生活的西漢末年已存在了。參見羅金發(2004)，《《黃帝內經》養生思想初探》，南華大學哲學研究所碩士論文，頁5。

<sup>261</sup> 扁鵲過齊，齊桓侯客之，入朝見，曰：「君有疾在腠理，不治將深。」桓侯曰：「寡人無疾。」扁鵲出，桓侯謂左右曰：「醫之好利也，欲以不疾者為功。」後五日，扁鵲復見，曰：「君有疾在血脈，不治恐深。」桓侯曰：「寡人無疾。」扁鵲出，桓侯不悅。後五日，扁鵲復見，曰：「君有疾在腸胃間，不治將深。」桓侯不應。扁鵲出，桓侯不悅。後五日，扁鵲復見，望見桓侯而退走。桓侯使人問其故，扁鵲曰：「疾之居腠理也，湯熨之所及也；在血脈，鍼石之所及也；其在腸胃，酒醪之所及也；其在骨髓，雖司命無奈之何。今在骨髓，臣是以無請也。」後五日，桓侯體病，使人召扁鵲，扁鵲已逃去。桓侯遂死。

配五色、五臟。如肝主木，木色青，金勝木；心主火，火色紅，水勝火；脾主土，土色黃，木勝土；肺主金，金色白，火勝金；腎主水，水色黑，土勝水。五行各有偏勝相傳，根據陰陽五行生剋臟象學說施行整體治療，使身體陰陽平衡，即能恢復健康。中醫學觀點下的人體的氣血是和西方醫學單純的指涉血液的觀念是不同的。中醫所謂的氣血帶有濃厚的中國哲學味，認為人體的氣血由臟器產生的，人體的氣有元氣、衛氣、營氣、宗氣；元氣藏於腎，衛氣源於肺、脾、腎，營氣生於脾，宗氣出於肺；血也源於脾、腎。若經絡不通，氣血運行受阻，相應的器官得不到氣的溫煦、血液的滋養，就會造成生理功能異常，引起生剋的不平衡，而後在體表反應出各種病理反應現象。不論身體的任何一個部分發生病變，在對治時一定要做整體思考，治病求本、標本兼治，並且因人因時制宜。治病亦非頭痛醫頭，腳痛醫腳，強調的是致中和，以達陰平陽秘之道。在針灸治療時尤其講求交經巨刺，左刺右，右刺左，上病下取，左病右取的原則，和西方醫學的機械式觀點，那裡壞修那裡，截然不同，但在實務應用上有著極顯著功效，這都是系統思考在疾病防治上的殊勝之處。

在中醫學的觀點，治病要先要辨別病症的標和本，人體的正氣即是本，致病的邪氣是標；病因是本，症狀是標；舊病與原發是本，新病與繼發是標；在內的為本，在外的為標；一般是治病求治本，但也根據疾病的不同情況，如病急則治其標，緩則治其本；若標病本病並重，就需標本兼治。例如：胃出血，本病在胃，出血為標，因大量出血會危及生命，此時即需先止血治標，再治本(胃)病。同時，不能只看病症，尚須看個人的整體和特點，報據病人的年齡、生別、體質、生活習慣等並且參合環境氣候等不同特點來考慮治療的原則。

疾病的發生，中醫學認為係因身體的衰弱，正氣不足的內在原因，加上外邪(病邪)的侵犯所致。正氣即是指人體的機能活動和抗病、免疫、康復的能力。邪氣是指一切致病因素。因此治未病必須從增強正氣和預防外邪的侵襲兩方面著手。內部強盛，才有能力抵禦外來的病邪。正氣的強弱和體質的好壞有，體質好則正氣足。因此，想要體質體壯，就必須從日常生活中追求、培養。要做到修身養性、鍛鍊身體、生活規律和均衡的飲食，才能增強正氣。

強調治未病是中醫學的特點。自古以來，中醫學就非常重視疾病的預防，如養成良好的衛生習慣、防止環境空氣、水和食物的污染，不入高熱、酷寒之地，以免水土不服。不鬧情緒，以免內傷，此皆為預防與養生之道。在治未病的思想指導下，在實務的應用中醫學發展出一套解釋身心系統與治療應用的符號系統，此即陰陽五行的學說。中醫學陰陽五行的生剋乘侮關係，是古人累積了數千年的經驗建立的理論，在臨床實踐上已經證明有其獨特的價值。明瞭陰陽五行、相生相剋的原理，則可以掌握疾病發展的消息，推斷疾病會從某一臟，影響到另一臟。當某一器官發病時，應注意調節其他臟腑器官的功能，以坊堵疾病的傳變，以促使病況提早痊癒，這是中醫治未病及系統思考的具體應用。若以時下風行的腳底

按摩爲例，其引人殊勝之處，即在能在病未現前，也就是病況未明朗之前，即從腳部的反射區探知病理反應，知其病因，進而運用生、剋、乘、侮，疾病傳變的模式及早預防。例如知肝氣過盛，則知其必乘脾土，而傳脾。依中醫「實者瀉其子，虛則補其母」的觀點，則應先瀉心與小腸，加強按摩脾、胃以防肝木之邪的侵犯。此須熟習前面所講關於五臟六腑的五行特性及其功能，根據疾病傳變規律，先照顧未受邪的系統，靈活運用以防治未病和治已病，若運用純熟則對己身之疾病防治與保健，就容易得多，且事半功倍，而這一切功效則都根源於中醫的整體(系統)思考觀點。只要對中醫學深入些，即能發現中醫學之中其實早就包含了現代的系統論、全息論等理論的完整架構，乃至由「天人一體」的觀念，看見深層生態學的理论雛形。

### 第三項 佛教醫學

由系統思考的中醫學進一步深進，展現更爲宏觀視野之系統思考的代表即是智慧和方便爲核心，發展而出的佛教醫學，此也是筆者層層進展所欲開顯的圓滿系統。佛教醫學可以說發源於佛陀。在僧團建立之始，跟隨佛陀專致於修行的出家眾，由經典中可以看出人數常多達千人，如此的團體生活除了要有戒律的規定使大眾可以和睦相處外，僧團與信眾間對疾病的預防與對治也是一項極爲重要的事。佛陀不僅擅長於對治眾生的心病，也治療眾生的身體疾患。佛陀極重視個人衛生和醫道倫理，對於疾病的治療認爲不能單靠醫者的力量，而需醫者、病者及照護者三方相互協調配合才能治癒疾病，同時認爲春夏秋冬四季的變化與飲食若缺乏適當的調節，必然會引起疾病，如《佛說佛醫經》卷1云：

春三月有寒，不得食麥豆，宜食粳米、醍醐、諸熱物。夏三月有風，不得食芋、豆、麥，宜食粳米、乳酪。秋三月有熱，不得食粳米、醍醐，宜食細米、麩、蜜、稻黍。冬三月有風寒，陽興陰合，宜食粳米、胡豆、羹、醍醐。<sup>262</sup>

若不識時宜，則有致病之虞。並歸結一般人病因緣有十：「一者久坐不飯。二者食無貸。三者憂愁。四者疲極。五者姪泆。六者瞋恚。七者忍大便。八者忍小便。九者制上風。十者制下風。從是十因緣生病。」，認爲「人身中本有四病。一者地。二者水。三者火。四者風。風增氣起，火增熱起，水增寒起，土增力盛。本從是四病，起四百四病。」<sup>263</sup>此與中國的傳統醫學的四時、五臟、陰陽相連繫的理論相通。但是由系統思考的觀點，佛教醫學的系統思考邊界顯然更要大於中

<sup>262</sup> 《佛說佛醫經》卷1 (CBETA, T17, no. 793, p. 737, b8-18)。

<sup>263</sup> 《佛說佛醫經》卷1 (CBETA, T17, no. 793, p. 737, a25-27)。

國傳統醫學，而且論理更爲精微，其差異處即在時空的界域並不以一期受報主爲界限和緣起性空的智慧見。《大智度論》卷 8 云：

病有二種，先世行業報故，得種種病。今世冷熱風發故，亦得種種病。今世病有二種，一者內病，五藏不調結堅宿疹。二者外病，奔車逸馬墮壓墜落，兵刃刀杖種種諸病。問曰：以何因緣得病？答曰：先世好行鞭杖，拷掠閉繫種種惱故，今世得病。現世病，不知將身，飲食不節。臥起無常，以是事故，得種種諸病；如是有四百四病。<sup>264</sup>

由系統思考的觀點，以上致病的原因所包括的時空界域，係含攝過去、未來、現在三世間，已遠非現代西方提倡系統思考之學者所能想像。由佛教觀點現在受報身所得病之諸因緣中除現世因外，也夾雜先世行業之因，復依現在業報身中地、水、火、風四大爲緣，則有四百四病起，此即爲一環環相扣之一大循環系統。若略說，佛陀教法可以「無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受，受緣愛，愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死」此十二因緣所構成之系統環路圖描述之，廣說則難盡述，而有佛所說八萬四千法門教法。其中若至爲簡要者，則以天台智者大師將佛教醫學與中國的傳統醫學和道家養生思想相結合融治一爐，依之可行的《摩訶止觀》了。智者在《摩訶止觀》中對疾病的原因有極精要的論述，認爲致病因緣可歸納爲以下六者：「一四大不順故病。二飲食不節故病。三坐禪不調故病。四鬼神得便五魔所爲。六業起故病。」必先審其病因，然後隨其所治，如《摩訶止觀》卷 8 云：「治法宜對不同。若行役食飲而致患者，此須方藥調養即差。若坐禪不調而致患者，此還須坐禪，善調息觀乃可差耳，則非湯藥所宜。若鬼魔二病此須深觀行力，及大神呪乃得差耳。若業病者，當內用觀力外須懺悔，乃可得差。眾治不同，宜善得其意，不可操刀把刃而自毀傷也。」<sup>265</sup>此皆智者大師由系統思考的洞見中，隨順世間因病制宜之方便，讀者可參見《摩訶止觀》中詳論各識病法及諸對治方法。要論天台觀行與疾病防治之精微，筆者認爲則以天台一念三千的實相論爲首要，亦爲本論文所標定之系統思考之終極邊界與內涵，而後可由這樣的視域來探討疾病的預防與對治。

「一念三千」是智者大師在其後期《摩訶止觀》所提及的成熟思想，其教義係根據《華嚴經》「心佛眾生，三無差別」而來。一念亦稱一心，指心念活動之最短時刻；三千係表示世間與出世間一切善惡、性相等人、物差別之總和。一念三千即謂，於凡夫當下一念之中，即具足了三千世間之諸法性相。此見《摩訶止觀》卷 5：「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。亦

<sup>264</sup> 《大智度論》卷 8 (CBETA, T25, no. 1509, p. 119, c8-15)。

<sup>265</sup> 《摩訶止觀》卷 8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 107, c27-p. 108, a5)。

不言一心在前一切法在後，亦不言一切法在前一心在後。」<sup>266</sup>意謂凡人介爾一心即具三千世間之迷悟諸法而無欠缺，因之吾人於日夜所起之一念心，必屬十法界中之某一法界，如與殺生等之瞋恚相應，是地獄界；若與貪欲相應，是餓鬼界；若與人倫道德律相應，是人間界；若與真如法界相應，是佛界。是故，一念與某界相應，此心即在某界，且此眾生之一念心並非與一切諸法之間有所隔歷，而係互具互融。因其非孤立，故在一界必具十界。同時，於此十界又各具十界，而成百界。此百界復具足十如是（如是性、如是相、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），即成千如，再配以五陰、眾生、國土三世間，即成三千世間而具足於一念之中。

由一念三千的視域，所有的情與無情都是相互涉入的，一即一切，一切即一，是故維摩詰云：「隨其心淨則佛土淨。」<sup>267</sup>，我心眾心相互攝入亦無差別，如「芥子納須彌」亦等佛智光偏入於一切。由是吾人的一念慈悲心，一念空見心，影響所及即不思議，如此的系統思考即是不可思議境。疾病自身即是不可思議境，即空、即假、即中，即是解脫門。

西方學者托瓦爾特·德特雷福仁(Thorwald Dethlefsen)、呂迪格·達爾可(Rudiger Dahlke)(2002)於《疾病的希望：身心整合的療癒力量》說的一段話：「疾病是人的本質，它唯一的目標，就是使我們變得完整。當我們重新學習症狀的語言，聽它說話，就能了解我們缺乏什麼，進而轉化疾病，邁向療癒的道路。」<sup>268</sup>也蘊含異曲同工的深意。疾病的形成是一種極為複雜的問題，涉及到身與心的相互影響又與周遭環境互為影響，同時由深層的心理研究發現，其實亦與回答自我生命的意義和追求生命的終極超克之內在驅力彼此交織，益發複雜，不是很容易說明白。單就「身」與「心」的層面來說，身是什麼？心是什麼？身心如何互動？情緒又是怎麼一回事？進一層的如生命的意義何在？終極的超克如何可能？這些都是困擾人們內心長久存在的問題，也是影響生命品質的主要因素。其相關學說，自古以來，眾說紛云，若加以粗略的歸納區分，除了前述天台智者一念心的思想外，西方主流思想約可簡略為唯心論、唯物論、心物二元等三大類。至於何者為真，各家學說顯然各執其是，爭議不斷。身與心的關係之類的觀念問題，為何值得如此重視？身與心造成的疾病，又是如何發展起來的？心所扮演的角色又是如何？吾人在企求一個無病苦的優質生命歷程之前，筆者認為每個人都應負責的向自己內心發出以上的提問，進行省思。

疾病的形成是一項極為複雜的過程，由佛瑞思特帶領的一些人，由於探究人

<sup>266</sup> 《摩訶止觀》卷5 (CBETA, T46, no. 1911, p. 54, a5-10)。

<sup>267</sup> 《維摩詰所說經》卷1 (CBETA, T14, no. 475, p. 538, c5)。

<sup>268</sup> 托瓦爾特·德特雷福仁(Thorwald Dethlefsen)、呂迪格·達爾可(Rudiger Dahlke)(2002)，易之新譯，《疾病的希望：身心整合的療癒力量》頁29，臺北市：心靈工坊文化。

類此一複雜世界的種種問題的興趣和對人類的關懷，建立了所謂的「系統動力學」，來說明人類行為交互影響所形成動態性複雜問題，並經由多年的研究所累積知識，發掘出一些隱含其間的共同現象及模式。其探微求源，必求由動環始處之根本，思考化解的對策的這種思路，頗能與智者發明天台觀心義理的用心互為輝映，系統思考所彰顯的蝴蝶效應，也很適合引用來相互發明上述的種種問題和藉以說明天台觀行是如何透過一念心的觀行，發揮心性主導的巨大影響力量。經先前有關係統思考的諸種觀念之澄清理解後，我們得以應用來層層解析，明瞭自我的心念是如何運作？以及是透過何種結構與模式形成巨大的影響力，進而改變我們的世界。更重要的是，在我們明瞭這種結構與模式後，我們可以透過擴大我們的思考疆界等觀念的改變以及天台觀行的實踐力量，掌握疾病發展過程的關鍵，在居於樞紐的一念心中予以化解於未萌。所以在前面章節中筆者不厭其煩的例舉許多事例，即試圖透過那些例子以說明，這個世界正如同智者大師所提出的是由一念心所成立十界互具，百界千如的回互系統，用系統科學的通俗說法「是一個動態複雜的系統」。在一念心下，每個人所發出的心念與造作的行為，都不是一項個別獨立的事件，而是彼此互為因、緣、果報。而且任一個微小的變動，在時間與他緣會合之下，都將造成未來巨大的影響。所以佛教要說：「菩薩畏因，眾生畏果。」，古人云：「見微知著」，皆是洞悉世界此一帝網重重森羅現象之後的智慧之語。如果我們對於身與心的關係，是建立在笛卡兒一般錯誤的心物二元論上，由錯誤的認知，加上時間的遲滯的加乘，在「蝴蝶效應」之下便會對個人的身心方面及人類生命全體產生巨大的負面影響。這種群體認知錯誤現象，佛教稱為同體無明，筆者稱之為結構性的「集體智障效應」，也指出現今主流醫學面臨的困境，如果不由醫學的哲學層次，作一番修正調整，朝向身心整合的整體面向思考，其發展必然受限。

人真的只是一台自動機器嗎？在這樣的價值結構下發展的醫學是完整的嗎？為什麼各大醫院的病人並沒有隨著醫療科技的進步而減少，反而是日愈增多了呢？似乎即是最好的見証與質疑。隨著歲月的消逝，經歷了人生更多的歷程，許多人在面臨健康問題時的後期，不約而同的朝向以系統思考和整體觀點發展出的非主流傳統醫學靠近，已成為明顯的趨勢，也正是對身心二元思想指導下的主流醫學，發出的明確訊息。

### 第三節 百年大疫 SARS 的省思與啓示

全球 SARS 疫情在 2003 年 3 月爆發，因知識不足以及政府措施不當，疫情迅速在台灣地區蔓延，導致引發全民恐慌。稍後階段政府延攬防疫專家參與協助，並積極制定及執行防疫政策，包括一系列的宣導、建立民眾正確知識、提高全民危機意識，並採取大規模隔離、檢疫等激烈措施，終於達到有效切斷傳染途

之預期效果。配合後勤暨緊急支援體系的建立，硬體的改善，如負壓病房的設置，專屬醫院設置等，適時調整各項防疫作為，政府並提請立法院通過新台幣五百億元之「嚴重急性呼吸道症候群防治及紓困特別預算」，方使這一波 SARS 疫情獲得緩解。總之台灣地區這一波 SARS 之疫，是付出極大的社會及經濟成本，踉踉蹌蹌渡過的。事過境遷，時序漸涼，又到 SARS 病毒活躍的季節，兩岸交往及世界交通絡繹不絕的現況環境，SARS 病毒仍然存在自然界中，何時 SARS 會再度來襲？會否再度產生基因變種，以新的致病力，襲捲人類？誰也無法預期！

由於 SARS 屬於濾過性冠狀病毒，一般的抗生素並無顯著治療效果，並且 SARS 係新的變異冠狀病毒，人類群體普遍尚未存有抗體，而 SARS 至今尚未研發出有效的疫苗，亦無法藉施打減毒疫苗，誘發自體的抗體，因此呈現群體的高度易感性，隨時均有可能，再度爆發大規模流行。由於尚無藥物可以治療，所以一旦感染只能施予消極的支持性療法，僅能依賴自身的康復能力療癒。因之，惟有個人隨時維持警覺，積極保持個人衛生及健康習慣，使個人免疫力與健康維持在最好的情況，方能避免 SARS 的再次爆發流行，衡諸台灣民眾健忘的習性，誠令人擔心。而且由於病毒能快速進化，並和宿主的基因結合，產生新的突變的特性，不能排除未來有可能和人類的流行性感冒病毒結合導致突變出可藉空氣傳播的新型病原體，那可能即是人類史的一場大浩劫。

流行病學專家依據過去的統計數據解析：流感大爆發的年限一般為 11—39 年。目前，距上次流感暴發已有 37 年，所以，不排除近期爆發流感大流行的可能性。尤其禽流感病毒的變種日益快速，由各地紛紛傳來人類感染禽流死亡的訊息，由各國研究中心對禽流感病毒的監控發發現，病毒幾乎已突變為具有輕微由傳人的能力，這種現象更令人憂心。疾病防治專家預測，未來禽流感終將和人類流感基因結合，產生對人類更具傷害性的全新型的人類流感，屆時人類的傷亡將極為可怕。

本文即係基於喚醒社會大眾的危機意識，以及協助個人如何更有效地防範 SARS 與禽流感的侵襲此一關懷下，試就身心療癒及系統思考的整體觀點，探討天台觀行在疾病防治層面，可能具有的效果及其理論與實踐。由於病毒是時時在變的，病原體自亦不只一種，但人體本即擁有與生自然的自癒力，是和所有動物是一致的，總合稱為整體的免疫能力或療癒力。本文以 SARS 為例，只是就作為一項論述焦點而建立，並不意味本篇論文所發抒的義理，僅限於 SARS 之運用，應可以允許有更寬廣思維與應用聯想。

SARS 病毒屬於一種尚在進行研究中的新型病原體，人類對其瞭解仍屬有限，以及為回顧與還原台灣地區 SARS 疫期當時的發展原貌，本文主要的參考文獻以蒐集在疫情發展期，各疫區防疫及研究單位的專屬網站所發布的防疫歷史訊息，如行政院衛生署疾病管制局、台北市衛生局、中國北京大學醫科的 SARS 專

題網站，另有相當多的部份係引用清華大學彭明輝教授於 SARS 高峰該期間，耗費許多心力所彙整發表，有關 SARS 防護的多篇研究專文為基礎，並在該基礎上增補了較近時期在有關在 SARS 病毒的最新研究成果。本論文所探討的重點不是在生物學領域或固有醫學領域，而係針對 SARS 的防護，即如何降低被傳染的可能，與增進自體療癒力，以天台觀行作交集的試探性研究。因此本文並不打算對 SARS 病毒的生物學現象以及醫學病理機轉等各相關學門之專業領域進行深入的探討，只就一般性的概觀作一介紹。比較多的部份將著重在筆者認為可與天台觀行交集，並且有助於 SARS 防治的部份。

## 第一項 2003 年台灣地區 SARS 疫情回顧

2003 年爆發的全球 SARS 疫情，台灣地區也未能倖免於難，有許多醫護及民眾喪生寶貴的生命，有更多的家庭因此頓失親人及經濟支持，飽嚙生死離別的傷痛，對她們而言 SARS 不曾過去。或許社會上已遺忘，但對於這些受到波及的家庭，以及幸運逃過一劫，搶回生命的感染者，勢必此生都要面對 SARS 造成的殘缺，終其一生或掛慮一生，情何以堪，又何其苦。智者大師云：「有身即病」；老子也說：「吾之大患，在吾有身。」身體故是純大苦聚，是萬惡的淵藪。依緣起性空之理，身體雖是四大假合而有，是虛妄不實的；然依假入空，吾人亦必須「借假」才能「修真」。所以，對於身體，我們還是要好好照顧，以此作為修身修心和世間各項事業開展的根本。執著自我是眾生的普遍，所以苦，是生命的真實，人間到處有苦。苦，可以吞噬心志，也可以藉苦來用功，省思生命的意義。觀照生滅，感受心境的起伏，洞悉它們的真象，這是天台觀行日用安心用功，扭轉乾坤的方法。

SARS 疫情的被意識開始在「2003 年 3 月 12 日，世界衛生組織(WHO)發出全球警告，有一種未知病原的非典型肺炎，正從越南、香港、中國等地區開始向全世界蔓延。3 月 15 日，WHO 正式將此未知肺炎定名為急性嚴重呼吸道症候群 (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS)。根據 WHO 公佈的消息，非典型肺炎(SARS 的前稱)疫情的爆發最早出現在越南河內，該名患者後來送至香港後死亡。之後越南、香港等地陸續出現非典型肺炎合併呼吸道衰竭的症狀。而截至 2003 年 4 月 12 日，全世界已經有 21 個國家或地區，共 2960 個 SARS 病例，而且已經造成 119 個人死亡。WHO 同時宣佈加拿大、新加坡、中國、香港、台灣、越南為感染區，進出這些地區需提高警覺嚴防 SARS 的感染。」<sup>269</sup>

2003 年 4 月初間，台灣當局原本好像事不關己，一副隔岸觀火神態，毫無

---

<sup>269</sup> 引自 [HTTP://WWW.SCISCAPE.ORG/NEWS\\_DETAIL.PHP?NEW\\_ID=1066](http://www.sciscape.org/news_detail.php?new_id=1066)。

警覺的台灣地區，突然傳出疫情，而且一下子高串，震撼全國。首先和平醫院被迫宣佈封院，繼之醫院一間間淪陷，全國民眾頓由政府刻意營造的零病例夢幻雲端，落入惶惶不安的驚恐之中。媒體畫面上看到醫院中醫護人員一波波的倒下，經由媒體報導的推波助瀾下，民眾的恐慌一下子推至高峰。各種令人匪夷所思的社會現象也幕幕上演，讓人心弦震動、迷惘，有人慷慨激昂地迎向疫情，但亦有多數的人但求自保，人性之陰暗、自私、冷漠的陰暗面，亦因之揭露無遺。

以下是筆者收錄當時聯合報(2003年6月1日)續紛版的一則報導文章〈瘟疫見證夫妻情〉，至今回顧仍令人心情激動久久難以自己。敘述的主角小寶是三總的護士，是李勇興的太太，在疫情爆發，許多醫護人員拒絕照護 SARS 病患之際，她自願前往支援 SARS 病房，因而感染 SARS，隨即被隔離。期間她的病情一度惡化，轉入加護病房並面臨插管<sup>270</sup>...李勇興絕不放棄，他架設網站，尋求在網路上發聲，與僵化的官僚體系對抗，用盡一切方法與心力，一定要救回太太一命的感人故事。其中一段敘述：

很多時候，我覺得手心溫暖的交流，可以代替千言萬語。

可是從小寶進急診後，我只能在外等候；最後隔離病房時，連一個擁抱都不可得，只能遠遠看著她被全副隔離裝備的人送走。

很害怕小寶獨自在病房內覺得孤單，面對冰冷空調，失去手心的溫暖。當冷莫的人性，伴隨著病毒慢慢蔓延開來。我開始投書醫院，希望改善小寶在院內的情況，架設網站尋求眾人幫助。不管情況如何惡劣，我決定自己想辦法救我老婆回來！

想起那天下午遠看著小寶被轉送到加護病房，已經使用氧氣的小寶，無力的發抖著，連動一下都很吃力了。但是旁邊無人幫忙，她自己吃力却爬不上小床，試了好幾次，又抖又喘，沒有人幫她，扶她...以小寶堅強的個性，她不會開口的，可是她真的太虛弱。

她就一直一直的試著爬上去，但是就是不行，她就一直試...一直爬...一直喘...

時間不知道過了多久，小寶才進了救護車側門，坐在小位置上。

老天啊！我的老婆是善良的白衣天使！她不是魔鬼啊！

回家的路上，我的眼淚掉到無法克制，把車停在高速公路，心情久久無法平復。

後來在三軍總醫院靜養的曹女士與蕭先生毅然決定捐出血液，由三總緊急分

---

<sup>270</sup> 插管意謂肺部已失去自然呼吸功能，需藉助呼吸輔助裝置，通常表示肺部已纖維化，而且預後不樂觀。

離出血清，提供給小寶作最後一線治癒希望。由於 SARS 的抗體臨床療效如何，猶為未知，醫界仍在眾說紛紜的爭議是否適當中，此一行動却適時提供小寶救命的一擊，最後不負眾人企盼，收到很好的效果，小寶終於出院回到家中。這篇短描述的就是當時社會人心的縮影，由於對 SARS 的恐懼與求自保的心態，人與人間的冷陌之牆於是被豎立，人際之間的關懷與互動幾乎被 SARS 摧毀殘盡，報載一位由大陸探親返家的老榮民，有家却歸不得，也就不足為奇了，所幸也有曹女士這樣的人情溫暖沖淡了少許。

2003 年 SARS 疫情開始是從中國南方的廣東省傳開，沒多久即向外流竄，先是香港受到重創之後，台灣與新加坡都受到重傷害。2003 年四、五月間，SARS 疫情重創台灣，那個時候台北市和平醫院率先爆發院內感染，接著和平醫院封院，此後疫情從北台灣到南台灣，有將近千人受到感染，在那一段期間，台灣的景氣判斷分數掉到剩下十五分，台北股市一下子跌到 4044 點.....，這一段慘澹的時刻，想必大家印象深刻。

為了協助讀者快速的回顧 2003 年發生在台灣地區的 SARS 疫情狀況，以便讀者可以很快融入本節所要討論的情境，並對當時的整體疫情發展情況及 SARS 之病徵、病毒特性、傳染途徑及預防措施等等，有一定的瞭解，因涉及的資料的確相當多，為了不佔篇幅起見，筆者特地花了一些時間和心力，將蒐集的 SARS 相關資料整理作成附錄，藉由一目了然，以方便讀者查閱。讀者可以參閱附錄 B 〈2003 年台灣地區 SARS 疫情回顧〉一文。

## **第二項 SARS 防治的策略與省思**

### **壹、SARS 與生態環境**

現代人正面臨有史以來最嚴重的生態危機，空氣、陽光、水、土壤等人類賴生存的自然資源均受到工業化嚴重汙染，山林和濕地過度開發，野生動物的被濫殺等，均威脅到人類生存的環境。許多新顯的病毒亦因此不斷出現，威脅人類的生命。許多人試圖以科技來解決這些問題，但是缺乏整體系統思考的作法，往往衍生更多的問題。此乃因為生態與環保的挑戰並不僅限於科技層面，更重要的，它根本牽涉到人類的價值觀、人與自然的關係、人如何看待萬物等問題，這些都是和人的「心念」息息相關的。換言之，必須建立在倫理和哲學上，由心智模式進行根本的變革，由整體的全面視野出發，加上科學的輔助，才可能創造人與環境共生共榮的世界。

自然界的成長是有其限制的，研究系統思考的學者以「成長上限」基模來描述此一結構，人類的各項活動如果忽略成長的限制，持續的增加生態系統的承受，最後勢必朝向「共同悲劇」的基模發展。環保團體主導下的非洲大象保育活動，最後却發展為保護區大象集體死亡，連帶造成棲息地不可計數物種的滅絕，值得吾人借鏡，此為缺乏系統思考的人為干預結果。生命為一整體，彼此息息相關，缺乏洞見整體的智慧，即便是基於善意的行動，往往却適得其反。同樣滅絕或迫害它者，也即是對人類自身的傷害。

由生態環境的觀點談 SARS，就是以系統思考的觀點直接切入 SARS 防治的核心。在附錄 B〈SARS 之謎〉乙文中，筆者曾引述聯合報報導：「依據中國農業部冠狀病毒疫源調查研究證實，SARS 病毒來自野生動物。在該調查發現，除了果子狸外，蝙蝠、猴子、及蛇等數種動物體內也存在與 SARS 病毒基因序列一致的冠狀病毒基因。在香港大學與深圳市疾病預防控制中心合作研究發現，導致 SARS 的冠狀病毒則源自果子狸。」並且點出了一項問題：「野生動物和人類的的生活世界原屬分別不同的兩個世界，為什麼會造成人類社會的世紀病症呢？」本節即由生態環境的層面對這項提問進行探討。

SARS 自 2002 年 11 月 16 日在中國的廣東省佛山市出現首例病患後，在其後半年內 SARS 疫症便以相當快的速度相繼在香港、山西、北京、內蒙、河北等省市爆發，並在 2003 年 3 月間由一名勤性台商帶進台灣。

2003 年的 SARS 疫情由流行病學的調查結果，顯示 SARS 即是由中國的廣東境內發源。這次 SARS 疫情的發生和流行，不僅嚴重危害了中國本身及香港含台灣在內的許多國家人民的身體健康，帶來了社會恐慌及重大的經濟損失，也對這些國家的生態安全和經濟發展產生了很大影響，暴露出在食品安全、生態環境保護與人民身體健康之間的一系列問題，追根究源肇始於生態環境和動物保護上的問題。中國科學院洪德元、陳宜瑜、陳竺等 22 位院士在《中國科學院院士建議》2003 年第 6 期〈關於加強野生動物資源保護，完善野生生物資源保護法律法規，建立健康飲食觀的呼籲〉一文中曾對於 SARS 與生態環境的破壞的相關繫屬因由，作了一番深入的剖析，摘錄如下：

這次 SARS 疫情的爆發，應當引起人類的認真反思。但是當前，生態環境不斷惡化和生物多樣性銳減的狀況並沒有得到根本改善，人類活動是造成這種狀況的主要原因。另一方面，對生態系統的破壞和包括野生動物在內的生物資源的掠奪式開發與不健康消費，使得一些原本人類並不直接接觸的病原體（如 SARS 病毒）侵入人群，造成突發性公共衛生事件或嚴重危害人類健康的新生傳染病，導致經濟與社會發展的巨大損失。因此，我們應當深刻認識到，加強生態環境保護，包括保護生物多樣性，維護生態平衡，就是保護人類自己；只有不斷改善人與自然的

關係，促進社會與自然的協調發展，才能保障人類自身的健康和安  
全，才能最終實現人類社會的可持續發展。痛定思痛，有必要儘快完善  
野生動物保護和利用管理的有關法律法規，呼籲全民提高文化素質，  
摒棄某些落後的飲食文化和飲食消費習慣，在全社會建立健康的飲  
食觀，將可持續發展的理念真正落實到人們的行動中。

一、野生動物是自然生態環境中最活躍的部分，野生動物保護是中  
國生物多樣性保護的薄弱環節。

野生動物是自然生態系統的有機組成部分。它們有的是自然生態系  
統的初級消費者，如羚羊、白唇鹿、犛牛、旱獺、大熊貓、竹鼠、果子  
狸等，這類草食動物消耗生態系統的初級產物；有的是自然生態系統  
的次級消費者，如虎、雲豹、黃鼠狼、蛇等，此類肉食動物以捕食草  
食動物為生。因此，野生動物是維繫生態系統平衡的重要環節。

中國的野生動物和特有野生動物的種類均很多。但是，由於中國人  
口眾多，對自然環境的壓力很大，中國的野生動物已經處於一種過  
度利用狀態。據中國頒佈的野生動物保護名錄統計，1962 年列入名  
錄的哺乳類、鳥類、爬行類、兩栖類和魚類種類為……其中列為 I  
級保護的種類已達 101 個分類單元。這些情況表明，中國野生動物  
資源已經接近衰竭，一些物種瀕臨滅絕。過度開發利用和棲息地喪  
失等是導致目前中國野生動物資源處於瀕危狀態的主要原因，中國  
某些地區濫食野生動物的陋習則是促使野生動物資源過度開發，  
推動野生動物非法貿易的原動力。

二、濫食野生動物的陋習，不僅會加速導致野生動物資源的枯竭  
和生態環境的破壞，而且還會帶來一系列疾病和健康問題。

濫食野生動物的陋習不僅有悖於人類社會可持續發展的思想，嚴  
重破壞了生態環境，也直接對人類的身體健康造成威脅。

1. 濫食野生動物的不良飲食習慣消耗了大量的野生動物資源。

廣東和廣西食用野生動物的現象最為嚴重，2000 年，廣西進入  
市場貿易的蛇類達 1800 噸，廣東則吃掉了 3600 噸蛇。中國一年  
要吃掉上萬噸蛇類，而這些蛇一年可以消滅 13—27 億隻鼠類。  
濫食蛇類和蛙類，導致鼠害和蟲害猖獗，於是不得不大量施用農  
藥，這又造成生態環境破壞和污染的進一步加劇。

2. 濫食野生動物的陋習已經對我國和周邊國家的生物多樣性保  
護造成危害，影響了中國的國際形象。

由於中國野生資源面臨枯竭，在經濟利益的驅使下，通過國際  
貿易將消費壓力轉移到其他國家的傾向開始出現。中國近年來大  
量進口龜鱉，中國和越南邊境有時一天的龜鱉貿易量高達幾十  
噸，東南亞地區龜鱉類種群也已經面臨絕滅的危險。2000 年上  
海市場上發現了 22 種龜，其中 9 種產自國外。從 20 世紀 90 年  
代開始，中國已經由主要的蛇類出

口國轉變為主要的蛇類進口國，每年通過合法管道進口的活蛇達 10 萬條以上，進口的蛇皮在 50—100 萬張之間。

《瀕危野生動植物物種國際貿易公約》(CITES) 第 11 屆締約國大會... 2001 年在柬埔寨金邊和 2002 年在中國昆明舉行的 CITES 公約動物委員會龜鱉類工作會議上，與會專家對中國龜鱉類野生動物貿易問題表示了極大的關注。為此，CITES 第 12 屆締約國大會專門通過了關於保護亞洲及其他地區淡水龜鱉類的決議，將一些龜鱉列入了國際貿易管制的瀕危動物名單。

在濫食野生動物的過程中，餐館露天或臨街活剝加工野生動物，企業與個人非法收購、養殖和銷售野生動物，野生動物的運輸、籠舍、圈舍均達不到衛生標準，甚至出現違反國際法的問題，這些情況已經嚴重損害了中國的國際形象。

3. 濫食野生動物的行為帶來了一系列疾病和健康問題。

歷史上，許多重大的人類疾病和畜禽疾病都來源於野生動物，如人類的愛滋病、埃博拉病毒來自靈長類，亨德拉病毒感染牲畜，尼巴病毒來自於蝙蝠，進而傳染人類。鼠類可以傳染 50 多種人類疾病，如鼠疫、出血熱、鉤端螺旋體、森林腦炎，等等。瘋牛病、口蹄疫等疾病也與野生動物有關。深圳疾病控制中心和香港大學已初步查明，給中國乃至全世界造成重大損失的 SARS 病毒很可能來自果子狸等野生動物。實際上，野生動物是眾多病原體的天然儲藏庫或傳染媒介。<sup>271</sup>

由以上的摘文中可以歸結為以下幾點：

1. 人類活動是造成 SARS 這種狀況的主要原因。
2. 人類對生態系統的破壞和包括野生動物在內的生物資源的掠奪式開發與不健康消費，使得一些原本人類並不直接接觸的病原體（如 SARS 病毒）侵入人群，是造成突發性嚴重危害人類健康的新生傳染病，導致經濟與社會發展的巨大損失的主因。
3. 反思：我們應當深刻認識到，加強生態環境保護，包括保護生物多樣性，維護生態平衡，就是保護人類自己。只有不斷改善人與自然的關係，促進社會與自然的協調發展，才能保障人類自身的健康和 safety，才能最終實現人類社會的持續發展。

---

<sup>271</sup> 洪德元、陳宜瑜、陳竺等 22 位院士，《中國科學院院士建議》2003 年第 6 期，〈關於加強野生動物資源保護，完善野生生物資源保護法律法規，建立健康飲食觀的呼籲〉，  
[http://www.casad.ac.cn/the\\_whole\\_web\\_root/chinese/yslt/yslt\\_brow.asp?id=160](http://www.casad.ac.cn/the_whole_web_root/chinese/yslt/yslt_brow.asp?id=160)，2003-6-18。

4. 對策：痛定思痛，有必要儘快完善野生動物保護和利用管理的相關法令，呼籲全民提高文化素質，摒棄某些落後及不健康的飲食文化和飲食消費習慣，已經刻不容緩，唯有提倡新的飲食文化和飲食觀念，在全社會建立健康的飲食觀，才有可能將持續發展的理念真正落實到人們的行動中。

筆者以為以上摘文僅大致表達了一般生態學者的普遍觀點，但是筆者認為透過佛教視野此猶有提昇的空間。筆者認同「維護生態平衡，就是保護人類自己；只有不斷改善人與自然的關係，促進社會與自然的協調發展，才能保障人類自身的健康和 safety，才能最終實現人類社會的可持續發展。」這樣的看法，但是結合 SARS 防治的系統思考，筆者以為佛教的同體大悲思想其實隱含更深刻積極義的生態觀與防治 SARS 的槓桿解。佛教的教義，歷來重視淨化我們的內心，以掃除內在貪、瞋、癡三毒，《維摩詰經》有「心淨則國土淨」的說法。深入佛法禪定實踐的人，能深刻體證佛教同體大悲的護生思想，即是個體淨化內心後，自然生起的正見與行動，佛教同體大悲思想其實更隱含不為人知的深刻地積極義的生態環保觀。「內心的淨化，正是生態關懷的實現。」<sup>272</sup>林朝成教授亦認為「能去除三毒，卻對有情缺乏同情，不具有生態關懷者，這是矛盾的。」<sup>273</sup>由系統思考的觀點，內心的淨化的行者，自然而然地會改變其生活方式，過著簡樸的生活。大眾從之，其影響對於整體生態環境壓力的疏解即具有正面的意義。由佛教「依正不二」的觀點更深入的說，經由內心的淨化所升起的慈悲心與平等心，即是由最根本的眾生心地來化解 SARS 的成因，達到防治 SARS 目標的根本解。因此，除有必要儘快完善野生動物保護和利用管理的相關法令，首先，更重要的是應拋棄習常的片面局部性之思考，學習由生態整體的視野以及佛陀的教導，培養慈悲心，回歸簡樸生活，才能徹底摒棄某些落後及不健康的飲食文化和消費習慣和提昇全民文化素質，唯有在全社會建立健康的飲食觀與淨化內心的行動，才有可能將持續發展的理念真正落實到人們的行動中，同時由根源處消除 SARS 的再次興起。

根據台灣環境資訊協會環境資訊中心於 2005 年 10 月 05 日發布的一則報導，引述「澳洲，吉隆市，2005-10-05(ENS)一支聯合澳洲、中國與美國之科學團隊日前已驗證出，來自中國內地湖北省的蹄鼻蝙蝠，極可能為嚴重急性呼吸道症候群（SARS）病毒之帶原生物。根據早期研究顯示，貓型大小的亞洲哺乳動物—果子狸，一度曾被揣測為 SARS 之天然宿主，研究人員

---

<sup>272</sup> 林朝成(1996)，〈心淨則國土淨關於佛教生態觀的思考與挑戰〉，《佛教與社會關懷學術研討會論文集》，(pp179-193)，  
[http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018\\_08.htm](http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018_08.htm)。

<sup>273</sup> 同上。

說明他們在中國四個樣區裡取樣超過 400 隻蝙蝠，並發現其中有高比例存在 SARS 抗體。」<sup>274</sup>，雖則這則報導似乎可能動搖前述 SARS 病毒係來自果子狸的研究發現，但是筆者認為，不論 SARS 病毒係來自於果子狸亦或是蹄鼻蝙蝠，然皆並無礙於筆者前述，立於生態保育及系統思考觀點，所提出的「內心的淨化，即是生態關懷的實現。依天台觀行實踐啟發眾生同體的慈悲與智見，護生惜物，體現物我一如的觀懷，即是由根源處消解 SARS 與禽流感等病毒新顯為禍的根本解。」的基本看法。

## 貳、SARS 與免疫力

SARS 與免疫力的關係，筆者在附錄 B〈SARS 與免疫力〉一文中曾針對這項問題，有一番分析。2003 年香港的研究人員曾調查該地區 5 家醫院中 254 位照護 SARS 患者的第一線醫護人員，由於這些醫護人員中有 13 位不幸被患者傳染 SARS，因此研究人員想根據這些不幸罹病者所穿著的防護裝備，來瞭解在何種環境下醫護人員才能有效防止被 SARS 患者傳染。由統計結果顯示：「除了一位在急救部門染上 SARS 的護士，她擁有手術袍以外的防護措施。而其他 241

---

<sup>274</sup> ENS 報導；丁秋仁 譯；蔡麗伶 審校「澳洲，吉隆市，2005-10-05(ENS)一支聯合澳洲、中國與美國之科學團隊日前已驗證出，來自中國內地湖北省的蹄鼻蝙蝠，極可能為嚴重急性呼吸道症候群 (SARS) 病毒之帶原生物。根據早期研究顯示，貓型大小的亞洲哺乳動物—果子狸，一度曾被揣測為 SARS 之天然宿主，然而在野生或飼養之果子狸樣體上，卻從未發現任何廣泛傳染之確實案例。在上月 29 日出刊的《科學》期刊線上版的《科學快報》(Sciencexpress) 中，發表了一份研究結果，研究人員說明他們在中國四個樣區裡取樣超過 400 隻蝙蝠，並發現其中有高比例存在 SARS 抗體。SARS 出現在 2002 年中國南方的廣東省一帶，起因於一種前所未見的冠狀病毒，到了 2003 年 7 月，SARS 已傳遍全世界，遭受感染的人數至少有 8,000 人，並奪走了 774 人的生命。目前任職於澳洲吉隆的國家動物健康實驗室、擔任 SARS 研究團隊領導人的王博士(Dr. Linfa Wang) 指出，在以前，科學家就已發現蝙蝠身上有能夠同時感染人類及動物的動物媒介型病毒。同時，科學家也清楚知道中國的活體動物交易市場有在販售蹄鼻蝙蝠，這些蝙蝠被用來做傳統中藥材，也因此，科學家逐漸懷疑這些蝙蝠是傳播冠狀病毒的來源。王博士指出：「蝙蝠成為動物媒介型病毒帶原宿主的例子不斷增加，但是它們幾乎不呈現受感染的臨床病徵，再加上亞洲食材市場販賣蝙蝠的現象，使得我們去深入研究。」這項研究取樣了中國的四個蝙蝠原生地樣區裡超過 400 隻的蝙蝠。從 2004 年 3 月到 12 月期間，研究人員分別從來自六個屬的 408 隻蝙蝠中蒐集資料，結果，從湖北省取樣的蹄鼻蝠中，超過 70% 在其血液樣本中檢測出含有 SARS 冠狀病毒的抗體。經過完整的基因序列比對，發現該種病毒的基因序列結構，和 2003 年爆發的 SARS 病毒本質上完全相同。研究人員後續將繼續研究流行病學實地調查，以及實驗室感染研究、受體分佈等，以探索不同蝙蝠種類在 SARS 流行中所扮演的可能角色。全文及圖片詳見：

<http://ens-newswire.com/ens/oct2005/2005-10-05-01.asp> 版權歸屬 Environment News Service(ENS)，環境資訊協會。

位健康的醫護人員中，有 70%戴口罩、48%戴手套、34%穿手術袍、94%洗手，即每個人擁有兩、三種以上的保護措施，而且有 69 個人(29%)擁有全部四項保護措施。將感染者與健康者的防護措施做比較之後，研究人員發現戴口罩與否對醫護人員是否感染 SARS 有顯著的差異，而且是手術專用口罩、N95 口罩才具有保護作用。」，戴口罩可說即是一種有效的外在免疫力的加強措施。

但是，筆者注意的是，由該項研究結果中也顯示：「但是在健康的醫護人員中卻也有 30%的人沒有戴上任何口罩」，這是和該研究的結論有很大出入的。30%在統計上顯示這是一個具有意義的相當大比例，研究人員在處理此一數據時，只好語焉不詳推斷這可能是那些人碰巧都沒有接觸或吸入到 SARS 病毒所致。筆者以為這是很牽強的說法，要注意本項研究的樣本母體是一群在 SARS 的疫情剛發生，醫護人員尚未警覺防範之情形下照護 SARS 病患的醫護人員，而不是一般民眾；並且只要對照在之後，大陸的抗 SARS 人員，在使用了層層保護之下，仍然受到感染的醫護人員案例，即可發現其矛盾之處。所以筆者的看法是，會造成如此巨大的差異性，應該是來自健康個體所本具的免疫力所致。免疫力是人體對抗外在環境侵襲所具有的自體反應，即便是今日科學家仍然無法完全瞭解此一機轉。

另外，香港牛頭角淘大花園社區，在本疫情中曾出現嚇人的集體感染，E 座住戶被強迫隔離。在這當中，卻有一位婦女，家中雖然有 CA112 上搭載的是一位超級傳染源，造成四人染上 SARS，但在她身上經過測試卻找不到任何感染跡象。對於這樣的現象，醫生的解釋也就是：「可能她的免疫力就是比較好吧。」，筆者想問的是，在以上二例這一群完全沒有防護的乘客中，為什麼會有人，暴露在一樣高危險的環境下，却可以逃過被感染的命運？顯然單以流行病學上的傳染途徑說法來推斷，並不能充份的解釋此一現象。

CA112 班機上與傳染源，長時間處在一密閉空間，引發 21 個乘客和機組人員病倒。但是也反向的突顯，有更多的人並沒有受到 SARS 病毒侵襲，其原因也是指向個體的免疫及療癒系統，發揮了應有的功能。筆者認為，假設吾人可以排除一部份確實未接觸到 SARS 病毒之人數後(當然詳細的人數是無法確知的)，則可以更清楚的觀察到個體的免疫能力所導致的差異，為此一現象提供了充份的解釋。同時也可一併說明了，在感染者中亦只有部份免疫力相對較差的患者會面臨死亡之威脅，其餘的人最終仍將得以痊癒<sup>275</sup>。

除了以上筆者所認為免疫力實居重要防治角色的推論，當時亦有學者對筆者所持 SARS 與免疫力之關係，持有不同的看法。主要來自於世界衛生組織 (WHO) SARS 疫情首席科學家 Klaus Stohr 在當時(2003 年 5 月 4 日)的一項會議簡報：

---

<sup>275</sup> 有一部份人可能無法回復至以前的健康狀態。

在香港的 SARS 臨床治療過程中發現，SARS 的感染患者在第一個星期時，病毒會在上呼吸道大量的複製，進而造成患者高燒與乾咳。到了第二個星期，臨床上可以發現免疫系統發生過度反應 (over-reaction) 的情形，大約有 20% 的患者因此導致非常嚴重的病情。世界衛生組織 SARS 臨床管裡的協調員 Mark Salter 則認為，劇烈的免疫反應看起來摧毀了肺泡，這是肺部氣管末端的小囊，也是交換空氣吸收氧氣的地方。SARS 患者免疫系統的作用如同把樹上的葉子都剝光了，也因此導致了患者極度呼吸困難。<sup>276</sup>以上的說法，仍只是一項猜測，對於引發的機制則還不完全瞭解，也確實不瞭解這個現象在 SARS 病理觀察的結果，但是却因此使得 SARS 與免疫力的關係一下變得不確定，也引起 SARS 治療上的兩難，到底是要增強免疫力，亦或是抑制免疫力？<sup>277</sup>

但是這項不確定性已於 2006 年 6 月 14 日為中央研究院基因體研究中心所揭開。經過一年來的研究，中央研究院基因體研究中心領先全球，率先找到 SARS 病毒最初攻擊的目標——「原始肺部幹細胞」，一舉解開當年染煞病患病情急遽變化的謎團，具體解釋 SARS 病毒與被感染者肺部組織的相互關係。領導此一研究團隊的中研院基因體研究中心幹細胞研究組主任游正博則強調：「透過這個研究成果，我們清楚知道 SARS 病毒對肺部的攻擊對象及其作用機轉，讓我們今後在面對同樣的威脅時，曉得該如何防範及反制。」

游正博表示，肺部細胞分為兩型，第一型肺泡細胞佔九成以上，負責氣體交換；第二型肺泡細胞則分泌表面張力素，確保肺泡不會被空氣撐破。科學界普遍認為，肺部裡應有一種原始幹細胞，它會被誘導分化為第二型肺泡細胞，再經由第二型肺泡細胞分化出第一型肺泡細胞來，時程分別是 5 天及 4 天。SARS 疫情爆發之際，他觀察發現，染煞病患體內病毒感染最嚴重到肺部受創的時間，恰好和原始肺部幹細胞分化為兩

---

<sup>276</sup> 科景，〈生物：劇烈的免疫反應殺死了 SARS 病患〉，

[Http://www.sciscape.org/news\\_detail.php?news\\_id=1114](http://www.sciscape.org/news_detail.php?news_id=1114)

<sup>277</sup> 英國醫學週刊「刺絡針」雜誌昨晚在網路上公布的這份報告中，香港醫界人士詳述了七十五名成年 SARS 病患令人感到挫折的治療成果。這七十五人是香港淘大花園社區三百二十一名 SARS 患者中的第一批集體感染者。這七十五人在三月二十四日淘大花園爆發 SARS 疫情後在醫院接受了三個星期 RIBAVIRIN 及皮質類固醇治療。RIBAVIRIN 是一種用途廣泛的抗病毒藥。在第一週，這些藥物似乎相當有療效，SARS 典型症狀的發燒、頭痛皆告消退。第二週，治療效果則有如倒 V，患者再度發燒，且出現水樣腹瀉，併有呼吸問題。百分之八十的患者 X 光片顯示，肺部情況惡化，近半數患者呼吸功能減弱。這七十五人最後大都渡過了病情高峰期，但有十五人呼吸困難，必須插管，並有五人不治，病故者多半是老人，且罹患某種病症。許多 SARS 患者肺部受到的傷害惡化，但這並非病毒複製造成，而是人體免疫系統在努力對抗病毒的同時「宿主反應過度活躍的結果」。參見〈香港研究顯示 SARS 治療遇挫〉，【大紀元 5 月 9 日訊】（法新社巴黎九日電），

<http://www.epochtimes.com/b5/3/5/9/n309873.htm>

型肺泡細胞所需的時間相似，因而決定深入研究，一探究竟。

參與研究的中研院基因體研究中心幹細胞實驗室博士後研究員林泰元表示，他們透過老鼠的動物實驗，將 SARS 病毒加到肺部組織裡，結果發現，當感染初期病毒量還非常少的時候，這些病毒只對原始肺部幹細胞展開攻擊，對週遭的第一型及第二型肺泡細胞「視若無睹」。隨著感染時間增加，SARS 病毒大量複製後，才伺機往外攻擊第一型及第二型肺泡細胞。

游正博解釋，當原始肺部幹細胞遭 SARS 病毒攻擊並被殺死後，第一型及第二型肺泡細胞還能正常運作，因此病患症狀並不明顯，一旦這些肺泡細胞逐一自然代謝掉，可是卻又得不到原始肺部幹細胞持續分化並補充「貨源」，病情即急轉直下，近半數患者會因肺衰竭而死亡，而這也正是三年前大多數病患的共同遭遇。……

為何 SARS 病毒對原始肺部幹細胞「情有獨鍾」而加以攻擊？游正博認為應和細胞受體的數量有關，原始肺部幹細胞上的受體遠多於第一型及第二型肺泡細胞，當然就吸引 SARS 病毒的青睞，進而遭到無情攻擊。他強調，如果我們能阻斷病毒和這些受體之間的連結，也許就能瓦解攻擊，讓 SARS 病毒無用武之地。<sup>278</sup>

中央研究院基因體研究中心此一項研究成果，顯然推翻原先認為係免疫系統過度反應，係造成宿主肺部受損，甚至死亡主因的推測，終於還原了事件真相，重新賦給免疫力對自身防護的正面意義。同時，吾人只要返觀筆者於先前所引述，在抗 SARS 行動中自願前往照顧 SARS 病患的三軍總醫院護士小寶，在危急時接受了 SARS 患者曹女士與蕭先生所捐出血液分離出的血清，終於不負眾人企盼，收到很好的效果的案例，即可證成筆者一貫所持——自身免疫或療癒系統才是 SARS 防治的要角——之一貫推斷。

### 參、SARS 防治的策略分析

筆者以下使用了一個簡單的 SARS 防治可能情況真值表，列出其所有的可能，以分析在 SARS 預防與對治上，何者為最好之策略？下表顯示無論是針對社會群體或任一個體而言，由分析所得最佳的策略，很明顯為「不被傳染」。因此，如何「不被傳染」，即是接下筆者所欲探討的命題。

傳染性疾病的共通特性，就是可以透過媒介將一疾病由一人傳給更多的人，

---

<sup>278</sup> 參見【2006-06-14/民生報/B8版/醫藥最前線】。

因此散播開來，造成可怕的大流行。在流行病學與公共衛生學中，共通的積極手段即是以最快的速度，找到傳染源並查明它的主要傳播途徑，迅速予以切斷隔離，再設法予以撲滅。由家庭及個人與公共衛生手段的面向言，最有利之交集點即是「如何不被傳染」，此是公共衛生當局最期盼民眾合作作到的事，也是每一家庭及其每一成員所同樣希望的事。基於這樣的基礎，我們可以把「家庭及個人如何不被傳染」視作爲一項 SARS 的防治中的一項最高指導原則。從公共衛生的角度可以界定：每一個家庭及個人如能作好防護「不被傳染」在積極意義上，即是群體義上防疫的功臣。

表 4.2—1：SARS 防治可能情況真值表

感染	未感染
未發病成爲隱性傳染源	未接觸到感染源
發病後完全痊癒	有接觸但防護得宜
發病後不完整痊癒(留有機能障礙後遺症候)	
死亡	

透過隔離管制手段達成群體防疫的目標，爲流行病學與公共衛生學的研究範疇，於 2003 年台灣 SARS 疫情發展的末後階段，已經被證明爲一針對防止公眾群體爆發大流行的有效的阻絕手段，本論文不擬在此多所著墨，把重點放在社會組織中的最基礎結構體—家庭及個人——以及如何在既有的公共衛生手段之上，針對防治上的較弱處，對政府的公共衛生手段加以補強，以建構一對於家庭及個體此一組織而言，更完善理想的防治指導方針。國家及社會即是由家庭及個人等基礎結構所組成，當然這樣的效果是通及社會全體的，只不過筆者採行的是由下而上的思考。

以下筆者另以所彙集的資訊，進一步應用管理學中常使用的 SWOT 策略分析方法<sup>279</sup>爲基礎，以「家庭及個人」作爲一對應之組織，針對本身擁有的資源，分析其優勢及劣勢，外部環境的機會與威脅等變項，以分析因應 SARS 此一威脅

<sup>279</sup> SWOT 分析來自於企業管理理論中的策略性規劃。所謂 SWOT 乃是四個英文字首的複合字，其包含了 Strengths、Weaknesses、Opportunities、Threats，意即：優勢、劣勢、機會與威脅。優勢和劣勢主要在於考量組織之內部的條件，是否有利於計劃得進行；機會和威脅是針對組織外部環境進行探索，探討對未來情勢演變之了解。此一思維模式可幫助分析者針對特定事項，分別就四個面向加以考量、分析利弊得失，找出確切之問題所在，並設計對策加以應對。

時的最佳策略，其 SWOT 策略分析如表 4.2—2 所示：

表 4.2—2：SARS 防治 SWOT 策略分析

機會(Opportunities)	威脅(Threats)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在 2003 年 SARS 疫情獲得控制之後人類對 SARS 的病毒的認識和有效公共衛生防制措施已經大幅提昇，未來不致再有措手不及的情形。</li> <li>2. 現代進步快速的生化檢測技術，以及架構在超級電腦上的模擬系統得以經由 2003 年 SARS 疫情蒐集的各種資訊，掌握到 SARS 的流行徵候，預先透過電腦模擬，掌握 SARS 下波可能的發展情勢，爭取到更多預為籌措的先機。</li> <li>3. SARS 的防治已獲得政府的重視，在相關的研究及防治預算相對過去已獲充分支持。</li> <li>4. 現代便捷醫療系統，個體一旦受到感染，可以迅速獲得醫療支援；傳染病防治的配合醫療硬體設施已經大幅提昇。</li> <li>5. SARS 帶動了人類對動物保護在內的整體生態環境的反思，有助於減緩 SARS 病毒在人類的再次突顯。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SARS 病毒的基因已經演化進展到可以在人類的群體中繁衍散播的不可逆階段，SARS 病毒只是暫時隱匿，仍然存在自然界中，隨時可能再度捲土重來，而且病毒基因可能再次產生變異。</li> <li>2. SARS 病毒隱匿其中的自然界宿主目前仍未最終確定，使得預防的手段仍然有所局限在被動的情況下。</li> </ol>
優勢(Strength)	劣勢(Weakness)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人類本身即具有免疫及自我療癒的潛能。</li> <li>2. 人類可以經由學習，掌握到 SARS 防治的基本防護知識，也可以透過養成良好的健康生活模式，提昇自我的免疫力，保護一己及家庭成員的安全。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人類不斷侵犯自然界的整體生態大環境仍然未改變，而且持續惡化，勢必激化更多新興病毒在人類中流行。</li> <li>2. 目前醫學界尚未有效的抗病毒藥物。</li> <li>3. 人類對於對抗病毒的研究在速度比不上病毒的變異速度。</li> <li>4. 由於病毒基因特性不斷演化，使有效疫苗的研發工作無法在病毒流行前即進行研</li> </ol>

	<p>發製造。</p> <p>5. 全民對健康維護的整體意識尚未建立。</p>
--	---

由以上的分析，可以得到一結果，如單就組織的劣勢面向觀察，是處境極為艱難的。一向被家庭及個人視為醫療依賴的現代醫學在面對 SARS 病毒時，所能發揮的積極治療義不大，如一般抗生素無效且又無法事前研發疫苗，似乎處在只能消極隔離的困境。至於組織自身則更存在對 SARS 病毒不瞭解、無經驗的困境，唯一能依恃的只有儘量作好個人防護，以期不被感染外，就只能企求於自身的免疫力了。但是由以上的分析中，其實吾人仍可在「不被傳染」原則下，找到一些樂觀的對策，筆者以為吾人可以採行的對策，可以如下：

1. 必須在心理上充分認知 SARS 的存在是一事實，吾人應時時警覺其可能隨時重返人類社會的可能，應充分運用外在的優勢與本身的優勢條件，即時時充實個體防護 SARS 的基本知識和養成健康的生活模式，維持己身最佳的免疫力情況。
2. 從根本上，人類應避免會持續導致對於自然環境與生態壓力增高的行為，應該由每一個體作起，發揮本具的慈悲心，體現物我一同的共生命運體。
3. 將以上的機會和優勢二股力量予以統合起來，將個體尚未開顯的潛能設法提昇，同時針對所居的劣勢積極謀求改善。

具體的作法：以上的 3 項行動，顯然均需要透過個體的自主主動學習，方可能奏效，如以一般性的宣導方式進行，其效果終屬有限。而 SARS 等傳染性疾病防治得以發揮功效的特性是，必須是群體性的一致行動；因為群體與個體是一不可分割的生命共同體，如果有少部人受到感染，或不在配合之中，則防治勢必無法作到滴水不漏的地步，狀況也永遠無法解除。如何由組織的內部，主動的進行學習，達到以上目的？這是一項新的挑戰。筆者認為可以引入管理學與企業界目前的顯學——學習型組織的概念，作為實現此一策略的理論、方法和工具。

由組織的組成元素析看，企業係以企業的生存與永續發展為最終目的，企業得以生存，員工的事業與職業才得存續，進一步員工的家庭的經濟生活才得以獲得保障，由此形成一企業與員工與共的生命共同體。另一個結構類似，更微型但歷史更為久遠的組織即是家庭，家庭係以血脈與情感相連構成的生命共同體，相互關懷更甚於企業組織的每一成員，如果把企業間實現的學習型組織的理論與方法，導入 SARS 防治的學習中，其成效定是可以肯定的。同時筆者以為，吾人也

可以在家庭為單位的學習組織中，建構一以心智變革為基礎的疾病防治理念，即一種以一一「觀心」為主體的本源性療癒方法一一。由過去眾多的類似的安慰劑相關實驗案例中，吾人接受到這樣的啓示：如果吾人願意開放「心性」發揮它本具的力量，一一只要堅定己身即擁有足以抵禦 SARS 的侵襲免疫力的信念一一，就能夠立刻增強自身的免疫力 30—35%。如再透過有紀律持續的實踐，例如：本論題所標舉的天台觀行四種三昧的躬行實踐，淨化身、口、意三業，經由禪定的觀行力量，開顯本具的智慧心與慈悲心，定可以獲得更不可思議的根本成果。在防治 SARS 的外護措施上，也可達成「不被傳染」的具體目標；於個體的整體療癒面向，則能透過個體的勵行實踐，超越色心的堅固妄想限制，進入色心一如的不思議境界。

### 第三項 SARS 防治之系統思考

透過真值表與 SWOT 策略分析導出：於 SARS 防治上，無論是針對社會群體或任一個體而言，最佳的策略即為「不被傳染」。

「不被傳染」的策略和講求系統思考的中醫學所特重的「治未病」的思想一致。「不被傳染」的策略相對於隔離等公共衛生手段「不被傳染」的策略為「治本」，隔離等公共衛生手段為「治標」。若更進一層將系統邊界提昇至天台一念心的十法界觀，則「不被傳染」的策略，可再方便區分為內、外二重作說明。(一)外層。為注意個人防護及健康養生以提昇個體的免疫力。(二)內層。則以勘破無明的空性智慧見，發起眾生平等的慈悲心，由戒殺護生的實際行動，在實踐與業果循環的層面，止息 SARS 病毒的發源。此時「不被傳染」的各種作為，為「治標」；由心地進行變革，以禪定力和智慧見，息滅貪嗔痴三毒，顯發同體緣大悲心則為「標本兼治」。

業果與六道輪迴的思想也是佛陀教化眾生的主要思想之一。《易經》曰：「積善之家，必有餘慶，積不善之家，必有餘殃。」其理與佛陀所講之因果正同。佛陀於《根本說一切有部毘奈耶》卷 6，為諸弟子解釋諸業報因果云：「若人所作善惡之業，不於外界地水火風令其受報，皆於自身蘊界處中而招異熟。」並說頌曰：「假令經百劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」<sup>280</sup>唐朝國清寺的寒山大士遊化人間，路逢一正在娶媳婦的人家，喜宴熱鬧非凡、高朋滿座。大眾歡喜慶祝，寒山大士以天眼觀察，當場潸然落淚。大士歎曰：「六道輪迴苦，孫子娶祖母；牛羊為上座，六親鍋內煮。」<sup>281</sup>因緣果報如影隨形，絲毫不爽，這是

<sup>280</sup> 《根本說一切有部毘奈耶》卷 6 (CBETA, T23, no. 1442, p. 657, c2-6)。

<sup>281</sup> 見遵法師，〈素食與慈悲〉，

<http://www.ctworld.org/disciple/mind/2003/048.htm>，2006 年 5 月 1 日。

佛陀和得道聖者以天眼觀見的真實相，這樣的事實在中國歷代的史書中其記述屢見不鮮。《佛祖歷代通載》卷 14：「三生石上舊精魂，賞月吟風莫要論，慚愧情人遠相訪，此身雖異性常存。」此一首詩，即是描述沙門圓澤與隱士李源厚交往的輪迴故事<sup>282</sup>。古德願雲禪師偈云：「千百年來碗裏羹，冤深似海恨難平；欲知世間刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」<sup>283</sup>，即是深動刻繪出這種冤冤相報的循環。印光大師亦云：「世之變亂之由奚在乎？一言以蔽之，眾生貪瞋之心所致而已。貪心隨物質享受而激增，稍不遂，則競爭隨之。又不遂，則攻奪戰伐隨之，則死亡流離隨之，則疫癘饑饉隨之，則一切災禍隨之。瞋火熾然，世界灰燼矣。」<sup>284</sup>，這些都是真實的法界現象，可惜世人只因六根外馳，缺乏禪定力量，只能見於眼前，以致形成斷滅的見解。認為人死如燈滅，視三世因果如迷信，以致以增長貪欲我執為能事，道德淪喪幾盡，社會詐騙欺瞞成風，人心動盪惶惶，人際之間信任破壞無餘。如果吾人能勤修禪定，則能如慧思禪師因修禪定力，明見自己三生因緣，破除斷滅的不正見解。

由佛教聖凡十法界的視野，眾生從無始劫來，為無明所繫縛，致流轉六道輪迴受苦，未曾出離。久遠劫來，頭出頭沒，生生死死，因之無一不曾互為六親眷屬。因此，一切眾生都是我們過去的親眷，只是現在改變了形象，昧於凡眼無法知見。所以經言：食肉就是在吃過去生眷屬的肉。凡人不見，聖者天眼明見，是以潸然落淚。吾人若亦得明見，情何以堪？雖不見，但可以理性推之，如蚊蚋生命之短，難見西瓜一期之生命。蚊子如果看見筆者在播種西瓜，問曰：「所為何事？」答：「種西瓜」，即盡筆者之說詞，恐怕蚊子也難以理解，西瓜子在播下後，將發芽成長，最後開花結果收成西瓜，然後可以再次循環生生不息。因為蚊子的生命期是如此的短暫，所看到的永遠是片斷。正如同蚊子，人類亦受限一期生命，無法圓見三世因果。但人與蚊子之不同，為人有理性，可以藉它喻，推理得知。所謂「欲知前世因，今世受者是，欲知來世果，現生作者是。」，尤其一切眾生皆具佛性，每個人更可以遵循佛陀的教導，如實的實踐，開顯本具的智慧，進而顯明一切。

2003 年的 SARS 疫情的爆發，正如同筆者於〈系統思統與疾病防治〉章中所析述的情形，SARS 在經過一段不為人知的漫長積累歷程，終於取得了在人體存活致病的能力，如同其他災害事件（地震、山洪、泥石流、森林火災等等）一樣，突然爆發。由系統思考的觀點，循源探求，眾生缺乏觀見三世因果全局的無明知見與追求世俗利益的我執貪婪之心，正是 SARS 所以形成的主因，因為人類

---

<sup>282</sup> 《佛祖歷代通載》卷 14 (CBETA, T49, no. 2036, p. 605, a15-17)。

<sup>283</sup> 〈臨終關懷〉，中台世界，<http://ctworld.org/activities/start/07.htm>，2006 年 5 月 16 日。

<sup>284</sup> 《印光大師法語菁華》，<http://fo.ncc.com.tw/fo.php?x=3>，2006 年 4 月 20 日。

的貪婪與自我中心的優越意識，壓縮了野生動物的生存空間，爲了人類的口腹之慾，殘暴的掠奪了野生動物的生命，因而導致 SARS 的疫情。SARS 的疫情所帶給社會全體的經濟損失、生活不便、心靈恐慌與煎熬，是疫區所有人的深淺程度不同的共與不共業果之承受。

慈悲心與般若智慧是佛陀教法的兩大支柱。經云：諸佛菩薩在因地修行時，出於慈悲心、平等心，不忍見眾生受苦，而發起「但願眾生得離苦，不爲自己求安樂」的大願。《華嚴經》云：「諸佛如來，以大悲心而爲體故，因於眾生，而起大悲；因於大悲，生菩提心；因菩提心，成等正覺。」由此可見，慈悲心的功德利益。佛教主張護生戒殺，即是慈悲心、平等心的具體展現。孟子亦曰：「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。」可見古代的聖賢所具慈悲、惻隱之心略同，然就智慧的全面與慈悲心的面向而言，菩薩行者願代眾生受無量苦的行願所體現無緣大慈和同體大悲精神，更爲廣大，《佛說八大人覺經》卷 1 文云：

第八覺知生死熾然苦惱無量，發大乘心普濟一切，願代願代眾生受無量苦眾生受無量苦，令諸眾生畢竟大樂。如此八事，乃是諸佛菩薩大人之所覺悟，精進行道慈悲修慧，乘法身船至涅槃岸，復還生死度脫眾生，以前八事，開導一切，令諸眾生覺生死苦，捨離五欲修心聖道。<sup>285</sup>

此種偉大的情操，真是令人聞之肅然起敬，仰之彌高啊！在人類與病毒的對抗歷史中，也曾出現一群這樣的無名菩薩。這件令人感佩的事件，發生在 1665 年英國發的黑死病大流行疫情中：

1665 年倫敦亦壟罩在一片黑死病疫情中，英格蘭北邊德比高地上的亞姆村，一位裁縫收到一箱倫敦寄來的衣料，不久裁縫生病了，接著他的家人、客人也一個個發病死亡。這時村裡的牧師召集了所有村民一起禱告，也提出了一個「封村」的想法，讓亞姆成爲一個黑死病的隔離區；一陣討論之後大家都同意了。

一年過後，黑死病繼續肆虐，全村三百五十人，有四分之三的人病死，卻沒有一個人離開過亞姆村，也使得鄰近的德比郡，再沒有傳出其他疫情。如今，每年八月的最後一個星期天，小小的亞姆村都會舉行紀念儀式，像當年這批勇敢無私的村民致敬。<sup>286</sup>

---

<sup>285</sup> 《佛說八大人覺經》卷 1 (CBETA, T17, no. 779, p. 715, b23-29)。

<sup>286</sup> 摘錄自〈SARS 紀錄片--愛在瘟疫蔓延時〉紀錄片，國家衛生研究院電子報 第 5 期 2003-08-11，下載點 <mms://vod.nhri.org.tw/sars/love.wmv>。

當 2003 年 SARS 在台灣的疫情發展到和平醫院封院後，接續看著醫護人員一波波的倒下，很明顯的看出現今以片面思考為主的醫學教育的窘態，僅是受過良好的醫學教育，並不代表其自身能倖免 SARS 的感染和阻絕 SARS 病毒的擴散。此時亦有一位勇者——前台北市衛生局長葉金川——以無比的情操，主動進入封院的和平醫院，穩定醫護人員的恐慌情緒，並指導院內人員如何抗 SARS，終於帶領醫護人員渡過此一危機。葉金川並不是一位醫生，他的專業是公共衛生，公共衛生講求的即是一種系統思統，因此也可說是系統思考的訓練，在這次戰役中戰勝了以片面思考為主的醫學訓練。醫生所受的教育訓練，使醫生眼中只看到疾病本身，以及應該施以何治療，這種局限的視界，以致無法肩負起全盤性的 SARS 防治任務。然而，請注意使葉金川在這人人皆畏的時刻，挺身而出的內在動力，不就是與亞姆村的居民一樣的深刻慈悲心嗎？

由系統思考的面向，2003 年的 SARS 疫情讓吾人深刻反思當前各國追求經濟發展過程中，經濟發展與生態環境安全的熟輕熟重，進一步體認到人類其實總是同我們生存的環境複雜深刻的相互作用著，以及人類和地球上其他物種必須共生共榮，互為整體的認知。然而隱含其中更深邃的內層系統思考面為，吾人應回顧「蝴蝶效應」的啟發，系統思考中提示的蝴蝶效應，指示吾人：「不應忽視任一項隱微的改變，如果吾人一直持有任其發展的態度，在一段不為人知的醞釀發展歷程，一旦因緣聚會，使其累積了足以自行驅動的動能後(即  $Y=1.52$  的關鍵期)，即便它仍然微小的無法引起人們的注視，但某刻定將突然現起，出現於眼前成爲一項巨大的災難。」佛陀的智慧明白的告訴吾人，無明與貪嗔痴三毒正是眾生輪迴六道此一環路，以及無盡業果和煩惱的根源，SARS 疫情的起因也無法逾越此一界說。而這一切的積極良方，即在每一個人內在本具的一念慈悲心念之中，藉由天台觀行實踐生起的般若智慧和慈悲心行，由心性之根本，消除無明知見，轉化貪嗔痴三毒爲三解脫門，體現物我一如的同體大悲，由心淨而國土淨，實踐生態和共生的理念，才是正本清源的根本解。

#### 第四節 覺意三昧在疾病防治之應用

天台觀行之覺意三昧行法，所具有的現代性適宜性，以及吾人對於 SARS 防治的策略分析中所歸結之最佳策略即爲「不被傳染」，此等已於先前析述，然理不入事則純空談。本節即就覺意三昧觀行在疾病防治之應用，以 SARS 防治作爲一個例子，略舉二則，作爲說明。

## 第一項 在 SARS 防護程序之具體運用

如果可以隔絕病毒不使有入侵的機會，則必然是不會發病的，當然也不可能傳染給他人。所有的個體如果能齊一貫徹此一行動，則 SARS 病毒必無存活之基礎，所以個人如能作好防護，即是對社會群體最好的防疫貢獻。筆者倡言：「個體不被傳染，即是全民之防疫功臣，即此之謂。」因此，吾人服膺「不被傳染」的策略行動，透過覺意三昧觀行之日常實踐，則可以在平日生活上，提昇吾人的知覺意識，當面對 SARS 疫情時，則可以徹底防範在無意識下，於未經洗手或消毒的程序情形下，所不知覺知的習慣性碰觸口鼻之行動，而給予病毒有污染或直接侵入體內之機會。

筆者曾在附錄 B 有關〈SARS 之預防〉該小節中，引述彭明輝教授所歸納整理出對於在一般人的生活場域裡(包括戶外、辦公室內、電梯內、家裡、冷氣房裡、捷運系統內)，他對於飛沫傳染的防範的具體的建議，例如：「(1)應該注意居家附近是否有持續性的廁所或排泄物的氣味，有的話要馬上設法解決，以避免淘大社區案例的發生。.....等(11)項。」，其次對於一般人在日常生活上如何防範間接接觸傳染，彭明輝對於間接接觸傳染管道的主要特性：「(1) 口鼻飛沫沾黏到物體表面，再被人接觸到，然後以污染的手去碰眼、鼻、口；(2) 上廁所時沾染病毒，沒有洗手就去碰觸身體或直接碰觸物體表面，再被人接觸到，然後以污染的手去碰眼、鼻口。」，也提出具體的建議、防範的重點及先後次序，如：「(1) 碰觸眼、鼻、口之前一定要洗手。.....(7)在公共場所懷疑手被污染的話，先不要用手去碰衣服和物件，並儘快洗手...等」以上 7 項防範措施。筆者在文末並提出：「綜合以上所見，筆者以為對一般大眾而言，最具體的防護建議就是正確使用口罩與養成在碰觸眼、鼻、口前必定清潔雙手的良好衛生習慣。但是在理論上說的容易，但是即便是如此簡易，要在日常生活中實踐，却著實不易。」的看法，此可從 SARS 疫情一開始當局即如是宣導，對照還是有可觀的醫護人員，因為無法如實做到此項防護準則，而染上 SARS，即可証實筆者的觀察。難道她們沒有專業知識或警覺？

這就是理論和實踐的間距。在系統思考中可以清楚地看到此一原因，係出在「時間遲滯」的環路。改變一習以為常的習慣，通常要付出相當的代價，不論是心力或是時間才能改變它。以及，筆者在〈集體智障的成因與對策〉所特別指出的「因」與「果」在時間與空間上並非是緊密相連的觀念，事實與習慣的思考方式之間，一直存有一個根本的差距。吾人必須要徹底的打破個人在心智上總誤認為「因與果在時間與空間上是接近的錯覺」。筆者之所以要提出天台「覺意三昧」對應「疾病防治」作為一日常修練的方法，決定不是無的放矢。如果有任一讀者，能夠切實的照彭明輝建議的防範措施遵行，在理論上的確可收到預防之實效。但是，筆者以為恐怕連彭明輝先生也無法時時刻刻作到。因為吾人只要如實的去觀

照實踐，即會發現在初入手時，即便是如何不讓未清潔的手，去污污染到戴在口鼻上之口罩，即已困難重重，何況於日常作務之間不去碰觸到眼、口、鼻呢？因為吾人早已習慣於那種於無明不覺下的無意識手足運動。若未曾以專意不偏的注意力，恒常持續觀行實踐，那能了了分明？這也說明了，筆者以上所舉：「對照還是有可觀的醫護人員，因為不能落實此項防護準則，而染上 SARS，難道她們沒有專業知識或警覺？」的提問。筆者在此所欲強調的乃是：「不是她們不知要警覺，而是她們根本無力擺脫無明不覺的習氣呀！」。

## 第二項 在壓力疏解之運用

在附錄 B〈免疫力與 SARS〉一文，筆者曾分析了一些學者研究的成果，並論述了個體免疫力或療癒力，即是抗 SARS 的重要防線。因此，如何提昇個人的免疫力或療癒力，以及滴水不漏的專注於外護措施，就是「不被傳染」的積極作法。許多醫學研究均證明身心壓力會降低人體的免疫力及療癒力。覺意三昧觀行可以提昇吾人日常的覺照能力，進而防護個體使不致受到 SARS 病毒的感染，此已於上節申論。而覺意三昧觀行更可以在壓力的根源處，徹底的予以消融，而使得自身的防護力及療癒力，能順暢的發揮其功能，進而有效的達成「疾病防治」之一定成果。

免疫及療癒力是人體求生存的本具潛能，也是保護人類於各種環境中生存，使人類物種能延續至今的主因。免疫及自我療癒系統失靈，會使身體暴露在疾病的侵襲之下，也會造成許多疾病。近年來有關身與心的互動機轉在生命科學領域已經有許多突破，李明濱醫師(1997) 於《醫學的人性面：情緒與疾病》中曾將精神神經免疫學的近來研究成果摘要如下：

1. 動物實驗已證實壓力可改變各項免疫功能，特別是抗體形成與淋巴球之活性。
2. 利用學習理論可以影響免疫反應。Ader 利用動物實驗證明將 saccharin(制約化刺激)與免疫抑制劑(非制約化刺激)配對而給予動物口服；兩者都會產生嘔心與全身乏力作用，利用此種共同引起的厭惡反應，發現先給過免疫抑制劑，後來僅給 saccharin (研究組)，與精密的各控制組比較，此組(saccharin)的確也會引發明顯的免疫抑制作用。Ader 認為利用學習理論可將免疫抑制作用制約化，其機轉應是透過大腦，他目前已更擴展至有關紅斑性狼瘡之研究。
3. 不少研究者發現大腦與免疫系在解剖上與神經內分泌方面具有關聯性。譬如在淋巴球表面具有 cholinergic 與 R-adrenergic 接受器，且自律神經亦支配與免疫功能有關的胸腺與淋巴組織；此外，動物研究亦

發現免疫系會迴饋而作用於下視丘。

4. 有關人類研究亦發現心理社會壓力會減低免疫力而增加細菌及濾過性毒感染率。<sup>287</sup>

換句話說，由以上的研究顯示，身與心現今已不再被視為純然不相關的兩套系統，也就是正式宣告笛卡兒所建立的「心物二元論」已破產，剩下的是吾人如何有意識的漸次移除潛藏在吾人意識中的殘存錯誤認知。也證實壓力的確會對吾人的免疫力及自我療癒能力造成巨大的影響，阻礙系統的正常運作。筆者於前文更已指出免疫力與自我療癒能力，正是面對 SARS 與未來之禽流感這場世紀之疫的唯一抗病要角。就目前來說，並沒有任一可以消滅 SARS 病毒的藥物，所以唯一可以依靠的就是自體的免疫力與自我療癒系統，在病毒入侵後，即時將病毒消滅，時間大約一週至十天。在這期間現代醫學可以說是對病毒一籌莫展，只能消極的採取一些支持性療法，協助患者排除一些細菌性感染併發症或維持其體能，其餘能作的有等待了。但是在這段時間，病毒感染伴隨的恐慌、不適、未知的恐懼等種種壓力，可能正在不知不覺的腐蝕吾人的系統防線而不自知。

歸結壓力的來源不外來自身心二方面，現今個體在身體方面所面臨的壓力主要係來自環境的污染。從來沒有一個時代的人類，會對所居住的地球進行如此貪婪的獲取，由於科技的進步終讓人類擁有今日如此的力量。但是科技帶來的人為力量若缺乏謙卑的心，反省的態度與立於系統思考的永續發展觀念作基石，以及全球統合一致的行動，人類終將自嚐遭到環境反撲的惡果。近些年來溫室效應的影響持續擴大，氣候變遷明顯異常，氣溫一年一年突破高峰，水災、乾旱、颶風等天災時起，自然界已透過這些，向人類傳達清楚的訊息。僅就與人類息息相關，賴以生存的三大要素，如空氣、陽光、水的污染情況而言，筆者認為這已是毋庸特別提醒，而是每一個的人都感受到的無奈與沉重。身體的健康與免疫力在這樣的情況下，肯定是會受到一定程度的影響是不爭的事實。環境污染所造成的問題涉及廣泛的層面，也確實無法一併在本論文中同時兼顧處理，筆者將留待適當時機另行爲文撰述，本論文把焦點置放在心的層面，這也是目前普遍日愈嚴重的問題。但是筆者以為精神上的壓力，比起環境污染問題所帶來的身體層面壓力言，却是可以透過自覺自助，在較短的期間加以改善收效的，同時還可以經由心靈的淨化，間接的改變所面臨的環境問題，因此值得列爲優先處理的議題。

現代人的壓力主要來自於精神上，傳說中「伍子胥一夜白頭」不知是真是假，但是現代人生活中的壓力如下例舉，恐怕彼亦自嘆不如。例：上班有趕時間的壓力，偏偏又碰上塞車，而且一早的會議還是個重要會議。昨天主管又有指示：今天會上就要提出一份某案評估報告，老板昨天回國今天一定會出席會議，昨天熬

---

<sup>287</sup> 李明濱(1997)，《醫學的人性面：情緒與疾病》，台北市：台大醫學院，頁 19。

夜一晚準備都沒睡好，要是搞砸了可怎好？公司近來因 SARS 疫情營收不佳，會不會？……我們只要是活在現在社會的人，大概無需筆者再詳申論壓力何在？尤其近來在 SARS 疫情中遽然失親的人，有的家庭在一個月內，一下子就失去了四、五位親人。英年早逝，子女尚在求學，無論是喪夫、失妻，生者、往者均是情何以堪；如此如天崩地裂的壓力與失落，唯有親身經歷者方能點滴心頭。看了這些不幸的報導，筆者都衷心的企盼她(他)們能從佛陀的智慧法語中，得到慰藉。總之，現代人的普遍症狀即處於非自覺的壓力蓄積狀態。如果要問一句有關「什麼與妳長相左右？」的話語，我想「壓力」總是名列前茅的。它的可怕與詭譎的是，它的多變及以令人難以辨識的各式面貌呈現，無形無知，令人毫無防備，無所驚覺。覺意三昧就好比是一支火把，為吾人照亮顯出它的原形，更奇妙的是，單只是如實的觀照它，即有疏解、治癒的神奇力量！若能堅持，依此觀行則定能照見，心唯虛妄四相，不被欺誑，應緣生起諸般善惡心念，造作行業。於一切歷緣諸境，唯以無住著智，反照觀察。能如是觀行，覺意三昧即是摩訶般若波羅密多，念念即與七覺分相應，能破根本無明，速疾開顯本覺，不入而入一實相諦，能度一切苦厄，廣如摩訶般若波羅密多經典所說。若是，如上壓力與諸愛結繫苦，無不迎之決了，亦如藏教顯明所說。

如上所說並非唱高調，以通俗話語來說，增強免疫力的方法至簡至易，不外就是「吃的下，睡得好，適量運動。」，所謂增強也不外是，不要去干擾它，讓身體的免疫系統能正常自然的運作即是。但是，即便是如此簡易，所謂「三歲小孩也道得，八十老翁行不得。」如今真能日日受用如是平凡日子的人又有幾何？話迴返來，一切困擾現今眾生的煩惱，莫不皆源自無明所興起，除賊擒王，吾人能所迴避乎？覺意三昧觀行總攝天台圓頓、次第、不定三種止觀，三根普被，善惡歷緣可觀，行住坐臥四儀無不可修，隨時隨處不須揀擇可行，夫至要至簡，貴在心行，如人飲水冷暖自知，終不空過也，倡導天台觀行的歷代祖師們，在其相關的講授與修證中，實已為吾人証成了此一無限的可能，是以值得吾人之參考修練。

### 第三項 觀病患境

以上筆者例舉二則係以治未病的觀點，即遵循筆者於先前所導出之以「不被傳染」作為防治 SARS 的最佳策略的結論，所提出之應用。但是，如果自身或親人已經不慎受到病毒感染時，吾人又應如何面對此一情境呢？筆者以為可以透過智者於《摩訶止觀》·〈觀病患境〉中所教導的止觀法門來對治。再者，即便是遭此變故之際，也可以透過天台觀行的實踐及對疾病的觀解，使身病俱同消融於實相之中，超越苦厄，並藉此磨勵，邁向終極解脫的境地。

## 壹、釋止觀

何謂止觀？《摩訶止觀》卷3云：「止即奢摩他，觀即毘婆舍那。」<sup>288</sup>依《佛光大辭典》解釋：「奢摩他為梵語 *camatha* 之音譯，意譯止、寂靜、能滅，為禪定七名之一，乃攝心而不被外境所動，遠離並止息一切之散亂，使心寂靜。」，止即是一般所稱禪定的修行，以繫心於一處，專注不外緣，使心得調柔的方法。「毘婆舍那為梵語 *vipacyana*，觀之義；即以寂靜之慧，觀察六根、六塵內外諸法，使三昧成就而進趣菩提之修法。」然按灌頂所記《摩訶止觀》於卷1起首第一句即言「止觀明靜，前代未聞。」<sup>289</sup>，依灌頂所言，止觀故是智者當時所發明，非因襲前人，應有其獨特之詮釋。以下即依智者對「止觀」之詮釋做說明。

《摩訶止觀》卷1云：「天台傳南岳三種止觀，一漸次、二不定、三圓頓，皆是大乘，俱緣實相同名止觀。」<sup>290</sup>法門雖有不同，但皆以觀實相理則相同，因此，觀諸法實相理，即是止觀之要義。實相者，無一法可捨，無一法非如，實相即中道，即是法性。法界純一實相，更無別法，當體即是，至圓至頓，故曰圓頓。文云：

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，是名圓頓止觀。<sup>291</sup>

綜觀全部《摩訶止觀》智者所極談者即為圓頓止觀，所以止觀者，即觀純一實相理，實相即中道，一句即因緣所生法，即假即空即中。法界純一實相，實相外更無別法。解此義者，即見法性寂然，非生非滅，不生不滅，所以曰：「法性寂然名止，寂而常照名觀。」一切諸佛皆從此止觀出生，故曰「當知止觀，諸佛之師。」<sup>292</sup>，此即智者所詮釋之止觀義。

<sup>288</sup> 《摩訶止觀》卷3 (CBETA, T46, no. 1911, p. 22, c14-15)。

<sup>289</sup> 《摩訶止觀》卷1 (CBETA, T46, no. 1911, p. 1, a7)。

<sup>290</sup> 《摩訶止觀》卷1 (CBETA, T46, no. 1911, p. 1, c1-3)。

<sup>291</sup> 《摩訶止觀》卷1 (CBETA, T46, no. 1911, p. 1, c23-p. 2, a2)。

<sup>292</sup> 《摩訶止觀》卷1 (CBETA, T46, no. 1911, p. 3, a2)。

## 貳、以「止」對治

用止治病的方法。智者云：「用止治者。溫師云，繫心在臍中如豆大，解衣諦了取相，後閉目合口齒舉舌向腭，令氣調恂。若心外馳，攝之令還，若念不見，復解衣看之，熟取相貌還如前。此能治諸病，亦能發諸禪。」<sup>293</sup>，也就是說只要止心專注於身體的臍中，即能達到達到治病效果，不但如此，還能引發禪定。具實際禪修經驗之人通常能體證，當止心一處，則氣亦隨至，而有溫、熱、或刺、麻等種種覺受。藏傳佛教氣功即以氣為座騎，心為騎士，喻心氣相隨之關係。智者亦云：「作此觀時亦有無量相貌，或痛如針刺，或急如繩牽，或痒如蟲噉，冷如水灌，或熱如火炙。」，當此種覺受生起，亦莫驚怖或歡喜，此皆正常之相，若能一心精進不退，超越此境則能發諸禪。除了繫心於臍，對其他諸種症狀智者也舉了一些應用原則，引文如下：

正用治病者，丹田是氣海，能鎖吞萬病。若止心丹田，則氣息調和，故能愈疾，即此意也。又有師言，上氣、胸滿、兩脅痛、背脊急、肩井痛、心熱懊、痛煩不能食、心癢、臍下冷、上熱下冷、陰陽不和、氣嗽，右十二病，皆止丹田。丹田去臍下二寸半。或痛切者，移心向三里。痛又不除，移向兩脚大拇指爪橫文上，以差為度。頭痛、眼睛赤疼、脣口熱、繞鼻孢子、腹卒痛、兩耳聾、頸項強，右六病兩脚間須安置境界以心緣之，須臾水腹脹急痛，但一心注境，若心悶當小息，小可更起倚重作前法。若覺小除彌須用治法。若因此腰脚急痛，即想兩脚下作一丈坑，移前境界置坑底，以心主之自當差，要在靜室。又常止心於足者，能治一切病。<sup>294</sup>

按臍中即中醫學十四經絡中任脈上之神闕穴，具有溫通元陽，開竅復蘇的作用。神闕穴下為陰交穴，為三焦之募穴，任脈、足少陰腎脈、衝脈之會穴，亦為治療泌尿生殖器病之要穴。再下為氣海穴，為元氣之海故名之，能治諸般氣症。再下為關元穴，即智者所稱之丹田穴，為小腸之募穴，足三陰經與任脈之會穴，又為三焦之氣所生之處，為培腎固本、補益元氣、回陽固脫之要穴。<sup>295</sup>三里指的即是左右膝眼下三寸，位足陽明胃經上的足三里穴，足三里是胃經合穴，有疏通經絡，調和氣血，理脾健胃之功，為全身強壯要穴之一，治療效能極為廣泛。<sup>296</sup>「兩脚大拇指爪橫文」，指的則應是足太陰脾經上隱白穴，為脾經井穴，急救及

<sup>293</sup> 《摩訶止觀》卷8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 108, a7-11)。

<sup>294</sup> 《摩訶止觀》卷8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 108, a22-b10)。

<sup>295</sup> 楊維傑(1982)，《針灸經穴學》，台北：樂群出版社，頁537-549。

<sup>296</sup> 同上，頁223。

鎮定作用極強，應用亦極廣。<sup>297</sup>「止心於足者」指的應是足少陰腎經的湧泉穴，為腎經井穴，也是為急救及鎮靜作用極強的重要穴位。<sup>298</sup>以上都是中醫經絡系統上的重要經穴，同時也是各經絡運行的樞紐，所以智者所言是極有醫學根據的。中國著名醫學家李時珍亦言「內景隧道唯返觀者能照察之，其言必不謬也。」「內景隧道」指的即是經絡，「返觀者」則是指修行禪定內觀的行者，意指經絡的奧妙與實體，唯有真正的禪定功成者方能體悟到，而智者大師的禪定功深，為世所讚譽，這是值得吾人信心不疑的。

現代醫學對禪修所作的許多研究也證明禪修可以使肌肉鬆弛而「疼痛的知覺也會隨之下降」<sup>299</sup>，伯尼·席格爾（Bernie Siegel）博士說：

禪修可以降低血壓、脈搏和血液中的壓力荷爾蒙。它能改變腦波的模式，減低興奮的程度…也能提高痛閾，降低生物老化。…總之，它能減低身心的疲憊，幫助人們活得更好、更長壽。<sup>300</sup>

覺意三昧行法的殊勝即是其不拘時處，不限方儀，行進坐臥，隨時隨處均可修習，用「止」治病甚為簡易，但用心專注於病痛處。智者云：若能不分心於外務，不出三天，病沒有不好的。這是智者的經驗之談，在面對 SARS 病毒感染之際，現代醫學既無有效的治療方法時，靜下心神，定心一處，專意用「止」來疏解 SARS 引起的種種不適，疏緩身心壓力，以發揮身心整體的自癒能力，不失為一可行的輔助方法。《妙法蓮華經玄義》云：「三界無別法，唯是一心作，心能地獄，心能天堂。心能凡夫，心能賢聖」，又云：「制心一處，無事不辦」<sup>301</sup>，專心不廢弛，「若神意寂然，即是電光定相，此尚能得禪，況不能愈疾。」<sup>302</sup>

### 參、正「觀」病患

正觀病患即是以正確的思惟、觀察，觀照己身的病患，成就「如實正觀」的智慧。當用「觀」來治病時，以不運用想像或氣息，直接觀照於心，智者云：「觀心治者：不帶想、息，直觀於心，內外推求，心不可得，病來徧誰？誰受病者？」

<sup>297</sup> 同上，頁 244。

<sup>298</sup> 同上，頁 390。

<sup>299</sup> 引見《情緒療癒》，頁 180。

<sup>300</sup> 引見東度法王仁波切著，鄭振煌譯《心靈神醫》，頁 26，台北：張老師文化，2002。

<sup>301</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷 1 (CBETA, T33, no. 1716, p. 685, c21-22)。

<sup>302</sup> 《摩訶止觀》卷 8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 108, a15-16)。

<sup>303</sup>，當吾人以覺意三昧觀行，於一切時處觀照己心念念，唯見生、住、異、滅四相遷謝，曾無住著，何念為我？繼觀此身，四大假合，一旦分離，我居何所？仔細的內外推究尋思，求心不可得，求身亦假。心既然不可得，即無真實承受病苦逼迫的主體，一切病苦皆是虛妄攀緣，如夢如幻，如是思惟入理，病患即得疏解。《摩訶止觀》卷 8 云：

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？

亦是同樣的意思，如此觀察，即是正觀病患。「用觀治病的意義，即是以智慧觀照各種存在現象，而能夠在每一個當下，如實的明白與面對，不執著變幻無常的現象。」<sup>304</sup>《大智度論》卷 27 云：

世間名，但從顛倒憶想虛誑二法生。如幻、如夢、如轉火輪，凡夫人強以為世間，是世間皆從虛妄中來。今亦虛妄，本亦虛妄，其實無生無作，但從內外六情六塵和合因緣生。<sup>305</sup>

以上引文，無非告訴吾人對現象界的一切執實的想法皆是錯誤的，現象界無法是內外六情六塵和合因緣所生，既是緣生，所以其體性空，未曾有一客觀真實體的存在。故龍樹云：「未曾有一法，無不是空者。」

以「觀心」治病必須以「止」的功夫作基礎，才能得力，否則即淪為妄想，豈有妄想能治病乎，此須切記。又，以觀心治病亦必須具備一些要件，方能收到宏效。智者歸納為十：

- 一、信：決信此法能治此病，不生狐疑。
- 二、用：信而不用，於己無益。
- 三、勤：初、中、後夜，朝暮專精，以得汗為度。
- 四、恒：恒用治法，念念在緣，而不動亂。
- 五、別病：若不識病，浪行治法不相主對，於事無益。
- 六、方便：善巧用治，吐納得所，運想成就，不失其宜。
- 七、久：若用未益，不計日月，習不休廢。
- 八、知取捨：益則勤用，損則改治。

<sup>303</sup> 《摩訶止觀》卷 8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 109, a23-25)。

<sup>304</sup> 見尤惠貞、張文德，〈天台智顛「觀病患境」之現代詮釋——從身心整體調適談起〉，第五屆天台宗學會研討會。

<sup>305</sup> 《大智度論》卷 27 (CBETA, T25, no. 1509, p. 258, b27-c2)。

九、知將護：善識禁忌，行來飲食不使觸之。

十、識遮障：用益勿說，未益勿疑謗。向人說者，未差不差，差已更發，更治不，設差倍功。<sup>306</sup>智者更爲吾人保證的說：「若能十法具足，用上諸治，益定無疑，我當爲汝保任此事，終不虛也。」<sup>307</sup>相信定非虛言。

智者云：「夫有身即是病」<sup>308</sup>，老子《道德經》〈第十三章〉亦云：「吾所以有大患者，爲吾有身。」，佛陀行化亦示現病疾，「諸佛問訊法云，少病少惱。」<sup>309</sup>，患病爲人之普遍現象，當患病之時除安心療病外，吾人應持何觀解方爲正觀？《摩訶止觀》卷8云「病因緣故生十法界」<sup>310</sup>，筆者因患病臥疾受苦，反推過去釣魚之過患，從此悔過不再爲之，親近白法，此因病因緣趣人乘法界；識身爲苦本，輪迴可畏，發心出離，親近出世法門，此因病因緣趣二乘法界；雖次第增上，猶爲思議之境。智者於〈觀病患境〉所提倡如實的觀照疾病，即觀照疾病的當下即是實相，即是不思議境。文云：

不思議境者，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。病亦如是，絕言離相，寂滅清淨，故名不可思議。達病實際何喜何憂，作是觀時，豁爾消差。《金光明》云：「直聞是言病即除愈。」<sup>311</sup>

當知病即法界，非實非虛，若真解了，難可言說。此種觀病的工夫，於禪宗的公案中亦曾記錄，昔悟本禪師患病，有以下一段有關觀病患境的對話如下：

僧問：和尚違和，還有不病者也無？

師曰：有。

僧曰：不病者還看和尚否？

師曰：老僧看他有分。

僧曰：未審和尚如何看他。

師曰：老僧看時，不見有病。

師乃問僧：離此殼漏子，向甚麼處與吾相見？

僧無對。師示頌曰：「學者恒沙無一悟，過在尋他舌頭路。欲得忘形泯蹤跡，努力殷勤空裏步。」乃命剃髮、澡身、披衣，聲鐘辭眾，儼然坐

<sup>306</sup> 《摩訶止觀》卷8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 109, c6-7)。

<sup>307</sup> 《摩訶止觀》卷8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 109, c4-23)。

<sup>308</sup> 《摩訶止觀》卷8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 106, a19-20)。

<sup>309</sup> 《摩訶止觀》卷8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 106, a23)。

<sup>310</sup> 《摩訶止觀》卷8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 110, a16)。

<sup>311</sup> 《摩訶止觀》卷8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 110, c18-25)。

此是何等灑脫境界，與先前章節引述慧思禪師修持禪定，以觀癒病的境界「經三七日，禪力大進，能見一生之善惡業相。更轉復勇猛，遂致禪魔來擾，四肢緩弱，身不隨心而自由，即自觀察，知道病障，皆從業惑所生，但業由心起，本來無外境，故堅決而反觀心源，業即消滅，後遂動八觸(重、輕、冷、熱、澁、滑、軟、粗)，獲發根本禪，得見三生行道之迹，更深加精進，乃豁然大悟法華三昧，自是之後，所有未聞的經義，皆自然通達。」相對照，悟本禪師與弟子的問答中，顯示的正是契入超越病患境的如實正觀，於生死得大自在之境界的具體展現，和慧思禪師的觀行修持不稍遜色，用以療癒疾患，但是其小用也。智者云：「達病實際何喜何憂，作是觀時，豁爾消差。《金光明》云：直聞是言病即除愈。」誠非虛言。無怪乎智者嗟嘆云：「夫世間醫藥費財用工，又苦澁難服，多諸禁忌，將養惜命者，死計將餌。今無一文之費，不廢半日之功，無苦口之憂，恣意飲噉，而人皆不肯行之。庸者不別貨，韻高和寡，吾甚傷之。」<sup>313</sup>慈悲關愛之情溢於言表，實在令人心靈爲之悸動。對照前舉二位禪師身証事例二則及智者一生事蹟，吾人對「觀心治病」還有何可置疑者乎？吾人所欠缺者，唯在躬行實踐也。如先前言，觀心治病，但以信爲先，「信是道元，佛法初門，如治癩人信血是乳，敬駱駝骨是真舍利，決信此法能治此病，不生狐疑。」<sup>314</sup>滿足十法，以覺意三昧精進行法，「調和得所，以道力故必無眾病。」<sup>315</sup>，具信心者若能依法信行，相信定能獲長遠大益。

<sup>312</sup> 《五燈會元》卷 13 (CBETA, X80, no. 1565, p. 263, c11-23)。

<sup>313</sup> 《摩訶止觀》卷 8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 109, b28-c4)。

<sup>314</sup> 《摩訶止觀》卷 8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 109, c5-7)。

<sup>315</sup> 《摩訶止觀》卷 8 (CBETA, T46, no. 1911, p. 110, a6-7)。

## 第五章 結論

選擇天台觀行與疾病防治作研究的動機之一，在於看到隨著戰後嬰兒潮此一驅動近代經濟發展的世代人口，開始步入人生的中老年階段，進入被疾病和死亡更大程度擁抱的進程，「健康」亦或是「疾病防治」等諸相關議題正日漸受到廣泛和應有的更大關注，無論是執政當局或個體，筆者也是其中之一。

更多的人開始關心「健康」、開始關心「疾病防治」，這種發展情形毋寧是一件好事。然而，筆者意識到多數的人走的方向，或是說現今主流醫學走的方向，並不是一項最好的選擇，或者方向根本是錯誤的，或者根本喪失了選擇的能力；因為人類集體意識呈顯的智障(無明)正推著群體迎向與原初期盼背離的結果。在現今教育結構下所培育發展的主流醫學，缺乏全局的系統思考觀，以致習以為常的片斷性思考常在解決一項問題時，也創造出更多的問題。這些都需要由心智的最基層進行根本的變革，唯有透過心智模式的變革，才有可能發生全面性的行動扭轉，帶來全體人類健康品質層面的創新而改善。

在多數人的心目中，隨著人群走，似乎意味著一種安全感。每個人感覺身體稍有不適，第一個反應即是跑向醫院，此已成一根深柢固的文化。筆者不是堅持這樣是一種錯誤，而是要提醒讀者觀照出其中隱含的制約。「回顧不到三百年的西方醫學發展，只能用『不堪回首』四字來形容，多少錯誤的醫學理論與醫療方式，總是要在為數眾多的人受到直接傷害，才會發現而覺悟。西方醫學史就是不斷推翻錯誤醫療觀念的歷史。」<sup>316</sup>，難道在近代西方醫學尚未形成之前，人類的健康就不存在嗎？這種質疑一如現代的女性如是質疑「在過去並沒有現代醫院的存在時，是如何生產的？人類是如何繁衍至現在？」這樣的荒謬。現代人除了生了病後往醫院跑之外，難道就全無任何選擇——更好的選擇？

假如說在逃難時，您已發現有一座大橋已被擊潰不存在，你發現有更多的人仍朝向那個方向奔去，而橋已不存在，你會告訴他們嗎？我想每個人都會的。筆者發現現今主流醫學所搭建的系列治療之橋，唯獨筆者關切的「健康之橋」並不存在。任何曾回顧一下近代醫學發展歷史的人，便可發現近代醫學發展史即是一連串在片面思考下，由不忍卒睹的錯誤所累積的記事，每一筆記錄都擔負著血淋淋的教訓，這種建立於笛卡兒心物二元論哲學基礎上的近代醫學已走到變革的路口，反觀以天人相應的整體思考下發展出的東方醫學與更具宏觀視野的佛教醫學

---

<sup>316</sup> 呂應鐘，〈走錯方向的現代醫療〉，刊載於《張老師月刊》2005年3月號《整體醫療》抗癌防病的心觀念(三)，  
<http://www.wholeself.us/lu/HEALTH/chang-3.htm>

正日漸受到重視。人類如何與自然共生共榮？是一項學習的新挑戰。

稍具心理學常識的人都瞭解，「觀念」影響「態度」，「態度」決定「行爲」，行爲則造就「結果」。健康之所以會成爲一項艱困的挑戰，問題即出自絕大多數人，對「健康」或是「疾病防治」的觀念，並不是持有正確的認識，有些觀念甚或是錯得離譜。例如 Robert G.Allen 於《Your Health is in Danger》即指出一般人對「老化」的定義，就是得到七大死因中，各種慢性病的其中一種，然後就因而死去。作者 Robert G.Allen 在書中提到他的震驚：「您可以想像一下，當我得知頭號殺手——心臟病其實是一個近代才出現的疾病時，有多麼的驚訝。」

心臟病的第一個案例出現在 1912 年，而即使在那時，心臟病仍然是相當少見的疾病。為什麼這個疾病會由非常少見演變成頭號殺手呢？還有癌症，一百年前只有 3% 的人死於癌症，而現在則有 30% 的人受到癌症的煎熬。中風也是一樣，一百年前只有少數人會因中風而死，但現在中風是三大死因之一。在 1907 年之前都沒有老年癡呆症的病例，而現在 85 歲以上的人可有 40% 都會罹患這個症狀。而糖尿病罹患人數與上一代相比增加了 600%！

顯然的，在我們的生活中有些觀念其實錯得離譜，我們將這些疾病視爲自然老化的過程，但是其實並不是這樣！這些疾病都跟退化性疾病無關，而且其實為了這些疾病而死是非常冤枉的。更可悲的是，當有飛機失事造成數百人喪生時，會上報紙頭條新聞好幾天的時間，但是當有一百萬死於心臟病、五十萬人死於癌症時，卻覺得沒什麼。但是，其實這就像是年復一年，每年三百六十五天的每個小時都有一架滿載乘客的巨無霸噴射機墜機一樣。<sup>317</sup>

以上的數據指証並突顯了爲什麼現今主流醫學的技術日愈發達，但是疾病與病人却都沒有相對的降低現象的質疑和事實。

疾病的形成是個體隱微地和整體環境回互的複雜動態歷程，參與的環路不可勝記，發展的過程與結果是一種典型的蝴蝶效應，在思考防治時，需要以系統思考的眼光，找出其間的主要動環，並在動能累積至所謂  $Y=1.52$  的黃金關鍵期前，即予化解於無形。情緒的爆發與醞釀即是另一典型，在眾多社會新聞中，即可以不斷的發現到，追根究底某一兇殺事件的始因，常不過是一件微小不起眼的事件，或許只是一句不合時宜的無心之言或舉動，但却在當事者心中，創造了

---

<sup>317</sup> Robert G. Allen(2003)，《Your Health is in Danger》，台北：MSI TEAM TAIMAN 翻譯出版，頁 2。

Y1=1.0000001 的始值。在每個人所不自覺知的內心世界中，均存在一由無明所驅動，如同漩渦般不斷旋轉的普遍結構，經過一個夜晚的蝴蝶效應激盪，就已經發展到無可收拾的景況，如何避免災難發生，已為不可能。天台觀行的實踐，可以讓吾人擁有在 Y=1.52 的黃金關鍵期前，即予觀照化解的能力，成為駕馭自我的全然主人。情緒只是例舉，包含更多不斷被界定的心身症，亦如是。

吾人慣性片面割裂的思維方式與妄念紛飛的思緒，即是掩蓋了吾人看到疾病防治問題之後更深入隱微的整體視野和長期忽視心念的巨大影響力的主因，而筆者認為此二者，正是搭建「健康之橋」的基本。為了呈現並克服這一項障礙，所以筆者在本論文中引入「系統思考」結合「天台觀行」作為引發心智變革的工具。而第一個首要目標，即是徹底扭轉吾人慣性的「片面割裂的心智模式」。在疾病防治中，筆者認為第一個要進行變革的，不外也就是吾人的心智模式，這是一個被自我所隱蔽於心靈深處的內部結構，必須透過禪定的修練以將其揭露。透過天台觀行(覺意三昧)的修持，吾人可以創造瓦解這些根深柢固的種種內在結構的能力，並將系統思考培養成一種根植在心的習慣與自覺。也唯有透過天台觀行(覺意三昧)修持的洗鍊，吾人才能更容易的認識到深層生態學中所揭示、強調的整體意義與吾人微細心念間的相互涉入與回互關係，進而層層進入更深刻，以一實相諦為本的天台一念三千、十界互具的法界觀中，由這樣的視域洞悉全貌，掌握要點。

「系統」就是你所感覺到的整體，「系統思考」是「看見整體」的一項修練，追求的是見微知著的智慧與問題根本解的洞見，此需具備一願意開放承受衝擊的意識和堅持的行動。進入它的核心將導致個體一系列的心智變革，開啓生命全新的視界和品質。「整體療癒」就是視色心、法界為一整體之系統思考下，追求個體身心健康與圓滿境界目標的觀念和行動總合。在此，「療癒」一詞不僅指涉實際治癒身、心疾病，也指禪修者堪忍身體病痛，乃至泰然面對死亡的能力。「疾病防治」則是順應於整體療癒架構下，水到渠成的一項成果。疾病防治需要置放於整體療癒的架構下進行系統思考，這是本論文的界定和思維。西方學者所講述的系統思考其邊界，以佛教哲學的觀點略嫌局限——仍局限於意識界，即處在不究竟的無明結構限制中，需要以禪定智慧觀破。

天台觀行的義理與實踐法門即是觀破無明結構，通向整體療癒的捷徑，一念無明法性心即是整體，法界即是系統邊界，勘破無明的智慧即是療癒的妙藥，涅槃圓滿境地，即是療癒的圓滿。在這個當下，疾病帶起的苦難已經消融，無復罣礙。因之，本論文——不僅止於探討疾病防治，同時更觸及生命終極解脫層面和生命價值之創新。原初動機在探求 SARS 防治的一項根本解，以「系統思考」的觀點——即是一項高槓桿解。在求解過程中，筆者引入代表企業管理界目前最新變革趨勢的「藍海策略」和「學習型組織」的觀念和方法，同時於天台觀行的相關章節，深進到探討生命實相的義理中，並把系統邊界擴大到無限的生命歷程，

由這個面向，提升了「系統思考」的層次和更精髓的觀照到命題所涉及之整體複雜環路。由是吾人觀察到，局限、隔絕於生命全體自我意識，以及以「我執」為中心的自利、自私的人類活動，正是造成 SARS 與禽流感等新顯傳染性疾和人類種種煩惱的根源，而這些行動又根源於集體的智障(無明)，因此如何破除無明，便成為欲達成整體療癒所首先必須面對的一項根本課題。

當吾人透過對天台「一念無明法性心」之內涵和十界互具的思想，愈發覺醒、體認到在這念念互具的存有回互系統中，所有根源於自私的心念，包括對自然資源和他人的侵害、掠奪，終將回歸報應到人類自身。唯有經由此一回互系統中的每位個體，由對宇宙實相的認知的層面，進行徹底的思想變革；即掌握實相的要點，由「心」的變革做起，以所把握到的整體的實相智慧和慈悲，貫穿一切行動，以大悲、同體的平等視野，尊重生命與環境，融入孕育生命、共生的自然整體，方是此一命題的最佳根本解。

如何將此一系統思考的成果，轉化為得以具體扭轉局面的行動，本論文藉由天台觀行的研究，並以 SARS 防治作為一個探討的代表案例，提出以天台觀行的「覺意三昧」作為一方法依據，經由「家庭與個體」的學習和修練，落實到日常一切生活之中，可以開發個體本具並足以無畏於疾病威脅的無限潛能，開啓個體由「執的病苦境界」轉化至「無執的、無病苦的殊勝境界」的昇進之路。在遭逢疾病，面對死亡幽暗之際，也可以透過天台觀行的實踐及對疾病與生命實相的觀解，使身病俱同消融於法性之中，超越苦厄並藉此磨勵，邁向終極解脫的境地。

本論文從天台觀行的研究觀察到，天台諸祖由龍樹、慧文、慧思以迄智者等諸人間，以龍樹《中論》緣起性空的思想精義為核心的一貫性，繼由智者開展為一更成熟完備的圓頓止觀體系。筆者從中發現，在這當中其實更隱含未顯地揭示出一條覺意三昧在天台諸祖間承續發展與圓熟的軌跡。此一發展由北齊尊者慧文為發端，將般若觀慧完美地與觀行結合為一體，此一與日常行、住、坐、臥，一切時處，舉心作務之動為，融合為一體的動中禪法，具體展現大乘一實相印的精義，徹底體現當下世間即出世間，煩惱即菩提，眾生界即佛法界，生死即涅槃的如如觀境。其觀修的方法，在慧文時為「覺心」，至慧思時發展為以首楞嚴經為主體的「隨自意三昧」，到智者一度再依《摩訶般若波羅密經》思想轉換為「覺意三昧」，在智者歷經華頂頭陀時期的降魔境界考驗後，解行更趨一致，使其觀行思想有了更大的躍進。「覺意三昧」也再度轉回與慧思一致的首楞嚴經為主體，在《摩訶止觀》中以「非行非坐三昧」(即最後期的覺意三昧)名稱出現，並且清楚的說明「非行非坐三昧」與「隨自意」、「覺意」三者名異理一，但「覺意三昧」更具入世的方便和修行善巧。經此轉折之後的覺意三昧，在內容上更形充實，思想也更圓熟，在實修的各種法門中，特別彰顯了覺意三昧可以統攝一切三昧的殊勝。覺意三昧不論上、中、下根器，不拘時節、處所、儀規法式、善、惡或無記對境，處處時時可行，人人皆可修持，且能與日常生活綿密為一。以一心三觀攝

持修行，極則見修行果，初中末後不落階次，任一善惡無記對境，當下無一不是不思議境，無不是解脫境。退而運之於吾人日常作務應酬間，運四運推檢，時時觀照己心，觀其體空，觀其無住，即入假、空。不執二邊，無住任運，則入中道第一義諦。若觀行得力，用於日常事業，則能洞見機微，大利事業之鴻圖，實為世出世間之第一行法。可說是天台觀行中最能完美體現生活與修持的相即與一實諦真義的法門。

在病病防治的應用方面，本文不同其他專注心身症面向，而特意舉 SARS 防治作為一個探討的案例，並結合管理學的方法，經策略分析導出 SARS 之防治策略，無論係對公共衛生部門言亦或個人之所關切，其最佳決策為「不被傳染」。此並為政府公共衛生部門與家庭及個體間之最大的交集處，最具政府與人民互補之效益，因而最有利於推動。且此一策略也與中國醫學固有強調「治未病」思想並和現今預防醫學所強調「預防重於治療」的系統思考暗合。在 SARS 防治的應用實務層面，覺意三昧對於 SARS 之預防，於前述「不被傳染」的策略指導下，對於如何防止病毒使沒有入侵的機會；在外防護層面，對一般大眾而言，最具體的防護建議，仍就是正確使用口罩與養成在碰觸眼、鼻、口前，必定清潔雙手的良好衛生習慣。參考彭明輝所提出的各項具體防護措施，仍然具有程序與方法上的可依性。但是要使各項防護措施，真正能發揮防護的效果，筆者認為唯有在平時即進行禪定的修持，涵養覺意三昧觀行的體證功夫，才能在關鍵時刻，滴水不漏地防止在無明不覺下之錯失，以致讓病毒有了入侵的機會，此至為重要。

個體之免疫力或療癒力是個體在面對 SARS 時，最寶貴的防疫資源，而對此二者戕害最大的，即是現今無所不在的各式身心壓力；對此，覺意三昧是一帖極佳的妙藥。對於環繞週遭的一切煩惱，乃至各式各樣無形之身心壓力，依覺意三昧的修持於一切時處，念念觀照，於四運推檢間，運心觀行，當能洞觀此身如幻，當體即空即假即中，即法性身；即是不思議身；能遠離二執邊見。身既非有，我亦非實，幻化空身，壓力何所攀附？病何所依？如是觀達，即能超越一切苦厄。歷代諸祖已証如是，如慧思禪師苦命垂盡，但念摩訶波羅密病即消除。智者大師於華頂頭陀行，禪觀中遭遇強軟二魔侵擾，但以觀空為應，魔事即除。慧可禪師遭賊斫臂，以法御心不覺痛苦。但一念心趣信，決信止觀治病法門，堅依十法信行，病應除瘥，如智者大師所保任。非但病癒，觀行功深，更能生起禪定，開發般若勝慧，超越一切疾苦現象，扭轉乾坤任運自在。展現入世的服務人生，體現生命之積極價值，疾病與死亡亦何憂何懼哉？

本文並由生態環境的面向談 SARS，就是以系統思考的觀點直接切入 SARS 防治的核心。經由覺意三昧的修持深入禪定的人，能自然生起同體大悲的護生愛土胸懷，此為個體淨化內心後，自然生起的正見與行動，「內心的淨化，正是生

態關懷的實現。」<sup>318</sup>。林朝成教授亦認為「能去除三毒，卻對有情缺乏同情，不具有生態關懷者，這是矛盾的。」<sup>319</sup>。由系統思考的觀點，內心的淨化的行者，自然會改變生活方式，過著簡樸的生活，疏解整體生態環境的壓力。由「依正不二」的觀點，更深入的說，經由內心的淨化所升起的慈悲心與平等心，即是由最根本的眾生心地，來化解 SARS 的成因，防治 SARS 於未萌的根本解。

2003 年 SARS 疫情已經過去，SARS 似乎來無影，去也瞬息無踪。於今一切看來恍如未曾發生過一般，假日街頭人潮洶湧依舊，讓人感覺如夢般之錯覺。但是喪親的家庭，傷痛依舊；為 SARS 所重創者，癒後遺留之殘疾，或許永不能回復，此情此境，不知何時才能撫平？SARS 似乎是一段大家都急忙趕著將其由腦海中抹除的記憶，深怕好像記憶中殘存有它，SARS 好像就不會消失一般，這就是今天台灣社會——一個患有集體健忘症，而且似乎永遠不會由過去學到教訓的奇怪社會——即便是在此土生土長數十年，筆者今天仍然無法全然理解。總是不斷的在變、變、變，突然間，原來你認為天經地義的事兒，可能馬上會有一套新的定義出現，總之令人難以把捉，卻是應了佛家諸行無常，言說性空的諦語。假如科學家的預測是對的，SARS 與相類似的新興傳染性疾病，將不會真正遠離人類而去，它只是暫時離場，終將再來，或者即是與目前全球警戒中的禽流感病毒株結合的新面目出現。本文由天台觀行的研究，結合系統思考的視野，提出天台觀行的「覺意三昧」作為一提升個體與家庭對 SARS 防護能力的輔佐方法，透過「家庭與個體」此一血脈相連的微型組織的學習和修鍊，相互落實到日常一切生活之中，除能使個人之防護措施做的更為滴水不漏，同時可以眾志成城，形成一道堅固的「不被傳染」之牆，阻斷 SARS 爆發大規模流行的發生。由系統思考的結論，亦指出經由天台觀行的修持啟發的整體觀智與眾生平等同體的慈悲心，貫穿於生活上，體現物我一體的生態關懷，正是防治 SARS 的根本解。如果能喚起更多的人依此實踐，定能由一念心地防治 SARS 於未萌之機先。

本文付印之前適見《民生報》轉載了 WTO 於 2006 年 6 月 30 日發布的警告：「依 H5N1 型禽流感病毒廣泛出現在禽鳥身上，且人類感染案例持續增加看來，病毒突變以致人容易傳染給人的風險仍居高不下，專家擔心一旦人傳人的疫情爆發，會有數以百萬計的人喪命。世衛組織分析 203 例人類感染 H5N1 型禽流感病毒案例，發現 2003 年 12 月以來人類感染禽流感出現過三次高峰期，全都集中在北半球的冬季與春季。依此模式推測，今年底或明年初人類感染案例就可能開始激增。這三次感染高峰期共造成 113 人病故，從 3 個月大的嬰兒到 75 歲的老人都有，但死亡率最高的是 10 歲到 29 歲這個年齡層，平均染病四天後死亡，死亡

---

<sup>318</sup> 林朝成(1996)，〈心淨則國土淨關於佛教生態觀的思考與挑戰〉，《佛教與社會關懷學術研討會論文集》，(pp179-193)，  
[http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018\\_08.htm](http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018_08.htm)。

<sup>319</sup> 同上。

率最低的則是年過 50 的中老年人。世衛組織的報告指出，這個感染模式與患者年齡間的差異在在令人回想起 1918 到 1919 年間的西班牙流感，當年的疫情造成全球多達四千萬人到五千萬人死亡。世衛組織鼓勵各國共享資訊，協助專家偵測病毒防治疫情，集體抵禦此一共同的威脅。」<sup>320</sup>，未來吾人如果真的面臨如此之境況時，本論文之研究結果，相信應有一些理論參考與實踐指導的正面助益。

---

<sup>320</sup> 編譯夏嘉玲／路透日內瓦電，〈WHO 警告：禽流感年底恐爆大疫情〉，《民生報》，2006/07/02，@<http://udn.com>。

## 參考文獻 (依筆劃排序)

### 一、佛教典籍

- 《大方廣佛華嚴經》卷 10 (CBETA, T09, no. 278, p. 465, c26—29)。  
《大唐內典錄》(CBETA, T55, no. 2149, p. 283, c17~30)。  
《大智度論》(CBETA, T25, no. 1509, p. 401, a25~27)。  
《中論》卷 4 (CBETA, T30, no. 1564, p. 33, b11—14)。  
《中觀論疏》卷 2 (CBETA, T42, no. 1824, p. 20, b1—3)。  
《仁王護國般若波羅蜜多經》卷 1 (CBETA, T08, no. 246, p. 835, c15—17)。  
《天台九祖傳》卷 1 (CBETA, T51, no. 2069, p. 99, b22—24)。  
《天台宗章疏》(CBETA, T55, no. 2178, p. 1136, a10~23)。  
《止觀義例》卷 1 (CBETA, T46, no. 1913, p. 452, c28—p. 453, a2)。  
《止觀輔行傳弘決》(CBETA, T46, no. 1912)。  
《四念處》卷 4 (CBETA, T46, no. 1918, p. 578, c14—26)。  
《百論疏》(CBETA, T42, no. 1827)。  
《佛祖統紀》(CBETA, T49, no. 2035, p. 184, c28~p. 185, a29)。  
《妙法蓮華經玄義》卷 2 (CBETA, T33, no. 1716, p. 696, a15—18)。  
《法華玄義釋籤》(CBETA, T33, no. 1717)。  
《法華經安樂行義》卷 1 (CBETA, T46, no. 1926, p. 698, a8—12)。  
《南嶽思大禪師立誓願文》卷 1 (CBETA, T46, no. 1933, p. 787, b8—14)。  
《修習止觀坐禪法要》(CBETA, T46, no. 1915, p. 462, a6~27)。  
《國清百錄》卷 1 (CBETA, T46, no. 1934, p. 793, a6)。  
《景德傳燈錄》(CBETA, T51, no. 2076, p. 431, a29~b29)。  
《隋天台智者大師別傳》卷 1 (CBETA, T50, no. 2050, p. 196, a14—17)。  
《解深密經》卷 1 (CBETA, T16, no. 676, p. 692, c22—23)。  
《維摩詰所說經》卷 1 (CBETA, T14, no. 475, p. 538, b26—c5)。  
《摩訶止觀》(CBETA, T46, no. 1911, p. 100, c1~29)。  
《摩訶般若波羅蜜經》卷 1 (CBETA, T08, no. 223, p. 219, a20—26)。  
《諸法無諍三昧法門》卷 1 (CBETA, T46, no. 1923, p. 630, c18—21)。  
《龍樹菩薩傳》卷 1 (CBETA, T50, no. 2047a, p. 185, a28—b2)。  
《續高僧傳》卷 16 (CBETA, T50, no. 2060, p. 552, b17—c1)。

### 二、中文專書

Robert G.Allen(2003),《你的健康正遭受威脅》,台北:MSI TEAM TAIMAN 翻譯出版。

丹尼爾·高曼主編,李孟浩譯(1998),《情緒療癒》,台北:立緒文化。

- 丹尼爾·高曼主編，李孟浩譯(2000)，《情緒療癒—21世紀的醫療挑戰》，台北：立緒。
- 尤惠貞(1993)，《天臺宗性具圓教之研究》，臺北，文津出版社。
- 尤惠貞著(1999)，《天台哲學與佛教實踐》，嘉義：南華大學。
- 比爾·莫怡斯 (Bill Moyers) 著，彭懷棟譯(1999)，《身心桃花源—當洋醫生遇見赤腳仙》，台北：張老師。
- 王邦雄等編著(1995)，《中國哲學史》，國立空中大學。
- 安藤俊雄著、蘇榮焜譯(1998)，《天台學：根本思想及其開展》，台北市：慧炬。
- 托瓦爾特·德特雷福仁(Thorwald Dethlefsen)、呂迪格·達爾可(Rudiger Dahlke)(2002)，易之新譯，《疾病的希望：身心整合的療癒力量》，臺北市：心靈工坊文化。
- 牟宗三(1977)，《佛性與般若》，台北：台灣學生書局。
- 吳汝鈞著(1999)，《天台智顓的心靈哲學》，台北：商務出版社。
- 李志夫(1997)，《妙法蓮華經玄義研究》，台北佛教文獻編撰社。
- 李志夫(1997)，《摩訶止觀之研究》，台北佛教文獻編撰社。
- 彼得聖吉(Peter M.Senge)著，郭進隆譯(2004)，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，台北市：天下遠見。
- 彼得·聖吉(Peter M.senge)等著(1995)；齊若蘭譯，《第五項修練Ⅱ 實踐篇(上)：思考、演練與超越》，台北：天下文化。
- 東度法王仁波切著，鄭振煌譯(2002)，《心靈神醫》，台北：張老師文化。
- 南懷瑾著(1985)，《靜坐修道與長生不老》，台北：老古文化。
- 胡洋吉編(1981)，《論斷學備要》，台中：昭人出版社。
- 許添盛(2002)，《你可以不生病—身心靈療法 15 式》，台北：方智。
- 傅偉勳(1965)，《西洋哲學史》，台北：三民。
- 黃見德著(1995)，《西方哲學的發展軌跡》，台北：揚智文化。
- 楊維傑(1981)，《黃帝內經素問譯解》，台北：台聯國風出版社。
- 釋慧嶽(1993)，《天台教學史》，台北：佛陀教育基金會。

### 三、博、碩士論文：

- 王寶珍(2000)，《天台止觀修行中的「二十五方便」——從傅柯的「自我技術」談起》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文。
- 彭家源(2002)，《從生態環保看佛教的環保思想與實踐》，嘉義：南華大學哲學所碩士論文。
- 黃柏源(2000)，《智顓醫學思想之研究—以《摩訶止觀》「觀病患境」為中心》，台北：華梵大學東人文思想研究所碩士論文。
- 黃國芳(2000)，《智者醫療體系的哲學省察》，嘉義：南華大學哲學研究所碩士論文。
- 楊麗莉(2002)，《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》之研究，嘉義：南華大學哲學所碩士論文。
- 釋妙璋(2000)，《摩訶止觀》「十乘觀法」之研究—以「觀不思議境」為主，南華

大學哲學所碩士論文。

#### 四、期刊論文

- 尤惠貞(2001),〈從始智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤〉,刊載於南華大學學報《揭諦》第三期 2001 年 5 月。
- 尤惠貞、張文德(2003),〈天台止觀與生死學之關涉——從日常生活的身心調適談起〉,「第三屆現代生死學理論建構學術研討會」,南華大學生死學系所主辦。
- 尤惠貞、張文德(2003),〈天台智顛「觀病患境」之現代詮釋——從身心整體調適談起〉,第五屆天台宗學會研討會,華梵大學主辦。
- 林朝成(1994),〈佛教的生態主張初探〉成大中文學報第二期(1994 年) 173 頁-183 頁, <http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MISC/mag61189.htm>。
- 林朝成(1996),〈心淨則國土淨——關於佛教生態觀的思考與挑戰〉,《佛教與社會關懷學術研討會論文集》,(pp179-193), [http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018\\_08.htm](http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018_08.htm)。
- 張曼濤編,(1979),《天臺思想論集》,《現代佛教學術叢刊》第 57 冊,台北:大乘文化出版社。
- 釋恒清(1996),〈草木有性與深層生態學〉,《佛教與社會關懷學術研討會論文集》, [http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018\\_02.htm](http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an018_02.htm)。
- 釋慧開(1993),〈早期天台禪法的修持〉,《中印佛學泛論——傅偉勳教授六十大壽祝壽論文集》, [http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an011\\_07.htm](http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an011_07.htm)。

#### 五、網路文獻

- ISECO, 駐台北以色列經濟文化辦事處,〈關於納粹大屠殺〉, [http://www.iseco.org.tw/About\\_Israel\\_His\\_05.htm](http://www.iseco.org.tw/About_Israel_His_05.htm), 2006 年 2 月 28 日。
- 編譯夏嘉玲/路透日內瓦電,〈WHO 警告:禽流感年底恐爆大疫情〉,《民生報》, 2006/07/02, @<http://udn.com>。
- 編譯夏嘉玲/路透日內瓦電,〈WHO 警告:禽流感年底恐爆大疫情〉,《民生報》, 2006/07/02, @<http://udn.com>。
- 同雲,〈安慰劑——精神與物質間的相互作用〉, <http://www.epochtimes.com>。
- 何慕陶,《醫學心理學》.〈第三節 安慰劑效應、藥物依賴和用藥依從性〉, <http://www.windrug.com/pic/30/11/25/140.htm>, 2005 年 7 月 26 日。
- 巫禎來,〈安慰劑效應(十三大科學疑團之一)〉, <http://www.woosee.com/yyty/fanchang.htm>, 2005 年 8 月 7 日。
- 社區大學 SARS 資訊網, [http://SARS.bamboo.hc.edu.tw/spread\\_2.html](http://SARS.bamboo.hc.edu.tw/spread_2.html)。
- 南方快報,〈美國智庫警告這次禽流感相當可怕〉 <http://w1.southnews.com.tw/modules.php?name=News&file=article&sid=147>, 2006 年 2 月 26 日。
- 洪德元、陳宜瑜、陳竺等 22 位院士,《中國科學院院士建議》2003 年第 6 期,〈關於加強野生動物資源保護,完善野生生物資源保護法律法規,建立健康

飲 食 觀 的 呼 籲 ) ，  
[http://www.casad.ac.cn/the\\_whole\\_web\\_root/chinese/yslt/yslt\\_brow.asp?id=160](http://www.casad.ac.cn/the_whole_web_root/chinese/yslt/yslt_brow.asp?id=160)，2003/6/18。

曹長青，〈人類什麼時候能長記性？——寫在 911 災難一週年〉，大紀元，  
<http://www.epochtimes.com/b5/2/9/10/n214398.htm>，2002/9/10。

董平(2002)，《天台宗研究》，上海古籍出版社，電子書.文章所屬目錄：佛教圖書館\漢傳佛教\天臺宗\天臺宗研究\第一章前期思想傳承與天臺宗的創立\第二節 智顓與天臺宗的創立，  
<http://www.ebud.cn/book/book/h-readari.asp?no=48360>。

廖玲泉，〈淺談心理暗示在課堂教學中的作用〉，  
<http://www.yzdxzy.com/source/lenwun/%C1%CE%C1%E1%C8%AA.doc>。

穆芷莉，〈醫學新發現：安慰能治病〉，  
<http://www.people.com.cn/digest/200106/29/jk062903.html>，2005年7月25日。

癌症諮詢中心，〈子宮頸癌的分期〉，<http://www.uhealthy.com/cancer—chinese/cervical—p2.htm>。

龔善美，〈全球警報禽流感危機 預防是當務之急 做好第一線公共衛生〉，中央健康保局：  
[http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.asp?menu=6&menu\\_id=168&webdata\\_id=1343](http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.asp?menu=6&menu_id=168&webdata_id=1343)，2006年1月13日。

社區大學 SARS 資訊網(<http://SARS.bamboo.hc.edu.tw/>)，〈SARS 病毒對環境與消毒劑的抵抗力〉，間接引自世界醫療組織(WHO)的原文中譯本，原載於 WHO 網頁(2003/5/5)。

彭明輝，〈香港 SARS 疫情的流行病學研究成果〉，  
[HTTP://SARS.BAMBOO.HC.EDU.TW/SYMPOTON\\_2.HTML](http://SARS.BAMBOO.HC.EDU.TW/SYMPOTON_2.HTML)，  
2003/05/25。

彭明輝，《SARS 防護手冊與傳染途徑分析》，  
[HTTP://SARS.BAMBOO.HC.EDU.TW/](http://SARS.BAMBOO.HC.EDU.TW/)，2003/05/31。

鄭先祐，〈自然「零壹」的世界：蝴蝶效應與最後一根稻草〉，Taiwan News 週刊第 174 期 p.38，<http://www1.pu.edu.tw/~hycheng/5paper/2005Feb.html>。

## 六、工具書及其他

中華電子佛典協會，CBETA 電子佛典系列，大正新修大藏經第一冊至第五十五冊暨第八十五冊。

佛光山宗務委員會，《佛光大辭典》電子版，台北佛光文化。

楊碩英(2005年11月)，〈第五項修練.課堂講義〉，嘉義：國立嘉義大學。

## 附錄 A

### 系統基模

#### 第一節 名詞說明

##### 第一項 系統結構

有些人以為組織的「結構」就是組織圖，其他人認為「結構」是指組織工作流程的設計。但是在系統思考中，「結構」是指系統中關鍵要素之間的相互關係形態，因此可能包括組織階層與流程，但是同時也包括了態度和觀感、產品品質、決策方式，以及上百個其他因素。

在有人描繪出系統結構以前，系統結構通常是隱形的。例如，我們知道有一家銀行，每當「效率比例」下降了兩個百分點時，公司就會指示各個部門削減費用及裁員，但是當我們問銀行職員，效率比例到底是什麼意思時，他們通常會說：「那只不過是我們用的數字而已，沒有什麼大不了的。」假如你問自己：「假如數字改變了，會怎麼樣？」那麼，就會開始看到，每個元素都是一個或多個系統結構的一部分。

結構(structure)這個詞源自拉丁文 *struere*，意思是「建造」。但是系統中的結構不一定是有意識的建造出來的，而是透過人們有意識或無意識的選擇中，長期營造出來的。(羅斯、羅拍攝、克萊納)<sup>321</sup>

##### 第二項 系統基模

「系統基模」是在我們個人與工作上一而再、再而三重複發生的一些更詳盡的結構。

---

<sup>321</sup> 彼得·聖吉(Peter M. senge)等著(1995)；齊若蘭譯，《第五項修練II 實踐篇(上)：思考、演練與超越》，台北：天下文化，P149。另本附錄有關系統基模的內容，均參考或摘自《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，主要係方便讀者參考，進一步理解筆者所要表達的「系統思考」其內涵及掌握系統基模之基本理解。除有特別之處外，以下不再每句引註，以避煩瑣。

系統思考這門剛發展出來的新領域中，最重要、最有用的洞察力，是能看出一再重複發生的結構型態。「系統基模」(archetype，系統的基礎模型)是學習如何看見個人與組織生活中結構的關鍵所在。運用系統基模可以發現，各類管理問題有其共通性，有經驗的管理者在直覺上都知道這點。

透過系統基模可以揭示在管理複雜現象背後的單純之美。當學會辨識更多的基模，在面對困難時，就可看出更多隱藏的槓桿解，同時能更有系統的將其說明給別人了解。當懂得愈多系統基模，愈有助於解決一個困擾已久的問題——過度分工和知識的片段化。系統觀點的最大功用是統合跨越所有領域的知識，因為這些相同的基模在生物學、心理學、家庭保健、經濟學、政治學、生態學、以及管理上都一再重複的發生。

其次，系統基模的目的是重新調整我們的認知，以使我们更能看出結構的運作，和看到結構中的槓桿點。當系統基模開始成為思考的一部分，系統思考就會發揮巨大的功效，使我們看清行動將如何產生一連串的結果，尤其是我們想要創造的結果。

認識基模是精通系統思考的起點，使用基模使我們開始看到許多圍繞著我們日常活動的因果關係環路，日久自然導致更整體性的思考與行動。同時透過天台觀行修練，可以提升思考時的專注與覺察力，更容易掌握到這些基模中的槓桿解。現在研究者已經找出大約十二個系統基模，筆者將只在本文下小節中介紹本文未來會使用到的五個，讀者可以參考彼得·聖吉原著，作更深入的瞭解。<sup>322</sup>

## 第二節 「捨本逐末」 (Shifting the Burden) 基模

### 定義

潛在的問題常在症狀明顯出現後才會引起注意。但這正是難處，因為問題的根源常是隱晦不明。或者即使發現了，大家也因為需要付出極高的代價去克服，而避重就輕，採用一些善意的、簡便的、立即見效的解決辦法。不幸較為容易的「解」經常只能改善症狀，並不能改變潛在的問題。更有甚者，潛在的問題不但未曾解決，反而更為惡化，但因為症狀已經暫時消除了，問題便不再引人注意，使系統因而喪失解決潛在問題的能力。「本末倒置」、「避重就輕」、「轉嫁負擔」、「治標還是治本」，都是「捨本逐末」這個基模中常用的語彙。

---

<sup>322</sup> 彼得·聖吉(2004)，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，p131-p134。

## 狀況描述

使用一項頭痛醫頭的治標方式來處理問題，在短期內產生看起來正面而立即的效果。但如果這種暫時消除症狀的方式使用愈多，治本措施的使用也相對的愈來愈少。一段時間之後，使用「根本解」的能力可能萎縮，而導致對「症狀解」更大的依賴。

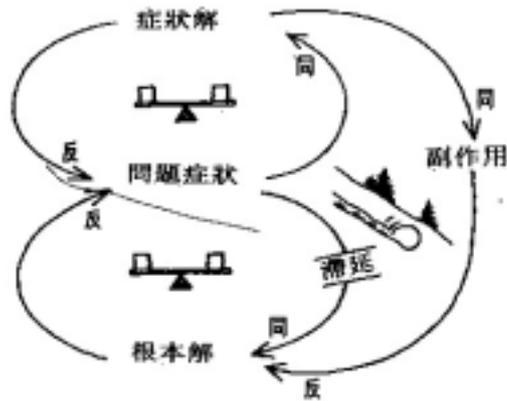


圖 2.2—1 捨本逐末

管理方針：將注意力集中在根本解。但如果問題急迫，由於根本解的效果受時間滯延影響，在進行根本解的過程中，可暫時使用症狀解來換取時間。

例子

- 以借貸支付帳款，而非強化量入為出的預算制度。
- 藉用酒精、毒品，或運動來消除工作壓力，而不根本的學會控制工作量。

323

### 第三節 「捨本逐末」特案：轉嫁負擔給幫助者

狀況描述：由於有「捨本逐末」的結構存在，因而當外來的「幫助者」嘗試

<sup>323</sup> 彼得·聖吉(2004)，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，p147-p167。

幫助解決問題的時候，一定會受到成員的歡迎和感謝。幫助者企圖改善惡化的問題症狀，而且做得非常成功，以致於系統裡面的人一直沒學會如何自己處理問題。

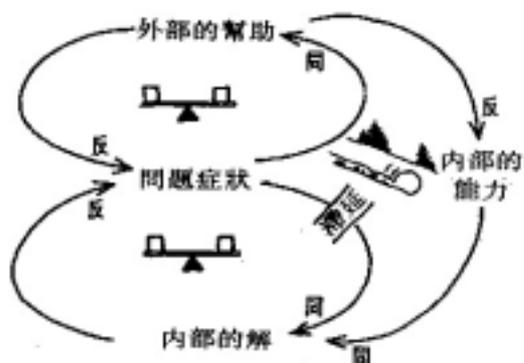


圖 2.2—2 轉嫁負擔給幫助者

管理方針：「教人們釣魚，不要只是把魚給他們」。把重點放在加強系統本身解決自己問題的能力。如果需要外面的幫助，應該嚴格限制只此一吹；或是能夠幫助人們發展他們自己的技巧、資源，與加強未來發展所需的能力。

例子

．對開發中國家的食物幫助，降低了死亡率，卻提高了人口成長率，導致更多食物供給不足的問題。<sup>324</sup>

## 第四節 目標侵蝕

狀況描述：是一個類似「捨本逐末」的結構，其中短期的解決方案，會使一個長期、根本的目標逐漸降低。

<sup>324</sup> 彼得·聖吉(2004)，《第五項修練：學習型組織的藝術與實務》，p168-p169。

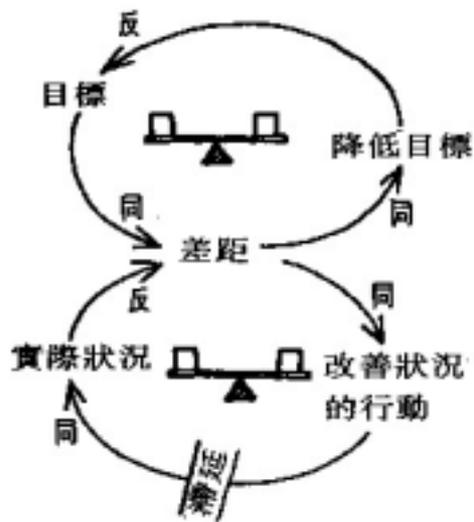


圖 2.2—3 目標侵蝕

管理方針：堅持目標、標準或願景。

其他例子：

- 原本有成就的人，降低了自我期許，所能成就的便漸漸減少。
- 控制有危險的污染源，或保護受危害動物的目標下滑。
- 政府在充分就業或平衡政府赤字的標準降低。<sup>325</sup>

## 第五節 共同悲劇

狀況描述：

許多個體基於個別需求，共同使用一項很充裕、但有極限的資源。起初他們使用這項資源逐漸擴展，並產生「增強環路」而使成長愈來愈快，但後來他們的收益開始遞減，且愈努力，成長愈慢。最後資源顯著減少或告罄。

<sup>325</sup> 同上，p171。

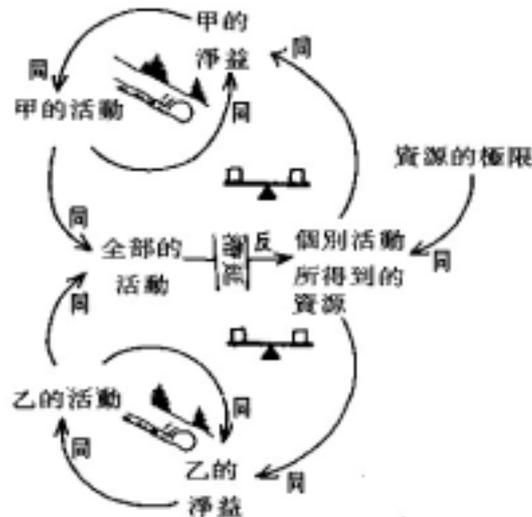


圖 2.2—4 共同悲劇

管理方針：

透過教育、自我管制以及同儕的壓力，或透過一個最好是由參與者共同設計的正式調節機制，以管理共同的資源。

其他例子：

- 某些天然資源在各公司競相開採的情形下急速耗竭，譬如許多礦產和魚產。
- 各類的污染問題，從酸雨到臭氧耗損與溫室效應。<sup>326</sup>

## 第六節 飲鴆止渴

狀況描述：一個對策在短期內有效，長期而言，會產生愈來愈嚴重的後遺症，使問題更加惡化，可能會益發依賴此短期對策，難以自拔。

管理方針：眼光凝聚在長期焦點。如果可能的話，完全摒除那種短期對策。除非短期對策只是用來換取時間，以尋求更妥善的長期解決方案。

<sup>326</sup> 同上，p178-p179。

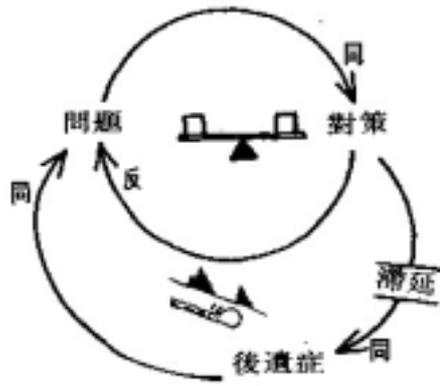


圖 2.2—5 飲鳩止渴

其他例子：

- 以借錢的方式支付借款利息，在日後必須付出更多的利息。
- 減低維修預算以降低成本，終而導致更多的故障與較高成本，造成更高的降低成本壓力。
- 任何逐漸上癮且有嚴重後遺症的「解」。<sup>327</sup>

---

<sup>327</sup> 同上，p180-p181。

## 附錄 B

### 2003 年台灣地區 SARS 疫情回顧

#### 第一節 2003 年台灣地區 SARS 疫情回顧

籍由以下的二幅統計圖表<sup>328</sup>，可以協助吾人快速的回顧 2003 年發生在台灣地區的 SARS 疫情狀況，以便讀者可以很快融入本篇論文所要討論的情境，所以筆者直接把它擺在本文之前段，希望讀者藉此一目了然，確實達到筆者所希望之理解。

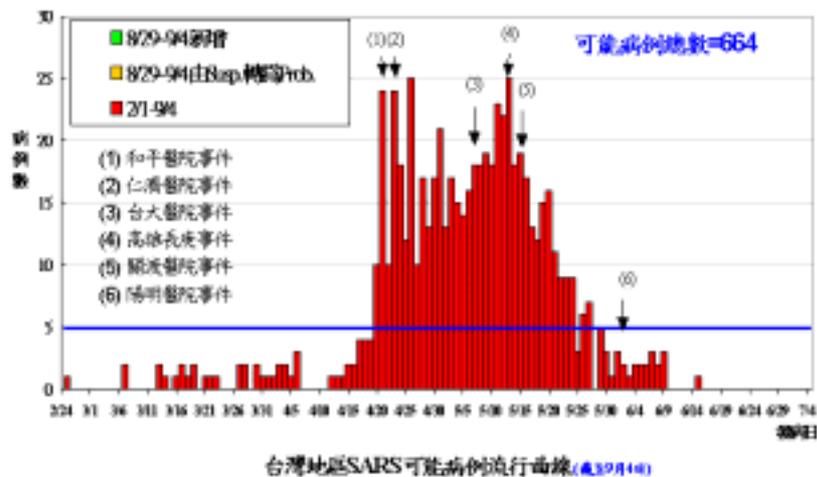


圖 3.1—1 台灣地區 SARS 可能病例流行曲線 /資料來源：疾病管制局 日期：2003/9/8

圖 3.1—1 主要展示了本波 SARS 疫情自 2003 年月 1 日至 2003 年 9 月 4 日為止，SARS 在台灣地區的流行曲線。紅色的圖示代表截止至 2003 年 9 月 4 日的數據。在圖表中也分別以(1)至(6)的序號，扼要的標出自和平醫院封院至陽明醫院事件的時點，配合上述時點亦可觀察 SARS 疫情的升高和漸次獲得管控的軌跡，配合讀者印象中的人事更迭與管制措施之記憶，應該另有點滴在心，不在

<sup>328</sup> 引自台北市政府衛生局. SARS 統計圖表，  
<http://sars.health.gov.tw/channel.asp?channelid=C>。

此論。在本表收錄的可能病例總數總計達 664 例，此為經過專家審查再分類後呈現的較精確數據，已經將地區門診醫師誤報之非屬 SARS 之通報疑似病例排除。所以數字和一般民眾在媒體渲染下的印象會有相當差異。

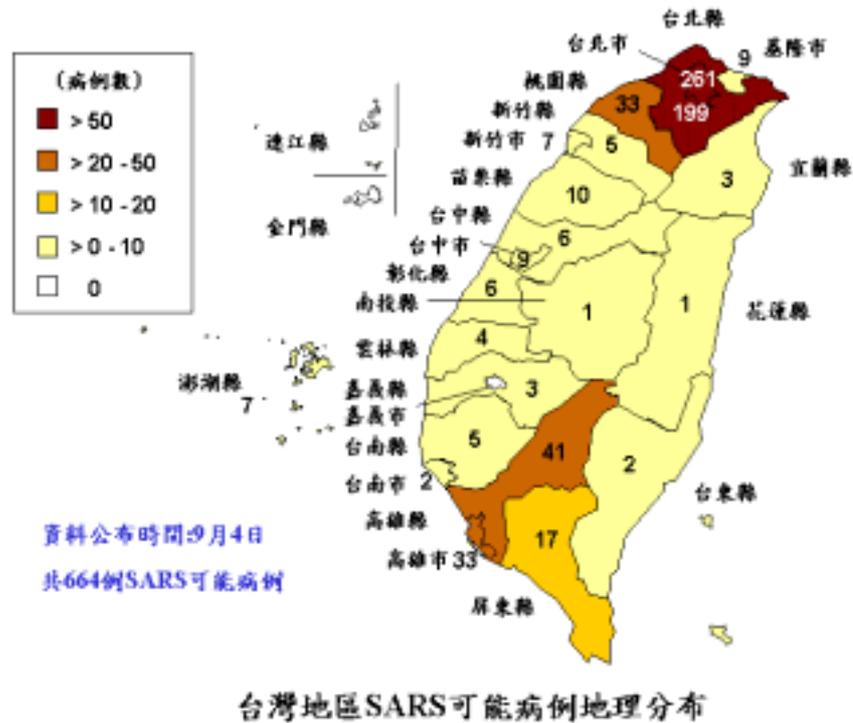


圖 3.1—2 台灣地區 SARS 可能病例地理分布 /資料來源：疾病管制局 日期：2003/9/8

圖 3.1—2 表達的是病例的分區統計暨地理分佈情形，從以上數據可看出病例大部份均集中在台北都會，南部則在高雄縣市，除了緊鄰台北的桃園縣外，其他縣市相對較少許多。<sup>329</sup>

### 第一項 SARS 之謎

依據 SCISCAPE 科景編輯 wchou 於 Apr 09, 2003 在網站上發表的一篇文章〈SARS 之謎〉，吾人可以一窺在當時醫學界所掌握的有關 SARS 病毒之資訊情況，全文如下：

2003 年 3 月 12 日，世界衛生組織(WHO)發出全球警告，有一種未知病

<sup>329</sup> 同上。

原的非典型肺炎，正從越南、香港、中國等地區開始向全世界蔓延。3月15日，WHO正式將此未知肺炎定名為急性嚴重呼吸道症候群(Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS)。

根據WHO公佈的消息，非典型肺炎(SARS的前稱)疫情的爆發最早出現在越南河內，該名患者後來送至香港後死亡。之後越南、香港等地陸續出現非典型肺炎合併呼吸道衰竭的症狀。而截至4月12日，全世界已經有21個國家或地區，共2960個SARS病例，而且已經造成119個人死亡。WHO同時宣佈加拿大、新加坡、中國、香港、台灣、越南為感染區，進出這些地區需提高警覺嚴防SARS的感染。

由於SARS蔓延極快，為了加速SARS研究的進行，新英格蘭醫學期刊將香港中文大學對SARS最新的研究報告發表在網頁上。該研究報告選取了138個(包含69個醫護人員)曾經與WHO最早發佈的越南SARS病患病患接觸或暴露在同一個環境的疑似病患進行人口統計、臨床、實驗室的分析。這138個病患發病的時間從3月11日至25日，其中有32人因為呼吸衰竭進入加護病房急救；而在香港SARS爆發後三個星期已經有5個人死亡，佔全部138個人中的3.6%，康復的人數則有76個，佔55.1%。在這138病患當中，出現的共同臨床症狀包括發燒(100%)、寒顫(73.2%)、肌肉疼痛(60.9%)、咳嗽(>50%)、頭痛(>50%)，另外還發現淋巴球減少(69.9%)、血小板缺乏(44.8%)、lactase dehydrogenase增加(71%)、creatine kinase增加(32.1%)，電腦斷層掃描也普遍發現患者肺部發生病變的現象。

至於SARS的致病因子到底是什麼？早先的研究指出可能是由人類間質肺炎病毒(metapneumovirus, paramyxoviridae 副黏液病毒科)。但最近各國的研究單位透過不同的實驗分析，結果都指向變種的冠狀病毒(coronavirus)，而且可能是由牛或鳥類的冠狀病毒突變而產生，不過還需要更多的病理證據來確認兩者的關係。

至於SARS的傳染途徑，目前推測透過空氣或飛沫傳染的可能性較高，而且只有密切之共同生活者或在醫院照顧病患者比較有可能被傳染，但是不排除透過接觸或糞便傳染的可能性。另根據新英格蘭醫學期刊的另兩篇香港與加拿大的SARS個案聚集的追蹤報告，均發現非直接的接觸就有機會傳染SARS，但有些人並沒有發病，因此也不排除傳染後不發病的可能。總而言之，目前醫界對SARS還沒有找到有效的控制，目前

唯有提高警覺，避免往感染區旅遊，減少公共場所的進出，並提升自我保護的能力，是目前對 SARS 的預防之道。<sup>330</sup>

#### 原始論文

N. Lee et al. A Major Outbreak of Severe Acute Respiratory Syndrome in Hong Kong. Published at [www.nejm.org](http://www.nejm.org) April 7, 2003 (10.1056/NEJMoa030685)

K. W. Tsang et al. A Cluster of Cases of Severe Acute Respiratory Syndrome in Hong Kong. Published at [www.nejm.org](http://www.nejm.org) March 31, 2003 (10.1056/NEJMoa030666)

S. M. Poutanen et al. Identification of Severe Acute Respiratory Syndrome in Canada. Published at [www.nejm.org](http://www.nejm.org) March 31, 2003 (10.1056/NEJMoa030634)

當此篇文章發表時，對照前面的統計圖 1 的 SARS 在台灣的發展時程，在這個時候台灣政府與人民正陶醉在三贏的假象中，絲毫沒有警覺現今社會已經是一個地球村的事實，隣國失火台灣地區那能倖免。由以後發表的更多訊息來回顧，顯然本篇文章只是一個初期尚在摸索狀態下的產出。依據清大彭明輝教授在搜尋、彙整、分析了大量的網路資料，並用心整理分析以後，在社區大學資訊網上發表的一些文章，吾人可以據以得到一些更具有參考意義的後續修正與補強資訊。例如在本篇文章中，所提及：「而在香港 SARS 爆發後三個星期已經有 5 個人死亡，佔全部 138 個人中的 3.6%，康復的人數則有 76 個，佔 55.1%。在這 138 病患當中，出現的共同臨床症狀包括發燒(100%)」，其中的死亡率與圖(二)台灣地區相較顯然即偏低；而「出現的共同臨床症狀包括發燒(100%)」，在以後發表在 *Lancet* 期刊上面一篇香港根據 1425 個 SARS 病患所做的更廣泛的統計調查資料中，即推翻了以上統計結果，發現在這些有紀錄的確定案例中，只有 94% 的病患有發高燒的現象<sup>331</sup>，顯然 SARS 的病徵似乎隨著時間而略有改變，而且診斷並不容易。SARS 的詳細病徵筆者打算擺在下一小節再論述，讀者有興趣可往參閱。至於 SARS 的致病因子到底是什麼？先前文章指出可能是由人類間質肺病毒 (metapneumovirus, paramyxoviridae 副黏液病毒科) 或牛或鳥類的冠狀病毒突變而產生變種的冠狀病毒 (coronavirus)。但是根據聯合報 92.05.25 日的一則報導描

---

<sup>330</sup> 引自 [HTTP://WWW.SCISCAPE.ORG/NEWS\\_DETAIL.PHP?NEW\\_ID=1066](http://WWW.SCISCAPE.ORG/NEWS_DETAIL.PHP?NEW_ID=1066)

<sup>331</sup> 參考 彭明輝，〈香港 SARS 疫情的流行病學研究成果〉，[HTTP://SARS.BAMBOO.HC.EDU.TW/SYMPOTON\\_2.HTML](http://SARS.BAMBOO.HC.EDU.TW/SYMPOTON_2.HTML)，2003/05/25。

述：「依據中共農業部冠狀病毒疫源調查研究證實，SARS 病毒來自野生動物。在該調查發現，除了果子狸外，蝙蝠、猴子、及蛇等數種動物體內也存在與 SARS 病毒基因序列一致的冠狀病毒基因。在香港大學與深圳市疾病預防控制中心合作研究發現，導致 SARS 的冠狀病毒則源自果子狸」；看來似乎與先前之研究推測似有相當差異，但是研判之方向上卻大致屬正確的。也總算為好奇的大眾解開了謎底，但是野生動物和人類的生活世界原屬分別不同的兩個世界，為什麼會造成人類社會的世紀病症呢？期待有識之士皆能進一步加以省思。<sup>332</sup>

## 第二項 SARS 的病徵

本小節文章主要取材參考自彭明輝〈香港 SARS 疫情的流行病學研究成果〉由彭明輝摘譯自 92 年 5 月 7 日 Lancet 上面發表的一篇論文。論文全名：

Epidemiological determinants of spread of causal agent of severe acute respiratory syndrome in Hong Kong, Lancet, May 7, 2003.

該篇論文是香港學者對香港 SARS 疫情的流行病學研究，研究所分析的資料庫是由香港政府委託香港大學協調各大醫院建立的，分析的資料達 1,425 個 SARS 病患的資料。資料涵蓋 92 年 2 月 20 日以後至 4 月 23 日這九週住院的 SARS 疑似與可能案例。在此期間病例的分布情形是：香港威爾斯親王醫院在 3 月 10 日發現第一個 SARS 病例，3 月 27 日左右新增病例數到達最高峰(單日病例數約 100 個)，然後逐漸下降到 4 月 23 日的每日 20 例左右。它主要從流行病學、人口統計學和臨床醫學的角度，企圖瞭解影響 SARS 擴散的主要因素，以便做為全球 SARS 疫情控制的參考。由於 Lancet 期刊上該篇論文無論在分析資料的數量上、發表時間上相較 WHO 及本地疾管局顯然都是最新或較具信度，而且主要筆者認為 1,425 的統計基礎上較具有參考性，因此選擇作為單一依據。

在該論文分析 SARS 確定案例中約有 90%的病患有完整的病徵紀錄，統計結果在這些有紀錄的確定案例中，94%的病患有發高燒的現象，其次(依序)類似流行性感冒的癥狀(72.3%)、寒顫(65.4%)、鬱悶(64.3%)、沒胃口(54.6%)、肌肉僵硬或痛楚(50.8%)、咳嗽(50.8%)、頭痛(50.1%)、發燒前的寒顫(43.7%)、頭昏眼花(30.7%)、呼吸急速(30.6%)、唾液多(27.8%)、夜間盜汗(27.8%)、腹瀉(27.0%)、鼻炎(24.6%)、喉嚨發炎(23.1%)、噁心(22.2%)、嘔吐(14.0%)、腹痛(12.6%)。此外，發燒 + 另外一個癥狀有 87.6%，發燒 + 另外兩個癥狀有 80.3%，發燒 + 另外三個癥狀有 70.7%。

---

<sup>332</sup> 參考自聯合報 92.05.25/A13 版。

此外，香港中文大學的網頁裡提醒讀者說：在淘大花園案例與最新案例中，腹瀉率達 60%~70%，有時候發燒較不明顯（少於 5%的病患）。

至於病患被感染後的潛伏期，在該論文中根據 57 例接觸過程明確而短暫的案例中估算出來的結果，平均潛伏期是 6.37 天，統計變異量（variance）是 16.69 天。信心指數為 95%時，潛伏期是 5.29~7.75 天。95%的病人潛伏期是小於 14.22 天。不過，如果把統計數字區分為三組：（1）2/26~3/25，（2）3/26~4/1，（3）4/2~4/15，則第三組中大部分病患的潛伏期都比第一組的短。似乎，潛伏期有愈來愈短的現象。

爲了和一般感冒及流感對照及一目了然起見，集作同一表格如下。

表 3.2—1：Lancet 論文上面發表的 SARS 病徵

Lancet	百分比	流行感冒(Flu)	感冒(Cold)
發燒 (>38° C)	94.0%	高燒	少見
感冒癥狀	72.3%		
畏冷 (寒顫)	65.4%		
鬱悶不舒服	64.3%		
胃口不佳	54.6%		
肌肉僵硬或痛楚	50.8%	關節痛、疲勞	輕微或少見
咳嗽 (乾咳)	50.8%	咳嗽、少打噴嚏	打噴嚏與鼻塞
頭痛	50.1%	經常有	輕微
發燒前的寒顫	43.7%		
暈眩	30.7%		
呼吸急速	30.6%		
唾液多	27.8%		
夜間盜汗	27.8%		

腹瀉	27.0%		
鼻炎（流鼻水）	24.6%		
喉嚨痛	23.1%	偶有明顯疼痛	不明顯
噁心	22.2%		
嘔吐	14.0%		
腹痛	12.6%		

資料來源：彭明輝〈香港 SARS 疫情的流行病學研究成果〉日期：2003 年 5 月 7 日

註：淘大花園案例中，腹瀉率達 60%~70%，有時候發燒較不明顯（少於 5% 的病患）。

筆者的分析：

根據以上資料可以看出(1)顯然 SARS 的病徵似乎隨著時間而略有改變。(2)似乎，潛伏期有愈來愈短的現象。(3)在淘大花園案例與最新案例中，腹瀉率達 60%~70%，有時候發燒較不明顯（少於 5% 的病患）。換句話說統計上的平均值並不能對應至真實世界，讀者應該要具有此項認識才好，就好比您的身高不會是平均身高，壽命也不會等於平均壽命一樣。(4)現今採行的全民量體溫對策大致上仍是最有效而可行的作法，但是不可過於大意，畢竟還有大約 5% 的病患，發燒是較不明顯的，而且非常可能他正是一個超級傳染源。5% 的數據對群體和個體分具有兩層不同的意義，對群體而言，5% 的隱性病患即可能造成防疫線上的漏洞，透過蝴蝶效應般引發的擴散，其實其結果是很可怕的；由個體或家庭的面向言，即便是 0.05% 也罷或是 0.005% 也好，一旦降臨自身或家中，那就是 100% 的真實夢魘，任誰也不能接受，是以面對 SARS 的防治時，吾人不能為統計上的呈現數字所迷惑，應更驚覺的面對。

### 第三項 SARS 病毒可以在體外存活多久

世界衛生組織(WHO)爲了瞭解 SARS 冠狀病毒對於環境因子及消毒劑抵抗力，以便作為全球對抗 SARS 防疫工作之參考，針對 SARS 病毒進行了一系列的實驗室研究，以下是世界衛生組織(WHO)發表的原文中譯本：

世界衛生組織(WHO)的原文中譯本<sup>333</sup>

以下表格提供了 SARS 冠狀病毒對於環境因子及消毒劑抵抗力的初步數據。這些資訊係由世界衛生組織 SARS 診斷合作實驗室的成員所提供。有關使用方法與材料的詳細資料將在近期內公布。這些研究的主要結論為：

病毒在糞便及尿液中的存活狀況：

病毒於室溫下在糞便(及尿液)中可穩定存活至少一至二天。

病毒在腹瀉病人的糞便中更加穩定，可存活四天(因其鹼性較正常糞強)。

消毒劑及固定劑(fixatives, 實驗室用)

病毒在暴露於幾種不同的常用消毒劑及固定劑後，即失去其傳染力。

病毒在細胞培養液上的存活狀況

在 4°C 及 -80°C 的低溫下，廿一天後，病毒濃度只有微量的下降。

在穩定室溫下二天後，病毒濃度只有一個對數的下降。這表示 SARS 病毒在此種狀況下，較一般已知的人類冠狀病毒更為穩定。

在 56°C 下加熱，每十五分鐘可殺死 SARS 冠狀病毒約 10000 個單位(快速減量)。

表 3.2—2：SARS 病毒可在體外存活時間

研究團隊名稱	受質	初始病毒量 log <sub>10</sub> PFU	條件	存活時間	測試存活之方法
GVU(香港)	病毒於嬰兒糞便中	1.00E+03	pH 6—7	3 小時	細胞培養/病毒分離
	病毒於正常糞便中	7.50E+03	pH 8	6 小時	細胞培養/病毒分離
	病毒於腹瀉糞便中	7.50E+03	pH 9	4 天	細胞培養/病毒分離

<sup>333</sup> 引自「社區大學 SARS 資訊網(<http://SARS.bamboo.hc.edu.tw/>)〈SARS 病毒對環境與消毒劑的抵抗力〉」間接引自世界醫療組織(WHO)的原文中譯本，原載於 WHO 網頁(2003/5/5)。原文末原有彭明輝的註解與提醒。

QMH(瑪莉皇后醫院)	糞便	1.00E+03	室溫	至少 2 天	細胞培養/病毒分離
	尿液	1.00E+03	室溫	至少 24 小時	細胞培養/病毒分離
	病毒培養基+ 1% 牛血清	1.00E+03	室溫下，塑膠表面	至少 2 天	細胞培養/病毒分離
	病毒培養基+ 1% 牛血清	1.00E+04	30—37°C	至少 1 小時	細胞培養/病毒分離
	病毒培養基+ 1% 胎牛血清	1.00E+04	56°C	隨時間分解 (每 15 分鐘 10 000 個病毒感染元)	細胞培養/病毒分離
	病毒於：Acetone, 10% Formaldehyde 及 Paraformaldehyde, 10%漂白水, 75%酒精, 2% phenol	1.00E+06	室溫	小於 5 分鐘	細胞培養/病毒分離
NIID(日本)	病毒培養+ 2%牛血清	1.00E+06	-80°C	至少 4 天	病毒分離及 RT-PCR
	病毒培養+2%胎牛血清	1.00E+06	4°C	至少 4 天	病毒分離及 RT-PCR
	病毒培養+2%胎牛血清	1.00E+06	37°C	小於 4 天	病毒分離及 RT-PCR
	病毒培養+2%胎牛血清	1.00E+05	56°C	小於 30 分鐘	
UniM(德國)	病毒培養	1.00E+06	4°C	至少 21 天	病毒分離
	病毒培養	1.00E+06	-80°C	至少 21 天	病毒分離

資料來源：原作者 WHO，彭明輝，〈香港 SARS 疫情的流行病學研究成果〉日期：2003 年 5 月 25 日

GVU：香港衛生署政府病毒實驗室(Government Virus Unit, Dept. of Health, Hong Kong, SAR China)

QMH：香港大學瑪麗皇后醫院(Queen Mary Hospital, The University of Hong Kong, Hong Kong, SAR China)

NIID：日本東京國立感染症研究(National Institute of infectious Diseases, Tokyo, Japan.)

UnivM：德國漢堡大(University Marburg, Germany.)

依以上資料提拱之資訊，吾人可以簡略的歸納出以下幾項注意事項：

- (1) 病毒喜歡冷的地方、鹼性高的地方，在此等環境下通常可存活較久，室溫下相當穩定至少可存活二天，所以不要吹冷氣。
- (2) 病毒在 56°C 下加熱，可以迅速消滅病毒(每 15 分鐘 1 萬個單位)，所以飲食要加熱，環境要消毒。
- (3) 一般消毒劑雖然殺不死病毒，但是可以使它失去傳染力，所以環境要常消毒。

依照台灣衛生署建議的消毒方法：「消毒方法可比照使用一般市售漂白水(成分為次氯酸鈉，濃度約 12%)，為最便宜且有效之消毒劑，使用方法一般使用的是稀釋濃度為 100 mg/l 之次氯酸鈉(0.01%漂白水)，清洗手部及一般器物等處，因大型客車車箱內部或其他場合有可能受分泌物污染，故稀釋濃度要高一點，因此大型客車車箱內部或其他場合清潔，以 1%漂白水沖洗車箱及擦拭之，或其他場合比照進行之；嘔吐物以 5%漂白水清洗之。」

而 WHO 的研究成果中令人振奮的，應該是說：(1) 在 56 度 C 以上的高溫下，病毒會迅速被殺死；(2) 病毒很容易被常見的清潔劑（即：formaldehyde、ethanol 和 acetone）殺死或至少是消除其感染力。此外，依彭明輝轉述他自己請教過數位專門研究病毒的生物學家，他們都說波長在 250 奈米 (250nm) 以下的短波紫外線 (UV) 可以有效地殺死 SARS 病毒，或者至少破壞其複製的結構而使病毒失去感染力。<sup>334</sup>

---

<sup>334</sup> 彭明輝，《SARS 防護手冊與傳染途徑分析》，  
HTTP://SARS.BAMBOO.HC.EDU.TW/，2003/05/31，p28。

#### 第四項 SARS 的傳染途徑

SARS 的傳染途徑依據目前所有的資訊歸結起來不外乎以下四種：

(1) 飛沫傳染：指的是從患者口鼻噴出飛沫後，直接被感染者口鼻吸入的直接飛沫傳染，這應該最主要的傳染模式。這個傳播距離依據彭明輝在〈飛沫可以傳多遠？— 從全球飛機感染案例估測〉一文中所提出之看法，主要看「患者是否會打噴嚏而定，如果患者只是咳嗽，我從全球飛機感染事件推算出距離應該在一公尺以內，而且絕大部份是在兩台尺（一隻手臂伸直）的距離內；即使是超級傳染者，也應該不會超出兩公尺。」<sup>335</sup>

(2) 接觸傳染：包含直接接觸到患者的體液（直接接觸），或者接觸到已被污染的物件（間接接觸）後，再觸及口、鼻、眼。在本次 SARS 流行期所發現的感染病例中，許多病例幾乎皆屬醫護人員或照護者及病患家屬，正說明了直接接觸是在醫院的環境以及病患的家屬之間，一個必須十分謹慎地加以防範的傳染途徑；但是在醫院以外的環境裡（尤其是乾燥物體表面上），病毒傳染力會迅速降低，所以間接接觸傳染雖然必須要注意防範，但是實際發生的案例應該很少，而且難以證明。

(3) 食物與飲水傳染：家庭內與外食者可能會通過被污染的食物或飲水而傳染，但是只要加溫到 56 度 C 以上就可以迅速殺死病毒，所以只要確保食物和飲水都適當地加溫過，應該很容易隔絕這個傳染管道。

(4) 氣流傳播：理論上，強勁的氣流可以把含有病毒的懸浮液滴帶到兩公尺以外（或更遠）的地區，但是實際上發生的案例並不多。在醫院外的環境裡，已知的案例只有淘大社區大樓外的煙囪效應，以及排水管罕見的負壓氣流傳送效應；醫院內的案例，主要是醫療設備所產生的氣流帶動，已知案例包括威爾斯親王醫院的噴霧器治療（nebuliser）、香港瑪麗醫院的高流量氧氣治療機以及無創呼吸器（BIPAP）。但是在本次 SARS 事件後，醫院內的氣流傳播已經引起香港當局的注意，並且集合了空調專家和醫療專家的協同合作，將重新檢討醫院內空調系統吸風口、出風口與送風氣流方向的設計。基本上，所有呼吸管道的傳染病都是有可能被醫院內的空調與送風系統傳播的，因此在 SARS 疫情過後，台灣的醫療體系恐怕也必須確實全盤重新檢討院內治療器材與空調、送風系統的設計。

至於傳統上所謂的空氣傳染（airborne）意味著：「在沒有氣流帶動的情況下可以傳播到很遠（三公尺以上）的地方去」。這主要是因為傳播病毒的顆粒極其

---

<sup>335</sup> 社區大學 SARS 資訊網，[http://SARS.bamboo.hc.edu.tw/spread\\_2.html](http://SARS.bamboo.hc.edu.tw/spread_2.html)

微小，以致於懸浮時間與距離都明顯加長所造成的。這項可能性目前沒有獲得任一研究機構支持，一般均認為本次 SARS 病毒並非經由此一途徑傳播，否則 SARS 病例絕無可能在全球僅有目前呈現之數目。<sup>336</sup>

依彭明輝在《SARS 防護手冊與傳染途徑分析》一書的分析：「空氣傳播」和「氣流傳播」這兩個定義的差別非常重要，假如是氣流帶動的懸浮液滴傳染，則（1）液滴的顆粒較大，N95 口罩可以接近 100%地有效加以過濾；而且，只要液滴大於 5 微米，連外科手術口罩都可以將近 100%地加以過濾。（2）在氣流不強勁時，液滴顆粒較大，懸浮時間較短且傳播距離較遠。但是，許多人誤以為 SARS 可以藉由傳統定義下的空氣傳播，所以就誤以為口罩無法 100%過濾空氣中的病毒，此一觀念在媒體的推波助瀾下，益使社會大眾更如驚弓之鳥。<sup>337</sup>

SARS 病毒無論是藉由飛沫傳染、接觸、食物與飲水傳染或氣流傳播，在傳染病的管制上及流行病學上最困難且首要的第一步，就是迅速掌握該項疾病的傳染途徑，一旦病毒的傳染途徑獲得澄清，就可以馬上採取因應之對策，將其傳染途徑予以切斷，使疫情迅速獲得控制，綜觀本次疫情確實也如此。

## 第五項 SARS 之預防

在進入本小節之前，首先我們需要知道病毒在 SARS 患者體內的分布及如何排出其體外，才能知其所以。原任國家衛生研究院臨床研究組主任，在疫情稍後出任疾病管制局局長的蘇益仁曾經在 2003 年 5 月初表示：「SARS 是種全新冠狀病毒，具有六、七種基因，可複製蛋白，將病毒散布到呼吸道、腸道、血液、尿液、糞便等，所以患者在急性發作期，全身血液、體液都是「毒」。因此，家具、衣物、廁所、床單，都能成為 SARS 傳染媒介」。這個新聞曾經使大家對 SARS 接觸傳染的可怕程度感到極其恐慌。

另根據中國時報的報導，蘇益仁表示：SARS 冠狀病毒可在身體八個部位採集得到。其中以支氣管肺泡沖洗液病毒量最大，但這需內視鏡採集，所以為病人插管的醫護人員有極高的被感染風險。其次就是痰（每滴痰含有一億隻病毒）、鼻咽分泌物和咽喉檢體（一 CC 咽喉檢體有一萬隻病毒）。此外，在患者的糞便、尿液、眼淚和血液中也可以發現 SARS 的病毒。<sup>338</sup>這些排出病患體外的病毒要傳染給另一人，依據目前掌握的資訊顯示，主要籍由上述四種主要的管道，如把接

---

<sup>336</sup> 彭明輝，《SARS 防護手冊與傳染途徑分析》，  
HTTP://SARS.BAMBOO.HC.EDU.TW/，2003/05/31，p29。

<sup>337</sup> 彭明輝，《SARS 防護手冊與傳染途徑分析》，  
HTTP://SARS.BAMBOO.HC.EDU.TW/，2003/05/31，p24。

<sup>338</sup> 參考同上。

觸傳染再予細分為二，則可歸納為下列五種，其預防的對策，筆者整理如下：

表 3.2—3：SARS 病毒傳染途徑和防護措施

傳染途徑	主要傳播方式	危險群	防護措施
飛沫傳染	在不未防備下，直接吸入 SARS 患者噴出之口鼻飛沫，此為主要傳染途徑。	近距離與 SARS 患者接觸者，如醫護人員、家屬；在沒有防備下與 SARS 患者共處於特定的密閉空間，例如電梯。	在危險區域正確使用 N95 口罩，在非危險區正確使用一般外科手術用口罩即可。
直接接觸傳染	(1)直接接觸到 SARS 患者之體液。例如醫護人員在為病人插管或者病人嘔吐的時候，被患者的體液直接噴到醫護人員或者家屬的口、鼻、眼，傳染力應該非常強。 (2)醫護人員或者家屬直接從病人身上接觸到這些剛流出來的體液，再用被污染的手去碰觸眼、鼻、口，這種型態的傳染力也很強。	主要為醫護及照護人員與病患家屬。	(1)正確使用全套防護措施（頭罩、面罩、防護衣與手套） (2)養成在碰觸眼、鼻、口前必定清潔雙手的良好衛生習慣。
間接接觸傳染	(1)病人的體液（譬如口鼻飛沫）附著在環境表面（牆面、門把、衣服等），再被陌生人的手間接沾染到之後去碰觸眼、鼻、口。 (2)由直接接觸到 SARS 患者之體液的醫護人員或者家屬污染環境表面（牆面、門把、衣服等），再被陌生人的手間接沾染到之後去碰觸眼、鼻、口，這種型態的傳染力就比較弱了	暴露在危險區域且沒有養成正確洗手習慣與自覺的醫護人員或者家屬及一般民眾。	養成在碰觸眼、鼻、口前必定清潔雙手的良好衛生習慣。
食物與飲水傳染	家庭內與外食者可能會通過被污染的食物或飲水而傳染。	外食者及家庭衛生習慣不佳者。	只要確保食物和飲水在食用前都適當地加溫過，即可隔絕這個傳染管道。

<p>氣流傳播</p>	<p>由醫院內會帶動氣流流動的醫療儀器與設計不佳的空調送風系統所散播。基本上，所有呼吸管道的傳染病都是有可能被醫院內的空調與送風系統傳播的。</p>	<p>主要為醫護及照護人員與病患家屬。</p>	<p>(1)正確使用全套防護措施（頭罩、面罩、防護衣與手套）</p> <p>(2) 養成在碰觸眼、鼻、口前必定清潔雙手的良好衛生習慣。</p> <p>(3)全盤重新檢討院內治療器材與空調、送風系統的設計。</p>
-------------	--	-------------------------	--

資料來源：彭明輝，《SARS 防護手冊與傳染途徑分析》，日期：2003 年 5 月 31 日

從以上表格可明顯看出無論在醫院內外，醫護及照護人員與病患家屬都是易為 SARS 病毒感染的高危險群，也正說明了何以在本地之感染，百分之九十都是院內感染之原因。

另外對於在一般人的生活場域裡（包括戶外、辦公室內、電梯內、家裡、冷氣房裡、捷運系統內），依據彭明輝在《SARS 防護手冊與傳染途徑分析》中的分析，絕大部份的飛沫傳染距離在 2 公尺以內，最遠不應該超出兩公尺。因此他對於飛沫傳染的防範有以下更具體的建議，引文如下：

應該注意居家附近是否有持續性的廁所或排泄物的氣味，有的話要馬上設法解決，以避免洩大社區案例的發生。

在辦公室內與家裡，應該把中央空調系統的空氣更換率開到最大，以便讓最大量新鮮空氣進來。假如能開窗戶通風，要開窗戶通風，但是不要讓氣流太強勁。

此外，人員（尤其是會咳嗽、打噴嚏的人）座位應該要遠離空調系統的吸風口，以免口鼻分泌物被吸入空調系統。通風時盡量從上往下吹，風速不要太強，避免氣流往上或橫向吹，以免把飛沫帶到較寬廣的範圍。

會咳嗽或打噴嚏的人應該要戴口罩。假如沒有戴口罩，至少要用手帕或雙手掩住口鼻，面向無人處，並且在咳嗽或打噴嚏後馬上清理手帕與雙手，清理完後要把水龍頭與臉盆周邊順便清理乾淨，並用紙巾插拭乾。

在辦公室、家裡以及和朋友聚會時，談話距離盡量保持兩台尺以上（一隻手臂伸出去的距離），並且彼此建立一個共識：咳嗽、打噴嚏的人要掩住口鼻，而且另一個人要把面孔轉向其它方向。

假如你沒戴口罩時對面有陌生人打噴嚏，你應該要用乾淨手帕或雙手護住口鼻，並且在洗手前不要去碰觸眼、鼻、口。

在人潮擁擠的公共場所（捷運、百貨公司、大賣場、市場等）跟陌生人距離在兩公尺以內時，盡量要戴口罩。假如你嫌口罩不方便，盡量跟陌生人保持兩台尺以上的距離。當對方咳嗽或打噴嚏時，背向著他並且用手帕或雙手護住口鼻，然後盡快去清洗手帕和雙手。不過要記得：手帕和雙手的保護當然及不上口罩，這是不得已時的保護措施。

在醫院外只需要戴外科手術口罩，在醫院內可以考慮戴 N95。

不要買未經檢驗單位證明其效能的新型口罩。我看過幾種很熱門的口罩說明書，可以看得出來廠商對口罩的原理、功能、與檢測項目都很外行。而且，有人寄信告訴我說其中一型過濾效率很差（但我無法證實）。到目前為止的證據都指向：在醫院內（尤其是治療呼吸道疾病的場所），飛沫顆粒可以較小（被特殊醫療設備弄出來的），需要用 N95；在醫院外，直接從口鼻噴出來的飛沫直徑通常大於五微米，用外科手術口罩即可以過濾。因此，盡量在可靠的 N95 和外科手術口罩中擇一使用，沒有必要冒險去買未經驗證的口罩。

在以下場合要洗手：碰觸眼、鼻、口之前，吃飯前，上廁所之後，剛回家時，到達辦公室以及離開辦公室時，離開擁擠的人群之後（譬如下了捷運或公共交通工具之後，盡快找一個乾淨的洗手間洗手）。

外食的時候要注意：盡量確保食物端到你面前時還保持在 60 度 C 以上（因為 SARS 病毒在 56 度 C 以上會開始迅速死亡），因此湯麵最安全而滷味和自助餐最危險。假如是衛生可靠的便當店（就是說：裝便當的工作人員都有戴口罩），你要盡量點店裡的「標準便當」，因為它是大量生產，趁熱裝盒且工作人員在很短時間內裝完。避免吃那種擺出來很久，任由客人自選的那種自助餐或便當，你不知道誰有可能把飛沫噴到這些食物上。

赴宴的時候要注意：盡量和認識的人同桌，一起約好先洗手，再使用公筷母匙，講話時不可以口沫橫飛，咳嗽、打噴嚏時一定要自己掩住口鼻。

其次對於一般人在日常生活上如何防範間接接觸傳染，彭明輝對於間接接觸傳染管道的主要特性：(1) 口鼻飛沫沾黏到物體表面，再被人接觸到，然後以污染的手去碰眼、鼻、口；(2) 上廁所時沾染病毒，沒有洗手就去碰觸身體或直接碰觸物體表面，再被人接觸到，然後以污染的手去碰眼、鼻口。也提出具體的建議、防範的重點及先後次序，引文如下：

碰觸眼、鼻、口之前一定要洗手。

吃飯前一定要洗手。

回到家裡先洗手。

如果懷疑衣服可能被污染過，先把外衣拿去洗衣機，再洗手，然後用乾淨的手去拿換洗衣褲，再小心地洗臉（避免讓水滴進眼、鼻、口）、洗頭，把臉和頭擦乾淨後再洗身體，然後換上乾淨的衣服，最後才可以碰觸家具（譬如沙發）。記得：不要把病毒帶回家。

在公共場所，非屬必要，避免用身體去碰觸陌生人、牆面或任何容易被觸摸的物品表面，尤其避免用手去碰觸容易被觸摸的物品表面。

一離開公共場所，到達辦公室或教室時，先洗手再就座。

在公共場所懷疑手被污染的話，先不要用手去碰衣服和物件，並盡快洗手。

提醒你一件事：其實只要有徹底做到前兩件事，就足以防範間接接觸傳染了。第(3)和(4)措施等於是第二層保護。其實只要做到前四項，你就已經很安全地隔絕間接接觸傳染了。偏偏，這四項其實是很容易做到的。

至於，第(5)、(6)、(7)項其實是在增加第三層防護，以便你不小心偶而忘了(1)～(4)的一、兩項措施時，還是百分之百地安全。所以，最後這三項能做就做，不方便時做不到也不用緊張。

另依台中市世鴻耳鼻喉科診所 曾鴻鈺醫師於 92 年 03 月 30 日發表的〈給基

---

<sup>339</sup> 同上，P10。

層醫護人員的一封信〉中也提到簡明的預防方法，引文如下：

### SARS 的傳染途徑及預防方法

#### 傳染途徑預防方法

病毒避免到疫區或接觸患者

↓ → 飛沫傳染戴口罩

↓ → 接觸傳染勤洗手，勿用手指挖鼻孔或揉眼睛

鼻腔黏膜用溫鹽水洗鼻子(脈動式洗鼻器)

↓ 多喝開水

↓ 自身免疫力 (睡眠、水分、運動、情緒壓力等)

喉嚨 用溫鹽水漱口 (用脈動式洗喉器沖洗喉嚨)

↓

肺部 自身免疫力 (睡眠、水分、運動、情緒壓力等)<sup>340</sup>

綜合以上所見，筆者以為對一般大眾而言，最具體的防護建議就是正確使用口罩與養成在碰觸眼、鼻、口前必定清潔雙手的良好衛生習慣。但是在理論上說的容易，但是即便是如此簡易，要在日常生活中實踐，却著實不易。這從 SARS 疫情一開始即如是宣導，對照還是有可觀的醫護人員因為未能落實此項防護準則，而染上 SARS 即可觀見，難道她們沒有專業知識或警覺？筆者對此一說法基本上抱持否定之態度，至於何以會出現此一現象？正是筆者所要在本文稍後予以探究的，筆者把它留到下面與天台觀行相關的章節，一併來探討並提出筆者的觀察與看法。

## 第二節 免疫力與 SARS

由筆者前面幾節所整理的資料顯示，純以流行病學與傳染病管控的面向看來似皆有自成一脈之道理在，但只要仔細深入探究一下，即會發現仍有一些疑問尚待澄清。例如：在實際觀察現有的 SARS 案例後，應會清楚的發現，即使在各種相同的環境下，個體的表现無論是發病與不發病之間或已感染 SARS 之患者之癒後情況，其個別的表现，差異性均相當大；如果一味將其忽視，則有所不妥，本小節將探討此一問題。以下筆者引了幾則在本波 SARS 疫情中報導案例，來作為

---

<sup>340</sup> 文中對於曾醫師主持診所目前採取的防護措施，包括所有醫護人員每天早晚均使用脈動式洗鼻器沖洗鼻腔及其預防原理作了相當篇幅的說明，在此從略，有興趣者可至以下網址查閱原文，  
<http://www.entdoctor.com.tw/SARS/report005.html>。

探討的對象，希望能藉之澄清其間未被彰顯的疑點。

案例一：

醫學：預防 SARS，口罩最有效(編輯：wcchou)

根據一群照護 SARS 病患的醫護人員研究顯示，戴上口罩是避免被 SARS 患者傳染最佳的防護之道。

SARS 病毒危機伺伏，民眾在搭乘交通工具紛紛戴上口罩，甚至在室內也罩不離口。但有不少人懷疑戴口罩究竟有沒有效果，或者哪一口罩最有效。香港的研究人員調查該地區 5 家醫院中 254 位照護 SARS 患者的第一線醫護人員，由於這些醫護人員中有 13 位不幸被患者傳染 SARS，因此研究人員想根據這些不幸罹病者所穿著的防護裝備，來瞭解在何種環境下醫護人員才能有效防止被 SARS 患者傳染。

瑪麗皇后醫院的 Seto 醫生負責主導是這項研究工作，他們將防護裝備分為四種：口罩、手套、手術袍、以及洗手，而口罩又細分為一般紙口罩、手術專用口罩、N95 口罩三種。在 13 個染上 SARS 的醫護人員中，幾乎都只有戴手套或洗手的保護，除了一位在急救部門染上 SARS 的護士，她擁有手術袍以外的防護措施。而其他 241 位健康的醫護人員中，有 70%戴口罩、48%戴手套、34%穿手術袍、94%洗手，即每個人擁有兩、三種以上的保護措施，而且有 69 個人(29%)擁有全部四項保護措施。將感染者與健康者的防護措施做比較之後，研究人員發現戴口罩與否對醫護人員是否感染 SARS 有顯著的差異，而且是手術專用口罩、N95 口罩才具有保護作用。另外研究人員發現勤洗手也是一定的保護效果，但是對第一線照護 SARS 患者的醫護人員來說，光是洗手不足以防止 SARS 的傳染。

雖說口罩對於 SARS 防護有如此效果，但是在健康的醫護人員中卻也有 30%的人沒有戴上任何口罩，研究人員推斷這可能是因為病毒傳播經由接觸或飛沫傳染，若碰巧沒有接觸到病人的分泌物則被傳染的機會將降低很多。因此研究人員建議醫護人員，為了避免在照護 SARS 病患時被傳染，最好能穿戴手術袍、手術專用口罩，在照護結束之後要洗手，這樣就能確保身體健康。<sup>341</sup>

原始論文

---

<sup>341</sup> 引自 [HTTP://WWW.SCISCAPE.ORG/NEWS\\_DETAIL.PHP?NEW\\_ID=1066](http://www.sciscape.org/news_detail.php?new_id=1066) 。

Seto WH et al. Effectiveness of precautions against droplets and contact in prevention of nosocomial transmission of severe acute respiratory syndrome (SARS) Lancet 361, 1519—1520 (2003)

由以上引文末段可見到，在本案例中顯示，「但是在健康的醫護人員中卻也有 30%的人沒有戴上任何口罩」，這是和該研究的結論有很大出入的。30%在統計上顯示這是一個具有意義的相當大比例，研究人員在處理此一數據時，只好語焉不詳推斷這可能是那些人碰巧都沒有接觸或吸入到 SARS 病毒所致。筆者以為這是很牽強的說法，要注意本項研究的樣本母體是一群在 SARS 的疫情剛發生，醫護人員尚未警覺防範之情形下照護 SARS 病患的醫護人員，而不是一般民眾；並且只要對照在之後，大陸的抗 SARS 人員，在使用了層層保護之下，仍然受到感染的醫護人員案例，即可發現其矛盾之處。所以筆者的看法是，會造成如此巨大的差異性，應該是來自健康個體所本具的免疫力所致。免疫力是人體對抗外在環境侵襲所具有的自體反應，即便是今日科學家仍然無法完全瞭解此一機轉。

## 案例二

根據世界醫療組織（WHO）在 2003 年 5 月 19 日的大會上發佈的調查統計：在世界醫療組織所能追查到範圍內（documented cases），到目前為止，全球所有飛機航班中，一共有過 35 個航次的班機上搭載有 SARS 的疑似病例或可能病例，最後在這 35 個航班中一共只有四個航班內的 16 位乘員被證實在飛機上感染 SARS。雖然，由於查證困難，實際的數目或許比這還多出一倍。

這些傳染案例都發生在 3 月 23 日之前，而全球機場開始檢測乘客健康狀況（量體溫）則是在 3 月 27 日。因此，這些受感染者都是在毫無防備的情況下（沒有健康狀況篩選，沒有任何人戴口罩）發生的。此外，在前述這 16 位中被感染者中，有 2 位是空服員，14 位是與 SARS 患者緊鄰而座的。最嚴重的案例發生在三月 16 日從香港飛往北京的 Air China CA112 班機，機上至少有九位被感染，實際數字或許比這多兩倍。

## 案例三 國外媒體對 C112 班機的深入追蹤報導

根據 *The Boston Globe* 和 *Tribune Business News* 的記者的聯合深入追蹤報導，CA112 班機執行任務是在三月 15 日，數天後一位被懷疑是整個感染事件單一源頭的 72 歲乘客死亡，另外 21 個乘客和機組人員病倒。不過 Air China 拒絕透露旅客座位名單。

這位 72 歲的老先生曾經在三月初到威爾斯親王醫院看他的兄弟，或他就是在那裡感染的。而且根據記者的追蹤調查，這位老先生很可能是一位超級傳染者，但是他在飛機上的時候卻沒有人記得起來說他有明顯的 SARS 癥狀。

在這些病倒的人之中，有兩位空服員，其中一位 28 歲，剛剛在五月一日出院。在她記憶所及，當天總共有 80 到 100 位乘客。被疑為超級傳染者的 72 歲老先生是坐在經濟艙，而她自己是在頭等艙服務。在她記憶所及，他和這位老先生唯一的接觸是替他收餐盤，但是收完之後沒有洗手，或許是因此感染上的。

另一位被感染的空服員也是 28 歲，她能想得起來的只有一位臉色蒼白的老先生來要水喝。她和另一位空服員都想不起旅客中有誰咳嗽或者呼吸困難。

一對香港的夫妻（都是 48 歲）也被感染，他們就坐在這位老先生後面的座位上，但是他們也想不起來這位老先生有任何明顯的病徵。

記者訪問了一位正在中國研究 SARS 的德國病毒學家 Wolfgang Preiser，他說只用飛沫傳染似乎不足以解釋這班飛機上所有的感染事件，因為飛沫傳染：「最極端的可能性是一位 SARS 病患可以傳染給前後兩排的旅客和左右兩排的旅客，一共 15 人」。但是在這班飛機上被感染者可能高達 21 位，如何解釋其它 6 位被感染者呢？在記者追問下，Wolfgang Preiser 表示：其它六位有機會是在廁所被感染，或者說不定旅客中有另外的人本來就有傳染力，只不過病徵不明顯，因此被誤以為是在飛機上被感染，其實他自己就在傳染給別人。

於是，記者在報導中繼續追問他們最核心的問題：沒有明顯病徵的人真的不會有傳染力嗎，事實會不會和 WHO 對外公佈的說法（只有有病徵的人才具有傳染力）有出入？因為，在北京和廣東，有一半的 SARS 病患找不到明顯的接觸史。所以記者懷疑病徵輕微的人可能也有傳染力。

中國的衛生部門官員表示，北京醫院的工作人員在飛機抵達北京後的次日看到這位 72 歲的老先生，他看起來是在「冒汗、虛弱而且發高燒」。光是在北京，「他就傳染給差不多 30 個人。」

兩位被感染的空服員在病徵發作後航空公司拒絕讓她們休假（當時大家都還不認識 SARS），所以她們繼續被迫在飛機上服勤。其中一位空服

員傳染給新婚的丈夫（他後來死掉）、雙親、繼兄、一位醫師和一位病人。CA112 上面七位台灣來的七位同事中有六位被感染，其中一位又傳染給他四歲的女兒。除了新加坡、香港、中國和台灣的需多案例都和 C112 直接或間接相關之外，據說內蒙古有 290 個案例和這一起飛航事件有直接或間接的關聯。

WHO 的首席研究員，德國的 Klaus Stohr 博士說，C112 班機的最重要教訓是：「當一個人生病的時候，他可能已經帶原，卻根本就不自覺。」

筆者綜合以上之案例二及案例三發現，至少有下列數項值得注意之處：

(1) 在這些班機上的乘客及空服員當時都是在毫無防備的情況下(沒有健康狀況篩選，沒有任何人戴口罩)下暴露在 SARS 病毒感染的高危險環境之下的。

(2) C112 上搭載的是一位超級傳染源。

(3)飛機上的氣溫與密閉性均較一般室內外提供了 SARS 病毒較適宜存活的环境，而且長時間和傳染源共處。

(4)照一般常情判斷，飛機上幾乎所有的人應該都會接觸過廁所及洗手台的把手或共用廁具，而且相信沒有人在這段時間會使用消毒液消毒所有接觸面。

(5)依常情判斷服務員不可能在每服務一位乘客後，先返回洗完手後，再依序服務下一位乘客，因此空服員非常可能在不知情下成爲散播病毒的媒介。

(6)依據彭明輝對本案例之分析認爲，會受到感染的範圍，約莫是依傳染源爲中心，前後各兩排加上左右各三排的方圓內，這差不多是兩公尺以內，對這項推論筆者持保留態度。理由如下：(A)未考慮到前述接觸傳染之可能。(B)本項推論係用班機上的受感染數來反向推斷得出的結論，而吾人無法獲悉在該飛機上真正傳染源的確實數量與旅客座位，所以這項推論顯得很單薄，何況 Air China 拒絕透露旅客座位名單。

(7)何以 Air China 拒絕透露旅客座位名單？照常情說，因爲 SARS 疫情造成乘客大量流失，危及航空業生存，如果 WHO 發布類似只有前後二排之乘客才有被感染之可能之推論時，Air China 如能提供旅客座位名單，加以證明支持，應對消除旅客之疑慮大有幫助，何以 Air China 會選擇拒絕透露旅客座位名單？顯然實際受感染者在機上分佈的情況並不是如此。

筆者想問的是，在以上二例這一群完全沒有防護的乘客中，爲什麼會有相當多的人，暴露在一樣高危險的環境下，却可以逃過被感染的命運？顯然單以流行病學上的傳染途徑說法來推斷，並不能充份的解釋此一現象。筆者認爲假設吾人

可以排除一部份確實未接觸到 SARS 病毒之人數後(當然詳細的人數是無法確知的)，個體的免疾能力差異，正是爲此一現象提供了充份的解釋，同時也可一併說明了(在圖(二)之數據中，死亡率大約是 12%)，在感染者中亦只有部份免疫力相對較差的患者會面臨死亡之威脅，其餘的人最終仍將得以痊癒<sup>342</sup>。

以下再舉一個案例：例如，香港牛頭角淘大花園社區，在本疫情中曾出現嚇人的集體感染，E 座住戶被強迫隔離。在這當中，卻有一位婦女，家中雖然有四人染上 SARS，但在她身上經過測試卻找不到任何感染跡象。對於這樣的現象，醫生的解釋也就是：「可能她的免疫力就是比較好吧。」

在上述論文中，筆者如此大費周章的目的，在於呼籲讀者，千萬不要忽略身體與生具有的智慧和抗病本能，我們只須善待身體，讓身體處在自然之最佳狀態，無疑即已具備一道最好的抗 SARS 基本防護之道，那就是吾人自身的免疫力。如再能注意應有的防範措施，則定能免於 SARS 之侵襲。然而在壓力幾乎已然成爲現代人的同義詞時刻，吾人更必須正視，在現今的醫學界業已有愈來愈多的證據指出，個體的免疫力是會受到壓力的影響的，當您在惶惶不可終日同時，您正在傷害您寶貴的抗病資產——免疫力——而不自知呢！長時間的壓力蓄積，更造就了許多的現代病，其中身心症即係包括眾多的常見疾病之一，如何舒解排山倒海的身心壓力是現代人的嚴肅課題。

---

<sup>342</sup> 有一部份人可能無法回復至以前的健康狀態。