

一念三千、意義意志與生命意義的開展

唐秀連

香港中文大學文化及宗教研究系講師

法鼓佛學學報第 17 期 頁 275-315 (民國 104 年) · 新北市：法鼓文理學院

Dharma Drum Journal of Buddhist Studies, no. 17, pp. 275-315 (2015)

New Taipei City: Dharma Drum Institute of Liberal Arts

ISSN: 1996-8000

摘要

本文的主旨，是嘗試將弗蘭克的意義意志，與一念三千的一念，互相對照，以探討生命意義與心理健康的關係。對照的範圍涉及幾個方面，包括心性結構、生命意義的義蘊及生命的超越之道。本文發現，儘管所追尋的價值取向有異，意義意志和一念，都是個人靈性生活的嚮導。作為自由自主的現證性主體，它們憑著從眼前現象超拔出來的自覺能力，在與現實世界的互動歷程中，開拓出高度的精神價值，使心靈得以健全發展，獲得豐盛的人生意義。箇中一個重要的關鍵，是將對自我的過分關注，轉向屬於生理與心理之上的超越層面的生命意義，並讓靈魂從其中汲取精神力量。

* 收稿日期：2015/04/14；通過審核日期：2015/10/11。

本文曾在臺灣南華大學宗教學研究所、哲學與生命教育學系及自然醫學研究所主辦的第一屆「身心靈健康之道國際學術研討會」上發表（2013年5月31至6月1日）。

目次

- 一、一念三千與意義意志的相關性
 - 二、意義治療法與「意義」
 - (一) 意義治療法中的「意義」
 - (二) 意義意志的意向性及其與外在世界的關係
 - (三) 意義治療法所理解的心性結構
 - (四) 邁向自我超越之道
 - 三、一念三千的意義世界
 - (一) 心性結構：無明與法性同體
 - (二) 一念三千與心具諸法
 - (三) 心具三千的不思議境及其修行意義
 - (四) 小結
 - 四、一念三千與意義治療法所展示的精神世界
-

關鍵詞

弗蘭克、意義意志、意義、一念三千、法界

一、一念三千與意義意志的相關性

在芸芸萬物中，人類由於秉承了特殊的天賦，懂得預想和期待未來，因此，無時無刻不在運用個人的自由意志，深思熟慮、衡量取捨，創建出數之不盡的生命意義。然而意義的本質，究竟為何，實難以斷然判定。儘管意義是如此難以言喻，儼然係「日用而不知」之物，一個無可否認的事實卻是，作為擁有自覺意識的生命形態，人類由始至終，便無所逃遁於意義的天地之間，有生以來，他便需要持續不斷地拷問生存的意義，開闢意義的版圖，倘非如此，他的一切思想、感情、行動，將無更深廣的層面可說，僅僅成為一連串機械式的回應，這麼一來，不但賦予人生理想的莊嚴目的，無可言及，甚至從最基本的層面而言，使人們日常生活中的所想、所作、所感得以合理化的根本憑藉，也無從談起。一旦人的自發性被掩埋在一堆堆機械反應之下，他的主體性便隱然不彰，他的生命經驗便會受到局限，長此以往，勢必陷入意義感匱乏的危機。這種情況，無論對於中國佛教的天台思想，還是二十世紀的人本主義心理學家弗蘭克（Viktor E. Frankl，1905-1997）來說，無疑都與心靈健康的發展道路，背道而馳。

作為維也納第三種心理治療學派（The Third Viennese School of Psychotherapy）的創始人、存在主義精神分析（Existential Psychoanalysis）的靈魂人物，弗蘭克另闢新局，開創了意義治療法（Logotherapy），率先將一個超越佛洛伊德（Sigmund Freud，1856-1939）和阿德勒（Alfred W. Adler，1870-1937）的重要觀點——人生的信念和意義價值——引入心理治療，強調人類具有一種追求意義的意志（「意義意志」，the will to meaning），認為人對於意義的渴求，與對其他方面的渴求相比，是更為強烈和迫切的，這是人的基本生活態度。假如人的意義意志遭到挫折，可能會觸發生存挫折，更甚者會誘發神經機能病變。

在中國佛教的天台學思想裏，有一種說法與弗蘭克的意義意志可堪比擬，那就是智顛在《摩訶止觀》提出的一念三千中的一念。¹ 一念的內容不一而足，可以是欲望、態度、知覺、信仰、情意等等，但無論哪一種，均帶有意向性。一念遊走於三千世界這個意義大觀園裏，在趨善、向惡、超升、下墮的迴環上，往來徘徊，為的是要在聖俗互具的十界百如和百界千如之內，找到生命的著力點。這一念心的特性，是自由和自覺的，如智者大師謂：「行人自選擇，可從於何道」，² 這近似弗蘭克眼中的意義意志，是人性自由的最後磐石，能決定生命成為甚麼樣子。從這點看來，一念實攜帶著意義意志的特徵。

弗蘭克認定，人對生命意義的適當追求，是維持平衡的、健康的精神生命形態的基礎。一念三千闡述了即使在重重限制的現實生活裏，藉著對意義境界的探索，精神生命仍具有轉圜與超升

¹ 學者普遍認為一念三千是智者大師晚年的結晶，乃是對於一心三觀的思想，更進一步的圓熟。但有日本學者佐藤哲英主張，天台大師本人並未親述一念三千，此說之完成，是出於灌頂章安之手。他的理由是，在智顛的前期著作中，一念三千之說，全不見提及，在他的遺言書中的《觀心論》中，亦不見提及。另外，智顛在止觀的講說之後，又講說《維摩經玄疏》六卷和《維摩經文疏》二十五卷，但都未有提到一念三千說，所以懷疑是灌頂在整理智顛的止觀講稿時加上去的（參見佐藤哲英，《續·天台大師的研究》，頁394）。不過，吳汝鈞以為，佐藤的說法不是太有理據（吳汝鈞，《天台智顛的心靈哲學》，頁108，註43）。另外，聖嚴法師、新田雅章亦提出，將一念三千說歸屬於智顛，殆無可疑。（釋聖嚴，《天台思想的一念三千》，《現代佛教學術叢刊》57，頁207-221；新田雅章，《天台實相論的研究》，頁564-565）

² 智者大師在《法華玄義》卷上之三說明《華嚴經》遊心法界之文時，這樣表示：「又心遊法界者，根塵相對，觀一念心，於十界之中，必屬一界。若屬一界，即具百界千如。於一念中，悉皆備足。此心之幻師，常於一日夜，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，行人自選擇，可從於何道。」（《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊33，第1716號，頁696上）此段雖然談的是《華嚴經》的遊心法界，但已述及十界、百界、千如、一念、三種世間，具備了一念三千的主要概念，可見是智者大師晚年一念三千思想的前導。

的可能性。本文的主旨，乃嘗試將弗蘭克的意義意志，與一念三千的一念，互相對照，以探討生命意義與心理健康的關係。對照的範圍涉及幾個方面，包括心性結構、生命意義的義蘊及生命的超越之道。

二、意義治療法與「意義」

（一）意義治療法中的「意義」

弗蘭克乃出生於維也納的猶太人，是維也納大學醫學院精神醫學的教授，年輕時曾接受過佛洛伊德親自指導的精神分析學訓練，又深受存在主義哲學的影響，認為精神分析學充滿理論上和實踐上的缺陷，最後憑個人的真知灼見，另起爐灶，創立了意義治療學說。弗蘭克能夠自成一家，固然因為他本人的高才博識，但他在二戰期間被關進納粹集中營的慘痛經驗，引起他對人性和生存意義的深刻體會，才是真正的關鍵。假如未曾經歷過恐怖的集中營生涯，弗蘭克也許就不會從自身的苦難中提煉出跨越痛苦之道，亦不會將人類的靈性需求，重新帶入心理治療的領域。

納粹時期弗蘭克全家都陸續地進了惡名昭彰的奧斯維新（Auschwitz）集中營，他的父母、妻子、哥哥，全都死於毒氣室中，只有他和妹妹殘存。集中營裏對人性尊嚴的踐踏和人命的虐殺，無日無之，加上身心的遍體鱗傷、與恩愛的生離死別，對任何人來說，這都是生不如死的苦況，能夠苟延殘喘，已屬萬幸，更遑論在苦難中尋找生趣。弗蘭克之所以異於常人者，在於他在人間煉獄裏，仍有餘力去發現一線生機。透過歷盡生關死劫的親身體證，弗氏宣稱：人必須為他自己指出一個可堪期待的未來目

標，借以增長他內在的力量。這是人在處境極其困厄時的唯一出路。³ 自不待言，這個未來目標，正是意義治療學極度關注的生存意義。

意義治療學的理論主要建基於三個方面：(1) 意志的自由 (the freedom of will)；(2) 意義意志 (the will to meaning)；(3) 人生的意義 (the meaning of life)。⁴ 這三者是意義治療的三大磐石，缺一不可。

1. 生命意義的精神高度

當弗蘭克頓悟到生命意義的價值，正是他剩下寒槍一身之時。在集中營裏，無論是人身自由、個人財富、家庭、社會地位，統統被褫奪了，簡直是徹頭徹尾的一無所有，但這反而讓弗氏醒覺到，至少還有一樣東西，是不能被剝奪的，那就是人性最後的自由——亦即人在任何境況中選擇一己的態度和生活方式的自由，是不可被奪去的。⁵ 由此可見，弗氏眼中的生命意義，並不是由某些特定的事件與環境所帶來的世俗價值（譬如衣食無憂、名成利就），它指的是即使在備極艱難的環境裏，人們仍然不忘「瞻望永恆」，⁶ 主動地跟高層次的精神價值銜接所獲得的生命義諦。

人們為什麼要向上仰望呢？一開始自然是為了解答一個迫在眉睫的問題：人生存的最終目標 (final purpose) 究竟是什麼？⁷ 然而這個問題的解答，卻不能單純地求諸人生目標的制定，而必須

³ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克 (Viktor E. Frankl) 著，《活出意義來》，頁 76。

⁴ Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, p. 16.

⁵ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 69。

⁶ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 76。

⁷ Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy*, p. 37.

繫於一個能合理地解釋生存目標的超越意義 (overmeaning)，⁸ 這就是人們需要舉目仰視的原因。弗氏解釋道，若把人生意義看成是借著積極創造某樣東西，或實現某個目標所致，實在是一種本末倒置的錯見。正確的順序應該是：人須先懂得在任何情境裏——包括在最惡劣的極限情境裏，發掘到終極的生命意義，他的人生才暗含成就的機遇。弗蘭克主張，自我實現 (self-actualization) 和快樂都不能作為生命最後的目的，它們只能當作是自我超越 (self-transcendence) 的附帶產品。⁹ 一個人能否自我超越，才是量度生命意義的高度與廣度的有效指標，因為它是人存在的本質 (essence of existence)，¹⁰ 是其他人生目的，諸如成就、金錢、道德、責任、愛情的價值源頭。

2. 生命意義的具體義蘊

欲知人生意義的真諦，不是來自感官的快樂和自我欲望的滿足，而是經過自我超越所發現的可貴價值。為此，人生而注定要冀求一些「在自己以外」的東西，¹¹ 唯有從謀求私利的狹小圈子跨出一步，迎向某種不再是他自身的東西，獻身於某物或某（些）人，人才可望找到安身立命之所。弗蘭克特別提到，透過實踐三類價值，¹² 可讓人體現生命的真諦。

第一，創造意義的價值 (creative values)：透過創造或完成一件事，給予世界諸般大小不等的美善價值；上至科學發明、追

⁸ Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy*, p. 37.

⁹ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 116、129。

¹⁰ Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, p. 50.

¹¹ Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, p. 55.

¹² Andrew Tengan, *Search for Meaning as the Basic Human Motivation: A Critical Examination of Viktor Emil Frankl's Logotherapeutic Concept of Man*, pp. 159-170.

尋哲理，下至製作一件小玩意，都可以成就這種價值。第二，體驗意義的價值（*experiential values*）：在日常生活中，這種價值並不罕見，例如，沉醉在藝術品時物我兩忘的美學經驗、觀賞自然風光時與萬物一體的高峰體驗（*peak experience*），都能敞開體驗意義之門。其中最重要的體驗價值，莫如愛與被愛的關係。在愛的關係中，由於被愛者的惟一性（*uniqueness*）和單一性（*singularity*）受到高度珍視，他的人格價值遂得以毫無保留地呈現出來。第三，態度意義的價值（*attitudinal values*）：這是人面對命運時所採納的詮釋性和應對性方案，弗蘭克視此為最高層次的價值，其重要性是無出其右的，因為一個人怎樣看待當前的境遇，能否保留他的精神自由和心智的獨立，是決定他將要何適何從的根本關鍵。弗氏相信，即便在最坎坷的境遇裏、從痛苦、死亡和罪疚中，個人仍可找到存活下去的理由，而且不管外在環境如何，他仍可選擇以勇氣、幽默感、慈悲心或苦中作樂的精神態度，來回應多舛的命途。弗氏稱這種態度為「悲劇性樂觀主義」（*tragic optimism*）。¹³

雖然每個人的一生都免不了形形色色的意義遭遇（*meaning confrontation*），而且要依靠意義來帶領生命的成長，但事實上，沒有一種普遍的生命意義（*universal meaning of life*），能夠適用於所有人身上。¹⁴ 由於每個人的生命都是卓然獨立，無法重覆的，因此生命的意義也是因人而異，獨一無二的。每個人的人生目標，必須在他自己的生活世界內，藉著實質的行動，和承擔責任來不斷探求，而非光靠著別人的指引，或憑著個人的內在精神反省，

¹³ 劉翔平著，《尋找生命的意義——弗蘭克爾的意義治療學說》，頁 34。

¹⁴ Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, p. 55.

唾手可得。¹⁵ 因此，生命的意義絕不是被賦予（given）的，或被（憑空）發明（invented）出來，做為精神安慰劑的東西，與此相反，它是要人經過一番上下尋索（found）、不畏險難地去發現（discovered）的珍貴價值。¹⁶

復次，生命意義亦不能與邏輯法則劃上等號，因為前者能帶給人們披荊斬棘的勇氣，甚至讓人們傲視死亡的威逼，這是刻板和抽象的邏輯法度所望塵莫及的。¹⁷ 於此可見，生命意義的選擇不在於尋求一個統一的答案，而關乎我們如何去回應生命投擲出來的叩問，而回答的方式別無他途，就是透過實際的經驗與行動，轉化成生命的自我超越，方能遂其成。

（二）意義意志的意向性及其與外在世界的關係

既知生命意義是人生的終極期求，那麼，是不是人人都自然而然地意識到這種需求呢？弗蘭克認為，這是無庸置疑的，因為人的內在精神有一股強大的內驅力，推動著他對有意義的事物的關注和實現，這就是意義（探索的）意志。意義意志必須得到一定程度的滿足，否則，若漠視生命的意義，將會造成心理上的空虛與精神上的困擾。

意義治療法所說的對意義的追求，是完全獨立於其他動機的。換言之，人對生命意義的追求是人的意義意志主動為之，不是由其他刺激引起的。意義就是意義意志惟一的和終極的依歸，是它的首要關懷（primary concern），在意義之外，並不存在一個

¹⁵ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 116；William Blair Gould, *Viktor E. Frankl: Life with Meaning*, p. 57。

¹⁶ Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, p. 62.

¹⁷ William Blair Gould, *Viktor E. Frankl: Life with Meaning*, p. 79.

更根本的原因，刺激人們去求索生命的真諦。意義並不是意義意志達致其他目的的中程目標，也不是別的精神動機的註腳。因此我們不能說，人並不關心意義本身，只是為了維持內環境穩定性（homeostasis），消除身心內部的緊張而已。因為若然這樣，豈非將生命意義的重要性，置於「內在平衡」之下的次等地位？這絕不為弗氏所取。弗蘭克之所以不把對意義的追求稱為對意義的需要（need），而命名為意義意志，理由正在於此。¹⁸

我們由此明白到意義意志的特性：它的動力來源不是別的，正是其自身，即是由自己推進自己，永恆地以生命意義為它惟一的目的。意義意志內具一種朝向意義的意向性，這是它不可泯滅的潛能。然而弗蘭克同時強調，意義意志不屬於智性（intellectualize）的精神領域，它不是思考、記憶、判斷、自我概念的製品，它不能被要求、被指揮、被命令。簡言之，意義意志只聽命於它內在的能量，自發地起動，但是，人們不能以外在於意志的方式，迫使意志發動（one cannot will to will）。¹⁹ 弗蘭克於此刻劃了一幅有關意義意志的實存性（existential）圖像。意義意志不是頭腦裏寂然不動的理念，相反，它是一個充滿生機的開放體系，是與一個人整體生命的脈動——包括生理、情緒、理性、靈性各個層面——同時存在、同時呼吸的精神實體。由於它面向世間的特性使然，意義意志必然會驅使它自己投入某個情境中，引發實質的經驗和行動。不過，我們不能預告它的取向，此外，我們也不能定義某人的意義意志「在本質上」究竟是什麼，在採取行動前它「在本性上」是善還是惡。這就是意義意志的實存性，

¹⁸ 劉翔平著，《尋找生命的意義——弗蘭克爾的意義治療學說》，頁 42；Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, p. 8。

¹⁹ Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, p. 31, pp. 43-44.

它永遠處在可變和不可預估的意向性當中，隨時隨地以當前臨在的經驗來充實它自己。不過惟其不能預知，反而突顯出意義意志不是一個受制於外在環境的客體，它是自主和自由的，能夠因時制宜地酬對生命中的挑戰。

（三）意義治療法所理解的心性結構

弗蘭克指出，人之尋找生命意義，不像饑而欲食、寒而欲暖的生理本能般，是為了紓緩身體內在的緊張，反之尋求人生的意義與價值，更有可能引起內在的緊張而非平衡。然而弗氏宣稱，這種緊張有其必要性，因為由「是什麼」（現實中的自我）與「應該成為什麼」（所要尋求的意義）之間引發的張力，是達致心理健康的先決條件。弗蘭克替這種為實現潛在意義而生起的緊張狀態自創了一個名詞，稱為「心靈動力學」（Noö-dynamics），表示心靈恆處在緊張的兩極之中，一極代表需實現的意義，另一極代表必須實現此意義的人。人雖然受到這種緊張狀態的熬煎，然而一旦放棄對意義的追尋，他將面對難以承受的代價，被一種虛幻的寂寞感糾纏，愁苦難耐，弗氏稱這種境遇為存在的空虛（*existential vacuum*）。²⁰

生命意義是靈性的主要養分，缺少了它會造成靈性上的營養不良，對精神生命帶來深重的傷害。根據意義治療學所說，追尋意義既不為了滿足生理和心理的需要，那麼，它完全是出於靈性的自我需求，這讓我們了解到，事實上弗蘭克採取了一個整體觀來看待人生，認定一個完整的人格，應包含了身（*body/soma*）、心（*mind/psyche*）、靈（*spirit/noetic core*）三個側面，這就避免

²⁰ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 109-111。

了康德只承認人的理智和感性之缺失。²¹ 三者當中，以靈性處於最高位置，它涵括並整合了生命的其他層面，守護著高貴的人性（humanity），也是自我提升的動能。²² 舉凡人所仰慕的事物，好像生命意義、崇高價值、自我超越、真誠的愛、抱負、義務、正直的人格等等，莫不發軔於這個精神核心。

在靈性層面裏，弗蘭克特別談到良心（conscience）的地位。良心是意義器官，一種引領人們去尋找意義的直覺能力，弗氏稱之為「心靈的智慧」（wisdom of the heart）、「先於反省的本體性自知」（pre-reflective ontological self-understanding），²³ 它不是人類的偶然現象（epiphenomena），然而正因為它太有人類的特質，良心總是帶著人類的局限性來操作，因此之故，它永遠不能百分百地肯定，自己是否已經把握了生活的正確意義，它所能做到的，只是冒著危險，小心翼翼地埋頭奮進。此外，基於它的「不確定與冒險」，良心的運作沒有一個普世法則（universal laws）可讓每個人去依從，這麼一來，它就變成一項相當個人化（personalized）的活動。這就意味著，沒有人能確實知道，自己有否走入歧途，是否是他而不是別人占有終極真理與生命的意義，因此在個人的良心之內，就有必要預留以謙卑的心來寬容他人的空間。²⁴

（四）邁向自我超越之道

弗蘭克十分強調心理治療應復歸靈性之路，其中的關鍵，是將人類的兩項自我療癒的能力，引進治療方法之中。

²¹ William Blair Gould, *Viktor E. Frankl: Life with Meaning*, p. 57.

²² William Blair Gould, *Viktor E. Frankl: Life with Meaning*, p. 57.

²³ Viktor E. Frankl, *The Unconscious God: Psychotherapy and Theology*, p. 39.

²⁴ 朱曉權譯，弗蘭克著，《無意義生活之痛苦》，頁 23-24。

第一項，是從外界環境中分離出自我的能力，亦即對外界保持一種旁觀的態度，又或是將自己同自己分離，清楚地辨識內在心理變化的能力。弗氏借用自我與外境分離的能力，在意義治療法中引入矛盾意向法（paradoxical intention），以治療患者的預期焦慮感（anticipatory anxiety）。它的操作的方式大致如下：當事人若非常恐懼某些事，諮商員便會要求當事人，刻意地去想該件事或期望該件事的發生。另一個例子是，若面對一個因焦慮而流汗的當事人，使用矛盾意向法的諮商員，會鼓勵當事人，在遇到某些會使他焦慮而流汗的情形時，盡量流汗，結果流汗的症狀反而很快就消失了。矛盾意向法的竅門是旁觀自我，當事人透過客觀地觀察自己內在焦慮的形成過程，便會覺察到，他的焦慮其實是對於焦慮的預期性焦慮，而不是真有一些外在事物，導致他的焦慮。這種了解，有助解決患者因對於焦慮的預期不安，進一步激化的焦慮感覺，並有望中止預期焦慮所形成的惡性循環。

第二項，是自我超越的能力，指的是人忘記自我，獻身於他人或理想的能力。弗蘭克主張，人越要成就本身的人性，就越要忘卻自己，此謂之超越自身。這正如眼睛只有在忘記自己時，才能發揮正常的視覺能力，看到其他事物，一旦眼睛觀察到自己，多於外在世界時，就表示它一定患有眼疾了。²⁵ 同理，假如人的自我覺察，多於對周圍世界的感知，即表示他的自我超越能力，正受到損害。為此，意義治療法採用了一些措施，以對治因過多的自我觀察，所引發的過度意向（hyperintention）和過度反省（hyperreflection）的症狀。由於這些療法的技術細節並不是本文的重點，兼且超出筆者的能力範圍，姑且從略。

意義治療學作為一種治療方法，它最關心的是人對生活意義

²⁵ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 164-165。

的追求與信仰。無論人是否從宗教信仰中尋求生命中的「超意義」（supra-meaning），²⁶ 人都應該拓展他的世界觀，並出於利他的目的，有意識地參與天地間的化育，讓自己和他人得以在靈性維度的意義世界裏，安住身心。唯其如此，人的意義意志，和他的人生，才找到真正的歸趣。

從以上一路下來的分析，我們認識到意義意志的個性，不但是自主、自由的，而且通過積極的行動和自我超越，不停鞭策自己去體驗生命的義蘊。在本文的最後部分，我們會透過意義意志與一念之比較，對前者的特質再作詮釋。

三、一念三千的意義世界

一念三千乃天台實相法門的最高精華。智顛在《摩訶止觀》卷五的十乘觀法的第一觀，先引述一念三千的不可思議境，然後在十境十乘中一一說明具體的觀法，其實都是悟入不思議境的對治助開之道，因此若說一念三千是《摩訶止觀》全體的主要題裁，實不為過。²⁷ 一念三千蘊含了智顛慧眼獨具的心靈哲學，以最徹底的中道觀點，透徹地觀取一念心在剎那剎那的生滅中，同時內具無限的意義可能性及外現為特殊的意義形態，所以一念心的內容，總是與某一層次的經驗境界的義蘊相應，此其一。更重要的是，在一念心的內蘊與外顯當中，那些看來互相矛盾的心靈狀態——譬如迷與悟——絕不是彼此分隔的，而是恆常地處在互相烘托、互相成全的弔詭關係中，一法既成就了別的諸法，也依賴別的諸法而成就了自身；它們彼此的趣向雖各有不同，但總存在著交融互補之處。這樣一來，一法與諸法之間、煩惱與菩提之間的

²⁶ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 251。

²⁷ 安藤俊雄，《天台學：根本思想とその展開》，頁 129。

迎與拒，都在一念心的作用中當體呈現，或當體沉降，由此而活脫脫地體現了智顛所說的一念心，乃是刻刻現前，交臂非故的現證心。一念心的現實態，和一念心的潛在態在剎那生滅中交相迴轉，又不相混濫，這個過程，歷然不虛卻又莫測端倪，故說是不思議境，然而正正是這個玄妙寂絕，非言所言，非識所識的境界，才是眾生心的真實相狀。

以下將闡述一念三千的要義，過程中將觸及智顛心靈理論的一些重要論點。

（一）心性結構：無明與法性同體

與小乘人明惡中無善，善中無惡的立場不同，智顛並不以一種定性的眼光來看待眾生的心性，他認為心含有多重內涵，可善可惡，能淨能染，但不本然地具有善或惡的自性，²⁸ 因而，他是從一心瞬間呈現出來的經驗來觀看心無定向的本性，也就是一念心的可塑性，而非著眼於心體的初始本質，是定善還是定惡，是畢竟清淨還是畢竟雜染，因為這樣的分析，只能對心的經驗活動設想一個本體論或宇宙論套路的解說，但是卻無法表現出心與萬法錯綜複雜的相即性與關連性，以及心在面對諸種境界時，能開展出各式各樣的調節機制的屈伸作用。

智顛既認為心是能淨能染，即承認心同時具有虛妄迷執和清明覺知的個性。現在先看看智顛如何描述心的無常性和欺誑性。關於這點，《摩訶止觀》和《法華玄義》有以下兩段說話：

²⁸ 《法華玄義》八上：「若小乘明惡中無善，善中無惡，事理亦然。此則惡心非經，則無多含之義，隘路不受二人並行。若大乘觀心者，觀惡心非惡心，亦即惡而善，亦即非惡非善。觀善心非善心，亦即善而惡，亦非善非惡。」（《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 778 下）

夫心不孤生，必託緣起。意根是因，法塵是緣，所起之心，是所生法。此根塵能所，三相違動。竊起竊謝，新新生滅，念念不住。睽爍如電耀，遄疾若奔流。²⁹

無明祇是一念癡心。心無形質，但有名字。內外中間，求字不得。是字不住，亦不不住。猶如幻化，虛誑眼目。無明體相，本自不有，妄想因緣和合而生。³⁰

這裏清楚表明，心與其他事物一樣，都是依因待緣的存在，所以它不能孤起，必須藉由意根與其他物事的結合，才會生起意根的對境（法塵）。但是，心究竟怎樣造作萬法，卻是不可把握的，因為其經過「睽爍如電耀，遄疾若奔流」，就如風馳電掣般旋生旋滅，又像連綿不絕的奔流一樣，沒有一刻停住下來。況且，從源頭上看，這個頻頻動念的癡心（被愚癡蔽覆的心），是無形無質，求之不得的，我們既不能了知它的來歷，也不能預視它的走向，然而不知何故，它總是無盡無休地製造出一大堆心的影像，並且執之為實，此謂之無明，即表示癡心沒有由來地幻現虛妄的事物，而且不明所以地倒假為真的習性。既然妄執是無根無由的，那就純屬一心莫名其妙的迷執，沒有什麼道理可說，也沒有什麼路數可以捕捉，迷時固不能自拔，但因為對一物的耽著本來就缺乏堅實的根基，故又可隨時翻過來勘破所執之事，以另一執念取而代之。這就是心一時自我執取，一時自我推翻的虛妄特性。

無明的癡心會生出諸般煩惱，造出種種惡事和苦果，³¹ 是故

²⁹ 《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46，第 1911 號，頁 8 上。

³⁰ 《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 711 上。

³¹ 《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 711 上、中：「無明祇是癡一念心，心癡故派出煩惱，由煩惱派出諸業，由業派出諸苦。」

在起惑造業這點上，妄心實在負有無可推諉的責任。不過心並不是一面倒的虛妄愚癡，在召感生死流轉的果報之外，智顛認為，心亦有優越的功能：

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。……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。³²

心異於草木瓦石的地方，是它能夠覺知事物的存在，對對象生出反應，這是總體地表示心在認知活動上的能動個性。再細分下去，意，是對對象的思量和審察作用；識，是對對象了了分明的、清晰的認知功能。心、意、識這三者，每一個都有其與別不同的認識作用，不可互相替代，但三者又不是互不相干的，它們統屬於同一個心體之內，彼此協調運作，才能完成認識對象的過程。³³ 所以說三者不是同一個東西，但它們能夠交集起來，共同構成一個心識主體。引文第二行所指的覺，是指了知主體的整個認識歷程，是心、意、識三者和合的結果，因此不能將它們其中一個，看成心的基要本質。

在智顛看來，心的認識功能不但不是鐵板一塊，而且心的經驗內容，也展現出包羅萬有的形態。《法華玄義》卷八說：

³² 《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46，第 1911 號，頁 14 下。

³³ 吳汝鈞，《天台智顛的心靈哲學》，頁 65。

心是法本者，釋論云：一切世間中，無不從心造。無心無思覺，無思覺無言語。當知心即語本。心是行本者，大集云：心行大行遍行。心是思數，思數屬行陰。諸行由思心而立，故心為行本。心是理本者，若無心，理與誰舍？以初心研理，恍恍將悟。稍入相似，則證真實，是為理本。³⁴

「本」是本源的意思。心是法（存在）本，因為一切世間的事物，都要依靠一心來思慮感知，才有種種存在生起。心是語本，因為無心便無思慮，沒有思慮的能力便不能發動言語。心是行本，行指意向、意志，因為主體的行動意向必須藉能思能慮的心來推動。最後，心是理本，心不但含藏究竟的真諦，而且有能力循序漸進地悟入正理。綜上所見，一心能開出萬法、言說、意志，也能包容真理。

它是一切存在的樞紐，因此，我們不能單方面地評斷心僅帶有惑妄的性質，事實上，它亦能實踐清淨的身、口、意三業，具備一切菩薩功德，是覺悟的根基，所以智顛說：「此心即具一切菩薩功德，能成三世無上正覺。」³⁵

是故，眾生一心之內同時並存著兩種性格：一方面是虛誑、迷亂的，另一方面是智慧、清明的，因此說心性的結構，是無明與法性同體。那麼，我們應當怎樣理解它們之間的關係呢？兩者是不是彼此分離，互相矛盾呢？關於這點，智顛以竹與火性的譬喻，傳神地表達出無明與法性二而一，一而二的關係：

³⁴ 《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 778 中。

³⁵ 《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46，第 1911 號，頁 9 下。

凡夫一念心即具十界，悉有惡業性相。祇惡性相即善性相；由惡有善，離惡無善。翻於諸惡，即善資成。如竹中有火性，未即是火事，故有而不燒。遇緣事成，即能燒物。惡即善性，未即是事。遇緣成事，即能翻惡。如竹有火，火出還燒竹；惡中有善，善成還破惡。故即惡性相是善性相也。³⁶

從這段文字可見，無明與法性，或善性與惡性，絕不是兩個截然對立的東西，而是一心的正反兩個面相。所謂善，係指顯性的善推翻了惡，但仍包含著隱性的惡，因此惡並沒有完全消失。所謂惡，係指顯性的惡推翻了善，但仍包含著隱性的善，因此善並沒有徹底消失。可見善性與惡性，分別存在於對方的不在場當中，善是惡的不圓滿，惡是善的缺失，故在惡性相裏能觀取到隱蔽的善性相，反之亦然，所以說「祇惡性相即善性相」。這個情況，就像竹中的火性，兩者擁抱在一起，但亦早有一種潛在的抗衡性；當竹中的火性有機會發展成真正的火性時，它便會把竹燃燒起來。善與惡的關係亦如是，兩者總是和合在一起，但又隨時互相推翻。³⁷

然而，不論善性與惡性，煩惱與菩提，都不是實體。智顛謂：

凡心一念，即皆具十法界。一一界悉有煩惱性相、惡業性相、苦道性相。若有無明煩惱性相，即是智慧觀照性相。何者？以迷明，故起無明。若解無明，即是於明。大經云：無明轉，

³⁶ 《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 733 上。

³⁷ 吳汝鈞，《天台智顛的心靈哲學》，頁 71。

即變為明。淨名云：無明即是明。當知不離無明，而有於明。如冰是水，如水是冰。³⁸

不明白真諦，迷於假象，就是無明，只要將無明去除，就是明、菩提。假象既是妄執所生，不是別有一個實在的法，因此必然是虛妄的東西。至於明，只是頓覺幻相非真，一念之間，由迷轉化為悟，由無明轉化為明，這僅是心在形相上的轉變，不是另外建立一個實在的法去掃蕩假相，所以無明與法性，並不是兩個實際存在的事物，是故智顛說：

法性顯，則無明轉變為明。無明破，則無無明，對誰復論法性耶？問：無明即法性，無復無明，與誰相即？答：如為不識冰人，指水是冰，指冰是水，但有名字，寧復有二物相即耶？如一珠，向月生水，向日生火，不向則無水火。一物未曾二，而有水火之珠耳。³⁹

法性顯，則無明破；無明顯，則法性破，因此，無明與法性之間，有一種相即不離又互相對待的關係。但換個角度看，無明固係假有，法性只是無明的自我推翻，法性也不是別有一物，因此無明與法性皆無實體，這樣，又怎能說真有相即不離的兩個事物呢？比較貼切的講法是，兩者就如水與冰一樣，源於同一體性，但依因緣不同而暫時呈現兩個不同的形態，它們互相對立，但又互不妨礙；互相依存，又互相轉化，在倏忽間就能推倒對方，顯現自身。由於法性與無明都是依於對方而存在，無明須藉法性的

³⁸ 《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 743 下。

³⁹ 《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46，第 1911 號，頁 82 下、83 上。

隱沒而顯，法性須藉無明的隱沒而顯，離無明不能求明，離明不能求無明，所以，兩者都是緣起性空，根本就沒有獨立自存的無明與法性，然而，這兩種形態都屬於眾生的心性。故知眾生的一心，乃在明與無明、煩惱與菩提的相依相轉之間，念念相續地建設縱橫稠密的經驗世界，與此同時，也隨時隨地打破對一心的封執，在一念之間，轉入迥然不同的世界。如是，眾生心在參與世間法的過程裏，恆輾轉出入於層出不窮的理境之間，這就是一念三千的要義。

（二）一念三千與心具諸法

一念三千之說，見於《摩訶止觀》卷五：

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。⁴⁰

這段文字的意思是：眾生現前的一念心起，即具備六凡四聖十法界的可能性，因此每一界眾生與其他九界互相蘊含、互相轉化。如是，十法界中的每一界都具備十種可能性，則構成百法界。每一界各各具備三種世間和十如是，如此相乘則構成三千種世間。眾生若沒有起心動念則已，只要一念心於一剎那間稍動，即具足三千世間。⁴¹

當然，三千不是一個實數，因為在別處，智顛又提到「一念心起，亦八萬四千法藏。……一一塵有八萬四千塵勞門，一一心

⁴⁰ 《摩訶止觀》，《大正藏》冊46，第1911號，頁54上。

⁴¹ 這段文字的釋義，參考王雷泉釋譯，《摩訶止觀》，《大正藏》冊46，第1911號，頁239。

亦如是。」⁴² 顯然三千只是一個象徵性的說法，以表示一心現前駐足的境地，是蘊含著無窮可能性的。

一念三千的重點在於十法界之間的關係。智顗強調，這十法界各各因，各各果，不相混濫，它們分齊不同，因果隔別，凡聖有異，然而就各個法界的當體來說，它們又是互具的，十界中的每一界都具其他九界，比如佛界具地獄、餓鬼等其他九界，人界也具佛界、菩薩等其他九界。⁴³ 至於如何具法，當在下文討論。但根據這段引文，以及前文「無明與法性同體」的理路，我們至少已可概括出對一念三千的初步理解。

我們認為，一念三千的圖式，是將眾生「無明與法性同體互依」的心性結構，置於各種凡聖畛域裏，作一擴充的說明。凡聖法界各各有別，歸納而言，乃決定於一心中無明與法性的輕重。無明越深，則傾向惡趣，無明越淺，則易入善趣。根據這個道理，從無明與法性並存的一心出發，按其迷悟的種種因緣，擴而觀之，即構成三千種凡聖世間。但是，「一念心起即具足三千世間」，其義之有進於「無明與法性同體相依」者，則在於它說明了一念心如何在諸種生命存在的階梯（即法界）之間上升下降，以及各種生命經驗的境界，怎樣互涵互具的問題。

若一念具三千世間，那麼，這一念是在一時之中，並起三千諸法，還是像阿賴耶識的意識倉庫，早已儲備了森羅萬法，然後由個別的法，伺機而動呢？《法華玄義》卷二云：凡夫「一念心

⁴² 《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 726 上。

⁴³ 《法華玄義》卷二上：「一法界具九法界，名體廣；九法界即佛法界，名位高；十法界即空、即假、即中，名用長，即一而論三，即三而論一，非各異，亦非橫亦非一，故稱妙也。」（《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 692 下）；另見陳堅，《煩惱即菩提——天台「性惡」思想研究》，頁 69。

起，十界中必屬一界。」⁴⁴ 照此看來，一念心未起則已，一旦起動，它就必然呈現某一法界的境象。所以一念三千，並不指一心同時觀照三千諸法，或一心備足宇宙萬法，以作為諸法起現的本體根據。它首先指的是：一念就是一心現前的具體形相。這一念心生起的境相，或迷或悟，或染或淨，無論如何，必然屬於六凡四聖中的某一境界。

但是，凡夫一念之中不單可具一界，也可具十界、百界、乃至千界，所謂「一念心起，十界中必屬一界。若屬一界，即具百界千法」，⁴⁵ 那麼，這裏的「具」又是什麼意思呢？

前面提及，一念心的原初意義，不是指一個先於萬物存在的精神本源，而實際上，一念心在起用時，又只能契應於某一個當前的境界，故此心具十界、百界，乃至諸法的「具」，不是在一念中同時幻現無量心相，也不是將六凡四聖的差別相統統打破，然後攝歸無思無慮的一念之中。事實上它指的是，各個法界在維持自身的對待相的同時，可以互相涵攝、互相透達的道理，這就是《法華玄義》所說的「一法界通達十法界」。⁴⁶ 然而，何以法界之間可以互相滲透、互相涵攝呢？這是由於，上自佛界，下至地獄界，均係一心所作，其理體是平等一如，無有差別的。⁴⁷ 而貫穿眾法界的理體，就是實相：

⁴⁴ 《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 696 上。

⁴⁵ 《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 696 上。

⁴⁶ 《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 692 上。

⁴⁷ 潘桂明，《智顛評傳》，頁 246。

實相之境，非佛、天、人所作，本自有之，非適今也，故最居初。迷理故起惑，解理故生智。⁴⁸

無論是佛、天、人、各界眾生，他們的心都是本於同一個理體——實相之境。在智顛而言，實相是謂圓照事物的空、假、中三相，因此佛心與眾生心，都相通於中道實相之境，在本質上沒有隔別，即十界都是真實界。是故從理體的層面看，佛心與凡夫心並無差別，佛心也不比凡夫心更純淨無垢。但是在一念心顯現的形相上，十法界的因果和他們所構造的經驗，卻是迥乎有別的。眾生對於現前的境象，若能洞悉心相緣起假有的本質，便會走向解脫之路。相反，若執著心相是真，即是迷於實相，走上與真理相悖的具縛方向。以上兩種方向，理體（實相）未嘗有異，然而眾生因各自的因緣，依絕待無別的理體，開顯出差別的境界。即使如此，理體本身並不因諸法形相之異，而有分毫減損。其情況就如用陶泥造出形形色色的製品，儘管形態各異，陶泥的本性卻絲毫無損一樣。所以智顛說，即使在地獄界，無損佛性之理，地獄界即有佛性。⁴⁹ 這是因為，無論身處何界，究極的中道實相也是毫釐不爽的，有分別的，只是眾生選擇廁身的主觀境界而已，所以在地獄界裏，仍然具足佛性之理。

至此，從解脫論和實踐論的觀點來看，一念三千究竟提示了什麼深刻的含義呢？

首先，十界互具與一念具足三千諸法的圖象，揭示了一個玄妙的義理：不同層次的法界之間，非唯不是沒有干係的，而且一

⁴⁸ 《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 698 中。

⁴⁹ 《觀音玄義》卷下：「雖在地獄，佛性之理究竟不失。故知地獄界即有佛性，佛相者即是性德之相也。」（《觀音玄義》，《大正藏》冊 34，第 1726 號，頁 889 上）

法界不可能切斷與諸法界的聯繫後，仍能保存它自身。質言之，當一念心相應於某一法界，它的呈現絕不可能是孤起的，而必然是透過其他法界來烘托它自己。這就像一個在舞台上獨享聚光燈的演員，他的表演之所以受到觀眾的注目，是因為其他不在場的角色默默烘托，令他的演出成為整個表演中一個有意義的組成部分。假如將其他角色全部撤去，只保留該演員一人，他的演出即變成不可理解的獨腳戲。

落入某一法界中的心念也是如此。眾生現前的一念心，無不是以三千世間諸法作為它的背景而顯現的。以欲望來說，私欲藉隱匿其他生命層次的欲望（好像上求菩提的善法欲）來顯現它自己。反過來說，善法欲亦藉隱匿私欲，來顯現它自己。換言之，若沒有善法欲之善，則不顯私欲之私；若沒有私欲之私，則不顯善法欲之善。善惡兩者，由此建立起相反相成的關係。由是得知，一念心的意義內容，係藉其他諸法的烘托來映現；在一念心中，亦同時折射出諸法的輪廓。

進一步而言，善與惡既是相反相成，也就是說，表面上互相矛盾的事物，可以作為資養對方的條件。比如貪婪與慈悲，前者看重私利，後者慈愍他人，看來水火不容，但若開發貪行人巧黠妍雅、放捨施與⁵⁰的優點，即可助成慈悲之事。這是由貪欲迴入慈悲。反過來說，由慈悲亦可轉入貪欲，只要人對所作的善事，加以執取而生慢，轉眼之間，即生貪愛。

從貪欲可生善法，所以貪欲雖不足取，卻可成為修道的資糧，

⁵⁰ 《修行道地經》觀察人情凡十九輩，謂貪婬相「多言喜啼易詐易伏」、「忘失小小而甚憂感，聞人稱譽歡喜信之」、「喜淨潔衣好著文飾，莊嚴其身喜於薄衣」，都是指其人善感而行事虛浮，不過貪行人的同理心特盛，所以亦擁有尊敬長輩、巧黠妍雅、柔和多哀、放捨施與的優點。詳見西晉·竺法護譯：《修行道地經》，《大正藏》冊15，第606號，頁192下。

若斷貪欲，即斷絕修道法門，所以智顛說：「無量貪欲，是如來種，亦復如是。能令菩薩生出無量百千法門，多薪火猛，冀壞生華，貪欲是道，此之謂也。若斷貪欲，住貪欲空，何由生出一切法門？」⁵¹

從貪欲與慈悲的例子可見，只要條件配合，每一法都有機會成為構成他法的經驗因素。昧於這個道理的人，會以為物物是先天地互相隔絕，是不可融通的，譬如他們會認為佛與凡夫，聖凡隔歷，佛是佛，凡夫是凡夫，怎能平等對待呢？對於這些人，智顛諷刺他們是以牛羊眼來觀視眾生，⁵² 不認識眾生的真實性相，根本與佛性無異。從一念通達十界，一念三千等說法，可見智顛實毫無保留地認同眾生平等的法則，在他而言，無論佛界或餘下九界的眾生，不管當前一念的理境如何，也具有證悟涅槃實相的平等權利與同等能力。⁵³ 在智顛的心靈哲學裏，這一點是無可置疑的。

（三）心具三千的不思議境及其修行意義

智顛在闡述心具三千世間法的時候，特別強調心是不思議境，其文如下：

亦不言一心在前，一切法在後；亦不言一切法在前，一心在後。例如八相遷物，物在相前，物不被遷；相在物前，物不被遷。前亦不可，後亦不可。祇物論相遷，祇相遷論物。今

⁵¹ 《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46，第 1911 號，頁 47 上。

⁵² 《法華玄義》卷二上：「不可以牛羊眼觀視眾生，不可以凡夫心評量眾生。」（《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》），《大正藏》冊 33，第 1716 號，頁 694 上）

⁵³ 潘桂明，《智顛評傳》，頁 253。

心亦如是，若從一心生一切法，此則是縱；若心一時含一切法者，此則是橫。縱亦不可，橫亦不可。祇心是一切法，一切法是心故。非縱非橫，非一非異。玄妙深絕，非識所識，非言所言，所以稱為不可思議境。⁵⁴

這裏提到，我們不應以「八相遷物」的方式去理解心具萬法的玄義。「八相遷物」是指有為法的四本相（生、住、異、滅）和四隨相（生生、住住、異異、滅滅），這是利用隔別的、次第的、相待的認知方法，去了解世間現象的遷變過程，是可以用語言文字加以表達、推理而得的境界，故屬可思議之境，但這種認知方式，不適用於心具諸法的不思議境界。

復次，智者提出，心不在萬法之前，也不在萬法之後，這表示心不是萬法的因，也不是萬法的果。另外，若說從一心生出一切法，這是縱的方向，即以為心具有本體論式的優位性，它是先在的、本有的，由它縱貫下來，才能開出全體諸法。若說心一時含一切法，這是橫的方向，即是心預先含藏諸法之因，遇緣而現起諸法，這即將心視為一個整體，心生起的法是由整體衍生出來的部分。以上一縱一橫的兩種說法，都被智者否定了，認為它們都不能代表心與萬法的真正關係。實情是，在一念心的運行旋轉裏，以本末、能所、主客、前後、縱橫、體用等對立項來描述心具萬法的方式，都是不恰當的，心與三千諸法的關係，應如下文所示：

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

⁵⁴ 《摩訶止觀》，《大正藏》冊46，第1911號，頁54上。

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；一陰一切陰，一切陰一陰，非一非一切……遍歷一切，皆是不可思議境。⁵⁵

心與眾緣結合，或曰法性與無明和合而生出三種世間、三千相性。法性雖只一個，卻能生一切法，故不可說它是少、是無。所生的法雖樣態萬殊，卻全是如幻如化的，所以也不是實有。故此，在心待眾緣而起現萬法的過程裏，實際上祇有心與眾緣交相和合的現象，及所變現的事相，在其中卻沒有一個能生的實體，也沒有所生事物的實體。所謂不思議境，指的就是這個雖無實體而能起現諸法的玄妙深絕境界。

因為心與眾緣俱無自性，兩者相依而轉，乃能生起世間諸法，所以它們之間沒有誰主導誰，誰決定誰的等級關係，即是說，心與萬法是在同一時間點上交互作用的，它們同起同寂，同升同降，兩者的步調完全一致，心依法而轉現，法依心而轉現，心在法在，心不在法不在。⁵⁶ 對心來說，當體一念生起的法就是它的全體，此外並無一個在諸法之外的心。同樣對一切法來說，這當體一念就是諸法的全體，在一念以外別無他法，此所謂「祇心是一切法，一切法是心」、「一心一切心，一切心一心」。

心的不思議境界，表現在修行上，就是在一心中同時觀照俗諦、真諦和中道第一義諦。俗諦偏重事物的假有方面（現象性），真諦偏重事物的空性（無實在性），中道第一義諦既遠離空、假的任何一面，也合觀空、假二面，這即不偏不廢、允執其中地觀

⁵⁵ 《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46，第 1911 號，頁 55 上。

⁵⁶ 吳汝鈞，《天台智顓的心靈哲學》，頁 83。

取俗諦和真諦。以上三種真理，《摩訶止觀》稱之為不思議三諦。⁵⁷

另外，心的不思議境也引出一個修道論方面的重要意義。智顗謂心與萬法俱起相依，其意並不在否認一心之內，具有由累世業力所蘊蓄的勢用，當遇緣而起時，這些潛在的勢力便會將念頭導向某一法界。然而這些力用雖具有一定程度的影響力，卻不擁有絕對的決定性，此所以智者否決了心是諸法本源之說。若心不是諸法的最終決定者，那是否表示心受決於諸法呢？對此，智顗同樣否認，因為心不在一切法之後，所以它不是諸法造成的結果。概言之，心雖有內在的力用，但它仍會受到外緣的左右。儘管如此，心仍維持著它的能動性，不會被外緣完全決定。因此，說心是絕對的主動或被動、是一個主體或客體，都不相應。較恰當的表述，是遵照佛教緣起觀的基調，謂一念心的開展，不是由單一因素決定，是由眾多因素和合而成的，包括個體的業力、外界的刺激、心念造作時的環境等等，不一而足。緣起觀的特點是看重條件性，而非決定性。條件性即排除了單一因素的絕對決定性作用，因此，沒有什麼東西能規限著一念心進入哪一重法界，也不能在它起現後，禁止它轉向另一法界。由此觀之，一念心的運轉方式，是帶著開放性和彈性的，不管在任何情境，它永遠不會喪失自行迴轉、自我調整的活力。若將這一念迴轉的能動力，應用在修行上，便是以虔敬嚴肅的態度，自覺地審察日常一念的升降浮沉，是迷是悟，是惡是善，是假是空，是塞是通，然後依觀以起行，一步步從凡入聖。這個觀一念心的方法，便是凡夫修

⁵⁷ 《摩訶止觀》卷五：「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。」（《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46，第 1911 號，頁 55 中）

道最切近的要處。⁵⁸ 另一項不可忽略的修行要訣，便是在平日積累福德，增長善根，以增加一念心投入善法界的機會。

（四）小結

智顛以不思議境來展示一念如何迴旋於三千諸法之間，誠然可堪玩味。「不思議」涵蓋了好幾層意義：(1) 心與三千俱起俱寂、相依而轉；(2) 法界互具；(3) 心與眾緣皆無自性，卻能和合而轉現萬物；(4) 在一心之中，激見空、假、中三諦。凡此種種，智顛都以「不思議」來形容其妙絕難言的境界。

從一念三千所開展的心、法關係來看，「不思議」旨在說明，心體具有不駐留在任何境界的超然性，也就是說，它擁有從任何境（包括迷境與悟境）與物超拔出來的無執個性，所以在現前的一念心中，可憑剎那之轉，通達各種法界。但是，心的無執個性，必須通過對有執的克服，才能開發出來。人若期望從當前的無執理境，再上一層，亦須破除對現前無執之境的執取。故此，心的無執性，實體現於無執與有執重覆不斷的對反與再對反之中，在每一次對事物的執（心的閉闔）與無執（心的開啟）之間，一念或入於迷境，又猝然轉入悟境，如是這般，在各種理境之間載浮載沉。由此可以說，一念三千，即是一心遍歷於無盡的意義境界。

以上言及心在執與無執、一開一闔的方寸之間，轉現出無窮的意義境界，這即說明了，心在看似互相對待的事物之間，才能開闔超越對待的境界；若沒有對立的兩項，則根本沒有機會藉跨越對待，開拓超越對待的理境。當然，菩薩的煩惱絕不可跟餓鬼的煩惱同日而語，但不論哪一種煩惱，經由對它的克服，便能起方便的作用，幫助修道者上達更高的義理境界，此即智顛所謂不

⁵⁸ 安藤俊雄，《天台學：根本思想とその展開》，頁131。

斷煩惱而入涅槃的圓頓殊義，這亦是「不思議」的另一要義。

四、一念三千與意義治療法所展示的精神世界

我們考察過弗蘭克的意義治療法及智者的一念三千，發現兩者的理論都建築在一個實踐主體的自覺體悟之上。先說弗蘭克，他認為人生必須致力滿足探求生命意義這個基本的人性需要，而意義意志就是尋求生命意義的自覺動力。意義意志不是一種凡動物皆擁有的本能驅策力（instinctual drives），不是一種道德的價值觀，甚至也不是一種道德的良心，而是唯一的，獨特的，惟有人能夠且必須予以實踐的意志。⁵⁹ 因此，意義意志除了要發現生活意義，它還會敦促自己，把意義轉化為在現實生活中可聞可見的價值。故此，意義意志的本質，是在現實世界中尋求和實踐生命意義的一種自覺能動性。

在智顛的一念三千裏，我們似乎找不到一個與意義意志明確對應的意志結構。因為在一念三千的架構裏，並沒有像弗蘭克那樣，具體指出人在現實世界中，應該創造及追尋什麼樣的生存意義。但是，我們亦不應因此而忽視一念作用於現實情境的意向性。譬如說，在三千諸法裏的十法界，就分別具備存在狀態的十個方面——「十如是」，其中的「如是力」，是眾生心的作用力，「如是作」，是眾生心本具的作用力發之於行為而有所成就。由於「一念心起，十界中必屬一界。若屬一界，即具百界千法」，故主體認識一旦發動一念，就必然屬於十法界中的某一界，而每一法界都有「十如是」，「十如是」中有「如是力」和「如是作」，換言之，一念心的發動，不僅有其體性、相狀，還必然包含著它的作用力和向外發用的力量。智顛在《法華文句》對佛界十如中的

⁵⁹ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 102-103。

「如是作」和「如是力」是這樣解釋的：

佛界非力非不力，而名為力，指菩提道心、慈善根力等，故下文云：又於其上張設憶蓋。佛界非作非不作，而名如是作，指任運無功用道，故下文云：其疾如風也。⁶⁰

佛的菩提道心、慈善根力，當然不會只是一種潛在力，而必會將同體大悲的精神化為博施濟眾的具體行動，廣建善業。如此類推，其餘法界的眾生心，也必會有其「如是作」和「如是力」，各各將其念頭的內容，轉化為相應的作用力和行動力。可以想見，從意念過渡到行動，當中必不可少的一環，自然是一念心的實踐意向性，它就是推動人們在現實世間所作所為的動力因。

在弗蘭克而言，意義意志所意向的對象自然是生命的意義。至於智顛的一念，雖然沒有明言是以生命意義為欲求的對象，但是與意義意志一樣，若要達致平衡、健康的狀態，一念心就有需要在身體與心理的層次之上，尋求在個己的有限經驗之外，一些更弘遠、更廣大的東西。箇中的理論根據，牽涉到弗蘭克與智顛對心性結構的理解。

弗蘭克的意義治療學是當代「超個人心理學」（Transpersonal Psychology）的一支，重新肯定靈性在心理學中舉足輕重的位置。⁶¹ 弗蘭克在 *The Doctor and the Soul* 一書中提到，完整的人生具有三個層面：身體（somatic，即生理）、心理（mental，包括情緒和理性）和靈性（spiritual）。這三個面向都是十分重要的，不能忽略

⁶⁰ 《妙法蓮華經文句》（《法華文句》），《大正藏》冊 34，第 1718 號，頁 43 上、中。

⁶¹ 李安德著，《超個人心理學：心理學的新典範》，頁 268-269。

任何一個，尤其是靈性層面，「因為那是人之所以為人之處」。⁶² 弗蘭克在別的地方，一再強調此點：「人進入存在、人格的核心時，不只是個體化了，也同時整合起來，因而靈性的中樞，唯賴靈性的中樞，才能確保及完成人的一體及整合性。所謂整體，是指身體、心理及靈性各方面的整合，……只要我們仍限於身體及心理的層次，整體便尚未產生。」⁶³ 不過，在意義治療學中，「靈性」一詞的主要意義，與宗教和神學關係不大，而是指人類生命中一個特殊的層次。⁶⁴ 事實上，意義治療學（logotherapy）中的「意義」一詞，源自希臘文的 *logos*，此詞不只表示「意義」，也有「靈性」的意思。在意義治療學的理論系統，「靈性」有其特殊涵義，主要指人類的「人性」（*humanness*），以及對人來說，「意義是什麼」的問題。⁶⁵

從弗氏別具匠心地挑選 *logos* 一詞來替他獨創的心理治療學命名，可見在他的學說裏，「意義」與「靈性」被放在同一個維度，並由「意義」來滋養「靈性」。在意義治療學，靈性屬於自我超越（*self-transcendence*）的層面，因此人的生命意義，必須在自我之外的領域發現，在生活世界裏實現出來，最終指向與「神」（*God*）聯結的「超意義」（*supra-meaning*）。在這裏，「神」是廣義的，「祂」並不是一個人格神，或某一個宗教的教派和修持方法，而是個人內在與自我超越層面的隱密聯結。

與弗蘭克一樣，智顛承認生命不單有生理和心理兩個面向，

⁶² Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy*, p. ix.

⁶³ Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychology to Logotherapy*, pp. 28-29. 此段譯文轉引自李安德著，《超個人心理學：心理學的新典範》，頁 269。

⁶⁴ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 106。

⁶⁵ Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, pp. 17-18.

它還有靈性的維度，這充分反映在智者的心靈哲學裏。簡單來說，生命中的負面面相，諸如煩惱、無明等，接近生理面向和心理面向，法性則接近靈性面向。⁶⁶ 無明與法性的涵義，以及兩者的同體互依關係，前文業已詳述，於此不贅。現在我們有興趣的是：一念法性所指向的精神世界（法界），與意義意志所指向的意義世界，既然都屬於靈性領域，那麼，兩者有否共通之處呢？我們相信，答案是肯定的，至少在幾個方面，能顯示出一念與意義意志在自我超越之路上的會通處。

首先，一念心和健康的意義意志，同樣孜孜不倦地探尋和實踐生命的意義。一念法性會仰望聖者的解脫境，勉勵自己精勤修道；意義意志會一面瞻望一個可堪期待的目標，一面在具體行動中探索人生意義。然而要達致生活意義的圓滿實現，有一點是極其重要的，就是一種從當前處境的表象中超拔出來的智慧，使得個人就算在極限境況中，仍有能力去發掘真善美聖的價值。弗蘭克憶述在集中營時，習慣將所受的苦難都變成手上一項有趣的心理學研究題目，透過觀察自己的苦楚，將它塑成一幅清晰的圖像，痛苦情緒便得到紓解。此外弗氏指出，在困境中試著去了解痛苦暗含的成就機遇，會令人更有勇氣承擔痛苦的負荷。⁶⁷ 以上都是弗氏關於意義意志如何在絕境中窺探生存意義的夫子自道。

至於一念超拔事相的方式，是以當體即法性的圓頓殊義，以及利用一心三觀把握事象的空、假、中三面，以使一心在念念中徹入實相，不對一切事物生起封執，保持對事物本質的覺照能力。譬如說，在面臨痛苦時，人要秉持三種態度：首先，應該了知痛苦現象的條件性和無常本質，不對它攀緣，此為觀取事相的空性。

⁶⁶ 張文德，〈天台宗智者大師教觀思想與生命轉化〉，南華大學哲學系碩士論文，頁 149。

⁶⁷ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 77、82。

其次，對痛苦的本質、成因、現象、狀態、影響、發展經過等等，都要有清楚的辨識，正視和接納它的發生，此為觀取事象的假相。進而，將照見痛苦事象普遍本質的空觀，結合照見痛苦事象具體形相的假觀，導向一種既不因執空而墮入虛無主義，也不因執假而陷入悲觀主義的中道智慧。以上三觀的原理，可借智者在《維摩經玄疏》的「不思議解脫」來概括之：「能善分別諸法相，於第一義而不動。以於諸法得自在，是故稽首此法王。於諸法得自在者，即是於六識思識分別法中得自在，名不思議解脫也。」⁶⁸「不思議解脫」，即是在對現象的正確認知中，安住於現象的真實本性——於第一義而不動。這種認知，是超脫了個己的情緒、執見等認知障礙後，對事物更清明的覺知，其性質與弗蘭克將苦痛與自我分開的省思，以及他為消除病人的頑固想法，諸如預期焦慮、過度反省所發明的自我分離療法，頗有相似之處，都是建基於我執的消解。簡言之，弗氏與智者均認同，人必須放下自我，去除立足於我執的有限認知，這樣，他對於主觀和客觀的情況，將會有更清晰準確的認知，同時，因為減少了我執的滋擾，他會更容易體味到生命中的正面意義。

另外，弗蘭克與智顛同樣認為，人的主體性不應該是，實際上也不是一個自我封閉的個體。弔詭的是，人越是將自我封鎖，越不能成為一個自主的人格。在一念三千的圖式裏，一念不是獨頭唯心的，其發動必然是攬現象而起的，它須先進入某一個法界，身處一個特定的情境中，以此為發端，盤旋在三千諸法之間。一念的運轉方式，是因果同時，發動與反饋同時，因此在心與諸法兩者之間，我們找不到誰前誰後，誰主誰客，誰是因誰是果。這一點是非常重要的，因為一念與眾緣同起同寂，正表示心總是活

⁶⁸ 《維摩經玄疏》，《大正藏》冊 38，第 1777 號，頁 552 中。

在當下，它永遠順應當時的情境，進行條件式的回應，隨破隨立，隨立隨掃，故此，一念的內容與反應是不可預期的，然而，正由於它有能力在一念之轉開出新天新地，衝破過去業報的制約和當前情景的限制，可見一念心的確是個自由、自決的主體。

正如前文提及，弗蘭克亦十分重視意志自由，它是意義意志能夠運作的大前提。意義意志是絕對自由和自主的，它一直是人自身的最高仲裁者，故此人無論身在任何環境，他都可以憑意志去選擇自己的立場和態度。弗氏將意義意志的自主性提升至極至，意義意志只忠於它自己對自己的呼召，除此以外，它不會聽命於個人其他的心理和精神因素。弗氏的解釋是，若然意義意志是被其他事物誘發出來的話，那麼生命意義也不能例外，一定是由其他東西引發出來的，這就表示意義意志和生命意義之上，尚有一個更高階次的存在，足以左右意義意志的取向，然而弗氏對此予以否定。因此他的結論是，意義意志是一個完全自發的主體，它不受命於他物，也不可被刻意強求。⁶⁹

從弗氏和智者對主體自由的強調，說明了意義意志和一念都是現證的主體，它是活活潑潑，生機盎然的，總是在真實的具現中定義它自己，主動地形塑自己的面貌與內涵，體現著自發自主的生命力。由是觀之，意義意志和一念都具有濃郁的實存性（*existential*）色彩。

儘管所追尋的價值取向有異，意義意志和一念，都是個人靈性生活的真正嚮導。作為自由自主的現證性主體，它們憑著從眼前現象超拔出來的自覺能力，在與現實世界的互動歷程中，開拓出高度的精神價值，使心靈得以健全和完整地發展，讓人生獲得豐盛的意義。箇中一個重要的關鍵，是將對自我的過份關注，轉

⁶⁹ William Blair Gould, *Viktor E. Frankl: Life with Meaning*, p. 17.

向屬於生理與心理之上的超越層面的生命意義，並從其中汲取滋潤靈性生命的精神力量。

最後，有一點必須澄清，弗氏雖然提倡歸向靈性層面的抱負，但不代表意義治療要以宗教為基點。意義治療作為一種治療方法，主要關心人對普遍的意義是否懷抱一種信仰，而不把信仰固定為信奉某種神或某種宗教的信條。⁷⁰ 治療者的職責在於開闊病人的視野，以使他意識到整個意義與價值體系，卻不會將指定的生活意義和宗教信仰，灌輸在病人身上。⁷¹ 這也許是超個人心理學家的普遍信念，他們不希望將人的內在超越本質，被一種標榜「此外無他」的特殊宗教詮釋專有化，作為一個心理學派別，這種非宗教性的立場，誠然是無可厚非的。然而作為一個佛學研究者，筆者相信，假如意義治療能借鑑各種宗教的精神境界理論及靈性修持系統，將得到取之不竭的有用資源。若依弗蘭克所言，宗教是處於比心理治療更高的維度來看，⁷² 他似乎不會反對意義治療法走上這個發展方向。

⁷⁰ 劉翔平著，《尋找生命的意義——弗蘭克爾的意義治療學說》，頁 167。

⁷¹ 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 115-117。

⁷² 弗氏在《無意義生活之痛苦》有以上這一段話：「心理治療的目標是內心醫治，宗教的目標則是靈魂拯救。這當然不是說，心理治療的目標與宗教的目標都位於同樣的存在層面上。宗教性的人所進入的那個維度是一種更高的維度，應該說是一種更廣泛的維度，心理治療之類的東西就在其中進行著。向更高維度的突破可不是發生在知識領域，而是出現在信仰領域。」「宗教信仰最終是一種對超意義的信仰——一種對超意義的信任。」以上兩段引文，參見朱曉權、沈錦惠、趙可式譯，弗蘭克著，《活出意義來》，頁 251 及 256。

引用文獻

佛教藏經或原典文獻

- 《大正新脩大藏經》（《大正藏》），東京：大藏經刊行會，1924-1935。
- 《修行道地經》。《大正藏》冊 15，第 606 號。
- 《妙法蓮華經玄義》（《法華玄義》）。《大正藏》冊 33，第 1716 號。
- 《妙法蓮華經文句》（《法華文句》）。《大正藏》冊 34，第 1718 號。
- 《觀音玄義》。《大正藏》冊 34，第 1726 號。
- 《維摩經玄疏》。《大正藏》冊 38，第 1777 號。
- 《摩訶止觀》。《大正藏》冊 46，第 1911 號。

中日文專書、論文或網路資源等

- 王雷泉釋譯（2008）。《摩訶止觀》。高雄：佛光文化。
- 安藤俊雄（1969）。《天台学：根本思想とその展開》。京都：平樂寺書店。
- 朱曉權、沈錦惠、趙可式譯（1998）。《活出意義來》。弗蘭克（Viktor E. Frankl）著。北京：三聯書店。
- 朱曉權譯（1991）。《無意義生活之痛苦》。弗蘭克著。北京：三聯書店。
- 佐藤哲英（1981）。《續・天台大師の研究》。京都：百華苑。
- 吳汝鈞（1999）。《天台智顛的心靈哲學》。臺北：臺灣商務印書館。
- 若水譯（1994）。《超個人心理學：心理學的新典範》。李安德著。臺北：桂冠圖書。
- 張文德（2006）。〈天台宗智者大師教觀思想與生命轉化〉。嘉義：南華大學哲學系碩士論文。
- 陳堅（2007）。《煩惱即菩提——天台「性惡」思想研究》。北京：宗教文化出版社。
- 新田雅章（1981）。《天台実相論の研究》。京都：平樂寺書店。
- 劉翔平著（1999）。《尋找生命的意義——弗蘭克爾的意義治療學說》。武漢：湖北教育出版社。
- 潘桂明（1996）。《智顛評傳》。南京：南京大學出版社。

釋聖嚴（1980）。〈天台思想的一念三千〉。《現代佛教學術叢刊》57。頁 207-221。

西文專書、論文或網路資源等

- Frankl, Viktor E., 1963. *The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy*. New York: Borzoi Book.
- . 1967. *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*. New York: A Touchstone Book.
- . 1969. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York : New American Library.
- . 1975. *The Unconscious God: Psychotherapy and Theology*. New York: Simon and Schuster.
- . 1986. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: Vintage Books.
- Gould, William Blair, 1993. *Viktor E. Frankl: Life with Meaning*. California: Wadsworth.
- Tengan, Andrew, 1999. *Search for Meaning as the Basic Human Motivation: A Critical Examination of Viktor Emil Frankl's Logotherapeutic Concept of Man*. Frankfurt: Peter Lang.

Three Thousand Realms in a Single Thought — the Will to Meaning and the Revealing of the Meaning of Life

Sau-lin Tong

Lecturer, Department of Cultural and Religious Studies
The Chinese University of Hong Kong

Abstract:

This paper contrasts Viktor E. Frank's *will to meaning* and the idea of the *single thought* as in *three thousand realms in a single thought* to explore the relationship between the meaning of life and psychological health. This comparison will touch upon two areas: the implications of the structure of the mind and of the meaning of life, as well as the way to transcending life. I suggest that although they pursue different values, the *will to meaning* and *the single thought* both provide guideposts to spiritual life. As free and self-directed experiential subjects, they rise above present phenomenon by their awareness. It is through such transcendence that they can open up to higher level of spiritual values, which bring about a comprehensive development of the mind, and an awakening to the richness of life's meanings. One of the important keys to achieving these transformations is to redirect one's excessive preoccupation with oneself towards the transcendental meanings of life, which exist beyond one's physiological and psychological dimensions, and allow the soul to draw spiritual strength from such meanings.

Keywords:

Viktor E. Frankl; the Will to Meaning; Meaning; Three Thousand Realms in a Single Thought; dharma-dhātu

