

非行非坐三昧之修學

釋大寂*

摘要

本文〈非行非坐三昧之修學〉以《摩訶止觀》為主要文獻依據，《摩訶止觀》乃智者大師（538-597）晚期的作品，其思想已達非常圓熟之境地，可從中看到智顛之智慧結晶。

「非行非坐三昧」通行坐及一切事，是智者大師獨創的名詞，因為它是智者大師講完前三種三昧後，為了形成佛法慣用的「四句文法」，故隨順提出此三昧。智顛仍然按照往例——即前三種三昧——而以《請觀音經》作為非行非坐三昧的理論根據，或許這是為了對他自己所提出的行法表示負責。

由於非行非坐三昧不拘時地、歷一切事而修，一切事落在現實界即有善事、惡事及無記事之分，故智顛分別從這三方面來闡述其教法。歷諸善方面，菩薩所行之善不外乎行六度，行六度時，於內受方面有「六受」，於外作方面有「六作」，是故歷諸善即以六度之善，行於此十二事。於善中生貪時，可以具體使用「四十八句」之四運來觀修。

「歷諸惡」是智顛指出有一類人，事逢戰亂，或者身在官場，在如

* 華梵大學東方人文思想研究所博士班

此的人、事環境條件下，貪瞋癡之惡有時候極為旺盛，若不能允許這種人於惡中修道，難道要眼睜睜看著他沈淪於生死苦海嗎！智顛對一般人並不勸修，因為人的心本來就充滿貪瞋癡了。另有一類人根性本無善惡，不會特別去做好事或壞事，因此智顛又特別開出無記法來攝受這類的眾生，令他們不再於佛法遲緩。

智顛的非行非坐三昧是一種包容性相當大的法門，不僅在開宗時就指明利根人修之最好，以意念細膩難掌握故；而且也在歷諸惡與無記時，對其餘的眾生廣開方便之門。但是，智顛以時代因緣故，遭遇皇帝滅佛之事，終究不勸修此法門，可做為佛教界之借境。

關鍵詞：非行非坐三昧、止觀、智者大師

Cultivating the Samādhi Through Neither Walking Nor Sitting

Da-ji Shih *

ABSTRACT :

Mo-ho chih-kuan is used as the major reference in this thesis, it is the work of Chih-i (538–597) in late period, the very perfect state of his thought had been achieved, so we can see the achievement of his wisdom.

“Neither Walking nor Sitting Samādhi,” applied to walking, sitting and everything, is a noun created by the master Chih-i himself. After Chih-i finished explaining three kinds of samādhi forward in order to make for “four negative propositions” used usually in Buddhist doctrine, so he mentioned the samādhi in passing. Chih-i used *ch’ing Kuan-yin repentance* as basis of the theory about Neither Walking nor Sitting Samādhi according to the examples earlier, i.e. three kinds of samādhi forward, perhaps he showed responsibility for the theory created by himself.

All activities with reality can be divided into wholesome activities, unwholesome activities and activities that do not have any particular moral valence, Chih-i expounded his theory separately from these three aspects because Neither Walking nor Sitting Samādhi doesn’t be limited to any time or space, and can be cultivated by experiencing all activities. The section on cultivation of samādhi by resorting to wholesome activities is that six perfections are no more than how many good works Bodhisattva does, when making six perfections, six perceptions are the part of the internal, six acts are the part of the external, so resorting to wholesome activities deal with

* A student for doctor's degree in Graduate Institute of Asian Humanities of the Huafan University

twelve forms of activity in total by good of six perfections. When greediness arise from good, we can concretely use “forty-eight propositions” about the four phases of mental activation to solve it.

The section on cultivation of samādhi by resorting to unwholesome activities is that Chih-i pointed out some people suffered chaos caused by war or are in officialdom, when they are in the condition of circumstances of personnel matters, evil of greediness, anger and ignorance is sometimes very flourishing. If we didn't permit them to cultivate samādhi in evil, we would see them helplessly sinking into suffering sea of birth and death. Chih-i didn't exhort general public to practice because of human heart full of greediness, anger and ignorance originally. Another people don't have good or bad nature of mind originally, they can't do good or bad works additionally, so Chih-i also designed the activities specially, which do not have any particular moral valence, to contain this kind of living creatures and make them not be slow on Buddha's teaching.

Chih-i's Neither Walking nor Sitting Samādhi is a kind of way to contain all situation. Not only, when starting, he pointed out that it's the best way for wise man to practice it, because thought is too subtle to master. But also, when experiencing unwholesome activities and activities that do not have any particular moral valence, he opened the door of convenient way for other human being. However, because of that time, Chih-i encountered emperor to extinguish something about Buddha. It's the reason why he didn't encourage people to practice this way and it could be the reflection of mirror for Buddhism.

Keywords: Neither Walking nor Sitting Samādhi, śamatha and vipaśyanā, Chih-i

一、緒論

從原始佛教的《雜阿含經》開始，佛陀的教法歸納起來總是不離開止觀的修習。不論是北傳三藏、南傳三藏，還是藏傳三藏，止觀的內容以不同的面貌出現在經文中。在各式各樣的止觀中，非行非坐三昧攝屬於中國佛教之天台止觀。

非行非坐三昧不純粹只有修習奢摩他——止，也不像純觀行者，藉由毗婆舍那之修學而成辦止。整個非行非坐三昧的實際修習過程是止觀相間、互融，止與觀沒辦法絕然地二分，它是一個整體。事實上，在大部份的菩薩藏中，菩薩所修習之三昧都具有這種特質——止觀相間、止觀互具、止觀之不可分離性，這種特質將在本文的論述過程中充分地被看到。

（一）研究動機與目的

本文的研究動機來自於曉雲上人¹的〈非行非坐三昧之教育論〉，²題目深具意義，與當代討論教育之潮流迥然而異。研究目的其實早在幾年前閱讀《摩訶止觀》時，就讓我內心有一股衝動，想要把這麼好的東西介紹給大家。「非行非坐」是一種相當圓頓的修法，不被人、事、時、

¹ 華梵大學創辦人曉雲法師為天台四十五代傳人，筆者亦師承天台，依止聖禾法師出家。

² 曉雲法師著，《覺之教育》，二版，臺北市：原泉，1998，pp. 223-240。〈非行非坐三昧之教育論〉乃曉雲法師於1987年八月應邀出席第八屆國際佛學會議，親赴美國加州柏克萊大學所發表的論文。該會議主持人柏克萊大學蘭卡斯特（L. Lancaster）教授認為此文「對大會將是一大貢獻，有助於對深奧的傳統佛教有更多的了解」，特安排於「禪的傳統」專題小組。（華梵佛學研究所編，《佛語垂光》，台北市：原泉，1988.7，p. 422）

地、物所限，亦不受行、住、坐、臥、言語、作作³的約束，它是一種揮灑自如的修法，非上上根器之人所不能修。

既然此法只能由上根器人所修，一般人怎麼辦呢？也就是它不受一切的限制故，對平常人的修行有很大的方便，如常行三昧與常坐三昧必須專業之修行者始能做到，一般上班族哪裡有空閒修！

非行非坐三昧語出《摩訶止觀》，法要也多在其中：

南岳師呼（非行非坐三昧）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。⁴

南岳師指的是南嶽慧思大禪師，智顛的師父，他之所以稱非行非坐三昧為隨自意，因為他著有《隨自意三昧》一書，這本書在闡述：隨順自己的意念而修禪定，故曰「意起即修三昧」。《大品般若經》則稱之為覺意三昧，智顛為此還說了一部《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》，

³ 《小止觀》之「歷緣對境修」，T46, pp. 467c-468b。天台大師著，《禪門要略》，收於《卍續藏經》第九十九冊，p. 36。

⁴ 智者大師說，灌頂記，《摩訶止觀》，初版，台南市：智者，1991, p. 14b。【英譯本】Master [Hui-ssu] styled it “[the samādhi of] freely following one’s thought” (*sui-tzu-i*). This is to say, whenever any thought or cognitive involvement arises, one uses it to cultivate samādhi right then and there. The *Pañcaviṃśati* calls this “the samādhi of maintaining wakeful awareness of thought” (*chüeh-i san-mei*). Whatever turn thought or cognition (*i*) may take, one strives to maintain clear and wakeful awareness (*chüeh*) of it. (Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i’s Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 270.) 英譯本之引用是爲了幫助讀者瞭解中文本的意思，以下英譯本之引用皆出於此一用意，不再一一說明。

主旨與上大同小異，然敘述進路卻大異其趣。

曉雲上人之所以把「非行非坐三昧」當作是現代人比較容易修行的法門，實在是因為現代社會繁忙，要大家抽出時間來做特定法門之專修，如常行（或曰一行）、常坐、半行半坐等，非常不易，故有此一方便施設。

若要放下工作而專用時間來修行，坐、或半行半坐的禪行之行法，怕不易為大眾的採納與實行。⁵

這裡，曉雲上人等於把《摩訶止觀》的教法，在實際應用上做了深度的轉化。原本「意起即修三昧」的非行非坐三昧必須是利根行者才能做到的事，哪裡是一個社會大眾能隨修的。然而，理想界可以保持絕對的真理，現實界卻有必要開「權」顯實⁶，佛法活潑的性格也由此顯出。方便不是隨便，善巧方便的拿捏是展現智者智慧的最佳場所。時至今日，若不將非行非坐三昧做一點變通，說真的，將沒有半個人有資格修。因此，曉雲上人開示一般人也能修此三昧，是從意起即修三昧的標準，下降到「意念」是比行、坐更為普遍的觀照所緣，是故大眾能在任何地方、任何處所而修。

本文寫作的根本宗旨，在嘗試（1）從「生命實踐」的立場，探究「非行非坐三昧」的真實義諦，而非行非坐三昧相關經論，則為深入「非行非坐三昧」重重理境的重要導引與資源。而（2）如何藉此顯豁「非行非坐三昧」的深妙內涵，成為首要面對解決的核心。

⁵ 曉雲法師著，《覺之教育》，二版，臺北市：原泉，1998，p. 235。

⁶ 《法華經·方便品》的「開權顯實」，主要述說二乘之開權，乃為了回歸唯一大乘，T9, pp. 5b-10b。印順著，《成佛之道》，修訂版，臺北市：正聞，1993，p. 264-9。吾人應用之而作其它意義之用途。

(二) 研究範圍與方法

研究範圍如前所言，本文文獻依據以《摩訶止觀》為文獻依據，因為「非行非坐三昧」主要出現在《摩訶止觀》的第壹大章。

研究方法乃分別從天台有關非行非坐三昧之文獻作整體的比較研究，將相關之修學內容分析歸納，剖析理論要旨，並以理論分析法、資料比較法等研究方法，深入研究探討。深入探討的過程中，也同時參考中英日的期刊論文。其中學界論述有欠妥者，以原典說法更正之；學界論述有發人所未發者，多為本文所參考。

《摩訶止觀》非行非坐三昧的研究方法為：瞭解智者大師修學非行非坐三昧是按照四個程序進入，即：一、約諸經，二、約諸善，三、約諸惡，四、約無記。約諸經是要對行法提出理論根據，後三者則是闡述行法的實際修學內容，其中四運心之觀法貫徹了後三者。

整篇論文的成果則期待透過思想之深入將真義透顯出來，並求出非行非坐三昧修學之方法。

二、何謂非行非坐三昧(Neither Walking nor Sitting Samādhi⁷)

演慧法師的《天台智顓《摩訶止觀》「非行非坐三昧」之研究》在

⁷ Stevenson, Daniel B., 'The four kinds of samādhi in early T'ien-t'ai Buddhism,' from *Traditions of meditation in Chinese Buddhism*; ed. by P.Gregory, Honolulu, HI [US]: University of Hawaii Press, 1986, p. 72; Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 269.

2003年8月出版，這本書是在所有資料中最接近本文者，不同之處在於：演慧法師著重在「非行非坐三昧」的組織、承傳、行法儀軌，文獻之架構、鋪陳與整理為其治學方法，實際觀心法安排得相當後面，在第七章，因此，觀心法非演慧師所欲敘述的重點。本文則著重在非行非坐三昧的修學功夫，透過深刻且辯證性的義理來闡發文獻內在的思想，這是最大的不同。

四種三昧中，非行非坐三昧有什麼重要性異於其餘三種三昧的呢？湛然大師於《輔行》云：

夫有累之形，絕事時寡，上三三昧，緣具誠難。若不隨境用觀，意起即觀，三性無遺，四運推檢，歷緣對境，咸會一如，安有剋於大道之期。⁸

前三種三昧為常行三昧、常坐三昧、半行半坐三昧，⁹非行非坐三昧屬於「意起即修」之行法，是第四種三昧，較無事法，反倒是其餘三種三昧較需事法，然而，要具足因緣，準備好那些事法是很難的，故意起即修之非行非坐三昧即顯出它在實際上的可行性。慧開法師在〈早期天台禪法的修持〉中也引了同一段文來說明「對於『人在江湖，身不由己』的芸芸眾生而言，要修持前述三種三昧，其因緣實在不易具足，如果非得等到因緣具足，才開始修持，恐怕永無證悟之期」¹⁰。

⁸ 《止觀輔行傳弘決》(T46, no. 1912, p. 193, c2~5)。

⁹ 《摩訶止觀》卷2 (T46, no. 1911, p. 11, a24)。

¹⁰ 釋慧開著，〈早期天台禪法的修持〉，收於《中印佛學泛論——傅偉勳教授六十大壽祝壽論文集》，臺北市：東大圖書，1993, pp. 169-170。

(一)《請觀音經》(*ch'ing Kuan-yin repentance*¹¹) 要義與
《摩訶止觀》非行非坐三昧相關者

智顛介紹非行非坐三昧是從「約諸經」開始，《摩訶止觀》云：

諸經行法上三不攝者，即屬隨自意也。¹²

約諸經中，智顛認為凡是不攝屬於前三種三昧者，就是屬於隨自意三昧，即非行非坐三昧。前三種三昧用過經典有哪些？佐藤哲英依《摩訶止觀》整理出一個表，可幫助了解：¹³

身 儀	行 法	經 典	本 尊	期 間
一、常坐三昧	一行三昧	文殊說經 文殊問經	一 佛	九十日
二、常行三昧	般舟三昧	般舟三昧經	阿 彌 陀 佛	九十日
三、半行半坐三昧	(1)方等三昧	大方等陀羅尼經	二十四尊	七日
	(2)法華三昧	法 華 經	法華經	二十一日
四、非行非坐三昧	隨自意三昧 (覺意三昧)	請觀音經	彌陀、觀音、勢至	

由表可知，上三種三昧所用過的經典有《文殊說經》、《文殊問經》、

¹¹ Stevenson, Daniel B., 'The four kinds of samādhi in early T'ien-t'ai Buddhism,' from *Traditions of meditation in Chinese Buddhism*; ed. by P.Gregory, Honolulu, HI [US]: University of Hawaii Press, 1986, p. 72.

¹² 《摩訶止觀》卷2 (T46, no. 1911, p. 14, c22-23)。

¹³ 佐藤哲英著，〈天台大師における四種三昧の形成過程〉，收於《印度學佛教學研究》，v. 12, 1964.03.31，東京：日本印度學佛教學會，p. 52。

《般舟三昧經》、《大方等陀羅尼經》、《法華經》。而第四種三昧智顛所用的經典是《請觀音經》。本來《摩訶止觀》提到的「且約請觀音」¹⁴這段文字，它的意思是：「暫且就祈請觀音的法門而言」。換言之，智顛在此的論述方式是相當隨性，只隨意取題材作為舉例。但是如果繼續對照經文，會發現智顛確實是援引《請觀音經》的經文。

智顛在《摩訶止觀》所說請觀音的實際儀軌，與《國清百錄》卷一〈請觀音懺法〉相符，¹⁵Stevenson 與安藤俊雄同樣指出這點¹⁶。《請觀音經》總共出現四種陀羅尼咒，依序為「十方諸佛救護眾生神咒」、「破惡業障消伏毒害陀羅尼咒」、「大吉祥六字章句救苦神咒」、「灌頂吉祥陀羅尼」。然而這些儀軌與陀羅尼咒，並非智顛真正要闡述的非行非坐三昧之精神。較多相關者在於空觀的部份，換句話說，智者大師將《請觀音經》後半部所講「四大」之性，¹⁷充分在《摩訶止觀》進一步地發揮。¹⁸

《請觀音經》所說的「地無堅性」、「水性不住」、「風性無礙」、

¹⁴ 《摩訶止觀》卷2 (T46, no. 1911, p. 14, c)。

¹⁵ 《國清百錄》〈請觀音懺法第四〉, T46, p. 795b。

¹⁶ Stevenson, Daniel B., 'The four kinds of samādhi in early T'ien-t'ai Buddhism,' from *Traditions of meditation in Chinese Buddhism*; ed. by P.Gregory, Honolulu, HI [US]: University of Hawaii Press, 1986, p. 72, "The practice known as the *chin kuang-ming* repentance (*chin kuang-ming ch'an-fa*) a brief manual of which appears in the *Kuo-ch'ing pai-lu*, might also be included here." 安藤俊雄著，蘇榮焜譯，《天台學——根本思想及其開展》，初版，臺北市：慧炬，1998，p. 237。

¹⁷ 《請觀音經》，p. 37a。

¹⁸ 《摩訶止觀》，T46, p. 15a。

「火性不實」，¹⁹智者大師全部通過四句料簡來確定其與空性相應。²⁰今舉「地大」說明四句料簡：

地無堅者：若謂地是有，有即實，實是堅義；若謂地是無、是亦有亦無、非有非無，是事實皆是堅義，今明畢竟不可得，亡其堅性也。²¹

四大皆透過四句料簡何以就能確定它們都無實性呢？因為「本無自性，賴緣而有，故言不實。」²²透過四句料簡雖然令我們確認四大了無實性，然而，會不會有墮入執著四句料簡的危險呢？智者大師考慮到

¹⁹ 《請觀音經》，T20, p. 37a。「地無堅性」(The element earth lacks solidity)、「水性不住」(The nature of water is not to abide anywhere)、「風性無礙」(The nature of wind is unimpedability)、「火性不實」(The element fire is insubstantial)。(Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, pp. 280-281.)

²⁰ 《摩訶止觀》，T46, p. 15a。

²¹ 《摩訶止觀》，T46, p. 15a。【英譯本】If we say that earth exists, then by “exists” we mean “substantiality” or “reality,” and “substantiality” is what “solid” means. But if we say that earth inexists, or that it both exists and inexists, these descriptions still imply phenomenal substantiality; hence they too are included in the meaning of the term “solid.” Here [the sūtra] repudiates the supposed nature of solidity by demonstrating that it is utterly inapprehensible.(Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, pp. 280-281.) 筆者案：英譯本缺少「非有非無」。

²² 《摩訶止觀》，T46, p. 15a。「本無自性，賴緣而有，故言不實。(It fundamentally lacks an own-being and exists only in dependence upon causes and conditions. That is why the sūtra says it is insubstantial.)」(Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 281.)

了，他說：

不住有四句，亦不住無四句中，亦不住不可說中。²³

四大不異於空性是一回事，那是實相，行者能否認知這樣的實相是另一回事，若想讓這兩回事一致，必須讓行者能認知「空性」實相的「空觀」能力，精進地修習，才能真正與空相應，智顛云：

一時運念，令空觀成，勤須修習，使得相應。²⁴

「一時運『念』」，所運之「念」（mental activity），其內容到底為何？即「四運心」也。

（二）四運觀（the four phases or marks of mental activation²⁵）

為什麼說是四運心呢？因為四運心貫徹了整個「非行非坐三昧」之

²³ 《摩訶止觀》，T46, p. 15a. 【英譯本】Does not abide in the existence tetralemma, nor in the inexistence tetralemma, nor even in the indescribable. (Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 281.)

²⁴ 《摩訶止觀》，T46, p. 15a. 【英譯本】At each moment of mental activity one may bring to completion the discernment of emptiness. One should strive to develop this contemplation assiduously so as to bring one's own mind into resonance [with the principle of reality]. (Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 281.)

²⁵ Stevenson, Daniel B., 'The four kinds of samādhi in early T'ien-t'ai Buddhism,' from *Traditions of meditation in Chinese Buddhism*; ed. by P. Gregory, Honolulu, HI [US]: University of Hawaii Press, 1986, p. 77.

行法，貫徹了智顛早期的《覺意三昧》，也貫徹了慧思大師的《隨自意三昧》（雖然慧思僅提出其中兩運心）。湛然大師也舉傅大士的獨自詩來彰顯修「四運心」的重要：

傅大士獨自詩云：「獨自作問我心中何所著？巡檢四運併無生，千端萬緒何能縛。」當知無垢大士亦以四運而為心要。²⁶

不管是隨自「意」，還是覺「意」，其共相即是「意」，因此非行非坐三昧之修學功夫與觀照意念有著很大的關係。

四運即：未念、欲念、念、念已。²⁷此四運是從時間流上區分出來的，「未念」是還沒有起念頭的狀態，「欲念」是即將起念頭之際，「念」是起念頭的當下，「念已」是念頭謝去的狀態。²⁸可以把它歸納得出一

²⁶ 《止觀輔行傳弘決》(卷 8) T46, p. 197b。

²⁷ 《摩訶止觀》，p. 15b。未念 not-yet-thinking、欲念 being about-to-think、念 actually thinking or thinking proper、念已 having thought or thinking completed Stevenson。(Daniel B., 'The four kinds of samādhi in early T'ien-t'ai Buddhism,' from *Traditions of meditation in Chinese Buddhism*; ed. by P.Gregory, Honolulu, HI [US]: University of Hawaii Press, 1986, p. 77; Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 286.)

²⁸ 《摩訶止觀》，p. 15b。「未念」是還沒有起念頭的狀態(the condition where mind has yet to generate [any involvement with a given object])，「欲念」是即將起念頭之際(the condition where mind is on the verge of generating [involvement with the object])，「念」是起念頭的當下(the condition where mind dwells in full involvement with the object)，「念已」是念頭謝去的狀態(the condition where, having reached its culmination, mental involvement with the given object fades and vanishes) (Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 286.)

公式：

未 x ，欲 x ， x ， x 已。 x =行、住、坐、臥、言語、作作

以行為例，四運心的觀照即是觀察「未行、欲行、行、行已」的心，其餘的住、坐、臥、言語、作作亦復如是。這四運心平常的時候，沒有人會去關注它，但一個修習非行非坐三昧的入門者，由於對意念還沒有深入的認識與把握，故先從四運心修起，就能一窺心念運動的全貌，以致於在實際生活中經歷諸因緣時，能鮮明地觀照意念的生起與消滅。

四運之修法只是作為初入非行非坐三昧者的方便，並不以此為究竟，最究竟處仍與般若空觀或中道實相觀相符。

行者既知心有四相，隨心所起善惡諸念，以無住著智反照觀察也。……
四運心皆不可見，亦不得見。²⁹

「以無住著智反照觀察」可知非行非坐三昧雖以四運觀開始，最後仍是不離不執著、無所住地觀照諸念，乃至四運心名存實亡，名實雙亡。此即湛然云以此四運「入無相般若」³⁰。

²⁹ 《摩訶止觀》，p. 15c. 【英譯本】Once the practitioner knows that there are four temporal phases to thought, then, in accordance with whatever good and evil thoughts his mind produces, he uses wisdom that is free of attachment to reflect back upon and discern it.....in neither of these four phases can seeing take place — yet it is not valid to say that one does not see. (Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 290.)

³⁰ 《止觀輔行傳弘決》(T46, no. 1912, p. 197, b19~26)：「又觀四運者，是隨自意中從未從事而修觀法，如常坐等，或唯觀理，謂一切法無非法性。是故當知修三昧者，於此二途，一不可廢。故占察經云：觀有二種，一者唯識，謂

三、從經歷諸善 (wholesome activities³¹) 中增長智慧

生活中，感官對外在環境的接觸，不外三種情況：善境、惡境、非善非惡之無記境。安藤俊雄在《天台學——根本思想及其開展》中「約三性觀」時，本應好好講解「歷諸善」、「歷諸惡」、「歷無記」之各別修法，可是他草草數語帶過，而僅把重點放在說明智顛為何對非行非坐三昧不加以勸修。因此，他所講說的重點與其主題「約三性觀」不大相關，主題應改為「不勸修」較為恰當。³²

故以下先就善境詳盡解說：

所謂的善，就佛法而言，不外乎「六度」，Donner and Stevenson 譯為 six perfections³³至為妥貼。智顛就以「六受」(six perceptions³⁴) 與「六作」(six acts³⁵)，配合六度來歷諸善。這個部分剛好就是《小

一切唯心；二者實觀，謂觀真如。唯識歷事，真如觀理。今文觀於十界四運，義當占察一切唯心，故今文云：能了此四，即入無相。」

³¹ Stevenson, Daniel B., 'The four kinds of samādhi in early T'ien-t'ai Buddhism,' from *Traditions of meditation in Chinese Buddhism*; ed. by P.Gregory, Honolulu, HI [US]: University of Hawaii Press, 1986, p. 77.

³² 安藤俊雄著，蘇榮焜譯，《天台學——根本思想及其開展》，初版，臺北市：慧炬，1998，pp. 241-244。

³³ Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 290.

³⁴ Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 290.

³⁵ Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*,

止觀》的「歷緣對境修」，「六受」即「對境」，「六作」即「歷緣」。

(一) 六受 (six perceptions)

六受與六作合稱十二事，智顓闡述歷諸善之行法有兩套，一套是以六度為綱目，一一各歷十二事；另一套是以十二事為綱目，一一各論六波羅蜜。³⁶蓋佛法所曰善，不出六度，「善」不能獨自為善，須歷事才能彰顯其善，善事又不出此十二事。故智顓欲以菩薩六度來窮盡一切可能的「善事」，漸漸圓滿六度之「善」本身，終致成就一切種智。理論上雖有兩套做法，然而，智顓在講說時，實際上第一套僅以眼觸色為例來說，餘類比之；第二套僅以「行」為例來說，餘類比之。故智顓著重在把行法之一般式詮釋清楚，餘法只要照例套用即可。

六受是眼觸色所生受、耳觸聲所生受、鼻觸香所生受、舌觸味所生受、身觸觸所生受，以及意觸法所生受。此六受智顓僅舉眼受配合檀波羅蜜來說明，餘五受與餘五度則類比之。眼受之緣起次第為：

因緣和合→眼識→意識→分別→眼識生貪³⁷

University of Hawaii, 1993, p. 291.

³⁶ 釋慧開著，〈早期天台禪法的修持〉，收於《中印佛學泛論——傅偉勳教授六十大壽祝壽論文集》，臺北市：東大圖書，1993, p. 172。考慧開法師之所以有如此說法，應該參考自《摩訶止觀》本文之「前約十二事共論檀，今約一一事，各各論六。」(T46, p. 16b)

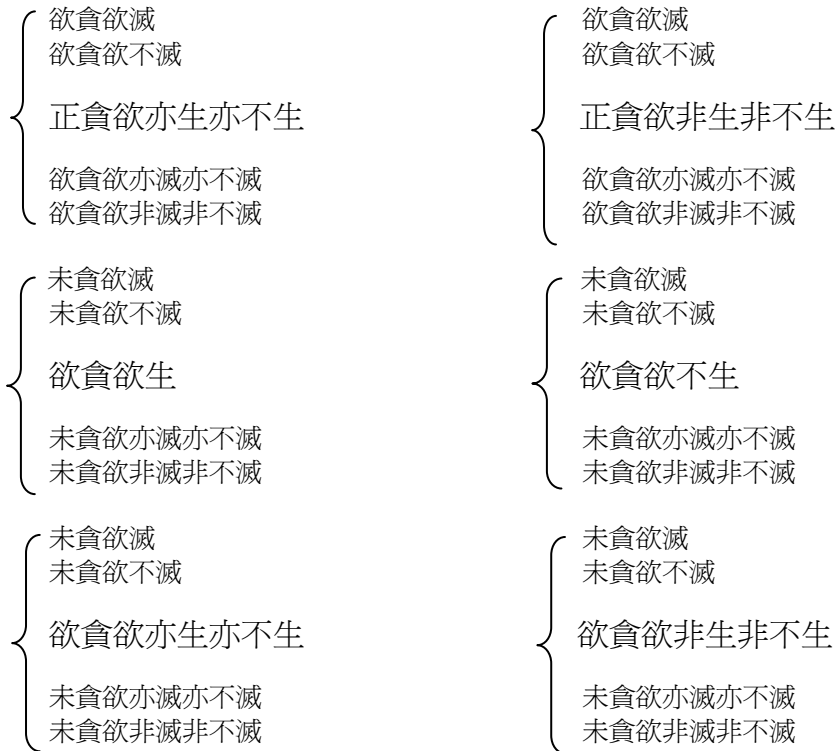
³⁷ 見《摩訶止觀》，T46, pp. 15c-16a. 【英譯本】causes and conditions→visual consciousness→cognitive or mind consciousness→discriminate→craving(Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 293.)

開始產生貪心時，就要開始用「四運心」來觀修，配合四句料簡來修的話，就更完備，密而不漏。四運配合四句料簡的方法，劫本廣博的〈四種三昧——特に非行非坐三昧と隨自意、覺意三昧について〉根據《摩訶止觀》³⁸作了很清楚的整理，一目了然，茲節錄如下：³⁹

{ 未貪欲滅 未貪欲不滅 欲貪欲生 未貪欲亦滅亦不滅 未貪欲非滅非不滅	{ 未貪欲滅 未貪欲不滅 欲貪欲不生 未貪欲亦滅亦不滅 未貪欲非滅非不滅
{ 未貪欲滅 未貪欲不滅 欲貪欲亦生亦不生 未貪欲亦滅亦不滅 未貪欲非滅非不滅	{ 未貪欲滅 未貪欲不滅 欲貪欲非生非不生 未貪欲亦滅亦不滅 未貪欲非滅非不滅
{ 欲貪欲滅 欲貪欲不滅 正貪欲生 欲貪欲亦滅亦不滅 欲貪欲非滅非不滅	{ 欲貪欲滅 欲貪欲不滅 正貪欲不生 欲貪欲亦滅亦不滅 欲貪欲非滅非不滅

³⁸ 見《摩訶止觀》，T46, pp. 17c-18a。

³⁹ 見劫本廣博著，〈四種三昧——特に非行非坐三昧と隨自意、覺意三昧について〉，收於《天台教學の研究》，京：山喜房佛書林，平成二年，pp. 170-171。



上圖的讀法是：先讀小字之句，接以大字之句，成爲一完整的句子。

智顛的做法是用四句文法配合四句文法而做四運之觀修，因此，每一運心或每一組就有十六句，一共有三組，即成四十八句。四十八句的說法本來是出現在「歷諸惡」的部份，此處眼觸色因緣所生「貪」，不獨在惡中才生貪，於可愛之善境界中，往往更容易起貪染心，因此吾人截取之，提前把它放在這裡，如此一來，整個歷諸善之修法將更有系統。

李志夫的《摩訶止觀之研究》，於〔集註〕之處使用了湛然大師的《輔行傳弘決》與日人慧澄痴空的《止觀輔行講義》來說明此處智顛的四運心有六十四句：

【弘決】「還轉」下，準義應有六十四句，現文唯有一十六句。如向四句，即是責於欲貪欲生不可得竟。還轉向來四句之法，推下

三句，祇應合云「不生」乃至「非生非不生」。今文云「生」乃至「非生非不生」者，或是重舉，或是文剩。⁴⁰

【講義】「應有六十四句」：四運各有十六句，合成六十四句。⁴¹

湛然與慧澄痴空的「六十四句」說法是錯誤的，他們都以爲一運有十六句，四運就有六十四句。如果他們曾經將智者大師所說的四運心逐一地寫出、展開，如上表所示，則會發現四運心只能構成三組各十六句，而非四組各十六句。更詳細的說，它們不是以「未貪欲、欲貪欲、貪欲、貪欲已」四組各十六句的形式構成六十四句，而是以「『未貪欲滅，欲貪欲生』、『欲貪欲滅，正貪欲生』、『正貪欲滅，貪欲已生』」等三組各十六句的形式構成四十八句，上表已經非常清楚說出這個論證。

四十八句的分法相當細膩，若能在實際上按照此法來觀修，受益匪淺。所生之貪欲依著四運去觀修後，將產生十法界「四聖六凡」四運之心理狀態，今筆者依文整理如下：⁴²

地獄四運	貪染於色，毀所受戒。
鬼道四運	意實愛色，覆諱言不。
畜生四運	於色生著，而計我、我所。
阿脩羅四運	我色他色，我勝他劣。

⁴⁰ 李志夫著，《摩訶止觀之研究》，初版，台北市：法鼓文化，2001，上冊 p. 185；
《輔行傳弘決》，T46, p. 207a。

⁴¹ 李志夫著，《摩訶止觀之研究》，初版，台北市：法鼓文化，2001，上冊 p. 185；
《止觀輔行講義》，B23, p. 29。(B23 之代號是指《佛教大系》第 23 冊)

⁴² 《摩訶止觀》，T46, p. 16a。

人天四運	他惠我色，不與不取，於此色上起仁讓貞信明等五戒十善。
二乘四運	觀四運心，心相生滅，心心不住，心心三受，心心不自在，心心屬因緣。
菩薩四運	今不見色有相、無相、亦有無相、非有無相。若處處著相，引之令得出，不起六十二見，乃名無相檀，到於彼岸，一切法趣檀，成摩訶衍。
佛法四運	觀四運與虛空等，即常；不受四運，即樂；不為四運起業，即我；四運不能染，即淨。

從地獄四運到人天四運，貪染之心受到我執根深蒂固的纏繞，始終揮之不去。二乘四運在智顛看來，心仍然受制於生滅法、因緣法、三種受而不得自在。直到菩薩四運，以無所得為方便，不著一切相、不見一切相、蕩遣一切相，故能引領著相之眾生到達實相無相之彼岸。佛法之四運則已從不著相之空中彰顯出「四德」，此乃智顛深受《涅槃經》佛性思想的影響。佛性遠離一切無常、有為、變易之法，故名為常，樂、我、淨亦復如是。

然而關鍵在於從二乘四運提升為菩薩與佛法四運的轉換點，必須在觀照自己內在地獄到二乘之四運心後，了達其過患，復發現他人的心理狀態無非也在這裡打轉，故起「慈悲」，廣行「六度」。⁴³這是人類不

⁴³ 《摩訶止觀》，T46, p. 16a; Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 293, "Upon

滿自己的存在根基，欲向上一基的表現。廣行菩薩六度，需要觀照「三事」皆空，才能積聚最基本的「檀波羅蜜」。三事即：

觀塵、非塵，於塵無受；觀根、非根，於己無著；觀人叵得，亦無受者。⁴⁴

爲什麼觀此三事能成就檀波羅蜜？因爲此三事正好是「三輪體空」的內容，施者（根）、受者（人）、施物（塵）悉皆空無所有。智顛僅以眼受色配合檀波羅蜜爲例來說明六受與六度之歷諸善，餘五受與餘五度之程序照比之即可。

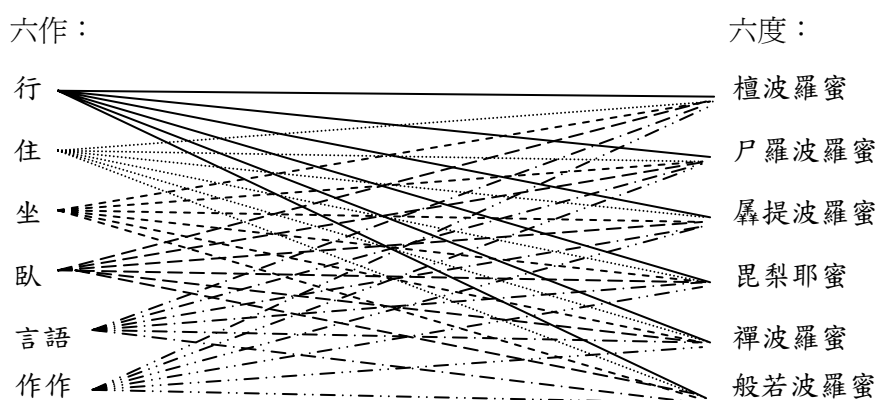
（二）六作（six acts）

智顛之歷諸善事，除了六受之外，就是以六作——行、住、坐、臥、言語、作作——配合六度來修，事實上，光是一種作就兼含六度，六作

contemplating the four phases of thought in oneself, one will find ample evidence of the errors and disasters described here. Contemplating the four phases evident in others, it will be just the same. So doing, one arouses good will and compassion, which inspires the practice of the six perfections.”

⁴⁴ 《摩訶止觀》，T46, p. 16a; Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 294, “If one now contemplates sense objects as nonobjects, then there will be no perception of an object; if one contemplates one’s own sense faculties as nonfaculties, then there will be no attachment to the self; and if one contemplates the other person as inapprehensible, then there will be no [notion of] any recipient [of the gift]. The realization that these three factors are all empty is what is meant by “perfection of giving” (*dāna-pāramitā*).”

就產生三十六種修法的情況：



約六作與六度來論善，是很形式的作法，事實上，任何能想像得到的善事，都攝於本項所討論的範疇。於前面「六受」中已經述及第一套的修法，於六作中，智顛亦以「行」為例來說明第一套的修法。⁴⁵首先是把行套入四運心——未行、欲行、行、行已，接著透過四句文法所成之「四十八句」加以細膩觀修，以達到「佛法四運」為目標，過程則歷經「十法界」，準前可知。⁴⁶

⁴⁵ 《摩訶止觀》，T46, p. 16b。

⁴⁶ 歷經十法界時，林明莉的碩士論文——《智者大師之一佛乘思想與實踐》——引用智顛所講的一段話時，出現標點與打字的錯誤：

……又觀一運心，十法具足，一不定一，故得為十。十不定十，故得為一。非一飛，十雙照一十。一念中具足三諦，住坐臥語默作作，亦復如是，準前可知。（見林明莉著，《智者大師之一佛乘思想與實踐》，中興大學文學系碩士論文，2000，p. 220）

這段引自《摩訶止觀》，T46, p. 16b，所出現的錯誤在於「非一飛，十雙照一十」，應作「非一非十，雙照一十」。

智者大師除了以第一套修法說明「行檀」，亦以行檀為方便來說明第二套修法，茲作一圖表示之：⁴⁷

六 度	修 習 法
行中檀	行時以大悲眼觀眾生，不得眾生相，眾生於菩薩得無怖畏。
行中尸	於眾生無所傷損，不得罪福相。
行中忍	行時心想不起，亦無動搖，無有住處，陰入界等亦悉不動。
行中精進	行時不得舉足、下足，心無前思後覺，一切法中無生住滅。
行中禪	不得身心、生死、涅槃，一切法中無受念著，不味不亂。
行中般若	行時頭等六分如雲如，影夢幻響化，無生滅斷常，陰界入空寂，無縛無脫。

第二套修法即以十二事，一一歷六度。由此表可知，以「行」歷「六度」的內容，完全與般若無分別心相應。由於以無分別心為基礎，一切法貫通無礙後，再也沒有主從先後的問題，只要從一切法的任何一點入手，就可以從一點而擴及所有的點。⁴⁸因此，從一度擴及六度，實不成問題。

從上表中，可以得知行中修六度，常常導引行者心無分別、住入寂滅之境。相較於有分別心之二元論，在佛法裡頭追究其根源，乃來自於人類之分別心，「二」並不錯誤，「分別心」也不錯誤，錯誤的在於人類未更深一層地認識到「無分別心」。人們對「有」習慣性地能感知，

⁴⁷ 《摩訶止觀》，T46, pp. 16b-c; 林明莉亦製此表，見《智者大師之一佛乘思想與實踐》，中興大學文學系碩士論文，2000，p. 221，然而，其所製之表，標點錯誤過多，標點錯誤者有一處，該標而未標者有四處。

⁴⁸ 拙著，《智慧與禪定作為佛教神通的成立基礎——從原始佛教至瑜伽行派》，第一版，臺北縣：水星文化，2002，p. 108。

對「無」卻經常缺乏敏銳性之知覺，⁴⁹甚至對「無」產生無明的恐懼。般若空性強調「一切皆空、無分別心」的觀念，當這種概念常存於行者心中後，自然能生般若無分別智，繼續將此「智」保潤下去後，即更能將內在空智展現於外，達到內外皆空。⁵⁰但是，無分別智絕不會妨礙行者於世俗諦進事物之辨別，行者於行時，了然清楚，「無分別」不礙於「無分別的分別」⁵¹。

行者於經行使用「四運推檢」觀心而漸入佳境時，易生寂靜之心，此時恐怕進一步對禪定起貪著之心，當復觀察禪定之心究竟在何處，即能發現禪定之心是找不到的，論云：

又行中寂然有定相，若不察之，於定生染，貪著禪味。今觀定心，心尚無心，定在何處？⁵²

智顛這種提防行者墮入禪悅的作為，乃受到《般若經》的影響，如《大般若經·第十五會》提到菩薩能入四色、四無色定，卻不於中久住，何以故？恐生染著而生長壽天故。

從上以來，讓我們清楚智顛的「歷諸善」修法，可能受般若空觀與中觀的影響，有這兩種印度佛教思想的背景後，修習六度之善才更有佛

⁴⁹ 拙著，《智慧與禪定作為佛教神通的成立基礎——從原始佛教至瑜伽行派》，第一版，臺北縣：水星文化，2002，p. 118。

⁵⁰ 拙著，《智慧與禪定作為佛教神通的成立基礎——從原始佛教至瑜伽行派》，第一版，臺北縣：水星文化，2002，p. 198。

⁵¹ 「無分別的分別」，李成華編譯，《大乘佛教點線面》，臺北縣：常春樹書坊，1987，pp.17~18。(此書為避免翻譯版權問題，改了上田義文《大乘佛教の根本思想》的書名與作者)

⁵² 《摩訶止觀》，T46, p. 16c。

教史一貫的思想脈絡，整個修法的起承轉合才會很清晰。第二套修法同第一套修法一樣，智顛僅舉一例說明，餘五作只要同理操作即可。

四、從經歷諸惡與無記中增長智慧

(一) 歷諸惡 (unwholesome activities⁵³)

天台宗之圓教，就是要讓一個凡夫從一念心之善巧中，頓至佛地，當然只是理上的佛地，真正的佛地還要歷劫而修。

一念三千絕不是只有佛陀才能勝解作意出來，而是十法界的四聖及上三道都能運起之修法。「三界無別法，唯是一心作」⁵⁴、「三智實在一心」⁵⁵，修行就是在於掌握每一剎那的這一念心。在三千大千世界的組成中，值得注意的是智者大師獨特的組合方式，他把十如是配上十法界，成了百法界，又一一的法界都具足十法界，成了千法界，再配上五陰、眾生、國土三種世間，如此一來，就構成了三千大千世界。智顛這種構造法，就是欲令法界內的「任何眾生」，都能藉由觀自己的一念心而得念念趨向佛道。佛陀的一念三千確實皆善，沒有話說。但沒有理由說其餘九界之眾生就無法運起一念三千，此不應理。

或許佛陀的一念是全善，沒有任何惡的成份，但是，什麼又是惡？有單獨的善或惡嗎？不可能。「諸蔽為惡，事度為善」，⁵⁶ 善惡乃相待

⁵³ Stevenson, Daniel B., 'The four kinds of samādhi in early T'ien-t'ai Buddhism,' from *Traditions of meditation in Chinese Buddhism*; ed. by P.Gregory, Honolulu, HI [US]: University of Hawaii Press, 1986, p. 77。

⁵⁴ 《摩訶止觀》，T46, p. 64b。

⁵⁵ 《摩訶止觀》，T46, p. 62a。

⁵⁶ 《摩訶止觀》，T46, p. 17b. Donner and Stevenson 把這句話譯為 "the obscurations are

而成的，知道「三假」中之「相待假」⁵⁷後，就能視善惡相待乃理所當，不會再為之起煩惱。智顛認為唯有圓法才是絕對的善，在彼之下皆屬相對的善：⁵⁸

相對善之成份越大

二乘出苦，名之為善；二乘雖善，但能自度，非善人相。
 六度菩薩，慈悲兼濟，此乃稱善；雖能兼濟，如毒器貯食，食則殺人已，復是惡。
 三乘同斷，此乃稱好；而不見別理，還屬二邊。
 別教為善；雖見別理，猶帶方便，不能稱理。

considered evil, and the perfections, as performed at the phenomenal level, are thought of as good.”(Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 305.) 這裡 Donner and Stevenson 把「事度」的度，解成「六度」的度，因而譯為 perfections。筆者以為事度之度只是作為「事」的動詞，事指前句之「諸蔽」。全句意義應為：把諸蔽之惡事解決了，它就成為善的了。「度」是被動動詞，修飾「事」，不是名詞。

⁵⁷ 《摩訶止觀》，T46, p. 63a. 悟得此一念心必由非心來陪襯，如觀眼識之生起，必由眼根與色塵來顯眼識，此為相待假。觀得此三假皆是無明後，當下體得無明亦與法性無二無別，無明照常順從緣起的法則，故不異於法性。見理的當下即斷惑，法性不因佛在而住，亦不因無佛而滅，它總是在那裡，「法住法界」，故法性本來清淨，不生不滅，而無明惑心既與法性不異，當亦復清淨。沒有誰令它起，也找不到誰令它滅。無明本來不生的話，誰生憂悲苦惱，無明本來不滅的話，誰生喜樂。至此，能觀之一念心，所觀之無明境，同如虛空，畢竟清淨，此為圓頓之修法，利根信行者一聞即悟，法行者思惟後旋即得解。

⁵⁸ 《摩訶止觀》，T46, p. 17b。

自此之前，我理皆名邪見人也，邪豈非惡，唯圓法名善。

絕對善之成份越大

不管是初學的圓教人或已成就的圓教人，必須具備以下的正見：

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。⁵⁹

菩薩不會捨棄任何一個眾生，智顛所講之一念三千，亦不會捨棄愚癡無聞凡夫，此修法也能被仍具妄念的凡夫運用。沒有妄念，是不能修行的，如此則已經圓滿成就，是故「蔽若不起，不得修觀」。⁶⁰即使妄念真的是一種惡，智者大師也建議「當於惡中而修觀慧」⁶¹，何以故？

⁵⁹ 《摩訶止觀》，T46, p. 17b. 【英譯本】If one achieves the realization that evil things are not evil, that everything is reality, then one achieves the way of the Buddha through practicing the nonway. On the other hand, if one develops an attachment to the way of the Buddha and fails to efface (literally, digest) its ambrosial taste, then the way turns into the nonway.(Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 307.)

⁶⁰ 《摩訶止觀》，p. 17c。「蔽若不起，不得修觀 (Because without the arising of the obscurations, he would have no chance to practice contemplation)」(Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 311.)

⁶¹ 《摩訶止觀》，p. 17c「當於惡中而修觀慧(This is why one must learn to cultivate contemplative insight (*kuan-hui*) in the midst of evil)」(Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 308.)

「以惡中有道故，雖行眾蔽而得成聖，故知惡不妨道」。⁶²

亦可約究竟義之法性與空性來論，大凡而說，一切塵勞是如來種。幻化之物、諸惡、及以諸蔽，並不會與空性、法性互相妨礙，所以者何？如果「蔽」會障礙法性，法性應該被破壞掉，此不應理。如果法性會障礙諸蔽，諸蔽應不得生起。故知蔽即是法性，法性即是蔽，蔽起即法性起，蔽息即法性息。《無行經》云：「貪欲即是道，恚癡亦如是，如是三法中，具一切佛法。」若蔽恆起，此觀恆照。⁶³假如真的於諸惡中產生貪欲心，不必慌亂，馬上把「未貪、欲貪、正貪、貪已」之四運用「四十八句」文法加以觀修，即可除滅，詳細實踐技巧備述於歷諸善，這裡不再贅述。

演慧法師的《天台智顓《摩訶止觀》「非行非坐三昧」之研究》提到非行非坐三昧的修學，「不要用心觀境，要用心來觀心」⁶⁴。假如在這句話前有先說明「心是一切法」，那麼用心觀心確實已經足夠，然

⁶² 《摩訶止觀》，p. 17c「以惡中有道故，雖行眾蔽而得成聖，故知惡不妨道(because the way is present even within evil, it is possible to attain saintliness even though one may engage in the obscurations. Know therefore that evil does not obstruct the way)」(Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 309.)

⁶³ 這一整段，《摩訶止觀》，pp. 17c-18a。若蔽恆起，此觀恆照(When and wherever the obscurations arise, this contemplation will always illuminate them) (Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 309.)

⁶⁴ 釋演慧著，《天台智顓《摩訶止觀》「非行非坐三昧」之研究》，中華佛研所畢業論文，2003，p. 79。

而，事實上卻沒有說明，因此這句話就不大對了。如果是在坐中觀修四運心，那沒問題，有問題的是：非行非坐三昧不只是在坐中修，而更要歷一切事而修，諸善、諸惡、諸無記境都必須去經歷過了，才能成就最穩固不動的非行非坐三昧。心是善、惡或無記是一回事，外境是善、惡或無記是另一回事，因此「不要用心觀境」是不妥的敘述，外延包含不夠廣。再者，智顛思想與般若思想一致，同樣是要菩薩放心於諸境中修，何以故？靜坐禪修只能用心觀心，出定之後才能歷諸境，修萬行。

(二) 歷無記(activities that do not have any particular moral valence⁶⁵)

智者大師講說「歷無記」的出發心，乃爲了某一類人，其根性(nature⁶⁶)不作善，也不作惡，⁶⁷因此在實際生活中沒有什麼善惡之境可資修學，表現在佛法上，即爲遲緩，智顛以此因緣而說歷無記。⁶⁸

表面上，無記之定義，與有記之善、惡，似乎分道揚鑣。但是，智者大師希望我們能更進一步去深觀其二者，真的是絕對的不同嗎？觀法步驟如下，相異的部份乃智顛慣用的「四句推檢」：⁶⁹

⁶⁵ Stevenson, Daniel B., 'The four kinds of samādhi in early T'ien-t'ai Buddhism,' from *Traditions of meditation in Chinese Buddhism*; ed. by P.Gregory, Honolulu, HI [US]: University of Hawaii Press, 1986, p. 77.

⁶⁶ Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 318.

⁶⁷ 釋演慧著，《天台智顛《摩訶止觀》「非行非坐三昧」之研究》，中華佛研所畢業論文，2003，p. 85。

⁶⁸ 《摩訶止觀》，T46, p. 18b。

⁶⁹ 《摩訶止觀》，T46, p. 18b。

觀察無記與善惡之同異	{	相同——無記法就不存在了。	
		相異 {	
	1.記滅無記生…………… (X)		
	2.記不滅無記生…………… (X)		
	3.記亦滅亦不滅無記生…………… (X)		
		4.記非滅非不滅無記生…………… (X)	

在上表之觀法中，觀察無記與善惡之異同，絕對不可能一開始就產生所謂「相同」的結果，否則就沒有必要區分無記與有記了。問題是出在相異的部份，如果兩者相異，在時間流上又可以分別，是有記法滅後，無記法才生；還是有記法不滅後，無記法才生……等等，這裡智顛善用了印度邏輯中的四句法。⁷⁰但是，這樣的觀察是徒勞無功的，因為善、

⁷⁰ In addition to Buddhist logic, there were a lot of kinds of logic in India, e.g., the skeptic Sae jaya had proposed four negative propositions in order to avoid errors in philosophical discourse, they were stated in the following form: 1. A is not B, 2. A is not $\sim B$, 3. A is not $(B \cdot \sim B)$, 4. A is not $\sim(B \cdot \sim B)$. Kalupahana, D. J., *A History of Buddhist Philosophy, Continuities and Discontinuities*, Honolulu: University of Hawaii Press, 1992, p. 17. But later the prominent teacher of Jainism called Mahu v· ra improved the too skeptical form to the following form: 1. It is possible that A is B, 2. It is possible that A is $\sim B$, 3. It is possible that A is $(B \cdot \sim B)$, 4. It is possible that A is $\sim(B \cdot \sim B)$, that is, unspeakable. 5. It is possible that A is B and $\sim(B \cdot \sim B)$. 6. It is possible that A is $\sim B$ and $\sim(B \cdot \sim B)$. 7. It is possible that A is $(B \cdot \sim B)$ and is $\sim(B \cdot \sim B)$. For details, see Radhakrishnan, S., *Indian Philosophy*, New York: Macmillan; London: George Allen & Unwin, 1962, vol. 1, p.302~304.(Cp. *A History of Buddhist Philosophy*, above, chap. I, note 19, p. 248.)

惡兩種有記法，在禪觀中，尚無任何的實質性或實有性，何況是做了四句分別後的無記法呢！當然也是求不可得的。⁷¹

除了以四句推檢來取消無記法之實質性外，智顛又提供另一套方法，即以無記法歷十二事，觀其何處生、為誰故生、誰是無記，如此觀後，無記與虛空相沒什麼不同。⁷²最後，發現無記法絕對無法超出於法性之外，它隸屬於法性，就好像前面「歷諸惡」所講的，惡亦符順於法性而運動。如果能夠於諸惡非道，通達佛道，同理，也能於無記非道，通達佛道了。⁷³

五、不勸修

智者大師對於「四種三昧」的前三種，屢有勸修，唯獨對非行非坐三昧，認為修習難度較高、較危險⁷⁴，不但無勸修之言，且有警惕之語，⁷⁵意有所指的針對當時佛教界的不肖行者大肆批判。

今人多喜以圓融的道理來讓自己縱欲、放逸之行為合理化，此類現

⁷¹ 《摩訶止觀》，T46, p. 18b。

⁷² 《摩訶止觀》，T46, p. 18c。

⁷³ 《摩訶止觀》，T46, p.18c。於無記非道，通達佛道了(One attains to the Buddha's way through the nonway of contemplating neutral thoughts) (Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993, p. 320.)

⁷⁴ 星宮智光著，〈天台止觀における身體の問題〉，收於《叡山學院研究紀要》，v. 20，日本大津：叡山學院，1999.04.01，p. 19。

⁷⁵ 釋慧開著，〈早期天台禪法的修持〉，收於《中印佛學泛論——傅偉勳教授六十大壽祝壽論文集》，臺北市：東大圖書，1993, pp. 173-174。

象古已有之。智者大師的時代，衛元嵩就屬這類的人物。他將北周武帝奉為如來，甚至肯定夫妻之行房不妨礙菩薩僧之修道，這是誤用、濫用「煩惱即菩提」了。⁷⁶此即智顛所言，偏愛女色柔軟細滑之觸，而畏於與同性的打罵。智顛的意思是，假如惡中即能修道，煩惱即菩提，那麼一切貪欲與瞋恚之惡，都應能修，何獨只挑揀女色之貪欲，而棄打罵之瞋恚，「行一，不行一，一有道，一無道」。⁷⁷這裡智顛主要是指出於惡中修道之謬誤，人往往只挑自己喜歡的修，而排斥可厭的一面，可見這條道理之普遍性明顯不夠。

像衛元嵩這種人是智顛所深惡痛絕的，因為他的行為起著帶頭的作用，令許多僧侶曲解圓教的原理，引起僧風日下，注定北周武帝毀佛。⁷⁸「遂令百姓忽之如草，國王大臣因滅佛法。」⁷⁹

修行會出現這種偏差，無非是對「空性見」的曲解與欠缺一顆「有慚有愧」的心。先明具慚愧之心，後明空性見。當我們無法持好嚴格的戒律、嚴謹地修行時，但存「慚愧」的心，內知自己還沒成就，當繼續努力以尋求突破。如此帶著慚愧的心，修行才能一點一滴地突破與進步。切莫把自己做不到的修行或持不好的戒律，用一種冠冕堂皇的謊言把它合理化，這樣會使修行就此停滯不前，甚至墮落、退失道心。因此，具有「慚愧」的心態非常重要，它能讓我們不斷地精進修行，避免放逸、懈怠。

⁷⁶ 安藤俊雄著，蘇榮焜譯，《天台學——根本思想及其開展》，初版，臺北市：慧炬，1998，p. 243。

⁷⁷ 《摩訶止觀》卷2 (T46, no. 1911, p. 19, b20)

⁷⁸ 安藤俊雄著，蘇榮焜譯，《天台學——根本思想及其開展》，初版，臺北市：慧炬，1998，p. 243。

⁷⁹ 《摩訶止觀》卷2 (T46, no. 1911, p. 19, a1-2)。

只要觀察佛陀是如何修苦行、要求自己，就可以得知：怎麼可能用最舒適的修行獲得最大的成佛果報！由於釋迦牟尼修種種苦行，超越彌勒九劫而成佛。⁸⁰總之，修行應「嚴以律己，寬以待人」，那就不會生起「憤世嫉俗」的心。

衛元嵩之邪見，起因於錯解了「空性」。根據中觀派之看法，證悟空性的當下，沒有否定色的存在，但是找不到色的自性，傷害了色的自性。雖然沒有否定色的存在，由於了知色之無自性，故同時損害緣色法所生的貪心及瞋心，因為此二心是以爲色之自性有、色真實有而產生的。⁸¹因此，損害貪心與瞋心的空性見，實不可能發生偏差的行爲。

再者，持有正確的空性見，不但不可能發生放縱、懈怠之身口意，而且更可以促進善心與善行之增長廣大，何以故？一旦發現如此的空正見能正對治諸煩惱後，體會到痛苦是可以斷除的。這種體會將使行者對於自己的修持更加精進，同時對他人的痛苦會更加憐憫，因為行者知道如果他人也同等地了解空正見，他人的痛苦與煩惱亦斷除無礙。⁸²因此，空正見主要帶來兩種利益：一·利己：更精進；二·利他：生廣大之菩提心與大悲心。

⁸⁰ 《彌勒菩薩所問本願經》(T12, no. 349, p. 188, b5~8)：「彌勒發意先我之前四十二劫，我於其後乃發道意，於此賢劫以大精進，超越九劫，得無上正真之道，成最正覺。」

⁸¹ 本段引自達賴喇嘛著，〈《心經》開示〉，收於《慈悲與智慧之旅》，台北市：財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會，2003，pp. 30-31。正文提到空性見屬中觀派，乃達賴喇嘛在書中事先說明其解釋心經之預設立場。

⁸² 達賴喇嘛著，〈《心經》開示〉，收於《慈悲與智慧之旅》，台北市：財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會，2003，p. 31。

六、結論

以上已將《摩訶止觀》的非行非坐三昧詳盡地陳述出來，「非行非坐三昧」是智者大師獨創的名詞，在其它古代印度傳譯過來的佛典中，並無此種三昧。因為它是智者大師講完前三種三昧後，爲了形成佛法慣用的「四句文法」，故隨順提出此三昧。

上一向用行坐，此既異上，為成四句故，名非行非坐。⁸³

智者大師之機智也在這裡展露無遺，雖然他提出非行非坐三昧，卻能以自己平日閱藏與思惟之實力，開演出整套符順於它的教法，此非等閒之輩所能爲。

非行非坐三昧雖是爲了圓滿四句文法而提出，智顛仍賦與它深遠的意義。前三種三昧都有特定之行儀，如全部的時間坐姿、全部的時間站姿、一半的時間坐姿、一半的時間站姿…等等，唯獨第四種三昧免除特定式的行儀，換句話說，在一切的行爲中都能修，重點是「意起即修」。既是意起，那麼所有的動靜都隨時有意念的生滅，因此，此種三昧之實用性最強。

按照非行非坐三昧這種不拘時、地、威儀的特點，應該不用有任何經典的依據，因爲「意念」之普遍性乃遍一切處、遍一切時，它總是跟隨著行者。然而，智顛仍然按照往例——即前三種三昧——而以《請觀音經》作爲非行非坐三昧的理論根據，或許這是爲了對他自己所提出的行法表示負責。另外，一種行法如果有確實的理論根源，也會給實行它的人有一種實際的歸屬感，讓行者在修學過程中信任此行法，免除「疑蓋」的產生。疑蓋屬天台二十五方便的五蓋，疑蓋分三方面，即疑法、

⁸³ 《摩訶止觀》(T46, no. 1911, p. 14, b26~27)。

疑師、疑己。一旦非行非坐三昧沒有理論根據，行者將會很容易懷疑這個法，懷疑老師自創品牌、胡亂說法，並懷疑自己要不要繼續這樣走下去。疑蓋熾盛的話，想入安穩之禪定是絕無可能的事。從此角度看來，智顛為每一種講出的法提出理論根據，實用心良苦，不僅為自己說的法負責，更是為即將修學此法的人注入定心劑。

由於非行非坐三昧不拘時地、歷一切事而修，一切事落在現實界即有善事、惡事及無記事之分，故智顛分別從這三方面來闡述其教法。歷諸善方面，菩薩所行之善不外乎行六度以積聚福智資糧，迴向一切智智。行六度時，於內受方面有「六受」，於外作方面有「六作」，是故歷諸善即以六度之善，行於此十二事。雖然智顛用了兩套方法來敘述修學義理，然而，不外乎以般若空義貫徹其中。於善中生貪時，可以具體使用「四十八句」之四運來觀修。四十八句乃法數分析之產物，若能實際觀修、證得，必能斷盡一切煩惱。

「歷諸惡」能夠用來修學，一反傳統「四正勤」的觀念。四正勤強調斷一切惡、修一切善，於惡方面，當使未生惡令不起，使已生惡盡斷。智顛指出有一類人，事逢戰亂，或者身在官場，在如此的人、事環境條件下，貪瞋癡之惡有時候極為旺盛，若不能允許這種人於惡中修道，難道要眼睜睜看著他沈淪於生死苦海嗎！但也僅只於此，智顛對一般人並不勸修，因為人的心本來就充滿貪瞋癡了，如果再放縱於貪瞋癡的外在環境，只怕迷途羔羊不知返，越陷越深。

另有一類人根性本無善惡，不會特別去做好事或壞事，因此智顛又特別開出無記法來攝受這類的眾生，令他們不再於佛法遲緩，讓他們遲緩的心積極起來。

智顛的非行非坐三昧是一種包容性相當大的法門，不僅在開宗時就

指明利根人修之最好，以意念細膩難掌握故；而且也在歷諸惡與無記時，對其餘的眾生廣開方便之門。但是，智顛以時代因緣故，遭遇皇帝滅佛之事，終究不大力鼓勵一般學佛者修行。⁸⁴以古鑒今，有了此一歷史教訓，當可做為佛教界之借境，得以避免類似衛元嵩之類的人再度帶領僧侶集體墮落，導致政治力介入宗教，造成毀佛事件重演。

⁸⁴ 安藤俊雄著，蘇榮焜譯，《天台學——根本思想及其開展》，初版，臺北市：慧炬，1998，p.244。

參考書目 (中文書目依作者或譯者之筆劃排序, 英文書目依作者英文字母排序。)

一、英文資料

(一) 經典

- 竺法護譯,《彌勒菩薩所問本願經》,《大正藏》第十二冊。
- 鳩摩羅什譯,《法華經》,《大正藏》第九冊。
- 難提譯,《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》,《大正藏》第二十冊。

(二) 古德著作

- 天台大師出,《禪門要略》,《卍續藏經》第九十九冊。
- 湛然述,《止觀輔行傳弘決》,《大正藏》第四十六冊。
- 智顛說,灌頂記,《摩訶止觀》,《大正藏》第四十六冊。
- 智顛說,灌頂記,《摩訶止觀》,初版,台南市:智者,1991。
- 智顛說,《小止觀》,《大正藏》第四十六冊。
- 智顛說,《釋禪波羅蜜次第法門》,《大正藏》第四十六冊。
- 智顛說,《妙法蓮華經玄義》,《大正藏》第三十三冊。
- 慧思撰,《隨自意三昧》,台南市:湛然寺倡印,2001。
- 慧思撰,《隨自意三昧》,《卍續藏經》第九十八冊。
- 灌頂撰,《觀心論疏》,《大正藏》第四十六冊。
- 灌頂纂,《國清百錄》,《大正藏》第四十六冊。
- 灌頂撰,《隋天台智者大師別傳》,《大正藏》第五十冊。

二、當代資料

(一) 中文資料

1. 專書

- 大寂法師著,《智慧與禪定作為佛教神通的成立基礎》,第一版,北縣:水

星文化，2002。

- 印順著，《成佛之道》，修訂版，臺北市：正聞，1993。
- 安藤俊雄著，蘇榮焜譯，《天台學——根本思想及其開展》，初版，臺北市：慧炬，1998。
- 李成華編譯，《大乘佛教點線面》，臺北縣：常春樹書坊，1987。（此書為避免翻譯版權問題，改了上田義文《大乘佛教の根本思想》的書名與作者）
- 李志夫著，《摩訶止觀之研究》，初版，台北市：法鼓文化，2001。
- 華梵佛學研究所編，《佛語垂光》，台北市：原泉，1988.7。
- 達賴喇嘛著，〈《心經》開示〉，收於《慈悲與智慧之旅》，台北市：財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會，2003
- 曉雲法師著，《覺之教育》，二版，臺北市：原泉，1998。

2. 期刊、論文

- 安藤俊雄作，蘇榮焜譯，〈四種三昧〉，收於《因明》，v. 70，臺南市：因明雜誌社，1984.06，pp. 5-11。
- 安藤俊雄作，蘇榮焜譯，〈論四種三昧〉，收於《因明》，v. 69，臺南市：因明雜誌社，1984.03，pp. 16-26。
- 林明莉著，《智者大師之一佛乘思想與實踐》，中興大學中文系碩士論文，2000。
- 智軍著，〈天台覺意三昧的特色〉，收於《法光》，v. 68，臺北市：法光雜誌編輯委員會，1994.05，第3版。
- 釋演慧，《天台智顛《摩訶止觀》「非行非坐三昧」之研究》，中華佛研所畢業論文，2003.8.25。
- 釋慧開著，〈早期天台禪法的修持〉，收於《中印佛學泛論——傅偉勳教授六十大壽祝壽論文集》，臺北市：東大圖書，1993，pp. 135-178。

（二）日文專書、論文

- 山內舜雄著，《禪と天台止觀》，初版，東京：大藏出版，1986。

- 劫本廣博著、〈四種三昧——特に非行非坐三昧と隨自意、覺意三昧について〉、收於《天台教學の研究》、東京：山喜房佛書林、平成二年、pp. 159-177。
- 佐藤哲英著、〈天台大師における四種三昧の形成過程〉、收於《印度學佛教學研究》、v. 12、東京：日本印度學佛教學會、1964.03.31、pp. 52-58。
- 星宮智光著、〈天台止觀における身體の問題〉、收於《叡山學院研究紀要》、v. 20、日本大津：叡山學院、1999.04.01、pp. 9-27。
- 藤井教公著、〈天台智顛のアビダルマ教學——四運心を中心にし〉、收於《印度學佛教學研究》、v. 35、東京：日本印度學佛教學會、1987.03.25、pp. 121-124 (L)。

(三) 英文專書、論文

- Donner, N. and Stevenson, D. B., *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho chih-kuan*, University of Hawaii, 1993.
- Kalupahana, D. J., *A History of Buddhist Philosophy, Continuities and Discontinuities*, Honolulu: University of Hawaii Press, 1992.
- Radhakrishnan, S., *Indian Philosophy*, New York: Macmillan; London: George Allen & Unwin, 1962, vol. 1.
- Stevenson, Daniel B., 'The four kinds of samādhi in early T'ien-t'ai Buddhism,' from *Traditions of meditation in Chinese Buddhism*; ed. by P.Gregory, Honolulu, HI [US]: University of Hawaii Press, 1986, pp. 45-97.