

非行非坐三昧之法要

大寂法師撰

以《摩訶止觀》、《覺意三昧》、《隨自意三昧》為文本 大綱

第一章 緣起

第二章 《摩訶止觀》與《覺意三昧》之對照

第一節 非行非坐三昧

第一項 四運觀

第二項 從經歷中增長智慧之定力

- 一 歷諸善
- 二 歷諸惡——以一念三千為例
- 三 歷無記

第二節 覺意三昧——約修習方法而論

第一項 以六度為方便

- 一 檀波羅蜜
- 二 尸波羅蜜
- 三 羸提波羅蜜
- 四 毗梨耶波羅蜜
- 五 禪波羅蜜
- 六 般若波羅蜜

第二項 以四運心為主要之觀門

- 一 外作
- 二 內受

第三節 兩者之關係

第三章 《摩訶止觀》與《隨自意三昧》之對照

第一節 隨自意三昧——重點探討

- 第一項 行
- 第二項 住
- 第三項 坐
- 第四項 臥
- 第五項 飲食
- 第六項 言語

第二節 兩者之關係

第四章 結語

參考書目

- 一、 天台宗典籍
- 二、 其餘原典
- 三、 當代資料
 - (一) 英文
 - (二) 中文

第一章 緣起

這篇文章的寫作動機來自於曉雲上人的〈非行非坐三昧之教育論〉，^[1] 題目相當脫俗，與當代討論教育之潮流迥然而異。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、地、物所限，亦不受行、住、坐、臥、言語、作作^[2]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！

至於為什麼把《摩訶止觀》、《覺意三昧》、《隨自意三昧》當作文本？更精確地講，是把《摩訶止觀》當底本，後兩本當副本，何以故？以非行非坐三昧語出《摩訶止觀》故，法要也多在其中。之所以把後兩本牽扯進來，實在是〔非行非坐三昧——覺意三昧——隨自意三昧〕這一組法目有很大的關聯：

南岳師呼（非行非坐三昧）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。^[3]

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，因為他個人著有《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」。《小品般若經》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》，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。^[4]

這裡，曉雲上人等於把《摩訶止觀》的教法，在實際應用上做了一百八十度的轉化。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，哪裡是隨便的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^[5]，佛法活潑的性格也由此顯出，不致於僵死。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、坐更為普遍的東西，是故大眾能在任何地方、任何處所而修。

除此開緣外，吾人真正關心的是它的真實義，故底下將針對此來探討。

第二章 《摩訶止觀》與《覺意三昧》之對照

前言中已說明〔非行非坐三昧——覺意三昧——隨自意三昧〕這組法目關聯性之所由，下面就一一對彼作概要之介紹。

第一節 非行非坐三昧

第一項 四運觀

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。無論在實踐上經歷諸善、惡、無記，隱藏於背後的修學理路乃從「四運心」入手，四運即：未念、欲念、念、念已。^[6]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。^[7]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。

由於四運心在時間流中做一種專注而無間的觀照，故透顯出過去、現在、未來三世的時間觀。然而，從《大般若經》與《金剛經》看來，過去心、現在心與未來心都是不可得的，^[8]也就是說，空觀行者在深觀之中，時間的前後關係消失殆盡，毫不殘留。表面上看來，似乎與四運心有正相衝突之處，其實，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。^[9]

「以無住著智反照觀察」恰好與《金剛經》的「應無所住而生其心」不謀而合。故知非行非坐三昧雖以四運觀開始，最後仍是不離不執著、無所住的觀照諸念，乃至四運心名存實亡，名實雙亡。

第二項 從經歷中增長智慧之定力

有了靜中觀照四運心的基礎功後，復需於日常生活中的一切可能狀況中磨鍊自己，以成就最大的自在，如瑜伽師於寂靜處調順內心後，還要去觸真實的生活境界，了知自己的煩惱種子是否斷盡無餘；^[110]即天台行者於「閑居靜處」^[111]與「息諸緣務」^[112]而修習有成後，基於菩提心，返回人間救拔眾生。^[113]而生活中，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，只要窮盡這三種經歷，^[114]就可以達到動靜皆如的智慧，亦是一種毗婆舍那之定力，何以故？

由止力無動，由觀故如山。^[115]

如果只是要求不動，一枝鉛筆可以不動，一塊抹布可以不動，但是，如果是要達到如須彌山的不動，這種不動的穩固性，就不是世間任何一件易變的東西所能比擬的了。山的不動必須從每一粒沙的不動做起，每一粒孤獨的沙的不動不足以代表山的不動，必須經過風吹雨打、日晒雨淋之後，匯集許許多的沙以成就一座山後，真正浩瀚的不動王才能產生。在此之前，都不足以登大雅之堂。

因此，毗婆舍那所成就的不動才是真正徹底的不動，奢摩他的不動只是壓制、壓伏、壓抑而已，一旦煩惱種子現行，潛在的火山終究是會爆發的。因此不能僅修止，一定要進修觀，才能將底層的盤根錯節連根拔起。

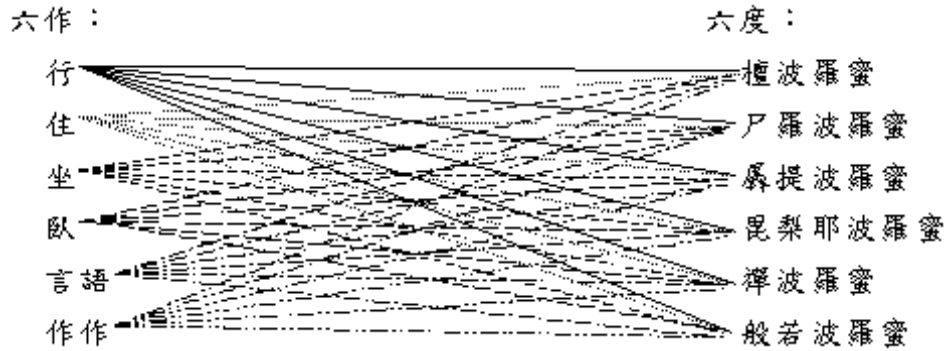
或許有人會問，那乾脆直接修觀，何必大費周章地又去修止？果不其然，就是有人走捷徑、偷跑，南傳有許多修法都是教人直接修毗婆舍那而認為可以產生剎那定，從觀下手而止觀雙得，如葛印卡禪法、馬哈希禪法、加上目前剛引進的動中禪都是，諸多傳入臺灣的南傳佛法，只有帕奧禪師比較守規矩，按照止觀次第循序教導。^[116]

只修觀，不修止，有何過患呢？答曰：終不能發身心輕安所有喜樂。^[117]以阿含語言來說，即是「現法樂住」。^[118]南傳人可能會反駁，毗婆舍那所生出的剎那定也是一種禪定，既是一種禪定，也就會生出輕安。這種反駁是很薄弱的，因為再怎麼說，剎那定終究是剎那定，它只是短暫的一剎那，永遠不如安止定來的穩定、長久。因此，純觀行者或許多少修出喜樂來，但與修習次第分明的行者相比，簡直是小巫見大巫了。

天台宗與瑜伽行派認為毗婆舍那的定力，必須通過境界的考驗才算是真本事，故底下就善境、惡境與無記境來說。

一 歷諸善

一切佛法之內的善，不外是在「歷緣『對境』修」之「六種境」中而修「六度」萬行，事實上，光是一種境就兼含六度，六境就產生三十六種修法的情況：



六境是《小止觀》的講法，《摩訶止觀》稱之為「六作」，名異義同。上面這個看似複雜的圖，其實就是曉雲上人所說的「攝心凝神於當本職眾務中」^[19]，以致於達到「運水挑柴，無非佛法」^[20]的禪境。

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。另外，南傳《攝阿毘達摩義論》告訴我們，欲界的美心、色界心、無色界心、出世間心都是應該培養的心，這些心必須在一切的動靜中，令之增長廣大。

二 歷諸惡——以一念三千為例

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。這種作法，相當於初灌頂之密宗行者，一開始的時候，就應有「輪涅不二」的觀念，生起自己與佛無二之「佛慢」。天台與密宗的作法，名詞表現不同，殊途同歸。

一念三千絕不是佛陀的專利，而是遍十法界皆準之鐵則。「三界無別法，唯是一心作」^[21]、「三智實在一心」^[22]，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，請注意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？善惡乃相待而成的，有單獨的善或惡嗎？不可能。知三假中之「相待假」^[23]後，就不會有善惡的問題。一個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。^[24]

菩薩不會捨棄任何一個眾生，智顛講一念三千，就是講給愚癡無聞凡夫修的，絕不是講給佛陀聽，那是絕對的荒謬，他只可能講給仍具妄念的凡夫聽。沒有妄念，是不能修行的，「蔽若不起，不得修觀」。^[25]即使妄念真得是一種惡，智者大師也建議「當於惡中而修觀慧」^[26]，何以故？「以惡中有道故，雖行眾蔽而得成聖，故知惡不妨道」。^[27]

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。^[28]

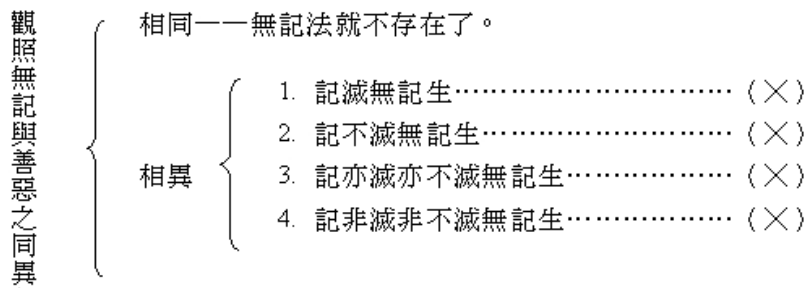
三 歷無記

基本上，無記可以分為兩大類：

無記：

1. 有漏——不可記為善不善性，^[29]與彼二種相違。^[30]
2. 無漏聖道——不思善，不思惡，^[31]超越善惡二元。

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，真得是絕對的不同嗎？觀法步驟如下：^[32]



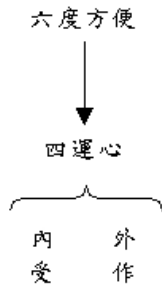
觀察結果絕對不可能一開始就產生相同的結果，否則就沒有必要區分無記與有記了。問題是出在相異的部份，如果兩者相異，在時間流上又可以分別，是有記法滅後，無記法才生；還是有記法滅後，無記法才生……等等，這裡智顛善用了印度邏輯中的四句法。^[33]但是，這樣的觀察是徒勞無功的，因為善、惡兩種有記法，在禪觀中，尚無任何的實質性或實有性，何況是做了四句分別後的無記法呢！當然也是求不可得的。^[34]

又，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。^[35]

第二節 覺意三昧——約修習方法而論

正念、妄念，皆為心心數法所攝，反照觀照之而不見動轉，^[36]即是覺意三昧。然而，一位曾經深入佛法的人或許會問：心性本淨，何須觀察以求淨，這不是頭上安頭了嗎？答：就好像虛空一樣，它雖然本來清淨，如果沒有日光來照亮它，則被黑暗所奪。心性亦復如是，雖然本自清淨，仍須智慧來照滅眾惑。^[37]

在行門上，主要是以六度方便與四運心為主，尤其是四運心，智者大師將它配合「外作」與「內受」而大加發揮，



底下就開始介紹。

第一項 以六度為方便

覺意三昧作為一種三昧，當是求得定境，只不過它的特徵在於使用六度之方便來調伏虛妄心。妄心息後，三昧自然開發出來。^[38]智者大師講這六度時，每一度都與般若經之空性見相應，換句話說，即使六度只是作為一種方便，若行持之時，不能與空性相應，那是徒勞無功了。

一 檀波羅蜜

由於行者所見的一切都是虛幻不實，故不具慳吝心，以是之故，能將這種美德迴向給一切眾生。^[39]此度所息除的虛妄心是「慳吝心」，並由此而獲得某種程度的三昧。

二 尸波羅蜜

由於知道自己的心是虛幻的，故外在的諸惡不善法亦同等的虛幻，當心觸這些虛幻的惡境時，不令惡念心生，就是持清淨戒了。^[40]此度所息除的虛妄心是「惡念心」，並由此而獲得某種程度的三昧。

三 羼提波羅蜜

由於外在的一切是虛幻不實，故諸如利養、衰損、毀謗、美譽、稱讚、譏嫌、痛苦、快樂……等等之眾患，皆能忍耐，不生愛恚，不為所動。^[41]此度所息除的虛妄心是「愛恚心」，並由此而獲得某種程度的三昧。

以上三度，據《解深密經》，為增上戒學所攝。^[42]

四 毗梨耶波羅蜜

相續無間地了知自心的虛幻，不讓放逸懈怠的心生起，即是精進。^[43]此度所息除的虛妄心是「懈怠放逸心」，並由此而獲得某種程度的三昧。

據《解深密經》，此度遍攝三增上學，^[44]以三增上學皆需精進力故。

五 禪波羅蜜

心的虛幻性，就好像鏡子中影像的虛幻，無二無別。故在行住坐臥四種威儀中，常專住正念，即使打妄想，也能馬上發現，除遣不忍。^[45]此度所息除的虛妄心是「失念心」，並由此而獲得某種程度的三昧。

此度理所當然地攝於增上定學。^[46]

六 般若波羅蜜

沒有任何一個人會去沾著虛空，如果內外諸法皆如虛空，也就不可能去執著一點點的法，般若智慧如此地通達一切法。^[47]此度所息除的虛妄心是「顛倒心」，並由此而獲得某種程度的三昧。

此度攝於增上慧學。^[48]無論如何，此六度必以般若為前導，就好像一支運隊，一定以將軍或元帥為前導。^[49]至於為何以般若為前導呢？般若是智慧，如同一個人的眼睛，若不以眼睛為前導，則四肢百骸將成為群龍無首，或是神龍見首不見尾的情形。不以般若為前導，而以其餘五度為前導的話，將造成「以盲導盲」^[50]的結局。由此可見般若排在第一順位的必要性。

智顛只將六度當作方便，真正的觀行在於四運心的修習，何以故？以其細膩難觀故。四運心必須先以六度方便為資糧，才能進修，因為它須要在一個很短的時間流中，不斷地去切割、觀照，如果沒有任何基礎功，就談四運心，顯然有很大的困難。

第二項 以四運心為主要之觀門

基本上，四運心先要以四句法來觀察，理同第一節〈歷無記〉的部份，這裡不再贅述。在面對現實的部份，則以《小止觀》的「歷緣對境」來修，只不過這裡把「歷緣」說成「外作」，把「對境」說成內受。外作之命名比較沒有問題，唯眼觸色何以說成內受？主要是因為在觸境之時，反觀內心，覺無受者，以內觀受故，說名內受。

一 外作

《摩訶止觀》曰：

觀行若明，能歷緣對境，觸處得用。^[511]

修行的重點就在於六根「觸」六塵的那一剎那，好壞善惡諸法皆由之得生，故歷緣與對境訓練行者在「觸」的當下勤修觀行。外六作——行、住、坐、臥、言語、作作——的修持，主要是讓心無法懈怠，令心在一切二六時辰中，意起即修。不放走任何一個念頭，如經中云「頭頂著油，不準低下任何一滴」的例子。

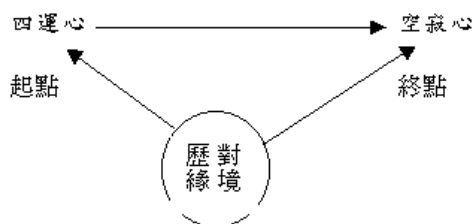
智者大師講的六作，主要由四威儀演化而來。四威儀遍存於大藏經的各種經典中，不勝枚舉。大部分的新學比丘，都要遵守「行如風、坐如鐘、立如松、臥如弓」的規範，以顯出沙門威儀。更具體細微的操作，可看道宣律師的《教誡新學比丘行護律儀》^[52]與安世高譯的《大比丘三千威儀》。^[53]至於為什麼在四威儀外又增添了言語、作作，不得而知，或許是智顛自己的體會。

六作的每一作都要運起四運心來修持，譬如「行」時，有未行、欲行、行、行已，歷觀此四行而不見有「行心」可得，念念趨入空寂。^[54]餘五作之觀法亦復如是。總之，空寂之覺受是最後之歸依處。

既然一切皆空，則不管修什麼都是空，有人會問：如果一切皆空，諸受一開始就空的話，還需修底下的「內受」嗎？答曰：是需要的。因為不修觀行的話，「無量煩惱生死因緣」^[55]得由生起，以觀恆照故，彼不得起。由此可見觀行確實有它必要的作用。

二 內受

其實，只要了解了外作修持之原理，內受就能自然通達。因為兩者都是以四運心為起點，而以空寂心為終點，如下圖：



舉眼見色為例，根塵相觸時，有未見色、欲見色、見色、見色已四種情況，歷觀「見色心」而不可得，念念趨向寂滅。^[56]餘五內受，亦復如是。

第三節 兩者之關係

原本依照《摩訶止觀》的說法，非行非坐三昧＝覺意三昧＝隨自意三昧。在進入其內容之探索後，從觀法修持的角度看來，確實若合符節。

四運心是一項最大的相同點，兩部著作同樣以此為最核心之理論，而來架構其整套的修法。非行非坐三昧的歷諸善，以外六作來修六度之善行。而覺意三昧以六度為前方便，另做外作之加行，則以四運心達到寂滅之心。

兩部論書以四運心、六度、六作為關鍵詞，作了不同的應用。最重要的相同處，不外是以意念之觀照來總攝一切法。

第三章 《摩訶止觀》與《隨自意三昧》之對照

第一節 隨自意三昧—重點探討

與前兩書稍微不同的是，此書作者非智者大師，而是他的老師——南嶽慧思禪師——所作。

第一項 行

菩薩行走時，必須以「大悲眼」來面對眾生，^[57]主要是讓眾生見到菩薩面容時，知道其善意，因而沒有任何恐懼，起歡喜心想學佛法。因此大悲眼算是菩薩度化眾生時的一種善巧方便，這裡給我們一個啓示，聲聞人禪修時，由於內攝諸根，故常面無表情，如草木之無情，若走入人群，必不令人心生歡喜，故菩薩乘才會建議行者要以大悲眼觀眾生，開門見山就讓眾生有了好感。然而，大悲眼作為度化眾生的善巧方便，並不究竟，真正偉大的善巧方便是神通，般若經意識到廣大眾生在佛法上的學習，把所修得的神通自在應用到眾生身上，《小品般若》云：

若菩薩遠離神通波羅蜜，不能得饒益眾生，亦不能得阿耨多羅三藐三菩提，是菩薩摩訶薩神通波羅蜜，是阿耨多羅三藐三菩提利益道。^[58]

《放光般若》亦云：

菩薩不住神通不能為眾生說法，譬如眾鳥無有翅者，不能高翔，菩薩如是，不住神通者，亦不能為眾生說法，是故菩薩行般若波羅蜜，當學神通，已得神通便能祐利一切眾生。^[59]

如果只是想求一己的解脫，不為度脫眾生的話，那麼阿羅漢的果位已經是綽綽有餘。但如果要幫助無盡無量的眾生，那麼有越多的能力肯定是越好的，而神通正是諸多能力中最具有說服力與感化力的，因此，菩薩不能沒有它。一個在戰場上的士兵如果沒有槍，形同廢物；同理，一個在法界中遊戲的菩薩，如果沒有神通，也形同廢物。神通對於一個菩薩，是非常必要的。

當菩薩以大悲眼觀眾生時，

不著眾生想，亦不著無眾生想。^[60]

這主要是在破斥行者有所得的心，雖然以大悲眼視眾生是要度化眾生，但心理上，絕對不能有度與不度的心態。否則，動不動就想度眾生，將造成內心的負擔、壓力與執著，與空性智慧背道而馳。

菩薩雖以無所得心來修萬行，甚至空掉自己的身心，卻不代表沒有因緣果報，這是修定之人在輕安的內在中，最容易自認為已經解脫，不受因果束縛。《無門關》的〈百丈野狐〉就是一個發人深省的寓言，由於說錯一句「不落因果」的話而墮入野狐五百世，幸好遇上善知識，一句「不昧因果」才始他得以脫此野狐身。^[61]

菩薩在輪迴城裡行動時，雖然落在世間之因緣果報中，但以空性智慧，了達無有受者，換句話說，不毀因果，只是灑脫自在地「隨緣消舊業」：

若是真正道人，……，但能隨緣消舊業，任運著衣裳，要行即行，要坐即坐，無一念心希求佛果。^[62]

慧思認為「不失因果」是中道第一義空，^[63]久修與深入佛法者往往忘記最簡單的因果二字，慧思的話無疑是當頭棒喝。

行威儀之正行主要在觀未念心、欲念心，屬於四運心之前二運，由於前面已作了許多說明，這裡不再重覆。

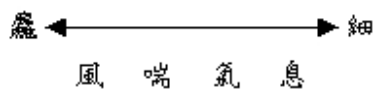
第二項 住

住是指站立，慧思大師從住來談身念住，復將身念住推向息的問題。他認為息介於色與心之間，^[64]



如果能善了息，就能同時把握兩邊的色與心，色指的是身。那為什麼不直接觀色與觀心呢？因為肉體相對於心靈而言，是一種比較羸糙的結構，取之為所緣境的話，心易隨轉成羸，反失修行的本意。那末直接觀心呢？除非是薄塵行者，否則心太沈細，一開始就取之為所緣境的話，整個人會變得太沈，精神顯得恍恍惚惚不明了，或經常陷入昏沈的狀態。是故取息為所緣境，既不太沈，也不太羸，又可兼控色心二者，是修行者的最大方便法門，是佛陀開出的二甘露門之一。^[65]

真正地知道一法的實相，則諸法實相全了。若知出入息實相，則身心實相亦了。從出入息的觀照中，我們可以發現，心越是動盪不安，則息往往越急促，心越平靜安穩，則息往往越平穩，甚至在四禪的情況下幾乎停止呼吸。這種出入息的變化，智者大師曾以「風喘氣息」名之，愈前者愈羸，愈後者愈細，^[66]



整個修行的目標就在於使息變細，以致於心終致於滅、沒、捨離、畢竟空寂。心動息就動，心不動息就盡，舉要言之，「息由心故有」^[67]。將心息調空，則身寂滅。換句話說，本來站立的坐姿是用來觀身的，實際上卻以觀息為方便而達身心寂滅之效。當然也有直接觀身的，那就是二甘露門的令一門——不淨觀。

此觀分別將身體觀成五種相貌：芭蕉、聚沫、水上泡、泡影、虛空。^[68]此五相的共同特色是其「虛幻不實」性，藉著這五種觀相，能令心次第歸空寂滅。這樣身體體證空性智慧後，就以此身行六度萬行，^[69]利益眾生，才是菩薩住的威儀。

第三項 坐

一切的威儀中，以坐姿最為安穩，最為持久。想要以其餘威儀得道，有很大的困難，因為它們不夠穩定，做不多久即易疲累，因此很難入定，無法攝心。^[70]坐威儀則相反之，慧思大師還舉了五百獼猴的例子，只因看見一個仙人坐禪定，學習他的姿勢，結跏趺坐，合眼合口，結果五百獼猴都證得辟支佛位。^[71]這實在是罕見而駭人聽聞的例子，此例主要在透顯坐姿的重要性，即使是像猴子這樣的動物，都能因之得，何況是聰明的人類呢！

接著展開十八界的修行，以要言之，即達到：

覺知六根空無有主，覺知六塵無色覺知，六識無名無相。^[72]

第四項 臥

《舍利弗阿毗曇論》曾云：

若比丘，於晝或結加趺坐思惟，或經行，心離障礙法；初夜若經行、若思惟，心離障礙法；中夜右脅著床，累腳而眠，思惟起覺想；後夜若思惟經行，心離障礙法，是名勤精進不睡眠。^[73]

在此我們得到一清晰的結論，不管是打坐、經行、右脅而睡，行者皆不斷地保持在思惟中，這恰恰符合八正道中的「正思惟」，這是很常被人忽略的小細節，小細節卻是大關鍵，往往只差這麼一著，就離正道十萬八千里。

即使已經累腳而睡了，行者仍不能放棄思惟——起覺想，更細微的問：如何起覺想呢？《瑜伽師地論》的「覺寤瑜伽」談到：「住光明想，正念正知，思惟起想，巧便而臥。」^[74]這段話仍顯出不離思惟，但我們仍覺說得不夠，瑜伽師告訴我們只要「巧便」而睡就行，每個人有各人的巧便，勉強不得，大方向有了，小細節就得靠行者自己用功體會了。然而，大乘佛法多是貶抑覺想的，如《楞伽經》卷三：「……遠離一切虛妄覺想，降伏一切外道眾魔，緣自覺趣光明暉發……」^[75]覺想在大乘法中是一種虛妄，大乘法是偏愛直觀的——當下即是。

作為大乘法的《隨自意三昧》，如何當下直觀呢？主要是從「十二入處」下手，尤其是眼觸色，自佛陀以來，以至於諸大祖師、論師，都以眼觸色為例，而餘類比之。

主要是見色而不產生思覺，這就是安眠。換句話說，知一切如臥相，就是菩薩安穩巧臥。^[76]這裡慧思是把狹義之睡眠，推成廣義之睡眠，廣義之睡眠睡得安穩，才是真正的臥威儀。

第五項 飲食

這部分慧思以偈頌寫出，多是勸發詞，理論性較低，宗教味較濃。一開始的地方尤其與中國僧人飯前供養之文雷同。值得注意的是，中國僧眾雖然不是托鉢乞食，但所煮的食物或買得的食物仍是由施主供養，僧眾則為受者。施者、受者、施物三者就在這裡呈現出來。布施達到三輪體空，就是取消這三者之有所得心。

慧思大師教導行者，必須觀照內在接受布施的心，也就觀照施主布施的心。^[77]深觀此心時，發現其中沒有生、住、滅。另外，以上所說的食物只是段食(edible food)，還有其它三種食物，即觸食(sense impressions food)、意思食(intention food)、識食(consciousness food)。觸食是指六根所觸之境，也會成為食物而被吸收，故最好接觸比較高尚的六塵，這樣就吃到比較精緻的食物。同理，意思食與我們的注意力或欲望有關，識食則與我們的意識有關。^[78]

四食早在《雜阿含經》就有記載，慧思把食物的種類更向上推到如來藏，他認為真正堅固且恆常不變的食物是如來藏，這才是一切眾生最究竟的安住處。^[79]

第六項 言語

言語指的是一般的交談，在交談時亦須修觀。談天說地一定要透過咽喉、舌、齒，才能發出聲音。因此就對於發出聲音的因緣進行觀照，在深觀中，將會得到「一一緣中求聲不可得」的結論。^[80]

除了觀照音聲之外，還要進行更深入的修持。當行者觀察音聲之時，那個能觀察心是什麼呢？故觀照的所緣就往「能念心」推進。^[81]如此觀後，將達到離一切戲論^[82]的「無語」狀態。^[83]一個真正的菩薩以無語的基礎而普現眾聲，救拔苦難的眾生。

第二節 兩者之關係

四運心與六作仍是兩部論書最大的相似處，但是《隨自意三昧》只提出前兩運心，即未念心與欲念心。^[84]而此書乃慧思大師所作，智者大師的老師，想來四運心可能是以慧思的理論為雛形而發展出來。

六作方面，《隨自意三昧》少了「作作」，多了「飲食」，這顯露出兩位天台祖師在修持上所側重的差異。兩人雖同樣讀《法華經》而豁然開悟，但讀經時的前理解(pre-understanding)畢竟有所不同，日後所發揮的亦隨之不同。

第四章 結語

本文一開始所提出的〔非行非坐三昧——覺意三昧——隨自意三昧〕這組法目，若只根據《摩訶止觀》，可以改寫成〔非行非坐三昧＝覺意三昧＝隨自意三昧〕，但是，經過深入研究，對戡了《隨自意三昧》與《覺意三昧》，發現頂多只是〔非行非坐三昧＝覺意三昧＝隨自意三昧〕，以其文章脈絡(context)與修學次第不盡相同故。

雖然三種文本的修學次第不盡相同，但每一文本所介紹的方法都顯得過於繁雜，令學習者望而生怯。其實，〔非行非坐三昧——覺意三昧——隨自意三昧〕所要述說的修法，就是在一切時中與一切行動中，保持對意念的觀照。不管意念是正念或妄念，是善念或惡念，不管它的內容如何，只要以觀恆照之就對了。外在的動是無關緊要的，重點在於觀照隱藏於動之後的心。

參考書目

一、 天台宗典籍

1. 《摩訶止觀》，智者大師說，灌頂記，初版，台南市：智者，民 80。
2. 《釋摩訶般若波羅蜜覺意三昧》，智顛說，《大正藏》第四十六冊。
3. 《隨自意三昧》，慧思撰，台南市：湛然寺倡印，民 90。
4. 《小止觀》，智顛說，《大正藏》第四十六冊。
5. 《禪門要略》，天台大師出，收於《卍續藏經》第九十九冊。
6. 《釋禪波羅蜜次第法門》，智顛說，《大正藏》第四十六冊。
7. 《觀心論疏》，灌頂撰，《大正藏》第四十六冊。
8. 《天台四教儀》，諦觀錄，《大正藏》第四十六冊。
9. 《妙法蓮華經玄義》，智顛說，《大正藏》第三十三冊。

二、其餘原典

10. 《法華經》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第九冊。
11. 《大般若經》，玄奘譯，《大正藏》第七冊。
12. 《大般若經》，玄奘譯，《大正藏》第六冊。
13. 《金剛經》，《大正藏》第八冊。
14. 《摩訶般若波羅蜜經》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第八冊。
15. 《大智度論》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第二十五冊。
16. 《瑜伽論》，玄奘譯，《大正藏》第三十冊。
17. 《菩提道次第廣論》，宗喀巴著，法尊法師譯，台北市：福智之聲，民 90。
18. 《雜阿含經》，求那跋陀羅譯，《大正藏》第二冊。
19. 《阿毘達磨俱舍論》，世親造，《大正藏》第二十九冊。
20. 《阿毘達磨大毘婆沙論》，五百大阿羅漢等造，《大正藏》第二十七冊。
21. 《無門關》，宗紹編，《大正藏》第四十八冊。
22. 《六祖大師法寶壇經》，法海集，《大正藏》第四十八冊。
23. 《解深密經》，玄奘譯，《大正藏》第十六冊。
24. 《道行般若經》，支婁迦讖譯，《大正藏》第八冊。
25. 《教誡新學比丘行護律儀》，道宣述，《大正藏》第四十五冊。
26. 《大比丘三千威儀》，安世高譯，《大正藏》第二十四冊。
27. 《放光般若經》，無羅叉譯，《大正藏》第八冊。
28. 《臨濟錄》，慧然集，《大正藏》第四十七冊。
29. 《出曜經》，竺佛念譯，《大正藏》第四冊。
30. 《佛說大安般守意經》，安世高譯，《大正藏》第十五冊。
31. 《舍利弗阿毗曇論》，曇摩耶舍共曇摩崛多等譯，《大正藏》第二十八冊。
32. 《楞伽經》，求那跋陀羅譯，《大正藏》第十六冊。

三、當代資料

(一) 英文

33. Kalupahana, D. J., *A History of Buddhist Philosophy, Continuities and Discontinuities*, Honolulu: University of Hawaii Press, 1992.
34. Radhakrishnan, S., *Indian Philosophy*, New York: Macmillan; London: George Allen & Unwin, 1962, vol. 1.
35. Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*, 1st ed., Calif.: Parallax Press, 1998.

(二) 中文

36. 《覺之教育》，曉雲法師著，二版，臺北市：原泉，民 87。
37. 《成佛之道》，印順著，修訂版，臺北市：正聞，民 82。
38. 《智慧之光》，帕奧禪師講述，淨法比丘等譯，桃園縣：圓光，民 85。
39. 《智慧與禪定作為佛教神通的成立基礎》，收於華梵大學第二屆哲學系學士論文。