

《摩訶止觀》「非行非坐三昧」之觀心法

釋演慧
中華佛學研究所

提要

智者大師將「覺意三昧」稱之為「非行非坐三昧」，雖言非行非坐，實通行坐及一切事物，但於一切時中，一切事上，隨意用觀，心存止觀，念起即覺。此三昧不屬常行、常坐、半行半坐三昧，但攝諸經所說諸三昧，故為四種三昧中之最廣、最具生活化者。「非行非坐三昧」可分約諸經、約諸善、約諸惡、約諸無記四個面向闡述其法門，對於觀心的部份提出四運心，即行者對一念中的四種相——未念、欲念、念、念已予以觀察，觀其空、無我、無我所。雖是空亦含具十法界，有不礙空，空不礙有，這種法門除了在善性中修，亦統攝惡性與無記性中修。

本論文闡述智者解釋《摩訶止觀》「非行非坐三昧」的名義與「非行非坐三昧」四運的操作過程，以及如何以四運心遍觀「善、惡、無記」三性。其主旨對「非行非坐三昧」之觀心法作探討，以了解四運心的實踐方法與內在理論基礎。解釋智者之所謂心意識的意義與其相互關係。接著說明「非行非坐三昧」四運之方法，再就心性的推演歸納出智者大師所依止觀的特質。「非行非坐三昧」提出的原因與印度禪學的根本不同之處，以般若經論為主的大乘禪觀思想為其實踐的依據，以佛法的空智，化解了眾生的人法二執。精采之處是能從空入假，從假會空，契入諸法實相。本論文以掌握大乘止觀所依止的「一心」、「心意識說」與「善惡無記之三性說」作一釐清，進而探討「非行非坐三昧」止觀活動進行的方法。

關鍵詞：1.智顗 2.摩訶止觀 3.非行非坐三昧 4.四運心

【目次】

- | |
|--------------------|
| 一、前言 |
| 二、「非行非坐三昧」的名稱與意義 |
| 三、「非行非坐三昧」的組織 |
| 四、「非行非坐三昧」的心意識說 |
| 五、「非行非坐三昧」的四運推檢 |
| （一）四運的方法 |
| （二）觀善、惡、無記 |
| （三）四運的開展與「空、假、中」三觀 |
| 六、結語 |

一、前言

智者大師首倡的四種三昧，不論是受到印度禪學思潮的影響，或是以身爲中國的宗教家而言，都是一個深具意義止觀活動的拓展，智者歷經隋、唐，各宗諸師奇葩開放的時代，他以不同的思惟角度，根據所處的社會背景，提出個人對禪觀的思考與融攝。對於大小乘的差異，提出問題的癥結，進而發展出爲了解決眾生的心性問題，比如說，心意識的化繁爲簡，是刻不容緩要突破解決的是心性本質的問題，因此從一開始，智者就先撥雲見月地對心性所帶具有善、惡、無記等問題可層層如芭蕉般的剝落，而此止觀的建構因而完美至善。

然而，在不同的體系裏，仍然是可以找到共通的關懷聚點。比如小乘禪乃至大乘禪在中國本土的延伸與發展在不離心的主體，而在各宗派的繁衍下以人的根器爲主來作修正禪觀的內涵。換句話說，本文的一個很簡單的企圖就是，希望呈顯智者結合大小乘的義學理路於心性開展等問題，爲佛教禪觀注入一股新的思考可能。

二、「非行非坐三昧」的名稱與意義

初期大乘經中，有不少以三昧爲名的經典傳譯來中國，如《首楞嚴三昧經》、《般舟三昧經》、《光明三昧經》、《慧印三昧經》、《如幻三昧經》、《觀佛三昧海經》、《法華三昧經》等數十種。大乘經的種種三昧，或依觀慧說，或依定的內容，或依定的作用，或依譬喻說，實則三昧的內容不限於此。其中《首楞嚴三昧經》就成爲慧思立「隨自意三昧」法門的主要依據經典，《般舟三昧經》則爲常行三昧的立論根據。三昧是梵文 *samādhi* 的音譯，又作三摩地、三摩提。意譯爲「定」、「禪定」、「正定」、「等持」、「寂定」等。¹ 《大智度論》云：「善心一處住不動，是名三昧。」² 即將心定於一處或一境的一種安定狀態，在大乘佛法的開展中，顯然以三昧爲定法的名稱。

智者在《摩訶止觀》中，明「非行非坐三昧」就是「隨自意三昧」，或在《大品般若經》稱「覺意三昧」。智顗把印度大乘佛教所用的禪觀方法重新分類，整理成四種三昧，根據《摩訶止觀》文曰：「行法眾多，略言其四：一、常坐。二、常行。三、半行半坐。四、非行非坐。」³ 將眾多之止觀行，依

¹ 《梵和大辭典》，頁 1419。

² 《大正藏》冊 25，頁 110b24。

³ 《大正藏》冊 46，頁 11a24-25。

其實行方式而分類為四，又因查核智顗一般著書立說，常慣用四分法，諸如化儀四教以及化法四教等為例，此乃智顗一貫所持因明論證四分法的見解。所謂的四種三昧：

1. 常坐三昧：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，正念心不能遺卻，宜口說默，專心稱一佛名號。⁴ 智者大師強調，此法門觀法界理的眞如觀，以速證三諦三觀的妙境為旨趣，此禪觀與實相結合，使其有別於小乘禪法。
2. 常行三昧：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，無有間休；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。舉要言之，修行者步步聲聲念念唯在阿彌陀佛。意止觀者，觀阿彌陀佛依正二報。⁵
3. 半行半坐三昧：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。⁶
4. 非行非坐三昧：諸大乘經行法，如《請觀音經》等而修之三昧，此三昧不制專行、住、坐、臥四威儀的規定，即不必分身儀如何而含攝一

⁴ 《摩訶止觀》曰：「口說默者：若坐疲極，或疾病所困，或睡蓋所覆，內外障侵奪，正念心不能遺卻，當專稱一佛名字，慚愧懺悔以命自歸。」（《大正藏》冊46，頁11b11-12）

⁵ 《摩訶止觀》云：「口說默者：九十日身常行無休息，九十日口常唱阿彌陀佛名無休息，九十日心常念阿彌陀佛無休息或唱念俱運，或先念後唱，或先唱後念，唱念相繼無休息時。若唱彌陀即是唱十方佛功德等，但專以彌陀為法門主。舉要言之，步步聲聲念念唯在阿彌陀佛。意論止觀者，念西方阿彌陀佛……。」（《大正藏》冊46，頁12b19-25）

⁶ 《佛光大辭典》，頁1793。

切事物，也不限定時間的長短。依經行法中隨自意用觀及歷善惡無記修觀，亦非縱任三性。指上述三種三昧所不攝之一切三昧，此為四種三昧中最特殊者。

以上四種三昧，智者將其所依經加之以天台獨特的觀行，前三種均為實相之理觀，僅有「非行非坐三昧」共通於事理二觀。《摩訶止觀》卷2有云：

非行非坐三昧者，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」。⁷

「非行非坐三昧」雖稱非行非坐，然實通於行、住、坐、臥及一切事，隨意起而修禪定，即於一切時中，於一切事上，念起即覺，意起即修三昧。此種修行法和南岳慧思大師所創的「隨自意三昧」及《大品般若經》的「覺意三昧」，雖同樣闡述一個法門，但名稱、修證與其次第卻略有變更。「非行非坐三昧」是不硬性規定行、住、坐、臥的四威儀，只要心念不懈，隨著自己的意向，精進修持，令慧與定相應，達成三昧的目的。它重視日常生活，在任何時間都可以修行禪定，也就是重視心的定境，不拘泥於身體的形式。⁸

三、「非行非坐三昧」的組織

「非行非坐三昧」的組織，共分三大科目，即是釋名、釋行、料簡。這與一般經論之以序分、正宗分，流通分的形式，不盡相同，在內容的比較唯「非行非坐三昧」的料簡提到要流通此法門，應須備藥止鳩，⁹就惡中修止觀，智者認為非此根性行者，皆不勸修。

「非行非坐三昧」的中心內容，在於釋行一科。釋行的部份又分作：一、約諸經。二、約諸善。三、約諸惡。四、約諸無記。以說明「非行非坐三昧」的事儀與心行。林志欽教授在其《智者大師教觀思想之研究》中有關「非行非坐三昧」以〈請觀音懺法〉及善、惡、無記觀等兩方面論述，與 Daniel Stevenson 論述 “The Four Kinds of Samādhi in Early T'ien-t'ai Buddhism”

⁷ 《大正藏》冊46，頁14b26-29。

⁸ 聖嚴法師著《禪與悟》，頁27-28。

⁹ 《摩訶止觀》：「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。」（《大正藏》冊46，頁19b26-27）

有關「非行非坐三昧」的部份，認為此觀行有兩種，一種是依經，另一種是依「善、惡、無記」三性觀，且特別強調意止觀的部份。

約諸經的部分，謂修此三昧須依據的經典。智者大師舉《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》（以下簡稱《請觀音經》）為例，依據此經制成的〈請觀世音懺法〉為代表說此法門的行儀，此懺法雖無明顯的儀軌組織，但可依文列出十科：1.嚴淨道場。2.設楊枝淨水。3.作禮。4.燒香散華。5.跏趺坐、繫念數息。6.奉請三寶及觀世音菩薩。7.誦四行偈、誦咒。8.披陳懺悔。9.禮拜。10.誦《請觀音經》。而其特色在於禮請，禮拜西方三聖：彌陀、觀音、勢至，而以觀世音菩薩為懺悔主。¹⁰ 口業之行法為：誦四行偈¹¹ 及三陀羅尼¹²。意業重視慧觀，尤以三陀羅尼能破報障¹³、業障¹⁴及煩惱障¹⁵，突顯大乘禪法的妙用。

約諸善的部分，先依止心的生起與謝滅為所觀境，以四運¹⁶推檢了知心

10 「以觀世音菩薩為懺悔主」，為筆者參考《請觀世音經》以楊枝淨水授與觀世音菩薩，皈敬三寶，三稱觀世音菩薩名等而推得。

11 《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》四行偈：（《大正藏》冊 20，頁 34c22-29）

願救我苦厄 大悲覆一切 普放淨光明 滅除癡暗冥，
為免殺害苦 煩惱及眾病 必來至我所 施我大安樂，
我今稽首禮 聞名救厄者 我今自歸依 世間慈悲父，
唯願必定來 免我三毒苦 施我今世樂 及與大涅槃。

12 〈銷伏毒害陀羅尼〉能破報障，〈破惡業陀羅尼〉能破業障，〈六字章句陀羅尼〉能破煩惱障。（《大正藏》冊 46，頁 15a）

13 報障：梵語 vipākāvaraṇa。指眾生由過去世之煩惱業因而招感今生生於地獄、餓鬼、畜生等諸趣之果報。參考《佛光大辭典》，頁 5159。

14 業障：梵語 karmāvaraṇa。謂眾生於身、口、意所造作之惡業能蔽障正道，故稱業障。參考《佛光大辭典》，頁 5503。

15 煩惱障：梵語 kleśāvaraṇa。本性熾然具足貪、瞋、癡三煩惱，致難生厭離，難教誨，難開悟，難得免離，難得解脫。此亦即指恆起之煩惱。此障妨礙至菩提之道，而使無法證得涅槃之煩惱而言。參考《佛光大辭典》，頁 5519。

16 四運：又稱四運心，乃心識之運轉與進展，即未念、欲念、念、念已的四種過程。謂心識之運轉與進展有四種過程，即未念、欲念、念、念已滅。故知二者皆為修觀之對象，即過去已去，未來未至，現在不住，皆不定實。此外，以四運來推量考察心念之生起、泯亡，乃至達於「無生」境界之觀法，稱為四運推檢觀。參考《天臺教學史》，頁 136，註 1。

念之未念、欲念、念、念已的四種過程，皆不定實，乃至達於「無生」境界之觀法，因此沒有一個穩定恆常的心存在。世間善法與出世間善法眾多，無法一一的列舉，智者大師就依完成佛道的菩薩六度之出世間善法為所觀境來說明，以橫觀六度，縱觀十二事。行者應該了知在心中生起的所有世間善心、出世間善心都必須觀照，培育無常、無我、空的觀智。

約諸惡的部分，對於諸惡之觀法，則是以六蔽：慳貪、破戒、瞋恚、懈怠、散亂、愚癡為綱目，就貪蔽修空觀，修觀慧與惡相應以四運觀法及四句推檢破法偏；歷假觀時，觀此蔽，無作者，無作因，無我、無我所；歷空觀時，對根、塵、識、緣、法性等了了分明，不相妨礙。餘蔽觀皆如上作觀。¹⁷

約諸無記的部分，智者大師只說無記，並無說明無記的類別，又無記為瑠菴之法，瑠菴之謂無記亦是一種心理活動，但不能清楚判斷它究竟是善、是惡，這就是「無記」。智者大師用有記與無記交叉詰問法——「四句推檢」，即第一句問「（善、惡）記滅，無記生嗎？」，第二句問「（善、惡）記不滅，無記生嗎？」，第三句問「（善、惡）記亦滅亦不滅，無記生嗎？」，第四句問「（善、惡）記非滅亦非不滅，無記生嗎？」，證前有記不可得更遑論無記。此外亦可歷十二事而作觀，觀「何處生無記？為誰故生無記？誰是無記者？」¹⁸ 等等。

智者依「善、惡、無記」三性而論三昧，對於善、惡、無記者有通有別之相。通相者是立於究竟一實相境；別相者是相對於下界者為善，相對於上界者為不善，不善之義為惡，其實善惡皆是相對而假說的無有一定。¹⁹ 今所明「非行非坐三昧」所觀之善、惡，仍就別相而說。又以善法眾多，即以六度等論述善性的表徵，以貪瞋等諸蔽為惡性的表徵。此之旨趣為，在行、住、坐、臥、語、默、動、靜之中，於六塵六識上所起之善、惡、無記等心念，以四運

¹⁷ 《摩訶止觀》：「常修觀慧與蔽理相應。」（《大正藏》冊 46，頁 18b8）

¹⁸ 《大正藏》冊 46，頁 18c2-7。

¹⁹ 《摩訶止觀》：「夫善惡無定，如諸蔽為惡，事度為善。人天報盡，還墮三塗，已復是惡。何以故？蔽度俱非動出，體皆是惡；二乘出苦，名之為善；二乘雖善但能自度，非善人相。《大論》云：「寧起惡癡野干心，不生聲聞辟支佛意。」當知生死涅槃俱復是惡，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，無明未吐已復是惡。別教為善，雖見別理猶帶方便，不能稱理。《大經》云：「自此之前我等皆名邪見人也。」邪豈非惡？唯圓法名為善。」（《大正藏》冊 46，頁 17b16-28）

與四句推檢而成空、假、中三觀，以窮究實相無相一真法界之理體。

「非行非坐三昧」先述「諸經觀」，然後是「三性觀」；前者是攝諸經所說之三昧法，即莊嚴道場、具楊枝淨水、結跏趺坐、由數息成就十念、稱三寶名、誦持陀羅尼、披陳懺悔、誦經等；而後者在「三性觀」中，先述歷諸善法觀心，次述歷諸惡法觀心，最後述歷無記法觀心。故不規定期限和方法，只是以六根對六塵的念念生起，用四運四句的推檢，契入一心三觀之行法。智者的理觀是以空、假、中三觀為指標，再導入「非行非坐三昧」於日常中念起即覺，覺起修，透過心念的四相生滅無常，了知心不可得，諸法亦不可得。

四、「非行非坐三昧」的心意識說

世間一切諸法，不外乎五蘊、十二處、十八界三科，以三科合之，不外色、心二法。《摩訶止觀》示正修下手處，須先簡去十二處、十八界二科，唯留五蘊。於五蘊一科，簡去前四，唯留識蘊。於識一蘊，更須簡去前五識並七、八兩識，唯留第六意識為所觀境，此第六識為吾人現前一念介爾之心，也可稱作妄心，在此第六意識的任何一念之中，均含有十法界的全部，只要對境歷歷，當下即能任運四運，覺了諸法空、無相、無我之理體。

所謂心意識²⁰，即是心、意、識三者的合併稱呼。心的梵語名為質多（citta），意的梵語名為末那（manas），識的梵語名為毘若南（vijñāna），乃是中國按照其含義所譯出的名稱，至於心意識之出典有異，而有種種不同之說法。智者大師批判南北朝當時諸論師之對心意識的解釋²¹，只會圖增困擾，無法真正用功，更遑論修道證悟。這可從《摩訶止觀》「非行非坐三昧」之引文了解智者批評當時諸論師的看法：

20 「心」的梵語根據《漢梵大辭典》，頁 459-460 記載甚多，此列舉 citta, cetas, manas, vijñāna, hṛdaya 數種為代表。《漢梵大辭典》，頁 491 「意」的梵語此列舉 manas, mati, abhipraya, aśśya, citta 數種為代表。《漢梵大辭典》，頁 1097 「識」的梵語此列舉 vijñāna, adhīta, citta, manas, anubodha 數種為代表。再看回《梵和大辭典》，頁 469 中，梵文 citta 的意義有識，心，意，心意，思，思議籌量等等意思。《梵和大辭典》，頁 997-998 中 manas 的意思有意，意識，意念，心意，心，心識，識，知等等。

21 據《阿毘曇心論》、《雜阿毘曇心論》、《俱舍論》認為心意識三者不過是異名而實體同一；據《瑜伽師地論》、《成唯識論》則主張三者名別，義亦別；《佛性論》更異於前說。其於文繁不列。

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。²²

因此智者認為諸師的見解，將心意識分別看待。對境了了覺知，認為是「心」；思惟籌量，認為是「意」；分別了知，起諸名相，認為是「識」。智者對這樣的看法給與回應：

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。²³

由上可知，智者反對諸論師的說法，並說明他認為心意識的關係。筆者依據諸論師解與智者所認知的「心意識」製之簡表如下：

項目 \ 釋義者	諸論師解	智者解
覺意	各各分別	「一三，三一」
心	對境覺知，異乎木石名為心。	心中非有意、識，亦非不有意、識。
意	次心籌量名為意。	意中非有心、識，亦非不有心、識。
識	了了別知名為識。	識中非有意、心，亦非不有意、心。

學者陳英善認為，智者所說的心、意、識並非對立的，基本上是反對嚴格區分

²² 《大正藏》冊 46，頁 14c5-8。

²³ 《大正藏》冊 46，頁 14c8-19。《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》亦云：「是心意識，非一故立三名，非三故說一性。若名非名，則性亦非性。非名故不三，非性故不一；非三故不合，非一故非散；非合故不有，非散故不空；非有故不常，非空故不斷。是故心意識不斷亦不常。若不見斷常，終不見一異。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，其義苞含靡所不攝也。」（《大正藏》冊 46，頁 621c13-21）

對立，此從其對當時諸論師之批判可得知。智者在論述心意識的關係中，是從批判的角度來切入，智者將心、意、識之關係視之為「一三，三一」，即一法論三及三即是一法。²⁴

再者重加解釋「非行非坐三昧」與心意識「一三，三一」的關係，名與性均不可得，以見不可思議之三諦妙境，如「非行非坐三昧」所說：

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。²⁵

以上為智者大師，更用六句，重加解釋，說明名與性，均不可得，以見不可思議之三諦妙境。智者針對種種異說，而回歸修行的原點，認為不可執為定論，而展開心意識「一三，三一」的關係，所謂「一三」是知三者，體同而名異，不可分別執著其名，而所謂「三一」由於能緣境的不同，而分別給予三種意義不同的名稱，實則僅是根據同一心體。遠離心意識的憶想分別，無所貪著，如虛空平等無礙。智者對覺意的解釋，是根據經典而說，並不是智者大師所自創的。如《摩訶止觀》有云：

今依《經》釋名，覺者照了也，意者心數也，三昧如前釋，行者心數²⁶起時反照觀察，不見動轉根原終末，來處去處，故名覺意。²⁷

文中指出依《大品般若經》為根據，筆者查核《大品般若經》中並無相當之行文，僅在智顗撰《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》有曰：「覺名照了，意名諸心心數，三昧名調直定，行者諸心心數起時，反照觀察不見動轉。」²⁸ 行者於最初起心動念，必先作意，警覺心起，倘若於動念處，直下覺照，反照觀察，當體了了分明，空無所有，不見搖動流轉之相，更沒有根源終末，無來處

²⁴ 參考〈慧思與智者心意識說之探討〉，頁 164-165。

²⁵ 《大正藏》冊 46，頁 14c14-17。

²⁶ 心數即心所，心王指眼識等之心王，心所從數於心王，與心王相應之精神作用稱為心數。《佛光大辭典》，頁 1397。

²⁷ 《大正藏》冊 46，頁 14c1-4。

²⁸ 《大正藏》冊 46，頁 621b29-c2。

無去處。針對於心的觀察，智者於《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》中有云：

是故行者，爲破虛妄顛倒想，及隨緣境時，即當反觀，反觀心意識根源，諦觀心時不見住止，及與生滅一切法相，若心無住處生滅諸相，當知此心則不可得，尚不得心況心數法。²⁹

心者爲能觀之心，亦即心王；心數爲所觀之心，亦即心所。能觀之心尙不可得；更遑論所觀之心，生無來處，滅無去處，能所皆從虛妄顛倒而起。心意識雖名異，實則體同，乃現前一念妄心。此在天台宗稱爲妄心觀的修證方法，以「十境」之首「陰入界境」常自現前，因常自現前之緣故，故可以隨時隨地起觀行。

五、「非行非坐三昧」的四運推檢

觀心之時，覺察念念生滅，生滅之中，沒有永恆的心相可見，即能親見無常的真理，也就能夠從厭離煩惱而轉化無常即無我，無我即空的道理。身心現象都是變變不已，只是暫時的有，並非恆常不變的有，佛教名之爲「空」，或叫「諸法空相」，又叫「空性」。四運的方法就是在體驗「空性」之理。

（一）四運的方法

《摩訶止觀》「非行非坐三昧」中所明四運的方法如下：

明四運者：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。³⁰

四運者，以四運推求剎那心，謂心識之運轉與進展有四種過程，即未念、欲念、念、念已（滅），無暫時住，毫無實法，但有名字而已。行者觀此心時了

²⁹ 《大正藏》冊 46，頁 625c28-626a2。

³⁰ 《大正藏》冊 46，頁 15b21-24。一相無相：一相的梵語 *eka-lakṣaṇa*，指平等無差別之真如實相；又一相亦不可得，故稱無相。諸法一一遍攝一切，法法互遍無際，其當體寂滅平等之實相，本來就離言說相、名字相、心緣相，故稱之一相無相。參考《佛光大辭典》，頁 58。

知：過去已去，未來未至，現在不住，皆不定實。即以四運來推量考察心念之生起、泯亡，乃至達於「無生」境界之觀法。「無生」是認為因緣諸法，悉皆幻化，當體即空而無有生滅。了達空理之後，進而從空出假，能不落兩邊，即會歸中道。

湛然認為觀心法有事觀有理觀，從理觀唯達法性更不藉其他方便，從事觀則專照起心，檢之以四性。³¹ 修行者知道妄惑淵源，從現前的一妄念，而契入一心三觀之行法，從方便而至究竟，先事觀進而理觀。這種四運或四性的方法，是以六根對六塵的念念，給予觀察。

四運推檢，分析一念之四種相狀，這四種相狀變化很快，稍不察覺即逝，這四種相狀：第一、未念，如同未生時；第二、欲念，念之將起，如同生時；第三、念，正念之時，如同住、異之時；第四、念已，念謝滅時。就像生、住、異、滅無常變遷，無有定相。至此不再作極微分析，體達這種無常性，如夢幻而直證入空，不停滯於空，而入十法界所照之假觀。不執著空假二觀，住中道正觀，則定慧力均等，而了見佛性。茲將四運心與四相之關係簡表如下：

四運心與四相比照表：

四運心	四相
未念	未生
欲念	生
念	住、異
念已	滅

日本學者藤井教公在其《天台智顗のアピタルマ教学——四運心を中心にして》論文中指出：《佛祖統紀》³² 引用荊溪湛然《止觀義例》裏，東陽大士³³ 位居等覺，尚以三觀四運而為心要及其獨自詩。鈔錄《止觀義例》原文為：

東陽大士位居等覺，尚以三觀四運而為心要，故獨自詩云：獨自精其實離聲名，三觀一心融萬品，荊棘叢林何處生，獨自作，問我心中何所著，推檢四運併無生，千端萬累何能縛。況復三觀本宗《纓絡》，補處大士金口親承，故知一家教門遠稟佛經，復與大士宛如符契，況所用義

³¹ 《止觀義例》：「觀心法有事有理，從理唯達法性更不餘塗，從事則專照起心四性叵得。」（《大正藏》冊 46，頁 452b12-14）

³² 《大正藏》冊 49，頁 244c20-245a。

³³ 東陽大士即傳大士，南朝梁代善慧傳翕（497-569A.D.）又稱善慧大士。

旨以《法華》為宗骨，以《智論》為指南，以《大經》為扶疏，以《大品》為觀法。³⁴

由這段文顯示三觀四運心的法門並非智者首創，東陽大士（即是傅大士，497-569A.D.）在其獨自詩裏就有三觀一心及推檢四運的修行法，三觀的說法出自《菩薩瓔珞本業經》，其所用義旨以《妙法蓮華經》為宗骨，以《大智度論》為指南，以《大般涅槃經》為扶疏，以《大品般若經》為觀法。

（二）觀善、惡、無記

一般禪定，是把心控制在一個境界，因為心若沒有處所，心就恐慌了，就散亂了，但是「非行非坐三昧」這個法門，以觀當下的一念心，即是以心觀心，不管所觀之心是善、是惡、或是無記，都把它化約為空的，無常的，幻化的，無我的，將萬處化歸一處，化繁為簡，隨時隨地如此修觀，空觀成，再入假觀，空假不二，會歸中道³⁵，歸於三法印³⁶，一實相印³⁷。所以不要用心觀境，要用心來觀心，因境界之相，千差萬別，太復雜抵擋不住，無從觀起；若直接以佛法的實相作觀，又太高深，所以取心法為所觀之境，乃行者修持行門之重要捷徑。若捨此觀心的根本，即無從修習。因此「非行非坐三昧」的下手處，亦得從一心分別的意識上用功夫。以下即從「諸善修觀」、「諸惡修觀」、「諸無記修觀」等三項，分別說明之。

事實上，從歷事覺意的角度，觀善、惡、無記當下就是顯理。也就是今之空、假、中三觀緣善、惡、無記三性，歷十二事³⁸修觀，如「非行非坐三昧」歷十二事原文：「若有諸塵，須捨六受；若無財物，須運六作。捨運共論，有十二事。」³⁹所說。

³⁴ 《大正藏》冊 46，頁 452c。

³⁵ 中道乃是超越空、假之絕對，是諸法的本體。

³⁶ 「三法印」涵括世間法與出世間法的三條定律：諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜，印證是否為佛說。

³⁷ 「一實相印」印證佛法的究竟義，即真如、法性，也就是三法印中的「涅槃寂靜」。

³⁸ 六受、六作共論，有十二事。六受是眼、耳、鼻、舌、聲、意等六受；六作是行、住、坐、臥、語默、作作等六作。

³⁹ 《大正藏》46，頁 15c18-19。

1. 諸善修觀

智者大師所指的善性，是包含世、出世間的善。就世間五戒十善的界內善，起之於身、口、意，成就人天戒法與定學為主。修界外善法不捨慧觀，菩薩六度是出世間之主要善法，雖屬界外善亦不離日常生活的觀照。就善性而論觀，主要以六度為軸心而擴展，又檀（布施）度為六度之首，故首論十二事各具檀度，接著更論十二事皆具六度，又依「行」具六度而論。般若法門的核心是「空」，即一切諸法如夢幻泡影，無有自性，不生不滅，不一不異，無論是物質的還是精神的，就連現象界的自身，都是虛幻不實的，只有不取不捨，無所執著，方能證得中道第一義諦。筆者依文脈的順序將援引的部份作一解說。

智者在「非行非坐三昧」依十二事論檀度中，引《維摩詰所說經》云：「諸有所作，舉足下足，當知皆從道場來住於佛法矣。」⁴⁰「非行非坐三昧」之原文為「方便去來，舉足下足，皆如幻化」⁴¹舉「行」時作假觀，這是說菩薩行時，了知全體同是法界，而不妨往來，雖有往來，而不真實，皆如幻化。這是十法界中菩薩法界依「行」時所作的假觀。

智者舉《妙法蓮華經》為例，就六作中具檀度而論：

或見菩薩，銷膳飲食，百種湯藥，施佛及僧。名衣上服，價直千萬，或無價衣，施佛及僧。千萬億種，栴檀寶舍，眾妙臥具，施佛及僧。清淨園林，華果茂盛，流泉浴池，施佛及僧。如是等施，種果微妙，歡喜無厭，求無上道。⁴²

在「非行非坐三昧」文中指出，檀度除了「行」可作觀外，在日常的住、坐、臥、語默、作作亦可依檀度修慧觀。又將「行」擴充至觀六度，文中引用如《首楞嚴三昧經》中廣說⁴³，餘十一事皆具六度。又引《大智度論》云：「念想觀已除，戲論心皆滅，無量眾罪除，清淨心常一；如是尊妙人，則能見般若。」⁴⁴戲論發之於口業，戲論心念即意業；能觀之心滅，故戲論心滅；戲論心滅，當然戲論也就除了，說明能觀所觀不可得之空理。又如《大集經》

⁴⁰ 《大正藏》冊 14，頁 543a6-7。

⁴¹ 《大正藏》冊 46，頁 16b15-16。

⁴² 《大正藏》冊 9，頁 3b9-15。

⁴³ 《大正藏》冊 46，頁 16b26-c6。

⁴⁴ 《大正藏》冊 46，頁 16c15。

所說觀於心心，如是「行」中具空、無相、無作三三昧。⁴⁵ 事實上這種觀法不只六度，可擴展至諸三三昧，乃至於「行」中具一切善法。其餘十一事也是如此，智者接著又引《大般涅槃經》的故事：「如擎油鉢，一滲不傾。」⁴⁶

此故事由來是，有一國王敕某臣擎油鉢，在大眾喧譁鬧區佈滿種種五欲中，步行二十五里，又派遣一人持刀隨其後；設若棄一滴油，即令格殺勿論。某臣受此怖畏，雖見五欲，身心不敢稍弛，終致未傾覆一滴油，免於一死。菩薩於生死中不失念慧，見五欲心不貪著，見色不見色相，唯生苦、無常、空，乃至識相亦如是，不作生相，不作滅相，不作因相，觀和合相。菩薩爾時五根清淨，根清淨的緣故，防護根戒具足。一切凡夫因五根不淨，不能善持名曰根漏，菩薩永斷是故稱為無漏，諸佛拔出永斷根本是故名為非漏。⁴⁷ 此說明六根歷六塵，不起分別虛妄心，如古德所謂：「百花叢裏過，一葉不沾身。」⁴⁸ 比喻行者持戒謹潔，不染纖毫。

以上乃對尸（持戒）度的觀察。從事觀成就轉向理觀，在「非行非坐三昧」應用處為：行者捨除六受，依六塵而行持戒之事，在行、住、坐、眠、語默、作作當中，且依六識作觀。若得觀慧於十二事，那麼持戒波羅蜜自然而成，現在依三觀分別說明之。第一空觀起運時，所觀之心與能觀之心皆不可得。⁴⁹ 第二假觀起時，觀身口七支，即身業不殺生、偷盜、邪淫，口業不兩舌、惡口、妄言、綺語，能淨若虛空，是住律儀戒⁵⁰ 「不缺、不破、不穿」；破四運諸惡覺觀，是持「不雜戒」；不為四運所亂，即是持「定共戒」；四運心不起，即持「道共戒」；分別種種四運無滯，即持「無著戒」；分別四運不錯謬，即持「智所讚戒」；知四運攝一切法，即持「大乘自在戒」；識四運四德⁵¹，即持「究竟戒」。⁵² 第三中觀起時，心既明淨，雙遮

⁴⁵ 《摩訶止觀》冊 46，頁 16c15-18。

⁴⁶ 《摩訶止觀》冊 46，頁 16c18-25。

⁴⁷ 《大正藏》冊 12，頁 740a。

⁴⁸ 《萬松老人評唱天童覺和尚頌古從容庵錄》，《大正藏》冊 48，頁 229b6。

⁴⁹ 《摩訶止觀》冊 46，頁 17a1-2。

⁵⁰ 律儀戒：即遵守佛教制定之各種戒律，積善防惡；為七眾（比丘、比丘尼、式叉摩那、沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷）所受之戒，其戒律有五戒、八戒、十戒、具足戒等。《佛光大辭典》，頁 6847。

⁵¹ 四德指常、樂、我、淨四德。

⁵² 《摩訶止觀》冊 46，頁 17a3-9。

二邊，正入中道，雙照二諦；不思議佛之境界，具足無減。⁵³

智者又舉《妙法蓮華經》：「又見佛子，未嘗睡眠，經行林中，慙求佛道，又見具戒，威儀無缺，淨如寶珠，以求佛道。」⁵⁴ 說明了佛弟子具足威儀，戒行無缺，以證修持戒度，求得佛道。在「非行非坐三昧」文中也指出，尸度在十二事中皆可作觀外，且依任何事皆具六度而修「空、假、中」三觀。

智者引《大般涅槃經》所說：「如浣垢衣，先以灰汁，後以清水，衣則鮮潔。」⁵⁵ 及《大智度論》謂：「譬如執管草，捉緩則傷手，若急捉則無傷，菩薩亦如是。」⁵⁶ 來總結依善性作觀，只有觀是不足的，尚需有止的加行。浣垢衣是先用灰汁，後用清水，即以禪定之灰及般若妙智，洗三惑之垢，淨實相之衣。刈管草是先以手執，繼以刀斷，刀如智慧，手如禪定。止觀雙運，如鳥雙翼，能平穩飛越生死海。

智者大師以十法界⁵⁷ 的人法界裏的五戒十善為善惡的分界而言，他是以人我現前的一念心為修法的立基，行者歷緣對境時，以四運推檢，觀照心念的生滅無常，摧破人法二執，指向圓教之圓法，以空假即中，一切法皆中道實相。下表就依對善法的觀察而製，依止心的緣善性而言，世、出世間的善心是沒有貪欲、瞋恨、愚痴的心，也就是沒有煩惱的心。先依十二事論檀度及尸度，後相對十二事各具六度。其他如忍度、精進度、禪度、般若度亦復如是，故不贅述。

對善的觀察方面。依下表順位第一，首先依布施為所緣，觀六受之一的色塵作觀行布施，如觀眼緣色塵，乃六受之第一受，先以未見、欲見、見、見已，四運心「皆不可見」，是性空⁵⁸；四運心「亦不得不見」，是相空。⁵⁹

反觀覺色之心，不他生，不自生，不共生，不無因生，因此得知能覺色塵

⁵³ 《摩訶止觀》冊 46，頁 17a10-11。

⁵⁴ 《大正藏》冊 9，頁 3b1-4。

⁵⁵ 《大正藏》冊 12，頁 793c29。

⁵⁶ 《大正藏》冊 25，頁 594a7。

⁵⁷ 十法界：「十」指六道四聖等十類的眾生；「法界」指每一類眾生所賴以存在的時空。能所相結合，就稱十法界。

⁵⁸ 就其體性稱性空。性空者，以「不自生、不他生、不共生、不無因生」等四句，行諸法性空觀，以此來推檢諸法，破遣「有」之妄執。

⁵⁹ 就其相狀則稱相空。相空者，謂性執既破，更遣除其名字假相，令之亦空。

之心，畢竟空寂。⁶⁰ 空觀成進到假觀：了別十法界而作觀，了知四運心，成就假觀。⁶¹ 中觀者行於空假二邊，即而不離，法界雖托緣生，體性非有；非有非空，即空即有；雙遮雙照，一境三諦，此乃佛界之不思議境。⁶²

依十二事論布施度										依十二事論持戒度										依十二事各具六度					
捨六受					運六作					捨六受					運六作					就「行」具六度而論					
眼	耳	鼻	舌	身	意	行	住	坐	臥	語	作	眼	耳	鼻	舌	身	意	行	住	坐	臥	語	作	檀	忍
↓	↓	↓	↓	↓	↓							↓	↓	↓	↓	↓	↓							尸	精
色	聲	香	味	觸	法							色	聲	香	味	觸	法							禪	般
空觀：四運不可得					空觀：能觀所觀不可得					空觀：四運不可得										空三昧					
假觀：十法界四運					假觀：不唐功，不望報					假觀：身口七支四運										無相三昧					
中觀：三諦宛然					中觀：一念心具足三諦					中觀：雙遮二邊，雙照二諦。										無作三昧					

觀行、住、坐、臥、語默、作作六作行佈施，以六作之一「行」而論佈施，觀未念行、欲行、行、行已。四運雖有遲速之不同，而事過境遷皆不可得，開展其性空；也不可見不可得，開展其相空。反觀覺心不從他生、不自生、不共生、不無因生，無我我所，畢竟空寂。⁶³ 從空而入假觀，以十法界之心為所觀境，⁶⁴ 以謂「空」，則「不應具見十界」之四運；若謂為「有」則法界皆仗因託緣而生，「體原非有」；非有非空，即空即有，雙遮雙照，一境三諦，中道現前。⁶⁵ 其餘諸善亦復如是觀察。

六度即六波羅蜜：布施、持戒、忍辱、精進、禪那與智慧。波羅蜜是以菩提心和行善之方法善巧智為基礎的素質，這些素質不受渴愛、我慢、邪見所污染。對於十二事各具六度的觀念，是波羅蜜的組合，因為組合在一起，而獲得了多重利益。「非行非坐三昧」十二事各具六度，今以行者行時各具六度論之：

⁶⁰ 《大正藏》冊 46，頁 15c19-24。

⁶¹ 《大正藏》冊 46，頁 16a1-25。

⁶² 《大正藏》冊 46，頁 16a25-29。

⁶³ 《大正藏》冊 46，頁 16b9-12。

⁶⁴ 《大正藏》冊 46，頁 16b13-19。

⁶⁵ 《大正藏》冊 46，頁 16b20-22。

行者行時，以大悲眼觀眾生，不得眾生相，眾生於菩薩得無怖畏，是為行中「檀」。於眾生無所傷損，不得罪福相，是名「尸」。行時心想不起，亦無動搖，無有住處，陰、入、界等亦悉不動，是名「忍」。行時不得舉足下足，心無前思後覺，一切法中無生、住、滅，是名「精進」。不得身心生死涅槃，一切法中無受念著，不味不亂，是名「禪」。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，是名「般若」。具如《首楞嚴》中廣說。⁶⁶

以上是「非行非坐三昧」以一一事具六度而說，而源於《佛說首楞嚴三昧經》中，此乃佛與堅意菩薩的一段對答，是以念念中而廣說：

佛問堅意：「菩薩云何於念念中生六波羅蜜？」堅意答：「是菩薩一切悉捨，心無貪著，是檀波羅蜜。心善寂滅畢竟無惡，是尸波羅蜜。知心盡相於諸塵中而無所傷，是羼提波羅蜜。勤觀擇心知心離相，是毘梨耶波羅蜜。畢竟善寂調伏其心，是禪波羅蜜。觀心知心通達心相，是般若波羅蜜。」⁶⁷

下表為「非行非坐三昧」、《佛說首楞嚴三昧經》兩者對六度組合的廣略對照：

一一事各具六度	「非行非坐三昧」中行時	《首楞嚴》中廣說
佈施度	行者行時以大悲眼觀眾生，不得眾生相，眾生於菩薩得無怖畏，是為行中檀。	是菩薩一切悉捨，心無貪著，是檀波羅蜜。
持戒度	於眾生無所傷損，不得罪福相，是名尸。	心善寂滅畢竟無惡，是尸波羅蜜。
忍辱度	行時心想不起，亦無動搖，無有住處、陰入、界等亦悉不動，是名忍。	知心盡相，於諸塵中而無所傷，是羼提波羅蜜。
精進度	行時不得舉足下足，心無前思後覺，一切法中無生、住、滅，是名精進。	勤觀擇心，知心離相，是毘梨耶波羅蜜。
禪定度	不得身心、生死、涅槃，一切法中，無受念著、不味不亂，是名禪。	畢竟善寂調伏其心，是禪波羅蜜。
般若度	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，是名般若。	觀心知心通達心相，是般若波羅蜜。

⁶⁶ 《大正藏》冊 46，頁 16b26-c6。

⁶⁷ 《大正藏》冊 15，頁 633b-c。

針對上述二者之比較，觀境是客，觀心是主，觀境不離觀心。因此行者行時身心寂靜，縱然有定相，而不執著此相，如果疏忽此一觀照，即生染著成貪，沈迷有漏禪，無法解脫。連定心亦得觀，心都沒有了，定又從何處生呢？能破定相，不生貪著，遍應一切。以能觀之心與所觀之心畢竟無有，俱空三昧、無相三昧、無作三昧，三三昧成，則三倒破，三毒滅，越三有流，伏四魔怨，反資成圓滿之波羅蜜。⁶⁸

2. 諸惡修觀

智者大師引了《大智度論》及《大般涅槃經》來論述諸惡中修觀，正因為六道是惡，於惡中尚執於有，一經覺悟，尚易成佛，反觀二乘人自求解脫，耽纏於三昧味定，偏著於空，頑固難覺，成佛反而難。《大智度論》曰：「譬如毒瓶雖著甘露，皆不中食。」⁶⁹ 毒器喻小乘人之身，具有煩惱，名為有毒。修習佛法，喻如貯存甘露，雖是甘露，如儲於毒器中，為毒污染，變為有毒，亦不能食。此言菩薩修諸功德，一定要純淨，無雜二乘意，才有希望成佛，否則頂多成為自了漢，如何能集聚佛的三德密藏。

再觀《大般涅槃經》云：「自是之前，我等悉名邪見之人。」⁷⁰ 引大迦葉之言，我從今日始得正見，自是之前，我等悉名邪見之人。善惡在不同根機的眾生中，只具有相對的意義，從五濁惡世中的凡夫，乃至到努力超凡入聖的聖者，都具有不同程度的惡。從本已來，眾生常為無量煩惱所覆，是故不能得見，如彼貧人，有真金藏，如來今日，普示眾生諸覺寶藏。從果上看，眾生未見中道實相，皆名邪見，也就是惡。觀察貪欲、瞋恚、愚癡等各種煩惱與實相之體，皆一體不二，如觀照諸法依假名而存在為假觀，若觀此因緣所生之法本無自性而空寂無相，即為之空觀，又照空假以此中道而修佛道是謂中觀，也就是雖住於煩惱法界之凡夫，亦可修道。

智者又以《摩訶般若波羅蜜經》提到：「一切世間不可樂想。」⁷¹ 一方面是警醒菩薩行者到這個充滿無常、危脆的世界，無一可愛戀，提供了內在出離心的基礎；另一方面是以佛道實踐的根本前提，發自於菩薩的苦切悲願於此開展，就是因為有苦，而敲響了兼濟天下的菩提心。

⁶⁸ 《大正藏》冊 46，頁 16c7-22。

⁶⁹ 《大正藏》冊 25，頁 262a5。

⁷⁰ 《大正藏》冊 1，頁 525a5。

⁷¹ 《大正藏》冊 25，頁 232a9-b25。

接下來舉《妙法蓮華經》提婆達多邪見即正為例。提婆達多本為無知愚人，現住阿鼻地獄，受無間苦。然《妙法蓮華經·提婆達多品》有說到提婆達多過去世為善知識，曾為釋迦牟尼佛宣說大乘經典，提婆達多具足相好，記當作佛，號曰天王如來。佛法權實，一體兩面，若諸惡中一向是惡，則凡夫永遠是凡夫，不能修習佛道，就是因為在惡行惡法中有著成道的理體和條件，所以，雖曾受煩惱覆蔽而行眾惡，終能透過這些惡事而成就聖道。⁷²

以上是總論諸惡修，現以別論諸惡修，以人性多貪欲，五濁熾盛，智者大師就引了《大智度論》的例子：「吞鉤之魚，雖復遊戲池中，當知出在不久。」⁷³ 以綸釣為譬，若垂釣大魚，魚強絲弱，不可強牽。能使釣餌入魚口即可，隨魚近游遠游，久而久之則獲。假若人貪欲熾盛，強行折伏，不但無效，反而增劇。不妨暫時恣其所向，不久欲斷觀成，則有收獲。智者大師認為於惡中修觀，不必強抑惡心，但以四運觀法，自然水到渠成。若欲不起，觀亦無用，綿密用觀，即能成就觀法並證理。

就約諸惡如何擴展三諦理觀，智者大師舉了《維摩詰所說經》所說「若菩薩行於非道，是為通達佛道。」⁷⁴、「諸佛知一切眾生，畢竟寂滅，即涅槃相，不復更滅。」⁷⁵、「佛為增上慢人，說離婬、怒、癡為解脫耳，若無增上慢者，佛說婬、怒、癡性即是解脫。」⁷⁶、「塵勞之疇，為如來種。」⁷⁷ 如此看來惡不妨道，此須具有強烈轉變氣質能力，方可適之。此種能力來自佛法，是成就眾生佛道的趨向。惡不但不妨道，惡正是道的前因。貪欲即起現行之動機，藉著貪欲等塵緣做釣餌，引起眾生諦觀四相。進而觀貪欲之蔽，取登岸捨舟之理。一切煩惱，就是如來之種，這由觀察各種惡事的不可思議的深理，是智者從中觀實相的立場來說的，消除了相對意義上的善惡對立，實相本無善惡，或者可說實相超越了善惡。

惡法指能覆蔽淨心的各種染污心理活動，具體指慳貪、破戒、瞋恚、懈怠、散亂、愚癡等六惡法，以此為所觀來修行。當任何一個惡法生起時，須觀其未起時，其欲起時，其正起時，其滅已，又反觀覺法之心，不外來，即不他

⁷² 中國佛教經典寶藏精選白話版《摩訶止觀》，頁128。

⁷³ 《大正藏》冊25，頁526b3。

⁷⁴ 《大正藏》冊14，頁549a27。

⁷⁵ 《大正藏》冊14，頁542b19。

⁷⁶ 《大正藏》冊14，頁548a16-18。

⁷⁷ 《大正藏》冊14，頁549b17。

生；不內出，即不自生；不中間，即不共生；不常自有，即不無因生。四運推檢完，又歷經六作、六受，一一推檢，不見作者，不見受者，能所雙亡。觀一瞋心起，具十法界四運之相。善與惡並非絕對的二分，若能了知緣起無自性之理，也知煩惱與菩提原是不二的。⁷⁸ 下表對惡修觀的說明：

貪蔽修觀				瞋蔽修觀 (此文漸略)	餘蔽修觀 (略)
觀	諦觀貪欲有未貪欲、欲貪欲、正貪欲、貪欲已等四相。正觀四種相的依存關係。先推究未貪欲、欲貪欲的生滅關係。			觀 隨起即觀	觀犯戒、 懈亂、散 亂、愚癡 等蔽及餘 一切惡 事。
空 觀 ↓ 畢竟 空 寂	未貪欲滅 欲貪欲生 生滅相違 無因生	未貪欲不滅 欲貪欲生 即，二生相並 離，即無因生	未貪欲亦滅亦不滅 欲貪欲生 不定之因不生定果 若體一，其性相違 若體異，本不相關	未貪欲非滅非不滅 欲貪欲生 如未貪欲非滅非不 滅是有，那到底是 滅還是不滅；如未 貪欲非滅非不滅是 無，無中就不可能 生有。	空 觀 ↓ 畢竟 空 寂 舉四種相之第 一、二句：不 得其生，亦不 得其滅。歷十 二事，瞋從誰 生，誰是瞋 者，所瞋者 誰，如是三輪 相空。
假 觀	以六作六受十二事，及十界，一一觀其貪欲之蔽，因何而起。			假 觀	觀瞋十法界
中 觀	空假而雙照分明。幻化與空，及以法性，不相妨礙。			中 觀	觀瞋四德 ⁷⁹

總之，對惡的現象生起時，應先觀心，例如貪欲生起時的四種相狀，「尚未有貪欲，將要有貪欲，貪欲正在產生，貪欲已結束。」

智者引用中觀的推理論式，即是「非無因生、非自生、非他生、非共生」

⁷⁸ 《大正藏》冊 46，頁 17b16- 18b21。

⁷⁹ 觀瞋四德，「四德」為佛果所證常樂我淨的境界。今觀一念瞋心即空假中，空故是淨德，假故是我德，中故是常樂二德。能達觀瞋即法性，即知瞋具四德。參考《摩訶止觀述記》上冊，頁 325。

的破式法，對當下的一念心，舉出了四種心相，即是「未念、欲念、念、念已」等四相，又以貪的未念、欲念為例，成立四句予以詰破。這個方向的推演如以「未有貪欲」這一相狀或滅，或不滅，或亦滅亦不滅，或非滅非不滅的四者中，何者成立才進入「將要有貪欲」的生，智者認為四句求欲念心生皆不可得，而達到無生不滅，諸法本寂。列述四句如下：

- 第一句，問「未有貪欲」滅了之後，才進入「將要有貪欲」嗎？
- 第二句，問「未有貪欲」不滅之後，才進入「將要有貪欲」嗎？
- 第三句，問「未有貪欲」亦滅亦不滅之後，才進入「將要有貪欲」嗎？
- 第四句，問「未有貪欲」非滅非不滅之後，才進入「將要有貪欲」嗎？⁸⁰

以上四句都可能產生邏輯上的錯誤。第一句前一心相已滅，既然已滅，如何能無中生有呢？又第二句前一心相不滅，既然未滅，就是前一心相生無盡，又如何能進入第二相呢？而第三句前一心相亦滅亦不滅，如此不確定是滅或不滅的原因，就不可能產生確定的結果，如果說滅與不滅是同一體性，而兩種相違之法，其體性不可能相同；如果說滅與不滅在體性上是相異的，那麼兩者本不相關，就不可能產生相同的後果。就第四句前一心相非滅非不滅，這到底是有呢？還是無呢？如果是有，何謂非滅非不滅呢？這是怎樣的一種狀況呢？而產生不明的原因恆生一切；如果是無，無中就不可能生有。從以上四句，一一的窮研，使念念皆無容留之地。

佛三智圓明，能夠周知眾生根性利鈍。依修行根器而言分別有遮、止、有、無四句⁸¹：一、根利無遮，如舍利弗等。二、根利有遮，如阿闍世王、央掘摩羅。三、根鈍無遮，如周利槃特等。四、根鈍有遮，如凡夫等。「非行非坐三昧」中對諸惡作觀是應根性而說的。《摩訶止觀》引《維摩詰所說經》有云：「為增上慢⁸²說離婬怒癡名為解脫；無增上慢者說婬怒癡性即是解脫。」⁸³增上慢的層次本來就很多，見思未斷之行者皆有增上慢之過，何況我等凡夫眾生。智者大師並不鼓勵一般人修習，因其歸屬根器極利之人修習的

⁸⁰ 《摩訶止觀》冊 46，頁 18a2-4。

⁸¹ 《摩訶止觀》冊 46，頁 19c-20a。

⁸² 指修行境地尚未有所得、有所悟，卻起高傲自大之心。如經論中常舉示的未得謂得、未證謂證等，均屬增上慢之例。參考《佛光大辭典》，頁 5965。

⁸³ 《大正藏》冊 46，頁 18b5-6。

法門，一般人隨念而被念轉，對境而取分別相，很容易有所偏差。

能在六蔽中修行的例子，通常要有大善知來引導，如佛菩薩能善知眾生的根性才使用。修習的方法，方要是於障蔽起時以四運推檢，以現貪欲為例，須觀貪欲未起時，貪欲將起，貪欲正起，貪欲滅熄均非無因生，非自生，非他生，非共生，由此得知貪欲其實是無自性。行者若能於諸惡中證得實相之理，自然能行於非道通達佛道。「非行非坐三昧」⁸⁴ 中說：

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，姪而梵行；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：須陀洹人淫欲轉盛；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。若人性多貪欲，穢濁熾盛；雖對治折伏，彌更增劇，但恣趣向。何以故？蔽若不起，不得修觀。譬如綸釣，魚強繩弱，不可爭牽；但令鈎餌入口，隨其遠近，任縱沈浮，不久收獲。於蔽修觀，亦復如是。蔽即惡魚，觀即鈎餌；若無魚者，鈎餌無用。但使有魚，多大唯佳，皆以鈎餌，隨之不捨。此蔽不久，堪任乘御。

總之，凡境觀相應，則一切惡蔽，於觀慧中轉為斷惑證真之增上緣。四種三昧唯獨「非行非坐三昧」沒有勸修，智者認為：「六蔽非道，即解脫道。鈍根障重者聞已沈沒，若更勸修失旨逾甚。」⁸⁵ 六蔽雖非正道，若以慧眼觀之，六蔽並無自性，當體即空假中，即解脫道。然而根器鈍又業障重者，聞之不解其意，若勸修，如同引人為惡。又其餘三種三昧⁸⁶，皆有一定行法，須建壇場，防身語之過，遠離諸不律儀，故宜勸修。「非行非坐三昧」則五欲中皆可修習止觀，並不局限於善法，似乎容易，然略不經心，反致墮落，故宜誠慎而不應勸修，入惡修觀，就如服大黃湯，須備律教，以補止之。

⁸⁴ 《大正藏》冊 46，頁 17c13-29。

⁸⁵ 《大正藏》冊 46，頁 18c19-20。

⁸⁶ 常坐、常行、半行半坐等三昧。

3. 無記修觀

智者大師爲了要使觀境周圓，一切有漏之法，不論善、惡、無記三法皆可爲所觀境，智者《摩訶止觀》「非行非坐三昧」引《大智度論》：「無記中有般若波羅蜜者，即得修觀也。」⁸⁷ 說明無記中亦可修觀。《大智度論》原文云：

一切法者：善法、不善法、記法、無記法、世間法、出世間法、有漏法、無漏法、有爲法、無爲法、共法、不共法。須菩提！是名爲一切法。菩薩摩訶薩是一切法無礙相中應學應知。……何等無記法？無記身業、口業、意業，無記四大，無記五眾（蘊）、十二入、十八界，無記報，是名無記法。⁸⁸

《大智度論》對無記法的詮釋如下：

無記法者，所謂威儀心、工巧心、變化心，及是起身業、口業除善、不善五眾，餘五眾（蘊）及虛空非數緣滅等。⁸⁹

智者大師引用大乘般若諸經論，所闡示的實踐觀法，因爲在實相之前，無有一物可捨，是以善、惡、無記都是止觀的對象。所以智者建立「非行非坐三昧」裏「善、惡、無記」三性中理事二觀之義說。

智者大師謂有人根性，不作善，復不作惡，所以說此觀。⁹⁰ 《大智度論》云：「無記中有般若波羅蜜」⁹¹ 者，即得修觀也。智者大師對無記的觀察，以四句推檢：第一句問因爲善惡記滅，而無記才生嗎？第二句問因爲善惡記不滅，而無記才生嗎？第三句問因爲善惡記亦滅亦不滅，而無記才生嗎？第四句問因爲善惡記非滅非不滅，而無記才生嗎？今有記之善惡，尙不可得；無記之生起，更遑論及。因無記與有記心性，同體而異名，故有「非同、非異、非合、非散」之言。又歷十二事，三輪相空，即空觀；生十法界，即假觀；法

⁸⁷ 《大正藏》冊 46，頁 18b25。

⁸⁸ 《大正藏》冊 25，頁 381a11-27。

⁸⁹ 《大正藏》冊 25，頁 381c27-29。

⁹⁰ 《大正藏》冊 46，頁 18b23-24。

⁹¹ 《大正藏》冊 46，頁 18b25 提及此文引自《大智度論》冊 25，頁 381a11-27。

性即中觀。無記性以成止觀義，亦通達佛道。⁹² 下圖為觀無記（非善非惡）之簡表：

觀無記與（善惡）記的關係		觀無記歷十二事	
四句推檢	（善惡）記滅，無記生？	空觀	為何處生無記？為誰故生無記？
	（善惡）記不滅，無記生？		誰是無記者？
	（善惡）記亦滅亦不滅，無記生？	假觀	雖處虛空相卻生十法界及一切法。
	（善惡）記非滅非不滅，無記生？		
求（善惡）記不可得	無記之生起，更遑論及。	中觀	無記即法性。法性常寂，寂而常照，即止觀義。於無記非道，通達佛道。

（三）、四運的開展與「空、假、中」三觀

「非行非坐三昧」四運之方法，觀心之時，覺察念念生滅，生滅之中，沒有永恆的心相可見，即能親見無常的真理，也就能夠從厭離煩惱而轉化無常即無我，無我即空的道理。以四運推求剎那心，謂心識之運轉與進展有四種過程，即未念、欲念、念、念已，無暫時住，毫無實法，但有名字而已。行者觀此心時了知，過去已去，未來未至，現在不住，皆不定實。即以四運來推量考察心念之生起、泯亡，乃至達於「無生」境界之觀法。「無生」是認為因緣諸法，悉皆幻化，當體即空而無有生滅。了達空理之後，從空出假，進而不落兩邊，會歸中道。

日本學者木村泰賢在其《大乘佛教思想論》⁹³裏頭說到了大乘佛教思想雖有種種的分歧，但畢竟可說：至此造成種種三昧觀的發達，其結果是觀法的內容漸漸被教理化。雖然如此，不管住於什麼三昧，那自身，雖構成一個獨立世界，但從外面看，是個人的、主體的體驗，但把它表象化、客觀化、事實化時，在禪觀的直接經驗，在性質上，唯於體驗者的自身是妥當的，所以為之一般化，至少順序上，給予論理的思惟法則是有其必要的。對個人的三昧內容，給予箝入一般教理組織的形式，但由人的根性，獨創的三昧，多少加了自家宗派的立場，也是自然的道理。

就如智顗以形式的分類，將三昧重新給予整合組成，似是含融了原始教理的規定而入於隨意三昧，然這種禪觀在本質上是不離大乘的。當然，去除妄念

⁹² 《大正藏》冊 46，頁 18c5-6。

⁹³ 《大乘佛教思想論》，頁 260-266。

雜念，以集注思想於一處爲三昧的特質，是不足爲「非行非坐三昧」的表徵，如果只是處於一處的寂靜，那就變成一種頑空的經驗主義而已。對於「非行非坐三昧」的考察，明白地說，在於心性的徹悟。

從佛教的宇宙觀、心性觀，雖有種種的看法，但根本立腳地，從實踐的立場講，首先要捨去我們的我執、法執，然後再開拓無縛解脫的天地。在《法華玄義》裡面智顗指出，雖然《華嚴經》認爲止觀入手處有三個基本的分類：心、佛、眾生三無差別，但是佛陀太崇高了，而眾生太廣大，以至沒有辦法充份的被領會，因爲心是最靠近，最接近，就是提供最容易的對象，以使人在禪觀或禪修中獲得成功。事實上從心而生的，並非以心代表現象界的一切，是從互具的原則來講的。《摩訶止觀》所詮釋的心具說，絕非唯心論的思想，而是以心、佛、眾生三法同等無差的性具思想。

大乘爲表現解脫的心境，用種種的名相，或叫真如、或叫如來藏、或叫佛性、或叫涅槃、或叫常樂我淨。而打破我執的當體，或可稱爲「空觀」的開展。在陳英善的《天臺緣起中道實相論》⁹⁴ 中亦引用《法華玄義》⁹⁵ 所明「空、假、中」三觀的涵義。「空、假、中」各依不同的立場角度，而有不同的屬性或觀點，然此「空、假、中」三者，是屬於一種的互具本有的關係。而在禪修或禪觀，依破眾生的執著上說：「空觀」對治眾生對愛見等之偏執，「假觀」是爲了對治空之偏執，不管執有或執空，都是一種偏執，故以「中觀」捨離諸偏執，即是「中道」，亦是諸法實相之理。又空、假、中三觀之破法原理，固以排除一切偏執爲目的，但「非行非坐三昧」乃針對識陰依次作階段性的說明。本來一心之本體實無如此重重錯綜複雜的階段，然經過種種的破執法，於一心中去除一切的偏執時，此具備一心三觀之一心，正是修習止觀之無上妙法了，故於此開展實相之理。

六、結語

本文以大乘止觀所依止的「心、意、識」說與「善、惡、無記」之三性說作一釐清，進而探討該書止觀活動進行的方法。心意識說不單只是以論證爲目的，更重要的是成立流轉、還滅二門，心意識是「所止」與「能止」的入手處，也是「能觀」與「所觀」的觀門。「無明」與「法性」在於「覺意」與否，迷時便流轉，覺時便還滅。故很直接地對我們現實人生產生正面的影響

⁹⁴ 《天臺緣起中道實相論》，頁 34-35。

⁹⁵ 《大正藏》冊 33，頁 693b。

力，而輪迴或解脫亦由此產生分野。

智者的《摩訶止觀》「非行非坐三昧」引用《中論·觀因緣品》中四句偈子的內容：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。」⁹⁶ 即「反觀覺色之心，不從外來，外來於我無預；不從內出，內出不待因緣。既無內外，亦無中間，不常自有。當知覺色者，畢竟空寂。」⁹⁷ 說明心意識之義，不是自生、不是他生、不是自他共生、不是無因生。諸法雖從緣起生，心意識亦不在於緣中。

在對善、惡的觀察時是以四種相中的任何二種相的依存關係而論，以是、非、俱是、俱非等四句來分類諸法的思惟形式，以證諸法生不可得，不生不可得之理。然佛教的空理不可能僅用此四句形式而得到把握，因此行者必須修觀，念起即照，不起亦照，不可間斷，以達智者所謂「亦不見起，亦不見照，而起而照。」⁹⁸ 的空觀之理，攝「善、惡、無記」三法中具一切佛法。

在智者大師「非行非坐三昧」中，以善、惡、無記等種種修習分別說明，以引導各適其性的眾生，如同現今的特殊教育，對下下根說、對上上根說，因材施教。說六蔽惡行中，即修解脫道，是為利根之人說的，鈍根之人，障礙本來就很重，縱使得遇善知識，聽到這種說法而又不通曉本義，反而會沉淪於惡行中。似乎容易修習，由於依理事作觀，若理事不達，恐有墮落偏邪之危險，所以在此只說觀惡而不說勸修，如果再說勸修，那等於是勸人行惡，離即惡修觀的本義就太遠了，是以行者應各自慎重。

⁹⁶ 《中觀論·觀因緣品》，《大正藏》冊 30，頁 2b6-7。

⁹⁷ 《大正藏》冊 46，頁 15c21-24。

⁹⁸ 《大正藏》冊 46，頁 18a17-18。

【參考文獻】

一、佛教經論

- 龍樹菩薩著、(後秦)鳩摩羅什譯,《大智度論》(T25, no. 1509, p.110)
月稱著、法尊譯,《中論》(T30, no. 1564)
法救造、(苻秦)僧伽跋摩等譯,《雜阿毘曇心論》(T28, no. 1552)
(陳)真諦譯,《佛性論》(T31, no. 1610)
(唐)玄奘譯,《俱舍論》(T29, no. 1558)
(唐)玄奘譯,《瑜伽師地論》(T30, no. 1579)
(晉)僧提婆共慧遠譯,《阿毘曇心論》(T28, no. 1550)
(隋)智顗撰,《摩訶止觀》(T46, no. 1911, p11-18)
(隋)智顗撰,《妙法蓮華經玄義》(T46, no. 1716)
(隋)智顗說,《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》(T46, no. 1922, p. 621)
(唐)湛然述,《止觀義例》(T46, no. 1319, p. 452)
(宋)志磐撰,《佛祖統紀》(T49, no. 2035, p. 244)

二、學術論文

木村泰賢著、演培法師譯

1954《大乘佛教思想論》,(臺北:內明出版社)

王雷泉

1997《摩訶止觀》,(臺北:佛光出版社)

陳英善

1997《天台緣起中道實相論》,(臺北:法鼓文化事業有限公司)

1998〈慧思與智者心意識說之探討〉《中華佛學學報》第 11 期,(臺北:中華佛學研究所)。

釋聖嚴

《禪與悟》,(臺北:法鼓文化事業有限公司)

釋慧嶽編著

《天臺教學史》,(石碇鄉:中華佛教文獻編撰社)

寶靜法師講述、顯明法師補述

1995《摩訶止觀述記》,(臺北:止觀弘法印經處)

林志欽

1999《智者大師教觀思想之研究》(中國文化大學哲學研究所博士論文)。

藤井教公

1987〈天台智顗のアビダルマ教学——四運心を中心として〉《印度學佛教學研究》第 35 期,第 2 號,頁 121-124。

三、工具書

佛光大藏經編修委員會編

1988 二版《佛光大辭典》,(高雄:佛光出版社)

荻原雲來編纂

1988《梵和大辭典》,(臺北:新文豐出版公司)