

第一章 緒論

釋迦佛因目睹生命存在的艱難，為參悟生命的真相，體現對人世間至情的關懷，透過實踐觀行而證悟佛法，其完成自覺的目的無非為覺悟仍在艱難中陷落的迷群。佛即覺者，自覺、覺他名之為佛，佛以其覺悟之法覺未覺之眾生，因此，佛教的內容無它，總攝而言，即是「覺性的教育」。此覺性之教育重視的不是在知識的灌輸，而是在心靈思想的淨化。眾生以未能究竟覺，故有人世間愛恨情仇等種種艱難，佛以人人皆有覺性，所以有覺悟的可能，而起開「化迷為覺」的教化工作。「覺」的化導是一種轉化心靈的功能，必須從人的根性著手（世人因情識而迷失智覺，於眼、耳、鼻、舌、身、意六根六塵對境中生諸染著，起諸妄惑），而六根中尤以「意」根為主動覺知的起點，眾生執著、痛苦的根源在於感覺諸法為真實之無明錯覺，而要破解這種根深蒂固的錯覺，須靠「正觀」之修持以開展「正覺」之佛性。覺性雖人人皆有，但是誰能不受惑於色心二法，不為外境迷惘了六根，誰就是能自覺之人。為此，把握「意根」研修佛法，成為佛教各宗施設教化的教義基準，舉凡對應根性而施設的方便行法，皆不離在「意識」機轉上論覺智的開展。

然而，佛教般若慧悟之思想，固然重在啟發人之覺性，但「覺」乃屬內學修攝之功夫，須藉由修習禪觀之訓練方能開顯，強調的是理事互融、解行並顧的具體行持，其中必須藉由方法的指引，方能契入符理之行。天臺智者大師所著《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》旨在示以學人如何於尋常日用中「淨心自覺」之法要。在禪定學中，乃屬歷緣對境的修持法門。文中智者大師不僅將此種特殊的禪觀思想具體方法化，並賦予理論之建構及實際修行之說明。對於動中修行禪觀之原理及其觀法次第，與如何以能觀心推檢所觀之境，都有完整之陳述。本論文即希望針對智者大師如何活用這樣的思想，建構出「覺意三昧」的禪觀思想進行探究，期能有助於此新世紀「人為物囿」的時代，提供必要的「心靈安養」之資糧，並以彰顯其因應時代變遷中之殊勝意義。

第一節 研究動機與目的

探究生命存在的本質，一直是自古以來中外哲人意欲圓解的課題。然而，無論是東方先賢或是西方思想家，為尋求對存在真相的合理解答，他們都同樣致力於思維的探索，乃至在不同的哲思上各圓其圓的建立自家的論說，形成不同的詮解體系。舊思想在新思想的激盪衝撞下，不斷的面臨批判與檢驗，儘管新思想仍在蘊生，但存在所面臨的難題依然成為人類關注的焦點。西方哲學家叔本華曾為人生下過如此的註腳，他說：「人生實際就像是在痛苦和倦怠之間擺動的擺鐘，(中略)，存在的萬物，其本質即是：不斷地努力和永恆的痛苦。」¹為擺脫苦惱與爭鬥的世界，尋求永恆的解脫，唯有從根本否定意志，回歸如修道者禁欲、清貧、無為的生活才能達到完全解脫的狀態。否定「意志」是叔本華認為解決問題的根本途徑²，但生命是一連串的活動的過程，在意念的起落中究竟要怎樣才能活出合理的快樂？若誠如蘇格拉底所說：「真正帶給我們快樂的是智慧，而不是知識。」那什麼樣的智慧才是圓融無礙，可以濟現實的殘缺？

從西方文化強調解析的精神，看到二元思維下更深的紛亂與緊張的危機，再回過頭參照古典東方思想，釋迦牟尼佛不早在二千多年前就為上述問題進行深思，也透過親證悟出般若實相之真理，立基於緣起空性的觀解，內在佛陀的教法中其實對明心之法要、以及如何開顯生活的智慧有很淋漓盡致的開示。心為萬法之根源，佛教教育之宗旨在心學之善導，而心的修攝與培養，都間接或直接影響到社會道德的提升。有鑑於新世紀科技文明，許多社會問題，人為災難，都是由於「人」的欠缺自覺，智慧不足所導致，可見人生的許多問題都幾乎決定在覺性的發展與否。因此，理想之教育，不只灌輸知識，實需具有教人如何洗心滌慮的方法，以及提供人們如何開拓智慧之指引。但從現世社會普遍重視知識，卻嚴重忽視心意善法之培養這一點上，觸發筆者對智慧與知識的省思，如果快樂不是完全來自於知識，那佛法的智慧如何濟世俗知識之不足？

¹ 叔本華著，陳曉南譯，《愛與生的苦惱》，p.99。

² 同上註，p.11-12。

再者，在現今巨量資訊的時代，物化的心靈造成身心的過量負載，為釋放平日過多的精神壓力，沈澱擾攘的心靈，參與各種禪修活動，藉由短期的禪法薰修，已然蔚為現代人尋求身心安頓的新風氣。但依禪修的型態而言，隔別於特定時空，依於一定儀式規定下進行的靜中禪修，顯然在因應現今社會生活步調日益緊湊，而為意欲參與者形成修行上的困難。這一點尤惠貞教授在其所著《天台哲學與佛教實踐》中也談到：「佛教作為一種宗教信仰或安身立命之所依，要如何能不斷絕現實世間又兼顧修行理想，實是學佛者所關懷與深切思考者。」³筆者尤其感同此一說法，以為佛法既是應世間諸苦的因緣而宣流於世，則世間諸法理應都是修心去妄的對境，生活處處亦是修行的道場，況且佛法非只是一般知識，其最具特色的是能於隨時隨地修禪入於覺性慧瑩的身心狀態。如此除了靜中修觀外，動中修行如何可能？關於此類問題筆者從慧開法師的「止觀與禪法」與尤惠貞教授「天台教理與身心整體治療」等相關課程的研習中發現，中國天臺教學裡似乎有許多見解可以提供作為解決的線索，為此而更肯定以此為研究主題的好樂之心，意圖藉此研究，再進一步深入內在天臺教法中的相關論述，並探討智顛如何定位此類的禪法？特別是在對身心的看待上，此動中禪法之運用是否為現代人提供療傷止痛實際的效用？其轉化人類身心世界之智慧為何？換言之，在不背離生活的場域裡，天臺的動中禪法對吾人日常對境所採行之觀解態度與因應之道為何？而它有別於靜中止觀之特色又是什麼？關乎此，目前學術界仍鮮少出現相關的研究，大抵較集中於有一定外儀規定等靜中禪修的研究。

而事實上，筆者從天臺的論著中發現，其實這類的行法在智顛之前，早在慧思所著的《隨自意三昧》即已出現相關的論述，乃至到智顛所撰的《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》（以下簡稱《覺意三昧》）以及《摩訶止觀》都有進一步再作圓熟的發揮。甚至智顛的其它禪論亦多涉及動中修持的觀念。不過，由於所涉甚廣，若全面性地以天臺動中修禪觀思想為研究主題，則須深入所有相關部分，如此工程浩大，於能力和時間皆非筆者所能負荷；再者，若不擇定一個固定點，則研究的開展容易浮漫，不亦收放。故筆者

³ 尤惠貞著，《天台哲學與佛教實踐》，p.239。

擬於諸論中，擇一為研究主軸，再以此主軸聯結相關論著，於相攝的主要環節做聯結研究，以點出動中修行之禪觀特色。由於《覺意三昧》是智顛緣於慧思《隨自意三昧》之啟發，再融攝般若思想而成立的禪觀論著，其中對於如何於生活對境中淨化意念、覺發智慧有清楚的闡述，且其後又開演出《摩訶止觀》非行非坐三昧之修證法門，實具有承先啟後之關鍵地位，故本論文即定題為《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》之研究，希望能藉此啟開對天臺動中修菩薩禪法「實質性」的重新檢視，並期能因應時代之需，為此類禪法的實踐價值找到合理的根據，此亦可謂是本論文所以關懷的重點之所在。

第二節 研究方法與章節佈置

一、研究方法

本論文主要是針對智顛所撰述之《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》進行專論之研究，但任何思想之成立必涉及其成立所依附的周邊事項，特別是《覺意三昧》是以三部曲的居中角色出現的論著，其思想基本上是佔有往前承續著隨自意三昧往後開展為非行非坐三昧的聯結地位，亦即此思想早在慧思隨自意三昧中即已萌芽，因此在研究上，少不了須就此三種經典涉及的相關文獻作系統的掌握，方能彰顯出覺意三昧本身的特質。為此，本論文在方法的處理上，採取下列程序進行研究與撰述：

- (一) 蒐集資料：舉凡《大正藏》目錄、史傳經籍中涉及覺意三昧思想演進之相關著作，即便是近人有限的專篇撰述，均在蒐集之列。
- (二) 分類及彙整：將智顛所著之原典，及蒐集得來的資料加以歸類，以汰蕪存菁，再挹取可用之資料以予彙整分類。
- (三) 文獻分析：對於《覺意三昧》禪觀思想發展之脈絡作系統的文獻分析。
- (四) 整合比對：有系統的整合《覺意三昧》禪觀思想架構，參照比對其它相關之論述，經由各種比對的程序之後，釐清《覺意三昧》禪觀思想之沿革與變化。
- (五) 列表圖示：以圖表列舉以說明眾理之間的依待關係。

(六) 重新詮定：經由比較融通會釋之後，再重新詮定《覺意三昧》禪觀思想之內容。

(七) 綜合結論：綜論《覺意三昧》禪觀思想之意義，進一步指出《覺意三昧》禪觀思想對於扭轉當代物化生活之迷思可能的貢獻。

二、章節佈置

第一章 緒論：說明本論文述作之動機、目的，及研究方法與各章內容之大要。

第二章 《覺意三昧》之思想背景與根據：思想之成立必有其發生的條件與因緣，此章主要分為兩個部分探討：其一是 成立時期，藉由歷史文獻推究出《覺意三昧》發展的時間，以釐清《覺意三昧》在智顛思想先後的演變中應有的份位。其二 思想根據，從師承部分與智顛本身之思想出發，論述覺意三昧思想蘊生之根據。

第三章 《覺意三昧》之組織架構：分別就覺意三昧六科組織說明文章鋪陳的軌則，以統合出《覺意三昧》禪觀思想的整體架構。

第四章 《覺意三昧》之觀法要領：此章可謂是本論之核心章節，筆者意欲在本章中針對文中對觀法的所緣境及其作觀之原理、次第等做整然的論述與闡明。特別是嘗試勾勒出如何將禪觀放到日常生活對境中開顯正覺智慧之全貌。

第五章 《覺意三昧》與慧思《隨自意三昧》之比較：慧思之《隨自意三昧》可謂是覺意三昧思想之前導，因此若不清楚隨自意三昧之禪觀特質，恐亦無法真正掌握覺意三昧之精神，故本章針對覺意三昧師承之思想作專章的處理，以比較其間之異同。

第六章 《覺意三昧》與天臺諸禪論之比較：透過智顛本身相關的禪論之比較，以掌握各論述之間思想的轉折與關連，同時檢察覺意三昧在智顛相關論述中

可能的表現，並藉以瞭解智顛在發揮此類禪觀思想的多元面貌，是本章處理的重點。

第七章 《覺意三昧》動中修持禪觀思想之時代意義：修持覺意三昧對現代人身心之難題有何實際之助益？此動中行法在時代的演進下，具有那些符應現實之意義？是本論最後所要解明的重點。

第八章 結論：除總結前面各章論述外，並綜合說明覺意三昧思想之意義及價值。

第二章 《覺意三昧》之思想背景與根據

第一節 成立時期

智顛（世稱智者大師）作為天台宗之創立者，一生弘演教法，論述宏富。但根據其弟子灌頂在《隋天台智者大師別傳》（以下簡稱《別傳》）記載：「智顛弘法三十餘年，不蓄章疏」之說，因此學界對天台論著究竟那些是智顛親撰有諸多的討論，其中《覺意三昧》乃被認定是少部分為智顛親筆撰寫的論書之一⁴。今欲探究《覺意三昧》之禪觀思想，必先依循智顛思想發展的脈絡，確立出《覺意三昧》所以成立的時期，及其思想形成之根據，方能為覺意三昧之研究綜理出確切的方向並予以恰當的定位。畢竟智顛一生的講說不僅數量可觀，且隨其思想之不斷發展成熟，著作亦有前、後期之別⁵，要研究其中某一論著，必然關涉到成書時間的問題，否則若將前期的論著視為後期的思想，或以後期的理念誤認為前期之論述，都可能對此思想之研究產生判斷上的錯誤。換言之，隨著修行的努力與思想的不斷調熟，智顛的論述內涵也跟著有日新月異的進步，從漸次禪法的發揮到力倡圓頓止觀的階段，其思想有前、後期的分野，故欲探討覺意三昧成立之因緣，是不能將智顛前後之思想全然混為一談，如果不能恰當定位好覺意三昧是在那一個時期成立的話，則可能導致種種不當的理解（諸如其實是早期之著作，卻用晚期思想的角度去解讀）。因此，為從智顛思想先後的演變當中，釐清覺意三昧應有的份位，縱使年代久遠，只要有跡可尋，仍須溯源考慮其思想成立的因緣，及其藉以發展的依據。

名正方能言順，本章首先要處理的即是關於覺意三昧成立的問題，基本上這是屬於歷史考據的工作，考據固非筆者所專研，但盡可能的從目前既有的資料找出與覺意三昧

⁴ 參慧嶽著，《天台教學史》，(p.72)。

⁵ 「大師的思想，可分為前後兩期，即：在瓦官寺的弘法（公元569年），可以說是繼承慧思禪師的實踐般若，專以空觀為根本一屬前期思想；自從隱居天臺山（公元575年），在華頂峰頭陀降魔的妙悟後，

思想成立的相關線索，是筆者不可省略的基本功課。從現有的經錄來看，隨時代的演進，越後期的經錄，其中歸類屬於智顛著作的書越多，此實有違常理，故學界多以為其中多少有一些偽作參雜進去，何論才是智顛的真著，是不可全然信賴所有的經錄。立基於這樣的顧慮，筆者以為要判斷何論是智顛之真著，必須盡可能找出一些比較精準的，離智顛時代越近的文獻作為必要研究的依據，否者若依宋、明乃至離智顛更為久遠時代之資料來探討智顛當時之思想，則非但龐雜，失誤性亦大。相對的，若相關之記載離智顛時代越近，自然足以採信的可能也就越高，至於越後頭出現的相關經錄，亦僅能做為參考之用。

從目前現有的資料來看，最早直接提到「覺意三昧」的相關文獻應該是章安灌頂所撰的《別傳》。在《別傳》裡明載《覺意三昧》係屬智顛親撰之論書之一，其文云：

智顛弘法三十餘年，不畜章疏，安無礙辯，契理符文，挺生天智，世間所伏。有大機感乃為著文，奉敕撰淨名經疏，至佛道品為二十八卷，覺意三昧一卷、六妙門一卷、法界次第章門三百科，始著六十科為三卷，小止觀一卷，法華三昧行法一卷。⁶

根據《佛祖統記》記載灌頂（世稱章安大師）乃智顛親炙弟子。陳文帝天嘉二年生（公元 561 年），20 歲受具足戒後，於南朝陳後主至德元年（583 年）至天台山修禪寺謁智顛，承襲天台教觀。⁷此後隨侍智顛至隋開皇十七智顛示寂（597 年）。《別傳》既為灌頂所著，按書中紀事的最後年代是到大業元年（605 年）。⁸依此可以推知，《別傳》成書的時間應該是在隋大業元年之後，而這 605 年離智顛示寂（597 年）只有 8 年之隔，年代可說是相當的接近，且又是智顛入室的弟子親自撰寫有關他一生行蹟之傳記。因此，《覺

即由空觀趨向法華實相觀—屬後期思想。」參同上註，(p.70-71)

⁶ 《別傳》，(T50, p.197b)

⁷ 「陳至德初陳後主，謁智者於修禪寺」見《佛祖統記》，(T49, p.186b-c)

⁸ 《別傳》，(T50, p.197a)

《覺意三昧》係屬智顛之論書之一，這樣的說法，即可因《別傳》之記載而獲得普遍的採信。加上宋遵式所著《天竺別集》之記載：

《覺意三昧》一卷，此皆智者所說，其中《法界次第》及《法華》、《方等》二懺儀，《覺意三昧》親自撰集，餘並章安所記。既各可披究，故茲總別。⁹

雖然《天竺別集》已經是宋朝的著述，然其所提《覺意三昧》為智顛親自撰集與《別傳》所提「有大機感乃為著文，(中略)，覺意三昧一卷，(中略)」相符，故《覺意三昧》為智顛之親撰，當是可確定之事實。

然而，《覺意三昧》既是智顛之論書，那到底是什麼時候被寫下來的？是屬於智顛那個階段的思想？都成為值得留意的問題。首先，依《覺意三昧》題號下的一段標註，作為審析的起點，如其云：

《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》隋天台智者大師說，門人灌頂記。¹⁰

若根據《覺意三昧》由灌頂筆記這句話來推論，則此書之問世最快應該要到灌頂晉謁智顛（583年）之後才有；亦即若從智顛生平的年代來瞭解，智顛是在575年入天台山，於41歲（578年）創建修禪寺，而灌頂是於修禪寺初謁智顛。583年距智顛圓寂（智顛是在597年示寂），只差14年的時間，因而依時間的推論，這段時間應該是靠近智顛較為後期的年代。雖然從上述三種說法（《別傳》、《天竺別集》與《覺意三昧》）發現覺意三昧實際成書之作者的衝突點，而致似乎無法一下斷然證明此書係出自智顛親撰之說，然，吾人至少可以從中找到一個交集點，即覺意三昧是直接承續自智顛之思想，這一點是無庸置疑的。今且依歷史年獻的紀錄（灌頂記）得出的結論，《覺意三昧》應是屬於智顛較晚期的著作，進而再就其思想內容的另一個面向論其成立時期，看是否亦能從中

⁹ 《天竺別集》，《卍續藏》57卷，(p.25c)

¹⁰ 《覺意三昧》，(T46, p.621a)。

得出相同的看法？亦即若從這兩個面向都能取得一致的結論，則其可信度自然更加足資採信。為此，須就其思想之相關內文繼續進行必要的檢證，按《覺意三昧》下列之記載，或可提供推敲的一個線索，如文云：

云何為修行者？應當善自調和身心等，事事如禪法中說，此中應廣明。¹¹

日本學者佐藤哲英即依上述引文提出個人的解讀，認為「善自調和身心」這樣字詞是在《次第禪門》才會有的說法，因此他推論《覺意三昧》所指「禪法」應即是《釋禪波羅蜜次第法門》¹²（以下簡稱《次第禪門》），故《覺意三昧》應是《次第禪門》之後而有的著書¹³。但筆者以為這樣的說法固然可以取資做為參考，但若單就如此一句話就斷定《覺意三昧》是後於《次第禪門》出現的說法，仍患舉證不足，因為有關調和身心的敘述在其它禪經論都有，若就此論證「禪法」二字，即是指《次第禪門》似嫌草率。故應可另取例證，補強所說。事實上，在「釋覺意三昧名」中仍可以找出這麼一段相關的敘述：

復次，三摩提略說者，有三種：一者世間，二者出世間，三出世間上上。世間三摩提者，所謂欲界散心中，十大地定，散欲界定、未到地定、四禪、四無量心、四無色定。出世間三摩提者，謂背捨、勝處、十一切處、九次第定、師子奮迅、超越等，行行觀鍊熏修禪，乃至慧行三十七品，三解脫門、四地十二因緣等三昧。出世間上上三摩提者，所謂十力種性三昧，首楞嚴等，百八三昧，乃至如十方三界，微塵等數三昧，是為三種三摩提，攝一切法，即是一切法，故名諸三昧。¹⁴

¹¹ 《覺意三昧》，(T46, p.624c)

¹² 《次第禪門》是智顛講述，法慎記，其後灌頂再加編整。略稱禪波羅蜜；又作漸次止觀、次第禪門。其內容乃於三種止觀中，詳說漸次止觀。

¹³ 佐藤哲英著，《天台大師？研究》，(p.186)

¹⁴ 《覺意三昧》，(T46, p.621c-622a)

細就上述內容與《次第禪門》做比較，可發現這樣的敘述同樣在《次第禪門》「釋禪波羅蜜名」中可找到類似的內容，以下援引其相關的內容，以資比較，其文如下：

此則禪門有三：所謂一世間禪門，二出世間禪門，三出世間上上禪門。(中略)。
一以息為禪門者，若因息攝心，則能通行心，至四禪、四空、四無量心、十六特勝、通名等禪，即是世間禪門；亦名出法攝心。此一往據凡夫禪門。二以色為禪門者，如因不淨觀等攝心，則能通行心，至九想、八念、十想、背捨、勝處、一切處、次第定、師子奮迅、超越三昧等處，即是出世間禪門；亦名滅法攝心。一往據二乘禪門。三以心為禪門者，若用智慧反觀心性，則能通行心，至法華、念佛般舟、覺意、首楞嚴、諸大三昧，及自性禪，乃至清淨淨禪等，是出世間上上禪門；亦名非出非滅法攝心。此一往據菩薩禪法。¹⁵

這一段可以看出有觀禪法的三分法，及所標舉禪法種類幾乎是一致的。再者，上引《覺意三昧》文中有談到行行與慧行，而《次第禪門》之「辨禪波羅蜜詮次第四」文中有亦有提到相關的論述，其內容如下：

今明無漏禪次第之相，即有二意不同：一者行行次第，二者慧行次第。行行次第，所謂觀、鍊、熏、修。初明觀禪次第，有六種禪。初修九想，(中略)，次八念，(中略)，次十想，(中略)，次八背捨，(中略)，修此「觀」禪，對治三界根本定中見著。(中略)故次明八勝處，(中略)次明十一切處，乃至修六神通，由是觀禪攝。次明「鍊」禪者，即九次第定，(中略)。次明「熏」禪，熏禪者，即是師子奮迅三昧，(中略)。次明「修」禪，修禪者，即是超越三昧，於諸禪中超越入出，為得無礙自在解脫故。(中略)。二明無漏慧行次第之相，因聞四諦，即修三十七

¹⁵ 《次第禪門》，(T46, p.479a-b)

品。次入三解脫門，次用十六行觀分別四諦，次具十智三無漏根，成就九修或九斷，如此略辨聲聞所行無漏慧行，(中略)。¹⁶

由此引文，可知在《覺意三昧》中看到的「行行」、「慧行」、「觀」、「鍊」、「熏」、「修」，皆早已出現在《次第禪門》之中。透過比較，可更加確認《覺意三昧》確實沿用了《次第禪門》的一些想法，也強化了《覺意三昧》應是後於《次第禪門》而有之說法的確實性。另外，再就《覺意三昧》是否具智顛晚期思想進行瞭解。同樣屬於歷緣對境隨意起觀的動中禪法，在「非行非坐三昧」最終是要在運四心的的同時，契入一心三觀的理境，而一心三觀乃是智顛到晚期宣說《摩訶止觀》時的圓頓要旨，又稱圓融三觀，是天臺止觀修行的極致。而這樣的圓頓思想在《覺意三昧》的論述中則還見不到具體的呈顯；換言之，雖然智顛將覺意三昧與非行非坐三昧視為同樣的禪法，但在《覺意三昧》中卻僅止於談到雙照二諦之思想，至於一心三觀的圓融觀法則尚未完全的朗現（關於這部分之研究，筆者將於本論文第六章第三節中詳述）。因此，由後期《摩訶止觀》圓頓思想未在《覺意三昧》中顯現的這點來看，得以推知《覺意三昧》尚不是真正智顛晚期的著作。

藉由上述歷史文獻與思想義理比較，吾人無法得到一致的結論：前者認為《覺意三昧》理應是在智顛建修禪寺，灌頂進謁之後，屬於晚期階段出現的論著。後者則依於「調和身心」與「圓頓法義」等說法，認定《覺意三昧》應是後於《次第禪門》卻早於《摩訶止觀》出現之思想。也就是說從《別傳》推求，覺意三昧是屬於後期的作品；而從義理方面，則覺意三昧非屬於晚期之論書。如此一來，吾人當如何就《覺意三昧》之成立，給予適切之定位？針對這點，佐藤哲英的看法是，他以在中國流傳的文本裡，雖都有記載「隋天台智者大師說，門人灌頂記」這段話，但由日僧帶回日本的《覺意三昧》文本裡，卻看不到「門人灌頂記」的字眼為理由，所以他認為既沒有寫門人灌頂記，則表示不一定是後期的作品（因為若按前述灌頂晉謁智顛的時間一定是在後期）¹⁷。這固然是可以作為考慮的論據，但說服力似嫌不足，畢竟單以無「門人灌頂記」，即肯定非灌頂

¹⁶ 《次第禪門》，(T46, p.480b-c)

¹⁷ 佐藤哲英著，《天台大師？研究》，(p.175-176)

筆記，顯然忽略了經本流傳於世的種種可能性，其如疏漏，且日傳本非必然就較可靠。其實，若能參酌《別傳》及《天竺別集》作推論，或許可為「《覺意三昧》是親撰，而非灌頂筆記，故非後期作品」提供更強的說服力。

總之，總攝上述之說，約可得到一些觀念即是，第一《覺意三昧》無疑是智顗之論書。再者，它是在《次第禪門》之後而有的。又，本論文在第五章「《覺意三昧》與天臺諸禪論之比較」中，在比較《小止觀》的部分，發現《小止觀》與《覺意三昧》性質接近，而內在《小止觀》之結構中也未見有明顯圓頓思想的朗現（有關這部分之關係，於第六章有進一步的討論），然就兩者義理的一致性推知《覺意三昧》應該是在《小止觀》之前後，且在《摩訶止觀》之前成立之論著。又如果要將「灌頂所記」這句話也考慮進去的話，則充其量是由前期即將轉入後期；亦即前期末後期初的過渡時期，而非正屬於後期的論著。因為往前有次第禪門的影子，往後則未臻智顗成熟的圓頓思想，所以等於說《覺意三昧》在天臺禪法的成立與開展上，應是處於承上啟下的轉折時刻。

第二節 思想根據

作為思想蘊生的根據，無論是承先或是啟後，覺意三昧在智顗禪觀思想發展的脈絡中，都具有雙重的意義。誠如智顗在《摩訶止觀》論述非行非坐三昧時，起頭就直接點出非行非作三昧與隨自意三昧、覺意三昧之關係，其說法如下：

非行非坐三昧實通行坐及一切事，而南岳師呼為隨自意，意起即修三昧，《小品》稱覺意三昧，意之趣向，皆覺識明了，雖復三名，實是一法。¹⁸

由此得知覺意三昧是緣於隨自意三昧之啟發而蘊生的思想，而此種禪觀思想經智顗不斷的深化，再擴展為圓頓的非行非坐三昧。三者性質不變，格局卻大有不同（於第六章續

¹⁸ 《摩訶止觀》，(T46, p.14b-c)。

有探討)。可見覺意三昧並非智顛突發奇想的創作，而是在天臺禪法的開創上具有繼往與開來的意義。因此，今欲探究覺意三昧思想之根據須從兩個面向來考慮。其一是，追溯師承的部分，其二是從覺意三昧本身的思想出發。智顛宣陳覺意三昧是繼隨自意三昧之後進一步推進行法的行法，而《隨自意三昧》係智顛之師慧思所撰寫，所以從隨自意三昧以至覺意三昧之發展，即可得知慧思對智顛思想造成的影響，而從這不言可喻的關係當中，亦不難明白從覺意三昧思想之內容必可找到隨自意三昧師承的部分，至於在那裡產生影響？影響到底有多深？關於兩者思想重要關連的部分，容後第五章中詳述，為避免重複，此章暫略。

除此之外，覺意三昧另有何思想根據？首先從覺意三昧之論題《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》約可清楚智顛立書的根本企圖之一，係在解釋《摩訶般若經》中的覺意三昧，在《覺意三昧》中提到：

復次，如經中說：云何名覺意三昧？於諸三昧中，得七覺意故，名覺意三昧。¹⁹

上文所說「經中」其實是指《摩訶般若經》卷五之內容而來的，如文云：

云何名覺意三昧？住是三昧，諸三昧中得七覺分，是名覺意三昧。²⁰

《摩訶般若經》中雖有如上之敘述，但若根據《摩訶般若經》這麼簡單的一句話，似乎看不出能作如《覺意三昧》那般廣泛的演繹；亦即這段說法極為簡單，若要從這裡衍生出一套禪法，顯然必須另有依據才有可能。關於這點，吾人可以轉由《大智度論》去瞭解，因為《大智度論》基本上是《摩訶般若經》的釋論，而智顛所有的學習受《大智度論》的影響可謂是相當深遠，他個人不僅多次弘宣《大智度論》²¹，並依《大智度論》

¹⁹ 《覺意三昧》，(T46, p.621c)

²⁰ 《小品》，(T8, p.252c)

²¹ 「顛以道通惟人，王為法寄，遂出都焉，迎入太極殿之東堂，請講《智論》。」《續傳》，(T50, p.565c)。

與本身對禪法的體會組織完成《次第禪門》的大作²²。《大智度論》可謂是智顛一生思想的指南，因此我們須從《大智度論》來看龍樹菩薩對覺意三昧所作的解釋，其文如下：

覺意三昧者，得是三昧，令諸三昧變成無漏，與七覺相應。譬如石汁一斤，能變千斤銅為金。²³

雖然從龍樹這段話似可找到比較詳盡的解釋，但基本上它還是依於《摩訶般若經》的講法，其中只多了「譬如石汁一斤，能變千斤銅為金」這麼一句話，意在強調覺意三昧具有轉諸三昧為無漏的催化功能如此而已，顯然還不足以推衍出與《覺意三昧》相當的內容來。不過，若從《大智度論》對「七覺」之定義著手去了解，卻可發現其中之關連性。關於七覺，《大智度論》的解釋如下：

七覺分，菩薩於一切法，不憶不念，是名念覺分。一切法中求所善法、不善法、無記法不可得，是名擇法覺分。不入三界，破壞諸界相，是名精進覺分。於一切作法，不生著樂憂喜相壞故，是名喜覺分。於一切法中，除心緣不可得故，是名除覺分。知一切法常定相，不亂不定，是名定覺分。於一切法不著不依止，亦不見，是捨心是名捨覺分。菩薩觀七覺分空如是。²⁴

七覺分又稱七覺支法，乃三十七道品中第六品之行法，此七種法能助菩提智慧開展，可說是基本的佛教教義，故稱覺支。最早見於《雜阿含經》，一直是聲聞的修行德目。²⁵但根據上述引文，吾人可清楚看到七覺分在《大智度論》中之內涵，完全已超越聲聞對七覺支的界定。在《大智度論》裡，不管七覺支之間彼此有如何差異，它們有一

²² 《天台小止觀、六妙門等合刊》，(p.1)

²³ 《智論》卷四七，(T25, p.401a)

²⁴ 《智論》卷十九，(T25, p.205a)

²⁵ 「爾時，釋尊告諸比丘，有五退法，何等為五？謂貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋。是則退法若修行七覺支，多修習令增廣，是則不退法。何等為七？謂念覺支、擇法覺支、精進覺支、猗覺支、喜覺支、定覺支、捨覺支是名不退法。」《雜阿含經》卷二六，(T2, p.189b)

共同特色，即皆以般若空義去定義各支之義涵。以下試就《阿毗曇甘露味論》的聲聞七覺與《大智度論》所闡述的菩薩七覺，列表比對其間之殊異：

	《阿毗曇甘露味論》 ²⁶	《大智度論》 ²⁷
念覺支	念有為法，生滅種種罪，涅槃至妙，是謂念覺。	菩薩於一切法，不憶不念，是名念覺分。
擇法覺支	是中分別思惟，是謂擇法覺。	一切法中求索善法、不善法、無記法，不可得。是名擇法覺分。
精進覺支	是中思惟勤精進，是謂精進覺。	不入三界，破壞諸界相，是名精進覺分。
喜覺支	是中善法味歡悅，是謂喜覺。	於一切作法不生著樂憂喜相壞故，是名喜覺分。
猗覺支	是中思惟身心輕軟、安穩隨定，是謂猗覺。	於一切法中，除心緣不可得故，是名除覺分。
定覺支	是中因緣攝心住不亂，是謂定覺。	知一切法常定相，不亂不定，是名定覺分。
護覺支	是中放心息，不念不欲，是謂護覺。	於一切法，不著不依止，亦不見是捨心，是名捨覺分。

由上表可看出《阿毗曇甘露味論》之「猗覺支」與「定覺支」是就定而言，但《大智度論》卻以般若角度解釋它。由於《大智度論》將許多聲聞法收攝於大乘菩薩法中，完全是以菩薩般若空性的理則去解釋七覺分，在認知上大大的超越了聲聞七覺的格局，也使奠基於般若蕩相遣執的菩薩七覺，因而可以含括聲聞的七覺。在此中聲聞法的架構並未被破壞掉，而是精神被昇揚了。綜而言之，也唯有透過般若對七覺的轉化才足以開發出《覺意三昧》的觀法內涵，如「菩薩從初發心，所有觀行法門，終至極果，通名七

²⁶ 《阿毗曇甘露味論》卷下，(T28, p.977b-c)

²⁷ 《智論》卷十九，(T25, p.205a)

覺意。」²⁸非僅是「令諸三昧變成無漏」而是「終至極果」。七覺的觀念透過龍樹《大智度論》的詮解被賦予般若的法義，智顓緣於《大智度論》之啟發，將之融攝於禪觀的運用，因此，般若思想也正是智顓所以開發《覺意三昧》另一個重要的思想根源。

²⁸ 《覺意三昧》，(T46, p.622b)

第三章 《覺意三昧》之組織架構與智顛之詮釋方法

任何思想體系之成立必存在著其思想相互間之關聯性及其完整性。在進入本論整體結構中個別主題之探討前，為避免對《覺意三昧》禪觀思想之掌握產生率斷疏略之失。須先就其結構進行一全盤性之鳥瞰，進而系統地整合出此《覺意三昧》禪觀思想之整體架構。

《覺意三昧》的內容係由六科組織而成，第一是辯法相、第二釋覺意三昧名、第三方便行、第四明心相、第五入觀門、第六證相門。由於本論乃是以六科之架構進行論述，較之智顛其他論著之分科方式而言，相形之下顯得簡略。因之，在正式說明《覺意三昧》六科相互關係之前，宜對智顛向來在闡述經典結構時所採行的詮釋方法，及其運作的軌則，有起碼的認識。而欲了解智顛詮釋的特色，須從其相關論著中去掌握，特別是其較具代表性的著作，諸如《釋禪波羅密次第法門》、《摩訶止觀》做一比較。前述二論：前者為智顛最早期之禪觀論著，此論對禪法的介紹有較完整的論說；後者則為其思想最為成熟之作，今欲判明《覺意三昧》組織架構所蘊含的特殊意義，並釐清智顛前後思想內涵之異同，藉由此二著結構性之對顯比較，尤屬必要。以下茲就《次第禪門》與《摩訶止觀》之十章作一對照：

次第禪門	摩訶止觀
一、大意 _____	大意
二、釋名 _____	釋名
三、禪門 _____	體相
四、詮次 _____	攝法
五、法心 _____	偏圓
六、方便 _____	方便
七、修證 _____	正修

八、果報	_____	果報
九、起教	_____	起教
十、歸趣	_____	旨歸

此兩論之共同點除在於兩者最後皆未全部完成之外²⁹，同時它們分別自首章皆清楚的交代了其論著原初之構想；因之，由此兩部具代表性之論著的組織架構，即可梳理出智顛在闡述一套思想時，如何形構其論文的章節次第，並表顯其思想理路。就研究智顛詮釋思想的方法上與著書的五重玄義³⁰、七番共解³¹等具有同等重要的價值，如此的組織方式可謂是智顛論述中獨特的詮釋創見；究其實，智顛是從整個思想之安立去考量文章的架構，而非是單就一論文的角度去作論述。因此，在探究智顛思想之實際內容之前，須先對其論著之組織結構與系統之安排，有一番廓清的理會。因為唯有透過對其思想組織運作的了解，才能清楚瞭解智顛在判釋佛法時，所慣用的詮釋風格，而在這樣的方式中，看出其判斷的內在邏輯性；亦即在其詮釋的過程中，得以窺見智顛高度邏輯辨證的智慧。對照上述圖表，比較其間的異同，可以清楚地發現，諸如：第三、第四、第五呈現出兩論在名目上的差異，而此差別乃非根本差別，而是基於各別所要談的法而有差別。

揆諸其因，主要在於《次第禪門》與《摩訶止觀》取向不同：一個談的是「次第」，一個重點在於對「圓頓」的解明。《次第禪門》談法心，即是用甚麼心觀甚麼法，入門

²⁹ 關於這點慧開法師於其博士論文 54 頁的節次中引述《大正藏》46 冊《四教義》中的兩段文（p.739a4-6 及 p.752b4-6）說明《次第禪門》與《摩訶止觀》後三章中斷沒講完的原因，非止於結夏安居的理由而停止宣說，更確切的解釋應是涉及修證上的境界，唯恐企圖詳述，只會錯亂行者的注意力，而致偏離正道，故最後只好仿效佛陀教學的模式保持沈默，存而不論。詳見法師所撰博士論文。

³⁰ 「釋名第一、辨體第二、明宗第三、論用第四、判教第五。釋此五章有通有別；通是同義，別是異義。如此五章遍解眾經，故言同也。釋名名異，乃至判教教義，故言別也。例眾經之初，皆安五事，則同義也。如是詮異，我聞人異，一時感應異，佛住處所異，若干人聽聞異，則別義也。又通者共義，別者各義。如此通別專在一部。通則七番共解，別則五重各說。」《玄義》卷一上，（T33, p.682）。五重玄義乃「天台智顛為解釋各經內容之深義，所立之五種義解法。又作五重玄談、五章。即：（1）釋名，解釋一經之題目。（2）辨體，辨明一經所詮之體性，如法華經即以『中道實相』為全經所詮之妙體。（3）明宗，闡明一經之宗趣。（4）論用，論說一經之功用。（5）判教，又作判教相，判立一經之教相，以定一經之評價。」參《佛光大辭典》，（p.1122）。

³¹ 「天台宗釋五重玄義之七法。天台宗立名、體、宗、用、教等五重，以標章、引證、生起、開合、料簡、觀心、會異等七法，分別加以解釋。（1）標章，即標名。（2）引證，引經文為證據。（3）生起，明其次第。（4）開合，分別種種之開合。（5）料簡，設問答而料簡。（6）觀心，實際即觀心。（7）會異，會釋其異點。」《佛光大辭典》，（p.110）。

次第不同，所以有如息、色、心三個禪門的開出；但在《摩訶止觀》是就觀的內容談圓具與否，亦即所謂偏圓。以其內容的核心側重在圓頓法的闡發，圓頓法強調一切法平等，所以不分門，它談的是法的體相，一個是權宜，一個是圓實；一個是次第，一個是融攝。至於其它名目則大體上都一樣，此由圖示可以看出其整體結構皆是從大意章為始，此章等於標出一法之大綱，再安立其結構大意；即先勾勒整個思想之大樣輪廓。其後緊接著釋名，如此等各科次第關係在《次第禪門》裡，開宗明義就有提到十科相互間之關係。如其云：

譬如牽衣一角，則眾處皆動，所以第一先明修禪波羅密大意者，菩薩發心所為，正求菩提淨妙之法。必須簡擇真偽，善識秘要，若欲具足一切諸佛法藏，唯禪為最，如得珠玉眾寶皆獲。是故發意修禪，既欲修習，應知名字，尋名取理，其義不虛，以釋禪名尋名求理，理則非門不通。次明禪門，禪定幽遠，無由頓入，必須從淺至深，故應辯詮次。夫欲涉淺遊深，復當善識禪中境智，是以次簡法、心，既明識法、心，若欲習行，事須善巧。次分別方便，依法而行，必有所證！次釋修證，若得內心相應，因成則感果。次顯示果報，從因自果，自行既圓，便樹立益物之功。次釋教門，理教既已圓備，法相同歸平等，一實之道。次結會指歸，以此十義相生，辯釋禪波羅蜜，總攝一切眾行法門。至下尋文，冷然可見。³²。

由前述知，十科之安置，雖是針對《次第禪門》的主旨而論，然其每一科目彼此環環相扣，既已講述大意，繼而說明為甚麼要釋名？理念建立之後，即須配合實際運作，而在下手修習之前，必當具備「簡擇真偽，善識秘要」的能力，故須確知「禪名」，而欲解名，則須依於理，所謂「尋名求理，理則非門不通，而理的掌握，有賴於法門的通達，所以釋名之後，接著講禪門，是故《次第禪門》講三個禪門³³，而講門必涉及次第(中略)，依循一定之步驟循序漸進。由此足見，智顛在論述一個主題時，必先確立「法」

³² 《次第禪門》，(T46, p.475c-476a)。

³³ 即世間禪門、出世間禪門、出世間上上禪門。《次第禪門》，(T46, p.479a)。

的大方向，接著再解釋教法名義，也就是首先建立觀念，定義清楚以後，以避免產生邏輯上的謬誤時，再就法之內涵體相做必要的說明，之後才言及實際的操作方法。此理論之建立，實包含「解」與「行」兩個面向的考量；換言之，其整體結構系統係依於一定的展延次第，在認知理論建立之後，才論及方便，方便具足而後才談具體觀行與修證。此中每一個論述的開展，依次推進，每章節一一各有其擔任的角色，而其彼此之間又存在著相互間依待的因果關係，即如其所謂的「十義相生」，既是各章各領要旨，且各章間亦存在著次第生起的聯結關係。

承前所述，再從智顛思想發展的前後順序來看，居兩論之中的《覺意三昧》，雖其組織模型在三論的對顯之下，顯得省略精簡，但即使簡略，亦可透過此關係網絡（無論自《次第禪門》中抑或《摩訶止觀》的組織系統裡）的比較，發現彼此間類似的架構模式。準此以觀，藉由前述智顛兩大論著綱架之比較，不僅有助於對《覺意三昧》論文結構作更深入明晰的掌握，同時亦有益於揀別智者在論述諸說時立意之殊。總之，此一事實指出，智者在形構其思想體系時，其行文之步驟乃是依於前後一定的順序，而非漫無章法的發揮。因此，知其構章徑路，有助於吾等對智者運作思考的習慣性與特色之了解。

立基於這樣的基礎上，進而展開對《覺意三昧》禪觀特色之探究，亦如前述，從本文內容的鋪陳，可以明顯發現其份量，實無法與《次第禪門》、《摩訶止觀》十科內容相提並論，但儘管精簡，依然可以看出其架構仍是順著智顛慣用的模型築構而成；亦即從內在《覺意三昧》之架構，仍可看出智顛一定的論述樣貌。以下分就六科一一作簡述，至於文中所含涉的特殊論題，將於另章作進一步的處理，本章僅就其結構的互相關係作說明，其大意依序如下：

第一節 辯法相

若就辯法相之敘述言，與前述二論比對之下，則相當於「釋大意」之位置，然其份位雖近於釋大意，但卻又不盡似其他兩論之釋大意，因為其他兩論之釋大意皆是就其本

論整體結構作說明。而「辯法相」不然，雖為覺意三昧立出根本的宗趣，但它主要還是在於建立對整體修行法要的敘述；亦即是針對所有佛法應該怎樣去修行作一個概括性的說明，是以一種較為題綱式的敘述方式說明整體佛法的修行要領，在這樣的基礎下，再去闡述下一個科別。

智顛在本科標出兩個主要的重點，第一是談佛法修行的大總綱，此總綱從文章劈頭一段話即可看出，如其文云：

夫行人欲度生死大海，登涅槃彼岸者，必須了達妄惑之本，善知至道出要。妄惑之本，是意之實際；至道出要，所謂反照心源。識之實際即是正因佛性；反照心源即了因也，而此二因，攝一切法，罄無不盡。³⁴

依前所述，智顛並未直接點出《覺意三昧》的修行大要，而是就整體修行的根本著力處即「心」去談，並以此下手起修。引文明示「識之實際」即是正因佛性，若行者能反照心源，即是了因佛性，此即是智顛從本科「辯法相」中所訂出的一個修行的方向。

第二個重點是，由能觀的心與所觀的境跟「空」三者之間不一不異、不離不即的關係，建立起修行的內在保證性及可行性。能觀心、所觀境是甚麼？此中「慧」即能觀，「心」即所觀，以能觀心觀所觀境，繫乎能觀的心住空與不住空，同時能所二者就其存在而言，皆是當體空，而此空卻非斷或常，既是本空，則因地修行與果上的取證，可有其內在一致性與保證性。然，此空又有因緣差別，故非不修即可證得，修證者知空之真義，證空而不執空，方得佛道之究竟。「識之實際」既是行者所要觀的重點，因而欲照了「識之實際」須如實掌握能觀心與所觀境與空的關係。

正因佛性須透過了因佛性才得以彰顯，而了因端賴智慧之起用，有智慧才能照顯心性。誠如智顛所云：「以是義故，說智慧照於心性，如空中之日，若能尋空日十喻達諸

³⁴ 《覺意三昧》，(T46, p.621a)。

法實相，因此入覺意海」³⁵，在「辯法相」中智顗舉空中之日比喻智慧之重要，以「九亦如是」來建立能觀心、所觀境跟空的不即不離關係。其說法引述如下：

譬如清淨虛空之中，圓滿日光湛然而照。然此空之與日，非即非離非住非不住，(中略)，以智慧日，照心性空，亦復如是。

如日非即空，亦不離虛空，若日即是空，虛空何能照？若日離虛空，則不應依空而有照，慧日亦如是。(中略)。

如日非住空亦非不住空，以不住空故，能照一切空。非不住空故，終不墮於空，慧日亦如是。(中略)。

如日能破暗，顯出虛空相，慧日亦如是。(中略)。

如日雖滅暗，顯於虛空相，而空無損益，慧日亦如是。(中略)。

如日不損空，亦復不亦空，能除空中暗，顯空界萬象，慧日亦如是。(中略)。

如空雖清淨，無日故暗起，心性亦如是。(中略)。

如日無空則無光，亦無照，空若無日者，則暗終不除，慧日亦如是。(中略)。

如暗無去來，日亦不生滅，解惑亦如是。(中略)。

如有日照空，則乾坤洞然曉。反觀心性空，則一切世間法朗然圓顯，以是義故，說智慧照於心性。³⁶

九「亦如是」是以易解空來顯難解空之義，日表能觀慧，暗表所觀境，能所皆不離空，若慧日非空，則不能起能照之功；若暗非空，則非慧日所能破，正因二者皆不離空，修行的意義及可能性才得以存在。智顗先立下修行的總體大綱，作為之後修行之依憑；也就是說，後頭的其它科，皆是建立在這佛法的總綱裡面所開出來的別相。為了達到修行最終的標的，開出很多方法，《覺意三昧》即是方法之一，而不管是甚麼方法(無論修那一種三昧)皆依此總綱的原則而建立。剋實言之，若不能立出從凡夫位至佛陀的解脫

³⁵ 《覺意三昧》，(T46, p.621b)。

³⁶ 《覺意三昧》，(T46, p.621a-b)。

位過程中，空與心的能觀所觀(或即心性與修證之間)在本體上或是邏輯上的必然關係，則後頭的敘述恐變成只是個偶然，缺乏保證性，是無以成立的。所以智顛必須在總綱裡先立起這個關係，作為一切修行的保證，此即智顛在「辯法相」科目中所以標出上述兩大要項因素之所在。

第二節 釋覺意三昧名

釋名，即解釋名目意義之謂。是古來注釋家慣用的一個科目。任何思想能否被精確演繹、傳述，必關乎詮釋方法的運用。一般認為從智顛論著中可以發現，智顛的詮釋風格，無論是在語意的定義或遣詞用句上，其實都是頗具有其獨特的創發性，此固然是智顛的特色，但只要稍加深入的體會，就會發覺其實智顛只是將思想活用，善於融攝，並非全然無所依憑而自能一味的創新。其詮釋觀點曾明示於《妙法蓮華經玄義》(以下簡稱《玄義》)內文裡的一段論述中，如文云：

前代諸師或祖承名匠，或思出神衿，雖阡陌縱橫，莫知孰是。然義不雙立，理無並存，若深有所以，復與修多羅合者，錄而用之，無文無義不可信受。³⁷

智顛強調任何理論的闡發，皆須有所根據不能模擬兩可。所謂「義不雙立」是提醒學者在從事經義的闡釋時，最忌患邏輯上一詞多義的錯謬。「理無並存」則強調不容彼此衝突、矛盾的語言同時存在，詮釋或許多貌，但須立基於一定的判準上談詮釋，也就是必須合於經典的基本立場，合才值得選用，不合者無文無義不可信受。從智顛本身的詮釋風格來看，即便是在語辭的拿捏乃至論理、定義多方面的取捨，都是有其一定衡量的準則；換言之，智顛的詮釋特色在於融會貫通兼收並蓄，既有自己的抉擇，又非全無

³⁷ 《玄義》卷十，(T33, p.800a)。

根據的創發，而是依於當時時代的一些思想作為根據加以論證的³⁸。在釋名這部分，智顓主要是在說明覺意三昧的獨特性與完整性。他首先針對覺、意、三昧這三個詞加以定義。如文云：

問曰：云何名為覺意三昧？何等為意？菩薩覺是意故，即得具足三摩提耶。且復諸法無量，何以但對意用覺以名三昧？

答曰：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，以是義故，名為覺意三昧。³⁹

為說明何以「但對意用覺」之用意，智顓特別就心、意、識解釋三者非一非三之關係，闡釋所以舉「覺意」以明三昧之本衷。基本上，智顓對心意識的處理是採取「一法論三，三中論一」的看法。其說法如下：

一切諸法雖復無量，然窮其本源，莫不皆從心意識造。(中略)，是心意識非一故立三名，非三故說一性。(中略)，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。⁴⁰

智顓特舉「覺意」以明三昧，乃因「意」的範圍很廣，意是一切法的根源，故覺意即覺一切法，智顓向來著重在問題的釐清上，採取各據不同因緣立說而有別的主張，認為心意識名相雖三，然其體一。因此，講覺心或覺識皆可，又為順經文故，定名「覺意」。

³⁸ 誠如冉雲華先生在其著作《中國禪學研究論集——從智顓的《摩訶止觀》看中華佛教對印度禪學的吸收與改造模式》中，對智顓詮釋模式作了一段精闢的描述，他說：「無論是融會止觀、經典選擇、綜合不同坐禪方法等方面，智顓所用的方法，並不是把不同的哲理，或是實踐方法；硬性而機械的排列起來；而是把那些不同的概念，綜合融會，重新鑄造成新的東西，這種情形，可以從書中的「觀陰界十境」、以及「十乘觀法」中看出。這兩個部分的內容，個別或者見於其他佛典，但全部系統卻是智顓的創造。」見冉雲華著，《中國禪學研究論集》，(p.129-130)。

³⁹ 《覺意三昧》，(T46, p.621a-b)。

⁴⁰ 《覺意三昧》，(T46, p.621c)。

為要交代之所以特別舉覺意這個「意」字的理由，智顛進而就其獨特性加以說明，如其云：

但舉覺意以明三昧，其義包含靡所不攝也。復次，如經中說，云何名覺意三昧，於諸三昧中得七覺意，故名覺意三昧。⁴¹

從此段文可得知，其實覺意三昧的範圍是相當廣的，最重要是在於強調「覺意」。「於諸三昧中，得七覺意，故名覺意三昧」明白指出覺意三昧係要在一切三昧起七覺意，所以它的真正實踐是在一切三昧。智顛在思考這一類的修法，基本上正如他在《摩訶止觀》談四種三昧⁴²的觀點是一致的，四種三昧在外相上雖類分為四種，其實泛指一切三昧，強調的是在一切處觀一念心起；亦即覺意三昧在此的定位，其實就像《摩訶止觀》釋大意章裡講的四種三昧，其圓頓止觀是要落實到四種三昧去修觀，也等於要觀在一切三昧之中，此兩者道理其實是互融的，而這也是菩薩禪法的共通性，它沒有各別在那個地方，而是將此觀法運用在一切處。

因此，從釋覺意三昧名中，他所標的意實含一切法之「意」，而此意的「覺」也是覺在一切三昧裡的意，等於在一切三昧裡去覺它的七覺意，所以叫做覺意。只是把覺意的法則運用到一切三昧，一切三昧就是覺意三昧；同理，如果把圓頓的思想印入到一切三昧裡面，也就是圓頓止觀了。綜攝言之，法無大小，重點在於能否真正掌握圓頓止觀或覺意三昧的觀法，覺意三昧雖是一種三昧名，其實它是普入一切三昧行七覺的殊勝行法。基於上述，正說明此法不僅具有其獨特性，同時也極具普攝一切的完整性。如文中又云：

⁴¹ 《覺意三昧》，(T46, p.621c)。

⁴² 智顛於《摩訶止觀》中雖將實踐分為四種，即常行、常坐、半行半坐、非行非坐四種三昧。其中分別包括念佛、坐禪、亦有陀羅尼。此四者都是依行、住、坐、臥及外相行儀之有無而分。非行非坐三昧從字義上理解，雖是既非屬行亦非屬坐之三昧行法，但實際上則是將行、住、坐、臥統統包含在內。

菩薩從初發心，所有觀行法門終至極果，通名七覺意。亦名觀心相；亦名反照⁴³

同樣的法有其淺深次第，而此同一法的不同次第與名位是怎麼定？智顓雖在《覺意三昧》中藉由「六種七覺」來建立不同分位裡「覺」的名義。智者所立的六種七覺如下：

七覺之義，乃有多途，舉要略明，不出六種。何等為六？一者、因聞七覺，二者、修行七覺，三者、會理七覺，四者、起方便七覺，五者、入法門七覺，六者、圓極七覺。⁴⁴

智顓一一詳釋六種七覺之義，六種是同一個法的六個次第，所謂「七覺之意，乃有多途，舉要略明不出六種」⁴⁵，多途是就一個七覺裡面不同的位次定名的，其實就是七覺。雖是擴大解釋，但都是在一個法的認知底下談的，是屬同一系列。此法門的獨特性在於它的重點是放在覺這個意上，而其完整性則在此法可融攝一切，是初發心終至極果可以共修的法門。

但值得注意的是，智顓在釋名義這科裡雖提到要將七覺意普入到一切三昧中，問題是七覺的「七」他沒談，雖然釋名時，一一釋覺、釋意、釋三昧，這些都解釋了，但卻不見對七覺的說明，而只是列出名相帶過而已。可是智顓明明講要在諸三昧中得七覺意，至於如何得？其中的七沒談，只談如何以般若空覺於意不可得，他重點放在「覺」，僅知「覺」是七覺支的體性，卻沒將覺的一一別相列出來。其實三十七道品一般而言是聲聞禪法，大乘之為大乘並不是在隔別於聲聞，而是在聲聞禪法裡面將之提煉昇華，此一提煉昇華之現象在智顓之禪論中經常可見，也就是說徒留這個名目，可是意思都已經轉為般若，所以他很少個別談，重點在於如何談「覺」，覺這個「意」。因此，在文中始終強調「覺意」，而去了七覺的個別運用。

⁴³ 《覺意三昧》，(T46, p.622b)。

⁴⁴ 《覺意三昧》，(T46, p.622a)。

⁴⁵ 《覺意三昧》，(T46, p.622b)。

第三節 釋覺意三昧方便行

本論第四的「明心相」科在次第上相對其他的論著有些不同，以明心相若相對於《次第禪門》來講大概是屬於「法心章」的部分，或是屬於《摩訶止觀》「偏圓章」的部份，絕非是擺在「方便章」的位置來談的，而在《覺意三昧》裡可以發現一項差異，即是《覺意三昧》中的「明心相」竟然是在「方便行」之後來談的。依智顗的詮釋次第而言，通常會把理論的各種認知先建立好以後，才開始談下手的方法，所以通常會是明心相在先，然後才開始修方便；就像《次第禪門》會先講「詮次」，而後才論及「法心」，「法心」主要是談每一個階段的心跟法（即能觀與所觀）的關係之後才談方便，而在《覺意三昧》則轉變成先談方便才講所觀境的問題，這一點是比較特別的。因此，從比較中可以發現本論在次第上敘述的位置的不同。

在《覺意三昧》中主要有兩個重要的方便行：一是發誓願，一是行六度。而要成就《覺意三昧》必先發大誓願，透過深重的志求之心，達其本願，目的在為確立堅定修行的目標。按《法界次第初門》卷下之上謂，自制其心稱之為「誓」，志求滿足稱之為「願」⁴⁶。誓、願兩者猶如智與慧、眼與目，是引導菩薩成就菩提萬行之根本。在此「方便行」科目中，智顗對此問題提出了以下的看法：

問曰：已知覺意三昧名義如是，行者行何方便得此三昧？於諸三昧得七覺意，入身法性到涅槃，獲常樂我淨，為一切眾生作無上洲渚。

答曰：行者為成就大悲度眾生，故求無上菩提至真之道。先當立大誓願、發至誠心，以誓自要。⁴⁷

⁴⁶ 《法界初門》卷下，(T46, p.685b)。

⁴⁷ 《覺意三昧》，(T46, p.622b-c)。

唯菩薩能以諸法實相之慧，發度生大願，起六度萬行。《覺意三昧》乃屬菩薩觀行法門，尤當以弘誓為始，起弘誓之德，意即在此。

六度乃大乘佛教中菩薩欲成佛道所必須實踐的六種德目，六度始於布施，而終於智慧。智顓于文中有云：

行者若不修如上六種向道清淨之心，則不堪修甚深三昧，是故欲修覺意三昧者，應須善學如上六度方便。此六方便攝一切方便，若能善用調伏六蔽麤心，令意柔軟，然後審諦細心，觀察入正慧門，是名習學甚深三昧初心方便。⁴⁸

眾所皆知，智顓六度思想的主張，許多是源於《大智度論》，關於此一論點，相信亦是引自《大智度論》⁴⁹，其論曰：

問曰：若如是人是新學，但應教行布施、持戒等，佛何以教令於諸法無所有畢竟空性中行？

答曰：今明始入無所有畢竟空法故，令行無所有。而是菩薩以無所有畢竟空和合布施、持戒等行，譬如小兒服藥須蜜乃下，是故雖新發意，亦觀深空無咎。⁵⁰

初學者只須教以布施、持戒，何能驟然要求行畢竟空行？「譬如小兒服藥須蜜乃下」，初學者猶如新生幼兒，未能獨力承擔大事，雖藥能治病，小兒不解，為治兒病，故須合蜜勸令服食。欲成就菩薩行，不行六度，如何檢驗行者發心真偽，成就利生行願？此中所謂「蜜」是即六度之行，亦即行者須在日常六度中和合空法方便觀。對於修行六度的必要性，同文又作如下明示：

⁴⁸ 《覺意三昧》，(T46, p.622c-623a)。

⁴⁹ 「眾所皆知，智者大師許多思想是立基於《中觀》、《大智度論》的思想而發展出來的。十卷《釋禪波羅蜜次第法門》即是智者大師從《大智度論》有關禪學部門，及印度傳來的坐禪實踐法，蒐集組織而成。」參見中華佛教文獻編撰社印行，《天台小止觀、六妙門等合刊》，(p.1)

⁵⁰ 《智論》，(T25, p.668b)。

問曰：何以明次第？

答曰：以須菩提意若一切法無所有，初發心菩薩於是空法中，云何能漸次第學？以是故說次第。諸法雖空難解，次第行得力故能得成就，譬如緣梯從一初椀漸上上處，雖高雖難，亦能得至。次第行者四種行六波羅蜜，如經中說自行檀教人行檀，讚檀功德，歡喜讚行檀者，擅拔慳貪根，深愛檀波羅蜜，慈悲於眾生，通達諸法實相，以此因緣故，能四種行檀波羅蜜。⁵¹

六度菩薩行對初學者而言，雖很難具體速成，但不是不可修，而是主張和合修；換言之，欲初學者一下子就能通達諸法實相，觀空行無所法，顯然不容易，因此勸令「和合修」、「次第行」，「和合修」是意指將觀法在日常的布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧裡調合著修的意思，而「次第行」若能得力，功行日深，才能漸入佳境，圓成萬行。前述引文只提到布施、持戒，同文接著深入談及何以菩薩須行六度，如《智論》所云：

教化眾生已持自功德及眾生功德盡迴向淨佛國，具此二法即得一切種智。轉法輪，以三乘度眾生，是名菩薩次第行、次第學、次第道。先麤後細、先易後難，漸漸習學，名為次第。餘五波羅蜜，亦應隨義分別，諸法性雖無所有，而隨世諦行，為破顛倒。(中略)，六波羅蜜、六念等，柔軟易行，不生邪見。⁵²

根據引文，可知六度是「柔軟易行」，故作為覺意三昧之方便，理由即此。由於《覺意三昧》在本科「方便行」中提到「行者若不修如上六種向道清淨之心，則不堪修甚深三昧」，只強調實踐六度的重要性，於文中卻不見具體理由的陳述；亦即只言其然，卻未明所以然，故須援引《大智度論》明其所以然。據上述《大智度論》之論述，知新學菩薩須行六度次第行之理由，即在於和合六度不但容易行，且不生邪見。

⁵¹ 《智論》，(T25, p.669a)。

⁵² 《智論》，(T25, p.670a-b)。

第四節 釋覺意三昧明心相

第四科「明心相」乃呼應前面一、二科都已提到過有關「心」的論題而談，因為能觀、所觀都在乎一心，心既是下手的核心，成就萬行的根本。因此，對於心應該如何觀，所觀境應如何加以規範等問題，必須於另外科別中有明確的交代，這裡只就四運心相如何總攝一切心的理由提出說明。在進入「明心相」的主題之前，亦可以由本科標題，回應到前面有關智顛對心意識的看法上去印證一項事實；此即本論雖是以釋覺意三昧為論述的核心，既重在闡明覺「意」，依理本科標題應題為「明意相」，而這裡智顛卻標為「明心相」，可見智顛對心意識其實並未做嚴格的區分，其所謂「心」往往指的是眾生一念心而言，此一念心既可稱為意亦可稱為識，心意識三者並非對立，而是彼此共通的。

再者，隨經論的取向殊異，在辯明心相的論述上，各經自然會有不同的聚焦點。「明心相」一開頭就提到：

問曰：行者欲入此三昧，當對幾心相而觀察之？

答曰：諸經論中辯心相各各不同，今不具述。是中略明四種心相以為觀境，何等為四？一者未念、二者欲念、三者念、四者念已。⁵³

從《覺意三昧》到《摩訶止觀》即可發現論「心」角度的多元⁵⁴，隨分類取相的不同，而有不同的發揮。本科雖於內文中也提及過去心、現在心、未來心；善心、惡心，唯未提及無記心。從這裡即可說明講無記則必須就善、惡來談，牽涉到質的問題才需談到無記，而過去心、現在心、未來心是就時間相論心，至於「明心相」談的是心的生起，是就四運心（未念、欲念、念、念已）的衍生次第講心，雖也是取時間相，但是較偏向於

⁵³ 《覺意三昧》，(T46, p.623a)。

⁵⁴ 覺意三昧發展到《摩訶止觀》中智顛進一步以四個角度來擴充覺意三昧，即：約諸經、約諸善、約諸惡、約諸無記。此中約諸善、惡、無記，是依心的三性來擴充覺意三昧觀心時的內容。

在一段時間裡—完整心念的先後次第論心。因為覺意三昧是從心的衍生過程談心念的生滅，沒有就心的質特別的去加以發揮，所以在《覺意三昧》中沒有無記念一詞的出現。

取四運明心相之用意，主要在運用辯證思惟的方式說明一切心念生滅的本質空無所有，若只就善惡論心，則有善不一定有惡，恐無法將心念的運生過程完整的含括，所以舉四相明心，乃因無論善、惡或無記，任何一種念頭的生起皆不離此四運心的演變，如文云：

一切煩惱乃至行住坐臥言語飲食所作施為一切諸事，皆有如上四相之心。及緣一切世間法皆有如此四相之心。是故但說四種之相，以為觀境靡所不攝。⁵⁵

諸心都不離此四相，故能恆為觀。《摩訶止觀》在敘述上儘管某些角度不盡相同，但其基本架構一樣，在本文講四相，在《摩訶止觀》則講陰入界境恆現前，故可恆為觀境；換言之，若要恆為禪定之所觀境，必須此境是具有普遍性的（關於此論題，容於下一章再詳述），四運心即因具有普遍性，所以在此成為覺意三昧之所觀境。假如在習慣上講五運心才能是說明心的運轉的完整性，智顛必也會談五運心，但因重點不在取三或四或五的問題，而是在於強調它的完整性；亦即用四心已能周全的含括心的生滅，故取四。此四運心恆遍於一切處，所以這樣的觀法在一切事、一切時皆可觀。

所謂真理必須具有其絕對性與普遍性。由此足見，智顛在論證任何思想時其實也做到了對論理客觀性與普遍性的考量，如果邏輯上只是符合相對普遍性，則不可能是一個絕對的真理。又真理必須含有盡所有性和如所有性的特質，「盡所有性」⁵⁶是在量上含攝一切法，「如所有性」⁵⁷則是理上能跟一切法相應，例如能觀所觀一切皆空，即是如所有性，不但法如所有性且如一切處，如一切處故能盡所有性，符合盡所有性與如所有性才能符合真理顛撲不破的標準。

⁵⁵ 《覺意三昧》，(T46, p.623a)。

⁵⁶ 《瑜伽師地論》，(T30, p.427c)。

⁵⁷ 《瑜伽師地論》，(T30, p.427c)。

第五節 釋覺意三昧入觀門

第五科乃本章之主體，佔有較大的篇幅，也是本論文討論的一個重點，因此，有關觀法之要領，將別立一章另做處理，而這裡僅就大方向進行說明。此大方向即本科中主要提出的四個論點：第一個是四運心的觀法，第二是談作觀時的威儀，第三談作觀的時機，第四論觀法的次第。

一、四運心的觀法

此是純粹就心識的運轉與進展提出說明，談的是四運心本身運作聯結的關係。如文云：

復次，行者既能如是約初運未念四句中，觀欲念心生不可得，已即當還約欲念心生四句轉觀，觀未念心滅不可得。云何為觀？若謂未念心是滅者，為欲念心生未念心滅，為欲念心不生未念心滅，為欲念心亦生亦不生未念心滅，為欲念心非生非不生未念心滅，如是還反約欲念中四句推求未念心滅，畢竟不可得。⁵⁸

總觀四運心時，於一一心相，運四句作觀察。即於未念心滅、不滅、亦滅亦不滅、非滅非不滅，觀欲念心生不可得。進而於欲念心生、不生、亦生亦不生、非生非不生，反觀未念心滅不可得。正反二觀，共有八句，而於一一四運心皆作八句觀，成三十二句觀。以此三十二句觀心相皆不可得。這裡主要在談四心的相互聯結生生滅滅的問題。

二、觀法的威儀

智顗於正修觀中開出坐中總觀，運此覺觀力進一步作為歷別境之觀察。

如文云：

⁵⁸ 《覺意三昧》，(T46, p.624b)。

復次夫修正觀則有二種，一者總觀，二者歷別觀。第一所言總觀者，若行人未有大方便力，不能一切處中觀察實相，故當先於坐中照了心意，是則名為總觀心意。第二所以名為別觀者，若行人方便善巧能一切處中常得用心，是歷別觀於心意⁵⁹

總觀是打坐時觀，歷別觀則是在於一切舉手投足、行住坐臥動中作觀；前者有外相威儀「坐」中修觀的規定，而後者則超越儀軌的限制，強調在一切時處起修。因此，兩種觀法有威儀上要求的不同。

三、作觀的時處

歷別之境分作內外心兩種，一為內六受，一為外六作。如文云：

觀於作者凡有六事，觀於受者亦有六種，內外俱觀有十二種。是三昧境能生三昧。行者應當隨所起處而觀察之。外作六者，所謂一行、二住、三坐、四臥、五作、六言談。內受六者，所謂一眼受色、二耳受聲、三鼻受香、四舌受味、五身受觸、六意緣法。是為十二觀境。⁶⁰

不論內六受或外六作，皆以四運相作觀察。因此，有場域、時處上的不同，外六作是在行、住、坐、臥、語、默動作時節中談四心作觀，內六受則指六受身，是約六識而成六受，是從眼、耳、鼻、舌、身、意生諸受。一個是就身的外儀時機談修觀；一個是由自身五蘊處運四心，因此，有作觀時時處上的差異。

⁵⁹ 《覺意三昧》，(T46, p.624b-c)。

⁶⁰ 《覺意三昧》，(T46, p.624c)。

四、觀法的次第

觀時依心相之深淺又有三種觀，即觀於亂心、觀於定心、觀於觀心三種。初學心未定，即觀於亂心。漸成於定，即觀於定心。反觀能觀之心，破能所之執，即觀於觀心。

⁶¹如文云：

行者如是觀察時，亦當應識有三種心：一者觀亂心，二者觀定心，三者觀於觀⁶²

從上述由淺入深之次第觀之，亦正可以充分的看出覺意三昧內具次第行、次第證的豐富內涵。大致而言，本科整個內容具有前述四項重點。此四個重點相應於前面各科目的論述，有前後相互輝映之功。此四項要點：一個是就意識心相本身運作之內涵論觀，一是從身相威儀之規定與否說明修觀時的動、靜差別。其次，再自內外六受六作論其觀行時處的不同。最後，才論述此觀法本身的淺深次第。

第五節 釋覺意三昧證相門

本論談到證相即已終結，並沒有進一步發展到如《次第禪門》的起教、旨歸，由修談到證相可謂是智顛形構其思想系統向來的習慣。修證，談的是證悟之功，即果上的階位。即如文云：

行者如是行時，必定當入外凡位中，因是位故得入內凡初發心住。云何名為外凡位？外凡者，是鐵輪菩薩。具煩惱性，能知如來秘密之藏；亦名外凡十住，其名

⁶¹ 見智軍，天台覺意三昧的特色，《法光》68期，第三版。

⁶² 《覺意三昧》，(T46, p.626a)。

云何？一名信心。二念心。三曰精進心。四慧心。五定心。六不退心。七迴向心。八護心。九戒心。十願心。⁶³

上述行位配置整理如表：

法華經	五品弟子位 ⁶⁴	六根清淨位
	外凡位	內凡位
瓔珞經	鐵輪 ⁶⁵	銅輪
	十信 ⁶⁶	十住 ⁶⁷

基本上，「證相門」中的行位思想，主要是取自於兩部經的觀點，一是《菩薩瓔珞本業經 賢聖學觀品》，一是《法華經 分別功德品》及 法師功德品；亦即智顛是將《瓔珞經》中鐵輪位與銅輪位配以《法華經》外凡⁶⁸與內凡⁶⁹之行位來談的（天台以別教五十二位中之十信位為外凡，以十住位為內凡，圓教則以「六即」中之觀行即為外凡，相似即為內凡），此中鐵輪位即外凡（十信）位，銅輪位即內凡（十住）位。又根據《天台四教儀》又有外凡位即五品弟子位，內凡位即六根清淨位之說法，引述其文如下：

⁶³ 《覺意三昧》，(T46, p.626c)。

⁶⁴ 天台宗立圓教之行位有八，五品弟子位即其中第一位。十信以前之外凡位區別為五品，在六即位中相當於第三之觀行即（觀行五品位）。五品，一般指專心於自己之實踐行，故稱弟子位。五品弟子位即一隨喜品，二讀誦品，三說法品，四兼行六度，五正行六度。此五品位，圓伏五住煩惱，外凡謂也。見《四教儀》，(T46, p.779a-b)。

⁶⁵ 《菩薩瓔珞本業經 賢聖學觀品》示三賢十聖之果報，用銅輪王等之名，以銅寶瓔珞、銀寶瓔珞、金寶瓔珞、琉璃寶瓔珞、摩尼寶瓔珞、水晶寶瓔珞等，分別配於十住、十行、十回向、十地、等覺、妙覺等位，稱六輪對位。天台宗取其經意而立六輪，以配於因位之六位，然增立鐵輪十信位，刪除水晶寶瓔珞之妙覺位。參見《佛光大辭典》，(p.1309)。

⁶⁶ 菩薩五十二階位中，最初十位應修之十種心；此十種心在信位，能助成信行。全稱十信心。略稱十心。依諸經典所舉，其名稱與順序略異。《菩薩瓔珞本業經》卷上，「賢聖名字品」所列之十種，即：(1)信心。(2)念心。(3)精進。(4)定心。(5)慧心。(6)戒心。(7)迴向心(8)護法心。(9)捨心。(10)願心。

⁶⁷ 「佛子汝先言云何心所行法者，所謂十心：一發心住。二治地心住。三修行心住。四生貴心住。五方便心住。六正心住。七不退心住。八童真心住。九法王子心住。十灌頂心住。」見《菩薩瓔珞本業經 賢聖學觀品》，(T24, p.1013a)。

⁶⁸ 即修行佛道中之凡夫位，是「見道」以前的階位之一。

⁶⁹ 「外凡」之對稱。為「見道」以前的階位之一。修行佛道而未證見正理者，稱為凡夫，其對正理發相

今且依《法華》、《瓔珞》略明位次有八：一、五品弟子位（外凡）。二、十信位（內凡）（中略）初五品位者：一隨喜品，經云：若聞是經而不毀訾起隨喜心，聞隨喜法。（中略）二讀誦品，經云：何況讀誦受持之者。三說法品，經云：若有受持讀誦為他人說。（中略），四兼行六度，經云：況復有人能持是經，兼行布施等。五正行六度者，經曰：若人讀誦為他人說，復能持戒等。（中略），此五品位圓伏五住煩惱，外凡位也與別十信位同。次進六根清淨位，即是十信。初信斷見惑顯真理，與藏教初果、通教八人見地、別教初住齊。⁷⁰

前開所述，引文中指謂之經典係指《法華經》，「五品弟子位」是根據該經「分別功德品」而有的位稱⁷¹，而「六根清淨位」則出自《法華經 法師功德品》。如《法華經 法師功德品》文云：

爾時佛告常精進菩薩摩訶薩：若善男子、善女人受持是《法華經》若讀、若誦、若解、若說、若書寫，是人當得八百眼功德，千二百耳功德，八百鼻功德，千二百舌功德，八百身功德，千二百意功德，以是功德莊嚴六根皆令清淨。⁷²

六根清淨位相當於別教五十二位中之十信位。此位之菩薩，以斷除見修二惑，而得六根清淨。併言之，智顛是將兩種行位加以融攝來談的，而這裡的修行是從外凡入到內凡以至十住、十行、十回向等漸次的過程。在這裡智顛討論內容的重點是放在外凡、內凡兩個位置上，誠如所云：

其餘九住及十行、十金剛、十地、等覺、妙覺是諸佛境界，是菩薩所知，豈是凡識之所能量。是則略說修行覺意三昧最初境界。⁷³

似之智解者稱為內凡，未發相似之智解者稱為外凡。

⁷⁰ 《四教儀》，(T46, p.778c-779b)。

⁷¹ 《法華經》，(T9, p.45b)。

⁷² 《法華經》，(T9, p.47c)。

二住以後智顓以為乃菩薩境界，難以描述。雖果上難以描述，並非表示修此觀法不能到達，此法含攝一切三昧，因此一切境界皆可通達；二住以後行位既是凡夫難能量度，因此，應先從最初境界取意勤行。關於這部分日本學者佐藤哲英在其《天台大師？研究》一書裡就有特別針對這點提出其看法⁷⁴，他認為智顓在《覺意三昧》中論及行位時，其內容部分是援引《瓔珞經》五十二行位的觀念發展出來的，而這五十二行位是屬於別教的行位，但智顓同時又結合《法華經》圓教的看法，將兩者加以綜合成此「證相門」之說法。

依上文得知，在此論中智顓將十住視為內凡位，這樣的見解基本上是依於別教劃分的角度來看的，可是該書中同時又含有圓教判教如五品弟子位的說法，等於隱含別、圓兩種判位的成分，卻又不完全依照採行。因而佐藤哲英推論此書之完成應是正處於思想過渡的階段；亦即係由智顓早期思想過渡到後期圓教行位思想更趨成熟的一部著作。

⁷³ 《覺意三昧》，(T46, p.627b)

⁷⁴ 參見佐藤哲英著，《天台大師？研究》，(p.184)

第四章 《覺意三昧》之觀法要領

第一節 觀法的所緣境

在前章「《覺意三昧》之組織架構」已略有提及關於四運心相作為觀法內容具有其客觀性與普遍性的說明，本章將順此結構，進一步掌握其中所透顯的觀法要領，藉以確切釐清覺意三昧禪觀思想所欲揭明的真正本質。

任何正觀禪行的目的，無非要看清萬事萬物無常、苦、無我的真相，而欲修三昧觀行自不能離開能、所的對境，有一認識對象的主體，必然要有一被認識的客體。依是，有一能觀的心必須有一所觀的境，能與所具有相即不離與體用因果的關係。而「觀」既不離心，持心不同，禪行的境界自亦有殊。關於心、法的種類，智顛在《次第禪門》法心章裡，對於諸禪心相作有較清楚的細分，如其文云：

法有四種：一、有漏法，二、無漏法，三、亦有漏亦無漏法，四、非有漏非無漏法。⁷⁵

又明心有四種，如論云：

第二明心，有四種心：一、有漏心，二、無漏心，三、亦有漏亦無漏心，四、非有漏非無漏心。⁷⁶

不同的心觀不同的法，任何一禪定之境界，都有其相互對應的心法。智顛如此辨明心、法，其主要用意是在說明三昧當中怎樣的能觀心與所觀境往往是決定禪定境界的重要關

⁷⁵ 《次第禪門》，(T46, p.481b)

鍵。由於覺意三昧非屬次第禪門，所以在《覺意三昧》中智顓並沒有像在《次第禪門》中就心的層次作特別的細述與清楚的類分。⁷⁶然而，能觀心與所觀境乃屬禪定的基本結構，亦是檢證任何禪定的重要因素。因此，在論究覺意三昧前首先必須知道智顓是如何界定觀行的能所？此觀法一開始究竟安的是什麼樣的心？是以什麼樣的態度作觀？由前述引文得知，智顓在《次第禪門》已建立了一套觀行的辨析態度，透過此一觀念的建立可讓我們瞭解到各種禪定本身心、法的差別，今此一認知觀念運用到覺意三昧，適足藉以檢視覺意三昧心相歸屬的層次。

前一章在「釋覺意三昧名」中已述及智顓欲以「覺」意而安住三昧中，成覺意三昧之本衷，目的在依此三昧之覺照力，行之於諸三昧中得七覺支，使諸三昧得因七覺支相應，成無漏三昧。一切三昧即是覺意三昧，足見覺意三昧有轉有漏為無漏的功能。能觀、所觀既是禪定機轉的關鍵所在，釐清觀法的所緣境，亦正是掌握此觀法要領的主要關鍵。

覺意三昧但對「意」用覺之用意，智顓明示：「覺名照了，意名諸心心數」，心謂「心王」，如心、意、識等主體稱心法，而「心數」即心所或心所有法，心所從屬於心；故相對於心王而言，是指與心相應而同時存在，為種種複雜的精神作用。有關心所之數及其分類之方法，有種種說法。大體而言，係指謂受、想、思等部分之作用、狀態、性質等屬性，具體的心，經常須與一心王或受、想、思等數個心所同時俱起；亦即心所法與心王是同時起作用的⁷⁸。類乎此，覺意三昧既言觀心心數，亦即是要觀一切心所妄動起來的各種心理機能、相狀。《覺意三昧》除以心心數定義「意」之外，亦對「心」「意」「識」三名作了一番簡釋，以釐清所觀「意」之內涵，如文云：

一切諸法雖復無量，然窮其本源，莫不皆從心意識造。所以然者，有人言：若初對境覺知，異乎木石名為心，次籌量分別名為意，了了識達名為識，是為心意識之別。如是取者，即墮心顛倒、想顛倒、見顛倒中。

⁷⁶ 《次第禪門》，(T46, p.481c)

⁷⁷ 《次第禪門》主要在談從淺入深的次第工夫，故有四類分法；而《覺意三昧》直徹心源，重在觀智的照用，角度不同，故無別說四類。

⁷⁸ 參見《佛光大辭典》，(p.1403-1405)

心、意、識同體異名，智顓只取其中之共義，採「一法論三，三中論一」的方式，最後但對「意」用覺，文中顯示心意識的語意，大小乘論典雖有種種不同的說法，智顓但取眾生對境執取的心意作用，作為反觀照察的對境。依智顓的看法，此「心心數」係指行者所應觀察的那種「對境覺知」、「籌量分別」、「了了識達」等心的作用；亦謂心意識等主體心法，具有此三種屬性。此屬性依不同的面向方便定名為「對境覺知」、「籌量分別」、「了了識達」，以表顯心具有如是等識別的功能罷了！然事實上諸法無自性⁷⁹，心法、意法、識法亦然，此三種定義只是為運用上方便施設出來的一種分別，並非實有定法，若行者執以為心意識各有定性，即墮入「心顛倒」、「想顛倒」、「見顛倒」的邪知邪見中。智顓不在文義上將心意識作硬性的區分，意即在此。

依此可見，依心的功能起正確的覺觀，諸心數起時，即應觀照才是智顓所重視的問題焦點；強調的是當心起妄想分別執取的功能時，即應修觀予以照察。前已說明智顓所以取「意」用覺的原因有二：其一是取其普遍性，心隨諸緣對應諸境，而必有四種相狀之別，前一章「明心相」中說明覺意三昧係以四運心相總攝一切心，並且標明「但說四種之相，以為觀境靡所不攝」，人不可能斷然無心，任何意念的生起皆不離此四種心相的運作，無論是善心、惡心，即便是無記心亦有無記相。既然諸心都不離此四相，故能恆為所觀。其二即是取意的本源性，「一切諸法雖復無量，然窮其本源，莫不皆從心意識造」，能觀所觀係於一心，所謂心生萬法生，心意識是諸法的本源，智顓但用「意」為所觀境，以心除具有可以恆觀的普遍性之外，亦有其可以窮究的本源性，掌握此兩點特質也就能覺察出一切眾生意想分別的根源。

了知心意識具有「對境覺知」、「籌量分別」、「了了識達」的機能。因此，意念的如理轉化，可謂是觀行的樞機。覺意三昧強調意起即覺，既要覺其意，當知「意」的本質，此所以智顓先解釋意的定義，對所觀境作應有的說明之後，才論及實際操作的方法，亦謂欲行禪觀不能不明其心，明心相之後才能知所抉擇，正確的舉智隨念作觀。換言之，在佛教實踐的總則裡，一切實踐應以智慧為前導，正見、正思維具足，而後才能言及正

⁷⁹ 指無實在之自體。謂諸法皆因緣所生，故無自性。

念、正定。智顗在正談止觀之前，先抉擇法義，確定所欲觀之境之正義，正因具有此義，執心、執意、執實定見三者，則易墮入心顛倒、想顛倒與見顛倒的錯謬中，即便精進覺意，亦將墮入邪網。

吾人既知覺意三昧特舉四種心相以為觀境，一切心念皆可透過四運心相的逐一推檢通達實相。然而觀四運心相之觀察與通達實相有何關連？如何確定四運心相之觀察可導引吾人了達實相？關於此，智顗有下列敘述：

問曰：何謂為相？

答曰：攬而可別名為相，心識之法既無形質，若不約此四運之念分別，則難可了知，若不可了知，則不可觀察。故須先以四相分別，若觀分明了達此相非相，即入一相平等。⁸⁰

依上文所述，知立四運心之本意，在於透過觀法的運用了達此相非相。然此四相既非實質相何以言四相？誠如文云：「心識之法既無形質，若不約此四運之念分別，則難可了知」，四運心相固非實相，但若不藉相則無以明心之本質，故欲推知四相非相，須藉假相反觀分明。然而，正如文中所說設定四相之時，其實已知四相無相，既知無相而又立四相，可知安立四相無非是一種手段，四運心相是作為入得禪定的一種方便施設，其終極目的在透過推證的過程知其非為實相。《小品經》云：「不壞假名而說諸法實相」。心識雖無形不可見，但念念生滅中，四相宛然，仍可覺知，此四運心含括心念運生的所有過程，是眾生的根本執著。無念則已，一旦有念，皆不離此四相，四運心只是因緣和合之假有，眾生不察，執以為實有，不斷起心攀緣而生種種對境，故須透過推證的過程破眾生對諸相的迷執，而欲破必先假安立，立相以便作觀時作為對境，初學眾生方能方便下手，故此四運心之設立從始以來即是一種權宜的方法，是作為能觀心破解迷妄的所觀境而立的善巧。

⁸⁰ 《覺意三昧》，(T46, p.623a)

前文「釋覺意三昧明心相」中提到四運心相所以取「四」，重點不在四或五的問題，此「四」數並無實質意義，三、四、五非有定性，只是隨順眾生慣性思維所產生的執著而立此四相，若眾生的心識約五相才能分明，則立五相，六相才能含括周遍心念全貌，則立六相，若四相就能涵蓋一切心念的生滅，已足以周延表顯心運轉之過程，則何須取五、取六？四運心是應眾生思維的習慣性而設，因此是四或五都不是問題，取其四只是基於立與破之善巧而施設。諸法皆有生滅變遷的相狀，心意馳放不定，從未念、欲念、念、念已，剎那生、剎那滅，念頭生生滅滅，無有停歇，但總不出四相的起滅，識破四相則一切皆破。若執四運為實有定相，則為自性見，違佛所說。在佛法中，一切諸法皆無自性，心無自性，相亦無自性，既無自性，四運心如何運生？如文云：

未念名心，未起緣境；欲念名心，欲起緣境；念名緣境，心滿住；念已名緣境，心滿足已，謝滅。⁸¹

心為因，境為緣，能觀是因，所觀是緣，一切諸法皆由因緣所生，且相互為緣，以其由因緣聚散而生滅，故無有自性，當體即空，但眾生不解，於因緣所生法中誤執有自性，所以起惑造業。四運心緣生亦緣滅，了無自性，故非可執為定相。然，立四相為遣蕩四相，破眾生自性之執，此四相雖非實有，了不可得，卻可以藉由分析的理解立為所觀之境，以其純屬虛設，因而不患自性見之過失。四運心相權宜之施設正符應《金剛經》所說：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來」⁸²，「若取非法相，即著我人眾生壽者，是故不應取法，不應取非法，以是義故，如來常說，汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法？」⁸³。依此可以看出四運之心具有般若思想蕩相遣執之特性，同時亦為契入觀法之善巧。

⁸¹ 《覺意三昧》，(T46, p.623a)

⁸² 《金剛經》，(T8, p.749a)

⁸³ 《金剛經》，(T8, p.749b)

繼而，由前述知覺意三昧係以「四運心」為觀法的所緣境，但四運中觀欲念、念二運心相或許具體可觀，至於未念、念已此二運心似未現前何以仍須全觀？關於此一疑問，亦在論中設問自答，如文云：

問曰：觀欲念、念二運心相可爾，未念未起，則為無心。無心故，則無相可分別。念已已滅，亦與無無異，無法即無相，云何可觀？

答曰：未念雖未起，而非畢竟無心。所以者何？譬如人未作，從有緣事即便作，作不可以未作故，即便無人，若定無人，後誰作？作以有未作人故，則後有作人心相，亦應如是。因未念故，得有欲念。若無未念之心，何得有欲念心耶？是故未念雖未起，不得言畢竟無也。汝言：念已，心已滅則不可觀者，是亦不然！念已雖滅，亦可觀察。譬如人作竟，不得言無人。若定無人者，後誰更作？念已心滅，亦復如是。不得言永滅無心，若心滅已永滅者，則是斷見，說無因果，是故念已雖滅，亦可得觀。⁸⁴

四運心之分段，就眾生的認知而言，其實是一個周遍的聯結，已然窮盡念頭生滅的全部過程。從佛法的角度「未念」係就念而說未念，並非表示即是心有「未」、有「已」的相狀，而是就「念」這個主詞來談的，四運心猶如四個心態的表述詞，譬如我還沒吃、我想吃、我正在吃、我吃過了，說沒吃並非表示我這個主體不存在，而是僅就吃這個動作說未、說已而已，雖然我現在還未吃東西，可是我這個人還在呀！因此四運心相的作用是不斷的，不能切割的。因有未起之念，方有欲起之念，不可以其未起，而認為它畢竟無念。念與未念，皆因緣使然，因緣合和則念起，因緣散去則念滅，因緣雖有離合之殊，而心不可斷滅。雖然事過境遷，念亦隨滅，但心並非無，所以「亦可觀察」。念頭也一樣，境去念謝，而心不得言滅，不然即成外道撥無因果之斷見，故念已雖滅，亦可就其滅相，而觀其不生不滅之心。

⁸⁴ 《覺意三昧》，(T46, p.623a)

若無「念已」何來「欲念」與「念」生？若無「未念」亦不會有念生，此四相是彼此依待，互為因緣的。若未念、念已不觀，則欲念與念生亦不能觀。立四相是方便行者作為具體觀察的對象，否則四運心其實無有自體，不方便立四心相以為觀境，則漫無目標，事觀難成。換言之，未念、乃至念已都是純屬一種心態，此心態即是所觀的對象。因此，即便是不作意或無記、無念亦是屬於一種心識狀態，照樣可以安立，可以論辨。就意念恆常相續不斷的特質言，無念亦是剎那變化的一種過程，無只是概念上的無，非是本質上實有「無」之本體。所以法、我皆可遍破，透過遍破以呈顯所觀境的如實本質。

覺意是智覺之心觀於妄想之心，在觀法上因而有心觀心的問題。於佛教諦理中，世間既無恆常不變之有為法，故知每一念亦必隨每一剎那而消逝落謝。以自心觀自心，其實並不是以現前心觀現前心，而是唯識學上所謂的觀落謝影子⁸⁵，是以現前心觀前一剎那留下來的影子。故無所謂自眼看自眼，自心觀自心的問題。

另，如前所述，四運心不會無中生有，必須仗緣而生，四緣必須具足才能生起，此種觀念不僅相通到中觀與般若的緣起思想，同時吻合瑜伽之因緣、等無間緣、所緣緣、增上緣等四緣的觀念，旨在說明心念的啟動須具有這四種緣，此諸觀念智顛在覺意三昧雖沒提到，但可循此所論，更有所取資，以明其勝義。從唯識角度來看，「因緣」即是八識中之種子，在這裡或可說是觀法中之能所二法之潛能或宿習；「等無間緣」則是指由因至果，中間感應運作的無間斷性，在此或可說為觀行的串習，「所緣緣」則是指心法緣境之功能，必須依仗所緣境方能生起；即有能則有所，有所必有能；「增上緣」凡上三緣之外之諸緣皆可視為增上緣。在這裡特別要指的是所緣緣，如前所說若能緣不依待所緣而生，它怎能緣其所緣？亦即心一定是要有其「所緣」作為認識的對象，它是無法單獨隔離外境而作觀的，所以當能緣心觀外境時，內心必然生起所分別籌量的對象，

⁸⁵ 眼識對色塵留下的映象丟給意識，即前五識吸收的東西會成為下一剎那的映象，而這下一剎那其實是第六意識的現前，所謂落謝是針對前面的影像言落謝。對行者言是現前，此乃純粹借用唯識用詞方便說明而已。

故「所緣緣」是生起之必要因緣之一。四運心相總攝一切心，如文云：「一切煩惱乃至行住坐臥言語飲食所作施為一切諸事，皆有如上四相之心，及緣一切世間法」，六根對六塵才能生六識，此心是一切處的心，此心既是覺意所欲觀之境，可視為「所」觀境；但同時亦是妄緣外境，生起眾多心心數的「能」觀心。由於它既為能緣心，則必具所緣境，方能生起所緣之作用；它的所緣境正是「一切煩惱，乃至行住坐臥所作施為一切諸事」；仗「一切煩惱，乃至行住坐臥所作施為一切諸事」為所緣境，妄心得生起；妄心生起四相，則可為覺智所觀。其關係如下表：

	能觀(後心)	所觀(前心影子)
覺智	四相心	一切諸事
	能觀	所觀

由此可知，覺意三昧之落實，必不可離「一切煩惱，乃至行住坐臥所作施為一切諸事」而獨自作為。六塵即是所觀境，生活即是功夫處，這正是覺意三昧的最大特色，因而觀亦應於一切時、處修觀。覺意三昧取四運心為觀法的所緣境，而四運心唯有在落實為動作時才能顯現，由此特質看來，以吾人日常之心念為所觀之境，可謂才是智顛立四運心為所觀境之原始的初衷。

第二節 作觀的要領

一、四運推檢

由於覺意三昧強調隨意用觀，注重的是觀不思議境的正念覺知，其主要的觀行要領，是以四運心推檢吾人當下現前之一念。所謂四運者，又作四運心，為明心識之運轉與推進的四種過程。如文云：

爾時諦觀未念心為滅，欲念心生；未念心為不滅，欲念心生；未念心為亦滅亦不滅，欲念心生；未念心非滅非不滅，欲念心生，如此於未念四句中，觀欲念心生皆不可得。若不得欲念心生，亦不得生，即於心性而得解脫。⁸⁶

四運心即是一種內在思維的分析方法，將念頭從未念至欲念，從念至念已之間逐一檢證，以了達此四相究竟之本質，是悟入諸法無生之門徑，故稱四運推檢。凡十法界之一念心，無論善、惡、無記，皆可以四運加以觀照識破，可謂是覺意三昧特有的修觀方法。

基本上，四運推檢是一種藉由內在心念的分析，將人心念之生起，分成四階段，以此四階段涵括心念運生的所有過程，然後就每一程序的前後關係予以論究。依次推檢每一前後關係，事實上都是矛盾不存在的，繼而從中觀察出諸法似有所生，實際上未生，只是因緣和合之假有，實無一法可生。其推檢的過程，即如文云：

云何名於未念四句中，觀欲念心生不可得？一先約未念初句，觀欲念心生不可得，若謂未念心滅，有欲念心生者，未念心已滅，欲念何處生？為即未念滅生？為離未念滅生？若即未念滅生欲念者，滅法不應生，以生滅性相違故。若謂即滅中有生，生滅不相違者，是事不然。若爾，應如熟果皮中有核，皮爛核出，皮非是核，核非是皮，何得皮即是核，心法亦如是。即滅不得有生，是故即未念滅，欲念心生不可得。若謂離未念滅，有欲念心生者，則為無因而有生，是事不然。以生無所從生，是則不名為生；如虛空無所從生，故虛空不名為生。當知離未念滅，欲念心生不可得。行者如是若即若離中，觀未念心滅，欲念心生，畢竟不可得。⁸⁷

四句皆以初運之「未念」，望第二之「欲念」，從而以「未念」之滅、不滅、亦滅亦不滅、非滅非不滅等四句，推究「欲念」之生。然不論「未念」以何相，皆無法保證「欲念」之能生，又如文云：

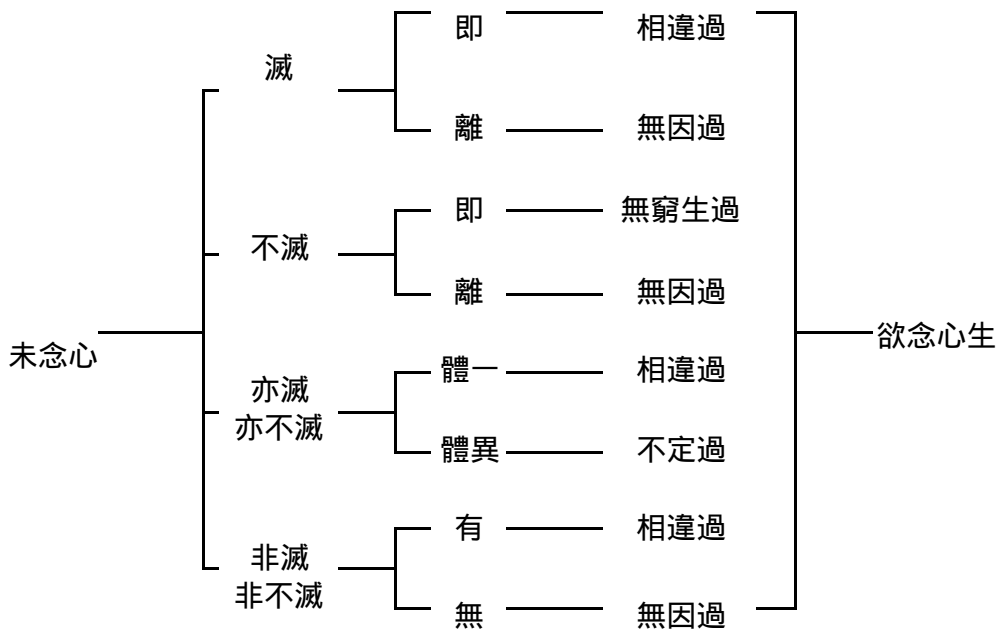
⁸⁶ 《覺意三昧》，(T46, p.623c)

⁸⁷ 《覺意三昧》，(T46, p.623c)

復次，行者既能如是約初運未念四句中，觀欲念心生不可得，已即當還約欲念心生四句轉觀，觀未念心滅不可得。云何為觀？若謂未念心是滅者，為欲念心生，未念心滅？為欲念心不生，未念心滅？為欲念心亦生亦不生，未念心滅？為欲念心非生非不生，未念心滅？如是還反，約欲念中四句推求，未念心滅，畢竟不可得。⁸⁸

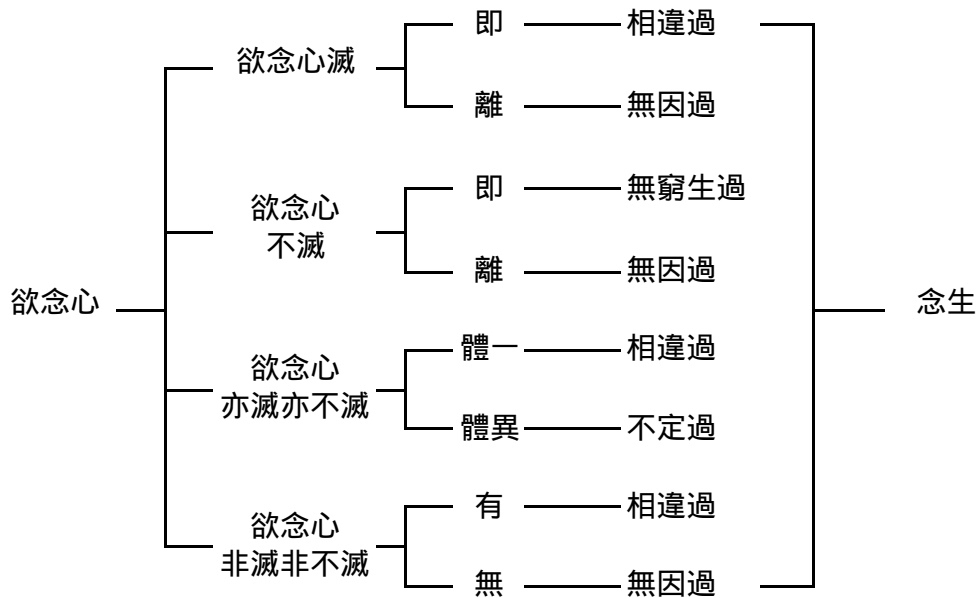
所謂「轉觀」，是從前述以「未念」之四相來論「欲念」之能生否，至此處則以「欲念」之四相來論「未念」滅之不可得。因為從上文四句推檢即能看出不見「欲念」之念生。唯恐行者轉計，以為生雖不見而不生，乃至非生非不生或仍可見，所以一再輾轉推檢。以下將推檢的順序列舉成表，期能有助於對此觀法原理有更清楚的掌握。

第一運：望於第二運之十六句推檢表



⁸⁸ 《覺意三昧》，(T46, p.623c)

第二運：望於第三運之十六句推檢表



(其他第三望第四運等同理論證)

四運心法可說是運用中觀空性的推論與辯證的分析發展而成，運此方法前，行者應先聽聞教法，啟開對一切現象空性本質的了解時，從而自心念的分析中建立正確的知見。此知見建立之後，再以之力行於心的修觀上，以教輔觀，方能有助於正確的受用。進而言之，上述以「未念」為例，探得四念心了不可得，既證四句不見「欲念」生，再以此類推其餘，欲念與念之關係，或念與念已之關係，藉此四運心法的運作，可以清楚洞知一切欲念本質 無生亦無滅，了無自性，並依以滌蕩心念的染塵。

四運心基本上是眾生心念運生的模式，以此思維模式來推量考察心念之生起、泯亡，乃至達於「無生」境界之觀法，即稱四運推檢觀。乃是以眾生的分別智在更高的辯證自覺中，去發現自己自相矛盾的本性。換言之，此四運推檢不是純粹宗教信仰的法則，而是運用理性思維去察覺心靈運作的徹底根源的一種推理的方式。諸法的本質透過如理正觀就能體會到的東西，吾人卻往往迷於世智，昧於真理，以致無法洞見生命的真相，在無常的變遷中，煩煩惱惱、不得自在。眾生於實際生活的行動中常會面臨種種的問題，

當問題理不清時，煩惱就接踵而至，此諸煩惱的生起在於缺乏智慧的覺察所致，而此四運推檢的能力尚屬於正思維、正念的層次，並非立即涉及空性悟境，故若能如理思維便能養成，亦足夠來破除自己一向的觀念錯謬。此四運推檢即是依於眾生的執著而施設，再依以作為反治眾生執著之方便，故四運推檢是建立在普遍性的前提上去完成遍破的推論，此遍破中很重要的運作要質，即建立在四運心相的周延性與符合邏輯之普遍(全稱)之要求，以「四運心相總攝一切法」，一切時、一切心都有四運心，故知四心符合邏輯上全稱的命題，與周延的特性。

基本上，佛教的思維模式是通世俗而又超越世俗，故本質上是不應以演繹歸納，乃至辯證來歸限，如必須方便作歸類，則筆者以為不妨作如此思考；即凡論及世俗諦時，佛教仍多用演繹及歸納(如眾所皆知之五明中之因明，即含有這等內涵⁸⁹)，如涉及第一義諦，則以辯證為主。既然佛法意在度化眾生，則接引之起始時，其論證亦不能完全跳脫世俗思維法則，否則難為一般眾生所理解接受。四運推檢亦然，其思維之究極目的是超越世俗論證的理則，如前章提過此觀法係建立在普遍性與絕對性的原則上，誠所謂符合真理者必具有其普遍性，而普遍性必然是屬於全稱命題，全稱才能周延。若四相未能合於全稱，立五相才能圓滿普遍則必須順五而說，目的在符合立論的普遍性與周延性的要求。基於此，無論是僅就欲念或念作二分的論述，或擴延成四運心，都無例外，目的在達到推檢的全稱與周延，因此，分為幾類本身並非問題的重點，分類亦無非只是應破而立的方便。由上分析可見此觀法結構不僅具有邏輯全稱的特質也符合普遍周延的特性。試舉一例，如文云：

⁸⁹ 「因明」是佛教探討知識的方法論，與西洋的「形式邏輯」有某些相通之處，但不完全相同。」又「因明論式分成『立式』與『破式』二種，...在佛學上，一般要先把『立式』學好，然後才學『破式』，也就是要先學好『形式邏輯』，再學『辯證法』，如此在破邪顯正上，才能運用自如。」參見林崇安著，《佛教教理的探討》中 因明論式在佛教哲理思維上的應用，p.254-266。

觀欲念心生不可得，若謂未念心滅有欲念心生者，未念心已滅，欲念何處生？為即未念滅生？為離未念滅生？若即未念滅生欲念者，滅法不應生，以生滅性相違故，若謂即滅中有生，生滅不相違者，是事不然。⁹⁰

一個有效的論證其前提與結論含有必然的關係，如上述或為「即」、或為「離」，「即」與「離」是「未念」滅與「欲念」生之間的所有可能性，若「即」與「離」非是所有可能性，則即使破了「即」與「離」亦不足以說明「未念心滅有欲念心生」之不合理性。因為也許另有其他可能性，可使「未念心滅，有欲念心生」得以成立。由於二者間唯存「即」與「離」之關係，而「即」與「離」之關係不能成立，故「未念心滅，有欲念心生」不得成立。完整的論證要符合邏輯上的周延與全稱的條件，從四運推檢的每一環結來看，第一相與第二相，第二相與第三相，第三相與第四相，第四相與第一相，每一環結無不是環環相扣，清楚可證，且此一環結到另一環結的所有可能性皆被含括，從各別一相，乃至四相皆一一可以含括遍破，不論是全稱否定或全稱肯定，是全稱否定得證的便是全稱否定；亦即大前提為全稱否定，小前提為全稱否定，論證有效，則結論必也是全稱否定；換言之，若前提皆假，論證有效，則結論必為假。而全稱否定即遍破，遍破則「不立而立」，「諸法畢竟不可得」的結論順勢而出。從四運推檢之論證過程似亦可發現，它與《中論》之非自生、非他生、非共生、非無因生的辯證方式其實同樣是具有層層推破的特性，且又另具有不立而立的論證特質。此乃四運推檢所具邏輯內涵之一部分，然不表示四運推檢之終極主張「一切不可生」之成立是由邏輯證成，而只是利用人自己之思維模式去破自己的執見而已。

然而，筆者以為四運推檢並非是在禪定中進行，因為它具有複雜的思維辯證過程，此一過程較為勞動心慮，且含具較多語意概念，並不符合修禪定心一境性的原理⁹¹，而是藉推檢破除對諸法實有性、實生性的執取，進而建立一切法皆不可得的空觀知見；亦

⁹⁰ 《覺意三昧》，(T46, p.623c)

⁹¹ 誠如印順法師在其所著《學佛三要》 慧學概說 中所言：「三慧之中，聞慧是初步的，還是不離所言的名言章句的尋思、理解；思慧漸進而為內心的，對聞慧所得的義解，加以深察、思考；修慧的特殊定義，是與定相應，不依文言章句而觀於法義。」見《學佛三要》，p.168。

即邏輯論證是一種論究思想的方法之一，其研究的對象是以思想為主，「諸法畢竟不可得」是經由四運推檢的辯證過程得出的正見，是建立正確知見的一種前方便，運此知見於實際的作觀中，才能全面的把握覺意三昧的觀法要領；換言之，四運推檢係屬運作的具體行相，不能認定從這裡就等於掌握了全體的覺意三昧，因為覺意三昧係屬不經次第，無作自然的觀法，四運推檢只是覺意三昧用以論證一切法不可得的前階方便而已。四運推檢的方法亦可謂是智顛藉由思維辯證的程序，建立行者正確知見的一種方便的施設，正思維才能產生觀行上的正念、正定等正行，若以此層層嚴密的思維步驟直接用於作觀上，恐難以攝心而影響禪定。因此，行者於此當知覺意三昧是藉著四運推檢的如理思維，建立正見、正思維而成正念的前行要術，是在正思維當中有了然的體會而形成一種抉擇力以後，再契入於禪定中起正覺觀而巧立的方法。然此不表示四運推檢與禪觀無關。正如聞慧、思慧、修慧雖有層次之差異，然與禪定相應之修慧，亦是來自前面之聞慧與思慧，筆者以為四運推檢之辯證當屬聞、思二慧之層次，經此獲致之念力，才運用於禪定之操作上。

二、雙照真俗

四運推檢是遍一切時、處可用的識心原理，經由推檢可論證出四運心相皆不可得的結論。但不可得，非等於對事象的全盤否認，而是強調行者應當隨所起處而觀其四心不可得的同時又能觀其因緣和合相。如文云：

若於言語讀誦之時，即應諦觀未語、欲語、語、語已，心相皆不可得，雙照分明亦如上說。復作是念，如是音聲，有所談吐，由心覺觀，鼓動氣息，衝於六處咽喉唇舌齒齶等，故有此言談。反觀語心不見蹤跡音聲住空，當知語者畢竟空寂⁹²

⁹² 《覺意三昧》，(T46, p.625a)

言語讀誦時雖知自性不可得，但仍應知如是相皆是俗諦；不可得是真，而妙有則為俗。所謂「反觀語心不見蹤跡音聲住空，當知語者畢竟空寂」此「畢竟空」乃是一種體性空，而非相用無。若一味否認相用，仍落入頑空、斷滅之見。因此，雖藉由推檢知其四相不可得，但仍須照見諸法之妙用。如文云：

如是還反約欲念中四句推求，未念心滅，畢竟不可得。若行者不得未念、欲念心生滅，則不得不生滅，亦生滅亦不生滅，非生滅非不生滅。但凡夫顛倒妄，於未念、欲念及一切法中，計有生滅乃至非生滅，非不生滅，虛誑無實，皆不可得，但有名字。名字之法，不在內外兩中間，亦不常自有。即是無名字，若不得生滅等四句名字，亦不得無名字。不得名字故非假，不得無名字故非空，不得假故非俗，不得空故非真，(中略)，行者如是觀未念、欲念時，若不得二邊則不取二邊，若不取二邊則不執二邊起諸結業。若無二邊結業障覆正觀之心，猶如虛空湛然清淨，因是中道正慧，朗然開發雙照二諦，心心寂滅，自然流入大涅槃海。⁹³

由此段文得知，四運推檢之運作本質，除為觀其四相本空的同時，還應於六作六受對境時知緣起相不礙真實的原理。一切法不可得，它是超越於生、滅、亦生亦滅、非生非滅之真實；它不是肯定、否定、或者亦肯定亦否定、非肯定非否定。從空的兩層意義來看：一是緣起，一是絕對；它代表依待性，也代表真實性。此亦說明一切法雖是因緣生，無住無本，所以是空，但是它們也非絕對的虛無，因為諸法皆從緣而來。換言之，不可將一切法予以絕然空無的否定，而仍須於絕對中預設肯定，因為相依性本身仍是相依的，終究性空仍是依於緣起才得以成立，若把世俗假法全盤否認掉，執為虛無，即落入斷滅空見，不能如實見到法的真相。

準此，說明觀四運心空不可得，非即表示對全盤相用的否定，此中之空非頑空或斷滅空，而是透過雙照真俗照顯得出的如實空。無論是落於空或有，皆非中道，唯有不落

⁹³ 《覺意三昧》，(T46, p.625a)

有不落空、不落真不落俗，乃至亦有亦空，非有非空，(中略)不即於兩邊，亦不離於兩邊而又能超越中間，才能真正入於中道。在《覺意三昧》之中，智顗特別點出要「復作是念，如是音聲，有所談吐，由心覺觀，鼓動氣息，衝於六處咽喉唇舌齒齶等，故有此言談。」言談雖無自性，卻有言談之相用，隨諸緣而生起，故行者不得執空而忽略緣起，否則即為「取兩邊」。順此「雙照二諦」的觀點，此中雖未直接點出「中諦」，然似乎可以聞到後來智顗三諦圓融思想的氣氛。

第三節 總觀與歷別觀

一、總觀

總觀，可作為成就歷別觀的基礎，屬覺意三昧觀法之總則。於覺意三昧之總觀中智顗特別強調坐中觀，用意在於減少擾動的對境，只就坐中的心意識去觀的特性而說，如其文云：

若行人未有大方便力，不能一切處中觀察實相，故當先於坐中照了心意，是則名為總觀心意。⁹⁴

總觀仍不離「念起即覺」的觀法運用，唯坐時對境較為單純，是處於威儀齊整，結跏趺坐的狀態，前已說明行者於作觀時要能真俗雙照，不斷觀察意念生起的差別相。對一般初學禪觀者言，差別境往往容易散動其心，行住坐臥，吃喝拉撒，無一不在動中，動時所緣不斷轉換，外境變遷，攝心不易，容易心猿意馬，攀緣於外。總觀的原則，在不取變化境，只觀坐中現前之意念而已，所以智顗在總觀中強調沒有大方便力者（即禪定力未通達之人），其禪定之心尚未調練純熟，若直接修歷別觀，心易隨境起伏，影響禪修，故應先於坐中修建立基礎為宜。誠如前面所言，覺意三昧特色在於隨念作觀，是身在日常一切的活動中，又要隨時觀隨境而起的心，此觀法非如安那波那禪法，僅須守住內緣即可，不須對應太多外緣。其真正的觀行是要在一切處雙照真俗，覺察心意的起動，但

⁹⁴ 《覺意三昧》，(T46, p.624c)

以心念易隨境轉，變動不定，故對初學而言剋實不容易，所以智顗強調行者應重視總觀的訓練，以坐中觀為主修，待坐中觀較為淳熟，便可擴大應用於觀照一切活動中的對境起心了。

既然初學應取身心閑靜，少諸外緣的威儀入門，住威儀、臥威儀理應亦少變動，智顗何以不取住與臥兩威儀為總觀之要術，獨取坐中修為勝？關於此，智顗的看法如下：

復次行者，欲入三昧，要先於坐中而觀心意，然後亦當一切處悉觀心意。所以者何？四威儀中，唯獨坐時身心安穩，不沈不浮，不異緣生，故則心審諦事有觀⁹⁵

臥易沈，行易浮，都不適合新學作為總觀的選擇，而坐不沈不浮，最為安穩，故取坐為總觀的主要內容。初學欲開明心地，放捨雜知雜解，坐禪是還家正途，此之觀念應是受慧思一生強調禪坐實修之影響，也是一般禪行實踐者自然會有的主張，其用意無非在惕勉行者應重視坐禪的功夫，再進而談歷緣對境的功夫活用。由總觀與歷別觀的開出，正充分的說明了覺意三昧不僅有具體的修觀方法，也立有足供行者依循的次第。

二、歷別觀

以總觀之覺意三昧力作為歷別境之觀察，此三昧力應如何轉化到實際的場域中去操作？總觀作為初學覺意三昧之訓練，但縱使再怎麼地見性大悟，一生也不能只是坐禪，既然來到世間就不能不回歸生活世界之「場所」的要求，所謂「飢來食，困來眠」，為追求究竟實智，總不能一味枯坐。因此，以禪來說，觀照的智慧最終仍是要能放到現實生活中去受用，此亦正是覺意三昧獨具一格的終極意義之所在。覺意是指在意念上下功夫，它不是機械式的，而是靈動鮮活的。無論善、惡、甚或無記都要等量齊觀，透過覺意清楚的看到整個心念形成的過程，在觀照之下，顯現妄念生滅的本質，蕩滌心理叢結的干擾因素。以念頭作為修學禪定和保持清醒的一個練習目標，此目標不會只出現在坐

⁹⁵ 《覺意三昧》，(T46, p.624c)

禪的活動當中，現實生活形式不斷的轉換，除非木頭，一旦有境，就會有意念的活動，所以歷緣對境無不是覺觀的時候，修行不必擇時日，即是覺意三昧不共別的禪法的特色之所在。如文云：「若行人方便善巧能一切處中常得用心，是歷別觀於心意」，坐中修畢竟有其威儀與時空的限制，欲修心無有間隔，行者當進一步活化並擴大此三昧覺觀之力於歷緣對境中恆以為觀。然而，如何歷別修觀？如文云：

行者如是知心意識不見不得，復當隨有所作，一一諦觀內外心，外心名作者，內心名受者。《大集經》中說：作者、受者行人，觀於作者凡有六事，觀於受者亦有六種，內外俱觀有十二種，是三昧境能生三昧，行者應當隨所起處而觀察之⁹⁶

外六作即外心，內六受即內心，外心即攀於外之心，而內心即觀於內之心，由此可見，六作六受是在歷別觀中談的。總觀少變換境，而六作六受是在活動當中，一切行住坐臥乃至攀爬、跑跳任何威儀皆屬歷別修觀的對境。覺意三昧立六作六受的觀念，此中六受其實即六根加六境，等於佛法所謂的十二處，擴而言之，亦即十八界⁹⁷；所以有六作之說，其實是為總攝一切威儀的方便而說，所謂「六」並非定限於六根，而是總括凡佛所說的一切名數。就實質意義言，此六作六受即等於十八界或十二處，故攝盡一切法，周遍所有法相。一切法都可被放到生活中，成為反觀心意識根源的對境。心念不是靜止不動的實體，心念恆有其緣，因此歷一切緣生起的心皆要觀，觀慧不是一蹴可及的，它需要透過不斷訓練與培養。總觀其實也是歷別觀之一，是以行住坐臥諸威儀中擇一適合初學者修觀的坐威儀為其主體，坐只是諸威儀中的其中一種，而歷別觀則是總攬一切威儀，其主要的意涵無非是要拆解一切威儀的匡限，在一切時、處當中隨時將自己拉回到覺察的狀態。若從一般修定的常軌來說，總觀強調坐禪的重要，重在強化修定的基礎，而歷別觀則重在修正念。為求全神貫注於所緣目標，避免太多的外緣干擾，修定少不了環境的控制與時空的規劃，而修正念，則不受制於這些阻礙，不論是硬體或其它的特別

⁹⁶ 《覺意三昧》，(T46, p.624c)

⁹⁷ 乃指在我人一身中，能依之識、所依之根與所緣之境等十八種類之法。

條件，它是「正知而住」的鍛鍊，無論是情慾、瞋恨心、或是吵雜的聲音，每一種情況出現時，都是當下正念覺觀的時候。從總觀與歷別觀二義的闡述當中，亦可證知智顛定慧互涉，止觀並持的看法，以定的功夫開發觀的智慧，既觀四相的本質，又觀其因緣和合的差別相；既不離於世俗，又能超越世俗，不偏執兩邊，處處力合中道，此即覺意三昧觀法較其他禪法特勝之處。

第四節 觀法次第

從凡夫散亂的煩惱心，隨修行的不斷調整，到定心的呈顯，以至觀慧的養成，心念具有無限轉化的機能，以其能轉，所以隨心的染淨不同，所觀的心亦有次第上的差別，如文云：

行者如是觀察時，亦當應識有三種心：一者觀亂心，二者觀定心，三者觀於觀心。

⁹⁸

三種心是按修行境界不同所作的區分，而形成的一種次第，覺意三昧強調的是隨修行次第的展伸，心現甚麼相就應觀甚麼心，此道理亦與後來智顛在《摩訶止觀》之十境觀法⁹⁹中主張以陰界入境作為初境，認為陰入境經常自現於眾生前，故十乘觀法必以此為恆觀的對象，其它九境有發則觀，沒發則不須觀¹⁰⁰；今此三心亦然，有亂心則觀亂心，有定心觀定心，清淨觀心現前則觀觀心；有二乘境心現前即觀二乘境心，有菩薩心現前則觀菩薩心，若無此二境則不得為觀。

修行者因業報所受的身心，誰不是由五陰、十二入等構成，然隨其業報因緣條件的不同，修行亦會受習性的差異有不同境緣的呈現，心怎麼起，觀也應有對機的觀，次第

⁹⁸ 《覺意三昧》，(T46, p.626a)

⁹⁹ 「開止觀為十：一、陰介入，二、煩惱，三、病患，四、業相，五、魔事，六、禪定，七、諸見，八、增上慢，九、二乘，十、菩薩。此十境通能覆障」，見《摩訶止觀》，(T46, p.49a)

¹⁰⁰ 「陰入一境常自現前，若發不發，恆得為觀。於九境發可為觀，不發何所觀？」《摩訶止觀》，(T46, p.49c)

不同，觀亦有別。雖就理上說，理應無次第，有次第必非絕對之理，但理雖如此，事行則有別用；猶如眼見燈光，光光皆能照見無明，理上光皆有明性，然燈有大小，因此明有強弱，次第是就眾生因緣現起之差別相而論。是故，知次第可謂是正確掌握修行很重要的條件。

隨修行的不斷提升，會有行位的轉進，如同一般求學的歷程一樣，學習會有年級的逐次增上，而每一年級有每一年級的學習內容，與學習者必須突破的課題；修行亦然，無論是循序而進，或以最高至深的心境出發，直接躍進修大乘菩薩行者，都仍會有次第上之差別，每一次第當中難免會有行者特別須要加行或不易觀照的地方，如果不清楚每一階次所須克服的癥結所在，修行將停滯難進，若不能知其病，如何對症下藥？所謂「未證言證、未悟言悟」，即是不能知其次第所產生的修行弊病，由於心靜而對事物產生類似於悟境的錯解，以此為足，不思進取，反易生諸邪見。反之，若知識病之根源，其實一境即可遍觀一切，但因眾生所執不同，所以各境自有其差別相狀，此即智顛所以須談十境，因為不能善識差別則無以辨明徑路，入於正觀。據此可知，修行一定是順著心而談修，如文云：

行者初學未了諸法，於是境界悉有亂起，一心諦觀不見心相，則無有亂，其心安穩。行住坐臥，身心寂泊，澹然不動，即是定心。於是定心，若不觀察，多生染著。如淨名菩薩言：貪著禪味，是菩薩縛。是故當觀定心不可得。尚無有心，定在何處？當知此定，從顛倒生，如是觀時，不見定及與非定，不生貪著得脫定¹⁰¹

初學者對諸法之體性尚未了達，容易心隨境轉，生起亂心，一旦識心本質，捨諸染心，身心入得淨定，又執有能定的心，此定心現前，當觀此中誰得定？心既四相不可得，定的感覺從何而生？「當知此定從顛倒生」，係因緣和合生，以四心不可得，故不能有一心住在定中。又如文云：

¹⁰¹ 《覺意三昧》，(T46, p.626a)

故《淨名經》言：以方便生是菩薩解，是名觀相觀於定心，觀定心已，行者既未悟於理，或計我能觀心，是故不見有定亂相，當知如是妙慧最為殊勝。著是觀慧即便自高，謂他不能解，如是念時，是名智障，同彼外道。¹⁰²

有方便觀察智則能離開對定的執著，當行者自覺已生起慧解不再執定時，卻又迷昧於所知的境界，生起貢高之心，從而落入所知的迷障中。此即所謂行者「既未悟於理」或「計我能觀心」，無論是尚未悟入如實空理，或是執以為自己已能遠離對定與不定的執著，而生起的智障之心，只要是有所執取，定心或能觀心，仍然等同於外道。所以行者應該不停反觀自心，即如文云：

故釋論說：是諸外道愛著觀空智慧，不得解脫。行者既知計有觀者，是大障礙不會泥洹。即當反觀能觀之心，不見住處亦復無起滅，當知畢竟無有觀者及非觀者，既無觀者誰觀諸法？不得觀心，即離觀想。¹⁰³

能觀心觀定不可得，還要反觀能觀的心，若不執著於空，卻又不執著有一不執著者，「不執著」仍是妄想，亦屬一種概念的執著。若不善觀，稍不防護，染心隨時生起，捨此住彼，見境或已棄除，又生增上慢心。基本上修行到能生起慢心時，其境界通常已經達到一定的程度，為恐行者耽溺境界，故說觀定心以破定執，然而定心既破，又要防護生起觀慧的愛著，能觀所觀悉皆不可得，隨起隨破，一一遣蕩。如文云：

故釋論云：除諸法實相，其餘一切皆名魔事，若能善修實相即無魔事。是故行者善觀此意，修行三昧，終無魔事。若離此觀分別憶想，必定墮魔網中。¹⁰⁴

¹⁰² 《覺意三昧》，(T46, p.626a)

¹⁰³ 《覺意三昧》，(T46, p.626a)

¹⁰⁴ 《覺意三昧》，(T46, p.626b)

觀亂心、定心、觀心是一修行次第，但此一次第就覺意三昧而言是一必然的次第。心由粗而細，觀法自然由粗而細，因為覺意三昧是隨意起觀，意至何境界，則觀法隨至此境界起觀。不若有些三昧，隨次第深淺不同，須另作別觀。此處特意闡述三心次第的終極用意，在警示行者建立正確的禪觀知見，無論是執著定或執著慧，都是邪見，除真正契入諸法實相，否者一切皆名魔事。《心經》曰：「無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅蜜多故得阿耨多羅三藐三菩提。」¹⁰⁵有智有得仍落入對比的執著，凡認為有可得、有可取者皆為魔事，即便已達到某種定境，或進而能起觀智，相對終極佛境，依然是魔，仍須進一步修觀。從這點看來，此覺意三昧所以能直通佛境，在於其觀法可以通貫到每一個所起的意念，無論從凡夫亂心到大小乘境心，皆以行者所執的境界作為觀境，依不同層次所證的境界、所起的執著，由粗而細一層一層一一加以拆解，直至通達諸法實相，才非魔事；從初發心以至成佛觀法一致，均以四運心契入諸法實相，是亂心觀亂心不可得，是定心觀定心不可得，是能觀心則觀觀心不可得，一路遣蕩到底，正因為覺意三昧觀法具有如此之特質，所以能前後通透直達佛地。

¹⁰⁵ 《心經》，(T8, p.848c)

第五章 《覺意三昧》與慧思《隨自意三昧》之比較

第一節 慧思《隨自意三昧》之禪觀特質

在天台學的傳承裡，可以很明顯的看出智顛許多思想是深受慧思之影響，故探討覺意三昧之禪觀思想亦必須從其思想源第一節頭加以釐清，方能對覺意三昧思想有較恰當的定位，正如《摩訶止觀》所說：

非行非作三昧者，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，意之趣向，皆覺識明了。雖復三法，實是一法。¹⁰⁶

覺意三昧是同引自於隨自意三昧，因而可說隨自意三昧是覺意三昧之啟發者，應是諦當。為此，本章乃嘗試以慧思所著《隨自意三昧》一書為中心，希望對其禪觀思想之內涵進行探討，以揭明此思想之特質，並藉以釐清此論對智顛覺意三昧、非行非作三昧思想產生之影響，及其中之變化與差異。¹⁰⁷本章論述之步驟，首先就慧思禪觀思想之緣起來探討，以廓清其思想發展之脈絡。其次，論述「隨自意三昧」禪觀思想與諸三昧之關係，藉以彙整出其間共通之特質。接著，闡明隨自意三昧修法之結構，包括禪觀之原理、次第，以呈現「隨自意三昧」禪觀思想之實質意涵。最後，再依上述之探究與覺意三昧的比較，以分析二者思想之異同與演變。

¹⁰⁶ 《摩訶止觀》，(T46, p.14b-c)

¹⁰⁷ 「第八思師，多用隨自意安樂行。第九顛師，用三種止觀，雖云相承，而於法門改轉。」《佛祖統紀》，(T49, p.17b)。

一、慧思禪觀思想之緣起

南嶽慧思禪師是一位在禪法上造詣極深的行者，其禪觀之傳承係來自於北齊時的慧文禪師，慧文素重禪修，據宋代志槃的《佛祖統紀》卷六所載，慧文於閱讀《大智度論》卷二十七中所引之《大品般若經》文時，在依文修觀中，豁然悟得「一心三智」之妙旨¹⁰⁸。又讀《中論》至四諦品之偈：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」¹⁰⁹而頓悟大乘空有不二之中道之義¹¹⁰，後以心觀傳授南嶽慧思¹¹¹。慧思受法後，再結合《法華經》的不斷研讀之下，而實證「法華三昧」。換言之，慧思之禪觀思想最初是承襲慧文依《大智度論》、《中論》的「一心三觀」之實相禪¹¹²而來，之後再經其融攝，援法華真義，入於般若，透過切實苦行之實踐，親證了法華三昧，而悟入「一心具萬行」的中道實相理。慧思經過法華悟境之後弘化南方，始開天臺宗以法華立教之端緒，而使佛陀在法華宣教之本懷，得由慧思繼傳給智顛，而終得在中國大乘佛法的推展中開出其顯耀和獨特的思想傳承¹¹³。

究其實，慧思雖自慧文處領悟般若空觀之智慧，但受法華思想之啟發，應是其思想主幹的來由，尤其是動中修行之觀念，這種屬於直就諸法實相作觀的菩薩禪法，可謂是

¹⁰⁸ 「師夙稟圓乘，天真獨悟，因閱《大智度論》(第十三卷)引《大品》云：欲以道智，具足道種智，當學般若。欲以道種智，具足一切智，當學般若。欲以一切智，具足一切種智，當學般若。欲以一切種智斷煩惱及習，當學般若。論自問曰：『一心中得一切智、道種智、一切種智，斷一切煩惱及習。今云何言？以一切智具足一切種智，以一切種智斷煩惱及習。答曰：實一切一時得，此中為令人信般若波羅密故，次第差別說。……復次，雖一心中得，亦有初中後次第，如一心有三相，……以道智具足一切智，以一切智具足一切種智，以一切種智斷煩惱及習亦如是。師依此文，以修心觀。論中三智實在一心中得，且果既一心而得，因豈前後而獲？故此觀成時，證一心三智。』」《佛祖統紀》，(T49, p.178b)

¹⁰⁹ 見龍樹菩薩造 鳩摩羅什譯《中論》，(T30, p.33b)。

¹¹⁰ 「師又因讀《中論》至四諦品偈云：『因緣所說法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。』恍然大悟，頓了諸法，無非因緣所生，而此因緣，有不定有，空不定空，空有不二，名為中道。師既一依釋論，是知遠承龍樹也。」《佛祖統紀》，(T49, p.178c)。

¹¹¹ 「師在高齊之世，聚徒千百，專業大乘，獨步河淮，時無競化。所入法門，非世可知。學者仰之，以為履地戴天，莫知高厚。師以心觀口授南嶽，岳盛弘南方，而師之門人在北者，皆無聞焉。」見《佛祖統紀》卷六，(T49, p.178c)。

¹¹² 「羅什以前，早有依般若、《法華》修空觀即實相觀的。羅什翻譯的《中論》、《智論》、《法華》、《維摩》等，皆詳談實相，因之便為實相禪所本。不過羅什乃弘傳經論者，只是重於教理的研究，並沒有專門倡修禪定，故在羅什的《禪略》，不過傳述觀法而已。後來用於實地修行的，則為慧文、慧思、智者等，從慧文諸師相承下來，才正式地成立中道實相禪。」參見太虛著，《中國佛學特質在禪》，(p.12)。

¹¹³ 參見杜保瑞著，《天台宗思想大綱》，(p.7)

慧思禪觀思想之核心要義，此觀法之主張，常見諸於其重要論著中，如《法華經安樂行義》中亦有所云：

何故名為無相行？無相行者，即是安樂行，一切諸法中，心相寂滅畢竟不生，故名為無相行也。常在一一切深妙禪定，行住坐臥，飲食言語，一切威儀常定故。¹¹⁴

慧思以《法華經》中的安樂行做為菩薩行的依據，此中所謂「行、住、坐、臥、飲食、語言、一切威儀，心常定故。」即相同於他自己所稱「隨自意三昧」者，乃直接在行、住、坐、臥...的生命過程中，融入布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧之菩薩六度之行法，這一點在慧思界定「無相行」之義涵時，亦提到其與「隨自意三昧」相關的說明，如《法華經安樂行義》所云：

問曰：云何名為一切法中心不動，故曰安。一切法無受陰故，曰樂。自利利他，曰行？答曰：(中略)，如隨自意三昧中說，菩薩自於十八界中，心無生滅，亦教眾生無生滅。始從生死，終至菩提，一切法性畢竟不動。所謂眼性、色性、識性，耳鼻舌身意性，乃至聲香味觸法性，耳識因緣生諸受性，鼻舌身意識因緣生諸受性，無自無他畢竟空故，是名不動。自覺覺他故，名曰安。自斷三受不生，畢竟空寂，無三受故，諸受畢竟不生，是名為樂。一切法中，心無行處，亦教眾生一切法中，心無所行，修禪不息，並持法華故，名為行。¹¹⁵

為使後學亦能實際獲安樂行，雖然慧思將「法華三昧」類分為兩種行門，一為有相行、一為無相行¹¹⁶，但他認為其中以深入法空性的「無相行」，屬「一心一學眾果普備，一時具足，非次第入」之圓頓法門¹¹⁷，乃利根菩薩所修，為諸禪行之精華。如其云：

¹¹⁴ 《安樂行義》，(T46, p.700a)。

¹¹⁵ 《安樂行義》，(T46, p.700 b-c)。

¹¹⁶ 「菩薩學法華，具足二種行，一者無相行、二者有相行，無相四安樂，甚深妙禪定。觀察六情根，諸法本來淨，眾生性無垢，無本亦無淨，不修對治行，自然超眾聖。無師自然覺，不由次第行，解與諸

諸餘禪定，三界次第，從欲界地，未到地，初禪地，二禪地，三禪地，四禪地，空處地，識處，無所有處地，非有想非無想處地，如是處地，有十一種地差別不同，有法無法二道為別。是阿毘曇雜心聖行，安樂行中深妙禪定即不如此，何以故？不依止欲界，不住色無色行，如是禪定，是菩薩遍行。畢竟無心想，故名無相行。¹¹⁸

慧思以為法華無相安樂行係超越其他一切禪修法門，以入於心相寂滅，畢竟不生之禪定三昧中之行法。慧思深契法華，故其禪行精神係以法華三昧為入手之標的，而他所要證的自然也就是法華教義所顯露的菩薩精神。但以法華之禪法乃屬「正直捨方便」之圓頓法門¹¹⁹，是大乘精神的最深實踐。是故亦唯有在真正「畢竟無心想」的無相禪定中，才有六度行之真正深入，真正實踐。只是如此圓頓之禪法，恐非一般初發心菩薩所能為¹²⁰，而為使勝法流化，裨益新學得藉「隨自意三昧」之修行趣入一切深三昧之禪境，所以立此行法。因此，隨自意三昧作為教導新學菩薩契入首楞嚴定等諸三昧之依據，其基本地位是不容忽略。由於《隨自意三昧》與慧思其他禪觀思想具有相貫不可分割的關係，是故，天臺後學行者欲究明慧思之禪觀思想，必要對隨自意三昧之禪觀理論及其修定技巧之運用，有一番清楚的理解不可。

二、隨自意三昧與諸三昧及六度之關係

《隨自意三昧》乃天臺二祖慧思禪師現存遺著中較早之論作，此書之旨係在標示「隨自意三昧」禪觀之法要，是慧思禪師根據《首楞嚴三昧經》中「首楞嚴定」之特性，專

佛同，妙覺湛然性。」《安樂行義》，(T46, 698a)。

¹¹⁷ 《安樂行義》，(T46, p.698c)。

¹¹⁸ 《安樂行義》，(T46, p.700a)。

¹¹⁹ 「慧思的中心思想雖屬於《般若》，但他更推崇《法華》，認為《小品般若》所講還是次第義，到《法華》才講圓頓義。換言之，從佛的教化輾轉增勝上看，《法華》所說要比《般若》更進一步。此說可謂對智顛後來創立以《法華》為中心的天臺宗學說，起了決定性的影響。」參見《中國佛教》，(p.94)。

¹²⁰ 「菩薩修行大忍辱法，或時修行慈悲軟語，打罵不報；或復行惡口麤言，打拍眾生，乃至命盡，此二種忍，皆為護正法，調眾生故，非是初學之所能為。」《安樂行義》，(T46, p.702a)。

為初發心的菩薩行者而立¹²¹，此法門是落實在日常生活中，依於六種威儀而修的三昧，也是一種說明動中如何修三昧的法門。慧思認為依隨自意之諦觀覺照力，行六度波羅蜜，不止是新學菩薩完成佛道之前契入諸三昧之前行方便，其最終亦能成就首楞嚴三昧、念佛三昧，與法華三昧並得通達。在禪行次第上，「隨自意三昧」可說是被賦予很重要的角色與地位。

由慧思思想背景的瞭解，得知乃禪觀的具體實踐者，史傳記載他在弘化期間飽受惡師所傷¹²²，無不賴其禪定之助力而屢屢得以化險為夷。他以空觀化解毒害，正是在病中進行，而非在普通安定的狀態下進行，此一事蹟正巧呼應了「隨自意三昧」動中行持之興趣。依慧思禪修的體認，他重視的是實際觀照能力的培養，而此觀照力用係於金剛般若之覺慧。慧思認為凡吾人起居作息，乃至大小便利等日常對境，無一不是起般若觀照的最佳場所。因此，隨自意三昧的特色，即是融合了六波羅蜜之運行，在一切時中、一切事上，隨意起觀，不拘時空，務期行者契入動靜自如的大乘菩薩之行的殊勝法門。

（一）與首楞嚴定之關係

慧思《隨自意三昧》的禪觀思想，基本上是結合首楞嚴三昧之的觀點所推展出的大乘行門，此種關係不僅從《法華經安樂行義》可以看出¹²³，在《隨自意三昧 行威儀品》慧思開宗明義亦有如下的說明：

¹²¹ 慧思在《隨自意三昧》如是云：「(中略)，是故菩薩行威儀舉足下足念念具足六波羅蜜。問曰：此義出何經中耶？答曰出《首楞嚴經》中(中略)，。」《隨自意三昧》，(p.688b)。

¹²² 慧思一生弘化工作並不順利，特別是在佛法的理解上，深具開拓性之色彩，注重般若智之開發，反對同時代禪系的枯坐冥想，所以儘管論述殊勝，卻遠非時人所能體會，故常不見容於當時佛教界同道之間。在其各處弘法過程中，曾多次遭惡師嫉害毒殺未果，諸難交逼，不僅使慧思最早興發「法滅」之危機意識，更為使佛法常得久住世間，而發起大悲心，立下成佛度生之大誓願。參見《南嶽思大禪師立誓願文》，(T46, p.787a-789b)。

¹²³ 「六自在王性清淨者，一者眼王，因眼見色生貪愛心，愛者即是無明。一切煩惱皆屬貪愛，是愛無明無能制者，自在如王，性清淨者，如上觀眼義中說，用金剛慧覺了愛心，即是無無明、無老死，是金剛慧其利最大，名為首楞嚴定。」《安樂行義》，(T46, p.699a)。

凡是一切新發心菩薩，欲學六波羅蜜，欲修一切禪定，欲行三十七品；若欲說法教化眾生，學大慈悲、起六神通；欲得疾入菩薩位，得佛智慧，先當具足念佛三昧、般舟三昧及學妙法蓮華三昧，是諸菩薩最應先學隨自意三昧，此三昧若成就，得首楞嚴定。¹²⁴

根據《首楞嚴三昧經》之記述，首楞嚴定至高無上，是十地以上的菩薩方能圓具的禪定¹²⁵，此經號稱可以將不論是聲聞乘或菩薩乘裡的禪定，通通都收攝在首楞嚴三昧裡。其殊勝如《首楞嚴三昧經》所云：

首楞嚴三昧，不以一事一緣可知。一切禪定解脫三昧，神通如意無礙智慧，皆攝在首楞嚴中。譬如陂泉江河諸流皆入大海，如是菩薩所有禪定，皆在首楞嚴三昧。譬如轉輪聖王有大勇將，諸四種兵皆悉隨從。堅意！如是所有三昧門、禪定門、辯才門、解脫門、陀羅尼門、神通門、明解脫門。是諸法門悉皆攝在首楞嚴三昧，隨有菩薩行首楞嚴三昧，一切三昧皆悉隨從。¹²⁶

此明首楞嚴三昧，是一切三昧的總領隊；或者說所有三昧的訓練通通可以歸結到首楞嚴三昧裡。因此，若能證得此三昧，則所有禪定解脫、智慧辯才、神通如意等無不收攝於此中。這種三昧力大無比，能勇猛地摧毀一切邪魔¹²⁷，亦能在涅槃中隨意自在行一切諸行，具諸功德大用¹²⁸，可謂是趣向佛果極其重要的一個憑藉。所以經文中也稱「若人不

¹²⁴ 《隨自意三昧》，(p.687c)。

¹²⁵ 「首楞嚴三昧，非初地二地三地四地五地六地七地八地九地菩薩之所能得，唯有住在十地菩薩乃能得是首楞嚴三昧。」《楞嚴三昧經》，(T15, p.631)

¹²⁶ 《楞嚴三昧經》，(T15, p.632a)

¹²⁷ 「今此菩薩住是三昧，能以神力隨意自在，示現一切行魔界行，而能不為魔行所汙。與諸天女現相娛樂，而實不受淫欲惡法。是善男子住首楞嚴三昧，現入魔宮而身不離於佛會，現行魔界遊戲娛樂而以佛法教化眾生。」《楞嚴三昧經》，(T15, p.640a)。

¹²⁸ 「示諸形色，而不壞色相。遍遊一切諸佛國土，而於國土無所分別。悉能得值一切諸佛，而不分別平等法性。示現遍行一切諸行，而能諸行清淨。於諸天人最尊最上，而不自高憍慢放逸。遍行一切三界之中，而於法相無所動轉。」《楞嚴三昧經》，(p.630a-b)。

得首楞嚴三昧，不得名為深行菩薩」¹²⁹。以是義故，菩薩欲成佛道，當先通達首楞嚴三昧。¹³⁰究竟此三昧之修法的根本特質為何？按《首楞嚴三昧經》卷上揭示：

菩薩住首楞嚴三昧，六波羅蜜世世自知，不從他學，舉足下足入息出息，念念常有六波羅蜜。何以故？聖意！如是菩薩身皆是法，行皆是法。(中略)菩薩以一切六波羅蜜熏身心故，於念念中常生六波羅蜜。¹³¹

可見，首楞嚴三昧具足了佈施、忍辱、持戒、精進、禪定、智慧等六波羅蜜，而住於首楞嚴三昧的菩薩念念皆生六波羅蜜，舉凡一切所行皆是六度萬行¹³²。此之菩薩所以能以六波羅蜜熏身心，關鍵在於菩薩所運用的觀法使然，如其云：

菩薩云何修是三昧？佛言：名意！菩薩若能觀諸法空無所障礙，念念滅盡離於憎愛，是名修是三昧。復次，名意！學是三昧不以一事。¹³³

又云：

現身住禪化亂心者，而於諸法，不見有亂。現諸威儀，來去坐臥，而常寂然在於禪定。(中略)，慈濟眾生入於城邑聚落郡國，而常在定，為欲饒益諸眾生故，現有所食，而常在定。現行一切凡夫所行，而實無行已過諸行。¹³⁴

此明諸法空寂，若能如是觀，則念念滅盡，離於憎愛；雖離於憎愛而又不離諸法，即是修首楞嚴三昧；換言之，修此三昧強調的是在每一個當下時節，能捨棄所有執著，不被

¹²⁹ 《楞嚴三昧經》，(p.636a)。

¹³⁰ 「我謂菩薩若能通達首楞嚴三昧，當知通達一切道行，於聲聞乘、辟支佛乘及佛大乘皆悉通達。」《楞嚴三昧經》，(p.643c)。

¹³¹ 《楞嚴三昧經》，(T15, p.633b)。

¹³² 「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，是羸提波羅蜜；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。堅意！菩薩住首楞嚴三昧，如是法門念念皆有六波羅蜜。」《楞嚴三昧經》，(T15, p.633b-c)。

¹³³ 《楞嚴三昧經》，(T15, p.643b)。

¹³⁴ 《楞嚴三昧經》，(T15, p.632b)。

任何一事（境界）所羈絆的智覺功夫。因此，《首楞嚴三昧經》在論述修行時，強調的是以「觀」而修三昧，而此觀特別重視的，是以般若智觀諸法畢竟不生的實相原理之掌握，其特質是：它安住不動，又能顯現於十方；亦即菩薩係藉由實相觀得入深妙禪定，而此等能夠展現「動靜不異」的大乘禪定，即是首楞嚴定。所以菩薩欲入首楞嚴三昧，必依實相修觀；而實相觀亦即是般若智之大用。準此以觀，慧思既強調隨自意三昧是趣入楞嚴定之前行，自當不離此觀法之運用。

再者，從慧思透過六威儀發揮整篇《隨自意三昧》思想；同樣強調在六威儀中行六度觀一切法空¹³⁵，而心無掛礙的意含中，似亦可以看出慧思承襲首楞嚴三昧中「舉足下足，(中略)念念常有六波羅蜜」，「現諸威儀，來去坐臥，而常寂然在於禪定。」之觀點的清楚痕跡；換言之，慧思的禪觀思想乃深受首楞嚴三昧思想之啟發，由此展開菩薩依般若隨意起觀以實現大悲願行為其禪觀之根本精神。因此，二者之間，在實踐上實存在著異曲同工的妙用。

事實上，根據《大般若經》，大乘通常是以六波羅蜜作為最重要的實踐內容。從上述首楞嚴三昧的內涵來看，非但類屬典型的大乘禪法，更為十地菩薩所修的正行，若不是已具有相當禪定的功力，此三昧恐非餘下菩薩所能得的¹³⁶。然菩薩若欲證得此三昧，經文中則明示「當修行凡夫法，若見凡夫法、佛法不合不散，是名修集首楞嚴三昧」¹³⁷，由此可知，體達凡聖不二，諸法平等的實相觀，才是修首楞嚴定的根本前提。在這樣的觀點下，慧思為了導引新學菩薩，乃結合首楞嚴三昧之修法特性，援入於隨自意三昧之結構中，以說明菩薩如何於動中修三昧，作為初發心菩薩契入首楞嚴定及諸大三昧的前行基礎。

¹³⁵ 「隨自意三昧者，先以大悲眼觀眾生，舉足下足具六波羅蜜。菩薩行時，先觀眾生，起一子想，亦如幻化，如影如空，不可得想。」《隨自意三昧》，(p.687b)。

¹³⁶ 「是三昧者修行甚難！佛告名意：以是事故，少有菩薩住是三昧，多有菩薩行餘三昧。」《楞嚴三昧經》，(T15, p.643c)。

¹³⁷ 《楞嚴三昧經》，(T15, p.636a)。

（二）、與其他三昧之關係

慧思認為只要隨自意三昧成就自然趣入諸大三昧，乃至得首楞嚴定；首楞嚴定得成，諸大三昧亦成。此中透顯出無論是「念佛、般舟、法華」等三昧欲得成就，實皆不出於觀諸法實相。換言之，諸大三昧共通的特性在金剛智慧的照徹覺了。

即便是，在淨土思想的傳播上，出現最早同時也是在念佛思想演變中最重要的《般舟三昧經》，亦不背離以行者的恆持力去反觀心源的修持方法。誠如印順法師在其論著《初期大乘佛教的起源與開展》中所言：「將觀相的念佛法門，無相的般若法門，綜合起來，這樣的念佛三昧，充實了念佛的內容，念佛已不只是重信的法門，念佛與空慧是這樣的相助相成了。」¹³⁸因此，從《般舟三昧經》所彰顯的淨土思想中自然可以找到與諸三昧一致的禪觀性格，如經云：

菩薩於此國土念阿彌陀佛，專念故得見之。(中略)，見佛，即見；見即問；問即報，聞經大歡喜。作是念：佛從何所來？我為到何所？自念：佛無所從來，我亦無所至。自念：欲處、色處、無色處，是三處意所作耳。我所念即見，心作佛。(中略)心有想為癡，心無想是涅槃，是法無可樂者，設使念，為空耳，無所有也。¹³⁹

由見佛而後觀空，所見一切皆意所作，悉是內心所現的境界，故是虛幻不實，所以心有想是癡，心無想是涅槃，由是而入空、無相、無願三解脫門。從因緣如幻如化，而深悟無所有空性為佛，名為實相念佛。又如《十住毗婆沙論》依《般舟三昧經》而說的念佛三昧，亦肯定實相念佛的重要性，如經云：

¹³⁸ 印順法師著，《初期大乘佛教之起源與開展》，(p.867)。

¹³⁹ 《般舟三昧經》，(T13, p.899a)。

新發意菩薩，應以三十二相、八十種好，念佛（生身），如先說。得中勢力，應以（功德）法身念佛。心轉深入，得上勢力，應以實相念佛而不貪著。¹⁴⁰

據此可知，以《般舟三昧經》為中心而展開有次第、重智證的念佛法門，本質上都是重視「用智慧反觀心性」的實相觀照，同時認為此法才是得大勢力最上觀法。這一點與前述強調由直觀法性，契入實相的法華三昧思想亦無二致。吾等透過以上分析，至此當可瞭解何以慧思大師在教導弟子習禪修觀之前，要求若欲入菩薩位，得佛智慧者，需先具備念佛、般舟、法華等諸三昧的基礎。蓋以諸大三昧之成就，皆不出諸法實相的覺觀原則。而上述「念佛、般舟、法華」等屬菩提禪法基礎之建立，依慧思大師的理想認為，只要掌握隨自意三昧修觀的原理，依以行持，自可契入諸大三昧成佛的最高理境。如《隨自意三昧》云：

菩薩行時，身心無定無亂，亦能覺了一切眾事。覺及所覺俱不可得，無有諸大陰界入，眾魔群盜不得入，是故名為首楞嚴定。從初發心終至佛果，一切聖行，皆如隨自意三昧。¹⁴¹

此明菩薩從初發心若能藉由隨自意的觀行，不斷的調整心念，使念力趨於純熟，在妄念消歸於自性下，非但是首楞嚴定，即便是一切聖行皆得成就。

（三）、與六度之關係

六波羅蜜乃大乘佛教中菩薩欲成佛道所實踐的六種德目。在修禪的理念上，慧思以《首楞嚴經》為基礎，提倡舉足下足皆具足六波羅蜜，欲以行住坐臥皆能起觀修，圓滿法華一乘的菩薩行。關於菩薩如何生出六波羅蜜？依《首楞嚴三昧經》所闡釋之精神如下：

¹⁴⁰ 《十住毗婆沙論》卷十二，(T26, p.86a-c)

是菩薩一切悉捨，心無貪著，是檀波羅蜜；心善寂滅無惡，是尸波羅蜜；知心盡相於諸塵中而無所傷，是羸提波羅蜜；勤觀擇心，知心離相，是毗黎耶波羅蜜；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。¹⁴²

六波羅蜜不離一念心，此謂菩薩雖行六度而心無所執，念念不離於實相之觀照，能於一切法中安住不動，行一切法，又不住一切法。此首楞嚴禪觀之思想受到慧思之重視，而將禪定導向生活中的每一部份，類分為行、住、坐、眠、食、語等六威儀，配合六波羅蜜之觀行，然後匯歸到如幻如化的空性上，由此契入首楞嚴定。如前述隨自意三昧既為楞嚴三昧之前行三昧，因此隨自意三昧亦必然含攝六度之實踐在其中，此一點由《隨自意三昧》之內文，可清楚看出慧思以六度貫穿整個隨自意三昧六威儀的核心，使兩者之間的形成密切的關係。如此的修法組織，不僅成為隨自意三昧的特殊內涵，也因此彰顯出隨自意三昧成就菩薩力行六度善巧方便的另一特色。

以下乃就該論所示菩薩於六威儀中如何力行六度，彙整出其間的特質所在。如行威儀品即是闡釋菩薩行威儀時，當如何修隨自意三昧，乃至與威儀品處論述語言時如何修持。

於行的禪觀中：

慧思首先於行威儀品中提出心相觀法，說明以四句八不觀心相不可得的具體方法¹⁴³，並闡明菩薩於行中依著正法「觀察生死諸行及修道聖行，一切皆是第一義空。(中略)行時觀此身心一切威儀無行無住無坐無臥無起無立，亦無去無來無出無沒無生無滅，亦無一切陰界入。」¹⁴⁴即透過如理作意、正觀之後，得知一切法無有相可執可取，在不捨大悲、不捨善巧方便的六度諸行中如理證入，既無繫縛，亦無解脫，何來一切陰界入？

¹⁴¹ 《隨自意三昧》，(p.691a)。

¹⁴² 《楞嚴三昧經》，(T15, p.633b)。

¹⁴³ 此觀行後為智者所承，甚至擴大為「覺意三昧」之總觀，並改為坐中觀。《覺意三昧》，(T46, p.623 a-624b)。

¹⁴⁴ 《隨自意三昧》，(p.691b)。

其論觀步驟依序是：先觀行中佈施、次觀行中持戒、再觀行中忍辱、行中精進、行中禪定、行中般若，如是行中論六度。以下列表簡述其相互之關係：

行威儀品¹⁴⁵

六度	行之禪觀
1. 檀 (布施)	行時以無畏施，利益眾生。
2. 持戒	於諸眾生無所損傷，離罪福想。
3. 羸提 (忍辱)	行時心想不起亦不動搖，無有住處十八界，一切法不動。
4. 精進	行時不得舉足下足，心無前思後覺無生滅，一切法中無動無住。
5. 禪定	行時不離身心一切法中無受念者，不得生死，不得涅槃，不得中道，故一切法中不亂不昧，離定亂想。
6. 般若 (智慧)	行時頭等六分如空、如影、如夢化炎，無有生滅亦無斷常，無兩中間，(中略)，十二因緣畢竟空無所得，既無繫縛亦無解脫。

於住的禪觀中：

慧思在「住威儀品」中提出觀心、色、息三性觀法的說明¹⁴⁶，認為欲觀諸法實相，應先由「息」入觀，在求息的過程中，得知息無相貌、息無自體，進而推知依妄念而生

¹⁴⁵ 《隨自意三昧》，(p.688b)

¹⁴⁶ 「若先觀色性，羸朴難解。應先觀息，是息由心遍色，處中易知。何以故？先觀息實，然後觀息遍身還歸實相，所以者何？若觀有即受念著顛倒難遣。是故新學菩薩先觀息實相，觀其出入，是息出時，從何處生？根源何處？求之不得，無緣無生，都無處所。復觀入息，從何方來？入至何處？諦觀此息，來無方所，入無所至，無來即是無生，無至即是無滅。入息既無生滅，中間亦無相貌，無能知者，亦無見者。知此入息因如虛空，由入有出，入者既無，出者亦然，知出入息畢竟空寂。空是息不能自生，心念即息動，無念即息盡，是息由心故有生滅。心即是主，諦觀此心，今在何處？身內觀察，從頭至足，從皮至髓，一一諦觀，都不見心。內若無心，在外有也？復觀身外，諸方遠近，四維上下及以中間，一一觀察，都不見心。諸方既無，可在中間動搖出入？遍身外中間悉觀，亦不見心，誰能觀心，

的心，亦虛幻不實；亦即應先由息 身 心而觀之，藉由觀息實相、觀身實相、觀心實相，了知色身畢竟空寂而成就六波羅蜜。在住威儀中，慧思更以五種譬喻觀，借易解空來解難解空，此五種觀即常見之芭蕉觀、水沫觀、泡觀、影觀、虛空觀，由此五觀觀身分之虛而不實。住威儀所應體現的六度禪觀簡列如下：

住威儀品¹⁴⁷

六度	住之禪觀
1. 檀	自觀此身如淨琉璃，空無所有，以此觀利益眾生增長法身。
2. 持戒	立時以觀法引導眾生，令諸眾生見菩薩形發歡喜心，具清境戒，離罪福相。
3. 羸提 (忍辱)	知此身中六情無主，身外六塵無形，中間六是無相，是身空寂，(中略)，無有生滅，世間八法不能令動。
4. 精進	立時一切心相無生住滅，(中略)，一切法中雖無去住而大精進身心卷，自利利他。
5. 禪定	立不見內外心，立色身空寂，亦無立相，諸陰亦然。於一切法中不昧，著無定無亂，畢竟空故，入不動三昧，普現法界一色身，饒益眾生。
6. 般若 (智慧)	立時知此色身無自無他，如鏡中像，(中略)，無取無捨，覺了一切眾生根性，隨感差別。

於坐的禪觀中：

慧思雖肯定行住坐臥食語一切動作，依於實相觀法，皆可入道。然諸威儀中他則有「坐中修」最為安穩的說法，甚至認為結跏趺坐，心直身正的方式才是菩薩的坐法，而其餘威儀，是凡夫坐法，以其容易動散，不易攝心的緣故。此外，也強調應捨諸外道邪

復無觀者，是心既無相貌，名字亦無，是名觀心實相。若心與息具無名相，我今色身從何處身？誰之所作？諦審觀察，責身源由，是身無主，從妄念生，因息得立，心息既空，身亦寂滅。常修此定，深澄空法，離諸假名，知一切空，具足正見，無復妄念。」《隨自意三昧》，(p.692a)

見威儀¹⁴⁸。由此內容的說明來看，「坐威儀品」顯然成為隨自意三昧之主體。在坐威儀品裡，慧思另一方面也闡釋了觀十八界（內六根、外六塵、六識界）不可得、無所有之意涵，透過不斷的覺觀從根源上放下由意識生起的分別執著。此中特別值得一提的是，智者在《摩訶止觀》之「非行非坐三昧」中特意敘說的緣惡行，可說是在其他宗派、法門中不易見到（第六章第三節中詳述），向來被視為是智顛思想的創見，其實此一觀念在慧思《隨自意三昧》中已見端倪，如其云：

言法者，一善、二不善、三者無記，今欲觀察意觸法者，當以非善門、非不善門、非無記門破前虛妄執著，善不善、無記等無明，新學菩薩應先觀察意觸諸法。¹⁴⁹

此中透露出對不善的觀察。此一思想在《覺意三昧》中亦有相似之說法，如：

四運心相攝一切心，如緣惡法，未念惡法、欲念惡法、念惡法、念惡法已。（中略），一切煩惱乃至行、住、坐、臥、言語、飲食所作，施為一切諸事，皆有如此四相之心。即緣一切世間法，皆有如此四相之心是故，但說四種之相，以為觀境靡所不攝¹⁵⁰。

可見緣一切法修即便是惡，亦可為觀法，其實是慧思、智者師徒的共同觀點，只是慧思並未詳加闡述而已。於坐威儀中所體現的六度禪觀，簡列如下：

¹⁴⁷ 《隨自意三昧》，(p.693a)

¹⁴⁸ 「問：菩薩何故？四種身儀中多在坐威儀，餘法亦應得，獨言跏趺坐。答：此是坐禪入道之人坐禪之法，餘威儀中取道則難，多有動散，結跏趺坐，心直身正，斂念在前，復欲教諸弟子入禪定，是故菩薩結跏趺坐，餘坐法者是凡夫坐法，動散心多，不得入定，其心難攝，結跏趺坐，身心正直，心易攝故。欲教弟子學此坐法，捨諸外道邪見威儀，有諸外道顛狂心亂，或常翹腳、或傍身欹足、或一足獨立、或五熱炙身，以是種種邪見，身心不安。」《隨自意三昧》，(p.694a)

¹⁴⁹ 《隨自意三昧》，(p.699a)

¹⁵⁰ 《覺意三昧》，(T46, p.623a)

坐威儀品¹⁵¹

六度	坐之禪觀
1. 檀	坐時令諸眾生見者歡喜，發菩提心，離諸怖畏，入菩薩位。
2. 持戒	坐時身心不動，眾生見者能發淨信，離殺害心，捨諸惡業，具足大乘菩薩律行。
3. 羸提	坐時知一切法，陰界諸入畢竟不動，能令眾生離高下心，不起爭論。
4. 精進	坐時能令眾生，見者歡喜，捨十惡業行，行十善道，修脫勇猛精進，身心不懈。
5. 禪定	坐時能令眾生捨離味著，能斷貪愛，心無定亂，亦令眾生起神通力，(中略)，坐禪威儀，能令畜生及諸外道信心歡喜，發菩提心，得三乘道。
6. 般若	坐時知一切法其性常定，知身無主，如空中月，影現眾水，色相寂滅，(中略)，菩薩色身對眾生機隨應說法，(中略)，盡知眾生煩惱利鈍差別，具足無量辯才。

於臥的禪觀中：

「身四威儀中，眠臥最安樂」，而於臥中觀行的重點，在於知道一切法皆如臥相，在六根無因緣和合的狀況下，不造諸業，本然寂靜。誠所謂「菩薩臥時一切陰界入如虛空華，無決定相，能利一切法界眾生，畢竟解脫，皆得菩提，亦悉具足行住坐義。」¹⁵² 臥原表身體休息，慧思借此身體休息義，轉顯心識休息；藉觀諸法畢竟空寂，而得「萬行休息」。菩薩於眠威儀中六度之觀行，如下：

¹⁵¹ 《隨自意三昧》，(p.694a-b)。

¹⁵² 《隨自意三昧》，(p.702b)。

眠威儀品¹⁵³

六度	眠之禪觀
1. 檀	如人臥時，一切事息，都無思覺，諸法亦爾，是名安眠不動。(中略)，菩薩自覺，復以此法覺悟眾生，增長慧命。
2. 持戒	臥時善惡欲界不可得故，亦以此法利益眾生。
3. 羸提	臥時一切陰界不動搖故，自利及眾生。
4. 精進	臥時一切陰界無生住滅，自利及他。
5. 禪定	臥時一切陰界無定亂故，能利眾生。
6. 般若	菩薩雖眠，應化普現無量法界，一切威儀，眾生感皆得稱機安穩而臥，同證涅槃，萬行休息，如人睡眠。

於食威儀的禪觀中：

「新學菩薩，受飲食時，觀陰界入，誰見飲食？誰受此食？食不自知，我是飲食，我非飲食，亦不自知，我無我所，亦無食言，菩薩受我，以及不受，知飲食性，不曾動搖，得不動智，亦能如實，知一切法，是名如實。」¹⁵⁴此明菩薩食時，不執取於所見、所嗅、所吃或所覺知的東西，但觀法性，無差別想，普令三乘，具足一切，入法界海。此食威儀的觀法，到智者則別開一行法名《觀心食法》，雖敘述是以一心三觀為主，但思想卻有相貫之處。¹⁵⁵菩薩於食威儀中六度之觀行，如下：

食威儀品¹⁵⁶

六度	食之禪觀
1. 檀	受飲食時，佈施一切，施者受者，色香味觸，空無生滅。

¹⁵³ 《隨自意三昧》，(p.701b)

¹⁵⁴ 《隨自意三昧》，(p.704b)

¹⁵⁵ 《觀心食法》，《卍續藏》99冊，(p.110)

¹⁵⁶ 《隨自意三昧》，(p.703-5)

2.持戒	施飲食時，但觀法性，無差別想，能令眾生罪福心息。
3.羸提	已所施食，色香美味，能令眾生，聞香心定，得不動位，深達實相。
4.精進	以施食時，觀此施心，無生住滅，所施飲食及以受者，離陰界入，得不住法，亦無去來。
5.禪定	受飲食時，觀前施主，施食之心，無生無滅。(中略)，我及眾生，所施飲食，三事皆空，等一法性。(中略)，菩薩身心雖常在定，能令十方一時普現，眾生隨機隨感即現，及聞說法，稱機得道，知煩惱性即是菩提。
6.般若	菩薩受食時，性雖空寂，具足中道智慧藏，亦名色心神通之藏。

於語的禪觀中：

如論云：「新學菩薩若欲語時，先起慈悲孝順之心，靜心正念，一切音聲一時普遍，十方凡聖所聞不同，以此音聲普興供養。(中略)觀語而有聲出，支原觀之，咽喉舌齒都無聲相，何以故？求和合者不可得故。(中略)知此音聲如空中響，非斷非常，亦無生滅，都無相貌。」¹⁵⁷此謂菩薩雖以音聲說法化度眾生，而能三輪體空，以善巧譬喻言說方便接引，不執有法可說、有眾可度，但使聞者解悟，知諸法道理而安住於法。菩薩於語威儀中六度之觀行，如下：

語威儀品¹⁵⁸

六度	語之禪觀
1.檀	新學菩薩以大慈悲誓願力故，方便慈愍諸眾生故，凡所言說，眾生聞之，皆得正信，發菩提心。
2.持戒	以隨自意三昧力故，一切語時，能令眾生聞者覺悟，深達

¹⁵⁷ 《隨自意三昧》，(p.705a-b)

¹⁵⁸ 《隨自意三昧》，(p.706b)

	法性，離空假心，亦無斷常見，諸眾生持戒、毀戒，性無垢淨，無罪無福相，亦能持戒。
3. 羸提	欲說法時，以此法性無名三昧，眾生聞者心想寂滅，得不動三昧。
4. 精進	說法時，羸言軟語，性皆平等，無生住滅，眾生聞者，得無住三昧。
5. 禪定	雖現無量音聲，心無定亂，能令眾生聞者解悟發菩提心，得不動三昧。
6. 般若	眾生聞者離陰入，具足辯才，無量智慧，如夢如幻。(中略)，無所得故，得寶幢三昧，即能具足一切三昧，(中略)，通達一切凡聖彼岸。

綜前所述，隨自意三昧之六威儀於禪觀行相上雖有不同，但卻同是以六度縱貫其中，並在般若空觀的融攝中，發揮雖行於空而能植眾德本，雖行無相而濟度眾生之大乘菩薩行的究竟了義。

三、隨自意三昧之觀法結構

關於隨自意三昧之觀法結構，約可從三方面來談：一、禪觀原理-轉識成智。二、禪觀次第。三、禪觀推檢要領。

(一)、禪觀原理 - 轉識成智

首先就禪觀原理之內涵加以探討，慧思向來強調禪行實修乃啟般若之正途，早在《隨自意三昧》坐威儀品中，就提到有關「轉識成智」的說法¹⁵⁹，其實相觀法中，尤其重視以金剛智轉識的問題。識何以須轉？智緣何而生？此則涉及慧思對心意識的看法，基本

¹⁵⁹ 「慧思所說的第七識金剛智，是類似唯識學中轉識後的智(第七識轉為平等性智)而慧思特以金剛智稱之，可能以其重視覺慧有關，覺了生死即涅槃，覺了六識即清淨識，而非在於轉識。縱使其亦用了「轉識」之名詞為第七識，而此轉識是指金剛智而言，而與一般所言之轉識亦有別。」見陳英善著，慧思

上，就慧思的論述，可以瞭解他對心意識的處理，較側重在第七識金剛智轉凡夫分別識上¹⁶⁰。此中有關第六識、第七識、第八識之間的關係，在《隨自意三昧》中，有段明確的解釋¹⁶¹，其內容如下：

問曰：眾生六識是生死識，不是智慧《涅槃經》云：依智不依識。今此意識是何等識，而能如是種種巧用智慧無差？

答曰：一切眾生用智有異，不得一等。愚癡凡夫用六情識；初心菩薩用二種識：一者轉識，名為覺慧，(中略)；二者名為藏識，湛然不變，西國云阿黎耶識，此土名為佛性，亦名自性清淨藏，亦名如來藏。若就隨事，名智慧性；覺了諸法時，名為自性清淨心。(中略)，凡夫六識名為分張識，隨業受報，天人諸趣。菩薩轉名第七識，能轉一切生死惡業，即是涅槃；能覺凡夫六分張識令無變易，即是藏識。此第七識名金剛智，能破一切煩惱無明，(中略)，藏識者，名第八識，從生死際乃至佛道，凡聖愚智，未曾變易，湛若虛空。(中略)，善惡虛空華，解即會其如，能了是聖人，不了是惡夫，法雖無一二，愚智不共居，不了是有為，了者即無餘。¹⁶²

一切眾生只因用智有異，而有迷、覺之別，迷者依識，覺者依智。凡夫以情，執用六識，因而受業流轉，逐浪生死。菩薩用兩種識，一者即轉識名為覺慧，二者名為藏識；亦名如來藏。若能覺了自心，識、智其實不二、皆只是假名，在空性本質的照顯下，意識亦即是藏識(阿黎耶識、佛性、如來藏、自性清淨心)。併言之，就慧思的論點，意識(第六識)、金剛識(第七識)、藏識(阿賴耶識)，透過金剛智的覺悟，此三法可說只

與智者心意識說之探討，(p.164)

¹⁶⁰ 慧思對於由意識轉為第七識金剛智的過程並未清楚說明，對第七識通常是直以金剛識視之，著重在如何以金剛識轉識上。「所謂第七識是指轉生死業的覺慧，故以金剛智稱之，而非一般所說的我執識(末那識)。」參見陳英善著，慧思與智者心意識說之探討，(p.163)

¹⁶¹ 慧思轉識成智之說雖與一般唯識觀念有些出入，例如一般唯識學以為凡夫之第七識為末那識是以我執為其特性；聖位之第七識為平等性智。且轉識成智之著力處主要是在第六識而非第七識。然筆者於唯識並未專研，且恐差出主題過遠，故此僅就慧思之所說加以說明。

¹⁶² 《隨自意三昧》，(p.701a-b)

是一法。然而，眾生因無明障蔽之故，不覺阿黎耶本識，執著外界實有境界，於分別事識之中，妄生煩惱，故而一法論三，六識亦名分張識。如《隨自意三昧》坐威儀品中所云：

眾生五識，但能當境能知現在五塵之事，不能究竟囑當受持。然此意根雖無處所，遍能囑當五識之事。然其意識都不曾往與五識含(合)，雖無往還，能囑當五塵五識因緣之事。雖無住處，囑當五識計較思惟遠近受持皆悉不忘。(中略)，如是意根意識雖無處所，亦不動搖。(中略)，凡夫愚人是六種識隨緣繫縛，亦不能知五根有處意根無處，(中略)，是名凡夫分張識相生死根栽，非是聖慧。¹⁶³

五根五識與意根意識之差別，在於前五識無明瞭之用，只能當境緣現五塵，五識須依第六意識受持之力，方能明瞭緣境。因此，意根意識才是眾生煩惱生死的根源，欲斷繫縛，關鍵在轉意識為第七識，亦即透過「金剛利智」的直觀顯破。又如其云：

新學菩薩用第七識剛利智觀察五陰十八界等無有集散，虛妄不實，無名無字，無生無滅。是時意根名為聖慧根者。¹⁶⁴

金剛利智慧破一切無明煩惱，能轉一切生死惡業，新學菩薩乃能運用第七識金剛智來觀察五陰十八界等一切諸法，虛妄不實，無有生滅，透過觀修將意根轉為聖慧根。準此而觀，般若妙智雖為眾生本具，但因塵勞妄想遮障而不顯，故若不依禪行實修，何以破障顯本真。因此禪修的目的，不僅能覺了諸法因緣空的道理，更要以此聖慧進而起化度有情之大用。既然轉意根是迷悟之樞紐，「意」即成為禪修之必然對境，隨自意三昧之以隨自意作觀為禪修要領，其背後之原理，即建基於此。

¹⁶³ 《隨自意三昧》，(p.696b)

¹⁶⁴ 《隨自意三昧》，(p.696b)

(二)、禪觀之要素與次第觀念

關於隨自意三昧的次第，於實踐上，從《隨自意三昧》可看出慧思將實相觀類分為兩種觀法：一是就「事相」而作觀；一是直就「理體」而作觀。前者是從息、心、身之妄入手；後者直就實相而觀。若以慧思的禪觀思想而論，無論就事相或理體，此兩種觀法只是應機及切入方式不同，最終都是強調以諸法實相不生不滅而修觀。所謂事相作觀，即如《住威儀品》中所提析法九想觀，此觀乃屬淺根所用，仍有待實智的開決。如其云：

身受觸者，男女眾事細滑、痛養、羸跡、冷暖、輕重、堅柔如是等觸，能生貪愛、瞋喜等事。眾生為此乃至失命，不知慚愧，為此輪轉六道生死。新學菩薩諦觀此觸從何處生？由愛因緣。我若不拔如是愛根，必當生惱。身心惱故，名之為苦；因緣生故無常；不自在故無我；虛妄故無實，無實故空。諦觀此身無常、苦、空、無我、不淨，從頭至足，薄皮縛纏，裏內肌肉、筋骨、髓腦、血脈、屎尿、肝膽、腸胃、蟲疽、膿血，種種不淨充滿身中。凡夫不知謂是好物，忽爾無當，命盡死去，膨脹爛壞，蟲散離散，頭腳異處，白骨在地，風吹日炙，火燒作炭，散滅歸空，無我、無人、無眾生相、無壽命，亦無生滅，猶如虛空，是名鈍根壞色歸⁶⁵

從上述引文可知，慧思視九想不淨觀為壞色歸空之觀法，此法是就眾生之迷妄而觀，為鈍根所用，仍須導入金剛實智的觀慧，了知色身畢竟空寂，而發起大心，以成大行。是故若能直觀身空，從一念心入手，即為利根所觀。如其云：

若利根人諦觀此身，色性自性空，非色滅空。何以故？我今此身從一念心生，妄念之心無形無色，無有方所，猶若虛空，心亦如是，空無相貌，知心寂滅，身亦無主，生

¹⁶⁵ 《隨自意三昧》，(p.698a-b)

如浮雲，滅如雲散。¹⁶⁶

不論是直接從一念無明心下手，或就息、身、心入觀，乃至鈍根所用的析法九想，就諸法本寂而觀，無非在於觀諸法實相無生無滅。唯鈍根觀法雖亦不離觀諸法空，仍待漸次破入，方得空義。無如利根者直觀真身，當下覺了轉識成智，證得法性具不思議德相業用廣度群生，第六意識於此同時即是湛然不變之藏識。若能覺了，則識即是智，眾生六根皆是妙，凡聖無二無別，識、智、心三者恆而為一。因此，以金剛智修三昧破障顯本真，亦即是慧思於《隨自意三昧》所欲凸顯的主要修觀的精神。

除此之外，從《隨自意三昧》對行住坐臥食語的觀法敘述中，吾人可歸納此一觀法的中心要素，即：

一、如實緣事作意：即最後必觀其空性，如，觀空之時亦必忠實於事相差別，如觀「行」時，則對「行」差別相作如實分別，非可隨意混亂事相，將「行」視為「坐」或將「坐」視為「行」。

二、增上作意：亦即勝解作觀，如在行威儀時，觀眾生如子想，又如食威儀中，「若得食時，當願眾生，得法喜食，甘露味想」。雖針對所緣事不謬作觀，但也增上作意。藉此作意令行者心意澄清廣大，並得令種種善心所相應得生。

三、作大悲想：菩薩禪法與聲聞禪法之間有一較大差異處，即，菩薩禪法的空觀常是含慈悲觀同共進行的。在隨自意六威儀中皆談及如何作觀觀眾生得利益，諸法空相必定是不壞慈悲的。

四、空觀為指歸：空是佛法共義，隨自意三昧的一切觀行，也都匯歸到空觀中。此空非是隔離斷滅，而是即事而顯，所及者則前三者之一切所顯之事。

以上隨自意三昧所表現出來的幾項特色，其實在大乘經論中是輕易可見的，從某一角度來說，慧思與智者透過其智慧建立了這天台特有的動中修行之禪觀思想，其實不過是將大乘經論中之思想作具體呈顯，並予以系統化、次第化而已，其特質還是本於菩薩禪之基本思想而來的。

¹⁶⁶ 《隨自意三昧》，(p.698b)。

另外，《隨自意三昧》在提三性觀法時，透露了禪法由粗至細的次第原則，其說法如下：

菩薩立時，諦觀此身心色之空法，頭等六分如空中雲，氣息出入如空中風，身色虛妄如空中華，云何得知息實相？先觀三性，後觀假名，何等三性？一者心性，二者色性，三者息性。（中略），先觀前三性，若先觀心性沈細難知，若先觀色性麤朴難解。應先觀息，是息由心遍色處中易知。何以故？先觀息實，然後觀息遍身，還歸實相。所以者何？若先觀有，即受念著顛倒難遣。¹⁶⁷

如引文所說息、色、心，是禪觀之所緣境，然由於心性「沈細難知」，色性「麤朴難解」，而息性因「由心遍色處中易知」，故當先觀息，再觀色，後觀心。此一次第的提出，在慧思之前，未見其他人有相似見解，此應屬慧思之獨特見地。然此中有一點須注意，即此一次第是在住威儀品中提出，且是以所觀境粗細做抉擇，非是隨自意三昧之觀法次第，因為隨自意三昧主要是以「意」為所觀境，故不須再與息、色論次第。

（三）、禪觀推檢要領

至於隨自意三昧之禪觀推檢要領，隨自意三昧顧名思義是指隨「意」起修的一種三昧。意念的生起遍佈於吾人日常生活威儀中，舉凡行、住、坐、臥、食、語等一切活動，隨時、隨地、隨事，歷緣對境，只要念起，觸處得用。略言之，隨自意三昧是就日常生活六威儀所修的三昧。也是在一切時、一切事上，隨意用觀，不受時、空因素限制，念起即覺的禪法。

然而，意起如何修三昧？慧思於《隨自意三昧》行威儀品中，運用龍樹四句推求的邏輯辯證，作為遣蕩的方法，舉意念之二相中的「未生念」與「欲生念」作為所觀境¹⁶⁸。

¹⁶⁷ 《隨自意三昧》，(p.692a-b)

¹⁶⁸ 慧思只於《隨自意三昧》「行威儀品」中，舉「未念心」與「欲念心」作為觀察的對境，至智顛才將此所觀的二種心加入生、生已二相而擴充為四運心，且立為「覺意三昧」的一切行的所觀境。

觀察「欲念心」之生起與「未念心」之間的關係，藉此推破意念的虛妄本質。其推檢過程引述如下：

新學菩薩欲行時，觀未念心不可得。問：未念心滅，欲念心生？未念心不滅，欲念心生？答：未念心滅竟，欲念心生難，曰：汝未念心既滅，欲念心從何生？汝若未念心滅，欲念心生，是事不然，何以故？未念心既滅，名為斷盡者，名為死滅。若未念心盡滅，以欲念心自生者，便是兩心各不相知。心不能自知心，如指不自觸指，心亦如是。汝若一心，即無前後復墮常中；汝若二心，生滅各異復墮斷中。未念心，常亦無此理，斷亦無此理，欲念心亦然。¹⁶⁹

究竟是未念心滅之後，而欲念心生？或者是未念心不滅，而欲念心生？無論是未念心滅或未滅而欲念心生，皆落入斷、常兩見之困境。假若是未念心滅盡欲念心生，是無因自生，如此未念心與欲念心各不相知，生滅各異，即墮入斷見中；反之，則墮入常見，斷見、常見皆是外道義，非如實知見。對此文中又作了進一步的闡釋：

《般若經》中云：一切眾生畢竟不相續，一切法亦不相續。若心及一切不相續，云何有斷前滅後生？若前滅後生即不相知，云何令人憶一生來事持不忘？汝若一念中知，便應忘一切事各滅壞。若心常住不變易者，亦不能知一切事，何以故？無前因後果故，常亦無因果；斷亦無因果，亦無罪福，復無業報，瓦石無異，皆是外道義。是故佛法中，眾生心性不斷不常，畢竟不相續，無心無無心。汝未念心若不滅，欲念心自生，是亦不然，何以故？無一斷一常故，亦無前常後斷故。若未念心不滅，欲念心不生，無兩常並故，是事不然。若前念非不滅後念非不生，是事亦不然，何以故？若得非滅可得非不滅，既無非滅即無非不滅，若得不生可

¹⁶⁹ 《隨自意三昧》，(p.689b)。

得非不生，既無非生，云何見非不生？非不不不滅，非不不不生亦如是，皆不可得。¹⁷⁰

以四句表述的內容，窮盡眾生自性執的所有可能，再透過四句推求作為觀法的核心，蕩滌我法二執。無論從「未念」滅而「欲念」生？「未念」不滅而「欲念」生？或「未念」亦滅亦不滅而「欲念」生？乃至「未念」非滅非不滅而「欲念」生？反復推檢，了知皆無一法可得，但以「佛法中，眾生心性不斷不常，畢竟不相續，無心無無心」，知「欲念生」不可得；同樣的，「未念滅」亦不可得。如此，身心寂滅，以此無自、無他、無所得之心，廣行六度，施於眾生。此即隨自意三昧中所示主要的禪觀要領之一。

第二節 覺意三昧與隨自意三昧之比較

覺意三昧透過前面兩章的分析與研究，加上前述隨自意三昧相關的探討，得知覺意三昧的成立，與隨自意三昧思想之間存在著一定的淵源關係。為此，本節將針對這兩者之間思想的關連性，比較出其間的異同，藉以解明立基於這些既有的基礎上，智顓究竟是如何消化、吸收，再重新加以抽樣、整理，轉化而為其自身思想的特色？雖然覺意三昧是智顓的論著，其內涵主要在宣說覺觀禪行的意義，此法門係屬具有菩薩禪特色的行法，而此類菩薩禪法被具體提出見於文字的傳述，雖是早在智顓之前就有了，但真正集大成乃至充分將之發展出來講的更詳細的則是智顓。

誠然，每一思想的產生必有其根源，既已知智顓思想深受其師慧思的影響，因此，探究與此思想有最直接關係的導因，藉以了解其中那一部份的思想是有所師承？那些後來做了轉變？應是有助於對這類禪法思想脈絡的掌握。換言之，前面花了一些篇幅，去瞭解隨自意三昧，既已梳理出隨自意三昧禪觀之特質，再透過兩位大師不同的論著彙整出其間之異同，除有助於我們去瞭解這類思想的中心理念是甚麼？同時檢視此理念經由

¹⁷⁰ 《隨自意三昧》，(p.690a)

兩人不同的陳述，呈顯出那些變化與差異？而這些變化是否歧出於根本的思想？或只是著重點不同，都還留有原來的精神？諸如此類問題將於本節作進一步的釐清。

本節透過以上幾個單元的討論，從相關資料中整理出覺意三昧與隨自意三昧兩者之間具有以下幾個共通的特質，將逐一就此分別闡述：

一、覺意三昧與隨自意三昧共通的特質

(一)、皆以「意」為所觀境

覺意三昧與隨自意三昧主要都是取「意」為所觀境，而論及「意」的問題自然會牽涉到兩師對心意識的看法。由前述知，智顛在心意識的定義上與慧思基本上是並不大一樣的。慧思是從類似唯識學轉識成智後的智來談心意識¹⁷¹，而智顛對心意識基本上是採「一三、三一」的看法，如《覺意三昧》一段文云：

若能了知 心中非有意，亦非不有意，則心中非有識，亦非不有識；若意中非有心亦非不有心，則意中非有識，亦非不有識；若識中不有意亦非不有意，則識中非有心亦非不有心。是心意識非一故立三名，非三故說一性。¹⁷²

智顛對心意識雖也未做嚴格的區分，且從其文中也少見轉識成智類似瑜伽思想的引進。然，兩人雖對意的定義角度有所不同，但原則上兩種三昧都是鎖定以「意」為所觀境，這是此修法很重要的相同點。從標題上隨自意三昧雖未直接點出覺字的意涵，但就其實質內涵來看，主要是在強調隨意念所到處起觀，也就是整個所觀境是以意念轉到那裡覺即隨到那裡，隨者不分時、處，隨時起覺觀的意思，重點在「隨」字。而覺意三

¹⁷¹ 這一點在本論論及「隨自意三昧之觀法結構」時於「禪觀原理-轉識成智」項目中已作了相關的說明。詳情亦可參見陳英善所著《慧思與智者心意識說之探討》。

¹⁷² 《覺意三昧》，(T46, p.621b)

昧強調要覺這個意，但意隨時在動，所以要「覺」它，緊隨意之動而作觀，是直接就觀來談。兩者在字義上雖有不同，事實上兩個同屬相同的範疇，因為四心的運作是遍一切處隨時都會生起的，因此覺意也是離不開「隨」處而談，而隨自意則也不離於「覺」，隨處起覺，「覺」含於其中。併言之，即一個是隨中含著覺，一個是覺中含著隨，其內涵皆不離於「覺」，亦不離於「隨」，語意上雖有所偏重，但兩者在運作上其實是一致的，重點都是強調所覺在「意」。這也正是何以智顛認為此兩種三昧之觀法乃至於非行非坐三昧都是相同的道理，相同即同在這一點上。

（二）、皆以「空性」為依歸

本論在前一節討論到隨自意三昧之「禪觀推檢要領」中提及「至於意起如何修三昧？慧思於《隨自意三昧》行威儀品中，運用龍樹四句辯證作為遣蕩的方法，舉意念四相中的『未生念』與『欲生念』作為所觀境。觀察『欲念心』之生起與『未念心』之間的關係，藉此推破意念的虛妄本質」。此中所謂「虛妄的本質」即是指諸法緣起無性的本質，亦如《隨自意三昧》文云：

菩薩行時，觀此身心一切威儀無行、無住、無坐、無臥、無起、無立，亦無去、無來、無出、無沒、無生、無滅，亦無一切陰界諸入。¹⁷³

一切行住坐臥、去來終末皆無有實，因眼見色而計以為實，生諸妄執。「若能反流觀無明源及心性空，思愛亦空，無業無行，即無諸法生」¹⁷⁴。此身心無垢無淨，本來清淨，猶如虛空，而此如虛空之本性，須藉由般若空慧才能照見，而修行隨自意三昧目的即在如實空慧的朗現。因此，隨自意三昧「不論是直接從一念無明心下手，或就息、身、心入觀，乃至鈍根所用的析法九想就諸法本寂而觀，無非在於觀諸法實相無生無滅。唯鈍

¹⁷³ 《隨自意三昧》，(p.691b)

¹⁷⁴ 《隨自意三昧》，(p.691b)

根觀法雖亦不離觀諸法空，仍待漸次破入，方得空義。¹⁷⁵至於覺意三昧採《小品經》之經義，解釋「覺」是照了，照顯意之根源本末、去來等處皆不可得，即是「覺意」。如文云：

若於行時即應觀行中，未行、欲行、行、行已，心相通達，皆不可得。雙照分明，如前所說，復作是念，如是行動由心運役，故有去來。反觀行心，不見住處，無有生滅一切相貌，當知行者畢竟空寂。¹⁷⁶

藉由四運檢證一切欲念心既無形質又無生滅的真正本質，從而建立般若空慧的如實知見。由前述知，兩者皆透過所緣的能觀心、所觀心於實際的運作中觀其不可得，兩種觀法最後無非要觀出諸法的本質——空。因此，遣蕩我、法二執，匯歸於空，可謂亦是覺意三昧與隨自意三昧兩者之間共同的特質。

（三）、皆以「六度」為善巧

覺意三昧與隨自意三昧都主張以六度為實踐之必要德目，慧思主要是根據楞嚴三昧的觀點推展出隨自意三昧，提倡以六度貫穿六威儀的修行內涵。而在《覺意三昧》中智顛則將六度德目特別列於方便章中，以彰顯六度方便之勝義，此明顯是受到《大智度論》的影響，而這在慧思的隨自意三昧中並未能明顯看出有作這樣的處理。誠如《隨自意三昧》文云：

欲學六波羅蜜，欲修一切禪定，(中略)，當先具足念佛三昧、般舟三昧及學妙法蓮華三昧。是諸菩薩最初應先學隨自意三昧，此三昧若成就，得首楞嚴定。¹⁷⁷

¹⁷⁵ 引自本論「隨自意三昧之觀法次第」內文。

¹⁷⁶ 《覺意三昧》，(T46, p.624c)

¹⁷⁷ 《隨自意三昧》，(p.687b)

此處文義似乎說明六度之成就，必須建立在諸三昧的成就上，而諸三昧的成就須靠力行隨自意三昧方得以成事功，至於隨自意三昧本身則須藉六度的方法才能彰顯。因此有些人往往很容易落入二分法的思考模型，以為必先行方便之後，才能談修觀，此在智軍所撰《天台覺意三昧的特色》一文中似可看出類似的觀念，他說：「智顛在第三品『釋覺意三昧方便行』中，更以六波羅蜜作為入覺意三昧的前行方便，與慧思之以隨自意三昧於六威儀行中一一成就六波羅蜜，其先後順序正好相反。也就是慧思以隨自意三昧為六度之前方便，而智者以六度為覺意三昧之前方便」此段文說明兩者對六度的要求與順序上有所不同。但若細加參酌隨自意三昧的內文，吾人可發現就本文，慧思與智顛所講的六度其實都只是一種善巧，這一點從本章第一節「慧思《隨自意三昧》之禪觀特質」之研究中已知隨自意三昧是從日常行住坐臥中去談六度的，並非先於行住坐臥中能修隨自意觀法以後，再去成就六度，六度與修觀非是隔別的，而必須是透過行住坐臥的實際作為中同時去進行的。即便是智顛也是認為要成就覺意三昧必須在布施、持戒(中略)六度中去實踐，在實踐六度的同時透過不斷的訓練學著去觀，此六度乃實踐觀法之善巧處，非如智軍所言修持覺意三昧與修六度有時間的前後。至於前面引文看似六度是成就於隨自意三昧之後，其實真正的意涵是指六度的圓滿(果)，須隨自意三昧成就；然隨自意三昧之成就，卻又須在因地於六度中修隨自意三昧，故不論六度或三昧皆有因與果之分。即如隨自意(覺意)三昧之行法，後證得隨自意(覺意)三昧果；六度萬行後，方成就六度圓滿。故在實際覺觀中，並非三昧與六度是截然二分，若能區分此中因果關係則彼此關係將可更清楚呈顯出來，且也較符合《隨自意三昧》、《覺意三昧》內容的一致性。

具體而言，智顛將六度直接列為方便的必要條件，用意在於將觀法落實到六度當中實際去操作，藉由六度的善巧慢慢去薰成的，此方便是與觀法相即相融的。至於慧思雖沒特別標明以六度為方便，卻見於六威儀中一一修習六波羅蜜的安排。¹⁷⁸因此，自其文章

¹⁷⁸ 每一威儀皆有六度，似將六度的觀念拉到每一個威儀中去彰顯，而此類的觀點於《摩訶止觀》中可找到類似的主張。

中仍可尋繹出相同的意涵。¹⁷⁹從這個角度出發，即可得知道此類禪法之應用，都是須於六度當中實際操作，力行六度可謂是他們共同主張。

(四)、同以「心相推檢」為觀法要領

兩種觀法同樣透過四心反復推求的方法作為推破我、法二執的核心。心是認識的對象，亦是心所法生起之因。因此，心既為能觀亦為所觀，推檢念與念之間的生滅關係，得以破除對「念」之自性的執著，慧思於「行威儀品」中，藉對未念與欲念的推檢善巧建立念實無生滅的知見。此一推檢的要領受到智顛的重視，將之引入覺意三昧進一步深化，發揮的更為完整，除將之運用於行威儀中，且擴充為各威儀中的四運心，並立為覺意三昧一切行的觀法要領。

可見心相推檢的理念是早在智顛覺意三昧之前即為慧思所提出，唯運心推檢在隨自意三昧當中，只是理念初成形的階段，因此內容較顯粗疏簡略，此四運推檢的運用，直至覺意三昧才因智顛的重新補釋而終能成為此類禪法的重要內涵。儘管如此，以運心推檢為觀法要領被運用在三昧中乃兩者共同的特色，這一點是一致的。

(五)、同以「六作六受」為作觀機緣

智顛在「釋覺意三昧入觀門」中清楚的立出六作與六受的說法，如文云：

觀於作者凡有六事，觀於受者亦有六種，內外俱觀有十二種。是三昧能生三昧，行者應當隨所起處，而觀察之。外六作者，所謂一行、二住、三坐、四臥、五作、六言談。內受六者，所謂一眼受色、二耳受聲、三鼻受香、四舌受味、五身受觸、六意緣法，是為十二觀境。¹⁸⁰

¹⁷⁹ 兩種三昧從其形成架構來看，慧思在文章的處理上非若智顛的完整，四威儀的內容顯得前後較為不一，時而這裡談此那裡沒談，此中六度的看法雖在兩篇文章中有不同的處理，但實難以彼此表述方式上的不同就去界定即是作者對六度看法的異質偏差，或是直接就此斷定這個方法在隨自意三昧中只能這裡用那裡不能用。

¹⁸⁰ 《覺意三昧》，(T46, p.624c)

事實上，此六作與六受的觀念早在《隨自意三昧》的「坐威儀品」中即已出現，只是慧思當時的說法顯得比較籠統，不似智顛那麼具體。如文云：

諸法者即眾生十八界，內有六根界、外有六塵界、中有六識界，觀內六根能破貪瞋婬恚愚癡無明，調慢諸煩惱結，能破自身我見，及離我所，無有壽命眾生主者離受念著畢竟空，故是名智無所得，故名之為慧。¹⁸¹

「智顛的覺意三昧別觀中，將慧思《隨自意三昧》的六威儀全部縮成別觀的『外六作』，而將慧思的『坐威儀』中觀十八界（內六根、外六塵、中六識）綜攝成覺意三昧的別觀『內六受』」¹⁸²，六作六受這種觀念就智顛言，其實是屬運作的一個總則，其概念的產生是緣於隨自意三昧的啟發，只是在隨自意三昧中六作六受的談法，並不像智顛將之提摘為修行的總則。由於詮釋上語意銜接性的不足，慧思雖只在「坐威儀品」中提出六受的看法，卻不表示他就認為其它威儀不能操作。無論如何六作與六受的觀念是兩人共同認定的觀法內容，只是慧思的提出，經由智顛的善加沿用，不僅使此類修法的特質因之被標顯而出，也幾乎重組了隨自意三昧的觀行架構。六作六受的理念受到智顛的重視，經其刻意的吸收、轉化下，在覺意三昧中也就顯得更加具體而明朗了。

（六）、同樣重視「坐」威儀

在「入觀門」中智顛將正觀區分為總觀與歷別觀，而總觀是在坐威儀中去觀的，於此文中智顛一再肯定坐威儀的殊勝，如文云：

復次，行者欲入三昧，要先於坐中而觀心意，然後亦當一切處中悉觀心意。所以者何？四威儀中，唯獨坐時，身心安穩，不沈不浮，不異緣生故，則心審諦事有觀法。故經云：端坐念實相，是名第一懺。是故行者當先於閑房靜室而修三昧¹⁸³

¹⁸¹ 《隨自意三昧》，(p.696a)

¹⁸² 見智軍，天台覺意三昧的特色，《法光》68期，第三版。

¹⁸³ 《覺意三昧》，(T46, p.624c)

而慧思雖未作總觀與別觀的區分，但同樣特別強調「坐」威儀的殊勝，如《隨自意三昧》
「坐威儀品」劈頭就說：

四種威儀中，坐最為安穩。菩薩常應跏趺端坐，不動深入一切諸三昧門，(中略)。

問曰：菩薩何故四種身儀中多在坐威儀，餘法亦應得，獨言跏趺坐？

答曰：此是坐禪入道之人坐禪之法，餘威儀中取道則難，多有動散，結跏趺坐，
心直身正，斂念在前，復欲教諸弟子入禪定。¹⁸⁴

在此類觀法中坐威儀所以被特別的強調，純粹是因為在修行上有禪定幫助的方便，並非指此類行法須被限定於一定的威儀上來理解的。覺意三昧最大的特色在於雖強調坐禪的必要性，但也同時提出動中可修的看法。所謂歷別修即動中修，廣義的是指於一切時、處皆應不離觀修，此即其價值之所在；換言之，此法特勝之處即在於主張一切處都宜修中，非獨要求行者當於一切威儀中行修，同時也不至於在肯定動中修時忽略靜中修的重要，這點從其強調坐威儀品中即可得知。

正因為此行法並不限定在那種威儀中執行，因此，智顛到後來的「摩訶止觀」將此觀念擴充的更為圓融時，就不再特別強化坐威儀了；亦即慧思特別強調坐威儀之殊勝與重要，此一觀點後為智顛所沿用，但思想發展到《摩訶止觀》更加成熟時，悟解上也愈趨圓融，以其圓融故愈不被事相所約定，所以強調坐威儀的觀點到「摩訶止觀」就不再被特別的呈顯出來。由此觀之，強調坐威儀的重要，應是慧思與智顛早期的共同看法。

由這點亦可得知，智顛承襲了慧思對禪定的重視，從慧思生平之際遇與其修學過程，已知慧思本身是極重視禪定的人，此禪定之觀念影響及於智顛也特別注重禪觀，因此，此思想理所當然也被導進《覺意三昧》的內容當中，兩者皆特別標顯坐威儀之重要性。

¹⁸⁴ 《隨自意三昧》，(p.693b-694a)

由上分析可見隨自意三昧與覺意三昧之間存在著密切的關聯性。然而，形成兩個獨立的思想，必有其個別的差異，檢討兩者之相異性適足以更清楚掌握由隨自意三昧擴延而出的覺意三昧本身的特質，其相異點大致歸結如下：

二、覺意三昧與隨自意三昧之相異性

（一）、文本結構不同

隨自意三昧經由覺意三昧的闡揚，不僅所依所詮的經論不同，也因文章結構的的殊異，使得立基於隨自意三昧禪觀精神而建立起來的覺意三昧呈顯出其獨特的風貌。「慧思以行住坐眠食語六威儀立為品名，依一一威儀闡釋隨自意三昧行，如行威儀品即是釋菩薩行威儀時，當如何修隨自意三昧，乃至言語時如何修持。但智者的《覺意三昧》雖然同樣立六品，架構卻完全不同。智者以『辯法相第一』、『釋覺意三昧名第二』、『釋覺意三昧方便行第三』、『釋覺意三昧明心相第四』、『釋覺意三昧入觀門第五』、『釋覺意三昧證相門第六』等六品來解釋覺意三昧」¹⁸⁵透過上文兩者相同點的檢討，已知覺意三昧諸多內容是承襲於慧思的思想，然而經由智顛有系統、有組織、有次第的方式而建立起來的覺意三昧，在文章結構的處理上較之隨自意三昧更明確而一致的完整性與較易於全面掌握的獨特性；亦即智顛在行文的處理上無論是在理論、概念，與實踐方法的詮釋都是勘稱文意清通，條貫分明。舉如四運心的闡發不僅富於辯證的特性，條理清晰，且前後一致，層次分明。至於隨自意三昧雖以六威儀鋪陳架構，但各各威儀委細別解，各有主張，於行威儀品中立四心為行威儀之所觀境，卻於住威儀中談觀、息、心、色三性，在文章脈絡的演繹上顯得較為零雜不一，只直接提出法意，卻乏思想上周延的聯結。

¹⁸⁵ 見智軍，天台覺意三昧的特色，《法光》68期，第三版。

（二）、所依經典不同

從隨自意三昧對首楞嚴三昧思想的肯定與採引，可以推知其思想是啟發於《首楞嚴三昧經》，而覺意三昧乃是依止於《大品般若經》與《大智度論》覺意三昧的解釋而來，以兩者所依之經不同，故有取義之殊。智顛是依《大品般若經》及《大智度論》而成立覺意三昧之觀行，所以他強調的是七覺；亦即是依於七覺而有覺意三昧之成立。而《首楞嚴三昧經》並沒有談到七覺，因此取材自《首楞嚴三昧經》的《隨自意三昧》並沒有對七覺有任何著墨。雖兩者重點皆放在覺觀自心上，但因所依之經典不同，所以在敘述上自亦有所差異。

（三）、三昧的定位不同

依前節第二項所論慧思視隨自意三昧是一切菩薩證得其他三昧之前行基礎，認為要成就如楞嚴三昧等深三昧之前，應先修隨自意三昧，慧思將隨自意三昧視為一前行三昧，並未指出能以隨自意三昧取代首楞嚴三昧或其它三昧。但在本論文第三章「釋覺意三昧名第二」已討論過覺意三昧是以覺意而安住三昧中成覺意三昧，依此三昧力，能於諸三昧中得七覺支，諸種三昧因七覺支相應，所以諸三昧能成無漏三昧；亦即覺意三昧本身就已具足修證的次第，以及收攝融通各種禪法之特性，是由因地修到佛果，無轉換之必要，可以貫徹始終的完整觀行法門。由上分析可知，此兩者三昧本身對於三昧之定位是不一樣的。基本上智顛是擴大了隨自意三昧的修行系統，使其更具諸根並攝的普遍性。

（四）、立誓願之有無

眾生得救之因，緣於菩薩度生之願。發大誓願可謂是一切志求佛道之行者修行的根本前提，即便是慧思、智顛本身亦皆有其立誓願文流傳於世。尤其是慧思所親撰的《南嶽慧思大禪師立誓願文》，全文載有慧思求道歷程所發菩提心相之願文，其字裡行間處

處流露護法深心，字字殷切，足令惰夫生愧，感人至深。¹⁸⁶但在《隨自意三昧》中則不見如《覺意三昧》中另立方便章，談及立大誓願的主張，雖諸威儀品不離菩薩悲心觀行之敘述，但將之具體提出作為修觀的必要條件則只見於《覺意三昧》的「方便行」中。

（五）、四運心鋪陳位置的不同

四運心的推檢理則早在隨自意三昧中即已建立，唯其內容較為簡略。如前所述，慧思在《隨自意三昧》中，僅就二心相做推檢，而非四心相，且慧思並未在每一威儀中談到此四運心推檢，而獨獨將它安置於「行威儀品」中加以陳述，尤其是在「住威儀品」中慧思不但沒有繼續發揮四運心的說法，反而強調諸如息、身、心的三性觀法¹⁸⁷。慧思在運用此推檢法，並未見其普遍運用於各威儀，且間雜了其他觀法，故在《隨自意三昧》較不易看出觀法的一致性。相對的，在《覺意三昧》中智顛在論述四運心的觀法時，是將它運用到六度、六作六受之一切時、處，無別立其他觀法，其理路皆是有其一貫性與明確的完整性。

從以上思想的分析可以發現，其實智顛整個《覺意三昧》主要的內容，絕大部分可以說承襲於慧思的理念，再依於《大品》《智論》七覺支之體性的融攝轉化而另成一格的。諸如上述對四運心、六度方便行、坐威儀的肯定等等，從這些相同點來看，其實都是構成《覺意三昧》的主要題材，而這些題材其實都是來自慧思《隨自意三昧》的理念，再經由智顛思辯的緊密性加以重組、改造，使得此一修法愈趨單純化。相形之下也使得覺意三昧顯得較隨自意三昧更為清晰且較易於掌握了。

¹⁸⁶ 參見《誓願文》，(T46, 786b 起)

¹⁸⁷ 此先觀息再觀色後觀心的禪法，雖不見於覺意三昧中再出現，但其實智顛仍是有所引用，只是援引到《次第禪門》去談罷了！也就是說在《覺意三昧》中雖沒再論及有關息、色、心的禪法，但智顛仍將觀息再觀色後觀心當作禪法的次第。如《次第禪門》文云：「此三法通得作世間、出世間、出世間上上等禪門。所以者何？一如息法不定，但屬世間禪門，(中略)，二色法為門，亦不得但是二乘所行，(中略)，三約心為門亦不得但據菩薩，(中略)，此豈唯是出世間上上禪門，當知三門互通，但三種人用心異故，發禪得道亦各不同。」《次第禪門》，(T46, p.479c)

第六章 《覺意三昧》與天台諸禪論之比較

隨時間的更替遷移，禪法的宣說亦須配合所緣環境與眾生根性的種種變化，而有相對應的善巧施設，方能承先啟後開展出不同的新契機，而綿延受用於不同機緣的眾生。因此，對同一法門先後的發展進行必要的審析比較，將有助於對禪法本身有更廣義的瞭解。前一章已針對「覺意三昧」思想傳承的部分與慧思「隨自意三昧」進行溯源性的分析與探討，此章則專就智顛本身的各種禪觀論著做關連的比較，期能藉此比較更清楚的掌握像覺意三昧這樣的思想，在智顛其他的論著當中是否也有同樣的表現，其間呈現出怎樣的的不同風貌？究竟有何轉折與關連？此等問題的釐清，可謂是本章所要論述的重點。透過對本論題與相關思想演進上的澄清，更明確體會智顛在發揮此類禪觀思想的多元面向以外，筆者以為此亦是研究覺意三昧禪觀思想值得探討的重要議題。

第一節 《覺意三昧》與《小止觀》

若依論著成立的時間先後，繼覺意三昧之後，首先要論述的禪論即是《小止觀》的部分。《小止觀》本名《修禪止觀坐禪法要》又稱《童蒙止觀》¹⁸⁸，此書之緣起，根據元照在《小止觀》序文的一段話即可明白，如文云：

天台止觀有四本，一曰圓頓止觀大師於荊洲玉泉寺說，章安記為十卷。二曰漸次止觀，在瓦官寺說，弟子法慎記，本三十卷，章安治定為十卷，今釋波羅蜜是。三曰不定止觀，即陳尚書令毛喜，請大師出，有一卷，今六妙門是。四曰小止觀，即今文是，大師為俗兄陳鍼出，寔大部之梗概，入道之樞機。¹⁸⁹

¹⁸⁸ 《小止觀》，(T46, p.462b)

¹⁸⁹ 《小止觀》，(T46, p.462a)

應不同的緣，而有不同的開示，小止觀的緣起，乃是智顛應兄長健康延壽之緣，為其開示入道法要而成立的論書，由於是屬於對初機者啟蒙的講述，所以其整體結構較為單純，不能與《次第禪門》之規模相提並論；亦即小止觀所談的雖是修觀的法要，但因為是針對某一特定因緣所作的開示，是屬於揭示止觀梗概的簡單敘述，故其組織方式自然較之其它禪法則簡略許多。

智顛為方便初學者易於學習起見，在分科的配置中，《小止觀》十科的內容是為以具緣第一，訶欲第二，棄蓋第三，調和第四，方便第五，正修第六，善發第七，覺魔第八，治病第九，證果第十等的方式安排。此中前四科原在《次第禪門》的十科中都是被列屬於「前方便第六」之「外方便」的項目¹⁹⁰裡，可是在《小止觀》裡卻一一被立為單獨的一科，而不被納入其「方便」的科目中。此外，智顛又取《次第禪門》「外方便」之「第五行五法」中所論述的五法¹⁹¹作為《小止觀》「方便科」的主要內容，如其文云：

夫欲修止觀，須具方便法門，有其五法：一者欲。(中略)，二者精進。(中略)，三者念。(中略)，四者巧慧。(中略)，五者一心。¹⁹²

欲、精進、念、巧慧、一心這五法，在《次第禪門》中原是被納歸在「外方便」裡面其中的一種而已，而在《小止觀》裡卻成為其「方便科」中的五個修習止觀之方便法門。今對比兩者文體的結構，可以發現《小止觀》的鋪陳方式與智顛最早期的禪論《次第禪門》有莫大的關連，諸如其前四科具緣、訶欲、棄蓋、調和、善發、覺魔、治病等思想，幾乎是援引自《次第禪門》二十五方便的觀念而來的。是故，學界出現有《小止觀》乃擷取《次第禪門》的精要予以濃縮而成的說法。然而，果真完全濃縮而無別出之處？這點實值得進一步探究的。

¹⁹⁰ 「就明外方便自有五種：第一具五緣，第二訶五欲，第三棄五蓋，第四調五法，第五行五法。」《次第禪門》卷二，(T46, p.484a)

¹⁹¹ 「第五行五法者：一欲，二精進，三念，四巧慧，五一心。」《次第禪門》卷二，(T46, p.490c)

¹⁹² 《小止觀》，(T46, p.466c)

眾所皆知，《次第禪門》是智顛從《大智度論》有關禪學部門，及印度所傳來的坐禪實踐法，蒐集組織而成的。只不過在敘述禪法「次第」的過程當中，《次第禪門》自然很多時候必須涉及到諸如安那波那、不淨觀、十六特勝、八背捨、九想這類的聲聞禪法，因為《次第禪門》是從淺入深，猶如登梯從低的法門講到至高圓實的境界，依序含有漏、無漏、亦有漏亦無漏、非有漏非無漏的禪法，但其禪觀思想最終還是以菩薩禪法為歸向。可是在《小止觀》方面，從正修科所歷屬的行法論述當中觀察得知，《小止觀》之思想基礎，雖然大體是源於次第禪門，可是《次第禪門》的系統到了《小止觀》，基本上已經被化歸成般若，主要還是以闡述般若空觀為極致。

根據日本學者佐藤哲英在其《天台大師？研究》論書中指出：從《小止觀》的「正修行章」裡可以很明顯的發現《覺意三昧》「入正門觀章」思想的痕跡；亦即《覺意三昧》「入正門觀章」之觀點深深影響到智顛之後的論述，從小止觀「入正門觀章」即可找到印證。¹⁹³照此推斷，除說明《小止觀》是後於《覺意三昧》而問於世的，亦直接點出兩者思想之間存在著彼此關連的事實。佐藤哲英在其論著中還提到小止觀在談觀行的時候沿用了覺意三昧歷別觀裡的「觀亂心、定心、能觀觀心」及「六作與六受」之思想¹⁹⁴。因此，這一部份理當是本節所要討論的範圍，但依筆者的觀察，覺意三昧之思想在過轉到小止觀時，其實受影響的應不止於這些，還涉及其它的部分。以下乃就與筆者所觀察到的部分，作一綜合性的探討：

除「正修第六」深受覺意三昧之影響，其實在「調和第四」科中首先即可發現其中的異同，如其文云：

夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切眾生，願求無上佛道，其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命，若成就一切佛法，終不退轉。然後坐中正念，思惟一切諸法真實之相。¹⁹⁵

¹⁹³ 參見佐藤哲英著，《天台大師？研究》，(p.260)。

¹⁹⁴ 參見佐藤哲英著，《天台大師？研究》，(p.253、254、260)。

¹⁹⁵ 《小止觀》，(T46, p.465b)。此段引文，按關口真大在其《天台小止觀？研究》書中認為，自古本文獻中發現，此段文理應是放在「正修行」科裡的內容。乃因編排上之錯置，而被放置到調和章的，參

「調和第四」一開始即指出發誓願的必要性，由發誓願的主張看來，足見覺意三昧方便科中所標顯的發大誓願的思想已轉進小止觀裡，雖然放置的位置不一樣，但原則上兩者都是以「發誓願」為入道的必要前提，等於這樣的觀點在《小止觀》裡也同樣受到採用。

而較明顯的是，在《小止觀》「正修行」的科目中，同樣出現類似《覺意三昧》總觀與歷別觀對開論述的形式，強調有兩種修止觀方法：一個是坐中修，一個是歷緣對境修，如文云：

修止觀者有二種：一者坐中修，二者歷緣對境修。一於坐中修止觀者，於四威儀中亦乃皆得，然學道者「坐」為勝，故先約坐以明止觀。¹⁹⁶

從《覺意三昧》總觀的行文來看，總觀主要談的是坐中修的觀照功夫，其實際的精神在凸顯不管歷不歷別，總觀都是一切修法的總則。智顛在《覺意三昧》中雖以坐威儀來說明總觀，且亦強調坐威儀之特殊性，但並不直接標名為「坐中修」，卻以「總」字名之，由此定義正表顯「總」觀含有總則、總領的意涵，歷別觀則是總觀的活用，是運此總則於各式各樣的差別境上作觀的意思。然而，此種觀念在《小止觀》坐中修的內容中，似未見有類似的陳述，智顛只是直就坐中如何修習止觀進行講解，並未突顯「總」字所代表總則、總領之意涵，純就威儀之差別，與歷緣對境做區別。這亦是二者同中亦有異的地方。在這一點上筆者以為覺意三昧之思維邏輯是較嚴謹的，因為歷緣對境中亦含有坐威儀的部分，而覺意三昧中「總」對「別」，則顯得順當多了。

其次，修止必須有對境，小止觀在敘述「坐中修」時列出五種修止觀的理由，如文云：

先約坐以明止觀，略出五意不同：一對治初心羸亂修止觀。(中略)，二對治心沈浮病修止觀。(中略)，三隨便宜修止觀。(中略)，四對治定中細心修止觀。(中略)，五為均齊定慧修止觀。¹⁹⁷

見關口真大著，《天台小止觀？研究》，(p.339)

¹⁹⁶ 《小止觀》，(T46, p.466c-467a)

而在第一「對治初心粗亂修正觀」時，又特別提開出三種修止的方法，其內容如下：

今明修止觀有二意，一者修止自有三種：一者繫緣守境止。所謂繫緣鼻端、臍間等處，令心不散。故經云：「細心不放逸，亦如猿著鎖」。二者制心止。所謂隨心所起，即便制之，不令馳散。故經云：「此五根者，心為其主，是故汝當好止心」。此二種皆是事相，不須分別。三者體真止。所謂隨心所念一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取。若心不取，則妄念心息，故名為止。¹⁹⁸

此中所謂三種修止的方法即「繫緣守境止」、「制心止」、「體真止」在《次第禪門》中已被提及，但在《覺意三昧》中並未見到的，然儘管三止的說法在《覺意三昧》雖然未見，但就覺意三昧中所示觀法的實質意義來看，其實相通於「體真止」的部分。基本上《覺意三昧》是以大乘體空思想為主幹，未有絲毫聲聞禪法之味道，故不見「繫緣止」相似之說法。不過，早在《隨自意三昧》「住威儀品」中卻有出現類似繫緣修法的敘述¹⁹⁹，可見智顛禪觀的思想到了《小止觀》談坐中修時內容顯得更為豐富而多樣了。

此外，前面於坐中修提到五種修止觀的差別，即「對治初心粗亂」、「對治心沈浮」、「隨便宜」、「對治定中細心」、「為均齊定慧」，而這在覺意三昧裡亦有觀亂心、定心、觀於觀心之說法，只是五種心當中，小止觀只留意到亂中觀與定中觀兩種；即第一「對治初心粗亂」與第四「對治定中細心」，此二觀與覺意三昧觀亂心與觀定心，基本上性質是一樣的，只是「觀於觀心」在《小止觀》中未見相關的敘述。以上是針對「坐中修」談其出入的部分。

繼而，就「歷緣對境」修止觀論其異同，此歷緣對境與覺意三昧之歷別觀大致相同，一樣是用六作六受來談，如文云：

¹⁹⁷ 《小止觀》，(T46, p.467a-c)

¹⁹⁸ 《小止觀》，(T46, p.467a)

¹⁹⁹ 「應先觀息，是息由心遍色，處中易知，(中略)。」《隨自意三昧》，(p.692a)

云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一行、二住、三坐、四臥、五作、六言語。云何名對境修止觀？所言境者，謂六塵境。一眼對色、二耳對聲、三鼻對香、四舌對味、五身對觸、六意對法。行者約此十二事中修止觀，故名為歷緣對境修止觀也。²⁰⁰

基本上，小止觀對所緣境之修法，一樣是以「六作六受」的方式來規劃的，以六作六受作為一切所緣境可謂是《小止觀》與《覺意三昧》共同的架構。只是在小止觀則缺少「四運心」與有關「六度」的闡述。就覺意三昧言，六度是被視為入覺意三昧的一種修行方便，離開六度不成覺意，六度波羅蜜與覺意三昧是同時並行的；意起即「覺」的當下，即是力行六度的時候，兩者不即不離，是不容偏忽的；亦即覺意三昧繼隨自意三昧皆取六度為契入行法之必要方便，但有關六度的說法在《小止觀》中卻看不到具體的論述。除此之外，其中最大的差別尤其是從《小止觀》的內文中看不到「四運推檢」的運用，此四運心在《覺意三昧》可謂是其觀法的主要核心，但《小止觀》在歷緣對境修中主要是論述如何於十二事中修止觀之方法，只於行住坐臥一切對境當中談止觀的運用，卻不見「四運心」相關的辯證敘述。如其文云：

六意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。自上依六根修止觀相，隨所意用而用之，一一具上五番之意，(中略)。行者若能於行住坐臥，見聞覺知等一切處中，修止觀者，當知是人真修摩訶衍道。如《小品經》云：佛告須菩提，若菩薩行時知行，坐時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍。²⁰¹

歷緣對境修所談的內容，不只是在於「行」法中論止與觀，而是於六作與六受每一作為中去論止觀，直接於諦觀諸法畢竟不可得的同時契入實相；此中所論述的觀法一樣是強調雙照真俗，匯歸於空。此中觀法精神與覺意三昧可謂相同，唯獨少了四運推檢的觀法

²⁰⁰ 《小止觀》，(T46, p.467c)

²⁰¹ 《小止觀》，(T46, p.469a)

善巧。關於此一差異，筆者有一看法，即既然小止觀坐中修與歷緣對境修之結構類似覺意三昧的總觀與歷別觀，且六作六受的原則也一致，何以智顛在之後的《摩訶止觀》的一段話中提到：「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，(中略)，雖復三名，實是一法。」智顛視隨自意三昧與覺意三昧、非行非作三昧是同一行法，卻未將小止觀等同看待，視為同一行法？其中最大的關鍵無非在，歷緣對境修中缺少四運心之運作，且文中並未特別強調隨心（意）起處而觀。因此，即便小止觀的結構與覺意三昧可以相通，但因為談法的不同，所以智顛在《摩訶止觀》並沒有特意將小止觀與覺意三昧並列於同等的位置。然儘管如此，小止觀強調歷緣對境，在一切行動中修止觀，此中所透顯的動中修為的禪觀性格，與覺意三昧卻是無有二致的。如其文云：

復次，第二明歷緣對境修止觀者：端身常坐，乃入道之勝要，而有累之身，必涉事緣，若隨緣對境而不修習止觀，是則修心有間絕，結業觸處而起，豈得疾與佛法相應？若於一切時中常修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法。²⁰²

另外，從《小止觀》在談及歷緣對境時，呈現了一項特點，即「覺知當為與不當為」，即行為之前應覺察此行為到底該或不該？不應該時就不要去行動，如文云：

一行者若於行時，應作是念：我今為何等事欲行？為煩惱所使，及不善無記事，即不應行；若非煩惱所使，為善利益如法事，即應行。²⁰³

除了覺知行之善、惡，繼而決定當行、當止之外，則亦當觀「行」之不可得，及如幻如化，如其文：

²⁰² 《小止觀》，(T46, p.467c)

²⁰³ 《小止觀》，(T46, p.467c-468a)

云何行中修止？若於行時，即知因於行故，則有一切煩惱善惡等法，了知心行，及行中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何行中修觀？應作是念：由心動身，故有進趣，名之為行。因此行故，則有一切煩惱善惡等法。及當反觀行心，不見相貌，當知行者，及行中一切法，畢竟空寂，是名修觀。²⁰⁴

以行中修止觀為例，即可看出此中止與觀運作的關係，止與觀相攝相融，一在了知諸法不可得。二在覺知不可得而因緣有之諸法。知一切法不可得，止伏妄念，即修止；不離畢竟空，不執實有相貌，而觀「由心動身，故有進趣，名之為行」，即是修觀。換言之，「止」的意思，並非止住一切六根的活動，而是指守住所緣，心不妄動；而觀則是指止息不應該出現的念頭後，所生起對種種差別相覺察的智慧。所以止是指泯其差別，息諸妄想造作；而觀是觀其差別，朗現無所執滯的觀慧，既能觀其差別，又於一切差別當體了知諸法畢竟空寂。

總之，從《小止觀》後於《覺意三昧》而成書，而其內容又出現類似《次第禪門》三止之說法這點看來，適足以說明智顛說法之隨緣善巧，對個別因緣說個別法，隨其機宜之不同，故有深淺的取捨。「覺意三昧」顧名思義在覺其意，立意明確，但修體真，故不詳述其他禪法。而小止觀名為「童蒙」，立意通泛，故它所攝的禪法也比較多樣。標題不同，敘述方法自亦有殊，但事雖有廣略，理則同一。雖然《小止觀》少談空與不空，但從通篇文章論述的主旨，即可感覺智顛所極力表彰的無非是般若空性之思想，雖然《小止觀》文中缺少「四運心」與「六度」的安排，但歷緣對境中主張動中修行的思想與覺意三昧是完全一致的。尤其「般若觀照」更可謂是《小止觀》與《覺意三昧》，所以能夠會通的主要樞紐。

²⁰⁴ 《小止觀》，(T46, p.468a)

第二節 《覺意三昧》與《法華三昧懺儀》

《法華三昧懺儀》又作法華三昧行法，是智顛從慧思傳承法華三昧之精髓，擷取《法華經》、《普賢觀經》等諸大乘經典之精義，而揭示法華三昧之方便即正修之行儀。²⁰⁵其內容旨在闡釋入菩薩正位、具諸佛功德之法門，包含禮拜、懺悔、行道、誦經、坐禪等，於三七日之間半行半坐之種種行法。²⁰⁶法華三昧是天台重要的依止行法，尤其到天台後期思想法華三昧尤其為行者所宗。法華三昧既屬天台宗非常重要的行法代表，尤其在《摩訶止觀》裡面，智顛依圓頓思想將所有三昧類歸為四種²⁰⁷，在四種三昧行法當中，此三昧以其既有儀軌又有行、坐而被定位於半行半坐之行法，雖然是四種三昧的一種，但因為此行法與天台典籍和教法最有直接關係，所以影響後世也最深遠。法華三昧懺儀在天台禪法中既有如此殊勝之意義，這麼重要的一個修行法門，與覺意三昧究竟有什麼關連？換言之，覺意三昧這類的禪修方法到底在天台禪法裡是居於什麼樣的份位？其重要性如何？筆者以為若能從法華三昧找到彼此關連的契機，就即可確定這樣的修行方法，是貫通著整個天台重要禪法的要義，因此有必要拿它來做比較。

《法華三昧懺儀》單純是一種禮《法華經》的「儀式」，主要是以修持「法華三昧」時所行的各種「行儀」與「運想」為內容，藉以輔助行者證入法華三昧為目的。其懺儀之組織架構是建立在五科的架構上，此五科完全跳脫智顛諸論中慣有的模式，純粹是以一種儀軌的性質出發，故不能依論著的角度去要求其論述的次第。因為性質不同，所以分科的型態也有差別，其分科的內容如下：

²⁰⁵ 《法華三昧懺儀》經文起頭小字註作如是標明：「隋瓦官寺沙門釋智顛輒采法華、普賢觀經及諸大乘經意撰此法門，流行後代。」《法華懺》，(T46, p.949b)

²⁰⁶ 見《佛光大辭典》，(p.3398)。

²⁰⁷ 智顛將所有的三昧歸成四類，以四類來含括一切三昧，四類是一個分類法，其實所要含括的是一切三昧，前三種三昧是依於一定身相、儀法而分類。其中，常行三昧是以常行念佛為方法，修般舟三昧。常坐三昧則是以正念坐禪方式契入中道實相，此二三昧雖無具體儀法規範，但有行、坐身儀之而半行半坐三昧則是以懺法（如法華、方等懺是）修持得證三昧，此法雖不限身儀，但有具體儀法之規定。至於凡不屬於前三種三昧者，都將之歸納於第四類。

明三七日行法華懺法勸修第一。(中略)，明三七日行法前方便第二。(中略)，明正入道場三七日修行一心精進方法第三。(中略)，明初入道場正修行方法第四。(中略)，略明修證相第五。²⁰⁸

法華三昧懺儀共分為伍科，第四科「明初入道場正修行方法」為行法的重心所在，其中又分十種行法，而以第十項「明坐禪實相正觀方法」，更為此三昧行法之核心。十種行法依序如下：

第一行者嚴淨道場法，(中略)。第二明行者淨身方法，(中略)。第三明行者修三業供養法，(中略)。第四明行者請三寶方法，(中略)。第五明讚歎三寶方法，(中略)。第六明禮佛方法，(中略)。第七明懺悔六根及勸請隨喜、迴向、發願方法，(中略)。第八明行道法，(中略)。第九重明誦經方法，(中略)。第十明坐禪實相正觀方法。²⁰⁹

《法華三昧懺儀》既是一種禮懺的行法，當然須要有一些起懺的準備，諸如身、心、道場與內外資具，甚至修懺前的心理調適等等。待這些準備工作安置妥當，才能進入正修，而正修的目的在與法相應，剋期得證。其中極為精要且與本論文相關的，即是《懺儀》對修懺心態的要求。如文云：

我於今時乃至滿三七日，於其中間當如佛教一精進，所以者何？若心異念即雜諸煩惱，名不清淨，心不淨故，豈得與三昧正道相應？是故自要其心，不惜身命，一心精進，滿三七日。問曰：眾生心相隨事異緣，云何能得一心精進？答曰：有二種修一心。一者事中修一心；二者理中修一心。事中修一心者，如行者初入道場時，即作是念，我於三七日中，若禮佛時，當一心禮佛，心不異緣，乃至懺悔

²⁰⁸ 《法華懺》，(T46, p.949b-954b)。

²⁰⁹ 《法華懺》，(T46, p.950a-954a)。

行道誦經坐禪，悉皆一心，在行法中無分散意，如是經三七日，是名事中修一心精進。二者理中修一心精進，行者初入道場時，應作是念，我從今時乃至三七日滿，於其中間，諸有所作，常自照了，所作之心，心性不二。所以者何？如禮佛時，心性不生不滅，如是觀時，見一切心，悉是一心。以心性從本以來常一相故，行者能如是反觀心源，心心相續，滿三七日，不得心相，是明理中修一心精進²¹⁰。

此中強調兩種運作的要義，即事中修一心精進與理中修一心精進，事觀、理觀雙修才能達到專注一心，與法相應。事一心精進指專心投入身、口儀軌的事行，而理一心精進則指在理觀上隨時覺觀當下一念心，從本以來不生不滅，常住一相。法華三昧理事具足，較之一般禪法（如安那波那法）只守住一境，卻缺乏既能隨事異緣而又能一心精進的雙運特質，所以較易達到動中可修的實效。法華三昧即理即事，其修觀的內涵正透顯與歷緣對境有異曲同工之妙。關於事一心與理一心的意義，須從其對實際修法的指導內文加以分析，則將更容易知其所指為何。在《法華三昧懺儀》第三科「明行者修三業供養法」中有提到：

嚴持香華，如法供養，願此香華雲遍滿十方界，供養佛經法，并菩薩、聲聞、緣覺眾，及一切天仙，受用作佛事，次當運心想，此香華於念念中，遍至十方一切佛土，作種種眾寶，莊嚴諸臺樓觀；上妙諸色作種種妓樂，上妙音聲歌唄讚歎；作種種栴檀沈水上妙諸；，作種種肴膳湯藥，上妙眾味；作種種衣服瓔珞，流泉浴池上妙諸觸；作眾禪定，智慧清淨實相無量，上妙法門悉皆充滿法界。以為佛事供養十方三世諸佛一切三寶，願三寶接受；亦熏一切眾生，發菩提心，於一一佛前悉見己身，如此供養等無有異；又願六道四生，悉入我供養法界海中。了知如是供養，悉從心生無有自性，心不取著，此念成已。供養已一切恭敬。²¹¹

²¹⁰ 《法華懺》，(T46, p.949c-950a)

²¹¹ 《法華懺》，(T46, p.950b)

由這段引文中可以指出修行懺儀的幾個重點：不外身禮敬、口唱念、意緣法等三業的運為。供養三寶雖緣事修，但事修並非指徒然在身、口之行儀上用心，而必須是理觀與事行配合，止與觀同時雙運的。在這裡先就事修部分來討論，事修部分內含三個要領：

第一、要「即事一心」，所謂即事一心乃是隨緣立所觀境，當禮拜事緣現前就專注於禮拜，當供養境現前就一心供養；即眼前所緣的是供養的境，就一意修供養觀，是緣唱誦的境，就當專事唱誦。事是因緣生的一切有為法，是宇宙千差萬別的現象，因為它是隨緣起現，所以事本身無有定相。而行者要能於事中修一心，此中所謂的「一」，並非指在紛紜的諸事中只注著於一事的一，而是指隨緣隨事「守心住緣」的一，其意乃是專注，非指境緣獨一不變；闢如鏡子，隨什麼境映什麼相，境滅相滅，相不著於鏡；事一心亦然，心能覺了森羅差別之事，但不逐事攀緣妄想，而只是忠實於現前境作如實相應的作為，既非槁木，亦不染濁。供養緣現起供養心，坐禪緣生一心坐禪，讓看只是看，聽只是聽，唱只是唱，起念只是覺察，當下如如，而不被境轉，是謂事一心。

第二、要「增上作意」，增上作意即隨事勝解，智顛明示在修事懺時行者還要就現前所觀境之上，作意觀想香雲、珍寶瓔珞、衣服湯藥等等遍滿十方，因現實中，並無珍寶瓔珞，且非遍十方，故作此觀想，是一種增上作意。另外，不但發大菩提心供養諸佛，也將此發心熏及一切眾生，此亦是將心念作擴大或增益的觀想，並藉此作意得令種種善心所相應而生，但這樣的轉勝作意，仍須就當下供養的事上去轉，一旦歧出於當下的所緣境即是妄想。

第三、要「起大悲心」，修菩薩法當發起菩薩拔濟眾生離苦的悲愍心，如文所示：「亦熏一切眾生，發菩提心，一一佛前，悉見己身，如此供養等無有異，又願六道四生，悉入我供養法界海中」，因而我於一一佛前廣作供養時，亦當同時作觀將此供養之心普及六道四生所有眾生，令其皆得利益；亦即觀想六道四生一切含靈都到我的供養法界海中，同受我清淨的供養，由於其乃緣眾生相作意，故筆者亦將其列為事修部分。

其次，談理觀部分。在佛教教理中，事行與理觀之修習須是並行不二的，行者於精勤事行時，不能忽略理觀的證悟。也就是說事雖隨緣而生，而不生不滅之理寓乎其中，此凝然不動的真理，又非由緣生之事無以彰顯，故事與理是同體一即，無法單獨存在的。

換言之，事觀，即謂觀照森羅差別之事；理觀，即謂觀照無生平等之理。前面已討論過事一心是緣境修觀，但以事中有理，因此舉事修觀的同時亦不能離於理觀的修持，如引文中所示：「了知如是供養，悉從心生無有自性，心不取著」，一切事相皆是緣起所生，無有自性，了不可得，無自性故空，因空故心不取著。而此空性之理乃諸法本具的法則，亦是佛法的共義，若非藉由緣生之事則無以觀察得知。關於「理一心精進」觀法的特色，見於第四科「初入道場正修行方法」第十項「明坐禪實相正觀方法」中，如文云：

云何明正觀？如菩薩法不斷結使，不住使海，觀一切法空如實相，是名正觀。云何名觀一切法空？行者當諦觀現在一念妄心隨所緣境，如此之心，為因心故心？為不因心故心？為亦因心亦不因心故心？為非因心非不因心故心？為在三世？為在內外兩中間？有何足跡？在何方所？如是等種種因緣中，求心畢竟不可得。心如夢幻不實，寂然如虛空，無名無相不可分別。爾時，行者尚不見心是生死，豈見心是涅槃，既不得所觀，亦不存能觀。不取不捨，不倚不著，一切念想不起，心常寂然；亦不住寂然，言語道斷，不可宣說。雖不得心非心相，而了了通達一切心非心法，一切皆如幻化，是名觀心無心法不住法。諸法解脫，滅諦寂靜，作是懺悔，名大禮懺、名莊嚴懺悔、名無罪相懺悔、名破壞心識懺悔。²¹²

由於真理超越言語思慮，必須藉由事行才能了觀真如之理。行者若欲於坐中觀實相，則具有普遍性的空理要如何觀？依上述引文所示，智顛在《法華三昧懺儀》中雖無明舉四運推檢，然其理觀的方法仍不離此四句遣蕩的運用。四句推論的方法是先預設心生起的所有可能性因心、不因心、亦因心亦不因心、非因心非不因心四種，再藉由辯證的觀察予以一一推破；此方法與龍樹在《中論》中所用以推證諸法不生不可得之四句，即以自因、他因、共因、無因等四句推檢有為法，以證諸法之不生不可得之理，是同出一轍的。

²¹³因心故心，是因為心本來就有，才有現前這個心，若妄心本來就有，如何生清淨心？

²¹² 《法華懺》，(T46, p.954a)

²¹³ 「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。」《中論》卷一，(T30, p.2b)

因心故心相當於自生見，自生見即是常見。或是不因心故心，妄想心之外另有他法，令此心如此，故不因心即是他生見。另亦因心亦不因心，則為共生見，非因心非不因心，則為無因生見。總之，無論執著因心、不因心、亦因心亦不因心或非因心非不因心那一因為實有，都是執見，皆須一一泯除。其方法又與四運推檢性質相通，特別是透過「四句法」之形式推破一切外道之執見。透過以上的分析可知，緣事專注，增上作意，作大悲想，匯歸於空此四個步驟可謂是法華三昧觀行最大特色之所在。而此中又以「匯歸於空」為前三種事行並舉的理觀，也是其他禪法共通的步驟。而緣一切差別事觀一切法畢竟不可得，亦即是修「理一心精進」。

前已述及法華三昧乃半行半坐的行法，是有其一定的儀軌限制，但智顛仍於「正修三昧」中開示入法華三昧正觀之要義中提示行者於懺場應隨時用心修觀，不能僅止於坐中修事一心、理一心，所以他特別於正修三昧之末，提出如是箴言：

六時之中，一一時中，不得於事理有關，是名三七日中一心精進。復次，行者於三七日中修懺悔時，若行、若坐、若住、若出入大小便利，掃灑、洗澣運為舉動，視眴俯仰，應當心心存念三寶，觀心性空，不得於剎那頃憶念五欲世事，生邪念心。及與外人言語論議，放逸眠臥戲笑視色聽聲，著諸塵境，起不善、無記煩惱雜念，乖四安樂行中說。若能如是心心相續，不離實相，不惜身命，為一切眾生行懺悔法，是名三七日中真實一心精進。²¹⁴

不僅坐中事一心、理一心都不能缺，即便二六時中一切動作威儀，皆當如是作觀，不離實相。事雖萬殊，「理」則唯一；理屬唯一，則理具有普遍性，理既具有普遍性，則自是無二無三。於一切事與理相應，念起依理體達，事則無虧，是名「真實一心精進」。誠如宋遵式於《法華三昧懺儀勘定元本序》中說：「十科行軌理觀為主，儻一以誤九法徒施」²¹⁵諸行以理為總則，以理普入到一切事，緣事專注，隨緣應對，即是歷緣對境修，

²¹⁴ 《法華懺》，(T46, p.954b)

²¹⁵ 法華三昧懺儀勘定元本序，(T46, p.949a)

此義即通於覺意三昧行。此中無論行、坐，出堂、入堂，乃至大小便利，一切飲食起居，皆當遠離世俗欲想，念念不離實相的觀念，基本上已屬覺意三昧的修行內涵。因此，從事一心與理一心不僅可以看出法華三昧行理相融的修法原則，同時也說明了覺意三昧與法華三昧所以能夠關連的契機。

然而，同中有異的是，《法華三昧懺儀》畢竟是依《法華經》與《普賢觀經》而成立的懺儀。站在文章性質的角度，自會有詮釋上的差異，所以從其內文來看，它並沒有如覺意三昧與隨自意三昧一樣提到如何跟六作六受、六度關連來談的說法，但從「修事一心精進」的行文裡，有勸令行者應於一切運為中觀眾生得利益，與六作六受皆須在一切運為當中顯現的特性是相同的。其實內在法華三昧的觀法中，即已充分流露六作六受與六度的思想在裡面。雖然文中並沒有具體的論述，卻不礙於思想的表現；也就是說其實這種思想是在法華三昧裡面依然是貫連的。再其次，法華三昧是依著《普賢觀經》的精神，而有相似儀軌的施設，既是儀軌就會有時間的限制，此懺儀規定要在三七日專修，依著一定的儀式進行，而覺意三昧與隨自意三昧則沒有任何儀軌的限定，既無身相的規範，亦無時空的限制，強調的是意起即觀的精神，所以這點也是它們之間的差別。

第三節 《覺意三昧》與《摩訶止觀》

《摩訶止觀》是智顛晚年所講述，亦是其著作中體系最圓熟、最具代表性之論書。由於《摩訶止觀》書中詳述圓頓止觀之法，特別是智顛由身儀上將一切禪法類分為四種三昧，分別是常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧、非行非坐三昧。²¹⁶其中以非行非坐三昧被智顛視為等同隨自意三昧與覺意三昧，因此有必要拿它與覺意三昧作一番比較，以便來觀察這一類的思想發展到智顛思想最圓熟的時期時，究竟作何推進？形成怎樣的新風貌？智顛在《摩訶止觀》卷二上特別提到這三者的關係，如文云：

²¹⁶ 「行法眾多，略言其四：一常坐，二常行，三半行半坐，四非行非坐。」《摩訶止觀》，(T46, p.11a)

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。小品稱覺意三昧。意之趣向，皆覺識明了。雖復三名，實是一法。²¹⁷

這裡很明白的指出隨自意三昧、覺意三昧與非行非坐三昧是同一種三昧，因此，更有必要從它們的共通點來確定此行法的特色。雖是同一行法，但名稱既異，必自有其增益、刪減之處，找出差異，適足以釐清智顛在這兩者之間企圖作了那些轉變？智顛在《摩訶止觀》談非行非坐三昧時除了是以隨自意三昧（覺意三昧）做為論述的主體，同時依四個角度更清楚的擴充了隨自意三昧（覺意三昧）觀心時的內容。四個角度即是以約諸經、約諸善、約諸惡、約諸無記。²¹⁸ 約諸經 是敘述此修法之經典根據，而後三者是依念頭的三種性質去論操作的方法，這一點基本上與覺意三昧是相同的，只是覺意三昧未具體立出無記念為所觀境，就周詳性上，非行非坐三昧顯然更勝一籌了。另外，非行非坐三昧主要是針對這三個面向來論觀心，而沒有像覺意三昧一樣另外別出總觀與歷別觀來談，至於歷別觀中特別提到的內六受與外六作，在非行非坐三昧智顛則有不同的說法，他主要是把內六受與外六作放到「約諸善」中去談，如文云：

次歷善事，善事眾多，且約六度。若有諸塵，須捨六受，若無財物，須運六作。捨運共論，有十二事。²¹⁹

在談歷諸善時，智顛是以六度為約諸善的主要內容，而六度是在六受六作十二事中展現。無論那一度都是以十二事為所觀境，六受六作與六波羅蜜是雙向進行，可以相互為用的：一種是以六波羅蜜為綱目，一一度歷此十二事而論；另一種是以此十二事為綱目，

²¹⁷ 《摩訶止觀》，(T46, p.11a)

²¹⁸ 《摩訶止觀》，(T46, p.14c)

²¹⁹ 《摩訶止觀》，(T46, p.15c)

一一各論六波羅蜜，而此兩種觀法皆是以四運心相為所觀境，以四運推檢為觀門。茲引文中之例方便說明，如文所示：

初論眼受色時，未見、欲見、見、見已四運心，皆不可見，亦不得見。又反觀覺色之心，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。所觀色與空等，能觀色者與盲等。乃至意緣法，未緣、欲緣、緣、緣已四心，皆不可得。反觀覺法之心，不外來，不內出，無法塵。無法者，悉與空等，是為覺六受觀。²²⁰

行者在行六度時，皆可以捨六受、運六作為操作方便。而六受中以檀波羅蜜為例，其觀法的運用是，初於眼受色時，「未見、欲見、見、見已」等四運心，皆不可得，而「不可得」亦不可得。所謂「觀塵非塵，於塵無受；觀根非根，於己無著；觀人叵得，亦無受者；三事皆空，名檀波羅蜜。」次於耳受聲時，推檢四運心，皆不可得，亦不見不可得。再次於鼻受香等等以此類推，乃至語默、作作時，亦如上法觀之，如是歷此十二事，觀論檀波羅蜜究竟。其餘五波羅蜜亦如上述之觀法，一一分別歷此十二事，以四運心種種推檢，不得所起之心，亦不得能觀之心。²²¹至於運六作，其六作之觀法如下：

次觀六作行檀者，觀未念行、欲行、行、行已四運遲速，皆不可得，亦不見不可得。反觀覺心不外來、不內出、不中間、不常自有，無行，無行者畢竟空寂。而由心運役，故有去來。或為毀戒，或為誑他，或為眷屬，(中略)，或為慈悲，捨六塵，運六作。方便去來，舉足下足，皆如幻化。悅恨虛忽，亡能亡所。(中略)。凡有所作，不唐其功，不望其報。如此住檀，攝成一切恆沙佛法，具摩訶衍，能到彼岸。²²²

²²⁰ 《摩訶止觀》，(T46, p.15c)

²²¹ 參見慧開法師撰，早期天台禪法的修持，《中印佛學泛論》，(p.172-173)

²²² 《摩訶止觀》，(T46, p.16b)

六受是捨煩惱，六作則是積極實踐；一個是消極的去除，一個是積極的付出。而運六作的觀法亦如捨六受，行者先觀「行」中布施（檀），次觀「住」中布施，再觀「坐」中布施、「臥」中布施、「語默」中布施、「作作」中布施，如是於六作中論檀度。次於「六作」中觀持戒度，先觀「行」中持戒，次觀「住」中持戒，乃至觀「作作」中持戒，如是於六作中論持戒度竟。最後乃至以「作作」論般若度。之後再論一一作中各具六度，悉以四運推檢，於塵不起受者，於緣不生作者，此六度貫穿整個「非行非坐三昧」六威儀的軸心，二者具有相輔相成之作用。六度必須建立在般若空觀的立場出發，能行所行，三輪體空²²³，不住色聲香味觸法，而行六度諸行，是名真菩薩行。

在「非行非坐三昧」中六受六作的實際操作是放在約諸善中來談的，而覺意三昧所談的六受六作則是屬於歷別觀的內容。並非限於約諸善來談，這是兩論在敘述上不同的其中一點。另，關於思想之演進差異上，吾人亦可察覺出一些特殊處，首先《摩訶止觀》卷一下有提到：

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，不昧不亂，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。²²⁴

由這段引文得知，智顛思想是緣於《楞嚴經》之啟發而來。這一點基本上與慧思隨自意三昧立論之精神是一致的。總上分析，再從隨自意三昧、覺意三昧到非行非坐三昧之發展來看，此三論可謂是天台動中行法的三部曲；亦即從隨自意三昧之思想為智顛所承之後，經智顛的體悟，再改依《大品般若經》，將《隨自意三昧》重組並加以推進，改稱

²²³ 於行布施之時，能體達施者、受者、施物三者，皆悉本空，摧破執著之相，稱為三輪體空。

²²⁴ 《摩訶止觀》，(T46, p.16b-c)

為《覺意三昧》之後，智顛意欲深化此類觀行法門的企圖，並未因《覺意三昧》一書之完成而停止，甚至到智顛晚年所著《摩訶止觀》中，更見進一步的融攝，而將覺意三昧等同於非行非坐三昧。依身儀的不同，將一切三昧組織而成四種三昧，建立起一套完整而堅固的三昧觀。雖然智顛強調隨自意三昧、覺意三昧、非行非坐三昧是一樣的，但事實上，經前述深入比對研究，仍可清楚看出三者之間的詮釋差異。

前面提到《摩訶止觀》是智顛最圓熟的禪論代表，其中非行非坐三昧的禪觀思想是緣於覺意三昧之內涵加以重組而成的，無論是六度、六受六作或四運心等內容，皆因智顛圓頓止觀思想的導入而有了重新的整合。而所謂的圓頓，亦不外立基於覺意三昧雙照真俗之觀念發展上來的一心三觀²²⁵、三諦圓融之思想；亦即智顛思想發展到《摩訶止觀》時一念三千²²⁶與法界互具等觀念已經建立，如其文云：

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。非一非十，雙照一十，一念心中，具足三諦。住、坐、臥、語默、作作亦復如是。²²⁷

由覺意三昧發展到非行非坐三昧，可以看出觀法的原則已然由二諦雙照昇華為圓融三諦的觀念，更具體地將動中修持的觀法賦予圓融的主張。除仍以四運推檢作為勘破「諸法實有」之謬見的方法外，同時由此契入一心三觀的理境，於觀一念心的當下即入中道實相，還見諸法如實的樣態。覺意三昧觀一切法雙照真俗的性質，因智顛圓教思想之導入得以再現新的風貌，亦可視為是非行非坐三昧較覺意三昧更顯特別的地方。

²²⁵ 「若一法一切法，即是因緣所生法，是為假名假觀；若一切法即一法，此法即是空，是為空觀；若非一非一切者，即是中道觀。一空一切空，無假、中而不空，是為總空觀；一中一切中，無空、假而不中，是為總中觀，此即《中論》所說不可思議之一心三觀。」《摩訶止觀》，(T46, p.55b)。一心三觀又稱圓融三觀、不可思議三觀、不次第三觀。一心，即能觀之心；三觀，即空、假、中三諦。知「一念之心」乃不可得、不可說，而於一心中圓修空、假、中三諦者，即稱一心三觀。此為圓教之觀法，係不經次第而圓融者。

²²⁶ 「夫一心具十法界，一法界又具十法界、百法界；一界具三十種世間，百法界即具三千種世間。此三千在一念心，若無心而已，介爾有心即具三千。亦不言一切心在前，一切法在後；亦不言一切法在前，一心在後。」《摩訶止觀》，(T46, p.54a)。不論善、惡、無記之有漏無漏，而謂介爾一心即具三千世間之迷悟諸法而無欠缺，是謂一念三千。

²²⁷ 《摩訶止觀》，(T46, p.16b)

再者，在非行非坐三昧中特別值得一提的是，智顛雖在覺意三昧中也有提到歷惡修的觀念²²⁸，但只是一語帶過，並未進一步詳加敘述。可是到非行非坐三昧智顛則對「緣惡修」卻有更詳盡的闡述；亦即前者將緣惡修的觀念只當成一段話在敘述，而後者卻針對緣惡修作了特別的說明。而這一點尤其是非行非坐三昧最顯特殊之處，也是在其他宗派的論書裡不容易被論及的觀點。依照智顛的看法，善、惡皆是緣起法，無有自性，本質平等，是故善法可觀，惡法當亦可觀。以下從「約諸惡」的內文中，可以梳理出幾個主要的觀點，如其文云：

二、以隨自意歷諸惡事者。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：寧起惡癩野干心，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；實則殺人，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，善順實相名為道，背實相名非道。若達諸惡非惡，皆是實相，即行於非道，通達佛道。若於佛道生著，不消甘露，道成非道。如此論善惡，其義則通教。²²⁹

緣惡亦可修觀，主要是從「善惡無定」的觀點出發，智顛以為除非究竟圓滿佛果，依善的層次言，世間善惡都是相對的，由上對下來看，小善都是惡，都須要修正，對菩薩來講，二乘還是惡，仍應觀二乘境之不當，以下類推，無不如此。除非成佛，否則根本無所謂絕對善、惡之存在。法法平等，無有高下，重要在知所開決。若從實相的立場論善、惡，但以諸法本空，善能勝解的話，行非道一樣能通達佛道。果若惡永遠只能是惡，則

²²⁸ 「此四運心相攝一切法，如緣惡法，未念惡法、欲念惡法、念惡法、念惡法已」《覺意三昧》，(T46, p.623a)

²²⁹ 《摩訶止觀》，(T46, p.17b)

習性深重之惡人，豈不是只能永作凡夫，根本無轉變的可能。但事實不然，若執惡人永惡，即是常見，違佛所說。如其文云：

如佛世時，在家之人，帶妻挾子，官方俗務，皆能得道。央掘摩羅，彌殺彌慈；祇陀末利，唯酒唯戒；和須蜜多，婬而梵行；提婆達多，邪見即正，若諸惡中，一向是惡，不得修道者。如此諸人，永作凡夫。以惡中有道，故雖行眾蔽，而得成聖，故知惡不妨道。²³⁰

典範在前，央掘摩羅、祇陀末利、和須蜜多、提婆達多等，都是在佛世時，由惡入道的具體明證。即便現世由惡轉善的實例，亦不在少。再者，對於惡習深重猶如病入膏肓者，若一開始即要求他們斷盡貪欲，方可於善法中求解脫，這往往不容易做到，未免縱任其罪惡流轉不停，所以不得不以隨順的方法牽引，否則惡若不能轉，豈不也就失去了教育的意義了。引導他們就貪欲中修持佛道，這只是一種不得以的權宜方法。依智顓的解釋，緣惡所以可修的方法如下：

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；但令鉤餌入口，隨其遠近，任縱沈浮，不久收穫。於蔽修觀，亦復如是。蔽即惡魚，觀即鉤餌；若無魚者，鉤餌無用。但使有魚，多大唯佳；皆以鉤餌，隨之不捨。此蔽不久，堪任乘御。²³¹

既是緣惡中作觀，所觀相越明顯，則觀心越容易成就；故煩惱相越顯，越容易看出其真實性，從而得以斷除它。因為煩惱過於強烈，強行制止只會使其惡根增劇；這時應如釣魚般順其貪欲，誘其入鉤，一旦入鉤，離釣不遠。此中智顓所以舉緣諸惡可修的理由不外以下兩點：一者、乃因善惡不定，善惡無自性，亦皆為實相，所以緣惡亦可修。二者、

²³⁰ 《摩訶止觀》，(T46, p.17c)

²³¹ 《摩訶止觀》，(T46, p.17c)

若不肯定惡根種性之人亦可緣惡入道，則惡人永惡，不合佛道。足見緣惡修不僅理上可通，機上亦可契。

然而，如此見地若不得正解，易成異端；對於歷惡修觀一旦產生誤解，即可能成為造惡的藉詞。這樣的問題，其實智顛在《摩訶止觀》中早已意識到了，所以他在《摩訶止觀》內文中，惟恐鈍根行者濫解，以為作惡的藉口，對於歷惡修觀不但不勸修，反而有警惕之語。文曰：

問：上三三昧，皆有勸修，此何獨無？

答：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。淮河之北，有行大乘空人，無禁捉蛇者，今當說之。其先師於善法作觀，經久不徹；放心向惡法作觀，獲少定心，薄生空解。不識根緣，不達佛意；純將此法，一向教他。教他既久，或逢一兩得意者；如蟲食木，偶得成字，便以為證，謂是事實，餘為妄語。笑持戒修善者，謂言非道；純教諸人，遍造眾惡。盲無眼者，不別是非，神根又鈍，煩惱復重。聞其所說，順其欲情，皆信服隨從，放捨禁戒，無非不造，罪積山岳。²³²

又曰：

上三行法勤策事難，宜須勸修。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。²³³

惡中修法的美意若受曲解惡用，則禍害更深，猶如善用毒藥則毒藥亦能治病，無知者用之，則不但不能去病，更要賠上自己甚或他人之性命。因此若非適當根性，不宜勸修。一旦錯解佛意，則「一盲引眾盲，相牽入火坑」，非但是在智顛當時的時代出現上述的情況，即便到後世有些宗派誤解教義，以緣惡修為究竟實道，藉題主張「縱欲雙修」，何嘗不是智顛所憂患的事實？所以非行非坐三昧不被勸修，是指不勸緣惡修的部分。事

²³² 《摩訶止觀》，(T46, p.18c-19a)

²³³ 《摩訶止觀》，(T46, p.18c-19b)

實上，對智顱言，緣惡修固然容易出問題，所以不勸修，但不勸修非不可修。這一點是行者非常必要在觀念上予以釐清的。

其次，約無記論修觀，「無記念」一詞未出現在覺意三昧的行文當中。同為智顱之論著，由「約諸無記」的巧立，亦可以見出非行非坐三昧更具完整的包容特質。換言之，智顱觀察到人的念頭剎那生滅，變化無窮，但總不出善、惡、無記三種性質。因此，他將推檢的對象，擴大收攝在這三個方向上來進行，將無記念視為與善、惡同等重要的所緣境。而這樣的觀念在覺意三昧是被疏漏的。而智顱對「無記念」的界定如下：

人心復何定？為善則善識，為惡即惡識，不為善惡，即無記識。此三識何容頓同水火？只背善為惡，背惡為善，背善惡為無記；只是一人三心耳。²³⁴

所謂「無記」，即非善非不善者，因其不能記為善或惡，故稱無記。雖其為中容之境，但仍是屬於一種妄心，故仍須對之作觀。依智顱之見解，他認為：

觀非善、非惡，即是無記 觀之法。所以須觀此者，有人根性，性不作善，復不作惡，則無隨自意，出世因緣，奈此人何。大論云：無記中，有般若波羅蜜者，即得修觀也。²³⁵

是善、是惡都有明顯的可觀之境，唯無記念，因其人習氣性格，既不思善亦不思惡；或既不知善亦不知惡，昏瞶糊塗，智性似為障物所遮覆，但又非屬昏沈睡眠之狀態。這類無記之心蒙昧無狀，反而較之善惡更為難以修觀。但以其既有障蔽心性的成分，當然亦可為能觀心之所緣境。凡六度與六蔽²³⁶之外，所有一切心，皆攝於無記之中，範圍亦頗不小。因此，若不觀無記，則屬於這類習性的眾生，豈非獨漏於生死之流，如此則觀法

²³⁴ 《玄義》，(T33, p.744b)

²³⁵ 《摩訶止觀》，(T46, p.18b)

²³⁶ 即覆蔽吾人之清淨心有六種惡心。即（1）慳貪心（2）破戒心（3）瞋恚心（4）懈怠心（5）散亂心（6）愚痴心。善中六度正好與惡中六蔽形成對顯。

顯有觀境不周之瑕，難以盡收得力之效。其修觀要領不二，若與善、惡同則不叫無記，與善惡異者，則須逐一推問，是善惡記心滅而無記心生呢？還是善惡念心不滅而無記心生？或是亦滅亦不滅而無記心生？抑或非滅非不滅而無記心生？如是歷推有記之善、惡尚不可得，無記與有記之心性體同，更不用說，一樣是生處了不可得。一般人容易以為有記之念才須修觀，無記既無善、惡何須作觀？這一點智顛在約諸無記可謂作了周詳的處理，也同時彌補了覺意三昧之不足。

此外，根據經文指出：「諸經行法，三不攝者，即屬隨自意也。」²³⁷智顛基於圓教義理，特別將所有三昧類分為四種，覺意三昧依性質被類歸於非行非坐三昧之行法中，但依照《摩訶止觀》對非行非坐三昧的敘述，可發覺其中有一問題尚待釐清的，此問題出現在以下這段文中：

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

238

從這段文可以看出，四種三昧其實理觀是一樣的，都是以一心三觀為能觀，以一境三諦為所觀，四種三昧等於一切三昧，所以四種三昧從圓頓止觀的立場來看，理觀是一樣的。這四種三昧主要的不同是在前三種三昧是有助道威儀之限制，後一三昧是無種種威儀之匡限。以無助道威儀作為抉擇，非行非坐三昧真實之特徵實是上述引文所標顯「用心無間」之精神，但從請觀音懺法²³⁹被歸入非行非坐三昧中這點來看與事實顯然有所出入，因為請觀音懺法畢竟是有儀軌，如此豈不是與非行非坐三昧被歸類的定義出現

²³⁷ 《摩訶止觀》，(T46, p.14c)

²³⁸ 《摩訶止觀》，(T46, p.18c)

²³⁹ 「凡約請觀音示其相，於靜處嚴道場，旛蓋香燈，請彌陀像、觀音、勢至二菩薩像，安於西方，設楊枝淨水，若便利左右以香塗身，澡浴清淨著新淨衣，齋日建首，當正西方五體投地，禮三寶七佛，釋尊彌陀，三陀羅尼二菩薩聖眾，禮已胡跪燒香、散花。(中略)，諸大乘經，有此流類，或七佛八菩薩懺，或虛空藏八百日塗廁，如此等皆是隨自意攝。」《摩訶止觀》，(T46, p.14c-15b)

了矛盾？針對此一現象林志欽教授在其所著《智者大師教觀思想之研究》中已意識到此一問題之存在，其文曰：

《摩訶止觀》雖言「諸經行法，上三不攝者，即屬隨自意」；「諸大乘經有此流類（中略）皆是隨自意攝」，筆者以為仍宜區分開非屬前三種三昧之諸經所言持咒、懺法等三昧行法，與智者所立之「真正」的「覺意三昧」或「隨自意三昧」。²⁴⁰

依筆者推論 請觀音懺法 所以被納進非行非坐三昧，其關鍵的理由是在於「諸經行法，三不攝者，即屬隨自意也。」；亦即是在凡不屬於前三法者都歸屬於隨自意三昧，這樣的原則底下被納進來的，其實是基於分類上周延的考量。因為 請觀音懺法 既非專行又非專坐，在分類上很難定位，凡不易被歸類的，就通通把它列入非行非坐三昧裡面。因此，從非行非坐三昧中，可以發現其實智顛在第四類三昧中立有兩種分類的原則：一是依於實質意義分類。此類乃指前述無特定儀軌設定，但依善、惡、無記所宜而修觀者言之。一是依形式意義分類。如 請觀音懺法 即是，以其既有儀軌，卻又很難放入常行、常坐、半行半坐三種三昧之中，因而被置於第四類非行非坐三昧裡，純粹是依於分類之必要，此與隨自意三昧之被歸入非行非坐三昧之意義有別。

最後，如前所述，四種三昧理觀相同。因此，從《摩訶止觀》就可以證明覺意三昧是可以通透到其他三昧，由因地直達佛地的說法。換言之，由非行非坐三昧更明確證明了覺意三昧乃是能普入到一切三昧的一種很特殊的禪法，其特殊之處，即在非行非坐三昧之理觀可貫通於一切三昧，成為一切三昧共同的理觀，而此一以諸三昧共通之理觀為自身三昧之主體，不另立別觀，卻反成為非行非坐三昧不共其他禪法之最大特點。因為此三昧是通於一切處的，它沒有特別的外儀限定，以四種三昧理觀相同，所以前三種三昧皆可被總攝於非行非坐三昧，行、住、坐、臥無一不是非行非坐、覺意三昧的對境。因此，就理觀相同與不限威儀之意義來看，一切三昧亦皆攝入非行非坐三昧。而這正呼

²⁴⁰ 林志欽撰，《智者大師教觀思想之研究》，p.962。

應了覺意三昧在一切三昧起七覺意，一切三昧即是覺意三昧；亦即智顓為了表達法的本質沒有次第、沒有隔離的，修法最終仍須回歸到一切時、處中去落實，而考量到眾生的根性所需，所以必須方便開設種種行法，藉由具體禪法的操練，得以導引行者成為生活中真正的覺者。其實每一種具體之禪法並不是與一切禪法完全隔別的，只是把這種可以在一切處任運的觀法，特別舉稱為覺意三昧。無論是以七覺意普入到一切法，或以一心三觀融入於一切法，其所獲致的結論是一樣的。

總以上之分析，因而可以結論出智顓所設的一切觀法最終是要回歸到非行非坐三昧的理想中；亦即無論是行、是住、是坐、是臥種種行法的開出，無非要將此觀法導入於一切運為中去實際受用。但在行者未能達成最終的理想之前，所以智顓須有種種方便善巧之開設，這樣的精神在《小止觀》，在《法華三昧懺儀》中都見到了。藉由此章之探討，類似覺意三昧主張一切時一切處意起即修的禪觀思想，普遍存在於智顓的各個重要禪論中，因此吾人可以肯定的指出此一動中修持的禪觀思想，可謂為智顓思想的最大特色，亦是其禪觀思想的中心主幹。

第七章 覺意三昧動中修持禪觀思想之時代意義

佛教常被喻為「醫療的宗教」，主要在徹底根絕包括病苦在內的人生諸苦。有鑒於余德慧先生曾在「心靈拓展」系列叢書代序中提及，於靜中修觀對現代人而言，有其局限性之說法，筆者從而意識到動中修行對當前時代的需求性有重新討論的必要。余先生說：

東方的哲人崇尚澄念，可是卻難以捉摸；當我們思及如何讓我們更精純於生命的品質時，總是不自主地走入靜態的觀想，包括如何讓我們的心思繫於一念，或者保持靜中的冥想。這對我們的心靈或許有短暫的效果，但卻不是長久之計。我們必須生活在世間眾多的事物裡頭，讓生活保持活動的狀態；我們固然可以遠遯深山荒野，與星光林園為伴，但是只有很少的人願意這麼做。我們的問題往往是：身在俗世，心卻有著澄藍天空的高貴。為了達成這個境界，我們必須動中求靜，其中一個方法，就是對自己的雜訊進行分析，並為自己建立一套自我純淨的裝置。²⁴¹

生活在高度工業文明 特別是深受西方心物二元思想深刻影響 的現代人，在凡事講求科學的實際驗證態度下，心不斷往外攀求的結果，致使精神生活陷入空虛與苦悶的匱乏感，由於身心失調，導生許多更為複雜、多樣的文明病。「心身症」²⁴²成了現今醫學界著力的方向²⁴³，許多病症緣生，都必須回到「心」的層面去解決，色身的病如何不與心隔別看待？不僅是當今醫學界，也是凡生而為人者都需要進一步釐清的謎底。二元理論下身心世界出現的種種紕漏，已然證明人類對身心現象誤解的事實。二元論調既已行不通，佛家「身心一如」的觀點，透過天台教理的詮釋，正足以提供人

²⁴¹ 見 Josep.h Murp.hy 原著，黃淑英譯，《神奇的潛意識》，(p.4-5)

²⁴² 「肚子不舒服，腸胃科醫師為你做完檢查，最後卻轉介給精神科，這可能是心身症，心身症指的是身體的病症，其病因和心理因素有關。」張典齊著，《情緒、思緒與生活脫序 心理疾病面面觀》，(p.182-8)

²⁴³ 「心身障礙的情形太普遍了，且其普遍性隨著時代的進步而與日俱增，每一個器官系統都有可能發生心身症。」見同上揭書，(p.189)

類作為對生命內涵的重新檢視。從上述的觀點出發，本章嘗試綜合地就內在天台止觀禪法中，屬於動中修觀的隨自意三昧、覺意三昧、非行非坐三昧來進行探究，嘗試從中為現代人指出應病契機的良藥來。

第一節 當前西方二元思維下身心平衡之難題

一、西方傳統醫療之困境

擅於治病者為醫。醫者，治也。生老病死是人類根本的煩惱，有煩惱就有苦，苦常常是造成身心不自在的病因。醫者因病而有，釋迦佛即是應眾生之病而示現人間行醫救苦的醫者，只是他的醫療理想是朝向更徹底的助人體悟生命與解脫生死的終極關懷。事實上，探索生命本質，是自有人類歷史以來，東西哲學家的共同關切的命題，為解開生命神秘的面紗，尋求予以人類「自身」問題的解答，哲學家們一直努力於對宇宙來源與生命現象提出各種不同的看法。

尤其西方，受古希臘形上學理論與及正統耶教思想的影響，其傳統的世界觀與中國單元式或交融形態的世界觀互相對立，而呈顯二元論的基調。誠如傅偉勳先生所言：

西方人對自然人事，都有二元對立的思維傾向，亞里斯多德所創始而通用二千餘年的是非對錯二值對立的古典形式邏輯，可為證明。至如客體與主體，理想與現實，本體與假相，天啟與理性，心與物，社會與個人，靈魂與肉體等等的對立，亦不過是舉其犖犖大者而已。尤其在宗教信仰與形而上學思想方面，西方人更是執守二元論立場。²⁴⁴

4 參見傅偉勳著，《從西方哲學到禪佛教 西方二元論世界觀的崩落與實存主義的興起》，(p.146)。

二元分離之思想，深深烙印在歐洲人的心靈中，特別是到了十七世紀初期，被喻為近代哲學之父的笛卡兒，為了建構其理性的知識殿堂，沿用對偶式的理解，分析演繹出認識主體的存在。由於他大膽的推敲，硬是把宇宙世界的現象敲成兩段，於是心靈與肉體被分解為兩個不同的領域。西方世界循此思維模式，一方面掀起近代西方知性探索的思潮，一方面也使西方文化陷入對列與緊張的危機之中，結果造成「科學強調肉體，醫學往科學的方向走。」²⁴⁵醫界也貫於將身心問題加以分割處理，例如身體歸身體，心靈歸心靈，各管各的，以彼此「井水不犯河水」的態度來看待生命自體。²⁴⁶然而，果真「頭痛醫頭、腳痛醫腳」的醫療方式能對治人類所有身心的病痛，屬於醫學上的研究豈不早就可以終止了？但，顯然身心如何交涉的難題猶待克服，雖然現代西方經濟、科技的發展主導著世界的脈動，但若就其精神生活之內涵而論，兩者並未達成正比的平衡，精神問題、人格分裂、性氾濫、代溝、家庭瓦解、種族歧視等等緣於意識形態對立生起的種種問題，層出不窮，現代人的身心並沒有因著科技發達而倖免於病患的糾纏，反因情緒失控而招惹出更多的麻煩。從事神經受體研究的美國醫學博士甘德絲 柏特(Candace Pert,M.D.)就提出這樣的看法，她說：

他 指笛卡兒 研究我們所說的科學，而把靈魂、心靈、情緒和意識留給教會去掌管。西方科學靠這個化約主義典範獲得令人難以置信的進展，只可惜愈來愈多事物無法套用這個典範了。目前的新方向可能是往心靈與肉體的整合上走。²⁴⁷

她的研究理論認為：「神經鈦和它們的受體都是情緒的生化對應物」。亦即「情緒是心理與物理之間，或物理與心理之間的橋樑」²⁴⁸。事實證明，很多病態現象用二元分類的方

²⁴⁵ 比爾 莫怡斯著，彭懷棟譯，《身心桃花源》，(p.186)

²⁴⁶ 「特別是在此之前較早的西方醫學界，緣於這樣的觀點，在身心治療上，即便是精神醫學人員也一時無法擺脫物質診治取向的訓練，習慣性地仍然採用化學、物理及解剖等相當類似於內外科醫學人員所使用的方法來處理心理疾病的問題。」同上揭書「導讀」，(p.4)

²⁴⁷ 甘德絲 柏特曾任美國全國心理衛生研究所臨床神經科學部大腦生化主管。他發現鴉片受體及大腦與人體裡其他許多鈦受體，從而了解在心靈與肉體間來回的化學物。比爾 莫怡斯著，彭懷棟譯，《身心桃花源》，(p.241-245)

²⁴⁸ 同上揭書，(p.244-245)

式是無法解釋清楚的。美國麻大醫學院預防與行為醫學部副教授鍾 卡巴金(Jon Kabat-Zinn,P.h.D.)也表示：

美國人一般指望醫學什麼都能治好，但醫學能做的事比我們的期望還少。我們指望什麼都了解，卻連個思想是什麼也不清楚。西方醫學新近強調身心關聯的另一理由是，例如，當前的研究點出了神經系統和免疫系統之間的關係。這是有道理的，因為人體是各互相關聯而成的整體。但傳統上，我們把這個整體解剖成幾個器官系統，並且在語言與思想習慣上與以強調。大家從來沒注意到神經系統對免疫系統可能有什麼節制作用，卻以為它只是一種獨立作用的防衛用器官系統。²⁴⁹

為了治病，於是醫師們忙著找原因。從著重身體機能的「分科診治」到對「身心整體」的關懷，心意識這個非屬於物化的層面，近些年才又開始接收到西方醫學界關愛的眼神，成為被熱門討論的話題。因為他們發現，既有的醫學能耐已經達到極限，若對引發情緒的思想層面繼續搞不清楚，指望醫學能解決所有病苦，恐怕終將只是一種奢望²⁵⁰。緣此，情緒的問題要能獲得釐清，就不能不回過頭來深入探究屬於思想這個心靈的底細了。

二、醫療觀點之最新轉向

由「情緒」的問題引發醫學界對身心是否相互關聯的爭議，這樣的議題是很西方的。畢竟在東方 尤其是中國 無論儒、釋、道在看待身心的態度上，一直都不是採兩者分開對談的思路。倒是向來側重科學客觀理解的西方人，「為提高生活水準，不斷致力於自然的開發與機械的發明，人同機械構成了一種衝突，而由於這種衝突，西方經歷著巨

²⁴⁹ 同上揭書，(p.187)。

²⁵⁰ 「許多病人訴苦說，醫生好像把他們當成機器看待似的，把這部機器某個部分修一修，再轉過頭去修一下部。如果醫生了解情緒對健康有影響，對待病人會不會不一樣？」同上揭書，(p.283-284)。

大的心理緊張，這在它的現在生活中各個不同的方向表現出來。」²⁵¹因此才有現今身心需要整合的反省。

其實西方人不是不曉得「情緒」會影響身體²⁵²，只是思考的路徑一直沒有習慣朝「身心整體」的方向集中，隨著人類機制的演進，因情緒所滋生的許多問題，到更迫切催促著醫學界找出能圓了身心的命題。

當然，逢路不通時，非得就要轉向，從二元而一元，擺脫原來固著的觀點，於是神經組織與免疫系統之間的研究，成了醫學界跨越身心兩個系統，了解它們之間如何互動的一條新的進路。²⁵³

「情緒會影響身體」從約定俗成的說法，已然轉為醫學上的認定。許多身體的症狀，緊緊受著情緒的宰制。從「心身症」之案例正足以說明頭痛不能再單純醫頭了，任何慢性病、突發重病、乃至心因性疾病，總免不了「心」的造作成分。諸如：長期壓抑，引發的精神失常；經濟壓力，導致的經久性失眠；職場失意，蘊生的腸胃失調；家庭變故，造成的心臟失律；過度驚恐，引起的腎臟衰竭等等，任何身體異常的徵兆，都是可資醫療探源的線索。情緒的好壞，會對身體造成一定正負面的影響²⁵⁴。更有進者，目前根據一些最新的研究甚至發現：

我們透過對於處在非尋常意識狀態的病人的觀察發現，病人的精神官能症或心身症的症狀，常常不只含有個人生命史的精神層次。最初我們或會許發現，如傳統心理學所描述的，症狀與個人在嬰兒期或童年裡遭受的創傷事件有關。但是當這個過程持續而且愈來愈嚴重時，我們可能發現相同的症狀與出生時的創傷有關，

²⁵¹ 參見鈴木大拙 佛洛姆著，孟祥森譯，《禪與心理分析》，(p.28-30)。有關西方現在所面臨的或因之痛苦的諸種衝突。

²⁵² 「科學正在從新發現我們的祖母早已曉得的道理。例如，老人家會提醒你別把自己搞的壓力太大，不然你會得感冒。當今的感冒病毒研究顯示，此話可能大有道理。」見比爾 莫怡斯著，彭懷棟譯，《身心桃花源》，(p.296)

²⁵³ 「巴黎國家科學研究中心研究主任法蘭西斯科 瓦瑞拉博士就曾列出免疫系統和神經系統的類似地方，並指出兩者都具有自我調節的功能，也都能夠控制身體對環境的反應。心意、神經系統和免疫系統這三者的互動關係，可以在生理上證明情緒確實可以影響健康。」參見丹尼爾 高曼主編，李孟浩譯，《情緒療癒》，(p.55)

²⁵⁴ 見同上揭書，有關「情緒與身體的互動」，(p.39-52)

此外，我們也可以追溯到超個人的意識來源，例如前世的生命經驗、一項沒有得到解決的原型主題，或當事人認同了某一種特定的動物。²⁵⁵

心身症與精神官能症固然與「心的問題」脫不了干係，但對心問題的理解，現代醫學也已經不能繼續固執於傳統西方科學，與基於幾個世紀的系統觀察所得到的心靈知識，去對心意識作片面的解釋了。正因為「對於情緒困境的理解，不只侷限於精神官能症與心身性的失常，它也可以延伸到對於許多總稱為精神疾病的極端心理困擾的理解。」²⁵⁶，因此返回壓力源，找出擾動情緒的合理解釋；亦即對心意識的再解讀，是西方醫學界正加把勁下工夫的問題焦點。事實上，對東方世界而言，心意識與自我的問題的詮釋，早已不是甚麼新奇的創見。但對西方醫學界而言，卻仍是待解的謎。所以由不得卡巴金教授要感慨說地：

時代在變，我們如果想知道人之所以為人，就必須認真看待幾千年來許多人往內心探索的努力。除了梭羅等少數例外，西方人絕大多數都往外看研究自然或者控制它供我們利用。在東方，重點向來是要了解如何求得和諧的人生。如今，地球變得極小了。沒有東方，沒有西方，人類需要的智慧怎麼也不嫌多。我們必須吸收各種意識傳統裡最精華的部分，將他們融入西方的行為科學與主流醫學之中，運用最精進、最有力的科學方法來研究它們。我們必須問問：在醫治與心靈方面，有些珍貴東西可以告訴我們，古老傳統高明之處何在？²⁵⁷

在還沒有通透東方傳統智慧高明之所在之前，至少西方人士已漸漸改觀，認為受情境而生起的情緒，亦須借助於各種不同情境予以平息，諸如接受氣功、瑜珈、打坐、太極拳等，援用屬於一種藉由往內收攝以達致情緒療癒的東方療法，而這不僅是西方醫學從「身

²⁵⁵ 史坦尼斯拉弗 葛羅夫 Stanislav Grot 郝爾 吉那 班耐特 Hal Zina Bennett 著，方明譯，《意識革命-人類心靈的終極探索》，(p.300-301)。

²⁵⁶ 同上揭書，(p.303)。

²⁵⁷ 比爾 莫怡斯著，彭懷棟譯，《身心桃花源》，(p.204)。

不關心、心不關身」到「身心一體」的逆向迴轉，也是醫療觀點朝向東方思維領域的一大邁進。

第二節 動中修行與身心整體治療

「雖然笛卡兒把身和心分離是錯誤的，在他的誤讀之下，西方醫學低估病人心境對身體健康的影響，也犯了同樣的錯誤。」²⁵⁸「現代科學有一偉大的成就，那就是發現身與心並非分離而是獨立的，它們只是一體的兩面。」²⁵⁸這樣的迴轉局面，仍應歸因於笛卡兒當時不夠澈底的懷疑。從「我思故我在」的哲理推論，建立對世界的解釋，「思想」成了西方人賴以相信世間的知識起點，以為不把握一個最基點的存在，空無怎麼解釋世間繽紛的事實？向來絕少對「思想本質」產生懷疑的西方人，依此自性實有的角度觀解世間，於是本為一體共在的自然界，被人類對象化為可以無盡剝削的客體。物化的心態，誠然造就科學斐然的成績，即便是東方文化，神炫於科學耀人的光芒，在看待生命問題的解決，也不期然的受其影響，而將人與自然對立相待。眾多生命受此存在上主客二分無明的制約，於是紛紛陷入「知識愈高，痛苦愈深」的困境裡。

前開所述，從西方而東方，為的是尋找能圓了二元謬誤下生命的殘缺，而二元之困境，即在於不能如實了知自心的真相；換言之，當前西方二元思維下身心平衡的難題，係出自對「心」的根本無知，所以「無明」才是眾生真正的病本。因為無明才會錯解生命，因為錯解所以生命的存在必苦，又因為苦所以需要解脫，而佛家所謂的解脫即在解脫一切「生」的困厄，老病死皆是「生」的苦惱，因此欲除無明須入佛智，佛的智慧在擅能治心，心法是佛法的豐富內涵，亦是明或無明的轉劑，所以佛法也是療癒身心疾病的不二法門。傅偉勳教授在《生命的學問與學問的生命》一文中就曾如此的表示：

²⁵⁸ 東杜法王仁波切著，鄭振煌譯，《心靈神醫》序 1。

佛教教義本身就蘊含了許多足以提供現代心理學、精神分析、精神醫學等等的思維靈感或資糧。譬如四聖諦中的苦、集二諦可以看成心理（或精神）問題的病症以及病因的診斷，滅、道二諦則是祛除病症、病因的治本辦法，提示健全的人生目標、精神生活以及修行法，而宣說四聖諦的釋迦即不外是精神治療專家，傳統佛教經常比喻釋迦之為「良醫」，實非過言。²⁵⁹

佛教立義的初衷是在為眾生提供整全生命的療方，無論病因的診斷或除病的辦法，內在佛教都有一套明確的指導。現代醫學既已警覺到回歸身心整體的必要，佛家「身心一如」的生命觀點正是因應新時代呼聲的自然趨勢。只是依據傅先生的看法，他尤其強調的是：

在所有大小乘各宗教義之中，對於現代精神醫學與精神治療最有衝擊與影響力的，莫過於禪宗一家。²⁶⁰

傅先生認為「所有宗教或哲學之中，不論就理論或實踐，真正超克生死、迷悟二元對立而做得徹底的，首推佛家、禪家。」²⁶¹，傅先生對禪家的肯定，自有其個人的看法。提出比較論述，並非是本章所要著墨之重點，此處關懷的方向主要仍是放在，到底內在天台教理在禪修實踐方法上，關於動中修觀的部分，對於現代人尋求身心安頓的努力，能提供甚麼樣的支援？其具體的觀法要領對現實煩惱的超克有何幫助？或許藉由對動中禪法的梳理，也能為天台教法的實用性進行一番時代的檢證。

在中國佛教史上，智顛是將天台之實踐法教義化、組織化、體系化之代表人物。智顛根據禪法的精神與原則，將義理與禪定加以整合後所建構而成的「天台止觀」是佛教的重要修行法門之一，也是智顛獨特的思想創建。止觀是修行者觀行的要法，其種類雖多，但根據智顛後期禪觀論著《摩訶止觀》之分類，大別有四種三昧，其中「非行非坐

²⁵⁹ 傅偉勳著，《佛教思想的現代探源：「哲學與宗教」五集》，(p.8)

²⁶⁰ 同上揭書。

²⁶¹ 同上揭書，(p.10)。

三昧」是智顛實踐圓頓止觀的具體行法之其中一種，與「覺意三昧」屬同一類型之三昧，修行此法側重在日常對境中，不斷往內觀察自己身心的實相，務在顯發內在本真的佛性，使自己能寓修行於生活中。換言之，即屬於一切時中，一切事上，念起即觀、意起即修的動中行法。此中所謂的觀，即是指一種「反照心源」的覺觀，是透過四運推檢契入諸法實相，以推破吾人日常對境中生起的種種知見無明，誠如智顛在《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》中所說：

夫行人欲度生死大海、登涅槃彼岸者，必須了達妄或之本，善知入道出要。妄惑之本，是即意之實際。至道出要，所謂「反照心源」。識之實際，即是正因佛性。反照心源，即了因也。而此二因攝一切法，罄無不盡。²⁶²

天台動中修行止觀禪法透過「覺意」的心念轉化，教導吾人懂得藉由對自心的觀照為自己療傷止痛過真正的生活。動中修行著重動態智慧的開發，它的完成能跨越一般所謂心理治療所追求的「自我實現」之侷限²⁶³，進而完成更高層次「無我」的終極智慧。

由於動中行法遣除了一切儀法與時空的限制，重在強化「自淨其意」的功夫，其特性適足以為經久處於緊張、繁忙的現代人解決了修行上「時間」的根本問題。時代在變，生活的節奏跟著日益緊湊，雖然參與各種禪修活動，藉由短期禪法薰修，釋放平日過多的生活壓力，已然蔚為現代人尋求身心安頓的新風氣。但畢竟走入道場，隔別世俗，專務清修，已非人人許可的長久之計，此動中修觀的法門其特勝之處，就在能於動中取靜，透過自我觀照的機制，隨時隨地檢測己心，以免除煩惱雜訊的干擾，對壓力眾多的現代人，適足以即時的提供有效的情緒紓解。對應當今時代的差異，天台動中修行的止觀禪法為現代人得度的可能巧留了一道趣入的門徑。

²⁶² 《覺意三昧》，(T46, p.621a)

²⁶³ 「一般所謂『心理健康』，只要心理功能正常發揮，沒甚麼病態如精神官能症、精神分裂或強迫行為等即可，實際上平常人思維亂，注意力不集中，情緒不穩定，悶悶不樂，可以說是不夠健康的。如果能將修定的力量擴散到日常生活，經常活在柔和、輕鬆、喜悅的『生活禪定』，內心空靈寂靜，那麼許多憂慮、煩躁、苦悶、寂寞的情緒自可不藥而癒，這是由禪定自然生起的妙用。」見黃國達撰，「定慧的修持與身心健康」，《法光雜誌》38期，第3版。

所謂動態的內觀，並非全然否認靜態內觀，而是不論動時或靜時，皆順其所緣之境相予以作觀。由於此三昧行法亦主張動中可修。故以其特色而名之，論其本意是指一切時、一切處、一切境，恆得為觀。以下分別就此動中修行法門的特質，點顯出其契應時代機緣的擅長處。

一、 破解二元對立

如前所述，身心二元對立是現代人之病源，如何消解此等對立所帶來的人類痛苦，是現代醫學所急於突破之課題。從佛法觀點來看，身心二元對立仍是眾生二邊見的枝末煩惱，因此一對立仍只談及「有」中之對立，而佛法所消解的不僅是「有」與「有」之對立，甚至擴及「有」與「無」之對立，乃至一切二分對立。透過前數章之探討，吾人可知覺意三昧等動中修行三昧，是以般若空性為觀法之主體理則，在此理則下，一切世俗中之多元對立、二元對立，接獲得泯除，甚至有為、無為，有漏、無漏，空性與緣起，生死與涅槃的一切對立，皆得到適切的消融。這正是佛法不共世間，真實價值所在，亦是解決眾生根源苦痛，唯一可行之道。

二、 隨念作觀

眾生的病相眾多，關於此，佛教做了許多深細的剖析，然在種種教說當中，亦點出了眾病之最根本病源一心。由於心意識是複雜的心理機制，五蘊的作用皆以心意識為主導。所謂「心生萬法生」一切煩惱業苦，乃至於山河大地、日月星辰，無非一心之變現。由於有心之妄取，才會產生對萬法的自性執取，繼而才會落入種種二邊的偏見，諸如有無、高低、美醜、善惡等。既以心為萬病之根源，佛法在釋放種種治病良方時，也終必點出治心為治病之最根本關鍵，以為若能解除心的妄想，一切二邊對立亦可從而消解。但由於心念恆於二六時中造作一切病因，治心若不能恆隨心之妄動加以對治，終不能徹底制止病因的串習，智顛看準這點，所以教人以日常現前之五陰，尤其是六識心王作為所觀境，不分對象，不分時處，隨意動處，便著手對治，從這裡去進行觀照以破除對虛

妄的執迷。正因為一切現象的根源皆由心意識所造，修行「覺意三昧」就是要照見此心意識之真相。在眾佛教裡，其實處處蘊含著一切時處觀心的精神在其中，然具體將之行構成一套實踐法則，則應屬慧思、智顛二人。覺意三昧等行法的確為眾生「無間」心病，提供了一帖無有間斷的心藥。

三、超越儀軌之限制

佛教行法中的任何儀軌的安排，無非為軌範不同習性之需。儀式本身即是一種軌跡，順此軌跡的匡導，可以輔助行者調整偏離的方向，但既有儀軌即有限制，所以必有其障道之蔽，適合透過儀軌的約束修持者，儀軌則能發揮助道之功。但對某些異質習性者，若是硬性規定反而修不來，則儀軌反成障道因素。此於《摩訶止觀》卷二，有明文揭示：

復次，四種三昧方法各異，理觀則同。但三行方法多發助道法門，又動障道。隨自意既少方法，少發此事，若但解方法所發助道，事相不能通達，若解理觀，事無不通。又不得理觀意，事相助道亦不成。得理觀意，事相三昧任運自成。若事相行道入道場得用心，出則不能，隨自意則無間也。方法局三，理觀通四。²⁶⁴

任何一種法門之成立，皆有其構成之緣起。有外儀規定之禪法，必有其應受的時空限制。易言之，此類行法通常必須依於一定條件要求下才能完成。一但離開特定的道場，解除儀軌的助緣，往往較難繼續執行。諸如日常生活中在面對吃飯、拉撒、睡覺....等等，非屬儀軌規範的情境時，怎麼修？緣於各種情況之需要，所以須有其對應的施設。如智者大師所說，非行非坐三昧沒有儀式之匡限，固然少障道，但同樣在助道方面，自然也不易獲得。然而，若就修行來談，修觀畢竟是生活上隨時應下的功夫，佔有很多時間。而非行非坐三昧即屬於適於一切處，任何行動中修行的方法，因為它本身具有不受儀軌束縛的超越性，這就現代人的修行條件而言可謂是恰恰填補了現代人修行的缺憾。現代

²⁶⁴ 《摩訶止觀》，(T46, p.18c)。

人生活空間狹迫，事務繁多，難得尋得一適切的空間，以應修行儀軌之需要；且不易有較悠閒的心情，投入完整的時間，以便完成一套儀軌。故超越儀軌的修行法，正是現代人不得不且迫切需要的應機行法。

四、契應多變生活情境

就一般修行而言，總是將心安住在特定的情境裡，以便令心得以安穩，再從中起觀照，以明虛妄的真相。此種修行方法在生活簡樸人際互動單純的時代，或能發揮實用功效。然對應現代人人際關係的繁擾，生活情境的多變，且時時須接受不同面向的挑戰，此時如要求其定心於一境，實非輕易之事。動中修行三昧強調的是人的自覺性，是以生活的本身作為修行的對象，不論你在做甚麼：日常家事、開車、喝茶、燒飯、煮菜(中略)都不礙覺知的提起與內觀的運用，它的「實用性」就在於使修行不離於生活；生活即是修行。實在說來，生活是最實際的，吾人若不能對境隨時反觀自照，則六根對六塵很容易「心隨境轉」，在稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂種種情境中生起種種的情緒與妄想，進而引發偏差的行為與疾病的產生。相對的，若於生活中能隨時提起智慧覺照，則易使「境隨心轉」產生正面的身心機轉。可見洞察力的培養是隨時隨地可以在生活中進行的。非行非坐三昧著重的是對「心」的掌握，而非受限於外在的形式，所以修此三昧可以不至於因時空因素的顧忌而受到影響，「時宜性」亦是它的特色之一。換言之，對非行非坐三昧而言，「多境」的問題是不存在的，關於這點湛然在《止觀輔行傳弘決》中提到了他的看法：

夫有累之形，覺事實寡，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，安能剋于大道之期？²⁶⁵

²⁶⁵ 《輔行》卷二，(T46, p.193c)

身處當今工商社會的普遍大眾，緊湊、煩忙、紛擾是修行首要克服的問題，若欲修持前三種三昧，很顯然的必須先要卸下俗務，配合時間與道場的各種規定才有可能，這一點對有心修持卻身不由己的白衣信士而言，常是個很大的難題，若非等到因緣具足才能開始修行，此等之人欲契入佛道得到身心上的受用，恐怕也成奢望。非行非坐三昧行法的方便就在於它解除了現代生活的種種制限，只要掌握原理、方法，二六時中無不適用，是適合現代人生活步調的修行方法。綜合地說，覺意三昧之般若空義，對治二元對立之迷思；隨自意作觀對治了意之無間造業；動中修持對治了儀軌的時空束縛；歷緣對境對治了多境的不安紛擾，這四點便是覺意三昧因應時代因緣的特勝處。

第三節 生活即是禪

如前所言，二元對立是迷群世間普遍的思維模式，緣此對偶式的身心理解所以有西方身心失衡的難題出現，探討身心平衡的議題已然跨越西方醫學界成為人類共同關懷的焦點。從身不與心合到身心一如的觀點轉向，不僅啟開東西方不同生命向度的對話，也藉由心意識重新解讀的動作中，省思到修行對現代人尋求身心安頓的實質意義。時值當今變動的時代，具象化的文明走向，急須一種相應時宜的修行法門導正人心的偏差。

佛法顯於世之一大事因緣，正是為度脫眾生離開苦難，本論文嘗試從天台實踐法門中，涉及動中如何修觀的覺意三昧進行探究，務期從中找尋佛法在因應時代生活中的救濟實效。覺意三昧之特勝在通過隨念作觀的覺知工夫，修正出軌的妄心造作，明以心修心、藉心療心的動中修觀之智慧。其特性適足以為現今時代身心現象提供必要的轉化資糧。

一、隨念作觀所呈現的當下自在

生命是一連串的活動現象，每一項活動都是一種生命情境的具體展現，喜怒哀樂皆是緣於六根門頭對境生起的情緒，行住坐臥、舉手投足，只要六根對六塵，無一處不是

一念心可能停駐的境地，所以佛教任何法門的施設無非為守護六根，防其不當的造作。雖然坐中修是入道之勝要，但現實生活中除了坐，總還包含行住臥等其他的活動，若行者只能於坐中修觀，則修心有間隔，難於全面的防患識心的妄作，因此，離開坐以外的吃、喝、拉、撒，歷緣對境無一時不是修觀的時機。動中修行即在總攝一切可能的情境中，修觀每一起現的心念，不使到處攀緣，滋生情緒，是一種隨時隨地守護心念，進而適時作一調整的內觀生活禪；亦是培養當下洞見最直接的修行方法。

生命情境的自在與否，關乎個人的生活心態。二元思想係將幸福建立於物慾營求的一種心態上之謬誤，因而導致科技愈文明痛苦愈是叢生的困惑。如何在動中修觀以因應時代的需求就愈發顯得迫切。「一念無明法性心」是天台圓教對心的詮釋要訣，說明真如與無明在修行上是可以互動的，邪見與正見只在觀慧有無的一念翻轉。依此觀點，在動中實修上，智者大師特別注重隨念作「觀」的重要性，此觀是在不離於生命的場域而起的觀行，必須在行住坐臥中，了知心行及一切法皆不可得，藉此收攝歧出的心念，扭轉錯誤的物化心態。誠如智者大師所說：

行者若能於行住坐臥，見聞覺知等一切處中，修止觀者，當知是人真修菩薩摩訶衍道。²⁶⁶

一切修行最終的目的在導入現實生活於身心中獲得實際的受用。因此，若無生活的情境即無修行的必要，亦無所謂修行可言。動中修行之特性即在超越時空及一切行儀之限制，透過內觀的方式，將禪法結合於日常生活中去淨化生命內涵的殊勝行門；其修觀的方法是運四心推檢吾人當下現前之一念，用以勘破「諸法實有」之謬見，同時由此契入諸法實相的理境，於觀當下一念心時即入於中道實相，還歸諸法如實的樣態。生命的意義是心賦予的，心掌有絕對的主控權，若無正觀則無以破解生命的迷思，凡夫諸苦的源生，在不能如實面對當下而旁生枝節所導致。因此，唯有隨時隨地保持正念正知才能有

²⁶⁶ 《覺意三昧》，(T46, p.469a)

效的防患一切負面的感覺和妄念的生起，進而穩定情緒，避免種種精神官能症狀的發生。生命的意義只能從當下去尋找，逝者已矣，來者不可追，若能念念如是作觀，才能掌握真實的每一剎那，在老病死苦獲得適當對治下，活出真正的怡然自在。

二、走出生命幽谷的積極意義

執著是慾望的產物，有執著即有束縛。此即所以西哲叔本華之所喻：人就如一座擺鐘，在慾望與絕望中來回擺盪；亦即當事實與執著的想願相違背時，人的心底就會生起一股情緒上失望的痛苦。執著的得不得逞牽動著喜、怒、哀、樂情緒的變化，人的無奈往往就在於無法從執著的牽絆中脫困而出，所以在起伏的情緒裡，也因而常常失去了內在的寧靜。情緒既因執著而生起，所以好的情緒固然能對身心產生建設性的影響效果，但壞的情緒若不能得到適當的抒解，鬱抑日久，也必然導致身體機能運作上的異常，與外在行為偏差等破壞性的表現，而當身心的運作失去正常時，也就是病相出現的開始，執著不同，病相的樣貌也就難以盡了。由此足見，執著是苦的因，苦是執著的果，因為有苦，所以人才需要尋求超越與解脫。動中修觀就是為了透視執著的本質，幫助我們從縛著的囚牢中解放出來，若不能斷除執著，就無法契入佛法的本質，但斷除執著是不能離於執著的本身；也就是從囚牢或苦的場景中學習，才能獲得真實的利益。

由科技的發展到反制於文明的不幸，是人類向心外學習的知識成果，而欲開發全然幸福的智慧必須向心內學習，回歸執著的原點，去透視執著的虛幻本質。執著與不執著只是同一意識心的兩個不同的狀態，在般若空智的意義下，亦只是化念還虛的一念差別。若不能拆解執著，則執著便會捉狹起來，形成憤怒或貪婪等情緒的衝突，在身體中造成精神生理性的失調，由此引發生命的陷落。只有心的主客立場了然，才能不受惑於官感的欺騙與支配，如此自然有助於化解藉由感官知覺所形成的二元對立的緊張性，從而自感官的囹圄中釋放出來。

總的來說，「心」才是自我的舵，能使身體受到制約，自然也能解除制約的困境，能治所治在乎一心，生命之所以有無限的可能，乃繫乎人人都有一顆不思議的真心，所

以只要有心，就有自療的能力。動中修行即是一種由執著到不執著、由意識到無意識、由思議到不思議的轉化過程，而這樣的轉化是需要內觀方面的特殊訓練，動中修行就是這種從中運用般若空智破除我執的特殊訓練，心不產生執著，自然繫縛也會瓦解消失。因此，欲走出生命幽谷找回迷失的真心，落實動中修行可謂是現代人培養觀慧，重啟生命意義的一條入道的殊勝善巧。

第八章 結論

「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」可謂是學佛者耳熟能詳的一首通戒偈，說明佛教精神必須透過行、作的實踐方能朗現，其中「莫作」的惡、「奉行」的善皆須是立基於自「淨其意」的功夫上。換言之，佛教的總體精神係建立在「淨其意」的自覺體悟上，「覺」才是佛教最根本的內容。天台智者大師所著《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》作為觀行的指導，其主旨係在說明若眾生欲了達妄惑、度生死大海，方法無它，只在「覺意」；覺意是破除眾生兩邊見，共同煩惱的至道出要。本論文緣於對現今物化時代的省思，佛教如何在行動上提供現實人生具體的幫助，展開對《覺意三昧》研究之興趣，根據前述各章節的分析探討，大致可以綜理出下列幾項結論：

一、《覺意三昧》之思想根據

首先，經由第二章的研究得知，覺意三昧所以能發展成為總攝一切三昧之根本，無論從其思想之定位或是義理的推論，均可找到覺意三昧具足發展成普入一切三昧，成就佛果的特質。承前述，此之禪法的形成，係緣於智者大師在開發此覺意三昧之始，即根據《大智度論》裡面對七覺支的般若詮解，在六種七覺的擴充下，從而展開《覺意三昧》大乘禪觀思想之論述；亦即聲聞七覺的體性在般若空觀的轉化下，得全數昇華而為菩薩七覺，使覺意三昧因而符合了般若系統裡所一再彰顯般若能成就阿耨多羅三藐三菩提的條件。質言之，覺意三昧所以在禪法裡有以上之定位，正因它的思想是依據龍樹菩薩在《大智度論》的解釋作為其思想的主要源頭，同時由本論第四章的解析亦可清楚的看出《覺意三昧》內文中所論述的雙照真俗二諦，其實也就是般若思想「色即是空、空即是色」的具體開展。正因為覺意三昧具有將般若的觀法落實到正式觀法裡的重要轉折，所以能發展成具有「雙照真俗」，統攝一切菩薩禪法的功能，而這種關係的發現，即是藉由覺意三昧思想背景與理論內涵的研究所得出的看法。

二、《覺意三昧》之組織結構

覺意三昧雖名為三昧，其實其重點是收放在對「意」的闡述上，智顛是將心意識置於一即三，三中論一的同一位次上來談覺發智慧的重要，對七覺支的「七」卻並沒有詳述，此一問題係根源於覺意三昧是以大乘般若思想為主軸，於意中起般若的觀照，「意」才是起覺照的所觀境，所以七覺支中「七」的差別相，並非其所要敘述的重點，而此之論述方式與覺意三昧一開始即以般若無所得正觀為標的是互具相關的。其次，《覺意三昧》雖是以六科的型態築構而成，但此六科之名目大體而言，是本於《摩訶止觀》與《次第禪門》所立的十科縮影而出，以其係屬單一禪法之論述，而非為整全禪定理論之建構，所以覺意三昧文本的結構相形簡約、精要。然，六科雖同出於智顛解經慣用之詮釋法則，但在各科品名之安排中卻出現有不按牌裡出牌的情況，此在方便章及明心相的部分，即可發現覺意三昧一反智顛詮釋次第先談「法心」後論「方便」的法則，轉而先論方便，後談明心；此兩科先後敘述位置不同，這一點是覺意三昧組織結構較特別的地方。

三、《覺意三昧》之觀法特質

（一）所觀境：

心有能、所；修觀亦須有對境，覺意三昧觀法最大特點，在以「四運心相」為所觀境，四運心相是指心識運轉與推進時所呈顯的四種相狀，亦是作為推察心念生起與泯亡的所緣境。茲因心雖無形，然隨念之起動，有：未念、欲念、念與念已等四相，此四相宛然，悉可覺知，為修觀破妄，則須假對境以成事觀，故立此四心以為契入覺意三昧觀法之善巧。四心不是就其內涵為觀境，而是以其能含括心念蘊生的全體過程為所觀。凡有心必然有四相，亦如《摩訶止觀》裡所講的「觀陰入界境」是一樣的，只要有心就有陰入界，陰入界境現前即須觀，無論善、惡、無記念念不離此四相性，此四相心杖緣起滅，彼此依待，作用不斷，故可恆為所觀。此亦說明智顛所以立四相以為所觀境之用意，在取其具有修觀之必然性與恆遍性之特質，以作為成就覺意三昧觀行之善巧。以要言

之，作為施設方便的考量，四運心含括所有心念的共通性，一切心念皆可透過四種心相之運作、檢推而通達實相，這樣的觀法才能符合在一切處都能隨意起觀之要求；亦即覺意三昧既然定義為可以歷別修的觀法，則其所觀境就必須符合一切處都會起現的作用，四運心是一切處的心，此與《摩訶止觀》裡的十境十乘觀實有異曲同工之妙。因此，心有什麼樣的境就起什麼樣的觀，心是善就觀善，是惡就觀惡，是無記就觀無記心，而在隨心起現作觀的同時，仍須依於一定的觀法次第，觀亂心、觀定心、觀心時，逐次證成，此觀法次第的呈顯，即是因於四運心這個所緣境所開展出來的一個必然結果，以心亂時呈亂心四相，定心時呈定心四相，觀於觀心時呈觀心四相，凡是任何心皆有四相，此四相恆為所觀，亦恆為所破，但隨修行次第之提昇，境界亦隨之由粗轉細，覺意三昧的觀境自然越來越形通透。乍看之下，此一次第似乎是經由刻意規劃出的順序，然，其實就是依著它的觀法之本質而衍生出來的一個不得不然的次第。

（二）觀法要領

除了前開所述《覺意三昧》是奠基於大乘般若空觀發展而成的思想理論外，尤值得注意的是，此三昧中內含一個重要的運作要領，即「四運推檢」。而四運推檢之最大特色在於透過辯證思維的分析方法將念頭從未念至念已之間逐一檢證，以獲致四相本空，諸法無生之理。諸法空性之理則雖非用邏輯證成，卻是用邏輯方法破得世俗見，邏輯是眾生思維世間萬法的一種思維理則，而四運推檢即是用眾生的思維理則去破眾生的執見，所以在這種藉由推理證成的過程中，它並不正面談邏輯，但吾人卻可從中發覺四運推檢具有這種邏輯上的關係；亦如第四章中所提「它是以眾生的分別智在更高的辯證自覺中，去發現自己自相矛盾的本性」，藉此眾生的理則來破自相矛盾的偏執，以破顯立，而此立乃無立而立，立的是「空」的結論。空其實是不立一切法，可是不立一法這樣的認知，方便說也是「立」，只是此立是藉由破而來的體會。

其次，在符合普遍性的前提下，四運推檢的要義在於藉由推檢推破任何所要論證對象可能的執取；亦即它所要破的一定是盡破，從未念到念已之間所有可能生起的執見必然一概網進，全數破，這是它的方式。另，四運推檢是一比較複雜的推理，此推理要建

立的是一正觀的前行方便，後來的正觀即是以四運推檢所獲致的認知為內涵。然而，依筆者的看法，從四運推檢含有比較複雜的抉擇性質看來，應仍屬一種思維過程，尚非定中觀的那種極單純性的觀察。然若要把「觀」界定的較寬鬆、較廣義，則自散心觀開始，亦可視為觀，如此則四運推檢亦是觀；如若要將觀界定的更嚴格，如《瑜伽師地論》之所說毗婆舍那是在「舍摩他」²⁶⁷之上而說的，則四運推檢顯然就還在正思維，乃至正念的範圍裡面。

（三）觀法的運用

智顗於正修觀中開出坐中總觀與歷別觀兩種修法，總觀乃總則性的運用，雖定為坐威儀，其實它就是此一觀法中不論境如何轉之共一的準則，無論於行住坐臥觀中皆須依於這個原則修觀，只是總觀特別標立坐威儀，而歷別觀則更能標顯隨一切處起修的觀法特質。此一觀法中，妄想心是隨境而止，欲離痴妄則需破此妄想心，由於妄想心不定、隨境而轉，並顯現不同內涵的四運心，故觀智亦不死守一方，必也隨妄想心起而觀，因此才顯現出歷緣對境之觀法特色來。

四、《覺意三昧》與《隨自意三昧》之比較

（一）相同點

本論文花了兩個章節（即第五、第六章）將覺意三昧與諸禪論作比較，其中第五章是與隨自意三昧作比較，作此比較最主要是希望藉以瞭解智顗所以會立出這樣的禪法，其思想當中受其師慧思之影響的部分究竟有哪些？經由智顗的吸收轉化的差異又有哪些？依前述知覺意三昧除了深受《大智度論》《般若經》之影響之外，更多是來自於《隨自意三昧》的啟發，經研究得知，隨自意三昧係緣於首楞嚴三昧六度波羅蜜實踐觀行的影響而形成的一個禪法，此禪法是作為修首楞嚴三昧的前行方便，亦是成就諸三昧的基

²⁶⁷ 即禪定的另一稱謂。若據瑜伽論略纂五所說，奢摩他僅於定位中有，而於散心中無。

楚。因此，若欲藉由隨自意三昧契入首楞嚴十地以上菩薩所得之禪定，自然也就少不了六波羅蜜的實踐內容，從隨自意三昧之內文，除了可清楚看出以六度貫穿整個隨自意三昧六威儀的修法組織，而這樣的禪觀特質發展到覺意三昧為智顛所承，特將六度的德目置於「方便章」中，用以彰顯六度方便之勝義之外，隨自意三昧強調「意」起即修，運龍樹四句推檢作為打破我、法二執，澈見本空的修觀要領，以及隨自意三昧在「坐」威儀品中較早提出有關「六作六受」的觀法內容等，皆可從覺意三昧當中發現順承的痕跡。因此，順著第五章對隨自意三昧思想結構之研究，已然可尋繹出隨自意三昧與覺意三昧彼此間關連之處，所共具的幾項特點，即：(一) 它們皆是以「意」為所觀境，(二) 皆以「空性」為依歸，(三) 皆以「六度」為善巧，(四) 同以「心相推檢」為觀法要領，(五) 同以「六作六受」為作觀機緣，(六) 同樣重視「坐」威儀。

(二) 相異點

然而，同樣的思想隨詮釋者繼續的挖深與處理方式的差異，自然就會形成不同的風貌，其中就文本結構言，隨自意三昧經智顛的消化與思想的重整，呈現在覺意三昧的組織架構上，更顯層次分明與內容的獨特完整。又，兩者所依經論之不同，對禪行的取義亦殊，隨自意三昧是依於首楞嚴三昧思想而得開展，而覺意三昧則源於《大智度論》與《大品般若經》之解釋而來，因之在敘述上自亦有其差異，特別是由三昧的定位與四運心的鋪陳位置之不同，更能看出覺意三昧的獨特性格。基本上，慧思雖將隨自意三昧視為一前行基礎，但並未明白指出能以隨自意三昧取代首楞嚴之說法，而覺意三昧透過般若七覺的昇轉，而得成為具有統攝一切禪行，通至極果的大三昧。這之中「心相推檢」的理則，雖早在隨自意三昧中即已建立，但當時僅提及未念、欲念二心相，且並非在每一威儀中普遍運用；而在覺意三昧中，智顛不但擴充二心相為四運心，更將之立為覺意三昧的所觀境，且於文中強化了立誓願的重要。諸如此等皆是經由智顛之融攝、重組後，呈顯在覺意三昧中主要的同中之「異」，經第五章的整理，但見其分項如下：(一) 文本結構不同 (二) 所依經典不同 (三) 三昧的定位不同 (四) 立誓願之有無 (五) 四運心鋪陳位置的不同。

五、《覺意三昧》與智顛所著諸禪論之比較

透過第六章將覺意三昧與智顛所著的重要禪論作比較的處理，可以瞭解到覺意三昧在智顛思想中定位。

（一）《小止觀》的部分：

經比較分析發現內在《小止觀》行文中沒有提到覺意，或將「意」直接設定為所觀境，而且也不見有對四運心與六度的探討，基於這些因素，所以小止觀後來並未被定位為屬於隨自意三昧這一系統裡的禪法，但是從《小止觀》「歷緣對境」的論述中，卻出現與覺意三昧「歷別觀」完全一致的思想，且此中般若觀照的主張可謂跟覺意三昧的精神是無分軒輊的；換言之，經由研究瞭解，透過小止觀歷緣對境的思想，可以發現將般若空觀轉到一切境的修法，且此歷緣對境正無異於覺意三昧的歷別對境，若就其基本架構言，事實上小止觀之主體精神跟隨自意三昧也是無有二致的。

（二）《法華三昧懺儀》的部分：

法華三昧在「明坐禪實相正觀方法」中特別強調兩種運作的要義，即事一心精進與理一心精進，不僅著重坐中事一心，還要理中事一心，乃至一切處都是一心，此種念起依理體達，緣一切差別事觀一切法畢竟不可得，事理相融，才能契入符理之行，名為「真實一心精進」之思想，其所要凸顯的禪觀精神，其實正是覺意三昧所要表彰於一切現前情境中，無論語默動靜、逆順苦樂，行者皆當隨事專注，清淨自持，念念不離實相的觀念。總的來說，覺意三昧歷別修即是小止觀歷緣對境修，亦即是法華三昧真實一心精進修，名雖有三，理無二別。所同者同在兩者皆主緣事一心、理一心交映並攝，理一心即是般若實相觀，事一心即歷緣對境觀，所以覺意三昧通達，即是一切三昧全修，理即在此。而所不同的，主要在於《法華三昧懺儀》畢竟是依於《法華經》、《普賢觀經》而開設出來的懺儀。此儀軌規定須在三七日內依於一定的儀式進行，而覺意三昧與隨自意三

昧則無任何儀軌的限定，既無身相的規範，亦無場域的要求，這一點即是它們之間主要的差別。

（三）《摩訶止觀》的部分：

智顛在《摩訶止觀》中明白指出，非行非坐三昧與隨自意三昧、覺意三昧係屬同一種三昧，此行法至《摩訶止觀》被列屬於四種三昧之非行非坐三昧。由請觀音懺法等被納入非行非坐三昧，吾人可知智顛在摩訶止觀中隱含著以兩種態度在定位非行非坐三昧：一是按實質意義，一是依分類意義。本文所探討的非行非坐三昧乃取其實質意義的那一部份內容來探討。非行非坐三昧與隨自意、覺意三昧雖屬同一脈絡發展下來的行法，然隨智顛一心三觀圓頓思想的導入，使得非行非坐三昧在不同名稱的定義下，展現了更為圓熟的新姿，其中較顯著的轉變在於：（一）智顛談非行非坐三昧時，除了是以隨自意三昧（覺意三昧）做為論述的主體，更依約諸經、約諸善、約諸惡、約諸無記四個角度擴充了隨自意三昧（覺意三昧）觀心時的內容。（二）并立無記念為所觀境，較覺意三昧論修觀時的說法更見周詳。（三）將覺意三昧歷別觀所談的六作六受，放到「約諸善」中來談（四）依善惡無自性的實相觀點，對「緣惡修」作更詳盡的論述。而上述思想的演進，按《摩訶止觀》所示，係源於《首楞嚴經》之啟發而來，這一點基本上是與慧思隨自意三昧的精神是一致的。整體而言，依第六章研究發現，隨自意三昧思想為智顛所承之後，經智顛之體悟，而改依《小品般若經》將隨自意三昧重整、換裝為覺意三昧的格局，又在智顛思想不斷深化的過程中，最後蛻變而為非行非坐三昧更臻圓熟的風貌。非行非坐三昧與覺意三昧除了上述比較論述上的差異外。其實在「四種三昧理觀相同」的骨子裡，其他三種三昧便可被總攝於非行非坐三昧中，此正呼應了覺意三昧可以通達其它三昧，一切三昧即是覺意三昧的說法；同時藉由此章的探討比較似亦充分的說明了覺意三昧這類主張隨意起修的動中禪法，實為智顛禪觀思想最終所要契入的修行極致。

六、《覺意三昧》契應變奏時代之修行意義

離心逐物是現今躁動時代普遍存在的現象，科技越昌明，色、聲、香、味(中略)感官的需求越是橫決，不斷的創造，不斷的淘汰，永遠不能填補的欲求與唯恐失落的驚慌，彷彿快速變奏的狂想曲，正訴說著當前社會精神落寞與極度的不安。二元思維下的身心難題持續擴張，雖然後現代社會高唱回歸主體，激起一連串多元的理論，社會多元、價值多元(中略)，在多元的訴求中，竟至連感情也多元，更深的迷思不斷的透過各種社會問題加以呈顯，心神不契，身心官能失衡等現象叢生，主體更浮動，新世代的人類亟須一套動中求靜的方法，以資心靈的安養。

但「忙」是現代人生活的共同寫照，處於資訊勁爆的時代，少有人不負有職業和家庭的任務，即便是現今寺院中的僧眾，亦都有種種教務、法務、緣務等等職事在身，像是揮不去的宿命，如何不礙於工作，又不失內心世界的寧和，已不再單是哲學的命題。佛教哲學的精義在超乎知解，直契本源，透過禪觀收攝外放的心思，滌蕩一切擾心的無明雜訊。覺意三昧禪觀之特質，重在喚起覺性，恢復人人本具的免疫系統一般若智心，其體現的方法正可以提供作為後現代人尋回主體自覺的學習與運用。換言之，根據第七章之解析，覺意三昧強調在一切時、處「反照心源」的觀法要義，具有契應變調時代修行的意義，諸如：(一) 破解二元對立，(二) 隨念作觀，(三) 超越儀軌之限制，(四) 契應多變生活情境等，而此之特質適足以為現今時代身心現象提供必要的安養資糧。

斯時斯世，百工競逐，放捨治生行業專至佛門修治心之法，恐非易事，雖然單向的坐三昧、行三昧會是初階修行者較能得力的訓練，但此等修法，往往須要放下工作專用時間常坐，因此久坐不起的「坐三昧」恐怕不易為當今大眾所採納與實行。覺意三昧既是行亦是坐、既非行亦非坐，強調的是覺觀的運用，屬於一種動態的智慧，以其無時空的規限，對於許多忙於職務的社會人士乃至家庭主婦，無異是一帖重獲心靈自由的療方，於覺意三昧中漸習漸修，淨六根、顯實智，實不失為一值得善導與嘗試的法門，對方便有心學習者與導正迷群物化偏激的心靈，動中取靜的覺意三昧實具有積極啟迪與淨化人心的時代意義。

參考書目

一、略號：

1. 「T」代表《大正新修大藏經》，例如：「T46」表示《大正新修大藏經》第46卷。
2. 「卍」代表《卍續藏經》，例如：「卍99」表示：《卍續藏經》第99冊。

二、佛教經論典籍：

(略號)	(經論名稱、卷數、年代、著者、譯者)	(大正藏冊數、經號)
《雜阿含經》	= 《雜阿含經》五十卷 (劉宋求那跋陀羅譯)	大 No.99 Vol.2
《小品》	= 《摩訶般若波羅蜜經》二十七卷 (姚秦鳩摩羅什譯)	大 No.223 Vol.8
《金剛經》	= 《金剛般若波羅蜜經》一卷 (姚秦鳩摩羅什譯)	大 No.235 Vol.8
《心經》	= 《般若波羅蜜多心經》一卷 (唐玄奘譯)	大 No.251 Vol.8
《法華經》	= 《妙法蓮華經》七卷 (姚秦鳩摩羅什譯)	大 No.262 Vol.9
《普賢觀》	= 《普賢觀經》一卷 (劉宋曇無蜜多譯)	大 No.277 Vol.9
《般舟三昧經》	三卷 (後漢支婁迦讖譯)	大 No.418 Vol.13
《楞嚴三昧經》	= 《佛說首楞嚴三昧經》二卷 (姚秦鳩摩羅什譯)	大 No.642 Vol.15
《瓔珞經》	= 《菩薩瓔珞本業經》二卷 (姚秦竺佛念譯)	大 No.1485 Vol.24
《智論》	= 《大智度論》百卷 (龍樹菩薩造 姚秦鳩摩羅什譯)	大 No.1509 Vol.25
《十住毘婆沙論》	十七卷 (龍樹造 姚秦鳩摩羅什譯)	大 No.1521 Vol.26
《阿毘曇甘露味論》	二卷 (尊者瞿沙造 失譯)	大 No.1553 Vol.28
《中論》	四卷 (龍樹菩薩造 梵志青目釋 姚秦鳩摩羅什譯)	大 No.1564 Vol.30
《瑜伽師地論》	百卷, (彌勒菩薩說 唐玄奘譯)	大 No.1579 Vol.30
《觀所緣緣論》	一卷 (陳那菩薩造 唐玄奘譯)	大 No.1624 Vol.31
《觀所緣論釋》	一卷 (護法菩薩造 唐義淨譯)	大 No.1625 Vol.31

《玄義》 = 《妙法蓮華經玄義》二十卷 (隋智顛說)	大 No.1716 Vol.33
《維摩經玄疏》六卷 (隋智顛撰)	大 No.1777 Vol.38
《摩訶止觀》 = 《摩訶止觀》二十卷 (隨智顛說)	大 No.1911 Vol.46
《輔行》 = 《止觀輔行傳弘決》四十卷 (唐湛然述)	大 No.1912 Vol.46
《義例》 = 《止觀義例》二卷 (唐湛然述)	大 No.1913 Vol.46
《大意》 = 《止觀大意》一卷 (唐湛然述)	大 No.1914 Vol.46
《小止觀》 = 《修習止觀坐禪法要》一卷 (隨智顛述)	大 No.1915 Vol.46
《次第禪門》 = 《釋禪波羅蜜次第禪門》十二卷 (隨智顛說)	大 No.1916 Vol.46
《觀心論》 = 《觀心論》一卷 (隋智顛述)	大 No.1920 Vol.46
《觀心論疏》五卷 (隋灌頂撰)	大 No.1921 Vol.46
《覺意三昧》 = 《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》一卷 (隋智顛說)	大 No.1922 Vol.46
《無諍三昧》 = 《諸法無諍三昧法門》二卷 (陳慧思撰)	大 No.1923 Vol.46
《法界初門》 = 《法界次第初門》六卷 (隋智顛撰)	大 No.1925 Vol.46
《安樂行義》 = 《法華經安樂行義》一卷 (陳慧思說)	大 No.1926 Vol.46
《八教大意》 = 《天台八教大意》一卷 (隋灌頂撰)	大 No.1930 Vol.46
《四教儀》 = 《天台四教儀》一卷 (高麗諦觀錄)	大 No.1931 Vol.46
《誓願文》 = 《南嶽大師立誓願文》一卷 (陳慧思撰)	大 No.1933 Vol.46
《教觀綱宗》一卷 (明智旭述)	大 No.1939 Vol.46
《法華懺》 = 《法華三昧懺儀》一卷 (隋智顛撰)	大 No.1941 Vol.46
《補助儀》 = 《法華三昧行事運想補助儀》一卷 (唐湛然述)	大 No.1942 Vol.46
《統紀》 = 《佛祖統紀》五十四卷 (宋志磐撰)	大 No.2035 Vol.49
《別傳》 = 《隋天台智者大師別傳》一卷 (隋灌頂撰)	大 No.2050 Vol.50
《高僧傳》 = 《高僧傳》十四卷 (梁慧皎撰)	大 No.2059 Vol.50
《續傳》 = 《續高僧傳》三十卷 (唐道宣撰)	大 No.2060 Vol.50
《九祖傳》 = 《天台九祖傳》一卷 (宋士衡編)	大 No.2069 Vol.51

《隨自意三昧》一卷（隋慧思撰）	卍 No.687 Vol.98
《觀心食法》一卷（隋智顛述）	卍 No.110 Vol.99
《天竺集》 = 《天竺別集》三卷（宋遵式述）	卍 No.256 Vol.101

一、專書與論文

（一）、中文著作

釋大睿

2000.《天台懺法之研究》，台北：法鼓文化。

釋太虛

1997.《中國佛學特質在禪》收於《佛光經典叢書》，高雄：佛光出版社。

釋印順

1987.《唯識學探源》，台北：正聞出版社。

1990.《空之探究》，台北：正聞出版社。

1994.《初期大乘佛教之起源與開展》，同上。

釋演培

1995.《佛教的緣起觀》，台北：天華出版公司。

釋睿理

1981.《佛學概論》，台北：普門文庫。

釋慧嶽

1993.《天臺教學史》，台北：中華文獻編撰社印行。

1994.《釋禪波羅蜜》，同上。

釋慧度

1997.《智者的人生哲學—愛智人生》，台北：牧村圖書公司。

釋曉雲

1998.《覺之教育》，台北：原泉出版社。

釋顯明

1995.《摩訶止觀述記》上冊，台北：止觀弘法印經社。

尤惠貞

1993.《天台宗性具圓教之研究》，台北：文津出版社。

1999.《天臺哲學與佛教實踐》，嘉義：南華大學出版社。

冉雲華

1990.《中國禪學研究論集》，台北：東初出版社。

牟宗三

1979.《佛性與般若》，台北：台灣學生書局。

呂勝強

1999.《妙雲華雨的禪思》，台北：正聞出版社。

吳汝鈞

1980.《佛教中觀哲學》，高雄：佛光出版社。

1998.《中國佛學的現代詮釋》，台北：文津出版社。

1999.《龍樹中論的哲學解讀》，台北：台灣商務印書公司。

林毓文編

1997.《正觀禪的理論與實行》，台北：奧克南禪修中心。

沈劍英

1994.《因明論藏因明學研究》，台南：智者出版社。

林崇安

1990.《佛教教理的探討》，台北：慧炬出版社。

林安梧

1996.《中國宗教與意義治療》，台北：明文書局。

陳英善

1995.《天台緣起中道實相論》，台北：東出出版社。

張曼濤編

- 1979.《佛教邏輯之發展》，《現代佛教學術叢刊》42冊，台北：大乘文化出版社。
- 1979.《般若思想研究》，《現代佛教學術叢刊》45冊，同上。
- 1979.《天臺學概論》，《現代佛教學術叢刊》55冊，同上。
- 1979.《天臺思想論集》，《現代佛教學術叢刊》57冊，同上。
- 1979.《天台典籍研究》，《現代佛教學術叢刊》58冊，同上。

張典齊

- 1998.《情緒思緒與生活脫序-心理疾病面面觀》，台北：健行。

傅偉勳

- 1985.《佛教思想的現代探源：「哲學與宗教」五集》，台北：東大圖書。
- 1986.《從西方哲學到禪佛教》，同上。

游乾桂

- 1998.《用佛療心》，台北：遠流出版公司。

鄭偉宏

- 1997.《佛家邏輯通論》，台北：聖環圖書公司。

潘桂明

- 1996.《智顛評傳》，南京：南京大學出版社。

(二)、日文(及中譯)著述

大野榮人

- 《天臺止觀成立史的研究》，京都：法藏館，1995年。

田村芳朗等著，釋慧嶽譯

- 《天臺思想》，世界佛學名著譯叢60，北縣：華宇出版社1988年。

安藤俊雄著，蘇榮焜譯

- 《天台學—根本思想及其展開》，台北：慧炬出版社，1998年。

佐藤哲英

《天臺大師? 研究》，京都：百華苑，昭和 36 年 3 月。

阿部正雄著，王雷泉 張汝倫譯

《禪與西方思想》，台北：桂冠圖書公司，1992 年。

岩城英規

《天台大師研究》，株式會社：河北印刷，平成九年。

柳田聖山著，吳汝鈞譯

《中國禪思想史》，台北：台灣商務印書公司，1995 年。

梶山雄一等著，許洋主譯

《般若思想》，台北：法爾出版社，1989 年。

關口真大

《天台止觀? 研究》，東京：岩波書店，昭和 44 年 7 月，第一刷。

《天台小止觀? 研究》，東京：山喜房佛書林，昭和 49 年 5 月，七版。

《天台教學? 研究》，東京：大東出版社，昭和 53 年 10 月，初版。

(三) 英文(含其他外文及中譯)著作

丹尼爾 高曼主編，李孟浩譯

1998.《情緒療癒》(台北：土緒文化)。

史坦尼斯拉夫 葛羅夫 Stanislav Grot 郝爾 吉那 班耐特 Hal Zina Bennett 著，方明譯

1997.《意識革命 人類心靈的終極探索》，台北：生命潛能。

比爾 莫怡斯著，彭懷棟譯

1995.《身心桃花源 當洋醫生遇見赤腳仙》，同上。

叔本華著，陳曉南譯

1974.《愛與生的苦惱》，台北：志文出版社。

叔本華著，劉大悲譯

1988.《叔本華選集》，台北：志文出版社。

肯恩 威爾伯著，龔卓軍譯

2000.《靈性復興》，台北：張老師文化。

佛使比丘

1998.《內觀捷徑》，嘉義：香光書鄉出版社。

1999.《生命之囚》，嘉義：香光書鄉出版社。

東杜法王仁波切著，鄭振煌譯

1998.《心靈神醫》，台北：張老師文化。

創古仁波切著，帕滇卓瑪譯

1997.《止觀禪修》台北：眾生文化出版。

鈴木大拙 佛洛姆著，孟祥森譯

1971.《禪與心理分析》，台北：志文出版社。

Joseph Murphey 原著，黃淑英譯

1995.《神奇的潛意識》，台北：張老師文化。

(四) 專篇及期刊論文等

尤惠貞

1999. 從天台智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤，〈《揭諦》第三期，南華大學哲學研究所。

古天英

1989.《智顓「摩訶止觀」之研究》，中國文化大學哲學研究所碩士論文。

吳汝鈞

1997. 天臺三大部所反映智者大師的心靈哲學 收於《中華佛學學報》第十期。

李志夫

天台宗之理事觀，華岡佛學學報第六期。

林志欽

1998.《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。

陳英善

1998. 慧思的禪思想與首楞嚴三昧 《佛學研究中心學報》第三期，台大佛學研究中心。

1998. 慧思與智者心意識說之探討 《佛學研究中心學報》第十一期，同上。

黃國達

1992. 定慧的修持與身心健康 收於《法光雜誌》第三十八期，第三版。

智軍

1995. 天臺覺意三昧的特色 收於《法光雜誌》第六十八期 第三版。

潘桂明

2000. 天臺止觀及其實踐意義 收於《慈光佛學報》創刊號，慈光佛學會。

釋妙璋

2000.《《摩訶止觀》十乘觀法之研究—以「觀不思議境」為主》，南華大學佛教學研究所畢業論文。

釋慧開

1993. 早期天臺禪法之修持，收於《中印佛學泛論：傅偉勳教授六十大壽祝壽論文集》台北：東大圖書公司。

1997. Chih-yi's Theory of Samatha and Vipasyana: A Philosophical Inquiry into the Mo-ho chih-kuan，美國天普大學宗教哲學博士論文。

二、工具書

中國佛教研究會編

《摩訶止觀引用典據總攬》，東京：中山書房佛書林，昭和 62 年 12 月。

河村孝照編

《天台學辭典》，東京：圖書刊行會，平成 3 年 8 月，第 2 刷。

望月信亨等編

《望月佛教大辭典》，東京：世界聖典刊行協會，昭和 48 年，八版。

佛光大藏經編修委員會

《佛光大辭典》，高雄：佛光出版社，1988 年。

釋慈怡主編

《佛教史年表》，高雄：佛光出版社，1995 年。