

《非行非坐三昧》之探討

圓光佛研所研二---釋智鏡

摘要

本文主要文獻依《摩訶止觀》，重點解讀卷二中對「非行非坐」內容的詮釋，輔助文獻為慧思大師所撰的《隨自意三昧威儀品》、智者大師所說的《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》。「覺意三昧」出自《小品般若經》，但僅僅是列名，未對其做詳細說明。今從《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》中尋找合理的論據基礎。

第一章緒論說明研究動機與目的以及研究範圍與方法。第二章舉列與非行非坐三昧相關的中文與日文相關的部分著作。第三章為核心章節。第一節標列「非行非坐三昧」的三種名稱。並略作釋義。第二節重點對「非行非坐三昧」行法內容做解析。明行法所依經典為《請觀音經》。將行法進程作說明，智者大師以善、惡、無記三性的角度，通過四運心相而起正觀。從各法相上逐一推檢，推及諸法，從而知法實相。第四章表述結論。

關鍵字：非行非坐、隨自意、覺意

目錄

摘要	1
前言	3
第一章 緒論.....	4
第一節 研究動機與目的.....	4
第二節 研究範圍與方法.....	4
第二章 相關著作.....	5
第三章 非行非坐三昧修法.....	5
第一節 釋名.....	5
第二節 修法進程.....	7
一、所依經典.....	7
二、行法進程.....	9
第三節 勸修問題.....	10
第四章 結論.....	11
參考書目.....	12

前言

佛陀所說一切法，其修行綱領都離不開止觀的範疇。天台宗實際的開創者為智顛，也就是智者大師。智者大師又為天台大師、佛隴、顛公、台崔、天台智者大師、德安、慧顛、智者、法空寶覺尊者、靈慧大師、靈慧大禪師、伏虎等名。智者大師在中國佛教的地位是極其崇高的，在國際上也享有盛譽，曾被譽為東土小釋迦。他承襲了慧思大師的思想，興創天台，完成了《妙法蓮華經文句》、《法華經玄義》、《摩訶止觀》；稱為“天台三大部”，屬於天台宗的根本經典，主依《法華經》。天台宗所有典籍中，智者大師親自著述較少，多由弟子從師聽聞整理而出。著作的核心是止觀法。《摩訶止觀》以宣說圓頓止觀的法義為要旨。四種三昧的修習為實踐行門。智者大師以四句立三昧之名，分別為「常坐三昧」、「常立三昧」、「半行半坐三昧」、「非行非坐三昧」。本文圍繞其中的「非行非坐三昧」為主題中心，進行研究探討。關於「常坐三昧」、「常立三昧」、「半行半坐三昧」此三種三昧，在《摩訶止觀》的行文中，顯而易見的，為何「非行非坐三昧」卻是未出明文標示勸修，筆者的疑惑是「非行非坐三昧」到底是勸修還是不勸修呢？若勸修為何不直接顯示勸修？若不勸修為何立此三昧之名，難道只是簡單的立名相而已嗎？針對這疑惑，筆者將從天台相關經典中找到理論依據。

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

天台宗是具有中國特色的佛教宗派，始唐代發展極盛，甚至遠傳日本，並受到相當程度的推崇。至今日本都還保存著中國曾佚失的一些天台宗珍貴文獻。未接觸天台課程之前，已有興趣希望能夠有機緣對天台教法進行系統的學習。佛陀的教法，離不開止觀的修行，摩訶止觀正說以五略十廣做約攝，修大行便是正修止觀的內容。修止觀之行，又以四種三昧為約攝修法。閱讀《摩訶止觀》過程中，見四種三昧之「非行非坐三昧」不勸修。因何不勸修？對其受眾有何影響？於是研究非行非坐三昧的想法忽然萌發出來。希望既有經典的閱讀、整理，能對此三昧有所了解與深入，解決心中疑問，亦不限於教理的明晰，更利於佛法的修證實踐。

第二節 研究範圍與方法

本文主要文獻依《摩訶止觀》，重點解讀卷二中對非行非坐的內容的詮釋，輔助文獻為慧思大師所撰的《隨自意三昧威儀品》、智者大師所說的《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》。覺意三昧出自《小品般若經》，但僅僅是列名，未對其做詳細說明。所以今從《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》中尋找合理的論據基礎。

第二章 相關著作

天台宗的著作繁廣，對其教理禪觀研究者頗多。以下略錄部分與「非行非坐三昧」相關的著作。中文方面著作有林志欽著《天台宗圓教法門之詮釋與普及化問題探討》、釋大寂著〈非行非坐三昧之修學——以《摩訶止觀》、《覺意三昧》、《隨自意三昧》為文獻依據〉、陳英善所著《慧思的禪觀思想與首楞嚴三昧》、劉朝霞所著〈智顛《覺意三昧》對慧思《隨自意三昧》的繼承發展〉、高麗卿著〈慧思《諸法無諍三昧法門》命名再考察〉、陳娟珠著〈《六祖壇經》般若三昧與《摩訶止觀》非行非坐三昧在修學思想上的比較研究〉、釋演慧著〈《摩訶止觀》「非行非坐三昧」之觀心法〉等。日文相關著作有佐藤哲英著《天台大師における四種三昧の形成過程》。中島志郎著〈「隨自意三昧」研究ノート〉等。略為舉例再不贅述。

第三章 非行非坐三昧修法

第一節 釋名

「非行非坐三昧」，智者大師為成立四句，立此「非行非坐之名」。此三昧通行坐及一切事。隨意起修，不局限於行住坐臥。《小品般若經》名為覺意三昧，慧思大師稱之為隨自意三昧。

覺意三昧：

《摩訶般若波羅蜜經》卷五云：

「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。」¹

《大智度論》卷四十七釋為：

¹ 後秦·龜茲國三藏鳩摩羅什譯《摩訶般若波羅蜜經》卷第五，大正藏第8冊，n0223，p0252c10-11。

「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。」²

《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》卷一解釋為：

「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。」³

依智者大師解釋，諸三昧是指一切法皆是三摩提，三摩提略有世間、出世間、出世間上上三種，攝一切法所以說諸三昧。七覺為：擇覺、精進覺、喜覺、除覺、捨覺、定覺、念覺七種，又略為六種七覺：因聞、修行、會理、方便、入法門、圓極七覺。菩薩從初發心所有觀行法門終至極果通名七覺意。得念無動轉，普現法門，心無邪曲。此是覺意三昧之相狀。

隨自意三昧：

慧思大師所撰《隨自意三昧行威儀品》中說：

「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。是諸菩薩最初應先學隨自意三昧。此三昧若成就。得首楞嚴定。」⁴

以上為非行非坐三昧的三個不同名稱。從時間上三個詞彙產生的順序為覺意三昧、隨自意三昧、非行非坐三昧。《小品般若經》名覺意三昧，僅略提名未加深解。慧思大師名隨自意三昧，在《隨自意三昧行威儀品》主要對修行學內容做闡述，主要是圍繞六種威儀而開展的。解釋比較詳細的是智者大師的《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》。

² 後秦·龜茲國三藏鳩摩羅什譯，龍樹菩薩造：《大智度論》卷四十七，第25冊，n1509，p0401a25-a27：

³ 隋·天台智者大師說，門人灌頂記：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》卷一，大正藏第46冊，n1922，p0621，b29-c03。

⁴ 南岳大師撰：《隨自意三昧行威儀品》卷一，《卍續藏》第55冊，n0903，p0496a22 -b02。

第二節 修法進程

依智者大師在《摩訶止觀》對「非行非坐三昧」的詮釋，前三種三昧都是初明方法，次明勸修。修行方法透過身論開遮、口論說默、意論止觀來實現。開是指正作，遮是指勿犯。智者大師為成四句，而立「非行非坐三昧」之名。此三昧不分身儀形式，不限時間長短、行住坐臥一切時起觀照。修學「非行非坐三昧」的進程，從四個方面解釋。一、約諸經，二、約諸善，三、約諸惡，四、約無記。約諸經是理論根據，明所依經典。約諸善、約諸惡、約無記是為修學內容，通過四運心的觀法來實現修學目標。

一、所依經典

「非行非坐三昧」行法，主依《請觀音經》。《請觀音經》又名《請觀世音經》，《請觀世音消伏毒害陀羅尼經》、《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》、《消伏毒害陀羅尼經》。⁵佐藤哲英在《天台大師における四種三昧の形成過程》文中，將智者大師提出的四種三昧特點，擬製成表格。從身儀、行法、經典、本尊、期間五個方面來做說明。「常坐三昧」以「一行三昧」為行法，依《文殊說經》與《文殊問經》。本尊為一佛，期間為九十日。「常行三昧」以「般舟三昧」為行法，依《般舟三昧經》，本尊為阿彌陀佛。期間九十日。「半行半坐三昧」約兩種行法。一以「方等三昧」為行法，依《大方等陀羅尼經》，本尊二十四尊，期間為七日。另以「法華三昧」行法，依《法華經》尊《法華經》，期間二十一日。「非行非坐三昧」以「隨自意三昧」（覺意三昧）為行法，依《請觀音經》本尊為彌陀、觀音、勢至。⁶

⁵ 釋宏育著：《〈請觀音經〉修法綜觀-以天台智顛為主》，p4。

⁶ 佐藤哲英著：《天台大師における四種三昧の形成過程》，收於《印度學佛教學研究》1964年12卷2号 p.522。

黃國清在《天台觀音懺法的發展與演變》中指出：

「《請觀音經》除了指導禮請與滅障的宗教實踐方法，也特別教授深奧的禪觀法門，使觀想觀世音菩薩與十方諸佛示現的境界得以快速成就，保障與深化修法的成效。」⁷

智者大師在《請觀音經疏》以十意做約攝。「一莊嚴道場。二作禮。三燒香散華。四繫念。五具楊枝。六請三寶。七誦呪。八披陳。九禮拜。十坐禪。」⁸

對應《摩訶止觀》卷二請觀音法內容標列如下：

1、莊嚴道場

「於靜處嚴道場。檐蓋香燈請彌陀像觀音勢至二菩薩像安於西方。」

2、具楊枝

「設楊枝淨水。若便利左右以香塗身澡浴清淨。」

3、作禮

「著新淨衣。齋日建首。當正向西方五體投地禮三寶七佛釋尊彌陀。三陀羅尼二菩薩聖眾。」

4、燒香散華

「禮已胡跪燒香散華。至心運想如常法。」

5、繫念

「供養已端身正心結跏趺坐。繫念數息十息為一念十念成就已起燒香。」

6、請三寶

「為眾生故。三遍請上三寶。請竟三稱三寶名。加稱觀世音。合十指掌誦四行偈竟。」

7、誦呪

「又誦三篇呪。或一遍。或七遍。看時早晚。」

⁷ 黃國清著：《天台觀音懺法的發展與演變》，《普陀學刊》，2017年03期。p117。

⁸ 隋·智顛說灌頂記：《請觀音經疏》卷一，大正藏第39冊，n1800，p0973，a21-23。

8、披陳

「誦咒竟披陳懺悔。自憶所犯。」

9、禮拜

「發露洗沔已禮上所請。」

10、坐禪

「禮已一人登高座。若唱若誦此經文。餘人諦聽。午前初夜其方法如此。餘時如常儀。」

關於請觀音的內容，以《摩訶止觀》卷二此段描述，配合智者大師在《請觀音經疏》所說的十意來對比，次序略有差別，總體意義是一致的。

二、行法進程

《摩訶止觀》卷二中，約諸善、約諸惡、約無記為「非行非坐三昧」行法的主要修學內容，通過三性觀，以四運心的觀法來實現修學目標。

1、歷諸善

運心四相為：未念、欲念、念、念已四運心。心未起時為未念，心欲起時為欲念，正緣安住為念，緣境謝為念已。得了達此四入一實相。修行者了知心有此四相，以無住著智反照觀察，隨心所起的善惡諸念。諸善事以六度為約攝，對諸塵以捨六受對治，無財物以運六作對治，受領於六根之六塵為六受，行、住、坐、臥、語、默為六作。計為十二事。從色、根、識，十法界、六度、三三昧等法通過四運心作觀，總以心觀其體性空寂。又以般若即諸法，以空、假、中三諦圓觀知不可思議。

2、歷諸惡

《摩訶止觀》云：「事度為善，諸蔽為惡。」蔽是蔽覆之意。以六度來說，反之即六蔽為惡。一慳貪覆蔽布施、二破戒覆蔽戒行、三瞋恚覆蔽忍辱、四懈怠覆蔽精進、五散亂覆蔽禪定、六愚痴覆蔽智慧。以慳心、破戒心、瞋恚心、懈怠心、亂心、癡心此六心成蔽為惡。通過四運心觀貪欲蔽畢竟空寂。經中說貪欲、

患、癡三法具一切法。再觀嗔等餘法，推及一切惡事觀法如是。

3、觀無記

智者大師引大論說：「無記中有般若波羅蜜，即得修觀也。」非善非惡為無記，智者大師為是類人說觀無記之法。從善惡的記與無記對比同異。以四句檢驗推知，記與無記同為法性。法性空寂是為正觀。

第三節 勸修問題

《摩訶止觀》卷二開篇即勸進行者修行四種三昧入菩薩位，在對四種三昧的行法闡述中，「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐三昧」都是勸修的。而唯獨「非行非坐三昧」沒有出現明顯的勸修說明，一般的理解都是把他當做不勸修的。於此勸修不勸修的問題也引發了一些討論。這其中存在著複雜性。到底是勸修還是不勸修呢？筆者認為首先應考慮受眾的群體，是否適合修行此法，而在此基礎上談論勸修或者不勸修的。

在林志欽根據學界、教界對天台圓教實踐不同詮釋所歸納的六個觀點中，第四個是有關於隨自意三昧的修法問題，引文如下：

「隨自意三昧(覺意三昧)可讓一般眾生(一般初發心菩薩)於日常生活中隨境修觀，更適合現今忙碌之一般人。此是慧開法師、陳英善教授、杜保瑞教授、曉雲法師、大寂法師之共同主張。」⁹

依慧開法師、小雲法師、大寂法師、陳英善、杜寶瑞之主張，於日常生活中隨境起觀，立意是在勸修的，此可作為接引少暇修習佛法的眾生的方便法。顯示了慈悲眾生的態度。在《摩訶止觀》中，雖然關於「非行非坐三昧」，智者大師未出明文示勸修，但即立四種三昧之名，理論上還是勸修的。「非行非坐三昧」不限

⁹ 林志欽著《天台宗圓教法門之詮釋與普及化問題探討》p86。

於時、地，在一切行儀中皆可起修。為何智者大師並未提示勸修？若是難以起修的法，應所配合的法也是複雜的。然而「非行非坐三昧」所配合的儀軌卻是簡單的。前已述「非行非坐三昧」的修法進程，其行法主依《請觀音經》，與「常坐三昧」、「常立三昧」、「半行半坐三昧」相比較，其儀軌卻是最簡單的。若是不勸修，常理上應更難。由此簡單儀軌，配合「非行非坐三昧」的行法，更高程度的體現出此法的可行性，因而此法的勸修是具備合理性的。但在實際的運行上，部分根基的人，修行「非行非坐三昧」反而易發種種弊病，於此觀點的立場不提出勸修也是合理的。智者大師的提出此三昧，其核心圍繞覺而展開。但能起修，縱然期間行持各異，縱是功過自得。行者對於修習善法的揀擇，無非是難者難、易者易了。

第四章 結論

「非行非坐三昧」有三種名，是從不同的角度來進行闡釋，作用上實同一法。此種三昧的應用範圍非常廣泛。智者大師總結，四種三昧的方法不同，但理觀是相同的。「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐」此三種三昧多發助道法門，但由於注重事相，生出障礙。如果只解方法所發助道，事相上不能通達。如果解理觀事沒有不通的。不得理觀意，事相助道都無法得成。從方法上來說，局限於常坐、常行、半行半坐三種方法。若論理觀遍通四種三昧。

綜上而知，此「非行非坐三昧」有三名，皆扣緊於覺慧而修習的。「隨自意三昧」的內容是般若智慧的修學。慧思大師的理念，「隨自意三昧」修行過程中是以六波羅蜜為貫穿的。《摩訶止觀》中智者大師承襲此觀點，並在此基礎上通過運心四相，以空、假、中、作正觀，融通三諦。此三昧修法是配合圓教觀法而來修習的。

參考書目

甲、佛教經論類

一、《大正藏》經論

1. 後秦·龜茲國三藏鳩摩羅什譯《摩訶般若波羅蜜經》卷第五，大正藏第 8 冊，n0223。
2. 後秦·龜茲國三藏鳩摩羅什譯，龍樹菩薩造：《大智度論》卷四十七，第 25 冊，n1509。
3. 隋·天台智者大師說門人灌頂記：《摩訶止觀》卷二，大正藏第 46 冊，No.1911。
4. 隋·天台智者大師說，門人灌頂記：《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》卷一，大正藏第 46 冊，n1922。
5. 隋·智顛說，灌頂記：《請觀音經疏》卷一，大正藏第 39 冊，n1800。

二、《卍續藏》經論

1. 陳·南岳大師撰：《隨自意三昧威儀品》卷一，《卍續藏》第 55 冊，n0903。

乙、期刊論文類

一、中文期刊

1. 林志欽著：《天台宗圓教法門之詮釋與普及化問題探討》，刊登於《臺大佛學研究》19 期民國 99 年 6 月，臺北：台灣大學文學院佛學研究中心。
2. 黃國清著：《天台觀音懺法的發展與演變》，《普陀學刊》，2017 年 03 期。
3. 釋育宏著，〈《請觀音經》修法綜觀-以天台智顛為主〉，《中華佛學研究》第 14 期，民國 102 年，新北，中華佛學研究所。

二、日文期刊：

1. 佐藤哲英著：《天台大師における四種三昧の形成過程》，收於《印度學佛教學研究》1964 年 12 卷 2 号 p.522-528。

丙、網路資料來源

1. <https://www.cbeta.org/> 中華電子佛典
6. <https://authority.dila.edu.tw/> 佛教規範資料庫