

天台宗圓教法門之詮釋與普及化問題探討

林志欽*

提要

天台宗為中國佛教最主要的宗派之一，其圓教思想尤其精彩高妙，故向為學界與教界所重。然而，對於圓教修行法門卻存有許多重要之詮釋異猶待解決，這是本文之研究動機所在。

本文分為五個章節作探討。第一章「緒論」敘述研究動機與目的。第二章「當今天台圓教觀法研究概述」論及當今學界對天台學研究之概況，尤其是在圓教觀法方面。整體而言，天台學相關著作多依天台文獻描述解說，較少問題之論究。對於圓教修行法門，則不同於智者大師（智顛）圓教觀法只適宜上根菩薩修習之說法，多有將之詮釋為可適合於一般人之主張。

第三章「天台圓教觀門之不同詮釋問題」歸納學界之不同詮釋有六種觀點：1、三種止觀都屬圓教，所有人均是圓教根機。2、一心三觀易於在日常生活中落實，為一般人普遍可行。3、法華三昧懺儀即是一心三觀之具體實踐，亦為人人可行。4、隨自意三昧可讓一般人於日常生活中隨境修觀。5、可用持息念法門修一心三觀、覺意三昧。6、四種三昧須搭配二十五方便及十乘觀法修習。此六項主張的共通觀點是認為圓教修行法門，包括一心三觀、法華三昧、隨自意三昧，是一般大眾皆適宜修習的。持息念亦可發展為圓頓止觀之修行方法。

2010.03.02 收稿，2010.06.20 通過刊登。

* 作者係真理大學宗教文化與組織管理學系副教授。

第四章「天台圓教觀法普及化觀點之反省」分別檢視探討上述前五項詮釋是否成功。研究結果筆者認為：1、三種止觀並非皆屬圓教，亦不能說眾生皆是圓根。2、一心三觀並非一般人皆普遍可行。學者之詮釋無法真正達到一心三觀之實踐，甚或只是空觀或次第三觀（別相三觀）而已。3、法華三昧懺儀尚不能解說至接續一心三觀，成為大眾之具體修習方法。4、隨自意三昧亦非一般大眾皆適宜修行之法。5、持息念發展為一心三觀是頗具創意的想法，但是猶待詳細之論證建構。

第五章「結論」歸納本文之研究成果。總結而言，筆者認為對圓教實踐法門之普及化的嘗試與努力均尚未竟功，猶待努力。

關鍵字：圓教、三種止觀、一心三觀、法華三昧、隨自意三昧



一、緒論

天台宗為中國佛教最主要的宗派之一，其圓教思想尤其精彩高妙，故向為學界與教界所重。筆者長期研究天台宗思想，亦論及天台別教與圓教之教理與觀行。經系列作品之研究後，除從各方面比較分析，使別圓二教教理與觀法之區別及特色朗然彰顯之外，特別歸結主張，除了眾所注意讚嘆之圓教外，別教觀法也是需要重視，並且相當值得推薦的修行法門。因為別教觀法如同圓教，終亦能達於究竟成佛。而且別教法門的修行成就時間雖長，其次第而修，漸進而證的方式，較諸只限「最上利根」人所宜的圓教觀行，卻是一種更加穩當，又能普遍適合所有眾生修習的法門。不僅如此，在實踐別教別相三觀之漸修空、假觀時，若能同時兼修餘觀（修空觀時兼修假觀、中觀；修假觀時兼修中觀），並時時思及三諦圓融之理，則因緣成熟之際，即能經由「通相三觀」而通入圓教之一心三觀，則豈非是一條既穩當而又不失速捷的修行之路！¹然而筆者對天台別教之意義與價值的強調，一時未為學界普遍接受，初時受到各種質疑。²

此外，筆者〈天台別圓二教觀法之比較—兼論三種止觀〉一文回應了楊惠南教授三種止觀俱屬圓教，即「漸次止觀應該判攝於圓教禪法，而不是別教禪法」的主張，認為「漸次止觀不應『判攝於』圓教禪法或別教禪法，而是漸次止觀包括藏、通、別、圓

¹ 請參見以下三篇論文：(1) 林志欽，〈天台別教說之價值及其形上意涵〉，《人文學報》3期，2005年3月，頁55-92。(2) 林志欽，〈天台別圓二教之三觀說〉，《人文學報》創刊號，2003年3月，頁67-85。(3) 林志欽，〈天台別圓二教觀法之比較—兼論三種止觀〉，《玄奘佛學研究》2期，2005年1月，頁173-215。

² 請參見林志欽，〈天台法門修行根機探討—就「化儀四教」與「化儀四觀」而論〉，發表於現代佛教學會、台灣大學佛學研究中心、南華大學宗教學研究所共同主辦，第四屆法華思想與天台佛學研討會，2008年5月3日，頁1-2。

四教觀法，而可以別教觀為代表。」³並於後在天台佛學研討會中發表〈天台思想體系及其對應關係〉⁴一文，進一步藉由天台教觀體系之架構及其對應關係的論述補強其說。雖然如此，仍有重要天台學者對此表示存疑。

筆者以為，上述不同見解之產生，與傳統以來之天台學人，以至於當今之學界、教界向來多致力於天台宗最高妙的圓教及其觀法之闡釋與弘揚有關。當然學界、教界亦了解天台智者大師智顛（538-597）曾明言圓教屬上根菩薩之所修。但是其總希望此天台最具特色且最殊勝的究竟法門，不該僅是停留於理論上的介紹，而無法為大眾所實踐受用。因此極力用心於將圓教觀法詮釋為普遍適合一般大眾，甚且是隨時可行可修者。學者、法師之本懷與努力令人感佩。然而此等之詮釋是否成功？天台圓教的修行法門是否果真並非僅限上根菩薩才宜修習，而是一般人都可實踐？若如此，筆者認為一般大眾更宜修習別教觀行而非圓教的主張是否應該修正？在筆者發表系列論文正面詮釋與論證別圓二教觀行法門而提出主張之餘，亦應對學者、法師之此等另一方向的詮釋與主張作深入的了解與回應。因此，若要徹底完成包括別、圓二教觀行法門之全面性的探索與論究，勢必再論及天台圓教觀行本身，以究明圓教觀法是否果真能成為入門起手之修法，甚至普遍適合一般人之實踐，還是其理雖究竟殊妙，其行終究不易體悟、難以階昇，因此仍只宜限於上根菩薩所修行，一般人則宜用別教之行法等問題。

³ 林志欽，〈天台別圓二教觀法之比較—兼論三種止觀〉，頁 198。

⁴ 林志欽，〈天台思想體系及其對應關係〉，發表於現代佛教學會、台灣大學佛學研究中心主辦，第三屆法華思想與天台佛學研討會，2007年6月16日。此文經修改補充後，改以〈天台宗教觀思想體系及其對應關係—兼論化法四教之關係〉為名，刊登於《臺大佛學研究》17期（2009年6月），頁 49-117。

本文之重點即在檢視當今學者對天台圓教實踐法門之普遍化的詮釋，探究其是否恰當、完備，並能充分達成其目的。

二、當今天台圓教觀法研究概述

當今有關天台圓教之實踐法門，學界已論述不少，但以依文獻加以整理詮說者為多。此處僅能就其與本文所要探討之主題相關者，略舉代表學者說明概況。其有疏漏未及者，尚祈見諒。

(一) 中文著作方面

首先在中文著作方面，佛學學術研究成就非凡的印順法師，在中國佛教方面除了《佛教史地考論》⁵第一章〈中國佛教史略〉⁶有極簡要之說明外，只有《中國禪宗史》⁷之專著，其餘各宗要義，包括天台宗，未有長篇之論著，相關觀點散見於其龐大眾多的作品之中。然而其對天台宗的相關評斷，天台學者與天台宗人均應重視與思考。對此筆者已有〈試論印順法師對天台宗之評斷〉⁸一文，即在綜整歸納印順法師對天台宗的評價與批判，希望有助於學界、教界全面而完整地理解印順法師對天台宗的看法，並提出筆者的回應。

筆者之研究得出：一般以為印順法師視天台宗含如來藏思想，屬真常唯心系，其實印順法師確實是判天台含有如來藏思想無誤，然而他是判天台屬於真空妙有說，而非真常唯心論。印順法師明白天台尙有圓教說，以及圓教之所以為圓乃基於相即不

⁵ 《佛教史地考論》（妙雲集下編之九），新竹：正聞，2000年新版一刷。

⁶ 印順法師附記：「本編為妙欽法師初稿，由印順整理刪補而成，時為民國三十二年。三十六年七月，初版於上海。」（釋印順，《佛教史地考論》，頁1）

⁷ 釋印順，《中國禪宗史》，新竹：正聞，1998年。

⁸ 林志欽，〈試論印順法師對天台宗之評斷〉，《人文學報》2期，2004年3月，頁55-83。

二、一即一切（一具一切）之理，並非如學者所批評的，以為天台宗判圓教是基於如來藏思想。又，綜觀印順法師對天台教義之評價與批判，是有褒、有貶，有肯定、亦有反對。他基於肯定一切方便法的立場，對天台能創立如是宏深精嚴而又圓融玄妙的教行體系予以大加讚嘆。但是又站在究竟了義與符合原文宗旨的立場，肯定龍樹空宗而批判天台佛性思想。他對天台的肯定，如贊成其部分之詮釋用語、對般若空之不同解悟說，讚揚三因佛性之詮釋與止觀之學等。對於天台宗之批評否定之處，如五時說不合史實、四種四諦與三諦說不合經文原意等，或可如其所說；但是其他如說天台專依《法華》判教、圓教始即圓證三諦、四門之說不合原論意、二諦說偏真諦、含中二諦即真常論，與「三智一心中得」不合論意等，筆者以為並不恰當。無論如何，印順法師對天台學的研究並未觸及本文所擬探討的進一層問題。

佛學研究的重要前輩楊惠南教授研究領域寬廣，著作弘富。較早有〈智顛的「五時八教」判〉⁹一文，詳細介紹天台智者大師的教判思想「五時八教」說，兼及其他各種判教說。雖然該文肯定天台五時八教說「極為鮮明地刻劃出大、小乘各種經典的不同特質」，¹⁰但也批判天台「『五時教判』是昧於史實的判教」，¹¹「化儀四教」也是不合史實的判教；「化法四教」則是智者大師「一方面憑藉錯誤的佛教史觀，來分辨眾經好壞；另一方面則是憑藉個人主觀的好惡，來判別眾經的優劣。」¹²筆者並不認為智者大師是憑藉個人主觀的好惡來判別眾經的優劣，而是依教相之義理作論述。化儀四教與五時

⁹ 楊惠南，〈智顛的「五時八教」判〉，《正觀》3期，1997年12月，頁7-93。

¹⁰ 前揭文，頁75。

¹¹ 前揭文，頁67。

¹² 前揭文，頁68。

說不符史實的問題，筆者亦曾為文討論。¹³因為此等非本文重點，在此不作詳細討論。無論如何，楊教授於該文中引述到智者大師《四教義》所言，圓教「但化最上利根之人」，¹⁴且並無不同意之表示。¹⁵

楊教授另有國科會專題研究計畫「天台漸次止觀判攝問題之研究」(2003年8月1日—2004年7月31日)，並作成〈漸次止觀判攝問題之研究〉(原名「漸次止觀應攝屬於圓教或別教」)一文於研討會發表。¹⁶文中討論天台圓頓、漸次、不定三種止觀的修習根性與歸屬何教的問題。其引述唐·湛然(711-782)、宋·智圓(976-1022)、明·智旭(1599-1655)之說，贊同三人之「將三種止觀都判攝為『圓人』所修」，¹⁷主張：

圓教當中亦有頓、漸、不定三種不同的根機。頓根適合修習《摩訶止觀》中的圓頓止觀；漸根適合修習《釋禪波羅蜜次第法門》中的漸次止觀；而不定根則適合修習《六妙門》中的不定止觀。這三種止觀都攝屬圓教。這也是為什麼湛然會說「此三止觀對根不同……離圓教外，無別根性」(大正46：150b)的原因。¹⁸

亦即圓教根人(圓人)又分頓、漸、不定三種根機，分別適合修習同屬圓教的圓頓、漸次、不定三種止觀。乃至於說所有眾人(或

¹³ 請參見林志欽，〈天台宗教觀思想體系及其對應關係—兼論化法四教之關係〉，頁49-117。

¹⁴ 隋·釋智顛，《四教義》；《大正藏》冊46，頁722中。

¹⁵ 參見楊惠南，〈智顛的「五時八教」判〉，頁57。

¹⁶ 楊惠南，〈漸次止觀判攝問題之研究〉(原名「漸次止觀應攝屬於圓教或別教」)，發表於華梵大學佛研所、東研所、哲學系共同主辦，第五屆天台宗學會研討會，2003年10月4日。

¹⁷ 前揭文，頁2。

¹⁸ 前揭文，頁14。

修行者)之根機均屬於圓教根機。

另一天台學的前輩學者釋慧開教授近年致力於生死學與生命教育方面之研究，而其天台學的研究成果仍然不能忽視。如其〈早期天台禪法的修持〉¹⁹一文，研究天台祖師慧文、慧思及智顛之生平與修學歷程，並藉由智顛所立天台之十條制法，了解早期天台道場的修行實況，最後則論到《摩訶止觀》之四種三昧，並反駁張澄基先生認為天台止觀「多為義理之學，似無實修般若慧觀之具體辦法」的觀點。慧開教授之說明甚值得參考。其中引述湛然《止觀輔行傳弘決》之說，提出「對照於前述三種三昧（常坐、常行、半行半坐），此非行非坐三昧之主旨在於，修道應於日常生活之中，隨境用觀，意起即觀。因為對於『人在江湖，身不由己』的芸芸眾生而言，要修持前述三種三昧，其因緣實在不易具足，如果非得等到因緣具足，才開始修持，恐怕永無證悟之期」²⁰的主張。慧開教授肯定一般芸芸眾生可於日常生活中隨時實踐非行非坐三昧（隨自意三昧）之修行。

尤惠貞教授是與本文研究主題最為密切相關的學者。長期致力於天台圓教實踐於現代社會生活之應用的闡述。近年來更用心佛教運用於身心整體治療之研究。學術專長為「天臺宗的哲學思想與實踐觀行」、「佛教教育與身心整體治療」等。相關代表作如《天臺哲學與佛教實踐》²¹，並有多個國科會專題研究計畫，²²包

¹⁹ 釋慧開，〈早期天台禪法的修持〉，《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，1993年。

²⁰ 前揭文，頁169-170。

²¹ 尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，嘉義：南華大學，1999年8月。

²² 尤惠貞教授之相關國科會研究計畫有：「天台圓教之理論與實踐—性具思想之建構、開展及其對於具體實踐之啟發與影響」（1998年8月1日—1999年7月31日）、「身心整體治療的佛教面考察(II-I)」（2000年8月1日—2001年7月31日）、「智者大師之身心解脫論—以《摩訶止觀》為主的考察」（2002年8

括帶領研究助理及碩士班選課同學作研究報告，以天台的重要典籍《摩訶止觀》與《維摩詰經玄義》（應為《維摩經玄疏》）為主，探討在現代身心整體治療上的應用。可惜計畫成果除少數曾於學術研討會發表相關論文外，²³未作全文之公開，僅部分有摘要報告。

尤惠貞教授《天臺哲學與佛教實踐》一書係 12 篇論文之結集出版，「以天臺宗的哲學思想與實踐方法為主要的用心所在。」²⁴與本研究最相關的是其中之〈天臺智者大師的圓頓止觀與禪修〉（1999 年 5 月 27 日研討會發表）、〈從「法華經義」與「天臺教觀」談圓教義理與生命圓融〉（1999 年 7 月 10 日研討會發表）兩篇。前文主要在論述天台三種止觀是依不同根性之方便權設，進而言圓頓止觀所依據之法華一乘圓教義理，探討圓頓教觀所具之殊義，並贊同古天英碩士論文所言：「圓頓止觀若不落實於生活中的正觀難有修證可言，而這樣一種於生活中不離正觀、圓伏無明、老實漸進的法門，怎麼會如許多人所誇大的玄遠高深而難於力行呢？」²⁵以此「反省其所以普遍可行之依憑。」²⁶後文則是「探討天臺宗所開展

月 1 日—2003 年 7 月 31 日)、「智者大師之身心解脫觀—以《維摩詰經玄義》為主的考察」(2003 年 8 月 1 日—2004 年 7 月 31 日)。

²³ 例如：(1)尤惠貞、張文德，〈天台智顛「觀病患境」之現代詮釋—從身心之整體調適談起〉，發表於華梵大學佛研所、東研所、哲學系主辦，第五屆天台宗學會研討會，2003 年 10 月 4 日。(2)尤惠貞、劉秀真，〈天台智顛「觀諸見境」之現代詮釋—試論動態圓融的生命觀〉，發表於華梵大學佛研所、東研所、哲學系主辦，第五屆天台宗學會研討會，2003 年 10 月 4 日。(3)尤惠貞、張文德，〈天台止觀與生死學之關涉—從日常生活的身心調適談起〉，發表於南華大學生死學系主辦，第三屆現代生死學理論建構學術研討會，2003 年 10 月。(4)尤惠貞、張文德，〈存在的如實觀照與生死的究竟解脫之關涉—以《維摩經玄義》為主的考察〉，發表於南華大學主辦，第四屆現代生死學理論建構學術研討會，2004 年 10 月 15-16 日。

²⁴ 《天臺哲學與佛教實踐》〈自序〉，頁①。

²⁵ 古天英，《智顛「摩訶止觀」之研究》（中國文化大學哲學研究所碩士論文，1989 年），頁 48。間引自尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，頁 67。

²⁶ 尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，〈自序〉，頁③。

之圓教義理與現實生命之解脫證悟的具體關聯。」²⁷其前文之結論則提到：「可見智顛所說之圓頓止觀不但有其實踐上之具體次第與階位，一般人皆普遍可行，同時亦有其確實之實踐成效與證悟境界。」²⁸

其〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉²⁹一文，依智顛《法華三昧懺儀》及知禮《修懺要旨》作清楚之內容介紹，強調其有具體實踐可行之法，並提到此法能徹見諸法「皆空如無性，假名施設，不偏空有而當體即是中道實相之具體呈顯，故皆究竟平等（空等、假等、中等），此亦即智者所說，在圓頓止觀的修證歷程中，吾人當下一念心中所即具之三千法，皆即空即假即中，因而一色一香無非中道，一一法皆是圓妙融通。」³⁰

陳英善教授亦是國內研究天台學最主要的學者之一，著作亦弘富。其早期代表作《天台緣起中道實相論》³¹一書，檢視近代中日學者對天台實相論的詮釋問題，引起頗多的關注與爭議，並有楊惠南教授〈從「法性無明」到「性惡」〉³²一文之回應，及陳英善教授〈評〈從「法性無明」到「性惡」〉〉³³的答覆。然而如陳英善教授於該書〈自序〉所言，相關論述「畢竟還是偏重於義理之探討」。此外，與本文研究主題較密切相關的作品，有〈從天台止

²⁷ 同前註。

²⁸ 前揭書，頁 60。

²⁹ 尤惠貞，〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉，《佛教圖書館館刊》41 期（2005 年 6 月），頁 79-88。

³⁰ 前揭文，頁 86。

³¹ 陳英善，《天台緣起中道實相論》，台北：東初，1995 年。

³² 楊惠南，〈從「法性無明」到「性惡」〉，《佛學研究中心學報》1 期，1996 年 7 月。

³³ 陳英善，〈評〈從「法性無明」到「性惡」〉〉，《佛學研究中心學報》2 期，1997 年 7 月。

觀論動中禪」³⁴。文中嘗試以天台止觀來說明「當今臺灣佛教界似乎頗為盛行所謂的『動中禪』」，並「就圓頓止觀來論動中禪，以呈現將圓頓止觀落實於日常生活中。」³⁵其以非行非坐三昧及圓頓止觀之十乘觀法的歷緣對境修來詮釋動中禪，歸結為：「若就天台來看動中禪，其實所指的就是於日常生活中修習圓頓止觀，將圓頓止觀落實於日常生活中，即是所謂的動中禪。」³⁶另一文〈天台圓頓止觀之修證—就十乘觀法而論〉³⁷則在細述十乘觀法。

陳英善教授亦有國科會專題研究計畫〈天台四教斷惑之研究(II-I)、(II-II)〉，為執行期間 2003 年 8 月 1 至 2005 年 7 月 31 的兩年期計畫。研究成果為〈天台四念處之探討〉、〈天台五停心觀之探討〉、〈天台斷惑修證之探討〉、〈天台圓頓止觀「事修·理觀」雙重奏—以《摩訶止觀》為主〉等四篇論文。³⁸其中〈天臺五停心觀之探討〉在說明天台化法四教之五停心觀，未觸及本文之主要論題。

〈天台圓頓止觀「事修·理觀」雙重奏—以《摩訶止觀》為主〉一文，主要依據《摩訶止觀》，指出圓頓止觀之二十五前方便、十乘觀法、隨自意三昧以外之四種三昧（文中舉法華三昧為例言）等，均兼具有事修與理觀雙重運作之特色。於中可見陳英善教授亦與楊惠南教授同樣地主張圓頓、漸次、不定三種止觀都屬於圓

³⁴ 陳英善，〈從天台止觀論動中禪〉，現代佛教學會主辦，第二屆法華思想與天臺佛學研討會，2005 年，頁 29-46。

³⁵ 前揭文，頁 29。

³⁶ 前揭文，頁 46。

³⁷ 陳英善，〈天台圓頓止觀之修證—就十乘觀法而論〉，《中華佛學學報》15 期，2002 年 7 月，頁 305-333。

³⁸ 〈天臺五停心觀之探討〉與〈天台圓頓止觀「事修·理觀」雙重奏—以《摩訶止觀》為主〉兩篇論文後來分別刊登於《中華佛學學報》19 期（2006 年 7 月，頁 271-292）與《圓光佛學學報》第 9 期（2004 年 12 月，頁 175-213）。

教，是分別適應圓教中之圓頓、漸次、不定根機者。³⁹其認為《摩訶止觀》「以事修、理觀之雙重奏，展開了圓頓止觀之修習，以便適合不同根性之需求。」⁴⁰各種根機者均可以修習圓頓止觀，包括初發心修行者（初心行人），只要透過「二十五方便」法門入手即可。甚至「根極鈍且其遮障又極重」之「初心行人」亦能修習圓頓止觀。「此即於修觀行位之前，配合四種三昧行法、二十五前方便、十乘觀法來修之，尤其依法華三昧六時五悔來修之。」⁴¹此外，該文提到：「實際上有關四種三昧之修習，是須搭配二十五前方便及十乘觀法來修的。」⁴²

杜保瑞教授的研究專長領域在中國哲學方面，包括先秦儒學、道家哲學、中國佛教、宋明儒學等，範圍既廣，著作亦多，為研究力強的學者。其有關天台學的研究則有〈《摩訶止觀》的實踐方法探究〉⁴³及〈南嶽慧思《隨自意三昧》禪觀思想之探微〉⁴⁴二文（或再加上〈滿益智旭溝通儒佛的方法論探究〉⁴⁵一文）。〈《摩訶止觀》的實踐方法探究〉一文是以哲學詮釋的角度，對《摩訶止觀》中的各要項作知識意義的分析與詮釋，或是哲學問題的討論。包括三種止觀、五略、六即佛、四種三昧、觀惡修法與性惡論、十乘觀法所觀十境、一念三千之世界圖示、一念三千之不思

³⁹ 陳英善，〈天台圓頓止觀「事修·理觀」雙重奏—以《摩訶止觀》為主〉：「不論圓教之漸次根性或不定根性或圓頓根性者，《摩訶止觀》二十五前方便之事修理觀雙重奏，皆有其參考之價值。」（頁 182）

⁴⁰ 前揭文，頁 211。

⁴¹ 前揭文，頁 181。該文註 5：「即藉由六時五悔來懺悔遮障重罪」。

⁴² 前揭文，頁 176。

⁴³ 杜保瑞，〈《摩訶止觀》的實踐方法探究〉，發表於華梵大學主辦，第四屆天臺宗學術研討會，2001 年 9 月 28 日。

⁴⁴ 杜保瑞，〈南嶽慧思《隨自意三昧》禪觀思想之探微〉，印順文教基金會網站（<http://www.yinshun.org.tw/90thesis/90-03.htm>）。

⁴⁵ 杜保瑞，〈滿益智旭溝通儒佛的方法論探究〉，《哲學與文化月刊》349 期，2003 年 6 月，頁 79-96。

議境界、四悉檀說等九個主題。然所論與本研究未有直接之關連。

〈南嶽慧思《隨自意三昧》禪觀思想之探微〉一文先探討慧思禪觀思想之緣起，次而論述隨自意三昧與其他三昧的關係，接著闡明其觀法之結構，包括轉識成智的原理、禪觀的次第、推檢的要領等，最後總結其後續影響。杜保瑞教授認為，慧思因恐法華三昧無相行之圓頓法門非一般初發心菩薩所能為，故為之立隨自意三昧行法，亦即為一般普通可行者。⁴⁶杜教授依《首楞嚴三昧經》指出：

「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，不被任何一事（境界）所羈絆的智覺功夫。……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。」⁴⁷「可以看出慧思承襲首楞嚴三昧中『舉足下足，……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。」⁴⁸「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。」⁴⁹「慧思以六度為例，分別解說般若空觀（般若波羅蜜）如何在日常生活（六威儀）上實際的觀修。」⁴⁹

⁴⁶ 參見杜保瑞，〈南嶽慧思《隨自意三昧》禪觀思想之探微〉，頁4。

⁴⁷ 前揭文，頁7。

⁴⁸ 前揭文，頁8。

⁴⁹ 前揭文，頁18。

此等解說均有助於吾人了解慧思隨自意三昧思想之依據及其與《首楞嚴三昧經》之內在關連。杜教授文章又提到「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，向來被視為是智者思想的創見，其實此一觀念在慧思《隨自意三昧》中已見端倪，……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。」⁵⁰此是其創見。

賴賢宗教授是研究領域甚廣，研究量又非常驚人的中生代重要學者。其著作與本文最相關的有〈天台止觀的「持息念」法門及其在天台佛教中的演變與轉化〉⁵¹與〈覺意三昧與四句無生門〉⁵²等。前文是以印度禪法的「持息念」法門為中心，貫穿智者大師各期相關著作，敘述智顛加以吸收後，從《釋禪波羅蜜次第法門》到《六妙門》、《小止觀》（《修習止觀坐禪法要》又名《小止觀》），最後到《摩訶止觀》之逐步整理、消化與詮釋，以致演化成具中國佛教特色的天台不定止觀和圓頓止觀的過程。文中提到以持息念修一心三觀的可能性。並認為若要把覺意三昧落實成為具體化的修持法門，除了四種三昧前三者所運用的念佛觀佛方法外，就是持息念了。甚至吾人也可以按照覺意三昧的原理，發展出持息念的圓頓止觀修行方法。這一點是頗有創見及發展性的觀點。

賴教授〈覺意三昧與四句無生門〉一文在探討覺意三昧從《阿含經》到《般若經》、《大智度論》，以至於慧思、智顛之天台止觀的演變過程，並同意佐藤哲英以《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》

⁵⁰ 前揭文，頁 14。

⁵¹ 賴賢宗，〈天台止觀的「持息念」法門及其在天台佛教中的演變與轉化〉，《中華佛學學報》20 期，2007 年 7 月，頁 139-172。

⁵² 賴賢宗，〈覺意三昧與四句無生門〉，《圓光佛學學報》9 期，2004 年 12 月，頁 139-174。

(以下簡稱《覺意三昧》)的六種七覺就是智顛晚期發展之六即的前身，而重新排列了二者之對應關係使之更合理恰當，是其貢獻。此外該文闡釋覺意三昧以「四句推檢」「四運心」之作觀過程，又以「三轉十如是」作比配，並以《摩訶止觀》的「破法遍」和《涅槃經》的「四句無生門」來詮釋覺意三昧。

亦為台灣研究天台宗思想主要學者之一的郭朝順教授重在詮釋學的研究討論。其代表著作《天台智顛的詮釋理論》⁵³內容包括「天台智顛的佛經文本概念」、「五重玄義：佛教經典的解釋法」、「智顛『四意消文』的解經方法論」、「智顛『觀心法門』詮釋學意涵」、「法華神變之觀心詮釋」等主題，主要均在詮釋理論方面作探討，與本文主題較無關連。

教界方面，當代天台宗傳人之一的曉雲法師，⁵⁴依胡健財教授之描述：

曉雲法師（1912-2004），是當代著名的書畫大家、宗教家、教育家，民國 47 年，依止天台第 44 代祖師倓虛大師，一生弘揚天台法華思想，創辦蓮華學佛園、華梵佛學研究所、華梵大學、天台宗學會、國際佛教教育研討會等；著作方面，有《天台宗論集》、《妙音妙行》、《觀音圓行》之天台學專論；此外，散見於其他著作，如《覺之教育》、《佛禪之源》、《禪話》、《禪

⁵³ 郭朝順，《天台智顛的詮釋理論》，台北：里仁書局，2004 年 8 月。

⁵⁴ 曉雲法師於 1994 年 83 歲時在香港湛山寺接受天台宗第 45 代傳法人之法卷。參考陳秀慧，《曉雲法師教育情懷與志業》，台北：萬卷樓，2006 年 3 月。間引自王鳳珠，〈曉雲法師對《法華經》的闡釋〉（發表於現代佛教學會、台灣大學佛學研究中心、南華大學宗教學研究所共同主辦，第四屆法華思想與天台佛學研討會，2008 年 5 月 3 日），頁 2。

思》等，亦多有天台法華論述。⁵⁵

對圓教代表行法之一的「非行非坐三昧」中之覺意三昧，曉雲法師認為其具有能讓一般人隨時可以踐履的優點，更適合現今無時間修行之一般人。此說為其弟子大寂法師承繼，並加以闡述。見其〈非行非坐三昧之法要—以《摩訶止觀》、《覺意三昧》、《隨自意三昧》為文本〉⁵⁶一文、《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》⁵⁷一書與最近發表的〈智者大師非行非坐三昧修學思想之研究〉⁵⁸一文。

法藏法師目前擔任千華寺住持、佛教僧伽林教育院院長、佛教衛星慈悲電視台台長等職，以持誦《法華經》、禮拜法華三昧懺法為主要功課，並於各地領眾禮拜法華三昧懺法，著有〈從天台圓教之建立試論圓教止觀的實踐〉一文，「嘗試以《摩訶止觀》為基礎，就天台圓教止觀的核心課題，來加以釐清及簡化。希望從中能整理出一個精簡的修觀脈絡，以使有緣的修學者，能對天台圓教止觀的具體下手處，有一比較完整具體而精要性的理解和把握。」⁵⁹「盡可能具體地描述觀不思議境的運心方法。……希望能提供給讀者一些實修上的幫助」，⁶⁰進而「藉此，期望能促成廿一

⁵⁵ 胡健財，〈曉雲法師天台法華思想之研究〉（發表於現代佛教學會、台灣大學佛學研究中心、南華大學宗教學研究所共同主辦，第四屆法華思想與天台佛學研討會，2008年5月3日），頁2。

⁵⁶ 大寂法師網站（<http://jimmy86.myweb.hinet.net/word/13.htm>）。

⁵⁷ 大寂法師，〈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〉，中和：百善書房，2004年5月。

⁵⁸ 釋大寂，〈智者大師非行非坐三昧修學思想之研究〉，發表於現代佛教學會、台灣大學佛學研究中心、南華大學宗教學研究所共同主辦，第四屆法華思想與天台佛學研討會，2008年5月3日。本文係節錄自作者《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》一書。

⁵⁹ 釋法藏，〈從天台圓教之建立試論圓教止觀的實踐〉（發表於慈光禪學研究所主辦，2001年第三屆兩岸禪學研討會，2001年10月1日），頁65。

⁶⁰ 前揭文，頁113。

世紀中國佛教再次興盛的契機。」⁶¹法藏法師另有〈天台禪法的特質：兼論《法華三昧懺儀》之修持〉⁶²一文，與本文議題較無相關。

此外，劉貴傑教授則有〈天台宗的觀心論〉⁶³一文與《天台學概論》⁶⁴一書。釋仁朗教授有〈智者大師「止觀生活禪」之省察—以《小止觀》「歷緣對境修」為中心〉⁶⁵、〈兩重能所之「觀心不思議」實踐方法之探討—以倣虛大師實修經驗為例〉⁶⁶二文。天台傳人慧岳法師《知禮》⁶⁷一書第三章概述慧文、慧思、智顛、湛然之實踐觀門，主要闡釋知禮的《修懺要旨》，而略述四種三昧歸一念三千之義。聖嚴法師有〈中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法〉⁶⁸一文。惠空法師有〈《摩訶止觀》的道次第思想〉⁶⁹一文。大睿法師有《天台懺法之研究》⁷⁰一書等等，均是值得參考的文獻。但與本文擬研究之問題關連不大，不一一細述。

在大陸學者方面，多屬一些概論性質的作品。李四龍教授有《天台智者研究：兼論宗派佛教的興起》⁷¹一書。陳堅教授有《無

⁶¹ 同前註。

⁶² 釋法藏，〈天台禪法的特質：兼論《法華三昧懺儀》之修持〉，《慈光禪學學報》創刊號，1999年10月，頁53-83。

⁶³ 劉貴傑，〈天台宗的觀心論〉，《哲學與文化》30卷7期，2003年7月，頁17-32。

⁶⁴ 劉貴傑，《天臺學概論》，台北：文津，2005年5月。

⁶⁵ 釋仁朗，〈智者大師「止觀生活禪」之省察—以《小止觀》「歷緣對境修」為中心〉，發表於華梵大學佛研所、東研所、哲學系共同主辦，第五屆天台宗學會研討會，2003年10月4日。

⁶⁶ 釋仁朗，〈兩重能所之「觀心不思議」實踐方法之探討—以倣虛大師實修經驗為例〉，發表於華梵大學主辦，創辦人曉雲法師圓寂週年紀念暨第六屆天台宗國際學術研討會，2005年。

⁶⁷ 慧岳法師，《知禮》，台北：東大圖書公司，1995年10月。

⁶⁸ 聖嚴法師，〈中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法〉，《中華佛學學報》7期，1994年7月，頁2-14。

⁶⁹ 釋惠空，〈《摩訶止觀》的道次第思想〉，慈光禪學研究所主辦，2001年第三屆兩岸禪學研討會，2001年10月1日，頁278-315。

⁷⁰ 釋大睿，《天台懺法之研究》，台北：法鼓文化，2000年9月。

⁷¹ 李四龍，《天台智者研究：兼論宗派佛教的興起》，北京：北京大學，2003年

明即法性—天台宗止觀思想研究》⁷²一書，內容談到圓頓、漸次、不定三種止觀、十乘觀法等，但同樣止於介紹說明。

(二) 日文著作方面

在日文著作方面，日本學界對天台學的研究成果可概分為四類：(1) 傳記研究、(2) 文獻研究、(3) 教相研究、(4) 觀心研究。與本研究較為相關者為第 4 類。日本學者大抵上在文獻著作的考據比對與思想之發展演變方面有特殊的研究貢獻。對天台實踐的「觀心」之研究也是如此。

日本研究天台學方面，重量級學者安藤俊雄所述多為思想之發展，而非在修法上作細緻之論述。如其《天台學—根本思想とその展開》⁷³一書，內容概述天台宗之源流與開創、慧文禪法及慧思的法華思想、智顓生涯與著作、天台之教判，及圓融實相（三諦與一念三千）、性具法門、如來性惡思想等問題，而後以成立史的觀點來探討止觀法門之構造、四種三昧、正修觀法、圓頓止觀的成立過程、十乘觀法的修行規定等，又及於天台初期的禪法、次第禪門與六妙門等主題。範圍雖廣，只是概說性質，並未細論到如四種三昧、十境、十乘觀法之個別成立等。然其亦有甚值得參考之處。如提到慧思的法華思想、圓教的實踐體系，除概述四種三昧之形成過程及內容外，乃注意到慧思重法華三昧之有相行（求普賢菩薩之現前），智顓早期亦是如此，於無相行則只重空觀，及至到《摩訶止觀》則轉變為開始說一心三觀。但是安藤俊

8 月。本書為作者之博士論文。

⁷² 陳堅，《無明即法性—天台宗止觀思想研究》，北京：宗教文化，2004 年 7 月簡體字版；台北：法鼓文化，2005 年 9 月繁體字版。

⁷³ 安藤俊雄，《天台學—根本思想とその展開》，京都：平樂寺書店，1989 年 3 月，第六刷。

雄並未就此進一步審視與檢討圓教觀法的實踐問題。安藤俊雄在說明整體止觀體系之建構上，指出四種三昧是作為十乘觀法之前行，但亦未見其進一步論述此如何可能，亦即二者在實踐上的接續問題，是否有《摩訶止觀》在匯整前後期教法時所導致的整併不順洽之問題。安藤俊雄並提到漸次止觀所列之禪法多依《大品般若經》，二者大同小異，唯加上「般舟三昧、念佛三昧」（即四種三昧）與九種大禪為最高禪定。

安藤俊雄另一部著作《天台學論集—止觀と淨土》⁷⁴則論及智顛之實相論、性具說、《法華經》與天台教學、天台佛身觀等，與本文議題之關連不大。

另一位日本最重要的天台研究學者之一是佐藤哲英。其代表作《天台大師の研究》⁷⁵主要是智顛著作之成立史的考察。其中指出在《小止觀》時三觀說成形，然尚不過是別教之次第三觀（別相三觀），此點值得重視。有關四種三昧之法華三昧、方等三昧、請觀世音懺法等，進行有關著作之組織、成立時期、版本等之詳細考據說明，但對觀法本身的實踐及思想內容則未論及。

佐藤哲英另一主要著作《続・天台大師の研究》⁷⁶為其論文集，主要均是典籍考證及思想發展的考察。其中關於「南岳慧思的研究」提到「道宣所傳的法華三昧是混合小乘禪法的空三昧，但基於此種體驗所說的《隨自意三昧》言新學菩薩欲得疾入菩薩位，得佛智慧，先當具足念佛三昧、般舟三昧，及學妙法蓮華三昧。

⁷⁴ 安藤俊雄，《天台學論集—止觀と淨土》，京都：平樂寺書店，1975年5月。

⁷⁵ 佐藤哲英，《天台大師の研究》，京都：百華苑，1961年3月。

⁷⁶ 佐藤哲英，《続・天台大師の研究》，京都：百華苑，1981年。

是在此《隨自意三昧》上講般若空觀的實踐。」⁷⁷值得注意。

亦是日本天台學主要研究者的關口真大，其《天台止觀の研究》⁷⁸一書論及漸次、不定、圓頓三種止觀，及關於三種止觀與三種教相、坐禪與二十五方便、禪與止觀、四種三昧與十乘觀法、四弘誓願與六即等問題。其亦是以個別成立史的觀點作考察，並未對天台止觀作總體性的論究。

大野榮人的《天台止觀成立史の研究》⁷⁹一書，重點在講智顛止觀思想形成的源流與過程。包括智顛《方等三昧行法》、《次第禪門》、《法華三昧懺儀》、《覺意三昧》、《法界次第初門》、《六妙門》、《天台小止觀》、《禪門口訣》等諸禪門著作，及四種三昧、十境、十乘觀法的形成背景、經典依據等。本書同樣是以文獻學的方法，考察智顛著作之成立與思想的變遷。附論有一念三千思想的形成背景。

新田雅章的《天台実相論の研究》⁸⁰一書以實相觀為主軸，依照智顛的主要著作，探討智顛由早期至晚年的教學思想之形成過程。書中談到法華三昧、方等三昧等，並點出四種三昧與十乘觀法之關係，唯未做詳述。

池田魯參的《摩訶止觀研究序說》⁸¹一書則在介紹湛然對《摩訶止觀》的解釋、湛然之著作、天台止觀的問題等，與本文主題較無關連。

⁷⁷ 前揭書，頁 294。

⁷⁸ 關口真大，《天台止觀の研究》，東京：岩波書店，1969 年 7 月。

⁷⁹ 大野榮人，《天台止觀成立史の研究》，京都：法藏館，1994 年 7 月。

⁸⁰ 新田雅章，《天台実相論の研究》，京都：平樂寺書店，1981 年 2 月。

⁸¹ 池田魯參，《摩訶止觀研究序說》，東京：大東，1986 年 3 月。

村中祐生之《天台觀門の基調》⁸²在論述智顛由禪到止觀之思想的開展，究明禪觀的初期證相、禪觀之眼根的作用、法華三昧之懺悔及天台止觀的眾福相、因緣觀等。

其他日本學者之期刊論文部分多屬篇幅不長之概說。

（三）英文著作方面

英文著作方面，天台學的著作相對而言本就不多，以介紹性質為主。與本文研究論題相關的成果尚少。

Daniel B. Stevenson 是研究天台學的主要學者之一。其博士論文 *The T'ien-T'ai Four Forms of Samādhi and Late North-south Dynasties, Sui, and Early T'ang Buddhism Devotionalism*⁸³ 在探討《摩訶止觀》的四種三昧之行法，是目前為止西方論述四種三昧最詳盡的著作。但是他在論方等三昧時，只探討到《方等三昧行法》，未注意到《國清百錄》所收之〈方等三昧懺法〉一文。對法華三昧只述及行法內容，理觀部分亦未做進一步之論述。⁸⁴

Daniel B. Stevenson 與 Neal Donner 合著 *The Great Calming and Contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's Mo-ho-chih-kuan*⁸⁵ 一書，主要是《摩訶止觀》第一卷的翻譯、註釋及解說。

Daniel B. Stevenson 另與菅野博史 (Hiroshi Kanno) 合著 *The*

⁸² 村中祐生，《天台觀門の基調》，東京：山喜房，1986年9月。

⁸³ Stevenson, Daniel Bruce. *The T'ien-T'ai Four Forms of Samādhi and Late North-south Dynasties, Sui, and Early T'ang Buddhism Devotionalism*. Columbia University, 1987.

⁸⁴ 參考釋大睿，《天台懺法之研究》(台北：法鼓文化，2000年9月)，頁10。

⁸⁵ Donner, Neal Arvid and Stevenson, Daniel B. *The great calming and contemplation: a study and annotated translation of the first chapter of Chih-i's*

*Meaning of the Lotus Sutra's Course of Ease and Bliss: An Annotated Translation and Study of Nanyue Huisi's (515-577) Fahua Jing Anlexing Yi*⁸⁶ 一書，係慧思《法華經安樂行義》的英譯及四篇研究慧思的論文。

吳汝鈞 (Ng, Yu-Kwan) 教授的 *T'ien-t'ai Buddhism and Mādhyamika*⁸⁷ 一書除介紹天台學說外，並探討天台宗與中觀學的關係。

Neal Donner 的 "Sudden and Gradual Intimately Conjoined: Chih-i's T'ien-T'ai View"⁸⁸ 一文主要在對圓頓止觀作整體性之介紹，未詳述具體的行法。

整體而言，天台學的相關著作、理論與行法不乏介紹闡述之文章，但多依天台文獻作描述與解說，較少問題之進一步論究。唯對圓教的實踐法門，台灣的學者、法師則多有將其詮釋為可適合於一般人，甚或於日常生活中實踐的努力。相對於智者大師明言圓教觀法只宜於上根菩薩所修來說，這是對天台學作不同詮釋之嘗試。天台圓教觀法究竟是只對上根人之教法，還是可「普及化」⁸⁹地推薦一般人實踐運用於日常生活之中，這是本文所要探究的主題。

Mo-ho-chih-kuan. Honolulu, Hawaii: University of Hawaii Press, 1993.

⁸⁶ Stevenson, Daniel B. and Kanno, Hiroshi. *The Meaning of the Lotus Sutra's Course of Ease and Bliss: An Annotated Translation and Study of Nanyue Huisi's (515-577) Fahua Jing Anlexing Yi*. Tokyo, Japan: International Research Institute for Advanced Buddhology, Soka University, 2006.

⁸⁷ Ng, Yu-Kwan. *T'ien-t'ai Buddhism and early Mādhyamika*. Honolulu, Hawaii: University of Hawaii Press, 1993.

⁸⁸ Donner, Neal. "Sudden and Gradual Intimately Conjoined: Chih-i's T'ien-T'ai View," *Sudden and Gradual: Approaches to Enlightenment in Chinese Thought*. Honolulu, Hawaii: University of Hawaii Press, 1987, pp.201-226.

⁸⁹ 本文所謂的「普及化」是指普遍適合一般人所修，亦即人人皆適合修習之意。

三、天台圓教觀門之不同詮釋問題

綜整前述天台圓教觀法研究之回顧，對此有不同之詮釋者，有楊惠南與陳英善教授主張圓頓、漸次、不定三種止觀都屬圓教，⁹⁰均為圓人所修，亦即圓教根人（圓人）又分頓、漸、不定三種根機，分別適合修習同屬圓教的圓頓、漸次、不定三種止觀。乃至於說所有眾人（或修行者）之根機均屬於圓教根機。

釋慧開教授認為圓教之四種三昧行法中，對照於前三種之常坐、常行、半行半坐三昧，第四種「非行非坐三昧」（隨自意三昧）可讓一般芸芸眾生於日常生活中，隨境用觀，意起即觀。

尤惠貞教授認同古天英小姐之主張，認為圓頓止觀非玄遠高深難於力行，反而是易於在生活中落實，為不離正觀、老實漸進的法門。繼而進一步嘗試提出其所以為普遍可行之依據。並明確主張圓頓止觀為「一般人皆普遍可行，同時亦有其確實之實踐成效與證悟境界」。對亦屬圓教行法之四種三昧中的半行半坐三昧之「法華三昧」，尤教授詮釋其能徹見諸法空、假、中道，亦即當下一念心即具三千法，皆即空即假即中。此說法即是認為法華三昧懺儀即是一心三觀的具體實踐。

⁹⁰ 楊惠南，〈漸次止觀判攝問題之研究〉：「歷代天台宗師，例如唐·湛然、明·智旭，大體依據『俱緣實相』的明文，將漸次止觀定位為圓教禪法。當代台灣天台學者陳英善，也有相似的觀點。但是，當代另一些學者，例如日本的關口真大、左（佐）藤哲英，以及台灣的林志欽、中國的張風雷，卻以為漸次止觀並不純屬圓教禪法，而是帶有別教，甚至藏教的內容。」（「摘要」）但是關口真大和佐藤哲英僅是「將《釋禪波羅蜜次第法門》視為智顛早期的禪法思想，而把《摩訶止觀》認定是智顛晚年禪法思想的代表。這意味著將智顛的早年禪法，定位在漸禪，而將晚年禪法定位為圓頓禪法。」張風雷則是主張「若就『觀門』而論，則『漸次止觀』對應著漸教，就化法而言，不過是通教、別教至多是圓入別教的觀法，唯有『圓頓止觀』才是純圓之教的觀法。」但是如楊惠南教授所言：「張文的判攝未見文證，筆者很難針對其中論點遽下評斷。」（頁 2-3）

陳英善教授透過對「動中禪」的詮釋，展現非行非坐三昧（隨自意三昧）與圓頓止觀之十乘觀法能「於日常生活中修習」的觀點。陳教授亦與楊惠南教授同樣主張圓頓、漸次、不定三種止觀都屬於圓教，圓教包括圓頓、漸次、不定三種（亦即所有的）根機。其明確主張所有根性之人均能修習圓頓止觀。初發心修行者只要透過「二十五方便」法門入手即可。甚至根極鈍且遮障極重之初發心修行人亦只要配合四種三昧、二十五方便、十乘觀法來修，尤其是依法華三昧之六時五悔，即能修習圓頓止觀。此外陳教授主張四種三昧之修習須搭配二十五方便及十乘觀法。

杜保瑞教授主張慧思認為法華三昧無相行之圓頓法門恐非一般初發心菩薩所能為，故立隨自意三昧為一般初發心菩薩可行者。

賴賢宗教授認為可以持息念法門修一心三觀，亦可藉之將覺意三昧落實為具體的修持法門，甚至按照覺意三昧的原理發展出持息念的圓頓止觀修行方法。

曉雲法師認為覺意三昧具有能讓一般人隨時踐履的優點，更適合現今無時間修行的一般大眾。此觀點為大寂法師繼承並加以闡述。

法藏法師嘗試對天台圓教止觀整理出一個精簡的修觀脈絡，並盡可能具體地描述觀不思議境的運心方法，使大眾對圓教止觀有完整而精要的把握，以及具體的下手處。

歸納而言，學界、教界對天台圓教實踐法門之不同詮釋有以下六種觀點：

- 1、圓頓、漸次、不定三種止觀都屬圓教，所有人均為圓教根機，此下又分頓、漸、不定三種根機。持此主張者，有楊

惠南教授、陳英善教授。

- 2、圓頓止觀（一心三觀）易於在日常生活中落實，為一般人（所有根性者）普遍可行，且能有實踐之成效與證悟境界。持此說法者有古天英小姐、尤惠貞教授、陳英善教授、法藏法師。⁹¹
- 3、法華三昧懺儀即是一心三觀之具體實踐，亦為人人可行。此為尤惠貞教授之詮釋。
- 4、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。
- 5、可用持息念法門修一心三觀，亦可藉之落實覺意三昧之修法，進而發展出持息念的圓頓止觀修行方法。此是賴賢宗教授之見。
- 6、四種三昧須搭配二十五方便及十乘觀法修習，為陳英善教授的主張。

此六項主張的共通觀點是認為天台圓教修行法門，乃至於圓頓、漸次、不定三種止觀全部，其實是一般大眾、任何根性皆適宜修習的。所提及之圓教觀法包括一心三觀（即是圓頓止觀）、四種三昧中之法華三昧與隨自意三昧（即是覺意三昧），乃至於六妙門中之持息念亦可發展為圓頓止觀之修行方法。亦即有眾多天台重要學者與法師認為，圓教觀法是可以普及化、大眾化的，甚至是更

⁹¹ 法藏法師非明言持此說法，但有此意。其是主張大眾（讀者）可有圓教止觀之具體下手處。

適合今日一般忙碌大眾在日常生活中實踐的修行法門。

關於第 6 項四種三昧須搭配二十五方便及十乘觀法修習之主張，筆者認為並不必然。四種三昧其實是可以獨立修習，而且宜於將之獨立看待的。但此觀點非本文探討之重點，將待以後有機緣再另行爲文探討。本文以下將針對前五項觀點作進一步的探究，以分析究明學者、法師們是否已能充分證成其主張，抑或天台圓教觀法是否適宜一般人之修行仍然是一個待論證詮釋的問題。

四、天台圓教觀法普及化觀點之反省

(一) 三種止觀均屬圓教觀點之反省

三種止觀之定位與詮釋問題，筆者已有〈天台別圓二教觀法之比較—兼論三種止觀〉、〈天台思想體系及其對應關係〉二文詳細探討。依筆者研究所得，三種止觀應是天台觀門之化儀四觀（秘密止觀不論，故爲三種止觀），藏、通、別、圓四教觀俱含於漸次止觀之中，而非漸次止觀屬圓教觀法。三種止觀既非均屬圓教，自不能以此說所有眾生均屬圓教根性，適宜修習圓教觀法（圓頓止觀）。

楊教授雖分別道：

漸次止觀和圓頓止觀雖然皆屬圓教禪法，但後者屬「頓圓」，而前者則屬「漸圓」。也就是說，漸次止觀是提供給那些被圓教菩薩所「接」的通教菩薩和別教菩薩所修習。而通、別二教菩薩之所以能被圓教菩薩所「接」，乃至屬於「漸圓」的漸次止觀之所以是圓

教禪法，則是建立在「開權顯實」的天台教義之上。

92

若是以修習三種止觀者，不論是圓頓、漸次或是不定止觀，最後均會修習圓觀，因此說眾生皆是圓教或圓觀根性，則此主張實無多大意義。因「根性」的重要意義之一在於其現今起始適宜何種法門之修習，而非經長久時間或多世之後，或是歷經各種法門之薰陶後，所能修習者，即是該法門之根機。若是如此，以眾生皆有佛性故，從最低淺至最高深的法門，無論時間多長遠（即使是千百億年後）均總有一天可以修習之，則是否即可說每一位眾生均屬於任何一種根機，或說是具有所有一切法門之根機？而如此所謂「根機」者，又有何意義？或者說，一切眾生不論時間多久，或許是十世、百世、多劫以後，乃至於佛教所謂的無量阿僧祇劫之後，終究會修證成為上根大菩薩，是否因此現在就可直接教他最上乘究竟的法門呢？如此一來所謂的須經修行薰習以至於根機成熟的說法也就沒有意義了。尤其是漸次止觀之修習，絕非一般凡夫輕易幾世即能成就至別教初地菩薩者。修至別教初地菩薩始是進修中觀，同於圓教之一心三觀（圓頓止觀），開始分破無明惑，分證中道，分證佛性，德同究竟之圓教真實妙覺佛位。試問：成佛須經三大阿僧祇劫，乃至無量阿僧祇劫之說，豈是妄語？雖有利根者不需如此久遠，亦不能說無鈍根者。

於此，若有人質疑言：「但若依作者對根性的定義，則天台大師所言之『十界互具，百界千如』的實相，應如何解讀？」此點可以天台大師智顛「六即佛」之意義來解說。以「十界互具，百界千如」來說，眾生皆具佛性，皆即是佛。但是此「即」卻有六

⁹² 楊惠南，〈漸次止觀判攝問題之研究〉，「摘要」。

種之差異，所謂：(1) 理即、(2) 名字即、(3) 觀行即、(4) 相似即、(5) 分證真實即、(6) 究竟即。亦即眾生皆即是佛僅是就實相之理來說的「理即是佛」。就實相而言，「心、佛及眾生，是三無差別。」⁹³但理雖是一，在事相而言，則眾生乃有迷悟之不同，因此有十法界（六凡四聖，即六道眾生與聲聞、緣覺、菩薩、佛）之差異。正因為眾生在迷，故需修行法門以求覺悟。又因迷之情況有異，執著之煩惱有別，智慧功德不同，所以需種種不同之法門。雖然悟前悟後，實相本無增減，由迷至悟之歷程，卻有從「名字即」到「究竟即」之位階等差。唯其達到「究竟即」，才是真正的完全覺悟而成佛。故智顛在言圓教之理時，每每以此六即位之意儆醒學者：當聞知如「心、佛及眾生，是三無差別」等圓教說法時，應知此只是由「理即」到「名字即」，尚非開始修習止觀法門之「觀行即」以至於「究竟即」，切勿誤以為已經是等同賢聖，不需再修法了，否則即是增上慢，生諸罪過。如《維摩經玄疏》言：

今末世學問、坐禪之人，聞此大乘方等經說：「淫、怒、癡性即是解脫；即大涅槃，不可復滅。」⁹⁴不究深義，執此即名，謂真解脫，是則同彼舊醫蟲道之過。⁹⁵此是名字即也。⁹⁶

⁹³ 此句經文出自《華嚴經》（《大正藏》冊9，頁465下），為智顛所引用。如《摩訶止觀》：「《華嚴》云：『心、佛及眾生，是三無差別。』當知己心具一切佛法矣。」（《大正藏》冊46，頁9上）

⁹⁴ 此句為合《維摩詰所說經》二段文句：「淫、怒、癡性即是解脫。」（《大正藏》冊14，頁548上）與「諸佛知一切眾生畢竟寂滅，即涅槃相，不復更滅。」（《大正藏》冊14，頁542中）

⁹⁵ 此譬喻出自《大般涅槃經》。經言客醫語王曰：「如蟲食木，有成字者，此蟲不知是字、非字；智人見之，終不唱言是蟲解字，亦不驚怪。大王當知：舊醫亦爾。不別諸病，悉與乳藥，如彼蟲道，偶得成字，是先舊醫不解乳藥好醜善惡。」（《大正藏》冊12，頁618中）

此六即者，在理非殊；約其行、解，天人懸絕，豈得聞「即」便為一概？世間學門、坐禪之人，若不善解六即之殊，多生叨濫，未解謂解，未得謂得，墮增上慢，起諸過罪，此豈學佛法得意者乎？今舉一可以例諸。一切大乘深經，或云：眾生即是佛、即是大乘、即是菩提、即是涅槃。如是等明「即是」，悉須用六即義約一切，皆不叨濫也。⁹⁷

湛然之《止觀輔行傳弘決》亦清楚地說明了「十界互具」之「理具」與「事具」的不同：

舉一佛果，具於十界，然不可以聖陰（按：聖人之五陰）同凡。自是佛果能具十界，終不可以佛地獄界以為凡夫地獄界也。佛果已滿，從事而說，已具十界。初地（按：別教初地位）、初住（按：圓教初住位）分具十界（按：以分具佛果言）；乃至凡夫，但是理具。是則一一界果，各各具十，不相混濫。⁹⁸

由此可知，眾生確實有別，所以智顛言佛陀說法有化儀四教（頓、漸、不定、秘密）、五時（華嚴、鹿苑、方等、般若、法華涅槃）不同，有化法四教（藏、通、別、圓）別異。皆因眾生根機差異，需施不同教法。不可以說一切眾生皆是圓根，皆適宜修習圓觀（圓頓止觀）。再者，觀天台圓教所教，理是不可思議圓理；發心是緣無作四實諦之四弘誓願；修行亦是從初發心即修一心三觀，均是

⁹⁶ 《維摩經玄疏》；《大正藏》冊 38，頁 520 上。

⁹⁷ 《維摩經玄疏》；《大正藏》冊 38，頁 520 上-中。

⁹⁸ 《止觀輔行傳弘決》；《大正藏》冊 46，頁 289 下。

與他教有異的。⁹⁹

再則，圓教普及化的問題是否會因不能一一否證現世眾生皆具圓根性而成爲假議題？筆者以爲並非無法否證而爲「假議題」。雖說就「現世眾生皆具圓根」此一全稱命題來說，若要證明其成立（命題爲真），必須一一檢驗人人皆具圓根，就嚴格之邏輯學要求而言，這是不可能的，但是若要否證一全稱命題，則只要舉一反例即足以否證之。亦即只要舉一人（或一眾生）是不屬於圓根者，即證明此「現世眾生皆具圓根」之命題爲假，此主張無法成立。筆者正是反對現世眾生皆能修習以圓頓止觀（一心三觀）爲代表的圓教觀門之「現世眾生皆具圓根」的主張，因此只要說明當今有不適合實踐圓頓止觀者，即能否證之。此外，依據天台宗文獻，尤其是智顛之說來論述，亦是有力之論證。對於其他圓教法門，筆者認爲隨自意三昧亦非一般大眾皆適宜修行的法門。法華三昧則並非一般人不可行，而是對於學者認爲其可通至一心三觀的主張，筆者認爲其詮釋論證尙稱不足。

若又有人云：「這些作者關於圓教普遍化的論點，乃指出圓教是現代可學的教法，並不意謂學習圓教便的確可以證果。就如同人人皆可學禪，不意謂必定參禪悟道。」筆者認爲，若以人人可

⁹⁹ 智顛《維摩經玄疏》：「若圓教所明，從初假名發心，即一心三觀。……若利根頓悟深妙善根，聞說一切眾生即大涅槃不可復滅，一切眾生悉菩提相，即發大慈大悲，緣無作四實諦，起四弘誓願，是名圓教發菩提心。信心者，信一切眾生即是真性解脫，具足一體三寶。〔即作〕一心三觀，觀二諦、三諦理通達無闕，成隨喜心，五品弟子〔位之〕因。」（《大正藏》冊 38，頁 540 中-下）；《摩訶止觀》亦言：「圓教初心即修三觀，不待二觀成。」（《大正藏》冊 46，頁 81 上）、「圓教五品之初，祇是凡地，即能圓觀三諦。」（《大正藏》冊 46，頁 83 上）

學即可，而不必論其是否真能契應，真能如法，是否以該法較易於成就，乃至於證果，則如是對「根性」意義之界定已失之於過寬而失去其意義。因為之所以要言「根性」之意義在於針對其目前之情況條件而應因機說法，因材施教，此亦是智顛最重視者之一的「四悉檀」之意義所在。條件基礎不同，即所謂根基差異，需示以不同教法，令操持各人所宜之法門，方能相契而由之得利。所以法門根機必扣著是否較易接受、理解、相應實踐、成功有效、得益證果等來說。不能只要是「人人可以操作」即可，而不論其操作是否正確、有效，即認為學者們以圓教法門人人普遍可行的主張亦可成立。

(二) 一心三觀普及化觀點之反省

尤惠貞教授甚用心於天台圓教法門之實踐與應用的之闡釋。若說止觀之實踐終須落實在生活之中，則此是共法，所有的實踐法門終究必須如此。但是如果認為天台宗最高妙的圓頓止觀之觀法不深奧、不難行，以至於一般人皆可行之於日常生活之中，則非筆者所能認同。筆者提出的質疑是：智者大師認為圓頓止觀（一心三觀）係上根人方能修習，此豈是錯誤之見？一般人是否果真皆能實踐「真正」的圓頓止觀而以此證道？

尤教授提到：「智顛所說之圓頓止觀不但有其實踐上之具體次第與階位，一般人皆普遍可行，同時亦有其確實之實踐成效與證悟境界。」¹⁰⁰然而，雖然圓頓止觀有其實踐上之具體次第與階位，卻尚不能論斷其即是「一般人皆普遍可行」。

尤教授最詳細具體地描述圓頓止觀在日常生活中如何實踐之

¹⁰⁰ 尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，頁 60。

例子出現在〈從「法華經義」與「天臺教觀」談圓教義理與生命圓融〉一文所舉的觀看「愛情電影」之例。¹⁰¹其對於佛教實踐修行法門，尤其是天台圓教觀法，能生活化而具體地描述至此，誠屬不易，值得高度肯定。可惜若細究之，仍然未能真正地落實說明一心三觀之行法。其描述以天台之觀法觀看電影與自己之心念時言：

心念可以是非常清明，每一當下皆如實地隨順電影之情節而對應〔不斷任一法〕，但心念卻不為其所牽絆〔斷除主觀之無明執障〕，如實地觀照電影的如是相、如是體……，如此觀看電影，是否可謂近乎「一切法趣電影」〔亦即當下之所有心念皆趣赴于此電影情節中，如實地觀看它而達境智不二〕？若吾人在觀看愛情電影的同時，不但身心不為電影情節所局限，同時也明瞭此電影情節中之愛情所以感人之種種因緣，進而深刻體悟此種種情節畢竟空無自性，無有一法可定執，因之使得正在觀看電影之自身的心念不產生虛妄分別或好惡愛憎，亦即如實明白一切差別法，皆因「無明」法〔動詞義，意指無明染污了諸法空如性〕「法性」，此猶如「眠法法心，則有一切夢事」。若能如實觀照「心與緣合，則有三種世間，三千相性，皆從心起」而不為任一情境所影響，如此之心念不亦近乎一切法趣空〔無執著〕、一切法趣中道實相而為不思議境界？當然，欲達如此之境界，必須具足戒、定、慧三學並且念念無有造作之實際功夫才有可能，而此即智者所以提倡依觀一切法成不思議境等十種

¹⁰¹ 前揭書，頁 82-83。

具體修證法門，以確實觀照陰界入等十境之具體義涵。¹⁰²

在此詳細之描述中，實存有以下問題：

- 1、所言心之觀境空而不為所牽動，並了知諸情境，如何即是天台圓教所言「一切法趣色、念、無明、空」等等之「一切法趣電影」？天台此說意在一切即一之圓意，而非僅止於全心專注之「當下之所有心念皆趣赴于此電影情節中」之意。而此時一般人尚只是妄心而非智，又如何即能「達境智不二」？
- 2、此時如何能夠「如實觀照『心與緣合，則有三種世間，三千相性，皆從心起』」？（按：所引此句亦僅是別教說而非圓教說。）如何能觀一念三千法，而達「一切法趣中道實相而為不思議境界」？
- 3、如所描述者，僅達空觀之境，未能實成圓頓止觀之一心三觀。
- 4、所說「欲達如此之境界，必須具足戒、定、慧三學」云云，豈非即表示此法非一般人輕易即可行，則又如何能說此法（圓頓止觀）是「一般人皆普遍可行」者？

總之，尤教授之用心與努力確實令人景仰，但此等希望猶待進一步之深研。本文之所以要談根性，是爲了要予以真正適合之，容易讓其了解、發心、修行，以至於證位得果的法門。若不考慮此點，豈非認爲即使其修該法門不能如法，難於契應，無法成就，

¹⁰² 同前註。

甚至因而謗法，亦為無妨？因此不能說只要一般人「可修」，能「練習」之即可，即是該法門普遍可行。若如此，則有何法門不是普遍可修者？既然一切法門都可修，那麼談根機、講四悉檀、說因機設教等，即全無意義。如果要找到一般人不能練習一心三觀的理由，此等理由即是在一心同時作三觀的功夫是非常不易的，所觀一念三千、三諦圓融之「不思議境」（是境難可思議，故稱不思議境）是一般人難於把握的。如同智者大師於四種三昧之前三種皆有勸修，唯獨最近似圓觀之隨自意三昧不勸修。因為隨自意三昧包括「於惡修觀」，以「非道即是解脫道」，若行者不得善解，以為惡即是道，便捨戒、造惡，則未得其利反招其殃。所以說：「隨自意和光入惡，一往則易，宜須誠忌。」¹⁰³

陳英善教授同樣秉持天台圓頓止觀可普及化修行之觀點。其藉由以天台止觀來詮釋「動中禪」，「以呈現將圓頓止觀落實於日常生活中」。¹⁰⁴陳教授以非行非坐三昧（隨自意三昧）及圓頓止觀之十乘觀法的歷緣對境修來作詮釋。其言：「就圓頓止觀之歷緣對境修而論，乃是於一切法中修習止觀，觀一切法皆是中道實相，皆是不可思議法」；¹⁰⁵「若以非行非坐三昧修圓頓止觀而言」，¹⁰⁶則分就歷諸善法、諸惡法、諸無記法而言於日常生活中時時修之，實際的修法則依《摩訶止觀》之三觀說而述。陳英善教授以為非行非坐三昧行法與圓頓止觀十乘觀法的歷緣對境修是「一體之兩面」，因此於此處合說，關於此點筆者並不贊同。但因此點非本文討論重點，故暫且存而不論。然就其所述而言，細察其說，則有如下問題：「首先」觀色法不可得，「進而觀照能觀之心亦不可得，

¹⁰³ 《摩訶止觀》；《大正藏》冊 46，頁 19 中。

¹⁰⁴ 陳英善，〈從天台止觀論動中禪〉，頁 29。

¹⁰⁵ 前揭文，頁 39。

¹⁰⁶ 前揭文，頁 42。

此即運用『空觀』；「其次，則是運用『假觀』來觀照」；「最後，則於眼前見色時，以中道正觀覺照之。」¹⁰⁷此說法其實是天台別教次第三觀（別相三觀）的說法，而不是圓教圓頓止觀的一心三觀。陳教授雖然提到「止與觀之關係是同時的，並非前後之關係」的「止觀雙運、定慧均等」。但是此意在藏、通、別、圓四教的觀法均是如此講求，非圓教之特殊之義。而作為真正圓頓止觀的一心三觀，即一心同時作空、假、中三觀的觀法，陳教授並未說到。尤其是，當陳教授應用天台圓教觀法而得到這樣的結論：「若就天台來看動中禪，其實所指的就是於日常生活中修習圓頓止觀，將圓頓止觀落實於日常生活中，即是所謂的動中禪」¹⁰⁸時，亦未反省到：作為一般人可踐行的「動中禪」，是否能以只宜上根人修持的圓頓觀法詮釋之？

又，陳英善教授在〈天台圓頓止觀「事修·理觀」雙重奏—以《摩訶止觀》為主〉一文提到「實際上有關四種三昧之修習，是須搭配二十五前方便及十乘觀法來修的。」¹⁰⁹筆者以為，四種三昧皆是獨立完整之行法，並非「須搭配」二十五方便及十乘觀法來修。該文又主張各種根機者均可以修習圓頓止觀，包括初發心修行者，只要透過「二十五方便」法門入手即可。其文曰：

二十五前方便以事修為主，但輔以理觀，此適合利根性者，即事而修理觀；十乘觀法則以理觀為主，但輔以事修，以便初心行人修習圓頓止觀；四種三昧行法（非行非坐之隨自意三昧除外）則兼具事修、理

¹⁰⁷ 前揭文，頁 43。

¹⁰⁸ 前揭文，頁 46。

¹⁰⁹ 陳英善，〈天台圓頓止觀「事修·理觀」雙重奏—以《摩訶止觀》為主〉，頁 176。

觀，……圓頓止觀實際之入手處，則以二十五方便之事修為弄引。¹¹⁰

甚至「根極鈍且其遮障又極重」之「初心行人」亦能修習圓頓止觀。「此即於修觀行位之前，配合四種三昧行法、二十五前方便、十乘觀法來修之，尤其依法華三昧六時五悔來修之。」¹¹¹

二十五方便（1、具五緣；2、呵五欲；3、棄五蓋；4、調五事；5、行五法）在《釋禪波羅蜜》¹¹²及《小止觀》¹¹³即已言及，¹¹⁴原是作為修禪之初修方便，之後則是漸次修習諸禪法，而非修完二十五方便之後即能逕行修習圓教之「出世間上上禪」。到了《摩訶止觀》則以空、假、中之三觀意作詮釋發揮，實包含了藏、通、別、圓四教之意涵。然而，即使以二十五方便最初「1、具五緣」之「持戒清淨」為例而言（如下表一所示）¹¹⁵，所說「十種戒」：1、不缺戒。2、不破戒。3、不穿戒為「律儀戒」，凡夫散心悉能持。4、不雜戒為「定共戒」，凡夫入定時能持。5、隨道戒為見諦之初果聖人所持。6、無著戒是三果聖人所持。5、6二者約「真諦」而論，是「空觀」所持之「即空戒」。7、智所讚戒與8、自在戒為菩薩化他所持，是約「俗諦」而論，為「假觀」所持之「即假戒」。9、隨定戒與10、具足戒「此是**大根性**¹¹⁶所持，則非六度（按：六度菩薩即藏教菩薩）、通教菩薩所能持也，況復凡夫、二乘耶！」

¹¹⁰ 前揭文，頁 211。

¹¹¹ 前揭文，頁 181。該文註 5：「即藉由六時五悔來懺悔遮障重罪」。

¹¹² 《釋禪波羅蜜》；《大正藏》冊 46，頁 484 上-491 中。

¹¹³ 《小止觀》；《大正藏》冊 46，頁 462 下-466 下。

¹¹⁴ 「4、調五事」《釋禪波羅蜜次第法門》作「調五法」；《大正藏》冊 46，頁 484 上，意義無別。

¹¹⁵ 參見《摩訶止觀》；《大正藏》冊 46，頁 37 上-中。

¹¹⁶ 所言「大根性」指圓教菩薩，而別教初地以上菩薩亦可說之。

¹¹⁷圓教菩薩所持是「中道第一義諦戒」，為「中觀」所持之「即中戒」，此唯「大根性」者能持，即使是通教菩薩、藏教菩薩、證果二乘都不能持，更何況是凡夫？在此之下，能說一般眾生皆可修二十五方便，進而修圓頓止觀之十乘觀法嗎？



¹¹⁷ 《摩訶止觀》；《大正藏》冊 46，頁 37 上。

表一 二十五方便「持戒清淨」之「十種戒」性質一覽表

十種戒		持戒之位	約三諦說	約三觀說	以三觀名
1、不缺戒	律儀戒	凡夫散心能持			
2、不破戒					
3、不穿戒					
4、不雜戒	定共戒	凡夫入定能持			
5、隨道戒		見諦初果所持	真諦戒	空觀持戒	即空戒
6、無著戒		三果所持			
7、智所讚戒		〔藏、通〕菩薩所持	俗諦戒	假觀持戒	即假戒
8、自在戒					
9、隨定戒		圓(別)菩薩所持	中道第一義諦戒	中觀持戒	即中戒
10、具足戒					

又，四種三昧與圓頓止觀之一心三觀十乘觀法的修法不同，原為獨立之修法，後來智者大師包含於《摩訶止觀》中談，亦非將之「納入」一心三觀作為「連續性」之修法。《摩訶止觀》言：「五略祇是十廣：初五章祇是發菩提心一意耳；方便、正觀祇是四三昧（按：四種三昧）耳。」¹¹⁸以四種三昧與「十廣」（十大章）所言之第六章「明方便」，即二十五方便，和第七章「正觀」，即一心三觀之十乘觀法「相當」。也就是或行四種三昧、或行一心三觀十乘觀法，都是圓教大行之實踐。到後來的《四教義》則說：「出

¹¹⁸ 《摩訶止觀》；《大正藏》冊46，頁5中。

(末)世行人，若欲疾得入十信位，具六根清淨，宜起精進，不惜身命，應當加修四種三昧。……此即代於初、停心觀。」¹¹⁹是指修圓教一心三觀時，首應受持、讀誦、解說、書寫大乘經典以詳明大乘(圓教)義，而後可再「加修」四種三昧以求速證圓教十信位。此如藏教(或通教)最初所修之五停心觀，使心得定(三昧)而能起觀。所以四種三昧非內含於一心三觀之必修過程。又，即使加修四種三昧能助於速證圓教十信位，試問：此四種三昧又容易修嗎？當慧思臨終前曾對門人大眾說：「若有十人，不惜身命，常修法華、般舟、念佛三昧、方等懺悔，常坐苦行者，隨有所須(按：需)，吾自供給，必相利益。如無此人，吾當遠去。」¹²⁰竟然無一人答應!¹²¹

再者，十乘觀法乃藏、通、別、圓四教皆具，非圓教獨有。《維摩經玄疏》言：「如諸小乘經論、大乘經論所明乘義成者，教門悉有此十意分明也。」¹²²此「十意」即是十乘觀法。《三觀義》言：「此即三藏教析法觀、通教體法觀十法成乘。……但別教三觀十法成乘，明六種乘，義意不同，分別云云。」¹²³總歸而言，並非有二十五方便、四種三昧、十乘觀法之配合來修，即可說一般眾生皆可修習，仍應是唯上根人方可。

此外，雖然陳英善教授在文中說到眾生的根性問題，指出圓頓止觀的修法包括了種種根性，並提出五類根性：1、根利無遮；2、根利有遮；3、根鈍無遮；4、根鈍有遮；5、大鈍根大遮障；

¹¹⁹ 《四教義》；《大正藏》冊 46，頁 761 下。

¹²⁰ 《續高僧傳》；《大正藏》冊 50，頁 563 下。

¹²¹ 《續高僧傳》：「苦行事難，竟無答者！因屏眾斂念，泯然命終。」（《大正藏》冊 50，頁 563 下）

¹²² 《維摩經玄疏》；《大正藏》冊 38，頁 530 中。《三觀義》；《卍續藏》冊 99，頁 45 右上，意同。

乃至於依需修幾種十乘觀法能得成就，而有從只需修一種以至於需十種全修方能成就之十種根性的說法。但是依《摩訶止觀》所言：

第七、助道對治者：……根利無遮，易入清涼池，不須對治。根利有遮，但專三脫門（按：專修三解脫門），遮不能障，亦不須助道。根鈍無遮，但用道品調適，即能轉鈍為利，亦不須助道。根鈍遮重者，以根鈍故，不能即開三解脫門；以遮重故，牽破觀心。為是義故，應須治道對破遮障，則得安隱（按：穩）入三解脫門。

124

此文乃是就同能修圓觀者之根性的相互比較來說（或是依藏、通、別、圓各教分別來說），並不是就所有一切眾生來講分為此四種根性。也就是說，當修十乘觀法之前六法時，若遇到遮障不能入道，即須用此助道法以對治之。如《法華玄義》言「七、善修對治者：若正道多障，應須助道。觀『生死即涅槃』，治報障也；觀『煩惱即菩提』，治業障、煩惱障也。」¹²⁵《三觀義》亦言：「圓教菩薩修無作三十七品，用三三昧開三脫門，入大涅槃，亦復如是。若三昧力弱，不能開十二因緣中三道，三障厚重，如北風陰氣來，水便結。此必須加修對治六度，助開三脫門也。」¹²⁶此處《摩訶止觀》乃是再就根機與遮障之不同情況來區分說明。根機之利鈍

¹²³ 《三觀義》；《卍續藏》冊 99，頁 45 右上。

¹²⁴ 《摩訶止觀》；《大正藏》冊 46，頁 91 上。

¹²⁵ 《法華玄義》；《大正藏》冊 33，頁 790 上。「三障」之「煩惱障」即貪、瞋、癡之煩惱；「業障」為五無間業（五逆）；「報障」即「異熟障」，指三惡道、人道四大部洲之北拘盧洲，與天道之無想天。見《發智論》卷十一、《俱舍論》卷十七。而《大般涅槃經》卷十一以「誹謗正法」與「一闍提」代北拘盧洲、無想天。參見《望月佛教大辭典》，頁 1579。

¹²⁶ 《三觀義》；《卍續藏》冊 99，頁 49 右上。

是就其能否悟理而言；遮障則就煩惱障礙之有無來說。如果是根利者，無論是有遮無遮，均不能障礙之，即不須再用助道法來幫助對治，自能入道。若是根鈍而無遮者，只要前法第六法之道品調適，即能轉鈍根為利根而悟道，亦不須加用助道法對治。唯有根鈍遮重者，因根鈍不足以超克障礙而證理悟道，因為遮重之故，受其影響而不能貫徹完成觀心之法，因此才須要用此治道之法以對破遮障，入於三解脫門。因此之故，不能依據《摩訶止觀》此文之說推至一般人、一切人，認為圓頓止觀是在讓一切眾生修習，並分為根利無遮、根利有遮、根鈍無遮、根鈍遮重等四類，或加上「大鈍根大遮障」而為五類根性來說。如《摩訶止觀》繼上文續言：

夫初果聖人，無漏根利，見理分明；事中煩惱，猶有遮障，不名善人。斯陀含侵五下分，亦非善人；雖非善人，實非凡夫。若世智斷惑，雖無事障，實非聖人。如此兩條，尚須助道，況根鈍遮重而不修對治，云何得入？¹²⁷

根利者易於見理證果，如證初果之聖人為「無漏根利」，見理分明；而其煩惱事惑未盡，即尚有遮障。即使證二果之斯陀含，已斷部分煩惱之欲界五下分結（斷欲界九品惑之一至六品），¹²⁸

¹²⁷ 《摩訶止觀》；《大正藏》冊 46，頁 91 上。《止觀輔行傳弘決》註釋：「斯、須二果，為根利有遮。及世智斷結，雖非出世根利，亦是無遮之限（按：「限」應作「根」）。言『兩條』者，二果為一條，世智為一條。如此兩條，初條尚有事惑，次條無事，為理成障。破事、理障，義當用治，況根鈍遮重不修對治。第三果人，欲結盡故，不說須治。世智雖斷下八地思，以計我故，猶須治道，尚須助道，況根鈍遮重而不修對治，云何得入？若準此意，唯根利無遮、根鈍無遮，及無漏智盡欲結者，不須對治。然初二果但緣理治惑，名為用治，實不同於凡夫治相。當知無遮但專上來境等六法。若有遮根鈍等，治道不成，三昧安剋？」（《大正藏》冊 46，頁 366 下-367 上）

¹²⁸ 「五下分結」即下界（欲界）之五種煩惱結：欲貪、瞋恚、有身見、戒禁取

煩惱未全盡，仍非完善。此初、二果聖人均是根利有遮者。若是
以世間之智慧斷煩惱，並非出世間之根利者，已斷煩惱即無事惑
之障，為無遮，即是根鈍無遮者。智者大師言，即使是此兩種根
利有遮與根鈍無遮者尚須修助道以對治，更何況是根鈍遮重
者，更須修對治。相對於前言根利無遮、根利有遮、根鈍無
遮者均不須助道，唯有根鈍遮重者須治道以對破遮障，此處是藉
對比以凸顯強調根鈍遮重者非修助道對治不可。

例如初修以至證得圓教五品弟子位者，煩惱全未斷，可言障
重；未能速證十信、初住位，即可說根鈍。然而此就圓教惑、圓
教位而言之根鈍、障重，又豈是一般凡夫乃至於他教（藏、通、
別教）根機之二乘、菩薩所可比擬者？如智者大師智高功深，一
生精進，不過位居圓教外凡五品弟子位，¹²⁹諸惑未斷，僅是伏而
不起¹³⁰，類如三藏教之別、總四念處位耳，我們能說他是一般眾
生中之根鈍障重者嗎？

所言「大鈍根大遮障罪」是指修十乘觀法至第七法尚不能成
就者：

行人觀法，極至於此；若不悟者，是大鈍根、大遮障
罪。恐因罪障更造過失，故重明下三種意耳（按：即
第八至第十法）。識次位，內防增上慢；安忍，外防

見、疑。

¹²⁹ 《隋天台智者大師別傳》記智者大師臨終前自言：「吾不領眾，必淨六根，為
他損己，只是五品位耳。」（《大正藏》冊 50，頁 196 中）

¹³⁰ 《法華玄義》：「五品已圓解一實四諦，其心念念與法界諸波羅蜜相應，遍體
無邪曲偏等倒，圓伏枝客、根本惑（按：天台以無明為根本惑，餘為枝末惑，
合即一切惑），故名『伏忍』。」（《大正藏》冊 33，頁 735 下）要到十信位才
開始斷煩惱：「十信之位，伏道轉強，發得似解，破界內見思、界內、界外無
知塵沙。」（《大正藏》冊 33，頁 735 下-736 上）

八風；除法愛，防頂墮。¹³¹

但是其接下來說：「十法成就，速入無生（按：無生法忍），得一大車，遊於四方，直至妙覺，破二十五有，證王三昧。自行、化他，初、後具足。」¹³²圓教一心三觀之十法成就即能得如是。如《摩訶止觀》所說：

若破法愛，入三解脫（按：三解脫門），發真中道，所有慧身不由他悟，自然流入薩婆若海，住無生忍（按：無生法忍），亦名「寂滅忍」。以首楞嚴（按：首楞嚴三昧）遊戲神通；具大智慧，如大海水。所有功德，唯佛能知。¹³³

即是入於圓教初住之位，開始分證佛性。此天台祖師慧思、智顛尚且不能，¹³⁴試問：此容易乎？故可說所言之「大鈍根、大遮障」者是就一般人來說乎？

又，依十乘觀法只要修第一法，以至於需要到十法通修才能成就而分根性之利鈍來說，原則上應是此十法均須具備才能修行成乘，運至果位。所以《維摩經玄疏》記言：「問曰：自有眾生值佛，隨聞一法即得道，或隨修一法門即入道，……何畢（按：必）悉具此（按：「此」應作「十」）法乃成乘也？」¹³⁵智者大師「答

¹³¹ 《摩訶止觀》；《大正藏》冊 46，頁 13 下。

¹³² 同前註。

¹³³ 同前註，頁 99 下-100 上。

¹³⁴ 智顛曾問慧思所證之行位，慧思自言：「吾是十信鐵輪位耳。」（《續高僧傳》；《大正藏》冊 50，頁 563 中）《摩訶止觀》亦記：「武津（按：指慧思）歎曰：一生望入銅輪，領眾太早，所求不克。」（《大正藏》冊 46，頁 99 中）《止觀輔行傳弘決》：「南岳（按：慧思）云：望入銅輪，領眾太早，但淨六根。」（《大正藏》冊 46，頁 348 上）「銅輪」指圓教十住位；「淨六根」即是前一階位之圓教十信六根清淨位，又稱「鐵輪位」。智顛之證悟參見註 129。

¹³⁵ 《維摩經玄疏》；《大正藏》冊 38，頁 530 上。《三觀義》文同，唯「此法」

曰：皆以往昔已修此十法成根性也。」¹³⁶所以《法華玄義》言：「若利人用觀，節節得入；若鈍用觀，具來至十。」¹³⁷利根之人，用此十乘觀法，到任一法，皆有即能入道的可能，這是因為其往昔之時已曾經修此等十法成根性之故。若是鈍根人用此觀法，則必須歷經十法具備才能成乘。然而，吾人是否於前世曾修圓教一心三觀之十乘觀法，並能成爲根性，此能有把握嗎？

法藏法師希望整理出一個精簡的修觀脈絡，以使有緣的修學者，能對天台圓教止觀的具體下手處提供實修上的幫助，進而促成廿一世紀中國佛教再次興盛之宏願令人景仰，對天台圓教止觀的具體下手處有完整具體的闡述之期願也正是本研究之期望的目標。法師對天台圓教一心三觀之觀法也有正確的掌握：「是在一心中頓修三觀，則是直接觀一念心性當下三觀圓融無礙，三諦圓妙」¹³⁸，「觀察當下一念心即具足一切諸法，皆即空、即假、即中，三諦圓融無礙。」¹³⁹然而當其嘗試作更「具體運心方法」的闡述時，卻有一些問題產生，而恐怕未能達成其願。例如其解說圓教觀法所觀一念三千之不思議境時，舉人見狗爲例，認爲人、狗各以一己之方式來認知彼此，在其自身的心識認知上即都「已具備、任持了一個對方的法界於心中矣！」進而說：「只要我們介爾一念心起，狗存在的『具體』事實就已發生了（這是『理具』），並不必等待我們去給予觀察或造作。但當我們去加以對應或造作時，則與狗的關係將因而改變（這是『事造』）。」¹⁴⁰如此以心識之「認

作「十法」（《卍續藏》冊99，頁44左下）。

¹³⁶ 《維摩經玄疏》；《大正藏》冊38，頁530上。《三觀義》；《卍續藏》冊99，頁44左下。

¹³⁷ 《法華玄義》；《大正藏》冊33，頁787上。

¹³⁸ 釋法藏，〈從天台圓教之建立試論圓教止觀的實踐〉，頁81。

¹³⁹ 前揭文，頁95。

¹⁴⁰ 前揭文，頁102。

知」到一對象即是心具其法界來作詮釋：「當吾人認取其一法界之內容時，即是認取了該法界所具足的十法界，如是每一法界於吾人心中，其實是又具足十法界的」¹⁴¹，恐怕是不符合天台之原意的。如其又言：「又如人見到佛，而佛正以神力化現天界身而說法，則所見到的為『佛一天』法界。」¹⁴²試問：當佛正以神力化現天界身而在天界說法時，人又如何得見？其他眾生，除人天外，又如何得見？在此之下，如何能講天台十法界互具，進而為一念三千之說？又，法藏法師認為：「十如是所描述的世間雖有種種相貌、性質、主體、力用、乃至因、緣、果等，但無非都是由一念介爾心的任運對緣而具現，……若一念心對緣生起，則三十如皆任運現前」¹⁴³；「只要一念心起，則此三千世間冷然現前」¹⁴⁴。由「現見一念心具理具事造三千相性的一實相性，再以此為基礎，即能更進一步地發起一心三觀的正觀，照見一諦即三諦。」¹⁴⁵且問：眾生修一心三觀之法時，如何可能只要任意之一念心起，即三千世間（應是三千「如是」）均「現前得見」？故所說之法乃是無法具體實踐的。總之，法師之期望應尚未能達成。¹⁴⁶

（三）法華三昧普及化觀點之反省

尤惠貞教授於詮釋「法華三昧懺儀」時，認為此行法有具體

¹⁴¹ 前揭文，頁 103。

¹⁴² 同前註。

¹⁴³ 前揭文，頁 106。

¹⁴⁴ 前揭文，頁 109。

¹⁴⁵ 前揭文，頁 112。

¹⁴⁶ 此外，法藏法師認為：「論其最根本，也是最關鍵的操作核心，則是如何在內心中以天台圓教的原理，來具體觀察吾人現前這一念陰妄之心，所本具的三諦圓融之本質？這是純粹屬於『意作觀』的範圍，同時其運作基本上也無關乎身、語二業的操作差別，或四類三昧的採用型式，甚至圓頓、漸次或不定止觀的根器差異等。」（〈從天台圓教之建立試論圓教止觀的實踐〉，頁 96）「因此天台佛法教必稱圓、觀輒依頓。」（前揭書，頁 88）此說恐不適宜，應

可行之法，且能徹見諸法空等、假等、中等，即是圓頓止觀一心三觀、一念三千之於當下一念心具三千法，皆即空即假即中。¹⁴⁷尤教授此說法雖有創見，但是並未注意到：一心三觀、一念三千之說法是到《摩訶止觀》才有的，《法華三昧懺儀》一書並未作如此言，因此若進一步反省，智者大師的思想是否有前後期發展之不同，以致要由法華三昧懺法接續到一心三觀之行法未必即能順洽無誤？尤教授文中於此二種法門銜接之描述只說：

智者大師強調，行者於三七日中，「要能心心相續，不離實相，不惜身命，為一切眾生行懺悔法」，才是真實一心精進修法華三昧懺儀，亦即「行者於三七日中修懺悔時，若行若坐若住若出入，大小便利掃灑洗滌，運為舉動、視胸俯仰，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。」¹⁴⁸而所謂不離諸法實相，乃是如諸佛正覺者，究竟知諸法之如是相、性、體、力、作、因、緣、果、報，同時亦徹見諸法從相本以至於末報，皆空如無性，假名施設，不偏空有而當體即是中道實相之具體呈顯，故皆究竟平等（空等、假等、中等），此亦即智者所說，在圓頓止觀的修證歷程中，吾人當下一念心中所即具之三千法，皆即空即假即中，因而一色一香無非中道，一

以隨根性修所宜之教，即四悉曇之說法較恰當。

¹⁴⁷ 尤惠貞，〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉，頁 86。

¹⁴⁸ 原註 36：「參看《法華三昧懺儀》，《大正藏》46 冊，頁 954 中。」

一法皆是圓妙融通。¹⁴⁹

尤教授乃是由法華三昧懺儀之實踐能「心心相續，不離實相」，經由「諸法實相」即是諸佛所證之諸法皆空、假、中道，因此推述到此修法即同於天台圓頓止觀之觀當下一念心即具三千法，皆即空即假即中，亦即一心三觀。然而，即使法華三昧懺儀最終所證之「諸法究竟實相」同於一心三觀所證得之諸法皆即空即假即中，並不等於法華三昧之修法同於一心三觀。就如同天台別教最終亦能如圓教之證究竟實相，或者圓頓、漸次、不定三種止觀最終所證亦相同，並不因此而可說別教行法與圓教相同，或三種止觀之修法均是一樣。因此，若認為法華三昧懺儀可接續到一心三觀，或是可作為一心三觀之具體落實的實踐，因此人人可為，則此觀點猶待證成。

賴賢宗教授於〈覺意三昧與四句無生門〉一文發覺到《無量義經》所言：「諦觀一切諸法，念念不住，新新生滅。復觀即時生住異滅，如是觀已，而入眾生諸根性欲。性欲無量故，說法無量。說法無量，義亦無量。無量義者，從一法生。其一法者，即無相也。如是無相，無相不相。不相無相。名為實相。」¹⁵⁰「《無量義經》在這裡說『性欲無量故，說法無量。說法無量，義亦無量』，所以稱之為無量義三昧，也就是和《法華經》的法華三昧是同一體的究竟成佛的三昧。」¹⁵¹然而，若如是，其意在以空觀入一切法，則法華三昧將亦只是空觀而已。雖然賴教授文中將《無量義經》之文解釋為「就是圓融三觀所顯示的實相」¹⁵²，筆者以為並

¹⁴⁹ 尤惠貞，〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉，頁 86。

¹⁵⁰ 《無量義經》；《大正藏》冊 9，頁 385 下。

¹⁵¹ 尤惠貞，〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉，頁 148。

¹⁵² 前揭文，頁 149。

不能如此詮解。

(四) 隨自意三昧普及化觀點之反省

天台四種三昧中，屬非行非坐三昧之隨自意三昧（亦即覺意三昧）¹⁵³亦有許多學者、法師期待其能成為現代大眾，尤其是忙碌而無時間、機緣具備前三種三昧之實踐條件者，普遍皆能實踐之法。然而，此希望是否已能達成？

杜保瑞教授認為慧思立隨自意三昧即是為了一般初發心菩薩之修行。但杜教授文中¹⁵⁴亦提到《首楞嚴三昧經》本身「是三昧者修行甚難」之說，¹⁵⁵因此若主張慧思「承襲首楞嚴三昧」之觀點而「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」時，¹⁵⁶能否即變得容易？或其實是有衝突不一致的。則慧思是否認為隨自意三昧普遍適合所有新學菩薩之修習，仍是值得商榷的。再者，由杜教授之解說，自首楞嚴三昧以至於隨自意三昧之行法，主要在空觀之實踐，如言：

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

¹⁵³ 智者大師所立之「非行非坐三昧」並不是只有隨自意三昧（覺意三昧），尚包括「請觀世音懺法」，以及諸經所提到，凡是非屬於常坐、常行、半行半坐等前三種三昧者，一律歸屬此法。《摩訶止觀》言：「諸經行法，上三（按：前三種三昧）不攝者，即屬隨自意也。」（《大正藏》冊 46，頁 14 下）更精確而言，應說「即屬非行非坐三昧也」。

¹⁵⁴ 杜保瑞，〈南嶽慧思《隨自意三昧》禪觀思想之探微〉。

¹⁵⁵ 《首楞嚴三昧經》；《大正藏》冊 15，頁 643 下。

¹⁵⁶ 杜保瑞，〈南嶽慧思《隨自意三昧》禪觀思想之探微〉，頁 8。

有執著，不被任何一事（境界）所羈絆的智覺功夫。……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。¹⁵⁷

然而智者大師自《覺意三昧》一文到《摩訶止觀》一書時，其思想理論已有發展與演變。《摩訶止觀》所談之隨自意三昧（覺意三昧）已不僅只是空觀而已，乃是進而說到一心三觀。在此之下，隨自意三昧是否仍然可以說是適合一般人之初修所行，是有很大的疑問的。

曉雲法師是天台法門之實修者，¹⁵⁸與慧開法師均主張相較於前三種三昧之需要種種因緣條件具備，並須一段專用時間才能實踐，隨自意三昧具有能讓芸芸眾生在日常生活中隨時可以踐履的優點。此說法由大寂法師承繼，認為「曉雲上人等於把《摩訶止觀》的教法，在實際應用上做了一百八十度的轉化」，使原本只有利根人才能做到的法門，轉成為普遍適合於一般人的修法。¹⁵⁹然而，為何能作如此之轉化？大寂法師之解說是：「曉雲上人開示一般人也能修此三昧，是從意起即修三昧的標準，下降到『意念』是比行、坐更為普遍的東西，是故大眾能在任何地方、任何處所而修。」¹⁶⁰因為「意念」普遍存在，故可隨時而修。而且「非行非坐三昧若能以二十五方便為起修許可條件，則非行非坐三昧不僅不再需要顧慮誤入歧途的問題，而且可以大膽地讓行者的心志悠遊自在地馳騁於法界中，何以故？只要產生任何縱欲

¹⁵⁷ 前揭文，頁 7。

¹⁵⁸ 曉雲法師言及其修道歷程言：「我今連著日夜不休的窮追參究，這天臺一家觀法的最高境界『一念三千』，如今得站腳處，便是天臺四部止觀之根源處。」（《佛學散論》，頁 279）

¹⁵⁹ 參見大寂法師，〈非行非坐三昧之法要一以《摩訶止觀》、《覺意三昧》、《隨自意三昧》為文本〉，頁 4。

的行爲，立即違反二十五方便之規定或條件。因此，二十五方便實可以作為行者入非行非坐三昧法門的守門員。」¹⁶¹然而，隨自意三昧之能否修行，並非僅只是縱欲之防止而已，尚有根機適合與否，能否相應地認知了悟而如法修行的問題。如本文前所論述的，圓頓止觀並非只要透過「二十五方便」法門入手，即可讓各種根機的人修行。同樣地，亦非經由二十五方便，即可讓一般人皆可如法地隨時實踐隨自意三昧。

又，若說以「二十五方便」為隨自意三昧之「起修許可條件」，衍生的問題是：是否須經「認證」通過二十五方便之修習「成就」（完成），而後教之可以修習隨自意三昧法門？若要認證，又如何認證？又，是否修二十五方便成就，在修隨自意三昧時即可完全如法修行，「不發生問題」？修習二十五方便又就其修至何階位說？

此外，賴賢宗教授在〈覺意三昧與四句無生門〉一文闡釋隨自意三昧（覺意三昧）時，雖其注意到《大智度論》講觀心法：「菩薩云何觀心念處？菩薩觀內心，是內心有三相，生、住、滅。作是念：是心無所從來，滅亦無所至，但從內外因緣和合生。是心無有定實相，亦無實生住滅。亦不在過去、未來、現在世中。是心不在內，不在外，不在中間。是心亦無性無相，亦無生者，無使生者。」¹⁶²及以般若觀點解說七覺意，¹⁶³與智顛所闡釋的覺意三昧非常類似。¹⁶⁴「所以，智者大師所解說的『覺意三昧』大概

¹⁶⁰ 同前註。

¹⁶¹ 大寂法師，《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》，頁 225。

¹⁶² 《大智度論》；《大正藏》冊 25，頁 203 下。

¹⁶³ 《大智度論》；《大正藏》冊 25，頁 205 上。

¹⁶⁴ 參見賴賢宗，〈覺意三昧與四句無生門〉，頁 145-146。

是受到《大智度論》此處以般若性空學解說覺意三昧的影響，加以吸收消化。」¹⁶⁵然而其未進一步論述到：若如是，則天台覺意三昧將不外乎空觀而已；若說有別，則未明其區分何在。文中又言《覺意三昧》¹⁶⁶以四句推檢四運心之觀法，能「從而體會心性畢竟空的中道實相」，¹⁶⁷「四句推檢反觀未念的識體應該是中道實相，不落入四句推檢的生滅分別心。」¹⁶⁸然而卻無說明其如何可能從空觀到中道觀，以至於圓教的一心三觀，而非別教的次第三觀？

（五）持息念發展為圓頓止觀及其普及化觀點之反省

賴賢宗教授另在〈天台止觀的「持息念」法門及其在天台佛敎中的演變與轉化〉一文中提到以持息念修一心三觀的可能性：

修持「持息念」，依於心息相依之境而反觀緣起性空的解脫慧，體驗到空觀；甚至更反觀持息之一念心的三心不可得、持息之一念心的四運心不可得，在持息之一念心的（按：「的」為衍文）之中來體驗一心三觀，從「持息念」的空觀，進修「持息念」的「任運覺知念起」和「四運心」之一心三觀，這是十分順當的。……若是要把「任運覺知念起」和「覺意三昧四運心」落實成為具體化的修持法門，恐怕除了《摩訶止觀》四種三昧前三者所運用的念佛觀佛的方法外，就是天台止觀一向所著重的「持息念」了，而且後者

¹⁶⁵ 前揭文，頁 146。

¹⁶⁶ 《覺意三昧》；《大正藏》冊 46，頁 623 中-下。

¹⁶⁷ 賴賢宗，〈覺意三昧與四句無生門〉，頁 162。

¹⁶⁸ 前揭文，頁 163。

在文本的前後文看來，也是頗為順當的。¹⁶⁹

甚至認為：「吾人也可按照『覺意三昧』的原理，發展出『持息念』的圓頓止觀的修行方法。」¹⁷⁰這是頗具創意的觀點。可惜賴教授只如引文之簡單帶過，並未詳細具體地說明其作法如何，因此尚不能言此說已完成。

五、結論

本文回顧學界對天台圓教修行法門之研究，發現台灣學者與法師多有對圓教觀法普及化，讓一般人皆能修行的期盼與努力。天台圓教觀，尤其是圓頓止觀之一心三觀，實玄妙殊絕，究極無上。乃至於修習「一生」即能「超登十地」，成就究竟之圓教佛位（分證佛果）。¹⁷¹然而，自智者大師以來，即說圓教法門圓頓止觀（與隨自意三昧）是唯上根菩薩才能修習而相應的。今學者、法師們則不忍此等妙法唯有極少數之利根人能修，因此於努力詮釋圓教法門以助於大眾之理解外，亦十分積極地作普及化推廣之嘗試。希望透過其詮釋，能讓天台圓教法門為大眾所適用與實踐。彼等菩薩之心與精勤的研究實令人景仰欽佩。然而，圓教觀法確實不易，若要開展成人皆可行之道，勢必要作十分周詳完整而具體的闡述。尤其實踐之脈絡歷程的契接，如有些學者主張的，可

¹⁶⁹ 賴賢宗，〈天台止觀的「持息念」法門及其在天台佛教中的演變與轉化〉，頁164。

¹⁷⁰ 前揭文，頁169。

¹⁷¹ 《摩訶止觀》：「別(按：別教)除兩惑(按：見思與塵沙惑)，歷三十心(按：十住、十行、十迴向位)，動經劫數，然後始破無明。圓教不爾。祇於是身，即破兩惑，即入中道，一生可辦。」(《大正藏》冊46，頁80下)、「五品(按：五品弟子位)修中(按：修中觀)能生似解，轉入初住即破無明。……始自初品(按：五品弟子位之初品位)，終至初住，一生可修，一生可證，不待位登七地(按：「別接通」教至第七地菩薩始修中觀，第八地菩薩始證中道)。」(《大正藏》冊46，頁83上)唐·釋湛然，《止觀輔行傳弘決》：「圓人一生有超登十地之義，故云『一生可獲』。」(《大正藏》冊46，頁258中)

藉由法華三昧或持息念的修法接續至一心三觀，更須充分地論證其是否確實可能。

筆者歸納學者、法師們對天台圓教法門普及化及相關之詮釋，共有三類五種嘗試：一、以圓頓、漸次、不定三種止觀均屬圓教，因此眾生皆屬圓根，可修圓教行。二、屬圓教法門之圓頓止觀（一心三觀）、法華三昧或隨自意三昧可普讓一般眾生修習。三、六妙法門之「持息念」修法可發展為圓頓止觀，亦因此可普及化。然而當筆者進一步細究後，發現各種詮釋猶未完備。就各種主張而言：

- 1、三種止觀並非皆屬圓教，亦不能說眾生皆是圓根。
- 2、圓頓止觀（一心三觀）雖有實踐上之具體次第與階位，並不即是一般人皆普遍可行。學者細述其具體修法亦無法真正達到一心三觀之實踐，甚或僅只是空觀或次第三觀（別相三觀）而已。若說透過二十五方便作為入門修法，或再加上四種三昧（根極鈍障極重者先加修法華三昧之六時五悔），即能讓一切根機之人修習一心三觀十乘觀法，亦不能達其目的。因為即使修過二十五方便，並不即能上修最高之圓教禪法。或者，二十五方便亦有藏、通、別、圓四教層級之不同。而要達成圓教之二十五方便亦實甚難！甚難！須「大根性」方可。即使是藏、通教菩薩亦不可，更何況是二乘，乃至於凡夫！而四種三昧亦非容易可行者。又，《摩訶止觀》言十乘觀法之「七、助道對治」雖有提到各種根性，乃是就同能修圓觀者之根性比較來說（或是依四教分別來講），不是就一切眾生說。因此不能說圓頓止觀（一心三觀）是對一切眾生之教，眾人皆可實踐。此

外，說眾生一念心起即三千法均「現前得見」，因此得修一念三千之一心三觀，亦非眾生皆能具體實踐者。

- 3、法華三昧懺儀法門是否能接續至一心三觀，成為大眾修習一心三觀之具體可行之法，若僅由其觀法為「心心相續不離實相」尚不能說即同於一心三觀。
- 4、隨自意三昧亦非一般眾生皆適宜修行之法。雖然其不限特定儀軌、不專於某時段，似十分適合於現代忙碌之大眾隨時皆可修習之。實則即因此法隨時應修，處處須行，所以艱難而不易。若主張隨自意三昧是念起即觀，故隨時可修，而只須以二十五方便作為入門修行之門檻，即能讓一切大眾修行，實言之過快。因即使眾生能實踐二十五方便，是指須修至何種層級之二十五方便？修過之後進修隨自意三昧，是否即能如法修行，時時踐履，相應無誤等等，均是尚有待商榷的問題。
- 5、持息念發展為圓頓止觀（一心三觀）雖是有創見的想法，然猶待詳細之論證與建構。
- 6、四種三昧須搭配二十五方便及十乘觀法修習的看法筆者並不認同，尚待另行為文探究。

總之，天台圓教觀門實踐問題之探究，學界、教界關注甚多。尤其對圓教觀法普遍讓一般人皆可實踐是許多學者、法師的共同主張與努力目標。此弘願若能竟功，將是極大之貢獻。不僅大有助於天台教學之弘揚，亦對眾生有莫大之利益。可惜筆者檢視各家詮釋之後，仍認為此目標尚未能真正達成，猶待各方家之繼續努力。

* 本文初稿曾以〈天台圓教實踐法門詮釋問題探討〉為名，發表於真理大學宗教學系主辦，「2008 年宗教經典詮釋方法與應用」學術研討會，2008 年 5 月 24 日，台北：真理大學大禮拜堂牛津會議室。感謝本刊兩位匿名審查委員提供寶貴意見。



引用書目

一、原典

- 東晉·天竺三藏佛跋陀羅譯，《大方廣佛華嚴經》；《大正藏》冊 9。
- 姚秦·鳩摩羅什譯，《維摩詰所說經》；《大正藏》冊 14。
- ，《佛說首楞嚴三昧經》；《大正藏》冊 15。
- 龍樹菩薩造、姚秦·鳩摩羅什譯，《大智度論》；《大正藏》冊 24。
- 劉宋·釋慧嚴等修治，《大般涅槃經》；《大正藏》冊 12。
- 蕭齊·天竺三藏曇摩伽陀耶舍譯，《無量義經》；《大正藏》冊 9。
- 陳·釋慧思撰，《南嶽思大禪師立誓願文》；《大正藏》冊 46。
- 隋·釋智顛，《妙法蓮華經玄義》；《大正藏》冊 33。
- ，《維摩經玄疏》；《大正藏》冊 38。
- ，《摩訶止觀》；《大正藏》冊 46。
- ，《修習止觀坐禪法要》；《大正藏》冊 46。
- ，《釋禪波羅蜜次第法門》；《大正藏》冊 46。
- ，《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》；《大正藏》冊 46。
- ，《四教義》；《大正藏》冊 46。
- ，《三觀義》；《卍續藏》冊 99。
- 隋·釋灌頂撰，《隋天台智者大師別傳》；《大正藏》冊 50。
- 唐·釋湛然述，《止觀輔行傳弘決》；《大正藏》冊 46。
- 唐·釋道宣撰，《續高僧傳》；《大正藏》冊 50。

二、專書

- 尤惠貞，《天臺哲學與佛教實踐》，嘉義：南華大學，1999 年。
- 古天英，《智顛《摩訶止觀》之研究》，中國文化大學哲學研究所碩士論文，1989 年 12 月 1 日。

- 李四龍，《天台智者研究：兼論宗派佛教的興起》，北京：北京大學，2003年。
- 陳秀慧，《曉雲法師教育情懷與志業》，台北：萬卷樓，2006年。
- 陳英善，《天台緣起中道實相論》，台北：東初，1995年。
- 陳堅，《無明即法性—天台宗止觀思想研究》，北京：宗教文化，2004年簡體字版；台北：法鼓文化，2005年繁體字版。
- 郭朝順，《天台智顛的詮釋理論》，台北：里仁書局，2004年。
- 劉貴傑，《天臺學概論》，台北：文津，2005年。
- 釋大寂，《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》，中和：百善書房，2004年。
- 釋大睿，《天台懺法之研究》，台北：法鼓文化，2000年。
- 釋印順，《佛教史地考論》（妙雲集下編之九），新竹：正聞，2000年。
- ，《中國禪宗史》，新竹：正聞，1998年。
- 釋慧岳，《知禮》，世界哲學家叢書，台北：東大圖書公司，1995年。
- 釋曉雲，《佛學散論》，台北：原泉，1990年。
- 大野榮人，《天台止觀成立史の研究》，京都：法藏館，1994年7月。
- 安藤俊雄，《天台學—根本思想とその展開》，京都：平樂寺書店，1989年3月，第六刷。
- ，《天台學論集—止觀と浄土》，京都：平樂寺書店，1975年5月。
- 池田魯參，《摩訶止觀研究序說》，東京：大東，1986年3月。
- 村中祐生，《天台觀門の基調》，東京：山喜房仏書林，1986年9月。

佐藤哲英，《天台大師の研究》，京都：百華苑，1961年3月。
——，《続・天台大師の研究》，京都：百華苑，1981年。

新田雅章，《天台実相論の研究》，京都：平樂寺書店，1981年
2月。

關口真大，《天台止觀の研究》，東京：岩波書店，1969年7
月。

Donner, Neal Arvid and Stevenson, Daniel B. *The great calming
and contemplation: a study and annotated translation of the
first chapter of Chih-i's Mo-ho-chih-kuan*. Honolulu, Hawaii:
University of Hawaii Press, 1993.

Stevenson, Daniel B. and Kanno, Hiroshi. *The Meaning of the
Lotus Sutra's Course of Ease and Bliss: An Annotated
Translation and Study of Nanyue Huisi's (515-577) Fahua
Jing Anlexing Yi*. Tokyo: International Research Institute for
Advanced Buddhology, Soka University, 2006.

Ng, Yu-Kwan. *T'ien-t'ai Buddhism and early Mādhyamika*, Ph.D.
Dissertation, Honolulu, Hawaii: University of Hawaii Press,
1993.

Stevenson, Daniel Bruce. *The T'ien-T'ai Four Forms of Samādhi
and Late North-south Dynasties, Sui, and Early T'ang
Buddhism Devotionalism*, Ph.D. Dissertation, Columbia
University, 1987.

三、論文

(一) 期刊論文

尤惠貞，〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉，《佛教
圖書館館刊》41期，2005年6月，頁79-88。

- 杜保瑞，〈蕩益智旭溝通儒佛的方法論探究〉，《哲學與文化月刊》349期，2003年6月，頁79-96。
- 林志欽，〈天台別圓二教之三觀說〉，《人文學報》創刊號，2003年3月，頁67-85。
- ，〈試論印順法師對天台宗之評斷〉，《人文學報》2期，2004年3月，頁55-83。
- ，〈天台別圓二教觀法之比較—兼論三種止觀〉，《玄奘佛學研究》2期，2005年1月，頁173-215。
- ，〈天台別教說之價值及其形上意涵〉，《人文學報》3期，2005年3月，頁55-92。
- ，〈天台宗教觀思想體系及其對應關係—兼論化法四教之關係〉，《臺大佛學研究》17期，2009年6月，頁49-117。
- 陳英善，〈評〈從「法性無明」到「性惡」〉〉，《佛學研究中心學報》2期，1997年7月。
- ，〈天台圓頓止觀之修證—就十乘觀法而論〉，《中華佛學學報》15期，2002年7月，頁305-333。
- ，〈天台圓頓止觀「事修·理觀」雙重奏—以《摩訶止觀》為主〉，《圓光佛學學報》9期，2004年12月，頁175-213。
- ，〈天臺五停心觀之探討〉，《中華佛學學報》19期，2006年7月，頁271-292。
- 楊惠南，〈從「法性無明」到「性惡」〉，《佛學研究中心學報》1期，1996年7月。
- ，〈智顛的「五時八教」判〉，《正觀》3期，1997年12月，頁7-93。
- 劉貴傑，〈天台宗的觀心論〉，《哲學與文化》30卷7期，2003年7月，頁17-32。
- 賴賢宗，〈覺意三昧與四句無生門〉，《圓光佛學學報》9期，2004

年 12 月，頁 139-174。

——，〈天台止觀的「持息念」法門及其在天台佛教中的演變與轉化〉，《中華佛學學報》20 期，2007 年 7 月，頁 139-172。

釋法藏，〈天台禪法的特質：兼論《法華三昧懺儀》之修持〉，《慈光禪學學報》創刊號，1999 年 10 月，頁 53-83。

釋聖嚴，〈中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法〉，《中華佛學學報》7 期，1994 年 7 月，頁 2-14。

(二) 研討會、論文集論文

王鳳珠，〈曉雲法師對《法華經》的闡釋〉，發表於現代佛教學會、台灣大學佛學研究中心、南華大學宗教學研究所共同主辦，第四屆法華思想與天台佛學研討會，2008 年 5 月 3 日。

尤惠貞，〈從「法華經義」與「天臺教觀」談圓教義理與生命圓融〉，發表於華梵大學主辦，第十一屆國際佛教教育文化研討會，1999 年 7 月 10-13 日。

——，〈天臺智者大師的圓頓止觀與禪修〉，收入《兩岸當代禪學論文集》下冊，南華大學宗教文化研究中心出版，頁 349-388，2000 年。

尤惠貞、張文德，〈天台智顛「觀病患境」之現代詮釋—從身心之整體調適談起〉，華梵大學佛研所、東研所、哲學系共同主辦，第五屆天台宗學會研討會，2003 年 10 月 4 日。

——，〈天台止觀與生死學之關涉—從日常生活的身心調適談起〉，南華大學生死學系主辦，第三屆現代生死學理論建構學術研討會，2003 年 10 月。

——，〈存在的如實觀照與生死的究竟解脫之關涉—以《維摩經玄義》為主的考察〉，南華大學生死學系主辦，第四屆

- 現代生死學理論建構學術研討會，2004年10月15-16日。
- 尤惠貞、劉秀真，〈天台智顛「觀諸見境」之現代詮釋—試論動態圓融的生命觀〉，華梵大學佛研所、東研所、哲學系共同主辦，第五屆天台宗學會研討會，2003年10月4日。
- 杜保瑞，〈《摩訶止觀》的實踐方法探究〉，華梵大學天台學會主辦，第四屆天臺宗學術研討會，2001年9月28日。
- 林志欽，〈天台法門修行根機探討—就「化儀四教」與「化儀四觀」而論〉，現代佛教學會、台灣大學佛學研究中心、南華大學宗教學研究所共同主辦，第四屆法華思想與天台佛學研討會，2008年5月3日，台北：台灣大學圖書館。
- 胡健財，〈曉雲法師天台法華思想之研究〉，現代佛教學會、台灣大學佛學研究中心、南華大學宗教學研究所共同主辦，第四屆法華思想與天台佛學研討會，2008年5月3日。
- 陳英善，〈從天台止觀論動中禪〉，現代佛教學會主辦，第二屆法華思想與天臺佛學研討會，2005年，頁29-46。
- 楊惠南，〈漸次止觀判攝問題之研究〉（原名「漸次止觀應攝屬於圓教或別教」），華梵大學佛研所、東研所、哲學系共同主辦，第五屆天台宗學會研討會，2003年10月4日。
- 釋大寂，〈智者大師非行非坐三昧修學思想之研究〉，現代佛教學會、台灣大學佛學研究中心、南華大學宗教學研究所共同主辦，第四屆法華思想與天台佛學研討會，2008年5月3日。
- 釋仁朗，〈智者大師「止觀生活禪」之省察—以《小止觀》「歷緣對境修」為中心〉，華梵大學佛研所、東研所、哲學系共同主辦，第五屆天台宗學會研討會，2003年10月4日。

——，〈兩重能所之「觀心不思議」實踐方法之探討—以倓虛大師實修經驗為例〉，華梵大學主辦，創辦人曉雲法師圓寂週年紀念暨第六屆天台宗國際學術研討會，2005年。

釋法藏，〈從天台圓教之建立試論圓教止觀的實踐〉，慈光禪學研究所主辦，2001年第三屆兩岸禪學研討會，2001年10月1日。

釋惠空，〈《摩訶止觀》的道次第思想〉，慈光禪學研究所主辦，2001年第三屆兩岸禪學研討會，2001年10月1日，頁278-315。

釋慧開，〈早期天台禪法的修持〉，收入於《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，1993年。

Donner, Neal. "Sudden and Gradual Intimately Conjoined: Chih-i's T'ien-T'ai View", *Sudden and Gradual: Approaches to Enlightenment in Chinese Thought*. Honolulu, Hawaii: University of Hawaii Press, 1987, pp.201-226.

四、其他

(一) 專題研究計畫

尤惠貞，〈天台圓教之理論與實踐—性具思想之建構、開展及其對於具體實踐之啟發與影響〉，執行期間：1998年8月1日—1999年7月31日。

——，〈身心整體治療的佛教面考察(II-I)〉，執行期間：2000年8月1日—2001年7月31日。

——，〈智者大師之身心解脫論—以《摩訶止觀》為主的考察〉，執行期間：2002年8月1日—2003年7月31日。
成果報告：尤惠貞、劉秀真，〈天台智顛「觀禪定境」之

探究》，2003年10月。

——，〈智者大師之身心解脫觀—以《維摩詰經玄義》為主的考察〉，執行期間2003年8月1日—2004年7月31日。

陳英善，〈天台四教斷惑之研究(Ⅱ-I)〉，執行期間：2003年8月1日—2004年7月31日。

——，〈天台四教斷惑之研究(Ⅱ-II)〉，執行期間：2004年8月1日—2005年7月31日。

楊惠南，〈天台漸次止觀判攝問題之研究〉，執行期間：2003年8月1日—2004年7月31日。

(二) 網站論文

杜保瑞，〈南嶽慧思《隨自意三昧》禪觀思想之探微〉，印順文教基金會網站

<http://www.yinshun.org.tw/90thesis/90-03.htm>

釋大寂，〈非行非坐三昧之法要—以《摩訶止觀》、《覺意三昧》、《隨自意三昧》為文本〉

<http://jimmy86.myweb.hinet.net/word/13.htm>

(三) 工具書

望月信亨主編，《望月佛教大辭典》，東京：株式會社世界聖典刊行協會，1987年，十一版。

On The Interpretation and Popularization of Practice's Ways of "Perfect-teaching" in T'ien-tai Buddhism

Lin, Chih-chin *

Abstract

T'ien-t'ai Buddhism is one of major schools of Chinese Buddhism. Its "Perfect-teaching" (圓教) is specially marvelous, so academic and religious circles always pay much attention to it. But there are some important divergent interpretations of practice's ways of Perfect-teaching. It is why I did this research.

This paper consists of five chapters. Chapter one expresses the motive and aim of research of this paper. Chapter two introduces the summary of contemporary researches for T'ien-t'ai Buddhism, especially practice's ways of "Perfect-teaching". Generally speaking, most of the researches are explanations according to the scriptures of T'ien-t'ai Buddhism. There are few discussions of subjects of debate. About practice's ways of Perfect-teaching, some scholars interpreted them to be suitable for general people, different from Zhi-yi's (智顓) declaration that they are suitable only for bodhisattva of best "practice root" (根機).

Chapter three induces different interpretations of "Contemplation Ways of Perfect-teaching of T'ien-t'ai Buddhism. To sum up, there are

* Associate Professor, Department of Religious Culture and Organization Management, Aletheia University.

six contentions of different interpretation. a. “Three Kinds of Contemplation” (三種止觀) all belong to Perfect-teaching. All human beings are the “practice root” of Perfect-teaching. b. “Threefold Contemplation in One Single Mind” (一心三觀) can be done easily in daily life by general people. c. Practicing “Dharma Lotus Samādhi” (法華三昧) can be the same as “Threefold Contemplation in One Single Mind”. And it is suitable for everyone to do. d. “Pursuing Your Mind Samādhi” (隨自意三昧) can be done in daily life by general people. e. One can practice “Threefold Contemplation in One Single Mind” or “Aware Mind Samādhi” (覺意三昧) by the way of “Breathing Meditation” (持息念 Ānāpāna-Smṛti).

Chapter four reviews those interpretations introduced in chapter three. After researching I disagree with the interpretations above. My conclusions are as follows: a. It's not all of “Three Kinds of Contemplation” belong to Perfect-teaching. And it's not all human beings are the “practice root” of Perfect-teaching either. b. “Threefold Contemplation in One Single Mind” (一心三觀) is not suitable for general people. Those interpretations made by scholars are not really what “Threefold Contemplation in One Single Mind” means. They just mean “Contemplation of Emptiness” (空觀) or “Separate Threefold Contemplation” (別相三觀). c. The interpretation of declaring that practicing “Dharma Lotus Samādhi” can be the same as “Threefold Contemplation in One Single Mind” and it is suitable for everyone is not enough. d. “Pursuing Your Mind Samādhi” is not suitable for general people. e. Developing “Breathing Meditation” to become “Threefold Contemplation in One Single Mind” or “Aware Mind Samādhi” is a constructive idea, but it is not fulfilled yet.

Chapter five is conclusion of this paper. In conclusion, the popularization of practice's ways of "Perfect-teaching" still hasn't succeeded.

Keywords: Perfect-teaching, Three kinds of Samādhi and Contemplation, Threefold Contemplation in One Single Mind, Dharma Lotus Samādhi, Pursuing Your Mind Samādhi

