

天台止觀的「持息念」法門及其在天台佛教中的演變與轉化*

賴賢宗

國立台北大學中文系副教授暨系主任

提要

天台智顛對於印度禪法的「持息念」(*ānāpāna-smṛti*, *ānāpāna-sati*)加以吸收，成為天台止觀的重要成分。《釋禪波羅蜜次第法門》之中的次第止觀的對此一禪法的相關說明，是對於從印度傳來的「持息念」禪法的整理和消化，在《六妙門》、《小止觀》，最後到《摩訶止觀》，智顛對於「持息念」禪法的整理和消化又逐步演化成更帶有中國的心性論、體用論色彩的天台佛教的不定止觀和圓頓止觀。從《釋禪波羅蜜次第法門》到《六妙門》再到《小止觀》、《摩訶止觀》，此中的「持息念」法門的不同層次的闡明之演化過程，是值得研究的課題。本文對此加以研究。

關鍵詞：1. 釋禪波羅蜜次第法門 2. 持息念 3. 天台止觀 4. 智顛

* 本文初稿寫於2004年九月，修改後，曾以「天台止觀的持息念」為題，口頭發表於2005年十月十五日、十六日華梵大學東方人文思想研究所主辦的「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」。

【目次】

- 一、導論
- 二、天台次第止觀的「息爲禪門」與「亦有漏亦無漏禪」
- 三、天台智顗的不定止觀的持息念
- 四、《小止觀》的持息念
- 五、天台圓頓止觀所涉及的持息念
- 六、結論

一、導論

智顛（智顛）對於印度禪法的「持息念」（*ānāpāna-smṛti, ānāpāna-sati*）加以吸收，成爲天台止觀的重要成分。《釋禪波羅蜜次第法門》之中的次第止觀的相關闡明，是對於印度禪法的「持息念」及其他禪法的整理，整合到天台止觀體系之中。

筆者這裡所說的「持息念」是指 *ānāpāna-smṛti, ānāpāna-sati*，一般是翻譯成「阿那波那」或是「阿那般那」，但是《釋禪波羅蜜次第法門》卷第五將「阿那波那」限定爲四禪、四無量心與四無色定的有漏禪，這是依息修定的法門，是與外道共通的禪修，所以「阿那波那」一語在智顛的語意使用之中，已被限定的太窄。至於依息而兼修定慧的法門，也就是佛教本來使用 *ānāpāna-smṛti* 或 *ānāpāna-sati* 一語的真正所指，在《釋禪波羅蜜次第法門》的「亦有漏亦無漏禪」包含了六妙門、十六特勝、通明禪三者。所以，《釋禪波羅蜜次第法門》卷第五將「阿那波那」限定在依息修定、四禪、四無量心與四無色定的「有漏禪」。如此界定「阿那波那」是將其範圍限定的太小了，容易引起混淆與誤解，本文就此提出釐清。本文闡明智顛如何將印度佛教的依息修定的法門和兼修定慧的解脫法門，收攝在他自己的天台次第止觀的系統之中。

在智顛《釋禪波羅蜜次第法門》之後所發展的天台止觀法門中，「持息念」除了是次第止觀的法門，「持息念」又演化成帶有中國的心性論、體用論色彩的天台圓頓止觀的修持法門，例如在《六妙門》的第七、第八、第九六妙門。簡言之：《六妙門》的「第六通別六妙門」是次第三觀的空觀，《六妙門》的第七、第八至第九六妙門，分別相當於圓融三觀的空假中三觀。也就是說：「旋轉六妙門」是圓融三觀的「從空入假觀」。「第八觀心六妙門」是圓融三觀的「從假入空觀」。「圓觀六妙門」是圓融三觀的中道第一義諦觀、中觀。對於《六妙門》第七、第八、第九六妙門隱含了三觀的思想，吳汝鈞和玉城康四郎已經有所討論，但是他們認爲《六妙門》是早期作品，並未有圓融三觀的思想。就此，筆者提出不同的意見，展開討論。

從《小止觀》和《摩訶止觀》來加以考察，仍可見出「持息念」的重要性。「持息念」是《小止觀》的調身調息調心的方便，是定慧的修持法門。「持息念」在《摩訶止觀》的「禪定境」仍是主要的組成部分。其次，雖然就《小止觀》「歷緣對境修」說的「任運覺知念起」或者是《摩訶止觀》所說的「覺意三昧四運心」的慧觀的所緣境而言，一切法、一切心、一切境皆可作爲觀修的所緣境，但是若是

要把「任運覺知念起」和「覺意三昧四運心」落實成爲具體化的修持法門，那麼著重於天台止觀一向所著重的「持息念」，不管就理則而言，還是就文本的前後文看來，是頗爲順當的。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。筆者此文也就此加以解說。

從《釋禪波羅蜜次第法門》到《六妙門》、《小止觀》再到《摩訶止觀》，此中的「持息念」法門的不同層次的闡明之演化過程，是值得研究的課題，由此中可以見出中國佛教如何吸收印度佛教的重要修行法門，而轉化成帶有自己特色的止觀禪修法門，可以見出其繼承之處，也可以見出其創造發展之處，十分有趣。本文對此加以研究。

二、天台次第止觀的「息為禪門」與「亦有漏亦無漏禪」

「持息念」是梵文 *ānāpāna-smṛti*，巴利文 *ānāpāna-sati* 的義譯，若取其音譯則爲「阿那般那」、「安那般那」、「阿那波那」，被稱爲佛陀的二甘露門之一，是印度佛教的廣泛運用的基本禪法。

「持息念」是一種呼吸法的禪修，藉數息、隨息等等修煉，觀想身體之息，安住於鼻端或臍間等處，心息相依，從而通過種種止觀過程，層層轉化，實現還淨的身心轉化，達到定慧的精神境界，傳統常見的「持息念」，是包含了數隨止觀還淨等六個階段的法門，和十六特勝十六個定慧實修的階段。¹ 在 *Anapana-sati* 一語中，*āna* 是「入息」的意思，*apana* 有「出息」的意思，*sati* 是「持念」、「守意」，所以「持息念」是由外呼吸而推動內呼吸，由外息推動內息，擴大能量，淨化能量，轉化能量，進而啓發定慧的修持法。²

早在漢代安世高譯出的《佛說大安般守意經》就已經詳細介紹了此一印度佛教禪修的基本法門。雖然此經的漢譯文字古奧，頗不易讀，但是這是年代古遠的「持息念」文本，內容豐富而深入，具有指標性的意義。下文略加分析。《佛說大安般守意經》卷1說：「安爲身。般爲息。守意爲道」，³ 這是說守身上的一點（如鼻

¹ 中村元編，《佛教語大辭典》，頁569。

² 賴賢宗，〈天台止觀與丹道的跨文化溝通〉《新世紀宗教研究》第四卷第三期，頁1-52。

³ 《佛說大安般守意經》，《大正藏》第15卷，第602經，頁163c。

端)而觀出入息。如此的觀出入息的具體方法和今天所常修的在出入息的時候，從事數息和隨息，是有所不同的，《佛說大安般守意經》卷1說：

安為生。般為滅。意為因緣。守者為道也。安為數。般為相隨。守意為止也。安為念道。般為解結。守意為不墮罪也。安為避罪。般為不入罪。守意為道也。安為定。般為莫使動搖。守意莫亂意也。安般守意名為御意至得無為也。安為有。般為無。意念有不得道。意念無不得道。亦不念有亦不念無。是應空定意隨道行。有者謂萬物。無者謂疑。亦為空也。安為本因緣。般為無處所。道人知本無所從來。亦知滅無處所。是為守意也。⁴

如此的解說內容包含了數息和隨息之外的一些重要步驟，如「安為生。般為滅。意為因緣。守者為道也」是根本的思想指導、觀慧，也就是說「入息」為「生」，「出息」為「滅」，「入息出息」為「生滅」的現象，意守於此，產生定力，再返照於「入息出息」的「意」，了悟「意」是「因緣」、緣起，守心於此一了悟就是修行的道路。又，「安為數。般為相隨。守意為止也。安為念道。般為解結」則是具體的方法，是說「入息」的時候數息，「出息」的時候隨息，「守」入息隨息之中的「意」，久而久之，可以得到「止」的定力，甚至進一步「解結」，體證涅槃。

又，「安為定。般為莫使動搖。守意莫亂意也」是指修「止」而言，是修定的法門。「安為有。般為無。意念有不得道。意念無不得道。亦不念有亦不念無」是指修「觀」而言，是修解脫慧的法門。

又，「安為本因緣。般為無處所。道人知本無所從來。亦知滅無處所。是為守意也」則是就「還」和「淨」而言，在念出息入息的時候，不止產生定力，修持者還要修持出息入息是因緣的了無常住處所，體證「知本無所從來。亦知滅無處所」。以上所說，可以見出《佛說大安般守意經》的觀出入息已經包含了後世所說的「六妙門」（數隨止觀還淨），《佛說大安般守意經》卷1也說：「守意六事為有內外。數隨止是為外。觀還淨是為內。隨道也。何以故。念息相隨止觀還淨欲習意近道故」，⁵ 數隨止是為外。由外修趨於內證；觀還淨則是為內（內證）。又說：「佛有六潔意。謂數息相隨止觀還淨。是六事能制無形也。」⁶

《釋禪波羅蜜次第法門》所說的「息為禪門」和「亦有漏亦無漏禪」就是筆者這裡所說的「持息念」，是天台佛教的次第止觀的重要組成部分。「息為禪門」應

⁴ 《佛說大安般守意經》，《大正藏》第15卷，第602經，頁163c-164a。

⁵ 同前註，頁164a。

⁶ 同註4，頁166b。

該是依息修「定慧」的法門，若是對應於梵文和巴利文佛典，就是 *ānāpāna-sti* 和 *ānāpāna-sati*，不該限定為依息修「定」的法門。筆者在此討論《釋禪波羅蜜次第法門》依息修持的定慧法門，為何筆者這裡不用「阿那波那」一語呢？因為，《釋禪波羅蜜次第法門》在卷第五將「阿那波那」限定為四禪、四無量心與四無色定的有漏禪，⁷ 這是依息修定的法門，是與外道共通的禪修。《釋禪波羅蜜次第法門》在卷第一上對「息為禪門」的語義規定中，「息為禪門」包含了「四禪、四空、四無量心、十六特勝，通明等禪」，並將「息為禪門」限定於「世間禪」，此處顯然將「息為禪門」指當作依息修「定」的法門，而並非依息修「定慧」的法門，並將十六特勝和通明等禪也視為依息修「定」的法門的「世間禪」。⁸ 這顯然和一般所了解的十六特勝和通明等禪是依息修「定慧」的法門，是不一致的，甚至和《釋禪波羅蜜次第法門》另處的「亦有漏亦無漏禪」的說法產生矛盾之處。依息修持定慧的法門，則在《釋禪波羅蜜次第法門》卷第一的「亦有漏亦無漏禪」包含了六妙門、十六特勝、通明禪三者，可以止於修定，也可以進一步開發無漏慧，所以稱作「亦有漏亦無漏禪」。⁹ 《釋禪波羅蜜次第法門》卷第五將「阿那波那」限定在依息修定、四禪、四無量心與四無色定的「有漏禪」，容易引起混淆，也和智顛之前的《佛說大安般守意經》等所說不合。考察其原委，可能是《釋禪波羅蜜次第法門》認為「阿那波那」*ānāpāna-sati* 的原義是「出入息念」的意思，只是依於出入息，有念力而入定，如果沒有緣起性空的慧觀的話，那也只是四禪、四無量心與四無色定的「有漏禪」而已；所以他才將「阿那波那」等同於依息修定、四禪、四無量心與四無色定的「有漏禪」。而另文所討論的「亦有漏亦無漏禪」則包含了六妙門、十六特勝、通明禪，在這些法門之中，可以單修禪定，從而是「有漏禪」，也可能進一步更修持緣起性空的慧觀，而成為「無漏禪」，所以說成是「亦有漏亦無漏禪」。但是《釋禪波羅蜜次第法門》忽略了在這之前的禪經之中，所謂的佛二甘露門之一的「阿那波那」，是包含了定慧二種法門在內的，已經是包含了六妙門、十六特勝等法門在內的，並不適宜將「阿那波那」限定為只修定而不修慧的「有漏

⁷ 《釋禪波羅蜜次第法門》：「第一釋修證世間禪者，則為三。一、四禪，二、四無量心，三、四無色定……阿那波那，為修習根本初禪之法……釋迦初詣道樹，欲習佛法，內思安般，一數二隨乃至還淨」。（《大正藏》第46卷，第1916經，頁508-509）「一數二隨乃至還淨」是指隨隨止觀還淨而言，此六者若進修解脫慧，則是「亦有漏亦無漏禪」的「六妙門」，此處則只是「世間禪」的安般法門。

⁸ 《大正藏》第46卷，第1916經，頁479a。

⁹ 「亦有漏亦無漏法者，六妙門，十六特勝，通明等是。」見：同前註，頁481b。

禪」。這裡的失誤，可能產生於灌頂整理文稿時候的考慮欠週，致使產生矛盾之處。因為六妙門、十六特勝、通明禪都是依息而起修的定慧法門，和四禪八定的依息修定是不同的，所以筆者爲了避免誤解，另外運用了「持息念」一詞，來涵蓋《釋禪波羅蜜次第法門》之中的只修定而不修慧的「息爲禪門」的世間禪，和「亦有漏亦無漏禪」之中的六妙門、十六特勝、通明禪，包含了這四者的內容。如此，在《釋禪波羅蜜次第法門》的語義規定中，「阿那波那」只是四禪八定的依息修定的法門，只能說是此書的一個特別的規定，只要讀者加以留意就不會引起混淆了。

《釋禪波羅蜜次第法門》卷一的「別門」和「通門」的文本對於更進一步思考如何釐清智顛的禪修「分類學」的可能缺失和容易引起誤解之處，是頗爲有意義的。筆者上文中依據智顛《釋禪波羅蜜次第法門》卷第五的使用方式，區分「息爲禪門」（息的修持法門）和「阿那般那」。在智顛自己的使用方式，「息爲禪門」是可以有漏禪，也可以是無漏禪，但是對於「阿那般那」一語，卷第五則是限定於有漏禪。也就是說：《釋禪波羅蜜次第法門》卷第五將「阿那波那」限定在依息修定、四禪、四無量心與四無色定的「有漏禪」，而在此之外，才是六妙門、十六特勝、通明禪三種「息爲禪門」的亦漏禪亦無漏禪。《釋禪波羅蜜次第法門》卷第五文本是很明顯是如此的，長篇累牘皆然。筆者此一論述是建立在這樣的文本基礎之上的。不錯，此處必須注意的是智顛在《釋禪波羅蜜次第法門》卷第一也說明了所謂的「別門」和「通門」的區別。

但是這主要是就「息爲禪門」而言，就「阿那般那」而言只是一語帶過而已。「息爲禪門」可以區分爲「別門」和「通門」，「別門」的「息爲禪門」是指「息爲禪門」只能是世間禪，「通門」是指「息爲禪門」可以是世間禪和出世間禪，通貫二者。至於此處所說的「阿那般那」可以區分爲「別門」和「通門」，這只是視爲經典中的用法而一語帶過。《釋禪波羅蜜次第法門》卷第一說：

第二通名三門者，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，何以得知？如毗尼中，佛為聲聞弟子說觀息等十六行法，弟子隨教而修皆得聖道，故知亦是出世間禪門。即大乘門者，如《大品》說：阿那般那，即是菩薩摩訶衍……此豈可但是世間禪門。¹⁰

此處所說的是「如息法，不定但屬世間禪門」，這正是筆者的主張，也就是主張「息法（息爲禪門）不定但屬世間禪門」。注意：此處所說的是「息法」而不是

¹⁰ 《大正藏》第46卷，第1916經，頁479c。

「阿那般那」。至於出現了「《小品》說：阿那般那，即是菩薩摩訶衍……此豈可但是世間禪門」，此處有兩點必須加以注意，這裡所說的是《小品般若經》所說，這正是印證了筆者所說的智顛將「阿那般那」限定在四禪八定的有漏禪，是不合傳統的經典的語言的使用方式，雖然智顛用「別門」和「通門」的區分來鬆弛一下這裡的困難，但是困難還是存在的。又，這裡所說的下列引文是不可忽視：「故《請觀音經》約數息辨六字章句，明三乘得道」，此處所說的「約數息辨六字章句」的「數息」是「六妙門」之一，「六妙門」屬於「息為禪門」，而「息為禪門」是亦有漏亦無漏禪。又，此處所說的《請觀音經》約數息辨六字章句，明三乘得道，和《摩訶止觀》關於「覺意三昧」修持法的下列解說是一致的。《摩訶止觀》卷第二說：

繫念數息十息為一念十念成就已起燒香。為眾生故。三遍請上三寶。請竟三稱三寶名。加稱觀世音……經云。眼與色相應云何攝住。乃至意與攀緣相應。云何攝住者。大集云。如心住。如即空也。此文一一皆入如實之際。……六字章句陀羅尼能破煩惱障。淨於三毒根成佛道無疑。六字即是六觀世音。能破六道三障……此經通三乘人懺悔。若自調自度殺諸結賊成阿羅漢。若福厚根利觀無明行等成緣覺道。若起大悲身如琉璃毛孔見佛。得首楞嚴住不退轉。¹¹

總之，筆者在文中要突顯的是智顛自己的使用方式之中，「息為禪門」（六妙門、十六特勝、通明禪）是亦有漏亦無漏禪，而「阿那般那」只是有漏禪，這樣的說法不符合「阿那般那」在許多經論中的原意，也容易引起誤解。本來，「阿那般那」的巴利語和梵語就是「息為禪門」的意思，應該包含了六妙門、十六特勝、通明禪，「阿那般那」就是「息為禪門」。而此二者都是亦有漏亦無漏禪，既然是亦有漏亦無漏禪，那麼，智顛的「別門」和「通門」的解說也不必存在了。以智顛的聰明睿智，不知為何有了此一考慮不周之處，筆者只好另造「持息念」一辭來概括智顛所認定的「阿那般那」和「息為禪門」兩者，並加以釐清。其實，智者大師當初應該將「阿那般那」和「息為禪門」加以等同，都是亦有漏亦無漏禪。而「有漏禪」就是「有漏禪」，不會如智顛在《釋禪波羅蜜次第法門》卷第五所說「阿那般那」依息而修才會是「有漏禪」，若是依照「色」、「心」來修，而不發「無漏慧」，當然也是「有漏禪」。所以，《釋禪波羅蜜次第法門》卷第一說「此三法通得作世間出世間」，此中的三法是指「息為禪門」、「色為禪門」和「心為禪

¹¹ 《大正藏》第46卷，第1911經，頁15a-b。

門」。那麼，智顓《釋禪波羅蜜次第法門》卷第五獨獨將「阿那般那」列於「有漏禪」，而未詳細解說依「色」、「心」來修持而未證無漏的「有漏禪」，這可能是他想要對抗當初道家練氣的修練法，所以將後者貶低為外道的世間禪，所以，《釋禪波羅蜜次第法門》卷第五才刻意突出「阿那般那」是「有漏禪」，現在看來，這樣過度強調的解說是智顓的禪修「分類學」上的一個缺失。

天台智顓闡明天台三種止觀，亦即次第止觀、不定止觀、圓頓止觀，智顓三種止觀皆重視「持息念」。首先，智顓的《釋禪波羅蜜次第法門》是天台三種止觀中的次第止觀，重視「持息念」，《釋禪波羅蜜次第法門》卷一上〈明禪波羅蜜第三〉說：

今略明禪門。即為三意。第一標禪門。第二解釋。三料簡。第一標禪門者。若尋經論所說禪門。乃有無量。原其根本。不過有二。所謂一色二心。……今就色門中。即開為二。如經中說。二為甘露門。一者不淨觀門。二者阿那般那門。心門唯有一門如經中說。能觀心性名為上定。開色別立於心。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。故大集經云。有三種攝心。一者出法攝心。二者滅法攝心。三者非出非滅法攝心。第二解釋。此三門中。即各為二意。一別二通。第一別明門者。門名能通如世門通人有所至處。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。十六特勝通明等禪。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。此一往據菩薩禪門。以此義故。約三法為門。¹²

此處開出依於「色、心」而有的兩類禪門，也就是「色門」、「心門」，又進一步於「色」之中開出「色、息」而成為「息、色、心」三類禪門，也就是「息為禪門」、「色為禪門」、「心為禪門」。此中，「息為禪門」包含了依息修定，修定而不修慧，是四禪、四空、四無量心的有漏禪，嚴格而言這些都未能解脫，所以是「凡夫禪門」。此外「息為禪門」也包含了十六特勝、通明禪等定慧通修的禪法，照理說不能說它們完全是有漏禪，但是此處智顓卻說「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、通明等禪。即是世間

¹² 關於「世間禪」，參見《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正藏》第46卷，頁479a-b的簡述，以及頁508a-548c對於四禪、四空、四無量心，有詳細的展開。

禪門，亦名出法攝心。此一往據凡夫禪門，顯然此處所說有容易引起誤解之處。在稍後的文本〈簡釋禪波羅蜜法心第五〉，將法分爲「有漏法」、「無漏法」、「亦有漏亦無漏法」、「非有漏非無漏法」四種，其中的「亦有漏亦無漏法」包含了六妙門、十六特勝、通明禪三者。表面看來，兩處的解說是矛盾的。但是，細思之，則也可以給它一個合理的解釋。也就是說：「息爲禪門」的依息修定，除了四禪、四空、四無量心之外，也還包含了六妙門、十六特勝、通明禪等禪，認爲這些都是「凡夫禪」，這是因爲這裡的六妙門、十六特勝、通明禪是只修定而不修慧，也就是只以「凡夫禪」的方式來修持六妙門、十六特勝、通明禪。但是，到了〈簡釋禪波羅蜜法心第五〉的「亦有漏亦無漏法」，則六妙門、十六特勝、通明禪除了修定之外，也可進修解脫慧，所以，六妙門、十六特勝、通明禪這些依息而入門起修的法門，是「亦有漏亦無漏法」。總而言之，《釋禪波羅蜜次第法門》此處的解說，並不清楚，有容易引起誤解之處，但是說「凡夫禪的息爲禪門」和「亦有漏亦無漏禪」，都是一種「持息念」，六妙門、十六特勝、通明禪，可以是只修定的凡夫禪，也可以是進修解脫慧、定慧兼修的禪法，則大致上是不錯的。

爲何特別強調「持息念」呢？可以說，「色」太粗而「心」太細，都不適合初修者起修，而且「息」是「色、心」的禪修之中介，若不修練「息」則也難言「色、心」的提昇轉化，所以可以說，所以「色、心」的禪法其實也離不開「持息念」。「息」是「色、心」的「中介」，此一說法是良有深義，「息」的修練是一種「能量療法」（Pranic Healing; Energy Healing），以之爲良藥，可以去除身心的疾病。補色身的虧漏之後，可免除昏沉；療心理的煩惱之後，可救其散亂。轉「昏沉」爲「惺惺」，轉「散亂」爲「寂寂」，惺惺寂寂，寂寂惺惺，療癒身心，則可以入禪。當代能量治療包含了療癒性處觸摸、靈氣療法、經穴按壓、氣功療法、吐納療法等，天台止觀的「息」的修練的治病法門，如止心丹田等處治病、六氣治病、十二息治病等，都是「能量療法」。此外，天台止觀吸收了中國醫學的醫療診斷學、療癒性觸摸等等，包含了許多「息」的修練之外的能量治療的方法於其中。顯然，天台止觀吸收了丹道道醫的治病傳統，這方面可以開展的面向很多。

所以，雖然《釋禪波羅蜜次第法門》卷一上將「息爲禪門」而開出的禪法，將之定義爲依息修定的法門，只是四禪八定的有漏禪，將之只列於「世間禪」，還不及於「色爲禪門」的「出世間禪法」，和「心爲禪門」的「出世間上上禪門」。並將「阿那波那」說成是智顛的分類法中的「息爲禪門」，只是「世間禪」，但是，這裡其實只是智顛的個人分類上的暫時方便，將「阿那波那」說成只是「世間

禪」，這恐怕是不符合印度佛教的「阿那波那」原有的意義的。我們不要將智顛的分類中的只是依氣修定的「息爲禪門」和定慧雙修的「持息念」二者混爲一談。其實「持息念」爲禪法的根基，是二甘露門之一，在《釋禪波羅蜜次第法門》，這種說法是很明顯的。在《釋禪波羅蜜次第法門》隨後的解釋之中，在「釋諸禪次第義」中，所謂的「諸禪次第」是分爲「有漏禪」、「亦有漏亦無漏禪」、「無漏禪」，而六妙門、十六特勝、通明禪是被歸屬於「亦有漏亦無漏禪」。又，「無漏禪」雖然不是依息而修，但是在修禪的過程中，也仍可能是以觀息來入手，而在觀心的過程中，息的轉化也是不可免的。所以這裡的問題（關於「持息念」的重要性的問題），底下可以分爲下列的「有漏禪」、「亦有漏亦無漏禪」、「無漏禪」三部份來加以分析。

1. 首先，其中的「有漏禪」是指四禪、四無量心與四無色定，這明顯是一種「息爲禪門」的「持息念」的止觀法門。《釋禪波羅蜜次第法門》在卷第五將「阿那波那」限定爲四禪、四無量心與四無色定的有漏禪。依息得定力，雖然得定，甚至也有神通力，但是若無解脫慧，則仍然是「有漏禪」，這是佛教止觀和外道習定，所共通的修法。

2. 其次，「亦有漏亦無漏」是指六妙門、十六特勝和通明禪，除了此中的「通明禪」是觀息、色、心三者一如而修，表面上看來不是偏重於「息」，但是實際上而言，「通明禪」是觀息、色、心三者一如而修，是必須以息爲色和心爲中介，才有可能，所以「息」在通明禪也扮演核心的角色。在通明禪之外，另外的六妙門、十六特勝都是「持息念」的止觀法門。可見得，智顛在此以爲，「持息念」可以缺乏無漏慧而停留在四禪八定的「有漏禪」，但是若是由定發慧，發無漏的空慧，「持息念」便可以爲「無漏禪」，所以在這裡才稱之爲「亦有漏亦無漏」。所以，很明顯的，「亦有漏亦無漏」修持的就是「持息念」。

3. 最後，「無漏禪」又分爲「壞禪」和「不壞禪」，也就是說「壞禪」是前面所說的「色爲禪門」，「不壞禪」是前面所說的「心爲禪門」，又以觀、鍊、薰、修來加以說明。壞禪是「觀禪」，依於可以壞滅的色而修，包含了九想、八念、十想。另外，不壞禪又包含了觀、鍊、薰、修等四種禪。其中的觀禪包含了「八背捨」、「八勝處」、「十一切處」；而鍊禪包含了「九次地定」、「三三昧」；薰禪是指「師子奮迅三昧」；修禪則是指「超越三昧」。是不是「無漏禪」是「色爲禪門」和「心爲禪門」，就和前面所說的「息」完全無關呢？並不是這樣。因爲，在「壞禪」之中以「色爲禪門」，乃是加強對於可壞的色加以禪觀，就是觀想死後

死屍的壞爛散滅等等情狀，以增強出離心，而去除細微難知的執著，此中若不是已經在引生禪悅法喜的「內息」上已經有所轉化，那麼是難以起修，難以降伏其心。其次，「不壞禪」的「觀禪」，包含了「八背捨」、「八勝處」、「十一切處」等禪門，也就是轉化身體的地水火風四大，成爲地水火風青黃赤白八色光明，再依之而修定慧法門。¹³ 此中若不是「內息」已經轉化，地水火風四大也無法轉化成爲禪定光明，更不會有此後進一步展開的定慧法門。由以上的討論可以見出，雖然「無漏禪」是「色爲禪門」和「心爲禪門」，但是「持息念」也在此仍然在此中起著一定作用。

印度早期大小乘佛教禪法的「安般念」，沒有智顛於所說的「持息念」的圓修之方法，也沒有《六妙門》的次第、非次第法的天台佛教特殊的修持法，這是智顛和他的老師慧思大師才加以展開的。在智顛早期的禪修思想之中，雖然此類「持息念」的圓修的明顯解釋並不充分，但是也已經包含其隱約的內容在《釋禪波羅蜜次第法門》的文本之中，到了後來的智顛的止觀文本才更加發展成熟。《釋禪波羅蜜次第法門》「持息念」圓修的隱約內容，可舉例如下：

1. 《釋禪波羅蜜次第法門》卷第三下討論「約止門明四修」（事止、理止、事理止、非事非理止）和「約觀門明四修」，¹⁴ 這包含了三止和三觀於其中，解說的相當完整，其內容經整理之後，是相同於《小止觀》和《摩訶止觀》關於三止和三觀的說法。

2. 《釋禪波羅蜜次第法門》卷第七以「三三昧」和「從假入空觀」、「從空入假觀」、「空假一心觀」（也就是一心三觀）來解說六妙門的「觀」、「還」、「淨」，¹⁵ 這裡重要的是《釋禪波羅蜜次第法門》以一心三觀來解說「六妙門」的解脫慧，而同樣的解脫慧其實也是其他的天台次第止觀的「持息念」法門，也就是十六特勝、通明禪，所共同修習者。也就是說，「一心三觀」的解脫慧是天台次第止觀的六妙門、十六特勝、通明禪的基本原理，所以這和印度本來的六妙門、十六特勝、通明禪的禪法比較起來，已經不是單純地以緣起性空爲解脫慧，而是在此之上更加上了「一心三觀」，從而帶有天台佛教自己的特色。

¹³ 例如，《釋禪波羅蜜次第法門》卷第十說：「八色者謂地水火風青黃赤白……隨是色相悉有光耀，雖復見色分明而無形質可得，此色超勝，非世所有……悉見八色光明旋轉而出，行者攝心轉細……從頭至足，從足至頭……是名證初背捨相」。見：《大正藏》第46卷，第1916經，頁542。

¹⁴ 同前註，頁498c。

¹⁵ 同註13，頁525b。

3. 《釋禪波羅蜜次第法門》卷第一上「釋禪波羅蜜名第二」說：

若諸佛成道轉法輪入涅槃，所有勝妙功德，悉在禪中，說禪則攝一切。若說餘定則有所不攝……如涅槃經中說：言佛性者，有五種名，亦名首楞嚴，亦名般若，亦名中道，亦名金剛三昧大涅槃，亦云禪波羅蜜，即是佛性。¹⁶

由此可見，「禪波羅蜜」並不同於「禪定波羅蜜」，而是相當於證悟金剛三昧大涅槃、佛性的實修法門，也就是一心三觀的實修法門。

4. 《釋禪波羅蜜次第禪門》卷第一下「簡禪波羅蜜法心」，運用「四句」來破「因成假、相續假、相待假」的種種執著，這裡的對於法與心的執著的破斥，是禪修之中的運心法門。此中，對「因成假」的執著的破除，它是執著一切假的現起，認為它有個原因：自性為因、他性為因、共有為因、無因為因。首先，是說對「因成假」的執著的破除，它是執著一切假的現起，認為它有個原因：自性為因、他性為因、共有為因、無因為因。首先，對於「因成假」的破斥，是運用「四句」破「事物生起的原因性的因成假」，對於吾人的不同方式的關於事物生起的原因性的執著，予以破除。其次，對於「相續假」的破斥，是對假的生滅相續現起的相貌，吾人對它有種種執著，對於「生滅相續」，或者是在生的角度執著，或者是在滅的角度執著，或者是在生滅的角度而加以執著，或以為離開生滅現象有個東西離生滅而加以執著。最後，是對於「相待假」的破斥，佛陀用四句不可說來說畢竟無生。吾人以為已經了解諸法是相待而起，緣起性空，但是吾人其實無法體會契悟，因為吾人的內心深處對於佛所開示的「相待」之理，有錯誤的瞭解。佛講大般涅槃的緣起的深義，在《大般涅槃經》講解「四句不可說，說畢竟無生」，但是吾人並無法真正理解，因為吾人對生生、不生生、生不生、非生不非生，內心還有錯誤知解，吾人用自性生、他性生、共性生、無因生來分別理解生生、生不生、不生不生、非生不非生，產生錯誤的知見。對於「相待假」的破斥，是運用「四句」破吾人對於「諸法是相待而起之緣起性空」的錯誤了解，對於吾人的不同方式的關於緣起的執著，予以破除。《釋禪波羅蜜次第禪門》這裡運用四句來破「因成假、相續假、相待假」，破斥者、所會悟者是一層深似一層，十分精彩。《釋禪波羅蜜次第禪門》此處文中三處皆說：「廣說如止觀」，這應該是灌頂再整理此書的時候所加上去的，其意思是說：更廣的說明如《摩訶止觀》，這是指《摩訶止觀》的「破法遍」。《摩訶止觀》的「破法遍」是對於圓教教理的深湛的解說，其中解說了《大般涅槃經》的「四句不可說，說畢竟無生」，展開了天台化法四教對於無生的深淺

¹⁶ 《大正藏》第46卷，第1916經，頁478c。

不同的理解，包含了天台判教的解脫詮釋學，這些內容的雛型已經包含在《釋禪波羅蜜次第禪門》卷第一下「簡禪波羅蜜法心」的運用「四句」來破對於「因成假、相續假、相待假」的種種執著之中。

三、天台智顗的不定止觀的持息念

「持息念」除了是次第止觀的法門，「持息念」又演化成帶有中國的心性論、體用論色彩的天台圓頓止觀的修持法門，例如《六妙門》十類六妙門的前六者所說者仍是次第止觀意義下的「持息念」，但是在《六妙門》的第七、第八、第九六妙門則將六妙門發展成爲帶有天台圓頓止觀的意味的「持息念」修持法門。

智顗所說的「六妙門」指的是「數、隨、止、觀、還、淨」六個階段，明顯這是來自於印度佛教的「持息念」法門，這六個階段的名稱，在早期的佛教經論之中，如在《佛說大安般守意經》（T15.163-173，《守意》）、《修行道地經》（T15.215-219，《修行》）、《雜阿毗曇心論》（T28.934，《雜心》）、《坐禪三昧經》（T15.273-276，《坐禪》）作「數、隨、止、觀、轉觀、清淨」，《達摩多羅禪經》（T15.301-310，《達摩》）作「數、隨、住（或『安止』）、觀、還（或『迴轉』）、清淨」，《阿毗曇毗婆沙論》（T28.104-107，涼《婆沙》）、《阿毗達磨大毗婆沙論》（T27.132-137，唐《婆沙》）、《成實論》（T32.355-356）、《阿毗達磨俱舍論》（T29.270-271，陳《俱舍》）作「數、隨、安、相、轉、淨」。¹⁷

現在，智顗爲何稱之爲「妙門」呢？智顗解釋說：「此六通言妙門者，涅槃爲妙，門謂能通，六法次第相通，能至真妙泥洹，故云妙門。」¹⁸ 可知這六門其實定慧具足，行者依之次第修行，最終必能達到涅槃寂靜的境地。

現在問題是：「數、隨、止、觀、還、淨」的具體意義爲何？這六個次第是否缺一不可？是否具有不同的理解方式，像智顗將六門與化法四教（藏通別圓）做一搭配，而稱之爲不定止觀？檢視現存各種討論安那般那的文獻，發現這六個階段並不固定，也有四個階段，或是八個階段的，「以眾生機悟不同，故有增減之數，分

¹⁷ 《瑜伽師地論》「本地分」中，除了「數」明白舉出並詳加解釋外，其餘五個階段並未明言，但有約略提及「安住」、「隨行」、「轉」、「還」等。（《大正藏》第30卷，第1579經，頁430-433）《守意經》的情況比較複雜，它有二種說法：一是「數、隨、止、觀」，二是「數、隨、止、觀、還、淨」。《守意經》本身是譯語和注解夾雜的文獻，就筆者的判斷，前者的說法應屬於譯文，後者則屬於注解。今一併於此討論。

¹⁸ 《大正藏》第46卷，第1925經，頁673a。

別利物」。¹⁹ 此外，這些階段的詳細內容，彼此也互有出入，並不一致。目前學界有幾篇探討六妙門的文章，但是並未對天台智顗將六門與化法四教做一搭配的問題進行論究。²⁰

《六妙門》是天台三種止觀中所謂的不定止觀，也就是隨著修行者的角度的不同，同樣的「數隨止觀還淨」六個法門（六妙門）可以是次第止觀，也可以是圓頓止觀。它所講的十類六妙門，都是圍繞於「數隨止觀還淨」六個法門（六妙門）的藏通別圓四教的不同修持法而展開解釋，更是廣泛對於「持息念」的不同層面的意義加以解釋，所以「持息念」在《六妙門》之中的重要性，是不言而喻的。

《六妙門》解說了「十類六妙門」，「十類六妙門」是：1.歷別對諸禪六妙門；2.次第相生六妙門；3.隨便宜六妙門；4.隨對治六妙門；5.相攝六妙門；6.通別六妙門；7.旋轉六妙門；8.觀心六妙門；9.圓觀六妙門；10.證相六妙門。

「十類六妙門」的前六種六妙門都是次第修的漸門，此中的第六「通別六妙門」，通別六妙門是強調空，從假入空觀、慧眼、一切智。聲聞、緣覺、菩薩，這三種修行是有別，可是它有共通的地方，就是聲聞、緣覺與通教的菩薩都能夠證空，而菩薩所證的空又和二乘也所不同，所以命名「通別六妙門」。

「通別六妙門」所說的是一種通教觀點之中的六妙門，它是要來體會這個共通的「空」，二乘講的是析空，菩薩講的是體空，別教所講的是中道佛性的空。圓教講一念心的中道佛性就是不思議境所講的空，而且是從空出假旋轉六妙門。菩薩是依於緣起的動力來旋轉的，也就是從假入空觀、從空出假觀。差別在哪兒呢？那麼我們重新思考一下吳汝鈞《天台智顗的心靈哲學》的相關解釋。吳汝鈞強調從假入空觀、從空出假觀當中的「入」和「出」，²¹ 強調這裡面的動作、動態、動力、能動性。可以說，由空跟假來講，它都是一種動態的空，而不是頑空、斷滅空，或是缺乏大力大用的分析空的空。所以說，「空」跟「假」應該講成是「從假入空」和「從空出假」，都是動態，一種開放跟超越的動力，開放是橫向，超越是縱向，橫向的「緣起性空」是無執的，縱向的佛性的大力大用是超越的，是一種無執的創生性的超越性體，這橫的和縱的兩個向度都是不落入虛妄分別，即是不縱不橫的。

¹⁹ 《六妙門》，《大正藏》第46卷，第1917經，頁549a。

²⁰ 例如：玉城康四郎，〈入出息念定根本問題〉《伊藤真城、田中順照兩教授頌德紀念佛教教學論文集》，東京，1979年11月21日。竹內良英，〈原始佛教呼吸法獨自性〉《印度學佛教學研究》第37卷第一號，1988年12月。惠敏法師，〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉《佛教思想的傳承與發展》，台北：東大圖書，1995年4月。

²¹ 吳汝鈞，《天台智顗的心靈哲學》，頁41-51。

三觀思想：強調「入」，從假入空的入，從空入假的入，它強調動態。三觀不是強調靜態的作法，不是修空但空、修假執假、修中滯中；而是強調動態，也就是從空入假，空是動態，在修假入假時，強調動態性，能開放我們的心胸，無所得、無所見，在修假、入假中，強調積極的性格，也強調三諦的融通性。修「假」時，同時在修「空」與「中」；修「空」時，同時在修假與中；修中時，同時在修「空」與「假」。空是能開放我們自己，假（入假、用假）是擁抱世界，進而空不是但空，而是中道佛性的顯現（假現），是諸佛法界的顯示。使中道佛性的體性在有情生命的身上發生轉化的力量，即修「中」。修「中」，是講它的體性；入假、修假，是強調它的動態性；修「空」是無執、開放。

吳汝鈞對六妙門與三觀、三眼、三智作一結合。吳汝鈞說：

最值得注意的，是在別行本《六妙門》中，智顛詳說悟入真理的十門組織，……智顛以為，由第一歷別對諸禪六妙門至第六通別六妙門為止的凡夫、二乘的共行觀是從假入空觀，第七旋轉六妙門的菩薩的修行為從空出假觀，第九圓觀六妙門的圓觀，則是超越凡夫、二乘、小菩薩的利根大士的觀法。但他並未採用中道第一義諦觀或中觀的名稱。²²

在此段文及其隨後的討論中，吳汝鈞對十類六妙門和三觀、三眼有一些比配，但他認為《六妙門》是智顛的早期作品的三觀思想，仍只是歷別三觀、次第三觀，屬於別教的分齊性格，大體上並未涉及三大部等其他著作的圓教的一心三觀，吳氏說：

這種圓觀能否說是相當於中道第一義諦觀或是中觀呢？我們以為比較有困難。……在關連到三觀的問題上，《六妙門》所說的從假入空觀與從空入假觀與智顛後期的說法是相應的，但是它所說的圓觀，則難以把它直接關連到後期的中道第一義諦觀或中觀來」。²³

關於吳汝鈞這裡所說者，筆者略有不同意見，筆者以為：《六妙門》的第七旋轉六妙門、第八觀心六妙門、第九圓觀六妙門已經是分別說明「空、假、中」一心三觀的六妙門。雖然此三者仍是分別說明「空、假、中」三觀，可以說這已經是圓融地說「空、假、中」三觀，超越了次第三觀，進入了圓融三觀。第九圓觀六妙門的圓觀，則是超越凡夫、二乘、小菩薩的利根大士的觀法，已經是圓教的一心三

²² 吳汝鈞，《天台智顛的心靈哲學》，頁40。

²³ 同前註，頁42-44。另外，玉城康四郎也有類似的意見，見：玉城康四郎，《心把捉の展開》，頁357-358。

觀的中觀，雖然在文中未採用中道第一義諦觀或中觀的名稱，但是實際上已經具有其內涵。佐藤哲英認為，《六妙門》一書不用《釋禪波羅蜜次第禪門》卷第七討論觀還淨與三觀的搭配之時所說的「空假一心觀」之名，而改用「圓觀」（第九「圓觀」六妙門）之名，闡明立於一即一切之圓觀思想，而且《六妙門》也已經具有天台獨特的初住成佛說，《六妙門》「第十證相六妙門」分別闡明了「次第證」、「互證」、「旋轉證」、「圓頓證」，這已經是智顓晚期思想「藏」、「通」、「別」、「圓」化法四教的雛型。²⁴ 由此可見，佐藤哲英雖然將《六妙門》歸類為前期時代著作，並且主張《釋禪》和《六妙門》的三觀都還只是隔別性的，未能直接展開即空即假即中的圓融三觀，但是由他的上述主張卻可以見出《六妙門》的止觀法門已經具有若干圓融的思想。

筆者則主張：《六妙門》的第七、第八、第九等三種六妙門已經包含了「空、假、中」一心三觀的六妙門，具有圓融之意，底下說明之。《六妙門》的「第六通別六妙門」是次第三觀的空觀，《六妙門》的第七、第八至第九六妙門，分別相當於圓融三觀的空假中三觀，先將筆者的意見，表列如下，以清眉目：

第六至第九六妙門	三觀	三眼	三智
第六 通別六妙門	次第三觀的空觀、從假入空觀	得慧眼（藏教行人和通教菩薩的慧眼）	一切智（藏教行人和通教菩薩的一切智）
第七 旋轉六妙門	圓融三觀的從空出假觀、假觀	得法眼（圓教菩薩的法眼）	道種智
第八 觀心六妙門	圓融三觀的從假出空觀、空觀	得慧眼（圓教菩薩的慧眼）	一切智（圓教菩薩的一切智）
第九 圓觀六妙門	圓融三觀的中觀	佛眼	一切種智於一微塵，通達一切十方世界諸佛凡聖色心數量法門開佛知見，普現色身。

「旋轉六妙門」的從空入假，入假、用假，已經具有融通性才得以如此，這是「菩薩禪」，雖然是「假觀」，但是並非脫離於空和中。《六妙門》說：「上來所說六妙門。悉是共行。與凡夫二乘共故。今此旋轉六妙門者。唯獨菩薩所行。不與聲聞緣覺共。況諸凡夫」，²⁵ 《六妙門》又說：「今明從空出假旋轉六妙門。即是法眼道種智。法眼道種智。不與聲聞辟支佛共」。²⁶ 它說旋轉六妙門，是唯獨菩薩所行。它是獨特的菩薩法，它是從空出假旋轉六妙門。

²⁴ 佐藤哲英，〈六妙法門〉《天台大師の研究》第二篇第四章，頁166-172。

²⁵ 《大正藏》第46卷，第1917經，頁552c。

²⁶ 同前註。

又，三種止觀只不過智顛于因緣時節不同，作不同的整理、歸類罷了。在《摩訶止觀》卷一開始就說天台三種止觀，皆是大乘，俱緣實相，同名止觀，因此吾人可以說它們都包含了程度不同的圓融三觀的思想。《六妙門》「第七旋轉六妙門」是唯獨菩薩所行，是「法眼道種智」，通於《法華經》三種陀羅尼的「百千萬億陀羅尼」，是圓融三觀的假觀（從空入假觀）。《六妙門》說：

菩薩。於數息道中。修從空出假觀。起旋轉出一切諸行功德相。所謂菩薩行者。當數息時。當發大誓願憐愍眾生雖知眾生畢竟空。而欲成就眾生淨佛國土。盡未來際。作是願已。即當了所數息不生不滅。其性空寂。即息是空。非息滅空。息性自空。息即是空。空即是息。離空無息。離息無空。一切諸法。亦復如是。息空故非真非假。非世間非出世間。求息不得息與非息。而亦成就息念其所成就息念。如夢如幻。如響如化雖無實事可得。而亦分別幻化所作事。²⁷

這裡明白指出：「修從空出假觀。起旋轉出一切諸行功德相」，此處修學的是《法華經》的三種陀羅尼之中的「百千萬億陀羅尼」。「息性自空。息即是空。空即是息。離空無息。離息無空。一切諸法。亦復如是」，這是運用到《大品般若經》之所說，是甚深般若的表現。而「如夢如幻，如響如化雖無實事可得，而亦分別幻化所作事」則是菩薩的如幻三昧。這些都是由「息」來修持「從空出假觀」的重要側面。

《六妙門》又說：

知息性空。具足尸羅羸提毘梨耶禪那般若波羅蜜。亦復如是。是中應一一廣旋轉諸波羅蜜相。為求佛道善男子善女人。開示分別。是即略說於數息門中。修旋轉陀羅尼菩薩所行無礙方便。²⁸

讓空、假、中動轉起來。在差別圓融動轉當中，空、假、中共同歸屬於圓滿的大佛性。在同一當中，又有差異性，畢竟空也通於假及中，因此講到空、假、中的圓融動轉動轉，首先必須展開的是旋轉六妙門，這是「一一廣旋轉諸波羅蜜相」和「於數息門中，修旋轉陀羅尼菩薩所行無礙方便」，嚴格而言，這裡所修習的是「百千萬億旋轉陀羅尼」。

關於「第七旋轉六妙門」是次第三觀之假觀，還是圓融三觀之假觀？在此處的文本中找不出「第七旋轉六妙門」是次第三觀之假觀的明文。然而，卻有「菩薩

²⁷ 《大正藏》第46卷，第1917經，頁552c-553a。

²⁸ 同前註，頁553c。

觀息非息，雖不得世間出世間，亦能分別世間出世間。……菩薩了息空中，不見十二因緣，而亦能通達十二因緣……修旋陀羅尼所行菩薩無礙方便」等敘述，此處所說的「不得……亦能」、「不見……亦能」都是從空出假的一種圓融義的表達，而「旋陀羅尼」是天台圓頓止觀的三種陀羅尼之中的偏重於假觀的陀羅尼。所以文本的開始之處說「今明從空出假旋轉六妙門，即是法眼道種智」，是以從空出假觀和法眼道種智為主軸，而於此處文本的最後卻讚嘆說「修旋轉陀羅尼菩薩所行無礙方便，菩薩若入是門……諸地行願，一切種智，無盡一切功德，旋轉而可盡乎」，修旋轉陀羅尼的菩薩也可以開發佛的一切種智與無盡一切功德，而不只是法眼道種智。

復次，《六妙門》解說「第八觀心六妙門」：

當觀心時。知心性常寂即諸法亦寂寂故不念。不念故即不動。不動故名止也。當知心者即是止門。復次行者。當觀心時。覺了心性猶如虛空。無名無相一切語言道斷。開無明藏。見真實性。於一切諸法得無著惠。當知心者即是觀門。復次行者。當觀心時。既不得所觀之心。亦不得能觀之智。爾時心如虛空無所依倚。以無著妙惠。雖不見諸法。而還通達一切諸法。分別顯示。入諸法界無所缺減普現色身。垂形九道。入變通藏。集諸善根。迴向菩提。莊嚴佛道。當知心者即是還門。復次行者。當觀心時。雖不得心及諸法。而能了了分別一切諸法。雖分別一切法。不著一切法。成就一切法。不染一切法以自性清淨。從本以來。不為無明惑倒之所染故。故經云。心不染煩惱。煩惱不染心。行者通達自性清淨心故。入於垢法。不為垢法所染。故名為淨。當知心者即是淨門。²⁹

此段文雖未直接用空觀一語，並未明說這是圓融三觀的空觀，但是由文中所說的「當觀心時。覺了心性猶如虛空」之入手起觀看來，是由「空觀」入手。又，「以無著妙惠。雖不見諸法。而還通達一切諸法。分別顯示。入諸法界無所缺減普現色身」，這則是由「無著妙惠」（空慧），進而通達「通達一切諸法。分別顯示」的「無量義三昧」，而修證「入諸法界無所缺減普現色身」的「普現色身三昧」，則是圓融三觀的空觀。可以說是深入於如來藏空智之中，從而是空而不空了。

「第八觀心六妙門」確實是包含了空、假、中三觀，如於「止、觀」門呈現空觀，於「還」門呈現假觀。但是，此處的重點是：這裡所說的「止、觀」門呈現空觀而於「還」門呈現假觀，若沒有圓融三觀之空觀來貫穿，則這些是能是就次第義

²⁹ 《大正藏》第46卷，第1917經，頁554a。

而說的。若是就「圓融」義而說，雖說是空假中圓融，但是文本這裡所說還是有重點的不同，此處還是以「空觀」（「圓融」義的空觀）為重點；因為，「第八觀心六妙門」一開始就說「不由次第懸照諸法之源……若能反觀心性，不可得心源，即知萬法皆無根本，約此觀心說六妙門」，此處所說的「不可得」、「無」都是關於空觀的表達，又說是「不由次第懸照」，所以筆者才說「第八觀心六妙門」應當搭配於圓融三觀之空觀。

復次，《六妙門》解說「第九圓觀六妙門」：

次釋第九圓觀六妙門。夫圓觀者。豈得如上所說。但觀心源。具足六妙門。觀餘諸法不得爾乎。今行者觀一心。見一切心及一切法。觀一法見一切法及一切心。觀菩提。見一切煩惱生死。觀煩惱生死。見一切菩提涅槃。觀一佛見一切眾生及諸佛。觀一眾生。見一切佛及一切眾生。一切皆如影現。非內非外。不一不異。十方不可思議。本性自爾無能作者。非但於一心中。分別一切十方法界凡聖色心諸法數量。亦能於一微塵中。通達一切十方世界諸佛凡聖色心數量法門。是即略說圓觀數門。隨止觀還淨等。一一皆亦如是。是數微妙不可思議非口所宣。非心所測。尚非諸小菩薩及一乘境界。況諸凡夫。若有利根大士聞如是無法。能信解受持。正念思惟。專精修習。當知。是人行佛行處。住佛住處。入如來室。著如來衣。坐如來座。即於此身。必定當得六根清淨。開佛知見。普現色身。成等正覺。故華嚴經云。初發心時便成正覺。了達諸法真實之性。所有惠身不由他悟。³⁰

《六妙門》「圓觀六妙門」的「圓觀」是「但觀心源。具足六妙門」，這是《六妙門》最具有圓融三觀的精神的一段文字，此處所說的「觀一心。見一切心及一切法。觀一法見一切法及一切心」，此中，「觀一心」和「觀一法」皆是觀一念心之中的「中道佛性」，這是一心三觀、圓融三觀的中觀，「觀一心」和「觀一法」皆是「中道佛性」的圓觀。吾人不可以觀心來釋此第九門之意，將其侷限於觀心上。「第九圓觀六妙門」此處的「但觀心源，具足六妙門」及其上下文如何句逗與解釋，是可以再加討論的。前面「第八觀心六妙門」所說其實是「若能反觀心性，不可得心源，即知萬法皆無根本，約此觀心說六妙門」，此處是「觀心性」，而非「觀心源」，它很明顯地說「不可得心源」。而「第九圓觀六妙門」則是「但觀心源，具足六妙門」，不止是觀心源是具足六妙門，此處的源更是指「中道佛性」而言。觀任何一法之源，也可以具足六妙門，此處的源也是指「中道佛性」而言。所以智顛才以問句的形式說「但觀心源具足六妙門，觀餘諸法不得爾乎」。因

³⁰ 《大正藏》第46卷，第1917經，頁554a-b。

此，整個「第九圓觀六妙門」只有前兩句「夫圓觀者，豈得如上所說」是在批判前面所說的「第八觀心六妙門」還未到達圓觀，此後的文字都是在解說「第九圓觀六妙門」。

「第九圓觀六妙門」是一心三觀、圓融三觀的中觀，這點可以從下列的文獻對比而觀察出來。《六妙門》「圓觀六妙門」說：

今行者觀一心。見一切心及一切法。觀一法見一切法及一切心。觀菩提。見一切煩惱生死。觀煩惱生死。見一切菩提涅槃。觀一佛見一切眾生及諸佛。觀一眾生。見一切佛及一切眾生。一切皆如影現。非內非外。不一不異。十方不可思議。本性自爾無能作者。非但於一心中。分別一切十方法界凡聖色心諸法數量。亦能於一微塵中。通達一切十方世界諸佛凡聖色心數量法門。是即略說圓觀數門。³¹

將之對比於《摩訶止觀》卷1所說：

一色一香無非中道。己界及佛界眾生界亦然。陰入皆如無苦可捨。無明塵勞即是菩提無集可斷。邊邪皆中正無道可修。生死即涅槃無滅可證。無苦無集故無世間。無道無滅故無出世間。純一實相。實相外更無別法。法性寂然名止。寂而常照名觀。雖言初後無二無別。是名圓頓止觀。³²

由下列幾點看來，二者所說者很明顯是相同的禪修法門：1.二者都解說了「無作」的圓觀；2.前者說到「觀一法見一切法及一切心。觀菩提。見一切煩惱生死。觀煩惱生死。見一切菩提涅槃」，後者提到「一色一香無非中道。己界及佛界眾生界亦然。陰入皆如無苦可捨。無明塵勞即是菩提無集可斷」；3.前者說到「觀一眾生。見一切佛及一切眾生。一切皆如影現」，後者提到「無苦無集故無世間。無道無滅故無出世間。純一實相。實相外更無別法」。由此對比可知：《六妙門》「圓觀六妙門」此處所解說者就是《摩訶止觀》卷1所說的圓融三觀的法門的中觀法門。

《六妙門》「圓觀六妙門」此處所說的「入如來室。著如來衣。坐如來座」是出於《法華經》〈法師品〉，³³ 《法華經》中已從法華三昧的立場加以解說，智顛的《法華文句》對此的相關解釋在《大正藏》第三十四卷，頁108a，可以參看。又，《法華經》〈安樂行品〉的「四安樂行」可以理解成是在解釋「入如來室。著如來衣。坐如來座」，所以也可看《法華文句》的「四安樂行」的相關解釋。《六

³¹ 《大正藏》46卷，第1917經，頁554a-b。

³² 《大正藏》46卷，第1911經，頁1c-2a。

³³ 《大正藏》第9卷，第262經，頁31c。

妙門》一書此處所說的「即於此身。必定當得六根清淨。開佛知見」，則是修持「入如來室。著如來衣。坐如來座」的道果證量，「六根清淨」、「六根清淨位」在天台的圓頓止觀討論的很多。又，《六妙門》此處所說的「開佛知見」是就圓融實相而言，出自《法華經》〈方便品〉，此處的「佛知見」講的是法華三昧。

在十類六妙門之中的第九圓觀六妙門，此種「數隨止觀還淨」、「持息念」的圓觀圓證為六妙門修習的最後境界，它確乎比《釋禪波羅蜜次第法門》中的「持息念」更進了一步，而且有更為明顯的以中道觀心而攝一切法以通達于諸法實相的特色，這正是一念三千的雛型。從智顛思想的發展來考慮，《六妙門》「第九圓觀六妙門」標誌著他已開始超越其原先以禪定、次第三觀為核心的思想模式，並開始轉進于以一心三觀的圓融止觀的觀心為核心的思想結構。雖然圓頓觀要到《摩訶止觀》中才獲得系統的成熟表述，但是在《六妙門》中，它已經顯露端倪。³⁴

以上所論，簡言之：《六妙門》的「第六通別六妙門」是次第三觀的空觀。《六妙門》的「第六通別六妙門」是次第三觀的空觀，《六妙門》的第七、第八至第九六妙門，分別相當於圓融三觀的空假中三觀。也就是說：「旋轉六妙門」是圓融三觀的「從空入假觀」。「第八觀心六妙門」是圓融三觀的「從假入空觀」。「圓觀六妙門」是圓融三觀的中道第一義諦觀、中觀。

在此，吳汝鈞和玉城康四郎認為《六妙門》是智顛的早期作品的三觀思想，仍只是歷別三觀、次第三觀，屬於別教，並未涉及三大部等其他著作的圓教的圓融三觀，對於此一問題，筆者與他們也有不同的見解。為何可以有如上的認定呢？認為《六妙門》的第七、第八、第九六妙門是一種圓融三觀的思想。除了上文依照《六妙門》的文本而解析出來的理由，可以見出之外，還有下列理由：

1. 由三止進修三觀，是《小止觀》之所說，《小止觀》〈正修行第六〉所講的「三止」，也就是繫緣止、制心止、體真止，是依息而修的定慧法門，此中的「體真止」就是「空觀」，在此，是由繫緣止、制心止而逐漸導入「體真止」、的「空觀」。此後，再進行「歷緣對境修」，此則是「三觀」了，「歷緣對境修」頗為類似於智顛圓頓止觀中的覺意三昧。又，《小止觀》〈證果第十〉解說了「體真止」就是「從假入空觀」，隨後又解說了「從假入空觀」、「從空入假觀」和「中道第一義觀」的內容，由此脈絡可知，《小止觀》由三止進修三觀，是依息而修的定慧法門。《六妙門》從「第六通別六妙門」相當於空觀，第七、第八至第九六妙門則分別相當於圓融三觀的空假中三觀，這和《小止觀》由三止進修三觀是一致的。

³⁴ 董平，《天台宗研究：普陀山佛教文化研究所研究課題》，頁130-135。

2. 《摩訶止觀》卷3：

第三釋止觀體相者。……巧度止有三種。一體真止。二方便隨緣止。三息二邊分別止。一體真止者。……此三止名雖未見經論。映望三觀隨義立名……次明觀相。觀有三。從假入空名二諦觀。從空入假名平等觀。二觀為方便道得入中道雙照二諦。心心寂滅自然流入薩婆若海。名中道第一義諦觀。」³⁵

《六妙門》從「第六通別六妙門」相當於空觀，第七、第八至第九六妙門則分別相當於圓融三觀的空假中三觀，這和《摩訶止觀》卷3此處所說也是互相一致的。

3. 智顛在大蘇山從慧思大師修習法華三昧，開顯「旋陀羅尼」的境界，已經體證「法華三昧前方便」，所以對於「圓融三觀」雖然未經深證，但是他已經有若干體驗，所以他下山之後演說的《釋禪般若蜜次第法門》和《六妙門》已經包含了「圓融三觀」的要點。《釋禪般若蜜次第法門》開演的是「次第止觀」，並不是說「次第止觀」只說次第修的漸門止觀和次第三觀，而是說一方面整理了印度傳來中國的次第修的漸門止觀，二方面同時也在此中導引進入「圓融三觀」。至於《六妙門》是所謂的不定止觀，依照不同的根器，同樣的六種法門可以被修成藏通別圓的不同道果，這當中包含了圓教的圓融三觀當然是不在話下了。

四、《小止觀》的持息念

天台智顛的《小止觀》的全名為《修習止觀坐禪法要》，亦名《童蒙止觀》，³⁶ 佐藤哲英指出此書被認為是《釋禪波羅蜜次第法門》的要略，也被認為是天台次第止觀走向圓頓止觀的過渡環節，《小止觀》是天台智顛的止觀與禪修的重要著作。³⁷ 《小止觀》一開始就說：止觀二法所成就的分別是定和慧，二法不能偏廢。

《小止觀》重視本文所闡明的「持息念」的修法，以之為主要的修行法門，其主要的文本有：1. 《小止觀》在〈調和第四〉討論「調息」的文本。2. 在〈正修

³⁵ 《大正藏》第46卷，第1911經，頁23c-24b。

³⁶ 《小止觀》（全名為《修習止觀坐禪法要》）收於《大正藏》第46卷，頁462-474。天台智顛著有三種止觀，即圓頓止觀的《摩訶止觀》、不定止觀的《六妙門》和次第止觀的《釋禪波羅蜜次第法門》，論者或以為《小止觀》是《摩訶止觀》的簡行本，也有人以為此書是《禪波羅蜜次第法門》第二、三、四卷的概要，可視為次第止觀到圓頓止觀的過渡。

³⁷ 佐藤哲英，〈小止觀〉《天台大師の研究》第二篇第八章，頁259-263。

行第六〉的「繫緣止」討論了「繫心鼻端臍間等處」。3.在〈善根發第七〉討論了「息道善根發相」。4.在〈治病第九〉討論了「止心丹田治病」、「六氣治病」、「十二息治病」，這些都直接是討論到了與「持息念」相關的修持法。

《小止觀》的〈調和第四〉討論了「調身、調息、調心」，所說的就是「持息念」的修法，分別「風喘氣息」四相，主要的修持法有「繫念鼻端」、「繫念臍中」、「想氣遍毛孔出入，通同無障」等修練內息的方法。³⁸

印度佛教的「持息念」禪修法，是包含了調息的方便，也包含了定慧二門。表面看來，智顛的《小止觀》所涉及的「持息念」的要點有二：其一是集中在調息的前方便和依息修定，除了上段所說的〈調和第四〉的相關文本之外，〈善根發第七〉和〈治病第九〉都討論到了與「持息念」相關的修持法，都是簡便易讀的文本，近來學者的相關討論也有許多，讀者可以自行參看。其二是慧門修持，以觀心為主，但是《小止觀》「坐中修」的觀心法門，還是依息得定之後，返照觀心，體驗心息相依的境界是緣起性空，所以這樣的慧門修持仍然是一種「持息念」的修持法。「持息念」的所緣境並不一定只是「外息」，因為「外息」較粗而「心」較細，當細心現前之時，自然不會以外息（外呼吸、口鼻呼吸）為所觀境，而是以「細心」為所觀境，是以內息、心息相依的境界為所觀境，去體驗這樣的內息的所觀境是緣起性空。

《小止觀》所解釋的定慧法門的初階即是〈正修行第六〉所講的「三止」，也就是繫緣止、制心止、體真止，³⁹ 又以當中的「繫緣止」是坐中修的入手方法，「繫緣止」是「繫心鼻端臍間等處」，很明顯的這是一種「持息念」的修法，依息得定，然後進修「體真止」之解脫慧。

《小止觀》仍然遵循印度佛教的二甘露門的傳統，強調「持息念」，依息修持定慧法門，只是在解脫慧慧觀的部分所採用的是天台的一心三觀，符合覺意三昧（非行非坐三昧）的基本原理，比如〈正修行第六〉的「繫緣止」討論了「繫心鼻端臍間等處」的「持息念」，所以「制心止」的所緣境也是「繫心鼻端臍間等處」的心息相依之境，「體真止」是依於心息相依之境而更反觀緣起性空的解脫慧，「體真止」就是天台三觀中的空觀。至於此中的解脫慧的進一步展開，〈正修行第六〉說：

反觀所起之心，過去已滅，現在不住，未來未至。三際窮之了不可得，不可

³⁸ 此處的討論參見：《大正藏》第46卷，第1915經，頁466a。

³⁹ 此處的討論參見：同前註，頁467a。

得法則無有心，若無有心則一切法皆無。行者雖觀心不住皆無所有，而非無剎那，任運覺知念起，又觀此心念以內有六根，外有六塵。根塵相對故有識生，根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然。⁴⁰

此一段文，對比於《摩訶止觀》卷2所解說的覺意三昧（非行非坐三昧）所說的四運心：

初明四運者。夫心識無形不可見。約四相分別。謂未念欲念念已。未念名心未起。欲念名心欲起。念名正緣境住。念已名緣境謝。若能了達此四。即入一相無相……念已雖滅，亦可觀察……當知三世心雖無定實，亦可得知。⁴¹

對比如下：1.《小止觀》所說的「反觀所起之心，過去已滅，現在不住，未來未至。三際窮之了不可得」，和《摩訶止觀》所說的「三世心雖無定實，亦可得知」是一致的，可知「三世心雖無定實，亦可得知」的解脫慧是「三際窮之了不可得」。2.《小止觀》說到「行者雖觀心不住皆無所有，而非無剎那，任運覺知念起」，《摩訶止觀》說「初明四運者。夫心識無形不可見。約四相分別。謂未念欲念念已」，二者所說是一致的，《小止觀》說的「任運覺知念起」就是於一念心的未念、欲念、念、念已的四相之中，反觀「心識無形不可見」、「三際窮之了不可得，不可得法則無有心，若無有心則一切法皆無」。

《小止觀》〈正修行第六〉所說的「體真止」是依於心息相依之境而更反觀緣起性空的解脫慧，「體真止」就是天台三觀中的空觀，此中的解脫慧的進一步展開乃是相通於《摩訶止觀》卷2所解說的覺意三昧（非行非坐三昧）所說的四運心。《小止觀》〈正修行第六〉隨後討論了「歷緣對境修」，「於一切時中，常修定慧方便」、「所謂緣者，謂六種緣，一行，二住，三坐，四臥，五作作，六言語」，這也和覺意三昧（非行非坐三昧）在一切所緣境去覺悟意之生滅不脫離於空與佛性，是一致的。覺意三昧並未限定其所觀境，一切法心、一切境都可以作為其觀境，當然也不會限定在「持息念」的以呼吸為慧觀的所緣境，然而依照其原理而言，當然「持息念」的以呼吸為慧觀的所緣境也可以是《小止觀》「歷緣對境修」說的「任運覺知念起」或者是《摩訶止觀》所說的覺意三昧四運心的慧觀的所緣境的一種。其實，以天台止觀一向的立場看來，「息」是身與心的中介，「息」是無常是以易引入於解脫慧，所以，以「持息念」作為《小止觀》「歷緣對境修」說的

⁴⁰ 《小止觀》，《大正藏》第46卷，第1915經，頁467a。

⁴¹ 《大正藏》第46卷，第1911經，頁15b-c。

「任運覺知念起」或者是《摩訶止觀》所說的覺意三昧四運心的慧觀的所緣境，有其道理。事實上，從文本的前後文看來，「持息念」是《小止觀》〈正修行第六〉「歷緣對境修」之前所說的「三止」的修持法，也是《摩訶止觀》所說的覺意三昧四運心的前行，所以說，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。可以說，雖然《小止觀》「歷緣對境修」說的「任運覺知念起」或者是《摩訶止觀》所說的「覺意三昧四運心」的慧觀的所緣境是一切法、一切心、一切境皆可作為觀修的所緣境，但是若是要把「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，而且後者在文本的前後文看來，也是頗為順當的。

又，雖然《小止觀》〈正修行第六〉在解說「持息念」以進於「體真止」的時候，也教導了一個重要法門：「反觀所起之心，過去已滅，現在不住，未來未至。三際窮之了不可得」和「任運覺知念起」，這個法門是相當於《摩訶止觀》的覺意三昧的「四運心」之「初明四運者。夫心識無形不可見。約四相分別。謂未念欲念念已」。〈正修行第六〉隨後討論了「歷緣對境修」並未直接運用到一心三觀的名稱，然而正如前文所說者：其內容是覺意三昧。

進一步來考察如此修持的道果是《小止觀》〈證果第十〉所解說的一心三觀，筆者認為此一解說已經具有圓融三觀的特色。

《小止觀》「證果」並無明文說此處所說是「次第三觀」，它在引用「三是偈」之前的敘述，是逐一敘述三種觀，這只是文字敘述上，必然是先後敘述而已。佐藤哲英認為《小止觀》〈證果第十〉的文本提到「前二種方便觀門」，因此空觀和假觀只是「入中道第一義觀」的方便，此處敘述三觀也是逐一加以敘述，所以佐藤哲英認為此處還只是一種次第三觀的思想，全然未見類似於《摩訶止觀》的圓融三觀的思想。⁴² 然而，這邊必須注意的是前後的文脈語勢，此處引用「三是偈」之後的討論明文說明「非是具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣，當知中道正觀即是佛眼、一切種智……安住首楞嚴定，則是普現色身三昧……後心證果之相，後心所證境界則不可知……前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際

⁴² 佐藤哲英，〈小止觀〉《天台大師の研究》第二篇第八章，頁257-268。

如來常無破壞。皆約止觀二心，以明其果」。以上這些皆就「佛眼」、「後心證果之相」、「三心即是三種如來之佛果」而言，尤其是「三心即是三種如來之佛果」就相通於《摩訶止觀》的覺意三昧，所以《小止觀》「證果」已具有圓融三觀，應該是很清楚的事情。某些天台研究的當代學者（例如佐藤哲英）認為《小止觀》「證果」只是「次第三觀」，是昧於此處引用「三是偈」之前的敘述逐一敘述三種觀只是一種文字行文上的必要性，文字的進行當然是必須逐一進行的，而未深思引用「三是偈」之後的討論明文的整體脈絡與深意。既然「中道正觀即是佛眼、一切種智」，那麼空與假作為「方便觀門」並不是前導性的方便，而是中道佛性所運用的不思議方便，中道佛性之「中」是「體」，而「空」與「假」作為「方便觀門」之「用」，體用不縱不橫，三諦圓融。此處文本雖然沒有直接提到「三諦」或「圓融三諦」，然而已經包含了此中的圓融論意。

《小止觀》的〈證果第十〉在解說了一心三觀之外，又闡明了三身念佛的法門，於念佛的心念中去觀佛的三身，它又會通大涅槃的極果與三際，這也是和覺意三昧的運心是一致，它說：「安住首楞嚴定，則是普現色身三昧……與普賢文殊為其等侶，常住法性身中……於十方國土究竟一切佛事……涅槃中雖約止明果。則攝於觀。故以三德為大涅槃。……以明極果。行者當知初中後果。皆不可思議故。新譯金光明經云。前際如來不可思議。中際如來種種莊嚴。後際如來常無破壞。」⁴³ 覺意三昧運心於一念心的前際、中際與後際，而相應於三德秘密藏、三身。覺意三昧行者的前際的未來心是相應於法身如來不可思議，覺意三昧行者的中際的現在心是相應於報身如來具有種種莊嚴，覺意三昧行者的後際的過去心是相應於應身如來常無破壞。

雖然，《小止觀》〈證果第十〉並沒有直接說到「持息念」的法門，但是前述的〈正修行第六〉在解說「持息念」以進於「體真止」的時候教導了「反觀所起之心，過去現在未來三際窮之了不可得」的「任運覺知念起」的法門，其實質上是覺意三昧的法門，觀照心息相依的現前一念的三際不可得，任運覺知現前內息的一念的欲念、念、念已、未念，所以可以理解：在這裡「體真止」所進一步開展的一心三觀，它的典範化的修行平台乃是「持息念」法門和隨後所解說的三身念佛法門。又，三身念佛的法門（於念佛的心念中去觀佛的三身）自然是「出息」「唵」佛，或是在行者的心息相依的內息中去「念」佛（觀佛）的三身境界，因此，也可以說「持息念」已經內化在此處所說的三身念佛的法門之中。

⁴³ 《大正藏》第46卷，第1915經，頁472c-473a。

五、天台圓頓止觀所涉及的持息念

《摩訶止觀》是闡明所謂的圓頓止觀的著作，圓頓止觀的修持法以四種三昧為其主要方法，也就是常行三昧、常坐三昧、半行半坐三昧、非行非作三昧。⁴⁴ 四種三昧可以說是《釋禪波羅蜜次第法門》所說的「心為禪門」、「出世間上上禪門」之發揮，關於其具體內容，四種三昧除了技巧層面的修行形式之外（修行形式，如常行三昧是常行念佛等等），其實質上，是在「十境」上，運「十乘觀法」。「十境」是「一陰界入，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」。圓頓止觀是從十境的第一「陰界入」入手起修，雖然「圓頓止觀」是偏重於觀心，但是既然是從「陰界入」起修，當然這是包含了所謂的「息、色、心」在其中，「息」仍有其重要性，「一念心」觀「陰界入」而相應於不思議境，此中所觀的「陰界入」還是以「息」為所緣境為首選，此中，圓頓止觀的宗旨在於藉由觀「息」以觀「心」，而入於圓融三諦的不思議境。圓頓止觀的宗旨在於藉由觀「息」以觀「心」，而入於圓融三諦的不思議境的具體修持過程，可以重整如下，在《摩訶止觀》圓頓止觀的四種三昧之中的非行非坐三昧（覺意三昧、隨自意三昧）中，其前行法採用了「持息念」，《摩訶止觀》卷2說「禮已胡跪燒香散華。至心運想如常法。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」。⁴⁵ 復次，「覺意三昧」修持「意」即是「覺」，「意欲」的「未念、欲念、念、念已」皆不脫離於「空」、「佛性」，這就是所謂的「四運心」。《摩訶止觀》卷2說：「初明四運者。夫心識無形不可見。約四相分別。謂未念欲念念念已。未念名心未起。欲念名心欲起。念名正緣境住。念已名緣境謝。若能了達此四。即入一相無相」。⁴⁶ 雖然說「覺意三昧」是直接就理體而解說四運心，但是若要將之落實成爲一種修持法門，自然最易落實的還是以「息」來修持，藉由觀「息」以觀「心」，而入於圓融三諦的不思議境，也就是說，在念息、念出入息的時候，運心返照「未念、欲念、念、念已」皆不脫離於「空」、「佛性」。此中，「欲念、念、念已」是「識用」、情識的發用，相當於未來心、現在心、過去心，運心返照，體驗三心不可得，「欲念、念、念已」皆不脫離於空，「未念」是識體，也必須運心返照，體驗「未念」之「識體」了不可得，不脫

⁴⁴ 常行三昧就是般舟三昧，常坐三昧就是一行三昧，半行半坐三昧就是法華三昧懺，非行非作三昧就是覺意三昧。見：《摩訶止觀》卷二上，《大正藏》第46卷，第1911經，頁11a-16b。

⁴⁵ 同前註，頁14c-15a。

⁴⁶ 《大正藏》第46卷，第1911經，頁15b。

離於空。以上是通教菩薩的四運心，相當於天台止觀的體真止、空觀。若是圓教菩薩的四運心，則是必須進修圓融三觀，藉觀「息」以圓觀「息念」之「未念、欲念、念、念已」之不脫離於大佛性，入於圓融三諦的不思議境。

於此，假若《摩訶止觀》的行者不是頓入不思議境的圓證，就必須再於現起的「境」來起修，這些境是所謂的十境的第二境到第九境，也就是「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」，也就是以止觀法門去除「煩惱、病患、業相、魔事」，入於「禪定」，而於禪定境，除了分分增上之外，就是必須去除「諸見、增上慢」，現證「二乘、菩薩」的聖果，摩訶止觀修的標的是菩薩禪，所以也止於「菩薩」的聖果的闡明。從這裡看來，《摩訶止觀》的宗旨固然是圓頓止觀，期盼行者能體證三一三、不縱不橫、性修不二的圓頓止觀的天台圓教的菩薩禪境界，但是這種圓教根器的眾生並不多見。所以針對一般的眾生，也詳細地開展種種修行次第，一念心開決如來藏理，⁴⁷ 固然期盼修行者於一念心開決內外種種境界的時候，能夠頓見無生，成為了然於初發心即成正覺的圓教菩薩。但是同時一念心開決如來藏理也是在廣大的陰界入之中，步步開決煩惱，分分現證菩提，在經歷煩惱、病患、業相、魔事、禪定、諸見、增上慢、二乘的種種境界之時，隨時尋求契機契悟菩薩禪的天台圓教境界。復次，「十乘觀法」也就是「一觀不思議境，二起慈悲心，三巧安止觀，四破法遍，五識通塞，六修道品，七對治助開，八知次位，九能安忍，十無法愛」，⁴⁸ 「十乘觀法」的「觀不思議境」和後來的禪宗頓悟修持也有其相通之處，最能顯示圓頓止觀之頓，但是《摩訶止觀》在不思議觀之外，仍然開展了十乘觀法，隨後的九個層次，而運用於十境之中，開展的次第和所開展的內涵十分豐富，為什麼呢？一者是若行者不能頓然體悟不思議境，仍有次第可循而可以逐步漸習，應病予藥。二者是有情生命的存在包含了這些場域和內容，摩訶止觀必須以此為禪修的對象。三者是在漸習中雖然以生命存在的九境作為現觀對象，但是也隨時能夠契入「觀不思議境」，所以是「圓頓止觀」。

「圓頓止觀」不僅是「頓」，性修不二，修持功夫即是佛性，用體用論的語言來說，全體在性，即用顯體，修持主體的一念心具備了佛性。「圓頓止觀」更且還是「圓」，一念心即假即空即中，包含了假的種種內涵於其內，一念三千，有情眾

⁴⁷ 天台佛教的六即佛之中，理即佛為「一念心即如來藏理」（《摩訶止觀》卷一下，《大正藏》第46卷，第1911經，頁10b），一念心開決如來藏理，而有名字即佛、觀行即佛、相似即佛、分真即佛、究竟即佛。

⁴⁸ 《摩訶止觀》卷二上，《大正藏》第46卷，第1911經，頁52b。

生是西哲海德格（Martin Heidegger, 1889-1976）所說的「在世存有」（Being in the world），天台的圓頓止觀的立足點的一念心並不是唯心無境的心，而是包含了境於其中，修持包含了世界的種種內涵、假的種種面向於其內。所以，《摩訶止觀》卷一說：「圓頓者，初緣實相……一色一香無非中道……無明塵勞即是菩提……生死即涅槃，無滅可證……純一實相，實相外更無別法」。⁴⁹

就「禪定」在《摩訶止觀》的具體討論而言。雖然《摩訶止觀》的四種三昧應該是偏向於《釋禪波羅蜜次第法門》所歸類的「心為禪門」、「出世間上上禪門」。⁵⁰ 然而，「十乘觀法」的觀修方法，所觀的對象是所謂的「十境」，即觀陰入界境、煩惱境、病患境、業相境、魔事境、禪定境、諸見境、慢境、二乘境、菩薩境。十境之中有「觀禪定境」，在《摩訶止觀》卷第九上加以展開。《摩訶止觀》卷第九上將禪門歸納成爲十種：「禪門無量且約十門。一根本四禪，二十六特勝，三通明，四九想，五八背捨，六大不淨，七慈心，八因緣，九念佛，十神通」。⁵¹ 此中的根本四禪、十六特勝、通明（通明禪）就是前述《釋禪波羅蜜次第法門》說的「息為禪門」（「持息念」），《摩訶止觀》這裡認爲這些是屬於「亦有漏亦無漏禪」，這和《釋禪波羅蜜次第法門》也是一致的。《摩訶止觀》認爲上乘根器可以很快就契入「一念心觀不思議境」的天台圓教境界，所以，在觀照「十境」的第一項目「觀陰界入」的時候就可以證悟圓教境界，但是一般人無此圓教境界，還是需要在其他九境漸次修習，才能循機契入。在其餘九境之中，「禪定境」爲其中重要的環節，「持息念」又爲「禪定境」的主要部分，由此可見，「持息念」在《摩訶止觀》的禪法系統之中的地位。

⁴⁹ 《大正藏》第46卷，第1911經，頁1c。

⁵⁰ 《釋禪波羅蜜次第法門》卷第一上：「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，此一往據菩薩禪門」。（《大正藏》第46卷，第1916經，頁479b）這裡提到後來《摩訶止觀》的四種三昧裡面的法華三昧、念佛般舟三昧、覺意三昧，而《釋禪波羅蜜次第法門》這裡所說的「自性禪，乃至清淨淨禪」則較爲接近常坐三昧（一行三昧），所以，圓頓止觀的「四種三昧」的思想已經在《釋禪波羅蜜次第法門》提出了，《釋禪波羅蜜次第法門》認爲這些是「菩薩禪門」（菩薩的境界所修習的禪門），只是《釋禪波羅蜜次第法門》的目的是在解說次第止觀，所以對於屬於圓頓止觀的禪法也只點到爲止。

⁵¹ 《摩訶止觀》卷九上，《大正藏》第46卷，第1911經，頁117b。

六、結論

智顛對於印度禪法的「持息念」加以吸收，成為天台止觀的重要成分。從印度禪法的「持息念」，到成為天台次第止觀的重要組成部分，通過《小止觀》和《六妙門》的發揮，逐步帶有圓頓止觀的色彩，演化成帶有中國的心性論、體用論色彩的天台止觀。《摩訶止觀》雖然沒有直接將「持息念」運用在四種三昧之中，但是「持息念」仍然在「禪定境」中，保有重要地位；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。從《釋禪波羅蜜次第法門》到《六妙門》再到《摩訶止觀》的這個演化過程是值得研究的課題。

相對於後來的《六妙門》和《摩訶止觀》，在智顛的早期作品《釋禪波羅蜜次第法門》（次第止觀）之中，「持息念」保存了較多的印度禪法的原貌。但是，1.《釋禪波羅蜜次第法門》對於「持息念」的不同修持法門的解說系統。2.《釋禪波羅蜜次第法門》對於「持息念」的慧觀部分的解說，已經是智顛自己所師承的天台三觀（三諦），而非傳統印度佛教所說的二諦而已，在這兩點之上，則出於智顛自己的獨創。所以，智顛《釋禪波羅蜜次第法門》在這兩點之上，出於自己的獨創已經將印度禪法的「持息念」，改造成三觀的天台法門。

又，《六妙門》的十種六妙門修持「數隨止觀還淨」，這些都是「持息念」的法門，可以說《六妙門》是天台止觀之中對於「持息念」的最為集中和豐富的一次解說。《六妙門》是天台三種止觀之中的不定止觀，十種六妙門是以各種大小乘的種種觀念來修持數隨止觀還滅，包含了藏通別圓化法四教的不同六妙門，前面六種六妙門是次第修的持息念，屬於次第三觀。十種六妙門後面的四種六妙門，則蘊含了天台止觀的一心三觀，從次第三觀導引向最後的圓融三觀，在此可以見出中國的心性論、體用論的特色已經相當明顯。

《小止觀》被認為是《釋禪波羅蜜次第法門》的簡要本，也有人認為是智顛前期禪修思想到《摩訶止觀》晚期的圓頓止觀的過度。「持息念」顯然在《小止觀》之中為主要的修持法門。《小止觀》在〈調和第四〉討論「調息」的文本、〈正修行第六〉的「繫緣止」討論了「繫心鼻端臍間等處」、〈善根發第七〉討論「息道善根發相」、〈治病第九〉討論「止心丹田治病」和「六氣治病」與「十二息治病」，這些都直接是討論到了「持息念」的修法的文本。《小止觀》仍然遵循印度佛教的二甘露門的傳統，強調「持息念」，依息修持定慧法門，只是在慧觀的部分所採用的是天台的一心三觀，在〈證果第十〉的解說已經具有圓融三觀的特色。

最後，在《摩訶止觀》之中，圓頓止觀對於中國的心性論、體用論的思維模式

的運用，已經臻於成熟，以此來表達天台圓教自己的中道佛性理論，在教理上，詮釋三一三、不縱不橫、性修不二，也在止觀禪修之中，開展出所謂的一念三千的圓頓止觀、天台圓教境界。雖然，上乘根器可以很快就契入《摩訶止觀》的「一念心觀不思議境」的天台圓教境界，所以，在觀照「十境」的第一項目「觀陰界入」的時候就可以證悟圓教境界，吾人也可重整出來此中的符合覺意三昧的基本原理的「持息念」法門。一般人無此上根，需要在其他九境漸次修習的過程中，循機契入，或也有人在其他九境漸次修習的過程又忽然頓然悟入，開佛知見。在其餘九境之中，「禪定境」為其中重要的環節，「持息念」又為主要的部分。由此可見「持息念」在《摩訶止觀》的禪法系統之中仍有相當地位。

【參考文獻】

佛教典籍

- 《妙法蓮華經》。《大正藏》第9冊。第262經。
《佛說大安般守意經》。《大正藏》第15冊。第602經。
《瑜伽師地論》。《大正藏》第30冊。第1579經。
《摩訶止觀》。《大正藏》第46冊。第1911經。
《修習止觀坐禪法要》。《大正藏》第46冊。第1915經。
《釋禪波羅蜜次第法門》。《大正藏》第46冊。第1916經。
《六妙門》。《大正藏》第46冊。第1917經。

專書、論文

- 中村元。《佛教語大辭典》。東京：東京書籍株式會社。1975（昭和50）二版。
玉城康四郎。《心把捉の展開》。東京：山喜房書林。1961（昭和36年）。
玉城康四郎。〈入出息念定根本問題〉《伊藤真城、田中順照兩教授頌德記念佛教學論文集》。大阪市：東方出版。1979年11月21日。
竹內良英。〈原始佛教呼吸法獨自性〉《印度學佛教學研究》第37卷第一號。1988年12月。
佐藤哲英。《天台大師の研究》。京都：百華苑。1961年（昭和36年）。
吳汝鈞。《天台智顓的心靈哲學》。台北：台灣商務。1999。
惠敏法師。〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉《佛教思想的傳承與發展》。台北：東大圖書。1995年4月。
董平。《天台宗研究：普陀山佛教文化研究所研究課題》。上海：上海古籍出版社。2002年4月一版。
賴賢宗。〈天台止觀與丹道的跨文化溝通〉《新世紀宗教研究》第四卷第三期。2006年3月。

Ānāpāna-smṛti in Tiantai Meditation and its Development and Transformation in Tiantai Buddhism

LAI Shen-chon

Associate Professor and Chair
Department of Chinese Language and Literature
National Taipei University

Abstract

Zhiyi absorbs *ānāpāna-smṛti* (breathing meditation) from Indian Buddhism and reconstructs it to become an important element in his three types of meditation. Firstly, Zhiyi's *Stages of Meditative Perfection* (T 46, no. 1916) presents *ānāpāna-smṛti* as being of Indian origin but is reconstructed to adapt with Zhiyi's system. Secondly, *ānāpāna-smṛti* is gradually transformed into Tiantai Buddhism style in his *Six Profound Methods* (T 46, no. 1917) and *Minor Meditation* (T 46, no. 1915), which means that it presupposes the Tiantai theory of three contemplations (*guan*) in one mind and the Chinese concepts of Mind, Nature, Substance and Function. Finally *ānāpāna-smṛti* is one part of the dhyāna method of Zhiyi's *Mohe zhihguan*, but its exposition of *ānāpāna-smṛti* here is already taken under the principle of perfect and sudden meditation. My article examines this process of transformation of the practice of *ānāpāna-smṛti* in Zhiyi's different texts.

Key words: 1. Zhiyi; 2. *ānāpāna-smṛti*; 3. meditation in Tiantai Buddhism;
4. *Stages of Meditative Perfection*