

附錄一：（原論文發表於第一屆慈光禪學研討會上）

## 天台禪法的特質 —兼論《法華三昧懺儀》之修持 提 要

天台宗為中國最早成立的本土化宗派，由於其教法組織嚴謹，而且教理與實踐並重，因此古來即有「教觀雙美」之稱，影響中國佛教至深且鉅。天台宗之教理門，雖以智者大師所說之「五時八教」為核心，但其目的乃為凸顯圓教「中道實相」的佛法最高義理。而為了親證此「三諦圓融」的究竟真理，智者大師更以經論為佐助，依慧思大師之親承與自身修證所得為基礎，而建立大乘圓教所特有之「圓頓止觀」實踐法門，因此圓頓止觀可說正是天台禪法的精華所在！

然而圓頓止觀當如何「具體」修持？厥為吾等佛子在佛法實踐的課題上，所必須深刻理解的。以圓教的止觀修持說，智者大師一生當中，共提出了「不定」、「漸次」與「圓頓」等三種圓教止觀法門，而在《摩訶止觀》一書當中，更以四種三昧行法，作為具體修持圓頓止觀的實踐方法。因此，三種止觀的異同與關係如何，將成為我們把握天台禪法的重要命題！另外，圓頓止觀所含的四種三昧

禪觀行法當中，與天台典籍和教法最有直接關係，內容最為明確、完整，影響後世最為深遠的，正是曾經被慧思大師與智者大師所親修、親證的「法華三昧行法」。智者大師初謁慧思大師時，即被教以修此法門，而大師在瓦官寺時，甚至為此行法，親自撰寫《法華三昧懺儀》一卷，做為教導來學修持法華三昧之依據，其重要性可知。

本文在探討了天台三種止觀的核心思想之後，希望透過對《法華三昧懺儀》之內容組織，及其在天台禪法中之地位與實修方式之理解，來呈顯天台禪法的精神與特質，從而達到具體把握天台實踐法門之修持要領為目的。

**關鍵詞：**五時八教、中道實相、三諦圓融、圓頓止觀、不定、漸次、四種三昧、法華三昧懺儀、天台禪法

## 正文

### 1 緣起與目的

佛法雖然強調「解行並進」，要求實踐必須與理論配合，然欲得佛法之真實受用，則「實修」終為最根本之道！因此一切的理論研究，最終若不能導向實踐之路，則理論不過是凡夫的妄想戲論而已，說食數寶之誠早有明訓。天台宗做為影響中國甚大、甚久的第一個本土化宗派，其關於佛法之實踐，自有一套嚴密理論為基礎。尤其智者（538～597）大師綜合了五百年來，流傳在中國的各類大小乘禪法，並配合著自所體證的教理理論，相互構成了一整套禪、教合一的佛法理論與實踐體系。因此若能在天台的教理思想門之外，另對其禪觀實踐法門有一深刻之理解，則對於吾人在大乘佛法上的實修實證，必能有相當之助益。

另外，誠如《占察善惡業報經》所云：

若惡業厚者，不得即學禪定智慧，應當先修懺悔之法<sup>1</sup>。

又如西藏宗喀巴（1417～1478）大師親承文殊菩薩之

---

<sup>1</sup> 《大正》卷17頁908。

教法亦云：

生起空正見之主因有三，一者懺罪集福、二者對於上師、本尊不二之啟請（歸命）、三者輾轉增上思惟所聞之空見<sup>2</sup>。

以上經、論皆強調了修學禪定與智慧之前，必須要有懺罪與集福的前方便。既然經、論皆明示“懺罪”及“修觀”之間的重要關係，則強調以懺悔為前導而修大乘止觀的法華三昧懺儀行法，不正與此意相吻合？因此對《法華三昧懺儀》之研究與實踐，必有助於天台中道實相禪觀的修持應該是可以確定的，這是我們今日有必要好好研究《法華三昧懺儀》的第一個理由。

其次，中國佛教自梁武帝（464～549）以降，拜懺風氣即歷久不衰，如今雖然經過千多年之流傳，多少已使得拜懺法門受到扭曲與誤用，然而懺法之契機於中國，亦是明顯之事實。而《法華三昧懺儀》正是天台系統懺法的「母體」，它甚至深深地影響了中國其他宗派的懺法<sup>3</sup>，因此對於「法華三昧懺儀」的深入研習，必能適當地導正並

---

<sup>2</sup> 見《修定修觀法要》頁十七，福智之聲出版。

<sup>3</sup> 例如華嚴宗的《圓覺經修證儀》卷二（《卍續》卷 74 頁 379～390；唐·宗密大師述）及《華嚴普賢行願修證儀》（《卍續》卷 74 頁 369～373；宋·淨源大師集）等皆是明顯引用天台懺法的例子。

深化拜懺的思惟與作法，而使之重新回到實修實證的本位上來，這是我們要研究《法華三昧懺儀》的第二個重要理由。

最後，如眾所周知，圓頓止觀乃天台最究竟、最圓滿之禪觀實踐法門，而其中所揭櫫的四種三昧行法中，唯有「法華三昧」行法，為智者大師所親證<sup>4</sup>、親撰<sup>5</sup>。不但提出最早、內容最為完備，而且也與天台的根本經典—《法華經》與《觀普賢菩薩行法經》有著最直接、密切的關係。從慧思（515～577）大師以降，歷代天台禪匠、祖師，無不勤修、宏揚<sup>6</sup>。此部懺法，可謂“法華三昧懺儀”，正是天台圓頓止觀行法之重要代表。然而此一懺法卻在明、清以來，逐漸地隱沒而罕見流傳與重視。甚至在近代，亦因其“懺法”之名，而被視為是“經懺法本”之流，以至天台理、事相即圓融的禪修法門，益發地使人陌生和忽視，更惶論依教起修了。今日為了重顯本懺的禪修內涵與重要性，同時也將天台禪法的“理論”與“實踐”進行結

---

<sup>4</sup> 見《隋·天台智者大師別傳》，章安大師撰，《大正》卷 50 頁 191 下～192 上。

<sup>5</sup> 見〈法華三昧懺儀勘定元本序〉，遵式尊者述，《大正》卷 46 頁 949 上。文云：「天台大師瓦官親筆」。

<sup>6</sup> 見《天台教學史》頁 135，慧嶽長老撰。

合性的理解，則「法華三昧」的研究是非常重要的工作！這是我們在研究天台禪修法門時，不得不同時關照《法華三昧懺儀》行法的第三個重要的理由！

具有以上三項理由之故，因此本文在介紹完天台各種止觀禪法概念之後，更選定以「法華三昧懺儀」為代表，希望透過對此天台宗所獨創的行法，做一概括性的理解，從而把握天台禪法的實踐特質，以為吾等實際修持大乘禪觀之指導。

## 2 天台禪法概述

### 2・1 圓教三種止觀

#### 2・1・1 總說

闡述天台禪法的典籍，主要有四部，皆智者大師所述，由其門人記錄、重治或略出而成。今分別依講說年代之先後，表列如下<sup>7</sup>：

---

<sup>7</sup> 相關資料見〈釋禪波羅密概說〉、〈六妙門概說〉、〈小止觀概說〉及〈摩訶止觀概說〉等文，皆慧嶽長老著，中華佛教文獻編撰社出版。又可參考〈智者大師年譜〉，釋法藏編，收錄於《天台宗入門》中卷，諦聽文化出版。

書名	年代	地點	別名	止觀分類	備註
釋禪波羅密 (十卷)	陳宣帝太建年間 (567~575) [30~38歲]	金陵瓦官寺講	次第禪門, 禪波羅密次第法門, 禪門修證	漸次止觀	法慎記為三十卷, 章安再治為十卷
六妙門 (一卷)	太建年間 (567~575) 宣講, 太建九年 (577) 撰成 [40歲]	講於瓦官寺撰於天台山	六妙門禪法, 修禪六妙門	不定止觀	為陳朝尚書令毛喜 (516~587) 而說, 曾失傳於日本
(天台) 小止觀 (一卷)	太建十年。 [41歲]	天台山	略明開矐初學坐禪止觀要門 (淨辯私記本), 修習止觀坐禪法要, 坐禪法要, 童蒙止觀	含《釋禪波羅密》二、三、四卷之精要, 以圓頓止觀為歸	為俗兄陳鍼而說, 或云令高足慧 (淨) 辯略出。
摩訶止觀 (十卷)	隋文帝開皇十四年 (594) [57歲]	講於荊州玉泉寺		圓頓止觀	章安記, 初有三本, 此為再治本

綜觀智者大師四十一歲以前的三部禪法<sup>8</sup>。內容, 我們可以很清楚地發現, 早期的天台禪觀, 雖是慧文 (? ~ 535 ~)、慧思及智者三位大師一脈相承, 自所親修、親證的結晶。然而在禪定理論的表述與修定技巧的運用上, 則仍以南北朝時代即已盛行於中國北方的聲聞禪法, 及羅什 (344~410) 大師所傳的大乘菩薩禪法為主要內容, 配合著自所親證的經驗, 而加以綜合性地組織、整理<sup>9</sup>。此中雖已有天台實相禪觀的雛型內容在 (主要是《小止觀》的證

<sup>8</sup> 指《釋禪波羅密》、《六妙門》及《小止觀》三部。

<sup>9</sup> 見〈釋禪波羅密概說〉頁一及五。

果第十所示)，但因大多仍屬「廣說諸禪」的性質，故並未完整地凸顯天台禪法不共他宗的原創性特質。唯有在《摩訶止觀》出後（大師五十七歲，講於荊州玉泉寺，見前表），方才總攝了前三部禪法的內容，而將之完整地納入「中道實相觀」的大乘禪觀體系當中，從而徹底彰顯了天台宗特有的「圓頓止觀」禪法。然而圓頓止觀並非憑空而生，事實上它與天台四種教判有著密切的關係。所謂四種教判，乃是指天台判攝一代時教的教理深淺，將之分為四類，亦即「藏、通、別、圓」四教，它們分別有所屬的觀法，以為修行之根本。其中「藏」教為純聲聞法，不通大乘，以「析空」為觀；「通」教為聲聞法而通後大乘，以「體空」為觀（以上二教但有「空觀」而無「假，中」二觀，後二教則反之）；「別」教為別菩薩法，乃權教菩薩所獨修之法，以「次第三觀」為觀；「圓」教為究竟佛乘之法，乃大乘圓頓、終極之教法，以「一心三觀」為觀。此一心三觀，正是天台判教中，最為究竟的止觀法門，它依於根性的不同，又分三種修行方式，而所謂的「圓頓止觀」，正是這三種方法當中，最直捷了當而快速究竟的方法，也是天台禪觀中最特殊的所在！《摩訶止觀》卷一上云：

天台傳南岳三種止觀：一漸次〔止觀〕，二不定〔止觀〕，三圓頓〔止觀〕。皆是大乘〔教〕，俱緣實相〔境〕，同名止觀。……為三根性，說三法門<sup>10</sup>。

這是說明了天台圓教止觀禪法的總綱，此中如前表所示，《釋禪波羅密》詮「漸次」止觀；《六妙門》詮「不定」止觀；《摩訶止觀》與《小止觀》，詮「圓頓」止觀。然而已如前述，此三種止觀既然皆是「大乘」圓教之法，因此同樣皆以「實相」為所觀境，而且同名為「一心三觀」。所以荊溪（711~782）解釋上段文字云：

應知「止觀」二字，無非「摩訶」，即是一心三止三觀之止觀也<sup>11</sup>。

換言之，所謂圓教的“一心三觀”，其實是包含三種止觀在內的。

### 2·1·2 別釋

那麼他們之間有何種差別，而須別立三法？《摩訶止

---

<sup>10</sup> 《大正》卷46頁1下。

<sup>11</sup> 見《摩訶止觀輔行傳弘決》卷一之一，《大正》卷46頁142上。

觀》卷一下，對這三種止觀之相貌，各有精要之說明，彼釋「漸次止觀」之相云：

漸則初淺後深，如彼梯墜。

又云：

漸初亦知實相，〔唯〕實相難解〔難行〕，〔而〕漸次〔易解〕易行，歸戒翻邪向正，止火、血、刀〔三塗〕，達三善道；次修禪定，止欲散網，達色、無色定道；次修無漏，止三界獄，達涅槃道；次修慈悲，止於自證，達菩薩道；〔最〕後〔方〕修實相，止二邊偏，達常住道。是為初淺後深，漸次止觀相<sup>12</sup>。

釋「不定止觀」之體相云：

不定〔則〕前後更互，如金剛寶，置之日中。〔各面視之，皆是金剛〕

又云：

不定者，無別階位，約前〔有〕漸〔觀〕後〔有〕頓〔觀，或漸或頓，而說「不定」〕。更前更後，互淺互深，或事或理。或指世界〔悉檀〕為第一義

---

<sup>12</sup> 《大正》卷46 頁1下。

〔悉檀〕，或指第一義為「為人」、「對治」；或息觀為止，或照止為觀，故名不定止觀<sup>13</sup>。

最後更釋「圓頓止觀」之能所云：

圓頓初後不二，如通者騰空<sup>14</sup>。

荊溪釋此云：

近地之空，與萬仞同體<sup>15</sup>。

《摩訶止觀》又云：

圓頓者，初緣實相，造境即中，無不真實（此明所緣妙境）。繫緣法界，一念法界〔三千性相〕，一色一香，無非中道（此釋能觀妙智）。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〔之〕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<sup>16</sup>！

---

<sup>13</sup> 同前註。

<sup>14</sup> 同前註。

<sup>15</sup> 見《摩訶止觀輔行傳弘決》卷一之二，《大正》卷46頁150中。

<sup>16</sup> 《大正》卷46頁1下~2上。

此外，荊溪大師更於此觀之名義與修法，有簡要之補充說明如下：

圓名圓融、圓滿；頓名頓極、頓足。又圓者，全也。……體非漸成，故名為頓。體雖極足，須以二十五法，為前方便，〔更以〕十法成觀，而為正修<sup>17</sup>。

最後荊溪大師更綜合地對以上三種止觀之異同，及所應之根機差別，有一段整體性的註釋：

為三根者，此三止觀，對根不同，事〔修〕雖差殊，〔而〕同緣頓理。離圓教外，別無根性，當知此三〔根性〕，並依圓理，分此三行〔止觀〕，名三根性。是故漸次〔根性之人〕，不同於別〔教人〕，〔漸次止觀〕或一日、一月、一生，修之可獲！故云。文第十判教中云：「漸觀者，從初發心，為

<sup>17</sup> 見《摩訶止觀輔行傳弘決》卷一之二，《大正》卷46頁150上～150中。

又「二十五法」者，即二十五方便，《釋禪波羅密》、《小止觀》與《摩訶止觀》中皆有論及，尋文易解。

「十法成觀」者，又名「十法成乘」，乃智者大師在《摩訶止觀》〈正修〉章中，首次提出之十種禪觀方法，略謂：一、觀不思議境，二、起慈悲心，三、巧安止觀，四、破法，五、識通塞，六、修道品，七、對治助開，八、知位次，九、能安忍，十、無法愛（見《大正》卷46頁52中）。行人具此十觀，可運載至大般涅槃岸，故名為乘。

圓極故，修阿那般那，乃至無作。故知頓人，行解俱頓；漸人，解頓行漸；不定〔人〕，解頓，行或頓、漸」。有人云〔漸根人〕是別〔教人〕，〔彼〕都不見文旨<sup>18</sup>。

### 2·1·3 小結

綜合以上引文可知，天台所傳之三種止觀，其下手之方法雖有「漸次」、「不定」與「圓頓」之不同，但同樣都是以「圓教中道實相」之理為修觀之內容。固然漸次與不定二種止觀，在趣入實相觀的「過程」（事修）上，與圓頓止觀有所不同，但所緣之境與能觀之智，並無本質上的差異（前引文中云：「事雖差殊，同緣頓理」，又云：「當知此三，並依圓理」，正指此意），因此三種根性之人，所證之理皆是圓教中道實相之究竟真理殆無疑義。只是細觀前三部禪籍之內容可知，彼三部書雖亦含有中道實相觀之修觀方法，唯其內容都明顯的，不若《摩訶止觀》來得具體而完整罷了。果真如此，則知此三種止觀，在觀察實相的根本運心方法上，也應該是沒有差別的，亦即：

---

<sup>18</sup> 同註 14。

以不思議一心三觀之智，緣一念三千不思議之境，證入不思議三諦圓融之理。只是圓頓止觀在修法上不假其他方便<sup>19</sup>，直於十種境相<sup>20</sup>中，起十種修觀方法<sup>21</sup>以修入實相；而漸次止觀與不定止觀，則需先用其他禪定及修觀方便，巧為弄引、漸次調熟，方乃修入，以此三種修觀之下手方便不同故，而分成三種止觀之法。

## 2・2 別釋三止三觀

進一步說，如何是不思議「一心三觀」之智呢？所謂「一心三觀」乃是圓教修觀方法之總稱，具云可說為一心三止三觀，但因「三止」只是偏於定而與慧觀相即互融，如《摩訶止觀》云：

**此三止名，雖未見經論，映望三觀，隨義立名<sup>22</sup>。**

---

<sup>19</sup> 但如前引文所述，仍須以「二十五法」為前方便。

<sup>20</sup> 此十種修觀之境，乃是《摩訶止觀》所特別提出之觀念，彼卷五上（《大正》卷46頁49上～49中）云：「開止觀（所觀）為十：一、陰界入（境），二、煩惱（境），三、病患（境），四、業相（境），五、魔事（境），六、禪定（境），七、諸見（境），八、增上慢（境），九、二乘（境），十、菩薩（境）。」

<sup>21</sup> 見註 16。

<sup>22</sup> 《大正》卷46頁24上。

所以一般常略而不言而只說“三觀”。又圓教特別以「一心」三觀，表示此三觀雖有三觀之名，而實於一心中一時而轉無有先後，以檢別於別教人之「次第」三觀。然此圓教三觀雖有異於別教三觀前後次第而修的方法，但仍須以別教的三止三觀為名而各別說明之，蓋別教之外，亦非另有圓教之三止三觀可得<sup>23</sup>。因此為了明白圓教的一心三觀，以下將先解釋“別”教的次第三觀，以此為基礎，方能正確地把握圓教一心三觀的精神。

### 2·2·1 別教次第三觀<sup>24</sup>

《摩訶止觀》卷三上，先釋別教三止云：

**巧度<sup>25</sup>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，（以下釋體真止）諸法從緣生，因緣空無主，息心達本源，故號為沙門。知因緣假合，幻化性虛，故名為「體」；攀緣妄想**

---

<sup>23</sup> 見《摩訶止觀述記》上冊 439 頁。

<sup>24</sup> 此處所提之「次第三觀」與前一節所說之「漸次止觀」名相近，而義則全然不同，學者當善於分別。「次第」屬「別」教觀法，而「漸次」則是「圓」教觀法，不可混淆。

<sup>25</sup> 天台將一代時教分為“拙度”與“巧度”兩大類，拙度指藏、通二教而言，巧度則是別、圓二教。

得空即息，空即是「真」，故言體真止。

釋方便隨緣止云：

方便隨緣止者，若三乘同以無言說道，斷煩惱入真，真則不異。……若二乘體真（通教人），不須方便止。菩薩入假，正應行用，知空非空，故言「方便」；分別藥病，故言「隨緣」，心安俗諦，故名為「止」。

釋息二邊分別止云：

息二邊分別止者，生死流動（住假），涅槃保證（住空），皆是偏行、偏用，不會中道。今知俗非俗，俗邊寂然；亦不得非俗，空邊寂然，名「息二邊止」。

復次總說別教三觀云：

次明觀相，觀〔亦〕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」。此名出《瓔珞經》。

釋其中之二諦觀云：

所言二諦者，觀假為入空之詮，空由詮會，能所合論，故言「二諦觀」。

此即是圓教中所指之“空”觀智，能證得“真”諦理。

更釋平等觀云：

從空入假，名平等觀者，若是入空，尚無空可有，何假可入？當知此觀，為化眾生，知真〔空〕非真，〔故〕方便出假，故言「從空」；分別藥病，而無差謬，故言「入假」。平等者，望前〔二諦觀〕稱平等也。前觀破假病，不用假法，但用真法，破一（假病）不破一（立真），未為平等。後觀（平等觀）破空病，還用假法，破用既均，異時（二觀）相望，故言「平等」也。

此即是圓教中所指之“假”觀智，能證得“俗”諦理。最後再解釋中道第一義觀云：

中道第一義觀者，前（二諦觀）觀假空，是空生死；後（平等觀）觀空空，是空涅槃。雙遮二邊，是名二空觀，為方便道，得中道，故言心心寂滅，流入薩婆若海<sup>26</sup>。

此即是圓教中所言之“中”觀智，能證得“中”諦理。

### 2·2·2 圓教一心三觀

以上釋別教三止、三觀之文，略引如上。若更以此三

---

<sup>26</sup> 以上各段所引，見《大正》卷46頁24上~25中。

止三觀為基礎而論圓教之一心三觀（亦即圓教之止觀），則止觀同時（止即是觀，觀即是止），一、三相即（一止即三止，三觀亦然），三智（空，假，中）於一心中證，三諦（真，俗，中）於一境中得。因無三觀、三智與三諦的前後差別，此三率皆於一念淨心中頓證，而徹見法界性即一念三千之故，而名之為“一心”三觀。《摩訶止觀》續釋云：

圓頓止觀相者，以止緣於諦〔境〕，則一諦而三諦（經云：繫緣法界，法界不異，能所一故）；以諦繫於止（諦由止所成），則一止而三止。……所止之法，雖一而〔有〕三〔諦〕；能止之心，雖三〔止〕而〔同〕一〔諦理〕也。

又云：

以觀觀於境，則一境而三境（真、俗、中三諦同時故）；以境發於觀，則一觀而三觀（空、假、中三觀於一心中得故）。……觀三即一，發一即三，不可思議，不權、不實（斥前別教三觀分權實），不優、不劣（斥前三智判優劣），不並、不別（斥前別教三觀有前後），不大、不小（斥前藏、通、別三人，位立大小）。

復引《中論》以證三觀三止，相即互融之義云：

故《中論》云：因緣所生法，即空、即假、即中。

不但這三諦、三觀於一心中得，若望別教的次第三止三觀而說，亦於一心中得，這正是圓教止觀的特殊之處。如《摩訶止觀》中續釋云：

總前諸義（即次第三觀諸義），皆在一心。其相云何？體無明顛倒，即是實相之“真”，名「體真止」。如此實相，徧一切處，“隨緣”歷境，安心不動，名「隨緣方便止」。生死涅槃，靜散“休息”，名「息二邊止」。（以上說明三止於一心中得）體一切諸假，悉皆是空，空即實相，名「入空觀」（即“二諦觀”）。達此空時，觀冥中道，能知世間，生滅法相，如實而見，名「入假觀」（即“平等觀”）。如此空慧，即是中道，無二無別，名「中道觀」（即“中道第一義觀”，以上說明三觀於一心中證）。……實相之性，即非止、非不止義。又此一念，能穿五住〔煩惱〕，達於實相，實相非觀，亦非不觀（以上更破“止”“觀”二相之執取）。如此等義，但在一念心中，不動實際，而有種種差別（此則歸結於“一心”之中）<sup>27</sup>。

<sup>27</sup> 《大正》卷46頁25中。

最後更總結此圓教止觀之義云：

**若見此意，即解「圓頓教」止觀相也<sup>28</sup>。**

由此可知，所謂的圓教「一心三觀」，正是天台止觀法門中的核心觀法，也是天台最終極之禪觀法門，此一觀法統一了空、假、中的三止、三觀及三諦、三智於一念心性當中。同時又依此一念心的“實相性”而泯除了止、觀的分立隔閡及諦、智的對望不融，從而將先天本具性德與後天緣起修德加以融合，將心、物二元的凡夫世界，看透為混然一體的法性世界。此一觀法不同於藏、通、別三教之觀法，而同為“漸次”、“不定”與“圓頓”三種圓教止觀行法所共同依用的大乘圓頓止觀法門。

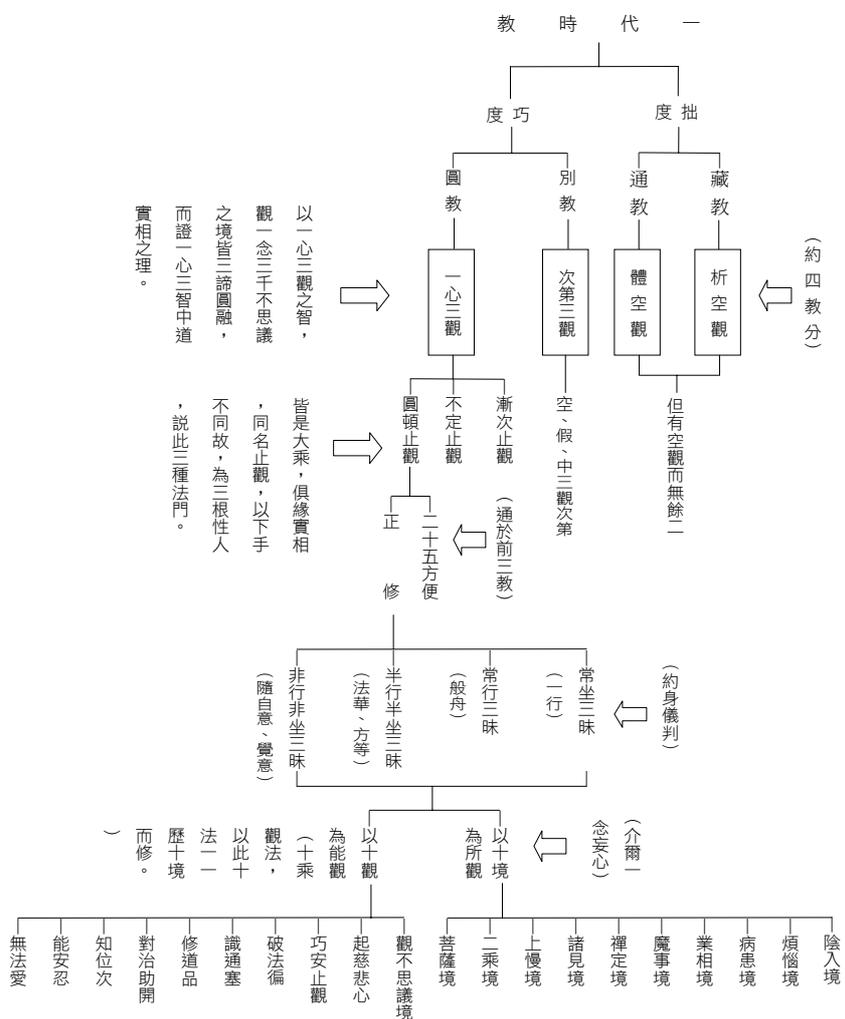
## 2·3 結示本章

綜觀本章所提諸種天台禪觀法門，我們應可約略理解天台禪法的主要精髓所在，今為更具體把握天台禪法的整體性，茲將天台各類禪觀及行法名相等，作一綜合圖表以助理解：

---

<sup>28</sup>《大正》卷46頁25中。此中“圓頓教”者，通含「圓頓」、「漸次」與「不定」三種圓教止觀行法，非單指“圓頓”止觀而言，學者望勿混淆。

天台禪觀總圖：



總結本章所談，我們了解到：天台圓教的止觀法門雖有三種，而實際的修觀內涵並無分別，然而若就教法的深入與完備看，則《摩訶止觀》所宣說的圓頓止觀法門，才是天台大師最圓滿、成熟的極說！這也正是天台禪法的主要特質所在。因此天台禪法的精華，當以《摩訶止觀》中所揭示的「圓頓止觀」為究竟，應是毫無疑義的。

### 3 法華三昧懺儀在天台禪法中的意義

天台止觀法門的特質及根本運心方法既如上述，則「法華三昧」等行法之提出，其用意安在？

#### 3·1 天台懺儀行法之目的

蓋天台中道實相觀法雖如前述，以「十境」為所緣，運用「一心三止三觀」為方便，觀「一念三千」皆為不可思議「三諦圓融」之實相，然對初學之人，欲於靜中直觀此理尚難得力，何況於動中歷境對緣而任運修此？為了要讓新學的行者，能順利地趣入三諦圓融的圓頓止觀當中，則除了先要以二十五事<sup>29</sup>為遠方便調熟身心外，更要運用

---

<sup>29</sup> 即具緣、訶欲等二十五方便。見《摩訶止觀》卷四上，《大正》卷46頁36上。

禮敬、讚歎、五悔與誦經等三業之禮拜、稱唱、旋繞、誦持及如理作意等，來預先達到消業、集福、除障與息心調身等目的，以漸次趣入「法華」義海。有了這樣的行法方便來調熟身心與意識，才能內外一致而又沒有障礙地，緣《法華經》的義理<sup>30</sup>而修習圓頓止觀法門，這正是「法華三昧」行法之所以被提出的主要目的與意義！正如天台大師在本《懺儀》之「證相分別第五」中所示：

當知三七日為期，作如上所說六時而行者，〔正〕為教新學菩薩，〔以彼〕未能入深三昧〔故〕，「先以事法<sup>31</sup>調伏其心」，破〔彼〕重障道罪。因此身心清淨，得法喜味<sup>32</sup>。

引文中所謂的「以事法調伏其心」，正是三昧懺法的目的所在。又如《摩訶止觀》卷二上，亦以「有相行（事修）」與「無相行（理觀）」的觀念，而兼帶提到了「懺儀行法」的禪觀作用，彼文云：

---

<sup>30</sup> 主要是〈安樂行品〉所示之教理，《法華三昧懺儀》證相分別第五云：  
若欲一心常寂，入深三昧。即須廢前所行（指懺法事修部份），直依「安樂行」，常好坐禪，觀一切法空，如實相，不起內外諸過。（見《大正》卷46頁955中）。

<sup>31</sup> 所謂「事法」即指「法華三昧懺儀」正修中十法之前九法。

<sup>32</sup> 《大正》卷46頁955中。

特是行人，涉事修六根懺，「為悟弄引」，故名有相；若直觀一切法空為方便者，故言無相<sup>33</sup>。

由此可知，若就廣義的立場說，台宗所謂的「三昧行法」，正是以「事修」和「理觀」組合而成的一整套修觀儀軌，依於這樣的儀軌，吾人可以漸次調熟身心（文云：為悟弄引），而自然地趣入天台圓頓止觀的禪觀修持之中，以證得圓教不思議中道實相之理。只是，這類的三昧行法，若依身儀來分，則有常坐（一行）三昧、常行（佛立）三昧、半行半坐（法華、方等）三昧及非行非坐（隨自意）三昧等四類的不同<sup>34</sup>。它們各自因依不同的典籍，而有不同的事修方式，其理觀所緣之境亦因此也有下手方便處的不同，此中「法華三昧懺儀」，即屬半行半坐三昧的一種。

### 3・2 法華三昧之契機

當然一切法皆不可思議，一切法門亦無有高下可分，唯有應機為上，因此欲修習圓頓止觀，並非唯修「法華三

---

<sup>33</sup> 《大正》卷46頁14上。

<sup>34</sup> 見《摩訶止觀》卷二上，《大正》卷46頁11上。又見《天台教學史》〈四種三昧法表〉頁137。

昧」不可。然而自從智者大師創建天台教法以來，法華三昧的修持即一直歷久不衰，而且長期地受到天台學者們的重視。箇中原因，一部份故然與中國佛教對《法華經》修持的廣大久遠與特別契機性有關<sup>35</sup>，另一部份則是因為它的歷史性地位，這點已在本文第一章中有所提及。除此之外，則是與它的善巧易行，以及經典的強調和祖師的評價有關：首先以善巧易行說，「常坐三昧」以長時禪坐為務，末法眾生心性欲燥難安，復又業障深重，常坐之中，即便沒有魔考，亦常墮於昏、掉兩邊，卒難得益。再如「常行三昧」，於九十日中但立不坐，由於時日久長，末世眾生報體羸弱，不堪耐苦，疲累之中復又易生幻境擾人，因此亦難普遍弘揚勸修。「非行非坐三昧」，雖有隨時用心，不拘形儀之善巧，然而修無定相，緣無定境，末代眾生情染垢深，觸境輒迷，若先無固定修觀之內容與所緣境，則難生慧觀，初機欲修卒難入手。唯「半行半坐三昧」，動靜互調、語默兼施、時日非長，而又能依緣觀修、誦文思義、定慧雙運，可謂善巧調適，不緩不急，正合末法眾生之根機，這也正是天台諸祖師一向對《法華三昧》多所

---

<sup>35</sup> 有關《法華經》與中國佛教乃至中國文化的深厚關係，可見〈中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法〉一文（聖嚴長老·中華佛學學報第七期）之說明。

推崇的重要原因之一。

### 3・3 祖師勸修

其次，如智者大師依《普賢觀經》之意，而勸修本懺法云：

如來滅後，後五百歲，濁惡世中，比丘、比丘尼……  
…欲修大乘行者，……欲見普賢菩薩色身者、……  
及十方佛者，欲得六根清淨、入佛境界……欲得聞  
十方諸佛所說，一念之中悉能受持……欲得與文殊  
師利、普賢等諸大菩薩，共為等侶者。欲得普現色  
身，……欲得一念之中……入不思議一乘者。欲得  
……現身……具一切諸佛自在功德者。先當於空閑  
處，三七日一心精進，入「法華三昧」。若有現身  
犯五逆、四重，失比丘法，欲得清淨，不具沙門律  
儀，……亦當於三七日中，一心精進修「法華三昧  
」。……法華三昧，亦復如是，能興一切眾生佛法  
珍寶，是故菩薩行者，應當不計身命，「盡未來際  
」修行此經，況三七日耶<sup>36</sup>？

與此類似的勸勉修持，在天台三祖慧思大師的《法華

---

<sup>36</sup> 見《法華三昧懺儀》勸修第一，《大正》卷46頁949中~949下。

經安樂行義》一文開宗明義亦作如是勸持：

《法華經》者，大乘頓覺，無師自悟，疾成佛道，一切世間難信法門！凡是一切新學菩薩，欲求大乘，超過一切諸菩薩，疾成佛道。須持戒、忍辱、精進、勤修禪定，專心勤學法華三昧<sup>37</sup>。

由於有以上所說的善巧修持方便，及天台兩位重要祖師們的強力推介、勸修，因此「法華三昧懺儀」行法，一直在天台圓頓止觀的禪觀修持上，佔有極重要和突出的地位<sup>38</sup> 與影響<sup>39</sup>，也就很自然了。

## 4 法華三昧懺儀的組織與修法大要

### 4·1 概說

所謂「法華三昧懺儀」，原名為「法華三昧行事運想

---

<sup>37</sup> 《大正》卷46 頁697 下。

<sup>38</sup> 如荊溪大師為本懺法撰寫兩卷《補助儀》（《大正》卷46 頁955 下·頁956 下），四明尊者亦為本懺專寫一部《修懺要旨》（《大正》卷46 頁868 上），甚至本懺乃是天台大師自所親修、親證、與親撰的懺法，其在水台教學當中的地位可知。

<sup>39</sup> 這點可由之後的各類天台系統修懺儀軌如「大悲懺」、「淨土懺」、「占察懺」等，均以「法華三昧懺儀」為藍本而編造看出，甚至華嚴宗的懺法亦如是（見註3），其對後世的影響，由此可見一斑。

補助儀禮法華經儀式」<sup>40</sup>，乃智者大師在瓦官寺（31～38歲）親筆所撰寫。若就原懺名來理解，可說此懺儀乃是一種禮《法華經》的「儀式」，其以修持「法華三昧」時所行的各種「行事」與「運想」為內容，藉此以「補（輔）助」行者證得法華三昧為目的。此三昧的修持，中國佛教中可考據的，最早源於天台三祖慧思大師，他在一夏九旬當中，親證了法華三昧，頓證「一心具萬行」的中道實相理。之後智者大師上大蘇山親謁，思大師因靈山夙緣，而示以「普賢道場」，教修「法華三昧」，智者大師因此證得了法華三昧的前方便及旋陀羅尼，親見靈山一會儼然未散<sup>41</sup>。以此實證的心法為基礎，方能開啟後來號稱教、觀雙美的天台教學，而垂範後世。由於此一行法，善巧可行，因此慧思大師即非常推崇而勸修，如彼於《法華經安樂行義》中，就曾對此三昧的疾速成就，引《普賢觀經》意而作說明云：

一心專念法華文字（此即「有相行」），精進不臥如救頭然，……不顧身命，若行成就，即見普賢金剛色身，乘六牙象王，住其人前……是時即得具足

<sup>40</sup> 見《法華三昧懺儀》之附題，《大正》卷46頁949中。

<sup>41</sup> 以上見《天台九祖傳》三祖傳，宋·沙門土衡撰（《大正》卷51頁98下～99上）及《智者大師別傳》（《大正》卷50頁192上）。

一切三世佛法。或一生修行得具足、或二生得，極大遲者，三生即得<sup>42</sup>。

之後智者大師甚至在金陵瓦官寺，親自撰寫了修持此三昧的具體行法，今日所見之《法華三昧懺儀》即是所作。

此懺儀的行法內容，主要依《觀普賢菩薩行法經》（略云《普賢觀經》）及《法華經》〈四安樂行品〉意為骨幹，再輔以《十住毘婆沙》等大乘論典的補充而造成<sup>43</sup>，智者大師於本懺「正修三昧第十」一節中，即補註云：

行法相貌，多出《普賢觀經》中，及〈四安樂行〉中。行者若欲精進修三昧，令行無過失，當熟看二處經文<sup>44</sup>。

## 4·2 修法總綱

### 4·2·1 內容大要

欲理解本懺的修法重點<sup>45</sup>，事先預覽懺法之內容綱目，並鳥瞰全懺之組織，誠屬必要。茲將本懺各章節之標題目錄大要表列如下：

---

<sup>42</sup> 《大正》卷46 頁700 中。

<sup>43</sup> 見《法華三昧懺儀輔行集註》57 頁首段「編按」之說明。

<sup>44</sup> 《大正》卷46 頁954 中。

<sup>45</sup> 理解了本懺儀修法的核心精神，即把握了圓頓止觀的修習善巧。

目錄大綱<sup>46</sup>：

第一章 勸修懺法

第二章 行前方便

第三章 修行方法

第四章 正修懺儀（此為修法重點所在！）

第一節 嚴淨道場

第二節 淨身方法

第三節 三業供養

第四節 奉請三寶

第五節 讚歎三寶

第六節 禮敬三寶

第七節 修行五悔

第一項 懺悔六根

第一科 懺悔眼根

第二科 懺悔耳根

第三科 懺悔鼻根

第四科 懺悔舌根

第五科 懺悔身根

第六科 懺悔意根

---

<sup>46</sup> 參考《懺儀輔行集註》之目錄，唯此中標題曾稍作更動，已稍異於原懺本所列，已於《集註》中有所聲明當知。

第二項 勸請如來

第三項 隨喜功德

第四項 迴向佛道

第五項 發願往生

第八節 行道誦經

第一項 稱名繞旋

第二項 誦法華經

第三項 歸依三寶

第九節 誦經方法（以上皆為事修、輔行，屬「有相行」）

第十節 正修三昧（此為理觀、正行，屬「無相行」）

第五章 證相分別

全部行法共分五章，第四章為行法之重心所在，其中復分十種行法，更以第十節「正修三昧」為此三昧行法的核心。遵式（964~1032）大師云：

十科行軌，理觀為主。儻一以誤，九法徒施<sup>47</sup>！

#### 4·2·2 行法組織

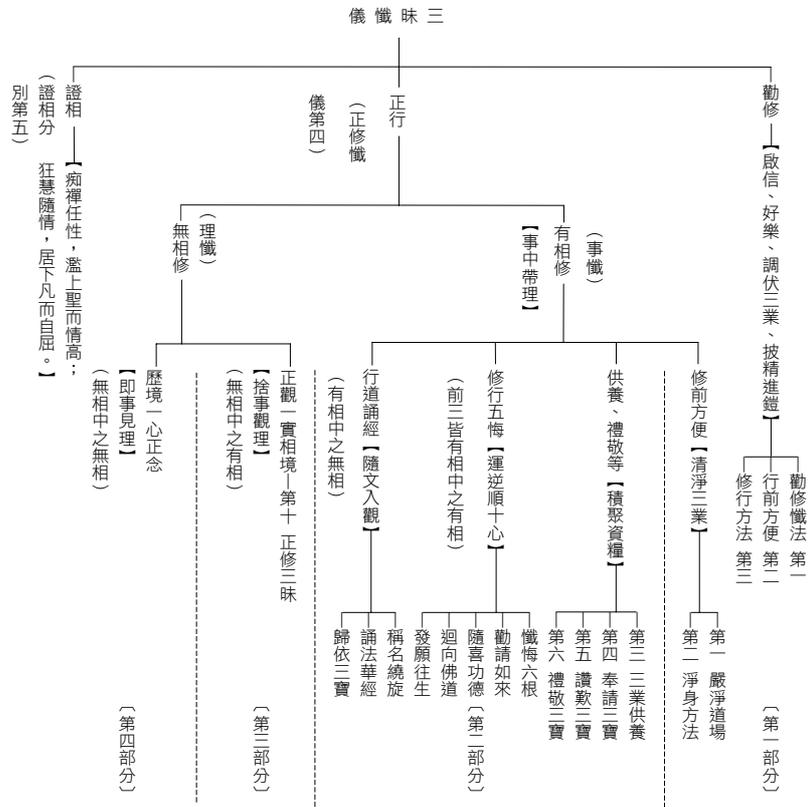
以下更列本懺之行法組織大綱，俾能通盤掌握行法前

---

<sup>47</sup> 見《法華三昧懺儀勘定元本序》（《大正》卷46頁949上）。

後之次第意涵與相互關係<sup>48</sup>：

行法關係：



<sup>48</sup> 本表錄自〈法華三昧儀儀輔行集註序〉，釋法藏述，收錄於《法華三昧儀儀輔行集註》。

### 4·3 正釋修法

透過以上關係圖，我們可以總括地將整部懺法概分為四大部份來討論，亦即：

- (一)壇外<sup>49</sup> 預行起懺專修前之準備；
- (二)壇內三業集福除罪等之事懺；
- (三)堂內<sup>50</sup> 如理正觀一實相之理觀；
- (四)隨自意一心精進之圓頓止觀。

#### 4·3·1 懺前準備

首先第一部份，乃是總指正修懺儀之前，一切身、心、道場與內外資具，甚至修懺心理等方面的準備與調適工夫而言。此中包括了本懺法的前三章，以及第四章的前二節，共五部份。第一章中，主要引《普賢觀經》及《法華經》文意，述說並讚歎修持「法華三昧」的效果與功德，以啟發行者之信心與意樂，並勸勉大眾修習。第二章則教

---

<sup>49</sup> 指「懺壇（以普賢菩薩為主尊）之外」見《懺儀》敬禮三寶段中，大師之註文。《大正》卷46頁952上。

<sup>50</sup> 「堂內」乃是指「觀堂之內」而言，蓋修天台懺法時，除了「懺堂（壇）」以外，還有「觀堂」，懺堂用來修「事懺」之用，而觀堂則類似後世「禪堂」之作用，乃用來正修（坐中修）止觀之用。一般兩堂皆相連，亦有二堂合併者。見《法華三昧懺儀輔行集註》附錄十，天台懺法道場配置略圖及護淨方法。

導行者先建立好修懺之心理準備<sup>51</sup>，以使正修時能與法相應，剋期得證為目的。第三章即在教授行者如何於正修懺時，以事、理二修，達到專心精進，與法相應的方法。此中分事中修一心精進（專心投入身、口之儀軌事行），與理中修一心精進（隨時覺觀當下一念心性，從本以來不生不滅，一切所造之事與心性無別，亦無生滅，常住一相）兩部份。第四章入懺，除總說懺儀行法之十項內容外，更於第一節中明示嚴淨道場方法，期以身業實際之灑掃、嚴飾及供養等儀，達到預先消業、集福與息心、除障的目的<sup>52</sup>。第二節則在正入懺堂前，更加慎重地要求行者必須如法淨身、換服，藉此以表徵遣蕩無明，覆空、有二邊之醜陋<sup>53</sup>等意。以上內容是正式起懺前，五個重要的預行步驟，其中前三章，由於仍屬正式入懺堂前之方便，故各自獨立一章；後二節因為已「進入」道場<sup>54</sup>，做起懺前最後的預備動作，故編入「正修」章中，各成一節。

---

<sup>51</sup> 主要是生重慚愧心，並對懺儀中的懺悔文句，預先諷誦通利等。

<sup>52</sup> 此法與藏密中的「四加行」或各類修法之「前行」等，頗有異曲同功之妙。

<sup>53</sup> 見《國清百錄》卷一「方等懺儀」，表法第五之說明（《大正》卷46頁798中）。

<sup>54</sup> 前說「壇外」者，乃就一往而說，是指尚未正式入壇起懺而言，非指完全未入懺堂也，讀者勿執文句。

#### 4·3·2 修行事懺

其次第二部份，即本懺儀正修中的「事懺」行法，一般所謂的「拜懺」，正是指這一部份。從「三業供養」、「奉請三寶」等，一直到「五悔」、「誦經」與「三皈」等，共有七小節，十多個項目。內容不外身禮敬、口唱念、意緣法等三業的運為，正屬於「有相行<sup>55</sup>」之事修部份。此中最重要的，即是「懺悔、勸請、隨喜、迴向與發願」等五悔懺法，行者必須運想「逆順十心<sup>56</sup>」於此五悔之

---

<sup>55</sup> 《摩訶止觀》卷二上（《大正》卷46頁14上）云：

特是行人，涉事修六根懺（雖但指六根懺，義含其他），為悟入弄引，故名「有相」。

<sup>56</sup> 文見《摩訶止觀》卷四上。所謂「順十心」者，乃是指順於生死流的十種惡心，即：一、由愛見故內計我人，二、外加惡友，三、不隨喜他一毫之善，四、唯徧三業廣作眾罪，五、事雖不廣惡心徧布，六、晝夜相續無有間斷，七、覆諱過失不欲人知，八、不畏惡道，九、無慚無愧，十、撥無因果。由於有這十種惡心，方才使吾人流轉生死窮劫難出，今當更求十種對治之善心，以逆於生死流，亦即：一、深信因果，二、生重慚愧，三、生大怖畏，四、發露懺悔，五、斷相續心，六、發菩提心斷惡修善，七、勸策三業翻昔重過，八、隨喜凡聖一毫之善，九、念十方佛有大福慧，能救拔我及諸眾生，十、今知空寂，為求菩提、為眾生故，廣修諸善，徧斷眾惡。（以上通見《大正》卷46頁39下~40中）。

修持當中，方能與行法相應<sup>57</sup>。如《補助儀》云：

**凡宣悔詞，須加事想，破於愛心<sup>58</sup>。**

此外，這部份雖是「事修」，但仍然是「事中帶理」而修，並非徒有身、口之行禮如儀，而無心念的如理作意。如本懺法第三章所言「理中修一心精進」者，正是指行者必須配合懺儀事行，而內心同時修習止觀的道理，在此部份中，幾乎每一事行項目，皆有其相應的修觀提示，即是最好的明證。前面所提「運逆順十心」固是一例，其他如：初入懺時，修三業供養之前，智者大師即明文註有：

**應先慈念一切眾生，欲興救度。次當起殷重心，慚愧懇惻，存想如來、三寶，巽塞十方虛空，影現道場<sup>59</sup>。**

又於禮敬三寶中，亦指示用心方法云：

**心隨身口，一心頂禮，無分散意。了知此身如影不實，於能禮、所禮，心無所得。一切眾生，亦同入此禮佛法界海中，總禮十方佛……<sup>60</sup>。**

---

<sup>57</sup> 《摩訶止觀》卷四上云：

若不解此十心，全不識是非，云何懺悔？設入道場，終無大益，是名懺悔事中重罪也。（《大正》卷46頁40下）。

<sup>58</sup> 《大正》卷46頁956上。

<sup>59</sup> 《大正》卷46頁950中。

<sup>60</sup> 同前。

荊溪尊者更依此意，於禮敬三寶節中，另作說明並造禮敬偈云：

當唱「一心」時，先專至敬禮，為「事一心」。次想能所〔皆空寂〕為「理一心」。應觀想曰：能禮所禮性空寂，感應道交難思議，我此道場如帝珠，釋迦牟尼（此四字隨文照改）影現中，我身顯現如來前，頭面接足歸命禮<sup>61</sup>。

最後即如誦經一法，大師亦諄諄誘導行者須如理作觀，如於第九節誦經方法中示云：

夫誦經之法，當使文句分明，音聲辨了，不寬不急，繫緣經中文句，如對文（此云「誦」者乃是默背之故）不異，不得謬誤（以上示事修，以下明理觀）。當次靜心，了音聲性，如空谷響。雖不得音聲，而心歷歷，照諸句義，言詞辨了。運此法音，充滿法界，供養三寶，普施眾生，令入大乘一實境界<sup>62</sup>。

綜合以上諸文例可知，在這第二部份的所謂「事修」之中，其實是處處帶有理觀而修的。此中皆有著：「發菩提心，緣法界一實相境，而修中道觀」的基本理觀原則，

<sup>61</sup> 見《補助儀》（《大正》卷46頁956上）。

<sup>62</sup> 《大正》卷46頁954上。

在前後一貫地思惟進取，這是天台懺法中，一個非常重要的修行概念，此懺法原名「行事運想」，意正在此！緣於此，行者才能由一入懺開始，直到下一部份的正修止觀，乃至出懺後的歷境對緣，步步皆扣緊「中道實相理」而運心作觀。也唯其如此，這部事理兼備的懺儀，方可名為「法華三昧<sup>63</sup>」。

細論此第二部份之事懺，大略可再分為三個段落：

1. 供養、禮敬、讚歎等，即儀軌中第三至六節，共四節；
2. 運逆順十心，修行五悔，正指第七節之內容；
3. 繞旋稱名與誦法華經，含第八、九等兩節。

在第一段中，主要透過身、口的供養、讚歎和禮敬等積聚福德資糧的方式，來達到消業與除障的目的。

第二段則是正修五種懺悔法門<sup>64</sup>，以運用逆十善心的觀想方式，確切地在行者身、心之上，引生懺罪、悔過的

---

<sup>63</sup> 冠以「法華」之名，乃因此懺儀依《法華經》之義理與文句而立行事運想之行法故。

<sup>64</sup> 「五悔」法門之提出，主要見於《摩訶止觀》卷七下，至於經論中亦有提到此五悔的前四悔，如《華嚴經》〈普賢行願品〉、《合部金光明經》卷二、《占察善惡業報經》、《菩薩藏經》與《大乘三聚懺悔經》等經，及《十住毘婆沙》等論，皆有提及，只是順序或有部份不同罷了。又「發願」一科，實從「迴向」中別立而出，用以凸顯發心之歸向，並非大師妄立。因此五悔法門，實可說是深合各大乘經論的修持方法。

力量。藉此以翻轉行者夙昔之惡業種子為善因緣，而成就以下第三部份正修圓頓止觀時的助緣。另關於懺悔的義涵，智者大師在《金光明經文句》卷三〈滅業障品〉中多有提及，如云：

懺者首也、悔者伏也，……不逆為伏，順從為首。  
……又懺名白法，悔名黑法；黑法須悔而勿作，白法須企而尚之。……又懺名修來，悔名改往，棄往求來，故名懺悔。又懺名披陳眾失，發露過咎，不敢隱諱；悔名斷相續心，厭悔捨離。……又懺者名慚，悔者名愧；慚則慚天，愧則愧人。……總此賢聖皆名人，第一義理名為天，約人天論慚愧懺悔<sup>65</sup>。

至於懺悔的種類，則依大、小乘分，各有作法（身、口所作、一依法度）、取相（定心運想，相起為期）及無生（了我心自空，罪福無主；觀業實相，見罪本源；法界圓融，真如清淨）等三類懺法<sup>66</sup>，而此部份正屬「大乘作法懺」一類，至下一部份方是「大乘無生懺」所攝。

再者，懺悔六根業名之為「懺悔」於理易明，而「勸

---

<sup>65</sup> 《大正》卷 39 頁 59 上，其他尚有懺悔處所、懺悔方法、懺悔階位（分「藏」等四教說明之）乃至無生懺悔之功德等，於該文中皆有詳實之說明，需者當披文自尋。

<sup>66</sup> 見前註及《修懺要旨》（《大正》卷 46 頁 868 中）。

請」等餘四，何故而亦名之為懺悔呢？四明（960～1028）尊者在《修懺要旨》中於此更有說明云：

所以悉稱「悔」者，蓋皆能滅罪故也。「勸請」則滅波旬請佛入滅之罪，「隨喜」則滅嫉他修善之愆，「迴向」則滅倒求三界之心，「發願」則滅修行退志之過<sup>67</sup>。

就事懺的角度視之，懺儀的重點到此算是告一段落，以下所起的第三小段，則是繞佛與誦《法華經》（或單誦〈安樂行品〉<sup>68</sup>），此時誦經當有兩種用意：一者，前已供養、禮敬乃至懺悔、發願等，身心漸獲清淨調熟，此時更加誦經，必容易達到隨文入觀圓解經意的效果，並可依此深解為基礎，在往下「正修三昧」中，深入思惟其義理，可說此段正是為了以下進一步的修持而作準備。其次則是為了攝受部份尚不能久坐禪觀的初修行人<sup>69</sup>，大師乃依

---

<sup>67</sup> 《大正》卷46頁869中。

<sup>68</sup> 《法華三昧懺儀》「誦經方法」一節中說明云：

〔若〕行者本未曾誦《法華經》，今為三昧故，當誦〈安樂行品〉，極令通利。（見《大正》卷46頁953下～954上）。

<sup>69</sup> 「誦經方法」中說明云：

若人本不習坐，但欲誦經懺悔，當於行坐之中，久誦經，……亦不乖行法。（《大正》卷46頁953下）。

《普賢觀經》「不入三昧，但誦持故，見上妙色<sup>70</sup>」之文意，而令彼人增加誦經之修持，同樣能達到修懺之利益。

#### 4·3·3 正修三昧

第三部份的「正修三昧」，即事懺之後的「理懺」，屬於「無相修」的部份<sup>71</sup>，《修懺要旨》云：

上諸觀想（指前九節之事懺），雖皆稱理，而帶事修。蓋欲行人涉事之時，體事即理，心無倚著，功不唐捐，故如前施設。今之禪法（指第十節之「正修三昧」）乃是正修，純用理觀<sup>72</sup>。

就懺儀原意，這一部份的禪觀正是本懺法中最重要的核心部份<sup>73</sup>。如遵式大師在本懺勘定序文中即明白地指出：

十科行軌，理觀為主（指第十節正修三昧），儻一以誤，九法（指前九節之事行）徒施<sup>74</sup>。

---

<sup>70</sup> 經中具云：

此觀（指「正念思惟一實境界」）功德，除諸障礙，見上妙色。不入三昧，「但誦持故」，專心修習，心心相次，……得見普賢。（《大正》卷9頁389下）。

<sup>71</sup> 見前註 30 正文所引之文。

<sup>72</sup> 《大正》卷46頁870上。

<sup>73</sup> 見前註 43 正文所引之文。

<sup>74</sup> 見《大正》卷46頁949上。

《法華三昧懺儀》以正修三昧的理觀為重心，這正是天台教法之理論與實踐，始終緊密結合的最佳寫照！

行者在懺壇修事懺完畢之後，即進入緊鄰之觀堂<sup>75</sup>，依二十五方便所示而調身、心、息，之後則依本文第 2 · 2 · 2 小節中所示一心三觀之觀法而修持止觀。智者大師在本懺「正修三昧」中示觀法云：

云何正觀？如菩薩法不斷結，不住使海<sup>76</sup>，觀一切法空，如實相<sup>77</sup>，是名正觀。

又行者當如何才能「觀一切法空」呢？大師續云：

行者當諦觀現在一念妄心（此即「介爾現前一念妄心」，具三千性相，當觀其皆是「如實相」），隨所緣境〔而生其心〕。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

---

<sup>75</sup> 回憶註 46 所說。

<sup>76</sup> 《大正》卷 9 頁 389 下，《普賢觀經》云：

如來滅後，云何眾生起菩薩心，……正念思惟一實境界。……云何復當不斷煩惱、不離五欲，得淨諸根，滅除諸罪。父母所生清淨常眼（義該六根），不斷五欲而能得見諸障外事？

<sup>77</sup> 《大正》卷 9 頁 37 中，《妙法蓮華經》〈安樂行品〉云：

復次菩薩摩訶薩觀一切法空，如實相，不顛倒，不動、不退、不轉，如虛空，無所有性。一切語言道斷，不生、不出、不起，無名、無相，實無所有，無量無邊，無礙無障。但以因緣有，從顛倒生，故說。

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。……心常寂然，亦不住寂然。……雖不得心、非心相（即空），而了了通達一切心、非心法（即假）。……諸法解脫，滅諦寂靜<sup>78</sup>（即中）。

能如是作觀，即入中道實相，這也正是懺悔的最高境界！如《普賢觀經》之偈誦云：

一切業障海，皆由妄想生，若欲懺悔者，端坐念實相，眾罪如霜露，慧日能消除<sup>79</sup>。

大師在「正修三昧」文中亦直接說明，若行此理觀即是真實之「懺悔」法門：

作是懺悔名大懺悔，名莊嚴懺悔，名無罪相懺悔，名破壞心識懺悔<sup>80</sup>。

由此可知，本懺儀行法中，無論是事修或理觀，其本質皆具有「懺悔」的義涵，這也正是此儀軌之所以名之為「懺儀」的原因所在。

---

<sup>78</sup> 《大正》卷 46 頁 954 上。

<sup>79</sup> 《大正》卷 9 頁 393 中。

<sup>80</sup> 同註 72。

#### 4・3・4 隨緣止觀

原則上本懺儀為「半行半坐」三昧，已如3・2節中所示，因此行法至正修三昧部份，即可算懺法圓滿。然而為了達到隨時皆能「理一心精進」的禪修境界，因此大師更在正修三昧之末提示我們：在正修各種行法以外的其他時間中，無論行、住、坐、臥，大小便利，出堂入堂，乃至一切飲食起居等，皆要遠離世俗欲想，念念與圓頓止觀相應，而精進修持一心三觀。其文云：

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、掃灑洗滌，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（以菩提心為本故），是名三七日中，真實一心精進修也<sup>81</sup>。

廣義的說，這種隨時的用心修觀，已屬「隨自意三昧」（非行非坐三昧）的修行內涵，然而這也正是一切行法

---

<sup>81</sup> 同前。

(通含常行、常坐、及半行半坐三昧)的共通修行理念。由於它的重要性，雖然本懺中並未單立一項而行持之，但為彰顯其確實之存在，故仍另立一節於此。

#### 4・4 總歸圓頓

整部《法華三昧懺儀》的行法重心與精要，大體已如上述諸文所說，我們可以從這些行法的用心內涵中看出：一整部懺法的內容，以「慈念一切眾生，欲興救度<sup>82</sup>」的大悲菩提心為開始；以行事中「緣法界」而作事觀<sup>83</sup>，緣「中道實相」而作理觀<sup>84</sup>，為運想精進的重點，作「體事即理<sup>85</sup>」的事懺修持。之後則捨除一切方便，而於禪坐當中正修一心三觀，以實證中道實相、「頓悟成佛<sup>86</sup>」為目標。可說一部《法華三昧懺儀》，自始至終，無論事修或理觀，在在都是天台圓頓止觀的法門施設！處處都是直指不可思議的中道實相！誠可謂天台修行法門精華中的精華，既契理亦契機。無怪乎宋朝四明知禮尊者在《修懺要旨

---

<sup>82</sup> 見註 55 正文所引之文。

<sup>83</sup> 見註 56 正文所引之文。

<sup>84</sup> 見註 57 正文所引之文。

<sup>85</sup> 見註 68 正文所引之文。

<sup>86</sup> 見註 33 正文所引之文。

》中讚此行法云：

是法華三昧，亦稱王三昧，統攝一切三昧故。亦號總持之主，出生一切總持故，功德甚深，歎莫能及！……當知止觀一部，即「法華三昧」之筌蹄，一乘十觀<sup>87</sup>即法華三昧之正體。圓頓大乘，究竟於此<sup>88</sup>！

佛陀在《普賢觀經》中亦勸佛子云：

若比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，天、龍、八部，一切眾生，誦大乘經者，修大乘者，發大乘意者。樂見普賢菩薩色身者，樂見多寶佛塔者，樂見釋迦牟尼佛及分身諸佛者，樂得六根清淨者，當學是觀<sup>89</sup>！

上來經、論共讚此法，正顯此三昧行法在天台禪法中的殊勝之故，望來者多加注意焉。

## 5 結 論

本文所探討的內容主要分兩部份，前半段以天台各種

---

<sup>87</sup> 見註 16 之說明。

<sup>88</sup> 《大正》卷 4 6 頁 870 中。

<sup>89</sup> 《大正》卷 9 頁 389 下。

止觀概念之釐清，及主要禪法關係之建立為重點。透過對藏、通、別、圓等四教禪觀法門的概要性比較（重點在別、圓二教），以彰顯圓教三種止觀的特色，最後則據此而獨推「圓頓止觀」之殊勝，以點出天台禪法的特質所在。後半段則以實踐的立場，比較了四種修持圓頓止觀的三昧行法，以導出「法華三昧懺儀」行法的適修性來。同時在第四章中更逐步而具體地，解析了此三昧行法各個項目的修持內涵及要點，以使行法的精神意義得以被正確的認識與把握。如此也使我們能以此懺儀行法為例，完整而有系統地了解到：在天台大師的思想中，所謂的「圓頓止觀」最高法門，由初機到證悟，由外在到內心，由事修到理觀，是如何運用身、口、意三業在具體修持的？這正是本文在討論完天台禪法特質之後，要兼論法華三昧懺法的首要原因，畢竟理論的落實與實踐，才是佛弟子所最關心的課題。相信這樣的理解，不但能強而有力地導引吾等，真實而正確地走向實修之路，而且對於近兩百年來，一直薄於實修、實證，乃至教理亦寡於理解、宏揚的中國佛教而言，應該也是非常有益。尤其「拜懺」法門一向久興於中國佛教的各個階層，舉凡「大悲」、「淨土」、「占察」等天台系統的懺法，亦長期流傳於教內。若能對於具有

天台系統懺法之「母體」地位的「法華三昧懺儀」，進行較深刻的理解與宏揚，則必然能對拜懺法門的修持品質，產生決定性的提升作用！這也是本文要兼論此懺儀之修持方法的最主要用意所在。此文若能因此而稍有益於中國佛教，必定是三寶及護法龍天的加被使然，願將此功德迴向法界一切眾生，皆共成佛道云。

時維

佛    曆    二五四二  
西    元    一九九八 年九月二十四日

初稿於和平本願蘭若

定稿於台中南普陀佛學院

附記：本文能在極短的時間之內完成，當感謝主辦單位的殷勤敦促，及南普陀常住大眾、師生的費心擔代，尤其幾位比丘、沙彌的協助生活料理，更是功不可沒，在此一併誌謝云。

參考書目：

- 一、《妙法蓮華經》（《大正》卷九）。
- 二、《觀普賢菩薩行法經》（同上）。
- 三、《法華三昧懺儀》（《大正》卷四十六）。
- 四、《法華三昧行事運想補助儀》（同上）。
- 五、《法華經安樂行義》（同上）。
- 六、《國清百錄》（同上）。
- 七、《修懺要旨》（同上）。
- 八、《金光明經文句》〈懺悔品〉、〈滅業障品〉（《大正》卷三十九）。
- 九、《法華三昧懺儀輔行集註》，釋法藏集，僧伽出版社。
- 十、《摩訶止觀》中華佛教文獻編撰社印行。
- 十一、《摩訶止觀輔行傳弘決》同上。
- 十二、《釋禪波羅密》同上。
- 十三、《小止觀、六妙門合刊》同上。
- 十四、《天台教學史》同上。
- 十五、《摩訶止觀述記》止觀弘法印經會印行。
- 十六、《天台宗入門》卷中，釋法藏著，諦聽文化出版。
- 十七、《大藏經索引》第 26 冊，新文豐出版。
- 十八、《佛教青年論文集》元亨出版社。
- 十九、《佛光大辭典》佛光出版社。