

法華三昧懺儀之探究— 以義德寺「法華加行實修見聞」為例

義德寺南山律研究所二年級
釋道忠

摘要

本文係探究天臺智者大師所制定《法華三昧懺儀》之修持儀軌、所依據經典義理與實踐證悟之修習觀行等，再以此懺儀運用於義德寺三七 21 天的「法華加行」所記錄的實修見聞與反思評述。具體言之，本文先行整理「懺悔」梵語之語詞探究，簡述佛教懺悔精神，說明義德寺何以啟建《法華三昧懺儀》的緣由與現況。其次，介紹《法華三昧懺儀》之修懺意義與內容架構，次第詳列本懺儀係分為「勤修方便」、「正行」與「證相分別」等三門；其中第二門「正修行」又可由事中修至理中修，行門次第依序為：行前準備、淨身方法、三業供養、奉請三寶、讚歎三寶、禮佛、懺悔、行道旋遶、誦《法華經》、思惟一實境界等十法。再者，析論《法華三昧懺儀》之制懺精神，不同於漢傳佛教現存的各類以隨文入觀或至誠禮佛為要的禮懺法本，呈顯其藉由坐禪徑入正觀諸法實相的止觀方法，並歸納其修證意涵有四點：一、懺悔與禪觀的實踐化，二、事懺與理懺的融攝化，三、圓頓實相觀的基礎化，四、懺悔儀軌的創新化。據此，回顧義德寺修持二十一天法華加行懺法之過程，有如實依懺法而修之造事，亦有未能所竟之功，反映於《法華三昧懺儀》之實修見聞與反思紀錄，對修懺過程中未竟之功，尚祈來日更加精進策修，蒙三寶加被，蠲除障難，三昧因由而感發。

關鍵詞：法華三昧懺儀、懺法、懺悔、實相正觀

一、前言

「懺」為一複合詞的梵語，內含三義：¹一是「Kṣama」，堪忍、有耐性、請求對方寬恕之義；二是「āpatti」，罪過、違法之義；三是「pratideśana」，揭露、一一說出之義；āpatti-pratideśana 可合為：把罪過向他人告白；悔悟罪過；在心裡發誓不再犯。一般將「懺」此字漢譯為「懺摩」，結合上述三義，引伸為：「對人發露罪惡與錯誤，請求別人容恕，以求改過」。

《一切經音義》卷 22 中釋其義：「懺，謂懺摩；此云謂忍，謂請前人忍受我悔罪」，² 即請求他人能寬容自己所犯下的過失。宋朝沙門知禮於《金光明經文句記》卷 3 以慚愧悔過解釋懺摩（懺悔）：「梵語懺摩，華言悔過，以由悔過是首伏等五種之義。今既華梵二音並列，是故大師以首釋懺、以伏釋悔，乃至慚愧對釋懺悔，欲令稟者即於二字修首伏行及慚愧等」，³ 師指出譯師將懺與悔放置一起，期許行者藉懺摩來悔過，心生慚愧意。另，智顗大師在《摩訶止觀》卷 7 亦云懺悔之意：「懺名陳露先惡，悔名改往修來，佛智遍照佛慈普攝，我以身口投佛足下，願世間眼證我懺悔」；⁴ 懺，是自說發露罪過；悔，是改過自新，不再造作，於佛前懺悔祈請佛菩薩為我證明懺悔改過之意。

懺法在漢傳佛教的行持中佔有一重要修道地位，⁵ 乃起源於晉朝，漸盛於南北朝，自南梁以來，達到了南朝佛教的最盛期，當時採用各大乘經典中懺悔法義、禮讚內容與諸佛洪名聖號，彙編形成的懺法，如有「懺王」美名的《梁皇寶懺》；

¹ 參見釋同燈，〈懺悔內涵與滅罪方法〉，頁 19-33。

² 唐·慧琳撰，《一切經音義》卷 22，（CBETA, T54, no.2128, p.448, b9）

³ 宋·知禮述，《金光明經文句記》卷 3，（CBETA, T39, no.1786, p.112, b20-25）

⁴ 隋·智顗著，《摩訶止觀》卷 7，（CBETA, T46, no.1911, p.98, a17-20）

⁵ 有關懺法成為漢傳佛教中重要的行持修道地位，可參見孫鍾鈞整理中外學者對於漢傳佛教懺悔思想與理論的相關研究。基本上，漢傳佛教的懺悔思想因著「南北朝大乘佛教經典的譯出並傳入中國，使得佛教懺悔觀，從初期佛教懺悔觀中做為懺除犯戒之罪業，以為禪觀前行的對首懺；轉變為大乘佛教懺悔觀中，在十方諸佛前懺悔累世罪業，以獲得感通諸佛印證除罪的取相懺；發展到正觀法性平等、罪性本空的無生懺，最後將大乘經典的懺悔觀融入本土的儒家齋戒」；孫鍾鈞，《南北朝佛教懺悔思想之研究》，頁 9-13。

⁶ 後至隋、唐，佛教宗派思想興起，各派依其所宗的經典撰述種種懺悔行法與懺儀；宋朝乃懺法全盛時期，天台宗四明知禮、⁷ 慈雲遵氏，⁸ 繼承智者大師懺法遺風，大興制懺、禮懺，將禮懺做為修習止觀之重要行門，故專務於懺儀行持；後諸家懺法歷經元明清之後直至今，仍為佛教僧俗二眾所奉行。隨著佛教思潮的演變，這些懺悔儀軌和懺悔法本，一一完成其個別的懺悔實踐和宗教情懷後，會歸成就佛教中大量豐富的懺悔思想和懺悔文化。

緣著一份孝心，清涼山義德寺開啟過去八年來，⁹每一年新春正月初六至二十六日，連續二十一天，一群發心加行用功的法師們帶領居士，一起禮拜實修《法華三昧儀軌》。藉著用功加行，祝禱師長法體康泰、常住在世、度眾圓滿；也期許自身道業精進、發菩提心、成就佛道。這兩年因疫情關係，無法全面開放居士入寺用功；然而，每天第一支香八點開始，有三、四十位法師，集眾於大講堂內，修持法華三昧，進行種種禮拜懺悔的事修，與行道誦經的理觀。最後一天圓滿日，寺裡更有五十位以上的法師們隨喜參加，一起領受智者大師自所修證，並輔助行者攝持六根，調伏貪瞋癡，精勤戒定慧，兼行有相、無相懺法的法華懺悔法門。

⁶ 釋堅如指出，《梁皇寶懺》釋佛教懺法中的「懺王」，原名為《慈悲道場懺法》，因其情理兼賅，意蘊深刻，強調禮佛懺悔發菩提心、懺除罪業釋冤釋結、堅信懺悔發願與迴向功德，係為中國佛教中流傳最久的一部懺法，其功德之弘深，對宗教實踐、社會安定有其廣大之效用。參見釋堅如，《梁皇寶懺研究》，頁 2-5。

⁷ 宋·四明尊者，知禮大師，係天台宗第十七代祖師，根據唐朝伽梵達摩所翻譯之《大悲心陀羅尼經》制定《千手眼大悲心呪行法》，即現今流行最廣之《大悲懺法》。知禮大師依經制懺，參考《法華三昧懺儀》十科儀軌，與天台圓教觀法來詮釋，繼承天台懺法又開創於不同天台懺法的懺法。參見釋育恆，《四明知禮大悲心呪行法之研究》，頁 3。

⁸ 慈雲遵式（964-1032 A.D.）為宋代天台宗人，宋代是淨土盛行時期，遵式「志弘天台，身行彌陀」，一生專務於宣講天台思想，制懺禮懺，念佛求生淨土，所撰之《往生淨土懺願儀》融攝了天台教觀與淨土思想，對後來修淨土及天台行者的修學有深遠影響。參見陳孟卿，《慈雲遵式往生淨土懺願儀之研究》，頁 1。

⁹ 義德寺位於嘉義縣番路鄉仁義潭畔，為一尼眾戒律道場。住持^上紹^下安和尚尼於六十四年建寺迄，即每年寒暑季禮^上懺^下雲老法師，舉辦「大專女生齋戒學會」，凡二十載，成就知識分子體解佛法、解行雙修之勝緣。民國八十二年起，依遵佛制每年舉辦結夏安居，熏沐學戒風範。爾後並啟建如法如律「甘露戒壇」，自民國九十一年起，每兩年傳授一次尼眾二部僧受具足大戒。

學尼有幸以學院學生因緣，入壇全程禮拜實修，感念主辦法師的慈悲與護念，發心領眾實修，故撰文將二十一天法華三昧懺法實修的見聞思記錄下來。一方面致敬於法師們為法為教的無我精神，種種供養布施，竭盡心力，所費不貲，並引導大眾實修法華懺法，觀照自心，圓融三觀，功德殊勝圓滿；另一方面，也啟發自身深入此一大乘實相勝妙的懺法，領略法華三昧旨意，獲致當下一念心性修觀除罪的清淨，趨向天台圓頓止觀的修行路徑。

二、《法華三昧懺儀》之意義與內容架構

義德寺修持法華加行懺法係採用《法華三昧懺儀》，原名《法華三昧行事運想補助儀禮法華經儀式》，¹⁰ 由唐·湛然大師所撰；係天臺宗第四祖隋朝瓦官寺智者大師(538-597 A.D.)，初遇慧思禪師，自所修證的法門。¹¹懺儀內容輒采《法華經》、《普賢觀經》及諸大乘經義，¹² 兼顧「行事」(事修)與「運想」(理觀)《法華經》儀式，輔助行者修持法華三昧，將「《法華經》的教義思想與實踐觀念轉化為可具體操作的懺悔禪觀儀式，為法華三昧的深層體驗提供一道適應更多佛教行者的去入門徑」；此懺儀亦為中國第一部內容組織體系最為完整的懺悔儀軌，是漢傳佛

¹⁰ 《法華三昧行事運想補助儀禮法華經儀式》，唐·湛然大師撰，《大正藏》46冊。釋法藏言：「此一懺儀乃是一種禮《法華經》的『儀式』；此一儀式以行者修持『法華三昧』時所進行的種種『行事』與『運想』為主要內容；而其目的，正是要『補（輔）助』行者證得法華三昧！」參見釋法藏，《法華三昧懺儀輔行集註》，頁2。

¹¹ 天臺智者大師受慧思禪師之啟迪教導，親證法華三昧前方便及旋陀羅尼，特別重視讀誦與懺悔法門；釋慧嶽認為本懺儀「以組織整然的儀制：禮拜、懺悔、行道、誦經、坐禪等，於三七日中，半行半坐行法，巧妙地配合於慧思大師的『有相』、『無相』兩行門，而成《法華三昧懺儀》。」參見釋慧嶽編著，《天臺教學史》，（新北市：中華佛教文獻編撰社，1979年），頁127-128頁。

¹² 智者大師言《法華三昧懺儀》：「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。」參見釋法藏編註：《法華三昧懺儀輔行集註》（1996），頁97。黃國清引《法華三昧懺儀》與《普賢觀經》、及其他經論比對內容與經文旨趣，指出智者大師以《普賢觀經》罪業本空的無相懺法，及六根清淨懺法作為藍本製作《法華三昧懺儀》，製作當中將經文意涵整理得更加條理有系統，並與《法華經》的實相概念做更緊密的結合，參見黃國清，〈《法華三昧懺儀》之研究—從經典義理向實踐儀式的轉化〉，頁113-119。陳玉美亦整理《法華三昧懺儀》與《普賢觀經》、《法華經》之列表對照，導出本懺儀行法從事造到理具皆以此二部經為主要之依據，參見陳玉美，《法華三昧懺儀之研究》，頁106-111。

教所有懺法的母本。¹³

民國八十五年，現任楠西萬佛寺住持法藏法師為宣揚弘通《法華三昧懺儀》，¹⁴彙整集結古德著述及相關經文，進行懺文注解，引導行者對法華懺法有一正確理解、意樂與受持信心，先行編撰《法華三昧懺儀輔行集註》。¹⁵ 同年，再依《輔行集註》版面格式，采擷「正誦」儀文，以小字保留運心觀想的原注解文與重要輔助說明，方便受持者禮懺過程中的提醒。據此，法師編輯摺本《法華三昧懺儀軌》一冊，做為實修拜懺的法本。亦即，受持法華三昧需先行閱覽領會《法華三昧懺儀輔行集註》，再披讀熟悉《法華三昧懺儀軌》，並依此儀軌法本引導實修禮懺。

《輔行集註》內容分為勤修方便、正行與證相分別等三門；實修過程中的儀軌法本係指第二門的〈正行〉。懺儀第一門〈勤修方便〉分三章：勸修懺法、行前方便、修行方法等，內容為讚歎法華三昧的功德利益、說明修懺前準備工作、以及事相與理相上修一心精進的方法。懺儀第三門〈證相分別〉，分別就戒根、定根及慧根發相三者，論述種種深淺不同之修證相狀。有關整體懺法修持的內容與懺法儀軌的結構，次第詳列於下表：

表一：《法華三昧懺儀》結構內容與章節次第

結構內容	章節次第	【懺儀行法】或【運想助儀】
第一門 勤修 方便 起信、好樂 調伏三業 披精進鎧	第一、明三七日行法華懺法勤修	
	第二、明三七日行法前方便	【行法】修行有二種：一者、初行；二者、久行。教初行者，當用此法；教久修者，依〈安樂行品〉。
	第三、明正入道場三七日修行一心精進方法	【行法】正入道場，用六齋日。此日，天子、四天王使者等諸天善神，下來人間，檢校善惡。

¹³ 參見黃國清，〈《法華三昧懺儀》之研究—從經典義理向實踐儀式的轉化〉，頁 109。

¹⁴ 萬佛寺位於台南市楠西區曾文水庫旁山坡上，現任住持法藏和尚於^上了^下一、^上顯^下明長老座下，接天台宗第四十六代法卷。長期以僧教育為職志，以「教學天台、行尊律儀、住依僧團、修歸淨土」為僧伽林僧團宗旨。早期除擔任佛學院教務主任及教會負責人之外，平時則常受邀至國內、外（美國、中國大陸、馬來西亞，大專院校等）各地演講、領眾薰修「法華三昧」。

¹⁵ 釋法藏編註：《法華三昧懺儀輔行集註》，頁 1。

第二門 正行	第四、明初入道場正修行方法	【行法】明此十法之中，有但說施為方法，有教運心作念，有教誦文章句、口自宣說，行者當好善取意而用。
正修懺儀 一~九：事懺 修（有相修） 十：理懺修 （無相修）	一、明行者嚴淨道場法	【助儀】初、嚴淨道場：如無別屋，意可同間，絕無己物，方可外求。
	二、明行者淨身方法	【助儀】二、淨身：新衣、舊衣新染，並得。
	三、明行者修三業供養法	【助儀】三、三業供養：總禮三寶，觀想實相理體無能所；次當運香；再五體投地自唱。
	四、明行者請三寶方法	【助儀】四、請三寶：運心正對所請，口稱名字，如法奉請，我三業性如虛空。
	五、明讚歎三寶方法	【助儀】五、歎佛：偈前別想，己身在三寶前立，口宣偈，隨聲運想，身心本無生滅。
	六、明禮佛方法（禮敬三寶）	【助儀】六、禮佛：當唱「一心」時，先專至敬禮，為「事一心」；次想能所，為「理一心」。
	七、明懺悔六根及勸請、隨喜、回向、發願往生等五悔法	【助儀】七、先懺悔：應運「逆順十心」，懺眼耳鼻舌身意六根。次勸請：十方諸佛，唯願久住。再隨喜：十方凡聖一毫之善，我皆隨喜。後回向：無始以來至未來際，一毫之善，及以懺悔勸請隨喜等，皆回法界，共成佛道。末發願：大體須存滅罪除障，開顯法門，滿四弘誓。
	八、明行道法：稱名遶佛、誦法華經、歸依三寶	【行法】行者禮佛竟，正身威儀，右遶法座，燒香散華，安庠徐步。
	九、重明誦經方法	具足誦者行者先已誦《妙經》一部通利入道場。不具足誦者：行者未曾誦《妙經》，為行三昧故，當誦〈安樂行〉一品，極令通利。
	十、明坐禪實相正觀方法	【助儀】應如《止觀》「十法成乘」， ¹⁶ 觀一切法空，一切妄想顛倒所作罪福，皆從心起；離心之外，無罪福及一切法。

¹⁶ 《法華三昧懺儀輔行集註·附錄六》指出十乘觀法，猶如車乘，能將凡夫運載由五品地觀行位，歷十信，經等覺，直至妙覺：「十乘觀法，原出智者大師《法華玄義》及《摩訶止觀》中。…旨在令行者能於心中，生起如理、如量的「觀諸法如實相」之正思惟，從而體證偏空真理（藏教），乃至三諦圓融的一實相理（圓教）。…此十乘觀法，分別是：一、觀正因緣境（觀不思議境）；二、真正發心（真正發菩提心、起慈悲心）；三、善巧安心止觀；四、破法；五、識通塞；六、道品調適；七、對治助開；八、知位次；九、能安忍；十、離法愛。」引自釋法藏編註：《法華三昧懺儀輔行集註》，頁120。

<p>第三門 證相 分別</p> <p>痴禪任性，濫 上聖而情高； 狂慧隨情，居 下凡而自屈。</p>	<p>一、下根行者證相—戒根清淨¹⁷</p>	<p>（一）下品戒根淨相，或得靈異好夢，或覺諸根明淨，四大輕利，...道心勇發。</p> <p>（二）中品戒根淨相，行道坐禪之中，忽見光華淨色，聞妙香氣及微妙音聲稱讚，...身心慶悅</p> <p>（三）上品戒根淨相，身心寂淨，或自見其身著淨法服，威儀齊整，身相端嚴，...無所怖畏。</p>
	<p>二、中根行者證相—定根清淨</p>	<p>（一）下品定根淨相，若於坐禪之時，忽覺身心澄靜，發諸禪定，覺觀分明，...喜樂一心。</p> <p>（二）中品定根淨相，身心安定，覺出入息長短細微，身毛孔出入無闕，...寂然正受。</p> <p>（三）上品定根淨相，身心安靜，緣自五陰之身，即覺無常、苦、空，夢幻不實，...憫念一切</p>
	<p>三、上根行者證相—慧根清淨</p>	<p>（一）下品慧根證相，若於行坐念誦之中，忽覺身心如雲如影，夢幻不實，...了達諸法。</p> <p>（二）中品慧根證相，身心寂然，猶如虛空，面見普賢菩薩與無量菩薩而自圍繞，...得大智慧</p> <p>（三）上品慧根證相，身心豁然清淨，入深禪定，覺慧分明，開佛知見，...入菩薩位。</p>

三、《法華三昧懺儀》之制懺精神與修證意涵

（一）漢傳佛教懺悔法門之發展脈絡

佛教初傳至中國，修行上的懺悔法門是建立在每半月誦戒布薩上，為世尊在世時所制定，教導弟子們在犯戒之後，必須要透過發露罪相、虔敬懺罪等公開懺悔儀式，滅罪消愆，使令身心清淨，參加誦戒布薩。¹⁸ 後將懺悔與誦經儀軌、禮佛滅罪、消災祈福等概念相結合，則始自東晉，終成為漢傳大乘佛法的一個重要修行脈絡。¹⁹ 早自東晉時代，以「禮懺」為名從事的法事，可見於《高僧傳》中。如沙門釋檀翼入山伐木造寺，途中遇蛇，遙請山靈為其禮懺，專精懇惻，請求誠應，消除自他罪障，順利伐木建寺：

¹⁷ 上中下三根行者之九品「證相分別」內容，引自釋法藏編註：《法華三昧懺儀輔行集註》，頁100-106。

¹⁸ 羅因，〈佛教布薩制度的研究〉，頁407。

¹⁹ 黃國清，〈《法華三昧懺儀》之研究—從經典義理向實踐儀式的轉化〉，頁110。

翼率人入山，路值白蛇數十，臥遮行轍，翼退還所住，遙請山靈為其禮懺。...

明日更往，路甚清夷。²⁰

沙門竺法曠侍竺曇印為師，竭誠盡敬，直至受具戒，期間逢師病危，竺法曠七日虔誠禮懺，病情轉癒：

印嘗疾病危篤，曠乃七日七夜祈誠禮懺，至第七日，忽見五色光明照印房戶，印如覺有人以手按之，所苦遂愈。²¹

至沙門釋玄高於東晉太延五年(439 A.D.)，為偽太子拓跋晃作「金光明懺儀」，以避其父拓跋燾受旁人讒信之難；因其懺法依《金光明經》而設立，懺法中以護國、息災為目的，禮拜釋迦、四如來、信相菩薩，藉由讀誦此經，獲四天王之守護，故此懺儀被視為是正式禮懺法門之始，《高僧傳》之紀錄如下：

偽太子拓跋晃事高為師，晃一時被讒，為父所疑，乃告高曰：「空羅枉苦，何由得脫？」高令作金光明齋，七日懇懺。...於太子無復疑焉，蓋高誠感之力也。²²

從懺罪的業性來看，漢傳佛教早期布薩懺悔的精神在於聲聞出家僧眾對自我現世身口意造作的發露說罪，是一種現實業相的對治；而後所發展出來的大乘佛教三世業性的流動觀，面對十方三世諸佛菩薩的禮懺，則轉為僧俗二眾集體的懺悔總罪。其次，從懺罪的方式來看，大乘佛教延續菩薩戒法的精神，禮懺的對象不單只懺自己業障，更擴及附益於懺他，乃至代為無始劫來的父母師長、冤親債主、六親眷屬懺悔，這種強調功德轉讓與迴向共證的方式，發展出法會中法師引領大眾禮佛、代懺，祈請三寶加被、消除罪障的禮懺發願疏文，逐漸形成禮佛、

²⁰ 梁·釋慧皎撰，《高僧傳》，(CBETA, T50, no.2059, p.355, c23-25)

²¹ 梁·釋慧皎撰，《高僧傳》，(CBETA, T50, no.2059, p.356, c12-15)

²² 梁·釋慧皎撰，《高僧傳》，(CBETA, T50, no.2059, p.397, c6-13)

勸請、隨喜、發願、迴向等「五悔」懺悔模式，擴大懺悔的意涵，輔助修行的增上，朝向更積極於十方佛前策勵精進的發心懺悔。²³

（二）《法華三昧懺儀軌》之修證特色

《法華三昧懺儀軌》不同於漢傳佛教現存的各類禮懺法本，如《梁皇寶懺》、《慈悲三昧水懺》等以經文為主，修懺重點是隨文入觀；也不同於《八十八佛懺》、《千佛懺》等以稱念佛名為主，修懺重點是至誠禮佛；這兩類修懺均以事相懺為主。而《法華三昧懺儀軌》乃天台實相的懺法，故有事相懺的嚴淨、禮敬、稱讚、供養、懺悔、勸請、隨喜、回向、發願、稱名、誦經等內容，以及理相懺的坐禪止觀實相。

整部懺儀係為初修菩薩制定，先從簡單易行的事修方法入門，規劃一段完整的時間，清淨隔離的空間，齊整身心，將身心安置於虔敬端肅的狀態，設置《法華經》的法座，藉由禮請、供養、禮拜十方諸佛菩薩與賢聖僧，營造莊嚴的修懺氛圍。其次，透過六根懺罪的懺悔方式，一一除障發起智慧根用，並在懺悔六根後，續發勸請、隨喜、回向、發願等五法來強化自性的清淨空寂，朝向無相禮懺的醞釀與準備。在正式修觀之前，以右邊法座的行道收攝心神，專意誦念《法華經》，獲取佛陀聖言量的加持力量，最後，進入坐禪實相正觀。

依智者大師闡釋，修證《法華三昧懺儀》先以事修調心，至身心法喜，若欲精進用功，得此大功德者，應當以三七日，三個七共二十一日為一限期，若未能竟功，則可再延長時間，加行用功，如云：

²³ 大乘佛教中「懺悔方式的轉變歷程」，可參見印順老和尚在《華雨集》第四章〈懺悔業障〉之所述，揭示小乘佛法的懺悔精神僅限於對這一期生命個人的罪障，而大乘佛法的懺悔則擴及於無始以來之惡業，形成大乘佛法三個重要的懺悔特色：「一、向現在十方佛懺悔；二、懺悔今生與過去生中的惡業；三、懺悔罪過涵義的擴大」；據此，紀志昌導出「佛前懺悔、懺文書寫、代懺等」，將懺悔罪過之意義儀式化，擴及在家居士，不限於出家眾，乃至請僧代寫疏文誦念上呈，向佛虔敬陳白，對所做往業之總懺悔，於是大乘佛法的懺悔功德轉讓概念，超越了誦戒布薩的罪相對治，從而提昇到整體懺悔往昔造業的高度，成為修行的輔助與前方便，最終發展出懺悔法門的重要質變。參見紀志昌，〈東晉南朝禮懺之型態與發展歷程研究〉，頁 92。

行者若欲得此大功德利者，應當三七日中。一心精進修前方法；若三七日不得，當復加功，勿得懈怠。...當知三七日為期，作如上所說，六時而行者為教新學菩薩，未能入深三昧。先以事法調伏其心，破重障道罪，因此身心清淨得法喜味。²⁴

宋朝四明尊者·知禮大師（960-1028 A.D.）所撰《修懺要旨》亦言之，本懺法之所以限定時日，其目的在於剋期完成：

限定日數者，蓋令行者剋時破障域，意修真決，取功成理顯也。若欲長修，如法華安樂行，畢世行之，或宜時促，如觀無量壽經，一日至七日，或如普門品，一時禮拜等；然但在用心，不必定日也。²⁵

正修《法華三昧懺儀軌》必須具足十法。修懺行前準備在息諸緣事，啟發道心，調伏身口意，如法行事，感得禮懺功德圓滿。懺儀原文先指示嚴淨道場：

當於閑靜之處，嚴治一室以為道場。別安自坐之處，令與道場有隔。於道場中敷好高座，安置《法華經》一部。.....安施幡蓋種種供養具。於入道場日，清旦之時當淨掃地，香湯灌灑、香泥塗地。然種種諸香油燈，散種種華及諸末香、燒眾名香，供養三寶。備於己力所辦，傾心盡意極令嚴淨。

26

依智者大師稍後的釋義，行者將身心置於一隔離且清淨莊嚴之處所，盡世珍妙嚴飾道場，燒香散花如法供養；係表法內心對三寶的敬重超過三界，以一己資財供養大乘，招感賢聖，滅種種重罪，方顯感發入三昧正定。

其次淨身方法，行者入道場前，須香湯沐浴著淨潔之衣，後出道場至不淨處，

²⁴ 隋·智顗撰，《法華三昧懺儀》，（CBETA, T46, no.1941, p955, b17-27）

²⁵ 宋·知禮述，《修懺要旨》，（CBETA, P167, no.1573, p842, b02-09）

²⁶ 釋法藏編註：《法華三昧懺儀輔行集註》（1996），頁 13。

則須脫去淨衣，以故衣進出，後再著淨衣入道場。此點係提醒行者抱持慎重虔敬的態度，依法度而行。《輔行集註》中引《國清百錄》，闡釋沐浴淨身，著潔淨衣，乃表法「緣一實境而修空、無相、無願三昧，遣盡無明、塵沙、見思等三惑」。²⁷

正修懺儀十法如前兩法的一、行前準備、二、淨身方法後，即進入實修禮懺行事，其八法依序如下：三、三業供養；四、奉請三寶；五、讚歎三寶；六、禮佛；七、懺悔；八、行道旋遶；九、誦《法華經》；十、思惟一實境界（即坐禪正觀諸法實相）。

依上所述，《法華三昧懺儀》修懺與證悟之特色意涵可歸納如下：一、懺悔與禪觀的實踐化；二、事懺與理懺的融攝化；三、圓頓實相觀的基礎化；四、懺悔儀軌的創新化。

一者，本懺法之懺悔與禪觀實踐化：不同於其他懺悔法門，其懺悔行持係輔助行者證入法華三昧之救度與實踐，故正修十法最終導入「思惟一實境界」，即藉由坐禪以正觀諸法實相。懺儀於行道誦經之後，進行坐禪的準備，包括：齊整衣服、端身正坐、閉眼合口、調和氣息、寬放身心等實務，所謂「正觀」，觀的是什麼？觀一切諸法，空如實相，一切顛倒妄想、所作罪福，皆從心起；觀罪福性空，則一切諸法皆空。實踐的操作法則如下：

行者行道誦經竟，當就坐處，入繩床中齊整衣服端身正坐，閉眼合口調和氣息，寬放身心，一一如坐禪前方便中說。然後歛念正觀破壞罪業，云何明正觀，如菩薩法不斷結使不住使海，觀一切法空如實相，是名正觀。…一切妄想顛倒所作罪福，諸法皆從心起。離心之外則無罪福及一切法。若觀心無心則罪福無主。知罪福性空。則一切諸法皆空。如是觀時能破一切生死顛倒。²⁸

二者，本懺法之事懺與理懺融攝化：事懺係指專心一意於禮佛、懺悔、誦經

²⁷ 釋法藏編註：《法華三昧懺儀輔行集註》（1996），頁15。

²⁸ 隋·智顗撰，《法華三昧懺儀》，（CBETA, T46, no.1941, p954, a10-14）

與坐禪，精進不懈，心無散亂；理懺係指進入懺場後，於理上領悟所作一切悉是一心所現，知悉心性本不生今不滅，故反觀心源，照見心無心相，法無住相。如《修懺要旨》所示本懺儀具足作法懺、取相懺、無生懺，三懺合一，事懺與理懺相互融攝。

示懺悔之法，乃有三種：一作法懺，謂身口所作一依法度；二取相懺，謂定心運想相起為期；三無生懺，謂了我心自空、罪福無主，觀業實相，見罪本源。法界圓融，真如清淨。²⁹

三者，本懺法之圓頓實相觀基礎化：相較於天台圓教的教觀體系之圓頓有系統，本懺法義理樸實，操作性強，雖仍有宗教懺法儀軌的信仰與滅罪消愆的世間追求，然將懺悔法門連結到戒定慧三學，實為一部有佛教實修指南。³⁰ 且本懺法之意根懺悔，即是觀心法門的實踐、圓頓實相觀的基礎，如智者大師所云，由心懺悔可懺除往昔所造諸惡業，轉一念無明為法性，歷一切境念念分明，正見諸法實相之理，終究圓滿菩提佛果。

凡心一念，即皆具十法界，一一界悉有煩惱性相、惡業性相、苦道性相。若有無明煩惱性相，即是智慧觀照性相。何者？以迷明故起無明。若解無明，即是於明。³¹

四者，本懺法之懺悔儀軌創新化：智者大師以大乘經典《法華經》思想，揉合南北朝時期暢行的懺儀架構，以其親證的法華三昧而制定了禮拜、懺悔、行道、誦經、坐禪等儀制，建構天台懺法的儀軌理路與組織系統，更為漢傳佛教的大乘懺法發揮實修解脫與救度利生的菩薩精神。³² 而隋唐以後的天台宗師，也依《法

²⁹ 宋·知禮述，《修懺要旨》，（CBETA, P167, no.1573, p844, a05-10）

³⁰ 參見尤惠貞，〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉，頁 80。

³¹ 隋·智顗撰，《妙法蓮華經玄義》，（CBETA, T33, no.1716, p743, c19-23）

³² 參見黃麗芬，〈《法華三昧懺儀》靈感錄之研究〉，頁 32。

華懺》「五科十法」的組織，制定了「大悲懺」、「淨土懺」等諸多懺儀。³³ 就本懺法承先啟後地將懺悔儀軌創新化、務實化，其主要修學旨如智者大師所言，此乃《法華經》係諸佛如來第一之說，於諸法中，最為甚深；亦為諸佛如來秘密之藏，於諸經中，最在其上。本經開權顯實、發跡顯本，使令一切眾生明瞭諸佛本懷，開示悟入佛之知見，皆歸入一佛乘之修悟旨要。

文殊師利，此法華經，是諸如來第一之說，於諸法中，最為甚深；末後賜與。如彼強力之王，久護明珠，今乃與之。文殊師利，此法華經，諸佛如來秘密之藏，於諸經中，最在其上，長夜守護，不妄宣說，始於今日，乃與汝等而敷演之。³⁴

據此，義德寺修持二十一日法華加行懺法之過程，有如實依懺法而修之造事，亦有未能所竟之功，尚祈來日更加精進策修，蒙三寶加被，蠲除障難，三昧因由而感發。茲將拜懺實修紀錄略述於下文見聞反思中。

四、《法華三昧懺儀》之實修見聞與反思

一、期程安排與每日課表

義德寺為一叢林學院制度，除寒暑假外，整年度均有常住法師、學院學生上課熏修戒法與經教，是以修持法華三昧懺法定位為法師們自行用功加行的懺悔法門。過去八年來考量常住行事曆，故而安排在農曆年後學院放假期間，大家忙完年前大掃除與新春三千佛法會後，於農曆初六至二十六日連續二十一天的期程。

這兩年因為疫情關係與部分法師支援澎湖道場佛事，故參加法華加行法師們須分擔較多的常住執事，大家用功的時間更為有限與珍貴。二十一天加行的課程表安排如下表一：

³³ 參見釋印隆，〈從「一心」試論天台祖師制懺的精神——以《法華三昧懺儀》為例〉，頁 98。

³⁴ 後秦·鳩摩羅什譯，《妙法蓮華經》卷 5〈14 安樂行品〉，（CBETA, T09, no.262, p.39, a15-20）

表二：義德寺二十一天法華三昧懺法課程表

時間	課表	課程說明
03：50-04：30	起板、盥洗、整理內務	
04：30-05：45	上殿早課	內容如寺內平日早課
06：10-07：00	早齋過堂	大眾排班過堂
07：00-08：00	佛寺出坡與壇場執事	參加者均領一份壇場灑掃執事
08：00-09：40	入壇場禮懺	維那法師領眾修懺
09：40-10：45	個人加行用功	讀法華經、拜經或個人自訂功課 若有道場其他執事可用此時間完成
10：45-11：40	午齋過堂	大眾排班過堂
12：30-13：45	寮房午休	
14：00-15：00	個人加行用功	若未參加道場大殿功課，則入壇場 進行自訂功課
15：00-17：00	個人加行用功	可自行留壇場內用功或完成道場執 事
17：00-19：30	沐浴淨身	可自行留壇場內用功或沐浴淨身
19：30-20：45	上殿晚課	內容如寺內平日晚課
21：40	寮房養息	

如上所述，參加修懺的法師在配合道場作息、早晚課與輪值執事等因素，可選擇全程或隨喜參加二十一天的懺法，全程參加者須於每天上午八點以前淨身入壇場準備；若規劃修懺之餘全程用功者，則於上午禮懺後的其他時段，均留於壇內加行用功。對諸多法師而言，這是一個非常難得的用功時段，得以反觀自心，清淨六根，恭誦法華經，隨文入觀，隨義觀法，破除罪障，以深入法華精髓，入佛實相境界。

（二）壇場布置與發心供養

《輔行集註》中特別強調修持法華三昧懺儀在壇場布置、珍寶供品與飲食供具之殊勝莊嚴，如普賢行願，廣修種種供養，虔誠殷重作種種諸香肴膳、香花幢幡供養十方一切三寶，得無量上妙、無量清淨法門。本修懺道場安置於西側教育大樓的二樓大講堂，占地 80 坪，可容納百人以上。於年前掃除後即著手布置，修懺前兩天做最後裝嚴整飾，主壇場所供華嚴三聖立於前方，種種珍寶香花、香油燈飾置於佛桌；因疫情嚴峻，每日加持大悲神咒，將大悲水立於桌前兩方；桌上

並有修懺前所供日日更新的供果與飲食供品。壇場右方安置法華經數部，香花燈果幢幡立於桌上；壇場左方安置舍利塔，所做供養亦如法華經桌上。多寶佛塔與多寶佛、釋迦佛雙佛立於後方，亦如前方主壇場之珍寶供養，雙佛後則供奉韋馱、伽藍護法神。

不同於文獻上記載，本壇場安置法華鐘，今年更有因緣安置三座，於「稱名繞旋」時，由行者繞壇叩鐘，致使整個壇場佛號持續，鐘聲不斷，其意取自《佛祖統紀》卷 33 引述：

《增一阿含經》云，若打鐘時，一切惡道諸苦並得停止；付法藏經云，罽賓王以好殺死作千頭魚，劍輪遶身隨斫隨生，有羅漢充維那，依時打鐘，聞聲之時劍輪住空遣信白令長打，過七日已受苦即止。³⁵

十方法界眾生聽到叩鐘聲，稱唱佛號，其苦暫停，並令地獄化作清涼池，一時頓超出離苦海；是以發心參加懺法的行者及護持者，其回向名單貼在鐘裡面，祈請鐘聲感得佛菩薩加持，恭敬虔誠，超渡亡者。這樣的作法得到一位參加法會的客僧分享，她來參加法華懺法，已故姊姊衣著莊嚴來跟她道謝。說明法華三昧懺儀冥陽兩利，可超渡亡者，亦利益當下行者學習法華經義，半行半坐的理事懺法；主辦法師基於護念大眾、弘揚一佛乘思想，發願主辦三七 21 年的法華加行，勉勵大眾一起用功禮懺，今年正好進入第二個七的起頭。

（三）、正修懺儀與虔敬懺悔

正修法華懺儀具足四科十法，除修前方便二法之【清淨三業】外，尚有供養禮敬之【積聚資糧】、修行五悔之【運逆順十心】、行道誦經之【隨文入觀】等。本懺法均一一依循《法華三昧懺儀軌》進行，加行前一先行舉辦說明會，起懺前一日晚上進行灑淨，恭讀起懺發願文。每日入壇場前，修懺者先於場外以楊枝淨水灑頭淨身，簽到後手執香花、香爐、油燈入壇置於個人拜懺桌上，上香點燈，佛前發願，正身倚立，如懺文小字的提醒，先起慈悲心，慈念一切眾生；再生殷

³⁵ 宋·志磐撰，《佛祖統紀》卷 33，（CBETA,T49, no.2035, p.322, b11-15）

重心，緣念十方常住三寶。在維那法師帶領下，進行身禮佛、口自唱、心運想之「三業供養」；再一一如法「奉請三寶」，猶如置身與諸佛菩薩同在的莊嚴殿堂，諸佛菩薩之法身為一明鏡，鑑照我們自身所違犯的種種過失。奉請三寶已，修懺者五體投地，手執香爐，宣偈「讚歎三寶」；讚歎竟再「禮敬三寶」，憶念每一尊佛菩薩法身、十二部真淨法寶、天台教觀四祖智者大師等佛法僧，如對目前，受我等禮拜。

上述之供養、讚歎、禮敬三寶係積聚以下「修行五悔」、「行道誦經」所需之資糧。所謂五悔，係指懺悔眼耳鼻舌身意六根、勸請十方諸佛久住轉法輪、隨喜諸佛菩薩諸功德、回向所修功德與諸眾生共成佛道、發願往生西方極樂世界等五門。此五悔法門為法華三昧懺法中，事相懺的核心行法，大眾虔誠懺悔，再以逆、順十心運想觀察，無始劫來所造之十惡，今以十善心對治之，以此作為修觀重點。

維那法師領眾至此，大眾次第出班，安詳徐步，稱名繞旋壇場，依序持香、花、燈、塗，稱唱諸佛菩薩摩訶薩名字，經過法華鐘前叩響鐘聲，伴隨悠揚莊嚴的法華鐘聲，象徵大眾步步向西方。回壇後，持誦七遍大悲咒，以威神咒力加持每一位行者道心堅固，發菩提心，成就佛道。

上午大眾共修懺法於此告一段落，整個修懺課程從「三業供養」開始至「稱名繞旋」，回座位持誦大悲神咒止，約為一百分鐘。接下來一支香至午齋打板前，為個人用功時段，或恭誦《法華經》、或一字一拜《法華經》，或完成自訂功課。

（四）、法會圓滿與修懺心得

二十一天法華加行懺法在領眾法師如禮如法帶領下完成。圓滿當天，修懺者於前方主壇場和對面雙佛壇場，敬備香、花、燈、塗、果，茶、食、珠、寶、衣等十項供養品，以虔誠歡喜之心，祈請諸佛菩薩降臨壇場，為大眾加持演法。獻供當時，大眾真誠懇切、感恩敬仰，祝禱能與諸佛菩薩感應道交。

希冀藉由這種種事相上廣修供養，來達到理相上普獻三寶，等施眾生之意；如《修懺要旨》所指示：

行者三業供養之際，須起難思之想，離於謂實之心，若香若華，體是法界；能供所供，性本真空。³⁶

亦如《輔行集註》所云：

想此香華，於念念中，遍至十方莊嚴一切佛土；作種種眾寶莊嚴，諸臺樓觀，上妙諸色。作種種伎樂，上妙音聲，歌唄讚歎，...悉皆充滿法界，以為佛事，供養十方三世諸佛一切三寶。³⁷

當天並進行佛前大供，於中宣疏上表，對佛恭讀，願佛俯垂朗鑒，二十一天禮懺加行之功德、個人所做功課，迴向十方法界一切亡靈，消災堂上眾等有情，以及世界各地罹難眾生，早生淨土，恭祈三寶證明。佛供後的午齋，修懺者亦準備色、香、味俱全的天廚妙供，以自助式餐點進行齋僧，供養寺裡一百多位尼眾，表達對佛、法、僧三寶傾心供養之功效。

經過二十一天法華加行懺法的洗禮，每位修懺者身口意清淨調柔，於事相用功中，漸進理相之觀照，或思維經文義理，或緣境起般若領解。回顧主辦法師與布施檀越八年來的心路歷程，竭誠盡敬，為利益大眾，盡己所能，辦諸供具，啟建修懺，令大眾得以親聞起修此一重要大乘精隨《法華經》之核心，這也是大眾修行上之大福報，雖無法當下現證三昧，亦種未來日頓悟成佛之大善因緣矣。

伍、結語

根據《法華三昧懺儀》的修懺精神與儀軌編排，係以「修懺」→「誦經」→「靜坐禪觀」為一座，期之久暫，隨緣定之。但初發心行者，或坐禪修觀不得力者，也可以只修事懺及誦經。智者大師云：「若人本不習坐。但欲誦經懺悔。當於行坐之中久誦經疲極可暫歛念。消息竟便即誦經。亦不乖行法故云不入三昧。但誦持故見上妙色」；³⁸ 由此可知，初修行人可先以修事懺及誦經二行入門，待身心調柔之後，再加修禪觀。

³⁶ 宋·知禮述，《修懺要旨》，（CBETA, P167, no.1573, p.845, b4-7）

³⁷ 釋法藏編註：《法華三昧懺儀輔行集註》，頁 21。

³⁸ 隋·智顗撰，《法華三昧懺儀》，（CBETA, T46, no.1941, p953, c24-27）

然而，如何能得知此懺法係以教觀來引導事修，從有相之禮敬懺悔入無相理觀之實修，進而歸於大乘一實相印，實踐天臺教儀圓頓止觀法門，仍是啟建法華三昧加行的重要意涵。是以，區隔本寺目前所修之法華懺法，與一般寺院佛事所行的事相懺法之差異，似可加強修懺之後恭誦法華經文，如理思惟，以助於自證修觀，闡發懺法核心精神；如智者大師本身也是在行普賢道場時，誦持《法華經》而證法華三昧之前方便。

考量本寺目前大眾的作息，建議集合修懺者同誦或自誦《法華經》的課表可定於每日下午 2 點至 3 點這一段大殿共修的時段。所誦經文可分為具足誦與不具足誦兩種，前者以一部、一卷或一品依序誦下，誦經畢再稱名旋繞，乃至就原處繼續坐禪修無相懺；後者以《法華三昧懺儀軌》所編排的〈安樂行品〉為主，或是整部經文最重要的〈四要品〉；³⁹ 但不建議誦其他經典，其修懺要指係徑入法華實相之義理，故誦經時字句分明，隨文入觀，契理經意，以為「正修三昧」、「正觀實相」預作準備。

其次，要能領略《法華三昧儀軌》的修持方法，體悟懺悔的真正意義，如智者大師所言，三七日中，「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」，⁴⁰ 才是真實一心精進修。則「正修懺儀」前的啟信、好樂、調伏三業、披精進鎧，仍須重視；智者大師要求正懺之前以一個七天作為預備。若是真的無法竟功，也建議修懺者於行前恭聽法藏法師所介紹《法華三昧懺儀輔行集註》編撰的影片，或是詳閱《輔行集註》內文，把握修懺之事行、教理與運心觀想之深義、方法等。

懺法在佛教修行過程中極具深遠意義，能滅無量劫來生死大罪，《法華三昧懺法》之殊勝莊嚴，有別於其他事相懺法，在於以「觀心」方式，體悟懺悔的真正

³⁹ 〈四要品〉係指法華經二十八品中之第二方便品、第十四安樂行品、第十六壽量品、第二十五普門品等四品，以其為《法華經》之主要部分，故名〈四要品〉。唐·湛然大師述《法華文句記》卷一：「故方便、安樂、壽量、普門，並是本迹之根源，斯經之樞紐。」(CBETA, T34, no.1719, p.151, c24-25)

⁴⁰ 隋·智顗撰，《法華三昧懺儀》，(CBETA, T46, no.1941, p954, b24-27)

意涵，心空罪亡，圓頓大乘，與空性相應，以臻究竟懺悔寂滅之道。為弘揚大乘思想義，為利益有緣眾生故，《法華三昧懺法》在義德寺主辦法師與大眾祈願下，欲啟建三個七，二十一年。展望未來，加強入壇場前預修準備，專注一心恭誦《法華經》與落實「正修三昧」觀一實相境，如〈安樂行品〉所云：「觀一切法，皆無所有，猶如虛空，無有堅固，不生不出，不動不退，常住一相，是名近處」，⁴¹ 此則名為「正觀」。則在此預修、正修、誦經與坐禪中，初修者可滅罪消業，久修者亦達理觀不昧之效，實為諸佛之本源，佛智之究竟義，天臺之微妙不可思議功德；亦為我等契入法華意趣一佛乘之方便入門也。

⁴¹ 《妙法蓮華經》卷 5，〈安樂行品〉，（CBETA, T9, no.262, p37, c18-20）

參考文獻

一、原典與註解

- 《妙法蓮華經》。《大正藏》冊 9，第 262 號。
- 《妙法蓮華經玄義》。《大正藏》冊 33，第 1716 號。
- 《法華文句記》。《大正藏》冊 34，第 1719 號。
- 《金光明經文句記》。《大正藏》冊 39，第 1786 號。
- 《摩訶止觀》。《大正藏》冊 46，第 1727 號。
- 《法華三昧懺儀》。《大正藏》冊 46，第 1941 號。
- 《法華三昧行事運想補助儀禮法華經儀式》。《大正藏》46 冊，第 1942 號。
- 《佛祖統紀》。《大正藏》冊 49，第 2035 號。
- 《高僧傳》。《大正藏》冊 50，第 2059 號。
- 《一切經音義》。《大正藏》冊 54，第 2128 號。
- 《修懺要旨》。《永樂北藏》冊 167，第 1573 號。

二、近代論著

（一）專書及論文集

- 羅因（2002）。〈佛教布薩制度的研究〉。《華梵大學第六次儒佛會通學術研討會論文集》。新北市：華梵大學哲學系。
- 釋法藏編註（1996）。《法華三昧懺儀輔行集註》。臺北：佛陀教育基金會。
- 釋慧嶽編著（1979）。《天臺教學史》。新北市：中華佛教文獻編撰社。

（二）期刊論文

- 尤惠貞（2005）。〈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。頁 79-88。
- 紀志昌（2019）。〈東晉南朝禮懺之型態與發展歷程研究〉。《成大中文學報》66。頁 77-116。
- 黃國清（2009）。〈《法華三昧懺儀》之研究—從經典義理向實踐儀式的轉化〉。《漢學研究集刊》9。頁 105-148。

釋印隆（2013）。〈從「一心」試論天台祖師制懺的精神——以《法華三昧懺儀》為例〉。《中華佛學研究》14。頁 93-154。

（三）學位論文

孫鍾鈞（2012）。《南北朝佛教懺悔思想之研究》。嘉義：南華大學宗教學研究所畢業論文。

陳玉美（2001）。《法華三昧懺儀之研究》。新竹：華梵大學東方人文思想研究所畢業論文。

陳孟卿（2012）。《慈雲遵式往生淨土懺願儀之研究》。嘉義：南華大學宗教學研究所畢業論文。

黃麗芬（2016）。《法華三昧懺儀靈感錄之研究》。宜蘭：佛光大學佛教學系研究所畢業論文。

釋育恆（2017）。《四明知禮大悲心呪行法之研究》。嘉義：南華大學宗教學研究所畢業論文。

釋堅如（2016）。《梁皇寶懺研究》。臺北：東吳大學中文研究所畢業論文。

釋燈同（2010）。《懺悔內容與滅罪方式》。臺北：法鼓文理學院佛教學系碩士畢業論文。