

一、前言

自幼生長在海濱，年少時曾因戲水遭遇滅頂危機，驚惶之中，念誦「觀世音菩薩」聖號，竟奇蹟生還。這段難以言喻的經驗，為我日後的修行種下深刻因緣。成年後於觀音道場^①剃度出家，隨修持觀音法門的師父^②學習，從此觀音行持成為我畢生之依止。

出家後，有幸承擔帶領大悲懺法會的職事，因而深入研習由宋代四明知禮法師（西元960~1028年）撰寫的《千手眼大悲心呪行法》^③。在研讀過程中，驚喜發現此懺儀承自天台智顛大師（西元538~597年）的《法華三昧懺儀》^④，不僅儀軌嚴謹，且具明晰次第，依「勸修、前方便、一心精進、正修、證相」^⑤五重架構展開，契理契機，深具修行實用價值。

筆者曾於關房修行《法華三昧懺儀》期間，並導入聖嚴法師所教導之默照禪法，發現兩者不但不衝突，反可相輔相成。因此，本文擬就《法華三昧懺儀》的修行次第，探討其與默照禪的融合應用。

二、《法華三昧懺儀》的基石與次第

《法華三昧懺儀》為天台宗開宗祖師智顛大師所編撰^⑥，其修持核心即「法華三昧」——圓融止觀之實踐法門。《隋天台智



1660年日本重刻彩印《妙法蓮華經觀世音菩薩普門品》書冊中描繪「觀世音菩薩救水難」插圖

● 果慨法師

法鼓文理學院佛學系兼任助理教授
法鼓山三學研修院女眾部副都監

者大師別傳》載，智顛初謁南嶽慧思禪師於大蘇山，即蒙授此懺法為入道樞機。智顛依教修持，於第二七晝夜精進期間，誦至《妙法蓮華經·藥王菩薩本事品》中「諸佛同讚，是真精進，是名真法供養」句，身心豁然、寂然入定⁷，證得法華三昧初旋陀羅尼。

慧思見其證境，印可曰：「非爾弗證非我莫識。所入定者法華三昧前方便也。所發持者初旋陀羅尼也。縱令文字之師千群萬眾。尋汝之辯不可窮矣。於說法人中最高為第一⁸。」此一師徒相契之機緣，不僅揭示智顛透過懺法修持證得經文所述「旋陀羅尼」妙用，更彰顯《法華三昧懺儀》作為天台止觀實踐之基石地位。

宋代知禮大師進一步闡明：「法華三昧，亦稱王三昧，統攝一切三昧……圓頓大乘究竟於此。」⁹由此可見，《法華三昧懺儀》不僅奠定天台教觀體系之核心，更是大乘行者通達實相、圓證佛果的重要修行法門，其次第綿密嚴整，依序展開「勸修、前方便、一心精進、正修、證相」五重結構，成為具體實踐天台止觀的核心儀軌。

以下將依此次第，逐一探討其修行意涵與默照禪法的相應處。

（一）勸修：起信——大乘修行之根本

《法華三昧懺儀》首重「勸修」，其核心在於確立修行者對「一乘實相」的堅定信心。此單元以「起信」為要旨，強調眾生本具佛性，與佛陀無二無別的清淨本質，此乃大乘佛法修學之根本前提。信為道源功德母，能破無明疑網¹⁰，令行者確信：一者自



清代印行《千手眼大悲心咒行法》書冊中的部分頁面，收藏於日本東京大學綜合圖書館

信本具如來智慧德相¹¹，二者深信佛法僧三寶乃成就佛道之究竟依怙。

此種「起信」工夫，與默照禪法「照見本來面目，體現本地風光」¹²之宗旨遙相呼應。默照禪所謂「本來面目」，正是眾生本具之佛性；而「本地風光」，即是當下現成之實相。兩者皆指向「心、佛、眾生，三無差別」的圓頓見地，只是入手處各有側重：《法華三昧懺儀》透過儀軌建立信心，默照禪則直指當下體認。此二法門在「勸修」階段實有異曲同工之妙，皆為引導行者契入一乘實相之善巧方便。

（二）前方便：修持前的身心調適

如同運動須熱身、考試須準備，修懺前必須先做好身心準備。智顗相當重視前方便，內容包含調伏其心、息諸緣事、供養三寶、一心繫念等¹³。這與默照禪調心四階段中的前三階段（收心、攝心、安心）¹⁴三階相通，皆屬修行入門之必備準備，為進入正修鋪路。



日本國寶11世紀「聖德太子及天台高僧像」中的慧思禪師像（左）、智顗大師像（右），現藏於日本兵庫縣一乘寺

（三）一心精進：理事雙修之三昧要訣

分為「事中修一心」與「理中修一心」¹⁵。事中修一心是專注於當下所行之事，心不散亂，目的是修「止」。理中修一心是清楚了知一切萬物體性空幻，目的是修「觀」。理事雙修、止觀同時，便可證得三昧，這正是默照禪的修行方法。事一心是心安靜、安定，無雜念妄想；理一心是親見法身、空性，煩惱我執消除，但因度眾生而發慈悲願心¹⁶。

（四）正修十法

《法華三昧懺儀》的正修共有十法，須以二十一日為一期精進修行¹⁷。此十法依所緣境可分為四個漸進階段，從外至內、由動入靜、自粗轉細、從

事達理，層層深入，引導行者安住當下。這四個階段皆可運用默照禪法修行，即於清楚覺照中不隨境轉。

第一階段：外境清淨（嚴淨道場、淨身）

此階段著重環境與身體的淨化。智顛將「嚴淨道場」列為首法，意在透過外在清淨帶動內心莊嚴。道場布置宜簡樸莊重，打掃過程即是修行，藉由專注清掃收攝心念。「淨身」則要求沐浴更衣，既表對三寶恭敬，亦提醒行者保持三業清淨。此二法皆可運用默照禪法，專注當下動作，心不攀緣。

第二階段：三業修持（六法）

此階段所用的方法，涵括身行禮拜、口稱讚歎、意作觀想，比起第一階段的所緣境，更加地微細。內容包括「三業供養」、「奉請三寶」、「讚嘆三寶」、「禮佛」、「五悔儀」及「行道旋遶」等六法。

首先，「三業供養」，強調以清淨身口意供養十方三寶，此非僅是形式上的供養，而是透過精進修行來實踐真實供養。

「奉請三寶」，也就是逐一奉請《法華經》中的三寶及天龍八部前往道場。一則禮請諸佛菩薩為修行者證明，起修《法華三昧懺儀》，是希望十方一切六道眾生，都能成就法華一佛乘的平等大慧；二則恭請諸佛菩薩加持修行者，修此懺法破諸罪障、得法華三昧。此外，懺文於奉請佛、法、僧三寶時，都各有其觀想偈，重點在於闡述天台宗的重要思想：空、假、中的「一心三觀」。

觀「空」，知道一切都是無常的；因為無常，所以不執；不執就無所攀緣而煩惱心不動；煩惱心不動，是「止」的工夫，也就是「默」。此外，因發大菩提心，誓願救度一切眾生，故需從「空」入「假」，在娑婆世界中，對於一切外境清清楚楚，是「觀」的工夫，也是「照」。當「空」、「假」同時具足，就是「中」，也等同於默照的「止」、「觀」同時。

「讚嘆三寶」；事實上，佛並不需要受人讚嘆，但為何懺文中有此一法？這是為了讓修行者多行讚嘆之法。因為當修行者讚嘆他人時，除了肯定其功德、成就之外，也會生起效尤之心。雖然要達到佛的境界並非易事，但仍應



13世紀日本《妙法蓮華經》彩繪經卷中的插畫，收藏於美國大都會藝術博物館

努力地學習佛的慈悲與智慧，如此，便是企及「讚嘆三寶」的意義了。

「五悔儀」，是整部懺法的重點，分為懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等五個單元。懺悔，是針對眼耳鼻舌身意六根，逐一懺悔；勸請，是勸請諸佛住世，永住世間，不入涅槃，這是為了悲憫眾生而勸請諸佛住世的原因；隨喜，只要見他人有福有德，不分對象，都能感同身受、心生歡喜；迴向是將以身口意三業所修的一切善法，供養十方恆河沙的諸佛，並以此功德迴向佛道；發願，願臨命終時能夠保持正念，往生西方極樂世界，親見彌陀及諸大菩薩，證得十地果位。

第三階段：誦《妙法蓮華經》

智顗是因為誦《妙法蓮華經》而身心豁然、寂而入定，故此法特別重視經典讀誦。誦經時，心緣經文，聲調平穩（默），同時清楚覺照經義（照），正是默照禪法的實踐。懺文指出：「但誦持故見上妙色」¹⁸顯示專注誦經即可入不思議境。

第四階段：實相觀修（思惟一實境界）

「思惟一實境界」也就是禪觀。拜懺告一段落，至坐處調身、調息後，

就可以開始用默照的方法。然而，為何要以默照的方法進行禪觀？懺文中已清楚說明：「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。」¹⁹法空，就是不執之意，就是「默」；如實相，就是「照」。從這段懺文中，可以得知正觀的方法，就是默照。

（五）證相

大乘佛法的修行，就如跑馬拉松一樣，首先要確認自己的目標，並且相信可以達成目標，這是「起信」；跑步之前，應該要先做暖身運動，這是「前方便」；再者應該了解跑步的正確觀念，這是「一心精進」；方向、暖身、觀念都清楚之後，就可以開始跑步。明確掌握如何跑步，這是「正修」；在跑步的過程中，將沿途不同的風景，盡收眼底而無住，就是「證相」；一旦被多采多姿的風景吸引而駐足，就不可能抵達終點。因此，風景再美，清楚知道就好，是「照」；不去執著，繼續往終點前進，是「默」。修行與跑步是一樣的道理，唯有繼續地往前，才有可能抵達目的地。所以，智顛在《法華三昧懺儀》編寫「證相」的目的，是為了提醒修行者，在修行的過程中，有種種的體驗，都如同風景一般，是正常的狀況，清楚知道就好，不要受影響而停滯，應該繼續往前，才能到達目的地。再者，也是提醒修行者，不應稍有些體驗，就以為是證悟，以凡濫聖，這都是因為知見不正確的緣故。

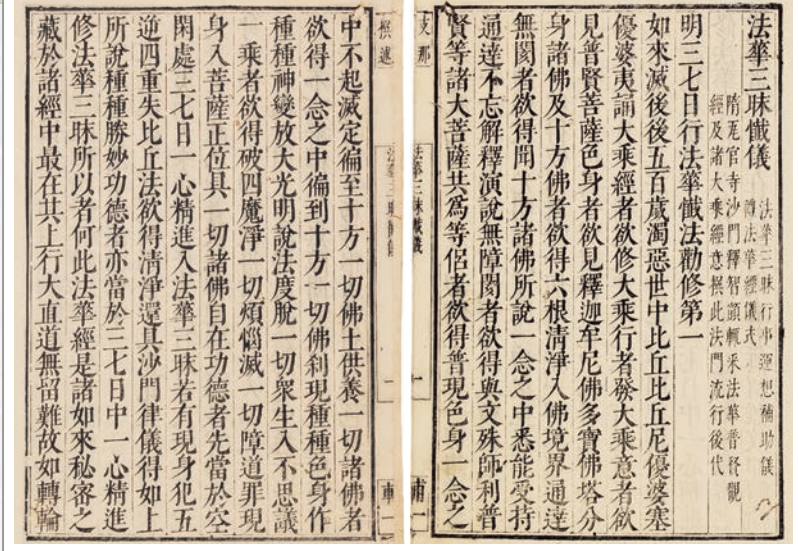
三、結語

《法華三昧懺儀》不僅是一套嚴謹完備的修行儀軌，更是融貫天台止觀、統攝大乘三昧的實修寶典。其清晰的修學次第，為行者奠定穩固根基；結合默照禪觀，更引導修行者於止觀交融中，體悟本來面目，契入如實之境。

盼此修行之路，與同行善友共勉：在風景再美的境界中，仍能「默而不住，照而不執」，繼續往前，行於成佛之道。🕉

註釋

- ❶ 聖嚴法師，《法鼓山的方向：創建》，收錄於法鼓文化編，法鼓全集2020紀念版（第9輯第2冊，頁180）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=09-02-020>，檢索日期：2025.05.10。
- ❷ 聖嚴法師，《法鼓山的方向：萬行菩薩》，收錄於法鼓文化編，法鼓全集2020紀念版（第9輯第6冊，頁193）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=09-06-037>，檢索日期：2025.05.10。



《嘉興藏》所收錄之《法華三昧懺儀》中的部分頁面，收藏於日本東京大學綜合圖書館

- ❸ 宋·知禮集，《千手眼大悲心呪行法》，CBETA 2025.R1, T46, no. 1950。
- ❹ 隋·智顓，《法華三昧懺儀》，CBETA 2025.R1,T46, no. 1941。
- ❺ 隋·智顓，《法華三昧懺儀》，CBETA 2025.R1, T46, no. 1941, pp. 949b13-955c4。
- ❻ 隋·智顓，《法華三昧懺儀》，CBETA 2025.R1, T46, no. 1941, p. 949b12-13。
- ❼ 隋·灌頂撰，《隋天台智者大師別傳》，CBETA 2025.R1, T50, no. 2050, p. 191c21-29。
- ❽ 隋·灌頂撰，《隋天台智者大師別傳》，CBETA 2025.R1, T50, no. 2050, p. 192a5-8。
- ❾ 宋·知禮述，《修懺要旨》，CBETA 2025.R1, P167, no. 1573, p. 856b4-7。
- ❿ 宋·子璿錄，《起信論疏筆削記》，CBETA 2025.R1, T44, no. 1848, p. 297c8-10。
- ⓫ 東晉·佛跋跋陀羅譯，《大方廣佛華嚴經》，CBETA 2025.R1,T10, no. 279, p. 272c5-6。
後秦·鳩摩羅什譯，《梵網經》，CBETA 2025.R1,T24, no. 1484, p. 1007b23-24。
- ⓬ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，收錄於法鼓文化編，法鼓全集2020紀念版（第4輯第16冊，頁21）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-16-003>，檢索日期：2025.05.10。
- ⓭ 隋·智顓，《法華三昧懺儀》，CBETA 2025.R1, T46, no. 1941, p. 949c13-22。
- ⓮ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，收錄於法鼓文化編，法鼓全集2020紀念版（第4輯第16冊，頁31-32）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-16-003>，檢索日期：2025.05.10。
- ⓯ 隋·智顓，《法華三昧懺儀》，CBETA 2025.R1, T46, no. 1941, p. 950a2-3。
- ⓰ 聖嚴法師，《聖嚴法師教淨土法門》，收錄於法鼓文化編，法鼓全集2020紀念版（第5輯第10冊，頁229-230）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=05-10-018>，檢索日期：2025.05.10。
- ⓱ 隋·智顓，《法華三昧懺儀》，CBETA 2025.R1, T46, no. 1941, p. 950a17-21。
- ⓲ 隋·智顓，《法華三昧懺儀》，CBETA 2025.R1,T46, no. 1941, p. 953c27。
- ⓳ 隋·智顓，《法華三昧懺儀》，CBETA 2025.R1,T46, no. 1941, p. 954a13-14。