

從「一心」試論天台祖師制懺的精神 ——以《法華三昧懺儀》為例*

釋印隆

法鼓佛教學院佛教學系宗教學碩士

摘要

禮懺法門是漢傳大乘佛教的特色，起源於晉代，但直到隋朝天台智者大師制定《法華三昧懺儀》，建構了天台懺法的儀軌模式與理論基礎，也為漢傳佛教之大乘懺法奠定了修行的精神。本懺是以天台止觀思想建立的懺悔觀心法門，修懺不僅為了懺滅罪業，更能證得三昧、開顯智慧，趣入大乘中道實相妙理。佛教之特質在於證悟實相，以獲得安身立命為旨歸。智者大師依據《法華經》種種理論及實踐的法門，建構出天台「一心」教觀妙理，親撰《法華三昧懺儀》，引導行者依事懺調熟身心後，而能趣入理觀之門。其懺文所有事儀，皆融攝了運心觀想的理懺方式，所有修持皆需要「一心」。修懺的重點在於統一心志，以獲得懺法的真實受用，並且要於一切時中，都能安住於正道；若心住於世俗欲念，則三業不能統一，無法專志修懺。

今日漢傳佛教失去禮懺精神的原因，即是由於在懺法的行持中，多以「事懺」為主，「理懺」的實相觀法幾乎都被刪除忽略。若將觀行之法去除，會讓禮懺行法逐漸儀式化與形式化，更甚者認為是求得現世之利益，背離了祖師制懺之修行目的。遵式大師於〈《法華三昧懺儀》勘定元本

* 收稿日期：2013.07.30，通過審查日期：2013.09.19。

序)中說明：「十科行軌，理觀為主；儻一以誤，九法徒施。」因為若只是依事法用心，而沒有觀慧之理觀照明，其過失就可能是破壞佛法，毀損法身慧命。因此，若要回復經懺佛事的修行本質，應重新正視祖師大德編撰懺文的用心，依教起修，方能讓殊勝的漢傳大乘佛教，重新回到應有的正知見與修行教化之功能。本文以智者大師所親撰的《法華三昧懺儀》為文本，論證天台祖師的制懺精神，祈願以此研究為始，闡揚漢傳大乘懺法的觀修實踐精神。

關鍵詞：一心、法華三昧、懺法、中道實相、觀心

【目次】

一、前言

- (一) 漢傳佛教懺法的演變與誤解
- (二) 天台懺法的演變與形式化

二、《法華懺》的修證精神

- (一) 懺悔與天台止觀
- (二) 實相思想與觀心實踐

三、一心與禪觀

- (一) 法華三昧的意義
- (二) 《法華懺》行法與經論
- (三) 《法華經》中的「一心」
- (四) 懺文處處見一心

四、結論

一、前言

當代盛行的各種懺法，不論組織架構、形式內容、修懺精神等，皆根植於隋代天台智者大師（538-597）所制定的《法華三昧懺儀》（以下簡稱《法華懺》）。本懺為智者大師將止觀與戒律、懺悔並行實踐，依自身所證悟的妙法而親撰的懺悔妙門，為讓有志實修者能透過此懺的修持，得證法華三昧，趣入大乘中道實相妙理。修懺不僅為懺滅罪業，更能證得三昧、開顯智慧而得到究竟解脫。

（一）漢傳佛教懺法的演變與誤解

懺法是菩薩行者的要行持法門，¹ 也一直是漢傳佛教中重要的行持方式。² 根據史料的記載，漢地的懺悔法門起源於晉代，漸盛於南北朝時代。其形成之過程，是從大乘經典中，採集相關資料而再予以組織，成為流行之修懺禮誦法。³ 如《廣弘明集》卷 28〈悔罪篇〉第 9 中記載，就有梁武帝的《金剛波若懺文》，梁簡文帝的《謝敕為建涅槃懺啓》、《六根懺文》，陳文帝的《妙法蓮華經懺文》、《金光明懺文》、《大通方廣懺文》、《虛空藏菩薩懺文》及《方等陀羅尼齋懺文》等，可看出南北朝時期，即有多位信奉佛教的皇帝作懺悔文，且帝王多受過菩薩戒，並以「菩薩戒弟子」自居。⁴

¹ 《佛說觀普賢菩薩行法經》：「十方諸佛說懺悔法，菩薩所行。」（CBETA, T9, no. 277, p. 392c22-23）

² 如釋大睿法師於《天台懺法之研究》一書中所云：「懺悔經典傳入中國後，由於大乘佛教為方便度眾……度化王室信佛、懺悔祈福，故促成懺悔法門在中國的流行。」（頁 4）

³ 釋慧岳，《知禮》，頁 223。

⁴ 《廣弘明集》卷 28，CBETA, T52, no. 2103, pp. 330b-335a。

表格 1：南北朝時期的懺儀發展情形

制懺者	制懺名	懺文主要内容
南齊文宣公 (460-494)	《淨住子淨行法》 ⁵	對於後來的《梁皇寶懺》影響甚大，且內容已具備「五悔」之思想。
沈約 (441-513)	《懺悔文》 ⁶	以懺悔殺、盜、淫、妄為主要内容。
梁武帝 (464-549)	《梁皇寶懺》 ⁷	據文宣王之《淨住子淨行法》所作，又稱為《慈悲道場懺法》。懺悔六根三業，為六道、四恩禮報佛恩。
	《眾經懺悔滅罪法》 ⁸	為建福攘災，或禮懺除障，或饗神鬼，或祭龍王。
梁簡文帝 (503-551)	《謝敕為建涅槃懺啓》	因障雜多災、身穢饒疾，於同泰寺瑞應殿啟建涅槃懺。
	《六根懺文》	專懺六根罪業。
	《悔高慢文》 ⁹	削除七慢，折制六根。
陳文帝 (522-566)	《妙法蓮華經懺文》	宣說《法華經》為最勝最尊難逢難值，舉行法華懺，頂禮諸佛菩薩、妙法華大乘經典等常住三寶。
	《金光明懺文》	願以拜懺功德，「護念眾生，扶助國土……成就菩提之道場」。
	《大通方廣懺文》	用慈悲之心，修平等之業。常以萬邦有罪，責自一人……今謹依經

⁵ 《廣弘明集》卷 27，CBETA, T52, no. 2103, pp. 306b15-321b18。

⁶ 《廣弘明集》卷 28，CBETA, T52, no. 2103, p. 331b16-c26。

⁷ 《慈悲道場懺法》，CBETA, T45, no. 1909。

⁸ 《歷代三寶記》卷 1，CBETA, T49, no. 2034, p. 99b。

⁹ 《廣弘明集》卷 28，CBETA, T52, no. 2103, p. 331b5-15。

		教，行方廣懺悔。
	《虛空藏菩薩懺文》	虛空藏菩薩最為勝上……入三昧定除煩惱熱，說陀羅尼破惡業障。五濁惡世一時清涼，五根本罪並皆解脫。
	《方等陀羅尼齋懺文》	一念之頃遍諸法相，如來種智皆願總持，諸佛功德悉欲流布。
	《藥師齋懺文》 ¹⁰	藥師如來有大誓願，接引萬物救護眾生……使得安樂令無怖畏……悉能轉禍為福，改危成安。復有求富貴、須祿位、延壽命、多子息，生民之大欲，世間之切要，莫不隨心應念，自然滿足……方憑藥師本願，成就眾生。
	《娑羅齋懺文》 ¹¹	願法雨法雲，清涼三界之火，慧燈慧炬。
	《無礙會捨身懺文》 ¹²	奉為三界四生五道六趣眾生，遍虛空滿法界窮過去盡未來無量名識一切種類平等大捨。
陳宣帝 (530-582)	《勝天王般若懺文》 ¹³	願一切眾生勤求般若不避寒暑，如薩陀波崙不愛身命，如力進菩薩得般若之性相與般若而相應，攝諸萬有住安隱地。含靈有識悉獲歸依。

智者大師以大乘經典之思想，綜合南北朝時期所流行的懺儀組織，並以所親證的法華三昧而制定了《法華懺》，建構了天台懺法的儀軌模式與理論基礎，也為漢傳佛教的大乘懺法奠定了修行的精神。而隋唐以後的天

¹⁰ 《廣弘明集》卷 28，CBETA, T52, no. 2103, p. 334b13-c6。

¹¹ 《廣弘明集》卷 28，CBETA, T52, no. 2103, p. 334c7-28。

¹² 《廣弘明集》卷 28，CBETA, T52, no. 2103, pp. 334c29-335a24。

¹³ 《廣弘明集》卷 28，CBETA, T52, no. 2103, pp. 332c15-333c14。

台宗師，更依《法華懺》「五科十法」¹⁴的組織，制定了許多懺儀。宋代為懺法的全盛時期，但從元代至明、清以來，中國佛教懺儀的形式化傾向日趨嚴重，經懺佛事被認為是影響佛教衰頹的主要因素。因為經懺佛事幾經演變，讓原本的教化作用不但幾乎消失殆盡，也因其含有消災植福、超薦幽冥的方便，被流俗濫用的結果，使得「拜懺」流於追求消災、祈福、超薦等功德，而忽略了大乘懺法以「禪觀」為基礎的修行本質，¹⁵甚至於讓漢傳佛教蒙上了迷信的陰影，¹⁶失去其原本莊嚴的修行意義與慧觀內涵，甚至產生應付和金錢交易的通俗與腐敗，讓大眾誤解了經懺佛事的本來面目。¹⁷

聖嚴法師在《律制生活》一書中提到：

在中國佛教史上，提倡經懺佛事最為積極的人，要推雲棲大師……唯因由於經懺佛事而流為僧眾的營生職業之後，僧眾天天應赴，精神不能集中，身心勞於疲憊，經懺佛事變成虛應塞責，

¹⁴ 五科十法：「五科」指五悔法門，「十法」指正修行的十種行法。

¹⁵ 如道宣律師所云，修懺若不觀其理，徒增長生死輪迴之福德：「故懺務觀其理，業生依事而起。故懺還須緣，事悔必勤身營構，慚愧為其所宗，理悔必析破我人，知妄是其大略。……因修福故便起想著，則應破遣教思理觀……世不達者，以福為道，耽附情纏，用為高勝，正是戒見二結所收，我倒常行，何能遣縛？……佛制取納，惟依觀門，輕侮對治，斯誠罪也。奉觀勤行，斯誠福也。謂我能行，便成違理；我不能行，又是違事。違事則業繫三途，違理則福纏諸欲。」（《續高僧傳》卷 29，CBETA, T50, no. 2060, p. 700b1-c28）

¹⁶ 參釋印順，〈經懺佛事〉，《華雨集》4，頁 129。

¹⁷ 釋大睿法師於其著作《天台懺法之研究》中提及，當代法會舉行之目的，不僅止於懺悔、消災、祈福而已，更有為籌建道場資金、建校、建醫院等「方便」；乃至於信徒點燈、立牌位，卻不到場參與法會，足見懺悔修行的意義，對這些信徒而言並不重要。更甚者法會設有高額的功德金項目，甚至以功德金的金額多寡劃分等級。（頁 362-363）這些都非祖師大德制懺的本懷，喪失了修行的意義，並誤導了信眾對於參與法會共修的正知見。

住持以此作為生意般經營，僧眾則以此為餬口的生計。於是僧格尊嚴掃地，佛門精神蕩然。……不過我想，雲棲廣修經懺法要，目的是在弘揚聖教法門的自利利他，並希以此利及法界之內九種十類，一切有情，同得解脫，共證菩提，實出於菩薩救世的大慈悲心，至於經懺佛事的流弊，諒非雲棲大師所曾料及。¹⁸

如聖嚴法師所說，經懺佛事的目的是「弘揚聖教法門的自利利他，並希以此利及法界之內九種十類一切眾生，同得解脫，共證菩提」為修行本懷。因此，若要回復經懺佛事的修行本質，消除經懺佛事的流弊與大眾的錯誤觀念，應重新正視祖師大德編撰懺文儀軌的用心，依教起修，依文字般若而入實相般若，方能讓殊勝的漢傳佛教，重新回到應有的正知正見與修行教化之功能。

（二）天台懺法的演變與形式化

根據佛教史料之記載，慧思禪師師承於北齊慧文禪師的思想，依《法華經》作為修持之根據，而證得法華三昧：「霍爾開悟法華三昧，大聖法門一念明達。」¹⁹ 而智者大師承嗣慧思禪師，受其推崇《法華經》的影響，進一步發揮〈安樂行品〉之深義，依循法華三昧之實踐觀行，開創了天台教觀雙美之學派，並編撰了《法華懺》、《請觀音懺法》、《金光明懺法》、《方等懺法》等懺悔法門，作為鞏固道心之輔助。至宋代的四明知禮大師、慈雲遵式大師、志磐大師等，也皆是傳承智者大師的懺法精神，認為禮懺就是修習止觀的捷徑，即是攝持三業的重要行法！尤其是四明知禮大師，著有《修懺要旨》一卷，闡揚修懺的功用及修持法，以顯揚「止觀」、「法華三昧」的實踐。²⁰

18 釋聖嚴，〈論經懺佛事及其利弊得失〉，《律制生活》，頁 194。

19 《續高僧傳》卷 17，CBETA, T50, no. 2060, p. 563a11-12。

20 參釋慧岳，《知禮》，頁 223-224。

智者大師所制定的《法華懺》，乃是與天台止觀思想結合的懺悔觀心法門，屬於四種三昧中的「半行半坐三昧」，²¹ 以妙悟《法華經》諸法實相之理的行法。唐代的湛然大師（711-782）撰有《法華三昧行事運想補助儀》（以下簡稱《補助儀》），於序文中即說明「理觀」的重要性，並闡述《法華懺》的具體運想與修持方法，使行者能隨懺文而觀之：

夫禮懺法，世雖同效，事儀運想，多不周旋！或粗讀懺文半不通力，或推力前拒理觀，一無效精進之風，闕入門之緒，故言「勤修苦行，非涅槃因」。但禮念軌儀，文非不委，以散情昏重，想運難成。予因天台再有詳補，撮覽樞總，使隨言作念，隨念成想。²²

湛然大師雖然對於《法華懺》「正修三昧」第十的「明坐禪實相正觀方法」，只提及「坐禪文略，應如《止觀》十法成乘等」²³，仍可以看出對於止觀的重視。若無法隨文入觀，則是連懺門都無法得入，就算事相上有作苦行之功夫，也是「非涅槃因」。而透過此序文，也可以觀察到當時修行《法華懺》者，已偏重事儀而忽略理觀，因此湛然大師才會特別強調事儀上必須有運想之功，至心精進，否則也是想運難成，「勤修苦行，非涅槃因」。

21 「四種三昧」指智者大師在《摩訶止觀》卷 2 上，所舉之常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧、非行非坐三昧。此乃將眾多之「止觀行」，依其實行方式而分類為四，藉由此四種行法，即可正觀實相，住於三昧。四種三昧為天台宗「觀心」時所必修之行法。止觀行，即為得正智慧，而將心專注於一對象，並在身體上力行實踐之謂。

22 《補助儀》，CBETA, T46, no. 1942, p. 955c13-18。

23 《補助儀》，CBETA, T46, no. 1942, p. 956b8。

智者大師於本懺中，教導行者需「事理修一心」，每一事儀都必須有理觀運想，否則無法得證解脫之道，也失去了修行之正念正道。²⁴ 但目前所流傳使用的《法華懺》版本，²⁵ 除了將原本智者大師所撰之「明三七日行法華懺勸修第一」、「明三七日行法華懺方便第二」、「明正入道場三七日修行一心精進方法第三」、「明初入道場正修行方法第四」中的「嚴淨道場」、「淨身」、「重明誦經法」與「略明修證相第五」等行法簡除外，諸多觀文也皆被刪略，可以發現《法華懺》逐漸變成偏向重視事法儀式，而忽略了禮懺時的觀修與禪觀實踐。若將觀行之法去除，會讓法華三昧行法逐漸儀式化與形式化，非常可惜！²⁶

且今日佛教寺院道場所舉行的各種經懺法會，在懺法的行持中，也是以「事懺」為多，「理懺」的實相觀法幾乎都被刪除忽略，大都是依據懺本隨文誦念，儼然已成為法會佛事的一種。即使行禮如儀，但修持者對於懺法之意涵大都不甚了解，更不懂得如何運心觀想，忽略了大乘懺法的甚深止觀意涵，更甚者是認為懺悔是為求現世之利益，也背離原本祖師制懺之修行目的。佛法強調解行並重，理論必須與實踐配合，欲得佛法之真實受用，實修是根本之道，外在的形式只是說食數寶，無法成就道業。智者大師制此懺之本意，乃是要行者為悟弄引，依事懺調熟身心後，而能趣入理觀之門，滅生死苦得解脫樂。慧岳法師於《知禮》一書中提及，自古以來，大多認為禮懺是實踐的修持法而已，尚不知修懺之中，還具有修觀的妙作用。²⁷ 因此本論文以智者大師所親撰的《法華懺》為文本，採用文獻分析方式及天台觀心詮釋方法，從懺文內容探討《法華懺》中所蘊含的「一心」思想，論證天台祖師的制懺精神。期能彰顯本懺殊勝的大乘一實

²⁴ 遵式大師於〈《法華三昧懺儀》勘定元本序〉中，即有說明：「十科行軌，理觀為主；儻一以誤，九法徒施。」（CBETA, T46, no. 1941, p. 949a22-23）可知道天台祖師們皆重視此一問題。

²⁵ 如「台南妙法輪印經會」所編之《法華三昧懺儀》，為「四明延慶寺沙門根慶和尚」所編輯。

²⁶ 關於法華三昧行法逐漸形式化的論點，在佐藤哲英《天台大師之研究》一書中也有提及。（頁 164）

²⁷ 釋慧岳，《知禮》，頁 224。

相之理觀內涵，以及大乘懺悔的修行法門之真實殊義。若能在深入天台的教理思想門之時，並對其禪觀實踐法門有一深刻理解，則對於在大乘佛法的實修實證，必能有相當之受益。

二、《法華懺》的修證精神

《法華懺》具有理事相融的實踐觀行之特質，於正修門設有「事懺」與「理觀」的兩種行法。「事懺」即一般禮懺儀軌，屬於有相行之事修，但行者必須事修中作理觀，理觀也要落實在事修中，此為《法華懺》「理事相融」的實踐特色。行者在修懺上，除了事相上儀軌的進行外，更須藉由懺法修證三昧。若無法隨文入觀、正修三昧，則很難得到真正的修懺利益，大多僅能停留於世間的功德利益上。智者大師云：「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。」²⁸ 此段引文中的「以事法調伏其心」之「事法」，即指《法華懺》正修中十法之前九法。對於初學或鈍根行者，需藉由「事懺」所施設的「嚴淨道場、行道誦經、淨身方法、三業供養、奉請三寶、讚歎三寶、禮敬三寶及修行五悔」等種種方便法門，使三業清淨，離諸苦業及障惑因緣，行者以事懺漸次調熟身心，而逐漸趣入理觀的修持。而久行或利根行者，可直入「理觀」以正觀諸法實相，證悟三昧，可知「理觀」為本懺的核心精神。

（一）懺悔與天台止觀

1. 持戒清淨與止觀

所謂「懺法」，即修持懺悔法門之意。懺悔法在原始佛教中，原是僧團透過半月半月的布薩羯磨，將所犯之過錯於大眾僧前告白，表達真誠懺悔之意，無有覆藏，而得以回復清淨身心，方能同住於僧團中精進修行。佛制戒律的用心，是為使修行者能斷惡修善，減少修行上的障難，達成究竟解脫的目標。而在大乘經典的懺悔思想中，不只是懺罪清淨，更有修定

²⁸ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 955b25-27。

證三昧而得到解脫之效。大乘懺法藉由修懺達成持戒清淨，才能得三昧正定，入實相正觀。²⁹ 因此智者大師將「持戒清淨」視為修定發慧的重要條件，認為在實踐修持上，若於戒體有所毀犯染汙，是無法得證三昧，所以必須徹底發露懺悔，以達罪障消除，還得清淨，以成就止觀的修持。在智者大師《小止觀》、《釋禪波羅蜜》及《摩訶止觀》的禪修相關論著中，都將「持戒清淨」視為修定發慧的重要前行功夫，而「懺悔」更是持戒清淨的重要行持法門，如《小止觀》云：

夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣：第一、持戒清淨。如經中說：「依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。」³⁰

《釋禪波羅蜜》云：

行者持戒，能發禪定，破戒即覆禪定。……若戒不清淨，決須懺悔。……夫懺悔者，懺名懺謝三寶及一切眾生，悔名慚愧改過求哀。我今此罪，若得滅者，於將來時，寧失身命，終不更造如斯苦業。……舉要言之，若能知法虛妄，永息惡業，修行善道，是名懺悔。³¹

《摩訶止觀》云：

云何懺悔令罪消滅，不障止觀耶？若犯事中輕過，律文皆有懺法，懺法若成，悉名清淨。戒淨障轉，止觀易明。³²

可知懺悔是使罪業清淨，回復戒體，讓修道的障礙轉除，證入三昧、開顯智慧的重要行法。智者大師對於持戒清淨非常重視，認為這是修定發慧的

²⁹ 參釋大睿，《天台懺法之研究》，頁 3-4 及 34-35。

³⁰ 《修習止觀坐禪法要》，CBETA, T46, no. 1915, p. 462c11-13。

³¹ 《釋禪波羅蜜次地法門》卷 2，CBETA, T46, no. 1916, p. 485a17-b24。

³² 《摩訶止觀》卷 4，CBETA, T46, no. 1911, p. 39c5-7。

關鍵。若戒體有所毀犯，則須藉懺悔之功，方能復得清淨。而持戒清淨，須從正觀一念心起；《摩訶止觀》云：「理觀觀心論持戒者……所言觀心為因緣生法者，若觀一念心從惡緣起，即能破根本，乃至破不雜戒。」³³ 說明中道妙觀方是戒的正體，為上品清淨究竟的持戒。³⁴ 戒為無上菩提本，若能一心持戒清淨，方能修定發慧，不只是解脫生死之苦，更是能成就菩提之道。修習止觀者，首要便是持戒清淨，若持戒不清淨，則禪定、智慧皆不得發，可了解智者大師對於持戒、禪定與智慧的三學，是環環相扣的。

2. 觀心懺悔與滅罪

《法華懺》強調「意根」為一切生死的根本，為生死流轉的眾苦之源，³⁵ 因此必須要從「意根」作真實懺悔，才能破除對六塵境的貪執，不再造作生死之業，並以止觀的實踐觀行功夫，方能得究竟解脫。智者大師於其相關論著均有提到相關的概念，說明眾生因為一念無明，不覺諸法實相而造諸生死惡業。而心為惑本，罪從心起，須從心懺。觀心懺悔方能滅罪，如《觀心論》中所云：「諸來求法者，欲懺悔眾罪，不知問觀心，

³³ 《摩訶止觀》卷 4，CBETA, T46, no. 1911, p. 37a4-11。

³⁴ 《摩訶止觀》卷 4：「即空之觀能滅見思之非，即假觀能滅塵沙之非，即中觀能滅無明之非……又波羅提木叉，名保得解脫者，觀心亦爾。若不觀三諦之理，三惑保不解脫；若見三諦，三惑保脫。如此解脫遍法界脫，非止解脫三途及出生死而已。」CBETA, T46, no. 1911, p. 37c2-10。

³⁵ 在智者大師的論著中，如《覺意三昧》、《觀心論》等，以及於其它論著中，往往以「觀心釋」、「隨文入觀」明之，皆顯示了其對「心」、「意」、「識」之重視。依智者大師的看法，心意識乃是「一法論三，三中論一」耳，不可偏執。於諸論著中，所謂的「心」，往往是指眾生當下之一念心而言。此一念心，也可稱之為「意」或「識」，可知心、意等彼此是共通的。（參陳英善〈慧思與智者心意識說之探討〉一文，「三、智者對心意識之看法」，頁 164-165）因此在本文中，將以此「一三，三一」之思想，定位「心、意、識」為相等意義的用詞。

罪終難得脫。」³⁶ 以下列表出智者大師於其相關論著談意根懺悔的內容。

表格 2：智者大師談意根懺悔簡表

三部論著	意根懺悔內容摘要
《法華玄義》	眾生生死為由於過去無明顛倒心中，而造作生死諸行，因此感報今世六道生死苦果。如《正法念處經》所云，六道差別非自在等作，悉從一念無明心出。 ³⁷
《釋禪波羅蜜》	大懺悔為應當起大悲心憐愍一切，深達罪源，了知一切諸法本來空寂，罪福性空。若欲滅罪，但當反觀如此心者從何處起？觀罪無生，破一切罪，以一切諸罪根本性空常清淨故。又如《普賢觀經》中說：「觀心無心，法不住法，我心自空，罪福無主。」作是懺悔名大懺悔，於懺悔中，最尊最妙。令此空慧與心相應，於一念中能滅百萬億阿僧祇劫生死重罪，若得無生忍慧，則便究盡罪源。 ³⁸
《小止觀》	要正念思惟一切諸法真實之相，一切有為生死因果法，皆因心有。若知心無性，則諸法不實。心無染著，則一切生死業行止息。 ³⁹

《法華懺》以「六根懺悔」為主要懺法，目的是要將虛妄染著的六情根，轉化成具諸功德的六淨根。眾生因六根接觸六塵，產生貪染執取，而造作種種惡業，實由一念心之無明顛倒。而心本具善惡染淨，因此若要清淨，就要藉由修持懺悔，破除六根對六塵的迷惑貪著。此六根懺悔法門，並非只有事相上的禮拜求懺，而是要心起觀照，了知諸法實相是性常空

³⁶ 《觀心論》，CBETA, T46, no. 1920, p. 584c25-26。

³⁷ 參《法華玄義》卷 2，CBETA, T33, no. 1716, p. 698c1-28。

³⁸ 參《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2，CBETA, T46, no. 1916, p. 486a21-c2。

³⁹ 參《修習止觀坐禪法要》，CBETA, T46, no. 1915, p. 465b9-13。

寂，以知空故而生重慚愧、起大懺悔，斷除一切造作不善法的相續之心，方能「罪從心起將心懺」。

表格 3：《法華懺》懺悔六根修證說明

六根	六塵	懺悔過去所造惡業	得到清淨未來善果
眼根	色塵	貪著諸色，以著色故，貪愛諸塵，故色使我經歷三界。 ⁴⁰	見十方諸佛，常住不滅，諸佛菩薩慧眼法水願與洗除，令眼根一切重罪畢竟清淨。 ⁴¹
耳根	聲塵	隨逐外聲，心生惑著，起煩惱賊害，報得惡事，墮惡道，不聞正法。 ⁴²	聽十方諸佛，常住說法，令耳根所起一切重罪畢竟清淨。 ⁴³
鼻根	香塵	聞諸香氣，迷惑不了，起諸結使煩惱，增長無量罪業，以處處染著故墮落生死，受諸苦報。 ⁴⁴	聞十方諸佛功德妙香，充滿法界，令鼻根一切過罪畢竟清淨。 ⁴⁵
舌根	味塵	舌根所作不善惡業，損害眾生，破諸禁戒，開放逸門，無量罪業從舌根生，斷功德種，當墮惡道。 ⁴⁶	了別諸佛法味，彌滿法界，令舌根一切重罪畢竟清淨。 ⁴⁷

⁴⁰ 參《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 952b10-13。

⁴¹ 參《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 952b13-18。

⁴² 參《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 952b23-27。

⁴³ 參《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 952c1-5。

⁴⁴ 參《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 952c8-11。

⁴⁵ 參《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 952c12-16。

⁴⁶ 參《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 952c19-26。

⁴⁷ 參《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, pp. 952c27-953a1。

身根	觸塵	貪著諸觸，造作身業，起三不善；與諸眾生，起大怨結。受大苦報，受地獄餓鬼畜生等苦。 ⁴⁸	感十方諸佛，常放淨光，照觸我等，令身根一切重罪畢竟清淨。 ⁴⁹
意根	法塵	貪著諸法，隨所緣境，起貪瞋癡，處處貪著，是一切生死根本，眾苦之源。 ⁵⁰	知一切諸法，悉是佛法，令意根一切重罪乃至六根所起一切惡業，畢竟清淨。 ⁵¹

六根儼悔中的「意根」儼悔，其觀心方式，即是以觀「一念心」為主旨。因為一切法不離五陰、十二處、十八界，然真正作為諸法所由生起之根源處，實為五陰之「識陰」，即六根之「意根」。智者大師說明之「一念三千」，此「一念心」即具十法界三千法。所以依一念心而修習止觀，如實觀照一切境界皆為不思議境，一切的存在皆是因緣假名施設，空無自性，於一切法中不起分別執著。若能時時觀照現前一念心為修善或造惡，要作凡或成聖，十法界只是在一念心之所變現。心能造世間一切法，攝十法界一切法，十法界中界界互具；而諸法皆是不可思議，此不可思議是遍歷一切法，一切法是因緣所生法，也是「即空即假即中」的關係。若能觀得此一念心與根、塵相應所現之一切法是因緣假名法，則見中道第一義諦。因此《法華儼》對於意根儼悔的清淨，即是觀心法門之實踐，能轉化無明成智慧，破一切生死顛倒妄想。

（二）實相思想與觀心實踐

智者大師力倡教觀雙美、定慧等持的天台法門，以教理與實踐並重，教相與觀心並行。天台中道實相觀法對於初學者而言，要在靜中禪觀此理尚難得力，何況要於動中歷緣對境來修觀？因此為了讓新學者能順利趣

⁴⁸ 參《法華儼》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953a4-14。

⁴⁹ 參《法華儼》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953a11-17。

⁵⁰ 參《法華儼》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953a20-27。

⁵¹ 參《法華儼》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953a28-b5。

入止觀修持，智者大師親撰《法華懺》，讚歎修持法華三昧之殊勝功德利益，於三七日一心精進修法華三昧，當得種種勝妙功德。⁵² 智者大師制此懺之本意，乃是要行者為悟弄引，除了要以二十五事為遠方便，⁵³ 及事懺調熟身心後，而能趣入理觀之門，緣《法華經》之義理而修習止觀法門，此為《法華懺》的主要修持目的與精神。

智者大師非常重視「觀心」，在其圓寂前最後的開示《觀心論》中，提到「行化興顯不觀心、無理觀而事法用心」之過失。⁵⁴ 智者大師不斷強調「觀心」的重要，若只是依事法用心而沒有觀慧之理觀照明，則是會破壞佛法，毀損法身慧命，如文云：

依事法用心，無慧發鬼定，顯異動物心，事發壞佛法，命終生鬼道，九十五眷屬。《像法法疑》明，三師破佛法，為是因緣故，須造觀心論。⁵⁵

「依事法用心，無慧發鬼定」——即使有禪定，因為沒有出離生死的智慧，也是魔禪鬼定。但邪魔之法，勢不得久，必當事發壞敗，令人起謗不信佛法故。偈云：「顯異動物心，事發壞佛法。」然自有魔鬼之禪，魔去禪亦失也。但若被魔禪鬼法所役使，死則為其眷屬，邪魔雖多不出九十五種，故偈云：「命終生鬼趣，九十五眷屬。」⁵⁶ 智者大師強調「觀心」是要我們時時注意自己的起心動念，因為眾生無始劫來的生死習性實在太重，稍一不注意，就會失去正念，起生死之心，造生死之業，受生死苦

52 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 949b13-c10。

53 《摩訶止觀》卷 4：「二十五法為遠方便……略為五：一、具五緣。二、呵五欲。三、棄五蓋。四、調五事。五、行五法。」（CBETA, T46, no. 1911, p. 35c18-21）

54 《觀心論》：「諸來求法者，本為利益他，不知問觀心，退轉令他謗。諸來求法者，欲興顯佛法，不知問觀心，退還大污損。」（CBETA, T46, no. 1920, pp. 584c29-585a3）

55 《觀心論》，CBETA, T46, no. 1920, p. 585a17-21。

56 《觀心論疏》，CBETA, T46, no. 1921, p. 592a6-24。

報。「一心正念」為不起世間五欲之生死煩惱心，不起愛染繫縛眷屬心，方能一心精進修行，得到正定正慧的真實解脫之道。《摩訶止觀》亦有云：

止觀者：例為十法。思議境者：若魔事起，隨順魔行，作諸惡業，成三途法。若隨魔起善，所謂他屬，而行布施；雖生善道，世世相染，或時附著，倚託言語。若捨身命，即受彼報；設欲修道，遮障萬端！經云有菩薩有魔無魔，即此意也。……起於魔檀，為有報故；持於魔戒，要利養故；行於魔忍，為畏他故；習魔精進，求名聞故；得於魔禪，昧於鬼法；樂於魔慧，分別見網。如是六法，雖名為善，其實是魔；由此邪蔽，蔽三脫門。⁵⁷

菩薩行的六波羅蜜，是自利利他，出離生死苦海的修行。行布施若求回報，則是起於魔施，增長愛染生死眷屬。持戒若是為求利養，則是持於魔戒，無法出離生死。忍辱若是因為畏他，則非真行慈悲，徒增長我執怨懟。精進是為求名聞讚嘆，則非是真精進，只是為求他人恭敬，我執更為深重。修持禪定若貪著禪味，則易與魔禪相應，無法真發出離生死之智慧。若無正解正知的智慧，則不明般若，仍是魔子魔孫，在三界生死中受苦不已！「觀心」對於修行的重要，為能真實面對自己的一切發心，絕不可以事相來欺騙他人，蒙蔽自己。若發心不正，則「六度」也會成為「六蔽」，看似善法，實行魔業；發心不正，果報即不正。

1. 以觀心實踐契證諸法實相

佛教之特質在於證悟實相，以獲得安身立命為旨歸。⁵⁸「實相」一語，主要來自於鳩摩羅什大師之翻譯，⁵⁹乃指諸法相互依存的緣起關係而言。《法華經》提到許多「實相」的概念，如「顯實相義」、「諸法實相」、「真實」、「實相印」、「實道」、「實智」、「真實相」、「諸

⁵⁷ 《摩訶止觀》卷 8，CBETA, T46, no. 1911, p. 116b2-25。

⁵⁸ 釋慧岳，《知禮》，頁 213。

⁵⁹ 陳英善，《天台緣起中道實相論》，頁 5。

法如實相」、「如實知見」、「一實之道」、「一實境界」、「令眾生開佛知見，見此一實」等。而此「實相」觀念也深深影響了中國佛教，由其是天台的思想。⁶⁰ 於《法華經·方便品》中，鳩摩羅什以「十如是」，徹底發揮了「緣起中道實相」的意涵。⁶¹ 智者大師以「即空即假即中」的方式來詮釋「十如是」，強調其所彰顯的諸法實相之「本」（如是相）與「末」（如是報），乃是究竟空等、假等、中等，亦即一切法如實平等，不綜不橫，名為實相。⁶² 智者大師並於《法華玄義》中，列舉出「實相」的種種異名，作為其表達「實相」涵義的方式之一。⁶³ 是為眾生根機有種種差別，所以諸佛以種種方便以應機說法，而實相亦是諸法之異名，諸法當體是妙有不可破壞，故名實相。此說明了一切法無不是「實相」，端看心如何看待它，這也是凡聖迷悟之別。⁶⁴ 以下簡表出智者大師於《法華玄義》中，解釋「實相」的種種別名與意涵。⁶⁵

⁶⁰ 陳英善，《天台緣起中道實相論》，頁 10-11。

⁶¹ 《法華經》：「佛所成就第一希有難解之法，唯佛與佛乃能究竟諸法實相。所謂諸法，如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等。……我以相嚴身，光明照世間，無量眾所尊，為說實相印。」（CBETA, T9, no. 262, pp. 5c10-8b3）

⁶² 《法華玄義》卷 2，CBETA, T33, no. 1716, p. 693b10-26。

⁶³ 《法華玄義》卷 8：「實相之體，祇是一法，佛說種種名；亦名妙有、真善妙色、實際、畢竟空、如如、涅槃、虛空、佛性、如來藏、中實理心、非有非無中道、第一義諦、微妙寂滅等。無量異名，悉是實相之別號，實相亦是諸名之異號耳。惑者迷滯，執名異解。」（CBETA, T33, no. 1716, p. 782b28-c4）

⁶⁴ Hans-Rudolf Kantor 於〈天台宗的可說與不可說〉一文中，也有提出類似的觀點；其文在評析 R. F. Rhodes 的 *Expressing the Inexpressible: Reality and Language according to T'ien-t'ai Buddhism* 一書時指出，智者大師強調「諸法實相」為中道，是第一義諦。（頁 14-15）因此，種種的語言文字、無量異名，悉是實相之別號，實相亦是諸名之異號，不應有所對立分別。

⁶⁵ 《法華玄義》卷 8，CBETA, T33, no. 1716, p. 783b。

表格 4：《法華玄義》關於「實相」的名意

別名	意涵
實相	所謂實相，實相之相，無相不相，不相無相，名為實相，此從不可破壞真實得名
妙有	又此實相，諸佛得法
真善妙色	妙有雖不可見，諸佛能見
畢竟空	實相非二邊之有，不雜餘物
如如	空理湛然，非一非異，無二無別
涅槃	實相寂滅
虛空	覺了不改
佛性	覺了不變
如來藏	佛性多所含受、含備諸法
中實理心	寂照靈知
中道	不依於有，亦不附無、遮離諸邊
第一義諦	最上無過

「實相」為諸法本來真實不虛的體相，本來即是，非為創造，亦非由人的意志所然。智者大師云：「實相之境，非佛、天人所作，本自有之，非適今也。」⁶⁶ 天台以觀心實踐，契證諸法實相妙理，如《觀心論》中所說，想要得實法，證無上道，則必須修習觀心。⁶⁷「觀心」是即文實踐

⁶⁶ 《法華玄義》卷 2，CBETA, T33, no. 1716, p. 698b1-2。

⁶⁷ 《觀心論》：「平等真法界，無行無能到，若能問觀心，能行亦能到……若能問觀心，得真法富貴……稽首十方佛，深悲觀心者，勸善諦觀察，發正覺妙樂。稽首十方法，深悲觀心者，勸善諦觀察，得真法免苦。」（CBETA, T46, no. 1920, pp. 584c2-585c17）

與印證教理之方式，這是智者大師的教相詮釋特別之處，也顯示其「教觀一如」的中心思想。智者大師的根本主張，一直是教不離觀，觀不離教，教觀必須要相互為用，才能契入法華的實相妙理。《法華玄義》七番共解中的「觀心釋」，其「聞慧兼修，義觀雙舉」即是天台宗立教的解行實踐主張。觀心是即教之觀，教相是即觀之教，教與觀必須要並行，否則就如同《百論》上盲跛的比喻，有行無解就像是盲而不跛，有解無行就像是跛而不盲。唯有觀解雙具，方不致於偏頗，因此行者需教觀雙運，使之眼智具足。⁶⁸ 智者大師以「即空即假即中」來表達「中道實相」的觀念。⁶⁹ 善惡本無自性，乃因眾生貪執而有十法界之差別，故今以「理觀」諸法實相為究竟，得到真正的解脫智慧。

2. 正觀實相方能懺悔究竟

在相關大乘懺悔經典中，除了有以稱念佛菩薩的名號外，亦有以見到瑞相來做懺罪清淨與否的「取相懺」；而最重要的理法依據，是正觀法性平等，罪性本空的「觀無生懺」，此種懺悔方法，幾乎是大乘懺悔經典共通的思想。⁷⁰ 在智者大師的相關論著中，也提到了「作法懺、取相懺及觀無生懺」三種懺悔的方式，⁷¹ 說明譬喻此三種懺悔的服藥不同、病癒不同，若能「觀無生」懺悔成就，則滅罪與證得三昧皆可具足。⁷² 可

⁶⁸ 《法華玄義》卷 1：「問：事解已足，何煩觀心？……《論》作四句評：有慧無多聞，是不知實相。譬如大闇中，有目無所見，多聞無智慧，亦不知實相。譬如大明中，有燈而無照，多聞利智慧，是所說應受，無聞無智慧，是名人身牛。今使聞慧兼修，義觀雙舉。《百論》有盲跛之譬，《牟子》有說行之義。《華嚴》云：譬如貧窮人，日夜數他寶，自無半錢分，偏聞之失也。下文云：未得謂得，未證謂證，偏觀之失也。」（CBETA, T33, no. 1716, p. 686a）

⁶⁹ 《法華玄義》：「實相者，即經之正體也。如是實相，即空即假即中。」（CBETA, T33, no. 1716, p. 781b）

⁷⁰ 參釋大睿，《天台懺法之研究》，頁 30。

⁷¹ 《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2，CBETA, T46, no. 1916, p. 486c。

⁷² 《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2，CBETA, T46, no. 1916, p. 486c。

知智者大師對於懺悔的思想，是以「觀無生懺」為究竟懺罪的方式，以「觀法性空慧」的「理懺」為正法，⁷³ 以「事懺」為助法，⁷⁴ 而在智者大師的論著中，也不斷說明「觀無生懺」懺罪方式之重要，能「深達罪源」。⁷⁵ 章安大師也於《觀心論疏》中，⁷⁶ 說明了此三種懺法，⁷⁷ 並以觀心的「觀無生懺」為最勝，為「勝能兼劣」，可以真正滅罪消障。⁷⁸

表格 5：三種懺悔方式簡表

三種懺悔	《釋禪波羅蜜次第法門》原文	說明
作法懺	破違無作障道罪。	即僧團所舉行的羯磨，在如法的大眾前發露過錯，虔誠懺悔，使戒體回復清淨，方為將罪已懺。

⁷³ 《金光明經文句》卷 3，CBETA, T39, no. 1785, p. 59b。

⁷⁴ 《金光明經文句》卷 3，CBETA, T39, no. 1785, p. 59c。

⁷⁵ 《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2：「行人欲行大懺悔者，應當起大悲心憐愍一切，深達罪源。所以者何？一切諸法本來空寂，尚無有福，況復罪耶！但眾生不善思惟，妄執有為而起無明及與愛恚。從此三毒，廣作無量無邊一切重罪，皆從一念不了心生。」（CBETA, T46, no. 1916, p. 486a21-25）

⁷⁶ 章安大師（561-632），為智者大師的上首弟子，智者大師的重要論著，如《法華玄義》、《法華文句》、《摩訶止觀》等大小部帙百餘卷，皆是由章安大師紀錄與整理，以傳後世。

⁷⁷ 《觀心論疏》：「然夫懺有三種：一、作法懺。如律所明，隨犯罪輕重，或對首作法，或二十僧出罪作法，法成即云罪滅，此懺違無作罪也。二、觀相懺。如方等、法華半行半坐懺等，觀見好相，或空中唱罪滅等，即云罪滅，此懺性罪。三、觀無生懺。經云：『端坐念實相，眾罪如霜露，慧日能銷除。』此懺煩惱罪。」（CBETA, T46, no. 1921, p. 591a3-9）

⁷⁸ 《觀心論疏》：「問：作法懺不能滅性罪者，觀相懺亦不能滅，違無作罪障耶？答：勝能兼劣故，無生懺例可知。」（CBETA, T46, no. 1921, p. 591a15-17）

觀相懺 (取相懺)	破除體性惡業罪。故《摩訶衍論》云：若比丘犯殺生戒，雖復懺悔得戒清淨，障道罪滅而殺報不滅，此可以證前釋後。當知觀相懺悔用功既大，能除體性之罪。	在佛菩薩像前，至心懺悔，直到見到瑞相，方為懺悔功成，罪障消滅。
觀無生懺	破除無明一切煩惱習因之罪，此則究竟除罪源本。	即實相懺悔，觀心無生，觀法無生。若能深悟實相，則能究竟破除無明煩惱之根本罪源。

智者大師認為「觀罪性空」的「觀無生懺」，方能究竟滅除罪障，達成清淨解脫的目的。所謂「觀無生」懺悔法門，是指以止觀之修持，觀察「諸法無生」之理，體悟「一切諸法本來空寂」的理懺方式。⁷⁹ 眾生因為無明而起顛倒妄想，造作惡業而受生死輪迴苦報不已；若能觀此煩惱（無明）體性為「罪性本空」，即能破一切的生死顛倒心，不再造作生死惡業，得到真正的清淨，達成究竟之懺罪。可知「觀無生懺」為究竟懺罪的根本依據，⁸⁰《法華經》的諸法實相思想，為智者大師制定《法華懺》的根本依據，為引導行者證入法華三昧，體悟諸法無生妙理。在本懺的「第七明懺悔六根及勸請、隨喜、迴向、發願方法」中，即有相關觀想說明文：

一心一意，為一切眾生行懺悔法，生重慚愧，發露無量劫來及至此生，與一切眾生，六根所造一切惡業，斷相續心。從於今時乃

⁷⁹ 《摩訶止觀》卷 5：「無生門能通止觀，到因到果，又能顯無生，使門光揚。何者？止觀是行，無生門是教，依教修行，通至無生法忍，因位具足。」（CBETA, T46, no. 1911, p. 59c7-10）

⁸⁰ 在釋大睿法師《天台懺法之研究》一書 25-32 頁，用心整理出相關大乘懺悔經典的資料，證明「於法無所著」、「思惟空義」、「念實相」、「觀法性無常」、「實相正觀」為無生懺的修持法，可供比較參考。

至盡未來際，終不更造一切惡業。所以者何？業性雖空，果報不失！知空之人尚不作善，況復作罪？若造惡不止，悉是顛倒因緣，則受妄果。是故行者，以知空故，生大慚愧，燒香散華，發露懺悔。⁸¹

因此若以實踐觀心法門，而了知罪福等一切法皆是空寂之理，方能做到真正的懺悔。於《法華懺》「正修三昧」的「第十明坐禪實相正觀方法」中，智者大師說明透過智慧的觀照，體達一念心即具足諸法，覺了此心即是法性，為因緣所生，體性空寂。一切法皆從心起，心若一念無明妄執，便生起煩惱；心若能清淨自在，便能與三昧相應，知罪福性空，破一切生死顛倒三毒妄想煩惱惡業。文云：

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」。云何名「觀一切法空」？行者當諦觀現在一念妄心隨所緣境，……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，無名無相，不可分別。爾時行者尚不見心是生死，豈見心是涅槃？既不得所觀，亦不存能觀，……一切皆如幻化，是名觀心無心，法不住法，諸法解脫，滅諦寂靜。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，行此懺悔，心如流水，不住法中。所以者何？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，能破一切生死顛倒三毒妄想極重惡業，亦無所破，身心清淨，……以是因緣，得與三昧相應。⁸²

智者大師所親制的《法華懺》，主要用意是藉由「有相行」的事懺而得清淨身心，得有資糧進入「無相行」的理懺觀修，滅除煩惱而證果為要旨。

81 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 952b1-4。

82 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 954a12-b7。

在《摩訶止觀》中，亦說明懺儀的禪觀作用為「無相」。⁸³ 而《法華懺》的「無相懺」，是要深入觀心法門，達到正觀實相，就懺儀原意，此部份的禪觀正是本懺法的核心。行者若能作如是觀，證入中道實相，方是真實之「懺悔」。觀心實相方能將造作惡業根源徹底懺除，行者若能深悟實相，了達罪性本空之理，則能罪從心起將心懺。亦如《佛說觀普賢菩薩行法經》（以下簡稱《普賢觀經》）所說：「一切業障海，皆從妄想生。若欲懺悔者，端坐念實相。眾罪如霜露，慧日能消除。是故應至心，懺悔六情根。」⁸⁴ 《普賢觀經》為智者大師制定《法華懺》的重要義理依據，⁸⁵ 「端坐念實相」為修懺理觀的核心。至誠依此懺法求哀懺悔，將造作惡業根源徹底懺除，進修實相正觀，以期從今以後乃至盡未來際，終不更造一切惡業，斷絕無明的根源，轉染成淨，轉迷為悟，復得真正清淨，證得究竟解脫，方是名為「真懺悔」。

《法華懺》「理觀」的修持，與「圓頓十乘觀法」有密不可分的關係。慧思大師於《法華經安樂行義》中，說明「若證法華三昧，眾果悉具足」，所謂「眾果悉具足」，正是「法華三昧」名為「圓頓」的本質所在。⁸⁶ 智者大師認為圓頓止觀在於能「觀照眾生一念無明心，此心即是

⁸³ 《摩訶止觀》卷 2：「持是行人，涉事修六根懺，為悟入弄引，故名有相；若直觀一切法空為方便者，故言無相。」（CBETA, T46, no. 1911, p. 14a19-21）

⁸⁴ 《普賢觀經》，CBETA, T9, no. 277, p. 393b10-13。

⁸⁵ 《觀心論疏》：「問：作法懺出在律文。觀相方法，出在方等諸經，可解。無生懺相云何？答：前引《普賢》觀文，即其事也。又如淨名彈優波離云：『當直除滅，勿擾其心。』所以者何？彼罪性不在內，不在外，不在中間。如其心然，罪垢亦然，諸法亦然，不出於如。……妄想是垢，無妄想是淨；取我是垢，不取我是淨。一切諸法如幻化相，即其相也。是則不能爾者，雖懺不除，事如偈也。」（CBETA, T46, no. 1921, p. 591a18-27）

⁸⁶ 《法華經安樂行義》：「《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！……法華菩薩即不如此，一心一學眾果普備，一時具足，非次第入。亦如蓮華，一華成眾

法性，為因緣所生，即空即假即中」，⁸⁷ 所以依一念心而修習止觀，如實觀照一切境界皆為不思議境，一切的存在皆是因緣所生，假名施設，空無自性。若能於一切法中不起分別執著，則能圓融相即而通達無礙。智者大師發揮法華圓義思想，建立天台一心三觀、一境三諦的教觀理論基礎。⁸⁸ 在《摩訶止觀》中，說明「實相外更無別法」，其實相觀法為「圓頓止觀」。⁸⁹ 智者大師以「觀無生懺」的般若空觀思想，乃至於依法華圓頓思想，運用於觀心懺悔，則無一法不是中道實相之理，罪福皆是不可思議境。⁹⁰ 深達一心三觀，一念即具三千，觀不思議境而了知罪福性空之理，以「即空即假即中」悟入中道實相，為圓頓止觀之修持，⁹¹ 無相

果，一時具足，是名一乘眾生之義……是利根菩薩，正直捨方便不修次第行。若證法華三昧，眾果悉具足。」（CBETA, T46, no. 1926, pp. 697c19-698c17）

⁸⁷ 《摩訶止觀》，CBETA, T46, no. 1411, p. 578a。

⁸⁸ 如《法華玄義》卷 2 云：「明三諦者，眾經備有其義，而名出《纓珞》、《仁王》，謂有諦、無諦、中道第一義諦，今經亦有其義。……圓三諦者，非但中道具足佛法，真、俗亦然，三諦圓融，一三三一，如《止觀》中說。」（CBETA, T33, no. 1716, pp. 704c16-705a7）在智者大師的諸著作中，莫不是依循《法華經》的中道實相思想，以圓義教觀為究竟的教理思想與實踐法門。

⁸⁹ 《摩訶止觀》：「圓頓者，初緣實相，造境即中，無不真實。……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！」（CBETA, T46, no. 1911, p. 1c23-2a2）

⁹⁰ 此點在釋大睿法師之《天台懺法之研究》第三章「智者大師的思想背景與懺罪思想」中，也證成此理論。

⁹¹ 在目前諸多以文獻研究的考證中，多以《法華懺》為智者大師的前期作品，《摩訶止觀》為晚期作品，因此認為《法華懺》上不具備三觀三諦的圓融思想，例如釋大睿法師於《天台懺法之研究》一書中，頁 94-95 即有提及相關論點。關於此點，筆者較持保留意見。因為如其所云：「若解圓意，則法法皆是中道實相。」（同書頁 240）《法華懺》的修證目標及是悟入中道實相，且從智者大師的論著中，也可以看出其一以貫之的立場。而在陳英善教

而相，相而無相，方為究竟滅罪之相。⁹²《法華玄義》中云：「內自思惟，心與法合，不由他教，亦非紙墨，但心曉悟，即法為經。」⁹³智者大師時時強調「觀心」的重要性，秉持著「聞義兼修，教觀雙舉」的解行並重之原則，相互融通教相門與觀心門，使能互契互入，即聞即行。

三、一心與禪觀

《法華懺》中處處皆是「一心」的思想，「一心」即是禪定，因為若心異念，則無法與三昧正道相應，更不能開顯正慧。智者大師認為，一念心便具足諸法，心若一念無明妄執，便生起煩惱；心若清淨自在，便能與三昧相應。如果能懂得對「心」起觀行，了知一切妄想顛倒所作罪福皆從心起、皆由因緣所生，便能破除一切的生死顛倒、煩惱惡業，得到真正的清淨。《觀心論疏》中說明「一心」為正觀中道，不沈不浮。⁹⁴「一心」

授《天台緣起中道實相論》一書之第一章第四節〈「空」「中」「即空即假即中」三者之關係〉一文中，有將其以共通性、特色性、歷史性做了精闢的詮釋（頁 48-56）。未來筆者也將會以此論題作為研究要點，以論證智者大師的著作與思想建立的關係。

⁹² 釋大睿法師於《天台懺法之研究》提及，雖然《法華懺》之「實相正觀」處，尚未對觀法做出圓熟之闡述（指一心三觀、十境十乘觀法），但是其思想主體是相同的。（頁 128-129）筆者贊同「其思想主體是相同的」之理論，但是否圓熟，仍有待研究討論之。本文限於篇幅及筆者目前的能力，只能先以證成智者大師制定《法華懺》的目的是與禪觀息息相關，而非只有事相上的儀軌，以「一心」為論證的目標。而對於智者大師著作與思想的比較與發展，將做為後續的研究方向。

⁹³ 《法華玄義》卷 8，CBETA, T33, no. 1716, p. 776c21-22。

⁹⁴ 《觀心論疏》：「七覺者，謂：喜、進、擇、除、捨、定、念也。上雖定慧照明心源，不悟者恐沈浮不一，故用七覺調停，令得一心。經云：『御以一心，遊於八正路也。』何者？心若沈昏，當用擇、喜、進三覺分，策起也。心若浮散，當用除、捨、定三覺分，息亂也。心若不沈不浮，當用念覺分，

為專注於一，即「心一境性」。另外，「一心」也是「禪定」（三摩地、三昧）的另譯。《摩訶止觀》云：「一心者，修此法時，一心專志，更不餘緣。」⁹⁵ 又云：「一心具十法界。」⁹⁶ 又唯一之信心不為他心所奪，謂之「一心」。

（一）法華三昧的意義

「三昧」是梵語 *Samādhi* 的音譯，又譯作三摩地、三摩提，意譯為定、等持、調直定或正心行處等。乃是指心識離開昏沈與掉舉等，而能不散亂，專止於一境（持）的意思。原始佛教的「三昧」特指心一境性的「定」而言，但於大乘佛法中，已不再只是心一境性的「定」之義涵，乃是指依「定」而生「慧」解，由慧解內容之不同而有種種不同的三昧名稱，如：法華三昧、般舟三昧、首楞嚴三昧、無量義處三昧……等。《摩訶止觀》釋「三昧」云：

通稱三昧者，調直定也。《大論》云：善心一處住不動，是名三昧。法界是一處，正觀能住不動，四行為緣，觀心藉緣調直，故稱三昧也。⁹⁷

「三昧」是與慧相應的定，為了通過定境而達到智慧的解脫，而修種種三昧。法華三昧乃是其中之一。「法華三昧」之名稱，出於《法華經》的〈妙音菩薩品〉及〈妙莊嚴王本事品〉，於經文中均有提到「法華三昧」之名稱，若欲證得法華三昧，需「成就甚深智慧」，及「受持《法華經》」。

寂照心源也。又偏觀心空即沈相，偏觀心假即浮相，正觀中道即不沈不浮，名一心也。」（CBETA, T46, no. 1921, p. 616b16-23）

⁹⁵ 《摩訶止觀》卷 4，CBETA, T46, no. 1911, p. 48b17。

⁹⁶ 《摩訶止觀》卷 5，CBETA, T46, no. 1911, p. 54a5-6。

⁹⁷ 《摩訶止觀》卷 2，CBETA, T46, no. 1911, 11a25-28。

表格 6：法華三昧之名稱出於《法華經》說明一覽表

出處	說明
〈妙音菩薩品〉：「成就甚深智慧，得妙幢相三昧、法華三昧……」 ⁹⁸	此段說明妙音菩薩得十六種三昧中，可見「法華三昧」之名稱，以及此菩薩住現一切色身三昧度脫無量眾生。
〈妙音菩薩品〉：「華德菩薩得法華三昧。」 ⁹⁹	說明華德菩薩得此法華三昧。
〈妙莊嚴王本事品〉：「受持是《法華經》，淨眼菩薩，於法華三昧久已通達。」 ¹⁰⁰	記載妙莊嚴王有淨藏、淨眼二子，得父母許可後出家，淨眼菩薩入法華三昧。

所謂「法華三昧」，乃是指以解悟法華一乘實相之教理為所緣，而得的定慧均等之心智狀態。《法華文句記》云：「實證所證，一切皆名法華三昧。」¹⁰¹ 因此可知，「法華三昧」乃是指體解法華一乘實相教法之悟解狀態。知禮大師並以「離四句絕百非」的即破即立、境觀雙忘、非言能議來詮釋法華三昧為「不可思議微妙觀」，以此強調懺悔實踐門中修觀之重要，不只是滅除罪障，更是能顯發智慧，此是由於心念能助於一境，即是「一心」：

今觀諸法即一心，一心即諸法，非一心生諸法，非一心含諸法，非前非後，無所無能。雖論諸法，性相本空，雖即一心，聖凡宛爾。即破即立，不有不無，境觀雙忘，待對斯絕，非言能議，非心可思，故強示云「不可思議微妙觀」也。此觀非滅罪之邊際，能顯理之淵源，是首楞嚴禪，是法華三昧。……功德甚深稱歎莫

⁹⁸ 《法華經》，CBETA, T9, no. 262, p. 55a26-27。

⁹⁹ 《法華經》，CBETA, T9, no. 262, p. 56b29-c1。

¹⁰⁰ 《法華經》，CBETA, T9, no. 262, p. 60b4-5。

¹⁰¹ 《法華文句記》卷 2，CBETA, T34, no. 1719, p. 186c15-16。

及！上來所述事儀理觀，多有漏略，備急披詳，不煩援引，若欲廣知，應尋《摩訶止觀》。當知止觀一部，即法華三昧之筌蹄；一乘十觀，即法華三昧之正體，圓頓大乘，究竟於此。¹⁰²

（二）《法華懺》行法與經論

《法華懺》的行法內容，為智者大師將《法華經》與《普賢觀經》相互融通，¹⁰³ 也援引《金光明經》、《十住毘婆沙論》等內容，開展出其義理思想而制成。「六根懺悔」為《法華懺》之主要懺法，以證得「六根清淨」為行法目標。在《法華經》〈法師功德品〉與《普賢觀經》兩經中，皆有說明由此六根清淨之功德，可洞徹三千大千世界一切善惡諸法、依正二報所呈現之形相。

《普賢觀經》中的六根懺悔內容，為智者大師所特別重視者；本經說明普賢菩薩為眾生開示了六根懺悔之法門，強調行者應勤精進懺悔六根，如是懺悔一日至七日，以諸佛現前三昧力、普賢菩薩說法莊嚴故，耳漸漸聞障外聲，眼漸漸見障外事，鼻漸漸聞障外香，並「廣說如《妙法華經》」，如是得六根清淨已，心純是法，方能與法相應。¹⁰⁴ 知禮大師並在《修懺要旨》中，說明《法華懺》「六根懺文」為非人師所撰，乃聖語親宣，是釋迦本師說；普賢大士為三昧行者所示的除障法門，蓋由洞見眾生起過之由、造罪之相。¹⁰⁵

¹⁰² 《四明尊者教行錄》卷 2〈修懺要旨〉，CBETA, T46, no. 1937, p. 870b5-17。

¹⁰³ 智者大師於本懺〈第十明坐禪實相正觀方法〉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。」（CBETA, T46, no. 1941, p. 954b27-28）

¹⁰⁴ 《普賢觀經》，CBETA, T9, no. 277, pp. 390c28-391a3。

¹⁰⁵ 《四明尊者教行錄》卷 2，CBETA, T46, no. 1937, p. 869a26-28。

在《法華懺》中，禮敬十方佛、三世一切諸佛，及懺悔、勸請、隨喜、迴向的思想，為引自於《十住毘婆沙論》的思想。本論為龍樹菩薩所撰述，智者大師遠承龍樹菩薩的思想，¹⁰⁶ 在《觀心論》中，即以「稽首龍樹師，願加觀心者，令速得開曉，亦加捨三心」¹⁰⁷ 示其思想源流。

《法華懺》的十方佛名號，出於《十住毘婆沙論》第九〈易行品〉的稱念佛號功德之思想。龍樹菩薩認為，菩薩道行者首要的目標在證得「阿惟越致地」，也就是不退轉地、必定成佛，是故「易行道」為疾得不退轉地的方便。並特別讚頌一心歸命的「稱名念佛行」，認為如「水道乘船則樂」的「易行道」，因此提出了稱念十方佛名的修持。¹⁰⁸

而《法華懺》重要的五悔思想中的四悔——「懺悔、勸請、隨喜、迴向」，¹⁰⁹ 主要引用於《十住毘婆沙論》第十〈除業品〉的觀念，說明菩

¹⁰⁶ 關於此點，慧嶽法師於《天台教學史》一書中云：「龍大士的思想，早在西紀四世紀頃，已播滿了整個的印度……繼之再得鳩摩羅什三藏的宏揚，竟于西紀 401 年傳入我國。此後，得北齊慧文（生寂？）、南岳慧思（515-577）兩大師的承傳，及至智者大師更為之發揚。」（頁 1）

¹⁰⁷ 《觀心論》，CBETA, T46, no. 1920, p. 585c20-21。

¹⁰⁸ 《十住毘婆沙論》卷 5：「佛法有無量門，如世間道有難有易，陸道步行則苦，水道乘船則樂。菩薩道亦如是，或有勤行精進，或有以信方便，易行疾至阿惟越致者。」（CBETA, T26, no. 1521, p. 41b2-6）

¹⁰⁹ 至於「發願悔」，則是自「迴向悔」中所別開而來，而智者大師之師承——南岳慧思禪師，著有〈南嶽思大禪師立誓願文〉一文，也可能有受其師精神之影響。除了「發願悔」外，《法華懺》中的持戒清淨，六時五悔、不惜身命為眾生勤行懺悔法、念十方佛常懺悔之思想，於慧思禪師所著的《諸法無諍三昧法門》卷上，也可見到相關思想：「欲自求度及眾生，普遍十方行六度，先發無上菩提心，修習忍辱堅持戒。晝夜六時勤懺悔，發大慈悲平等心，不惜身命大精進，欲求佛道持淨戒，……持清淨戒修禪定，捨諸名聞及利養，遠離憤鬧癡眷屬，念十方佛常懺悔。」（CBETA, T46, no. 1923, p. 629c4-13）

薩行者求阿惟越致地者，非但憶念稱名禮敬而已。¹¹⁰ 龍樹菩薩的「稱名念佛行」之「易行道」，是要先以信心至誠憶念稱名禮敬十方諸佛，並於十方諸佛所，作懺悔、勸請、隨喜、迴向之行，此即為《法華懺》的「六時五悔」¹¹¹ 思想所援引之內容。¹¹² 在《法華文句記》中，提到《摩訶止觀》卷七有相關說明。¹¹³ 透過以上的經論對照，可以了知智者大師在編撰《法華懺》的嚴謹與用心，皆是援引經典，有所依據。

以下為《法華懺》的行法與引用經文出處之對照簡表，以了知本懺行法所引用的經文意義。

¹¹⁰ 《十住毘婆沙論》卷 5〈除業品〉第 10：「問曰：『但憶念阿彌陀等諸佛及念餘菩薩，得阿惟越致，更有餘方便耶？』答曰：『求阿惟越致地者，非但憶念稱名禮敬而已，復應於諸佛所，懺悔、勸請、隨喜、迴向。』」（CBETA, T26, no. 1521, p. 45a18-22）

¹¹¹ 六時五悔：指於日中之六時修持五悔，六時為晨朝、日中、日沒、初夜、中夜、後夜。

¹¹² 關於此點，筆者是以經論內容及天台思想宗於龍樹菩薩來做推論。釋大睿法師提出六朝時即有五法懺悔法門，認為是智者大師所本的論點，也可以提供參考。（《天台懺法之研究》，頁 32-33）

¹¹³ 《法華文句記》：「五悔之中，無餘三者：已預記薊，無罪可悔；已獲分記，故無勸請；已有所至，略無發願。若望極果，唯除懺悔，餘四非無。五悔具如《止觀》第七記。」（CBETA, T34, no. 1719, p. 257c9-12）

表格 7：《法華懺》各段行法引用經文出處簡表

《法華三昧懺儀》行法		引用經文出處	
勸修功德		《普賢觀經》	
還具清淨律儀			
三七日修行期		《法華經》卷 7〈普賢菩薩勸發品〉第 28、《普賢觀經》	
見普賢菩薩色身			
明三七日行法前方便第二		《法華經》卷 5〈安樂行品〉第 14	
明正入道場三七日修行一心精進方法第三		在《法華經》中，處處說明「一心」	
明初入道場正修行方法第四	「日夜六時」的修持	《普賢觀經》	
	第一明行者嚴淨道場法	《法華經》卷 4〈法師品〉第 10、卷 5〈安樂行品〉第 14	
	第二明行者淨身方法	《法華經》卷 5〈安樂行品〉第 14	
	第三明行者修三業供養法	《法華經》卷 4〈法師品〉第 10、《十住毘婆沙論》〈除業品〉第 10	
	第四明行者請三寶方法	詳見表格 9	
	第五明讚歎三寶方法	《法華經》卷 3〈化城喻品〉第 7、卷 6〈藥王菩薩本事品〉第 23	
	第六明禮佛方法	詳見下一章節另一表格	
	第七明懺悔六根及勸請、隨喜、迴向、發願方法		《十住毘婆沙論》〈易行品〉第 9、〈除業品〉第 10
			《普賢觀經》
			《法華經》〈譬喻品〉、〈隨喜功德品〉、〈分別功德品〉
第八明行道法	《法華經》卷 7〈普賢菩薩勸發品〉第 28		
第九重明誦經方法	《法華經》卷 5〈安樂行品〉第 14		
第十明坐禪實相正觀方法	《法華經》卷 5〈安樂行品〉第 14、《普賢觀經》		

(三) 《法華經》中的「一心」

《法華經》是大乘佛教相當重要的經典，尤其天台宗的立宗經典即是《法華經》，¹¹⁴ 也是本懺修持之依據。《法華經》的修行方法，對中國佛教的影響是深廣而又持久，在高層次的戒定慧三無漏學方面，依《法華經》而開創了獨特的中國化的大乘佛教天台教派。¹¹⁵ 而佛法的旨歸是以實證「諸法實相」為目標，在《法華經·方便品》稱之為「第一希有難解之法」，¹¹⁶ 因此為了眾生種種根性需要，《法華經》開示了種種理論及實踐的法門。以解行並重的實踐，方能證悟《法華經》的「諸法實相」之理。¹¹⁷ 章安大師說明，行者觀心依《法華經》修三昧者，方法有十，¹¹⁸ 此即為智者大師所撰之《法華懺》內容。智者大師依據《法華經》而建構

¹¹⁴ 天台宗三祖慧思禪師依《法華經》撰《安樂行義》，四祖智者大師依《法華經》則是撰有天台三大部——《法華玄義》、《法華文句》及《摩訶止觀》，及相關論著。

¹¹⁵ 釋聖嚴，〈中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法〉，頁 13。

¹¹⁶ 《法華經》卷 1：「無量無邊未曾有法，佛悉成就。……佛所成就第一希有難解之法，唯佛與佛乃能究盡諸法實相。」（CBETA, T9, no. 262, p. 5c8-11）

¹¹⁷ 《法華經》卷 5：「若菩薩摩訶薩住忍辱地，柔和善順而不卒暴，心亦不驚；又復於法無所行，而觀諸法如實相，亦不行不分別，是名菩薩摩訶薩行處。……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。」（CBETA, T9, no. 262, p. 37a17-b16）

¹¹⁸ 《觀心論疏》卷 3：「行者觀自生心，依《法華經》修三昧者，方法有十：一、嚴淨道場，二、淨身三業，三、供養，四、請佛，五、禮佛，六、六根懺悔，七、繞旋，八、誦經，九、坐禪，十、證相。別有一卷名《法華三昧》，是天台大師所著，流傳於世，行者宗之。」（CBETA, T46, no. 1921, p. 603a05-10）

出天台「一心」教觀雙美妙理，一切之觀法皆由「一心」所成。¹¹⁹ 因此，天台宗主張心之一念的作用上，具四聖六道的十法界。故修懺的要點，在於重視心的運用觀照，方不失修懺的精神。

在《法華經》各品中，處處可以見到「一心」，經統計共有六十三次。「一心觀佛」共四次，「一心除亂」共一次，「一心精進」共四次，「合掌一心、一心合掌」共十一次，「共一心」共三次，「一心信解」共一次，「一心聽、一心善聽」共四次，「一心同聲」共七次，「一心求佛道」共三次，「一心念」共四次，「一心稱名」共二次，「其他」共十七次。以下表列出《法華經》各品中，關於「一心」的經文內容。

表格 8：《法華經》各品「一心」的經文

一心	《法華經》經文
一心觀佛	- 是諸大眾，得未曾有，歡喜合掌，一心觀佛。 ¹²⁰ - 爾時世尊見學、無學二千人，其意柔軟，寂然清淨，一心觀佛。 ¹²¹ - 一切四眾，起立合掌，一心觀佛。 ¹²²
一心除亂	- 又見菩薩，離諸戲笑，及癡眷屬，親近智者，一心除亂，攝念山林，億千萬歲，以求佛道。 ¹²³
一心精進	- 汝一心精進，當離於放逸，諸佛甚難值，億劫時一遇。 ¹²⁴ - 亦常樂於諸佛之法，一心精進，求無上慧。 ¹²⁵

¹¹⁹ 《法華玄義》卷 1：「由一心成觀，亦轉教餘，心明之為經。」（CBETA, T33, no. 1716, p. 685c12-13）

¹²⁰ 《法華經》卷 1，CBETA, T9, no. 262, pp. 2b15-16, 4a16-17。

¹²¹ 《法華經》卷 4，CBETA, T9, no. 262, p. 30b4-5。

¹²² 《法華經》卷 4，CBETA, T9, no. 262, p. 33b25-26。

¹²³ 《法華經》卷 1，CBETA, T9, no. 262, p. 3b6-8。

¹²⁴ 《法華經》卷 1，CBETA, T9, no. 262, p. 5a12-13。

¹²⁵ 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 41b9-10。

	<ul style="list-style-type: none"> - 欲修習是法華經，於三七日中，應一心精進。¹²⁶ - 常樂深智，無有障礙，亦常樂於諸佛之法，一心精進，求無上慧。¹²⁷
<p>一心合掌</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 諸人今當知，合掌一心待，佛當雨法雨，充足求道者。¹²⁸ - 是會無量眾，能敬信此法，佛已曾世世，教化如是等，皆一心合掌，欲聽受佛語。¹²⁹ - 右膝著地，一心合掌，曲躬恭敬。¹³⁰ - 皆悉悚慄，一心合掌。¹³¹ - 一心合掌，瞻仰世尊。¹³² - 皆從座起，偏袒右肩，到於佛前，一心合掌，瞻仰世尊。¹³³ - 一心合掌，恭敬供養，尊重讚歎。¹³⁴ - 一心合掌，瞻仰尊顏，目不暫捨。¹³⁵ - 即從座起，至於佛前，一心合掌，而作是念。¹³⁶ - 從地踊出者，皆於佛前一心合掌，瞻仰尊顏。¹³⁷ - 於如來前，一心合掌。¹³⁸

126 《法華經》卷 7，CBETA, T9, no. 262, p. 61b8-10。

127 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 41b6-8。

128 《法華經》卷 1，CBETA, T9, no. 262, p. 5b20-21。

129 《法華經》卷 1，CBETA, T9, no. 262, pp. 6c28-7a1。

130 《法華經》卷 2，CBETA, T9, no. 262, p. 16b11-12。

131 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 20c28-29。

132 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 22c10-11。

133 《法華經》卷 4，CBETA, T9, no. 262, p. 29c1-3。

134 《法華經》卷 4，CBETA, T9, no. 262, p. 31a6。

135 《法華經》卷 4，CBETA, T9, no. 262, p. 36a13-14。

136 《法華經》卷 4，CBETA, T9, no. 262, p. 36b10-11。

137 《法華經》卷 6，CBETA, T9, no. 262, p. 51c10。

138 《法華經》卷 7，CBETA, T9, no. 262, p. 60c19。

共一心	<ul style="list-style-type: none">- 斯等共一心，於億無量劫，欲思佛實智，莫能知少分。¹³⁹- 我等諸宮殿，光明昔未有。為大德天生？為佛出世間？未曾見此相，當共一心求。¹⁴⁰- 汝等當共一心，被精進鎧，發堅固意。¹⁴¹
一心信解	<ul style="list-style-type: none">- 舍利弗！汝等當一心信解受持佛語。¹⁴²
一心善聽	<ul style="list-style-type: none">- 若有菩薩，於是眾中，能一心聽，諸佛實法。¹⁴³- 諸天人眾，一心善聽，皆應到此，覲無上尊。¹⁴⁴- 諸比丘眾，今告汝等，皆當一心聽我所說。¹⁴⁵- 阿逸多！汝且觀是勸於一人令往聽法，功德如此，何況一心聽說讀誦，而於大眾為人分別、如說修行？¹⁴⁶
一心同聲	<ul style="list-style-type: none">- 時諸梵天王，即於佛前，一心同聲，以偈頌曰。¹⁴⁷- 時諸梵天王，一心同聲，而說偈言。¹⁴⁸- 爾時諸梵天王即於佛前，一心同聲，以偈頌曰。¹⁴⁹- 時諸梵天王，一心同聲，而說偈言。¹⁵⁰- 爾時諸梵天王，即於佛前，一心同聲，以偈頌曰。¹⁵¹- 時諸梵天王，一心同聲，以偈頌曰。¹⁵²

139 《法華經》卷 1，CBETA, T9, no. 262, p. 6a9-10。

140 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 23b28-c1。

141 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 41a15-16。

142 《法華經》卷 1，CBETA, T9, no. 262, p. 7c7-8。

143 《法華經》卷 2，CBETA, T9, no. 262, p. 15a20-21。

144 《法華經》卷 2，CBETA, T9, no. 262, p. 20a7-8。

145 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 21b1-2。

146 《法華經》卷 6，CBETA, T9, no. 262, p. 47a20-23。

147 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 23b7-8。

148 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 23b18-19。

149 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 23c13-14。

150 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 23c25-26。

151 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 24a21-22。

	- 時諸梵天王，即於佛前， 一心同聲 ，以偈頌曰。 ¹⁵³
一心求佛	- 我為太子時，羅睺為長子，我今成佛道，受法為法子。於未來世中，見無量億佛，皆為其長子， 一心求佛道 。 ¹⁵⁴ - 或有大菩薩，將六萬恒沙，如是諸大眾， 一心求佛道 。 ¹⁵⁵ - 是一切眾生意見菩薩，樂習苦行，於日月淨明德佛法中，精進經行， 一心求佛 ，滿萬二千歲已，得現一切色身三昧。 ¹⁵⁶
一心念	- 不獨入他家，若有因緣須獨入時，但 一心念佛 。 ¹⁵⁷ - 入里乞食，將一比丘，若無比丘， 一心念佛 。 ¹⁵⁸ - 但 一心念 ，說法因緣，願成佛道，令眾亦爾。是則大利，安樂供養。 ¹⁵⁹ - 汝等當 一心念 ，我今供養日月淨明德佛舍利。 ¹⁶⁰
一心稱名	- 若有無量百千萬億眾生受諸苦惱，聞是觀世音菩薩， 一心稱名 ，觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫。 ¹⁶¹ - 諸善男子！勿得恐怖，汝等應當 一心稱觀世音菩薩名號 。是菩薩能以無畏施於眾生，汝等若稱名者，於此怨賊當得解一脫。 ¹⁶²

152 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 24b3-4。

153 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 24b29-c1。

154 《法華經》卷 4，CBETA, T9, no. 262, p. 30a25-28。

155 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 40c2-3。

156 《法華經》卷 6，CBETA, T9, no. 262, p. 53a23-26。

157 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 37b6-7。

158 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 37c7-8。

159 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 38a22-24。

160 《法華經》卷 6，CBETA, T9, no. 262, p. 53c25-26。

161 《法華經》卷 7，CBETA, T9, no. 262, p. 56c6-8。

162 《法華經》卷 7，CBETA, T9, no. 262, p. 56c25-28。

其他	<ul style="list-style-type: none">- 一心以妙智，於恒河沙劫，咸皆共思量，不能知佛智。不退諸菩薩，其數如恒沙，一心共思求，亦復不能知。¹⁶³- 彼佛說經已，靜室入禪定，一心一處坐，八萬四千劫。¹⁶⁴- 第三法如是，智者應守護，一心安樂行，無量眾所敬。¹⁶⁵- 阿逸多！乃能問佛如是大事。汝等當共一心，被精進鎧，發堅固意，……當精進一心，我欲說此事，勿得有疑悔，佛智叵思議。……所得第一法，甚深叵分別，如是今當說，汝等一心聽。¹⁶⁶- 我今說實語，汝等一心信，我從久遠來，教化是等眾。¹⁶⁷- 眾生既信伏，質直意柔軟，一心欲見佛，不自惜身命。時我及眾僧，俱出靈鷲山。¹⁶⁸- 若復勸精進，志念常堅固，於無量億劫，一心不懈息。¹⁶⁹- 又於無數劫，住於空閑處，若坐若經行，除睡常攝心。以是因緣故，能生諸禪定，八十億萬劫、安住心不亂。持此一心福，願求無上道，我得一切智，盡諸禪定際。¹⁷⁰- 況復有人能持是經，兼行布施、持戒、忍辱、精進、一心、智慧，其德最勝，無量無邊。¹⁷¹
----	---

163 《法華經》卷 1，CBETA, T9, no. 262, p. 6a14-17。

164 《法華經》卷 3，CBETA, T9, no. 262, p. 26c11-12。

165 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 38c2-3。

166 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 41a15-27。

167 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 41b27-28。

168 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 43b22-24。

169 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 45a15-16。

170 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 45a17-22。

171 《法華經》卷 5，CBETA, T9, no. 262, p. 45c14-16。

	<p>- 是故行者，於佛滅後，聞如是經，勿生疑惑。應當一心廣說此經，世世值佛，疾成佛道。¹⁷²</p> <p>- 是故汝等於如來滅後，應一心受持、讀誦、解說、書寫、如說修行。¹⁷³</p> <p>- 我於無量百千萬億阿僧祇劫，修習是難得阿耨多羅三藐三菩提法，今以付囑汝等。汝等應當一心流布此法，廣令增益。¹⁷⁴</p> <p>- 無盡意！是觀世音菩薩成就如是功德，以種種形，遊諸國土，度脫眾生。是故汝等，應當一心供養觀世音菩薩。¹⁷⁵</p> <p>- 是故智者，應當一心自書、若使人書，受持、讀誦，正憶念，如說修行。¹⁷⁶</p>
--	---

(四) 懺文處處見一心

1. 事理修一心

《法華懺》中所有的事修，皆不離「發菩提心，緣法界一實相境，而修中道觀」的理觀原則。所有的事儀在在皆具有理觀的運想，此「理事相融」為本懺之特色。如本懺法所言「理中修一心精進」者，行者必須配合事懺行禮如儀，於事修中起理觀，理觀中落實於事修，待身心調柔，修障消除後，能捨除一切方便，直接正修一心三觀，¹⁷⁷ 以實證「中道實

¹⁷² 《法華經》卷 6，CBETA, T9, no. 262, p. 51c5-7。

¹⁷³ 《法華經》卷 6，CBETA, T9, no. 262, p. 52a20-21。

¹⁷⁴ 《法華經》卷 6，CBETA, T9, no. 262, p. 52c6-8。

¹⁷⁵ 《法華經》卷 7，CBETA, T9, no. 262, p. 57b19-21。

¹⁷⁶ 《法華經》卷 7，CBETA, T9, no. 262, p. 61c13-14。

¹⁷⁷ 如之前註腳所說明，雖然學界有以文獻的成立先後，來論證智者大師於制定《法華懺》時，尚不具備「一念三千、三觀三諦」之思想（例如釋大睿法師於《天台懺法之研究》一書中，頁 123-125 之論點），但本文以「一心」來論證智者大師制定本懺的用心處，除了說明此懺法與禪觀的關係外，也試圖論證智者大師制定本懺時，實以具備了一心三觀的實相觀心思想。

相」。於本懺「修一心精進方法」中，智者大師教導行者如何於正修懺時的修懺要領，以「事中修一心精進」與「理中修一心精進」達到專心精進，與法相應的目標。

（1） 事中修一心精進

所謂「事中修一心」，是指「悉皆一心，於行法中，無分散意」。行者初入道場時，應當如是觀想：「我於三七日中，若禮佛時當一心禮佛，心不異緣。」¹⁷⁸ 乃至懺悔、行道、誦經、坐禪等事法的修持上，皆須一心專念，在行法中無分散意，心不異緣，皆繫念於懺悔儀軌之事行。

（2） 理中修一心精進

「理中修一心」者，是指「當知一切所作種種之事，心性不生不滅」。行者初入道場時，應當如是觀想：「我從今時乃至三七日滿，於其中間諸有所作，常自照了所作之心，心性不二。」¹⁷⁹ 「所以者何？如禮佛時心性不生不滅，當知一切所作種種之事，心性悉不生不滅。如是觀時，見一切心悉是一心，以心性從本已來常一相故。行者能如是反觀心源，心心相續，滿三七日不得心相，是名『理中修一心精進法』。」¹⁷⁹ 於理觀修持中，當諦觀當下一念心之體性，無始以來不生不滅，一切所作之事與心性無有分別，亦無生滅。

2. 三七日中一心精進

於《法華懺》一開始，即提到當於三七日中，「一心精進」修法華三昧，於三七日中修行一一法時，於六時之中，不得於事理有闕，方是名「三七日中一心精進」：

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，欲得清淨還具沙門律儀，得如上所說種種

¹⁷⁸ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 950a4-6。

¹⁷⁹ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 950a8-15。

勝妙功德者，亦當於三七日中，一心精進修法華三昧。¹⁸⁰

次於「明三七日行法前方便第二」中，說明在正懺之前，即需「一心繫念」，調伏其心、息諸緣事，發願專精，方能成就道業：

當於正懺之前，一七日中，先自調伏其心，息諸緣事，供養三寶，嚴飾道場，淨諸衣服，一心繫念。自憶此身已來，及過去世，所有惡業，生重慚愧，禮佛、懺悔、行道、誦經、坐禪、觀行，發願專精，為令正行三昧，身心清淨，無障闕故；心所願求，悉克果故。¹⁸¹

第三的「明正入道場三七日修行一心精進方法」，即是說明所有行法，皆需「一心精進」，為整個懺法的核心，因為若心異念，即雜諸煩惱，此名不清淨。心若不淨，則無法與三昧正道相應。所以需自要其心，不惜身命，「一心精進」滿三七日：

行者初欲入道場之時，應自安心：我於今時乃至滿三七日，於其中間，當如佛教，一心精進。所以者何？若心異念，即雜諸煩惱，名不清淨。心不淨故，豈得與三昧正道相應？是故自要其心，不惜身命，一心精進，滿三七日。¹⁸²

《法華懺》在最後「略明修證相第五」中，說明行者若能於三七日，「一心精進」修法華三昧，於三七日中間，或滿三七日已，有三種行者證相不同。¹⁸³ 在「下品定根清淨」證相，有「喜樂一心」、默然寂靜之相。¹⁸⁴

180 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 949b27-c2。

181 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 949c15-20。

182 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 949c25-29。

183 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 954b29-c3。

184 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, pp. 954c29-955a5。

而行者若欲得修懺之大功德利者，應當三七日中，「一心精進」修前方法，勿得懈怠。¹⁸⁵

3. 一心敬禮、供養、奉請

「一心敬禮」是所有懺文中常見的用詞，此即從《法華懺》開始，也是出自於《法華經》之精神。從「修三業供養法」中，即說明要一心敬禮三寶，心隨身口，一心頂禮，無分散意，並需作觀。例如在禮佛時，知道身心是因緣和合而沒有一個永恆禮佛的實體，這是「空」觀；身心雖然如幻不實，但借「假」修真，呈現一一禮拜之相皆周遍於法界。若能明白性空之體不離緣起之相，則「一一佛前悉有此身，頭面頂禮」，彰顯「中道」真諦，為事理具足的實相禮佛。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：

一切恭敬
一心敬禮 十方常住佛
一心敬禮 十方常住法
一心敬禮 十方常住僧¹⁸⁶

行者已修三業供養已，次應一心燒香散華，如法供養。行者在行三業供養之際，必以觀想而放下一切，直驅入於空的真如實相，了知若香、若華，其體是真空實性而充遍法界：

禮三寶竟，即當胡跪，右膝著地，正身威儀，一心燒香散華，端身正意。……嚴持香華，如法供養。……當運心想：此香華於念念中，遍至十方一切佛土……了知如是供養，悉從心生，無有自性，心不取著。此念成已。¹⁸⁷

185 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 955b18-20。

186 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 950b17-21。

187 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 950b21-c3。

一心正念，迴前供養之心奉請三寶。奉請三寶方式，當運心正對所請，口稱名字，一一如法奉請，不得散亂輕心。在奉請三寶，也各有詳細的對應觀文，如奉請釋迦牟尼佛，即須觀想：「即知法身猶如虛空，無去來相。」餘一切佛，亦復如是觀想。並隨心想念釋迦牟尼佛從耑闍崛山，與大眾圍遶來到道場，受我奉請，殷勤供養。¹⁸⁸ 如奉請《大乘妙法蓮華經》，即須觀想：「甚深祕密法藏，悉現在前，受我供養。」¹⁸⁹ 以及十二部教等大乘法寶，也需運心觀想：「十方一切諸佛所有法藏，悉現道場中，受我供養。」¹⁹⁰ 在奉請菩薩、緣覺、聲聞聖僧時，也需要作觀想，如文云：「運心想一切十方諸大菩薩、聲聞、緣覺眾，放大光明，與諸大眷屬圍遶，來到道場，受我供養。」¹⁹¹

從初次第稱名奉請，如是奉請須滿三遍，即在懇切祈請三寶及護法龍天，悉皆慈悲受我奉請，來到道場。並自以智力陳說請佛所為之意，是願證明今日修持此懺悔法門，是為十方一切六道眾生修行大乘無上菩提，破一切障道重罪，願得法華三昧，並誓願於三七日一心精進，如經所說修行：

我於今日，欲為十方一切六道眾生，修行大乘無上菩提，破一切障道重罪，願得法華三昧，普現色身。於一念中，供養一切十方三寶；於一念中，普度一切十方六道一切眾生，令入一乘平等大慧。故於三七日，一心精進，如經所說修行。願一切諸佛、菩薩、普賢大師，本願力故，受我懺悔，令我所行，決定破諸罪障，法門現前，如經所說。¹⁹²

奉請三寶後，為讚歎三寶方法，行者當五體投地，正身威儀，「一心」倚立，而面向法座燒香散華，心念三寶微妙功德，口自宣偈讚歎并及咒

¹⁸⁸ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 950c6-7。

¹⁸⁹ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 950c17-18。

¹⁹⁰ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 950c19-20。

¹⁹¹ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 951a14-15。

¹⁹² 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 951b4-12。

願。¹⁹³ 於讚歎三寶竟，應當「一心」正身威儀，次第禮佛，當隨所禮之佛，至心憶念此佛法身猶如虛空，應物現形如對目前，受我禮拜，用心不得散亂。智者大師並要行者於禮佛之時，自知身心空寂，無有禮相；亦知此身雖如幻不實，而非不影現，法界一一佛前悉有此身，頭面頂禮，此可說是具足事理一心精進的實相禮佛之妙！¹⁹⁴

在三業供養、奉請三寶、讚歎三寶、禮佛等儀軌中所稱的佛菩薩之聖號，主要出自於《法華經》及《普賢觀經》，可知《法華懺》的儀軌內容，乃是智者大師直接或間接引用《法華經》及《普賢觀經》，融攝二經之義理思想所成，此為智者大師編撰懺儀的用心。在「道藏」中，有一部「太上中道妙法蓮華經」，其中除了佛菩薩的名號被改為仙道之名外，其實內容幾乎都是一樣，但《法華經》有梵文原本及數種譯本，可知道藏中的《太上中道妙法蓮華經》為抄襲《法華經》而作。¹⁹⁵ 若不懂得修持與觀心之要，如上段文之「不觀心之過失」所述，若只是依事法用心而沒有觀慧之理觀照明，則就會產生如此過失，破壞佛法，毀損法身慧命。

表格 9：《法華懺》奉請禮敬三寶之經文出處簡表

奉請禮敬三寶		經文的引用出處
佛	一心奉請 南無釋迦牟尼佛	本經之說法主
	一心敬禮 本師釋迦牟尼佛	
	一心奉請 南無過去多寶世尊	《法華經》卷 4〈見寶塔品〉第 11
	一心敬禮 過去多寶佛	
	一心奉請 南無釋迦牟尼十方分身諸佛	《法華經》卷 4〈見寶塔品〉第 11
	一心敬禮 十方分身釋迦牟尼佛	
一心奉請 南無妙法蓮華經中 一切諸佛	《法華經》	

¹⁹³ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 951b13-14。

¹⁹⁴ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, pp. 951b27-952a26。

¹⁹⁵ 關於此點，聖嚴法師也曾於《法華經》講座中提及。筆者也預定未來針對此論點，作相關深入研究。

<p>一心敬禮 往古來今三世諸佛、七佛世尊、賢劫千佛</p>	<p>《法華經》卷 4〈五百弟子受記品〉第 8、 《十住毘婆沙論》〈易行品〉第 9</p>
<p>一心敬禮 法華經中 過去二萬億日月燈明佛、大通智勝佛、十六王子佛等一切過去諸佛</p>	<p>日月燈明佛：《法華經》卷 1〈序品〉第 1</p>
	<p>大通智勝佛、十六王子佛：《法華經》卷 3〈化城喻品〉第 7</p>
<p>一心敬禮 法華經中 現在淨華宿王智佛、寶威德上王佛等一切現在諸佛</p>	<p>淨華宿王智佛：《法華經》卷 7〈妙音菩薩品〉第 24</p>
	<p>寶威德上王佛：《法華經》卷 7〈普賢菩薩勸發品〉第 28</p>
<p>一心敬禮 法華經中 未來華光佛、具足千萬光相佛等一切未來諸佛</p>	<p>華光佛：《法華經》卷 2〈譬喻品〉第 3</p>
	<p>具足千萬光相佛：《法華經》卷 4〈勸持品〉第 13</p>
<p>一心奉請 南無十方一切常住佛</p>	<p>《法華經》〈方便品〉第 2</p>
<p>一心敬禮 東方善德佛 盡東方法界一切諸佛 一心敬禮 東南方無憂德佛 盡東南方法界一切諸佛 一心敬禮 南方栴檀德佛 盡南方法界一切諸佛 一心敬禮 西南方寶施佛 盡西南方法界一切諸佛 一心敬禮 西方無量明佛 盡西方法界一切諸佛 一心敬禮 西北方華德佛 盡西北方法界一</p>	<p>《十住毘婆沙論》〈易行品〉第 9 《法華經》卷 1〈方便品〉第 2 《普賢觀經》</p>

	<p>切諸佛</p> <p>一心敬禮 北方相德佛 盡北方法界一切諸佛</p> <p>一心敬禮 東北方三乘行佛 盡東北方法界一切諸佛</p> <p>一心敬禮 上方廣眾德佛 盡上方法界一切諸佛</p> <p>一心敬禮 下方明德佛 盡下方法界一切諸佛</p>	
法	<p>一心奉請 南無大乘妙法蓮華經</p> <p>一心敬禮 大乘妙法蓮華經、十方一切尊經、十二部真淨法寶</p>	<p>《法華經》</p> <p>《法華經》卷 1〈方便品〉第 2</p>
	<p>一心敬禮 十方世界舍利尊像、支提妙塔、多寶如來全身寶塔</p>	<p>《法華經》卷 4〈見寶塔品〉第 11</p>
	<p>一心奉請 南無十方一切常住法</p>	<p>《法華經》卷 1〈方便品〉第 2</p>
僧	<p>一心奉請 南無文殊師利菩薩摩訶薩</p> <p>一心奉請 南無彌勒菩薩摩訶薩</p> <p>一心敬禮 文殊師利菩薩、彌勒菩薩摩訶薩</p>	<p>《法華經》的啟機者、請法主</p>
	<p>一心奉請 南無藥王菩薩、藥上菩薩摩訶薩</p> <p>一心敬禮 藥王菩薩、藥上菩薩摩訶薩</p>	<p>《法華經》卷 4〈法師品〉第 10、《法華經》卷 6〈藥王菩薩本事品〉第 23、《法華經》卷 7〈陀羅尼品〉第 26、《法華經》卷 7〈妙莊嚴王本事品〉第 27</p>
	<p>一心奉請 南無觀世音菩薩、無盡意菩薩摩訶薩</p> <p>一心敬禮 觀世音菩薩、無盡意菩薩摩訶薩</p>	<p>《法華經》卷 7〈觀世音菩薩普門品〉第 25</p>
	<p>一心奉請 南無妙音菩薩、華德菩薩摩訶薩</p> <p>一心敬禮 妙音菩薩、華德菩薩摩訶薩</p>	<p>《法華經》卷 7〈妙音菩薩品〉第 24、《法華經》卷 7〈妙莊嚴王</p>

		本事品〉第 27
一心奉請 南無常精進菩薩、得大勢菩薩摩訶薩		常精進菩薩：《法華經》卷 6〈法師功德品〉第 19
一心敬禮 常精進菩薩、得大勢菩薩摩訶薩		得大勢菩薩：《法華經》卷 6〈常不輕菩薩品〉第 20
一心奉請 南無大樂說菩薩、智積菩薩摩訶薩		大樂說菩薩：《法華經》卷 4〈見寶塔品〉第 11
一心敬禮 大樂說菩薩、智積菩薩摩訶薩		智積菩薩：《法華經》卷 4〈提婆達多品〉第 12
一心奉請 南無宿王華菩薩、勇施菩薩、持地菩薩摩訶薩		宿王華菩薩：《法華經》卷 6〈藥王菩薩本事品〉第 23
一心敬禮 宿王華菩薩、持地菩薩、勇施菩薩摩訶薩		勇施菩薩：《法華經》卷 7〈陀羅尼品〉第 26
		持地菩薩：《法華經》卷 7〈觀世音菩薩普門品〉第 25
一心奉請 南無下方上行等無邊阿僧祇菩薩摩訶薩		《法華經》卷 5〈從地湧出品〉第 15
一心敬禮 法華經中 下方上行等無邊阿僧祇菩薩摩訶薩		
一心奉請 南無妙法蓮華經中 普賢菩薩等一切諸大菩薩摩訶薩		《法華經》卷 7〈普賢菩薩勸發品〉第 28
一心敬禮 普賢菩薩摩訶薩		
一心奉請 南無妙法蓮華經中 舍利弗等一切諸大聲聞眾		法說周：〈方便品〉第 2、〈譬喻品〉第 3
一心敬禮 法華經中 舍利弗等一切諸大聲聞眾		譬喻周：〈譬喻品〉第 3、〈信解品〉第 4、

		〈藥草喻品〉第 5 及 〈授記品〉第 6
		因緣周：〈化城喻品〉 第 7，〈五百弟子授記 品〉第 8 及〈授學無學 人記品〉第 9
		《法華經》卷 2〈信解 品〉第 4
	一心奉請 南無十方一切常住僧 一心敬禮 十方一切諸尊大權菩薩及聲聞、 緣覺得道賢聖僧	指法華會上，所有經佛 授記的得道賢聖僧
	一心奉請 妙法蓮華經中 一切天、龍、夜 叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、緊那羅、摩 睺羅伽、人非人等一切冥空各及眷屬	《法華經》各品

4. 一心修持五悔、行道及誦經

於正修三昧之前修此五悔，是希望行者透過五悔的發露懺悔，滅除罪障，以能在正修三昧時如理作觀，領納清淨一實相教法。而除了第一門的「懺悔」為「悔」之外，另四門「勸請、隨喜、發願及迴向」也稱作「悔」的原因，是因為皆能滅罪之故，《修懺要旨》解釋云：「次之四悔，所謂勸請、隨喜、迴向、發願也，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。」¹⁹⁶ 此五悔法門雖為事懺，但也容攝實相理觀的內涵。因此行者於修持時，必須隨文入觀，如理作意。在《摩訶止觀》亦說明：「若能勤行五悔方便，助開觀門，一心三諦，豁爾開明。」¹⁹⁷ 此是理觀能運用在一切事法上的具體實踐修持，使行者從事懺

¹⁹⁶ 《四明尊者教行錄》卷 2〈修懺要旨〉，CBETA, T46, no. 1937, p. 869b22-26。

¹⁹⁷ 《摩訶止觀》卷 7，CBETA, T46, no. 1911, p. 98c17-18。

開始直到正修三昧，乃至於日常威儀一切的歷緣對境，都能以實相來運心作觀，作「體事即理」的事懺修持。¹⁹⁸

在六根懺悔文中，均以「至心懺悔」為始，「至心」即是「一心」。行者須一心胡跪，正身威儀，燒香散華，虔誠供養，心念改悔之意。並觀想自己與一切眾生的眼根從昔已來，性常空寂，但卻顛倒因緣而起諸重罪，故要生大懺悔心，懇切懺悔。以下其他五根（耳、鼻、舌、身、意）的懺悔威儀方法，均與眼根相同。¹⁹⁹ 如「最初懺悔眼根法」文云：

至心懺悔！比丘（某甲）與一切法界眾生，從無量世來，眼根因緣，貪著諸色；以著色故，貪愛諸塵；以愛塵故，受女人身。世世生處，惑著諸色，色壞我眼，為恩愛奴。故色使我經歷三界，為此弊使盲無所見。眼根不善，傷害我多！十方諸佛，常在不滅；我濁惡眼，障故不見。今誦大乘方等經典，歸向普賢菩薩及一切世尊，燒香散華，說眼過罪，不敢覆藏！諸佛菩薩，慧眼法水，願與洗除。以是因緣，令我與一切眾生，眼根一切重罪，畢竟清淨！²⁰⁰

在「四悔」法中——勸請、隨喜、迴向、發願，也是皆以「至心」為首要。智者大師說明要「一心」胡跪，正身威儀，燒香散華，並「一心」作念：「請佛菩薩說法度眾生」。²⁰¹ 如「明勸請法」文：

我比丘（某甲）至心勸請！十方法界無量佛，唯願久住轉法輪！含靈抱識還本淨，然後如來歸常住。²⁰²

「明隨喜法」文云：

198 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953c。

199 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 952a24-b7。

200 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 952b9-18。

201 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953b8。

202 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953b10-12。

我比丘（某甲）至心隨喜！諸佛菩薩諸功德，凡夫靜亂有相善，漏與無漏一切業，比丘（某甲）咸隨喜。²⁰³

於《法華經·隨喜功德品》中，佛陀教示隨喜《法華經》之功德殊勝，勸於一人聽法的功德尚且如此廣大，何況是「一心」聽法讀誦，為他人說，如說修行，其福更是不可限量。²⁰⁴

於「第八明行道法」，行者當「一心」正身威儀，右邊法座，燒香散華，安庠徐步，心念三寶，依序次第稱念「南無十方佛、南無十方法、南無十方僧、南無釋迦牟尼佛、南無多寶佛、南無釋迦牟尼分身佛、南無妙法蓮華經、南無文殊師利菩薩、南無普賢菩薩」。²⁰⁵ 接著為「一心正念」歸依三寶。²⁰⁶ 行道後為誦經，在第九「重明誦經方法」中，說明當「一心正念」誦《法華經》。²⁰⁷

5. 一切威儀一心精進

為了達到隨時皆能「理一心精進」，智者大師在正修三昧之末開示，修習止觀不只是在禪坐中修，在日常生活中，無論行、住、坐、臥，大小便利、掃灑洗浣、出堂入堂，乃至飲食起居等，均不離止觀的修習。真正的修行，是要於一切時中，都能安住於正道，皆要遠離世俗欲想，應當心心存念三寶，觀心性空，念念與止觀相應。若心從世俗欲念，則三業不能統一，無法專志修懺。因此智者大師說明除了須在三七日中一心精進外，在一切威儀時也須一心精進，修習止觀：

²⁰³ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953b14-16。

²⁰⁴ 《法華經》卷 6〈隨喜功德品〉：「聞是經隨喜已，從法會出，至於餘處……是諸人等，聞已隨喜，復行轉教餘人聞已，亦隨喜轉教……汝且觀是勸於一人令往聽法功德如此，何況一心聽說、讀誦，而於大眾為人分別、如說修行？……何況一心聽，解說其義趣，如說而修行，其福不可量。」（CBETA, T9, no. 262, p. 46b29-47c1）

²⁰⁵ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953b28-c5。

²⁰⁶ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953c8-15。

²⁰⁷ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953c17-18。

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，是名「三七日中真實一心精進修」也。²⁰⁸

此為《法華懺》於六度萬行、一切威儀中，都不離理觀之修持的精神，恆常深入一切微妙禪定，使心意得到安定。即事而理，於日常生活中就能修持理觀；觀行若明，則處處得用。行者的任何活動、日常生活，皆與佛法不相違背：「治生產業皆與實相不相違背，低頭舉手，開鹿顯妙，悉成佛道。」²⁰⁹

6. 直依安樂一心修習

於本懺中，智者大師云：「行法相貌，多出《普賢觀經》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。」²¹⁰ 可知修習法華三昧，除須熟讀《法華經》及《普賢觀經》之外，〈安樂行品〉所示之「身、口、意、願四種安樂行」，也是行者修觀的重要下手處。在《法華懺》「明三七日行法前方便第二」中有說明：「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〉。」²¹¹ 初學者當以懺儀中的事法方式修持，若久修者則可直依《法華經·安樂行品》進入理觀。因此若欲常行三昧，可以但取〈安樂行品〉中所說之意，一心修習，即自得六根清淨。或是若欲「一心常寂」入深三昧，即須廢前所修之事行，直依「安樂行」修習禪觀，觀一切法空如實相，心無雜念，即是修持三昧：

²⁰⁸ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 954b18-27。

²⁰⁹ 《妙法蓮華經玄義》，CBETA, T33, no. 1716, p. 714b26-28。

²¹⁰ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 954b27-28。

²¹¹ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 949c12。

若得障道罪漸滅，而三昧諸深法門未現在前，欲常行三昧，未必悉依上十法，但取〈安樂行品〉中所說之意，一心修習，即自得六根清淨……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……若欲一心常寂，入深三昧，即須廢前所行，直依「安樂行」，常好坐禪，觀一切法空如實相，不起內外諸過，大悲憐憫一切眾生，心無間念，即是修三昧也。若依前法，則事煩為妨，是故行者既得此意，當自以智力斟酌，一期所說不可全用。初學之者未能善巧，且依今文用前方法修三昧也。²¹²

於《法華經·安樂行品》中，對於「安樂行」有詳細的說明，為行者要達到「身、口、意及誓願」四種安樂行，分別是：一、正慧離著安樂行，二、無輕讚毀安樂行，三、無惱平等安樂行，四、慈悲接引安樂行。²¹³ 以下表列說明之。

表格 10：《法華經》四安樂行修持法

身安樂行 (正慧離著安樂行)	行處	空觀	對於世間生滅無常的萬法，能以空觀照，不著相、不執取。
		忍辱行	面對末世剛強難調伏的眾生，必須要修忍辱行才能度化，是修行菩薩道的基礎。
	親近處	第一親近處	說明不應親近的對象，強調持戒的重要性。
		第二親近處	應當修持禪觀。

²¹² 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 955b20-c4。

²¹³ 「身、口、意及誓願」四種安樂行為智者大師於《法華文句》所說。在慧思禪師《法華經安樂行義》中，則是以「一、正慧離著安樂行，二、無輕讚毀安樂行，三、無惱平等安樂行，四、慈悲接引安樂行」來說明，為行者常在一一切深妙禪定，乃至於行住坐臥飲食語言等一切威儀中，心常安定的行法。（CBETA, T46, no. 1926, p. 700a13-22）

<p>口安樂行 (無輕讚毀安樂行)</p>	<p>若於末法中，欲宣說《法華經》，要修持口安樂行，謂當遠離四種之語，口能如是，則得安樂修攝其心：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、不樂說人及經典之過 二、不輕慢他 三、不讚他，亦不毀他 四、不怨恨之心
<p>意安樂行 (無惱平等安樂行)</p>	<p>著重在心念上的守持與防範，遠離四種之過，則得常好安樂，修養其心：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、嫉諂 二、輕罵 三、以大行訶罵小行之人 四、爭競 <p>意安樂行說明弘通《法華經》者，要重視心念上的修行，所說的法要能契合眾生的根機而利益眾生。</p>
<p>願安樂行 (慈悲接引安樂行)</p>	<p>發大誓願欲成就智慧及佛菩提，以廣度一切眾生。宜以此《法華經》向不聞不知不覺之眾生，起慈悲心，謂我欲得阿耨菩提，以神通力智慧力引之使人入法中，發此誓願常好修攝自行，故名誓願安樂行。</p>

智者大師重視《法華經·安樂行品》，並以法華三昧為疾成佛道的法門，是受到其師——慧思禪師之影響。慧思禪師將「法華」置於至高圓融的地位，本身也是法華三昧的實踐者。在其著作《法華經安樂行義》，一開始即提到法華三昧是疾成佛道的難信法門：

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。²¹⁴

²¹⁴ 《法華經安樂行義》，CBETA, T46, no. 1926, p. 697c19-22。

《法華經安樂行義》中所述的「有相行」與「無相行」²¹⁵，對於智者大師有極深刻的影響，並應用於《法華懺》中，開展出「事中修一心」與「理中修一心」的修懺要領依據。智者大師亦在《摩訶止觀》中，引用慧思禪師的思想，說明修持法華三昧六根懺悔法門之修持要點。²¹⁶ 以下試列表對照《法華經安樂行義》與《法華懺》的相關處，以明智者大師在《法華懺》中，「事理修一心」的思想源流與脈絡。

表格 11：《法華經安樂行義》與《法華懺》事理修懺相關文對照簡表

《法華經安樂行義》	《法華懺》
菩薩學法華，具足二種行：一者無相行，二者有相行。 ²¹⁷	有二種修一心：一者，事中修一心，二者，理中修一心。 ²¹⁸
復次有相行，此是〈普賢勸發品〉中，誦《法華經》散心精進。知是等人，不修禪定，不入三昧，若坐若立若行，一心專念法華文字，精進不臥如救頭然，是名文字有相行。……是時即得具足一切三世佛法，或一生修行得具足，或二生得，極大遲者三生即得。若顧身命，貪四事供	事中修一心者：如行者初入道場時即作是念：我於三七日中，若禮佛時當一心禮佛，心不異緣。乃至懺悔、行道、誦經、坐禪，悉皆一心，在行法中無分散意。如是經三七日，是名事中修一心精進。 ²²⁰
	若人本不習坐，但欲誦經懺悔，當於行坐之中久誦經，疲極可暫欽念，消息竟便即誦經。亦不乖行法，故云

²¹⁵ 佐藤哲英於《天台大師之研究》一書中提到，此無相行正是〈安樂行品〉所說的四安樂行。（頁 157-158）

²¹⁶ 《摩訶止觀》卷 2：「南岳師云：有相安樂行、無相安樂行，豈非就事理得如是名？持是行人涉事修六根懺，為悟入弄引，故名有相；若直觀一切法空為方便者，故言無相。妙證之時悉皆兩捨，若得此意，於二經無疑。」（CBETA, T46, no. 1911, p. 14a18-22）

²¹⁷ 《法華經安樂行義》，CBETA, T46, no. 1926, p. 698a20-21。

²¹⁸ 《法華懺》，CBETA, T46, no. 1941, p. 950a2-3。

<p>養，不能勤修，經劫不得，是故名為有相也。²¹⁹</p>	<p>「不入三昧，但誦持故，見上妙色」。²²¹</p>
<p>無相行者，即是安樂行。一切諸法中，心相寂滅，畢竟不生，故名為無相行也。常在一切深妙禪定，行住坐臥飲食語言，一切威儀心常定故。……行如是禪定，是菩薩遍行，畢竟無心想，故名無想行。²²²</p>	<p>二者，理中修一心精進：行者初入道場時應作是念：我從今時乃至三七日滿，於其中間諸有所作，常自照了，所作之心，心性不二。所以者何？如禮佛時，心性不生不滅，當知一切所作種種之事，心性悉不生不滅。如是觀時，見一切心悉是一心，以心性從本已來常一相故。行者能如是反觀心源，心心相續，滿三七日不得心相，是名理中修一心精進法。²²³</p>

智者大師將慧思禪師的「有相行」與「無相行」，進一步發揮成「事中修一心」與「理中修一心」的《法華讖》修讖要領。²²⁴ 又其上首弟子章安大師將其於《法華讖》中所說的「若久修者，則可直依〈安樂行品〉進入理觀」意義，²²⁵ 進一步做了詮釋。²²⁶ 另外，智者大師於《法華文

220 《法華讖》，CBETA, T46, no. 1941, p. 950a3-7。

219 《法華經安樂行義》，CBETA, T46, no. 1926, p. 700a29-b15。

221 《法華讖》，CBETA, T46, no. 1941, p. 953c24-27。

222 《法華經安樂行義》，CBETA, T46, no. 1926, p. 700a19-29。

223 《法華讖》，CBETA, T46, no. 1941, p. 950a7-15。

224 關於此點，在佐藤哲英《天台大師之研究》一書中（頁 158-159），也提出比較論點，說明兩者異同之處。

225 《法華讖》：「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〉。……欲常行三昧，未必悉依上十法，但取〈安樂行品〉中所說之意，一心修習即自得六根清淨，見十方佛獲普現色身，開佛知見入菩薩位也。」（CBETA, T46, no. 1941, pp. 949c12-955b24）

226 《觀心論疏》：「圓觀心十界者：佛界即法身德，亦即如來衣；二乘界是第一義空，即般若德，亦即如來座；菩薩界即是解脫德，亦即如來室。是則三

句》中，以〈安樂行品〉的如來衣、座、室及四種安樂行，來詮釋《法華經·普賢菩薩勸發品》的「當安住四法」，文云：

發救眾生，是入如來室；入正定聚、佛所護念，是著如來衣；植眾德本，是坐如來座。……發救眾生是誓願安樂行，入正定聚是意安樂行，植眾德本是口安樂行，護念是身安樂行。²²⁷

以下試以簡表對照，以了解智者大師在解釋此兩品經文的相關之處。

表格 12：〈安樂行品〉與〈普賢菩薩勸發品〉的四法對照簡表

四種安樂行	〈安樂行品〉的如來衣、座、室	〈普賢菩薩勸發品〉的當安住四法
口安樂行	坐如來座	植眾德本
身安樂行	著如來衣	諸佛護念
意安樂行		入正定聚
誓願安樂行	入如來室	發救一切眾生之心

四、結論

《法華懺》是以「事修」與「理觀」組合而成的完整修觀儀軌，依於這樣的儀軌，可使行者漸次調熟身心，得入三昧，證悟實相妙理。智者大師制懺，為引導行者生起利益眾生的大慈悲心，是立於修行得解脫的發心。因此在行持上，要能「一心」精進；如果能「一心」，方能定慧具

德成大涅槃，名為安樂行，如來衣、座、室三，是如來之圓行，此行是涅槃行，故名安樂行也。《涅槃經》云：『復有一行是如來行。』斯之謂也。故知圓觀心十界者，即是常觀涅槃行道，行如來行，是安樂行也。」

（CBETA, T46, no. 1921, p. 615b26-c4）

²²⁷ 《妙法蓮華經文句》卷 10，CBETA, T34, no. 1718, p. 148b29-c5。

足，以證得中道實相之理。在《法華懺》中，所有修持皆需要「一心」。修懺的重點，在於統一心志，專心注於一念清淨，以獲得懺法的真實受用。修懺的實踐，為認清諸法實相的事實，六根不貪執於六塵，以契合實相觀智為旨趣。學佛旨在注重理智（理論門）修持（實踐門）和德行（理論和實踐的妙證），絕不是只以語文就能體會領悟的。²²⁸ 因此修懺的成就，必定要重視禪觀，事修與理觀雙運。除了在壇場修持需一心精進之外，應時時心起觀照，要在一切時、一切威儀中，都能安住於正道，一心精進，才是真正的修行。對於現前一念不生第二念的雜想，即「一心不亂」，時時清淨無有妄念。

祖師大德制懺，是要我們開顯智慧，增長福德，戒定慧三學增上，一心精進方為道：「道當清淨，穢濁非道；道當一心，多想非道。」²²⁹ 修懺不能離於止觀，止觀為導入修懺捷徑之要，實踐止觀即是實修法華三昧。若無觀修實踐的正定之功，則如《法華文句記》中所說，若修行六度起於著想，是人雖修菩薩之道，欲得成佛，終不可得！²³⁰ 這也是智者大師為什麼一直強調「觀心」的重要，因為若只是依事法用心，而沒有觀慧之理觀照明，其過失就可能是破壞佛法，毀損法身慧命，讓「六度」變「六蔽」。今日漢傳佛教失去禮懺精神的原因，即是因為現今佛教寺院道場所舉行的各種經懺法會，在懺法的行持中，是以「事懺」為多，而忽略了「理懺」的實相觀法，更甚者是認為懺悔是為求現世之利益，也脫離原本祖師制懺是為開顯大乘實相法門的修行目的。

蓮池大師云：「懺以理為正，以事為助，雖念實相，而三業翹勤，亦不相礙。何以故？初機行人未能卒與實相應，須藉外緣輔翼。《法華》

²²⁸ 釋慧岳，《知禮》，頁 216。

²²⁹ 《妙法蓮華經文句》，CBETA, T34, no. 1718, p. 65a16-b1。

²³⁰ 《法華文句記》卷 4：「目連問佛：『此諸正士，修菩薩道，已入如來正法之藏，行過三乘，何故聞說三身，不受而退？』佛言：『善男子！聞說是者，沸血流面，何以故？是無數劫恒生誹謗，是輩過去恒沙佛所，修行六度，起於著想，有悔心故，有退轉故，當更經歷勤苦之難，千佛過去，猶未得度。是人雖修菩薩之道，欲得成佛，終不可得！如人欲於虛空造室，終不可成。』」（CBETA, T34, no. 1719, p. 231a12-20）

謂『我以異方便，助顯第一義』是也。……與《法華》、《光明》諸懺，俱事理雙備，人天交欽，照末法昏衢之大寶炬也。」²³¹ 蓮池大師以「法華實相」之思想，說明經懺佛事為助顯與實相相應的異方便，藉事（懺法儀軌）顯理（中道實相），為末法時代修行者之明燈。因此需讓經懺佛事回歸到修行實踐，方能真正做到教化大眾，自利利他的佛教本懷。漢傳佛教的佛事儀軌，即是為引導大眾收攝三業而起修，並作到教化社會人心的教育功能。因此，若要回復經懺佛事的修行本質，應重新正視祖師大德編撰懺文儀軌的用心，依教起修，依文字般若而入實相般若，方能讓殊勝的漢傳大乘佛教，重新回到應有的歷史高度。

本文的研究目的，即是希望能重現祖師大師編製懺儀的用心悲願，讓與會大眾明瞭佛陀出世教化的本懷而如法修行。「經懺法會佛事」並非只求世間現世安樂，更非如現在大家所想的具有交易行為的顛倒心態，應該是能以緣「經」文作如理觀修的「懺」儀，是以「法」相「會」的修持，能成就「佛」道的「事」業。儀軌雖有種種事相，皆是為了彰顯實相妙理，如智者大師所云：「當知終日說，終日不說；終日不說，終日說。終日雙遮，終日雙照；即破即立，即立即破，經論皆爾。……若隨便宜者，應言無明法。法性生一切法，如眠法法心，則有一切夢事……行安樂行人一眠夢，初發心乃至作佛坐道場、轉法輪、度眾生、入涅槃，豁寤祇是一夢事。」²³² 照見五蘊皆空，故能度一切苦厄，建水月道場，行夢中佛事，成就如來出世一大事因緣。祈願以此研究為始，在闡揚漢傳佛教經懺法會的實踐精神，重現大乘懺法的本來面目上持續努力。願能弘傳正知正見的佛法，利益眾生，讓大眾都能依文解意，如理修觀，以成就無上法施，回復本自清淨面目。

²³¹ 蓮池大師，《竹窗隨筆》，頁 61-62。

²³² 《摩訶止觀》卷 5，CBETA, T46, no. 1911, p. 55a19-55c21。

【參考書目】

一、佛教藏經

本文佛典引用主要是採用「中華佛典電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 電子佛典, 2013 年網路版。

- 《佛祖統紀》, T49, no. 2035。
《佛說觀普賢菩薩行法經》, T9, no. 277。
《妙法蓮華經》, T9, no. 262。
《妙法蓮華經文句》, T34, no. 1718。
《妙法蓮華經玄義》, T33, no. 1716。
《法華三昧行事運想補助儀》, T46, no. 1942。
《法華三昧懺儀》, T46, no. 1941。
《法華文句記》, T34, no. 1719。
《法華經安樂行義》, T46, no. 1926。
《知禮大師教行錄》, T46, no. 1937。
《金光明經文句》, T39, no. 1785。
《修習止觀坐禪法要》, T46, no. 1915。
《國清百錄》, T46, no. 1934。
《略法華三昧補助儀》, T46, no. 1943。
《隋天台智者大師別傳》, T50, no. 2050。
《慈悲道場懺法》, T45, no. 1909。
《廣弘明集》, T52, no. 2103。
《廣弘明集》, T52, no. 2103。
《摩訶止觀》, T46, no. 1911。
《摩訶止觀輔行傳弘決》, T46, no. 1912。
《諸法無諍三昧法門》, T46, no. 1923。
《歷代三寶記》, T49, no. 2034。
《禮法華經儀式》, T46, no. 1944。
《釋禪波羅蜜次第法門》, T46, no. 1916。
《續高僧傳》, T50, no. 2060。
《觀心論》, T46, no. 1920。

《觀心論疏》，T46, no. 1921。

二、古籍

《竹窗隨筆》，新北：三重淨宗學會，2001年。

三、中日文專書、論文

佐藤哲英 2005 《天台大師之研究》，釋依觀譯，臺北縣：中華佛教文獻編撰社。

康特（Hans-Rudolf Kantor） 2003 〈天台宗的可說與不可說——天台宗的語言用法及其對語言界限的觀點〉，《正觀雜誌》27，頁13-84。

陳英善 1995 《天台緣起中道實相論》，臺北：東初出版社。

陳英善 1998 〈慧思與智者心意識說之探討〉，《中華佛學學報》11，頁155-179。

釋大睿 2000 《天台懺法之研究》，臺北：法鼓文化。

釋印順 1993 〈經懺佛事〉，《華雨集》4，臺北：正聞出版社。

釋聖嚴 1994 〈中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法〉，《中華佛學學報》7，頁1-16。

釋聖嚴 2003 〈論經懺佛事及其利弊得失〉，《律制生活》，臺北：法鼓文化。

釋慧岳 1995 《知禮》，臺北：東大圖書。

釋慧岳 1995 《天台教學史》，新北：中華佛教文獻編撰社。

Discussing the Principle of How the Tiantai Patriarch Established Repentance Rituals Based on the Doctrine of One-Mind (*Yixin*):

Taking *Lotus Samādhi Penitence Rituals* as an Example

Shi, Yin-Lung

Master of Arts in Religious Studies

Department of Buddhist Studies, Dharma Drum Buddhist College

Abstract

The dharma-gate of worship and repentance (禮懺法門), which originated in Jin Dynasty, is a feature of Chinese Mahayana Buddhism. However, the discipline spirit of Chinese Mahayana repentance dharma had not been fully developed until the Tiantai Patriarch, Master Zhiyi, in the Sui Dynasty laid down the *Lotus Samādhi Penitence Rituals* (《法華三昧懺儀》) and established a ritual model and theoretical basis of the Tiantai repentance dharma (天台懺法). Based on the Tiantai *Zhiguan* (止觀) ideology, the *Lotus Samādhi Penitence Rituals* is a gateway to observing one's mind. Practicing repentance not only helps one eliminate karma, but also helps one cultivate Samādhi, attain wisdom and approach the original nature and wondrous principle of Mahayana middle way. Buddhism is characterized by the awakening to the reality, and aims at the whereabouts of one's life and the entrustment of one's spirit. According to the various theories and gateways to Buddhist teachings in the *Lotus Sutra*, Master Zhiyi established wondrous principles and the meditation practice of the Tiantai One-Mind (*Yixin*) discipline and wrote down the *Lotus Samādhi Penitence Rituals* personally to lead practitioners to practice mentally and physically in line with the actual repentance (事懺) so as to enter the gate of contemplation of principle (理觀). All the rites in the *Lotus Samādhi Penitence Rituals* incorporate the mind-observing methods of ideal repentance (理懺), all of which require one to practice one mind. The key point of practicing repentance is to unite one's thoughts so one can be actually benefitted by the repentance dharma.

Moreover, the practitioners should act in the right way all the time. If secular ideas are generated, they cannot unite their three karmas (word, thought and deed), nor can they focus on their repentance practice.

Nowadays, the reason why Chinese Buddhism has gradually lost the spirit of its repentance rituals is that repentance through activities is considered as the major ritual, while repentance through principle is almost ignored. If the essence of practicing observing the mind is removed, repentance rituals will gradually become ritualized and formalized. What's worse, some people may even regard it as a way of pursuing mundane benefits, which departs from the patriarch's original purpose of practicing repentance. Master Zunshi (遵式) stated in the "*Fahua sanmei chanyi kanding yuanben xu*" (〈《法華三昧懺儀》勘定元本序〉) that contemplation of principle takes the priority in the ten rites; if one rite (particularly the contemplation of principle) is practiced wrongly, practicing the other nine will be useless. If one only exercises one's mind according to individual phenomena instead of observing wisdom, their mistakes will probably destroy the Buddha's teachings, people's dharma body and spiritual body. Therefore, if one wants to return to the original nature of repentance dharma, one should bear in mind the patriarch's efforts made towards repentance writing and practice repentance accordingly. Only in this way can Chinese Mahayana Buddhism acquire back its due functions of teaching people to have the correct understanding and the right view. Based on the *Lotus Samādhi Penitence Rituals*, this paper demonstrates the spirit of the Tiantai Patriarch's repentance rituals, and hopefully promotes the practice of clear observation of Chinese Mahayana repentance dharma.

Keywords

One-Mind (*Yixin*), Dharma Lotus Samādhi (*Fahua sanmei*), Repentance dharma, Middle-way reality, Mind-observing