

從《法華三昧懺儀》看 人文精神與實踐工夫

The Humanist Spirits and Practical Procedures
in *Fa-hua-san-mei ch'an-i*

南華大學哲研所副教授 尤惠貞

【摘要】本文主要是就天臺智者大師之《法華三昧懺儀》，以論述行此懺法之相關儀禮、其所依之義理根據、實踐觀行，以及修習所可能達到的證相。論述之目的在於藉由探討作為大乘佛教一種修證法門的《法華三昧懺儀》，其中所關聯的實踐工夫，以及可能蘊含之自我提升與轉化的人化成的意涵，以思考此懺儀可能提供給實存個體得以圓滿證證、自在解脫之參考。

【Abstract】The author in this paper discusses the rituals and their theoretical bases and practical contemplation in T'ien-Tai Chi-yi's *Fa-hua-san-mei ch'an-i*. Furthermore, the author exams to what extent could practitioners accomplish the rewards of the various stages of attainment. As a Mahāyāna Buddhist practical method, *Fa-hua-san-mei ch'an-i* could promote oneself and convert his humanist disposition. Through this study on *Fa-hua-san-mei ch'an-i*, we can rethink the significances of Buddhist rituals on the process of freeing and liberating oneself from the mortal life.

關鍵詞：法華三昧懺儀 (Fa-hua-san-mei ch'an-i)；禮佛 (ritual)；持誦 (chant)；坐禪 (sit in meditation)；實相正觀 (shih-hsiang-cheng-kuan)

一、前言

從佛教的創始來看，根源於釋迦牟尼面對現實生活的生老病死等現象，與由之而引生的種種問題，歷經出離宮、遍參苦修，最後於菩提樹

下覺證離苦得樂之道。此探求自苦解脫之道的過程，蘊含了實存個體如何超克自我之困限的無盡實踐歷程。而大乘佛教特重慈悲度化的菩薩道，積極闡揚「一切眾生皆可成佛」的思想，更具體地展現自行化他的社會關懷精神與如實體證的實



踐功夫。如臺灣當前社會中的慈濟功德會、國際佛光會與法鼓山文教基金會等佛教團體所推動之生態環保、淨化人心、建校講學，乃至災難救濟等活動，皆充分地彰顯佛教自利化他、自度度人之慈悲濟世的精神。

唐君毅先生於《人文精神之重建》一書中曾表示：「其實，我們所現出發揚人文主義之精神，我們所要對治的，只是視人如物，以駕御機械之態度，駕御人之唯物主義。我們所要講的人性，是異於物性的人性，而非異於神性的人性。我們所謂人文，乃應取中國古代所謂人文化成之本義。『人文化成』，則一切人之文化皆在內，宗教亦在內。」（註1）同時也指出：「中國文化之返本，賴儒家精神之重新自覺。自此自覺中，聖賢學問將不以囊括或排斥其他文化活動之姿態出現，而將以肯定其他文化活動在社會上之獨立地位之姿態而出現。因而不僅對物界之安排之科學與生產技術，將被重視，而宗教之獨立地位之肯定，亦不可少。……耶穌與釋迦，是直接對治下墜而物化之文明，物化之人生的。所以我們的新人文主義，不特不能反對宗教，而且要為宗教精神辯護。」（註2）因此，在《人文精神之重建》的修訂版中，唐先生特別強調：「吾人承認欲謀中國今後人文精神之發展，必須肯定人嚮往『超人文境界』之宗教，與人研究『非人文之自然』科學之價值，並肯定自由社會及民主政治之保障人權與表現人格平等之價值。但吾人復須知，如離人而言宗教，則超人文之宗教思想，亦可導至『反人文』。……」（註3）依唐先生此等引文之見解，作為宗教之一的佛教，其本身雖為超人文的思想，然因其乃是「直接對治下墜而物化之文

明，物化之人生」，故仍涵蓋於廣義的人文精神之中，因為它重視自我超越與解脫意義的人文化成精神與實踐功夫。

立基於佛教乃涵攝於廣義的人文精神以內的見解上，本文之研究進路，主要是參照大臺智者大師之《法華三昧懺儀》以探討其所依之義理根據、相關之懺悔儀禮以及修習所可能達到的證相，並由之以論述其所可能蘊含之人文化成意涵與實踐功夫。

二、從《妙法蓮華經》到《法華三昧懺儀》

中國民間的佛教信仰，流傳著「家家彌陀佛，戶戶觀世音」的諺語，這充分說明了阿彌陀佛與觀世音菩薩對於佛教信眾乃至一般社會大眾的意義與影響。其中有關觀世音菩薩尋聲救苦、拔苦與樂的救難形象，在《妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》中有詳盡的描述；而有關一切眾生是否皆可悟道成佛、解脫自在的問題，亦可藉由《妙法蓮華經·方便品》所說的「唯一佛乘」思想，以及經中其他諸品中之種種譬喻、善巧言說，獲得具體的說明。因此，一般人若欲了解大乘佛教的根本教義與諸佛、菩薩所蘊涵之智慧教化與慈悲濟世的弘願，《妙法蓮華經》可說是一部非常重要的代表性經典。

南岳慧思禪師（西元515-577）於《法華安樂行義》中有言：「《法華經》者，大乘頓覺，無師自悟，疾成佛道，一切世間，難信法門。」（註4）可見《妙法蓮華經》有其特殊之意涵與作用。（註5）而欲能獲得並且持誦《法華經》者，依《妙法蓮華經·普賢菩薩勸發品第二十八》之描述，釋迦牟尼佛曾告訴普賢菩薩，「若有善男



了、善女人能成就四法，所謂常為諸佛所護念、勤植諸德本、確實進入正定聚，並能發救一切眾生之心，則於如來滅後，當得《法華經》。」（註6）就慧思禪師自身之修證開悟經驗而言，欲速成佛道，心須持戒、忍辱、並精進修習「法華三昧」（註7）以得禪定。此即《續高僧傳》對於慧思禪師所作之描述：「始三七日，發少淨觀，見一相來，善惡業相，……背臥至間，霍爾開悟法華三昧入乘法門，一念明達，十六特勝，背捨除入，便自遁徹。」（註8）

天臺智者大師（西元五三八～五九七）受慧思禪師之啟迪，並證得法華三昧，「卻特別重視讚誦和懺悔（註9）」（註10），並以組織整然的儀制：禮拜、懺悔、行道、誦經、坐禪等，於三七日中，半行半坐行法（註11），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》。」（註12）慧思禪師將修習法華三昧分為「無相行」與「有相行」兩種，其中的「有相行」乃是依《妙法蓮華經》中所教授的，專念誦持《妙法蓮華經》，令散心眾生得以精進的行法。於《妙法蓮華經·普賢菩薩勸發品第二十八》中明白表示，修行者若能成就法華三昧，普賢菩薩將現其前而常護念之，經云：「（普賢聖告佛陀）世尊，於五百歲濁惡世中，其有受持是經典者，我當守護除其衰患，令得安穩，使無伺求得其便者。……是人若行若立讚誦此經，我爾時乘六牙白象日，與大菩薩眾俱詣其所，而自現身，供養守護安慰其心，亦為供養法華經故。……爾時受持讚誦法華經者，得見我身甚大歡喜，轉復精進，以見我故，即得三昧及陀羅。……世尊，若後世後五百歲濁惡世中，比丘、

比丘尼、優婆塞、優婆夷，求索者、受持者、讚誦者、書寫者，欲修習是法華經，於三七日中，應一心精進。滿三七日已，我當乘六牙白象與無量菩薩而自圍繞，以一切眾生所喜見身現其人前，而為說法亦教利喜，亦復與其陀羅尼咒，得是陀羅尼故，無有非人能破壞者，亦不為女人之所惑亂，我身亦自常護是人。」（註13）至於「無相行」則是《法華經安樂行義》中所闡釋的，於行住坐臥舉止威儀，一切諸法中皆能安穩、靜定，心相寂滅畢竟不生的四種安樂行：一、正慧離著安樂行；二、無輕讚毀安樂行，亦名轉諸聲聞令得佛智安樂行；三、無惱平等安樂行，敬喜知識安樂行；四、慈悲接引安樂行，亦名夢中具足成就神通智慧佛道涅槃安樂行。（註14）

修行者何以心須修習「法華三昧懺儀」？智者大師說明其緣由乃是因為「此《法華經》是諸如來秘密之藏，於諸經中最古其上，行人直道無留難故。」所謂如來秘密之藏，指的是《法華經》藉由開權顯實、發跡顯本，而今一切眾生明了諸佛本懷，皆歸入唯一佛乘之修證首要。智者大師更舉譬以闡明凡修此「法華三昧」所能獲得之效用，有「如轉輪王譬中明珠不妄與人，若有得意者隨意所領種種珍寶悉皆具足。」因為「法華三昧」能與一切眾生佛法珍寶。（註15）所以智者大師強調菩薩行者，如「誦大乘經者；欲修大乘行者；發大乘意者；欲見普賢菩薩的身者；欲見釋迦牟尼佛多寶佛塔分身諸佛及十方佛者；欲得六根清淨入佛境界通達無闕者；欲得聞十方諸佛所說；一念中悉能受持通達不忘；解釋演說無障闕者；欲得與一切殊師利、普賢等諸大菩薩共為等侶者；欲得普現的身一念之中不起滅定遍至十方



一切佛土供養一切諸佛者；欲得一念之中遍到十方一切佛刹，現種種的身作種種神變，放大光明說法度脫一切眾生，入不思議一乘者；欲得破四魔、淨一切煩惱，滅一切障道罪，現身入菩薩正位，具一切諸佛自當功德者，乃至「現身犯五逆四重犯比丘法，欲得清淨還具沙門律儀，得如上所說種種勝妙功德者」，皆當不計身命於三七日中，乃至盡未來際，一心精進修行《法華經》以證得法華三昧。（註 16）

三、《法華三昧懺儀》之儀禮規範與實相觀行

依智者大師之闡釋，修「法華三昧懺儀」，大體可區分為行法前應具足之方便、正修懺儀之種種儀禮與方法，以及行此懺法所得之修證相。而其修證之期限為三七日，即是以三個七日共二十一日為一限期。修種種三昧皆限定時日，如「方等三昧」以七日為一期；「請觀音三昧」以四十九日為一期；而「般舟三昧」則以九十日為一期。所以限定時日，其主要目的在於剋期完成。宋朝四明尊者知禮大師（四九六〇～一〇二八）在《修懺要旨》（註 17）中即曾對於修證之期限作說明：「限定日數者，蓋令行者剋時破障域，意修真決，取功成理顯也。」（註 18）

行者修「法華三昧懺儀」，欲入道場前應先調理自心，智者大師稱其為「安心」，亦即於修法華三昧的三七日中，當謹遵如來之教誨，一心精進。因為「若心異念，即雜諸煩惱，名不清淨心；心不清淨故，豈得與三昧正道相應？」（註 19）一心精進可分「事中修一心」與「理中修一心」。所謂「事中修一心」，指的是專心一意於所行之

事，如禮佛時即一心禮佛，心不攀緣其他事物；乃至懺悔、行道、誦經與坐禪等，皆一心一意無有分散，精進不懈。而「理中修一心」，則是指行者進入道場，於理上心領了悟，所作一切，不論禮佛或懺悔等，「所作之心，心性不二」，因為「心性悉不生不滅」。智者大師解釋吾人專心一意地修行時，則見一切心悉是一心，以心性從本來「來常一相（一相即是無相，亦即隨順諸法因緣而作，故無有限定相）故，若能如此反觀心源，則能照了心無心相，法無住相。」（註 20）

至於正修法華三昧懺儀之方法，依智者大師之闡釋，實具足十法，所謂：一、嚴淨道場；二、淨身；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）。（註 21）亦即行此法華三昧懺儀之程序，必先嚴淨身心與道場，調伏自心，息諸緣事，誠心供養三寶；並誠心面對自身過去至今所造諸惡業，且重慚愧，藉禮佛、行道、誦經、坐禪與觀行等方法，精進修行，以期能令身心清淨無障闕，如實體證正定自當之境界。此法華三昧懺儀發展至宋代，知禮大師更將此懺儀之十種行法歸類為三種，其《修懺要旨》有云：「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；三無相懺，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。」（註 22）依如此歸類，不但將法華三昧懺儀之修證歷程與所以得證三昧之依憑，作更具體地劃分與闡明；同時也可令吾人清楚地看出了達諸法無生之實相觀行，對於修懺者是否真正破除罪障，身心得到清淨自在，有



非常重大的意義與作用。

四、道場嚴淨與心清淨所蘊含之具體實踐

依上文所述，正修「法華三昧懺儀」心願具足十法，而首先心願嚴淨道場，即「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。……安施旛蓋種種供養具。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。備於心力所辦，傾心盡意極令嚴淨。」（註 23）依智者大師之闡釋，所以願如此嚴淨道場，其目的在於表示行者內心敬重三寶超過三界，願盡一切之資財供養大乘，以招感賢聖，滅種種重罪，入三昧正定。（註 24）換言之，欲行懺儀乃至觀想諸法實相，心願先將自己的身心從處於現實生活中的種種障礙與困境中抽離出來，置身於一隔離而清淨莊嚴的道場中；藉由敬禮與觀想諸佛菩薩之慈悲瓊眾，如此方有助於清楚而坦然地觀照自身所作之一切，（註 25）以期改進，並得清淨正定、自在解脫。又，智者大師強調行者欲入道場，心願香湯沐浴著淨潔之衣；而出入道場，如至不淨之處時，願將淨衣更換，著故衣而後進出，此亦古昔提醒行者心願抱持慎重虔敬之態度，一切依法度而行。

其次，行者心願修身、口、意三業供養法，亦即入道場中，首先應「慈念一切眾生，欲興救度。」（註 26）並且「當起殷重心，慚愧懇惻，存想如來，三寶嬰塞十方虛空，影現道場。」（註 27）其次則是口唱（並嚴持香華如法供養）「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」、「願此香華雲遍滿十方界，供養佛經法，并菩薩聲聞緣覺眾，及一切入仙，受用作佛事。」同時「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。」（註 28）修此懺儀所以願禮請諸佛，其意義類乎「祭神如神在」，古莊嚴清淨的道場中，猶如置身於與諸佛菩薩同在的神聖殿堂，不但以諸佛菩薩之法身為明鏡，以鑑照自身因無明所犯之種種過錯，同時也深深感受諸佛菩薩不捨一切眾生之悲願，而生效法之心，願為一切眾生懺悔並救度之。

又智者大師特別指出修身、口、意三業供養，心願運心觀想：所供香華，於念念中，遍至十方莊嚴一切佛土；上妙諸色乃至妙樂、妙味等上妙法門，悉皆充滿法界，以為佛事供養十方三世諸佛一切三寶。同時亦發願因此供養，得佛攝受，能薰習一切眾生，令皆發菩提心，於一佛前悉見自己身，如此供養等無有異。（註 29）然亦強調行者心願如實了知如是供養，悉從心出，無有自性，心不取著，方是修清淨三業供養；亦唯有如此供養，方能真正契入法華三昧懺儀之修證行法。後來，唐代湛然法師於《法華三昧行事運想補助儀》解三業供養時，強調「但想自己身及十方諸佛，實相理體本無能所故，無能禮所禮想，此無能所名法界海；顯諸眾生同見此理，名為同入。」（註 30）而宋代知禮法師於《修懺要旨》亦指出：「行者三業供養之際，願起難息之想，離於謂實之心。若香若華，體是法界，能供所供，性本真空。其量遍周，出沒無盡；其性常住，亘徹無遺。



豈唯遍至此界他方，抑亦普入未來過劫，普獻三寶，等熏眾生。」（註 31）此可說皆是相應智者大師所闡釋之蓮心方法而加以申論，目的即在突顯修此懺儀，一方面具具體觀想所修三業乃至一切供養，所達到的清淨法界，具有等熏一切眾生之功效；然同時亦強調自心不可取著，有違諸法實相而造種種虛妄境界。

依上文所述，可以得知智者大師所說之「法華三昧懺儀」，由嚴淨道場、燒香散華，以至於藉由身、口、意三業之清淨供養十方三世諸佛，在此修習懺悔儀軌的歷程中，實蘊含著強烈的具體實踐與親身體證之精神。

五、身心懺悔與如實正觀所彰顯之人之化成就

智者大師所說之「法華三昧懺儀」，最主要的重點在於懺悔六根，而所以須一一懺悔六根，其目的在於令初修者能確實明了六根所引生之貪、瞋、癡三毒，並斷除由之以引生之毒害，使自身能超脫三界之迷惑與執障。因為人身最難克服的是諸根所形成的習氣與性癖，修懺悔法藉由如實觀照六根隨貪欲等惑而起之三毒以及所造諸惡業，一方面有助於克服習氣與性癖之陷墜，同時亦可斷除行者再造種種不善業之傾向。有關懺悔六根的具體內容以及行法，將智者大師之說明作一梳理，詳見【表一】。（註 32）

除了如實發露懺悔六根所起諸業，以及確實修習相應之行法外，另外智者大師亦提出心須誠心勸請十方世界無量諸佛久住轉法輪；隨喜諸佛菩薩諸

功德，以及漏與無漏等一切業；並至心將所修證之福德，普皆迴向。同時亦須至心發願，願命終時，心神不亂，正念直往生安養。（註 33）可見修此法華三昧懺儀，於三七日中，或行或坐，或誦經禮佛，或誠心懺悔已過，皆須時時念及一切眾生如同己身，皆沒在生死海中，不得出離；故須隨時隨喜、迴向與祈願一切眾生皆能離苦得樂。

若能至心懺悔並具足【表一】所述勸請諸佛乃至如實誦經、行道等諸多因緣，則須進而安身坐禪以觀諸法實相，方能究竟得安樂。依智者大師之意，要能坐禪並如實正觀諸法實相，心須「如菩薩法不斷結使、不住使海，觀一切法空如實相。」（註 34）而菩薩所以能觀一切法空，乃是菩薩能諦觀現前一念妄心隨所緣境而幻化一切差別法，如實了知一切法皆從心起，離心之外無有罪福及一切法。亦即菩薩反覆思惟當下一念心，究竟是因心故心？為不因心故心？為亦因心亦不因心故心？抑或非因心非不因心故心？……經由如此四句推求的真實觀照，以至於求心畢竟不可得，因為「心如夢幻不實，寂然如虛空，無名無相，不可分別。」（註 35）換言之，依此實相觀照法而言，行此懺悔，心須心如流水，不住任一法中，猶如《金剛經》所說之「應無所住而生其心」。



【表一】智者大師說明懺悔六根的方法

六根	懺悔六根的方法
眼根	自身及一切法界眾生，從無量世來，不了眼根因種種因緣貪著諸色、貪愛諸塵，不見十方諸佛常在不滅，引生諸多傷害，受三界苦。今至心懺悔，深知眼根不善，藉由誦持大乘力等經典，歸向普賢菩薩及一切世尊，燒香散華，並懺悔眼過不敢覆藏。願諸佛菩薩慧眼法水，洗除自身及一切眾生眼根所造重罪，畢竟清淨。
耳根	自身及一切法界眾生，從無量世來，不明耳根隨緣驅逐外聲，聞妙音時心生惑著，聞惡聲時起百八種煩惱賊害，不聞十方諸佛常在不滅法，而生種種顛倒惑著。今至心懺悔，始覺悟耳根諸過，誦持大乘功德海藏，歸向普賢菩薩及一切世尊，燒香散華，懺耳根過不敢覆藏。願依此懺，令自身及一切眾生耳根所起重罪，畢竟清淨。
鼻根	自身及一切法界眾生，從無量世來，不知鼻根聞諸香氣，若男女身香、首飾之香及種種香，迷惑不了。以貪香故，分別諸識處處染著，不聞十方諸佛功德妙香充滿法界，起無量罪而墮落生死受諸苦報。今至心懺悔，藉由誦持大乘清淨妙典，歸向普賢菩薩及一切世尊，燒香散華，懺悔鼻過不敢覆藏。願依此懺，令自身及一切眾生鼻根所起重罪，畢竟清淨。
舌根	自身及一切法界眾生，從無量世來，不了舌根因貪著美味，損害眾生，破諸禁戒，開放逸門，生無量罪業；或妄言、綺語、惡口、兩舌，誹謗三寶，讚說邪見，說無益語，斷大法輪，不能了別諸佛法味彌滿法界，墮諸惡道受無量苦。今至心懺悔，藉由誦持大乘諸佛密藏，歸向普賢菩薩及一切世尊，燒香散華，懺悔舌過不敢覆藏。願依此懺，令自身及一切眾生舌根所起重罪，畢竟清淨。
身根	自身及一切法界眾生，從無量世來，不覺身根不善貪著諸觸，顛倒不了，煩惱熾然，造作身業，起殺盜淫三不善業，與諸眾生作大冤結；造逆破戒乃至焚燒塔寺等無量罪業，墮地獄等惡道受諸苦難，沒在其中而不自覺。今日慚愧，誦持大乘真實法藏，歸向普賢菩薩及一切世尊，燒香散華，至心懺悔身過不敢覆藏。願依此懺，令自身及一切眾生身根所起重罪，畢竟清淨。
意根	自身及一切法界眾生，從無量世來，不覺意根不善貪著諸法，狂慧不了，隨所緣境起貪瞋癡，並因之而生十惡、五逆等諸惡業。不了意根為一切生死根本，眾苦之源；亦不知一切諸法悉是佛法，妄想分別受諸熱惱。因此於菩提心中見不清淨，於解脫中而起纏縛。今始覺悟，生重怖畏，誦持大乘如說修行，歸向普賢菩薩及一切世尊，燒香散華，至心懺悔，發露意根罪業，不敢覆藏。願依此懺，令自身及一切眾生意根所起一切重罪，乃至六根所起一切惡業，已起、今起、未來應起，洗滌懺悔，畢竟清淨。



智者大師強調，行者於三七日中，「要能心心相續，不離實相，不惜身命，為一切眾生行懺悔法」，才是真實一心精進修法華三昧懺儀，亦即「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、視胸俯仰，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，放逸眠臥戲笑笑視的聽聲，著諸塵境起不善無記煩惱雜念，乖四安樂行中說。」（註 36）而所謂不離諸法實相，乃是如諸佛正覺者，究竟知諸法之如是相、性、體、力、作、因、緣、果、報，同時亦徹見諸法從相本以至於末報，皆空如無性，假名施設，不偏空有而當體即是中道實相之具體呈顯，故皆究竟平等（空等、假等、中等），此亦即智者所說，古剎頓止觀的修證歷程中，吾人當下念心中所即具之三千法，皆即空即假即中，因而「色一香無非中道，一一法皆是圓妙融通。

若能依上述之懺儀與坐禪實相觀如實修習，則行者於修此法華三昧懺儀中，必能有所證悟。智者大師將行者所可能證得之種種境界作了詳細地闡釋與區分，其目的顯然是欲令行者知自身所處之境況與可能證得之地位，以期明了如何在如實修證中，持續不斷地提升與轉進之參考。依智者大師之闡明，行此懺儀所修證之境界相大致可區分為三根九品，亦即：一、下根行者證相；二、中根行者證相；三、上根行者證相。而每一根機又區分為上、中、下三品之不同修證相。以下將智者大師所說三根九品之證相列表作一說明，詳見【表二】。（註 37）

由【表一】、【表二】所述可以看出，智者大師不論是闡釋如何懺悔六根，或行此懺儀所可

能達到的修證相，皆非常詳實地將其過程、行法與境界等清楚地說明。此實關聯著依理實修之具體教行與證果，其中蘊含了無時無刻的懺悔與觀照，以及無比的慈悲願力，不但突顯了實存個體面對自身之障礙與所造諸業，乃至「直接對治下墜而物化之心明，物化之人生」，而得以從有限轉化為無限之依憑動力，同時也充分地彰顯了重視自我超越與救度解脫的人文化成精神。

六、結論

對治物化、貪慾、殺戮、恐懼等問題，必須從個人之身心淨化做起，此可自目前社會大力提倡、推動「心靈環保」運動，以及由之所達致之成效得到具體的印證。本論之所依之文本《法華三昧懺儀》，藉由如何嚴淨道場、燒香散華、禮請諸佛、行道誦經、懺悔諸根乃至坐禪實觀以淨化身心等儀軌，詳實而具體地提供了初學者具體實踐的方法與次第，並強調若能依法而行，必能達到自我轉化而得身心自在解脫之境。綜攝而言，依本文之研究，不論從廣義的人文化成或超人文的層面來看，法華經教以及法華三昧的修證儀軌，的確提供了一種義理的如實觀解進路與修證之具體實踐法門；而此種將理論完全融入實踐之修證法門，亦充分地彰顯了大乘佛教所重視的人文精神與實踐口頭，亦即具體而微地教導生活世界中的有心之士，如何超克物性、感性等執限，並藉由自行化他而臻至超越人我分別之自在解脫的神聖不可思議境界。



【表一】智者大師論：根九品之證相

根機	修證相
下根下品	得下品 <u>知少根</u> 漸淨相：得種種諸靈異好夢，或覺諸根明淨，四大輕利，顏色鮮潔，身有氣力，威德巍巍，道心勇發。
下根中品	得中品 <u>知少根</u> 淨相：於三七日中或三七日滿，於行道或坐禪中，忽見光華淨色，異妙香氣，及善聲稱讚等種種靈瑞，身心慶悅，得法喜樂，無諸惡相。
下根上品	得上品 <u>知少根</u> 淨相：於行道及坐禪中，雖不證種種法門，而身心安樂寂靜。於清淨心中見自身著法服，威儀齊整，身相端嚴；於定心中，自見一一諸善業相，了了分明，信心開發，心得法喜，安穩快樂，無有恐怖。
中根下品	得下品 <u>生根</u> 清淨相：於坐禪時，忽覺身心澄靜，發諸禪定。欲界住及未到地定身心空寂。身中諸觸次第而發，覺觀分明，喜樂一心，默然寂靜。或緣眾生證慈悲喜捨；或復緣佛相好，善心開發入諸三昧。
中根中品	得中品 <u>生根</u> 清淨相：坐禪時，身心安定，覺出入息長短細微，遍身毛孔出入無闕，因是見三十六物了了分明，發諸喜樂入諸禪定，身心快樂寂然正受。或緣諸法而證慈悲喜捨；或緣諸佛微妙智慧種種功德而入三昧。
中根上品	得上品 <u>生根</u> 清淨相：坐禪中身心安靜，心緣世間陰入界法，即覺無常、苦、空、身、受、心、法，悉皆不實；十二因緣虛假無主；一切諸法不生不滅，猶如虛空，身心寂然。與空無相無願相應，而入種種諸深禪定。微妙快樂寂靜無為，厭離世間，憫念一切，無復蓋覆及諸惡法。
上根下品	得下品 <u>慧根</u> 淨相：於行坐之中入諸禪定，忽覺身心如雲如影，夢幻不實。因是覺心內發，智慧分明，了達諸法，方便巧說無有障闕。通達十二部經，隨義解釋，難問無滯，說法無盡。
上品中根	得中品 <u>慧根</u> 淨相：行者於行坐誦念之中，身心寂如虛空，入諸寂定。於正慧中，見普賢菩薩乘六牙白象，與無量菩薩眾現於其前，得三昧及陀羅尼。以得人智慧故，諸佛所說一聞不忘，通達無闕；於一句中通達一切義說無窮盡。
上品上根	得上品 <u>慧根</u> 淨相：行者亦於行坐誦念之中，身心豁然清淨，入深禪定，覺慧分明，心不動搖。於禪定中得見普賢菩薩、釋迦多寶分身及十方佛，得無闕入陀羅尼，獲六根清淨，普現的身開佛知見，入菩薩位。



【附註】

- 註 1：參看《人之心精神之重建》，（香港：新亞研究所，1974 年版），頁 20。
- 註 2：同上揭書，頁 22-23。
- 註 3：參看《唐君毅全集·卷六》，頁 36。
- 註 4：見《法華安樂行義》，《大正藏》46 冊，頁 697 下。
- 註 5：《妙法蓮華經》之特色：佛以種種譬喻言說等善巧方便的權宜方法，開示諸法實相，令一切眾生能悟入諸佛知見，究竟解脫，圓滿自在。
- 註 6：參看《大正藏》9 冊，頁 61 上。
- 註 7：「三昧」又稱三摩地，是梵語 samādhi 之音譯，特指心神專注、安靜的禪定境界；而法華三昧是專指持誦《法華經》，並觀照《法華經》所開顯的諸法實相中道而證得正定之三昧。
- 註 8：參看釋慧嶽編著，《天臺教學史》，（台北縣新店鎮：中華佛教文獻編撰社，民 68），頁 127。
- 註 9：智者大師於《法華三昧懺儀》中明白表示：教初行者當用「法華三昧懺儀」，而教久修者則依《法華經·安樂行品》而教示之，參看《大正藏》46 冊，頁 949 下。
- 註 10：此乃慧嶽法師之解析，參看《天臺教學史》，頁 128。
- 註 11：智者大師於《摩訶止觀》（參看《大正藏》46 冊，頁 11 上-20 上）具體論述各種實踐法門時，提出所謂的「四種三昧」，即一、常坐三昧，又稱一行三昧；二、常行三昧，又稱般舟三昧；三、半行半坐三昧，包含力等與法華兩種三昧；四、非行非坐三昧，又稱覺意三昧。此等三昧雖修行方法有所差異，然皆強調行者必須將心念安住於一處，達到正定而不動之境界。
- 註 12：參看《天臺教學史》，頁 127。
- 註 13：參看《大正藏》9 冊，頁 61 上-中。
- 註 14：見《大正藏》46 冊，頁 700 上；並參看《天臺教學史》，頁 127-128。
- 註 15：參看《法華三昧懺儀》，《大正藏》46 冊，頁 949 下。
- 註 16：同上揭書，頁 949 中-下。
- 註 17：《修懺要旨》收錄於《四明尊者教行錄第二》之中，見《大正藏》46 冊，頁 868 上-870 中。
- 註 18：同上揭書。
- 註 19：見《法華三昧懺儀》，《大正藏》46 冊，頁 949 下。

- 註 20：同上揭書，頁 950 上。
- 註 21：同上揭書。
- 註 22：見《修懺要旨》，《大正藏》46 冊，頁 868 中。
- 註 23：見《法華三昧懺儀》，《大正藏》46 冊，頁 950 上-中。
- 註 24：同上揭書，頁 950 中。
- 註 25：此即智者所說，行者領一心一意，為一切眾生行懺悔法，即以慚愧心發露眼、耳、鼻、舌、身、意六根無始以來所造諸惡業，以期從今而後乃至未來際，終不更造一切惡業。
- 註 26：參看《法華三昧懺儀》，《大正藏》46 冊，頁 950 中。
- 註 27：同上揭書。
- 註 28：同上揭書。
- 註 29：同上揭書，頁 950 中-下。
- 註 30：見《法華三昧行耶迦想補助儀》，《大正藏》46 冊，頁 959 下。
- 註 31：見《修懺要旨》，《大正藏》46 冊，頁 868 下。
- 註 32：相關內容，參看《法華三昧懺儀》，《大正藏》46 冊，頁 952 上-953 中。
- 註 33：參看《法華三昧懺儀》，《大正藏》46 冊，頁 953 中。
- 註 34：同上揭書，頁 954 上。
- 註 35：同上註。
- 註 36：同上揭書，頁 954 中。
- 註 37：相關之說明，參看《法華三昧懺儀》，《大正藏》46 冊，頁 954-955 上。

