

中華佛學學報第 07 期 (p001-016)：(民國 83 年)，臺北：中華佛學研究所，<http://www.chibs.edu.tw>  
Chung-Hwa Buddhist Journal, No. 07, (1994)  
Taipei: The Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies  
ISSN: 1017-7132

# 中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法

釋聖嚴  
中華佛學研究所創辦人

p. 1

## 提要

〈法華經〉自稱是「諸經中王」，不論從理論方面或實踐方面來看，的確是一部極重要的大乘經典，故為中國佛教諸宗祖師，共同依止。

從〈法華經〉揭示的修行方法而言，概要的統計，約有六十餘項，在其全經二十八品之中，出現頻率最高的是為他人解說經義，其次是受持、讀誦、供養經卷等。此經也在鼓勵修持六度行及三十七助道品之外，最特殊的尚有兩項：①遇人即拜並稱「汝等皆當作佛」的常不輕菩薩，②燒身供佛的藥王菩薩苦行。此種尊重他人是未來佛的信心，以及為法捨身的求道之心，為中國文化增加了謙和中求進步的活力。

中國佛教受〈法華經〉的直接影響而產生的修行方法，相當的多，在編成整部的書及整套的儀軌方面，則有陳代慧思的〈安樂行義〉及隋代智顛的〈法華三昧懺儀〉，尤其是後者的影響所及，天台系的遵式，便編

了許多種懺儀，致使大眾化的中國佛教，一方面有利於集會修行，同時也即以做經懺為信仰佛的形式了。

〈法華經〉鼓勵「不惜身命」的求法精神,同時又再三強調「柔和」與「忍辱」的精神，這為中國文化中注入了堅定和柔韌的美德。此經主張稱名念佛，以及稱念觀世音菩薩的名號，作為修行方法，對於佛教普及化的功效極大，甚至未曾皈依佛教的人，一旦遇到急難病變，也會不期然地念阿彌陀佛，求觀世音菩薩，此為千百年來中國的社會人心，提供了無法估計的安定力與安全感。

(本文曾於 1994 年 7 月在台北「佛教與中國文化國際學術會議」中宣讀發表)

p. 2

## 一、諸宗共尊的經典

《法華經》具稱《妙法蓮華經》，在中國先後六譯，而三闕三存，即是第三譯的《正法華經》，第五姚秦三藏鳩摩羅什譯《妙法蓮華經》，第六譯《添品妙法蓮經》，盛行而久行不衰的則為羅什三藏的譯本。<sup>[1]</sup>

《法華經》對於中國佛教的重要，是非常凸出的，一般人僅知天台宗根據的主要經典是《法華經》。<sup>[2]</sup>其實中國佛教大乘諸宗的代表人物幾乎都跟《法華經》有淵源，例如三論宗的吉藏大師撰有《法華玄論》、《法華玄疏》、《法華遊意》。<sup>[3]</sup>法相宗的玄奘在十一歲時，即誦《維摩》及《法華》二經。<sup>[4]</sup>玄奘的弟子窺基撰有《妙法蓮華經玄疏》。<sup>[5]</sup>律宗的道宣十六歲誦《法華經》二十天即能通徹，嗣後並為之撰《妙法蓮華經弘傳序》。<sup>[6]</sup>華嚴宗的澄觀也曾習《法華》及《維摩》等經疏，並曾修行智顛編撰的《方等三昧》。<sup>[7]</sup>因為《法華經》自稱是「諸經中寶」，<sup>[8]</sup>又自說此經是「諸經中王」。<sup>[9]</sup>而且在佛法的理論及修習的方法上，此經涵蓋深廣，從初機的二乘佛法，至最高的空如實相，所謂開三乘會一乘，又所謂開權顯實及攝迹歸本。所以不論站在任何角度看，此經是相當重要的。

## 二、法華經所見的修行方法

佛法的指歸是以實證無相的空慧為目標，但其既屬無相又是空的，所以不是一般人所能理解通達，故在《法華經》方便品說這是「第一希有難解之法」。[\[10\]](#)因了眾生需要，

p. 3

此經便開示了種種理論及實踐的法門。並且要求從「信受佛語」開始。[\[11\]](#)其實，不論世法及佛法，均當以信受為入門的第一步。

佛法重視理論也重視實踐，從理論及實踐而親證「無名無相，實無所有」的「諸法如實相」，[\[12\]](#)便可達於超越理論也超越實踐，「一切語言道斷」。[\[13\]](#)

佛法的實踐方法，根據楊郁文居士編著《阿含要略》，佛法目的在於實踐，佛法基礎即在要求實踐增上善學、增上信學、增上戒學、增上意(定)學、增上慧學。[\[14\]](#)由此五個大項目而衍出三藏教典。《法華經》的修行方法，雖然看來龐雜，實則亦未離開這個基本的範圍。

現在且將全部《法華經》共二十八品之中所見的修行方法，用表格條列出來，並且作成統計數字，便可看出《法華經》的主要及次要的修行方法是那些項目：(見附表)

根據統計所知，《法華經》的修行方法，在全經二十八品之中，共有六十個項目，每一個項目於每品出現一次或多次，均以一項計算。在此六十個項目中，於二十八品經文之內，出現最多者，有二十二個品目，最少者僅出現在一個品目的經文之中。現將其統計數字，介紹如下：

- ① 為他人說此《法華經》，計二十二品。
- ② 受持此經，計十九品。
- ③ 讀誦此經，計十八品。
- ④ 供養此經及供養寶塔，計十五品。
- ⑤ 得深智顥慧及修習禪定各計十三品。
- ⑥ 頭面禮足及讚歎功德，各計十二品。
- ⑦ 自書教人書，計十一品。
- ⑧ 持大乘戒及精進勇猛，各計十品。
- ⑨ 廣聞如來法及低頭合掌，各計九品。
- ⑩ 著忍辱鎧、恭敬諸佛、信受信解及起塔供養，各計七品。
- ⑪ 如說修行，各六品。

⑫ 獨處山林靜處、大慈悲心、柔和心、護持法藏，各計五品。

p. 4

⑬ 布施、稱名念佛、瞻仰尊顏，各計四品。

⑭ 集眾聽法及隨喜各三品。

⑮ 法華三昧、音樂供養、尊重、問訊、求無上道、善答問難、現一切色身三昧、陀羅尼咒，各二品。

⑯ 僅在僅在一品中出現者則有畫佛像、繞佛、供給走使、以身為床座、不惜身命、不說人過、不說經典過、不輕餘法師、不說人長短、不稱名說小乘過、不稱名讚歎小乘、不以小乘法答、不希供養、不輕罵學佛道者、不戲論諸法、平等說法、立僧坊、供養眾僧、供養讚歎聲聞眾僧、自燃其身供養佛、燃手指供佛塔、燃足一指供佛塔、三十七助道品、求索此經。

出現項目最多的〈安樂行品〉，幾乎像是《梵網菩薩戒》及《瑜伽菩薩戒本》，對於修行者在身、口、意、誓願，四個範圍的行為規定，極其嚴格。出現項目少的是〈觀世音菩薩普門品〉，僅緊兩個項目，一是受持觀世音菩薩名號，二是一心稱念觀世音菩薩名號。此二品的前者是一經中修行方法的最高究竟法門，後者是最普遍及最受一般初機學佛者所信信受奉行的法門。

在《法華經》中最奇特的修行方法，是〈藥王站薩本事品〉中介紹的燒身，燒指供佛的捨身法門，可為難行能行的的大苦行。其次奇特的行方法則為〈常不輕菩薩品〉的見到四眾皆予禮拜，並稱「我不敢輕於汝等，如等皆當作佛」。至於綜合性的修行方法，則出於最後一品的〈普賢菩薩勸發品〉，標明了以三七、二十一日為一期的法華三昧修行法。[\[15\]](#)

依據前面的統計數字可以看出，《法華經》非常重視「受持」、「讀誦」、「為他人說」。也可以說，《法華經》對於大眾所教授的修行方法，著重在於受持此經、讀誦此經，為他人轉說此經。修此三項均有無量功德，卻在〈隨喜功德品〉中特別強調為他人說的功德最大，乃至「勸於一人，令往聽法」，「是人功德，轉身得與陀羅尼菩薩共生一處，利根智慧。百千萬世，終不瘡痍，口氣不臭，舌常無病.....無有一切不可喜相.....人相具足，世世所生，見佛聞法，信受教誨。」[\[16\]](#)這也就是鼓勵後人，應該隨分隨力弘揚佛法，廣度眾生。

於《法華經》中經常出現的句型有：「愛持、讀誦、解說、書寫」；「受持、讀誦、

思惟、爲他人說」；「書寫此經，受持、讀誦、解說其義、如法修行」；「受持、讀誦、正憶念、修習、書寫是法華經」等。在這中間，或是受持、讀誦、書寫，或是受持、讀誦、爲他人說，都是爲了相同的目的，即是在得經之後，當受持，受持之後，當常讀誦，讀誦之時當解其經義，明義之後當廣爲人說，同時爲了使得經典流布於廣大的人間，在印刷技術尚未發明之時，用手抄寫是唯一最佳的傳播方式，所以鼓勵若自書寫，若使人書寫，均有無量功德。在此經「法師品」更有一段標準的句子：「如來滅後，其能書、持、讀、誦、供養、爲他人說者，如來則爲以衣覆之」，並說「若說、若讀、若誦、若書、若經卷所住處，皆應起七寶塔。」[17]便是法師。

經典的獲得，除了自己書寫、請人書寫，便是向人「求索」。例如本經〈普賢菩薩勸發品〉即有：「求索者，受持者，讀誦者，書寫者」的經文。[18]可知求法者，有兩途，一是親近善知識聽聞佛法，一是向有佛經者求索經卷。在未得經卷之前，當求索，當書寫；已得經卷之後，當受持記憶熟背；尚未熟背之時當對著經卷口宣句讀；熟背之後，不對經文即可朗朗背誦；凡有經卷之處，如有力量當爲起塔供養，如供佛的全身；並爲他人解說經文；同些書寫經卷，廣爲流通。這是求法、學法、修法、弘法、護法的一貫方法，佛法的流傳，大致上便是依靠這樣的方式進行。古來的佛教徒們，不論程度深淺，不論學問高下，幾乎無一不是由受持讀誦手，學殖豐富者，則爲人解說書寫。

### 三、《安樂行義》及《法華三昧懺儀》

《法華經》到了中國，不僅在思想方面豐富了中國文化，尤其爲中國佛教在實踐的方法方面，貢獻極多。

佛法的實踐方法，從《阿含經》開始，即不離戒定慧的三無漏學，諸經之中或說八正道，或說六度及四攝，或說三十七道品，也都是屬於三無漏學的範圍；三學之中的戒學淨身、定學淨心，以佛的空慧指導來持戒習定，便發無漏慧，而成無漏學，親證〈安樂行品〉所說「無名無相，實無所有，無量無邊，無礙無障」的諸法實相。[19]如果僅修「受持、讀誦、解說、書寫、供養」之法，雖有無量功德，也與三無漏學相應，但總不是那般直接地進入實相無相的層面。故在《法華經》中亦鼓勵修持戒定慧的三無漏學。

到了陳之慧思禪師，便依〈安樂行品〉撰《法華經安樂行義》一卷，[20]隋之智顛禪師，依〈普賢菩薩勸發品〉撰《法華三昧懺儀》，[21]目的是爲了從有相行而進入無相行。慧思禪師的《安樂行義》將修行分作無相及有相行。無相行者即是安樂行，「一切諸法中，心相寂滅，畢竟不生」。[22]有相行者「此是勸發品中，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」。[23]修此有相行，可得三種陀羅尼門：

- ① 總持陀羅尼，肉眼天眼菩薩道慧。
- ② 百千億旋陀羅尼，具足菩薩道種慧，法眼清淨。
- ③ 法音方便陀羅尼，具足菩薩一切種慧佛眼清淨。

若不顧身命精進修行，或一生具足，或二生具足，或三生具足。若顧身命，貪四事供養，不能勤修，經劫不得。[24]可知一般人的散心讀誦，若不能不惜身命精進不懈，連第一種陀羅尼都不會得到的。

正由於安樂行即是無相行，很難使得一般凡夫修得成就，所以智顛禪師即根據〈普賢勸發品〉所示「三七日中，應一心精進」的原則，編撰了一卷《法華三昧懺儀》，以方便散心精進，讀誦法華經者，達到一心精進的程度。同時也由於智顛本人，即因自修法華三昧，誦《法華經》「藥王菩薩本事品」，心緣菩薩的燒身供佛的苦行，而讀至「是真精進，是真法供養如來」句，便悟見與思禪師處於靈山法華盛會，他將此經驗請示思禪師，而被告以：「非汝莫證，非我莫識，所入定者法華三昧前方便，所發持者，初旋陀羅尼也」。[25]此所謂初旋陀羅尼，即是慧思《安樂行義》中所說的三種陀羅尼門的第一種總持陀羅尼，得肉眼天眼的菩薩道慧。但此對於智顛禪師已極爲重要。

從〈普賢勸發品〉所見《法華經》的「如說修行」，是三七日中一心精進地「受持、讀誦、正憶念、解其義趣。」則是人命終之時，即可感得「千佛授手」，「往生兜率天上，彌勒菩薩所」。[26]並沒有說三種陀羅尼門。可是如慧思禪師所說，若不能不顧身命，要想能夠修成三種陀羅尼，極不容易。若據《安樂行義》所說，縱然不顧身命精進修此有相行，

縱然已見普賢菩薩現其人前，及見千佛，復見十方三世諸佛，修行者仍得「至心懺悔，在諸佛前，五體投地」。[\[27\]](#)雖在《法華經》中並未說要「至心懺悔」，但到智顛禪師所撰的《法華三昧懺儀》，就有〈懺悔六根〉的方法了。[\[28\]](#)嗣後至宋朝的天台宗學者慈雲遵式，特重懺儀的製作，根據即出於《法華經安樂行義》，但卻不是《法華經》的本身。

至於《法華三昧》的名稱，確係出於《法華經》，共有三處：

- ① 〈妙音菩薩品〉有云：「成就其深智慧，而得妙幢相三昧、法華三昧.....。」[\[29\]](#)
- ② 同上品「華德菩薩得法華三昧。」[\[30\]](#)
- ③ 〈妙莊嚴王本事品〉有云：「受持是法華經，淨眼菩薩，於法華三昧久已通達。」[\[31\]](#)

由此可知法華三昧的獲得，可依兩個條件，一是已經成就了「甚深智慧」，二是「受持法華經」。因此在尚未得甚深智慧之際，如要得到法華三昧，主要的修行方法，便是受持讀誦《法華經》了。僅靠讀誦，還是不夠，故於《法華三昧懺儀》，尚有前方便的修行方法：

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，無障礙故。[\[32\]](#)

除了誦經，先須懺悔，莊嚴道場，供養三寶，同時也要坐禪修觀及發誓願。

「三昧」是與慧相應的定，譯為正受，為了通過定境而達到智慧的的解脫，而修種種三昧。法華三昧乃是其中之一。法華三昧的修法，須先修懺悔，這是從《安樂行義》而來，此可由《法華三昧懺儀》的說明得知：「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」。[\[33\]](#)法華三昧是安樂行的預備階段，故安樂行主張的懺悔是有相行，也被智顛所沿用。可是這項懺悔法的經典根源是出於被稱為《法華經》

p. 8

的結經之《觀普賢菩薩行法經》，此經將《法華經》的末品〈普賢菩薩勸發品〉三七日行法，更進一步，作了詳細的說明，特別一層又一層地

增加了懺悔法門，最特殊的是爲了求得六根清靜，而逐條懺悔六根罪業。此在智顛的《法華三昧懺儀》中也照樣援用。因爲《觀普賢菩薩行法經》中對於懺悔的功能有如下的說明：

若聲聞毀破三歸及五戒、八戒、比丘戒、比丘尼戒、沙彌戒、沙彌尼戒、式叉摩尼戒，及諸威儀。愚癡不善，惡邪心故，多犯諸戒及威儀法。若欲除滅，令無過患，還為比丘具沙門法，當勤修讀方等經典，思第一義甚深空法。令此空慧，與心相應，當知此人，於念念頃，一切罪垢，永盡無餘。……若欲懺悔滅諸罪者，當勤讀方等經典，思第一義。……不必禮拜。應當憶念甚深經法，第一義空，思是法者，是名剎帝居士修第一懺悔。[34]

這是說，若能讀誦方等大乘經典，心與空慧相應，即不須以禮拜的方式懺悔，而且是最高的第一懺悔。相反地，如果尙未能與空慧相應，還是要心惟口宣，五體投地，遍禮十方無量諸佛，求哀懺悔。此在《法華三昧懺儀》中也說：

觀心無心，法不住法，諸法解脫，滅諦寂靜，作是懺悔，名大懺悔。[35]

若以知禮的《金光明經文句記》卷三所說的三種懺悔法而言，最高的懺悔是無生懺，[36]即是以無念念實相。那便相當於《觀普賢菩薩行法經》的第一懺悔，也是《法華三昧懺儀》的大懺悔。懺悔行法，本爲業重障深不易一心專念地修習無漏的定慧者設，然到宋明以後的中國佛教界，舉行各種禮懺道場，目的僅爲消除業障，已不再有像《法華三昧懺儀》所行法中的讀誦、禮懺、禪定、思惟是不可分割了。

## 四、受持讀誦、生淨土、燒身、血書

根據智顛《摩訶止觀》卷二上所明的四種三昧，是綜合諸經所說的各種三昧的名稱及其內容，予以分類組成：

① 常坐三昧的依據是《文殊說般若經》及《文殊問般若經》。

p. 9

② 常行三昧的依據是《般舟三昧經》。

③ 半行半坐三昧的依據是《大方等陀羅尼經》及《妙法蓮華經》。

④ 非行非坐三昧的依據是《大品般若經》。[37]



法華三昧屬於四種三昧的第三種，而凡是諸《高僧傳》中所列「習禪篇」的古代高僧，所修禪定方法，應該不出《摩訶止觀》所示的四種三昧，其實又不盡然，例如禪宗晚出的看話頭參公案，未必就是用的四種三昧的任何一種了。

若以中國佛教史的資料所見，對於法華經的修行方法，用得最多的是受持、讀誦，其次是講解、為他人說。至於禪觀的三昧行法，則極少有人修持。例如唐朝惠詳撰《弘贊法華傳》十卷，[\[38\]](#)自東晉迄李唐，共收二百零六人，各行門所佔的人數則為：

- ① 翻譯十四人，
- ② 講解四十五人，
- ③ 修禪觀三人，
- ④ 捨身遺身十二人，
- ⑤ 持誦一〇八人，
- ⑥ 轉讀十二人，
- ⑦ 寫書十二人。

再看另一部書，是唐朝僧祥撰的《法華傳記》十卷，[\[39\]](#)共收一百九十八人，各行門所佔的人數則為：

- ① 講解感應十九人，
- ② 諷誦勝利九十人，
- ③ 轉讀滅罪十六人，
- ④ 書寫救苦三十四人，
- ⑤ 聽聞利益二十二人，
- ⑥ 依正供養附法供養共十七人。

其中竟無有一人是修行禪觀及三昧行法的。

以上撰於唐朝的兩種史料書中，合計人數是四〇四人，僅三人是修習禪觀的，比率最高的仍是持誦及轉讀法華經，相加共得二二六人。此外便是講解、書寫及捨身燒身的法門，歷代都有人行持。

另有一部清初周克復所纂《法華經持驗記》二卷，[40]共收二二八人，唯其有許多例子是一人兼有數種修行事蹟的，經過統計，所得數字如下：

- ① 受持讀誦《法華經》者一六〇人。
- ② 誦《法華經》而得感應神異現象者一〇〇人。
- ③ 講說《法華經》者四四人。
- ④ 修行法華三昧者二六人。
- ⑤ 書寫《法華經》者二五人。
- ⑥ 精研《法華經》者二三人。
- ⑦ 修習禪定者二三人。
- ⑧ 撰著《法華經》注疏及感通錄者十四人。
- ⑨ 修《法華三昧懺儀》者十二人。
- ⑩ 焚身、爇手指、煉足指、投江等捨身供佛者六人。
- ⑪ 其中尚有頂禮《法華經》全部，一字一拜者三人，以及宣唱《妙法蓮華經》五字經題者，亦有三人。

《法華經》並未蓄意闡揚西方極樂世界的彌陀淨土，修持法華法門的人，則有不少願生彌陀淨土，僅極少數人，願生兜率內院的彌勒淨土。此與天台智者大師《法華三昧懺儀》中的「至心發願，願命終時，神不亂，正念直，往生安養，面奉彌陀值眾聖。」[41]有極大的影響。以致凡是天台學者，都會以阿彌陀淨土為歸趣。雖然《法華經》〈普賢菩薩勸發品〉曾有明文：「若有人，受持讀誦解義趣，是人命終，為千佛授手，令不恐怖，不墮惡趣，即往兜率天上，彌勒菩薩所。」[42]但是依《法華經》如說修行的人，卻很少願往彌勒淨土。

至於燒身、捨身、遺身的修行方法，在《法華經》〈藥王菩薩本事品〉已明示當時的一切眾生喜見菩薩，已得「現一切色身三昧」，已有神力變化，所以他在燒身供佛之時，「其身火燃千二百歲」，[43]嗣又化生轉世出家，又燃其「百福莊嚴臂，七萬二千歲，而以供養，令無數求聲聞眾，無量阿僧祇人，發阿耨多羅三藐三菩提心」。[44]這不是普通凡夫可以做得的，

p. 11

即是為了激發無量數人發起無上菩提心的一種難行苦行。經中也並未鼓勵凡夫修行此一法門。但在《法華經》〈勸持品〉中，也曾二度說到「不

惜身命」。[45] 這是為向「難可教化」的眾生說《法華經》時，受到了輕慢、恐怖、罵詈毀辱，仍須以無比堅強的忍辱心，說法護法。[46] 再加上慧思禪師的《安樂行義》中主張以「不顧身命」來精進修行，同時智顛禪師也是因了一切眾生喜見菩薩的燒身供養「是真精進」句而發悟一旋陀羅尼，於是為中國佛教史上，留下了許多以燒身、燃臂、煉指來供佛的苦行紀錄。甚至宋代天台宗的名匠四明知禮，也曾欲燒身供經，結果被人勸阻。[47]

又如書寫佛經，在經中也有說，折骨為筆，刺血為墨，揭皮為紙的記載，但在《法華經》中未見類似的暗示，故迄唐朝為止，未見有血書《法華經》的記錄，然從宋開始就有刺血寫經的事例了。此在《法華經持驗記》中有五個案例，其中一例最具代表性：

宋釋祖南，居南嶽之雲峰，刺血書《阿彌陀經》五百卷、《金剛經》一百卷、《法華經》十部，終二十七年，皆用血書。末年血乾骨立，念佛聲不絕。一日在方丈坐化，眉間迸出舍利，隨取隨生。[48]

刺血寫經的性質，也是一種苦行，並且將「不惜身命」與書寫經卷合而為一，目的是為供養佛經，跟流布經卷已有出入了。

## 五、陀羅尼咒、延僧誦經·唱經題·逐字拜經王·稱念觀世音菩薩

由於《法華經》中有《陀羅尼品》，是藥王菩薩、勇施菩薩、篋沙門天王、持國天王、十羅刹女，分別給說法者作守護用的咒文，最後的〈普賢菩薩勸發品〉中的普賢菩薩，也說了一個陀羅尼咒，給三七日中修習此《法華經》的人作守護之用。因之而將密教的咒語用之於大乘顯教的經典中者，除了《楞嚴經》之外，《法華經》是最凸出的地方。因此而有天台智顛，除了以《法華經》為根本教典之外，也為密部的《大方等陀羅尼經》

p. 12

編撰了一卷《方等三昧行經》。[49] 經中說了不少陀羅尼咒，智顛《行法》中的「懺悔法」，便採用了該經的五個咒語。[50] 此後到了宋朝的慈雲遵式，也依唐朝伽梵達摩譯出的《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心大陀羅尼經》一卷，編成了《大悲懺》行法，迄今仍被中國佛

教界廣為使用，[51]大悲咒也因此風行。這使得中國佛教，除了密宗持咒之外，顯教的僧俗四眾，也都在用密教的陀羅尼咒作為修行法門了。乃至晚近數百年來，《禪門日誦》及《尼日用》等佛門常用課本中，也都採入了不少的陀羅尼咒。中國佛教之帶有雜修雜行的色彩，不能說與此無關。不過此也正是中國文化的特色，泱泱大度，兼容並包。

《法華經》的受持讀誦，是教修行的人自己來做，迄明末為止的各種佛教資料所顯示的讀誦經卷的功德，也都是自修自得，可是到了清初編成的《法華持驗記》卷下，便錄了四則延僧代為誦經超度解厄的記載，現在且舉其中兩則：

- ① 錄自《湘山野錄》者：宋人張秉神遊地獄，獄史命其誦《法華經》，張秉便召僧，日請一僧，日誦一部，許終其身。[52]
- ② 編者周克復自獲者：明人蘇州尤弘遠，病中至地獄，被告之曰：「今既得生還，宜急延年高有德僧六人，誦《法華經》六部，方可消滅罪愆也。」[53]

地獄的信仰，早在《阿含經》已有介紹，對於用誦經及供養來度亡，為時也很早，最早是自己誦經並供養經卷，同時也供養出家僧眾。到了《地藏菩薩本願經》的〈如來讚歎品〉則教人以「自書此經，或教人書」，「自讀此經，或教人讀」，[54]來超度已墮惡道的眷屬。但卻並未指定要請僧人，甚至指定要請幾位年高有德的僧人，代為讀經超度，這在佛經中是沒有根據的。可是由於有了類此的民間信仰和傳說，便形成了元明二朝「瑜伽僧」的行業，僧人的工作，不是修學佛法弘揚佛法，而是以代人誦經為其職業。[55]直到現代的中國大陸及台灣地區，尚有許多人請僧誦經超度先亡。這也可說是《法華經》修行方法的變形及變質。

在《法華持驗記》卷下，也有三處見到以唱經題「妙法蓮華經」五字為修行方法的，

p. 13

這倒頗似日本的日蓮聖人主張唱題「南無妙法蓮華經」的修行法，雖其在中國，並未形成風氣，曾被用過則為事實：

- ① 宋徵士左伸，天台臨海人，從神照受菩薩戒，「紹聖二年秋，命沙門唱法華首題。」[56]
- ② 明釋傳燈，少從賢暎菴禪師削髮。聞講法華經，恍有神會。年七十五，預知時至，手書「妙法蓮華經」五字，復高唱經題者再，泊然而寂。[57]

③ 明武林西溪釋傳記，世稱法華和尚，日誦法華爲業：「癸酉七月，辭諸弟子，念佛及三千聲，唱妙法蓮華經題者數四，面西合掌而逝。」[58]

由於經題即含全經經義，故唱經題，便等於稱讚整部的《法華經》。

《法華經持驗記》卷下，有三處記述逐字禮拜《法華經》的修行方法，現錄其兩例如下：

- ① 五代周齊州開元寺釋義楚，「七歲捨家，禮《法華經》，字字各拜，拜且徹部」。[\[59\]](#)
- ② 宋朝宋從雅，錢塘人，誦《法華經》二萬餘部，禮佛及百萬拜，「禮《法華經》一字一拜者三過。」[\[60\]](#)

一字一拜禮《法華經》的修行方法，直到現代還有人使用。我本人於 1960 年從軍中退役再度出家後，進入山中靜修，智光老和尚即傳授我逐字禮拜《法華經》的法門：每拜一字即口宣經題：「南無妙法蓮華經」，同時另念一句「南無法華會上佛菩薩」。此種修行法，已將唱題及拜經合而爲一，頗值得推廣。

《法華經》另一最大特色，是〈觀世音菩薩普門品〉的修持方法，受到千多年來中國佛教徒們歷久不衰的普遍奉行。因其方法簡便，靈驗卓越，而且都是解救人間現實生活中的苦難災害。祇要會念一聲觀世音菩薩聖號，便能有求必應，沒有任何儀式供養的；要求，任何人在任何時地，都可修行。

〈普門品〉云：「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。」又云：「諸善男子勿得恐怖，汝等當一心稱觀世音菩薩名號，是菩薩能以無畏施以菩薩。」又云：「稱其名故，即得解脫。」[\[61\]](#)不論男女老幼貧富貴賤，智愚賢不肖，凡能稱其名號，即有感應示現。所以此一稱名的觀音法門，

p. 14

比起誦經，更爲容易，故也更加普遍流傳。

清初順治己亥（西元 1659 年）周克復編集的《觀音經持驗記》上下二卷，[\[62\]](#)從晉之竺法義，迄清之楊璜，共收一百二十人的持驗記錄，皆從群書資料錄出，其實歷代有關觀音靈感的例子，可謂俯首即是，多是〈普門品〉及〈大悲〉的影響也有一部份則是屬於〈白衣大士神咒〉的

靈驗。關於觀世音菩薩的信仰及其法門，我曾寫過一篇〈觀世音菩薩〉，已在今日佛教界流傳數十年。

## 六、結論

《法華經》的修行方法，對中國佛教的影響是深廣而又持久的，在高層次的戒定慧三無漏學方面，依《法華經》而開創了獨特的大乘佛教天台教派，成就最大的是智顛及其弟子章安。依《法華經》的菩薩戒精神，智顛傳有《梵網菩薩戒義疏》；[63]定學方面則有圓頓、次第、不定的三種止觀以及《法華三昧懺儀》；慧學方面撰有《法華玄義》及《法華文句》，此為中國佛教不論在義理的開發和方法的建立，都有決定性的貢獻。

在普遍的弘佈方面，由於《法華經》極力強調說法的重要及書寫經卷的功德，佛教便隨著《法華經》抄寫流通而深入民間。在實踐方面，由於信仰讀誦的功德，使得許多人，乃至不識字的文盲，也能背誦佛經，此老風氣，直到晚近，尚在流行，雖然很少人真的能夠修成法華三昧，可是一生之中讀數百部乃至上萬部《法華經》，必定也能擔負起身教及言教的教化責任了。

學法，必定護法，《法華經》在學法的鼓勵、護法的強調方面，都是不落痕跡，而又非常徹底，焚身供佛，捨身護法，不惜身命修行佛法，表現出了無比的精進和堅韌，同時又一次一次地提醒修行《法華經》的菩薩，應當忍辱與柔和，因此使得中國文化中增加了一股全力以赴而又忍辱負責的精神。

在對於一般群眾的適應方法，《法華經》的貢獻，便是「一稱南無佛，皆已成佛道」，以及稱念觀世音菩薩的宏大感應，以致中國人之中不論是否已經皈依三寶，在面臨緊急災難情況時，多會想到求助於阿彌陀佛及觀世音菩薩，此也為中國社會的安定，貢獻了無比的力量。

**關鍵詞：**1.《法華經》 2.《法華經》修行法 3.《安樂行義》 4.《法華三昧懺儀》 5.受持讀誦

妙法蓮華經修行方法於二十八品出現項目表

## **The Basic Methods of Cultivation Based on the Saddharma Pundharika Surra in Chinese Buddhism**

Ven. Sheng-yen  
Founder, Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies

### **Summary**

In the Saddharma Pundarika Sutra [hereafter referred to as the Lotus Sutra] itself, it claims to be the king among all the sutras. Whether looking at it from its theoretical developments or actualization of its practices, this sutra indeed rank as one of the most significant and momentous Mahayana scriptures. It has been relied on by many patriarchs from different sects of Chinese Buddhism.

There are approximately over sixty different methods of cultivation practices introduced in the Lotus Sutra. Among the various methods revealed in this twenty-eight fascicle scripture, the practice of expounding this sutra to others appeared most frequently. Complimentary practices that appeared are, upholding, reciting, and making offerings, to the sutra. This sutra also encourages the practice of the six paramitas and the thirty-seven auxiliary practices. Perhaps the most outstanding examples of practices would be the Bodhisattva Never Despise, who prostrated and paid respect to everyone he saw, and the Bodhisattva Medicine King, who burned his own body as an offering to a Buddha. The resolute mind of faith which reveres everyone as a future Buddha, and the utmost mind of aspiration for the [Buddha] Path, which relinquishes even one's own body has increased the energetic spirit, in striving to progress amidst the placid and less vigorous [styles], of Chinese Buddhism.

The direct impact of the Lotus Sutra on the methods of cultivation practice that developed in Chinese Buddhism is enormous, some were collected and

compiled into book form; others into instructional manuals on ritual ceremonies. Two of these texts, namely, the An-Lo hsing i ("The essential Meaning in the Course of Ease and Bliss") written by Hui-ssu of the Ch'en Dynasty, and

p. 16

particularly the Fa-hua san-met ch 'an-i ("The Manual of the Louts Samadhi Repentance") written by Chih-i of the Sui Dyn., have been the most influential. In accordance with the guiding codes of the T'ien-t'ai sect, there have been subsequent compilations of many more manuals for repentance rituals. Thus, this allows Chinese Buddhism to be more accessible to the general public, on the one hand, introducing group practice, and at the same time, establishing a ritualistic devotional practice towards the Buddha.

The Lotus Sutra advocates the spirit of casting off one's body to seek for the Dharma and, at the same time, makes a special emphasis on carrying out the spirit of both gentleness and patient endurance. It is precisely this kind of beauty and virtue, in its pliability yet unyieldingness, that has penetrated deeply into the very heart of Chinese Culture.

Moreover, this sutra advocates the practice of recitation of the Buddha's and Bodhisattva Avalokitesvara's names-which also had a tremendous effect on the wide spread of Buddhism. Even a non-Buddhist, who when faced with a critical illness or calamity, would call out the name and seek out the help of Amitabha Buddha or Bodhisattva Avalokitesvara. Consequently, this has established an incalculable sense of stability and security to the hearts of the Chinese society for hundreds and thousands of years.

[1] 現存三種《法華經》譯本，均收於《大正藏經》第九冊。

[2] 天台宗三祖慧思依《法華經》撰《安樂行義》，四祖智顛依《法華經》撰《法華玄義》及《法華文句》。

[3] 收於大正三十四冊。

[4] 《續高僧傳》卷四，大正五〇，頁 446 下。

[5] 收於大正三十四冊。



[6] A、《法華經持驗記》卷上，卍續藏一三四，頁 461 上。

B、收於大正九，頁 1 中 及 下 。

[7] 宋高僧傳卷五；大正五〇，頁 737 上 及 中 。

[8] 《法華經》〈提婆達多品〉。大正九，頁 35 中 。

[9] 《法華經》〈藥王菩薩本事品〉。大正九，頁 54 中 。

[10] 大正九，頁 5 下 。

[11] 〈如來壽量品〉云：「我等當信受佛語，如是三白已，復言唯願說之，我等當信受佛語。」大正九，頁 42 中 。

[12] 〈安樂行品〉，大正九，頁 37 上 及 中 。

[13] 〈安樂行品〉，大正九，頁 37 中 。

[14] 東初出版社，民國 82 年 6 月初版。

[15] 〈普賢菩薩勸發品〉有云：「欲修學是法華經，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。」大正九，頁 61 中 。

[16] 大正九，頁 47 上 。

[17] 大正九，頁 31 中 。

[18] 大正九，頁 61 中 。

[19] 大正九，頁 37 中 。

[20] 大正四六，頁 697 下 至頁 702 下 。

[21] 大正四六，頁 949 中 至頁 955 下 。

[22] 大正四六，頁 700 上 。

[23] 大正四六，頁 700 上 至 中 。

- [24] 大正四六，頁 700 中。
- [25] 《法華經持驗記》卷上，卅續一三四，頁 457 下。
- [26] 大正九，頁 61 中及下。
- [27] 大正四六，頁 700 中。
- [28] 大正四六，頁 952 上 至頁 953 中。
- [29] 大正九，頁 55 上。
- [30] 大正九，頁 56 中。
- [31] 大正九，頁 60 中。
- [32] 大正四六，頁 949 下。
- [33] 大正四六，頁 949 下。
- [34] 大正九，頁 394 上。
- [35] 大正四六，頁 954 上。
- [36] 大正三九，頁 155 下：「初作法，二取相，三無生。行者應知，三種懺法，無生是主，二爲助緣」。
- [37] 大正四六，頁 11 上 至頁 15 中。
- [38] 大正五十一。
- [39] 卅續藏一三四。
- [40] 卅續藏一三四。
- [41] 大正四六，頁 953 中。
- [42] 大正九，頁 61 下。
- [43] 大正九，頁 53 中。
- [44] 大正九，頁 53 下。

[45] 〈勸持品〉中曾二度說到「不惜身命」的經文：①「持說書寫，種種供養，不惜身命。」（大正九，頁 36 上）②「爲說是經故，忍此諸難事，我不愛身命，但惜無上道。」（大正九，頁 36 下）。

[46] 大正九，頁 36 下。

[47] 卍續藏一三四，頁 469 上（《法華經持驗記》卷下）。

[48] 卍續藏一三四，頁 471 上。

[49] A、《大方等陀羅尼經》四卷，北涼沙門法眾譯，收於大正二十一。

B、《方等三昧行法》一卷，智顛說、灌頂記，收於大正四十六。

[50] 大正四六，943 下 至 944 上。

[51] 收於大正二十一，《大悲懺》尚未入藏。

[52] 卍續藏一三四，頁 471 上。

[53] 卍續藏一三四，頁 476 下。

[54] 大正一三，頁 783 上 及 中。

[55] 參考拙著《明末中國佛教<sup>14</sup>研究》頁 56 及頁 57，1975 年東京山喜房佛書林發行。

[56] 卍續藏一三四，頁 471。

[57] 卍續藏一三四，頁 474 上、下。

[58] 卍續藏一三四，頁 474 下。

[59] 卍續藏一三四，頁 468 下。

[60] 卍續藏一三四，頁 470 下。

[61] 大正九，頁 56 下。

[62] 卅續藏一三四。

[63] 大正四〇；中華佛學研究所於民國 82 年 3 月，有研究生賴姿蓉通過畢業論文《菩薩戒義疏之研究》。