

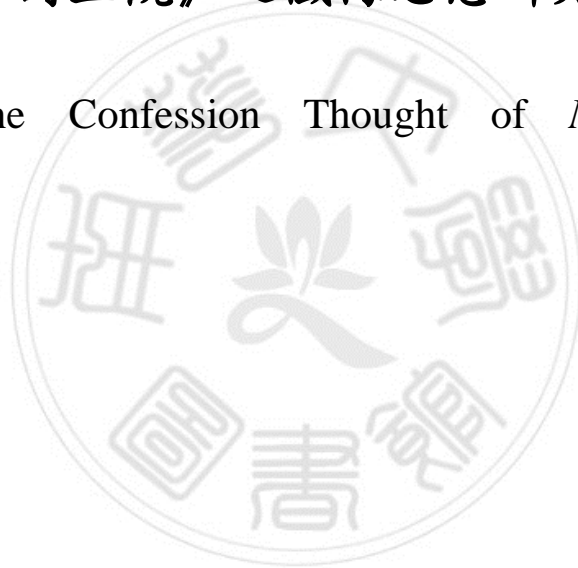
南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

《摩訶止觀》之懺悔思想研究

Study on the Confession Thought of *Mohozhuguan*



指導教授：黃國清博士

研究生：陳俊明

中華民國一百零三年元月

南 華 大 學

宗教學研究所

碩 士 學 位 論 文

《摩訶止觀》之懺悔思想研究

研究生：陳復明

經考試合格特此證明

口試委員：陳劍鋒

黃國清

尤惠貞

指導教授：黃國清

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 102年 12月 20日

摘要

《摩訶止觀》是天台智顛大師晚年的一部著述，為一部結合了他的佛教與止觀思想的好書。也因他菩薩心切，為了讓行者可自行排除禪修障礙，將止觀融入懺悔法。例如：卷二上修「四種三昧」之「常坐三昧」、「常行三昧」提出念佛懺法；「半行半坐三昧」提出「方等三昧懺法」、「法華三昧懺法」，「非行非坐三昧」提到「請觀世音懺法」等具有具體儀軌的懺法。

然而，一千五百年來由於時空的變化極大，禪宗、淨土宗、密宗已成當今三大宗派，此間此刻既乏天台宗道場，這類止觀結合懺法的行門，便久不聞矣。這使得自修止觀者無法正確面對觀照時之任何干擾，實在可惜。

由是，末學乃深入《摩訶止觀》，以及有關智顛的懺悔與止觀思想之關聯文本察考，再參考古今現存文獻、研究專書、論文等，進行懺悔相關義理分析。希冀深入運用「四種三昧」懺法以及事懺、理懺、五悔法門作一融通；求作一較為清晰的理解，讓「四種三昧」懺法，轉為賦有時代意義的修行法門。

關鍵字：四種三昧懺法、事懺、理懺、五悔法門

Abstract

“*Mohozhuguan*” was a spok and recorded from Master Tientai Zhiyi ,when he was old, was a good book of one unifies his Buddhism thought with to practice meditation . And because his Bodhisattva was cherished, in order to enable the process which the Yogin imperial sacrifices repair smoother, in chapter two to practice “four kinds of samadhi” in the volume it “often to sits samadhi” , “often to walks samadhi” proposed prays to Buddha and confession, “walks partly sits samadhi” to propose “fanden samadhi confession” , “farfaw samadhi confession” , “the non-walks and non-sits samadhi” to mention “asks the Avalokiteśvara confession” and so on to have the concrete ritual confession to lead a pious life the method , for example.

Therefore, Funds more than 1500 years and spatial changes , The Ch'an , the Pure Land, the Esoteric sect is now three big sects, this time in our nation already non-Tientai sect temple ° So, This kind to leads a pious life the very actual method, at present does not need very much to be really a pity °

So, my study is thorough of “*Mohozhuguan*” , the related Zhiyi confession and the meditation thought connection text observation, refers to the ancient and modern extant literature again, studies the related books, the paper and so on, carries on the confession correlation righteousness principle analysis. Hoped for thorough “four kinds of samadhi confession” , as soon as the matter confession, the principle confession, the five kinds confession method , does allows temporary credit. Wish to make a clearer understanding, lets “four kinds of samadhi confession” transfers has the time significance to lead a pious life the method.

Keywords : four kinds of samadhi confession , the matter confession , the principle confession , the five kinds confession method

目錄

摘要	i
Abstract	ii
目錄	iii
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
壹、研究動機	1
一、世界各宗教都重視懺悔	1
二、佛教的懺悔	3
三、《摩訶止觀》的懺悔	4
貳、研究目的	5
一、闡揚《摩訶止觀》的懺悔義理	5
二、彰顯懺悔與戒、定、慧之關涉	6
三、探討對當代懺法的影響與適應	8
第二節 研究方法與範圍	8
壹、研究方法	8
一、文獻學方法	8

二、思想研究法	9
貳、研究範圍	10
第三節 學界歷來研究成果	10
壹、以懺法發展脈絡為研究方向者	11
貳、以逆順十心義理為探討進路者	12
參、以「四種三昧」懺法作研究者	13
肆、以懺悔與戒、定、慧之研究者	15
第四節 全文架構	15
第二章 《摩訶止觀》之懺悔理念	22
第一節 懺悔與止觀的關涉	22
壹、境相迭起障礙止觀	22
貳、懺悔與止觀相互影響	25
一、懺悔助戒淨開發定慧	25
二、止觀亦助懺悔觀想實相	27
第二節 事懺之逆順十心	29
壹、順流十心	29
貳、逆運十心	32

第三節 直觀教義實相為理懺	38
壹、理懺終極目標在破除三惑	38
貳、設計理懺智顓發揮創意	44
第四節 五悔的實踐內涵	45
壹、懺悔	45
貳、勸請	48
參、隨喜	51
肆、迴向	54
伍、發願	56
陸、五品弟子位	58
第五節 小結	61
第三章 「四種三昧」中之懺法	64
第一節 「常坐三昧」與「常行三昧」懺法	64
壹、「常坐三昧」懺法	64
一、「常坐三昧」懺法的儀軌	65
二、「常坐三昧」懺法的義理	68
貳、「常行三昧」懺法	73
一、「常行三昧」懺法的儀軌	74
二、「常行三昧」懺法的義理	77

第二節 「半行半坐三昧」懺法	80
壹、「方等三昧」懺法	81
一、「方等三昧」懺法的儀軌	81
二、「方等三昧」懺法的義理	86
貳、〈法華三昧〉懺法	91
一、〈法華三昧〉懺法的儀軌	91
二、〈法華三昧〉懺法的義理	93
第三節 「非行非坐三昧」懺法	96
壹、「請觀世音懺法」	97
一、「請觀世音懺法」的儀軌	97
二、「請觀世音懺法」的義理	99
第四節 小結	104
第四章 「四種三昧」對後世的影響及應用	107
第一節 「四種三昧」與歷代懺法的關涉	107
壹、《水陸法會》與《摩訶止觀》	107
貳、《慈悲水懺》與「四種三昧」懺法	114
參、《大悲懺》與《法華三昧懺儀》	118
肆、《梁皇寶懺》與《摩訶止觀》	121
第二節 「四種三昧」懺法須適應當代實踐	127

壹、時下懺會皆不為止觀	128
貳、時下行法與「四種三昧」皆具差異	131
一、「禪七」與「佛七」	131
二、「結夏安居」與「閉關自修」	133
參、「四種三昧」可調節以適應當代	134
第三節 小結	138
第五章 結論	141
壹、《摩訶止觀》之懺法皆須思惟實相	141
貳、事懺與理懺之相互融通	143
參、實踐五悔可提升五品弟子位	145
肆、「四種三昧」精髓僅存歷代懺文中	147
附錄：參考書目	151

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

壹、研究動機

本文所要關注的論題為懺悔，計畫鎖定的研究範圍是《摩訶止觀》。但懺悔一事卻是個舉世所重視的議題，所以末學之研究動機，就要從中國的傳統與世界各宗教對懺悔的看法開始來談。

一、世界各宗教都重視懺悔

懺悔是世界各種族所共同具有的德行，因為必得先具足自我反省的功夫，還更須進一步面對人與事的坦白，作為不再重犯的決心與擔當。是能夠促進人類更為相容的經營群體生活的一項身心機制，甚至為影響國家安全的依憑。比如在中國極為著名的懺悔實例就是：「負荊請罪」。典故出於戰國時代的趙國，當時的大將軍廉頗，軍功豐碩，而對於被封為上卿的藺相如，視其功績不如他，地位卻比他高，心內就很不服氣，即口出惡言，揚言要羞辱於他。藺相如為此即常稱病不上朝，且出門遇見廉頗的人馬，便退避於巷子內。後來，廉頗知道藺相如是為了趙國的安全才退讓他的，自知過失，便袒露上身，背負荊條來向藺相如請罪，造成趙國的「將相合」，使得當時緊鄰的強權秦昭襄王，不敢再派兵攻打趙國。¹可見「懺悔」不但對個人十分重要，對國家的安全也是有相當保障的。一個人一旦知道反省檢討，就能改正錯誤的思想與行為；一個社群如果也具如此共同實踐懺悔的德行，相信社會將更為和諧；國家的領導人、主政官員、民意代表、媒體人等，如果都能內具自身省察的功夫，這樣的一個國家必能富而好禮，這是何等令人嚮往的境界。

舉世人類各種族都有懺悔德行，而在講究心靈生活的世界上各宗教，則更為重視自我省察的功夫，因此懺悔便在宗教界具有相當重要的實踐地位。不僅佛教如此，基督宗教、伊斯蘭教、道教也莫不如此。不過各種族與各宗教的懺悔義涵卻因長期發展以來，由於區域、環境、語言之有所差別，人的思想即呈現大小不一的差異，對於懺悔的義涵也自然稍有不同。

在基督宗教包括：天主教與基督教，依照《新約聖經》使徒行傳：「你們當

¹ 見《史記》卷八十一，列傳第二十一：廉頗藺相如列傳。台北：鼎文書局，1987。頁 2443。

悔改歸正，使你們的罪得以塗抹，這樣，那安舒的日子就必從主面前來到。」²由是，基督宗教人士一旦犯了罪過，都須是向他們的上帝耶和華去懺悔。傳統上天主教徒係由神父在教堂懺悔室代表接受；基督教則是向來由牧師代表接受教徒懺悔，這是眾所週知的。但時下願意到教堂去參加聚會、聽道的已是愈來愈少，何況是願到教堂行懺悔的人。因此，自西元 2000 年元月起便興起在網路上的懺悔，其中天主教的網站懺悔室為：www.IveScrewedUp.com。而基督教的網站懺悔室是：www.absolution-online.com。³信眾不分男女老幼，都可上網寫下懺悔事項、內容，然後由神父或牧師在聖壇幫信眾懺悔，依使徒行傳所載罪已得以塗抹，信眾因而放下內心的愧疚。

在伊斯蘭教的懺悔（tawbah），其首要條件是必須在所犯的過失尚未被揭發之前即向真主阿拉（Allah）懺悔。依據《古蘭經》（Holy Qur'an）：「信道的人們啊！你們當向真主誠意悔罪，你們的主或許免除你們的罪惡，並且使你們進入下臨諸河的樂園。」⁴上文認為真誠的懺悔或可獲得免罪，並且進入天堂，是做為一個穆斯林（Muslim）的義務。虔誠的穆斯林對於罪過必須感到內疚，能痛改前非，棄惡從善，並且認為真正的懺悔有必要延續，直到一個人的臨終最後一口氣之前，仍需向教長懺悔自身所隱諱的過錯。然而，殺人、強盜、通姦、小偷等罪是在懺悔之後仍不能免除刑罰的。⁵因此，知過必改是穆斯林應有的美德，但與基督宗教所不同的在於：主「或許」免除你們的罪惡。並非懺悔即可清除罪過，而須要時常反省是否再犯。

道教則須向眾神懺悔，這是傳承自中國古來傳統的敬天思想而來。《尚書》記載著：舜、禹、商湯等都曾為國家的天災如大泛、大旱、蝗害，乃至父母的病痛乏治而向天懺罪。⁶所以，早期的道教經典《太平經》卷一百十一〈善仁人自貴年在壽曹訣〉有載：「念思於天地，不敢望報，自責而已。復有過失，承負所起，自責有歲數，乃感動耳。」⁷其懺罪的對象乃為天地。又《三國志·張魯傳》注引《典略》說：「太平道者，師持九節杖為符祝，教病人叩頭思過，因以符水飲之。得病或日淺而癒者，則此人信道；其或不癒，則為不信道。」是為道教早期懺罪的概況。⁸至於當代道教人士則依《太上洞玄靈寶三元品戒經》向上元天官、中元地官、下元水官諸神祇懺罪悔過；或依《太上洞玄靈寶宣戒首悔眾罪保

² 見李常受譯：《新約聖經·使徒行傳》第三章，第十九行。台北：臺灣福音書房，1988。頁 462。

³ 見 [http：www.IveScrewedUp.com](http://www.IveScrewedUp.com) 與 [http：www.absolution-online.com](http://www.absolution-online.com)。

⁴ 見法圖麥李靜遠譯：《古蘭經譯注》第六十六章第八行。香港：世界華人出版社，2008。頁 1353。

⁵ 見 Rudolph Peters“*Crime and punishment in Islamic law: theory and practice from the sixteenth to the twenty-first century*” Columbia University，2005。

⁶ 參見《十三經注疏》第一冊，《尚書·夏書，大禹謨》第三。頁 58 下 2—6。與《尚書·商書，湯誥》第三，台北：新文豐出版，1988。頁 1121—13。

⁷ 參見王平著：《太平經研究》，台北：文津出版，1995。頁 78。

⁸ 參見卿希泰著：《中國道教思想史綱》，台北：木鐸出版，1986。頁 112。

護經》向司罪天神懺悔罪過，則於懺悔過後可消災增福壽，以上都需設壇舉行懺悔法會。部分道士即長期以趕經懺、超拔祖先、消災祈福為業。此外，信眾有的則直接到他們所信仰的神壇前跪拜懺悔，一旦完成禮拜懺悔罪消，心即釋然。

可見世界上不論古今中外，各文明國家、地區，大凡具有宗教意識之人們，都懂得為過失來懺悔，且均具有相當悠久的歷史與淵源。然而古今生活、環保條件之不同，則是使得當代人比較疏於省察個人行為上的過失，願意承認自己的罪過者是愈來愈少，這只要去看看在當今中外各法庭，那些罪證確鑿的罪嫌都已經很少有人肯當庭認罪，就可知道願意至誠為罪過去懺悔者，是多麼的稀少的。至於，在基督宗教與伊斯蘭教懺悔的目的，一在求得現世心安，一在希望未來可與天主同在。而道教也是向神懺悔，其目的在消災增福壽，也是為現世求必安、得好報。而佛教懺悔的目的是否與上述其他宗教一般，以下具論述。

二、佛教的懺悔

佛教的重視懺悔實踐，則必須往回溯到釋迦牟尼佛在世時代。當時的比丘如果犯錯，是在「說戒」時直接面向佛陀、僧團或當事人懺悔即可，其他僧眾是不得再提起懺悔者的過失，這在梵語叫「布薩」(posadha)⁹。此一傳統於佛滅後之原始佛教與部派佛教時代，則向僧團長老或一人(偏遠處)懺悔。但延續到印度大乘佛教時代，已因發展為十方三世一切諸佛之信仰，於是乎便產生向十方佛懺悔之各種法門。

然在佛教初傳中國之際，適華夏已呈動盪之勢。自東漢末年黃巾之亂，歷三國征伐、西晉八王之亂、東晉、南北朝對戰，乃至北朝之互戰爭位，中原戰亂頻仍，社會遷流不安約達五百年。且由於中國古來每逢大災難(含兵難)即有帝王向天懺罪的習俗，所以佛教也在此環境下發展出諸多應時的中國佛教懺悔法，比如：至梁武帝時的「梁皇寶懺」原為超度亡后郗氏；智顛的〈金光明懺法〉目的在護國祐民；「請觀世音懺法」、「方等懺法」、〈法華三昧懺儀〉等則為助益行者禪修之障礙對治，為對內觀心思惟過失的懺法，時下卻逐漸遭到忽略。因為，發展至當代的懺法已大多為信眾消災祈福或超度亡靈，其收入則兼為支持佛教事業之用，此一情況即被名之為「經懺佛事」。

聖凱法師於《中國佛教懺法研究》中提到：「經懺佛事」一直是中國佛教深入民間社會的最活躍表現。近代「經懺佛事」的盛行，導致中國佛教出現末流，並且表現出鬼神化、迷信化、商業化、形式化的弊端，不重視理論研究，不重視精神體證，導致迷信色彩過於濃厚，不能直接為現實人生服務。¹⁰部分出家眾便專門從事「經懺佛事」，因而忽略了自身的修行，這在清末民初最為有識之士所

⁹ 參見《十誦律》卷二十二〈布薩法〉，《大正藏》冊 23，頁 158a6-17。

¹⁰ 見聖凱法師著：《中國佛教懺法研究》〈近現代佛教對經懺佛事的反思與批判〉，北京：宗教文化出版，2004。頁 383。

詬病，諸如：梁啟超、蔡元培、太虛大師、印光大師、虛雲和尚、來果和尚、圓瑛法師都有反對或矯正的做法與批評。¹¹

印順法師則在〈中國佛教瑣談〉一文提到有關當代的佛事，多著重於消災、消業、超度亡靈等經懺法事。他歸結現行的八種常見的佛事法會之主要功能與目的謂：一、「水陸齋會」是盛大的普度法會。二、「梁皇會」是懺罪消災，救度亡靈的法事。三、「瑜伽餓口」，是以超度餓鬼為主的法會。四、「大悲懺法」本是修持的方便，但觀世音與現生利益在消災植福。五、「慈悲三昧水懺」可以消釋宿世的冤業。六、「淨土懺」為的是懺罪而往生西方淨土的。七、「藥師懺」作為消災延壽的法事。八、「地藏懺」這當然是超度亡魂用的。¹²而以上法會多為主要向諸佛禮懺、迴向眾生，並不作觀心思惟。臺灣當代信眾參加大小佛寺懺悔法會也以出資多寡，而以會主、壇主、懺主等名義席位列於法會、懺會一般信眾之前，其重點在事先委託寺院立「超薦、消災」牌位，以便「超薦冤親債主、歷代祖先」、「普度眾生」與「消災延壽」並不超出以上說法，其動機與目的在講求現世福報。

自佛陀制懺以來，不論在台灣或中國的佛教如何方式的懺悔，其目的雖然包含超度亡魂、護國祐民、經懺收入、消災延壽等多面向，然又與道教經懺、超拔的目的並不見得有什麼差別。基督宗教、伊斯蘭教則是不趕經懺的。

三、《摩訶止觀》的懺悔

相對於前述其他宗教的懺悔，或臺灣當代佛教之懺悔法，智顛的懺悔思想是大相逕庭；因為在他所論述的《摩訶止觀》有關懺悔之每一法門，行者都必要打坐思惟實相，以排除在行止觀時的障礙。至於這部《摩訶止觀》則是智顛晚年之一部著述，為他最具完整性且已成熟的組織了懺悔思想的記錄。文中記載懺悔相關內容共有三段：一、卷第二上〈修大行〉之勸進「四種三昧」，即「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐三昧」、「非行非坐三昧」。其中「常坐三昧」以稱佛名號為懺悔法；「常行三昧」以唱、念阿彌陀佛為懺悔；「半行半坐」懺悔則包含「方等三昧懺」、「法華三昧懺」；「非行非坐三昧」即為「請觀世音懺法」。以上「四種三昧」懺法均具懺悔儀軌且須端坐思惟實相，為的是幫禪修者能排除障礙，順利修持。二、卷第四上〈具五緣持戒清淨〉之明懺淨，則提出事懺、理懺，這可說是智顛之懺悔觀想次第乃至思想內涵。三、卷第七下〈觀十境〉之第八明次位，講的是六時五悔，這是用於〈法華三昧懺〉，即懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等懺悔之用心次序所在，也指出修道自初品升至五品弟子位之途徑。其動機與目的，在於提升人的品德與心靈層次，在在與上論近代佛教所行的懺法

¹¹ 見聖凱法師著：《中國佛教懺法研究》〈近現代佛教對經懺佛事的反思與批判〉，北京：宗教文化出版，2004。頁 375—381。

¹² 見釋印順著：《華雨集》第四冊，第二章〈中國佛教瑣談〉第五節「經懺法事」。台北：正聞出版，1993。頁 134—139。

之目的大為不同，當然與其他宗教之懺悔法更不能一概而論。

根據鹽入良道教授之研究，智顛的懺法設計至為完備，一部分思想是歸納組織前人的禮讚文、懺文再配合經典重組；一部分為融會經典內涵後獨創的天台懺悔思想義理，與坐禪觀想實相之懺法。¹³所以，末學的研究動機有五：一來，他的懺悔思想是融入「四種三昧」的禪定修為之中，在懺悔與止觀一再的交互運用之下，有助益於行者攝心一處，導入定境，成就慧觀，其關鍵何在？很值得研究。二來，又為修道位次實踐上之方便之能循序漸進，從懺悔再勸請佛轉法輪，隨眾生受化而喜，繼之迴向眾生進往菩提，後發四弘誓願，其方法、位次、標的階階明顯，也是一種極具可行性的法門，有須要一一深入了解。三來，智顛所獨創的事懺、理懺則是一種須在修行止觀之前即應認知，而於行止觀之際，以識知過失，即運心對治，進行事懺；另以思惟正見，破除三惑，為理懺方法，如此強調以觀心為懺悔之法門，其目的在修正行者身心，以破除止觀上易於浮現的各種境相的障礙，更是本文亟需進一步研究之處。四來，《摩訶止觀》之懺悔文本在在論及「圓融三諦」，此與圓教之戒、定、慧也需在「圓融三觀」中才得以顯現，可見懺悔與戒、定、慧之相互關係甚深，實在是一個極佳的研究論題。五來，事懺、理懺對於社會一般人提升倫理道德層次，促進社會的和諧，是極其方便兼且實用的方法，很值得深入文獻進行研究之後，將蘊含義理與身心實踐結合之成果，回饋給社會大眾。一般認為《摩訶止觀》之文本含義深遠，不易深入堂奧，欲深入研究其懺悔思想實為一項挑戰，但以上五個動機卻推動著末學有志進一步深入研究它的來龍去脈，思想內涵，讓一般大眾從中得到利益。

貳、研究目的

一、闡揚《摩訶止觀》的懺悔義理

《摩訶止觀》顧名思義，是一部講述大乘止觀的著作，全文十卷有關打坐參禪、行止觀之法門，為古今中外佛教僧侶、居士每日必行的基本功課，但何以具有三大篇幅載明智顛所注重的懺悔思想內容？在卷四的第一節之持戒清淨，第四項之明懺淨，提倡觀「逆順十心」之事懺與思惟佛說聖諦之理懺二種；在卷二之修「四種三昧」於「常坐三昧」、「常行三昧」提出「常坐、常行懺法」，「半行半坐三昧」有「方等三昧」懺法、〈法華三昧懺法〉，「非行非坐三昧」則為「請觀世音懺法」等五種具體的懺悔修行法門；另於卷七下論述修持五悔，即懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願為達五品弟子位的階梯。此即為本文所計畫研究之

¹³ 見鹽入良道著：〈四種三昧に扱われた智顛の懺法〉，《印度學仏教學研究》第8卷第2期，1960-03。頁134-139。

標的。但智顛畢生所作懺法，多記載於《國清百錄》，何以要選擇《摩訶止觀》之懺悔思想來研究呢？主要因為《摩訶止觀》是智顛晚年的一部大著述，屬於他個人思想最完整的階段，其所記載之懺悔義理也自然論說得極其詳盡。冉雲華教授對此指出：「因為在智顛所有的禪學著作中，這本書是他最成熟的作品之一，不但是天臺宗的『三大部』之一，更對北、南禪宗，及華嚴宗的宗密（西元 780-841 年），都起過重要的影響。」¹⁴末學在村中祐生所著〈法華三昧之懺悔其傳承與變化〉一文中也看到宗密所制《圓覺經道場修證儀》，在懺悔思想上與智顛所制天台相關懺法頗多參照與近似。¹⁵而《摩訶止觀》所載有關懺悔法門也較諸他之前所作懺法，具有其更圓融成熟的構思，尤其在事懺、理懺二項，是從圓教的四聖諦入門，逐漸導入中道實相之觀罪性空，可視為智顛半生對於懺悔與佛學思想上的融合後之總覽，也是他半生推展佛陀圓融教育的心得，這是在他之前所作的懺法不及見的。因此有必要研究《摩訶止觀》之懺悔思想內涵，以闡揚《摩訶止觀》的懺悔義理與精神為研究目的之一。

二、彰顯懺悔與戒、定、慧之關涉

《摩訶止觀》雖為一部指導禪修止觀的好書，但全文的內容實包含了佛教的戒、定、慧三學之義理與實踐的要義，為古今極為難得的戒、定、慧全書。智顛博學多聞，深入經藏，依日本《摩訶止觀引用典據總覽》統計，他廣泛引述的古代經典就達一百二十五部，引用次數總計一千五百五十二次；其中包含佛教經、律、論即一百零七部，文中引用《大智度論》二百八十五次、《大般涅槃經》二百八十二次、《妙法蓮華經》一百七十四次、《摩訶般若波羅蜜經》一百零九次、《維摩詰所說經》九十八次、《大方廣佛華嚴經》六十八次、《中論》五十四次、《菩薩瓔珞本業經》二十二次、《十誦律》三次、《四分律》二次、《彌沙塞部和醯五分律》、《摩訶僧祇律》、《四分僧祇戒品》、《梵網經》、《優婆塞戒經》各一次¹⁶。另有中國的古代典籍包含：《詩經》、《禮記》、《論語》、《史記》、《後漢書》、《晉書》、《戰國策》、《高志傳》、《荀子》、《說苑》、《韓非子》、《黃庭內經素問》、《淮南子》、《老子》、《莊子》、《抱朴子》、《楚辭》、《昭明文選》等十八部，以上的諸子百家經典並非都是佛教典籍，也並非同一性質，但敘述的為同一道理。比如：《摩訶止觀》卷一：

書言：生知者上，學而次良。法門浩妙，為天真獨朗，為從藍而青。行人

¹⁴ 見冉雲華著：〈從智顛的《摩訶止觀》看中華佛教對印度禪學的吸收與改造模式〉《中華佛學學報》，第三期，1990·04。頁 167。

¹⁵ 見村中祐生著：《天台觀門の基調》〈法華三昧の懺悔—その傳承と變容〉。東京：山喜房佛書林刊，1986。頁 274-277。

¹⁶ 見中國佛教研究會編：《摩訶止觀引用典據總覽》，東京：中山書房佛書林，1987。表（一）頁 1-6。

若聞付法藏，則識宗元。¹⁷

上段書言，是出自《論語》季氏十六：「生而知者上也，學而知之者次也，困而學之又其次也。」¹⁸目的在指知事之發生即了解因緣的來龍去脈，較之經學習之後才知曉事件的始末原委，對於智慧之高下，為前者勝，後者次，困於知而學者則更次。法門浩瀚且絕妙，為天縱英明，個人獨自明朗，或青出於藍，行者若能聽聞付法藏，則得了解本宗根源。這是為智慧的高下作一評比。另對呵慾戒淫也有一段非自佛經上的戒語，即如：

禪門中所說：色害尤深，令人狂醉，生死根本，良由此也。如難陀為欲持戒，雖得羅漢，習氣尚多，況復具縛者乎？國王耽荒無度，不顧宗廟社稷之重，為欲樂故，身入怨國。此間上代，亡國破家，多從欲起。赫赫宗周，褒姒滅之。即其事也。¹⁹

而這一段話在指佛門中的禪行者對色慾的見解，直指為生死的根本，對難陀這一位阿羅漢都必須戒淫；何況是身心都仍貪、嗔、癡具足的人呢？一國之主若不顧家國百姓，則亡國破家，周幽王就因迷戀褒姒，耽溺於欲樂而亡國。這「赫赫宗周，褒姒滅之」，即出自《詩經》小雅²⁰，可見並非僅佛門弟子必須透澈了解淫慾的禍害，一般人也必須尊重社會的規範，在人與人之間維持一個應有的禮節與行為。

至於在佛教史裡頭具有相對論戰的「空、有」之爭，在智顛的論述中卻是不相抵觸。冉雲華教授即有一段文字指出：

但是如果從佛教哲學上來考察，智顛書所引用的經典，在內容上是不調和的。例如《法華經》是主張諸法實相的，《大經》或《大乘涅槃經》是以人人有佛性之說，風靡中華。從哲理而言，都屬於實有理論；另一方面，《大品》及書中多次引用的《中論》，都是大乘空宗的根本經典。空有之爭，是大乘佛教內部主要的辯論，門戶森嚴，立場明顯，在印度爭論了幾百年之久。現在卻在智顛的模式裡，兼收並蓄，各有其所。²¹

末學在深入研讀本書之後，發現智顛對於戒、定、慧的見解更是融會貫通的，蘊涵圓教的學佛進路，更應擴展開來，但此一領域至今猶少為學術界全面開發。由是更具有可供進一步研究懺悔與戒、定、慧之間的微妙關係。因此另一目的即可彰顯《摩訶止觀》的懺悔思想實為深入佛教戒、定、慧三學的關鍵。

¹⁷ 見《摩訶止觀》卷一，《大正藏》冊46，頁1a11—13。

¹⁸ 見《十三經注疏》第八冊，《論語·季氏》第十六，台北：新文豐出版，1988。頁149下2—3。

¹⁹ 見《摩訶止觀》卷四，《大正藏》冊46，頁43c26—44a2。

²⁰ 見《十三經注疏》第二冊，《詩經·小雅》節南山之什詁訓傳第十九。台北：新文豐出版，1988。頁400上02。

²¹ 見冉雲華著：〈從智顛的《摩訶止觀》看中華佛教對印度禪學的吸收與改造模式〉《中華佛學學報》第三期，1990·04。頁178。

三、探討對當代懺法的影響與適應

《摩訶止觀》所記載的「四種三昧」，即有五種懺法，皆與止觀行法融合，故欲將「四種三昧」懺法與當代懺法來探索的話，即有必要再加上當代行法作比較，才能全面作影響的探索與適應現代的建言。由於當代懺法有十數種，當代行法也是十個手指頭算不完。因此，在懺法方面，末學選定《大悲懺》、《慈悲三昧水懺》、《梁皇寶懺》、《水陸法會·內壇儀軌》等懺文，來與「四種三昧」裡所含懺法進行文字與義理之對照，以研究其中有無影響之處；至於行法方面，則擇定當代較常見定的禪七、佛七、結夏安居、閉關自修來作比較。更由於「四種三昧」懺法距今已一千五百年，其間歷時間、空間的變化，目前盛行於此間的佛教宗派以禪宗、淨土宗與密宗為主，似已找不到天台宗的道場，故而智顛與徒眾所行的「方等三昧懺」、〈法華三昧懺〉、「請觀世音懺法」，已久不聞其聲。然而，這種止觀融合懺法的行法，對於修行者具有相當的益處。因此，有必要研究適應當前懺法或行法加以改變。另比較於目前眾多行法上，禪七打坐與「常坐三昧」類似，佛七則與「常坐三昧」、「常行三昧」之念佛、唱佛相近。「結夏安居」與「閉關自修」日期九十日的攝心修持，也近於「常坐三昧」、「常行三昧」之為期九十日之攝心修持近似，然其間仍有不同，故將作一比較以探究其異同。

第二節 研究方法與範圍

本論文的研究方法依吳汝鈞先生的《佛學研究方法論》(上)指出：「佛學研究法可分為文獻學方法、考據學方法、思想史方法、哲學方法(包括維也納學派方法、京都學派方法)、實踐修行法及其他。」²²而《摩訶止觀》為漢語中古時代所記錄下來的論著，可視本論文之需要採文獻學方法與思想義理法為主要研究進行方式，另文本中引用梵文其音譯部分，亦運用初學梵文基礎對照本文與梵文原義，力求其義理精確。

壹、研究方法

一、文獻學方法

以文獻學方法而言，本文將盡量從原典著手，在原始資料上作一探究。即是首先將《摩訶止觀》在各藏經上的所涉及的版本，解決各文獻上的考據問題。於

²² 見吳汝鈞著：《佛學研究方法論》(上)。台北：臺灣學生書局，2006。頁94。

確定研究版本之後，詳細閱讀，再依文獻上所呈現的文字、文法、字義與當時的文化背景，緊扣著文獻上的文脈來建立第一手重要概念，化為現代語文。再進一步詳盡註釋，解析內容真義。誠如吳汝鈞先生說：「據原典或譯本將之翻譯成現代語文。又加上詳盡的註釋，這註釋內容，可以是多方面的，舉凡字義、文法、歷史、思想、文學等等無不可包括在內。」²³則本論文計畫運用已薰習多年的佛典漢語中之「中古漢語」專有詞彙的意義，加以詮釋，是以魏晉南北朝為中心是沒有異議的²⁴。蓋以智顛本人即成長於陳、成熟於隋之年代者，其用語應為「中古漢語」應無疑問，這在原典內也處處可見，十分明顯，解讀起來應更可得心應手。第二層即藉助於智顛的其他著作，如《妙法蓮華經玄義》、《妙法蓮華經文句》、《三觀義》、《四教義》、《修習止觀坐禪法要》等，或《國清百錄》、《法華三昧懺儀》等，建構有關《摩訶止觀》文本中有關懺悔文字的意義，與天台教觀相關的文字聯結之後，即以文字再深入的來推理其意義，以進行文本字義的現代語文化系統來詮釋。其中《國清百錄》載有天台宗的「立制法」，既記錄著當時僧侶之生活規約，違者即需懺悔，勸進「四種三昧」懺法；也記載者「方等三昧懺法」、「請觀音世懺法」等，均足以與《摩訶止觀》所載的文本作詳細的對照。所有相關上述六部文獻，本論文均採《大正新脩大藏經》新文豐出版社影印本為版本，以中華電子佛典協會出版 CBETA 電子佛典集成 APRIL2009 為檢索依據。

二、思想研究法

在文獻學方法上完成初步的義涵概念之理解後，即繼續蒐羅古來的注釋書，來作進一步的深入了解，比如：荊溪湛然的《止觀輔行傳弘決》、四明知禮之《四明尊者教行錄》、寶地坊證真著《止觀輔行私記》、慧澄痴空之《止觀輔行講義》、大寶守脫著《止觀輔行講述》。接著以現代學者的研究專書為參考，已足以讓末學充分掌握智顛的止觀與懺悔思想內涵。他的衣鉢弟子章安灌頂在《摩訶止觀》之序文上說：「此之止觀。天台智者說己心中所行法門。」²⁵也就是指本著述為智顛大師的整體思想，既然要以思想義理法來研究《摩訶止觀》之懺悔思想，就需在文字所蘊涵的內化精神來細細品味斟酌。誠如狄爾泰言：「理解過程是由文字符號理解一整部作品，並由此進而理解作者的目的和精神所在。」²⁶因此，仍得藉由文獻法之精確的語文解讀文本的文字內涵，才能進而了解其思想義理。除了個人的語文知識為基礎之外，依據《妙法蓮華經玄義》等所詮釋的思想內涵，再參考《天台宗性具圓教之研究》以充實在天台圓教思想上的理解。對於《摩訶止觀》文本所引證之經典，也將以智顛教相、觀心的立場來考量其義理。狄爾泰

²³ 見吳汝鈞著：《佛學研究方法論》（上）。台北：臺灣學生書局，2006。頁97。

²⁴ 參見周俊勛著：《中古漢語詞彙研究綱要》。成都：巴蜀書社，2009。頁1-4。

²⁵ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊46，頁1b13。

²⁶ 見阿斯特等著，洪漢鼎譯：《詮釋學經典文選》上冊；狄爾泰著，洪漢鼎譯：《詮釋學的起源》。台北：桂冠圖書，2002。頁86。

詮釋：「一系列連結成詞，繼而構成句子的字母，是一個思想內容的表達。」²⁷在此一論點背景下，以語言文獻的理解與思想義理之研究結合起來，進行縝密的思考分析之後，將義理內涵充實為思想脈絡的釐清。《摩訶止觀》如前述是一部論說戒、定、慧之全書，因此仍需事先對天台的教與觀作透徹的理解，始得奏功。

貳、研究範圍

研究的命題既然已設定在《摩訶止觀》的懺悔思想，則事懺、理懺義理與內涵便為本論文的研究主軸。即為「念佛三昧懺法」、「方等三昧懺法」、「請觀世音懺法」、「法華三昧懺法」，有關懺悔儀節的進行大都得行止觀，作實相思惟修懺悔，也需緊扣著事懺與理懺的法門，運行「逆順十心」之懺法。不論參考《止觀輔行傳弘決》、《四明尊者教行錄》、《止觀輔行私記》、《止觀輔行講述》，也都將不離《摩訶止觀》卷四〈明懺淨〉內文與卷二的「四種三昧」。比如論及第二章：《摩訶止觀》之懺悔義理，則依第一節：懺悔與止觀的關涉，解析文本中論述止觀之際境相迭起，障礙止觀；懺悔與止觀為互補互惠性質；第二節：逆順十心運作事懺的論述。第三節：直觀教義實相為理懺，闡述理懺的進展法門。第四節：五悔的實踐內涵，探討修行五悔所能進階證道至五品弟子位。至於懺悔與戒、定、慧三學之關涉研究的範圍，也限定在《摩訶止觀》與《國清百錄》之文本來對照並探索，比如戒學必需深入文本卷四的第一節之「持戒清淨」為範圍，乃以事戒與理戒之角度來探討。而定、慧則需在卷三上之「圓頓止觀」為研究範圍，蓋以「圓頓止觀」，才為智顛在《摩訶止觀》之中所主張的超越「相待止觀」與「絕待止觀」的「圓教止觀」。而「圓頓止觀」蘊涵「圓融三諦」即空、即假、即中所謂「連三即」之思想，是以觀心持「即中戒」，即為人「王三昧」之境，能生一切諸定即止，具足一切智即觀，依智顛的論述是戒、定、慧融合的。因此，將緊緊扣著文獻中止觀大意去探討。若以現代學者之研究專書，則如《佛性與般若》、《摩訶止觀之研究》、《摩訶止觀析津》等，都將緊扣著上述文本內容來發揮。

第三節 學界歷來研究成果

有關天台教觀或天台懺法之研究，中、日、西文的論著可謂數量龐大。要來做文獻回顧的話，則需分門別類，並選擇與本論文較具參考價值者，否則必將龐雜無章。本文將依：壹、以懺悔本義梵漢原典對勘為研究方向者；貳、以逆順十心義理探討為研究進路者；參、以「四種三昧」懺法作研究對象者；肆、以懺悔與戒、定、慧之關涉為研究主題者。

²⁷ 見阿斯特等著，洪漢鼎譯：《詮釋學經典文選》上冊；狄爾泰著，洪漢鼎譯：〈詮釋學的起源〉。台北：桂冠圖書，2002。頁96。

壹、以懺法發展脈絡為研究方向者

一、鎌田茂雄著《淨土思想と大乘戒》。東京：春秋社。1990。

本書第九章²⁸，從懺悔之語意探討懺摩原意，以梵漢對勘方式，點出懺摩（kṣama）是以堪忍、容忍過惡為主，並不合中文之懺悔；但（deśana）才是自己懺請他人寬恕，而顯示自己已悔過的概念，吻合中文懺悔之意。並論述懺悔在大乘經典的演變、律藏文本對懺悔的使用情形。探索懺悔的內涵，從惡業懺悔，進一步福業隨喜、請佛說法，到護持正法。頗有融通中印懺悔思想的見解。有助於了解懺悔在印度佛教與中土佛教的共通與差異之意涵。

二、中村元著《大乘佛教の思想》。東京：春秋社。1990。

本書第七章，專論悔過之成立²⁹，將懺悔用語以梵漢對勘方式，將罪、過行、惡行、罪業、懺悔、惡業、哀受我懺悔、悔過行等已譯為中國詞彙或句子，對勘梵文原意為出發，探究梵文原意，再以漢譯經典中之悔懼、悔恨、悔謝、悔責、悔除、悔心、悔吝等有關的詞，都認為與懺悔直接等意。也研究日本歷代盛行的懺法，其另一研究重點為考證十一面觀音懺法在日本的實踐。有助於釐清梵漢有關懺悔的名相意願內容。

三、監入良道著〈懺法の成立と智顛の立場〉，《印度学仏教学研究》第7卷第2期。1959・03。頁440—445。

本文以三世紀自曇柯迦羅翻譯〈設復齋事法祠祀〉之後，民間即開始出現，「奉佛求福」的齋儀，至西元371年晉簡文帝請竺法曠設齋懺，中國民間即盛行齋懺祈福活動。此與智顛修懺的目的是截然不同，智顛制懺目的一在協助破戒弟子清淨戒行，以順利進行禪修止觀，為的是自身修行的利益；一在為國家人民祈福，這是為他人求福的慈悲，也正是大乘佛教的精神所在，此即與當時的風氣極為不同之處。

四、釋大睿著《天台懺法之研究》。台北：法鼓。2000。

本書為其在文化大學哲學研究所的碩士論文，從中國的早期懺罪思想再連結到智顛的思想背景與懺悔思想，主論在〈法華三昧懺儀〉、「方等三昧懺法」、「請觀音懺法」、「金光明懺法」之形成背景、成立時間、儀軌組織與修習，懺法特質等之研究。次論唐、宋、明、清之天台懺法。最後也說到現今台灣寺院所流行的〈大悲懺〉、〈淨土懺〉、〈藥師懺〉、〈地藏懺〉等皆為宋、明、清時期天台法師所作，智顛制作懺法的影響可見一斑。

²⁸ 鎌田茂雄著：《淨土思想と大乘戒》。東京：春秋社，1990。頁431—453。

²⁹ 中村元著：《大乘佛教の思想》。東京：春秋社，1990。頁387—421。

五、聖凱法師著《中國佛教懺法研究》。北京：宗教文化出版社。2004。

本書從探討各家對「懺悔」的解釋開始，作自《梁皇懺》以來歷隋、唐、宋、明至近代中國佛教懺法理念的思想史之研究。其中有二章探討到與本論文相關的內容：一、天台懺法的形成及其思想；二、〈法華三昧懺儀〉研究。³⁰仍以思想史形成背景之角度來作研究。至於近代的懺法發展成形式化、商業化、鬼神化著情形，多有建言。

六、羅因著〈佛教布薩制度的研究〉，第六次儒佛會通學術研討會論文集（下冊），華梵大學。2002·07。頁407—426。

本研究以思想史方法，自阿含藏與律藏中的經典，找出佛陀制定「布薩」的緣由與運作規定。對布薩的日期、說法的規定、兩安居中的布薩、自恣規定，有詳細的論述。也指出原始佛教在家眾也有如法布薩法的依據，此與出家眾的布薩同樣受到帝釋天的尊敬禮讚。

貳、以逆順十心義理為探討進路者

一、新田雅章著〈智顛における懺悔法の構想経緯について〉，《印度学仏教学研究》第34期，仏教大学の第十九回学術大会紀要(二)。1969·03·31。頁290—295。

本論文以智顛所制懺悔法之逆順十心的懺悔內容組織為研究主要架構，指明是依《禪祕要法經》具五緣而來制懺法，是為了克服破戒的一種實踐儀式，以止觀為前提來建構懺法經緯。再以「方等三昧懺法」的逆順十心為主軸，研究出《小止觀》的逆順十心，是取自前懺法的逆順十心去發展的，故次序與內容稍見不一；至於《摩訶止觀》則兼具有宗教的機能性並已完成體系化，為逆順十心已經成熟的組織狀況。

二、釋真定著〈天台逆順二觀在觀門上的運用與開展〉，《圓光佛學學報》第十四期，圓光佛學院。2009·01。頁111—158。

全文透過文獻比對方式探討逆順十心，在智顛所作懺法當中的演繹過程；解明經典裡逆順十心修觀的意義與修行法門；探究逆順二觀在坐禪與止觀之際的運用；解析懺悔與禪修之間的相互關係，並闡明實際運作方法。得到結論是懺與禪修為天台宗教團當時實際納入日常修持的法門。其文獻附圖也頗值得作參考。

³⁰ 聖凱法師著：《中國佛教懺法研究》，北京：宗教文化出版社，2004。頁79—160。

參、以「四種三昧」懺法作研究者

一、鹽入良道著〈四種三昧に扱われた智顛の懺法〉，《印度学仏教学研究》第8卷第2期。1960・03・31。頁677—682。

鹽入良道是將〈法華三昧〉、「」〈方等三昧〉、「」〈請觀音三昧〉等「四種三昧」之懺法，從經典的依據與智顛之前諸家懺法的歸納，來剖析智顛的懺法，比如：依懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願之「五悔」為達「一心三諦，豁然開朗」之五品弟子位之法門，為其獨創。且強調智顛於臨終遺言「吾常說：四種三昧，是汝明導」，可見智顛是多麼重視止觀與懺悔。

二、鹽入良道著〈法華懺法と止觀〉，關口真大編《止觀の研究》。東京：岩波書店。1969。頁307—335。

本論文先考察西晉以降至南北朝期間，從國家到人民多將懺悔法當作「攘災、除難」之用，再論及智顛制定〈法華懺法〉無視當時環境，將之做為實踐修行法門，確為天台懺法一大特色。另外，自形式上的禮佛懺悔兼且打坐運心與實相正觀為三要素，可以了解從禮佛與禪定，行道與誦經的形式之作法懺過程，揉合運心理觀進入到無生懺，便開創了天台懺法的基調，即時時修持而保持著實相正觀，即能證相。

三、安藤俊雄著《天台學—根本思想とその展開》，東京：平樂寺書店。1968。

於其第九章論及《摩訶止觀》裡所載的「四種三昧」之論述，殆屬智顛晚年最後之著述，此作無疑已涵蓋圓融三諦、一心三觀與極其純熟之實相理，並幾與《法華經》無關之《般舟三昧經》及《大方等陀羅尼經》等，皆予一併包容在內。不僅如此，於南岳慧思圓寂後，不出十數年，智顛又從較高層次之原理來重新評估《法華三昧》，其不同以往只注重普賢菩薩現前之說，可謂其來有自。

四、黃國清著〈《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》第9期，雲林科技大學漢學研究所，2009・12。頁105—148。

本論是以考察《法華三昧懺》與相關經論的典籍依據，比對出可能的徵引來源，以圖表顯示來源的文字異同，再進一步分析資料的教義類型，以及在懺儀中位置的安排為主要進路。彰顯了這部懺儀映現的神聖意涵，並討論了此懺法中的懺悔與禪觀法門的次第安排與具體內涵，揭示本懺儀之系統性與宗教價值，進而轉化為當代佛教徒戒、定、慧的實修指南。

五、尤惠貞著〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉，《佛學圖書館館刊》第41期。2005・6。頁79—88。

本文以當今社會嚴重的物化、貪慾、殺戮、恐懼等氛圍著手，論述早已遠離

中國古代儒家人文精神，要如何從《法華三昧懺儀》的實踐工夫，做到身心清淨的「心靈環保」為主題。探討《法華三昧懺儀》所引用《法華經》之依據，乃至大乘佛教的慈悲濟世的弘願，藉由懺悔之儀禮從嚴淨身心至如實正觀，具體實踐超克物性、感性的執限，並藉由自在化他而達成超越人我分別的自在解脫之不可思議境界。

六、大野榮人著《天台止觀成立史の研究》。京都：法藏館。1995。

本書第二章天台智顛的禪法與觀法之形成，第一節有關中國「方等懺法」實修上的意義，即指出：從《方等陀羅尼經》做三度注釋，可見智顛的重視，且依本經為主幹分別組成「方等三昧行法」、「方等懺法」、「方等三昧」，為智顛當世之前中國的歷史、社會背景，早就在僧俗間受到重視，且當時在僧侶為的是維持淨戒，在俗家則為追求現世利益。

七、村中祐生著《天台觀門の基調》，東京：山喜房佛書林。1986。

在〈法華三昧之懺悔其傳承與變化〉一章中，指出：《法華三昧懺儀》之修懺十法與其後之〈圓覺經道場修證儀〉之禮懺法就具有八項構成近似，顯然受其影響。然而於《法華三昧懺儀》重點之「六根懺悔」所無之「逆順十心」，在〈圓覺經道場修證儀〉具天台止觀懺法中之「逆順十心」，故證論制作〈修證儀〉的唐代宗密受到天台懺法與《法華三昧懺儀》之影響頗為明顯。

八、關口真大編著《天台教學の研究》，東京：大東出版社。1978。頁 124—125。

他在該書第二章〈天台教學に對する私の主張〉第八節提出〈四種三昧論〉，指出：「四種三昧」在行法與身儀雖各各不同，但在理觀上卻是融合於十境、十乘觀法的。文中說明雖然在「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐三昧」乃至「非行非坐三昧」之行法，多仰賴不同的經典所載之助道法門，以排除修行上的障礙，然皆以事相上之懺悔通達意念在止觀上的成就。

九、Daniel Bruce Stevenson，*“The T'ien-T'ai Four Forms of Samadhi and Late North-South Dynasties, Sui, and Early Tang Buddhism Devotionalism”*，Columbia University。1987。

此書可謂西文著作之中對「四種三昧」論述較詳盡者，內容討論《摩訶止觀》「四種三昧」懺法之儀軌，但是對「方等三昧」只探討《方等三昧行法》別行本，而未提及「方等三昧」及《國清百錄》之〈方等懺法第六〉。而對於〈法華三昧〉，雖亦詳述《法華三昧懺儀》之有相、無相行及儀軌內容，但理觀部分並未進一步說明。不過大致上說本書仍是目前較可參考的西文天台懺法研究。

肆、以懺悔與戒、定、慧之關涉為研究者

一、陳英善著〈天台懺悔與戒定慧之關係〉第四屆中華國際佛學會議「佛教與二十一世紀」論文。2002·01·20。

本文主要是從三方面來切入論題：先探討懺悔之對象與涉及對戒之持犯問題，闡明事戒、理戒義理，再從理戒細分為空、假、中三品，由此顯示懺悔與戒、定、慧三學之關係。其次，針對懺悔方法而論，探討懺悔與戒、定、慧之關係。最後，藉懺悔清淨實踐面向所證相來論述其與戒、定、之關係。

以上十六位當代學者所發表有關天台懺法的十八篇論文，日本學者大多依著文獻學方法與歷史沿革方法作研究，焦點多放在對懺法的多種文獻考據，與懺法隨時代的演變為論述重點，雖各有各的觀點立論，但相對於懺法思想義理的探討則相對較少。而黃國清老師的論文則同時注重《法華三昧懺儀》與相關經論在文獻的比對，進而轉化為當代佛教徒戒、定、慧的實修指南；尤惠貞老師的研究卻針對當前如何超越「物化之文明，物化之人生」的角度，來探討《法華三昧懺儀》的儀禮與義理，以及依法修習所可能達成的境界，進一步論述其中 所可能蘊含人文化成意涵與實踐工夫。上述論書雖說研究的角度不太相同、內容均詳盡豐富，但與本文的主要研究內容還是有很大的不同。末學是以深入《摩訶止觀》之思想義理為主，由淺層至深層之十心之前後心的粗細對照說明，猶有一大片空間，可供探索。至於懺悔與戒、定、慧之關連研究，也與陳英善之角度不同，應也自有一片天地，足可發揮。

第四節 全文架構

本文架構分為六章進行述論，第一章、緒論；第二章、《摩訶止觀》之懺悔理念；第三章、「四種三昧」懺法之義理；第四章、「四種三昧」對後世的影響及應用；第五章、結論。以下為本文各章節之內容摘要：

第一章、緒論

第一節 研究動機與目的

壹、研究動機

以懺悔為全世界人類普世的道德資產，導入各宗教均重視懺悔的實踐，佛教人士為身心清淨，更藉由至誠的懺悔來恢復戒行清淨，排除修行障礙。而當代佛

教懺悔多重視祈求現世利益，與原始的意義相去太遠。《摩訶止觀》所載的懺悔思想與方法，既符合佛教懺悔之原始義涵，又可具體的以觀心來實踐，委實有其研究的必要。

貳、研究目的

一、闡揚《摩訶止觀》的懺悔義理

《摩訶止觀》的懺悔內涵為智顛大師最成熟的懺法論述，其結構融會了他所創圓教之教觀雙運思想，與其前期之懺法論著，具相當的差異，其所蘊含的哲學義理，具有相當的研究價值。

二、彰顯懺悔與戒、定、慧之關涉

智顛在《摩訶止觀》文中，引述的古籍達一百二十五部，涵蓋佛、道、儒三家有關戒、定、慧的論述。對於佛教不同時期與不同環境下的對立論說，比如冉雲華教授所言：對「空、有」卻能兼收並蓄，各得其所。實在很值得作研究並來闡揚。

三、探討對當代懺法之影響及適應

《摩訶止觀》所記載的懺法，既有只須實相「念佛」，不具儀式的「常坐三昧」與「常行三昧」懺法。也有具備懺悔儀式的「方等三昧懺」、「請觀世音懺」、「法華三昧懺儀」等，而「四種三昧」懺法皆融入止觀行法，在在皆與當代懺法單單懺悔不同，其制懺背景卻又不免受其影響。故有必要研究調整「四種三昧」懺法以適應當代。

第二節 研究方法與範圍

壹、研究方法

一、文獻學方法

先行考據典籍版本，以確定本文使用的原典版本，再以「中古漢語」與梵文為基礎，解讀原典文獻所蘊涵的文字義理，進行研究。並藉助注釋書諸如《止觀輔行傳弘決》、《四明尊者教行錄》、《止觀輔行私記》、《止觀輔行講述》等建立基本概念。

二、思想研究法

以文獻法所得解讀內容為核心，參考古來的注解書，比如：《妙法蓮華經玄義》、《妙法蓮華經文句》確立概念。再以現代學者的研究論述，取得現今的表達方式。從而進行思想之推理與詮釋。

貳、研究範圍

在所研究的事懺、理懺、「四種三昧」懺法均緊扣著《摩訶止觀》之文獻。對懺悔與戒、定、慧之關涉上的探索，也不離《摩訶止觀》文本所述「圓融三諦」之圓教義涵。

第三節 學界歷來研究成果

由於有關天台懺法的研究論著數量龐大，因此以四種分類來作文獻回顧，壹、以懺法發展脈絡為研究方向者。貳、以逆順十心義理為探討進路者。參、以「四種三昧」懺法作研究對象者。肆、以懺悔與戒、定、慧之關涉為研究者。

第四節 全文架構

如以上及以下摘要說明。

第二章 《摩訶止觀》之懺悔理念

第一節 懺悔與止觀的關涉

此節闡明止觀成就的初緣即在懺悔，依智顛的說法戒行之清淨關鍵在至心懺悔，而止觀之成就便端賴戒行清淨以生定慧。

壹、境相迭起障礙止觀

《摩訶止觀》文本中談到所觀十境，境境的境相迭起在在都能障礙止觀。善境、盛境易起增上慢心，惡境、魔事境易致恐慌或退心，不可不明。

貳、懺悔與止觀相互影響

懺悔既可助戒清淨，亦助止觀開發，定慧澄明；止觀也反助於懺悔的義理思惟，兩者是雙向互惠互補。

第二節 事懺之逆順十心

本節分列二表，分析順流十心由一念無明，逐漸加重惡業，終至一闡提，永遠沈淪於黑暗之中。逆流十心自正信因果破一闡提，由粗淺逐漸進入微細，至觀罪性空，如何破除輪迴的漩渦。

第三節 直觀教義實相為理懺

智顛大師最獨特的懺法在理懺，將佛教義理融入懺法裡頭。以四聖諦來破除不信等身見，再曉以觀空、假、中三諦理於一心，斷除各種惡心，改發菩提心，護持正法、念十方佛、觀罪性空，全依止觀功夫來懺悔。

第四節 五悔的實踐內涵

自懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等五悔，於懺法之魚貫如禮行儀，請十方諸佛為證，至化為日常生活中的修行，既可提升自我人品，又可向菩提道更上一層樓，晉升五品弟子位。

第五節 小結

事懺、理懺的融通與逆順十心的結構都十分嚴謹，並具層層分明的心理分析。智顛對此的組織成果，較諸之前各懺悔思想均來得精密獨到。修行五悔法兼六度波羅密，憑藉著一層層增廣的修行德目之累積，可確進五品弟子位。

第三章 「四種三昧」懺法

第一節 「常坐三昧」與「常行三昧」懺法

壹、「常坐三昧」懺法

「常坐三昧」為以坐自誓，須為期九十日。若逢疲累或睡眠困擾，就以念佛懺悔來排除障礙，以觀佛為同觀法界一般，法性因緣空，罪亦因緣空性，故找不出罪存何處，懺悔即得清淨。

一、「常坐三昧」懺法的儀軌

二、「常坐三昧」懺法的義理

貳、「常行三昧」懺法

「常行三昧」以常經行為主，不得坐也不得倚靠，停住則可，為期亦九十日。由於做來十分嚴苛，因此以唱念佛名為懺悔，以調解當時的疲憊或睡眠的侵擾。須先上下反復觀佛三十二相，再觀佛自何處來？我亦無赴佛所，皆心所念耳。以心不自知心，心不自見心。心有想即癡，心無想即泥洹。皆念所為，假設有念，也了無所有也是空，讓行者不復執著，即可懺悔清淨以入定。

一、「常行三昧」懺法的儀軌

二、「常行三昧」懺法的義理

第二節 「半行半坐三昧」懺法

壹、「方等三昧」懺法

一、「方等三昧」懺法的儀軌

「方等三昧」懺法是以《大方等陀羅尼經》為依據，需嚴淨壇場，先行順觀十心，再逆運十心以懺除罪業。需了達十二因緣「愛、取是煩惱道；行、有是業道；名色等是苦道」。

二、「方等三昧」懺法的義理

壇場需設置十佛、方等父母、十法王子、十二夢王等共二十四像，必須進行七日。要禮佛、誦咒、繞佛、打坐，一日三洗浴，確保身心清淨，依序行禮，周而復始。為智顛領眾時期常行之懺法，影響後世懺法最大者為懺法中必須禮佛、誦咒。

貳、〈法華三昧〉懺法

一、〈法華三昧〉懺法的儀軌

〈法華三昧〉懺法係依《妙法蓮華經》、《佛說觀普賢菩薩行法經》所設計，嚴淨壇場之外，中設《妙法蓮華經》，不另設佛像。主要以事修六根懺悔，再打坐中觀一切法空，破壞罪業。

二、〈法華三昧〉懺法的義理

此懺法需進行二十一日，如至誠修行，「得六根清淨，見十方佛普見色身，開佛知見，入菩薩位。」此懺法不僅自隋至明均影響出家眾奉行，至今盛行的〈大悲懺〉即脫胎於〈法華三昧懺儀〉。

第三節 「非行非坐三昧」懺法

壹、「請觀世音懺法」

一、「請觀世音懺法」的儀軌

「請觀世音懺法」依《請觀音經》設計，必須進行二十一日，乃至四十九日為一期。設佛像之外需另設楊枝淨水，請六觀世音破地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人道、天道三障，應起大悲心修此懺。

二、「請觀世音懺法」的義理

行此懺需一人高座誦《請觀音經》，禮佛、持咒行法、結跏趺坐、披陳懺悔，周而復始。與前二懺法同樣需事修與理觀。其影響則是可證得「首楞嚴三昧」，世世常行六波羅蜜。

第四節 小結

智顗所制的「四種三昧」懺法可說是禮懺與止觀相互融貫的。他設計以身、口、意；行、坐、一切事等，均事修在前，理觀隨之，周而復始，即無前無後。其實很可以推廣到與當代日常生活中的懺悔。

第四章 「四種三昧」對後世的影響及應用

第一節「四種三昧」與歷代懺法的關涉

壹、《水陸法會》與《摩訶止觀》

貳、《慈悲水懺》與「四種三昧」懺法

參、《大悲懺》與《法華三昧懺儀》

肆、《梁皇寶懺》與《摩訶止觀》

第二節「四種三昧」懺法須適應當代實踐

壹、時下懺會皆不為止觀

貳、時下行法與「四種三昧」皆具差異

一、「禪七」與「佛七」

二、「結夏安居」與「閉關自修」

參、「四種三昧」可調節以適應當代

第三節 小結

第五章 結論

壹、《摩訶止觀》之懺法皆須思惟實相

《摩訶止觀》所載的「四種三昧」五種懺法，於懺悔之際皆須思惟佛教義理。「常坐三昧」懺法與「常行三昧」懺法，不論稱名念佛或唱名念佛，雖各皆各有各的念佛思惟義理，與「方等三昧懺」、「法華三昧懺」及「請觀世音懺」也各有依據經典的分別，但懺法與懺事雖各有差異，但思惟實相之理則一。

貳、事懺與理懺之相互融通

事懺順逆十心與理懺之逆運十心之異同。事懺為的是我人所造五重十惡之罪項而懺，理懺卻是為知見上的偏執邪見來懺悔，此為事理二懺之差異。然理懺卻仍須依事之理而懺，就內涵而言卻無不同，這就顯示事懺與理懺仍有相互融通之處。智顛力勸行者修懺觀想所有的罪業皆緣起性空，而境相的生滅即假，在觀境當下即中。融入一心三觀的「圓融三諦」思想於止觀懺悔的實踐，將懺法的每一心概念都導入了微妙深遠、浩瀚無邊的佛法大海。

參、實踐五悔可提升五品弟子位

於懺法中請十方諸佛為證，行者不但申明實踐五悔法，在日常生活中也常踏實的去，即修勸請、隨喜而逐漸去我執，心便加為和柔，而接著以和柔之心迴向與發願皆為同發菩提心，只要依循《妙法蓮華經》所說義理切切的實踐，正修六度波羅密，為眾生解說，使其心開意解，時時刻刻為法忘身，就可一再累積修行功德，成就五品弟子位。

肆、「四種三昧」精髓僅存歷代懺文中

當今最常見的懺悔法會，包括：《大悲懺》、《慈悲三昧水懺》、《水陸法會》內壇、《梁皇寶懺》。其中《水陸法會》內壇儀軌，與《摩訶止觀》之懺悔思想關係最為密切，自真法供養法事起之所有供獻之觀法，全然須一心三觀，透徹做到一心三諦之觀想，在在顯示《摩訶止觀》所論般若、解脫、法身三德於儀文，乃至理事二觀，故所受影響最深。《慈悲三昧水懺》已知內涵順逆十心懺悔思想，與六根懺悔理念，也與「四種三昧」懺法關係匪淺。至於《大悲懺》雖無端坐觀行，卻將觀行全數融入懺文之中，成為「非行非坐三昧」懺法。《梁皇寶懺》則由於創制之原由，主要是依梁武帝之要求，重點僅於「懺悔」，則與止觀較不相關。另「四種三昧」三種具儀軌之懺法，依智顛的規定參與者最多十人，不論依據那部經典，自設置壇場、香泥塗地以清淨壇場，供佛像、香燈，設幡蓋、供具、供品等，均須攝心一處於之所作務、心不散慢故。一旦進入壇場就能自起恭敬心，發謙下心，折增慢心，易於供養、禮佛、誦經、誦咒之際收攝一心，則接著的坐禪觀實相，便較易於收效。此為行「四種三昧」懺法的價值所在。

第二章 《摩訶止觀》之懺悔理念

在《摩訶止觀》全十卷之內的記載，有關懺悔之思想論述處，分別於〈卷二上〉說戒之「明懺淨」，述及順、逆十心之思惟內涵，以我人就造罪之過失致陷於生死輪迴流轉而作事懺，與就偏邪知見違逆涅槃道便作理懺；另於〈卷七下〉明圓教次位提到「五悔」的觀念，即為：懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願之五個懺法先後具次第關聯，及其後所修證的次位。本章將分四節來論述，第一節將探討止觀之際，境相迭起障礙止觀，與懺悔、止觀具相互影響之關係。第二節論事懺之順逆十心之思惟，並剖析其思想義理。第三節將探察索理懺的逆運十心，是針對破除知見上的執著而懺悔的思想。第四節研討有關懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等五悔法，於實踐時之所發心的內涵理路，與實修五悔法之所達成的證相次位。第五節為本章綜合結論。

第一節 懺悔與止觀的關涉

《摩訶止觀》行法皆與懺法作緊密的結合，顯示懺悔與止觀具有極其微妙之關係，因此本節將分二小段來探索：一者止觀之際境相迭起，障礙修持。二者懺悔與止觀為相互影響，懺悔可助戒行清淨，定慧開發；反之，止觀也是懺悔思惟之必要條件。以下為此二相互關涉的探討。

壹、境相迭起障礙止觀

我人一般在平日生活並不容易覺察到境相出現，儘管汲汲營營的士、農、工、商忙於營生，身、心皆動個不停，但總不致眼前出現鮮活的境相，而於睡眠做夢之際才易於生起境相。然一旦睡醒張開眼睛，夢裡的境相就會消失無蹤。

但行止觀不論坐禪或動禪，於行、住、坐、臥之際只要如實察照，於心頭不再妄念紛飛之際，則多會發覺各種不同的境相，歷歷在眼前，此即如智顛在《釋禪波羅蜜次第法門》卷二上，歸納境相所出現的種類：

相不出四種：一、夢中見相。二、於行道時聞空中聲；或見異相及諸靈瑞。三、坐中覩見善惡、破戒、持戒等相。四、以內證種種法門道心開發等為相。³¹

³¹ 見《釋禪波羅蜜次第法門》卷二上，《大正藏》冊 46，頁 485c29—頁 486a3。

上文即是說於行道（坐禪或經行）時可聽到空中傳來聲音；或見異相及諸靈瑞現象。坐禪中見善、惡相、破戒、持戒等各種現象。可見不論立禪、坐禪或動禪，都可能聽到聲音或見各種相。依「四種三昧」懺法，皆不可執著於境相中，須觀緣起性空，才好繼續修道。智顛於《摩訶止觀》文中不只一次談到在觀陰入界境、煩惱境、魔事境等諸境，能生起諸多境相，障礙止觀。這也就是何以智顛會說止觀之際易現境相：

行人無量劫來，所作善、惡諸業，或已受報，或未受報。若平平運心，相則不現。今修正觀能動諸業，故善、惡相現。³²

指的是：若平常作息，不攝心一處，則相不現。今修正觀而牽動諸善、惡業。則修正觀即易覺察到境相。何況〈正修正觀〉分別說竟的所觀七境，即包括：觀陰入界境、觀煩惱境、觀病患境、觀業相境、觀魔事境、觀禪定境、觀諸見境等七境。另外，觀增上慢境、觀二乘境、觀菩薩境等雖只留名相未講內容，但必也是智顛的可貴經驗。因為，智顛所講述過的境相，統統是他個人之實際經驗，且了知於內心。其證據，依其衣鉢弟子章安灌頂在《摩訶止觀》卷一的序文裡記載：「此之止觀，天台智者說己心中所行法門。」³³就可以為我等見證，文本所言止觀所顯現的各種境相均能障礙止觀為實。因此，假如不了解其中因緣，則於禪坐中會生起不一諸境，亦即會有上天、入地、善、惡各種不可思議境相現前，則會引起極大恐慌，或陷入諸境的纏繞，即難以定心觀照，對行止觀者俱為極大的不利。咸信大凡行者，都具類似之經驗，不可不明。《摩訶止觀》卷五下〈正修正觀〉，便明白指出：

行解既勤，三障四魔，紛然競起；重昏巨散，翳動定明。不可隨，不可畏。隨之，將人向惡道；畏之，妨修正法。³⁴

即指在勤修止觀之際，煩惱障、業障、報障與煩惱魔、陰魔、死魔、天子魔，就從內心競相生起，會渙散精神，動搖定心與正觀，重點在既不可隨之而動，也不需畏懼。隨與畏都直接妨礙修行正法。《摩訶止觀》卷八上更有一段說明，指出煩惱境在止觀之初，先是不易察覺，然若一旦生起此境，則哮天吼地有如獅子出現於面前一般，十分恐怖，影響止觀甚鉅：

煩惱臥伏，如有如無；道場懺悔，觀陰界入，如觸睡師子，哮吼震地。若不識者，則能牽人作大重罪。非唯止觀不成，更增長惡業，墜黑闇坑，無

³² 見《摩訶止觀》卷八上，《大正藏》冊46，頁111c22-25。

³³ 見同上卷一，頁1b13。

³⁴ 見同上卷五下，頁49a-13。

能勉出。³⁵

這裡形容煩惱平時像睡著似的狀況，此煩惱並非指日常生活上之煩惱，而是專指在行止觀之際就會觸動顯現病患、業相、魔事等境之大煩惱，假若不了解真相，還會牽人作大重罪，非但導致止觀不成，還會墮入三途惡道。又《摩訶止觀》卷八下觀魔事境，明魔事之妨亂記載：

強、軟等箭，初射五根，有三過患：一、令人病。二、失觀心。三、得邪法。病有種種相：從眼入者病肝，餘根可知；身遭病苦，心則迷荒，喪禪致死。失觀心者：本所修觀，善法安隱；從五根見聞已後，心地昏忽，無復次序。³⁶

令人病、失觀心，俱有嚴重後果，比如：身病心迷，嚴重者喪禪致死；得邪法，則又有十對：有、無；明、闇；定、亂；愚、智；悲、喜；苦、樂；禍、福；惡、善；憎、愛；強、軟。兩端均太過即為邪法，在在都妨礙禪定之修持。然則，何以在止觀之際，於平時不會出現的煩惱妄想，會紛然競起呢？《摩訶止觀》卷八下即有一段說明境相會在止觀生起的緣由：

因緣者，有內有外。內者，止觀研心，心漸明淨，照諸善惡。或可以止止惡，惡方欲滅；以觀觀善，善方欲生。或可以止止惡，惡因靜生；以觀觀善，善因觀滅。無量業相出止觀中，如鏡被磨萬像自現。外者，諸佛慈悲，常應一切，眾生無機，不能得觀。以止觀力，能感諸佛，示善、惡禪，諸業則現。如持花鬘，示於大眾，是名內、外因緣。³⁷

這就是說止觀之際，內因緣為心漸漸明淨，有如被磨得像明鏡一般，就能映現萬象，也就能照出無量的各種善、惡相。此際或可持定力止惡相，惡相即自滅；以覺觀察照善相，善相即生起。或可以止的功夫止惡，惡因心靜而生；以觀察照著善，善因觀而滅。外因緣為諸佛慈悲，常應一切因緣具足的眾生顯現，因緣不具足的眾生，不能得以見佛。以止觀力，能感應諸佛，示現善禪與惡禪，無量諸業則顯現。亦即止觀易顯善惡生滅相。湛然法師於《止觀輔行傳弘決》卷八另有進一步的說明：

止觀善惡生滅者，但是因於止觀見生滅相，非謂止觀令善惡生滅。故舉譬云：如鏡被磨等。理性如鏡，暗散如塵。止觀如磨，業如像現。³⁸

³⁵ 見《摩訶止觀》卷八上，《大正藏》冊 46，頁 102a19—22。

³⁶ 見同上卷八上，頁 115c13—18。

³⁷ 見同上卷八下，《大正藏》冊 46，頁 112a3—11。

³⁸ 見《止觀輔行傳弘決》卷八，《大正藏》冊 46，頁 403a22—25。

此是強調由於止觀只能照見善、惡相之生滅，作用是如實察照而已；指的是止觀易使善、惡相顯現或消失。比喻：心就像鏡子一般，有時候被塵沙染著不明，而止觀就好比在磨鏡，磨淨了業相就像反映在明鏡上一樣。《摩訶止觀》卷八下又舉《華嚴經》云：

佛子！心、性是一，云何能生種種諸業？答云：譬如大地一，能生種種芽；地若得雨，毒、藥眾芽一時沸發。今法性地，得行道雨，善、惡業芽一念競起。³⁹

智顗譬喻：大地載著因，具有芽種，而雨為緣；地一旦得雨，則毒草、藥草眾芽便如沸滾的水一般競相冒出來。心與法性是一，就好似地也為一，得止觀起境相如雨，毒指惡、藥指善，惡業、善業之芽便在一念之間即競相生長。仍舊強調善、惡業相易於止觀之際顯現，假若不行止觀，善、惡業相即不易顯現。而行止觀時一旦一再顯現境相，則難以在打坐中運作事懺之逆順十心，理懺之一心三觀，觀罪性空。所以，需行「四種三昧」來懺悔以定心。比如：稱名佛號念佛、唱佛名號念佛、旋遶誦咒、誦經等皆可因行一法，即可令心回復安定。因為，善業若顯現勝境易使人迷於佳境，致心散漫，破壞攝心正觀；惡業若現恐怖相易使人畏懼凶險惡煞，嚇出冷汗，退失道心。若乏善知識之正確指導，則難以順利打坐參禪，可見身心清淨對修禪定的重要性，懺悔實相與戒行清淨、止觀開發，確有極為密切的關係，且為止觀之所必要，不論在止觀前或止觀之際。於此，我人應可界定：《摩訶止觀》的流傳，即如善知識的化身，只要依照《摩訶止觀》之內容實踐，必能裨益行者。

貳、懺悔與止觀相互影響

懺法與止觀的聯結，易於引導行者由事懺順利推移到理懺。然假如單單打坐而沒有懺法來導入止觀，如其面臨障礙似雨後春筍般的冒出情況，就無法輕易排除行止觀之干擾，同時也無法於禪坐之際，思惟事懺與理懺，以排除障礙，此即為懺悔與止觀的雙向相互關係。

一、懺悔助戒淨開發定慧

智顗每每於登壇演說禪法，就特別強調行者必需戒行清淨，才能不障礙止觀。

³⁹ 見《摩訶止觀》卷八下，《大正藏》冊 46，頁 114a17-21。

所以，在《摩訶止觀》裡時見強調：只要戒行有所毀犯，即必須至心懺悔，始能清淨身心，止觀才能順利進行。就如《摩訶止觀》卷四上指出：

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。若犯重者，佛法死人，小乘無懺法，若依大乘許其懺悔。⁴⁰

為何懺悔能令罪業消滅，不障礙止觀呢？設若所犯的過錯屬事中之輕戒的，戒律中皆有懺悔法。假如完成了懺悔，都叫做清淨。戒行清淨了，障礙便轉向了，止觀便容易清楚明白。這便表明懺悔在戒律與止觀之間存在著輔助功能，且其情況是懺悔直接扶正戒律，同時也直接助益止觀。既然說：犯了輕戒可以依法懺悔清淨，但若犯了重罪（佛法死人）小乘無法可懺，大乘有法許可懺悔。然而，若依大乘懺法如何主張？在《摩訶止觀》卷四上，就記載著智顛對大乘懺法的見解：

若犯事中重罪，依四種三昧，則有懺法。《普賢觀》云：端坐念實相，是名第一懺。⁴¹

若犯的事屬於重罪，依「四種三昧」，則有懺悔法。《佛說觀普賢菩薩行法經》說：端坐念實相，就名為第一懺。這兒所說「四種三昧」，即依「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐三昧」、「非行非坐三昧」，則有懺法是可以來進行懺悔的。以上所說「犯事中輕罪」、「犯事中重罪」之懺悔，皆被歸為「事懺」，「半行半坐三昧」、「非行非坐三昧」懺法皆具事懺與理懺；另說坐禪憶持緣起性空之實相，叫做第一懺悔，智顛將此懺歸為「理懺」，「常坐三昧」、「常行三昧」則皆歸理懺。智顛也引《最妙勝定經》云：「四重、五逆，若除禪定，餘無能救。」⁴²即是說犯四重罪、五逆罪⁴³，除了禪定能救之外，其餘無法解救。⁴⁴那是唯有依禪定之功德力即可以懺悔除重罪之意，也就是反過來主張禪定行止觀也為懺悔的法門之一。但止觀既為第一懺悔，仍需專志憶念實相，於止觀力行思惟實相，以最至誠的心態往內心懺罪。又在同卷引：「《方等》云：三歸、五戒，乃至二百五十戒，如是懺悔，若不還生，無有是處。」⁴⁵指即便犯了比丘二百五十戒，如

⁴⁰ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊 46，頁 39c4—8。

⁴¹ 見同上卷四上，頁 39c14。

⁴² 見同上卷四上，頁 39c15—16。

⁴³ 見《佛光大辭典》PDA 專用版：四重罪即殺生、偷盜、邪淫、妄語。五逆罪於小乘所說為害母、害父、害阿羅漢、惡心出佛身血、破僧等棄壞恩田、福田之五種罪業；大乘所說則一為破壞寺塔，二為毀謗聲聞、緣覺與大乘法，三為妨害出家人修行或殺害之，四為犯小乘五逆之一，五為否定業報而行十不善業或教唆他人行十惡。頁 1738。

⁴⁴ 參閱《最妙勝定經》，《藏外佛教文獻》冊 01：「復有五種重罪：一者，煞父、害母、煞真人羅漢、破塔壞寺、焚燒僧房；二者，犯四重、八重、五重、六重姓戒；三者，謗方等經；四者，說他人過，不生恭敬，常起驕慢。如向所說五種性罪，但修禪定，自然滅除。除禪定力，餘無滅者。」頁 342a23—343a3。

⁴⁵ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊 46，頁 39c16—17。

是依法懺悔，假如不能給予自新的機會，那是沒道理的。即是說至心懺悔，能還戒行清淨，便不失比丘身分。可見大乘佛教還是開了一道門，讓犯了重罪的一闡提可懺悔謝罪。

上言至心懺悔既然有助戒行清淨，則於身心清淨之餘，止觀當可明了，便自然而然的生禪定。如《文殊師利問經》卷二說：

慚愧、懺悔、恭敬、供養，事說法人如供養佛，以此四法能生禪定。⁴⁶

這是，佛陀釋迦牟尼回答文殊師利菩薩所問，如何能生「禪定」？所給的答案，而佛陀本尊不也是在深入禪定時，才悟出十二因緣法，且開發出一切種智。行者當然這還得端身正坐，修無我想，不雜思惟，加上慚愧、懺悔、恭敬、供養，此四法皆懺悔法，才能生禪定。此於《摩訶止觀》卷四論「四種三昧」之「常坐三昧」說：

深觀三諦，又加事法。以殷重心，不惜身命，名第二健兒。是名事、理兩懺，障道罪滅；尸羅清淨，三昧現前，止觀開發。事戒淨故，根本三昧現前，世智、他心智開發；無生戒淨故，真諦三昧現前，一切智開發；即假戒淨故，俗諦三昧現前，道種智開發；即中戒淨故，王三昧現前，一切種智開發。⁴⁷

上說：在作理懺逆運十心，深觀即空、即假、即中三諦，又加之前附事運懺。以虔誠又殷重心，不惜身命，名第二健兒。是名事懺與理懺，障礙行道的罪消除了；戒便清淨了，三昧現前，止觀同時開發。事戒清淨故，根本三昧現前，世智、他心智開發；無生戒淨故，真諦三昧現前，一切智開發；即假戒淨故，俗諦三昧現前，道種智開發；即中戒清淨故，王三昧現前，一切種智開發。其實並非戒清淨了，三昧就直接現前，而仍需要透過止觀的功夫，才得以清淨。然而在行「方等三昧」懺法作事、理二懺，的確須在懺會上，深入觀想順、逆二十心，深深體悟三諦內涵，深觀即空、即假、即中，自然已戒行清淨。是時，身心既已清涼自在，止觀便同時開發。於各種三昧現前，即各種智慧，亦適時開發。

二、止觀亦助懺悔觀想實相

上論於事、理二懺各需順逆運十心，亦須觀一一心，並深觀即空、即假、

⁴⁶ 見《文殊師利問經》卷二〈第十七囑累品〉，《大正藏》冊 46，頁 507a4-15。

⁴⁷ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊 46，頁 41b24-c2。

即中三諦，是必須在止觀開發，深入定中才能進行的正思惟，假若心不定則萬萬無法「深觀三諦」於一心的。所以，若欲觀如《摩訶止觀》卷二所言：

諸佛界量不可思議，眾生界量亦不可思議。眾生界住，如虛空住。以不住法，以無相法住般若中。不見凡法云何捨，不見聖法云何取，生死涅槃垢淨亦如是。不捨不取，但住實際，如此觀眾生真佛法界，觀貪欲、瞋、癡諸煩惱，恒是寂滅行，是無動行。非生死法，非涅槃法。不捨諸見，不捨無為，而修佛道。非修道非不修道，是名正住煩惱法界也。⁴⁸

欲如上觀不可思議法，依序一一思惟雙非，又得不捨不取，但住實際，而何者實際，緣起法即實際，一旦緣起則其性空，故觀照貪、瞋、癡三毒之所有煩惱，便永遠為寂滅行，是不須再去煩惱的。性空非生死法，亦非涅槃法。菩薩能不捨煩惱而正住法界，行者亦能效法菩薩，不捨諸見，也不捨無為，而修佛道。而又能正觀非修道非不修道，才名為正住煩惱法界。單單於「常坐三昧」即須作如上正觀，豈非亦須深入止觀始能正具菩薩不捨煩惱，不捨諸見，而正住法界觀自在？此即為智顛勸慰行者須攝心正修，止觀開發，定慧萌生，就可利益如上思惟，助懺悔清淨。又《摩訶止觀》卷二：

觀業重者，無出五逆，五逆即是菩提。菩提、五逆無二相。無覺者，無知者，無分別者。逆罪相、實相相，皆不可思議、不可壞。⁴⁹

又若乏少止觀以助正思惟，即無法觀五逆即是菩提，也不了解為何會菩提與五逆無二相，即是一相？又何以說無覺者，無知者，無分別者。即是以菩薩般若智慧破一切妄想，觀逆罪相與實相相均為緣起性空，始皆不可思議、不可否定。此又一例證：非得止觀開發，定慧澄明，否則無法破五逆罪煩惱之盤踞於五內。可見止觀亦回助懺悔之正思惟，以徹悟罪福二相，悉皆緣起性空，進而學到菩薩苦到至心懺悔滅罪，。由上可知，智顛至為重視懺悔，引經據典說明：即便是佛教所嚴加禁阻的四重、五逆之重罪，皆可依「四種三昧」來進行懺悔，入禪定即可得救。而懺悔與禪定止觀的關係並非單向式，而是雙向相輔相成的。在第一層次的事項來說，懺悔罪業為保持戒行清淨的必要條件，也為輔助止觀所必需之方便；至第二層次的理上而言，止觀亦為懺悔的第一法門。即等於起初是行事懺有助於止觀的實踐，而之後的止觀之正觀需要思惟實相，來排除障礙，卻是理懺滅罪所必要的途徑。此間的關涉，若非智顛於個人的佛經研習具有相當深厚的涵養，再加上止觀的實踐修行已深入定中所悟而融貫之，難以將懺悔、戒行、止觀之間所涵義理，融於修行實踐上的操作，並將其間具有的逆順關係，剖析的如此清楚。

⁴⁸ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊46，頁11c17-25。

⁴⁹ 見同上卷四上，頁11c25-28。

第二節 事懺之逆順十心

在此要接著探索順著生死流的十種心理層次，與對治貪、瞋、癡、慢、疑等造惡業，繼而斷惡心、惡業即趨近善業，朝向涅槃的逆運十心之思惟。「方等三昧」懺法即用事懺的逆順十心為觀想主軸。

壹、順流十心

接著談到智顗將懺法融合於止觀時所行的事懺之中，以單單打坐就可行懺悔法的事懺而言，就必需順識十心與逆運十心，俱需於止觀之前就應熟習其所不明過失的內容與意涵，並掌握思惟要領。所以，智顗對事懺具有層次相當分明的見解，他說：

若欲懺悔二世重障，行四種三昧者，當識順流十心，明知過失；當運逆流十心，以為對治。此二十心通為諸懺之本。⁵⁰

即是說：假若想要懺悔前世與今世的重障，行「四種三昧」懺法的話，應該要明了順著輪迴流轉的十個心靈層次；再續以逆向思考來對治。這二十心共通為諸懺之根本。《摩訶止觀》卷四上，記載著順流十心的惡業由最不易覺查得到的無始無明迭次加重、加深煩惱，最終至斷了善根的一闡提；與逆運十心的惡業自只需深信因果如此粗淺的道理，即可破一闡提，至最終極最為細微的，最難以達成的觀罪性空，來破除最不易為人覺察得到的無始無明。其間十心之各個心靈層次，請先參考表（一）順流十心：

順流十心	心靈層次
一、自從無始，闇識昏迷，煩惱所醉，妄計人我。計人我，故起於身見；身見故，妄想顛倒；顛倒故，起貪瞋癡；癡故，廣造諸業。業則流轉生死。	一念無始無明，妄想顛倒，起貪、瞋、癡念就生起我執（身見），廣造諸業。所以，業便不斷流轉，輪迴於生死之間。無明即吾人內在最不易察覺到的善、惡業之最根源。
二者、內具煩惱，外值惡友，扇動邪法，勸惑我心，倍加隆盛。	內在的煩惱，加上外來惡友的煽動誘惑，內在的我執多加了一層外來的煩惱，煽惑內心，偏差就加倍了。

⁵⁰ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊 46，頁 39c26。

三者、內、外惡緣既具，能內滅善心，外滅善事。又於他善，都無隨喜。	具內、外惡緣之外，內滅善心，外滅善事，對於他人之善，不會隨之喜悅，惡業較之前二者，便更為堅固些了。
四者、縱恣三業，無惡不為。	不隨喜之外，又放縱了身、口、意，致個人無惡不做，個人成為惡的「發射地」。
五者、事雖不廣，惡心遍布。	個人之惡，範圍還不算廣，但惡心遍佈身內外，則由內更擴大到外界了。
六者、惡心相續，晝夜不斷。	前者發惡心雖遍布，然尚有間斷之時，至此惡心相續，已經到了晝夜不間斷的程度。至此善心就幾乎沒有空間了。
七者、覆諱過失，不欲人知。	掩蓋惡行過失，從內心到行為，已到了不知悔改的程度。
八者、魯扈底突，不畏惡道。	不但不知悔改，粗魯暴戾，蠻橫無理之外，就已經到了不怕墮入三惡道的地步，比之前者又嚴重些。
九者、無慚無愧。	毫無慚愧心，厚顏無恥，較之不畏惡道更甚，為次嚴重。
十者、撥無因果，作一闡提。 ⁵¹	不信因果的一闡提，依《大般涅槃經》前分，即是斷了善根，為永遠沈淪於黑暗者 ⁵² ，是最嚴重的情況。

從對於無始無明的不覺不知，而生於娑婆世間，自認有個我，乃起我之執見，處處以我為主，與我不同或不合即起計較，顛倒是非，由此產生諸多煩惱；由於顛倒妄想的緣故，起貪、瞋、癡乃造諸惡業，猶不知此惡業，皆是由錯認有所起，才流轉輪迴於三界九地。我人一般即堅持有我，乃遇事不知退讓，始種下人我紛爭，造成社會事件，甚至仇恨延伸，導致殺家滅國的慘劇，歷史上乃至近世，類此慘案層出不窮，皆因無明妄計人我所致，能不對無明之毒，妄計人我之害，嚴加警惕？更因無明熾盛，一般人根本就不易察覺，連個人內在的煩惱也不知不覺，便渾渾噩噩的過日子。二、此時若因緣向外，交了

⁵¹ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊 46，頁 39c26—頁 40a7。

⁵² 見《大般涅槃經》卷九〈如來性品〉，《大正藏》冊 12：「是人斷滅一切善根，如彼焦種不能復生菩提根牙。復次，善男子，譬如明珠置濁水中，以珠威德水即為清，投之淤泥不能令清。是大涅槃微妙經典亦復如是。置餘眾生五無間罪四重禁法濁水之中，猶可澄清發菩提心。投一闡提淤泥之中。百千萬歲不能令清，起菩提心。何以故？是一闡提滅諸善根，非其器故。假使是人百千萬歲聽受如是涅槃經，終不能發菩提之心。所以者何？無善心故。」頁 418a6—17。

惡友，對惡友之惡行無以覺察，便會耳濡目染，往來日久，一旦沾染了惡習，自己又沒省察功夫，便沾染上惡言、惡行，內心開始一層層的加重惡性，加重了煩惱，人就更加偏差不正。三、於此同時善心也逐漸退失根據地，反過來惡言、惡行、惡心，就逐漸加劇，惡心思支使著對外造惡言、惡行，也一再壓縮善心空間，便對於人世間的善事善舉，都不知起隨喜心。四、又放縱了自己之身、口、意，致個人無惡不做，個人成為惡的代表。五、個人的惡作雖尚未向外擴張，但惡心已遍布我人身心內外。六、由於惡心相續，並擴大對外作惡，已經到了日夜不間斷的程度，至此善心就幾乎找不出空間了，惡心更加堅固不破。七、此際覺察心尤其薄弱，根本就很難搞清楚，事態嚴重程度，便會掩蓋犯罪行為，不知悔改。八、接著此人便外現暴戾粗魯，做人做事到蠻橫無禮的地步，簡直是個惡霸，好像到了連墮落極其惡劣嚴酷的三惡道：地獄、餓鬼、畜生都不怕，此人是時猶如鐵了心，便很難以掉轉回頭。九、接著毫無慚愧心，厚顏無恥，此時若未遇善知識、善友循循善誘，用心開導，簡直就回不了頭。十、最終會直至斷了善根，不信因果成一闡提，永遠沈溺於輪迴的生死漩渦，如《大般涅槃經》言：此一闡提歷百千萬載，即使聽聞大乘經典，也終不起菩提心。因為已無善心之緣故，實在由不得不令人戒慎恐懼。依照佛教的觀念，以上十心，一層比一層嚴重，一層較一層險惡，到極點就是沈淪到永久的黑夜，不見天日，十分恐怖，不可不去深入了解其意涵。由此可見尤其難以想像的，僅因無明極不易察覺，就會步步陷人於三界輪迴大海，好似永遠上不了岸。

假如佛陀未出世，沒說十二因緣法，以無明為首，緣行即開始一次的生死，來提醒我人，一次次的死死生生，是不斷輪迴生死；若非智顛將無明列為順生死流轉的第一心，緣外惡友一次次的習惡造業，一再的擠壓善心的存在空間，最後至處境甚堪憐憫的一闡提，要沈淪永夜。可說事懺的順流十心，其重點在我人根本很難將善、惡根源，都回溯到無明有我的緣故；若不提醒有惡友的影響，也很不容易跳脫同儕或利誘之「親狎陷阱」；接著惡心所占空間增加，善心空間漸減，連隨喜心的消失，亦極不易察覺；於是乎放縱身、口、意去造惡，又不見得會及時醒悟；即便惡心充斥身內外，人還是會不知不覺；至於掩蓋罪業過失，社會新聞天天上演，是現今很普遍的社會現象，若無人點破，還是很不易覺知；為人蠻橫無理，暴戾粗魯者，則不易認為自己的魯扈底突，在行為上有什麼不對，因此就不畏懼墮落三惡道，這還是不知嚴重者眾；此種情況的延伸就是厚顏無恥，絲毫無慚愧心，更是不覺得那兒錯了；至若一概否定因緣果報，斷絕了善根，便成一闡提，即為無明到最嚴重的地步了，是千載長往，沈淪幽冥。基於此觀點，智顛又在《摩訶止觀》卷四上說，我人何以如此昏瞶，樂隨無明起舞下去：

昏倒造惡，廁蟲樂廁，不覺不知。積集重累，不可稱計。四重、五逆，極至闡提。生死浩然，而無際畔。今欲懺悔，應當逆此罪流，用十種心，翻

這是智顛勸誡世人說：順生死流，無明顛倒真相與假相，好比廁所裡的蟲，喜歡廁所，對臭味不覺不知。我人累積的重罪，難以稱量計算。四重、五逆已是人間罪大惡極的，到極致便成為一闍提，生死輪迴是永無止境的。更應深深畏懼墮入三惡道，因為：在地獄道酷刑無間斷，是極其苦痛煎熬，似無止期；處於餓鬼道是涓滴不能進，食不下嚥，幾乎永遠饑渴，似永渴求不遂；畜生道則是弱肉強食，始終擔心遭遇強者成了食物，似乎處於時刻害怕，永無寧日。所以，應當要戒慎恐懼，起碼不造惡業，最好要修善補過，期不墮落三惡道為先，再祈求生淨土，晝夜六時常聽經聞法，極樂國中多善知識，連一惡人都無，適時出奏雅音，俟修行到家，再下塵世，生生化物。因此，應當為人生的不盡如人意，深自反省，思惟我人何處做得不圓滿，為人處事對得起良心否？這便需要懺悔往昔所造諸惡業，依智顛的教法，先思惟順著生死流轉的順流十心，認真看待每一次墮落而不自知，其過程之可怕性、嚴重性，再學習逆向運轉十心，翻轉過來，一、一破除順生死流之諸惡法。

貳、逆運十心

既然一闍提是被認為已斷絕了善根，此人是最不相信有三惡道之果報者，其惡劣與處境更發展到最嚴重的地步，就要最先從此下手來根治，處方以最猛烈的藥，才可能破除其不信因果的執著，才得以翻轉其除了己見以外，其他一概不信的執見，於是第一順位便要來對治一闍提。接著為如何逆運十心，逐步向善學佛，請佛加持，再運用止觀，步步深入，了達空性慧，最終破除最根本的、最不易察覺到的無明昏闇。請參考下表（二）逆運十心：

逆運十心	心靈層次
一、正信因果，決定孱然。業種雖久，久不敗亡；終無自作，他人受果。精識善惡，不生疑惑，是為深信，翻破一闍提心。	深信因果，確信自己業無他人能代受，清楚了解善惡，不生疑惑。以深信因果之力，翻破一闍提心。

⁵³ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊 46，頁 40a7-11。

<p>二、自愧剋責，鄙極罪人，無羞無恥，習畜生法，棄捨白淨，第一莊嚴。咄哉！無鉤，造斯重罪。天見我屏罪，是故慚天；人知我顯罪，是故愧人。以此翻破無慚、無愧心。</p>	<p>確信因果，進一步會自我慚愧，斥責自己，是極卑鄙的罪人，有如畜生，不用鼻鉤，就不守清淨戒法。天知我遮罪，愧對天；人知我犯罪，愧對人。以慚愧的良知，翻破無慚愧心。</p>
<p>三、怖畏惡道。人命無常，一息不追，千載長往；幽途綿邈，無有資糧；苦海悠深，船筏安寄？賢聖呵棄，無所恃怙。年事稍去，風刀不奢，豈可晏然，坐待酸痛？譬如野干，失耳尾牙，詐眠望脫；忽聞斷頭，心大驚怖。遭生、老、病，尚不為急，死事弗奢，那得不怖？怖心起時，如履湯火，五塵六欲，不暇貪染。如阿輸柯王，聞旃陀羅，朝朝振鈴，一日已盡，六日當死，雖有五欲，無一念愛。行者怖畏，苦到懺悔，不惜身命。如彼野干決絕；無所思念，如彼怖王。以此翻破不畏惡道心。</p>	<p>先深信因果，具慚愧心。此階段則已惟恐墮落三惡道，長久流轉生死苦海，需要決心跳脫。譬如野干，聽到人要牠的耳或尾、牙，就假裝睡著，希望逃脫；忽然聽到人要牠的頭，心大驚恐，跳牆逃脫。如阿輸柯王，聽到旃陀羅天天振鈴，高唱你數天後將死，那得不怖？內心苦極而懺悔。像那野干的決斷；如那王一般的怖畏，以不惜身命的決心，翻破不畏惡道心。</p>
<p>四、當發露，莫覆瑕疵。賊毒惡草，急須除之。根露條枯，源乾流竭。若覆藏罪，是不良人。迦葉頭陀令大眾中發露；方等令向一人發露；其餘行法但以實心向佛像改革。如陰隱有癰，覆諱不治則死。以此翻破覆藏罪心也。</p>	<p>有了跳脫三惡道的決心，再來就須要勇氣發露，像除毒草一般。小乘懺法在大眾中發露；方等懺法向一人發露；大乘則以真心在佛像前發露。就好比身上癰瘡，隱藏不治就會死。要以這樣的勇氣翻破覆藏罪心。</p>
<p>五、斷相續心者，若決果斷莫，畢故不造新，乃是懺悔。懺已更作者，如王法初犯得原，更作則重。初入道場，罪則易滅，更作難除。已能吐之，云何更噉？以此翻破常念惡事心。</p>	<p>發露罪業之後，接著斷相續的惡心。要果決不再犯前事，乃是懺悔。再犯前事的話，就很難改過。要以吐出來之物，那還敢再吃，如此的果決，翻破常念惡事心。</p>
<p>六、發菩提心者：昔自安危人，遍惱一切境；今廣起兼濟，遍虛空界，利益於他。用此翻破遍一切處起惡心也。</p>	<p>前五者皆為自我內心一層層的突破，發菩提心則加上一道積極的力量，須自利利他。以慈悲心，翻破遍一切處起惡心。</p>

<p>七、修功補過者：昔三業作罪，不計畫夜；今善身、口、意，策勵不休。非移山岳，安填江海。以此翻破縱恣三業心。</p>	<p>修善功德彌補過失，讓身、口、意充滿了善，造惡的空間就相對縮小。以策勵不休的精神，修功補過，翻破縱恣身、口、意三業心。</p>
<p>八、守護正法者：昔自滅善，亦滅他善；不自隨喜，亦不喜他。今守護諸善，方便增廣，不令斷絕，譬如全城之勳。《勝鬘云》：「守護正法，攝受正法。最為第一。」此翻破無隨喜心。</p>	<p>護持佛教正法：往日自己滅善，也滅他人之善；不自隨喜善，也不隨喜他人之善。現在要守護正法、推廣諸善法。以不讓佛法斷絕為己任，翻破無隨喜心。</p>
<p>九、念十方佛者：昔親狎惡友，信受其言。今念十方佛，念無礙慈，作不請友；念無礙智，作大導師。翻破順惡友心。</p>	<p>念佛的無礙慈，作眾生不請之友；念佛的無礙智，作眾生導師。請十方佛以功德力來加持，力量更為強大，足以翻破順惡友心。</p>
<p>十、觀罪性空者：了達貪欲、瞋、癡之心，皆是寂靜門。何以故？貪瞋若起，在何處住？知此貪瞋，住於妄念，妄念住於顛倒，顛倒住於身見，身見住於我見，我見則無住處。十方諦求，我不可得，我心自空，罪福無主。深達罪福相，遍照於十方。今此空慧與心相應，譬如日出時，朝露一時失。一切諸心皆是寂靜門。示寂靜故，此翻破無明昏闇。⁵⁴</p>	<p>最終極的懺悔法門即觀罪性空：透過止觀，了達貪、瞋、癡皆住於妄念，妄念住於顛倒，顛倒住於有我，有我住於我執，我執則無住處。五蘊和合，我不可得，我心又何在？則罪與福均無主可宿。今此空性慧與心相應，譬如日出，朝露即消。故一切心皆是寂靜門，以寂靜無我，那還有無明昏闇。以此破除最為不易覺察得到的無明。</p>

因果之形成中間多半要伴隨著「緣」，也就是因、緣、果的過程，以「種瓜得瓜」為例子，其因為種子，緣分為土（包含礦物質）、水、陽光、空氣，伴隨著時間成長之起因，一般並不易被人來察覺，所遭致的果也不一定容易被歸納為前因由茁茁壯成瓜藤，然後開花經蜜蜂之授粉，才會結果。瓜熟蒂落之前的緣還得加上農夫與蜜蜂的工作，可見果也並非直接、立即的顯現，都須經過各種緣分的媒介，更由於從因到果的緣分與過程很容易被忽略，所以一般人並不見得會確信因果。但前言「業種雖久，久不敗亡；終無自作，他人受果。」中國佛教特重視「自作自受」因緣果報。例如很有名的《慈悲三昧水懺儀》之作者知玄法師（悟達國師）歷傳晁錯遭腰斬十世追索袁盎之業報，⁵⁵可鑑因果屢報不爽。若能確信因緣果報，

⁵⁴ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊 46，頁 40a11-b29。

⁵⁵ 見《佛祖統紀》卷四十二，《大正藏》冊 49，頁 389b5-24。《宋高僧傳》卷六，《大正藏》冊

則可促使人凡作事先考慮後果，凡說話不應說盡，該計輕重，為人處事，預計後果，才得以翻破一闡提。二、進一步要能自我慚愧，斥責己為極其卑鄙之罪人，無羞無恥，學習畜生法，好比牛不用鼻勾，就迷失方向，造下重罪，捨棄第一莊嚴的白淨戒法。得慚愧我有所不知，致為人處事偏差；羞愧我有所不能，無法消除煩惱；羞恥我有所不淨，是此惡心不清淨。要愧對天，由於天知我遮蓋罪；要愧對人，因為人知我犯罪，以此破無慚愧心。三、接著要恐懼墮落三惡道，運想假若一口氣喘不上來，則似千年長往來於三惡道；於此猶如綿綿邈邈之黑暗途徑，毫無資糧可依可恃；又如航行於苦海，幽深不見岸，船隻何處停泊？此為聖賢所呵棄，好似無父母可依靠的小孩。年歲稍長，病痛時來磨，臨命終時，必遭業力散風所解，⁵⁶眼前豈可安然，坐待酸痛？此刻須要思惟：譬如散發著騷味的野狐狸，聽到人要取牠的耳、尾或牙，就假裝睡著，希望能逃脫；忽聽到人要斷牠的頭，心大驚恐，即跳牆逃脫。如阿輸柯王，聽到旃陀羅天天振鈴，高唱你數天後將死，那得不恐怖？內心苦極而懺悔，像那野狐狸的決斷；如那王一般的怖畏，發不惜身命的決心，來翻破不畏惡道心。四、要發露懺悔，不再覆蓋生命中所犯的瑕疵，需像清除毒草一般。大迦葉長老要比丘在大眾中發露；方等懺法向一人發露；大乘則以真心在佛像前發露。好比身上隱匿處有癰瘡，若隱藏不治就會死。要以如此的勇氣翻破覆藏罪心。五、接著要斬斷相續的惡心，要果決發誓不再犯前事，此時不僅會遵守法律，也會懂得持戒，這才是懺悔。若再犯前事的話，就很難改過。要試想以吐出來之物，那還敢再吃，以如是果決，翻破常念惡事心。六、再來須更進一步，思考往日只顧自己的安適，危害他人，騷擾一切可及之境地；現今要發菩提心，要盡虛空遍法界，利益他人，廣泛的服務，以遍一切處的慈悲心，來破遍一切處的惡心。從此便是一路積極的向善，以善心擠壓惡心所占空間，善心逐日加強，惡心即逐漸薄弱。七、過去放縱身、口、意去造惡業，現在要勤修善法，以所修功德彌補過失，以不計晝夜的精神，策勵不休，修身、口、意之種種善法，彌補往昔所造過失，抱著非移山來填海不可之心，來翻破縱恣身、口、意三業之惡心。八、再來即要守護佛教正法，往昔不但自己滅善，也滅他人之善；不但不自隨喜諸善，也不隨喜他人諸善。現在要守護正法、推廣諸善法，隨宜方便增廣善法，不讓善法斷絕，好比一城國之最高功勳，以此破無隨喜心。九、接著要念十方佛，心想往日親狎惡友，聽信其言，接受其惡習。現在念十方佛的無礙慈，願作眾生不請之友；念諸佛的無礙智，願作眾生導師。請十方佛以功德力來加持，發揮更強大的力量，便足以翻破順惡友心。十、最終要透過禪定行止觀，觀貪、瞋、癡皆由於顛倒妄念，才讓我人生起「我」的執著，有了執著即是苦，但執著住何處？我既為五蘊和合，因緣生滅而不可得，則執著亦不可得，則罪與福均無自主性，今以深入般若智慧，觀罪性空，入寂靜門，以寂靜無我，無明昏闇即

50，頁 744a26—b2。

⁵⁶ 見《止觀輔行傳弘決》卷四，《大正藏》冊 46：「年事稍去等者，寄年事者而為語端。言風刀者：人命欲盡必為業力散風所解。」頁 259b12—14。

破。以上十種懺悔，「順涅槃道，逆生死流，能滅四重、五逆之過。若不解此十心，全不識是非。…是名懺悔事中重罪也。」⁵⁷此為逆運十心，順涅槃道，真心懺悔，逆生死流，能滅四重、五逆之過的懺悔法。假若不了解此十心，就完全不明是非。此即懺悔事中重罪之法門。

上言對治順流十心，啟動逆運十心，最優先次序就應自一闡提開始，即下猛藥，將「病」得最嚴重的一闡提治好，否則是無法繼續下去。所以，位高權重或事業有成者，如自以為全都靠自己一人的努力而成就，往往會忽略了提攜者、協助者，忘了事成均具主因緣與助緣的和合，才能達成其努力的目標，此情形也屬不信因果者，宜提醒其助緣何在，善加開導。假如是社會上一般人，就應點醒他，是其父母、親友、師長、同儕，乃至廣義的士、農、工、商，組成之廣大供應鏈提供所需，眾緣和合才成就了一人，即便是短短的一天生活，都須要無以數計的其他緣分來結合供給。因此，要曉以一人不能獨活。然當今世上多少國家的卸任元首，因貪污、因枉法，被推翻、被下獄；有多少企業家因淘空公司，逃亡被通緝？遭法律制裁，在在均顯示：於此沙娑世界，上至總統，下至販夫走卒，不分身分、地位、財富，不信因果者所在都是。可見單單確信因果，即可避免栽下惡的種子，遠遠的避開造惡機會，確保人的平安喜樂，這的確是多麼的重要。接著說要能自愧剋責，就能具有羞恥心慚愧心，時下新聞影片、照片，太多人都在被扣上手銬之後，才會後悔低頭，感到羞愧，為時晚矣。要若能及早確信因果，深具慚愧心者，應不致身陷囹圄；自古以來，只要知羞恥，懂慚愧者，換上現代口語，就是對犯罪、過失知錯、認錯者，非聖賢即偉人。由《禮記》〈中庸〉子曰：「知恥近乎勇」。可見一斑。歷史上有名的先聖、先賢及偉人，多載諸史籍。諸如：提倡知恥的孔子、孟子、歐陽修，重視懺悔的智顛、知玄（著有《禮懺文》六卷）、知禮，力行認錯的廉頗等，不勝枚舉。再來要怖畏墮落三惡道，此在講究因緣果報，三界輪迴的佛教最受重視，為惡多於善必墮惡道。即便在西方宗教也講天堂與地獄。人一旦恐怕下地獄，就比較會考慮不做壞事；何況佛教講的是不斷的輪迴於三惡道，其所遭受的惡劣環境與酷烈對待程度，無疑是最嚴苛了。能不戒慎恐懼？怖畏墮入三惡道。既知慚愧已，又畏懼入三惡道，接著要發露所犯輕、重罪，不再藏覆一切過失，這須要極大的勇氣，不怕失面子。因此，大乘佛教就須以真心向佛發露懺悔，這雖表面不失面子，但請佛作發露之見證，佛既莊嚴，自亦得莊嚴，不能輕忽，故不再犯前過，於此破覆藏罪心。再來要斷相續心，試想舉世各國刑法，累犯皆從重量刑，而不二過且為古來是否為君子之標準，至此已能理應智的思考，就可翻破常念惡事心。既具理智以看待世事，則應更發菩提心，想著眾生還有幾多沈淪苦海？須以積極的態度，發起慈悲心，廣泛利益他人，日日如是做，時時如是想，即可破過去的壞習性，遍一切處起惡心。以往無惡不做，現在已破除惡心後，要能修功德，彌補往昔過錯，策

⁵⁷ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊 46，頁 40b29—c5。

勵不休，如此惡心之空間，日漸縮小，再縮更小，積極發揮善心，便能破縱恣身、口、意三業心。接著不但要守護正法，還得起隨喜心，對善法隨喜，對行六波羅蜜隨喜，即為自然之守護正法，而在佛法不斷的薰陶之下，更要積極的守護正法，就如《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經》所說：攝受正法，具大功德，有大利益，得一切佛法，攝八萬四千法門，得一切世間如意自在，及出世間安樂，攝受正法即是六波羅蜜。⁵⁸以六波羅蜜即可翻破無隨喜心。現在要再接再厲，破親狎惡友心，須以感念佛之無礙慈，也給人無礙慈；感念佛的無礙智，自己也發揮無礙智，以具足的行六波羅蜜之智慧，來開導眾生；再請十方佛以功德力來加持，此功德力既無遠弗屆，又足以攝服強豪，就可以翻破狎惡友心了。若行者勤於正修六波羅蜜，應具備般若智慧，既能對人對事皆理性思考，也能調伏惡心，適足以用來觀罪性空。一如《佛說觀普賢菩薩行法經》卷一所說：行如是懺悔法，是菩薩所行法，以觀心無心，是因以往皆從顛倒想起，從妄想起。如空中吹起的風，並無其依靠之處，如此法相不生不滅，什麼是罪？什麼是福？是找不出罪與福各各的自主性，一切法也是因緣生滅，空無自主性，像這樣的懺悔，是諸法皆解脫，滅的真諦就是寂靜。能如是想的，名大懺悔，名莊嚴懺悔，名無相懺悔，名破壞心識。行此懺悔者，身心清淨不住於法中，是應入菩薩正位之行者。⁵⁹這表示：上言正修六波羅蜜行者，應已入菩薩位了，其觀一切法不生不滅，觀心無心，也就能觀罪性空，即罪即福而見實相，為因緣生滅，並不實有，修行至此，身心清淨，放大光明，已足可翻破昏闇無明。

以上二表，皆一、一剖析各階段心靈層次之運想內容。順識十心從第一層到第十層，每一層次都潛藏著讓人不知不覺的惡，一般人是很难來發現其中極其奧秘的；因此，接下來的每一步，其環境與情況，都較前一層更加惡劣，都會讓人流轉至更下一層的生死輪迴，終至回不了頭的一闡提。這要是在其中一層有機會遇善知識，就還有及時回頭的因緣，否則，只有在苦海中掙扎而已。所以，逐步來認清順流十心相當重要，其目的在讓我人對為人處事起警惕心。至於逆運十心，也得一層比一層更須善巧方便，更具決心、勇氣與毅力，加上般若智慧，才能翻轉破除下一層的障礙。這是末學在深入剖析心靈層次之前未能預料到的，即為順識十心的第一層「一念無明」，竟必需運用到止觀最終極成就之般若智慧，而此般若智慧還得拿到日常生活中來運用發揮，才是趨向涅槃的正道。以往於眾多研究《摩訶止觀》或相關懺法的論著中，均尚未見如上逆順十心的層次分析⁶⁰。末學以為此或尚可為學界、教界作一參考。

⁵⁸ 參閱《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經》卷一，《大正藏》冊 46，頁 218a14—24。

⁵⁹ 參閱《佛說觀普賢菩薩行法經》卷一，《大正藏》冊 09，頁 392c22—393a5。

⁶⁰ 李志夫編著：《摩訶止觀之研究》。振法法師著：《摩訶止觀析津》。釋大睿著：《天台懺法之研究》。慧廣法師著：《懺悔的理論與方法》。釋真定著：〈天台順逆二觀在觀門上的運用與開展〉，《圓光佛學學報》。新田雅章著：〈智顛における懺悔法の構想経緯について〉，《印度学仏教学研究》。頁 290—295。乃至日本諸天台懺法之研究先進如：大野榮人、小林正美

第三節 直觀教義實相為理懺

上文已論及逆運十心，至理懺為何還得再論逆運十心？原來，事懺的逆運十心，全都附於事而說；而理懺的逆運十心，是針對破除知見上的執著而設計，為的是校正知見之錯誤與偏差，兩者的運想內容不同，角度亦有差別。《摩訶止觀》卷四就記載著其中的分野：

逆運十心附事為懺，懺鈍使罪。今扶理懺見，懺利使罪。然見心猛盛，起重煩惱，應傍用事助。如服下藥，須加巴豆，令齆瀉盡底。是故還約十法以明懺見。⁶¹

逆運十心都附於行事為懺，是為了懺貪、瞋、癡、慢、疑之五種拙鈍使罪，這是指事懺的逆運十心。現在要運用真理來懺知見所犯之罪，此即五利使罪，包括：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見⁶²。應當如服瀉藥一般，令黃色的瀉盡底空。這意思就是得下猛藥來對治。所以，還需就十法來說明理懺之懺知見罪。

壹、理懺終極目標在破除三惑

由於我執、法執是最難以破除的，因此，理懺最終極的目標便要破除三惑，即見思惑、塵沙惑、無明惑。此即為理懺與事懺在逆運十心之對象的不同，但若非懺悔已貪、瞋、癡、慢、疑所造的惡業罪過，發誓永不再造，身心清淨。此時繼之以理懺去除了我執、法執的偏差，就真的有如服了瀉藥，讓腹內的廢物全數排除，可見理懺確為針對知見之偏邪來懺悔而編制的。至於有關理懺的對治思惟，請參考表（三）：

等，大多對逆順十心之順序於智顛之各相關著述，及結構的變化，進行對照其間的組織演變，但並未進一步分析其中事懺、理懺與善、惡心靈間層次之粗細義理關係。

⁶¹ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊 46，頁 40c6—10。

⁶² 見《佛光大辭典》PDA 專用版：又作五染污見、五僻見、五見。利使，係迷於「理」之惑。利，指其性體猛利；使，有驅役之義，為諸惑之總稱。五利使，乃指五種迷於「理」而起之惑。即：(一)有身見，不知吾身乃五蘊之假和合，而執著實有我身。(二)邊執見，執著我於死後斷絕，或死後常住不滅等二種邊見。(三)邪見，謂實無四諦因果之理，抱持此一見解，則惡不足恐，善不足好，乃邪見中之最邪者。(四)見取見，以低劣之知見，而思劣事為優勝。(五)戒禁取見，以各種非道、不如法之戒禁為生天之因，或涅槃之道，例如牛戒、雞戒、狗戒等。使，為煩惱之異名；上述五項惑見，皆起於對「理」之推求，其性極猛利，故總稱五利使。〔大毘婆沙論卷四十九、俱舍論卷十九、成實論卷十、雜阿毘曇心論卷四、成唯識論卷六、大乘義章卷六、俱舍論光記卷十九〕(參閱「煩惱」5515) 頁 1096。

理懺項目	對治翻破
<p>一、翻破不信者：即點身見心，令識無明、苦、集。呼無明見心為道，非道為道，非因計因，名為戒取，豈非因盜？呼未來三途苦報為涅槃，此是見取；非果計果，是為果盜。身、邊、邪見，其事可知。《大品》云：「般若能示世間相。」所謂示是道非道，是為深識見心苦、集也。又深者，非但知無明、苦、集；亦識三藏因果；亦識因緣生法即空；四諦因果。又復深者，亦知因緣即假，無量四諦因果。又復深者，亦知因緣即中，無作四諦因果；於一見心，具識一切因果。故《大經》云：「於一念心，悉能稱量無量生死，是名不可思議。」故名深信破不信也。</p>	<p>要翻破不信因果者：即應點醒有身見之心者，令之了解無明與苦、集。呼無明與見心為道，以非道為道，以非因為因，名為「戒禁取」，豈非因之虧損？呼未來三途苦報為涅槃，這是「見取」，以非果為果，是果的虧損。即可知身見、邊見、邪見之事。《摩訶般若波羅蜜經》云：「佛說：深般若波羅蜜能顯世間相」。⁶³所謂示「是道」、「非道」，是為深深了解見心為苦、集。進一步，非但知無明、苦、集，又了解三藏因果，也了解因緣生法即空，四諦因果。又再深入，也知因緣即假，無量四諦因果。繼續深入，亦知因緣即中，無作四諦因果。即需一心三觀，即空、即假、即中，於一念心，能了達一切因果。故《大般涅槃經》云：「於一念頃能見無量無邊世界，聞聲亦爾，能令眾生遠離過惡。猶如恒河，若內若外所有諸罪，皆悉清淨。」⁶⁴是以深信因果，了解四聖諦，來破不信。</p>
<p>二、生重慚愧者：不見我心中三諦之理名慚愧。見心造罪，覆三諦理，不逮三種人天，是故慚愧。翻破無慚愧心也。</p>	<p>生起重慚愧心者，就理懺而言，是不見即空、即假、即中之三諦理而名慚愧。我人五利使，見心造罪，掩蓋三諦理，不及欲界、色界、無色界三種人天，所具有的慚愧心，是故慚愧。以此翻破無慚愧心。</p>
<p>三、怖畏者：知見罪大重，既非無漏，不出生死；煩惱潤業，墮落何疑？一命不追，永無出日。為是義故，生大怖畏。翻破不畏惡道心也。</p>	<p>怖畏者：知道五利使，見心造罪，太過深重。故知煩惱滋潤業，墮落惡道還有何懷疑？惟恐永無解脫之日，因此生大驚恐。以日日皆為最後一日之心，翻破不畏墮入三惡道之心。</p>
<p>四、發露者：從來諸見，而生愛著，覆此三諦，不能決定生信。今知見過失，</p>	<p>發露者：從來諸見使，生愛與執著，而覆蓋空、假、中三諦，不能確定生</p>

⁶³ 見《摩訶般若波羅蜜經·佛母品》卷十四，《大正藏》冊8，頁323c4-5。

⁶⁴ 見《大般涅槃經·梵行品》卷十七，《大正藏》冊12，頁179b14-16。

發却三疑，無所隱諱，顯其諦性，是為發露，翻破覆藏罪心也。	信。今了知執見的過失，發起卻除三疑 ⁶⁵ ，無所隱諱，顯真理性，是為發露，翻破覆藏罪心。
五、斷相續心者：三諦之觀，勿令有間。以八正道，治三惑心，斷而不習。此翻破相續惡心也。	斷相續心者：以空、假、中三諦觀，不使間斷。以八正道，治三惑心，決斷而不再造招感未來地獄的習因 ⁶⁶ 。以此翻破相續心。
六、發菩提心者：即是緣三諦理，皆如虛空，空則無邊，愍傷一切，普令度脫。昔迷此起惑，有無邊故，罪亦無邊。今菩提心，遍於法界，起無作善，亦遍法界。翻破昔遍空無作惡也。奏師子琴，餘絃斷絕。	發菩提心者：緣引空、假、中三諦理，皆如虛空，空則無邊，憐憫一切眾生，要令眾生都解脫。過去由於迷於有邊無邊，罪亦無邊。今發菩提心遍法界，起無所造作之善，也遍法界。翻破昔遍空無所造作之惡。就好比演奏獅子筋作的琴，其餘的弦全都斷了一般。
七、修功補過者：三諦道品，即是菩薩寶炬陀羅尼，是行道法，趣涅槃門。如此道品，念念相續，即是修功補過。昔執於見，而不修道品。若破析諸見，行於道品，而修道品。又體見即空、即假、即中，既言即者，於見不動，而修三種道品，是為修功補於縱見之過也。	修功補過者：三諦道品，依《大方等大集經》：「遠離三種塵勞垢，成就三種清淨慧，已於三有得解脫，是名菩薩寶炬陀羅尼。」 ⁶⁷ 是行道法，可遠離三毒或三惑，趣向涅槃門。如此道品，念念相續，即是修功補過。往日執見，不論動或不動都不能修道品。若剖析破除諸見，而修道品。又體見即空、

⁶⁵ 見《佛光大辭典》PDA 專用版：三疑(一)疑自，若人以諸根闇鈍、罪垢深重，遂自疑非是受道之器，禪定終不能發。(二)疑師，懷疑受道之師威儀相貌皆不具足。作此疑慢，禪定不能生。(三)疑法，懷疑所受之法非正真之道，故不敬信受行，禪定不能生。以上種種因緣，若覺知疑過，當急棄之。棄疑蓋即為棄五蓋之一。頁 647。

⁶⁶ 見《佛光大辭典》PDA 專用版：《大佛頂首楞嚴經》卷八，列舉出能招感未來地獄果報之十種習因，即：(一)婬習因，婬習交接，研磨不休，如有火光發動，故感受鐵床銅柱八熱地獄之報。(二)貪習因，貪習交計，發於相吸，吸攪不止，如有積寒堅冰於中凍冽，故感寒冰地獄之報。(三)慢習因，慢習交凌，發於相恃，馳流不止，如人口舌自相綿味，故有血河毒海融銅灌吞之報。(四)瞋習因，瞋習交衝，發於相忤，故心熱發火，受此業之感故有宮割斬斫等報。(五)詐習因，詐習交誘，發於相調，引起不住，故有繩木絞絞，如水浸田，草木生長，二習相延，故有杻械枷鎖鞭杖撻棒等報。(六)誑習因，心起欺罔而不止，飛心造姦，故受沒溺騰擲飛墜漂淪等報。(七)冤習因，冤習交嫌而起衝恨，如陰毒之人懷毒惡之心，故受業感而有投擲擒捉擊射之報。(八)見習因，執己之邪見以是非其事，而產生違拒，故有勘問權詐拷訊推鞠等報。(九)枉習因，起誣謗、枉屈良善，由此業之感，故受拘押按捺迫蹙其體、灑灑其血等報。(十)訟習因，因諍訟交喧而生隱覆之心，故有業鏡之火珠披露宿業對驗等報。〔首楞嚴經會解卷十六〕頁 467。

⁶⁷ 見《大方等大集經》，《大正藏》冊 13，頁 25c。

	即假、即中，執見即不動了，而修三種道品 ⁶⁸ ，是為修功補過於縱見之過也。
八、守護正法者：昔護見不令他破，方便申通。今護三諦諸空，不令見破。若有留滯，善巧申弘，亡身存法，猶如父母守護其子。此翻破毀善事也。	守護正法者：過去守護著執見，不讓旁人破壞，權巧伸張。今護三諦諸空，不令執見來破壞。若有停滯，就善巧弘揚，為了守護正法忘了自己的存在，猶如父母守護子女的精神。來翻破毀善事。
九、念十方佛者：昔服見毒，常無厭足，如渴思飲；又遇惡師，如加以鹹水，以苦捨苦，我慢矜高，諂心不實，於千萬億劫，不聞佛名字，今念三諦，不來不去，即是佛。無生法即是佛，常為諦理所護。此翻破狎惡友心。	念十方佛者：往日中了執見之毒，常不滿足，像口渴想喝水；又遇惡知識，加以鹹水，以苦要去苦，貢高我慢，諂媚的心不真實，於千萬億劫，不聞佛名字，今念三諦，不來不去，即是佛。無生法 ⁶⁹ 即是佛，常為真理而守護。此翻破狎惡友心。
十、觀罪性空者：此三種惑，本來寂靜。而我不了，妄謂是非。如熱病人見諸龍鬼。今觀見如幻如化，來無所從，去無足跡，亦復不至東西南北。一切罪福亦復如是，一空一切空，空即罪性，罪性即空。此翻破顛倒心也。 ⁷⁰	觀罪性空者：三惑本來寂靜，而我不明白，妄論是非。有如熱昏的病人見諸龍鬼，病癒之後觀前事如幻如化，來無所從，去無足跡，也東西南北那兒都不去，一切罪與福，也是如此。一空一切空，空即罪性，罪性即空。此翻破顛倒心。

理懺部分的逆運十心，想要先翻破一闡提之不信因果，具相當的困難度，前段於事懺已論及因緣果報的形成。於此則應點醒執著有個我身之一闡提，因為我執才常因煩惱而苦，此即生滅四諦之苦，執著於我則頻頻生起煩惱，那就是生滅四

⁶⁸ 見《佛光大辭典》PDA 專用版：聲聞、菩薩道位之三階次第，即見道、修道、無學道。(一)見道又作見地。即初見諦理而斷除見惑之階位。(二)修道又作修地、分別地。即數數修習而斷除修惑之階位。(三)無學道又作無學地。即斷盡諸惑，解脫繫縛之階位。其中，前二道亦稱有學道，見道唯無漏，修道通有漏、無漏。若以此三者配當四向四果，則見道為預流向，修道為後三向及預流、一來、不還三果，無學道即阿羅漢果。若以之配唯識五位，則依序為通達位、修習位、究竟位。若以之配十地，則依序為初地、第二地至第九地、第十地及佛地。〔俱舍論卷二十一、卷二十五、彰所知論卷下、大乘義章卷十、華嚴五教章卷三〕(參閱「五位」頁 1087、「四向四果」頁 1683)

⁶⁹ 見《大智度論發趣品》卷五十，《大正藏》冊 25：「無生法忍」者，於無生滅諸法實相中，信受通達無礙不退，是名無生忍。」頁 417c5-6。

⁷⁰ 見《摩訶止觀》卷四上，《大正藏》冊 46，頁 40c10-41b24。

諦之集；不明白我人是五蘊的結合而來，不清楚眾生一出生即展開不斷的變易，就是無常，眾生也會因無常而老化，或患病或遇外或死亡，常此以往無明執著便是造成苦的根源。如果是執著於我死後即斷滅，或死後即常住不滅，此人即具邊見，基本上就不信有果報、輪迴，會經常流轉於三惡道。此三惡道之中地獄道示現無量與無間斷之苦，有剝切、燒炙、碾壓、割截、鉞剝等酷刑，是極難以想像的；此惡鬼道示現的，強凌弱且永遠饑渴，因其咽喉如針細，水與食物均難以下嚥；畜生道以食物鏈視之，不僅弱肉強食，尚且生吞活剝，被吃之際都還是活的，反之連最威猛的野獸也會遭小蟲圍攻啃噬，此道無時無刻都擔心害怕，環境十分險惡。三惡道眾生似永遠安不了心，似永遠處於極苦的境地。接著便需再善巧的曉以因緣所生一切法，皆悉生滅無常，是空性無我的；進一步校正具邪見、見取見者，生滅無常之外，再以正法（道）來導引謂非道為涅槃道等非法者，指出因緣所生法即空，現前的景況亦是因緣假，亦即中，需以此一心三觀，就能以一念心了達一切因果。《大般涅槃經》卷十八〈第八梵行品〉說：「菩薩摩訶薩於一念頃，悉能稱量一切生死。是故復名不可思議。⁷¹」智顛也依樣主張觀不思議境可「一念三千」，上窮碧落下黃泉。意思是心無可限量，暢通無阻。其重點就在引導行者先從通達生滅四諦開始，再對之以無量四諦，破除身見等五利使入門，再授予無作四諦，曉以一切因緣即中，於一念心俱見因果大義，如此才得以翻破不信因果。二、知我見心造罪業，十分深重。《中論》卷二〈第十三觀行品〉：「大聖說空法，為離諸見故；若復見有空，諸佛所不化。」⁷²假如佛陀說因緣法皆空，目的是要眾生擺脫知見的纏縛；眾生知見裡若仍尚有個空，則都無法為諸佛所教化。故為我心不見即空、即假、即中之三諦真理而慚愧，反省是由於我人於五利使的強悍驅使下，執見猛烈遂造重罪，三諦真理全被掩蓋住，欲界、色界、無色界之三界天人，俱具備十足的慚愧心，我何獨不具慚愧心，所以感到慚愧，須以一念之間悉能稱量一切生死，運想無量四諦，苦有無量相，如上論三惡道之苦；集亦無量相，貪、瞋、癡集起身口業，也是業業相報，流轉不已；道亦無量相，用巧拙、方便、曲直、權實各種道法，開導其羞恥心，破除其執見，才能翻破無慚愧心。三、要自知我人之知見太過固執，所造惡業更是深重萬分，煩惱乃一直滋潤著業，此情況一旦不立刻翻轉，墮落三惡道那還有疑問？假如這一期生命終結，惟恐永無解脫之機會。因此，內心大為驚恐，便假設日日都為生命最後一日，亟思跳脫昔日執見窠臼，翻破不畏墮惡道之心態。四、須發露罪過，運想因為執見太深，致生種種貪愛執著，將一切法即空、即假、即中三諦真理覆蓋，一直不能確定生信。如今，悉知所有執見過失，排除疑己、疑師、疑法等三疑惡習，三諦就不致隱諱，而顯出一心三觀之特性，即以積極的心態，展開觀想，觀此覆藏罪心，何處覆藏？以心覆藏？心何住處？心既無住，覆藏何處？無處覆藏，則罪藏何處？罪無處藏，也無住處，故應發露，以此翻破覆藏罪心。

⁷¹ 見《大般涅槃經·第八梵行品》卷十八，《大正藏》冊 12，頁 471b21—22。

⁷² 見《中論·第十三觀行品》卷二，《大正藏》冊 30，頁 18c16—17。

五、往昔惡心相續無間，現在要啟發向善、提升心靈的力量，截斷相續心，行一心三觀，不令有間斷，以行八正道，對治三惑心，斷惑而不再因襲，翻破相續惡心。六、發菩提心即是順著三諦理，觀一切法皆如虛空；空則無邊際，心念亦無邊際。故發願作人間菩薩，服務眾生，要令一切眾生皆得清涼，此在在需要當下承擔，以效法佛行，要愍傷一切眾生，讓普羅眾生都獲解脫。昔日以邊見執迷於有邊無邊，我此罪亦無邊。今起菩提心遍法界，起無作實相善，亦遍法界，翻破往日遍空無作之惡。七、發菩提心訖，接著修功補過，修的是三十七道品，依《妙法蓮華經玄義》卷八：

善修道品者，夫三十七品是菩薩寶炬陀羅尼。破倒念處，勤行定心。五善根生，能排五惡。定慧調適，安隱道中行。離十相故名空三昧。亦不見空相，名無相三昧。不作願求，名無作三昧。是行道法近涅槃門。⁷³

智顛如上說明，修是菩薩三十七道品，即是菩薩寶炬陀羅尼。能破顛倒念處，勤行止觀以定心。則受持五戒五善根生，能排五惡，不造殺、盜、淫、妄語、飲酒。此時定慧調適，於安隱道中行。離十善人相，故名空三昧；亦不見空相，名無相三昧；不作願求，名無作三昧。此行道法趨近涅槃門。修此三十七道品，念念相續，即為修功補過。須運想：往昔固執於知見，以為是涅槃；固執已見不動，不修道品。現今知有、無均執見，不執著即為實，名見動而不修道品；若破析諸執見，行於道品，是名見動而修道品。又體見即空、即假、即中，執見即無作用，而修上述三種道品。如此的勤修三十七道品乃至上三種道品，念茲在茲，執見即於不知不覺之中，被消除，昔日放縱執見之過，應可翻破了。八、過去守護著執見，不讓他人破壞，又為執見善巧申張。今守護三諦諸空，不讓執見來破壞；若有留滯不通，就善巧的申張弘揚。守護正法的態度，要忘了自身的存亡，猶如父母保護兒女。誓以捨身護法的精神，足以翻破無隨喜、毀善事。九、具足前所修持的三十七道品，乃至正修六波羅蜜，此皆菩薩行道法，行者理當清楚，對往日執見所造成毒害之深，尋思當時又遇上惡友，誤以為師，真是雪上加霜，致使我驕矜又傲慢，為人實在不踏實；因此，於千萬億劫不聞佛名字，真是罪業深重。此刻，心念三諦，更加思惟《摩訶般若波羅蜜經》所言：不來不去即是佛，無生法即是佛⁷⁴，如此一來常念無生法忍、常念佛，我人即常為諦理所護，諦理即可破狎惡友心。十、觀罪性空，見思惑、塵沙惑、無明惑，本來皆因緣起滅，空性寂靜，而我不了解，妄論是非。現今我須思惟圓教觀法，觀生死即法身，煩惱即般若，結業即解脫。我等眾生有情，即有惑造業又一結業，就必有生死輪迴，一旦沈淪三界即有煩惱。而生死、煩惱、結業又相互牽連，互為因果，一再

⁷³ 見《妙法蓮華經玄義》卷八，《大正藏》冊 33，頁 787c2-7。

⁷⁴ 見《摩訶般若波羅蜜經·第八十九法尚品》卷二十七，《大正藏》冊 08：「諸佛無所從來，去亦無所至。何以故？諸法如不動相，諸法如即是佛。善男子！無生法無來無去，無生法即是佛。」頁 421b27-29。

循環。此時反向思惟，法身究竟，般若清涼，解脫自在。生死既不離法身，但如何究竟？煩惱不離般若，但如何清涼？結業不離解脫，但如何自在？若已跳脫生死輪迴，即大阿羅漢、即佛之解脫者，必然已了悟般若智慧，而般若慧性空，也就是法性、法身、佛性。換句話說，法身、般若、解脫，雖名為三，但相為一體，性亦是一，悉皆空性。三惑因緣生滅為空性，煩惱、結業也空性，故罪業亦空性。一空一切空，那還有罪、福的差別呢？所以，空即罪性，罪性即空。最後繼續觀三諦於一心，以般若智慧翻破無明顛倒心。

貳、設計理懺智顓發揮創意

綜觀上論：智顓放在理懺逆運十心所用的心思，十分縝密。其中在破十惡心之方法上，即包括：旁敲側擊法、直搗黃龍法、專案激將法；在教義的運用上，便涵蓋：四種四聖諦、因緣生滅法、輪迴果報法、一念三千、一心三觀三諦法、天台三德教法；實踐上推出：六波羅蜜、三十七道品。

以逆運第一心為例，智顓即旁敲側擊，並不直接提因緣果報，卻另導入生滅四諦之苦、集二諦，再以無量四諦之苦、集二諦來對治，說之以苦無量、集亦無量；生命即無常與煩惱，煩惱與無常即苦，而苦之所以為苦，更是苦在流轉輪迴道上，加以三惡道的悲慘嚴酷生命循環，處處警醒一闡提。先以迂迴的途徑說理，曉之以觀因緣生滅空法，配以無作四諦，繼之授以觀不思議境一念三千，最後促發一闡提於一念間俱見因果，這才翻破不信因果。所以，單單在對治一闡提，運用的方法與義理、實踐法，在安排上的確是煞費苦心。破第二心便以直搗黃龍法，直指行者執見猛烈，支使惡作，不知慚愧；要為不識三諦，即空、即假、即中之真理而慚愧，再提出無量四諦，又提醒我人於一念之間悉能稱量一切生死，藉以運想生死無邊，始破無慚愧心。在此即用上無量四諦、一念三千與一心三觀。第三心運用的即是專案激將法，以日日皆為最後一日，無常追索孔急，直逼行者跳脫三惡道的險惡，翻破不畏墮惡道。用的還是因緣生滅與輪迴流轉義理，觀法則是直觀無常迅速，促立刻跳出三惡道之陷阱。由於第四發露罪過，不再覆藏；第五破相續惡心，是以八正道，對治三惑心。此二心皆以行者至此運已陸續用過四聖諦、因緣空法、因緣果報、輪迴道苦、一心三觀、一念三千不思議境等，所以，基本上已算步入佛法，心態已漸修正，因此，乃直接正面曉以大義即可。第六發菩提心，則更見積極，以觀心無邊際，發心遍法界，是發菩提心的境界。也是直觀法。至第七修功補過，修的是三十七道品，加上累積的思惟成果，俱為修功補過的資糧。第八守護正法，持續修三十七道品，也正修六波羅蜜，此際的任務，是為法忘身，很積極的修法。第九念十方佛，須續修上法，加以常念無生法，於學習則更上一層樓。也都直接教以義理與觀想，都不必再

旁敲側擊、專案激將，教義則是層層累積上來。至於第十的觀罪性空，須繼續學習天台三德，法身、般若、解脫，才得觀一空一切空，空即罪性，罪性即空，藉以澈底觀罪性空。以此看理懺所蘊涵的義理，涵蓋必須學習的功課甚多，比如四聖諦，還得含生滅四諦、無生四諦，無量四諦，無作四諦，好了解如何逆運執見；學習一切法皆即空、即假、即中，一心三觀的三諦功夫；修八正道、修菩薩六波羅蜜、修三道品，心靈層層往上提升；又修三十七道品，讓心念茲在茲，朝十地菩薩的菩提大道前進。學的全是無上的正法，與種種實踐法門。從第一層的一闡提，就得花很多心思與權巧方便，從四聖諦著手，三諦道理接手後，再曉以因果大義。至破除第二惡心，空、有二邊都要破，還得站在破第一心的成果上，再進一步進。可說其後的任何運心，都得累積之前所學習，與之前所實踐的成就，再加上一道專用破除一執見的方法，才能成功。如此累積了十道特殊的翻破執見之功夫，假如懺悔後仍能繼續如上修持，那便是此一行者的無量功德了。於此，我人發現一項實踐的重要關鍵，圓教的懺悔依的是止觀功夫，靠的是般若智慧，有如一鳥兩翼，無兩翼不得平衡，缺兩翼便飛不出生死牢籠，上論均為智顛所發揮智慧創意之結晶。

第四節 五悔的實踐內涵

上章論及〈法華三昧懺法〉於儀禮中行六根懺悔後，即行勸請、隨喜、迴向、發願等四儀，此與懺悔合起來便是「五悔」。而有關「五悔」之經典記載，屬最完整者為東晉佛陀跋陀羅所譯的《佛說觀佛三昧海經》卷九〈觀像品〉：

若實至心求大乘者，當行懺悔。行懺悔已，次行請佛。行請佛已，次行隨喜。行隨喜已，次行迴向。行迴向已，次行發願。行發願已，正身端坐，繫念在前。⁷⁵

經文說懺悔後請佛即勸請，勸請後即隨喜，隨喜後即迴向，迴向後即發願，然後歸於正身端坐，將念頭緊緊扣在眉眼前，也就是行坐禪止觀。這也是《摩訶止觀》文中講到懺悔理路的一部分，接著我們就來討論五悔的實踐內涵，依次是壹、懺悔；貳、勸請；參、隨喜；肆、迴向；伍、發願；六、修五悔所能得證的次位。

壹、懺悔

懺悔一語在古印度官話梵語為（deśana），原意是請求他人原諒。此處要探討的是在《摩訶止觀》有關五悔法所說之懺悔內涵。修行法與懺悔法雖由智顛歸

⁷⁵ 見《佛說觀佛三昧海經·觀像品》卷九，《大正藏》冊 15，頁 691a12-15。

納為「四種三昧」行法，以及「常坐三昧」懺法、「常行三昧」懺法、「方等三昧」懺法、〈法華三昧懺法〉、「請觀音懺法」等五種懺法，但在思惟之義理上則是一致性的。目的均在排除止觀上的障礙。不過在〈卷七下〉五悔法所言的必要懺悔，是與圓教明次位，即修行的證相位次有關，因此透過「五悔」的說法，來論懺悔的必要性：

先知逆順十心，而繫緣實相，是第一懺。常懺悔無不懺時，但心理微密，觀用輕疎，黑惡覆障，卒難開曉。重運身口，助發意業，使疾相應，更加五悔耳。⁷⁶

懺悔要先知逆順十心，而將心念放在緣起性空之實相，是第一懺。要常懺悔不可間斷，但人心幽微隱密，平時難以察覺心思的伏流暗潮，觀想之際一旦輕疏，則如地獄般的嚴重惡業障覆蓋，最終難以悟道。此種重惡心指揮身口，助發意業，煩惱便快速相應，所以還得加上五悔。上一節曾討論到若平平運心，不行止觀即不起境相；然反而在勤行止觀之際，三障四魔，會境相紛然競起，若隨之起舞，則將人帶入惡道，假如內心畏懼此境相，則妨礙正法修行。智顛由是殷勤勸導行者須嚴密的關切到觀心之際，容易在精神一時稍有鬆懈，煩惱便快速竄出，此妨礙修行止觀，故得加五悔以對治。這證明了用於方等三昧懺法之逆順十心的確為智顛所重視的懺悔思惟的重要法門，要事先學習逆順十心，更須了達其內涵，貫徹即空、即假、即中之一心三觀，身心這才清淨，可順利繼續修止觀。這即為第一懺。但若問此懺悔的內心愧疚程度，就須再探討下文：

我以身口投佛足下，願世間眼證我懺悔。我無始無量，遮佛道罪；無明所偏，不識正真；從三界繫，動身、口、意，起十惡罪；三寶、六親、四生、五道，作不饒益事；破發三乘心人，造五、七逆；自作、教他、見作隨喜；應現生後，受諸苦惱。如三世菩薩求佛道時懺悔，我亦如是。傷已昏沈，無智慧眼。發是語時，聲淚俱下，至誠真實，五體投地。如樹崩倒，摧折我人，眾惡傾殄，是名懺悔。⁷⁷

這裡所論的懺悔心態，是要發誓言有如三世菩薩，求佛道時之懺悔，因無智慧眼，傷已致昏眩沈溺於三界。更要聲淚俱下，至誠真實，五體投地。自己要如樹之崩倒，摧折我人，眾惡盡皆徹頭徹尾傾倒一空，這才名懺悔。菩薩的懺悔好似眼前山崩地裂般的誓言：我自不再犯前罪。而我人亦應以五體投地於佛足下，自稱：願佛世尊以世間眼證驗我的懺悔。我自無始以來隱匿無量造罪違背戒律；不識正道真理，是因無明所造成；因而，從流轉於三界的牽繫，動身、口、意，造十惡罪；對佛、法、僧三寶、六道內的宿世親人、卵、胎、溼、化四生、地獄道、餓

⁷⁶ 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 98a14—17。

⁷⁷ 見同上卷七下，頁 98a19—27。

鬼道、畜生道、人道及天道（含阿修羅）五道，作盡壞事；破發心為度眾生的三種車乘之人，造五逆、七逆⁷⁸等重罪；除了自己作，還教唆別人作，看見他人作惡也跟著歡喜；應該在即刻生起此惡心惡行之後，遭受諸種苦惱的報應。智顛此段懺文意在提醒行者，今生所報地位尊貴、卑微；生性樂觀、悲觀；高、矮、胖、瘦；聰明才智、愚蠢昏庸；美、醜；康健、病痛；生活豐富、匱乏；與人的和、失；所受一一順、逆諸境，皆為自己無始以來所造善、惡諸業的報應，我人必定曾造無央數的善、惡業，才導致一直流轉於三界之內，不聞佛法，不識佛面，不得解脫出離法，致久久不能成佛。因此行者不但要常懺悔，且要時時不間斷的懺悔，有如是懺悔心，仿效菩薩的懺悔有如樹之崩倒，要見有如天崩地裂一般的慚愧悔過之至誠，才是正真的懺悔心態。

智顛極為重視懺悔已如上說，在他對經典的徹底理解之後認為，凡未出離三界九地的凡夫、行者，乃至聖人都須懺悔，連修行已至十地頂端的法雲地菩薩，再上一階的等覺菩薩，均須懺悔，且見智顛所說的《金光明經文句》卷三〈釋懺悔品〉的見解：

十住已去乃至等覺已來，祇如十四日月，非十五日月，匡郭未圓，光未頓足，闇未頓盡，應須懺悔滅除業障。齊此已來當知懺悔位長，其義極廣。云何而言止齊凡夫？是故《五十校計經》：「齊至等覺皆令懺悔。」即其義也。⁷⁹

本引文之前的《金光明經文句》已論及菩薩從十信開始的每一位階，都須就其因五鈍使所造惡業與五利使之非法知見所埋下罪過，事與理未修完備之處而懺悔。此從十住菩薩再往上溯至十地之頂法雲地菩薩，再上一層即第五十一位的等覺菩薩，其對處理眾生的任何疑難雜症，均游刃有餘，已不斷結使，不受繫縛，達清淨自在的境地了，都猶有一絲無明故還須懺悔；此比擬還不是十五日的月亮，十四日的月就是匡郭未圓，光明猶未全盛，闇黑尚未盡除，所以仍應須懺悔滅除業障。以願求齊此等覺菩薩來論，應當要知道懺悔的途徑極長，其義也極廣。於東漢末年最先來到中國譯經的安世高，譯有《五十校計經》文中說：「與等覺菩薩相當者，皆令懺悔」。這是佛陀鼓勵等覺菩薩、弟子們勤加修行，均勸進勤修懺悔以消障，早成佛道。可見智顛循經研究，認為只要還未成佛者，即便已是等覺菩薩仍須懺悔，以突破最後那一絲纖毫難察的無明障礙，乃可成就佛之果位。何況凡夫行者更須懺悔，《國清百錄》記錄著天台開宗以來的懺悔法，其中〈立制法〉規定行者每日的功課為：四時坐禪、六時禮佛，若有違背則須懺悔謝罪；若處理寺產公有物而割眾潤己、自任恩情等各種破僧損耗之事，或造成僧團不和的

⁷⁸ 參閱《梵網經》卷二，《大正藏》冊 24：「七逆者：出佛身血、殺父、殺母、殺和上、殺阿闍梨、破羯磨轉法輪僧、殺聖人。若具七遮即現身不得戒。」頁 1008c1-4。

⁷⁹ 見《金光明經文句》卷三，《大正藏》冊 39，頁 60b7-12。

任何作為，都應對眾懺悔，行三禮對眾懺或行十禮對眾懺不等，視所犯過失情況而定。但弟子們因處於僧眾中，不便隨時進行對眾懺，而須延緩一時，乃立別行之意⁸⁰。此見同卷：「別行之意，以在眾為緩故，精進勤修四種三昧。」⁸¹這就更明顯的指出「別行」即前頭所言之「別場懺悔」，而應精進勤修「四種三昧」，而這「四種三昧」均各別融合了不同經典的懺悔法，以排除止觀時之障礙，俾幫助行者修正身心，進入三昧。可見懺悔是通往菩提道的必要途徑，也是排除路上障礙的唯一法門。因此，智顓不但個人時時懺悔，更勸導行者要不時懺悔，無不懺悔前愆時，這才名懺悔。

至於懺悔之後的勸請、隨喜、迴向、發願等四個次第，何以也通稱為「悔」？於《四明尊者教行錄》卷二有所解說：

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。⁸²

懺悔後接著的四悔，之所以皆可稱為悔者，是因為都能滅罪的緣故。四明尊者知禮於上說得很清楚，請佛入滅其罪過在滅法，致正法、像法、末法均提早衰頹，佛法存續時期提早結束，這是很嚴重的罪過，故即須勸請的本意。隨喜在滅嫉妒他人修善法之過，若無隨喜，處處計較，起嫉妒心，即引發行者惡念，不行善法，正需懺悔；迴向則以福德、功德俱不據為私有，悉數施予眾生，即為無我行、菩薩行，就需先悔過，故可滅悔退入三界之心，發不留戀三界志；發願在砥礪行者，堅持菩提道修法，以發小願逐漸到發大願，為的是要一步步達成階段目標，最終極目的為佛道，途中若有散失即應再行五悔，才能夠堅持不退轉。由上可見五悔的精神是一貫的，是為逐級修法而組織起來，是可串連起來的，也為大乘懺悔法必要的途徑，更因此為行者修五品弟子位的要道。難怪智顓在《摩訶止觀》力勸行者須勤修五悔法，且此五悔法均已流傳至今，由此可見其重要性。

貳、勸請

五悔的第二程序，即是「勸請」。依《摩訶止觀》所載的勸請分為三步驟，依其次序為：勸請、請轉法輪、請佛住世。而各各程序均隱含有勸請文字之外的義理，至於勸請的第一步之意義如下：

⁸⁰ 見《國清百錄》卷一，《大正藏》冊 46，頁 793c3—794a13。

⁸¹ 見同上卷一，《大正藏》冊 46，頁 793c18—19。

⁸² 見《四明尊者教行錄》卷二，《大正藏》冊 46，頁 869b22—26。

勸請者，名為祈求。聲聞自度，直懺己罪。菩薩愍眾，故行道，故須勸請。我今知罪，尚不得脫；眾生不知，歷劫流轉。我無力救，請十方佛。佛愍眾生，不簡巨細，必冀從願。《大論》明請不請。⁸³

勸請的意思，就名喚作祈求。佛弟子聲聞眾自度，故直接懺除自己所造之罪。菩薩眾憐憫一切眾生，修行菩提道，希能救度一切眾生，故須勸請。比如在「四種三昧」裡頭：稱名念佛的「常坐三昧」，若因念佛心誠，正念相續，即得感應道交而見佛。但若同行者尚未蒙佛照拂，即應請佛而同蒙佛之功德力之加被。而勸請的第一次序，意義在我現今知曉所造過錯的嚴重性，尚不得解脫罪業的繫縛；眾生不知所犯罪過的報應，所造惡業，將歷劫長久流轉於三界生死輪迴不斷。然我無力救濟，故請十方諸佛施以功德力來救度。佛必愍念眾生，不計較分別人多、人少；大事、小事；高貴、低微，希望必然如願。《大智度論》說明了應請或不請因緣之不同。且見《大智度論》卷七：

問曰：

諸佛之法，法應說法，廣度眾生，請與不請，法自應爾，何以須請？若於自前，面請諸佛則可。今十方無量佛土諸佛，亦不自見，云何可請？

答曰：

諸佛雖必應說法，不待人請，請者亦應得福。如大國王雖多美饌，有人請者，必得恩福，錄其心故。又如慈心念諸眾生，令得快樂，眾生雖無所得，念者大得其福；請佛說法，亦復如是。⁸⁴

問曰：諸佛之法，法本就應宣說，以廣度眾生，請與不請並非問題，法本來就應是如此，何以須請？若佛在自己前面，直接面請諸佛則可。現今十方無量佛土諸佛，亦無從見到，為何還說可請？

答曰：十方諸佛雖然應當說法，不須等人來請，但請佛者亦應得福報。如大國王雖然有很多佳餚美饌，若有人再去請大國王，必得到國王的恩賜與好印象。又如慈心念一切眾生，希望諸眾生得樂，表面上眾生雖無所得，其實愍念眾生者得大福報。請佛說法，亦復如是。

基本上，不論新學菩薩、長老菩薩除了須懺除己罪，更須為一切眾生懺罪，如〈法華三昧懺〉雖懺己六根所造重罪，卻也同時為法界一切眾生來懺悔六根重罪，這便是心懷眾生，悲愍眾生，即是發大菩提心，發大悲心，發大誓願的表現。所以，雖己力不足以救度一切眾生，但仍可請十方諸佛以功德力加被，而圓滿度生之菩薩願。由此可見單單勸請一詞，依其字面意義是瞧不出蘊含的理念，但依上述脈絡來論卻隱含著實際發心，愍傷眾生，不識佛法，不知解脫，誓為渠等救度的大悲願。

⁸³ 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 98a27—b3。

⁸⁴ 見《大智度論》卷七，《大正藏》冊 25，頁 109b14—22。

上述勸請十方諸佛以功德力加被一切眾生，接著要請佛轉法輪。智顛在《摩訶止觀》卷七下說：

請轉法輪謂：勸、示、證。令於四諦，生眼智明覺，是名三轉。有人言：請說三乘，名三轉。佛若說法，眾生得涅槃證；設未得者，且令受世間樂。佛若普許，則一切得安。我預一切罪苦亦除，如遍請雨，我有少田，自露甘潤。⁸⁵

請轉法輪之說在：一、勸請說法；二、示三轉三乘車；三得證涅槃。智顛說：若佛轉法輪，可使眾生對苦、集、滅、道四聖諦，透澈體會了解，生起慧眼與悟道的智慧，就名為三轉法輪。有人說：請佛講授三乘法，度聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘，就是三轉法輪。佛若說法，眾生則有證得涅槃的機會；假設未得證涅槃，就暫時得到世間的安樂。佛若如請所許，則一切眾生得不受災殃。但我預料一切眾生，所犯的罪過與所受的苦厄也能消除。有如祈雨而普降甘霖，我田面積不大，自然得到雨水的滋潤。上文所請佛三轉法輪；開三乘車就是依眾生根機之鈍、中、利，而說聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘等三種教法。如此度眾的願心並非為私，而是希望眾生也都能生起智慧眼，透徹苦、集、滅、道四聖諦，棄除我執、法執，早日脫離三界苦海，證得涅槃樂；倘若尚無法證得涅槃，則仍具極致世間智可得世間樂，這即是利人利己的思考。

既已請佛發三乘車，三轉法輪，再來就談到勸請的第三步驟，請佛住世。《摩訶止觀》卷七下作如下闡述：

請住世者：夫命隨業得住，變化隨心得住，心止化滅。我今請佛饒益眾生，如大炬火莫，止變化之心。久住安隱，度脫一切，是名勸請。⁸⁶

智顛說明請佛住世的意義：眾生的每一期生命，皆隨其業報而得住，且隨著變化在三界九地之間來去，流轉得住於那一地，假若心能得止，則可跳離此三界的牽流與變化。我現今請佛饒益眾生，就如燃起大火炬於早日落西山之際，照亮夜空，也照亮幽暗的心靈，止眾生變化無間之心，請佛久住世間，安穩眾生，度化解脫一切眾生，就是勸請的原意。然天台於宋初的傳人法智（知禮）法師還有一段解釋勸請的意義，請見《四明尊者教行錄》卷二：

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

⁸⁵ 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 98b-38。

⁸⁶ 見同上卷七下，頁 98b8-11。

請則滅波旬請佛入滅之罪。⁸⁷

所謂：接著懺悔之後的勸請、隨喜、迴向、發願等，之所以悉稱懺悔的意思，是因都能滅罪的緣故。勸請則另有「魔王波旬請佛入涅槃，不再久住世間以度眾生。」此事讓世人常扼腕遺憾不已，且為波旬懺悔請佛陀入滅之大罪，由此可見勸請者之內心已生起原諒魔王波旬對世間的惡劣重大影響。此勸請的性質在此也擴大到寬恕魔王，果真不僅只是字面上的意義而已。而有關勸請佛住世的福德於《大智度論》卷七，還有一段論述：

佛法等觀眾生，無貴無賤，無輕無重；有人請者，為其請故，便為說法。雖眾生不面請佛，佛常見其心，亦聞彼請；假令諸佛不聞不見，請佛亦有福德，何況佛悉聞見，而無所益？⁸⁸

佛法以平等觀對待一切眾生，無孰貴孰賤之分，也無孰輕孰重之別；假設有人請的話，就因為有人請的關係，便為所請者說法。雖然眾生無法當面請佛，佛卻常見有心眾生，也聽得到眾生之請；假使讓諸佛不聞不見，請佛還是有請佛的福德。何況佛悉聞悉見，對勸請者怎麼會無利益呢？上言勸請既為利己但亦利人，行者修菩薩道是屬三乘的，必發菩提心，為眾生請佛也等於為自己請佛，心也大可往無人我之計校分別上思索，心靈已然明顯提升一層，這對現世待人處事將產生良善影響，個人將因此而受益良多，豈非福德現前？以上便是有關勸請的理路思脈，亦對懺悔具一定影響。

參、隨喜

上有關《摩訶止觀》所載懺悔、勸請之思想已一一論述，此接「五悔」之第三步驟「隨喜」，但隨喜一詞我人平日口語並不常用，至於在佛教界確屬專用名詞，其來源是梵語與巴利語的（*anumodana*），翻譯上簡明的說是令人愉悅的，或給予鼓掌。這裡且先看智顛如何說明隨喜：

隨喜者，名為慶彼。佛既三轉法輪，眾生得三世利益，我助彼喜。⁸⁹

隨喜隨何喜？即為著別人所作、所說而喜悅。此處講的是佛既已三轉法輪，眾生得三世利益，我為此極其歡喜。由於眾生獲得身心解脫的機會，這是極其難遭難遇的，我跟著見佛法而隨之喜悅。此處隨喜的喜，是平等的、歡喜的、無瞋的、

⁸⁷ 見《四明尊者教行錄》卷二，《大正藏》冊 46，頁 869b22—24。

⁸⁸ 見《大智度論》卷七，《大正藏》冊 25，頁 109c4—8。

⁸⁹ 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 98b11—12。

無怨的，種種善的心理所結合起來的表現。心若視一切眾生平等，無貴賤、美醜，即泯除人我及一切的不平等分別對待；心一旦歡喜則能無瞋、無怨，則能夠平息眾生心中的瞋恨、嫉妒、怨懟。唯有消除人我、順逆的差別對待，方能超越瞋、喜的對立。這代表著我人不會嫉妒他人的成就、他人的地位、他人的美貌、他人的富貴、他人的名望，這已經十分難得的在心理上建立了正面思考；又若能每每見人成就、善舉而隨喜，一者有助於內心保持舒坦，二者內心常起快慰，那整個人必「充滿陽光」，既有助於身心健康，心靈自然更上一層樓，何樂而不為？至於佛教之於隨喜所得的福德，智顛在《摩訶止觀》也進一步說明：

又我應勸化令其生善，其善自生，是故我喜。喜三世眾生福德善，三世三乘無漏善，三世諸佛從初心至入滅一切諸善，我皆隨喜亦教他喜。如買、賣香、傍觀三人同熏，能化、受化及隨喜者三善均等。⁹⁰

又我應勸化使人生善，其善自生出，是故我喜。喜的是三世眾生之福德善，三世聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘均施毫無執著的無漏善，三世諸佛從初發心直到涅槃之一切諸善，我皆隨喜也教他人喜。有如買香、賣香及旁觀者三人同處香舖，同時受到香的薰陶，即說施以教化能化者、受化的眾生、隨喜的眾生，三者的善是均等的。這兒談到隨喜又教他人喜，就更為積極的隨喜作法，自己獲得隨喜的好處，讚歎之餘，更教人提升身心健康，是具有福德善的作為，實在利己利人，所以列入「五悔」，對行者是具有實質利益的。而上段引文「買、賣香、旁觀者」之譬喻為出自《大智度論》卷二十八：

譬如種種妙香，一人賣一人買，傍人在邊亦得香氣，於香無損，二主無失；如是有人行施，有人受者，有人在邊隨喜，功德俱得，二主不失。如是相，名為隨喜。⁹¹

這段譬喻更清楚的表達了施者、受者、隨喜者三人功德俱得。主要強調買香、賣香二人的交易，香氣雖薰到了旁觀者，但對買賣二者並無損失，對香而言也無損。隨喜者獲得的好處，對施者、受者均無任何損失，這就是隨喜。若說一念隨喜時，為聽聞佛法之時，即生起一念信仰、一絲歡喜之心，然後能發起諸善根，開始學習佛法，斷惡修善，這即是智顛所謂：朝向菩提大道前進了。倘若又能無條件地隨順歡喜，修習種種隨喜福德以利益眾生，那行者所修的福德已不單單在隨喜福德一項，還會發揮至更廣闊，終無量無邊。

再回到《摩訶止觀》，智顛對於隨喜在經典上的表述，又有隨喜人、隨喜法的論點，請看：

⁹⁰ 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 98b13-17。

⁹¹ 見《大智度論》卷二十八，《大正藏》冊 25，頁 269c9-12。

觀眾生惑，甚可悲傷；觀眾生善，應大恭敬，心常不輕，深知眾生具正、緣、了。即雖未發，會必應生。毒鼓遠近，為要當死，故敬之如佛。何者？未來諸世尊，其數無有量也，此深是隨喜意也。《法華》隨喜法，《大品》隨喜人，人、法互舉耳。⁹²

觀察眾生之迷惑於三界九地，十分令人悲傷；觀眾生之一切善舉，應起大恭敬心，心常不輕⁹³，應深知眾生具正因、緣因、了因。現在雖未立即發三因致佛果，將來必當應緣而生。好比一旦敲打毒鼓，聞者不論遠近，都應當會死⁹⁴，故敬之如佛。這是為何呢？蓋以未來諸世尊，其數額無量也，這是深一層次的隨喜之意。《法華經》宣揚隨喜聞法，調展轉聽聞《法華經》之五十人，其隨喜功德已無量無邊阿僧祇，何況最初於會中聞經而隨喜者，其所植福德復勝此五十人⁹⁵。《大品般若經》闡釋隨喜人發阿耨多羅三藐三菩提心⁹⁶，或有菩薩摩訶薩隨喜福德，與一切眾生共之⁹⁷。此為二經典互舉。此文的主要意思在眾生都具有成佛的因緣，我人要學習常不輕菩薩的正視眾生，心不輕慢，常懷大恭敬，這裡的隨喜釋放出最大的善意，這即是隨喜的深層思惟。另三論宗的創始人被尊稱「嘉祥大師」的吉藏，在他所著的《法華玄論》卷十，也對隨喜具一番論述：

隨喜有二種：一、「通隨喜」謂若見、若聞、若覺、若知他所作福，皆隨而歡喜，謂通隨喜。二者「別隨喜」者，且據聞《法華經》隨而歡喜，故名別隨喜。⁹⁸

吉藏將隨喜分為二種：一者通隨喜，謂若見到、若聽到、若感覺到、若知道他人所作好事，皆隨而歡喜，是通隨喜。二者別隨喜，因聽聞《法華經》隨而歡喜者，單對聽聞一經典即隨喜，就是別隨喜。此明顯闡釋「通隨喜」即為智顛所謂「隨喜人」；「別隨喜」即與「隨喜法」同。因此，若依經說：隨喜法與隨喜人，其福德已無量無邊，何況將福德與他人共享，其福德更達無央數。所以表面看起來

⁹² 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 98b17-22。

⁹³ 參閱見《妙法蓮華經·第二十常不輕菩薩品》卷六，《大正藏》冊 09：「有一菩薩比丘名常不輕。得大勢！以何因緣名常不輕？是比丘，凡有所見：若比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，皆悉禮拜讚歎，而作是言：『我深敬汝等，不敢輕慢。所以者何？汝等皆行菩薩道，當得作佛。』」頁 50c16-20。

⁹⁴ 參閱《大般涅槃經·第十六菩薩品》卷九，《大正藏》冊 12：「譬如有人以雜毒藥，用塗大鼓，於眾人中擊令發聲，雖無心欲聞，聞之皆死。」頁 661a20-22。

⁹⁵ 參閱《妙法蓮華經·第十八隨喜功德品》卷六《大正藏》冊 09：「阿逸多！如是第五十人展轉聞法華經隨喜功德，尚無量無邊阿僧祇，何況最初於會中聞而隨喜者，其福復勝，無量無邊阿僧祇，不可得比。」頁 46c28-47a2。

⁹⁶ 見《摩訶般若波羅蜜經·第二十七問住品》卷七，《大正藏》冊 08：「是人若發阿耨多羅三藐三菩提心者，我亦隨喜。」頁 273c2-3。

⁹⁷ 見同上卷十一〈第三十九隨喜品〉：「有菩薩摩訶薩隨喜福德，與一切眾生共之。」頁 297b22-23。

⁹⁸ 見《法華玄論》卷十，《大正藏》冊 34，頁 445a8-11。

隨喜很容易作到，其實不然，心得先充滿善意，才做得到不去比較，不去妒嫉，誠屬不易。

肆、迴向

迴向這個詞也是佛教專用名詞，其梵文為 (parinamana)，原意表示改變、轉變或轉向等。而用於五悔法的迴向，已轉變為須具有特定之對象或目標為條件。《摩訶止觀》對迴向的定義是：「迴向者，迴眾善向菩提。⁹⁹」意思即以眾善全數歸向菩提，而所謂菩提便是朝向佛的修行大道。此即如前言具特定目標，已轉為專有名詞。再探索為何要迴向？智顛說了：

一切賢、聖功德廣大。我今隨喜，福亦廣大。眾生無善，我以善施。施眾生，已正向菩提。如迴聲入角，響聞則遠。迴向為大利。¹⁰⁰

智顛說：一切賢人、聖人功德廣大，我今隨喜，福德也廣大。眾生缺乏善心、無善行，我將一切為善功德，迴向施予眾生；迴向一切眾生後，自己正向菩提。好比：空谷回音透過號角，聲響則可傳得很遠。迴向依此譬喻可得大利益。這裡可以發現，個人之福德、功德迴向一切眾生，即是所謂「迴小向大」。現存東漢迦葉摩騰、竺法蘭合譯，傳入中國的第一部經典《四十二章經》，佛陀的說法：「猶若炬火，數千百人，各以炬來，取其火去，熟食、除冥；彼火如故，福亦如之。」¹⁰¹修善修行之福德由個人施予眾生，眾生各得其利益，而個人的福德也絲毫不減一分，確為佛說迴小可向大的明證。《摩訶止觀》卷七接著又有名為正迴向的闡述：

正迴向者，斷三界道，滅諸戲論。乾煩惱泥，滅棘刺林，捨除重擔。不取、不念、不見、不得、不分別能迴向者所迴向處。諸法皆妄想和合故有，一切法實不生。無已今當生，無已今當滅，諸法如是。¹⁰²

智顛說了：所謂正迴向，是要我人斷絕墮落三界道的業報，正迴向須滅諸戲論。有如煩惱的泥淖乾涸了，棘刺的叢林被消除了，我人須捨除重擔。¹⁰³要具有不執著、不掛念、如不見、如不得，也不分別能迴向者所迴向之處。諸法

⁹⁹ 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 98b22-23。

¹⁰⁰ 見同上卷七下，頁 98b23-26。

¹⁰¹ 見《四十二章經》，《大正藏》冊 17，頁 722b27-29。

¹⁰² 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 98b26-c1。

¹⁰³ 參閱《十住毘婆沙論·第十除業品》卷五，《大正藏》冊 26：「有菩薩摩訶薩，欲隨喜迴向，應念諸佛。斷三界相續道，滅諸戲論。乾煩惱淤泥，滅諸棘刺，除諸重擔，逮得己利，正智解脫，心得自在，盡諸有結。」頁 46b19-22。

皆顛倒妄想因緣和合故有，一切法真實不生。無有已經今當生，也無有已經今當滅，諸法均如是。智顛此語是要行者勸導行者迴向不執取，要思考諸法因緣生，諸法因緣滅的道理，視迴向僅為修行一過程，並非目的，不掛在心頭即是。《摩訶止觀》卷七：

我順諸法隨喜、迴向。如三世諸佛所知、所見、所許。是名真實正迴向。亦名最上具足大迴向。則不謗佛，無過咎、無所繫、無毒、無失。何但迴向如此。前三後一亦然。《毘婆沙》云：罪應如是懺、勸請、隨喜福、迴向於菩提。¹⁰⁴

智顛要求行者如是思惟：我順著懺悔諸法施隨喜、迴向。如三世諸佛之所知、所見、所許，就名真實正迴向，亦名最上具足大迴向。則不謗佛，無過咎、無所繫、無毒害、無違失。但何僅迴向如此而已？五悔法的前三項懺悔、勸請、隨喜與後一項發願也是同樣道理。《十住毘婆沙論》云：罪業應如是懺悔、勸請、隨喜福、迴向於菩提。由上論懺悔可消眾生業障，勸請、隨喜、迴向可積行者福德。但所謂消業障是用真誠至心的懺悔，勸請、隨喜、迴向一如秉著一腔赤誠的心，應如前論，心在何所，念在何處，心無所在，念無所處，且勸請、隨喜、迴向之功德雖無量無邊，但總歸是抽象的，何處取、何處念、何處見、何處得、何得分別，都是遍尋不著的，更是不要往心裡放，假若如對所謂功德，執取、執念、執見、執得、執分別，反倒成了繫縛，行者不可不察。如依前章所論懺悔思惟，先觀緣起性空，世間所有法皆因緣和合生，因緣離散而滅；再者要觀罪性空，又復一心觀即空、即假、即中，則勸請、隨喜、迴向，亦應如是觀。然也不可輕視於迴向之修行，因為在菩薩的修道次第中，以十信、十住、十行、十回向等四十位為資糧位；再上層即十地菩薩了。十迴向位之菩薩，便是以迴向作為修行的主要德目，比如當今一般誦經的回向文為：「願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦；若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國」，即為迴向給十方世界眾生，希共發菩提心，往阿耨多羅三藐三菩提之常樂我淨世界邁進，此約為總迴向文。或誦《阿彌陀經》之回向偈：「願生西方淨土中，九品蓮花為父母，花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶」，這是單獨迴向西方淨土，算是特定以西方阿彌陀佛世界為目標，約為別迴向文。由以上所舉的例子，可知將修行修善功德或福德迴向出去，是必須敞開心胸，毫不藏私，而與法界一切眾生結善緣，可發揮的福報，對人對己是何等重大，單單修行迴向一項功課，即列菩薩十地之前的十回向次位，由此可知，圓滿而無私心的迴向並非容易的修行。

¹⁰⁴ 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊46，頁98c1-6。

伍、發願

五悔法之最後一門即發願，雖說社會上也流行發願，有不少人發願作善事，有人發願當企業家，創造就業機會，也是造福社會。但這些一般人生中期待的目標，大多有個限度，若與佛教的發願的方式與內容來看，可就相當不同，且看《摩訶止觀》卷七如何說：

發願者誓也。如許人物，若不分券，物則不定。施眾生善，若不要心，或恐退悔。加之以誓，又無誓願，如牛無御，不知所趣。願來持行，將至所在。亦名陀羅尼，持善遮惡。如坯得火，堪可盛物。二乘生盡，故不須願。菩薩生生化物，須總願、別願，四弘是總願。《法藏》、《華嚴》所說一一善行、陀羅尼，皆有別願。¹⁰⁵

智顗說：發願就是發誓的意思。世界上一樣米養百樣人，就如不同的契約、票券，應作不同處理，否則物價就會起伏不定；施予眾生之善福，若不時時掌握此願心，唯恐生起退心且後悔，一旦加上誓願便穩當了。又若無誓願，就好比沒有扣住牛鼻子，讓牛不知何去何從；持願而行，即可讓行者要依預目的而行。發願又名陀羅尼，避開惡行，維護善行；就好似陶坯獲得火的冶煉，成為可盛物有用的器皿。二乘均人有餘涅槃，故不須發願。菩薩皆發誓乘願再來，要生生世世不離三界的度化眾生，所以須發總願或個別願。四弘誓願是總願；《法藏》、《華嚴》所說一一善行、陀羅尼，皆有別願。上頭所說「菩薩生生化物」，發願一再來世度化眾生，不自求涅槃樂，即為「但願眾生得離苦，不為自身求安樂」這種無人、無我、無分別的大願，即為四弘誓願「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」¹⁰⁶的總願之一；其中以「大願地藏王菩薩」的發願「地獄不空，誓不成佛」¹⁰⁷可最為代表。再說別願以《佛說無量壽經》在因地的法藏比丘於世自在王佛前發四十八大願¹⁰⁸，而後堅持願行，絕不退悔，以念念悉在於願，行行皆為實踐，歷經堅苦卓絕的願與行，誓願收攝一切發願生極樂淨土者，才成就西方極樂世界，即別願的一例。類此發願顯然與一般社會人士的發願，具有相當不同之處。

¹⁰⁵ 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 98c6-13。

¹⁰⁶ 見《四明尊者教行錄》卷二，《大正藏》冊 46：「一切菩薩通有四誓。謂未度苦者令度。未解集者令解。未安道者令安。未證滅者令證。此則通標其志。」頁 98c17-20。

¹⁰⁷ 見《地藏菩薩本願經·第十三囑累人天品》卷二，《大正藏》冊 13：「地藏！未來世中若人隨業、報應落在惡趣，臨墮趣中或至門首，是諸眾生，若能念得一佛名、一菩薩名、一句、一偈大乘經典，是諸眾生，汝以神力方便救拔，於是人所現，無邊身為碎地獄。遣令生天，受勝妙樂。爾時世尊而說偈言：現在未來天人眾，吾今殷勤付囑汝，以大神通方便度，勿令墮在諸惡趣。」頁 789b13-21。

¹⁰⁸ 見《佛說無量壽經》卷一，《大正藏》冊 12，頁 267c3-269b6。

然而，諸佛、菩薩之所以證得無上正等正覺的果位，或十地菩薩、等覺菩薩之位，皆由於在因地即至誠的發願，且腳踏實地一步一步的朝目標依願實踐，所以發願須具有決心，得時時自我省察，一旦有所擔擱，有所過失，便須即行五法懺悔。至於對行者而言，發願首要切合實際，切莫發下做不到的願，或涉具形式，流於嘴巴說說而已，自我空留遺憾。新學菩薩應量力而為，先從發小願開始，以在家居士而言，每一個人都有家庭、父母、親戚、朋友，還有工作伙伴，可自周遭開始，發願扮好在各個不同身分時應當且適當的角色；從供養父母開始，即便是小點心；布施親朋好友，即連布施的是一件對健康有益的消息，也算是法布施之願。也可發願起碼一日三省吾身，身邊的人絕對會發現在家行者的改變，一旦小願成就，就再繼續發大願。所以，衡量自己可能到達的程度去發願，以免發了願卻難以落實。由於還看出來發願後須時常自我察查，身、口、意做了幾分，自心有否退轉，難免有所散失還得懺悔，的確不容易與懺悔拆得開，何況與迴向也不無關聯。迴向往往可見發願的現象，比如：常見的迴向偈「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了，普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。」或迴向文「願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。」就與發願的性質完全一樣。那迴向究竟與發願是那裡不同？就因發願是目標還沒有達成，還不具福德或功德，可供迴向。而迴向是通常完成誦經、持咒、懺悔、坐禪、善行等功課，即將功德或福德迴向給一切眾生，故而常含有發願的意思。但與發願也有其差異之處，迴向是將一時或一日的功德作迴向分享給眾生，而發願具特定目標須達成，必須修實語、修實踐的，要有步驟日日朝向目的行，還是不同的。

另對於行五悔法懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願的各別功能性，智顛在《摩訶止觀》接著說了：

今於道場，日夜六時，行此懺悔：破大惡業罪；勸請：破謗法罪；隨喜：破嫉妬罪；迴向：破為諸有罪；順空無相願：所得功德不可限量，譬算校計亦不能說。¹⁰⁹

智顛解釋：懺悔破大惡業罪。由於懺悔時須端坐觀想逆順十心，觀罪性空，重罪如霜露，慧日能消除，一旦開悟，四重、五逆之大惡罪業，即煙消雲散，身心頓然清涼。勸請之一請佛以大功德力加被一切眾生，眾生可得正法因子；請佛轉法輪，說四聖諦，發三乘車，三轉法輪，即破謗法罪；請佛住世，再破魔王波旬請佛入滅，欲斷正法之罪。隨喜須打開心胸，接納一切勝於我者，隨喜讚嘆一切善事，自然能破妒嫉罪。迴向將一切福德功德悉數捐輸出去，顯無私無我之相，當可破墮落二十五有之輪迴之罪。發願向菩提，是順著空、無相的途徑邁進，所得功德國人不可限量，連譬喻、算、校計亦不能說之數。

¹⁰⁹ 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊46，頁98c13-17。

若循此日夜六時思惟此五悔法，行此五悔法於道場，之外另可於日常行之。以懺悔論可時思量身、口、意之為善或惡，善則自隨喜，惡則剋責自己，改過自新，於自思惟懺悔之際，也勸請佛為一切眾生轉法輪，每見勝、善於我者即隨喜，有施上三悔者，即將功德迴向一切眾生，並重新發願向菩提道，厭離三界二十五有。此即為我人確可於日常生活中做得到之事，端視個人願否實踐而已。

陸、五品弟子位

勤加修行五悔法，依《摩訶止觀》的解說，是可證到圓教次位中的五品弟子位，這五個位相各各皆不同，為智顗依《妙法蓮華經·分別功德品》來劃分，此處就以《摩訶止觀》所錄與《妙法蓮華經》經文作比對，製表以便對照詮釋，五品弟子位的各種不同的修行法。

《摩訶止觀》	《妙法蓮華經·分別功德品》
<p>(一) 若能勤行五悔，方便助開觀門。一心三諦，豁爾開明。如臨淨鏡，遍了諸色。於一念中，圓解成就。不加功力，任運分明。正信堅固，無能移動。此名深信隨喜心，即初品弟子位也。〈分別功德品〉云：其有眾生聞佛壽長遠，乃至能生一念信解，所得功德不可限量。能起如來無上之慧，若聞是經而不毀訾，起隨喜心，當知已為深信解相，即初品文也。(T46,p98c17-25)</p>	<p>其有眾生，聞佛壽命長遠如是，乃至能生一念信解，所得功德，無有限量。(T09,p44c19-21)</p> <p>又復如來滅後，若聞是經而不毀訾，起隨喜心，當知已為深信解相。(T09,p45b22-24)</p>
<p>(二) 又以圓解觀心，修行五悔，更加讀誦。善言妙義，與心相會，如膏助火。是時心觀益明，名第二品也。文云：何況讀誦受持之者，斯人則為頂戴如來。(T46,p98,c25-28)</p>	<p>何況讀誦、受持之者，斯人則為頂戴如來。(T09,p45b24-25)</p>
<p>(三) 又以增品勝心，修行五悔。更加說法，轉其內解，導利前人，以曠濟故，化功歸己；心更一轉，倍勝於前，名第三品也。(T46,p98c28-p99a2)</p>	

<p>(四) 若有受持、讀誦為他人說，自書、教人書、供養經卷，不須復起塔寺，供養眾僧。又以增進心，修行五悔，兼修六度，福德力故，倍助觀心，更一重深進，名第四品也。 (T46,p99a2-6)</p>	<p>如來滅後，若有受持、讀誦、為他人說，若自書、若教人書，供養經卷，不須復起塔寺，及造僧坊、供養眾僧。(T09,p45c11-14)</p>
<p>(五) 況復有人，能持是經，兼行六度，其德最勝，無量無邊。譬如虛空，至一切種智。又以此心，修行五悔，正修六度。自行化他，事理具足，心觀無礙，轉勝於前，不可比喻，名第五品也。(T46,p99a6-10)</p>	<p>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。譬如虛空，東西南北、四維上下無量無邊；是人功德，亦復如是無量無邊，疾至一切種智。(T09,p45c14-18)</p>

對於初品位，智顛開宗明義的說：若能勤行五悔法門，有其方便，幫助開展止觀之門路，則能一心觀即空、即假、即中，觀門一旦豁然開朗，就猶如面對乾淨的銅鏡，對呈現於觀境之種種景象，就能透徹了解；於一念之中，圓滿成就，不必再施加功力，不論如何運想，也自然歷歷在前；此刻正信堅固，任誰都動搖不了，就名為深信隨喜心，即是初品弟子位了。他說：〈分別功德品〉講「其有眾生聞佛壽長遠，乃至能生一念信解，所得功德不可限量。能起如來無上之慧，若聞是經，而不毀訾，起隨喜心，當知己為深信解相」，即為初品引用之經文。這是引一念信解與起隨喜心，再加上闡釋而定初品位。然而〈分別功德品〉的主旨是在強調聞佛長壽、信解《法華經》即具功德；及佛滅後聞是經而不毀訾，並起隨喜心，為宣揚《法華經》而說。並非為分析五品弟子位而說，故大不同。至於二品弟子位，須圓融的開解一心三觀之諦理，修行五悔，更加讀誦《法華經》，能善言解說妙義，心領神會，猶如油膏有助火然，屆時觀境更加清楚，即為第二品。引述〈分別功德品〉說：何況讀誦、受持之者，斯人則為頂戴如來。由於彼時仍無印刷術，不易宣揚教義，故而讀誦、受持極受重視，乃形容此行者為頂戴如來；《法華經》因而一再強調讀誦、受持與信解、講經之功德。第三品弟子位，又以積極的修行五悔之往增上品勝心，更加說法，讓聽眾了解內容，教導眾生利益，位列人前，以廣泛的濟度眾生故，化人之功歸己；心更一轉念，倍勝於往常，名第三品也。這裡在論修行次第，於《法華經》裡就找不出對應的經文。至第四品弟子位，是若有人受持、讀誦、為他人說，自書、教人書、供養經卷，不須復起塔寺，供養眾僧。又以增進心，來修行五悔，兼修六度波羅密，以福德力故，加倍助於觀心，更一重深進，名第四品也。至於〈分別功德品〉依然為宣導《法華經》而一再強調受持、讀誦、為他人說，自書、教人書、供養經卷，不須復起塔寺，供養眾僧。比擬以上六種德行之功德無量無邊，已等同起塔寺，供養眾僧。到了第五品弟子位，文云：何況又有人，能持是

《法華經》，兼行六度波羅密，其德為五品最勝，無量無邊。譬如虛空，至一切種智。又以此心，修行五悔法，正修六度。自行化他，事理具足，心觀無礙，轉勝於前，不可比喻，名第五品也。〈分別功德品〉說：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。譬如虛空，東西南北、四維上下，無量無邊；是人功德，亦復如是無量無邊，疾至一切種智。重點仍強調功德，不說五品弟子位。總覽上論後又見智顛引《法華經》為五品弟子位作結語，在《摩訶止觀》與〈分別功德品〉之間，又有其對比經文之需要，如下表：

《摩訶止觀》	《妙法蓮華經·分別功德品》
文云：能為他人種種解說，清淨持戒，忍辱無瞋；常貴坐禪，精進勇猛，利根智慧，當知是人已趣道場，近三菩提。(T46,p99a10-13)	又為他人，種種因緣隨義解說此法華經，復能清淨持戒，與柔和者而共同止，忍辱無瞋，志念堅固，常貴坐禪得諸深定，精進勇猛，攝諸善法，利根智慧，善答問難。(T09,p45c21-25) 若我滅後，諸善男子、善女人，受持讀誦是經典者，復有如是諸善功德，當知是人已趣道場，近阿耨多羅三藐三菩提，坐道樹下。(T09,262,p45c26-29)

智顛謂依〈分別功德品〉經文說：能為他人作種種解說，有關《妙法蓮華經》者，本身持戒清淨，又忍辱、無瞋；且重視常坐禪，其人精進勇猛，利根智慧皆開，當知是人已趣向道場，更近阿耨多羅三藐三菩提之境界。這是對位列五品弟子的正面鼓勵，總結是此行者常修五悔法，持誦《妙法蓮華經》信且解，為他人說，更兼修六度萬行，則有希望更上一層樓。至於所引的〈分別功德品〉經文，講的是以《妙法蓮華經》對他人法布施，加清淨持戒，與人相處柔和，忍辱無瞋，志念堅固，常貴坐禪得諸深定，精進勇猛，攝諸善法，利根智慧，善答問難。這即為正修六波羅密，又於佛滅後，亦持續精進行此六波羅密者，《妙法蓮華經·分別功德品》此句「當知是人已趣道場，近阿耨多羅三藐三菩提，坐道樹下。」文字上雖表面未涉及五品弟子位，但已對五悔行者也作極正面的肯定。可見智顛何以將五悔法融入《法華三昧懺儀》，於道場中作實修，也可融於日常生活中來實踐，如有散失之過則即剋責自己，以念佛專誠，請佛俯降，請轉法輪，擇善隨喜，迴向、發願，將五悔法的修行不分道場內外，行住坐臥，只在一念無間的思惟與實踐，即為五悔法的真諦所在。

第五節 小結

上言：平素作息，平平運心，因不須攝心一處，則境相不見。卻偏偏在打坐、經行之際，各種境相競起，假如處理不當，會影響到止觀的成敗。蓋以不論觀的是善境、惡境、勝境、劣境，都須具正念，觀其緣起性空，只不過是境相的生滅即假，亦在觀境當下即中。否則，善境、勝境易致迷於境相之中，而使行者流連於境相之中，對如是境的發展，心念隨之起伏，在意於或得或失；惡境、劣境輕者往往使人沮喪，重者易引起內心極大恐慌，均會導致行者心思不寧。此對行者是身心極大負擔，是止觀的負面因素。所以，善、惡境相均會造成行者的纏縛障礙，此刻若能自我慚愧，剋責無始無明所造一切罪業，至誠懺悔，誓不再犯，即可蕩滌身心，恢復清淨，讓心思回到止觀的正念。可見懺悔於止觀生起善、惡境相之際，發揮不可思議的清淨力，助行者排除障礙。但兩者關係卻並非單向式，而是相輔相成雙向互為須要的。對事項來說，懺悔罪業為保持戒行清淨的必要條件，也為輔助止觀所必需之方便；至於在理上而言，止觀同時為懺悔的觀想必經途徑。即是說開始是行事懺有助於止觀的實踐，而後的止觀之正觀則需要思惟實相，來排除障礙，卻又是理懺滅罪所必要的法門。但假如是已犯佛門四重五逆罪者，則更應先參加智顛所規劃的「四種三昧」的懺悔法，事先懺悔罪過，滌淨身心，回復清淨戒體，這才來專行止觀，不論是立、坐、經行。智顛重視止觀與懺悔的實踐，由上文論述可鑑。

智顛所設計的觀心懺悔法，有事懺、理懺的分別與融通，事懺雖由事而入觀，雖事與理有所分別，但理卻仍依事之理而觀，內涵卻無有不同，且相得益彰。比如事懺的順流十心，罪業由最不易覺察到無始無明，至斷了善根的一闡提，其間有十個層次惡業之間心思的粗細差異，與各惡性的一層層加劇，皆作合理的分析。然在逆運十心，懺悔罪業的粗淺與細微，從最粗劣第十的一闡提，卻只要從深信因果，如此簡易的方法，即可翻破不信因果。但其實卻也並不容易，因我人我執如根深柢固，多不信因果，否則民、刑法的累犯，比例不致那麼高。對了無善心的一闡提更須善巧的曉以苦、集二諦，引導其破除不信因果之我執，才可能消除煩惱，進而了解煩惱的根源在我執，教其業種久不敗亡，業報終必不爽。接著才能剋責自己，一再作惡竟毫無羞恥，觀想假如一息不追，此生終了，將千載長往，苦海無邊。繼之觀想竟然會暴戾粗魯，惡劣至不畏墮落三惡道的地步，流轉於生死旋渦。再來就要發露懺悔，果決不再犯前事，斷相續惡心。一一的突破了前五項惡心，發菩提心就往積極正面的方向前進了，要起慈悲心，自利利他，破惡心遍一切處。修功補過，以精進不休的態度與用心，讓身、口、意充滿了善，造惡便沒什麼空間了。以護持佛法為己任，現在對善要能處處隨喜。念佛的無礙慈，念佛的無礙智，請佛以功德力來加持，翻破順惡友心。觀罪性空，我人造諸惡業，皆由無始貪、瞋、癡，三毒則由妄念而生，妄念由顛倒想而有，顛倒想皆因

我執造成，應觀想我執存在何處？無處可存。連自我都是色、受、想、行、識五蘊的暫時性結合，我畢竟為因緣生滅，那裡還有我執存在的空間？徹底破除我執，了知我不可得，心無宿處，則罪、福皆因緣已往無宿處，如此即與空性慧相應，罪業便如朝露，日出即消，則心歸寂靜門，以寂靜無我就可破除無明。從以上的逆運十心來看，越細微的罪業，卻反需要一再的加強心力去翻破，至最終的、最不易察覺的無明，甚至須定慧等持，至心去懺悔，才可開破。至於在理懺的逆運十心，是每一層都在破五利使即身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見，基本上是破我執見，也在破一切的執見，然後促使心靈層層往上上昇。在在需要積極正面的思考，與精進策勵的態度，去對治十種逆心。可鑑事懺的理觀與理懺的理觀，道理一般。再審順流十心與逆運十心，都具嚴謹的結構，及層層分明的心靈分析，這是非常獨到之處。尤其於順流十心，可見智顛的懺悔思想在他晚年較之壯年時期更加的精密¹¹⁰，再者事懺不離懺之理，而理懺還得附於事之過來作觀想。亦如智顛之前強調的事具理、理含事的概念。尤其難得的是在理懺的義理中，處處力勸行者修懺觀想所有的罪業皆緣起性空，而境相的生滅即假，在觀境當下即中。融入一心三觀的「圓融三諦」思想於止觀懺悔的實踐，將懺法的每一心概念都導入了微妙深遠、浩瀚無邊的佛法大海，實在是他的一項創舉。

從上論懺悔以「方等三昧懺」之逆運十心來對治生死流，自第六之發菩提心，就須憐憫一切眾生，起無所造作之善，亦遍及法界，這便是在發願了。第七之修功補過，要破我執見，修隨喜法即可於日常生活中，隨見善舉，隨聞勝事，均即隨喜，自有功德，也可配合作功德迴向於一切眾生，發願隨見善舉，隨聞勝事，皆作隨喜修持，則於此懺悔中已同時成就了四悔。第八之守護正法，須先破我執見，同樣得先修隨喜等諸悔，誓為伸張正法，為法忘身，此誓也等同發菩提心亦即發願。第九之念十方佛，念無生法即是佛，即為無實際生滅諸法，而皆因緣之生滅法，常守此真理即為念十方佛，這就要先懺悔，我人往昔不識真理，請佛以無量無邊之功德力，加被一切眾生，滋潤三界諸有；念佛的無礙慈，作眾生不請之友；念佛的無礙智，作眾生導師，這就必要法門無量誓願學，眾生無邊誓願度，作四弘誓，豈非發大願。第十之觀罪性空，已了悟無生懺法，具般若智，了達貪、瞋、癡皆住於妄念，妄念住於顛倒，顛倒住於有我，有我住於我執，我執則無住處。五蘊和合，我不可得，我心更無處可住，則罪與福均無主可宿。今此空性慧與心相應，猶如日出，朝露即消。實踐五悔法至此已我執、法執悉消皆棄，行者可謂已在人生旅途中，心靈向上提升，朝向菩提道邁進一大步，直逼五品弟子位，已極不容易。

¹¹⁰ 參閱新田雅章著：〈智顛における懺悔法の構想経緯について〉，《印度学仏教学研究》。頁 292—295。研究指出：經過對逆順十心的對照，智顛以《禪祕要法經》具五緣的懺悔法失傳，乃以《禪要經》卷一〈訶欲品〉，《大正藏》冊 15：「貪愛因緣成惡露想，如是思惟，慚愧具足，能度生死，為世福田。」頁 238a12-13。之提示於「方等三昧」懺法初成逆順十心思想，於《小止觀》則僅抽出逆十心來講，最後於《摩訶止觀》再將理懺配合佛典事例進一步說明，至此逆順十心終於成熟。

再以《摩訶止觀》單修五悔法之內涵來論，智顗是以行者於止觀之際，若精神一旦稍見散失於一須臾，煩惱便會快速竄起，妨礙修行甚鉅，這即需要行五悔法來對治。此刻再以〈明懺淨〉之思惟逆順十心為懺悔主軸，當思惟至逆運十心即與五悔法的精神完全相互融合。自第一、深信因果報應，第二、對過愆自愧剋責，第三、要怖畏墮入三惡道，第四、發露不覆藏罪業，第五、斷作惡相續心，皆在自我省察往昔所造諸惡業，主動作懺悔之運想。接著的運念第六至第十等五次第，便如上論與另四悔具緊密的相互結合。綜觀上述五悔法門有一大特色，為大乘法之發大慈悲心、菩提心，或修無我無私。以懺悔而論表面上雖是為己所造罪而懺悔，但如《法華三昧懺》之懺己六根罪業，隨即為法界一切眾生懺六根所造罪，立刻顯現行者須發大慈悲心、菩提心，並修無我無私之六波羅蜜。至次四悔之勸請先請佛以功德力加被於一切眾生；次請轉法輪，也不單單為個人，也同為一切眾生，利人又利己，同樣是發起大慈悲心；再請佛住世其道理亦如上二一般。隨喜者則以對一切善法，一切勝於我者皆隨喜，表現的是一股無我無私的胸襟，兼修無瞋。迴向將已完成之誦經、持咒等一切善法功德，毫不私藏，一股腦兒全數轉歸一切眾生，與眾生共享法益，也是滿懷眾生，表現的也是無私之心。發願依智顗的說法，就有了目標方向，換句話說：即是朝向菩提道不退悔，誓願作菩薩，要生生化物，就得發大願，勇往直前，也即是發菩提心。

針對五品弟子位而論，智顗是將五悔法與《妙法蓮華經·分別功德品》作了緊密的結合，再經規畫組織起來，定出五品弟子位之認證條件，其中最具體的例子就是起隨喜心。在《摩訶止觀》講的是佛既已三轉法輪，眾生得三世利益，我為此極其歡喜。由於眾生獲得身心解脫的機會，這是極其難遭難遇的，我跟著見佛法宣揚而隨之喜悅，是緊接著勸請了即隨喜。其內涵與〈分別功德品〉講的是「假如是來涅槃後，若聞《妙法蓮華經》不加抵毀，而起隨喜心聽聞是經，當知已為深信解相。」而由於聽經即如聞佛說法，聞《法華經》亦復一致。所以，智顗就將如上修起隨喜心者定為初品。至於二品位，智顗將修行五悔法，加上讀誦《法華經》並能善說妙義，則此行者心觀更明，即與《妙法蓮華經》再做結合，言此行者已頂戴如來。修五悔至第三品，更積極的說法，讓聞者了解內涵，自我提升，心靈又更上一層樓；表面上雖與《法華經》無關，但仍是在解釋經文內蘊，是更加強經文的闡述，當然不可強說與《法華經》無關。如果持修上三品所有德目不懈，兼修六度，即為第四品，所謂六度即六波羅蜜：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧；如能兼修六度，亦經所宣導，其功更勝前所修一籌，無怪乎要列第四品。其與第五品弟子位最大的差別在修行五悔，正修六度，除了自己修行也度化他人，事觀理觀俱圓融無礙，此等人已修行至凡夫所難以望其項背，列五品弟子位，其實已極不簡單，是極令人讚歎。以如上故，可確切認知智顗所列圓教五品弟子位，均以《妙法蓮華經·分別功德品》為依據，是可以成立的。

第三章 「四種三昧」中之懺法

本章接著要各別探討「四種三昧」懺法，但須先了解非本國語的「三昧」何意，其實它來自古印度語言，其梵語與巴利語皆是（samādahi），音譯三摩地、三昧，意譯為禪定、正定。而智顛於《摩訶止觀》說：「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。」¹¹¹智顛引用《大智度論》說明：觀心藉由「四種三昧」之因緣來調至心思不偏不倚，故稱三昧。《摩訶止觀》卷二將「四種三昧」分為：「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐三昧」、「非行非坐三昧」等。本章將分為三節來探索各種三昧懺悔，並將儀軌行法與義理思惟作分別探討。第一節含「常坐三昧」坐禪懺法、「常行三昧」行禪懺法；第二節「半行半坐三昧」有「方等三昧」懺法、〈法華三昧懺法〉；第三節「非行非坐三昧」則唯獨「請觀世音」懺法；第四節對上「四種三昧」五種懺法，作綜合結論。智顛將「四種三昧」都融合了懺悔法門在裡頭，為作天台門生的修行實踐排除障礙的方法。以下即來探討各種三昧的懺法。

第一節 「常坐三昧」與「常行三昧」懺法

「常坐三昧」顧名思義，是以坐禪為主要的行法。而「常行三昧」則以行禪、立禪為主的修行。二者雖有方法上的不同，但若論懺悔法，前者的「稱名念佛」與後者的「唱佛念佛」都必得念佛實相，行法雖稍不同，但念佛懺悔的義理並無絲毫差異；且二者均無具體儀禮，如：誦經、拜佛、誦咒、遶旋等的儀軌，故列同一節中。

壹、「常坐三昧」懺法

有關「常坐三昧」在《摩訶止觀》卷二即說：「常坐者，出《文殊說》、《文殊問》兩般若，名為一行三昧。」¹¹²在此已說明「常坐三昧」，為智顛依據《文殊師利問經》與《文殊師利所說摩訶般若波羅密經》所制定，又名為「一行三昧」。而此二經皆由梁武帝延請扶南(今柬埔寨)之法師所翻譯，其中翻譯《文殊師利所說摩訶般若波羅密經》為曼陀羅仙，《文殊師利問經》則另由僧伽婆羅所譯。再

¹¹¹ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊46，頁11a25-28。

¹¹² 見同上卷，頁11a28-29。

說若要進行「常坐三昧」，由於時程長達九十日，加以須長時間打坐，間而藉由經行調適身心之動靜，時間一旦拉長也會面臨疲勞困頓。所以，除了食、衣及禪修、懺悔、淨身等事項的準備以外，且須具備外力的護持，在在均須考慮周詳，事先安排妥當，否則不易達成。

一、「常坐三昧」懺法的儀軌

前言若是要進行「常坐三昧」需有長坐達九十日的身心準備，這並非一般具有「四時坐禪，六時禮佛」¹¹³經驗者即可勝任，最好是事先即具長年並每日長時間坐禪、經行之經歷者。再者應獨處並選擇在空閒處，避開喧鬧。對於前依眾行者也是一頁考驗。根據《摩訶止觀》的記載，「常坐三昧」的準備與進行方式極為簡易：

身論開遮，口論說默，意論止觀。身開常坐，遮行、住、臥。或可處眾，獨則彌善，居一靜室或空閑地，離諸喧鬧，安一繩床傍無餘座。九十日為一期，結跏正坐，項脊端直。不動、不搖、不萎、不倚，以坐自誓，肋不拄床，況復屍臥、遊戲、住立。除經行、食、便利。隨一佛方面端坐正向，時刻相續，無須臾廢。所開者專坐，所遮者勿犯。不欺佛、不負心、不誑眾生。¹¹⁴

即說：依身、口、意來論「常坐三昧」，對身儀的部分論可准許與不准的，對口的部分即要求沈默，意即強調進行止觀。身儀可准許的為常坐，行、住（停）、臥則均屬不准。或可於眾中坐禪，單獨則更佳，應選一安靜居室，或空閑地，遠離所有喧鬧，安置一「繩床」，旁邊無多出來的座席，意思是此「繩床」即為禪修之座席。要結跏正坐，頸項與脊椎端直，不動、不搖、不萎、不倚，以坐自誓。除了起來經行以及飲食、大小便之外，連肋骨都不准依靠著床，何況睡臥、遊戲、站立。隨著一佛的方面，端坐正向，時刻相續，不可有一剎那的鬆懈。這即是要進行止觀的要求，接著「隨一佛方面，端坐正向」就隱含懺悔的準備。而「結跏正坐，項脊端直。不動、不搖、不萎、不倚，」要維持一段時間，就已存在著不小的困難度，實在不是一件容易的事。所以，《摩訶止觀》卷二，又說：

若坐疲極，或疾病所困，或睡蓋所覆，內、外障侵奪正念，心不能遣却，當專稱一佛名字，慚愧、懺悔以命自歸，與稱十方佛名功德正等。¹¹⁵

¹¹³ 見《國清百錄》卷一，《大正藏》冊 46：「依堂之僧，本以四時坐禪，六時禮佛，此為恆務。」頁 793c8-9。

¹¹⁴ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 11b1-9。

¹¹⁵ 見同上卷二，頁 11b10-13。

智顛就說：假若坐到極為疲倦，或為疾病所困，或遭睡意襲擊，內、外障礙侵奪正念，心不能排遣出去，應當專稱頌一佛名字，如西方阿彌陀佛，慚愧、懺悔以命自歸依一佛，與稱十方佛名功德是完全相同的。此即之前所言：「隨一佛方面，端坐正向」就是「稱佛名號」懺悔法的事先準備了，因坐面向西即稱「阿彌陀佛」名號，或坐其他方向則稱他方佛的名號來懺悔。但為何「稱佛名號」能令人懺悔而得心安呢？《摩訶止觀》卷二說：

如人憂喜鬱佛，舉聲歌哭，悲笑則暢，行人亦爾。風觸七處成身業，聲響出脣成口業。二能助意成機，感佛俯降。如人引重自力不前，假傍救助則蒙輕舉，行人亦爾。心弱不能排障，稱名請護，惡緣不能壞。若於法門未了，當親近解般若者。如聞修學，能入一行三昧，面見諸佛上菩薩位。¹¹⁶

就好像人憂愁或歡喜卻壓抑著，如去高聲歌唱出來或哭出來，則悲泣或大笑之後就會暢快，這在行「四種三昧」者也是如此。「風觸七處成身業，聲響出脣成口業。」語出《大智度論》卷六〈序品〉論述：「如人欲語時，口中風名憂陀那，還入至臍，觸臍響出，響出時觸七處退，是名語言。如偈說：風名憂檀那，觸臍而上去；是風七處觸，項及斷齒脣，舌咽及以胸，是中語言生。」¹¹⁷就在說明語言是由「憂陀那」風觸臍而上，觸及項、斷（牙齦）、齒、脣、舌、咽、胸等七處才生語言。此身、語二合能協助意念促成機緣，感應到佛的降臨照拂。就好像有人承負著重擔，憑著自己的力量而力不從心，藉由旁人的救助負擔便輕了許多，行者也是如此。假若心力痿弱不能排除障礙，稱佛名號請求庇護，惡緣便無法阻礙修行。若是對於法門不了解，應當向能解析般若空性慧者請教，依照所聞，所學，實際修行，就能以此「一行三昧」調直定心性，面見諸佛，上菩薩位。智顛在「常坐三昧」行法之中融入懺法，只消在無法排除因極為疲勞、疾病困擾、睡眠覆蓋等內、外障礙侵奪正念，心念不能排遣出去之際，就可面向一佛方向打坐，稱佛名號至誠懺悔，直到障礙排除，又可繼續觀心運想，朝向調直定心性的目標前進，這可說是打坐時最方便、可行的懺悔法。至此接著對智顛引用《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》與《文殊師利問經》，制作有關「常坐三昧」的依據，在《摩訶止觀》與上二部經典的相關文獻比對作進一步的了解。

《摩訶止觀》	《文殊師利所說經》	《文殊師利問經》
(一) 常坐者，出文殊說、文殊問兩般若，名為一行三昧。(T46,11a28-29)	法界一相，繫緣法界，是名一行昧。(T08,731a26-27)	

¹¹⁶ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 11b13—20。

¹¹⁷ 見《大智度論》卷六，《大正藏》冊 25，頁 103a15—20。

<p>(二) 可處眾獨則彌善，居一靜室或空閑地，離諸喧鬧。安一繩床傍無餘座，九十日為一期。結跏正坐項脊端直。不動不搖不萎不倚，以坐自誓，肋不拄床。況復屍臥，遊戲住立，除經行食便利。</p> <p>(T46,11b3-7)</p>		<p>慚愧、懺悔、恭敬、供養，事說法人，如供養佛，以此四法，能生禪定。復於九十日，修無我想，端坐專念，不雜思惟，除食及經行、大小便時，悉不得起。</p> <p>(T14,507a13-17)</p>
<p>(三) 若坐疲極，或疾病所困，或睡蓋所覆。內外障侵奪正念，心不能遣却，當專稱一佛名字，慚愧懺悔，以命自歸。與稱十方佛名功德正等。</p> <p>(T46,11,b10-13)</p>	<p>欲入一行三昧，應處空閑，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。隨佛方所，端身正向，能於一佛念念相續，即是念中，能見過去、未來、現在諸佛。(T08,731b1-5)</p>	
<p>(四) 若於法門未了，當親近解般若者，如聞修學。能入一行三昧，面見諸佛上菩薩位。</p> <p>(T46,11b18-20)</p>		<p>愛念恭敬和上、闍梨及說法人，於父母、善知識所，心如佛想，安止父母及善知識，令得住於安隱之處。</p> <p>(T14, ,507b11-13)</p> <p>若依師說，於說法人、父母、善友常懷佛想。</p> <p>(T14,507b24-25)</p>

就上表所列第一則，《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》對「一行三昧」，於法界皆緣起而一相，應專注一心於法界一處，作了簡明的解說。而於《摩訶止觀》則因全文主要在論述圓頓止觀，所以對此便不再多言，僅說依上述二經修行。第二則，選擇於空閑處進行「常坐三昧」，《摩訶止觀》與《文殊師利問經》所言相近，九十日為一期，端坐正念，除食與大小便利，悉不得起來，也大致一般。唯智顛是容許坐禪之外可經行。一大不同的是《文殊師利問經》強調在常坐九十日之前就須「慚愧、懺悔、恭敬、供養，事說法人，如供養佛，以此四法，能生禪定。」。而《摩訶止觀》卻要在坐到極疲累就須懺悔（第三則）。至「恭敬、供養，事說法人，如供養佛」，智顛於本段文字中雖未講說，卻也到「常行三昧」即提到，要行者「承事師如僕奉大家。」¹¹⁸ 第三則，《摩訶止觀》說若坐到極

¹¹⁸ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 12b8。

其疲憊，就不免疾病、睡蓋致身心皆不自在，便難以心繫一處，無法維持正念，這時即需立刻慚愧懺悔而「稱一佛名」，與稱十方佛名，其功德正等。《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》則是直接要行者至空閑處「捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。」不論懺悔與否，相對的卻論說「隨佛方所，端身正向，能於一佛念念相續，即是念中，能見過去、未來、現在諸佛。」主要目的是勸進行者正念相續，即是念：即空即假即中，那就是圓融止觀，能見過去、未來、現在諸佛。當然在此經文之主要在論述般若性空，對義理的闡述是不厭其煩的。第四則，至於親近解般若者，《文殊師利問經》要「恭敬、供養，事說法人，如供養佛」，並直接論述在家人要尊敬和上、闍梨（老師）、說法人、父母、善知識，心如佛想；出家人對說法人、父母、善友要常心懷佛想，講的是尊師重道。《摩訶止觀》則如上述內容意涵絲毫不差。於此可見智顛在論述《摩訶止觀》的「常坐三昧」，融入懺悔法業已經過一番心思來構思，具有過程並前後融通，以排除內外障礙，幫助行者進一步提起正念，在長期犧牲睡眠之下，維護長時間打坐、經行，從而得以繼續專注一念，進入「一行三昧」的可能，更較《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》、《文殊師利問經》兩經有更具體可行、易行的組織與架構，與循序漸進而入「一行三昧」的境界。

二、「常坐三昧」懺法的義理

前已提及在準備進行「常坐三昧」之前，即應具備長達九十天期的長時間打坐、經行與思惟的能耐。但何以坐禪疲累時「稱佛名號」，即可懺悔？智顛在說「常坐三昧」時有言，此「稱佛名號」還是必需專心觀佛，之後思惟般若，如《摩訶止觀》卷二說：

意止觀者，端坐正念，蠲除惡覺，捨諸亂想。莫雜思惟，不取相貌。但專繫緣法界，一念法界。繫緣是止，一念是觀。信一切法皆是佛法，無前、無後、無復際畔。無知者、無說者。若無知無說，則非有非無，非知者非不知者，離此二邊，住無所住，如諸佛住，安處寂滅法界。聞此深法，勿生驚怖，此法界亦名菩提，亦名不可思議境界，亦名般若，亦名不生不滅。如是等一切法與法界無二無別，聞無二無別，勿生疑惑。能如是觀者，是觀如來十號。¹¹⁹

身打坐、口稱佛名號，意即在止觀，於端坐正念之際，掃蕩罪惡的念頭，拋棄雜亂的思想。不加雜思惟，不再拿相貌來分別美醜。將打坐時的念頭專只放在法界，一念僅在法界一處。把握打坐的因緣即是止，一念不動就可以觀。信一切法皆是

¹¹⁹ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊46，頁11b21-c2。

佛法，當下無過去、無未來、不再有邊際界限的約束。無知者、無說法者。若無知無說，則非有也非無，非知者也非不知者，離此有、無二邊，住無所住地，如諸佛住，安然處於寂滅法界。聽聞此甚深佛法，切莫生起驚慌恐怖心理，此寂滅法界也名為菩提，也名不可思議境界，又名般若，亦名不生不滅。像如上的一切法與法界是一不是二，毫無差別，聽到無二、無差別，不要起疑惑。能如這樣觀的行者，就是在觀如來十號。而觀如來十號也應先觀如來之圓滿與莊嚴相，再觀前言「無前、無後、無復際畔。無知者、無說者。若無知無說，則非有非無，非知者非不知者，離此二邊，住無所住，如諸佛住，安處寂滅法界。」不住空、有二邊，不生不滅，不可思議，此即如經所言正確的觀佛。但智顛知眾生皆具貪、瞋、癡等諸煩惱，即便是十地補處菩薩於未成佛前，無明煩惱仍是存在的，於是《摩訶止觀》卷二又說：

觀貪欲、瞋、癡諸煩惱，恒是寂滅行，是無動行，非生死法，非涅槃法。不捨諸見，不捨無為，而修佛道。非修道、非不修道，是名正住煩惱法界也。觀業重者，無出五逆。五逆即是菩提，菩提五逆無二相。無覺者，無知者，無分別者。逆罪相、實相相，皆不可思議，不可壞，本無本性。一切業緣，皆住實際。不來、不去，非因、非果，是為觀業即是法界印。法界印四魔所不能壞，魔不得便。何以故：魔即法界印，法界印云何毀法界印。以此意歷一切法亦應可解。¹²⁰

這便是前頭曾提起的：「若於法門未了，當親近解般若者。如聞修學，能入一行三昧」一段話，就需以般若智來觀貪欲、瞋、癡等所造成的煩惱，以因緣性空，結果一定是寂滅的，是原就是不變的道理，不是生死法（苦諦），也非涅槃法（滅諦）。以天台一心三觀之觀點，不捨諸見即假，不捨無為即空，而修佛道即中。¹²¹若再以一心三觀來視空、假、中的道理，則非修道、非不修道，即雙非不中，是名正住煩惱法界。觀業重者，不出殺父、殺母、殺阿羅漢、破和合僧、出佛身血等五逆罪，何以說五逆即菩提，菩提與五逆不二相？天台傳人湛然說明：「殺無明父害、貪愛母、斷隨眠怨、壞陰和合、斷七識身。」¹²²心念互轉，則五逆之心性與菩提心性無二相。《止觀輔行傳弘決》卷二又說：「識五逆性，名為覺者；照了菩提，名為知者；知此二法，名分別者。此等皆亡，故並云無。逆與實相體既不二，故不可壞。以逆本來無自性故，一切下以輕例重五逆既爾，諸業例然，故住實際。不來不去，明逆無生滅，非因非果，明觀無始終。」¹²³五逆與實相體既然不二也不壞，以五逆本來無自性故，一切不分輕罪五逆罪都無本性，故所有諸業，不來不去，便明瞭五逆無生無滅，非因非果，明白觀是也無始無終。這便

¹²⁰ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊46，頁11c22—頁12a3。

¹²¹ 見《止觀輔行傳弘決》卷二，《大正藏》冊46：「不捨諸見即假也，不捨無為即空也，而修佛道即中也。」頁184b5—7。

¹²² 見同上卷二，頁184b20—21。

¹²³ 見同上卷二，頁184b27—c3。

是觀業即法界印。湛然解釋：「以四魔釋成五逆，先立，隨順三道，故魔得便，觀為法界，故不能壞。魔即印者，苦即實相，陰、死二魔即法界印。煩惱即實相，是煩惱魔即法界印。業即實相，是天子魔即法界印。次釋中魔既即印，印豈壞印。」¹²⁴陰魔、死魔所造成眾生之苦，即為實相，也就是法界印。煩惱即實相，則煩惱魔即法界印。苦業、煩惱業也是實相，是天子魔即法界印。再說以上所說的四魔既為印，則印豈能壞印。準此，即說雖中了四魔，為極難排除的，但只要至誠懺悔，打坐、思惟般若所涵義理，即能擺脫身心的障礙。另回到《文殊師利問經》卷下〈十六雜問品〉則佛陀是如下說何以煩惱可以清淨：

煩惱滅故心則滅，心滅故意滅，意滅故識滅，識滅故身滅，身滅故壽滅，壽滅故命滅，命滅故諸根滅，諸根滅故諸入滅，諸入滅故諸界滅，諸界滅故諸陰滅，諸陰滅故不相續，不相續故心意識無處，心意識無處，故得清淨。如是，文殊師利！譬如垢衣以灰汁澣濯，垢滅衣在。何以故？垢已去故。以垢去故，衣得清淨。¹²⁵

這一段講心意識如何自煩惱中得清淨的實相觀法，佛陀是說色、受、想、行、識五陰以因緣滅故不相續，不相續故心意識無處所，心意識由於無處所，故得清淨。因為這一層的緣故，才會有前文所言：煩惱以因緣滅故心滅，心滅故意滅，意滅故識滅，識滅故身滅，身滅故壽滅，壽滅故命滅，命滅故諸根滅，諸根滅故諸入滅，諸入滅故諸界滅，諸界滅故諸陰滅。由於陰、入、界皆因緣滅，煩惱與罪過亦滅。就好比污垢的衣服以灰汁洗滌，污垢不見了，衣服自然清淨了。為再深入懺悔義理探討，製表以作比對：

《摩訶止觀》	《文殊師利所說經》	《文殊師利問經》
<p>(一) 見佛相好如照水鏡，自見其形。初見一佛，次見十方佛。不用神通往見佛，唯住此處見諸佛，聞佛說法，得如實義。為一切眾生見如來，而不取如來相；化一切眾生向涅槃，而不取涅槃相；為一切眾生發大莊嚴，而不見莊嚴相。無形無相無見聞知。</p> <p>(T46,11c8-14)</p>	<p>能於一佛念念相續，即是念中，能見過去、未來、現在諸佛。何以故？念一佛功德無量無邊，亦與無量諸佛功德無二，不思議佛法等無分別。</p> <p>(T08,731b3-6)</p>	<p>見彼諸佛，如照水鏡，自見其形。彼見諸佛亦復如是，此謂初定。復次，如一佛像現鏡中分明，見十方諸佛亦如是分明，從此以後常正念思惟，必有相起，以相起故，常樂見佛，作此念時諸佛即現，亦不得神通，亦不往彼世界，唯住此處，見彼諸佛，聞佛說法，得如實義。(T14,507a1-7)</p>

¹²⁴ 見《止觀輔行傳弘決》卷二，《大正藏》冊 46，頁 184c4-8。

¹²⁵ 見《文殊師利所說經》卷下，《大正藏》冊 14，頁 503a17-24。

<p>(二) 觀業重者，無出五逆。五逆即是菩提。菩提、五逆無二相。無覺者、無知者、無分別者。逆罪相、實相相。皆不可思議、不可壞，本無本性。(T46,11c25-28)</p>	<p>菩提即五逆，五逆即菩提。何以故？菩提五逆，無二相故。無學無學者，無見無見者，無知無知者，無分別無分別者，如是之相名為菩提。見五逆相亦復如是。(T08,728c13-16)</p>	
<p>(三) 觀如來十號，觀如來時不謂如來為如來，無有如來為如來，亦無如來智能知如來者。如來及如來智無二相。無動相、不作相。不在方、不離方。非三世、非不三世。非二相、非不二相。非垢相、非淨相。此觀如來甚為希有，猶如虛空無有過失，增長正念。(T46,11c2-8)</p>		<p>念十號者，先念佛色身具足相好，又念法身壽命無盡。當作是念，佛非色身，佛是法身。以執取、以堅取，見佛如虛空。樂虛空，故知一切法義。文殊師利！如須彌山、由乾陀山、伊沙陀山、須陀梨山、珂羅底迦山、阿輸迦羅山、毘那多山、尼民陀羅山、斫迦羅山，如是等山悉是障礙。若人一心念佛十號，此等諸山不能為障。何以故？以正念故、佛威神故。(T14,506c19-27)</p>
<p>(四) 法界法是佛真法，是菩薩印，聞此法不驚不畏，乃從百千萬億佛所久植德本。(T46,12a4-6)</p>	<p>佛告文殊師利：「善哉，善哉！汝能如是善說甚深般若波羅蜜相，是諸菩薩摩訶薩所學法印，乃至聲聞緣覺學無學人，亦當不離是印而修道果。」 佛告文殊師利：「若人得聞是法，不驚不畏者，不從千佛所種諸善根，乃至百千萬億佛所久植本，乃能於是甚深般若波羅蜜，不驚不怖。」 (T08,727b11-18)</p>	
<p>(五) 身子曰：「諦了此義是名菩薩摩訶薩。」彌</p>	<p>舍利弗白佛言：「世尊！若於斯義諦了決定，是名</p>	

<p>勒云：「是人近佛座，佛覺此法故。」故文殊云：「聞此法不驚即是見佛。」佛言：「即住不退地，具六波羅蜜，具一切佛法矣。」(T46,12a9-13)</p>	<p>菩薩摩訶薩。何以故？得聞如是甚深般若波羅蜜相，心不驚不怖，不沒不悔。」</p> <p>彌勒菩薩白佛言：「世尊！得聞如是般若波羅蜜，具足法相，是即近於佛坐。何以故？如來現覺此法相故。」</p> <p>文殊師利白佛言：「世尊！得聞甚深般若波羅蜜，能不驚不怖，不沒不悔，當知此人即是見佛。」(T08,727c14-21)</p> <p>若聞如是甚深般若波羅蜜，心得決定，不驚不怖，不沒不悔。當知是人，即住不退轉地。若人聞是甚深般若波羅蜜，不驚不怖，信樂聽受，歡喜不厭。是即具足檀波羅蜜、尸波羅蜜、羼提波羅蜜、毘梨耶波羅蜜、禪波羅蜜、般若波羅蜜。</p> <p>(T08,727c26-728a2)</p>	
--	--	--

上列有關第一則，「見佛如照水鏡」一節，《文殊師利問經》原即為智顛所引文來源，經文謂於「初定」可見佛，且如鏡分明，則更進一步可見十方佛。接著說從此後常正思惟，不用神通，不住其世界，也樂見諸佛，聞佛說法，得如實義。

《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》於此則言：若能於一佛念念相續，即是念中，能見三世諸佛。強調的是念佛如已念念相續，不消說此行者已在定中，當能見佛。是從念佛功德與佛法不思議等無分別來論。至於《摩訶止觀》自見佛相好如照水鏡，至「聞佛說法，得如實義」，與《文殊師利問經》引文之意義大體相同。惟接下來，為一切眾生見如來，化一切眾生向涅槃，為一切眾生發大莊嚴，而皆不取相。可見智顛是位發菩提心、大乘心的大菩薩。第二則，「菩提即五逆」一節，智顛在說《摩訶止觀》時幾乎全依《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》原義援引，然後再加引申「皆不可思議、不可壞，本無本性。」也為智顛對佛法多所了解之

語。第三則，「觀如來十號」與「念佛十號」，《文殊師利問經》是以十號應次第念，先念佛色身具足相好，再念佛壽命無限，後念佛為法身，不以色取。強調一心念佛，可得正念，以佛威神，如須彌山等高大眾多的障礙，也不能為重。在此念為「憶念」，也即是觀。《摩訶止觀》則是加了觀佛的義理，要求行者不執二邊，如觀虛空無有過失，強調此正觀能增長正念。可見智顛此處的觀也即是念。第四則，「菩薩印」一節，《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》是整段佛告文殊師利菩薩，甚深般若波羅蜜相，是菩薩、聲聞、緣覺、阿羅漢所學法印，而修道果。若人能聞此甚深般若波羅蜜，不驚不怖，不僅從千佛所種諸善根，乃至百千萬億佛所久植本。講的是得法因緣。《摩訶止觀》則為重點提示。第五則，係含「舍利弗、彌勒、文殊於佛前論說般若波羅蜜」的過程，自舍利弗說完全確定甚深般若波羅蜜相，即可名菩薩摩訶薩；接著彌勒言得聞甚深般若波羅蜜，已近佛座；文殊說當知此行者已見佛，都在聞此甚深般若波羅蜜，不驚不怖、不沒不悔的前提下而論。最後佛陀才作總結：如是行者已具足六般若波羅蜜，住不退轉地。《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》為原典是討論佛法的過程全錄，依經文是一再重複強調念佛、觀佛之不思議處；智顛在此處講的是觀佛之懺悔法，並將懺法與佛法融合而說，當然得再論觀佛念佛的義理，可說是言簡意賅、畫龍點睛，已不必如經文一再強調重點，故懺法與佛法融合得義理全如佛說。

貳、「常行三昧」懺法

「常行三昧」之修行法係以經行為主的禪定法門，與一般坐禪、禮佛、誦經、朝山等均大不相同。智顛如何界定「常行三昧」，依《摩訶止觀》卷二言：

此法出《般舟三昧經》翻為佛立。佛立三義：一、佛威力，二、三昧力，三、行者本功德力，能於定中見十方現在佛在其前立。如明眼人清夜觀星，見十方佛亦如是多，故名佛立三昧。¹²⁶

此行法依東漢支婁迦讖所譯的《般舟三昧經》所說，而反過來佛將立在行者之前，佛立有三種義理：一、持佛威神力，二、依三昧力，三、以行者自己的功德力，能於定中見到十方諸佛立於行者前。且能見到的十方佛有如明眼人清夜觀星那麼多，所以名為「佛立三昧」。但若欲進行「常行三昧」似乎猶較「常坐三昧」更加嚴苛。因為「常坐三昧」的打坐與經行是一靜配一動，還似比較易於身心相互調整，應是可以維持較久時間才會疲累。但若進入長達九十天的常立只與經行相互調和，是除了飲食、便利以外是不能坐下、臥休，那可就更容易疲累而更加艱難了。因此，就需「唱佛、念佛」來懺悔以除障礙。另由於存在已預知的各種

¹²⁶ 見《摩訶止觀》卷二《大正藏》冊 46，頁 12a20—25。

實踐上的困難度。智顛即在說《摩訶止觀》時便強調：除了外護、飲食之外，最好有「同行」者同行共修，得以互相照看。接著就來看看「常行三昧」是如何來進入。

一、「常行三昧」懺法的儀軌

智顛在制定「常行三昧」之前，既已知實踐的困難度尤較「常坐三昧」來得嚴酷許多。所以在進行之前，即須預先應作準備事項便不少，諸如：嚴飾道場、訪師開障等身心的建設都很重要。《摩訶止觀》如下說：

行此法時，避惡知識及癡人、親屬、鄉里。常獨處止，不得希望他人有所求索，常乞食不受別請。嚴飾道場，備諸供具、香、齋、甘果。盥沐其身，左右出入，改換衣服。唯專行旋，九十日為一期。須明師善內、外律，能開除妨障。於所聞三昧處，如視世尊。不嫌、不恚、不見短長，當割肌肉供養師，況復餘耶？承事師如僕奉大家。若於師生惡，求是三昧終難得。須外護如母養子；須同行如共涉險；須要期誓願，使我筋骨枯朽，學是三昧不得，終不休息。¹²⁷

行此法需先作的準備為：精心的裝飾用來「常行三昧」的道場，備齊應有的供養器具，比如：香案、燈座、燈油、蠟燭、香爐、香、菜齋、水果。出入於道場，大小方便後要洗澡，並更換衣服，九十日內專常立與經行。要能獨處行止觀，要常乞食不接受他人請食，心裡不得想要向別人索求衣食。遠離不識佛法，不信佛法的惡友及癡人，連同親人與鄰居。這兒就提到：要排除妨害障礙，須向精熟內、外戒律之明師請益。對於所聽到有關三昧之內容時，要如對世尊一般。不嫌、不掛礙、不起計較，供養師父應如割肌肉都捨得，何況其他供養？事奉師父須如僕人侍奉家長。若對師父生起嫌惡的話，欲求此三昧終究難得。又須外護飲食與安全，有如母親保護兒女；必須有同行者，像似共同去探險，可互相照顧；要誓願完成九十日的修行，須有縱令我筋骨枯朽，如學此三昧不得，終不休息的信念。儀禮道場的準備與行者的身心建設，至此已大致具備。然這裡談到縱令我筋骨枯朽，學此三昧，終不休息，就是必定會疲累，那麼即如「常坐三昧」一般，到疲極之際，也不免睡蓋來襲，或病痛來磨，那麼唱佛、念佛以懺悔，便相對重要了。於此便談到「常行懺法」唱佛、念佛的懺悔法門。《摩訶止觀》卷二言：

九十日身常行無休息；九十日口常唱阿彌陀佛名無休息；九十日心常念阿彌陀佛無休息。或唱、念俱運，或先念後唱，或先唱後念。唱、念相繼無

¹²⁷ 見《摩訶止觀》卷二《大正藏》冊 46，頁 12b1-11。

休息時。若唱彌陀，即是唱十方佛功德等。但專以彌陀為法門主。舉要言之，步步、聲聲、念念唯在阿彌陀佛。¹²⁸

在九十日期間身常行（立或經行）無休息；口常唱阿彌陀佛名號無休息；心常念阿彌陀佛無休息。可唱、念同時運作，或先念後唱，或先唱後念。唱、念相繼沒有休息之時。若唱阿彌陀佛，即是與唱十方佛功德相等。就要以彌陀法門為主。其中的要點是：每經行步步、或聲聲唱、意念都專在阿彌陀佛。但口唱阿彌陀佛名號尚無困難，卻要如何用意念於阿彌陀佛？智顗說了：

云何念：念三十二相，從足下千輻輪相，一一逆緣念諸相，乃至無見頂。亦應從頂相順緣，乃至千輻輪，令我亦逮是相。¹²⁹

如何以意念佛：念佛三十二相¹³⁰，從足下千輻輪相，一一自下逆緣往上念諸相，直至無見頂。亦應從頂相順緣往下念諸相，直至千輻輪相，要盼自己未來也具佛的諸相。要如是念佛，必定事先做好念佛三十二相的功課。因此，要事先請教明經律的師父，也得預先察考經典所錄佛三十二相，並一一觀察佛塑像之三十二相，切記得一清二楚。身、心都一併做好準備，便即得以開始專心經行或立定來入「常行三昧」了。上言智顗是依據《般舟三昧經》來制作「常行三昧」，就有須要與《摩訶止觀》所說的來作一比對，以明了二原典的同與異。

《摩訶止觀》	《般舟三昧經》
（一）此法出《般舟三昧經》翻為佛立。佛立三義：一、佛威力，二、三昧力，三、行者本功德力。能於定中見十方現在佛在其前立，如明眼人清夜觀星，見十方佛亦如是多。(T46,12a20-24)	菩薩如是持佛威神力，於三昧中立。在所欲見何方佛，欲見即見。何以故？如是颺陀和。是三昧佛力所成，持佛威神，於三昧中立者。有三事。持佛威神力、持佛三昧力、持本功德力。用是三事，故得見佛。(T13,905c13-18)
（二）行此法時，避惡知識及癡人、親屬、鄉里。常獨處止，不得希望他人有所求索。常乞食不受別請。嚴飾道場，備諸供具，香、餽、甘果。盥沐其身，	與善知識共行空，除睡眠，不聚會，避惡知識近善知識。不亂精進，飯知足、不貪衣、不惜壽命，子身避親屬、離鄉里。(T13,904,b27-cl)

¹²⁸ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 12b18—24。

¹²⁹ 見同上卷二，頁 12b27—29。

¹³⁰ 見《大智度論》卷四，《大正藏》冊 25，頁 90a27—91a18。

<p>左右出入改換衣服。唯專行旋，九十日為一期。須明師善內、外律，能開除故障。於所聞三昧處如視世尊。不嫌、不恚、不見短長。當割肌肉供養師，況復餘耶？承事師如僕奉大家，若於師生惡，求是三昧終難得。須外護如母養子，須同行如共涉險，須要期誓願使我筋骨枯朽，學是三昧不得終不休息。(T46,12b1-11)</p>	<p>常當樂獨處止，不惜身命。不得恚望人有所索，常行乞食，不受請。(T13,909c11-13)</p> <p>常念供養，當供養於佛。花、香、擣香、飯食具足，當持善意。(T13,906b6-7)</p> <p>守善師不離，若飲食資用衣被床臥，千萬珍寶以用上師。供養於師，無所愛惜。設無有者，當行乞食給師。趣當得是三昧莫厭。佛言：置是所供養者此不足言耳，常當自割其肌供養於善師常不愛惜身。何況其餘？當承事善師如奴事大夫。求是三昧者當知是，得是三昧已當堅持，常當念師恩。(T13,91,c27-919a5)</p> <p>自念使我筋骨髓肉皆使枯腐，學是三昧終不懈怠。自念我終不懈怠，死也聞是經已無不歡樂。(T13,909c26-28)</p>
<p>(三)九十日身常行無休息；九十日口常唱阿彌陀佛名無休息；九十日心常念阿彌陀佛無休息。或唱、念俱運，或先念後唱，或先唱後念。唱、念相繼無休息時。若唱彌陀，即是唱十方佛功德等。但專以彌陀為法門主。舉要言之，步步、聲聲、念念唯在阿彌陀佛。(T46,12b18-24)</p>	<p>所聞西方阿彌陀佛刹，當念彼方佛不得缺戒。一心念若一晝夜，若七日七夜，過七日以後，見阿彌陀佛。(T13,905a14-17)</p> <p>一者不得有世間思想，如指相彈頃三月。二者不得臥出三月，如指相彈頃。三者經行不得休息，不得坐三月，除其飯食左右。四者為人說經，不得望人衣服飲食。(T13,906a17-21)</p>
<p>(四)云何念：念三十二相，從足下千輻輪相，一一逆緣念諸相，乃至無見頂。亦應從頂相順緣，乃至千輻輪，令我亦逮是相。(T46,12b27-29)</p>	<p>常當念如是佛身，有三十二相悉具足，光明徹照。端正無比在比丘僧中說經，說經不壞敗色。何等為不壞敗色？痛痒思想，生死識魂神，地水火風，世間天上，上至梵摩訶梵，不壞敗色。用念佛故得空三昧。(T13,905b14-19)</p>

上表第一則，《般舟三昧經》是佛陀告訴毘陀和菩薩，依佛威神力於三昧中立，

即可見十方佛，且欲見何方佛，欲見即見，就是依三力：一、佛威神力。二、佛三昧力。三、本功德力。故能見佛。智顛是切實引用了這一段經文來傳承「佛立三昧」。他在《摩訶止觀》另外還加了一段比喻：「如明眼人清夜觀星，見十方佛亦如是多。」與《般舟三昧經》裡則有二段經文相近，其一「明眼人夜半視星宿，見星其眾多。」¹³¹其二「如淨眼人夜半上向視星宿不可計。」¹³²可見智顛的的確確究竟了《般舟三昧經》。第二則，是智顛提醒行者在「常行三昧」前的身心建設，從避惡知識、親屬、鄉里，近善知識；常當樂獨處止；供養佛以花、香、擣香、飯食；及供養師當不足惜割肌，至誓死不悔學此三昧。在《般舟三昧經》佛陀是一段段再三的教導徒眾，要如是修行；智顛由於已究竟經義，所以有一氣呵成的論述。第三則，《般舟三昧經》佛陀告誡比丘僧當持戒不缺，所聞西方阿彌陀佛刹，若專心一念，或一日夜或七日夜後，可見阿彌陀佛。並勸要力行三個月不休息，不得世間想、不得臥、不得坐、為人說經不得望報。智顛則細細的叮嚀九十天的唱念阿彌陀佛功夫，要行者步步、聲聲、念念唯在阿彌陀佛。第四則，念佛三十二相，《般舟三昧經》強調當念佛身三十二相，光明徹照，端正無比的在為比丘僧說經，謂痛痒思想，生死識魂神，地水火風，世間天上，上至梵摩訶梵，都為不壞敗色。是因念佛而得空三昧，故能了不壞敗色。而《摩訶止觀》於此則要求行者先逆緣從足下一一往上念諸相，再一一順緣由頂相向下念諸相，可見是要行者先很清楚佛相模樣之有，接著才能於下節說如何觀佛法身空相。由此，《般舟三昧經》是佛陀在為毘陀和所請而說此經，是一經分三卷而細說，勸修「常立三昧」，至欲見佛即見佛的三昧地。智顛倡此念阿彌陀佛為懺悔法，與視當時為末法時代的道綽與其後之善導，提倡修念佛同時修觀想之「念佛三昧」，同樣作為懺悔皆須觀佛法門¹³³，其觀念是相當一致的。

二、「常行三昧」懺法的義理

上頭所言的「嚴飾道場，備諸供具、香、齎、甘果。盥沐其身，左右出入，改換衣服。」即為此懺悔法門的道場布置、供養，與身儀的清淨預作準備。為何如此說呢？如果只要常行常立而不需懺悔，就不需要「嚴飾道場」，更不須準備供具以及香、齎、甘果等供品。正由於「常行三昧」的困難度極高，故更必要於九十日間常唱佛、念佛，以排除障礙與妨害。但是，要如何運想懺悔得以使心清淨，就屬唱佛、念佛的義理。先論「唱佛名號」一如「稱佛名號」，也是如上段所論身口二業能合，則易協助意念促成機緣，感應到佛的降臨照拂。唱出聲音來也一樣可以宣洩心事，令心平靜，然後可以開始思惟般若義理。於是智顛於《摩訶止觀》卷二說念佛應如何運想：

¹³¹ 見《般舟三昧經》卷一，《大正藏》冊 13，頁 906b23-24。

¹³² 見同上卷一，頁 906c2。

¹³³ 參閱陳劍鏗著：《行腳走過淨土法門：曇鸞、道綽與善導開展彌陀淨土教門之軌轍》，第四章〈道綽、善導的懺悔觀〉。台北：商周出版社，2009。頁 104-144。

念我當從心得佛、從身得佛？佛不用心得，不用身得。不用心得佛色，不用色得佛心。何以故？心者佛無心，色者佛無色。故不用色心得三菩提。佛色已盡，乃至識已盡。佛所說盡者，癡人不知智者曉了。不用身口得佛，不用智慧得佛。何以故？智慧索不可得，自索我了不可得，亦無所見。¹³⁴

運想我從心或從身得佛？佛不用我心得，亦不用我身得。無法以心得佛色，也無法以色得佛心。何以如此呢？《止觀輔行傳弘決》卷二解釋得很是恰當：「佛之色心，無相無得。我之色心，亦復如是。身口是色，智慧是心。色心有者，良由有我。以我無故，稱法本無。」¹³⁵佛、我色心，皆無相無得，雖身、口是色，但智慧在心。有此色心才有我。由於緣起性空故無我，才稱法本無。即可說明智慧與自我皆了不可得，自然也無前所見。此為運念中之一要點。接著第二要點，可見《摩訶止觀》卷二：

當如是念佛，如人行大澤飢渴，夢得美食，覺已腹空。自念一切所有法皆如夢。當如是念佛，數數念莫得休息，用是念當生阿彌陀佛國。是名如相念。¹³⁶

就好像人行經大湖泊時又飢又渴，夢中得到美食，醒來之後肚腹空空。要運想一切所有法皆如夢。應當如此念佛，一次次的念想佛不得休息，用這樣的方法念應當生阿彌陀佛國。第三個運思要點，就又要以《摩訶止觀》卷二：

自念佛從何所來？我亦無所至，我所念即見。心作佛心自見，心見佛心。是佛心是我心見佛。心不自知心，心不自見心。心有想為癡，心無想是泥洹。是法無可示者，皆念所為。設有念，亦了無所有空耳。¹³⁷

要自己思惟佛從那裡來？我也沒到佛那兒去，是因為我念佛即見佛。我心見佛心，是因為以自我的心作佛心，而自見佛。心並不自知心，也不自見心。心起想即為無明癡，心無想即是寂靜的境界。此一法無可標示出來，皆是「念」所造成的。假設有念，也了無所有，空而已。《止觀輔行傳弘決》卷二對此有解釋：

三昧既成，隨念即見，見是心性，名心作佛。佛既心作，故見佛時，名見自心。若見自心，即見佛心。以彼佛心是我心故，是佛心至見佛者。明所

¹³⁴ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 12b29—c7。

¹³⁵ 見《止觀輔行傳弘決》卷二，《大正藏》冊 46，頁 186c22—24。

¹³⁶ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 12c12—15。

¹³⁷ 見同上卷二，《大正藏》冊 46，頁 12c20—25。

湛然對此解釋為應是已成就三昧，所以隨念即見佛，見的是清淨心性，才假名心作佛。佛既為心作，所以見佛時，假名見自心。若見自心，即見佛心。以佛心是我心的緣故，便是以佛心見佛。說明所見之佛與我心在理上並無不同。上來由念佛色相（三十二相）應念空，再念佛色相不異假名，最後念亦空亦假亦中。至於在說經的背景與義理上的重點，《摩訶止觀》與《般舟三昧經》是有些許不同，我們可從下表經文的比對來作探討。

《摩訶止觀》	《般舟三昧經》
<p>(一) 念我當從心得佛、從身得佛？佛不用心得，不用身得。不用心得佛色，不用色得佛心。何以故？心者佛無心，色者佛無色。故不用色心得三菩提。佛色已盡，乃至識已盡。佛所說盡者，癡人不知智者曉了。不用身口得佛，不用智慧得佛。何以故？智慧索不可得，自索我了不可得，亦無所見。(T46,12b29-c7)</p>	<p>當作是念，我當從心得、從身得？復更作念，佛亦不用心得，亦不用身得。亦不用心得佛，亦不用色得佛。何以故？心者佛無心，色者佛無色，不用是心色，得阿耨多羅三藐三菩提。何以故？佛色以盡，佛痛痒思想，生死識了盡。佛所說盡者，愚癡不見不知，智者曉了之。作是念，當持何等念得佛？當持身得佛？當持智慧得佛？復作是念，亦不用身得佛，亦不用智慧得佛。何以故？智慧索不能得，自復索我了不可得，亦無所得，亦無所見。一切法本無所有。(T13,908b26-c8)</p>
<p>(二) 當如是念佛，如人行大澤飢渴，夢得美食，覺已腹空。自念一切所有法皆如夢。當如是念佛，數數念莫得休息，用是念當生阿彌陀佛國。是名如相念。(T46,12c12-15)</p>	<p>佛告颺陀和：乃往去時有佛，名須波日。時有人行出入大空澤中，不得飲食飢渴而臥。出便於夢中得香甘美食，飲食已其覺腹中空，自念一切所有皆如夢耶。佛言：其人用念空故。(T13,905b23-27)</p>
<p>(三) 自念佛從何所來？我亦無所至，我所念即見。心作佛心自見，心見佛心。是佛心是我心見佛。心不自知心，心不自見心。心有想為癡，心無想是泥洹。是法無可示者，皆念所為。設有念，</p>	<p>作是念，佛從何所來？我為到何所？自念佛無所從來，我亦無所至。自念三處：欲處、色處、無想處，是三處意所為耳。我所念即見，心作佛，心自見，心是佛，心是怛薩阿竭，心是我身，心</p>

¹³⁸ 見《止觀輔行傳弘決》卷二，《大正藏》冊 46，頁 187b14-17。

亦了無所有空耳。(T46,12c20-25)

見佛，心不自知心，心不自見心，心有
想為癡，心無想是泥洹。

(T13,905c27-906a4)

此表二經典所錄經文，全在念佛的義理上發揮，第一則，「從心得佛？從身得佛？」這也是為原先要念佛三十二相（色相），應進一步念佛法身（無相），再更進一步念是從心得佛或從身得佛？《般舟三昧經》此處便提醒行者要「無著」，強調：既不用心得，也不用身得。由於已是念佛法身，故應具心者佛無心，色者佛無色之概念。既然色已盡，則痛痒思想，生死識了盡，色受想行識已了盡，佛所說也了盡。再發展到也不以智慧得佛，所以要搜索智慧了不可得，再自己來搜索我也了不可得，既無所得，也無所見，則一切法本無所有。故佛陀告訴颺陀和菩薩等與會諸菩薩，應心無所著。智顛於《摩訶止觀》善盡引述要件多一分則肥，少一分則纖的原則，用以上義理來詮釋菩薩心應無所著。第二則，《般舟三昧經》為佛陀告訴颺陀和菩薩等，以須波日佛時有人出入大空澤中，得不到飲食，饑渴而臥，便於夢中得到香甘美食，醒過來後感覺肚子仍空，即自忖度一切所有皆如夢。佛陀便說：那人的心念是空。智顛即要行者自念一切所有法皆如夢，那即是空。應當如是念佛，步步念、聲聲念、數數念莫得休息，鼓勵行者用念佛念空當生阿彌陀佛國。第三則，《般舟三昧經》佛陀是要諸菩薩思考「佛從何而來？我到何佛處？」應自念佛無處所而來，我亦無任何所去。要自念欲處（欲界）、色處（色界）、無想處（無色界），此三處（三界）皆意之所為。我心所念即見，心作佛，心自見，心是佛，心是怛薩阿竭，心是我身，心見佛，心不自知心，心不自見心，心有想為癡，心無想是泥洹。其重點在心無想。《摩訶止觀》則在強調「心不自知心，心不自見心。心有想為癡，心無想是泥洹。」此四句偈是法無可示現的，皆念所為。假設有念，亦了無所有空而已。此讓行者可以次第念佛具足光明，三十二相端正圓滿，念念相續，見佛立在前；復念佛法身遍法界，佛無來我所，我亦無去佛所；再即要無著，念一切法皆空，不復執著以入定境。

第二節 「半行半坐三昧」懺法

在《摩訶止觀》卷二所記載的「半行半坐三昧」懺法有二種，一為「方等三昧」懺法，一為〈法華三昧〉懺法。前者於東晉南北朝流傳甚廣，後者則為唐宋後世所廣為引用、流傳。其中，「方等三昧」懺法是依《大方等陀羅尼經》卷一：「誦此章句，百二十遍，遶百二十匝。如是作已却坐思惟。」¹³⁹必須誦〈大方等

¹³⁹ 見《大方等陀羅尼經》卷一，《大正藏》冊 21，頁 645b28-29。

陀羅尼咒)¹⁴⁰一百二十遍，遶行一百二十匝，然後坐下來思惟，所以經智顛列為「半行半坐三昧」懺法。〈法華三昧懺法〉則依《妙法蓮華經》卷七〈第二十八普賢菩薩勸發品〉：「是人若行、若立、讀誦此經，我爾時乘六牙白象王，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。是人若坐、思惟此經，爾時我復乘白象王現其人前。」¹⁴¹也由於須若行、若立讀誦《妙法蓮華經》，若坐思惟此經，普賢菩薩即會乘坐六牙白象王現於此行者前，安慰行者，故也經智顛在《摩訶止觀》列為「半行半坐三昧」懺法。

壹、「方等三昧」懺法

大野榮人研究「方等三昧」懺法，說《高僧傳》卷五的竺法曠(~三七二年)，為師疾病危篤，七日七夜祈誠禮懺，而師痊癒，即推斷為依《大方等陀羅尼經》，作「方等懺法」¹⁴²為文字記載中最早的。但末學並未在傳中找出是行此懺法的任何文字。倒是同一文的釋玄高、法達的確在《高僧傳》裡被記載者勸行「方等懺法」¹⁴³，始為正式文字最早的記載。另依大野榮人的說法，《高僧傳》有竺法曠、法達行此懺法，《續高僧傳》有：闍那崛多、彥琮、慧勇、慧命、法純、普明、曇榮、信士常凝保、北周武帝、道積、智滿、德美等行此懺法，至於《隋天台智者大師別傳》則有：慧曠、慧思、智顛、永陽王伯智、法喜、陳鍼等，史傳上記錄著行「方等懺法」如此之多，可見在其南北朝之盛行¹⁴⁴。

一、「方等三昧」懺法的儀軌

若欲行「方等三昧」懺法，有一先決條件便為須見十二夢王。智顛於《摩訶止觀》卷二言：「方等至尊，不可聊爾。若欲修習，神明為證。先求夢王，若得

¹⁴⁰ 見《大方等陀羅尼經》卷一，《大正藏》冊 21。咒曰：「哆姪吽(一)蒲耆稟婆(二)鬱波多毘耶(三)蒲耆稟婆(四)劣破羅(五)阿[少/兔]那哆姪吽(六)阿[少/兔]那哆姪吽(七)蒲得究追(八)蒲耆稟婆(九)莎呵(十)南無囉囉姪寫(一)嚩提易勤(二)那伽耶彌(三)莎呵(四)南無摩訶浮陀卑(一)南無摩訶離婆浮陀卑(二)南無華聚陀羅尼(三)毘舍闍室牧(四)郁伽林(五)袒吒林(六)窮伽林(七)恒伽嚩(八)阿隸那隸那羅隸(九)莎訶(十)。」頁 645b14-21。

¹⁴¹ 見《妙法蓮華經》卷七，《大正藏》冊 09，頁 61a28-b3。

¹⁴² 見大野榮人著：《天台止觀成立史の研究》，京都：法藏館。1995。第二章〈天台智顛の禪法と觀法の形成〉。頁 91。

¹⁴³ 見《高僧傳》卷十一，《大正藏》冊 50：「有沙門法達，為偽國僧正。欽高日久，未獲受業，忽聞怛化。因而哭曰：聖人去世，當復何依，累日不食。常呼高上聖人自在，何能不一現，應聲見高，飛空而至。達頂禮求哀，願見救護。高曰：君業重難救，當可如何。自今以後依方等苦悔，當得輕受。達曰：脫得苦報願見矜救。」頁 398a25-b2。

¹⁴⁴ 見大野榮人著：《天台止觀成立史の研究》，京都：法藏館。1995。第二章〈天台智顛の禪法と觀法の形成〉。頁 90-100。

見一，是許懺悔。」¹⁴⁵經文是說方等至尊不可省略不講，要先求見夢王，由神明為證，若見一夢境才許可行「方等三昧」懺法，否則不可。但經文的夢王為那些夢境？《大方等陀羅尼經》卷三，說明了善男人、善女人、比丘、大王、大臣、夫人各各夢見那種不同夢境，即可行此懺法：

佛告文殊師利：善男子，若有善男子、善女人，於其夢中，修通能飛懸繒幡蓋，從此人後，見如是者，即名袒荼羅。

若有善男子、善女人，於其夢中，若見形像舍利塔廟，大眾僧聚，見如是者即是斤提羅。

若有善男子、善女人，於其夢中見國王、大臣著淨潔衣單乘白馬，見如是者即是茂持羅。

若有善男子、善女人，於其夢中若見乘象渡於大江，見如是者即是乾基羅。

若有善男子、善女人，於其夢中乘於駱駝上於高山，見如是者即是多林羅。

若有比丘，欲求此法，於其夢中上於高座轉于般若，見如是者即是波林羅。

若有比丘於其夢中，到一樹下，上於戒壇受具足戒，見如是者即是檀林羅。

若有比丘於其夢中，坐佛形像請召眾僧，施設供具，見如是者即是禪多林羅。

若有比丘於其夢中，見有一樹，華果茂盛，於其樹下入禪三昧，見如是者即是窮伽林羅。

若有大王於其夢中，帶持刀劍，遊行四方，見如是者即是迦林羅。

若有大臣於其夢中，見有諸人，持諸水瓶，洗浴其身，塗種種香著淨潔衣，見如是者即是窮伽林羅。

若有夫人於其夢中，乘於羊車入於深水，於其水中有諸毒蛇，見如是者即是波林羅。

見如是者乃可為說：善男子、善女人，若見如是一、一事者，乃可為說七日行法。¹⁴⁶

若善男子、善女人就應夢見，自己能飛並懸繒幡蓋等五種夢境；比丘夢見坐於高座轉於般若等四境；大王夢見持刀劍遊行四方；大臣夢見諸人持水瓶，幫他洗浴；夫人夢見乘坐羊車進入深水，水中有多毒蛇。也就是必須要先來求夢，而見上述十二夢境之一，即可行此「方等三昧」懺法之七日行法。讓此善男子、善女人、比丘、國王、大臣、夫人可行此懺法。接著就來看看如何布置道場，進行儀式。《摩訶止觀》卷二：

於閑靜處，莊嚴道場，香泥塗地及室內、外。作圓壇、彩畫、懸五色幡。燒海岸香，然燈敷高座，請二十四尊像，多亦無妨。設餽饌盡心力，須新

¹⁴⁵ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 13a29—b1。

¹⁴⁶ 見《大方等陀羅尼經》卷三，《大正藏》冊 21，頁 13a29—b10。

淨衣、鞵屨。無新浣故，出入著脫，無令參雜。七日長齋，日三時洗浴。

147

也是須選一閑靜地方，精心布置道場，用香泥塗在室內、外的地表上。用彩畫、五色旗幡，將壇場圍成圓形。燒香、點燈，設一高座，請二十尊像¹⁴⁸，多也無妨。盡心盡力供上菜餚饌食，必須穿著新的乾淨衣服及鞋子，出道場要脫下，進道場前再穿上，一日三時洗浴，七日均須素食。如上安排好道場及個人身心，就要來談到儀式進行規約。《摩訶止觀》卷二：

初日供養僧，隨意多少，別請一明了內、外律者為師。受二十四戒及陀羅尼呪，對師說罪。要用月八日十五日，當以七日為一期，決不可減，若能更進，隨意堪任。十人已還，不得出此，俗人亦許，須辦單縫三衣，備佛法式也。¹⁴⁹

第一日要先供養師父，不拘多少，另外要請一名明了身口意戒律的法師，請他授二十四戒與陀羅尼呪，然後向師父說出自己的罪過。要在農曆八日或十五日開始，以七日為一期，絕對不可減少期日，假若能更進入多些日子也不妨。不得超過十人，在家眾也可參加，只是要準備類似出家人的素淨三衣¹⁵⁰，且絕對不得有刺繡於其上，以應合於佛法的儀式。儀禮的進行，接下來依《摩訶止觀》卷二：

預誦陀羅尼呪一篇使利，於初日分，異口同音，三遍召請三寶、十佛、方等父母、十法王子。召請法在《國清百錄》中。請竟：燒香、運念三業供養。供養訖，禮前所請三寶。禮竟，以志誠心，悲泣兩淚，陳悔罪咎竟。起旋百二十匝，一旋一呪，不遲不疾、不高不下。旋呪竟，禮十佛、方等、十法王子。如是作已，却坐思惟。思惟訖，更起旋呪。旋呪竟，更却坐思惟。周而復始，終竟七日。其法如是。¹⁵¹

此前須預先將陀羅尼呪背熟，其熟練程度須能流利的唱誦，於第一日即異口同聲，召請三寶（佛、法、僧）、十佛¹⁵²、方等父母（大方等陀羅尼經）、十法王子¹⁵³共

¹⁴⁷ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 13b1-6。

¹⁴⁸ 綜覽《國清百錄》卷一，《大正藏》冊 46：「一心奉請南無寶王佛（乃至十佛具出經文）。一心奉請南無摩訶袒持陀羅尼方等父母。一心奉請十法王子華聚雷音。一心奉請舍利弗等一切聲聞緣覺。」頁 797b13-16。

¹⁴⁹ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 13b6-12。

¹⁵⁰ 參考《止觀輔行傳弘決》卷二，《大正藏》冊 46：「佛言：三衣者，一名單縫、二名俗服。出家衣者作三世佛法儀式。俗服者出道場時著。三衣者入道場時著，尺寸不離。若離此衣得障道罪。前云二丈謂餘二衣。但云得罪不云障道。縫字平聲。言單縫者不許却刺。」頁 190b11-6。

¹⁵¹ 見同上卷二，頁 13b12-21。

¹⁵² 召請十佛，參考《大方等陀羅尼經》卷二，《大正藏》冊 21：「佛告阿難，若有善男子、善女人，修行此經者，若眼見無量壽佛、釋迦牟尼佛、維衛佛、式佛、隨葉佛、拘樓秦佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛、過去雷音王佛、祕法藏佛。是諸佛前至心懺悔。當滅九十二億生死之罪。此

計三遍。召請法載於《國清百錄》中。召請妥當，燃香供佛、運想三業供養¹⁵⁴。供養事了，禮拜前頭所請的三寶、十佛、方等父母、十法王子。接著，以至誠的心陳述罪咎悔過，要有悲泣，淚如雨下的痛心疾首之懺悔。起來之後旋遶壇場一百二十匝，每一匝誦一遍咒，聲調要不徐不疾、不高不低。遶旋壇場誦畢一百二十遍陀羅尼咒，回到壇前再禮拜十佛、方等父母、十法王子，然後打坐思惟。思惟完善，再起來遶旋壇場誦咒，如此周而復始，七日均如儀懺悔。「方等三昧」懺法既為智顛依據《大方等陀羅尼經》所設計，就有必要將《摩訶止觀》所言與《大方等陀羅尼經》所說作一比對，以明經典所說背景與懺悔行法細節上差異的增刪。

《摩訶止觀》	《大方等陀羅尼經》
(一)方等至尊，不可聊爾。若欲修習，神明為證。先求夢王，若得見一，是許懺悔。(T46,13a29-b1)	佛告華聚我今語汝，莫妄宣傳如是妙法，當以神明為證。何以故名為神明？善男子如是當有十二夢王，見此一王者乃可為說。(T21,642a10-13)
(二)於閑靜處，莊嚴道場，香泥塗地及室內、外。作圓壇、彩畫、懸五色幡。燒海岸香，然燈敷高座，請二十四尊像，多亦無妨。設饋饌盡心力，須新淨衣、鞵屨。無新浣故，出入著脫，無令參雜。七日長齋，日三時洗浴。(T46,13b1-6)	在於道場，讀誦修行摩訶袒持陀羅尼經。懸繒幡蓋，悉以雜色，莊嚴此道場。燒種種香、塗香、末香、梅檀、沈水、熏陸海渚岸香，而以供養摩訶袒持陀羅尼經。(T21,652c29- 653a3) 受此戒時，應請一比丘解此戒相者。請諸眾僧隨意堪任不問多少，復應請二十四形像，若多無妨。作種種饋饌飲食，供養眾僧及此比丘，五體著地在形像前及諸尊僧。(T21,646b13-17) 若欲行時，七日長齋，日三時洗浴，著淨潔衣。(T21,645b26-27)
(三)初日供養僧，隨意多少，別請一明了內、外律者為師。受二十四戒及陀羅尼咒，對師說罪。要用月八日十五日，當以七日為一期，決不可減，若能	善男子，要用月八日十五日行此法。時若眾生犯五逆罪，身有白癩若不除差無有是處；若優婆塞犯三自歸至於六重，若不還生無有是處；若菩薩二十四戒、

人於三塗永無有分生死漏盡。即時得見現前諸佛。」頁 650c2-7。

¹⁵³ 召請十法王子，參照《大方等陀羅尼經》卷二，《大正藏》冊 21：「南無文殊師利法王子、虛空藏法王子、觀世音法王子、毘沙門法王子、虛空法王子、破闇法王子、普聞法王子、妙形法王子、大空法王子、真如法王子。如是菩薩摩訶薩應念其名，如是諸王必往其所擁護是人，令此人等，身得安樂，無諸苦惱，是諸比丘若值諸難，應如是念諸王名字。」頁 650b10-16。

¹⁵⁴ 見《止觀輔行傳弘決》卷二，《大正藏》冊 46：「三業供養者，身翹跪、口宣唱、意運想。」頁 190c5-6。

<p>更進，隨意堪任。十人已還，不得出此，俗人亦許，須辦單縫三衣，備佛法式也。(T46,13b6-12)</p>	<p>沙彌十戒、式叉沙彌尼戒、比丘戒、比丘尼戒。如是諸戒若犯一一諸戒，當一心懺悔，若不還生無有是處，除不至心。(T21,645c1-7)</p> <p>爾時阿難白佛言：世尊，行此法時得眾人多。佛告阿難十人已還。</p> <p>(T21,650b26-27)</p> <p>若有沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷毀諸禁者，亦應請一比丘了知內外律者，向形像前若尊經般若前，自陳其過。</p> <p>(T21,657a29-b2)</p> <p>言三衣者，一名單縫二名俗服。阿難白佛言世尊向說：一出家衣二在家衣，若在家者用三種為。佛告阿難：一出家衣者，作三世諸佛法式。一俗服者，欲令我弟子趣道場時當著一服，常隨逐身寸尺不離，若離此衣即得障道罪。第三衣者具於俗服，將至道場常用坐起。</p> <p>(T21,651a18-24)</p>
<p>(四)預誦陀羅尼呪一篇使利，於初日分，異口同音，三遍召請三寶、十佛、方等父母、十法王子。召請法在《國清百錄》中。請竟：燒香、運念三業供養。供養訖，禮前所請三寶。禮竟，以志誠心，悲泣兩淚，陳悔罪咎竟。起旋百二十匝，一旋一呪，不遲不疾、不高不下。旋呪竟，禮十佛、方等、十法王子。如是作已，却坐思惟，思惟訖，更起旋呪。旋呪竟，更却坐思惟。周而復始，終竟七日。其法如是。(T46,13b12-21)</p>	<p>誦此章句百二十遍，遶百二十匝。如是作已，却坐思惟。思惟訖已，復更誦此章句，如是七日。(T21, 645b28-c1)</p> <p>若欲除滅八重禁罪，先請一比丘了知內、外律者，陳其罪咎向彼比丘。彼比丘應如法而教此內外、律。(T21,656c4-7)</p>

上表所列也分三則來論，第一則，「先求夢王」，《大方等陀羅尼經》是佛陀告訴華聚菩薩，不要隨興宣傳此妙法，當以神明為證，有十二夢王，以先求見一夢王，乃可對他人介紹此法（摩訶袒持陀羅尼章句）。其態度是審慎的，有條件的。《摩訶止觀》於此目的是懺法，切須落實。所以，直接說見一夢王即可懺悔。第二則，有關「莊嚴道場」等眾事，乃至行者身心清淨。《大方等陀羅尼經》直接敘述修持《摩訶袒持陀羅尼經》，應懸繒幡蓋以莊嚴道場，道場所在地塗香，並要燒種

種香以供養此經。再即要請一比丘講菩薩僧二十四戒，也請諸僧來到見證。便須備種種饍餼飲食以供養比丘師與眾僧，也請懸掛二十四形像，可多不妨，要五體投地於二十四形像與眾僧前。若要行此懺法時，須七日長齋，一日依三時洗澡，穿著潔淨衣。佛陀是分段說，但智顛對經文已融會貫通，所以直接解說懺法應作的一貫準備項目。第三則，是在授二十四戒前的懺摩，《大方等陀羅尼經》說要於八日或十五日舉行，那時若有眾生犯五逆罪，優婆塞犯三歸依至於六重，菩薩犯於二十四戒、沙彌十戒、式叉沙彌尼戒、比丘戒、比丘尼戒，當至心懺悔，若不還生無有是處。再者限十人可行此法。次段即說沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷，若犯各戒，應請一比丘明了內外律者，向二十四形像前或尊經般若前，自陳其過。後段佛陀講到三衣，其中一衣為出家衣作三歸二十四戒及授陀羅尼咒以懺摩之用，另二衣為俗服，用於前往道場時穿著及於道場平常起坐之用。《摩訶止觀》則簡明的要求請師授戒並供養僧，也定八日或十五日為第一日，於授戒與陀羅尼咒時向師懺悔，也限最多至十人。須準備單縫三衣（素淨且不可刺繡），也是用於法會與道場起坐。第四則，《摩訶止觀》已直接說到從初日起至第七日如何行法懺悔，《大方等陀羅尼經》則一再強調誦陀羅尼咒，還從初日至第七日每日行法狀況，一一說明，洋洋灑灑的記錄了二千一百餘字。¹⁵⁵至第七日佛陀還不忘叮嚀弟子們要「至心禮敬《摩訶袒持陀羅尼經》，莫作餘念。但當至心諦聽諦受，莫念妻子象馬七珍，莫以妄想亂其善心，令一生空過無所得也，唐喪其功不離諸惡。」¹⁵⁶以上的經文所說，力勸行者在法會中莫有俗念與亂心妄想，也再告訴行者若不離諸惡，則一切都唐喪。而從智顛在「四種三昧」處的說法來比較，如《摩訶止觀》卷二言：「意止觀者：端坐正念，蠲除惡覺，捨諸亂想，莫雜思惟。」¹⁵⁷指導行者念念皆於正念，雖不見得是相同相近的用語，但語意畢竟也忠實於經典原意的要求。

二、「方等三昧」懺法的義理

要談到「方等三昧」懺法的義理，應先探索「方等」的意義，再尋「求夢王」的意思，後而次第論述智顛在設置道場，香塗、幡旗、香燈、高座、饍饌、二十四形像、新淨衣，行坐、誦咒與順、逆二觀之懺法。且先來探索《摩訶止觀》卷二所記載：

方等者，或言廣平。今言：方者法也，般若有四種方法，謂四門入清涼池即方也。所契之理平等、大慧即等也。令求夢王。即二觀前方便也。¹⁵⁸

¹⁵⁵ 見《大方等陀羅尼經》卷三，《大正藏》冊 21，頁 652b12—652c13。

¹⁵⁶ 見同上卷三，頁 653b19—22。

¹⁵⁷ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊，46，頁 11b21—22。

¹⁵⁸ 見同上卷二，頁 13c2—5。

智顛解釋「方等」為無垠的廣闊平坦。而方即為方法，般若有四種觀法，說觀此四門¹⁵⁹入清涼池就是方法。所契合的義理平等、大慧即為等。必定要求「夢王」，也就是前述的平等、大慧二觀的前提助緣。再來就得看看道場布置、入壇前的準備，及其所代表的意義。如《摩訶止觀》卷二：

道場即清淨境界也，治五住糠，顯實相米，亦是定慧用莊嚴法身也。香塗者，即無上尸羅也。五色蓋者，觀五陰，免子縛，起大慈悲覆法界也。圓壇者，即實相不動地也。繒旛，即翻法界上迷生，動出之解。旛、壇不相離，即動出不動出，不相離也。香燈即戒慧也。高座者，諸法空也，一切佛皆栖此空。二十四像者，即是逆、順觀十二因緣，覺了智也。餽饌者，即是無常苦酢，助道觀也。新淨衣者，即寂滅忍也，瞋惑重積稱故，翻瞋起忍名為新。七日即七覺也。一日即一實諦也。三洗即觀一實修三觀，蕩三障、淨三智也。一師者，即一實諦也。二十四戒者，逆、順十二因緣，發道共戒也。呪者囑對也。¹⁶⁰

道場為清淨之境界，校正如五住地¹⁶¹糟糠之惑，顯出有如去了糟糠之米的實相，也是用定慧來莊嚴法身。香泥塗室內、外地，表示無上戒行。五色蓋示色、受、想、行、識等五陰，免於受子縛¹⁶²，起大悲心遍布法界。圓壇¹⁶³即表實相不動地。繒旛是旗幟之總名，意思在將法界的癡迷眾生翻轉解脫出來。旛、壇不相離，指法界的翻轉解脫與真如的不須翻轉解脫，是一體兩面。香燈以光表戒之慧。高座是表諸法皆空，一切諸佛皆棲止此空。設二十四幅相之意，在逆、順觀十二因緣，能夠覺了此義即智也。餽饌就是供食，做為對於觀行無常、苦、空的助道之用。新的乾淨衣服，代表著寂滅忍¹⁶⁴。與新對比，瞋惑積重，所以稱為舊，將瞋反過來起的即為忍，也就是新。七日即是七覺支¹⁶⁵。一日即一實諦¹⁶⁶。一日三次洗浴，

¹⁵⁹ 見《佛光大辭典》PDA 專用版，四門：天台宗判立藏、通、別、圓四教，每一教各配以四門，即：有門、空門、亦有亦空門、非有非空門，稱為四教四門，為天台宗所說進入佛教真理之門戶。頁 5407。

¹⁶⁰ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 13c5-19。

¹⁶¹ 見《佛光大辭典》PDA 專用版，五住：五種住地之惑。又作五住地煩惱。即見、思、無明之煩惱有見一處住地、欲愛住地、色愛住地、有愛住地、無明住地等五種區別，稱為五住地惑。

¹⁶² 見《妙法蓮華經玄義》卷三，《大正藏》冊 33：「癡惑之本既無常、苦、空。無我則無明滅，無明滅故諸行滅，乃至老死滅。若不然火，是則無煙，是名子縛斷，無子則無果。」頁 711a8-11。

¹⁶³ 見《止觀輔行傳弘決》卷二，《大正藏》冊 46：「作圓壇等者。禮云：築土為之，佛法準此作蓮華形。」頁 189c10-11。

¹⁶⁴ 見《大乘義章》卷十二，冊 44：「寂滅忍者，從境為名，一切法界常寂不動，名為寂滅慧，安此法名寂滅忍。亦得名為當相為目，捨緣分別，心體寂滅名寂滅忍。」頁 701b22-25。

¹⁶⁵ 見《佛光大辭典》PDA 專用版，七覺支：乃三十七道品中第六品之行法。覺，意謂菩提智慧；以七種法能助菩提智慧開展，故稱覺支。七者即：(一)念覺支，心中明白，常念於禪定與智慧。(二)擇法覺支，依智慧能選擇真法，捨棄虛偽法。(三)精進覺支，精勵於正法而不懈。(四)喜覺支，得正法而喜悅。(五)輕安覺支，又作猗覺支，指身心輕快安穩。(六)定覺支，入禪定而心不散亂。(七)捨覺支，心無偏頗，不執著而保持平衡。頁 125。

¹⁶⁶ 見同上辭典，一實諦：謂一實相中道之理。無有虛妄，無有顛倒，若聖若凡，性本不二，故

便是要作即空、即假、即中，一心三觀的實修，以蕩除三障，¹⁶⁷啟發三智¹⁶⁸。一師者表一實諦。授二十四戒，即逆、順十二因緣，為發心行者所共守之戒法。所誦之陀羅尼咒，旋遶一周一百二十咒，三周三百六十咒，每行一周對治一障礙道，即對治「苦、業、煩惱三道」。以上的喻意於《大方等陀羅尼經》並未有任何記錄說明，但智顛則於《摩訶止觀》之上文與《國清百錄》之〈方等懺法第六〉，將有關道場香塗、幡蓋、圓壇、香燈、高座、二十四像等布置、饌饌供養、著淨衣、行道七日、一日三洗、請明內外律師等節均賦以義理而說明得入情入理。這即為智顛在懺法上之著墨延伸，而使得懺法更富具體意理且可行、可循、易行。

上文說到咒者囑對即為對治三道，但對於與懺悔直接的義理，尚須進一步探討。智顛接著便又解釋誦咒的與懺悔之關係，且見《摩訶止觀》卷二：

今呪此因緣，即是呪於三道，而論懺悔。事懺懺苦道、業道。理懺懺煩惱道。文云：犯沙彌戒乃至大比丘戒，若不還生無有是處。即懺業道文也。眼耳諸根清淨，即懺苦道文也。第七日見十方佛聞法，得不退轉，即懺煩惱道文也。三障去即十二因緣樹壞，亦是五陰舍空，思惟實相正破於此。故名諸佛實法懺悔也。¹⁶⁹

現今論懺悔而誦此陀羅尼咒的因緣，即是要來對治三障礙道之用。事懺是用以懺苦道、業道。理懺是用來懺煩惱道。《大方等陀羅尼經》言：若犯沙彌戒乃至大比丘戒，若不還其清淨無有道理¹⁷⁰。這就是懺悔道文了。清除了三障，即如象徵十二因緣的樹腐壞了，也如覆蓋著五陰的房屋空了，端坐思惟實相正是要破此三道。所以，此名為諸佛實相懺悔。

上文既說到事懺、理懺，但在《摩訶止觀·方等三昧》便不見繼續論述事懺與理懺的內容與意涵，就要直接來卷四上〈二十五前方便〉之第一節、持戒清淨，第四項、明懺淨，提出了很豐富的事懺、理懺與逆、順十心之懺悔思想論述。既然是講「方等三昧」懺法，就須先看《國清百錄》〈方等懺法第六〉如何論懺。

稱一實諦。〔北本涅槃經卷十三〕頁 76。

¹⁶⁷ 見《國清百錄》卷一，《大正藏》冊 46：「一日三時洗浴者，即表緣一實修三三昧，遣蕩無明、塵沙、見思垢膩，顯淨法身也。」頁 798b8-10。

¹⁶⁸ 見《佛光大辭典》PDA 專用版，三智：指《大智度論》卷八十四，釋三慧品所說之一切智、道種智、一切種智。(一)一切智，即了知一切諸法總相之智。總相即空相。此智乃聲聞、緣覺之智。(二)道種智，又作道種慧、道相智。即了知一切諸法別相之智。別相即種種差別之道法。此智乃菩薩之智。(三)一切種智，又作一切相智。即通達總相與別相之智，即佛智。天台家認為，此三智為空、假、中三觀所成，即一切智為空觀所成，道種智為假觀所成，一切種智為中觀所成。(參閱「一切智」頁 14、「一切種智」頁 19、「道種智」頁 5655)

¹⁶⁹ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 13c21-28。

¹⁷⁰ 見《大方等陀羅尼經》卷四，《大正藏》冊 21：「善男子，若有比丘毀四重禁，至心憶念此陀羅尼經。誦一千四百遍，誦一千四百遍已，乃一懺悔，請一比丘為作證人，自陳其罪向形像前。如是次第經八十七日勤懺悔已。是諸戒根若不還生終無是處。」頁 656b21-26。

而〈方等懺法第六〉便於懺文中論及逆、順十心，先看順流十心：

理無逆順，事有違從。違於涅槃，順於生死。略為十：一、無明醉惑，觸境生著。二、內心既醉，外為惡友所迷，耽惑非法，惡心轉熾。三、內外緣具，自破己善，亦破他善，於諸善事無隨喜心。四、既不修善，唯惡是從，縱恣三業，無惡不作。五、所造惡事雖復未廣，而惡心遍布，欲奪一切樂與一切苦。六、惡念相續晝夜不斷，心純念惡，初無暫停。七、隱覆瑕疵，諱藏罪過，內懷姦詐，外現賢善。八、邪健保常，增上作罪，不畏惡道。九、魯扈毘突無慚愧心，了不羞恥。十、撥無因果，不信善惡，斷諸善法作一闡提。¹⁷¹

以理來論並無逆向順向之差，就事的角度便有違反與順從。違反於涅槃，順著生死流轉。約略有十：一、無明如醉酒般的惑人，一旦接觸外境就執著。二、遭惡友所引誘，耽迷於非法，惡心轉熾盛。三、無明與外緣的惡結合，終對諸善事無隨喜心。四、既唯惡是從，就放縱身口意，無惡不作。五、所造惡事雖尚未擴大，而惡心已遍布內心。六、惡念日夜不斷。七、隱藏罪惡，卻現偽善。八、經常為惡，罪惡增上。九、為人粗魯，無慚愧心，一點都不知羞恥。十、全不信因果，諸善法已斷，作了佛法上無法回頭的人。這是就事的角度來看，從無明即由於不明白因果、善惡開始，步步墮入惡道，最後無法回頭，有若滑溜梯一旦向下，便無法向上。再來則論及逆運十心以對治「順流十心」，且見《國清百錄》卷一〈方等三昧懺法第六〉的逆運十心：

今欲懺悔修善改惡，須違生死，順於涅槃，運十種心以為對治：一、正信因果，為善得善，為惡得惡，雖無現行華報，當來果報不失，雖念念滅，而善惡之業終不敗亡，信為功德之母，信為入道初門，順於涅槃，翻破不信闡提心也。二、當慚愧，我此罪不預人流，慚愧我此罪不蒙天護，慚愧悔過，是為白法，亦是三乘行出世白法，是為慚愧翻破無慚黑法也。三、怖畏無常，命如山水，亦如假借，一息不還隨業流轉，冥冥獨往，誰訪是非，唯憑福善為險資糧，當競泡沫食息無暇，是為觀於無常，翻破保常不畏惡道。四、發露懺悔，罪即消滅，如露樹根枝葉彫悴，是為發露翻破覆藏。五、斷相續心畢竟捨惡，果決雄猛猶若剛刀，是為決定翻破相續。六、發菩提心普與一切樂，願救一切苦，橫豎周遍，翻破遍惡心也。七、修功補過，勤策三業精進不休，是為修功翻破三業無事作惡也。八、守護正法，不令外道惡魔毀壞佛法，誓欲光顯是為守護，翻破滅一切善事。九、念十方佛無量功德神通智慧，願加護我是為念佛，翻破念惡友心。十者、觀罪性空，罪從心生，心若可得，罪不可無，我心自空，罪云何有？罪福無主，非內、非外，亦無中間。不常有，但有名字，名字之心名為罪福，名字

¹⁷¹ 見《國清百錄》卷一，《大正藏》冊46，頁797c6-17。

即空，還源返本，畢竟清淨，是為觀罪性空翻破無明顛倒執著。¹⁷²

逆運十心為的是翻破生死，以懺悔來順向涅槃：一、正信因果，辨明善惡，即能自省，翻破一闡提心。二、慚愧悔過，翻破無慚愧心。三、怖畏生滅無常，翻破不畏惡道。四、懺悔表白，即不再覆藏罪過。五、畢竟捨棄惡業，可斷相續惡心。六、發菩提心，與樂救苦，翻破遍惡心。七、精進的修功補過，翻破身、口、意三業無事即作惡。八、守護正法，不讓外道來破壞，翻破滅一切善事。九、念十方佛功德，請佛加護，翻破念惡友心。十、觀罪性空，罪從心生，心假若可找得到，罪就存在，我心自為空性，罪存在何處？罪福均無其主體性，非內、非外，亦無中間。並非常性、自性有，只有名字，名字之心名為罪福，名字即空，還源返本，畢竟清淨，是為觀罪性空翻破無明顛倒執著。以上順流十心與逆運十心在《大方等陀羅尼經》並無具體文字記載，是為智顛的創作，順流十心就因果、善惡的源頭「無明」，自內心的不明因果與外界接觸後之發展，剖析出從心念的一步惡，更趨向行事的一步惡更步步惡，終墮落至完全不信因果成了一闡提。至於逆運十心，自正信因果以破一闡提心、知慚愧悔過，一步步向善，並更積極發菩提心、精進修功、守護正法、請佛加護、觀罪性空，由智顛完善的次第結構組織而成，可謂不俗。但由於上文若非直接聽聞《摩訶止觀》還不很容易明了如何思惟以翻破無明顛倒執著，若從〈方等三昧懺法第六〉逆運十心文後之「無生理觀」可更清晰，請見《國清百錄》卷一：

若坐思惟，思惟一念之心，不從意根生，非外塵合生，非離生；又非前念生故生，亦非前念滅故生，亦非前念生滅合共生，亦非前念非生非滅生，又非生生亦非不生，亦非生不生共生，亦非不生不生。畢竟無一念，不知從何生。但有生名字，名字非內、外、中間名無名故。觀心既爾，從心所生，一切諸法亦復如是。觀一切法悉與修多羅合，如是觀時，何者是我？我作何事？何者是罪？何者是福？以觀力故豁然開悟。¹⁷³

若坐下來思惟，思惟此一念之心，不是從意的感官生，非外界因素結合生，也非離而生；又非前念所生故生，也非前念滅故生，亦非前念的生滅結合共生，也非前念的非生非滅生，又非生而生亦非不生而生，亦非生與不生共生，亦非不生不生而生。畢竟無一念，不知從何生？只有生名字，名字非內、外、中間，名無名故。觀心既然如此，從心所生，一切諸法亦復如是。觀一切法全部與經典合，如是觀時，何者是我？我作何事？何者是罪？何者是福？以上述思惟之力可豁然開悟。智顛在此以念頭內外生雙非，前念生滅雙非，非生非不生雙非，非合非離生雙非，再到名字以非內、非外、非中間，一切皆非，來詮釋觀一切皆空，以方便觀罪性空，且觀罪福無主，心即釋然。

¹⁷² 見《國清百錄》卷一，《大正藏》冊4，頁797c20—798a16。

¹⁷³ 見同上卷一，頁798b20—29。

貳、〈法華三昧〉懺法

在《摩訶止觀》裡有關〈法華三昧〉懺法論及儀軌部門，於方法列出十項實踐綱目謂：「身開為十：一、嚴淨道場。二、淨身。三、三業供養。四、請佛。五、禮佛。六、六根懺悔。七、遶旋。八、誦經。九、坐禪。十、證相。別有一卷名法華三昧，是天台師所著流傳於世，行者宗之。」¹⁷⁴因在此儀禮的部分，灌頂便強調另有一卷《法華三昧懺儀》為其師天台智顛所著，流傳於世，行者均依此以為懺本。《摩訶止觀》卷二接著說到：「意止觀者，《普賢觀》云：專誦大乘不入三昧；日夜六時懺六根罪。」¹⁷⁵儀禮中須坐禪以止觀，為《佛說觀普賢菩薩行法經》說：專誦大乘經此指《妙法蓮華經》，不入三昧，日夜六時懺六根罪。就以上二引文所論及的《法華三昧懺儀》主要是依據《佛說觀普賢菩薩行法經》、《妙法蓮華經》編制，其懺悔之重點，在懺悔六根罪，俾得六根清淨，身心歡喜。此懺法之儀軌中有禮佛、遶旋、誦經、坐禪等程序，其中禮佛需身跪拜、行遶旋要誦經、誦經或就得端坐、坐禪便思惟，因此也列為「半行半坐」懺法。接著就來看看〈法華三昧懺〉的儀軌了。

一、〈法華三昧〉懺法的儀軌

在尚未進入〈法華三昧〉懺法的軌儀之前，有其行法前之方便，第一須先嚴淨身心，才能進行道場布署。且在布置道場之際，心念要全放在設置各種供具、供品的內含意義，是為方便第二。第三、即為入道場三七日修行一心精進方法，要選定六齋日¹⁷⁶為天子、四天王、使者等諸善神，下來人間，檢校善惡，安慰守護修善者，增益行者善根。¹⁷⁷此即為入〈法華三昧〉懺法前的調整身心至清淨。

再者依據《摩訶止觀》所載的十項綱目，嚴淨道場、淨身，可列為第道一程序。三業供養、請佛、禮佛可為第二道程序。六根懺悔、遶旋、誦經可為第三道程序。坐禪、證相則為最後第四道程序。本文即依此四道程序的段落來論述〈法華三昧〉懺法的軌儀。

一者嚴淨道場、淨身：選一閑靜處，嚴治一室為道場，另外設置自己打坐之處，要與道場有所區隔。再於道場中敷設一高座，唯安置《妙法蓮華經》一部。

¹⁷⁴ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 14a6—10。

¹⁷⁵ 見同上卷二，頁 14a11—12。

¹⁷⁶ 見《佛光大辭典》PDA 專用版，六齋日：謂每月清淨持戒之六日，即白月八日、十四日、十五日，黑月二十三日、二十九日、三十日。頁 1311。

¹⁷⁷ 參閱《法華三昧懺儀》卷一，《大正藏》冊 46，頁 949c13—24。

施設旛蓋、種種供養具，清淨的早晨先淨掃地、香湯灌灑、香泥塗地、然種種香油燈、散種種花、燒諸末香、眾名香，竭誠供養，以表行者敬重三寶，超過三界。進入道場前，當以泡香的洗澡水沐浴，著潔淨衣。若出道場去方便，要脫卸淨衣，著原舊衣，回道場前得先洗浴，再穿回淨衣。¹⁷⁸

二者三業供養、請佛、禮佛：應先慈念一切眾生，興起救度眾生之大心；次起殷重心，慚愧懇惻，存想如來，三寶充滿十方虛空。手執香爐，燒眾名香、散種種花，五體投地，供養三寶。此時，須運想所有恭敬供養，願三寶收攝。並了知如是供養，悉從心生，無有自性，心不著取。¹⁷⁹供養已，即繼續燒香散華，一心正念奉請三寶三遍，口唱所請諸佛、《妙法蓮華經》、一切法、菩薩、僧、舍利弗等聲聞眾、《法華經》中一切天龍、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、緊那羅、睺羅迦、人非人等，一切冥空各及眷屬。¹⁸⁰請佛已五體投地，正身威儀，一心倚立，讚歎三寶。¹⁸¹即當了知身、口、意業充滿法界，讚歎三寶，無生無滅，無有自性。隨即禮佛，當隨所禮之佛，志心憶念。尚要自知身心空寂，無有禮相，頭面頂禮，三唱三寶。¹⁸²三唱此菩薩（普賢菩薩），認是法華懺悔主。行者應當以自運心，對此菩薩跪下來說罪，懺悔並發願等，其餘諸佛菩薩悉作證明。三七日中皆悉如是。

三者懺悔六根、旋遶、誦經：跪下來懺悔六根，即懺悔眼、耳、鼻、舌、身、意六根所造惡業，應存想六根自無量世來，所逐色、聲、香、味、觸、法，隨所緣境起貪、瞋、癡，造諸惡業，犯十惡五逆，受諸熱惱，墮落三界，此際要生重慚愧、重怖畏，誦持《法華經》，歸向普賢菩薩及一切世尊，燒香散花，發露懺悔，盼與法界眾生六根所起一切惡業，洗滌懺悔畢竟清淨。¹⁸³懺悔已即勸請十方法界諸佛久住說法。隨喜即諸佛菩薩諸功德與凡夫善相皆隨喜。迴向三業所修一切善，供養十方恆沙佛，盡未來願，迴此福求佛道。發願此身行道無障，四魔不起，得深三昧，入諸法門，弘通正法，度脫眾生。捨命之時正念成就，乃至未來世中，常值三寶正信家生，出家修道。供養三寶受持大乘，諸波羅蜜悉皆現前，與一切眾生成等正覺。¹⁸⁴全部都要先跪著，心憶念、口唱，所懺悔、所勸請、所隨喜、所迴向、所發願的內容、內涵，並於每完成一項，即禮拜三寶。接下來旋遶是結合誦經的，當一心正身威儀，右遶法座，燒香散華，安祥徐步，心念三寶，次第三遍稱：「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

¹⁷⁸ 參閱《法華三昧懺儀》卷一，《大正藏》冊 46，頁 950a26—b13。

¹⁷⁹ 參閱同上卷一，頁 950b14—c3。

¹⁸⁰ 參閱同上卷一，頁 950c4—951b11。

¹⁸¹ 參閱同上卷一，讚歎三寶法，頁 951b15—5。

¹⁸² 參閱同上卷一，頁 591c3—591a24。

¹⁸³ 參閱同上卷一，頁 952b9—953b6。

¹⁸⁴ 參閱同上卷一，頁 953b10—26。

菩薩。」如是稱諸佛菩薩摩訶薩名字，即當誦《法華經》，或〈安樂品〉旋遶三匝乃至七匝、三七匝、七七匝、百匝，無有定數，當自斟酌。若旋遶誦經竟還至本處禮佛，歸依三寶，一心正念。接著便可端身坐禪了，若還不想坐禪，便可端坐繼續誦經，也可隨心斟酌多少，但四時坐禪¹⁸⁵不可全然荒廢¹⁸⁶。

四者坐禪、證相：證相應為禪定之際才能證相境地，所以應合起來論。行者回到坐處，入繩床中齊整衣服，端身正坐。閉眼合口，調和氣息，寬放身心，然後斂念正觀，破壞罪業。正觀如何說明？如菩薩法不斷結繫苦、業、煩惱之支使，不留住如海一般的苦、業、煩惱。觀一切法空如實相，即名為正觀。又需運思，一切念想不起，心常安靜寂然，亦不住安靜寂然，是用言語宣說不來的。雖不得心非心相。而了了通達一切心非心法。一切皆如幻化。是名觀心無心，法不住法，諸法解脫滅諦寂靜。作如是懺悔名大懺悔，名莊嚴懺悔，名無罪相懺悔，名破壞心識懺悔。還得再觀，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。於此坐禪當中入於禪定則能分別證戒根清淨、定根清淨、慧根清淨等三種，且各分下、中、上三品，共計九品的證相。¹⁸⁷《摩訶止觀》僅於懺儀十項綱目中列了「證相」，但之後並未再加敘述，惟於《法華三昧懺儀》用了一千七百四十八個字說了戒、定、慧三根清淨，上、中、下九品證相。

二、〈法華三昧〉懺法的義理

在《法華三昧懺儀》中屢屢提到至心懺悔，至觀想成就，即得面見普賢菩薩乘六牙白象王與諸眷屬來迎，但尋思現今娑婆世上並無六牙白象王此種生物，然未必在他方國土沒有，且於此懺法之中也未提到此六牙白象王，其所代表的意涵，所以，須要先探求六牙白象王之各各異相之涵義。於此《摩訶止觀》卷二即言：

今歷文修觀，言六牙白象者，是菩薩無漏六神通，牙有利用，如通之捷疾。象有大力，表法身荷負。無漏無染，稱之為白。頭上三人：一持金剛杵、一持金剛輪、一持如意珠。表三智居無漏頂。杵擬象能行，表慧導行，輪轉表出假，如意表中。牙上有池，表八解是禪體。通是定用，體用不相離故。牙端有池，池中有華，華表妙因。以神通力淨佛國土，利益眾生，即是因。因從通生如，華由池發，華中有女，女表慈。若無緣慈，豈能以神通力，促身令小，入此娑婆。通由慈運，如華擎女。女執樂器，表四攝

¹⁸⁵ 池田魯參著：《國清百錄の研究》，東京：大藏出版。1982。註 13：「四時的具體時刻，若依後世禪宗清規的定制，即指：黃昏、後夜、早晨、晡時。但此為坐禪的原始形態，天台智顛之前的諸家均依循此法坐禪，智顛創天台禪法，亦應循此四時坐禪法」。頁 139。

¹⁸⁶ 參閱《法華三昧懺儀》，《大正藏》冊 46，頁 953c02—954a8。

¹⁸⁷ 參閱同上卷，頁 954a10—955b16。

也，慈修身、口，現種種同事、利行，財、法二施，引物多端，如五百樂器，音聲無量也，示喜見身者，是普現色身三昧也，隨所宜樂，而為現之。未必純作白玉之像。語言陀羅尼者，即是慈熏口，說種種法也。皆法華三昧之異名。得此意，於象身上自在作法門也。¹⁸⁸

智顛的這項義理說明，出於《佛說觀普賢菩薩行法經》卷一：「普賢菩薩身量無邊，音聲無邊，色像無邊。欲來此國，入自在神通，促身令小。閻浮提人三障重故，以智慧力化乘白象。」¹⁸⁹說是此娑婆世間之人三種道障礙的原因，所以普賢菩薩才會將無量無邊的身相化小，讓閻浮提人看得見，而此六牙白象既非閻浮提上的生物，也非他方國土之生物，而是普賢菩薩以無煩惱垢污染的智慧力，化成乘坐白象而來，俾讓世人看得到。至於白象王的寓意深遠，牙表神通或對理的通透，展現極其快速。且象具有大力量，表能荷負佛法的重擔。無世間煩惱垢，也無煩惱垢的污染，才稱其為白。象頭上的三人，持金剛杵者比擬象之能遠行，代表的深層意義，是以慧來引導實踐。持金剛輪者，其輪之轉，表示由輪轉之出假。持如意珠即表中。所以，此三人示現的一切智、道種智、一切種智，是居不再受因果輪迴的無漏頂。牙上有池，那麼此牙必然要很大，有多大？《佛說觀普賢菩薩行法經》卷一：「身長四百五十由旬，高四百由旬。」¹⁹⁰身長達四百五十由旬¹⁹¹依註解最小里程算，應達五千四百公尺。所以，大到牙上有六浴池，表八解¹⁹²是

¹⁸⁸ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 14a22-b11。

¹⁸⁹ 見《佛說觀普賢菩薩行法經》卷一，《大正藏》冊 09，頁 389c27-29。

¹⁹⁰ 見同上卷一，頁 390a2-3。

¹⁹¹ 見《佛光大辭典》PDA 專用版，由旬：梵語 *yojana* 之音譯，巴利語同。意譯合、和合、應、限量、一程、驛等。又作踰闍那、踰繕那、踰膳那、俞旬、由延。為印度計算里程之單位。蓋梵語 *yojana* 乃「附輓」之義，由語根 *yuj* 而來的名詞；即指公牛掛輓行走一日之旅程。另據大唐西域記卷二載，一由旬指帝王一日行軍之路程。

* 有關由旬之計數有各種不同說法：(一)就由旬換算拘盧舍而言：印度之國俗係採取四拘盧舍為一由旬。於佛典中，亦有以四拘盧舍為一由旬者，如《方廣大莊嚴經》卷四〈現藝品〉、《摩登伽經》卷下，〈明時分別品〉等為其例；然佛典大多以八拘盧舍為一由旬，如有部《毘奈耶》卷二十一、《大毘婆沙論》卷一三六、《俱舍論》卷十二等所載皆是。(二)若配合我國之里數亦有異說：據《大唐西域記》卷二載，舊傳之一由旬可換算為四十里，印度之國俗為三十里，佛教為十六里；《慧苑音義》卷下載為十六或十七餘里。另據義淨之有部《百一羯磨》卷三之夾注載，印度之國俗為三十二里，佛教為十二里。

* 此外，近代學者富烈特 (J. Fleet) 與弗斯特 (Major Vost) 二人，分別基於印度之一肘 (梵 *hasta*) 為半碼或少於半碼來換算為英里，故若依富烈特之說，並換算為公里，則舊傳之一由旬為十九點五公里，印度之國俗為十四點六公里，佛教為七點三公里；若依弗斯特之說，則舊傳為二十二點八公里，印度國俗為十七公里，佛教為八點五公里。〔《摩訶僧祇律》卷九、《翻梵語》卷十、《注維摩詰經》卷六、《玄應音義》卷二、卷三、《慧琳音義》卷一、卷二十七、J. Fleet: *Yojana andli* (J.R.A.S. 1906)〕頁 2075。

¹⁹² 謂依八種定力而捨卻對色與無色之貪欲。又作八背捨、八惟無、八惟務。八者即：(一)內有色想觀諸色解脫，為除內心之色想，於外諸色修不淨觀。(二)內無色想觀外色解脫，內心之色想雖已除盡，但因欲界貪欲難斷，故觀外不淨之相，令生厭惡以求斷除。(三)淨解脫身作證具足住，為試練善根成滿，棄捨前之不淨觀心，於外色境之淨相修觀，令煩惱不生，身證淨解脫具足安住。(四)超諸色想滅有對想不思惟種種想入無邊空空無邊處具足住解脫，盡滅有對之色想，修空無邊處之行相而成就之。(五)超一切空無邊處入無邊識識無邊處具足住解脫，棄捨空無邊心，修識無邊之相而成就之。(六)超一切識無邊處入無所有無所有處具足住解脫，棄捨識

禪的本質；神通或對理的通透，是在禪定之際的運用，即是體用不離。對於池與蓮華的說法，《佛說觀普賢菩薩行法經》卷一：「於六牙端有六浴池。一、一浴池中生十四蓮華，與池正等，其華開敷，如天樹王。」¹⁹³華表奧妙的因，以神通力清淨佛國土，利益眾生即是因。因從神通生，如華由池上生。華中有女，女表如母之慈，若不具人我不差別待遇的慈悲，普賢菩薩豈能以神通力，促使自己縮小身形，讓娑婆世界眾生看得見？神通由慈悲運作，有如蓮華支撐著女，女人拿著樂器，表布施攝、愛語攝、利行攝、同事攝等，菩薩接引眾生親近佛法的四種方法。以慈悲心修身與口，示現種種同事、利行，財、法二施，多種方法引導眾生，如同五百樂器，其所產生的音聲是無量的。出示給歡喜見普賢菩薩身相者，是普賢菩薩示現色身三昧也。隨著所樂見者合宜的情況而為示現，不必然示現純白玉之像。語言陀羅尼，能總攝憶持無量佛法而不忘失，即是由慈悲熏習柔軟話語的種種方法，皆是〈法華三昧〉之不同名稱。就像是在六牙白象上所顯示的意義，即觀境自在、作用自在的法門了。上論述六牙白象之所有顯露的涵義，除了《佛說觀普賢菩薩行法經》談及普賢菩薩以神通，使我人得見之外，連同《法華三昧懺儀》亦未發現有六牙白象等所彰顯的意義，可見此為智顛在為徒眾說《摩訶止觀》時之所增益，為他對《佛說觀普賢菩薩行法經》的透徹理解之後的延伸創建。

再者，〈法華三昧〉懺法有其依經觀想，思惟滅罪的方法又叫無相懺法或無罪相懺法。此處就來比對看看《佛說觀普賢菩薩行法經》與《摩訶止觀》在內容上是有何相同與差異之處：

《摩訶止觀》	《佛說觀普賢菩薩行法經》
<p>〈安樂行品〉：護持讀誦解說，深心禮拜等，豈非事耶？《觀經》明無相懺悔，我心自空，罪福無主，慧日能消除。豈非理耶？(T46,p14a15-17)</p> <p>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。(T46,14a19-21)</p>	<p>十方諸佛說：懺悔法菩薩所行，不斷結使，不住使海。觀心無心，從顛倒想起，如此想心，從妄想起，如空中風，無依止處。如是法相，不生不滅。何者是罪？何者是福？我心自空，罪福無主，一切法如是，無住、無壞。如是懺悔，觀心無心，法不住法中。諸法解脫，滅諦寂靜，如是想者名大懺悔，名莊嚴懺悔，名無罪相懺悔，名破壞心識。行此懺悔</p>

無邊心，修無所有之相而成就之。(七)超一切無所有處入非想非非想處具足住解脫，棄捨無所有心，無有明勝想，住非無想之相並成就之。(八)超一切非想非非想處入想受滅身作證具足住解脫，厭捨受想等，入滅一切心心所法之滅盡定。此中前二者依初禪與第二禪，治顯色之貪，第三依第四禪修淨觀，皆以無貪為性。第四至第七依次以四無色之定善為性，第八依有頂地，以滅有所緣心為性。又初二者各分為二，第三分為四，合謂八勝處。〔中阿含卷二十四大因經、俱舍論卷二十九、品類足論卷七〕(參閱「八勝處」296) 頁 304。

¹⁹³ 見《佛說觀普賢菩薩行法經》卷一，《大正藏》冊 09，頁 390a3-5。

者，身心清淨不住法中，猶如流水。 (T09,p392c22-p393a2)
--

智顛於《摩訶止觀》說：護持讀誦解說¹⁹⁴，深心禮拜¹⁹⁵，豈非事相之懺悔？《佛說觀普賢菩薩行法經》解說了無相懺悔，我心自空，罪福無主，慧日能消除，這豈不是理之思惟？關於事涉修六根懺，為的是引導行者悟入罪福無自性，並不能自行作主的道理，所以稱為有相懺悔。若直觀一切法為因緣性空，為方便者（假）而言，故名無相懺悔。經此悟入我心自空，罪福無主，即可漸入定境，至達妙證相之際，悉皆兩捨即中。於此智顛是說明了在〈法華三昧懺〉的有相與無相懺悔法的身心操作方針。而於《佛說觀普賢菩薩行法經》是十方諸佛皆說：菩薩所行懺悔法，不斷造業所形成糾結，也不停留於如海一般的造業之糾葛。須觀心無心，這些妄想、顛倒的想心，有如空中的風並無可依止停留之處。如此的法相，不生不滅，何者是罪？何者是福？我心自空，罪與福皆不能自己作主，一切法也都如此，隨因緣起滅。如此的懺悔，觀心無心，觀法不住法中。諸法解脫，滅諦寂靜，如是觀想者名大懺悔，名莊嚴懺悔，名無罪相懺悔，名破壞心識。行此懺悔者，身心清淨不住法中，猶如流水。這一段引文之前為十方諸佛於此說了如何懺悔眼、耳、鼻、舌、身、意六根之觀想法¹⁹⁶，俾使前所懺悔的六根清淨。

第三節 「非行非坐三昧」懺法

「非行非坐三昧」即因實踐方法異於「常坐」、「常行」、「半行半坐」等三種三昧，故另名與前三種三昧不同之「非行非坐三昧」。而實際此三昧的修法重在「意」之起而修，但也通行、坐及其他一切事等義理。所以，南岳慧思就稱此為「隨自意三昧」。而《小品般若經》稱為「覺意三昧」。¹⁹⁷

¹⁹⁴ 參閱《妙法蓮華經·安樂行品》卷五，《大正藏》冊9：「是諸菩薩，甚為難有，敬順佛故，發大誓願，於後惡世，護持讀說是法華經。」頁37a11-12。

¹⁹⁵ 參閱同上卷五：「於十方諸大菩薩，常應深心恭敬禮拜。於一切眾生，平等說法。」頁38b11-13。

¹⁹⁶ 參閱《佛說觀普賢菩薩行法經》卷一，《大正藏》冊9：「身者殺盜婬，心者念諸不善，造十惡業及五無間。猶如猿猴，亦如羈膠。處處貪著，遍至一切六情根中。此六根業，枝條華葉，悉滿三界二十五有一切生處，亦能增長無明老死十二苦事，八邪八難無不經中。汝今應當懺悔如是惡不善業。」頁392c8-14。

¹⁹⁷ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊46，頁14b26-c1。

壹、「請觀世音懺法」

「非行非坐三昧」在《摩訶止觀》只列有一種懺悔法，即為「請觀世音懺法」。其依據經典為《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》。此處直接來分別探索「請觀世音懺」的儀軌與義理。

一、「請觀世音懺法」的儀軌

依照《摩訶止觀》卷二的記載，準備工作須先於清靜處設道場，豎立旗幡、蓋幔、香、燈。再於道場西方設阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩之聖像，並設置楊枝淨水，此為道場的設置準備。接著且看《摩訶止觀》如何說懺悔儀軌：

於靜處嚴道場，幡蓋、香燈，請彌陀像、觀音、勢至二菩薩像安於西方，設楊枝淨水。若便利左右，以香塗身，澡浴清淨，著新淨衣。齋日建首，當正向西方五體投地，禮三寶、七佛、釋尊、彌陀、三陀羅尼、二菩薩聖眾。禮已胡跪燒香散華，至心運想如常法。供養已端身正心結跏趺坐，繫念數息，十息為一念，十念成就已起燒香。為眾生故，三遍請上三寶，請竟三稱三寶名，加稱觀世音，合十指掌，誦四行偈竟。又誦三篇呪，或一遍，或七遍，看時早晚，誦呪竟披陳懺悔。自憶所犯，發露洗浣已，禮上所請。禮已一人登高座，若唱若誦此經文，餘人諦聽。午前初夜其方法如此。餘時如常儀。¹⁹⁸

這裡提到離開道場去大、小便，就應以香塗身，然後洗澡清淨，穿上新的乾淨衣服再回來道場。選於六齋日為「請觀世音懺法」的首日，應當正面向西方，五體投地，禮拜三寶、七佛¹⁹⁹、釋尊、阿彌陀佛、消伏毒害陀羅尼²⁰⁰、破惡業障陀羅

¹⁹⁸ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 14c23—15a8。

¹⁹⁹ 見《佛光大辭典》PDA 專用版，七佛：又稱過去七佛。指釋迦佛及其出世前所出現之佛，共有七位。即：毘婆尸佛、尸棄佛、毘舍浮佛、拘留孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛與釋迦牟尼佛。頁 96。

²⁰⁰ 見《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》，《大正藏》冊 20：消伏毒害陀羅尼「多耶吽、嗚呼膩、摸呼膩、閻婆膩、耽婆膩、安荼罽、般荼罽、首埤帝、般般茶茶囉囉、婆私膩、多姪吽、伊犁、寐梨、提梨首梨、加波梨、佉鞞端耆、旃陀梨摩蹉耆、勒又勒又、薩婆薩埵、薩婆婆、耶埤紗訶！多茶吽、伽帝伽帝、膩伽帝、修留毘、修留毘、勒又勒又、薩婆婆耶、埤紗訶」頁 35a6—15。

尼²⁰¹、六字章句陀羅尼²⁰²等三陀羅尼、觀世音、大勢至二菩薩聖眾。之後跪下來，燒香、散華，如平日打坐專心運想。供養之後，端正身心，打坐時念頭放在數息，從一默算至十即為一念，十念成就，便起身燒香，再三稱三寶名，加觀世音菩薩名，為眾生祈請三寶加被。合掌誦四行偈²⁰³，又誦三篇咒，或一遍、或七遍，依時辰早晚調整誦咒次數。之後就要沈痛的說出自己的罪過，至誠的懺悔革新。再來即繼續禮拜三寶、佛、菩薩、陀羅尼。禮拜完成，請一人登上高座，可以唱也可誦，其餘行者要細心諦聽。於午前、初夜依上頭所列方法禮懺。其他時間就如寺院四時坐禪、六時禮佛之常軌即可。智顛於此將「請觀世音懺法」的儀軌說得一氣呵成，操作起來看似簡單，實際不然。但他說要誦四行偈、三篇咒（陀羅尼），都出自《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》就有須要來與《摩訶止觀》作一比對，看看兩經典所重之處何在。

《摩訶止觀》	《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》
於靜處嚴道場，幡蓋、香、燈，請彌陀像、觀音勢至二菩薩像安於西方。設楊枝淨水。若便利左右，以香塗身，澡浴清淨，著新淨衣。齋日建首，當正向西方，五體投地，禮三寶、七佛、釋尊、彌陀、三陀羅尼、二菩薩聖眾。禮已胡跪燒香散華，至心運想如常法。供養已端身正心結跏趺坐，繫念數息，十息為一念，十念成就已，起燒香。為眾生故，三遍請上三寶，請竟三稱三寶名，加稱觀世音。合十指掌誦四行偈竟，又誦三篇咒。或一遍，或七遍，看時早晚。誦咒竟披陳懺悔，自憶所犯，發露洗浣。(T46,14c23-15a6)	去此不遠正主西方，有佛世尊名無量壽，彼有菩薩名觀世音及大勢至。恒以大悲憐愍一切，救濟苦厄。汝今應當五體投地向彼作禮，燒香、散華、繫念數息，令心不散經十念頃。為眾生故當請彼佛及二菩薩。(T20,34c5-10) 如來神力，佛及菩薩俱到此國，往毘舍離住城門閫。佛、二菩薩與諸大眾放大光明，照毘舍離皆作金色。爾時毘舍離人，即具楊枝淨水，授與觀世音菩薩。大悲觀世音，憐愍救護一切眾生故而說咒。(T20,34c11-15) 若欲誦之應當持齋，不飲酒不噉肉。以灰塗身，澡浴清淨。不食興渠五辛，能熏之物悉不食之。婦女穢污皆悉不往。

²⁰¹ 見《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》，《大正藏》冊 20：破惡業障陀羅尼「多姪咆、陀呼膩、摸呼膩、閻婆膩、耽婆膩、阿婆熙、摸呼膩、安茶梨、般茶梨、輪鞞帝、般茶囉、婆私膩、休休樓樓、安茶梨、兜兜樓樓、般茶梨、周周樓樓、膩槃茶梨、豆豆富富、般茶囉婆私膩矧墀、珍墀、膩珍墀、薩婆阿婆耶羯多薩婆涅婆婆陀伽、阿婆耶、卑離陀、閉殿、娑訶。」頁 35a27—b8。

²⁰² 見同上卷：六字章句陀羅尼「多姪咆、安陀罽、般茶罽、枳由罽、檀陀罽、羶陀罽、底耶婆陀、耶賒婆陀、頗羅膩祇、難多罽、婆伽罽、阿盧禰、薄鳩罽、摸鳩隸、兜毘隸、紗呵。」頁 36a8—12。

²⁰³ 見同上卷：四行偈「為免苦厄，請觀世音，合十指掌而說偈言：願救我苦厄，大悲覆一切；普放淨光明，滅除癡暗冥。為免殺害苦，煩惱及眾病；必來至我所，施我大安樂。我今稽首禮，聞名救厄者；我今自歸依，世間慈悲父；唯願必定來，免我三毒苦；施我今世樂，及與大涅槃。」頁 34c20—29。

常念十方佛及七佛世尊，一心稱觀世音菩薩誦持此呪。(T20,35c2-6)

上表《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》是佛陀為救毘舍離人所罹惡病，為眾生說有西方三聖，中有觀世音菩薩「恒以大悲憐愍一切，救濟苦厄」，而教毘舍離人以五體投地頂禮、燒香、散花、繫念數息以持定，專注一心，請佛菩薩降臨，並授予「請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒」。毘舍離人乃交給觀世音菩薩楊枝淨水，以救護苦厄，世尊於經中說的是觀世音菩薩的大慈大悲，以及陀羅尼能消伏毒害、破惡、業障、破煩惱障。《摩訶止觀》則是智顛專為行者禪坐前修定而說的懺悔法，基於對佛菩薩的虔敬，故需設置道場，旗幟、幡蓋、香、燈、供養三寶，請西方三聖像，供於正西方，象徵三聖自西方來，並設楊枝淨水，以請觀世音菩薩為眾生灑淨除厄。再者《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》對於持齋、澡浴清淨，以及保持身心清淨，才得以念十方佛、十佛、世尊，一心稱觀世音名號，繼而持誦消伏毒害陀羅尼咒等，而得除瘥。智顛在說《摩訶止觀》則增添了禮拜三寶、數息持定、再燒香供養、請三寶、加稱觀世音、誦四句偈、誦三篇咒、誦幾多遍等的細節，標的還是如前說為向佛菩薩懺悔，虔誠的請佛菩薩作見證，借重的還是陀羅尼咒的加持力。所以，基於時空的不同，因緣的不一，經文乃有不同的呈現面貌。

二、「請觀世音懺法」的義理

「請觀世音懺法」在儀軌的實踐方式，與前所列各種懺法最大的不同，是禮拜完成後，即要請行懺中之一人上高座，或唱、或誦《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》，餘人諦聽。蓋以，此經文涵蘊請觀世音菩薩、誦四句偈、三陀羅尼，乃至如何懺悔、觀般若空之義理，是歷來行者實踐「請觀世音懺」的意義所在。其目的在直接讓所有在場行者，了解此經所含完整的義理。至有關虔誠禮拜佛、菩薩行懺，會感佛、菩薩俯降，前已探討過，於此不再贅言。此處就直接來探尋為何誦四句偈，試想歷代請賢都得「三顧茅廬」，謙恭有禮，好言誠語，何況請佛菩薩？實踐「請觀世音懺」當然得再三讚頌、祈請，至誠祈願觀世音菩薩來到道場，見證行者的赤誠懺悔，恭誦四行偈的意義正是為此。再來就是持誦三陀羅尼咒，《摩訶止觀》卷二言：

銷伏毒害陀羅尼能破報障，毘舍離人平復如本。破惡業陀羅尼能破業障，破梵行人，蕩除糞穢，令得清淨。六字章句陀羅尼能破煩惱障，淨於三毒

根，成佛道無疑。²⁰⁴

銷伏毒害陀羅尼能破除過去所作因之所引發果之障礙；破惡業陀羅尼能破除由身、口、意所造作之不善業，使破了戒律的行者，清除污穢，恢復清淨。六字章句陀羅尼，能破由貪、瞋、癡三毒所引發的煩惱，清淨了身、口、意之所能造作三毒的根源，循此而行成佛道就無疑問了。以上三陀羅尼咒，具有諸佛、大菩薩的加持力，比如持誦銷伏毒害陀羅尼：即得「常為諸佛諸、大菩薩之所護持，免離怖畏刀杖毒害，及與疾病令得無患。」²⁰⁵依上文就說可得具有如此不可思議的佛菩薩加持力，破惡業陀羅尼、六字章句亦復如是。《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》又說：

觀世音菩薩所說神呪，名施一切眾生甘露妙藥。得無病畏，不橫死畏，不被繫縛畏。貪欲、嗔恚、愚癡三毒等畏。是故此娑婆世界，皆號觀世音菩薩為施無畏者。²⁰⁶

觀世音菩薩所說神呪，稱為施一切眾生甘露妙藥，得無畏於犯病，無畏於遭橫死，無畏於被捉網綁。無畏於犯貪慾、嗔恚、愚癡三毒。因此，娑婆世界又號觀世音菩薩為「施無畏者」。於「非行非坐三昧」所說「請觀世音懺」文內，智顛對六字章句另有進一步的詮釋，且看《摩訶止觀》卷二：

六字即是六觀世音，能破六道三障。所謂大悲觀世音，破地獄道三障，此道苦重宜用大悲。大慈觀世音，破餓鬼道三障，此道飢渴宜用大慈。獅子無畏觀世音，破畜生道三障，獸王威猛宜用無畏也。大光普照觀世音，破阿修羅道三障，其道猜忌嫉疑偏，宜用普照也。天人丈夫觀世音，破人道三障，人道有事、理，事伏憍慢稱天人，理則見佛性故稱丈夫。大梵深遠觀世音，破天道三障，梵是天主標主得臣也。廣六觀世音，即是二十五三昧：大悲即是無垢三昧、大慈即是心樂三昧、獅子即是不退三昧、大光即是歡喜三昧、丈夫即是如幻等四三昧、大梵即是不動等十七三昧，自思之可見。²⁰⁷

六字即代表觀世音菩薩的六種化身，能破在六道輪迴眾生的三障。地獄道眾生處無間極重苦報，故以大悲觀世音濟其苦重，破地獄道三障。餓鬼道咽喉如針細，故極為饑渴，以大慈觀世音濟其饑渴破餓鬼道三障。畜生道弱肉強食，獸王威猛，弱小驚怖，用獅子無畏觀世音來破此道三障。阿修羅道猜忌嫉疑偏，兼且好鬪，即以大光普照觀世音照破猜忌嫉疑偏之阿修羅道三障。人道以事須伏憍慢稱天人，

²⁰⁴ 見《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46，頁 15a25—29。

²⁰⁵ 見《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》，《大正藏》冊 20，頁 35a17—19。

²⁰⁶ 見同上卷，頁 35b25—c1。

²⁰⁷ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 15a29—b14。

理則見佛性故稱丈夫，所以天人丈夫觀世音破人道三障。梵是天主，顯示出主上得臣子之服，而有「得」之染，大梵深遠觀世音破天道三障。上六觀世音菩薩的救苦救難，各依所行三昧共二十五三昧，破三界二十五有。而六觀世音的出處，智顛的說法是引《七佛八菩薩所說大陀羅尼神咒經》卷一：

若能一日一夜不食，淨洗浴著淨衣，獨處經行，誦此陀羅尼，所願必得。即說陀羅尼句。南無觀世音、師子無畏音、大慈柔軟音、大梵清淨音、大光普照音、天人丈夫音能施眾生樂濟度生死岸。²⁰⁸

經中說若能一日一夜不食，身體洗乾淨了，穿上乾淨的新衣，單獨一處經行，持誦觀世音菩薩陀羅尼句，即得六觀世音的救度。再者以第一句南無觀世音為大悲觀世音，次師子無畏音、大慈柔軟音、大梵清淨音、大光普照音、天人丈夫音，能施予眾生樂，濟度生死岸。上述有關破三界六道眾生三障所行之二十五三昧，在《大般涅槃經》卷十四〈七聖行品〉則具詳細說明：

善男子，菩薩摩訶薩住無畏地，得二十五三昧，壞二十五有。善男子，得無垢三昧，能壞地獄有。得無退三昧，能壞畜生有。得心樂三昧，能壞餓鬼有。得歡喜三昧，能壞阿修羅有。得日光三昧，能斷弗婆提有；得月光三昧，能斷瞿耶尼有；得熱炎三昧，能斷鬱單越有；得如幻三昧，能斷閻浮提有。得一切法不動三昧，能斷四天處有。得難伏三昧，能斷三十三天處有；得悅意三昧，能斷炎摩天有；得青色三昧；能斷兜率天有；得黃色三昧，能斷化樂天有；得赤色三昧，能斷他化自在天有；得白色三昧，能斷初禪有；得種種三昧，能斷大梵天有；得雙三昧，能斷二禪有；得雷音三昧，能斷三禪有；得霆雨三昧，能斷四禪有，得如虛空三昧，能斷無想有；得照鏡三昧，能斷淨居阿那含有；得無礙三昧，能斷空處有；得常三昧，能斷識處有；得樂三昧，能斷不用處有；得我三昧，能斷非想非非想處有。善男子，是名菩薩得二十五三昧，斷二十五有。²⁰⁹

三界六道眾生輪迴於生死之間，計分為二十五種。由於有因必有果，因果不亡，故稱為有。接下來就依上引文製表，以釐清六觀世音菩薩破三界二十五有之二十五種三昧。

大悲觀世音	地獄有	無垢三昧
大慈觀世音	餓鬼有	心樂三昧
師子無畏觀世音	畜生有	無退三昧
大光普照觀世音	阿修羅有	歡喜三昧

²⁰⁸ 見《七佛八菩薩所說大陀羅尼神咒經》卷一，《大正藏》冊 21，頁 541b5-10。

²⁰⁹ 見《大般涅槃經》卷十四，《大正藏》冊 12，頁 448b-c2。

天人丈夫觀世音	弗婆提有 瞿耶尼有 鬱單越有 閻浮提有（上人道四洲）	日光三昧 月光三昧 熱炎三昧 如幻三昧
大梵深遠觀世音	四天處有 三十三天處有 炎摩天有 兜率天有 化樂天有 他化自在天有（上欲界六天） 初禪有 大梵天有 二禪有 三禪有 四禪有 無想有 淨居阿那含有（上色界七天） 空處有 識處有 不用處有 非想非非想處有（上無色界四天）	一切法不動三昧 難伏三昧 悅意三昧 青色三昧 黃色三昧 赤色三昧 白色三昧 種種三昧 雙三昧 雷音三昧 靄雨三昧 虛空三昧 照鏡三昧 無礙三昧 常三昧 樂三昧 我三昧

再者，有關懺悔如何攝住眼、耳、鼻、舌、身、意六根？其論理內容，乃至觀罪性空，得身心清淨，修得不退轉地，於《摩訶止觀》之「請觀世音懺」具載著與《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》近似的經文，於此就用圖表來比對，看如何一個觀想法：

《摩訶止觀》	《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》
<p>眼與色相應，云何攝住？乃至意與攀緣相應，云何攝住者？《大集》云：如心住，如即空也。此文一一皆入如實之際，即是如空之異名耳。</p> <p>地無堅者：若謂地是有，有即實，實是堅義；若謂地是無，是亦有、亦無、非有、非無，是事實，皆是堅義。今明畢竟不可得亡其堅性也。</p> <p>水性不住者：謂水為有，有即是住；乃至謂水是非有、非無，亦即是住。今不</p>	<p>眼、眼識與色相應，云何攝住？耳、耳識與聲相應，云何攝住？鼻、鼻識與香相應，云何攝住？舌、舌識與味相應，云何攝住？意、意識與攀緣相應，云何攝住？諸顛倒想與顛倒相應，云何攝住？色、聲、香、味、觸與細滑相應，云何攝住？而此識賊如猿猴走，遊戲六根遍緣諸法，云何攝住？時舍利弗告優波斯那：汝今當觀地大地無堅性；水大水性不住；風大風性無礙，從顛倒有。</p>

<p>住有四句，亦不住無四句中，亦不住不可說中，故言水性不住。</p> <p>風性無礙者：觀風為有，有即是礙；乃至謂風非有、非無、亦無無四句，故言風性無礙。</p> <p>火大不實者：火不從自生，乃至不從無因生；本無自性賴緣而有，故言不實。觀色既爾，受、想、行、識，一一皆入如實之際。觀陰既爾，十二因緣如谷響，如芭蕉堅、露、電等。一時運念令空觀成。(T46,15a9-24)</p>	<p>火大火性不實，假因緣生色、受、想、行、識，一一性相，同於水火風等，皆悉入於如實之際。(T20,37a2-12)</p> <p>觀無明行乃至老死，一一性相皆悉不實，如空谷響、如芭蕉樹無堅實、如熱時焰、如野馬行、如乾闥婆城、如水上泡。如幻、如化、如露、如電。一一諦觀十二因緣成緣覺道，或入寂定琉璃三昧，見佛無數，發無上心，修童真行，住不退轉。(T20,37a18-23)</p>
---	--

《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》於有關眼、眼識與色相應時，該如何攝住一心？原原本本的接著問耳、耳識；鼻、鼻識；舌、舌識；至意、意識與攀緣，應如何攝住一心？顛倒想與顛倒相應，色、聲、香、味、觸與細滑相應，該如何攝住一心？乃至識遊戲六根，遍緣諸法，應如何攝住一心？經中是由優波斯那發問，舍利弗回答：當觀地大地無堅固性；水大水性不住；風大風性無礙，都因顛倒而有。火大火性不實，假因緣生色、受、想、行、識，一一性相，同於水火風等，皆悉入於如實之際。經文義是一一問，也一一答，而以假因緣生五陰，與四大顛倒有皆入於如實之際，即為空。《摩訶止觀》則是自眼與色相應，問如何攝心之後，便略過耳、鼻、舌，直接跳到意與攀緣相應，該如何攝心？又略過色、聲、香、味、觸與細滑相應，再略過識遊戲六根，遍緣諸法，應如何攝住？是簡略了問的內容，但智顛卻另引《大方等大集經》，解說「如是心住，不動如山²¹⁰，如即是空也。」指上文一一皆入如實之際，即是如、空之異名而已。隨即各別加強了地無堅固、水性不住、風性無礙、火性不實的說理，同樣強調空性。再者《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》以觀無明至老死十二緣起，一一性相皆悉不實，如空谷響、如芭蕉樹無堅實、如熱時焰、如野馬行、如乾闥婆城、如水上泡、如幻、如化、如露、如電。用了十個如，來比喻空之性相不實。最後一一諦觀十二因緣成緣覺道，或入寂定琉璃三昧，見佛無數，發無上心，修童真行，住不退轉。是再度說徹悟空性修行，可成緣覺道，或住不退轉。《摩訶止觀》則以觀五陰色、受、想、行、識，一一皆入如實之際。觀十二因緣如空谷響、如芭蕉無堅、露、電等。一時運念令空觀成。就以經文已有說證相²¹¹，便不再於此繼續說證相之例。之所以有此差異，只因佛是得阿耨多羅三藐三菩提者，教聲聞眾諦觀十二因緣成

²¹⁰ 見《大方等大集經》卷三十八，《大正藏》冊 13：「如是心住，不動如山，於一緣中常定無亂。」頁 256c1314。

²¹¹ 見《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》，《大正藏》冊 20：「時優波斯那聞是語已，身如火火得四大定，通達五陰空無所有，殺諸結賊豁然意解，得阿羅漢身中出火。即自碎身入般涅槃。時舍利弗收其舍利，於上起塔已。」頁 37a12-16。

就緣覺道，或入寂定琉璃三昧，住不退轉地，是極其自然的宣說教法。但智顛只自謙認位居五品弟子位²¹²，故而於此雖僅只力勸行者修空觀，但在文末也說：

此經通三乘人懺悔，若自調自度，殺諸結賊，成阿羅漢。若福厚根利，觀無明行等成緣覺道。若起大悲，身如琉璃毛孔見佛，得首楞嚴住不退轉。諸大乘經有此流類，或七佛八菩薩懺，或虛空藏八百日塗廁，如此等皆是隨自意攝。」²¹³

如果是以智顛在此段的說法納入比對，則與《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》所說之在證相部分則相同的內容，在這段文字中，智顛更強調：《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》通三乘人懺悔，諸大乘經典也有流傳著相同類型的經，如《七佛八菩薩所說大陀羅尼神咒經》，或《觀虛空藏菩薩經》所說以八百日清除雜穢等諸懺悔法經典²¹⁴，皆是「隨自意」之範疇。

第四節 小結

《摩訶止觀》所載的「四種三昧」，包含了上述五種懺法，其中「常坐懺法」與「常行懺法」，不管是稱佛名號，或口唱佛號，就只要念佛懺悔思惟義理即可，是為不具儀式的方便懺法。而「方等三昧懺」、〈法華三昧懺〉、「請觀世音懺」等，雖各行法不一，卻都可說是具有相當結構組織的懺悔儀軌。

在不具儀式懺法的可開行法上是易知易行，但真正要「常坐」九十天，不能睡臥，可並不簡單。智顛於此考慮到除了身心疲累之外，也會遭睡意的襲擊，所以設計了稱佛名號懺悔，思惟罪性本空的懺悔法，如此驅逐疲勞與睡意，可以回復專心。至於「常行三昧」對身心的考驗就更加嚴苛，由於既不能臥也不能坐，同樣得九十天的修行，沒有口唱佛號的懺法，便更加難以應付。另外，這二種三昧的九十天很可能開始之日為秋初，尚有「秋老虎」的氣溫，三個月期間會進入冬初，溫、濕度都有極大變化，易受風寒；又可能初春尚冷颼颼，在三個月間氣溫漸高，其間又可能多雨水，又會變得溫、溼度皆升高，易導致中暑。在在都有氣候變化的影響，對於行者的體能調適均為不定因素。在觀法上「常坐三昧」要

²¹² 見《摩訶止觀》卷一，《大正藏》冊 46：「智者生，光滿室，目現雙瞳，行法華經懺，發陀羅尼，代受法師講金字般若。陳隋二國宗為帝師，安禪而化，位居五品。」頁 1b14—16。

²¹³ 見同上卷二，頁 15b14—19。

²¹⁴ 見《觀虛空藏菩薩經》，《大正藏》冊 13：「更令懺悔，一日乃至七七日。禮三十五佛、虛空藏菩薩力故，汝罪輕微。知法者，復教令塗治圍廁，經八百日，日日告言：汝作不淨事。汝今一心塗一切廁，莫令人知。塗已洗浴，禮三十五佛，稱虛空藏，向十二部經，五體投地，說汝過惡，如是懺悔復經三七日。」頁 677c14—20。

觀一切法非有、非無，離此二邊，住無所住，如諸佛住，安處寂滅法界。心處寂滅，人在端坐，即是中道。「常行三昧」在觀法上，特色在念佛三十二相，從足下千輻輪相至無見頂相，一一逆、順緣觀諸相，順觀佛身相好經典所載比比皆是，但此種逆觀佛相之法，卻在東晉佛陀跋陀羅所譯的《佛說觀佛三昧海經》才被提及。²¹⁵接著要所念無著，念一切法皆空，不復執著以入定境。故整體衡量此二懺法是知易行難的懺法。

對於具有儀軌的三昧懺法，也顯有各各不同的特色，則無所謂難易。例如「方等三昧」懺法的獨特處，就是要先求夢王，若得見一夢境，才允許修習。經行誦咒（大方等陀羅尼咒）方式也是今「大悲懺」的經行誦咒（大悲咒）方法的仿倣。另在觀順流十心，由無明隨惡緣墮落至一闡提，是順生死流而輪迴；逆運十心則為信因果從善緣至守護佛法，以觀罪性空來破無明，是違於生死，順於涅槃的觀法。這須要事先熟習逆順十心，也為一大特色。再論〈法華三昧〉懺儀，其特點在事修六根懺為眼、耳、鼻、舌、身、意六根，因貪愛所造作的無量罪業懺悔；再來為觀六牙白象所要彰顯的義理，即觀境自在、作用自在的法門。最後得修無相懺悔，要直觀一切法為空、為方便世間而假名，即可漸入定境，至妙證之時，悉皆兩捨即中。「請觀世音懺」由於「供養已，端身正心，結跏趺坐，繫念數息，十息為一念，十念成就已，起燒香。」²¹⁶之禪坐僅數息十念，用時極短；且全程均無經行，既非坐禪也非立禪，與其他三種三昧四種懺法方式全然不同，所以被智顛列為「非行非坐」。再者其所誦咒並非單一，而是須誦「消伏毒害陀羅尼」、「破惡業障陀羅尼」、「六字章句陀羅尼」，最後便是觀四大：地水風火即色之不實，加受、想、行識為五陰不實，再觀十二因緣如空谷響也是空。此空觀為觀慧之本，也為假觀、中觀之前方便。

上五種懺法所依據的經典雖各各不同，運懺儀軌所行所施事項也均不見相同，但共通處卻在思惟佛法義理。亦即事雖不一，理觀則一。如智顛於《摩訶止觀》說：「四種三昧方法各異，理觀則同。但三行方法，多發助道法門，又動障道。隨自意既少方法，少發此事，若但解方法所發助道，事相不能通達。若解理觀，事無不通。又不得理觀意，事相助道亦不成。得理觀意，事相三昧任運自成。若事相行道入道場得用心，出則不能，隨自意則無間也。方法局三，理觀通四。」²¹⁷不論是稱佛名號，或口唱佛號，「常坐三昧」與「常行三昧」都屬念佛法門；誦咒或誦經旋遶，卻坐思惟，「方等三昧」與〈法華三昧〉都屬半行半坐法門；唯獨「請觀世音懺」誦咒、禮佛等皆為非行非坐。故智顛說：方法局限於三，理觀則一。至心懺悔念佛會蒙佛俯降，或致佛立在前；「方等三昧」須先夢王；〈法

²¹⁵ 參見《佛說觀佛三昧海經》卷一，《大正藏》冊 15：「自有眾生樂逆觀者，從足下千輻輪相，從下觀至足指上。一一相一一好一一色，從下至上了了逆觀，是名逆觀法。」頁 648c14-16。

²¹⁶ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 14c29-15a2。

²¹⁷ 見同上卷二，頁 18c11-18。

華三昧〉蒙普賢菩薩前來，均屬助道法門。獨「請觀世音懺」須自敬備楊枝，少發助道方法。智顗強調：若不得理觀之內涵，縱使事項助道也不成就三昧。若得解理觀真實義，事相三昧任運成就。若事項行道入道場得用心，出了道場則放卻，隨自意則可以無間斷的於日常生活中修動禪。由此可見智顗所重視的禪定功夫，不僅限於坐禪，尚見擴充至經行、立禪，乃至動中禪於生活。



第四章 「四種三昧」對後世之影響及應用

「四種三昧」懺法既為陳、隋兩朝所倡行之懺法，雖歷時一千五百餘年，其內涵又對當前所用懺法遺有其特殊的內涵之影響面。但若放諸時下社會運作常態，則又面臨一情況，即國內無有叢林寺院效之行之。末學希冀此一探索能給予當代行者些許參考。

第一節 「四種三昧」與歷代懺法的關涉

「四種三昧」懺法自陳朝起歷隋、唐、宋、元朝都有所增刪、修持，甚至到明、清兩朝之懺法仍大有脈絡可尋，足見其所受重視之程度，自不需待言。今就歷代流通至今的懺法，諸如：《大悲懺》、《慈悲水懺》、《梁皇寶懺》、《水陸法會·內壇儀軌》等懺文與「四種三昧」懺法以比對方式，探索是否有其所遺留足跡。

壹、《水陸法會》與《摩訶止觀》

當今寺院啟建《水陸法會》其內壇所使用之版本《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》，係依南宋四明東湖志磐所撰為底本，經明雲棲株宏之重訂，歷清真寂儀潤、民國印光、法裕再集各本來改編而為現今之版本。而觀之今法會用本，卻處處可見《摩訶止觀》所述一心三觀，般若、解脫、法身三德，思惟事理兼備之義理，再者於授幽冥戒時所用的懺悔文也無非《摩訶止觀》所說內容，接著就先來探索《水陸法會》內壇法事，何處用到一心三觀，請參考下表：

(一) 行晨朝開啟法事 (真法供養)	有能修此真法供養，不緣於心，不住於相。不住相者，忘情照理。如斯行施，功用莫比。無能施者、無受施人、無中間物，皆畢竟空。施者受者，及所施物，莫不宛然。即難思假，非有非無，非非有無。雙亡雙照，為絕待中。如此法施，盡未來際。法界常融，唯一三諦。(X74,p787c15-20)
(二) 行上堂召請法事 (述然香偈)	諦此妙香緣起法，本來無物即真空； 太虛周徧盡香雲，即此難思為妙假； 非有非空皆絕待，雙遮雙照必亡中； 仰憑中觀妙心香，是日殷勤修法供。(X74,p789b12-15)

<p>(三) 行上堂召請法事 (述洒淨偈)</p>	<p>性水真空周法界，湛然一器假難思； 若於空假二俱亡，畢竟全彰中道義； 以此觀心融法水，以茲法水淨諸塵； 若依若正盡光嚴，洞徹十方無障礙。(X74,p789b20-23)</p>
<p>(四) 行上堂召請法事 (奉請經卷)</p>	<p>修圓觀者，一心中得。作此觀時，當如教繇智說，即是真諦。行從緣起，即是俗諦。體此實相，即是中諦。三諦一心，無前後異，即是圓悟不思議之三經也。 (X74,p790b9-10)</p>
<p>(五) 行供上堂法事</p>	<p>趣舉一香，備明三觀。是以了真空，則無性無相。寄妙假，則為蓋為雲。不離緣起之心，全彰中道之理。 (X74,p792c6-7)</p>
<p>(六) 行供上堂法事</p>	<p>一器之水至約，三諦之功宛存。是以論其性，則本於真空。隨所用，則見乎妙假。二邊莫立，中道不安，憑圓觀之融通。(X74,p792c22-24)</p>
<p>(七) 行供上堂法事 (表白徧食白言)</p>	<p>極依正皆成法供，莫不自存妙假。性本真空，雙照二邊，全彰中道。用一心之圓觀，扶三德之密言。(X74,p793b8-10)</p>
<p>(八) 行供上堂法事 (獻供白言)</p>	<p>一切念空兮，真空不空。一切處有兮，妙有非有。圓照二諦兮，不取不捨。融會一如兮，絕言絕思。如是觀心，如是觀食。(X74,p793b24-c2)</p>
<p>(九) 普說水陸緣起</p>	<p>法界之理，只一三諦。然則於食、於法均是三諦，而此理未嘗不平等也。是故我輩以能深推此理，觀食當體本不可得，即真諦也。香味宛然，即俗諦也。非宛然，非叵得，既雙亡之，復雙照之，即中諦也。得圓解者，三諦一心。絕待對、無前後。如此照理，是為不可思議第一義諦。(X74,p798a20-b1)</p>
<p>(十) 授幽冥戒 (為六道說法起信)</p>	<p>信一切法心具心造，又復當知實無能造所造，能具所具。以即心是法，即法是心，能造所造，能具所具，皆悉當處唯是一心，皆悉當處唯是一色。唯心唯色，對待斯亡。妙觀照之，無非三諦。若其然者，當處皆空，一空一切空。全體即假，一假一切假，二邊叵得。一中一切中，一心三觀。照不縱橫，三諦一境，體非並別。(X74,p809b1-7)</p>
<p>(十一) 授幽冥戒 (歸依一體三寶)</p>	<p>天台四明二師之言曰：諦觀一念之心，即空、即假、即中，即是三寶。如汝六道羣靈現前一念，本具三諦，在迷不覺，是為法寶。能覺三諦之智，是為佛寶。諦智相合，是為僧寶。(X74,p809c13-17)</p>

<p>(十二) 授幽冥戒 (獻供觀想)</p>	<p>當知前來所奉一一供事，並是財施。今誦大乘，乃是法施。財以養命，惟資福業。法以開性，是為智度。二施並運，方名溥濟之道。況前財施，皆有慧觀方便，以體道之。則知一一供事無非法施，財外無法，法外無財，二施平等，皆即三諦。(X74,p819a22-24)</p>
<p>(十三) 為六道開說法要</p>	<p>聞大乘妙戒無作之法，乃至一香一華，明燈奉食，幢幡瓔珞，歌頌讚歎。六塵供事，互徧莊嚴。一一無非備明法華開顯之事，究竟圓融三諦之理。(X74,p819b16-18)</p>

上表總計十三處有關一心三觀之論述，其第一則為在真法供養時法師與施主，所必須具備的概念，即對於所施花、香、疏食、供果、供具等，以法界圓融，作盡未來際之供養，更須一念三諦。才能圓滿完成真法供養。第二則係於召請三寶時，法師宣述之然香偈，但最後二句「非有非空皆絕待，雙遮雙照必亡中；仰憑中觀妙心香，是日殷勤修法供。」還是作一心三觀，以修法供養。第三則即為召請三寶時，宣讀的洒淨偈「若於空假二俱亡，畢竟全彰中道義；以此觀心融法水，以茲法水淨諸塵。」第四則為奉請法寶即經卷來到道場，常放光明之觀想。也須深達「三諦一心，無前後異，即是圓悟不思議之三經也。」第五則是供上堂於宣誦然香真言之前，自唱自觀此香為蓋為雲，以茲法供。第六則在行供上堂時，用作表白洒淨之言。觀一淨水瓶雖為有限，但三諦之功宛然，觀其性本於真空，隨所用即見妙假，二邊均不立，也不安中道，只憑圓觀之融通各法界。第七則為行供上堂時，諦觀六塵供食均為醍醐之味。則須觀性本真空，雙照空假二邊，全彰顯中道。用一心之能圓融三觀，扶般若、解脫、法身三德之密言。第八則也是行供上堂時，觀食之法。所以要「圓照二諦兮，不取不捨。融會一如兮，絕言絕思。如是觀心，如是觀食。」第九則是對三寶普說水陸緣起，以及上供十方佛，中奉諸聖賢，下及六道品，等施無差別。皆須雙照空假，即中諦也。「得圓解者，三諦一心。絕待對、無前後。如此照理，是為不可思議第一義諦。」第十則為授幽冥戒說起信法，須以信一切法為心具心造，再次第作三觀，最後一諦三觀。第十一則在授幽冥戒，作歸依一體三寶，點醒諸來幽冥各各本具即空、即假、即中，一心三諦，只因在迷而不覺，其實所不覺者即法寶，一旦照了三諦，即了解三寶。第十二則於授幽冥戒時，作獻供時須同時觀想前來所奉一一供養，大多為財施。當下誦大乘經典，乃是法施。財以養命，只能資益身命。法為的是開解實相，為的是以智度諸來幽冥。要二施並運，方名溥濟之道。法外無財，財外無法，法、財二施，等施無差別。第十三則係於授幽冥戒後，法師再度為六道解說法要，謂所聞大乘妙戒無作之法，乃至一香一華，明燈奉食，幢幡瓔珞，歌頌讚歎。六塵供事，互徧莊嚴。重申法華開權顯實與圓融三諦之義理。這是由於法會上舉凡灑淨、結界、召請、然香、獻供、發符懸幡、授幽冥戒等諸多法事，

均須依靠觀想來達成目標。比如：啟建法會之前一晚，從內壇、大壇、諸經壇等，均須事先化大悲咒水來灑淨；各壇主法法師則得各各觀想淨瓶之水，雖僅為有限，卻得想像有如道道清流，輕輕流過壇場，有如雨能清洗大地，又不思議一道道暖風徐徐過，直至道場清淨。要能如是觀想者，應無一不是一心三觀之高手。再論結界、召請，主法須觀想界內與界外不一，所召請之諸佛菩薩、賢聖，乃至三界二十五有，佛有佛位，菩薩有菩薩位，賢聖有賢聖位，三界二十五有各有其席位，有如維摩詰居士的淨室，竟能容得下所有來探病的菩薩眾與聲聞眾及各其眷屬、車乘。諸如然香、獻供，也大多僅在壇前然香、獻供，但仍須觀想香已供遍滿壇場，或已送至各到場諸佛諸菩薩諸賢聖，三界二十五有，各各之席前。思考比如要以在壇前然香、獻供的情形，僅為偌大壇場之絲毫，卻須以一化三千的觀想力，且要能如上之觀想周到，更須深體一心三諦，應為各主法法師之最佳選擇。於此可以很直接而明顯的推斷，志磐確為天台傳人，所以能盡情盡事地發揮天台觀想，而被尊為淨宗八祖「蓮池大師」雲棲祿宏，也應相當尊重天台教觀思想，否則斷不可能如此的保留著一心三觀思想。

次說有關天台三德：法身、般若、解脫，《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》於前後文中共出現達二十二次之多。並作如下有關儀軌內涵之詮釋：

十方諸佛所說大千經卷，無邊教道，能開妙解，是為教經。教即般若，以般若之智在於說故。復能照了諸經所詮一切行門，依而行之，必能趣果，是為行經。行即解脫，以解脫之用從於緣故。復知無邊教道，一切行門，法法常體，即是實相，是為理經。理即法身，以法身之理是所顯故。然此教行理者，雖有三名，不出一體。²¹⁸

上文點出教即般若，行即解脫，理即法身。並闡述其義理於文前，為一種倒敘法，內容顯示相當的天台教觀之涵義。此是在「行上堂召請法事」時為提醒主法法師們召請三藏十二部經典所作觀想：三千大千所有經卷，無邊無量，盡皆蘊含般若之智，能透徹詮釋一切做人做事做聖的行為法則。依此道理來時時刻刻的力行，即能獲得解脫。又應知此無邊教育之道，一切行門，每一條法則皆為世間常軌，即是實相，是理的原來面目，理便即為法身，以上皆此法身之理所顯的緣故。所以此教（般若）行（解脫）理（法身），雖有三個名稱，但實為一體。此處即須作如上之觀想，召請來無量無邊的經卷，也才能放光顯般若，與會眾生才有機緣來力行，朝解脫的道路邁進，依理而觀佛所說經卷，其義理流傳於世間，流傳於眾生之間，即法身的顯示與流布。所以，須透徹了解經教，依教而行，普行於天下，則般若、解脫、法身即遍滿世間，同時顯出三德雖三名，但實際即一體。接著再提一例：

²¹⁸ 見《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》卷二，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 790b6-9。

一心持誦《無量威德自在光明勝妙力陀羅尼》加持一食，出生無量，周徧法界，普興供養。蓋此陀羅尼者，即是三德祕藏。此祕藏者，具一切法，故能於此流出無窮，而未嘗有竭也。夫威德自在者，解脫德也。光明者，般若德也。勝妙者，法身德也。力者，三德之力用也。陀羅尼者，總持之稱也。總持三德，要在一心，一心三德，法爾而具。²¹⁹

此一部分是於普度六道群生，表白徧食之宣示，請六凡眾生盡皆來受供。其依憑之法為一心持誦《無量威德自在光明勝妙力陀羅尼》，來加持此一供食，讓此一供食生出無量無邊，周徧法界，普興供養。蓋以此陀羅尼，即是三德祕藏，此祕藏者，具一切法，故能於此流出無窮天須陀甘露味、醍醐酥酪、歡喜丸等，而無有窮盡，供養再多六道幽冥也不虞匱乏。而威德自在者，即解脫德。光明者，即般若德。勝妙者，法身德。力者三德之功能。陀羅尼者，總持三德之稱也。而總持此三德，其要點在專注一心，主法法師與法界眾生均一心具三德，法原本即為如此。此處以三德於理的一體性，並發揮三德的各別特性，始能於專心一志的持誦此陀羅尼，而自然顯現其功德力。於此可見雲棲株宏對如上二引文，應是均一字不漏的保留四明東湖志磐的底本，又一次見證其尊重天台思想的心量。

再說有關事理二觀思想，於《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》即有十次使用事理二觀來作儀文，且見如下：

何謂法界，理常一故，諸佛眾生性平等故。何謂聖凡，十事異故。佛及三乘是名為聖，六道羣生是名為凡。事雖有十，理常是一。²²⁰

上文是於行晨朝開啟法事，主法法師宣明「法界聖凡水陸普度大齋勝會」定名之意義。強調理為常存之一種狀態，這是諸佛與眾生於性是平等的緣故。何以有聖有凡之差別？純因聖與凡在身心間之差異就達十種事項。所以，諸佛與三乘始名為聖，六道群生便名為凡。對人對事對物的認知雖有十事項之不同，理仍是一恆常存在的事實。這是以理事之本質上的差異以強調，六道眾生是猶有極大的進步空間，假以時日的行道，也可成聖。對於事理二觀，且再參考下一例子：

一器之水至約，三諦之功宛存。是以論其性，則本於真空。隨所用，則見乎妙假。二邊莫立，中道不安。憑圓觀之融通，助真言之祕密。潔茲

²¹⁹ 見《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》卷五，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 813b21-c3。

²²⁰ 見同上卷一，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 787b22-24。

座席，淨諸根塵。是皆即事以明心，要在忘情而照理。²²¹

上文是在主法法師觀想此前所供奉花，已生出七寶臺殿、珍妙衣瓔、天樂妙香、甘露肴饌、種種供具，重重無盡。於各聖賢前之一時供奉，無不周遍法界。一器皿之水至為重要，一心三觀之功宛然存續。是以論其性，則本於真空。隨當時當地所供奉，見乎假妙有。空、假二邊都不堅持，也不安立於中道。憑圓觀之融通性，助真言（咒語）之祕密功德。清淨了諸聖賢乃至六道群倫之座席，也清淨了六道凡夫之六根與所對六塵。此皆即事之際便已明心，其重要的在忘情而反映著理。於此重點，是以有限的物質，藉由一心三觀之功，得真言之襄助發揮功能，既清淨了所結界內之一切座席，同時也潔淨了與會者之身心六根與六塵。這是將事理二觀與供香、供花、供饌、供水、灑淨等都結合起來，產生莫大功德力。第三個例子，是用於對懺悔的事理二觀：

懺悔法者，有事有理。理者正觀，事者助道。正觀者，即觀法性。法性者，諸法實相也。助道者：身旋禮、口讀誦、心策觀。正助合行，是懺悔法也。²²²

所謂懺悔法，含懺悔之事項，與懺悔的義理。理即為正觀，事者是為襄助懺法的實行。而所謂正觀，即是觀法性之意涵。法性即諸法實相，皆為緣起性空。幫助懺悔的事項：身須遶旋禮佛、口須讀誦經典懺文、心須策動一心三觀。此事理雙合即正助懺悔，這便是懺悔法。也就是說事理二觀，正為懺悔之一輪一軸，缺一不可。以上三引文固再三反映志磐對天台教觀雙美具有精確掌握，也顯示雲棲株宏的學養豐富，對於天台教觀與懺悔法的結合之認同度，與理解度，亦多有所深入，再度證明他是一代淨宗大師，也能行一心三諦，毫無二致。

最後要論及懺悔文的內容與五悔的程序，《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》究竟有那些與《摩訶止觀》的記載，有那兒相近？於「法界聖凡水陸普度大齋勝會」過程中的授幽冥戒前之「懺摩」，即法師為六道諸來幽冥行菩薩大乘懺法，於懺悔清淨之後，始授戒法。今就授幽冥戒之懺法與《摩訶止觀》、《佛說觀普賢菩薩行法經》相關懺文，各列一表以比對：

授幽冥戒之懺法	《摩訶止觀》之懺法
《普賢觀經》云：若欲懺悔者，端坐念實相，我心自空，罪福無主。 (X74,p810a18-19)	《觀經》：明無相懺悔，我心自空，罪福無主，慧日能消除。(T46,p14a16-17)

²²¹ 見《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》卷二，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 792c—793a1。

²²² 見同上卷四，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 810a20—23。

上表顯示授幽冥戒之懺法與《摩訶止觀》之懺法，均引用《佛說觀普賢菩薩行法經》，前者強調事須端坐念實相，觀須我心自空，罪福無主。後者重視事在力行無相懺悔，理在觀我心自空，罪福無主，慧日能消除。在文字上雖見大同小異，在理而言是一致的。而前者的端坐念實相，後者的行無相懺悔，在實行上一樣是從端坐念實相開始，實際上毫無差別。

授幽冥戒之懺法	《佛說觀普賢菩薩行法經》
依大乘經懺悔之法，對三寶前，發露懺悔。行懺悔者，身心清淨，念念之中，得見普賢菩薩及十方佛。 (X74,p810c4-6)	行此懺悔者，身心清淨，不住法中，猶如流水。念念之中，得見普賢菩薩及十方佛。(T09,p393a1-3)
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； 是故宜至心，懺悔六情根。 (X74,p810c8-10)	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。 (T09,p393b10-13)

於上表可以看出「授幽冥戒」之懺文與《佛說觀普賢菩薩行法經》所載的懺文，其意義大多是一樣的。第一則，謂於念念之中，得見普賢菩薩及十方佛。「授幽冥戒」之懺文完全是錄自《佛說觀普賢菩薩行法經》，而其前之文字則以在三寶前表道場，發露懺悔表實踐，身心清淨表懺悔之不思議功德。於念念之中，得見普賢菩薩及十方佛。即表所行懺法皆《法華三昧懺》。至於第二則，其特殊之處，在於懺悔偈前後共計四十個字，雙方卻僅差一個字，即「授幽冥戒」之懺文用的是「是故宜至心」，《佛說觀普賢菩薩行法經》記載的為「是故應至心」，宜與應在意義的性質雖近，但宜字強調性稍弱於應字。從上二表三例來論，《水陸法會》的懺悔主軸仍為《法華三昧懺》遺風，其他懺文之內容則依「授幽冥戒」代為六道群生懺悔之情境來編纂，而另具其原本懺文應發揮之特色。

再論五悔的運用，《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》於補述中下使用：

不曾懺悔三世重罪者。代伸懺悔。當願一切業障。即得清淨。
 不曾勸請諸佛住世者。代伸勸請。當願轉妙法輪。普利法界。
 不曾隨喜修行大乘者。代伸修行。當願若自若他。圓成行願。
 不曾迴向勤求佛道者。代伸迴向。當願普與羣生。同入佛智。
 不曾發願上求下化者。代伸發願。當願佛道圓成。眾生普度。²²³

²²³ 見《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》卷六，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 820b16-c1。

此處為主法法師代為不曾歸依三寶之六道群生，盡一心力，勸陳十願，植以菩提因，用結善緣。代為懺悔，代為勸請，代修隨喜，代伸迴向，代伸發願。其程序皆如《摩訶止觀》卷七下與《法華三昧懺儀》所載無有差池。兩者所不同者惟是《法華三昧懺儀》之五悔，為的是在三昧的推動養成，假如能腳踏實地的實踐，的確有可能成就五品弟子位。而《水陸法會》內壇法事主要目的在代替不曾懺悔者（此處指諸來幽冥）實行懺悔，以消其業障俾得清淨。代替不曾勸請者勸請，勸請佛轉法輪，普利法界眾生。代替不曾隨喜者勸修隨喜，修一切無我善。代替不曾迴向者迴向，願以此功德與一切眾生共，同入佛智。代替不曾發願者發願，願與一切眾生共成佛道，眾生普度。前者為三昧之養成，後者在為諸來幽冥代行懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願，此為兩者在五悔的目的之差別。不過這也只是《水陸法會》內壇懺文，為所懺之對象在代替諸來幽冥行五悔而已，內涵意義則不見得不同。

貳、《慈悲水懺》與「四種三昧」懺法

《慈悲水懺》又稱《慈悲三昧水懺》、《慈悲道場水懺》、《水懺》，經當代考察，雖不見得為唐末知玄悟達國師所著，然依當代學者研究其懺文竟然是抄襲自北魏菩提流支所譯之《佛說佛名經》²²⁴。但末學在研讀《慈悲水懺》之後發現其竟然與《法華三昧懺儀》的懺悔儀軌行法，與「方等三昧懺」之順逆十心系統，有著擺脫不了的關係。所以《慈悲三昧水懺》既可於懺文中直接體會到其與「四種三昧」懺法具有極其微妙的關係。比如於啟運懺法皈命三世諸佛後之陳訴：「凡夫愚行，無明闇覆，親近惡友，煩惱亂心，立性無知，恣心自恃」²²⁵，所提到「無明闇覆，親近惡友」即活脫脫的搬上「方等三昧懺」順流十心之前二心「一無明醉惑」、「二惡友所迷」，至於「恣心自恃」，又恰似第四心「縱恣三業，無惡不作」。另同於卷上提及狎近惡友，造作無端之相類文句，就共達四次。此著者若非十分熟習「方等三昧懺」，了解順著生死流轉的十個惡心思，從第一無明加上惡友之影響，乃至縱恣三業，無惡不作，將永久沈淪三惡道，無有救贖。不會於懺法的啟始，即如此的苦口婆心，再三提醒「從惡如流」者，應及時懺悔，以免救贖無期。

又《慈悲三昧水懺》之核心在懺悔三障，即懺煩惱障、業障、報障，說欲懺除此三障，應先興七種心以為方便，究竟是那七種心？

一者慚愧，二者恐怖，三者厭離，四者發菩提心，五者怨親平等，六者

²²⁴ 見聖凱法師著：《中國佛教懺法研究》，北京：宗教文化，2004。頁 223—224。

²²⁵ 見《慈悲水懺法》卷上，《大正藏》冊 45，頁 968c20—22。

念報佛恩，七者觀罪性空。²²⁶

上言一者慚愧，二者恐怖，三者厭離，就宛如「方等三昧懺」於事懺逆運十心之第二慚愧剋責，第三怖畏惡道，與亟欲厭離三界之結合體；四者發菩提心，與逆運十心之第六發菩提心完全一致；六者念報佛恩，與逆運十心之第九念十方佛，於義理上無有不同；七者觀罪性空，則與逆運十心之第十觀罪性空，具同樣的觀想理路，以觀因緣生滅，有生有滅即空，知因妄想顛倒而認為有，然實相是：罪、福均無其自主性，故皆空性，乃罪性本空。由此可見作者也相當了解「方等三昧懺」在逆運十心的逆轉生死門，轉向涅槃門的十種方法，否則七種應興起懺悔的方便心，竟宛如從十個心轉出七種來運用。綜合上二引證，《慈悲水懺》與「方等三昧懺」實具有相當深的關連。

另提到怖畏惡道一項《慈悲水懺》謂「一息不還，便同灰壤，三塗苦報，即身膺受」²²⁷竟似與「方等三昧懺」之「一息不還，隨業流轉，冥冥獨往」²²⁸如出一轍；還有於形容為人性情粗暴又蠻橫無理者，《水懺》的用詞是「跋扈抵揆」²²⁹，「方等三昧懺」之用語為「魯扈毘突」²³⁰，怎麼會如此近似，難道是巧合？除了讀熟「方等三昧懺」之外別無他途。《慈悲水懺》既於此開卷之處，即可看出受到「方等三昧懺」之懺悔思想核心之影響，與「順、逆十心」均沾有擺脫不去的相關內涵，以此情形來推斷，本懺法之作者對於「方等三昧懺」應當相當的熟習。否則，斷不致有如此巧合之安排，甚至連用字遣辭皆如出一轍，是為無法否認的事實。

又《慈悲三昧水懺》卷中謂須更懺悔六根所作罪障，這是在其前已細細密密的懺悔身三業、口四業竟，故所提懺悔六根罪障就看似較為輕簡。雖然如此，這裡仍須與《法華三昧懺儀》兩相對照，便可以分析出有無多少差異，請參考下表：

《慈悲水懺》	《法華三昧懺儀》
(一) 眼為色惑，愛染玄、黃、紅、綠、朱、紫，珍玩寶飾。或取男女，長、短、黑、白之相，姿態妖艷，起非法想。(T45,p975a13-14)	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。(T46,p952b10-13)

²²⁶ 見《慈悲水懺法》卷上，《大正藏》冊 45，頁 969b1—4。

²²⁷ 見同上卷，頁 969c17。

²²⁸ 見《國清百錄》卷上，《大正藏》冊 46，頁 797c29。

²²⁹ 見《慈悲水懺法》卷下，《大正藏》冊 45，頁 976a23。

²³⁰ 見《國清百錄》卷上，《大正藏》冊 46，頁 797c15—16。

<p>(二) 耳貪好聲，宮商絃管，妓樂歌唱。或取男女音聲，語言啼笑之相，起非法想。(T45,p975a15-16)</p>	<p>耳根因緣，隨逐外聲，聞妙音時，心生惑著；聞惡聲時，起百八種煩惱賊害。如此惡耳，報得惡事。恒聞惡聲，生諸攀緣。顛倒聽故，當墮惡道邊地。邪見不聞正法，處處惑著無暫停時。坐此竅聲，勞我神識，墜墮三塗。(T46,p952b23-27)</p>
<p>(三) 鼻藉名香，沈檀、龍麝、薝蔔、蘇合，起非法想。(T45,p975a1-17)</p>	<p>無量劫來，坐此鼻根，聞諸香氣，若男女身香，肴膳之香，及種種香，迷惑不了。動諸結使，諸煩惱賊臥者，皆起無量罪業。因此增長，以貪香故，分別諸識，處處染著，墮落生死，受諸苦報。(T46,p952c7-11)</p>
<p>(四) 舌貪好味，鮮美甘肥，眾生血肉，資養四大，更增苦本，起非法想。(T45,p975a17-19)</p>	<p>舌根所作不善惡業，貪諸美味，損害眾生。破諸禁戒，開放逸門。無量罪業，從舌根生。又以舌根，起口過罪。妄言、綺語、惡口、兩舌。誹謗三寶，讚說邪見。說無益語。鬪構壞亂，法說非法。諸惡業刺，從舌根出。斷正法輪，從舌根起，如此惡舌，斷功德種。(T46,p952c19-24)</p>
<p>(五) 身樂華綺，綿繡繒縠，一切細滑，七珍麗服，起非法想。(T45,p975a19-20)</p>	<p>身根不善，貪著諸觸。所謂男女身分，柔軟細滑。如是等種種諸觸，顛倒不了。煩惱熾然，造作身業，起三不善，謂殺、盜、淫，與諸眾生作大冤結。造逆破戒，乃至焚燒塔寺，用三寶物無有羞恥，如是等罪，無量無邊。從身業起，說不可盡。罪垢因緣，未來世中當墮地獄，猛火焰熾焚燒我身，無量億劫受大苦惱。(T46,p953a4-10)</p>
<p>(六) 意多亂想，觸向非法。由此六根所造罪業，無量無邊。(T45,p975a20-21)</p>	<p>意根不善，貪著諸法，狂愚不了，隨所緣境，起貪、瞋、癡。如是邪念，能生一切雜業。所謂十惡、五逆，猶如猿猴，亦如羈膠。處處貪著，遍至一切六情根中。(T46,p953a20-23)</p>

由上表的比對，《水懺》雖是簡明的敘述眼、耳、鼻、舌、身、意六根各各有所迷好，此六根之所造諸業，皆起非法想，則所造罪業，無量無邊。行者

為此來至心懺悔，表面來看似與《法華三昧懺儀》之文句不拘於一，但其內涵義理卻符節不易，絲毫不脫《法華三昧懺儀》所細述六根：眼為色惑、耳貪好聲、鼻貪聞香、舌貪好味、身貪細滑、意多亂想，為此造作惡業則無量無邊。與《法華三昧懺儀》懺文比較起來，《水懺》似較簡約許多，但此為安排於身三業、口四業之縝密且詳盡懺悔後，自然不再加強六根所造惡業之自訴，而更進一步的觀想於諸佛前圓滿六根懺之後，隨即加上祈願：

願以懺悔眼根功德，願令此眼徹見十方諸佛、菩薩清淨法身，不以二相。
願以懺悔耳根功德，願令此耳常聞十方諸佛、賢聖所說正法，如教奉行。
願以懺悔鼻根功德，願令此鼻常聞香積，入法位香，捨離生死，不淨臭穢。
願以懺悔舌根功德，願令此舌常飡法喜禪悅之食，不貪眾生血肉之味。
願以懺悔身根功德，願令此身披如來衣，著忍辱鎧，臥無畏床，坐法空座。
願以懺悔意根功德，願令此意成就十力，洞達五明，深觀二諦空平等理，從方便慧入法流水，念念增明，顯發如來大無生忍。²³¹

上項祈願，是立足於為六根懺悔之圓滿，所發祈願，處於心思清淨之下，再發此大願。可見創著者十分重視六根應懺悔之內涵，也無法排除兩懺法間之干係。如此說來《慈悲三昧水懺》既存在著「方等三昧懺」順逆十心之相當核心理想內涵，比如啟建之始，即再三苦口婆心，提醒凡夫愚人，由於無明闇覆，加以親近惡友，內外兩相煩惱亂心，而又立性無知，乃恣心自恃。這是為了再三提醒「從惡如流」者，應及時懺悔，以免救贖無期。等到了要進入懺悔三障即煩惱障、業障、報障之核心，又應興起七種心作為方便：一者慚愧，二者恐怖，三者厭離，四者發菩提心，五者怨親平等，六者念報佛恩，七者觀罪性空。卻又宛如「方等三昧懺」逆運十心裡之七種心之重現。加上上言用字遣詞又透露出如許相近身影，且亦含有內涵義理符合《法華三昧懺儀》的六根懺法，如上諸多證據就已明顯透露出，其根脈乃至儀文均脫胎於「四種三昧」之儀軌與義理。可見《慈悲三昧水懺》所受「四種三昧」懺法之影響，是如影隨形的。如以當代諸學者研究，至今《慈悲三昧水懺》創制者雖仍未能確定，但唐末在敦煌已大量流行從《佛說佛名經》中抄出的《佛名懺悔文》，作為懺法範式²³²，如非佛教界人士則既無以精熟《佛說佛名經》乃至《佛名懺悔文》；同時又要能熟習天台懺悔思想，包括：「方等三昧懺」與《法華三昧懺儀》。因此末學敢於大膽推測《慈悲三昧水懺》之創制者，若不精通上述多種懺法者，亦無能編制細密的《慈悲三昧水懺》之懺悔三障即煩惱障、業障、報障的懺文，故敢於推測應為唐末五代之教界高僧所創，再迭經宋朝僧人整編而成今本。

²³¹ 見《慈悲水懺法》卷中，《大正藏》冊 45，頁 975a22-b4。

²³² 見聖凱法師著：《中國佛教懺法研究》，北京：宗教文化，2004。頁 231。

參、《大悲懺》與《法華三昧懺儀》

現今寺院誦誦的《大悲懺儀》全名為《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》，此懺本是依宋天台傳人四明知禮所制《千手眼大悲心咒行法》為底本，所依據的經典為唐朝伽梵達摩所譯之《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》。此懺法的運作程序依十科儀來次第啟動，與《千手眼大悲心咒行法》相近，也與《法華三昧懺儀》的十科儀相關，知禮於制作的《千手眼大悲心咒行法》雖稍有所改動，但仍符合為三昧相關懺法，為「半行半坐三昧」。但今之《大悲懺儀》究竟是「非行非坐三昧」²³³或不具三昧，有須要再深入探討，請容於表解後再議。現且先見《摩訶止觀·法華三昧懺》、《法華三昧懺儀》、《千手眼大悲心咒行法》於下表之對照，即可知其中十科儀之變化，再論《大悲懺》內容乃至內涵之變化。

《摩訶止觀·法華三昧懺》	《法華三昧懺儀》	《千手眼大悲心咒行法》	《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》
一、嚴淨道場	第一、嚴淨道場	一嚴道場	一嚴治道場
二、淨身	第二、淨身	二淨三業	二淨三業
		三結界	三結界、灑淨
三、三業供養	第三、三業供養	四修供養	四香花供養
四、請佛	第四、請三寶	五請三寶諸天	
	第五、讚歎三寶	六讚歎伸誠	五讚歎正法明如來，現前觀世音菩薩
五、禮佛	第六、禮佛	七作禮	六頂禮三寶
		八發願持咒（遶旋誦咒）	七發願、遶旋誦咒
六、六根懺悔	第七、懺悔六根及四悔	九懺悔	
七、遶旋	第八、行道遶旋		
八、誦經	第九、誦經		八誦經
九、坐禪	第十、坐禪實相正觀	十坐禪觀行（不思議觀）	九懺悔
十、證相			十皈依（祈佛加被）

上表《法華三昧懺儀》與《摩訶止觀·法華三昧懺》比對，在十科儀之中，

²³³ 見釋大睿著：《天台懺法之研究》，台北：法鼓文化，2000。頁 290。

增加了第五「讚歎三寶」，於第七「懺悔六根」之後立即另加「勸請、隨喜、迴向、發願」，合而為「五悔」，再將「證相」移列於十科儀之外，另立「略明修證相」依修持《法華三昧懺儀》三七日所發三昧之各種戒、定、慧相，細分上、中、下各三品共九品之成就。此與《摩訶止觀·法華三昧懺》不作此「證相」確稍有所不同，但在懺悔義理上兩者仍然絲毫不差。至於《千手眼大悲心咒行法》則於第三科插入了「結界」，在第八科插入了「發願持咒」，餘皆與《法華三昧懺儀》之十科儀大致相同，兩者之所不同處，主要在《千手眼大悲心咒行法》是有遶旋讀誦《大悲咒》之儀禮。

對《千手眼大悲心咒行法》而言，所引用之十科儀，雖因依據之經典改為《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》，所持誦之咒為《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼咒》，但此懺法仍為三七二十一日之三昧修持法，如依其前九科儀行法以觀，確屬「非行非坐三昧」懺法，但如繼續第十觀行：「行者禮懺訖，應出道場，別於一處身就繩床。依經修觀。」²³⁴行者須於禮懺之後至道場外一座位，端身正坐，依經修觀；即依《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》之觀法，須先認知大慈悲心是平等心，無為心是無染心，空觀心是恭敬心，卑下心是無雜亂心、是無上菩提心。應當知悉如是等心，即是陀羅尼相貌；空假觀雙照，不可以有無相對之概念來思考。以究竟樂拔一切苦，故名大悲慈心。慈悲雖普施眾生，心念散動尚多，須用不二止觀，安於法性。使寂照均融，名平等心。理若未顯由三惑所覆蓋，當觀此惑悉皆緣起，其性本空，法性本淨無可破立，名無為心。若著此能觀則於通起塞，識此通塞，名無染心。事度助開見生齊佛，名恭敬心。若知圓位上慢可祛，名卑下心。名利眷屬三術離之，三昧可成，名無雜亂心。若起法愛則不得前，能離此愛方登分果，名無上菩提心。則以上觀行均屬《摩訶止觀》之十乘觀法。知禮將此懺法行者分為能修觀與不能修觀者。能修觀者：「若行立持誦，若却坐思惟，不思議觀不應暫廢，是名依法受持也。」²³⁵如以上述修不思議觀，則此應列為天台之「半行半坐三昧」懺法。若未能修觀者：「但當深信，斷諸疑心。依文誦持，現世當生，離苦得脫。故《法華懺》立有相安樂行，不入三昧。但誦持故，亦能得見上妙色也。」²³⁶依上文是可依有相安樂行，作不入三昧之懺法，可以說是知禮對於根性不一之行者，同修此懺法之各別見解。可謂頗具新意，堪稱是一本上乘之懺法。

而當今寺院通用的《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》雖可說是脫胎於知禮之《千手眼大悲心咒行法》，但由於已將「坐禪觀行」一科刪除，而將「觀行」一一融入懺法行儀之中，而成尚待商榷的「非行非坐三昧」懺法。因為當代於

²³⁴ 見《千手眼大悲心咒行法》，《大正藏》冊 46，頁 977b3-4。

²³⁵ 見同上卷，《大正藏》冊 46，頁 978a3-4。

²³⁶ 見《慈悲水懺法》卷上，《大正藏》冊 45，頁 968a19-22。

啟建《大悲懺》前仍須先嚴治道場、淨身口意三業；啟運改以「爐香讚」起始，結界則同時化「楊枝淨水」以灑淨，接著香花供養三寶，稱歎過去正法明如來，現前觀世音菩薩，祈請加被於行者，使遠離重愆，頂禮十方三世諸三寶之後，即誦觀世音菩薩所發聞聲救苦救難之大誓願為發願，接下來便手結供養印持供品，徐步遶旋、定位止步，恭誦《大悲心陀羅尼咒》若三遍、若七遍或若二十一遍，遶旋完畢，即胡跪虔誠誦懺文，各各懺悔罪愆，於圓滿前再次皈命禮三寶，乞求佛菩薩放光加持。完成此一懺法行程，目前大約費時僅約二小時三十分即可，所用時間長短，端視遶旋誦咒之次數而定。但由於刪去了「坐禪觀行」一科，當今寺院啟建之《大悲懺法》，所用時間便明顯短了一大截，便顯無端坐觀照。至於包括：主法法師開示、佛供，然後與信眾素齋結緣，只用半天即可。此與《千手眼大悲心咒行法》比對修持必需二十一日，可謂相去已遠；至於將觀行融於懺文之中，且時下由於只作一次懺法，又因缺乏「坐禪觀行」可稍歇止一時，亦因不易兼不復周而復始的懺悔，若一日、若三日或若七日的時間，實難以攝心行於止觀，思惟因緣性空，觀罪性本空，排除罪業之障礙；改由遶旋誦咒之際觀想觀世音菩薩放光加被，試想若專心憶持誦咒之際，又如何另攝一心觀想於觀世音菩薩之放光加被？故而，今之《大悲懺》難以止觀雙運，欠缺開發定慧之意趣，似與三昧脫了鉤？若要將其列為「非行非坐三昧」，以其僅有的二個半小時胡跪、拜誦、遶旋，能夠生起多少觀行於一心，尤其是法會後行者能否還懂得、省得行「隨自意三昧」或「覺意三昧」者，能有幾多？於此，儀軌雖與《千手眼大悲心咒行法》相去不遠，然主要乏少三昧味趣，若要將其歸類為「非行非坐三昧」，則不無商榷餘地。但若行者能夠依懺文修觀，自「爐香讚」起，即觀香雲遍布法界，以一心三諦之觀法，觀諸佛現金身，自楊枝淨水以次等，均作如上觀法；於遶旋誦咒之際，則攝心專誦，就不論誦咒三遍、七遍甚至二十一遍；於讀誦經文、懺文時則依文思義來修觀，則當代啟建之《大悲懺》全程雖僅半天而已，但卻可篤定其為「非行非坐三昧」。故今之《大悲懺》究竟有無三昧？端視於啟建《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》之過程，行者是以何種心態來進行懺法，如能以上記依文修觀法，攝心於每一懺悔儀程，則尚可列為「非行非坐三昧」。若此，則當代專修《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》即可於二個半小時的懺悔中入於三昧，或以專心讀誦法《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》，以四明知禮的見解，亦可得見妙色。會後又若能隨自意經行持咒，便亦即為「隨自意三昧」或「覺意三昧」，可說是行者最為便捷之三昧法了。從知禮的《千手眼大悲心咒行法》須行二十一天的長時間，於今改為二個半小時至半天時間，可說是最為適應當今社會忙碌之運作狀況，又可依個人之依文觀想修持懺法，將身心作一次清淨的洗滌，舒緩平日奔波於工、商、服務業為主的在家行者之壓力，不也是在家居士相當理想的一項懺法。只不過就現今啟建《大悲懺》之主要目的，仍在於「消災解厄」、「超薦冤親債主」、「歷代祖先」、「累世父母」，則《大悲懺》於在家居士的眼裡，仍是只有懺法，並無止觀的成分在內。

肆、《梁皇寶懺》與《摩訶止觀》

《梁皇寶懺》全名《慈悲道場懺法》，根據當代的研究，確定其最初的形態為南齊竟陵文宣王蕭子良所撰《淨住子》之懺悔篇，又被稱為《六根大懺》，此《六根大懺》本來是梁武帝親自啟建，後來由於得到感應，所以廣泛的傳播到一般民間，成為通行的懺法。但最後是由梁武帝命令真觀廣增《六根大懺》而成《梁皇寶懺》之原始底本。²³⁷又依學界研究於唐代啟建《梁皇寶懺》，日夜一匝，或二日、三日一匝²³⁸，古人日出而作，日落而息，在電燈尚未發明之前的唐朝，一般民間晚間約七時許或八時即就寢，寺院更是下午五時便已關閉院門，便不大可能燈燭輝煌的到晚間十時，都還在依文誦持《梁皇寶懺》，這就不可能圓滿的完成當今厚厚的《梁皇寶懺》全十卷。因為以唐朝當時的生活作息與燈燭照明條件俱為有限，故推測唐時《梁皇寶懺》之懺本應較為簡短，不致多達全十卷。當今全十卷之《梁皇寶懺》應於其後歷時逐次增廣而成。依《續高僧傳·真觀傳》所載真觀與智顛年齡相近，又為莫逆之交，其大成《梁皇寶懺》底本之時約與在智顛創制懺法圓滿之際相當，而智顛是中國懺法的創作者，所以在懺法的修治上真觀不可能不受到智顛的影響²³⁹。因此，末學就從各種資料來探索《梁皇寶懺》是否與智顛之懺悔思想有所關連。

由現今通行的《大正藏·慈悲道場懺法》懺本來看，全十卷的懺悔次第安排，其各卷大綱為：「歸依三寶第一，斷疑第二，懺悔第三，發菩提心第四，發願第五，發迴向心第六。²⁴⁰」此大綱裡就「五悔」思想裡，並無「勸請」與「隨喜」二項，比如其有關「勸請」的內容則是安排於卷三，分別二則。因此，末學就與載有智顛懺悔思想之《摩訶止觀》所載內容，以表對照，看看有無關係。

《梁皇寶懺》	《摩訶止觀》
(一) 爾時世尊觀時已至，知諸菩薩勸請殷勤。即放眉間白毫相光，照于十方無量世界。地獄休息，苦病安寧。爾時一切受罪眾生，尋佛光明來詣佛所，遶佛七匝，至心作禮。勸請	

²³⁷ 聖凱法師著：《中國佛教懺法研究》，北京：宗教文化，2004。頁 78。

²³⁸ 見同上著。頁 77。

²³⁹ 見同上著。頁 74。

²⁴⁰ 見《慈悲道場懺法》卷一，《大正藏》冊 45，頁 923a24—26。

<p>世尊，廣宣道化，令諸眾生得蒙解脫。(T45,p933c5-9)</p>	
<p>(二) 今日道場同業大眾，我今至誠勸請諸佛，亦復如是，願諸眾生同得解脫。相與至心，等一痛切，五體投地。勸請十方盡虛空界一切諸佛，願以慈悲力，救諸苦惱令得安樂。又復勸請世間大慈悲父。(T45,p933c10-14)</p>	<p>如三世菩薩求佛道時懺悔，我亦如是。傷已昏沈無智慧眼，發是語時聲淚俱下，至誠真實。五體投地如樹崩倒。摧折我人眾惡傾殄，是名懺悔。勸請者，名為祈求。聲聞自度直懺己罪，菩薩愍眾故行道故須勸請。我今知罪尚不得脫，眾生不知歷劫流轉。我無力救，請十方佛，佛愍眾生不簡巨細。(T46,p98a24-b2)</p>

由上表比對，第一則《梁皇寶懺》所舉之佛知諸菩薩殷勤勸請，乃放眉間白毫光，救濟地獄等受苦受罪一切眾生，使渠等均暫得休息，紛來到佛所勸請佛說法之例，是出自《佛說佛名經·佛說罪業報應教化地獄經》卷三十²⁴¹。本則經文旨在強調：佛陀本懷大慈悲心，因理解三界九地一切眾生皆流轉於困厄之中，何況三惡道更為受苦受難，且尚多在無間地獄受鉅苦眾生，不得出離；亦知諸菩薩實也悲愍流轉三界眾生之苦難，乃受勸請而自放眉間白毫光，使得受苦受罪的眾生獲得一絲喘息，而蒙受佛法之薰陶。有關上述二則勸請經文，於《梁皇寶懺》是連續的經懺，也是《梁皇寶懺》全十卷之中惟一出現的勸請經文。而《摩訶止觀》對上述的第一則載於《佛說佛名經·佛說罪業報應教化地獄經》之勸請經例並無相對應之引文，看來是無關。而第二則勸請的意義兩者便大約相同，均為身五體投地，用心至誠地勸請十方盡虛空界一切諸佛，悲憫眾生不知歷劫流轉，不識三界苦器，請佛為救，皆得解脫；但《摩訶止觀》強調的是行者應如三世菩薩求佛法時，至誠真實的懺悔，為自己昏沈無智慧眼而悲傷，乃為己與一切眾生勸請佛救度。另《摩訶止觀》之勸請文字之出現，也僅於第七卷下明次位定五品位，才有專文介紹勸請之意義。裡頭分三階段講勸請，第一階段是：聲聞自度，直懺己罪；菩薩愍眾，故行道，故須勸請，是為一切眾生勸請。第二階段是：請轉法輪，勸請說法、示三轉三乘車、得證涅槃，令眾生於苦集滅道四諦，生眼智明覺，是三轉法輪。第三階段是：請佛住世，久住安隱，度脫一切眾生。²⁴²天台傳人四明知禮又強調勸請可滅魔王波旬之罪，蓋以波旬曾力勸佛陀不必久住於世，促使佛提早入涅槃，傷害佛教徒之利益，罪業匪輕。²⁴³也細述勸請之功德在利益一切苦難眾生，兩者在內涵上尚有些差異，兩相對照之下有關勸請一事，兩者之關連似稍薄弱。

²⁴¹ 見《佛說佛名經》卷三十，《大正藏》冊 14，頁 302a4—8。

²⁴² 見《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 98a28—b11。

²⁴³ 見《四明尊者教行錄》卷二，《大正藏》冊 46，頁 869b22—24。

再來論及「隨喜」於兩巨著之個別使用情形，《梁皇寶懺》全文十卷，共有七次出現隨喜或不能隨喜的於懺文之例子。而《摩訶止觀》亦全文共十卷，則出現多達九次的隨喜或不隨喜之文字，且因講述「五悔」，而有專文論及修行隨喜之重要性。故於《摩訶止觀》之講止觀與《梁皇寶懺》運作懺法，在根本上即存在著相當大的差異性。以下將分兩種情況而製表說明其不同之用法，其一是使用方式較為相關的表格；其二為完全不相關之使用安排。下表即來比對其較見相關的文字：

《梁皇寶懺》	《摩訶止觀》
<p>(一)</p> <p>卷一：未得相離三毒熾然，貪瞋嫉妬，起眾惡業。見人布施、見人持戒，自不能隨喜。見人忍辱、見人精進，自不能行，不能隨喜。見人坐禪修智慧業，自不能行，不能隨喜。如是等罪無量無邊。今日懺悔，願乞除滅。又復無始以來至于今日，或見人作善修諸功德，不能隨喜。</p> <p>(T45,p926a16-22)</p>	<p>卷四：三者內外惡緣既具，能內滅善心，外滅善事，又於他善都無隨喜。</p> <p>(T46,p40a2-3)</p>
<p>(二)</p> <p>卷六：若我前生從無始生死已來，所作眾罪若教他作，見作隨喜。若三寶物自取教他取，見取隨喜。或有覆藏，或不覆藏。如諸佛菩薩所知所見，罪量多少。應墮地獄、餓鬼、畜生，及諸惡趣、邊地、下賤。受怨對者，今皆懺悔願乞除滅。</p> <p>(T45,p947a18-23)</p>	<p>卷四：昔自滅善，亦滅他善。不自隨喜，亦不喜他。今守護諸善，方便增廣，不令斷絕，譬如全城之勳。勝鬘云：守護正法攝受正法，最為第一，此翻破無隨喜心。(T46,p40b14-18)</p>

於上表第一則《梁皇寶懺》卷一所言，是眾生本已具足貪瞋嫉妬，一旦生起有如大火熾然，見人行六波羅蜜如布施、持戒、忍辱、禪定修智慧，非但自己不能也不願意效行，均不能隨喜；或見人作一切修善功德，亦不能隨喜，以上之罪，無量無邊，皆以未能脫離三毒之緣故，故乞願懺悔，以滅除罪障。而於《摩訶止觀》之言不隨喜，是在卷四論及順流十心之第三，指人既內已無明昏暗，又外逢惡緣沾染，就能內滅善心，外滅善事。因此，基本上對於所見所聞所經歷之一切善均無隨喜心。於《梁皇寶懺》所要表達的是對於一切修行、一切善行，皆不能隨喜之惡心，無量無邊，罪業極重，為此而懺悔。

在《摩訶止觀》是在講人心隨著無明的熾盛，先已不能辨別善惡，繼之又逢惡友，對惡友的惡行習氣，便毫無警覺，長久往來之下，一旦耳濡目染，也漸形成相近的習氣，如口出惡言，粗暴無理，內心一步一步加重惡性，便會對於社會上的善舉、義舉、勝事，或修行上的三十七道品，均不能隨喜。前者對於不能隨喜，一事要懺悔。後者是將不能隨喜，視為惡心思，是必須在懺悔之際，順著生死流之十心去思惟其為害之大。前後二者對於使用不能隨喜，文字意義上雖無有相異之處，但在使用的時機卻大為不同。在《梁皇寶懺》是對修行與修善之不能隨喜，直接懺悔。於《摩訶止觀》卻是在思惟一步一步惡心思的加重，這不能隨喜已屬第三惡心思。然於不能隨喜之意義，兩者都顯示不相軒輊。此僅為兩者在使用不隨喜之正、反兩面與止觀或懺法時機之不同而已，致顯現的止觀與懺文的發展趣向兩端之情形。

至於第二則《梁皇寶懺》卷六所言，對於自己所作眾罪，若教他作，見作隨喜。對於三寶物非但自取，亦教他取，見取隨喜。此見作隨喜，見取隨喜，果報應墮地獄、或餓鬼、或畜生，或諸惡趣、或邊地生、或下賤作。均不覆藏，盡皆懺悔，乞願除滅如上述之果報。在《摩訶止觀》卷四，所講的卻為逆順十心之第八守護正法，此處是思惟，往昔不但自己滅了善心，也滅他人之善之發揚；不但不自隨喜，也不隨喜他人之善。此刻起要守護正法，推展善法，隨其機宜增廣善法，不讓善法斷絕，好似一城一國之最高功勳，以此一思惟破無隨喜心。前者仍然在為見作惡行隨喜，見竊取三寶物隨喜，而來懺悔。後者卻是為心理正面向上，為守護正法而破不隨喜心。兩者在使用的時機與目標及當時狀況均不相同，就看得出同樣的不隨喜，使用起來卻大相逕庭之緣故所在。

接著對於《梁皇寶懺》與《摩訶止觀》，在其他有關隨喜之文字出現場合，就來繼續比對其是否相關：

《梁皇寶懺》	《摩訶止觀》
(一) 卷五：慚者慚天，愧者愧人。慚者自能懺悔滅諸怨對，愧者能教他人解諸結縛。慚者能作眾善，愧者能見隨喜。(T45,p945c16-18)	卷一：經云：施四百萬億那由他國人，一一皆與七寶，又化令得六通。不如初隨喜人百千萬倍。(T46,p1b16-18)
(二) 卷七：發菩提心誓不退還，此是不可思議志力，此心此志諸佛稱歎。(某甲)等今日唯深隨喜。願未來世復得	卷二：能成是三昧，故無量無量。婆沙云：劫火、官賊、怨毒、龍獸，眾病侵是人者無有是處。此人常為天龍八部、諸佛皆共護念稱讚，皆共欲見

<p>遭遇，捨身、受身，願不相離，至于菩提。</p> <p>(T45,p952a4-7)</p>	<p>共來其所。若聞此三昧如上四番功德皆隨喜，三世諸佛菩薩皆隨喜。</p> <p>(T46,p13a16-21)</p>
<p>(三)</p> <p>卷九：今日道場同業大眾，重復至誠，五體投地，起慈悲心。無怨親想，為今日轉生、作熟、執勞，隨喜施工、運力、助營福者，各及眷屬，又為即世牢獄、憂厄因苦、囹圄繫閉，及諸刑罰。念其處世，雖獲人身，樂少苦多，枷鎖杻械未嘗離體，由何所致或今身造惡，或過去所追，或應免脫無由自申。重罪分死無救護者，如是眾生各及眷屬。(某甲)等今日以慈悲心，普為歸依一切世間大慈悲父。(T45,p961c5-13)</p>	<p>卷六：觀名佛知止，名佛見。於念念中，止觀現前，即是眾生開佛知見。此觀成就，名初隨喜品。讀誦扶助此觀轉明，成第二品。(T46,p85a9-12)</p>
<p>(四)</p> <p>卷九：願以慈悲力同加覆護。今日執勞隨喜者，各及眷屬。從今日去，至于菩提。一切罪障，皆得消滅。一切眾苦，畢竟解脫，壽命延長，身心安樂，永離災厄無復障惱。</p> <p>(T45,p961c26-29)</p>	<p>卷七：今於道場苦到懺悔，生決定心起大誓願。捨身命財，決無愛惜。自行此檀，又以教他。讚歎檀法，隨喜檀者。立此誓已，稱十方佛為證為救。心若真實無欺誑者，能感如來放檀光明，照除慳蔽。(T46,p92a5-9)</p>
<p>(五)</p> <p>卷十：常聞諸佛讚歎一切眾生，能行十善隨喜之聲。願諸眾生常聞諸佛讚言：善哉，是人不久成佛之聲。</p> <p>(T45,p964b21-23)</p>	<p>卷七：隨喜者，名為慶彼。佛既三轉法輪，眾生得三世利益，我助彼喜。又我應勸化令其生善，其善自生，是故我喜。喜三世眾生福德善，三世三乘無漏善。(T46,p98b11-14)</p>
	<p>卷七：三世諸佛，從初心至入滅，一切諸善，我皆隨喜，亦教他喜。如買賣香傍觀三人同熏，能化受化及隨喜者三善均等。觀眾生惑甚可悲傷，觀眾生善應大恭敬，心常不輕。</p> <p>(T46,p98b14-18)</p>
	<p>卷七：法華隨喜法，大品隨喜人，人法互舉耳。(T46,p98b21-22)</p>

上表《梁皇寶懺》所列有關隨喜之文字共計五則，第一則於卷五主要在講能夠自我慚愧之諸種功德，並非主講隨喜。說明慚者能作眾善，愧者能見隨喜，是其功德之一項。在《摩訶止觀》全文之中並無慚者能作眾善，愧者能見隨喜之表述。而講的惟是初隨喜人聽聞《妙法蓮華經》之功德，舉的經文即為《妙法蓮華經》卷六言：施四百萬億那由他國人，一一皆與七寶，又化令得六通。不如初隨喜人聞得一偈百千萬倍。²⁴⁴同樣的《梁皇寶懺》也無相對應的相近經文。第二則於《梁皇寶懺》主要在強調對發菩提心，誓不退還之不可思議的意志力，表達深深隨喜，乃至於菩提。《摩訶止觀》亦無類似之文字出現，但卷二講的是如能成就三昧，所有災害均將遠離，眾病無法侵入，常為天龍八部與諸佛所稱讚，也皆要共同來造訪成就三昧等四種功德之行者。我人若聞上四種功德皆隨喜，三世諸佛菩薩也皆隨喜。主要在宣揚成就三昧之功德，值得諸佛菩薩之隨喜。這在《梁皇寶懺》全文十卷之中也未見任何類似的文字。第三則《梁皇寶懺》主要在起慈悲心，為轉生、作熟、執勞，隨喜施工、運力、助營福者，各及眷屬，又為即世牢獄、憂厄因苦、囹圄繫閉，及諸刑罰。念其處世，雖獲人身，樂少苦多，枷鎖杻械未嘗離體者，重罪分死無救護者，皆普為歸依世間大慈悲父。其隨喜只是在形容隨喜勞動施工者，對社會服務的辛苦。至於《摩訶止觀》十卷裡頭，也乏相似文字。第四則《梁皇寶懺》主要在起慈悲心，為上記勞苦受苦者代為歸依三寶之後，又代為懺悔罪業，使渠等畢竟解脫，壽命延長，身心安樂，永離災厄無復障惱。第五則《梁皇寶懺》主要在敘述，若一切眾生能行十善隨喜之聲，是為諸佛所樂見。《摩訶止觀》卷六所言之隨喜，仍是念念中，止觀現前，即是眾生開佛知見。此觀成就，名初隨喜品。讀誦扶助此觀轉明，成第二品。講的是既修止觀亦修隨喜，可為五品弟子位之第二品。此例與《梁皇寶懺》全文所舉的隨喜文字，無一相近。至於《摩訶止觀》卷七所言，是在別場懺悔之中，苦到懺悔，生決定心，起大誓願。寧捨身命財產，決無愛惜。自行此檀懺法，又以教他人。讚歎此檀法，隨喜此檀者。立此誓已，稱十方佛為證為救。心若真實無欺誑者，能感如來至檀放光明，照除慳蔽。強調行「四種三昧」懺法，如上述之至苦至誠，起大誓願，寧捨身命、財產，既自行此檀，又教以他人。讚歎此檀法，隨喜此檀法，請十方佛為證，請十方佛來救，此檀場即獲諸佛放光明，照除諸閻蔽。《摩訶止觀》接下來三則卷七所言，都在明次位作五品弟子位之解說。其一是解釋隨喜之意義；其二在說隨喜一切善；其三主述《妙法蓮華經》宣揚隨喜法，《大品般若經》宣導隨喜人。於此可見以上共十二則隨喜之例，兩者在其各自目的之不同，故於各別發揮的方向，在基本的用法上並無交集，可說一方是單單為懺法，另一方為止觀融合了懺法，故雙方所表現出來的，即成涇是涇，渭是渭之情況。

²⁴⁴ 見《妙法蓮華經·第十八隨喜功德品》卷六，《大正藏》冊 09：「是人以一切樂具，施於四百萬億阿僧祇世界六趣眾生，又令得阿羅漢果，所得功德，不如是第五十人，聞法華經一偈隨喜功德，百分、千分、百千萬億分、不及其一，乃至算數譬喻所不能知。」頁 46c23-28。

有關《梁皇寶懺》的五悔思想，嚴格說來是零散的，非次第性的，非整體性的。在其卷一標明：「歸依三寶第一；斷疑第二；懺悔第三；發菩提心第四；發願第五；發迴向心第六。」而所謂五悔為：懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願，是具有次第性的。但《梁皇寶懺》將其拆開了，將懺悔列為每卷第三；勸請則僅於卷三出現過連續的二則；隨喜與不能隨喜雖然共出現達七次，但分散在各卷，各別使用；然後迴向列到第六，再將發願改列第五。可說，已將五悔真的拆散開來。我們先從《廣弘明集·淨住子行法》來看懺悔之後有關「四悔」的安排為：勸請僧進門第二十八，隨喜萬善門第二十九，迴向佛道門第三十，發願莊嚴門第三十一。其特色是順序井然，魚貫而行。與《摩訶止觀》所說的五悔是連貫性，整體性的，是前後呼應。《梁皇寶懺》運五悔思想之情形，既與《廣弘明集·淨住子行法》大異其趣，更與《摩訶止觀》之五悔精神大相逕庭，雖不能相提並論，但無論如何也存在著五悔思想，《梁皇寶懺》不過是將五悔拆開運用而已。再論《摩訶止觀》之懺悔，每每須要思惟，亦須一心三觀，即空即假、即中；或思惟般若、解脫、法身三德一體。而《梁皇寶懺》全十卷文字竟無一次提到一心三觀，至於三德也僅在卷十最後之讚佛咒願裡提到²⁴⁵。這便是單純的懺法，與止觀融入懺法之不同。再說佛教無論那一宗派皆重打坐止觀。所以，《梁皇寶懺》從啟建之始的灑淨、結界等，其須要之觀法自然也不必一定是天台之止觀法。從以上種種文字根據的比對，再對一心三觀，思惟三德的了解，《梁皇寶懺》幾可說與《摩訶止觀》之懺悔思想無任何交集之處。惟其於行懺法各卷之大綱，「歸依三寶第一；斷疑第二；懺悔第三；發菩提心第四；發願第五；發迴向心第六」之內文，假若能依文修觀的話，是還可說真觀制此懺法，難免受到智顛所制懺法之影響，否則經如上多項比對，其實還真瞧不出有多少關涉。聖凱法師並未對兩者進行比對，即推測真觀製作《梁皇寶懺》必受智顛之影響，這一部分是有待商榷的。

第二節 「四種三昧」懺法須適應當代實踐

觀之上所論之當代所通行之四種懺法，與《摩訶止觀》「四種三昧」五種懺法，已進行過相當的文典比對，其中《水陸法會》內壇儀軌，與《摩訶止觀》之觀法契合一致，是當今保留「四種三昧」懺法精神最十足的。《慈悲三昧水懺》則亦與「四種三昧」懺法關係密切。《大悲懺》也可依文修觀，不失天台三昧志趣。惟《梁皇寶懺》為單純懺法與《摩訶止觀》之止觀融合懺悔思想，較少見有交集之處。而「四種三昧」五種懺法，每每須行三七二十一天，若放諸當代，則有調整適應現代忙碌的民主又復充斥民粹的社會。

²⁴⁵ 見《慈悲道場懺法》卷十，《大正藏》冊45：「多陀阿伽度·阿羅訶·三藐三佛陀·三德具足，度人無量拔生死苦。」頁967c9-10。

壹、時下懺會皆不為止觀

當前《萬緣水陸法會》應為國內現行規模最大，包含兩種懺法的法會，此法會分為「內壇」與「外壇」；「外壇」又分「大壇」、「藥師壇」、「法華壇」、「楞嚴壇」、「淨土壇」、「諸經壇」、「華嚴壇」。內容涵蓋懺法的即有「內壇」儀軌與「大壇」之《梁皇寶懺》。其中「內壇」主要依據《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》來辦理，前一晚內外各壇均須「灑淨」；「內壇」初日上午結界，下午發符懸幡（白天懸掛大幡，夜間懸掛九連燈，召告天人六道，此處啟建《水陸法會》），晚「延生普佛」即為功德主與其親友，祈禱福至康寧；次日展開系列的「請上堂」即恭請諸佛、菩薩、賢聖、護法來壇，晚亦「延生普佛」；第三日「供上堂」即供養諸佛、菩薩、賢聖、護法；第四日雞未啼即進行「小齋天」，此是供養諸天護法，晨時「告赦」，祈請大梵天王、帝釋天神釋放被關禁之六道群靈，亦燃香燈，虔誦《地藏菩薩本願經》，以仰仗地藏菩薩之威德力，救濟三途受苦眾生，亦即為己與法界一切眾生於佛前懺悔，午前再次供養佛後，午時「請下堂」即召請三界二十五有，包括：四禪四天、欲界諸天、山海河湖陸地所有生靈，當夜則辦「幽冥戒」，為諸水陸空幽冥含識諸有懺摩受戒；第五日午前第三次供佛後，午時「供下堂」亦即供養下堂諸二十五有，晚行「三時繫念」；第六日午前作「佛供」，下午內外各壇合辦「瑜伽餞口」即施食餓鬼道；第七日上午辦「圓滿供」普同供養四聖六凡，「圓滿香」即六道群靈既已來會消除業障，並接受佛法與供食，勝會將圓滿，應急出離苦海，念佛求生淨土，午前「送判」即奉請天府功德司、中界功德司、地府功德司、上堂俵錢相貌司、下堂俵錢相貌司等五位判官，將五張判疏送往各界，宣說《水陸法會》已圓滿，下午內外各壇普皆「送聖」。「外壇」之「大壇」則誦拜《慈悲道場懺法》共計十卷，此即《梁皇寶懺》所用的懺本；需用時四天分卷一一誦拜圓滿二十四部，餘時參加「小齋天」，另加諷誦《金剛般若波羅蜜經》一百二十部、《梵網經·心地品》四十八部，「延生普佛」二堂「三時繫念」五堂「瑜伽餞口」七堂，皆與內、外諸壇合辦。至於其他諸經壇各諷誦大乘諸經典，前後七天，皆不含懺法。以上揭法會內容檢視，「內壇」也有誦咒，而主法和尚全程須以一心三觀、一念三諦之觀法，來進行所有法事，可謂專攝空、假、中三觀，是與《摩訶止觀》之觀想最為契合的法會。至於法會中之《梁皇寶懺》並不包含靜坐思惟義理，雖談不上觀想罪性本空，但若依文懺悔觀想，不亦近於三昧。而「三時繫念」、「瑜伽餞口」，為的是超薦與施食餓鬼，雖皆須作觀想，但與為止觀開發而懺悔仍涇渭分明，均不與「半行半坐三昧」相關。《萬緣水陸法會》整體看來規模十分盛大，現場觀察是出家眾帶領著在家眾胡跪誦經的誦經、拜懺的拜懺，一旦法會暫歇時，寺院上下滿坑滿谷的信眾，其氛圍卻為超薦累世父母、累劫冤親債主，並為現世父母延齡、植福所充斥，此刻也不免隨俗了。惟是「內壇」儀軌與「瑜伽

餓口」主法和尚特別須約全程觀行故，乃為時下通行觀行趣味最濃的法會了。

然而整個《水陸法會》之主要目的有二：一者延請諸佛、菩薩、賢聖俯降壇場，虔誠地真法供養，且請為眾生作皈依、受戒之見證。二者邀請六道群靈，即天、空、地、冥四界之眾生，及因惡業頗重而遭拘禁之眾生也來到壇場，誠懇的平等給與施食並普渡，另啟建「瑜伽焰口」超薦並施食與每遇食物便口出火焰及喉如針細難以吞嚥之餓鬼，畢竟是專為普渡六道群靈之大法會。雖然說其真法供養等一切如：供香、供花、供飲水、供餽饌、供香湯沐浴等，均須作一心三觀，集三諦於一念，但其目的既在普渡眾生，法會期間可謂大發菩提心，卻毫無止觀雙修之趣味。至於法會之餘，整體壇場內、外氣氛卻被超薦累世父母、累劫冤親債主，並為現世父母延齡、植福所團團包圍一般。目的既不在止觀開發，俾定慧增上。就不免與「四種三昧」懺法之意趣相差十萬八千里了。

次論及《慈悲三昧水懺》與《大悲懺》，其現況是獲得在家居士相當的支持。因為，《慈悲三昧水懺》總共僅有上、中、下三卷，其目的是細密的來懺悔個人的煩惱障、業障、報障，信眾感覺消災障並植福田感應很受用，因而要求寺院一個月可啟建一次。由於卷上自皈依三寶起，即先自剋責流轉生死無始以來所造惡業，所以懺悔煩惱障便無法於上卷即來完成，依懺本是延至中卷之開卷後，現時寺院多利用周末或周日早早啟建法會，通常一早灑淨後便誦拜上卷，休息個二十分至三十分鐘就又接著又作中卷，完成煩惱障、業障之懺悔，午前辦妥「佛供」，信徒通常自願打齋供眾，中午便由寺院供齋（義工協力主廚），下午再繼續拜誦下卷，完成報障之懺悔。由於前述是為個人消三罪障最具感應的懺法，國內有的寺院特別重視《慈悲三昧水懺》，便依信徒需求一個月啟建一次，一般信眾猶有周日或周末，可安排假日活動，較為不影響家庭親子休閒生活，於時下在在考量信眾家庭關係與生活，是諸山各寺院的共識。所以，法會、懺會越短越適合，《慈悲三昧水懺》因而成為寺院常啟建的懺悔法會。由於懺文中明顯的透露出順逆二十心的核心思想，所以也是頗具三昧思想的懺法，它只不過沒有《水陸法會·內壇儀軌》約須全程觀行的差別而已。

參加《慈悲三昧水懺》會後的信眾，大多回家即去感應懺悔個人煩惱障、業障、報障，於生活作息中之影響，此因不知有多少信眾曾有微妙良好的感應，經口耳相傳所造成的情形。此與參與《慈悲水懺》的過程之中，是依懺文一心並細密的來懺悔個人無始以來所造惡業，以超薦累劫冤親債主，希望無形乃至現世冤親債主不再來加騷擾，目的依舊在單純之懺悔。以一個上、下午即可圓滿的《慈悲三昧水懺》，雖然說於自我陳述造業緣由係「無明闇覆，親近惡友」開始一步一步的墮落至「跋扈抵揆」，而流轉沈淪於三惡道中；乃

至須興起七種心以為懺悔之方便，此即《摩訶止觀》所論及的順逆十心，都在懺文中可以隨文讀誦而過，其過程則跪讀誦懺文，拜則起身再頂禮諸佛，直到圓滿。因創制的主要目的在懺悔以消災解厄。所以，法會內、外之氛圍仍舊與止觀的培養，定慧之開發，大相逕庭。

《大悲懺》用的是宋天台傳人四明知禮所制《千手眼大悲咒行法》為制懺之本，另制成《大悲懺儀軌》。《千手眼大悲咒行法》以一道場灑淨、二淨三業、三結界、四修供養、五請三寶與諸天、六讚歎伸誠、七禮佛、八發願持咒、九懺悔、十觀行，為修懺次第。依上研討當代所行之《大悲懺儀軌》，既已刪去《千手眼大悲咒行法》之第十觀行，改為第十皈依（祈佛加被），懺禮自灑淨起至祈佛加被，悉為依文觀想。因此當代各寺院每作一次《大悲懺》約僅費時二小時三十分即已圓滿。由於在家信眾對於寺院又多願打齋供眾，所以在休息二十分至三十分，即進行「佛供」，中午寺院則以義工協力主廚的素齋與信眾結緣。一般信眾因只需一個上午便可完成《大悲懺》，可以很容易安排另外一天半日的家庭親子休閒生活，故很願意一個月啟建一次《大悲懺》。也由於現今缺乏原有的端坐觀行，所以當前各寺院之《大悲懺》就僅能依文修觀，單純懺悔的分量增多，三昧成分即顯得很淡。若說有人於當前修《大悲懺》之際也能入於三昧的話，就是個特別有心人了。

若依《千手眼大悲咒行法》來行懺悔因懺文之第十科儀，是必須端坐觀行法要，應屬「半行半坐三昧」懺法。但現今之《大悲懺儀軌》已無觀行一科，既無有時機也無法再來思惟懺悔義涵，僅能隨文修觀，而誦咒遶旋、胡跪誦經懺、拜則頂禮諸佛及觀世音菩薩、大勢至菩薩，前言是否可列為「非行非坐三昧」，猶有商榷餘地。也因《千手眼大悲咒行法》及〈請觀世音懺法〉原均須行達二十一日，而現今啟建《大悲懺》為方便大眾調配時間出席，卻僅用二小時三十分即可圓滿，致無有時間思惟懺悔義理。因此，《大悲懺》即為一般普遍的懺法，便與《摩訶止觀》所論述的「四種三昧」懺法，目的在行者為修行止觀，面臨現前之障礙，而來懺悔；與當今《大悲懺》目的也以消災解厄為多。所以，《大悲懺》基本上，刪去了第十科儀觀行，便脫離了《千手眼大悲咒行法》之屬於「半行半坐三昧」懺法，即自然不蘊含「四種三昧」懺法之止觀成分。

再論到《梁皇寶懺》，時下各寺院大約上、下半年各啟建一次，若遇有《水陸法會》，就在此一大法會中再設一壇。一般單獨啟建的《梁皇寶懺》，寺院大約一個半月前就發通告給信眾，啟建約選周日上午。首日灑淨、結界後即進行第一卷，午前作「佛供」，中午亦由信眾打齋，義工協力掌廚，寺院供齋。下午繼續第二卷、第三卷。再來周一至周五的晚間，各誦一卷即完成了第八卷，周末一早接力第九卷、第十卷，午前「佛供」，午齋亦如前述僧俗

結緣。法會如此作法，全係依據在家居士上班形態，不過在家居士因機會難得，周一至周五上完班要很趕。所以，周一至周五少見少壯居士出席，常見退休的老菩薩主撐場面，這是比較美中不足的。而《梁皇寶懺》因是設計為單純的懺法，全程只有部分可依文修觀，這也是最不具止觀的懺法了。

貳、時下行法與「四種三昧」皆具差異

智顗於《摩訶止觀》論及修行方法雖極多，但大致可分為「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐三昧」、「非行非坐三昧」，即「四種三昧」。而時下比較常見的修行當推：「打禪七」、「打佛七」、「結夏安居」與「閉關自修」等四種。今就上述當代較為流通之四種行法與「四種三昧」來作相互之比較。

一、「禪七」與「佛七」

打禪七與「常坐三昧」之坐禪有關；打佛七則與「常坐三昧」之稱名「念佛」相近，另與「常行三昧」之唱名「念佛」也顯見相關。當前具有組織規模的寺院，大多常舉辦僧侶與居士共修之禪七。而對於居士信眾的禪修啟蒙，則始自開禪修課，約每周二小時的預習，接著是一日禪的體驗營，再漸進至三日禪、五日禪的修習，進而至禪七²⁴⁶。就禪坐之修持而言，雖與「常坐三昧」相近，但大多數為七日，若與九十日之「常坐」期程來比較，便存在著相當大的差距。至於更進者增至十日禪、二七禪、七七禪，最長的期程也不到九十日。另今之禪七，以佛光山禪淨法堂為例：坐禪、跑香、出坡作務、吃茶（參話頭）為參禪之契機，坐禪其間若出現障礙，則於開放「小參」之際，可暫離席位，前去請教主七長老開示釋疑；若是坐中不能攝心專念，還有監香禪師巡堂以香板來提醒，以正端坐、攝心念。以上的禪修頂多四十七日，均不到九十日的規模，是每逢重大紀念日才會鄭重舉辦四十九日禪，也並非能年年定期舉辦七七禪；主辦的寺院為的雖是讓僧徒與信眾皆能止觀開發，定慧雙修，但凡禪七多不含懺法，因此與「常坐三昧」之止觀融合懺法，還是存在著差異。不過同為端坐攝心以修定慧，禪七還是與「常坐三昧」有著共同的目標，其中的差別只在禪七面臨障礙之際，以「小參」為導航；「常坐三昧」則以懺悔為法門，其排除障礙事雖不一，但理卻惟一。更有寺院特別注重懺法，以舉辦類似禪七之「懺七」之修持，集僧俗於七日裡不停地拜懺，以《慈悲三昧水

²⁴⁶ 佛光山、法鼓山、靈鷲山、中台禪寺、佛藏山慈光寺、香光尼僧團等國內僧團均常定期舉辦禪七之禪修活動。

懺》為懺本²⁴⁷，雖是力行懺悔法，其間並未有端坐思惟義理之時空，來觀想罪性本空，卻多志在「消災解厄」，不見得是為止觀禪定而懺悔，期間更是不及「常坐三昧」與「常行三昧」之九十日修持，故而不聞其止觀之味趣。

次論佛七，「常坐三昧」與「常行三昧」不論稱名「念佛」或唱名「念佛」，均為智顛於一千五百多年前所提倡的「念佛」之懺法，當代諸山寺院不論大小，經常舉辦僧俗共修的佛七²⁴⁸，大多直稱「阿彌陀佛」名號，亦為稱名「念佛」懺法。而各寺院有的是定期每月一次佛七，也偶有不定期者，至於舉辦七七四十九日佛七²⁴⁹，則多選於寺院特別紀念日。一般僧侶與在家居士共修佛七，在壇場多端坐稱名「念佛」，以助其定，其間為調節行者身心，而定時起身遶旋壇場「念佛」，謂之「遶佛」，也安排有出坡作務時段，行者大多以發願往生極樂淨土為職志，故「念佛」之同時以觀想「阿彌陀佛身金色」為主。對於鼓勵及培養信眾「念佛」攝心以助止，並以佛金身為觀，也可算是較簡易的止觀之修習。寺院舉辦佛七自然也從一日「念佛」開始，然後逐步進到佛七。然而，常見的更有的是為圓寂的長老或長老尼來啟建七七四十九日的佛七，以為報恩追念，其目的則是為虔誠禮送圓寂者往生極樂世界。如此也頂多四十九天，日期都不到九十日。在念佛修持部分，目前已多稱名「念佛」，觀的是「阿彌陀佛身金色」，與「常坐三昧」或「常行三昧」之觀佛法，先觀佛相好，再觀緣起性空者，佛亦法身性空，存在著相當的差異。只不過佛七之「念佛」與觀想，不論僧俗求的多是往生阿彌陀佛極樂國土，此也須具備相當的定慧，才能因緣具足；亦屬止觀之開發之一種，與「常坐三昧」或「常行三昧」可謂各具擅場。

且不論是打禪七或打佛七，全程均為禁語，卻也不乏在家居士利用止靜(夜晚睡眠)之時，散心雜話，甚至高談闊論起修持心得，早已忘了止靜仍為修身修心之時機。而時下禪七、佛七均主張：其目的在藉此打掉我人的第七識末那識之我執，但如上違反止靜禁語之優婆塞、優婆夷，就全無止觀明了，定慧開發，了斷我執。少數在家居士一旦禪七或佛七結束出關釋然後，竟自渾然不知禪七與佛七只是修持方法與過程，目的是在提供我人靜中學、動中修，將靜中所學應用於日常生活中，即是動中禪。更有行者非但不自我往內觀照，仍具足貪、瞋、癡、慢、疑；做起生意照樣爾虞我詐，唯利是圖；應酬起來，猶是花天酒地，紙醉金迷；遇事稍不如意便又口爆粗話，依然我行我素。禪七與佛七在此狀況，也僅淪為向外炫耀的話題而已。真能於日常生活中仍繼續勤持動中禪，於動中修之在家行者，如有近半數目，已屬樂觀。舉凡上揭種種違逆情況，竟在在與「常坐三昧」、「常行三昧」之懺悔的意趣大相逕庭。

²⁴⁷ 靈鷲山舉辦拜不停之水懺。

²⁴⁸ 佛光山、法鼓山、佛藏山、千佛山、元亨寺、承天禪寺、台南蓮因寺、二林修果寺、埔里壽光寺、圓融禪寺、圓光佛學研究所、明倫月刊社等，常辦理佛七修持活動。

²⁴⁹ 佛光山、佛藏山、圓融禪寺、元亨寺均辦過七七四十九日佛七。

再說禪七與佛七若不論其持修日程長短，其實只要念念皆於一心，就與「常坐三昧」、「常行三昧」殊途同歸。

二、「結夏安居」與「閉關自修」

再論及修行需九十日為一期之課題，時下諸山寺院仍多有實施結夏安居者²⁵⁰，於每年農曆四月十六日起自七月十五日止，為期三個月在時間與修行上還算是有幾分吻合。但如於中國北方則因夏短冬長，且冬天嚴寒，其時冰天雪地的，則於農曆十月十五至次年元月十四日止，實行結冬安居，便不再結夏安居。幸不論夏安居、冬安居，其制戒因緣固為愛護生靈，但旨趣卻在專心用功。因此，各山均對外息諸緣務，專心辦道。一旦啟建初日，一概須先結界，安居期間便不得逾越，除非為父母、師長、三寶事，不得出界。安居儀式大多在安居開始前一天舉辦，由和尚或長老大德講解各項禮儀，以令僧眾於安居期內能專心精進修道。初日一般是由住持和尚或和尚尼主持結夏禮佛儀式、開示，並由維那說明結夏規約，清點人數。再由二位上座到別的僧舍，互相答問，敘述安居事宜，其餘人等再依序到二位上座處說安居之事；說畢返回大殿，等所有僧眾作法圓滿，復共同禮佛回寮，如此安居正式開始。各別寺院多有各各不同的修行法。依了解各山傳統不一：有每日安排課誦不同經典，包括：《妙法蓮華經》、《地藏菩薩本願經》、《藥師琉璃光如來本願功德經》、《大佛頂首楞嚴經》、《金剛般若波羅蜜經》者；有啟建懺悔法會者，包括：《慈悲道場水懺》、《梁皇寶懺》、《八十八佛洪名寶懺》；舉辦法會者有：「華嚴法會」、「彌陀法會」、「三時繫念法會」、「盂蘭盆法會」；也有安排行者參加禪七，一心專念禪修，或佛七專心「唸佛」，或一心抄經；亦見安排戒律課程、佛學課程。有的山頭是九十天經懺不輟，有的寺院是由僧徒自定功課，再由住持考覈。更有由僧眾到藏經樓（圖書館）分頭用功，鑽研經典。期間有的每逢農曆十五日及二十九日，就得「布薩」說罪；有的則要到解夏自恣，才「布薩」說罪，此一自恣係由各人自己說罪，或由他人舉罪，犯者即在大眾中懺悔。有的僧團注重共修，有的寺院則由僧眾各自用功，其間各山均安然無事，少有內部爭端。至解夏日更有寺院特別啟建「盂蘭盆法會」，為僧俗二眾之現世父母消災、延壽、植福，同時超薦累世父母。各山寺院的實踐方法於此間顯得五花八門，相互之差異很大。舉凡上開種種行法與旨趣既與「常坐三昧」或「常行三昧」之行法大不相同，但其意趣也自然各顯特色。

另外，時下諸山寺院仍多有行者以專案方式，申請閉關修行，如獲准即

²⁵⁰ 法鼓山、中台禪寺、靈岩山、香光尼僧團、台南慈蓮寺、瑞芳金山寺、台中南普陀寺、台中觀音精舍、須彌山淨琉璃寺、番路義德寺等皆有結夏安居。

可獲得擇一靜室，遠離塵囂，並得外護支援，得保三餐無虞，隨意修行。一般多為藏傳佛教諸山長老，或銳意行者，其精進與否，身心是否均堪負荷，一旦經寺方考評其平素修行認可，多能如願獲准一段時間之閉關。而漢傳諸宗也可偶見行者申請閉關，藉以調練身心。通常閉關時間少者為九十日為一期，長者則在一年以上，甚至數年。這些行者多半在僅有約五坪至六坪大小的關房內用功，以坐禪、行禪或念佛不輟為主要修行功課。其面臨境相障礙也多能及時念佛懺悔或禮拜佛法身以懺悔，排除業障現前之困擾，此行法與「常坐三昧」或「常行三昧」倒有幾分相似。然而，亦有少數行者身在關房內，心卻在外，既未能攝心內觀，也無法用功，竟然身心散漫，渾渾噩噩的在關房虛度光陰，辜負十方供養；也有極少數行者，事前自信滿滿，卻不知求教善知識，於閉關坐禪之際，一旦險惡境相一再現前，即由於因應不如法或不合宜，導致其驚慌失措，竟急不擇路，率爾跳窗出關；亦偶傳有人關前人清楚，出關後人迷迷糊糊的現象。上述情況偶而經人傳說出來。故而，諸山長老時常告誡行者：「若尚未開悟時，不住深山；若未破煩惱時，不宜閉關。」難怪智顛於論述「常行三昧」中，要求行者「須同行如共涉險。²⁵¹」及事前「親近善知識。²⁵²」即是預防上述情況發生。此為現行閉關修行常態，與「常坐三昧」或「常行三昧」具些許相同，亦些許相異之處。

若論當今叢林較大之僧團，首推禪宗脈絡派下，次為淨宗寺院，再次即密宗道場。而禪淨雙修之禪宗寺院亦非少數，因此經常啟建僧俗打禪七，或打佛七的攝心共修會；淨宗道場則多打佛七；密宗方面也常打禪七，行者甚多討單去閉關修練。禪宗與淨宗也偶有討單閉關行者。如上述情況禪七最多為七七四十九日之禪七，佛七也頂多同樣四十九日的佛七；只有閉關自修可超過三個月即達九十日以上。其景況與「常坐三昧」或「常行三昧」，有些許相似亦有些許不仿佛，乃由於天台宗之道場當今幾已了不可得的關係，基於時空的更迭，當今佛教的修持法，即與一千五百年前產生了相當的差異。單純的「常坐三昧」或「常行三昧」當下便不見人實施，為自然發展現象。欲再復興，就有賴現今專研天台宗行法之出家學者，在道場內發生啟迪作用了。

參、「四種三昧」可調節以適應當代

上已論「常坐三昧」、「常行三昧」，與當代修行法門的異同。現論「四種三昧」三種具備儀軌之懺法：「方等三昧懺」、「法華三昧懺」與「請觀世音懺法」，如何調節以適應當代修持之問題。

²⁵¹ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 12b10。

²⁵² 見同上卷二，頁 12b17。

「半行坐三昧」之「方等三昧懺」為七日行法，而〈法華三昧懺〉須有三七共二十一天的行期；「非行非坐」之「請觀世音懺法」最短二十一天，最長四十九天。期間除「方等三昧懺」與當今期程最長的《水陸法會》十足七天相同之外，餘二止觀融合之懺法，均為《水陸法會》的三倍乃至七倍之長期日程，是極不易為普遍工、商、服務業之忙碌社會所接受。但「方等三昧懺」、〈法華三昧懺〉與「請觀世音懺法」須要較長的懺悔期程，為的是戒定慧三學的養成而力行，如無法調節以肆應現代，則十分可惜。只因時下一般工、商、服務業之上班族必得預先費心安排五天以上的假期，再配合周休二日，才好參與全程七天的《水陸法會》，真的說來也委實大不易，更遑論時間長達日夜七天的「方等三昧懺」、二十一天的〈法華三昧懺〉與最少得二十一天的「請觀世音懺法」。再論當代寺院若單單啟建一《梁皇寶懺》，也得用七天時間來安排。蓋以，目前多為運用周休二日與周一至周五日之每晚，分卷完成全十卷之《慈悲道場懺法》。此為國內各寺院最通常可見的單一形式的《梁皇寶懺》法會，它在比較不影響上班時間的條件下，一周之間日夜作息稍作調整即可，一般多可獲得信眾接受參與，而已成為時下常態。至若長達日夜七天的「方等三昧懺」，各二十一天的〈法華三昧懺〉與「請觀世音懺」法會，信眾便難以安排再多的特別休假來因應，就再無寺院願意嘗試以上三種懺悔法會了。因此，上三種懺法若能運用智慧，設法調節以適應現代，則應可為當代社會所接受，則不但出家眾喜歡，寺院自然也會隨之因應施主信眾的需求，而啟建以上三種具有止觀開發，戒定慧均持的懺法了。

首先，以〈法華三昧懺〉而言，智顗雖定期須修持二十一日，是擇取其中道，但若依其所依據制懺的《佛說觀普賢菩薩行法經》，則並無嚴格規定確須幾日：

若比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、天龍八部一切眾生。誦大乘經者，修大乘者，發大乘意者。樂見普賢菩薩色身者，樂見多寶佛塔者，樂見釋迦牟尼佛及分身諸佛者，樂得六根清淨者。當學是觀，此觀功德除諸障礙，見上妙色。不入三昧，但誦持故，專心修習，心心相次，不離大乘。一日至三七日，得見普賢。有重障者，七七日盡然後得見。²⁵³

此即是說專誦大乘經典（此指《妙法蓮華經》）者，修大乘懺法（此指〈法華三昧懺〉）者，發大乘菩提心者，須是樂見普賢菩薩色身者，樂見多寶佛塔者，樂見釋迦牟尼佛及分身諸佛者，樂得六根清淨者。以其專誦持之故，專心修習，心心相次，不間雜絲毫其他心思，心不離此大乘懺法。一日至三七日，得見普賢菩薩。犯有十惡五逆之重罪業障特別重者，就須行七七日四十九日，圓滿完成修持〈法華三昧懺〉後，亦得見普賢菩薩。此處換句話說：如能專誠

²⁵³ 見《佛說觀普賢菩薩行法經》卷一，《大正藏》冊 09，頁 389c17-24。

持誦〈法華三昧懺〉，做到心心相次，不離此大乘經典（此指《佛說觀普賢菩薩行法經》）所說懺法，就一日也得見普賢菩薩色身。而行至二十一日懺法更是更穩妥的做法，此處並未嚴格規定要求幾日才可見普賢菩薩。因此，〈法華三昧懺〉依《佛說觀普賢菩薩行法經》最短也可以專誦持一日，只要完全符合上述止觀懺法條件，不入三昧也可感應到普賢菩薩的神奇俯臨。建請利用周休假日啟建一日或二日之〈法華三昧懺〉，此有利於行者於懺會中，獲得止觀澄明之機會，得定慧開發。為不論比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷之所大願，是行菩提道的一大進程，何樂而不為？寺院若能基於此利己利人的想法，應可考慮啟建一日或二日之專修〈法華三昧懺〉，相信優婆塞、優婆夷也應欣然支持，從而建請所奉寺院啟建〈法華三昧懺〉。

次論啟建「方等三昧懺」之前須先求夢王，僧俗二眾若預先得一夢王，寺院即可通告懺法啟事。依照《摩訶止觀》卷二所載儀軌：預誦陀羅尼呪一篇使利，於初日分異口同音，三遍召請三寶、十佛、方等父母、十法王子。召請法在《國清百錄》中。請竟：燒香、運念身、口、意三業供養。供養訖，禮前所請三寶。禮竟，以志誠心，悲泣雨淚，陳悔罪咎竟。起旋百二十匝，一旋一呪，不遲不疾、不高不下。旋呪竟，禮十佛、方等、十法王子。如是作已，却坐思惟。思惟訖，更起旋呪。旋呪竟，更却坐思惟。周而復始，終竟七日，其法如是。原定須於農曆八日或十五日啟建，並預請一明內外律者為師，授二十四戒與陀羅尼咒，對師說罪後；而上言端坐思惟，須思惟順逆各十心，只是此順逆二十心須事先熟習。初日更須供養僧不拘多少，這在今日信眾供養僧團已成習慣，不成問題。由於儀禮要而不繁，又日日所行懺法相同，很可以簡化以適應當代社會。若依《摩訶止觀》所載限定最多十人，則應放寬參與人數。或參考《梁皇寶懺》之當今行法，不拘泥於八日或十五日啟建，佛門日日是好日，只須選於周日啟建，上、下午各行三小時，周一至周五晚間亦各行三小時，周末上、下午也各行三小時，如此修持「方等三昧懺」雖不若全程七日之成就，但亦應能促進行者之內外修為，相信不論僧俗均樂於運作此融合止觀與懺悔法會。或參酌《慈悲三昧水懺》的現今運作，利用周休二日之其中一天，上、下午各行三小時，則更加便捷，亦必有助於比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷之止觀開發，在菩提道上更上一層樓，也許更能獲得僧俗的共識吧！

再論者「請觀世音懺法」，其啟建之首日，應當正面向西方，五體投地，禮拜三寶、七佛、釋尊、阿彌陀佛、消伏毒害陀羅尼、破惡業障陀羅尼、六字章句陀羅尼等三陀羅尼、觀世音、大勢至二菩薩聖眾。之後跪下來，燒香、散華，如平日打坐專心運想。供養之後，端正身心，打坐時念頭放在數息，從一默算至十即為一念，十念成就，便起身燒香，再三稱三寶名，加稱觀世音菩薩名，為眾生祈請三寶加被。合掌誦四行偈，又誦三篇咒，或一遍、或七遍，依時辰早晚調

整誦咒次數。之後就要沈痛的說出自己的罪過，至誠的懺悔革新。再來即繼續禮拜三寶、釋尊、阿彌陀佛、二菩薩、三陀羅尼。禮拜完成，請其中一人登上高座，可以唱也可誦《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》，其餘行者要細心聆聽。於午前、初夜依上頭所列方法禮懺。其他時間就如寺院四時坐禪、六時禮佛之常軌即可。此儀軌可稱虔敬而不繁，是很容易於今日來複製。若依《國清百錄》所定，懺法最少須行三七日至七七日，又定須選六齋日為首日。此一期程與啟建之首日，以當代工、商、服務業為主的社會，如不加應變，便難以實施。所以，或亦可仿倣《慈悲三昧水懺》的現今行法，利用周休二日之其中一天，上、下午各行三小時，只要有助於止觀澄明，定慧開發，則應可獲得僧俗一致的認同。

若再論已被刪除「十、坐禪觀行」的《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》，其實只要取消「十、皈依祈佛加被」，恢復「十、坐禪觀行」一科，即又回復了《千手眼大悲心咒行法》之「半行半坐三昧」，此較之僅能依文而觀的現今《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》更具止觀成分，得以在修持上更致實質利益，不論其為出家眾或在家居士，只消常行可「坐禪觀行」的《大悲懺》，相信皆可於菩提道上，更上一層樓，若加修勸請、隨喜、迴向、發願而合為五悔，更修六波羅密，不亦為五品弟子位之人選。只要為修行者應均會支持如此的小改革，寺院不妨考慮試辦具「坐禪觀行」的《大悲懺》，讓僧俗都有機會早日位登菩薩位。

以今日之物資條件，上三種止觀與懺悔相互融合的懺法，要事先清淨壇場，要安置經典、請佛菩薩聖眾像、施設五色幡蓋、楊枝淨水、燒眾名香，設置任何供器供具，供養僧眾饍饌飲食，甚至燈火通明，都較之一千五百年前的陳隋時代，方便得多，均非問題所在。要緊的是止觀與懺悔融合的義理，在在須要主法法師，能於會前即事先向會眾解說清楚。這須極為透徹以上三種懺法思想的法師為之，才不致白費苦心與時間。此則為寺院住持之課題，以今日國內外各大叢林出家法師之受教育條件，也不成問題，蓋以今日實修獲佛學博、碩士學歷者眾，有專精天台者、華嚴、禪、淨、律、藏密者，更還有專研懺法者，刻也多在各大學宗教系所任教。相信以渠等修行、學養、講學經驗之豐富，只要切實各實際運作以上三種懺法一次，即能熟習，要複製適合當今社會之止觀懺法毫無困難。那就端視有心無心而已。在此大前提下，末學以為各大叢林寺院僧團不妨考慮，發揮智慧，盡心調節「方等三昧」懺法、〈法華三昧懺〉與「請觀世音懺法」，選於周休假日啟建，應可適應當前工、商、服務業佔主要產業的社會。

第三節 小結

從以上資料的比對，當代各大叢林寺院所經常啟建的懺法，如：《大悲懺》、《慈悲三昧水懺》、《水陸法會》內壇儀軌、《梁皇寶懺》。其中已知《梁皇寶懺》由於制作之原由，主要是依梁武帝之要求而由真觀蒐羅當時有關經典，完成其最初之底本，因其重點僅單純為「懺悔」而制，非為止觀排除障礙而作，故可說與止觀無關。因此，與其同時代智顛已完成之「四種三昧」五種懺法，即使說其編制者真觀與智顛可稱莫逆，但在懺文上的發展與呈現方式，即出現大相逕庭之情況，這是很自然的，主要在制懺目的不同，懺法懺文之發展趨向也自有一番不一樣的呈現。至於《大悲懺》、《慈悲三昧水懺》、《水陸法會》內壇儀軌，皆與天台懺法相關，其中又以《水陸法會》內壇儀軌關係最為密切，影響至今猶未見稍歇。

全名《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》的《水陸法會》內壇儀軌，舉凡啟壇前之灑淨、結界，從行晨朝開啟法事之真法供養起，行發符法事之供香、行上堂召請法事述然香偈、述灑淨偈、奉請經卷、行上堂觀香如蓋如雲遍佈法界、觀一器之水施用法界不盡、供食普施法界無餘、普說水陸緣起、授幽冥戒為六道說法起信、授幽冥戒歸依一體三寶、授幽冥戒之獻供觀想、為六道開說法要等，在在處處皆須以一心三觀，敘明一心三諦之理，這當然與天台思想十分之密契；再者天台重視般若、解脫、法身三德，《水陸法會》內壇儀軌竟然前後使用了多達二十二次之多，且明敘般若、解脫、法身雖有三名，實為一體；至於天台理事二觀，《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》前後便充分利用了十次，其中最明顯的即是為幽冥六道授戒之前的懺摩，懺有十事，理常是一；然後，授幽冥戒所用之懺法即《法華三昧懺儀》所引之《佛說觀普賢菩薩行法經》；代幽冥六道行五悔法也是不出《摩訶止觀》所說範疇。如此的《水陸法會》內壇儀軌，無論從那一方向來看，均與《摩訶止觀》之精神一致。這是經過淨宗（雲棲株宏）、禪宗（真寂儀潤、法裕）法師一再刊定，但啟建《水陸法會》時內壇仍完全保留《摩訶止觀》之精神骨髓來行法，可說是十分難得之例外。而此間不論禪宗、淨宗各道場啟建《水陸法會》所使用的內壇儀軌，非天台四明志磐所制《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》之底本，明雲棲株宏重訂本不可，可見天台懺法影響後代懺法至今毫無稍減。

《慈悲三昧水懺》既與「四種三昧」懺法具有難以排除的關係，且至今猶未知編著者為孰，但若依上論則可推測亦當為天台後人所制。蓋以《慈悲三昧水懺》自啟運懺法伊始之陳述自罪，「無明闇覆，親近惡友，煩惱亂心，立性無知，恣心自恃」即很明顯的利用了「方等三昧」懺法順生死流轉之順流十心之前一、二及第四心；而於主要懺悔核心：懺悔煩惱障、業障、報障等三障之

前，應立七種心以為方便，此七種心：一者慚愧，二者恐怖，三者厭離，四者發菩提心，五者怨親平等，六者念報佛恩，七者觀罪性空。又全為「方等三昧」懺法之逆轉生死流改往涅槃之逆運十心之所涵蓋。另其用詞又有二次，比如：「一息不還，便同灰壤」、「跋扈抵突」，便幾乎出自「方等三昧」懺法之「一息不還，隨業流轉」與「魯扈抵突」，一般很難得看到在用字遣詞上有如此不避近似之用法，可見於唐朝《慈悲三昧水懺》之編制者若非天台後人，不致如此不避諱前人之文字。又《慈悲三昧水懺》卷中也有為眼、耳、鼻、舌、身、意六根來懺悔，其內涵亦絲毫不出《法華三昧懺儀》之六根懺之範圍。既與「方等三昧」懺法與《法華三昧懺儀》關係匪淺，於此可以推斷《慈悲三昧水懺》之編制者料應為天台後人。

論及《大悲懺》既與《千手眼大悲心咒行法》關係十分密切，其啟運懺法之十科儀僅刪除了《千手眼大悲心咒行法》之第十觀行一科，而改以皈依一科取代。然《千手眼大悲心咒行法》之十科儀，則是宋天台四明知禮取材於《法華三昧懺儀》或《摩訶止觀·法華三昧懺》之十科儀，因此《大悲懺》便間接的與《法華三昧懺儀》、《摩訶止觀·法華三昧懺》具有間接之關涉。惟《千手眼大悲心咒行法》一旦啟建就得二十一天，且其第十科且須「坐禪觀行」，因此即屬「半行半坐三昧」。惟可惜的是當今的《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》除了已刪除「坐禪觀行」一科，已將觀行融入懺文之中，只要於行此懺法時依文修觀，則尚可將之歸類為「非行非坐三昧」。又為適應現代以工、商、服務業為主的社會，與在家信眾之配合運作，多改為每月啟建一次，而每啟建一次用時又約僅二小時三十分而已，看來似已與「半行半坐三」毫無干係。若要將其歸類於「非行非坐三昧」又得視行者是否能依文修觀，則止觀味緒不失，可說天台懺法向稱「四種三昧」之止觀的傳統特色，於今於此得視個別情況而定。

當今叢林僧團，經常啟建僧俗打禪七，或打佛七的止觀共修會；淨宗道場則多打佛七；密宗方面也常打禪七，更有進者討單去閉關修練。如此情形禪七最多七七四十九日之禪七，佛七也頂多同樣四十九日的佛七；只有閉關自修可超過三個月即達九十日以上。所以，「常坐三昧」與「常行三昧」，當下不易實施，這是由於天台宗之道場現今已幾無存的關係。而當今注重啟建懺法的寺院，又多因信眾之要求「消災解厄」、「超薦冤親債主」、「超薦累世父母」，而啟建《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》、《慈悲三昧水懺》、《梁皇寶懺》、《水陸法會》，故以上法會在此情況下歷久不衰。然此懺會是純為懺悔，除了《水陸法會》內壇儀軌自真法供養乃至以次香、花、水、食等各種獻供，全為一心三觀，且須觀其遍法界無餘，還充分具有《摩訶止觀》所闡釋的內涵之外；《慈悲三昧水懺》也還算與「四種三昧」懺法具有相當微妙關係。至於《大悲懺》與《梁皇寶懺》若能依文修觀，便可說離天台懺法之

味趣還不致太遠。

再者說「結夏安居」各山寺眾為的是自修，不論是自定用功所在；僧眾集體誦經禮懺；有的是安排打禪七或佛七；也有見至藏經樓苦心鑽研經典。各種修持各山不一，雖然期間為九十日，但與「常坐三昧」與「常行三昧」卻毫無關係。這是時代的演變，天台觀行融合懺悔之精神愈來愈不見行情，這也是因目前已乏天台道場之緣故，此為自然之現象。因禪宗自有禪宗的止觀法門，不必講究天台六妙門：數、隨、止；觀、還、淨。禪宗修禪七重在參話頭，打坐面臨障礙可以向主七和尚討小參來解決，還不必去懺悔。這是天台宗與禪宗在打坐參禪面對障礙上處理方式的不同，於是當今打禪七便並無懺悔這回事。禪淨雙修的道場與淨宗之寺院，打佛七的情形也一樣，現今皆是直接「稱名念佛」即可，此「稱名念佛」是直稱「南無阿彌陀佛」，個各發願往生西方極樂世界。不再有天台的觀佛相好，從足下千幅輪相，一一自下逆緣往上念諸相，直至無見頂。亦應從頂相順緣往下念諸相，直至千幅輪相，要盼自己未來也具佛的諸相。要如是念佛，必定事先做好念佛三十二相的功課。再者要次第念佛具足光明，三十二相端正圓滿，念念相續，見佛立在前；復念佛法身遍法界，佛無來我所，我亦無去佛所；再即要無著，念一切法皆空，不復執著以入定境。此為目下淨宗所認為之「複雜念佛」，無須如是，倒是一心虔誠稱念「南無阿彌陀佛」，不假思惟，也得以攝心一處念佛圓通。這便是今日淨宗與一千五百年前天台宗念佛思惟懺悔之大不同。

最末說「四種三昧」三種具備儀軌之懺法：「方等三昧」懺法、〈法華三昧懺〉與「請觀世音懺法」，其切實修持之價值非僅於懺悔而已，更重要的在實修止觀之際，面臨障礙得以即刻排除，有利於止觀澄明，定慧開發，此與單單懺悔，目的僅於消災植福、超薦冤親債主、超薦累世父母，在菩提道上的進度是確實不同的。如若再加行「四悔」，勸請、隨喜、迴向、發願，配合六波羅密於日常生活動中修，行者可明顯的位登五品弟子位，再更上一層樓即十信菩薩位了。因此，如若常行以上三種止觀懺悔法之其中一種，一旦止觀澄明，定慧開發，先成就世智、他心智，更加繼續實修，相續不斷，進而可能成就一切智、道種智，乃至最後一切種智。這是修行的最高境界解脫成佛。是為每一出家眾、在家居士的終極標的。何捨此而不為也？相信單單促進止觀澄明，至定慧開發階段，先已於人生具極大實質利益，便遑論其未來成就。此有助於比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷之止觀開發，戒定慧均持，實在具有相當實質的價值。各大叢林道場似乎可以將「方等三昧」懺法、〈法華三昧懺〉與「請觀世音懺法」，列入考慮，發揮智慧調節運作模式，則於已於人善莫大焉。

第五章 結論

壹、《摩訶止觀》之懺法皆須思惟實相

癸諸智顛半生所創懺法，不僅本文所探索之《摩訶止觀》所載的「四種三昧」五種懺法，另還包含了「金光明懺法」，但由於其載於《國清百錄》中，並不列於《摩訶止觀》之內，因此不屬於本文所研究的範圍之內，故所不論。現專就「四種三昧」五種懺法，來作結語。其中「常坐三昧」懺法與「常行三昧」懺法，不管是稱佛名號，或口唱佛號，就只要念佛懺悔，同時思惟懺悔義理即可，是為不具儀式的方便懺法。而「半行半坐三昧」之「方等三昧懺」、〈法華三昧懺〉與「非行非坐三昧」之「請觀世音懺」等，雖各行法不一，卻都可說是具有組織結構相當嚴謹的懺悔儀軌。

於此，以上二種不具儀式的懺法，在行法上可歸類於知易行易，但真正要「常坐」九十天，行者身既不能倚靠、又不得睡臥，實際上身心負擔可說十分嚴苛。智顛極可能基於本身經驗，即考慮到除了身心必會異常疲累之外，也會遭到睡意如波浪般的一再襲擊，所以設計了稱佛名號懺悔，再加上思惟罪性本空的懺悔法，如此驅逐疲勞與睡意，便可以回復專心「常坐」或「常行」。至於「常行三昧」對於行者身心之摧折可就更加苛刻，由於既不能臥也不能坐，同樣得九十天的「常行」專修，若無口唱佛號的懺法，便更加難以宣洩「常行」的壓力。另外，這二種三昧的九十天很可能開始之日為春分，當時尚有「冷颼颼」的氣溫，三個月期間會進入夏至，已是熱浪襲人，其間又多雨水，溫、溼度又會變得很高，節氣的變化在中國溫帶地區是十分明顯的；又可能開始於夏末還熱烘烘的時候，在三個月間氣溫逐漸下降，已在秋末北風侵襲時節，在在處處都有氣候變化的影響，這對於行者的體能調適均為不定因素，所以表面上是知易行易的懺法，但事實上卻為知易行難的三昧懺法。在觀法上「常坐三昧」要觀一切法非有、非無，離此二邊，住無所住，如諸佛住，安處寂滅法界。心處寂滅，人在端坐，即是中道。「常行三昧」在觀法上，特色在念佛三十二相，從足下千輻輪相至無見頂相，一一逆、順緣觀諸相，順觀佛身相好，經典所載比比皆是，但此種逆觀佛相之法，卻在東晉佛陀跋陀羅所譯的《佛說觀佛三昧海經》才被提及。²⁵⁴接著要所念無著，念佛為法身，念一切法皆空，不復執著以入定境。故整體衡量此二懺法確為知易行難的懺法。

²⁵⁴ 參見《佛說觀佛三昧海經》卷一，《大正藏》冊 15：「自有眾生樂逆觀者，從足下千輻輪相，從下觀至足指上。一一相一一好一一色，從下至上了了逆觀，是名逆觀法。」頁 648c14—16。

再論「方等三昧懺」、〈法華三昧懺〉、「請觀世音懺」等具有儀軌的三昧懺法，也因各所依據經典的不同，而顯示出不一樣的特色。但如第二章所論，此三種懺法之儀軌，都可說是虔敬而不繁，易於運作修持。例如要啟建「方等三昧」懺法的一大特點，就是要先求夢王，若得見一夢境，才准許修習。遶旋誦持〈大方等陀羅尼咒〉方式，正為當今〈大悲懺〉遶旋持誦〈大悲咒〉之所仿效的方法。另一特點；觀順流十心，由無明隨惡緣一再墮落，最終直至一闡提，是順生死流而輪迴三惡道；逆運十心則自深信因果，從善緣出發至守護佛法，以觀罪性空來破無明，是違逆生死，順於涅槃的觀法。這逆順十心之內容須要事先熟習，實為「方等三昧懺」之大懺悔核心。次論〈法華三昧懺儀〉，其特點在事修眼、耳、鼻、舌、身、意六根之懺悔，為緣於貪愛所造作的罪業無量無邊來事修懺悔；再來須了解六牙白象所要彰顯的義理，即觀境自在、作用自在的法門。最後得修無相懺悔，要直觀一切法為空、為方便世間才設假名，行者由此觀而漸入定境，至妙證之時，兩者悉皆捨即中。再論「請觀世音懺」由於「供養已，端身正心，結跏趺坐，繫念數息，十息為一念，十念成就已，起燒香。」²⁵⁵其間之禪坐僅數息十念即成就，故用時極短，不屬專坐；且全程均無遶旋經行，既非坐禪也無立禪，此與其他三種三昧四種懺法模式全然不同，所以被智顛列為「非行非坐三昧」懺法。再者其所誦咒有三也為其特色，須誦「消伏毒害陀羅尼」、「破惡業障陀羅尼」、「六字章句陀羅尼」，至最後便是觀四大：地水風火即色之不實，加受、想、行識為五陰不實，再觀十二因緣如空谷響，緣起性是空。此空觀為觀慧之本，也為假觀、中觀之前方便。

以上五種懺法所依據的經典雖各各不同，運懺儀軌所行所施事項也不見得一致，但共通處卻在佛法義理之思惟。亦即事雖不一，理觀則一。如智顛於《摩訶止觀》說：

四種三昧方法各異，理觀則同。但三行方法，多發助道法門，又動障道。隨自意既少方法，少發此事，若但解方法所發助道，事相不能通達。若解理觀，事無不通。又不得理觀意，事相助道亦不成。得理觀意，事相三昧任運自成。若事相行道入道場得用心，出則不能，隨自意則無間也。方法局三，理觀通四。²⁵⁶

不論是稱佛名號，或口唱佛號，「常坐三昧」與「常行三昧」都屬念佛法門；誦咒或誦經旋遶，卻坐思惟，「方等三昧懺」與〈法華三昧懺〉均屬「半行半坐」法門；唯獨「請觀世音懺」誦咒不遶旋、跪拜禮佛等皆未離席，故為「非行非坐」。故智顛說：方法雖局限於三，理觀則一。至心懺悔念佛將蒙佛俯降，或致佛立在前；「方等三昧懺」須先夢王；〈法華三昧懺〉則蒙普賢菩薩前來，均屬助道法

²⁵⁵ 見《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊46，頁14c29—15a2。

²⁵⁶ 見同上卷二，《大正藏》冊46，頁18c11—18。

門。獨「請觀世音懺」須敬備楊枝淨水，少發助道方法。由是智顛強調：若不得理觀之內涵，縱使事項助道也不能成就三昧。若得解理觀真實義，事相三昧任運成就。若事項行道入道場得用心，出了道場則忘卻，隨自意則可以無間斷的行「動中禪」。由此可見智顛甚為重視的禪定功夫之培養，不僅限於打坐，尚見擴充至立禪、經行，乃至於生活中「動中禪」則在在處處皆具三昧。

貳、事懺與理懺之相互融通

在論事懺與理懺之相互融通之前，須先探究懺悔與止觀的互補互惠關係。否則，不明何以止觀面臨障礙，即須懺悔來排除。蓋因我人日常生活、上班工作、與人交際、親子休閒活動，在在處處都具用心對象，因此不須攝心一處，則境相不現。但若依上論，惟睡覺與打坐行止觀之際，三障：煩惱障、業障、報障，四魔：煩惱魔、陰魔、死魔、天子魔，即會自行者之內心競相紛起，此時就行者而言，有如哮天吼地的獅子在前之震撼，一旦不知如何妥善處理，即會令人病、失觀心、得邪法，直接影響到行者的身心健康，嚴重者喪禪致死，還更談不上止觀。另外，智顛又強調：觀境有善境、惡境、勝境、劣境等等，善境與勝境並不須竊喜，蓋以易使行者流連於境相之中，心念隨之起伏，在意於或得或失；如為惡境、劣境，輕者易使人沮喪，重者引起內心極大恐慌，均會導致行者心思不寧。其實勝境既不須得意，惡境也不必灰心喪志。此時須具備正念，觀其境悉皆緣起性空，上記境相只不過是生生滅滅即假，於觀境不迷，當下即中。所以，善、惡境相均會造成行者的纏縛障礙。此刻若能自我慚愧，剋責無始無明所造一切罪業，至誠懺悔，誓不二犯，即可蕩滌身心，恢復清淨，讓心思回到止觀的正念。因此，懺悔之正確思惟，於止觀生起善、惡境相之際，發揮不可思議的清淨力，助行者排除障礙。可見懺悔與止觀是相輔相成，雙向互為須要的，兩者關係卻並非單向式。以事而論，懺悔罪業為保持戒行清淨的必要條件，也為輔助止觀所必需之方便；以理而言，止觀之正確思惟，同時為懺悔之觀想必要條件、必經途徑。智顛深知此理，故設計了「四種三昧」五種懺悔法，讓行者透過懺悔，滌淨身心，回復清淨戒體，這才好攝心行於止觀。這便形成懺悔助於止觀之定慧開發，而止觀亦有助於懺悔之正確思惟，構成懺悔與止觀的雙向互補之關係。

正論事懺順逆十心與理懺之逆運十心之異同。事懺為的是我人所造五重十惡之罪項而懺，理懺卻是為知見上的偏執邪見來懺悔，此為事理二懺之差異。然理懺卻仍須依事之理而懺，就內涵而言卻無不同，這就顯示事懺與理懺仍有相互融通之處。現就事懺之順流十心而言，第一關鍵在最不易覺察到的無始無明，由於內識昏闇，不辨是非，又不識正邪，故流轉於生死。因此一旦狎近惡友，便不知不覺的薰染其惡心惡習，便為順流第二心。此際已因內具

煩惱，外加惡性的沾染，內能滅善心，外能滅善事，對於一切善，都不能隨喜，即生計較妒忌是為自然發展現象。如此一步一步的走上歧途，直到為人粗魯暴戾，厚顏無恥，毫無慚愧心，便不信有因必有果，而為斷了善根的一闡提，永無休止的沈淪於生死流轉。順流十心因有十個層次的惡性一次次加劇，而構成惡業之間心思的粗細差異。然在逆運十心，懺悔罪業的粗淺與細微，從最粗劣第十的一闡提，卻只要從深信因果，如此簡易的方法，即可翻破不信因果。但若要人確信因果其實卻存在著相當的困難度，因為我人我執根深柢固，多以不信因果，致民、刑法的累犯，比例不致那麼高；也不致做食品的會米酒沒有米、辣椒油沒辣椒、麻油沒有芝麻、水果酒沒水果的犯罪事件。上論及當今多少國家的卸任總統，因諸如貪污、枉法、殺害政敵，而遭下獄、而被推翻；多少企業主，淘空公款自肥，而遭通緝。因此，若要讓已了無善根的一闡提能相信因果，的確是難上加難。假設是位高權重或事業有成者，如自以為全都靠自己一人的努力而成就大業，往往會忽略了其提攜者、協助者，不自覺其事成均具主因緣與助緣的和合，才能達成其努力的目標，此情形也屬不信因果者，宜提醒其助緣何在，善加開導。假如是社會上一般人士，就應點醒他，是其父母、親友、師長、同儕，乃至廣義的士、農、工、商，組成之廣大供應鏈提供其所需，眾緣和合才成就了一人，即便是短短的一天生活，都須要無以數計的其他緣分來結合來供給。因此，要曉以一人不能獨活。上論一般人不信因果者，上至總統，下至販夫走卒，是不分其身分、地位、財富的，案例可謂俯拾即是。故逆運十心的首要任務，便是對了無善心的一闡提，應更加善巧的來開導，曉以苦、集二諦，讓其了解作惡終導致苦，而苦的根源在不信因果之我執。進而才得曉以大義，讓其相信業種久不敗亡，業報終必不爽的因果定律。否則無法繼續翻破無羞無恥，無慚愧心。此須曉以假如一息不追，此生終了，將千載長往，沈淪三惡道，則苦海無邊。再來對暴戾粗魯，惡劣至不畏墮落三惡道者，開導三惡道的惡劣環境，比如地獄道示現無量與無間斷之苦，有剝切、燒炙、碾壓、割截、鉸剝等酷刑，其受苦程度是極難以想像的；惡鬼道示現的，強凌弱且永遠饑渴，因其咽喉如針細，口出火焰，每遇食物到口則化為灰，水與食物均難以下嚥；畜生道以食物鏈視之，不僅弱肉強食，尚且生吞活剝，連被吃之際都還是眼睜睜的還活著，有多痛苦？反之連最威猛的野獸也會遭小蟲圍攻啃噬，此道時時刻刻擔心害怕，環境十分險惡。三惡道眾生似永遠安不了心，似永遠處於極苦的境地。從能夠剋責自己，至怖畏三惡道，接著，就能發露懺悔，果決不二過，斷相續惡心。突破了上五種惡心，再來就得往正面肯定的方向前進。那就是發菩提心、起慈悲心，自利利他，破惡心遍一切處。進一步要修功補過，彌補往昔過錯，以積極的態度與用心，讓身、口、意充滿了善，便沒什麼造惡空間了。接著要守護正法，還得起隨喜心，對善法隨喜，對行六波羅蜜者隨喜，即為自然之守護正法。再者念佛的無礙慈，念佛的無礙智，請佛以功德力來加持，翻破順惡友心。最後者觀罪性空，要透過禪定行止觀，觀貪、瞋、癡皆由於顛倒妄念，才讓我人生起「我」的執著，有了執著即是苦，但執著住何處？連我

都是色、受、想、行、識五蘊的暫時性結合，又為因緣生滅並不實有乃不可得，則執著亦不可得，則罪與福均無自主性，今以定慧開發深入般若智慧，觀罪性空，入寂靜門，以寂靜無我，無明昏闇即破。從以上的逆運十心來看，越細微的罪業，卻反需要一再的加強心力去翻破，至最終的、最不易察覺的無明，甚至須戒定慧均持，至心去懺悔，才可開破。至於在理懺的逆運十心，是每一層都在破五利使即身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見，基本上是破我執見，也在破一切的執見，然後促使心靈層層往上上昇。在在需要積極正面的思考，與精進策勵的態度，去對治十種逆心。可見事懺的理觀與理懺的理觀，其道理一般。

再審視順流十心與逆運十心，都具嚴謹的結構，及層層分明的心靈分析，這是非常獨到之處。尤其於順流十心，可見智顛的懺悔思想在他晚年較之壯年時期更加的精密，再者事懺不離懺之理，而理懺還得附於事之過。亦如智顛之前強調的事具理、理含事的概念。尤其難得的是在理懺的義理中，處處力勸行者修懺觀想所有的罪業皆緣起性空，而境相的生滅即假，在觀境當下即中。融入一心三觀的「圓融三諦」思想於止觀懺悔的實踐，將懺法的每一心概念都導入了微妙深遠、浩瀚無邊的佛法大海，實在是他的逐年深入佛法的實踐，將理論與實務逐一融通，所獲致的成果，確實很不容易，無怪乎史上皆尊稱智顛為「東土小釋迦」。

參、實踐五悔可提升五品弟子位

智顛於從上論懺悔以「方等三昧懺」之逆運十心來對治生死流，第六之發菩提心，起慈悲心，便即憐憫一切眾生，起無所造作之善，亦遍及法界，這自然是在發願了。第七之修功補過，修隨喜法即可於日常生活中，隨聞勝事，隨見善舉，均即隨喜，無形中即逐漸不起我執，便自然而然的提升自我人品，內修也更上一層樓，此可配合尋常誦經、打坐、持咒經行，將功德迴向於一切眾生，發願隨見善舉，隨聞勝事，皆作隨喜修持，則於此懺悔思惟中已同時成就了四悔。至於第八之守護正法，須先破我執見，同樣得先修隨喜等諸悔，發誓為宏揚佛法，為維護佛法而忘自身安危，此發誓就是發菩提心也就是發願。第九之念十方佛，意義在感念佛之無礙慈，我等也給人無礙慈；感念佛的無礙智，我等也發揮無礙智，以具足的實踐六波羅蜜之智慧，來開導眾生；再請十方佛以功德力來加持，此功德力既無遠弗屆，加被一切眾生，滋潤三界諸有；又觀想一切諸法皆因緣之生滅法，常守此真理即為念十方佛，這就要先懺悔，這就必要法門無量誓願學，眾生無邊誓願度，作四弘誓，那不就是發大願了。從以上的積極學佛次第修行，至第十之觀罪性空，須思惟圓教一心三觀法，觀生死即法身，煩惱即般若，結業即解脫；我等眾生有情，即因惑而一再造業，就必有生死輪迴，一旦沈淪三界即有煩惱；而生死、煩惱、結業又相互牽連，互為因果，一再循環。此時作反向思惟，法身究竟，般若

清涼，解脫自在。生死既不離法身，但如何究竟？煩惱不離般若，但如何清涼？結業不離解脫，但如何自在？若已跳脫生死輪迴，即大阿羅漢、即佛之解脫者，必然已了悟般若智慧，而般若慧性空，也就是法性、法身、佛性。換句話說，法身、般若、解脫三德，雖名為三，但相為一體，性亦是一，悉皆空性。見思惑、塵沙惑、無明惑等三惑，皆為因緣生滅即是空性，煩惱、結業也為空性，故罪業亦空性。一空一切空，那還有罪、福的差別呢？所以，空即罪性，罪性即空。實踐五悔法至此，已我執、法執悉皆消除捨棄，行者可謂已在人生旅途中，心靈更上一層樓，於菩提道上邁進一大步，直逼五品弟子位。此皆悉回歸到逆運十心自第六的發菩提心開始，次第修法，處處不離大乘，至能以般若慧觀罪性空，圓滿實踐五悔、六波羅密的成就。

次論《摩訶止觀》所述修持五悔法之內涵來說，智顛是以行者於止觀之際，若精神一旦稍見散失於一須臾，煩惱便如雨後春筍般迅速竄起，即是止觀障礙，此時需要以五悔法來對治。此刻以「方等三昧懺」之思惟逆順十心為懺悔主軸，當思惟至逆運第十心，觀罪性空，即與五悔法的精神完全相互融合。自第一、深信因果報應，第二、對過愆自愧剋責，第三、要怖畏墮入三惡道，第四、發露不覆藏罪業，第五、斷作惡相續心，皆在自我省察往昔所造諸惡業，主動作懺悔之運想。接著的運念第六至第十等五次第，即與另四悔具緊密的連貫而行。綜觀五悔法門有其獨特之處，為大乘法之發大慈悲心、菩提心，或修無我無私。以懺悔而論表面上雖是為己所造罪而懺悔，但如《法華三昧懺儀》之懺已六根罪業，隨即為法界一切眾生懺六根所造罪，立刻顯現行者須發大慈悲心、菩提心，並修無我無私之六波羅蜜。至次四悔之勸請先請佛以功德力加被於一切眾生；次請轉法輪，也不單單為個人，同時為一切眾生，利人又利己，同樣是發起大慈悲心；再請佛住世其道理亦如上述一般。隨喜者則以對一切善法，一切勝於我者皆隨喜，修持的是無我無私的胸襟，兼對治瞋恨而修無瞋。迴向是將已完成之誦經、持咒等一切善法功德，毫不私藏，一股腦兒全數轉歸一切眾生，與眾生共享法益，也是菩薩心腸，表現的是一股無私之心。發願依《摩訶止觀》的說法，目標明確，換句話說：即是朝向菩提道不退悔，誓願作菩薩，要生生化物，就得發大願，勇往直前，這正是發菩提心。

有關五品弟子位之認證條件，智顛是將五悔法、五品弟子位與《妙法蓮華經·分別功德品》作了緊密的媒合，再規畫其架構而組織起來的。此處就先論勸請與隨喜的連貫，即為其具有菩提心，為日常生活中皆可持修的德目。在《摩訶止觀》講的勸請主要目的，是勸請佛三轉法輪，讓眾生得三世利益，此處即可體會到行者是為一切眾生而勸請，心懷眾生即為起慈悲心，即為發菩提心。而起隨喜心，我為此勸請極其歡喜。由於眾生獲得身心解脫的機會，這是極其難遭難遇的，我跟著見佛法宣揚而隨之喜悅，是緊接著勸請了即隨喜。

其內涵即如〈分別功德品〉所講的：「假如是來涅槃後，若聞《妙法蓮華經》不加抵毀，而起隨喜心聽聞是經，當知已為深信解相。」由於聽經即如聞佛說法，聞《法華經》亦復如是。所以，智顛就將如上修起隨喜心者定為初品。再者第二品次位，須能圓融的開解一心三觀之諦理，修行五悔，更加讀誦《法華經》，心領神會，並能善言解說妙義，屆時觀境更加澄明，即為第二品。此即與《妙法蓮華經》再做結合，言此行者已頂戴如來。上二品的修持累積，加以更積極的說法，讓聞者理解內涵，行者自我提升，心靈又更上一層樓；表面上雖與《法華經》之經文無關，但仍是在解釋經文內蘊，是更加強內涵的闡述，當然不可強說與《法華經》無關。如果持修上三品所有德目不懈，兼修六度，即為第四品，所謂六度即六波羅蜜：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧；如能兼修六度，以福德力增故，更倍助於一心三觀，無怪乎要列第四品。第五品弟子位與第四品弟子位，最大的差別在修行五悔，由兼修六度，增上為正修六度，自己修行增進同時度化他人也倍增，事觀理觀俱圓融無礙，此等人已修行至凡夫所難以望其項背，列五品弟子位，其實已極不簡單，是極令人讚歎。以如上故，可確切認知智顛所列圓教五品弟子位，均以《妙法蓮華經·分別功德品》為依據。而且證明由初品弟子位迭次晉級至五品弟子位，其是一級一級的增加修行德目，是經層層的累積修持所獲致的結果。

肆、「四種三昧」精髓僅存歷代懺文中

以本論文第四章「四種三昧」對後世懺法之影響及應用的研究，我等已知當代各大叢林寺院所經常啟建的懺法，如：《大悲懺》、《慈悲三昧水懺》、《水陸法會》內壇、《梁皇寶懺》。其中顯示《水陸法會》內壇儀軌，與《摩訶止觀》之懺悔思想關係最為密切，其真法供養法事之所有觀法，全然須一心三觀，所受影響最深。《慈悲三昧水懺》已知內涵順逆十心懺悔思想，與六根懺悔理念，也與「四種三昧」懺法關係匪淺。至於《大悲懺》雖無端坐觀行，卻將觀行全數融入懺文之中，成為「非行非坐三昧」懺法。《梁皇寶懺》由於創制之原由，主要是依梁武帝之要求，重點僅於「懺悔」，則與止觀較不相關。另「四種三昧」三種具儀軌之懺法，依智顛的規定參與與者最多十人，不論依據那部經典，都得自設置壇場、香泥塗地以清淨壇場，供佛像、香燈，設幡蓋、供具、供品等，均須各各攝心一處於之所作務，以心不散慢故。一旦進入壇場就能自起恭敬心，發起謙下心，折增慢心，易於供養、禮佛、誦經、誦咒之際收攝一心，則接著的坐禪觀實相，便較易於收效。此為行「四種三昧」懺法的價值所在，今之懺悔法會動輒百人，參加者多未能事先收心，便談不上止觀與三昧了。

當今《水陸法會》內壇所用儀軌，全名《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》。其全程所用到的有關《摩訶止觀》所論述的一心三觀或一念三諦，即共達十三次自行晨朝開啟法事之真法供養起，行上堂召請法事述然香偈、述灑淨偈、奉請經卷、行供上堂法事供香觀香如蓋如雲遍佈法界、觀一器之水施用法界不盡、供食普施法界無餘、獻供餽饌之觀食、普說水陸緣起、授幽冥戒為六道說法起信、授幽冥戒歸依一體三寶、授幽冥戒之獻供觀想、為六道開說法要等，在在處處皆悉以一心三觀，敘明一心三諦之理，這當然與天台思想十分之密契；其次《摩訶止觀》重視般若、解脫、法身三德，《水陸法會》內壇儀軌竟然前後使用了多達二十二次之多，且明敘三德雖有三名，實為一體；還有即為理事二觀，然於《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》前後便充分利用了十次，其中最明顯的即是為幽冥六道授戒之前的懺摩，懺有事懺與理懺，言明雖十事之有差異，但理常是一；進行至授幽冥戒所用之懺法即依據《佛說觀普賢菩薩行法經》之《法華三昧懺儀》論及端坐念實相，我心自空，罪福無主，與行懺悔（行六根懺）者，身心清淨，念念之中，得見普賢菩薩及十方佛；代幽冥六道行五悔法也是一如《摩訶止觀》所說之五悔法內涵。因此，《水陸法會》內壇儀軌，無論從那一方面研究，均與《摩訶止觀》之精神一致。此為天台宋四明志磐所制《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》之底本，歷經淨宗（雲棲株宏）、禪宗（真寂儀潤、法裕）法師一再刊定的儀軌，然啟建《水陸法會》時內壇儀軌仍完全依照《摩訶止觀》之觀想義理來行法，可說是十分尊重天台思想。今不論禪宗、淨宗各道場啟建《水陸法會》所使用的內壇儀軌，非此上述之重訂本儀軌不可，由此可證《水陸法會》內壇儀軌，所受《摩訶止觀》之影響，至今絲毫不減。

依據末學了解，《慈悲三昧水懺》的確與「四種三昧」懺法，具有難以擺脫的關係。蓋以自啟運懺法一開始之自罪陳述，「無明闇覆，親近惡友，煩惱亂心，立性無知，恣心自恃」即已清楚的顯示利用了「方等三昧懺」之順著生死流轉之順流十心之第一、二及第四心；而於其懺悔核心：懺煩惱障、業障、報障等三障之前，定下應立七種心以為方便，此七種心：一者慚愧，二者恐怖，三者厭離，四者發菩提心，五者怨親平等，六者念報佛恩，七者觀罪性空。又全數為「方等三昧懺」之逆轉生死流改往涅槃之逆運十心之所涵蓋。另在其用字遣辭，又存在著毫不避諱前人所使用過的文字之情況。比如：「一息不還，便同灰壤」與「跋扈抵揆」，便幾乎可以自即發現出自「方等三昧懺」之「一息不還，隨業流轉」與「魯扈羸突」，平素很難得看到在用字遣詞上有如文抄公一般之人，除非其為天台自家宗徒。可見於唐朝《慈悲三昧水懺》之編制者若非天台後人，否則不致如此不避嫌的使用相近如是文字。又於《慈悲三昧水懺》卷中也有為眼、耳、鼻、舌、身、意六根來懺悔，其內涵亦絲毫不出《法華三昧懺儀》之六根懺之範疇。其既與「方等三昧懺」與《法華三昧

懺儀》具有如上述之微妙關係，於此我們似可推斷《慈悲三昧水懺》之編制者應為唐朝天台人士。若說其與當代之關涉，由於有不少信眾於面臨人生障礙困厄之際，虔誠參與《慈悲三昧水懺》，事後具相當感應，而被一般信眾公認為：排除個人現世業障最靈感之懺法。

再論《大悲懺》既依據《千手眼大悲心咒行法》為底本，來改編為當今懺本，自然與《千手眼大悲心咒行法》關係十分密切。其於啟運懺法之十科儀，僅刪除了《千手眼大悲心咒行法》之第十觀行一科，而取代以皈依為第十科。然而《千手眼大悲心咒行法》之十科儀，則是宋天台四明知禮取材於《摩訶止觀·法華三昧懺》或《法華三昧懺儀》之十科儀，因此《大悲懺》便間接的與《摩訶止觀·法華三昧懺》、《法華三昧懺儀》具有間接之關涉。惟《千手眼大悲心咒行法》第十科尚須「坐禪觀行」，因此即屬於「半行半坐三昧」。然而當今的《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》除了已刪除「坐禪觀行」一科，而乏「坐禪觀行」，但將觀行融於懺文之中，這就一變為「非行非坐三昧」了。但是《千手眼大悲心咒行法》一旦啟建就得二十一天，而《大悲懺》為適應現世社會在家信眾之配合運作，多改為每月啟建一次，而每啟建一次用時又約僅二小時三十分而已，而二小時三十分的依文觀行，可說是最快捷的「非行非坐三昧」猶有助於平日內觀修為。可算仍不失為具有天台神髓。

現論《梁皇寶懺》由於是梁武帝命令真觀廣增《六根大懺》而成《梁皇寶懺》之原始底本。剛開始時時必不似現今的十卷懺本規模，而比較簡短得多。今學界研究於唐代啟建《梁皇寶懺》，日夜一匝，或二日、三日一匝，在電燈尚未發明之前的唐朝，一般晚間約八時許即已就寢，因此日夜一匝，即可圓滿，或二日、三日一匝，可能就不包括夜晚。由是《梁皇寶懺》為其後歷朝逐次增廣而成，是可成立的。惟獨《梁皇寶懺》為梁武帝命真觀專就懺悔而編制，故與止觀融合懺法，其在懺文上的發展與呈現方式，即出現大相逕庭之情況，這是很自然的，主要在制懺目的不同，懺法懺文之趨向也自有一番不一樣的展現。若僅以其編制者真觀與智顛堪稱莫逆，即推測《梁皇寶懺》必受智顛所制懺法之影響，這點是尚待商榷的。我們已從上論了解雙方的相互關涉還是相當薄弱的。

以上所論皆為與「四種三昧」三種具有儀軌之懺法的關涉強弱。現就「四種三昧」二種不具儀禮之懺法「常坐三昧」、「常行三昧」而論。而現今叢林僧團，當以禪宗派下各山最盛，次為淨宗寺院，再即密宗道場，另禪淨雙修的道場亦非少數。自然而然的打禪七與打佛七，成為各山僧俗之共修會。當中打禪七與「常坐三昧」相似，打佛七之「念佛」與「常坐三昧」之稱名「念佛」、「常行三昧」之唱名「念佛」也相近。而淨宗道場則多打佛七；密宗方面也常打禪七，另外討單去閉關修練的也不少。另外「常坐三昧」與「常行三

昧」，依《摩訶止觀》的規範各須達九十日之修持，而禪七最多七七四十九日禪，佛七也頂多同樣四十九日佛七；只有閉關自修可達三個月九十日以上。因此「常坐三昧」與「常行三昧」，當下不易如法實施。這是由於時下天台宗之道場，已幾不可見的關係了。而當代注重啟建懺法的寺院，多因信眾之要求「消災解厄」、「超薦冤親債主」、「超薦累世父母」，而啟建《千手千眼大悲心陀羅尼懺法》、《慈悲三昧水懺》、《梁皇寶懺》、《水陸法會》，故以上是當前寺院最常啟建之法會。其中《水陸法會》內壇儀軌自真法供養乃至以次香、花、水、食等各種獻供，全須一心三觀，具一念三諦之理，且須觀其遍法界無餘，還充分具有《摩訶止觀》所闡釋的內涵。其次《慈悲三昧水懺》具順逆十心義理與六根懺悔，也還算與「四種三昧」懺法具相當微妙關係。而《大悲懺》因已不具「坐禪觀行」，又將觀行融入懺文之中，成了「非行非坐」懺法。另《梁皇寶懺》若不能於懺會中依文修觀，則可說即毫無天台懺法之味趣。

再者論「常坐三昧」與「常行三昧」與「結夏安居」的關連。各山寺眾「結夏安居」為的是自修，不論是自定用功目標戮力完成；或僧眾集體幾日誦經、幾日禮懺；有的是安排打禪七或佛七，加誦經、禮懺；也有見至藏經樓苦心鑽研經典。各山各種修持不一，雖然期間為九十日，但也只有打禪七、打佛七與「常坐三昧」與「常行三昧」相關，其餘行法卻毫無關係。此為時代與環境的演變，在「結夏安居」期間，天台觀行義理愈來愈不受重視，也是因目前已乏天台道場之緣故，此為自然之現象。因禪宗自有禪宗的止觀法門，不必講究天台六妙門：數、隨、止；觀、還、淨。禪宗修禪七重在參話頭，打坐面臨障礙可以向主七和尚討小參以解疑，不必去懺悔。這是天台宗與禪宗在打坐參禪面對障礙上處理方式的不同，於是當今打禪七並無懺悔這回事。再者禪淨雙修的道場與淨宗之寺院，打佛七的情形也一樣，當今皆是直接「稱名念佛」，直稱「南無阿彌陀佛」即可，也個個發願往生西方極樂世界。不再有如天台的「念佛」須觀佛相好，從足下千幅輪相，一一自下逆緣往上念諸相，直至無見頂。亦從頂相順緣往下念諸相，直至千幅輪相，要盼自己未來也具佛之諸相。要如是念佛，必定事先做好念佛三十二相的功課。再者要次第念佛具足光明，三十二相端正圓滿，念念相續，見佛立在前；復念佛法身遍法界，佛無來我所，我亦無去佛所；再即要無著，念一切法皆空，不復執著以入定境。今人已不復如此周全的「念佛觀佛」，志不在自力以入定境，止觀開發，定慧等持。而是希冀蒙佛接引，盼他力協助往生西方極樂世界。實在是天台宗與淨土宗在觀念上已大不同之緣故。此為自然現象，不足為奇。「常坐三昧」與「常行三昧」的念佛過程與其思惟懺悔所含義理，在佛七之過程中既已大異其趣，於禪七過程也自不相干。

參考書目

壹、佛教經典：（依譯經者翻譯佛典年代）

東漢·安世高譯

《佛說舍利弗悔過經》，《大正藏》冊 24，第 1492 號。

東漢·支婁迦讖譯

《般舟三昧經》，《大正藏》冊 13，第 0418 號。

東漢·迦葉摩騰、竺法蘭譯

《四十二章經》，《大正藏》冊 17，第 0748 號。

東漢·失譯

《禪要經》，《大正藏》冊 15，第 0609 號。

吳·維祇難、竺律炎、支謙合譯

《法句經》，《大正藏》冊 04，第 0201 號。

晉·敦煌三藏譯

《佛說決定毘尼經》，《大正藏》冊 12，第 0325 號。

東晉·佛馱跋陀羅譯

《佛說觀佛三昧海經》，《大正藏》冊 15，第 0643 號。

《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 09，第 0278 號。

東晉·慧遠撰

《大乘義章》，《大正藏》冊 44，第 1851 號。

東晉·竺難提譯

《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》，《大正藏》冊 20，第 1043 號。

東晉·失譯

《七佛八菩薩所說大陀羅尼神咒經》，《大正藏》冊 21，第 1332 號。

姚秦·弗若多羅、鳩摩羅什合譯

《十誦律》，《大正藏》冊 23，第 1435 號。

姚秦·鳩摩羅什譯

《摩訶般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 08，第 0223 號。

《大智度論》，《大正藏》冊 25，第 1509 號。

《妙法蓮華經》，《大正藏》冊 09，第 0262 號。

《諸法無行經》，《大正藏》冊 15，第 0650 號。

姚秦·竺佛念譯

《出曜經》，《大正藏》冊 04，第 0212 號。

北涼·曇無讖譯

《大方等大集經》，《大正藏》冊 13，第 0397 號。

《大般涅槃經》，《大正藏》冊 12，第 0374 號。

北涼·法眾譯

《大方等陀羅尼經》，《大正藏》冊 21，第 1399 號。

劉宋·慧嚴等譯

《大般涅槃經》，《大正藏》冊 12，第 0375 號。

劉宋·曇無蜜多譯

《佛說觀普賢菩薩行法經》，《大正藏》冊 09，第 0277 號。

《觀虛空藏菩薩經》，《大正藏》冊 13，第 0409 號。

劉宋·求那跋陀羅譯

《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經》，《大正藏》冊 12，第 0353 號。

《央掘摩羅經》，《大正藏》冊 02，第 0122 號。

蕭齊·釋曇景譯

《佛說未曾有因緣經》，《大正藏》冊 17，第 0754 號。

梁·曼陀羅仙譯

《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 08，第 0232 號。

梁·僧伽婆羅譯

《文殊師利問經》，《大正藏》冊 14，第 0468 號。

梁·僧祐撰

《出三藏記集》，《大正藏》冊 55，第 2145 號。

《弘明集》，《大正藏》冊 52，第 2012 號。

梁·慧皎撰

《高僧傳》，《大正藏》冊 50，第 2059 號。

北魏·菩提流支譯

《佛說佛名經》，《大正藏》冊 14，第 0440 號。

梁·真觀等集

《慈悲道場懺法》，《大正藏》冊 45，第 1909 號。

南北朝·失譯

《最妙勝定經》，《藏外佛教文獻》冊 01，第 0010 號。

隋·智顛撰

《法華三昧懺儀》，《大正藏》冊 46，第 1941 號。

《四教義》，《大正藏》冊 46，第 1929 號。

隋·智顛說

《妙法蓮華經文句》，《大正藏》冊 34，第 1718 號。

《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》冊 33，第 1716 號。

隋·智顛說、灌頂錄

《金光明經文句》，《大正藏》冊 39，第 1785 號。

《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正藏》冊 46，第 1916 號。

《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46，第 1911 號。

隋·灌頂撰

《國清百錄》，《大正藏》冊 46，第 1934 號。

《隋天台智者大師別傳》，《大正藏》冊 50，第 2050 號。

隋·吉藏撰

《法華玄論》，《大正藏》冊 34，第 1720 號。

唐·道宣撰

《續高僧傳》，《大正藏》冊 50，第 2060 號。

《廣弘明集》，《大正藏》冊 52，第 2103 號。

唐·伽梵達摩譯

《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》，《大正藏》冊 20，第 1060 號。

唐·般刺蜜帝譯

《大佛頂首楞嚴經》，《大正藏》冊 19，第 0945 號。

唐·湛然撰

《止觀輔行傳弘決》，《大正藏》冊 46，第 1912 號。

宋·四明知禮集

《千手眼大悲心咒行法》，《大正藏》冊 46，第 1950 號。

《天台智者大師齋忌禮讚文》，《大正藏》冊 46，第 1948 號。

宋·四明宗曉編

《四明尊者教行錄》，《大正藏》冊 46，第 1937 號。

宋·四明志磐撰

《法界聖凡水陸勝會修齋儀軌》，《大正藏》冊 74，第 1497 號。

宋·失撰者

《慈悲水懺法》，《大正藏》冊 45，第 1910 號。

貳、其他經典：（以下均依姓氏筆劃排列）

《十三經注疏》，台北：新文豐出版公司。1988。

司馬遷著

《史記》，台北：鼎文書局。1987。

李常受譯

《新約聖經》，台北：臺灣福音書房。1988。

法圖麥李靜遠譯注

《古蘭經譯注》，香港：世界華人出版社。2008。

參、中文論著：

尤惠貞著

《天台宗性具圓教之研究》，台北：文津出版社。1993。

王平著

《太平經研究》，台北：文津出版社。1995。

牟宗三著

《佛性與般若》，台北：臺灣學生書局。2004。

李志夫編著

《摩訶止觀之研究》，台北：法鼓文化。2004。

吳汝鈞著

《佛學研究方法論》，台北：臺灣學生書局。2006。

周俊勛著

《中古漢語詞彙研究綱要》，成都：巴蜀書社。2009。

阿斯特等著，洪漢鼎譯

《詮釋學經典文選》上冊，台北：桂冠圖書。2003。

狄爾泰著，洪漢鼎譯

《詮釋學的起源》，台北：桂冠圖書。2003。

振法法師著

《摩訶止觀析津》，南投：果子出版社。2007。

陳英善著

《天台緣起中道實相論》，台北：東初出版社。1995。

陳劍鎧著

《行腳走過淨土法門：曇鸞、道綽與善導開展彌陀淨土教門之軌轍》。台北：商周出版社。2009。

卿希泰著

《中國道教思想史綱》，台北：木鐸出版。1986。

聖凱法師著

《中國佛教懺法研究》，北京：宗教文化出版。2004。

業露華著

《中國佛教百科叢書·2·教義卷》，台北：佛光文化出版。1999。

慈怡法師主編

《世界佛教史年表》，高雄：佛光文化出版。2005。

慧廣法師著

《懺悔的理論與方法》，高雄：解脫道出版。1993。

釋大睿著

《天台懺法之研究》，台北：法鼓文化。2000。

釋印順著

《華雨集》第四冊，台北：正聞出版。1993。

肆、外文論著：

大野榮人著

《天台止觀成立史の研究》，京都：法藏館。1995。

小林正美著

《六朝佛教思想の研究》，東京：創文社。1993。

中村元著

《大乘佛教の思想》，東京：春秋社。1990。

中國佛教研究會編

《摩訶止觀引用典據總覽》，東京：中山書房佛書林。1987。

日比宣正著

《唐代天台學研究》，東京：山喜房佛書林刊。2003。

石津照璽著

《天台實相論の研究》，東京：弘文堂。1947。

玉城康四郎著

《心把握の展開》，東京：山喜房佛書林刊。1989。

安藤俊雄著

《天台學 — 根本思想とその展開》，東京：平樂寺書店。1968。

池田魯參著

《國清百録の研究》，東京：大藏出版。1982。

村中祐生著

《天台觀門の基調》，東京：山喜房佛書林刊。1986。

佐藤哲英著

《天台大師の研究 — 智顛の著作に関する基礎的研究》，京都：百華苑。1961。

武覺超著

《天台教學の研究》，京都：法藏館。1988。

島地大等著

《天台教學史》，東京：明治書院。1929。

新田雅章著

《天台實相論の研究》，東京：平樂寺書店。1981。

鎌田茂雄著

《中國の佛教禮儀》，東京：大藏出版社。1985年。

鎌田茂雄著

《淨土思想と大乘戒》，東京：春秋社。1990。

關口真大編著

《天台止觀の研究》，東京：岩波書店，1969。

關口真大編著

《天台教學の研究》，東京：大東出版社，1978。

Daniel Bruce Stevenson

“*The T'ien-T'ai Four Forms of Samadhi and Late North-South Dynasties, Sui, and Early Tang Buddhism Devotionalism*” ; Columbia University , 1987 。

D. J. Kalupahana

Buddhist Philosophy “*A History Analysis*” ; The University Press of Hawaii , 1976 。

Rudolph Peters

“*Crime and punishment in Islamic law: theory and practice from the sixteenth to the twenty-first century*” ; Columbia University , 2005 。

Rupert Gettin

“*The foundations of Buddhism*” ; Oxford University Press , 1988 。

Thome H. Fang

Chinese Philosophy – “*Its Spirit and Its Development*” ; Linking Publishing Co Ltd , 1981 。

伍、期刊論文：

山口益著

〈懺悔について〉，《佛教學セミナー》，第九號，大谷大學佛教學會，1969。

壬生台舜著

〈佛教における懺悔の語義〉，《大正大學研究紀要》，第 61 輯，1975。

尤惠貞著

〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉，《佛學圖書館館刊》第 41 期，2005·6。

冉雲華著

〈從智顛的《摩訶止觀》看中華佛教對印度禪學的吸收與改造模式〉，《中華佛學學報》第三期，1990·04。

池田魯參〈訓讀註解·法華三昧行法〉，《駒澤大學佛教學部研究紀要》第 56 號，平成十年三月。

坂本幸男著

〈天台學の罪と懺悔觀〉，立正大學《大崎學報》121 號，1965。

真野隆海著

〈迴向の語について〉，《大正大學大學院研究論集》第 4 號，大正大學大學院，昭和 55 年 3 月 25 日。

黃國清著

〈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》第九期，國立雲林科技大學漢學研究所，2009・12。

新田雅章著

〈智顛における懺悔法の構想経緯について〉，《印度学仏教学研究》第34期，仏教大学の第十九回学術大会紀要(二)，1969・03・31。

福原隆善著

〈五悔思想の展開〉，《天台學報》第22號，1980。

釋舍幸紀著

〈懺悔について〉，《日本西藏學會會報》第十九號，東京：東洋文庫。1973・03。

釋舍幸紀著

〈懺悔について(二)－懺悔經と佛名經を中心として〉，龍谷大學《佛教文化研究紀要》第9集，1970。

釋智學著

〈中國佛教的懺悔觀－以永明延壽爲中心〉，《正觀雜誌》第四十八期，2009・03・25。

釋真定著

〈天台順逆二觀在觀門上的運用與開展〉，《圓光佛學學報》第十四期，圓光佛學院，2009・01。

鹽入良道著

〈懺法の成立と智顛の立場〉，《印度学仏教学研究》第7卷第2期，1959・03。

鹽入良道著

〈四種三昧に扱われた智顛の懺法〉，《印度学仏教学研究》第8卷第2期，1960・03・31。

鹽入良道著

〈天台智顛禪師における懺悔の展開〉，《大正大學大學院研究論集》第9號，1985。

鹽入良道著

〈中國佛教に於ける禮懺と佛名經典〉，結城教授頌壽紀念《佛教思想史論集》，東京：大藏出版社，1964。

陸、會議論文：

林朝成著

〈印順導師對懺悔思想之詮釋〉，《第六屆「印順導師思想之理論與實踐」學術研討會》，玄奘大學宗教學系主辦，2006・05。

陳英善著

〈天台懺悔與戒定慧之關係〉，第四屆中華國際佛學會議「佛教與二十一世紀」論文，法鼓山中華佛學院主辦，2002・01・20。

柒、工具書：

水野弘元編著

《パーリ語辭典》，東京：春秋社。2005・02。

林光明、林怡馨合編

《梵漢大辭典》，台北：嘉豐出版社。2005・01。

谷衍奎編

《漢字源流字典》，北京：語文出版社。2008・01。

佛光大辭典編輯委員會編

《佛光大辭典》PDA 專用版，高雄：財團法人佛光山文教基金會。2004・08。

荻原雲來、辻直四郎合編

《梵和大辭典》，台北：新文豐出版公司。1988。

漢語大詞典編輯委員會編

《漢語大詞典》，北京：漢語大詞典編輯委員會出版。1999。

