

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

慈 雲 遵 式 《 往 生 淨 土 懺 願 儀 》 之 研 究

A Study on Ciyun Zunshi's "Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi"



研 究 生： 陳孟卿

指 導 教 授： 黃國清 教授

中 華 民 國 101 年 06 月 25 日

南 華 大 學

宗教學研究所

碩 士 學 位 論 文

慈雲遵式《往生淨土懺願儀》之研究

研究生：陳孟卿

經考試合格特此證明

口試委員：朱相鈺

黃國清

廖俊銘

指導教授：黃國清

系主任(所長)：陳美華

口試日期：中華民國

101年6月25日

摘要

慈雲遵式（964～1032）為宋代天台宗人，宋代正是淨土宗盛行之時期，許多宗派多以歸向淨土為究竟。宋代的天台宗不僅於教義上的弘揚，更趨向實踐；而遵式「志弘天台，身行彌陀」，一生行持宣講、制懺、禮懺及念佛，其中又特別重視懺法，他所撰之《往生淨土懺願儀》融攝了天台教觀與淨土思想，如此巧妙地將天台與淨土兩個宗派的教義融攝並用，體現於宗教行持上。

《往生淨土懺願儀》，為遵式採大本《無量壽經》及稱讚淨土諸大乘經而立的一部懺法。是依天台教觀相攝的架構為主，再將淨土思想導入其中而制，可說是一部具天台教觀、淨土思想與懺悔觀等融合特色之懺願儀。此部懺願儀是順應了宋代宗派互相融合的影響而產生，惟其台淨融攝的特點，對後來修淨土及天台行者的行持有深遠的影響。此後，懺願儀成了佛教文化中重要的行儀之一。因此，遵式《往生淨土懺願儀》不僅是一部蘊含佛教思想的著作，更是一部懺悔實踐的指南。

本論文內容共分為六章，首先為緒論；其次是慈雲遵式的時代背景及其生平；其三遵式《往生淨土懺願儀》之成懺因緣；第四章《往生淨土懺願儀》宗教意義與義理特色；第五章《往生淨土懺願儀》對宋代及後來文化的影響；最後是結論

第一章緒論，主要說明為何撰寫本論文的主要動機與目的，及目前學界對於慈雲遵式的生平與思想、懺儀之研究等相關專著與單篇論文作一評述，再說明研究範圍與全文架構之述要。

第二章慈雲遵式的時代背景及生平，主要敘述遵式的時代背景及其生平與著作、遵式的佛教思想與實踐理念。第三章慈雲遵式《往生淨土懺願儀》之制懺因緣，說明《往生淨土懺願儀》之形成背景與時期，懺儀的儀軌組織。

第四章《往生淨土懺願儀》內容分析與宗教義理特色，此章主要探討《淨土懺》的懺悔滅罪、成就三昧與往生淨土之因與天台教觀與淨土思想之融攝等宗教義理特色。

第五章《往生淨土懺願儀》的佛教文化影響，探討對宋代當時的影響及對後代佛教禮懺文化的影響。最後，第六章〈結論〉，敘述「研究成果」歸結前五章所得知遵式《往生淨土懺願儀》的重要思想及懺願儀於佛教上的意義及研究限制與未來展望。

關鍵字：慈雲遵式 往生淨土懺願儀 五悔

Abstract

Ciyun Zunshi (964 ~ 1032) lived in Tiantai Sect in Song Dynasty, during which Pure-land Sect was very popular with many sects of Buddhism seeking their destiny of returning to the pure land. In Song Dynasty, Tiantai Sect advocated and practiced the doctrines of Buddha. Zunshi was determined to preach the way of Tiantai by practicing the way of Buddha. In his entire life, he had always been preaching, repenting in system and ritual and reciting Buddhism sutras, especially for the importance of the methods of redemption. The book *“Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi”* written by him was a convergence of ideas of Pure-land and Tiantai which intelligently combined and applied the doctrines of two sects, presenting the practice of religious life.

“Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi” was a collection of redemption methods compiled by Zunshi from *Amitayus Sutra* and other Mahayana Sutras that honor the Pure-land. It centers on the structure of Tiantai Sect and then absorbs the ideas of Pure-land, which makes it a redemption rite featuring Tiantai Sect, Pure-land ideas and the belief of redemption. The redemption rites book was produced under the influence of convergence of sects in Song Dynasty. It featured both Tiantai and Pure-land ideas, casting profound influence to the practitioners of Pure-land and Tiantai. Afterwards, redemption rites become one of the most important rites in Buddhism culture. Therefore, Zunshi’s *“Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi”* is not only a book reflecting Buddhism ideas, but also a guideline to the rite of redemption.

This thesis consists of 6 chapters. The first chapter is introduction. The second chapter introduces Ciyun Zunshi’s life and era background. The third chapter is about the causes of redemption rites in *“Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi”*. The fourth chapter introduces religious meaning and ritual characteristics of *“Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi”*. The fifth chapter discusses the impact of *“Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi”* Song and afterward cultures. The last chapter is conclusion.

The first chapter is introduction which mainly elaborates the motive and purpose of this thesis and the comments over the present studies and theses related to Ciyun Zunshi’s life, ideas and methods of redemption, and discusses the research scope and thesis structure.

The second chapter mainly introduces Ciyun Zunshi's era background and life, his works and his practices of Buddhism ideas. The third chapter is about the causes of redemption rites in *“Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi”*, and the formation background and era of the book as well as the structure of ritual redemption.

The fourth chapter analyzes the content and religious features of *“Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi”* to probe into the characteristics of the Redemption of Pure-land, such as Sin Purgatory through redemption, causes of Samadhi achievements and pure-land of afterlife and the Convergence of the ideas of Tiantai Sect and Pure-land as well as other religious features.

The fifth chapter illustrates the Buddhism culture influence of *“Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi”* on Song Dynasty and the latter Buddhism Redemption culture. In the end, the sixth chapter concludes the research results, summing up the previous 5 chapters on key ideas and redemption rites of *“Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi”* as well as its Buddhism significance, research limitations and future prospects.

Keywords: Ciyun Zunshi, *Wang Sheng Jing Tu Chan Yuan Yi*, Redemption Rites

慈雲遵式《往生淨土懺願儀》之研究

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 前人研究文獻評介.....	4
第三節 研究方法與範圍.....	11
第四節 全文結構述要	13
第二章 慈雲遵式的時代背景與生平.....	15
第一節 慈雲遵式的時代背景	15
第二節 慈雲遵式之生平與著作.....	24
第三節 慈雲遵式的佛教思想與實踐理念.....	44
第四節 小結	56
第三章 慈雲遵式《往生淨土懺願儀》之制懺因緣與儀軌組織.....	57
第一節 《往生淨土懺願儀》之形成背景時期與因緣.....	57
第二節 《往生淨土懺願儀》之儀軌組織.....	65
第四章 《往生淨土懺願儀》內容分析與宗教義理特色.....	75
第一節 《往生淨土懺願儀》內容分析.....	75
第二節 懺悔與禪觀的融合.....	85
第三節 《往生淨土懺願儀》的天台思想.....	100
第四節 《往生淨土懺願儀》的淨土思想.....	110
第四節 小結	121
第五章 《往生淨土懺願儀》對佛教文化的影響.....	122
第一節 禮懺的功德利益	122
第二節 慈雲遵式《淨土懺》的影響與當代實踐意涵.....	126
第六章 結 論	132
第一節 研究成果	132
第二節 研究限制與未來展望	135
徵引書目.....	136
附表一	144

第一章 緒論

《往生淨土懺願儀》，為宋代天台僧人慈雲遵式（964～1032）採大本《無量壽經》及稱讚淨土諸大乘經而立的一種懺法。是依天台教觀相攝的架構為主，再將淨土思想導入其中而制，可說是一部具天台教觀、淨土思想與懺悔觀等融合特色之懺願儀。此部懺願儀是順應了宋代宗派互相融合的影響而產生，惟其台淨融攝的特點，對後來修淨土及天台行者的行持有深遠的影響。此後，懺願儀成了佛教文化中重要的行儀之一。因此，遵式《往生淨土懺願儀》不僅是一部蘊含佛教思想的著作，更是一部懺悔實踐的指南，值得深入研究。

本章是全篇論文的導論，共分四節：第一節「研究動機與目的」，說明研究遵式台、淨融攝之佛學思想的因緣，以及欲達成的目的。第二節「前人研究文獻之評介」，說明目前學界對於遵式研究的概況，以及研究的成果與可再發展的空間。第三節「研究方法與範圍」，說明研究題材進路與研究範圍；第四節為「全文結構述要」。

第一節 研究動機與目的

一、研究動機

中國佛教的懺悔法門，在東漢譯經初期，即有關於懺悔思想之經典傳譯。¹而懺法的實踐，起源於晉代，漸盛於南北朝，至隋、唐大為流行。唐·道宣：「諸佛善權方便，立悔罪之儀。道安、慧遠之儔，命駕而行茲術。南齊司徒竟陵王，制布薩法淨行儀，其類備詳，如別所顯。」²宋·淨源更詳細解說：「漢魏以來，崇茲懺法，未聞有其人者，實以教源初流，經論未備。西晉彌天法師，嘗著四時禮文；觀其嚴供五悔³之辭，尊經尚義，多摭其要。故天下學者，悅而習焉。陳、隋之際，天台智者撰《法華懺法》、《光明》、《百錄》，具彰逆順十心。規式

¹ 僧祐撰之《出三藏記集》記載從後漢到東晉孝武帝寧康二年（373），大約兩百年間，有關懺悔思想之經典有：《阿闍世王經》二卷、《悔過經》一卷、《海龍王經》四卷、《賢劫經》七卷、《三品悔過經》一卷、《舍利弗悔過經》一卷、《諸方佛名經》一卷、《菩薩悔過經》一卷、《佛悔過經》一卷、《文殊師利五體悔過經》一卷、《拔陀悔過經》一卷、共十部。

² 《廣弘明集》卷 28，《大正藏》冊 52，頁 330 中。

³ 五悔，即懺悔、勸請、隨喜、回向、發願。

頗詳，而盛行乎江左矣。」⁴懺法的源流自懺罪思想經典的傳入、翻譯後，逐漸影響後代佛教祖師大量制作懺儀，其制懺最出的目的欲達到滅罪之外，重要的是除去煩惱根源，以證得三昧、解脫，乃至涅槃的重要依據。⁵

諸多大乘經典中所闡明之懺悔思想，多與止觀、三昧的修持結合，尤其攝入般若空慧之觀照，更是大乘懺悔思想之根本理則，可說在大乘佛教思想中有了極大的轉型。因此修懺悔法，不僅可達罪業清淨，更有證三昧、發慧、得解脫等目標。而懺悔方法，與原始佛教僧團中，單純的懺悔羯摩不同，其中含有稱念佛名、誦經、禮拜、持咒等多樣化的行持方法。⁶此後，採用大乘經典中懺悔和禮贊內容而成的懺法，以種種形式流行，從而產生許多禮贊文和懺悔文，至隨代智顛時遂具備了獨自的形式。

隋朝智者大師所制《法華三昧懺儀》、《方等三昧懺儀》、《請觀音懺法》及《金光明懺法》四部懺法是天台懺法的起源。其中，《法華三昧懺儀》對中國佛教懺法影響最大，後來宋、明各種修懺儀軌大多依《法華三昧懺儀》之十科組織、修懺理則而制。

唐武宗時中國佛教受到一大慘重打擊，稱為「會昌法難」，此次會昌法難後中國佛教的義學就衰微了（義學是特重研究教典教理的，較重學理）天台、華嚴、唯識、三論都是義學的佛教，這種佛教在會昌法難後，寺廟經典被摧殘破壞得非常嚴重，邁入宋代後人才更加凋零，經典又被摧毀散失，再加入宋代的時代文化精神，佛教就進入「篤行」的時代。

天台宗自會昌法難後，因五代吳越王之助，向高麗求得天台重要典籍，台宗才有復興之機。進入宋朝後，從義寂、義通、四明知禮、慈雲遵式等法師之努力，天台宗才日趨興盛。趙宋天台傳人眾多，其中雖不乏精研教理、行持高遠之法將⁷，但仍以知禮及遵式二師為天台宗之重心人物。

天台宗於宋代復興，其懺法也隨著興盛；⁸至遵式制懺除了依據《法華三昧懺儀》，更加入淨土思想與懺悔觀，其目的是以修此法之功德，不僅是懺罪得清淨，更可得證念佛三昧、臨終無諸怖畏，可念念證入無盡三昧。⁹這種懺悔之行

⁴ 《圓覺經道場略本修證儀》，《大正藏》冊 74，頁 512 下。

⁵ 參見釋大睿：〈中國佛教早期懺罪思想之形成與發展〉，收錄於《中華佛學研究》第 02 期，1998 年，頁 313-337。

⁶ 參見釋大睿：〈中國佛教早期懺罪思想之形成與發展〉，收錄於《中華佛學研究》第 02 期，1998 年，頁 313-337。。

⁷ 《佛祖統紀》卷二十四，「傳法世繫表」，《大正藏》冊 49，頁 252-257。

⁸ 參見釋大睿：《天台懺法之研究》，（台北：法鼓文化，2000 年）頁 130-134。

⁹ 遵式撰：《往生淨土懺願儀序》：「若比丘四眾及善男女諸根缺具者。欲得速破無明諸闇。欲得

持法門以天台懺法為代表，但是於天台宗融攝淨土法門者，又以遵式之《往生淨土懺願儀》為代表作。

遵式（964～1032）宋代台州臨海（浙江寧海）人，俗姓葉，字知白。投天台義全出家，十八歲落髮，二十歲於禪林寺受具足戒，翌年復就守初習律。曾於普賢像前燃一指，誓願弘揚天台教法。雍熙元年（984），於寶雲寺從義通修學天台宗典籍，盡其奧祕。後復興故天竺寺居之，懺講不絕，集僧俗專修淨土，有關淨土念佛懺儀之著作於當時影響甚巨，從師學習者逾千人。真宗乾興元年（1022），敕賜「慈雲」之號。天聖二年（1024），師奏請天台教部編入大藏，並撰教藏隨函目錄，略述諸部大義。仁宗明道元年示寂，世壽六十九。¹⁰

遵式生處於宋代，正是淨土宗盛行之時期，許多宗派多以歸向淨土為究竟。此時天台宗不僅於教義上的弘揚，更趨向實踐；而遵式「志弘天台，身行彌陀」¹¹，一生行持宣講、制懺、禮懺及念佛，其中又特別重視懺法，他所撰之《往生淨土懺願儀》融攝了天台教觀與淨土思想，如此巧妙地將天台與淨土兩個宗派的教義融攝並用，體現於宗教行持上。

現今佛教寺院道場中每日的晚課都會念到〈淨土文〉「一心皈命，極樂世界，阿彌陀佛…」¹²此文乃慈雲遵式所作，而遵式又有「慈雲懺主」¹³、「百本懺主」等美稱；雖遵式著作亦不少，但懺儀中《往生淨土懺願儀》可說是其遵式融攝天台與淨土思想之代表作，因此引發筆者想要研究的動機。

淨土法門，既廣大微妙，而又平易簡捷，雖看似易行之法門，然卻也非簡單易行。過去多數對淨土法門的認知，以為只要每天念佛、誦經就是修行了，其實不然，筆者為釐清淨土法門不單單只念佛，其法門乃多元化，其中含攝了禮拜、誦經、旋繞、觀想等行持，《往生淨土懺願儀》即是行持的方法之一。一般佛教徒於懺儀中大部份只知一般較普及的《大悲懺》、《梁皇寶懺》、《慈悲三昧水懺》等，希望藉此懺除罪業，獲得此世安樂，關於《往生淨土懺願儀》似乎感覺既熟悉又陌生。既然是欲求生極樂淨土，欲深入淨土法門實踐，就不能不對遵式此懺儀有所認識、了解，因此引起筆者欲研究此懺儀的動機。

永滅五逆十惡犯禁重罪及餘輕過。當修此法。欲得還復清淨大小戒律。現前得念佛三昧。及能具足一切菩薩諸波羅蜜門者。當學此法。欲得臨終離諸怖畏。身心安快喜悅如歸。」《大正藏》冊 27，（台北：新文豐出版社）頁 168c。

¹⁰ 參見《佛祖統紀》卷十，「遵式傳」，《大正藏》冊 49，頁 207-209。董平：《天台宗研究》，（上海：古籍出版社，2002 年）頁 263-264。

¹¹ 參閱劉果宗著《中國佛教各宗史略》（台北市：文津出版社，2001 年）頁 539。

¹² 《大正藏》冊 47，（台北：新文豐出版社）頁 147。

¹³ 慈雲遵式於宋高宗時追贈「懺主禪慧法師」，故又被尊為慈雲懺主、天竺懺主。

本論文是對遵式的《往生淨土懺願儀》作研究，祈望在前人的研究成果上，進一步再作詳密的闡述遵式所作之《往生淨土懺願儀》，及對遵式思想相關的文獻、考據及思想等問題再加以詳述。希望藉由遵式的生平與時代環境的考察，能夠更加了解其思想的形成與著作的產生；再者，欲對《往生淨土懺願儀》更慎密的剖析與解釋。期望於此研究過程中，不僅個人對遵式及其懺願儀能獲得深入的了解，也希望透過此研究幫助當代學佛者了解淨土懺儀，從中獲取淨土實踐的指引。

二、研究目的

本文是對宋代天台宗僧人慈雲遵式的著作《往生淨土懺願儀》作研究，希望藉由遵式的生平與時代環境的考察，能夠更加了解其佛學思想的形成與著作的產生。從懺儀的著作中，可看出遵式其著作中，所展現的淨土思想，進而得知他如何結合天台與淨土，而影響淨土宗及中國佛教的禮懺文化。

今將本論文欲探討之目的如下：

- (一) 慈雲遵式處於禮懺、制懺風氣盛行的宋代，其淨土思想之淵源是誰？又有關淨土思想的著作有哪些？
- (二) 探討《往生淨土懺願儀》中有關淨土思想，爬疏出其對淨土教義開展的主題與內涵。
- (三) 探討《往生淨土懺願儀》中有關天台的思想及天台與淨土融攝的思想，了解其融攝的方法與成果。
- (四) 思考遵式的《往生淨土懺願儀》對佛教禮懺文化的影響。

第二節 前人研究文獻評介

有關於慈雲遵式的思想專著，除呂淑玲（釋果鏡）的博士論文〈慈雲遵式之研究〉外，目前仍很少學者的撰寫；但是，有關遵式的生平、其社會教化及其思想研究則屢見於中外文專著與論文中。目前學術界對於遵式的生平、著作、思想等專門研究者，大致可分為三類，今將目前所見相關文獻介紹如下（依年代排序）：

一、以慈雲遵式生平與思想為研究

(一) 中山 正晃：〈遵式の往生正信偈について〉，主要敘述遵式所著《往生正信偈》的內容解說與義理分析，並提出淨土行者首先須有正信；於本文中遵式的淨土思想研究有一些的幫助。¹⁴

(二) 佐々木月樵：〈遵式、知禮、智圓等の浄土教〉，此篇介紹宋代著名天台行者遵式、知禮、智圓等人的生平及其著作，並闡述他們的淨土思想及淨土相關著作的影響。¹⁵

(三) 柏倉 明裕：〈四明知礼と慈雲遵式〉，以考據方式，大致介紹知禮與遵式二人之生平概況，及說明遵式與知禮二者之淨土思想之特徵及其依據。¹⁶

(四) 福島 光哉：〈遵式の浄土思想〉，本文專就遵式的淨土思想及其有關弘傳淨土的重要事蹟與言論作敘述；分析遵式的稱名念佛、懺罪思想及唯心淨土的思想；其中雖未提及天台與淨土之間的融攝，但於遵式的淨土思想方面，提供不少思考方向。¹⁷

(五) 董平：《天台宗研究》，本書主要以歷史考據方式系統地介紹天台宗，自慧文慧思的思想傳承，至天台宗整個哲學理論及思想體系的構成與歷朝發展、傳播之狀況；於文中第六章〈天台宗在宋代的發展及山家、山外之諍研究〉中敘述遵式與知禮同為宋代天台山家派之重要代表人物，而遵式畢生以弘揚天台教觀為己務，將天台止觀之教付諸實踐，進而融攝天台與淨土。此書雖然提到遵式的內容篇幅不大，但提供了許多值得參考的資料。¹⁸

(六) 呂淑玲（釋果鏡）：〈慈雲遵式の研究〉，此為釋果鏡日本京都佛教大學之博士論文，乃近代學者中對遵式生平有較全面性研究之論文。作者以歷史考據方式詳盡地介紹了遵式一生之行誼、教化活動及其著作，這對於研究遵式的生平提供的不少的資料；然其文中雖有探討遵式的著作，但並未對遵式著作

¹⁴ 中山 正晃：〈遵式の往生正信偈について〉，收錄於《印度学仏教学研究》第 18 卷第 2 號（東京：日本印度學佛教學會，1970 年 03 月）頁 800。

¹⁵ 佐々木月樵：〈遵式、知禮、智圓等の浄土教〉，《印度支那日本浄土教》（東京：株式會社圖書刊行，1973 年）頁 511-541。

¹⁶ 柏倉 明裕：〈四明知礼と慈雲遵式〉，《印度学仏教学研究》，第 40 號第 1 卷，（東京：日本印度學佛教學會，1991 年 12 月），頁 117-120。

¹⁷ 福島 光哉：〈遵式の浄土思想〉，《宋代天台浄土教の研究》（京都：中村印刷株式會社，1995 年）頁 82-98。

¹⁸ 董平：《天台宗研究》，（上海：古籍出版社，2002 年）。

作深入之探討。又於文中第四章第四節淨土懺願儀，只是單純陳述懺文之內容，並未多作解釋。¹⁹又作者於其中抽出發表〈慈雲遵式の研究序説 特に遵式の社会的な教化活動〉²⁰與〈慈雲遵式の研究序説 特に遵式の生涯について〉，²¹前者主要敘述遵式一生「教在天台，行在淨土」，遵式對社會教化等宗教活動，帶領大眾同於淨土法門之實踐；後者以介紹遵式一生之行誼為主，論述其生平事跡，生長過程及學習歷程。又 2004 年發表〈由實踐行儀面來探討慈雲遵式大師之生涯〉，敘述遵式於兩浙地方生長、修學情形，並說明其生涯實踐行誼與社會教化有：結社共修、教化活動、高聲念佛、捨身行、懺法儀、放生齋食、戒律儀等；是北宋時期佛教信仰的實踐者。²²

(七) 俞學明：〈天台的淨土權實辨〉，主要論述遵式“教在天台，行歸淨土”並為淨土為圓教作辨護，指出淨土乃大乘了義中之了義之法。又遵式認為彌陀淨土為圓教，人人都得以往生極樂淨土，因此反對淨土為小乘權教的看法。²³

(八) 釋大拙：《慈雲遵式對天台教觀與淨土法門之融攝》本文為釋大拙中華佛研所之畢業論文，主要對遵式之生平及其天台教觀思想與淨土思想作全面性的探討，及藉由遵式的相關著作、經論中，分析其天台與淨土思想淵源，又如何將天台思想行觀融攝於淨土行門中，並從淨土的角度觀察遵式實踐淨土法門的特色及如何將淨土的行願融攝於天台教觀中。這研究對本文於天台、淨土融攝方面有莫大的幫助。²⁴

(九) 釋果鏡：〈慈雲遵式與天竺寺〉此文以歷史考據探討北宋時期遵式曾駐錫的寺院及其歷史沿革，遵式於該寺院弘化之經過；試圖整理出遵式所依據之文獻資料與根源。付囑謝緣方面以遵式晚年至往生之行誼為中心，探討遵式修行實踐的生涯，付囑弟子紹興道場、勿斷佛種之悲願。最後，再次深入探討天台教部入藏疑義辨析。²⁵

上述近代學者的研究大多是依歷史考據方法，論述遵式一生相關之行誼與其佛學思想。文中對遵式的敘述，這對於本論文中有關遵式之生平、思想的歷史考

¹⁹ 呂淑玲（釋果鏡）：〈慈雲遵式の研究〉，（京都：佛教大學博士論文，2003 年）。

²⁰ 收錄於《印度學佛教学研究》第 52 卷第 1 號，（東京：日本印度學佛教學會，2003 年 12 月）。

²¹ 呂淑玲（釋果鏡）：〈慈雲遵式の研究序説 特に遵式の生涯について〉，《仏教大学大学院紀要》，第 31 期（2003 年 3 月），頁 29-42。

²² 呂淑玲（釋果鏡）：〈由實踐行儀面來探討慈雲遵式大師之生涯〉，《淨土學佛教學論叢》第 2 卷，《高橋弘次先生古稀記念論文集》，（東京：山喜房佛書林），2004 年 11 月，頁 253-280。

²³ 俞學明：〈天台的淨土權實辨〉，《中國淨土宗研究》，（北京：宗教文化出版，2008 年 12 月），頁 115-118。

²⁴ 釋大拙：《慈雲遵式對天台教觀與淨土法門之融攝》，（台北：中華佛學研究所，2004 年 10 月）。

²⁵ 釋果鏡：〈慈雲遵式與天竺寺〉，《法鼓佛學學報》第 01 期，2007 年。

據方面的文獻，提供了莫大的幫助。

二、與遵式之禮懺相關之研究

(一) 小林順彥：〈慈雲遵式の淨土教〉，本文主要敘述遵式的淨土思想，內容大致為；1、慈雲遵式與知禮同為趙宋天台的復興者，遵式特重修懺，有「天竺懺主」之稱，遵式與知禮同「唯心淨土，本性彌陀」的淨土思想；2、遵式信奉觀音，曾率眾專修淨業；3、遵式的淨土教二大著作《往生淨土決疑行願二門》及《往生淨土懺願儀》的簡介。而《淨土懺》中理觀乃引自智顛《摩訶止觀》，又文末提到念佛人的利益功德，能使淨業行者信心倍增。²⁶

(二) 聖凱著：〈慈雲遵式的懺法實踐與思想〉，此文從遵式與宋代天臺宗的關係入手，說明遵式的一生體現出宋代天台宗的兩大趨勢：1、天台與淨土念佛合流；2、制懺禮懺的流行。²⁷

(三) 釋大拙著：〈從「天台教觀」論「代眾生懺悔」之思想與實踐——以遵式大師為主〉作者從經典之中溯源「代眾生懺悔」之依據；再從天台教觀角度探討「一念三千」、「三因佛性」等圓頓思想，以作為「代眾生懺悔」之立論基礎；最後，就遵式大師之著作整理出懺悔、放生、誡酒肉五辛及施食等行法，探討如何以天臺之觀行配合「代眾生懺悔」之實踐，一方面達到幫助眾生令其離苦得樂之願行，一方面則在實踐的過程中，能對緣起諸法有更深刻的體會，早日證得實相。²⁸

(四) 蔣義斌著：〈宋代天臺宗懺儀的修訂與社會——以慈雲遵式為主〉作者敘述遵式推行符合時代需求的懺法，及廣泛地述說遵式至懺的社會性。²⁹

上述四部作品中學者大多提及有關遵式所著的懺法、相關的淨土思想並敘述其因緣與內容，是針對遵式的懺儀思想與實踐作介紹，而非是單一懺儀著作的研究。但是提供了許多有關遵式制《往生淨土懺願儀》的相關資訊。

²⁶ 小林 順彥：〈慈雲遵式の淨土教〉，《天台學報》第 36 號，（日本：天台學會，1993 年），頁 128~133。

²⁷ 聖凱著：〈慈雲遵式的懺法實踐與思想〉，（南京：南京大學哲學系，2003 年）。

²⁸ 釋大拙著：〈從「天台教觀」論「代眾生懺悔」之思想與實踐——以遵式大師為主〉，《中華佛學研究》第 10 期，（台北：法鼓山中華佛學研究所，2006 年），頁 151~172。

²⁹ 蔣義斌著：〈宋代天臺宗懺儀的修訂與社會——以慈雲遵式為主〉，《近世中國的社會與文化(960-1800)論文集》，2007 年，頁 297~342。

三、以佛教禮懺文化相關研究

(一) 游祥洲：〈論中國佛教懺悔倫理的形成及其理念蘊涵〉，收於《從傳統到現代—佛教倫理與現代社會》一書，概述中國大乘佛教懺悔儀式的形成與發展及儀式中蘊含有八種要素，再者，說明的懺悔的十種理念，以及對懺法的功能提出個人之評價與認為可改進之處。³⁰

(二) 趙海涵著：《天台宗智者大師懺儀研究》，華梵大學東方人文思想研究所，主要闡述隋代智者一生之行儀及其制懺因緣，並論述智者所制之懺儀《法華三昧懺》，《金光明懺法》、《方等三昧行法》及《請觀音懺法》四部懺儀，及探討懺法中的字義、方式與分類，以及與戒律的關係。³¹

(三) 于君方著，張譯心譯：《大悲懺與天台教觀》，論述知禮為何將天台的架構加到密教典籍《千手經》中，用天台的教理與修觀方式，將之加以轉化，而成了天台懺法之一。文中並闡述知禮《修懺要旨》與《千手眼大悲心咒行法》的內容；最後，說明大悲觀音流行的源流。³²

(四) 陳玉美（釋仁惟）著：《天台智顓《法華三昧懺儀》之研究》，主要論述天台智者大師的佛學思想及其制《法華三昧懺儀》之因緣，其次解明懺儀之內容、儀軌與思想，與探討《法華三昧懺儀》與天台止觀之關係，並論述於懺儀中如何運用天台止觀。³³

(五) 汪娟：《敦煌禮懺文研究》主要針對敦煌石室中所保存的諸多禮懺文，《法身禮》、《十二光禮》、《七階禮》、《金剛五禮》、《上生禮》、《讚禮地藏菩薩懺悔發願法》等禮懺文，逐一作校錄與整理，並分析探討禮懺文的名稱結構、儀式程序、經典依據及撰寫年代等，作整體之研究。³⁴

(六) 釋大睿著：《天台懺法之研究》本書為近來研究天台懺法最具代表之著作；論述天台宗始終以「四種三昧」為其弟子修持的依據。其中，半行半坐之《法華三昧懺儀》、《方等三昧行法》以及非行非坐之《請觀音懺法》等，皆以懺法修持等同三昧，修持三昧即修持懺法。並詳盡闡述天台的教理、觀行如何融

³⁰ 游祥洲：〈論中國佛教懺悔倫理的形成及其理念蘊涵〉，《從傳統到現代—佛教倫理與現代社會》，（台北市：東大圖書股份有限公司，1990年），頁121~135。

³¹ 趙海涵著：《天台宗智者大師懺儀研究》，（台北：華梵大學東方人文思想研究所，1999年）。

³² 于君方著，張譯心譯：〈大悲懺與天台教觀〉，《香光莊嚴》第60期，（嘉義：香光莊嚴雜誌社），1999年12月，頁34-68。

³³ 陳玉美（釋仁惟）著：《天台智顓《法華三昧懺儀》之研究》（台北：華梵大學東方人文思想研究所，2001年）。

³⁴ 汪娟：《敦煌禮懺文研究》（台北：法鼓文化出版，1998年）。

入諸懺法中。於第六章宋代天台懺法，主要說明宋代天台懺法的特色：1、宋代乃佛教在中國與傳統思想融合的重要階段；2、趙宋佛教以實踐者居多，修淨業、念佛求生淨土的思想，是諸宗行者修持的共同傾向；3、宋代祖師雖勤於著述、講學，但多精進於實踐行持上。並論述遵式順應當時淨土信仰之思潮，而制《往生淨土懺願儀》等懺法，及說明其懺法之特色³⁵。

(七) 聖凱著：《中國佛教懺法研究》，文中針對《梁皇懺》、《法華三昧懺儀》、《三昧水懺》等，中國佛教懺法的形成背景及內容結構作闡釋；並探討迦才、唐代律宗、禪宗的懺悔思想，文末探究中國佛教懺法對近現代佛教經懺佛事的反思與批判，及儒家、道家對中國佛教懺法的影響及懺法之現代意義提出自己的觀點。其中頁 347-364，闡釋宋代天台僧慈雲遵式的懺法實踐，提出遵式以懺法作為自行化他的重要行門，因此其懺法實踐特質有二：1、整理與制訂懺法；2、懺法的修行與弘揚³⁶。

(八) 蔣義斌著：〈天台宗懺儀與身體〉收錄於佛學研究中心學報。本文由身體、記憶的角度，來重新理解智顛所創的懺儀，如何運用身體記憶的功能，發展出影響中國後世佛教深遠的懺儀³⁷。

(九) 中山 正晃：〈趙宋天臺と淨土教-- その実践面について--〉《印度學佛教學研究》第34號。主要敘述宋代的淨土教特質，天台與淨土的結合，且重視實踐的行持；以及說明了宋代「唯心淨土，本性彌陀」之淨土思想，再大致介紹宋時淨土教弘揚流布的情況³⁸。

(十) 小林 順彥：〈趙宋天台 修懺 展開一特 遵式 中心 〉，《大正研究》十八號。指出趙宋時期的天台宗特重實踐面，尤其強調修懺法門。此亦與宋朝儒、道二家感應思想等民間信仰特質有關，故拜懺儀式盛行。宋代天台學人禮懺仍依智者大師事理一心精進之思想，又與眾生行懺法是實踐《法華經》，教化、慈悲眾生之精神。³⁹

(十一) 潘桂明、吳忠偉：《中國天台宗通史》主要論述天台宗的整個歷史沿革及其思想淵源，對天臺宗的思想淵源、所依經典、先驅者、創建者、繼承者、

³⁵ 釋大睿著：《天台懺法之研究》，(台北：法鼓文化出版，2000年)。

³⁶ 聖凱著：《中國佛教懺法研究》，(北京：宗教文化出版社，2004年)。

³⁷ 蔣義斌著：〈天台宗懺儀與身體〉《佛學研究中心學報》，第13期，2007年6月，頁55-95。

³⁸ 中山 正晃著：〈趙宋天臺と淨土教。その実践面について〉，《印度學佛教學研究》第34號，(日本：東京，日本印度學佛教學會，1985年)。

³⁹ 小林 順彥：〈趙宋天台 修懺 展開一特 遵式 中心 〉，《大正研究》18號，1994年。

發展者，流變及學術紛爭，與佛教其他宗派、與中國傳統文化的相互融合與影響等，進行多層次、多方位的考察研究，充分展示天臺宗的學術思想特殊性、歷史發展複雜性和文化哲理豐富性等，並重視與整個社會現象、文化背景等的關聯考察，以科學方法展開通史研究。其中第十二章〈宋代天台懺法的興盛〉與第十三章〈宋代天台與淨土的合流〉提及宋代天台宗的淨土實踐可分為兩方面：1、以淨土作為自我修證的主要法門；2、天台宗人心繫淨土，集會結社，共同求生往生西方。⁴⁰

(十二) 蔣義斌：〈宋初天台宗對「請觀音懺」的檢討〉法鼓佛學學報第三期，「請觀音懺」於天臺宗懺儀體系具有特殊性，宋代天臺宗人無論山家、山外派，均對觀音懺有相關的論述，因此本文擬以此懺法作為探討宋代懺儀性質改變的素材，並分析宋代的懺儀修訂，是朝向滿足社會基層需求發展，懺儀中呪語也發揮了此項功能。⁴¹

(十三) 釋心皓：《天臺教制史》內容是以智者大師的《立制法》和《法華三昧懺儀》等四部懺儀為主。本書在原有的基礎上，將智者大師以後隋唐至明清每個時代天臺祖師所制訂的寺制規章做了一番梳理，並且闡述了作為共修制度的各種懺法。其中第六章宋代天臺教院儀制，論述遵式所制懺儀與戒儀。⁴²

上述一至八位學者的著作，主要是與天台懺法相關的論述，以及說明中國佛教懺悔儀式的形成與發展。這對於本論文研究有關淨土懺法之形成、發展與流播，提供了不少資料。由上述九以後的前人研究成果中可知，雖然研究遵式的相關著作仍不少，但大多以研究遵式的淨土思想，或其弘化經過，針對遵式所撰《往生淨土懺願儀》的論述內容不多，相關敘述大多是遵式的行持以往生淨土為目標又遵式重懺儀一生以禮懺為其行法等內容，並沒有以遵式的淨土懺儀作為研究主題之論文。故筆者以遵式的往生淨土懺願儀為研究主題，希冀於現今佛教淨土法門仍盛行之時，有著於行者於淨土懺悔法門的行持上更加認識與瞭解。

⁴⁰ 潘桂明、吳忠偉：《中國天台宗通史》（江蘇：古籍出版社，2001年）。

⁴¹ 蔣義斌：〈宋初天臺宗對「請觀音懺」的檢討〉《法鼓佛學學報》第3期，民國2008年12月），頁67-100。

⁴² 釋心皓：《天臺教制史》（廈門：廈門大學出版，2007年）。

第三節 研究方法與範圍

一、研究方法

「工欲善其事，必先利其器」，研究方法就如同工匠的利器一般，使用得宜則事半功倍。任何專業領域都有其研究方法，佛學研究亦如此；善用研究方法如同得門而入般，於研究過程則能更加得心應手。

此節主要說明本論文的研究方法，以文獻學研究法、歷史考據學方法及義理分析法。運用古代文獻資料找出遵式著作懺願儀的歷史背景及撰寫因緣，以歷史考據尋求可能的歷史事實；以義理分析法掌握慈雲遵式之思想的特色與核心，進而達到預期的目標。

(一) 文獻學研究法：

在個別的詞語或觀念方面，文獻學的方法可就語言學的立場來作字義上以至義理上的釐清；⁴³慈雲遵式所著之《往生淨土懺願儀》乃屬古代的文獻，故也在文獻學研究範圍內。吳汝鈞指出：「廣義的文獻學是指文獻資料的研究，它包括原典的校訂整理、翻譯、註釋等。這註釋的內容，可以是多方面的，舉凡字義、文法、歷史、思想、文學等等皆包括在內。」⁴⁴因此必須使用到文獻學的研究方法來處理，以探究懺願儀中之儀軌、佛教名相等之確實內容。

在遵式淨土懺願儀中，所牽涉到文獻問題之處主要有：儀文中佛教經論的引用、佛教名相的解釋等。今將本論文中運用到文獻學方法之處，說明如下：「佛教經論的引用」，找出於懺願儀中所引用之原典的出處，對照原文更能理解遵式所要表達的旨意及其思想。「佛教名相的解釋」舉凡對懺願儀中的名相字義上的解釋，運用佛經語言學，探析字句上的意義及語意的解明。

(二) 歷史考據學方法：

考據方法是科學實證的方法，首先必須要匯集盡可能齊全的相關資料；再根據對事實的考核，資料記載的歸納，作出一定的結論，其範圍包括人、事、書、思想、時間、地點等；包括人一生的行誼資料以及師友親戚等人際關係的資訊，

⁴³ 參見吳汝鈞：《佛學研究方法論》（臺北：臺灣學生書局，1989年），頁108。

⁴⁴ 參見吳汝鈞：《佛學研究方法論》，頁97。

歷史事件發生的原因、過程、結果及影響等；至於書籍著作，考察其作者、成書年代、成書背景等都須透過考據加以證實。⁴⁵關於歷史資料的考證，可分為外部考證與內部考證。所謂外部考證，是指從外表衡量史料，以決定其真偽以及產生的時間、空間等問題。所謂內部考證，是指考証史料的內容，從內容衡量其是否與客觀的事實相符合，或它們之間相符合的程度。⁴⁶

本論文於第二章有關遵式的時代背景及生平將運用到歷史考據法，遵式生處於佛教宗派相互融攝的宋代，淨土宗、天台宗及禪宗特為盛行，是不同宗派相互交融的時代，因此透過對高僧傳、宋代佛教相關史料等確認可靠的文獻資料，加以詳密研讀後，整理、考據宋代歷史環境如何形成佛教禮懺文化，又當時候佛教禮懺文化的發展與狀況，以及考查出慈雲遵式之生平事蹟史實、師承源流及佛學思想之淵源。

（三）義理分析法：

義理分析的主要目的，是為了解釋懺願儀中特殊的思想與宗教意涵，以及揭示遵式佛學思想更深層的涵義。平川彰於《佛學研究入門》一書中提到：「為了客觀理解佛教思想，文獻學的研究是不可欠缺的；不過，文獻學是以解明佛教思想為目的的。」⁴⁷思想義理的得知必須透過文獻的探究與分析；透過典籍的詳密研讀，闡釋解明懺願儀文獻所蘊含宗教義理與佛教思想。

本論文第四章如何運用義理分析研究法略述如下：將藉由遵式的著作《往生淨土懺願儀》以及其相關經論等詳密研讀，整理歸納出佛學思想之淵源與特色後；再由懺願儀文中之內容文句、組織架構、文義的分析等，解明遵式於懺願儀所展開的思想意涵。

二、研究範圍

本論文題為：慈雲遵式《往生淨土懺願儀》之研究，目的為揭示遵式融攝天台與淨土之思想，以及懺願儀對佛教文化的影響。因此，本文研究範圍主要以遵式《往生淨土懺願儀》之為主，以遵式其他著作及相關史料為輔。

論文核心是遵式《往生淨土懺願儀》，因此研究範圍為遵式的生平行誼、闡

⁴⁵ 參考周桂錕：《中國哲學研究方法論》（太原：山西教育出版社，2007年）頁72。

⁴⁶ 參考杜維運：《史學方法論》（台北：三民書局，1983年），頁153。

⁴⁷ 參考平川彰等著，許明銀譯：《佛學研究入門》（台北：法爾出版社，1990年），頁43。

述佛學思想淵源、遵式之制懺因緣，以及闡明、解析《往生淨土懺願儀》的組織架構與思想義理；最後，探討《往生淨土懺願儀》對宋代及後來佛教文化的影響。

第四節 全文結構述要

本文內容共分為六章，首先為緒論；其次是慈雲遵式的時代背景及其生平；其三遵式《往生淨土懺願儀》之成懺因緣；第四章《往生淨土懺願儀》宗教意義與義理特色；第五章《往生淨土懺願儀》對宋代及後來文化的影響；最後是結論；其內容概要如下：

第一章〈緒論〉，分為四節：第一節「研究動機與目的」主要說明撰寫本論文的主要動機與目的、第二節「前人研究文獻評介」列舉出目前學界對於慈雲遵式的生平與思想、遵式所著懺儀之研究、佛教的禮懺研究及宋代禮懺文化研究等相關專著與單篇論文作一評述。第三節「研究範圍及方法」研究範圍，說明主要對於慈雲遵式所著之《往生淨土懺願儀》作研究，並輔以其他相關文獻。研究方法，主要運用文獻學方法、考據學方法、義理分析法等三種研究方法進行，以幫助達成研究之目的。第四節「全文架構之述要」將本論文的章節內容作一概略性說明。

第二章〈慈雲遵式的時代背景及生平〉，此章共分為三節：第一節「遵式的時代背景」，說明遵式生處於佛教宗派相互融攝的宋代，淨土宗、天台宗及禪宗特為盛行，這一節大致介紹當時代流行的宗派流布情況，以了解遵式所處的佛教文化背景。第二節「生平與著作」以歷史考據方法，介紹遵式一生的行誼與學思歷程，再分別敘述遵式幾部重要的著作。第三節「遵式的佛教思想與實踐理念」此節主要論述遵式佛教思想的師承及其思想特色，分析其天台與淨土思想融攝之淵源。

第三章〈遵式《往生淨土懺願儀》之制懺因緣與儀軌組織〉，本章分為三節：第一節「《往生淨土懺願儀》之形成背景與時期」將文本置放於其時代文化背景來考察。第二節「儀軌組織」整理出整部懺願儀之儀軌組織。第三節第四節「小結」針對本章中淨土懺的成懺因緣及儀軌組織等作一結論。

第四章 〈《往生淨土懺願儀》內容分析與宗教義理特色〉，此章主要分四節探討：第一節「內容分析」以文獻學研究法對於整部懺願儀的內容作系統的詮釋與剖析，以及闡釋其義理。第二節「懺悔滅罪」論述懺願儀主要特質，於內容上分為「懺悔滅罪」，從「懺悔」中探究懺儀中以「五悔」（懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願）為懺悔方法，希冀透過禮懺達滅罪思想，代眾生懺悔同求極樂淨土。第三節「往生淨土懺願儀之天台教觀」歸納、分析遵式如何將天台一念三千之教觀思想與淨土法門之行持二者融攝。第四節「往生淨土懺願儀之淨土思想」遵式將淨土思想導入懺願儀中，探析如何禮拜此懺願儀成就念佛三昧。第五節「小結」將《往生淨土懺願儀》的主要宗教特質懺悔滅罪、成就三昧往生淨土之因、天台教觀與淨土思想之融攝作一概括性的結論。

第五章 〈《往生淨土懺願儀》對佛教文化的影響〉，分為三節第一節「禮拜淨土懺的功德利益」探討禮拜《往生淨土懺願儀》。第二節「慈雲遵式《淨土懺》的影響與當代實踐意涵」。第三節「小結」對於淨土懺的影響無論當時或後來作一整合性的結論。

第六章 〈結論〉，第一節「研究成果」歸結前五章所得知遵式《往生淨土懺願儀》的重要思想及懺願儀於佛教上的意義。第二節「研究限制與未來展望」提出本文中研究所受之限制為何，並敘述未來仍可繼續研究發展之方向。

第二章 慈雲遵式的時代背景與生平

第一節 遵式的時代背景

後周顯德七年(960)陳橋兵變，趙匡胤黃袍加身，後周禪讓政權即帝位，因其曾任歸德節度使的地方是宋州(河南商丘)，因此國號為宋，改元建隆。⁴⁸宋朝之初，政治統一，社會穩定，又因朝廷棄武崇文，加上雕版印刷發達，遂使各種學術蓬勃發展；而宋太祖和宋太宗一改後周世宗時的排佛政策，開始實行保護和弘揚佛教的政策。保護寺院、控制僧尼、獎掖高僧弘揚佛教文化、使佛教又得以復興、發展、與民間社會得到了進一步的交流互動。在宋初保護佛教政策影響下，以後的佛教發展趨向有所改變；佛教恢復了以往的氣象，開始平穩發展，與朝廷之間保持著良好的關係，發展了更多元的佛教文化，與儒家的融合大大加深，走上了世俗化的道路。

慈雲遵式是宋初天台僧人，生長在一個紛擾結束初安定的時代、在多元化的文化、經濟初繁榮的社會；由以這個時代的佛教，儒、釋思想交流，佛學在士大夫之間逐漸普遍流行，深入民間，佛教越是庶民化。又因先前的戰亂，致使佛教經典多數散佚；此時，不立文字、明心見性的禪宗，一心稱念彌陀聖號的淨土宗，逐漸流行，也使得宋代的佛教趨向以身體實踐的修行方式。

一、時代背景

中國在宋以前，剛經歷了安史之亂、五代十國等諸多戰亂與分裂，後來雖然宋太祖趙匡胤統一了天下，但宋朝卻是中國歷史上最軟弱的一個朝代，其因乃長期受到北方遼國及西夏等的不斷侵害，於戰場上連連挫敗，致使宋

⁴⁸ 參考周寶珠等新撰：《北宋史·南宋史》(香港：中華書局，2005年)，「記事」，頁7。

朝雖是統一，卻每年得以「歲幣」供給北方民族，以換得和平共處。

然而，這樣的「歲幣」供給卻也帶來了與異邦物質文化、經濟貿易、文化等等另一種的發展，更促進了市場的形成、貨幣商品等廣大流通、城市的蓬勃發展等現象；⁴⁹這樣的發展使得宋朝有了另一種不同於其他朝代的新風貌。

宋代改良科舉制度也促成教育的發展，新的措施包括殿試的設立、防範舞弊措施的增加、放寬應考條件、並增加取士數量等等。宋代的科考分為三級：解試（州試）、省試（由禮部舉行）和殿試。解試由各地方進行，通過的舉人可以進京參加省試。省試在貢院內進行，連考三天。通過者在宮內由皇帝主持殿試，在宋代凡於殿試中進士者皆即授官，不需要再經吏部選試。南、北宋三百二十年，總共開科一百一十八次。取進士二萬人以上，考試的公平使得平民的機會均等，因而促進社會階層的流動。⁵⁰

由於晚唐五代時期門閥士族已經沒落，科舉考試制度到宋代真正得到廣泛應用，對社會真正產生重大影響。科舉制度使大量過去貧寒的讀書人一躍成為士大夫階級，使政府與社會有了緊密的聯繫，也打開平民入仕為官的管道。透過科舉入仕的知識階級在宋朝時已在政治、經濟、法律、文化各方面取得全面優勢地位，在法律上也擁有許多特權，因而社會大眾以中舉任官做為讀書的首要目標，社會也就衍生出「萬般皆下品，唯有讀書高」的風尚。儒家的忠孝節義觀念，透過社會、鄉約、族規、家禮等各種方式深入民間，推廣於全社會。中國自宋代以後也得以構成一個比唐代遠為普及的文化社會族群。而基層知識分子，構成基層鄉紳，並成為村鎮百姓與官府的橋樑。他們指導公共工程、支援學校與書院、編纂地方地誌、參加地方祭典、糾集賑災工作、招募地方自衛武力、提供村鎮行為規範。兩宋時期，透過科舉孕育而成的士大夫階級，是一個同時擁有政治權力、經濟優勢、學術文化素養的新興族群。優勢條件的結合促使這個時代成為中國有史以來最為普遍發達的時代。因此，總體而

⁴⁹ 參考姚瀛艇主編：《宋代文化史》（台北：昭明出版社，1992年）頁12~14。

⁵⁰ 參考地球出版編輯部編：《中國文明史 宋遼金時期》「第八章 封建教育模式的調整與定型」，頁759。

言，到了宋朝，經濟上除了一些皇親國戚、富商大賈外，社會已無明顯的階級之分。⁵¹

二、宋代朝廷復興佛教

宋太祖趙匡胤政權建立之後，在位其間一反前代後周的政策，曾見後周毀像，傷心地說：「毀佛法大非社稷之福。」⁵²，並下復興之詔，可謂「有道之君必隆佛教」⁵³，給予佛教以適當保護、復興的政策，並恢復度僧制度。建隆元年，先度童行八千人，停止了寺院的廢毀。乾德四年（966），派遣沙門行勤等一百五十七人去西域求法；奉敕編修大藏經，六百六十卷。同年，河南府進士李藹作《滅邪集》⁵⁴反佛，宋太祖說他是「非毀佛教，誑惑西姓」，把他發配沙門島。開寶二年，（969）長春節詔天下沙門，殿試經律論義十條，全中者賜紫衣。⁵⁵開寶四年間（971），使內官張從信開始在益州（今成都）雕印《大藏經》，宋太宗太平興國八年（983）時雕版完成，是第一部印行的佛經總集，⁵⁶也是雕印全部藏經的開始；這不僅是中國佛教發展的一大事，更是對日本、朝鮮等產生重大的影響。

從五代以來，中國木版雕刻技術有了很快的發展，因此宋代對於佛教的大藏經，很早就利用了木刻。綜計宋代三百餘年間官私刻藏凡有五種版本，是宋代佛教的一大特點。

宋太宗（976~997）曾對趙普等人言：「浮屠氏之教（佛教），有裨政治」，更將佛教推廣擴增，於登基太平興國元年同年（976）下詔普度天下童子十七萬人，又仿唐太宗建造譯經院。在位其間作了兩件佛教大事，一是編撰僧史僧傳⁵⁷；二是恢復了唐憲宗元和以來已停止的譯經事業。⁵⁸在五台山、峨眉山、

⁵¹ 參考地球出版社編輯部編：《中國文明史 宋遼金時期》〈宋代 第一章 波瀾起伏的宋代政治〉，頁 246。

⁵² 志磐：《佛祖統紀》卷四十三，《大正藏》冊 49，頁 394 下。

⁵³ 志磐：《佛祖統紀》卷四十三，《大正藏》冊 49，頁 394 下。

⁵⁴ 姚瀛艇主編，《宋代文化史》（台北：昭明出版社，1992 年），頁 111。

⁵⁵ 志磐：《佛祖統紀》卷四十三，《大正藏》冊 49，頁 394 下。

⁵⁶ 參考地球出版社編輯部編，《中國文明史 宋遼金時期》〈宋代 第十章 諸教融合與發展〉，頁 958。

⁵⁷ 太平興國初年，命右街僧錄暫寧撰《大宋僧史略》，全書共三卷，59 項，是第一本簡明佛教史。太平興國七年（982）又命暫寧編撰《大宋高僧傳》，端拱元年（988）書成奏上，共三十卷。

天台山等處修建寺廟，在開封設譯經院翻譯佛經。

宋真宗（998～1022）雖熱忱於道教，但仍作《崇釋論》：「以為釋氏戒律之書，與周、孔、荀、孟跡異道同，大指勸人之善，禁人之惡。」⁵⁹說佛教與孔孟「跡異而道同」。對於各地寺院，更是屢加賞賜，而且廣設度僧之戒壇，因此出家為僧尼的人日益增多，宋真宗統治時期，是宋朝僧徒最多，佛學最盛的時期。⁶⁰

三、宋代趨向轉型的佛教

佛教自東漢初年傳入中國，歷經魏晉南北朝，從傳譯經典，格義佛學，至探究義學，因修證、體驗，而至宣講佛法度化他人；及至隋唐，佛學統系逐漸完整，各宗派體系完備，自成一格。佛教自傳入後與本土的儒道關係，亦由最初之排拒鬥爭，逐漸成接納融攝；也因為互相競爭而成互牽涉，相反而相成；及至唐宋時期，更因朝廷之提倡「三教講論」，於是逐漸步上融會調和之路。

宋代政局穩定後，經濟亦逐漸繁榮，經濟的發展而後影響了宗教，不過宗教教義即使未改變，但宗教實踐，必須和社會有相應的配合，宋代天台宗懺儀的改變，即是明顯的例子。

宋代中興天台宗的代表人物有四明知禮⁶¹及慈雲遵式，知禮曾行懺而名震朝

⁵⁸ 參考姚瀛艇主編，《宋代文化史》「第五章 佛道的流行與儒佛道思想的融合」，頁 145～147。

⁵⁹ 參考姚瀛艇主編，《宋代文化史》〈第五章 佛道的流行與儒佛道思想的融合〉，頁 113。

⁶⁰ 參考姚瀛艇主編：《宋代文化史》「第五章 佛道的流行與儒佛道思想的融合」（台北：昭明出版社，1992 年），頁 114。

⁶¹ 四明知禮，（960～1028）北宋天台宗僧。四明（浙江鄞縣）人，俗姓金。字約言。七歲喪母，遂發願出家，十五歲受具足戒，專究律典。二十歲，從寶雲義通學天台教典，甫經一月，便能自講心經。未久，名撼四方，淨侶雲集。淳化二年（991），出主乾符寺。至道元年（995），進住四明山保恩院；大中祥符二年（1009），保恩院重建完成，三年受敕額「延慶寺」，師於此專事懺講四十餘年，學徒遍於東南。師之門下分三流，歷數代猶盛行不衰。宋真宗感念其德，賜號「法智大師」。後被尊為天台宗第十七祖，又以長住四明延慶寺，故世稱四明尊者、四明大法師。天聖六年，稱念阿彌陀佛數百聲而示寂，世壽六十九。

野，而遵式則以修訂懺儀，著稱於世。明州延慶寺，是知禮主持的道場，中立⁶²為知禮系的天台宗人，亦曾主持過延慶寺。中立在延慶寺曾率徒數百眾修法華懺，因此延慶寺以行懺著稱於世。

遵式對天台懺儀的修訂，有助於懺儀與基層民眾結合。他除了制定《熾盛光道場念誦儀》，讓一般庶民在住宅即可舉行懺儀消災外，更由觀音法門發展到淨土法門，撰〈示人念佛法〉、〈晨朝十念法〉等，將天台宗數息法與念佛結合。一般百姓，清晨盥洗、穿戴後，面向西方，合掌稱念「阿彌陀佛」，一念一氣，如此十念，然後發願迴向；讓那些為了生計，不得不在塵世打轉的庶民，也能夠一同修學懺法，使天台懺法能融入日常生活。讓一般大眾方便在家禮佛懺悔，使身心安定，以利修行。

四、宋初天台宗

天台宗，自智顛（538～597）肇建於隋，曾經盛極一時；及至初唐，由於玄奘（600～664）返國與「新譯」⁶³經論的影響，唯識、華嚴、南山、真言等各各宗派如雨後春筍紛紛成立；此時賴有荆溪湛然⁶⁴（711～782）廣注天台教部⁶⁵，弘揚天台宗，又復精簡別圓，遂足以抗衡南北，略顯中興氣象。其後既遭安史之

⁶² 中立，（？～1115）北宋僧。明州鄞縣人，俗姓陳，賜號「明智」。九歲投棲心寺出家，治平年中試經受戒。初師事尚賢，修學天台教觀，復依延慶寺鑿文，並繼其席，嘗令介然建十六觀堂，勤修淨土。後遷寶雲寺，重整寺宇，未幾退居白雲庵，日講止觀不輟，著不思議辨正、止觀裂網指歸釋辨等書。其後再領延慶寺講席，政和五年四月示寂。

⁶³ 指唐朝以降所譯之經。玄奘大師嘗斥責鳩摩羅什等古代譯經家以「達意」為原則而信筆直譯之譯法，遂提倡忠於原本、逐字翻譯之譯經新規則。例如梵語 *sattva* 一字，舊譯作「眾生」，玄奘則譯為「有情」；梵語 *vitarka-vicāra* 一字，舊譯作「覺觀」，玄奘則譯作「尋伺」。至後代，譯經家每以玄奘所立之定則為法式，且稱玄奘以前所譯之經為舊譯，自玄奘以後所譯之經為新譯。

⁶⁴ （711～782）唐代僧。天台宗第九祖。常州荆溪（江蘇宜興）人，俗姓戚。家世業儒，而獨好佛法。十七歲從金華方巖（又作芳巖）受天台止觀。二十歲入左溪玄朗之門，研習天台宗教義，盡得其學。三十八歲於宜興淨樂寺出家，又至越州從曇一學律，後於吳郡開元寺講摩訶止觀。玄朗示寂後，師繼其席，以中興天台宗自任，提出無情有性之說，主張木石等無情之物亦有佛性，發展天台教義。歷住蘭陵、清涼諸刹，所至之處，四眾景從，德譽廣被。天寶、大曆年間，玄宗、肅宗、代宗優詔連徵，皆稱疾不就。晚年居於天台國清寺。建中三年二月，示寂於佛隴道場，世壽七十二，法臘四十三。弟子梁肅為撰碑銘。

⁶⁵ 師為天台宗中興之祖，生平撰述宏富，主要著作有《法華經玄義釋籤》十卷、《法華文句記》十卷、《止觀輔行傳弘決》十卷、《止觀搜要記》十卷、《止觀大意》一卷、《金剛錍論》一卷、《法華三昧補助儀》一卷、《始終心要》一卷、《十不二門》一卷等，均行於世。

亂，又遭遇「會昌法難」⁶⁶，經教典籍多被毀失，流散殆盡，加上唐末五代戰亂不斷，除了以簡單易行之禪門一宗外，佛教普遍衰微不振。

天台宗至五代末時，因吳越王錢弘俶是尊崇佛教之人，受德韶國師奏請，派遣使者至高麗，迎回典籍章疏，才為天台的復興奠下基礎。到了宋代以後的傳承，從義寂（919～987）、義通（927～988）到慈雲遵式（964～1032）、四明知禮（960～1028）越來越興盛。

遵式曾於乾興元年（1022）在天竺寺替皇室行懺，並奏請得天台教典入藏（天聖四年編入），其弘法地區即以四明、天竺等地為重心，與知禮同時期。

而屬於義寂同門慈光志因一系的有慈光晤恩（912～986）、奉先源清（996頃）。源清傳梵天慶昭（963～1017）、孤山智圓（976～1022）等。他們受了賢首、慈恩學說的影響，只信智顛《金光明經玄義》的略本為真作，而主張觀心法門應該是真心觀，即以心性真如為觀察的對象，連帶主張真心無性惡、真如隨緣而起等說。這些主張都為相信《玄義》廣本為真、並專說妄心觀的知禮所反對。知禮曾以七年的長時間和晤恩、智圓等往復辯難，意見終於不能一致，而分裂為兩派，知禮等稱為山家，晤恩等稱為山外。其後，知禮還闡明別教有但理（即真如）隨緣，與圓教的性具隨緣不同，以及色心在一念中都具有三千等說法，以致引起門下仁岳（？～1064）和慶昭門下永嘉繼齊等的異議。最後，仁岳和知禮法孫從義（1042～1091）都反對山家之說，而

⁶⁶ 指唐武宗會昌年中所引起之廢佛事件。武宗素信道教，繼文宗之後即帝位，會昌元年（841）九月，召道士趙歸真等八十一人入宮，於三殿修金籙道修。十月，帝幸臨三殿，登九仙玄壇，親受法籙。二年六月，召衡山道士劉元靜入內，任銀青光祿大夫、崇玄館學士，與趙歸真共居宮中修法籙。三年三月，任命趙歸真為左右街道門教授先生。時帝有廢佛之志，敕令兩街查錄有佛以來興廢之際，有何徵應事以進之，又令僧、道於麟德殿對論。沙門知玄登論座，陳理道教之根本，極辯貶道，帝色不悅。五年正月，帝於南郊建望仙樓，召集道士咨稟仙事。時趙歸真特蒙殊寵，昵近於帝，諫官數度上疏論之。歸真既知涉物論，乃薦羅浮山道士鄧元超，迎入宮中。於是，鄧元超、劉元靜等共圖毀釋，頻進拆寺之議，丞相李德裕亦憊患之。四月有詔，祠部檢括天下之寺院和僧尼。寺凡四萬四千六百所，僧共二十六萬五千餘人。五月下詔，上都、東都各留寺四所，僧各三十人。又天下之州郡寺各留一所，上寺住二十人，中寺住十人，下寺住五人，餘者悉令還俗。又毀天下諸寺，其鐘、磬、銅像悉委鹽鐵使鑄錢，鐵像委本州鑄農具，金、銀、鑰石等像銷付度支，土庶所有之金、銀等像限一月納官。八月又下詔，以昭廢佛之意。六年三月帝因病崩，宣宗即位，捕歸真、元靜、元超等十二人。大中元年（847）三月，復天下之佛寺。世稱武宗毀釋為會昌法難。

有後山外一派之稱。

宋代天台宗人受四明知禮、慈雲遵式二師的提倡禮懺，因而重視禮懺，以及淨土行業。知禮行七日期的「彌陀懺」五十遍，此懺儀為知禮禮拜次數最多者，因此可知禮對淨土之重視。著有《觀無量壽佛經融心解》，明一心三觀⁶⁷顯四種淨土⁶⁸之意。又著《觀無量壽經妙宗鈔》，釋天台觀經疏，大彰觀心、觀佛之要旨。此外其住錫延慶寺時，於大中祥符六年（1013）建立「念佛施戒會」，每歲二月望日舉行，並親寫疏文，勸導修持意義，從此成為時常舉行的法會。

遵式至道二年，結集緇素專修淨業，作《誓生西方記》。居杭州靈山寺時，於寺東建日觀菴，為送想西方之法，著有《往生淨土懺願儀》、《往生淨土決疑行願二門》及〈阿彌陀經勸持序〉、〈往生西方略傳序〉、〈晨朝十念法〉、〈念佛方法〉、〈往生坐禪觀法〉等。其中〈往生坐禪觀法〉⁶⁹則說明觀想極樂世界，及阿彌陀佛的方法，並以天台觀法的修持：

然復應觀想念所見，若成未成，皆想念因緣，無實性相。所有皆空一如鏡中面像，如水現月影，如夢如幻，雖空而亦可見，皆心性所現。……不見法性因緣生法，即空假中，不一不異，非縱非橫，不可思議，心想寂靜則能成就念佛三昧。⁷⁰

此應是趙宋淨土法門，融攝天台圓頓觀法修持之具體說明。⁷¹

智者大師說《摩訶止觀》之「一行三昧」時，只言「隨一佛方面，端坐正向」

⁷²，而湛然法師已解為面向西方，專念阿彌陀佛。又智者大師說「常行三昧」（即

⁶⁷ 又稱圓融三觀、不可思議三觀、不次第三觀。一心，即能觀之心；三觀，即空、假、中三諦。知「一念之心」乃不可得、不可說，而於一心中圓修空、假、中三諦者，即稱一心三觀。

⁶⁸ 《維摩經略疏》卷一，立淨土有：凡聖同居土、方便有餘土、實報無障礙土、常寂光土四種。

⁶⁹ 此觀法出自《往生淨土懺願儀》之「坐禪法」。

⁷⁰ 遵式撰：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊47，頁494下。

⁷¹ 參考釋大睿著：《天台懺法之研究》「第六章 宋代天台懺法」，頁282~284。

般舟三昧)時，亦以念阿彌陀佛、觀彌陀爲主，又智者往生前，亦以專念彌陀求生淨土；可見天台與淨土思想之淵源深遠。因此往後之天台學人修持淨土法門的情形，除時代風氣外，應與以上之背景因素有關。從《統紀》〈淨土立教志〉及部份《宋高僧傳》、《大明高僧傳》、《續統紀》之記載可知，知禮、遵式門下及往後的天台宗人幾乎修持淨土法門。

另外，《樂邦文類》亦收集許多天台宗學人修持淨土之史料，例如其中所收〈延慶寺淨土院記〉就記載，南宋時延慶寺十六觀堂的形式與修持方法，其中亦加入了天台觀法⁷³。雖然，普遍修持淨土行業是宋代佛教的特色，但天台宗人將天台止觀融入淨土的修持，應該亦是宋代天台的特質之一。⁷⁴

根據僧史資料的調查，宋代彌陀信仰的弘揚者以天台僧侶爲多。這與天台的法華三昧有觀想阿彌陀佛的緣故有關。天台的僧侶之外，在宋代純粹專修淨土之僧侶已不多見。此外，修持懺法，幾乎是此時期天台學人的重要行門。

五、小結

趙宋王朝從前代毀佛的情況經驗中得知，佛教不可滅，且佛教的教義有利於鞏固民心；對佛教採取了保護、提倡的政策。因此，天台、華嚴等宗在朝廷的保護下，逐漸復興、發展起來。

宋代天台懺法的興盛是天台宗應宋代社會之機的結果，宋代佛教面對「會昌法難」之後的種種困難，處於轉折時期，由經論立足的佛教漸漸轉變爲身體力行

⁷² 智顛：《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊46，頁11上。

⁷³ 《樂邦文類》〈延慶寺淨土院記〉：「今延慶西隅尚有隙地。若得錢二千餘萬。構屋六十餘間中建寶閣。立丈六彌陀之身。夾以觀音勢至。環為十有六室。室各兩間。外列三聖之像。內為禪觀之所。殿臨池水。水生蓮華。不離塵染之中。豁開世外之境。念處俱寂。了無異緣。以堅決定之心。以顯安樂之土。」，《大正藏》冊47，頁185

⁷⁴ 參見釋大睿著：《天台懺法之研究》頁283~284。

的佛教，從印度佛教完全轉變成中國的民眾化佛教。所以，一方面天台行者對懺法高度重視，將其抬至極其顯要的位置；另一方面，則是天台懺法與民間習俗（尤其是薦福送亡）的結合，從而為懺法的發展奠定了世俗基礎。

趙宋天台的重要人物慈雲遵式，與知禮是「待以義友，義同手足」⁷⁵的同門道友，二人皆在宋代佛教上，具有舉足輕重的影響力。遵式以誓弘天台教觀為志，一生行持以宣講、禮懺、制懺及念佛為主。他於大中祥符八年（1015）五十二歲時，住持靈山（即隋·真觀法師所建之天竺寺），宣講《法華》及制淨土懺儀。仁宗天聖二年（1024），因其於先前（1022年）之奏請，天台教典才得於此年入藏。他並撰《教藏隨函目錄》略述諸部文義，此為遵式大師對天台宗之重大貢獻。

⁷⁵ 志磐：《佛祖統紀》卷九，《大正藏》冊49，頁192下。

第二節 慈雲遵式之生平與著作

一、慈雲遵式的傳記資料與生平行誼

慈雲遵式傳記的相關資料，有北宋契嵩《鐔津文集》卷十二〈杭州武林天竺寺故大師慈雲式公行業曲記〉（簡稱〈行業曲記〉）⁷⁶、王古撰《新修往生淨土傳》卷下〈杭州下天竺山法師遵式〉⁷⁷、宗曉著《四明尊者教行錄》⁷⁸〈慈雲懺主稟學寶雲住持〉、宗鑑《釋門正統》〈遵式傳〉、南宋·志磐撰《佛祖統記》卷十〈遵式世家〉、元·念常《佛祖歷代通載》⁷⁹、元·寶州覺岸《釋氏稽古略》⁸⁰、元敬、元復撰《武林西湖高僧事略》等等。

依據契嵩《鐔津文集》卷十二⁸¹、志磐《佛祖統紀》卷十⁸²等文獻記載，遵式俗姓葉，字知白，台州臨海（浙江寧海）人。「母王氏，乞男於觀音，夢美女以明珠與而吞之，生七月能從母稱觀音名（太祖乾德元年癸亥歲生）⁸³稍長不樂

⁷⁶ 契嵩：《鐔津文集》卷十二，《大正藏》冊 52，頁 713。

⁷⁷ 於《卍續藏》冊 78，頁 161 中，凡三卷，宋代王古撰，記述我國往生淨土者之事蹟。本書為增補飛山戒珠所著淨土往生傳之作，成於宋神宗元豐七年（1084）。近年發現上下二卷，上卷有正傳二十五人，附錄十三人；下卷有正傳三十一人，附錄九人。中卷今已不傳。

⁷⁸ 《大正藏》冊 45，凡七卷。南宋宗曉（1151～1214）編。係仿灌頂之國清百錄、遵式之金園集而收錄四明尊者知禮一生之文集。計有教門、問答、釋妨、巨儒、高釋、往返書信等百餘篇。該錄編於嘉泰二年（1202）十二月，約當知禮示寂後一百七十餘年，故其中頗多遺漏。全書七卷之中，前六卷為四明尊者之作，後一卷則載其他諸師之有關詩文。卷首有宗曉之序，卷末附錄元悟之螺谿振祖集、宗曉之寶雲振祖集，刊行於世。

⁷⁹ 《佛祖歷代通載》凡二十二卷（或三十六卷）。元代念常（禪宗分支臨濟宗楊岐派僧）著。略稱通載、佛祖通載。收於大正藏第 49 冊。規格上係以志磐之佛祖統紀法運通塞志為藍本，內容則以禪宗為佛教正統，上起七佛，下至元順帝元統元年（1333），廣載佛教史實，對歷代皇室臣僚興廢佛教事蹟及有關撰述文書，儒、道、佛之關聯，佛僧譯經、撰述及佛教之活動等，皆按年記述。

⁸⁰ 《釋氏稽古略》，凡四卷，元至正十四年（1354），寶州覺岸著，略稱稽古略。為編年體佛教通史。收於大正藏第 49 冊。本書敘述佛教傳入我國與歷代發展之史實，所述至宋為止。卷一收錄國朝圖及五祖弘忍之釋迦文佛宗派祖師授受圖略，說明三皇、五帝至西晉歷代帝王之世代，及釋迦、西天二十八祖之事蹟。卷二記敘東晉至隋之佛教史，收錄道安、鳩摩羅什、傅大士、達摩等傳記。卷三為唐高祖至五代之佛教史，述慈恩教、賢首教、祕密教等。卷四敘述宋太祖至南宋之佛教史。

⁸¹ 契嵩：《鐔津文集》卷十二，《大正藏》冊 52，頁 713。

⁸² 志磐：《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊 49，頁 207 上。

⁸³ 志磐：《佛祖統紀·遵式傳》載，遵式出生於太祖乾德元年（963）；另一說〈行業曲記〉及《四明尊者教行錄》載，遵式生於乾德二年（964）。

隨兄為賈，潛往東山依義全師出家」。⁸⁴宋代宗教信仰中，觀世音菩薩皆以女身示現，遵式的母親向觀音乞求男孩，後夢見一美女即觀音，送予明珠吞之，遵式出生七個月左右，便能跟著母親稱念觀世音菩薩聖號。至稍長後，不喜跟隨兄長作生意，於十八歲時到東掖山跟隨天台義全法師出家，二十歲至禪林寺受具足戒；翌年復就守初法師學習戒律。後至天台山國清寺，嘗於普賢菩薩像前燃一指，誓傳天台教法。

遵式年少時即具聰明、才華洋溢，但卻不喜從事儒業；〈鐔津文集〉載：

當時台（州）之郡校方盛，諸生以法師俊爽，履以詩文要之業儒，法師即賦而答之。其詩略曰：「真空是選場，大覺為官位」。⁸⁵

《釋門正統》載：

初盧積中秀才，以師（遵式）天姿過人，勉令業儒。師答以詩，曰「真空是選場，大覺為官位」，及「一食不足耕，一絲不足緯」之句，膾炙人口。⁸⁶

又《佛祖統紀》：

師幼善師幼善詞翰。有詩人之風……師始出家。郡校諸生。慕師才俊勉回業儒。為詩答盧積。「中有真空是選場，大覺為官位」之句。⁸⁷

由上述可知，當時許多文人多以作詩的方式對答，從遵式的應對中看出他擅長詩文、才華橫溢；本有能力從事儒業，然心卻不為所動，在沒有得到家人的同意下，毅然至天台東掖山，⁸⁸跟隨義全出家，而以出家為一生志業。

⁸⁴ 志磐：《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊 49，頁 207 上。

⁸⁵ 契嵩：《鐔津文集》卷十二，《大正藏》冊 52，頁 713 下。

⁸⁶ 宗鑑：《釋門正統》卷五，《卍續藏》冊 130，頁 419 上。

⁸⁷ 志磐：《佛祖統記》卷十，《大正藏》冊 49，頁 208 下。

師出家不久後，於天台國清寺，普賢菩薩像前燃一指之決心，誓言學習天台教法。雍熙元年（984）師二十一歲，至四明寶雲寺跟從義通大師（927-988）學習天台典籍；《佛祖統紀》：「來學四明道中夢老僧謂曰：『吾文殊和尚也。』及見寶雲，正所夢僧即北面受業，未幾智解秀出；智者諱日然頂終朝，誓力行四三昧。」⁸⁹當遵式看到義通就是夢中的老僧，由衷服膺，從師受學。在天台智者大師入滅之日，燃頂誓願力行智者大師的四種三昧。燃指、燃頂是遵式常有的宗教行爲，其一生數度燃指，〈行業曲記〉載他最後僅剩「一、二指」，《佛祖統紀》〈遵式傳〉：「十指唯存其三」，勉強可以書寫；他的宗教情操及精進勇猛，實是令人感佩。⁹⁰

北宋端拱元年（988）二十五歲，寶雲義通圓寂，遵式返回天台山，精進苦修，以苦學感疾至於嘔血，毅然入大慈佛室用消伏呪法，自誓言「如果傳揚四教法責任在我，那則其疾有瘳；若不如此則畢命於此。」⁹¹行消伏呪法至二十一日，忽聞室中呼曰「遵式不久將死。」師更加努力不懈；到了第三十五日，看見死屍盈室，師踐之而行，其屍即沒，仍是繼續精進。及至四十九日的精進行懺，屋內空中有聲曰：「十方諸佛增汝福壽。」後看見一巨人，手持金剛杵，以擬其口；又親見觀世音菩薩，垂手於師口引出數蟲，之後舒指注甘露於口，身心清涼宿疾頓時全癒。

淳化元年（991）二十八歲，應大眾之請居寶雲寺，宣講《法華》、《維摩》、《涅槃》、《光明》等四大部經，未嘗間歇。太宗至道二年（996），結集緇素二眾專修淨土法門；著作《誓生西方記》、《念佛三昧詩》。又師請杭州沈三郎匠刻旃檀像及自身頂戴之相。撰《大悲觀音旃檀像記并十四願文》納入其腹中，但工匠誤折所執楊枝。師大懼即手接之（此像今在天竺懺殿）不用膠漆而合復元。

⁸⁸ 東掖山，於臨海縣東北四十五里，因其地在天台山左掖，故名東掖。參見陳耆卿著《嘉定赤城志》卷十九，頁5。

⁸⁹ 志磐：《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊49，頁207上。

⁹⁰ 參見蔣義斌著：〈宋僧慈雲遵式懺儀變革的社會性〉，「近世中國的社會與文化（960-1800）國際學術研討會」頁7。

⁹¹ 志磐：《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊49，頁207上。

真宗咸平三年（1000）四明大旱，郡人請祈雨，師同法智、異聞師，率眾行請觀音三昧，三日後大雨驟降；太守蘇爲建碑以述靈異。四年（1001）寓慈溪大雷山。治定《請觀音消伏毒害懺儀》。五年（1002）師年四十，（自淳化（991）庚寅至咸平四年（1001）辛丑，共十二年居四明）歸天台東掖山，於其西隅建精舍，根據經典造無量壽佛之像與大眾共修念佛三昧，著淨土行法。

大中祥符四年（1011）章郇公(得象)領那事，夏制之始請師至四明景德精舍宣講《摩訶止觀》，開演天台教觀；此時亦東山集緇素結懺會。（1012）遵式於東掖山百日間修懺法之時，遇當地大旱，師執錫杖扣石縫，泉水即於石縫激涌出（即今石眼泉），解除了居民乾旱之苦。

祥符六年（1013）杭州昭慶寺幾次延請遵式都未有結果；遵式曾夢於母胎十二年，又遵式出天台山至杭州的年數正是夢中的年數。七年（1014）遵式應邀至杭州昭慶寺宣講，杭州民眾喜好以酒肴祭祀，師爲大眾演說佛事之殊勝，逐漸變葷爲齋，依經論著《戒酒肉慈慧法門》勸勵大眾。

祥符八年（1015）五十三歲，師於蘇州開元寺建講，僧俗大眾雲來集。之後，受杭州刺史薛顏之請，住持靈山寺。靈山寺爲隋朝高僧真觀法師所營之天竺寺，寺西邊有陳時所植檜木，因遇到巢寇被火燒燬僅存枯枿，這年冬天枝葉又長出，因此命名「重榮檜」，又賦詩刻石以記載之，大眾以爲此是道場重建之瑞兆。遵式於這年制定《往生淨土懺願儀》，此不懺願儀是以天台教觀爲主要架構，融攝淨土思想，以求生西方極樂淨土爲究竟目標，是天台懺法的創新，對淨土行者產生莫大的影響，更是本論文的核心。同年，遵式建金光明懺殿，其每架一椽一椽，皆誦持大悲咒七遍以示聖法加被，不可被沮壞之意；「因此建炎虜寇，積薪

以焚，其屋儼然；暨方臘陳通之亂，三經寇火皆不能熱，至今異國相傳，目為燒不著寺。」⁹²

祥符九年（1016）師五十四歲，天台僧正慧思詣京師因盛稱師之道，獲朝廷御賜紫衣。三月，天台郡人，以郡符請赴石梁、壽昌講《法華》。八月，過東掖；十月，復歸天竺。

真宗天禧元年（1017），侍郎馬亮守錢唐，雅尚淨業造師問道，師為撰《淨土行願法門》、《淨土略傳》。職方郎中崔育才，請問施食之道。師為其著《觀想》一篇。

天禧三年（1019），丞相王欽若（文穆公）撫杭，首率僚屬至訪山中師，請講《法華》及《心佛眾生三法如義》，才辯清發，衣冠為之屬目，公對眾嗟賞曰，「此道未始聞，此人未始見也！」師以天台宗教本末具陳於公。

天禧四年（1020），王欽若（文穆公）上奏朝廷恢復靈山寺為天竺寺之舊名，復其寺為教，而親為書額；又獲得秦國夫人施財六百萬以建大殿，公致書問天台立教及解經義旨，師特為之作《答王丞相欽若問天台教書》、《圓頓觀心十法界圖》、《南岳心要偈》，同時，師於天竺寺東造日觀庵及作《日觀銘》。師又以智者昔於天台江上護生之事白於公，奏請西湖為放生池，為主上祝壽。

真宗乾興元年（1022）文穆公以其道行崇高上奏朝廷，遵式獲賜「慈雲」之名號。同年，章懿太后（仁宗母華氏，錢塘人，其父仁德）以師熏修精進，遣使齎白金百兩，命於山中為國行懺；師依據《國清百錄》所載〈金光明懺法〉內容加以增補，作《金光明護國道場儀》上之。亦奏天台教文，乞入大藏，但未果。

⁹² 志磐：《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊49，頁208下。

仁宗天聖元年，內臣楊懷古降香入山，敬師道德復爲奏之將天台教文，乞入大藏。天聖二年（1024）師爲使天台教法能流傳於世，奏請天台教觀編入大藏經內，始得旨入藏，師撰《教教藏隨函目錄》，略述諸部文義。天聖四年（1026），諫議胡則守郡，多次入山問道，欣領法要，并施金造山門廊宇。天聖五年（1027），中秋月望之夕，桂子降於殿庭，師取其實播種林下，作桂子之詩。天聖六年（1028）正月，派遣學徒至四明，致祭於法智，有祭文悼詩之作；始於寺東建日觀菴，送想西方爲往生之業。九年，講《淨名經》，忽謂其徒曰：「昔在東掖講此經，夢荆溪授我經卷」，出了堂室，視日已沒。今吾殆終此講乎。因與眾訣曰：「我住天台、杭州天竺二寺，以近四十年，長用十方爲意，今付講席，宜從吾志。」命弟子祖韻曰：「汝當紹我道場，持此鑪拂，勿爲最後斷佛種人。」⁹³之後作〈謝三緣詩〉，謂謝徒屬、絕賓友、焚筆硯也；是年八月，徙居東嶺之草堂，自晦淨修。

仁宗明道元年（1032）十月八日師示疾，不用醫藥，只是說法以勉勵徒眾。十日令請彌陀像以證其終，門人尙欲有禱，以觀音至，師燃香瞻像祝之曰：「我觀觀世音，前際不來後際不去，十方諸佛同住實際，願住此實際，受我一炷之香，或扣其所歸，對以寂光淨土。」至夜奄然坐逝。師曾製龕銘曰「遐榻銘」，後來入斂超過七日，其形貌猶栩栩如生，享壽六十九歲，夏臘五十。⁹⁴

（一）杭州武林天竺寺故大法師慈雲式公行業曲記⁹⁵

〈曲記〉是在嘉祐八年（1063）九月，明教大師契嵩（1007～1072）所著。禪宗出身的契嵩著作的尙有《傳法正宗定祖圖》、《傳法正宗記》等；禪宗主張的西天二十八祖說，被知禮的弟子南屏梵臻和仁岳的弟子吳興子昉有著激烈的爭

⁹³ 志磐：《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊49，頁208下。

⁹⁴ 志磐：《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊49，頁208下。

⁹⁵ 於《鐔津文集》卷十二，《大正藏》冊52，頁713下。

論。即使如此，契嵩與遵式系統的弟子們仍有良好的關係。此事的原委都被寫在〈曲記〉的文末。而契嵩在二十多歲的時候與遵式的弟子明智祖韶是深交。晚年的祖韶是個德高望重的人，受到許多人的尊敬。某一日，祖韶爲了將遵式法師所記錄的生涯〈實錄〉給作修改所以命契嵩來做。但是，那時契嵩以沒文才作爲藉口來回絕他。在那之後，祖韶辭世時，他的弟子海月慧辯（1012～1073）再次與契嵩見面了，並將他的遺願傳給契嵩。契嵩終於答應祖韶幫他修改〈實錄〉，但又爲了區別與祖韶所作的修改，因而改名爲〈曲記〉。裡面儘可能的詳細記載著遵式的事蹟以及特徵並加以說明。⁹⁶

（二）《新修往生傳》〈杭州下天竺山法師遵式〉

《新修往生傳》是宋代王古撰，完成於宋神宗元豐七年（1084）。記述往生淨土者之生平事蹟。有關遵式爲何處人也？此書載遵式是秀州人⁹⁷，與其他記載遵式爲台州臨海人不同。又遵式誓傳天台教法，曾修持般舟三昧四十九日。因爲過於勇猛精進以致吐血數升，「師以死自誓，遂於道場四角，各置灰盆行道，所及吐灰盆中，兩足皮裂，誓不退轉。」置灰盆行道在其他的傳記中並無相關記載，上述兩點與其他傳記記載不同。

但此篇未載師著《往生淨土決疑行願二門》、《淨土懺儀》行於世，強調遵式對淨土思想與懺儀的重視。

（三）〈慈雲懺主稟學寶雲住持〉

宗曉在一二〇三年《寶雲振祖集》中編輯了〈慈雲懺主稟學寶雲住持〉，裡面的內容註有義通的弟子遵式在寶雲寺擔任住持（990～1001）期間有四處靈跡的介紹。

⁹⁶參見林鳴宇著：《宋代天台教學の研究—『金光明經』の研究史を中心として》「第二章慈雲遵式の傳記研究」，（日本：山喜房佛書林）頁142-167。

⁹⁷五代時吳越置，今浙江舊嘉興府、江蘇舊松江府皆其境，宋因之，升爲嘉興府，治嘉興，即今浙江嘉興縣治。參見《古代地名大辭典》<http://www.gg-art.com/dictionary/dcontent.php>。

關於這個內容，在契嵩的〈曲記〉有略作說明，但是在宗曉的時候又有作一些補充，並更改了四處靈跡的說明。

靈跡一：施氏所有的母驢聽了遵式的講經說法。

靈跡二：遵式舉行了淨土會，並編著〈誓生西方記〉、〈念佛三昧詩〉。他從 996 年起，一同與明州的士大夫們，在每年的二月以及十一月，一定會作一天一夜的無量壽佛觀想，並對於漢魏製作經典的修行。咸平五年（1002），遵式返回東掖山，爲了紀念寶雲寺的法會，並將晉人的詩刻在石牆上，傳達給後世的學僧。

靈跡三：遵式相信觀音菩薩的神力，所以請匠人做出一個梅檀木的大悲觀音像。當匠人不小心把觀音像的手折斷時，遵式連用膠漆等黏膠都不用，只用願力就將手裝回去。

靈跡四：咸平三年（1000），四明郡遭遇大旱災，遵式受了城鎮人民的邀請來舉行請觀音三昧懺法，而遵式發誓如果三日內不下雨的話，就以自焚供養。結果，懺法的成果出來了，並開始降雨了。四明郡的蘇爲太守爲了紀念此事所以刻在石碑上。⁹⁸

（四）《釋門正統·遵式傳》

《釋門正統》裡遵式傳的大致和契嵩的〈曲記〉相同，《釋門正統》所內容的補充，是契嵩〈曲記〉著作裡都記載了在遵式之後天竺寺的歷代所發生的事情。但兩者間仍有些許差異，可歸納出以下：

1、遵式在天台東掖山舉行的「消伏咒法」，關於透過觀音菩薩的力量將自己的病給治好這點；根據《釋門正統》說，那時知禮的弟子南屏梵臻恰巧當時也在場，遵式的弟子們傳達遵式已復原的話。

2、遵式住在杭州的時候，每晚都走在水邊施食。因爲從漁民那邊聽聞有群

⁹⁸ 參見林鳴宇著：《宋代天台教學の研究—『金光明經』の研究史を中心として》第二章慈雲遵式の傳記研究，（日本：山喜房佛書林）頁 142-167。

餓鬼在那裡，所以即使是大雪的日子遵式也是不忘記要去施食。

3、關於遵式與王欽若的問答，《釋門正統》的《天竺別集》裡有很多內容的引用在《答王丞相問天台教學》。

4、遵式行光明三昧行法之初，就著了請觀音懺法、彌陀懺法、熾盛光儀等。

5、引用遵式所著作的『教藏隨函目錄』之

6、崇寧年間(1102~1106)，從朝廷那追諡大師號法寶，紹興十四年(1144)，依照朝廷的命令，將天竺寺改名為天竺時思薦福寺，成為宋高宗的憲聖慈烈皇后的專用寺院。紹興十三年(1160)，更被朝廷追諡為懺主禪慧法師，而遵式的佛塔被命名為瑞光。開禧年間(1205~1207)，天竺寺改回原本的寺名，而薦福寺則遷移山後。

7、曹勛(1098~1174)將遵式所著的記事取下，並論述內容的真

8、遵式在建造光明懺堂時，所有的建築資材分別說明了七次的大悲咒。建炎年以來，杭州遇上了三次的兵災，而天竺寺完全沒有受到任何波及。據說這是靠遵式的大慈悲大願力。《釋門正統》的內容被引用到李詠史的七絕以及道因的「與寂照書」。

9、關於天竺寺的主持，在《釋門正統》裡的依序排列是慈雲遵式—明智祖韶—萬應德賢—神智仲元—慈覺永堪—寂照慧日。

10、關於遵式的門流，慈覺永堪提倡的是觀心無用論，智圓說的則是祖述及批評知禮教學。仲元的弟子慈明慧觀是持續寂照慧日，在天竺寺主持，並再編遵式的著述。永堪的弟子慈受子琳將遵式的學風發揚。但是，休、果兩個僧錄使用權力，榨取僧俗的財物，為了在瑞峰的修行時賄絡，在鑑菴吳克己的記載遵式的遺風被玷污了。

11、憲聖慈烈皇后在天竺的舊額返回天竺寺後，京尹的趙師澤將天台的法英招來，將天竺寺復興，並任職十二年的主持。

12、法英入滅之後，北峰宗印(1148~1213)在1211年成為天竺寺的住持。隔年，瑞相再度表揚了遵式曾經命名「天竺四瑞」其一的「石面竹」。鑑菴吳克

己爲了紀念此事蹟，將遵式的詩韻做成一首附和詩。在《釋門正統》裡遵式的「詠石面竹」再次被鑑菴吳克己引用在詩裡。⁹⁹

（五）南宋志磐撰《佛祖統記》

《佛祖統紀》卷二十七的〈往生高僧傳〉裡收錄了遵式的略傳。另外，在卷四十六的〈法運通塞志〉裡，記載遵式受朝廷追諡「法寶」的名號是在崇寧二年，與卷十的〈遵式傳〉不同¹⁰⁰。

由遵式的相關記載中，可將遵式的生涯分爲四個時期：

第一時期：修學時期（963～990）。

第二時期：明州寶雲寺住持時期（990～1002）。

第三時期：天台東掖山住持時期（1002～1014）。

第四時期：杭州天竺寺住持時期（1014～1032）。¹⁰¹

有關遵式傳記的確切研究，若是論準確度，以北宋契嵩《鐔津文集》卷十二〈杭州武林天竺寺故大師慈雲式公行業曲記〉與王古撰《新修往生傳》〈杭州下天竺山法師遵式〉，成立年代與遵式相差不遠，因此可信度較高。但是，現代學者們都是援引《釋門正統》和《佛祖統紀》的記載。但是這兩本書都是遵式入滅後約兩百年才寫出來的，雖記載內容較爲豐富，存在誤記的可能性很大。但若將前述的資料加上總合的探討，可詳細知道遵式的生涯。

根據〈行業曲記〉、《佛祖統紀》以及有關慈雲遵式典籍資料，匯整後制定遵式重要事蹟的年表如附表一，綜觀遵式之行誼，其一生重視實修，尤以行懺爲主。除了結交道俗，專修淨土法門之外，亦經常「禮懺」，進而寫下諸多「懺儀」流世，爲當時候帶來了一股風氣，也對後世產生的莫大的影響力。

⁹⁹ 參見林鳴宇著：《宋代天台教學の研究—『金光明經』の研究史を中心として》第二章慈雲遵式の傳記研究，（日本：山喜房佛書林）頁 150-152。

¹⁰⁰ 崇寧三年，賜號法寶大師；紹興三十年，特諡懺主禪慧法師；塔曰瑞光。《佛祖統記》卷十，《大正藏》冊 49，頁 207 上。

¹⁰¹ 參見林鳴宇著：《宋代天台教學の研究—『金光明經』の研究史を中心として》第二章慈雲遵式の傳記研究，（日本：山喜房佛書林）頁 150-152。

二、慈雲遵式的著作

遵式的著作可分為：懺儀、阿彌陀佛、觀音信仰、戒律方面、放生施食法相關著作、以及其他僧傳詩文集等等。¹⁰²依遵式所著作重要著作的書名、年代、署名的表記、年紀等，再依現存處之不同作一表解：¹⁰³

(一) 現存於《大正藏》之著作

書名	著作年代(西元)	卷數	現存處	署名表記	年紀
《釋門頌》	1024	一卷	《大正藏》冊 34, 958~960 下。	宋天竺寺沙門遵式 述	61
《熾盛光道場念 誦儀》	不明	一卷	《大正藏》冊 46, 頁 978 中 ~985。	宋天竺寺傳天台教 觀沙門遵式撰	不詳
《金光明懺法補 助儀》	1022	一卷	《大正藏》冊 46, 957 中~ 961 下	宋天台東掖山沙門 遵式集	59
《天台智者大師 齋忌禮讚文》	不詳	一卷	《大正藏》冊 46 《卍續藏經》 冊 74	宋天竺寺慈雲大師 遵式述	不詳

¹⁰² 參見呂淑玲著：《慈雲遵式の研究》(第二章 慈雲遵式の著作考)，(東京：佛教大學博士論文，2003年)，頁64~70。

¹⁰³ 參見呂淑玲(釋果鏡)：《慈雲遵式の研究》(東京：佛教大學博士論文，2003年)，頁65~71。

《請觀世音菩薩 消伏毒害陀羅尼 三昧儀》	1001	一卷	《大正藏》冊 46，頁 968～ 972。	宋東山沙門遵式始 於天台國清集於四 明大禹山蘭若再治	38
《祭四明法智大 師文》	1028		《大正藏》冊 46，頁 921 下。	惟天聖六年歲。次 戊辰正月丁酉朔某 日。杭州天竺同門 法弟。慈雲大師遵 式。	65
《悼四明法智大 師詩竝序》		二章 章八 句	《大正藏》冊 46，頁 922 中。	同上	65
《南嶽禪師止觀 序》			《大正藏》冊 46，頁 641 中 ～下。		
《方等三昧行法 序》			《大正藏》冊 46		
《十不二門指要 鈔序》			《大正藏》冊 46，頁 920 中 ～921 下 《卍續藏》冊 56，頁 408 上 ～411 中	東山沙門遵式述	
《法華三昧懺儀 勘定元本序》			《大正藏》冊 46		

《光明玄當體章 問答偈》			《大正藏》冊 46，876 下～ 877 下		
《天竺懺主上四 明法師書之第一 書 》		一書	《大正藏》冊 46，頁 906 下。		
《天竺懺主上四 明法師書之第二 書》		一書	《大正藏》冊 46，頁 906 下。		
《往生淨土懺願 儀》	1015	一卷	《大正藏》冊 47，頁 490～ 494。	沙門遵式輒采大本 無量壽經。及稱讚 淨土等諸大乘經。 集此方法流布諸 後。普結淨緣。	52
《往生淨土決疑 行願二門》	1016	一卷	《大正藏》冊 47，頁 144～ 147。	宋耆山沙門遵式 述。	53
《念佛三昧詩》 (並序)	996	四章 八句	《大正藏》冊 47，頁 221 中。	慈雲懺主遵式	
《晨朝十念法》 (樂邦文類)			《大正藏》冊 47，頁 210 中。	天竺懺主遵式	
《念佛方法》(樂 邦文類)			《大正藏》冊 47，頁 210	天竺懺主遵式	

			中。		
《較量念佛功德》 (樂邦文類)			《大正藏》冊 47, 頁 211 上。	天竺懺主遵式	
《往生坐禪觀法》 (樂邦文類)			《大正藏》冊 47, 頁 211 上。	天竺懺主遵式	
《念佛懺悔發願 文》(樂邦文類)			《大正藏》冊 47, 頁 178 中。	慈雲懺主遵式	
《阿彌陀經勸持 序》		一卷	《大正藏》冊 47, 頁 167 中。	慈雲懺主遵式	
《往生西方略傳 序》		一卷	《大正藏》冊 47, 頁 167 下。	慈雲懺主遵式	
《往生淨土決疑 行願二門序》	1016	一卷	《大正藏》冊 47, 頁 168 下。	慈雲懺主遵式	
《往生淨土懺願 儀序》	1015	一卷	《大正藏》冊 47, 頁 168 中。	慈雲懺主遵式	
《往生淨土決疑 門》		一卷	《大正藏》冊 47, 頁 203 下	慈雲懺主遵式	

			~204。		
《日觀銘(並序)》	天禧四年	一卷	《大正藏》冊 47，頁 215 中。	慈雲懺主遵式	
《釋華嚴賢首讚佛偈》		一卷	《大正藏》冊 47，頁 215 下。	慈雲懺主遵式	
《依修多羅往生正信偈》		一卷	《大正藏》冊 47，頁 215 下 ~216。	慈雲懺主遵式	
《寫彌陀經正信發願偈》		一卷	《大正藏》冊 47，頁 216 中。	慈雲懺主遵式	
《十六觀經頌》		一卷	《大正藏》冊 47，頁 217 中。	慈雲懺主遵式	
《錢唐勝事寄江寧府主馬侍郎》		偈一首	《大正藏》冊 47，頁 222 上。	天竺懺主遵式	

(二) 現存於《卍續藏》之著作

書名	著作年代 (西元)	卷數	現存處	署名表記	年紀

《金光明經玄義科》			《卍續藏》冊 20		
《釋普門品重頌》	1024		《卍續藏》冊 35，163 下～ 166 下。	宋天竺寺沙門 遵式述	61
《施食法式》			《卍續藏》冊 57	天竺沙門遵式 述	
《往生淨土繫緣門》			《卍續藏》冊 62	慈雲大師	
《往生淨土懺願儀序》			《卍續藏》冊 62	慈雲大師	
《印施彌陀經正信發願偈行儀》			《卍續藏》冊 74，127 中～ 128 上。		
《往生淨土十念法門》			《卍續藏》冊 74	天竺慈雲大師 述	
《金園集》		三卷	《卍續藏》冊 101		
《天竺別集》		三卷	《卍續藏》經 冊 101	慈明慧觀法師 重編	
《大方廣佛華嚴經普賢行願品別行疏科文》		一卷	《卍續藏》冊 88	姑蘇瑞光 沙門遵式治定	
《采遺集》		詩集	《卍續藏》冊		金園集

			101		
《靈苑集》		詩集	《卍續藏》冊 101		金園集

(三) 已失佚，但有書名記載者：

書名	著作年代	卷數	相關記載	
《大彌陀懺儀》		一卷	《金園集》卷下	《卍續藏》 冊 57
《小彌陀懺儀》		一卷	《金園集》卷下	《卍續藏》 冊 57
《往生西方略傳》		一卷	《金園集》卷下	《卍續藏》 冊 57
《誓生西方記》	至道丙申	不詳	至道丙申之歲。法師結乎黑白之眾信者。按經習夫淨土之業。著書曰《誓生西方記》。復擬普賢益爲念佛三昧。	《大正藏》 冊 52，頁 713 中
《謝三緣詩》	天聖九祀		當天聖九祀之孟春……，命其高弟弟子祖韶曰。汝當紹吾道我持此爐拂。勿爲最後斷佛種人。汝宜勉之。遂作謝三緣詩(謂謝絕徒屬賓友筆硯也)命學者刻石示之。秋八月二十有	《大正藏》 冊 52，頁 713。

			八日。孑然入其寺之東嶺草堂自晦也。	
《金光明護國道場儀》	真宗乾興元年 (1022)		章懿太后(仁宗母李氏)遣使詣錢唐天竺。請遵式法師。爲國行懺。師著《金光明護國道場儀》上之。	《大正藏》冊 49，頁 406 下。
《觀音禮文》			用消伏呪法而詛曰…俊辯益發聲貌形神美於平日。法師大感益欲從事於此。遂著書曰。《觀音禮文》。方題筆遽有奇僧遺之書名自意趣。	《大正藏》冊 46，頁 968 上、冊 52，頁 713 中。
《注南岳思師心要偈》			會乾元節。王公以其道上聞。…自是相與爲方外之遊益親。形於詩書者多矣。若其所著《圓頓十法界觀法圖》、《注南岳思師心要偈》之類。皆爲王公之所爲也。	《大正藏》冊 52，頁 713 中。

《泗州大聖禮文》			益說此以驗適論。王公曰。實金陵之謂也。既造像卒持與法師。因撰《泗州大聖禮文》以尊其事。王公益與其秦國夫人施錢六百餘萬。爲其寺之大殿者。法師以復寺。	《大正藏》冊 52，頁 713 中。
《天竺高僧傳》	天聖六年 (1028)		乃即其寺之東建日觀庵。撰《天竺高僧傳》。補智者三昧行法之說以正學者。	《大正藏》冊 52，頁 713 中。

除上述表格著述外，遵式的其他著作被傳天台教觀五世法孫慈明慧觀重編成《金園集》、《天竺別集》。《金園集》收錄：〈授菩薩戒儀式十科〉、〈授五戒法〉、〈示人念佛方法并悔願文〉、〈修盂蘭盆方法九門〉、〈放生慈濟法門并序〉、〈梁朝高僧放生文〉、〈施食正名〉、〈施食法附〉、〈施食文〉、〈施食觀想答崔育材職方所問〉、〈誠酒肉慈慧法門并序〉、〈誠五辛篇〉、〈熾盛光道場念誦儀中誠勸檀越文改祭修齋疑疏文〉、〈改祭修齋決疑頌并序〉、〈野廟誌〉、〈三衣辨惑篇〉。

又《天竺別集》中收錄有：〈金剛般若經序〉、〈普賢觀經序〉、〈究拔燄口經序〉、〈阿彌陀經勸持序〉、〈南嶽禪師止觀後序〉、〈六妙門後序〉、〈方等三昧行法序〉、〈法華三昧儀堪定元本序天台教觀目錄并序〉、〈天台教隨函目錄并序上黃供奉書附〉、〈指要鈔序〉、〈武林山興聖院結界相序〉、〈圓頓觀心十法界圖〉、〈上王丞相欽若十界心圖頌〉、〈大悲觀音梅檀像記并十四願文〉、〈觀世音菩薩除七難感應傳〉、〈依修多羅立往生正信偈〉、〈往生西方略傳新序〉、〈釋華嚴經普賢菩薩讚佛偈〉、〈十六觀經頌〉、〈念佛三昧詩并序〉、〈日觀銘〉、〈慎箴附〉、〈爲檀越寫彌陀經正信偈發願文〉、〈爲王丞相欽若講法華經題〉、〈摩訶止觀義通〉、〈答王丞相

欽若問天台教書》、〈答王知縣書〉、〈千頃院眾請淨知大師開講疏〉、〈請沈三郎雕大悲香像疏〉、〈授學徒崇矩論師計請講辭〉、〈誠弟子本融者梨〉、〈天竺寺僧思悟遺身贊并序〉、〈承天曉者梨真贊〉、〈遐榻銘并序〉、〈囑弟子哀送〉、〈書紳〉、〈天竺寺十方住持儀〉、〈別立眾制〉、〈凡入浴室略知十事〉、〈纂示上廁方法〉。

從上述所整理出遵式的著作表格、資料中可知，遵式以弘揚天台為己志，更以淨土為歸，禮懺儀是其懺悔法門。其一生的著作中，以淨土思想為軸的共 31 篇，有關懺儀方面，包括序文者共 9 篇，於天台行持方面之著作共 13 篇。淨土相關之著作篇幅多於其他著作，可知遵式對淨土思想、實踐的重視。

第三節 慈雲遵式的佛教思想與實踐理念

一、遵式佛教思想的師承

遵式於年少時因不想要跟隨其兄經商，十八歲就潛往東山依天台義全法師出家，二十歲於禪林寺受具足戒，翌年習律學於守初法師。後來至國清寺，嘗於普賢像前燃一指，誓傳天台教法。

(一) 慈雲遵式的師承脈絡

遵式年少時依天台義全，於雍熙元年（984）二十二歲，為學習天台教法，遵式前往四明寶雲寺，親近於寶雲義通。

寶雲義通被尊為天台東土十六祖，其一生以弘揚天台教觀為己志，以彌陀淨土為依歸。遵式跟隨義通深受其教化，深獲天台要旨，誓願力行四種三昧，。根據《佛祖統紀》卷一載，其傳承脈絡：¹⁰⁴

東土十七祖

高祖龍樹論主—二祖北齊禪師—三祖南岳禪師—四祖智者大師—
五祖章安禪師—六祖法華禪師—七祖天宮禪師—八祖左溪禪師—
九祖荆溪禪師—十祖興道法師—十一祖至行法師—十二祖正定法師—
十三祖妙說法師—十四祖高論法師—十五祖淨光法師—
十六祖寶雲法師—十七祖法智法師

└ 慈雲遵式法師—妙果文昌法師—妙果天授法師

¹⁰⁴ 志磐：《佛祖統紀》卷一載，西土教主釋迦牟尼佛—初祖摩訶迦葉—二祖阿難陀尊者—三祖商那和修尊者—四祖優波離多尊者—五祖迦提多尊者—六者彌遮迦尊者—七者佛陀難提尊者—八者佛陀密多尊者—九者脇比丘尊者—十祖富那奢尊者—十一祖馬鳴尊者—十二者迦毘摩羅尊者—十三祖龍樹尊者。《大正藏》冊 49。

（二）慈雲遵式之師—寶雲義通

有關寶雲義通的記載資料有：、《佛祖統紀》卷八、《釋氏稽古略》卷四、《寶雲振祖集》¹⁰⁵、《高麗國興國寺塔記》、《佛祖綱目》卷三十五、《四明尊者教行錄》等。

義通，天台第十六祖。高麗國人，俗姓尹，字惟遠。新羅景哀王四年（927），即後唐明宗天成二年生，出生時有異相，頂有肉髻，眉長五六寸。幼時師事龜山院釋宗為師，修學華嚴、起信之學。《寶雲振祖集》載：

游中國晉天福時也，至始訪雲居，契悟嗣謁螺溪寂師，了天台宗繫道，且逢源具體之聲，浹聞四遠姑，曰「圓頓之學，畢茲轍矣吾欲以此導諸未聞必生地」始乃括囊東下道，由四明太師錢公（惟治）問以心要游辟為戒，師繼此道俗薪嚮請留，依怙師曰：「非始心也」公曰「或尼之或使之非弟子之力也如」曰「利生何必雞林乎緣既汝合辭不我却因止焉！會漕使顧承徽捨宅為傳道處第，乞額寶雲昭其祥也」既而日敷教觀逾二祀（知禮、遵式）子矜之高者，其餘升堂及門莫可勝紀，凡諸著述並逸而不傳嗟。夫君子曰：「天台之道勃然中興師之力也」俗壽六十有二。端拱改元龍集戊子十月十有八日示疾，越三日左脇而逝，既茶毗門弟子收骨，藏于育王山之陽，寺西北隅禮也。¹⁰⁶

義通於乾祐年間，來漢土，習螺溪義寂之天台教觀。將要返回故鄉時，途經過四明，郡守錢惟治向師請法，因此義通就停留在四明沒有歸去，漕使顧承徽更是將自己的宅院捐出，作為傳教院用，讓義通居住於此。太平興國四年（979），法智初從師學，時師年五十三，法智年二十。六年十二月，弟子延德，詣京師奏

¹⁰⁵ 《大正藏》冊 56，頁 701～706。

¹⁰⁶ 宗曉編：《寶雲振祖集》，〈鉅宋明州寶雲通公法師石塔記〉，《大正藏》冊 56，703 上。

乞寺額，於宋太平興國七年（982）四月，太宗賜「寶雲」之額，於是有寶雲尊者之號。

其後闡揚天台教觀二十年，門下有知禮、遵式等人。宋端拱元年（988）十月二十一日右脇而化，世壽六十二，門人葬之於阿育王寺之西北隅¹⁰⁷。師平時稱呼人爲「鄉人」，「蓋以淨土為故鄉，諸人皆當往生」，意謂皆是吾鄉中之人¹⁰⁸。著有《觀經疏記》、《光明玄贊釋》、《光明句備急疏》等書。

遵式跟隨義通學習近五年，於天台的義理、教觀上更加深入，也和其師義通一樣力行四種三昧與懺法；將修行落實於生活中，並於各地結集淨土會、懺會，廣度有緣之人。

（三）遵式的佛教思想淵源

遵式的佛教思想淵源除了師承義通之背景外，亦受到當時佛教轉變，由義理思想逐漸轉向身體力行的法門之影響。

遵式的佛教思想大致可分爲：天台思想、懺儀思想、淨土思想三方面。其天台、懺儀等思想除師承義通的教法，更可追溯至天台智者大師；（538~597）爲我國天台宗開宗祖師（一說三祖，即以慧文、慧思爲初祖、二祖）。隋代荊州華容（湖南潛江西南）人，俗姓陳，字德安。世稱智者大師、天台大師。七歲即好往伽藍，諸僧口授《普門品》一遍，即誦持之。年十八，投果願寺法緒出家。未久，隨慧曠學律藏，兼通方等，後入太賢山，誦法華、無量義、普賢觀諸經，二旬通達其義。陳天嘉元年（560），入光州大蘇山，參謁慧思，慧思爲示普賢道場，講說四安樂行，師於是在此安住一止之。一日，誦《法華經》〈藥王品〉，豁然開悟。

智顛之思想，係將法華經精神與龍樹教學，以中國獨特之形式加以體系化而

¹⁰⁷ 其徒嘗請寶雲諸師，屢建講席，寶雲既終，因葬骨於此地。

¹⁰⁸ 志磐：《佛祖統紀》卷二十七，《大正藏》冊49，頁277上。

成。又將佛教經典分類為五種¹⁰⁹，將佛陀之教化方法與思想內容分為四種¹¹⁰，此綜合性之佛教體系的組織，被視為具有代表性之教判。

智顛依禪觀而修之止觀法門，非常重要四種三昧，於《摩訶止觀》中言：「行法眾多略言其四：一常坐、二常行、三半行半坐、四非行非坐。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這是將眾多之「止觀行」依其實行方式而分類為四，藉由此四種行法，即可正觀實相，住於三昧。止觀行，即為得正智慧，而將心專注於一對象，並在身體上力行實踐之，為智顛之最具獨創性者。

其一生撰述宏富，少部分為親自撰寫，大部分由弟子灌頂隨聽隨錄整理成書。有《法華疏》、《淨名疏》、《摩訶止觀》、《維摩經疏》、《四教義》、《金剛般若經疏》、《禪門要略》、《觀心論》等數十種。智者之著述，建立了天台一宗之解行規範，其中《法華經玄義》、《法華經文句》、《摩訶止觀》，世稱為天台三大部；另《觀音玄義》、《觀音義疏》、《金光明經玄義》、《金光明經文句》、《觀無量壽佛經疏》，稱為天台五小部。其特點在於教觀雙運、解行並重。¹¹²其學說影響中國佛教極為深遠；由印度的佛教真正轉型成中國的佛教。

智顛於開皇十七年示疾，晉王關心其病情及遣送醫藥，智者大師自知世緣將近因而婉拒，《佛祖統紀》「能遣病留殘年乎？病不與身合，藥何能遣？年不與心合，藥何所留？」¹¹³認為藥能醫治即將死亡的病軀嗎？四大假合之身將要離散，世間的藥物，又怎能醫治呢？生病只是因緣示現，世間的藥又怎能醫此死病；留下這藥又有何用！在智者將入滅之時，又命其弟子誦念《妙法蓮華經》及《無

¹⁰⁹ 智顛所主張之天台宗教判。即將佛教諸經典之內容加以分類、解釋。從釋尊說法之順序分為華嚴、鹿苑、方等、般若、法華涅槃等五時。

¹¹⁰ 從教導眾生之形式方法分為頓、漸、祕密、不定等四種類（化儀四教）；又依適應眾生根機而教導之教理內容，分為藏、通、別、圓等四種類（化法四教）。

¹¹¹ 智顛著：《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 11 上。

¹¹² 參見《佛光大辭典》「智顛」網頁 http://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。（2011 年 12 月 03 日）。

¹¹³ 志磐：《佛祖統紀》卷六，《大正藏》冊 49，頁 184 中。

量壽佛經》¹¹⁴。最後囑咐弟子修行的依歸：「波羅提木又是汝之師，吾常說四種三昧是汝明導。與汝等因法相遇以法為親。」¹¹⁵

因眾生心多容易散亂，因此以戒為師，並常行四種三昧，令心調服，則能使心一境性。入三昧後方能起觀修慧，以證諸法實相。所以智顛囑咐弟子要以持戒與四種三昧為修行的依止。遵式稟承祖訓，依教奉行，將持戒與四種三昧力行於用功行持上，更曾因行持四種三昧太過經進而嘔血。持戒上，平時更是攝心不亂，時時保持正念不斷；曾撰寫〈授菩薩戒儀式十科〉、〈受五戒法〉等戒律相關著作。

在懺儀方面，遵式受智者大師的滅罪、證三昧的影響，一生以行懺為其行門，廣結懺會，為國行懺祝禱；並以智者大師所著之《法華三昧懺儀》為指標，制了諸多懺儀行於世，帶動了當時禮懺的風氣，甚至有「懺主」之美譽。

淨土思想方面，影響遵式的除了其師寶雲義通外，仍受了智者大師、廬山慧遠、曇鸞、善導等諸師思想的影響。智者大師著有《觀無量壽經疏》、《阿彌陀經義疏》、《淨土十疑論》、《五方便念佛門》等與淨土相關的著作；其一生以天台為行門，以西方極樂淨土為依歸。又於《摩訶止觀》中讚「常行三昧於諸功德最為第一」¹¹⁶。「常行三昧」，乃依據《般舟三昧經》而修之三昧。以九十日為一期，於道場內，身常旋行繞佛，無有間斷，口常稱念阿彌陀佛，心常觀想阿彌陀佛，即步步聲聲念念中唯有阿彌陀佛。如此，精勤不懈，則可依佛威力、三昧力，及行者之本功德力，而於定中見十方諸佛顯現於行者之前。以此為生淨土的行門。遵式一生行持「四種三昧」，而師更推廣了其「常行三昧」中念佛、觀佛，在其所著《念佛方法》中更提及要「字字分明，才能心口相繫」。¹¹⁷

¹¹⁴ 志磐：《佛祖統紀》卷十：「…令侍者唱二部經為最後聞思，聽法華竟，贊曰：法門父母，慧解由生，本跡曠大，微妙難測，四十餘年蘊之，知誰可與？唯獨自明了，餘人所不能見，輟片絕絃於今日矣！（郢人輟斤。伯牙絕絃。並見莊子）聽無量壽竟，贊曰：四十八願：莊嚴淨土，華池寶樹，易往無人，火車相現能改悔者，尚得往生，況戒慧熏修，行道力故，實不唐捐。」《大正藏》冊 49，頁 184 下。

¹¹⁵ 志磐：《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊 49，頁 185 上。

¹¹⁶ 智顛：《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 184。

¹¹⁷ 《樂邦文類》卷四，〈念佛方法〉：「普示稱佛之法，必須制心不令散亂，念念相續，繫緣名號。口中聲聲，喚阿彌陀佛以心緣歷。字字分明，使心口相繫。若百聲若千聲若萬聲，若一日若二日

遵式的淨土思想亦受淨土宗諸師之緣故，結社念佛即是受慧遠廬山結社之影響。慧遠（334～416）東晉僧，我國淨土宗初祖。廬山白蓮社創始者。於東晉太元六年（381）南下廬山，住東林寺傳法，弟子甚眾。元興元年（402），師與劉遺民等百餘同道創立白蓮社，專以淨土念佛為修行法門，共期往生西方淨土，三十餘年未曾出山。別於隋代淨影寺之慧遠，後世多稱為「廬山慧遠」。

北宋初期，淨土法門興盛，念佛亦是當時流行的法門之一。遵式於至道二年（996）結集緇素二眾，專修淨土法門；又宋真宗咸平五年（1002）於東掖山建精舍，親自率大眾共修念佛三昧等。遵式這般的結社念佛共修，應是受慧遠於廬山結社念佛之影響！

遵式於《往生淨土行願二門》，以「十念」為正修的行願門之一，依據《無量壽經》四十八願中第十八願：

設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺，唯除五逆誹謗正法。¹¹⁸

認為欲生極樂淨土者，至心信樂，沒有五逆誹謗正法之惡行，即使「十念」念佛得以往生極樂淨土。「二者、十念門…於日中修十念法。以十念是淨因要切必不可廢。」¹¹⁹遵式將十念當成平日之定課，以稱念佛號，再配合呼吸數習，十氣即十念。

最早推行「十念」者是北魏時曇鸞，¹²⁰在其《略論安樂淨土義》中闡述了「十

若七日等；但是稱佛名時，無管多少，並須一心一意心口相續。」《大正藏》冊47，頁210下。

¹¹⁸ 《無量壽經》，《大正藏》冊12，頁268上。

¹¹⁹ 《往生淨土決疑行願二門》：「第二正修行願門者。略開四門。一者禮懺門。二者十念門。三者繫緣門。四者眾福門。……」

¹²⁰（476～？）南北朝時代淨土教念佛門高僧。日本尊之為淨土五祖之初祖，又尊為真宗七祖之第三祖。雁門（山西代縣）人，一說并州汶水（山西太原）人，姓氏不詳。家近於五臺山，常聞神跡靈異之事，十餘歲即登山出家。苦節力學，精通諸經。嘗讀大集經，為之注解，書未成即染疾，遍求不治，其後，一日忽見天門洞開，其疾頓癒，乃發心求長生不死之法。聞人傳言仙方之學可長壽不老，乃往江南，於句容山訪陶弘景，從之受仙經十卷。歸途過洛陽，謁菩提流支，受得觀無量壽經，乃盡棄仙學而專修淨土。東魏孝靜帝尊之為「神鸞」，敕住并州大巖寺。後住汾州玄中寺，時往介山之陰聚眾講經，弘闡念佛法門。師兼通內外典籍，四眾欽服，稱其聚眾弘法之所為「鸞公巖」。師為後來唐代淨土教之集大成者奠下重要之基礎，此外師亦為當代著名之四論（中論、百論、十二門論、大智度論）學者，後世且尊之為四論宗之祖。著有往生論註二卷，其書乃世親淨土論之註釋書。師結合印度佛教二大思潮之祖龍樹與世親之思想，而將空宗思想注入淨土教教理之中，頗受後世重視。另著有讚阿彌陀佛偈、禮淨土十二偈、略論安樂淨土義等。

念」之義：

問：「云何名為十念相續？」答曰：「譬如有人，空曠迴處，值遇怨賊，拔刃奮勇，直來欲殺。其人勁走，視渡一河，若得渡河，首領可全。爾時但念渡河方便：『我至河岸，為著衣渡？為脫衣渡？若著衣納，恐不得過；若脫衣納，恐無得暇。』但有此念，更無他緣，一念何當渡河，即是一念。如是不雜心，名為十念相續。行者亦爾，念阿彌陀佛，如彼念渡，逕于十念：若念佛名字，若念佛相好，若念佛光明，若念佛神力，若念佛功德，若念佛智慧，若念佛本願。無他心間雜，心心相次乃至十念，名為十念相續。¹²¹

以為憶念阿彌陀佛的相好莊嚴、光明、神力、功德力、智慧力、本願力，又行持「十念」時，應心無旁騖，專注一心，念念相續不間斷至十念，才是成就。遵式重視「十念」，他對「十念門」的行持，於《往生淨土決疑行願二門》中載：

十念門者，每日清晨服飾已後。面西正立合掌連聲。稱阿彌陀佛 盡一氣為一念。如是十氣名為十念。但隨氣長短不限佛數。惟長惟久氣極為度。其佛聲不高不低。不緩不急調停得中。如此十氣連屬不斷。意在令心不散專精為功故。名此為十念者。顯是藉氣束心也。¹²²

行持「十念門」者，每日清晨漱洗之後，面向西方，恭敬合掌稱念彌陀聖號，一氣一念，連續十氣十念，佛號不高不低、不急不徐，十念不間斷，其用意在使用行者心不散亂，專注一處，精進用功。

二、遵式思想特色與懺法實踐

（一）遵式淨土思想

關於師之寂年，續高僧傳卷六謂東魏興和四年（542）示寂於平遙山寺；同書卷二十道綽傳與往生西方淨土瑞應刪傳中均有「齊時曇鸞法師」之語；迦才之淨土論卷下謂魏末高齊之初師猶健在；又高齊天保五年（554）二月之太子造像銘亦出師之名，可知師之示寂應在北齊天保五年以後。

¹²¹ 曇鸞著：《略論安樂淨土義》，《大正藏》冊47，頁3下。

¹²² 遵式：《往生淨土決疑行願二門》，《大正藏》冊47，頁147上。

1、觀音法門

遵式最初佛教思想的啓蒙來自於他的母親王氏，據《佛祖統紀》載：「母王氏，乞男於觀音，夢美女以明珠與而吞之。生七月能從母稱觀音名。」¹²³遵式的母親王氏是位虔誠的觀音信者，曾於觀世音菩薩前乞求一男孩，後夢到一美女贈與明珠兒吞之，遵式出生七個月就能跟著母親稱念「觀世音菩薩」的聖號。¹²⁴因他的母親的緣故，從小在觀世音信仰的家庭中成長，進而影響了他在往後的修持法門。遵式出生於宋初浙江一帶觀音信仰盛行之處，又因觀音顯瑞相的願力而生，自然從小就習慣於觀音的信仰。

遵式在太宗端拱元年（988）寶雲義通圓寂，遵式從明州返回東掖山，勤修天台止觀，以苦學感疾至於嘔血。毅然入大慈佛室用觀世音菩薩消伏呪法，嘗親見觀音，垂手於師，口引出數蟲，復舒指注甘露於口，身心清涼宿疾頓愈。

咸平二年（999）遵式請杭州雕刻師沈三郎，雕刻栴檀觀音像及自身頂戴之相，親自撰寫《大悲觀音栴檀像記并十四願文》納其腹中。三年，四明大旱，師與知禮、異聞等共修請觀音三昧，三日後普降甘霖。四年（1001），師於慈溪大隱山著述《請觀世音菩薩消伏毒害三昧懺儀》。

綜計遵式有關觀音信仰的著作有：¹²⁵《大悲觀音栴檀像記并十四願文》、《請觀世音菩薩消伏毒害三昧懺儀》、《釋重頌》、《觀世音菩薩除七難感應傳》、《觀音懺法註》、《禮觀音文》。

2、天台淨土思想

遵式一生以「誓傳天台教法」爲己志，並以往生極樂爲其實踐之目標，因此不僅自己力行淨土法門，更是結集僧俗大眾，共修淨業。《佛祖統紀》卷十載：

¹²³ 志磐：《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊49，頁207上。

¹²⁴ 唐宋以後，觀音菩薩多以送子觀音、觀音老母、觀音娘娘等女性的形象流傳於民間信仰中，盛行於江蘇、浙江、福建、廣東等地；

¹²⁵ 參考參見呂淑玲（釋果鏡）著：《慈雲遵式の研究》（日本：京都，佛教大學博士論文，2003年），頁85。

至道二年，結集錙素，專修淨業，作《誓生西方記》¹²⁶，及「念佛三昧詩」。

咸平五年（1002）遵式回東掖山建精舍，又根據經典造無量壽佛像，親自帶領大眾共修念佛三昧。著淨土行法《示人念佛方法并悔願文》，其中載：

夫大覺世尊以四種法度諸眾生，……，四者名號流布十方，令其聞者執持繫念，罪滅善生而得度脫。今言念佛者：或專緣三十二相，繫心得定，開目閉目，常得見佛，或但稱名號，執持不散，亦於現身，而得見佛，此間現見多是稱佛名號為上，如懷感法師一向稱阿彌陀佛名號，而得三昧現前見佛故，今普示稱佛之法。心須制心，不令散亂，念念相續，繫緣名號，口中聲聲喚阿彌陀佛，以心緣歷，字字分明，使心口相繫，若百聲、若千聲、若萬聲、若一日、若二日、若七日等，但是稱佛名時，無管多小，並須一心一意，心口相續，如此方得一念，滅八十億劫生死之罪。若不然者，滅罪良難，若恐心散，須高聲疾喚，心則易定，三昧易成。¹²⁷

文中教示大眾念佛方法，一心專注繫念於阿彌陀佛聖號上，使心不散亂，心如果不散亂，那麼就容易得定；將六字洪名隨時執持不忘，使自己不論睜眼或閉眼，時時皆能見佛，則能滅八十億劫生死之罪。若不如此，罪亦難消，因而強調高聲念佛，可使心容易定下，專注聖號，三昧易成就。

智顗說《摩訶止觀》之「一行三昧」時，只言「隨一佛方面，端坐正向」¹²⁸，而唐代湛然已解讀為面向西方，專念阿彌陀佛；「常行三昧」要求行者以念阿彌陀佛、觀彌陀為主。智顗自己往生前，亦以專念阿彌陀佛求生淨土。

又遵式於《往生淨土懺願儀》序文中，明白指出勸修淨業的意義：

原其諸佛憫物迷盲，設多方便而引取之，但誰安養淨業捷直可修，諸大乘經皆啟斯要，十方諸佛無不稱美者也。若比丘四眾及善男女，諸根缺

¹²⁶ 志磐：《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊 49，頁 207 中。

¹²⁷ 遵式：〈示人念佛方法并悔願文〉，《金園集》卷上，《卍續藏》冊 75，頁 5~6。

¹²⁸ 《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 46，頁 11 上。

具者，欲得速破無明諸闇，欲得永滅五逆十惡，犯禁重罪及餘輕過，當修此法。¹²⁹

如上述，遵式勸戒大眾，諸佛憫念眾生迷茫，設了諸多方便法門，其中又以淨土法門為最直接可達的修行方法。如果眾生想要破無明諸暗，滅五逆十惡等罪，則應當修行此法門。強調淨土行業是最直接易行之法。

遵式有關淨土思想的著作有：¹³⁰《念佛三昧詩》、《往生淨土決疑行願二門》、《往生淨土懺願儀》、《往生西方略傳新序》、《往生淨土十念法門》、《示人念佛方法并悔願文》、《阿彌陀佛經勸持序》、《往生正信偈》、《十六觀經頌》、《為檀越寫彌陀經正信偈發願文》、《往生淨土繫緣門》、《往生淨土懺願儀序》、《晨朝十念法》、《念佛方法》、《念佛懺悔發願文》、《校量念佛功德》等。

（二）遵式的懺法實踐

宋代的佛教逐漸轉型成以念佛、禮懺身體力行之為主；遵式以持咒、禮懺為懺悔之行門，懺法為實踐。在中國天台宗的著述中，與懺法相關的佔比較多數。《摩訶止觀》卷二載：懺法分事懺與理懺二種。¹³¹事懺是於事相上之作法中，如實懺悔罪惡；舉凡身之禮拜瞻敬、口之稱唱讚誦、意之觀想聖容，以三業殷勤哀求，懺悔過去、現在所作罪業。而理懺為觀察實相懺悔。即過去、現在所作之一切罪業皆由心起，故若了知自心本性空寂，則一切罪福之相亦皆空寂，如是觀察實相之理以滅其罪，稱為理懺。

遵式一生所行的懺法如下表：¹³²

時間	所行懺法	天數	目的	資料依據
----	------	----	----	------

¹²⁹ 遵式撰，《往生淨土懺願儀序》，《大正藏》冊 47，490 下。

¹³⁰ 參見呂淑玲（釋果鏡）著《慈雲遵式の研究》，頁 83～84。

¹³¹ 《摩訶止觀》卷二上：「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。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。」《大正藏》冊 46，頁 13 下。

¹³² 參考呂淑玲（釋果鏡）著：《慈雲遵式の研究》，頁 26。

端拱元年 (988)	消伏咒法	四十九日	為除己病	《佛祖統記》卷十、《行業曲記》，「毅然入大慈佛室，用消伏咒法」
咸平三年 (1000)	請觀音三昧	三日	四明大旱，為祈雨	《佛祖統記》卷十、《行業曲記》，師同法智異聞師。率眾行請觀音三昧。冥約三日不雨當焚其軀。如期雨大至。
祥符六年 (1013)	百日懺法	百日	天大旱，為求水	《行業曲記》，百日修懺於東掖山
祥符八年 (1015)	大悲咒	不詳	為樹求命 建堂淨地	《釋氏稽古略》：法師以水灑而祝之。 《釋氏稽古略》：必誦大悲咒七遍。
祥符九年 (1016)	金光明懺法	七晝夜	與眾同修	《行業曲記》：夏禁則勵其徒，共行金光明懺法。
乾興元年 (1022)	金光明懺法	不詳	為國修懺	《佛祖統紀》卷十、《行業曲記》載，太后(仁宗母華氏。錢塘人。其父仁德)以師熏修精進。遣使齎白金百兩。命於山中為國行懺。

遵式一生多制懺、禮懺，因而有「天竺懺主」、「百本懺主」、「懺主禪慧法師」等尊稱。師與修懺有關的著述有：《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧儀》、《往

生淨土懺願儀》、《往生淨土決疑行願二門》、《法華三昧懺儀勘定元本序》、《金光明懺法補助儀》、《熾盛光道場念誦儀》、《大彌陀懺儀》已散佚、《小彌陀懺儀》已散佚。

（三）其他

在遵式的時代中，有許多文人多以作詩的方式對答，而從遵式與他人的應對中看出他擅長詩文、才華橫溢；尤其遵式習慣每至一處，就以詩詞記下；或與人應答，亦是以詩詞應對。

遵式的佛教思想，除撰寫與淨土、懺儀相關著述外，也撰述不少其他文章。例如「重榮檜」

一株蒼檜臥龍身，受得隋朝雨露深，地下仙根將換骨，人間劫
火不燒心；死條節節蕃春信，生意枝枝翕翠陰，此木豈知魂可返，爭傳
咒水出叢林。¹³³

天竺寺的金光明懺堂後方，有一隋代所種植的檜木樹，後來歷經了戰亂、火燒的殘害即將枯竭，遵式於大中祥符八年，爲此樹持咒後并澆水，此檜樹不久後復活。當時遵式寫了詩紀念此樹，《行業曲記》載「香林洞口之石上海，其山之本腹內竹石面竹者，與檜爲天竺四瑞，作四詩記其勝異」。¹³⁴

遵式閑雅詩詞篇章，有詩人之風；有關所寫的詩文，收錄於《金園集》、《天竺別集》、《靈苑集》等。

¹³³ 收錄於《四庫全書》集部四·別集類三〈西湖百詠〉卷下。

¹³⁴ 契嵩：《鐔津文集》卷十二，〈曲業行記〉，《大正藏》冊 52，頁 714 下。

第四節 小結

遵式的佛教思想，是嚴肅戒律、教弘天台、志行在西方淨土。認為戒是生死海中的寶筏、惡病的良藥、暗處的明燈。強調戒德的殊勝，戒是萬善之本，極注重日常生活的舉止行儀。對於天台教學的傳持，偏重於宣講，從廿八歲起，就講法華等四大部經，極盡闡揚智者大師的「教觀雙美」教學。關於淨土觀念，主張掃盡疑慮，確實樹立正信，勸大眾老老實實的念佛。並強調念佛即是佛乘圓教，具一念三千的性相，收盡剎那十方淨穢，一切圓成。至於行願門，注重日常生活的實踐行持，分為禮懺、十念、繫緣、眾福等四門。時時禮佛懺悔業障，時時不離十念，連續稱念十氣，不關呼吸的長短，唯關注一心；其心不散亂，則行持就成功。

而綜觀遵式的佛教思想，可看出宋代佛教的兩現象，即天台與淨土念佛融攝；其二制懺、禮懺的流行。¹³⁵而遵式的思想特色，除師承天台教觀，並以弘揚天台教法為一生之己志；更以淨土行業為力行目標，又以制懺、禮懺，帶動了當時的禮懺風潮，其影響深遠及至現在。

天台與淨土的結合，不但具有理論前提與實際需求，也有其理論淵源。從實際需求來說，面對禪、淨雙修的情勢，宋代天台要得到振作與復興，尤其要與禪宗相抗衡，就必須將淨土納入自宗的理論和修行實踐中，於是以天台教法融攝淨土思想與實踐，成為當時佛教一種實際上的需求。其實，智顛的淨土思想經過湛然轉化後，及至宋時遵式等大力提倡天台教觀與淨土行法，成為宋代天台、淨土合流的理論淵源及佛教流行潮流。

¹³⁵ 聖凱著：《中國佛教懺法之研究》〈慈雲遵式的懺法實踐〉，頁 351。

第三章 遵式《往生淨土懺願儀》之制懺因緣

《往生淨土懺願儀》，略稱《淨土懺》，全一卷，為宋代慈雲遵式撰於北宋大中祥符八年（1015）二月，收於大正藏第四十七冊。乃依據《大無量壽經》、玄奘譯《稱讚淨土經》及諸大乘經典等撰集而成，懺儀中揭示十種行法：第一嚴淨道場、第二明方便法（入道場之方便法）、第三明正修意、第四燒香散花、第五禮請法、第六讚歎法、第七禮佛法、第八懺願法、第九旋繞誦經法、第十坐禪法等。

本章主要探討《淨土懺》的制懺因緣，分四節討論：第一節《淨土懺》之形成背景時期與因緣；第二節《淨土懺》之儀軌組織；第三節《淨土懺》之內容分析；第四節小結，針對本章節中對《淨土懺》之成懺因緣等作一結論。

第一節 《往生淨土懺願儀》之形成背景時期與因緣

懺悔法門，源起於佛陀時代，僧團每半個月所舉行的「布薩（posadha）」儀式，由熟悉戒律的比丘僧誦戒，讓僧眾反省這半個月中的行為是否合乎戒律，如有犯過者，便於佛陀或大眾前發露懺悔，藉此去除懊悔，長養善法，並維繫僧團的清淨。

及至大乘佛教，懺悔法所依經典的不同，而開展出不同的修持方式，例如事相懺悔從「發露懺悔」發展為稱念佛名、禮拜、誦經、持咒等，有關懺悔思想的經典中，也開始出現懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等四法或五法懺悔的儀節。

一、禮懺法之緣起

懺法是悔除所犯罪過以便積極修行的一種宗教儀式。中國佛教中之懺法，起源於晉代，逐漸興盛於南北朝。¹³⁶自南朝梁代以來，採用大乘經典中懺悔與禮讚內容而成之懺法，以種種形式流行，繼而產生許多禮讚文及懺悔文。據《廣弘明集》卷二十八悔罪篇之記載：有梁簡文帝：《謝勅爲建涅槃懺啓》、《六根懺文》、《悔高慢文》、沈約之《懺悔文》、《陳群臣請隋武帝懺文》、《梁陳皇帝依經悔過文》、梁高祖《摩訶般若懺文》、梁武帝《金剛波若懺文》、陳宣帝之《勝天王般若懺文》、陳文帝之《妙法蓮華經懺文》、《金光明懺文》、《大通方廣懺文》、《虛空藏菩薩懺文》、《方等陀羅尼齋懺文》、《藥師齋懺文》、《沙羅齋懺文》、《無礙會捨身懺文》等。¹³⁷

懺法所依據之經典，有《涅槃經》、《般若經》、《法華經》、《金光明經》等之不同，而所供奉及禮拜的本尊亦隨經點的差異而有不同。其後又有根據《圓覺經》、《藥師經》、《地藏經》等而修之懺儀，又有咒術色彩濃厚之水懺法，及與星宿有關之熾盛光法等。¹³⁸

隋、唐之間，佛教宗派逐漸興起，其各宗派依所之宗經典而撰集成種種懺悔行法，如天台宗大師智顛撰《法華三昧懺儀》、《請觀世音懺法》、《金光明懺法》、《方等懺法》、《方等三昧行法》；淨土宗有善導撰《淨土法事贊》二卷、《往生禮讚偈》、法照撰《五會念佛略法事儀贊》、敦煌文獻中的《禮無量壽佛生彼國文》、《西方阿彌陀佛禮文》¹³⁹；華嚴宗有宗密撰《圓覺經道場修證儀》、一行撰《華嚴懺法》；密宗有不空譯《佛說三十五佛名禮懺文》；三階教有信行撰《七階佛名》。此外，知玄抄錄宗密之《圓覺經道場修證儀》，述作《慈悲水懺法》，傳至今日於佛教內仍十分流行；智昇更集成《集諸經禮懺儀》，爲各種懺法儀則最早之綜合刊本。

¹³⁶ 參見汪娟著：《唐宋古逸佛教懺儀之研究》，〈壹、導論〉，頁5。

¹³⁷ 《廣弘明集》卷二十八·悔罪篇第九，《大正藏》冊52，頁330下~335上。

¹³⁸ 參見汪娟著：《唐宋古逸佛教懺儀之研究》，〈壹、導論〉，頁5。

¹³⁹ 參見汪娟著：《唐宋古逸佛教懺儀之研究》，〈壹、導論〉，頁8。

至宋代是懺法之全盛時代，當時天台巨匠四明知禮、慈雲遵式、東湖志磐等，皆繼承智顛之天台教法，認為禮懺乃修習止觀之重要行法，因此專務懺儀。其中，知禮嘗修《法華懺法》、《光明懺法》、《彌陀懺法》、《請觀音懺法》、《大悲懺法》等數十遍不等，並著有《金光明最勝懺儀》、《大悲懺儀》、《禮法華經儀式》、及《修懺要旨》等；遵式被尊稱「慈雲懺主」，撰有《往生淨土懺願儀》、《熾盛光道場念誦儀》、《往生淨土決疑行願二門》、《金光明懺法補助儀》等；志磐撰《水陸道場儀軌》，盛行於世。又元照撰有《蘭盆獻供儀》，亦為懺法之一。¹⁴⁰

二、《淨土懺》之成懺背景

宋代佛教的主要特色有：(一)天台與淨土的融攝，念佛與止觀的融攝；(二)在家佛教：佛教由經典之翻譯、教理之解釋、宗派之成立、教團與貴族階級之結合，逐漸轉入以傳承、祖述、兼修、圓融，並與官府妥協、屈服，寺院本身之深入社會民間，使佛教逐漸世俗化、庶民化。¹⁴¹ (三)自懺與他懺，重懺儀，制懺、禮懺的流行；又宋代是中國佛教懺法高度發展的時期；又以慈雲遵式所制之懺法影響最大。

(一) 天台與淨土的融攝

遵式出身於北宋初年，剛經長期戰亂，其間又有武宗「會昌法難」，佛教經典文獻，斷簡殘篇，諸宗義學，漸趨衰微；此時的佛教正逐漸步入「三教調和、宗派融會」之思潮，尤其諸宗普遍歸向淨土¹⁴²，又因此時的譯經事業之質、量皆不如前朝，因此對義學界並未引起增上之作用。再者，晚唐以後，佛教學風受禪宗影響極大，紛紛轉向心性開發，而重視實踐面之落實。傾向以實踐修持者居多，其中以禪、淨二宗最為流行。此外，諸宗雖各有其行持法門，但修淨業、念佛求

¹⁴⁰ 參見《佛光大辭典》，「懺法」。

¹⁴¹ 黃敏枝著：《宋代佛教社會經濟史論集》，〈第三章_宋代佛教概論〉，台北：台灣學生書局，1989。

¹⁴² 吳聰敏：《知禮《觀無量壽佛經疏妙宗鈔》研究》，〈第六章 知禮台淨融合的思想評析〉，(台中市：國立中興大學碩士論文，2003年) (<http://www.minlun.org.tw/2pt/2pt-1-5/6.htm>)。

生淨土的思想。¹⁴³師善於把握佛教宗派間的融會，且勇於隨順當時度化之行門，乃提出契合眾生根機的易行直捷法門，撰《往生淨土懺願儀》等，融合天台，匯歸淨土，將義理圓融周延之天台教相系統，與修持殊勝方便之淨土觀行系統，作緊密的結合。而以「教崇天台，行歸淨土」之畢生目標，於是深得當世廣泛僧俗大眾的信仰。

（二）在家佛教

宋代君主，對佛教都採取扶植、推廣及利用的政策。佛教因為得到官府的支持，又利用新興起的印刷術去大量印經，傳揚教義，終於達到深入社會民間，使佛教變成世俗化，庶民化。¹⁴⁴

又宋代居士與僧侶的社會交遊，主要表現在參禪學佛與淨土結社方面，居士從參禪與結社共修的活動中，增進與僧侶和同參道友的互動機緣，從修持道業中獲得法喜充滿，進而廣為宣傳學佛理念，拓展宋代在家佛教蓬勃發展的氣象，具有相當重要的時代意義。¹⁴⁵

順應在家佛教的發展，除結社念佛是僧俗共修之外，制懺、禮懺不在只是僧團修持之法，而是適合僧俗一同共修。

（三）重懺儀，制懺、禮懺的流行

宋代天台宗人重視禮懺，除了時代風潮所致外，應與知禮、遵式二師的提倡有關。此時天台懺儀正處於繼承傳統，與創新變化的轉型時期，重視觀行之實踐，尤其依循智者大師所創，藉著懺儀修持以達滅罪、得證三昧的思想。因此，使得宋代天台宗人之禮懺風氣盛行，如《佛祖統紀》之記載，例如：「法師法宗，專研教觀……日親法誨，依止觀修大悲三昧綿歷九年」¹⁴⁶、「法主淨梵，講三大部過十餘，……曾率二十七人修法華三昧」¹⁴⁷、「法師正皎，每謂解必有行，乃入

¹⁴³ 參見釋大睿著：《天台懺法之研究》，〈第六章 宋代天台懺法〉，頁 276。

¹⁴⁴ 梁春醪、吳榮子著：《淺談宋版佛經》，《國家圖書館館刊》，第 2 期，1998.12 出版，頁 261-293。

¹⁴⁵ 參見謝智明：《宋代居士佛教研究》，〈緒論〉，（彰化縣：彰化師範大學碩士論文，2000 年）。

¹⁴⁶ 志磐：《佛祖統紀》，《大正藏》，冊 49，頁 219 下。

¹⁴⁷ 志磐：《佛祖統紀》，《大正藏》，冊 49，頁 221 上。

南湖嚴寺閱藏經，修法華三昧前後二十七期」¹⁴⁸、「本如號神照……講經之餘，集百人修法華懺一年」¹⁴⁹等，皆是講經之餘，更是以禮懺為實踐法門。於當時制作諸多不同於隋唐時期之懺悔儀軌¹⁵⁰，且懺儀的數量更多於其他時代。

遵式一生以弘揚天台教法為己志，以念佛、禮懺為其行門。遵式的行願門，注重日常生活的實踐行持，分為禮懺、十念、繫緣¹⁵¹、眾福等四門。時時禮佛懺悔業障，時時不離十念。因阿彌陀佛法門乃十方諸佛所共同稱讚的，是為接引眾生的方便、易行道之一；又於遵式所撰《晨朝十念法》中，教示大眾依經典所說的十念往生，每日早晨以十念法來專注一心，盡一氣為一念，如是十氣，名為十念，如此「十氣連屬不斷，意在令心不散，專精為功故，名此為十念者，顯是藉氣束心也。盡此一生，不得一日暫廢。」¹⁵²遵式不僅如此勉勵大眾，自己更是身體力行，可見他對淨土的堅信不移。

三、遵式的懺法思想與實踐

宋代的佛教逐漸轉型成以念佛、禮懺身體力行之為主；遵式以持咒為懺悔之行門，懺法為實踐。在中國天台宗的著述中，與懺法相關的佔比較多數。

慈雲遵式深受智者大師的滅罪、證三昧等思想的影響，因此一生以念佛、行懺為其行門，於各地廣結懺會與眾共行懺儀，為國行懺祈雨、祝禱；並以智者大師所著之《法華三昧懺儀》為指標，制了諸多懺儀行於世。宋代天台懺法的興盛，遵式實有推波助瀾的主力，尤以在懺儀的修持上、推行上，多有出色的成就。¹⁵³

師與修懺有關的著述有：《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧儀》、《往生淨土懺願儀》、《往生淨土決疑行願二門》、《法華三昧懺儀勘定元本序》、《金光明懺

¹⁴⁸ 志磐：《佛祖統計》，《大正藏》，冊 49，頁 237 上。

¹⁴⁹ 志磐：《佛祖統計》，《大正藏》，冊 49，頁 277 中。

¹⁵⁰ 參考釋大睿著：《天台懺法之研究》，〈第六章 宋代天台懺法〉，頁 285。

¹⁵¹ 謂心廣於世間諸事物懸繫思索。反之，一念乃一思而止。摩訶止觀卷一上（大四六·一下）：「圓頓者初緣實相，造境即中，無不真實，繫緣法界，一念法界，一色一香，無非中道。」

¹⁵² 《樂邦文類》〈晨朝十念法〉，《大正藏》冊 47，頁 210 中。

¹⁵³ 參考釋大拙：《慈雲遵式對天台教觀與淨土法門之融攝》，〈慈雲遵式思想淵源與懺儀制作〉，（中華佛學研究所畢業論文），頁 47。

法補助儀》、《熾盛光道場念誦儀》等，帶動了當時禮懺的風氣，因而有「天竺懺主」、「百本懺主」、「懺主禪慧法師」等尊稱。

四、遵式的制懺因緣

遵式於大中祥符七年至天竺寺：

始以靈山命師居之，即隋真觀師所營天竺寺也。寺西有陳時所植檜，巢寇燎燬僅存枯枿，是年冬枝葉復生，因名重榮檜。賦詩刻石，以兆道場重建之瑞，治定往生淨土懺儀。¹⁵⁴

天竺寺西有一陳朝時所種植的檜木，因戰火而枯萎，但在這年冬天，這枯萎的檜木又活了起來，因此命為「重榮檜」。認為這是重建道場的瑞相，更是給予淨土行者莫大的希望，因此，在這樣的因緣下遵式制定了《往生淨土懺願儀》。

又遵式為何會制《淨土懺》，在懺儀序文中就明白揭示：

原其諸佛憫物迷盲，設多方便而引取之，但唯安養淨業，捷直可修，諸大乘經，皆啟斯要、十方諸佛，無不稱美者也。¹⁵⁵

遵式提及諸佛憫念眾生迷惘，而設了許多方便法門，令迷茫眾生能夠取用之。在諸多法門中，又以彌陀安養淨業，是最直接、快速的修行方式；諸大乘經典，皆明白揭示這點，而且十方諸佛沒有不稱讚這殊勝法門的。又：

若比丘四眾及善男女諸根缺具者。欲得速破無明諸闇。欲得永滅五逆十惡犯禁重罪及餘輕過。當修此法。欲得還復清淨大小戒律。現前得念佛三昧。及能具足一切菩薩諸波羅蜜門者。當學此法。欲得臨終離諸怖畏。

¹⁵⁴ 志磐：《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊 49，頁 208 下。

¹⁵⁵ 遵式：《往生淨土懺願儀》序，《大正藏》冊 47，頁 490 下。

身心安快喜悅如歸。光照室宅。異香音樂。阿彌陀佛觀音勢至。現在其前。送紫金臺。授手接引。五道橫截。九品長驚。謝去熱惱。安息清涼。初離塵勞。便至不退。不歷長劫。即得無生者。當學是法。欲修少法而感妙報。十方諸佛俱時稱讚。現前授記。一念供養無央數佛。即還本國。與彌陀坐食。觀音議論。勢至行步。眼耳洞視徹聞。身量無際。飛空自在。宿命了了。遍見五道如鏡面像。念念證入無盡三昧。如是稱述。不可窮盡。應當修習此之勝法。如所說者。皆實不虛。十方諸佛。出廣長舌。稱美此事。以示不妄。我等云何敢不信佛。今取淨土眾經立此行法。若欲廣知。尋經補益。¹⁵⁶

這段引文中更明白揭示，其制懺的目的、因緣如下：

- (一) 若比丘、比丘尼，或學佛因緣不具足者，得快速破無明，滅五逆、十惡。
- (二) 犯諸惡業者，欲得清淨者、大小戒律現前、去除障礙以，修念佛法門，以得念佛三昧、具足菩薩諸波羅密門等。
- (三) 或想要臨命終時，身心安樂，無有恐怖；滿室異香，阿彌陀佛與諸聖眾，手執金臺來迎接。
- (四) 想要修少法，而感得妙好果報者。
- (五) 欲與彌陀坐時食、觀音議論、大勢至菩薩經行者。
- (六) 欲得天眼、天耳等神通者。

上述的目標，行者如果想要實現者，就必須行《淨土懺儀》。

從遵式制懺的原因中，看出對淨土的深信，不僅是著述、制懺，更以身體力行淨業。《淨土懺》以求生西方淨土為目的，其行法融入天台之觀法等。遵式曾於東掖山建日觀庵，《佛祖統紀》載：

遵式，初居天台東山，遍行四種三昧。後住四明寶雲，結緇素專修淨業，

¹⁵⁶ 遵式：《往生淨土懺願儀》序，《大正藏》冊47，頁490下。。

作《誓生西方記》。及居天竺靈山，於寺東建日觀菴，為送想西方之法，依《無量壽經》述《往生淨土懺儀》，為杭守馬亮述《淨土行願法門》《往生略傳》。¹⁵⁷

從文中看出，遵式平日不僅勤修淨業，亦遍行四種三昧。建日觀庵，觀想往生西方之法，而制《淨土懺》。後，又為杭州太守著《淨土行願法門》、《往生略傳》，皆不離淨土行願，消除罪業，以求生安養淨土。

以上明白遵式制懺的原因，更可於文中得知遵式治定《往生淨土懺願儀》的時間，又於《懺願儀》的後序中明確看出：

此法自撰集，于今凡二改治，前本越僧契凝已刊刻廣行，其後序首云，予自濫沾祖教等是也，聖位既廣，比見行拜起易勞。懺悔禪法皆事攻削，餘悉存舊，今之廣略既允似可傳行，後賢無惑其二三焉，刊詳刪補，何嫌精措，時大中祥符八年，太歲乙卯二月日序。¹⁵⁸

大睿法師於《天台懺法之研究》中提及，《淨土懺》是遵式於宋天禧元年（1017），為侍郎馬亮所撰著¹⁵⁹，但是依據遵式所撰寫後序之文，得知此部《懺願儀》已經歷了二次的改治，此懺儀經過兩次改治，且前本已經刊刻廣為流通，前本與今本相比，削減懺悔、禪法二科，加以增補修改後，至大中祥符八年（1015）始刊定之。《淨土懺》雖經兩次改治，但現存資料中並無遵式改制前的版本留下，因此後人無法清楚得知前後儀文的差別何在！

¹⁵⁷ 志磐：《佛祖統紀》卷二十七，《大正藏》冊49，頁277上。

¹⁵⁸ 遵式撰：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊47，頁494下。

¹⁵⁹ 釋大睿著：《天台懺法之研究》，〈第六章 宋代天台懺法〉，頁315。

第二節 《往生淨土懺願儀》之儀軌組織

遵式依淨土眾經所撰之《淨土懺》，是依智顛制《法華三昧懺儀》為主要架構，再融入淨土思想，其儀軌分十科行法。本節主要說明行者如何行此懺儀？其整部懺儀禮拜的儀軌是如何進行？

一、嚴淨道場

行懺之前，必須先擇定一閑靜之處，作為禮懺的處所；以表示為對行此《淨土懺》的慎重與虔敬。莊嚴禮懺的道場，行者最初應：

（一）清淨地板：選閑靜一堂室，先去除地上的舊土，然後於靜處取新土鋪上，地上平整沒有瓦石，及先非穢染用填其地，以香和塗極令清淨。

（二）懸掛幡蓋：其次於上方懸吊新寶蓋，寶蓋中懸五雜幡，整個懺室懸諸繒綵旛華，取好莊嚴。

（三）安奉佛像：安奉阿彌陀佛像坐西向東，觀音菩薩於左邊，大勢至菩薩於右邊。佛像前陳列許多美好的供花及蓮花等；如果能夠安置九品往生像最好；如果沒有亦無妨。

其餘莊嚴的事誼，應隨能力來安置之。其次周遭陳設應考慮地面是否潮濕。

（四）行者淨身：行者須著新淨衣，如果沒有全新的衣服，則著衣服中最好的那件，沐浴後披著方入道場。進懺堂應從門的左右出入。鞋襪穿戴整齊端正，不得雜亂。有事情要外出時，必須更換舊衣，之後沐浴後再著乾淨衣，每日皆如是。應當竭盡自己的能力，全部奉獻種種，供養三寶，若不盡其所有供養；行法不專，必定無所感應。如絕無己物方可外求。

（五）行懺人數：行此懺儀參與者最多以十人為限，多則不可。行此懺儀宜以六齋日為行懺首日。

二、明方便法

《摩訶止觀》卷四：「方便名善巧，善巧修行以微少善根，能令無量行成解發入菩薩位」¹⁶⁰。行者欲入道場身心散亂，須預行方便。據《摩訶止觀》卷四¹⁶¹載，為修圓頓止觀之準備，須先具備具五緣、呵五欲、棄五蓋、調五事、行五法等二十五種方便（二十五方便）。所謂具五緣即：持戒清淨、衣食具足、閑居靜處、息諸緣務、得善知識。呵五欲即勸修行者必須訶責色、聲、香、味、觸等五欲。棄五蓋即指棄貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五種煩惱心。調五事即調和食、眠、身、息、心五者。行五法即行能生善法之欲、精進、念、巧慧、一心等五法。

禮懺堂應單獨整理、修繕一個房舍，不得與道場同處；如果沒有別屋舍亦許共同一室。行法前七日應日夜調習案試，及預誦下五悔等文，極令精熟即通。染浣紉縫及中辦事，餘治生雜務即時併息，但念不久定生淨土。一心求懺無有留難，各自剋期不惜身命，所修淨業，必定即時成就。不得一念思憶五塵¹⁶²。訶去五種愛欲等，及勤息恚癡。行人各自有無始以來的惡習，應速求捨離，以不影響行懺，有障礙自當觀察，何習偏重。訶棄調停，取令平復，切勿使行法突喪先前的用功。

三、明正修意

所謂正修意者，天親論曰：「明何義觀安樂世界見阿彌陀佛，願生彼國土。云何觀？云何生信心？修五念門成就者，畢竟得生安樂國土，見阿彌陀佛。何等為五：一者禮拜門、二者讚歎門、三者作願門、四者觀察門、五者迴向門。」¹⁶³乃至菩薩巧方便迴向者，謂說禮拜等五種修行，所集一切功德善根，不求自身住持之樂。欲拔一切眾生苦故，作願攝取一切眾生，共生彼安樂佛國，是名菩薩巧方便迴向。如此善知迴向，得三種順菩提門：一者無染清淨心、不為自身求諸樂

¹⁶⁰ 《摩訶止觀》卷四，《大正藏》冊四十六，頁35下。

¹⁶¹ 《摩訶止觀》卷四，《大正藏》冊四十六，頁35下。

¹⁶² 具足五種緣，稱為五緣。即持戒清淨、衣食具足、閑居靜處、息諸緣務、得善知識。

¹⁶³ 世親造：《無量壽經優波提舍》，《大正藏》冊26，頁231中。

故、二者安清淨心，以拔一切眾生苦故、三者樂清淨心，令一切眾生得大菩提，以攝取眾生彼國土故。

懺悔者，為使去除往生西方的障礙、為順佛的慈愍而能快速得度往生，應當一心一意滿七七日，乃至七日晝夜六時，禮十方佛及彌陀世尊。不論或坐、或行都使心不散亂，亦貪念世間的五欲享樂、及不得對外人語論戲笑，亦不得藉故託事延緩放逸睡眠。應當時時繫念不斷，為求往生一心精進。

四、燒香散華

行者已清淨三業後，初入懺堂時。應先當正立思惟：「我為眾生，發菩提心，願求淨土故，總禮三寶，廣修供養，三寶受供，必當念我，隨我請求，證知我願。」首者先當唱云：

一切恭敬

一心敬禮，十方法界常住佛。

一心敬禮，十方法界常住法。

一心敬禮，十方法界常住僧。

唱已各執香爐，胡跪之後唱云：「是諸眾等各各胡跪，（行者長跪，手捧香花碟）嚴持香華，如法供養，供養十方法界三寶。」唱至此時，廣作供養，觀想：「願此香華遍十方，以為微妙光明臺；諸天音樂天寶香，諸天餽膳天寶衣。不可思議妙法塵，一一塵出一切塵；一一塵出一切法，旋轉無礙互莊嚴。遍至十方三寶前，十方法界三寶前；皆有我身修供養，一一皆悉遍法界。彼彼無雜無障礙，盡未來際作佛事；普熏法界諸眾生，蒙熏皆發菩提心，同入無生證佛智。」觀想結束後散華。之後放下香花碟，執手爐口發是言：

「願此香華雲，遍滿十方界，供養一切佛，尊法諸菩薩、無量聲聞眾，以起光明臺，過於無邊界，無邊佛土中，受用作佛事，普熏諸眾生，皆發菩提心」皆發下一句大眾接和，供養下唯那獨唱。

唯那再唱「供養已」大眾起立，唯那接著唱：「一切恭敬」（大眾頂禮一拜，起身後胡跪。

五、禮請法

再添香後於案桌前虔誠胡跪，手執香爐端身正意，不可起任何雜念妄想，必須三業虔敬，誠心恭敬禮請三寶來入道場，觀想諸佛菩薩來到此壇場，充滿整個虛空。不得剎那起於雜念，不可輕率延屈至尊，當須三業併切一心奉請，如果不是虔心恭請，光憑口念無心虛請是毫無益的。禮請法於禮懺的前八日迎請，其餘時則不用。

由首人（唯那）帶領眾人唱云：一心奉請諸佛菩薩、三寶賢聖等等。禮請的對象有：

（一）諸佛

唯那領眾唱云：一心奉請南無本師釋迦牟尼佛、南無過去久遠劫中，定光佛、光遠佛、龍音佛等五十三佛、南無過去久滅世自在王佛、南無十方現在不動佛等、盡十方河沙淨土一切諸佛、南無往世七佛、未來賢劫千佛、三世一切諸佛、南無極樂世界阿彌陀佛。

禮請諸佛時，須虔心觀想釋迦是我等師，說諸大乘令我修淨土業，因此為首請，當各運心感此恩德，如是三請。其餘諸佛禮請時亦應逐一觀想，每一遍請時觀想云：「我三業性如虛空，釋迦如來等亦如是，不起真際為眾生，與眾俱來受供養」¹⁶⁴。

（二）禮請法寶

一心奉請，南無大乘四十八願無量壽經、稱讚經等，及彼淨土所有經法、十方一切尊經、十二部真淨法寶。

應想二處法寶：一是十方法寶、二是淨土法寶。想淨土法時，遍想佛菩薩、

¹⁶⁴ 觀想諸佛時，稱念諸佛聖號依所禮請的佛聖號而異。

水鳥、樂樹皆說妙法，隨我請來顯現道場，令我道場如彼淨土無異。觀想云：「法性如空無所見，二處法寶難思議；我今三業如法請，俱時顯現受供養」。

（三）禮請菩薩

一心奉請，南無文殊師利菩薩、普賢菩薩、無能勝菩薩、不休息菩薩等、一切菩薩摩訶薩、南無極樂世界觀世音菩薩摩訶薩、南無極樂世界大勢至菩薩摩訶薩、南無過去阿僧祇劫法藏比丘菩薩摩訶薩、南無極樂世界新發道意，無生不退一生補處諸大菩薩摩訶薩。

禮請菩薩時，觀想菩薩坐蓮華座侍阿彌陀佛左邊，大勢至菩薩坐蓮華座侍彌陀佛右邊，威德光明悉皆無量，。此時觀想云：「我三業性如虛空，諸大菩薩亦如是，不起真際為眾生，與眾俱來受供養」。

（四）禮請聲聞眾

唱云一心奉請，南無此土舍利弗等、一切聲聞緣覺道賢聖僧。禮請時觀想諸賢聖聲聞眾遍滿虛空法界。

（五）請天龍鬼神等眾

行者唱云一心奉請，此土梵釋四王一切天眾、摩羅天主、龍鬼諸王、閻羅五道主善罰惡守護正法護伽藍神，一切賢聖。皆三請來此守護惟除禮拜應知。

奉請的彌陀世尊、觀世音菩薩、大勢至菩薩、清淨海眾一切賢聖，觀想賢聖唯願不捨大慈大悲，他心道眼無礙見聞身通自在，降來道場，安住法座，光明遍照，攝取我等，哀憐覆護，令得成就菩提願行。又所禮請之釋迦文佛、定光佛等、世自在王佛、十方三世一切正覺，及文殊師利菩薩、普賢菩薩、三乘聖眾，祈願悉來道場慈悲攝護，諸天、魔、梵、龍、鬼等眾，護法諸神一切賢聖，悉到道場，安慰堅守同成淨行。

六、讚歎法

禮請諸佛賢聖後，當起立恭敬合掌，觀想此身正對彌陀及一一佛前說偈讚願

云：

色如閻浮金	面逾淨滿月
身光智慧明	所照無邊際
降伏魔冤眾	善化諸人天
乘彼八正船	能度難度者
聞名得不退	是故歸命禮

以此讚歎佛功德，相好莊嚴，及法身光明無量，使行者修行大乘無上善根，奉福上界天龍八部、大梵天王、三十三天、閻羅五道、六齋八王、行病鬼王等各及眷屬，此土神祇僧伽藍內護正法者，又為國王帝主土境萬民，師僧父母善惡知識，造寺檀越十方信施，廣及法界眾生。願藉此善根平等熏修，功德智慧二種莊嚴，臨命終時俱生樂國。

七、禮佛法

讚歎結束後，接著應禮諸佛賢聖等，在禮諸佛時，應當觀想一切諸佛是我慈父，能令我生諸佛淨土。禮拜諸佛賢聖有：

（一）禮拜諸佛

唯那領眾唱云，一心敬禮，本師釋迦牟尼佛、過去久遠劫中。定光佛光遠佛龍音佛等五十三佛、過去久滅世自在王佛、東方不動佛等。盡東方河沙淨土一切諸佛、東南方最上廣大雲雷音王佛等。盡東南方河沙淨土一切諸佛、南方日月光佛等。盡南方河沙淨土一切諸佛、西南方最上日光名稱功德佛等。盡西南方河沙淨土一切諸佛、西方放光佛等。盡西方河沙淨土一切諸佛、西北方無量功德火王光明佛等。盡西北方河沙淨土一切諸佛、北方無量光嚴通達覺慧佛等。盡北方河沙淨土一切諸佛、東北方無數百千俱胝廣慧佛等。盡東北方河沙淨土一切諸佛、上方梵音佛等。盡上方河沙淨土一切諸佛、下方示現一切妙法正理常放火王勝德光明佛等。下方河沙淨土一切諸佛、往古來今三世諸佛。七佛世尊。賢劫千佛、

極樂世界阿彌陀佛、¹⁶⁵

每禮拜一佛，當想此身如幻如化。自見對彼佛前作禮，即觀想云：「能禮所禮性空寂，感應道交難思議；我此道場如帝珠，釋迦如來影現中，我身影現釋迦前，頭面接足歸命禮」。

（二）禮拜法寶

行者唱云，一心敬禮，極樂世界佛菩薩等所說經法，乃至水鳥樂樹一切法音清淨法藏、大乘四十八願無量壽經稱讚經等，十方一切尊經十二部真淨法藏。

禮拜時需觀想阿彌陀佛極樂淨土法寶顯現道場。觀想偈云：「真空法性如虛空，常住法寶難思議，我身影現法寶前，一一皆悉歸命禮」。

（三）禮拜諸菩薩

行者唱云，一心敬禮，極樂世界觀世音菩薩、極樂世界大勢至菩薩、過去阿僧祇劫法藏比丘菩薩、極樂世界一生補處諸大菩薩、極樂世界無生不退諸大菩薩、極樂世界新發道意菩薩，及十方來生淨土一切菩薩、文殊師利菩薩、普賢菩薩、彌勒菩薩、常精進菩薩等，盡十方一切諸大菩薩。

想觀世音菩薩侍彌陀左邊，大勢至菩薩侍彌陀右邊，及諸大菩薩皆坐蓮華座。

（四）禮聲聞賢聖僧

一心敬禮，大智舍利弗、阿難持法者、諸大聲聞緣覺、一切得道賢聖僧。

八、懺願法

懺悔法共有懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願五法。

1、明懺悔法：觀想：「我及眾生，無始常為三業六根重罪所障，不見諸佛不知出要，但順生死不知妙理，我今雖知，猶與一切眾生同為一切重罪所障，今對彌陀十方佛前，普為眾生歸命懺悔，唯願加護令障消滅。」觀想後唱云：

「普為法界一切眾生，悉願斷除三障，至誠懺悔。」

¹⁶⁵ 禮拜阿彌陀佛應三禮三拜，觀想：「能禮所禮性空寂，感應道交難思議；我此道場如帝珠，釋迦如來影現中，我身影現彌陀前，為求往生接足禮。」

頂禮一拜後，起伸手執香爐。之後先運順逆十心，始則背真逐妄，名順十心；今則背妄向真，名逆十心。唯願十方諸佛，彌陀世尊，慈悲攝受聽我懺悔」。行者至誠唱云：

我比丘(某甲)至心懺悔，十方諸佛，真實見知，我及眾生，本性清淨諸佛住處，名常寂光遍在剎那，及一切法，而我不了，妄計我人，於平等法中，而起分別；於清淨心中，而生染著，以是顛倒，五欲因緣，生死循環，經歷三界，坐此相續，不念出期，而復於中，造極惡業，四重五逆，及一闡提，非毀大乘，謗破三寶，謗無諸佛，斷學般若，用十方僧物，用佛塔物，污梵行人，習近惡法，於破戒者，更相讚護，三乘道人，種種毀罵，內覆過失，外現威儀。常以五邪，招納四事，不淨說法，非律教人，因佛出家，反破佛法，違逆師長，如法教誨，恣行貪恚，無慚恥心，以是因緣，諸惡業力，命終當墮阿鼻地獄。猛火熾然。受無量苦，千萬億劫，無解脫期，今始覺知，生大慚愧、生大怖畏，十方世尊、阿彌陀佛，久已於我，生大悲心，無數劫來，為度我故，修菩提道，不惜身命，今已得佛，大悲滿足，真實能為一切救護，我今造惡，必墮三塗，願起哀憐，受我懺悔，重罪得滅，諸惡消除，乃至娑婆生因永盡，諸佛淨土，如願往生，當命終時，悉無障疑。」

懺悔已，至誠頂禮阿彌陀佛及十方諸佛，禮已以頭三叩於地，表三處作禮：

(1) 謂彌陀世尊，(2) 淨土三寶，(3) 十方三寶。應三說懺悔等文。

2、明勸請法：想對十方一切佛前，長跪勸請，唱云：「我比丘(某甲)至心勸請。十方所有世間燈。最初成就菩提者。我今一切皆勸請。轉於無上妙法輪。諸佛若欲示涅槃。我悉至誠而勸請。唯願久住剎塵劫。利樂一切諸眾生」勸請已。至誠頂禮阿彌陀佛及十方諸佛。

3、明隨喜法：十方凡聖一毫之善，我皆隨喜。善根福德能令見者生喜，我隨彼喜。行者唱云：「我比丘(某甲)至心隨喜，十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。」至誠頂禮阿彌陀佛及十方諸佛。

4、明迴向法：無始時來，乃至今日一毫之善，迴向三有，故今悔之誓求菩

提。唱云：「我比丘(某甲)至心迴向，所有禮讚供養福請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道」至誠頂禮阿彌陀佛及十方諸佛。

5、明發願法：大體須存滅罪除障，發四弘誓願，隨順菩提，求生淨土，唱時觀時想的面對彌陀，餘佛菩薩悉為證明，而唱云：「我比丘(某甲)至心發願，願共修淨行人，三業所生一切諸善，莊嚴淨願，福智現前，願得彌陀世尊、觀音勢至，慈悲攝受，為我現身，放淨光明，照觸我等，諸根寂靜，三障消除，樂修淨行，身心潤澤，念念不失，淨土善根，及於夢中，常見彼國，眾妙莊嚴，慰悅我心，今生精進，願得臨命終時，預知將至，盡除障礙，慧念增明，身無病苦，心不顛倒，面奉彌陀及諸眷屬，歎喜快樂，於一剎那即得往生，極樂世界。到已自見生蓮華中，蒙佛授記。得授記已，自在化身，微塵佛剎，隨順眾生，而為利益，能令佛剎塵數眾生，發菩提心，俱時離苦，皆共往生，阿彌陀佛極樂世界。如是行願，念念現前，盡未來時，相續不斷，身語意業，常作佛事」

發願已，至誠頂禮阿彌陀佛及十方諸佛。發願是往生正行，不同前述四悔(懺悔、勸請、隨喜、回向)，這時必須於佛前具足說三遍，以表志心懇切發願。

九、第九旋遶誦經法

懺悔發願禮拜諸佛結束後。當起身整理身上的服裝，之後站立觀想三寶及諸佛菩薩賢聖等，罌塞整個道場，各坐法坐見身，行者在稱念諸佛菩薩名號之前，應當誦持《佛說阿彌陀經》，或《觀無量壽佛經》一部。視時間長短而決定誦哪一部經；誦經也是旋繞行道之一。

誦經結束後，行者開始一一遶旋法座，安祥徐步右繞道場慢慢經行而轉，心中憶念三寶微妙功德，然後口稱念云：

南無佛、南無法、南無僧、南無釋迦牟尼佛、南無世自在王佛、南無阿彌陀佛、南無觀世音菩薩、南無大勢至菩薩、南無文殊師利菩薩、南無普賢菩薩、南無清淨大海眾菩薩摩訶薩(反覆三次稱念)

當稱誦名號時，應誠心恭敬大聲稱唸，稱念旋繞數匝後，接唱三皈依：

自歸於佛，當願眾生，體解大道，發無上心。(一拜)

自歸於法，當願眾生，深入經藏，智慧如海。(一拜)

自歸於僧，當願眾生，統理大眾，一切無礙，和南聖眾(一拜)。

首者跪唱云，警示眾人：

「白眾等聽說，經中如來偈，何不力為善，念道之自然，宜各勤精進。努力自求之，必得超絕去，往生安養國，橫截五惡道，惡趣自然閉，升道無窮極，易往而無人，何不棄世事，勤行求道德，各得及長生，壽樂無窮極。」

整部禮拜《往生淨土懺願懺》的儀節到「旋繞誦經」即禮拜圓滿。

十、坐禪法

以上的儀節結束完畢後，如果還有多餘的時間，則應當於一處繩床西向，跏趺端身正坐，調和氣息定住其心，開始修觀門。有關修觀的相關經論甚多。修持此部懺儀則是教是行者以二種簡要容易觀想方法。這二種觀法不必並用，於熟者任便，但得不離淨土法門皆應修習。坐禪法中所修觀法有二種：(一)扶普觀意，自想即時所修功德生極樂世界；(二)直接觀想阿彌陀佛。¹⁶⁶

¹⁶⁶ 遵式：《往生淨土懺願儀》「坐禪法」，《大正藏》冊 47，頁 494 下。

第四章 《往生淨土懺願儀》內容分析與宗教義理特色

遵式依《無量壽佛經》等，所撰之《往生淨土懺願儀》，富含求懺滅罪，以至於求生安養淨土。於宗教意義上，是修行者依止一部淨土行法，亦是一部懺悔業障的儀軌。而其義理除了淨土思想外，更是蘊含了懺悔滅罪、成就念佛三昧與往生淨土之因、天台與淨土思想的融攝等特色。

此章節即依《淨土懺》的內容作分析，之後探討懺儀中所蘊含的宗教義理特色。

第一節 《往生淨土懺願儀》內容分析

遵式所撰之《往生淨土懺願儀》是輒采大本《無量壽經》、《稱讚淨土經》、《往生論》等諸大乘經典，而結集成的禮懺方法，其內容有嚴淨道場、明方便法、明修正意、燒香散花、禮請法、讚嘆法、禮佛法、懺願法、旋繞誦經法、坐禪法等十科。本節就《懺願儀》的十科內容分爲行懺前方便、正懺悔法與結願作分析。

一、行懺前方便

(一) 嚴淨道場

禮懺之前的首要工作，爲表示對禮此懺儀之恭敬與慎重，首先就是選擇一處閑靜的堂室作爲禮懺之處。這個地方如果是一全新之處所是最佳的，若沒有全新亦無妨。首先將堂室中地面的舊土鏟除，再至另一新處取沒有任何雜質、碎石新的土，再用香料和土，填平修懺用之靜室的全部地面，並使地面平坦無坑洞

其次，在上懸掛新的寶蓋，於寶蓋中懸掛五色旛，掛滿整間堂室，以莊嚴道場。《千手經》上說：「住於淨室，懸幡燃燈，香華飲食，以用供養。」¹⁶⁷又《國

¹⁶⁷ 知禮集：《千手眼大悲心呪行法》，《大正藏》冊46，頁973上。

清百錄》記載的《請觀音儀》中載：「當嚴飾道場，香泥塗地，懸諸幡蓋。」¹⁶⁸之後，以坐西朝東方向安置阿彌陀佛聖像，觀世音菩薩於彌陀聖像左方，大勢至菩薩於彌陀聖像右方，於聖像前羅列許多美麗的花及蓮花等。如果能安置九品往生像是最好，因為修此懺儀最終究的目的就是求生淨土，若能安置九品往生像，則對禮懺、觀想時，能更有幫助；但如果沒有九品往生像亦無妨。其餘莊嚴道場之事，則隨行者能力來安置。

禮懺的人數以十人爲限，智顛於《請觀音疏》載「苦厄者約十種行人」，又「次第除十人惑」¹⁶⁹疏文中多提及以十地表示十人，或是艱苦惡者約有十種人，或持咒次地破除十人疑惑等等，以十人爲一數量，筆者認爲遵式應是以此爲行懺人數準則，故說禮懺人數以十人爲限；又禮懺人數若過多的話，帶領者不易引導大眾隨文觀想，因此以十爲爲限。這十位行者須向西席地而坐，如果地勢較低或土壤潮濕，可以放置矮床而坐。必須盡竭盡所能供養三寶，若無法做到，至少在第一天要做到盡力布施供養。

（二）清淨三業

《淨土懺》與《法華三昧懺儀》：「初入道場，當以香湯沐浴著淨潔衣。若無當取己衣勝者，以爲入道場衣。」¹⁷⁰都要求行者必須沐浴、著清淨衣，甚至是換上自己最好的衣服；鞋襪也要穿戴整齊，如果有事要離道場，則必須先換回舊衣才離席，即使身體不髒，也必須每天沐浴一次。法會期間，不能交談或應對問訊等。對於俗事一念也不能生起，但使自心依著經典的教導而思惟，當需要大小便利或飲食時，也要攝身心而不散失，辦完雜事之後，儘快回到道場。

（三）方便法

行者因爲平日的身心散亂，因此在正式禮懺之前七日，必須在另一處先行前方便法。應當日夜調息，使身心平靜祥和，以及先誦讀「五悔」¹⁷¹法，以助於開

¹⁶⁸ 知禮：《國清百錄》，《大正藏》冊 46，頁 795 中。

¹⁶⁹ 智顛說，灌頂記：《請觀音經疏》，《大正藏》冊 39，頁 973 下。

¹⁷⁰ 智顛：《法華三昧懺儀》，《大正藏》冊 46 頁 950 中。

¹⁷¹ 天台宗修法華三昧時，於晝夜六時所作之五種懺悔法。又稱五懺悔。即：(1)懺悔，悔罪而修

始禮懺時能夠快速進入懺文。更於二六時中勸修懺悔、勸請、隨喜、回向、發願等五悔，其方法有三：

1、身開遮：身「開」是指嚴淨道場、淨身、三業供養……坐禪實相正觀等十科中之行、立、坐而言，「遮」即對不應行者予以約束。

2、口說默：口誦大乘經典，而不間雜其他事緣。

3、意止觀：分無相行與有相行，無相行即安樂行，乃入甚深禪定，直觀一切法空，了達實相。有相行者根據《法華經·勸發品》，乃散心誦《法華經》，不入禪定，於行、住、坐皆一心，專念法華文字，精進不臥，如救頭然。¹⁷²

二、明正修意

(一) 修懺天數

1、七七日：依《大方等大集經》卷第四十三載：「彼人應須經七七日，此四禪地依止念佛三昧心內熏修。…」¹⁷³所謂的七七日，應是指七個七日，整個懺期為四十九天。

2、十日十夜：《阿彌陀鼓音聲王陀羅尼經》：「十日十夜，除捨散亂，精勤修集念佛三昧，知彼如來常恒住於安樂世界，憶念相續勿令斷絕，受持讀誦此鼓音聲王大陀羅尼。十日十夜，六時專念，五體投地禮敬彼佛…」¹⁷⁴及《阿彌陀三耶三佛薩樓佛檀過度人道經》¹⁷⁵：「欲往生阿彌陀佛國。十日十夜不斷絕。我皆慈悲之。悉令生阿彌陀佛國。」¹⁷⁶行懺天數為十個日夜，即十天整。

3、明七日七夜，《佛說阿彌陀經》：「若一日、若二日、若三日、若四日、若

善果。(2)勸請，勸請十方諸佛轉法輪以救眾生。(3)隨喜，喜悅、稱讚他人之善行。(4)回向，把善行之功德回向菩提。(5)發願，發願一心成佛。以上五者，天台家稱為「別方便行」，乃助修法華之行爲，由最初五品位至等覺位，位位皆須勤行此方便，以助開觀門。

¹⁷² 參見釋大睿著：《天台懺法之研究》，〈第四章 智者大師所制四部懺儀〉，頁 112。

¹⁷³ 那連提耶舍譯：《大方等大集經》卷第四十三，《大正藏》冊 13，頁 286 中。

¹⁷⁴ 《阿彌陀鼓音聲王陀羅尼經》，《大正藏》冊 12，頁 352 中。

¹⁷⁵ 《大阿彌陀經》(Aparimitāyuh-sūtra)，吳·支謙譯。宋、元、明三本首尾均題有「阿彌陀經」四字，麗本於卷首題「阿彌陀三耶三佛薩樓佛檀過度人道經」，於卷尾則題「阿彌陀經」。又古來爲與鳩摩羅什所譯之阿彌陀經區別，遂稱本經爲大阿彌陀經。

¹⁷⁶ 《大阿彌陀經》，《大正藏》冊 12，頁 311 上。

五日、若六日、若七日。」¹⁷⁷《觀無量壽佛經》：「一日乃至七日」¹⁷⁸ 雖《淨土懺》中言道明七日七夜，但從所引的這二部經典中，卻是看到若一日至若七日，並無明確指出七日七夜，因此筆者認為第三個天數，應是教開緣的方法，為使想要禮懺知行者一方便法，所以一至七日的時間都可以。但無論做何選擇，都是以上述這三類的天數為期，決不可減。

（二）觀五念門

正修意者，天親《無量壽經優波提舍願生偈》曰：「明何義觀安樂世界見阿彌陀佛，願生彼國土。云何觀？云何生信心？修五念門成就者，畢竟得生安樂國土，見阿彌陀佛。何等為五？一者禮拜門，二者讚歎門，三者作願門，四者觀察門，五者迴向門。」¹⁷⁹教示行者應依天親之《淨土論》中載，往生阿彌陀佛淨土之五種憶念修行門來修。即：1、禮拜門，謂清淨身業，一心恭敬禮拜阿彌陀如來，願生彼國。2、讚歎門，謂清淨口業，稱歎如來名號、功德、光明智相，如實修行，求生彼國。3、作願門，謂心常作願，發大誓願，如實修行奢摩他（*śamatha*），以止息散亂之心，求生彼國。4、觀察門，謂以智慧、正念觀察下列三種：（1）觀察彼佛國土功德莊嚴，（2）觀察阿彌陀佛功德莊嚴，（3）觀察彼諸菩薩功德莊嚴。如實修行毘婆舍那（*vipāśyanā*），以觀破昏暗之心，求生彼國。5、迴向門，謂將自己所有之功德善根，普皆迴向一切眾生，願同生極樂國，皆共證佛道。¹⁸⁰以「五念門」引導行者正觀察思維。

論中又云「乃至菩薩巧方便迴向者，謂說禮拜等五種修行，所集一切功德善根，不求自身住持之樂，欲拔一切眾生苦故，作願攝取一切眾生，共生彼安樂佛國，是名菩薩巧方便迴向，如是善知迴向，得三種順菩提門：一者無染清淨心，不為自身求諸樂故。二者安清淨心，以拔一切眾生苦故。三者樂清淨心，令一切

¹⁷⁷ 《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊 12 頁，347 中。

¹⁷⁸ 《觀無量壽佛經》，《大正藏》冊 12，頁 344 下

¹⁷⁹ 世親：《無量壽經優波提舍願生偈》，《大正藏》冊 26，頁 231 中。

¹⁸⁰ 參見《佛光大辭典》，「五念門」，電子版第四版。

眾生得大菩提，以攝取眾生彼國土故。」¹⁸¹文中揭示了，行者依五念門所修的種種功德，都不是只為自己求安樂，是為迴向給一切眾生，為使一切眾生都能離苦得樂，將來同生阿彌陀佛安養世界。

（三）專注一心

為令除罪清淨，滅往生之障礙故，為了隨順阿彌陀佛等，大慈悲願力為加快廣度眾生故。行者應當一心一意行懺滿七七日，乃至七日晝夜六時，禮十方佛及彌陀世尊。無論是坐或是經行，身心皆不可散亂。也不得如彈指頃間，貪念世間五欲享樂，及不可對外人語論戲笑，亦不得假借託事延緩，或是放逸睡眠。

行者為求往生淨土，應一心精進，一心又有是一心與理一心：

1、事一心，如在禮佛時能夠心念專注，沒有雜念，即是事一心。強調對所行一切事時，須專心一意，心不被外緣所影響，目地在成就「止」。

2、理一心：如實觀照世間實相，諸法乃因緣所生滅，是無自性的。目的在成就「觀」，觀法性空，如此才能得證三昧乃至究竟滅罪。

三、燒香散華

於禮懺儀式中於佛前燒香散華，出自《無量壽經》卷下：「懸繒然燈，散華燒香，以此迴向，願生彼國。」¹⁸²其目的除莊嚴道場外，最主要是以香花供養諸佛菩薩。於《請觀音經疏》中對香與華的解釋：「燒香散華者，香即薰馨，遮掩臭穢，表於智慧斷結毒害，香即智慧也，亦是止善。散華表定，定是福德莊嚴，如華能嚴飾彫麗故，用華以表定，亦名行善。復次華以表慧，何以故？華是可見法，慧是照了見理之法，用華以對慧香，以對定者，香是冥熏對定，有寂靜之義，故用對定，何故作此互判？此是通釋，定中有慧，慧中有定，若別對者，法身皆名為慧，此中豈得無定，七淨之法皆名為華¹⁸³。」¹⁸⁴將香表智慧，定表福德莊嚴，

¹⁸¹ 世親：《無量壽經優波提舍願生偈》，《大正藏》冊 26，頁 232 下。

¹⁸² 《佛說無量壽經》卷下，《大正藏》冊 12，頁 272 中。

¹⁸³ 以華比喻七種淨德。又稱七淨。鳩摩羅什謂七淨華為：(一)戒淨，為始終淨。即身口所作，無有微惡；意不起垢亦不取相，亦不願受生。施人無畏，不限眾生。(二)心淨，三乘制伏煩惱心、斷結心，乃至三乘漏盡心，稱為心淨。(三)見淨，即見法真性，不起妄想。(四)度疑淨，即見解深透而斷除疑惑。(五)分別道淨，即善能分別是非，合道直行，非道直捨。(六)行斷知見淨，「行」

二者合而為福德智慧圓滿之意。

燒香散華亦名三業供養，行者初入道場應先思維觀想「我為眾生，發菩提心，求生淨土，總禮三寶，廣修供養。」行者應在佛前燒眾名香，散種種華虔誠供養三寶，身禮拜口唱云：「一心敬禮，十方法界常住佛、法、僧」觀想己身與十方諸佛，實相理體本無能所，因此無能禮、所禮。

三、禮請與禮佛

(一)、禮請

1、請佛

行者當須三業併切一心奉請「南無本師釋迦摩尼佛」、「南無過去久遠劫中，定光佛、光遠佛¹⁸⁵、龍音佛¹⁸⁶等五十三佛¹⁸⁷」、「南無過去久滅世自在王佛」、「南無十方現在不動佛等，盡十方河沙淨土一切諸佛」、「南無往世七佛、未來賢劫千佛、三世一切諸佛」、「南無極樂世界阿彌陀佛。」

禮請諸佛時，當唱一心時，先專至敬禮，為事一心；次想能所為理一心，應逐一觀想，每一遍請時觀想云：「我三業性如虛空，釋迦如來等亦如是，不起真際為眾生，與眾俱來受供養」¹⁸⁸。

2、禮請法寶

一心奉請，「南無大乘四十八願無量壽經、稱讚經等，及彼淨土所有經法、十方一切尊經、十二部真淨法寶。」行者應想二處法寶：一是十方法寶、二是淨土法寶。想淨土法時，遍想佛菩薩、水鳥、樂樹皆說妙法，隨我請來顯現道場，令我道場如彼淨土無異。禮請時觀想：「法性如空無所見，二處法寶難思議；我今三業如法請，俱時顯現受供養」。

指苦難、苦易、樂難、樂易四行。「斷」指斷除諸結（惑）。即證得無學盡智、無生智者，能知見所行、所斷，而通達分明。(七)涅槃淨。

¹⁸⁴ 智顛說，灌頂記：《請觀音經疏》，《大正藏》冊 39，頁 970。

¹⁸⁵ 出自《佛說佛名經》，《大正藏》冊 14 頁 243 下。

¹⁸⁶ 出自《佛說佛名經》，《大正藏》冊 14 頁 258 中。

¹⁸⁷ 五十三佛即法藏比丘未出世前，次第有此諸佛五十四，方是世自在王佛為法藏比丘時。

¹⁸⁸ 觀想諸佛時，稱念諸佛聖號依所禮請的佛聖號而異。

3、禮請菩薩

一心奉請，「南無文殊師利菩薩、普賢菩薩、無能勝菩薩、不休息菩薩等¹⁸⁹、一切菩薩摩訶薩」、「南無極樂世界觀世音菩薩摩訶薩」、「南無極樂世界大勢至菩薩摩訶薩」、「南無過去阿僧祇劫法藏比丘菩薩摩訶薩」¹⁹⁰、「南無極樂世界新發道意，無生不退一生補處諸大菩薩摩訶薩。」

禮請菩薩時，觀想菩薩坐蓮華座侍阿彌陀佛左邊，大勢至菩薩坐蓮華座侍彌陀佛右邊，威德光明悉皆無量。此時行者應觀想：「我三業性如虛空，諸大菩薩亦如是，不起真際為眾生，與眾俱來受供養。」

4、禮請聲聞眾

一心奉請，「南無此土舍利弗等、一切聲聞緣覺得道賢聖僧」。禮請時觀想諸賢聖聲聞眾遍滿虛空法界。

5、請天龍鬼神等眾

一心奉請，「此土梵釋四王一切天眾、摩羅天主、龍鬼諸王、閻羅五道主善罰惡守護正法護伽藍神，一切賢聖。」皆三請來此守護道場，悉到道場，安慰堅守同成淨行。

(二) 禮拜

1、禮拜諸佛

一心敬禮，「本師釋迦牟尼佛、過去久遠劫中，定光佛、光遠佛、龍音佛等五十三佛」、「過去久滅世自在王佛」、「東方不動佛等，盡東方河沙淨土一切諸佛」、「東南方最上廣大雲雷音王佛等，盡東南方河沙淨土一切諸佛」、「南方日月光佛等。盡南方河沙淨土一切諸佛」、「西南方最上日光名稱功德佛等。盡西南方河沙淨土一切諸佛」、「西方放光佛等。盡西方河沙淨土一切諸佛」、「西北方無量功德火王光明佛等。盡西北方河沙淨土一切諸佛」、「北方無量光嚴通達覺慧佛等，北

¹⁸⁹ 無能勝菩薩、不休息菩薩，出自玄奘譯：《稱讚淨土佛攝受經》，《大正藏》冊 12，頁 348 中。

¹⁹⁰ 《無量壽經》卷上所載，過去久遠劫前，世自在王如來之時，有一國王聽聞佛說法後，即發無上正真道意，乃棄王位出家，號曰法藏。其高才勇哲，超異於世，未久即見二百一十億諸佛刹土，法藏乃發四十八大願。

方河沙淨土一切諸佛」、「東北方無數百千俱胝廣慧佛等，盡東北方河沙淨土一切諸佛」、「上方梵音佛等，盡上方河沙淨土一切諸佛」、「下方示現一切妙法正理常放火王勝德光明佛等。下方河沙淨土一切諸佛」¹⁹¹、「往古來今三世諸佛、七佛世尊、賢劫千佛」、「極樂世界阿彌陀佛」

每禮拜一佛，當想此身如幻如化。自見對彼佛前作禮，即觀想云：「能禮所禮性空寂，感應道交難思議；我此道場如帝珠，釋迦如來影現中，我身影現釋迦前，頭面接足歸命禮。」¹⁹²

2、禮拜法寶

一心敬禮，「極樂世界佛菩薩等所說經法，乃至水鳥樂樹一切法音清淨法藏、大乘四十八願無量壽經稱讚經等，十方一切尊經十二部真淨法藏。」

想彼淨土法寶顯現道場。觀想偈云：「真空法性如虛空，常住法寶難思議，我身影現法寶前，一一皆悉歸命禮」。

3、禮拜諸菩薩

一心敬禮，「極樂世界觀世音菩薩」、「極樂世界大勢至菩薩」、「過去阿僧祇劫法藏比丘菩薩」、「極樂世界一生補處諸大菩薩」、「極樂世界無生不退諸大菩薩」、「極樂世界新發道意菩薩，及十方來生淨土一切菩薩」、「文殊師利菩薩、普賢菩薩、彌勒菩薩、常精進菩薩等，盡十方一切諸大菩薩。」想觀世音菩薩侍彌陀左邊，大勢至菩薩侍彌陀右邊，及諸大菩薩皆坐蓮華座。

4、禮聲聞賢聖僧

一心敬禮，「大智舍利弗、阿難持法者、諸大聲聞緣覺、一切得道賢聖僧。」禮拜方法有二個層次：

1、用殷切求度之心禮敬三寶。深刻瞭解三寶具足無邊清淨的功德，佛為大醫王，法為醫病之良藥，僧及菩薩為看護修行之善知識。唯有三寶能醫治我們身心之重病，讓我們業障消除。所以要至誠懇切，專心歸命頂禮，就像沉溺於大海

¹⁹¹ 東方等十方諸佛名號，出自《稱讚淨土佛攝受經》，《大正藏》冊12，頁350上～下。

¹⁹² 禮拜阿彌陀佛應三禮三拜，觀想：「能禮所禮性空寂，感應道交難思議；我此道場如帝珠，釋迦如來影現中，我身影現彌陀前，為求往生接足禮。」

中渴望獲救般地殷切。

2、禮敬時，觀想「能所俱空」。即觀想能禮敬三寶的我和被禮敬的三寶，都無自性空。雖然如此，但是行者虔誠禮敬的心，卻不可思議地和三寶的清淨功德相應。¹⁹³

四、正懺悔法

(一) 發願悔改

行者禮懺前，先須觀想自己從過往今來所造的種種惡業，一一發露後再於佛前至誠悔改。

1、觀想所造之惡

行懺者觀想自己與所有一切眾生，從過去無始以來因身、口、意三業所造的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根的種種罪業障礙。不聞諸佛教誨，不信教理，只是順著流轉生死，卻不知道要出離痛苦。眾生隨順三界、六道生死之流，而輪轉於迷界。如眾生起惑造業，隨順生死之流，違背涅槃之道；即為流轉生死之因果。據《摩訶止觀》卷四上載：「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。二者內具煩惱外值惡友，扇動邪法勸惑我心，倍加隆盛。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。四者縱恣三業無惡不為；五者事雖不廣惡心遍布；六者惡心相續晝夜不斷；七者覆諱過失不欲人知；八者魯扈底突不畏惡道；九者無慚無愧；十者撥無因果作一闡提。」¹⁹⁴

2、於佛前虔誠懺悔

現在雖然有因緣聽聞教法，但是我與眾生仍被過去的重罪所障礙著，在慈悲的阿彌陀佛及十方諸佛前，我與一切有情眾生歸依三寶，及虔誠懺悔過去無始以來所造的種種惡業，祈願阿彌陀佛與十方諸佛的護覆加持，使得罪障消除。

¹⁹³ 參考常延法師講，江果隨記：〈大悲懺法門〉，

(http://www.ddmbala.org/LA_News.asp?NewsID=83&EventType=1) (2012年03月20日)。

¹⁹⁴ 《摩訶止觀》卷四下，《大正藏》冊19，頁38。

修行之人因順流十心而顛倒造惡，積集重累，流轉生死，故當用逆流十心以對治之。即：(1) 正信因果心，修行之人須先正信因果，深信善惡果報而不生疑惑，以此心破除順流十心之「撥無因果心」。(2) 自愧剋責心，修行之人剋責己身，於往昔中因無羞恥心而習諸惡行，以此心破除「無慚愧心」。(3) 怖畏惡道心，修行之人自念人命無常，苦海悠深，故苦切懺悔而不惜身命，以此心破除「不畏惡道心」。(4) 發露瑕疵心，修行之人不可隱覆一切過失，當即發露懺悔，以此心破除「覆過之心」。(5) 斷相續心，修行之人須斷絕惡行、惡念而不復再做，以此心破除「惡念相續心」。(6) 發菩提心，修行之人須廣發普濟之心，遍滿虛空界，以利益他人，以此心破除遍佈之惡心。(7) 修功補過心，修行之人當策勵不休，斷諸惡行且奉行眾善，以此心破除身、口、意三業造罪之心。(8) 守護正法心，修行之人當守護正法，增廣隨喜、方便之心，以此心破除「見善不隨喜心」。(9) 念十方佛心，修行之人當信念十方佛之大福慧，能救拔、導引己身，以此心破除「隨順惡友心」。(10) 觀罪性空心，修行之人當了達我心本空，罪性無依，以此心破除「無明昏闇心」。¹⁹⁵

¹⁹⁵ 參考《佛光大辭典》，電子版第四版，「逆流十心」。

第二節 懺悔與禪觀的融合

一、懺悔語義與分類

(一) 懺悔語義

「懺悔」，謂悔謝罪過以請求諒解。是由梵文“ksama”與“apatti-prati-desana”二字翻譯而來。懺，為梵語“ksama”，懺摩之音譯漢譯為「懺摩」的省略。英譯為 *enduring*、*bearing*、*suffering* 等，即容忍、忍耐之義，為「請求他人寬恕自己所犯過錯」之義。原為自陳己過，悔罪祈福之意。《廣韻·鑑韻》：「懺，自陳悔也。」《集韻·肴瓦韻》：「懺，悔也。」《晉書·佛圖澄傳》：「佐愕然愧懺。」南朝齊蕭子良《淨住子·修理六根門》：「前已懺其重惡，則三業俱明。」¹⁹⁶在漢字中本無「懺」字，這是配合翻譯佛典而造的「新形聲字」。

“ksama”又譯為「叉磨」，如唐·玄應在《一切經音義》說：「懺悔，此言訛也。書無懺字，應言叉磨，此云忍，謂容恕我罪也。」¹⁹⁷另在道宣《四分律戒疏》也提到：「悔是此土言，懺是西方略語，如梵本音懺摩也。懺字非《倉》、《雅》所陳，近俗相傳故耳。」¹⁹⁸「懺悔」的整體意義是對人發露罪惡、錯誤，請求別人容恕，以求改過。¹⁹⁹

依據佛教僧團戒律之梵文用語，若要於眾前「說罪」以消除過錯時，應以「說罪」*āpatti-pratideśana* 表達，“*āpatti*”是「過錯」，“*pratideśana*”是對著別人講出來，或簡稱“*deśana*”，也就是「說出」過錯之意。²⁰⁰“*āpatti-pratideśana*”之譯，即自申罪狀（說罪）之義。因此，“*āpatti-pratideśana*”可翻為「說罪」意，「向他人表白罪過」之意。所以懺與悔二者結合起來的意義，就是向別人陳說自己的罪過，請求寬恕原諒，含有改往修來、誠心悔過的意思。

¹⁹⁶ 參見《漢語大字典》網路版，<http://words.sinica.edu.tw/sou/sou.html>。

¹⁹⁷ 《一切經音義》卷十四，《中華大藏經》冊 56，頁 1026 中～下。

¹⁹⁸ 見《四分律合註戒本疏行宗記》卷三，其中之疏文。《新卍續藏》冊 39，頁 758 上。

¹⁹⁹ 參見釋大睿著：《中國早期的懺罪思想之形成與發展》，《中華佛學研究》第二期，民國八十七年，頁 313～337。

²⁰⁰ 參見惠敏法師著：〈佛教懺悔法門之「逆轉」情節一以《大方等陀羅尼經》為例〉，《法鼓佛學學報》第四期，頁 51，民國 98 年，臺北：法鼓佛教學院。

原始佛教教團中，當比丘犯罪時，釋尊為令其行懺悔或悔過，定期半月半月行布薩，並定每年安居後的最後一天為僧自恣日²⁰¹。即於僧團夏安居之圓滿日，僧眾說出自己本身於結夏當中，自己所見、聞聽、疑惑等三事中所犯之罪，面對其他比丘而懺悔之，懺悔清淨，心生喜悅，稱為自恣。依據《四分律刪繁補闕行事鈔》卷上之四〈自恣宗要篇〉所載，佛制夏安居九十日，令僧眾會集一處，修道精練身心，堅持戒行，皎潔其行。然人多迷於己行，不自見所犯之過，理應仰憑清眾之慈悲，予以誨示，故於自恣日儘量揭發己罪，請大眾規誡，遂得內彰其私隱，外顯其瑕疵。經此發露懺悔，令得清淨。又，在戒律條文中亦舉有波逸提²⁰²（懺悔罪）、提舍尼²⁰³（悔過罪），由此可見懺悔在佛教教團中之重要性。

作惡之人，努力行懺悔，改往修來，其所造之惡業，會逐漸轉薄；如果日日懺悔不間斷，則所造之惡，就會斷除。《增一阿含經》卷三十九，佛陀告訴阿闍世王：

世有二種人無罪而命終，如屈伸臂頃得生天上，云何為二？一者，不造罪本而修其善；二者，為罪改其所造。……爾時世尊便說此偈：「人作極惡行，罪過轉為薄，日悔無懈怠，罪根永已拔。」²⁰⁴

古人稱「佛法」戒律中的懺悔為「作法懺」。²⁰⁵作法懺原是為使出家眾過著和樂清淨的僧團生活。因此，根據罪行的輕重，分為大眾前懺悔、小眾前懺悔、

²⁰¹ 即夏安居之終圓滿日，七月十五日。於佛制每年一夏九十日間，僧眾聚集一處安居，堅持戒律、皎潔其行，於最後一日，僧行自恣法，即請僧眾舉出各自所犯之過失，於大眾中發露懺悔而得清淨，自生喜悅，稱為自恣。又十方諸佛歡喜其安居圓滿之精進修行，故亦稱佛歡喜日、歡喜日。據《盂蘭盆經》載，目犍連嘗於此日供養十方眾僧，以此廣大功德，救拔其母脫離餓鬼道。後世遂有於僧自恣之日，以飯食等供養十方眾僧之舉，其功德廣大，令七世父母等皆得解脫，此即盂蘭盆之濫觴。

²⁰² 波逸提（pāyattika），為比丘、比丘尼所受持之具足戒之一。意譯墮、令墮、能燒熱、應對治、應懺悔。乃輕罪之一種，謂所犯若經懺悔則能得滅罪，若不懺悔則墮於惡趣之諸過。有捨墮、單墮二種。須捨財物而懺悔之墮罪，稱為捨墮；單對他人懺悔即可得清淨之墮罪，稱為單墮。

²⁰³ 提舍尼（pratideśanīya），為比丘、比丘尼所受持之具足戒之一。意譯作對他說、向彼悔、各對應說、悔過法、可呵法。犯此戒時，必須向其他之清淨比丘發露懺悔，是輕罪之一種。此一戒法，比丘與比丘尼不同，皆與飲食有關。

²⁰⁴ 《增一阿含經》，《大正藏》冊2，頁764上。

²⁰⁵ 參見印順著：〈懺悔業障〉，《華雨集》第二集，頁166。

一人前懺悔，或責心懺悔，這原是爲了兼顧保護當事人同時保障僧團的清淨作爲，發露罪行接受僧團的適當處置。「出罪」後內心恢復清淨，就消除了內心的障礙，順利修行。有了過失，就如法懺悔，向人陳說自己的違犯。在僧團內，做到心地質直、清淨，真可說「事無不可對人言」。²⁰⁶印順導師對律懺（作法懺）有高度的贊揚與信服：

懺悔以後，人人有平等自新的機會，旁人不得再提起別人從前的過失，諷刺或歧視。如諷刺歧視已懺悔的人，那就是犯了過失。僧伽中沒有特權，實行真正的平等、民主與法治；依此而維護個人的清淨，僧伽的清淨。「佛法」中懺悔的原始意義，如佛教是在人間的，相信這是最理想的懺法。²⁰⁷

到了大乘佛法的懺悔說，是向現在十方佛懺悔，便超越了僧團的律制，走向信仰（面對十方佛）的內心告白，這種內省式的懺悔，僧團並沒有提供支持與慈悲的力量，所以「出罪」清淨的對象是深信十方佛的慈悲與威德力，能夠護覆眾生，因而走向以信仰爲主體的懺悔說。²⁰⁸因此即使是聲聞戒中，認爲不通懺悔之五逆四重等罪，但是到了大乘懺悔經典中，透過對諸法實相之通達，則仍有懺淨的可能。因此，大乘佛法則更顯得慈悲，給予行者更有信心，爲因無明而犯惡的眾生又燃起了一線希望。²⁰⁹

大乘經典談懺悔，智者大師在《釋禪波羅密》中載²¹⁰：「懺名懺謝三寶及一切眾生，悔名慚愧改過求哀。…懺名外不覆藏。悔則內心剋責。懺名知罪爲惡。悔則恐受其報。」又於《金光明經文句》卷三中載：

²⁰⁶ 參見印順著：〈懺悔業障〉，《華雨集》第二集，頁 169。

²⁰⁷ 參見印順著：〈懺悔業障〉，《華雨集》第二集，頁 168。

²⁰⁸ 參見林朝成著：〈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——「印順長老與人菩薩行」學術研討會》，2006 年 5 月。

²⁰⁹ 參見釋大睿著：《中國早期的懺罪思想之形成與發展》，《中華佛學研究》第二期，民國 87 年，頁 313～337。

²¹⁰ 智顛述，灌頂再治：《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正藏》冊 46，頁 486 上。

諸大乘經多分散明懺悔，此經專以懺悔當品。今先釋名，懺者首也，悔者伏也。……不逆為伏，順從為首。行人亦爾，伏三寶足下正順道理，不敢作非，故名懺悔。又懺名白法；悔名黑法。黑法須悔而勿作，白法須企而尚之，取捨合論故言懺悔。又名修來，悔名改往，往日所作惡不善法，鄙而惡之故名為悔；往日所棄一切善法，今日去誓願勸修故名為悔。懺名批陳眾失發露過咎，不敢覆藏。悔名斷相續心，厭悔捨離，能作所作合棄，故名懺悔。又懺者名慚悔者名愧，慚則慚天愧則愧人，人見其顯天見其冥，冥細顯麤，麤細皆惡故言懺悔。²¹¹

智者大師對懺悔之種種諸多譬喻解釋，最主要強調懺悔乃是，懺是願三寶及一切眾生能證明與攝受，悔是由於慚愧而表現出的求哀改過；懺是對外不覆藏，知道罪惡的過犯，悔是在內心中克責，恐怕受其果報。總而言之，為發露自己所造之罪，從今往後不再造，能夠了知諸法的虛妄，永息惡業，修行諸善。²¹²

大乘懺悔是以身行禮拜、誦經或觀佛菩薩之相好等；或念實相之理以行懺悔等。強調禮十方佛，於佛前誠心發露懺悔，懺悔清淨得證諸佛現前三昧，如《觀普賢菩薩行法經》載：「行者，復更懺悔，遍禮十方佛，禮十方佛已，普賢菩薩住其人前，教說宿世一切業緣，發露黑惡一切罪事，向諸世尊，口自發露，既發露已，尋時即得諸佛現前三昧。」²¹³

隨著大乘懺悔經典不斷傳譯，原始教團中單純的懺悔，已逐漸轉為修禪定、證三昧的重要行法。因此懺悔法門，不僅達懺罪清淨，更可以得證三昧、發慧、求解脫。²¹⁴

（二）懺悔的分類

²¹¹ 智顛述，灌頂錄：《金光明經文句》卷三，《大正藏》冊 39 頁，59 上。

²¹² 參考聖凱著：《中國佛教懺法研究》，〈天台懺法的形成及其思想〉，頁 90。

²¹³ 《佛說觀普賢菩薩行法經》，《大正藏》冊 9，頁 390 下。

²¹⁴ 參見釋大睿著：《中國早期的懺罪思想之形成與發展》，《中華佛學研究》第二期，民國 87 年，頁 313~337。

懺悔之方法與性質有多種分類，有二種懺悔、三種懺悔、五種懺悔、六根懺悔：

1、二種懺悔

據《四分律羯磨疏》卷一載，懺悔有制教懺與化教懺二種。(1) 犯戒律之罪須行制教（戒律教）之懺悔，僅限於出家之五眾、小乘、現行犯等。(2) 犯業道之罪須行化教（經論之教）之懺悔，此則共通於所有者。制教之懺悔又分為三種：①眾法懺：對四人以上之僧眾行懺悔。②對首懺：對師家一人行懺悔。③心念懺：直對本尊行懺悔。

據《摩訶止觀》卷二上載²¹⁵，懺悔分為事懺與理懺。藉禮拜、讚歎、誦經等行為所行之懺悔，稱為事懺，又稱隨事分別懺悔，一般之懺悔均屬此類；觀實相之理以達滅罪之懺悔，稱為理懺，又稱觀察實相懺悔。²¹⁶

2、三種懺悔

(1) 作法懺、對首懺及無生懺

在原始佛法之《阿含》經典中，提到僧團於每月二回之布薩會或雨安居最後一日之自恣日中所行之懺悔作法。其後，亦廣用於一般受戒之時。若犯四十八輕罪而須行懺悔法時，須面對其他之修行僧（一人至三人），稟陳事實，表示悔悟之意。懺悔時，不外比丘自知罪、自見過，而對釋迦牟尼佛，或大眾發露懺悔。故懺悔對象僅限於佛陀，或者僧團中有德的比丘僧眾。阿含經典所談，即是所謂的「對首懺」。

但到了大乘經典中，談到懺悔時，已超越原始佛法所談之時空限制，其對象不僅指釋迦佛，尚有十方佛、三十五佛、乃至三世千佛，以及一切菩薩摩訶薩等稱念佛名，求懺悔的佛名經典。除了向清淨比丘說罪之「對首懺」，以及稱念佛菩薩名號之懺悔外，亦有如《虛空藏菩薩經》、《觀普賢菩薩行法經》等所談夢相，以決懺罪是否清淨之「取相懺」；此外，大乘懺悔經典中最重要理法依據，

²¹⁵ 智顗：《摩訶止觀》卷二上，《大正藏》冊 46，頁 13 上

²¹⁶ 「二種懺悔」，參見《佛光大辭典》電子版第四版，「懺悔」。

乃是正觀法性平等，諸法之實相無生滅，所有存在之諸法無實體性，是空，因此也無生滅變化可言，罪性本空之「無生懺」法。此種懺悔法，幾乎是大乘懺悔經典，共通的思想。²¹⁷

又《金光明經文句記》卷三²¹⁸，將此略稱三懺。即：作法懺悔，略稱作法懺、取相懺悔，略稱取相懺，又作觀相懺悔。即觀想佛之相好等，以為除罪之懺悔；以上兩懺均屬事懺。無生懺悔，略作無生懺。觀實相之理，念罪體無生之懺悔，此屬理懺。

(2) 廣、要、略三種

《往生禮讚偈》²¹⁹中學出廣、要、略之懺悔法。要懺悔，即唱頌：南無懺悔十方佛，願滅一切諸罪狀，乃至仰願神光蒙授手，乘佛本願生彼國等十句偈，以行懺悔。略懺悔，修行懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等五悔。廣懺悔，廣於佛、法、僧三寶及同修大眾之前懺悔過去或現在之罪業。然而一般皆唱誦《華嚴經普賢行願品》卷四十：「我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔」²²⁰之偈文，稱為略懺悔。可知，懺悔法門因各宗各派所依經典的不同，而發展出不同的懺悔法，但不論依哪一種懺悔法，只要誠心正意，皆能達到懺罪清淨的目的。

3、六根懺悔

《佛說觀普賢菩薩行法經》載²²¹，對六根各作懺悔各就眼、耳、鼻、舌、身、意等六根之罪障，向諸佛禮拜懺悔自己六根所造之罪障。懺悔眼根，若有眼根惡，業障眼不淨，但當誦大乘，思念第一義，盡諸不善業。懺悔耳根，耳根聞亂聲，壞亂和合義，由是起狂亂，猶如癡猿猴，但當誦大乘，觀法空無相，永盡一切惡，天耳聞十方。懺悔鼻根，鼻根著諸香，隨染起諸觸，如此狂惑鼻，隨染生諸塵，

²¹⁷ 參考釋大睿：〈中國佛教早期懺罪思想之形成與發展〉，《中華佛學研究》第二期，頁 313～337，1998 年。

²¹⁸ 知禮撰：《金光明金文句記》，《大正藏》冊 39，頁 116。

²¹⁹ 善導著：《往生禮讚偈》，《大正藏》冊 47，頁 439 中。

²²⁰ 《華嚴經普賢行願品》卷四十，《大正藏》冊 10，頁 847 上。

²²¹ 《佛說普賢菩薩行法經》，《大正藏》冊 9，頁 391 上～393 中。

若誦大乘經，觀法如實際，永離諸惡業，後世不復生。懺悔舌，舌根起五種，惡口不善業，若欲自調順，應勤修慈心，思法真寂義，無諸分別相。懺悔意根：心根如猿猴，無有暫停時，若欲折伏者，當勤誦大乘，念佛大覺身，力無畏所成。懺悔身根，身為機關主，如塵隨風轉，六賊遊戲中，自在無罣礙，若欲滅此惡，永離諸塵勞，常處涅槃城，安樂心恬泊，當誦大乘經，念諸菩薩母，無量勝方便，從思實相得。²²²

六根懺悔是天台宗重要懺悔行法，智顛依《法華經》、《普賢觀經》等諸大乘經典之精義，所著《法華三昧懺儀》，懺文中對眼、耳、鼻、舌、身、意六根所造之惡一一發露懺悔。

4、五悔法

為滅除罪惡所作之五種懺悔法，天台行者依五門順序修滅罪法之行事。因為五法是於晝夜六時勤修之，因此又稱為六時五悔。智顛依《彌勒問經》、《占察經》、《普賢觀經》等而立。即：

(1) 懺悔，真心誠意的發出懺悔心發露無始已來身、口、意三業所造之罪過而悔改之。知道自己的過失，心所起的惡心，身、口所造的罪業，改以往之惡，改過去造作之惡，此諸惡加諸他眾生身上，從今起至將來都不再犯，修正自己以期將來之善果。

(2) 勸請，勸請十方諸佛留身久住，恆轉法輪，救護眾生。勸請有二種：①十方世界有佛將入涅槃，勸請住世，利濟眾生。②十方世界有佛初成正覺，勸請轉法輪，度諸眾生。眾生從過去至今因無聽聞正法，因此不知因果，而犯下無量罪業，故今日希望諸佛不入涅槃，能夠長久住世，長轉法輪，廣度眾生。

(3) 隨喜，捨遣嫉妒之念，見他人行善，心要發起隨喜心，修隨喜心，隨喜他人所行種種之善，隨喜他人因昔日行善，故能獲善果。以此隨喜心，來改變自己因嫉妒心所起各種罪業，免日後再犯

(4) 迴向，將自己身、口、意三業所修一切諸善，乃至懺悔、勸請、隨喜種

²²² 《佛說普賢菩薩行法經》，《大正藏》冊9，頁392下~393中。

種功德，都迴向法界一切眾生，同證菩提。

(5) 發願，發四弘誓願，利導前四行。發願從今開始要調伏自己的心，凡所有一切修行，皆期望能證得道果，因為如果不發心，恐怕很快的就退失道心，不發心之人，萬事不成，故諸佛菩薩，都是發各種誓願而成正覺的，所以要發願。

(三) 懺悔程序與方法

懺悔最重要的就是「取相懺」，《四分律行事鈔資持記》中四載²²³：若準業疏須具足五緣，第一是「請聖明證」，每一種懺法都有他的「懺悔主」，都有他的本尊。如禮《淨土懺》時，開始的時候要禮請、供奉「阿彌陀佛」，因此《淨土懺》的懺悔主即是「阿彌陀佛」。第二「說己罪名」，行者誠心於佛前坦露自己所造之過。第三「立定誓願」，行者在佛菩薩面前虔誠堅定的發願，斷除惡念的相續，從今以後絕對不再造作。第四「讀誦、禮拜」、即正修懺法。第五「如教證明」，從是否見好相，判定罪障是否消除。

在天台止觀的正修方法中，智者大師在《次第禪門》及《摩訶止觀》中都提出要具足前方便二十五法。其中，第一具五緣之首，便是持戒清淨。在《次第禪門》中，開「持戒清淨」為三：1、明有戒無戒，2、明持犯，3、明懺悔。第三“明懺悔”又分為運懺悔心、正明懺悔方法。智者大師說明了懺悔的目的和意義：

云何名運懺悔之心？若人性自不作惡，則無罪可悔。行人既不能決定持戒，或於中間值遇惡緣，即便破毀。若輕若重，以戒破故，則屍羅不淨，三昧不生。譬如衣有垢膩，不受染色，是故宜須懺悔，以懺悔故，則戒品清淨，三昧可生。²²⁴

在修行過程中，遇見惡緣，於是毀犯戒律。由於破戒的緣故，所以三昧不生。這樣，因為懺悔而得到戒品清淨，從而生起三昧。²²⁵

²²³ 《四分律行事鈔資持記》中四下，《大正藏》冊 40，頁 349 下。

²²⁴ 《釋禪波羅蜜次第法門》卷二，《大正藏》第 46 卷，頁 485 中。

²²⁵ 參考聖凱著：《中國佛教懺法研究》，〈天台懺法的形成及其思想〉，頁 90。

《四分律羯磨疏》卷四，懺六聚法篇載，懺悔須具足五緣：「懺者五法：一請懺主、二為說名種相等、三正捨罪，牒前下品罪名陳露、四呵責、五立誓並同。」²²⁶禮請證明懺悔主，批陳說罪，發露懺悔，并立誓悔改之。程序為：1、迎請十方諸佛菩薩。2、自白罪名。3、立下誓願，絕不再犯。4、誦經、持咒。5、明證教理。

又據《圓覺經略疏鈔》卷十二載，小乘之懺悔須具五方法：偏袒右肩，便於執侍作務之義。之後右膝著地，顯奮勉懇切之義。雙手合掌，表誠心不亂。虔誠發露自己之罪名，說僧殘²²⁷、波逸提等罪，發露而不覆藏。頂禮佛足，表卑下至敬之禮。

大乘之懺悔法則採用莊嚴道場、地塗香泥、設壇等方法。其他，亦有不依律之規制，採行禮拜、誦經或觀佛菩薩之相好莊嚴等；或念實相之理以行懺悔等。

《觀普賢菩薩行法經》載²²⁸，有五種懺悔法：第一懺悔，但當正心，不謗三寶，不障出家，不為梵行人作惡留難，應當繫念修六念法，亦當供給供養持大乘者，不必禮拜。應當憶念甚深經法第一義空，思是法者，是名刹利居士修。第二懺悔者，孝養父母恭敬師長，是名修第二懺悔法。第三懺悔者，正法治國不邪枉人民，是名修第三懺悔。第四懺悔者，於六齋日勅諸境內力所及處，令行不殺，修如此法，是名修第四懺悔。第五懺悔者，但當深信因果，信一實道，知佛不滅，是名修第五懺悔。

於《普賢觀經》中載²²⁹，懺悔程序為，淨澡浴著淨潔衣，之後燒眾名香，在空閑處合掌，自說已過，遍禮十方佛懺悔諸罪，誦讀大乘經典思大乘義，供養一切諸佛及諸菩薩大乘方等經典。又《請觀音經疏》中載：懺悔方法為：「一莊嚴道場，二作禮，三燒香散華，四繫念，五具楊枝，六請三寶，七誦咒，八披陳，

²²⁶ 《四分律刪繁補闕行事鈔》卷中，《大正藏》冊40，頁46。

²²⁷ 指戒律中僅次於波羅夷之重罪。又作眾餘、眾決斷、僧初殘。犯者尚有殘餘之法命，如人被他人所斫，幾瀕於死，但尚有殘命，宜速營救，依僧眾行懺悔法，除其罪，猶可留於僧團。

²²⁸ 《佛說觀普賢菩薩行法經》，《大正藏》冊9，頁393下。

²²⁹ 《佛說觀普賢菩薩行法經》，《大正藏》冊9，頁393中～下。

九禮拜，十坐禪。」²³⁰

二、《淨土懺》中的懺悔法

（一）五悔滅罪

天台行者依五門順序修滅罪法之行事，此五法乃智顛依《彌勒問經》、《占察經》、《普賢觀經》等而立者。即：懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願。此五種通為悔罪滅惡者，因此皆名悔法。天台行者以五悔法為法華修行之助行。據《摩訶止觀》卷七下載²³¹，日夜六時行之，懺悔能破大惡業罪，勸請破謗法罪，隨喜破嫉妒罪，迴向則破諸有罪，順空無相願，所得功德不可限量。

遵式將五悔法實踐於《淨土懺》的十科中，其內容為：

1、懺悔法：行者於彌陀世尊、淨土三寶、十方三寶前三處作禮，虔誠發露自己從過往至今，因無明而起，身、口、意所造種種惡業，今始覺知，於佛前生大慚愧，生大怖畏，祈願阿彌陀陀集十方諸佛菩薩，哀憐攝受，接受我的懺悔，使得重罪得以消滅，諸惡消除，乃至娑婆生之因永盡。將來阿彌陀佛極樂淨土，能如願往生。

2、勸請法：於十方一切佛前，長跪勸請。勸請有二義，（1）從承道至初轉無上妙法輪，名為勸請說法。（2）諸佛下請久住在世，其意在說法，十方諸佛以道眼力，知我勸請，唯願久住轉正法輪，所在生處常能勸請。

²³⁰ 智顛述、頂法記：《請觀音經疏》，《大正藏》冊 39，頁 670 下。

²³¹ 《摩訶止觀》卷七下，《大正藏》冊 46，頁 97 下。

行者於佛前至誠勸請，云：「我比丘(某甲)至心勸請，十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪，諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。」²³²

3、隨喜：十方凡聖一毫之善，我都隨喜，善根福德能令見者生喜，我都隨喜。我比丘(某甲)至心隨喜。十方一切諸眾生。二乘有學及無學。一切如來與菩薩。所有功德皆隨喜。

4、迴向：從無始時來，乃至今日有一毫之善，皆迴向三有，上求菩提。行者至誠回向云：「我比丘(某甲)至心迴向，所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。」²³³

5、發願：大體須存滅罪除障，發四弘誓願，成就菩提，求生淨土。行者至心發願，「願共修淨行人，三業所生一切諸善，莊嚴淨願，福智現前，願得阿彌陀佛及觀音勢至等，慈悲攝受，來為我現身，放淨光明，照觸我等。使三障消除，樂修淨行，身心潤澤，念念不失。淨土善根，及於夢中，常見彼國，眾妙莊嚴，慰悅我心，令生精進。願得臨命終時，預知將至，盡除障礙，慧念增明，身無痛苦，心不顛倒。面奉彌陀及諸眷屬，歎喜快樂，於一剎那，即得往生，極樂世界。到已自見生蓮華中，蒙佛授記，得授記已，自在化身，微塵佛剎，隨順眾生，而為利益，能令佛剎塵數眾生，發菩提心，俱時離苦，皆共往生，阿彌陀佛極樂世界，如是行願，念念現前，盡未來時，相續不斷，身語意業，常作佛事。」²³⁴

行者面對阿彌陀佛發願，十方諸佛菩薩為其證明；又發願法與前四法不同，發願是隨時都廣略應知。

(二) 順逆十心觀

²³² 遵式：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47，頁 493 下。

²³³ 遵式：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47，頁 494 上。

²³⁴ 遵式：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47，頁 494 上。

1、順流十心

眾生隨順三界、六道生死之流轉，而輪迴於迷界。如眾生起惑造業，隨順生死之流，違背涅槃解脫之道，即為流轉生死之因果。據智顛《摩訶止觀》卷四上²³⁵載，修行之人因為「順流十心」而顛倒造惡，積集重累，流轉生死。順流十心即：(1) 無明昏闇心，眾生內心為無明所迷惑，妄計人我執，起顛倒妄想，造諸惡業，流轉生死。(2) 外順惡友心，指眾生內具煩惱，外為惡友迷惑而失正行之心。(3) 無隨喜心，謂對他人之善行不能生起隨喜讚嘆之心。(4) 縱恣三業心，謂任意放縱自己的身、口、意三業造種種惡業。(5) 一切處起惡心，眾生所造惡事雖不廣，然為惡之心遍布一切處。(6) 常念惡事心，眾生唯起惡心，增長惡事，晝夜不斷。(7) 覆藏罪心，掩蔽自己所造之惡事，毫無悔改之心。(8) 不畏惡道心，愚痴無知，不知因果，不畏懼墮入惡道。(9) 無慚無愧心，造諸種種惡業，而毫無慚愧之心。(10) 一闡提心，斷善根，不認為世間一切因果道理。

2、正觀十心

有情眾生於生死之流中，逆向而上，以入於覺悟之境界。有情眾生於無始以來，起惑造業，隨順生死之流，而難以超脫輪迴，因此必須以逆流之心對治之。

《摩訶止觀》卷四下載：

今欲懺悔，應當逆此罪流，用十種心翻除惡法：先正信因果決定孱然，…二者自愧剋責…。三者怖畏惡道…。四者當發露莫覆瑕疵。…。五斷相續心者。…。六發菩提心者，…。七修功補過者…。八守護正法者，…。九念十方佛者，今念十方佛念無礙慈作不請友…。十觀罪性空者，了達貪欲瞋癡之心皆是寂靜門。…示寂靜故，此翻破無明昏闇，是為十種懺悔。²³⁶

²³⁵ 《摩訶止觀》卷第四，《大正藏》冊46，頁41中。

²³⁶ 《摩訶止觀》卷第四，《大正藏》冊46，頁41中。

修行之人因順流十心而顛倒造惡，流轉生死，因此應當用逆流十心以對治之。所謂逆流十心，即：(1) 正信因果心，修行之人須先正信因果，且深信善惡果報，內心不生疑惑，以此心破除順流十心之「撥無因果心」。(2) 自愧剋責心，修行之人剋責己身，於往昔中因無羞恥心而造諸惡行，以此心破除「無慚愧心」。(3) 怖畏惡道心，修行之人必須常常警醒自己人命無常，苦海悠深，因此要深切懺悔，以此心破除「不畏惡道心」。(4) 發露瑕疵心，修行之人不可絲毫隱覆自己所造一切過失，應當即發露懺悔，以此懺悔之心破除「覆過之心」。(5) 斷相續心，修行之人須斷絕種種惡行、惡念而且自誓不復再做，以此心破除「惡念相續心」。(6) 發菩提心，修行之人必須廣發普濟眾生之心，遍滿虛空界，以利益他人，以此心破除遍佈之惡心。(7) 修功補過心，修行之人當勤策三業，斷種種惡行且眾善奉行，以修功補過之心破除身、口、意三業造罪之心。(8) 守護正法心，修行之人當守護正法，發隨喜心、方便之心，以守護正法之心破除「見善不隨喜心」。(9) 念十方佛心，修行之人當信念十方佛之大福慧、大威德力，能救度一切眾生、導引己身，以此心破除「隨順惡友心」。(10) 觀罪性空心，修行之人當了達諸法因緣生，我心本空無自性，罪性無依，以此心破除「無明昏闇心」。

237

3、《淨土懺》十心觀懺悔

遵式於《淨土懺》懺悔法中提及行者先運想逆順十心。過去的背真逐妄，名順生死十心。(1) 我與眾生無始來。今由愛見故，內計我人，(2) 外加惡友，(3) 不隨喜他，一毫之善，(4) 唯遍三業，廣造眾罪，(5) 事雖不廣，惡心遍布，(6) 晝夜相續，無有間斷，(7) 覆諱過失，不欲人知，(8) 不畏惡道，(9) 無慚無愧，(10) 撥無因果。

背妄向真，名逆十心。有事、有理應細思之，從初至撥無因果是順。故於今日深信。下去是逆觀。(1) 今日深信因果，(2) 生重慚愧，(3) 生大怖畏，(4)

²³⁷ 參考《佛光大辭典》電子版第四版，「逆流十心」。

發露懺悔，(5) 斷相續心、發菩提心，(6) 斷惡修善，(7) 勤策三業翻昔重過，(8) 隨喜凡聖一毫之善，(9) 念十方佛有大福慧。能救拔我及諸眾生從二死海置三德岸，(10) 從無始來不知諸法本性空寂，廣造眾惡，今知空寂，為求菩提，為眾生故，廣修諸善遍斷眾惡。

至正陳懺悔時，必須扶此逆順之意，凡夫眾生因不明因果，而造種種惡，懺文中載，故行者應於佛前肯且發露自己所造之惡：

…，妄計我人，於平等法中，而起分別，於清淨心中，而生染著，以是顛倒。五欲因緣，生死循環，經歷三界，坐此相續，不念出期，而復於中，造極惡業，四重五逆，及一闡提，非毀大乘、謗破三寶、謗無諸佛、斷學般若。用十方僧物，用佛塔物，污梵行人，習近惡法；於破戒者，更相讚護，三乘道人，種種毀罵，內覆過失，外現威儀，常以五邪，招納四事，不淨說法，非律教人，因佛出家，反破佛法，違逆師長，如法教誨，恣行貪恚，無慚恥心。²³⁸

眾生因貪著五欲²³⁹的因緣，於是心生顛倒，於三界中生死流轉，而無法出離。造種種四重五逆²⁴⁰之惡業，沒有絲毫善根，毀謗大乘佛法、謗破三寶，更誹謗無佛。盜用十方僧物，污衊清淨修行之人，學習種種的惡法。如果看見有人破戒，心中更生起讚嘆心；但是遇到認真修行之人，卻出以種種毀罵。內心隱藏自己所造的種種過失，卻表現出很有威儀的假象。又常常以五邪命之事²⁴¹，以不正當的

²³⁸ 遵式：《往生淨土懺願儀》「懺願法」，《大正藏》冊 47，頁 493 中。

²³⁹ 指染著色、聲、香、味、觸等五境所起之五種情欲。另一是指財欲、色欲、飲食欲、名欲、睡眠欲。

²⁴⁰ 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。

²⁴¹ 指比丘以五種邪法求取利養而活命。即：(一)詐現異相，謂諸比丘違反佛之正教，於世俗人前詐現奇特之相，令其心生敬仰。(二)自說功能，謂諸比丘以辯口利詞，抑人揚己，自逞功能，令所見者心生信敬。(三)占相吉凶，謂諸比丘攻學異術，卜命相形、講談吉凶。(四)高聲現威，謂諸比丘大語高聲，詐現威儀令人畏敬。(五)說所得利以動人心，所得利，指所受之供養。謂諸

方法來滿足自己之私欲。以非法來教人，假借佛名出家，卻行覆佛外道、反破佛法之事，違逆師長，恣行貪恚，毫無慚恥之心。

因為造種種惡業的緣故，命終當墮阿鼻地獄，猛火熾然，而受無量諸苦，千萬億劫，沒有解脫之期。因此若要脫離惡道，則必須至誠懺悔，坦承發露自己過往因為無明，所造之種種惡業，並於佛前虔誠懺悔：

我比丘(某甲)至心懺悔，十方諸佛，真實見知，我及眾生，本性清淨諸佛住處，名常寂光遍在剎那。……今始覺知，生大慚愧，生大怖畏，十方世尊，阿彌陀佛，久已於我，生大悲心，無數劫來，為度我故，修菩提道，不惜身命，今已得佛，大悲滿足，真實能為一切救護。我今造惡，必墮三塗，願起哀憐，受我懺悔，重罪得滅，諸惡消除。²⁴²

遵式於懺文中明白揭示，行者普為法界一切眾生，希願斷除三障，應至心懇切懺悔，心生大慚愧，生畏懼墮惡道，受無量苦之心。於今至誠祈求阿彌陀佛，慈悲憐憫，救護我及眾生，不墮三途惡道，所犯重罪，祈求在阿彌陀佛的大慈悲力加被下，希皆消除。

比丘於彼得利則稱說於此，於此得利則稱說於彼，令人動心。

²⁴² 遵式：《往生淨土懺願儀》「懺願法」，《大正藏》冊 47，頁 493 下。

第三節 《往生淨土懺願儀》天台思想

《淨土懺》所蘊含的另一宗教義理，就是成就三昧與將來成就往生極樂淨土之因，本節就《淨土懺》的此一義理特色來探討。

一、成就三昧

(一) 以「一念三千」為理論基礎

「一念三千」是天台的重要思想，其教義依據是《華嚴經夜摩天宮菩薩說偈品》之「心佛及眾生，是三無差別」²⁴³。初學者根機尚淺，不宜作高層次之觀法，而須由自心觀起，以具體事物為所觀對象；因此，天台宗對初學入門之機，採取階位提昇的教導，甚至是借助三十七道品等行法，已使行者契入一心三觀的高深觀境。

一念亦稱一心，指心念活動之最短時刻；三千表示世間與出世間一切善惡、性相等人、物差別之總和。一念三千即謂，於凡夫當下一念之中，具足三千世間之諸法性相。蓋天台宗思想，介爾一心即具三千世間之迷悟諸法而無欠缺。《摩訶止觀》卷五上載：

夫一心具十法界，一法界又具十法界、百法界；一界具三十種世間，百法界即具三千種世間。此三千在一念心，若無心而已，介爾有心即具三千。亦不言一心在前，一切法在後；亦不言一切法在前，一心在後。²⁴⁴

日常心念中，一法界即具十法界，一切萬法相即相入，重重無盡。推衍之，可於展現我們每個人於日夜所起之一念心，必屬十法界中之某一法界，如果與殺生等之瞋恚相應，即是地獄界；若與貪欲相應，是餓鬼界；若與人倫道德律相應，是人間界；若與真如法界相應，即是佛界。因此，一念與某界相應，此心即在某

²⁴³ 《大方廣佛華嚴經·夜摩天宮菩薩說偈品第十六》，《大正藏》冊9，頁466上。

²⁴⁴ 智顛著：《摩訶止觀》卷五上，《大正藏》冊46，頁54上。

界，更且此眾生之一念心並非與一切諸法之間有所隔歷，而係互具互融。因其非孤立，故在一界必具十界。同時，於此十界又各具十界，而成百界。此百界又具足十如是（如是性、如是相、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等），即成千如，再配以五陰、眾生、國土三世間，即三千世間具足於一念之中了。

十方世界的清淨或垢穢，都收攝含藏於剎那的一念。而一念的色心相對，即周遍羅列紛然呈現出十方法界。一切萬法皆是天真自性本來具足的，並非由因緣造作所新產生的。一念心性既然如此，一微塵也是如此。因此能於一一微塵中現一切剎土，一一心念中現一切的心。一一的心念與微塵又相互周遍圓融，重重無盡無障無礙。於一剎那的時間中頓時顯現，非隱又非顯，一切本來圓滿成就，無勝亦無劣。我的心念既然是，眾生與諸佛的本體也是平等不二的。如此，則回向心志發願往生十萬億佛土外的西方淨土，實在是生於自己的心中；長養形質於九品蓮華之內，又豈能逃出現前剎那的一念之間。

遵式於天禧四年（1020）為王欽若（文穆公）作《答王丞相欽若問天台教書》、《圓頓觀心十法界圖》等。在《圓頓觀心十法界圖》提及：

龍樹偈：因緣即空、即假、即中，會而同之。十法界者何也？十統諸法也。三諦為界也何者？謂佛以中為法界者也，菩薩以俗為法界者也，緣覺、聲聞同以空為法界者也，地獄鬼畜修羅人天同以因緣生法，為法界者也。²⁴⁵

以三諦思想融入十法界中。又：

空、假、中者，雖三而一也；十界者，亦一而十也，故使互含，一復具九，如帝珠交映，成百法界也。一因緣一切因緣。一空一切空，一假一切假，一中一切中，良由於此。²⁴⁶

²⁴⁵ 遵式著：《天竺別集》卷中，〈圓頓觀心十法界圖〉，卍續藏冊 101，頁 136 下。

²⁴⁶ 遵式著：《天竺別集》卷中，〈圓頓觀心十法界圖〉，卍續藏冊 101，頁 136 下。

智顛之《摩訶止觀》卷二上²⁴⁷將眾多之「止觀行」，依其實行方式而分類為四：常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧、非行非坐三昧。藉由此四種行法，即可正觀實相，住於三昧。四種三昧中之「常行三昧」，在《摩訶止觀》卷二上：「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。」²⁴⁸這裡的念佛是屬於事觀，主要是輔助之方便。天台的根本旨趣是，以事觀之助而達理觀，即以「口說默、意止觀」為正道。因此，以念佛配置十法界觀法，實證一念三千以實修為目的。

（二）理事二觀

1、理觀修懺

理懺，又作觀察實相懺悔。即過去、現在所作之一切罪業皆由心起。因此，如果了知自心本性空寂，則一切罪福之相亦皆空寂，如是觀察實相之理以滅其罪。

在《釋禪波羅蜜次第法門》卷二²⁴⁹、《維摩經略疏》卷十六²⁵⁰、《金光明經文句記》²⁵¹卷三等經論中皆有提到三種懺悔，即：作法懺悔²⁵²、取相懺悔²⁵³、無生懺悔等三種。而其中作法懺悔、取相懺悔屬事懺，無生懺悔則屬理懺。

理懺是透過般若性空的理觀，觀照到妄心了不可得，罪業了不可得。如《中論》說：「因業有作者，因作者有業，成業義如是，更無有餘事。」²⁵⁴ 因為作者與所作之業，是彼此相依而相存的，彼此都從因緣生，沒有自性的作者及所作

²⁴⁷ 智顛述，灌頂記：《摩訶止觀》卷二上：「行法眾多略言其四：一常坐、二常行、三半行半坐、四非行非坐，通稱三昧者。」《大正藏》冊 46，頁 11 上。

²⁴⁸ 《摩訶止觀》卷二，《大正藏》冊 12，頁 12 上。

²⁴⁹ 智顛著：《釋禪波羅蜜次第法門》卷二：「今明懺悔方法，教門乃復眾多，取要論之，不過三種：一作法懺悔，此扶戒律，以明懺悔。二觀相懺悔，此扶定法，以明懺悔。三觀無生懺悔。」《大正藏》冊 46，頁 485 下，

²⁵⁰ 《維摩經文疏》，《大正藏》冊 38，頁 628 中。

²⁵¹ 《金光明經文句記》卷三：「懺悔有三：一作法、二取相、三無生，此三種通大小。」《大正藏》冊 39，頁 59 下。

²⁵² 作法懺是對自己所犯之罪行，至誠悔過，立誓不再造作。並透過懺罪的儀式（齋戒、誦經、禮佛等）和方法（如大悲懺、法華懺等）使罪業清除、身心重獲清淨。此法可滅犯戒罪。能滅三塗苦報。

²⁵³ 取相懺是透過作法懺的方法，定心運想，至誠而懺，直到見佛、見光、見瑞相之一，罪就可以消除清淨的方法。此法可滅業道罪。能滅根本重罪，免三塗果報，令戒還復清淨。但不失世間因果之報。

²⁵⁴ 龍樹菩薩造，梵志青目釋：《中論》卷第二「觀作作者品第八」，《大正藏》冊 30，頁 13 上。

之業，凡夫眾生執取世俗假名之相認為依然是有所作業及有作者的，但第一義中明示諸法緣起性空，因此是無作業也無作者。

2、事懺

事懺，又作隨事分別懺悔，以身、口、意三業實際行動，透過身體力行，禮拜、觀想諸佛菩薩，於諸佛菩薩前虔誠禮拜，在禮拜的當下，於佛前發露自己所造之罪，觀想諸佛菩薩的功德力，護覆眾生。口則稱念諸佛菩薩聖號、歌誦讚歎諸佛功德，而意則心中存想聖者尊容，及披露自己過去、現在三業所作之罪、誠心發露悔過，以求滅罪清淨。

3、理事一心

從事懺的角度來看，作法懺只能懺除戒罪，無法消除性罪²⁵⁵；取相懺必須經過精進修道，靠時間的累積，最終依瑞相的出現，判定為滅罪。大乘佛教強調理事圓融，祖師大德主張「事懺除罪，理懺除疑」，事理猶如體用，不可偏舉，事懺之後，必須再加上道理的信解；前者對治妄心的執著，後者對治妄心的疑惑。祖師並認為：理懺才是正懺，事懺只是助懺——幫助達到理懺。經過理懺之後，才能究竟的懺除罪業。

事懺之所以能夠滅罪，是透過稱名念佛、誦經禮懺，仰仗彌陀的慈悲願力及威德力加持、經典力量的加被，再加上行者本身對自己所造之惡的努力悔改，與內心向善的改變，如此才能達到懺悔的真正目的。因此，中國佛教制定懺儀，是重視禮佛、持咒等於事相上身體力行的行為，又對懺悔的原理加以解釋，使修行者能夠明瞭諸法乃因緣所生滅與罪業的由來，並闡明懺悔能夠滅罪的原因。所以，大乘佛教強調事懺與理懺的重要性，二者不可偏頗。

²⁵⁵ 聖嚴法師在《戒律學綱要》中提及，性罪是指十種不善之業道。本性就是罪惡，如殺、盜、淫、妄，本體是惡法，不待佛制，犯了就會得到罪報；如果違犯則是性罪。坂本幸男認為，所謂「性罪」，是佛陀還未制戒以前，其本體就是惡的。

大乘佛教的「無生懺悔」的關鍵在於其罪業觀的轉變，認為罪既然可以隨因緣而生，也隨因緣而滅，就可見它是個虛妄不實的東西——只是現象的存在，沒有實體，因此說罪無自性。那麼，所謂罪生罪滅，也只是俗諦上的方便言說，並非真的有罪生與罪滅。可是，為什麼虛幻的罪能夠存在，讓人覺得，它好像是實在的？這就是妄心的關係了。人們曾造惡犯戒，是妄心的主使；犯了戒、造了惡，使它們成為罪業，長存於心底，揮之不去的，也是妄心的執持。因此，滅罪必須先滅心，心是罪主。只要使妄心消亡，罪業也就無所依附，自然滅除了，這即是理懺的精義所在。

因此，事懺之後，必須配合理懺，才能達到究竟的滅除諸罪，包括輕罪與重罪，而理懺也必須建基於事懺的基礎上；有事懺在先實行，以身體力行懺除了罪業之後，再加上理懺來懺除罪根，以達到無生。懺悔者在經過理懺之後，不但得以滅罪清淨，也可能完成了初步的修行，具備戒定慧了。²⁵⁶

遵式在勘定懺法文獻過程中，不但校訂文字的錯訛，同時對當時懺法活動中忽視理觀的現象進行批評，他說：「患其稍易舊章，或亡精要。且十科行軌，理觀為主，儻一以誤，九法徒施。」²⁵⁷懺法的實踐，不但需要事相方面的儀軌，更需要理觀，失去理觀，懺法只是一種形式。遵式的懺法文獻整理，不但為後世奠定了可依的文本，同時希望能夠回歸到懺法實踐的本懷，達到懺罪清淨、成就三昧、發慧解脫。

（三）滅罪成就三昧

在原始佛教的經典中所說的懺悔，多只單純為懺罪清淨，增長善法。到了大乘佛法，懺悔不僅是為了除罪的目的之外，更是修禪定的重要依據。《坐禪三昧

²⁵⁶ 參見釋惟嚴著：〈佛教懺悔的現代意義〉，《第二屆世界佛教論壇論文集》。

²⁵⁷ 遵式述：《法華三昧懺儀勘定元本序》，《大正藏》冊 46，頁 949 上。

經》載：「如法懺悔，成究觀法。」²⁵⁸、又《禪秘要法經》卷上：「至心懺悔、一心繫念、利於修禪。」²⁵⁹

藉著懺罪修持，得證三昧，以及總持一切善法之陀羅尼，《決定毘尼經》曰：「稱佛名、懺悔、隨喜、回向、離罪得三昧。」²⁶⁰、《賢劫經千佛名號品》曰：「禮拜、持誦千佛名號、燒香散花等供養、具足三昧、得三藐三菩提。」²⁶¹懺悔思想與三昧之結合，是大乘經典中，修習懺法的重要目標。因大乘懺法不但懺除罪相，更去除煩惱罪根，如此才可證三昧、得解脫。又唯藉修懺達持戒清淨，才能入三昧正定，如此則能如實掌握諸法實相，了達觀慧，此時才真謂懺罪清淨。

262

《釋禪波羅密》載：「若輕若重，以戒破故則尸羅不淨，三昧不生……是故宜須懺悔，以懺悔故則戒品清淨，三昧可生。」²⁶³《摩訶止觀》：「云何懺悔？令罪消滅，不障止觀耶……但用正觀心破其見著，慚愧有羞，低頭自責，策心正徹，罪障可消，能發止觀。」²⁶⁴又說：「故知持戒清淨、懇惻懺悔，俱為止觀初緣。」²⁶⁵

可知懺悔乃是使罪業消除、戒品清淨、以至於證得三昧、發慧之重要行法。懺悔究竟清淨罪業，進而可證得三昧，也必然入實相正觀，體證罪性等同虛空法性之理。此是隋代智者大師，重視三昧修持，將懺法與禪定結合，制定懺儀的理法根據。²⁶⁶後代諸師更是以此為制懺依據，而制定諸多不同的懺儀。

遵式依照經典撰集許多懺法，圓融一心三觀之旨，皆以淨土為依歸。又因為知府馬亮請問佛道，因而陳述往生淨土決疑、行願二門，其中決疑門說道：佛法有二，一是小乘不了義法，第二則是大乘了義法。大乘法中，還有了義與不了義

²⁵⁸ 《坐禪三昧經》，《大正藏》冊 15，頁 614

²⁵⁹ 《禪秘要法經》，《大正藏》冊 15，頁 617。

²⁶⁰ 《決定毘尼經》，《大正藏》冊 12，頁 325。

²⁶¹ 《賢劫經千佛名號品》，《大正藏》冊 14，頁 425

²⁶² 參考釋大睿著，《天台懺法之研究》，（台北縣，法鼓文化出版，2000 年 9 月），頁 35。

²⁶³ 《摩訶止觀》卷四，《大正藏》冊 46，頁 485 中。

²⁶⁴ 《摩訶止觀》卷四，《大正藏》冊 46，頁 39 下。

²⁶⁵ 《摩訶止觀》卷四，《大正藏》冊 46，頁 41 下。

²⁶⁶ 參考釋大睿著：《天台懺法之研究》，（台北縣，法鼓文化出版，2000 年 9 月），頁 35。

之分。現今所談的淨土法門，獨是大乘了義中的了義之法，此淨土教法所詮述的要旨，圓融了一切因果，頓時圓滿具足佛法中不可思議之妙義。經典說：周遍十方仔細的推求，更無餘乘，只有一佛乘而已，就是在說淨土這一個法門。

因為十方世界的清淨或垢穢，都收攝含藏於剎那的一念。而一念的色心相對，即周遍羅列紛然呈現出十方法界。一切萬法皆是天真自性本來具足的，並非由因緣造作所新產生的。一念心性既然如此，一微塵也是如此。因此能於一一微塵中現一切剎土，一一心念中現一切的心。一一的心念與微塵又相互周遍圓融，重重無盡無障無礙。於一剎那的時間中頓時顯現，非隱又非顯，一切本來圓滿成就，無勝亦無劣。我的心念既然是，眾生與諸佛的本體也是平等不二的。如此，則回向心志發願往生十萬億佛土外的西方淨土，實在是生於自己的心中；長養形質於九品蓮華之內，又豈能逃出現前剎那的一念之間。

若能夠深信這個圓頓教法，則事事皆能通達無礙。如果不明白這個至高無上的義理，那麼凡是遇到任何事相境界皆會迷昧。因此經典說：諸佛如來是法界身，入一切眾生的心想之中，乃至說是心作佛，是心是佛。所以，現在只要直接地去除疑情妄想，究竟了知，無論是極樂世界的百寶莊嚴，往生淨土的九品因果，都是在眾生現前微細的一念當中。如果對於淨土法門的義理性體，有徹底究竟的了悟，這樣才能夠在往生的事用上，隨著願力而自然成就。千萬不可妄信世俗凡夫之流，執著一邊而非難另一邊，而不能圓融不二。²⁶⁷

遵式於《坐禪觀法》²⁶⁸提及，想要修習往生淨土觀想的人，應當獨自止住於安靜之處，床鋪要向著西方，這樣比較容易觀想，同時也是表明心中真正志向的緣故。開始觀想西方極樂淨土的殊勝莊嚴，亦或觀想阿彌陀佛的向好光明，

²⁶⁷ 參考慧律法師著：《淨土聖賢錄易解》〈宋 遵式〉。

(<http://www.amtb-m.org.my/zh/online-buddhist/pure-land-sages-recorded-yi-xie?start=25>) (2012年04月16日)

²⁶⁸ 遵式撰：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊47，頁494中～下。

一是依照普遍觀想的意思。靜坐之後，自己思惟自己到目前為止所作的修行，計算它的功德，應該可以往生極樂世界。這時應當生起心念，想像自己生於彼國極樂世界，在蓮華之中，結跏趺坐，先作蓮華閉合想，再作蓮華盛開想。觀想當蓮華開時，有五百種顏色的光明來照觸我的身體，又作自己的眼睛張開想，並作見到佛菩薩以及清淨國土的觀想。見到阿彌陀佛之後，即在佛前，坐著聽聞妙法，以及聽聞一切的音聲，都在演說自己所樂聞的佛法心要，至於所聽聞的法都要與十二部經相合。作此觀想時，必須要心思堅固不移，令心念不致散亂，內心觀想明白清楚，就如同親眼所見一樣，如此經過一段長時間之後才離座起來。

第二種是直接觀想阿彌陀佛，丈六的金色身軀，坐在蓮華臺上，專注繫念於彌陀眉間的白毫一相，其白毫長一丈五尺，周圍五寸，外有八個角。其白毫中空，右旋宛轉在兩個眉毛的中間，光潔清淨明亮透徹，不可思議不可具說。白毫所散發的光明，顯耀於金色的容顏之間，各個部份際限都了然分明。作這種觀想時，制止心念專注思想，堅定而不可移動散亂。

之後又要觀察思惟，所觀想憶念的種種境界，不論是成就或不成就，都是由行者自心意念所生起的，並不是真實存在的相。這一切所有的相都是空的，就像行者在鏡中所現的面像，又如同在水中所顯現的月影，如夢境也如幻化，若心中仍有個無，就是愚痴。因緣所生之法，即空即假即中，不一不異，非縱非橫，不可思議。一切的心想憶念當下即是涅槃寂靜，若能如此則能成就念佛三昧。

遵式於《淨土懺》末自問答曰：

念佛三昧久習方成，十日七日修懺之者，云何卒學？答：緣有生、熟，習有久近，若過去曾習，及今生預修，至行懺時薄修即得。若宿未經懷，近懺方學，此必難成，然雖不成，亦須依此繫心為坐禪。《觀境經》云，若成不成，皆滅無量生死之罪生諸佛前。又云，「但聞白毫名字滅無量罪，何況繫念！」凡欲修者，勿生疑怖自謂無分，彼佛有宿願力，令修此三昧

者，皆得成就般舟。依三力成就，一佛威力，二三昧力，三己功德力。《觀經》但聞無量壽佛二菩薩名，能滅無量生死之罪，況憶念者乎？若有樂修餘觀，當自隨情，坐已即起隨意佛事，或要修觀更坐無妨，若不慣習坐，乃行道稱念亦得具如經上所說，於夜夢中見彌陀佛，具如經上所說。²⁶⁹

文中揭示，念佛三昧為何能在修懺這十日或七日就能成就？原因有二：（一）是因為行者於過去生中曾修習，今生再修習很快就能成就。（二）若宿世未曾修過，親近此懺儀才開始修，即使未能成就，也能滅無量生死之罪。因此，想要修此懺者，切勿心生懷疑畏懼，認為自己無法成就，因依佛的威德力、三昧力及自己修習的功德力，皆能就三昧。遵式強調除自己用功行持外，必須仰仗阿彌陀佛不可思議的威德力加持，則能成就三昧。

二、天台宗的淨土觀

「教宗天台，行歸淨土」是天台歷代祖師一貫的主張。其原因有三：（一）因為淨土的理性，即是實相理體，也是如來藏妙心的淨性，所以天台即淨土。（二）淨土的行持，即是一心三觀的念佛法門，性修不二，理觀並舉，乃是唯心淨土的無生不生的妙行；（三）淨土的果德，即是三德秘藏，常寂光淨土即法身、般若、解脫，實報淨土即是妙假，方便淨土即是真空，凡聖同居土即是法性的垂示。所以淨土之果德，全收天台的妙證。

志磐在《佛祖統紀》卷二十六載：

在凡具惑而能用三觀智，顯本性佛，如四明師之言曰：心境叵得故，染可觀淨；不礙緣生故，想成相起，唯色唯心故，當處顯現，斯觀佛三昧

²⁶⁹ 遵式：《往生淨土懺願儀》「坐禪法」，《大正藏》冊47，頁494下。

之正訣，唯明宗得者意能行之。至若稱唱嘉號，瞻禮尊容，讀誦大乘，持奉淨戒，皆淨業之正因，正觀之助行，而但修善行也。仁慈者，亦可以成回向莊嚴之績。然則若定若散，若智若愚，無一機之或遺，雖登堂之有金銀，入品之有上下，至於趣無生而階不退則一概雲耳。悠悠末代，憑願行而升安養，自廬山而來傳往生者，才三百人，意遐方外域，不及知者，奚若河沙之多。是知此方學佛道者，機疏障重，未聞有成，而獨於念佛之法，無問僧俗，皆足以取一生之證信矣！撰淨土立教志。²⁷⁰

思想融合與導歸淨土：淨土和各宗相涉的事實，是宋代佛教的特點之一。表現在宋佛教懺儀上，並沒有發現由淨土宗徒所製作的懺儀，但是律、賢、台三個宗派，或多或少都有導歸淨土思想的懺儀。

²⁷⁰ 《佛祖統紀》卷二十六，《大正藏》冊49，頁260下。

第四節 《往生淨土懺願儀》淨土思想

智顗所說四種三昧中的常坐三昧和常行三昧，把唯心念佛和實相念佛、觀想念佛和稱名念佛結合再一起，提倡天台淨土合一之先河。²⁷¹天台宗以止觀配合念佛，根據「常行三昧」而行觀、口稱，展開了圓融三諦念佛的特殊法門。《淨土懺》修持的最終目的是求生極樂，當中所蘊含的淨土思想及生極樂之因，及台淨思想的融攝，於以下探討。

一、往生西方之因

(一) 依「五念門」修懺法

「五念門」是天親之《淨土論》中指往生阿彌陀佛淨土之五種憶念修行門。即：禮拜門、讚歎門、作願門、觀察門、迴向門。論中敘述「修五念門成就者，畢竟得生安樂國土，見彼阿彌陀佛，何等五念門：一者禮拜門、二者讚歎門、三者作願門、四者觀察門、五者迴向門。…一心專念，畢竟往生安樂國土。」²⁷²

遵式於《淨土懺》第三明正修意中指出：

言正修意者，天親論曰：明何義觀安樂世界見阿彌陀佛，願生彼國土。云何觀？云何生信心？修五念門成就者，畢竟得生安樂國土，見阿彌陀佛，何等為五？一者禮拜門、二者讚歎門、三者作願門、四者觀察門、五者迴向門。²⁷³

遵式引用天親菩薩之「五念門」，明白指出欲往生阿彌陀佛極樂淨土之人，必須修五種憶念彌陀的修行法門。

²⁷¹ 俞學明著：〈天台的淨土權實辨〉，於溫金玉主編，《中國淨土宗研究》，頁 116。

²⁷² 世親著：《無量壽經優波提舍願生偈》，《大正藏》冊 26，頁 231 中。

²⁷³ 遵式撰：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47，頁 491 中。

1、禮拜門，《往生論》：「云何禮拜？身業禮拜阿彌陀如來應正遍知，為生彼國意故。」²⁷⁴行者以身業一心恭敬禮拜阿彌陀佛，這除了可消身業所造惡業，去除我慢之外，淨土法門行者，更是發願生彼阿彌陀佛的極樂國土，並且有堅定不移信念，這才是禮拜門的真正旨趣。²⁷⁵

2、讚歎門，《往生論》：「云何讚歎？口業讚歎，稱彼如來名，如彼如來光明智相，如彼名義，欲如實修行相應故。」²⁷⁶以清淨口業，稱念讚歎如來名號、功德、及讚歎阿彌陀佛的十二種光明之德，佛的十二種光明智慧相，破除行者的一切無明黑闇，消三障諸煩惱、得智慧真明了，破無明，證法身，如實修行為持名念佛的真實利益。²⁷⁷

3、作願門，《往生論》云：「云何作願？心常作願，一心專念，畢竟往生安樂國，欲如實修行奢摩他故。」淨土法門行者，日常生活中，行住坐臥，心常作願，一心念佛，相續不斷，正念分明，能成就一心不亂。也就是繫心在佛號上，在往生的志願上，令心不散亂妄動，即是修行奢摩他（*samatha*），譯為「止」。以止息散亂之心，求生彼國，因繫心一處，心得安住於三昧中，才能名為如實修止，能滿願心。但是作願門的如實修行奢摩他的根本意義，其目的是為求生阿彌陀佛的極樂淨土，因此有不同於一般所說的止。

4、觀察門，《往生論》：「云何觀察？智慧觀察，正念觀彼，欲如實修行毘婆舍那故，彼觀察有三種，何等三種？一者觀察彼佛國土功德莊嚴、二者觀察阿彌陀佛功德莊嚴、三者觀察彼諸菩薩功德莊嚴。」²⁷⁸觀察極樂淨土中諸菩薩的功德莊嚴，如實修行毘婆舍那（梵 *vipāśyanā*），以觀破昏暗之心，求生彼國。觀察即是觀想，毘婆舍那漢譯為觀，與作願門的止，二者合稱「止觀」，是為止觀雙運，

²⁷⁴ 世親著：《無量壽經優波提舍願生偈》，《大正藏》冊 26，頁 231 中。

²⁷⁵ 參考陳木子著：〈五念門是往生論的心要〉，收錄於《慧炬雜誌》第 55 期，頁 62。

²⁷⁶ 世親著《無量壽經優波提舍願生偈》，《大正藏》冊 26，頁 231 中。

²⁷⁷ 參考陳木子著：〈五念門是往生論的心要〉，收錄於《慧炬雜誌》第 55 期，頁 62。

²⁷⁸ 世親著《無量壽經優波提舍願生偈》，《大正藏》冊 26，頁 231 中。

止觀不二。又觀察有三種，一者觀察極樂國土有十七種莊嚴功德²⁷⁹、二者觀察阿彌陀佛有八種莊嚴功德²⁸⁰、三者觀察彼國諸菩薩有四種莊嚴功德。²⁸¹

5、迴向門，《往生論》：「云何迴向？不捨一切苦惱眾生，心常作願迴向為首成就大悲心故。」²⁸²迴向門是指行者不捨眾生的苦，而將自己所修之功德，迴向普施一切眾生，作願共往生阿彌陀佛極樂淨土，皆共證佛道。淨土行者，都必須以發願迴向為首要，如此才能成就大悲心。

將「五念門」分析遵式所撰之《淨土懺》，其中禮請法、禮佛法皆屬於「禮拜門」。讚嘆法、旋繞誦經法為「讚嘆門」，稱念阿彌陀佛名號外更稱念三寶及極樂淨土中諸菩薩，稱念南無釋迦牟尼佛、南無世自在王佛、南無阿彌陀佛、南無觀世音菩薩、南無大勢至菩薩、南無文殊師利菩薩、南無普賢菩薩、南無清淨大海眾菩薩摩訶薩等名號。

懺願法中的發願法屬「作願門」，行者至心發願，懺儀中提及：

願共修淨行人，三業所生一切諸善，莊嚴淨願，福智現前，願得彌陀世尊、
觀音勢至，慈悲攝受，為我現身，放淨光明，照觸我等，諸根寂靜，三障
消除，樂修淨行，身心潤澤，念念不失，淨土善根。及於夢中，常見彼國，
眾妙莊嚴，慰悅我心，令生精進。願得臨命終時，預知將至，盡除障礙，
慧念增明，身無病苦，心不顛倒，面奉彌陀、及諸眷屬，歎喜快樂，於一

²⁷⁹ 《往生論》載：「觀察彼佛國土功德莊嚴者，有十七種事應知，何者十七？一者清淨功德成就、二者量功德成就、三者性功德成就、四者形相功德成就、五者種種事功德成就、六者妙色功德成就、七者觸功德成就、八者莊嚴功德成就、九者兩功德成就、十者光明功德成就、十一者聲功德成就、十二者主功德成就、十三者眷屬功德成就、十四者受用功德成就、十五者無諸難功德成就、十六者大義門功德成就、十七者一切所求功德成就。」《大正藏》冊 26，頁 231 中。

²⁸⁰ 《往生論》：「云何觀佛功德莊嚴成就，觀佛功德莊嚴成就者，有八種應知，何等八種？一者座莊嚴、二者身莊嚴、三者口莊嚴、四者心莊嚴、五者眾莊嚴、六者上首莊嚴、七者主莊嚴、八者不虛作住持莊嚴。」《大正藏》冊 26，頁 232 上。

²⁸¹ 《往生論》：「觀彼菩薩有四種正修行功德成就應知，何等為四？一者於一佛土身不動搖，而遍十方種種應化，如實修行常作佛事，偈言安樂國清淨常轉無垢輪化佛菩薩日如須彌住持故，開諸眾生淤泥華故。二者彼應化身，一切時不前不後，一心一念放大光明，悉能遍至十方世界，教化眾生，種種方便修行所作，滅除一切眾生苦故。偈言無垢莊嚴光一念及一時普照諸佛會利益諸群生故。三者彼於一切世界無餘，照諸佛會大眾無餘，廣大無量供養恭敬讚歎諸佛如來。偈言兩天樂華衣妙香等供養讚佛諸功德無有分別心故。四者彼於十方一切世界無三寶處，住持莊嚴佛法僧寶功德大海，遍示令解如實修行。偈言何等世界無佛法功德寶我皆願往生示佛法如佛故。」《大正藏》冊 26，頁 232 中。

²⁸² 世親著：《無量壽經優波提舍願生偈》，《大正藏》冊 26，頁 231 中。

剎那即得往生極樂世界，到已自見生蓮華中，蒙佛授記，得授記已，自在化身，微塵佛剎，隨順眾生，而為利益，能令佛剎塵數眾生，發菩提心，俱時離苦，皆共往生，阿彌陀佛，極樂世界，如是行願，念念現前，盡未來時，相續不斷。²⁸³

在《淨土懺》的「坐禪法」中²⁸⁴，遵式提及：坐禪法屬「觀察門」，所修觀門，經論中談論的甚多。但初發心的凡夫並不熟悉，因此今從簡要易想的略示二種觀法。於二種觀法中選擇適宜的一種來觀，不必同時併用，但得不離淨土法門皆應修習。所言二種：一者扶普觀意，坐已自想即時所修計功合生極樂世界，當便起心生於彼想於蓮華中結跏趺坐，作蓮華合想、作華開想，當華開時有五百色光來照身想，作眼目開想，見佛菩薩及國土想，即於佛前坐聽妙法、及聞一切音聲，皆說所樂聞法，所聞要與十二部經合，作此觀想的時候，必須意念堅固令心不散。心中所觀想明白顯現如眼所見，經久之後方起。二者直想阿彌陀佛，丈六金軀坐於蓮華上，專注於彌陀眉間白毫一相，其毫長一丈五尺，周圍五寸外有八稜，其毫中空右旋宛轉在眉中間，瑩淨明徹不可具說，顯映金顏分齊分明。作此想時，停心注想堅固勿移。

回向法為當中的「回向門」，行者至新發願將無始時來，乃至今日一毫之善，迴向三有，故今悔之誓求菩提。故於佛前云：「我比丘(某甲)至心迴向，所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。」²⁸⁵

(二)「十念法」求生淨土

「十念法」，源自於《無量壽經》：「設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲生我國；乃至十念；若不生者，不取正覺；唯除五逆，誹謗正法。」²⁸⁵「至心信樂」的「至心」是指一心，是一心無雜念的欣樂極樂世界，並且發願往生極樂世界，

²⁸³ 遵式撰：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47，頁 494 上。

²⁸⁴ 遵式撰：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47，頁 494 中。

²⁸⁵ 遵式撰：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47，頁 494 上。

就一定能往生極樂世界；或者只是具足「十念稱念彌陀」，也能往生極樂世界。²⁸⁶

《觀無量壽經》「下品下生」云：「應稱歸命無量壽佛，如是至心，令聲不絕，具足十念，稱南無阿彌陀佛，稱佛名故，於念念中除八十億劫生死之罪，命終之時，見金蓮花，猶如日輪，住其人前，如一念頃，即得往生極樂世界。」²⁸⁷《無量壽經》卷下的下輩生因：「一向專意，乃至十念，念無量壽佛。」²⁸⁸唐代善導大師的〈往生禮讚釋本願文〉有云：「若我成佛，十方眾生稱我名號，下至十聲，若不生者，不取正覺。」北魏的曇鸞大師解釋《觀無量壽經》的具足十念，為憶念相續義，稱佛名號者，內心無有他想，一心念佛名號，事業成辦名十念。

遵式著《往生淨土決疑行願二門》其中的「行願」有四門，即禮懺、十念、繫緣、眾福。²⁸⁹在「十念」門中，主張每日清晨盥洗更衣以後，面向西方立正，合掌連聲，稱唵阿彌陀佛，盡一口氣為一念，如是連續十口氣名為十念，其用意令心不散，專精藉氣束心，作此十念已，發願念迴向文。

雖然在遵式所撰的《往生淨土懺願儀》當中並沒有明白指出「十念」的內容，但是遵式於《晨朝十念法》說：「修淨業者，須每日清晨服飾已後，面西正立合掌，連聲稱阿彌陀佛。盡氣為一念，如是十氣名為十念，但隨氣長短，不限佛數。」²⁹⁰可見他非常重視「十念」，是每日用功之行門，更將十念作為求生極樂淨土之因。由上述可知「十念」是佛教行者，求生阿彌陀佛極樂淨土的重要行持法門。

二、天台與淨土融攝之基礎

（一）「一念三千」成就唯心淨土

所謂「一念三千」，就是指眾生於當下一念之中，具足三千世間諸法性相。

²⁸⁶ 參考聖嚴法師：《慈雲懺主淨土文講記》，法鼓文化出版。

²⁸⁷ 晁良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》冊 12，頁 345 下。

²⁸⁸ 康僧鎧譯：《佛說無量壽經》，《大正藏》冊 12，頁 272 下。

²⁸⁹ 遵式著：《往生淨土決疑行願二門》，《大正藏》冊 47，頁。

²⁹⁰ 遵式著：《晨朝十念法》，《大正藏》冊 47，頁 210 中。

《摩訶止觀》卷五上：「夫一心具十法界，一法界又具十法界，成百法界；一界具三十種世間，百法界即具三千種世間。此三千在一念心，若無心而已，介爾有心即具三千。亦不言一心在前，一切法在後；亦不言一切法在前，一心在後。」²⁹¹可見當下一念心的重要。一念具足十法界，所謂「十世古今，不離當念；微塵剎土，不隔毫端。」²⁹²，因此即使遠在西方十萬億佛土之外的阿彌陀佛與極樂世界，也不離眾生當下之一念心。所以，當知念佛不離自性，淨土不離念心。²⁹³因「心與緣合則三種世間三千相性皆從心起。」²⁹⁴

所謂「自性彌陀，唯心淨土。」淨土乃唯心所變，存於眾生心內。淨土是佛、凡夫各各心之所變現。若就如來所變之土而言，如來心無漏，因此土亦無漏；若就凡夫所變之土而言，凡夫心未得無漏，故土為有漏。又所觀之佛亦為自心變現之相，心外不能見佛之真相。故佛、淨土皆非心外之法，皆唯心所變。天台宗基於《摩訶止觀》之說，謂陰妄介爾之一念心具足十界三千性相，佛界乃至地獄界之依止皆本具於此一念心中，故淨土非存在於心外。眾生就是佛，佛就是眾生，都是唯心所現。如果信、願、行堅固不移，那麼當下自性即是佛性，佛性即是自性。佛具足無量壽，眾生也具足無量壽；佛具足無量光，眾生也具足無量光。阿彌陀佛有西方極樂世界依、正二報，相好莊嚴；眾生也有依、正二報，相好莊嚴。²⁹⁵如《阿彌陀經》說：「皆是阿彌陀佛，欲令法音宣流變化所作。」²⁹⁶說明西方極樂世界的諸般境界，都是隨著阿彌陀佛的福德業相，唯心所示現。

天台宗與淨土宗之間的融攝理論，於四種三昧的常坐三昧（一行三昧）和常行三昧（般舟三昧）與淨土宗的念佛有著直接的關係。常坐三昧的念佛是唯心念

²⁹¹ 《摩訶止觀》卷五上，《大正藏》冊 19，頁 53 下。

²⁹² 《佛說阿彌陀經要解便盟鈔》卷上，《卍續藏》冊 22 頁 825 上。

²⁹³ 參考王孺童著：〈倓虛法師《念佛論》之天台淨土觀〉，

（<http://hk.plm.org.cn/gnews/2012123/2012123254799.html>）（2012 年 05 月 10 日）

²⁹⁴ 《摩訶止觀》卷五上，《大正藏》冊 19，頁 54 下。

²⁹⁵ 參考王孺童著：〈倓虛法師《念佛論》之天台淨土觀〉，

（<http://hk.plm.org.cn/gnews/2012123/2012123254799.html>）（2012 年 05 月 10 日）

²⁹⁶ 《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊 12，頁 347 上。

佛和實相念佛的結合，而常行三昧的念佛則是觀想念佛和稱名念佛的結合；同時，常行三昧又突出以念阿彌陀佛為主要內容。這一念佛法門為天台宗的後繼者們提倡台淨合一開了先河。同時，天台的性具實相理論消解了心與色、涅槃與生死的對立，也就是說，依報世界的轉變與心的轉變顯得同等重要。這樣，淨土思想已蘊含於天台的基礎理論之中，而成為與涅槃等同的概念。以天台宗的觀點解釋淨土思想，並使之契合淨土念佛理論。²⁹⁷

（二）宋代天台與淨土融攝概況

天台與淨土的結合，不但具有理論前提與實際需求，也有其理論淵源。天台的性具實相理論消解了心與色、涅槃與生死的對立，因此依報世界的轉變與心的轉變顯得同等重要，「自性彌陀、唯心淨土」在宋代天台諸家獲得更為完備的理論基礎。從實際需求面來說，面對禪淨雙修的情勢，宋代天台要得到振作與復興，尤其要與禪宗相抗衡，就必須將淨土納入天台自宗的理論和修行實踐中，於是以天台教觀融攝淨土思想，成為一種實際需求。²⁹⁸

宋代天台宗行者重視禮懺，以及淨土行業，除了時代風潮所致外，應與知禮、遵式二師的提倡有關。遵式於《往生坐禪觀法》²⁹⁹中，則說明觀想極樂世界，及阿彌陀佛的方法，並導以天台觀法的修持：

然復應觀想念所見，若成未成，皆想念因緣，無實性相。所有皆空一如鏡中面像，如水現月影，如夢如幻，雖空而亦可見，皆心性所

²⁹⁷ 參考牛延鋒：〈佛教天台宗與淨土宗的歷史淵源〉，「中華佛光文化網」，（<http://www.zhfghw.com/wenhua/lunwen/6374.html>）。（2012年05月10日）

²⁹⁸ 聖凱著：《中國佛教懺法研究》，〈慈雲遵式的懺法實踐〉，頁351。

²⁹⁹ 此觀法出自《往生淨土懺願儀》之「坐禪法」。

現。……不見法性因緣生法，即空假中，不一不異，非縱非橫，不可思議，心想寂靜則能成就念佛三昧。³⁰⁰

此文應是趙宋淨土法門，融合天台圓頓觀法修持之具體說明。原來智者大師說《摩訶止觀》之「一行三昧」時，只言「隨一佛方面，端坐正向」。而唐·湛然法師已解為面向西方，專念阿彌陀佛。又智者大師說「常行三昧」（即般舟三昧）時，亦以念阿彌陀佛、觀彌陀為主，又智者往生前，亦以專念彌陀求生淨土。³⁰¹

三、遵式之天台淨土

（一）遵式的淨土行持

天台智者大師以後，真能信向淨土，不但在理論方面，更在實踐方面，身體力行，作出貢獻，以致開啓後代天台行者「教崇天台，行歸淨土」之風者，其中遵式對淨土的實踐，自我行持方面，但修《彌陀懺法》；度眾方面，結社念佛，每年結合僧俗大眾，同修念佛，求生西方，度人無數。遵式一生以弘傳天台教法為己志，更以往生西方極樂為其實踐的目標。因此，不僅自己力行、護持淨土行法，更是加以推廣，結集僧俗專修淨業，率眾共修念佛三昧。

遵式於北宋仁宗天聖年間（1023～1031），在寺院的東邊建造日觀庵，專門憶想西方淨土，以為往生極樂世界的修行功業；並「依經撰集諸懺法，圓融三觀以淨土為歸」³⁰²。其有關淨土思想之著作有：《往生西方略傳》、《往生淨土懺願儀》、《往生淨土決疑行願二門》、《印施彌陀經正信發願偈行儀》、《示人念佛方法并悔願文》、《阿彌陀佛經勸持序》、《念佛三昧詩》、《晨朝十念法》、《念佛方法》、《念佛懺悔發願文》等。

³⁰⁰ 遵式：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊47，頁494中。

³⁰¹ 參見釋大睿：《天台懺法之研究》〈第六章 宋代天台懺法〉（台北縣，法鼓文化出版，2000年9月），頁283。

³⁰² 志磐：《佛祖統紀》卷二十七，《大正藏》冊49，頁277上。

遵式深信《般舟三昧經》「佛是我心，是我心見佛，是我心作佛」之說³⁰³，所以他雖然主張觀、念，有「唯心淨土，自性彌陀」之色彩，但認為未必全靠觀行才得往生，只要能夠「知淨土百寶莊嚴、九品因果，並在眾生介爾心中，理性具足，方明往生事用，隨願自然，是則旁羅十方。不離當念，往來法界。」他對鼓吹彌陀淨土，不遺餘力，除教人以不同方法持經、念佛之外，更著有《往生西方略傳》，收錄「自古及今，西天東夏，道俗士女，往生高人，三十三條顯驗之事，具示將來諸有賢達，願共往生。」³⁰⁴

他的著作《往生淨土決疑行願二門》中，分兩部分，分別解釋修行淨土法門中疑師、疑法、疑自的問題和禮懺、十念、繫緣、眾福等修行方法。他認為，「信解行願原始要終不數千言，而能備舉者實茲二門矣。」³⁰⁵文中十念門中的發願文，經略加修改，一千多年來被寫入了寺院早晚課本中，作為信徒們發願往生西方極樂世界之用。這一段發願文，是淨土法門的心要。其主旨是通過修習念佛法門，而得到極樂世界的上品上生，然後發願，行菩薩道，早成佛果。內容雖然簡短，但卻豐富完整、懇切感人。《淨土懺》則是更為完整的拜懺和發願儀軌。《往生正信偈》，收集淨土五經和其它佛經中所講到的往生極樂世界的修持方法，闡發往生的道理。³⁰⁶

遵式非常重視「十念」，《無量壽經》卷上第十八願文有「乃至十念」³⁰⁷，《觀無量壽經》亦說「具足十念稱南無阿彌陀佛」³⁰⁸，二經均載有以十念念佛即可往生彌陀淨土之說。每稱念「南無阿彌陀佛」六字一次，稱為一念；又師撰《晨朝十念法》載氣息十念之說：「修淨業者，須每日清晨服飾已後，面西正立合掌，連聲稱阿彌陀佛。盡氣為一念，如是十氣名為十念，但隨氣長短，不限佛數。」

³⁰³ 見《往生淨土決疑行願二門》，《大正藏》冊 47，頁 145 下。

³⁰⁴ 參考黃啓江著：〈淨土決疑論—宋代彌陀淨土的信仰與辯議〉，《佛學研究中心學報》第四期，頁 117，1999 年 7 月。

³⁰⁵ 遵式：《往生淨土決疑行願二門》，《大正藏》冊 47，頁 144 下。

³⁰⁶ 參考牛延鋒著：〈佛教天台宗與淨土宗的歷史淵源〉，「中華佛光文化網」，
(<http://www.zhfgwh.com/wenhua/lunwen/6374.html>)。

³⁰⁷ 《無量壽經》卷上，《大正藏》冊 12，頁 268 上。

³⁰⁸ 《觀無量壽經》，《大正藏》冊 12，頁 346 上。

³⁰⁹師以「十念」作為自己每日用功之行門，更將十念視為往生阿彌陀佛極樂淨土之因。

（二）遵式天台淨土觀

遵式於《往生淨土決疑行願二門》中載：「佛法有二：一者小乘不了義法，二者大乘了義法，大乘中復有了不了義，今談淨土唯是大乘了義中了義之。」³¹⁰小乘是不了義，大乘是了義之教，淨土即大乘了義中之了義之教，唯獨佛乘圓教一念三千性相，剎那十方淨穢，一切圓成頓足，所以實是生於自己之心。³¹¹

遵式從天台圓教的立場提倡佛乘圓教淨土：「佛乘圓教，此教詮旨圓融因果，頓足佛法之妙，過此以往不知所裁也，《經》曰：十方諦求更無餘乘，唯一佛乘斯之謂與，是則大乘中大乘，了義中了義。」³¹²

遵式認為三乘通教菩薩未了淨土的究竟清淨，但大乘別教菩薩雖知淨土的殊勝了義，卻不明諸法皆由心具之理，虛假次第而修，所以屬體外方便。因此，遵式認為，淨土者，唯有佛乘圓教淨土，才是佛所欲彰顯、勸修往生的淨土，才是詮旨圓融，因果頓足的究竟了義法。³¹³遵式對佛乘圓教淨土的讚言：

十方淨穢卷懷同在於剎那，一念色心羅列遍收於法界，並天真本具非緣起新成，一念既然一塵亦爾，故能一一塵中一切剎，一一心中一切心，一一心塵復互周，重重無盡無障礙，一時頓現非隱顯，一切圓成無勝劣。³¹⁴

遵式對佛乘圓教淨土的詮釋是立基於天台圓頓思想的基礎，即眾生一念心起，即攝一切法界，因此於剎那間盡收十方淨穢，因此一心一切心，一塵一切塵，重重

³⁰⁹ 《晨朝十念法》，《大正藏》冊 47，頁 210 中。

³¹⁰ 《往生淨土決疑行願二門》，《大正藏》冊 47，頁 145 中。

³¹¹ 參考英武 正信著：《淨土宗大意》，〈第二章 中國淨土宗史略〉，頁 47。

³¹² 遵式：《往生淨土決疑行願二門》，《大正藏》冊 47，頁 145 中。

³¹³ 參考釋大拙著：《慈雲遵式對天台教觀與淨土法門之融攝》，〈第六章 遵式大師對天台教觀與淨土法門融攝之特色〉，頁 142。

³¹⁴ 遵式：《往生淨土決疑行願二門》，《大正藏》冊 47，頁 145 中。

無盡無障礙，一時頓現一切圓成，此一念心是天真本具，非假次第而成。³¹⁵

爲破無明妄想而於實相相應，遵式提出「坐禪法」的修習，希冀藉由淨土觀法的「普觀」、「佛身觀」二種觀法，將心導入一心三觀的修行，再透過對理觀的如實貫通空、假、中的次第觀行，體證一念心起即具空假中的不思議境，遵式言：

心性所現所有者，即是自心，心不自知心，心不自見心，心有想即癡，無想即泥洹。…因緣生法即空假中，不一不異非縱非橫，不可思議心想寂靜，則能成就念佛三昧。³¹⁶

透過一心三觀的修習，體證不思議境，而成就念佛三昧，依此三昧力，可任運往生佛乘圓教淨土。遵式言：「若能信此圓談，則事無不達」³¹⁷因此，行者由此善根發向，則不論根基深淺，只要有信願之心，與恆常實踐，最後必能以此發心，證入佛乘圓教淨土。³¹⁸

天台的行者，絕非一般世俗淨土信仰者的觀念與求佛禮拜的行爲，是建立在天台教觀的基礎上，形成正確的淨土觀與行持法門，如此方能真正弘傳淨土思想，實踐淨土法門。

³¹⁵ 參考釋大拙著：《慈雲遵式對天台教觀與淨土法門之融攝》，〈第六章 遵式大師對天台教觀與淨土法門融攝之特色〉，頁 143。

³¹⁶ 遵式：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47，頁 494 下。

³¹⁷ 遵式：《往生淨土決疑行願二門》，《大正藏》冊 47，頁 145 中。

³¹⁸ 參考釋大拙著：《慈雲遵式對天台教觀與淨土法門之融攝》，〈第六章 遵式大師對天台教觀與淨土法門融攝之特色〉，頁 143。

第五節 小 結

綜結遵式所撰之《往生淨土懺願儀》的義理除了天台、淨土思想外，更是蘊含：一、懺毀滅罪，透過五悔法禮懺，再順逆十心，以達滅最清淨。二、成就三昧與往生淨土之因，三、淨土思想與天台教觀之融攝等特色。遵式提出「坐禪法」的修習，希冀藉由淨土觀法的「普觀」、「佛身觀」二種觀法，將心導入一心三觀的修行，再透過對理觀的如實貫通空、假、中的次第觀行，體證一念心起即具空假中的不思議境。

第五章 《往生淨土懺願儀》對佛教文化的影響

第一節 禮懺的功德利益

懺悔，是修行中不可少的方法。有了懺悔，人們才能免除做錯事之後，心中所產生的罪惡感；有了懺悔，做錯犯罪的人，才能夠改過向新，不致於墮落下去。所以，佛教乃至其他宗教都注重懺悔。懺悔的精神在消極方面來說，即是以悔過心說出自己的錯誤，而求得別人的原諒；從積極方面來說，則必須忍耐、寬容。懺悔表現出人性的倫理，體現出人類自我提升與自我超越的內在要求。

從懺悔者來說，懺悔不僅是改悔過往種種的罪業，而且還意味著告白、說罪等行爲，因此必須以身體力行種種懺悔儀式。因爲透過儀式是付諸於實踐的一種行爲，是一種特定的行爲方式。同時，在宗教信仰的領域中，儀式是傳統的宗教信仰向日常生活展現了具體表現或某種超越的存在或力量，以便獲得它的轉變力量。所以，所有的儀式，包括宗教儀式在內，都以日常的、人的世界爲基礎。

就懺悔的儀式來說，從僧團的「作法懺」³¹⁹到大乘佛教的「觀相懺」、「無生懺」，體現了佛教懺悔思想的內在變化，從有限到無限，從世俗到超越的發展。

一、禮懺的目的

禮懺最終的目的，在於迴向發願。迴向發願的作用，便是爲了念念加重禮懺者向道的力量，使其藉著懺罪「善心」的生起，而生生世世在其迴

³¹⁹ 依據佛陀所制之戒律而自說一己罪咎，不敢覆藏之作法。亦即身禮拜瞻敬，口中稱唱讚誦，心意觀想聖容，三業殷勤，一一依於法度而懺悔過去、現在所作之罪業。

向發願的堅固意念中行進。並且唯有生生世世在禮懺的發願意念中，往修行道上前進，才能徹底達到轉變無始垢心成清淨道心，滅除罪障的目的。

二、禮懺功德

禮懺最終的迴向發願，迴向發願的作用，是爲了加重禮懺者向道的力量，使其藉著懺罪「善心」的生起，而生生世世在其迴向發願的堅固意念中行進。並且唯有生生世世在禮懺的發願意念中，往修行道上前進，才能徹底達到轉變無始垢心成清淨道心，滅除罪障的目的。如此才能與阿彌陀佛的第三十七願，在聽聞彌陀聖名，發出至誠改悔心向彌陀禮懺時，同時啓發歡喜、堅固的迴向大願一朝向菩薩成佛大道前進的相應。³²⁰

《佛名經》說，當禮懺者至誠懺悔無始以來因貪、瞋、痴、慢、疑所造殺、盜、淫、妄等無邊罪業後，應當承此懺悔三毒罪障所生善心，於佛前至誠發願迴向說：「願我生生世世皆能像今生一樣保持這顆懺悔、發願，隨佛修行的心，瞋火從此淡化，貪慢積習減輕，誓願學諸佛一樣，廣度眾生修學聖人所行八正道、三十七助道品；誓願斷盡無明根源，精進不息地向涅槃聖道前進，誓修菩薩行願，誓修菩薩十波羅蜜，誓成無上佛道，誓度無盡眾生。並將此禮懺所發清淨大願，迴施一切眾生，願一切眾生均能和我一樣生生世世力行懺悔、滅罪、發菩薩成佛行願之法，未成佛道，永不休止。」³²¹

《金光明最勝王經》卷三說，願以禮懺所得善根：「常得宿命智，常親近諸佛，常聞佛說法……，遠離一切不善因，恒得修行真妙法……，一切世界諸眾生，悉皆離苦得快樂……，願得常生富貴家，勇健聰明多智慧……，諸根清淨身圓滿，殊勝功德皆成就……，願此勝業常增長，速證無上大菩提。」³²²

³²⁰ 參考釋大寂，〈禮佛懺悔的修行意義〉（<http://www.mpl-dj.com/htm/qqdd/qee18.htm>）。

³²¹ 參考釋大寂，〈禮佛懺悔的修行意義〉（<http://www.mpl-dj.com/htm/qqdd/qee18.htm>）。

³²² 《金光明最勝王經》卷第二，《大正藏》冊 16，頁 413 上。

三、禮《淨土懺》的目的與功德

修《淨土懺》的目的功德，在懺文的序文中有明白指出，

若比丘四眾及善男女，諸根缺具者，欲得速破無明諸闇，欲得永滅五逆十惡，犯禁重罪及餘輕過，當修此法。欲得還復清淨，大小戒律現前，得念佛三昧，及能具足一切菩薩諸波羅蜜門者，當學此法。欲得臨終離諸怖畏，身心安快喜悅如歸，光照室宅，異香音樂，阿彌陀佛、觀音、勢至現在其前，送紫金臺授手接引，五道橫截九品長驚，謝去熱惱安息清涼，初離塵勞便至不退，不歷長劫即得無生者，當學是法。欲修少法而感妙報，十方諸佛俱時稱讚現前授記，一念供養無央數佛即還本國，與彌陀坐食，觀音議論，勢至行步，眼耳洞視徹聞，身量無際飛空，自在宿命了了，遍見五道如鏡面像，念念證入無盡三昧，如是稱述不可窮盡，應當修習此之勝法。

323

從文中可看出行懺的對象，不僅是出家四眾、及優婆塞、優婆夷等，甚至諸根缺漏的，想要破無明煩惱，滅五逆十惡等罪，都可以行此懺儀，這表現的阿彌陀佛對眾生的平等、慈悲展現。而禮懺的功德利益，行者至誠於佛前，發露過往所造之惡，透過禮拜、誦經、禪觀等，仰仗阿彌陀佛及十方諸佛菩薩的慈悲威神力，使得行者得以懺罪清淨。

行者除滅掉了現世之種種罪業後，還想進昇求得永離生死輪迴，依戒生定（得念佛三昧），依定發慧（具足一切菩薩諸波羅蜜門），就要修此懺法。只要在現世虔誠禮拜此懺，加功用行，以此信佛因緣，仰仗著阿彌陀佛的願力，使得行者能夠修諸少法，得大利益。在臨終時，即可遠離諸恐怖害怕，身心喜悅安樂，阿彌陀佛、觀音、勢至手執金臺來接引，往生淨土感得妙報不再退轉³²⁴，超脫五道、橫截生死，永離娑婆，得不退轉，然後恆常住於九品之中，沒有熱惱、身心

³²³ 《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47，頁 490 下~491 上。

³²⁴ 《佛說阿彌陀經》：「舍利弗！若有善男子、善女人，聞是經受持者，及聞諸佛名者；是諸善男子、善女人，皆為一切諸佛共所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。」《大正藏》冊 12，頁 348 上。

自在等利益。此外，還可受到十方諸佛的現前授記，一食之頃供養無量諸佛³²⁵，與彌陀同坐飯食和觀音研習佛法等，並得五通³²⁶自在³²⁷，遍見一切，每一念即能證入無量念佛三昧，其法門殊勝不可言盡。³²⁸

³²⁵ 《佛說無量壽經》卷下載：「一食之頃往詣十方無量世界，恭敬供養諸佛世尊。」《大正藏》冊 12，頁 273 下。

³²⁶ 五種神通，指修四根本靜慮所得五種超自然之能力。又作五神通。神，乃指不可思議之意。通，為自由自在之意。一般所謂之五通，即指：(1)神境智證通 (rddhi-visaya-jñāna-sāksātkriyābhijñā)，又作神境通、神足通、身如意通、如意通、身通。謂不論何處皆能來去自如。(2)天眼智證通 (divya-cakṣur-jñāna-sāksātkriyābhijñā)，又作天眼智通、天眼通。謂能見常人之眼所不能見者。(3)天耳智證通 (divya-śrotra-jñāna-sāksātkriyābhijñā)，又作天耳智通、天耳通。謂能聽常人不能聽聞之音聲。(4)他心智證通 (cetaḥ-paryāya-jñāna-sāksātkriyābhijñā)，又作他心智通、知他心通、他心通。謂能明瞭他人內心之動向。(5)宿住隨念智證通 (pūrve-nivāsānusmṛti-jñāna-sāksātkriyābhijñā)，又作宿住智通、識宿命通、宿命通。謂能了知過去之事。

³²⁷ 《佛說無量壽經》卷下載：「功德殊勝莫不尊敬，滅三垢障，遊諸神通。」《大正藏》冊 12，頁 274 上。

³²⁸ 參考釋天澤：《遵式淨土思想與懺儀研究》，〈第四章 遵式《往生淨土懺願儀》之研究〉，頁 101。(圓光佛學研究所畢業論文)

第二節 慈雲遵式《淨土懺》的影響與當代實踐意涵

禮懺法門是中國大乘佛教的特色，起源於晉代；而自南北朝時期，漸有許多懺法流行於王室，但尚無完整的組織系統。直到隋朝天台智者大師制定《法華三昧懺儀》，為中國第一部具有完整組織體系的懺法儀軌。並且與止觀相結合，將消災祈福的作用提升至修行層面。

宋代為佛教懺法的全盛時期，從自元代起，至明、清以來，中國佛教懺儀的形式化傾向日益嚴重，嚴重的更因應現實的需求而變得世俗化，以求消災、祈福、超薦等功德，使「拜懺」逐漸流於追求現世利益為主之「經懺法事」，而喪失了以禪觀為基礎的修行本質。

以下就懺儀對宋代佛教禮懺文化的影響，及遵式的禮懺思想，對當時後有何影響略作探討。

一、懺儀對宋代佛教禮懺文化的影響

宋代是中國佛教懺儀興盛的時期，制懺人數及所制的懺儀居歷代之冠，法智《修懺要旨》、《金光明懺儀》、《大悲懺儀》等；遵式有《金光明護國儀》、治定《請觀世音消伏毒害陀羅尼三昧懺儀》、治定《往生淨土懺儀》、《熾盛光懺儀》、《小彌陀懺儀》；淨覺有《楞嚴禮懺儀》，仁照有《仁王懺儀》；到了南宋晚年有志磐的《水陸道場儀軌》等。

宋初的法智，專心講經禮懺三十年，而遵式被謚為「懺主」，可見宋代天台學者的重視懺法。天台教觀的弘揚，與禮懺相結合，是影響中國佛教最深切的。從懺法的內容來說：有懺罪的，是懺法中的取相懺，要「見相」才能消除業障。有作為修行的前方便，天台宗、華嚴宗、密宗、淨土宗，都有這類懺；天台的懺法，本是以此為主的。以上所列的懺儀，都是自己修持的。有為國家修懺的，如天台宗的法智與遵式。《仁王護國般若經》說到：請百位法師，「一日二時講讀

此經，……不但護國，亦有護[獲]福」，這是爲了國家而講讀經典與修懺法的。

329

二、遵式懺儀的實踐

美國漢學家歐大年（Daniel L. Overmyer）認爲：兩宋時淨土信仰社團的教義存在著一些明顯的特點，即天台宗哲學與阿彌陀信仰結合，世俗領袖和平民的大批參加，集體禮拜，簡化儀式，採用方言經文和祈福形式，加上對普渡衆生的淨土信仰的極度關注。³³⁰使得宋代佛教逐漸轉型成以身體力行的實踐方式。

遵式率領僧眾行懺，到處結懺會，使得懺法於民間廣爲流行。但是，隨著懺法的逐漸普及和大眾化，懺法在實踐的過程中慢慢地出現了混亂狀態，成爲一種商業行爲，如此長期以往必然會對佛教產生負面的影響，甚至有損懺法的神聖性。因此他在《懺盛光道場念誦儀》中「勸誡檀信」說：

近見檀越之家，深有信向，請僧歸舍，設食讀經，望其福慧。勢力損財，無善儀則。敬慢不分，是非寧別。或倚恃豪富，或放縱矜高。反言衣食庇蔭門僧，請喚道場便言恩幸，趨瞻失節朗責明訶。鋪設法筵，穩便驅使。門僧無識，恐失依棲，苦事先為，免勞施主，縱有法則，豈敢輒言。檀越不詢，門僧不說，訛謬之跡，自此滋彰。不掃廳堂，便張法席；未斷葷穢，輒請聖賢；至於迎像延尊，殊不避座，旋踵致敬。³³¹

北宋時期，禮懺法會已逐漸流行在檀越家中舉行，因此才會出現遵式所說的現象。一些富豪貴族，倚仗錢財，對僧人不但生恭敬之心，而且以爲請僧人舉行法會，是對僧人的恩惠；而部分僧人無識，惟恐失去衣食庇蔭，無視施主輕

³²⁹ 參見印順著，〈中國佛教瑣談〉，《華雨集》第四冊，頁 132。

³³⁰ Daniel L. Overmyer：《中國民間宗教教派研究》，頁 105，（上海古籍出版社，1989 年）。

³³¹ 遵式：《懺盛光道場念誦儀》，《大正藏》冊 46，頁 982 中。

慢放縱之陋習，故仍遷就放任。這種法會不僅不具有懺法的理觀精神，即使在形式上也是草率、混亂。³³²

遵式希望能夠通過自己的努力呼籲，規範懺法制度，清淨懺悔道場，虔誠恭敬行事，他制定了五種規定，作為行持的標準：

第一、欲陳法會，家中長幼，盡須同心，去其酒肉五辛等物，施主每日隨僧禮佛，陳吐懺悔。第二、當齋僧次，躬須給侍，不得坐於僧上，稱是主人，放縱談笑。第三、佛前供養，須倍於僧，凡聖等心，事事精細。第四、盡其所惜，施佛及僧，勿得隱細用粗，世世招失意果報。第五、道場緩急，不得使僧，此是福田，翻為僮僕，豈得然乎？³³³

遵式所制訂定的五個禮懺原則，主要目的是為了維護佛教的神聖、道場的莊嚴、清淨以及僧格的尊嚴與清高。使佛教在教化大眾的過程中不失神聖，能夠適應時機但卻不喪基本原則，這樣佛教在教化過程與發展中不致於被輕蔑與不敬。對於禮懺的實踐者而言，保持懺法的實踐精神更為重要，因此遵式希望能夠回歸到懺法的最初的本懷。³³⁴

三、當代實踐意涵

現今佛教寺院道場所舉行的各種懺儀法會，於懺法的行持中，以「事懺」為多，「理懺」的實相懺法幾乎都被刪除忽略。大都是依據懺本隨文誦念，因此在修持懺悔上來看，儼然已成為法會佛事的一種。雖行禮如儀，但修持者對於懺法之意涵大都不甚了解，更不懂得如何運心觀想，無在事懺修持後作理懺之實相觀，忽略了大乘懺法的甚深止觀意涵與祖師制懺的原本精神，更甚者是認為懺悔

³³² 參考聖凱：《中國佛教懺法研究》〈慈雲遵式的懺法實踐〉，頁 362。

³³³ 遵式：《懺盛光道場念誦儀》，《大正藏》冊 46，頁 982，頁 982 下。

³³⁴ 參考聖凱：《中國佛教懺法研究》〈慈雲遵式的懺法實踐〉，頁 362～363。

是爲求現世之利益，也脫離原本祖師制懺是爲開顯大乘實相法門的修行目的。

() 一、團體共修的力量大於自修

禮《淨土懺》乃採取數人「共修」，因此於初學者容易得力，這是猶如「木頭總是跟著木排跑」。一根木頭，可能在洶湧的河面東奔西竄，不知漂向何處；一排又一排的木筏，牢牢綁緊，則可能井然有序，片毫不失地安全抵達彼岸；這便是團體的力量不可思議，與「依眾、合眾」的善巧方便。³³⁵

首先，行懺的地點是一座清淨、莊嚴、寧靜、安詳的道場。行者們一進入壇場，自然地攝心莊嚴肅穆起來。同時，在禮懺的過程中，由於梵唄、唱誦、儀軌不斷持續舉行著，即使心念偶爾流轉、飄忽、岔開了，也不可能完全中斷、停止下來。且由於「木頭總是跟著木排走」的巨大凝聚力，一個飄閃的妄念，根本敵不過百個、數百個，甚至上千個虔心專注的力量。因此，妄念於剎那間打散，融入強而有力的「共修禮懺」中。

由是，藉著大眾集體禮懺的氛圍，帶來相互的震撼與交響；那懺悔，即如一堵氣勢龐大的洪流般，能夠發自心底的，滌淨一己內外的垢惡與罪障。懺悔，唯有在真正的虔誠懇切中，才能發生作用，也才能具體轉變身、心。散心浮動，則很難抵達拜懺的效果。「共修」則相對的，以集體的力量，轉化了個體所可能有的散亂、疲怠，而能傾全副心意地，達到「拜懺除障」的目的。這是爲什麼世界各大宗教都採行類似的集體祈禱、禮拜和誦讚。³³⁶

自從宋代遵式制定《往生淨土懺》懺儀，之後《淨土懺》法會即成爲漢地普受歡迎的淨土法門法會之一。然而，雖屬於懺門，它的內容，並不僅僅於消極的懺悔，也不僅止於個人的消災祈福以及現世利益。作爲一部「彌陀法門」，它指涉了阿彌陀佛證覺的般若與涅槃，也指涉了彌陀的慈悲與方便。最終目標，是透

³³⁵ 參考聖嚴法師口述，梁寒衣著：《聖嚴法師教觀音法門》，〈大悲咒與《大悲懺》〉，（新北市：法鼓文化出版）。

³³⁶ 參考聖嚴法師口述，梁寒衣著：《聖嚴法師教觀音法門》，〈大悲咒與《大悲懺》〉，（新北市：法鼓文化出版）。

過個人自我的證覺解脫，而發起與阿彌陀佛的慈悲相契相應的廣大菩提心，以種種善巧方便、利益，也幫助了有情眾生的證覺法性。

（二）、禮懺的轉型__從自懺到他懺

從懺法的內容來說：有懺罪的，是懺法中的取相懺，要「見相」才能消除業障。有作為修行的前方便，天台宗、華嚴宗、密宗、淨土宗，都有這類懺；天台的懺法，本是以此為主的，都是自己修持的。有為人消災的，如陳永陽王從馬上墮下來，昏迷不知人事，智者曾「率眾作觀音懺法」，永陽王得到了平安，這是為人的現生利益而修懺。有為國家修懺的，如天台宗的法智與遵式。《仁王護國般若經》中說到請百位法師：「一日二時講讀此經，……不但護國，亦有獲福，」³³⁷這是為了國家而講讀經典與修懺法的。誦經修懺法門，在民間發展中，漸漸的重在消災植福，甚至是超度鬼魂。³³⁸

在遵式所作的懺儀中，幾乎在「懺悔」科門裡皆有「普為法界一切眾生…」懺悔的述文，可見其對實踐代眾生懺悔的重視，因此除了在觀行上特別強調外，對事修的部份也要求行者要恭敬慎行，才能在理觀與事修融合，達到一心一切心、一眾生一切眾生，法界互具、三諦圓融之理，透過自身懺悔清淨，也代眾生懺悔清淨。³³⁹

（三）、自力與他力的結合

他力指自力之外，特依佛、菩薩之威德力加被而得度解脫。淨土宗強調，僅以自力求聖道，而無佛陀之力，亦不能獲得解脫。《樂邦文類》載：「謂信佛教念佛三昧，乘彌陀願力攝持，決定往生。如人水路行船須臾千里，亦如劣夫從

³³⁷ 《佛說仁王般若波羅蜜經》卷下，《大正藏》冊

³³⁸ 印順法師：《華雨集》〈經懺法事〉

³³⁹ 參考釋大拙：〈從「天臺教觀」論「代眾生懺悔」之思想與實踐—以遵式大師為主〉，《中華佛學研究》第10期，頁161~162。

轉輪王，一日一夜周行四天下，非是自力輪王力也。」³⁴⁰說明自身力量薄弱，需帳他力的力量，強調阿彌陀佛的威德力不可思議。

懺悔原是在僧團中向大眾發露告白，中國佛教則轉為向佛菩薩告白，同時有時借助諸佛菩薩的不思議的威德力加持，因此中國佛教懺法中顯示「他力信仰」的特質。在《往生淨土懺願儀》的「十科」中，其中三業供養、奉請三寶、讚歎三寶，不但奉請諸佛菩薩，而且奉請天龍八部等護法神降臨道場，為懺悔者護法、證明。因為以凡夫微薄的力量根本無法達成滅罪、度脫六道眾生，因此在懺法中強調必須借助佛力、經力，來達成懺悔的目的。³⁴¹

大乘佛教講求自利利他的精神，尤其在弘傳佛法、度化眾生方面更強調力他精神。到了宋代佛教實踐行門為主，遵式對於懺法的實踐與推廣，除了為求自身滅罪清淨、成就三昧及為往生淨土而行懺外，更將「代眾生懺悔」的懺他精神融入於懺法中，並以天台「一念三千」、「三因佛性」³⁴²等圓頓思想為立論基礎，就理上而言，菩薩所起一念代眾生懺悔之心，猶如繫於因陀羅網上無數的寶珠，透過重重的映現遍及一切眾生；就事上來說，菩薩因愍眾生之苦，而努力於布施、持戒、智慧乃至行懺悔等種種行門的修持，並藉由身行、口說、意念等種種善巧方法教示眾生，使之永離生死苦。³⁴³

³⁴⁰ 《樂邦文類》卷第一，《大正藏》冊 47，頁 163 下。

³⁴¹ 參考聖凱著：《論中國佛教懺法的理念及其現代意義》，

<http://www.bailinsi.net/05wsbl/02ptc/05bc/sk.htm>。(2012 年 05 月 16 日)

³⁴² 天台大師智顛據《北本大般涅槃經》卷二十八之說所立者，謂一切眾生無不具此三因佛性，此因若顯，即成三德妙果。(1)正因佛性，正即中正，中必雙照，離於邊邪，照空照假，非空非假，三諦具足，為正因佛性。亦即諸法實相之理體是成佛之正因。(2)了因佛性，了即照了，由前正因，發此照了之智，智與理相應，是為了因佛性。(3)緣因佛性，緣即緣助，一切功德善根，資助了因，開發正因之性，是為緣因佛性。

³⁴³ 參考釋大拙：〈從「天臺教觀」論「代眾生懺悔」之思想與實踐—以遵式大師為主〉，《中華佛學研究》第 10 期，頁 169。

第六章 結論

宋代懺法發展盛況，新制了許多的懺儀行於世，堪稱是歷代之冠。尤其宋代僧人多半講、懺並重，天台學者知禮、遵式等人皆以廣作懺儀，攝化道俗。

遵式所撰《淨土懺》是以誦經及禪觀為主，再結合禮拜、懺悔而構成的儀文。是以禮懺作為滅罪的前方便，最後的禪坐修觀才是禮懺的究竟目的。

第一節 研究成果

隋代天台智者大師（538~597），以大乘經典之思想，綜合南北朝時期所流行的懺儀組織，與天台止觀思想結合，並以所親證的法華三昧之實踐，制定了《法華三昧懺儀》，其十科的儀軌組織，形成了天台懺法的各種懺悔儀軌模式與理論基礎，也為中國大乘懺法奠定了修行的精神，不只是求得現世利益而已。對隋唐以後的天台諸師更影響深遠，而依《法華三昧懺儀》的組織，制定了許多懺儀。

遵式輒采《大本無量壽經》及《稱讚淨土經》等諸大乘經，所撰之《往生淨土懺願儀》是依智者大師，《法華三昧懺儀》嚴淨道場、淨身、三業供養、奉請三寶、讚歎三寶、禮佛、五悔法門、行道、誦經、坐禪實相正觀的「十科」而制成。筆者遵式《往生淨土懺願儀》懺法研究的成果，如下：

一、總結《往生淨土懺願儀》的重要思想

遵式所撰之《淨土懺》的重要思想有，（一）懺毀滅罪，行者於佛前坦承發露自己所造之種種惡業，依懺儀的儀軌虔誠禮拜諸佛，誦經行道，透過自己的發露懺悔，加上阿彌陀佛等諸佛菩薩的不可思議威德力加被，使得行者得以懺罪清淨。在懺文後「坐禪法」提及「若成不成，皆滅無量生死之罪生諸佛前，…但聞白毫名字滅無量罪。」³⁴⁴即使只是聽聞阿彌陀佛名號，亦可滅無量罪。

³⁴⁴ 遵式：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊47，頁494下。

(二) 成就三昧及往生淨土之因，「彼佛有宿願力，令修此三昧者皆得成就般舟，依三力成就：一佛威力，二三昧力，三己功德力。」³⁴⁵阿彌陀佛曾發願，為令修此三昧的人皆能成就般舟三昧，是因為仰仗佛的威德力、三昧力及己身禮懺修行的功德力，依這三力而得以成就三昧。

(三) 淨土思想與天台教觀的融攝，遵式提出「坐禪法」的修習，希冀藉由淨土觀法的「普觀」、「佛身觀」二種觀法，將心導入一心三觀的修行，再透過對理觀的如實貫通空、假、中的次第觀行，體證一念心起即具空假中的不思議境，遵式言：

心性所現所有者，即是自心，心不自知心，心不自見心，心有想即癡，無想即泥洹。…因緣生法即空假中，不一不異非縱非橫，不可思議心想寂靜，則能成就念佛三昧。³⁴⁶

二、慈雲遵式《淨土懺》於佛教上的意義

懺悔是修行中不可少的方法。有了懺悔，人們才能免除做錯事之後，心中所產生的罪惡感；有了懺悔，做錯犯罪的人，才能夠改過向新，不致於長此墮落下去。所以，佛教乃至其他宗教都注重懺悔。懺悔的精神在消極方面來說，即是以悔過心說出自己的錯誤，而求得別人的原諒；從積極方面來說，則必須忍耐、寬容。懺悔表現出人性的倫理光輝，體現出人類自我提升與自我超越的內在要求。

從懺悔者來說，懺悔不僅是悔過心的感情體驗，而且還意味著告白、說罪等行為，因此必須涉及懺悔儀式。因為「儀式」是付諸於實踐的一種行為，是一種特定的行為方式。同時，在宗教信仰的領域中，儀式是傳統的宗教信仰向日常生活展現終極實體或某種超越的存在或力量，以便獲得它的轉變力量。³⁴⁷

³⁴⁵ 遵式：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47，頁 494 下。

³⁴⁶ 遵式：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47，頁 494 下。

³⁴⁷ 〈佛教懺悔思想的現代意義〉，《第二屆世界佛教論壇》

《淨土懺》既是一部以淨土行願爲主的懺悔法門，能夠懺悔業障、除罪清淨而證三昧，其於佛教上有著重要的意義有：

（一）修學佛法大方向的影響：

遵式撰《淨土懺》，是以天台圓頓的教理去詮釋淨土殊勝的觀行，而其一生的行止表現，又與此相符，遂確立後來天台行者，乃至一般學人以「教演天台，行歸淨土」爲修學佛法的大方向。

（二）對禮懺文化的影響

遵式被尊爲「慈雲懺主」，又有「百本懺主」之稱，在懺儀的文獻上，加以整理與校訂，現今我們所看到的懺儀典籍，有許多都是遵式等所整理出的。可見他對懺儀的重視與推廣，不僅自己率領僧眾行懺，更廣結懺會，使得懺法流傳於民間。隨著懺儀的普及，遵式未免懺儀失去宗教上的神聖性，於是立了行懺的標準，《熾盛光道場念誦儀》載：「第一欲陳法會，家中長幼盡須同心，去其酒肉五辛等物，施主每日隨僧禮佛陳吐懺悔。第二當齋僧次躬須給侍，不得坐於僧上，稱是主人放縱談笑。第三佛前供養須倍於僧，凡聖等心事事精細，第四盡其所惜施佛及僧，勿得隱細用麤，世世招失意果報。第五道場緩急不得使僧。此是福田翻為僮僕豈得然乎。」³⁴⁸立了五項原則來維護僧眾及懺儀的莊嚴。

（三）有關結社念佛方式的影響：

結社念佛方式雖不是遵式所創，遵式的修觀重在「行歸淨土」，爲了倡導僧俗大眾，勤修念佛、修懺，求生西方，於至道二年（996）集僧俗二眾結社念佛，又於真宗咸平五年（1002）於東掖山建精舍，親自率眾共修念佛三昧，對宋代開啓結社念佛的方式與風氣有大影響。

（http://big5.ifeng.com/gate/big5/fo.ifeng.com/zhuanti/shijiefojiaoluntan2/lingshanhuichang/xiuxuetixi/200903/0328_356_54457.shtml）（2012年05月15日）。

³⁴⁸ 遵式：《熾盛光道場念誦儀》，《大正藏》冊46，頁982下。

第二節 研究限制與未來展望

本論文對於遵式《往生淨土懺願儀》的淺略研究，礙於筆者才學薄弱，於本文的撰寫上屢屢行文匆促，造成有許多疏漏、不足和未能深入探究之處；及還有一些內容仍須再加強補充。也有一些相關議題可在探討，如遵式《往生淨土懺願儀》與智顛《法華三昧懺儀》之比較，雖然遵式是以《法華三昧懺》為範本而撰集成《淨土懺》，但兩部懺儀之間的異同處是如何？又遵式於《淨土懺》中強調的「普為法界一切眾生，…至誠懺悔。」這般代眾生懺悔的行願，除了展現於禮懺中，又如何體現於其他方面？等等問題應值得探究。

身為一位宗教行者，尤其以淨土為最終的依歸，再探討慈雲遵式所撰的《往生淨土懺願願儀》之後，除了更清楚了懺悔思想在中國佛教上的轉變，懺儀的形成背景及因緣及懺儀中的佛教思想與義理外，其實在宗教的行門上有著莫大的助益，如對禮懺儀上的觀法更加了解，在禮懺方面就能更加得心應手；理解了懺儀的內容及其義理後，往後在與信眾的應對中就能有依據可循，加以充分應用。

【徵引書目】

一、經疏原典（藏經版本爲《大正新修大藏經》，按《大正藏》朝代順序排列）

姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊 12。

北魏·菩提流支譯：《往生淨土論》《大正藏》冊 26。

曹魏·康僧鎧譯：《無量壽經》，《大正藏》冊 12。

劉宋·曇良耶舍譯：《觀無量壽佛經》《大正藏》冊 12。

梁·失譯：《菩薩五法懺悔文》，《大正藏》冊 24。

隋·智顛撰：《佛說觀無量壽佛經疏》，《大正藏》冊 37。

隋·智顛撰：《阿彌陀經義記》，《大正藏》冊 37。

隋·智顛說：《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46。

隋·智顛撰：《法華三昧懺儀》，《大正藏》冊 46。

隋·智顛述：《修習止觀坐禪法要》，《大正藏》冊 46。

隋·智顛述：《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46。

隋·灌頂纂：《國清百錄》，《大正藏》冊 46。

唐·湛然述：《止觀輔行傳弘決》，《大正藏》冊 46。

唐·湛然撰：《法華三昧懺儀行事運想補助儀》，《大正藏》冊 46。

唐·智昇撰：《集諸經禮懺儀》，《大正藏》冊 47。

宋·宗曉編：《四明尊者教行錄》，《大正藏》冊 46。

宋·遵式撰：《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧儀》，《大正藏》冊 46。

宋·遵式撰：《金光明懺法補助儀》，《大正藏》冊 46。

宋·遵式撰：《熾盛光道場念誦儀》，《大正藏》冊 46。

宋·遵式撰：《天臺智者大師齋忌禮讚由序》，《大正藏》冊 46。

宋·遵式撰：《往生淨土決疑行願二門》，《大正藏》冊 47。

宋·遵式撰：《往生淨土懺願儀》，《大正藏》冊 47。

宋·知禮：《千手眼大悲咒行法》（大悲懺），《大正藏》冊 46。

- 宋·宗曉編：《四明尊者教行錄》，《大正藏》冊 46。
- 宋·宗曉編：《樂邦文類》，《大正藏》冊 47。
- 宋·宗曉編：《樂邦遺稿》，《大正藏》冊 47。
- 宋·贊寧等撰：《宋僧傳》，《大正藏》冊 50。
- 宋·贊寧等撰：《大宋僧史略》，《大正藏》冊 54。
- 宋·道誠集：《釋氏要覽》，《大正藏》冊 54。
- 宋·淨源錄：《圓覺經道場略本修證儀》，《大正藏》冊 74。
- 南宋·志磐撰：《佛祖統紀》，《大正藏》冊 49。
- 元·念常集：《佛祖歷代通載》，《大正藏》冊 49。
- 元·寶州覺岸著：《釋氏稽古略》，《大正藏》冊 49。
- 唐·善導集記：《往生禮讚偈》，《新卍續藏》冊 74。
- 宋·遵式撰：《金園集》，《新卍續藏》冊 101。
- 宋·遵式撰：《天竺別集》，《新卍續藏》冊 101。
- 明·智旭編，成時評點節要：《淨土十要》《新卍續藏》冊 108。

二、現代中文專書（依作者姓氏筆劃順序排列）

- 王志遠：《宋初天台佛學窺豹》，高雄：佛光出版社，1992 年。
- 王爾敏：《史學方法》，台北：東華書局股份有限公司，1983 年。
- 中村 元主編·余萬居譯：《中國佛教發展史》，收錄於《天華佛學叢刊》，台北：天華出版事業股份有限公司，1984 年。
- 平川彰著，許明銀譯：《佛學研究入門》，台北：法爾出版社，1990 年。
- 水野弘元著·劉欣如譯：《佛典成立史》，台北：東大出版社，1996 年。
- 宇井博壽著·李世傑譯：《中國佛教史》，台北：協志出版社，1993 年。
- 安藤俊雄著·蘇榮焜譯：《天臺學—根本思想及其開展》，台北：慧炬出版社 1998 年。
- 任繼愈主編：《中國佛教史》，北京：中國社會科學出版社，1988 年。

- 朱封鰲：《天台宗概說》，成都：四川出版集團巴蜀書社，2004年。
- 牟宗三：《研究中國哲學之文獻途徑》，收錄於《牟宗三先生全集》冊27，台北：聯合報系文教基金會，2003年。
- 牧田 諦亮著·索文林譯：《中國近世佛教史研究》，藍吉富編《世界佛學名著譯叢》第46冊，台北：華宇出版社，1984年。
- 吳汝鈞：《佛教的概念與方法》，台北：台灣商務印書館，2000年。
- 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，台北：臺灣學生書局，1989年。
- 呂 澂：《中國佛學源流略講》，台北：里仁書局，1985年。
- 杜松柏：《國學治學方法》，北京：中國人民大學出版，2005年。
- 杜維運：《史學方法論》，台北：三民書局，1983年。
- 杜維運·黃俊傑編：《史學方法論文選集》，台北：華世出版社，新化圖書有限公司發行，1987年。
- 杜澤遜：《文獻學概要》，北京：中華書局，2004年。
- 杜繼文主編：《佛教史》，南京：江蘇人民出版社，2006年。
- 周桂鈿：《中國哲學研究方法》，太原：山西教育出版社，2006年。
- 周裕鍇：《中國古代闡釋學研究》，上海：上海人民出版社，2003年。
- 曹剛華：《宋代佛教史籍研究》，上海：華東師範大學出版社，2005年。
- 郭 朋：《宋元佛教》，福建人民出版社，1985年。
- 陳 堅：《無明即法性：天台宗止觀思想研究》，台北：法鼓文化出版社，2005年。
- 陳士強：《中國學術名著提要·宗教卷》，上海：復旦大學出版社，1997年。
- 陳揚炯：《中國淨土宗通史》，南京：江蘇古籍出版社，2000年。
- 麥克·史丹福著，劉世安譯：《歷史研究導論》，台北：麥田出版社，城邦文化發行，2001年。
- 智者大師著·振法法師編註：《天台導讀》，台北：法鼓文化出版社，2006年。
- 曾其海：《天台佛學》，上海：學林出版社，1999年。
- 高雄 義堅著·陳季菁譯：《宋代佛教史研究》，收錄於藍吉富編《世界佛學名

- 著譯叢》第 47 冊，台北：華宇出版社，1984 年。
- 望月 信亨著·釋印海譯：《中國淨土教理史》，台北：正聞出版社，1991 年。
- 野上 俊靜等著·釋聖嚴譯：《中國佛教史概說》，台北：台灣商務印書館，1998 年。
- 黃啓江：《北宋佛教史論稿》，台北：臺灣商務印書館，1997 年。
- 黃敏枝：《宋代佛教社會經濟史論集》，台北：台灣學生書局，1989 年。
- 聖 凱：《中國佛教懺法研究》，北京：宗教文化出版社 2004 年。
- 董 平：《天台宗研究》，上海：上海古籍出版社，2002 年。
- 劉果宗：《中國佛教各宗史略》，台北：文津出版社，2001 年。
- 劉貴傑：《天台學概論》，台北：文津出版社，2005 年。
- 慧岳法師：《天台教學之特質》，台北：中華佛教文獻編撰社，1995 年。
- 潘桂明、吳忠偉：《中國天台宗通史》，南京：江蘇古籍出版社，2001 年。
- 蔡耀明：《佛教的研究方法與學術資訊》，台北：法鼓文化出版社，2006 年。
- 藍吉富：《佛教史料學》，台北：三民書局，1997 年。
- 釋大睿：《天台懺法之研究》，台北：法鼓文化出版社，2000 年。
- 釋心皓：《天臺教制史》，廈門：廈門大學出版，2007 年。
- 釋永本：《天台小止觀》，高雄：佛光出版社，2005 年。
- 釋聖嚴：《大乘止觀法門之研究》，台北：法鼓文化出版社，1999 年。
- 釋慧廣：《懺悔的理論與方法》，高雄：解脫道出版社，1997 年。
- 釋慧嶽：《天臺教學史》，台北：財團法人佛陀教育基金會，1993 年。
- 鎌田茂雄著·轉瑜譯：《天台思想入門》，高雄：佛光出版社，1991 年。
- 釋聖嚴著，關世謙譯：《明末中國佛教之研究》，台北：台灣學生書局，1988 年。
- 鎌田茂雄著，關世謙譯：《中國佛教史》，台北：新文豐出版股份有限公司，1998 年。

三、中文單篇期刊及學位論文

(一) 期刊

- 于君方著·張譯心譯：〈大悲懺與天台教觀〉，《香光莊嚴》第六十期，1999年12月，頁34-68。
- 方 豪：〈宋代佛教對社會及文化之貢獻〉，《中國佛教史論集（三）》，收錄於張漫濤編，《現代佛教學術叢刊》7，台北：大乘文化出版社，1979年2月，頁。
- 李志夫：〈佛教中國化過程之研究〉，《中華佛學學報》第8期，台北：中華佛學研究所，1995年7月，頁75-95。
- 沈海波：〈北宋初年天台教籍重歸中土的史實〉，《中華佛學研究》第4期，台北：中華佛學研究所，2000年，頁187-205。
- 張廷仕：〈智顛的淨土思想〉，《中國佛教學術論典》23，高雄：佛光山文教基金會出版，2001年4月，頁315-380。
- 曾其海：〈淨土思想對天台宗的影響〉，《台州師專學報》第18卷第5期，台州：台州師專，1996年10月，頁80-85。
- 陳木子：〈五念門是往生論的心要〉，《慧炬雜誌》第55期，頁62。
- 游祥洲：〈論中國佛教懺悔倫理的形成及其理念蘊涵〉，收入《從傳統到現代—佛教倫理與現代社會》，台北：東大圖書股份有限公司，1990年10月，頁121-135。
- 黃啓江：〈北宋時期兩浙的彌陀信仰〉，《故宮學術季刊》第十四卷第一期（1996年秋季號），台北：國立故宮博物院，1996年，頁1-38。
- 黃啓江：〈淨土決疑論—宋代彌陀淨土的信仰與辯議〉，《佛學研究中心學報》第四期，1999年7月，頁105-130。
- 楊白衣：〈淨土的淵源及其演變〉，《華崗佛學學報》第8期，台北：中華學術院佛學研究所，1985年7月，頁77-125。
- 聖 凱：〈慈雲遵式的懺法實踐與思想〉，南京：南京大學哲學系，2003年8月。
- 潘桂明：〈天台止觀及其實踐意義〉，《慈光禪學學報》1期，1999年10月，頁239-252。

- 潘桂明：〈宋代居士佛教初探〉，《復旦學報》第一期，上海：復旦大學，1990年1月。
- 蔣義斌：〈天臺宗懺儀與身體〉，《佛學研究中心學報》第13期，2007年6月，頁55-95。
- 蔣義斌：〈宋僧慈雲遵式懺儀變革的社會性〉，《近世中國的社會與文化(960-1800)國際學術研討會》台北：台北大學，2005年，頁1-39。
- 蔣義斌：〈孤山智圓與其時代——佛教與宋朝新王道的關係〉，《中華佛學學報》第19期，臺北：中華佛學研究所，2006年7月，頁233-270。
- 蘇榮焜：〈天臺小止觀的介紹〉，《慧炬》第371期，台北：慧炬出版社，1995年，頁10-17。
- 釋大拙：〈從「天臺教觀」論「代眾生懺悔」之思想與實踐—以遵式大師為主〉，《中華佛學研究》第10期，台北縣：法鼓山中華佛學研究所，2006年3月，頁151-172。
- 釋大睿：〈中國佛教早期懺罪思想之形成與發展〉，《中華佛學研究》第02期，台北：中華佛學研究所，1998年3月，頁313-337。
- 釋印順：〈中國佛教瑣談—經懺法事〉，《華雨集》第四冊，台北：正聞出版社，1993年，頁129-142。
- 釋東初：〈宋代的佛教〉，《中國佛教史論集（三）》，收錄於張漫濤編，《現代佛教學術叢刊》7，台北：大乘文化出版社，1980年。
- 釋果鏡：〈慈雲遵式與天竺寺〉，《法鼓佛學學報》第一期，台北：法鼓佛教研修院，2007年，頁103-175。
- 釋聖嚴：〈中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法〉，《中華佛學學報》第7期，臺北：中華佛學研究所，1994年7月，頁1~16。
- 釋聖嚴：〈淨土思想之考察〉，《華崗佛學學報》第6期，台北：中華學術院佛學研究所，1983年，頁5-48。

（二）學位論文

- 陳玉美（釋仁惟）：《天台智顓《法華三昧懺儀》之研究》，台北：華梵大學東方人文思想研究所論文，2001年。

張家禎：《大悲懺法之研究》，新竹：玄奘人文社會學院宗教學研究所論文，2001年。

趙海涵：《天台宗智者大師懺儀研究》，台北：華梵大學東方人文思想研究所，1999年。

韓子峰：《天台法華三昧之研究》，台北：國立台灣師範大學國文研究所博士論文，1999年6月。

釋大拙：《慈雲遵式對天台教觀與淨土法門之融攝》，台北：中華佛學研究所論文，2004年10月。

四、日文著作：

(一) 專書

大野榮人：《天台止觀成立史の研究》，東京：法藏館，1994年。

惠谷隆戒：《天台教學概論》，東京：佛教大學，1986年。

(二) 期刊、論文

小林 順彦：〈慈雲遵式の浄土教〉，《天台學報》第36號，東京：天台學會，1993年，頁128~133。

小林 順彦：〈趙宋天台の修懺展開—特 遵式 中心—〉，《大正研究》十八號，日本，1994年

中山 正晃：〈遵式の往生正信偈について〉，《印度學佛教學研究》第18卷第2號，東京：日本印度學佛教學會，1970年3月，頁800-802。

末廣 照純：〈慈雲遵式の教學〉，《印度學佛教學研究》第27卷第2號，東京：日本印度學佛教學會，1979年3月，頁156-157。

佐々木月樵：〈遵式、知禮、智圓等の浄土教〉，《印度支那日本浄土教》，東京：株式會社圖書刊行，1973年。

呂淑玲（釋果鏡）：《慈雲遵式の研究》，東京：佛教大學博士論文，2003年。

呂淑玲（釋果鏡）：〈慈雲遵式の研究序説 特に遵式の社會的な教化活動〉，《印度學佛教學研究》第52卷第1號，東京：日本印度學佛教學會，2003年

12月。

呂淑玲（釋果鏡）：〈慈雲遵式の研究序説——特に遵式の生涯について——〉，《佛教大學大學院紀要》31卷。頁29-42。

呂淑玲（釋果鏡）：〈由實踐行儀面來探討慈雲遵式大師之生涯〉《淨土學佛教學論叢》第2卷，《高橋弘次先生古稀記念論文集》，東京：山喜房佛書林，2004年11月，頁253-280。

柏倉 明裕：〈四明知礼と慈雲遵式〉《印度學佛教學研究》第40號第1卷，東京：日本印度學佛教學會，1991年12月，頁117-120。

福島 光哉：〈慈雲遵式の浄土思想〉，《大谷學報》第70卷第3號，1991年，頁1-13。

福島 光哉：〈遵式の浄土思想〉《宋代天台浄土教の研究》，京都：中村印刷株式會社，1995年，頁82-98。

附表一：

慈雲遵式一生重要行誼：³⁴⁹

時間	地點	事蹟
太祖乾德元年 (964)	台州臨海	遵式出生於台州臨海（今浙江寧海）。
十八歲	東掖山	往東掖山依天台義全法師出家。
太宗太平七年 (982)，二十歲		於禪林寺受具足戒。
太平八年(983)， 二十一歲	國清寺	習律親近守初律師，繼入天台國清寺，於普賢像前燼一指，誓傳天臺教法。
雍熙元年(984)， 二十二歲	四明寶雲寺	至四明寶雲寺，就義通學天台教。智者諱日之時，燃頂終朝，誓力行四三昧。
北宋太宗 端拱元 年(988) 二十五歲	天臺山	義通圓寂後，返天臺山勵精苦學。因苦學感疾，至於嘔血，毅然入大慈佛室，用消伏咒法。
淳化元年(990)， 二十八歲	四明寶雲寺	應大眾之請，繼掌寶雲寺，宣講《法華》、《維摩》、《涅槃》、《光明》等經。
至道二年(996)三 十三歲		結集僧俗二眾精修淨土之業，著《誓生西方記》、《念佛三昧詩》一卷。
真宗咸平三年 (1000)三十六歲	四明	四明大旱，師同法智、異聞等師，率眾行請觀音三昧。
咸平四年(1001) 三十七歲	慈溪大雷山	治定《請觀音消伏毒害懺儀》。

³⁴⁹ 參考《佛祖統紀》卷十，《大正藏》冊49；《鐔津文集》卷十二，《大正藏》冊52。

咸平五年(1002)， 四十歲	東掖山	歸東掖山，於其西隅建精舍，根據經典造無量壽佛之像與大眾共修念佛三昧，著淨土行法。
大中祥符四年 (1011)	景德	會章郇公領那事，夏制之始，延師入景德講《止觀》。 東山結懺會。
大中祥符七年 (1014) 五十一歲	杭州	應杭州人士之請，主持昭慶寺。
大中祥符八年 (1015)	蘇州、杭州	蘇州人士請師於開元寺講經； 回杭，刺史薛顏請師居於靈山寺(舊名天竺寺)。師於此制《往生淨土懺儀》。
大中祥符九年 (1016) 五十三歲	東掖山→禪林寺→國清寺→寶雲寺→天台山(大慈佛堂)→寶雲寺→慈溪大雷山→天台山(東掖山)→景德寺→昭慶寺→開元寺→靈山寺→壽昌寺→天竺寺	受御賜紫服。 三月，天台郡人，以郡符請赴石梁、壽昌講《法華》； 八月，過東掖； 十月，復歸天竺寺。
天禧元年(1017)	杭州天竺寺	師為侍郎馬亮撰《往生淨土決疑行願二門》、《往生西方略傳》；為職方郎中崔

		育才撰《觀想》一篇。
天禧三年（1019） 五十六歲	天竺寺	丞相王欽若率僚屬詣天竺靈山，請講《法華》及《心佛眾生三法如義》。
天禧四年（1020）		王欽若（文穆公）上奏朝廷恢復天竺舊名，復其寺為教，而親為書額。師以智者昔於天台江上護生事白於公，因奏請西湖為放生池，為主上祝壽。
真宗乾興元年 （1022）五十九歲		敕賜「慈雲」之號。章懿太后（仁宗母李氏）遣使詣錢唐天竺，命師於山中為國行懺，師為著《金光明護國道場儀》上之。
仁宗天聖元年		內臣楊懷古奏天台教文，乞入大藏。
仁宗天聖二年 （1024）六十一歲		奏請天台教文編入大藏經內，師又撰《教藏隨函目錄》略述諸部大義，仁宗詔許入藏流行。
天聖四年（1026）		諫議胡則守郡，入山問道，為施金造山門廊宇。
天聖五年（1027）		中秋月，桂子降於殿庭，師取其實播種，作桂子之詩。
天聖六年（1028）		遣學徒往四明，致祭于法智，有祭文悼詩之作。始於寺東建日觀庵，送想西方為往生之業。
天聖九年（1031）		講《淨名經》，付講席于弟子祖韻。八月，徙居東嶺之草堂，自晦淨修。
明道元年（1032）， 六十九歲		十月八日示寂，夏臘五十。

徽宗崇寧三年 (1104)		賜號「法寶大師」。
高宗紹興三十年 (1160)		特諡「懺主禪慧法師」，塔曰瑞光。