

天台懺儀的整體研究——從隋唐到宋代

目 錄

壹、前 言	-----	1
貳、研究目的	-----	3
參、文獻探討	-----	4
肆、研究方法	-----	8
伍、結果與討論	-----	8
一、智顛制懺的漢地禮懺文化背景	-----	9
二、慧思懺悔思想的啟發	-----	11
三、智顛所制懺法的創新整合模式	-----	12
四、唐宋天台懺法的承繼與發展	-----	15
陸、天台懺法的當代實踐轉化	-----	20
柒、結 語	-----	22

天台懺儀的整體研究——從隋唐到宋代

壹、前言

佛教於形成初期，出家僧眾以至高真理的體證為目標，聚焦於戒定慧三學實踐，少有儀式性的活動。在僅有的儀式當中，除了承襲自世俗禮法的見佛禮拜、受供祝福等簡單儀禮外，主要是為了配合教團適當運作的入教皈依、出家剃度、誦戒懺悔等宗教儀式。誦戒懺悔尤其成為固定的僧團儀軌，每隔半月，同一地界的僧人必須在特定地點集會，共同背誦戒條，這段期間內對戒規有所違犯者要在大眾面前主動說出自己的過錯，否則就由目擊的他人舉發；犯戒者須依所犯輕重情節而採取不同等級的悔罪儀式，請求僧團大眾的容恕，以求恢復個人及僧團整體在律儀上的清淨。這種由戒律所規定的懺罪儀軌仍與三學實踐具緊密關係，因犯戒而起的心緒擾動（惡作、追悔）將會妨礙禪定進入，因而說罪悔過是排除禪修障礙的重要方法之一。

懺悔行法在初期大乘佛教有了轉變性發展，成為在十方佛前禮拜懺悔的新形式，祈望滅除深重業障以追求早日成佛的理想。平川彰主張受在家菩薩行影響，初期大乘佛教重視作為修行法的「懺悔」。將「懺悔」視為一種行法，在部派佛教可能尚未形成，他認為是大乘的獨自法門。懺悔並與隨喜、勸請結合為一組「三品」(triskandhaka)實踐，由懺悔過去罪業以使心靈潔淨，其次勸請諸佛說法，隨喜於他人善事，並將這些修行所獲功德迴向一切眾生。¹靜谷正雄視《三品經》為大乘「先行經典」，本經已不存，現存講述三品行的經典有推定西晉竺法護所譯《舍利弗悔過經》，及異譯本《菩薩藏經》(梁·僧伽婆羅譯)、《大乘三聚懺悔經》(隋·闍那崛多共笈多譯)。《舍利弗悔過經》是較早期形式，為追求佛道而於晝夜六時禮拜十方諸佛實行悔過，由於經中未見如後幾本的「理懺」觀念，推定成立於《小品般若經》以前。《舍利弗悔過經》具特殊地位，是其後悔過法的原點，衍生長期、豐富的懺悔發展史。²印順法師強調《三品經》以懺悔實踐為中心，由念佛禮佛而懺除業障，代表原始重信的法門，在業力極重，可懺悔而需懺悔的要求下，依十方諸佛現在的信仰，使懺悔展開新的方式。³相較之前的僧團中或佛塔前懺悔，此期已發展為十方佛前懺悔；律制懺悔只能去除「戒罪」而不及「性罪」，⁴大乘懺悔則可除滅一切業障，以尋求菩薩道業的進展。對於以成佛為理想的菩薩行者，若感覺佛道高遠難企，又覺得己身業障深重，重信仰的懺悔法門不失為實踐的有力支撐，但也易淪為一種追逐現世安樂的通俗行法，後世

¹ 參見平川彰：《初期大乘佛教の研究Ⅱ》(東京：春秋社，1990年)，頁114-116。

² 參見靜谷正雄：《初期大乘佛教の成立過程》(京都：百花苑，1974年)，頁118-149。

³ 參見印順：《初期大乘佛教之起源與開展》(台北：正聞出版社，1981年)，頁570-576。

⁴ 參見釋聖嚴：《戒律學綱要》(法鼓全集第3冊，台北：法鼓文化事業有限公司，1999年)，頁267。

即在推進修行與世俗功利這兩種基本趣向上展開，再融攝其他實踐方法，形成許多側重懺悔實踐的經典。

魏晉南北朝時期許多懺悔經典相繼漢譯，除前述《三品經》系的幾部經典，還包括《文殊悔過經》（西晉竺法護譯）、《虛空藏菩薩經》（姚秦佛陀耶舍譯）、《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》（東晉竺難提譯）、《觀普賢菩薩行法經》（劉宋曇摩密多譯）、《大方等陀羅尼經》（北涼法眾譯）、《金光明經》（陳真諦譯）、《佛名經》（元魏菩提流支譯）、《大通方廣經》（失譯）等，這些經典為漢地佛教徒修習懺悔法門提供義理和方法上的依據，促成南北朝時期禮懺文化的興盛。塩入良道收集中國佛教僧傳實行禮懺的五十餘例，發現有二十幾例的記述是為了滿足消除災患和治病延壽等現世要求而修，比例甚高。消災祈福的傾向在後世更得到增強，以致近現代有僧人感慨寺廟和禪堂都變成經懺堂、水陸內壇，僧人單止於經懺師。塩入氏並以此種世俗功利的禮懺形式作為對比而指出天台智顛所制懺法的特色是將懺悔與止觀做密切結合，融入坐禪實相正觀的運心方法，及至宋代更實行指導觀心的綿密運想補助儀等。⁵

天台學系對懺悔法門的意義闡發及懺悔儀式的具體建立做出極為重要的貢獻，形成可集體共修（但要求人數不宜過多），趣入深層修行體驗的行法。智顛師尊慧思是位重視禪觀的特立行者，他在〈立誓願文〉表達深切懺悔，祈願掃除障礙，得獲禪定和神通以廣度眾生，藉以達致智慧同於諸佛的終極修證目標。智顛為了禪觀的深進，制作法華、方等、金光明與請觀音四部懺法，融懺悔、誦經念咒和禪觀的實踐於一體。在《摩訶止觀》甚至將這些懺法歸入「四種三昧」之中。唐代天台中興師匠湛然曾對智顛所撰懺儀進行注解，充實儀式中的觀心方法。到了宋代，又是天台懺儀發展的另一高峰，慈雲遵式廣作懺儀，有「百部懺主」之稱；自詡為山家派的四明知禮，在與山外派諸師論辯天台正統教義之際，也有懺法之作。宋代天台懺儀撰述中，不僅智顛的幾部懺法得到勘定、增補和注釋，還有新懺儀的創作。縱使是智顛所制懺法，〈金光明懺法〉和〈請觀世音懺法〉目前只在《國清百錄》留下很簡略的儀文，宋代天台諸師的增修與解說了解其內容和意涵的重要憑藉。

天台懺法不僅蘊含祛除修行障礙的修懺本來意趣，更與禪定與智慧的修學整合，演化為通向真理體悟的三昧行法。這個面向非常值得注意，因止觀修持實屬具不易掌握的難行法門，由操作較易的懺悔儀禮導入，依憑諸佛或經典之神聖力量及禮懺者之虔敬心靈的交感，排除修道障難，使心靈達致某種程度的澄淨，順利進入深度宗教體驗，可說是修學法門的一種創新整合模式。對於今日禮懺活動特重消災祈福而失落悔過精神的偏離發展，具有矯枉啟迪的功效。天台懺法本身

⁵ 參見塩入良道：〈法華懺法と止觀〉，關口真大編：《止觀の研究》（東京：岩波書店，1976年），頁 307-335。

擁有高度的實踐價值，若能對其進行現代轉化，適應當代佛教社群的生活方式與修學條件，將可利益範圍更廣的佛教行者。天台懺法有其制定當時的佛教文化脈絡，並有針對的特定佛教群體，因應現代社會生活形態與文化環境對比古代中國的巨大變遷，佛教的文化和實踐模式實有必要隨順當代人類需求而進行調適，泥古不化只會妨礙佛教法門在當代社會發揮其淨化人心的功能。欲探討天台懺法的現代轉化課題，深入了解天台懺法的理論內涵與實踐方法是為支撐後序研究的基礎工程。

本計畫對隋代至宋代的天台懺法進行整體研究，探討方向包括：天台懺法的淵源與形成背景；智顛所制懺法對大乘懺悔義理與實踐方法如何進行拓展與深化，從而提升懺悔行法的修學價值；唐宋天台學人對天台懺法的繼承與發展；諸種天台懺法的橫向和縱向關係；並在此基礎之上，思索天台懺法面對當代社會進行調適轉化的可能性。

貳、研究目的

當代學界已對天台懺儀進行了一些研究，但相對於對天台宗之歷史與教學的廣泛和深入的討論，天台懺儀的研究仍留存許多須要補足的空間，深度和廣度都可再加充實，以求獲致較為全面的理解。除了天台懺儀之歷史背景、發展演變、儀式構成、義理內涵的解明以外，如何在理解其古代形式與內涵之後，探索其現代轉化的可能性，這是學術研究能為當代佛教實踐提供的貢獻。為了達成此目的，應思惟如何配合當代社會的生活形態及佛教行者的實踐需求，自傳統天台懺法中抽繹出核心成素以便精省儀式環節，使此類懺法能由契合少數佛教菁英的修學形式轉化為適應更多佛教行者推深宗教體驗的行法。再者，研究上不宜再繼續偏重義理面的關注，也應探討天台懺法所蘊含的宗教意涵，以避免不自覺地貶抑宗教儀式的價值，儀式經常是宗教徒獲取精神體驗的憑藉。在這方面，當代宗教學界的研究成果可提供許多啟發，有助拓展研究的視野。

關於天台懺法的研究，幾個面向值得探討：

- 一、 智顛制定懺法當時的佛教禮懺文化背景如何？是否存在作為天台懺法先驅的禮懺形式？
- 二、 智顛發展懺法有何師承方面的啟發？特別是其師尊慧思的懺悔觀所給的影響。
- 三、 智顛製作懺儀的佛法修學意義與目的何在？智顛如何將經典教說轉化為懺悔儀式？具有何種特殊的宗教實踐意涵？
- 四、 智顛所制諸部懺法之間的橫向關係為何？有何共通點與特異點？
- 五、 唐宋天台諸師如何繼承與發展智顛的懺法？

- 六、 宋代諸師新創幾部懺儀的佛教文化背景與實踐目的為何？
- 七、 天台懺法對後來中國佛教禮懺的發展產生哪些方面的重要影響？
- 八、 形成於傳統佛教背景的天台懺法如何在當代佛教語境中進行轉化，以適應現代佛教社群的實踐需求？

以上諸點是本研究嘗試解明的問題，以完成天台懺法的整體研究。在這些面向中，幾點雖已在當代佛教學界有所討論，仍留下有待補足與深入探研的空間。有些面向則明顯研究不足，像是慧思懺悔觀對智顛的影響、宋代天台懺儀的發展與內涵等。最後兩點則必須植基於前述諸點的研究結論，始能有效展開。以下將評介當代學界的相關研究成果，以呈現還須重新檢視或加強研究的方向。

參、文獻探討

日本因法華系佛教宗派興盛，學界對天台宗的研究積極投入，累積了豐碩成果。然而，在日本天台學領域中，懺法的研究仍相對不足。發表相關論文較多者如塩入良道，他對佛教懺悔做了層面廣泛的考察，天台懺法於其中占有顯著位置。（然不同論文的主題經常重疊，而論說內容有詳略差別。）其〈懺法的成立與智顛的立場〉⁶一文，從歷史研究角度討論南北朝中國懺文、懺法的發展，並指出實行懺法的目的不外大乘經典中所述的藉懺悔過罪而獲功德，及治病、除災、求福等現世利益；也認為當時懺法有受道教、儒家影響之處；最後，以《法華三昧懺儀》為例，說明智顛的立場是將懺法作為坐禪實相正觀的前階段，幾乎除去了過去以來的世俗祈願性格。〈法華懺法與止觀〉⁷中，根據史料記載探討南北朝的懺法發展情況與禮懺目的；並對《法華三昧懺儀》的結構、內容和引據資料來源，及智顛懺法與慧思著作的相承關係等進行研究，論說此懺法是形式性的作法懺與精神修習的禪定兩種異質行法的結合，其中特別區分出行道和誦經的程序，就內容而言以無生懺的理觀作結，性格迥異於在他以前的懺法。另一篇論文〈天台智顛禪師之懺悔的展開〉⁸，論說智顛與古代法師對「懺悔」意義的代表性解釋；智顛對懺法的分類（作法懺悔、觀相懺悔、無生懺悔）與具體施行方法；懺悔順逆十心的運心運想方法；並提到智顛的懺法是三昧與懺悔的結合。這篇論文側重義理面，對相關義理問題的處理較作者其他論文為深入。整體而言，塩入氏在文獻考據方面論說詳實，但較缺乏系統性的歸納；懺文分析主要以《法華三昧懺儀》為範例，雖已涉及智顛懺法內容的討論，但在思想意義與宗教意義方面的解明與闡釋仍嫌不足。

⁶ 文見《印度學佛教學研究》，7卷2號(1959年)，頁45-55。

⁷ 收於關口真大編：《止觀の研究》（東京：岩波書店，1976年），頁307-335

⁸ 文見《大正大學大學院研究論集》，第9號(1985年)，頁1-16

小林正美發表二篇關於天台懺法的論文，〈作為三昧法的懺法〉與〈論天台智顛懺法中的「奉請三寶」——與道教醮祭儀禮的關連〉，收入《六朝佛教思想之研究》⁹一書，合為第六章「智顛的懺法思想」。第一篇論文討論四種三昧與懺法的關係、法華懺法與坐禪正觀、法華懺與《普賢觀經》的關係、慧思法華三昧行法與智顛法華懺法的連繫、方等懺法、請觀世音懺法與金光明懺法。其中，論說法華懺的篇幅最多，指出智顛擴增慧思所教的法華三昧行法，成為新的獨自的法華三昧修道法，主要依據《普賢觀經》，提倡坐禪正觀實相的思想，有別於過去以來懺法那種為了治病除厄的咒術性質，是為成佛菩薩的修道法。這篇論文偏重文獻考據，對思想有所涉及而未見深入。第二篇論文也屬文獻考據性質，討論天台懺法「奉請三寶」的儀式內容和目的，並論說其與道教儀禮的關係，主張奉請三寶具濃厚咒術色彩，諸經並無記載，是智顛自道教醮祭「奉請天真」儀式獲得靈感而於佛教中創製者，與坐禪正觀的徹底空觀立場難以相容。這個結論值得商榷，奉請神祇是共通於許多宗教的行法，如智顛制定儀式所依的《請觀音經》可見到「常請彼（無量壽）佛及二菩薩」、「請觀世音」，小林氏對此有所忽略。

左藤哲英《天台大師之研究》¹⁰第三章「法華三昧懺儀」考證這部典籍的成立和流傳，對懺儀組織只提供梗概性的介紹。第六章「方等三昧行法」對三種方等懺法或行法的資料進行考證與內容分析，主要引述書中內容，說解樸實。新田雅章〈智顛之懺悔法的構想經緯〉¹¹探討《摩訶止觀》二十五方便項中所見，智顛將懺悔修習作為破戒的克服方法與止觀開發的前提這樣的形態，是通過何種經緯構想出來的。指出此種觀念在《次第禪門》提出，或有受到《大智度論》和慧思教說的影響，但其中亦有智顛參考《禪密要法經》、《觀普賢菩薩行法經》等獲得的構想原型。如此，主張智顛的懺悔思想有其獨特創發。阿純章〈論天台智顛的誦咒——以方等懺法的誦咒為中心〉¹²，說明智顛的懺法除法華懺法外，都是植基於神咒經典的誦咒行法。比起滅除罪業而更重現世欲求滿足的懺法原本形態，智顛立基於相同神咒經典的懺法，卻轉為以成佛為目標的真正修行法，作者並以方等懺為中心，探討智顛對誦咒如何汲取的問題。對智顛而言，咒語有破除煩惱、業、報三障的效力；即使用於治病，也是為了除去禪定的障礙。宮澤勘次〈法華經的懺悔思想〉¹³討論《法華經》的懺悔思想，及其與《金光明經》、《普賢觀經》的關涉，多處引用《法華文句》、《摩訶止觀》、《金光明經文句》等天台撰述給出精要解釋。

關於智顛以後天台懺法發展的研究，日比宣正《唐代天台學序說》¹⁴第四篇

⁹ 小林正美：《六朝佛教思想の研究》（東京：創文社，1993年）。

¹⁰ 左藤哲英：《天台大師之研究》（京都：百花苑，1961年）。

¹¹ 文見《印度學佛教學研究》，17卷2號（1969年），頁735-740。

¹² 文見《印度學佛教學研究》，47卷1號（1998年），頁45-47。

¹³ 文見《印度學佛教學研究》，48卷1號（1999年），頁163-166。

¹⁴ 日比宣正：《唐代天台學序說》（東京：山喜房佛書林，1975年）。

第四章「法華三昧補助儀」，主張此書是湛然對智顛《法華三昧懺儀》的注釋書，但非對全部十個科目都加注解，而選擇主要幾項做精簡解釋。日比氏列示《法華三昧懺儀》第六「明禮佛方法」的懺文與《補助儀》的釋文，指出後者對前者的施行方法提供精簡的具體說明。村中祐生〈法華三昧的懺悔——其傳承與改變〉¹⁵，論說日僧圓仁所傳《法華懺法》與智顛《法華三昧懺儀》有相異之處，受到華嚴家懺法的影響；又考察由遵式所治定的諸行法，指出已有參照其他系統的行法之處，他認為相關問題有再加研究的必要。宮澤勘次〈金光明玄疏記的懺悔思想〉¹⁶，說明知禮承繼天台圓融三諦的懺悔觀，在〈懺悔品〉注解中將三種懺悔的無生懺視為正道，取相懺和作法懺為助道，而成即空即假即中的懺法。又於〈空品〉釋文將雙遮雙照生法二邊的空慧視為中諦，與懺悔、讚歎二用結合而構成三諦圓融。林鳴宇〈傳為四明知禮集之『金光明最勝懺儀』的諸問題〉¹⁷，比較《金光明最勝懺儀》與遵式《補助儀》的四點差異；並根據現存懺本與南宋行霆《重編諸天法》與宗曉《金光明經照解》所記知禮親撰者有多處相違，判定非知禮所撰的可能性為高。金貞男〈元曉的三昧與懺悔觀——與天台智顛之法華三昧的關連〉¹⁸，比較元曉《大乘六情懺悔》、《金剛三昧經論》的無生懺與智顛《摩訶止觀》的觀無生懺，認為二者為同一系統。又金貞男〈『天台四教儀』之法華三昧的考察——以三昧與懺悔為中心〉¹⁹，論及《天台四教儀》五悔承智顛《法華三昧行法》之說，但具體觀法不能說為相同內容，諦觀分開事懺和理懺，以懺悔一項為理懺，其餘四項為事懺；智顛則分次第修行的初行者與直接進入坐禪的久行者，有事懺和理懺，而以禪坐中的懺悔為理懺。智顛的一乘懺悔法是五悔一個一個的實行，諦觀則言從五品弟子位到等覺為止都要行五悔。以上幾篇論文的內容，除宮澤勘次討論思想問題之外，都屬細部的文獻考證、對比工作。

台灣和大陸的學者在歷史考據面向之外，也關心懺本內容的義理闡釋。釋大睿《天台懺法之研究》²⁰是較全面的研究，首先，考察中國佛教早期的懺罪思想、智顛的思想背景與懺罪思想等背景問題。其次，分析智顛所撰《法華三昧懺儀》、《方等三昧懺法》、《請觀音懺法》、《金光明懺法》四部懺儀，說明懺本結構與內容，與相關典籍進行詳密比對，論說懺本的義理特色。再者，分析唐代天台懺法的運作與特質，及天台懺法對唐代諸宗懺儀的影響。在宋代天台懺法的研究方面，分析知禮和遵式所撰的十部懺儀，介紹內容結構與說明懺法特質，此部份討論內容較為精簡，且各部懺儀獨立論說。最後，簡略說明宋以後的天台懺法。這本書的研究進路是透過文獻學和義理學詳實地解明各部懺法的儀式結構與修學義理，但缺乏綜合性的整體觀照，且缺少宗教意義的探討。釋聖凱《中國佛教懺

¹⁵ 收於村中祐生：《天台觀門の基調》（東京：山喜房佛書林，1986年），頁271-291。

¹⁶ 文見《印度學佛教學研究》，46卷1號（1997年），頁208-211。

¹⁷ 文見《印度學佛教學研究》，50卷1號（2001年），頁160-162。

¹⁸ 文見《印度學佛教學研究》，55卷2號（2007年），頁627-118。

¹⁹ 文見《印度學佛教學研究》，54卷1號（2005年），頁37-40（從書末起算）。

²⁰ 釋大睿：《天台懺法之研究》（台北：法鼓文化事業股份有限公司，2000年）。

法研究》²¹，收錄〈天台懺法的形成及其思想〉、〈《法華三昧懺儀》研究〉、〈慈雲遵式的懺法思想〉等相關論文，在文獻對比研究上比不上釋大睿的細密程度，因此對懺法觀念的縱向相承轉變與橫向相涉異同的分析有所不及，但對思想文化背景的了解及義理的闡釋與反思深度則有勝出之處。同樣的，對思想的闡釋深度仍具提升空間，又對懺法作為一種宗教儀式的宗教意義缺乏探索。尤惠貞〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉²²，從較為哲學的角度論述《法華三昧懺儀》的儀禮構成、義理根據、實踐觀法、修習證相，探討這種大乘的修證法門所關聯到的實踐工夫，以及所蘊含的自我提升與人文化成意涵，思考此懺儀所提供給實存個體的達致圓滿融通、自在解脫的指導。

蔣義斌頗能從比較特殊的視角觀看天台懺儀。其〈天台宗懺儀與身體〉²³一文，認為通過懺儀實踐過程的身體記憶，記住佛陀的教誨，回到日常生活中則成為不再須回憶而能演示的身體活動，身體成為功德永無止盡累積的容器。又懺儀具有反結構性，實踐者在懺法實踐中解除了原先的社會身分，再以新的身分重回社會結構中。此文運用宗教學研究所得的觀點來理解天台懺法的實踐經驗。蔣氏另一文〈宋初天台宗對「請觀音懺」的檢討〉²⁴，通過歷史研究的視角，認為「請觀音懺」與持咒消災有關，智顛和宋代天台山外派並不勸修，山家派的遵式則倡修此懺。遵式這種作法是宋代天台懺儀的新發展，與社會的需求更相契合，廣大群眾亦能參與，其意義是透過梵唄、誦經、持咒，形成了清淨道場。然而，此舉也有懺儀商品化的風險，所以遵式告誡僧俗要注意懺儀的真精神。釋果鏡的幾篇論文（如參考文獻所列）是針對慈雲遵式的歷史研究，有助於我們了解其學思歷程與製懺因緣。釋智學〈中國佛教的懺悔觀〉²⁵，經過文獻比對發現永明延壽的懺悔觀深受天台宗影響，對智顛的著作頗多引用。

筆者所撰〈《法華三昧懺儀》之研究——從經典義理向實踐儀式的轉化〉²⁶，在引用文獻來源的對比方面較既有研究更為細密，發現不能只做文句異同的對比，文句段落原經典脈絡下的意旨與智顛引用後所賦予的新意義也應關注。此外，也探討智顛如何剪裁、編輯所徵引的資料。在宗教儀式方面，透過伊利亞德(M. Eliade)的「神聖與世俗」(sacred and profane)概念及特納(V. Turner)的「儀式過程」(ritual process)理論，嘗試發掘《法華三昧懺儀》所蘊含的宗教實踐意義。最後，在修證相的闡釋部份，有別於既有研究僅是複述智顛的話語，而是深入討論智顛的論說根據，對其次第安排與義理內容給出詳細解明。

²¹ 釋聖凱：《中國佛教懺法研究》（北京：宗教文化出版社，2004年）。

²² 文見《佛教圖書館館刊》，第41期（2005年），頁79-88。

²³ 文見《佛學研究中心學報》，第13期（2007年），頁55-95。

²⁴ 文見《法鼓佛學學報》，第3期（2008年），頁67-100。

²⁵ 文見《正觀雜誌》，第48期（2009年），頁157-203。

²⁶ 文見《漢學研究集刊》，第9期（2009年），頁105-148。

在鳥瞰了當代相關學術文獻之後，加上筆者研究《法華三昧懺儀》的體會，天台懺法還有許多部份尚待解明；以及在對各部懺儀深入討論的基礎之上，思考諸部懺儀之間的橫向與縱向連繫；此外，結合當代宗教學研究成果以觀照天台懺儀，也是有待發掘的新方向。最後這一點道教領域的研究超越佛教領域甚多（道教研究成果可參見呂鵬志《唐前道教儀式史綱》²⁷），佛教的相關研究應加速展開。

肆、研究方法

計畫主要涉及文獻研究、思想研究與宗教研究三個面向，研究方法說明如下：

一、文獻研究：運用具有可信度的歷史資料與文獻記載，透過相互參證的方法，探索懺法形成的歷史文化背景與製作懺儀因緣。又透過文獻比較的方法，探討懺本的引用典據，及不同懺本間的橫向與縱向連繫。在研究上致力於佛教歷史文獻與天台典籍中相關資料的收羅與分析，以求對天台懺法的歷史背景與發展演變獲得更深入的理解。

二、思想研究：通過懺本的反復研讀，獲得深入的理解，參照天台義學著作的相關論述，了解懺儀重要項目的思想義涵，以及整部懺本的思想特色。並透過比較的方法，了解不同懺本之間的思想差異，及義理的相承轉化關係。此外，通過對天台懺本的全盤考察，歸結出天台懺法的總體思想。最後，理解天台懺法的總體思想，萃取出核心要素，以探討懺法現代轉化的課題。

三、宗教研究：當代宗教學研究已對宗教儀式與宗教實踐進行探討，提出一些深入的理論與解釋，藉助這些研究結論有利於思考天台懺儀中所蘊含的宗教實踐意義。當然，值得注意的是天台懺儀具有不同於一般宗教儀式的深層意涵，應加以鑑別，深入領會，以系統的方式表達出來。天台懺儀宗教意義的研究可與當代宗教研究成果保持一種互文性的理解關係，從而增進雙方的理論深度。

伍、結果與討論

本研究對隋代到宋代的天台懺法進行整體研究，除了解析各部懺法的儀式結構與實踐原理，更重視綜合各部懺法進行總體觀照，了解其間的共通成素、特殊義理、相承與演變關係，以及共同呈顯出來的實踐意涵與思想意義。在兩年研究期間，首先，全面收羅東晉南北朝時期的懺悔文獻記載，藉以了解智顛制懺之前的佛教禮懺

²⁷ 呂鵬志：《唐前道教儀式史綱》（北京：中華書局，2008年）。

實行情形，從而探討智顛的懺法形式是前有所承還是具有重大創新意義。其次，仔細研讀智顛及其師尊慧思的傳記資料，以掌握智顛制作懺法的學思歷程；並通過對慧思著作的研究，解明其中的懺悔思想，以了解其懺悔觀對智顛的可能影響。第三，詳密探討智顛的方等懺法與法華懺法（因其請觀世音懺法與金光明懺法過於簡略），了解他如何將經典文句轉化為懺法形式，以及各部懺法的共通成素與特殊內容，最後綜合起來討論智顛所制懺法在佛教實踐上的特殊價值。第四，對於宋代天台懺法的探討分兩個方向進行，其一是對智顛已制懺法的修訂、增補和發展，包括金光明懺法與請觀世音懺法；其二是宋代天台學人新制的懺法，包括《熾盛光道場念誦儀》、《往生淨土懺願儀》、《大悲懺法》等，最後綜合兩類懺本的研究結果討論宋代天台懺法對智顛的繼承與開展。第五，在前述總體研究所得成果的基礎上，探索天台懺法適應當代社會文化環境的轉化課題。

一、智顛制懺的漢地禮懺文化背景

關於佛教懺法在魏晉南北朝的實施情形，檢視梁代慧皎(497-554)所撰《高僧傳》、梁代僧祐(445-518)所輯《弘明集》、唐代道宣(596-667)所輯《廣弘明集》的相關史料與佛教文書。《高僧傳》中出家僧人修懺的目的是為了去除修學障礙，六例的懺悔目的，第一例為求戒，第二例應為修行，第三、四例為求順利誦經，兩例為了彌補出家前所造殺業；懺悔的方法，第一例與坐禪並行，第二例應配合誦經，第三例為造經，第四例配合向觀音菩薩祈求，第五例亦為禮誦經典，第六例為佛塔前懺悔。懺悔為了治病禳災者有三例，其中兩例是集眾為國主修懺的法會形式。從《高僧傳》的資料來看，主要是出家僧人的懺悔事例，目的為消除修學障礙，多為個人修懺形式，懺悔方法多元；為在家人士（全為帝王）修懺是出於治病和禳災，且已發展為集體誦經的禮懺法會。

《弘明集》載錄至南北朝齊梁為止許多重要佛教論述，零星見到有關懺悔的指導。有幾篇佛教論述提到懺悔的正確態度和方法，包括：強調禮拜悔罪時必須心懷虔敬，仰慕諸佛聖者；說明出家僧人不單存有內心虔敬，還重視禮拜懺悔等事行；晨昏禮拜懺悔，不但是自身的修持，同時也將功德迴向累劫親屬及一切眾生；指點要在每月六齋日虔心懺悔罪過；禮拜懺悔須至心歸命三世十方一切三寶，並慈念一切眾生，祈願他們全都獲得度脫；凡遇齋日除持守八關齋戒外，應當洗心念道，歸命三尊，悔過自責，行四等心。最後一例已見到後世懺法在禮懺時歸依三寶的行事，透過三寶神力的介入，而達到懺悔滅罪的目的。從這些例子可窺見禮拜懺悔的修行方法已然通行，結合歸依、禮敬和祈請三寶的儀式，重視誠心悔過，以求止惡修善，並含有將功德迴向歷代親屬與一切眾生的觀念。

《廣弘明集》卷 28「悔罪篇」收有梁簡文帝〈謝敕為建涅槃懺啓〉、〈六根

懺悔文》、〈悔高慢文〉、沈約〈懺悔文〉、江總〈群臣請隋陳武帝懺文〉、梁高祖〈摩訶波若懺文〉、梁武帝〈金剛波若懺文〉、陳宣帝〈勝天王般若懺文〉、陳文帝〈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〉、〈娑羅齋懺文〉、〈無礙會捨身懺文〉等多篇禮懺文。其中題名含有經名的懺文，是集眾誦經的法會啓建文，除了表達藉此消災祈福的意旨，更多篇幅是在陳述經典要義及祈願諸佛聖者護佑一切眾生修學佛法、皆入佛道的理想。然而，藉由集體誦經禮懺以消災祈福應是啓建法會的主要目的，深入佛道大抵是修辭性的場面話。從禮懺文中也能略知法會儀節，包括請佛、誦經、念咒、禮拜、懺悔、供養、繞旋、歸依等行法。前述這些懺悔文，較具個人修懺意義者如梁簡文帝〈六根懺悔文〉，是依據《法華經·法師功德品》內容的懺悔法，懺悔六根過惡的功德，期望以六根了知清淨廣大境界，最終完成修學理想。沈約〈懺悔文〉懺悔過去以來所造種種罪惡，特別詳於殺生、偷盜的惡行，並表白罪由心生，若能了悟空性真諦，即罪無所依，發心於十方三世三寶前，誠心悔過，痛改前非，歸命天尊，祈請三寶證成，使自己不遇惡緣，於大乘道不復退轉。另外，《廣弘明集》卷 27 收錄南齊竟陵王蕭子良所撰《淨住子行法》，分三十一門述說佛道修行要旨，對懺悔的意義與功用、三業和六根過犯的檢省與懺悔，給出詳細說明，是了解南北朝懺悔觀念最重要的現存資料。

智顛制作方等、法華、金光明、請觀音四種懺儀之際，在他以前及同時代的僧人之間已流行依用這四部經典的禮懺活動，包括《佛祖統紀》卷 51 載梁武帝集沙門行方等懺、法華懺、金光明懺，這是法會集體禮誦的形式。北周僧人釋慧命專行《方等》、《普賢》等懺。周隋僧人釋法純實行方等懺法，四十五年常處淨場，依經檢省過失。《高僧傳·釋玄高傳》載北魏太子拓跋晃受人讒言而為父親所疑，玄高教他行金光明齋，七日懇切懺悔。釋普明為南朝僧人，曾拜智顛為師，《續高僧傳》本傳說他專求禪法，兼行方等、般舟、觀音懺悔。

就上述文獻的內容，可見到南北朝懺悔修行既有個人懺悔除障的修持方法，也發展出集體禮懺法會的形式。個人修持側重誠心悔過以消釋業障，企望修行順利深進；法會禮懺包含了歸依、禮拜、諷誦、懺悔、繞旋等重要程序，但無法明白見到懺法與禪觀的積極整合。即使是曾參學智顛的釋普明也是專修禪法，兼行懺法，並未將兩類行法統整起來。南北朝時期懺悔修學的盛行或許對智顛制作懺法產生促進作用，但未見明確將懺法與禪觀進行整合的例子。筆者已將這部份的研究成果包含在〈天台懺法的創新整合模式〉中，於 2012 年 6 月在華梵大學「第四屆東方人文思想國際學術研討會——天台思想與實踐」發表，目前已完成修改，依原先約定投稿該校《華梵人文學報》審查中。

這部份研究所面對的最大研究困難是資料多屬片斷，很難看出具體的懺法修學內容，僧人傳記的一些案例中懺悔與禪觀如何配合，無法獲得進一步的了解。

然而，就在家人士所寫懺悔文內容讀來，大抵是區別於禪觀的行法。

二、慧思懺悔思想的啟發

智顛曾參學慧曠修學方等懺法而得特殊宗教體驗，另外，慧思在禪觀方面也給予他深入的指導，考察智顛懺悔思想與懺法實踐的形成，不可忽略老師們對他的影響，這可能是從一般修懺方法過渡到天台懺法的關鍵。《隋天台智者大師別傳》言：「(智顛)投湘州果願寺沙門法緒而出家焉。緒授以十戒，導以律儀，仍攝以北度，詣慧曠律師，兼通方等，故北面事焉。後詣大賢山，誦《法華經》、《無量義經》、《普賢觀經》，歷涉二旬，三部究竟。進修方等懺，心淨行勤，勝相現前，見道場廣博，妙飾莊嚴，而諸經像縱橫紛雜，身在高座，足躡繩床，口誦《法華》，手正經像，是後心神融淨，……常樂禪悅，快快江東無足可問。」²⁸智顛參學慧曠，除後者的律學造詣之外，「方等」也是學習重點，這與他後來修學方等懺或許有關。智顛修方等懺法而得特殊精神經驗，並與諸經妙義、禪定喜悅互相融通，由此推知懺法與禪定的結合應有源自其自身的修學體驗。智顛如此注重懺悔法門並制作數部懺法，在探討其懺悔思想的淵源時，首先聯想到慧思在懺悔觀與實踐面會給予智顛何種引導。《摩訶止觀》卷1說：「智者師事南岳，南岳德行不可思議，十年專誦，七載方等，九旬常坐，一時圓證大小法門，朗然洞發。」《續高僧傳·釋慧思傳》言：「(慧思)臨將終時，……告眾人曰：若有十人不惜身命，常修《法華》、《般舟》念佛三昧、方等懺悔、常坐苦行者，隨有所須，吾自供給，必相利益。如無此人，吾當遠去。」²⁹慧思可能實踐方等懺法，且與誦經、禪坐等並行。

慧曠的生平事跡已不可考，爲了追究慧思的思想對智顛的可能啟發，筆者於是致力慧思著作中懺悔論述的考察，完成〈南岳慧思的懺悔思想〉一文，刊載於《揭諦》第22期(2012年)。在所獲有限資料中，發現慧思將懺悔視爲主要菩薩行法之一，與發菩提心、大慈悲心、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等修行德目並列，修習懺悔的功德，同於誦念《摩訶般若》，可除滅障道重罪，推進菩薩修學體驗。再者，懺悔行法更重要的意義，是與禪觀連結，淨治心地而發起禪定與神通，獲取廣度眾生的超凡能力。此外，慧思著作中已見實相懺悔雛形，論說觀心實相以破除一切業障的觀修進路，以般若空觀爲本，觀身和心、罪與不罪本來空寂，觀心性不生不滅，從而消解一切業障，最後也將此法導向禪定與神通的發起，成就自在無礙的高深菩薩精神境界。慧思重視禪定與空觀，著述中雖未見到集中論述懺悔的部份，但可推知其片斷的懺悔觀點事實上從屬於禪觀思想。在懺悔與禪觀結合這個方向，慧思與智顛可說合致，但智顛賦與懺悔實踐更大的權

²⁸ 見《大正藏》冊50，頁191下。

²⁹ 見《大正藏》冊50，頁563下。

重，且形成一套嚴整的修習程序，應還有其他參考的資源。換言之，慧思懺悔觀念對智顛的影響，主要是在實踐方向的貞定這個層面。

慧思懺悔思想的研究困難，是其著作中沒有專門論述懺悔的部份，所以集出的資料都是短小片斷的，必須配合上下文脈及結合與其思想系統相合的佛教經論話語來進行詮釋與統理。匿名論文審查者曾質疑許多說明文字非依慧思本人的說法，但這篇論文已運用了慧思著作中的全部相關資料。至少依據這些資料可看出重視禪觀的慧思是將懺悔與禪修連結在一起，這應對智顛有重要啟發。

三、智顛所制懺法的創新整合模式

智顛制作方等、法華、金光明、請觀世音四部懺法，他如何將所依經典的文義轉化成可供具體操作的懺悔行法，如何將懺悔與禪修做緊密的結合，如此的整合形式能對佛法實踐帶來何種提升效益，是幾個重要研究面向。另外，我們當然也關心這四部懺儀之間具有何種共通關係及專屬某部懺儀的特異點。最後，對智顛所制懺法的總體特色提出幾點觀察，以彰顯其實踐價值。然而，這四部懺法並非在智顛著作中都有足夠清楚的文字呈顯，《國清百錄》卷 1 收有〈請觀世音懺法〉、〈金光明懺法〉、〈方等懺法〉三部懺儀，前二部可說僅具簡單儀文，唯有〈方等懺法〉有較多篇幅，分五個項目說明懺法修習目的、禮懺儀節和觀行方法。《摩訶止觀》卷 3「半行半坐三昧」中列有「方等行法」，以身開遮、口說默、意止觀為綱，列示簡單儀節，之後論說「思惟實相」與「歷事成觀」的觀行方法。「半行半坐三昧」中又列「法華行法」，先舉示身開遮的十個科目名稱（有名稱而無解說），隨後以意止觀指導「普賢觀法」。「非行非坐三昧」則以「請觀音行法」為代表，先舉示簡略儀節，後論實相觀法。《摩訶止觀》所示這三種三昧行法特別能為行者提供觀法上的指導。智顛另撰《方等三昧行法》，非是懺本形式，而是修習此懺方法的細部指導。又有單行本《法華三昧懺儀》，說明亦較清楚，注明是智者所撰流行後代的懺本，但前有遵式的勘定序文，內容亦出現不似智顛應有的觀念（如五悔的迴向為迴向淨土），在缺乏智顛其他法華懺詳本的情形下，不得不利用此本，但使用上須謹慎判斷。

首先，對四部懺法的儀節做整體輪廓的觀照，了解其間的構成元素與整合方式。同一種懺法可能出現一個以上的版本，儀節組織方式不盡相同，文字說明重點也有異，還可能攙雜後人修訂之筆，因此，以下對各部懺法選取較能代表智顛所制及儀文次第較完整的版本，進行圖表式的對比展現：

方等懺法 （《國清百錄》本）	法華懺法 （《摩訶止觀》本）	請觀世音懺法 （《國清百錄》本）	金光明懺法 （《國清百錄》本）
-------------------	-------------------	---------------------	--------------------

1. 勸修第一 2. 方便第二 (1)慚愧悔責，發心修懺 (2)歸依夢王，感得夢兆 (3)光淨道場，辦諸供具 (4)請師受戒，受咒預誦 (5)棄捨五欲，斷絕俗務 3. 方法第三 (1)剋日啓建 (2)嚴淨道場 (3)禮拜供養 (4)奉請三寶 (5)發露懺悔，發願改過 (7)繞行誦咒 (8)禮拜三寶，陳罪發願 (9)卻坐思惟，觀一實相 (10)重複(7)至(9)儀節 4. 順逆心第四 5. 表法第五（修懺道場種種事物所表徵的深層觀想內涵）	1. 嚴淨道場 2. 淨身 3. 三業供養（燒香散花，頂禮三寶） 4. 請佛（奉請三寶） 5. 禮佛（禮拜及讚歎三寶） 6. 六根懺悔（分別懺悔眼根至意根所造過惡，祈求依誦方等經典及歸向普賢及一切世尊功德，而得罪業清淨） 7. 遶旋（繞旋道場及誦《法華經》。） 8. 誦經（補充說明誦經方法） 9. 坐禪（行道誦經竟，坐禪實相正觀） 10. 證相（說明修懺過程所發種種境相）	1. 嚴淨道場 2. 作禮(向西方頂禮三寶) 3. 燒香散華(供養十方法界三寶) 4. 繫念數息(向西方結跏趺坐，繫念數息；次觀想十方佛及七佛世尊，及慈念一切眾生) 5. 奉請三寶 6. 具楊枝淨水 7. 誦咒 8. 批陳懺悔 9. 禮拜(禮上來所請三寶) 10. 行道誦經 ³⁰ （繞旋行道；令一人登高座，唱誦《請觀音經》）	1. 莊嚴道場 2. 燒香散華 3. 奉請三寶 4. 披陳懺悔 5. 稱三寶名(三稱寶華琉璃世尊、金光明經、功德天)、灑食諸方 6. 禮拜三寶 7. 繞旋自歸（三遍繞旋、三自歸） 8. 專唱誦《金光明經》
--	--	---	---

從上表可看出各部懺法具有許多共通的儀式科目，也有各本的特殊項目，表現所依經典的行法差異，此差異點應加關注。在供養、禮佛、懺悔等儀式外，各部懺儀的核心行法還包括繞旋行道、誦經誦咒、實相坐禪等，其中誦經誦咒既是

³⁰ 智顗《請觀音經疏》的第十項目為「坐禪」，有別於此處的「行道誦經」，並言：「釋此十意，備作事理。」（《大正藏》冊 39，頁 973 上）兩種修法不一定衝突，〈方等懺法〉即繞行誦咒與十坐禪觀實相交替進行。

懺悔消業的法門，也有導入禪定之功，坐禪觀實相則是與止觀法門的直接連結。即使是後兩部懺儀中未見坐禪項目，智顛在其他地方也說到坐禪不可偏廢，修學懺儀的剩餘時間應包含坐禪行法。

最適合用作詳細分析智顛懺法內涵和意義的懺本是「方等懺法」，計有《國清百錄》與《摩訶止觀》二個智顛本人所作版本及單行本《方等三昧行法》可為文本。將此懺法與所依經典《大方等陀羅尼經》文句進行對比，發現儀式內容多有經典依據，但智顛將原本散落經中各處的方法整合為一套包含懺悔與禪坐的系統操作行法，這是一種體系性的轉化。此外，〈方等懺法〉還嘗試提升懺悔和觀法的層次，第四項「順逆心」並未見於《方等經》，是天台懺法的獨特觀修方法，觀察違於涅槃，順於生死，以致惡心轉增，無惡不造的十個歷程；以及欲修習懺悔，修善改惡，違於生死，順向涅槃的十個歷程。《摩訶止觀》卷 7 將順逆十心視為四種三昧的共通方法，觀順流十心而了知自身過失，而由觀逆流十心加以對治，並給出各心意義的解說。第五項「表法」，類通於前述《摩訶止觀》「方等三昧」的「歷事成觀」，賦予道場各事物顯示實相真理的功用，表法項的最後說明坐禪思惟罪性本空的無生理懺觀法。

《方等三昧行法》分成具六緣、識遮障、禁法、內律要訣、修行、受戒六大項，非依儀節順序講述懺法的修行次第，而是舉出懺儀中重要事項做細節指導。其中「禁法」第三項中詳列「總相業現」以及「內律要訣」詳列「別相業現」，舉出修懺過程因心念澄淨可能見到的各種吉凶境相，據以判斷是過去何種惡業相的現起，或是何種持戒或修定的善業相的顯現，還是關係到何種惡業的滅除徵象，以作為修懺之時的判定參考。《摩訶止觀》所載「法華三昧行法」第十「證相」也是類似的內容，詳列修懺過程中可能現起的種種善惡境相及指導其表徵意義的判定標準。這屬於智顛的創發，在《釋禪波羅蜜次第法門》卷 3 稱為「觀相懺悔行法」，智顛指點其經典依據說：「方法出在諸大乘方等修多羅中，行者當自尋經依文而行。」³¹《法華三昧懺儀》此處所列者均為靈瑞好相，分為「下根證相」的「戒根清淨」、「中根證相」的「定根清淨」、「上根證相」的「慧根清淨」，每種證相再分上中下三品，共有九品。這些都是行者過去曾修習戒定慧的善行累積，而於今生精進懺悔時現起的吉祥徵兆。行者可據此作為參照對修懺過程中所感得的瑞相進行判斷和領會。³²

智顛所制懺法有其經典依據，整合了禮懺儀式與禪觀方法，使其懺法超越了傳統禮懺法門作為禪修之前方便的功用，本身即是三昧行法。這種創新整合形式的優點，是保留了可供按步就班進行的儀式程序，由易操作的儀法進入，引介佛

³¹ 參見《大正藏》冊 46，頁 485 下-486 上。

³² 參見拙著：〈《法華三昧懺儀》之研究——從經典義理向實踐儀式的轉化〉，《漢學研究集刊》，第 9 期(2009 年)，頁 105-147。

菩薩與經典的神聖力量，虔心發露悔過，誦念經文或陀羅尼，令心思專精與業障滅除，進而觀想諸佛聖者與實相理境，達致高層的三昧和智慧體驗。這種懺法結合了禮佛、懺悔、誦念、經行、禪坐等多樣法門，比起單純的禪坐修法，可適用於範圍更廣的學佛群眾，依個人修學根機而於不同方法運用汲取相應的體驗。筆者對智顛所制懺法的特色做以下四點思考：

(一) 昇華懺法為三昧行法。懺悔已成為整體三昧行法不可或缺的一環，由一心懺悔而清除業障、專精心神，逐步帶入禪定與智慧的深度體驗。此種懺法與禪觀的整合模式，使禪觀實踐更具規矩步驟可循，修學方法較易掌握，可擴充適用的行者根機範圍。

(二) 事懺為基入實相理懺。由事行懺悔的具體操作方法朝向抽象難解的觀心實相懺悔，融通生發實相智慧的止觀實踐。徹底清除業障必須事懺與理懺兼修，事懺的功用重在消解造作惡業的懊悔心緒，清除障道重業，促進實相理懺與三昧觀行的成就。

(三) 多元實踐的方法統合。齋戒身心、歸依三寶、供養三寶、禮佛念佛、發露悔過、誦經念咒、觀像禪思、實相理懺，綜合為一套懺悔暨禪觀的法門。如此的統合模式，使得或易或難的實踐方法都成為修學三昧的行法，共同對治行者在觀行過程中所遭遇的種種修道障難與瓶頸。

(四) 最佳效驗的條件設定。道場的莊嚴、時間的精擇、成員的慎選、衣食的備辦、身心的調適、儀禮的儼然、眾法的相成，令行者在各種條件和合的情況下專志投入禮懺修習。時空的聖化及身心的淨化令行者修學容易進入狀況，十人以下的菁英成員組合互相增上，加上儀節的預先熟習與適當的禪修基礎，修懺條件的嚴格限定意在保證懺法的良好效驗。

(五) 修懺經驗的詳實指導。智顛的懺法與止觀撰述對各個禮懺儀節的修持方法及注意事項都提供詳明的指導，其中富含他個人的修懺與止觀的實踐經驗。其後的天台學人繼續為懺儀撰寫輔助儀，尤其給出觀心的細部指點。這些經驗指導有利消釋修道歷程的疑難困惑。

四、唐宋天台懺法的承繼與發展

智顛奠立天台懺法的弘模，唐宋天台學人或對智顛所制懺法加以修訂、補充，以解決修學疑難及深化真理觀想；或是參考智顛的懺法規制而依其他經典編撰新的懺儀，以適應佛教文化環境的演變及新的實踐需求。如此的充實與新撰代

表著甚麼特殊意義？增添何種新創的成素？是非常值得探討的問題。

(一) 湛然的〈法華三昧行事運想補助儀〉

唐代天台學人多實行懺法，但只有湛然所撰〈法華三昧行事運想補助儀〉一卷存世，這部著作爲宋代天台後學於修訂增補懺儀時多所參考，足顯其重要性。日比宣正《唐代天台學序說》的「法華三昧補助儀」一章重考證而輕內容分析；釋大睿《天台懺法之研究》則多論周邊問題而略於觀法內容的系統解析。湛然在法華懺法十個科目下都做了注釋補充，主要包含兩類：其一是事儀疑難的解說和辨析，如「嚴淨道場」下說：「如無別屋，亦可同間，絕無己物方可外求。」又如「淨身」項下說：「新衣、舊衣新染並得。若無此二，澣舊勝者。」其後基本上是結合佛教義理的事行思惟與理法觀照，如「三業供養」項下說：「若總禮三寶，未須一一隨方想念，但想己身及十方諸佛，實相理體本無能所故，無能禮所禮想，此無能所名法界海。願諸眾生同見此理，名爲同入。」已蘊含實相理觀內涵。因懺法包含供養、禮拜、懺悔等事行，湛然所引述的深層義理多依《普賢行願品》。綜合湛然的注解內容，可理解其懺悔思想的著重點，他在事懺方面重視爲己身和一切眾生修習懺悔除障以廣修眾善的寬闊思惟；而更多篇幅是引述《普賢行願品》與天台順逆十心義理論說理觀方法。湛然的補充解釋更拉近天台懺法與實相禪觀的距離，每個儀節因此都具有顯明實相真理的功用。湛然在這部撰述中的實相表達少見天台圓教圓融思想的常用術語，顯示所補充義理的樸實一面，但在「坐禪」項提及「應如《止觀》十法成乘等行法華懺」，而與天台圓教觀法連結。

(二) 天台金光明懺法的發展

《金光明經》在中國歷經數次翻譯，有北涼曇無讖所譯《金光明經》(四卷)，陳真諦譯《金光明帝王經》(七卷或六卷)，北周耶舍崛多(一說闍那崛多)譯《金光明更廣大辯才陀羅尼經》(五卷)、隋寶貴採編曇無讖、真諦和闍那崛多本而成的《合部金光明經》(八卷)，唐義淨譯《金光明最勝王經》(十卷)，其中真諦與崛多的譯本現已不存，但可在《合部金光明經》見到部份幾品。智顛制作金光明懺法所依經本，《國清百錄》所錄〈金光明懺法〉未言，但種種跡象顯示依據四卷本的可能性較大。從〈金光明懺法〉所列佛菩薩與護法神名稱全不出四卷本範圍來看，進一步印證此點。宋代遵式《金光明懺法補助儀》言：「今觀事儀既出舊經，讖師語約，《百錄》一準亦無別立。」³³主張智顛制懺所依者就是曇無讖本。

〈金光明懺法〉僅見簡略的禮懺事行儀文列舉，科目如先前表格所示。較特

³³ 《大正藏》冊 46，頁 957 中。

殊儀節是第五項的「稱三寶名、灑食諸方」，這是依經文所立。又最後一項是專誦《金光明經》，是說實行禮懺之餘的時間所做活動是誦念《金光明經》。這些儀節與懺本中所列佛菩薩聖眾名稱均根據《金光明經》。儀文中還有不明確的一點是第七項三遍遶旋道場時所配合的誦念內容，〈方等懺法〉是誦咒，《法華三昧懺儀》為誦經，此處未見明示。查考整部四卷本《金光明經》，除了灑食諸方處見到「波利富婁那」以下一段「灌頂章句」外，並無其他咒文，此咒文用在施食，且已在第五項誦念，遶旋道場所誦念者應如懺文所說的「專唱誦《金光明經》」。

智顗的懺文太過簡略，為智顗〈金光明懺法〉進行意義解說與修訂補充的是遵式所作《金光明懺法補助儀》。《補助儀》分為：「緣起第一」，說明修訂和補充懺儀的緣起，特以「灑食」一法為例指出幾點應加澄清的疑難。「按文開章以定詮次第第二」，依《國清百錄》儀文將懺法開為十科，特別是增添「修行五悔」與「唱誦經典」二科。「別明禮請灑食二法第三」，論說禮請和灑食二項儀節的正確實施方法。「略明能請及所求離過第四」，論說禮請三寶所為正確目的及懺罪悔過所求正當內容的深層意義。「總示事理觀慧所依第五」，論說事懺「歷事觀慧」與實相理懺應先熟習的義理及參考資料。「補助正修十科事儀第六」，將禮懺儀節明訂為十個項目，於必要處解釋實行方法，另在許多儀節下用小字注解運心觀想內容。遵式的修訂與充實使〈金光明懺法〉的修學意義更加顯明，實行方法更為明確，還附加運心觀想指導，強化懺法修學與真理領悟的聯結。其特色歸納為幾點：

1. 對儀禮次第的修訂與充實：〈金光明懺法〉儀文簡略，次第不甚分明，《補助儀》依此本而訂立更明晰的十科儀禮，對比智顗所制儀節有幾點出入，是為了使儀節次第更為合理。比較重要的補充，是對誦經方法的指導，參考《法華三昧懺儀》而論。

2. 對儀文疑義的釐清與補正：如「緣起」和「別明禮請灑散二法」這兩部份及十科事儀的第六「稱三寶及灑散方法」，辨明禮請和灑食的疑難點。

3. 對事理觀慧的強調與指導：參考〈金光明懺法〉儀文及新舊兩經（曇無讖與義淨譯本），旁採《法華三昧懺儀》，指點禮懺過程中應做的觀想，強調「若尊容道具歷事觀慧，當尋《止觀》、《方等懺》文；若十科始終事儀之後一一觀想，應尋《法華補助儀》。并須熟誦，令運念無滯。」

4. 對修懺意義的辨正與深究：「略明能請及所求離過」部份討論修習懺法的正確態度與正當追求，得以深化懺悔實踐的意義。「所求離過」是因經中多見世俗功利的祈願，為了匡正視聽，故應辨明禮懺的正當目的。

宋代除了遵式的《補助儀》，尚有知禮所撰《金光明最勝懺儀》，就題名來看，

應依據義淨新譯《金光明最勝王經》，但對照知禮與遵式的懺本，發現前者儀文幾乎全採自後者懺本而行刪略，只在禮請聖眾中多了觀世音和大勢至兩菩薩及四位天神；另外，修行五悔之後有稱念三寶的儀文，但未明言繞旋道場；最後，未見誦經方法部份。知禮這部《金光明最勝懺儀》嚴格來說並非依用《金光明最勝王經》所制，而是遵式《金光明最勝懺儀》的摘略本。

(三) 天台觀音懺法的發展

智顛依東晉竺難提譯《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼咒經》，現存懺本為收錄於《國清百錄》卷1〈請觀世音懺法〉的簡略儀文。《摩訶止觀》卷3「隨自意三昧」是依《請觀音經》作此類行法的說明例證。智顛另撰《請觀音經疏》，可自其中獲得懺悔意義的精深解說。宋代遵式根據智顛懺本加以修訂與補充而成《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧儀》，說解甚為明晰。另外，宋代知禮依唐不空譯《千手千眼觀世音菩薩大悲心陀羅尼》制作《千手眼大悲心咒行法》，為另一系統的觀音懺法。以下討論這幾部著作的重要內容及相互關係。

智顛的請觀音懺法儀節可見於《國清百錄》與《摩訶止觀》的簡略版本，及《請觀音經疏》的科目列舉（只有科目而無說明），對照三本後發現兩點問題：第一，「具楊枝」是此懺法的特殊行事，但在《請觀音經疏》與〈請觀世音懺法〉中，此項與「請三寶」順序顛倒，在「請觀音三昧」則未點出此項位置。似乎應以〈請觀世音懺法〉為準，先召請三寶，再將楊枝淨水獻上觀世音菩薩，是較合理的操作程序。考察《請觀音經》所述，正是在禮請無量壽佛與觀世音、大勢至兩菩薩後，才「具楊枝淨水，授與觀世音菩薩」。其次，是第十個科目為禪坐還是誦經的問題。《請觀音經疏》舉示「禪坐」，「請觀音三昧」則明言「誦經」，〈請觀世音懺法〉說是「誦經」，但其他時間應修坐禪和禮佛，誦經應該是接續的儀式，但此懺儀也不廢坐禪。

除了共通於其他懺法的一般禮懺儀節，〈請觀世音懺法〉在程序中安排了「繫念」儀法，這是依據經中所言「繫念數息，令心不散，經十念頃」，接著是請佛菩薩的儀節。〈請觀世懺法〉簡略述說觀想內容：「結跏趺坐，繫念數息，令心不散，勿數風喘氣。為眾生故，經十念頃，成十念已，次念十方佛及七佛世尊，色身實相妙身猶如虛空，又當慈念念一切眾生。作此念時，如一上禪，久運念已，安詳徐覺。」³⁴觀想諸佛如虛空般的「實相妙身」，是揉合經中另一段落的禪觀指導，原本經中觀想佛菩薩的方法是數息繫念後觀「中脈」而得成就，未言及觀「實相妙身」；至於觀空的方法是在經中指導比丘對於自身觀照的部份。智顛的詮說已涉及他個人的創新觀法，將繫念連結到觀佛實相法身。《摩訶止觀》「請觀音三昧」在事儀後面開始論說實相觀照內容，主張「觀慧之本不可闕」，也就是

³⁴ 見《大正藏》冊46，頁795下。

實相坐禪不可廢，並舉出觀修內容。《請觀音經》原本只說：「汝今當觀地大，地無堅性；水大，水性不住；風大，風性無礙，從顛倒有；火大，火性不實，假因緣生。色、受、想、行、識一一性相同於水、火、風等，皆悉入於如實之際。」³⁵智顗加以擴充詮釋，導入中觀學派的四句論證方式，證成四大、五蘊、十二因緣等皆是性空實相。如此運念使空觀成就，以此為基礎，配合咒語徹底破除報障、業障、煩惱障，始符合《請觀音經疏》中所言「釋此十意，備作事理」的意涵。智顗所制懺法結合了禮懺事儀與實相理觀，使請觀音懺法既為懺悔法門，也是三昧行法。

宋代遵式《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧儀》是對智顗懺儀的修訂與補充，分為：「敘緣起第一」，說明再治此懺本的因緣是智顗的儀文太簡，及後人隨意增添刪削，因而他要修訂此本，並補充觀慧部份的文句，使得修懺時運念有方。「明正意第二」論說修懺要同時具足事行和理觀，十行即十科事行，理觀包括順陀羅尼中道正觀與歷事修觀；並列示十科事行內容，同時以小字注解道場各種事物所代表的真理意義（類同於「表法」或「歷事成觀」）及相關的佛教義理。「勸修第三」補充論說修習此經功德以勸獎修學。遵式這部懺儀的中心是「明正意第二」，除了事儀依〈請觀世音懺法〉，補充注解同《金光明懺法補助儀》一樣，可自由徵引其他懺儀（包括補助儀）與止觀著述來指導修懺方法及深化運心觀想，並側重理觀，如此強化了諸部懺本之間的共通意義。值得注意的是開始引入天台實相觀法，如「莊嚴道場」注解最後說：「餘文既非常制，悉可隨意作觀，但令順圓正助，雅合法相。」於「繫念數息」項下注解中提到「圓觀此息一心三諦」。智顗的理懺還是以空義實相為本，遵式已推進到天台圓教義。

知禮《千手眼大悲心咒行法》是因他自小即誦大悲咒，而依《大悲心陀羅尼經》制作此懺法，十科事儀為嚴道場、淨三業、結界、修供養、請三寶諸天、讚歎伸誠、作禮、發願持咒、懺悔、觀行。就儀式結構來看似與智顗所制相距不遠，但為了呈現觀音菩薩的圓滿層次，在「發願持咒」與「觀行」二項中的長篇深奧說理，富含天台圓教義理，如「初知一切法願，顯不思議境，非一念三千豈收一切」；「皆標我者，雖是行人所稱，全是諸有真常我性，一念千法也」；「今明觀心專依圓妙」，比比皆是。如果沒有預先接受天台圓教的思想訓練，是無法依懺文做觀的，知禮甚至在懺文中說：「若未深諳一家教觀，須近善師咨決解行，方識正邪。」如此過度推深懺法的思想內容，恐已經喪失懺法原本為了使行者較易趣入禪觀體驗的制作意趣。

(四) 宋代新制的懺法

宋代新制懺法較具代表性者，是遵式依據淨土經典所制的《往生淨土懺願

³⁵ 見《大正藏》冊 20，頁 37 下。

儀》，及依用唐代不空所譯《普遍光明清淨熾盛如意寶印心無能勝大明王大隨求大陀羅尼》而制的《熾盛光道場念誦儀》。這兩部懺法依然參考智顛所制定的禮懺架構，適應宋代佛教文化環境的新需求而編撰。

《往生淨土懺願儀》是因應宋代淨土法門興盛及遵式個人的淨土佛教修學方向而制。有別於其他天台懺法為成就三昧與觀照實相的目的，這部懺法是為往生淨土而求懺，不過受到其他懺法內涵的影響，也扣著念佛論說事一心與理一心，一心禮佛行道是事一心；觀道場眾事都是「無性，不生不滅，法界一相，如法界緣」，是理一心。懺法分為十科：嚴淨道場、明方便法、明正修意、燒香散華、禮請法、讚歎法、禮佛法、懺願法、旋誦法、坐禪法。其中懺願法依淨土佛教常用的五悔法門。旋誦法是念佛菩薩名號及誦念《阿彌陀經》或《十六觀經》。坐禪法是觀已身在淨土聽法或直觀阿彌陀佛，最後「應觀想念所見，若成未成，皆想念因緣無實性相，所有皆空，……雖空而亦可見，二皆心性所現所有者，即是自心。心不自知心，心不自見心，心有想即癡，無想即泥洹，心有自無皆名有想，盡名為癡，不見法性。三因緣生法即空假中，不一不異，非縱非橫，不可思議，心想寂靜，則能成就念佛三昧。」這種念佛三昧的意義相應於天台圓教義理，融合了淨土念佛與天台止觀的實踐。

《熾盛光陀羅尼經》講述誦念此經陀羅尼能消除業障、災禍和不吉祥之事，獲致安樂及修學成就，並指示實行禮懺的方法。《熾盛光道場念誦儀》分為五大項：設壇供養、示方法、揀眾清淨、誦咒法、三業供養、釋疑、誠勸檀越。三業供養下分為七科事儀：三業供養、奉請三寶、讚歎三寶、作法持咒、禮佛、懺悔、行道。遵式何以重視這個懺法？制懺目的何在？這部經典屢屢言及為全國消災祈福的持咒功效，雖然《金光明經》和《請觀音經》都有類似的內容，但依二經所制懺儀已成個人修懺除罪的行法，遵式或許為了全國百姓的消災祈福而特別制作此懺，七科事儀的「懺悔方法」項目確實反映這樣的理念。換言之，這部懺儀不僅止於個人修懺，還具備為一切眾生修懺的意義。另外，這部懺法的修學主體不是為了實踐三昧的行者，而是精挑的戒行清淨比丘，帶有消災法會的性質。又如「誠勸檀越」下說到施主請僧到舍，設食讀經，應保有的正確態度，第一條說：「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。」表示此懺法也可由居士延請僧人到府修懺，這部懺法的性質有別於其他天台懺法以自修為主的趣向。其餘懺法內容的分析於此暫略。

陸、天台懺法的當代實踐轉化

天台懺法可通用於出家與在家的行者，具有由淺入深的懺悔禪觀次第，頗能助益佛法實修。如何超越編制當時的背景條件，因應現代工商社會的生活形態予

以轉化，讓更多佛教行者參與其中而獲得修學利益，是探討天台懺法之現代實踐價值的一個重要課題。本文在理解天台懺法的精深實踐內涵之後，期望能延續其創新整合精神，探索其可行的當代實踐模式，撰寫〈天台懺法的當代實踐意涵〉一文，將於 2012 年 12 月於香港中文大學「兩岸四地佛教學術研討會——佛教文化的繼承與創新」中發表，提出幾點思考：

(一) 適用群體的調適：智顛制懺主要以少數佛教菁英為對象，要求人數不超過十人，行法也偏於嚴格，除了預先熟記儀節，如方等懺法還須請僧受二十四戒，法華懺法要能於繞旋時背誦經中一品或以上，如此將使適用群體大幅受限。天台懺法作為一種禪觀行法，參與者條件當然可加以限定，然而，為了適應現代繁忙生活及擴大參與者範圍，條件也應有所鬆綁，像受戒或可改用現代常用律儀（最好通於在家和出家），而誦經可調整為原處念誦經本，繞旋時則念咒或佛號，以讓較多學佛者得以符合資格。換言之，適度放寬一些較嚴格的條件，且不致使修持效果受太大影響，是現代調適應該深加考慮者。

(二) 修懺期間的調適：天台懺法各有其修懺期間的要求，方等懺法以七日為最低標準，可長達九十七日；法華懺法嚴格要求二十一天；金光明懺法為七日七夜；請觀音懺法為三七日至七七七日，過長的修懺期間要求將造成學佛者難以騰出時間。一期修懺時間雖是依經典所訂，意在令行者有充足時間獲致深度體驗，然而，若不予以靈活調整，則將多數潛在修學者隔絕於外。當代佛教圈中盛行禪七和佛七的修學活動，七日應是普遍可接受的修學期間，也有一定的時間長度，以達到某種程度的宗教體驗。

(三) 平日教學的預習：天台懺法包含精深觀法，為了獲得良好的觀修效驗，修學者最好能了知懺悔實踐的意義與所依經典的義理，並且熟習其中所示觀像方法與實相觀法，還有道場中各事物所象徵的法義內涵，始能於進入道場修懺之際，誦經時思惟其義，禪坐時深入觀想，達成修習懺法的高層目標。這有賴於平日的教學推廣，講解天台懺儀的文本意義及相關的天台教義，使道場修懺不致流於形式。修懺者在進入道場之前也應預習懺法儀節、誦念經文和咒語，以及平日鍛鍊禪坐，以期修懺過程更為順暢。

(四) 修懺的生活意義：智顛所制懺法主要應用於出家群體，當時少數參與的在家行者大抵也適應這種精神生命趣向，今日若欲放寬參與條件，勢必考慮修懺成果與日常生活的相融問題。修懺是身處神聖時空當中，等到出了道場，身心已然發生轉化，以新的身份重新融入凡俗世界之中。虔心發露悔罪非要使罪惡感長期縈繞於心，悔悟之後須懂得將之放下，讓自己成為真誠正直的人，於平日生活中精進去惡修善。再者，修習天台懺法的禪觀體驗使心智變得沉穩清明，將之帶入日常生活中，過一種知足安樂而能克盡已任的人生。這種禪修與生活融通的指

導已廣見於當代禪修開示中，但由於天台懺法對精進強度要求甚高，易形成與世俗生活之間的張力，如何將修學經驗化為生活智慧，也是將懺法進行當代轉化的思考方向。

柒、結語

本計畫的研究研究成果包含以下幾項：(一) 東晉南北朝禮懺文化背景的考察，依據《高僧傳》和《弘明集》、《廣弘明集》等的資料，智顛之前並未見到積極將懺悔與禪觀整合的例子。(二) 智顛師尊的影響，智顛的老師慧曠和慧思都引領智顛修學禪觀與懺法，對他融合兩類行法多所啟發。(三) 智顛懺法的創新整合模式，將懺悔與禪觀融合為一套有序行法，包含多元方法，整合宗教行法與止觀法們，事懺和理懺兼備，懺悔成為三昧行法的一環。此種由儀式到坐禪的按部就班行法有利於更多修學者深入禪觀體驗。(四) 唐宋天台諸師修訂與補充智顛的懺法，解說實行方法與運心觀想內容，有助懺法的實踐。然而，有學人的注解將深奧的天台圓教義理結合到實相觀想中，可能造成觀行的困難。(五) 宋代新制懺法是出於特殊的實踐方向與宗教需求，如為淨土行法制懺、為了消災解厄制懺等。(六) 天台懺法是針對佛教菁英而制，修法規定嚴格，為了適應當代佛教行者的修學需要，應考慮放寬條件。目前唯一尚未達成的研究目標是天台懺法對後世的影響，涉及後世許多懺法的研讀和複雜的比較工作，可能要用單獨的計畫來進行。研究者正進行專書的寫作，以求將研究成果做更清楚的展現。