

天臺宗懺儀與身體*

蔣義斌

國立臺北大學歷史學系教授

摘要

信仰（價值、神話）與實踐（儀式）是宗教活動的兩大核心，在理論上，儀式（身體實踐）與信仰（神話）相較，儀式較為保守，不太改變。這和信仰的記憶載體是語言、文字，而儀式的記憶載體是身體有關。

本文由身體、記憶的角度，來重新理解智顓所創的懺儀，如

* 收稿日期：2007/01/20；通過刊登日期：2007/06/20。

本文寫作期間獲國科會補助，謹此感謝，並感謝 Cbeta 資料庫提供檢索資料的便利。此外，並須感謝匿名審查人所提供的寶貴意見，使本文減少了不少錯誤。

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。

天臺宗的懺儀，與大乘佛教禪法有關。大乘運動的發展和對佛的永恒懷念有關，由「懷念」而記憶佛的相好，成為大乘佛教禪法的重要發展。天臺宗則運用身體的記憶功能，將諸佛現前三昧，與澄清認知工具——六根懺悔結合，而發展出懺儀。

懺儀作為一種儀式，與一般的儀式結構有所不同，一般儀式的結構，可能是「結構→儀式（反結構）→新結構」的模式，而懺儀則是「結構→懺儀（反結構）」，身體成為六度功德永無止盡累積的容器。

關鍵詞：

天臺宗、智顓、身體、記憶、懺儀

Ritual and Body in the Repentance Rite of Tiantai Buddhism

I-pin Chiang

Professor

Department of History, National Taipei University

Abstract

Beliefs (included value and myth) and practice (ritual) is the core of religious activities. Ritual which practice with body, compare to beliefs or myth, will be conservatively, in theory. It is because the different carriers of memory. Beliefs or myth's carriers is language or writing, and ritual carriers on body.

This article focus on the view of body and memory, to understand the repentance ritual of Tiantai Buddhism, found by

Chi-yi, how apply the memory function of body, and developing the repentance ritual which influenced Chinese Buddhism deeply.

The repentance ritual of Tiantai Buddhism has a close relationship with Mahayana Buddhism meditation. To cherish the memory of the Buddha Wakyamuni is the motive power of the movement of Mahayana Buddhism. From to cherish the memory of the Buddha to remember the icon of the Buddha, is the most important development. The Buddhas will present *samadhi*, *pratyutpanna-buddha-saj mukhavasthita-samadhi*, has the function to clear the ability of recognizing, and developing repentance ritual.

Rite for repentance as ritual, has anti-structure function that is different from other ritual in general. Ritual has its mode as such: structure→anti-structure→form new structure. But Tiantai's rite for repentance always has an anti-structure function, and body become a container to accumulate merits and virtues.

key words:

Tiantai Buddhism, Chi-yi, body, memory, rite for repentance

一、前言

對釋迦佛的永恒懷念，是大乘佛教推動的重要動力，¹ 在佛教十二部經教中的本生、譬喻、因緣等文體，均與懷念釋迦佛有關，² 在佛教的修行方法中的「念佛」法門，即是將對佛的「懷念」，運用於修行。

在漫長的大乘運動中，對釋迦的「懷念」，不只運用於禪修、止觀，在中國則更進一步發展出懺儀。懺儀作為一種儀式，當然會與儀軌、記憶有關，³ 同時儀式的操作也使身體成為訊息的載體。

因此本文擬由身體的角度，來理解智顛（538-597）所創的懺儀，如何運用身體的功能，發展出影響中國後世佛教深遠的懺儀。雖然已有不少討論天臺懺儀的論著，⁴ 不過本文由「身體」的

¹ 釋印順，《初期大乘佛教之起源與發展》，臺北：正聞出版社，1981，頁11、17，謂：「從佛法而演進到大乘佛法的過程中，有一項是可以看作根本原因的，那就是佛般涅槃所引起的，佛弟子對於佛的永恒懷念。」又說：「佛涅槃所引起的對佛的永恒懷念，為佛法到大乘佛法原動力。」

² 這些文類，多是闡述佛過去中的事迹，參見印順，《初期大乘佛教之起源與發展》，第三章，尤其是頁121-125。

³ 宗教之所以給人保守的印象，往往是因為宗教徒，堅持其宗教儀軌的意含，例如天主教的彌撒（Missa）是模仿耶穌在十字架上的祭獻，自早期至今日，都是天主教徒在主日的主要祭儀。參康志杰，《基督教的禮儀節日》，北京：宗教文化出版社，2000，頁150。

⁴ 近來研究天臺宗懺儀的中文專書，計有釋大睿，《天臺懺法之研究》，臺北：法鼓文化出版社，2000，及聖凱，《中國佛教懺法研究》，北京：宗教文化出版社，2004等。至於天臺懺儀發展的社會史意含，參見蔣義斌，〈宋僧慈雲遵式懺儀變革的社會性〉，發表於《近世中國的社會與文化（960-1800）國際學術研討會》（國立臺灣師範大學歷史系主辦，2005.12）。宋代天臺宗有山家、山外之爭，山家系發展懺儀回應社會變遷，而山外

角度，⁵ 來分析懺儀的身體思惟，並分析天臺懺儀的反結構性，或許對懺儀的理解能有所補充。

二、般舟三昧與身體記憶

眾所周知天臺宗的懺儀與止觀有密切關係，因此在未說明天臺宗懺儀之前，先說明大乘佛教禪觀的特色。

與部派佛教相較，大乘佛教最特殊的禪修方法為般舟三昧，所謂般舟三昧是指「能見現在諸佛」，⁶ 或「見諸佛現前菩薩」之三昧，⁷ 而《般舟三昧經》說此三昧「名十方諸佛悉在前立」，⁸ 應是最完整的表述。《十住毘婆沙論》說，般舟三昧的諸佛現前，實即「念佛」，其文曰：

般舟三昧，見現在佛助三昧法。所謂以三十二相、八

則以清修感召社會，參拙稿，〈孤山智圓與其時代〉，《中華佛學學報》第十九期，頁233-270。

⁵ 「身體」的豐富意含，近來被學界發掘出，主要有哲學及社會科學的面向，哲學的面向以 Maurice Merleau-Ponty 之 *Phenomenology of perception* (London: Routledge, 2003) 為代表，社會科學方面的著作則更是汗牛充棟，Bryan S. Turner 於其名著 *The Body and Society* 的第二版序言將社會學、人類學對身體研究的發展，作了扼要的敘述，值得參考。當然前述的路數均有可取之處，不過本文由身體是「感應器」、「記錄器」（容器）的事實，來理解懺儀，而暫不涉及佛教的身體觀。所謂「感應器」是指身體接收訊息，皮膚將不是「我」的邊界，而是接受訊息的介面。所謂「記錄器」（容器）是指身體透過實踐，而形成的「慣性」、「沈澱」。

⁶ 鳩摩羅什譯，《大智度論》卷4，《大正藏》冊25，頁86下。

⁷ 鳩摩羅什譯，《十住毘婆沙論》卷9，《大正藏》冊26，頁68下。

⁸ 支婁迦讖譯，《般舟三昧經》卷1，《大正藏》冊13，頁898中。

十種好、四十不共法念佛，於一切法無所貪著。⁹

三十二相、八十種好，均與「色身」有關，而「四十不共法」則是佛的特殊功德。¹⁰

「念佛」由對佛的色身相好開始，「三十二相」是指頭、額、眉、目、齒、聲、舌、頰、肩、皮膚、手、足等的好相，¹¹ 而「八十種好」即八十種隨形好。¹² 依佛教教義，此世的種種相好，是基於前世的諸多功德，故佛的三十二相、八十種好，是佛無量功德累積而成。「四十不共法」則是指佛的殊勝功德所形成的「法身」。《大智度論》總結「般舟三昧」，說於該三昧中「佛自現前讚其功德」。¹³

《十住毘婆沙論》曾明確說明，應先修習「念佛」的三十二相、八十種好，接著應念「四十不共法」，其文曰：

菩薩如是以三十二相、八十種好，念佛生身已。今應念佛諸功德法，所謂：又應以四十不共法念佛，諸佛

⁹ 鳩摩羅什譯，《十住毘婆沙論》卷16，《大正藏》冊26，頁109中。

¹⁰ 所謂「四十不共法」，是指佛不與凡人相同的四十種殊勝功德，「四十不共法者：一者飛行自在；二者變化無量；三者聖如意無邊；四聞聲自在；五無量智力知他心；六心得自在；七常在安慧處；八常不妄誤；九得金剛三昧力；十善知不定事；十一善知無色定事；十二具足通達諸永滅事；十三善知心不相應無色法；十四大勢波羅蜜；十五無礙波羅蜜；十六一切問答及記具足答波羅蜜；十七具足三轉說法；十八所說不空；十九所說無謬失；二十無能害者；二十一諸賢聖中大將；二十二至二十五四不守護；二十六至二十九四無所畏；三十至三十九佛十種力；四十無礙解脫，是為四十不共之法。」以上見《十住毘婆沙論》卷10，頁71下-72上。

¹¹ 「三十二相」的具體內容，參地婆訶羅譯，《方廣大莊嚴經》卷3，《大正藏》冊3，頁557上。

¹² 「八十種好」的內容，參《方廣大莊嚴經》卷3，頁557中。

¹³ 《大智度論》卷7，頁111上。

是法身，非但肉身故。諸佛雖有無量諸法，不與餘人共者有四十法。若人念者則得歡喜，何以故？諸佛非是色身，是法身故。如經說：汝不應但以色身觀佛，當以法觀。¹⁴

引文中雖強調諸佛現前三昧，應以「念佛」的功德為主，但實修的初步，是「念」佛的三十二相、八十種好。「四十不共法」是佛不與他人相同的殊勝功德，是以般若空慧為主形成的「法身」，若人能念得佛身，則心生歡喜。

大乘佛教以「般舟三昧」為主軸，發展新的禪法，使之與大乘運動緊密的結合在一起。大乘佛教的禪法，不但修改了一些部派佛教的禪法，¹⁵ 也興起了中世紀佛教的造像、鑿石窟的風潮，¹⁶ 並與時俱移地，不斷開發出新的修行「法門」。

佛像的製作和念佛、禪修有關，《坐禪三昧經》說初習念佛三昧的修行者，須「至（有）佛像所，或教令自往諦觀佛像相好，相相明了」，然後至「靜處」觀想佛，「令意不轉，繫念在像，不令他念。」¹⁷《般舟三昧經》說了不少修般舟三昧的方法，其中也有造佛像，與「疾得般舟三昧」關係的論述，謂：

¹⁴ 鳩摩羅什譯，《十住毘婆沙論》卷10，頁71下。

¹⁵ 部派佛教的禪修方法，以不淨觀、數息法為二甘露門，如僧伽跋摩等譯，《雜阿毘曇心論》卷1，《大正藏》冊28，頁871下，謂：「二種色觀故入佛法中，為甘露門：謂不淨觀，及安般念（數息）。彼不淨觀者，觀造色；安般念者，觀四大。」；玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》卷74，《大正藏》冊27，頁384中，謂：「二種色觀於入佛法為甘露門，謂不淨觀及持息念。」另外《大智度論》卷21，頁218上，亦稱「二為甘露門：一者不淨門，二者安那般那門。」

¹⁶ 賴鵬舉，《絲路佛教的圖像與禪法》，中壢：圓光佛學研究所，2002，頁27-32。

¹⁷ 鳩摩羅什譯，《坐禪三昧經》卷1，《大正藏》冊15，頁276上。

菩薩復有四事，疾得是三昧，何等為四？一者、作佛形像若作畫，用是三昧故；二者、(略)持好疋素，令人寫是三昧；三者、教自貢高人內佛道中；四者、常護佛法。(略)佛者色如金光，身有三十二相，一相有百福功德。(略)為求是三昧者，當作佛像，種種具足，種種姝好，面目如金光。¹⁸

書寫經典、傳教、護法是佛教徒的責任，但造佛像而疾得般舟三昧，則不只是傳教，應與禪觀修行的實際需要有關。

人之憶想能力，使禪觀與造像產生了關連，《般舟三昧經》說，修諸佛現前三昧，須運用憶想的能力，其文曰：

菩薩當作是念，諸佛悉在前立。當具足念諸佛端正，悉欲逮見一一相。當想識無有能見諸佛頂上者，悉具足作是想，見諸佛當作是念，我身亦當逮得如是，亦當逮得身相如是，亦當逮得持戒三昧如是。¹⁹

引文中說觀想佛的形相在眼前呈現，並進一步觀想自己的身體，也和佛的身體（由功德累積而成）一樣。

由前所述，諸佛現前三昧的修法，由觀想佛的形相開始，而後觀想自己的身體亦如同佛的身體。在初步禪修時，「憶想」（觀想佛相）是非常關鍵的，因為修般舟三昧，須記住佛身體各部分的形相，因此佛像成為禪修時，觀想的重要媒介。原本是對釋迦佛抽象的「懷念」，轉成為對佛身的詳實、具體的觀想。

¹⁸ 《般舟三昧經》卷1，頁906上。

¹⁹ 《般舟三昧經》卷2，頁908中。引文中「逮見一一想」，宋、元、明本及知恩院本均作「逮見一一相」，參見《大正藏》校勘。

般舟三昧諸佛現前，和一般所謂的神佛「附體」，完全不同。《般舟三昧經》在說明前述觀想後，又特別強調「無著」，該經〈無著品〉說：

一切法本無所有，念有因著，無有反言有亦著，是兩者亦不念，亦不復適得其中。但用是故，亦不在邊，亦不在中，亦不有亦不無。何以故？諸法空，是如泥洹，亦不壞、亦不腐、亦不堅、亦不在是間、亦不在彼邊。無有想，不動搖。²⁰

稍涉佛教般若思想者，均會同意引文所談的「無著」，其實即是般若空慧。般若空慧的完成，並不是概念的理解，必須透過不執著的實踐，始能成就。

大乘佛教認為釋迦佛身體的諸多美好形像——三十二相、八十種好，是因為他的累世功德，佛子基於「懷念」釋迦的功德，而「記憶」其形相，並使自己的身體，模仿、實踐佛陀的教誨。所謂實踐是指「六度」——持戒、忍辱、布施、精進、禪定、般若，如之，諸佛現前三昧所涉及的「憶想」，並不只是回憶，而是將之落實到「身體」的行動。²¹

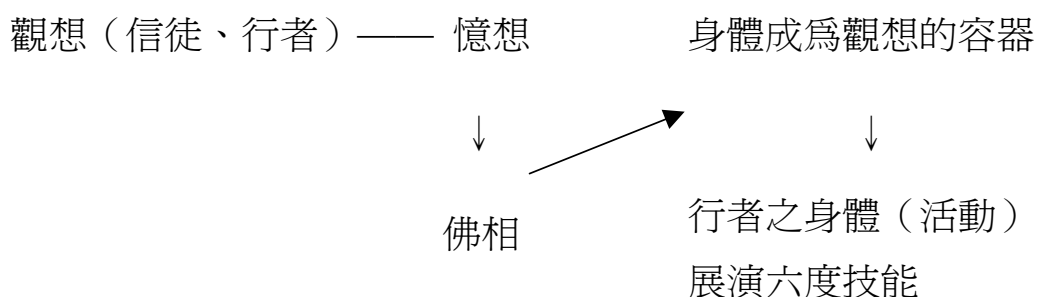
「身體」有「記憶」的功能，而又不同於回憶，茲舉實例說明之。彈琴、騎車、游泳是學習來的藝能，當學會了這些技藝，即使經過一段時間不游泳、騎車，我們仍能擁有這些技能。在學

²⁰ 《般舟三昧經》卷2，頁908下。

²¹ 意念雖是頭腦的心識活動，但可以與身體的活動有密切關連，本文的論旨，並非身心二元論，而是主張「身體思惟」，畢竟人的感知是全身性的。Kuang-ming Wu, *On Chinese Body Thinking: A Cultural Hermeneutic*, (Leiden : Brill, 1997), pp.236-239, 論述「All thinking is body thinking」。

會彈琴之後，即使在另一架琴，也能熟練地彈奏。另外，從事這些熟悉的技能時，似乎是不經意的，不假思索的。

茲為便於下文的論述，將上文所述，製成下表，以說明諸佛現前三昧的歷程：



身體操作純熟的技藝時，是不需刻意去回憶的。佛的身體是累世行功德的累積，而一般人行爲的記錄，則成爲「業力」，其關鍵在於一般人無法完滿地實踐「六度」的技藝。

大乘佛教諸佛現前三昧的修行，是由觀想佛相，而後觀想自己的身體也如同佛身，能行六度、十善業道，成爲功德的容器，而又「無著」於這些功德，身體作爲容器是不會滿溢的，是「不器」的容器。²²

慧遠曾向鳩摩羅什請教有關般舟三昧的問題，鳩摩羅什說般舟三昧的觀想見佛，是「離言憶想分別」，而非妄想，他說：

學般舟三昧者，離言憶想分別，而非虛妄。（略）又
諸佛身有決定相者，憶想分別，當是虛妄，而經說諸

²² 如會彈琴、騎車、游泳的人，並不會感受到這些藝能的存在，但下了水就會游，牽到車就會騎，觸到琴就會彈到和諧樂章。而且這些藝能彼此並不衝突，也不會因會了某種藝能，就不可學習其他的藝能。

佛身，皆從眾緣生，無有自性，畢竟空寂，如夢如化。若然者，如說行見諸佛身，不應獨以虛妄也。(略)所以者何？普令眾生，各得其利，種諸善根故。如《般舟經》中見佛者，能生善根，成阿羅漢(漢)、阿惟越致。是故當知，如來之身，無非是實。又憶想分別，亦有時有，若當隨經所說，常應憶想分別者，便能通達實事，譬如常習燈燭日月之明，念復障物，便得天眼，通達實事。又下者，持戒清淨，信敬深重，兼彼佛神力，及三昧力，眾緣和合，即得見佛，如人對見鏡像。(略)是故不應以此三昧所見，謂為虛妄。²³

鳩摩羅什曾說「心憶分別，了三界之物，皆從憶想分別而有」，²⁴用現代的學術語言來說，其實就是指出一切「認識」，均是以「記憶」為基礎。般若思想認為由語言文字所建構起來的世界，其實是因為憶想、虛誑二法所生，而記憶、虛妄，又是「內外六情六塵和合因緣生」。²⁵

然而鳩摩羅什說修般舟三昧，其實是「離言憶想分別」，所見並非虛妄，由般若空慧緣起緣滅的角度來論，「憶想分別」屬

²³ 慧遠問、鳩摩羅什答，《鳩摩羅什法師大義》卷2，《大正藏》冊45，頁134下-135上。

²⁴ 《鳩摩羅什法師大義》卷2，頁135上：「又諸菩薩得此三昧見佛，則問解釋疑網，從三昧起，住麤心中，深樂斯定，生貪著意。是故佛教行者，應作是念：我不到彼，彼佛不來，而得見佛聞法者，但心憶分別，了三界之物，皆從憶想分別而有，或是先世憶想果報，或是今世憶想所成。聞是教已，心厭三界，倍增信敬。佛善說如是微妙理也，行者即時得離三界欲，深入於定，成般舟三昧。」

²⁵ 《大智度論》卷27，頁258中：「答曰：世間名，但從顛倒憶想、虛誑二法生，如幻如夢如轉火輪，凡夫人強以為世間。是世間皆從虛妄中來，今亦虛妄本亦虛妄，其實無生無作，但從內外六情六塵和合因緣生，隨凡夫所著故為說世間。」

緣生法，但行般舟三昧則不可以「虛妄」視之，羅什引《般舟三昧經》說見佛（佛現前）能生「善根」，而「普令眾生，各得其利」，也就是說修般舟三昧，由觀想佛身，實踐佛陀的教誨，「身體」熟悉了這些技能，無所著地，不斷累積功德，因此不能說般舟三昧是虛妄。

憶想分別是知識的基礎，而又以語言、名相為媒介，因此一般人是活在語言、名相所建構起來的世界中，《大品般若經》對此有所描述：

須菩提！眾生但住名相虛妄憶想分別中，是故菩薩行般若波羅蜜，於名相虛妄中，拔出眾生。須菩提白佛言：「世尊！何等是名？何等是相？」佛言：「此名強作假施設，所謂此色、此受想行識；此男、此女；此大、此小；此地獄、此畜生、此餓鬼、此人、此天；此有為、此無為；此須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果、辟支佛道、此佛道。須菩提！一切和合法，皆是假名，以名取諸法，是故為名。一切有為法，但有名相，凡夫愚人於中生著，菩薩摩訶薩行般若波羅蜜，以方便力故，於名字中教令遠離。(略)諸眾生是名，但有空名，虛妄憶想分別中生，汝等莫著虛妄憶想，此事本末皆無自性空故，智者所不著。(略)是空法中，憶想分別著心，是名為色相。何等是無色相，諸無色法憶想分別著心，取相故生煩惱，是名無色相。是菩薩摩訶薩行般若波羅蜜，以方便力故教眾

生遠離是相。」²⁶

經文特別強調「行」般若波羅蜜，可於名相、虛妄中，拔出眾生，令眾生不著於憶想分別。身體（身心）「行」般若波羅蜜，是拔出眾生於虛妄的方法。《大品般若經》又說：諸菩薩摩訶薩，行般若波羅蜜，「無諸憶想分別」，這是因為般若波羅蜜中，「無諸分別憶想故。」²⁷《大智度論》說：「實法者，所謂滅諸憶想分別，是故說行檀時，不分別我與等」，²⁸「行檀」是指行檀（布施）波羅蜜，又說：「所謂菩薩得無生法忍，斷一切煩惱，除諸憶想分別，安住無漏心中布施一切。」²⁹ 超脫憶想、分別，須以身體行般若、六度。總之，佛教所說般若等六度，是充分發揮身體學會的技能（如游泳、彈琴等），不須再刻意的回憶，即能正確操作的功能。

三、天臺止觀與懺儀

天臺教學吸收了南北朝時南方及北方的資源，而以「止觀」綜合其教理及實踐，宋代天臺宗人元照即說：「舍止觀，不足以明天臺道，不足以議天臺教。」³⁰ 智顛有關止觀的專著有四：《摩訶止觀》、《釋禪波羅蜜次第法門》（又名《漸次止觀》）、《六妙門》（又名《不定止觀》）、《小止觀》（即《修習止觀坐禪法要》）

²⁶ 引自《大智度論》卷89，頁688上。

²⁷ 引自《大智度論》卷77，頁600中。

²⁸ 《大智度論》卷64，頁509下。

²⁹ 《大智度論》卷87，頁674下。

³⁰ 智顛，《修習止觀坐禪法要》卷1，《大正藏》冊46，頁462上。

，³¹ 其中《摩訶止觀》是智顓晚年的力作，最能體現智顓晚年的成熟思想。

《摩訶止觀》將止觀分爲以下四類：常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧、隨自意三昧。每一三昧的修習，均有相應的經典爲據，³² 但很明顯地智顓是以身體的「形態」——坐、行、既坐又行，來作分類，這些三昧的修法均與身、口、意有關，智顓說其中「身」須論其「開遮」，「口」則論其「說默」，而「意」則論「止觀」。³³

修常坐三昧，須嚴淨道場、設供，齋戒沐浴，以九十日爲一期，身體的姿式以坐爲主——「結跏正坐，項脊端直」，「口」稱佛名號，「意」則繫緣法界、念法界。繫緣念法界，即是止觀。由繫緣一處而言，繫緣法界即是「止」；而念法界實相，即是「觀」。³⁴ 常坐三昧繫緣於法界，而「見佛相好，如照水鏡」，智顓解釋此處所說的見佛，其實義是指「爲一切眾生見如來，而不取如來相」。³⁵

常行三昧須嚴飾道場、設供，齋戒沐浴，以九十日爲期。「身」於道場經行，不得坐臥、休息。「口」則常唱念阿彌陀佛名號，專以彌陀法門爲主。「意」念之止觀，則繫緣於阿彌陀之三十二相，並念「不用身口行佛」、「不用智慧得佛」。在說明常行

³¹ 參元照，〈修習止觀坐禪法要序〉，收於《修習止觀坐禪法要》卷1，《大正藏》冊46，頁462上。

³² 如常坐三昧根據《文殊問般若》、《文殊說般若》；常行三昧根據《般舟三昧》；半行半坐三昧根據《方等經》、《法華經》。

³³ 智顓，《摩訶止觀》卷2，《大正藏》冊46，頁11中。

³⁴ 《摩訶止觀》卷2，頁11中。

³⁵ 《摩訶止觀》卷2，頁11下。

三昧時，智顗曾引白骨觀爲喻，說：

亦如比丘觀骨，骨起種種光。此無持來者，亦無有是骨，是意作耳。如鏡中像，不外來不中生，以鏡淨故自見其形。行人色清淨，所有者清淨，欲見佛即見佛。³⁶

不淨觀、白骨觀爲部派佛教的觀法，但見諸佛，則是大乘的禪法，常行三昧除觀想佛相外，仍須觀佛「四十不共法」——法身，並「不著色、法二身」。

半行半坐三昧，以七日爲期。智顗特別強調此種三昧，亦適用於在家俗人。智顗介紹此三昧時，特別說明道場的種種佈置（如糠、蓋、旛、壇、燈、餽饌）的象徵意含，以及身體在道場的舉止，他說：

身開為十：一、嚴淨道場；二、淨身；三、三業供養；四、請佛；五、禮佛；六、六根懺悔；七、遶旋；八、誦經；九、坐禪；十、證相。³⁷

凡此，均與天臺宗的懺儀有關，當於下文再述。在講《摩訶止觀》之前，智顗已撰《法華懺儀》，應即屬於半行半坐三昧。

第四種三昧爲非行非坐三昧，前三種三昧由身體的行、坐等姿態來說，而非行非坐三昧，則是「意起即修」，不限於身體的行、坐姿式。智顗曾舉請觀音儀，說明非行非坐三昧，是身體力行「本無自性，賴緣而有」。四種三昧中，非行非坐三昧的說明

³⁶ 《摩訶止觀》卷2，頁12下。

³⁷ 《摩訶止觀》卷2，頁14上。

，智顛花的篇幅最多，這是因為雖然四種三昧「方法各異」，但「理觀則同」，而非行非坐三昧，可以和前三種三昧結合，³⁸ 在身體行動中隨時修觀。

四種三昧中非行非坐三昧，並不刻意布置道場，即使在惡的情境，亦可修行，所謂「隨自意和光入惡」。³⁹ 然而智顛對前三種三昧均有勸修之文，相反地對非行非坐三昧，並無勸修之文。對此智顛也有所說明，但本文限於篇幅，不再多述，簡言之，是恐遭人誤解，畢竟「和其光，同其塵」，有其難處。

經營一個特殊的場所，在一段特定的時間，身體力行經典的要意，讓身體記住佛陀的教誨，而後再於日常生活中實踐，使佛陀的教誨，成為「身體」活動的技藝，而不再須回憶。前三種三昧均須設立道場，並在特定的時程中，模擬經典的要旨。透過儀式的操作，讓身體記住經典的要旨，身體成為累積功德的容器。

在特定時空場所，實踐操演經典的要旨，其實是將宗教的「信仰」（教理）與「儀式」二大要素，予以結合，這原本是宗教的常態，但智顛所制訂的儀式，均強調「懺悔」的重要，懺悔成為天臺宗修正觀的重要內容，後世也就稱這些儀式為「懺儀」，而天臺宗止觀的修習，亦須落實到懺儀的實踐。

「懺」字在天臺宗的標準解釋，是「陳露先惡」，而「悔」字，為「改往修來」。⁴⁰ 懺悔首先要將過錯「說出來」（陳露），身體既是記錄器又是感應器，「說出來」是改變能量、訊息的起點

³⁸ 《摩訶止觀》卷2，頁18下。

³⁹ 《摩訶止觀》卷2，頁19中。

⁴⁰ 《摩訶止觀》卷7，頁98上。至於懺悔的印度語意根據，參聖凱，《中國佛教懺法研究》，頁11-28。

。智顛曾說：「有身即是病」，⁴¹ 因此行懺，應是經常性的活動。

今本《法華三昧懺儀》在經名之後，注記說：「隋瓦官寺沙門釋智顛，輒采《法華》、《普賢觀經》及諸大乘經意，撰此法門流行後代」。⁴²《妙法蓮華經》是天臺宗立宗的經典，天臺宗據《法華經》制法華懺，自屬合理，但《法華三昧懺儀》的制訂，還參考了《佛說觀普賢菩薩行法經》（《普賢觀經》），雖然有學者比較了《法華三昧懺儀》與《普賢觀經》的關係，但本文擬由懺悔與記憶、身體的關係，來論述智顛為何會注重《普賢觀經》。

《法華經》〈見寶塔品〉中，過去東方多寶如來，與現在娑婆世界釋迦佛的聚會，成為《法華經》勾勒出極具戲劇張力的畫面，中國中世紀，流行的雙佛並坐雕像、畫像，即受《法華經》影響。大乘佛教以實際的畫面，否定了部派佛教一世界僅有一佛的見解。⁴³

《法華經》〈如來壽量品〉說「心懷戀慕，渴仰於佛」，便能種善根，而前述過去佛多寶如來，於說《法華經》之處，過去佛多寶如來即「踊現」，場面固然壯觀，但充滿了譬喻氣息。與《法華經》相較，《普賢觀經》則提供具體呈現多寶如來、釋迦佛的方法——記憶、普現，經文說：

欲學普賢行者，我今當說其憶念法，若見普賢及不見

⁴¹ 《摩訶止觀》卷8，頁106上。

⁴² 智顛，《法華三昧懺儀》卷1，《大正藏》冊46，頁949中。

⁴³ 部派（小乘）佛教認為二佛不能同時在世的看法，在《法華經》〈見寶塔品〉中，予以推翻，並建立起二佛不但可以同時並在，而且確曾同時在世過。在意像上，〈見寶塔品〉所呈現的圖畫，是今佛與古佛相會。

者，除却罪數。⁴⁴

「憶念」觀想普賢，首先須消除罪業。身體的記憶功能，形成習性、業力，因此智顛所定止觀，常以懺儀來落實。《普賢觀經》心念大乘，晝夜不捨，「憶持不忘」，乃至於睡眠中，亦夢見普賢為說法，這應是心念專注，夜有所夢的結果。接著普賢便「教其憶念十方諸佛」，諸佛現前三昧，先由憶念想像開始，然而意念上的「見佛」，往往會「閉目則見，開目則失」，⁴⁵《普賢觀經》認為這是罪業（未經反省的身體記憶），障蔽之故，因此須再懺悔，以消罪業。⁴⁶

《普賢觀經》是以憶念菩薩、佛，取代身體的業力（記憶），亦即以憶念佛之功德轉化修行者原本的業力。佛教認為錯誤的認知，才是煩惱的成因，解脫須以正確的認知為據，認知有賴於眼、耳、鼻、舌、身等「六根」之接收、解讀訊息，而常人的認知沈溺於既有的習性、業力，因此行者開始時，雖靠憶想諸佛功德，但仍須修正認知習性。因此，《普賢觀經》接著說明「六根懺悔」的重要，該經說：

普賢菩薩為於行者，說六根清淨懺悔之法。如是懺悔，一日至七日。以諸佛現前三昧力故、普賢菩薩說法莊嚴故，耳漸漸聞障外聲，眼漸漸見障外事，鼻漸漸

⁴⁴ 曇無蜜多譯，《佛說觀普賢菩薩行法經》，《大正藏》冊9，頁389下，引文據校勘作了些改正。

⁴⁵ 另外，智顛說、灌頂錄，《金光明經玄義》卷2，對此境有所說明，謂：「若蒙籠如羅穀中視未得分明，閉目則見，開眼則失，此是相似金光明。」（《大正藏》冊39，頁7下）；知禮，《金光明經玄義拾遺記》卷4謂：「相似位閉目則見開眼則失者。」（《大正藏》冊39，頁33中。）

⁴⁶ 《佛說觀普賢菩薩行法經》卷1，《大正藏》冊9，頁390下。

聞障外香，廣說如《妙法華經》，得是六根清淨已，
身心歡喜無諸惡相。⁴⁷

經過七日的六根懺悔，使接收訊息的「六根」能澄清，因此「身心歡喜無諸惡相」。「懺悔」成爲接收新訊息的新起點，所謂新訊息，是指對訊息的正確理解，以佛教的術語來說，即是與般若空慧相應的理解。

《普賢觀經》所說的懺悔，是「身心懺悔」，而罪惡、不善，是源於「顛倒想」，該經所提倡的懺法，是與般若空慧相應的「無罪相懺悔」，亦名「破壞心識懺悔」。⁴⁸ 因爲是與一切法空相應，故說「無罪相懺悔」，又因爲是改變了六根、認識，故名「破壞心識懺悔」。

《普賢觀經》強調「不斷煩惱」、「不離五欲」，便能證諸佛道。如何能在此世、俗世，成就佛道，該經的答案是：身心憶想佛道。智顛爲達成身、心憶想佛道的目的，而有懺儀的設計。因此智顛設計懺儀，多有取於《普賢觀經》的懺悔思想。如《法華三昧懺儀》總結了該懺「破壞心識懺悔」、「無罪相懺悔」的本質，說：

作是懺悔，名大懺悔、名莊嚴懺悔、名無罪相懺悔、
名破壞心識懺悔。行此懺悔心如流水，不住法中，所

⁴⁷ 《佛說觀普賢菩薩行法經》卷1，頁390下。

⁴⁸ 《佛說觀普賢菩薩行法經》卷1，頁392下：「觀心無心，從顛倒想起，如此想心，從妄想起，如空中風無依止處，如是法相不生不滅，何者是罪？何者是福？我心自空，罪福無主，一切法如是，無住無壞，如是懺悔。觀心無心，法不住法中，諸法解脫滅諦寂靜。如是想者，名大懺悔，名莊嚴懺悔，名無罪相懺悔，名破壞心識。」

以者何？一切妄想顛倒所作，罪福諸法皆從心起，離心之外則無罪福及一切法。若觀心無心，則罪福無主。知罪福性空，則一切諸法皆空。如是觀時，能破一切生死顛倒，三毒妄想極重惡業，亦無所破，身心清淨，念念之中照了諸法。⁴⁹

認識是根、境、塵的因緣和合，因為六根懺悔，「破壞」六根的執著，使身體接收到真實的訊息——與空相應的訊息。

四、懺儀的場所與佈置

智顗將止觀分為四種，其中隨自意三昧（非行非坐三昧），是「意起即修」，因此無須特地挑選場地，但其他三種三昧，必須選擇「好處」舉行，所謂好處，即適合舉行懺儀的場所，他說：

若隨自意觸處可安，三種三昧必須好處。好處有三：

一、深山遠谷；二、頭陀抖擻；三、蘭若伽藍。

若深山遠谷，途路艱險，永絕人蹤，誰相惱亂，恣意禪觀，念念在道，毀譽不起，是處最勝。二、頭陀抖擻，極近三里，交往亦疎，覺策煩惱，是處為次。三、蘭若伽藍閑靜之寺，獨處一房，不干事物，閉門靜坐，正諦思惟，是處為下。

若離三處餘則不可，白衣齋邑，此招過來恥。市邊鬧

⁴⁹ 《法華三昧懺儀》卷1，頁954上。

寺，復非所宜，安身入道，必須選擇，慎勿率爾。若
得好處，不須數移。⁵⁰

《摩訶止觀》認為禪修須要挑選地點，好的禪修地點，依序為深山遠谷、頭陀行處、閑靜的寺廟。智顛並特別強調世俗的齋邑及城市的鬧寺，均不適宜。

至於「莊嚴道場」內部的佈置，則以器物象徵佛清淨境界的展現。《摩訶止觀》曾說明修法華懺或方等懺時，道場內部的佈置：

於閑靜處莊嚴道場：香泥塗地及室內外，作圓壇彩畫，懸五色幡。燒海岸香，然燈敷高座。請二十四尊像，多亦無妨。⁵¹

道場內有佛像、香、幡、燈等，不同的懺儀，道場的嚴飾方式不全同，如「請觀音懺法」，「首當嚴飾道場，香泥塗地，懸諸幡蓋。安佛像南向，觀世音像別東向日，別楊枝淨水。」⁵² 道場的佈置，除香幡燈等相同外，因為「請觀音懺」是為請觀音而設，故設觀音像，而「金光明懺」，則「安功德天座在佛座右，道場若寬，更安大辯座，四天王座在右」，⁵³ 而有時亦可以只設經典，如法華懺儀的佈置：

當於閑靜之處，嚴治一室以為道場。別安自坐之處，令與道場有隔。於道場中敷好高座，安置《法華經》

⁵⁰ 《摩訶止觀》卷4，頁42中。

⁵¹ 《摩訶止觀》卷2，頁13中。

⁵² 灌頂，《國清百錄》卷1，《大正藏》冊46，頁795中。

⁵³ 《國清百錄》卷1，頁796上。

一部。亦未必須安形像、舍利并餘經典，唯置《法華經》，安施幡蓋種種供養具。⁵⁴

懺儀的要旨，是將佛的功德、經典要旨，透過道場的設置使之再現。《摩訶止觀》接著說明這些「物質」擺設的象徵意含，說：

「道場」即清淨境界也。治五住「糠」，顯實相「米」，亦是定慧用莊嚴法身也。「香塗」者，即無上尸羅也。「五色蓋」者，觀五陰免子縛，起大慈悲，覆法界也。「圓壇」者，即實相不動地也。「繒幡」，即翻法界上迷生，動出之解。「幡壇」不相離，即動出不動出不相離也。「香燈」，即戒慧也。「高座」者，諸法空也，一切佛皆栖此空。「二十四像」者，即是逆順觀十二因緣，覺了智也。「餽饌」者，即是無常苦酢，助道觀也。「新淨衣」者，即寂滅忍也，瞋惑重積稱故，翻瞋起忍名為新。⁵⁵

「糠」象徵五住煩惱；「米」代表實相、法身；「香泥」代表戒香；「五色蓋」象徵大慈悲覆法界；「圓壇」為實相；「香燈」為戒慧；「高座」象徵法空；「二十四像」為十二因緣；「供饌」則象徵無常。

智顛所制訂的懺儀，是在特定的場所，營造氛圍，以實際的身心行動，再現經典的內容，因為身體是感應器，因此舉行懺儀場所的佈置，使身體能接收這些訊息，同時因為身體是容器，舉行懺儀時，依經再現經旨，讓身體熟悉這些訊息的內容，茲舉例

⁵⁴ 《法華三昧懺儀》卷1，頁950上。

⁵⁵ 《摩訶止觀》卷2，頁13下。

《方等懺法》與《大方等陀羅尼經》、《金光明懺法》與《金光明經》，說明經典、懺儀的關係。

	《大方等陀羅尼經》	《方等懺法》
一、莊嚴道場	座佛形像，作五色蓋。……復應請二十四形像，若多無妨，作種種餚饍飲食。	香泥泥地，散誕圓壇，彩畫莊嚴，擬於淨土。燒香散華，懸五色蓋及諸繪幡，請二十四軀像，設百味食。
二、淨身	七日長齋，日三時洗浴，著淨潔衣。	一日三時洗浴，著新衣。
三、香供	供養眾僧及此比丘。……以種種衣服臥具飲食湯藥，供養是菩薩……塗香末香華繪旛蓋，以用供養此經典中一四句偈。	手執香鑪，一心一意散禮一拜，互跪運念，念此香雲遍覆十方，普雨一切，寶一切味，衣服臥具，樓閣殿堂絃出法聲。上供諸聖，下施眾生。承佛神力，廣作佛事。利益一切，皆入佛道，與虛空法界等。
四、奉請三寶	了知戒已，而更三請。	作是念已，當奉請三寶。
五、禮佛	頂禮。	一一禮十佛、十王子等。
六、懺悔	持戒。菩薩二十四戒、沙彌十戒、式叉沙彌尼戒、比丘戒、比丘尼戒。如是諸戒，若犯一一諸戒	互跪發露披陳哀泣，具實志誠不諛不諂，不致覆藏，隨行者智力自在說。

	，當一心懺悔。	
七、 發願	皆發阿耨多羅三藐三菩提心。	發願，願共法界怨親，改革洗滌熏修清淨。
八、 持呪 (誦 經)	誦此章句，百二十遍，遶百二十匝。	次百二十匝旋，誦百二十遍呪。一匝一呪，聲不麤不細，遲疾允當。
九、 禮佛		旋誦訖，當禮十佛十王子，更略披陳發願。
十、 坐觀 實相	卻坐思惟，思惟訖已，復更誦此章句。	然後卻坐思惟，觀一實相。觀法出餘文。思惟竟，更起整服，禮佛一拜。更旋百二十匝，誦百二十遍呪。呪旋訖，禮三寶，自陳罪咎，還坐思惟，如是作已，周而復始。

	《金光明經》	智顓《金光明懺法》	遵式《金光明懺法補助儀》
一、 莊嚴 道場	自於所居房舍屋宅，淨潔掃除。若自住處若阿蘭若處，以香泥塗地，燒微妙香，敷淨好座，以種種華香布散其地以待於我。	莊嚴道場，別安唱經座，列幡華等如上法，安功德天座在佛座左，道場若寬，更安大辯座，四天王座在右。諸座各燒香散華，盡力營果菜，又別	嚴治一室以為道場，別安唱經座，令與道場有隔。道場內須安釋迦像，於像前安金光明經。於佛左邊安功德天座。準新經，應畫吉祥天像。道場

		<p>釘一盤雜果菜，擬散洒諸方。</p>	<p>若寬，更於右邊，安大辯四天王座，準毘沙門呪法中，於佛左畫吉祥天，於佛右作我多聞天像。今道場更窄，亦須安多聞天座爲善。以天女居彼勝園，及表權實便故懸繪旛蓋，安施供具嚴好諸座……淨掃……香泥塗治……香油燈……妙華……末香。</p>
二、淨身	<p>是人當於自所住處，應淨掃灑，洗浴其身，著鮮白衣，妙香塗身。</p>	<p>當日日洗浴，著新淨衣，《經》云：七日七夜，應用六齋。</p>	<p>日日以香湯沐浴，若至穢處，事訖即浴。縱一日都不至穢，亦須一浴，著淨潔衣若大衣，諸新染等服。若無新當取己衣勝者，重淨洗染以爲入道場衣，出入脫著，此可意知，行人終竟七日，專莫雜語及一切接對問訊。</p>
	<p>香華供養十方諸佛。</p>	<p>嚴持香華如法供養，</p>	<p>一切恭敬，一心頂禮</p>

<p>三、 香華 供養</p>		<p>心默供養訖，口說是言：願此香華雲，遍滿十方界。</p>	<p>十方常住三寶，是諸眾等各各胡跪，嚴持香華如法供養，願此香華雲，遍滿十方界。供養一切佛，尊法諸菩薩，聲聞緣覺眾，及一切天仙，受用作佛事。</p>
<p>四、 召請</p>		<p>召請諸佛、菩薩、護法。</p>	<p>持呪召請諸佛、菩薩、護法。</p>
<p>五、 述建 懺意</p>		<p>復述心建懺之意，隨智力所陳自在說。說竟，三稱寶華瑠璃世尊、金光明經、功德食灑諸方。當說波利富婁那，以去至今，我所求皆得吉祥。若竟唱，一切恭敬還一一禮上來所請三寶。禮竟，三遍旋。旋竟，三自歸。自歸竟，方共坐食。此是午前方法，餘時如常，唯專唱誦金光明經也。</p>	<p>決定想一切三寶及諸天仙，悉集道場如對目前，即自了知身口意業充滿法界，面對法座稱讚三寶微妙功德，口自宣偈，而讚歎曰……</p>

<p>六、 稱寶 華佛</p>	<p>爲我至心三稱彼佛 寶華琉璃世尊名號 ，禮拜供養燒香散華 ，亦當三稱金光明經 至誠發願，別以香華 種種美味，供施於我 ，散灑諸方。</p>	<p>三稱寶華琉璃世尊、 金光明經、功德天， 三稱竟，以雜盤食灑 諸方，當說波利富婁 那，以去至今，我所 求皆得吉祥。</p>	<p>稱三寶及散灑：南無 寶華琉璃佛、南無金 光明經、南無第一威 德成就眾事大功德天 ，今我道場敷設供養 ，然種種燈，燒種種 香，奉種種飲食，淨 潔如法，恭持奉供諸 佛世尊大乘經典菩薩 賢聖，一切三寶。又 復別具香華飲食，奉 獻功德大天大辯四王 梵釋天龍八部聖眾， 復持飲食散擲餘方， 施諸神等，唯願三寶 天仙，憐愍於我及諸 眾生受此供養，以金 光明力及諸佛威神， 於一念間顯現十方一 切佛刹，如雲遍滿， 如雨溥洽，廣作佛事 ，等熏眾生，發菩提 心，同圓種智。</p>
<p>七、</p>	<p>應當至心禮如是等 諸佛世尊，其名曰寶 勝如來、無垢熾寶光</p>	<p>若竟唱，一切恭敬， 還一一禮來所請三寶 。</p>	<p>爾時自知身心空寂， 無能禮所禮，雖無有 實，非不影現，一一</p>

禮敬 三寶	明王相如來、金焰光明如來、金百光明照藏如來、金山寶蓋如來、金華焰光相如來、大炬如來、寶相如來，亦應敬禮信相菩薩、金光明菩薩、金藏菩薩、常悲菩薩、法上菩薩，亦應敬禮東方阿閼如來、南方寶相如來、西方無量壽佛、北方微妙聲佛。		佛前頭面頂禮，法僧亦然。當熟誦補助儀中禮三寶各有辭句。
八、 旋繞		禮竟，三遍旋。	第八修行五悔方法。
九、 自歸		旋竟，三自歸。	第九旋遶自歸。
十、 專誦 《金 光明 經》		專唱誦金光明經。	第十明唱誦金光明。

如上表所述，智顗的懺儀，多須嚴淨道場，形成人爲模擬的「淨土」，在道場中演習、重現經典的要旨。

經典的要旨，用回憶、背誦等方法，亦能達成再現目的，為何須建立道場來再現經旨？這是因為理解、記憶，可能僅止於意識，而建懺儀道場所形成的效果，則擴及全身，經過般若的遣執，身體成爲無執著的容器。

五、懺儀的反結構性

佛教所說的罪包含了業、煩惱及惡行三者，⁵⁶《大智度論》說：「法喜增長故可愛，遮罪故安隱。」⁵⁷ 因此滅罪便可使身心安穩，然而業、煩惱、惡行，來自於錯誤的認知、心識活動。

《大品般若經》說：「菩薩摩訶薩，欲不起慳心、破戒心、瞋恚心、懈怠心、亂心、癡心者，當學般若波羅蜜。」《大智度論》稱上述慳心等六者，爲「六蔽」，⁵⁸ 天臺學者湛然即說：「又若有苦集，即具無明；具無明故，六蔽具足。」⁵⁹

「六度」是對治「六蔽」的方法，⁶⁰ 如《摩訶止觀》：「六蔽覆心爲塞，六度爲通；豎通塞者，見思分段生死爲塞，從假入空觀爲通；無知方便生死爲塞，從空入假觀爲通；無明因緣生死等爲塞，中道正觀爲通。」⁶¹ 「無明」是罪惡的根源，因爲「認識

⁵⁶ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷115，頁601上：「罪有三種：一業、二煩惱、三惡行。」

⁵⁷ 《大智度論》卷25，頁243上。

⁵⁸ 鳩摩羅什譯，《大智度論》卷33，《大正藏》冊25，頁303下-304上。

⁵⁹ 湛然，《止觀輔行傳弘決》卷30，《大正藏》冊46，頁367上。

⁶⁰ 智顛，《摩訶止觀》卷16，《大正藏》冊46，頁116下：「今用正度對治六蔽」；卷18，頁130下：「若觀諸禪能破六蔽。」

⁶¹ 《摩訶止觀》卷13，頁86下。

」的本身未澄清，而處於「無明」的狀態，無明導致行爲的不合宜，進而產生種種惡行，因此中道智慧才是破除六蔽、滅罪的根本。眾生之認知系統，是處於無明的狀況，眾生如何觀察到無明與存在（因緣和合）的關連性？上文提及以六度對治六蔽，若將六度也視爲戒律，可能才是更根本的策略，持戒固須「諸惡莫作」，但持戒更積極的意含，是「眾善奉行」。

戒、定、慧爲佛教的「三學」，但天臺宗對「惡」、「罪」的深刻體認，故又有懺儀的設計。智顛於《釋禪婆羅蜜》中說明懺悔有扶持戒律（作法懺悔）、扶定正法（觀相懺悔）、扶植慧法（觀無生懺悔）等作用。⁶²

天臺宗又有「五悔」的說法，⁶³ 所謂五悔爲：（一）懺悔：發露無始已來，身、口、意三業，所造成之罪過，並悔改之；（二）勸請：勸請十方諸佛，饒益眾生，恆轉法輪，救護眾生；（三）隨喜：又名「慶彼」，即讚嘆自他，利益一切；（四）迴向：即迴眾善向菩提；（五）發願：發四弘誓願，利導前四行。智顛曾說：「於道場日夜六時，行此懺悔，破大惡業罪。」總之，「勤行五悔方便」，有助於止觀，由五悔而「一心三諦，豁爾開明」⁶⁴。懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等五悔，其實也就是懺儀的主要內容，茲將天臺宗主要懺儀的程序表列於下：

⁶² 智顛，《釋禪波羅蜜次第法門》卷3，《大正藏》冊46，頁485下：「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，此扶慧法，以明懺悔。」

⁶³ 智顛五悔思想的經典根據，參聖凱，《中國佛教懺法研究》，頁99-102。

⁶⁴ 《摩訶止觀》卷7，頁98下。

《請觀音懺法》	《法華懺》	《方等懺法》	《金光明懺法》	《摩訶止觀》
一、莊嚴道場	一、嚴淨道場	一、莊嚴道場	一、莊嚴道場	一、嚴淨道場
二、淨身、頂禮 ⁶⁵	二、淨身	二、淨身	二、淨身	二、淨身
三、燒香散花	三、三業供養、燒香散花	三、香供	三、香華供養	三、三業供養
四、跏坐繫念數息	四、請三寶	四、奉請三寶	四、召請	四、請佛
五、召請、具楊枝	五、讚歎三寶	五、禮佛	五、述建懺意	五、禮佛
六、稱三寶、觀音	六、禮佛	六、懺悔	六、稱寶華佛	六、六根懺悔
七、誦咒	七、懺悔六根、發願	七、發願	七、禮敬三寶	七、遶旋
八、披陳懺悔	八、行道	八、持呪	八、旋繞	八、誦經
九、禮拜	九、誦經	九、禮佛	九、自歸	九、坐禪
十、誦經、坐禪 ⁶⁶	十、坐禪實相	十、坐觀實相	十、專誦《金光明經》	十、證相

67

⁶⁵ 智顛，《請觀音經疏》作「作禮」（《大正藏》冊39，頁973上）；而《國清百錄》所錄《請觀音懺法》則為淨身。（《大正藏》冊46，頁795中。）

⁶⁶ 《請觀音經疏》作「坐禪」，《國清百錄》所錄《請觀音懺法》則作「唱誦《請觀音經》，午前初施上方法，餘時坐禪禮佛，依常法。」

⁶⁷ 《請觀音懺法》、《金光明懺法》、《方等懺法》均據《國清百錄》卷1；《法華懺》則據《法華三昧懺儀》，現收於《大正藏》的《法華三昧懺儀》是經過慈雲遵式整理的。

五悔的內容和前述懺儀操作過程，其實是相同的。也可以說「懺儀」，是以身體，來展現、操演五悔。懺儀由莊嚴道場起，在道場中懺悔成爲重要過程，經過懺悔使生命轉向，形成新生命。

智顛所訂懺儀規定，在正式進入道場前，須沐浴淨身、著清潔衣。一則是爲讓行者，心生恭敬之心；再者暗示行者身心仍有不淨；三者說明外表的清潔較易，尙有更深層的反省，如六根懺悔等有待努力，因此，沐浴淨身成爲懺悔的前行。

懺悔前的身心，是無始劫以來，由於錯誤的認識，形成一貪、瞋、癡載體的身體，因爲長久以來的習氣，使得它成爲一結構嚴整的結構體，因爲它是以「無明」爲體，故常人往往無法觀察到它的完整結構，而這個強而有力的結構體，形成了一股拘限力，限制著人們。懺悔，是打破這個穩定結構的必要手段，《普賢觀經》即說懺悔是「身心懺悔」、「破壞心識懺悔」。

前述無明是罪、煩惱、惡行的根源，身體一方面是訊息的容器，一方面是感應器。「無明」因爲無法理解存有的實際狀況，因此成爲禁錮的代名詞。身體同時也是感應器，因此，身體無時無刻不在接收訊息，身體由眼、耳、鼻、舌、身（觸）、意，來接收、重組訊息，在未懺悔前，一直接收、重組、儲存這些訊息。

深刻的懺悔，包括了六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）懺悔，前述及智顛制懺儀時，甚重視《普賢觀經》，其原因之一，是因爲該經有關於六根懺法的論述。如《法華三昧懺儀》⁶⁸說：

⁶⁸ 所引版本，是經慈雲遵式修訂後的版本。

懺悔眼根法……，十方諸佛常在不滅，我濁惡眼障故不見。⁶⁹

懺悔耳根法……，十方諸佛常在說法，我濁惡耳障故不聞。

懺悔鼻根法……，十方諸佛功德妙香充滿法界，我濁惡鼻障故不聞。

懺悔舌根法……，諸佛法味彌滿法界，舌根罪故不能別了。

懺悔身根法……，十方諸佛常放淨光，照觸我等，身根重罪障故不覺。

懺悔意根法……，當知一切諸法悉是佛法，妄想分別受諸熱惱，是則於菩提中見不清淨，於解脫中而起纏縛，今始覺悟，生重慚愧生重怖畏。⁷⁰

諸法存在的真實相貌，因為人的錯誤認知，而不見、不聽、不聞、不了、不覺，並因妄想分別，而不清淨，被煩惱纏縛。當諸佛不現前時，是因為行者為本身的煩惱所縛之故，因此須行上述的六根懺悔法。

懺儀其實即是展現五悔、「懺滌六根」，⁷¹「懺滌六根」則與澄清認知有關，懺滌六根，是澄清眼、耳、鼻、舌、身、意諸根（器官）的接數訊息能力。在懺儀的進行過程，依據佛的教化，

⁶⁹ 《法華三昧懺儀》卷1，頁952中，該段文字應參考了《觀普賢經》，如《佛說觀普賢菩薩行法經》卷1，頁391下：「多寶佛塔恒在不滅，我濁惡眼，是故不見，作是語已，復更懺悔。」

⁷⁰ 《法華三昧懺儀》卷1，頁952-953。

⁷¹ 「修行五悔，懺滌六根」一語，出自文沖編，《智覺禪師自行錄》卷1，《卍續藏經》冊111，頁161中。

將身體原本的記憶內容、結構，予以轉化。因為「懺滌六根」的結果，而身體仍然透過六根與外物溝通。茲將懺儀的解構性，表列於下：

無明	身體的功用	→懺悔 (破壞心識懺)	懺儀的作用
	身體接收訊息（六根）		六根清淨
	身體作為訊息的容器		無住（不器）
結構		反結構	

身體透過六根與六塵的合和，接收訊息，並蓄藏這些訊息，因為是未經過批判的接收、貯存，故是以「無明」為體，它形成了嚴密的結構體。懺儀的進行，即將原本以無明為體的認識，透過六根懺悔，而能「見」、「聞」、「了」、「覺」、「悟」實相。針對以無明為體的認識世界而言，懺儀的進行，呈現了無明虛妄面，並破除了它的結構。

作為一種儀式，懺儀是種生命再「認識」的儀式，它瓦解了原本以無明為體的認識，將眼、耳、鼻、舌、身、意等系統，接收的訊息，轉化為與般若相應的資源。然而就生命再認識的儀式而言，懺儀的功能，並不是以瓦解「無明」建構的結構，另外又再建立起一結構為目的，止觀的理觀即「遣執」的空觀，智顛於《摩訶止觀》引《中論》四句，說明止觀的「遣執」的本質，他說：

故龍樹曰：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故說無生。」無生止觀，豈從四句立名。四句立名是因待生，可思可說，是結惑生，可破可壞。起滅

流動之生。何謂停止。迷惑顛倒之生。何謂觀達耶。

72

智顛所倡導的「無生懺悔」，其理觀源於《中論》，一切法均是因緣和合，故空、無自性之論，因此止觀，亦不應墮入自生、他生、共生、無因生的言語陷阱，「止」、「觀」將是不斷地反省、破執的過程。

儀式是宗教、社會、團體活動的重要內容。有的儀式是標示生命的歷程，如成人禮、結婚等；有的儀式是標示成為新團體、階層的成員，如入會式、授階儀式等。這些儀式的目的，固然解除了參與者原先的身分，而進入到新的團體、身分，其儀式的歷程是：

原本的身分(結構)→儀式(消滅、破除)→進入新的身分(新結構)

結構 →反結構 →新結構

儀式均有破除原本的結構（反結構）的效果，⁷³ 然而天臺宗懺儀，則以「反結構」為目的，對一切的執著，均予以破除。「般若」在佛教教義中，居於關鍵地位，若由知識而論，般若指出文字、語言的不確定性、多重性，並指出語言、文字所建構出來的世界，是虛妄的。若由身體的行動而言，般若引導行者熟悉六度的技藝後，不須再刻意回想這些德目。雖然行懺儀，可以確認「佛

⁷² 《摩訶止觀》卷3，頁21下-22上。

⁷³ 以婚禮為例，甲女嫁到乙家，甲女原本是少女，現在是人妻，原本是甲家人，現在是乙家人。凡此均是甲女身分結構性的改變，由甲家「女」的結構，轉變成為乙家「妻」的結構。關於儀式的理論，請參見 Fiona Bowie 著、金澤等譯，《宗教人類學導論》，北京：中國人民大學出版社，2004，第六章〈儀式理論〉的介紹。

弟子」的身分，但身體也因此成爲「無住」的容器——不器，並不以形成新結構爲目的，與一般的儀式形成新結構的情況不同。

六、結論

大乘佛教的發展，和對釋迦的永恆懷念有關，釋迦由「歷時性」的生死海中解脫，「生死海」是一連串彼此相連的鎖鍊，要切斷十二因緣之鎖鍊，理論上是可以由任何一環下手，但釋迦是由最本原的「無明」下手。「覺者」是相對於凡人之無明而言，「覺者」以智慧之光，照明久遠以來的無明。

佛經是佛爲開示悟入眾生「大事因緣」的記錄，⁷⁴ 而諸佛現前三昧，實是大乘佛教的宇宙關懷，智顛以懺儀來落實這些論述，「懺」的意義，是「發露」，即「呈現」、發現原本的錯誤認知，錯誤的人際關係、行爲，既定義爲錯誤，即意指該行爲與惡有關。社會以儀式來去除罪惡，不只是宗教界如此，即使國家也以執行「刑法」的儀式，來說明社會已「清淨」，⁷⁵ 無可否認懺儀有其社會性。⁷⁶

不過，對智顛而言，懺儀更重要的是修正錯誤的認知，以懺

⁷⁴ 此處「大事因緣」是借自《法華經》，但意指佛經之開、示、悟、入眾生，有時間、場所、聽眾等「因緣」，佛經多以「如是我聞」「一時」佛在某地，有多少聽眾參與聽法，猶如釋迦說法的記錄。

⁷⁵ 以公開儀式清除社會罪惡，幾乎是所有社會都有的現象，近來 Michel Foucault, *Discipline and Punish*, (N.Y.: Vintage Books, 1979)一書，有系統地將刑罰儀式的公開性演變，作了深入的探討。

⁷⁶ 懺儀的社會性，可以表現在消災、祈福、護國等，不過這些社會活動，在宋代時才充分的展現，當另撰文論述。

儀消災、護國的社會性，並非其重點，智顛規範懺儀舉行的道場，便可看出，他明白說懺儀應在下列三處舉行：一、深山遠谷；二、頭陀抖擻；三、蘭若伽藍，他甚至主張不宜在「白衣齋邑」、「市邊鬧寺」舉行懺儀。智顛懺儀是在遠離世塵的場所，鍛練身心，使身體成爲行六度的容器，迴向、發願然後參與社會活動。

儀式具記憶的功能，而且在社會、團體活動中，儀式往往扮演集體記憶的功用。然而天臺宗的懺儀，卻以憶想佛之功德始，在象徵法界的道場中，行者的記憶，深化爲身體實踐六度的技能，智顛在《摩訶止觀》，解釋四種三昧時，均分別由身、口、意三方面，說明修持的重點。身體作爲容器的特色，是已學會的藝能不須再刻意回憶，對境時即能展現，猶如學會騎車的人，不須再刻意回想騎車的技能。佛教所說的般若（智慧），必須在實際的行動展現，而不是在語言、文字、邏輯中打轉，⁷⁷ 其實即是運用了身體的這種功能。

然而天臺宗的懺儀，尙有以下一點須要補充，在一般的儀式，可能是「結構→儀式（反結構）→新結構」的模式，而懺儀則是「結構→懺儀（反結構）」，身體成爲六度功德永無止盡累積的容器——不器之器。

懺儀的反結構性，也表現在對身體接收訊息的反省，身體接收訊息的工具，有眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，懺儀的「六根懺悔」，又名「破壞心識法」。當有所感知時，即須反省身體接受訊息的正確性。

⁷⁷ 雖然言語、邏輯的論述，有助於理解說明緣起性空。

身體既是記錄器又是感應器，而這兩者，經過懺儀的洗滌，身體實踐六度技能，而又無所得。不斷反省、調整身體的接收訊息能力，「無明」同時也是促成反省的動力。總之，天臺懺儀的實施，是建立在對身體的深刻認識上，懺儀也與止觀結合，成為天臺宗實踐教義的必要訓練。

引用書目

1. 支婁迦讖譯，《般舟三昧經》，《大正藏》冊13。
2. 文沖編，《智覺禪師自行錄》，《卍續藏經》冊111，。
3. 玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》冊27。
4. 地婆訶羅譯，《方廣大莊嚴經》，《大正藏》冊3。
5. 知禮，《金光明經玄義拾遺記》，《大正藏》冊39。
6. 智顓，《請觀音經疏》，《大正藏》冊39。
7. 智顓述，《修習止觀坐禪法要》，《大正藏》冊46。
8. 智顓說，《摩訶止觀》，《大正藏》冊46。
9. 智顓說，《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正藏》冊46。
10. 智顓撰，《法華三昧懺儀》，《大正藏》冊46。
11. 湛然，《止觀輔行傳弘決》，《大正藏》冊46。
12. 鳩摩羅什答，《鳩摩羅什法師大義》，《大正藏》冊45。
13. 鳩摩羅什譯，《十住毘婆沙論》，《大正藏》冊26。
14. 鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》冊25。
15. 鳩摩羅什譯，《坐禪三昧經》，《大正藏》冊15。
16. 僧伽跋摩等譯，《雜阿毘曇心論》，《大正藏》冊28。
17. 曇無蜜多譯，《佛說觀普賢菩薩行法經》，《大正藏》冊9。
18. 灌頂，《國清百錄》，《大正藏》冊46。
19. 釋印順，《初期大乘佛教之起源與發展》。臺北：正聞出版社，1981。
20. 釋大睿，《天臺懺法之研究》。臺北：法鼓文化，2000。
21. 康志杰，《基督教的禮儀節日》。北京：宗教文化出版社，2000。

- 。
22. 潘桂明、吳忠偉，〈《中國天臺宗通史》〉。南京：江蘇古籍出版社，2001。
 23. 賴鵬舉，〈《絲路佛教的圖像與禪法》〉。中壢：圓光佛學研究所，2002。
 24. 釋聖凱，〈《中國佛教懺法研究》〉。北京：宗教文化出版社，2004。
 - 。
 25. Bryan S. Turner 著、馬海良等譯，〈《身體與社會》〉(*The Body and Society*)。瀋陽：春風文藝出版社，2000。
 26. Fiona Bowie 著、金澤等譯，〈《宗教人類學導論》〉。北京：中國人民大學出版社，2004。
 27. Paul Connerton 著、納日碧力戈譯，〈《社會如何記憶》〉(*How Societies Remember*)。上海：上海人民出版社，2000。
 28. 蔣義斌，〈宋僧慈雲遵式懺儀變革的社會性〉，發表於《近世中國的社會與文化（960-1800）國際學術研討會》，國立臺灣師範大學歷史系主辦，2005。
 29. 蔣義斌，〈孤山智圓與其時代〉，《中華佛學學報》第十九期，臺北：中華佛學研究所，2006，頁233-270。
 30. Foucault, Michel, *Discipline and Punish*, N.Y. : Vintage Books, 1979.
 31. Merleau-Ponty, Maurice, *Phenomenology of perception*, translated from the French by Colin Smith, London : Routledge, 2003.
 32. Wu, Kuang-ming, *On Chinese Body Thinking: A Cultural Hermeneutic*, Leiden : Brill, 1997.

