

法鼓山淨土懺之初探

釋常庵

第五屆法鼓山僧伽大學佛學系

【目次】

- 一、前 言
- 二、淨土思想的流傳
蓮宗十三祖
- 三、《往生淨土懺願儀》之簡介
 - (一) 淨土懺流行概況
 - (二) 遵式大師生平
 - (三) 制懺原由
 - (四) 懺儀架構
- 四、《淨土懺法儀規》之簡介
架構
- 五、法鼓山——《願生淨土寶懺儀規》之簡介
 - (一) 編者簡介——廣慈法師
 - (二) 制懺因緣
 - (三) 架構
- 六、懺儀比對分析結果
懺本比對簡表
- 七、聖嚴法師之淨土思想
 - (一) 自心淨土
 - (二) 人間淨土
- 八、法鼓山淨土懺之建議
- 九、結論

一、前言

十多年前在農禪寺參加唯一的一次淨土懺法會，但卻對此法會留下深刻印象。尤其在去年參加佛七回來之後，更對念佛法門產生濃厚興趣。也由於此懺儀較少人做深入之研究，因此選擇淨土懺的研究，不只是希望可以對淨土有更深一層的了解，也希望藉著此研究，讓更多的人喜歡念佛。另因為法鼓山是個禪修道場，更希望我們的法會能夠有別於其他道場，使其更符合法鼓山心靈環保的理念，固做此研究。

二、淨土思想的流傳

淨土思想源於古印度。約於公元二、三世紀時，隨著大乘佛教的興起，印度的淨土思想迅速發展。當時佛教內部流行的淨土信仰有多種，主要有彌勒菩薩的兜率淨土信仰、阿閼佛的東方妙喜淨土信仰，及阿彌陀佛的西方極樂淨土信仰。其中以阿彌陀佛的淨土信仰影響最大。隨著佛教的傳入，淨土信仰不久也即傳入中國。據載，早在西晉時期，我國就已出現對西方淨土的信仰活動。

北朝西方淨土信仰的興起，與當時的末法思潮有關聯，而這一末法思潮又與北魏太武帝滅佛相關。以佛教來看太武帝滅佛乃是末法時期到來的一個標誌。而在末法時期，因去聖愈遠，世道日濁，眾生業障深重，若專依自力，則億萬人修道難有一人得道。禪宗乃是依靠自力故稱難行道，而淨土宗乃是依靠他力亦即佛力，屬易行道。佛力是不可思議的，憑念佛之力即可得佛菩薩的接引，遠比依靠自力的禪宗要輕鬆得多。且淨土宗特別強調持名念佛，只要一句佛號到底，甚至是五逆十惡的眾生只要臨命終時，一念悔改至心十念即得帶業往生，簡單而易行。與禪宗恰好相反，因此唐宋時期，許多禪宗祖師若非改修淨土法門，即是提倡禪淨雙修。所以實至今日仍是最為大眾所接受之修行法門之一。¹

蓮宗十三祖

- ◎初祖慧遠大師（334-416）東晉僧，我國淨土宗初祖，廬山白蓮社創始者。
- ◎二祖善導大師（613-681）唐代僧，經其闡揚而確立之淨土宗，稱善導流，為唐代佛教特色之一。
- ◎三祖承遠大師（712-802）唐代僧，專修般舟念佛。
- ◎四祖法照大師，唐代淨土宗僧。又稱五會法師。其生卒年、籍貫均不詳。
- ◎五祖少康大師（?-805）唐代淨土宗僧，後人稱之為後善導。

¹ 潘桂明。《宗派卷》。

- ◎六祖延壽大師（904-975）唐末五代僧，亦是法眼宗三祖，倡禪淨雙修之道。
- ◎七祖省常大師（959-1020）宋代淨土宗僧，世稱錢塘白蓮社主。
- ◎八祖株宏大師（1532-1612）明代僧，痛斥狂禪，力闡禪淨兼修，與紫柏、憨山、蕩益並稱為明代四大高僧。
- ◎九祖智旭大師（1599-1655）明代僧，主張禪淨合一。
- ◎十祖行徹大師（1628-1682）清代僧。
- ◎十一祖實賢大師（1686-1734）清代淨土宗僧
- ◎十二祖際醒大師（1741-1810）清代僧。
- ◎十三祖印光大師（1862-1940）我國當代淨土宗高僧。²

三、《往生淨土懺願儀》之簡介

（一）淨土懺流行概況

林雪華表示：「根據一些文獻顯示，淨土懺自宋代以來都有人持誦或普遍流傳著。如宋朝法宗法師（?-1117）『每月率四十八僧同修淨土懺』；淨觀法師『修淨土懺法十餘年』。元朝釋弘濟『嘗修法華金光明淨土等懺』。清朝佛安於「乾隆四十一年（1776）三月，有疾……，請僧禮淨土懺三日」；覺源法師（1750-1819）「素患足疾……，禮淨土懺及彌陀四十八願。」另「明朝藕益大師於三十五歲曾禮拜大淨土懺《往生淨土懺願儀》二次（《見藕益大師全集·靈峰宗論卷一之二》）」³，由此可知淨土懺在當時社會相當普遍。

現今各道場，在臺灣有禮拜淨土懺之道場，並不多見。目前只知有法鼓山、高雄慈雲寺、板橋淨慈寺、妙法講堂等有舉辦此法會。但發覺在香港及大陸地區有禮拜淨土懺之道場，為數反倒不少，至於原因為何則有待進一步之探討。

而目前所發現之淨土懺儀有三個版本：一、《往生淨土懺願儀》遵式大師所著；二、《淨土懺法儀規》著者不詳；三、《願生淨土寶懺儀規》乃法鼓山現今所採用之版本。

（二）遵式大師生平

遵式大師（964-1032）是趙宋天臺的重要人物。跟隨義全法師出家，又稱慈雲懺

² 「淨宗十三祖」網站，<http://www.bfn.org/brief/13ers.htm>。

³ 林雪華，〈淨土懺初探〉，第二版。

主。誓弘天臺教觀，一生以宣講、禮懺、制懺及念佛為主。主要修持法門有：四種三昧、請觀音消除毒害懺儀（即請觀音懺）、念佛三昧、光明懺等，並虔修淨土法門，求生西方，修持主要以禮懺及淨土為主。天聖二年（1024），遵式大師奏請天臺教部編入大藏，天臺教典才得以入藏。此為遵式大師對天臺宗之重大貢獻。仁宗明道元年示寂，世壽六十九。⁴

（三）制懺原由

釋果鏡在〈北宋慈雲尊式的懺悔觀——以《往生淨土懺願儀》為例〉提到「大中祥符七年（1014），遵式入杭州昭慶寺。翌年（1015），於天竺寺著作《往生淨土懺願儀》。有關遵式著作《往生淨土懺願儀》的理由，在書題之下記載：

沙門遵式輒采大本《無量壽經》及《稱讚淨土經》等諸大乘經，集此方法流布諸後，普結淨緣。

說明《往生淨土懺願儀》是從大本《無量壽經》及稱讚淨土等種種大乘經典中，匯集懺悔、願生的方法，使其流布於後世普遍結下淨緣。」⁵

（四）懺儀架構

《往生淨土懺願儀》，又稱《大淨土懺》。此儀軌依《無量壽經》、《稱讚淨土佛攝受經》等諸大乘經典之意集成。⁶而其架構乃依照智者大師所著之《法華三昧懺》的架構，以下引用釋大睿，《天臺懺法之研究》所述《往生淨土懺願儀》儀軌亦有十科：

1. 嚴淨道場：嚴治淨室，安佛像西坐東向，左安觀音，右安大勢至等菩薩，修懺者十人為宜，竭誠供養三寶，於六齋日為建懺首日。
2. 明方便法：入道場前七日應先行前方便，預誦五悔等文，一心求懺，剋期定取淨業，捨離惡習以免障礙正懺。
3. 明正修意：一心一意滿七七日乃至七日晝夜，理事一心行道，禮十方佛及彌陀世尊，依天親菩薩《往生論》文為正意，修五念門（禮拜、讚歎、作

⁴ 摘錄自「佛陀教育電子報」網站。《天臺教學史》、《佛光大辭典》。

⁵ 釋果鏡，〈北宋慈雲遵式的懺悔觀——以《往生淨土懺願儀》為例〉，頁 1-2。

⁶ 釋大睿，《天臺懺法之研究》，頁 315-316。

願、觀察、迴向等五門) 成就，但加懺悔為令除滅往生障礙。

4. 燒香散花：總禮三寶，運想己身及十方佛，實相理體本無能所，故無能禮所禮，嚴持香花如法供養。
5. 禮請法：禮請三寶及護法聖眾，悉到道場守護，同成淨行。其中奉請極樂世界阿彌陀佛，此為懺願主。禮佛時，運想我三業性如虛空，如來亦如是，不起實際為眾生，與眾俱來受供養。
6. 讚歎法：歎佛功德，又願帝主及土境萬民、師僧父母善惡知識、十方信施及法界眾生，藉此善根平等熏修，願臨終具生極樂國。
7. 禮佛法：禮敬諸佛，運想能禮所禮性空寂，感應道交難思議，……。
8. 懺願法：應當事理並運，事則披露罪根不敢覆藏，理則觀罪實相，能懺所懺悉皆寂滅，運逆順十心求懺，願重罪得滅，如願往生。以下則勸請、隨喜、迴向、發願往生阿彌陀佛極樂世界。
9. 旋繞誦經：旋繞法座，口稱佛名，然後念誦《阿彌陀經》或《十六觀經》，稱誦時當知聲名句文空無所得，不可取著，三業如影，雖皆不實，感應其在。誦畢，唱念三皈依。
10. 坐禪法：坐禪正觀 (1) 普觀極樂世界，於佛前坐聽妙法，心想明了如眼所見。(2) 直想阿彌陀佛丈六金身，其毫中空右旋宛轉在眉中間，澄淨光明，停心固想勿移。復觀想念所見因緣無實，性相所有皆空，三因緣生法即空、即假、即中，不可思議心想寂靜，則能成就念佛三昧。」⁷

四、《淨土懺法儀規》之簡介

林雪華〈淨土懺初探〉說到「《淨土懺法儀規》(以下簡稱《現行版》)」。此《現行版》並未註明編纂者及編纂時間，但從禮拜的對象明載：『一心頂禮……淨土懺主慈雲大師』，知是源自宋朝慈雲遵式大師(964-1032)的淨土懺。」林雪華從文字比對結果，發現幾乎源自於遵式大師的另一著作《往生淨土決疑行願二門》中之禮懺門(俗稱小淨土懺)，另外再增添一些內容編輯而成。由於內容中之發願文與大悲懺的結構很像，故猜測流行過程中可能曾受大悲懺之影響。⁸

⁷ 釋大睿，《天臺懺法之研究》，頁316-317。

⁸ 請參林雪華，〈淨土懺初探〉，第二版。

架構

1. 燒香散華（含舉讚）
2. 讚歎法
3. 禮佛法
4. 懺願法：發願法
5. 旋繞誦經法：誦經持咒
6. 懺願法：懺悔法
7. 旋繞誦經法：稱念佛名（結束後接三皈依）
8. 迴向

五、法鼓山——《願生淨土寶懺儀規》之簡介

（一）編者簡介——廣慈法師

廣慈法師以梵唄見長，是影響臺灣寺院梵唄的主要人物，曾擔任中國常州天寧寺的維那。目前臺灣許多佛學院，都延請過廣慈法師教授梵唄，如法鼓山、中台山、佛光山等等。廣慈法師指導過無數的僧眾，舉凡「梁皇寶懺」、「淨土懺」、「焰口」、「水陸」等唱腔及儀軌莫不熟悉。於東初老人期間，曾擔任過《人生》的主編，同時協助照料監督文化館山坡地整地的工程。亦參與影印《大藏經》環島推廣之活動。⁹

（二）制懺因緣

據 2009 年 5 月 5 日專訪廣慈老法師，知悉《願生淨土寶懺儀規》乃根據《往生淨土懺願儀》與《淨土懺法儀規》及一本福建省道場所用之懺本（由於年代已久，確切名稱廣慈法師已遺忘）改編而成，其架構與《淨土懺法儀規》相似。

（三）架構

1. 燒香散華（含舉讚）
2. 讚歎法
3. 禮佛法

⁹ 參陳欣怡，《臺灣佛教梵唄教學之轉變與影響》，頁 25。

- 4.懺願法：發願法
- 5.旋繞誦經法：誦經持咒
- 6.懺願法：懺悔法
- 7.旋繞誦經法：稱念佛名
- 8.淨土文
- 9.懺願法：迴向法
- 10.三皈依
- 11.禮阿彌陀佛

六、懺儀比對分析結果

基本上法鼓山的《願生淨土寶懺儀規》與遵式大師的《往生淨土懺願儀》之架構略有不同，經由這次的探討所發現不同之處如下：

懺本比對簡表

懺儀名稱	《法華三昧懺》	懺儀名稱	《往生淨土懺願儀》	《淨土懺法儀規》	《願生淨土寶懺儀規》
著者 科判	智者大師	著者 科判	遵式大師	不詳	遵式大師撰集儀文廣 慈法師謹定法器儀規
1.嚴淨道場	1.於閒靜處，嚴治一道場，敷好高座安置《法華經》，以敬重心施香華油燈等物。應敬重三寶超過三界，故備於己力嚴淨道場、供養三寶。	1.嚴淨道場	嚴治淨室，安佛像西坐東向，左安觀音，右安大勢至等菩薩，修懺者十人爲宜，竭誠供養三寶，於六齋日爲建懺首日。	未見記載	懺儀順序 1. (頁 2-3) (1.明方便法)：凡禮懺者，外之威儀，內之觀想，必須先其習熟，免得臨時訛擾，有乖軌範。如未能修觀者，亦當清淨身口意三業，一心禮誦，不得草率從事，自取過咎。 (2.嚴淨道場)：禮懺場所，先當灑淨結界，極令道場清淨。次於堂內懸幡揭蓋，上好供具，莊嚴壇場。懺堂內供奉彌陀聖像，坐西向東，觀音伺左，勢至伺右。像前香爐、燭臺、鮮花、供果等一切供養莊嚴，當自傾竭所

懺儀名稱	《法華三昧懺》	懺儀名稱	《往生淨土懺願儀》	《淨土懺法儀規》	《願生淨土寶懺儀規》
著者 科判	智者大師	著者 科判	遵式大師	不詳	遵式大師撰集儀文廣慈法師謹定法器儀規
					有，供養三寶，若不盡心供養，或行法不專，必無感應。 (3.明正修意法)：禮懺時，應棄一切雜務，即時平息諸緣，一心求懺，願行悲切。各自剋期取證，不惜身命，維持淨業，願無始惡習罪障，速求捨離。若禮懺時，不念餘事，但專禮佛，如斯禮懺，定可得見阿彌陀慈父矣。
2.明淨身法	入道場前應以香湯沐浴淨身、著淨衣；出道場或至不淨處時，當脫去淨衣換舊衣。事畢，當更洗浴著本淨衣，入道場行事。以上乃禮懺之事相與心理準備，以下正式進入懺悔儀軌。	2.明方便法	入道場前七日應先前行方便，預誦五悔等文，一心求懺，剋期取淨業，捨離惡習以免障礙正懺。	(頁1) 凡禮懺者，外之威儀，內之觀想，必須先其習熟，免得臨時訛擾，有乖軌範。如未能修觀者，亦當清淨身口意三業，一心禮誦，不得草率從事，自取過咎。	
3.三業供養	初入道場時，應先慈念一切眾生，欲興救度，次當起殷重慚愧，觀想如來三寶充塞十方虛空，影現道場。再者，燒眾名香，散種種花供養三寶，並口唱身禮「十方常住佛、法、僧」，意念了知此身如影不實，故能禮所禮心無所得。	3.明正修意	一心一意滿七七日乃至七日晝夜，理事一心行道，禮十方佛及彌陀世尊，依天親菩薩《往生論》文為正意，修五念門（禮拜、讚歎、作願、觀察、迴向等五門）成就，但加懺悔為令除滅往生障礙。	未見記載	
4.請三寶法	一心奉請「南無釋迦牟尼佛」、「南無過去多寶世尊」……十方一切	4.燒香散花	總禮三寶，運想己身及十方佛，實相理體本無能所，故無能禮所	一切恭敬 一心頂禮十方常住三寶 是諸眾等各各胡	一切恭敬 一心頂禮十方常住三寶 是諸眾等各各胡跪。

懺儀名稱	《法華三昧懺》	懺儀名稱	《往生淨土懺願儀》	《淨土懺法儀規》	《願生淨土寶懺儀規》
著者 科判	智者大師	著者 科判	遵式大師	不詳	遵式大師撰集儀文廣慈法師謹定法器儀規
	<p>常住三寶，以及《法華經》中所出之菩薩、普賢菩薩等、《法華經》中一切聲聞眾及天龍、夜叉、諸眷屬等。然後口念：「唯願本師釋迦牟尼世尊、多寶如來分身諸佛，大慈大悲，受我奉請來到道場……」，並自陳請佛之意：今為一切眾生修習無上菩提，願破重罪、得證法華三昧普現色身、入平等大慧。</p>		<p>禮，嚴持香花如法供養。一切恭敬一心敬禮十方世界常住佛。一心敬禮十方世界常住法。一心敬禮十方世界常住僧。是諸眾等各各胡跪。嚴持香華如法供養。供養十方世界三寶（至此輟唱。各放香爐。手捧散華。廣作供養。想云願此香華遍十方。以為微妙光明臺。諸天音樂天寶香。諸天餽天寶衣。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。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</p>	<p>跪。嚴持香華如法供養。願此香華雲遍滿十方界。一一諸佛土無量香莊嚴。具足菩薩道成就如來香。（我此香花遍十方。以為微妙光明臺。諸天音樂餽天寶衣。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。）供養已一切恭敬</p>	<p>嚴持香華如法供養。願此香華雲遍滿十方界。一一諸佛土無量香莊嚴。具足菩薩道成就如來香。（我此香花遍十方。以為微妙光明臺。諸天音樂餽天寶衣。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。）供養已一切恭敬</p>

懺儀名稱	《法華三昧懺》	懺儀名稱	《往生淨土懺願儀》	《淨土懺法儀規》	《願生淨土寶懺儀規》
著者 科判	智者大師	著者 科判	遵式大師	不詳	遵式大師撰集儀文廣 慈法師謹定法器儀規
			中。受用作佛事。普熏諸眾生。皆發菩提心供養已一切恭敬		
5.讚歎三寶	讚歎三寶勝妙功德，應當了知能讚歎之身口意三業充塞法界，所讚歎之三寶亦遍虛空法界，皆是無生無滅無有自性。	5.禮請法	禮請三寶及護法聖眾，悉到道場守護，同成淨行。其中奉請極樂世界阿彌陀佛，此為懺願主。禮佛時，運想我三業性如虛空，如來亦如是，不起實際為眾生，與眾俱來受供養。	無	無
6.禮佛法	一心敬禮「本師釋迦牟尼佛」、「過去多寶佛」、「十方分身釋迦牟尼佛」，及十方佛、《法華經》中所出諸佛、菩薩，並三唱「普賢菩薩」，普賢菩薩為法華懺主，故行者應胡跪說罪懺悔、發願等，其餘之諸佛、菩薩悉作證明。	6.讚歎法	歎佛功德，又願帝主及土境萬民、師僧父母善惡知識、十方信施及法界眾生，藉此善根平等熏修，願臨終俱生極樂國。 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	如來妙色身世間無與等無比不思議是故今頂禮如來色無盡智慧亦復然一切法常住是故我皈依大智大願力普度於眾生另捨熱惱身生彼清涼國我今淨三業皈依及禮讚願共諸眾生同生安樂刹 (出自往生淨土決疑行願二門)	來妙色身世間無與等無比不思議是故今頂禮如來色無盡智慧亦復然一切法常住是故我皈依大智大願力普度於眾生另捨熱惱身生彼清涼國我今淨三業皈依及禮讚願共諸眾生同生安樂刹 (出自往生淨土決疑行願二門)
7.懺悔六根及勸請隨喜迴向發願法	懺悔不僅在罪相的懺除，更重要者在於從造業之根本——六根而懺悔。並一心一意為一切眾生行懺悔法，深重慚愧，自念無始劫來以至今生，與一	7.禮佛法	禮敬諸佛，運想能禮所禮性空寂，感應道交難思議，……。 一心敬禮。本師釋迦牟尼佛 一心敬禮。過去久遠劫中。定光	一心頂禮實報莊嚴土阿彌陀如來微塵相海身遍法界諸佛 一心頂禮方便聖居土阿彌陀如來解脫相嚴身遍法界諸佛	一心頂禮實報莊嚴土阿彌陀如來微塵相海身遍法界諸佛 一心頂禮方便聖居土阿彌陀如來解脫相嚴身遍法界諸佛 一心頂禮西方安樂土阿彌陀如來大乘根界

懺儀名稱	《法華三昧懺》	懺儀名稱	《往生淨土懺願儀》	《淨土懺法儀規》	《願生淨土寶懺儀規》
著者 科判	智者大師	著者 科判	遵式大師	不詳	遵式大師撰集儀文廣 慈法師謹定法器儀規
	切眾生六根所造一切惡業，斷相續心，終不更造一切惡業。例如懺悔眼根法：「心念改悔，我與眾生，眼根從昔以來性常空寂，顛倒因緣起諸重罪，流淚悲泣，口宣懺悔」。其餘五根皆同。懺悔竟，則「勸請」十方無量佛久住轉法輪；「隨喜」佛菩薩及凡夫之有漏無漏善功德；「迴向」一切善業，供養十方佛，願求佛道。最後「發願」正念往生安養、面見彌陀等。行者欲發之願可於普賢菩薩及一切佛前隨心自說。		佛光遠佛龍音佛等五十三佛 一心敬禮。過去久滅世自在王佛 一心敬禮。東方不動佛等。盡東方河沙淨土一切諸佛 一心敬禮。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 一心敬禮。南方日月光佛等。盡南方河沙淨土一切諸佛 一心敬禮。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 一心敬禮。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 一心敬禮。北方無量光嚴通達覺慧佛等盡。北方河沙淨土一切諸佛 一心敬禮。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 一心敬禮。上方梵音佛等。盡上	一心頂禮西方安樂土阿彌陀如來 大乘根界身遍法界諸佛 一心頂禮西方安樂土阿彌陀如來 十方化往身遍法界諸佛 一心頂禮西方安樂土觀世音菩薩 萬億紫金身遍法界菩薩摩訶薩 一心頂禮西方安樂土大勢至菩薩 無邊光智身遍法界菩薩摩訶薩 一心頂禮西方安樂土清淨大海眾 滿分二嚴身遍法界聖眾 (此七句乃出自往生淨土決疑行願二門) 其餘十二句出處尚未查出 與往生淨土懺願儀中之佛名完全不同，但所禮之對象皆與淨土相關	身遍法界諸佛（此佛在此懺儀中沒有） 一心頂禮西方安樂土阿彌陀如來十方化往身遍法界諸佛 一心頂禮西方安樂土觀世音菩薩萬億紫金身遍法界菩薩摩訶薩 一心頂禮西方安樂土大勢至菩薩無邊光智身遍法界菩薩摩訶薩 一心頂禮西方安樂土清淨大海眾滿分二嚴身遍法界聖眾 (此七句乃出自往生淨土決疑行願二門) 其餘十二句出處尚未查出，與往生淨土懺願儀中之佛名完全不同，但所禮之對象皆與淨土有關 一心代為天龍八部大梵天王帝釋天主三天閻羅五道此土神祇僧伽藍內護正法者又為國王總統土境萬民師生父母善惡知識造寺檀越十方信施胎卵溼化諸眾生等各及眷屬頂禮彌陀慈父（此為此懺儀多出的部分）

懺儀名稱	《法華三昧懺》	懺儀名稱	《往生淨土懺願儀》	《淨土懺法儀規》	《願生淨土寶懺儀規》
著者 科判	智者大師	著者 科判	遵式大師	不詳	遵式大師撰集儀文廣 慈法師謹定法器儀規
			方河沙淨土一切諸佛 一心敬禮。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 一心敬禮。往古來今三世諸佛。七佛世尊。賢劫千佛 一心敬禮。極樂世界阿彌陀佛 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 一心敬禮。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		
8.行道法	心念三寶及三稱諸佛菩薩名，繼而誦經行道。右繞法座三匝乃至百匝，行道將竟，再稱三寶名，燒香正念作「契喩」，喩竟再回禮佛處唱念三皈依文，並一一作禮。	8.懺願法	應當事理並運，事則披露罪根不敢覆藏，理則觀罪實相，能懺所懺悉皆寂滅，運逆順十心求懺，願重罪得滅，如願往生。以下則勸請、隨喜、迴向、發願往生阿彌陀佛極樂世界。 五悔法： 1.明懺悔法 2.明勸請法 3.明隨喜法 4.明迴向法 5.明發願法	採五悔法中之發願、懺悔與迴向法 (發願→懺悔→迴向，三個部分分開進行)	採五悔法中之發願、懺悔與迴向法 (發願→懺悔→迴向，三個部分分開進行)
9.誦經方法	分具足誦與不具足	9.旋繞誦經	旋繞法座，口稱	定點誦念《阿彌陀	定點誦念《阿彌陀

懺儀名稱	《法華三昧懺》	懺儀名稱	《往生淨土懺願儀》	《淨土懺法儀規》	《願生淨土寶懺儀規》
著者 科判	智者大師	著者 科判	遵式大師	不詳	遵式大師撰集儀文廣 慈法師謹定法器儀規
(此科乃對第八之行道法，再加說明)	<p>誦。具足誦者，即誦《法華經》一卷，誦經若疲可暫攝念，然後再誦。不具足誦者，即誦〈安樂行〉一品。誦經時，當攝心正念，使文句分明，並了知音聲性空，雖音聲不實，卻照諸句義。以此充遍法界之法音供養三寶，普施眾生入大乘一實境界。</p> <p>此處謂「重明誦經方法」，乃對第八之行道法，再加說明。從「行道欲竟即止誦經」之文可知，誦經與行道須配合運作。誦經行道竟，稱三皈依，再至本處坐禪。若未欲坐禪，可先端坐誦經，但四時坐禪不得全廢。</p>	法	佛名，然後念誦《阿彌陀經》或《十六觀經》，稱誦時當知聲名句文空無所得，不可取著，三業如影，雖皆不實，感應其在。誦畢，唱念三皈依。	《陀經》一遍，再起立經行誦念《往生咒》四十八遍 前面稱念佛名的部分，則移到懺悔法之後再進行執爐繞壇稱念佛號	《經》一遍，再執爐繞壇誦念《往生咒》四十八遍或一百零八遍 前面稱念佛名的部分，則移到懺悔法之後再進行執爐繞壇稱念佛號
10. 坐禪實相正	<p>行道誦經畢，當還坐處，端身正坐，斂念正觀，思惟一實境界，觀一切法空如實相。諦觀現在一念妄心隨所緣境，「如此之心為因心故心、為不因心故心、為亦因心亦不因心故心、為非因心非不因心故心，如是等因緣中求心畢竟不可得」。故觀心無心，法不住法。作是懺悔名大懺悔、莊嚴懺悔、無罪相</p>	10. 坐禪法	坐禪正普觀極樂世界，於佛前坐聽妙法，心想明了如眼所見。直想阿彌陀佛丈六金身，其毫中空右旋宛轉在眉中間，澄淨光明，停心固想勿移。復觀想念所見因緣無實，性相所有皆空，三因緣生法即空、即假、即中，不可思議心想寂靜，則能成就念佛三昧。	無	無

懺儀名稱	《法華三昧懺》	懺儀名稱	《往生淨土懺願儀》	《淨土懺法儀規》	《願生淨土寶懺儀規》
著者 科判	智者大師	著者 科判	遵式大師	不詳	遵式大師撰集儀文廣 慈法師謹定法器儀規
	懺悔、破壞心識懺悔。若觀心無心則罪福無主，知罪福性空，則一切法皆空，是為觀心實相懺悔。此處「因心故心」等四句，是以有心為體，故有所作用；不因有心而有作用，進而雙是雙非等，推簡四種因緣皆求心不可得。又以諦觀現前「一念妄心」為修觀要領，此與《摩訶止觀》十境十乘觀法中，以「觀陰入界境」為修觀之入手處意義相似，於此可見智者大師對實相正觀之掌握，前後期思想之相貫，是有其脈絡可循的。				

七、聖嚴法師之淨土思想

（一）自心淨土

聖嚴法師《念佛生淨土》說：「所謂自心淨土：即是說在每一個人的心中，不論凡聖，本具佛性，也就從來未曾離開過佛國淨土。……眾生的心既與佛心相同，眾生所處世界便與佛國無異。不過眾生的心尚有煩惱覆障，無法見到清淨不動的本心，也就無法體會到生活於佛國的淨土。若能穿透煩惱塵網，往心的深處看去，就會發現佛心即是自心，此界即同佛國。因為心若清淨，所見世界就是淨土；心若不清淨，生活的環境就是無邊的苦海。」¹⁰

¹⁰ 聖嚴法師，《念佛生淨土》，頁 32。

(二) 人間淨土

聖嚴法師《教育·文化·文學》說：「我們所提倡的「人間淨土」，它的基礎思想是依據《般若經》、《法華經》、《維摩經》諸大乘經，以「發菩提心」而成就眾生、淨佛國土。從人心的淨化、行為的淨化而實現環境的淨化。以戒律規範達成清淨的生活，以禪定安頓繁亂的身心，以智慧指導人生的方向。依據「心淨則佛土淨」的觀點，只要一念心淨，一念見淨土，念念心淨，念念見淨土；一人心淨一人見淨土，人人心淨人人見淨土。那是由於人心的淨化、行為的淨化而完成人間社會的淨化。目的是在指出，爲了求生信仰中的佛國淨土或天國淨土，必須先在現實的人間，努力於心靈的淨化、生活的淨化、環境的淨化。」¹¹

中華佛學研究所所長釋果鏡，在第二屆聖嚴思想國際學術研討會上說：「佛法即是心法，心法即是禪法。因此聖嚴法師在早期，即以禪法爲核心，以念佛爲輔助，從事接引普羅眾生，自利利人。隨著因緣的牽引，醞釀出『提昇人的品質，建設人間淨土的理念』，法師的淨土思想，不是把信仰中的十方佛國淨土，搬到地球上來，而是在人間推行淨化人心。」¹²

因此藉著禮拜淨土懺即可達到淨化人心、淨化生活與淨化社會、淨化人間的目的。藉由個人身心的淨化，影響他人的身心淨化，當人間淨土展現於個人心中時，我們所處的世界也就是人間淨土了！¹³

八、法鼓山淨土懺之建議

法鼓山《願生淨土寶懺儀規》之基本架構，乃依據遵式大師的《往生淨土懺願儀》，而其母本爲智者大師的《法華三昧懺儀》，此懺儀具有禪定與懺悔並重的特色。而修習《往生淨土懺願儀》的終極目標，可謂往生極樂世界。即是藉著懺悔清淨之功德，排除往生障礙，求生極樂國土。整部《懺願儀》就是以天臺教觀相攝的懺儀架構爲主體，再將淨土思想導入其中。

釋大睿表示「因此，《懺願儀》可說是具有天臺教觀，與淨土思想、念佛觀等融

¹¹ 聖嚴法師，《教育·文化·文學》，頁 101-102。

¹² 釋果鏡，〈聖嚴法師淨土思想之研究——以人間淨土爲中心〉，頁 83。

¹³ 「我們法鼓山正在提倡人間佛教，建設人間淨土。人間淨土的建設，須從我們的身心淨化做起，若能實踐佛法，體驗佛法，將佛法的利益來淨化人心、淨化生活，便能淨化社會、淨化人間。個人的身心淨化，影響他人的身心淨化，人間淨土便在個人的心中展現，也會在一個一個人間大眾的生活之中展現。」參聖嚴法師，《學術論考》，頁 426。

合特色的重要懺悔行儀。」¹⁴懺儀中的五悔法，以及坐禪觀法等，皆是天臺懺法之模式。

目前法鼓山淨土懺法會進行方式，乃根據遵式大師的《小淨土懺》而來，即是遵式定位為短期間行懺，為進入正修念佛三昧而準備之儀法，對於念佛三昧之理觀，有所偏廢。禮拜者只重事相儀軌，以至失去行懺之意義。因此有以下幾點建議提供參考：

一、嚴淨道場、明方便法、明正修意：

此三部分乃屬行前方便，建議可參照法鼓山水陸法會的做法，先予以公告法會舉辦時間，可請參加者先做此法，收攝身心，一心求懺。

二、燒香散花：

法鼓山《願生淨土寶懺儀規》前面為先舉阿彌陀佛讚，再頂禮三寶。但在《法華三昧懺儀》中此部分又稱為三業供養，內中表示「初入道場時，應先慈念一切眾生，欲興救度，次當起殷重慚愧，觀想如來三寶充塞十方虛空，影現道場。再者，燒眾名香，散種種花供養三寶，並口唱身禮『十方常住佛、法、僧』，意念了知此身如影不實，故能禮所禮心無所得。』」所以在這部分是否可依照《往生淨土懺願儀》之內容先頂禮三寶，並考慮是否要帶領大眾做觀想，幫助大眾在法會開始前先收攝身心，以達到一心求懺之成效，但亦須在時間上稍做考量。

三、禮請法：

法鼓山《願生淨土寶懺儀規》並無此部分，即直接行禮佛法與《往生淨土懺願儀》的架構不同，其中所言「遍請三寶來入道場，不可輕率延屈至尊，當須三業併切一心奉請，若不爾者虛請無益。」所以程序上應是先請三寶→讚歎三寶→再禮佛，似乎較為合理。

四、禮佛法：

原《懺願儀》所禮拜之對象包含十方諸佛、三世諸佛、極樂世界阿彌陀佛等以及諸經法寶等，而法鼓山《願生淨土寶懺儀規》所禮之對象皆是與淨土有關之佛菩薩。建議可將所禮拜之對象範圍擴大，但亦須做時間上之考量。

五、懺願法：

此一部分《懺願儀》中含有五法，亦即懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等五法。

¹⁴ 釋大睿，《天臺懺法之研究》，頁 321。

法鼓山《願生淨土寶懺儀規》中則沒有勸請和隨喜法，且將懺悔、發願、迴向三個部分分開進行，順序如下：

- 懺願法的五法中之：發願法→
- 旋繞誦經法（誦經持咒的部分）→
- 懺願法的五法中之：懺悔法→
- 旋繞誦經法（稱念佛名的部分）→
- 淨土文→
- 懺願法的五法中之：迴向法

感覺上較不連貫，粗淺認為是否可將其結合在一起，於法會進行時會較有連貫性，也較容易攝心。另迴向文內容出處不明，且較冗長（一百二十七字，含標點符號），也可考慮是否略作修改，使其更為精簡。

六、旋繞誦經法：

此一部分法鼓山《願生淨土寶懺儀規》亦分成兩部分進行，且加上持誦往生咒。進行順序如上所列（第五點）；法鼓山乃採定點誦《阿彌陀經》再執爐繞壇持咒，持誦佛名繞壇的部分則在懺悔法後面。建議可以如此進行：

- 1.繞壇持誦佛名→
- 2.歸位誦經（考慮現今參加者並未將經文背誦起來，繞壇時無法稱念）→
- 3.繞壇持咒（往生咒）。

並建議可將執爐繞壇改為起立經行，應可讓參加者身心更為放鬆與專注。

《懺願儀》乃全程繞壇稱念佛名再接誦經文，並未持誦《往生咒》，至於為何要持誦《往生咒》，林光明教授在「咒語漫談」中表示此咒包含兩種意義與功效：「拔一切業障根本」與「得生淨土」。所以持《往生咒》亦非不可。

七、淨土文：

在《懺願儀》中並無此段，而法鼓山《願生淨土寶懺儀規》中的淨土文出處並不清楚，且過於冗長（五百九十四字，含標點符號），並採慢板唱誦，延長法會進行時間。由於《願生淨土寶懺儀規》的主要架構是遵式大師的《往生淨土懺願儀》，因此建議亦可將其淨土文改為同是遵式大師所著的《慈雲懺主淨土文》（二百零九字，含標點符號）應會更為契合。

八、坐禪法：

目前我們的儀軌中並沒有坐禪法這個部分，所以如果可以在儀軌中加入法鼓山的禪法，藉由禮懺誦經再結合禪修，相信對於大眾的身心靈將會有很大的幫助，進而達到「提昇人的品質，建設人間淨土」的心靈環保理念，則人間淨土將指日可待！

以上各點只是個人粗淺的建議，目的不只是希望法鼓山的法會能有其禪修道場的風格，且能脫離現今道場的舉辦方式，只重事相儀軌而失卻了行懺的深意。天臺宗祖師制懺的目的，乃在於修行解脫與慈濟眾生，所以希望我們能朝此方向前進，讓影響中國佛教懺儀佛事深遠的天臺懺法，回歸其教觀原貌，令如法受持者都能獲得法益！

九、結論

此篇文章的呈現就學術上而言，並不是一篇很有深度的文章，它只能算是對淨土懺一個初步的探討而已。

因緣聚合下選擇了這個題目，也因為指導老師果慨法師所對我說的一句話：「我希望您的畢業製作可以跟修行做結合。」從此幫自己定了念佛的功課，並發願此後不再換法門，就是一句佛號念到底，不管念到多麼地無趣，都要堅持下去。因為我相信阿彌陀佛可以幫助我，並且相信阿彌陀佛也可以教導我如何幫助眾生。

《淨土懺》內言：「禮懺時應棄一切雜務，即時平息諸緣，一心求懺，願行悲切。各自剋期取證，不惜身命，維持淨業，願無始惡習罪障，速求捨離。若禮懺時，不念餘事，但專禮佛，如斯禮懺，定可得見彌陀慈父。」所以禮拜淨土懺不只可以懺除我們的罪業，也可以幫助我們獲得解脫。由於從念佛中體會到身心的安定，所以希望藉著這個畢業製作，讓大家也能喜歡淨土法門。

聖嚴法師在《承先啓後的中華禪法鼓宗》這本小冊子中曾說過：「有人懷疑禪法的修行者是否會排斥淨土念佛？對我們法鼓山而言，這是多餘的疑慮，因為我是非常重視淨土念佛的，而我自己也是經常勸人念佛的，我也出版過幾本宣揚淨土念佛的書；我們打禪七，也打佛七，且有念佛的禪七。我們已將念佛法門收攝到禪修法門中來。」¹⁵

永明延壽大師亦曾在《四料簡》偈中說：「有禪無淨土，十人九磋商，陰境若現前，瞥爾隨他去；無禪有淨土，萬修萬人去，但見彌陀佛，何愁不開悟；有禪有淨土，猶如帶角虎，現世為人師，來生作佛祖；無禪無淨土，鐵床並銅柱，萬劫與千生，沒個人依怙。」所以身在法鼓山，我們已有師父所教授的禪法，若能再加上淨土

¹⁵ 聖嚴法師，《承先啓後的中華禪法鼓宗》，頁 13。

法門的修持，禪淨雙修。相信對我們的修行將會有很大的助益，進而幫助更多的眾生！

「每個人都應該要有一句佛號（咒語）、一部經、和一部懺作為自己的修行法門。」這也是指導老師的叮嚀，一個人一生能找到與自己相應的修行法門，是非常幸運且幸福的一件事。感恩有這樣的因緣讓我能對淨土法門有更深一層的認識，縱然還沒有了解得很透徹，但在整個製作的過程中，能夠學習到祖師們認真而堅持的修行態度，是我最大的收穫。當我遇到瓶頸時我會告訴自己：「我相信阿彌陀佛一定可以幫助我！」我也將我全部的身心託付給阿彌陀佛，祈求阿彌陀佛給我力量！每當我起了這樣的心念，不只心念馬上轉變，善因緣也因此而跟著來！感恩指導老師的耐心指導。對於一個資質不是很好的學生，老師真的很辛苦，尤其忙碌的他，在百忙之中還要抽空來指導我，我的心中只有感恩！

感恩背後許許多多幫助過我的師長、同學、和學弟們，每當遇到難題只要發出求救訊號，馬上會有善意的回應，問題也就迎刃而解，讓這個畢業製作得以順利完成。感恩今生有此出家因緣能在此與大家共聚，千言萬語道不盡心中的感恩，願以一句阿彌陀佛給予眾生無限的祝福！

（本文初稿發表於 2009 年 6 月 14 日「97 學年度法鼓山僧伽大學畢業製作呈現」）

【參考文獻】

一、檢索

本文所用的聖嚴法師資料大多使用「《法鼓全集》」網站（<http://ddc.shengyen.org>）。
2005 網路版。

林其賢提供《聖嚴法師七十年譜》Excel 和 Word 電子檔檢索。

二、全集：

法鼓文化編輯小組。（1997）。聖嚴法師《法鼓全集》（共七十冊）。臺北：法鼓文化。（1997 年 12 月初版一刷；2005 年 12 月二版一刷）（註：等同 2005 網路版）

法鼓文化編輯小組。（2005）。聖嚴法師《法鼓全集》（共三十二冊）。臺北：法鼓文化。（2005 年 7 月初版一刷）（註：等同 2005 網路版）

◎聖嚴法師《法鼓全集》（1997 年 12 月初版一刷；2005 年 12 月二版一刷）中單冊之專書的引用主要是檢索「《法鼓全集》」網站（2005 網路版），引用出處的紀錄，文中的「註解」表示如：聖嚴法師，《菩薩戒指要》，頁 4-5。「參考文獻」則列舉如下：

《念佛生淨土》。《法鼓全集》第五輯第八冊。

《教育·文化·文學》。《法鼓全集》第三輯第三冊。

三、其他中文專書、論文期刊等

陳欣怡（1994）。《臺灣佛教梵唄教學之轉變與影響》。臺南：國立成功大學藝術研究所碩士論文。

林雪華（1995）。〈淨土懺初探〉。《法光》第 73 期（1995 年 10 月）。臺北：法光雜誌社。

潘桂明（1999）。《中國佛教百科叢書 4·宗派卷》。臺北：佛光文化。

釋大睿（2000）。《天臺懺法之研究》。臺北：法鼓文化。

聖嚴法師（2006）。《承先啓後的中華禪法鼓宗》。臺北：法鼓山文化中心。

釋果鏡（2008）。〈北宋慈雲遵式的懺悔觀——以《往生淨土懺願儀爲例》〉。《中國文化的懺悔書寫》論文集。頁 1-12。臺北：法鼓文化。

釋果鏡（2008）。〈聖嚴法師淨土思想之研究——以人間淨土爲中心〉。《聖嚴思想

和漢傳佛教——2008 第二屆聖嚴思想國際學術研討會》論文集。頁 83-107。臺北：法鼓文化。

四、網站

「淨宗十三祖」網站，<http://www.bfnn.org/brief/13ers.htm>。

「佛陀教育電子報」網站

《天臺教學史》

《佛光大辭典》

附錄

附表一：懺本比對簡表：法鼓山《願生淨土寶懺儀規》與《往生淨土懺願儀》、《淨土懺法儀規》之異同處

懺本異同 科判	《願生淨土寶懺儀規》與《往生淨土懺願儀》之異同處	《願生淨土寶懺儀規》與《淨土懺法儀規》之異同處
1.嚴淨道場	將此三科濃縮在一起，不同之處為：	無
2.明方便法	1.以十人為限	明方便法：內容一樣
3.明正修意	2.在六齋日舉辦 以上兩點我們並未有此規定 3.我們有標明要結界灑淨（但據了解目前只有三至七天以上的大法會才有），此點與大悲懺法相同 4.入道場前七日即要先行前方便，預誦五悔等文，一心求懺。我們並未做此要求，建議可依照水陸法會做法，作行前功課。	無
4.燒香散花	觀想的次序不同（法鼓山是先唱再觀想）	相同
5.禮請法	無	相同
6.讚歎法	讚偈不同： 法鼓山《願生淨土寶懺儀規》的讚偈，乃出自《往生淨土決疑行願二門》	相同
7.禮佛法	1.十九句佛名完全不同：《往生淨土懺願儀》的佛名在十方佛的部分是出自《稱讚淨土佛攝受經》，但我們的懺儀完全沒有採用。有七句與《往生淨土決疑行願二門》中相同，因廣慈法師乃依據三本懺儀來編排法鼓山的淨土懺本，故出處已不清楚，但所禮之對象皆與淨土相關。 2.「一心代為天龍八部大梵天王帝釋天主三十三天閻羅五道此土神祇僧伽藍內護正法者又為國王總統土境萬民師生父母善惡知識造寺檀越十方信施胎卵溼化諸眾生等各及眷屬頂禮彌陀慈父」（此段已經過廣慈法師修改，故略有不同，為因應現在社會）	一心頂禮西方安樂土阿彌陀如來大乘根界身遍法界諸佛（此佛在法鼓山懺儀中沒有，據了解應是疏漏）「一心代為天龍八部大梵天王帝釋天主三十三天閻羅五道此土神祇僧伽藍內護正法者又為國王總統土境萬民師生父母善惡知識造寺檀越十方信施胎卵溼化諸眾生等各及眷屬頂禮彌陀慈父」（此本懺儀沒有這一段）
8.懺願法	我們只採五悔法中之發願、懺悔與迴向法。（發願→懺悔→迴向三個部分分開進行）	此部分進程序相同，但迴向文內容不同
9.旋繞誦經法	旋繞法座，口稱佛名，然後念誦《阿彌陀經》或《十六觀經》。 由此可知古人應有將經文背起來，現代人的根器與諸多因素的考量無法做到此點，所以採定點誦念，持咒或稱念佛號時才繞壇法鼓山乃定點誦念《阿彌陀經》一遍，再加上執爐繞壇誦念《往生咒》四十八遍或一百零八遍，（將這一科拆成二個部分；前面稱念佛名旋繞法座的部分移到懺悔法之後，執爐繞壇稱念佛號）	此懺儀為定點誦念《阿彌陀經》一遍，再起立經行誦念《往生咒》四十八遍法鼓山乃定點誦念《阿彌陀經》一遍，再執爐繞壇誦念《往生咒》四十八遍或一百零八遍。
10.坐禪法	法鼓山淨土懺法會結束後並無禪坐，可能因考量種種因素如場地、時間……	相同
其他	《願生淨土寶懺儀規》中有淨土文，但其內容出處無法知悉，因小淨土懺中的十念門，有念一段發願迴向文《慈雲遵式發願文》，故猜測應有參照其內容。	

附表二：懺本比對簡表：懺儀進行順序

《往生淨土懺願儀》	《願生淨土寶懺儀規》	《淨土懺法儀規》
1.燒香散花	1.燒香散花 (含舉讚——阿彌陀佛讚)	1.燒香散花 (含舉讚——爐香讚)
2.禮請法	無	無
3.讚歎法	2.讚歎法	2.讚歎法
4.禮佛法	3.禮佛法	3.禮佛法
5.懺願法 (五法：懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願法)	4.懺願法的五法中之(2)發願法	4.懺願法的五法中之發願法
6.旋繞誦經法(繞旋法座，先稱念佛名再誦經)結束後接三皈依	5.旋繞誦經法 (誦經持咒的部分)	5.旋繞誦經法 (誦經持咒的部分)
7.坐禪法	無	無
	6.懺願法的五法中之(1)懺悔法	6.懺願法的五法中之懺悔法
	7.旋繞誦經法 (稱念佛名的部分)	7.旋繞誦經法(稱念佛名的部分)結束後接三皈依
	8.淨土文	8.迴向
	9.懺願法的五法中之(4)迴向法	
	10.三皈依	
11.頂禮阿彌陀佛(三拜)		