

三時繫念

——念佛、禪法與幻住家風（下）

美國芝加哥大學音樂系博士 陳碧燕



宋代清規的重要節慶及念誦記錄

《禪苑清規》（1103）、《入眾須知》（約1263）、《叢林校定清規總要》（1274）三宋清規之寺院年度重要節日內容不同，但可見其相互影響之演化軌跡。這些節日皆有其各別之念誦儀式。《禪苑清規》，宗頤所撰，十卷清規目錄所列節慶日單純，結夏與解夏為唯一標列之重要日子，並有念誦儀式，以區別於其他非安居之寺

院時間。而此清規之「念誦」條目中，記載的是「三八」日之念誦儀軌規式。初三、十三、二十三日念誦：「皇風永扇，帝道遐昌，佛日增輝，法輪常轉。伽藍土地護法安人，十方施主增福增慧。為如上緣，念清淨法身等云云。」⁽¹⁾初八、十八、二十八日之念誦則先白大眾：「如來大師入般涅槃，至今某年（當朝時間），以得某年。」續誦：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？眾等！當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。伽藍土地護法安人，十方施主增福增慧。為如上緣，念清淨法身等云云。」⁽²⁾「三八」日之佛事念誦持續至後朝。

《入眾須知》，全一卷，作者不詳，所列重要日期具法事齋慶者，除「結夏念誦」與「解制」（解夏）同《禪苑清規》外，另增「啟建滿散浴佛成道涅槃」、「聖節」、「除夜」、「祖忌」等節日。「念誦」部分除「三八念誦」外，則增加「聖節佛殿念誦」、「病僧念誦」、「尊宿住持唱衣」、「平僧大夜念誦」、「平常唱衣念誦」等項目。「結夏」、「至節」、「除夜」、「聖節佛殿念誦」部分於清規中僅附疏文，「啟建滿散浴佛成道涅槃」與「祖忌」則註儀軌與程序。⁽³⁾《入眾須知》的祖忌一項，亦為之後禪宗及其他寺院傳統所保持。《入眾須知》之祖忌主要為達摩忌，而後來的祖忌部分，則多增加其他祖師忌。

宋僧后湖惟勉所編《叢林校定清規總要》所出現之新增項目為「建散楞嚴會」、

「四節土地堂念誦」，和「法嗣師忌辰」等。⁽⁴⁾「四節」指結夏、解夏、冬至、除夜，故實與《入眾須知》不異。「法嗣師忌辰」為繼祖忌（達摩忌）之後所續增。而「楞嚴會」，為宋元時（尤其是南宋至元）主要之寺院佛事。《入眾須知》雖無標列此法事，但於「啟建滿散浴佛成道涅槃」之規式中有所提及，可確知《楞嚴會》為當時既存之叢林法事。《叢林校定清規總要》則清楚記載「楞嚴會」之啟建與滿散之禮：

至期，鳴眾寮前板及諸寮板，候住持到法堂下。鳴庫堂前板三下，即鳴大鐘。知事預點茶湯。住持至佛前燒香一炷，退身問訊，展拜，跪爐。知客度爐，侍者捧香合，住持上香。維那白佛云：「妙湛總持不動尊，首楞嚴王世稀有。消我億劫顛倒想，不歷僧祇獲法身。」次宣疏畢。知客接爐，住持起身。楞嚴頭：喝楞嚴會上。眾和畢，楞嚴頭即唱爾時世尊云云，舉咒，諷畢。喝摩訶了，維那再回向云：「上來諷經功德，回向真如實際，莊嚴無上佛果菩提，四恩等報，三有齊資。法界有情同圓種智，十方三世云云。」大眾無拜。次日係楞嚴頭舉回向云：「上來現前云云。」……聖滿散與啟建禮同，但諷咒畢。楞嚴頭唱是佛頂光聚云云，復喝摩訶了，維那回向，如啟建語。乃散。⁽⁵⁾

此清規所載之楞嚴會儀式，其中舉唱楞嚴頭、楞嚴咒，與咒畢唱真歇清了禪師（1089-1151）普回向偈，此一規式持續沿用至今。最重要的例子，為當代早課課

誦，其正文即以楞嚴咒起始，念誦內容與規式同此。

元代幻住清規

元朝較重要之清規包括《禪林備用清規》（1311）、《幻住清規》（1317）、《敕修百丈清規》（1336）、《增修教院清規》（1347）四部為主。在此我將僅略述《禪林備用清規》及《幻住清規》以示自宋至明本時之清規念誦發展，及明本清規之特色。咸之《禪林備用清規》，全十卷，基本上保持了宋末《叢林校定清規總要》之主要年度節慶念誦，如聖節、如來降誕成道涅槃、達摩忌、嗣法忌、四節念誦、楞嚴會等。新增百丈忌、開山忌、諸祖忌等紀念禪宗及該寺建寺祖師之節日，及「旦望祝聖陞座」、「藏殿祝讚諷經」、和「朝廷祈禱」等與皇朝祝聖相關之儀式。⁽⁶⁾另《禪林備用清規》同《叢林校定清規總要》之二八念誦，為上八、中八和下八。上八中八同《禪苑清規》之初三、十三、二十三、三十三日念誦，即：皇風永扇，帝道遐昌，佛日增輝，法輪常轉。伽藍土地護法安人，十方施主增福增慧。為如上緣，念清淨法身毗盧遮那佛。十聲聖號了，回向。下八則同《禪苑清規》之初八、十八、二十八日念誦。⁽⁷⁾

《幻住清規》為中峯明本所撰，雖同舊規具佛誕、四節、聖節等基本節慶，但實

際念誦內容則與前諸清規相異。⁽⁸⁾另外，明本增列一些前所未載之節日儀軌，並刪去三八念誦，且將念誦儀式之內容整合統一，影響後代念誦傳統甚大，實為一冊特別而重要之清規。《幻住清規》將寺院之日用須知分為十條，以下僅將與儀軌念誦相關之條目簡單敘述。十條中，第一為日資。明本謂一庵之務，以辦道為先，道無始終，起於日用。「日資」部分，即僧眾每日例行之功課與寺務，從清早打板起床，至晚上放參板鳴，開枕展被右脇而息等，一日之常規，其程序為：聞板起床，收枕推被於裏床，下地洗面，坐禪至開靜板鳴，早齋，佛前諷經，小歇，坐禪至齋時火板鳴，午齋，小歇，坐禪，放參，黃昏燒香盤大眾搭衣諷經施食，坐禪至放參板鳴，養息。⁽⁹⁾從此可知，明本幻住庵為典型禪宗道場，且有早晚二堂課誦，晚課包含施食儀軌。參禪誦經為行者日資，修業證道之基本資糧。

第二月進，此部分明本分月標列叢林之重要節日儀軌。正月：「初一日歲旦五更鳴鐘板，眾集大悲咒。祝聖罷。大眾稱喝與四節同。是日營齋，半齋時諷楞嚴普回向。」⁽¹⁰⁾十五日早祝聖。但凡一年之朔望，皆須粥前諷大悲咒，祝聖。二月十五，佛涅槃日，半齋時，大眾焚香禮拜，拜起即宣疏。宣疏畢，舉楞嚴咒，回向真如實際莊嚴無上佛果云云。⁽¹¹⁾十九日觀音菩薩生日，此日上供威儀宣疏，大致與佛涅槃日同。三月：初四伽藍慶誕，常住設供諷經。二十三日高峰和尚（明本師）愍忌，半齋設

供，諷楞嚴咒。四月：初八佛降誕，浴佛。後諷楞嚴咒。儀軌與涅槃日同，惟四月初八多行浴佛。十三日起楞嚴會，十四日晚土地堂念誦，十五日結制。五月二十八日起青苗經會，共三日，六月初一散。七月：十三日滿散楞嚴會。十四日晚土地堂念誦。十五日解制。另，十五日夜，啟建孟蘭盆勝會，以濟幽爽，以報劬勞。十月：初五達摩忌，諷楞嚴咒回向。十一月：冬至夜土地堂念誦。十二月初一，高峰和尚忌，設供諷經。初八佛成道日，儀軌與涅槃日同。除夜土地堂念誦。⁽¹²⁾

明本之清規並無三八日念誦，且諸節日念誦內容多為一致，即包含楞嚴咒（偶為大悲咒）、回向、宣疏。如此，大眾念誦內容愈趨單純，一貫。於不同節日與場合，僅須將疏文或回向文內容調整即可。且這些節慶多為特殊日期，僧團選擇制定為紀念齋日，同時也豎立了其傳統之特殊精神與歷史。另一方面，寺院和國家社稷之互動並無斷裂，但法事活動基本不太影響僧眾平日之修行與生活。疏文的確為一相當有效之儀式技術。事實上，明本於《幻住清規》之第四條「世範」中，分列許多文疏，可因應於不同時節場合，其中包含啟建與滿散祈晴祈雨疏。另外，《幻住清規》新增之節日包含伽藍慶誕、觀世音聖誕及孟蘭盆會。其中孟蘭盆會從此成為清規常列之寺院節日法事。

《三時繫念佛事》從僧團之日常念誦內容出發，以開釋念佛法門及提倡淨土往生之

儀軌，實具清楚之幻住家風，亦異於其他淨土禮懺法。《三時繫念》儀軌與僧團誦課內容的高度一致性，也顯示其特別的明本風格。以下簡單介紹當今另一普行之念佛淨土儀軌《往生淨土懺願儀》，進而比較《三時繫念》和禮懺儀之差異，及討論《三時繫念》和早晚課誦之關係。

淨土禮懺儀和遵式之《淨土懺》

藏經中所載之淨土禮懺儀包括曇鸞的《讚阿彌陀佛偈》（一卷）；善導的《轉經行道願往生淨土法事讚》（兩卷）、《往生禮讚偈》（一卷）、《依觀經等明般舟三昧行道往生讚》（一卷）；法照的《淨土五會念佛略法事儀讚》（兩卷）；及遵式的《往生淨土懺願儀》（一卷）。其中遵式的《往生淨土懺願儀》為目前較為通行的淨土禮懺儀，又稱《淨土懺》。遵式（964-1032）為宋朝天台宗的中興祖師之一，其道友知禮（960-1028）則為另一位天台大家。遵式曾於今天的寧波、杭州、天台山等地講經修懺，著有《大彌陀懺儀》、《小彌陀懺儀》、《往生淨土懺願儀》、《金光明三昧儀》、《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧儀》、授戒儀軌放生與施食儀軌等。以其所撰懺儀甚多，故世稱百本懺主，又稱慈雲懺主、慈雲尊者、靈應尊者、天竺懺主等。遵式亦為觀音信仰者，其本身的儀軌修持及大眾的共修法會，常是以稱誦觀

音名號及禮大悲懺為主。另外，遵式也是宋朝天台宗法師中首位創立蓮社，以共修淨業。其所撰之《往生淨土懺願儀》主要適用於天台的僧人，而另一淨土懺儀《往生淨土行願二門》則為方便在家居士參與淨土禮懺儀而作。

關於《往生淨土懺願儀》的建立依據，藏經注曰：「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。」⁽¹³⁾共為十法：一嚴淨道場。二明方便法。三明正修意。四燒香散華。五禮請法。六讚歎法。七禮佛法。八懺願法。九旋誦法。十坐禪法。前三法清淨行者身語意三業，即初入道場時，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。」⁽¹⁴⁾第四法「燒香供養」，亦名三業供養，於此階段總禮三寶。於禮敬時，「但想己身及十方諸佛。實相理體本無能所，故無能禮所禮。想無能所名法界海，願諸眾生同見此理，名為同入。」⁽¹⁵⁾第五，禮請三寶。第六讚歎法，此時大眾起立恭敬合掌，想此身正對阿彌陀佛，及於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。」遵式云：以此歎佛功德，修行大乘無上善根。第七禮佛法：當禮佛時，須想一切諸佛是我慈父，能令我生諸佛淨土故。⁽¹⁶⁾第八懺願法中含懺悔、勸請、隨喜、回向、發願五個部分。第九旋遶誦經，於此時大眾一一遶旋法座，安詳而轉，先稱念三

寶及佛菩薩名號如下：「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。」接續誦《阿彌陀經》或《十六觀經》。誦畢復三稱其名號。藏經注曰：「當稱誦時，聲名句文空無所得，猶空鳥跡，豈可取著。身語意三，如影響焰；雖皆不實，感應其在。」⁽¹⁷⁾旋遶誦經畢，唱三皈依。第十坐禪法，如上事畢，當於一處西向跏趺端坐，以為觀想：一者扶普觀意，觀想於蓮花中結跏趺坐。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。二者直想阿彌陀佛，丈六金軀坐於華上，專繫眉間白毫一相，顯映金顏分齊分明。然後應觀想念所見，若成未成皆想念。因緣無實性相，所有皆空。至最後能心想寂靜，則能成就念佛三昧。

此十法為遵式《淨土懺》的主要修法內涵，其內容與結構基本承續自天台初祖智顗之《法華三昧懺儀》以來之諸天台懺法。《法華三昧懺儀》具十法：一、嚴淨道場。二、淨身。三、三業供養。四、奉請三寶。五、讚歎三寶。六、禮佛。七、懺悔。八、行道旋遶。九、誦法華經。十、坐禪實相正觀。⁽¹⁸⁾儀軌結構上《淨土懺》與《法華三昧懺儀》相同。事實上，天台懺法影響漢傳佛教許多儀軌之創制，當然包括當代之早晚課誦。然而，早晚課誦雖含禮佛懺悔、回向、行道旋遶等部分，其儀軌功能和

結構仍不同於禮懺儀。早晚課誦分為正文、回向與祝禱護神三部分，為伽藍之日用功課。而天台行法之創制多限以日數，在一定時期冀令行者克期取證。知禮於《修懺要旨》詮修行《法華三昧懺儀》之要義，其中對諸行法，尤其是天台懺法之類別與限期之意義做了解釋：「夫諸大乘經所詮行法，約身儀判，不出四種。攝一切行，罄無不盡。一曰常坐，即一行三昧。二曰常行，即般舟三昧，並九十日為一期。三曰半行半坐，即方等三昧，七日為一期。又法華三昧，三七日為一期。四曰非行非坐，即請觀音三昧，四十九日為一期。又大悲三昧，三七日為一期。但諸經中有不專行坐及相半者。一切行法並屬此三昧所攝。然限定日數者，蓋令行者剋時破障域，意修真決，取功成理顯也。若欲長修，如法華安樂行，畢世行之。或宜時促，如觀無量壽經，一日至七日。或如普門品一時禮拜等。然但在用心，不必定日也。今所修法華三昧者，若能精至進功，豈不破障顯理。」⁽¹⁹⁾

早晚課並非定期專修行法，而是傾向綜合許多大乘儀軌與法門之精華，作為僧伽日常之功課與行道之資糧。尤有進者，自明以來，早晚課誦數百年來已成為漢傳佛教僧伽之通規，不限於法門派別的分界，為僧眾融通大乘佛教根本精神之總綱。當代早晚課誦內容，為僧眾修學成佛與度眾生的基礎。早課之正文為《楞嚴咒》、《大悲咒》、《十小咒》、《心經》；回向部分為真歇清了禪師之《普回向偈》、《讚佛

偈〉、遶佛、〈普賢十大願〉、〈晨發願偈〉、三皈依；祝禱護神之部分為〈韋馱讚〉。晚課正文含〈阿彌陀經〉、〈往生咒〉、〈禮佛大懺悔文〉、〈蒙山施食〉；回向部分含〈回向偈〉、〈讚佛偈〉、遶佛、發願文、〈普賢警眾偈〉、三皈依；祝禱護神部分為〈伽藍讚〉。

早晚課之儀軌程序和天台懺儀不同，有其規範及目的。〈早課綸貫〉曰：「故於晨早萬境未動之際，心猶恬靜，整衣即起，念佛頂楞嚴心咒，治五欲於未萌，速期心精通，直顯如來藏妙真如性。所謂寂然不動感而遂通也。加持大悲神咒，滌諸心垢。如意寶輪王咒，心垢既淨，悟同體之大悲。……然諸密咒，既入妙觀，當知皆是一心所成。恐著觀境，故加般若心經，直指心體本空，無智境可得。空相亦空，智境歷然。非一非異，二邊絕待，三觀圓融。以上十二密咒，及一顯經，互該互攝，以此功德，總申回向三寶龍天，普及四恩三有，八難三途。……故結回向偈，然後念佛，以求實證。當知念一佛則諸佛咸趣一佛。一多互攝，自他相融。末以三皈，全收上諸顯密功德，結成自性三寶。」⁽²⁰⁾此為早課諸儀文之修持目的與作用。

晚課之功能與目的對寺院僧眾而言亦是清楚重要的。如〈暮課綸貫〉曰：「早以心精通為要，暮則直取淨土為宗。……故於境寂心情之時，咒則易靈。若於暮時，應總攝眾善，歸趣淨土。可謂造功於始，歸德於終。……故於暮時，首念彌陀經，使悟

極樂依正之妙境，特勸專持名號之正因。……禮誦八十八佛，懺悔無始業根。普賢願偈，崇廓前願，得二諦融通海印三昧。已而設放蒙山，廣濟幽明。般若心經，使悟罪福無主。人法雙亡，了達實相。往生咒，重蒙彌陀舒光灌頂護念。六道變為淨土，有情即證十地。然後念佛回向，以取實證。終結三皈，從始至終所有諸善，一一消歸自性三寶。當願法界眾生，發無上心，同圓種智。」⁽²¹⁾

當代早晚課內容雖然部分受天台懺法之影響，但實際之結構、功用、內容，與天台懺法不同。然而《三時繫念》非僧伽之日課，卻與其內容和結構近似，值得注意。尤其是與日課之普佛儀軌更為相似。普佛儀軌可見於《禪門日誦》與當代《佛門必備課誦本》、《朝暮課誦》或《佛教念誦集》⁽²²⁾，多於佛菩薩聖誕時舉行。然而另有一類普佛儀軌，不限於佛菩薩聖誕日，而於平日之早晚課誦時舉行，最普遍者為「往生普佛」和「往生普佛」。這兩種普佛多應居士之需求，於僧伽之早課與晚課時加入特定之普佛讚偈和儀式，藉由僧伽之課誦修行功德，為生者或亡者超度。早課之普佛多為往生普佛，晚課為往生普佛。

我列出往生普佛儀軌和《三時繫念》比較，因《三時繫念》之行法亦著重於念佛往生極樂淨土，和往生普佛之性質與內容較相近，如此，更易觀察其儀軌結構之異同。

往生普佛	三時繫念
一、戒定真香	戒定真香（若有超薦對象，則念佛至靈前唱清涼地、心經、往生咒、蓮池海會讚、師說文，畢念佛回壇。）
	正壇法會開始，唱香讚（爐香乍爇）
二、南無蓮池海會佛菩薩（三稱）	第一時法事 南無蓮池海會佛菩薩（三稱）
三、阿彌陀經（單日）、大懺悔文（雙日）、南無大行普賢菩薩（三稱）	阿彌陀經、往生咒
四、蒙山施食	提綱
五、彌陀讚（彌陀佛大願王）	
六、回向偈（四生登於寶地）	
七、讚佛偈（阿彌陀佛身金色）	讚佛偈
八、遶佛（南無阿彌陀佛）	遶佛（旋遶念佛）
九、南無清涼地菩薩摩訶薩（三稱）	

十、南無般若會上佛菩薩（三稱）	
十一、心經、往生咒（三遍）、三真言（三遍）	
十二、蓮池海會	彌陀讚（第一大願觀想彌陀）
十三、回向偈（願生西方淨土中）	講演
十四、拜願	遶佛（至靈前）
十五、普賢十大願	普賢十大願
十六、普賢警眾偈	四弘誓願
十七、三皈依	
十八、南無伽藍聖眾菩薩（三稱）	佛寶讚
十九、大悲咒	念佛回壇
廿、南無大乘常住三寶（三稱）	師白文說法
廿一、文疏	懺悔發願
廿二、伽藍讚	彌陀讚（阿彌陀佛無上醫王）

一般普佛儀軌即於平日晚課前加唱〈戒定真香〉讚，《三時繫念》之啟讚也唱誦〈戒定真香〉讚，於此，方丈和尚（或法會之主法師父）、知客師父領普佛齋主（法會齋主）捻香供佛。香讚完，《三時繫念》法會開始，再分為三時。而每一時佛事，其內容程序和晚課普佛十分相似。首先三稱蓮池海會佛菩薩，念〈阿彌陀經〉及〈往生咒〉。一般寺院晚課都有施食，《三時繫念》既非晚課故省略施食。既無施食，故亦不含第十、十一之三稱南無般若會上佛菩薩，及〈心經〉、〈往生咒〉、〈三真言〉。旋遶念佛後之〈彌陀讚〉（第一大願觀想彌陀）唱法同晚課普佛之〈蓮池海會〉，兩者皆為六句讚，共用同一曲牌「華嚴會」。而《三時繫念》末後讚〈彌陀讚〉（阿彌陀佛無上醫王）亦為六句讚，唱法同〈伽藍讚〉。很清楚地，《三時繫念》與晚課往生普佛最大之差異在於法師之說法，即〈提綱〉與〈講演〉之部分。

綜上分析，我們清楚了解，雖然當今許多佛教團體將《三時繫念》作為懺法或超度儀軌，但是，《三時繫念》之結構與內容，實異於這些儀軌。而《三時繫念》和僧伽日常課誦之極大相似性，也清楚呈現明本之儀軌風格與其幻住家風。然而，既然明本為禪宗大師，其儀軌是否也反映禪宗要旨？念佛與參禪、淨土與禪法之結合如何在同一儀軌中互該互融？除去課誦讚偈，儀軌之開示成為明本融攝念佛與禪法之機要。《三時繫念》中之特殊設置——「題綱」和「講演」，於念誦阿彌陀經與旋遶念佛之

間揭示禪意。

念佛與禪法：《三時繫念》之開示

《三時繫念》儀軌明顯異於其他佛教儀軌之處，在於其包含大篇幅之開示於儀軌中，這些開示見於三時之「提綱」和「講演」及懺願文中，成為儀軌內涵之一部分。從這些「提綱」與「講演」中，明本清楚演繹禪法和淨土要旨。

〔第一時〕

第一時之「提綱」云：

世界何緣稱極樂，只因眾苦不能侵。道人若要尋歸路，但向塵中了自心。

心心即佛，醍醐酥酪，咸自乳生；佛佛惟心，釵釧瓶盤，盡從金出。十萬億程，東西不隔；二六時內，凡聖同途。低頭合掌白玉毫，星明日麗；歌詠讚揚紫金容，震震雷轟。清涼月分有水皆含，功德雲而無山不戴。香象渡河，一舉洪名超二死；迦陵出殼，千稱嘉號壓群音。下情唯忖以難思，一念回光而易往。究竟不居心外，分明祇在目前。審如是，即今眾等，繫念彌陀，三時佛事，只如不涉證修。親蒙授記如何舉揚：

風銀樹樹千般樂，香浸池池四色華。

第一時「提綱」開示行者念佛功德之殊勝，及佛心與眾生心是一不是二的道理。但

由於悟迷之別，而有聖凡之隔。故第一時「講演」續云：

諸苦盡從貪欲起，不知貪欲起於何。因忘自性彌陀佛，異念紛馳總是魔。

教中道：生而無生，法性湛然。無生而生，業果儼然。所謂生者，即眾生生滅之迹也；謂無生者，即諸佛寂滅之本也。法性湛然者，靈明湛寂，元妙真常，箇箇不無，人人本具。只因最初不覺，忽爾動心，認妄為真，迷己逐物。由是業網牽纏，流轉五道。恆隨生死以升沉，亙古至今而靡間。當知生自緣生，而法性不與緣俱生。滅自緣滅，而法性不與緣俱滅。所以云：法性湛然，是生而無生者也。……

生滅無生生不生，樂邦那肯禁人行。誰知萬丈紅塵裡，菡萏華開月正明。

〔第二時〕

第二時「提綱」勸請行者應發心用功，早成佛道。但亦同時指出：眾生原來具足之大圓寶鏡。自心是佛，惟佛即心。即使如此，本來具足之說，如麵在麥中、飯居穀內，如不加以舂炊鞏磨，則徒知具足之虛談，終就無法得止飢之實。故曰：

便就今朝成佛去，樂邦化主已嫌遲。那堪更欲之乎者，管取輪迴沒了時。

原夫遍十方是極樂世界，山光水色，似空合空。盡大地是清泰故鄉，華笑鳥啼，如鏡照鏡。自是不歸歸便得，五湖煙景有誰爭。黃金臂晝夜常垂，惟許行人獨委。白玉

毫古今不昧，全憑願者承當。所以道：萬法是心光，諸緣惟性曉。本無迷悟人，只要今日了。即今現前眾等，繫念第二時佛事。且了之一句，如何舉揚：

琉璃池上懸明月，菡萏華間戲水禽。

第一時講演既已說明法性湛然長存、佛心不易眾生心之理。第二時講演則進一步提到念佛之功夫，過程與境界：

是心是佛將心念，念到心空佛亦忘。撒手歸來重檢點，華開赤白與青黃。

教中道：惟心佛亦爾，惟佛眾生然。心佛及眾生，是三無差別。所謂心者，心有多種：曰肉團心，乃現在身中父母血氣所生者是；曰緣慮心，即現今善惡順逆境界上種種分別者是；曰靈知心，是混千差而不亂，歷三際以靡遷。炳然獨照，卓爾不羣。在聖不增，在凡不減。處生死流，驪珠獨耀于滄海。居涅槃岸，桂輪孤朗于中天。諸佛悟之，假名惟心。眾生迷之，便成妄識。是以佛即眾生，眾生即佛。且心外無佛，亦無眾生。唯迷悟之有間，故凡聖而迥異。豈知心佛眾生，三無差別。永嘉云：夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。既然如是，則經云：從是西方，過十萬億佛土，有世界名曰極樂。其土有佛，號阿彌陀，今現在說法。總不出唯心淨土。本性彌陀也。……審如是，且道離此心佛眾生外，別有商量處也無？

大圓鏡裡絕纖埃，碧藕花中有聖胎。遙望金沙池沼外，寶光常照玉樓臺。

〔第三時〕

第三時「提綱」道出悟明之時，則塵塵不昧處處相逢，橫互十方豎窮三際，復又稱讚念佛功德。曰：

十萬餘程不隔塵，休將迷悟自疎親。剎那念盡恒沙佛，便是蓮花國裡人。

合塵背覺，栽荆棘於七寶園林。捨妄歸真，列珠網於四生門戶。縱橫萬法，圓裹一心。非思量處，阿彌陀佛，坐斷六根，無造作時。清泰故鄉，橫吞八極。破羣昏如杲日麗天，療眾病如善見神藥。所以云：一稱阿彌陀佛名號，能滅八萬億劫生死眾苦。利益如是，豈譬喻言說之可及乎？只如即今繫念第三時佛事，且道現前眾等，同聲相應一句，如何指陳？

一從佛向舌根念，不覺華隨足底生。

第三時講演重提念佛法，勸勵行人須懇心用功，痛念生死無常，並明因念佛而成就佛道之境界：

打破虛空笑滿腮，玲瓏寶藏豁然開。直饒空劫生前事，六字洪名畢竟該。

古人道：清珠投於濁水，濁水不得不清。念佛投於亂心，亂心不得不佛。西天有寶，名曰清珠。謂此珠投入濁水中，入水一寸，則一寸之濁水，即便清潔。此珠入水，自寸至尺，乃至於底，則濁水亦隨之而澄湛。當知清珠者，喻念佛之淨念也。濁

水者，喻雜亂之妄心也。當妄心雜亂之頃，能舉起一念，如對慈尊。按定六字洪名，一一出口入耳。則此雜亂，自然隨念寂靜。自是一念，而至十念，乃至念念不移，即教中所謂淨念相繼者也。念佛之人，須要信心懇切，正因凜然。重念死生輪轉之可悲，深厭塵勞紛擾為可痛。舉起一聲佛名，直下更無異見。如太阿劍，橫按當軒；如大火輪，星騰燄熾，萬物攫之則燎，觸之則傷。直至一心不亂，能所兩忘。到家之說，不容再舉。捷徑之詞，何勞掛齒。可謂證修行之神術，超方便之正途。破死生蟄戶之雷霆，燭迷妄幽衢之日月。今宵三時繫念佛事將圓，亡靈某承茲上善，決定往生。且道一念未萌以前，還有者箇消息也無？

是心空寂念何依，故國云歸孰未歸。花外玉雞啼曉日，遠迎新佛奉慈威。

綜上三時之「提綱」與「講演」，可知明本之念佛亦為悟明心性，其和參禪之共通點皆在了脫生死，明心見性。《天目中峰和尚廣錄》卷五載：明本曾對一位久修淨土之學，又慕禪宗直指之道者開示：「禪即淨土之禪，淨土乃禪之淨土。……今二宗之學者，何所見而獨悖之耶？于反復求之，遂得其悖之之源。蓋二宗之學者不本乎生死大事耳。以不痛心於生死，禪則耕空言以自高，淨土則常作而為自足。由是是非倒見雜然前陳。」⁽²³⁾若不為了生死大事而學禪或修淨土者，皆是虛擲光陰。「若洞見本性，則生死不待蕩而遣矣。生死既遣，則禪云乎哉？淨土云乎哉？」又云：「若心性

既明，則禪亦得，淨土亦得。」因此《三時繫念》可謂明本為開示淨土行者之根本目的與道理。如同參禪，念佛亦為明心見性，了生脫死。

然而，這並非意味《三時繫念》為「禪淨雙修」。雖然萬法歸源，明心見性同為參禪和念佛的目的，但畢竟參禪與念佛，仍是不同之修行方法，無法完全密合不漏地同時運用。參禪，尤其是參話頭，首在起疑情。明本時代常用之話頭，如「萬法歸一一歸何處」、「父母未生前哪個是我本來面目」、「趙州因甚道個無字」、「四大分散向何處安身立命」。明末以來，「念佛是誰」也是諸叢林常用的話頭。起疑情，即是於話頭上，不斷地參究，在不明白處用心。

明本為一代禪宗祖師，畢生提倡參話頭，引領習禪者登堂入室。明本之著作，包括《天目中峰和尚廣錄》，及《天目明本禪師雜錄》，「再闡明參禪起疑情之要義。明本曰：「參禪只要所參之疑情蒼然破碎，直下洞無界限。胸中自有一種天然妙慧，永不墮古人塗轍。是謂一了永了，一證永證。都不存一點知見解會，如人到家，信手拈來莫非舊物。」⁽²⁴⁾又曰：「工夫上說起疑情，當知疑情初無指授，亦無體段，亦無知覺，亦無把柄，亦無趣向，亦無方便，亦無作安排等事。更無別有道理可以排遣得。教你起疑，其所謂疑者，但只是你為自己躬下一段生死大事未曾明了。單單只是疑此生死大事，因甚麼遠從無量劫來流轉迄今。是甚麼巴鼻，又因甚麼從今日流入盡未來

際。決定有甚了期。只這個便是疑慮。從上佛祖皆從此疑，疑之不已，自然心路絕情妄消，知解泯能所忘，不覺忽然相應，便是疑情破底時節也。」⁽²⁵⁾並且，參禪的人，須破偷心。破偷心與證涅槃是同一件事。

偷心是何物？明本謂：偷心，即如來妙明之心之至體耳，以其求道之志不真不切，為諸妄所蔽，轉為偷心也。偷心，又稱第二念。參話頭是第一念，相對於所參話頭，其他一切雜念，皆屬第二念。「但除卻一個所參底話頭外，更有心念，不問是佛念、法念，乃至善惡諸緣，皆是第二念。此第二念久久不起，惟於所參話上一坐坐斷，和個所參話同時超越，便見十方世界皆是解脫遊戲之場也。」⁽²⁶⁾明本不斷地強調，即使久遠不悟，都不要起第二念，向外別求。以話頭對治其他妄情雜念，情識盡斷，超越話頭一切俱消。「單單提個話頭，起大疑情，以求正悟。」⁽²⁷⁾又云：「乃至除卻個參話頭底正念之外，縱是三世佛歷代祖同時現前，以第一義諦，無上法要，傾入我心腹中，亦須當時與嘔卻，亦莫管他。蓋此事不在佛祖上，不在境緣上，不在文字上，不在知解上。但只在你一個信得生死無常大事極處。」⁽²⁸⁾明顯地，參禪，於方法上，和念佛不同。

明本禪師在《三時繫念》之念佛誦經中開示禪法，以使念佛人了解佛法，契悟心佛眾生一體之理。《三時繫念》之建置增益念佛人及蓮社共修，因念佛而洞見本性。但

念佛之攝心、淨念相續、佛號不斷，與參禪之話頭綿密、疑情得力，雖道理相似，而實際用功之諸多差異仍在，並非兩者並行。只是禪法之闡示，有利行人直下承當，具正確知見，行大乘之道。

「提綱」與「講演」之唱誦

《三時繫念》其名稱和內容都格外異於其他佛教儀軌，它雖有懺願之部分，但非天台懺儀，亦不同於其他大乘懺法，如《梁皇懺》、《水懺》等。尤有甚者，《三時繫念》中「提綱」與「講演」更是甚少見於中國佛教儀軌中的內容。儀式之內容與唱念形式關係儀式之功能與目的。「提綱」與「講演」既不為一般之經咒讚偈，亦不適用經咒讚偈之唱念方式。「提綱」與「講演」重在開示，旨於宣明法理，以啟眾心。故須聲文並俱，即既要令開示之內容清楚，亦要令開示之音聲能感人攝心。

如何能令開示之文，條章析句，綺麗分明，而能達開悟眾生之目的，其所用的音樂形式則為關鍵所在。宣唱《三時繫念》之「提綱」與「講演」多採白文之腔調，以令文辭清楚且聲韻動人。白，為告訴之意。佛教儀式中對特定對象之告訴或表白，稱為白文。白文之宣唱有三種基本腔調，即梵腔、道腔和書腔，各適用於三類不同的表白對象。梵腔是對諸佛菩薩之說文音調；道腔主要對人天；而書腔則用於下三界之眾

生。以台灣佛光山為例，三時之「提綱」的宣唱，各用不同之腔韻。通常第一時用快板梵腔，第二時用書腔，第三時用道腔。其邏輯為：第一時讚念佛功德與淨土之殊勝，第二時勸諸眾生回心向道，否則將繼續蹉跎流浪生死。「便就今朝成佛去，樂邦化主已嫌遲。那堪更欲之乎者，管取輪迴沒了時。」音調之氣氛較悲，但是哀而不傷。第三時示開悟之境，其聲調較第二時高揚欣樂，但是樂而不佚。這是較豐富運用白文宣唱「提綱」的例子。有時，「提綱」用白文宣唱，「講演」的散文部分則用宣讀，「講演」之韻文部分仍以白文之腔來宣唱。

以下依序譜例為三時提綱之首句，作為參考。

【第一時提綱】

世界何緣稱極樂，
 只因眾苦不能侵。
 道人若要尋歸路，
 但向塵中了自心。

【第二時提綱】

便 就 今 朝 成 佛 去 ，
樂 邦 化 主 已 嫌 遲 。
那 堪 更 欲 之 乎 者 ，
管 取 輪 迴 沒 了 時 。

【第三時提綱】

十 萬 餘 程 不 隔 塵
休 將 迷 悟 自 疎 親
利 那 念 盡 恆 沙 佛
便 是 蓮 花 國 裏 人

這幾年在台灣因《三時繫念》越來越普遍，甚至有些道場定期舉行《三時繫念佛事》，《三時繫念》「提綱」與「講演」之宣唱，也出現幾種不同之狀況。以淨宗學會為例，其不同區域之淨宗學會道場多固定舉行《三時繫念》，也以白文之腔調宣唱「提綱」與「講演」之開示，但多僅用快板梵腔來唱三時的白文說法。淨宗學會錄製的光碟，也是以一個腔（即梵腔）宣唱所有三時的「提綱」與「講演」。個別的淨宗學會道場，多依據這些光碟片來學梵唄，故其唱法基本相似。

另外，法鼓山舉行的《三時繫念佛事》，時有「提綱」部分沒運用音律腔調，僅單純口語讀誦。因音樂具有結構、儀式、空間與時間的功能，缺乏旋律音樂之儀式，較難與平日生活之氛圍區分，而減小音樂可創造的儀式神聖經驗，更易使氣氛變得鬆散不嚴謹。如前所提，許多佛光山系統的寺院，亦常舉行《三時繫念》。基本上，此系統的《三時繫念》白文唱念，多以梵腔、書腔、及道腔三種腔，各別宣唱三時之講演與提綱。宗派的特性，固然影響修行的法門和儀軌之運用，但在台灣《三時繫念》儀式與音樂的差異運用，卻和寺院之生活型態、僧團組織、梵唄的教學狀況關係密切。雖然，佛教儀軌之修持以心地為主，可超越形象。然而儀軌之建置，包括唱念的運用，旨於圓滿行法，有其明確的邏輯和目的。故適當的梵唄素材運用，及合宜的唱誦方式與技術，皆能使儀式效果更為彰顯。即所謂「佛事門中不捨一法，實際理地不染

「一塵」的修行態度與境界，這也是當代宗門泰斗高旻寺德林老和尚經常的教示。

結語

佛教徒之實際宗教生活，常常是跨越宗派界線，尤其中國佛教之宗派多為相互融合，而非對立。有許多儀式即顯示如此之融合性，其中最明顯的例子即為寺院的早晚課誦。早晚課集各大宗派之儀式精要，並顯示大乘佛法之精神與特質。其儀軌的內容與目的十分清楚，即成佛與度眾生。幾百年來，各寺院不論宗派，皆通用同一儀軌，作為僧團每日共修之基本功課。然而，宗派之專修法門也提供不同的入道方法，作為個別修行與志願的不同選擇。

中峯明本之《三時繫念》，一方面反映禪宗意旨及禪宗道場風格；另一方面也道出佛法之根本，雖方法多元，而道理為一。其儀軌內容和僧團平日課誦相近，是明本念誦規範的風格，將以往多元複雜的寺院日常儀式，組織簡化成一個較為統一的系統，即今日早晚課的概廓。其所創制之念佛儀軌《三時繫念》，即呈現如此之特性，令僧眾或居士佛教徒，以平日熟悉之念誦功課，加入念佛及禪法之開示，規範成一淨土修行之儀軌。既明佛法，又有念佛之功；既為專修儀軌，又為行者日用之經讚。一舉數得，且不因修此儀軌而影響僧眾之專心用功。既為禪宗開悟祖師，明本之禪法開示甚

為精采，為眾人所趨。藉由開示及儀軌之建立，亦成功提倡了念佛法門。禪宗直指之意，能於「淨土念佛」的儀軌中適當的出現，「提綱」在《三時繫念》之使用，有效地達到這個根本目的。而佛教儀式白文之腔調，成為「提綱」與「講演」宣唱，最適當的音樂選擇，以促進儀文的清晰，並使義理宣明，達利生善物之功。

註釋

- (1) 《禪苑清規》，《卍續藏》，一一一冊，頁443。
- (2) 同上註，頁443-44。
- (3) 《入眾須知》，《卍續藏》一一一冊，頁472-86。
- (4) 《禪林備用清規》，《卍續藏》一一一冊，頁1-28。
- (5) 同上註，頁18。
- (6) 《叢林校定清規總要》，《卍續藏》一一一冊，頁23-34。
- (7) 同上註，頁18。
- (8) 《幻住清規》，《卍續藏》第一一一冊，頁486-506。
- (9) 同上註，頁486。
- (10) 同上註。
- (11) 同上註，頁487。
- (12) 同上註，頁487-488。
- (13) 《大正藏》第四十七冊，頁490。

- (14) 同上註，頁491。
- (15) 同上註。
- (16) 同上註，頁492。
- (17) 同上註，頁494。
- (18) 《法華二昧懺儀》，《大正藏》，五一冊，頁949-54。
- (19) 《修懺要旨》，《四明尊者教行錄》卷二，《大正藏》，四六冊，頁868。
- (20) 〈早課繪貫〉，《佛門必備課誦本》，頁9-10。
- (21) 〈暮課繪貫〉，《佛門必備課誦本》，頁10-12。
- (22) 《佛門必備課誦本》、《佛教朝暮課誦》、及《佛教念誦集》，為二十世紀之《禪門日誦》簡版，此三版主要內容一致，惟《佛門必備課誦》本末後多了一些「送亡之讚子」。
- (23) 《天目中峰和尚廣錄》，《佛教大藏經》，第七十二冊，卷五。
- (24) 〈示禪人〉，《天目明本禪師雜錄》，台南，和裕出版社，2007，頁47。
- (25) 〈示海東淵首座〉，《天目明本禪師雜錄》，台南，和裕出版社，2007，頁54。
- (26) 〈示足菴麟上人〉，《天目明本禪師雜錄》，台南，和裕出版社，2007，頁83。
- (27) 〈示夫上主〉，《天目明本禪師雜錄》，台南，和裕出版社，2007，頁56-7。
- (28) 〈示海東淵首座〉，《天目明本禪師雜錄》，台南，和裕出版社，2007，頁55。

參考書目

英文文獻

- Chen, Pi-yen. "Sound and Emptiness: Music, Philosophy, and the Monastic Practice of Buddhist Doctrine," in *The History of Religions*. 2001, 41 (1): 24-48.
- Chen, Pi-yen, "The Contemporary Practice of the Chinese Buddhist Daily Service: Two Case Studies of the Traditional in the Post-traditional World," in *Ethnomusicology*. 2002, 46 (2): 226-49.
- Chen, Pi-yen. "The Chant of the Pure and the Music of the Popular: The Conceptual Transformation in Contemporary Chinese Buddhist Chants," in *Asian Music*. 2004, 35 (2): 79-97.
- Chen, Pi-yen. *Chinese Buddhist Monastic Chants*. A-R Editions, forthcoming.
- Ebrey, Patricia B. and Peter N. ed., *Religion and Society in T'ang and Sung China*, 700-1300, ed. Honolulu: University of Hawaii Press, 1993.
- Faure, Bernard. *The rhetoric of Immediacy*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1991.
- Foult, T. Griffith. "Myth, Ritual, and Monastic Practice in Sung Ch' an Buddhism," in *Religion and Society in T'ang and Sung China*, 700-1300, ed. Patricia B. Ebrey and Peter N. Gregory, Honolulu: University of Hawaii Press, 1993.
- Getz, Daniel A. "T'ien T' ai Pure Land Societies and the Creation of the Pure Land Patriarchate," in *Buddhism in the Sung*, ed. Peter N. Gregory and Daniel A. Getz. Honolulu: University of Hawaii Press, 1999.
- Naquin, Susan, and Rawski, Evelyn S., ed. *Chinese Society in the Eighteenth Century*.

Yale University Press, 1987.

Stevenson, Daniel B. "Protocols of Power: Tz' u-y n Tsun-shih (964-1032) and

T' ien-t' ai Lay Buddhist Ritual in the Sung," in *Buddhism in the Sung*, ed. Peter

N. Gregory and Daniel A. Getz. Honolulu: University of Hawai'i Press, 1999.

中文文獻

中峯明本，《三時繫念佛事》，《卍續藏》，一一八冊。

中峯明本，《三時繫念儀範》，《卍續藏》，一一八冊。

中峯明本，《天目中峰和尚廣錄》，《佛教大藏經》，七三冊。

中峯明本，《天目明本禪師雜錄》，《卍續藏》，一一一冊。

中峯明本，《幻住清規》，《卍續藏》，一一一冊。

《禪苑清規》，《卍續藏》，一一一冊。

《入眾須知》，《卍續藏》，一一一冊。

《叢林校定清規總要》，《卍續藏》，一一一冊。

《禪林備用清規》，《卍續藏》，一一二冊。

《敕修百丈清規》，《卍續藏》，一一二冊。

《增修教院清規》，《大正藏》，八八冊。

《佛教念誦集》，上海，1948。再版，1980。1990。

《佛教朝暮課誦》，台北：中國佛教會；台北：善導寺，1952。

《佛門必備課誦本》，台中，1940。修訂版，台中：1962。

曇鸞，《讚阿彌陀佛偈》，《大正藏》，四七冊。

善導，《轉經行道願往生淨土法事讚》，《大正藏》，四七冊。
善導，《往生禮讚偈》，《大正藏》，四七冊。
善導，《依觀經等明般舟三昧行道往生讚》，《大正藏》，四七冊。
法照，《淨土五會念佛略法事儀讚》，《大正藏》，四七冊。
遵式，《往生淨土懺願儀》，《大正藏》，四七冊。
遵式，《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧儀》，四六冊。
知禮，《修懺要旨》，《大正藏》，四六冊。
知禮，《千手千眼大悲心咒行法》，《大正藏》，四六冊。
智顓，《法華三昧懺儀》，《大正藏》，五一冊。
彭紹升，《淨土聖賢錄》，《卮續藏》，一三五冊。
陳碧燕，〈凡聖之界？中國佛教寺院制度之音樂及管理組織〉，《香光莊嚴》第63期，2000，頁138-55。

陳垣，《明季滇黔佛教考》，北京：1940。
陳垣，《清初僧諍記》，北京：1962。
郭朋，《宋元佛教》，福建人民出版社，1980。