



大悲忏、净土忏的制作与流行

徐爽

(浙江理工大学马克思主义学院, 杭州 310018)

摘要: 时代孕育了观音信仰、净土信仰及与之相应的大悲忏、净土忏的盛行,宋代所流行的天台忏法主要是知礼、遵式应时代所需撰制的大悲忏和大小净土忏,其特征是将修忏灭罪思想与观音救苦救难思想、念佛往生的净土思想衔接起来,忏悔仪轨与观音信仰结合成为大悲忏、与净土法门结合成为净土忏。大悲忏的特色在于六种结界之法、以天台圆顿止观解释观音菩萨十六本愿核心圆义、依经观陀罗尼形貌相状,达致我与观音菩萨合体、众生诸佛皆是法界之境界。遵式的大小净土忏以往生安乐净土为功德感果,修习五念门来实践“观安乐世界、见阿弥陀佛”之愿,成就念佛三昧而达般若智慧。

关键词: 大悲忏;净土忏;宋代;天台;忏法

中图分类号: B949

文献标志码: A

文章编号: 1673-3851(2020)04-0166-07

Production and popularity of great mercy penitential observance (*Dabei chan*) and pureland penitential observance(*Jingtu chan*)

XU Shuang

(School of Marxism, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou 310018, China)

Abstract: Avalokitesvara faith, Pureland faith, great mercy penitential observance, pureland penitential observance prevailed owing to the times. Tiantai penitential observance which was popular in Song Dynasty stressed to know rites. The features of great mercy penitential observance, great and small pureland penitential observances were the combination of the thinking of practicing penitential observance for crime fighting, Avalokitesvara faith and pureland faith. Confession ritual was combined with Avalokitesvara faith to become great mercy penitential observance and combined with pureland faith to become pureland penitential observance. The features of the great mercy penitential observance were as below: six methods of *Jiejie*, explaining the meaning of Avalokitesvara's sixteen wishes through using Tiantai *Zhiguan*, and imaging the appearances of *Tuoluoni*. Zunshi's pureland penitential observance used pureland faith as the core and practiced *Wunianmen* to realize the desire of meeting Amitabha.

Key words: great mercy penitential observance; pureland penitential observance; Song Dynasty; Tiantai; penitential observances

传统礼仪是现今的研究热点。佛教仪轨是传统礼仪的重要组成部分,发挥着传统儒道礼仪所缺乏的社会功能,即对超越世界和世俗世界的圆融平衡,试着以佛教心文化来化解现代科技文明引发的社会

问题。但佛教仪轨发展到近现代已弊端丛生,亟需正本清源。寻本溯源,礼忏仪可谓佛教仪轨行事的宗主、水陆等大型佛事的基石。

国内外学术界对礼忏仪的研究主要在总体性研

收稿日期:2019-03-29 网络出版日期:2019-09-16

基金项目:杭州市哲学社科规划课题(Z19JC079);浙江省教育厅一般科研项目(Y201839289)

作者简介:徐爽(1987-),女,浙江绍兴人,讲师,博士,主要从事宋代思想史、宋代佛教方面的研究。

究、天台礼忏仪研究和敦煌礼忏文研究等方面,总体性的研究主要是呈现礼忏仪的历史演变,有通盘式地考察忏悔及忏悔仪式在中国佛教的转变^[1],也有以历史上著名僧人的忏法思想或事件为中心梳理中国忏法的演变轨迹^[2]。天台宗是礼忏仪的集大成者,天台礼忏仪的研究是礼忏仪研究的重点内容。有关天台礼忏仪的研究,包括对智顛撰制的四部忏法的全方位考察和研究^[3],以智顛四部忏法为基础探究后世天台忏法的演进^[4],或就单部天台礼忏仪深入研究其渊源和发展^[5],以及从建筑礼仪空间、事件史的角度切入礼忏仪的研究^[6]。此外是敦煌礼忏文的研究,如敦煌文书中礼忏文的整理和校录,分析礼忏文的结构、仪轨程序、经典依据和撰写年代等问题^[7],也有从写经和礼忏仪式等角度,以启请文、愿文及维摩变相文等的文本分析来考察民间信仰^[8]。以上研究大都将重点置于隋唐时期,但相对于隋唐,宋代佛教更重视宗教实修与世俗化。以江浙为传播中心的天台宗在定慧并举、理观兼运的传统宗旨的基础上,更重视礼忏仪这一修行实践方式。因此宋代天台礼忏仪的数量相当可观,有记载的近二十部,完整保留至今的有十几部,而且法华三昧忏仪、请观音忏、大悲忏等诸多礼忏仪袭用至今,值得深入研究。

佛教仪轨之宗主在礼忏仪,礼忏仪之集大成在天台,天台礼忏仪之最盛在宋代江浙。在宋代流行的天台忏法主要是知礼、遵式应时代所需撰制的大悲忏和大小净土忏。本文通过研究大悲忏、净土忏的制作与流行,一窥天台礼忏仪在宋代江浙的发展情况。

一、大悲忏、净土忏流行的时代背景

宋代忏法在承继隋唐的基础上,更受到宋代重视开发心性及实践修持的时代风尚的影响,尤其是受到观音信仰、净土思想的浸染,因而台净同修成为共识、观音信仰与弥陀信仰合流,天台宗人制作并修行融合天台圆顿止观与净土法门的净土忏法成为风尚。

观音信仰在魏晋时期传入汉地,但其普及流行是在隋唐之后。隋唐时期,《大悲心陀罗尼经》《心经》等观音信仰相关的经典被大量译出,其理论体系臻于完善,观音信仰才渐而流行于各宗派、各社会阶层。到宋代,佛教更重视宗教实修与世俗化,观音信仰盛行于世。知礼^{[9]973上}提到,“此大陀罗尼,忝自髫年便能口诵,且罔谳持法”,童年时便能口诵此经咒,

而且精通修持之行法,可见观音信仰渗透至深。

天台宗人诠释观音信仰时,认为其关键在于感应。知礼在《观音玄义记》中深入阐释了“感应遍在、感应道交”之思想。因法界圆融、法法互具互遍,诸佛众生互具三千世间,所以“众生由理具三千故能感,诸佛由三千理满故能应。应遍机遍,欣赴不差”^[10],诸佛应赴而众生机感,“悟故佛法为应,迷故心生是感”^{[11]920上},感应的差别所设皆为方便故,若翻迷成悟、证得法界圆融,便无感应之差别。如《观音玄义记》开篇所言:

观音证此,以为本体,全此妙体而起应像。以法界应赴法界机,亦是以法界机感法界应。法界无二,能所自忘,感应尚忘,体用宁异。故虽设应,无应可存,故云像无所像。^{[11]892中}

观音证悟法界圆融、具足妙体,能起应赴之像,为了应众生不同之机缘,观音“虽无形相,众机扣之,无像不现”^{[11]892下},其应像无穷多样,如《普门品》云,“应以佛身得度者,观世音菩萨即现佛身而为说法;应以辟支佛身得度者,即现辟支佛身而为说法……”^[12],能够遍应法界群机。

除了观音信仰,天台宗人也重视净土思想。智顛四种三昧中的“常行三昧”就以唱念西方阿弥陀佛、观想弥陀为主,又“智者云:临终在定之心,即是净土,动念即是往生净土时”,知礼对此有深刻的理解和评价,“如此舍秽身,则尽垢秽之际,何理不彰?如此取净土,则极清净之源,何惑不遣!”^{[13]105}智顛临终的动念心思都不离净土,如此的舍秽身而取净土,怎会不得。且智顛对净土经典也有深入研究,著有《观无量寿佛经疏》《阿弥陀经义记》《五方便念佛门》《净土十疑论》等著作。唐代湛然在智顛基础上,又将“常坐三昧”由“随一佛方面,端坐正向”^{[14]11中}释为面向西方专念阿弥陀佛^[15]。

宋代则更成风尚,知礼一生行七日期“弥陀忏”五十遍,撰述《观无量寿融心解》,主张“一心三观”来观想“四种净土”“即心念佛”等,并撰有《观无量寿经妙宗钞》解释观无量寿佛经疏,彰显观心观佛之宗旨,建“念佛施戒会”以劝导大众修持^{[16]214-215}。在《礼法华经仪式》最后强调修此忏法,命终之日可杂念不染、正念现前,往生莲华净土、面见弥陀菩萨^[17],这与净土思想的盛行密不可分。《礼法华经仪式》虽然为弘扬宗要典籍《法华经》而作,但最终还是将礼忏之功德导向弥陀信仰,往生莲花、俱成佛道为心灵之最后归宿。

遵式亦是“结缁素之众,修习净业”^[18]、“结缁素

专修净业,作《誓生西方记》^{[16]266},在天台东掖山西隅精舍内造无量寿佛像,在天竺寺东建日观庵、题石作《日观铭》,专用以观想西方净土。遵式又撰《往生净土忏愿仪》《往生净土决疑行愿二门》《往生西方略传》《示人念佛方法并悔愿文》《每日念佛忏悔发愿文》《晨朝十念法》《念佛方法》《往生坐禅方法》等有关净土思想的著作,其中大小净土忏广为缙素所修持。知礼、遵式往生前,也都专念阿弥陀佛以求生净土,其门下及天台宗后学也几乎都修持净土法门。

宋代大悲忏、净土忏的流行与时代思想的密不可分,正是因为时代整体思想中存在的“多少总带有几分悲观消极意境”^[19],所以弥陀信仰、观音信仰中的菩萨愿力等他力的因素才成为修行之必须,如“《涅槃经》云:得人身者如爪上土,失人身者如大地土”^{[13]104},此时代之娑婆世界有太多业障感染,致使道行难成,能以自力成佛者可谓凤毛麟角。又“《起信论》云:初学大乘正信,以在此土不常值佛,惧谓信心意欲退者,当知如来有胜方便,摄护信心——但当专念极乐世界阿弥陀佛真如法身,毕竟得生,住正定故”^{[13]103},可得知净土法门的胜方便与善巧权用,在此秽土中,只有释迦之神力和弥陀之愿心为护持、顺着佛陀指示的妙方便,修行成佛、往生净土乐邦才会有较大的几率。

二、知礼的大悲忏

《大悲忏法》是《千手眼大悲心咒行法》之简称,制作时间不明确,但晓知礼在真宗天禧元年(1017年)修《法华忏》三年期满后,欲结忏焚身,但因公私劝阻而放弃前志,遂又集结十位僧众修大悲忏三年以酬素愿,可见撰制时间应该在此之前。

大悲忏以观世音菩萨为道场忏悔主。其正修法以《大悲心陀罗尼经》为本分制而成,分为十意:一严道场、二净三业、三结界、四修供养、五请三宝诸天、六赞叹申诚、七作礼、八发愿持咒、九忏悔、十修观行,事仪行事参考《法华三昧仪》和《国清百录·请观音仪》,理观参考湛然《止观辅行传弘决》,并选取《法华三昧行事运想补助仪》的运想之法,注于事仪之下以补助观想。

在观音信仰和感应遍在思想影响下,知礼寻得《大悲心陀罗尼经》经文,将天台教观的观慧与事仪行用其中,据以撰制成《千手眼大悲心咒行法》,并将此行法归入四种三昧中的随自意三昧。“不制专坐、唯行及以相半,亦非纵任三性,于中觉察而令三七日依法诵持,盖随自意中依经行法也”^{[9]973中},不是常

坐、常行、半行半坐三昧,三七日即二十一天依法修持讽诵、观慧,所以也非意起,而是随自意三昧中的依经行法。智顓《摩诃止观》对非行非坐三昧有细致的解释,“为成四句,故名非行非坐,实通行、坐及一切事。而南岳师呼为随自意,意起即修三昧。《大品》称觉意三昧,意之趣向皆觉识明了。虽复三名,实是一法。”^{[14]15中}除坐、行之外的其他行法都归属于非行非坐三昧,而随自意、觉意三昧取义于理观的自觉,所以理观尤为重要。大悲忏三七日修持讽诵之事仪的助道法门,也是为得理观意,事相行道需要,但通达观慧才是成就。

在大悲忏正修法之十意中,最具特色的是结界、发愿持咒和观行。结界是在建忏首日未礼敬前,如法区划一定的场域为礼忏道场,以防止魔障侵入、保护道场与行者。方法有六种:一是取刀咒念诵二十一遍,并画地为界;二是取净水咒念诵二十一遍,并撒净水于四方为界;三是取白芥子咒念诵二十一遍,并将白芥子掷著四方为界;四是以运想之法,想到处为界;五是取净灰咒念诵二十一遍,散净灰于四方为界;六是取五色线咒念诵二十一遍,并将五色线围绕四边为界。用此六种方法结界皆得,随修行者方便行之即可。^{[16]975下-976上}所建坛场的行状广狭,依修行之法而异,密教陀罗尼中常有圆相、方相、三角相、莲花相等行状,但实际忏仪修行中,常以道场法坛之四周为界,或以行忏之殿堂为结界之域。结界又可分为“事结界、理结界”二种,如上取刀、净水、白芥子、净灰、五色线来划定区域并以相应的经咒结诵印明的作法,属于“事结界”,而第四种方法以想到处为界,即以观想之法完成结界,属于“理结界”。

正修法的发愿持咒一法为大悲忏的核心,所发之愿为观音菩萨的十六本愿,愿可分为两节,前十愿是成就法、利物生善,后六愿是除灭法、破恶除障。知礼在此发愿持咒法中,以天台圆顿止观解释此十六愿的核心圆义,开显觉意三昧之横深权实。

首先,知礼为前十愿皆称的“南无大悲观世音”释义。“南无”翻译为归命,亦是度我之义;称“大悲”是因观音菩萨拔苦心重、哀悯至深,故称为具大悲者、施无畏者,大悲者悲体圆润即能予人安乐。“南无大悲观世音”可释为,归心顺观音菩萨、立十六本愿。而“本愿”之义在于“大悲观世音即我本性,今欲复本,故称本立愿”^{[9]974下},也在于此愿力来自本性之力,故称本愿。再者,知礼以诸经的四弘誓愿和天台的十乘观法来解释前十愿。其中,四弘誓愿是依四谛而发,苦集灭道四谛开示了世间苦因果和出世乐

因果。苦谛为世间苦果、集谛为世间苦因、灭谛为出世间乐果、道谛为出世间乐因，一切菩萨都欲为众生拔苦、欲给予众生安乐，故依之立四弘誓愿。知礼又

因为观音菩萨智巧悲深，开四誓为十愿，与天台之十乘观法一一相对，唯一处有前后之别。现将四誓、十愿、十乘观法整理如表 1 所示。

表 1 十愿、十乘观法对比表

四谛	四弘誓愿	十愿：依境发心	十乘观法：依境修观
依集谛立	烦恼无数誓愿断	一、知一切法愿：知一切尘劳之法皆即法界	一、观不思議境：非一念三千，岂收一切
		二、得智慧眼愿：圆净慧眼能知一切法	三、巧安止观：圆止观，成佛眼智，非此眼智不显妙境
依苦谛立	众生无边誓愿度	三、度一切众愿：度一切沉沦之众	二、发菩提心：无缘与拔，初住已上方现前
		四、得善方便愿：得体内方便遍度一切众生	四、破法遍：破三惑方能任运与拔，成破遍即方便度生，菩萨破惑为度众生
依道谛立	法门无尽誓愿知	五、乘般若船愿：慧学	五、识通塞：识通塞如水有船，即塞能通
		六、得越苦海愿：慧成越于二死苦海	六、调适道品：越二死海即成道品
		七、得戒定道愿：出世上上戒定	七、对治助开：以无作心修事戒定，最能治恶助道
		八、登涅槃山愿：戒定二学功成入于三德	八、知次位：山须自下升高，虽观即理，道不浪阶
依灭谛立	佛道无上誓愿成	九、会无为舍愿：求无为之法以宅其心、惑灭行息	九、能安忍：舍名舍众速证无为，成安忍行，天龙恭敬不以为喜
		十、同法性身愿：冥乎法性，复本净身，究竟常寂	十、离顺道法爱：不滞似解，合佛真身

由表 1 可见，十愿是依境发心、十乘观法是依境修观，都是依世界、出世间因果苦乐之境发心修观，一二愿是依集谛而立，三四愿是依苦谛而立，五六七八愿依道谛而立，戒定慧之涅槃三学是道谛之始，越苦证灭是道谛之终，九十愿依灭谛立。十乘观法也与此相同，一一相对，唯有第三巧安止观之法是成佛眼智，与第二“得智慧眼愿”相对，第二发菩提心之观法与第三“度一切众愿”相对，因为只有发菩提心的初住以上菩萨才有缘拔苦与乐、度一切沉沦之众。十乘观法可谓是达成十愿的理观法门。而十愿及十乘观法内部也是二二相成，得智慧眼方知一切法、得善方便方可度一切众、乘般若慧船方得越苦海、得戒定方可登涅槃山、会无为舍方得同法性身；照境由止观、拔苦与乐由破惑、先知通塞方修道品、无对治功安有次位、若不安忍则无似爱可离。修观虽有十法，所成则只有五品，最终以“同法性身”“合佛真身”为究竟妙觉。

后之六愿是除灭法，破除地狱、恶鬼、阿修罗、畜生四趣，第一二愿分别破刀火两种地狱，第三愿破一切地狱，其余则分别破恶鬼、阿修罗、畜生三趣。六道轮回中唯有天和人不为观音菩萨对治破除之对象，因为天有良善护法之功、人擅于入理思维，而其余四道则为恶多，所以须一往破恶。后六愿的句式大都为“我若向 XX，XX 自 XX”，其中“我”指观音菩萨，而修行者自称则是人人兼具真常我性之谓，“若”为不定之词，“向”为对治之义，“我若向 XX”即以我性对治四趣三障，“自”摧折枯竭则是因为三障本来

虚空、并非障碍，若以圆法对治会自行消融。对治之法有两种即事行治和理观治：若自起四趣烦恼、造四趣恶业、受四趣苦报时以称名诵咒对治，愿惑、业、报三障自行消融称为事行治；若自己运想十乘观慧之法，对治四趣三障、愿得观成障灭，即是理观治。对治之果是变缺憾为圆满、恶自消融、转恶为善，所以地狱云摧折枯竭、饿鬼云饱满、修罗云调伏、畜生云智慧。

正修十意中的观行一法，是在礼忏完毕之后，于道场外身就绳床而修观，依经观大悲心、平等心、无为心、无染心、空观心、恭敬心、卑下心、无杂乱心、无上菩提心等陀罗尼形貌相状。上述经文九心都是依不思議境而发，而与十乘观法除观不思議境外的其余九乘相通，如无上菩提心与发菩提心、无为心与能安忍相通。上根之修行者，观不思議境即证入初位，或阶四果或登十地，中根者用二至七法，下根则须十乘观法全用。

理观法门须专门却坐思惟修观，但除此之外，理观法门也通运于整个礼忏仪式，不思議境之观不可暂废。如以此理法观四誓，“初心遍摄观惑法界，即惑成智，即生成灭，名圆四誓”^{[9]975上}，因一念三千故，众生与法界、惑与智、生与灭都泯灭了界限，成始终等相，也无苦无乐，四誓成为无作之誓。又如以此理法观大悲咒，“神咒及我体是法界、亦名中道。举一全收，法法绝待。”^{[9]975下} 观音神咒是中道实相，亦即假即空，我体也是三谛圆融，绝待不可思议。因迷执之故，我体与观音暂分，但依轨诵持神咒能有感应。

破除迷执,顺应圆顿之法,则我与观音菩萨合体,即众生诸佛皆是法界。

三、遵式的大小净土忏

大小净土忏是指《往生净土忏愿仪》和《往生净土决疑行愿二门》中行愿门之第一门“礼忏门”,前者为大净土忏,后者为小净土忏,都为遵式所撰述。大净土忏于大中祥符八年(1015年)之前已由契凝刊刻而广泛传行流布,后遵式又二次增消删补,成为今所见《往生净土忏愿仪》。此忏仪依据《无量寿经》《称赞净土佛摄受经》等净土大乘经典之义而撰制,仪制理观规整完备。小净土忏是精炼简要的仪轨,方便行者日常修习,外加行愿门中的十念、系缘、众福三门,或六斋日或日日精进,可达除疑灭惑、信愿确切之果。精进行愿门后,再行正式的礼忏事仪则较容易成就。正如遵式的答疑所说,“问:念佛三昧久习方成,十日七日修忏之者,云何卒学?答:缘有生熟,习有久近。若过去曾习,及今生预修,至行忏时薄修即得。若宿未经怀,近忏方学,此必难成。”时常修习小净土忏等行愿门,可在修行大净土忏的时候快速得证念佛三昧。而且通过比较净土方便法门和《法华经》的微妙方便的无二无别,将净土法门纳入天台修行系统,给大小净土忏在天台修行体系中确立了合法的地位。下面就大小净土忏分别讨论分析。

大净土忏十科事仪及理观运想皆详细全备,其修习的时间主要有七七四十九日、十日十夜、七日七夜三种,主要是依讽诵经典的不同而有别,“《大集》明七七日,《鼓音王》及《大弥陀经》十日十夜,《十六观经》及《小弥陀经》明七日七夜,取此三等为期,决不可减”^{[20]491中},讽诵《弥陀经》或《十六观经》行法七昼夜是较常用之法。另遵式撰有序文用以明了修习净土忏仪的目的:

若比丘四众及善男女,诸根缺具者,欲得速破无明诸暗,欲得永灭五逆十恶、犯禁重罪及余轻过,当修此法……与弥陀坐食、观音议论、势至行步……念念证入无尽三昧,如是称述不可穷尽,应当修习此之胜法。^{[20]490下-491上}

从每句结尾的“当修此法、当学此法、当学是法、应当修习此之胜法”,可明此篇序文的劝修之意。遵式分别从“灭罪除恶、破无明诸暗,戒律清静、具足波罗蜜门,临终安快喜悦、弥陀观音势至授手接引,宿命自在、证入无尽三昧”四方面劝导,灭罪、清静、临终安乐、证入三昧层层深入,交代了修行的次第,同时又以功德感果循循诱导。

《往生净土忏愿仪》的明正修意一科,说明此净土忏仪修行法是以弥陀净土信仰为核心、以往生安乐净土为功德感果,通过修习五念门来实践“观安乐世界、见阿弥陀佛”之愿。五念门语出天亲之净土论,是指往生阿弥陀佛净土之五种忆念修行法门。唐代善导的《往生礼赞偈》对此五念门作了细致说明:

又如天亲净土论云:若有愿生彼国者,劝修五念门。五门若具,定得往生。何者为五:一者身业礼拜门……二者口业赞叹门……三者意业忆念观察门……四者作愿门,……五者回向门。^{[21]438下-439上}

天亲所论之五念门具体为礼拜门、赞叹门、观察门、作愿门、回向门五种法门,其中礼拜门指终其一生专门礼拜阿弥陀佛之礼,而礼拜门、赞叹门、观察门又正好对身、口、意三业,以礼拜赞叹理观之法清净三业。作愿门为超越时空、一心意念愿生弥陀净土之忆念修行。而回向一法其实包含了随喜、回向二法,随喜凡圣善根,共同回向净土。同时,此五念门修习的高级形式为“菩萨巧方便回向”,“谓说礼拜等五种修行,所集一切功德善根,不求自身住持之乐,欲拔一切众生苦故,作愿摄取一切众生,共生彼安乐佛国,是名菩萨巧方便回向”^{[20]491中-下},即以上五门的修习都配以无染清净心、安清净心、乐清净心之三心观想(见图1)。而以“菩萨巧方便回向”称五门的原因在于“到彼国已,得六神通,回入生死,教化众生,彻穷后际,心无厌足,乃至成佛,亦名回向门”^{[21]439上},菩萨生净土修得六神通力后,又转入生死轮回中教化众生直至成佛,如菩萨般修习便是五念门的高级修习方式。

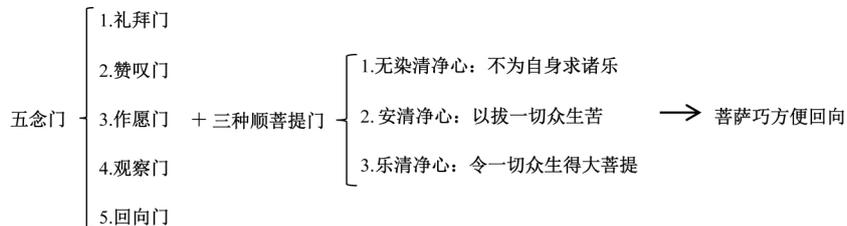


图1 五念门修习方式

忏悔一法，须事理并运，事仪一面以身口意三业披露罪根、不惜身命忏悔罪业，理观一面则须知观罪实相、能忏所忏皆寂灭。融摄事理两面之后，则须怀平等之心，为一切众生忏悔。在具体的五悔之前，修行者还需运想逆顺十心来知晓起过之由、造罪之相，再来一一对治翻破：

始则背真逐妄，名顺十心；今则背妄向真，名逆十心。有事有理应细思之，从初至拨无因果是顺，故于今日深信，下去是逆，至正陈忏悔时，亦须扶此逆顺之意。……从无始来不知诸法本性空寂，广造众恶，今知空寂，为求菩提，为众生故，广修诸善遍断众恶十。^{[20]493中}

顺流十心即是造罪之相，罪业的生成过程，逆流十心则为修忏的方法，由表至里、倒着造罪的次序，将其一一地翻破，直到最里边一层的罪业之源，了知诸法之本性空寂、罪相本空。运想逆顺十心后是五悔，忏悔、劝请、随喜、回向、发愿，每一悔后都须归命礼阿弥陀佛以及一切三宝，如若时间充裕，忏悔须三说，若局促也可约略，而最后的发愿须具足三说，因为发愿为往生的正修行法。

坐禅修观门一法中，遵式列举两种重要且容易观想的净土法门，即扶普观意和直想阿弥陀佛。扶普观意，有普观极乐世界之义，修行者观想自己所修功德可得生净土极乐世界。而直想阿弥陀佛，是心想弥陀之金身、白毫等相，运想弥陀丈六之金躯坐于莲花上，并系念专想眉间白毫一相，莹净明彻、金颜分明。

作此二种观想时，修行者心中亦须明了因缘无实、性相皆空之理，“二皆心性所现，所有者即是自心，心不自知心，心不自见心，心有想即痴，无想即泥洹。心有心无，皆名有想，尽名为痴，不见法性。三因缘生法，即空假中。不一不异，非纵非横，不可思议心想寂静，则能成就念佛三昧。”^{[20]494下}何为念佛三昧，《观无量寿经》对此有解析：

诸佛如来是法界身，遍入一切众生心想中，是故汝等心想佛时，是心即是三十二相八十随形好，是心作佛是心是佛，诸佛正遍知海从心想生，是故应当一心系念谛观彼佛……作是观者，除无量亿劫生死之罪，于现身中得念佛三昧。……但当忆想令心明见，见此事者即见十方一切诸佛，以见诸佛故名念佛三昧。^[22]

据此，念佛三昧是因见诸佛故名，上述扶普观意和直想阿弥陀佛观门皆可归为念佛三昧。但成就此三昧，需要依佛威力、三昧力、己功德力这三力修行，

同时，不应拘泥于观想之物，心性所现皆是痴、并非法性，唯有了达假中三谛圆融、一念三千三谛之不可思议境，才能成就念佛三昧而达般若智慧。

小净土忏即《往生净土决疑行愿二门》中行愿门之第一门“礼忏门”。《往生净土决疑行愿二门》分决疑门和行愿门二门，决疑就是决疑师、疑法、疑自三种疑，行愿则再分礼忏门、十念门、系缘门、众福门四门。

先论决疑门，疑为信心之障碍，有此障“世间小善尚不能成，况菩提大道乎？”^{[23]145上}欲成小善大道，必先决疑。道安和尚、怀感法师、道绰禅师、慈敏三藏、源信禅师等归心净土的大师都有疏论著述决疑释难，智顓《摩诃止观》提出的三疑可以综括，“疑有三种，一疑自，二疑师，三疑法”，^{[14]45上}而“决疑门”就是此三疑为中心，分别解惑决疑，但三疑的次序有所变化，一为疑师、二为疑法、三为疑自。论及疑法时，智顓指出“净土”是大乘了义中了义之法，最上最胜佛乘圆教之法。古今释疑者甚多，遵式再述决疑门的目的在于“约教甄简”、举大纲及略出行相，为众生决疑情，依于此心显示摩诃衍义，明了圆旨，愿求往生净土。

行愿门由礼忏门、十念门、系缘门、众福门四门组成，遵式喻之为四步耕种过程：一、净良田：净除业障、身心皎洁，二、下种子：立愿要期、植往生正因，三、霏以膏雨：系心爱护长养、滋发芽茎，四、灌以肥腻：假众福助令繁茂、使速成华果。修行者需要齐备这四门才是完整的修行，若时间不足，一二两门最为机要，三四门任力所能。“于六斋日修礼忏法，于日日中修十念法，以十念是净因，要切必不可废”^{[23]145上中}，礼忏门主要仪程有：顶礼三宝、香花供养、礼敬阿弥陀佛及净土圣众、至心忏悔、旋绕三归、诵经或称名等，是每月初八日、十四日、十五日、二十三日、二十九日、三十日六斋日修习的简易行忏仪轨。这似乎是《往生净土忏愿仪》的略本，除去坐禅理观部分及随事的运心念想，只留事仪部分并简略之。

四、结语

宋代流行忏法主要特色就在于将修忏灭罪思想与观音救苦救难思想、念佛往生的净土思想衔接起来，忏悔仪轨与观音信仰结合成为大悲忏、与净土法门结合成为净土忏，“自性弥陀，唯心净土”也因此而展现出新的生命力。观音信仰、净土信仰及与之相应的大悲忏、净土忏的盛行都可以归结为时代的孕

育。时代风尚影响下,知礼以《大悲心陀罗尼经》经文为本,贯以天台的观慧与事仪撰制成《大悲忏法》,并将此行法归入四种三昧中的随自意三昧。大悲忏正修法十意中,最具特色的是包含“事结界、理结界”的六种结界之法,以天台圆顿止观来解释的观音菩萨十六本愿的核心圆义,依经观陀罗尼形貌相状,最终破除迷执顺应圆顿之法,达致我与观音菩萨合体,众生诸佛皆是法界之境界。遵式的大小净土忏将“唯心净土,本性弥陀”净土思想贯穿于修忏的实践中,将忏悔出罪思想和念佛往生净土思想的结合,以弥陀净土信仰为核心、以往生安乐净土为功德感果,通过修习五念门来实践“观安乐世界、见阿弥陀佛”之愿,而通过扶普观意和直想阿弥陀佛这两种重要且容易的观想净土法门,可成就念佛三昧而达般舟智慧,了达空假中三谛圆融、一念三千三谛之不可思议境。

参考文献:

- [1] 圣凯.中国佛教忏法研究[M].北京:宗教文化出版社,2004.
- [2] 释大拙.慈云遵式对天台教观与净土法门之融摄[D].台北:中华佛学研究所,2004.
- [3] 吕方芳.智顓忏法研究[D].上海:复旦大学,2014.
- [4] 释大睿.天台忏法之研究[M].台北:法鼓文化实业股份有限公司,2000.
- [5] 蒋义斌.宋初天台宗对“请观音忏”的检讨[J].法鼓佛学学报,2008(3):67-100.
- [6] 谢鸿权.慈云遵式与金光明忏殿[J].中国建筑史论汇刊,2015(2):201-211.
- [7] 汪娟.敦煌礼忏文研究[M].台北:法鼓文化实业股份有限公司,1998.
- [8] 何剑平.作为民间写经和礼忏仪式的维摩诘信仰[J].敦煌学辑刊,2005,4(4):54-66.
- [9] 知礼.千手眼大悲心咒行法[M]//大正新修大藏经:第46卷.台北:财团法人佛陀教育基金会出版部,1990.
- [10] 湛然.十不二门:卷一[M]//大正新修大藏经:第46卷.台北:财团法人佛陀教育基金会出版部,1990:704.
- [11] 知礼.观音玄义记:卷四[M]//大正新修大藏经:第34卷.台北:财团法人佛陀教育基金会出版部,1990.
- [12] 鸠摩罗什译.妙法莲华经:卷七[M]//大正新修大藏经:第9卷.台北:财团法人佛陀教育基金会出版部,1990:57.
- [13] 知礼.法智复杨文公书[M]//宗晓编,王坚点校.四明尊者教行录.上海:上海古籍出版社,2010.
- [14] 智顓说.灌顶记.摩诃止观:卷二上[M]//大正新修大藏经:第46卷.台北:财团法人佛陀教育基金会出版部,1990.
- [15] 湛然.止观辅行传弘决:卷二之一[M]//大正新修大藏经:第46卷.台北:财团法人佛陀教育基金会出版部,1990:182.
- [16] 志磐.佛祖统纪校注:卷八[M].上海:上海古籍出版社,2012.
- [17] 礼法华经仪式[M]//大正新修大藏经:第46卷.台北:财团法人佛陀教育基金会出版部,1990:957.
- [18] 宗鉴.释门正统:卷五[M]//卍续藏经:第75册.台北:新文丰出版公司,1993:319-321.
- [19] 钱穆.中国学术思想史论丛:第七卷[M].北京:生活·读书·新知三联书店,2009:313.
- [20] 遵式.往生净土忏愿仪[M]//大正新修大藏经:第47卷.台北:财团法人佛陀教育基金会出版部,1990.
- [21] 善导.往生礼赞偈[M]//大正新修大藏经:第47卷.台北:财团法人佛陀教育基金会出版部,1990.
- [22] 康僧铠.佛说无量寿经[M]//大正新修大藏经:第12卷.台北:财团法人佛陀教育基金会出版部,1990:343中.
- [23] 遵式.往生净土决疑行愿二门[M]//大正新修大藏经:第47卷.台北:财团法人佛陀教育基金会出版部,1990.

(责任编辑:陈丽琼)