

# 三時繫念

——念佛、禪法與幻住家風（上）

美國芝加哥大學音樂系博士 陳碧燕

《三時繫念儀範》〈緣起〉載曰：「中峯祖師著文繫念，何云繫念，一心繫屬於

佛不雜他念之謂也。乘此念心，堅固純熟，決定往生。」<sup>(1)</sup>從元代始，《三時繫念》

作為念佛儀軌，流傳至今已七百多年。目前在台灣，《三時繫念佛事》的舉行也十分普遍，一般多見於以下幾種情況：接續總結佛七之儀軌，紀念專修念佛之大德的往生佛事，及作為一般超薦之法事。而後者又可分為兩類：以此儀軌作為獨立超薦佛事，

光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

或置於大型法會之末作為總結超薦佛事。雖然我們無法真正了解元明之際《三時繫念佛事》與《三時繫念儀範》的實際運用狀況與背景，但是不論古代或現代，《三時繫念》的儀式內容，在漢傳佛教的寺院儀軌中顯得極為突出，異於一般懺法或普濟儀軌。並且，台灣現行《三時繫念佛事》多與淨土念佛修行連繫，使此儀軌儼然成為重要的淨土儀軌。而筆者因長期研究寺院早晚課及學習禪宗參話頭，熟悉《三時繫念》作者中峯明本禪師參話頭之教示極為卓絕，且觀其《三時繫念》儀軌與當代寺院課誦內容並行，為研究僧團組織與念誦發展的重要關鍵。

明本為元代禪宗大師，臨濟宗十五世之正胤，畢生提倡參話頭以帶領禪者登門入室，發明心地。事實上，《三時繫念》儀軌內容反映了許多禪學意旨、明本的儀軌風格，及元朝寺院與居士（尤其是士大夫佛教徒）之關係，及當時於江浙一帶淨土修行與淨土團體（蓮社）之風氣。這些議題，皆連繫於佛教宗派關係，及佛教徒之宗教生活。然而儀軌內容、結構和樂曲（如讚、偈）之使用，主要的考量是：如何呈現最好的儀式效果及宗教功能。此部分，也會因儀式所強調之法門或教義內容，而互有差別。如天台宗強調通達經旨和實地修行並行，因而自智顛以來，便有許多懺法儀軌之制定，以俾行者深入三昧，疾證菩提。自古以來，天台宗運用不少般舟三昧與念佛三昧之懺儀。《三時繫念》和一般懺法，於內容上有明顯之差異，更別於天台儀軌。

然而，儀式雖反應某些傳統或教義特質，但本文亦強調：不要設立一個固定的形象，以之為完整的教義和實踐系統。換句話說，宗派與其強調之法門固然息息相關，但我們不可太類別化（compartmentalization）宗派，視其為自主獨立的傳統。事實上，天台、華嚴或禪宗等佛教宗派，自隋唐至宋元時期，一直於轉化與發展的過程中。而所謂的淨土宗，更是於宋以來，經幾位天台法師編撰淨土大師之列傳，而漸於元明，尤其清以來形成一個宗派概念。

對於佛教之宗派關係，近年來已有許多學者（特別是幾位研究宋元天台和禪宗的西方學者，如 Daniela Getz, T. Griffith Foulk, Daniel B. Stevenson）呼籲，日本佛學的大量影響，已使中西佛學者傾向將中國佛教過度教派化，各宗派於學術理論中似乎涇渭分明，自相獨立。<sup>(2)</sup> 如此，使很多人（包括學者）以為淨土宗是隋唐以來的獨立宗派之一。然而，淨土於中國佛教歷史中，尤其於宋元以前，並非是一個特別或獨立的機制——含有清楚之傳承及教義系統。

自隋唐至元，淨土經疏、闡揚淨土與念佛法門之著作，及淨土念佛儀軌之著作，多為各方大德，其於佛法之經義精通博達，多無局限於單一宗派或法門。然而這些論疏與儀軌，實為中土佛教徒於淨土修行之微妙深奧，提供清楚實際之入門。列舉幾位魏晉至唐之佛教淨土經疏大德（此時以《無量壽經》、《觀無量壽經》、《阿彌陀經》三部之註

疏為最主要），其中《無量壽經》疏有：慧遠（東晉324-416）《無量壽經義疏》、吉藏（隋549-623）《無量壽經義疏》、元曉（唐617-？）《兩卷無量壽經宗要》等。《觀無量壽經》疏合：慧遠《觀無量壽經疏》、智顛（隋538-597）《觀無量壽經疏》、吉藏《觀無量壽經義疏》、善導（唐613-681）《觀無量壽佛經疏》等。《阿彌陀經》疏則為：智顛《阿彌陀經義記》、慧淨（唐583）《阿彌陀經義述》、窺基（唐632-682）《阿彌陀經疏》與《阿彌陀經通贊疏》、元曉《佛說阿彌陀經疏》等。這些淨土經疏作者，具博通諸論，深達經旨。甚至於其他法門和諸大經論之理解闡義，亦為群雄之首，最具博學名聞，並為各界瞻仰，信徒十方幅湊者，或甚至為中土佛教門派之創宗始祖。其中慧遠為般若經學大師及廬山白蓮社創始者，而善導為唐初之淨土大德。其餘之淨土經疏者則同時為其他佛教經論思想之大師，如天台宗始祖智顛、法相宗初祖窺基、中興三論宗大師吉藏、唐初譯經大師及大莊嚴論學者慧淨、華嚴學名僧元曉等，皆為當時最為重要之佛教導師。這些法師俱稱歎讚揚淨土修行與念佛功德之殊勝。他們不但為淨土經作疏，以解此幽微深奧之法門；更作念佛法及淨土釋義之論述，闡宏淨土思想。

隋唐淨土思想之主要專論包括道綽《安樂集》、善導《觀念阿彌陀佛相海三昧功德法門》、智顛《淨土十疑論》及《五方便念佛門》、懷感《釋淨土群疑論》、迦才《淨土論》、窺基《西方要決釋疑通規》、慧日《略諸經論念佛法門往生淨土集》、

元曉《遊心安樂道》、道鏡與善道之《求生西方淨土念佛鏡》（簡稱《念佛鏡》）、飛錫《念佛三昧寶王論》等。除此之外，此時之淨土道場儀軌之著作也不少。專修淨土法門之大德，創立念佛儀範，嘉惠行人。隋唐之淨土禮懺儀，包括：曇鸞《讚阿彌陀佛偈》，善導《轉經行道願往生淨土法事讚》、《依觀經等名般舟三昧行道往生讚》及《往生禮讚偈》，智昇《集諸經禮懺儀》，法照《淨土五會念佛法事儀讚》及《淨土五會念佛觀行儀》等。淨土文與淨土懺儀之著作，此時亦為盛期。寺院道場關於對阿彌陀佛之皈依、禮敬、讚歎、觀想、念佛、發願、回向等，在隋唐時期已基本確立。

宋朝撰淨土經疏、淨土懺儀及淨土著作者，包括：遵式（964-1032）、知禮（960-1028）、智圓（976-1022）、元照（1028-1116）、宗曉（1131-1214）、志磐等。其中，除元照為律宗大師外，其於上述諸位皆為天台宗法師。而元代僧作淨土文者，有懷則、天如惟則及普度。其中普度為專修念佛法門之大師；懷則為元朝時天台之興教大師；天如惟則為禪宗大師中峯明本之門徒。

淨土信仰或念佛法門在宋元以前，已成為許多寺院日常佛事的一部分，宋元之清規（多為禪宗清規）亦載如何為病人解釋與念誦，尤其念誦阿彌陀佛名號。念佛即如同施食儀軌一般，為諸寺院所運用。北宋禪師長蘆宗曠所集，於崇寧二年（1103）完成的《禪苑清規》，其卷六〈警眾〉載「黃昏鳴大鐘者，行者上殿念佛也。」南宋以來，

許多大叢林也多建立觀音殿及彌陀殿供奉崇拜。宋元佛教大德中多有觀音信仰者，大慧宗杲、遵式、知禮、明本等皆是。如：宗杲作〈禮觀音文〉，遵式著《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼三昧儀》等，知禮撰《千手千眼大悲心咒行法》，而明本之《幻住清規》是首度載觀世音菩薩聖誕的清規。其中遵式與中峯明本也分別作《往生淨土懺願儀》及《三時繫念》。淨土思想和淨土信仰，於中國社會所扮演的角色，是無庸置疑的；只是過度宗派化的結果，卻可能導致各法門或宗派思想於社會中的真實關係被過度存粹化與自主化。

筆者以《三時繫念》儀式作為研究主題，一方面作為對寺院早晚課和僧團組織關係的持續探討；另一方面，也是著眼於此儀軌在台灣的普及性及其儀軌之特殊性。然而，三時繫念的唱誦雖然單純，但於台灣幾個較大的佛教機制，如佛光山、淨宗學會和法鼓山等，所作之三時繫念佛事，風格各自不同，其中最大之區別，往往在於白文的念誦。因既然《三時繫念佛事》之讚偈經咒皆含於寺院早晚課誦中，則各寺院不論其宗派法門互異，早晚課誦基本內容，自明末以來已是相當一致的。白文腔調之運用，非經咒讚偈，在《三時繫念》佛事中作為宣唱開示之「講演」與「提綱」，為《三時繫念》異於其他佛教儀軌的特點，亦是目前台灣不同寺院實行《三時繫念佛事》風格差異較大的地方。而此差異多和該寺院之叢林制度、生活型態和梵唄的

教學狀況關係密切，但顯然與寺院之宗派類別無關。另外，《三時繫念佛事》雖然重要普及，但卻未見於藏經所列之淨土儀軌中，也未見於其他的淨土文類中。如清代彭際清於其《淨土聖賢錄》記載明本的多種成就及影響，包含其對淨土之舉揚及其《淨土詩》之著作，然而並無提及《三時繫念》。甚至明本所制之清規《幻住清規》亦無《三時繫念》的記載。另外，由其門徒所編撰、元皇朝應允編入藏經之《天目中峯和上廣錄》，與目前收入於續藏經的《天目明本禪師雜錄》，亦皆無載錄《三時繫念》。由此，我們需思考當時明本著《三時繫念》的主要僧團和居士團體，即當時運此儀軌之對象及地區，可能不包含天目山或其他明本曾住持或居住之禪寺以外的區域（除天目山師子正宗禪寺以外，明本所居之處多名為幻住庵）。

《三時繫念》扮演的社會宗教教育的角色和對象，實在關係著此儀軌之內容和結構。而研究此儀軌之內涵與特點，提供了元代之漢傳佛教文化及儀軌發展的資料與觀點。限於篇幅，本文主要討論以下幾個議題：比較《三時繫念》和其他淨土懺儀（尤其是遵式《淨土懺》）的結構與內容；透過《三時繫念》及《幻住清規》之念誦規約，檢視明本對寺院念誦儀軌之整頓及其風格；觀察《三時繫念》中大篇幅之開示儀文（即「提綱」和「講演」部分）探討明本論念佛與禪法的關係；最後討論《三時繫念》的「提綱」和「講演」白文念誦，以示聲文並具的說法儀軌，旨明法理並啟眾心。

## 《三時繫念》——明本之儀軌特色及幻住道風

中峯明本的《三時繫念》有兩個版本：一為《三時繫念佛事》，一為《三時繫念佛事》。兩者主要結構與內容一樣，僅部分細節有些差異。另外，《三時繫念佛事》之第一時後有齋佛儀式，第二時畢為彌陀懺儀，第三時結束時念淨土回向文。此三項為附加儀式，並不常於一般《三時繫念佛事》中舉行。本文之三時繫念內容與結構的分析，將以《三時繫念佛事》為例。

此儀軌共分三時，每一時的結構一樣，含三稱蓮池海會佛菩薩、誦《阿彌陀經》（於《儀範》中第二及第三時則可以《無量壽經》與《觀無量壽經》代之）、《往生咒》、提綱、《讚佛偈》、念佛、《彌陀讚》（《儀範》於念佛後接講演，中無有《彌陀讚》）、講演、下座旋遶念佛、發願文（三時之發願文皆不同，第一時為《普賢十大願》及《四弘誓願》，第二時為《大慈菩薩發願偈》，第三時為《慈雲淨土文》）、讚（三時分別為《佛寶讚》、《法寶讚》、和《僧寶讚》）、念佛登座、懺願（往昔所造諸惡業……南無普賢王菩薩摩訶薩）、《西方讚》（阿彌陀佛無上醫王）、最後於第三時之《西方讚》結束後回向、行三皈依。其中，自發願文、《佛寶讚》，至念佛登座，並未見於《儀範》儀軌中；於《儀範》中旋遶念佛後則接懺願。又《儀範》之末後讚三時不同，第一時《西方讚》（阿彌陀佛無上醫王）、第二時

〈彌陀讚〉、第三時〈西方讚〉（念佛功德不可思議）。而《三時繫念佛事》除第三時末唱〈彌陀大讚〉外，第一時與第二時唱〈西方讚〉（阿彌陀佛無上醫王）。下表列出《三時繫念佛事》之儀軌程序和內容。

《三時繫念佛事》儀軌內容表

第二時	第三時
同第一時	同第一時
同第一時	同第一時
同第一時	同第一時
提綱	提綱
同第一時	同第一時
同第一時	同第一時
講演	講演
同第一時	同第一時
發願文(大慈菩薩發願偈)	發願文(慈雲淨土文)
法寶讚	僧寶讚
念佛登座	念佛登座
同第一時	同第一時
同第一時	彌陀大讚
	回向
	三皈依

<b>第一時</b>
南無蓮池海會佛菩薩
佛說阿彌陀經
往生咒三遍
提綱
讚佛偈 念佛
彌陀讚 (第一大願觀想彌陀)
講演
下座旋繞念佛 (南無西方極樂世界 大慈大悲 阿彌陀佛)
發願文 (普賢十大願 四弘誓願)
佛寶讚
念佛登座
鳴尺 懺悔發願 (南無普賢王菩薩摩訶薩) 懺悔偈、四弘誓願
西方讚 (阿彌陀佛無上醫王)

上表列出的《三時繫念佛事》儀軌內容，顯示此儀軌與當代早晚課誦的緊密關係；除「提綱」和「講演」外，其餘項目皆為寺院日常課誦的內容。如：起始之蓮池海會佛菩薩、《佛說阿彌陀經》、及〈往生咒〉為近代及當代晚課之正文內容；〈讚佛偈〉與念佛，為早課與晚課正文結束所唱之回向偈後接續之部分，〈讚佛偈〉通常與念佛結合，作為宣讚佛德並引導旋繞念佛的要素；旋遶念佛後接讚子（此為〈彌陀讚〉）為平日課誦普佛之正常邏輯，此讚點出普佛的對象即阿彌陀佛（例如，藥師普佛則於旋遶稱念藥師佛號後接唱〈藥師讚〉）。

〈普賢十大願〉、〈四弘誓願〉、〈大慈菩薩發願偈〉與〈慈雲淨土文〉皆為僧團早晚課誦之內容。其中〈普賢十大願〉早晚課均有念誦；而〈四弘誓願〉、〈大慈菩薩發願偈〉與〈慈雲淨土文〉，於近代則多用於晚課中。發願文後之大讚——〈佛寶讚〉、〈法寶讚〉與〈僧寶讚〉，有時於平日普佛儀式中唱誦，但此三讚於禪宗叢林的固定唱誦日期為除夜、初一、初二、三日之晚課，二板課誦普佛時唱。懺悔發願中之〈懺悔偈〉與〈四弘誓願〉，皆為晚課之內容，但懺悔發願前有一段類似講演之部分，故有法師鳴尺。最後之〈西方讚〉，也是課誦中唱誦的讚子。而第三時之〈彌陀讚〉，通常於彌陀普佛時唱誦。

除了內容皆平行於寺院日常課誦，此儀軌缺乏專屬讚子或偈子也是一大特點。綜觀

各類漢傳佛教儀軌，無論誦經儀軌（如華嚴七、法華七）、懺願儀（如大悲、地藏、梁皇、普濟儀軌（如懺口、水陸），或其他修行儀軌（如佛七等），這些儀軌皆含有專屬於該儀軌之讚偈，惟三時繫念缺少此類讚偈。尤有進者，如前所言，《三時繫念佛事》儀軌內容，除提綱與講演外，皆為近代與當代僧團日常念誦之讚偈經文。關於此，我曾整理宋代至元代之主要清規中關於念誦的內容與發展，發現中峯明本的《幻住清規》極為特出，亦是影響後來早晚課誦內容的主要轉捩點，值得在此文敘述。此外，《三時繫念》之結構和內容實異於其他懺法（包括《淨土懺》）和其他普濟儀軌。即使當代許多佛教徒將其作用為類似淨土懺願儀或超薦儀式，《三時繫念》之儀軌結構與特性，實不可等同於以上諸類儀軌。因此本文亦將簡單比較遵式《淨土懺》和《三時繫念》。

### 註釋

(1) 《續藏經》第一二八冊，頁599。

(2) 可參見Stevenson, "Protocols of Power: Tz'u-yin Tsun-shih (964-1032) and T'ien-t'ai Lay Buddhist Ritual in the Sung" and Getz, "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 Hawai'i Press, 1999). Foulk, T. Griffith, "Myth, Ritual, and Monastic Practice in Sung Chan 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.