

修禪談何容易，茲將有關資訊及古德諸說，付之於後，借供有興趣者一同參研之：據大虛大師《中國佛學特質在禪》，舉凡「一切修行法門」，例可稱之為「禪」。

一、依教修心禪：

1. 安般禪：《安般守意經》梵語 安那，即入息（吸氣），般那，即出息（呼氣）。本經敘述坐禪時行數息觀（默數出入息，令心隨息而定）以之收斂身心僧顯「數日入禪（不食），毫無饑色。」且兼於定中見阿彌陀佛，命終念佛生西。

魏孝文帝崇敬佛陀扇多，造少林寺授徒修禪。

2. 五門禪（禪數）：《五門禪法要略》「五停心觀」：五門禪：不淨觀、慈悲觀、（十二因緣）因緣觀、數息觀（安般守意：念出入息）和界分別觀（五陰、十二入，十父界，觀察無我），分別對治貪慾、嗔恚、愚痴、散亂之心、我見。其後，五門多重在「念佛禪」。

3. 念佛禪：為後來持名念佛法門所從出。但不同者，當時念佛禪，注重禪定之念佛禪也。《首楞嚴三昧經》、《觀彌勒上生經》等，至道安法師萌芽，廬山慧遠結蓮社，主持名念佛。曇鸞法師《無量壽佛經》為真正長壽之法。並有支婁迦讖譯《般舟三昧經》為不坐不臥的「常行念佛三昧」係以西方阿彌陀佛為對象之重要經典，為我國佛教史初期彌陀淨土信仰，如慧遠之廬山東林寺等念佛結社之主要依用經典。《首楞嚴三昧》此外，《首楞嚴經》之傳譯，則帶動四、五世紀間中國佛教之大乘化。

4. 實相禪：羅什譯《禪法要略》、《中論》、《智論》、《法華經》、《維摩詰經》等為實相禪所依。慧文禪師「三智一心得」慧思依慧文悟入「法華三昧」，深達實相，有《大乘止觀》。智者大師一見慧思，思曰：「昔日靈山同聽法華，宿緣所追，今復來矣。即示普賢道場為說四安樂行。」及後讀《法華經·藥王品》：「是真精進，是真法供養。」到此一句身心豁然寂而入定。因問及慧思：「思師歎曰：非爾弗證，非我莫識。所入定者，『法華三昧』前方便也。所發持者初旋陀羅尼也。縱令文字之師千群萬眾，尋汝之辯，不可窮矣。於說法人中最為第一。」天台所謂「教觀雙美」有關「觀門」：則有《小止觀》（或名童蒙止觀、修習止觀坐禪法要）、《六妙門》、《釋禪波羅蜜次第法門》、《摩訶止觀》（圓頓止觀）之著作。

總言之，北方於達磨祖師未來前，則以僧稠禪法為主。至慧思禪師乃行禪法於南方。

二、悟心成佛禪：不立文字、教外別禪，直指人心，見性成佛。

三、越祖分燈禪：一花開五葉，結果自然成---臨濟宗等五家禪---以上「五家」加上宋代「二宗」則成「五家七宗」---以上二者，乃屬禪宗之禪也。//

而唐·宗密《禪源諸詮集都序》，有關「禪」之定義：是本覺真性，亦名法性、佛性，即以定慧通稱之禪那。並分禪為五種：

1. 外道禪：謂帶異計欣上厭下而修者，是外道禪。

2. 凡夫禪：正信因果亦以欣厭而修者，是凡夫禪。

---以上四禪、八定之類，宜屬「凡夫禪」（未出三界，了生脫死），而「無想定」屬外道禪。

3. 小乘禪：悟空偏真之理而修者，是小乘禪。（破我執，證「偏空涅槃」）

4. 大乘禪：悟我、法二空所顯真理而修者，是大乘禪。（破我、法二執，未豁破無明）

5. 如來清淨禪：若頓悟自心本來清淨。元無煩惱。無漏智性本自具足。此心即佛。畢竟無異。依此而修者。是最上乘禪，亦名如來清淨禪。（直接豁破無明）

---第五種乃屬「禪宗」之禪。

據智者《釋禪波羅蜜次第法門》：禪分：1.世間禪（有漏禪）2.亦世間禪、亦出世禪（亦有漏、亦無漏禪），3.出世間禪（無漏禪法）（又可分(1)觀禪、(2).鍊禪、(3).熏禪、(4).修禪）4.非世間非出世間禪（非有漏非無漏禪）。---據此，其中，世間禪（有漏禪）屬「凡夫禪」或「外道禪」。而出世間禪屬「小乘禪」、「大乘禪」，上則為「如來清淨禪」（禪中之禪法也）。各有其善巧方便在也。

又據《禪源諸詮集都序》禪的修行方法，又可分下列五種：

1. 漸修頓悟：先因漸修功成而豁然頓悟。猶如伐木，片片漸斫，一時頓倒。亦如遠詣都城，步步漸行，一日頓到也。

2. 頓修漸悟：如人學射。頓者箭箭直注，意在中的（目標）。漸者日久方始漸親漸中。

3. 漸修漸悟：如登九層之臺，足履漸高，所見漸遠。欲窮千里目，更上一層樓；皆說「證悟」也。（*先修而後悟）

4. 頓悟漸修：此約解悟也，（*此約解悟）（約斷障說：如日頓出，霜露漸消。約成德說：如孩子生，即頓具四肢六根，長即漸成志氣。故華嚴說：『初發心時即成正覺。』然後三賢、十聖 次第修證。若未悟而修非真修也。

5. 頓悟頓修（*悟修同時）：此說上上智根性，根勝故一聞千悟，得大總持。一念不生前後際斷。斷障如斬一縷絲。萬條頓斷。

---若因悟而修，即是「解悟」；若因修而悟，即是「證悟」。然上皆只約今生而論，若遠推宿世，則唯漸無頓。今頓見者，已是多生漸熏而發現也。

總言之，禪宗所謂：「正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門。」其以「實相」為本。故必屬「中道」觀之「圓頓法門」。但舉凡修行離不開

「禪」，但其中有種種善巧方便法門也。固凡一蹴可幾也。茲彙集《禪源諸詮集都序》及《釋禪波羅蜜次第法門》天台等有關資訊，鉤玄提要於上，借供有意修禪者之參考。//

永明延壽禪師，為法眼宗三祖。被後世淨土宗推為第六祖。綜合唯識、華嚴、天台之學，並自言：「禪尊達摩，教尊賢首（華嚴）」

「禪教一致」、「禪淨合一」。其《四料簡》：「有禪無淨土，十人九蹉路，陰境若現前，瞥爾隨他去；無禪有淨土，萬修萬人去，但得見彌陀，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。」

故明代蓮池、憨山、蕩益等不遺餘力，說禪淨同歸，專修淨業。近代復興漢傳佛教關鍵人物楊仁山居士也以：諸宗同歸淨土法門。

蕩益大師《彌陀要解》：「持名一法，收機最廣，下手最易。故釋迦慈尊，無問自說，特向大智舍利弗（絕非愚人之法）拈出。可謂方便中，第一方便；了義中，無上了義。圓頓中，最極圓頓。故云：『清珠投於濁水，濁水不得不清；佛號投於亂心，亂心不得不佛也。』」

印光大師讚淨土超勝（印施極樂圖序）：

淨土法門之為教也！是心作佛，是心是佛；直指人心者，猶當遜其奇特。即念念佛，即念成佛；歷劫修證者，益宜挹其高風。普被上中下根，統攝律教禪宗；如時雨之潤物，若大海之納川。偏圓頓漸一切法，無不從此法界流；大小權實一切行，無不還歸此法界。不斷惑業，得預補處；即此一生，圓滿菩提。九界衆生離是門，上不能圓成佛道；十方諸佛捨此法，下不能普利羣萌。是以華嚴海衆，盡遵十大願王；法華一稱，悉證諸法實相。最勝方便之行，馬鳴示于起信；易行疾至之道，龍樹闡於婆沙。釋迦後身之智者，說十疑論而專志西方；彌陀示現之永明，著四料簡而終身念佛。匯三乘五性，總證真常；導上聖下凡，同登彼岸。故得九界咸歸，十方共讚；千經併闡，萬論均宣。誠可謂一代時教之極談，一乘無上之大教也。不植德本，歷劫難逢；既獲見聞，當勤修習！」//