

認識禪宗

綱 要

壹、禪宗與禪

貳、禪宗的起源

參、中國禪宗的由來與發展

肆、如來禪與祖師禪

伍、參禪悟道之方便：看話禪與默照禪

陸、今日禪宗之修學法要

認識禪宗

壹、禪宗與禪——

一、禪宗又名佛心宗，亦云心宗，以心傳心，傳佛心印故，雪峰禪師云：「淨智妙圓，體本空寂。非見聞覺知，思惟分別之所能到，此即是禪(禪宗之禪)」。古德亦云：「一切修行在使自悟其無念時之本來面目而已，故曰歸宗」。此中「無念之本地風光，非斷滅之無念，而是離著有著空之寂而常用，用而常寂，不染萬境，體用一如，定慧一體之常住真心」。

二、禪：

(一)禪之一字是禪那簡稱，可說是一種修定心的學問、方法與境界，漢譯靜慮，思惟修，功德叢林。

1. 靜慮：即置心一處(止)，寂靜審慮，清清楚楚，明明白白(觀)，成就定慧等持(請參考寶鏡法師所釋，智者大師所著之「修習止觀坐禪法要講述」)。
2. 思惟修：思惟正理而修習，其修習目的及思惟之理，則各有異，有大乘小乘及世間禪等，如小乘禪法之大安般守意經，四念住觀。大乘禪之華嚴六相十玄、法界三觀、天台一心三觀、淨土十六觀等。
3. 棄惡：捨棄一切惡法，遠離一切煩惱如呵五欲、棄五蓋，乃至斷見思惑、塵沙惑、無明惑等諸煩惱。
4. 功德叢林：以修學禪定能開顯自性智慧神通妙用等諸功德。

(二)禪修證入境界之層次差別：

1. 世間禪：如四禪、八定，未出三界生死煩惱等皆屬之。
2. 出世間禪：如斷見思二惑之二乘及權教菩薩所証。
3. 出世間上上禪：即實教菩薩與十方如來所証之如來禪，即自性本具之首楞嚴大定。「首楞」譯一切事竟，嚴譯堅固。謂一切事竟而得一堅固的理體。

(三)中國禪宗以前之禪，是依教修觀的禪，而禪宗則是直下會取本地風光之如來禪。

(四)禪宗之「禪」——禪宗之「禪」字，譯義皆同，然解釋不同。

1. 靜慮：定慧一體。

2. 思惟修：一接觸就明白，明白就知道該怎麼運作。

3. 棄惡：轉一切法成無上菩提。

4. 功德叢林：自性法爾如是，即體即用，體用一如。

禪宗之禪，其體為涅槃妙心，亦即是明心見性，見性成佛之如來上上禪(如來禪)。

所謂如來禪是指頓悟本心，元無煩惱，本自清淨，具足一切法，毫無欠缺，與佛平等無二，不假外修，此為達摩祖師所傳之禪，故達摩祖師云：「明心見性之謂禪」。

貳、禪宗的起源——

此記載於「大梵天王問佛決疑經」，經文記載：佛在靈山，大梵天王請佛說法，以金色波羅花獻佛，佛拈花示眾，直示佛性，大眾根淺未識，迦葉領旨微笑。佛言：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉」，乃至多子塔前，分座令坐，以袈裟圍之，告迦葉曰：「吾有正法眼藏，密付予汝，付汝衣法，汝當守護」，故迦葉尊者為禪宗初祖。迦葉尊者傳二祖阿難尊者，依次傳至二十八祖菩提達摩尊者，西來中國傳授心法而有了東土的禪宗。

參、中國禪宗的由來及發展——

一、佛教於東漢明帝(西元 67 年)傳入中國，其後經魏晉宋齊梁陳六代之譯傳，至隋唐而成熟，且中國化，由譯傳之佛學，一變而為論註之佛學，各抒所見而開宗、立派、參綜合併而得大乘八宗小乘二宗。

性、相、台、賢由講解而起信，由教理而起行，是為佛「學」的主幹，禪、淨、律、密是行法，是為佛「法」的主幹。隋唐時代二者俱全，有學有行，是為中國大乘佛教的全盛時代。

二、禪宗在中國始於梁武帝時達摩祖師西來，真正的弘傳，可說始於六祖惠能大師於曹溪開堂說法，時約唐高宗鳳儀二年(西元 677 年)以迄宋末(西元 1276 年)為時約五百餘年，「一花開五葉，結果自然成」，亦可說是禪宗的黃金時期。

三、在達摩祖師西來以前，我國自東漢恆帝建和二年(西元 148 年)就有小乘之禪學的翻譯。如安士高所譯之「大安般守意經」，教以把心安住一處，攝心不亂。「禪定方便次第」教導調身、調息、調飲食、調睡眠、調心之方法；而後經三國、西晉、東晉至南北朝約四百年間，不斷有梵僧來華傳譯禪經，漸漸由小乘禪法演進成大乘禪法。而當時印度受

回教入侵，大乘佛法日漸衰微，達摩祖師依其師二十七祖般若多羅尊者指示，見東方大乘氣象成熟，故泛海東來，傳授心法，而成中國禪宗初祖。

- 四、菩提達摩為南印度香至王之第三王子，原名菩提多羅，遇二十七祖般若多羅尊者付法後，把「多羅」二字更名為達摩，以避師名。菩提達摩，漢譯「覺法」。當二十七祖般若多羅尊者，遊化至香至國時，國王奉為上賓，非常禮遇，並以國寶之摩尼寶珠供養尊者，般若多羅尊者以寶珠試其三子曰：「此珠圓明，有能及否？」，第一及第二王子皆云：「此珠七寶中尊，固無踰也，非尊者道力，孰能受之」，唯第三子云：「此是世寶，未足為上，於諸法中，法寶為上；此是世光，未足為上，於諸光中，智光為上；此是世明不足為上，於諸明中，心明為上；此珠光明，不能自照，要假以智光來辨於此，寶不自寶，珠不自珠」，祖知是法器，後付之予法。師得法後，復問祖曰：「我即得法，當往何國，而作佛事」，祖曰：「汝雖得法，未可遠遊，且止南天，待吾滅後 67 載，當往震旦設大法藥，直接上根」。祖滅後六十餘年，師見東方有大乘氣象，遂於我國南北朝時代，從南印度泛海東來，經今日之馬六甲、暹羅、柬埔寨等沿海，備極辛苦，經三年時間，於梁武帝普通七年，亦有說普通元年，約西元 520 年(有爭議)，始達中國之南海，即今廣州海岸，於當年九月二十一日廣州刺史蕭昂迎接祖師，並奏聞梁武帝，武帝於同年十一月一日迎至金陵(今之南京)，問祖曰：「朕即位以來，造寺、寫經，有何功德？」祖曰：「實無功德」，帝曰：「為何實無功德？」祖曰：「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不於世求」，帝又問曰：「如何是聖諦第一義諦？」祖曰：「廓然無聖」，帝曰：「對朕者誰？」祖答曰：「不識」，帝不悟，祖見話不投機，遂渡江至魏，於後魏孝明帝正元元年，至河南登封縣西北嵩山少林寺，終日面壁而坐，等待機緣，時稱壁觀婆羅門。世俗亦有一說：因祖師終日坐禪，故所傳之法，取名為禪宗(此非正說)。後遇慧可，斷臂求法，而後傳法於慧可。達摩祖師將傳法時，乃命門人曰：「時將至矣！汝等蓋各言所得乎？」，時門人道副對曰：「如我所見，不執文字、不離文字而為道用」，師曰：「汝得吾皮」，尼總持曰：「我今所解，如慶喜見阿閼佛國，一見更不再見」，師曰：「汝得我肉」，道育曰：「四大本空，六塵非有，而我見處，無一法可得」，師曰：「汝得吾骨」，最後慧可禮拜後，依位而立，師曰：「汝得吾髓」，乃顧慧可而告曰：「昔如來以正法眼，付迦葉大士，展轉囑累，而至

於我，我今付汝，汝當護持，并授汝袈裟，以為法信，各有所表，宜可知矣」。達摩祖師付法後，於梁武帝大通二年(西元 528 年)示寂，葬於熊耳山，葬後三年，魏使宋雲從西域返魏，遇師於蔥嶺，見手攜隻履，宋雲問師何往，師曰：「西天去」，宋雲歸，奏其事，帝令啟墳，唯見空棺，一隻草履存焉。

五、故西土二十八祖，達摩祖師為中國禪宗初祖，初祖傳法二祖慧可大師(河南虎牢人，原名神光，俗姓姬)。二祖傳三祖僧璨大師(江蘇徐州人，俗姓無可考)。三祖傳四祖道信(湖北人，俗姓司馬，十四歲禮師，服勤九年，披剃受具)。四祖傳五祖弘忍大師(原栽松道人，入周氏女胎轉世，於孩童時在黃梅縣域遇四祖問曰：「子何姓」，答云：「姓即有，非常姓」，師問曰：「是何姓」，答曰：「是佛性」，師曰：「汝無姓耶？」答曰：「性空故無」，師知其甚深因緣，向周氏女乞兒，收為弟子)。五祖傳六祖惠能大師(本籍河北省范陽縣人，於唐貞觀 12 年，西元 638 年生於廣東省新興縣，俗姓盧)。六祖慧能大師以後只傳心傳，不傳衣法(得法嗣者 43 人)如達摩祖師授偈意，衣不合傳，偈曰：「吾本來茲土，傳法救迷情，一花開五葉，結果自然成」。

六、自六祖大師以後，其後世弟子，依各人修行的方式不同，發展為五宗二派，五宗為臨濟宗、為仰宗、曹洞宗、雲門宗、法眼宗，二派為黃龍派、楊岐派。因二派出於臨濟宗，後又歸入臨濟宗，故今人皆云五宗，少言五宗二派。

五宗宗風——接引要路

臨濟宗 — 戰機鋒論親疎為旨，嚴峻激烈。

為仰宗 — 明作用論親疎為旨，溫文儒雅。

曹洞宗 — 究心地論親疎為旨，親切綿密。

雲門宗 — 擇言句論親疎為旨，出奇言句。

法眼宗 — 先利濟論親疎為旨，因材施教。

五宗接人契入本性之門徑方法，雖然不同，但掃除情識，徹證心源則無二也。後為仰宗滅於唐朝末年，法眼宗流入高麗，今惟臨濟宗、曹洞、雲門存，而以臨濟宗為盛。

七、中國禪宗從達摩祖師至道信大師皆是單傳續佛慧命，至弘忍大師以後而有南慧能、北神秀之南北二宗，後北宗日漸消萎，而六祖惠能大師心法之傳承則發揚光大，正合一花開五葉，結果自然成之旨意，見傳承系統表。



肆、如來禪與祖師禪

- 一、達摩祖師西來，尚以四部楞伽經印心，以印證所證為如來禪(如來上上禪)，及至中唐以後，盛行以棒喝機鋒、坐禪等不立文字，直指人心、見性成佛、直下承擔之禪法來接引眾生。故仰山慧寂禪師乃另立祖師禪之名，以一念返照、契會本心，不立文字，直下會取，見性成佛道之圓頓法門，為達摩祖師所傳之心印。而把如來禪視為教內之禪，故太虛大師解為如來禪是落功勳漸次的，祖師禪是一念返照，頓悟本性的。古德有云:如來禪是證悟佛性本體，祖師禪是發揮佛性妙用的。
- 二、舉公案說明：智閑(香嚴和尚)參潞山禪師，潞山問云:「不問平生學解，如何是汝父母未生前本來面目？」，智閑茫然莫答，泣辭潞山而去，過南陽香嚴寺，乃獨居參究。一日鋤地擲瓦，擊竹作聲，廓然省悟，乃作一偈，寄呈潞山，偈云:「一擊忘所知，更不假修持，動容揚古路，不墮悄然機，處處無蹤跡，聲色外威儀，諸方達道者，咸言上上機」。祖見了，告仰山曰:「智閑徹悟也」。仰山言「尚待試過」。仰山乃謂曰:「師弟，近日見處如何？」。答曰:「去年貧未是貧，今年貧始是貧，去年貧無立錫之地，今年錫也無」。仰山乃謂曰:「師弟雖會如來禪，祖師禪尚未夢見在」。智閑續答一偈曰:「我有一機，瞬目似伊，若還不識，問取沙彌」。仰山聽後，方首肯道:「且喜師弟會得祖師禪」。

伍、參禪悟道之方便：看話禪與默照禪

禪宗極盛於中國唐朝及北宋，依其直指人心，見性成佛之無上妙法，實令許多根熟眾生得大受益，及至後來眾生根機漸微，故此直指人心，教外別傳之圓頓妙法，漸流為口頭禪之文字遊戲，談道者多，證道者漸少矣!故於南宋時代，臨濟宗門下之大慧宗杲禪師，倡導藉古禪德公案法則，來契入心性徹悟之機，以此當作坐禪，故有參話頭之盛行，而當時曹洞宗之宏智正覺禪師則主張以「坐空塵慮」來默然靜照，**兀兀**坐定，不必求其大悟，唯以無所得、無所悟的態度來坐禪，此名「默照禪」。默指「沉默」，專心坐禪；「照」即以「慧」來鑑照原本清淨之靈知心性，而自有水到渠成，証入實相之時。而當時此兩宗，互相批評，大慧宗杲禪師貶稱「默照禪」為「默照邪禪」、「枯木死灰禪」。而宏智正覺禪師則作「默照銘」一文，提出「默照禪」是使慧的作用，活潑，能自然照徹心性之源底，乃佛祖正傳之真禪。文中並譏諷大慧宗杲禪師之禪法，僅是拘泥於公案之「看話禪」而已。實則二宗各有其長，看話禪主開悟，以公案為主；默照禪主

空寂，以寂照無知為本，此皆隨各人之根性而各得其利，若肯認真參究，皆有水落石出之時。

陸、今日禪宗之修學法要

禪宗在今日末法時期，由於知識爆炸，傳播事業的發達，物欲橫流，以及人心的墮落，二障加深，可說是眾生慧淺障深。故時下禪宗行人實非空(般若教理)、有(事上持戒六度)同開、頓(頓悟)、漸(漸修)兼具不可。故末學主張一面以六祖壇經、金剛經、心經、圓覺經、八識規矩頌、大乘起信論、楞嚴經、楞伽經，藉教悟宗，以契本心，並參學禪宗公案語錄以為助緣。同時一面以斷惡修善，懺悔業障，省查心念並積極行事六度、增長福慧的資糧。並配合靜中修坐禪，置心一處，動中依教理修止觀，攝心不亂，日用平常生活起居，依止戒律(五戒、十善、八正道)以漸修。如此空、有、頓、漸全開，方有徹悟心源，照見本地風光之一日；絕不可以少為足，以慧解而誤為實證，而流於狂慧之邪禪。