

禪的要義和開展

林崇安

(講於《禪國際學術論壇》，2014年5月11日，金色蓮花主辦)

目錄

- 一、前言
- 二、禪的要義
 - (一) 三種禪
 - (二) 自性清淨心
 - (三) 心性本淨、客塵所染
- 三、禪的開展
 - (一) 求那跋陀羅的安心
 - (二) 菩提達摩的理入行入
 - (三) 五祖和六祖的本心
 - (四) 五祖《修心要論》的守心
 - (五) 五祖和六祖的心性指導
 - (六) 禪宗五宗七派的開展
- 四、釐清疑問
- 五、結語

一、前言

從西元二三百年起，佛法由印度輾轉傳到漢地，漢地的僧眾開始鑽研禪定和禪波羅蜜後，漸漸發展出以本心或自性清淨心為主軸的「禪」。本文依據漢譯的原始經論來掌握漢地特有的禪的要義以及禪的開展。文中指出，禪的要義在於捨妄歸真，安住於自性清淨心，不執著於善惡，過程有「理入」和「行入」，而其主流是由理入而頓悟，接著實踐菩薩行。

二、禪的要義

（一）三種禪

鳩摩羅什（334-413）譯的《大智度論》說：

- （1）菩薩禪，禪中皆發大悲心。禪有極妙內樂，而眾生捨之而求外樂，譬如大富盲人，多有伏藏不知、不見而行乞求，智者愍其自有妙物不能知見而從他乞。眾生亦如是，心中自有種種禪定樂，而不知發，反求外樂。
- （2）問曰：阿羅漢、辟支佛俱不著味，何以不得禪波羅蜜？
答曰：阿羅漢、辟支佛雖不著味，無大悲心故不名禪波羅蜜；又復不能盡行諸禪。菩薩盡行諸禪，麤細、大小、深淺，內緣外緣一切盡行，以是故菩薩心中名禪波羅蜜，餘人但名禪。
- （3）復次，外道、聲聞、菩薩皆得禪定，而外道禪中有三種患，或味著或邪見或憍慢。聲聞禪中慈悲薄，於諸法中不以利智貫達諸法實相，獨善其身，斷諸佛種。菩薩禪中無此事，欲集一切諸佛法故，於諸禪中不忘眾生，乃至昆虫常加慈念。

——此中指出，有三種禪：外道禪、聲聞禪、菩薩禪。凡夫和外道所修的世間道的四禪是下士禪。聲聞禪是中士禪，是阿羅漢、辟支佛（獨覺）的禪，不著禪味，但慈悲薄，無大悲心，所以不具足禪波羅蜜。菩薩禪是上士禪，一方面不著禪味，一方面慈悲大，並能盡行諸禪，所以具足禪波羅蜜。譬如大富盲人，多有伏藏，不知而行乞，眾生心中自有極妙內樂而不自知，菩薩以悲心和方便來指引他們，。佛法傳到漢地後，與漢地大眾特別相應的是菩薩禪，嚮往具足禪波羅蜜的上士禪。所以，漢地的禪的要義是以菩薩禪為主軸，以開啓眾生心中本具的極妙內樂為重點。

（二）自性清淨心

求那跋陀羅（394-468）譯的《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經》說：

「自性清淨心而有染污，難可了知。有二法難可了知，謂自性清淨心難可了知；彼心為煩惱所染亦難了知。」

——此中指出，「自性清淨心而有染污」是難可了知，這是「法爾如是」，這是聖教量，這是「第一原理」(First Principle)。

(三) 心性本淨、客塵所染

南傳《增支部·一集》說：

- (1) 諸比丘！心者，是極光淨者，卻為客隨煩惱所雜染，而無聞之異生，不能如實解，故我言無聞之異生不修心。
- (2) 諸比丘！心者，是極光淨者，能從客隨煩惱得解脫，而有聞之聖弟子能如實解，故我言有聞之聖弟子修心。

——「自性清淨心而有染污」或「心性本淨客塵所染」的思想，可以回溯到佛陀的教導：(1) 凡夫的心，一方面是心性本淨（心是極光淨者），一方面是客塵所染（客隨煩惱所雜染）。一般的凡夫，由於「無聞」：沒有聽聞佛法，沒有外在的善知識的指導；對心性本淨不能如實解了，也不知如何修心。佛陀又指出：(2) 聖弟子由於「聽聞」善知識的指導，能如實解了心性本淨而知道修心，因而將本淨的心從客隨煩惱中脫離而得解脫。漢地的禪的要義便是如實解了心性本淨(心是極光淨者)，也就是體認自性清淨心、本心。

三、禪的開展

(一) 求那跋陀羅的安心

淨覺(683-?) 編集的《楞伽師資記》說：

- (1) 宋朝求那跋陀羅三藏，中天竺國人，大乘學時號摩訶衍。元嘉年，隨船至廣州，宋太祖迎於丹陽郡，譯出《楞伽經》。…擬作佛者，先學安心，心未安時，善尚非善，何況其惡！心得安靜時，善惡俱無，依《華嚴經》云：法法不相知。至此國來，尚不見修道人，何況安心者？

- (2) 今言安心者，略有四種。一者背理心，謂一向凡夫心也。二者向理心，謂厭惡生死，以求涅槃，趣向寂靜，名聲聞心也。三者入理心，謂雖復斷障顯理，能所未亡，是菩薩心也。四者理心，謂非理外理，非心外心，理即是心，心能平等，名之為理，理照能明，名之為心，心理平等，名之為佛心。
- (3) 有求大乘者，若不先學安心，定知誤矣。

——求那跋陀羅的安心是指安住於自性清淨心，菩薩行者由「入理心」進入「理心」，也就是由菩薩心進入佛心。此處的理是第一原理，也就是指自性清淨心。

(二) 菩提達摩的理入、行入

達磨祖師開示、弟子曇琳（約 500-580）記的《略辨大乘入道四行觀》說：

「夫入道多途，要而言之，不出二種，一是理入，二是行入。…行入謂四行，其餘諸行悉入此中。何等四耶？一報冤行，二隨緣行，三無所求行，四稱法行。」

(1) 理入

理入是指修道行人藉教悟宗，這是以正見為主導，立刻行動，即知即行，是最上根者的修行方式。此處的「理」，不是一般所說的理論，而是「第一原理」：「含生同一真性」，也就是「眾生都有清淨心」；此處的「教」，是指「聖教量」：「含生同一真性，但為客塵妄想所覆，不能顯了」，也就是「心性本淨，客塵所染」的聖教量。依據此聖教量來體悟心性本淨，便是藉教悟宗。修道行人的實踐，只須捨妄（妄指客塵）歸真（真指清淨心），凝住壁觀（指，安住於清淨心而不動搖），寂然無為。

(2a) 行入：報冤行

報冤行是指修道行人面對不可愛境而有「怨憎會苦」時，要以正

見爲主導，思維：『這些逆境都是來自往昔自己無數劫中，多起冤憎，違害他人，以及這一世所做惡行的結果』，現在想通了（識達故），不再去排斥，面對冤家、苦難而不起瞋。

（2b）行入：隨緣行

隨緣行是指修道行人面對可愛境起貪喜心，以及可愛境消失而有「愛別離苦」時，要以正見爲主導，思維：『此中無我，緣業而轉，都是緣生，榮譽等勝報，都是來自以往行善助人的善因所感，但是這些榮譽等可愛境，緣盡還無，有何可喜？』現在想通了，不再執著可愛境，安住於清淨心，心無增減，喜風不動，順乎正道。

（2c）行入：無所求行

無所求行是指修道行人面對未來的希求而有「求不得苦」時，要以正見爲主導，思維：『迷人看不清對象，處處貪著，生起追求而受苦，智者則是看清真相，安住真心而不起造作，處在無爲，一切現象本性空寂，不起追逐之心，因而無所願樂。三界如火宅。』現在想通了（了達此處），以正見判知，無所求才是正道之行。

（2d）行入：稱法行

稱法行是指修道行人在日常生活中，以正見爲主導，思維：『心性本淨，是性淨之理，這清淨心就是法。法無眾生，也無有我。』智者想清這個道理，接著順著這個心性本淨的法去實踐於日常生活中。由於清淨心（法體）無慳，因而修道行者積極以身、命、財去實行布施波羅蜜（檀施），心無吝惜，知道能施、所施、施者三輪體空，不倚不著，只是爲了去除心垢，稱化眾生而不取相。一方面自利，一方面利他，能莊嚴菩提之道，邁向成佛。檀施既爾，其餘五度也是如此。修道行者爲除妄想，修行六度而不執著於所行。這種稱法行是菩薩行。

以上報冤行、隨緣行、無所求行在於自利，稱法行在於利他。利根和頓根的菩薩行者都要修此四行。

(三) 五祖和六祖的本心

五祖和六祖以「識自本心」為禪的核心，惠昕本《六祖壇經》說：

- (1) 無上菩提須得言下識自本心，見自本性，不生不滅。於一切時中，念念自見萬法無滯，一真一切真，萬境自如如，即是真實見自本性。
——此處五祖對神秀指出，無上菩提是從體驗「本心」開始，個人親身體驗到的本心必須是不生不滅的。
- (2) 五祖知悟本性，乃報某甲言：「不識本心，學法無益。若言下識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。」
——此處五祖肯定了惠能對「本心」的體驗，並指出認識本心是學佛最重要的一步。
- (3) 佛佛惟傳本體，師師默付本心，令汝自見自悟。
——此處五祖指出，諸佛和祖師以自識「本心」為傳法的核心。
- (4) 《淨名經》云：「其時豁然，還得本心。」
——此處六祖引經證明「本心」一語出自佛經。
- (5) 善知識！智慧觀照，內外明徹，識自本心。若識本心，即本解脫。若得解脫，即是般若三昧，即是無念。
——此處指出，以智慧觀照可識自本心，體證到「心性本淨，客塵所染。」
- (6) 但淨本心，使六識從六門走出，於六塵中無染無雜，來去自由，通同無滯，即是般若三昧。

——此處指出，體證到心性本淨後，進一步要開始不被客塵所染：於日常生活中，將六識從六門走出，於六塵中無染無雜，因而心不攀緣善惡。

(7) 解脫知見香者，自心既無攀緣善惡，不可沉空守寂，即須廣學多聞，識自本心，達諸佛理，言滿天下無口過，行滿天下無怨惡，和光接物，無我無人，直至菩提，真性不易，名解脫知見香。

——此處指出，識自本心後（理入）還要行菩薩道（行入）：不可沉空守寂，要廣學多聞，和光接物，無我無人，直至圓滿菩提。

(四) 五祖《修心要論》的守心

五祖弘忍禪師的守心，就是守本真心，也就是安住本心。他的弟子所記的《最上乘論》或《修心要論》的要義如下：

(1a) 問曰：何知自心本來清淨？

答曰：《十地經》云：「眾生身中有金剛佛性，猶如日輪，體明圓滿，廣大無邊；只為五陰黑雲之所覆，如瓶內燈光，不能照輝。」譬如世間雲霧，八方俱起，天下陰暗。日豈爛也，何故無光？光元不壞，只為雲霧所覆。一切眾生清淨之心，亦復如是，只為攀緣、妄念、煩惱、諸見黑雲所覆。但能凝然守心，妄念不生，涅槃法自然顯現。故知自心本來清淨。

(1b) 問曰：何知自心本來不生不滅？

答曰：《維摩經》云：「如，無有生；如，無有滅。」如者，真如佛性，自性清淨。清淨者，心之原也。真如本有，不從緣生。又云：「一切眾生皆如也，眾賢聖亦如也。」一切眾生者，即我等是也；眾賢聖者，即諸佛是也。名相雖別，身中真如法性，並同不生不滅，故言皆「如」也。故知自心本來不生不滅。

(1c) 問曰：何名自心為本師？

答曰：此真心者，自然而有，不從外來，不屬於修。於三世中，所有至親莫過「自守於心」。若識心者，守之則到彼岸；迷心者，棄之則墮三塗。故知三世諸佛以自心為本師。故論云「了然守心，則妄念不起，則是無生」，故知心是本師。

(1d) 問曰：何名自心勝念彼佛？

答曰：常念彼佛，不免生死；**守我本心**，則到彼岸。《金剛經》云：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」故云：「**守本真心**，勝念他佛。」又云：「勝者，只是約行勸人之語，其實究竟果體平等無二。」

(02) 一切眾生迷於真性，不識心本，種種妄緣，不修正念，故即憎愛心起。以憎愛故，則心器破漏；心器破漏故，即有生死；有生死故，則諸苦自現。《心王經》云：「真如佛性，沒在知見六識海中，沉淪生死，不得解脫。」努力會是「**守本真心**」，妄念不生，我所心滅，自然與佛平等無二。

(03) 若解此義，但於行知法要，「**守心**」第一。此「**守心**」者，乃是涅槃之根本，入道之要門，十二部經之宗，三世諸佛之祖。

(4a) 問曰：何知「**守本真心**」是涅槃之根本？

答曰：涅槃者，體是寂滅，無為安樂。我心既是真心，妄想則斷；妄想斷故，則具正念；正念具故，寂照智生；寂照智生故，窮達法性；窮達法性故，則得涅槃。故知「**守本真心**」是涅槃之根本。

(4b) 問曰：何知「**守本真心**」是入道之要門？

答曰：乃至舉一手爪，畫佛形像，或造恆沙功德者，只是佛為教導無智慧眾生，作當來勝報之業及見佛之因。若願自早成佛者，會是「**守本真心**」。三世諸佛，無量無邊，若有一人不守真心得成佛者，無有是處。故經云：「制心一處，無事不辦。」故知「**守本真心**」是入道之要門也。

(4c) 問曰：何知「**守本真心**」是十二部經之宗？

答曰：如來於一切經中，說一切罪福、一切因緣果報，或引一切山河大地草木等種種雜物，起無量無邊譬喻，或現無量神通種種變化者，只是佛為教導無智慧眾生——有種種欲心，心行萬差，是故如來隨其心門引入一乘。我既體知「眾生佛性本來清淨」，如雲底日，但了然「**守本真心**」，妄念雲盡，慧日即現，何須更多學知見，取生死苦、一切義理及三世之事。譬如磨鏡，塵盡明自然現。則今於無明心中學得者，終是不堪。若能了然不失正念，無為心中學得者，此是「真學」。雖言「真學」，竟無所學。何以故？我及涅槃，二皆空故，更無二無一，故無所學。法性雖空，要須了然「**守本真心**」，妄念不生，我所心滅。故《涅槃經》云：「知佛不說法者，是名具足多聞。」故知「**守本真心**」是十二部經之宗也。

(4d) 問曰：何知「守本真心」是三世諸佛之祖？

答曰：三世諸佛皆從心性中生。先守真心，妄念不生，我所心滅，後得成佛。故知「守本真心」是三世諸佛之祖也。

上來四種問答，若欲廣說何窮！吾今望得汝自識本心是佛，是故殷懃勸汝。千經萬論，莫過「守本真心」是要也。

(05) 若不得定，不見一切境界者，亦不須怪。但於行住坐臥中，常了然「守本真心」，會是「妄念不生，我所心滅」。

(6a) 努力！努力！勤求本心，勿令妄漏。過去不知，已過亦不及，今身現在有遇，得聞妙法，分明相勸，決解此語，了知「守心」是第一道。

(6b) 努力！努力！但能著破衣，餐糲食，了然守本真心，佯癡不解語，最省氣力，而能有功，是大精進人也。

世間迷人不解此理，於無明心中，多涉艱辛，廣修相善，望得解脫，乃歸生死。

若了然不失正念而度眾生者，是有力菩薩。

分明語汝等：「守心第一」。若不勤守者，甚癡人也。

(五) 五祖和六祖的心性指導

曹溪本《六祖壇經》中，五祖弘忍對六祖慧能的心性指導，是透過講解鳩摩羅什所譯的《金剛般若波羅蜜經》，當五祖講到「應無所住而生其心」時，慧能言下大悟「一切萬法不離自性」，這段《金剛經》經文的前後是：

「是故，須菩提！諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心：不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。」

可知慧能體悟到的是：「應無所住而生清淨心」，這清淨心就是自己的佛性、自性，所以慧能接著說：

何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。

六祖慧能對惠明和內侍薛簡的心性指導，曹溪本《六祖壇經》說：

(1) 惠明作禮云：「望行者為我說法。」

能云：「汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念。吾為汝說。」

良久，謂明曰：「不思善、不思惡，正與麼時，那箇是明上座本來面目？」

惠明言下大悟。

(2) 簡曰：「師說不生不滅，何異外道？」

師曰：「外道所說不生不滅者，將滅止生，以生顯滅。滅猶不滅，生說不生。我說不生不滅者，本自無生，今亦無滅。所以不同外道。汝若欲知心要，但一切善惡都莫思量，自然得入清淨心體，湛然常寂，妙用恆沙。」

簡蒙指教，豁然大悟。

——六祖慧能的心性指導，從早期的惠明到晚期的內侍薛簡，始終一致，「不思善、不思惡」和「一切善惡都莫思量」是相同的引導，當下不落入善惡兩邊的執取，直接證入本心而「大悟」，這相同於達摩祖師的「理入」。

(六) 禪宗五宗七派的開展

達摩(?-530)→慧可(487-593)→僧粲(?-606)→道信(580-651)
→弘忍(602-675)→惠能(633-713)

(1a) 惠能→懷讓(677-744)→道一(709-788)→懷海(749-814)
→希運(?-850)→臨濟義玄(?-866)【臨濟宗】……→石霜(986-1039)
→黃龍惠南(1002-1069)【臨濟黃龍派】

(1b) 惠能→懷讓(677-744)→道一(709-788)→懷海(749-814)
→希運(?-850)→臨濟義玄(?-866)【臨濟宗】……→石霜(986-1039)
→楊岐方會(992-1049)【臨濟楊岐派】→白雲→五祖→圓悟→大
慧宗杲(1089-1163)

(2) 惠能→懷讓→道一→懷海→潯山靈祐(771-853)→仰山慧寂
(814-890)【潯仰宗】

(3) 惠能→行思(?-740)→希遷(700-790)→惟儼(751-834)→曇
晟(782-841)→洞山良价(807-869)→曹山本寂(840-901)【曹
洞宗】

- (4) 惠能→行思→希遷→道悟(748-807)→崇信(?)→宣鑑(782-865)
→義存(822-908)→雲門文偃(864-949)【雲門宗】
- (5) 惠能→行思→希遷→道悟(748-807)→崇信(?)→宣鑑(782-865)
→義存(822-908)→師備(835-908)→桂琛(867-928)→法眼
文益(885-958)【法眼宗】

——臨濟宗大慧宗杲(1089-1163)所倡導的話頭禪、曹洞宗宏智正覺(1091-1157)所倡導的默照禪等不同法門的出現，這些都是因眾生根器的不同而建立的方便指引，但都以正見為主導，最後安住於清淨心並廣行菩薩道，而內容不出達摩祖師的理入和行入。

四、釐清疑問

- (1) 菩薩為何閑坐林澤？《大智度論》卷 17 說：

問曰：菩薩法以度一切眾生為事，何以故閑坐林澤，靜默山間，獨善其身，棄捨眾生？

答曰：菩薩身雖遠離眾生，心常不捨，靜處求定，得實智慧以度一切，譬如服藥，將身權息家務，氣力平健則修業如故。菩薩宴寂亦復如是，以禪定力故，服智慧藥，得神通力，還在眾生，或作父母妻子，或作師徒宗長，或天或人，下至畜生，種種語言方便開導。

- (2) 是否頓悟漸修？曹溪本《六祖壇經》說：

「迷人漸契，悟者頓修。自識本心，自見本性，即無差別。所以立頓漸之假名。」

——此處六祖指出，迷人漸契，這是行入；悟者頓修，這是直接理入。雖有頓漸，但都是體證「本心」，無有差別，這是第一階段的頓悟。自識本心後，還要不被客隨煩惱所牽引，在生活中還要修四行，這是第二階段的漸修。

- (3) 如何從客隨煩惱得解脫？參考佛陀在《雜阿含 612 經》的教導：

「一切四念處經，皆以此總句，所謂『是故，比丘！於四念處修習，起增上欲，精勤方便，正念、正智，應當學。』」

——佛法的實踐精神是：「增上欲、精勤、正念正知」，最後得到「除世貪憂」（從客隨煩惱得解脫）。禪的正念正知是立足於清淨心。

(4) 是否不立文字？曹溪本《六祖壇經》說：

執空之人，有謗經，直言不用文字。既云不用文字，人亦不合語言。只此語言，便是文字之相。又云：直道不立文字。即此不立兩字，亦是文字。見人所說，便即謗他言著文字。

(5) 如來禪、祖師禪有何不同？《憨山老人夢遊集》說：

問云：有如來禪、祖師禪，二禪果有同異否？…

答：如來禪、祖師禪，本來無二。但如來禪就迷中說悟，要修而後入。祖師禪直指，不屬迷悟一著，不假修為，要人直下頓了自心，凡落迷悟關頭，便是第二義也。

——祖師禪是先「理入」，而後「行入」以根除煩惱習氣。如來禪是先「行入」，不斷思維修而後達成「理入」，「理入」後繼續「行入」以根除煩惱習氣。祖師禪和如來禪二者，最後都是具足禪波羅蜜而無差別。

五、結語

禪的要義在於深信眾生都有自性清淨心，但為客塵妄想所覆，不能顯了。漢地所開展的禪是以菩薩禪或上士禪的「禪波羅蜜」為主軸。唐宋時期所開展的禪是直接掌握自性清淨心或釐清觀念後，就積極去實踐，不尚空談，因而證悟者比比皆是，這未嘗不是知行合一的結果。但是清朝以後，限於眾生的根器，能廣行菩薩道的就越來越少了，上士禪變成中士禪。來到今日科技的時代，處在地球村的眾生是息息相關的，這正是重展上士禪的契機時期。

參考經論

- (01)《增支部·一集》，元亨寺版《漢譯南傳大藏經》。
- (2a)《維摩詰所說經》，《大正藏》第 14 冊，No. 475，姚秦·鳩摩羅什（334-413）譯。
- (2b)《金剛般若波羅密經》，《大正藏》第 8 冊，No. 235，鳩摩羅什譯。
- (2c)《大智度論》卷 17，釋初品中禪波羅蜜，《大正藏》第 25 冊，No. 1509，龍樹菩薩造，鳩摩羅什譯。
- (3a)《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經》，《大正藏》第 12 冊，No. 353，宋·求那跋陀羅（394-468）譯。
- (3b)《楞伽阿跋多羅寶經》四卷，《大正藏》第 16 冊，No. 670，求那跋陀羅譯。
- (04)《略辨大乘入道四行觀》，《卍新纂續藏經》第 63 冊，No. 1217，達磨祖師開示，弟子曇琳（約 500-580）記。
- (05)《修心要論》＝《最上乘論》，《大正藏》第 48 冊，No. 2011，五祖弘忍禪師（602-675）講述。
- (06)《六祖壇經》（敦煌本、曹溪本、惠昕本），惠能（638-713）開示，弟子法海記。
- (07)《楞伽師資記》，《大正藏》第 85 冊，No. 2837，唐淨覺（683-?）編集。
- (08)《憨山老人夢遊集》，《卍新纂續藏經》第 73 冊，No. 1456，侍者福善日錄，門人通炯編輯。

註：原文發表於《禪國際學術論壇》，2014 年 5 月 11 日，台北國際會議中心，金色蓮花主辦 2014 年佛誕文化節，文略修改。