

漢地禪宗禪法的建立略探

林崇安

一、前言

漢地禪宗禪法的建立或中國禪宗禪法的源流，要從西元350年起東來的重要傳法者和漢人學習佛法的氛圍中來瞭解。此中，姚秦鳩摩羅什（334-413）和求那跋陀羅（394-468）都是身兼譯師和禪師，他們對漢地禪宗禪法的建立起了決定性的引導。菩提達摩（?-530），又譯菩提達磨，是南天竺香至王的第三個兒子，後出家為僧，在南北朝劉宋（470-478）間，乘船來到中國南越（廣州），為中國禪宗的初祖。本文略探這些大師以及後續傳承者對漢地禪宗禪法的建立和承襲。

二、鳩摩羅什的譯著和菩薩禪

姚秦鳩摩羅什的譯著，由於譯筆文雅，流通甚廣，對漢地禪宗的禪法起了深遠的影響。鳩摩羅什於弘治八年（406年）譯出《維摩詰所說經》三卷，其中的弟子品說：

「爾時，長者維摩詰自念：寢疾于床，世尊大慈，寧不垂愍？佛知其意，即告舍利弗：汝行詣維摩詰問疾。舍利弗白佛言：世尊！我不堪任詣彼問疾。所以者何？憶念我昔曾於林中宴坐樹下。時維摩詰來謂我言：『唯舍利弗！不必是坐為宴坐也。夫宴坐者，1 不於三界現身意，是為宴坐。2 不起滅定而現諸威儀。是為宴坐。3 不捨道法而現凡夫事，是為宴坐。4 心不住內亦不在外，是為宴坐。5 於諸見不動而修行三十七品，是為宴坐。6 不斷煩惱而入涅槃，是為宴坐。若能如是坐者，佛所印可。』時我世尊聞說是語，默然而止，不能加報，故我不任詣彼問疾。」

於此經中，維摩詰居士所說的是菩薩的禪法，菩薩於行住坐臥四威儀中，無時不在定中，認為1 聲聞的禪法，獨處林間空閒，此即於三界現身意。菩薩的禪法沒有時空的約束，所以說不於三界現身意，如此方為宴坐；2 菩薩的禪法於四威儀中，沒有所謂的起不起滅定而現四威儀；3 菩薩的禪法是內心不捨道法，而可外現凡夫事；4 菩薩的禪法，是心不住於內六根，也不住於外六塵；5 菩薩的禪法，是了知諸見（六十二邪見）

虛妄，心不動搖，當下即是修行三十七道品；6 菩薩的禪法，超越煩惱與涅槃，是為宴坐。此經顯示出，維摩詰居士所說的菩薩禪法是超越了聲聞的禪法。這一譯著的流傳下，當時漢地的修行環境中自然生起嚮往菩薩禪法的氛圍。

鳩摩羅什所譯的《大智度論》說：

(a) 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。

(b) 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。

(c) 復次，外道、聲聞、菩薩皆得禪定，而 a 外道禪中有三種患，或味著或邪見或憍慢。b 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。c 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。

(d) 復次，菩薩入禪波羅蜜中，以天眼觀十方五道中眾生，見生色界中者受禪定樂味，還墮禽獸中受種種苦；復見欲界諸天七寶池中華香自娛，後墮鹹沸屎地獄中；見人中多聞世智辯聰，不得道故，還墮猪羊畜獸中，無所別知，如是等種種，失大樂得大苦，失大利得大衰，失尊貴得卑賤，於此眾生悲心，漸漸增廣得成大悲，不惜身命，為眾生故勤行精進以求佛道。

此中指出，菩薩禪是結合發大悲心。眾生捨去禪內的妙樂而追求外樂，譬如大富盲人，家中多有伏藏不知、不見而往外乞求，同樣的，眾生心中自有極妙內樂而不自知，因而菩薩以悲心和方便來指引眾生。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土禪。聲聞禪是中土禪，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，可知菩薩禪已經不是一般的禪那，而是含攝了定、慧和慈悲。

鳩摩羅什的譯著傳出後，整個漢地行者都嚮往具足禪波羅蜜的菩薩禪或上士禪，在這種氛圍下，後來漢地禪宗的禪法便形成以菩薩禪為主軸。

三、求那跋陀羅的譯著和安住自性清淨心

求那跋陀羅的譯著有《楞伽阿跋多羅寶經》、《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經》等多種，他指出菩薩禪的「正見」在於深信眾生都有自性清淨心、佛心、佛性，《楞伽阿跋多羅寶經》說：「大乘諸度門，諸佛心第一」；《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。」

可知菩薩禪的修持關鍵在於深信眾生都有自性清淨心，但是「自性清淨心」是難可了知，「自性清淨心而有染污」也是難可了知，這是「法爾如是」，這是聖教量，這是「第一原理」（First Principle）。「自性清淨心而有染污」的思想，可以回溯到佛陀的教導，《增支部·一集》說：

(a) 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。

(b) 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。

此處佛陀指出，凡夫的心，一方面是心是極光淨者，一方面是客隨煩惱所雜染，合稱「心性本淨、客塵所染」。

(a) 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。換句話說，想要滅除染著的「客塵」，要「親近善士、聽聞正法」。(b) 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。菩薩禪的禪法實踐便是要如實解了心性本淨（心是極光淨者），也就是體認自性清淨心、本心、佛性。

求那跋陀羅提出的安心法門，便是要菩薩行者先安住於自性清淨心、安住於本心。淨覺（683-?）編集的《楞伽師資記》說：

(a) 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？

(b) 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。

(c) 有求大乘者，若不先學安心，定知誤矣。

求那跋陀羅指出，安心有四種情況：背理心、向理心、入理心、理心。此處的「理」，是第一原理，是指自性清淨心。此處指出，凡夫的心都是「背理心」，因為不知自性清淨心。聲聞的安心是「向理心」：聲聞行者朝向自性清淨心，但一安住自性清淨心後，接著立刻滅除煩惱，邁向聲聞道的果位，這是由於聲聞行者的心是厭惡生死，不想於長期生死中廣度眾生，因而立刻趣向寂靜涅槃。菩薩行者的安心是「入理心」，這是安住於自性清淨心後，由於悲心而帶惑潤生，不急於證果，因而長期於生死中利益眾生，累積波羅蜜，圓滿後才進入「理心」：進入心理平等的佛心而成佛。

四、菩提達摩的理入和行入

《略辨大乘入道四行觀》是達磨祖師的開示，由弟子曇琳（約500-580）記錄下傳。此中，達磨祖師認為，入道不出二種：（1）理入，（2）行入。行入又分為四種：(2a)報冤行，(2b)隨緣行，(2c)無所求行，(2d)稱法行。以下引據原文，略析其要義。

(1) 理入

「理入者，謂藉教悟宗，深信含生同一真性，但為客塵妄想所覆，不能顯了。若也捨妄歸真，凝住壁觀，無自無他，

凡聖等一，堅住不移，更不隨文教，此即與理冥符，無有分別，寂然無為，名之理入。」

此處理入是指修道行人藉教悟宗，這是以正見為主導，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，而是指第一原理：「含生同一真性」，也就是「眾生都有清淨心、眾生都有佛性」。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。修道行人實踐時，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），安住於清淨心時，無自無他，凡聖等一。安住於清淨心時，無有分別，寂然無為，這是理入。

（2a）報冤行

「云何報冤行？謂修道行人，若受苦時，當自念言：『我往昔無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限，今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟，非天、非人所能見與』，甘心甘受都無冤訴。經云：『逢苦不憂。』何以故？識達故。此心生時與理相應，體冤進道，故說言報冤行。」

此處報冤行是指，修道行人面對不可愛境而有「怨憎會苦」時，要以正見為主導，是知而後行，先思維：『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，接受苦難而不起瞋，安住正道，面對冤家，以正面的心理去回報，這是報冤行。

（2b）隨緣行

「隨緣行者，『眾生無我，並緣業所轉，苦樂齊受，皆從緣生。若得勝報榮譽等事，是我過去宿因所感，今方得之，緣盡還無，何喜之有？』得失從緣，心無增減，喜風不動，冥順於道，是故說言隨緣行。」

此處隨緣行是指，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，要以正見為主導，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，因而心無增減，喜風不動，順乎正道，這是隨緣行。

（2c）無所求行

「無所求行者，『世人長迷，處處貪著，名之為求。智者悟真，理將俗反，安心無為；形隨運轉，萬有斯空，無所願樂。功德、黑暗常相隨逐，三界久居，猶如火宅，有身皆苦，誰得而安？』了達此處，故捨諸有，止想無求。經曰：『有求皆苦，無求即樂。』判知無求，真為道行，故言無所求行。」

此處無所求行是指，修道行人面對未來的希求而有「求不得苦」時，要以正見為主導，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之心，處在無為，一切現象本性空寂，不起追逐之心，因而無所願樂。執著於善惡（功德、黑暗），善惡常相隨逐之下，久居於三界之內，不斷生死受到之苦，三界猶如火宅，有身皆苦，誰得而安？』現在想通了（了達此處），因而不再去執著對象，厭捨諸有，止想無求。經曰：『有求皆苦，無求即樂。以正見判知，無所求才是正道之行，這是無所求行。』

（2d）稱法行

「稱法行者，『性淨之理，目之為法。此理眾相斯空，無染無著，無此無彼。經曰：法無眾生，離眾生垢故；法無有我，離我垢故。』智者若能信解此理，應當稱法而行：法體無慳，身、命、財行檀捨施，心無吝惜，脫解三空，不倚不著，但為去垢，稱化眾生而不取相。此為自行，復能利他，亦能莊嚴菩提之道。檀施既爾，餘五亦然。為除妄想，修行六度而無所行，是為稱法行。」

此處稱法行是指，修道行人在日常生活中，以正見為主導，思維：『心性本淨，是性淨之理，這清淨心就是法。安住於清淨心時，無染無著，無此無彼。《維摩詰經》說：法無眾生，離眾生垢故；法無有我，離我垢故。』修道的智者想清這個道理，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，只是為了去除心垢的習性，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。修道行者為了去除妄想的習性，積極修行

六度而不執著於所行。這是菩薩行者的稱法行。

可知達磨祖師的報冤行、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。達磨祖師的理人和行人是菩薩的安心禪法，都是以正見為主導，直接掌握第一原理或釐清觀念後，就積極去實踐，直接應用於生活之中。理人在於頓悟，行人的四行在於漸修，漸修時於生生世世累積波羅蜜，一直累積到圓滿。我們可以說，漢地禪宗的禪法，在達磨祖師的理人和行人的教導中，已經完整建立了，頓悟和漸修的體系也完成了，他的後續的傳承者的禪法並不出此範圍，這些傳承者的差異只是以不同方式，針對不同的根器來指導如何理人。

五、後續傳承者的承襲

達磨祖師後的重要傳承者，依據唐淨覺編集的《楞伽師資記》的記載，有惠可（慧可，487-593）、僧粲（?-606）、道信（580-651）、弘忍（602-675）等大師，以下摘述其要點，並略作評析。

(1) 齊朝鄴中沙門惠可

- 1.承達磨禪師後，其可禪師，俗姓姬，武牢人，年十四，遇達磨禪遊化嵩洛，奉事六載，精究一乘，附於玄理，略說修道，明心要法，真登佛果。
- 2.《十地經》云：眾生身中，有金剛佛，猶如日輪，體明圓滿，慶大無邊，只為五蔭，重雲覆障，眾生不見，若逢智風，飄蕩五蔭，重雲滅盡，佛性圓照，煥然明淨。《華嚴經》云：慶大如法界，究竟如虛空，亦如瓶內燈光，不能照外，亦如世間雲霧，八方俱起，天下陰暗，日光起得明淨，日光不壞，只為雲霧障，一切眾生清淨性，亦復如是，只為攀緣妄念諸見，煩惱重云：覆障聖道，不能顯了，若忘念不生，默然淨坐，大涅槃日，自然明淨。
- 3.故佛性猶如天下有日月，水中有火，人中有佛性，亦名佛性燈，亦名涅槃鏡，是故大涅槃鏡，明於日月，內外圓淨，無邊無際。猶如鍊金，金質火盡，金性不壞。眾生生死相滅，法身不壞。亦如涅槃團壞，亦如波浪滅，水性不壞，眾生生死相滅，法身不壞。

略評：以上同於達磨祖師的理人：調藉教悟宗，深信含生同一真性，但為

客塵妄想所覆，不能顯了。若也捨妄歸真，凝住壁觀，無自無他，凡聖等一。

(2) 隋朝舒州思空山粲禪師

- 1.承可禪師後，其粲禪師，罔知姓位，不測所生。
- 2.唯僧道信，奉事粲十二年，寫器傳燈燈成就。粲印道信了了見佛性處，語信曰：《法華經》云：唯此一事，實無二，亦無三。
- 3.大師云：餘人皆貴坐終，嘆為奇異，余今立化，生死自由。言訖遂以手攀樹枝，奄然氣盡。

略評：僧粲一生行化低調，他印可道信的了了見佛性處，給予傳承。

(3) 唐朝蘄州雙峯山道信禪師

- 1.後，其信禪師，再啟禪門，宇內流布，有《菩薩戒法》一本，及制《入道安心要方便法門》。
- 2.為有緣根熟者，說我此法，要依《楞伽經》諸佛心第一。又依《文殊說般若經》一行三昧，即念佛心是佛，妄念是凡夫。
- 3.《小品經》云：無所念者，是名念佛。何等名無所念？即念佛心名無所念，離心無別有佛，離佛無別有心，念佛即是念心，求心即是求佛，所以者何？識無形，佛無形，佛無相貌。若也知此道理，即是安心，常憶念佛，攀緣不起，則泯然無相，平等不二，不入此位中，憶佛心謝，更不須徽，即看此等心，即是如來真實法性之身，亦名正法，亦名佛性，亦名諸法實性實際，亦名淨土，亦名菩提金剛三昧本覺等，亦名涅槃界、般若等，名雖無量，皆同一體，亦無能觀、所觀之意。

略評：道信禪師以佛性自身為禪法的重點。

- 4.問：何者是禪師？信曰：不為靜亂所惱者，即是好禪用心人。常住於止，心則沈沒，久住於觀，心則散亂。《法華經》云：佛自住大乘，如其所得法，定惠力莊嚴，以此度眾生。

略評：此處指出禪師是以教導菩薩禪法為主。

- 5.云何能得悟解法相，心得明淨？信曰：亦不念佛，亦不捉心，亦不看心，亦不計心，亦不思惟，亦不觀行，亦不散亂，直任運，亦不令去，亦不令住，獨一清淨，究竟處，心自明淨。或可諦看，心即得明淨，心如明鏡，

或可一年，心更明淨，或可三五年，心更明淨。或可因人為說，即悟解。或可永不須說得解。經道：眾生心性，譬如寶珠沒水，水濁珠隱，水清珠顯。為謗三寶、破和合僧、諸見煩惱所汙、貪嗔顛倒所染，眾生不悟心性本來常清淨。故為學者取悟不同，有如此差別。

略評：悟心性本來常清淨，就是理入。

6. 深行菩薩入生死化度眾生，而無愛見，若見眾生有生死，我是能度，眾生是所度，不名菩薩。度眾生如度空，度空何曾有來去？

略評：此處的深行菩薩入生死化度眾生，而無愛見，就是行人。

7. 若初學坐禪時，於一靜處，真觀身心，四大五蔭，眼耳鼻舌身意，及貪嗔癡，為善若惡，若怨若親，若凡若聖，及至一切諸狀，應當觀察，從本以來空寂，不生不滅，平等無二，從本以來無所有，究竟寂滅，從本以來，清淨解脫。不問晝夜、行住坐臥，常作此觀。即知自身猶如水中月，如鏡中像，如熱時炎，如空穀響，若言是有，處處求之不可見，若言是無，了了恒在眼前，諸佛法身，皆亦如是。
8. 初學坐禪看心，獨坐一處，先端身正坐，寬衣解帶，放身縱體，自按摩七八翻，令心腹中嗔氣出盡，即滔然得性清虛恬淨，身心調適然，安心神則，窈窈冥冥，氣息清冷，徐徐斂心，神道清利，心地明淨，觀察不明，內外空淨，即心性寂滅，如其寂滅，則聖心顯矣，性雖無形，志節恒在然，幽靈不竭，常存朗然，是名佛性。見佛性者，永離生死，名出世人，是故《維摩經》云：豁然還得本心，信其言也。悟佛性者，名菩薩人，亦名悟道人，亦名識理人，亦名得性人。

略評：以上是道信禪師指導學人「理入」的方便法門，修行時不問晝夜、行住坐臥，常作此觀。

(4) 唐朝蘄州雙峯山幽居寺弘忍大師

1. 承信禪師後，忍傳法，妙法人尊，時號為東山淨門。又緣京洛道俗稱歎，蘄州東山多有得果人，故曰東山法門也。
2. 又問：學道何故不向城邑聚落，要在山居？

答曰：大廈之材，本出幽谷，不向人間有也，以遠離人故，不被刀斧損斫，一一長成大物後乃堪為棟梁之用，故知棲神幽谷，遠避囂塵，養性山中，長辭俗事，目前無物，心自安寧，從此道樹花開，禪林果出也。

略評：此處同於《大智度論》卷17的問答：

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。

3. 按，安州壽山和上諱曠，撰《楞伽人法志》云：大師俗姓周，其先尋陽人，貫黃梅縣也，父早棄背，養母孝障，七歲奉事道信禪師。…又曰：如吾一生，教人無數，好者並亡，後傳吾道者，只可十耳：我與1神秀論《楞伽經》，玄理通快，必多利益。2資州智詵，3白松山劉主簿，兼有文性。4荊州惠藏，5隨州玄約，憶不見之。6嵩山老安，深有道行。7潞州法如、8韶州惠能、9揚州高麗僧智德，此並堪為人師，但一方人物，10越州義方，仍便講說。

略評：此處弘忍禪師交代其後的傳承者有十位。

4. 爾坐時，平面端身正坐，寬放身心，盡空際遠看一字，自有次第。若初心人攀緣多，且向心中看一字。證後坐時，狀若曠野澤中，迴處獨一高山。山上露地坐，四顧遠看，無有邊畔，坐時滿世界，寬放身心，住佛境界，清淨法身，無有邊畔，其狀亦如是。

略評：以上是弘忍禪師指導學人時，以內觀的方式進入「理入」的方法。

5. 又云：爾正證大法身時，阿誰見證？又云：有佛三十二相，瓶亦有三十二相不？柱亦有三十二相不？乃至土木瓦石，亦有三十二相不？又將火著，一長一短並著，問：若箇長，若箇短也？又見人燃燈，及造作萬物，皆云：此人作夢、作術也。或云：不造不作，物物皆是大般涅槃

也。又云：了生即是無生法，非離生法有無生，龍樹云：諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。若法從緣生，是則無自性，若無自性者，云何有法？又云：虛空無中邊，諸佛身亦然，我印可汝了了見佛性處是也。又云：汝正在寺中坐禪時，山林樹下，亦有汝身坐禪不？一切土木瓦石，亦能坐禪不？土木瓦石，亦能見色聞聲，著衣持鉢不？

略評：此處是弘忍禪師指導學人時，以問答方式進入「理入」的方法舉例。以上是依據《楞伽師資記》的記載。

(5) 唐朝惠能（慧能）大師

惠能的禪法，依據惠昕本《六祖壇經》的記載，惠能說：

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。

略評：此處指出，識自本心後（此時理入），自心雖不攀緣善惡，但還要行菩薩道，不可沉空守寂，要廣學多聞，言行滿天下而無口過、無怨惡，和光接物，無我無人，累積資糧，一直到圓滿菩提。這內容相同於達磨祖師的行人中的「稱法行」。

六、略探初次安心、識自本心或見性的定位

南北傳佛教的佛法都有聲聞道和菩薩道，修行的方式雖有不同，但其中經歷的道果應有相通之處，以下針對禪修者的初次安心、識自本心或見性，略作討論。禪修者初次安住清淨心、識自本心或真正見性時，尚未斷除煩惱，只是略為降伏煩惱而已，這相當於南傳十六觀智中的行捨智階段。行捨智是禪修者照見一切行法無一物可執取為「我」及「我的」，因此對行法生起捨離，捨棄了怖畏與取樂兩者，對一切行法感到中捨，此時暫斷不平衡、不平等之心，生起極平等之心。行捨智是「至頂觀」，是「到達頂點的毘婆舍那」。禪修者生起行捨智後，有三種情況，一、禪修者或以為證果而不再精進，或出離心不足，結果退失而仍被煩惱所束縛。二、禪修者以堅強的出離心，繼續加強觀智，依次生起隨順智、種姓智、道智、果智，永斷隨眠煩惱，證得聲聞四種聖果。三、禪修者一直保持行捨智，降伏

隨眠煩惱，而不往證聲聞聖果，在悲心的推動下留惑潤生，生生世世精進地奉行菩薩道，累積波羅蜜和福慧資糧，經佛受記後，邁向成佛。

七、結語

本文指出，鳩摩羅什、求那跋陀羅二位大師對漢地禪宗禪法的建立起了決定性的引導作用，導致漢地的禪法是以菩薩禪或上士禪的「禪波羅蜜」為主軸。接著，菩提達摩教導的理入和行入，確立了漢地禪宗禪法的實踐架構。這種禪法直接掌握自性清淨心，並在生活中積極去自利利他，不尚空談，經由後代傳承者的推展，因而證悟者比比皆是。後期臨濟宗大慧宗杲（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，而內容不出達磨祖師的理入和行入。由於漢地禪宗的禪法是菩薩禪，與社會大眾密切結合，因而有茶道、劍道、花道、射藝、舞蹈、體育等與禪結合在一起，形成生氣盎然的生活面。

參考經論

- 1.《增支部·一集》，元亨寺版《漢譯南傳大藏經》。
- 2.《維摩詰所說經》，《大正藏》第14冊，No.475，姚秦·鳩摩羅什（334-413）譯。
- 3.《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。
- 4.《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。
- 5.《楞伽阿跋多羅寶經》四卷，《大正藏》第16冊，No.670，求那跋陀羅譯。
- 6.《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。
- 7.《六祖壇經》，惠能（638-713）開示，弟子法海記。
- 8.《楞伽師資記》，《大正藏》第85冊，No.2837，唐淨覺（683-?）編集。