

# 禪宗源流與祖師思想

若問起對「禪宗」的印象時，在讀者腦海中浮現的是什麼景象呢？

是大眾在禪堂內，靜默盤腿坐定，禪師手持警策，邊緩步行走邊觀察學員的模樣嗎？抑或是在語錄及史傳記載中，祖師大德那些令人摸不著頭緒的機鋒施設呢？

從專心一意地坐禪，到看似粗暴的棒喝，禪宗多樣的教化方式，帶給後代學人參究禪法豐富的典範和途徑。

若由歷史角度觀察，禪宗不只在現今中國及周邊國家的疆域內廣泛流傳，甚至從十九世紀末開始，也透過一些日本禪師的努力，逐漸向全世界傳播，在西方世界吹起了一股禪風，直至今日而不衰。

接下來，透過爬梳原典，本文將帶領讀者一起探究禪門起源，並介紹中國、韓國和日本代表性的禪宗祖師，藉由認識他們的行誼及思想，讓我們能更深入地了解禪宗這個影響深遠的佛教宗派。



宋代《如來說法圖》，現收藏於國立故宮博物院

## 世尊拈花，迦葉微笑

傳說中，禪宗的傳承，源自於釋迦牟尼佛一次在靈山會上的說法。

當時，世尊拈起一朵梵天供養的金婆羅花，展示給聽法大眾，唯獨摩訶迦葉尊者一人破顏微笑，會中餘人皆默然無措。因此，世尊便說：

我有正法眼藏、涅槃妙心，實相無相微妙法門。不立文字，教外別傳……今方付（咐）屬（囑）摩訶迦葉。（《大梵天王問佛決疑經》，《續藏經》卷1，p. 442a10-12，引文標點皆為筆者所加。）

在這段文字當中，我們看到了禪法的傳授，依賴於老師和學生之間的互契，以及對禪理的深刻體悟。此種法門的傳授，則是佛陀言教之外的別傳。根據迦葉尊者所言，所傳授之內容是：

如是妙智，從何處來？皆從凡夫久遠心來。其久遠心，等諸佛心，是為法身、是名成佛。得見是心，非在言教理誨理解文字之中，但在以心示中。  
(同上, p. 442a17-20)

佛陀的智慧，並非透過知識學習積累來成就，而是自心清淨無量德相的彰顯，若能體悟此心，即是成佛。因此，成佛不在向外追求尋覓，而在於反觀自心。

從上所述，我們可以歸納出大家耳熟能詳的禪門宗旨：「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛。」

最後，佛陀囑咐迦葉尊者，此證悟涅槃妙心的法門，「今付於汝，能持傳弘通正法，尋嗣心道，令不斷絕」。師資之間的「嗣心」，是心和心之間的直接溝通。老師傳法弟子，猶如將一盞油燈的燈光傳遞到另一盞燈上，因而又稱「傳燈」。由此形成了師資間的法脈意識，後代禪師傳承的正當性，即建立在此種法脈之上。

進一步可說，禪宗的歷史，即是禪者們代代傳承這「正法眼藏、涅槃妙心」的過程。接著讓我們以中國、韓國和日本的禪宗祖師們為例，看看他們各提出什麼樣的觀點和修持方式來詮釋此禪門第一義。

## 中國禪宗與菩提達摩

### (一) 中國禪宗略史

中國禪宗，自初祖菩提達摩以來，中間經過二祖慧可、三祖僧燦、四祖道信到五祖弘忍。師徒相繼付法，門庭漸盛，禪法開始廣泛傳播。其後分為六祖慧能的南宗禪，以及神秀的北宗禪。此中，北宗禪主張漸悟，至晚唐衰落；南宗禪主張頓悟，在後世成為主流。而南宗禪在慧能後，至晚唐五代時衍生出了臨濟宗、沩仰宗、曹洞宗、雲門宗和法眼宗共五家，再加上北宋初年，由臨濟宗分派而成的黃龍派與楊岐派兩宗，就是所謂的「五家七宗」，因而一時出現各派並弘的繁盛局面，今日則以臨濟宗與曹洞宗兩家為盛，並傳播到世界各地。

## （二）菩提達摩的生平

關於初祖菩提達摩的生平事蹟，傳說甚多。在《續高僧傳》本傳中，提到達摩是南天竺人，雖屬婆羅門種性，然志心於大乘佛法，且特別精通三學中的定學。他出家後，有感於漢地佛法未興，因此發願待機緣成熟時，前往東土弘揚佛法。達摩東渡後於南越地方（今廣州）上岸，傳說他曾到建康（今南京）與梁武帝討論佛法。因二人不契，達摩便前往江北，至嵩山少林寺面壁九年，時人稱為「壁觀婆羅門」（語出《景德傳燈錄》卷3）。達摩於所到之處皆以禪法誨人，但在當時也招致了其他人的批評，只有道育及慧可長期跟隨他學習，後於嵩洛一帶遊化而終。

## （三）菩提達摩的禪法

達摩所傳授的禪法，主要包含「二入」與「四行」兩部分。「二入」是指「理入」、「行入」（由理和行兩方面趨入佛道）。

### （1）理入

首先，「理入」是：

藉教悟宗，深信含生同一真性，客塵障故。

令捨偽歸真，疑（凝）住壁觀，無自無他，凡聖等一，堅住不移，不隨他教，與道冥符，寂然無為。（《續高僧傳》卷16，《大正藏》卷50，p.551c8-11）

這段文字提出「藉教悟宗」的原則——透過經教薰習，悟入清淨心性（宗）。首要為能深信「含生同一真性」（佛性），然此真性因客塵（妄想煩惱）障礙而無法顯現，因此須再以「凝住壁觀」的修行方式捨去妄想煩惱（偽），歸於真性，體證「與道冥符，寂然無為」的境界。

關於所謂「壁觀」是何所指，有兩種說法：其一是如同前述達摩於少林寺所行，採取面壁靜觀的修持法，其二可能是指人專注於禪觀時，身心皆如牆壁一般寂靜而不動，使一切妄想煩惱（客塵）不生。

### （2）行入

其次，「行入」則包括以下四行：（a）報怨行、（b）隨緣行、（c）無所求行、（d）稱法行。



禪宗初祖菩提達摩

引用自日本國立國會圖書館網站  
《新舊佛像圖鑑》(1932)

修「報怨行」在於能深信因果，對於此生所遭惡緣，能觀為過去造業所受之報，而不起怨尤之心。

「隨緣行」則強調我們現在所受苦樂果報，實皆因緣和合而成，故不應對其心生執著。

「無所求行」是說，對事物的貪著將會帶給生命無比痛苦，因此應當對世間名利等無所希求。

最後，「稱法行」，即是指我們所有行為，都應當與「性淨之理」相稱：一切法皆是緣起性空。若能體悟此點，則所有行為都能無染無著，亦不生妄想煩惱。因此，稱法行雖名為行，實與理密切相關，前三行亦應在此基礎上實踐。

達摩雖以禪法見長，但他並不否定經教對學佛的助益和方便。這點可從前述「藉教悟宗」主張得知。又可從他以四卷本《楞伽經》（劉宋·求那跋陀羅譯）傳授慧可一事證之。

由上可知，達摩禪法強調「理入」和「行入」之間互相結合，此種修學綱領，也成為後世禪者的典範。

## 韓國禪宗與知訥

### （一）知訥前的韓國禪宗簡史

韓國的禪宗，最早可考者，是由新羅的法朗及其弟子神行（一名信行，704～779）所傳入。法朗為四祖道信門人，而神行入唐後，又向志行禪師參學。志行之師為神秀門下的普寂，因此神行回國後，所傳者為北宗禪旨，然當時未形成較大影響。

其後，待憲德王（809～826在位）時，洪陟自唐歸國，他從學馬祖道一弟子西堂智藏，接著於828年，在智異山創設實相寺，始傳南宗禪法於新羅，至高麗（918～1392）初期，形成所謂「禪門九山」：迦智山派、實相山派、桐里山派、闍崛山派、聖住山派、鳳林山派、師子山派、曦陽山派與須彌山派。其中，除了曦陽山派為北宗禪傳承，以及最晚成立的須彌山派為曹洞宗系傳承外，其他七派皆承自馬祖道一門下。

進入高麗時代後，禪宗持續發展，而傳統的教宗（華嚴、法相等），亦保持其法脈，因此形成禪教並立的態勢。然大覺國師義天（俗名王煦，高麗文宗第四子，1055～

1101)自宋回國開創天台宗後，提倡教觀兼修與以教攝禪，吸引許多習禪者，致使禪門凋零，學人寥寥。有感於此，知訥禪師(1158~1210)即決心振興禪門，最終開創了調和禪教、重視修行的曹溪宗風。

## (二) 知訥的生平

知訥生於黃海道洞州(今黃海北道瑞興郡)，俗姓鄭，自號牧牛子。8歲時入禪門，16歲依止闍崛山派宗暉禪師受戒，25歲時通過專為僧侶設計的科舉——僧科，但未出任僧職。不久離開京師開城，南遊參學問道。接著在1189年時，於八公山組織了定慧結社，1200年時遷至松廣山吉祥寺，十一年間廣宣禪教。熙宗即位後，將山寺改名為曹溪山修禪寺，其後又改為現名松廣寺，是「三寶寺」中的僧寶寺(其他兩處為佛寶通度寺、法寶海印寺:前者以供奉佛陀舍利故大殿內無佛像而聞名,後者以收藏高麗大藏經刻板而聞名)。傳說他遷化時仍在法堂內向僧眾說法，展現一代禪師誨人不倦的風範。去世後，熙宗頒諡「佛日普照國師」，著有〈勸修定慧結社文〉〈牧牛子修心訣〉〈真心直說〉等。



知訥

## (三) 知訥的禪法

知訥所傳的禪法，受荷澤神會、華嚴五祖圭峰宗密及大慧宗杲的深厚影響，以(1)頓悟漸修、(2)迴光返照、(3)定慧雙修，與(4)禪教調和為其特點。

### (1) 頓悟漸修

首先，知訥提出修學佛道的目標，即在於親證自身本具的空寂靈知之心，此心實與諸佛無異，在聖不增，在凡不減。他說：

諸法皆空之處，靈知不昧，不同無情，性自神解。此是汝空寂靈知清淨心體，而此清淨空寂之心，是三世諸佛勝淨明心，亦是眾生本源覺性。(〈牧牛子修心訣〉，《韓國佛教全書》第四冊，第710頁，下段，第13~17行)

而修習佛道、開顯此本源覺性的正途，則在於頓悟及漸修兩門，知訥稱之為「千聖軌(軌)轍」，「如車二輪，闕一不可」。他認為「從上諸聖，莫不先悟後

修，因修乃證」，因此在先後次序上，提倡先悟後修。那麼，他是怎麼解釋頓悟和漸修呢？

頓悟者，凡夫迷時，四大為身、妄想為心，不知自性是真法身，不知自己靈知是真佛，心外覓佛，波波浪走。忽被善知識，指示入路，一念迴光，見自本性。而此性地，元無煩惱，無漏智性，本自具足，即與諸佛，分毫不殊。（同上，第709頁，下段，第13～18行）

凡夫之所以為凡夫，乃是由於執著四大和合之身、妄想煩惱之心為自己的真實生命，而不了自己本性「即與諸佛，分毫不殊」。若有一日得逢善知識指點，即能「一念迴光，見自本性」，頓悟到自心原來與佛心無異。此解悟因無階級次第可言，故名為「頓」。

漸修者，雖悟本性，與佛無殊，無始習氣，難卒頓除故，依悟而修，漸熏功成，長養聖胎，久久成聖故。（同上，第709頁，下段，第19行～710頁，上段，第2行）



松廣寺

由於眾生長久以來輪迴流轉，在此過程當中累積的習氣，即便悟到本性即同佛性，也難以馬上清除，故須「依悟而修，漸熏功成」，方能成就聖道。

就此二門，知訥更以小孩成長過程為喻：初生時，雖已如同成人一般具足各器官，然而其功能並無法完全發揮，需待日後漸漸成長。

### （2）迴光返照

其次，頓悟的一大契機，在於能「一念迴光，見自本性」，此迴光之意在於返照自心，直接對空寂靈知之本性有所體會，而非向外尋覓。因此，知訥又舉《楞嚴經》中觀音耳根圓通法門為例，讓學人返觀聞性，以此為方便進而悟入一切妄念、名言、相貌皆不可得的空寂境界。

### （3）定慧雙修

漸修部分，知訥提出「定慧雙修」主張。他認為定與慧，即是寂知本性之體、用。本性寂的一面為定、為體；知的一面為慧、為用。將定慧修習分為「自性定慧」與「隨相定慧」二門：前者強調在面對任何境界時，本性的寂知皆能同時任運現起，將專注不散亂與保持清醒觀照的兩方面，自然而然發揮出來，此是針對利根者而言；後者則著重方便對治效用，若當思慮紛亂時，則發揮本性專心不亂的一面。若腦袋昏沉不清楚時，便提起本性清醒觀照的一面，由所遇事相不同分別處理，從而讓自心在面對境界時，能調整為平穩狀態，是針對鈍根人的教導。

#### （4）禪教調和

最後，知訥提倡禪教之間的融通與調和。在教典方面，其重視《華嚴經》中所描繪事事無礙之境界。不同於天台宗義天的以教攝禪，在此則表現出以禪為主的傾向。他認為：

世尊說之於口即為教，祖師傳之於心即為禪。佛祖心口，必不相違，豈可不窮根源，而各安所習，妄興諍論，虛喪天日耶？……余謂修心之士，先以祖道，知自心本妙，不拘文字；次以論文，辯心之體用，是法界性相，則事事無礙之德、同體智悲之功，不為分外矣。（《華嚴論節要序》，同上，第768頁，上段，第6～14行）

由上可略窺知訥禪法之一二。目前韓國佛教最大宗派曹溪宗，即以他為宗祖。了解他的禪法，可讓我們對韓國佛教傳統有更深刻的體會。

### 日本禪宗歷史發展概說

日本禪宗與韓國相同，最早是於唐朝時傳入，當時的代表人物有道昭（629～700）、道璿（702～760）與最澄（767～822）等人。

道昭入唐時，除了於玄奘法師處學習唯識之外，也曾向二祖慧可的弟子慧滿參學，返日後於元興寺開設禪院，是為日本傳禪之始。其後，道璿亦曾得普寂傳授，因此當他於開元年間前往日本時，乃弘揚北宗的禪法。

日本佛教史上的大德——傳教大師最澄，雖以開創日本天



最澄

台宗而聞名，然而他所學者，並非只限於天台大師智顛的教法，而是包含了密教、戒律和禪法。因此有所謂「四種相承」（圓指法華和天台教法、密、禪、戒）之說。他在日本時，即曾向道璿的弟子行表習禪，入唐後又從禪林寺的儵然，得牛頭宗禪法的傳承。

鎌倉時代(1192~1333)時，由於南宋、元兩代與日本間的交流漸漸增加，來往於兩方的中、日僧侶也同樣多了起來。透過他們的弘揚，加上幕府政權的支持，因此形成禪宗興盛的局面。鎌倉時代以來，日本形成的禪門流派，有所謂「四十八傳」或「二十四流」之說，呈現極為紛繁的局面，其中主要可歸為臨濟宗與曹洞宗兩大系。

首次將臨濟禪傳入日本者為榮西禪師(1141~1215)。他幼年時於比叡山出家，學習天台宗的顯密教理，後兩度入宋學習佛法：第一次(1168)主要攜回本宗相關著作；不久有感於南宋禪法流行，能補當時日本佛教之弊，因而第二次(1187~1191)入宋，得到黃龍派的虛庵懷敞印可。回國後，他先於九州地區弘揚禪法。到京都開法後，由於受到比叡山等的勢力壓迫，因而於建久元年(1198)寫作《興禪護國論》駁斥，強調自己所為乃天台禪傳承的復興，而非標新立異。故榮西禪師的禪法，帶有兼修性格，融入了密法和天台教理。此外，他曾寫作〈喫茶養生記〉獻給三代將軍源實朝，重將飲茶的習慣傳入日本。該書內容闡述茶的種類、抹茶的製法，以及飲茶能強健身體之說，此外也提到桑葉具有治療糖尿病、中風等疾病的效用。

接著，受到幕府政權邀請，宋僧蘭溪道隆(1213~1278)與無學祖元(1226~1286)相繼來到鎌倉傳播禪法，分別開創今日仍為名剎的建長寺與圓覺寺，並強調以禪林清規為基礎的修行生活。

現今日本臨濟禪傳承的源流，則始自南浦紹明(大應國師,1235~1308)、宗峰妙超(大燈國師,1282~1337)、關山慧玄(1277~1360)一系，此派所傳為楊岐派禪法，著重公案的運用。

日本的曹洞宗，則由道元禪師(1200~1253)傳入。他生於貴族公卿之家，然幼



榮西



蘭溪道隆



年時父母相繼離世，使他感到世間無常，決心出家學法。根據傳記所載，他於比叡山出家，然對本宗的強調「佛性本有」感到疑惑，因而投入榮西弟子明全門下，於貞應二年（1223）與其師一同入南宋遍歷名山、尋訪正師。後相契於天童山如淨禪師，得其印可。安貞元年（1227）歸國後，於京都附近一帶傳法，然同樣受到比叡山等地的僧眾非議。寬元二年（1244），遷至越前（今福井縣）大佛寺，後改名為永平寺，是為二大本山之一（另一為瑩山紹瑾所開創的總持寺）。他有《正法眼藏》《普勸坐禪儀》及《永平清規》等著作傳世。

道元禪師的禪法，實踐上強調「只管打坐」，在見地上則提出「修證一如」的觀點。證入佛之境界，雖應以「端坐參禪」為要，然在道元禪師的觀念中，坐禪並非達致證悟的手段或方法。也就是說，坐禪修行本身，即是證悟的體現，而非以坐禪來求證悟。因此眾生雖具佛性，但若無修行的彰顯，則無所謂證悟之實，故證悟與修行互相不離。

至江戶時代（1603~1868）時，隱元隆琦（1592~1673）來到日本傳法，創立日本禪的第三個宗派黃檗宗。隱元禪師雖自認承續「臨濟正宗」，然其所學為明代禪，不同於宋元時傳入日本的臨濟禪。黃檗宗禪法的特色在於「禪淨雙修」，反映了當時中國佛教的特色。此外，白隱慧鶴（1685~1768）

為臨濟宗中興之祖，現日本的臨濟傳承皆溯源自他，他提倡「悟後的修行」，也傳授對治禪病的氣功法，稱之為「內觀之祕法」，並重新整編教學用公案集。

到了近代，最早向西方世界弘揚禪學的，也是來自日本的僧人。西元1893年，第一屆世界宗教會議（Parliament of the World's Religions）於美國芝加哥舉行。當時與會的宗演禪師，因其弟子鈴木大拙（D.T. Suzuki, 1870~1966）在會場結識了宗教學



圓覺寺



建長寺

者Paul Carus，讓英文流利的大拙，與Carus開始合作，透過翻譯禪門典籍和出版以英語介紹禪學的著作，將禪學傳播至西方世界。

## 結語

以上簡單介紹中國、韓國和日本的禪師事蹟與其所傳禪法概要。雖然禪法的核心在於體證一味無別的「正法眼藏、涅槃妙心」，但每位禪師各有施設與方便，形成不同的宗風。而禪法的流衍，也因各國文化的差異而呈顯不同的型態。

風格及型態，僅僅是表現禪師所面對的當下環境和學人根機的不同，而非佛法真理的差異。因此，在學習禪門教法時，不應排斥異己，把自身所學當作唯一的正理。我們應當抱持著平等的心態，認識各種不同的法門，抉擇適合自己的來深入學習，如此才契合於佛陀及歷代祖師們弘法利生的精神。㊦



鈴木大拙

## 參考資料

### 書籍：

1. 呂澂，《中國佛學源流略講》。北京：中華書局，1979年。
2. 小川隆著，彭丹譯，《禪思想史講義》。上海：復旦大學出版社，2017年。
3. 小川隆著，何燕生譯，《語錄的思想史——解析中國禪》。上海：復旦大學出版社，2015年。
4. 小倉紀藏，《朝鮮思想全史》。東京：筑摩書房，2017年。
5. 東國大學校韓國佛教全書編纂委員會編，《韓國佛教全書》第四冊（高麗時代篇1）。서울：東國大學校出版部，1979年。
6. 末木文美士，《日本仏教史—思想史としてのアプローチ》。東京：新潮社，平成八年。
7. 竹村牧男，《日本仏教 思想のあゆみ》。東京：講談社，2015年。
8. William E. Deal & Brian Ruppert, A Cultural History of Japanese Buddhism (Oxford: Wiley Blackwell, 2015)。
9. 道元著，何燕生譯，《正法眼藏》。北京：宗教文化出版社，2017年。

### 電子資料：

1. Cbeta. Online
2. 劉貴傑，〈從達摩到弘忍的禪學思想〉，《空大學訊》96.12.16。http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book\_up/4982/(390)048-056.pdf
3. 星雲大師，〈韓國佛教簡史〉，《佛教叢書5—教史》。http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=24&item=29&bookid=2c907d4945ac514c0145acc337390005&ch=3&se=2&f=1
4. 星雲大師，〈韓國曹溪宗中興之祖普照國師〉，《佛教叢書4——弟子》。http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=93&item=100&bookid=2c907d49459794fd0145a64915e801a3&ch=5&se=7&f=1