洪州百丈山懷海禪師

百丈懷海（720-814），俗姓王，名懷海，福州長樂人，唐朝禪宗禪師，洪州宗馬祖道一大師法嗣。因居洪州大雄山百丈巖（位在今江西宜春市奉新縣），人稱百丈懷海。

出生與出家

洪州百丈山懷海禪師者，福州長樂人也。丱歲離塵，三學該練。屬大寂闡化南康，乃傾心依附，與西堂智藏禪師同號入室。

【解說】

百丈懷海禪師（720-814）是馬祖道一禪師座下的弟子。福州長樂人，就是現在的福建人。他的壽命很長，活了九十五歲。年紀很輕就出家了，戒、定、慧三學都非常用功跟純熟。而且很早就突顯出了他的領眾才能。

當馬祖道一禪師在江西南康弘化時，百丈懷海禪師就一心一意皈依、跟隨，與西堂智藏禪師都是馬祖入室的弟子，是各站一邊的大德。

香光莊嚴雜誌社出版

捲席

馬祖上堂，大眾雲集，方陞坐，良久，師乃卷卻面前禮拜席，祖便下堂。

【解說】

有天，馬祖上堂說法開示，大眾師也都雲集來請法、聞法。但是，馬祖卻在法座上，坐了很久都不開口。

懷海禪師看大眾都排整齊了，但座上的老和尚遲遲不開口，他就把眾人禮拜的席位、鋪蓋，全部都捲起來收好。

馬祖看到拜墊什麼都被百丈懷海禪師收起來了，就下座，離開法堂，結束這場法事。

因為所有席次都收完了，當然就是要下來了。

香光莊嚴雜誌社出版

拂塵

師一日詣馬祖法堂，祖於禪床角取拂子示之。

師云：「只遮箇，更別有？」

祖乃放舊處，云：「爾已後將什麼何為人？」

師卻取拂子示之，祖云：「只遮箇，更別有？」

師以拂子挂安舊處，方侍立，祖叱之。

香光莊嚴雜誌社出版
Publish from Luminous Adornment Publishing Association
NTU Digital Library of Buddhist Studies web archive
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

【解說】

還有一次，懷海禪師來到馬祖禪師說法的廳堂。馬祖就從禪床背後取出一根拂塵（拂去灰塵的法器），對著懷海禪師，這是要說法的表示。

懷海禪師看著馬祖這樣的示意，就說：「只有這個啊！還有別的嗎？」

百丈懷海禪師很好學。

馬祖就將拂塵收回來，放回原來的地方。同時問懷海禪師：「你以後靠什麼來做眾人的老師呢？」

意思是：你以後要怎麼弘法，怎樣來傳播你的法呢？

懷海他不說話，他把老和尚的拂塵借過來，也表演了一次。

馬祖就說：「只有這個啊？還有別的嗎？」

懷海禪師就把拂塵掛回原處，侍立在一旁的時候，馬祖就用很大很大的聲音，大喝了一聲。

馬祖的意思是：如果接了師父的法，只是複製，那是不夠的，必須要青出於藍。

Hsiang Kuang Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學學生數位資訊館典藏

百丈山

自此雷音將震，果檀信請於洪州新吳界，住大雄山。以居處巖巒峻極故，號之百丈。既處之，未期月，玄參之賓，四方麇至。即有溈山、黃蘗當其首。

【解說】

從那以後，懷海禪師宣講佛法的時候，就像春雷一樣，震動了僧俗。

有很多的信眾、僧眾，請懷海禪師到洪州新吳，也就是現在的江西省奉新縣，一個叫「大雄山」的地方當住持。

大雄山非常雄偉，山巒起伏，又叫做「百丈山」。百丈禪師的名號就是這樣來的。自此，大家稱他為百丈懷海禪師。

Publish from Luminous Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies website Archiving
香光莊嚴雜誌社出版

百丈禪師到了那裡，還沒有住滿一個月，來問道、問禪機的僧俗賓客，從四面八方成群結隊地過來。

地方不夠住，而且山上險峻，交通非常不便。因此，他要在山上蓋房子，也要僧眾一起來耕種，不然怎麼有足夠的道糧，來養這群從四面八方，像朝聖一樣，不斷蜂擁而至的僧俗子弟呢？

Web archive of Buddhist Studies Publication from Dharma Drum Publishing Association
NTU Digital Library of Buddhist Studies
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
法鼓出版社典藏

佛法不是小事

一日，師謂眾曰：「佛法不是小事。老僧昔被馬大師一喝，直得三日耳聾眼黑。」

黃蘗聞舉，不覺吐舌，曰：「某甲不識馬祖，要且不見馬祖。」

師云：「汝已後當嗣馬祖。」

黃蘗云：「某甲不嗣馬祖。」

曰：「作麼生？」

曰：「已後喪我兒孫。」

師曰：「如是如是。」

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

【解說】

有一天，百丈禪師就對著徒眾說：「要領悟佛法不是一件小事情。我當年在馬大師的座下，被他很嚴厲的大喝一聲，震得我耳朵聾掉、眼睛發黑了三天。

黃蘗禪師一聽，吐了吐舌頭，說：「我不要認識馬祖，更不要看見馬祖。」

百丈禪師就說：「你以後應當繼承馬祖禪法。」

黃蘗禪師說：「我不要繼承馬祖！」

百丈禪師很好奇地問他：「為什麼？」

黃蘗回答說：「若繼承馬祖，以後會害了我的徒子徒孫。」

百丈禪師就讚嘆說：「是這樣！是這樣！」

這是他們在打機鋒的語言。當百丈禪師說他被馬祖喝得三天三日耳聾眼黑並不是在訴苦，而在表述我親近的，是這樣一位大德。而黃蘗禪師說：「我不要認識馬祖，我更不要看見馬祖。」意思是：祖師大德不是用眼來看見的，不是用見到人來認識的，而是用心在傳法；同時也讚嘆馬祖是一位高僧。

Publish from Luminary Publishing Association NTU
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Digital Library of Buddhist Studies

僧哭

一日，有僧哭入法堂來。

師曰：「作麼？」

曰：「父母俱喪，請師選日。」

師云：「明日來，一時埋卻。」

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

【解說】

有一天，一位僧人哭著走進了法堂。

百丈禪師就問他說：「出了什麼事啊？」

僧人說：「我父母都死了，請和尚幫我選擇下葬的日子。」

百丈禪師就跟他說：「你明天來，即刻埋葬。」

百丈禪師在表述什麼？父母去世在人間是很重要的一件大事。但是，自己的生死大事更重要。如果沒有開悟，沒有明自己的心地，比父母去世還更加傷心。

因此，百丈禪師說：「你明天來，即刻埋葬。」言外之意要他處理自己的大事，你明天來，當下就可以解決了。

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

併卻咽喉脣吻

師上堂云：「併卻咽喉脣吻，速道將來。」

溈山云：「某甲不道，請和尚道。」

師云：「不辭與汝道，久後喪我兒孫。」

五峯云：「和尚亦須併卻。」

師云：「無人處斫額望汝。」

雲巖云：「某甲有道處，請和尚舉。」

師云：「併卻咽喉脣吻，速道將來。」

雲巖曰：「師今有也。」

師曰：「喪我兒孫。」

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

【解說】

還有一次，百丈禪師上堂說法。百丈禪師問：「如果將咽喉跟嘴唇也一起閉住，怎麼說話呢？」

他就叫他的弟子——溈山靈祐禪師回答。

溈山靈祐禪師回答：「我不說，還請和尚說。」意思是：嘴巴、咽喉全部都閉起來，怎麼說話？

百丈禪師就說：「我不是不能告訴你，只怕長此以往，會斷子絕孫。」意思是這是個秘密。

五峰常觀禪師就說了：「和尚也要一起閉住唇喉，請不要開口。」

百丈禪師就說：「我在沒有人的地方，拍著額頭看著你。」我沒有開口，我就拍著額頭，看著你。

雲巖曇晟禪師就說：「我自有說法，還請和尚舉出話頭。」

百丈禪師又重覆：「如果將咽喉嘴唇一起閉住，怎麼說話？快快回答。」

雲巖曇晟禪師說：「師父現在就有咽喉、嘴唇了，不就是這樣嗎？」

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學圖書館期刊資料庫授權

這裡並不是討論咽喉、嘴唇的問題，而是在表達：我的禪法怎麼傳？因此，百丈禪師就說：「這樣繼續說下去，要斷子絕孫了！」

這裡討論的，不是咽喉、嘴唇、開口、閉口的問題，他們傳的是禪法相應的關竅。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

傳語西堂

師謂眾曰：「我要一人，傳語西堂，阿誰去得？」

五峯云：「某甲去。」

師云：「汝作麼生傳語？」

五峯云：「待見西堂即道。」

師云：「道什麼？」

五峯云：「卻來說似和尚。」

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

【解說】

百丈禪師對著徒眾說：「我要派一個人去傳話給西堂，誰要去啊？」

五峰常觀禪師回答：「我去！我去！」

百丈禪師問：「你怎麼傳話？」

五峰常觀禪師回答說：「等面見西堂的時候，我就說。」

百丈禪師問他說：「你要說什麼啊？」

五峰常觀禪師說：「等我回來以後，再告訴和尚。」

這些都不是我們日常的語言，而是他們彼此用相應的語言，傳遞他們要說的法。

Publish from Seminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

如蟲蝕木

師與溈山作務次。

師問：「有火也無？」

溈山云：「有。」

師云：「在什麼處？」

溈山把一枝木吹三兩氣，過與師。

師云：「如蟲蝕木。」

香光莊嚴雜誌社出版
Publish from Luminary Publishing Association
www.buddhiststudies.org.tw
NTU Digital Library of Buddhist Studies
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

【解說】

百丈禪師跟溈山靈祐禪師一起工作幹活的時候，百丈禪師就問：「你有火嗎？」

溈山靈祐禪師回答：「有啊！」

百丈禪師問：「火在哪裡？」

溈山靈祐禪師就拿起一根木頭，吹了兩、三口氣，然後交給百丈禪師。

百丈禪師接過來以後，說：「好像是蟲子蛀過的木頭。」

火在哪裡？火在他的一口氣息裡面，在每一個起心動念。

Publish from Lay Buddhist Studies web archiving Association NTU Digital Library of Buddhist Studies
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

如何是佛

問：「如何是佛？」

師云：「汝是阿誰？」

僧云：「某甲。」

師云：「汝識某甲否？」

僧云：「分明箇。」

師乃舉起拂子云：「汝還見麼？」

僧云：「見。」

師乃不語。

Luminary Publishing Association 香光莊嚴雜誌社出版 NTU Digital Library of Buddhist Studies 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

【解說】

有一位僧人問百丈懷海禪師：「什麼是佛？」

百丈懷海禪師沒有回答這個問題，而是反過來問僧人：「欸，你是誰啊？」

僧人說：「我的名字叫某某人。」

百丈懷海禪師問：「你認識某某人嗎？」

僧人說：「我當然認識啊！」為什麼當然認識？因為是他自己嘛！

百丈禪師拿起拂塵，問：「你還看得見這個拂塵嗎？」

僧人回答：「我看得見。」

百丈禪師就再不說話了。

話說到這裡，已經指出了很多次什麼是「佛」，不需要再說了。

百丈懷海禪師常常在開示，或者說法後，當大家退下時，他突然會叫某一個人的名字，大家就回頭，而且會回答說「是誰？」這是認識自己。

是我們自己丟了自己，不肯認自己就是「佛」。你少了什麼呢？你看見什麼？你認識什麼呢？這不是要你回答，而是你本來的面目，本來的自己。

什麼是「佛」？還有另外一個嗎？

香光莊嚴雜誌社出版

參禪是要讓我們直接去面對自己，不是另外有一個東西，也不是用很多的語言去解釋「佛」是什麼？答案並非長在別人身上，好像誰都有，就你沒有似的。參禪的「本地風光」說的就是這些。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

聞飯鼓鳴

因普請钁地次。忽有一僧聞飯鼓鳴，舉起钁頭，大笑便歸。

師云：「俊哉！此是觀音入理之門。」

師歸院，乃喚其僧問：「適來見什麼道理，便恁麼？」

對云：「適來只聞鼓聲動，歸喫飯去來。」

師乃笑。

Published from Luminous Publishing Association 香光莊嚴雜誌社出版 NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

【解說】

有一次，大眾都在出坡，這叫「普請」。百丈禪師把普請當作大眾共同的規矩制度，大家都要去出坡。

當時大家正在很認真挖地的時候，忽然傳來打板的聲音。打板吃飯時間到了。一位僧人他聽到了板聲，就把鋤頭扛在肩膀上，大笑著就轉

頭回去了。

百丈懷海禪師也很歡喜，說：「喔，真棒啊！這就是觀音菩薩入理的門徑耶！他修了觀音菩薩的耳根圓通，已經入門了！」

因為打板，大家都放下了鋤頭回到寺院。百丈禪師就把第一個轉頭回去的僧人請來，問：「你剛才見到什麼道理，就這個樣子啊？」

僧人說：「剛才我只聽到打板的板聲，就回來吃飯了。」

百丈禪師聽了，一直笑一直笑。

百丈禪師非常高興，這位僧人修了觀音菩薩的耳根圓通入理的門徑，已經進門了，就是這麼地自在。

Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
Buddhist Studies Digital Library

佛怨與魔說

問：「依經解義，三世佛怨；離經一字，如同魔說。如何？」

師云：「固守動用，三世佛怨。此外別求，即同魔說。」

【解說】

有人問百丈禪師：「依照佛經解說經義，怎麼反而被說是『三世佛怨』？三世佛會憤怒的、激憤的，那麼該怎麼解釋呢？」

百丈懷海禪師說：「佛經是要我們在動與用之間，能夠自在進入佛法的，不是要找很多的語詞來解釋的。你找這些語詞，三世諸佛不喜歡聽，但是如果你講錯了，離開了經典任何一字，自己去創造，那就是魔在說法。」

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學圖書館典藏

區區為阿誰？

雲巖問：「和尚每日區區為阿誰？」

師云：「有一人要。」

巖云：「因什麼不教伊自作？」

師云：「他無家活。」

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Publish Hsiang Lumin Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving

【解說】

有一位雲巖曇晟禪師問：「和尚每天都好辛苦，跟著大眾出坡、做粗活，您到底是為了誰在忙啊？」

百丈禪師回答：「有一個人需要。」

雲巖曇晟禪師又問：「為什麼不叫他自己做？叫他自己做就好了。」

百丈禪師說：「他沒有工具傢伙。」

一日不作，一日不食

師平生苦節高行，難以喻言。凡日給執勞，必先於眾。主事不忍，密收作具，而請息焉。

師云：「吾無德，爭合勞於人？」

師遍求作具，既不獲，而亦忘飡。

故有「一日不作，一日不食」之言，流播寰宇矣。[1]

香光莊嚴雜誌社出版
Published from Luminary Publishing Association
NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

【解說】

身心要配合一致，百丈禪師就是這樣做的。百丈禪師非常勤奮，帶著大眾出坡。到他晚年的時候，大家都出坡，普請變成制度化。大家想：他年紀那麼大了，就不要再讓他做了，於是把他的鋤頭等工具都藏起來。結果那天他居然不吃飯，因為「一日不作，一日不食」。我沒有

做，我就不能吃。大家不得不把他的那些傢伙、工具全部都搬出來，讓他跟著大眾作務。

百丈禪師很長壽，一直活到九十五歲，他為「一日不作，一日不食」，樹立了典範。

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Buddhist Studies web archiving
Digital Library of Buddhist Studies NTU
Association

1 《祖堂集》卷14，CBETA, B25, no. 144, p. 569, a9-13。

心解脫

僧問：「如今受戒，身口清淨，已具諸善，得解脫否？」

答：「少分解脫，未得心解脫，未得一切解脫。」

問：「云何是心解脫？」

答：「不求佛，不求知解，垢淨情盡，亦不守此無求，為是亦不住盡處，亦不畏地獄縛，不愛天堂樂，一切法不拘，始名為解脫無礙，即身心及一切皆名解脫。汝莫言有少分戒善將為便了，有河沙無漏戒定慧門，都未涉一毫在。

努力猛作早與，莫待耳聾眼暗，頭白面皺，老苦及身，眼中流淚，心中惶惶，未有去處。到恁麼時，整理腳手不得也。縱有福智多聞，都不相救。為心眼未開，唯緣念諸境，不知返照，復不見佛道，一生所有惡業，悉現於前，或忻或怖，六道五蘊現前，盡見嚴好舍宅，舟船車輿，光明顯赫。為縱自心貪愛，所見悉變為好境，隨所見重處受生，都無自由分，龍畜良賤，亦總未定。」

Publish from Luminary Publishing Association
禾光莊嚴雜誌社出版
Buddhist Studies website Buddhist Library of Buddhist Studies

【解說】

有一位僧人直接問百丈禪師說：「現在受了戒，身、口都清淨了，已經具備了諸善行，這樣能解脫嗎？」

百丈禪師回答：「稍稍解脫。沒有得到心解脫，就不能一切都解脫。」

僧人問：「什麼是心解脫？」

百丈禪師說：「不求佛，不求知解；污垢或清淨完全都看透；不執著無求，也不住在煩惱的盡處；不畏懼地獄的束縛，也不愛天堂的快樂。不被一切法所拘執，才叫做解脫無礙。也就是身心一切都解脫了，才叫做解脫，不是受完戒，就叫身心清淨具戒，所有的戒都具足了。」

百丈禪師接著說：「你不要以為有少許的戒行、善行，就是開悟了。因為戒律如恆河沙一樣，有無數無邊的戒、定、慧法門，你一點一滴都還沒涉足過。這些恆河沙的、無邊的戒律，要能夠『以理攝受』；要知道，我們都還在道上行，還沒有圓滿，應該及早去修行，不要等到耳聾或者眼睛花了，鬢毛都已經灰白，滿面的皺紋，衰老痛苦時，還在眼睛流著眼淚，心中徬徨，沒有去處。這個時候連整理手腳都不可能了，怎麼還有能力追求佛道？趁早腳踏實地去知道理則在哪裡？去『悟理』，以及去『事行』，就是服務大眾、領導大眾。這都是在培植福德

因緣，也就是在踐行無漏的戒律、禪定、智慧，不是為別人做，而是自己要完成的。用自己的身、口、意，在事上、在理上，完全地踐行。」

身、口、意的清淨，是要靠著日用尋常，在事事物物上起心動念的當下的迴光返照。不是受了戒，身、口、意就都清淨了，所以，百丈禪師強調一定要得到「心解脫」。不要以為受少許的戒，有少許的善行就以為悟道了，卻不知恆河沙的無漏戒律、禪定、智慧法門，一點都還沒有涉足。

百丈禪師的禪修是相當地踏實，他是用自己的生命來看待禪修，在世間踐行佛法，是一位知行合一的大德。

Published from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
NTU Digital Library of Buddhist Studies web archiving
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

是什麼？

師有時說法竟，大眾下堂，乃召之。大眾迴首，師云：「是什麼？」（藥山目之為「百丈下堂句」）

唐元和九年正月十七日歸寂，壽九十五。長慶元年勅諡「大智禪師」，塔曰「大寶勝輪」。

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

【解說】

百丈禪師晚年，常常在開示說法後，準備退堂時，突然叫一聲，召喚大家，眾僧回頭的時候，他說：「是什麼？」

這是很有名的「百丈下堂語」。百丈禪師要讓眾僧直下承擔，直指人心，沒有忘卻任何一個召喚的機緣！

百丈懷海禪師在唐朝元和九年（814）正月十七日圓寂，享年九十五

歲。後，唐穆宗詔賜懷海禪師，諡號為：「大智禪師」，他的寶塔，名叫「大寶勝輪」之塔。

Publish from Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
NTU Digital Library of Buddhist Studies Web archiving
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

百丈禪師的影響

一般講到「百丈」，就聯想起「百丈清規」。他帶動一個佛教僧團來適應時代、文化、社會的改變，他的功德跟視野與尋常人是不一樣的。百丈的清規對佛教的影響，至今都還在討論。百丈禪師制定叢林清規的主要精神，我另外再從《禪門規式》講解。

佛教傳到中國後，佛教戒律要適應中國的文化而有些調整。清末，中國國勢非常衰弱，便收歸廟產為國有，來彌補新式教育以及某些公益事業的經費不足；而毀廟興學，名之曰滌蕩「迷信」、「愚昧」，因此，神像被搗毀、僧道被驅趕還俗，這些都給佛教帶來巨大毀佛的打擊。當時，太虛大師提出三個改革：教理改革、教制改革、教產改革。教制就是佛教的制度。

佛教制度不是到了太虛大師的時候才改革，百丈禪師所設立的清規，就是對佛教在中國存續的一種應對。也不是到唐代百丈禪師才改革，東晉道安法師立寺建塔，弘宣法化，從恆山到襄陽再到長安，道安法師所建立的僧團不斷壯大，他立行

香、定坐、上講、六時禮懺、布薩、悔過等規定，為中國寺院立僧制的基礎。因此，宋贊寧曾說：「鑿空開荒，則道安為僧制之始也。」[1] 道安法師另外一大貢獻就是統一僧人的姓氏，佛教傳入中土開始，僧人都跟著師父的姓，如師父從天竺來的姓「竺」、從安息國來的姓「安」。後來道安認為「大師之本，莫尊釋迦」，[2] 決定佛門一律以「釋」為姓，這與之後翻譯出來的《增一阿含》中的經文相符，[3] 因此，代代相沿，這是中國佛教的一大特色。

道安法師的弟子，廬山慧遠大師在僧制上也有貢獻。慧遠法師聚合了志同道合的人，大家「結社」變成為「蓮社」。結社的大眾都有要遵守的規則，慧遠法師就曾制定了《法社節度序》、《外寺僧節度序》以及《比丘尼節度序》等，完善廬山僧團的教制。

包括六祖惠能大師，他到五祖弘忍大師座下，請求出家。

惠能說：「我不是要求什麼，我只有要來做佛。」

五祖說：「好，你要來做佛，你先到後面去舂米。」

舂米是不是也是一份工作？大家在一起，就有一定的規矩，要去分攤工作。

Web archive from Luminary Publishing Association of Buddhist Studies
天光莊嚴佛法社團
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

禪修不是只有坐在那裡，把僧眾需求的這些點點滴滴，再經過整理，成為完整一套的，就是百丈懷海禪師，所以大家一聽到「百丈」，就聯想到「清規」。百丈禪師建立清規，作風更加地中國化，已不是以個人代表佛教，而是以「僧團」來代表佛教，進入另外一個文化的領域跟境界了，而且對禪門的教學法更加地活潑。

百丈禪師曾對黃檗禪師說：「見與師齊，減師半德；見過於師，方堪傳授。」[4]這是他的嚴格性，「法乎其上，得乎其中；法乎其中，得乎其下。」這是他對弟子的要求。

百丈禪師主張「歇諸緣，捨身心，心如木石」，各種機緣都要放下來，對身心要放捨，心要如同石頭或者木頭一樣。在他的開示裡面，常常有「心如木石」的頓悟法門。「無求」是他的思想。百丈禪師相當嚴厲，可是大家還是跟隨著他。

百丈懷海禪師的法緣非常非常的殊勝，臨濟宗跟溈仰宗都是他座下「喝」出來的。臨濟宗座下又分出兩個宗——楊岐派跟黃龍派。

所以，百丈懷海禪師的法脈殊勝，座下人才輩出。百丈禪師對中國佛教，影響深遠。尤其經過唐武宗的會昌法難，很

多宗派都沒落了，唯獨禪宗還一直興旺。禪宗一花開五葉，而現在依然興盛的是臨濟宗，正是百丈禪師座下的法脈。百丈禪師對佛教在中土，立寺建制安僧，在禪宗史上立下劃時代的規範。

1 《大宋僧史略》卷2，CBETA, T54, no. 2126, p. 241, b10-11。

2 《高僧傳》卷5：「初，魏、晉沙門，依師為姓，故姓各不同。安以為大師之本，莫尊釋迦，乃以釋命氏。後獲增一阿含果，稱四河入海，無復河名，四姓為沙門，皆稱釋種。既懸與經符，遂為永式。」(CBETA, T50, no. 2059, p. 352, c29-p. 353, a4)

3 《增壹阿含經》卷21〈苦樂品 29〉：「爾時，四大河入海已，無復本名字，但名為海。此亦如是。有四姓。云何為四？剎利、婆羅門、長者、居士種，於如來所，剃除鬚髮，著三法衣，出家學道，無復本姓，但言沙門釋迦子。所以然者，如來眾者，其猶大海，四諦其如四大河，除去結使，入於無畏涅槃城。

是故，諸比丘！諸有四姓，剃除鬚髮，以信堅固，出家學道者，彼當滅本名字，自稱釋迦弟子。所以然者，我今正是釋迦子，從釋種中出家學道。比丘當知，欲論生子之義者，當名沙門釋種子是。所以者何？生皆由我生，從法起，從法成。是故，比丘！當求方便，得作釋種子。如是，諸比丘！當作是學。」(CBETA, T02, no. 125, p. 658, c4-17)

4 《百丈懷海禪師語錄（四家語錄卷二）》卷1：「老僧當時被因馬大師一喝，直得三日耳聾。檗聞舉，不覺吐舌。師云：『子已後莫承嗣馬祖去麼？』檗云：『不然。今日因師舉，得見馬祖大機之用，然且不識馬祖。若嗣馬祖，已後喪我兒孫。』師曰：『如是！如是！見與師齊，減師半德；見過於師，方堪傳授。子甚有超師之見。』」(CBETA, X69, no. 1322, p. 6, a12-17 // Z 2:24, p. 409, c12-17 // R119, p. 818, a12-17)