

禅与禅宗略说

菩提

绪说

一说到禅，人们马上会想到禅宗，好像禅就是禅宗，只有禅宗才可以说禅，其实这是误会了禅的本意，禅不仅是佛教所有，也是与外道所共有的。早在三千多年前的印度，婆罗门教的夜柔吠陀中就说到修禅，不过最初不名为禅，而称之为瑜伽。释尊在初出家时，即曾随阿逻迦蓝与郁头蓝弗，学习无所有处定与非想非非想处定。由此可知，禅，并非是佛教的“专利”。不过，释尊在修禅几年后，发现禅才的修习，并不能得到身心的究竟解脱，所以，他按照自己的观念禅思，终于在伽耶毕钵罗树下，得到了真理的消息，成为人间的觉者。释尊的修禅不是枯木死灰般的静坐，也不是顽石般的一无所知，而是运用正确的思惟，安然地静中，更显出旺盛的生命力。自达磨东来，到六祖慧能，形成了中国佛教特有的禅宗。不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛，使得禅宗一枝独秀，成为中国佛教的脊梁。若离禅去说佛法，实有丈二和尚摸不着头脑的感觉。是以，佛法的探索者，决不能忽视禅的重要性，唯有从禅的思想出发，才能见到佛法的真生命。

一、禅的定义略说

禅的全称是禅那，译为静虑、思惟修等。静虑是止他想，系念专注一境，正审思虑。也就是在修禅时，止息一切不应有的妄念，令心专注于一境，对之正审思虑，成为定慧均等的一种心理状态。定慧若不平等，那就不得名为禅。禅，必须要经过智慧的抉择，当心缘境时，清清楚楚，明明白白，没有丝毫的迷糊。这种外静内动的修持，即是真正的修禅，从此可知，佛教的修禅与外道，实有天壤之别。外道所修的禅定，形式虽与佛教相似，但所要达到的最高目的，无非是上生天堂，佛教的修禅，则是以断除烦恼，解脱生死，乃至证得无上菩提为目的。因此，不能把所有的修禅，都说成是佛教的禅定。因为他们有着根本的不同。若只是寂然不动的静坐，充其量，也不过是生天的因行。

禅那还有译为弃恶，功德丛林。弃恶是舍去欲界的五盖等一切诸恶。因为贪、嗔、痴、慢、疑的五盖。盖覆了我人自性清净心的功用。修定能将诸恶弃除，使心恢复本来清净，所以名为弃恶。功德丛林，《大智度论》卷七说：“诸禅定功德，总是思惟修。”以禅为因，能生智慧、神通、四无量等功德。如种种树木生坐，开发无漏智慧，而体证了诸法的实相。因此，禅是佛教思想的基本，也是佛教的生命。禅，在中国佛教长在一处，故称为功德丛林。

二、依教修行禅

“依教修行禅”，是太虚大师为区别后来：“教外别传，不立文字”的禅宗而提出的。禅宗以前的禅，是依教修行的禅，就是对于禅的修习，要经过调身、调息、调心的一定程序，不能躐等的渐次而修。早在东汉桓帝建和二年，安世高来到中国洛阳，翻译了安般守意与阴持入经等专门修习禅定的宝典之后，即自修也教人修数息观及怎样控制心的方法，并因修习禅定而起诸神通，得智慧解脱。由此使人对之仰慕信崇。安般守意与阴持入经，也就成为当时修禅的根本方法。这种方法后人称之为“安般禅”。此后更有：五门禅、念佛禅、实相禅等禅修方法。五门禅，是指佛陀密译的五门禅法要略，近于五停心。五停心是：对治多贪的不净观，多嗔的慈悲观，多痴的因缘观，散乱的数息观，多慢的五阴、十二入、十八界分析无我观。五门禅法序说：“三业之兴，禅智为重，禅无智无以深其寂，智无禅无以寂其照”。此为当时修禅的要旨。这与后来宗门的“寂而常照，照而常寂”有着密切的关系。念佛禅是在道安法师以前修习念佛三昧的行者，更进一步地专重念佛的行法。而专注提倡的是庐山慧远大师。次后，昙鸾、道绰、善导等禅师代表了中国的念佛禅。实相禅，是由慧文、慧思、智者等诸师相承下来，正式地成立了中道实相禅，而智者大师则无疑的是一切禅法的集大成者。如他所著的小止观，略述修禅前方便；六妙门，是讲安那般那禅的，禅波罗密

次第法门，则备摄了从安般守意到念佛实相禅的全部，摩诃止观则更是实相禅的代表作。以上所讲列的禅法，有大德法师把他称为“古禅”。自达摩东来所传的禅法为“今禅”。

三、悟心成佛禅

太虚大师说“悟心成佛禅，是不立文字，教外别传的禅，他主张直指人心，见性成佛，故亦可名为见性成佛禅，或即心是佛禅。”这样的禅，究竟是什么？有人说是一种“如人饮水，冷暖自知”的无言境界。又有大德说“禅是每个人分上自证自悟的境界，是不落于思虑，不落于言说的境界。所谓‘三世诸佛，不能自宣，六代祖师，全提不起，一大藏教，论句不及’的境界，所以说为“不立文字”、“教外别传”。这不立文字的禅，触处逢渠，流露天真，因而古来的大德，视文字为“饶舌”，就是佛说的经典，也被指为“拭疮疣的故纸”。因为自证自悟的真理，不存于文字经典中，而是在现实活生生的经典中，唯有读活生生的经典，才能体悟法性真理。法华经说“诸法寂灭相，不可以言宣”也就是此意。禅是要自己实践实证的，在言说文字中找不到禅。

禅的离语言文字，在经典中“维摩杜口”即透出了此种消息。佛教传到中国，道生的顿悟成佛说，僧肇的涅槃无名论，志公的“空手把锄头，步行骑水牛，人从桥上过，桥流水不流”。慧思禅师的“三世诸佛被我一口吞尽，更有甚众生可化？”这不依经律论义，乃至非言语文字所能及的风格，即是中国禅宗的雏形。

达摩东来，“内传法印以契证心，外传袈裟以定宗旨”。于是在中国有了不立文字的宗门禅。“一花开五叶，结果自然成”的预言，更使得禅宗如雨后春笋般的形成五家七宗的盛景，亦使得中国佛教生气昂然，一时间，赵州茶、云门饼、德山棒、临济喝等宗风，吹及南北。喝佛骂祖，横眉竖拂，乃至门前柏子树，皆是祖师西来之意。可谓虫鸣蝇动无不是禅了。

四、不立文字教外别传

禅是以心传心、无言自证的境界。但禅又是不离文字，离言无证的现实。不是吗？我们翻开洋洋几十卷的禅宗语录，那个又能离了文字与言说呢？如禅宗大德视佛典为“拭疮疣的故纸”，那禅宗语录不是臭不可闻吗？所以，文字依然是禅宗所必顺的，否则，禅宗的大德早就被人们遗忘了，那里还有禅宗呢？禅宗的不立文字，是要我们不要执著文字言说，因为文字不过是表征事物的符号，并非事物的本身。譬如我们熟识的火，火性是热的，火用是能烧，当我们说火时，火并不会从口而出，烧灼了我们的嘴唇。可见，火只是一种假名，并不是火的本身。若我们说的火，就是火的本身，我们的嘴岂不烧的糜烂不堪。事实上，我们一直说“火”、“火”、“火”，嘴唇并未被烧著丝毫。所以禅宗的不立文字，实际并未完全离于文字，否则把嘴挂到墙壁之上，不说一字，谁又知道那是禅呢？

一向引以禅宗学人为自豪的是教外别传。他们认为，只要能体悟心底源头，就可超佛越祖，还要经教作什么呢？殊不知，达摩初来，也还是用四卷楞伽作为印心教言，直到五祖，依然不能离却《金刚经》而印心，哪里能说，全然地不要教典呢？禅者认为教是权宜，不受教典文字的束缚，才能得大自在。所以不能说禅完全是教外别传。

世间之事，利弊名半。禅宗不立文，教外别传的宗风，流行不久，即发生了以熟读语录以能事，熟记公案逞机锋的流弊，为害也很大！

五、直指人心见性成佛

“直指人心，见性成佛”，就禅宗说，是非常重要的两句。所以古来的禅师，没有不以透过见性关为成佛的主要条件。见性，被称为是禅的生命。更进一步的说是禅的真生命。则属于那“如人饮水，冷暖自知”的境界。释尊的言教，“如标指月”、“如筏喻者”，“若有人言如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说”

故”。但是，未悟到佛心时，依然不能离却标月的指，渡人的筏。当一个禅修者，若能见到佛心时，则万法历历于心，无可言说。往昔释尊在灵山会上，欲升座转大法轮时，大众皆静坐期待世尊的演说妙法，可是世尊却不说一字，只拈金波罗花示众，这是什么意思呢？唯大圣迦叶破颜微笑，此即“以心传心”的妙致。如释尊说：“我说法四十五年，未曾说著一字”。又说“始从得道夜，终至般泥洹，于是二中间，佛都无所说”。

禅的见性，是成佛的关键。鼓山晚录中说：“达摩大师来此土，不涉名言，不立修证，唯直指人心，见性成佛。夫心本无形，去何可指？性本无相，去何可见？佛本自成，去何复成？其意只是因众生，妄起诸见，迷却本心，故渡海西来，息其妄见，还得本心”。达摩血脉论更说“若要觅佛，直须见性，性即是佛。佛是自在人，无事无作人。若不见性，终日忙忙，而外弛求，为佛原来不得”。六祖慧能大师则是“我于忍和尚处，一闻言下便悟，顿见真如本性，是以将此教法流行，令学者顿悟菩提，名自观心，自见本性”。由此可证知，见性成佛，实是禅宗的宗旨。若不见性，要想成佛，无有是处！

结束语

禅是要去实践的，语言无法说出，文字无法写出，即使你有生花妙笔，也只能是画蛇添足。所以也就不必长篇大论，横说竖说地说禅是什么？古德去：“禅宜默不宜说”，就是要我们从心性上去下功夫。禅是超越认识的不能用虚妄分别拟议禅是如何？中峰禅师的《山房夜话》说：“禅宗是传佛一大觉圆满之心”。此大觉圆满之心，人人不少，个个不无，只是我人不能体会得到。故尔，禅宗的“直指人心，见性成佛”。真是一语中的，干脆利落。若能直下承当，下工夫去参，自能认得本来面目。打得念头死，许汝法身活。“参”！

写于广化寺菩提苑

1997年1月7日

【录自：智慧之光 之菩提文集】