《拈花微笑》

禪的修行與體驗

22

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 248 ～ P. 258	無	1.　禪是什麼	1.1 佛法的修行，無一法不是匯為同一個目標 1.2 禪是一種頓悟法門的說法
		2. 禪的修行‘	2.1 持戒是修行禪的先決條件 2.2 修**定**是進入禪門的方便法 2.3 慧就是禪 2.4 禪宗主張「不立文字」

22 禪的修行與體驗

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.248 ～ P.249	無	1. 禪是什麼	1.1 佛法的修行，無一法不是匯為同一個目標 1.2 禪是一種頓悟法門的說法

1 禪是什麼

1.1 佛法的修行，無一法不是匯為同一個目標

1.1.1 都是為了讓我們離苦得樂、明心見性、見性成佛

1.2 禪是一種頓悟法門的說法

1.2.1 禪在中國是一個特殊的名字，一提到禪，就覺得是一種頓悟法門

1.2.1.1 究竟有多少人，不假修行而頓悟，甚至能一悟永悟呢？

1.2.1.2 這種觀念影響到後來的一些人，變成不修行用功，只專門談公案、說心性、空口說白話，說食數寶毫無用處，只是增加驕傲、狂見而已。

1.2.2 禪宗的頓悟之說，只是鼓勵人來接受佛法

1.2.2.1 若能跟佛法非常契機，自然就能開悟。

1.2.3 顯密諸宗無不是主張戒、定、慧三學並重

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.249 ～ P.258	無	2.禪的修行‘	2.1 持戒是修行禪的先決條件 2.2 修定是進入禪門的方便法 2.3 慧就是禪 2.4 禪宗主張「不立文字」

2 禪的修行—除戒定慧之外，沒有其他東西可學

2.1 持戒是修行禪的先決條件

2.1.1 消極的持戒—不當做的不可以做

2.1.1.1 已做之惡，令斷絕

2.1.1.1.1 修行的入門方便從懺悔開始，其目的在增長內觀、漸除外障，我們的心穩定下來之後，才能夠修行真正的法門，而得到利益。

2.1.1.2 未做之惡，令不起

2.1.1.2.1 離開五欲。即色欲、聲欲、香欲、味欲、觸欲。

2.1.1.2.2 遠離八風。即利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

2.1.1.2.3 如果我們能經常提高警覺，遠離五欲、勘破五蘊，就能不為八風所動，行解相應。

2.1.2 積極的持戒－ 當做的不可不做

2.1.2.1 已做之善令增長

2.1.2.2 未做之善令生起

2.1.2.2.1 行六度中的布施、忍辱、精進。持戒之後，自然貪心減少慈悲心增加。

2.1.2.2.2 布施是培養慈悲，廣結善緣的方法，忍辱則為修行者的有利增上緣。

2.1.2.2.3 唯有從苦的境遇裡，才會有精進奮發的心。

2.1.2.2.4 如果在歡樂中成長的人，對於人的慈悲心、同情心，便不容易產生，也難以體會眾生有苦，世間有難。

2.2 修定是進入禪門的方便法

2.2.1 禪的修行是必須經過定的過程，但不以定為目標，乃以定為進入禪境的手段

2.2.1.1 若修定不修禪，易落入外道的四禪八定。

2.2.1.2 若修禪不修定，能夠進入禪境的可能就極為渺茫。

2.2.2 中國禪宗的祖師之間，對於定分做兩種不同的態度

2.2.2.1 對「定」採取否定的態度；即不須入定，便能直接進入悟境或禪境

2.2.2.1.1 佛陀時代有些「慧解脫」的阿羅漢，未先修定便得離欲。

2.2.2.1.2 中國禪宗三祖僧燦的〈信心銘〉說：「至道無難，唯嫌揀擇」。

2.2.2.1.2.1 道是自然的、不假方便的；道若可修，那一定不是至道的第一義諦，只是方便法的第二義諦。

2.2.2.1.3 六祖惠能認為，在有分別的心境上下功夫就不是禪，是漸次修定的過程。

2.2.2.1.4 馬祖道一主張行住坐臥盡是禪，非凡夫行、非聖賢行，便是菩薩行；無造作、無是非、無取捨，故謂「平常心是道」。

2.2.2.1.5 大慧宗杲主張以直截了當的方法，直接教人參個「無」字話頭，使其分別不生，虛明自照。

2.2.2.2 對「定」採取肯定的態度；這是說，慧由定生，依定發慧

2.2.2.2.1《遺教經》：「制心一處，無事不辦」；就是用禪觀的方法，教人將散亂的心念集中起來，心得統一，就不會受外境所動，便能遠離煩惱。

2.2.2.2.2 五祖弘忍云：「行知法要，守心第一」；就是教人將不動的真心守住，若能守住真心，自然妄念不生。

2.2.2.2.2.1 「我」及「我所」心滅，無明消失，智慧產生，後得成佛。

2.2.2.2.2.2 這種守心的功夫，即與制心相似，也就是定的修行方法。

2.2.2.2.3 永嘉玄覺的《永嘉集》云「惺惺寂寂，寂寂惺惺」；惺惺是「觀」，觀照我們的心念；寂寂是「止」，靜止散亂的心。

2.2.2.2.3.1 當一念不生之時，仍是非常清楚，便是成了止觀不二，悟境因此現前。

2.2.2.2.4 憨山德清的〈觀心銘〉所說「觀心無相，光明皎潔」；當一念不生之際，便能徹見自心，了無一物，乾乾淨淨，圓圓明明，充滿法界。

2.2.2.2.5 宏智正覺的「默照」法門；默照的本身便是上乘的定境，其〈默照銘〉云：「默默忘言，昭昭現前」，在離言的默默之中，不失靈然的觀照功夫。

2.2.2.2.5.1 一片寂寞而又清明朗照，默而照，照而默，大自在，大活潑，達到「透頂透底」的一片悟境，此仍是定的境界，亦是慧的境界了。

2.3 慧就是禪

2.3.1 禪宗不以為從經教理論中可以得到智慧，智慧不從外求，但由心悟

2.3.2 禪的本身就是智慧，以直截了當，快刀斬亂麻的方式，破無明厚殼，出生死迷惘

2.3.3 當突破自我心中的情執，無差別智慧現前之時，一切經教便成了內心中的事物

2.3.4 真正由明師指導，用禪的方法而得開悟的人，必定行解相應，與經教的理論不謀而合

2.4 禪宗主張「不立文字」

2.4.1 文字只是用來作為通往悟境的路標

2.4.2 若能遇到明師指導，且相信他，而跟他學習，不用文字經教，也可達到開悟的目的

2.4.3 但困難的是若不依經教，便不容易判別誰是邪師誰是明師

討論題目

1. 佛法的各種修行方法都是為了達到什麼目標？

2. 禪宗的頓悟之說應如何看待？

3. 消極的持戒是指什麼？

4. 積極的持戒是指什麼？

5. 禪的修行不以修定為目標，為什麼？

6. 禪宗的祖師，有一類是對定採取否定的態度，請說明？

7. 禪宗的祖師，有一類是對定採取肯定的態度，請說明？

8. 禪宗認為智慧不從外求，但由心悟，請說明？

9. 禪宗不立文字，但留下的文字最多，為什麼？