

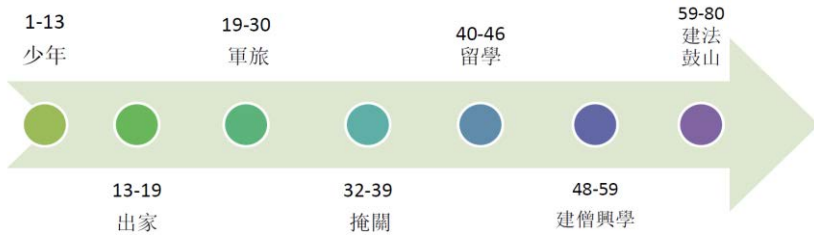


中華禪法鼓宗

釋果暉

法鼓文理學院佛教學系副教授兼系主任

專長於「禪學、漢譯禪經研究、安世高研究」等



首先，因為法鼓山和中華禪法鼓宗是聖嚴師父所創立的，所以先簡單介紹一下聖嚴師父的七個重要生命歷程。在我們開山紀念館是分十期，我用七期幫助記憶：（一）出生到少年；然後是（二）出家與讀佛學院；再來就是（三）軍旅生活——為了離開戰亂的大陸而去當兵，一當就是十年；接著是（四）閉關，共六年；（五）到日本留學也是六年，接下來是（六）東初師公圓寂之後，回來接掌文化館，創辦中華佛學研究所（現在法鼓文理學院的前身），同時也經營文化館的下院——農禪寺，接引大專青年了學佛、出家而建立僧團，這共約十年的時間；最後（七）從 1989 開始共二十年創建法鼓山，大致上是這樣七個重要生命歷程。

此外，聖嚴師父也有聞思修證的四個禪修歷程，這我曾在 2012 年的第四屆聖嚴思想國際學術研討會中有報告過，是用英文發表的。聞就是聞法，聖嚴師父在幼小的時候，就親身經歷兩次的長江的水災，親看到無數的屍體浮在江上，我想師父他從小對生命起了很深刻疑問，演變成後來的參禪疑情跟這些經驗都有連帶的關係。在佛學院期間，雖然沒有讀畢業，好像只讀到小學四年級，但是打了佛學基礎，這是「聞思」的過程。還有在軍隊的時候也沒有浪費時間，雖然是在家身，就像六祖慧能大師一樣在獵人堆裡面，還是在修學佛法；特別在軍中他

讀了很多世俗的書，這成為他以後對社會大眾做弘化時，有種種的方便。又他見到靈源老和尚之前，有三個月是在疑團之中；事實上在疑團之前，他寫了很多文章，投了很多稿，那時候很多人看到他文思很敏銳、順暢，看到文章的人都以為這個人大概是開悟了，終於在退伍前從靈源老和尚得到了修行上的入處，這些在師父自傳上都看得到，這是聖嚴師父闡思修證的四個歷程。

再來就是今天的主題中華禪法鼓宗，因為時間有限，所以我把最精彩的先講，其他的以後慢慢講。大家先看到講義第四張的 Q&A，我認為以下幾個問答（重點摘錄）最重要。

Q：法鼓宗的禪是接續《阿含經》，那傳統的《般若經》呢？

A：達摩禪法是從如來藏系統的《楞伽經》出發，是無我，是如來藏；五祖、六祖都講《金剛經》，由於如來藏的佛性，即是《般若經》的空性。

Q：【如來藏的佛性】接續著般若思想？

A：對！（按：北傳）《阿含經》只講緣起法，沒有（直接）講（緣起）空性。空性是般若、中觀依緣起思想而發展出來的。《阿含經》講緣起，見緣起即見法，見法即見佛（按：《稻稈經》）；這個佛是什麼？是空性，是一切諸法的自性本空！見到空性即見到佛性。

Q：公案話頭加上阿含經...？

A：《阿含經》並沒有講什麼公案、話頭，也沒有講默照、見佛性。我們在方法上有話頭、有默照，在觀念上有佛性，這就不同於《阿含經》。但是此二法門探索其源頭，確是《阿含

《阿含經》宣說的緣起，即無常、無我、空、得解脫。若背離了《阿含經》的緣起法（即我認知的「見法即見佛」的「佛性」），便不能算是佛法了，然而漢傳的禪佛教具有包容性、消融性，以及對於人間社會的適應性，因此法鼓山要堅持漢傳佛教的立場。

《阿含經》所代表的素樸性、人間性、實用性，是無可置疑的，然其涉及安心法的次第禪定（按：四禪八定），則非一般人在日常生活中所能體驗的。所以禪宗將禪修的工夫，運用到擔水砍材、飲茶喫飯等平常生活中，乃是佛教傳到漢地之後不得不然的發展，這也是《阿含經》所未能見到的特色。

最重要的是《阿含經》重於以禪定來觀無常、苦、空而得解脫，這是適應初期印度佛教的厭離風氣，雖然證入比較深，卻只有少數人可以辦得到。大乘佛法講的是直接見佛性、見空性，這並不需要修很深的禪定，因此很多人可以辦得到，這是很重要的一個點。做個比喻小乘佛法和大乘的差異，如果我們到別的地方去，要坐船或飛機，現代很方便，坐飛機比船更快，我們做個比喻：坐小船小飛機就是小乘佛法，大乘佛法就好像是大船大飛機。小船小飛機只能一個人、兩個人開，而且坐上去一定要會開，如果坐上去的人不會開，這條船、飛機就不能動。大乘佛法就好像大船和大飛機，不一定每個人都要開，只要其中一個、兩個，正、副駕駛或大副、二副會開就可以，很多的人就可以同坐大船和大飛機到遠地了。

為什麼阿含經重視講的是證空？因為他證到的是所謂的初果、二果、三果、四果，或者是四果四向；而大乘佛教所說的見性也就是見佛性，但對小乘來講不是那麼重要，因為他希望自己一個人，以最快的時間直接到達目的地。而見性對大乘佛法有非常重要的意義。大家搭船或搭飛機快到的時候，或許這

樣的經驗，如果第一次到外島或出國，大概會選坐最靠近邊邊的位置，從船旁邊或飛機窗邊往外看，從茫茫大海或空無一物的天空，突然看到了！島啊！島啊！陸地啊！陸地啊！快到了！很高興，這就相當於見性，大乘佛法有鼓勵作用，雖然還沒到，但其中有人發現到了，他的眼睛比較利而看到，雖然還很遠，但會告訴人家，快到了。你有沒有看到？你的眼睛可能是還沒睡醒或是眼力不夠好，因此沒能看到。但他可以告訴人家：快到了！快到了！這就是見性，雖然實際上還沒到，但是已經知道目的地的方向、目標，知道一定可以到達目的地。但是對於小乘來講的話，因為旁邊沒有其他的人讓他來鼓勵，所以自己直接到達目的地是最重要的事。對於大乘的話，自己到達目的地並不是最重要的事情，要讓很多人可以到達目的地才重要，這就是大乘與小乘的差別。小乘的小船、小飛機能開的路途也是非常有限，它也不能開得太遠、飛機也不能開得太高；大乘的大船、大飛機可以開得很遠，可以加油加很多，也可以開得很高，也可以讓人家欣賞風景；小乘的話，大概欣賞風景很有限，這是大乘與小乘的不同。

《承先啟後的中華禪法鼓宗》這本小冊子共有六十頁，我把它寫成四頁 A4 的導讀，課後大家也可以再參考。

一、《承先啟後的中華禪法鼓宗》導讀

（一）前言~~~我的使命與責任

（p. 5）：

（聖嚴師父）為了佛法的「實用」而作研究，以及如何「落實到現代人」的一般生活之中。

（二）承先啟後（論題緣起）

（pp. 8-9）：

（聖嚴師父）於 2004 年 9 月，對僧團講四堂課：佛教→發展的佛教→漢傳佛教→漢傳禪佛教→世界整體佛教中的法鼓山禪佛教。釋迦牟尼佛的根本原則，那便是《緣起經》以及《稻稈經》等所講的：「見緣起即見法，見法即見佛。」→（從世尊時代的）佛教，因應當時當地社會的需求而發展成印度佛教的各系各宗（=發展的佛教）。

（三）漢傳佛教：對於如來藏佛教思想比較容易接受

（pp. 10-11）：

重信仰與實踐，而不是思辨與學問；譬如說，每個人出生之後，都知道有「自我」的存在，比較容易從有「我」去體會「放下自我」。我們不必懂太多知識，從有我、放下自我、然後講無我，這樣的話對方多多少少可以體會。但是我們如果

要跟人家講「空」、不空，可能要從因緣法、緣起法開始講，等進入佛門以後，再告訴他這是無我如來藏、是空如來藏，很快就可以接受。漢傳佛教於隋唐盛，宋明弱（被儒家的學者們長期攻擊）。缺乏（解行）人才，與俗化的民間迷信合流。漢傳佛教中的禪佛教則是帶有漢傳諸宗之長，素樸化、生活化。用儒、道二家作為營養和工具，形成本土的漢傳佛教。

（四）法鼓山禪佛教 VS. 傳統禪佛教

（pp. 12-18）：

法鼓山禪佛教：吸收南傳、藏傳、韓、日、越南等佛教的優點，在頓中開出次第化的漸修法門。聖嚴師父辦學、建僧、建法鼓山。主張接受各系，但生活方式為漢傳。聖嚴師父除了在靈源老和尚座下，承接等於是臨濟宗虛雲老和尚法脈的這個禪法；但事實上聖嚴師父的開悟，不是參一句話頭（請參考我的一篇文章：A Study on the Phenomenon of “Sweating All Over” and the Process during Chan (Zen) Enlightenment: Historical Examples and the Case of Master Sheng Yen’s Meditation Experience，《聖嚴研究》第四輯），可以說在方法上面的創新。他請問靈源老和尚，事實上不是問一句話，而是問很多話，這跟傳統的參話頭不一樣。另外就是聖嚴師父他長期在國外，在早期幾乎是一半時間在台灣，三個月在台灣、三個月是在美國或西方，所以接觸很多各系統的修行人，所以他能夠接觸吸收的非常方便。從帶領禪修的方式來講，有不少是中國傳統佛教所沒有的，像瑜珈運動、八式動禪，或者是果元法師昨天帶的輕鬆禪、放鬆禪。南傳方面，像從事內觀禪修的葛印卡，在農禪寺時代與聖嚴師父有過交流。我們的「觀身受法」與南傳也有關係，這方面果光法師和常諗法師，寫過一篇

文章，就在《聖嚴研究》二輯，大家有時間可以去參考一下。還有自然經行，傳統的中國禪堂中是快步經行，南傳有自然經行，我們有快步經行、有自然經行，也有參考自日本的慢步經行。在藏傳方面，聖嚴師父與達賴喇嘛對談，翻譯由丹增喇嘛，在法鼓全集裡面有對談紀錄。還有寧瑪派的大圓滿，與禪宗的開悟也很類似；藏傳的觀想方法很豐富，漢傳這方面是比較缺乏，是文化上的關係，但是我們法鼓山的禪法裡面有觀想方法，比如月光三昧等就是。

九住心的修行層次，《瑜伽師地論》裡面有，南傳也，藏傳也有，而聖嚴師父所教的調心七層次，類似九住心，或者是傳統的六妙門，但講得很簡潔，而且可以把它圖像化，這就是創新，層次上面的創新。

默照禪方面，聖嚴師父承接師公東初老和尚的曹洞法脈，閉關的時候修習疑似默照禪。日本留學的時候，跟日本曹洞宗龍澤寺派的修學數息、參公案。

聖嚴師父與越南一行禪師也對談過好幾次，與美國的凱普婁禪師（Philip Kapleau）有過多次的互動。

另外，念佛修行是中國佛教的最大主流，從五代的永明延壽以來，到明末的蓮池大師、蕩益大師都主張禪淨雙修。聖嚴師父的博士論文是蕩益大師。法鼓山提昇人的品質，建設人間淨土，所以主張有人間淨土、天國淨土、十方淨土，十方淨土也包括西方淨土，還有就是禪宗的唯心淨土，所以淨土的理念與修行法門也包括在中華禪法鼓宗之中。

二、中華禪法鼓宗

宗教→佛教→漢傳佛教→漢傳禪佛教

（一）法鼓山禪佛教的宗教師

法鼓山的禪佛教，需要與世界的佛教、未來整體的佛教相互接軌（p.19）。

我們現在做的事情，與世界互動非常頻繁，一兩個禮拜前，一個歐洲的萊比錫大學，還有匈牙利 Dharma Gate 大學的校長，他邀請我們的老師或博士班同學去上課，因為其他系統的師資他們都有了，就是缺少漢傳的，而且他們還知道日本跟漢傳不一樣。Dharma Gate 大學的校長說，他帶著 10 個理由要來跟我們簽約。我們很高興看到 Dharma Gate 大學不但重視學術教育，也很重視行門研修，跟我們很類似。

世界佛教、漢傳佛教的人數（量）與正信（質）的（危機）問題（pp. 20-26）。

再來看漢傳佛教的危機，一個人數的問題，另外還有正信的問題，這兩個問題一直都存在，所以我們要積極培養人才來弘揚漢傳佛教。

（二）佛教與宗教

宗教的功能：生活意義、生命方向（pp. 26-27）

佛教 VS. 一般宗教（pp. 28-29）

佛教：兼自力、他力（難行道、易行道）。

佛教最重要的特色是「緣起」。

根本佛教→部派佛教→大乘佛教（中觀、唯識、如來藏）
→漢傳、藏傳佛教（pp. 30-35）

部派佛教有上座部與大眾部兩大支，南傳佛教屬上座部的一支。漢傳、藏傳佛教屬大乘佛教。

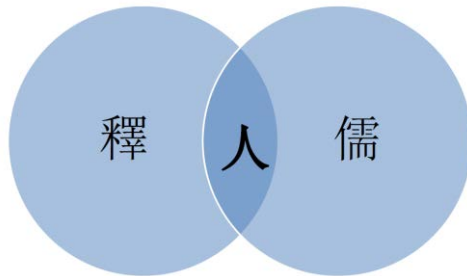
三、漢傳佛教的特色

儒：入世（以人為本）——人間

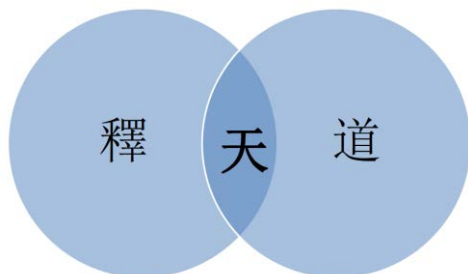
道：出世（長生不老）——天上

小乘：出世（個人解脫）——出世間

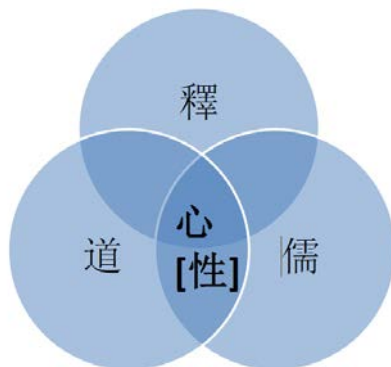
大乘：救世（以利他來利己）——世出世間
（pp.36）



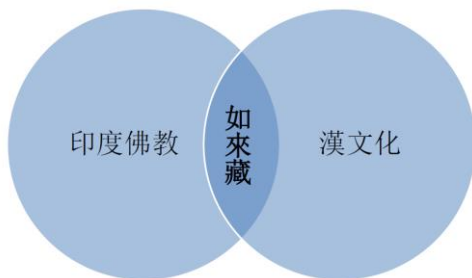
佛教和儒家的共通視野是「人」——人間，因此漢傳佛教講究以人為本。歷代祖師包括近代弘一大師等，以儒家的五常：仁義禮智信人來會通佛教的「五戒」。



佛教和道家的共通視野是「天」——天上。道家重視個人的修煉或升天，以佛教來講，修福、修定能夠上升到天界。

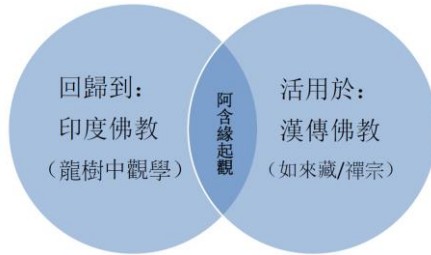


因此，從本體論而言，佛教、儒家和道家共通的語彙是「心」跟「性」，心更可以做為代表。



這個「心」也可以說是「如來藏」。

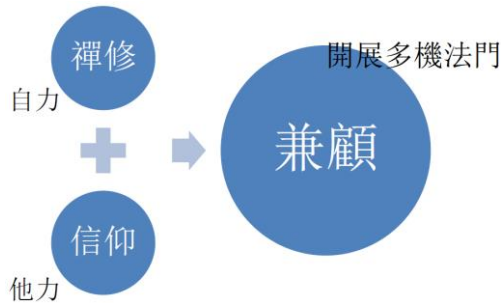
印順法師 vs 聖嚴法師



比較印順老法師和聖嚴法師的思想核心：雖然印順老法師也重視阿含緣起，但是他更重於回到印度佛教的龍樹中觀學，比較屬於思想性；聖嚴師父以阿含緣起為根源，重視活用於漢傳佛教的如來藏，詮釋上與傳統的如來藏有別。著眼於佛教於當代社會的應用性及實踐性，以心靈環保為核心，弘揚漢傳禪佛教。

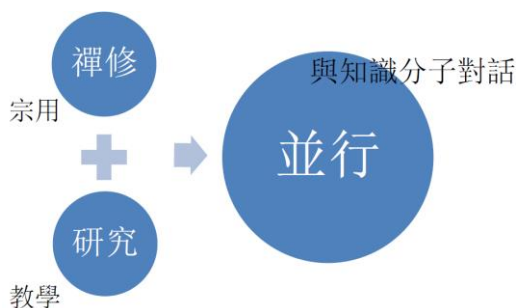
(一) 禪宗：即生死而出生死（大乘菩薩道） (pp. 37-38)

禪修與信仰兼顧



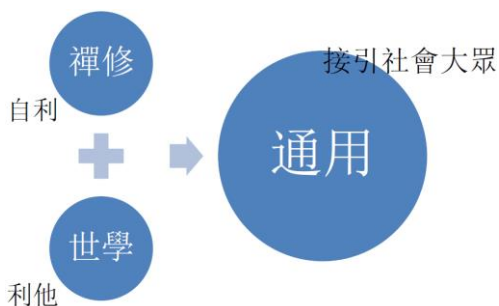
無論是佛法的解脫或禪宗的開悟都重於自力修行，但也重視他力信仰，因為完全自力修行的人畢竟是少數，多數的人還是要自力、他力兼顧的。

禪修與研究並行



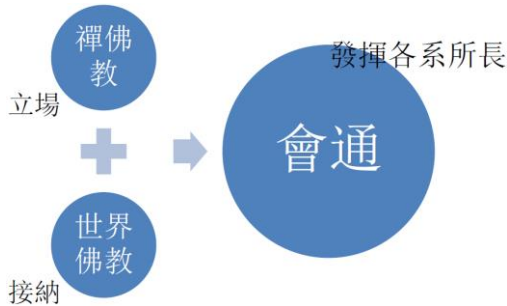
我們三大教育的大學院教育中，學術思想的研討是很重要的一環。聖嚴師父是禪修的指導者，也是學者、教育家，故能積極與知識分子對話，進而提升佛教在現代社會中的地位，法師在返台弘法到開創法鼓山之期間，這方面的活動是蠻頻繁的。

禪修與世學通用



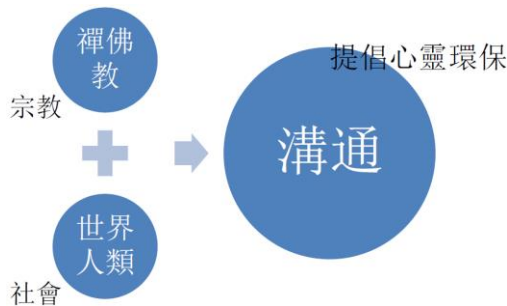
聖嚴師父在長達十年的軍旅生活裡，閱讀了大量的世學書籍，並頻繁地寫作。所以在開創弘化事業時，有很多的善巧方便來接引社會大眾。

禪佛教與世界佛教會通



與世界佛教會通的目的是要發揮禪佛教之所長，必須以開放的心胸來接納各系佛教的優點，融入於漢傳佛教之中。

禪佛教與世界人類溝通



二十一世紀人類生存的兩大挑戰是：人類如何彼此和平相處及如何保護地球環境，這追溯到根源，都是出於「人」本身

的問題，而人的根本問題在於「人心」，因此法師將禪佛教的觀念及方法，轉化成「心靈環保」，成為世界人類共通的語彙。

六妙門、九住心與調心七層次

	一	二	三	四	五	六	七	八	九
九住心	內住 sthāpa yati	等住 (續住) samthā payati	安住 avast hāpayati	近住 upasth āpayati	調伏 damayati	寂靜 śamaya ti	最極寂靜 vyupaś amayati	專住一 趣/ 三摩地 ekotīkaro ti	等持 samā dhatt e
喻	如同懸河	如溪澗水	如潭中水		調伏分別及隨煩惱		斷細分別與隨煩惱		任運而轉
調心七層次									
數隨止	有數息方法	達十方鐘以上	正念不斷，雜念減少		不再有任何妄想雜念還在用功，無數目可數		統一心		
六力	聽聞力	思惟力	念力		正知力		精進力		串習力
四作意	力勵運轉作意(沈掉時多)		有間缺運轉作意(住定時多，而有沈掉)				無間缺運轉作		無功用運

這一張就是調心七層次和九住心、六妙門的對照表。

法師在《禪的體驗》中的〈禪的入門方法〉一文，其中法師將「調心的歷程」分為七階段。這是以調息的方法來說明調心的歷程。可以看到，調心七層次的前六個階段相當與九住心的九個階段，也等同於六妙門的前三個階段。法師的說明，層次適中、具體，且可以圖像化，淺顯易懂。

統一心與四禪八定

	統一心	四禪八定
有心	【身心統一】	未到定
	內外統一 念念統一(絕對統一)	四禪
	時空統一	四空定
無心		

禪修的統一心是為達成開悟見性的無心，這跟修次第禪定來達到解脫，是有所不同的，前者是慧解脫方向，後者是俱解脫方向，因此聖嚴師父以統一心來統一所有的四禪八定，這也是禪學上的一大創舉。

(二) 法鼓山禪佛教

以印度佛教為依歸，以阿含的緣起法為準則（p. 39）聖嚴師父早期也講中觀及唯識之法義。漢傳佛教大乘八宗：禪、淨、律、密，三論、天台、唯識、華嚴，都重於信仰實踐，形成普遍性教團的只有淨土的念佛及禪宗的「道在平常日用中」，是持久、普遍深入民間的。禪與淨之中：重視法脈傳承的，唯有禪宗（pp. 40-43）。

(三) 融合諸宗精華的禪宗

可包含各宗，可研究各宗（pp. 44-46）

太虛大師：漢傳佛教三宗，偏重「法界圓覺宗」。

印順長老：印度佛教三系，以「性空唯名」作為大乘佛教根本。

聖嚴師父：把印度佛教的源頭（阿含經）以及南北傳諸宗的佛法作一些溝通，因為我（即師父）所見、所知漢傳禪佛教的特色，就是釋迦牟尼佛化世的本懷。

四、漢傳禪佛教的範疇

（一）含攝整體的佛法

（pp. 47-49）

禪為大小三乘共軌，小乘佛教有五停心觀（二甘露門）；大乘的淨土有禪觀，中觀有空觀（從十二因緣觀而來），密宗講相應（觀想），瑜伽師本身就是禪師，方法上重視止觀，這些都離不開禪。

佛陀悟道後說法，說四聖諦轉法輪，這是從禪出教；佛弟子根據佛的教法修行而悟道，這是借教悟宗。漢傳禪佛教也是一樣，禪宗祖師們依據教法、禪法修行而悟道，這是借教悟宗，開悟之後所留下的語錄、公案等是從禪出教，這又可以成為後人借教悟宗的內容。

（二）法鼓山禪佛教→心靈環保、提升人品建設淨土 →三大教育（p.50）

漢傳佛教從人本的立場來修行解脫道、菩薩道，不強調神異、神通等的神秘經驗。本人在泰國參學過一年，知道南傳基本上沒有這個忌諱，藏傳也沒有特別的忌諱，只有漢傳佛因為受到儒家文化——特別是孔子講「子不以怪力亂神」，因此禪

宗的修行，講直指人心，見性成佛，這與儒家的文化有密切關係。

五、法鼓山所弘揚的禪佛教

結合《阿含經》的緣起法，運用中國禪宗的特色，適應今天的時代環境（pp. 51-55）。

聖嚴師父有許多禪學著作，下述幾本基礎而實用：《禪的體驗·禪的開示》、《聖嚴法師教默照禪》、《牛的印跡》(Hoofprint of the Ox)。另外《聖嚴法師教話頭禪》也很重要。書不一定要看很多，但這幾本一定要看。師父承接臨濟及曹洞的兩法脈，將兩大宗既分流又合用，這是大乘頓悟禪——話頭禪及默照禪。也運用小乘禪觀——於頓中開出次第化的漸修法門。比如說，師父最早期寫過一篇《從小我到無我》，介紹三個簡要的修行次第——小我、大我、無我。後來提到四心——散亂心、集中心、統一心、無心。中國人不喜歡太繁瑣的東西，這「三我」、「四心」的次第，很簡潔，很好用。

六、建立「法鼓宗」之原因和目的

（一）建立「法鼓宗」之原因

1. 傳承了臨濟、曹洞兩大法脈的合流，所以必須重新立宗。

2. 整合了印度及漢傳諸宗之同異點，並且參考當前盛行於韓國、日本、越南的禪法，乃至南傳內觀法門、藏傳的次第修法，重新整理漢傳佛教的傳統禪法之後的再出發。

（二）提出「法鼓宗」之目的有二

1. 使禪佛教與義理之學互通。法師不但教禪修，也闡釋義理之學，比如著作『教觀綱宗』、『華嚴心詮』等。
2. 使禪佛教與世界佛教會通，並接納與發揮世界各系佛教之所長。

七、問答

（pp. 55-60）

Q1 如來藏與見性之問題

A1 如來藏不一定有流弊，但對佛法知見要清楚。

Q2 機鋒與人間性之問題

A2 對修行有深度或利根者可以用機鋒，但多數人得從基本的禪觀方法學起。若沒有老師指導參話頭的話，可以借助可深可淺的天台教觀或華嚴心境。

中國禪法發展幾個階段：禪數（禪定學）→純禪（達摩）→禪機（惠能）→默照與話頭（宋以後）。

