

北宋末臨濟宗楊岐派佛眼清遠 〈坐禪銘〉和黃龍派佛心本才 〈坐禪儀〉的回歸坐禪

黃敬家

國立臺灣師範大學國文學系教授

法鼓佛學學報第 33 期 頁 91-134（民國 112 年），新北市：法鼓文理學院

Dharma Drum Journal of Buddhist Studies, no. 33, pp. 91-134 (2023)

New Taipei City: Dharma Drum Institute of Liberal Arts

DOI: 10.6889/DDJBS.202312_(33).0003

ISSN: 1996-8000

摘要

唐代臨濟宗繼承惠能南宗批判身體坐禪的傳統，主要以機鋒問答接引學人，加上燈錄甚少臨濟禪師的坐禪紀錄，形塑其不重視身體坐禪，甚至是否定坐禪的印象，但是到了北宋，宗門內對坐禪的態度發生了變化。《嘉泰普燈錄》卷三十收錄兩篇北宋後期臨濟宗的坐禪文——佛眼清遠的〈坐禪銘〉和佛心本才的〈坐禪儀〉，二人都是慈明下四世，前者屬楊岐派，後者屬黃龍派，本文將由此二文來探究臨濟宗坐禪態度的轉變。首先，從禪宗實踐脈絡考察，發現北宋臨濟禪師多有坐禪經驗；其次，從整體文義脈絡細讀兩篇文本的坐禪觀，清遠〈坐禪銘〉重視坐禪作為悟見本元清淨自性的關鍵基礎，在達到甚深禪定之後，方能動寂常禪、任運自在。本才〈坐禪儀〉強調由坐禪入門，先悟得「心外無別佛」，然後「順悟增修，因修而證」。二人都肯定坐禪的重要性，他們對坐禪的態度與過去臨濟宗批判身體坐禪已有所不同；相反地，他們都重視坐禪作為頓悟自性的基礎，都受到宗密的啟發，認同須經次第性漸修方能得悟，悟後還有一段圓修的歷程，才能達究竟圓滿，由此可以看出北宋末臨濟宗裡有向坐禪回歸的發展趨向。

目次

- 一、前言：北宋臨濟宗坐禪觀有何變化？
- 二、北宋臨濟禪師的坐禪實踐和宗門風氣之弊
 - （一）臨濟禪師的坐禪實踐
 - （二）宗門風氣之弊
- 三、楊岐派佛眼清遠〈坐禪銘〉的坐禪觀
 - （一）清遠的參學經歷及佛眼系與虎丘系、曹洞宗的關係
 - （二）清遠〈坐禪銘〉的坐禪觀
 - （三）清遠其他語錄中的坐禪態度
- 四、黃龍派佛心本才〈坐禪儀〉的坐禪觀
 - （一）本才的參學歷程
 - （二）本才〈坐禪儀〉的坐禪觀
 - （三）北宋臨濟宗頓悟漸修觀念的普及
- 五、結語

關鍵詞

坐禪銘儀、佛眼清遠、佛心本才、臨濟、宋代

一、前言：北宋臨濟宗坐禪觀有何變化？

禪宗的坐禪觀，從「壁觀」的初祖達摩，到四祖道信、五祖弘忍建立「東山法門」，都以坐禪作為入道基礎。¹不過，從達摩重視「安心」，到東山法門將禪修內涵擴及生活全體，「心」的地位逐漸被凸顯，在日常中修心成為禪人的修行重心，坐禪的重要性逐漸被淡化。其後南北宗對「坐禪」的態度明顯不同，北宗燈史特別強調其坐禪傳統承襲自東山法門，惠能則略過由禪定而解脫的傳統禪修次第，強調開啟自性般若智慧的重要，並重新定義「坐禪」²。他超越對身體坐禪的執著，取消坐上和坐下的形式界線，並批判外相的坐禪云：「若坐不動是，維摩詰不合呵舍利弗宴坐林中。」³將弟子導向超越有相坐禪的大乘禪定。

惠能的坐禪態度對南嶽以下乃至臨濟宗影響深遠，懷讓以「磨磚作鏡」⁴指點馬祖，完全延續惠能否定身體坐禪修

* 收稿日期：2023/5/31；通過審核日期：2023/11/23。

¹ 東山法門的坐禪方法可參考伊吹敦〈東山法門的修行生活以及禪觀的意義〉。莊國彬主編，《佛教禪坐傳統研討會論文集》，臺北：法鼓文化，2012年，頁169-200。伊吹敦，〈初期禪宗文獻に見る禪觀の實踐〉，《禪文化研究所紀要》24，1998年，頁19-45。

² 敦煌本《壇經》：「外於一切境界上念不起為坐；見本性不亂為禪。」「外離相即禪，內不亂即定。外禪內定，故名禪定。」CBETA, T48, no. 2007, p. 339a4-9。神會《菩提達摩南宗定是非論》也有類似的對「坐禪」導向精神層面的定義：「今言坐者，念不起為坐；今言禪者，見本性為禪，所以不教人坐身住心入定。」鄧文寬、榮新江，《敦煌本禪籍錄校》，南京：江蘇古籍出版社，1998年，頁46。

³ 敦煌本《壇經》，CBETA, T48, no. 2007, p. 338b22-23。

⁴ 《景德傳燈錄》卷5〈南嶽懷讓禪師〉記懷讓以「磨磚作鏡」的公案接引馬祖。有沙門道一住傳法院，常日坐禪，師知是法器，往問曰：「大德坐禪圖什麼？」一曰：「圖作佛。」師乃取一磚於彼庵前石上

定的主張。石井修道先生〈《坐禪箴》考〉也認為「磨磚作鏡」公案是中國禪宗主張解放身體坐禪的典範。⁵因為核心理念的移轉帶動實修方式的變化，馬祖延續否定坐禪的主張，提出：「本有今有，不假修道坐禪，不修不坐，即是如來清淨禪。」⁶進一步轉向將修行與生活結合，主張「自心是佛」、「平常心是道」，提倡一種盡在當下一心之清淨，即吃飯睡覺不離自性的修行方式。到了百丈懷海重視在日常生活中悟道，臨濟義玄以機鋒棒喝接引學人，繼承南宗對身體坐禪的批判傳統。其云：

有一般瞎禿子飽喫飯了，便坐禪觀行，把捉念漏，不令放起，厭喧求靜，是外道法。祖師云：「爾若住心看靜，舉心外照、攝心內澄、凝心入定，如是之流皆是造作。」⁷

這段話明顯是針對北宗重視坐禪看淨而發，貶低坐禪是造作、外道法，又云：「大德，山僧說向外無法，學人不會，便即向裏作解，便即倚壁坐，舌拄上齶，湛然不動，取此為是祖門佛法也，大錯！」⁸由於南宗不再重視身體的坐禪修定，甚至是否定坐禪的立場，與講究坐禪看淨的北宗完全對立。椎名宏雄先生也說北宗的坐禪觀具有繼承達摩以來

磨。一曰：「師作什麼？」師曰：「磨作鏡。」一曰：「磨磚豈得成鏡耶？」「坐禪豈得成佛耶？」CBETA, T51, no.2076, p. 240c18-23。

⁵ 石井修道，〈《坐禪箴》考〉，《駒澤大學禪研究所年報》8，1997年，頁52-53。

⁶ 《景德傳燈錄》，CBETA, T51, no. 2076, p. 440b15-16。

⁷ 《鎮州臨濟慧照禪師語錄》，CBETA, T47, no. 1985, p. 499b13-16。

⁸ 《鎮州臨濟慧照禪師語錄》，CBETA, T47, no. 1985, p. 501a22-24。

嫡傳相承的實踐傳統，而南宗則有意識地透過貶斥坐禪來建立其宗門特色。⁹

胡適、柳田聖山等前輩學者也指出惠能乃至洪洲一系否定坐禪，是對禪定傳統的重要性的徹底顛覆。¹⁰ 美國學者 John R. McRae 從宗派關係的立場提出無論北宗或南宗的禪史論述，都暗藏強烈的宗派敘事和權力修辭，這無關乎文獻存在的時間早晚。某種層面來說，南宗反對坐禪可能是一種與北宗做出區隔的發展策略。¹¹ 實際考察南宗禪師的坐禪立場和實踐有時則呈現矛盾的情形，印順法師《中國禪宗史》便指出禪史中有不少洪州、石頭門下禪師坐禪入定的紀錄。¹² 所以也有學者認為南宗仍有坐禪傳統，只是將禪定與日常生活連結，並非反對坐禪。¹³

⁹ 參考椎名宏雄，〈南宗の坐禪觀とその特色〉，《宗學研究》13，1971年，頁134-146。

¹⁰ 胡適認為惠能反對坐禪，提倡頓悟。參見〈中國禪學之發展〉，《禪宗思想與歷史》，臺北：大乘文化出版社，1978年，頁269。柳田聖山認為從牛頭法融《絕觀論》、敦煌本《壇經》、《菩提達摩南宗定是非論》等對坐禪都採批判立場。〈第六章 餘論〉，「第三節 禪と禪宗」，《初期禪宗史書の研究》，京都：法藏館，2000年，頁451-452。

¹¹ 參考 John R. Mcrae, *Seeing through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*, Berkeley and Los Angeles: University California Press, 2004. 另外，龔雋〈中國禪學史上的「坐禪」觀念——以六到九世紀禪史案例為中心〉一文，亦對禪宗的坐禪觀進行深入的梳理。《中國文化》38，2013年，頁77-90。

¹² 釋印順，《中國禪宗史》，臺北：正聞出版社，1994年，頁350-351。

¹³ T. Griffith Foulk, "Chanyuan qinggui and Other 'Rules of Purity' in Chinese Buddhism," in *The Zen Canon: Understanding the Classic Texts*, edited by Steven Heine and Dale S. Wright, New York: Oxford University Press, 2004, pp. 275-312. 從清規制度來看，禪寺中仍然有長時間的禪坐實踐。

那麼，臨濟宗到了北宋對坐禪的態度有沒有什麼變化呢？宋代臨濟宗以參究前人公案為主，坐禪既非宗門修行重心，相關論述多零星缺乏系統。不過，《嘉泰普燈錄》¹⁴卷三十「雜著」中收錄佛眼清遠〈坐禪銘〉和佛心本才〈坐禪儀〉兩篇以坐禪為題的短文，二人都出身臨濟宗慈明下四世，前者屬楊岐派，後者屬黃龍派，兩人的生存時代接近，約在北宋末期，正可以此二文作為理解宋代臨濟宗坐禪觀的一個徑路。石井修道先生和清藤久嗣先生均認為清遠〈坐禪銘〉講的是中國禪宗對「身體坐禪的解放」，與「磨磚作鏡」公案主張一致，繼承了破除對坐相的執著的坐禪觀。¹⁵相對地，長谷川昌弘先生則認為清遠〈坐禪銘〉重視坐禪的立場明顯。¹⁶而黃龍派本才〈坐禪儀〉重視坐禪的立場明確並無爭議。

本文將二文放在宋代禪宗實踐的發展脈絡中來觀察其坐禪觀的特點和變化，先從禪宗歷史脈絡考察北宋禪師的禪修實踐風氣；再以文本細讀的方式，從禪修的義理內涵解讀這兩篇文本的坐禪觀點，結合實踐脈絡與禪修理論來理解北宋末臨濟宗佛眼清遠和佛心本才對坐禪態度的轉變。

¹⁴ 宋僧正受寧宗嘉泰四年（1204）編成。

¹⁵ 參考石井修道，〈《坐禪箴》考〉，《駒澤大學禪研究所年報》8，頁51下欄-頁53上欄。清藤久嗣，〈道元禪師の坐禪觀(2)『龍門仏眼遠禪師坐禪銘』について〉，《宗學研究》49，2007年，頁47-48。

¹⁶ 長谷川昌弘，〈仏眼清遠の思想〉，《印度学仏教学研究》41:2，1993年，頁12。

二、北宋臨濟禪師的坐禪實踐和宗門風氣之弊

（一）臨濟禪師的坐禪實踐

北宋臨濟宗從風穴延沼（897-973）、首山省念（926-993），到汾陽善昭（947-1024），門庭逐漸擴大，《禪林僧寶傳》卷三〈善昭傳〉記善昭在太子院「宴坐一榻，足不越閭者三十年。」¹⁷他在〈坐禪〉中云：「閉戶疎慵叟，為僧樂坐禪。一心無雜念，萬行自通玄。」〈山僧歌〉云：「是以巖阿凝定身心而自在，俱間雄峯，宴坐神靜而清虛總歇。」¹⁸足見他有長年禪坐的習慣。值得注意的是，法系上善昭雖嗣法於首山省念，卻頗契會曹洞禪法，《禪林僧寶傳》卷三〈善昭傳〉記「昭歷諸方，見老宿者，七十有一人，皆妙得其家風，尤喜論曹洞。」¹⁹還作過「五位偈」，這是曹洞宗用來指引宗門旨訣的方式。《林間錄》卷下記善昭教導弟子「多談洞山五位、臨濟三玄，至作《廣智歌》，明十五家宗風，豈非視後進惰於參尋，得少為足，警之以偏參耶？」²⁰此見善昭個人博學廣參，也鼓勵弟子廣參，他的態度開闊，並不拘一家門風，土屋太祐說他有匯集各家宗旨的特色，²¹阿部肇一則認為善昭雖繼承省念之法，作風卻更近似曹洞。²²

¹⁷ 《禪林僧寶傳》，CBETA, X79, no. 1560, p. 498c7-8。

¹⁸ 以上二詩，《汾陽無德禪師語錄》，CBETA, T47, no. 1992, p. 627c24-25、p. 623b23-25。

¹⁹ 《禪林僧寶傳》，CBETA, X79, no. 1560, p. 498b11-12。

²⁰ 《林間錄》，CBETA, X87, no. 1624, p. 270b2-4。

²¹ 土屋太祐，〈第六章 黃龍派的革新與對無事禪的批判〉，《北宋禪宗思想及其淵源》，成都：巴蜀書社，2008年，頁155。

²² 參考阿部肇一著，關世謙譯，〈第六章 宋初的臨濟宗系統〉，《中

善昭弟子慈明楚圓在禪法上主要扮演傳承中介者的角色，他是臨濟宗向江南傳播的奠基者，²³《石霜楚圓禪師語錄》〈三玄三要〉的「第一玄」云：「三世諸佛擬何宣，垂慈夢裏生輕薄，端坐還成落斷邊。」²⁴也就是認為身體的「端坐」仍落於執著有坐相的一邊，尚未達到坐上與坐下不二的境界。不過，《禪林僧寶傳》卷二十一〈慈明禪師〉記楚圓平生「以事事無礙行心，凡聖所不能測。室中宴坐，橫刀水盆之上，旁置草鞋，使來參扣者下語。」²⁵可見坐禪仍是他接機的一個行動環節。《建中靖國續燈錄》卷四〈潭州興化禪院慈明禪師〉，記善昭付法時，囑咐楚圓「宜往南方，大興吾道」，楚圓受囑已，徑造江西筠州洞山寶禪師法席，終日壁坐。²⁶所以坐禪是楚圓個人日常修持和參禪接機時的生活型態之一。此見楚圓在思想觀念上承繼了臨濟反對身體坐禪的態度，但實際禪修實踐仍重視坐禪，似乎呈現觀念和實踐的矛盾。

楚圓弟子楊岐方會（992-1049）、黃龍慧南（1002-1069）分別發展出宋代臨濟宗最為盛傳的黃龍、楊岐二支，影響整個宋代禪門的發展趨向。北宋初中期是黃龍派最隆盛的時期，慧南門下得法弟子眾多，著名的有東林常總（1025-1091）、寶覺祖心（1025-1100）、真淨克文（1025-1102），以及二世的靈源惟清（?-1117）、死心悟

國禪宗史》，臺北：東大圖書，1986年，頁373-4。

²³ 楊曾文，〈第四章 臨濟宗的迅速興起〉，《宋元禪宗史》，北京：中國社會科學出版社，2006年，頁293。

²⁴ 《石霜楚圓禪師語錄》，CBETA, X69, no. 1338, p. 195b24-c1。

²⁵ 《禪林僧寶傳》，CBETA, X79, no. 1560, p. 534a20-22。

²⁶ 《建中靖國續燈錄》，CBETA, X78, no. 1556, p. 659c1-2。

新（1043-1116）等禪師，他們善於以話語提點禪機。²⁷ 慧南發明以三關施設來指點弟子，也身體力行坐禪，《禪林僧寶傳》卷二十二〈黃龍南禪師〉記他「坐必跏趺，行必直視」。²⁸《林間錄》卷上記他住廬山歸宗寺遇惡火，大眾譁譟動山谷，而黃龍安坐如平時。可見慧南本身禪定甚深，不隨外境而起伏，「蓋其不動如山類如此」。²⁹ 黃龍弟子報本慧元（1038-1092）威儀端重，也是危坐終日³⁰；湛堂文準〈十二時頌〉亦有「淨室焚香孤坐久」³¹之句。《嘉泰普燈錄》卷六〈死心悟新禪師〉記死心「一日，默坐下板，聞知事撫行者而迅雷忽震，即大悟。趨見晦堂，忘納其屨。即自譽曰：天下人總是參得底禪，某是悟得底。」³² 所以死心是透過「默坐」之下參禪而得徹悟，可見「坐參」³³有助於悟。從這些零散的史料可知坐禪仍是黃龍派禪師重要的日常修行活動。

楊岐方會禪法施設更為靈活應機，並無固定模式，《禪林僧寶傳》卷二十八〈楊岐會禪師〉評其禪法：「提綱振領，大類雲門」；「驗勘鋒機，又類南院（慧顒）」。³⁴ 方會主要繼承臨濟宗重視在生活日用中磨練禪機的修行傳統，

²⁷ 參考楊曾文，〈慧南與臨濟宗黃龍派〉，《普門學報》13，2003年，頁1-21。

²⁸ 《禪林僧寶傳》，CBETA, X79, no. 1560, p. 534b21-22。

²⁹ 《林間錄》，CBETA, X87, no. 1624, p. 252b12-13。

³⁰ 《林間錄》，CBETA, X87, no. 1624, p. 274c5-12。

³¹ 《羅湖野錄》，CBETA, X83, no. 1577, p. 386b7。

³² 《嘉泰普燈錄》，CBETA, X79, no. 1559, p. 324b20-22。

³³ 即參前之坐禪，《敕修百丈清規》卷6「坐參」條：「蓋古者每晚必參住持以求開示，故率眾齊集坐，待鼓鳴而往參之，名曰坐參。」CBETA, T48, no. 2025, p. 1143b20-22。

³⁴ 《禪林僧寶傳》，CBETA, X79, no. 1560, p. 548a23、b6。

不重形式上的禪修，他曾上堂云：「坐斷乾坤，天地黯黑；放過一著，雨順風晴。雖然如是，俗氣未除在。」³⁵ 認為執著於坐相，就算坐斷乾坤，也不一定能見到自性；如果能放捨對坐相的執著，順時節因緣自有消息。這段話描述的是坐禪實踐的一個調整過程，「放過一著」未必代表他反對坐禪，而是在「坐斷乾坤」之後，自然放捨對身體坐禪的執著，進入更高層次的境界，此時內在禪定穩固，但猶有個人習氣。也就是方會所傳達的前後兩段境界並不是對立的，不應將他理解成否定坐禪。

北宋後期楊岐派從五祖法演（?-1104）傳佛眼清遠、佛果克勤、佛鑒慧懃而逐漸隆盛，三人被稱為演門「三佛」，在核心理論上延續對自性的重視，實修上以日常通過參究公案來尋求突破認知的屏障以得悟境。北宋中後期圓悟克勤的聲勢逐漸超過黃龍派，《圓悟佛果禪師語錄》卷十三記克勤開示云：「所以祖佛出世，只要教爾歇却知見」，然後達到「行是行，坐是坐，著衣是著衣，喫飯是喫飯，如明鏡當臺，胡來胡現，漢來漢現，初不作計校，而隨處見成。」³⁶ 依其理念，歇去所有分別知見便是修行，而這樣的修行完全可以與日用生活諸事結合不用分割，直到「一念不生之處，即是本來面目。」³⁷ 此見從楊岐派傾向於在日常生活中悟道。克勤弟子大慧宗杲提倡「看話禪」，透過專注參究「話頭」，跳脫意識雜念層，進而達到無念的狀態。此參究的過程，可以採取坐禪，也可以在行住坐臥中參究，並無特別的限定。不過，宗杲也重視以日常坐禪來對治「散亂妄覺」，

³⁵ 《楊岐方會和尚語錄》，CBETA, T47, no. 1994 A, p. 640c11-12。

³⁶ 《圓悟佛果禪師語錄》，CBETA, T47, no. 1997, p. 773b7-8、b19-20。

³⁷ 《圓悟佛果禪師語錄》，CBETA, T47, no. 1997, p. 787c8-9。

只是反對默照禪「執寂靜處便為究竟」。³⁸

（二）宗門風氣之弊

北宋臨濟禪師雖各有「門庭施設」，整體是以參究前人公案為主，在師徒問答中掘發自性。這種問答施設，也可能流於表面語言機鋒，使叢林浮於就現成公案做文字闡釋，雖說禪不離日常生活，不在形式上的坐禪，久之卻可能因此流於口頭解禪的語言思維活動，而走向僵化的解讀公案的形式套路，這也是宋代臨濟宗門最受批評之處。加上宋代禪師有較高的文化水平，多擅以文字表述其參究公案的心得，推動了宋代文字禪的發展。北宋前期汾陽善昭、雪竇重顯（980-1052）擅長以詩偈頌古來發明公案禪機，這種透過文字頌評公案意旨的方式，可說是宋代禪宗的特色。

另一方面，北宋中後期臨濟禪師延續「平常心是道」的觀念，即生活日用中體會實相，但在實踐運用上則各有不同的理解和發揮。黃龍慧南繼承即日常與道不二的觀念，提出「道不假修，但莫污染；禪不假學，貴在息心。心息故心心無慮，不修故步步道場，無慮則無三界可出，不修則無菩提可求。」³⁹ 在自性原本清淨的認知前提下，禪修就不是去獲得什麼，只要不被染污，即日常生活中息心不修，便不離清淨自性。宗門內對於黃龍這種平實的禪修態度，有繼承也有批評。東林常總延續慧南平實無事的禪風，卻走向全然接受

³⁸ 《大慧普覺禪師語錄》卷 19：「學道人十二時中，心意識常要寂靜，無事亦須靜坐，令心不放逸，身不動搖，久久習熟，自然身心寧帖，於道有趣向分。寂靜波羅蜜，定眾生散亂妄覺耳，若執寂靜處便為究竟，則被默照邪禪之所攝持矣。」CBETA, T47, no. 1998A, p. 891b5-9。

³⁹ 《黃龍慧南禪師語錄》，CBETA, T47, no. 1993, p. 632c23-25。

現象實況而不求悟境，失去過去唐代禪門祖師個別悟道方式的獨特性，以致受到同門真淨克文批判云：「縱不在文字語言上，又打在無事裏。」⁴⁰ 宗杲也批評常總的無事禪云：「照覺以平常無事，不立知見解會為道，更不求妙悟。」⁴¹ 所以為矯正無事禪之弊，楊岐派克勤、清遠都以強調悟境來改變無事禪風，只是路徑不同。克勤雖將「無事」視為理想境界：「須是大徹大悟了，依舊山是山，水是水，乃至一切萬法悉皆成現，方始作箇無事底人。」⁴² 卻強調須得「透得關戾子，過得荊棘林」，也就是徹悟之後，才能達到平常無事，與推崇以不造作的自然狀態肯定現實生活有所不同。⁴³

清遠總結北宋末臨濟宗門的兩種弊病：一是「無事」禪；另一是以語言文字參禪的風氣。

今時人參學錯學，不出二種病。一是五蘊窟宅，無言無說，無形無段，湛然不動處，便道任他佛祖出來，我也祇怎麼。此是一病；次認能言能語能聞，運用施為，行住坐臥者，此亦是一病。⁴⁴

⁴⁰ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 293c5。土屋太祐便認為「在真淨的語言中，『無事』已經變成了一個純粹的負面概念。」參考土屋太祐，〈第六章 黃龍派的革新與對無事禪的批評〉，《北宋禪宗思想及其淵源》（頁 165-173），將真淨克文和圓悟克勤對東林常總平實無事的禪風的批判做詳細的解說。

⁴¹ 《大慧普覺禪師宗門武庫》，CBETA, T47, no. 1998B, p. 948a25-26。

⁴² 《佛果圓悟禪師碧巖錄》，CBETA, T48, no. 2003, p. 182b7-9。

⁴³ 參考小川隆著，何燕生譯，〈第二章 《碧巖錄》與宋代禪〉，《語錄的思想史——解析中國禪》，上海：復旦大學出版社，2015 年，頁 167。

⁴⁴ 〔宋〕善悟編，〈舒州龍門佛眼和尚普說語錄〉，《古尊宿語錄》卷 32，CBETA, X68, no. 1315, p.209a14-17。

清遠批評追求平實無事，即使任何境界現前也不做回應，任他佛來也如此，無言無說、無感不動如同枯木的禪法風氣實為錯學之病。其次，批評當時禪人好以語言參讀前代公案來挖掘禪機而少親身實參求悟的態度流弊，故而強調悟境的重要云：

而今行脚兄弟可信道有頓悟底事也？諸方亦可說有頓悟底事，若無頓悟底事，如何却名叢林？蓋為從來相傳，祇是看古人公案，或看一則或兩則，略有一知一解，若有理會不得處，亦尋縫罅鑽研求會。既會得了，道此事祇如此也，便在叢林中流布將去，皆不說著頓悟底事。若無頓悟底事，則三界二十五有如何消遣？疑情如何消落去？⁴⁵

清遠雖與克勤師出同門，他對坐禪的態度卻與楊岐主流不同。他重視學禪要真參實究，重「悟」而非「知」，悟則必須親身實踐方能有所得。所以他一方面批判當時禪門偏於平常無事，不求悟境，卻在語言解禪下工夫的弊病，一方面在自己的教學方式上身體力行做出改變，重視坐禪和悟境以力矯前弊，與其法兄圓悟到大慧以參公案話頭為主的禪法路線不同，形成楊岐派中另一重視坐禪的別支，在當時道望深隆。

⁴⁵ 〔宋〕善悟編，〈舒州龍門佛眼和尚普說語錄〉，《古尊宿語錄》卷33，CBETA, X68, no. 1315, p. 216b23-c5。

三、楊岐派佛眼清遠〈坐禪銘〉的坐禪觀

（一）清遠的參學經歷及佛眼系與虎丘系、曹洞宗的關係

北宋末佛眼清遠（1067-1120）嗣法於臨濟宗楊岐派五祖法演（?-1104），根據李彌遜（1090-1153）〈宋故和州褒山佛眼禪師塔銘〉所記，清遠的性格特質：「嚴正靜重，澹泊寡言，笑動有矩。則至出語和懌中節，人服膺之。」他最初「因讀《法華經》至是法非思量分別之所能解」，起疑情而開始參究，「七年未嘗妄發一語」。⁴⁶《嘉泰普燈錄》卷十一〈舒州龍門佛眼清遠禪師〉記其「雨夜讀《傳燈錄》，至破竈墮因緣，忽撥火大悟。」有所契悟之後，益靜默自晦，先隱居大中庵，後住持龍門寺，「道望尤振，學者爭集。」⁴⁷

清遠教導弟子的態度嚴謹，也會以古人公案引逗學人禪機，〈宋故和州褒山佛眼禪師塔銘〉記他指點弟子：「其為教則簡易深密，絕蹊徑，離文字，不滯於空無汗漫之說，不以見聞言語辯博為事，使人洞真源、履實際，非大有所契證，不妄許可。」⁴⁸可見他重視實修體證，不喜歡語言空談，也不輕易印可。乃至臨終趺坐，謂其徒曰：「諸方老宿臨終必留偈辭世，世可辭耶？」然後合掌怡然趨寂，打破當時禪門臨終留偈的陳規，默然往生。⁴⁹

清遠為人嚴靜少言，為了力矯禪門時弊，重視坐禪，

⁴⁶ 以上三段引文，《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 228a6-7、a11、a19-20。

⁴⁷ 以上兩段引文見《嘉泰普燈錄》，CBETA, X79, no. 1559, p. 360c5-13。

⁴⁸ 《古尊宿語錄》，CBETA, X 68, no. 1315, p. 228a20-23。

⁴⁹ 《嘉泰普燈錄》，CBETA, X79, no. 1559, p. 361a22-23。

講求悟境，使龍門寺因而振興。其弟子雪堂道行（1089-1151）與虎丘派的應庵曇華（1103-1163）有密切的互動，應庵語錄〈示章修造〉概括了清遠的禪風：

佛眼叔祖初領淮右龍門，殘僧破屋而已，不逾年天下英特之士履滿矣。未及數稔，一寺鼎新，於是東山之道大振天下。建炎末、紹興初，兵火民物，糜滅幾盡，獨龍門存焉。蓋此老人般若智勝，行願宏博，而世數豈能動毫芒耶？昔嘗示徒云：你為我修造，我為你說禪，我將金彈子，博你泥彈子。好言語，理上也透，事上也透，所謂理事融徹，會盡諸法無生，雖不呵佛罵祖，佛祖安能迹其前；雖不行棒行喝，棒喝安敢措其用？當知佛眼叔祖之道。⁵⁰

應庵之言有三個重點：一者，稱讚「佛眼師叔」使「東山之道，大振天下」，有跳過惠能南宗直接祖述東山法門的意味，而從道信到弘忍仍是重視坐禪工夫的。二者，評價清遠禪法事理融通，不同於臨濟宗的機鋒交馳，但影響力卻與呵佛棒喝的祖師不相上下；三者，可以見出佛眼與虎丘系之間關係密切。

另一方面，洞濟之間的密切的互動從五代到宋初一直延續，⁵¹ 像浮山法遠（991-1067）雖嗣法於本宗葉縣歸省（生卒年不詳），又同時接曹洞宗大陽警玄（943-1027）之法，為警玄覓得法嗣投子義青（1032-1083），使曹洞法脈

⁵⁰ 《應庵曇華禪師語錄》，CBETA, X69, no. 1359, p. 535b21-c5。

⁵¹ 阿部肇一曾考察臨濟與曹洞在思想行動上明顯有接近的傾向。〈第六章 宋初的臨濟宗系統〉，《中國禪宗史》，頁 373-374。

得以延續。尤其臨濟佛眼系和虎丘系都與曹洞宗禪師往來密切，虎丘紹隆（1077-1136）雖承法於圓悟克勤，卻更親近師叔清遠沉穩少言的風格和重視坐禪的禪風，紹隆弟子應庵曇華與曹洞宗淨嚴守遂（1072-1147）往來密切；松源崇嶽（1132-1202）與曹洞宗真歇清了一系下的天童如淨（1163-1228）一直有密切往來，崇嶽弟子天目文禮還曾主持過天童寺。長谷川昌弘曾考察臨濟宗佛眼派和虎丘派與曹洞宗的互動關係，由於三宗宗風近似，都重視坐禪和戒律嚴謹的修行生活，所以從北宋末到南宋一直往來密切，有交流脈絡可循。⁵²《天童寺志》卷八趙令衿〈敕諡宏智禪師後錄序〉云：「禪師初來，首與貧菴傳道者照闡提、雲居高菴、秀峯祥叉手，皆一時宗匠，共為莫逆之交。」⁵³記宏智正覺會見闡提惟照（1084-1128）、楊岐派佛眼清遠法嗣高庵善悟（1074-1132），以及慈明下傳另一支翠巖可真以下的秀峰景祥（1062-1132），可見彼此交情深厚。從宏智〈雨夜宿龍門曉登靈光臺禮佛眼塔〉一詩，也可以看出他對清遠充滿敬意。⁵⁴此三方共同點是宗風都趨向於簡淡，都重視坐禪，嚴於持戒，帶動北宋末臨濟宗佛眼、虎丘系向坐禪歸復的風氣。

（二）清遠〈坐禪銘〉的坐禪觀

清遠〈坐禪銘〉收錄於《嘉泰普燈錄》卷三十「雜

⁵² 長谷川昌弘，〈南宋における洞済の交渉に関する一考察〉，《宗學研究》34，1992年，頁273-279。

⁵³ 《天童寺志》，CBETA, GA014, no. 12, p. 558a4-5。

⁵⁴ 其詩云：「一躍龍門適舊懷，棱棱浪級向人開。洗塵雲陣澆華雨，借力天衢破蟄雷。略約鴛溪桃水滿，浮屠瘞骨玉山頽。欲知佛眼無遮障，須到靈光不夜臺。」《宏智禪師廣錄》，CBETA, T48, no. 2001, p. 92a13-17。

著」⁵⁵，全銘四字一句，共 64 句，256 字。雙句押韻，每四句換韻，因此可以每四句為一連貫語意單位來解讀。其內容並無坐禪方法的細節指導，主要是從提斯「坐禪」的核心觀念來勸勉坐禪，這也符合「銘」規誡勸勉的文體功用。以下將全銘文案內容分成三大段落進行解讀。

1. 開頭先說明「坐禪」的終極境界

心元虛映，體絕偏圓。金波匝匝，動寂常禪。
念起念滅，不用止絕。任運滔滔，何曾起滅？
起滅寂滅，現大迦葉。坐臥經行，未嘗間歇。
禪何不坐？坐何不禪？了得如是，始號坐禪。
坐者何人？禪是何物？而欲坐之，用佛覓佛。
佛不用覓，覓之轉失。坐不我觀，禪非外術。⁵⁶

清遠〈坐禪銘〉從題目看是在講實踐；從內容看則是兼談修和證，一開頭「心元虛映，體絕偏圓」，是對所悟之「心」的清淨本然狀態的說明，這也是禪修的終極目標，能達此境界，則能「動寂常禪」。也就是先指出對自性本然清淨的內在認知，使坐禪成為向內印證的過程。「念起念滅，不用止絕。任運滔滔，何曾起滅？」在行住坐臥仍能保持內在禪定的狀態下，覺察念頭來去時，不用止絕念頭，打破「禪定」與「坐」的關聯，達到「坐臥經行，未嘗間歇」的層次，即能「任運」⁵⁷自在，不必執於坐相。所以此銘開

⁵⁵ 《嘉泰普燈錄》，CBETA, X79, no. 1559, p. 483b10-24。

⁵⁶ 《嘉泰普燈錄》，CBETA, X79, no. 1559, p. 483b12-16。

⁵⁷ 「任運」概念，《佛光大辭典》解釋與「無功用」同義，一般以七地及七地以前為有功用，八地以上則為無功用而任運自然。（釋慈怡主

頭這段說的是坐禪的終極境界，也就是「心」回復到本然清淨的狀態，然後安住在此狀態，就可以即使下坐了都不離定境，則「禪何不坐，坐何不禪？」不會再執於坐上或坐下的分別，也即是達到惠能所定義的「坐禪」。

包括石井修道和清藤久嗣都針對這段主張清遠此銘延續了臨濟宗破除外相坐禪的概念，是反對坐禪的。石井修道〈《坐禪箴》考〉認為「坐臥經行，未嘗間歇。禪何不坐？坐何不禪？了得如是，始號坐禪。」講的是中國禪宗對「身體坐禪的解放」，而「坐者何人？禪是何物？而欲坐之，用佛覓佛。佛不用覓，覓之轉失。」是在否定凡夫有意識的身體坐禪。他認為佛眼清遠繼承了南嶽懷讓以「磨磚作鏡」點化馬祖道一的公案所云：「若學坐禪，禪非坐臥；若學坐佛，佛非定相。」「若執坐相，非達其理」，持一種破除對坐相的執著的坐禪觀。⁵⁸但他並未討論到銘文後面段落的坐禪闡述。清藤久嗣〈道元禪師の坐禪觀(2)『龍門仏眼遠禪師坐禪銘』について〉也認同石井先生的觀點，認為清遠〈坐禪銘〉是對身體坐禪的解放，主張去除對坐相、坐禪的執著，在行住坐臥中修禪，持輕視坐禪的立場。⁵⁹

編，《佛光大辭典》，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx (2023/12/25)) 此詞在禪宗經常出現，意義已有所轉化，猶言自然，指的是隨順諸法之自然而運作，不加入為造作之義。《楞伽師資記》記道信說：「直任運。」(CBETA, T85, no. 2837, p. 1287b20) 說的是達到一定禪定基礎之後的任運自在，而道信仍重視坐禪。

⁵⁸ 石井修道先生〈《坐禪箴》考〉一文，順著道元禪師在其《坐禪箴》中批判《嘉泰普燈錄》的〈坐禪銘〉是不知坐禪，唯肯定宏智正覺〈坐禪箴〉的坐禪觀，也認同清遠〈坐禪銘〉是反對坐禪的。《駒澤大學禪研究所年報》8，頁51下欄-頁53上欄。

⁵⁹ 清藤久嗣認為清遠〈坐禪銘〉主張「念起念滅，不用止絕。任運滔滔，何曾起滅。」也就是胸中任何雜念妄想起滅時，以任運的態度面

禪修的究竟目標在見到清淨本然的自性，洪州以下臨濟宗認為禪修可以即日常生活中去進行，所以不必執於坐相。然而，一般人現實狀況下的心並無法即刻見到自性，即使清淨心人人本有，如何能在行住坐臥中保持而不失本心？筆者認為按照文脈來看，「起滅寂滅，現大迦葉」是一個關鍵分野，也就是必須在達到甚深禪定門檻之後，方能如臨濟祖師所言「坐臥經行，未嘗間歇」。清遠在其語錄也談到「大寂定」的狀態可作為參證：「禪門名迦葉大寂定門，不動一絲子，無所不通；不動一毛頭，無所不達。非是祇恁麼不動便休去，諸人十二時中但不起心動念了，一時會得，通達一切，名迦葉門下人，方入得大寂定。」⁶⁰ 所以，必須真正達到甚深禪定，才能處在「動寂常禪」的狀態。

順此，從「坐者何人」以下八句，說的是在甚深禪定下見到心的本然面目後，就不必拘於坐相；若仍執著外在的坐相，便成「法障」，也就是「用佛覓佛」的一種形式執著。

對，讓念頭自然起滅，即能保持心的平穩。這種態度與道元所持努力透過坐相坐禪去除心中雜念妄想以獲得平靜的坐禪觀差異明確，正是道元禪師所批判的「胸襟無事」。清藤久嗣，〈道元禪師的坐禪觀(2)『龍門仏眼遠禪師坐禪銘』について〉，《宗學研究》49，2007年，頁47-48。

⁶⁰ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 215a3-6。丁福保，《佛光大辭典》：「『大寂定』，或曰大寂室三昧，或曰大寂靜妙三摩地，如來所入之禪定也。離一切散動，究竟寂靜。謂之大寂。梵語曰三昧或三摩地，譯為定。……《涅槃經》三十曰：『我於此間娑羅雙樹入大寂定，大寂定者名大涅槃。』」（臺北：佛陀教育基金會，2014年），頁411。《佛光大辭典》：「大寂定又作大涅槃、大滅度。指心專注於一境而不散亂之狀態。即遠離有為、生滅等諸法，而居於究竟空寂之大寂靜。以其體量周遍虛空，故謂之大。又入此定時，能現五德之瑞相。」（釋慈怡主編，《佛光大辭典》，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx (2023/12/25)）

蓋人人本具之清淨心，毋須向外尋覓，透過坐禪是復見自性的一個方法而非目的，所以這整段就是在導正坐禪的終極層次，並不是一個外在的身體禪定訓練，而是連結到復見自性的渠道，目的達到也就不必拘於身體坐禪，但這是有一個甚深禪定門檻要先達到的。達此門檻之後，動靜自能保持在禪定當中，這與臨濟宗強調在日常生活中修行的態度不同。其次，此銘後面還有一段談論坐禪的心理變化的內容一直未受到重視；我們必須完整閱讀全篇，才能了解清遠此文的坐禪立場。

2. 坐禪過程的心理變化

初心鬧亂，未免回換。所以多方，教渠靜觀。
端坐收神，初則紛紜。久久恬淡，虛閑六門。
六門稍歇，於中分別。分別纔生，已成起滅。
起滅轉變，從自心現。還用自心，反觀一徧。
一反不再，圓光頂戴。靈焰騰輝，心心無礙。
橫該豎入，生死永息。一粒還丹，變金成汁⁶¹。

從「初心鬧亂」以下，清遠開始談初學坐禪者的心理變化，由於心念未經訓練，根本不可能馬上見到自性，所以需要經由坐禪靜觀的方法和訓練，從一開始「端坐收神」時意念紛紜，逐漸能「虛閑六門」，讓六根不再對外境起作用。所以，這一段是呼應開頭所提舉的「心元虛映」的究竟清淨狀態，細部闡述凡夫層次的初學者透過坐禪訓練，心念意識趨向究竟清淨會經歷的心理變化，從最初靜坐的雜念紛飛，

⁶¹ 類似的說法如《石田法薰禪師語錄》卷2：「直須枯木生花，胡餅出汁。」化不可能為可能。CBETA, X70, no. 1386, p. 329c3。

久之逐漸平穩，六根不再作用。即使六根對應產生分別念頭，那些念頭本身是生滅變化的，只要有覺照反觀念頭來源從自心現，六根反應便會逐漸消停，慢慢地念念分明，「心心無礙」，超越二元。

文中所說的「心」有多層意涵，開頭第一段「心元虛映」，是指心的本原清淨相，依《壇經》而言是結合如來藏自性清淨心與般若空性的特質；此段「初心鬧亂」，這是現實上未受訓練沒有覺察的種種妄心；「還用自心，反觀一遍」，是清淨心的覺照發用；到了「心心無礙」，可說是「心元虛映」的本原清淨心在生活面的無礙施用。⁶² 這一段談坐禪的心理變化過程，能使「生死永息」，達到終極解脫，顯然清遠肯定坐禪是入道的基礎。長谷川昌弘先生也認為清遠〈坐禪銘〉重視坐禪的立場明顯。⁶³

3. 最後，強調凡聖之別在迷悟，並勸勉修行。

身心客塵，透漏無門。迷悟且說，逆順休論。

細思昔日，冷坐尋覓。雖然不別，也大狼籍。

剎那凡聖，無人能信。匝地忙忙，大須謹慎。

如其不知，端坐思惟。一日築著，伏惟伏惟。⁶⁴

⁶² 參考鄧克銘論《壇經》「心」的三種意義：一為現實上之種種妄心，二為修行上之依據，三為解脫時之狀態所做的解釋。〈第一章 試論慧能心性觀之不同詮釋〉，《心性與言詮：禪宗思想研究論集》，臺北：文津出版社，2014年，頁14。

⁶³ 長谷川昌弘，〈仏眼清遠の思想〉，《印度学仏教学研究》41:2，1993年，頁12。

⁶⁴ 〔清〕董誥等編校，《全唐文》卷922，收錄的釋遠〈坐禪銘〉，文字略有差異。內文在「伏惟伏惟」之後，還多了以下一大段內容：「三自省察，是身壽命。如駒過隙，何暇閑情？妄為雜事。既隆釋種，須紹門風。諦審先宗，是何標格？道業未辦，去聖時遙。善友師教，誠

最後這一段，一方面強調迷悟有別，坐禪最重要目的在於悟得清淨自性，如果沒有這樣的認知而執著於外相久坐，將是白忙一場。一方面說明得悟則剎那凡聖不同，所以勸勉學人端坐思惟，終有一日會有結果。如同清遠語錄所言：「而今行腳兄弟，可信道有頓悟底事也。」⁶⁵ 特別重視「悟」的重要性。也可說是清遠面對當時「無事禪」風氣，不重視悟境，所提出的對治之方。

其次，清遠語錄曾言：「若得現前時，祇是此心明淨也，中間求訪宗師，日夜推究，祇是養育此心，乃至悟得了，便見未發心時亦則不失。馬鳴祖師謂之始覺即本覺，本覺即不覺，本始不二，名究竟覺。」⁶⁶ 運用《起信論》由「始覺」終悟「本覺」的觀念來解釋悟得本有清淨之心的歷程，可見清遠認同須經漸修積累的過程方能得悟，非一次即能悟得究竟。

筆者以為，清遠〈坐禪銘〉作為修證論，應該是面向一般凡夫的指點而寫的，如果是對見性之人根本不需要去談論坐禪與否。蓋初學坐禪者不免難以掌握坐禪的核心意義，便會執著於外相上的坐禪，所以清遠為避免枯木坐禪之弊，從一開頭強調坐禪的終極核心在體現心的本然清淨狀態；為了避免未悟者空談行住坐臥不離禪定而忽略坐禪，中間強調透過坐禪來達到見性的過程會經驗的心理變化。亦即就凡夫

不可舍。自生勉勵，念報佛恩。惟已自知，大心莫追。報緣虛幻，不可強為。浮世幾何，隨家豐儉。苦樂逆順，道在其中。動靜寒溫，自愧自悔。」頁 16-17。作者資訊云：「釋遠，六祖法嗣。號龍門法眼禪師。」是錯誤的，龍門法眼禪師非六祖法嗣。由於《全唐文》為清代所編，後面這一段可能是傳抄過程後人所加。

⁶⁵ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 216b23。

⁶⁶ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 217c1-4。

坐禪而言，主張通過坐禪達到甚深禪定的境界時，自然合乎「動寂常禪」，達到坐上坐下不二的境界，也就不需要執著坐禪。所以，坐禪是一種方法過程，結尾回歸強調坐禪實修的核心在於「悟」見清淨之自性；乃至最後勸勉實修得悟。將前後文連貫看來，全銘並無否定身體坐禪的意思，相反地，他重視坐禪在悟見自性過程的關鍵作用。

（三）清遠其他語錄中的坐禪態度

我們還可以從清遠語錄中其他著作來理解他對坐禪與悟的關係闡釋。清遠〈坐禪銘〉除收錄於《嘉泰普燈錄》卷三十「雜著」，亦見錄於《古尊宿語錄》卷三十《舒州龍門佛眼和尚語錄》中〈標指六偈并敘〉的第二偈〈坐禪〉。〈標指六偈〉包括〈迷悟〉、〈坐禪〉、〈入道〉、〈見聞〉、〈水月〉、〈語默〉等六偈，皆為四言體詩偈，〈坐禪〉排在〈迷悟〉之後，只是無「銘」字。《嘉泰普燈錄》和《舒州龍門佛眼和尚語錄》兩種版本的〈坐禪銘〉差異不大，只是後者是六偈其中之一。《舒州龍門佛眼和尚語錄》是本才法嗣高庵善悟所編；《古尊宿語錄》⁶⁷ 收集者南宋頤藏主嗣法於佛眼清遠弟子竹菴士珪，所以無論是清遠語錄，還是《古尊宿語錄》，都比完成於 1204 年的《嘉泰普燈錄》還要早，可見「坐禪」原本是六偈之一，並非獨立，應該將此六偈看成一個連貫的內容概念來理解。其敘云：

⁶⁷ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 194b16-c5。南宋淳熙五年（1187）鼓山蹟藏主刊行的是《古尊宿語要》，其後有增補《續刊古尊宿語要》六卷，後來因為明代《古尊宿語錄》四十八卷廣收三十五家語錄、行狀與詩偈，使得早前的《古尊宿語要》在中國失傳。參考賴需澄，〈論禪門詩偈選集之流變——以《禪宗雜毒海》為例〉，《中華佛學研究》21，2020 年，頁 93。

諸佛出世，無法示人，祖師西來，無道可指，唯談自悟，是謂頓門。若尚筌蹄，必難話會，然則忘其方便，迷者難以進途，標指示人，或有可曉。故循好言之士，唱偈六篇，以舉一隅，無勞三返，後之冥合者，或有可取焉。⁶⁸

「標指」是一種方便，指的是透過文字來指點自悟的方法，清遠強調「頓門」最重視的是「自悟」，但以文字為方便也可能有人就執著於「筌蹄」而錯失真旨。清遠運用文字表述禪修方法，也是在利弊權衡下的一種選擇，順應文字禪風作此六偈為「標指」，用意在提撕禪門重視「坐禪」為見性悟道的方法，重點還在於實踐。另一方面，《嘉泰普燈錄》收錄時將篇名加「銘」字，而「銘」文體本身具有勸勉意味，正好印證〈坐禪銘〉是在勸勉坐禪而非反對坐禪。

第一首〈迷悟〉，是開啟第二首〈坐禪〉實踐前，對自性本質的說明：

迷者迷悟，悟者悟迷。迷悟同體，悟者方知。……根塵不偶，心珠寧守。返不我觀，出兮還有。……悟為法

⁶⁸ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 194a18-23。清遠語錄中也有收錄題名「坐禪」的詩篇，如：〈宴坐〉：「清虛之理竟無身，一念歸根萬法平。物我頓忘全體露，箇中殊不計前程。」《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 196c19-21；「山中閒寂，爐邊靜坐，因思四十年人間世外林泉之樂，與夫區區世上者，何遼遠也。諦思究極于至道，遂成山偈，聊以自勉，并示諸禪人，使勿如老夫之回頭晚也。」CBETA, X68, no. 1315, p. 197b19-22；〈與太平四面夜坐〉：「月白風清深夜坐，出家全不費工夫。」CBETA, X68, no. 1315, p. 197c16-17。可見坐禪是其日常之事。

障，身招罔象。犴貉無風，徒勞展掌。

祖父書契，本來家業。舊日風光，不妨要截。……元無病痛，何勞說藥。足踏實地，開眼瞌睡，大地茫茫，會我如是。如是之法，不因迦葉，是誰兒孫，喃喃亂說。⁶⁹

開頭強調「迷悟同體，悟者方知」，也就是悟後方知眾生無論在迷或悟都有相同的清淨本質，這是吾人能悟的基礎。從「根塵不偶，心珠寧守」，到「悟為法障，身招罔象」，回歸「本來家業，舊日風光」，「元無病痛，何勞說藥」。如同〈坐禪〉所說「初心鬧亂」，經由坐禪，帶動心的層次變化，「起滅轉變，從自心現」，終能達到「心心無礙」的境界。〈迷悟〉最後云：「如是之法，不因迦葉，是誰兒孫？」也就是強調必須透過甚深禪定實修方能達到自悟，此見〈迷悟〉重視禪定的思想脈絡，從而開啟第二首〈坐禪〉，指引經由坐禪達到「動寂常禪」時，便能任運無別。

第三首〈入道〉，開頭說「道本無瑕，擬心已差」，類似〈坐禪〉開頭「心元虛映，體絕偏圓」；「言詮不得，得亦差忒」，即清淨自性非語言所能擬議言詮。從「心外無法，法外無心。心法齊照，境智甚深。心忘照滅，境智同歇。一道通同，十方俱攝。」⁷⁰是本偈重點所在，此所謂道即修心之道，欲了無心外之法，達境智不二的入手處，當從息心開始，所以說「此門難入，唯君自息。」後面第四、五偈〈見聞〉、〈水月〉都在說從方便到究竟，終能了悟方便究竟不二的境界，因重點不在「坐禪」上，暫略不論。

最後第六偈〈語默〉：「至道非言，言亦可傳」，回應

⁶⁹ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 194a24-b13。

⁷⁰ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 194c11-12。

以語言為「標指」，也就是應物之筌蹄，或有「執言說病」的後遺症，所以最後強調有意實修者，透過言說了解法道之後，應「捨離語言，生死自絕」，回歸實修，「端坐暗獄，以心相續。背卻語言，猶如土木。」⁷¹ 所以，作為「標指」的六偈，整體宗旨還是在勸勉實修坐禪以自悟，才能達生死涅槃不二之境。

其次，清遠在〈示禪人心要〉也有從「靜坐」入門，達到最高禪定境界的說明：

有時靜坐則心念馳散，或然臨事，又全失却，都緣未得親證，落二落三，致有錯謬展轉之失。古人云動靜不二，真妄不二，維摩明一切法皆入不二門，若領此要，萬動自寂滅也。且如眼不至色，色不至眼；聲不至耳，耳不至聲。法法皆爾，元是自心功德藏，無可得取捨，契者何往不利，此正是那伽大定⁷²也。⁷³

清遠認為靜坐若未證真，其定境很容易就散失。若能掌握由方便至究竟，乃至方便與究竟不二之理，六根自然失去攀緣動力，則法法皆自性功德之顯現，不取不捨自安住，

⁷¹ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 194a15-b7。

⁷² 「那伽」，梵語 nāga 之音譯；意譯龍、象、無罪、不來。稱佛或阿羅漢為摩訶那伽，喻其有大力用。佛之禪定，稱為那伽定，或那伽大定。《俱舍論》卷 13：「有餘部說，諸佛世尊常在定故。心唯是善，無無記心，故契經說：『那伽行在定，那伽住在定，那伽坐在定，那伽臥在定。』」準此，那伽，亦謂「常在定」之義。（釋慈怡主編，《佛光大辭典》，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx (2023/12/25)）

⁷³ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 227a8-13。

即能證得諸佛大定。如此，則如清遠所言「若安坐寧神，不勞自辦。」⁷⁴自能「鬧中得靜」，「煩惱即菩提」⁷⁵。也就是坐禪達到動靜常禪的境界，便能任由念頭起滅而任運滔滔。我們配合清遠的性格、修學風格和宗門往來脈絡，知道他雖在楊岐法系裡，卻是偏向肯定坐禪的枯淡禪風。因此，筆者認為詮釋〈坐禪銘〉不應只是執取文中「任運」、「動寂常禪」，「禪是何物，而欲坐之，用佛覓佛」等概念，就判定清遠是順應洪州一系持否定坐禪的態度，應該從全文脈絡，配合其法教特色整體考察，方能對他的坐禪觀有整全的理解。

四、黃龍派佛心本才〈坐禪儀〉的坐禪觀

（一）本才的參學歷程

佛心本才（生卒年不詳），福州長溪人。根據《嘉泰普燈錄》卷十〈潭州上封佛心才禪師〉，本才是北宋末黃龍下三世，時間與佛眼清遠差不多，他先後參謁過福州大中寺的雲門宗海印德隆（生卒年不詳），轉參黃龍派東林常總時，因常總已圓寂而改參死心悟新，但因機緣不契，乃再改參靈源惟清並嗣其法。⁷⁶其後住持潭州上封寺及道林寺，最終返回福州，歷住諸剎，約在紹興年間示寂。

《雲臥紀談》曾記本才在靈源門下的參學過程：

（本才）凡入室，出必揮淚自訟曰：「此事我見得甚分

⁷⁴ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 226c18。

⁷⁵ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 226b14-15。

⁷⁶ 《嘉泰普燈錄》，CBETA, X79, no. 1559, p. 352a21-b4。

明，只是臨機吐不出，若為奈何？」靈源知其勤篤，告以須是大徹，方得自在也。居無何，竊觀鄰案僧讀《曹洞廣錄》，至「藥山採薪歸」——有僧問：「甚麼處來？」山曰：「討柴來。」僧指山腰下刀曰：「鳴剝剝是箇甚麼？」山拔刀作斫勢——才忽欣然擲鄰案僧一掌，揭簾趨出寮門，衝口說偈曰：「徹！徹！大海乾枯，虛空迸裂，四方八面絕遮欄，萬象森羅齊漏泄。」⁷⁷

由此可知本才在黃龍派中雖參學勤篤，但始終未能大悟，後因聞《曹洞廣錄》中「藥山採薪歸」一案而得悟境，其參悟因緣隱約與曹洞更為契會。《雲臥紀談》最後又補述本才性格褊急，叢林蚤目之為「才煎」。⁷⁸對照他每去老師靈源處小參必「揮淚自訟」，忽有悟時擲掌鄰僧，其性情確實偏於激昂躁急。

本才留下的語錄篇幅不多，《五燈會元》卷十八〈上封本才禪師〉記他曾上堂開示云：

一法有形該動植，百川湍激競朝宗。昭琴不鼓雲天淡，想像毗耶老病翁。維摩病則上封病，上封病則拄杖子病，拄杖子病則森羅萬象病，森羅萬象病則凡之與聖病。諸人還覺病本起處麼？若也覺去，情與無情同一體，處處皆同真法界。其或未然，甜瓜徹蒂甜，苦瓠連根苦。⁷⁹

⁷⁷ 《雲臥紀談》，CBETA, X86, no. 1610, p. 662a20-b3。

⁷⁸ 《雲臥紀談》，CBETA, X86, no. 1610, p. 662b5-6。

⁷⁹ 〔宋〕普濟著，蘇淵雷點校，《五燈會元》，北京：中華書局，2018

萬象即同一法，皆吾人本具真如佛性之顯相，一法病則全體病；反之，任一法中皆得見真如，則一悟全體皆悟，法法相通，本才之言大體即禪宗所重之澈見本具真如佛性的重要。

（二）本才〈坐禪儀〉的坐禪觀

佛心本才〈坐禪儀〉收錄於《嘉泰普燈錄》卷三十「雜著」；《禪門諸祖師偈頌》卷二名為〈佛心和尚坐禪銘〉⁸⁰，但較晚出。若按文體屬性而言，「銘」多用於警誡勸勉，「儀」偏向於儀軌規範的說明，觀之本才此文主要內容是坐禪方法的原則說明，最後再以勸勉坐禪作結，名之為「儀」應該更為貼合內容。以下將本才〈坐禪儀〉內容重點分為四個段落加以解析。

1. 開宗先明坐禪與修心的層次轉化

夫坐禪者，端心正意，潔己虛心，疊足加趺，收視反聽，惺惺不昧，沈掉永離。縱憶事來，盡情拋棄，向靜定處，正念諦觀。知坐是心，及返照是心；知有無中邊

年，頁 1181。

⁸⁰ 《嘉泰普燈錄》（成於 1204 年）卷 30，CBETA, X79, no. 1559, p. 485a24-b17；《禪門諸祖師偈頌》卷 2，〈佛心和尚坐禪銘〉，CBETA, X66, no. 1298, p. 752c3-20，與前者有少數單字的差異，但不影響句意。其後亦收錄於《緇門警訓》卷 1，〈上封佛心才禪師坐禪儀〉，CBETA, T48, no. 2023, p. 1047a20-b10。椎名宏雄〈『禪門諸祖師偈頌』の文献的考察〉一文，考察現存五山版《禪門諸祖師偈頌》有一跋語，題名「淳祐丁未中夏住鼓山比丘宗信敬題」，此〈跋〉未存於《卮續藏》，據此指出舊刊《禪門諸祖師偈頌》早於淳祐七年（1247）。（《田中良昭博士古稀記念論集——禪学研究の諸相》，東京：大東出版社，頁 229-234。）

內外者心也。此心虛而知、寂而照，圓明了了，不墮斷常，靈覺昭昭⁸¹，揀非虛妄。⁸²

開頭說坐禪時應該先「端心正意」，調整動機；身體姿勢應該要「疊足加趺」，也就是雙腳盤坐；然後「收視反聽」，將視線由外收回向內保持覺察，任何雜念來都不理它，讓心維持靜定的狀態。以上偏於修「止」。其次，待心專注穩定後，以靜定心覺照，了知在坐的心，刻刻關照此心，此心空明寂照，圓明清楚，超越斷滅和永恆的狀態。以上偏於修「觀」之所得。所以，本段坐禪的修習引導，有先修止、再修觀的順序。坐禪的重點在調「心」，從「潔已虛心」的「心」，比較是指觀照現實當下的心，這是偏向經驗層面的念頭；到了「知坐是心」、「反照是心」、「有無中邊內外者心」的「心」，則近似於清遠〈坐禪銘〉：「還用自心，反觀一遍」，由靜定之心的覺照發用，觀照本具之清淨心，此「心」寂而常照、照而常寂，即是見本來的佛性。

2. 突破「力坐不悟」的問題，了知「自心外無別佛」

今見學家，力坐不悟者，病由依計，情附偏邪，迷背正因，枉隨止作，不悟之失，其在斯焉。

若也斂澄一念，密契無生，智鑑廓然，心華頓發，無邊計⁸³執，直下消磨；積劫不⁸⁴明，一時豁現。如忘忽

⁸¹ 「昭昭」，《禪門諸祖師偈頌》卷二作「超然」，CBETA, X66, no. 1298, p. 752c8。

⁸² 《嘉泰普燈錄》，CBETA, X79, no. 1559, p. 485b2-6。

⁸³ 「計」，《禪門諸祖師偈頌》卷二作「繫」，CBETA, X66, no. 1298, p. 752c11。

⁸⁴ 「不」，《禪門諸祖師偈頌》卷二作「無」，CBETA, X66, no. 1298, p.

記，如病頓瘳，內生歡喜心，自知當作佛，即知⁸⁵自心外無別佛。

本段先點出「力坐」卻「不悟」的問題在於心向外攀緣，誤以為心之外有獨立的存在事物，執著於實有的我及我所的認知，以致不能掌握坐禪的核心在覺照此「心」，便缺乏向內自發的禪修動力。這就如同宗密（780-841）所說背對「本覺」，處在「不覺」的狀態。

《大乘起信論》說一切眾生心有覺和不覺，覺還可以分為本覺和始覺，宗密藉此概念把禪修的覺悟層次講得更細微。

馬鳴菩薩撮略百本大乘經宗旨以造《大乘起信論》，論中立宗說一切眾生心有覺義、不覺義，覺中復有本覺義、始覺義。上所述者，雖但約照理觀心處言之，而法義亦同彼論。謂從初至與佛無殊，是本覺也；從但以無始下，是不覺也；從若能悟此下，是始覺也。始覺中復有頓悟漸修，從此次至，亦無所去，是頓悟也。從然多生妄執下，是漸修也。⁸⁶

按宗密的看法，先天本有與佛不異，不受煩惱污染等迷相所影響，其心體本性乃本來清淨之覺體，稱為「本覺」，只因吾人被無始無明所蔽而「不覺」。若能覺悟自性本然

752c11。

⁸⁵ 「即知」，《禪門諸祖師偈頌》卷二作「始信」，CBETA, X66, no. 1298, p. 752c12。

⁸⁶ 《景德傳燈錄》，CBETA, T51, no. 2076, p. 308a19-27。

而次第漸修，斷破無始以來的煩惱，啟發先天之心源，稱為「始覺」。宗密認為從「不覺」到「始覺」心外無別佛，還有多生累積的無明妄執須透過次第漸修，最終才能證得「本覺」。

所以，本才〈坐禪儀〉提出正確的坐禪態度，如果能向內專注一念，覺照自心本來清淨，就能契會「無生」，所有的繫縛無明瞬間消融，頓見諸法超越生滅的實相，自肯認「自心外無別佛」，即是進入「始覺」的階段。

3. 然後順悟增修，因修而證

然後順悟增修，因修而證，證悟之源，是三無⁸⁷別，名為一解一行⁸⁸三昧，亦云無功用⁸⁹道，便能轉物，不離根塵，信手拈來，互分主伴，乾坤眼淨，今古更陳，覲體神機，自然符契。所以維摩詰曰：「不起寂滅定，而現諸威儀，是為宴坐也。」

順著前段積劫無明一時豁現之後，「順悟增修」，是指覺悟「自心是佛」後更進一層的修練，最後才能因修而證入「本覺」，這是專注於一種方法加以實踐所證得之三昧。此

⁸⁷ 《禪門諸祖師偈頌》卷二「無」之後多「差」字，CBETA, X66, no. 1298, p. 752c13。

⁸⁸ 「一解一行」，《禪門諸祖師偈頌》卷二作「一行一解」，CBETA, X66, no. 1298, p. 752c14。

⁸⁹ 梵語 an-ābhoga，略稱無功，不借功用之意，為「有功用」之對稱。即不加造作，自然之作用；不假借身、口、意而任運自在之道。八地以前之菩薩，於真如之境未得自在，而八地以上則可續起純無漏而任運自在，故稱無功用道。又於八地以上，得任運無功用智，自在利生，稱為無功用地。（釋慈怡主編，《佛光大辭典》，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx (2023/12/25)）

後即可以「無功用道」，「任運」自然地增進智慧和功德，便能如《維摩詰經》所言，見性之人，不入斷滅，順物施化，所有的行住坐臥無非佛性的展現。此經中的「宴坐」，是大乘的禪定，是無定無不定的，即使在行住坐臥中，仍不離於禪定，所以不必從寂滅定起，也能現四威儀，達到這等境界的「坐禪」，也就符合惠能對「坐禪」的高層次定義，完全能超越外相坐禪的拘限。

本才〈坐禪儀〉強調坐禪的重要，並且對於從最初的端正心念，覺察自心，自知心就是佛，證得一行三昧，到八地菩薩的無功用行，不入涅槃，任運利生。這整個修學歷程，明顯不是一次就能悟到究竟，而是有明確修學次第和不同的覺悟層次的，這也符合宗密《禪源諸詮集都序》中所主張「頓悟漸修」的修證次第。在宗密看來，「悟」有兩種：「若因悟而修，即是解悟；因修而悟，即是證悟。然上皆只約今生而論，若遠推宿世，則唯漸無頓。今頓見者，已是多生漸熏而發現也。」⁹⁰也就是由解悟到證悟的歷程，兩者之間必須有實修來連結，使理論由實踐獲得印證。所謂的頓悟是僅就此世而言，若連結過去生來看，都是「漸修而悟」，並無一次性的頓悟。石井修道〈《坐禪箴》考〉也指出應該特別注意本才〈坐禪箴〉中含有宗密所提「頓悟漸修」的理論。⁹¹印順法師也曾解釋《壇經》中惠能強調直接「頓悟」自性，不假漸修積累工夫，所謂「無上菩提，須得言下識自本心，見自本性，不生不滅。於一切時中，念念自見。」⁹²

⁹⁰ 《禪源諸詮集都序》，CBETA, T48, no. 2015, p. 408a2-5。

⁹¹ 石井修道，〈《坐禪箴》考〉，《駒澤大學禪研究所年報》8，頁55下欄-頁56上欄。

⁹² 《六祖大師法寶壇經》，CBETA, T48, no. 2008, p. 348c10-12。

是從「眾生初學的直悟本來」的「直下頓悟」，並非達到覺行圓滿的佛果位之究竟悟。他認為「依大乘佛法的共義，應該是從漸修到頓悟，再從頓悟到圓修。」⁹³ 由此可見，實現《壇經》所說的「頓悟」自性之前，離不開漸修，之後也還有一段「乘性起修」的歷程方能圓成。本才所言「順悟增修，因修而證」的看法，與宗密、印順一致，而惠能應該是在過去已經有多生積累修學，此世方能馬上頓悟成道。

4. 結語勸修

然當知水澄月現，鏡淨光全。學道之人，坐禪為要。苟不爾者，脩途輪轉，汨沒四生，酸鼻痛心，難以自默。聊書大槩，助發真源，果不廢修，即同參契。⁹⁴

最後再次強調學道之人「坐禪為要」，心澄方能見自本性，所以坐禪是必要的修練。若不如此行，只能繼續長劫輪迴，因此勸勉大眾，如說修行，定能獲得究竟證悟。

整體而言，本才〈坐禪儀〉開宗即明言坐禪對調心的用處，末段再次強調坐禪的重要，教人先修止調心再修觀；悟

⁹³ 釋印順，〈第十一章 中道之實踐〉，《中觀今論》，臺北：正聞出版社，1978年，頁231。

⁹⁴ 最末一句「即同參契」，《禪門諸祖師偈頌》作「即參同契矣」（CBETA, X66, no. 1298, p. 752c19-20）。若是後者，〈參同契〉作者石頭希遷，其中用「回互」概念來說明現象界和實相本質的關係，能圓融會通，即能觸目會道。此一概念也被曹洞宗所延伸運用，而有曹山本寂提出「偏正回互」的概念。偏為事、正為理，即事見理，理中有事，事理回互，圓融會通。此中可見「偏正回互」的概念從石頭到曹山的發展脈絡，都認同禪修有階段性。參考土屋太祐，〈第二章 對馬祖思想的各種反應〉，《北宋禪宗思想及其淵源》，頁61-66。

也有層次，由悟得心外無別佛，進而順悟增修，終達究竟證悟。

（三）北宋臨濟宗頓悟漸修觀念的普及

本才〈坐禪儀〉引導禪修者由止到觀次第坐禪，從「不覺」經過漸修頓悟心外無別佛後，從「始覺」順悟增修，因修而證「本覺」，有明確的禪修次第。憨山德清（1546-1623）〈題所書「佛心才禪師坐禪儀」後〉也肯定本才教參禪人坐禪基礎從正心入手，達到無功用道的層次，說明清晰，容易掌握。

余每向學人說修行法，唯教以放下妄念，撇脫情根，不隨生滅心轉。如此二六時中，一切遇境逢緣，逆順關頭，愛惡貪瞋習氣發時，當下一念回光返照，決不為他遮障遷流，一口咬定，如咬鐵釘相似，如此是謂具金剛心，名為狠心漢。即此可名參禪人手段，如力士打拳，渾身上下左右都照管到，一些滲漏不放空，如此乃可謂善用其心，是謂勇猛伶俐衲僧。此老人尋常以此一段說話示人，恰似十字街頭賣平頂冠一般，數十年來空受了許多起早睡晚，不曾博得一文錢買冷飯喫。今日看來，不如才老佛心禪師說〈坐禪儀〉，大似狀元郎教童蒙「上大人、丘乙己」相似。如此工夫，東道不少，果能學得，不怕不到狀元地位。回看老憨，依舊還是一老骨董也。具出世志，正好放下心腸，依此老榜樣，死做一番，豈不以今日此一片紙，作破魔軍、出生死一道符驗耶？快參快參！⁹⁵

⁹⁵ 《憨山老人夢遊集》，CBETA, X73, no. 1456, pp. 692c16-693a7。

憨山自謂尋常教參禪人面對妄念要以勇猛手段對治，還不如本才〈坐禪儀〉教以從「坐禪」入手，能迅速地脫生死。

北宋臨濟宗對於坐禪態度的轉變，除本文所討論二篇坐禪文重視漸修而悟，也可以從惠洪《林間錄》卷上〈草堂禪師牋要〉對於南北宗禪法頓漸關係所提出的解讀看出：「秀公為黃梅上首，頓宗直指，縱曰機器不逮，然亦飫聞飽參矣，豈自甘為漸宗徒耶。蓋祖道于時疑信半天下，不有漸，何以顯頓哉？」⁹⁶ 包括北宗神秀都是認同究竟上頓悟自性方為究竟，但是在此之前都是需要透過漸修積累的。如同前面提到宗密認為若將過去生的累積修學歷程都算進來，則全是「漸修」，根本不存在不必積累的「頓悟」。所以「不有漸，何以顯頓哉？」由此看出漸修頓悟是宋代臨濟宗對頓漸問題的理解。

清遠的語錄中，同樣有由始覺悟得本覺的漸修思想：「若得現前時，祇是此心明淨也。中間求訪宗師，日夜推究，祇是養育此心，乃至悟得了，便見未發心時亦則不失。馬鳴祖師謂之始覺即本覺，本覺即不覺，本始不二，名究竟覺。」⁹⁷ 由此可以看到北宋臨濟宗雖然口頭上順唐代臨濟祖師說頓悟，實際教授則更近於回歸東山法門由漸修而證悟。我們也可以從北宋黃龍派湛堂文準繼承其法兄慧日文雅〈禪本草〉以禪為藥的譬喻作〈炮炙論〉以佐之，運用炮製煉藥的步驟來比喻修禪入道漸修的次第，顯示北宋末黃龍派的禪修實踐明顯地重視頓悟前漸修積累的過程才能達致頓悟見

⁹⁶ 《林間錄》，CBETA, X87, no. 1624, p. 249a13-15。

⁹⁷ 《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no. 1315, p. 217c1-4。

性。⁹⁸

回顧唐代禪師教導弟子多以各種肢體行動或簡單言句指點，弟子當即悟道，並無固定的指引模式，純就對象根基特質和情境而定。指點方法須依時代環境有所調整，北宋的臨濟禪師發展出參究公案或看話頭的模式作為禪修方法，本身已含有由次第修而頓悟的意味，等於回到惠能所批判的須由禪定達到解脫的修行路數，轉向肯定坐禪是禪修必備的基礎訓練。即使之後臨濟主流宗杲的看話禪法重在藉由提起「話頭」，把心念隨時繫於話頭上，憑此能夠排除「話頭」以外的其他雜亂念想，讓心保持在當下唯有參一句「話頭」的意識狀態來達悟，這種作法和以念佛為方便，把念頭靠在佛號上，都是有次第的禪修。可以說將話頭與漸修概念結合，成為南宋以後臨濟禪宗修行主流。⁹⁹

五、結語

本文從北宋後期臨濟宗楊岐派佛眼清遠〈坐禪銘〉和黃龍派佛心本才〈坐禪儀〉的整體文義脈絡，以及二人的參學歷程，對照當時禪門風氣背景的因素來解讀這兩篇坐禪文的坐禪觀，發現他們對於坐禪的態度與唐代臨濟禪師反對身體坐禪已有所不同。從惠能、馬祖明確地訶斥身體坐禪，注重生活實踐，影響所及臨濟宗發展到宋代無論黃龍派或楊岐派，觀念上雖看似承襲臨濟宗反對坐禪，以參究公案為主。

⁹⁸ 參考黃敬家，〈禪與本草的結合：〈禪本草〉、〈炮炙論〉以禪為藥之禪修譬喻〉，《成大中文學報》65，2019年，頁119-154。

⁹⁹ 陳平坤認為參究話頭的修行方法，把禪定工夫和禪悟境界拆解為定、慧兩截，與南宗禪般若智的無住思想是相違的。陳平坤，〈聖嚴禪教之安心法門——「看話禪」與「無住」思想是融貫的嗎？〉，《國立臺灣大學哲學評論》46，2013年，頁186。

然而，實際考察宋代臨濟禪師的修行生活，卻多有坐禪的經驗。加之宋代禪門強調平常無事，不重悟境的風氣，因而出現清遠、本才之坐禪文，以重視坐禪來力矯禪門時弊。

清遠性格寡言持重，為解當時禪門不求悟境的作風之弊，他重視由坐禪實踐以得悟境，秉持少用語言多坐禪實踐的原則，在當時楊岐主流圓悟克勤、大慧宗杲重視參讀公案的風氣之外，顯得獨樹一格。其次，楊岐派中，佛眼一支和虎丘派與曹洞宗都重視坐禪，三者宗風接近，一直保持密切的互動往來，有向東山禪法回歸的傾向。清遠在〈坐禪銘〉中首先強調須有甚深的禪定之後，方能達到動寂常禪的任運境界，而禪定須從坐禪下手，從「初心鬧亂」以下，就是在說明從初學坐禪到回復心的清淨本然的心理變化過程。所以從文脈解讀來看，相較於石井修道和清藤久嗣認為清遠〈坐禪銘〉承襲唐代臨濟宗反對身體坐禪的傳統，筆者更認同長谷川昌弘先生所持清遠〈坐禪銘〉重視坐禪的看法。

黃龍派佛心本才與清遠生存時間差不多，其〈坐禪儀〉詳細解說坐禪的方法細節，以及坐禪對調心的用處，由「不覺」了知「心外無別佛」後，接著「順悟增修，因修而證」。他也強調坐禪是將心從經驗層提升到契會無生的重要手段，終能證得清淨本覺之體，從此能順物施化，這是透過坐禪漸修所能悟到的終極境界。

綜之，北宋末臨濟宗無論楊岐派佛眼清遠〈坐禪銘〉或黃龍派佛心本才〈坐禪儀〉的坐禪觀，都不再否定身體坐禪，相反地，他們都肯定坐禪是頓悟自性的基礎；也都認同須經漸修方能達悟，之後還有一段悟後圓修的歷程，二人均受到宗密由始覺漸修終悟本覺的思想影響，認同禪修有一個次第歷程，方能達究竟圓滿，由此可以看出北宋末臨濟宗裡有導向坐禪回歸的發展趨向。

引用書目

藏經原典或古籍

- 《鎮州臨濟慧照禪師語錄》，CBETA, T47, no.1985。
《汾陽無德禪師語錄》，CBETA, T47, no.1992。
《黃龍慧南禪師語錄》，CBETA, T47, no.1993。
《楊岐方會和尚語錄》，CBETA, T47, no.1994 A。
《圓悟佛果禪師語錄》CBETA, T47, no.1997。
《大慧普覺禪師語錄》，CBETA, T47, no.1998A。
《大慧普覺禪師宗門武庫》，CBETA, T47, no.1998B。
《宏智禪師廣錄》，CBETA, T48, no.2001。
《佛果圓悟禪師碧巖錄》，CBETA, T48, no.2003。
《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵
寺施法壇經》，CBETA, T48, no.2007。
《六祖大師法寶壇經》，CBETA, T48, no.2008。
《禪源諸詮集都序》，CBETA, T48, no.2015。
《緇門警訓》，CBETA, T48, no. 2023。
《敕修百丈清規》，CBETA, T48, no.2025。
《景德傳燈錄》，CBETA, T51, no.2076。
《楞伽師資記》，CBETA, T85, no. 2837。
《禪門諸祖師偈頌》，CBETA, X66, no.1298。
《古尊宿語錄》，CBETA, X68, no.1315。
《石霜楚圓禪師語錄》CBETA, X69, no.1338。
《應菴曇華禪師語錄》，CBETA, X69, no.1359。
《石田法薰禪師語錄》，CBETA, X70, no.1386。
《憨山老人夢遊集》，CBETA, X73, no.1456。
《建中靖國續燈錄》，CBETA, X78, no.1556。
《嘉泰普燈錄》CBETA, X79, no.1559。
《禪林僧寶傳》CBETA, X79, no.1560。
《羅湖野錄》，CBETA, X83, no.1577。
《雲臥紀談》CBETA, X86, no.1610。
《林間錄》，CBETA, X87, no.1624。

《天童寺志》，CBETA, GA014, no. 12。

《五燈會元》，〔宋〕普濟著，蘇淵雷點校。北京：中華書局，2018年。

《全唐文》，〔清〕董誥等編校。中國哲學書電子化計劃，<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=425915> (2023/12/25)

中日文專書、譯著、論文或網路資源等

丁福保（2014）。《佛學大辭典》。臺北：佛陀教育基金會。

小川隆著，何燕生譯（2015）。《語錄的思想史——解析中國禪》。上海：復旦大學出版社。

土屋太祐（2008）。《北宋禪宗思想及其淵源》。成都：巴蜀書社。

石井修道（1997）。〈《坐禪箴》考〉，《駒澤大學禪研究所年報》8，頁37-72。

伊吹敦（1998）。〈初期禪宗文獻に見る禪觀の實踐〉，《禪文化研究所紀要》24，頁19-45。

——（2012）。〈東山法門的修行生活以及禪觀的意義〉，莊國彬主編，《佛教禪坐傳統研討會論文集》。臺北：法鼓文化，頁169-200。

長谷川昌弘（1992）。〈南宋における洞濟の交渉に関する一考察〉，《宗學研究》34，頁273-279。

——（1993）。〈仏眼清遠の思想〉，《印度学仏教学研究》41:2，頁12-16。

阿部肇一著，關世謙譯（1986）。《中國禪宗史》。臺北：東大圖書公司。

柳田聖山（2000）。《初期禪宗史書の研究》。京都：法藏館。

胡適（1978）。〈中國禪學之發展〉，《禪宗思想與歷史》。臺北：大乘文化出版社，頁243-285。

清藤久嗣（2007）。〈道元禪師の坐禪觀(2)『龍門仏眼遠禪師坐禪銘』について〉，《宗學研究》49，頁43-48。

陳平坤（2013）。〈聖嚴禪教之安心法門——「看話禪」與「無住」思想是融貫的嗎？〉，《國立臺灣大學哲學評論》46，頁157-198。

- 椎名宏雄（1971）。〈南宗の坐禪觀とその特色〉，《宗學研究》13，頁 134-146。
- （2003）。〈『禪門諸祖師偈頌』の文献的考察〉，《田中良昭博士古稀記念論集——禪學研究の諸相》。東京：大東出版社，頁 221-242。
- 黃敬家（2019）。〈禪與本草的結合：〈禪本草〉、〈炮炙論〉以禪為藥之禪修譬喻〉，《成大中文學報》65，頁 119-154。
- 楊曾文（2003）。〈慧南與臨濟宗黃龍派〉，《普門學報》13，頁 1-21。
- （2006）。《宋元禪宗史》。北京：中國社會科學出版社。
- 鄧文寬、榮新江（1998）。《敦博本禪籍錄校》。南京：江蘇古籍出版社。
- 鄧克銘（2014）。《心性與言詮：禪宗思想研究論集》。臺北：文津出版社。
- 賴需澄（2020）。〈論禪門詩偈選集之流變——以《禪宗雜毒海》為例〉，《中華佛學研究》21，頁 73-102。
- 釋印順（1978）。《中觀今論》。臺北：正聞出版社。
- （1994）。《中國禪宗史》。臺北：正聞出版社。
- 釋慈怡主編，《佛光大辭典》，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx (2023/12/25)
- 龔雋（2013）。〈中國禪學史上的「坐禪」觀念——以六到九世紀禪史案例為中心〉，《中國文化》38，頁 77-90。

西文專書、譯著、論文或網路資源等

- Foulk, T. Griffith. 2004. "Chanyuan qinggui and Other 'Rules of Purity' in Chinese Buddhism," in *The Zen Canon: Understanding the Classic Texts*, edited by Steven Heine and Dale S. Wright. New York: Oxford University Press, pp. 275-312.
- Mcrae, John R. 2004. *Seeing through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*. Berkeley and Los Angeles: University California Press.

The Return of Seated Meditation in the “Seated Meditation Inscription” by Qingyuan of the Yangchi Branch and the “Seated Meditation Etiquette” by Bencai of the Huanglong Branch in the Linji School in the Late Northern Song Dynasty

Jingjia Huang

Professor

Department of Chinese, National Taiwan Normal University

Abstract

The Linji school in the Tang Dynasty inherited the tradition of criticizing seated meditation from Huineng’s Southern Chan School, and mainly used wise conversations to attract literati. In the Song Dynasty, the attitude towards seated meditation in various schools seemed to have changed, which is observable in the attitude of the “Seated Meditation Inscription” by Qingyuan of the Yangchi Branch and the “Seated Meditation Etiquette” by Bencai of the Huanglong Branch in the Linji School in the late Northern Song dynasty. This study mainly investigates the changes in perspective on seated meditation of the Linji school in the Song dynasty based on these two works. Based on the historical context, firstly, this study examines the daily practice of seated meditation of the Linji school Chan masters in the Northern Song dynasty and how the schools at that time emphasized the plain atmosphere and ignored the importance of enlightenment in the practice process. Qingyuan and Bencai emphasized that seated meditation must reach a certain level of enlightenment to change the disadvantages of various schools. Besides, Qingyuan’s branch was closely related to the Caodong school, and Bencai’s Buddhist practice journey was inspired by the Chan method of the Caodong school. Therefore, they paid special attention to seated meditation. Secondly, this study interprets the perspective on seated meditation of the two seated meditation texts in detail based on the overall context. Qingyuan’s “Seated Meditation

Inscription” attaches great importance to the critical role of seated meditation in the process of realizing the self-nature. After reaching deep tranquility, practitioners can move to seated meditation and freely apply it. Bencai’s “Seated Meditation Etiquette” emphasizes that practitioners should start with seated meditation. As long as they realize that “there is no other Buddha outside the mind,” they can “reach enlightenment, enhance practice, and realize Buddhism through meditation.” Apparently, in the late Northern Song dynasty, in the Linji school, both the Yangchi and Huanglong branches no longer denied physical seated meditation, which is different from the Linji Chan masters in the Tang dynasty who opposed physical seated meditation. On the contrary, they all affirmed that seated meditation is the basis for enlightenment of the self-nature, and they all agreed that there must be gradual practice in various stages and there is still a process of complete practice after enlightenment, in order to reach the ultimate state of seated meditation. Therefore, the trend of return of seated meditation in the Linji school was observable in the late Northern Song dynasty.

Keywords

Seated Meditation Inscription and Etiquette, Foyan Qingyuan, Foxin Bencai, Linji, Song Dynasty