

禪

1 電物59級／孚威

“禪”或“禪那”是梵文“Dhyana”的音譯，原意是沉思、靜慮，使身心得到平和的感受。“定”在梵文寫做“Samadhi”的音譯，指心注一境，集中精力而不分散的一種精神狀態。“禪”與“定”不同在於“禪”的活動要有特定對象，而“定”則可能沒有觀想對象。印度氣候熱，修習“禪”、“定”可使人去除因炎熱而引出的煩躁不安，於是身體也產生了一種清涼的感覺，因此“禪”、“定”在早期印度十分流行。公元前五世紀左右，釋迦牟尼創立佛教後，就把傳統的印度“禪”、“定”法引入了佛教，成為佛教徒必須修行的方法之一，並將“禪定”放在一起使用，不加區別。同時也把目的改為“更容易與神溝通”。

禪宗是中國佛教八大宗派之一，也是最重要的一個宗派。禪宗因主張修習禪定，以“不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛”十六字為宗旨而得名，淵源可以上溯到佛祖釋迦牟尼在靈山聚眾說法，曾拈花示眾，聽者都不明白其中的奧秘，只有迦葉尊者默然神會，微微一笑。佛祖知道他已領悟，對這位聰穎的弟子格外賞識，於是宣佈：“吾有正法眼藏付囑摩訶迦葉。”所謂“正法”即全體佛法，“眼藏”指佛法能普照天地萬物。佛祖傳授給摩訶迦葉尊者的這種偉大佛法，據說就是“以心傳心”的禪宗宗旨，而摩訶迦葉，也就成了禪宗的開山祖師，並被尊為佛祖十大弟子之首，稱為“頭陀第一”。

迦葉尊者以今天直銷式的方法在印度推廣禪宗，傳到第二十七代般若多羅尊者時，已經推不動了，就叫第二十八代弟子菩提達摩（Bodhidharma）於西元五二〇至西元五二六年間（中國南北朝時代），到中國開闢新市場，臨行並送達摩一首詩偈：

路行跨水復逢羊，獨自栖栖暗渡江，

日下可憐雙象馬，二株嫩桂久昌昌。

羊是羊城（今廣州），渡江是渡長江北上，二株嫩桂是指少林寺。預言應驗（當然這都是後代禪僧的胡編亂造），達摩到了羊城，又去了金陵（今南京）見梁武帝蕭衍，但因話不投機，於是跑到嵩山去看石壁，一看便是九年，名氣傳了出去，有個叫慧可（西元四八七年—五九三年）的和尚，堅持要跟達摩學禪法。慧可本姓姬，祖籍虎牢（今河南滎陽附近），在洛陽龍門香山寺出家，僧名神光，後來在嵩山少林寺拜達摩為師，改名為慧可，承接達摩的衣鉢，為禪宗之第二祖。慧可又傳給僧燦，即禪宗三祖（西元四九五年—六〇六年）。接著，四祖道信禪師（西元五七九年至六五一年，道信禪師俗姓司馬，祖籍河內（今河南沁陽縣）。五祖弘忍（西元六〇二年至六七五年），六祖慧能（西元六三八年至七一三年）。從達摩到慧能，經歷了約一百廿年的時間，可說是禪宗在中國的初創期。

禪宗以佛經的《心經》、《金剛經》為理論基礎，吸收了老子的《道德經》及儒家的《孝經》，成為有中國特色的佛教宗派。《心經》共二百六十字，是佛教綱領，整個佛法的中心，所以名為《心經》。而《心經》的宗旨在“悟”與“空”，首句“觀自在菩薩”，也就是審察自我之心，是“悟”，是心經綱中之綱，要中之要。而心經中“色即是空，空即是色”說明“空”的道理，此句話膾炙人口，傳誦不絕。

《金剛經》共五千二百餘字，宗旨是“萬法一心”，經名全稱是《金剛般若波羅蜜經》。金剛，不壞之喻；般若，智慧之指；波羅蜜，到達之意；經，道之指，行之謂也。經名之意就是說讀了此經，可成金剛不壞之身。《金剛經》的總結，在經文結束時的偈頌：“一切有為法如焚幻泡影。如露亦如電，應作如是觀！”意謂：“一切事情都像露水，閃電一般瞬時變化，內心了解萬事萬物隨時在變化的道理，就不會被任何事物傷害。

《道德經》共五千多個字，作者是春秋時代（西元前七七〇年至前四七六年）的老子所言。老子，姓李名耳，生於西元前五七一年，楚國、苦縣（今河南省鹿邑縣）、厲鄉曲仁里人，字伯陽，諡號聃。

《道德經》是中國古代歷史上第一個以“道”為核心，有系統的生命哲學本體論，是中國數千年來思想文化的總源頭。《道德經》的理論基礎是“道”，手段是柔，虛靜，目的是達到天、人一體，也就是人是大自然的一部份，必須順著大自然生活。《道德經》的概括思想表現在經中第一句的“道可道、非常道，名可名、非常名。”說明萬事萬物永遠在變化發展的規

律，不可名也不可說，因為當一說出來時，它已經又不一樣了。

儒家的《孝經》是論述古代孝道，宣揚孝治思想的著作，全書不足二千字，作者不祥（有一說為曾參所撰。）成書時間約於西元前三世紀。自漢朝至清代，《孝經》一直作為國民教育讀物，在《孝經》中開宗明義章的“夫孝，德之本也，教之所由生也。……身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也；立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。”指出孝是道德的根本，需要修身養道，建立有利於社會的功業，揚名於後世，從而使父母也得到彰顯和榮耀。

中國人自古得意時用儒家的兼善天下、光宗耀祖，失意時以道家的獨善其身、歸隱山林，融合儒道的禪學也達到更高境界，所以得也禪，失也禪，行也禪，坐也禪，語默動靜體安然。禪宗在中國歷史的洪流大海中，以非理性的直覺體驗，瞬間頓悟及玄妙表達的思維方式與道家與儒家思想相互學習，吸收與融合，形成三教一體，有中國文化特色的佛教宗派。

“菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。”是禪宗六祖慧能把“空”的思想發揮到極致的一首禪宗名偈（偈，又稱偈頌，梵文 *gatha*，佛經中贊頌之文）。

惟信禪師的“老僧三十年來參禪時，見山是山，見水是水，及至後來親知識，有個入處，見山不是山，見水不是水，而今得個體歇處，依然見山是山，見水是水”，將悟的感覺（也就是心中怎麼想）躍然紙上。

“天下功夫出少林”，少林寺又是中國禪宗的發源地，禪宗的“不動心”，“心靜如止水”自然成為功夫中不可少的功課。“藝術貴在含蓄”，“言有盡而意無窮”，“意在筆先”，藝術家的書畫給人們一個很大的幻想空間，禪宗超脫，蕭灑的思維方式及提倡的幽深清遠，澹泊的生活情趣成了藝術家心理追求的對象。與藝術家不可分開的詩家，更是“以禪喻詩，以詩入禪”，把“悟”的觀念，用巧妙的文字放入詩中，而“言外之意”“文外之旨”，“韻外之致”，“化景物為情思”成為好詩的必要條件。

從神農嚐百草、用茶葉解毒，到陸羽寫的“茶經”，茶不但是中華民族主要的飲料也是文化精神。飲茶的味外之味，對清靜悠閑人生境界的追求及從茶中品出的人生甘苦和韻味，與禪宗思想密密相合，茶禪一味也就自然形成。清心寡慾，以自然之道，養自然之身是古今中外修身養性的不二法門，此正是修禪之法，在今日生活中，禪已成為養身的代名詞。

修習禪的方法（1）多看禪詩，唐詩三百首等。例如：

王維的〈鹿柴〉——空山不見人，但聞人語響，返景入深林，復照青苔上。

柳宗元的〈江雪〉——千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅，孤舟蓑笠翁，獨釣寒江雪。

蘇軾的〈題西林壁〉——橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同，不識廬山真面目，只緣身在此山中。

如此詩中有禪，禪裡有畫，把宇宙人生融為一體。

（2）接近大自然，看藍天白雲，聽蟲聲鳥語，放鬆自己，融入大自然。

（3）打太極拳，太極拳的精髓在“變”，從頭到尾，全身內外，沒有一處不動，沒有一處不變而又心靜體鬆，幽閒大雅的以意領氣，得到了心理與身體的健康。

“三教一體，九流一源，百家一理，萬法一門”，禪宗以其萬法一心，不道之道，不修之修，追求大自然為思想主體而成為“中國化”的佛教宗派，輕鬆活潑，無拘束的方式成為修身養性的主流之一。修習禪，可以給人帶來心靈的寧和與平靜，超然於物外，情緒得到放鬆與調整，從世俗生活和煩惱中解脫出來，讓生活充滿情趣，思想更加充實，生活更愉快，社會更美滿。

二〇〇三年八月廿八日完稿於悠然軒