禪與生活

（八十五年六月二日講於中華慧炬佛學會）

楊政河

一、禪與中國文化的關係

近代日本的禪學大師鈴木大拙說：「佛教的發祥地在印度，但使其成長發揚光大、貢獻人類至鉅的功績，為世人一致公認為中國人的成就。」為何會如此呢？鈴木先生又說：「只有中國人才能將印度大乘佛教思想發揮光大，其原因是中國人在尚未接受佛教思想以前，中華文化本身已有儒家的王道思想與道家老莊的無為思想，都已發展到相當高深的境界。所以，中華文化和印度佛教一接觸之後，如水乳交融為一體，促成中華文化更加高度的成長與發展。」鈴木先生的這兩段話確實頗具見地，說明印度佛教的傳入中國，給中國的學術思想注入了新的觀念、新的內容。也正是說中國人消融了大乘佛教救世應世的宗教精神，賦予它新生命，所以到隋唐時代便大放異彩，形成中國大乘佛學的全盛時期。

其中，禪宗正是儒道兩家哲學圓融和諧的結晶。就儒家言，由於太強調入世現實性，便與道家放任自然、無為而無不為的超越性之間，具有難於彌縫的裂口。禪宗卻透過真空妙有的般若空慧，很巧妙地把這一道裂口給彌補上了，由此便開拓出一具有甚深智慧的心靈境界。

由於禪宗採用單刀直入的方法，首先破除傳統的成規和束縛，掙開經典和教條，擺脫文字的有限性形式，任運逍遙灑脫自在，無入而不自得，這完全受到道家所具有的那一套藝術情操的影響。所以，當禪師開悟時所表現出那種出神入化、逍遙自在神通妙用的遊戲三昧，即是道家捨離精神的表現。禪宗的精神與道家的自然無為相契。「春看百花秋望月，夏享涼風冬賞雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」倘若讀了經而句句想經，坐禪而不忘禪，那便永遠被自己所用的方法所障礙，解脫

不了，應要眠即眠，要坐即坐，熱即取涼，寒即向暖，成就清淨無為自然之道。唯有這樣才能坐亦禪、臥亦禪、靜也定、動也定，這也正是禪宗所推崇的自然無為，連坐禪也要加以揚棄。故在禪宗幾乎沒有一種固定不變的法門可以作憑藉。故稱「以無門為法門」。只是為了徹底達到清淨無為自然，卻有一套不屬於普通方法的方法，比坐禪更為直截有效。即是不論用任何手段，將對方趕到走投無路，四處碰壁，然後讓他們自己懸崖撒手，絕後復蘇，忽然悟道；又能展現「我不入地獄，誰入地獄，地獄不空，誓不成佛」的積極入世精神。所以，禪師們標榜「在生死中了生死，在輪迴中脫輪迴」，純然具有無緣大慈，同體大悲心的展現。度化眾生即是度化自己的法身慧命，此乃孟子所說：「萬物皆備於我，反身而誠，樂莫大焉」的大擴充。如果我們說為何禪學具有那麼濃厚的人文主義色彩，其實這正是中國人在追求安身立命的過程中，應用儒家那一套天人合一的思想將它表達出來，以彰顯在止於至善的宗教情操的象徵性語言，而且這純然是經由自己親身體悟出來的活生生的道理，也正是禪宗在中國能有很大發揮的主要因素。

中國人在透過儒道兩家思想來表達印度傳來佛教思想的最後覺醒：一個是由正面去了解人生的價值；一個是從超現實面去提昇人性，以達到永恆價值，由此而形成最為中國化的佛學——禪宗。

二、禪宗的起源

在《五燈會元》中記載：有一天大梵天王以金色曼陀羅供養佛，並捨身為床座，請佛為眾生說法，世尊就在靈山會上拈著曼陀羅華而目光向會上的人天百萬大眾，這時大眾都默然無言，不解世尊用意，唯獨迦葉尊者破顏微笑，世尊就說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛，付囑摩訶迦葉。」這正是指釋迦拈華，迦葉微笑，證契相通，以心傳心，為禪宗傳承開始。正法眼藏是佛法根本精髓，涅槃妙心是佛法所證的標幟。世尊密付迦葉尊者時說偈：「法本法無法，無法法亦法，今付無法時，法法何曾法。」

中國的禪宗係由廿八代菩提達摩在南北朝時傳入，他採取佛教的心法，本著「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」的宗

旨，又融會了中國固有文化的精神而形成中國的禪宗。

在〈少室六門〉云：「十二部經總是閑文字，千經萬論只是明心，言下契會，教將何用？至理絕言，教是言詞，實非足道，道本無言，言說是妄。」而〈山房夜話〉云：「禪是不依一切經法所詮，不依一切修證所得，不依一切見聞所解，不依一切門路所入，所以云『教外別傳』。」因為它是屬於超越經典知解的範圍，尤其從六祖慧能開始便捨棄《楞伽經》中一〇八種煩瑣的分析，改以《金剛經》來建立無住本立一切法，一超直入如來地的頓教法門。因為禪的境界是可參而不可講，可徹而不可說，可會而不可論。所以說：「向上一路，千聖不傳。」可是歷代祖師為了度化眾生，不得不大開方便之門，或用棒喝，或拈拂子，或豎一指，或用面壁，或用公案等方法以顯示其不可說的境界。不過，不立文字並不是不用文字以排斥言教，而是不著文字，不執教法，因為文字只是符號，並非真理本身。真理不存在經典中，所以說：「禪是離文字之經，經是有文字之禪。」佛法一味，只因時節因緣各不相同，因而產生各自不同的禪風來度化眾生，對於南頓北漸、看話禪、默照禪、公案禪，都是為符合眾生的因緣而設。

三、禪與生活有關公案分析

(一)禪家不訴諸語言文字，只直接訴諸親身體驗的事實，而親身體驗是生活，如有位僧人問睦州和尚：「我們每天為何要穿衣吃飯？如何能避免呢？」睦州答：「穿衣吃飯。」這位僧人又說：「我不懂你的意思。」睦又回答：「如果你不懂我的意思，就請穿衣吃飯吧。」

(二)龍潭問道悟：「我來親近和尚甚久，未蒙和尚指示心要。」道悟說：「我常指示心要，云何說無？」，龍潭又說：「汝如何指示心要？」道悟：「汝端茶來，我為汝接。汝盛飯來，我為汝吃。汝禮拜，我即頷首。那一個不是在指心要？」龍潭低頭沉思。道悟又說：「悟須直悟，擬思即差。」龍潭立即頓悟玄旨。道悟云：「任性逍遙，隨緣放曠，但盡凡情，別無聖解。」

(三)趙州問南泉：「如何是道？」，南泉答：「平常心是道。」問：「還有趣向

也無？」答：「擬向即乖。」趙州又問：「不擬爭知是道？」南泉答：「道不屬知，不屬不知，知是妄覺，不知是無記。若真達不疑之道，猶如太虛，廓然蕩豁，豈可強是非耶？」趙州言下大悟。

（四）佛陀在世時，有位外道拿花來供養佛，佛陀等他禮拜後，對他說：「把花放下。」，外道便把花放下。佛陀又說：「把手放下。」外道便把手放下。佛陀又說：「把身放下。」，外道愕了半天，不知如何把身放下。於是外道就問：「世尊，身如何放下？」佛陀就說：「放不下挑起來。」外道由此而悟。

（五）明代羅狀元的〈醒世詩〉：「急急忙忙苦追求，寒寒暖暖度春秋，朝朝暮暮營家計，昏昏昧昧白了頭。是是非非何日了？煩煩惱惱幾時休！明明白白一條路，萬萬千千不肯修。」

四、禪的實踐

禪注重「行」、「證」。《金剛經》云：「說法者無法可說。」六祖慧能：「外於一切善惡境界，心念不起名為坐，內見自性不動名為禪。」又云：「外離相為禪，內不亂為定。外若著相，內心即亂，外若離相，心即不亂。本性自淨自定，若見境思境即亂。」「心地無非自性戒，心地無癡自性慧，心地無亂自性定，不增不減自金剛，身去身來本三昧。」又云：「真如自性是真佛，邪見三毒是魔王，邪迷之時魔在舍，正見之時佛在堂。性中邪見三毒生，即是魔王來住舍，正見自除三毒心。魔變成佛真無假。法身報身及化身，三身本來是一身。若向性中能自見，即是成佛菩提因。本是化身生淨性，淨性常在化身中。性使化身行正道，當來圓滿真無窮。今生若遇頓教門，忽悟自性見世尊。若遇修行覓作佛，不知何處擬求真，若能心中自見真，有真即是成佛因。不見自性外覓佛，起心總是大癡人。」又云：「心平何勞持戒？行直何用修禪？恩則親養父母，義則上下相憐，讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧。若能鑽木出火，淤泥定出紅蓮。苦口的是良藥，逆耳必是忠言。改過必生智慧，護短心內非賢。日用常行饒益，成道非由施錢。菩提只向心覓，何勞心外求玄？聽說依此修行，

天堂只在目前。」

《金剛經》：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。離一切相，即名諸佛。」學禪者於日常生活行住坐臥中，默念以上法句，久而久之般若顯現。

達摩大師談到修行時說：「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」特別開示二入四行法門。二入是理入和行入。理入者是藉教悟宗，令人深信眾生都是同一真性，但是受客塵虛妄覆蓋，不能彰顯，只要能捨妄歸真，凝住壁觀，無自無他，凡聖專一，堅住不移，更不隨言教，無有分別，寂然無為，稱為理入。行入者四行：報怨行、隨緣行、無所求行、稱法行。

（一）報怨行：修行者若遇受苦時，當自念：我從往昔無數劫來，棄本逐末，流浪於六道，多起怨憎，受害無限，今生雖無毀犯，可是宿世惡業成熟，並非別人加於我的，所以要甘心忍受，償還宿債，逢苦不憂，故稱報怨行。所謂好事多磨是也。

（二）隨緣行：一切都是眾緣和合，緣起性空，並沒有我，只是隨緣而轉，苦樂齊受，受皆緣生，若得殊勝果報榮譽諸事，都是我過去宿因所感，今日始能得之，緣盡還無，何喜之有？得失從緣，心無增減，歸於如如不動。故隨緣行是高智慧的應用。

（三）無所求行：世人長迷，處處貪著，智者悟真，安心無為。形隨運轉，三輪體空，即沒有一個能做功德的我，也沒有一個讓我做功德的對象，中間更沒有我所做功德的事項。經云有求皆苦，無求乃樂。這才是對佛法根本精神的把握與運用。

（四）稱法行：法無眾生，離眾生垢故，法無有我，離我垢故。智者若能信解此理，應當稱法而行，心中坦蕩蕩，自得大解脫。由此自利又復利他，亦能莊嚴菩提之道，能深入佛法，自然受佛法來薰陶。這會有多大福報與善根。

五、結論

禪宗是從生活中直接契入道的本體，洞悉我們活生生的宇宙大生命，開啓人的心靈之扇，在智慧之光的照耀下，重見生命的永恆價值，使自心的光明呈現。應用自己的清淨自心去觀照大千世界。從禪宗語錄中曾有「見流水而悟道」，「聽擊竹而明心」，因「燭火被吹滅而徹悟」，甚至還有那唱「郎有心，姐有心，那怕山高水又深」，頻呼「小玉兒無事，只要檀郎認得聲」，「少年一段風流事，唯許佳人獨自知」，滑稽山歌都有悟道機緣。