

禪在華夏之初探

劉竹青
經國管理暨健康學院

摘要

你曾經有過悠然忘我而神清志純，喜悅自在的經驗嗎？你曾經凝神定睛的欣賞一件藝術品或投身在塵囂遠去的山水中懾然心動，通體清澈，物我相忘嗎？這就是禪。

禪宗是中國文化精華的一部分，也是中國人文精神文明的一項重要成就。它是將佛教的信仰活生生地、智慧地投注在生活中，踏踏實實做人的一種藝術。它的主要精神就是在於引發人們發現自己，並獲得真正的自由、自在。

禪的蹤跡，無處不在，無論宗教、藝術、哲學、文學，甚至我們週遭的空氣中，因之，尋索禪在華夏萌芽、孕育、成長的過程與流轉，也算是一種實踐的嘗試罷。

關鍵字：華夏、禪、宗教、文學

Abstract

Have you ever experienced ecstasy and got a feeling of forgetting yourself? Have you ever concentrated yourself on a piece of fine art or devoted yourself to the landscape away from the daily life? You may have the feeling if you are in Zen.

Zen is part of Chinese culture and it is a great accomplishment of Chinese spiritual civilization. It brings Buddhism into reality with the art of being practical and realistic. Its spirit lies in finding your true ego that leads to a total freedom.

The existence of Zen is everywhere, such as in religion, in art, in philosophy, in literature and even in the air. In a word, to explore the process of sprouting, breeding and growing of Zen may be well a practical try.

Keyword: Chinese, Zen, Religion, Literature

前 言

「盡日尋春不見春，芒鞋踏遍嶺頭雲，歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」
1 人生在世，汲汲營營，設若未能禪悟「道在邇，何必外求」，徒增無謂煩苦。

奧修大師說：禪，誕生於印度，在中國成長，在日本開花。2

中國學者說：禪，本是中國的土產。可是今天它在西方吃香，卻遠勝過中國。日本鈴木大拙在美國傳禪，曾被譽為東方的聖人，可見美國人士對禪學的醉心。

其實，禪對東西方文化的影響力是有目共睹的事實，無論在宗教、哲學、藝術皆然，尤其牽引至文學的領域更為深遠。禪宗號為教外別傳，貴自求，不貴他求；貴行解，不貴知解；貴超聖，不貴往聖；不重視拜佛讀經，而重視親身體察。禪宜默不宜說，所謂「禪客相逢唯彈指，此心能有幾人知？」3 富於禪機的詩文總是要言不煩，扣人心弦，如醍醐灌頂，令人清醒。

自來老莊思想即已被歸為禪道，雖然菩提達摩在南北朝時才來到中國，成為中國禪宗的初祖。因此，這之間禪學思想的互為因果關係所衍生之公案、疑案向來是被各家學者津津樂道的。

所謂「文章千古事，得失寸心知」，唐·皎然說：「使無天機者坐致天機」；宋·嚴羽說：「論詩如論禪」。4 歷代以至今日富禪機、禪趣的詩文更是不勝枚舉，在在證明了禪學在華夏文學、藝術等領域中無限寬廣的蒸氳著它的芬芳。

禪的出現，是華夏文明的又一次閃耀，它是中華民族文化融入佛學精妙的傳統產物，又反過來更豐富了中國的文化傳統。

一、禪是甚麼？

禪，梵語為（DHYANA）禪那，簡稱之為禪。意為靜慮，禪定。是一種創造心靈空間的藝術，也是指導我們過健全的精神生活的智慧。

禪的境界是人類心靈境界的高峰，因為一個清明穩定的覺知真心正是「自家寶藏」，是整個宇宙的基石，進而天地位焉，萬物育焉。憨山大師5所證得的禪世界正是如此：

世界光如水月 身心皎若琉璃
但見冰銷澗底 不知春上花枝6

又

門外青山朵朵 窗前黃葉蕭蕭
獨坐了無言說 回看妄念全消7

這種內而身心，外而宇宙的相印相融，沒有任何的隔闕、障礙，一種物我無

間，天人合一的圓融、調暢，能不禪悅？

因之，禪的主要精神在於引發一個人發現自己，並獲得真正的自由。使自己從許多物慾、名利、成見和防衛機制中解脫出來，並讓自己與生俱來的潛能與活力釋放出來，過實現性生活，流露出自然平直的純真，使自己更清醒，對生活更具有回應能力。8

事實上，禪宗是佛教十大宗派中最突出的一派。不立文字而貴參證，尤重實踐效驗與實踐的意志。

佛教起源於印度，然而佛教禪宗則創立於中國。因而禪宗是中國佛教宗派，體現了中國傳統思想文化與印度教學說的融和與吸收。換言之，禪宗可算是中國古代佛教徒，對印度傳來的佛教思想的一種創新和革命。「禪宗可謂是中國佛教最顯赫的宗派之一，創始於中唐，盛行於晚唐、五代。它的形成、發展、演化及其獨特個性，在中國佛教史上是異常引人注目的。」9

不過，關於禪宗的傳法世系，向來總有不少爭論。

相傳，釋迦牟尼佛在雲山會上拈花示眾，當時，眾皆默然，不曉其意，面面相覷，唯有迦葉尊者發出會心微笑。

於是，釋迦便將「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」的「正法眼藏」傳給了他。這，據說就是禪宗的開始。

關於這一過程，《指月錄》是這樣記載的：「世尊在靈山會上，拈花示眾。是時，眾皆默然，唯迦葉尊者，破顏微笑。世尊曰：『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，付囑摩訶迦葉。』」10

這就是相傳釋迦授法給禪宗初祖摩訶迦葉的故事。從初祖開始，傳給阿難是二祖，傳到馬鳴是十二祖，龍樹是十四祖，直到達摩是二十八祖。這是印度禪的傳法系統。

達摩相傳是南天竺僧人，約於南朝宋末來華，他便成為中國禪宗的初祖。尊之為「東土初祖」，二祖慧可，三祖僧燦，四祖道信，五祖弘忍，直到六祖慧能，便展開了中國禪宗的傳統。以「東土初祖」達摩為起點，比較可信的禪宗傳法世系，如圖所示：11



禪宗初祖達摩東來，在金陵見到梁武帝蕭衍。梁武帝問：「朕造寺渡人，造像

像寫經，有何功德？」達摩說：「並無功德」帝曰：「何以無功德？」達摩說：「此但人天小梁、有漏之因，如影隨形，雖有非實」……這位曾捨身同泰寺，篤信佛教的天子聽此言老大不高興，致使達摩感覺機緣不合，只好「渡江一葦」到嵩山少林寺去面壁九年，終日默坐傳法了。

達摩道行高妙，禪定有法，他發展了禪定的方式，留有一首禪偈，可知當時情形。

九年面壁佛祖在，靈石顯影精氣神。

皆以無為法，當生如是心。

萬流皆空歸情海，一塵不染正禪心。12

達摩東來，本以《楞伽經》印心。他把入道的途徑分作「理」與「行」兩種，稱「二入」；又把「行入」的方法分為「報怨」（逢苦不憂）、「隨緣」（苦樂隨緣）、「無所求」（有求皆苦，無求即樂）、「稱法」（稱法而行，無心而行）四種，稱「四行」。達摩的這種「二入四行」說，就是源出於《楞伽經》。之後，道信曾勸僧俗念《摩訶般若經》，弘忍傳承道信衣法，常勸僧俗持《金剛經》，因之，禪宗傳法改用《金剛經》就始於弘忍。他們融和了《楞伽經》、《般若經》、《金剛經》，倡導「即心是佛」、「心淨成佛」、「息其言語，離其經論」，不立文字，頓入法界。使中國禪宗進一步老莊化、玄學化。

弘忍門下弟子眾多，個中佼佼者有神秀、慧能、慧安、智銑等等。其中神秀是中國北宗禪的開創者。神秀俗姓李，唐代汴州尉氏人，少覽經史，博學多聞，到東山寺見弘忍，從事打柴、汲水等勞役以求法。如此六年，深得弘忍器重，認為「東山之法，盡在秀矣」命為上座，並令「教授師」。

慧能，俗姓盧。原籍范陽（今河北涿縣），後遷南海新興（今屬廣東）。慧能雖出生在號稱「貞觀之治」的大唐盛世，但三歲父歿，家境貧寒，年紀稍大即靠賣柴奉母，但天資聰慧，志向遠大。一次賣柴途中聽聞弘忍在荊州黃梅東禪寺傳教，遂決心前往。弘忍問他來意，慧能出語不凡，說是「惟求作佛，不求餘物」，於是弘忍留他在寺裏「破柴」、「踏碓」，凡八月有餘。

弘忍為了選嗣法弟子，命侍僧各作一偈。上座神秀主張「漸悟」，故偈曰：

身為菩提樹，心如明鏡台。

時時勤拂拭，勿使惹塵埃。

慧能主張「頓悟」，雖不識字，聽了此偈後，深不以為意，於是央請在場的江州別駕張日用代書，亦作一偈：

菩提本無樹，明鏡亦非台。

本來無一物，何處惹塵埃。

弘忍見偈，認為神秀「未見本性，只到門外，未入門內」，卻讚許慧能已見本性，遂於半夜三更，為說《金剛經》。至「應無所住，而生其心」時，慧能頓

悟「萬法不離自性」「自性能生萬法」的道理。弘忍便密受法衣，慧能成為中國禪宗的第六祖。

自六祖慧能開始，主張不要背誦佛經，而要體會佛經的旨趣；不需要累世修行，也不需要大量布施財物，只要大徹大悟，即可成佛。這些特點使禪宗鮮明的區別於隋、唐時期其他佛教宗派，格外受到中國士大夫們的肯定。

就以佛教三學——戒、定、慧為例，其中「定」即是禪定。慧能的主張便有獨到之處。他說：「外離相為禪，內不亂為定。外禪內定，故曰禪定。若見諸境不亂者，是真定也。」照慧能的解釋，諸法空寂、佛無定相。禪定的關鍵在於悟，悟則坐臥皆禪，不悟則坐臥皆非禪。

此外，慧能在《六祖壇經》說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覺菩提，恰如求兔角。」像這樣，對人們日常生活懷著強烈的關注，以人生為主題，明心見性，體悟佛家理想人格化，經過醒覺與自在的功夫，以不假修治、無需雕琢的平常心，無自無他，凡聖等一，高高興興的過日子，形成了一種不談宗教的宗教。

自此，禪宗蔚為顯學，影響所及，由嶺南、湖南、江西一帶而遍佈全國，並遠播海外。因之，有人認為禪宗的正式建立應從慧能算起，因為至唐代後期，禪宗幾乎取代了其他佛教宗派。

慧能的弟子很多，其中最著名於後世的有五人：青原行思、南岳懷讓、荷澤神會、南陽慧忠、永嘉玄覺。其後，由南岳懷讓、馬祖道一、百丈懷海一系分出為「漚仰宗」「臨濟宗」；由青原行思、石頭希遷一系分出傳為「曹洞宗」、「雲門宗」、「法眼宗」於是「一花開五葉」形成了禪宗的全盛時代。也正應驗了達摩祖師所說的：「吾本來茲土，傳法救迷情。一花開五葉，結果自然成。」

二. 華夏儒、道、佛三教合一，一歸于禪。

中國三教，儒、道創於本土，佛教源於印度。

一切文化形態最初都孕育于原始圖騰。已有的出土文物也為此提供了佐證。華夏文化從發現的河南新鄭裴李崗新石器時代遺址的年代算來，已有近八千年的歷史。¹³

由此可見作為意識形態之一的宗教，其淵源也是很早的。宗教最初是人自身幻想超越的一種領悟性意識。領悟無限，這是宇宙意識的覺醒，人生究竟的探索。

中國文化有兩個主要脈絡：一個是儒家，它是主流；一個是道家，它居其次。由於儒家強調倫理，道家重視自然，兩家各有其宇宙觀，但卻也互不矛盾。

春秋戰國百家爭鳴中，儒家孔子述而不作，承襲古聖先賢的宇宙觀，較少涉及宇宙本體論。《中庸》是儒家心傳精要：「道也者，不可須臾離也，可離非道也。」

是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞，莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」¹⁴

老子說：「天下萬物生於有，有生於無」又說：「有物混成，先天地生，……吾不知其名，名之曰道。」「道生一，一生二，二生三，三生萬物，萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」（《道德經》），莊子亦說：「夫道……神鬼神地，生天生地」（《莊子大宗師篇》）。因之可知道家的宇宙觀是無神論，天下萬物不是任何神所產生的，而是由「無」而來，而「無」也就是「道」。

至於「道」，究竟是甚麼呢？老子說：「人法地，地法天，天法道，道法自然」，原來老子所無法名之的「道」，就是自然的法則。所以老子說：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」這就是說萬物出生後，其本身便具備有陰、陽兩種氣質。而《莊子田子方篇》亦云：「至陰肅肅，至陽赫赫，肅肅出乎天，赫赫發乎也，兩者交通成和而物生焉。」¹⁵

事實上，陰陽二義最早被提及是在《周易繫辭》¹⁶。如：「一陰一陽之謂道。」「乾、陽物，坤、陰物也；陰陽合德，而剛柔有體。」而易經更說：「是故易有太極，是生兩儀；兩儀生四象，四象生八卦。」（《繫辭上》，第十一）「易始於太極，太極分而為二，故生天地，天地有春、夏、秋、冬之節，故生四時。四時各有陰、陽、剛、柔之分，故生八卦。八卦成列，天地之道立，雷、風、水、火、山、澤之象定矣。」（《乾鑿度》）

由上可知，易經以「太極」為天地萬物之元，而老子以「道」為天地萬物之始。易經既被孔子用來做為教材，且又被人懷疑易經可能就是孔子所作，因此，易經上對於宇宙的觀點，自然也就會影響到儒家的思想。

老子說：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是語復命。」（《道德經》十六章）因此，他主張自然法則是由靜而動，又由動而歸靜的。莊子亦說：「萬物皆種也，以不同形相禪，始卒若環，莫得其倫。」（《莊子寓言篇》）又說「萬物皆出於機，皆入於機。」（《至樂篇》¹⁷）由此可知老，莊均認為這便是循環式的自然法則。

而漢儒董仲舒在《春秋繁露》中說：「天之道，終而復始。」又說：「……木生火，火生土，土生金。金生水，水生木，此其父子也。」像這樣父子式的代代相傳，相剋相生的終而復始方式，不也和老、莊的主張不謀而合嗎？

由上可知，除了道家「沖氣以為和」之外，歷代儒家也都認為宇宙由氣成，宇宙間都是氣。易雖不講氣，然講陰、陽，而陰陽乃氣之良能。「中國古代的哲學，無論道、儒都以『氣』為宇宙萬物的元素，萬物由『氣』而成，這可說是中國宇宙論的一元論。」¹⁸

佛教之佛是佛陀(Buddha)的略稱。其意為智者、聖者、覺者，創始人是印度釋迦牟尼，他拋棄王位出家，于午夜荼羅樹下證得菩提(覺悟)成為佛陀。以戒、定、慧為修持方法：戒以收束身心，定以專志凝神，慧即般若智慧。

佛教小乘有三法印(三個佛法標準)「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂靜」(即解脫達到梵我一如)。大乘有一法印：大千世界森羅萬象俱為「真如」「佛性」的實相體現，不生不滅，無始無終，可意會而不可言傳。

兩漢之際，佛教東漸，到了魏晉南北朝，依靠當時盛行的老莊玄學術語作為翻譯媒介，以般若學為主的大乘佛法在中國逐漸贏得了人們的認同。這期間，對佛教最為熱烈篤信的南朝梁武帝蕭衍不僅大規模的造寺寫經，親自撰寫了《涅槃經》、《大品般若經》等佛教經典義記數百卷，甚至還四次捨身入寺。梁武帝無疑是佛教在中國進一步發展的大力推手。

佛教與中國儒、道相融和，成為具有中國特色的佛教，與中國傳統文化結合，廣及各種領域，深入到哲學、文學、藝術、建築、天文、醫藥以至風俗習慣、日常生活。

佛教寺院以其特有的宗教風格及造型星羅棋佈於山林市廛之間。佛教鼎盛時期，北魏洛陽一地就有寺廟一千三百多所。一派香煙繚繞，寺廟林立的景象，在三百年後的唐朝詩人杜牧在《江南春》一詩中不無感慨的吟詠道：「南朝四百八十寺，多少樓台煙雨中。」¹⁹

儒、道自戰國後即相融互補，東漢佛教傳入，隋代王通以儒家自居，接受了道家的「無為而治」和佛學的「萬法唯識」思想，最早倡導儒、道、佛「三教合一」論。²⁰

儒、道、佛思想經歷了唐、五代一段時期既對立鬥爭又相互影響的紛紜局面，儒學益道、佛化，道、佛益世俗化，各自向其對立面和不足面發展，其結果則導致如王夫之所說的「陽儒陰釋」或如梁啟超說的「儒表佛裏」的自然現象了。

佛教自印度傳入中國，久已被視為中國人宗教信仰的一大教門，和儒、道並稱『三教』。而佛教經過漫長時期地與中國傳統文化的衝突和調和，終於從一外來的宗教逐漸中國化而成為中國文化重要的一環。

《高僧傳》記載：初來中國的高僧，都博覽六經，通曉中國的七曜五行，醫方異術。主動迎合當時朝野需要，以其佛學融入中國傳統文化，譯經務求文藻華美而又不違經旨。竺道生以儒家「人皆可以為堯舜」的思想配合佛家「一切眾生皆可成佛」的學說；以玄學的「入理言息」配禪宗的「頓悟成佛」。宗密以周易四德「元亨利貞」配佛身四德「常樂我淨」；以儒家五常「仁、義、禮、智、信」配佛家五戒「不殺生、不偷盜、不邪淫、不飲酒、不妄語」。名僧支遁精通玄學，出入經史。名僧慧遠博考六經，尤善老、莊，主講佛教實相義，每引莊子義為連類，倡導「佛儒合明論」²¹……。

三教合一，帶來了三教本身的彼此互補，各自反思，通過了他石攻錯等效應，心性修煉獲得深化與昇華，因而達到「以佛修心，以道養身，以儒治世」的完美境界。

佛教的哲理，實際上非常深奧，像「無我說」、「中觀」、「唯識」等，都不是一般人所能輕易了解的，因此，關於佛教哲理的「通俗化」問題，在佛陀時代就已感到迫切需要了。

禪宗之「禪」，源遠流長，可以上溯至古印度的瑜伽。早期小乘上座部的經典重視「禪數」。禪指禪法，即坐禪入定，安般守意之類；數指以名數分類的慧學。漢末以迄魏、晉，安世高、支謙、康僧會、羅什和覺賢等譯述了大量《禪經》，弘傳禪法。

梁武帝時，菩提達摩航海來華，變文字教法禪為「不立文字」的證法禪。宗密《禪源諸詮集都序》列五種禪：外道禪、凡夫禪、小乘禪、大乘禪、最上乘禪。「最上乘禪」當指達摩別傳之禪。22

方立夫先生在《試論中國佛教之特點》中列舉了中國佛教的三大特點為「調和性」「融攝性」「簡易性」，指出了禪宗除了把儒家的倫理觀當作一種見性的功夫，是達到明心見性的歷練過程外，並繼承了道家「取漁忘筌」「得意忘言」的旨趣，十足的中國化了。23

禪宗改革傳統佛教的主張，認為不必讀經念佛，也不坐禪，只要性淨自悟，就可以見性成佛。不但教義簡捷明瞭，修禪方法亦極簡易，因此，深受士大夫和普通百姓的歡迎。《六祖壇經》上說得好：

心平何勞持戒，行直何用參禪。
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，淤泥定生紅蓮。

慧能認為心性本淨，即可頓悟見性，見性即可成佛，一悟即至佛地。所以他在《六祖壇經》中一再宣稱：

菩提只向心覓，何勞向外求玄？
聽說依此修行，西方只在眼前。
佛向性中作，莫向身外求。24

禪宗經過千百年來的分派發展，自我完善，成就為中國佛教的一大宗派。而其所主之禪，落入言筌，便意涵著：自然、超脫、曠達、沖淡、恬適、活潑、自由、自在、生生不息，無所不在。就這樣直接進入事物本身，通向宇宙本體，充滿對生命和心靈的無限關注，同時把握生命，調適生活的修持方法，啟動靈性頓悟，回歸自然本性的逍遙境界，進而促進了中華文化和精神的昇華。

禪，像一粒種子，經過中華文化的滋養，啟動了其內涵的生意，不著跡象的萌芽、孕育、成長，為華夏文明投射出自然、悠邈的霞光玄輝。

參考資料：

- 1 參見《鶴林玉露》中所錄《詠梅詩》，原作者為一佚名之比丘尼。羅大經著 台灣開明書局
- 2 參見《草木自己生長》奧修大師著 台北奧修出版社 1992年 P.10
- 3 語出唐 貫休和尚 <書石壁禪居屋壁詩>中句。見《高僧山居詩》佚名輯 廣文書局
- 4 見《滄浪詩話校釋》詩辨四：「論詩如論禪，…大抵禪道惟在妙悟，詩道亦在妙悟」嚴羽著 郭紹虞校釋 正中書局 1988 P.10
- 5 慈山大師 明末四大禪師之一 生於 1545年 卒於 1623年
- 6 《慈山大師夢遊集》共四冊 台北 法爾出版社 1987
- 7 同 6
- 8 參見《禪悟與實現》鄭石岩著 遠流出版社 1993 P.1
- 9 參見《禪宗的人生哲學》陳文新著 揚智出版社 1999 P.2
- 10 參見《指月錄》明 瞿汝稷輯 真善美景印
- 11 同 9 P.4
- 12 參考《中國詩禪研究》王敏華著 廣西師範大學出版社 1997 P.18
- 13 同 12 P.3
- 14 《廣解四書》中庸篇 朱熹注 東華書局出版
- 15 見《新譯莊子讀本》黃師錦鉉注釋 三民書局出版 1994 P.275
- 16 見《周易經文》引自《周易繫辭上 第五章》正一善書出版社 P.144
- 17 見《莊子》卷十八 張耿光譯注 台灣古籍出版社 1996 P.360
- 18 見《中國哲學大綱》羅光 台灣商務印書館 1989 P.20
- 19 語出杜牧《江南春》詩中句「千里鶯啼映綠紅，水村山郭酒旗風。南朝四百八十寺，多少樓台煙雨中。」《唐詩鑒賞辭典》上海辭書出版社 1994 P.1070
- 20 同 12
- 21 參考《高僧傳》釋道安發行 台灣印經處
- 22 參考《禪宗十講》李明權序 高峰著 書林出版社 1999 P.1
- 23 同上
- 24 參見《六組壇經箋註》丁福保 文津出版社 1988