

禪宗與中國文化

葛兆光著



禪宗與中國文化

葛兆光著

里仁書局印行

里仁書局
PDG

禪宗與中國文化

葛兆光著

發行人：徐秀榮

發行所：里仁書局

局版台業字第二〇九六號

台北市仁愛路二段九十八號五樓之二

電話：3913325 3517610

印刷所：傑泰印刷有限公司

中華民國七十六年十月十日

郵政劃撥：0157293-8「里仁書局」帳戶



編者獻辭

以悠久、豐富、燦爛見稱於世的中國文化，哺育着地球上人口最多的民族——中華民族。曾經長時期地居於世界前列的中國文化，爲人類的進步無私地獻出了自己的珍藏。

今天，我們這個古老而又年輕的民族，正在大踏步地邁向新的紀元；世界上過度物質化了的國家，重新又把他們的目光投向文明的古邦。

於是，清理我們的文化遺產，描繪它的真實面貌，發揚它的優秀傳統，評論它的千秋功過，規劃它的錦繡前程，便織成了一項嚴肅而又富有魅力的歷史使命，擺到了我們的面前。

這套叢書，因此誕生了！

我們設想從各個層面各個角度來探索中國文化的奧秘，諸如區域文化，民族文化，考古學文化，科學工藝，生活起居，思想學說，語言文字，藝術文學，體育武術，宗教神話，文化制度，文化事業，文化運動，文化交流與比較等等。

當然還需要綜合性地展現中國文化的發展過程。我們期待具有世界影響的中國文化通史

著作問世。在這以前，以體現不同時代的中國文化特色爲宗旨的一系列著作，也將列入我們的叢書。

既稱叢書，又受作者、編者和出版者各種條件的限制，內容自然難免不齊。我們企求在不齊中略見一致，所以爭取在五年內先刊行五十種，以期初見系統性。但願我們的初衷，十年刊行一百種，能夠實現，那時讀者也許會覺得這套叢書有助於認識和理解中國文化了。

任何關於編好出好這套叢書的建議和批評，我們都竭誠歡迎。

中國文化史叢書編委會

一九八四年十月

目 錄

第一章 禪宗的興起及其與中國士大夫的交往

一、從印度禪學到中國禪宗

——禪宗早期形成史略述……………5

二、一花開五葉

——禪宗的全盛及其在士大夫中的滲透……………20

三、靡然向風

——禪宗與士大夫的交往及士大夫心理結構的變化(一)……………34

四、亦僧亦俗、亦俗亦僧

——禪宗與士大夫的交往及士大夫心理結構的變化(二)……………47

五、禪悅之風再盛

——禪宗與士大夫的交往及士大夫心理結構的變化(三)……………67

第二章 禪宗與中國士大夫的人生哲學與審美情趣

一、從禁欲到適意

——早期佛教到禪宗人生哲學的演進及士大夫生活情趣的變化……………

93

二、從適意到縱欲

——禪宗人生哲學的再度演進及其對士大夫生活情趣的影響……………

116

三、「幽深清遠的林下風流」

——禪宗的人生哲學與士大夫的審美情趣……………

134

第三章 禪宗與中國士大夫的藝術思維

一、直覺觀照中世界渾沌一片

——禪宗的梵我合一世界觀與非理性思維方式……………

157

二、觀照·冥想

——禪宗與中國士大夫的藝術思維(一) 構思……………

172

三、活參·頓悟

——禪宗與中國士大夫的藝術思維(二) 欣賞……………

196

四 自然·凝煉·含蓄

——禪宗與中國士大夫的藝術思維(二)

表達……………209

第四章

結束語：從中國文化史的角度研究禪宗

……………237

附 錄：

表一……………258

表二……………259

參考書目舉例……………260

引子

傳說，當年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，對這個聰穎的弟子格外賞識。於是宣布：「吾有正法眼藏付囑摩訶迦葉。」①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（Mahākāśyapa），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」。^②

摩訶，梵語「大」的意思，大迦葉，漢文譯作「飲光勝尊」。他是摩揭陀國（今印度比哈爾邦南部）人，本來並不信佛教，後來在佛祖的感召之下皈依釋門。至於他在佛教理論與實踐上究竟有什麼建樹，在弘法傳旨上究竟有哪些成就，禪宗自己也說不清楚，從傳說中只知道他把他所領悟的佛法在印度又傳了二十七代。

到了第二十八代菩提達摩（Bodhidharma），相當於中國的南北朝時代。大概這時迦

葉一脈在印度已經不很吃香了，所以，達摩詢問他的老師般若多羅尊者（二十七祖）：「當往何國作佛事者？」般若多羅尊者便告訴他說，等我死後六十七年，你就到中國去宣傳禪旨，拯救生靈。又說：那裏能夠獲得真傳妙旨的人不可勝數，但是，那裏南方的人「好有爲功業，不見佛理，汝縱到彼，不可久留」。並送給達摩一首詩偈：「路行跨水復逢羊，獨自棲棲暗渡江。日下可憐雙象馬，二株嫩桂久昌昌。」^③這首詩偈暗含了對未來的預言，尤其是前兩句，「跨水」暗指達摩將渡海東行，「逢羊」，則預言他將在廣州登岸，「渡江」，則說的是達摩將在北方傳法。果然，預言一一應驗，達摩東來傳法，走的是海路，渡過了印度洋、太平洋的洶湧波濤，他終於在梁武帝普通七年九月二十一日到達廣州，捨筏登陸，受到了刺史蕭昂的歡迎，十月一日，他來到金陵，見到了梁武帝蕭衍：「梁武帝問達摩大師：如何是聖諦第一義？摩云：廓然無聖。帝云：對朕者誰？摩云：不識。帝不契。（達摩）遂渡江，至少林面壁九年。」^④

看來，達摩是抱着滿腔熱情想在江南找一找「堪爲法器」的「大士」的，所以他才使出了禪家機鋒來試試梁武帝，可是這位曾捨身同泰寺、篤信佛教的天子竟沒有一點慧根，聽了兩句沒頭沒腦的話便「丈二金剛摸不着頭腦」，稀裡胡塗地給懺住了，致使達摩大爲失望，只好折葦化舟，渡江北去，跑到嵩山去看石壁去了。到過嵩山少林寺或看過電影《少林寺》的

人大概都能記得，那裡有個達摩洞，傳說，長着滿臉卷曲絡腮鬍子的達摩曾在裡邊面壁九年，默坐冥思，連小鳥在肩上築巢都沒有察覺，最後死在那裡。也有人說，他沒有死，有人曾掘開他的墳塋，發現棺材裡只有一隻鞋，而法身則回到他的老家南天竺去了。

傳說，達摩東來之後，把印度禪學奧旨又傳給了一個中國高僧慧可，慧可又傳給僧璨，僧璨又傳給道信，道信又傳給弘忍，弘忍最後傳給了惠能，於是，影響中國千年之久，在中國思想文化上留下了深深痕迹的禪宗，便在震旦大地上興盛起來了……

【注釋】

- ① 《五燈會元》卷一。
- ② 《維摩經》二《弟子品》。
- ③ 《水月齋指月錄》卷四。
- ④ 《從容庵錄》卷一；實際上達摩到中國大約是南朝宋時，見《胡適文存》三集卷四《菩提達摩考》及《書菩提達摩考後》。

1 禪宗的興起及其與中國士大夫的交往

一 從印度禪學到中國禪宗

——禪宗早期形成史略述

I

拈花微笑，折葦渡江，面壁九年，隻履西歸，當然都是後來禪僧們虛構的故事。歷史記載並不像江河，離源頭越近，水越清澈，雜質越少，而是年代越久遠虛構與想像的成分越多，摺混的雜質越濃。上面由禪宗門徒們編造的禪宗宗譜就是這樣，越往上溯，就越不可信。達摩到過嵩山，這倒是真的，因為《洛陽伽藍記》中曾記載了他到洛陽參觀永寧寺的事，但「面壁九年」則完全是向壁虛構，「隻履西歸」更是子虛烏有。他與梁武帝的對話，簡直像南宗禪的公案機鋒，根本不是南朝梁時僧俗間的對話，在唐代道宣所編的《續高僧傳》卷十六

《齊鄴下南天竺僧菩提達摩傳》中就只有「初達宋境南越，未又北度至魏」十二字，在宋代贊寧所編的《續高僧傳》卷八《唐荊州當陽山度門寺神秀傳》裡也只說「梁武帝問以有爲之事，達摩貴傳逕門心要，機教相乖，若水投石，乃之魏隱於嵩山少林寺。」至於般若多羅尊者的預言詩偈，佛祖與迦葉的拈花微笑，那更是後代禪僧們加油添醋的胡編亂造了。

那麼，真正的禪宗早期發展史是怎樣的呢？其實，我們完全可以拋開那些後世禪僧們編造的什麼「西天二十八祖」和「東土六祖」，從現存的可靠史料裡去發掘禪宗的早期歷史，看看中國禪宗是怎樣從印度禪學中發展起來的。

古代印度民族十分重視內向自省、摒慮靜思式的修鍊，在釋迦牟尼誕生之前，《奧義書》（Upanisad）裡就記載了很多關於靜坐沉思的方法，如《白騾仙人奧義書》（Svetasvatara Upanisad）第二章中就有這樣的歌詠：

「讓感官和意識的注意力，

轉移到心上，

你，就能乘梵天之舟，

振奮起精神，

渡過恐怖之源的水流。」

而在古印度哲學裡，也有以《瑜伽經》為經典的一派，他們的實踐便是「瑜伽」(Yoga)，即調息靜坐、冥思入定的修行。當佛教興起之後，佛教便吸收了這種修行方式，把它當作追求解脫的一種途徑。《經集》(Suttanipāta)是現代印度佛教研究者們公認的最早資料之一，類似儒家的《論語》，是佛祖言說的結集，它的中心涵義，便是坐禪和冥想，如第三章第一節中說，修行的人，要「抑制自己的意志，向內反省思維，守住內心，不讓它外騖」。第十一節又說：「要學會獨自靜坐……聖者的道路，是孤獨的起居生活，只有孤獨，才能領略生活的樂趣。」到了後來，在佛教中便有了一整套坐禪修鍊的方法。根據《坐禪三昧經》、《安般守意經》等經籍的記載，可以知道這套方法大體是這樣的——

坐禪，是把雙腿屈疊於大腿上，挺直脊梁骨，頸稍屈於前下方，氣沉於下腹部，靜靜地呼吸，目光散視或集中於某一固定物，排除一切雜慮。這在佛教徒那裡又稱為「結跏趺坐」。坐禪有「五大法門」：

調息——即《安般守意經》的「安般守意」，「安般」(Ānāpāna)是呼吸，初步冥想的意思，即讓修行者靜數呼吸，排除雜念，集中注意力進行默思冥想。

不淨——觀察不潔淨之物，如屍體，靜思其變化因由，以抑制內心欲望的擴張。

慈悲——觀察美好的事物，求得歡愉寧靜的心境，以抑制內心的忿怒、嫉妒、仇恨。

因緣——對一切事物都用理智、冷靜的態度來分析，以求得正確的解悟，用理性來戰勝欲念的產生和行爲的過激。

念佛——觀想阿彌陀佛的姿勢，贊誦它的名號，以擺脫恐懼，戰勝欲念，以達到清淨平和的心境。

五大法門之外，佛教還有所謂「四禪定」，就是坐禪修行的四個階段。據說，在「初禪」階段，能排除煩惱欲望的干擾，得到一種從煩囂的現實中脫身而出的喜悅；在「二禪」階段，這種喜悅逐漸純化，成爲身心的一種自然屬性；在「三禪」階段，這種還帶有外在物色彩的喜悅消失了，只留下內在的、純淨的、自然的樂趣，一種平靜適意的樂趣，而到了「四禪」，這種樂趣也歸於無有，人達到了無欲無念、無喜無憂的境界，得到了澄澈透明的智慧。這個境界是無上境界，只可意會，不可言說的境界。而達到這一境界，則又能有天耳通、天眼通、如意通、他心通、宿命通等種種奇異的神通。

II

這就是印度佛教中的禪學，嚴格地說來，它只是印度佛教那五花八門、琳琅滿目的修行方式中的一種，還沒有形成一個具備完整的世界觀、實踐方法、認識論的教派體系。中國的

禪宗便是在印度禪學的基礎上成長起來的一株結着無花果的智慧樹，它雖然植根於印度禪學，却融滙了印度佛教其他方面的種種理論，並與中國土生土長的老莊思想及魏普玄學相結合，形成了一個既具有精緻的世界觀理論，又具有與世界觀相契合的解脫方式和認識方法的宗教流派。它是印度禪學的深化和發展，是印度禪學的中國變種，也是印度民族文化與中華民族文化碰撞的產物。

中國禪宗有哪些特點呢？

首先，它有一個關於「梵我合一」的精緻周密的世界觀理論。在中國禪宗看來，我心即佛，佛即我心，世界萬物、客體主體、佛我僧俗、日月星辰、山河大地，無非是我心幻化，如果沒有了我心，哪裡還有什麼世事滄桑，哪裡還有什麼日月星辰。中國禪宗的真正奠基者六祖惠能有這麼一個故事，一天，印宗和尚問大眾，風吹幡動，究竟是風動呢？還是幡動？大眾議論紛紛，有的說是風動，有的說是幡動，混在大眾中的惠能挺身答道：風也不動，幡也不動，是人心自動。使印宗和尚大為吃驚，佩服得五體投地。這種詭辨在今天當然連小孩子都不相信，可是在禪宗中却是極有市場的。結跏趺坐中的人，凝神摒慮，往往會感到外部紛擾囂亂的一切都漸漸消失，唯有自己的心靈在活動，而儲存在記憶中的種種表象，却在這潛意識的活動中浮現，在科學尚不發達的時代裡，人們常常會對此感到困惑：爲什麼閉上眼