

禪與生活

◆ 張有恆

◆ 釋空海／圖片提供

佛法的要義包括在禪學裡，但一般人所體會的禪，往往停留在「不立文字、直指人心、見性成佛」階段。殊不知「禪」是一種生活的智慧與藝術。透過「禪」，我們可以看清生命的意義，活出幸福美滿的人生。因此，目前的每一個人都需要禪的智慧，特別是生活在緊張、忙碌而又多慾的現代社會，最需要禪的洗滌，求恢復心靈的自由，披露生活的真情。

「禪」，依六祖慧能大師在壇經的定義是：「外離相即禪，內不亂即定，外禪內定，是名禪定。」又說：「內見自性不動，名為禪」；「但見一切人時，不見人之是非、善惡、過患，即是自性不動。」

由此，可知「禪」在現代的意義，乃是要具有「超越」現實之是非、善惡、美醜、生滅……等等對立法智慧，不為外在塵勞的事相所影響，同時在內心中常存正知正見，具有寬容的人生觀，這就是具有「禪心」的人了。換言之，一個人必須懂得放下一切虛榮，放下跟別人互別苗頭，放下不合理的慾望、煩惱，這是佛法上所謂的「真空」；然後依據自己的本質，自在地生活，好好的實現人生的抱負，這是佛法上「妙有」的境界；而「真空妙有」就是「禪」，也就是要我們在生活當中，能夠不被外境（如喜怒哀樂、人我是非）所轉，進一步能夠轉境，如此在現實生活當中，便會過得快樂和自在了。總之，「自性空」不礙「緣起有」，所以無妨因果的建立；而「緣起有」不忘「自性空」，所以沒有萬法的執著，這可說是「禪」的最高境界了。

「禪」也教我們在人與人相處時，要留有「空間」，如此，彼此就沒有計較、沒有對立，友誼自然流露出來。例如，家庭、社會或國家的每一成員，能夠互相尊重，互相寬容和尊敬，彼此就會減少摩擦，這就是「空間」，也就是「禪」的智慧。一個衝突、一次車禍、一起戰事、一場災難，都是因為失去「空間」或「禪」的智慧而造成的。

因此，在禪者的眼裡，「寬容」是性情的空間，所以有容乃大；「從容」是作息的空間，所以要稍安勿躁；「戒律」是自我的空間，所以要遵守戒律，才能不役於物；「布施」是實現慈悲的空間，所以有布施才有歡喜。讀書太用功了，必然失去原創性的智慧，因為失去了自我思考的空間；愛情太執著太深了，必然會產生煩惱和痛苦，因為彼此沒有空間可以迴旋；個性太急躁了，就會剛愎自用，而壞了大事，因為喪失了洞察事理的空間；工作太忙碌了，就失去生活上種種情趣，因為沒有空間讓自己恬適下來欣賞生活。

因此，「禪」要我們在日常生活中，能隨時保有適度的空間，破除一切執著與煩惱，並且不與別人競相比較，這才是禪者的生活。總之，唯有放下一切貪執、不安及防衛的心理，我們才能看到光明的自性，呈現光明自在的人生；也唯有把一切塵勞、煩惱、爭奪、高傲和自負通通放下，我們才能活在豐富的人生之中。v

摘錄自慧炬出版《禪與生活》

