



# 1

## 叢林禪堂中的禪修

### 三藏學院參話頭

我早期學習的是漢傳佛教的禪法。出家以後，我進入三藏學院學習，院長白公老人（白聖長老）從圓瑛老和尚嗣臨濟宗法脈，他老人家1925年冬，到揚州高旻寺參學，結禪七四十九日；1927年赴杭州，於虎跑山定慧禪寺結禪七四會；1929年，參加武昌洪山寶通寺禪七；1935年，隨侍圓瑛老和尚到太白山天童寺，結禪七二十八日。

院長傳承給我們揚州高旻寺來果禪師的修法，揚州高旻寺也是屬於臨濟宗法脈，以禪風峻烈著稱。當代高僧虛雲老和尚，在福建鼓山妙蓮老和尚座下嗣臨濟宗衣鉢，便是在1895年前往高旻寺打禪七時開悟的。

在禪堂裡，我們依照院長的指導來禪修，那時的禪修法門幾乎都是「參話頭」。「參話頭」是以看話頭的方式來進行禪修，所謂的「參」是指觀察守護，「話頭」是指在動念要說話、未說話之前的那個念頭。話頭的種類很多，皆來自於公案，例如「拖死屍的是誰？」「父母未生前，如何是本來面目？」「念佛的是誰？」這種修行方法最早由南宋大慧宗杲禪師所提倡，後盛行於臨濟宗之中。「參話頭」是禪宗最具代表性的法門，從古至今，中國佛教許多祖師都因參話頭而開悟。

然而，在禪堂裡參禪，並不是那麼容易的。我剛進到禪堂時，身體坐不住，腳疼痛非常，妄念紛飛，而且那時入禪堂都要求雙盤，腿無法雙盤時才可單盤，很少是散盤的，要求十分嚴格。每個香次後，都會下座跑香，動與靜交叉練習，也就是禪坐、跑香輪流進行，整天完全在禪堂裡活動。





### 獨樹一幟的叢林禪修

在禪堂裡，強調放下自己，完全以禪堂的規範來修學。雖然規矩嚴格，但是在禪堂有個好處，一天可以吃五餐，兩餐中間有點心時間，不必持午（過午不食），還要喝茶。甚至在晚上睡覺前，還有一個大饅頭可吃。

為什麼中國式的禪修一天要吃五餐，還可以喝茶呢？因為在精進禪修時，不論跑香或是禪坐，都會耗費行者比較多的精力，所以需要多次飲食茶水，以補充體力。至於喝茶，是因為精進禪修時，整日拘束身心進行靜坐，身體極易上火起燥，所以在跑香後會喝茶以去燥熱。又，為了能通宵坐禪而不眠，也會藉由喝茶來驅除倦怠。茶可以幫助消化，消解積食，且能抑制情欲，平心靜氣，對於禪修有很大的助益。

談到喝茶，虛雲老和尚的開悟即是在臘月第八個禪七第三晚的第六支香開靜，護七法師給每位坐禪者上茶，滾燙的茶水不小心濺到他手上，手中的茶杯撲通落地摔碎時，老和尚疑根頓斷，如夢初醒，立時開悟。於是他作了兩首偈頌：「杯子撲落地，響聲明歷歷。虛空粉碎也，狂心當下息。」「燙著手，打碎杯，家破人亡語難開。春到花香處處秀，山河大地是如來。」

除了在禪堂坐禪喝茶之外，叢林裡每逢春節、中秋或特定法會活動之後，住持和尚還會為慰勞全寺大眾的辛勞，而舉行「普茶」的儀式（猶如今日的茶會），邀請僧眾喝茶、吃點心，並與僧眾交流，勉勵僧眾精進修持，培植福慧。禪門中常常將茶與禪融為一談，故有「茶禪一味」之說。

相較於其他南傳佛教禪修法須過午不食，且整日靜坐屬於靜態的禪修方式，叢林禪堂的修行方式是獨樹一幟的。

