



# 今日日本的 禪宗

Rev. Ananda  
修 夫 譯

日本禪宗可分爲兩大主流，曹洞及臨濟兩宗，皆創建於中國，前者始自唐朝之洞山（八〇七—八六九）及其弟子曹山（八三九—八九〇）後者始自唐朝之臨濟。另有一黃檗禪宗，可歸併於臨濟宗之內——黃檗宗乃華僧隱元禪師（一五九二—一六七三）於一六六一年東渡創於日本者。

曹洞宗乃由道元禪師（一一二〇—一一五三）於一二二七年傳入日本，而臨濟宗則爲榮西禪師（一一四一—一二一五）於一一九一年所傳入。曹洞宗之主寺有二：福井附近之永平寺及橫濱附近鶴見之總持寺。

臨濟宗有寺十四，其中京都增近宇治之妙心寺爲黃檗宗之主寺，此三宗現有之寺數及信衆如次：  
曹洞宗……一五、一二八寺  
信衆六、六七五、七—三一人  
臨濟宗……五、九八四寺  
信衆二、五三〇、〇〇〇人  
黃檗宗……五〇〇寺  
信衆 一二〇、〇〇〇人

### 禪之含義

禪之一字，含義甚廣，其字乃出自印度，殆爲事實，乃禪那之簡稱，義爲思維。

禪字之義既如上述，則習禪非

謂得悟，然於此精進練習中，確可使人逐步證得；最高之悟境，乃定與慧融合而得。

行亦禪，坐亦禪，是爲習禪之極致。於此我欲略說坐禪，坐與禪當然是兩回事。一定姿式之坐，即包含心意之集中，禪謂「正思維」，即以心力前瞻而照物，此即坐禪之字義。坐禪之要義有二：

- 一、釋迦牟尼由坐禪而悟道。
- 二、釋尊悟道之頃及悟道後之坐禪。

禪者捨小法而就大道，去支離而取圓滿。坐禪一法，乃鍛鍊身心之基本法門。

吾人近世之生活，爲機械所役使，逐日惟感嘈雜與懸慮，惟禪可給人以寧靜與安全。禪宗師徒群居而從事同等之事務，實造成生活之民主化。

在日本禪寺中生活的人們，無論師徒，皆不許每日惟盤膝打坐。每天應作分內之事，如炊爨，灑掃，耕耘等，日人稱之爲「作務」，如作務以佛心爲基礎，則亦無異於坐禪。作務之際，師徒平等與共，此即曹洞禪主張全體操作之原因。

禪之本身，雖旨在悟知衆生本具之佛性，而各禪師以同一眞實教人所採之方法不同。

曹洞宗以坐禪爲其覺悟，且以

之爲學佛之正途。於坐禪之中，融悟與慧爲一。故可認坐禪非僅爲成佛之法門，而即爲練習成佛。如視開悟爲目的，則坐禪可視爲達此目的之一法。

參禪可打破今日文化弱點之窮途，而生出強盛之文化；因其深刻而單純，由之可使今日之文化擺脫其無謂之繁複。參禪之集體生活，無論地位高低，其生活方式及工作情形皆爲非常民主。按照禪宗傳統而同食同眠，其生活情形，非但產生深厚之友情，且加強公衆責任心。

因此，禪宗不會趨向於唯物主義之極端，而執認心物爲一體，於唯物論與唯心論之間，採行中道。禪宗契應任何個人之根機，故能示之以趣向眞性之深刻認識，且爲正行之準則。禪宗非上帝之教而爲人類之教，非天上之教而爲地上之教。我認爲神蹟與科學不能並存。參禪乃純正之宗教，合乎佛教之正法。

我認爲純正之佛教思想，可產生重要之觀念，激發同情心之行爲，無論對於東方人或西方人皆然。無論男女，俱有本具之心性，原無二致；此點給與民主國家有力之鼓舞。

總之，我希望佛教之文化的，和平的，建設性的禪定，能對於世界和平有所貢獻。我實際確感覺佛教之思想及信仰，普遍地適合於人類的廣泛需要。

最後我希望今後全世界之思想家們，對於佛教發生興趣而從事研習。

阿難陀于一九五六、十二、廿

## 赤山龍湖寺禮佛

寒 筑

淨化了，淨化了  
我跪着而且裸着  
不着一些色彩

髻髻從一場睡夢中醒過來  
沐一身金燦燦的光雨  
沒有痴戀，沒有狂想  
剩一份幽獨伴靈魂暗對

解開了生與死的環結  
突破了生命的極限  
擁抱一個永恆的微笑  
我是智慧！  
我是涅槃！

### 衲襖

海天

衲襖，衲襖，  
你是苦行僧的無價寶！  
縫上千針萬線，  
這正象徵着——  
人生充滿了煩惱。

衲襖，衲襖，  
你是苦行僧的無價寶！  
夏熱秋涼；冬寒春暖，  
四季只有這一套，  
舊不怕，破不怕，  
這才是苦行頭陀的清高！

衲襖，衲襖，  
你是苦行僧的無價寶！  
降伏行人的慾望，  
折壓肉團無明的貢高，  
因此成就無上的佛道。