

空與無常

禪宗並不是在印度就存在的，它卻是從印度佛教的基礎上發展出來，所以叫作禪的佛教。而佛教在印度提供了兩個觀點給人們：在理論上提出了「空」的觀念；在方法上提出了禪修的功能。這給人們帶來了很大的幫助。「空」這個觀念，是基於世間所有一切現象無時不在變化，又名為「無常」。無常的意思就是沒有任何一種現象，是永遠不變的，即無永恆的存在，沒有永恆所以叫作「空」。這個空並非什麼都沒有，而是在一切事實現象的同時，本身並不是真實不變的存在。而無常和空這個觀念，亦是佛教與其他哲學宗教所獨特不同的地方。

從禪的修行立場來看，我們這個世界是無常的，一切都是空的。而無常和空就是世間的事實，所以既然是事實，一切事實本身就是無常，就是空。我們每一個人不論是否知道空或無常的觀念，對現實環境裡的自我，很少願意體認無常是事實。因此帶來了自己內心的矛盾，並造成周圍環境裡的人、事和自然界的現象，產生心理上和身體上的衝突，而增添許多困擾，我們叫它「苦難」。

禪的修行方法是要把我們散亂的心變成集中，從集中變成統一，從统一到沒有執著，我們叫它「無心」。到了無心的階段，空的體驗也就出現了，此即是悟境，亦叫作「真的智慧」。這個階段一定要慢慢的來，像爬山一樣，從山腳下爬上去，爬到最高點。

而統一的境界又分有幾個層次，第一是我們的身體和心合而為一，也就是沒有身體的負擔，身和心不分開。第二是內和外的統一，也就是我們自己的心和外面的環境合而為一，所謂天人合一，這已是不容易做到的。第三則是前念和後念的統一，我們叫作入定，那更不簡單了。前念和後念根本無間隔距離，即無前念亦無後念，這是必須入了深定才能體驗得到。若已達到天人合一程度的人，則可以成為大藝術家、大宗教家或大哲學家了。

至於禪的智慧是「空」，若要體驗到空，則當超越統一的層次。佛法在指出空與無常之後，就是要幫助我們，一方面去面對無常與空的事實，另一方面從無常和空的觀點去得到自我的解脫和跟人和諧相處，樂意接受自然界的現象，並且適當地設法改變它，這才是佛教的宗旨。

佛陀告訴我們要用生活的實踐來達成目標，第一要持戒。所謂持戒的意思是，我們應該做的必須努力去做，不應該做的，對自己、對別人無益的，就不要做。一方面我們的心也是需要調整，如何調整自己的心是相當難的，最好的方法就是要修禪定的一種工夫。所以身體行為的改善要靠持戒，心的行為改善則靠修行禪定的工夫。因此若能配合佛教的理論，認識空與無常，那就叫作智慧。如果不能配合禪定和持戒，僅僅知道無常和空，那只是知識層面的瞭解，對我們日常生活

幫助不大。必須加上持戒和禪定的修持，才能夠真正在實踐上一面理解空與無常，一面使自己的生活在空與無常相應。

— 法鼓文化 《禪的世界》