

禪

世界禪學大師

鈴木大拙／著

禪

鈴木大拙／著

禪

\$ 130

著者／鈴木大拙
編輯／唐坤慧、黃素妮
美編／沈鴻雁

出版者／世茂出版社
發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北市潮州街五十九巷五號

電話／(○二)三九七二七五七—八

傳真／三九七二七五八

劃撥／○七五○三○○—七

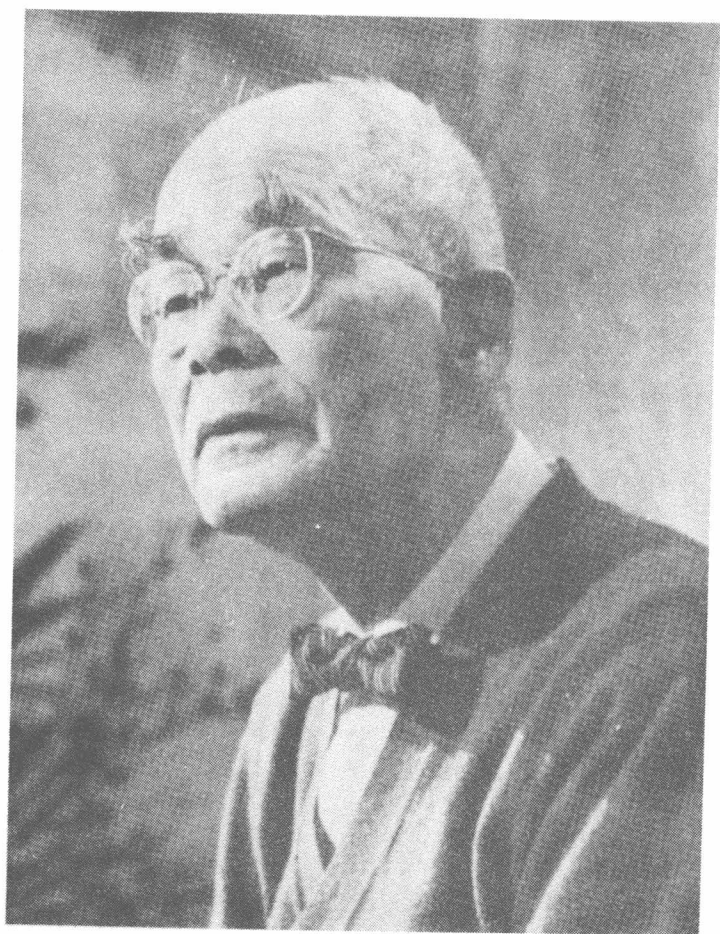
登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號
法律顧問／謝新平律師
地址／台北市廈門街九十九巷八號

印刷／三華彩色印刷公司

初版／一九九〇年十一月一版
二版／

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換



禪學大師：鈴木大拙

前言

相信讀者對於「禪」之一字，應早已是耳熟能詳了；然而，對於禪為何物？何謂頓悟？以及禪對現代人的意義及作用何在？則絕大部分的人無疑均僅一知半解而已。

禪的淵源起于印度，卻發祥於中國，它代表了智慧，也代表無上的領悟力與意志力；它是詩、是哲學、是道德，甚至可以說是代表了人類整體的生命。

日本京都大谷大學佛教哲學教授鈴木大拙博士，是世界佛學（禪學）界的泰斗。鈴木博士以權威的資格寫作，他不但研究了梵文、巴利文、中文、以及日本的原文典籍，且對於德、法文及說、寫均極流暢。他不僅是一位學者，更是一名虔誠的佛教徒，他的談吐舉止總是具有高深的意境。

禪自唐、宋二代隆盛之後，在國內便日漸式微，反倒是在歐美及日本大行其道。最近國內對禪方面的接觸與探討似乎又開始熱中，這也許是由於現代人在此變化萬千的工商業社會，以及科技掛帥的情況下，心靈倍感枯竭，亟需尋求足以充實心靈的東西之故，

而禪正可以滿足這項需求。

本書是根據鈴木大拙先生過去四十年來所有公諸於世的英文作品中，篩選出禪的實質部分編譯而成。讀者在閱讀本書之後，對於現代人所謂的禪，當有更充分的了解。若能因閱讀本書而引發出潛藏於內的智慧——則就是禪的精神所在，也是編者最衷心的期望。

編者謹識

目 錄

第一章	禪	1
第二章	領悟	9
第三章	禪的意義	35
第四章	禪與佛教的關係	71
	一、前言	73
	二、佛教的生命與精神	76
	三、佛教是「領悟」的教理	92
第五章	指導禪的實際方法	117
	一、口頭方法	124
	1. 似非而是的說法	

2. 超越否定

3. 矛盾

4. 肯定

5. 反覆

6. 叫喝

二、直接方法 145

第六章 存在主義・實用主義與禪

161

第七章 愛與力 189

解說——徹底地看自己本來面目

198

鈴木大拙簡譜 201

禪

第一章



禪*，乃是以佛教精髓為思想傳遞的主軸，並自成一派。更精確地說，它的精髓是以體驗佛陀所完成的「領悟」(bodhi——亦即菩提)為核心。然而，佛陀於長年旅遊期間所提出的教示及佛法，則均不屬於禪的思想範疇。

*此語源自梵文(dhyana)一字音譯成「禪那」後簡化而來。

根據一般的說法，認為禪在印度萌芽、勃興，並且由六世紀初一位名為菩提達摩(Bodhidharma)的人圓融了整個雛形，然後才引進中國。其實不然，許多禪學的考據學者均指出，禪最初起源於中國，始自中國禪宗的六祖慧能(時值紀元六三八—七一三年間)。當時，慧能摒除了以「禪那、禪定」(dhyana)為主的作法，另樹以強烈喚醒「般若、智慧」(prajña)的新主張，是為今天大家所知的禪的源頭。

但首先我們必須了解，禪定的實踐最終或可導出「般若、智慧」，但是，切不可以為之為標的，因為禪的最大作用在於將人類處於睡眠狀態的智慧喚醒——也即是讓智慧從潛意識深處覺醒，而非「導出智慧」。

事實上，智慧(prajña)與知識(vijñāna)乃是相對的。若「知識」泛指我們這

個有限世界中一切被限定了的知識，則「智慧」就相當於最高度的直覺。

在六祖慧能的時代，以達到心如止水的「禪定」作為學禪者的不二法門是當時最普遍的趨勢，惟六祖慧能獨排眾議而極力倡導「智慧」的覺醒，在中國佛教史上肇下了革命性的一頁。

立論於印度哲學思想的觀點——如「龍樹」的中觀學派，即大力貶抑智慧的意義與價值，他們所推崇的，是得以透視深奧玄妙的 *śūnyatā*（空）。然而，真正促使中國的禪與一切源自印度的哲學思想截然分歧的導因，則應究於中國的民族性。有關這點，我們從「中國禪」的方向即可看出端倪：對於偏離具象的、不可形擬的、形而上的思索，中國人似乎均極度感到興趣缺缺，這項特色在禪的「問答」型態中表露無遺。禪的一問一答，皆為生命本身所奔放出來，而無涉於思惟和皮相作用；它直接衝激生命本身，因此，它在一問一答之間，往往非常爽俐而活潑。

一般人可能都會發現在禪的問答中，很明顯地見不到類似「神、救濟、啓示、罪惡、赦免……」等宗教性、或指涉心靈的字眼及相關的問題。

讓我們暫且撇開較邈遠的「精神層面的提昇」不談，就切身的日常生活而言，智慧

的覺醒究竟顯現了何種意義呢？禪，是否便如同在洗碗盤的時候，即可達到「領悟」呢？或者，是否可能在勞動耕作、挑柴擔水的時候「頓悟」？當你在賞花蒔草或與朋友招呼寒暄時，是否可能受到任何啓示？

也許有人會問：禪的境界是否該像禪僧悟道時的種種契緣而發出一些不可理解的囁語和叫喊，才是真正獲得解脫？事實上，這些並沒有肯定的答案。因為，禪基本上就排斥討論，反對立說或講說佛法，甚至亦不可試著去加以解釋。對於它的立意，我們或由禪的話語中去揣想。例如，禪說「從自己的心發出的問題」，意指要在自己的心中找尋答案，因為答案就在發生問題之處。正有如一位禪僧所說：「我說的話是我自己的；不是你的，當然也不能變成你的，一切需從你本身出發才可。」

誠然，禪所強調自我本身的智慧，確曾引起一般人談解為悖離佛教，甚而否定佛教。但是，相反地，禪無疑卻始終存活在佛教教義的框架中。最明顯的例證就是禪教義的構成要素——智慧與慈悲，也正是在強調佛教中體驗慈悲的重要性。同時，此等慈悲還有更積極的意義，那就是，不僅自我本身要求智慧的自覺，尚應幫助他人去達成。

有一僧問師父：「尚未到達體悟之前的人，是怎樣的人？」師答：「跟你我一樣，

普通人呀！」僧又問：「那麼，悟道之後又變成怎麼樣的人呢？」師父說：「灰頭土臉。」僧緊接着追問：「那……最後會變成怎樣？」師父：「就是那樣而已，還能怎樣。」

「灰頭土臉」，是典型的禪家說法，意指修禪者在一生當中，每走一步都是爲人類幸福而努力。「我請你喝茶去」，也是經常爲人使用的禪語，表示修禪者的一種社會關懷。誠如佛教所囊括的一切泉源，禪同樣地以慈悲與智慧爲始末，此二者，就如同車的雙輪——必同步而發揮作用。

一位僧人辭別他的師父雪峯（時值紀元八二二年——九〇八年），造訪靈雲。僧問：「佛陀尚未降生之前，世界是什麼樣子？」靈雲豎起拂塵（此物原來作趨趕蚊蟲之用，至今則成了宗教用具）不語。僧又問：「佛陀出世之後的世界，是個什麼樣子？」靈雲依然豎起拂塵，不發一語。僧不得其解，只好回雪峯處。雪峯問：「怎麼提早回來呢？」僧便詳述自己拜會靈雲的情形，並表示他非常不能理解靈雲的回答方式。雪峯拍拍他，說：「問我好了，讓我來教你。」於是，僧把相同的問題再問了一遍。第一次，雪峯同樣也豎起拂塵；但是，問第二個問題時，雪峯的反應竟是扔掉拂塵，此時，僧深

深向雪峯行了個大禮，豈料雪峯倒打起僧來了。在這個故事中，拂塵意味 *prajña*（智慧）的象徵；至於最後雪峯打僧人，則蘊含着卡爾那（慈悲）。

禪的大盛時期是在中國唐代（紀元六一八—九〇七年間）以及宋代（紀元九六〇—一二七〇年間），到了明代（紀元一三六八—一六四四年間）開始式微。反觀歐美人士對禪發生興趣，卻是二次大戰結束以後的事情，自然談不上盛衰如何，至於他們對禪發生興趣，主要是源自於日本的生活及文化引起世界性關注的反應。如今，禪的風行景氣大落，僅在日本興盛不衰，據統計，一九五〇年的日本，禪的皈依者約有四百五十萬人。由此可見，日本對禪學的研究似乎已凌駕發揚禪的中國；這點，值得我們省思。

第二章

領悟