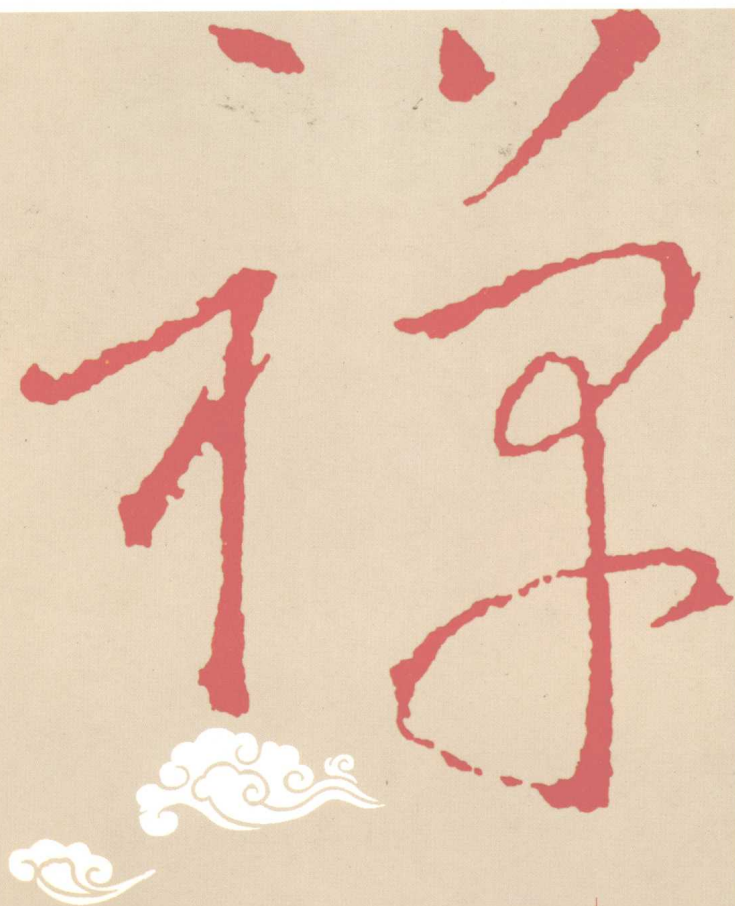


雷铎◎著

东方出版中心



禅宗智慧书

雷铎国学小丛书

禅宗智慧书

雷铎国学小丛书

雷铎〇著

东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

禅宗智慧书/雷铎著. —上海: 东方出版中心, 2008. 10
ISBN 978-7-80186-915-9

I. 禅… II. 雷… III. 禅宗—基本知识—中国
IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 158533 号

本书原由三联书店(香港)有限公司以书名《禅宗智慧书》出版,
现经由原出版公司授权东方出版中心在中国内地出版发行。

登记号: 09-2008-525

禅宗智慧书

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 345 号

电 话: 021-62417400

邮政编码: 200336

经 销: 全国新华书店

印 刷: 昆山亭林印刷有限公司

开 本: 890 × 1240 毫米 1/32

字 数: 123 千

印 张: 5.5

插 页: 6

印 数: 0,001—8,000

版 次: 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-80186-915-9

定 价: 26.00 元

版权所有,侵权必究



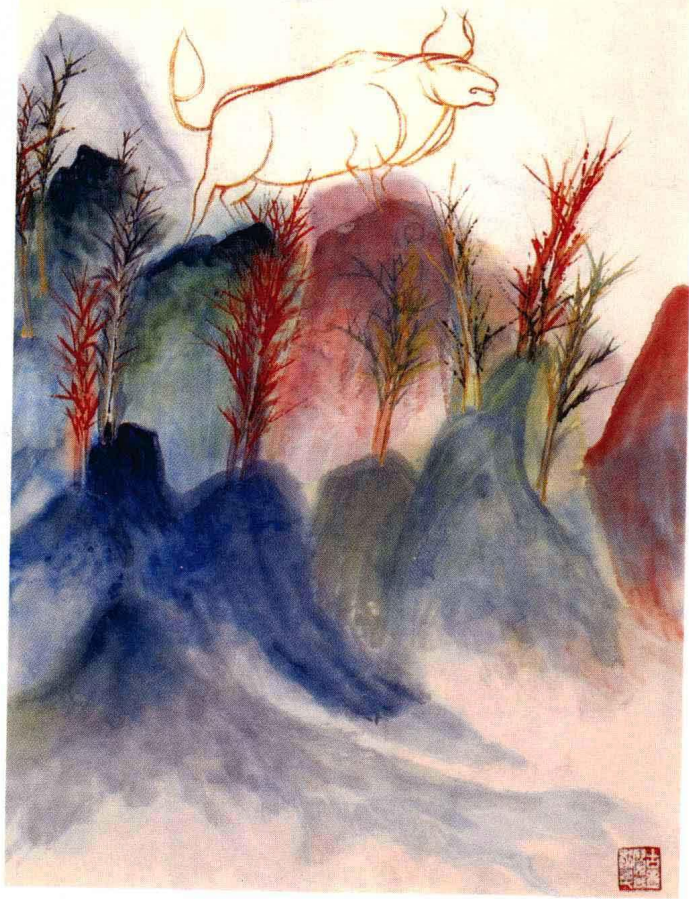
迦牟尼像(清代唐卡)



饶宗颐先生禅画

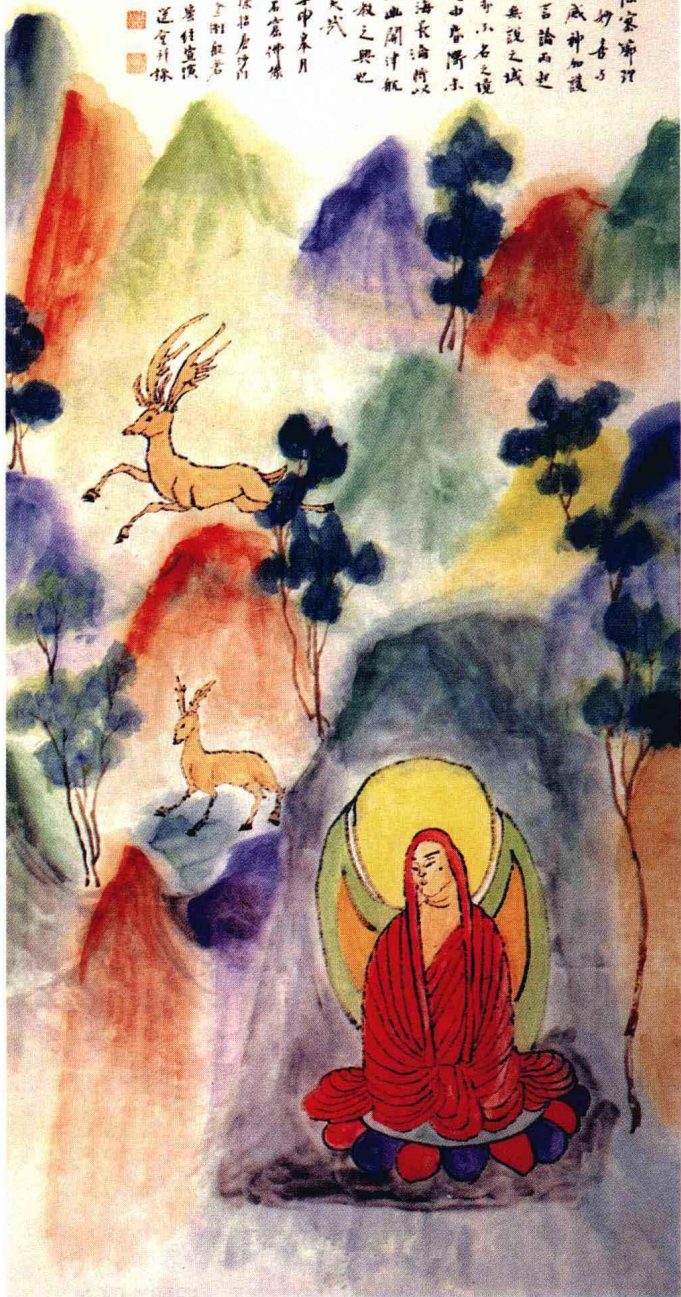


唐戴嵩為韓滉
 畫牛師者心之為尤
 三水牛其茅澤亦以
 斗名惜世無傳本余嘗
 探五牛圖未得百一此
 取之燉煌壁並以白畫
 筆法為之聊存西州
 寫本之梗概
 歲在戊辰三月 饒宗頤



饶宗颐先生作品

真際家諦理
 深功妙香与
 明指成神知護
 本亡百論而也
 沈於無說之域
 立名亦不名之境
 香室由香開示
 晚見海長海橫以
 燈理幽關淨航
 展品觀之興也
 某切大哉
 厥在寺中奉月
 兼道不宏神像
 一區隙地若沙石
 道氣全附紅石
 故筆墨何宜廣
 紅贊道舍并林



饶宗颐先生作品



《名园芍药》(清·吴昌硕)



《花果图》(清·李方膺)



喜多川歌麿

《青楼十二时》(日本·喜多川歌麿)

自序——东方大智慧的“禅”与你我他

一、禅宗与我

世界上有许多学问，我们可以把它们简单分成两类：一类是有固定形态的、可以用准确的语言文字来表述的，例如数理化，可以用公式和文字，几乎没有差错地来表述，这一类，基本上属于“知识”，它们好比水，可以用杯子或瓶子来装载或计量；另一类是没有固定形态而变化莫测、很难用语言和文字来表述的，它们往往是人类知识的顶端和最高形态，我们可以称之为“智慧”，因为它们像云像雾，不能用瓶子或杯子来计量或装载，所以，我们只能用其他办法，例如打比方、画画或拍照的办法来做略为接近的表达。禅宗属于后者，它是一门很特殊的学问，开始是东方的学问，现在，已经成为整个人类最高的智慧之一，近年来尤其受到西方人的重视和喜爱。

接触禅宗之后，三十年来，我有幸得到几个在禅学方面很有建树的老先生的指点，在博大精深的禅海里面用心观赏、领悟、修习和使用，这对我自己，功莫大焉；对于需要帮助的人，禅宗几乎是百用百灵的灵丹妙药。

因为修习禅学的原因，曾经有好几个人生遇到困境、绝望到想寻短见的陌生人，通过朋友来求救于我，我都使用了禅宗的哲理或比方（比方是禅宗修习主要方法——“公案”常用的方法之

一),来引导这些在人生的迷雾里面痛不欲生的人们,使他们化灰心绝望为生存的勇气。

有一个女孩曾经因为最深爱的表弟自杀、自己失业又失恋,三者交缠,痛不欲生,说想出家当尼姑或者自我了断。我用了十双筷子总是会一双一双地丢失、十个饭碗总是会先先后后地打破的比喻,来让她明白每一个人都有面对死亡的一天,只是有一些人就像最先丢失的筷子或先打破的饭碗一样,这并非人能够彻底改变的事实,解开她的第一个心结;又用那些比健全人或健康人更不幸的、看不见东西或不能够走路,甚或得了绝症、时日可以计数的人们对健全和健康人的羡慕,来让她明白失业和失恋固然痛苦,但并非人类所不能承受的终极痛苦。女孩觉得人生的确如此,为什么此前非要沉浸在自己的痛苦里面不能自拔?

我自己,则将禅当作在沉重的工作压力下保持轻松心态和健康生活的减压剂、治疗剂。由于同时涉足文学、学术和艺术三个不同领域,加上自己的事情和朋友们种种无法推脱的事情,二十年来,我差不多每天都同时操持着三件以上不同的事情、每天工作十二个小时以上,但是,我用禅的精神,例如“人若春鸿事若梦,云在青山水在瓶”的公案来指引自己:人要懂得像候鸟一样寻找适应自己的生存状态;每时每刻所面对的事情就像照在镜子里的事物,照在镜子里的时候就有,移开了,镜子就空了。人应该每时每刻都学会像我们现在使用电脑时关闭多余的窗口、文件,或者刷新界面一样,“清空”自己的心灵,使负担减到最少;这种随境而化的状态,就像水,在地为水、在天为云,不拘形态,但求自在。类似的公案和禅学豁达安详的精神,使我二十年来面对重压,而能勉强应付下来(可能应付得还不错),我非常感恩于禅。

人生有涯，学海无涯。中国传统哲学中，儒、释、道三足鼎立。论正统规范，当数孔孟儒学；论繁杂奇诡，当数道学与道教；而若论玄奥博大，则当数佛教中的“哲学一系”——中国禅宗。

禅宗或禅学，虽源自西土天竺，但自成一宗，则始于菩提达摩西来，开一片新天，虽曾于李唐时盛行天下，但细究之，则仍然是“士大夫之学”，与寻常百姓并无多少缘分。所以，禅在中国，不及儒学之累朝历代皆得皇廷青睐，又不及道教道学之深入村郭巷陌。

但是，从中国的明朝末年前后开始，禅宗日渐式微于其本土中国，于东邻日本，却颇炽盛；至上世纪二三十年代，禅宗由日本国传至欧美，几乎酿成狂热；禅在域外之盛行，回风复潮，反倒引起国人的注意，寻根溯源，才知道“禅”原来是中国人的传家宝，于是禅宗读物，忽然盛极一时。禅的这种复兴，是好事，像神话里面的救命“灵芝仙草”一样，有益于心理迷失的现代人。

二、禅是什么东西？

“禅”是什么东西？先举一则“公案”（禅宗故事）为例——

唐代的神赞禅师出家于福州大中寺，后外出行脚时遇上著名的百丈怀海禅师，领受了禅法。神赞此时才知道自己在大中寺的业师尚未省悟，就回到大中寺。业师见他回来，问他有何收获，神赞说没有收获。业师让他仍做杂务。有一天，业师在窗下看经，正有一只蜜蜂要飞往窗外，急切地撞击着糊在窗棂上的旧纸。神赞看到时机来了，就说：“世界如此广阔，不肯出去，却钻那故纸，一辈子也出不了！”业师一听这话，十分震惊，放下经卷问他：“你上回外出行脚，究竟遇上什么人？”神赞如实相告，业师立即打钟集众，恭请他的弟子神赞为众人说法。

神赞的业师当下大悟，从故纸堆里走出来，出去行脚，到处参拜大师学习，从实际里领悟禅的奥秘，后来也成为一個很有名的禅师。

那么，可不可以说，处于迷惑状态中的你、我、他，也如在窗户上乱碰乱撞的一只蜜蜂呢？假如我们对于生命、对于我们自己、对于这个世界，有多一些高屋建瓴的宏观而智慧的见解，就如同蜜蜂找到了飞出门窗的去处，展翅高飞，才发现原来外面的天空是那么广大无边，又何必在一片窗棂纸上懵懵懂懂碰撞个不停呢？

回到禅的本意，来“说文解字”。

禅即“禅那”，乃梵文 Dhyana 之汉语音译，其意为静虑、思维修。其修持的方法，叫做“心注一境，正审思虑”；而自释迦牟尼座下“教外别传”之后第二十八代传人菩提达摩抵达中国，传到第六代接班人六祖慧能时，才正式形成今日所谓“中国禅宗”——习惯上说的“禅”。“禅”与“教”（“别传”之外大乘的各种教法，如净土宗，法华宗之类）、“律”（佛教中的“律学”）成“三足鼎立”之势。更后一些，佛教传入西藏，又产生了西藏密教（又称“密宗”），所以又有学者将当今世界的佛教分为“显宗”、“禅宗”、“密宗”三宗。

简单一点说，禅宗即“心宗”，重在“心”的“虑”与“修”，而不拘形迹、不重外表形式，因而，它与佛教教义深处求“空”的宗旨更吻合，与黄老之学的“无”的要义更暗合，“空”与“无”的深刻结合，使禅宗较诸另外两者，更具哲学深度，因此，禅宗于近当代，渐渐风靡欧美，实在和西方人的哲学偏爱不无关系。

东西方在哲学和科学上，三千年来走了两条很不相同的道路：东方人（如印度及中国）较重视经验的、感性的和宏观的把

握,如中国人诊病,于“望、问、闻”之外,主要靠三个指头对病人腕上脉搏跳动形态的把握,千万种不同的病的区别,便由这三个指头所感觉到的印象来下结论;中药没有“化学分析”,其起源是“神农尝百草”,依服用后之感受和结果来判断它的效用;中国水墨画的“笔含众书”、“墨分五色”,凭的也是大量经验积累之结果。

与此相反,西方近代科学的形成,是建立在实验的、理性的、分割的把握之上:诊病用仪器、用药定量分析;西洋油画讲透视、人体解剖、光影对比、色彩分析,尽量精确又精确、细微又细微。

西方科学界和哲学界不约而同“东寻”,终于寻觅到那个高翔于人类精神天空之上,那个可以用于统领被他们割裂了的世界和被切碎了的灵魂,那个种子产于古印度、花叶盛开却在千年前的中国、果子播撒到近代的日本而被叫做“禅”或“禅宗”或“禅学”的东西。

禅在它产生千余年之后,终于成为一种世界性的智慧果。

三、我们今天怎样学习禅?

当人们被摩天大楼压得不能喘气的时候,当人类被自己有意或无意“创造”或“合成”的新病毒病菌弄得羸弱不堪的时候,当地球外的臭氧层日益变薄和地球上海平面日益升高的时候,当人类已经只剩下小机巧、小智慧而寻找不到大智慧的明净家园的时候,一种教导人类将三千个大千世界和一粒芝麻看成一个统一的整体、将人生的生老病死、苦苦乐乐和花落花开、尘起尘定看成相近的现象的“理论”或“哲学”被挖掘、重现,无疑是一件极有益的事情。

禅宗之传习,在乎“传”而不在于“教”,明心见性、“不立文字”。但是,要学习禅,有师则可,无师则不得其门而入。虽说“不立文字”,但自六祖《坛经》之后,有关禅宗人物、公案、语录一类的文字,汗牛充栋,原旨“不立文字”、“不落言诠”,而结果却是文字泛滥,故前人有“葛藤禅”、“文字禅”之叹。这是一个两难的命题:能够直接得到高僧直接指点和点化的人毕竟是幸运的少数;其他人,只能用间接的办法,即通过语言或者文字,来领略和学习禅的修习的奥妙,用的却是禅宗所不提倡的语言和文字的办法。这样做,就好比不能喝到原汁原味的鸡汤,只好把鸡汤做成“鸡汤精华粉末冲剂”冲泡出来的“准鸡汤”,虽然不及原始鸡汤好,但还是多多少少可以领略到鸡汤的味道并吸收它的营养。这叫做“退而求其次”,虽然是不得已而为之,但总比不得途径而入要好一些。

四、关于本书

前面说到,禅是“不可说”、但为了传达又不得不使用语言和文字的一种智慧体系,因此,本书力求抛弃用杯子装载云雾的妄想,而是用小孩子描述云雾像“猫”像“狗”、像“山”像“老人”的办法,力求形象,文字力求深入浅出,容易阅读和容易明白。

本书的结构循序渐进,第一章是对禅的解释;第二、第三章是关于禅的传习史;第四至第六章是禅的公案;第七章讲解禅学当中一个特殊的问题——“顿悟”;第八至十二章介绍禅和中国三教中另外两教——儒和道的关系,以及禅和中国艺术及日本艺术的关系;第十二章落到实处:如何通过修禅来解除人生的压力和痛苦,求得自在和安详。

近代有人类学家认为:两三千年来,地球上叫做“人类”的