



自己を見つめる-ほんとうの自分とは何か

禅学基础读本

发现自己

无文禅师给青年人上的17堂课

(日) 山田无文 / 著

王伟 / 译

无论如何，人首先要认识自己。
所谓“认识自己”，就是醒悟到人性的纯粹。



禅学基础读本

发现自己

无文禅师给青年人上的 17 堂课

(日) 山田无文 / 著

王伟 / 译



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

自己を見つめる - ほんとうの自分とは何か

山田無文 著

Jiko O Mitumeru - Hontou No Jibun Towa Nanika

Copyright © 1982 by Yamada Mumon

Original Japanese edition published by The Institute For Zen Studies

Simplified Chinese translation rights arranged with The Institute For Zen Studies through Jia-Xi Books Co., Ltd., Taiwan

Simplified Chinese translation copyright (c) 2010 by Hainan Publishing House Co., Ltd.

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2016-163 号

图书在版编目 (CIP) 数据

发现自己 / (日) 山田无文著; 王伟译. -- 海口:

海南出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5443-7906-9

I. ①发… II. ①山… ②王… III. ①禅宗 - 文集

IV. ① B946.5-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 009555 号

发现自己

作 者: (日) 山田无文

译 者: 王 伟

监 制: 冉子健

责任编辑: 孙 芳

执行编辑: 张 雪

责任印制: 杨 程

印刷装订: 北京盛彩捷印刷有限公司

读者服务: 蔡爱霞 郝亚楠

出版发行: 海南出版社

总社地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编: 570216

北京地址: 北京市朝阳区红军营南路 15 号瑞普大厦 C 座 1802 室

电话: 0898-66830929 010-64828814-602

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.75

字 数: 125 千

书 号: ISBN 978-7-5443-7906-9

定 价: 39.80 元

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

[目 录]

求禅的年轻人 / 001

坐禅之建议 / 016

世界乃我家 / 031

人因何活着 / 046

菩萨之路 / 061

活在人世何其难 / 075

佛在何方 / 089

镜若我心 / 103

念佛与禅 / 115

真正的自我 / 129

日本文化之父 / 145

我为人人 / 160

日本之心 / 175

我是谁 / 189

唤起菩提心 / 207

全身心投入 / 219

经得起考验 / 230

跋 / 243



[求禅的年轻人]

绝对的真理在何方

今天的欧美，有很多年轻人在认真地坐禅，但他们并非和尚。他们的心里充满了上下求索的念头。他们究竟在求索着什么？

绝对的真理在何方？真实的自我是什么？这就是他们所要求索的。日本的诸位青年朋友，我也想请你们来坐禅，哪怕一天只坐禅5分钟也好。这并非为了他人，也并非为了社会，而是为了你们自己。

禅经常被人们说成一件难事。

花园大学每周都会安排一次课程，让同学们聆听关于禅的专门讲义并坐禅，但是，这种做法似乎与现代的大学生不太相符。第一，如果原封不动地引用古代以汉文写成的文章来授课，课堂上会有一些障碍。因为汉字本身就难

以识读，而意思就更加看不懂了。甚至在学习禅学的学校，各位同学也基本上会遇到这种情况，所以，一般的年轻人认为禅是一件难事便成了顺理成章的事情。

但是，这样听之任之是不行的。因此，我就产生了用现代人也能看懂的平易的语言来讲解禅之精髓的想法，从今天开始，我就用通俗易懂的语言阐释一下我对禅的理解。

1983年春，我受到位于美国旧金山的禅学中心的盛情邀请，出去了10天。实际上，他们想让我在美国停留一个月左右，但是，我确实没有那么多的时间。所以，只在旧金山停留了4天、在墨西哥停留了5天，后来又在两地参加了坐禅会，之后就回国了。今天，我想首先讲述一下我在美国坐禅的经历。

该禅学中心位于旧金山，是一个地下一层、地上三层的建筑。地下一层是坐禅堂，大堂在一楼。二楼和三楼用作住宿，成了修行的青年朋友的房间，我访问的时候，共有男女青年约80人。其中，身穿袈裟、剃过头的所谓的“和尚”有4个人，其余的都是在家的年轻人。

该禅学中心所修的是曹洞宗系的禅，稍稍有别于临济禅。特别需要指出的是，曹洞宗宣扬“威仪即佛法”，其做法也的确是比较严格的。无论在吃斋的时候还是在伺候别

人吃斋的时候，从打开餐具的方法到餐具的摆放方法，都像茶的做法一样，一一做出了详细的规定。美国的青年人一丝不苟地遵守这些规定，认真修行，他们真诚的态度着实令人感动。

在这里，每个人早上5点钟起床，在6点半之前到地下的坐禅堂开始坐禅。然后到大堂，开始上早课。最初，他们和日本人的做法一样，伴随着木鱼的节奏按照汉文的读法诵读《般若心经》，接下来诵读翻译成英文的《般若心经》，再诵读曹洞宗名为《参同契》的经文和他所实行的时递代传法，即全体人员一起读出并回顾从释迦牟尼佛到道元禅师、与曹洞宗有关的诸位祖师的名字。接下来诵读的是名为“南无喝啰怛那……”的经文。最后，用汉文和英语诵读两次“众生无边誓愿度……”之后的《四弘誓愿》。

这样，早课就结束了，终于到了早斋的时间。早斋结束后，有工作的人到公司上班，学生到学校上课，大家各奔东西。到了晚上，大家悉数归来，一起坐禅。这就是他们一天的生活。

换而言之，旧金山的禅学中心是坐禅的学校和集体宿舍。从自己家里过来坐禅的也大有人在，在我访问该中心

开展交流活动期间，前来坐禅的人就达到了 200 人。

从旧金山坐飞机，越过高山和平原，过 200 多公里，有一个位于谷地、名叫塔萨贾拉的地方。那里也有专门的坐禅堂，曾经有四五十个青年男女从 1 月 10 日～4 月 10 日寸步不离这个坐禅堂，在此闭关坐禅。这四五十个人中没有一个是和尚，均为在家人。

在这个坐禅堂所在的山中有一些小房子，那里就是参禅者住宿的地方。到了凌晨 3 点半，值班人员就围着那些小房子边走边敲钟，叫醒那些参禅者。

在这里，坐禅的时间是凌晨 4 点～9 点，然后就和禅学中心一样上早课，早斋是吃粥。早斋后，8 点～9 点是坐禅时间，9 点以后一直到傍晚的这一时间段是被称为“作务”的劳动时间。该坐禅堂的附近有农田，那里既有干农活的人，也有来给木匠们帮工的人，都是一些辛勤的劳动者。到了晚上，人们又开始坐禅，一天就这样结束了，和在禅学中心的时候是一样的。

此外，位于洛杉矶的坐禅堂聚集了大概 30 个美国青年，毕业于京都大学的曹洞宗的年轻僧侣曾经热心地来这里做过指导。另外，我还去过一个大农庄里的坐禅堂。这个农庄在著名的金门大桥附近，名叫格林尼治村。

这样，仅在旧金山的周边地区就有四五处坐禅堂，洛杉矶有三四处，纽约也有大约5处，也就是说，在整个美国范围内大约有多达20处坐禅的专门道场。虽然我所访问过的只不过是其中的一部分，但是，我可以很确定地说，聚集在美国各地的这种坐禅堂中的人均不是和尚。他们只是一些在家的青年人。

他们究竟在求索着什么呢？

当前的现代文明遇到了一个难以逾越的障碍。这可能就是过分相信科学万能论的必然结果。于是，我就有了以下的想法：这样做是不行的，必须打破这个现代文明的僵局，打破这个僵局的方法在认真地做着某些求索的年轻人身上体现了出来。

我的一个朋友带着照相机周游世界各地，他回来后告诉我，现在，无论走到哪个国家都能看到嬉皮士。除了在苏联因国家不允许而看不到之外，他所到的伦敦、巴黎、比利时，嬉皮士比比皆是。

这些嬉皮士清一色地穿着破衣烂衫，光着脚走路。他们的头发也乱蓬蓬的，仅凭头发根本难以区分性别，在需要休息的时候他们就和衣躺在马路边睡下。

下面介绍一下告诉我以上见闻的朋友到了美国以后的

见闻。他听说在洛杉矶也有嬉皮士村之后，马上赶去探个究竟。到了那里以后，才知道那里的嬉皮士竟达万人之众，他们一天到晚无所事事。据说，他们只有在没有饭吃的时候才会去打一些零工。但是，他们也只工作两个小时左右，挣够吃饭的钱以后就离开了。

这个嬉皮士村里设有一些大筐子，社会上的人将旧衣服等物品丢到里面，这样，嬉皮士们就将穿腻了的衣服或烂得不成样子的衣服丢弃在那里，挑选自己看得上的衣服换上。

这些嬉皮士们的说法是：法律是什么？它不也是跟我们一样的那些人制定的东西吗？都是一些胡说八道的东西。道德是什么？它也是一些胡说八道的东西。情理、人情是什么？还是一些胡说八道的东西。

这些年轻人把什么都说成是胡说八道，所以，才按照自己喜欢的样子生活，我行我素。他们没有固定职业，想玩的时候就玩，想唱的时候就当着众人亢音高唱，想画的时候就随随便便地在路面上或别的地方胡乱画一通，想睡的时候，不分白天和黑夜，不分场合，在路边说睡就睡。其结果便是，他们对现代的一切事物都抱着一种抵触的态度。但是，这些嬉皮士们却说：无视一切和否

定一切就是禅。所以，他们有时也会点上一炷香，模仿坐禅的样子。

确实如他们所言，客观世界或许能够被否定掉，说不定还能因此获得真正的自由。但是，精神和内心的自我真的能否定掉吗？

“如果有的话就想要”“想要这个”，诸如此类的自我的欲望是难以否定的，胡思乱想式的妄想和烦闷是难以否定的。痛苦、悲伤，没有一样是可以否定得了的。自我内心中的矛盾是无法化解的。所以，他们就企图通过吸毒来欺骗自己。这就是嬉皮士们的生存状态。虽然我也曾经通过某种方式发现了日本的学生领袖中也有一些类似的现象，但是，其中是没有思想的。他们只知道破坏，不懂得建设。

真正意义上的禅绝不是这样。真正意义上的禅就是否定一切，而否定一切的结果是，人们会发现一种新的主体性。如果使用稍微不好懂一些的话来说就是：从客观的世界中可以获得自由，从主观的世界中也可以获得自由，不受制于任何人、任何事物，而且发现的是一种具有创造性的主体性，以此去建设一个新世界，创造一个真实的人类的世界。采取这样积极的行动就是禅。

目前禅成了一个热点话题，虽然我本身并不喜欢这种说法，但是，禅目前也的确在成为越来越多的人的一种精神需求。

令人遗憾的是，以上所讲到的只是在欧美发生的事情，摆在我们面前的现实是，目前在日本几乎没有人那样热心地求禅。虽然有很多用于坐禅的专门道场，但是，那些道场却成了和尚的去处。其实这也有其道理在内，如果不去就难以称他们为和尚了，所以，在师父要求我去之后，心里虽然有些不痛快，但我每隔1~3年还是会去一趟的。我并无心思认认真真的去那里坐禅，只是为了获取一种履历。

而在美国，有一部分青年人认识到，以嬉皮士的状态混下去是得不到真正的自由的，这并不是真正的救济手段，于是，这些人就脱离了嬉皮士的群体，开始专心致志地坐禅。

这些人如今正在位于洛杉矶的禅堂中继续修行，其中有一位名叫佐佐木承周的和尚。这位和尚是饭山里面一个名叫正受庵的寺院的住持，在大约十年前去了美国。到了美国后，他三年之中没有做任何说教类的事情，独自一人默默地坐禅。不知从何时开始，在这位和尚的身后，坐禅

的人慢慢地越聚越多，以至于最终建起了一座规模宏大的寺院。得到过这位承周和尚的拯救、如今已经成为该禅堂的领导人的，是原海军大将的儿子，这位青年曾经也是一个嬉皮士。

另外，有一位从该禅堂远涉重洋来到日本，让人给取了“月心”的名字、最终成为一名尼姑的女性。这位女性的事情毋庸赘言，她使无论是嬉皮士出身的青年还是其他很多在美国连和尚也不是的普普通通的青年，都开始认真地坐禅了。他们浑身上下透露着孜孜以求的精神。

看着美国青年这种求索的状况，“佛教东渐”这个词就会慢慢地被人们遗忘。

众所周知，佛法的发祥地是印度。但是，当佛教被传入位于世界东方的中国之后就消失了。而当佛教再经由中国向东传播到日本以后，中国的佛教也消失了。这种现象自古以来被称作“佛法东渐”，现在，佛法又进一步向东传播，人们认为，日本的佛教和禅正在横渡太平洋。假使如此，我将痛心疾首地发出自己的呐喊：日本的佛教可不要输给外国啊！日本的禅千万不要消失啊！现在已经到了最后的时刻了啊！

但是，如果已经到了最后的时刻，那将是一件不得了

的事情。我们决不能让日本的佛教和禅消失。正因如此，我才热切地期望，从今以后，至少要让日本的年轻人知道什么是禅、什么是坐禅、为什么要坐禅，从最低的限度上理解禅之心。

禅者，心之名也，心者，禅之体也。

古人给出了这样的定义。所谓禅，就是自己的心的名字。人们给心的本质冠以“禅”的名字，铭刻在人性的原点的即为禅。假使如此，人生中最为重要的莫过于禅。

战后，人们不停地被告知要唤醒自我，这样的教育一直延续至今。人们所受到的教育是，“不要附和雷同”“不要被权力所支配”“自己决定自己的行动”“自己发现自己的人生”“自己开拓自己的未来”“自己建设自己的美好人生”。在这个意义上，自我的自觉的确重要至极。但是，被冠以“禅”的名称的心并不是那样的自我。

基督说：“心之净乃人之幸，其人当能面见神灵。”基督还说：“未还童心，难入天堂。”成人之心不可，青年之心亦不可。换言之，未舍弃自我的人罪孽深重，无论如何也是难以到达天堂的。未舍弃自我的人也是难以面见神灵的。只有拥有在产生自我自觉之前的婴儿般的纯洁的心灵的人心才能成为与神灵相通的心灵。

那么，那种自我自觉以前、获取知识以前、受教育以前以及有了社会阅历以前的与生俱来的童心、纯粹的人性、真实的自我又是什么呢？对于这个问题的探究即为禅。

有学者在书中指出，婴儿长到 16 个月大以后就知道了“1”。所谓知道“1”，就是说，无论看到什么都是一样的。这时的婴儿是分辨不出父母的，也不能将父母与他人区别开，分辨不出母乳和牛奶，分辨不出食物的味道，一切都是“1”，都是毫无差别的。这时的童心尚未受到污染。当婴儿长到 32 个月时，就具备了自我意识，就能够将自己与别人区别开了。这时，婴儿的脑子里开始有了“2”的概念。假使如此，婴儿就懂得了好恶、得失以及胜负。罪从此时已经开始了。

如果按照这个思路，那么，基督所说的“童心”就至少是婴儿出生后 32 个月之前的心。简而言之，对婴儿知道“1”之前是什么样子进行深入思考即为禅。

“1”之前是什么？如果“2”的前面是“1”，那么“1”的前面当然就是“0”了。换言之，人性的原点、人类自身的本质为“0”。

“0”的概念在佛教中被称为“空”，也就是数次出现在《般若心经》中的“空”。“空”与“0”都是一个意思，

表示“平等”。在“空”中自我意识到永远的人性，这样纯粹的人充分发挥自己的个性，正确地指导自我，进而形成完美的自我，建设美好的社会，创造美好的世界，这种对纯粹的自我的探究即为禅。坐禅就是为了这个目的而进行的。

妙心寺为在家的各位坐禅者规定的生活信条的第一条就是“每天一次静静打坐，调整身体、呼吸及内心”。正如该规定中所说，坐禅就是调整身体、呼吸及内心。所谓调整，就是还原应有的姿势，即自然的正确姿势。

旨在调整身体和呼吸的坐禅姿势、自然的呼吸方法姑且不论，调整内心的方法就是变成与生俱来、获取知识以前、具备社会阅历以前的洁净的、纯粹的内心。也就是说，像婴儿那样什么也不去想。

古人说：“什么也不去想是佛的一门功课。”道元禅师说：“思量此非思量底。”换言之，即“坐禅就是调整内心”，是一种什么也不去想的功课。

那么，怎样才可以做到“什么也不去想”呢？

人就是这样，你越让他什么也不去想，他就越是左思右想。如果对身体和呼吸进行调整，内心就会越发混乱，脑子中总会涌出这样那样的事情。为了对这种思绪