

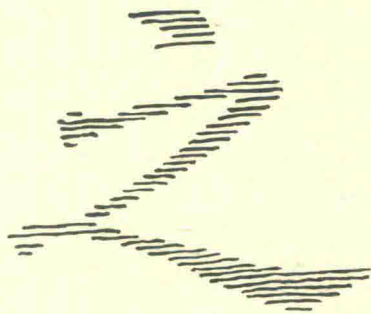
h e

o f

W a y

Z e n

[美]
阿伦·瓦兹
著
蒋海怒 译

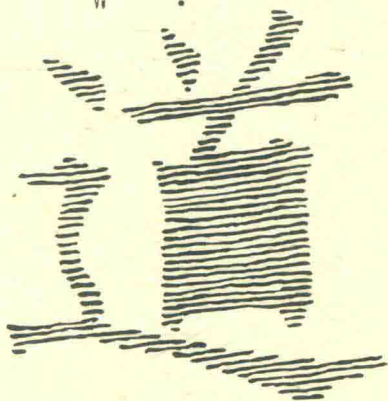


禅之道
无目的
生活之道

A l a n

W a t t s

W .



禅之道

无目的

生活之道

〔美〕

阿伦·瓦兹 著

蒋海怒 译

图书在版编目(CIP)数据

禅之道/[美]阿伦·瓦兹著;蒋海怒译.—长沙:湖南美术出版社,2018.7

ISBN 978-7-5356-7205-6

I. ①禅… II. ①阿… ②蒋… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第049106号

The Way of Zen by Alan W. Watts

Copyright © 1957 by Pantheon Books Inc.

Copyright renewed 1985 by Mary Jane Watts

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Shanghai Insight Media, Co., Ltd.

This translation published by arrangement with Pantheon Books, an imprint of
The Knopf Doubleday Group, a division of Penguin Random House, LLC.

through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号:18-2016-217

禅之道

CHAN ZHI DAO

[美]阿伦·瓦兹著 蒋海怒译

出版人 黄 啸
出品人 陈 昱
责任编辑 张抱朴
特约编辑 赵恭宏
封面设计 人马艺术设计·储平
出品方 中南出版传媒集团股份有限公司
上海浦睿文化传播有限公司
(上海市巨鹿路417号705室200020)
责任印制 王 磊
出版发行 湖南美术出版社
(长沙市雨花区东二环一段622号)
印 刷 天津旭丰源印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 8.5

字数: 272千字

版次: 2018年7月第1版

印次: 2018年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-7205-6

定价: 56.00元

版权专有,未经本社许可,不得翻印。

如有倒装、破损、少页等印装质量问题,请与印刷厂联系调换。联系电话:022-82573686

目
录

109	086	051	021	019	009	001
第四章	第三章	第二章	第一章	上篇／背景和 历史	前言	译序：欧美禅小 识
禅的出现及其 历史	大乘佛教	佛教的起源	道家哲学			

255	221	198	174	151	149
参 考 阅 读	第八章	第七章	第六章	第五章	下篇／原理和 实践
	禅与艺术	坐禅与公案	静坐无为	空和妙	

译序：欧美禅小识

禅是宇宙赠予人类的一株四叶草，它的精神一言难尽，但似乎又勿需一言。禅者追求“悟”，“悟”后的视界可谓“开天辟地”，这种极其稀有的视界可以用寒冬中染红的樱花或酷暑里的雪水来比拟。禅由此储备了克服或超越时空、语言及各种现成思想文化传统的力量，这种克服或超越来自禅自身对自由、自主和反抗权威信念的认同。而从根本上说，禅的精神就是毫无阻隔地融入“当下”（活在当下），这如同说：你在听一首歌曲时，你自己就是歌喉；你在观赏一幅画作时，你自己就是色彩；你在练习书法时，你自己就是笔墨。就禅者而言，他坚持“自力”和“自求解脱”，将提升生命境界的任务付之个体自身。在这个不理想的世界里，一位理想主义者可以凭借禅的旨趣寻觅到个人灵魂所寄托的“风雪小巢”。

为了把握禅的精神，经年累月的打坐、读诵经典是必不可少的吗？对于这一点，禅者似乎是持不确定的态度。固然，禅有其

生长的时空历史、思想渊源和参究门径，却不囿于任何现成的传统、理论和方法。禅并不必然需要修行者或思考者背诵大段大段的经文，禅反对“经典崇拜”。禅也反对未经省思地接受权威和权威的解释。禅主张积极的自由、自主和自在的思考，这也是禅的根本要义。

这种自由、求新或叛逆的精神在禅的发展历史里表现得尤为明显。禅宗的传统传承谱系被质疑乃至否定，在某种程度上已经成为共识。西天（印度）二十八祖的编订自身就漏洞百出，从菩提达摩到慧能的东土六祖的传承也是断断续续，纷争歧出，甚至连达摩是否曾创立中国禅宗都值得深思。今天的学者们甚至发现，慧能以后直至晚唐的禅宗传承谱系都应该质疑，据说是来自唐代流传的公案也许是宋代人编撰出来的。然而笔者以为，禅的研修及阅读者完全无须困扰于此，因为就禅的本义来说，它具有超时空、超历史、超越理性，以及自我克服和自我超越的本怀。

落实到历史层面，禅之超越语言和文化的精神促使其生长出多元的禅传统。我们至少可以区分出5种甚至更多的禅思想。禅的源头是印度佛教的“Dhyana”（禅那）修证传统，但是在传入中国后又吸收了老庄甚至儒家思想，变成了中国禅（Chan）。之后，中国禅的传统又东渡日本，北入朝鲜半岛，构建出全新的日本禅（Zen）和朝鲜禅（Seon），而在20世纪的全球文化交流过程中，禅又被带到了欧美，发展出欧美禅（Zen）。因此，虽然是同一个汉字（禅），其实指代着许多精神传统。并且，这些精神传统间的差异很多，其中的一些甚至可以用“对立”来形容。然而，这

些传统依旧活生生地并存到今天。进而，禅来自佛教，但并不囿于佛教自身的思想资源，因此有不少学者认为，禅已经不能完全归属于佛教自身的范畴了。当一位修行者或思考者穿梭于这些禅传统之间时，他或许会遇到极大困扰。此时此刻，他就必须以“禅的精神”对待这种困局。禅是不拘的、流动的。

国际文化频密互动的情势将欧美禅传统带到我们视野的中心。一般认为，日本僧侣释宗演与会 1893 年世界宗教大会（芝加哥），是西方禅传播的第一个标志性事件。在此之后，同为日本人的铃木大拙（D.T. Suzuki）撰写了一系列英文禅学作品，并力求用西方哲学和宗教理论、概念来解释东方禅传统，这些英文禅学作品为西方世界对禅的兴趣的不断增长奠定了材料的基础。

西方禅的高潮期爆发在 20 世纪五六十年代之交。禅进入了西方“大众文化”范畴，不再仅是学院派的会议讨论对象。对 20 世纪西方思想文化史略有了解的人都知道当时的“非主流文化”（non-mainstream culture）或“反文化”（counter culture）运动，它是与嬉皮士（hippies）、反越战、吸毒、性解放等热潮，与切·格瓦拉、马丁·路德·金，以及鲍勃·迪伦（Bob Dylan）等摇滚乐歌手联系在一起的。当时移民美国和欧洲的日本和韩国人，与乐于接受东方思想的西方人士一起推动了禅在欧美大众思想层面的传播。许多非主流文化的领导者和参与者都有禅修的经历，当然，现在名气最大的是早逝的苹果公司创始人乔布斯（Steve Jobs）。这次西方世界的东方思想热潮，其深层的原因或许有许多。就禅而言，它为当时具有反叛精神的年轻一代提供了异质

的、解放的、非主流、非理性的思想传统和边缘价值观，这些内容正是“非主流运动”所渴望获得的“思想武库”。

诺贝尔文学奖（2016）获得者鲍勃·迪伦可以作为经典案例来分析（这一点应尚未引起中文学界的关注）。作为“反文化运动”的旗帜性人物之一，他唱出了这场文化运动所蕴含的个人的时代意识——精神流浪汉情怀：人是孤独的、无家可归、一无所有及无人问津的“滚石”（rolling stone）。当代西方著名禅学家海茵（Steven Heine）就严肃地讨论过鲍勃·迪伦的“禅师”身份问题。在海茵看来，鲍勃·迪伦不断变换自己的身份：民谣歌者、政治抗议歌手、摇滚诗人、电影制作人、电台主持人、重生的基督徒，这证明他具有不断自我解构和自我建构的勇气。迪伦与金斯伯格（Allen Ginsberg）私交甚笃，而后者受到禅学的积极影响。如果仔细搜索迪伦的歌词，我们会发现里面的确含有禅宗所持的“非二元思想”，他的歌词总是力图去捕捉现象，让事物在笔下进行自我表述，而非直截了当地表达某种政治或人生思想。总而言之，鲍勃·迪伦即使不是一位“禅师”，他的歌词至少可以从禅的视角来加以解读。

就文学领域而言，“垮掉的一代”的精神领袖也多有研习禅的经历，我们可以提及一系列灿若繁星的名字：《在路上》（*On the Road*）的作者凯鲁亚克（Jack Kerouac）、“垮掉派”代表诗人金斯伯格和斯奈德（Gary Snyder）等人。其中，凯鲁亚克《在路上》的续篇《达摩流浪者》（*The Dharma Bums*）提出要將禅佛教的“空”落实到“当下生活”的理想主义途径。金斯伯格在遭遇

禅修后“大开眼界”，认同了禅家的“不执着”精神：如果你望见恐怖，不要执着于它；如果你遇见美丽，也不要执着。斯奈德更是有在美国和日本的禅院里长期修行的经历，并从事翻译禅宗经典的工作。我相信，禅的思考给他们带来了大量的诗歌创作灵感。上述这些知名人物是普及西方禅的力量。需要注意的是，欧美人士所吸收的禅思想主要来自日本（而非中国），这当然与美日关系密切的背景相关。

西方“禅高潮”的“发动机”则是一系列经典英文禅学著作。然而，用优雅的英文传播东方思想的难度非常之高，所以它的作者队伍并不大，最知名的有布莱思（Reginald Horace Blyth）、凯普楼（Philip Kapleau）、铃木大拙以及瓦兹（Alan W. Watts）。此外，德国学者海瑞格（Eugene Herrigel）的《箭术与禅心》（*Zen in the Art of Archery*）也风行欧美。铃木大拙的禅撰述和禅思想，中文世界已有较多介绍。笔者在此主要简介一下另外几位的贡献。

布莱思的贡献主要是将东方禅经典翻译为英文，包括禅宗自身的经典以及浸透禅精神的日本诗歌形式，例如俳句、俳谐。就禅向西方世界传播方面，布莱思的开拓之功体现在早于1942年就出版了《英语文学和东方经典中的禅》（*Zen in English Literature and Oriental Classics*）一书。他痴迷于日本禅文学，单就俳句而言，布莱思就出版了6部著作。他对于禅宗经典《无门关》的翻译，被誉为“堪称完美”。

凯普楼是推动欧美禅运动的重要组织“三宝协会”的一名教

员。“三宝协会”的旨趣是曹洞宗和临济宗禅思想的混合物。凯普楼的贡献是以实录的方式记载下当时禅师之间、禅师与禅修初学者之间的交谈，他的笔触也详尽地记录下禅修的过程和细节。他1965年出版的著作《禅门三柱》(*The Three Pillars of Zen*) 流行至今，被翻译成12种语言。凯普楼的特色是从“实用角度”(而非哲学视角)向西方人介绍禅修的各个环节和注意点。

海瑞格1948年出版的《箭术与禅心》主要记载了他在日本的“弓道”学校练习射箭的感悟。海瑞格是德国人，对神秘主义有浓厚的兴趣。他在1924年到1929年间到日本担任教职过程中，跟随日本的“弓道”师傅练习射箭。《箭术与禅心》的极具争议之处在于作者过分渲染“无意识”在射箭过程中的作用。海瑞格说，射箭的精髓在于“不射之射”，在瞄准目标时，持弓箭者的无意识状态就表现在对“空”的体认。持弓箭者已经完全去除掉“自我”，他已经与弓箭合一了。人们有理由质疑：这种极端神秘化的东方精神已经与理性背道而驰了。

作家瓦兹来自英国，他的另外一些身份包括哲学家、演说家和东方哲学的布道者，当然他也是一位“禅者”。他虽然有接受高等教育，以及在高校从事教学的经历，但并不追求学院派的成功。就禅的修行经历而言，瓦兹曾在纽约和旧金山参加过禅修。他的身份是多元的，他的思想是复杂的。当然，对他的评价也是颇具争议性的。瓦兹撰述了约25种面向西方读者的东方思想著作。这些著作对从那时以来的美国的文学、音乐、电视甚至游戏创作产生了巨大影响。值得珍视的是，这些撰述所使用的都是典

雅流畅的英文，这使他的著作被广泛阅读和传播。虽然，瓦兹对禅精神的解释受到了一些人物（如铃木大拙）的批评，他们认为瓦兹曲解了禅的某些概念。然而从禅的精神看，铃木大拙等人的批评本身也可以被“反批评”。就个人魅力而言，他给人留下的第一印象就是充满了“禅精神”的“洒脱”。例如，他是这样度过晚景的：一半时间花在面向旧金山湾的美丽小镇索萨利托的一艘游艇上，另外一半在金门大桥对面的塔玛派斯山小木屋里，这里毗邻红木国家公园、约塞米蒂国家公园和塔霍湖。

《禅之道》(*The Way of Zen*) 发表于1957年，是瓦兹著作家族中最知名的，在瓦兹关于禅的一系列撰述中具有总结性地位，其综合性和透彻性给西方读者留下深刻的印象。例如，在梳理禅思想的来源时，瓦兹梳理出印度宗教、佛教、《易经》和老庄。在探研禅的思想时，瓦兹重点研究了“空”和“妙”两个概念，这也是禅精神中最为关键的、最核心的两个概念。在阐述禅的修行时，瓦兹特别拈出“坐禅”和“公案”两种，它们是禅修行的两翼。在介绍禅的影响时，他将“艺术领域”作为撰述对象，这也是西方读者最为感兴趣的方面。在这一章里，瓦兹用清晰、优雅的笔调讨论了禅与诗艺（如俳句）、茶道、日本园林艺术（如枯山水）之间的关系。译者认为，这些内容同样也会受到中文读者的喜爱。

本书或许是极佳的打开禅的正确方式——对今天中国读者的现代心灵而言。这个评价来自译者的自身阅读体验。译者经年从事禅研究和禅学著作的翻译，所见的东西方禅著述甚多。但是这

些著作中，有的是面向禅学研究者的严肃专业化书籍，有的是对古代禅经典的简单翻译或过于主观的解释，还有一些仅仅属于个人的禅修体验记录，其偏颇性也最大。此外，还有一些类似于禅文学的撰述，其产品或许可以名之为“禅心灵鸡汤”。《禅之道》这本书的优势在于：既具有严肃的禅思想梳理性质，也对禅的生活应用和艺术应用有确切的指导或启发意义。作者相当优秀地做到了这一步。对于现代心灵而言，我们与古人思想的距离或许比东西方心灵的距离更大。在对禅的精神和思想进行讲述时，《禅之道》这本书既从西方思想习惯出发，最后又突破了西方思想习惯，其思索之路也呈现得非常清晰，读者可以沿着瓦兹的思考路径进入禅的思考方式，进入禅者的视界。瓦兹对禅精神的透彻解释，似乎也超越了大部分中国本土和日本禅学家或禅研究者，其在西方世界的广受欢迎也证明了这一点。正是在这个层面上，译者以为：对于禅的意义，我们应该从全球视角来理解，并站在自由的立场上去领悟禅的精髓。

祝愿这本风靡西方世界的禅学著作，也受到中国读者同样的欢迎。

蒋海怒

2018年2月

前 言

过去 20 年间，西方世界对禅¹的兴趣显著增长。自第二次世界大战以来，人们对禅的兴趣更是增加了许多，这使得它似乎正成为西方知识和艺术领域里的一支可观力量。毋庸置疑的是，这种局面的出现与人们对风靡一时的日本文化的热情相关。它是战后的建设性成果之一，然而对日本文化的热情，或许不过是一种行将消逝的时尚而已。禅蔚为风潮的深层原因在于其观点十分毗邻西方文化里日渐扩张的“边缘思想”²。

即便西方文明中有更多令人担忧的、破坏性的成分，但这不应该让我们忽视如下事实：这个时代也正是西方文明最具创造力的时期之一。最具有吸引力的观念和洞见显现在一些西方科学新

1 译按：“禅”的英译有两种形式。“Zen”一般特指日本禅或欧美 20 世纪中叶后流行的禅，“chan”或“ch’an”指中国历史中的禅。

2 译按：指非西方主流思想，例如东方中国儒道、印度教、佛教和阿拉伯思想，也包括西方思想传统中处于边缘地位的思想文化。

领域里，如心理学和精神治疗，呈现在逻辑学和科学哲学中，呈现在语义学和沟通理论中。这种发展趋势部分可归因于亚洲哲学的暗示性影响，但我的整体感觉却是，它们是平行关系，而非直接影响。不管怎样，我们逐渐意识到它们的平行关系，以及它给我们带来观点交流的希望，而这一点应该被极大推进。

西方思想在 20 世纪内变化得如此迅速，以至于我们陷入极度困扰的状况。不仅在知识界和大众之间存在极大的交流障碍，我们的思路和我们所处的历史进程之间也有严重的交流困难。这些交流障碍和困难已极为严重地掏空了那种扎根于我们社会惯例和制度的“常识假设”。我们所熟悉的空间、时间、运动的概念，自然和自然法的概念，历史与社会变化的概念，人自身个性的概念已经消解了。我们发现自己“漫无目的地”漂浮在一个越来越类似于佛法中“究竟空”的宇宙里。西方宗教、哲学和科学的种种智慧，并没有为在这样一个宇宙中的生活艺术提供许多指引，而当我们闯入如此无迹可寻的“相对性”大海中，其情形是相当令人惊恐的。因为我们是如此习惯于绝对的、坚实的原则和规律，依赖于从中获得的精神和心理安全感。

这就是我认为禅在生活的文化生产方式方面如此有趣的原因。约 1500 年来，这种生活对“空”了如指掌，不仅毫不惧怕它，相反视之为某种令人鼓舞的喜悦。用其自己的话来说，禅的处境总是：

上无片瓦，下无卓锥，

学人向什么处立？¹

实际上，如果我们真的试着去理解下面这句话，我们对此类话语就不会感到如此陌生：

狐狸有穴，鸟有巢，惟人子无枕首之所也。²

我并不赞赏将禅从远东“进口”的做法，因为禅深深地融入其所处的文化处境，而我们对这种文化处境异常陌生。但是毫无疑问的是，我们可以从中“学得”或“学会抛弃”某些事物，并以我们自己的方式对待它们。禅思想有一种特别的优点，这就是自我表达的模式，无论对知识分子还是文盲而言，这种模式既是容易理解的，同时又是令人费解的。同时它还提供了某种我们以前从未探索过的交流的可能性。它的直接、活力、幽默，既优美又“无意味”，立刻令人恼怒但又令人顿生喜悦之情。但是禅首先拥有一种能够使人内心彻底袒露的方法，解决那些似乎最压抑人们的难题，例如“老鼠疾驰，所为何事”。在禅的核心，存在一种强烈然而全然无情的慈悲，这是针对人类试图拯救自身的每一次努力所带来的痛苦和毁灭感的慈悲。

当下有许多关于禅的优秀书籍，然而它们中最优秀的一些已经不再印行，或由于其他原因而难以获得了。但是迄今为止，没

1 译按：见《景德传灯录》卷二十。

2 译按：耶稣语，见《圣经·马太福音》。

有一个人（甚至铃木大拙教授）曾提供我们关于该领域的详尽描述，包括它的历史背景以及它与中国、印度思考方式之间的联系。铃木大拙三卷本《禅佛教论文集》（*Essays in Zen Buddhism*）是不成体系的、有关禅诸多方面的学术论文的汇集。它对于高年级学生帮助巨大，但会使普通读者产生迷惑，因为他们缺少对禅的一般原则的理解。他所著的另一本令人惬意的《禅佛教导论》（*Introduction to Zen Buddhism*）甚为单薄，且又专业。该书删除了禅与道家思想和佛教思想相联系的关键性信息，并且在某些方面更令人迷惑，其实他不必如此。铃木的其他著作则是研究禅的某些特定方面，所有上述著作都需要补充禅的总体背景和历史的知识。

布莱思的《英语文学和东方经典中的禅》是目前可见的最好的介绍性著作，但是它的出版地在日本，而且也没有提供禅的背景方面的信息。该书对禅做出了一系列散漫、奇妙的透视性考察，因而并没有对禅进行有条理的描述。我自己撰写的《禅的精神》（*The Spirit of Zen*）是铃木早期著作的通俗化，内容比较清晰易读。除了极不学术化这一点，这本书在许多方面也已经过时了，且具有一定误导性。汉弗莱（Christmas Humphrey）的《禅佛教》（*Zen Buddhism*）仅在英国印行，它同样是铃木大拙著作的通俗化，但也未能做到将禅置于其文化语境中考察。该书的写作风格清晰活泼，但是作者将佛教等同于神智论，这一点我高度存疑。西方和亚洲其他学者所做的禅研究更具有专业化的性质，或将禅的探讨关联到其他事物，例如心理学、艺术或文化史。

尽管西方人对禅燃起了全部热情和兴趣，但因他们在有关禅的表述上不够深入本质、条分缕析和全面，我们不难发现，他们关于禅的印象令人有些困惑。解决之道就是本书的出现，但因为那些看起来比我能更好地理解这个主题的人或不愿意或没有能力来写这本书，所以我自己不得不努力来经营此事。我认为的理想状况是，这样一个工作必须由一位有成就的、世所公认的禅师来躬行，但是目前他们都不具备足够好的驾驭英语的能力。另外，当一个人从传统的，尤其是从等级制度内部发言时，总是易于丧失透视力，并且无法获得外部的视角。再者，日本禅师和西方人交流的最大障碍之一，是对以东西方基础文化为前提的差异点缺少清晰了解。双方均“我行我素”，没有意识到他们交流手段的局限性。

那么，此书最适宜的作者或许应是一位西方人，并且他曾 在日本禅师指导下，进行为期数年的系统禅修。但目前从西方标榜的“科学的学术”的视角来看，这一点也绝无可能。因为这样一位人物有可能会成为“狂想者”和“派别信徒”，无法给出客观、无私的观点。但是幸运地，或也是不幸地，禅首先是一种体验，具有“非言语”的特性，用纯文字或纯学术的方式根本无法达到禅悟。要知道禅“是”什么，以及尤为重要的“不是”什么，除了通过修证及实际性的体验，以发现文字之外的含义外别无他法。然而，经历了一些特殊类型如临济禅的训练后的这类西方人，则倾向于根据如下原则变得“机警”和“默然”。