

一个美国禅师的自述

禅的顿悟

B. J. Glasman

归真译

「美」B. J. 格拉斯曼 著

贵州人民出版社

5



Sincere gratitude to Mr. Bernard T. Glassman
for granting publication permission of this book.

诚挚感谢伯纳德·T·格拉斯曼先生
授权出版此书。

第一章

制订菜单

大多数来见我的人是把我看作禅师，因为他们感到生活中缺少某种东西。甚至可以说，大多数人找到禅宗，是因为他们有某一方面的渴求。

也许，他们在事业上获得了成功，但却忽视了较深层次的精神生活，他们来找禅宗以寻求人生的意义所在；或许他们把过多的时间花费在精神上的探索，但却忽略了生活本身，他们来找禅宗以企达到“精神与现实生活的统一”。

还有一些人禅定修习是出于健康方面的原因，他们发现伴随禅宗静思的修习姿势和呼吸方式，特别有益于健康。例如，有规律地禅定修习，可降低血压，增进血液循环。两肺的功能增强了，就能呼吸得更深、更有效力。

另外一些人为禅宗所吸引，是为了“自我完善”，他们来找禅宗，是因为他们希望有更多的建树。

最后，当然还有这样一些人，他们禅定修习完全是出于

精神上的原因，即为了体验“悟”或“顿悟”。^①“悟”原义为悟性、醒悟、觉悟等等。“顿悟”意思是“去发现你的本性”。在这里“发现”这个词并不是指用眼睛看，而是指用整个身心去感受、去发现。

应该承认，上述所有原因都可成立。禅宗可以帮助我们恢复生活上的平衡；禅宗有益于我们的身体健康；禅宗可以帮助我们发现己之所长，以使我们有更多的建树。

禅宗还能够增进我们的心理健康。禅定修习并不会消除我们的心理矛盾和冲突，但的确能帮助我们正确处理问题。禅定使人入静，因此当我们感到精疲力尽或让某件事搞得头脑涨时，禅定能够使我们迅速驱散疲劳，恢复平衡。

禅定修习还在许多方面对我们有益。它能使我们经受一种内心的宁静，它能增强我们的注意力。它能帮助我们学会如何消除个人好恶和偏见。它能教会我们各种更有效率的工作方法。这些都是禅定修习的好处，但从某种意义上讲，禅定修习免不了也会有“副作用”。

然而，从最深层次、最根本的出发点来看，禅宗，或者任何其他的精神上的途径，就信仰而言，其所带来的实惠要比我们所能列举的多得多。事实上，禅宗就是从各个不同角度去体悟人生的整一性，^②或称一元性。它不仅仅是生活的纯净或精神的那一部分，它是整个生活。它是鲜花，是高山，是河流，是小溪；也是纽约的“内城”^③和第四十二街上无家可

① 顿悟：佛教教义。佛教关于证悟成佛的步骤和方法。与渐悟相对，指无须长期按次第修习，一旦把握住佛教真理，即可突然觉悟而成佛。

② 人生的整一性：佛教对世间万物是整个宇宙的基本统一体的教诲和观念。整一就是指实现了佛教教义的一元性，无主体认识与客观世界之分。

③ 内城：美国战市内按经济状况而限定的地区。在这些地区内聚居着低收入人口。典型的内城居民为美籍非洲人与美籍拉美人。内城区域里，犯罪、吸毒、暴力、失业等程度很高。

归的儿童。它还是晴朗的天空，乌云密布的天空，和充满烟雾的天空。它是飞翔在晴空的鸽子，也是在晴空中大便、在马路两旁行走觅食的鸽子。它是生长在花园里的玫瑰，是剪下来插在起居室花瓶里光彩照人的玫瑰，它也是一旦弃之便成垃圾，最后变成混合肥料的玫瑰。

禅就是性命——我们的性命。禅源于悟透世上万物皆无，个人皆无，个人由万物充分体现。禅，就是没有边界的性命本身。

人们对于禅有许多不同的比喻。但我感到最有益、最具意义的比喻来自厨房。禅师称谓那种完全彻底、毫无牵挂的人生为“佳肴”。度过这样一种人生的人——即懂得如何备料、如何烹调、如何品味、如何上菜以及如何侍奉其人生“佳肴”的人，被称作禅宗厨师。

禅宗厨师的职位，在禅庙里是最高、最重要的职位之一。13世纪，日本最大的禅宗佛教曹洞宗的创始人道元希玄^①，写了一本著名的训诫——《厨师教诲》。在这本书中，他描述了他如何经历极其危险的海上航行到中国去寻找真正的太师。当他幸免于台风和海盗的袭击，最终抵达目的地时，他被迫留在船上，等待中国官吏检查他的官方文件。

有一天，一位上了年纪的中国禅僧来到船上。这个禅僧是其禅庙的厨师头领。他告诉道元希玄，因为第二天将是一个节日——春季的第一天，他想做点特别的饭菜招待所有的禅僧。他步行14英里来到这里，是为了看看是否能够买些道

^① 道元希玄（1200—1253）：日本佛教曹洞宗创始人。俗姓源，号希玄，京都人。1223年到中国，随侍曹洞宗第十三代祖如净3年，1227年回国广传曹洞宗禅学，曾建日本最初的禅寺兴圣寺，开创永平寺，后成日本曹洞宗大本山。卒后受谥佛性传东国师和承阳大师。坐禅要诀是“只管打坐”，后人称其禅风为“默照禅”。著有《普劝坐禅仪》、《学道用心集》、《正法法藏》等。

元希玄从日本带来的有名的香菇，以便能够加进他准备第二天招待大家的面汤里。

这个禅僧给道元希玄留下了极其深刻的印象。他邀请禅僧留下来吃晚饭并住宿一夜，但禅僧却坚持说他必须立即返回寺庙去。

“我敢肯定，”道元希玄说，“你不在，其他禅僧也会准备饭菜的。”

“我被指定负责饭菜，”禅僧回答道，“我怎么能让其他人去做呢？”

“为什么像您这样一位令人尊敬的长者，要浪费时间去做一个厨师头领的粗活呢？”道元希玄继续问道，“为什么您不把时间用来坐禅或学习其他大师的教诲呢？”

这位禅宗厨师头领突然笑了起来，仿佛道元希玄说了一件十分滑稽可笑的事情。“我亲爱的外国朋友，”他说，“很明显你并不懂得禅宗实践究竟包括哪些内容。可能的话，请到我的寺庙里来，我们可以进一步聊一聊。”

接着，禅僧收拾起他的香菇，启程返回远离当地的寺庙去了。

道元希玄最终的确去拜访了这位禅宗厨师头领，并在其寺庙里与之一起研习禅学。此外，道元希玄还跟其他许多禅师一起学习过禅。当他最终返回日本后，道元希玄本人成了一个著名的禅师。但是他永远忘不了他从这位中国禅宗厨师那里学到的训诫。道元希玄写道：无论具备什么配料——哪怕只有大米和水，禅宗厨师的职责是，尽可能地做出最精美、最豪华的佳肴。禅宗厨师将尽可能地利用他所具有的配料，而从不抱怨他所没有的配料，或以之为借口。

从一个标准来看，道元希玄的《厨师教诲》是一本有关如何为禅僧准备和侍奉饭菜的书籍。但从另一个标准来看，这

是一本有关“佳肴”——我们自己的人生——的书籍。人生是上天所能给予我们的最大天赋，同时也是我们所能付出的最大奉献。

多年来我坚持禅定修习并学习道元希玄的教诲，是希望学会如何变成一个能够筹备这一“佳肴”的禅宗厨师。我起得很早，大约每日清晨五点半就起床，然后是几个小时的参禅，或禅定修习。与我的宗师一起，我学习禅宗那些玄妙、似非而又可能的公案，例如：“如何是只手之声？”^①最后我承师传，在道元希玄创建的禅宗学校里教学。

我亲身从禅宗研习中学到的教义——即禅宗厨师的道义，想来可让任何人用来作为他在企业、家庭、社区以至整个人生中的生活指南。

一个手艺高明的厨师长年累月进行烹饪技艺训练，筹备和侍奉了成千上万顿宴席。有些厨师拒不外传他们的配料和烹饪方法；而另一些厨师则乐意提取他们多年经验的精华——包括失败、错误和成功——使之成为人人都可用来做他们自己的美餐的配制方法。正如后者，我提取了自己多年来作为一个禅宗厨师经验的精华，写了这本书，它涉及我本人的人生“佳肴”的教义原则和配制方法。

禅宗基于佛教教义。佛陀^②不是上帝，也不是上帝的别名，更不是神。佛陀是人，是通过自身努力而体验了顿悟的人。佛陀的顿悟或成道是通过禅定修习实现的。

佛陀究竟发现了什么呢？这一问题的答案很多。但我所

① 只手之声：语出自日本禅宗公案。只手之声即进入禅定而超出一切声音达到无声之声的境地。

② 佛陀：即佛教创始人释迦牟尼。原名乔答摩·悉达多，是迦毗罗卫国净饭国王之子。因父为释迦族，成道后被尊为释迦牟尼，意为“释迦族的圣人”，其他称号有佛陀、世尊、释尊等。

学过的禅宗教义明确地讲：当佛陀顿悟时，他睁开双眼看到天空中闪烁的晨星而惊呼：“好奇妙，好奇妙！万物皆有悟性。天下所有的人、所有的物，正如其所示皆有悟性。”

这样看来，禅宗厨师的首要教义原则是，我们已经具备我们所需要的一切。如果我们仔细观察我们的生活，我们会发现我们已经有了我们用来筹备“佳肴”所需的全部配料。无论任何时候，我们只需拿起手边的配料，以我们现有的东西做出一顿最美味的饭菜。问题不在于东西多少，禅宗厨师只在意现有什么，及用之开始烹调。

我的人生“佳肴”呈现出许多奇迹。我曾是一个航空工程师，一个禅宗学生，一个禅师。我也是一个建立了出色的糕点公司的企业家；一个创建了格雷斯頓家庭旅社的社会活动家。格雷斯頓家庭旅社向无家可归的人们提供永久住房和自给自足培训。如今，我又投入筹建一所艾滋病医院和一个进行各种宗教对话的中心的的工作中。

显然，每个人的人生“佳肴”各有不同。但根据禅宗厨师的教义原则，“佳肴”通常包括五道主菜，或人生的五个方面。第一道菜涉及精神；第二道菜涉及学习与求索；第三道菜涉及生活；第四道菜涉及社会行动或社会变革；最后一道菜涉及人际关系与社区和谐。

所有这些主菜都是“佳肴”不可缺少的部分，就像我们做一顿丰盛的、足以维持生命、滋养身体的饭菜需要某些食物一样，度过一个完整的人生需要这五道菜，缺一不可。

仅仅在我们的饭菜中包括这五道菜是不够的。我们必须适当的时间，按适当的次序筹备这五道菜。

第一道菜是精神，它帮助我们体悟人生的整一性，在我们各项活动的中心提供一个寂静点。这道菜涉及一定的精神上的陶冶，可以是祈祷、听音乐、舞蹈、散步或花点时间独

处——任何有助于我们体悟或提醒我们人生的整一性的方法都行。或者，正如佛陀所说，让我们感受人生“好奇妙、好奇妙”的训练。

第二道菜是学习与求索。学习给予人敏锐与智力。人们在开始着手某件事时，通常以学习为先导，但我却乐于反其道而行之。我喜欢追随我所干的事来学习生活和社会行动，而不是抽象地学习。正是由于这一原因，学习通常与精神、生活以及社会行动相关联。

一旦我们有了来自修心和学习的清醒头脑，我们便可以开始考虑如何筹备第三道菜——生活。这道菜帮助我们在物质世界中立住脚跟。它是我们的工作和事业——是鲜肉和土豆。关照我们自己和生活在世上，对我们每个人来说都是必须而又重要的，无论我们认为自己精神境界有多高也是如此。

第四道菜——社会行动，将在精神和生活中自然生长出来。一旦我们开始留意自己的基本需求，我们就会变得更加理解周围其他人的需求。体悟到人生的整一性，我们自然会向别人伸出帮助之手，因为我们懂得他们是我们不可分割的一部分。

最后一道菜是人际关系与社区和谐。这道菜将我们人生中各个看上去互不相关的部分融合为一体。这道菜将其他所有的菜——精神、生活、社会行动、学习——变为一顿美味佳肴。

上述五道主菜组成了我们的人生“佳肴”。但在此我无意让所有的人都如此安排人生，以至使大家筹备相同数量的同一道菜。在我们人生的不同时期，各人所需要的配料不同、数量不同。

在你人生的此时此刻，你可能需要专注于你的生活，或许你需要专注于你的精神。我们必须不断地重新估价我们所

处的环境。使用等量的盐和糖，不可能做出令人满意的饭菜。我们必须着眼于我们自己的处境，并知道眼下每一种配料究竟需要多少。

第二章

如何成为禅宗厨师

一开始我是在大学宗教课程里发现禅宗佛教的，那时我们学习的是赫斯顿·史密斯编的教科书《人类的宗教》。这本书中，只有一页是关于禅宗佛教的内容，但就是这一页使我有一种到了家的感觉。在那个时候，纽约是没有禅师或禅宗中心的，甚至据我所知美国其他地区也没有。不过，我读了所有我能够找到的有关禅宗的书籍，其中大多数为阿伦·瓦茨和铃木大拙所著。

1960年，我毕业于布鲁克林工业大学，获航空工程师学位。刚毕业不久，我和一个同班同学在一家馅饼店里，谈论人生，谈论我们将来干什么。当时我稍加思索便说出三个愿望：第一，我希望到寺庙里去修禅；第二，我想到农村去体验一下同工同酬的公有制生活；第三，我想像一个不受任何约束的游民那样在鲍尔瑞大街^①街头露宿。

^① 鲍尔瑞大街：纽约曼哈顿下区的一条街。那里聚居着穷困潦倒的下层人物、游民和酗酒者。那里的一块街心空地允许无家可归者避难。

三十多年后的今天,事实证明我已经达到了这三个目标,尽管所用的方法在当时是无法想象的。大学毕业后一年左右,我的确到以色列的一个农村里去度过了一年。而且我的确在寺庙里学习过禅,尽管不是去日本的寺庙里学习的。回想起来,当年在那家馅饼店里我所想象的,可能是到日本寺庙里去学习。实际上,我是在洛杉矶繁华的市中心区的一个“禅宗中心”、而不是在寺庙里学习的,不过我们却像大多数寺庙的大多数禅僧一样,艰苦地进行修习。如今,我已经达到了我的最后一个目标:像个游民那样在鲍尔瑞大街露宿街头,尽管只有一个星期。^①我这样做是为了获得亲身体验和感受,以便更好地为无家可归的人们而工作。

当然,当年我并不知道正是这三个目标——三十多年前在馅饼店里一个大学生随口说大话许下的三个愿望——事实上像种下的种子,最终发育为我的人生“佳肴”。

在以色列农村的生活,使我深深地懂得社区以及家庭的集体力量所在,并对之深感兴趣。在去以色列的船上,我与我的第一个夫人海伦邂逅。海伦的父亲,是一个极正统的犹太教法学博士和商人。我回到美国,是为了在洛杉矶市麦克道尼尔-道格拉斯航空公司工作,负责一项探索火星的星际研究项目。

应该说,我的工作令人兴奋且进展顺利。然而,不知怎么地我对禅宗的好奇心依然有增无减。既然不能到日本去学习——毕竟我有一份好工作,还有一个家庭需要抚养——我就拼命地读书,晚上则和志趣相投的朋友一起,一边抽烟一边谈论禅宗及其有关的话题直至深夜。后来,我发现就在我

^① 为体验无家可归者的生活,以便更好地帮助他们,作者于1992年4月16—19日亲自指导了一次为期一周的鲍尔瑞大街街头禅定修习。作者在后记中有专门描述。

家后院不远的“小东京”地区，有个小小的禅庙，名叫“禅学寺”，是曹洞宗^①的一个附属寺庙。后来我还了解到，曹洞宗就是道元希玄邂逅中国禅宗厨师以后，创建的禅宗宗派。

抚今追者，我感到自己已经遵循了禅宗厨师的第一条教义原则——我正是以我面前所有的配料来开始烹调我的人生“佳肴”的。

当年在“禅学寺”进行的禅宗教学，是很随意、很不正规的。寺庙的方丈每个星期天早上召集一次禅定修习。与当年我和朋友们深夜就禅宗而发的高谈阔论和无休止的争论形成鲜明对照的是，在禅庙里很少讲话。我们并不“讨论”禅、分析禅，也没有就理论而言去推理禅，我们仅仅就是坐禅。老师所讲的内容大多是涉及坐禅时的身体姿式。我们面壁而坐，在一个圆形黑色小座垫上尽最大可能地盘起双腿，挺直腰板，双臂自然靠近腹部，手心向上，左手四指叠在右手四指上，两个拇指轻轻相触，眼睛半睁半闭。老师教我们用默默地从一数到十，然后再重复数的方法，把注意力集中到自己的呼吸上。如果我们中途忘记数到几，或者我们数到十以后还继续往下数（有一次我一直数到一百才发现自己数错了），则必须返回到一，重新再数。这很简单，但却要求注意力十分集中。在禅定修习间歇，我们进行步行修习。

有一次，一个年轻的禅僧从日本来访问，他能讲一点英语。他的名字叫大山前济，后来他成了我的宗师。有一天，坐禅之后，我问他在步行修习时应该做什么，他看了看我，然后说：“当我们走路时，我们仅仅走路。”

几个月以后，我与一位来自日本的禅宗大师白云老人一

^① 曹洞宗：中国禅宗“五家”之一，属“青原”系。创始人为唐代洞山良价（807—869）和曹山本寂（840—901）师徒两人。日本曹洞宗系道元希玄创始。

起，参加了一次周末禅定修习。他给我们每人一条公案，让我们禅定时去体悟。每天三次，我们去到一间小屋去向他讲我们的感受。那位年轻禅僧翻译给他听。修习完毕以后，我问他我能否跟随他学习。他说连他自己都还没有完成自己的学业，不过他让我只管继续修习禅定就是了。

最终，那位年轻禅僧在洛杉矶繁华市区的一间小屋里办起了“禅宗中心”，我便和他一起坐禅。在那些日子里，我每天很早就起床禅定修习，然后与同事同乘一车到麦克道尼尔-道格拉斯航空公司去上班。下班回到离“禅宗中心”不远的家里后，再去参加晚上的坐禅。一有可能，我就把全部时间都用在长时间的禅定修习上。

饿 鬼^①

那时，禅定修习是我们的主要修习项目，但有时我们也练习念经和跪拜姿式。在禅定修习时，我们就在修习堂里吃饭，这样一来就连吃饭也成了禅定修习的一部分。吃饭前，我们奉献一些食物给佛、法、僧。吃饭后，我们把剩下的饭菜留给饿鬼。

在佛教里，饿鬼一般都被画得像那些肚子很大、脖子很细的可怜人。尽管他们周围有很多食物，但他们却从来未曾满足过自己的饥渴，因为他们每次只能吃一丁点食物或喝一滴水。他们的脖子像针那样细，因为他们完全受制于他们的本性，以致他们不能享用或品尝实际上就在眼前的食物。

^① 饿鬼：佛教六趣之一。据称种类很多，总的特征是常苦饥饿，其中有的腹如大鼓，咽喉似针。无人给他们举行祭祀，使之常受饥饿。

事实上，我们都是饿鬼。这是对我们自身永不满足的那一部分本性的比喻。由于我们的执着追求，由于我们的自我束缚，我们错过了一直摆在眼前的食物和饮料。实际上，那些可用来筹备一顿我们自己享用的美餐的配料，始终就在眼前。但我们却拒不接受上天赋予我们的食物。我们习惯于认为，我们不能做我们应该做的事。于是，我们总是寻求我们所没有的东西，我们总是寻求我们眼前以外的东西。很奇怪的是，为什么我们就不会说：“让我们拿起手边的配料来做一顿美餐。”其原因就是人人都有的一种本性：我们总是习惯于寻求其他某些东西，而忽视了近在眼前的一切。

饿鬼还表现为其他很多类型。一天上午当我和同事同乘一车去上班的路上，我亲身体悟到人类共有的强烈饥渴。那些日子，每日清晨我都专注于禅定修习，可是那天上午我顿然体悟到了人类这种饥渴的普遍性。我感到这种巨大的饥渴整个地把我包围住。我看到，尽管我们的社会有足够的食物养活每一个人，但仍然有很多很多人渴望食物。我看到，尽管一些人的食物已大大地超过他们本身的需要，他们却又渴望权力。我还看到，一些人渴望社会承认或名声，而另一些人则渴望爱情。至于那些追求精神上满足的人，包括禅宗学生在内，又渴望顿悟或成道。

当我体悟到这一巨大的饥渴以后，我发了一个愿：我愿尽全力贡献我的一生，以向所有饿鬼捧上“佳肴”。

这是禅宗厨师的发愿。发愿并不意味着我们承诺去干某件事，然后一旦我们没有完成就感到痛苦和内疚。发愿是打算要干某一件事的意图。

许多人认为，我们必须限量我们吃进去的东西，因为我们现有的配料——无论是食物、金钱、时间、才华、智力或精力——都是有限的。但是，发愿却不受任何限制，不受空

间或时间的限制。根据个人的希望，我们可以发一个小小的愿，也可以发一个宏大的愿。例如，我们可以发愿养活一个人；我们也可以发愿养活成千上万的人。我们可以发愿向一个无家可归的人提供住房；我们也可以发愿向成千上万无家可归的家庭提供住房。我们甚至可以发愿消灭饥饿和无家可归现象。唯一限制我们发愿的，是我们的创造力。

尽管发愿没有什么限制，但它却能起到非常具体的作用：它像一个指出我们方向的指南针一样，使我们始终保持自己的行动方向。但是，发愿本身是远远不够的，发愿本身从各个方面来讲只是一种可能。它像发酵剂或启动器。如果我们都希望看到自己所发的愿在世界上实现，如果我们想烤一个真正的面包，一个我们自己能吃、也能让别人吃的面包，我们就得加入面粉和水，然后把它们揉到一起。我们还必须加入决心。

一旦我们加入了决心，梦想就会以其自己的方式，变得生动而有力。我们想象中的面包就能出炉，以备享用。

造就厨师

随着“禅宗中心”的发展，我自己也越来越加强了禅定修习。与我的宗师，以及我宗师的宗师一起，我学习和体悟了成百上千条公案。我宗师的宗师不时从日本来到美国，主持禅定修习。由于我在坐禅中悟性加强，我被赋予越来越多的责任。最后，我放弃了工作，成了一个禅僧。1976年，我成了宗师的第一个亲传弟子，并开始教学。所有的传宗仪式都是按正规传统进行的。我甚至去到日本，在曹洞宗的两个主要寺庙里，各履行了一夜住持的职务。这意味着我正式在

日本注册为禅师。

从日本返回以后，我开始在我宗师监视的目光下指导修炼。但是我也协助展开了一些其他服务项目：我们开了一个街道诊疗所，向该市区的各类街道居民服务；我们开办了一家出版公司，专门出版有关禅的书籍；我们还经营了一家园艺与木器的商场，还在附近街区买下一栋旧建筑，重新翻修为新的公寓楼。

大概所有这些行动都令人感到惊奇，因为人们通常认为禅或精神追求代表消极地逃避生活。然而，实践活动实际上是禅宗的重要部分。那种可以从精神上的修炼而达到的顿悟和镇定，应该打开我们的眼界，以使我们更能看清周围人们所面临的问题，同时使我们的工作更有成效。

1979年，我和夫人、儿女，及一部分禅宗学生回到纽约，创办纽约禅社。我们当时几乎没有经济来源，但从一开始，我们的梦想就很大——事实上相当大。

为了筹备和献上“佳肴”，我从一开始就意识到，我们必须组成一个禅社，它包括并合成所有的人生“主菜”。

我们以第一道菜——精神开始。禅定修习就是我们的精神试金石。

紧接着是第二道菜——生活。我们想开辟一条谋生之路，一条生活之路，它不仅帮助别人，同时也帮助我们自己。我们希望以社会行动的方式卷入到我们社区的事务中，以便在某种程度上可以改善我们所帮助的人们的生活。因此，我并不想创建一个仅仅能够给禅宗学生提供工作机会和有助于维持我们禅社的企业。我想创建一个能够向禅社以外的人提供工作机会和职业培训的企业。更胜一筹的是，我们还在寻求将企业本身变为一种社会改革的力量的途径，一种变精神为物质的途径。