

◎ 汤一介 等著

“禅”是一盏灯，你心光明时她离开，你心晦暗时她得来。你心越黑暗，她越明亮：她是你走入死胡同时突然出现的拐点……

“易”是一种传承，就像接力赛，一棒一棒无穷尽地传递下去。易不是讲变的，是讲不变的；不是讲变化，而是讲传递。求传递之无尽，在中国文化中叫做“天长地久”……

生活禅 智慧易

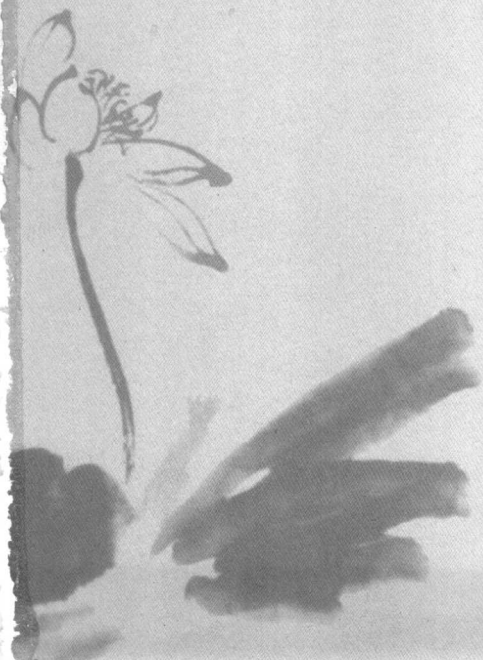


生活
禅
智慧
易

汤一介等著

刘文娟编

团结出版社



图书在版编目(CIP)数据

生活禅 智慧易 /汤一介等著；刘文娟编．—北京：
团结出版社，2006.6

ISBN 978-7-80214-103-2

I.生… II.①汤… ②刘… III.①禅宗 - 通俗读物 -
②周易 - 通俗读物 IV.①B946.5-49②B221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061137 号

出版：团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编：100006)

电话：(010) 65133603 65238766 85113874 (发行部)

(010) 65228880 65244790 (总编室)

(010) 65244792 65126372 (编辑部)

网址：<http://www.tjpress.com>

Email：123456@tjpress.com (出版社)

65244790@tjpress.com (投诉)

65133603@tjpress.com (购书)

65228880@tjpress.com (投稿)

经销：全国新华书店

印刷：北京梦宇印务有限公司

装订：三河新兴装订厂

开本：170×230 (毫米) 1/16 开

印张：26.5

字数：490 千字

印数：8000

版次：2007 年 6 月 第一版

印次：2007 年 6 月 第一次印刷

书号：ISBN 978-7-80214-103-2/B·89

定价：42.80 元(平)

(如有印装差错，请与本社联系)

声 明

《生活禅 智慧易》一书，经过资料的多方收集，繁复的挑选和精心的编辑，终于可付梓出版。编者心中喜悦自是不可言状。禅、易之话题，自古至今，由中而外，延绵不绝。然名师大家之见解却是匠心独运，高屋建瓴。衷心希望此书的出版能给需要它的读者带来真正的裨益，能给喜欢它的读者带来心灵的愉悦。

书中收录的文章，其作者我们绝大部分已取得联系并获得授权。但仍有一些精妙的美文，我们无法与作者取得联系，却又实在不忍割爱，就先行用之。在此，我们对这些作者及家属表示歉意，并敬请他们及时与我们取得联系，以便获得稿酬与样书。

联系人 方 莉

电 话 (010) 65126372

目录 CONTENTS

拈花微笑何为禅

西方的禅	铃木大拙 3
禅师话禅宗	汤一介 8
禅的意义	铃木大拙 13
生活禅的四个根本	马明博 26

通向禅悟之路

禅的修习	铃木大拙 33
开 悟	铃木大拙 47
机锋公案	张中行 61
禅家语言	葛兆光 71
钻他故纸,驴年去!	葛兆光 75

东西方文化碰撞中的禅

禅:东西方的一个热门话题	葛兆光 83
禅在东、西方文化的碰撞中	汉弗莱斯 89
西方人看东方禅	F.卡普拉 95

风靡欧美的禅	兰丝·罗斯 98
西方的两种禅	艾伦·沃茨 107
禅与西方文化	巴瑞特 116

禅与中国文化

瞬刻永恒的最高境界	李泽厚 127
禅境的表现	宗白华 138
作诗与参禅	季羨林 140
禅与书法艺术——虚静斋学书随笔	蒋大康 159
禅与《红楼梦》	王文宏 169
禅宗对我国绘画之影响	无 住 177
禅与中国文人的园林欣赏情趣	任晓红 181

处处青山皆道场

简单中的真实	林谷芳 195
生命的微笑与实现	郑石岩 197
生活与禅,镜花互照	马明博 201
禅的悦乐	郑石岩 205
生活禅是一杯茶	马明博 208
舌尖上的禅	马明博 210
香	许地山 215
愿	许地山 216
吾心似秋月	林清玄 217
欢喜	林清玄 221
炉 香	林清玄 222
烦 恼	葛兆光 223

佛 无 灵
手指与月亮

丰子恺 225
马明博 228

生生之道谓之易

易的根本命题和象征论理
天地人

南明镇 233
刘玉平 242

周易与民族精神

《易经》对中华文化的影响
《周易》对中国社会的影响
《周易》政治思想及其影响——中国文化传统寻根
易大传的伦理精神
忧患意识
自强不息
《周易》与民族审美心理
中华易文化与中国人文精神

杨振宁 253
张立文 259
谭德贵 267
徐 坤 275
杨庆中 279
杨庆中 286
潘殊闲 293
罗 炽 302

周易与艺术

《易经》与中国古典美学
论《周易》的阳刚之美
《易》理与书法之韵
水·《易经》·书法
《周易》之玄与中国艺术之灵
金庸小说与《周易》
“龙身”的音乐断想

安 民 315
王春才 322
崔钟荣 331
迟志邦 336
陈一斌 338
丁世忠 345
连晨草 351

周易与科学

《周易》与养生学	张安建 359
《周易》的哲学思想和中国武术的运动原理	温 力 364
《周易》象数与紫禁城的规划布局	于希贤 于 涌 370
易学中的管理思想	余敦康 376

周易与日常生活

易经与现代生活	钟启禄 391
论《周易》夫妇和谐相处之道	王启才 章 原 398
自灯明,法灯明	吴秋文 403
捡麻薯	吴秋文 405
洗碗扫地	吴秋文 407
静湖与瀑布	吴秋文 410
《周易》拷问人生	李葛送 412

拈花微笑何為禪

木食草衣心自闲
一生无念复无烦
时人若问居何处
绿水青山是我家



西方的禅 | 铃木大拙

拈花微笑何为禅

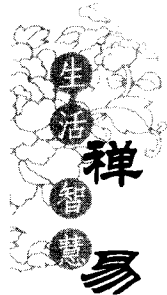
禅与神秘教 在把禅作为宗教的极致的时候，宗教所在之处必定有禅。禅不是东方的专利，也不是佛教的特色，在有憧憬宗教的人心之处，禅的面目就应该得到发挥，这是很自然的道理。我在这里想简要介绍一下基督教国度里的禅——西方宗教文学中所表现出来的禅。

禅是梵语“禅那”之略，其本来的意义是思维、冥想或静观。因而，佛教的修禅有知的倾向，这个倾向被推到极致，到最后一步一转之处，发明了禅的趣味。故而，禅从一开始就可称为密之意、秘之意、无此，露堂堂、赤裸裸。然而，西方所谓的禅，与其说是知，莫如说以情与意为出发点，逐渐确定为意志的穷极，从此一转而跃到知之上。所以，西方的禅教，不是思量上的名称，而是含有秘密意义的名称，所谓神秘主义便是这个意思。神秘主义即是与东方禅教相对应的西方禅或叫基督教禅。

神秘主义译成日语通常叫神秘教，其语源来自希腊语穆斯其斯，其本意又有闭唇之意，是个与希腊的宗教仪式有关的词汇，也就是说，获得参加这个仪式的人叫穆斯其斯。大概这个人知道有关神圣秘密的事物，并对此缄口不言，对其他未托底的人不得泄露。这样，神秘主义的语意自然就成了“具有神秘之心”。

——即是神 禅里边说直指人心、见性成佛，一开始就想在主观上知觉自己的心为何物，但神秘教似乎从一开始就没有如此内观的倾向。它起初就客观地承认神，并期望与之融和、合一、相见，他们在有了直觉的实践以后，便说神遍在于万物之中、神与我们同在、有万物始有神、创造以前没有神，但是，神秘教的出发点则以在神之上冥想为特色。它与禅的相异之处就在于此。但我们不该忘记，无论是神秘教还是禅，从其极处去看，都是试图感触到遍存于宇宙之间的一种微妙的灵力。如果用这以前的哲学语言去表述，则是以多中见一，分一为多为神秘经验的根底的。博格班的歌道出了神秘教的趣旨：“汝须知真谛。真谛是彻见一切生中现在惟一不变的生，彻见千差万别之中无差别的一体。”

神秘教的原理 如果说一即是万物的根源的话，那么，我们在某一点上也享受着几分神性，我们即“神性的火花”。果然如此的话，我们知道这个神的方法，就是巡着我们中心闪过的一道光明，寻找其源头。分别以智知觉五官的事



物，以灵的光明瞥见灵性的根源力。这个光明叫做直觉力，是属于我们心灵的无上之宝，我们因为有了它而迥然别开生面，没有被束缚在差别的境界里。分别之力立于其境外，彼此比较、分析、归纳、推定，所以，主客两境经常作为两境而存在，不能见到其间的融合之妙。然而，直觉力的光明则能使其对象直接变成我之物，与之浑融，成为我物，成为物我，其间不产生间隔，进入圆融自在之妙境，这里才有真正之智。

普罗迪纳斯的传记者波尔菲利说：

相类始相知，主知与客境一致才能于此产生一切的知。

德国的神秘家泰斗埃克哈尔特也说：

无知的人们以为，见到神就是神与我们相，其实不然，我们见到神的时候，神与我们为一了。

这就是神秘教的原理。

象征主义 但是，最为无憾地发挥出了神秘教的真髓的，是西方神秘教的开山鼻祖普罗迪纳斯的一句话，这句话让人怀疑是禅者的语言：“独在是跳入独在。”换言之，绝对与绝对相合的时候，这里面就有神秘的经验，有唯佛与佛的境界，这就是无位的真人自己呼唤，自己应诺。神秘教与禅一样，在象征法上尚有其不十分发达之处，所以，其所言未完全脱却抽象的智境，看上去有的地方像哲学一样，因此，正像“双手有何声？”这句话一样，并非极其具体的，有象征意义的。但如果细细推敲起来，神秘教的归趣有的地方与禅是一样的。

布莱基是英国近代大神秘家。他的诗说：“一粒沙中有宇宙，一朵野花有天界，你的掌中握无限，刹那即是永远。”这样的神秘教与禅相似，也欲发挥象征主义，这是很自然的发展。既然承认一寓于万物之间，那么，通过万物便应该能看见这个一，即万物是对一的象征。我达到这个象征的时候，也达到了一，一是理，万物是相，而且，由于神秘家彻见了理与相的一致，因而，他能够自在地使用这个相而丝毫不会停滞，山色即是清净身，溪声即是广长舌。所以，神秘家所谓的象征主义，就是达到了相即理、理即相的妙谛。在这一点上，禅似乎比神秘教更进了一步。基督说过：“抬起石头看看吧，你从这里能看见我；割开木头看看吧，我就在这里。”（这句话当今普通的《圣经》书上没有，是在先年于埃及出土的古代《圣经》断片上发现的。）又说过：“你们看看刮着的风吧，风随心所欲到处吹拂，而且不知道自己来自何方将去何处。”这样的话可以说是神秘的象征

主义的精华，但与禅家所谓古则公案比较起来，尚有很大的发展余地。本来，禅宗在其初始与后世一样，带有诗趣，有很大的象征意义，一旦在中国思想的具体空气中培养，便脱却了哲学的色彩、抽象的理智，带上了禅宗独特的风貌，发展成当今这个样子。实际上，禅的妙趣，一言以蔽之就是它有诗境，有象征性，有事理圆融的特点。

同情的想象力 天地毕竟是一个巨大的象征，用塞典鲍尔古语来表达，就是表象。而且，了解它惟一的心法，就是同情的想象力。没有这种想象力，就不能通过千般万态的事相即象征，触及到密藏其中的巨大原动力。而且，一旦触及到这个力量之后，使万种象征原样不动便随处可见原动力的活动，一个一个的象征极其圆融，其间没有任何障碍，山是山，亦是水，佛是佛，亦能魔，动一支笔而天地动，一羽雀死而三千大世界为之恸哭，用一句禅家的常套语来说的话，李公饮酒张公醉。

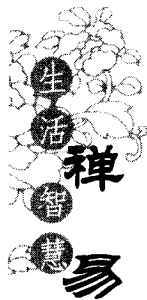
英国的神秘诗人富兰希斯·塔姆逊歌曰：

你睁开新鲜的眼光看吧，一切事物或远或近皆由不死之力相互秘密联贯，如果你害死一朵花，天涯一颗流星也会为之失去光辉。

没有这种同情的想象力，不可能成为神秘家，也不可能成为艺术家。宗教是一个象征，艺术也是一个象征，它们都因获得了同情的想象力而具有了活跃的源泉，宗教不是哲学的应用，艺术不是美学的制造。在某种意义上，真正的宗教家即神秘家的生涯，是一种美术，一种象征。所谓美术家就是客观地制作出美的作品供众人观赏，而神秘家则把其同情力回旋于自心之上，把人格本身当作一种艺术品，完全可以把其生涯称为美的生涯。禅的、神秘的生涯里其妙机所动之处，实在是惊天地泣鬼神的。那位奥斯卡·瓦依尔德以基督为古今独步的大诗人、大艺术家，实在是与这个道理相吻合的。

基督是天成的禅家 瓦依尔德说：

基督最重视个人主义，最注意完善我们存在的地方。有种说法叫“存其心”，但世上有几个人生前获得了这种东西呢？这是个悲剧。埃玛森说过：无论有多少人，其行为是从他真心中直接流露出的人是极为罕见的。这句话可谓至言。人大都不是自己而是他人，他所想的东西不是自己的思想而是他人的说教，他的人生是模拟，他的情念是借鉴来的。世上的人们都把基督看成是普通的慈善家、博爱家，但这是个巨大的错误。基督是一个毫无拘束、自由自在地发展他自己的真正



的个人主义家，而且是第一个个人主义家。人之所以为人，不在于后天的意志，而在于先天的禀赋，所以，荆棘不结葡萄，蓊不结无花果。基督的一生是艺术家的一生。正如诗人要歌唱，铸金家要通过青铜去思考，画家要捕捉宇宙万象制作描写自己热情之镜，又如山楂春时开花，米谷秋时成熟，又如月按一定轨道旋转，或为一钩弯月，或为一轮满月，基督是依自我完成这个存在的大原则去活动的。“为了他人”、“爱敌人”这些说法并非出自他的意识的语言，从其存在的根源自然迸发出来的东西，将是多么毫无计较，真可谓天真烂漫。

从这一点来看，基督不正是一位天成的神秘家，亦即禅者吗？

超分别智 根据如上所述的内容，我们大抵可以看出神秘教的特点，也能够品味出它与禅的论述在哪些方面是一致的。我在这里研究一下神秘教也如禅一样以分别智达到事理的真实这个问题，来结束此篇。

泰尼森的诗中说：

分别的知识如湖上飞燕，映在水面的影子可见之动之，但不能沉到不知几多深浅的波下。

普罗迪纳斯也说：

了知有三级，所谓臆见、所谓智、悟入。臆见因五官而生，所得智由知性而生，悟入由直觉力而生。知性从属直觉力。绝对的了知来源于能知之心和所知之境成为一如之处。

达到心境一如之域是神秘教的穷极，而且这个穷极源于直觉力，源于同情的想象力。

借用近现代哲学家的解释，我们的心灵有比我们一般意识到的更加广大深长的活动，接触实在的心灵大部分深潜于意识之下，表现于意识之上的不过是其一个小尖端而已。我们现在喻之为一把小刀，我们头脑所知道的是小刀的顶尖，心灵全体的活动则相当于小刀的全部。因此，我们头脑的活动范围颇为狭窄且偏于一边，宛如心灵的遮盖物，其力量集中之处只限于微小的事实之上。所谓神秘家的心灵生涯，宛如凭借一种灵力暂时拂去了这个遮盖物，所以，其识界忽然扩大，以前对此如聋作哑，现在则如对镜观之。

智就是拼凑 禅语有种说法叫“万里一条铁”，实际也许确实如此，但现在

依分别智的观点看，这个铁并非是通达万里的一条，而是被切成一寸一寸的，不，被切成一分一分的。因为在分别智中，说“万里”是不明确的，它不能允许一个东西不裂断而任其存在。在分别智中，能够明确的就是局部，而且这个局部又一个一个连起来以至千里万里。所以，分别智所谓的万里，是一分一分的数珠相连，不断延续。在分别智里如果要抬起这块铁，就会一分一分地碎掉，手里一分也不剩。以上便是分别智的性质。

不包容矛盾 分别智的特色在于不能包容两个相反的观念。譬如，说雪是白的，水是冷的，在分别智里，超越这以上或这以外，就不能说雪不白，水不冷。白就是白，与此不相容的观念是不能与之并存的。分别智的切分法是单线式的，在左切就不能在右切，能前进就不能后退，前后的区别、左右的区别、黑白冷暖的区别，没有余地容纳这些截然不同的矛盾。这是分别智的长处，也是它的短处。分别智所囊括的任何东西都是明晰的，而且没有我们“悠然见南山”那样的思想，总是陷入囚闭于物的心地里，品味不到自由自在的境涯。我们由此可见分别智对精神修养无益，所以，神秘家不能包容一切矛盾，便永无休歇之日。

宇宙无尽藏 卡莱尔说：

什么是自然组织呢？即使是再贤达的人，其眼界之宽也不是无限的。至于自然的最深处、最大处，其实是无限的，无穷的。他们能够测度它吗？他对无限自然所具有的经验，不过是几百年的时间和几千里方圆的空间。对于我们这个行星的一小部分，他是多少知道一些的，但这一小部分是由一个更大的东西来左右的，这些他是一无所知的。从大处来看这个无限大，我们的地球是一个多么微小的事物啊。我们的村子里有一条小河，在其中生息的小鱼，知道河中一切隐秘之处，知道所有的石头，知道水的性质和河里可能发生的各种变化。但是，他对海潮的满干、每个季节的潮流变化、季节风、台风，月的盈亏等等又知道多少呢？而且，我们村里的小河是时时受到诸种事物的影响的，也就是说河水为之而泛滥，而逆流、而掀起浊浪，这些不是小鱼所知道的，或许小鱼知道这些，但它并不知道于无奇迹之处寻求奇迹。而且，人宛如小鱼，村子里的小河即是这个叫做地球的行星，而太阳就是不可测知的一切，台风、潮流的变化，都是通过无量劫而运动的神力的不可思议的行进。



禅师话禅宗 | 汤一介

印度佛教传入中国后，到隋唐时期形成了若干宗派，有天台宗、华严宗、唯识宗、禅宗、净土宗等等，但其中以禅宗影响中国社会与中国文化最大，这是为什么呢？我想，这主要是因为它是最中国化的佛教宗派之故。

在中国传统文化中儒家思想影响最大，而在儒家思想中“心性”问题又是主要问题。孔子已开其端于人性问题有所论述，如说：“性相近也，习相远也。”孟子提出：“尽其心者，知其性也。”他们认为，作为人之本性的仁义礼智四端都包含于人心之中。人们道德修养的提高、成圣成贤的路径就在于能把其内在的本性充分发挥出来。这一儒家思想传统深深地影响着中国社会和中国文化。禅宗正是从佛教方面接着这一思想传统而有重要发展。

佛教作为一种宗教有其宣扬教义的经典、一套固定的仪式、需要遵守的戒律和礼拜的对象等等，但自慧能（禅宗六祖）以后的中国禅宗把上述一切都抛弃了，所谓“一念觉，即佛；一念迷，即众生”。这就是说，人们成佛达到超越的涅槃境界完全在其内在本心的作用。

那么在中国禅宗大师的身上如何反映这样一种风格呢？

本来坐禅是佛教一切宗派必须的一种修持方法，但到慧能以后中国禅宗起了很大变化。慧能说：“惟论见性，不论禅定解脱。”因为他认为解脱成佛只能靠发现自己的本性、发挥自己的本心。禅师长庆慧棱二十余年来坐破了七个蒲团，仍然没有能见性，直到有一天，偶然卷起窗帘，才忽然大悟，便作颂说：“也大差，也大差，卷起帘来见天下，有人问我解何宗，拈起拂子劈头打。”慧棱偶然卷帘见得三千大千世界原来如此，而得“识心见性”，解去坐禅的束缚，靠自己豁然贯通，而觉悟了。慧棱颂中“卷起帘来见天下”是他悟道的关键，因照禅宗看，悟道成佛不是去故意执著，要在平常生活中自然见道，就像“云在青天水在瓶”那样，自自然然，平平常常。无门和尚有颂说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。”禅宗的这种精神境界正是一种顺乎自然的境界，自在无碍，便“日日是好日”、“夜夜是良宵”。如果执著坐禅，那就是为自己所运用的方法所障，不得解脱。临济义玄说：“佛法无用功处，只是平常无事，屙屎送尿，着衣吃饭，困来即卧，愚人笑我，智乃知

焉。”要成佛达到涅槃境界，不是靠那些外在的修行，而是得如慧梭那样在平常生活中忽然顿悟。有僧问马祖：“如何修道？”马祖说：“道不能修，言修得，修成还坏。”所以修道不能在平常生活之外去刻意追求。有源律师问大珠慧海禅师：“和尚修道还用功否？”慧海说：“用功。”源律师问：“如何用功？”慧海回答说：“饥来吃饭，困来即眠。”源律师又问：“一切人总如是，同师用功否？”慧海说：“不同。”源律师问：“如何不同？”慧海说：“他吃饭时，不肯吃饭，百般须索；睡时不肯睡，千般计较，所以不同。”平常人吃饭，挑肥拣瘦；睡觉时，胡思乱想，自是有所取舍、执著、不得解脱。真正懂得禅的人应是“要眠即眠，要坐即坐”，“热即取凉，寒即向火。”有僧问赵州从谂：“学人乍入丛林，乞师指示。”从谂说：“吃饭也未？”僧曰：“吃粥了也。”从谂说：“洗钵去。”“其僧因此大悟。”吃过饭自然应洗钵，这是平平常常的，唯有如此，才能坐亦禅，卧亦禅，静亦禅，动亦禅，吃饭拉屎，莫非妙道。禅定既非必要，一切戒律更不必修持了。陆希声问仰山：“和尚还持戒否？”仰山说：“不持戒。”李翱问药山：“如何是戒、定、慧？”药山说：“这里无此闲家具。”戒、定、慧本是佛教的“三学”，学佛者必须之门径，但照禅宗大师看这些都是无用的东西。禅宗的这一否定，似乎所有的修持方法全无必要，从而把一切外在的、形式的东西都否定了。禅宗如此看是基于“平常心是道心”，在平常心外再无道心，在平常生活外再无须有什么特殊的生活。如有此觉悟，内在的平常心即可成为超越的道心。

佛教本须出家，出家自然不同于世俗的一般生活；出家则不得拜父母和君王，这样也就没有忠孝等问题。在晋南北朝时，关于沙门要不要“敬王者”、要不要拜父母曾引起过出家人和在家人的大争论。当时重要的佛教大师如慧远等都认为沙门不需敬王者、拜父母。可是到禅宗为之一变。契嵩本《坛经》有《无相颂》一首，这首颂不仅否定了坐禅、持戒的必要，而且否定了在现实世界之外去追求超现实世界的必要，认为人们只是要在现实生活中平平常常地尽伦尽职的生活，在眼前生活中靠自己所具有的佛性（即内在的本心）即可成佛，所以宗杲大慧禅师说：“世间法即佛法，佛法即世间法。”这里特别可注意的是：禅宗不再否定“孝养父母”和上下尊卑的观念了。宗杲又说：“予虽学佛者，然爱君忧国之心，与忠义士大夫等。”“学不至，不是学；学至而用不得，不是学；学不能化物，不是学。学到彻头处，文亦在其中，武亦在其中，事亦在其中，理亦在其中，忠义孝道乃至治身治人安国安邦之术，无有不在其中者。”那么是不是说禅宗刻意追求忠孝之类呢？照禅宗看，如刻意追求什么，那就必然为所追求者束缚而不得解脱，而如刻意否定什么，也将为所否定者束缚而不得解脱，故应一切顺应自然。如果一切顺乎自然，那么“父慈子孝”本来也是天性之自然流露，故既