





菩薩頭像



環鑲金蕉爐

出版說明

一般人總以為談禪說道是莫測高深的玄妙，其實這是曲解禪的意義。禪，事實上離不開日常生活，離開了日常生活便沒有禪。日常生活裡的一言一行一念頭，均可以是禪的契機。

本書是由鈴木大拙等東西方精通禪理的學者之文章組合而成，內容廣泛，涉及禪的各個方面。

禪宗雖然云「不立文字」，但是，並非人人都有大智慧不靠語言文字就可直透實相的，因此，站在教學的立場，文字語言作為工具，仍不可免。

當然，語言文字——包括佛法——只有工具價值，而非究竟之真理。讀者閱讀本書時，千萬不要被其中之文字所困，需緊記文字語言只是橋樑，獲得般若以觀實相才是目的。

禪

目錄

第一篇 何謂禪

第一章 導論

第二章 禪的靈悟方法

第三章 關於禪的幾句話

第四章 平靜的宗教

第二篇 禪的本質

第一章 禪的意義

第二章 開悟

第三章 公案

第一章 導論	一
第二章 禪的靈悟方法	一六
第三章 關於禪的幾句話	三二
第四章 平靜的宗教	三五
第二篇 禪的本質	三九
第一章 禪的意義	三九
第二章 開悟	四一
第三章 公案	五〇

第四章	從公案中選出的兩個公案	六二
-----	-------------	----

第五章	黃檗傳心法要	七一
-----	--------	----

第六章	有關禪的幾則故事	八一
-----	----------	----

第三篇	禪與藝術	九九
-----	------	----

第一章	繪畫	九九
-----	----	----

第二章	園藝	一一二
-----	----	-----

第三章	詩歌	一二六
-----	----	-----

第四章	茶道	一五五
-----	----	-----

第五章	建築	一六六
-----	----	-----

第六章	日本戲劇	一七六
-----	------	-----

第四篇	禪家的幽默感	一九五
-----	--------	-----

第一章	禪的幽默	一九五
-----	------	-----

第二章	孫悟空	二〇三
-----	-----	-----

第三章	中國古代三則禪的故事	二〇六
-----	------------	-----

第五篇 心理學和日常生活中的禪……………二一〇

第一章 心理分析與禪……………二一〇

第二章 心理治療中的禪……………二一八

第三章 論禪家思想的一般意義……………二二六

第四章 觀心參禪……………二三一

第五章 禪與日常生活……………二三五

第六章 禪中新意識的喚起……………二四〇

第六篇 禪的普遍性……………二五二

第一章 我是誰……………二五四

第二章 無住……………二六八

第三章 如如……………二七八

第四章 當下……………二八五

第五章 一如……………二九一

第六章 禪眼……………三〇二

第七章 射手・柔道手・木偶・劍……………三一六

第八章 禪與科學——無知……………三四一

第九章 老子……………三五三

第七篇 西方人眼中的禪……………三五七

第一篇 何謂禪

第一章 導論

南茜·威爾森·露絲著

過去數年間，在美國有許多場合，例如：學院講堂、鷄尾酒會、婦女午餐會，以及校園內等，開始聽到一個日本名詞，這個就是「禪」(Zen)。這名詞有時候被稱為宗教，有時候被稱為「無宗教的宗教」，有時候又被當作一種「生活方式」。總之，禪是古代的東西，在淵源上則是外來的，禪的哲學矛盾而複雜。所以，禪在西方世界的大放光彩實在是一件特殊的事。

禪的實用教理——原始佛學的許多根本教義以及改造的思想——已經在日本人生活中最獨特的因素內生根了。禪的影響，無論是明顯的或不明顯的，幾乎在日本文化各方面都可以顯現出來，從公園設計和建築、從劍道到柔道、從插花到箭術、從寫詩到茶道、從繪畫技巧到戲院的傳統習俗。許多世紀以來，禪完全打進了日本人的生活及文化各方面。因此，如果我們對禪沒有適當的了解，我們根本就無法深入這個蕞爾島國矛盾而久遠的文明。

禪傳到日本是經過了一段相當時間和距離的。禪於公元前六世紀產生於印度，公元十二三世

紀時，再從中國和朝鮮傳到日本（雖然佛教其他宗派早於六世紀時就已傳到日本）。禪第一次傳到美國，是在一九〇〇年左右。大約經過五十年的醞釀——很意外的，是在太平洋戰事之後開始——突然受到這個國家許多熱心研究者的注意；在這些人當中，包括著名的科學家、藝術家和心理分析家。

雖然在美國一般人的心目中，總是把禪和「疲弱的的一代」連在一起，然而，西方世界中，這個哲學目前發展的這種非正統的聯想，最後可能無關緊要。訓練有素的禪者顯然都是寬容的人。一九五八年去世的西海岸被人愛戴的老師鈴木隆元喜歡引用一句古語：「弟子有三種：一種是將禪傳給別人的人，一種是住持廟宇的人，還有一種是飯桶和衣架。」

最近，芝加哥出生的露絲佐佐木（Ruth Fuller Sasaki），把日本關於禪的時尚方面一些話介紹到西方世界來，露絲佐佐木已授記為禪師並主持京都一個禪寺——這對一個西方人和女人來說，是一件非常光榮的事。一九五八年她就任時所作的一次談話中，她說：「在西方世界中，禪似乎正經歷着一種禮拜儀式的階段。其實，禪不是一種禮拜儀式。西方人的問題是這樣的，即，他們希望相信某些東西，同時又希望這些東西簡單容易。禪是一種終生自持和參究的工作。」佐佐木夫人繼續敘述她自己在接受參禪訓練期間她如何學會在僧堂一連七天每晚只睡一小時，以及如何連坐八個小時之久。

在這個國家的學禪者當中，參禪的訓練，雖然不那麼嚴格，但是也不是全無所知。紐約第一

禪學院的成員，差不多三十年來，一直聚在一起從事實地坐禪訓練。多少年來，每逢夏天，洛杉磯的學禪者總要舉行爲時一週的嚴格集體參禪訓練。最近的一次是由日本某一古老有名寺廟中的禪師領導的。邀請參加這次特別參禪會（Session 這個字表示用來參禪的一段特別期間）請柬上說：「請攜帶睡袋和牙刷。不收費用。」在排定一星期嚴格課目表的旁邊，懸掛着那位將「禪」從印度傳來中土的初祖菩提達磨的畫像，並且要求我們：「在特別參禪集會期間，務請保持寂靜。」這表示整整七天都要保持寂靜——爲各色各樣信徒們忠實遵守的規則。所謂各色各樣的信徒包括社會人士、教師、大學學生、工匠和藝術家、家庭主婦和生意人。

現在我們要問，這些背景不同的人，他們在自己所奉宗教、哲學和審美傾向的領域之外如此熱心追求的是什麼東西呢？使這些人當中比較嚴肅的人接受那令人困惑的訓練的又是什麼呢？這個問題的答案似乎在那些使禪顯然成爲一種生活之道的特質上面，這些特質我們可以約略總括如下：雖然學禪者把禪看作一種宗教，然而，禪卻沒有當作法律的聖經、沒有固定的教義、沒有嚴格的教條、沒有救世主或上帝來保證我們最後能够得救。禪沒有其他一切宗教體系所共同具備的一切屬性，這使禪具有一種爲現代人所要求的自由氣氛。並且，禪的目的是產生——運用它特有的方法——一種高度的自覺以及由此而來的內心的平和，這一點已引起了西方心理學家們的注意，其中包括楊格（Carl Jung）、佛洛姆和已故的賀爾妮（Karen Horney）。現代對禪的討論中所涉及的其他西方人士很多，從柯茲柏斯基（Korzybski）到齊克果，從沙特到亞斯培，從基

羅亞克 (Kerouac) 到卡夫卡，從海森堡 (Heisenberg) 到馬丁·鮑伯 (Martin Buber)。當德國存在主義哲學家海德格接觸禪的著作時，他自己承認，他在這些著作中發現了自己內心獨立發展而成的許多觀念。

對西方人來說，討論禪的可能意義的最大障礙，是很難說明「它如何發揮功用」。在它特有的四句話中，禪特別強調它的教義是超越言語文字之外的，這四句話是：

教外別傳，不立文字；

直指人心，見性成佛。

要想認識禪——即使是初步了解它——便必須實地去體驗它。這裡，西方人便碰到難題了。露絲佐佐木認為，如果沒有老師之助，便不可能達到禪的最深根源或正確運用它特有方法的。

要達到悟的境界——開悟——和隨之而來的「內心的平靜」，禪師和弟子需要運用某些確定的技巧。有一種稱為對話的問答方式，透過這種方式，使一般思想過程加速而達到所期望的破除一切束縛的頓悟。還有一種所謂公案，公案是無法僅憑理智來解決的一句話——其實，對理性的心靈來說，是完全沒有意義的，是名副其實的難「謎」。但是，公案含有可能打開通常意識封閉之門的一種震驚力量，通常的意識總是停留在矛盾的二分法對待中，總是拿這個和那個相對，永遠無法把握實相，因為它永遠停留在一連串的區別、分別和差異不同之中。

參證公案要有持久的誠意去解決它，但是，——這裡便碰到曲解以及禪所充滿的許多矛盾不

合理的話語之一——即你必須面對它而不思想它。在盡量使學生超越一般思想的永久二元對待和辯證型態方面，特別強調這一點。禪一再強調，我們不能只靠拋棄假的來把握真的，也不能靠論證或邏輯來達到內心的平和或任何究竟「解答」。我們可以把科學看作一種所謂從「事實」不能帶來慰藉或解放的主要例證。科學家將物質分解為分子，將分子分解為原子；他們提出所謂物質無限可分性的理論。他們也認為，所有生命只是力或能。他們所有的發現幾乎都是平常人無法了解的，甚至是那些成為科學家的特殊人們無法了解的。那麼，在現代世界中，既然充滿了各式各樣互相衝突矛盾的理論，既然永遠有許多一般性和個人特有的問題亟待解決，個人怎能「得到安定」呢？今天的個人和公元前六世紀時釋迦牟尼一樣的在奮發自為，面對着同樣的關於個人意義的問題，面對着同樣的生死之謎——不過，今天的個人所處的環境，比釋迦牟尼所處的環境更為複雜。

一旦你面對這個關於「意義」的基本古老問題，就會進入死巷，這條死巷是你所謂的「理性」心靈無法替你解決的。這個時候，禪的公案被當作一種精神上的炸藥。可是，我們却無法「解釋」公案。公案是要加以直接體驗的。公案是一些字語，我們可以透過這些字語來發現那些往往神秘地藏在背後的結果，發現我們生命中無意識的內在深處。

下列幾行日本古詩可以作為我參禪的一個題目：「吉野山上的櫻花每年開放，但是裂開櫻花樹看看櫻花到底在什麼地方。」或另一首日本名詩最後一行說：「現在我知道我的真正生命與生

死無關。」

將這行詩當公案的教師可能會問：「你怎能擺脫生死？什麼是你的真正生命？不！不！不要去想它！只要密切地注視它。」也許可以提供一些暗示：「禪的目的是使你能够直見本性。那麼，好，你的真正本性在什麼地方呢？你可以指出它的位置嗎？如果你能指出它的位置，那麼，你可以說是擺脫了生死。好了，你已經成爲一具屍體。你擺脫了生死嗎？現在，你知道自己在什麼地方嗎？……現在，你的身體已分解爲四大基本元素（即「地、水、火、風」四大）。現在你在什麼地方？」

道信問僧璨：「如何是解脫之道？」禪師回答說：「誰束縛你？」「沒有人束縛我。」禪師說：「既然無人束縛你，爲什麼尋求解脫？」艾倫瓦茲說，這種回答方式「似乎要我們回頭注意那產生問題的心境，好像說：如果你正爲情識所困，就找出被困的是誰或什麼東西。所以，心理反應是試圖感覺所感的和認知所認知的——去作爲主體的對象。」但是，這並不容易。這的確「很像騎在牛背上找牛一樣」或「像一隻能看其他東西但不能看自己的眼睛一樣」。

楊格苦心他指出，東方禪家師徒之間這種關係，不容易爲一般西方人所接受。在他爲鈴木大拙一部著作所寫的序言中，他說：「在我們西方人當中，誰會對老師及其無法了解的方法產生如此明顯的信心？這種對某一更高人格的尊重，只能存在於東方。」就算普通一般西方人在心理上抗拒個人老師的觀念，在嚴格的禪的訓練過程中，也會產生其他許多困難。大部份——或全部

——致力於禪的「非正統轉變過程」的人，勢必找尋他們自己的方法。

一個普通而沒有老師指導的人，能够了解禪的中心觀念到什麼程度，這是很難估計的，但是，不論他用什麼方法追求禪道——或是在老師的指導之下，或是單獨一個人摸索——體會禪道的主要關鍵都在「直接當下知覺」或「直見」這些話上面。禪所重視的是悟的境界本身，而不是描述這個境界的文字。禪師們極力摒棄西方知識份子所重視的一切思維、推理和空言。對亞洲的教師們來說，過份重視大腦而犧牲整個意識的其他部份，似乎是可笑而可驚的。有一次，一位禪家方丈在一個求道的美國人面前，放兩套沒有腿的小型日本洋娃娃，一套的重心在下部，另一套的重心在頭部。當重心在頭部的一套被推動時，仍然停留在自己的一邊；重心在下部的一套立刻反跳回來。這位方丈大笑西方人的這種情形，因為西方人永遠着重思想作用而犧牲人的整體。

在黑里格爾（Eugen Herrigel）所著的「射箭術中的禪」（Zen in the Art of Archery）一書中（請參閱本書第六篇），我們可以發現關於這一點和禪的一般訓練方面一些非常有用的暗示以及致力於這些暗示的西方人可能得到的報償。這本小書詳細敘述一個歐洲信徒——一位大學教授以及手槍和來福槍的超級射手——五年痛苦難忍和困惑的試探，當他住在日本期間，曾想學習箭術，禪家方式的箭術。精通這種古老運動，不只是獲得新的技巧而已。在擔任黑里格爾教師的禪師心中，它簡直是「一種射箭者與自己的精深博大的比賽」。這個比賽和學習如何射中目標這一點毫無關係——射中目標只是一種被當作「神乎其技」的無價值目標，使人達到一種可能「陷

入自身成就的不幸狀況」。相反的，五年來日復一日地，很少說話，但注意力改變了方向，這位禪師所強調的是如何獲得一種所謂「沒有目的却處在最緊張狀態的等待」的情況——不是身體上的緊張，相反的，却有一個既靈明又解放的身體。學生不應擔心「失敗」而緊張——一種對立觀點的自然結果——只就「完成」這兩個字來想。最後，當這位有耐心而困惑的西方人知道如何「不射」，只像成熟的果實從樹上落下來或白雪從彎屈的竹子上落下來一樣輕鬆自然地「讓子彈自他而出」時，他感覺到自己已經把握了悟者行爲的最大秘密。

要想了解禪的生活之道的基礎，最好——甚至是必要的——是超越影響禪宗的中國道家影響力，回到兩千多年以前在印度起始的佛教，因為禪宗自認為比較接近於那偉大導師釋迦牟尼的原始教義，不太接近屬於佛家兩大支派即大乘佛教和小乘佛教的其他許多宗派。禪宗的強調自恃，強調致力於發現人在自己身上所能發現的「光」，使我們想起佛陀對他第一位弟子的革命性的挑戰，「向裡面看，你就是佛」——這是一種無言的否定，否定自己具有任何爲所有人類所不具備的特殊神性。

印度佛教創始者於公元前五六〇年左右出生的這一事件，發生在一個和我們這個時代完全不同的時代裡，那個時候，有思想的人，對生命的起源、意義和目的，有着許多對立的哲學和衝突的理論。那位註定要成佛——所謂佛意即覺者——的釋迦牟尼是現在尼泊爾境內一小國國王的兒子和王位繼承人。自生下來以後——據傳說——這位年輕的太子受到父親過份的保護，他希望自

己的愛子永遠不要看到任何愁苦或悲慘的情景。但是，在釋迦牟尼成年以後，却時常秘密出遊，在出遊中看到了許多改變他命運的不幸情景：一個悲慘的乞丐、一具家人圍哭的死屍、一個毫無希望的殘廢者。

他內心的平靜破滅了，便開始問自己一些嚴肅的問題。若生命的根本充滿着痛苦，若貧窮和疾病不是偶然的例外而是普遍的現象——正如自己剛才從隨從秘密出遊的宮人口中獲悉的情形一樣，那麼，人生的可能意義或價值是什麼呢？如果個人生命終究不免死亡的話，那麼，個人生命的目的又是什麼呢？

面對這些令人震驚的問題，釋迦牟尼再也無法忍受那種受保護而豪華的生活，最後，在半夜裡偷偷離家，丟下美麗的妻子和初生的孩子，費了七年的時光，從一個老師轉到另一個老師，去追求那無法逃避的問題的解答。最後，當他跌坐菩提樹下深深沉思默想時，終於參悟了「究竟之道」。這位盤腿而坐，雙手結印，眼睛向內看的沉思默想者的圖像——在亞洲的彫刻和繪畫中，經常看到這種圖像——在東方人心目中的地位，就像耶穌基督釘在十字架的圖像在西方人心目中的地位一樣。案：「結印」即雙手平置腹前，一手放在另一手之上，大姆指端相接。

成道以後，釋迦牟尼——現已成「佛」——在印度全國上下說法四十九年。他的目的不是救人而是助人自救；這是產生禪宗思想的大乘佛法的特異之處。佛，宣揚中道思想。這種教義主要是心理方面的，是一種對身心的訓練，其目的是要達到自制和不執著。它的原則具體表現於八正