



活用禅宗

安宁自得

禅宗融合了儒家的伦理仁义之心、老庄的安适自在之心、佛家的慈悲众生之心，指导人们自寻本心，明心见性，自由自在地迈向安宁自得的境地。进退、存亡、得失是人生道路上循环往复的三个连环。谁人能够掌握利用，就会成功而安宁。

本来无一物 / 何处惹尘埃

江绍伦◎著



新华出版社



《活用孔子：安身立命》



《活用老子：安心自在》



《活用庄子：安时处顺》

作者简介

江绍伦，出生于香港，1961年获加拿大渥太华大学哲学博士学位，专长教育及文化心理学。先后在皇后大学、香港中文大学、斯坦福大学、剑桥大学及多伦多大学从事教学或研究工作，曾以社会开发专家身份服务多国政府及国际组织，包括联合国教科文组织、亚洲基金、世界银行等。现任多伦多大学终身荣休教授，世界和平奖颁发委员会仲裁理事。出版专著四十五部，发表学术论文二百余篇。热心社会服务，所获荣誉包括：加拿大国家勋章、世界和平奖、耶路撒冷圣十字爵士、英女皇金禧奖、俄罗斯社会科学院院士、国际多元宗教研究院名誉院长及多项荣誉博士。

责任编辑：王金英

封面设计：👉 李尘工作室



活用禅宗

安宁自得

江绍伦◎著



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活用禅宗：安宁自得 / 江绍伦著. ——北京：新华出版社，2017.5
ISBN 978-7-5166-3228-4

I. ①活… II. ①江… III. ①禅宗 - 人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第098764号

著作权合同登记号：01-2016-9258

本书中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经中华书局（香港）有限公司授予新华出版社独家出版，非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

活用禅宗：安宁自得

作 者：江绍伦

选题策划：黄绪国

责任印制：廖成华

责任编辑：王金英

封面设计：李尘工作室

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路8号 邮 编：100040

网 址：<http://www.xinhupub.com>

经 销：新华书店、新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店及各大网店

购书热线：010-63077122

中国新闻书店购书热线：010-63072012

照 排：臻美书装

印 刷：北京凯达印务有限公司

成品尺寸：130mm×185mm 1/32

印 张：10

字 数：200千字

版 次：2017年5月第一版

印 次：2017年5月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5166-3228-4

定 价：45.00元

版权专有，侵权必究。如有质量问题，请与出版社联系调换：010-63077101

丛书总序

本丛书旨在依据作者过去半个世纪的国际经验，用现代语言书写中华智慧，兼述在后现代一个世界格局的今天，我们怎样做一个中国人，自足安泰而高贵。中华文化的起点是人，即人的天性（human nature）和人心（mind）。其终点仍是人，即人在自强不息的毕生奋斗中圆满平和，安详归宿。

我于1958年从香港去加拿大读心理学，1961年获得哲学博士学位。在以后的50年间，我一直在各大学教学，还兼任国际组织的专家，在拉丁美洲、非洲和亚洲许多国家做社会开发工作。那是人类经历巨变的时期，冷热战争、经济角斗和科技普及运用冲击着群体和个人，改变了人的状况（human condition）。我亲眼目睹许多国家的人民在无奈中挣扎求生，渴望安宁。而在发达的美国的大小学校里，几乎每天都上演暴行，必须长驻校警处理，更无安心。

今日（2016年12月27日）执笔写序，我惊悉印度成功发射一枚可携带多枚核弹头的洲际弹道导弹，俄罗斯

和美国分别宣布加强核武能力。这三件事都疾步走向人类自我灭绝的末路，威胁世界和平。

假如这些国际“大事”有点遥远，我们可以观察身边的日常“小事”，看见人们无时不在刷手机，消磨生命时光。上星期本地新闻报道，一个母亲带小儿上街，过马路时只顾看手机，孩子在不知所措中被车撞死，酿成悲剧。另外，在庆祝节日的欢宴中，一家人同坐一桌，往往每人都低头刷屏，或玩游戏或刷微信，不顾身边亲人。

互联网的面世推动人类通讯发展，却造成讯息超载和心理压力。智能手机的普及更让许多人寻找虚拟的沟通，打发无聊。这一划时代的发展将怎样影响全人类，目前可见的只是冰山一角。

“知”是人所独有的本性及权能。人们不但知天地人物，亦知万物，适应一切情景，创造生命条件和意义。现代心理学说明，每个人都需要安全感，只有在安全心境中方能进行创造，包括生产方法、哲理科技以及文艺美景和梦想。

本丛书的四本书均以“安”字呈现中华智慧，分别述说孔子的忠恕仁爱、老子的自然慈惠、禅宗的怜悯自在和庄子的逍遥通透。这些思想向人类提供做人的道理和社会秩序，教人修德从善，迈向高雅的人生境界。

中华智慧的另一面是汉文字的特有魅力。试看，“安”字由两个部首组成：一是象征家庭的宝盖，二是代表孕育深柔的女人。女人不但生育，而且维持家庭的生息和创造

力量。没有任何其他文字能像汉字一样，同时包含形、声、意、美的特点。

“中道”是中华智慧的修养和行为指标。中字由一直线贯穿口字，讲求正直。《尚书》用黄帝的音乐审美标准说：“直而温，宽而栗，刚而无虐，简而无傲……八音克谐，无相夺伦，神人以和。”它说明音乐有极，重在两极之中，以达中和之美。

心理学认为，每个人都有两个基础心理需要。一是坚信自己有能力 and 价值，二是获得他人的认可。现代人每天照镜子，看自己的样子，同时用他人做镜子，确定自己在他人心中的样子。中华民族原本信心十足，自古以“自强不息、厚德载物”的信念做人。不幸，我们于近代受到西方列强的炮火侵袭，失去信心。我们的精英分子仰慕外国的物质进步，对传统文化妄自菲薄，甚至任意否定。他们推动全盘西化，或洋为中用，废除学习传统文化，抛荒祖宗荫德，长达百年。

如今，多数中国人醒觉过来，相信必须进行文化复兴，积极寻找足以应对时代挑战的智慧，奋力向前。为此，本丛书用浓墨叙写中华智知，并说明它对人类的重要影响，千年没有间断。作者以史为证，希望鼓励大家用外国人为镜子，照见自己文化的庞大力量，爱惜之，学习之，巩固自己的信心，排除文化自卑感，做一个堂皇又知书识礼的中国人。

四本小书不足述说中华文化的皮毛。然而，读者可以凭着顿见，认识通往传统文化宝藏之路。下面简陈二例，作为第三者的镜子，供读者自照。

1. 日本人原用汉文作日文基础，字数约半。直至今日，日本人的名姓皆用汉字。日本于公元 285 年初见《论语》，立时接受忠孝之道作为立国基石。他们又于 6 世纪获知禅智，把它注入武士道精神，以怜悯和义规范行为。此外，调养性情和人生态度的音乐和美学亦源于古时中国。如是，日本人今天享受经济强国之福以及满足人生之乐，应是他们谨守传统的结果。

2. 回顾近日香港，有青年发动独立浪潮，反抗传统和现实。为寻求外人支持，更有前高官邀请“末代港督”彭定康到香港大学演讲，希望鼓吹任我行式的民主价值。但是，出人意料，彭定康当天一反常态，用谦和的态度分享他最近所得之宝贵精神食粮，因为他读完孔子的《论语》，后悔没有早些发现这本伟大经典。这面第三者文化镜子，何其发人深省。

即此完序，好让余音回荡。

江绍伦

2017 年元旦于香港

序

禅的特点是澄明心境，开启智慧。本书阐释中国禅的当前意义和应用，以它的三重意蕴为基础：

（一）人本质自由自主。每个人选择自己的生命意义，成功者为造福人间而自豪和安乐，失败者为祸及他人而蒙羞和不安。不过不失而满足者可以安心，不满足者可能焦虑和埋怨，由自己决定。

（二）人有自悟的能力，从生活中认识自己的本性和可能，并积极建造高尚和幸福的人生。

（三）生命空寂，我们赤身而来，亦赤身回归自然。所以禅宗主张俭朴和美悦的生活，静观世界，用智慧丰富人生。

用现代心理学释禅，安全感和自由是学习知识和创新行为的基本条件。所以我用了不少篇幅讲述安心和自由的现代意义，引用各种各样的成功者为例。他（她）们为自己建立的生命状况，足以让我们反观自己，悟见健康而丰足的人生道路。

中国禅很大程度造就了日本文化和日本人的审美性格。

它也影响了西方从中世纪迈向现代的文化思潮。今天，西方人渴求安心，却因为好战和过强的物欲而不得安心。他们所需的大量心理治疗，从心理辅导到精神分析到意义疗法，大师们皆从禅取智。本书约有一半篇幅叙述这些史实和发展。

爱是生命必需的养分。禅心慈悲，慈助生长，悲拔苦难，合起来是大爱，出自真心。心理学释爱，说明一个人必须受到爱的感染，才能爱他人和布施；必须热诚自爱，才能与人分享爱的情感。对此，佛经和禅智都有充分的叙述，见于本书各章。

什么是禅呢？禅源于中国传统智慧和佛教智慧，其理念和应用都不是一本书所能说尽的。现代西方学者有一个简化的说法：禅的人生即是自我醒觉，在生活中与自己和环境和平相处，维持一种简朴及快乐的生活模式。这包括弃除不需要的东西，凝聚经验而非物质，尊贵自己和他人，享受真我，安乐幸福。

我于本书述禅，不限于禅在中国，而是叙述禅在世界各国，怎样影响近 400 年间的人类社会发展、人的状况和精神渴求以及禅在当前及未来世界如何推进人类的教育和福祉。我的叙述以经验为本，以人类多彩多姿的奋斗成绩为例，以开阔视野和提高醒觉为目的。

早在距今四五百年前，禅的概念和智慧已经传遍亚洲和欧洲，成为各民族文化发展的重要养分和动力。我奇怪中文书籍少有提及这样重要的史实，而满足于重复禅宗的传灯故

事。本书打破这一传统，带读者开拓眼界，并从远方轰轰烈烈的历史变动事实反观中国文化的光芒，期望得到读者垂注、省思。

苟若有读者通过阅读本书而达致开悟、安心，无限祝祷。

江绍伦

2013年夏于多伦多大学

目 录

CONTENTS

- | | |
|---------|------------------|
| 传统与新生魅力 | 从《易》至今的人本禅 / 3 |
| | 统合儒、道、释的中国禅 / 18 |
| | 禅入民间影响世界 / 28 |
| | 爱的心悟日行 / 44 |
| 禅影响国际思潮 | 禅诗化育高丽日本 / 75 |
| | 英文新诗的禅源 / 89 |
| | 爱生惜死的禅勇 / 99 |
| 禅塑造日本文化 | 禅的唯美和世用 / 115 |
| | 日本禅的国际幻想 / 130 |

得闲情 入禅境

闲情的美乐人生 / 143

书法禅悦对弈闲 / 163

水墨画与禅境 / 185

品禅诗 悟禅智

禅诗的自由意境 / 201

古今中外诗禅一家 / 216

禅的随缘自适 / 232

静啖诗味闲且乐 / 250

禅的今天与明天

闲坐看青山 / 271

禅的古今慈悲关爱 / 289

禅本的菜根做人态度 / 301

后记 / 306

从《易》至今的人本禅

佛教源自印度，但其鼎盛、流播世界离不开中国，文化遗存最丰富也在中国，这与佛教的中国化息息相关。为何佛教传入中国之后，能迅速中国化、世俗化，变成中国人的日用智慧呢？这就要追溯到《易经》和中国传统智慧与佛教思想的共通性及融合。

《周易》——变通生智

《易经》非仅一书，但人们熟知、通常所指的则是《周易》，是西周（前 1046—前 771）时期创立、完成的作品。它一方面反映自然、社会与人生变化发展规律，充满哲理，另一方面又是一本占筮指导手册，能据以推测人事的吉凶、祸福，教人避祸就福，平和生活。

“易”字，《说文解字》释为“蜥蜴”或“日月为易”，周易研究名家周锡馥教授则以为，此是根据蜕变后的字形产生的附会。他认为，据甲骨文、金文，易字表现的是浮云蔽

日、时露光芒的样子，有忽晴忽阴之意。“易”由该义引申，指变化、更替、交换。《易经》观象知事，阐述宇宙人生的各种变化现象。

《周易》的经文古奥简略，不易理解，历来有多种不同的解释，这些解释的成文被集为《易传》，原书的经文则被称为《易经》。

三千多年来，研究《周易》的活动甚为活跃，成书有三千余种。它们统称为易学，包含研究哲理、文学、文字学、历史、天文、地理、数学、医学、教育、政治、军事等方面，可说是无所不有的学问。在民间，流行的方术亦基于《易经》的智慧，有占卜、算命、相学、风水和预言等，是中国人民生活的重要层面。

今天，多数人认为这些智慧和方术“不科学”、“落后”，其实不然。只要我们用谦虚、积极的心态，细心学习，即可发现其中实用的智慧和道理。

试看“生生之谓易，极数知来之谓占，通变之谓事，阴阳不测之谓神”这段“易话”，就教我们在今天多变、速变的世界里，认识变的正面作用、历史知识对现在及未来的启示、变通做事的有效方法以及对神秘莫测的事提高警觉，细心研究。

又如，《易》的基本构成是卦，卦是古人对自然现象的观察和抽象归纳，含有“挂起”自然现象给大家看清楚的意思。相传伏羲氏综观宇宙间的阴阳变化，创作了先天八卦，周文

王创作后天八卦，都用简单的图样表示宇宙的八种自然现象，即天、地、雷、风、水、火、山、泽。每一卦的图样乃用三画表示，称为三画卦。

《易经》有六十四卦，每一卦的卦象都是自然界的两个现象阴和阳组合而成的。阴阳是《易经》的核心概念，它表现在阴阳两爻和太极的变化中，开发辩证思维的多种维度，包括整体思维、动态思维和相成思维。阴阳本来是两种相反的元素和动力，但是有相互依赖、相济相补、相互转换的作用，构成对立统一的整体。一个人掌握这些道理，可以拓宽思维空间和方法，提高分析和判断的能力。近代，韩国采用太极图做国旗，时常提醒国人利用宇宙变化创造知识。

《易经》讲“变”，总与时、空相关。时间和空间不可分离，它们的结合构成人和事的真实。六十四卦有三百八十四爻，其中每一卦和每一爻都代表一个时空（地点）或时位（钟数）。每当一卦的任何一爻有所变动，即时产生事情的时空变化。在工作或生活过程中，我们如果能够掌握这些错综复杂的变化，就能适应，或者策变，知道何时何地适宜变或不宜变，用预设方法（proactive approach）把事情安排得当，求取成功幸福，心境泰和。相反，如果我们只能在变发生以后才去想法应变，效率不高之余，还要承受很大的心理压力了。

面对今天竞争激烈的世界格局，个人或者国家，若能做好自觉、自保、自强、自发、自返的工作，一定成功而快乐。

禅与儒道互补，建构中国智慧

佛教东汉时传入中土，与儒、道在并行、竞争、融合中发展。至唐宋时期，而完成中国化、本土化的历程，形成禅宗。

禅宗可以说是深受儒家智慧的感染，儒学则受到《易经》补足而立论，其中还介入了老庄智慧。所以，我们要认识禅宗的真谛，须饮水思源，方能博学通识，全面地认识禅的发展和当今应用。

孔子整理中华民族春秋以前的文化典籍，编订《诗》《书》《礼》《乐》《易》《春秋》六经，开创儒家思想、学问。他赞叹易道“自强不息、厚德载物”的智慧，惋惜自己的知识来得太迟。

《易》被誉为群经之首。汉人论《礼》引《易》说：“有夫妇父子君臣上下，礼义有所错……故礼经三百，威仪三千。”论《乐》引《易》说：“先王作乐崇德，殷荐之上帝，以配祖考”。诸子百家总引《易》立论说：“天下同归而殊途，一致而百虑。今异家者各推所长，穷知究虑，以明其指”。

儒家的学说与《易》一脉相承，充满了自强不息的人本主义、现实主义精神，申礼乐，重孝道，重伦理秩序，重人事远神仙，强调学习，追求事功。其实践理性基因，与同一时期形成的道家思想中的自然、率性、空灵、玄远，共同奠定中国人性格的两面，正如八卦的阴与阳。