

法隆寺

正岡子規

日本 知 目 禅

it is JAPAN

主編 / 蘇靜



日本
+
禪
知
It is JAPAN
日

主編 / 蘇靜



知日

It is JAPAN

日本 禪

主編／蘇靜

責任編輯 寧礎鋒
書籍設計 Kacey Wong

出版 三聯書店（香港）有限公司

香港北角英皇道四九九號北角工業大廈二十樓

Joint Publishing (Hong Kong) Co., Ltd.

20/F., North Point Industrial Building,

499 King's Road, North Point, Hong Kong

香港發行 香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路三十六號三字樓

印刷 美雅印刷製本有限公司

香港九龍觀塘榮業街六號四樓A室

版次 二〇一五年六月香港第一版第一次印刷

規格 特十六開（148mm × 210mm）二五六面

國際書號 ISBN 978-962-04-57-99-6

© 2015 Joint Publishing (Hong Kong) Co., Ltd.
Published & Printed in Hong Kong



更多好書請瀏覽三聯網頁：
<http://www.jointpublishing.com>

目

第一章 /

禪在日本

6

第二章 /

兩大靈山

34

第三章 /

兩位鈴木

66

錄

第四章 /

禪與「道」

88

第五章 /

禪與生活

158

附錄

250

日本
知
It is JAPAN
禪
日

主編 / 蘇靜



編者的話

「要想真正知道紙為何物，你自己就應當變成紙。」這是鈴木大拙在《東洋之心》裏的話。子非魚，安知魚之樂。

說起禪，我最早就是通過看一些閒書，讀了不少所謂的「禪門公案」。但看多了之後，就覺得這些「禪門公案」似乎都成了言語的遊戲，沒什麼興趣繼續下去。早期的我對禪的瞭解也就停留在「搬柴運水皆是禪」這樣的階段。

禪，西方譯為「ZEN」，被西方人視為能代表神秘東方的一個標誌性文化符號，以至於西方「垮掉的一代」還和禪滲和出「垮掉禪」。「初心」這樣的禪宗概念和詞彙也因為鈴木大拙等日本禪師而在西方廣泛傳播。

今天，禪再度變成大眾的時髦話題，恐怕還得拜蘋果公司的喬布斯所賜。日本禪師乙川弘文一直被喬布斯視為精神導師，同時也是喬布斯的密友，之後還為喬布斯主持婚禮。生於日本一個曹洞宗寺院的乙川弘文，是被鈴木俊隆禪師邀請到美國去傳播禪宗思想的。鈴木俊隆本人也是日本曹洞宗僧侶，是將禪宗思想介紹到西方世界的重要日本僧人。他一九五九年到達美國舊金山，擔任曹洞宗桑港寺住持，之後成為在美國很有影響力的禪宗大師。

鈴木俊隆自稱「小鈴木」，因為在他前面，還有一位「大鈴木」，就是鈴木大拙先生，他也是西方人較為熟悉的日本禪師。說到這裏，幾年前我在飛機上看鈴木大拙的文章，讀到有關「禪」想要讓人達到的一個境界，文章裏用了一個詞叫「清澈」，頓時令我感覺意義非凡。因為讀了太多西方哲學的東西，滿腦子充溢的觀念都是「邏輯」「價值」和「意義」。當看到「清澈」這個很有畫面感的詞的時候，一下子就被點亮了。

柳田聖山曾說：「一休的話常常是禪的代名詞，寒山的笑象徵著禪的世界。總之，禪是非合理，是冷暖自知，不能用語言來說明。」鈴木大拙也在文章裏說到有關禪宗「不立文字」的傳統，正是這個傳統也導致禪宗的傳播受到較大影響。他主張要多說多寫，因為禪宗修煉也是一個訓練的過程，大家都要經歷一個學習過程，對於初心者，只要有用的手段都要用，所以他自己也大量投身到這個用文字傳播的工作中去。由於早年學習英語，鈴木大拙後來將禪的觀念和文章大量翻譯成英文，介紹給西方人，他本人後來也和美國妻子成家立業。

那次飛機上的閱讀經歷令我對禪的印象改變很多。準確地說，是對日本禪的印象清晰起來，也許是因為鈴木大拙要面對另外一個文化體系的西方人，在解讀何謂禪的時候，他需要用現代性的語言去和西方哲學世界交流，所以鈴木大拙的禪也就現代起來，至少令現代人覺得更鮮活、更容易接近了。

至此，我終於在《六祖壇經》和眾多中國式「禪門公案」的閒書之外找到一條新的小徑，通過「日本禪」的脈絡，重新開始學習禪的奧義。

目

第一章 /

禪在日本

6

第二章 /

兩大靈山

34

第三章 /

兩位鈴木

66

錄

禪與「道」

88

禪與生活

158

附錄

250

禪在日本

在日本佛教中，禪宗並不是信徒最多的系統。禪的玄妙和深奧，令它無法像實踐方法簡單直接的淨土信仰一般，在一般民眾的層面上普及。然而，禪宗對日本的影響卻是最為深遠的，從劍道、茶道、花道等傳統文化，到日本人的處世哲學，無一沒有禪的影子在其中。可以說，禪比起作為一個宗教派系，更是作為一種生活態度，深深地在日本紮根，無孔不入地影響著這個民族。在這一章，讓我們從歷史的角度出發，看看禪宗從印度經中國如何抵達日本，也會簡單認識一下日本三大禪宗派系——臨濟宗、曹洞宗、黃檗宗到底各有什麼特色。

日本三大禪宗比較

臨濟、曹洞、黃檗

8

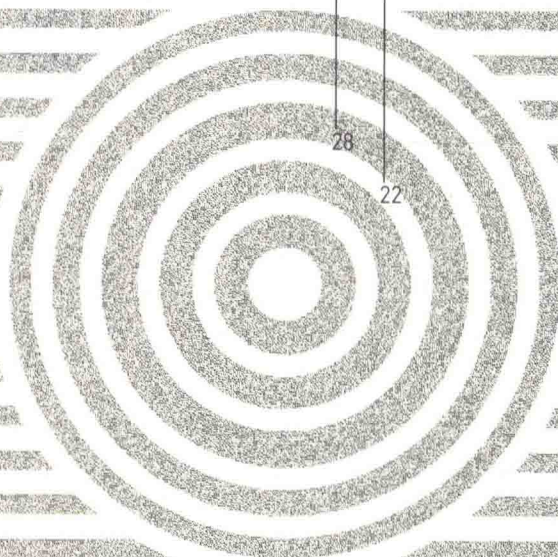
修行體驗

永平寺的日常

22

如何坐禪

28



日本三大禪宗比較

臨濟、曹洞、黃檗

文字 / 肖夏

插圖 / 劉佩佩

禪宗東漸

禪起源於古代印度，今人普遍認為，出生於公元前六世紀（一說為公元前五六五年）的釋尊（釋迦牟尼）是世界禪宗的開祖。釋尊在菩提樹下坐禪四十九天，最終進入大徹大悟的境界，這個過程就是「禪」。

釋尊出生於古代印度一個小國（迦毗羅衛國，今尼泊爾南部），原是王位的繼承人，不到二十歲便已擁有嬌妻憨娃和美滿家庭。不過他看到天下百姓在生老病死痛苦中無法解脫，自己作為一國的王儲卻毫無解

決的辦法，因而離家出走，開始在長年的苦修中尋求答案。苦修是一種要求極端禁欲的自我折磨式的修行，釋尊因為身體羸弱，選擇在菩提樹下坐禪，也是因為這是一種自我消耗較少的修行方式。無論如何，釋尊達到的所謂「大徹大悟」的境界，其實是強調「萬物虛空」的一種主觀唯心主義。在「一切皆空」的基礎上，將世人從痛苦的根源——欲望中解放出來。

公元六世紀初，印度禪師達摩（菩提達摩）來到中國，為了達到釋尊開創的「大徹大悟」之境界，在嵩山少林寺開始了長達九年的面壁修行，將「面壁坐禪」的禪修法傳入中國。事實證明，古代中國是一塊很適宜「禪」生長的土地。由唐入宋，經二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍之後，分為六祖慧能的南宗禪及神秀的北宗禪。後來，主張漸悟的北宗禪，由於得不到統治階級的支持，不久即衰落；而主張頓悟的南宗禪得以在中國開花結果，六祖慧能之後更先後產生了臨濟宗、曹洞宗、黃檗宗等宗派。

早在九世紀，唐朝僧人義空東渡日本，當時正值平安時代（七九四—一一八五年），但日本對禪興趣不大，所以沒有很大的發展。直至十二世紀，扶桑僧人榮西來到中國，在天台山跟隨師父懷敞修行臨濟宗。回國後，榮西受到在貴族階級的支持下，以「鎮護國家」為目的的舊佛教的迫害，輾轉來到鎌倉，投奔了新興的武士階級政府——鎌倉幕府。武士政權的統治者對臨濟宗宣揚的生死觀極感興趣，幕府第二代大將軍源賴家親自在京都修建了建仁寺，榮西成為建仁寺第一任住持，臨濟宗因此在鎌倉興盛起來，並很快成為日本禪宗的主流。

然而，臨濟宗當時只是在僧侶和統治階級之間流傳的「密教」，其教義本身與廣大的普通民眾並無任何關係。

十三世紀，日本和尚道元也遠渡重洋，來到中國學習禪宗，在天童山跟隨如淨和尚日夜參禪。回國後，他在遠離塵世的福井縣建立永平寺，成為日本另一支禪宗——曹洞宗的開祖。曹洞宗主張「只管打坐」，即拋開一切，只需坐禪即能達到頓悟的境界。與臨濟宗相比，曹洞宗更加接近釋尊的「禪」的最本真的教義，修行方式也十分簡易，因此受到普通民眾的推崇。因為支持者階層的不同，臨濟宗和曹洞宗兩派禪宗也分別被戲稱為「臨濟將軍」和「曹洞士民」。

自貴族掌權的平安時代，過渡到幕府執政的鎌倉時代（一一八五—一三三三年），在舊貴族們逐漸失去權威的當時，洋溢著強烈中國風的禪宗文化，既能標榜獨特的品位與學識，同時又能與民眾文化劃清界限，因此受到武士這個新貴族階層的追捧與熱愛。五山僧侶們也因此和當權階層往來密切，甚至能夠插手政事。

也是從這個時候開始，禪宗文化漸漸開始了世俗化的進程。禪師一休向普通民眾教授禪修的做法與學問，讓更多的人瞭解禪、喜愛禪，也使得茶道、能、水墨畫等受到禪宗影響的日本傳統文化得以在室町時代（一三三六—一五七三年）生根發芽，以臨濟宗為代表的禪宗文化發展成為完整的體系——京都五山文化。

日本禪宗三大宗派的最後一宗——黃檗宗的傳入時間相對較晚，是在十七世紀的江戶時期（一六〇三—一八六八年），由中國渡日的和尚隱元將其介紹至日本，並得到德川幕府的支持，在京都宇治建立了萬福寺，隱元也因而成為日本黃檗宗的開祖。這一宗派的傳入，對於明朝文化傳入日本也起到了巨大的推動作用；隨隱元禪師一同東渡的中國的料理、建築、雕塑、書法、印刷、醫藥和音樂等等，都被日本人親切地稱為「黃檗文化」。

榮 西 禪 師

臨濟宗開祖榮西禪師的一生

1141年

出生於今岡山縣的一戶神官家中

1154年

在比叡山出家

1168年

遠赴中國南宋學習禪法，於同年回國，是為第一次入宋。

1187年

再次入宋，拜天台山萬年寺的住持虛庵懷敞門下參學。

1191年

學成臨濟宗黃龍派的禪法，回國後在九州地區傳法。

1194年

受到比叡山的排斥，被禁止傳授禪宗。

1198年

著書《興禪護國論》

1200年

北條政子創建壽福寺，榮西任住持。

1202年

得到源賴家的支持，在京都創建建仁寺並任住持。

1211年

著書《吃茶養生記》

1215年

在建仁寺圓寂



修禪即修定

儘管日本三大禪宗派系有著各自不同的教義和做法，但都將「坐禪」作為達到頓悟境界的唯一手段。在禪宗看來，修禪即修定。在靜默的打坐過程中，一遍遍地審視自己的內心，清除心中一切欲望和雜念，也將世俗社會的常識倫理、規則教條徹底丟棄，始能接近佛教真理中「一切皆空」的境界。

菩提達摩頓悟後，用四句總結出禪宗的特徵：「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛。」「不立文字」，即禪不需要立書成學、用文字解釋，而需要自己通過坐禪的實踐去悟得；「教外別傳」，即禪的教義要通過師父直接傳承給弟子，這種傳承沒有特定的教學體系，而是所謂的「以心傳心」；「直指人心」，即在坐禪的過程中充分認清自己的內心；「見性成佛」則是讓人找回本我，最終成佛。這其中的關鍵是一個「悟」字。

臨濟宗是唯一一個得到幕府公認的官方宗派，它的特

色在於「公案」。「公案」是指禪師在接引參禪學徒時所做的禪宗式的問答，或做出的某些具有特殊啓迪作用的動作。《臨濟錄》、《無門關》、《碧巖錄》等作品中收錄了上千條自古以來的「公案」記錄。禪師會根據弟子個人的能力拋出「公案」，而弟子在坐禪的同時思考「公案」並給出回答。「公案」中，不乏諸如「無是什麼？」「狗有無佛性？」這樣的難解之題，參禪弟子們在思考問題的過程中，深化自己對「禪」的理解。

臨濟宗的開祖榮西禪師，原是天台密教的僧侶。根據當時天台宗的教義，佛教的存在是為了「鎮護國家」，國家的權力在宗教之上。因此，從中國修習禪學歸國後，榮西主張禪宗的存在也是為了「鎮護國家」，因此得到了來自鎌倉幕府的新興統治階層——上層武士們的強烈推崇，臨濟宗得以在鎌倉發展壯大。

幕府也模仿了中國宋代的體制，設立五山制度，直至室町幕府第三代將軍足利義滿，正式確立了「鎌倉五山」和「京都五山」的排位，作為臨濟宗寺院的階級，