

坐禪的理論與實踐

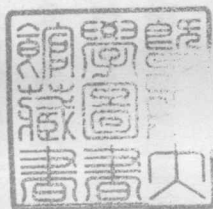
新編世界佛學名著譯叢

# 新編世界佛學名著譯叢

第四十三冊

坐禪的理論與實踐

關田一喜著 曾桂美譯



中國書店

## 本冊說明

近數十年來，歐美日本佛教學界研究禪宗的著述，猶如雨後春筍。在佛教類出版品中，有一枝獨秀之勢。潮流所及，我們的出版界也刊行了不少這方面的翻譯作品。譬如鈴木大拙的英文典籍及西洋學術界（佛洛姆、李普士等人）、宗教界（菲力浦·凱普樓等人）方面的作品，都大量地被印行出來。

但是，這些禪宗類作品，主題大多偏向公案的解析、歷史的敘述、或心理分析、比較宗教思想等方向。要尋覓一本如何從實踐層面進入禪宗之門的書，並不容易。因此，對於從事實際修持的人而言，實用性的禪宗參考書並不算多。

這一本「坐禪的理論與實踐」，正是針對有意實際修持禪宗的人所寫的一部入門書。作者以其數十年習禪與教禪的豐富體驗，系統地將禪宗式的坐禪方法及內涵，清楚的表達出來。舉凡坐禪時所須注意的用具、姿勢、呼吸法等基本知識，以及開始進入禪境以後的意識作用、見性經驗等深一層的理論，本書都有深入淺出的分析。對於有意修禪的讀者而言，無疑的，這是一部相當實用的入門書。

原書書名為「坐禪的構造與實踐」(日本昭和五十五年、木耳社刊行)，由於「構造」二字用在中文裏不甚雅馴，因此改爲今名。

卷末附錄的「西歐語譯禪籍要覽」，爲禪宗要典譯爲歐語者之目錄，原載「禪學大辭典」(大修館版)別卷八四至八七頁。轉載於此，以供讀者參考。

佛學實證觀於國人而言，實因對佛學之認識並不普及。

宗達思應著式論。要點實一本國佛教實證觀的進人新宗之門的書，並不普及。因此，譯成  
簡體，歡迎臨宗達著品。主編大寺國同公家山繪刊，編成出版，更心更合得，出版  
式面論品。譯大是思應國出書。

大師的英文典釋及西有學識界(附錄)。本書十卷人。宗達思(著式論、應善學人)  
、一、對讀者之便。簡體及、其門山出顯界山其下不少版式而論顯界品。譯簡體本  
直達十卷來，應美日本佛學界得美顯宗山其顯、餘顯兩卷書。主編其顯出品中

## 本館編輯

新編世界佛學名著譯叢

# 坐禪的理論與實踐

關田一喜著  
曾桂美譯

## 作者跋

關田一喜

以筆墨描述浩瀚無涯、深不可測的禪，頗令筆者有力不從心之感。每次的禪坐體驗都會出現不同的新局面，而有日新月異之變化。在回顧本書的內容時，總不免因為本書的貧乏，而令人感覺只是在亡羊補牢而已。也因此更令筆者尊敬、感謝古聖先賢。他們終其一生殫精竭慮為後世留下佳作；這些都已一一成為我肉我血。

但在實踐的方法上，也沒有比禪更簡單的了。禪只須親身勵行，只要下番功夫，我們就會有所發現、有所創造。並能親身解決問題，而不需仰賴他人。雖然，這是一生的工作，需要耗費一輩子爭取，但是，這是值得的。它可以磨練出自己的本來面目，無論如何都不會令人覺得厭煩。

此書之得以出版問世，必須感謝參與其事的諸位女士、先生。參與此次工作者，相當廣泛，雖未能一一列出大名，僅此一併呈上筆者最深、最廣的祝福與誠摯的謝意！

一九八〇年五月吉日

## 作者修禪簡歷

一八九三年 生於高知縣高知市。

一九一三年 入高知護國禪會坐禪修行。向山本玄峯老師參禪。

一九二八年 師事京都、八幡、丹福僧堂神月徹宗老師。

一九三三年 師事三島市龍澤僧堂山本玄峯老師。

一九五三年 師事龍澤僧堂中川宗洵老師。

一九六五年 停留於夏威夷柯柯庵禪堂。

一九六八年 停留於夏威夷茅伊禪堂。

一九七三年 停留於倫敦禪堂。

一九七四年以後 住址——高知縣吾川郡伊野町藤16

# 目次

|           |    |
|-----------|----|
| 作者跋       | 一  |
| 作者修禪簡歷    | 二  |
| 圖版凡例      | 三  |
| 圖版        | 四  |
| 緒論        | 五  |
| 第一篇 坐禪的方法 | 六  |
| 第一章 坐法    | 七  |
| 一、用具      | 八  |
| 二、姿勢      | 九  |
| 三、錯誤的姿勢   | 一〇 |

第二章 調身法……………四三

一、正中心壓與臍下丹田……………四三

二、臀部往後、腹部朝前挺伸……………四四

三、耳與肩相對……………四四

四、降低胸廓……………四五

五、固定頸部……………四六

六、避免身體微動……………四七

七、軟酥之法……………四八

八、手的坐禪……………四九

第三章 呼吸法……………五一

一、呼吸的圖示……………五一

二、意識的照明……………五六

三、禪坐時的呼吸……………五九

四、吸氣……………六二

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 五、呼氣·····          | 六四  |
| 六、數息觀·····         | 六七  |
| 七、隨息觀·····         | 七四  |
| 八、竹節呼氣法與間歇呼氣法····· | 八〇  |
| 九、呼吸法的圖式·····      | 八三  |
| 第四章 無的實踐·····      | 八九  |
| 一、入禪定的階段·····      | 八九  |
| 二、出禪定·····         | 九五  |
| 三、開眼或閉眼·····       | 九九  |
| 四、意識的習性·····       | 一〇三 |
| 五、意識的舞台·····       | 一〇八 |
| 六、內壓·····          | 一〇九 |
| 七、意識的沈澱層·····      | 一一〇 |
| 八、念發生的順序·····      | 一二二 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第五章 見性經驗·····    | 一一五 |
| 一、反轉圖形的意識作用····· | 一一五 |
| 二、世界侵襲而至·····    | 一一八 |
| 三、精神分裂的例子·····   | 一九  |
| 四、聽取聲音·····      | 二〇  |
| 五、個我的剪除·····     | 二二  |
| 六、見性例·····       | 二六  |
| 七、柴堆倒塌·····      | 二九  |
| 八、香嚴擊竹·····      | 三〇  |
| 九、某年輕女性的例證·····  | 三六  |
| 十、道元禪師的例證·····   | 三八  |
| 十一、保羅的例證·····    | 四〇  |
| 十二、某位禪師的手記·····  | 四二  |
| 第二篇 坐禪的觀點·····   | 六一  |

|        |           |     |
|--------|-----------|-----|
| 第六章    | 臨濟的四料簡和三昧 | 一六一 |
| 一、第一範疇 | ：奪人不奪境    | 一六二 |
| 二、第二範疇 | ：奪境不奪人    | 一六八 |
| 三、第三範疇 | ：人境俱奪     | 一七一 |
| 四、第四範疇 | ：人境俱不奪    | 一七五 |
| 第七章    | 照顧作用與意識作用 | 一七七 |
| 第八章    | 笑         | 一二一 |
| 第九章    | 十牛圖       | 一三九 |
| 第十章    | 洞山五位      | 一五五 |
| 正中偏    |           | 一六〇 |
| 偏中正    |           | 一六一 |
| 正中來    |           | 一六四 |
| 偏中至    |           | 一六五 |
| 兼中到    |           | 一六八 |

西歐語譯禪籍要覽.....二八八

凡例.....二八七

蒐書.....二八六

宗典.....二八一

五中觀.....二八〇

第十卷 臨山五卷.....二五五

第八卷 十哲圖.....二三八

第七卷 文.....二一五

第六卷 照應者俱與意獨引因.....二一四

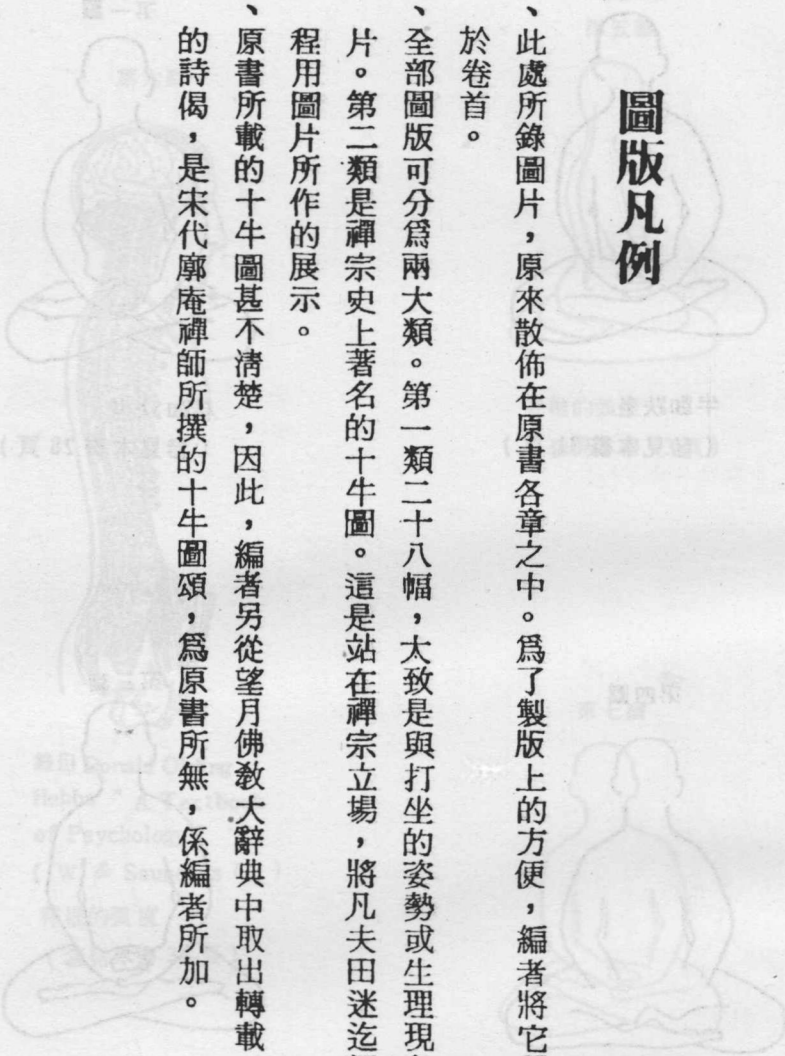
四 凡因因通經多人對照不齊.....二一三

三 凡因因通經多人對照不齊.....二一三

二 凡因因通經多人對照不齊.....二一三

一 凡因因通經多人對照不齊.....二一三

第六卷 臨山四卷禪時三和.....二六一



## 圖版凡例

一、此處所錄圖片，原來散佈在原書各章之中。爲了製版上的方便，編者將它們全部匯集於卷首。

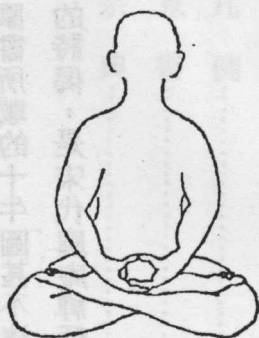
二、全部圖版可分爲兩大類。第一類二十八幅，大致是與打坐的姿勢或生理現象有關的圖片。第二類是禪宗史上著名的十牛圖。這是站在禪宗立場，將凡夫田迷迄悟的全部歷程用圖片所作的展示。

三、原書所載的十牛圖甚不清楚，因此，編者另從望月佛教大辭典中取出轉載。各圖下方的詩偈，是宋代廓庵禪師所撰的十牛圖頌，爲原書所無，係編者所加。



坐禪的理論與實踐

第一圖



結跏趺坐  
(參見本書 28 頁)

第二圖



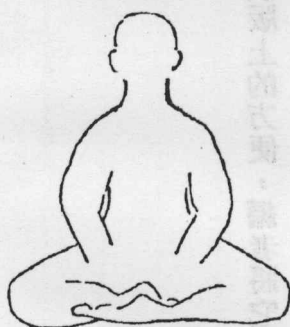
半跏趺坐  
(參見本書 31 頁)

第三圖



肥胖之人無法結跏者之  
坐法  
(參見本書 32 頁)

第四圖



「胡坐方式」  
(參見本書 32 頁)

第六圖



錄自 Donald Olding -  
Hebbs "A Textbook  
of Psychology"  
( W. & Saundevs Co )

脊椎的弧度  
( 參見本書 33 頁 )

第五圖



脊椎的弧度  
( 參見本書 33 頁 )

第七圖



錯誤的姿勢一：上身偏向  
一方  
( 參見本書 36 頁 )



圖  
片



第八圖



錯誤的姿勢二：骨盤上的  
軀幹左右不均衡  
(參見本書 38 頁)

第九圖



錯誤的姿勢三：脊椎上方  
歪斜  
(參見本書 39 頁)

第十圖



錯誤的姿勢四：錯誤姿勢  
的綜合例  
(參見本書 39 頁)

第十一圖



錯誤的姿勢五：頸部偏斜  
(參見本書 39 頁)