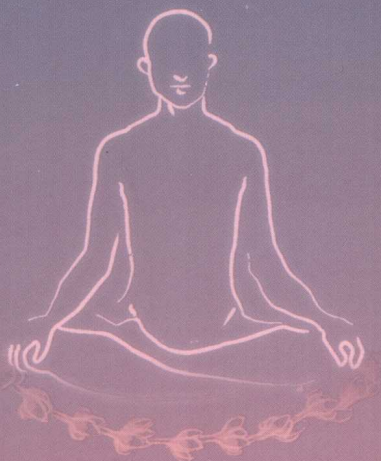


只管打坐

和佛陀一起去禅修

道元禅师创立的日本曹洞宗，强调「只管打坐」，不参公案。前角博雄禅师属于曹洞宗一脉，既参公案也打坐，所以本书三十三章大部分都在阐述道元禅师名著《正法眼藏》的修持思想。



APPRECIATE YOUR LIFE

(日本) 前角博雄禅师 (Taizan Maezumi Roshi) 著

廖世德 译

日本曹洞禅正规授课书
触摸鲜活的原生态禅宗

只管打坐

和佛陀一起去禅修

(日本) 前角博雄禅师 (Taizan Maezumi Roshi) 著

廖世德 译



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

Appreciate Your Life: The Essence of Zen Practice by Taizan Maezumi Roshi

Copyright © 2001 by White Plum Asanga, Inc.

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U. S. A. ,

www.shambhala.com through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Hainan Publishing House Co. , Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字版权 © 2011 海南出版社

本书由 Bardon-Chinese Media Agency 安排, Shambhala Publications, Inc. 授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30 -2011 -032 号

图书在版编目(CIP)数据

只管打坐/(日)前角博雄著;廖世德译.

—海口:海南出版社,2011.10

ISBN 978 -7 -5443 -3987 -2

I. ①只… II. ①前…②廖… III. ①禅宗—文集

IV. ①B946.5 -53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 195570 号

只管打坐

作 者: [日本] 前角博雄禅师(Taizan Maezumi Roshi)

译 者: 廖世德

责任编辑: 柯祥河

装帧设计: 第三工作室·黎花莉

责任印制: 杨 程

印刷装订: 北京冶金大业印刷有限公司

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898 -66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 787mm ×1092mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 200 千

书 号: ISBN 978 -7 -5443 -3987 -2

定 价: 28.00 元

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

目 录

译者序	1
前言	5
编者说明	13

第一部 禅的要义

一 明白自己	19
二 一开始便一切具足	28
三 禅门三“枕”	37
四 三法印	44
五 为何要坐禅?	48
六 练习,一再练习	54
七 弥补自己的分裂	60
八 答案很简单	66
九 你坐禅即是佛坐禅	73



只管打坐

十 修行波罗蜜多	77
十一 谈谈仪式	85

第二部 明白生死大事

十二 何谓公案?	93
十三 公案与只管打坐	98
十四 发菩提心	106
十五 体证生活公案	111
十六 痛苦、恐惧与挫折	117
十七 相对与绝对契合	124
十八 明白大事	131
十九 度一切有情众生	137
二十 坐禅公案	144
二十一 清心	150
二十二 抄经	157

第三部 障碍何在?

二十三 障碍何在	163
二十四 看见鞭影	169



目 录

二十五	七智慧姐妹	177
二十六	过无常的生活	185
二十七	多元与“正道”	193
二十八	恁么	197
二十九	做佛教徒	202
三十	生死	206
三十一	涅槃之花	212
三十二	不知生死	217
三十三	释迦牟尼佛与我同修	222
附录一	现成公案——道元禅师	227
附录二	普劝坐禅仪——道元禅师	232
附录三	参同契——石头希迁	235

【译者序】

你打坐就是佛打坐

道元禅师原来强调“只管打坐”，其余不管；不要想“我在打坐”，否则便有个“我”有个“打坐”分开来二元相对。

很多人看过禅宗的故事以后，都会留下很深刻的印象。那些师父似乎一点都没有慈悲心，徒弟问起问题，不是打就是骂，动辄得咎。所谓“德山棒，临济喝”——德山是“道得也三十棒，道不得也三十棒”，黄檗和临济（义玄）动不动就呵斥学生。

有的师父，一眼看到徒弟过来，就关门不应。就算后来在历史上成为大师的临济，当初去问黄檗如何是佛法大意，也被黄檗打了一顿，“三次问，三次打”。其实打从初

只管打坐

祖达摩东来，当有徒弟求教时，师父多“不近人情”。二祖慧可终夜兀立雪地求教，达摩相应不理。直到慧可断臂明心，达摩才“知是法器”，有以教之——“吾与汝安心竟”。这些徒弟当时一定莫名其妙；就连我们后人，千百年后看他们的故事，也是大惑不解。这一切就这样放在心里。

有一天你去佛寺参访，看师徒吃斋，诵经，念佛，与一般佛寺无异。你走走看看，孰知竟然在门后墙上挂的图表发现这竟是一家临济禅宗寺庙。经典中或传说中的禅宗临济宗突然出现在现实中你的身边。只是，师徒间那些接应问答，应机接物呢？那些棒，那些喝呢？

你自此发现，原来那些师徒活脱脱，直来直往，元气淋漓的言行机锋，是属于禅宗黄金时代禅宗人的精神表现。如今，这样的禅宗已经没有了。

这样说禅宗修持上历史前后的差异，要点只是要说历史上经典中的禅家宗风，如今只得其遗绪而已，而且大部分见之于日本禅宗。

禅宗最大宗派为曹洞、临济两宗。日本曹洞宗由道元禅师于13世纪创立，“只管打坐”，不参公案。临济宗才参公案。本书作者前角博雄禅师属于道元禅师一脉的曹洞宗，



译者序

所以本书三十三章其实是前角禅师的三十三次“提唱”——大部分都在阐述道元禅师的修持思想。三十三章很多篇名都和道元禅师名著《正法眼藏》的篇名一样，由此可见一斑。

但是前角禅师不凡之处在于，他从很年轻时就跑去和临济宗的千崎如幻禅师参公案。据说他参透的公案有一千多则。但总归后来的安谷白云、前角博雄等禅师都把公案参究纳入曹洞宗修行法之中；当然是和“只管打坐”融合在一起。譬如，道元禅师原来强调“只管打坐”，其余不管；不要想“我在打坐”，否则便有个“我”有个“打坐”分开来二元相对。“只管打坐”，你就是打坐，打坐就是你——打坐时如此，又要参“为何如此”，要参“只管打坐”这一则公案。前角禅师似乎是这样融合打坐与公案参究的。

当然，不知是一种文明的进步或退步，如今的公案参究已经不见棒喝或其他不近人情的表现。参公案时，有时候由徒弟进“独参室”与师父“独参”。师父由师徒间的问答，便知道你参透没有。至于禅宗黄金时代那种应机问答，师父本诸“老婆心切”（像老婆婆一般慈心）的棒喝，徒弟的“闻言澈悟”——这些许“浪漫”的故事，当然已经归



只管打坐

诸历史，归诸经典。

顺带一提的是，如今有很多人对于“棒喝”一事常有误解，总是从知解上想当然地认为师父棒喝是要把徒弟“打醒”（悟），“喝醒”——大白天有鬼了。其实棒喝是师父在徒弟“准备”的阶段帮助徒弟“准备”——准备“疑情”——当你所有的二元思考方式全被师父棒打呵斥挡下之后，此路不同，你就“疑”了。这一“疑”才开始准备第二阶段的“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”；开始等待“开悟”的到来——虽然可能永远不来。德山棒，临济喝应作如是解。

道元禅师的佛理，重点是他的“修证一如”——亦即修即是证，证即是修。“欲知怎么（这么、如此、这般、这样的）事，即是怎么人；既是怎么人，何愁怎么事。”其实你早就开悟，你打坐就是佛打坐——道元禅师、前角禅师都要你这样打坐，还要你参“你打坐就是佛打坐”，如此而已。

【前言】

你的生命就是佛的生命

你的生命本身“就是正法眼藏，涅槃妙心”。此时此地，在这个当下，你的生命就是佛的生命。

我想先说一下我认识前角博雄禅师的经过。我曾经有很多年都是自己打坐，1963 年时，我开始想跟团体打坐，甚至想找师父指点。那时候在洛杉矶，就我所知有打坐课程的地方，就只有小东京的曹洞宗禅宗寺，那也是曹洞宗禅僧在北美居留之处。禅宗寺为旅美日人佛教徒提供各种服务，尤其是丧礼。但是那里也有一个打坐的团体，成员大部分都是我这种白人。

有一天，我们的团体进行坐禅会（译注：为时一日的“接心”）。那一次，我看到禅宗寺的住持身边还有一个年轻

只管打坐

的和尚随行。坐禅会结束之后大家一起喝茶，我问住持：“为什么打坐时，有时候还要起来经行（walking meditation）？”住持没有回答我，只是对着那个年轻的侍者点一下头，于是那个侍者很简单地说了一句话：“走路就是走路。”这个年轻的和尚就是前角博雄。这是他对我说的第一句话，不过也是后来差不多五年之内的最后一句话，因为我后来没有再回去。

二次大战期间拘留日裔美国人之后将近二十年，部分对坐禅产生兴趣的美国白人走进美国的日本禅寺时，并没有受到温暖的欢迎。文化、记忆都还在冲突，目的也不一样。

对大部分日裔美国人而言，佛教的意义等同于西方宗教对西方人的意义：是祭拜、是个人或家庭重大的事件，也是小区的凝聚。但是，前来禅寺的美国白人，动机却不一样。

有的人是因为听说坐禅的种种，有的人是因为听说开悟的种种。我们对那些不一样的法会、仪轨没什么兴趣，更何况这种法会都是用日本话进行。所以，那一天坐禅会以后，我便回去继续自己打坐，没有再回禅宗寺。

前 言

然而几年之后，我又遇见了这个日本和尚。这一次他已经在带自己的坐禅团体，所以我就跟着他打坐。一坐之下，我就开始想要跟他修禅。不久他的团体搬到诺曼迪大道（Normandie Avenue）；这是洛杉矶禅修中心（Zen Center of Los Angeles，简称 ZCLA）创建的开始。

前角禅师来自日本曹洞宗一个重要的家族。他的父亲梅庵黑田白纯大和尚是曹洞宗审事院院长。黑田白纯大和尚豪爽好客，对什么事情都很有兴趣，很能够接受新事物。二次大战后，大部分的日本人都很贫穷，黑田家自不例外。前角禅师还记得他们那时候还会捕蝉来吃。可是，虽然没有钱，也缺乏资源，黑田白纯大和尚还是盖起家族的禅寺。

和大部分曹洞宗禅僧不一样的是，他和曹洞宗以外的日本佛教界法师都有很深的友谊，又是日本泛佛教运动的领导者。临济宗居士苾阪光龙便是他的好友，黑田家几个儿子都是苾阪老师教的。

前角禅师从母姓，因为他的母亲没有兄弟可以传前角家的香火，所以他姓前角，不姓黑田。他 24 岁从父亲手上接下法脉之后，便住到苾阪禅师的道场，随苾阪禅师修习，并在曹洞宗的驹泽大学研习。但是他跟苾阪禅师学习的功



只管打坐

课还没有完成，便在 1956 年奉派至美国曹洞宗总部，成为其中出家众的一员，时年 24 岁。他在那里继续跟随临济宗的千崎如幻禅师参公案，这举动却让本位主义的曹洞宗当局颇为不快。千崎如幻迁化之后，前角每一年新年都带领学生在他墓前举行法会。

禅师还在学习当中，洛杉矶禅修中心却成长得很快。1960 年代中期，曹洞宗安谷白云禅师开始在美洲大陆传法，身边常有一位 Eido 禅师做他的翻译；但是他只要到西岸，总是要前角帮忙。后来前角要求从新习禅，安谷白云禅师也答应了。每次来美国，他们都会见面，一起参公案。1968 年，他得知安谷禅师不会再到美国来，便要求我接掌 ZCLA，他要回日本以一年的时间完成自己在那边的功课。后来他在日本获得了安谷禅师的印可。

大约就在这个时候，前角接到了苾阪光龙禅师的来信，说要到美国来，让他的弟子完成他 1950 年代初没有完成的功课。苾阪禅师于 1970 年 6 月来到 ZCLA，前角最后也完成了和他参公案的功课，并且获得了他的印可。

就这样，他从两位禅师处分别获得了两个法系的印可，这在一位日本法师而言是极不寻常的。陆续跟随不同法系



前 言

的禅师习禅的法师为所众多，但是和每一位禅师都完成功课，而且还获得传法授权的，却少之又少。

前角禅师当然必须完成两种法系的参公案功课。这两个法系，不但彼此的公案多有差异，就连参公案的次第、方法也都不一样。然而，禅师虽然一个公案接一个公案陆续参究，期间他却连初步公案都不教学生。

即使是到了最后阶段，他参究的公案事实上已经超过美国的任何一位禅师，他依然没有改变这种态度。

一般而言，曹洞宗是不参公案的，大部分人都认为只有临济宗才参公案。但是，和田大运、安谷白云等曹洞宗禅师传法时却都加入了参公案这一项，前角禅师亦然。

前角禅师是早期来美几位禅师——包括铃木俊隆、崇山——当中很重要的一位。这几位禅师从东方来到这个国家定居，所建禅修中心不仅遍布美国，而且是遍布西方。他们担任的角色非常重要。他们来到西方的时候，铃木大拙讨论禅修的书籍已经广为西方人阅读，但是他们真正要开始传法的时候，却找不到禅堂或实际修行的环境。

前角禅师本人创立了洛杉矶和禅山（Zen Mountain Center）两个禅修中心，前者位于洛杉矶市中心，后者位于艾



只管打坐

德尔怀尔德（Idyllwild）的圣哈辛托山（San Jacinto Mountains），比较僻静。然而，由于他的远见，从一开始他就计划要在西方普设禅修中心，构成传法网络。他有几百个门生，另外还有几千个很容易联络的学生，大家一起在为这个目标努力。

1995年猝逝（享年65岁）后，他有十二个继任者。时至今日，他的白梅僧伽会（White Plum Sangha）名下至少有三十五所禅修中心，一百多个禅修团体遍布于十多个国家。白梅是他父亲梅庵黑田白纯大和尚很喜欢的花。

但是法系传播的广度未能说明一切，其中包括他在完全不同的文化传法时遭遇的挑战。今天，禅修中心不仅遍布于大城市，也到达了乡间，每一家的风格、气氛都不一样；这样，我们便很容易低估乃至误解这些禅宗先驱的成就。要把深植于日本社会文化风俗当中的禅法带到美国的环境，不但任务繁重，而且充满障碍。

关于禅法由东方传入西方的途径，前角禅师说得很清楚。他告诉我说：“尽量尝试，需要多少吞多少，其余的吐出来。”他比谁都了解文化的差异，有些成规在日本有意义，在美国却窒碍难行。他在世的时候，已经看到他的继



前言

任人开始实验新的禅修法；这在他以前想都想不到会出现
在禅修中心。

老师在法传仪式中发愿支持所有继任人的传法活动。
他遵守了自己的誓愿，他对我们所有的活动与实验一概支持，从来没有要求我们一定要遵照他所创的方式，按照他的方法传道。以我的体验而言，这是很不寻常的。我知道有很多宗派的法师想要实验新的修道方法时，总是遭到东方法师的斥责、阻止。

前角老师于1995年回东京参访时猝逝，谁都没有心理准备，因而过渡期也特别难过。他当时只有65岁，我们觉得很悲伤。但是那时候，我直觉地感觉到他之所以离去，是因为他已经完成了任务。他把佛法带到西方，看着佛法在西方生根。他比谁都清楚，佛法如果要在西方开花结果，必须从新的方向发展新的途径。他说自己是日本人，所以这个事情不是他来做。

我在1976年由他传法，成为他法脉的第一任继任人。接下法脉之后几个月，有一天早上我在晨课和学生参禅。我刚刚摇唤钟结束一次参禅，学生刚刚离去，门就开了，老师走进来，向我深深一鞠躬，说：“我是前角博雄，我修