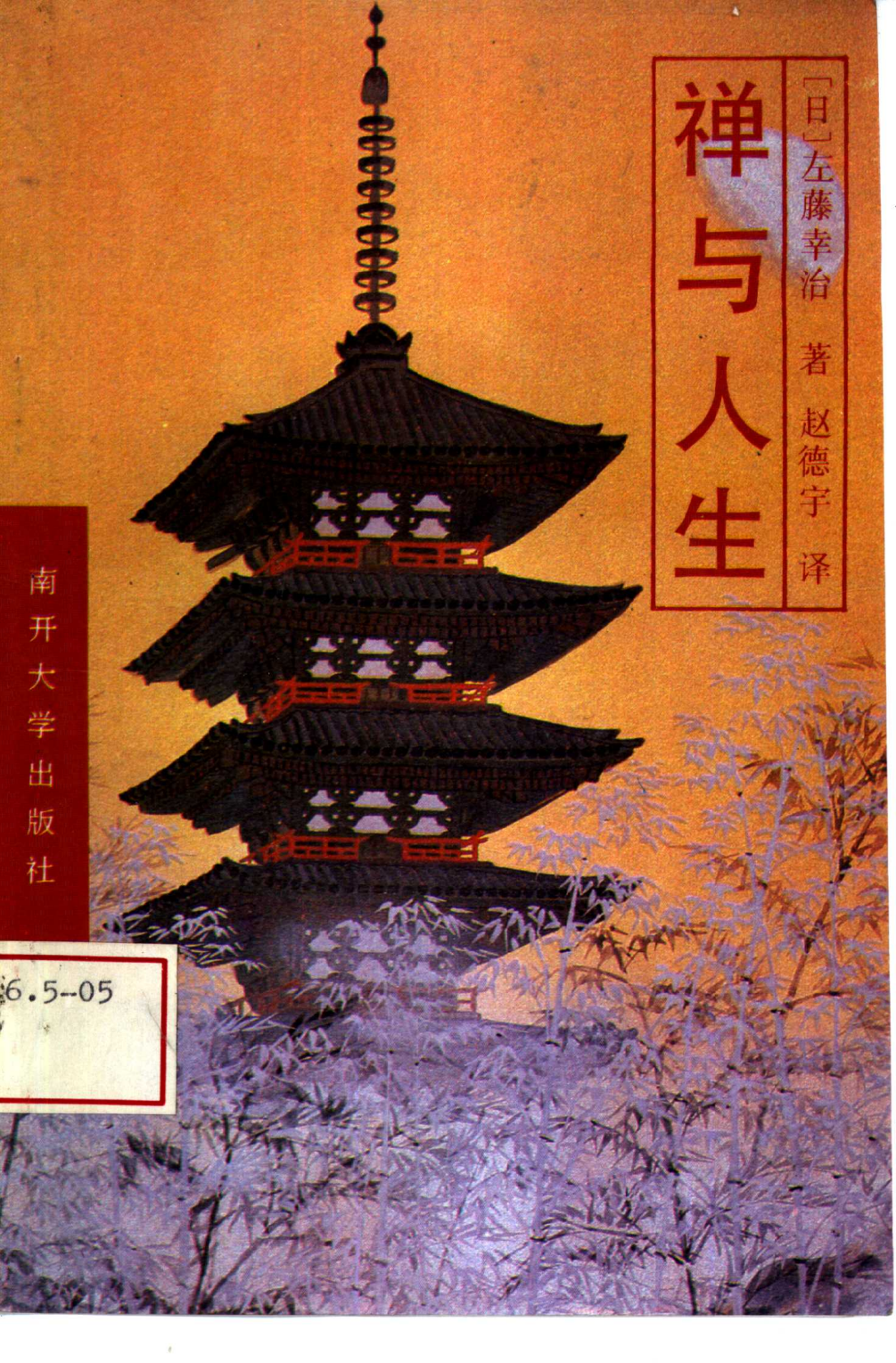


「日」左藤幸治 著 赵德宇 译

禅与人生

南开大学出版社

6.5-05



禅 与 人 生

(日)左藤幸治 著
赵德宇 译

南 开 大 学 出 版 社

〔津〕新登字011号

禅 与 人 生

〔日〕左藤幸治 著

赵德宇 译

南开大学出版社出版

（天津八里台南开大学校内）

邮政编码300071 电话349318

新华书店天津发行所发行

天津宝坻第四印刷厂印刷

1992年8月第1版

1992年8月第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：4

字数：83千

印数：1-5000

ISBN7-310-00547-3/B·36

定价：2.30元

引 读

在广阔迷茫的世界里，人要维持本色，保有那颗赤子之心，是何等不易！许多时候为了某些荒谬的理由，甚至为了某些不能了解的原因，我们便在这浮华匆忙的世界里消失了，再也找不到以前的自己。精神上的痛苦使我们四顾无依，徬徨迷惑，但内心深处，我们仍然向往一种归真返朴的清纯境界，渴望获得真正的轻松自由。

禅正是帮助我们祛除一切人生烦恼，通向上述现世幽境的助力。

提到禅，许多人会想到佛教禅宗的深玄，因而不敢问津，而该书从我们普通日常生活中的实例，透过不同的层面（从养生之道，到人生观、宇宙观），将禅这一古老东方文化瑰宝的奥秘通俗地展现在我们面前。作者没有故弄玄虚，也不想将读者引向宗教信仰的宿命论。作者的最终目标是现世人生。该书教示人们如何依靠自身力量来抵抗并治愈疾病，抛弃因自私而引起的一切烦恼，从而更完美地渡过有限的人生，并为创造理想社会而奉献自己，用著者的话就是要“利己、利世”。

该书问世后吸引了众多读者，屡版不衰，这个译本即是据日本讲谈社1984年第44版译出。

相信该书会使读者成为一位心身真朴康健、人格纯然完美的生活强者。就请诸位自己体味一下该书丰富的意趣吧。

译者

前言

禅很早就引起欧美人的浓厚兴趣。在日本，近年来禅倍受青睐，去坐禅的年轻人也日益增多。我想这大概是人们在高度发达的机械文明社会中，为寻回失却的人类充满活力的自然精神依托而求助于禅的结果吧。禅是一种超越宗教的东西，它可以将人类对其他万物的热情和真实的爱调和起来，同时促使科学和宗教得到升华。再之，它还可以大大促进人们的身心健康。由此看来，禅得到各国人们的关心是理所当然的了。

禅产生于印度，成长在中国，开花却在日本，它是东方^①，尤其是日本的一块文化瑰宝。由于我们今天迷恋于令人目不暇接的西方科学和宗教，因此很容易忘掉我们东方自己的遗产。然而在东方有关人性的卓识中，包含着弥补西洋方式重大缺陷的宝贵财富，其中最珍贵的就是禅。日本人为什么不能进一步挖掘自己所拥有的这份智慧遗产呢？对此许多西洋人觉得不可思议。

这大概是因为自古人们就将禅视为高深莫测的东西，因此一直认为它只是少数人可以问津的玄境。其实，禅原本是大众的公共财富。江户时代（1603—1867）使禅复兴的白隐禅师等大师们，就曾一面严格地指导专门僧人的修行，一面倾注心力对普通民众进行通俗平易地指导。譬如，清晨起床后做做爽身的体操，使身体放松，然后端正姿势，静坐十分钟。这种修养方法人人皆可做得来，其实这就是禅的第一

① 本书中“东方”特指中国、印度、日本。

步。如果你能照此坚持一个月，就会体味到心身整体的感觉与以前大不相同。我们首先要树立一个信念，即禅是超越宗教的东西，它不仅是佛教徒的财产，也是基督徒乃至全人类的财产。

在广义的禅当中有佛教的禅，禅宗又是其中的一部分，而且分为若干流派，流派内部又有“细流”，很是严格，这些都属于珍贵的传统禅。

禅的本质很注重古来的智慧遗产，另一方面它又不断地破除定规，回归到生生变幻的现实，明澈慈悲和对万物的深爱，进而尽力于自利、利他、利世之道。这个包罗一切、宽广无垠的禅智决不劣于前者孤危险峻的传统禅。

这本小册子即是为同时阐述禅的上述两个方面而写成的。

我在以前的十年间，曾分别三次赴美国、欧洲、印度和东南亚，并访问了澳大利亚、苏联。我利用访问的机会，做了多次有关禅的演讲，并就禅与许多人进行了广泛的交谈，解答了种种疑问，算起来大约有百次之多。这次通过本书，得到与诸位交谈的机会，我感到莫大的荣幸。

禅这种卓越的知性将成为诸位的财产，成为全人类的财产。日本、世界将会步步成为理想的社会。

佐藤幸治

目 录

引读	(1)
前言	(1)
序章 我们身边的禅	(1)
禅热的兴起	(1)
职员进修与禅	(2)
提高体脑功能	(2)
老师与参禅的年轻人	(3)
一个月换新颜	(4)
某寺院的儿童参禅会	(4)
返还“真我”	(5)
外国工员的静默尝试	(6)
遵从新渡户博士劝诫的二十年	(7)
第一章 包容宗教和科学的禅	(9)
一 禅与宗教	(9)
禅是宗教吗?	(9)
宗教的目的	(10)
禅可养成超越生死的态度	(10)
佛教中的自力与他力	(11)
禅包纳科学	(12)
禅与普通宗教的区别	(12)
二 宗教与人	(14)
罗素博士对基督教的批判	(14)
宗教的反动性和偏狭性	(15)

通向真爱的精神和行为·····	(16)
三 宗教、科学与禅·····	(17)
禅包容、补足科学·····	(17)
对立抗争的宗教·····	(18)
禅容括所有宗教·····	(19)
第二章 禅与健身之道·····	(20)
一 静坐与净心的效验·····	(20)
新兴宗教兴盛的原因·····	(20)
疾病的三分之一源于气·····	(21)
日本精神疗法的先驱·····	(21)
静坐法——慢性疾病的克星·····	(22)
重现笑颜，顽疾自退·····	(23)
新兴宗教对女性的作用·····	(24)
二 白隐禅师的内省法·····	(25)
基于体验的法病秘诀·····	(25)
我也是受患者·····	(26)
自我暗示的软酥法·····	(27)
三 静坐法种种·····	(28)
化解头、腹部的淤血·····	(28)
静坐法的受益者们·····	(29)
救助众多患者的生命·····	(29)
第三章 东方认识人体的睿智·····	(31)
一 气·····	(31)
孟子与现代心理学·····	(31)
自古养气为健康之本·····	(32)
探明人的奥秘·····	(32)

二 改善气质	(33)
如何戒除浮躁	(33)
首先是静坐	(34)
卸除精神负担	(34)
水清透底	(35)
东方智慧的功用	(36)
三 瑜伽、炼丹、气功疗法	(37)
身心修炼法	(37)
虚幻的印度人和求实的中国人	(37)
积蓄延年益寿的精气	(38)
借助健身禅的中国气功疗法	(39)
各种呼吸法和自我按摩法	(39)
动中取静、静中求动	(40)
四 身心不二的思想	(41)
把握整体的人	(41)
战后西方的相同倾向	(41)
禅的真理性	(42)
第四章 禅的科学真理性	(43)
一 坐禅与大脑功能的关系	(43)
相关说与非相关说	(43)
经验证明的效果	(43)
生理学研究的成果	(44)
脑电波的例证	(45)
脑电波实验的成果	(46)
动心与不动心	(46)
二 调整呼吸	(47)

长息长生,“真人之息以踵”.....	(47)
大周天呼吸法.....	(48)
随处都可练习.....	(49)
减少能量的消耗.....	(49)
能量代谢减少的原因.....	(50)
三 禅与强迫意识.....	(51)
仓田百三的恐怖症.....	(51)
用苦恼摆脱苦恼.....	(52)
顺其自然.....	(53)
四 禅与精神分析理论.....	(54)
禅的宗旨是“此时此地”.....	(54)
一位尼僧的幻觉.....	(55)
禅更为优越.....	(55)
提高自我调节能力的功用.....	(56)
五 不立文字.....	(58)
接近禅的“普通语义学”.....	(58)
模糊行为论.....	(58)
根源性经验的把握和表现.....	(59)
第五章 禅对西方人的魅力	(61)
一 解救危机的世界观.....	(61)
寻回失却的人性.....	(61)
铃木大拙与禅在西方的普及.....	(62)
人丢弃禅而丧失自我.....	(63)
禅与西方合理主义的契合.....	(64)
禅的光环.....	(65)
绝对普遍性的魅力.....	(65)

二 科学家的共感·····	(66)
暧昧的合理性·····	(66)
圆融的合理性·····	(67)
苏联、捷克学界的动向·····	(67)
第六章 禅与日本文化 ·····	(69)
一 禅与艺术·····	(69)
饮食和生活态度上的印迹·····	(69)
艺术领域的深迹·····	(69)
茶道精神·····	(70)
能乐确立的艺术基础·····	(71)
墨迹庭园之名作·····	(71)
西方的追求目标与禅·····	(72)
二 超越对立·····	(72)
剑客山冈铁舟的心·····	(72)
为提高剑术而修禅·····	(73)
绝对和平的世界·····	(74)
禅的新方向·····	(75)
捍卫日本的自由独立·····	(76)
第七章 说“悟” ·····	(78)
一 一位中学教师的体验·····	(78)
禅的见性与悟·····	(78)
“脱卸”与“空明”·····	(79)
不可名状的心境·····	(80)
噪音无声地穿心而过·····	(80)
“本心”显现·····	(81)

二 透悟“真我”	(82)
包纳天地万物的心性	(82)
预告死期与念佛	(83)
一切空无	(84)
我们的终极依托	(84)
三 引导见性的药物	(85)
奥鲁达斯·哈克斯莱的体验	(85)
在无我中与对象融为一体	(86)
对药效的态度	(86)
四 悟的世界样象	(87)
所有物象的绝对存在	(87)
三十万亿细胞的调和	(88)
巨大的茶碗	(89)
人类与自然的亲和	(89)
征服不会带来和平和爱	(90)
广博的见识，深深的慈悲	(91)

第八章 习禅妙法 (93)

一 亲体尝试	(93)
无界的四大目标	(93)
自己苦修莫如请教先生	(94)
坐禅的妙用	(94)
坐禅是调节身心的基础	(95)
短期见性	(96)
二 独自坐禅的方法	(97)
朝夕定时静坐	(97)

数息观·····	(98)
三 “十牛图”——索寻“真我”·····	(99)
寻牛·····	(99)
人牛一体·····	(100)
绝对“无”的还原·····	(100)
大智、大悲、大方便的汇融·····	(101)
终章 前景展望 ·····	(103)
东西方的共同财产·····	(103)
开辟世界新时代的原动力·····	(104)
实现多元统一世界的思想·····	(105)
地球上的最高自由·····	(105)
创造性的世界和平原理·····	(106)
作为全人类目标的誓愿·····	(107)
附录 进一步习禅的参考书 ·····	(109)
附记 ·····	(111)

序章 我们身边的禅

禅热的兴起

近二三年来，有关禅的书籍如雨后春笋般不断面世，一些公司的新职员研修会也开始改在各地的禅寺举行。在高中生中，利用二三周的暑假时间住在禅寺、边坐禅边学习的人也多起来了。报刊上甚至还出现了学龄前儿童煞有介事地打坐的照片。

每到旅游热季，京都的龙安寺、金阁寺、银阁寺、天龙寺、苔寺等寺院，经常是门庭若市，而这些寺院无例外地都是禅寺。

我于1955年首次赴美国巡回各地讲禅，翌年又在德国的高等学府做了有关禅的演讲。1960年再次赴美国，辗转加拿大、英国、德国，赴印度，巡访澳大利亚各地，仍然是讲禅，禅唤起了欧美等世界各国人们的关心。作为一种反馈作用，似乎从此时起，日本兴起了禅热。

曾有人问一位德高望众的禅僧，禅宗将来的命运如何，据说回答是“大概是自然消亡吧”。然而禅宗仅仅是禅的表现之一，而且我坚信即使禅宗消亡了，禅也不会消亡。我甚至在想，即使有一天禅在我们这个地球上与人类一起灭亡，它肯定还会出现在某个与地球相似的星体中，并与类似人类的

存在一起体现出来。我认为禅的大本是深广无限的。

职员进修与禅

五六年前村濑玄妙老师^①首次在新开设的宇治黄檗山潮音舍道场^②，对进修的新职员进行了禅的指导。最近以临济宗的妙心寺和曹洞宗的总持寺为首，开始在全国各地进行这种修禅指导。潮音舍等禅寺在数年间指导了约二百七十家公司的职员，据说仅去年一年时间，来此进修的人就达1.5万人。过惯了自由轻松的学生生活的年轻人，在跨入公司或其它有规律的生活圈之前，用一段时间与公司的干部和先辈一起同舍，清晨起床后，一同打扫卫生、坐禅、听禅、漫谈一些公司的情况及其他修养的知识，并通过这种方式，养成新的生活态度，同时也产生了与上级和同事的亲 and 感，这是极有意义的事情。近来不仅是禅寺，净土真宗等寺院也受到感染，甚至连自卫队也开始利用这种方式对新队员进行集中训教。

提高体脑功能

自卫队利用这种方式大概是为了使新队员适应有规律的生活，其实在进修中引入禅还有比这更合理的原因。

坐禅时要求姿势端正，从肩部到胫部自然放松，同时做轻缓的深呼吸，并默数呼吸次数，或者侧耳静听微细的响动和纯静之音，由此自然会心平气静。禅是印度古语（梵语或巴利语），意为使心安静（静虑）。

① 本书中的老师专指引导习禅者的禅师。

② 道场：指学习各种专门艺技和修行的场所。

心境清爽，自然会提高工作效率，减少事故，待人接物也会平心静气。由于心境澈明，大脑功能肯定会得以充分发挥，由此可帮你勾画出处理事务的最佳方案。两三天的坐禅当然不可能取得这种效果，但如果能在进修中悟出要领，并继续坚持下去，肯定会取得相应的效验。

一些禅家肯定会说，上述这类效果不是禅真正的目标，禅有更深、更崇高的境界，即禅是我们真正的自我，它应彻悟包纳宇宙本源的自我，并从所有束缚中解放出来，掌握绝对的自由心，以众生（包括无生物在内的所有物质）之心为心，造就深深的慈悲。不过这是禅的宗教内容，在三五天的进修中，当然无法达到这种境界。

老师与参禅的年轻人

二三年前的夏天，我在著名禅寺龙泽寺访问了中村宋渊老师。该寺位于沼津附近的三岛，是当年白隐禅师兴立的。白隐禅师是约二百年前的一位高僧，他复兴了临济宗的禅，并使之发展为近代禅。这座历史名寺也曾一度荒寂，前代住持山本玄峰，于九十五六岁的高龄，口念着“尘世将尽，时当隐遁”，以自己的意志圆寂（不是自杀）。然而高僧终于复出，现在中川老师承继了龙泽寺的事业。

中川老师毕业于东京大学，他在专门道场指导禅僧修行的同时，还辅导着东京大学教养部的禅会。在禅僧中，有不少故弄玄虚的人，但中川老师却不以此为然。他确是一位具有强烈研究心、稳重而又不持任何偏见的长者，是我最敬重的老师之一。那一次我是去悼念玄峰老师，并想顺便拜访阔别已久的中川老师。当时正有几名高中生在龙泽寺住宿参

禅，这是一群充满朝气、精力充沛的年轻人。我到时他们正在认真坐禅。在这里也经常有外国人来，甚至还有自称领略过东南亚禅的德国青年。

我开始坐禅是在大正（1912—1925）末年。那时为进京都大学，从家乡东北部的农村来到京都，借宿在皇宫北面相国寺中的丰光寺，我坐禅就是从那时开始的。看到这群年轻人在高中时代就能随中川老师这样著名的禅家习禅，我从心里向他们表示祝福。

一个月换新颜

在大学生中也有一些住在一起，边参禅边念书的人。东京工业大学的中村新太郎先生分别单独辅导着数名禅生，象中村先生这样笃志于布禅的人还可举出不少。如京都市西南郊区的长冈禅塾（大坂的已故岩井胜次郎氏创立）也接受了十几名禅生，这里设有禅堂，学生们过着集体生活，在森本省念老师的指导下，一边朝夕坐禅、参加清洁卫生等日课，一边在大学读书。在这里每年还举办二三次为期一周的集中参禅会。

森本老师毕业于京都大学，他待人坦诚，除禅之外，还潜心研究净土真宗的教义，是位卓越的宗教指导家。森本老师断言如果学生们在这里生活一个月，精神面貌定会焕然一新。

某寺院的儿童参禅会

在宗教刊物《中外日报》上刊载了佐贺市曹洞宗西林寺儿童参禅会的报道。这个参禅会是在住持小川秀邦先生主