

序

禪的特點是澄明心境，開啟智慧。本書闡釋中國禪的當前意義和應用，以它的三重意蘊為基礎：

（一）人本質自由自主。每個人選擇自己的生命意義，成功者為造福人間而自豪和安樂，失敗者為禍及他人而蒙羞和不安。不過不失而滿足者可以安心，不滿足者可能焦慮和埋怨，由自己決定。

（二）人有自悟的能力，從生活中認識自己的本性和可能，並積極建造高尚和幸福的人生。

（三）生命空寂，我們赤身而來，亦赤身回歸自然。所以禪宗主張儉樸和美悅的生活，靜觀世界，用創智豐富人生。

用現代心理學釋禪，安全感和自由是學習知識和創新行為的基本條件。所以我用了不少篇幅講述安心和自由的現代意義，引用各種各樣的成功者為例。他（她）們為自己建立的生命狀況，足以讓我們反觀自己，悟見健康而豐足的人生道路。

中國禪大程度地造就了日本文化和日本人的審美性格。它亦影響了西方從中世紀邁向現代的文化思潮。今天，西方人渴求安心，卻因為好戰和過強的物慾而不得安心。他們所需的大量心理治療，從心理輔導到精神分析到羅格治療術，大師們皆從禪取智。本書約有一半篇幅敘述這些史實和發展。

愛是生命的必需養分。禪心慈悲，慈助生長，悲拔苦難，合起來

是大愛，出自真心。心理學釋愛，說明一個人必須受到愛的感染，才能愛他人和佈施；必須熱誠自愛，才能與人分享愛的情感。對此，佛經和禪智都有充分的敘說，見於本書各章。

甚麼是禪呢？禪源於中國傳統智慧和佛教智慧，其理念和應用都不是一本書所能盡說的。現代西方學者有一個簡化的說法：禪的人生即是自我醒覺，在生活中與自己和環境和平相處，維持一種簡樸及快樂的生活模式。這包括棄除不需要的東西，凝聚經驗而非物有，尊貴自己和他人，享受真我，安樂幸福。

我於本書述禪，不限於禪在中國，而是敘述禪在世界各國，怎樣影響近四百年間的人類社會發展、人的狀況和精神渴求，以及禪在當前及未來世界如何推進人類的教育和福祉。我的敘述以經驗為本，以人類多彩多姿的奮鬥成績為例，以開拓視野和提高醒覺為目的。

早在距今四五百年前，禪的概念和智慧已經傳遍亞洲和歐洲，成為各民族文化發展的重要養分和動力。我奇怪中文書籍少有提及這樣重要的史實，而滿足於重複禪宗的傳燈故事，叫人生厭。本書打破這一傳統，帶讀者開拓眼界，並從遠方轟轟烈烈的歷史變動事實反觀中國文化的光芒，寄望得到讀者垂注、省思。

苟若有讀者通過閱讀本書而達致開悟、安心，無限祝禱。

江紹倫

於多倫多大學

二〇一三年夏

目錄

■ 傳統與新生魅力

從《易》至今的人本禪	〇〇三
統合儒、道、釋的中國禪	〇一六
禪入民間影響世界	〇二五
愛的心悟日行	〇三九

■ 禪影響國際思潮

禪詩化育高麗日本	〇六六
英文新詩的禪源	〇八〇
愛生惜死的禪勇	〇九一

■ 禪塑造日本文化

禪的唯美和世用	一〇四
日本禪的國際幻想	一一八



■ 美的人生

閒情的美樂人生	一三〇
禪詩的自由意境	一四九
古今中外詩禪一家	一六四

■ 自由閒適

閒坐看青山	一八二
書法禪悅對弈閒	二〇三
水墨畫與禪境	二二二

■ 禪的今天與明天

禪的古今慈悲關愛	二三八
禪的隨緣自適	二四九
靜啖詩味閒且樂	二六七
禪本的菜根做人態度	二八六

■ 後記

二九七

傳統與新生魅力





六祖慧能

從《易》至今的人本禪

佛教源自印度，但其鼎盛、流播世界離不開中國，文化遺存最豐富也在中國，這與佛教的中國化息息相關。為何佛教傳入中國之後，能迅速中國化、世俗化，變成中國人的日用智慧呢？這就要追溯到《易經》和中國傳統智慧與佛教思想的共通性及融合。

■《周易》——變通生智

《易經》非僅一書，但人們熟知、通常所指的則是《周易》，是西周（公元前一〇四六至前七七一年）時期創立、完成的作品。它一方面反映自然、社會與人生變化發展規律，充滿哲理，另一方面又是一本占筮指導手冊，能據以推測人事的吉凶、禍福，教人避禍就福，平和生活。

「易」字，《說文解字》釋為「蜥蜴」或「日月為易」，周易研究名家周錫韞教授則以為，此是根據蛻變後的字型產生的附會。他認為，據甲骨文、金文，易字表現的是浮雲蔽日、時露光芒的樣子，有忽晴忽陰之意。「易」由該義引申，指變化、更替、交換。《易經》觀象繫事，闡述宇宙人生的各種變化現象。

《周易》的經文古奧簡略，不易理解，歷來有多種不同的解釋，這些解釋的成文被集為《易傳》，原書的經文則被稱為《易經》。

三千多年來，研究《周易》的活動甚為活躍，成書有三千餘種。它們統稱為易學，包含研究哲理、文學、文字學、歷史、天文、地

理、數學、醫學、教育、政治、軍事等方面，可說是無所不有的學問。在民間，流行的方術亦基於《易經》的智慧，有占卜、算命、相學、風水和預言等，是中國人生活的重要層面。

今天，多數人認為這些智慧和方術「不科學」、「落後」，其實不然。只要我們用謙虛、積極的心態，細心學習，即可發現其中實用的智理。

試看「生生之謂易，極數知來之謂占，通變之謂事，陰陽不測之謂神」這段「易話」，就教我們在今天多變、速變的世界裏，認識變的正面作用，歷史知識對現在及未來的啟示，變通做事的有效方法，以及對神秘莫測的事提高警覺，細心研究。

又如，《易》的基本構成是卦，卦是古人對自然現象的觀察和抽象歸納，含有「掛起」自然現象給大家看清楚的意思。相傳伏羲氏綜觀宇宙間的陰陽變化，創作了先天八卦，周文王創作後天八卦，都用簡單的圖樣表示宇宙的八種自然現象，即天、地、雷、風、水、火、山、澤。每一卦的圖樣乃用三劃表示，稱為三劃卦。

《易經》有六十四卦，每一卦的卦象都是自然界的兩個現象陰和陽組合而成的。陰陽是《易經》的核心概念，它表現在陰陽兩爻和太極的變化中，開發辯證思維的多種維面，包括整體思維、動態思維和相成思維。陰陽本來是兩種相反的原素和動力，但是有相互依賴、相濟相補、相互轉換的作用，構成對立統一的整體。一個人掌握這些道理，可以拓大思維空間和方法，提高分析和判斷的權能。近代，韓國採用太極圖做國旗，時常提醒國人利用宇宙變化創生知識。

《易經》講「變」，總與時、空相關。時間和空間不可分離，

它們的結合構成人和事的真實。六十四卦有三百八十四爻，其中每一卦和每一爻都代表一個時空（地點）或時位（鐘數）。每當一卦的任何一爻有所變動，即時產生事情的時空變化。在工作或生活過程中，我們如果能夠掌握這些錯綜複雜的變化，就能適應，或者策變，知道何時何地適宜變或不宜變，用預設方法（proactive approach）把事情安排得當，求取成功幸福，心境泰和。相反，如果我們只能在變發生以後才去想法應變，效率不高之餘，還要承受很大的心理壓力了。

面對今天競爭激烈的世界格局，個人或者國家，若能做好自覺、自保、自強、自發、自返的工作，一定成功而快樂。

■ 禪與儒、道互補，建構中國智慧

佛教東漢時傳入中土，與儒、道在並行、競爭、融合中發展。至唐宋時期，而完成中國化、本土化的歷程，形成禪宗。

禪宗可以說是深受儒家智慧的感染，儒學則受到《易經》補足而立論，其中還介入了老莊智慧。所以，我們要認識禪宗的真諦，須飲水思源，方能博學通識，全面地認識禪的發展和當今應用。

孔子整理中華民族春秋以前的文化典籍，編訂《詩》、《書》、《禮》、《樂》、《易》、《春秋》六經，開創儒家思想、學問。他讚歎易道「自強不息、厚德載物」的智慧，惋惜自己的知識來得太遲。

《易》被譽為群經之首。漢人論《禮》引《易》說：「有夫婦父子君臣上下，禮義有所錯。……故禮經三百，威儀三千。」論《樂》引《易》說：「先王作樂崇德，殷薦之上帝，以享祖考」。諸子百八十九

家總引《易》立論說：「天下同歸而殊途，一致而百慮。今異家者各推所長，窮知究慮，以明其指」。

儒家的學說與《易》一脈相承，充滿了自強不息的人本主義、現實主義精神，申禮樂，重孝道、重倫理秩序，重人事遠神、仙，強調學習，追求事功。其實踐理性基因，與同一時期形成的道家思想中的自然、率性、空靈、玄遠，共同奠定中國人性格的兩面，正如八卦的陰與陽。

佛家的理論，與儒、道大不一樣，它講眾生平等，六道輪迴，有情皆苦，出離解脫。乍一看，對以宗法、倫理為基礎的社會是一個衝擊。但這種相反、相對，同時也是一種補益、充實。

佛教傳入中國前，儒家孟子也講性本善。兩者說的都是「善」，卻不盡相同。孟子談的是人性本善，佛家則把善性加諸一切生命，人與動物都一樣。佛教的輪迴觀念，就是以這一信念為本的，善結善緣，惡造惡孽，因果循環，報應不爽。由於傳播形式的差異，受眾的不同，可以說，儒家更多地塑造了中國統治階層、士大夫階層的精神品格，而佛家則在民間春風化雨，彰顯隱惡揚善、勸世化俗之效。

儒家嚴守禮法，強調「君君臣臣父父子子」，秩序嚴謹。這固然有利於形成穩固的社會體系，又難免僵固淤塞，壓抑精神。知識階層還可藉由老莊，享受山林隱逸，暢想玄遠，抒發性靈，一般民眾則困於嚴密的倫理羅網，無可逃避。佛教則說眾生平等，《涅槃經》云，一切眾生悉有佛性。至中國禪宗，更加弘揚此一觀點。禪宗提出，「悟即是佛」，「迷即是眾生」，人與佛菩薩的區別只在是否了悟。在修行方法上，也推重不落文字，不重形式，見性成佛，樵夫漁

子、僻遠野夫，只要心境澄明、了悟空性，即至佛境。這打破了森嚴的社會階級、重重的倫理尊卑，也突破了愚夫愚婦向佛的語言、文字、形式等障礙，使佛智更廣泛地進入民間，影響中下階層精神領域深遠。

儒與佛，經由漫長歷史時期的對立發展，相互不斷參照、吸納，修正自身。儒家引佛智，發展出理學、心學，佛家則向儒家建構的世俗體制妥協，引儒入佛，形成世俗化、在中國得以廣泛流佈的禪宗。二者呈現出交融、匯流的趨勢。本書所謂的中國禪，正是指這種匯流形成的寬泛、靈動、豐富且具有包容性的中國文化。

■ 人本精神與龍的傳人

綜觀古代智慧，儒家尚孝，墨家尚儉，道家尚自然，都源於《周易》。故而中國人本質的定義，做人的態度和方法，以及處理經濟和生態的思想，皆可追溯到《易經》，又表現為後來集儒、道、釋大成的禪智。

今天，人們不論說建國或教育，都習慣提起「以人為本」的口號，好像它是十分時尚又「進步」的概念。其實，西方的「human based」概念（譯為「以人為本」）出於基督教和人道主義（humanism）的根源，不同於中華文化出現得更早的《周易》智慧的人本精神。中國人是天、地、人三才之一，又是龍的傳人。這些對人的描述，表明人的尊貴等同天地，即大自然的一切。

《乾》卦彖辭說：「大哉乾元，萬物資始，乃統天。雲行雨施，品物流形。大明終始，六位時成，時乘六龍以御天……首出庶物，萬

國咸寧。」此卦以五十多個字歌頌大自然的起始、萬物生成、一切事物的原本，更歌頌了人類社會的根基。它指出「首出庶物」，把普通百姓（庶民）放在第一位。這就是「以人為本」的古代意思。

甚麼是人，尤其是最優質高尚的人格呢？《周易》用龍的各種形象和行動詳細描述。乾卦是龍卦，闡述了龍的六個式樣，包括潛龍、見龍、惕龍、躍龍、飛龍和亢龍，外加「用九」時的群龍。《周易》用龍的剛健、進取、自強說明龍人的陽剛性，又用他的謹慎和柔順說明龍人的陰柔。在陰陽加量互動互補之時，許多困難的事情都可妥善解決。

我們且以「潛龍」為例，說明中國人做人的最高智慧。《乾》、《坤》兩卦的意義很廣，都依文言理，所以叫做「文言」。孔子說：「龍德而隱者也，不易乎世，不成乎名，遁世無悶，不見是而無悶，樂則行之，憂則違之，確乎其不可拔，潛龍也。」

簡單地說，有德而隱的即是潛龍。在現實社會，有德行的人不一定都成名人。但是儒家主張，一個人不可以因為不能成名便不注重德行。孔子的「君子」是有德而隱（不出名）的潛龍。他不是潛一陣子，而是長期都不在乎名聲的。這樣的龍人需要具備四個條件：一不因為世俗的污濁而隨波逐流，二不以成名為意，三不因為冷漠而感到孤獨，四不因為沒有人理解自己而苦悶。他會放手做有意義的事，一定不做違反自己宗旨的事。

■ 把握時機

乾卦《文言》談人需把握時間或時機，十分清楚。九三條說：

「終日乾乾，與時偕行」。上九條說：「亢龍有悔，與時偕極」。前者勸人積極做人，抓緊時間。後者說明，時間見證人事，十分公平，不會給權勢之人多一些，不會因人卑微而給少一點。假如一個人到了終點仍然沒有自我完成，就成了「亢龍」，只有自悔了。亢字有高的意思。上九爻辭解說：「知進而不知退，知存而不知亡，知得而不知喪。其唯聖人乎！」

進退、存亡、得失是人生道路上循環往復的三個連環。誰能夠掌握利用，就會成功而安寧。不能，就憂心終日而於事無補。很簡單，一意向上爬的人，到達了高峰，掉下來不堪設想，如果進退得宜，就可平穩進步。今天許多父母一意教子女凡事爭第一，應該本此三思。

乾卦《文言》對人的崇高品格這樣說：「夫大人者，與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶，先天而天不違，後天而奉天時，天且不違，而況乎人乎？」文人說大人為聖人，老百姓說他為大丈夫，意思都是至尊的、最為完美的範典。他的修養與天同高，與地同厚，與日月同明，與四時配合得當，與鬼神一樣面對福禍，有求必應。所以，《文言》的作者感歎說：「知進退存亡而不失其正者，其唯聖人乎！」

確實，《周易》不論說卦或者說宇宙動力，第一，都說得條理分明及詞言簡易；第二，都以人為本，把人的一切描繪得具體、生動而貫通古今。這樣博大的經典，數千年受到千百學者的精心研究和解說，其中多數人都同時開發佛理禪智，互相補充。所以，中華文化今天以儒、道、釋（禪）的智慧精華為特點，是每一個中國人的福氣，應該珍惜，努力學習。