本文榮獲九十一學年度第二學期楊管北居士獎學金

《武藝中的禪》讀後感

● 邱一平

一、前言

「武藝」與「禪」，本來是兩個不相關的名詞和概念，這本書命名為「武藝中的禪」，就不由得不使人好奇地想一探究竟了。

佛教的禪，作為一種信仰或人生態度，自清朝末年以來，在中國已經逐漸式微。但二十世紀中葉，經由日本禪師鈴木大拙先生的介紹，禪在西方世界引起不小的風潮。中國大陸經過文革的洗禮，在八十年代亦重新興起禪學熱潮。(1)

「禪」的定義眾說紛紜，一般人對它的內涵，大都模糊不清，因此，在談論禪的時候，我們必須注意它並不全然是印度的產物。縱然佛教傳統就注重「禪」（又譯「禪那」，意為靜慮，即止他想，繫念專注一境）的修習，但本文所指的禪，卻是佛教經由中國人——唐朝時代——所發揚的新學說。為了了解其中的曲折，讓我們先對相關的背景作一個交代。

根據禪宗的記述，釋迦牟尼佛在靈山說法，有一位大梵天王供養佛一朵金蓮花，佛拿著蓮花示眾，眾弟子都不瞭解佛「拈華（花）」之意，只有大弟子摩訶迦葉體悟佛陀的旨趣，而展顏微笑。佛於是說：

我有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字、教外別傳……，今方咐囑摩訶迦葉！(2)

以心傳心的傳教方式樹立了禪的典範，成了禪最早的公案，雖然這則故事是否真是禪的起源，仍無定論，但是這樣的表達方式，不著一句言詞，不落入分別概念的語言範疇思維，的確是禪的核心氣質。往後禪的發展，就跟這樣的氣質息息相關。

禪從印度傳到中國始創立宗派，禪宗的初祖傳說為菩提達摩(西元？～五三○年)，達摩自南朝梁時來到中國，把上敘這樣的教法在中國弘傳。二祖慧可（西元四八七～五九三）、三祖僧璨（西元？～○六）、四祖道信（西元五八○～六五一）、五祖弘忍（西元六○二～六七五年），到六祖惠能（西元六三八～七一三）始立宗派。禪宗作為佛教的一個宗派而言，比其他的佛教宗派更為中國化，更符合中

國的人情風味，也因此我們現在一般所言的禪宗，指的是「中國禪」而不是「印度禪」。

然而，其中特別值得一提的是，五祖傳法六祖，有一個富饒禪味的傳法故事，這個故事也可以呼應之前的「拈花微笑」。傳說有一天，五祖弘忍要求弟子將習禪的心得寫成四句偈，結果，熟稔經典、博學多聞的神秀大師，寫下：

身是菩提樹，心如明鏡臺，　時時勤拂拭，勿使惹塵埃！(3)

我們不難看出神秀把「身」、「心」當作是實體，時時勤加照料，雖然我們可以肯定其用功努力，但也惋惜其仍將種種因緣所生之暫存現象當作是實體，讓心識攀緣其上。在領悟的層面看來，神秀的功夫不夠。惠能也寫下：

菩提本無樹，明鏡亦非臺，　本來無一物，何處惹塵埃？(4)

這樣見得本性是空的思想，擺脫了妄想執著，對精神層面的體會比神秀高了一層。於是弘忍便將衣□傳給了惠能，認為惠能真正掌握到了禪的精髓。

六祖惠能之後，其傳承有荷澤神會、青原行思、南岳懷讓等支，後有石頭希遷發展出雲門宗、法眼宗、曹洞宗；馬祖道一發展出溈仰宗、臨濟宗，盛極一時。禪學在中國固有文化的涵養浸潤後，不僅成為中國精神遺產的一部分(5)，並傳到日本。在二十世紀中葉，禪又藉由日本人鈴木大拙先生傳到歐、美等西方國家。這裡必須特別指出，鈴木大拙作為東西方文化交流的關鍵人物，對西方世界早期接受禪的思想有很大的影響。由於《武藝中的禪》作者為美國人，因此，我們可以合理的推測，作者所了解的禪必然是鈴木大拙在西方大肆宣揚的「禪」。有鑑於此，本文將以鈴木先生的禪作為比較分析的依據和對象。

二、篇章旨趣分析

這本書談到武藝和禪，但並不是相關領域的嚴謹著作。它不能帶領我們進入相關的堂奧，很難有系統地分析武藝與禪的關係。書中，作者只是以其作為武藝的愛好者與實踐者的身分，娓娓道出他學習武術的心得、武師的生平事跡、從武藝領悟到的禪機和武／禪對他生活的影響等等。作者選用小品文式的體裁，使用淺顯貼近口語的語句，每篇文章僅敘述一個觀點或一個事件，內容則十分生動，讓人讀起來倍感輕鬆有趣。

作者沒有將書中的文章分類，但事實上，文章的編排與其思想內容還是有一定的關聯。例如，〈無思之痛〉、〈無為之為〉、〈與恐懼為友〉、〈信心的看〉，都在談如何面對或克服負面情緒、培養積極的自信；〈攝心：收緊你的心〉、〈無

心：讓你的心流動〉、〈直覺的動作〉等均談到無心的狀態。但是筆者要討論的並不擬遵循原書的編排次序。因為經過分析後發現，文章所蘊含的觀念，可以歸為三大類。以下依次論述。

（一）廣義下的禪機

禪在本質上是實踐而不是理論的，它適用於日常生活的大小事物，而且離開平常生活就無所謂禪。廣義而言，我們可以說禪是一種實踐生活的方式，是待人處事的智慧。這個智慧表現在它帶領我們超越卻又不離開真實的世界。針對這點，禪學研究者霍甫曼（Yoe Hoffmann）有一段肯切的論述：

禪教人養成不逾矩而從心所欲；超然物外而不自外於人的功夫。用一句比較高調的話，它以超越的平凡教導學者。以一句比較單純、比較平實的話說，它只教人平常，別無奇特。(6)

從這個立場出發，我們發現作者處處展現對生活事物新的觀點和領悟，可以看出作者許多匠心獨運的構思與發人深省的體悟。如果我們承認鈴木大拙的說法，認為「禪學的精髓在對生活和一般事物獲得一種新的觀點」(7)（或者，我們把他的話作最廣義的詮釋），我們就可以說，作者在許多方面為我們打開了生活上的禪機。由於本書內容和習武有關，因此這些禪機或多或少都和「武」有關係。

根據傳統，一般的習武者都必須到道館，跟隨師傅學習技藝。在作者看來，道館即是個具體的小世界，體現真實人生的緊張微妙關係：

道館是一個具體而微的宇宙，在那兒我們接觸到我們自己——我們的恐懼、焦慮、反應和習慣。它是一個充滿各種衝突的競技場，我們在場上所遇到的對手，與其說是對手，倒不如說是同伴，可以幫助我們更充分的認識我們自己，在那兒我們很快就可以相當了解我們是誰？我們在世界上如何反應？(8)

因此，道館又稱為「開悟的地方」。我們從中學習到做人的智慧：如何面對別人和我們自己。面臨對手的挑戰、自己的極限和許多不安定因素，我們必須更能掌握自己的情緒，建立堅定的信心。在實際搏鬥和較技的情境中的體悟，我們可以將之推廣至生活的各個層面，用來處理日常生活事務而且成效斐然。這是作者在書中很強調的一點。例如，他曾直接指出：「學習武藝時所需的專心和技巧，可以運用到日常生活上。」(9)並且，書中相當多的文章都在結尾部分談及作者自己如何把從「武」——無論是從武藝的學習或武師的教導——中的體驗落實到具體生活的應用。(10)在這方面，作者有兩個重要的觀點：

1.情緒控制

在面對對手或問題時，我們很容易陷入焦慮、浮躁不安。然而這種因害怕或緊張而產生的反應，事實上對問題的解決不但沒有助益，反而會把事情搞砸，令情況更糟。如果處理的是生命中影響重大甚至生死攸關的事情，則我們要付的代價可能就會很大。 優秀的武師在這方面總是表現得平靜祥和，不疾不徐而自信滿滿。這種穩健的冷靜是面臨難題或挑戰的最佳應對。要做到這種狀態，消極而言，必須驅除負面情緒，不讓它們在心中滋長。作者在〈與恐懼為友〉中指出：我們應該正視負面情緒，勇於檢視情緒的根源：

面對一個可怕的情境，要勝於忽略它。譬如，過去我一有情緒上的困擾，我就設法逃避。現在我知道這種情緒上的困擾是難免的，我就開始設想它的形式。我開始面對和分析我的恐懼：最壞的情況是甚麼？我應該如何反應？（一四三）

如果我們冷靜的分析，我們發現可以以更超然的角度觀察情緒。首先，我們必須不逃避問題。任何在情況發生時自然引發的情緒都是正常的，並且不見得是壞事。作者在〈怒而不動〉裡引述他的詠春拳師傅劉吉美的話：

對別人產生攻擊或敵視的思想和感覺，並不算壞。……壞的是讓這些情緒主宰你的本性。（九三—四）

我們得駕馭自己的情緒，然後才能夠把問題處理好。而在這之前，我們須先沉著的面對問題：包括問題發生的癥結和我們的情緒本身。

2.培養信心

負面情緒往往只是沒有自信的表現，用來掩蓋我們害怕失敗和沒有信心解決問題的事實。〈與恐懼為友〉中作者明確指出這一點：

當我害怕時，我只是在恐懼我自己；而我自己的恐懼，只不過是庸人自擾，並沒有甚麼好害怕的。……我的缺乏自信，是問題癥結所在。（一四三）

例如，遭遇攻擊或面對艱鉅難題時常會有的無力感，事實上在許多時候是我們缺乏自信。因此，要建立自信。作者在〈信心的看〉中提出了克服問題、建立自信的方法——關鍵即在於正確的「觀想」：面對棘手或沒有把握的問題和困難時，我們在專心摒棄雜念之餘，可以做一種結果的「觀想」：觀想問題被解決的情形。換句話說，把思緒放到成功的未來，這樣一來就能克服沒有信心的遲疑從而完成任務。文中，作者的老師李小龍告訴他：

觀想成功而非失敗，相信「我能做」而非「我不能」。負面思想只有在你鼓勵它們，並允許你自己被他們所控制時，才是威風八面的。（一五〇）

筆者必須指出，上述的兩點，事實上和禪並沒有很密切的關聯。雖然我們可以把它們當作生活上的禪機，但也僅當我們在非常寬廣的意義下論禪方能成立。嚴格說來，這種看法充其量亦只是待人處事的明智策略。我們不難從一些和禪沒有關聯的勵志書籍找到類似的建議。因此，如果要更進一步釐清武藝和禪之間本質的關聯，我們必須更關注書中蘊含更嚴格意義下禪機的部分。

（二）實用面向之禪修進路

禪的正規修行方式即是禪定。大致而言，禪定是一種攝心的過程。雖然禪不把攝心當作唯一的目的，但不可否認這是達到最高境界的必經途徑。正如釋性廣指出，印順導師在《成佛之道》認為：修習禪定，有對治「散亂」和「欲樂」的功效，因為「散亂的心念，易使意志渙散無力，不但受制於情緒的波動、煩惱的擾亂，也更無力於心神的寧靜和善法進修。」(11)簡而言之，如果沒有基本的禪定基礎，我們就很難免除雜念牽絆，不得超越。

這點，正是武藝中同樣強調的。對於緊張凝重的武藝較量，勝負往往取決於電光石火之間。因此參與者非得全神貫注，一心一意不可。當一個人把他心猿意馬的心收攝專一，他就進入禪定的狀態。值得一提的是，鈴木大拙也不只一次提到，禪不等於西方密契主義的冥想神祕經驗。禪，始終是回到具體生活的東西。因此，我們不難結論，禪的攝心不會完全空無一物的完全喪失知覺。作者曾借李小龍的話闡明武藝和禪在攝心方面的高度一致。在〈攝心：收緊你的心〉篇裡說：

> 好的武師一時只把他的心放在一件事上……他來者不拒，有什麼就完成甚麼，接著迎接下一件事。就像禪師一樣，他不關心過去或未來，他只關心當下所做的事。因為他的心是收緊的，所以他是平靜的，也能夠儲存力量。因為他的心只容納一個思想，所以這個思想將注滿他整個人，就像水注滿水壺一般。（一〇七）

對於禪定的心理狀態，李小龍的說法當然不是定論，但所表達的，其實是對禪的褒揚。禪定的專心讓人盈滿，讓人充滿力量。正因為這樣，方能夠有足夠的力量面對挑戰，克服問題。並且，專心和放鬆並不是對立的。相反，只有攝心專一，我們身心才能輕鬆。作者在〈無為而為〉裡告訴我們，他領悟到這個道理後，如何把它運用到生活上：

> 然後我把同一原則應用到工作上。雖然我面對著似乎無法完成的日程，但我對自己說：「管它幹甚麼！做就對了。」我的專注集中了，但我的生理上和心理上都是放鬆的。我以超乎想像之外的較少時間和較少精力，完成了分內的工作。

無可否認，禪修時強調的攝心，的確和武藝的修行有密切關係。正如作者自己所說的，武藝的最高境界是在「發展精神」。所有武藝最高的目標，必定是超乎體能技巧層面的精神境界。(12)

另外，禪對日常生活的事物保持開放性，強調要用新的觀點，不帶偏見和意識型態觀照事物的態度，也是對武藝、甚至人生很有裨益。禪的這個特質，鈴木大拙有一段很清晰的闡述：

禪使我們對事物產生一種新的觀點，一種認識生命的真理和美以及認識世界的新方式，使我們在意識深處發現一種新的力量來源。(13)

在武藝中，我們必須虛懷若谷，時時注意我們的狀態，勇於修正自己，調整步伐。例如，〈空出你的杯子〉就引用了一個頗為流行的故事，說明一個不肯開放自己胸襟的人，就如同盛滿了水的杯子，再也裝不下更多的東西。如果我們執著於既有概念，就會不自覺的限制了自己。而禪要求我們的，卻是真正的自由自在。

總結來說，從上面所提到的各方面材料看來，作者雖然肯定了武藝和修禪間密切的關係，並且指出禪修進路在應對無論是道場還是人生戰場的挑戰難題時，是如何的具有實踐價值。但我們必須同時注意到，這並不是禪的本質所在。事實上，禪並不是執著某些教條的學說。對禪的理解可以而且應該跳脫一般舊有的思維。換句話說，為了符合各各不同的學佛根機，禪宗教導的方式自然是不拘形式，除了參話頭、逞機鋒，還用棒喝等怪異行徑。若執著唸經、拜佛、念佛、坐禪等形式，只會降低個體對宇宙本質觀照——即個體直接和世界沒有隔閡的接觸——的力量。當然相關的論述還有許多，但這不是本文的重點，這裡只想指出：過於承認或肯定禪修的進路／方式，並不能真正把握禪的核心概念。因為禪的核心並不在它的功夫上，相反的，是在達到開悟的境界。禪宗有四句很能代表它基本教義的話：

教外別傳，不立文字。　直指本心，見性成佛。

由此可見，我們必須知道，禪所關心的是如何讓人見性，只要一個人得見其真本性，則自然就達到佛的境界。因此，如果要揭櫫禪和武藝最本質的關聯，我們必須注意：武藝中是否有見性的面向？

（三）開悟之武藝

所謂開悟，主要是指主體獲得心靈上的超越，以及對事物發生煥然一新的看法。鈴木大拙曾指出，開悟是禪的本質。禪離開了悟就不成其為禪：

悟是禪存在的理由，沒有它，禪就不稱其為禪。因此，一切功夫——訓練的也好，教理的也好——都以悟為目標。(14)

由此，我們必須分析，武藝與禪是否有相同層面。唯有找到兩者在如此的高度可以相互引發，才可以宣稱這兩者的關係是深刻的。

根據作者，這兩者的確在本質上是相通的：練武的最高境界並不僅在於技藝，更重要的，是心的鍛鍊。

1.一種覺醒的狀態：

「悟」 學佛的目的無非是為了成佛，然而「佛」是什麼？「佛」的意義是「悟性」（enligh- tened nature）(15)，這是一種完全覺醒的狀態，一個開悟的人能瞭解一切宇宙人生的實相，不為過去的習性所障蔽。在悟者眼中，世界完全澄澈清明，對一切因緣所生法，無不了了分明。然而，這樣的狀態並不是某種神通，或是需要花極大的力氣向外尋求。妙的地方在於，這是我們的「本來」狀態，只因我們「無明」，不能見得。

更確切地說，「悟」就是要回到本然，「悟」就是要「見性」，見到我們的本心本性，見性即能見到本心，而本心即是佛，佛即道，道即禪，然而，為何「心」、「性」、「佛」、「道」、「禪」之間會有這樣等同的關聯呢？我想引用鈴木大拙在《禪與生活》中引用《達摩六論》的一段話來闡釋：

如果你想見到佛，就應該見你自己的本性；因為本性就是佛。如果你沒有見到你自己的本性，那麼你心中想佛，口中唸經，行為上持戒又有什麼用呢？……一個沒有見到自己本性的人，就不應該稱為名師。　當一個人還沒有見到自己的本性時，就無法脫離生死輪迴，不論他如何精通十二部經典，永遠不會解脫三界之苦……如果你想見到佛，就應該先見到你自己的本性，你自己的本性就是佛。佛是一個自由自在的人，……一個既無所作也無所得的人。　佛就是你自己的心，不假外求。(16)

如果我們將體悟見性的功夫應用到日常生活，不論是挑水砍柴或是行住坐臥，只要能擺脫舊習，用新的眼光看待週遭事物，用新的價值評估自己，使「本性」能夠完滿的呈現，就可以說是「悟」的實踐過程。就如〈空出你的杯子〉的故事，擺脫舊習、成見就是「悟」的實踐，李小龍對作者說：

你知道你必須忘掉你所學的一切功夫，重新開始嗎？（一五）

文中談到一位大學教授向日本禪師問禪，教授在跟禪師問禪的時候，總是滔滔不絕地發表自己的學識，於是禪師建議他去喝茶，禪師把杯子倒滿之後，仍繼續倒茶不顧茶溢出來，教授忍不住說：「茶杯滿了，不要再倒了。」禪師於是藉機說：

就像這個杯子一樣。你充滿了自己的意見和理論。除非你先空出你的杯子來，否則我怎樣教你禪呢？（一六）

作者體悟出必須要把過去的知識和舊習慣的心空出來，才能學到新的東西。這樣的學習突破窠臼，擺脫過往既成的習性，我們也可將它看作是實踐「悟」的一種。

除此之外，作者也在〈認識你的極限〉一文中，應用了體悟的訣竅，進而對自己做新的評估。就好像作者認為自己受限於年齡老邁，無法跟年輕人在體能上較量，於是心灰意冷，李小龍便鼓勵他說，李某的武藝之所以會這樣精湛，也是因為認識了自己體能上的限制，不因為自己的腳長短不一致，就放棄習武，反而接受自己，認識自己，見到自己的本心之後，就更能發揮自己本有的能量。所以李小龍對作者這樣說：

往者已矣！過去的事如夢幻泡影。你必須活在當下，你是什麼就接受你是什麼。你的骨頭硬，衝力小，就必須拿知識和練習來補償。（三六）

就這樣，作者體悟到只有接受自己的極限，毫無怨言，然後加以利用，方能把一切存在於自己本身的力量，發揮到極致。

綜合以上所述，這種思維的轉變，都不是因為苦讀經典或在文本上作工夫所得來的，相反的，只要一念轉變，就能當下體會，從而對以往視為理所當然的東西重新給予新的詮釋。於是我們可以理解禪除了功夫之外，「悟」才是它的核心價值。

2.「反」的非邏輯思維方式

我們所要「悟」的是一個超越理智思維、語言概念所能表述的覺知境界，目的是為了超脫以往的習性窠臼，不為外相所迷惑，而用完全不同的眼光直觀世界本質。既是如此，禪師所用的表達方式，也常常出乎我們的意料之外，通常不是「正面」的肯定，而是「反面」的否定，用看似否定的辭句（諸如：無心、無念、無住.....等）來突顯開悟的圓融境界，融合所有的邏輯矛盾、主客分別與二元對立，呈現浩浩蕩蕩、圓通無礙的究竟實相。如同以下這則和尚與禪師的對話：

有個和尚問興善惟寬禪師：「道在何處？」　惟寬回答：「祇在目前。」　和尚問：「我為何不見？」　惟寬說：「因為你有『我』的緣故，所以不見。」　和尚問：「我有『我』的緣故，所以不見，和尚見到了嗎？」　惟寬說：「有你有我，反覆輾轉，所以不見道。」　和尚問：「如果無我無你，能見道嗎？」　惟寬回答說：「如果無我無你，誰求見道呢？」(17)

類似這樣的對話，在禪宗的語錄裡不勝枚舉，惟寬禪師用否定你、我的反面論述，來突顯不要執著於分別概念、二元對立的表相，常常在一連串的否定之後，又給人豁然開朗的感受。

然而，我們不能用一般理性的、邏輯的思考來詮釋禪宗的話語，否則只有適得其反，想破頭也想不通裡頭究竟有怎麼樣的道理。就好像《心經》裡的「色即是空，空即是色」，如果用邏輯來分析這句話，色怎麼會等於空？空又怎麼會等於色呢？於是，我們又會再繼續分析「即」的意義。這裡的「即」究竟是「等於」、「屬於」還是「包含於」？……如果這樣一直分析下去，只會把我們帶離實相愈來愈遠。要瞭解「色即是空，空即是色」的道理，只需要不執著外境的表相，不執著外在事物固定的型態，「色」就是一切有形之物，只要我們空掉這一切，自能發揮無窮的力量。《武藝中的禪》有一篇〈焦點的力量〉，描述一位柔道黑帶高手，想要找李小龍挑戰，因為李小龍的外表看起來並不怎麼起眼。這位黑帶高手打心底就瞧不起李小龍，固執地要跟李小龍挑戰，於是李小龍和他面對面站到游泳池旁邊，並說明只要一個拳頭就能夠擊倒他。那位黑帶高手以為李小龍吹牛皮，沒想到李小龍只是把手指握成拳頭，僅是四分之一吋的動作，就把那位黑帶高手摔進游泳池裡。之後那位高手還表示，打在他胸前的力量，彷彿是鐵鎚一般。我們會很驚嘆，李小龍究竟是怎麼做到的？他這樣說：

我放鬆著，一直到身上的每一條筋肉準備動作為止，然後把所有的力量集中在我的拳頭上。……要想產生巨大的力量，你必須整個人放鬆並集中你的力氣，然後把你的心和你的一切力氣都集中在攻擊目標上。（一五九）

在這當中，李小龍確實了解「色即是空，空即是色」的道理，他不執著於拳頭的外在形相，不執著於有形之「色」，能將全身每一條筋肉的力量都集中到拳頭上，這就是「色即是空」，也正因為不執著形體，如此一來，一個拳頭的力量也就等於全身的力量，這就是「空即是色」。藉由這樣的體會及應用，「色即是空，空即是色」的意涵就完美呈現，不需要經由嚴格的邏輯分析，這是體悟禪機的正確之道。

接下來說〈無心：讓你的心流動〉有關反面思維的一則故事。按照一般人的邏輯，是心在支配著身體的運動，是心控制著身體從思想的流轉到舉手投足、一顰一笑，都是心的作用，這也很符合我們的常識與邏輯，但是這則故事打破我們以往的概念，用一種反面的角度來思考心識的作用。李小龍認為只有在心不作用的時候，潛意識的能量才會展現，這樣的境界比起「有心」去打拳，要來得更高妙悠遠。就是當我們出拳的時候，不需要多餘的考慮，讓動作自然而然的發生，這就是「無心」的境界，李小龍這樣說：

日本人所謂的無心，就是這種境界。根據禪師的說法，當動作者與動作分離、思想不干預動作時，就是無心在作用了。因為潛意識動作是最自由、最不受拘束的。當無心發揮功能時，心就從一個行動移到另一個行動，像水一般地流動，像水一般地注滿每一個空隙。（一一二—一一三）

心識必須常保「流動」的狀態，以免當心識過度專注於一個地方時，動作就產生阻礙而遲緩。作者花了一些時間體會「無心」，從而在運動選手的行為中驗證了「無心」，劉吉美這樣說：

你曾經注意過一位傑出的職業運動員表現得多簡單嗎？訓練和練習取代了意識的奮鬥，它只是做而已。不管是打網球，或打高爾夫球，揮球拍或球棒就對了，不要刻意想去擊球。滑雪選手能夠感覺地形的起伏，當他們必須上下滑行時，那是完全自動的，毫無思想——無心。（一一八）

以上描述，都在表達一種異於我們一般思維的邏輯思考，藉由這樣的練習，讓我們自然的本心有機會找到一個流動的出口，也讓我們有機會窺見這自然本性流露出的光芒。

我想引用下面一段話，來替「反」的非邏輯思維方式做總結：

禪為了洞觀人生的神祕和自然的奧祕，需要得到全部的觀點。禪所要達到的結論，是用普通的邏輯推理過程始終無法得到的；是在最深層的精神要求中的最後滿足。(18)

三、結語

上面的分析，只在給我們對武藝和禪的比較研究提供初步的基礎。透過筆者對《武藝中的禪》的研讀，分析出作者所想要表達的幾個重要觀點，並從「廣義下的禪機」、「實用面向之禪修進路」與「開悟之武藝」三個側面來分析書中所要表達的義理，進而將「廣義下的禪機」做一番整理，認為其主要表現在「控制情緒」與「培養信心」兩個層面上，接著指出禪的實用性價值，最後將武藝中的禪做為一種達到開悟的媒介，目的是為了達到修禪的終極價值——開悟。 v

參考書目

1.黃夏年編：《禪宗三百題》，（上海：上海古籍出版社，2000）

2.楊惠南：《佛教思想發展史論》，（台北市：東大圖書股份有限公司，1993）

3.中華電子佛典協會，《CBETA 電子佛典系列 = CBETA Chinese Electronic Tripitak a series Eng》，〈臺北市：中華電子佛典協會，1998〉

4.鈴木大拙著，劉大悲譯，《禪與生活》〈台北市：志文出版社，1971〉

5.霍甫曼（Yoe Hoffmann）著，徐進夫譯：《禪門公案祕傳》，（台北：志文出版社，1991）

6.釋性廣著：《人間佛教：禪法及當代實踐》，（台北：法界出版社，2001）

7.漢喬伊著，鄭振煌譯，《武藝中的禪》，〈台北：慧炬出版社，1985〉

8.鈴木大拙著，謝思煒譯，《禪學入門》，〈台北：桂冠，1992〉

9.鈴木大拙著，孟祥森譯，《禪學隨筆》，〈台北市：志文出版社，1972〉

註　釋

(1)黃夏年編：《禪宗三百題》，（上海古籍出版社，2000），頁 19～21、516～20。

(2)見《卍續藏》冊八九，頁三二六 C，轉引自楊惠南：《佛教思想發展史論》，（台北市：東大圖書股份有限公司，1993），頁 354。

(3)引見《大正藏》卷四八，頁三四八中。

(4)同上，頁三四九上。

(5)鈴木大拙著，劉大悲譯，《禪與生活》，（台北市：志文出版社，1971），頁 94。

(6)霍甫曼（Yoe Hoffmann）著，徐進夫譯：《禪門公案祕傳》，（台北：志文出版社，1991），頁 47。

(7)《禪與生活》，頁 95。

(8)〈武藝中的禪〉，頁 6～7。

(9)同上。

(10)如〈過程而非結果〉，頁 21～23；〈加長你的線〉，頁 43～47；〈請勿打擾〉，頁 49～53；〈禪的呼吸〉，頁 77～85；〈順勢而動〉，頁 87～91 等等。

(11)釋性廣著：《人間佛教：禪法及當代實踐》，（台北：法界出版社，2001），頁 195。

(12)《武藝中的禪》，頁 3。

(13)《禪與生活》，頁 121。鈴木大拙提出這個觀點時有某些哲學背景的預設，即讓禪做為邏輯的反面或超越面。這裡不想涉及相關的論證，只是把這句話做一般意義的解釋。

(14)鈴木大拙著，謝思煒譯，《禪學入門》，（台北：桂冠，1992），頁 63。

(15)同上，頁 99。

(16)同上，頁 99。

(17)同上，頁 209。

(18)《禪學入門》，頁 28。

NTU Digital Library & Museum of Buddhist Studies 國立臺灣大學佛學數位圖書館