

国民革命军军歌

国民革命军军歌

国民革命军军歌

佛曆二五三一年五月初版

世界佛學名著譯叢 43

(全一百冊)

●定 價：新臺幣捌萬元正

●本書作者：關田一喜

●本書譯者：曾桂美

●主 編：藍吉富

●發行人：朱蔣元

●出版者：華宇出版社

●社 址：台北縣中和市景平路二五九巷二四號二樓

●電 話：(〇二)九四二六六七四・二四七七三七二

●郵 撥：〇〇一七六二五—三號朱蔣元帳戶

版權所有
請勿翻印

行政院
新聞局
登記證
局版台業字第一五二四號

世界佛學名著譯叢 43

關田一喜 著
曾桂美 譯

坐禪的理論與實踐

華宇出版社

www.docsriver.com 定制及广告服务 小飞鱼
更多**广告合作及防失联联系方式**在电脑端打开链接
<http://www.docsriver.com/shop.php?id=3665>



www.docsriver.com 商家 本本书店
内容不排斥 转载、转发、转卖 行为
但请勿去除文件宣传广告页面

若发现去宣传页面转卖行为，后续广告将以上浮于页面形式添加

www.docsriver.com 定制及广告服务 小飞鱼
更多**广告合作及防失联联系方式**在电脑端打开链接
<http://www.docsriver.com/shop.php?id=3665>



台灣省第十九屆佛教會理事長
高雄勸化崗山超華寺住持

法智大師



有了一世界佛學名著譯叢——這部大套書，不須仰賴他人，自己精研佛學，就算耗費一輩子來求知，磨練自己，也不會令人覺得厭煩，吾人要感謝古聖先賢，他們終其一生殫精竭慮為後世留下佳作。

法智 敬贈

佛曆二五三九年十二月

然現代佛教學術叢刊雖爲新編新版，內容則悉取自舊有佛教書刊，故較乏新義，就介紹新知之立場以觀，自有所不足。此次朱蔣元、張光雄二居士鳩巨資、開譯場，由藍吉富居士主編，選取國際佛學典籍百種，悉逐譯爲中文，編成「世界佛學名著譯叢」一大叢書，其事較前此二大事更饒意義，亦更爲艱難。謂之爲光復以來台灣佛書出版史之第三座里程碑，實非過甚之辭。

聞該書第一輯即將出版，朱居士索序於余，因贅數語，以誌隨喜讚歎之意云爾。

白雲

印順大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之二

華宇出版社編譯出版「世界佛學名著譯叢」，共一百冊，介紹近代國際佛教學術界的研究成果，研究方法與研究工具等，雖以日文作品爲主，但內容是遍及各方面的。對於提昇國內佛學水準來說，相信會有重大影響的！

我們中國佛教，過去經長期的翻譯、研求與闡揚，到隋唐而大成。這是以中期的「大乘佛法」爲主，上通初期的「佛法」，下及後期的「秘密大乘佛法」。中國固有的佛教，基礎異常深厚，日本佛教就是承受這一學統，適應現代，展開新的研究而有所成就。以中國人的智慧來說，如能重視中國傳譯的無數聖典，各宗奧義，進一步的攝取各地區的佛法，參考現代國際佛學界的研究成果，研究、抉擇而予以貫攝，相信會有更好的研究成績，佛教也一定能更充實光大起來。遺憾的是：時代是無休止的動亂，佛教受到太多的困擾；傳統的佛教界，又不能重視佛學。這才使國內佛教學的研究環境、研究水準，遠遠的落後於國外，無法適應趕上，這真是近代中國佛教的痛事！

我覺得，三十年來，由於政治安定與經濟繁榮，宗教自由，佛學界也有了新趨勢，對於佛教學的研究發展，已有了可能性。「世界佛學名著譯叢」，在這時編譯發行，真是適應時機的明智之舉！無疑的將使中國佛學界，能擴大研究的視野，增進研究的方法，特別是梵、巴、藏文——有關國際佛學語文的重視與學習，能引導國內的佛學研究，進入世界佛教學的研究領域。這部書的出版，將促成國內佛學研究的一個新的開始。

印
順

星雲大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之三

十九世紀以來，歐美列強，由於政治、經濟、宗教等因素，對東方文化爭相關注。西洋的佛學研究，即造端於此。其後，在漢學、東洋學、比較宗教學等領域裏，常有涉及佛教的論題。佛教研究乃日漸興盛，終至有「佛教學」一門學科產生。

日本在十九世紀末、南條文雄、高楠順次郎等人自歐洲留學回國以後，其佛教研究態度及方法，乃逐漸脫離傳統形式而取法西洋。近百年來，該國佛教大學成立數十所，研究人才充斥學術界，佛書之刊行量，亦為舉世所矚目。

像日本西洋這類佛教研究，大多站在學術、文化立場，是人本主義的。其優點是能廣泛應用梵、巴、藏、漢等各種語文資料，以及史學、社會科學、考古學等方法。因此，其目標雖非着眼於弘法，然而，於史實真相之探求，各地佛教發展的軌跡，也頗有可以取資之處。吾人如能以漢譯大藏等資料為基礎，輔以此類西洋日本的學術成果，則其能獲得較圓滿的研究結論，自是可以預卜。

華宇出版社近擬發行「世界佛學名著譯叢」一大叢書，內含歐、美、日本佛學

名著一百種，並悉譯爲中文。這是一件有意義的學術文化事業，值得隨喜。朱蔣元居士徵序於余，乃略述數語如此。

日生 題

淨心大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之四

佛教研究大體可以分爲兩方面，一種是信仰式的研究，亦即站在信仰角度爲佛法所作的各種解析或闡釋。另一種是非信仰式的研究，亦即站在求知的立場，去探索佛教的內涵、發展及其影響。

第一種研究也就是傳統的佛學，從印度部派佛教、錫蘭覺音的各種註疏、大乘中觀、瑜伽、如來藏三系的義理體系，以及中日韓各國的教義組織等，都屬於這一類。至於第二種非信仰式的研究，則起源於近代西方。由於西洋人對東方宗教的好奇、探索而形成的專門的「佛教學」。這種具有西洋學術特徵的佛教學，從十九世紀以來，迄今爲止，已經成爲人文科學中的一大環節，而爲歐、美，尤其是日本學術界所重視。

我國是大乘佛教的第二祖國，對於傳統研究，曾經在古代大放異彩，也爲東亞文化增加了不少極具深度的精彩內容。可惜，到近世以來，不唯對西方的客觀佛教研究頗爲陌生，而且在傳統佛學方面，也未能有較爲醒目的成果，比起曾受我國佛

教孕育的東瀛佛學而言，也頗有遜色。這當然不是任何中國佛教徒所樂見的。因此，如何振衰起蔽，該是目前大家所應共同思索的問題。

這次，朱蔣元、張光雄二居士籌印「世界佛學名著譯叢」，擬翻譯當代佛學名著一百種為中文。這一龐大的文化事業，恰好為「如何復興中國佛學」提出一種有力的方案。相信這部書的完成，將會為當代中國的佛學研究，奠定堅實的基礎。其學術意義與價值，是值得讚揚的。

淨心

演培大師序 ——「世界佛學名著譯叢」總序之五

自釋尊入涅槃之後，中印各國的佛教，由歷代大德繼續傳承。由這種傳統沿續下來的佛教，有一種共通的特質，即較偏重佛教義理的疏釋與推演，而忽略史實的研求與確認。這種特質固然使佛教義理形成龐大精深的體系，但是由於忽視歷史的精確性，也往往使後人對前後期佛法混淆不分。

近代日本、西洋的佛教研究，與上述傳統方式正好相反。他們大抵從史實的推求着眼。雖然在義理研求方面不如古人，但是對史實的重視，則較古人為甚。因此較能釐清佛法的歷史發展，而不致混淆。加上研究視野及範圍，都遠較前人寬廣，乃使「佛教研究」蔚成一大學術王國。舉凡文學、美術、音樂、史學、哲學、醫學、天文、曆法……等層面，都可以在佛教研究裏深入地涉及。

因此，儘管這種研究也有其缺失而不能完全仰賴，但是可資取法之處亦不算少。尤其我國佛學界在這方面頗為陌生，如能吸收進來作為國人研究上的參考資料，對我國佛學的推展，必定有相當程度的貢獻。這次華宇出版社印行「世界佛學名著

譯叢」，所選譯的一百部書，幾可謂爲近代國際佛學成果的縮影。全書出齊後，對我國佛學界的裨益，是可以預卜的。我很高興能見到這件文化壯舉的推出，並且樂於向國人推荐。

漁 峴

永惺大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之六

兩千多年來，佛教在亞洲各國的弘傳，大體發展成下列六大系統。此即印度佛教、南傳佛教、中亞佛教、中國佛教、西藏佛教、與日韓佛教。這六大系統之中，除了印度與中亞兩大系統已告衰竭之外，其餘各系統都仍然是該地區人民的重要宗教信仰。佛教對世界影響之大、佛法瀰漫人間之廣、由此可見一斑。

我國舊日的佛教研究，一向局限於傳統中國佛教內涵的探索，對於其他各系的教義發展及傳播，較少專著出現。因此，一般人除了知道一些印度佛教的皮毛之外，對中亞、西藏、南傳、及日韓各系、往往毫無所知。在國際關係至為頻繁的今日，這不能不說是一項缺憾。

近數年來，對這一問題開始措意的學界人士、漸不乏人、而作大規模介紹的，當以華宇出版社這部「世界佛學名著譯叢」為最受矚目。這部譯叢不祇介紹世界各系的佛教，而且也彙譯甚多二十世紀的嶄新佛教研究成果。因此，這不祇可以擴大國人的佛教研究視野，而且也可為國內的佛學研究，作一次紮根工作。這種氣魄與

願力，實在值得讚嘆。

余弘化香江多年，對佛教文化與教育的關懷，一直未敢稍懈，因此，看到華宇出版社推出這部皇皇巨著，乃頗有「深得我心」的感覺。一九八六年歲末，華宇出版社朱蔣元居士與佛教學者藍吉富教授來香港造訪，為「譯叢」索序於余，故略贅數語，以為之序。

釋永惺

聖印大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之七

從十九世紀末期以來，由於人類知識的爆發性進展，使佛教的研究與信仰方式，也產生極大的變化。不論研究者或信仰者，對於佛教的認識與研索態度，都愈來愈深入，愈來愈不盲從。

在這種情勢下，現代的弘法人員，如果只沿襲舊有的方式、一成不變地從事弘法工作的話，恐怕很難收到預期的效果，更難以使那些喜好深入理解佛法的現代知識份子感到滿足。職是之故，吸收融滙國際學術界的佛教研究成果，去其糟粕，取其精華，並以之為弘法素材，這應是目下佛教弘法人員的當務之急。

華宇出版社朱蔣元居士有鑒於此，乃聘請佛教文獻學者藍吉富居士及青年學者多人，成立「世界佛學名著譯叢編譯委員會」，費時歷四年，耗資數千萬，編成「世界佛學名著譯叢」一大叢書，內含國際佛學名著達百冊之數。像這樣龐大的文化事業，設非發大心、弘大法者，何能如此！

衲忝為弘法工作者之一員，數十年來奔走海內外，深知佛教弘法事業之甘苦，

更深知佛教文化事業之不易爲。因此，對朱居士之大氣魄、大發心，深感讚嘆。朱居士徵序於予，隨喜之餘，爰贅數語如此。

聖印

編者序——「世界佛學名著譯叢」總序之八

近百年來，國際佛學界有幾項重大的發展。其一為世界各地佛教歷史及內容的發掘。印度、中國之外，錫蘭、西藏、中亞（西域）、日本、韓國等系佛教的特色與價值，逐漸大白於世。乃使世人瞭解佛教的歷史發展，是如此波瀾壯闊；佛教的修持與義理，是如此龐大恢宏。

其二是研究方法的大幅度革新。梵語、巴利語、藏語、華語的並行；考古學、歷史學、社會學、哲學、比較宗教學……等輔助學科的應用，使「佛教是什麼？」「佛教在人類史上曾扮演什麼樣的角色？」等問題，也逐步地得到解答。

由於研究範圍與視野的擴大，以及研究方法的革新，使現代佛教研究的方式與成果，大異從前。而從各國佛教大學或佛教科系的林立，也都可以看出佛學在國際人文學術界所受的重視。然而，很可惜的是，學術界這種研究風氣對我國並未能有若何影響。國內沒有佛教大學或科系，也沒有任何專研佛學的常在學術團體，研究方法也少有人能邁步走出舊有的研究領域之外。

視野狹窄與國際研究狀況的不熟諳，是我國佛學研究停滯不前的主要原因。因此，我們才想將近百年來外國佛教研究的成果，引介紹國人。當然，外國著述並不一定盡善盡美，但是，去認識它們的方法、態度、與成果，則是現代中國佛學界所不可或缺的。這種認識，很可能是佛教研究全面革新的開始。

稍諳學術與出版狀況的人都知道，目前從事這一龐大的工作是相當艱鉅的。以我們目前的財力與人力，一定很難達到理想的標準。但是，我們堅信：「動手做一定比空口說要好！」因此，我們才不計較現實條件的不足，而毅然起步。

華宇出版社的朱蔣元、張光雄二先生，在極其困難的現實環境下，仍然毫不動搖地支持這件事。這種為佛法、為文化而傾力以赴的精神，決非徒然空口說白話的書生者流所能企及。這部書之能夠圓滿出版，兩位先生當是最直接的催生者。

卞
監
言
白

出版前言

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，我國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论，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。

原書書名爲「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。

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洌老師。

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

出版前言	
作者跋	
作者修禪簡歷	
圖版凡例	一
圖版	二
緒論	一一
第一篇 坐禪的方法	二七
第一章 坐法	二七
一、用具	二七
二、姿勢	二七
三、錯誤的姿勢	三六

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

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	一一九
四、	聽取聲音	一二〇
五、	個我的剪除	一二二
六、	見性例	一二六
七、	柴堆倒塌	一二九
八、	香嚴擊竹	一三〇
九、	某年輕女性的例證	一三六
十、	道元禪師的例證	一三八
十一、	保羅的例證	一四〇
十二、	某位禪師的手記	一四二
第二篇	坐禪的觀點	一六一

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	二一七
第九章	十牛圖	二三九
第十章	洞山五位	二五五
正中偏		二六〇
偏中正		二六一
正中來		二六四
偏中至		二六五
兼中到		二六八

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

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。

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)

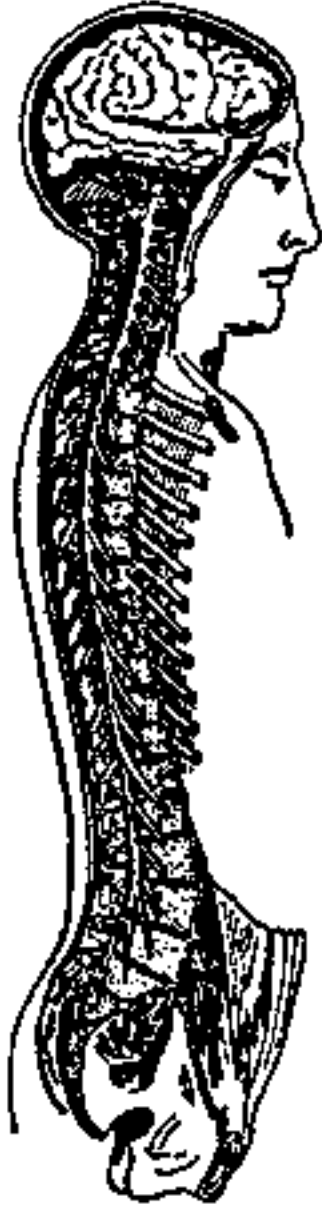
第四圖



「胡坐方式」
(參見本書 32 頁)

圖
片

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)