

武藝中的禪

空出你的杯子 · 認識真正的威脅

◆ 漢喬伊

編者按：《武藝中的禪》（慧炬出版社）作者漢喬伊，為美國新聞記者、專欄作家及影評人。一九五二年，漢喬伊開始拜師習武，後於一九七九年將其習武心得彙集成膾炙人口的《武藝中的禪》一書。作者透過敘述自身二十多年的習武經歷，強調「禪」在武藝中的重要性，以及在他生活各個層面所產生的影響。本刊節錄〈空出你的杯子〉和〈認識真正的威脅〉兩篇短文，與讀者分享。

空出你的杯子

一九六四年的一個夏日，長堤運動場內的空氣悶熱而帶有汗臭。空氣調節故障了，國際空手道大賽的觀眾，在看了幾個小時的比賽後，變得有點煩躁。那時候，年度大賽的主辦人派克拿起麥克風，向大家介紹李小龍；李小龍準備示範空手道。整個會場立即安靜下來，大家向前張望著。李小龍在電影生涯之前，早已是武術圈中的傳奇人物了。

李小龍身穿簡單、黑色、合身的功夫裝，走上突起的拳擊臺。他文靜地簡單說明他的武藝，然後就開始示範。看一位身材魁梧、肌肉發達的男人表演空手道，是很過癮的事。表演者展現純然、生龍活虎般的力，全場觀眾無不為之懾服。但對我來說，能夠看到身材苗條的男人以使人目眩的速度發揮技巧，他的動作像飛鳥一般的迅速和優美，更會叫我歎為觀止。李小龍表演完之後，全場鴉雀無聲，隨著又響起如雷的掌聲。

幾個星期後，一位朋友替我安排與李小龍見面，我希望從他那兒獲得個別教導。李小龍在選擇學生方面是很挑剔的，這次見面可說是給我一個試聽的機會。



因為他只個別傳授，沒有正式的道館，所以我們約定在我家見面。他準時來到，我走向前院接他。乍看起來，他似乎比在臺上還小。他穿著合身的長運動褲和綠色罩衫，露出結實的肌肉。當我們握手時，他微笑著，但立刻就轉入正題。

「你為什麼要跟我學習？」他問。

「因為我很喜歡你的表演，我也聽說你的功夫最好。」

「你學過其他的武術嗎？」他問。

「很久了。」我回答：「不過，不久前停止不練了，現在我想從頭開始。」

李小龍點點頭，叫我表演我所知道的功夫。我們走到車道上，我就把從其他師父所學得的功夫一套一套地表演，他很用心地看著。然後他就叫我做幾樣踢、蹬的基本動作，並槌擊掛在車庫椽上的沙包。

「你知道你必須忘掉你所學過的一切功夫，從頭開始嗎？」他問。

「不知道。」我說。

李小龍露出笑容，把手輕輕地放在我的肩膀上。「讓我告訴你一個我從師父那兒聽來的故事。」他說：「這是一個日本禪師接受一位大學教授邀請的問禪故事。」

「很明顯的，這位禪師從他們開始談話的時候，就覺得該大學教授對於學禪並沒有多大的興趣，因為後者總是在發表他的意見和學識。禪師耐心地聽著，最後建議去喝茶。禪師把教授的杯子倒得滿滿的，而後仍繼續倒茶。

「教授看到茶杯的茶溢出來了，忍不住說：『茶杯滿了，不要再倒了。』」

「『就像這個杯子一樣。』禪師說：『你充滿了你自己的意見和理論。除非你先空出你的杯子來，否則，我怎麼樣教你禪呢？』」

李小龍盯著我的臉。「你知道這一層嗎？」



「我知道。」我說：「你要我把過去的知識和舊習慣的心空出來，如此，我才能學習新的東西。」

「一點都不錯。」李小龍說：「現在我們可以開始上第一課了。」

這並不是說李小龍禁止我用批判的心對待他的教導。事實上，他歡迎討論，甚至辯論。但，當我老是在某一點上鑽牛角尖時，他總是說：「至少先空出你的杯子，試試看。」

後來，我知道李小龍身體力行他所教我的。年輕時，他在香港跟著名的武師學習詠春拳的功夫。十幾歲他來到美國，他觀察派克的肯波空手道（編註：艾德·派克Ed·Parker，美國空手道之父，創立空手道肯波流派別「KENPO-KARATE」），從中學到了他所喜歡的手的功夫。從跆拳道中，他學到了威力無比的踢法，使得這項韓國武術如虎添翼。他也學習其他的武術，擷取他認為有用的技巧。雖然他被視為當代功夫最好的高手之一，他卻一直在學習，一直在改變和進步。他確實讓他的杯子空著。

李小龍不僅將他的體能發展到圓滿的程度，他也藉著學禪來修心。他在洛杉磯的住所，滿屋子都是用中文和英文寫成的禪書，從地板一直堆到天花板。

自從我首次跟李小龍學武以來，到現在已經十多年了，而且年逾五旬。雖然我有超過半個世紀的生活經驗，但，有時候對新觀念或新技巧仍會不耐煩。但當我感到心煩氣躁或自以為是的時候，我就將李小龍教我的，拿來提醒自己，試著空出杯子，以容納新的方法和觀念。

這是我第一次學到武藝中的禪，以及它在生活上的應用，雖然當時我並不知道它就是禪，它只是良知而已——這就是禪的真諦。

認識真正的威脅

在我開始學習武藝之前，我很容易被力的假象所嚇唬——來勢洶





洵的威脅、倔強不妥協的人、魁梧粗壯的人、傲慢自大的知識分子、桀驁不馴的侍者、死糾活纏的推銷員、面目可憎的汽車商。每回一碰上這些人，我常常以極端的態度反應。有時候，我會很快就從現場退縮，感到渾身不自在、窘迫並對自己發脾氣；有時候，我卻立刻不假辭色地怒斥對方，把自己捲入直接的衝突之中。

在道館中，當我面對威猛的對手時，我的反應也常常如出一轍，症狀也一樣。我變得緊張、臉紅和劍拔弩張。

有一天，李小龍把我帶到我家的車道上。他要我站著不動，並把一隻腳盡量往前伸。然後，他要我慢慢地轉個圓圈，他就會拿著粉筆在我腳所伸到的地方做記號。

李小龍於是隔著一段距離站在圓圈之外，對著我猛揮拳和做些佯攻的動作。我僵住了，等待著他的攻擊。

「你太緊張了！」他說：「但又為了什麼呢？從這個距離我根本傷害不到你。」

他把距離稍微縮短一點，直到他的腳侵入我的圓周為止。我又開始緊張了起來，李小龍再度揶揄我：「我還沒有靠近到傷害你的程度，你有什麼好緊張的？」

突然間，李小龍整個人踏進我的圓圈。我出於本能地往後退。「好極了！」他說：「你把你的圓圈往後挪了，因此，我再也威脅不到你。現在，假設我就站在你的圓圈邊緣上，我真的對你構成威脅嗎？」

我搖搖頭。「不構成威脅。但，假設我在圓圈內，身體受到威脅，又該如何？」

「當你的對手就在你的圓圈內，你不能或不願進一步後退時，你就必須戰鬥。但在這之前，你必須控制你自己，維持安全的距離。」

當我的武藝能力增加時，我的信心也增加了。我可以冷靜地站在後面，讓對手在佯攻或威脅的企圖中筋疲力盡；因為我信心十足，我



知道必要時我可以打敗他們。

不久之後，我有了機會可以把這種態度應用到企業生活上。有一天在會議中，我遇到一位攻擊性很強的人，他總是把部屬置於防禦的狀態，以贏得爭論。我很快就了解他的恐嚇並不會真正威脅到我——再怎麼說，我都不是靠他吃飯——我沒有必要採取攻擊性的反應，我自信我的工作做得很好。他只是用言語對我挑釁而已，所以如果我能夠不加理會，他很快就會筋疲力盡，單掌拍不響啊！

恐嚇者執意要激起他威脅對象的反應。當他的企圖失敗時，他很快就會筋疲力盡，事情就是這麼簡單。對我挑釁的人終於聳聳肩，放棄了。我們二人之間並沒有真正發生衝突，但他卻輸了這場比賽。

如何應付威脅你的人和情境呢？韓師父（編註：韓奉洙，韓國武師，漢喬伊向其拜師，從他學合氣道）的忠告是：「即使這件事發生在朋友之間，我也從不遽下決定。」他說：「正確的方法是三思而後行。其中有一部分要靠忍耐。為了避免被嚇倒，你必須多思考、少反應。」

| 禪學講座 |

妙定功 · 超享壽

洪啟嵩老師以禪學原理所創出的妙定功，簡單易學，提供大眾如何解開身心的壓力點，開展無盡的生機與力量。透過練習，成年人可身心解壓，銀髮族可長壽長春，兒童專注力、學習力可增長，並能改進呼吸與心念，產生最深刻的寂定！

101年6月23日(星期六)下午2時30分

主講人：洪啟嵩老師

地點：台南市立文化中心國際廳地下一樓會議廳
(台南市中華東路三段332號)

主辦單位：台南市立文化中心·中華慧炬佛學會南區分會
聯絡電話：06-2881677

預告 101年7月21日將邀請慧開法師主講
「生死兩無憾——認識安寧照顧與臨終關懷」