

菊花與劍(11) --- 修 養

原著：潘乃德(Ruth Benedict , *The Chrysanthemum and the Sword*, 1946.)

譯者：黃道琳，中譯本，2014年5月2日《好讀書櫃》典藏版

- 修養(shuyo)是指自我的訓練、修行，例如苦行、打坐、吃齋、絕食、禁慾或其他克己自制的嚴苛訓練。嬰兒降生到人間時是幸福的但沒有品味人生的能力，只有藉精神的訓練(或自我訓練、修養)一個人才能獲得充實生活和品味人生的能力。
- 日本的自我修練大略可以分為兩類：一類為培養能力者，另一類則可獲致更多的東西，或稱之為「練達(expertness)」。這兩類的目標要達成的是不同的心理狀態，也各有不同的根據、不同的表象。
- 第一類的修養是為了提高個人的能力，例如軍人的急行軍、演習和各種不合理的鍛練。日本人相信意志應該支配肉體，就算肉體受到忽視甚至損害也應置之度外，表現出「日本精神」，這就是所謂的日本精神統御法。
- 美國人也有「不顧自我訓練代價(或犧牲)」的做法，但認為這就是一種壓抑，必會使人感到不快，難免引起心中的反抗情緒。例如小孩「必須」按時就寢，而小孩也總是在爭嚷一番後才就寢；母親規定小孩「必須吃的有益食物」，如菠菜、麥粥、果汁……等這些小孩不喜歡的食物。在美國，長大成人即意味著從食物挫折中解放出來，從此可以吃好吃的食物而不是只對他有益的食物。
- 在美國，父母會為兒女付出巨大的犧牲；妻子為丈夫犧牲事業；丈夫為養家犧牲自由，因為這是犧牲所以沒有要求回報的想法，是標準的西方信條。可是在日本文化中並不認為這是自我犧牲，而被認為是相互的交換，是往後可以獲得償還的投資或是對過去所接受之恩惠的回報。父母在兒子年幼時為他所做的事，兒子必須在父母年老後讓他們獲得同樣的回報，這就像商業關係一樣是一種民間契約，並不會認為各自的義務是一種犧牲。正由於這種傳統的相互義務強制力，使他們不會產生自憐和自以為是的感覺。
- 在日本人的觀念中，認為一個有德之人不應該把他為別人所做的事看做是對自己慾望的壓抑，修養時的付出也不是犧牲，「嚴格」只是事件的本質。這一點正如美國人在遊戲和運動中的理解，競技高手不會抱

怨為了磨練自己技能所要付出的努力，也不會把這種努力看作是犧牲、是壓抑其他的慾望。

- 日本人認為培養能力的自我訓練可以改善一個人的處世態度，訓練初期的煩躁會慢慢消失，且終將享受訓練的快樂。借用日本人的話來說，就是「修養」可以擦掉身上的銹，使人重新恢復成一把閃亮銳利的劍！
- 雖然日本的修行方法許多是源自印度的瑜珈術，兩者同樣強調心無所念、默坐定靜、覆誦文句、定神一物，所用的有些術語出處也有跡可尋，可是除了這些以外，其他的就沒有相似之處了。例如：在印度，極端的禁慾苦行是一種解脫輪迴的方法；人慾可藉遏阻、漠視、自苦等方式而消除，以達到聖者之境，獲致靈性人神合一；瑜珈術是一種棄絕肉體世界以及逃避人世勞苦和把持精神力量的方法；愈苦則達到目標的行程愈短……，這種哲學卻不見於日本。
- 雖然日本是個佛教大國，但輪迴和涅槃觀念從未成為日本佛教信仰的一部分。例如：

日本人並不以為殺生就是殺害轉世的人類靈魂；

葬禮及出生儀式毫不受輪迴觀念的影響；

一向沒有幻想死後世界的興趣；

擯棄佛教的因果報應觀念；

任何人死後都可以成佛；

家中祭壇的祖先牌位也稱之為佛；

沒有慾望宿於肉體中的理論；

「人情」並非惡魔，享受官能之樂是生活；

沒有自虐的苦行也不是禁慾主義；

靈肉相剋的理論不易見容於日本；

「悟道」在於冥想修行及簡單生活，不在破衣蔽服、棄絕聲色；

不認為經由冥想可以獲得超能力……等等。

- 瑜珈哲學教導修行者達到忘我入神、天人合一之境，在日本這種狀態是培養「一點集中」態度的方法，不把它描述為「入神」。在「入神」這種恍惚狀態中，人的五官並不是停止活動而是可以把第六官(即心)帶入異常敏銳的狀態。
他們把瑜珈術理解為一種追求完美的自我訓練，一種獲致人與行為間不存在一髮之隙的「練達」境界的手段。它是一種培養能力、陶冶自

立性格的訓練，使人能夠以不多不少的勞力應付任何境況；使人能夠駕馭不羈的心思；不為外來的肉體危難及內發的激情所移。

- 日本文化雖然有些是從外界引進的，但是終究會轉變成為日本特有的東西，例如「茶道」、「禪宗」、「能樂」、「瑜珈」、「悟的方法」、「冰瀑冷浴」、「棒喝」、「公案」、「無我」……等等。
- 「像已死般生存」照字面譯成西方話應是「行屍」的意思，而「行屍」表示自我已經死滅，只剩一副軀殼毫無生命力，是負面的，是嫌惡的！可是，這句話在日本的意思卻相反，它是表示一個人生活在「練達」的層面，所以是一句勸勉的話。當一個人遭遇了嚴重的心靈危機，前途未卜，於是他決定「像已死般」生存而脫出困境。戰時日本軍人說「我決心像已死般生存」，意即發誓像已死般加入戰鬥，以捐軀報皇恩！
- 「無我」和「如已死般生存」之態度所根據的是同樣的哲學基礎。因為在這種狀態中，一個人可以毋須自慎，因而也去除了一切恐懼和警戒。他彷彿是個死人，自可達到隨心所欲的境界，死者毋須報「恩」，他們已經自由，所以不受任何束縛，可以直接專注於目標的實現。
- 以西方的觀點，日本人追求「無心」和「像已死般生存」是棄絕了良心，是指他們犯錯時不再感覺罪惡意識，良心麻痺的人是反社會的。而當日本人使用如「無心」、「無念無想」等類似語句，卻是意指一個人不再感覺緊張、受礙。美國人認為指的是壞人，日本人卻是指好人：有修行的人、能夠發揮能力至極限的人、最誠摯無私的人……，這充分說明了不了解東西方文化差異帶來的誤會！
- 根據日本人的哲學，人的內心最深處是善良的，如果其衝動可以直接表現在行為中，他會遵從道德而心安理得。因此，人要從事「練達」的修行，藉以去除恥感這一自我監視的心理機制。這時，他的「第六官」才能自由無礙，才是超脫自我意識和矛盾相剋的終極解放。

感想分享：

- 中華文化也有「修行」、「修身」、「修練」、「鍛練」、「苦行」等說法，也受到佛教很深的影響，書中提到有關修行的各種術語、方法，雖然

漢字寫起來是一樣的，但內涵好像和日本還真是不太一樣。

- 中華文化也有「養兒防老」的觀念，而且法律上也有奉養父母的義務(除非父母沒有盡到扶養子女的責任)，看來這種要求回報的想法和日本一樣。原來西方人認為扶養子女到成年是一種自我的犧牲，並沒有要求子女回報的想法。
- 中國父母扶養子女的義務好像是無限的，並非只養到成年，甚至還延伸到子女成家後的照顧和替子女帶孫子也認為自己是有責任的，難怪「啃老族」愈來愈多。這點跟書上所說的：東方父母在兒子年幼時為他所做的事，兒子必須在父母年老後給予同樣的回報，這就像商業關係一樣是一種民間契約。是這樣嗎？好像也並不完全是，那是什麼？還有待我們好好思考。
- 原來：不殺生、生命輪迴、因果報應、禁慾修身、死後下地獄.....等觀念，在日本是沒有的。
- 日本人認為「修養」可以擦掉身上的銹，使人重新恢復成一把閃亮銳利的劍，這樣的觀念好像也是中國人沒有的。
- 的確，日本從中國引進的很多東西都已經本土化了，例如茶道、插花、棋道、禪宗.....等等，都已經分道揚鑣，甚至於更為講究，可說是青出於藍而勝於藍了。
- 日本人所說的「無心」、「像已死般生存」的說法，如果沒看過書中的

分析，中國人也是一樣會誤解的。