

[日]

铃木大拙 著

孟祥森 译

悟
性

的
提
升



上海三联书店

悟性 的提升

[日]

铃木大拙
著

孟祥森
译



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

悟性的提升/(日)铃木大拙著;孟祥森译. —上海:上海三联书店,2013.2
ISBN 978-7-5426-4104-5

I. ①悟… II. ①铃… ②孟… III. ①禅宗-人生哲学-通俗读物
IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 016577 号

悟性的提升

著 者/[日]铃木大拙

译 者/孟祥森

责任编辑/叶庆李珏

装帧设计/棱角工作室

监 制/任中伟

出版发行/上海三联书店

(201199)中国上海市都市路4855号2座10楼

<http://www.sjpc1932.com>

邮购电话/021-24175971

印 刷/三河市华晨印务有限公司

版 次/2013年3月第1版

印 次/2013年3月第1次印刷

开 本/700mm×990mm 1/16

字 数/140千字

印 张/12

ISBN 978-7-5426-4104-5

B·269 / 定价:28.00元



悟性的提升

目录

第一章 佛教中的禅宗	001
第二章 禅佛教	030
第三章 禅体验的解释	043
第四章 佛教哲学中的理性与直观	066
第五章 禅：答胡适博士	110
第六章 问答	143
第七章 禅的自然观	154



第一章 佛教中的禅宗

前 言

佛教在远东两千年的发展中，分成了许多支派，这些支派与印度佛教的原型是如此不同，以致我们有充分的理由称之为远东佛教。这些支派虽然理所当然地发源于印度，并且是由印度的传教士传播过来，但若没有中国与日本的诸多天才，它们不会达到现在这般完美的地步。因此，学佛的人不能忽视中国与日本的佛教；不仅从以往的历史看来是如此，并且它现在仍旧是一个活的、正在生长的精神力量。

在远东所发展出来的许多佛教支派中，我们发现特殊的一支，它宣称把佛教精神的本质直接自它的创造者传递过来，而它这样做却不依据任何文字。它的学术名称叫做“佛心宗”（the Sect of Buddha-Heart），但大家都知道的名字则叫禅宗（梵文为 Dhyāna，巴利文 Jhana）。

这一支之所以特殊，不仅在佛教中如此，我相信在整个的宗教史中都是如此。概略地说，它的教义是静观的神秘主义，而用以表达这教义的方式是如此特殊——有时是诗意的，有时甚至是令人费解的——以致只有那些对它们真有洞见的人和那些受过系



统训练的人才能了解它们最终的含义。因此，禅宗最为强调的是个人内在的精神开悟。它并不认为经典或智者对经典的注解有不可或缺的重要性。它强调主观性与个体性，而不注重传统的权威与客观的（外来的）启示。禅宗认为学禅的人为达到精神开悟最有效的方法，就是禅那的实行禅——那意味沉思或静观^①。“禅”这个字实际是“禅那”（Dhyāna）的简写。

禅宗历史

印 度

依照禅学者的说法，禅的历史始于佛陀在灵山会上以一枝美丽的金波罗花示众之际。这件事载于《大梵天王问佛决疑经》（*Dialogue of the Buddha and Mahapitaka Brahmaṛaja*）上^②。

婆罗门来到佛弟子集会的灵鹫山，将一枝金波罗花（utpala）奉于佛陀，俯身在地，求佛说法以惠有情众生。佛陀升座拈花示于诸佛人天之前，无有应者，唯大迦叶尊者，破颜微笑。于此，佛陀对众曰：“我有得见妙法之眼，即是涅槃，是心，是实有与非实有之奥秘，是超越的真理之门。现在我将它传之于摩诃迦叶。”（吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，今付嘱摩诃迦叶）摩诃迦叶把这可见入法之深处的“眼”传给他的继承者阿难（Ananda），而这次的传递据记载

① 禅那（Dhyāna），依照禅宗学者的看法，禅那并不恰确是沉思或静观。一个人可以一面实践禅的修习，一面又沉思宗教或哲学的问题，但这只是偶合。禅的真正目标是使人见到自己的本心，而由之断却一切智性的思虑和情绪的骚扰。

② 无疑这是一部后人所造的经典。很可能由于同禅宗对立的宗派向禅宗挑战，要禅宗提出历史根据来证明它的正统，禅宗弟子就写出这么一部经典以对。但此说有待查证。



是这样的：

阿难问迦叶：“除了衣钵之外，你从佛陀接受的是什么？”迦叶呼叫说：“阿难。”阿难回答说：“在此。”于此，迦叶说：“你可不可以把门口的旗杆放下来？”在接受这个命令之际，一道光明照破阿难心中，于是“心印”就从摩诃迦叶传给了这个大弟子。

禅宗认为在菩提达摩（Bodhidharma）于公元520年来到中国之前，在印度有二十八祖成功地将此“心印”传递下来^①：①摩诃迦叶，②阿难陀，③商那和修，④优婆鞠多，⑤提多迦，⑥弥遮迦，⑦婆须蜜多，⑧佛陀难提，⑨伏驮蜜多，⑩胁尊者，⑪富那夜奢，⑫马鸣菩萨，⑬迦毗摩罗，⑭龙树菩萨，⑮迦那提婆，⑯罗睺罗尊者，⑰僧迦难提，⑱迦耶舍多，⑲鸠摩罗多，⑳闍夜多，㉑婆修盘头，㉒摩拿罗，㉓鹤勒那，㉔师子尊者，㉕婆舍斯多，㉖不如蜜多，㉗般若多罗，㉘菩提达摩（一般简称达摩）。

中 国

菩提达摩是印度的二十八祖，中国的初祖；他原是南印度香至王的第三子。成年以后做了和尚，据说追随般若多罗垂四十年。师父圆寂以后，六十余年间，他致力于破除小乘禅观诸宗。此后，为了实现般若多罗给他的使命，航海三年，至中国。公元520年（梁代，普通元年九月），他终于到达了广州。梁武帝立即请他到首都金陵（今之南京）。武帝是一位虔敬的佛教徒，为佛教做了许多善事，但此中并非没有个人利益的计较。因此，当他的西方贵客到达宫殿之际，他立刻就问：“我已造了那么多

^① 摩诃迦叶之传与阿难，见《传灯录》。



寺庙，写了那么多佛经，度了那么多比丘与比丘尼；尊师认为我已经积了多少功德？”然而，对于这个问题，这个中国禅宗的创立者却冷淡而简单地回答说：“并无功德。”

梁武帝又问道：“佛法圣教的第一义谛是什么？”达摩回答说：“廓然无圣。”武帝不解这句回答的意义，因此又问了一句：“那么在我面前的又是谁呢？”

他这句话的意义或许是说，在存在的第一义中，既然只有廓然的虚空与绝对的超越，则在我们此世为什么又有相对的比较与关系呢？不是有些人被认为是圣者，有些人被认为是劣者吗？而站在武帝面前的这位菩提达摩，岂不是属于第一种？然而他的回答却何以同经验中的事实相背？因此，他便发出了“那么在我面前的又是谁呢”之问。这番对话颇类似于希腊王米林达（Milinda）与纳伽森纳（Nāgasena）之间的对话（见 Rhys Davids 所著：*Questions of King Milinda*）。

但达摩是神秘主义的使徒，学术性的讨论不能引起他的兴趣。因此简单地回答说：“不知是谁。”

由于梁武帝不是能够接受他信仰的人，达摩就离开梁，到北方的魏国，隐居于少林寺。据说九年的时间，他面壁而坐，沉入静观之中，因此被人称之为壁观婆罗门。

最后，终于有一个人来向他求教，这个人名叫神光，原先是一个儒家学者，但由于儒家的教义不能令他满足，因此决意追随达摩的信仰。然而达摩似乎完全忽视这个人的存在，对于这个真理的寻求者之恳切的请求，不予以任何留意。据说在这种冷淡的接待下，神光在雪地里站了七天七夜。最后他用自己的刀，将一只胳膊砍断，呈在达摩面前，说：



“这是我诚心求道的表示。许多年我寻求心的安定，但不能求得。请尊者为我安心。”

达摩回答：“心在何处？拿来我为你安。”神光说：“我的困难就在于我找不到的心。”于此，达摩说道：“就是！我已经为你把心安好。”神光立刻得到了精神上的开悟，这个开悟解除了他所有的疑虑，结束了他所有的挣扎。

达摩逝于 536 年（天平三年），依照传统的说法，年龄约一百五十岁。神光（487 - 593）由菩提达摩取名为慧可，成为中国禅宗的第二祖。

慧可将佛陀心印传于他的大弟子僧璨（歿于 606 年），后者又成功地传给道信（歿于 651 年），道信传给弘忍（歿于 675 年）。弘忍以后，禅宗分为南北两派，北派系属旁出，没有继者也没有继续发展；南派则由慧能（六祖）领导，继续正统传递^①，后来虽然经过长期的沉寂，并且几乎在它的诞生之地消失，却在日本仍然繁盛。

六祖慧能是一位伟大的宗教天才，而他的生涯标示了中国禅宗历史的一个里程碑。在他以前禅宗可以说是隐退的、静态的，现在却活跃地展示出它的特点，并开始将影响力越来越发扬光大，特别是在有思想的人士之间。

他的传道活动在弘忍死后立即开始。他接引了许多有能力的弟子，由于这些弟子，禅宗得到迅速发展，并分成数个宗派。其中的临济宗和曹洞宗，在唐宋两朝十分盛行，而成就了禅宗的黄

① 禅宗的继承（嗣法）极关重要的，继承与印可证明不可分。每一个禅师都必须由他的师父认可，并授予权威，否则不能代表正法的传递。他对于精神体验的解释可能与他的师父不同，或者他会强调他认为师父所忽视的某个层面，然而他之有权如此，却必须师父的认可。



金时代。六祖的说法收集成书，称之为《六祖坛经》，列入中文的《大藏经》之中，被认作是禅宗最权威的著作之一（后面我们要引录其中一些说法）。

慧能继承弘忍衣钵的事，有一个有趣的故事。五祖希望在他的许多弟子中选出一个精神上的继承人。有一天，他宣布，不论何人，凡能证明出自己彻底的宗教见解的，就可以得到他的衣钵，并成为他合法的继承人。神秀在诸弟子间素以博学闻名，并且精通教义，因此被诸弟子认为是无可置疑的继承人。缘着这个机会，他就在禅堂外的墙上写了一首诗偈，表明他的观点：

身是菩提树，
心如明镜台。
时时勤拂拭，
勿使惹尘埃。

所有读了这首诗偈的人，都深为赞扬，私下认为这首诗偈的作者，一定会获得衣钵的传授。第二天早晨当他们醒来，却惊异地发现旁边有另一首诗偈：

菩提本无树，
明镜亦非台。
本来无一物，
何处惹尘埃。

这首诗偈的作者，只不过是一个毫无地位的行者，他大部分



时间都是用来为和尚们碓米。他是如此不引人注目，以致没有一个人曾把他放在眼中，因此整个寺院都哄闹起来，要看他向众人所公认的权威挑战，会有什么样的结果。但五祖已经看出来，这个毫不做作的行者，是众人未来的领袖，因此决心把衣钵传给他。然而对于这件事，五祖有他担心的地方，因为他的弟子们大部分还没有开悟到足以看出这个碓米者的诗偈中深沉的宗教直观；如果他独得衣钵，他们会用暴力对付他。因此五祖暗示慧能，半夜到他的房中来，那时和尚们都已经熟睡。五祖为了慧能无匹的精神成就，将衣钵交给他，作为权威的信物，深信禅宗的未来会比以往更光辉。接着五祖告诉慧能，目前不可露出锋芒，应当等待适当的时机才公开露面，并宣扬善法。

然而，消息立刻传遍了整个寺院，一群愤怒的和尚由惠明带领追逐逃跑的慧能，后者已经遵循五祖的劝告，暗地里离开了寺院。当他要越过一个大庾岭的山道之际，惠明等人赶了上来；慧能把衣钵放在附近的石头上，对惠明和尚说：“这件法衣，代表着我们的信仰，不是武力所可争夺的，如果你要，可以取去。”

惠明去取，但法衣重得如山一般。他住手，犹豫，因敬畏而颤抖。终于他说：“我为法来，不为衣来，望行者为我扫除愚昧。”

六祖说：“你既然是为法来，请把一切心念止息，不思善不思恶，看看你未生以前的面目是什么。”（原文：不思善，不思恶，正与末时，哪个是明上座本来面目。）

经这样一提，惠明立即悟得了一切事物的根本，而这是他一直寻求却寻求不到的。现在他之了解一切，就如同饮了一杯冷水，感受到它们的沁凉。由于强烈的感动，他汗泪迸流，恭敬地



走近六祖，行礼说道：“除了这深远的话中所含的意义之外，还有其他奥秘的东西吗？”

六祖回答说：“我所指明的事物中没有隐藏的东西。如果你反观内在，你会认出你的本来面目，这本来面目是有世界之前既已有的，奥秘在你心中。”

六祖慧能（殁于713年）之后，禅宗分为两支，代表者是他两个杰出的弟子南岳怀让和青原行思。六祖是禅宗最后的一祖。他没有把衣钵传下去，因为他不希望再因衣钵之争而产生像他所遭逢的事情与派系的划分。因此，我们不得不说，由于六祖，禅宗开了新页，不仅外在如此，内在亦复如此。宗祖体系破除了，正系、旁系与异端的分别也不再存在；任何领袖，只要在众人公认的大禅师之下接受适当的熏陶，并且他的精神成就得到禅师的认可，就可以用最适合于他个性的方式自由发展禅宗。南岳（殁于744年）与青原（殁于740年）都代表禅宗的正统，只不过一个强调一面，另一个强调另一面。

从南岳和青原的时期开始，禅宗进展迅速，并且在各阶层人士间发生日愈扩大的影响，特别是受教育的人士为然。唐朝，可以说是中国文明与文化到达顶峰的时期，而佛教也在这段时期彻底本土化。它抛弃了由印度所借来的不合适的服装，而完全依照中国的习好，用完全属于中国的材料纺织，裁制它自己的衣服。虽然佛教的学说方面，中国人的心灵还没有加以完全消化，禅宗却沿着它自己的路线发展，而成为完全中国化的产物（稍后我们讲到禅宗的信念与实践时，这点会更清楚）。最伟大的禅师几乎都出现在这一段时期——从唐朝中期到宋末，大约八百年的时间。许多杰出的学者、诗人、政治家与艺术家都叩访禅寺，因与



禅师交谈而心神为之开豁。禅宗的这些在家弟子带给中国文化的影响相当大。后来禅宗的真髓虽然已经名存实亡，中国所有重要的庙堂寺院，却几乎全都是属于禅宗的。从这一点我们可以想见，禅宗在唐宋的全盛时期影响是何其巨大。

日 本

在日本，我们现在可以看到两派禅宗，即曹洞宗与临济宗。前者溯源于青原行思，后者则源于临济（歿于 866 年）。临济宗盛于唐代中期，其本源为六祖的大弟子南岳怀让。曹洞宗由道元于 1227 年传入日本；他于 13 世纪早期来到中国，得到师父青原系的天童如净（歿于 1228 年）的印证。临济宗则由荣西于公元 1191 年传入。北条家族——当时实际的政府首领——对于禅学的传播殊有贡献。结果这导致中国禅师与日本禅师的经常交流。而随后三四百年间，许多有能力的继起领袖都致力于保持禅门的兴盛。

目前，日本的两派禅宗经历着 20 世纪佛教的共同命运——处于一种由中世纪的、教条的与保守的精神到进步的、启蒙的与自由主义精神的过渡阶段。临济宗是较为倾向于观照与智性的，而曹洞宗则较为倾向于寂静。曹洞宗在数量上较盛，临济宗则在质地上较高。

禅宗的几个原则

重事实而不重语言文字

在西方学者的分类看来，他们会把禅宗称为神秘主义（mys-



ticism) ——尽管它的典型发展与实践方法和西方的神秘主义不同，正如佛教在各方面与基督教都是不同的。西方的神秘主义常认为有一个客观存在的超越者，或认为宇宙中存在着一种具有超越性的普遍理性。确实，德国的神秘主义曾几乎把基督教改变为万有神教（pantheism，泛神论），并意图在自己的生命中去寻见神。但无可否认，基督教的神秘主义者是从原始的犹太教一神论分支出来，而一神论事实上是基督教最明显的特征。佛教却从一开始就显示出人们所称的万有神教倾向；虽然在它发展的某段时期，有些走向伦理的实证主义，它却一向都鼓励佛弟子以“禅定”作为开悟的方法。当佛教的教义在有害的学风影响之下开始枯萎的时候，禅定总是被特别强调，以其为挽救佛教危机的力量。神秘主义尽管经常受到误解和贬抑，它却无可置疑地是宗教生活的灵魂；宗教信仰中的活力、魅力、庄严与稳定性都是来自神秘主义。没有它，则宗教生活就无别于道德生活，因此，不论何时，当宗教信仰变成了一种因循形式，为了某种原因而失去了其原始的热力时，神秘主义必然出现，以为拯救。佛教神秘主义之在印度的复现，以及它之传入中国，乃是由于这一个人心的律则使然。

禅宗之忽视或摈弃佛教教义的全部宝藏，把它视之为多余，也完全是由于这个道理；因为这些教义只不过是对于心灵的二手注解，而心灵本身才是开悟之源，是确切的研究对象。禅宗标明自己为“在佛陀正典的教义之外的特殊传递”（教外别传），而它实践的方法则是“直接掌握心灵，而证佛果”（直指人心，见性成佛）。佛经与佛经的注解不论是出自何等崇高的悟者之手，禅宗都不以它们为依赖。因禅的最终权威是在自心之内，而不是



在自心之外。为了指月，手指是需要的，但若把手指当成了月亮，则必然会堕入无明，因为若此就完全失去了宗教生活的真义。经典的用途在于指示我们精神的努力应用之于何方，除此之外就不再有其他用途，因此，禅要面对的是具体的生活事实，而不是语言文字。

无经无书

如此，禅宗并不以任何特殊的正典作为它最后的权威根据，也没有任何现成的一套教义可以让禅宗的追随者供奉为精神上的福祉。它认为它自佛陀所传下来的，乃是佛陀的精神——他开悟的主体，由这个开悟的主体，他产生了那么多圣经。达摩所要注入中国人心中的，也就是佛教创始者的这个精神。

依照《传灯录》（卷三）的记载，当达摩认为他该回国时，曾对他的弟子们说：“何不告诉我你们所达到的悟境？”

弟子之一道副说：“依照我的理解，道的运作既不依文字，亦不离文字。”达摩说：“你得到我的皮。”

尼姑总持说：“依照我的理解，就像阿难（Ānanda）看到阿阇佛国，一见便不再见。”达摩说：“你得到我的肉。”

道育说：“地水火风等四大，自始就是空的，眼耳鼻舌身五蕴本不存在。依照我的看法，无一物可得。”达摩说：“你得到我的骨。”

最后轮到慧可，他走出来，行了礼，又回到他的原位。达摩说：“你得到了我的髓。”

禅师就是这样传递他们的宗教。他们是极为原创性的，绝不受传统的佛教之任何阻碍。事实上，在禅师的手中，佛陀往往遭



受颇不公正的非难。譬如说，临济宗的创始人临济义玄有一次就这般说：

“各位求道者，你们不要以为佛是无上完满者。在我看来，他不过是一个粪池。菩萨与尊者——所有这些都不过是枷锁你的器具。因此，文殊剑杀瞿昙，而鸯掘（Aṅgulimāla）刀伤释迦。各位修道者，没有什么佛道可得的。所谓‘三乘’、‘天、人、畜生、饿鬼、地狱五性’、‘圆顿’之教等——所有这些都只是用来治疗种种疾病的方法，它们本身是没有实质的。不论它们自称具有何等实质，都只不过是象征性的表现，除了文字的戏论之外无他。

“各位修道者，有些秃子想抓住某种东西做依附，以便可以让他们解脱世俗的枷锁。大错，求佛失佛，求道失道，求祖失祖。”（译注：见《临济录》）

如此看来，禅师们在传道工作中，所要做的显然是尽量使弟子有独立性与原创性，不仅是对传统佛教的解释上为然，在他们自己的思想方式上亦然。如果有什么事情可说得上是让他们十分厌恶的，那就是对于外在权威的盲目接受，以及对于因循习俗的谦卑屈从。他们要求的是活生生的生命、个体性和灵性。他们给予心灵完全的自由，任其自我展现；这种心灵的自我展现是不可以被任何人为的事物去阻碍的——诸如把佛当作救世主来崇拜，对于经典的盲目信从，或对于何外在的权威之无条件的依傍。他们告诫弟子，不论任何事物，必得由他们自己证实为真，才可接受。一切事物，不论是神圣的或凡俗的，都要加以摒弃，因为它们不属于自心。他们说，不可执著于感觉，不可执著于理智，不可依傍二元论，不可依傍一元论，不可被某种绝对体所诱，不可



被神所诱；你只要是你自己，则你将虚如太空、自由如空中鸟或水中鱼、你的精神将明澈如镜。佛与非佛，神或非神，这一切只不过是遁辞，是文字游戏，没有真实的意义。

公案

如此，禅师们自然没有定型的方法用来教训弟子，而后者也没有固定的过程需得通过。禅师只要愿意随时随地就可提出教训，而弟子有了问题就可去请教师父。在寺院中，每个人都各有他的工作。盖房子、挖地、耕田、炊事、日课，以及种种其他事情，都得和尚们亲身去做。如果他们不觉得有特别的需要，而满足于和尚的日常生活，他们就留在那里，静静地遵守着和尚日常生活中的规律即可。学禅与否，似乎完全是要他们自发去做的。

临济的一个故事，很可以说明盛行于当时及后来中国禅堂中的生活情况。

临济在黄檗希运（殁于856年）门下做和尚，行业纯一，当时的首座和尚认出了他的天才。有一天，首座问他来多久了，临济说三年。首座说：“你有没有去向师父参问过？”临济说：“没有，因为我不知道该问什么。”首座告诉他说：“你可以问什么是佛法大意。”

临济就去见黄檗，把这个问题照说一遍，可是他话还未谈完，黄檗举棒便打。

临济退回来，首座问情况如何。临济说：“我话还没说完就挨了一顿打，我不知道这是什么意思。”首座说：“再去