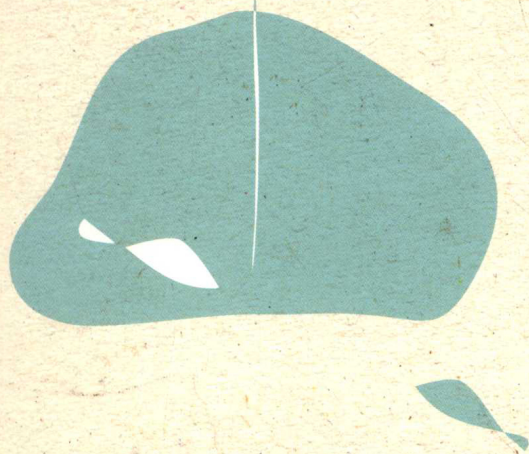


禅

生活

[日] 铃木大拙 著

刘大悲 译



上海三联书店

平  
与  
生  
活

[日] 铃木大拙  
著

刘大悲  
译



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

禅与生活/(日)铃木大拙著;刘大悲译. —上海:上海三联书店,2013.2  
ISBN 978-7-5426-4105-2

I. ①禅… II. ①铃… ②刘… 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016578号

禅与生活

---

---

著 者 / [日]铃木大拙

译 者 / 刘大悲

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 / 180千字

印 张 / 16

---

---

ISBN 978-7-5426-4105-2

B·270 / 定价:36.00元



### 初祖达摩 (?-536)

全称初祖菩提达摩，略称达摩，南天竺僧人，自称“南天竺一乘宗”。南朝宋末航海至广州，入北魏；一说于梁普通元年（520）或大通元年（527）抵达广州，与梁武帝对答不契，乃至北魏。在洛阳嵩山少林寺面壁九年，人称“壁观婆罗门”。所传禅法以“二入”（理入、行入）四行为纲宗，传衣钵于慧可后，出禹门游化终身。另有道育、僧副、昙林等弟子。后因人毒害，入寂于洛滨，葬熊耳山。

达摩在中国始传禅宗，“直指人心，见性成佛，不立文字，教外别传”，经二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能等大力弘扬，终于一花五叶，盛开秘苑，成为中国佛教最大宗门。被尊为西天禅宗第28祖，东土禅宗初祖。唐代宗谥号“圆觉禅师”。关于达摩，后世流传下来不少家喻户晓、为人乐道的故事，除了“一苇渡江、面壁九年”外，还有“断臂立雪”、“只履西归”等，这些故事都表达了后人对达摩的敬仰和怀念之情。



## 二祖慧可 (487-593)

洛阳武牢(今河南成皋县西北)人。少为儒生，博览群书，通达老庄易学。后出家，名神光，又称僧可，精研佛典。40岁左右，前往少室山，来到达摩祖师面壁的地方，朝夕承侍。后礼菩提达摩为师，从学六年，得付心印，继承达摩祖师衣钵，后人推之为禅宗二祖。传法于僧璨，弟子还有僧那等人。有《答向居士书》传世。关于慧可禅师的生前开示，《楞伽师资记》卷一中有少许记载。

## 三祖僧璨 (?-606)

禅宗三祖，从慧可受法。北周武帝灭佛时，往来于舒州(今安徽潜山)司空山隐修，十余年无人知晓。隋开皇十二年(592)，沙弥道信前来求法，从学九年，乃付衣法。后隐罗浮山。相传撰有《信心铭》，其意义深奥，语言优美，历来被认为是禅宗的要典。唐玄宗谥号“鉴智禅师”。



#### 四祖道信 (580-651)

俗姓司马，河内人（今河南沁阳）。少年出家，于僧璨得达摩一系禅法心传，被尊为禅宗四祖。隋大业间（605-618）入吉州传法，后至蕲州黄梅（今湖北黄梅西北）破头山建立道场，授徒传禅，四方从学者数百人。兼传菩萨戒，并率众劳动，开禅宗农禅结合之风。贞观十七年（643），太宗遣使迎入宫，以年老推辞；后又遣使以刀胁之，仍辞不赴。唐代宗谥号“大医禅师”，元泰定年时加号“妙智正觉禅师”。著有《入道安心要方便法门》、《菩萨戒法》。付法于弘忍。另有弟子法融，开牛头宗。道信一生的经历和事迹，主要见于《楞伽师资记》、《续高僧传》、《传灯录》等文献。



#### 五祖弘忍 (601-674)

俗家姓周，祖籍浔阳（今江西九江），后迁居蕲州黄梅（今湖北黄梅）。七岁随道信禅师出家，习禅得法，为禅宗第五祖。后定居于黄梅双峰山东山寺，四方学禅者数百人，号“东山法门”。卒后唐代宗谥号“大满禅师”。弟子中著名的有神秀、慧能、慧安、法如等。唐高宗上元元年（674），弘忍逝世，终年七十四岁，入灭前，他将祖衣传付给慧能。

弘忍的禅学继承道信的思想而来，主要有二依：一依《楞伽经》以心法为宗；二依《文殊师利般若经》的一行三昧。在生活作风上，弘忍也有创新。以前的禅者都是零星散居，一衣一钵、修头陀行，随遇而安。到了道信、弘忍时代，禅者的生活为之一变，禅徒集中生活，自行劳动，寓禅于生活之中。



### 六祖惠能（638年—713年）

亦作惠能。俗姓卢氏，原籍范阳（今北京西南），生于南海新兴（今广东新兴县）。幼年丧父，靠卖柴养母度日。听人念《金刚经》而悟，往投黄梅弘忍禅师为行者，以其偈“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃”出类拔萃，得五祖秘授心法与法衣。回岭南混迹于猎人中16年。仪凤元年（676）在南海法性寺遇印宗法师，为落发授戒。次年于韶州（今广东韶关）曹溪建宝林寺传法，倡顿悟法门，开创禅宗南宗。武则天、唐中宗曾诏其入京，辞不赴。卒后谥“大鉴禅师”。嗣法弟子有怀让、行思、慧忠、神会等48人。弟子法海录其说为《六祖法宝坛经》（简称《坛经》）传世。被尊为中华禅宗六祖，是中国历史上有重大影响的佛教高僧之一。在他死后，他的弟子传承禅法，形成南北二宗。北宗即是荷泽神会门下，称荷泽宗。南宗则以南岳怀让门下的洪州宗，与青原行思、石头希迁一系的石头宗为代表。慧能禅法在北宗荷泽一派的推动下，取代了原先北宗神秀一系的地位，成为禅门正宗，但荷泽一派因后继无人，在唐末衰亡。对后世影响较大的反而是南宗门下，南宗门下后来形成河北临济宗、江西曹洞宗、湖南沩仰宗、广东云门宗、江苏法眼宗五宗，即“一花开五叶”。后来，法眼宗远传于泰国、朝鲜；云门宗、临济宗更远播欧美。在中国、日本，则是临济宗、曹洞宗两宗最盛。



## 译者序

### 一

大多数人一听到“谈禅说道”，总以为这是非常抽象的，其实，禅是非常具体的，我们日常生活中的一切经验，无一不是禅机，所以禅不能离开生活，离开生活便没有禅。只要我们看一看禅的起源，便知道上面所说的话不虚了。

相传释迦牟尼在灵山会上说法，他手中拿着一朵花，面对大家，一语不发。这时大家面面相觑，唯有摩诃迦叶发出会心的微笑。于是释迦牟尼便说：“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，付嘱摩诃迦叶。”

禅就在拈花微笑之间诞生了。这段传说颇富于浪漫色彩，也许不是真实的，但不论真实与否，其表现禅的起源方式，却把握了禅的根本精神。

迦叶之后，禅在印度传了二十七代。到了二十八代祖师菩提达摩，便东来中国。达摩来中国后，成为中国禅宗的初祖，六传至六祖慧能大师，便展开了中国禅宗的蓬勃气象。禅在中国之所以能够发扬光大，乃由于中国人所具有的实践精神。







二

禅在本质上是一种见性功夫，是挣脱桎梏走向自由之道。它使我们啜饮生命的泉源，因而使有限的人类从这个世界的束缚中解脱出来。我们生命中本身具有一切使人类获得幸福的活力，只是由于我们的迷妄，才使这种活力受到阻碍而得不到适当表现的机会。禅的目的就是突破迷妄，使我们隐藏的活力得以自由地展开，使我们内心一切创造的动力得以自由地发挥。迷云消失之后，我们便可以看到自己的本性了，也就是看到自己的本来面目了，现在，我们便认识生命的意义，便知道生命不是盲目的斗争，虽然我们并不确切知道生命的根本目的是什么，然而其中却有某些东西使我们在生活过程中感到无限的幸福。

佛家认定生命是痛苦的，这是无可否认的事实。只要生命是一种斗争，是有限和无限，肉体和精神之间的斗争，就一定是痛苦的，但是为什么有许多斗争呢？那是由于人的理智作用。理智使人起分别心，分别心一起，便产生二法对待。人为了解决生命中许多矛盾对立的问题，便产生语言文字等符号，因而从事概念分析，可是概念分析并不能解决这些问题，徒然加深了二法对待，更加抓不住本来面目了。所以禅要超越名言概念，去捕捉事实的本来面目，禅认为在事实与我们自己之间并没有任何中间物，一切有限和无限，肉体和精神之间的斗争，都是理智的虚构物。当我们感到饥饿时，便吃东西，当我们感到疲倦时，便去休息，这又哪来有限无限之别呢？只有当理智介入生活中而扼杀生命时，我们才中止生活而以为自己缺乏什么东西。其实，我们本来具备，本来自由自在，有限和无限之间自开始就不必有任何斗



争，我们竭心追求的平和，根本不曾片刻离开过我们。苏东坡有一首诗：

庐山烟雨浙江潮，  
未到千般恨不消。  
及至到来无一事，  
庐山烟雨浙江潮。

诗中所表达的，就是这个意思。青原惟信禅师说：“未参禅时，见山是山，见水是水；既参禅后，见山不是山，见水不是水；可是禅悟之后真能得个休息处时，见山又是山，见水又是水了。”所表示的也是这个意思。所以，禅家便有所谓：

教外别传，  
不立文字。  
直指人心，  
见性成佛。

禅家不诉诸名言知识，只直接诉诸亲身体验的事实，而亲身体验是生活。有一次，一个和尚问睦州：“我们每天要穿衣吃饭，如何能避免这些呢？”睦州回答说：“穿衣吃饭。”这和尚便说：“我不懂你的意思。”睦州又回答说：“如果你不懂我的意思，就请穿衣吃饭吧。”

人都是有限的，无法活在时空之外；只要我们活在这大地上，就无法抓住无限者，怎能摆脱存在的限制呢？这也许是那个和尚所提的第一个问题中的意思。对于这个问题，睦州的回答





是：我们一定要在有限中寻求解脱；如果你真想追求超越的东西，这个念头就会使你 and 这个世界脱节，这等于毁灭你自己，你总不会为了追求解脱而牺牲生命吧。所以，你就得穿衣吃饭，而在穿衣吃饭之中寻求自由之道。和尚不明了这层道理，因此，睦州继续说：不论你了解不了解，都要活在有限之中，涅槃要在生死中去求。烦恼即菩提，生死即涅槃，并不是烦恼之外另有菩提，生死之外另有涅槃，而是菩提就在烦恼之中，涅槃就在生死之中，迷时为生死烦恼，悟时即菩提涅槃。这就像明和暗一样，并不是先有暗，然后又带来明，明暗自始就是一个东西，暗之变为明只是发生在我们内心，因此有限的即是无限的，无限的也是有限的。两者不是分离的东西，只是我们的理智作用逼着我们把它们分开，从逻辑上看，这也许是睦州回答那和尚话中所含的意义。

现实世界就是理想世界，理想世界要在现实世界中去求，并不是离开现实世界另有一个理想世界可得。解脱要在现实生活中求，离开现实生活别无解脱可得。所以当和尚们请百丈涅槃禅师说法时，百丈叫他们先去田中工作，等工作完了以后再说佛法。可是当他们照着百丈的话做了之后，再请百丈说法时，百丈却一语不发，只对和尚们张开双臂。也许禅里面终究没有什么神秘，一切都摆在我们眼前，只要我们穿衣吃饭、耕田种菜，就完成了我们在这个世界上所需要做的工作，而无限也在我们身上实现了。

### 三

人的生活不能离开自然，人不能活在自然之外，人的存在根



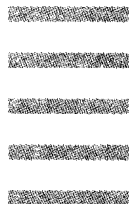
源于自然。所以，对禅来说，人与自然之间，没有对立，彼此之间往往有一种亲切的了解。青原惟信所谓：“未参禅时，见山是山，见水是水；既参禅后，见山不是山，见水不是水；可是禅悟之后真得个休息处时，见山又是山。”禅就在其中。

未参禅时，见山是山，这是从常识观点和理智分别心去看山，这时的山是没有生命的山。既参禅后，我们不把山看作耸立在自己面前的自然物，把它化为与万物合一，山便不再是山，可是当我们真正禅悟之后，便已把山融合在自己生命里面，也把自己融合在山里面，山才真正是山，这时的山是有生命的山。

这样，一旦我们认识自然为自然，自然便成为我们生命的一部分。自然不再是与我们漠不相关的陌生者。我在自然之中，自然也在我之中。我与自然，不但彼此参与，更是根本的合一。因此，山是山，水是水，我之所以能够见山是山，见水是水，因为我在山水之中，山水也在我之中。我见山如是，山见我亦如是，我之见山亦即山之见我。“我见青山多妩媚，青山见我亦如是。”如果没有这种合一，就不会有自然。禅所谓的“本来面目”，就是要在这一里加以体会的。

当我们达到这个阶段时，纯粹主观即纯粹客观，主体即客体，人与自然完全合一。不过，这种合一并不含有为此而失彼的意思。山并没有消失，我没有吞没山；山仍然耸立在我们面前。山也没有淹没我，我仍然保留着我的自觉。这是禅家的真如妙境。

那么禅是不是神秘主义呢？禅不是神秘主义，更不是西方式的神秘主义，因为西方的神秘主义者自新柏拉图学派的普罗提诺（Plotinus）以来，都想穿过自然或感官世界的障幕去体验与更高实在者的直接合一，可是禅家否认这种将实在分为较低和较高两





个层面的二法对待。对禅家来说，较高世界和较低世界根本是一个世界；现实世界和理想世界根本是一个世界。而且，在神秘主义者身上产生意识灭绝现象或半恍惚状态，可是禅家不会亡失于境中，仍然保留自觉，所以禅绝对不是神秘主义。

#### 四

现代世界普受西方文化的影响，那么，东方的禅道对现代人的生活，能有什么意义呢？我想，其意义是很深长的。因为西方文化到今天已进入穷巷，其文化上的缺失已使现代人迷失自己，所以现代人虽大多数仍然过着西方文化孕育出来的生活方式，但西方文化的深处已开始动摇。

西方传统有两大渊源，即希伯来和希腊。两者在根本精神上都是二元对立的。就后者来说，希腊人基于智理的观点把实在分割为二，例如，柏拉图，他把实在分割为睿智世界和感官世界。希腊人的伟大成就，乃是把人类看作理性的动物。柏拉图和亚里士多德不但把理性看作最高的功能，甚至把它当作我们整个人格的重心。柏拉图在其洞窟的寓言里，描写人类好像生活在洞窟中，面对墙壁，洞外的光将外界事物投影到洞内墙壁上，人透过墙上的投影而认识外界。这里所说的墙上投影，象征人类的名言概念，透过投影认识外界，就是通过名言概念认识世界，人与世界之间有一中间物，人不能直接认识世界，只能通过名言概念间接认识世界。这个观点对西方世界的影响非常深刻，使西方文化走上知性主义道路，造成科学的蓬勃发展。于是西方人把自然完全看成为一种与人类对立的東西，人与自然之间没有亲近的可能；人只能利用自然，征服自然。然而人非但未能征服自然，而



且被自然的广大无限所震慑，感到恐怖战栗，更因为过分倾向理性主义，情意生活便相对萎缩，人格的完整性受到割裂，生活抽象化，于是人便迷失在自然中，内外都无依凭，这是西方文化的危机，也是现代人生活中的根本危机。

18世纪德国哲学家康德曾经告诉过我们，理性的功能是有限度的，可是启蒙运动的遗风却迷信科学万能，直到科学本身产生矛盾后，本世纪的科学才承认康德的观点，海森堡（Heisenberg）的不定性原理和其他数学上的缺陷，都表现出理性的有限性。现代哲学家更从哲学上说明理性的缺陷，当代西方存在主义大师海德格尔认为西方哲学根本是一大错误。产生二法对待的理智，不但使人与世界离裂，也与自己离裂。

在理性主义冰冷的空气中，人冻僵了，所以早有克尔凯郭尔、帕斯卡、尼采等人的反理性主义出现，虽然他们的呼声盖不住理性主义的洪流，却也掀起了大洪流里面的小浪花，到了本世纪，文学艺术方面，兴起了反理性主义趋势。现代艺术突破了保守的传统，向东方寻求创造的灵感，劳伦斯（D. H. Lawrence）和乔伊斯（James Joyce）的小说，也脱离传统的风格，前者反对无血色的理性主义文化而诉诸人的直觉，后者则打破美丑等二元对立观念。第二次世界大战后的存在主义，更掀起了一股反传统运动。存在主义者反对抽象生活，要求完整的具体生活，突破理性的藩篱而诉诸直觉的感受，从这一点看，存在主义可说是西方文化到东方文化的一座桥梁，存在主义之强调具体生活和禅家之强调切身体验，颇有相似之处。然而，存在主义到底是西方传统下产生出来的反动，与禅虽有相似之处，却也有不同的地方。禅离不开生活，在生活中得到禅悟之后，产生禅悟的喜悦，自由自在。可是存在主义者在生活中所得到的却是苦闷，因为存在主义



者的无限自由，带来无限责任，面对着无限责任，使人有畏惧焦虑之感。克尔凯郭尔、萨特都有这种看法。萨特的烦恼是苦于物我不透，而人的自由又复可怕，人注定要领受苦闷，真是解脱无门。

再者，存在主义运动当初是在文学中表现出来，事实上也只有文学的方式才能表达具体的生活内容。可是，后来存在主义成为系统化思想，一旦系统化，就与活的生命脱节，最后又落入理智思想的陷阱中。禅虽也诉诸文字般若，但文字般若的目的是观照般若而证实相般若，所以，禅始终抱着“言语道断”的观点，以语言破语言而把握本来面目。

最后，我们可以说，存在主义虽是西方文化接通东方文化的桥梁，虽是提醒现代人回到具体生活的呼声，但它并没有完成使命，所以，要拯救现代文化的危机，要使现代人不迷失自己而回到真正人的具体生活，东方的禅道将要担负重大的责任。

刘大悲



禅与生活

# 目录

---

译者序 .....	001
第一章 禅的意义 .....	001
第二章 禅与一般佛教 .....	022
第三章 禅的历史 .....	049
第四章 悟 .....	068
第五章 禅的实际开导方法 .....	092
第六章 无理性的理性——公案的运用 .....	113
第七章 禅的无心说 .....	131
第八章 自然在禅学中所占的地位 .....	190
第九章 存在主义、实用主义与禅 .....	220





## 第一章 禅的意义

从本质上看，禅是见性的方法，并指出我们挣脱桎梏走向自由的道路。由于它使我们啜饮生命的泉源，使我们摆脱一切束缚，而这些束缚是使我们有限生命时常在这个世界上受苦的，因此我们可以说，禅释出那适当而自然地藏在每个人内心的一切活力。在普通情况下，这些活力是被阻挡和歪曲因而找不到适当活动机会的。

我们的身体就像一个藏有神秘力量的电池一样。当我们没有把这个力量加以适当运用时，它不是变为腐朽而枯萎凋谢，便是被歪曲而以不正常的方式表现出来。因此，禅的目的是避免我们发狂或受损伤。这就是我所谓的自由，使我们内心固有的一切创造和善良本能自然地展开。通常我们不知道自己握有那许多使自己快乐和互爱所必需的能力。我们在自己周围所看到的一切挣扎都是来自于这种无知。因此，如佛家所说，禅希望我们张开“第三个眼睛”去看那由于自己的无知而从未想象到的境界。当迷雾消散，那无边的天空就会展现出来，我们便可以见到自己的本性。现在，我们知道了生命的意义，知道生命不是盲目的奋进，也不只是原始冲动力量的展开，而是当我们并不确切了解生命究竟意义何在时，其中有些东西使我们在生活过程中感到无限幸福