

铃木大拙
禅学经典
第一辑

「日本」铃木大拙 / 著 刘建 / 译

铃木大拙

禅生活

禅生活

[日本] 铃木大拙 / 著

刘建 / 译



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

Living by ZEN

Copyright © 2008 by SUZUKI DAISETSU

Original Japanese edition published by The Matsugaoka Bunko Foundation (The Pine Hill Library)

Simplified Chinese translation rights arranged with The Matsugaoka Bunko Foundation (The Pine Hill Library) through jia-xi books co., Ltd.

Simplified Chinese Translation copyright © 2010 by Hainan Publishing House Co., Ltd.

中文简体字版权 © 2014 海南出版社

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2011-030 号

图书在版编目 (CIP) 数据

禅生活 / (日) 铃木大拙著；刘建译．-- 海口：

海南出版社，2014.4

ISBN 978-7-5443-5189-8

I. ①禅… II. ①铃… ②刘… III. ①禅宗-人生哲

学-通俗读物 IV. ① B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183401 号

禅生活

作 者：[日本] 铃木大拙

译 者：刘 建

策划编辑：柯祥河

责任编辑：任建成

装帧设计：黎花莉

责任印制：杨 程

印刷装订：北京天恒嘉业印刷有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：18

字 数：200 千

书 号：ISBN 978-7-5443-5189-8

定 价：38.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

推荐序

基于禅而生活

小堀崇柏





禅

铃木大拙先生是一位饮誉日本文化学术界的伟大学者。铃木大拙先生的伟大之处何在呢？

这是一段陈年往事。某年秋暮，我陪同铃木大拙先生在位于京都市内北部的大德寺内的石板路上散步时，曾冒昧地请教过他：“您的见性体现在什么地方呢？”今天回想起来，我的这句问话未免过于唐突失礼。这种提问方式在禅者之间被称为“检主问”（或称“检师问”，指学僧为检点禅师脚下而提出的质问——译者注），俗话说就是徒弟反问师父，或称徒弟考师父。当然作为晚辈，我根本提不出来什么深奥的问题，而只是脱口冒出了这一疑问。铃木大拙先生步履蹒跚地移动着脚步，用他那一如既往的平静语调答道：“我的见性就是‘众生无边誓愿度’。”先生这短短的答语至今仍然深深地铭刻在我的脑海里。

佛教被誉为东方文化的宝库，但是绝不应该据为东方

人己有。佛教为世间万物及全人类精神财富之本，所以世间众生都有权利共同分享。佛教不是以神为中心，而是以人为本，佛教应当属于全人类。

铃木大拙先生怀着弘扬佛法的强烈愿望，数十年如一日向尚较少接触禅佛教真谛的西方人宣讲自身的禅修经历，以及通过参禅问道所形成的思想体系。铃木大拙先生的伟大之处在于，以自身博大精深的智慧和满腔的热忱毕生弘扬禅法。

铃木大拙先生还曾谈到：“东方人，尤其是佛教徒往往注重自身的修行解脱，生命不息，修行不止。但是，矢志普度天下，弘法利生之人为数不多，而基督教徒则与此截然相反。”铃木大拙先生的精辟分析令人折服和敬佩。

今年（1960年）喜迎九十寿诞的铃木大拙先生为明治初年生人。“和魂汉才”乃至“和魂洋才”被称为这一年代日本人的精神特征，换言之，这一年代的精神特征的主流表现为东方文化和日本文化之中汲取了西方的思想因素。可以确切地说，谙熟东方文化而出大拙先生其右者为数不多。这是因为，铃木大拙先生不仅位于东方文化的内缘，而且位于东方文化的外侧研究和考察东方文化。

铃木大拙先生还经常说：“只有将自身置于西方人的思维方法之中，才能够映衬出东方文化的真髓。”然而当

今日本的学者文人，乃至年轻一代的精神状态如何呢？“和魂洋才”早已销声匿迹，我们可以极端地称其为“洋魂洋才”。今天的日本人对东方文化的精髓完全不感兴趣，这种现状令人不胜悲哀。身为日本人，只知“己”而不知“他”，尚有情可原，而只知“他”却不知“己”，就未免过于可悲了。我们每一个日本人都应该引以为耻。

这本《禅生活》就是源自铃木大拙先生内心深处的大悲大愿。本书的著述意图在于，以西方人为对象，从一个崭新的角度来阐述东方精神的瑰宝——禅的精髓。本书问世之前，铃木大拙先生主要致力于禅学入门的启蒙工作，其著述的目的大多在于使西方人能够初步了解“禅为何物”。为了使西方读者在入门的基础上更进一步地了解禅与生活的因缘关系，更深入地明了日常生活中一举手一投足的真实面目，而独具匠心地撰写了这本《禅生活》。

现代日本人的思维行动方式颇为奇妙，受到外国赞赏的思想乃至生活方式等往往深受日本人的注目和极力效仿。他们对待禅等东方文化中的精华的态度也是如此。一位留学英国的日本学者，由于来自禅佛教盛行的国度而经常遭遇英国人请教“禅为何物？”这位学者本人难以应对，甚为苦恼。他曾向我述说过内心的困惑：“我本来为了学习法律来到英国，却没有想到经常被问到有关禅学的



问题，而我自己却一无所知，深感羞愧。”为此，这位学者回国后开始翻阅禅学方面的书籍。

近年来，外国人关注禅学的信息不断地反馈到了日本，从而导致不少年轻人开始重新认识和了解本国传统文化中的精华部分。从这个意义上来讲，以外国人为阅读对象，用英语撰写的本书，反译为日语而呈现在日本新一代读者的面前，应该说具有非凡的现实意义。

铃木大拙先生的另一个重要的贡献在于，将难以形容的禅之真髓完整地描述了出来。本来，将难以言表之物使用英语或日语以一种新的思想表述出来，就已经是一件令人难以想象之事。如果缺乏真知灼见以及甘为他人奉献的强烈愿望，终究是无法成就这一非凡事业的。

铃木大拙先生的学术代表作中有一本名为《梵文〈楞伽经〉的英译及其研究》的著作。《楞伽经》这部经典，据传为禅宗初祖菩提达摩大师由印度携来，而后作为心要传授于二祖慧可。《楞伽经》中的“智不得有无，而兴大悲心”这一句至为重要。此句中的“智”既不是普通的“知识”，也不是“智慧”，而是同时彻见洞察人的本质，以及所有存在、非存在之物的本质而显现的根本智慧，梵文称之为“般若的智慧”，与禅家的“见性”和“悟”为同义语。

《楞伽经》主张：如若获得根本智慧，将不产生“有”、“无”之分别及分析观念，而生大悲之心，从大慈大悲的源泉之中不断地涌出禅的经验和智慧。这句经文并非说明叙述，而是如实地阐述了禅的真谛，由绝对无的深层直接喷涌出“众生无边誓愿度”这一大慈大悲的满腔热忱。如果这一热忱属于缺乏对众生无边无际、爱情洋溢的“无”的经验，就是所谓似是而非的见性。此时此刻，我的耳畔再次回响起铃木大拙先生的那句名言——“我的见性就是‘众生无边誓愿度’”。这就是著作等身、学富五车的铃木大拙先生取之不尽、用之不竭的精神力量的源泉。

我可以将铃木大拙先生的著述比喻为他以大慈大悲之心穿过而扔掉的草鞋，或者可以称之为他曾穿着徘徊于十字街头的破草鞋。铃木大拙先生穿过的破草鞋摇身变为一本本著述，不断地流向世间，流入禅修者的心田。

铃木大拙先生经常鞭策激励年轻人要敢于冲上十字街头。我当年挂单乡村禅堂修行时，先生就曾经在信中教诲我：“当今的禅僧必须要走出禅堂，走向社会，大显身手。”我认为，我们绝不能仅仅拘泥于此。身处孤峰绝顶而走投无路之人，即彻底明了自身存在根源，了断一切、了断自我、了断他人、了断众生、了断佛、了断神，甚至了断了慈悲之人转身迈向社会之时，方能成为毫无向背之

人。毫无向背之人方可从早到晚，不论男女老少、国籍肤色、东方西方，不论职业，不分艺术家、学者、学生、工人而敞开自己的心扉，随机殷切接化，因人分别施教。

我想格外强调，禅并非源自思想，禅并非归结于逻辑理论。铃木大拙先生常说：“思想源自经验。”这是理解铃木大拙先生精神实质的关键。经验不是源自思想。即使相同的逻辑、相同的思想，也区分为由经验创造出来的思想，以及不具备经验而作为各种逻辑的归结去预示的经验，二者之间具有天壤之别。我认为，一般宗教学和宗教哲学与铃木大拙先生的宗教学的根本差别正在于此。

我衷心地期望广大年轻读者能够在铃木大拙先生那颗赤诚的大慈大悲之心的感召下，进一步了解东方文化的发展趋势，从而追随先驱者的足迹，向着见性证悟境地而不断努力前进。我相信，发自铃木大拙先生的肺腑之言一定能够触碰广大读者的灵魂深处。

铃木大拙先生在本书第一章曾引用宋代文人禅者苏东坡的诗句：

庐山烟雨浙江潮，
未到千般恨不消。
到得还来别无事，

庐山烟雨浙江潮。

铃木大拙先生力图借用这一诗句，向从未目睹过庐山绝景的读者展示山川湖海之美。我想很多读者一定会见诗而生欲一睹为快的激情。这与许多人看到反映阿尔卑斯山脉壮丽雄姿的照片而萌生登顶览胜的欲望如出一辙。但是，无论诗句或照片的描述映照如何逼真，都不过是画饼充饥。如果不亲临绝景佳境，用自己的双眼去仔细观察或用自己的双手去亲自触摸，终究难解千般之恨。只有通过切身体验和观察，才能够使人心情释然。

不亲口尝一尝梨子，就永远不知道梨子的滋味。眼观一叶可窥知群山景色，即如身临其境而获得的经验，获得“庐山烟雨浙江潮”的感慨。这是一种十分重要的感慨，这种感慨就是所谓“无别事”的境界，就是对不为悲喜而动的自然风光的感叹，就是向尚未目睹此般佳境的众生传递萌发的热情。由此，宗教与历史发展同步而逐渐浸入广大凡夫众生的饥渴心田。

本书原为铃木大拙先生的英文撰著，原著名为“Living by Zen”，于1950年分别由英国骑士出版社及日本三省堂出版社出版发行。在本书中，铃木大拙先生尤为着墨阐述了迄今为止尚未加以阐明的“禅的意识”。



构成本书特色的思想理论，主要体现在铃木大拙先生用比较简洁的语言写就的第一章。这一思想理论如果单纯地理解为“to live Zen”是不够全面的，如果不“基于禅而生活”（living by Zen），禅则不可能存在于我们的日常生活之中。但是何谓“基于禅而生活”？本章中从西方的思想根源——“神”及“神圣的思想”而引申出作者的论断。

佛教及禅家的传统思想中不存在“神”这一概念，这就是东方与西方文化思想两大潮流的分水岭之所在。在禅家看来，甚至“佛”这一概念在现实当下也必须加以超越，这是因为，照见自身灵魂深处的“佛”并加以超越，从而抵达妙有世界，方为佛教所要解决的中心课题。换言之，如果在实实在在的日常生活中如实地生活的话，则毫无将光阴耽搁于“佛”乃至“神”的空闲。除了纵横自在地生活于活生生的现实中的自身之外，所谓“神”的存在是无足轻重的。但是，说法示教总是要以人为对象，随机而接化。因此，本书出于祛除欧美人心中的“无明”之目的，以深深地浸透于欧美人灵魂意识之中的“神”为接化施教手段也未尝不可。

铃木大拙先生经常引用《约翰福音》中“I am before Abraham was”，即“还没有亚伯拉罕（犹太教、基督教

和伊斯兰教的先知，是上帝从地上众生中所捡选并给予祝福的人。同时也是传说中希伯来民族和阿拉伯民族的共同祖先。以下译为“先知”——译者注）就有了我”之句向欧美人说法示教，以唤醒闻法者心中那个降临之前已经俨然存在的“先知”，达到自我意识的觉悟。这种觉悟对于西方人来说近似于“神”，对于我们禅者来讲就是“天上天下，唯我独尊”的鲜明的自我。但是，所谓“神”这一观点，对于我们佛教徒来讲似乎比较容易超越，而从西方文化的角度来看，则是一道难以逾越的“关口”。

人所背负的愚昧和无智，可以称之为“无明（avidyā）”。如欲明心见性而抵达解脱之彼岸就必须打破“无明”，而打破“无明”的手段就是“般若（prajñā）”，就是根本智。抵达大智普照的光明世界，就是佛教的着眼点，就是禅家的终极目的。

本来，由大智开启的世界难以用语言来表达，自古以来，一般用“空”、“无”、“神”、“神性”等诸如此类的词语来表述。某禅师曾将此形容为“蛤蜊含明月”。铃木大拙先生将此译为“连续统一体”（continuum）。1949年，铃木大拙先生在夏威夷召开的第二届东西方哲学家会议上，首先将此译语用于宗教思维领域。我在本书中将此转译为“未分化连续统一体”，但至今仍感并非十分贴切。



我力图用“未分化连续统一体”一语来表述“无明”被大智所打破的境界。经历体验这一“未分化连续统一体”至为重要。

借用本书中引用的苏东坡的诗句来讲，就是庐山蒙蒙烟雨淅沥而降，钱塘江澎湃潮水涌来的境界。这是既不能称其为“神”，也不能称其为“无”的世界，这是一个不容人言的世界，是一个即使神佛也束手无策的境界。铃木大拙先生是在尝试借用“continuum”这一崭新的语句来表述这一境界。但是，当世人进入这一空寂无人的绝对境界之后，环境将多少发生变化。诗人苏东坡与眼前淅沥而降的烟雨，与起伏翻涌而来的潮汐融为一体之后，再也听不到淅淅沥沥的雨声；侧耳倾听的诗人和庐山都荡然无存的“统一”（oneness）世界展现开来。但是，这个世界与“未分化连续统一体”的世界迥然相异，它是一个无形之人参加的“公演”（engagement）。

经历了这一刹那而获得的即是佛教乃至禅的经验。《楞伽经》称这种经验为“一缘”（ekāgra）。所谓“一缘”就是禅家所说的“打成一片”。如果将其称为“统一”可能较为容易理解。《楞伽经》云：“寂灭者所谓一缘，一缘者是最胜三昧，从此能生自证圣智，以如来藏而为境界。”将“先知”在世之前与现在当下的自身打成一片；当庐山

与苏东坡、苏东坡与“我”打成一片之时，就是“未分化连续统一体”，就是净土，就是寂灭。这一境界可以说是一个神秘或秘密的境界，但是如果从“一缘”这一立场出发则毫无任何神秘之感。这一点可能是本书最难理解的部分。

但是，我们绝不能仅仅停留在这一境界，这是一个鸡犬鸟兽乃至山间百合都可以自由自在生存的世界。虽然没有比这个世界更加完美的世界，但是铃木大拙先生强调：人要将这一世界重新还原于自身生命之中，更加深刻地增强自我意识，这就是“基于禅而生活”。这种意识与通常的意识的着眼点略有不同，借用大拙先生的用语就是：源于理性之上的灵性次元的意识，或者可以说是“弥足珍贵”的意识。为能够饮水一杯或张口呼吸而感叹“弥足珍贵”，这是“未分化连续统一体”洋溢出来的意识。铃木大拙先生将此称为“神圣的意识”，这一点尤为值得注目。

当我们在黑暗中把头部砰的一声撞了一下而脱口喊疼时，砰的一声碰撞动作的“本身”即为尚未感觉疼痛的“未分化连续统一体”。我认为，如果能够明了碰撞动作本身与疼痛感觉之间的相异，则将更清楚地明了禅与禅的意识，以及禅与基于禅的生活的真谛。感觉疼痛之时漾出的“未分化连续统一体”，渗透于意识之中的“未分化连



续统一体”。在我们从早到晚忙忙碌碌的日常生活中，充分地意识“未分化连续统一体”而生存，这就是基于禅的生活。即“绝对未分化连续统一体”作为日常生活的具体事实而无限地分化下去之时，在日常生活中不断地对此加以意识之时，基于禅的生活便得到展开了。

我们可以再略微深入地分析一下。碰撞头部这一普普通通的经验的根基就是“绝对未分化连续统一体”，它通往人的生命灵魂的根基，通往神，通往“先知”，通往地球的极端。在这个世界上，经验与彼此的根基，一根草乃至所有万物相通之时，即为“觉”或“自觉”。换言之，即为不可思议，即本书中所称的“神秘”。因为这是心理学、形而上学、精神分析学都束手无策的“未分化连续统一体”。虽然通常被称之为神秘的境界，但当你自身投入到其中之时，将会发现毫无任何神秘之处。从那里返回历史的现实世界，山即为山，苦即为苦，死即为死，在日常繁杂的生活中，“未分化连续统一体”一直分化下去。这就是禅者所说的“日日是好日”。

在东方文化中，称通晓上述道理之人为“神通”、“妙有”、“游戏”之人等，即为“基于禅而生活之人”。所谓“神通”就是与神灵相通。那么，如何与神灵相通呢？其实并无任何特殊之事。所谓“神通”之人，就是清早乘坐