



禅风禅骨

●〔日〕铃木大拙 著
●耿仁秋 译
●杨晓禹 校



3946.5/4

75305

禅风禅骨

○〔日〕铃木大拙 著

○耿仁秋 译

○杨晓禹 校

中国青年出版社

内 容 提 要

本书是禅学大师铃木大拙的名作。铃木大拙博士是具有世界性声望的人物，他在禅学方面的贡献受到全世界的重视。本书就以轻松风趣谈故事的手法，描写了人生的意义及东西方智慧的精华。铃木大拙的著作十分畅销，其主要原因就在于把艰深的学术通俗化，把心理分析学应用到广泛的社会问题，为人类与世界的前途指出了一条充满希望与幸福的道路。读者阅读此书，还有助于对中国传统文化的研讨，也可窥见东西方文化的碰撞与交流。

禅 风 禅 骨

〔日〕 铃木大拙 著

耿仁秋 译 杨晓禹 校

*

中国青年出版社 出版 发行

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 9.5印张 2 插页 177千字

1989年10月北京第1版 1989年10月北京第1次印刷

印数 1—6,000册 定价 4.50元

目 录

1 序	耿仁秋
7 禅骨篇	
9 禅的本意	
34 “无心”	
101 开悟	
128 公案	
148 禅的修习	
174 “空”	
189 禅风篇	
191 禅的历史	
213 禅与佛教	
244 禅与存在主义、实用主义	
263 禅与自然	
294 西方的禅	
302 附：本书所选文章出处	

0230/07

序

耿仁秋

铃木大拙是日本佛教学者和思想家。一八七〇年生于石川县金泽市，卒于一九六六年七月。铃木博士曾在东京大学就读，早年曾拜禅师宗演为师，证得顿悟。一八九七年到一九〇九年旅居美国，与卡鲁期合作主编杂志并研究佛学。一九〇〇年把《大乘起信论》译为英文，一九〇七年出版《大乘佛教纲要》。其后，在日本和美国等地从事教学、写作和演讲，增进西方各国人士对佛教的了解。

二

禅作为一种自我训练与进修的终生课业，是在公元前六世纪的时候起源于印度的。十二、三世纪的时候，又由中国和高丽传至日本，一九〇〇年左右到达美国的海岸。

禅的影响，不仅隐显在东方国家的每一个文化层面，诸如庭园设计到建筑、剑道到柔道、花道到箭道、诗道到茶道等等，喻之为灵魂与肉体，一点也不夸张。禅的影响，也具体地体现在西方社会的学院的讲台上、鸡尾酒会上、女士们的午餐上、校园中的聚会上。禅为什么能够这样完全、彻底地吸引了来自各种不同背景的人们呢？

中国精神的实用主义方面，对于印度佛教影响的反应集中表现在实践上，从而发展成一种特殊的宗教修行，这就是禅。因此，禅是印度的神秘主义和道家对自然性、自发性的热爱以及孔子实用主义思想的混合物。禅在本质上想要得到的，就是一种觉悟。用铃木大拙的话说，“禅宗就是觉悟的修行”。禅的独特就在于它对这种经验的注重。

所谓开悟，并不是一种抽象的理念，而是一种具体的事实。禅唾弃一切抽象的概念，或利用它们超越它们。为了达到开悟的境界，禅家的师徒，往往运用某些确实的技巧，诸如“问答”式公“案法”等等。书中介绍，弘忍的大弟子神秀，在弘忍用呈偈方式选择衣钵传人的时候，自信而又用心地写了一首偈子：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使有尘埃。”本

来，佛教的世界观认为，世界万物包括人类的身心都是污秽不堪且苦难与烦恼的，因此，人必须借助自己的毅力，进行节制，此乃佛学中的“戒”，同时，还需要用坐禅的方法，收心敛性，此所谓“定”，净化后的自己，就会大觉大悟，此所谓涅槃新生，也就是“慧”。神秀的偈子，指出禅定工夫必须永恒坚持，不要使心灵沾染外界的尘埃，是完整的浓缩了印度佛教“戒——定——慧”三个阶段的。但是，与此同时，另一个俗家弟子慧能，却写下了另外两首偈子：“菩提本无树，明镜亦非台；佛性常清净，何处有尘埃。”“心是菩提树，身为明镜台，明镜本清净，何处染尘埃。”这两首偈子，不仅抛开了“戒”，也抛开了“定”。他认为，人的本心就是一切，是天生清净的，谈不上什么尘埃不尘埃、污染不污染，因此，只要直指本心，就能顿悟成佛。这样，这位俗家弟子，用他的两首偈子，揭开了中国禅宗正式形成的最后一道帷幕，成为后世尊称的“六祖”。

在慧能这里，有一个关于“梵我合一”的精密的世界观理论。我心即佛，佛即我心，世界万物、日月星辰，无非是我心的幻化，如果没有了我心，哪里会有什么山河大地。其次，慧能这里还有一套自心觉悟的解脱方式。要达到梵我合一的境界，必须坐禅或心下顿悟。而这需要的是发掘人本来就有的佛性——我心。再次，这里还有一套“以心传心”的直观认识方法。达到“梵我合一”这一境界的标志之一，就是万物同一、梵我同一、心物同一、一切皆空。也就是万象混一，归于本心。因此，这是任何语言都无法表达的，只能靠人的内心的神秘的体验，从总体上直接地去领会。

“我心即佛”的观点，解脱了一切外在的羁绊，既不讲苦行，也不讲坐禅，更不要读经，只要尊重自己的心就行了。人的本心是清净淡泊、无欲无念的，人的出自内心的本能也是清净淡泊的，只要顿悟“我心即佛”的道理，就可以“要行即行，要坐就坐”，“要眠即眠，要坐即坐”。

显然，这种追求解脱的方式，与西方基督教虚构的天堂以及早期佛教的许愿来生都不相同，它追求的东西就在“现世”，就在每个人的心中。我心即佛——我心清净——依心行动——适意自然，这是一个脉络十分清晰、顺序十分自然的过程。正是禅的这种没有一成不变的教规，没有武断独断的教条，没有赐人恩宠或为人输通，使人终必得求的教主，反而强调生活的实际性的特点，给了人们一种洒脱自在以及由之而来的心灵宁静的感觉。

三

铃木大拙关于禅的著作，由日本岩波书店出版了全部文集三十二卷。由于翻译和出版的限制，对于渴望了解禅学的读者来说，怕是难以全部阅读它们。为此，从禅的内部意义和外部规律上，我们从铃木大拙的全部文集中挑选出有代表意义的文章，荟萃成“风”“骨”两篇，呈给读者。

为了阅读时能够对禅得到更加具体的了解，我们在每小章后都加以注释，对个别的术语和公案给予简明、通俗的解释。

由于铃木大拙先生的著作甚丰,涉及面甚广,并有很多深奥的宗教哲理,因而,翻译过程中,语义的表达及术语的使用等,难免有不贴切的地方。恳请广大读者予以指正。

1988年6月于北京安贞里

禅 骨 篇

禅的本意

从本质上看,禅是一种见性^①之法,并为我们指出挣脱桎梏走向自由的道路。由于它使我们啜饮生命的源泉,使我们摆脱那让有限的生命常常在世界上受苦的一切束缚,因此可以说,禅释放出自然而又适当地藏在每个人内心深处的一切活力,在普通情况下,这些活力是被阻挡并歪曲因而找不到适当活动的机会。

我们的身体宛如一个藏有神秘力量的电池,当我们没有适当地运用它时,它就会腐朽、枯萎,或者因歪曲而表现出不正常的状态。因此,禅的目的是避免我们发狂或者受损伤。这就是所谓的自由^②,是使我们内心深处所固有的一切创造性和善良本能自然释放的东西。通常我们并不知道自己潜有许多使自己快乐和互爱所必需的能力。我们所看到的一切来自周围的挣扎都缘于这种无知。为此,正如佛家所说,禅希望我们睁开“第三只眼”^③去看那缘于自己的无知而从未想象过的境地。当迷雾消散,当天空无限地伸展开来,我们就可以看到

自己的本性。现在，我们知道了生活的意义，知道了生命不是盲目的挣扎，也不是原始冲动力的释放，而是在我们尚且不了解生命的意义究竟在哪里时，其中那些使我们在生活过程中感到无限幸福、无限满足，没有产生任何问题、任何悲观的疑云的东西。

当我们虽充满活力却不具有认识生命的知识时，我们就无法体会其中所含有的一切矛盾冲突的严重性。很显然，这些矛盾冲突此刻正处于一种沉静的状态之中。但是，我们迟早要直视生命并解决它最为困扰、最为迫切的难题。孔子说“吾年十五而志于学，三十而立”。这是中国圣人最富于智慧的一句话，心理学家们也都会同意这句话。一般说来，十五岁是人类开始注意自己周围的环境并探求人生意义的起点，潜隐于心中的下意识部分的精神力量，差不多都产生出来。当这种精神力量释放得过于激烈和突兀时，心灵就会多少地失掉一些平衡。事实上，青春期之间许多神经衰弱的症状，都是因为心理平衡的失调而引起的。大多数的情况，结果都不会太重，危机也可安然度过，不会产生深刻的痕迹。可对某些具体的人来说，情况就会有所不同。或者缘于他们固有的倾向，或者缘于他们那易受环境影响的体质，精神的觉醒便会在他人格的深处深深地刺激着他。这种时刻，需要在“永远否定”和“永远肯定”之间做出选择。这种选择活动便是孔子所说的“学”。当然并非学习经典，而是对生命奥秘深深地挖掘。

通常来看，挣扎的结果是“永远肯定”或“让你的意志得以实现”。因为，不论悲观主义者是如何消极地看待生命，生命

毕竟是一种肯定，我们所无法否定的一个事实，乃是这个世界上的许多东西会把我们过于敏感的心灵转到其他的方向。安德列夫在《人的生命》中就大声呼喊到：“我诅咒你给我的一切东西。我诅咒自己出生的日子。我诅咒自己将会死亡的日子。我诅咒我的整个生命。愚蠢的命运，我把一切东西掷还你无情的脸上！滚开，太讨厌了！我用我的诅咒来克服你。你还能对我怎么样呢？……我要用我最后的思想对着你冥顽的耳朵喊叫：讨厌，讨厌！”这是对生命的可怕的控诉，是对生命完全的否定，是人类命运最暗淡的境况。所谓“没有留下任何痕迹”这句话，是相当准确的。因为我们除却知道自己以及自己所降临的大地终要消逝以外，对自己的未来却是一无所知。这个世界上确实有许多东西使我们不能不承认悲观主义。

大多数人的体会是生活即受苦，没有人能够有力量否认这个事实。如果生命是一种挣扎，生命便也只是一种痛苦。挣扎乃是两个彼此争夺优势的矛盾势力的冲突。争夺失败者，结果便是死亡，死亡则是世界上最可怕的事情。即使征服了死亡，我们也会孤独地留在世界上，而孤独有时比挣扎更加令人难以忍受。我们不可能认识所有这些事物，我们还会继续沉浸在感官所带来的瞬间的快乐之中。然而，这种无意识状态根本无法改变生命的事实。不管瞎子如何否认太阳的存在，瞎子却终于没有办法消灭它。炽热会无情地烧焦他们，只要他们不注意，就会从这个大地上消失。

佛陀提出的“四圣谛”^④是完全正确的。四圣谛中的第一

谛就是认为生命乃是痛苦的。我们人类不正是哭着并挣扎着降生在世界上吗？！至少也应该认为，从柔软而又温暖的母体降生到寒冷而又险阻的世界上是一件痛苦的事情。生长永远伴随着痛苦、长牙也多少是一个痛苦的过程、青春期之后，相继而来的是生理与心理上的困扰。所谓社会这个有机体的生长也表现出痛苦的剧变，而现在我们正体验着一次剧痛。我们可以心平气和地推理说这是无法避免的。随旧政权的崩溃而带来的每一次重建，都使我们不得不经历一个痛苦的过程。那种冷漠而又理智的推理并不会减轻我们必须遭受的任何痛苦的感觉，无情地伤害着我们神经的痛苦是根深蒂固的。不管怎样，生命是一种痛苦的挣扎。

反过来说，这同时又是幸运的，你遭受的痛苦越多，你的性格就会越加深沉，性格深沉后，你就更能透视生命的奥秘。所有伟大的艺术家、宗教领袖、社会变革家，无一不经过勇敢的拼搏，乃至死去活来的挣扎而产生出来的。倘若你没有尝过忧愁的滋味，你也就没有办法体会真正的人生，孟子说得极好：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。

我觉得王尔德过于做作，也太过于注重“果”，或许他算做一个伟大的艺术家，但他的艺术也还不是禅。然而，就是他曾在他的《从深处》（1905）中大声呼喊：“最近几个月，经过困难的挣扎，我已深深地于痛苦中体会出某些教训。那些使用文字而缺乏智慧的教士和人们，常把痛苦当成一种神秘。这的确是一个启示，我们发现了过去从未发现过的东西，我们开始从不同的角度去探讨整个历史。”这里，我们可以窥出监

牢生活对他的性格所产生的巨大的效果。如果他在人生刚开始的时候就有过同样的体验，也许他能创造出比我们现在所看到的更为伟大的作品。

我们都过分地强调自我。我们生活中的自我牢笼是最难突破的东西。我们从出生一直到最后离开这个世界，似乎都停留在这个牢笼里。其实，我们有很多机会可以冲破这个牢笼，最早也是最大的机会就是我们的青春期。这是自我第一次真正认识自己以外的“他人”。^⑤这里仅指对性爱的认识。现在，一个完整的没有分割的自我已开始感觉到自身中的分裂。一直深深地潜隐在内心里的爱现在开始骚动并表现出来。“爱”引诱了两种需要，一是维护自我，一是消灭自我。“爱”^⑥使自我迷失在所爱的对象中，所希望的却要把它占为己有。这是一个矛盾，也是生命的大悲剧。这种基本感情必定是人类向上奋进时所凭藉的特殊力量。上帝给人以悲剧并折磨人。世界上多数的文学著作，也只是翻来覆去地描写这一爱的情形。而我们呢？似乎也从未厌倦过。但是，这并不是我们所要探讨的问题。我在这方面所强调的，乃是通过爱的认识，了解更多的东西，可这种了解的结果是使年轻人倾向于浪漫主义还是理性主义呢？那要根据他的气质、环境和教育来决定。

当打破了自我牢笼，承认“他人”和自己具有同等价值时，自我就否定了自己，或者说，自我已开始走向无限。用宗教的观点看，在有限和无限之间、理智与高能力之间，或者换一句话说，在肉体和精神之间，常产生强烈的冲突。这一种突使许