

# 禪與心理分析

心理分析學家・禪學大師

鈴木大拙・佛洛姆 著 孟祥森 譯



916702

B84-065  
28844

B84-065

28844

新潮文庫 61

鈴木大拙著  
孟祥森譯

# 禪與心理分析

志文出版社印行



F29308



# 禪與心理分析

新潮文庫 61

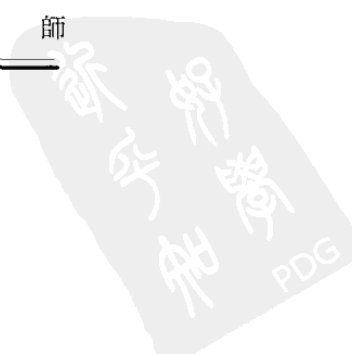
---

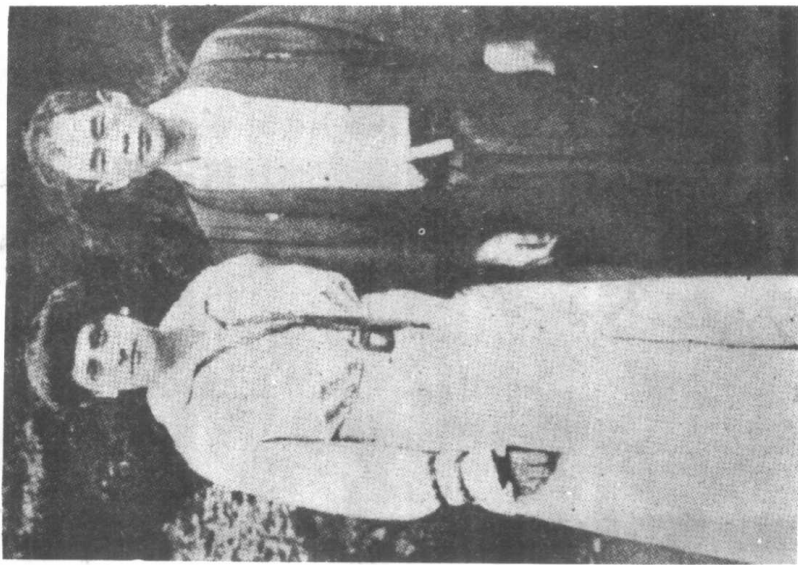
原著者 鈴木大拙・佛洛姆  
譯者 孟祥森  
發行人 張清吉  
出版者 志文出版社  
地址 臺北市中山北路七段82巷10弄2號  
郵政劃撥 0006163—8號  
電話 八七一·九一四一  
          八七一·九一五一  
初版 六十年九月  
三版 七十四年三月  
行政院新聞局登記證 局版臺業字第0950號  
法律顧問 林金發律師

---

定價 90元

(缺頁或裝釘錯誤隨時可調換)

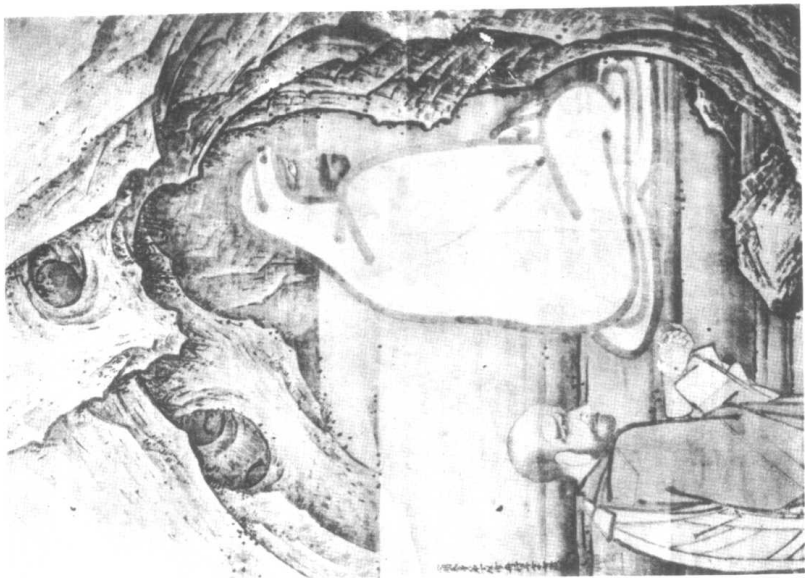




禪學大師鈴木大拙博士（1870—1966）  
與其夫人比特蕾絲合攝



鈴木博士與助手岡村美穗子



此圖乃禪宗藝術寶藏之一，也是日本重要的文化遺產  
圖中描繪慧可大師手捧斷臂獻與達摩以證其求道的誠心

# 通身眼

通身眼 (盤珪筆·上)  
盤珪禪師自画像 (左)



盤珪禪師自画像 (盤珪作畫)

## 作者簡介

### 鈴木大拙

本書係日本當代禪學大師鈴木大拙博士，及當今最傑出的心理分析學家E·佛洛姆合著。全書十一章，前五章爲鈴木大拙所作，後六章係佛洛姆著。

鈴木大拙於一八七〇年生於日本石川縣金澤市，隨今北洪川與釋宗演兩位禪師學禪。留美十數年後，歷任學習院教授，東京帝大講師，大谷大學教授，哥倫比亞大學客座教授。四十一歲時與北特蕾絲結婚。日文著作有「大乘佛教概論」、「禪論三卷」等數十部，一九二七年另以英文刊行「禪論文集第一卷」，此後陸續刊行英文本禪書著作數十部。使歐美思想界第一次認識到大乘佛教，尤其是禪學，鈴木大拙用英文使艱深難解的禪學爲之通俗化，極力向西方介紹，近年來爲歐美人士所重視，對世界思想之影響甚鉅。七十九歲時獲頒文化勳章。一九六四年榮獲泰戈爾獎。一九六六年七月十日（享年九十五）逝世於東京聖路加醫院。

艾利克·佛洛姆 (Erich Fromm)

海德堡大學畢業，現在為墨西哥大學教授，威廉·阿蘭遜·懷特心理分析研究所研究員。同凱倫·浩內 (Karen Horney) 共被認為心理分析新派的中心人物。著作甚豐，愛的藝術、自我的追尋、夢的精神分析、人類新希望、健全的社會、逃避自由、人的心、基督教義的心理分析、人性的最終發展等等。

**理查·杜·馬亨諾 (Richard de Martino)**

在哥倫比亞大學研究東方思想，跟隨鈴木大拙博士學習，繼續研究禪佛教凡十三年。戰後數次至日本，在龍澤寺，發心寺等處習禪。目前（一九六七年）隨久松真一博士學習、修行。

## 本書簡介

本書是禪學大師鈴木博士與本世紀最傑出的心理分析學家佛洛姆合著的名作。鈴木大拙是當代日本學術界的重鎮，也是具有世界性聲望的人物。鈴木在禪學方面的貢獻更受西方人的重視，由於他的英文禪學著作之極力推介給歐美，使得許多的西方人對禪學發生很大的興趣，近年來在歐美甚為風行。他以輕鬆風趣談故事的手法，描寫人生之意義及東西方智慧的精華。

佛洛姆著作頗富，甚為暢銷，佛氏把艱深的學術通俗化，把心理分析學應用到廣泛的社會問題，為人類與世界的前途開闢了一條充滿希望與幸福之路。



## 作者簡介

鈴木大拙 (1870—1966)，日本禪學大師，為當今最偉大的禪學權威，是把禪宗傳到日本以外的世界先鋒。一八七〇年生於日本石川縣金澤市。一九六六年逝於東京。著有「禪與生活」、「禪學隨筆」等許多作品。

佛洛姆 (Erich Fromm, 1900—)，當代心理學權威，本世紀傑出的精神分析學家，一九〇〇年出生於德國法蘭克福，後入美國籍。著有：「逃避自由」、「愛的藝術」、「自我的追尋」、「人類新希望」、「夢的精神分析」、「理性的掙扎」。

# 目次

鈴木大拙博士訪問記	一
前言	一三
禪學講座	一七
一、東方與西方	一七
二、禪中的無意識	三一
三、禪中的自我概念	五〇
四、公案	八〇
五、五個步驟（五位）	一〇〇
心理分析與禪	一二八
佛洛姆講	一三〇
一、今日的精神危機與心理分析的任務	一三〇
二、佛洛伊德心理分析概念中的價值與目標	一三三
三、泰然狀態的本質——人的精神進化	一四〇

四、意識、抑制和抑制之解除的性質.....	一五一
五、禪之原理.....	一七四
六、抑制之解除與開悟.....	一八五
人類處境與禪.....	理查·杜·馬亨諾講.....二一〇
鈴木大拙年譜.....	二四七

# 鈴木大拙博士訪問記

林克明 譯

這次會談的節目製作人吉訥 (Robert Emmett Ginn, Jr.)，在訪問結束之後感嘆道：「我發現鈴木博士是個聖人。」

對於禪宗，鈴木博士那種絕不妥協、滿含詩意，且深度宗教性的解釋，在他的追隨者看來，實在是靈與智慧的雙重挑戰。從這篇短文裡，也許我們還不能全然領會那渾然無我的境界，但我們無疑會發覺，這裡所談的禪之神秘主義，和甘地的哲學思想有相當的近似之處。

同鈴木博士談話的是麻省工學院的哲學教授荷思頓·史密斯 (Huston Smith)，他曾一度遁入禪寺，專心潛修禪學。

史密斯：(Huston Smith) 鈴木博士，佛陀死後他所遺留給後人的，究竟以什麼最重要——是那些誨人不倦的講詞，還是他那堪為典範的人格？

鈴木：(Dr. Daisetz Suzuki)：當然是他的人格。每次講道自然也都是人格的表現。當他瀕近寂滅，他最後所說的是：「當自求解脫。切勿求助他人。」這便是他的最終遺言、

鈴木大拙博士訪問記

最後訓示。

史密斯：這豈不意味着人世上並無恩典，並無來自天上的救贖？

鈴 木：這正是上座部佛經 (Theravada Sutra) 複述佛陀的臨別訓詞時所說的——沒有恩典，沒有外力的救贖。如果有所謂救贖的話，那救贖也只有來自自己本身。

史密斯：你提到了上座部 (Theravada)。那意思是說佛教裏還有派別的不同。佛教分裂過吧？

鈴 木：是的，是的。每一個宗教都不免如此。不過禪宗却是一切佛教宗派的根基。

史密斯：讓我們來談談你學禪的經過吧……你什麼時候才下決心，終生研究禪學？

鈴 木：你說研究，但這和研究一種科學或什麼別的東西是不大相同的。一種宗教性的衝動，宗教性的自覺心理，總是自自然然的浮現……而除非你心中的疑難能夠得到解答，有所歸屬，你的心便不可能再感覺寧靜。

史密斯：你是不是天生就秉賦了宗教性的衝動？

鈴 木：並不是天生的。它是後來才覺醒的。

史密斯：它什麼時候在你身上覺醒？你還記得嗎？

鈴 木：啊，這我倒不能說得很清楚。不過開始有這種傾向應該是在十六、十七歲的時候吧。從那時起，我一直追求着如何把我宗教熱情安定下來。



史密斯：嗯。你費了多久的時間？

鈴 木：好幾年後我才感覺安定下來了。但我一旦有了自己的證驗，便有一股強大的慾望在我身上覺醒，要我把這些傳播出去，告訴別人。

史密斯：你曾經正式上過大學嗎？

鈴 木：沒有。我本來應該在一所大學裏接受教育的，但我不太在意他們教導學生正式課程。我自動退學了——像個不良少年，我想，後來我就進入一所禪寺，與世隔絕。

史密斯：你留在那裏多久？

鈴 木：那至少也有七、八年。

史密斯：當你決心——像你所說的，當你尋得了自己的答案，經歷那美妙的體驗，而決心把這件事傳播出去時，你是不是馬上就選擇了西方做為你傳播的地方？

鈴 木：不，沒有這回事。直到我第一次訪美，我才有了那樣的決定。那差不多是六十年前的事。我發現西方世界對東方民族的想法和感覺十分無知。在一個美國的小鎮呆了十一年以後，我回到日本。這時我才發現，日本式的生活，事事物物，在我的眼前都有了截然不同意味。

史密斯：比如說，什麼？

鈴 木：日本所特有的東西——就像茶道、花道、繪畫、或者諸如此類有意思的東西。

史密斯：所以便有一種感覺，覺得日本生活裏西方聞所未聞的這些面向是有價值的？

鈴 木：不錯，正是這樣。

史密斯：所以，從那時起，你更決心要獻身致力於向西方解說東方，特別是佛教裏的禪宗？

鈴 木：是的，尤其那些我們可以說是源於禪宗對生命之了解而發展出來的各種藝術。

史密斯：關於禪宗的英文著作，你的書是最早出現的吧？

鈴 木：不止禪宗，還包括了佛學的概論，以及佛學的源流。

史密斯：我很想知道，關於西方爲什麼對禪宗發生興趣，你有什麼意見？

鈴 木：我想那大概是因爲西方已經在我們稱做科學的研究裏走過頭了。科學研究追求着一種確切的方向；而東方的思考方式則正相反。

史密斯：禪宗是怎麼開始的？

鈴 木：相傳禪的開始，是在一次法會上，佛陀正在講道的時候。他的一個弟子拿了一枝花獻給佛陀。佛陀接過了它，一句話也不講，只是拿着它遍示家人。沒有人知道佛陀的意思是什麼。但是當佛陀環顧家人的時候，他注意到有一位名叫迦葉 (Mahakasyapa) 的尊者 (原文作 *elderly monk*) 對着他笑。佛陀也笑了。他說：「我有一個寶貴的東西，

託付給你。」禪便這麼開始。

史密斯：那麼，在這一笑裏便包含禪的一切勝境了？

鈴木：並不是微笑本身，而是佛陀的託付和迦葉對佛陀所真正意味者的了解。如此一來，佛陀的心靈便和其弟子的心靈合而爲一了。

史密斯：絕對的同一。

鈴木：這個嘛，我倒不敢說。但是如果我們要勉強去解釋它的話，也許可以說是同一——是一種相合；兩個心靈間的某種融匯。

史密斯：禪的勝境就這樣子從佛陀的心裏傳到這位弟子的心裏。這實在是很脆弱的一回事。

鈴木：事實上，一點也不脆弱。你對我說話，我回答你。這是脆弱的嗎？

史密斯：只有迦葉親聞（親見）佛陀的「拈花授法」。理論上，每一個禪師的心靈和情境都應該和他相同——都該是他的精神弟子。

鈴木：不錯，如果我舉起一隻指頭而你微笑，這時禪便在我們之間傳遞了。

史密斯：當你遇到一個參悟的人，你如何去認出他呢？

鈴木：我想，禪宗在心理上與其他宗教教義，以及其他佛教宗派的教義不同之處，即在它對無意識的察覺，不即不離，若即若離。以形而上學的觀點言之，「有限」原是「無限」；

「無限」原是「有限」。若你真能「理解」這點，你便了解禪了。

史密斯：鈴木博士，你說過禪宗的道德特徵是「即」與「離」。這是什麼意思。

鈴木：這在禪宗裏是很重要的部份。在現實生活裏，只要我們還活在這物理世界裏，我們便免不了和某些或好或壞，或美或不甚美的東西有所連繫。但是在聖經 (Bible) 裏我們可以讀到 (可能是在保羅的一封信裏)：我們活在這個世界裏，但不屬於這個世界。這便表達了既即又離的理念。所以，只要還活在這相對性的世界，我們只有依附著對現實的雙重看法。

但是在這相對性世界之另一面，我們有一個不再是相對性的世界——那個世界我們或者可以把它稱作彼岸 (transrealm)。在那個世界裏，絕無執着依戀；那裏無善、無惡、無罪、無醜。白蓮雖長於污泥之中，但當它伸出了水面，那花會是多麼地美麗！

史密斯：依你看來，禪宗所用的是什麼方法？

鈴木：就拿掛在那兒的「大日如來像」來說吧。依我看來，「大日」所代表的，就是「佛性」。

大日 (Dainichi) 或稱毘盧遮那 (Mahavairocana)，是真言宗 (Shingon) 所供奉的。大日如來 (Dainichi Nyorai) 紋風不動。他一點也不動，他只是靜靜地坐着，

亘古地寧靜。