

# 禅 与 生 活

BUDDHIST AND LIFE

(日) 铃木大拙著

刘大悲译



光明日报出版社

# 禅 与 生 活

〔日〕铃木大拙 著

刘 大 悲 译

光明日报出版社

禅与生活

〔日〕铃木大拙 著

刘大悲 译

※

光明日报出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

水利电力出版社印刷厂印刷

※

※

※

开本787 × 1092毫米 1 / 32印张8.125 字数178 000

1988年6月第一版 1988年6月第一次印刷

印数：00001 —— 20 000

ISBN 7 - 80014 - 164 - 0 / B · 0007

定价：2.35元

## 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，面对大众，一语不发。这时大众面面相觑，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。我们生命中本自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的展开，使我们内心一切创造的动力得以自由的发挥。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究竟目的是什么，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，但是为什么有这许多斗争呢？那是由于人的理智作用。理智使人能分辨事物，分辨事物，便产生二法对立。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，徒然加深了二法对立，更加抓不住本来面目了。所以禅要超越言名概念，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，这里那来有限无限之别呢？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，我们本来具足，本来自由自在，有限和无限之间自始就不必有任何斗争，我们竭诚追求的平和，根本不曾片刻离开过我们。苏东坡在他的一首：

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。”这里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？这也许是那和尚所提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，而无限者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。青原惟信所谓的“未参禅时，见山是山，既参禅后，见山不是山，可是禅悟之后得个休息处时，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，我之亦见山即山之见我。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洛丁纳斯（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，可是禅家却否认这种将实在分为较低和较高两个层面的二法对立。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，可是禅家却不会亡失于境中，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类的生活，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，但西方文化的深处却已开始动摇。

西方传统有两大渊源即希伯莱和希腊。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，他把实在分割为理智世界和感官世界。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，就是透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，只能透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，更因为过份倾向理性主义，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。

十八世纪德国哲学家康德曾经告诉过我们，理性的功能是有有限度的，可是启蒙运动的遗风却迷信科学万能，直到科学本身中产生矛盾后，本世纪的科学才承认康德的观点，海森堡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。产生二法对立的理智，不但使人与世界分裂，也与自己分裂。

在理性主义冰冷的空气中，人冻僵了，所以早有齐克果、巴斯葛、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，劳伦斯和乔伊斯的小说，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的对立观念。二次大战后的存在主义，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，齐克果，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起观照般若而证实般若，所以，禅始终抱着“言语里断”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。

一九七一年七月于台北

## 禅对西方世界的意义<sup>①</sup>

禅宗表现出非常奇妙而不合理，但却非常生动而令人注意的一面，因此有些西方人在第一次接触它时，不能立刻了解它的意义，可是，另外一些人则为其所吸引而纯粹从其不重要和表面精神去接受它。这两种态度都是不当的。因为事实上如铃木博士所说，禅是佛教的主要表现，而佛教又是人类历史上最伟大的精神成就——也许是西方人至今还没有完全了解的一种成就。我们要记住，我们寻求任何东方知识只是最近的事。叔本华是第一个想对佛教加以同情解释的哲学家，但由于缺乏译本而产生明显的误解，从叔本华到现在只不过一个世纪而已。自从那个时候起，我们对东方的研究虽有长足的进步，然而，一种奇怪的似是而非的偏狭观念却仍然存在于西方人的思想里：这个普及到全世界各个角落的文化系统在其以非西方民族的智慧来发见自身所具有的偏见方面是非常迟缓的。甚至当今天的报纸和电视不断以所谓“一统世界”这种口号为题目的时候，我们还是想以纯粹西方人的

① Zen 这个字是从日本 Zazen 这个字而来的，意思是静坐和默想，Zazen 是从中文“禅”翻译过来的，而禅又是从印度 Dhyana（静虑）翻译过来的，因此，当初禅是佛教的一派，是主要地从事于默想的一派，但在它的发展过程中，却彻底改变了，传统佛家所谓静虑与活动之间的二元性被排除了。关于这一点，请看本书，尤其是第七章。要想详细说明禅宗的渊源和发展以及其他佛教宗派的不同，请看第二章和第三章，禅对西方世界的意义。

观点来解释它，只是表示整个世界今天都结合在现代工艺和交通的大结构中而已。似乎没有人注意到这句话的含义可能是要我们与我们的东方对立者和弟兄互相携手。不过，有许多迹象表示，这个潮流一定会转过来。

多年前，我偶然发现铃木大拙的著作（完全是碰巧），我认为这是我个人最大的幸运。这里，我强调“个人的”这几个字，那是因为我并非专门研究东方问题的学者，而我之所以对铃木大拙的著作发生兴趣，只是因为这些著作对我个人生活中的许多问题投下一道曙光——这是一个证明，证明禅对西方人确实带来很多必要的信息。现在讨论佛教方面的书虽然很多，但是铃木大拙却显得与众不同——不但在许多讨论佛教的作者中显得与众不同，而且在当代一般宗教著作家中也是如此——因为他一开始就假定佛教乃二千五百年前始于佛陀开悟经验的一个活生生的东西，从那个时候以后一直在发展着，现在还是继续存在和成长的。所以他的著作表现出一种特有的新鲜和活力，因此，如果你再去看看别的讨论佛教的著作，就会发现这些著作都表现着一种从他身上得来的生命，它们本身对西方人来说并没有原创性价值。铃木大拙专心于对中国佛教的研究，而重视实践和具体的中国精神也许比印度人的高超玄想更适于使西方人初步了解佛教的精神。中国人这种倾向于具体的精神，可能从来没有比在禅师们的轶事、矛盾语句和诗歌中表现得更好的。西方人通常都认为中国的宗教和哲学思想完全表现在孔子和老子两个人身上；铃木却告诉我们，中国佛教中某些伟大人物，至少和这两个人具有同等的地位。即使他的著作没有告诉我们别的东西，然而就其使我们认识自己一直不知道的佛教史上这个伟大的一章来说，仍然有它的重要性。

但是，这些古代东方的大师们，对我们这些属于现代西方世界的人们，要说些什么话呢？我想有很多话可说，理由是我们西方人到今天才面对着生活中某些事实，东方人却已经历了许多世纪。这是一个重大的要求，并需要条分缕析的证明。

我们所谓的西方传统是由两个主要的影响力形成的，即希伯来和希腊，而这两个影响势力在精神上都是二元性的。就是说，它们都把实在分割为两部分并使两部分彼此对立。希伯来人基于宗教和道德理由而作这种分割：上帝绝对超越这个世界，绝对与这个世界相离；因此便产生上帝与造物之间的二元性，法律与犯过者之间的二元性以及精神与肉体之间的二元性。另一方面，希腊人则循着理智的方向把实在分割。一手奠定西方哲学的柏拉图——怀特海曾说，二千五百年来的西方哲学，都是替柏拉图作注脚——把实在分割为理性世界和感官世界。希腊人的伟大成就是为人类阐释合乎理性的理想；但在这样做的时候，柏拉图和亚里士多德不但把理性看作最高的和最有价值的功能，甚至看作我们人格的中心。然而东方人却从来没有犯上后一种错误；由于他们重视直觉过于重视理性，所以他们直觉地把握到一个人格的中心，这个人格中心将理性和非理性，理智和感觉，道德和自然种种相对立的东西统一起来。就我们作为西方人而言，我们继承了这些二元性，它们成为我们身上的一部分：从希伯来人那里继承一种不合理的良心，从希腊人那里继承一种极度分裂的理性的心灵。然而，在大多数不同的范围内，现代文化的经验，使它们愈来愈不值得接受。

中世纪基督教仍然停留在希腊人的理性世界中。圣汤玛斯·阿奎那士的世界仍然是亚里士多德箱笼式的世界，仍然

是容器式的理性整体，在这个世界中，一切都是井然有序，在这个“存有”的绝对层系中，一切事物都占有其逻辑的和有意义的地位。当我们从这种人为化的世界转向印度思想时，立刻就为那广大的空间景象，无穷的时间，层层的世界所震惊，面对着这些，我们人类看起来是非常渺小而无意义的；接着，我们发现这些就是现代天文学中所说的空间和时间，因此我们知道，印度人的观念是比较接近于我们的，众所周知的新教神学家梯里克（Paul Tillich）曾经描写现代人的主要体验是面对着“无意义”：由于迷失在无限的世界里，人类开始觉得自己的存在和这世界的存在都是“无意义的”。梯里克和尼采一样，认为有神论所谓的上帝已经死了，西方人必须寻找一个超越有神论所谓上帝的上帝：理性的神学所给予我们的上帝不能再为人接受了。从中世纪天主教的观点来看（现在还有很多这种观点），佛家思想的那些前提似乎是“无意义的”；也是比较难懂的和冷酷可怕的，然而，它们却更为接近我们现代人所必须忍受的东西。

就科学本身而言，现代的各种发展已使我们所继承的理性主义更加动摇。西方科学上最进步的两门学问：物理学和数学，在我们这个时代，已经演变为彼此矛盾的了：就是说，它们已达到一种为理性本身带来矛盾的地步。一百五十年前，哲学家康德曾想表示理性有着无可避免的限制，但是，只有当这个结论在科学本身中表现出来时，才能希望那彻底属于实证主义者的西方人重视这个结论。好啦，本世纪的科学终于证实了康德的看法：差不多在同一个时候，海森堡（Heisenberg）在物理学方面，哥德耳（Gödel）在数学方面都指出人类理性的无可避免的限制。海森堡的不定性原理表示人类在认知和预测物质状态之能力方面的根本限

制，并使我们看到一个根本上不合理和混乱的自然。当我们回想一下西方传统中自毕达哥拉斯和柏拉图以来，数学曾产生过绝对的理性主义的要求时，我们就可以知道，哥德耳的成果似乎产生了更为深远的结果。现在，竟然表示从使在人类最精确的科学中——在其理性似乎万能的领域中——人类也无法逃避他的根本有限性：他所建造的一切数学系统注定都是不完全的。数学好像是海洋中的一条船，它所产生的漏洞（矛盾）虽然暂时塞住了，但我们的理性却永远无法保证这条船不会产生其他漏洞。人类的不安竟然表现于一向被认为理性之要塞的数学中，这个事实象征着西方思想中一个新的转变。下一步将要承认理性本身的根本矛盾性。

这一步已经为某些现代哲学家所采取。现在还活在欧洲大陆上的最富于原创性和最有影响力的哲学家是德国存在主义思想家海德格。海德格的一位友人告诉我，有一天当他访问海德格的时候，他发现海德格正在阅读铃木的一部著作；海德格说“如果我对这个人的了解不错的话，这个人所说的就是我在自己所有著作中一直想要说的话。”这句话也许是当他看到一部认为包含自己某些思想的著作时所说的稍带夸张的感情话；当然，海德格哲学无论在格调、性质和渊源方面都是彻底属于西方的，同时，他思想中有很多禅宗中找不到的东西，而禅宗中也有很多东西在海德格思想中是找不到的；然而这两个人之间的相似点，却是相当明显的。因为，海德格最后告诉我们，西方哲学根本是一个大错误，理智二分法的结果，把人与“存有”之间的结合切断，也把人与自己的本来面目切断。这个错误始于（柏拉图哲学中）把真理置于理智之中，因此自然世界变成与心灵相对立的对象世界，最后这些物质对象都要借科学和实用的考虑加以操纵。



二千五百年来的西方形上学，从柏拉图的主知主义转变到尼采的权力意志，同时，人在事实上变成这整个世界之工艺的主人；但是，征服自然只是使人类离开存有，也离开自己，并把人类带到一个永远上升以及更为热狂的权力意志上去。因此，“分裂与征服”便可以说是西方人对“存有”所采取的座右铭；但是，当然这是诉诸权力而不是诉诸智慧的。海德格一再地告诉我们，这个西方传统已走到它的终点；而正如他所说的，我们只能推想，他本人早已跨过这个传统。是进入东方的传统吗？至少我应该说他已相当的接近禅。

如果科学和哲学中所发生的这些现象表示出西方世界转变的思想方式，那么，现代艺术就好像表示出许多新的感觉方式。无论人们对现代艺术这个困难题目的看法怎样，但有一个明显的事实告诉我们，它是一种对传统艺术的反抗并突破传统。现代艺术表现出很不合理的、奇怪的以及令人惊震的一面以致使我们认为它突破了西方艺术过去比较合理性的标准。本世纪的西方画家和雕刻家已经越出他们的传统而到世界其他地区的艺术中去找灵感——东方艺术，非洲艺术，美拉尼西亚（澳洲太平洋诸岛）艺术——这个事实告诉我们，所谓传统已不能再滋养其最富于创造力的成员了；由于内部的压力，它的固定标准已经破碎了。我们的绘画已经摆脱了三度空间，摆脱了西方人的力量和活动范围；摆脱了对象，摆脱了西方人外向的极度固定性；变成主观性的，与我们西方生活的整个趋势相反。所有这些是否只表示一些不快和反抗或预言一种不同精神将要产生呢？在过去，绘画上新风格的产生，往往都是这样预示的。在文学方面，当然，对新的和革命性的东西，作家是可以自由发表意见的，而我们也发现了像劳伦斯（D. H. Lawrence）那样反对他所属文化中