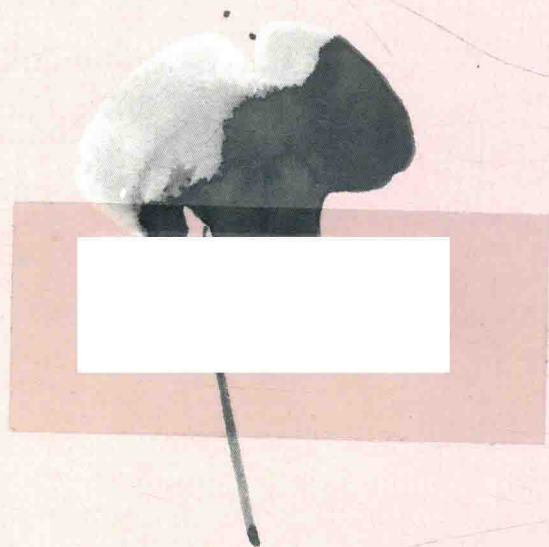


铃木大拙说禅①

禅是什么

(日) 铃木大拙 / 著 张乔 / 译



禅可以帮助我们远离这个喧嚣无趣的世界，找回孩童般纯净的灵魂。



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

铃木大拙说禅①

禅是什么

(日) 铃木大拙 / 著

张乔 / 著

What is Zen?

Copyright © 1991 by SUZUKI DAISETZ

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 © 2016 by Hainan Publishing House Co., Ltd.

中文简体字版权 © 2016 海南出版社

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2012-095 号

图书在版编目 (CIP) 数据

禅是什么 / (日) 铃木大拙著；张乔译. -- 海口：

海南出版社，2016.8

书名原文：What is Zen?

ISBN 978-7-5443-6651-9

I. ①禅… II. ①铃… ②张… III. ①禅宗 - 通俗读

物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 156994 号

禅是什么

作 者：(日本) 铃木大拙 (Suzuki Daisetz)

译 者：张 乔

监 制：冉子健

责任编辑：李秋云 孙 芳

执行编辑：张 雪

装帧设计：张海军

责任印制：杨 程

印刷装订：北京盛彩捷印刷有限公司

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：2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：11.75

字 数：110 千

书 号：ISBN 978-7-5443-6651-9

定 价：32.00 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



编者序

禅是什么？——或许，每一个对禅感兴趣的的人都会有这样的疑问。如果一个人在系统学习禅学理论之前，未能了解禅的本质，那他也只能接触到皮毛。

然而，“禅是什么”并不是一个容易解释清楚的问题。历来诸多禅学大德、学者也曾给出过答案，如胡适先生认为，禅学是“教人知道佛性本自具足，莫向外驰求”，也就是说，禅学哲理非常简单，但只能自己意会，说破就会失去意义。对于大多数读者来说，这个解释并不足以消除疑惑。

日本当代著名禅学大师铃木大拙先生运用西方现代思想方法对这一问题进行了深入透彻地解说，得到各界学者的普遍认同。

—

本书根据铃木先生以禅为主题所作演讲的资料整理而成，主要从两个方面阐释禅的本质：一是作为宗教体验的禅的真正含义（第一编），二是禅在佛教及东方文化中的位置（第二编）。在此需要解释如下几点：

其一，铃木先生曾在《禅学入门》一书中指出，禅既不是一种哲学，

也不是一种宗教。在本书中却又表示，禅是一种宗教体验。这种说法是否自相矛盾？要回答这一问题，需先解释“体验”的含义。其实，体验就是我们的心，即隐藏在内心深处的思想活动。当我们以一种稳定的态度面对内、外界时才会感觉到心的存在，而确保这种稳定的态度，正是宗教存在的意义。所以本书所谓“宗教体验”，是指在获得一种稳定态度的过程中内心深处经历的一些变化。与上文所说“禅不是宗教”并不相悖。

其二，从根本上说，禅是一种神秘的体验。这种体验是人类内心深处无法用语言和道理解释清楚的。它不会依靠哲学来做判断，而将根基架构在心理学上，因而禅的生命在于心理上的体验，这也是禅的根本所在。所以，禅要回归自我。我们必须从心理学上寻求禅的答案，这也是从心理学角度可以观察得到的禅。

其三，虽然本书以大量篇幅论述宗教体验，对于禅的解说内容相对较少，但事实上已触及禅的根本。此外，本书还对印度禅与中国禅、日本禅进行了区分。二者重心不同：印度禅只是静心，不包含体验；中国禅则强调通过禅定让内心有所收获。二者表现方式也不同：在中国，禅是通过公案参禅呈现出来的；印度禅则是在远离现实的想象世界展现。从中可见，中国禅宗对禅学的延伸与发展。

二

在这个日益繁复的社会中，不断加快的生活节奏，越来越激烈的竞争，给人们增添了无形的压力，让人们对物欲愈加按耐不住。激情逐渐消退，价值观不断错位，真善美也被轻视，终日忙碌的我们，在

不知不觉中迷失自我。置身这个信息爆炸的时代，媒体炒作之风愈演愈烈，人们对名利的迷恋和追逐，使得人生失去根基，生活的方向也不再明晰，浮躁已成为当下人们的一种流行病……所有这些，说明我们告别物质世界的贫穷的同时，正在走向精神家园的荒芜。

禅可以带领人们逃离这种困境。因为禅本身兼有具体性和创造性，可以全方位地说明世间万物的存在法则，引导人们重新客观、冷静地审视这个世界，帮助人们开拓属于自己的、具有圆满价值的世界。

禅对日本文化、艺术、经济、科技及人们日常生活的影响，正好可以证明这一点。

禅，自宋朝东传至日本，之后便传承不断，在日本佛教史、思想史、文化史，甚至整个日本历史上留下了深远的影响。时至今日，禅在日本早已超越了宗教范畴，与日本的艺术、文化，如建筑、美术、音乐、文学、花道、茶道、剑道等，融为一体，成为日本美学的精神源泉。同时，禅又渗入日本人的日常生活之中，与精神疗愈、人生选择、健康保健等紧紧联系在一起。有的人甚至说，禅是日本民族的灵魂。

这些足以说明禅对于人们的成长与发展具有很大的帮助。

因而，在现代社会，禅仍然具有巨大的存在意义。希望我们编辑出版的这套禅文化图书能得到读者的喜欢。

三

关于禅的书籍如此之多，我们为什么偏偏选择出版铃木大拙的著作呢？这要从铃木大拙先生说起。

铃木大拙是世界著名禅学权威，他用英文写成的大量禅宗著作在

西方产生了强烈反响，因而被誉为“世界的禅者”。通过他对东方禅宗的介绍，禅学成为世界范围内的一种文化现象和思想潮流。可以说，铃木先生为东方禅学走向世界做出了突出的贡献。

还有一个更重要的原因就是，铃木大拙先生对中国禅文化、禅思想的研究是非常深入而又广泛的，他从中国禅宗思想中吸取养分，逐步建立起一整套禅的思想系统，进一步发扬光大了日本的禅文化，并给日本社会带来了积极的影响。出版其作品，除了系统地向国内读者介绍日本禅文化外，也能比较清晰地描画出日本禅文化的发展脉络。

铃木大拙的作品一直深受东西方读者的喜爱。他不仅深谙东方禅学要义，而且熟悉西方近代哲学、心理学方面的成就，因而，他常常运用现代学术用语来解说不容易说清楚的禅学智慧，使读者能迅速了解禅之妙谛。

基于以上原因，本社整理编辑出版了一系列铃木大拙禅学著作。包括《铃木大拙禅论集》系列、《禅的思想》《禅是什么》《禅学入门》《禅生活》《禅与精神分析》。

在本书中，铃木先生以自身对禅的深切体会为基础，深入透彻地解答了“禅是什么”这一命题，对于现代读者同样具有启发意义，尤其有助于人们自行自省、安顿心灵、挣脱藩篱，如实地看清生命的奥秘和人生的意义。

编者谨识

2016年7月



新版序

我有个老毛病，就是最讨厌重读或修改曾经写过的文章，感觉就像给了别人东西再去要回来一样，总觉得修改文章是件令人心头纠结的事。所以，每逢再版自己出版不久的作品时，若无大错便会原封不动地再版。

当然，出版社和读者们一定不会赞同我的做法。所以，我总会因此感到心里不安。这或许是作者们共同的烦恼吧。

我并不看重旧作，因为我的思想在不断变化中。除文献考证类的文章外，修改那些记录着过去某个时期的感想和思想的文章时，总担心会失去文章原有的独创性和写作时的新鲜感。

因此，当重读自己的全集或选集时，我既为写过的东西感慨，又为文章的不足感到不安。很多人对我说：人生只有一次，不会重来。不必为人生犯过的错误太过思虑。这一点其实我心里也明白。总之，我就是以这种复杂的心境，将此书再次呈现给读过旧版的老读者们。

铃木大拙



序

本书根据 1926~1927 年，我在大阪中禅寺的演讲稿整理而成。目录也是按照演讲时的顺序。最初是想按照预定的顺序展开，但事非所愿。因为演讲不同于在学校授课，公开演讲时的内容会随着当时的心情展开，往往无法按照原定的讲稿内容进行。

妙中寺的大和尚是高畠眉山，他同时兼任镰仓佛日庵的住持。他的师父——福泉东阳老和尚已经圆寂。我学生时代时，老和尚给予了诸多关照。此次演讲稿的出版，希望能对世人有所帮助，同时也希望能成为对老和尚的一种报恩。

铃木大拙
于洛北，也风流庵



目 录

编者序 // 001

新版序 // 005

序 // 007

第一编 宗教体验的禅 // 001

第一讲 什么是宗教体验

我想谈谈观察宗教的角度和立场 / 004

那么，宗教体验是什么呢？ / 006

宗教意识是如何产生的 / 008

宗教的真正价值在哪里 / 009

理性宗教与感性宗教 / 010

第二讲 什么是佛教生活

禅宗是佛教吗？——禅宗可以称为佛教 / 013

佛教到底是什么？ / 015

什么是佛教生活 / 023

佛教生活的内容有什么 / 025

第三讲 佛教的一些基本概念

佛教是理性的，但又离不开修行实践 / 033

若没有情感，宗教就无法发挥作用 / 036

成佛不是一生就能成就的 / 038

菩萨与罗汉 / 040

佛教终归要回归到家宗 / 042

大智大悲是佛教的真正目的 / 045

第四讲 证三菩提的禅

何谓“三菩提” / 052

知的三菩提 / 054

为什么宗教离不开直觉？ / 057

印度禅与中国禅的关系 / 060

宗教一直引导人类开拓属于自己的世界 / 062

第五讲 从心理学角度看禅

从禅在中国的起源与发展来看禅 / 065

禅的极致一定在心理上 / 071

禅以心理为基础，而非逻辑 / 074

第二编 禅在佛教中的位置 // 079

第一讲 宗教经验的诸多要素

经验，是人类独有的特权 / 081

从宗教不安中产生宗教经验 / 083

如何看待自己当下的宗教体验 / 091

个人的宗教体验包括三大要素 / 092

宗教教育可培育我们对宗教的感知与情感 / 094

传承宗教是要传承精神而非仪式 / 096

第二讲 宗教体验的各种形态

宗教最初的表现形式大多是仪式 / 101

思考使宗教的知性因素进入头脑 / 102

佛教中的“分别”会产生什么结果? / 104

宗教总会伴随着迷信 / 110

宗教不单单包含感情,还有知性的元素 / 112

努力寻找宗教被误解的方法 / 115

第三讲 作为宗教的佛教

只有加入神秘情感,宗教才具有鲜活的生命 / 117

佛教中还应加入情感的因素 / 120

真宗强调情感,而禅宗则强调智慧 / 124

宗教的被动性 / 130

宗教行动上展现出的个人色彩 / 133

第四讲 《楞伽经》大意

——楞伽经与禅宗在历史和内容方面的关系

《楞伽经》的大义及其版本 / 137

这部经书是如何传承的呢? / 140

《楞伽经》为何与禅宗有如此紧密的关系？ / 146

第五讲 神秘主义的禅

达摩来中国后传播的禅到底是什么？ / 153

日本禅与中国禅有什么不同？ / 164

从禅宗“十牛图”得到的启发 / 166

解说 // 171

第一编

宗教体验的禅



第一讲

什么是宗教体验

在论述“宗教体验的禅”之前，我认为应该先给“宗教体验”下个定义。从严格意义上讲，“体验”不是人类独有的，动植物也有体验。“体验”是存在于意识基础上的事实，而意识又基于记忆而成立。从这个角度讲，最能充分表达“体验”一词含义的是人类。狗被人打后会因恐惧而逃走，这是狗的体验。这种“体验”不伴有反省，所以没有任何意义。人类则相反，人类“体验”的形成，是以更深邃、更广博的意识为基础的。所以，“宗教体验”的使用对象只能是人类。那么，哪一类事实可以称为“宗教体验”呢？要回答这个问题，必须充分了解什么是宗教。

我想谈谈观察宗教的角度和立场

第一，如果把宗教作为社会现象来观察，宗教可谓是一种制度。如同组织机构一样，包含着本山、下院、檀徒、信徒等。通过这种组织结构可以看出，宗教反映出了一种社会关系。同时，宗教也是构成整个社会生活的一份子。近来宗教法案问题重重。宗教立法，正是因为宗教被看作是社会生活的一部分，才有立法的必要性。此外，浴佛节等被认定为佛教的节日，也是因为表现了宗教的社会活动性。

第二，我们可以从仪式的角度观察宗教。众所周知，没有仪轨的宗教不能称为宗教。任何宗教都有着各自的仪式。如经文的念诵方法、服饰装束，大大小小的仪轨和礼仪、祭祀等。没有仪式的宗教宛若没有肉体的心脏，没有躯体的灵魂。禅宗讲“本来无一物”。有人质疑：本来无一物的宗教，为什么还需要如此繁杂的仪式？宗教中的仪式不可或缺。如果缺少了仪式，宗教将如同幽灵一般，无法展现它的生命力。

此外，寺院的建筑也可以看作是一种仪式。将佛教的建筑与基督教、伊斯兰教以及其他宗教加以比较后马上可以从建筑的外形中看出佛教与其他宗教的内在差异。宗教建筑这一外壳下包裹着不同宗教的真实情感生活，所以各个宗教之间的差异自然会清晰地显现在外观上。这有利于我们认知宗教的特殊性，我个人对这一点非常感兴趣。

第三，可以从理性角度观察宗教。对于人类，理性和感性是人性的根本，不可避免地要进入到宗教中。所以，宗教和理性是不可分离