

Zen Buddhism and Psychoanalysis

禅与心理分析

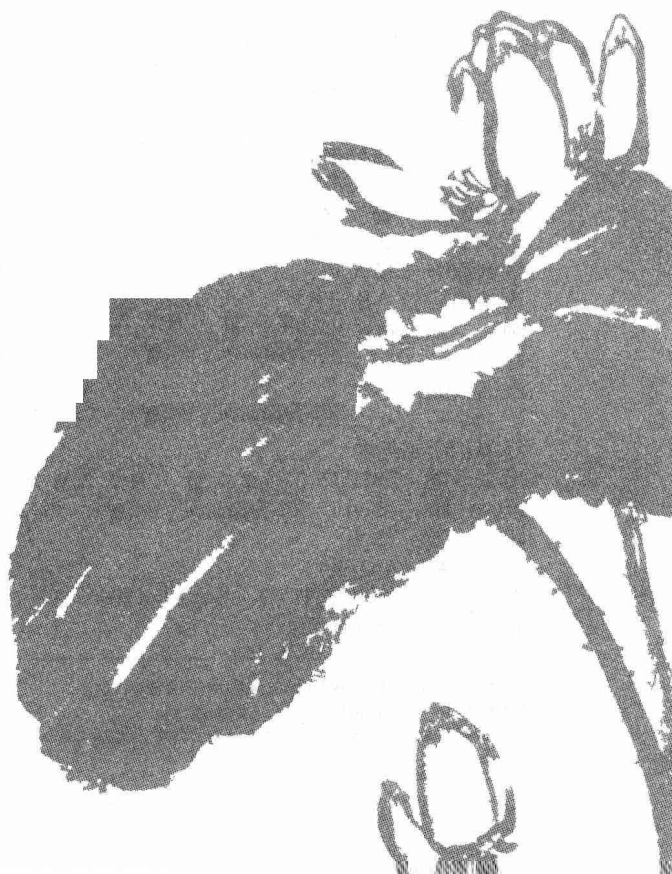
铃木大拙
禅学经典
第一辑

(日本)铃木大拙 (美国)弗洛姆等著
孟祥森译

铃木大拙
禅学经典
第一辑

禅与心理分析

(日本)铃木大拙(美国)弗洛姆等著
孟祥森译



Zen Buddhism and Psychoanalysis

by Erich Fromm, D. T. Suzuki and Richard de Martino

Copyright © 1960 by Erich Fromm

Original English language title ZEN BUDDHISM AND PSYCHOANALYSIS

Copyright © 1960 by The Zen Studies Society, Inc. for "The Human Situation and Zen Buddhism" by Richard de Martino

Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by Hainan Publishing House Co., Ltd.

中文简体字版权 © 2012 海南出版社有限公司

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30 - 2011 - 156 号

图书在版编目（CIP）数据

禅与心理分析 /（日）铃木大拙，（美）弗洛姆著；孟祥森译。

—海口：海南出版社，2012.7

书名原文：Zen Buddhism and Psychoanalysis

ISBN 978 - 7 - 5443 - 4399 - 2

I. ①禅… II. ①铃…②弗…③孟… III. ①禅宗 - 研究②精神分析

IV. ①B946.5②B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 128525 号

禅与心理分析

作 者：[美国] 弗洛姆（Erich Fromm） [日本] 铃木大拙（D. T. Suzuki）
[美国] 马蒂诺（Richard de Martino）

译 者：孟祥森

策划编辑：柯祥河

责任编辑：任建成

装帧设计：第三工作室·吴咚

责任印制：杨 程

印刷装订：北京冶金大业印刷有限公司

读者服务：杨秀美

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 - 66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：18.5

字 数：200 千

书 号：ISBN 978 - 7 - 5443 - 4399 - 2

定 价：38.00 元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【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

前 言



这本禅与心理分析的缘起，是1957年8月在墨西哥库埃纳瓦卡的一次座谈会，这个座谈会为期一周，是由墨西哥国立自治大学心理分析学系所赞助^①。

任何心理学家，即使只不过在二十年前，当他发现他的同事们对一种像禅宗这样的“神秘”宗教体系感兴趣时，都会极为惊奇或者震惊。但是如果他知道大部分参加此次座谈的人，不但对这个神秘宗教体系感兴趣，而且深为关心，则他必将更为惊奇。这些人，在同铃木大拙博士及其理念相处一周之后，从最低限度说，也受到非常清新与激发性的影响。

这一项改变，其原因本书将做说明——特别是在我的

^① 参加这个座谈会的，是墨西哥和美国约五十名精神病学家和心理学家（大部分是心理分析学家），除去本书中的三篇演讲词之外，还有另外一些演讲和讨论（因限篇幅，此处略去）。

在这本书中，我们只把与禅直接有关的三篇演讲词发表，部分原因是版面关系，部分原因是，其他的演讲词，如果不把伴同的讨论一起发表，读者将会觉得不够连贯。



文章中。把它们归总起来说，是在于心理分析理论的发展，是在于西方世界的智力与精神气象的变化，在于铃木大拙博士的贡献，他，由于他的著作、讲座和他的人格，业已使西方世界对禅有所认识。

我想参加这次座谈的每位人士，正像读这本书的人一样，对铃木大拙博士的著作多少有所知悉。但本书所发表的讲词与铃木大拙博士其他著作的不同之处，在于此处特别讨论着心理学方面的问题，诸如无意识、自我等；并且，他的演讲所发表的对象，是一组少数的心理分析家与心理学家，他们的关心与问题，在一个星期交谈讨论的时间，都会向铃木博士提出。因此，我相信，这些讲座对于精神病学家、心理学家和许多关心人性问题的有思想的人，一定有其特殊的价值，因为，尽管它们读起来并不“轻易”，却会使读者对禅宗有一定程度的了解，俾使他能够继续他自己对禅的认识。

这本书中另两篇文章几乎无需说明。我唯一须提到的是，虽则铃木博士与马蒂诺博士的文章几乎完全保持座谈会时的原样（铃木博士仅把演讲词的形式改为文章的形式），我的部分则完全修订过，在长度和内容上皆是如此。修订的原因主要是座谈会使然。对于禅宗的文字我以前虽有所知悉，但座谈会所给我的启发以及随后的思考，导致



内容有相当的扩充，以及理念上有相当的修订。这不只就我对禅的领会方面是如此，并且就某些心理分析概念方面亦是如此，诸如，无意识之构成的问题，由无意识转入意识的问题，以及心理分析治疗的目的之问题。

埃里希·弗洛姆

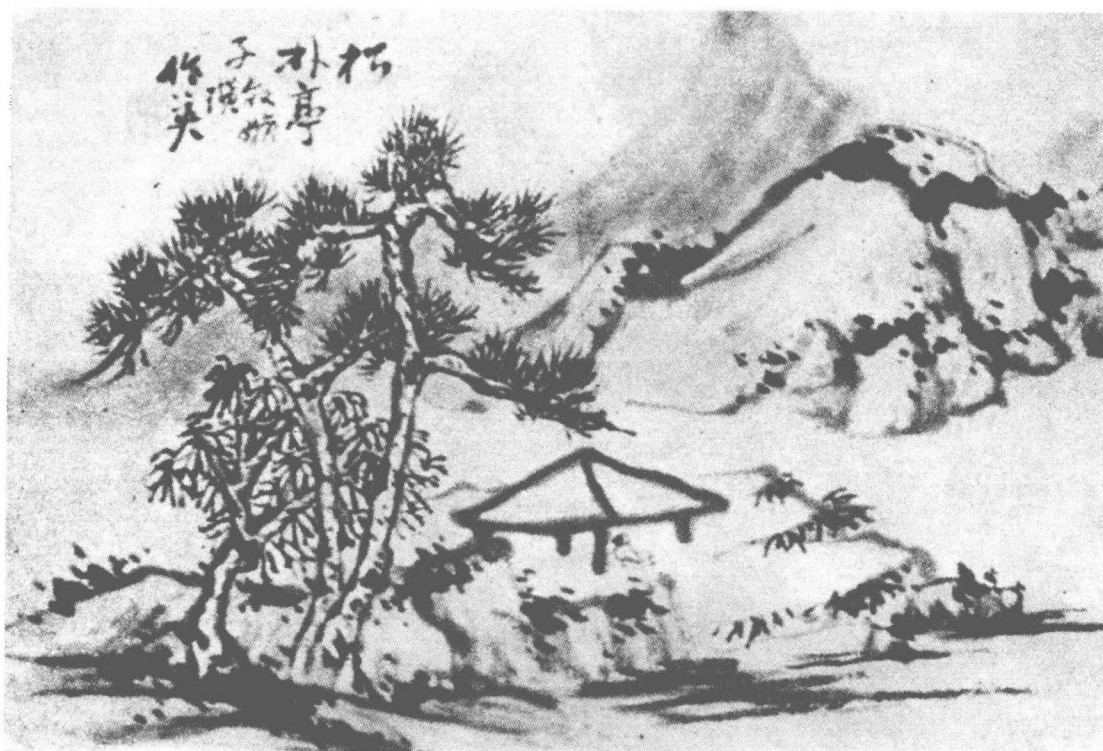


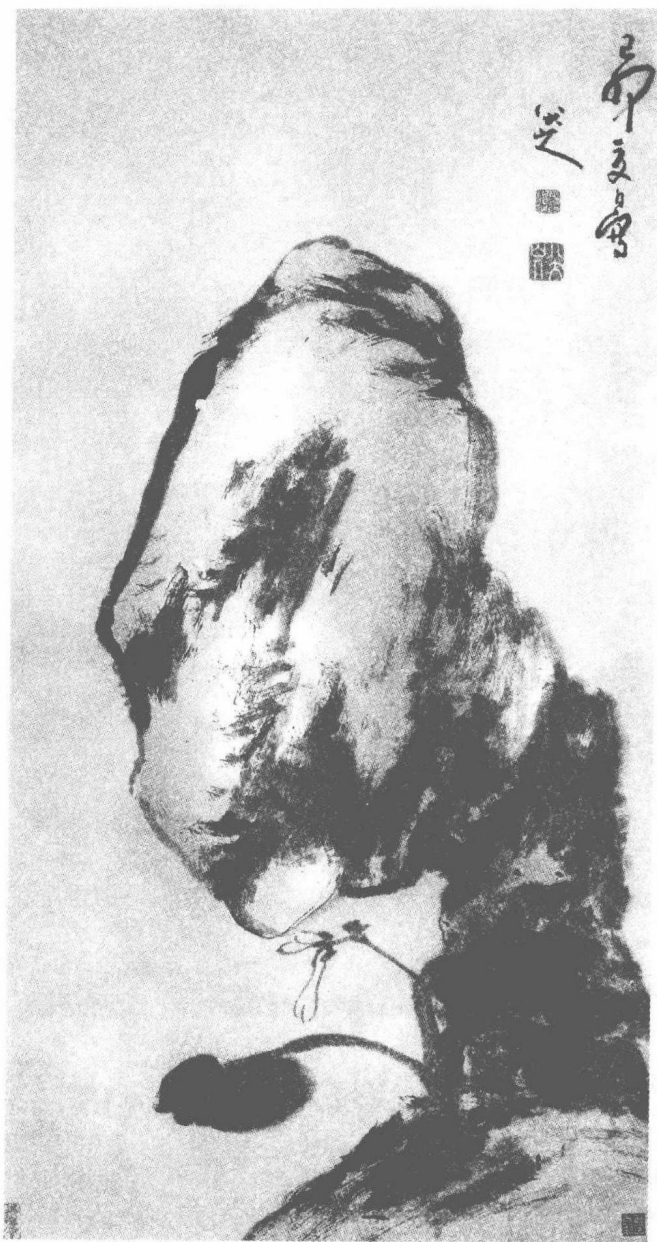
目
录

前言	1
禅学讲座	铃木大拙 1
一、东方与西方 /3	
二、禅中的无意识 /18	
三、禅中的自我概念 /39	
四、公案 /65	
五、五个步骤（五位）/88	
心理分析与禅佛教.....	埃里希·弗洛姆 115
一、今日的精神危机与心理分析的任务 /119	
二、弗洛伊德心理分析概念中的价值与目标 /122	
三、泰然状态的本质——人的精神进化 /130	
四、意识、抑制与抑制之解除的性质 /143	
五、禅之原理 /168	
六、抑制的解除与开悟 /181	
人类处境与禅.....	理查德·杜·马蒂诺 209
一、人类处境 /211	
二、禅 /225	
附录一 对话铃木大拙	253
附录二 临济录（原文）.....	267

禅学讲座

铃木大拙







一、东方与西方

西方许多深湛的思想家，都从他特定的观点讨论过这个历时悠久的题材——“东方与西方”；但是就我所知，东方的作家以东方人的身份来表示他们观点的，相较之下为数不多。这件事情使我选了现在这个题目，作为初步的讲题。

芭蕉（1644~1694）是17世纪日本一位伟大的诗人，有一次他写了一首十七音节的诗，这种诗称作俳句。如果我们把它翻译成英文似乎是这样的：

**When I look carefully
I see the nazuna blooming
By the hedge !**

よく見れば
荠花咲く
垣根かな！

当我细细看
啊，一棵荠花
开在篱墙边！

这很像是芭蕉在一条乡村道路上散步，那时他注意到有个什么东西几乎是被篱墙挡住了。于是他走近一些，仔细看了看，发现它不过是一枝野生的花，很不引人注目，而且通常也总是被路人忽略的。这是一个平凡的事实，在诗里边描绘着，而没有带着任何特别的诗情，除非是在最后两个音节中，这两个音节，日文念做 kana。这个感叹词通常是跟一个名词或形容词或副词连在一起，来表示某种羡慕或赞美或忧伤或喜悦的情感，往往可以用英文中的感叹号来表示。在现在这一首俳句中，整首诗就以这个感叹号为结束。

贯穿在这十七个音节，或者，宁可说是十五个音节，而以感叹号为结束的这首诗，其中的情感对于那些不懂日文的人是很难说明的，但我要尽量试试看。这位诗人可



能不同意我的解释，但是只要我们知道至少会有一两个人，以我所了解的方式去了解这首诗，那也就没有多大关系了。

最先得说明的，芭蕉是一位自然诗人，正如大部分东方诗人那样。他们爱自然爱得如此深切，以至他们觉得同自然是一体的，他们能感觉到自然的血脉中所跳动的每个脉搏。大部分西方人则易于把他们自己同自然疏离。他们认为人同自然除了与欲望有关的方面之外，没有什么相同之处，自然的存在只是为了让人利用而已。但对东方人来说，他们同自然却是非常密切的。当芭蕉在那偏远的乡村道路上，陈旧破损的篱墙边，发现了这一枝不显目的、几乎被人忽视的野草，开放着花朵时，他就激起了这个情感。这朵小花是如此纯朴，如此不矫作，没有一点想引人注意的意念。然而，当你看它的时候，它是多么温柔，充满了多么圣洁的荣华，要比所罗门的荣华更为灿烂！正是它的谦卑、它的含蓄的美，唤起了人真诚的赞叹。这位诗人在每一片花瓣上都见到生命或存在的最深神秘。芭蕉可能自己并没有意识到这个，但是我可以确定，在那个时候他心里跳动的一种情感，颇为近似于基督徒所称为的神圣之爱，这种爱伸至宇宙生命的最深深渊。

喜马拉雅山脉可以激起庄严的敬畏，太平洋的波涛可



以引起人的无限之感。但是当一个人的心灵诗意地或神秘地或宗教性地张开，他就像芭蕉一样，觉得在每一片野草的叶子上都有着一种真正超乎所有贪欲的、卑下的人类情感的东西，这个东西将人提升到一个领域，这个领域的光华犹如净界那样。在这种情况下，庞大壮丽是与之无关的。在这一方面，这位日本诗人有其特殊的禀赋，在微小的事物上发现伟大，而超乎所有数与量的尺度。

这是东方。现在让我看看，在相似的情况之下，西方所提供的例子。我选了丁尼生（Tennyson）。他可能不是一个典型的西方诗人，可以举出来同远东诗人相比较的。但是下面这一首短诗，却与芭蕉的十分相近。他的诗如下：

Flower in the crannied wall,
I pluck you out of the crannies,
Hold you here, root and all, in my hand,
Little flower-but if I could understand
What you are, root and all, and all in all,
I should know what God and man is.

墙上的花



我把你从裂缝中拔下；
握在掌中，拿到此处，连根带花，
小小的花，如果我能了解你是什么，
一切一切，连根带花，
我就能够知道神是什么，
人是什么。

在这一首诗中，有两点是我想提醒各位留意的：

1. 丁尼生把花拔下，握在他的手中，“连根带花”，而看着它，或许是有意地看着它。很可能他同芭蕉在路边篱墙发现一枝荠花时，有着近似的情感。但是两个诗人不同的地方在于，芭蕉并不把花拔下来。他只是看它。他沉湎在默想中。他在心中感觉到某种东西，但是他并不把它表示出来。他只让一个惊叹号来说他想说的一切。因为他无话可说，他的感觉是太丰富太深沉了，而他并没有愿望去把它概念化。

至于丁尼生，他则是活动的与分析性的。他先把花从它所生长的地方拔下来。他把它从它相属的土地分离。同那位东方诗人十分不同的，他并不让花自己去过它的生活。他一定要把它从墙的裂缝中拔下来，“连根带花”，而这意味着植物一定会死。显然他并不顾花的生命目的，

但他的好奇心必须满足。就如同某些医学家一样，他要把花活体解剖。芭蕉甚至未曾碰到那芥花，他只是看着它，他“细细”看着它——这是他全部所做的。他是全然不活动的，这与丁尼生的活动性是一个很好的对比。

在此我特别愿意提到这一点，并且，以后还会有机会再提到它。东方是沉默的，而西方则滔滔善辩。但东方的沉默并不就是意味着喑哑和无言无语。沉默在许多情况中是与多言一般善辩的。西方喜欢语言表现。不仅如此，西方还把语言文字变为血肉，并使得这个血肉在它的艺术和宗教上变得过为显著，或者毋宁说过为浓艳、淫逸。

2. 丁尼生下一步做的是什么呢？看着拔下来的花，这朵花很可能已经在开始枯萎。他在自己心里提出这个问题，“我了解你吗？”芭蕉却根本不是好追根问底的。他感觉到他那朵卑微的芥花中所启示的一切神秘——那深深的伸入所有的存在之渊源的神秘，他沉醉在这种情感中，而以一种无可说的、无可闻的呼喊喊出来。

与此相反，丁尼生则继续他的智力行为：“如果我能够了解你是什么，我就能够知道神是什么，人是什么。”他之诉诸理解，是西方典型的行为。芭蕉接受，丁尼生排斥。丁尼生个人的人格是同花分开的，同“神和人”分开的。他既没有把自己和神相认同，也没有和自然相认同。



他总是同他们分开的。他的理解是今日人们所称的“科学客观的”理解。芭蕉则是彻底“主观的”（这不是一个很好的用词，因为主观总是被认做和客观相对立的，我在这用的“主观”一词则是我想称为的“绝对主观”的东西）。芭蕉即是处在这种“绝对主观”中，在其中芭蕉看到芥花，而芥花看到芭蕉。在此处并不是所谓移情或共鸣，或两者之融合。

芭蕉说“细细看”（在日语中念做“Yoku mireba”）。“细细”这两个字意含着芭蕉在此处已不再是一个观望者，而是花开始意识到它自己，而静静地、滔滔地表白它自己。而花的这种静默的雄辩或雄辩的静默，在芭蕉的十七个音节中间响着。这其中有着多么深邃的情感，有着多么神秘的言词，或者甚至何等的“绝对主观性”哲学，也只有那真正完全体会过这些的人才能领会。

丁尼生，就我所见，第一点，他没有感情的深度；他全然是智力的、典型的西方心态。他是理性主义的代表。他一定得说一些什么，他一定得把他的具体经验抽象化或智性化。他一定要从感觉的领域出来，到智性的领域，他一定得把生活与感受置于一套分析之下，以满足西方追根究底的精神。

我选了这两个诗人——芭蕉和丁尼生，作为趋近事实



的两种基本态度的代表。芭蕉代表东方，丁尼生代表西方。当我们把他们做比较时，我们发现两人各自表明了他们的传统背景，依照这个背景，西方的心灵是：分析的、分辨的、分别的、归纳的、个体化的、智化的、客观的、科学的、普遍化的、概念化的、体系的、非人性的、合法化的、组织化的、应用权力的、自我中心的、倾向于把自己的意志加在他人他物身上等等。与这些西方的特点相对，东方的特点则可以述之如下：综合的、整体化的、合一的、不区分的、演绎的、非体系的、独断的、直观的（或者宁可说是情意的）、非推论的、主观的、精神上个体化的而社会上则是群体心理^①的等等。

如果要把西方与东方的这些特点用个人来象征，则我必须提到老子（公元前4世纪）——一位中国古代的伟大思想家。我把他认做是东方的代表，而他所称为的“民”则可以代表西方。当我将“民”用来形容西方，我并没有这位老哲学家用这个字时所含有的贬抑意义。

老子把他自己描绘为类似一个愚者。看起来就好像他

^① 基督徒把教会认做是拯救的中介，因为是教会象征了基督，而后者是拯救者，基督徒不是个人独自同上帝相关，而是通过基督；而基督是教会，并且教会是他们聚集在一起的处所，让他们经由基督向上帝祈求拯救。就这一点而言，基督徒是群体心灵的，但就社会意义而言，他们采用个人主义。