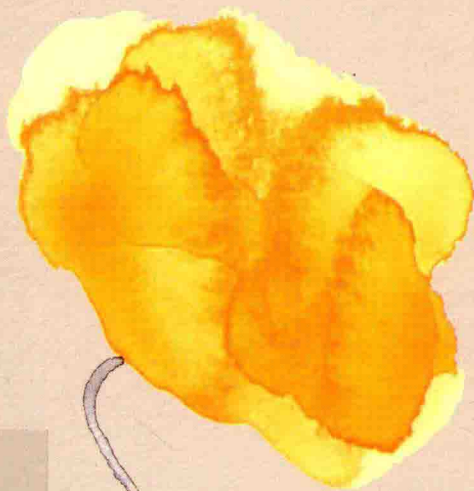


铃木大拙说禅⑤

禅的思想

[日] 铃木大拙 / 著 李濯凡 / 译

禅思想最终就是禅行为，
禅行为也就是生活，
即每天的体验。



禅的生命并不在于借助某种媒介对日常经验加以解释，而是在当下隔断前后联系地加以把握。

禅的思想

[日] 铃木大拙 / 著

李濯凡 / 译

海南出版社

· 海口 ·

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

禅的思想 / (日) 铃木大拙著 ; 李濯凡译 . -- 海口 :

海南出版社 , 2019.9

ISBN 978-7-5443-8857-3

I . ①禅… II . ①铃… ②李… III . ①禅宗 IV .

① B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 196178 号

禅的思想

CHAN DE SIXIANG

作 者 : [日] 铃木大拙

译 者 : 李濯凡

监 制 : 冉子健

责任编辑 : 张 雪

责任印制 : 杨 程

印刷装订 : 河北盛世彩捷印刷有限公司

读者服务 : 武 铠

出版发行 : 海南出版社

总社地址 : 海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编 : 570216

北京地址 : 北京市朝阳区黄厂路 3 号院 7 号楼 102 室

电 话 : 0898-66830929 010-87336670

电子邮箱 : hnbook@263.net

经 销 : 全国新华书店经销

出版日期 : 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 16

字 数 : 220 千

书 号 : ISBN 978-7-5443-8857-3

定 价 : 45.00 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



序

禅是行为，是生活，是每天的体验，是日常的行住坐卧，因此我们说“平常心是道”，说“日日是好日”。人类也必须像其他生物那样生存，饿了就吃，渴了就喝，这是每一个人最为切实而亲近的事情。但是，我想问一问，是谁在做这些行为呢？是谁在被人招呼之后应声作答？是谁遇到熟人就会适当地寒暄打招呼？是谁受到表扬就会高兴，被人骂就会生气？这些是谁的行为呢？我们有配偶、父母、子女，他们一个接一个地出生或死去，他们从哪里来，死后又去了哪里呢？当不再把这些事情看成家常便饭的时候，禅就产生了。在此就有了概念性的把握和原理性的构成。但是，禅的生命并不存在于借助某种媒介对日常经验加以解释的地方。再强调一下，将“大都日用光中，回头换面，左之右之，物物上、头头上现前，曾无有间隙”之处的东西，在当下隔断前后联系地加以把握才是禅之机要。

因此，如道元禅师所说，禅就在“鱼行似鱼，鸟飞似鸟”之处。如果试图从思想的角度来评述，那么禅已经不在这里了。从知的角度来看，禅是无知之知、无分别之分别；从行的方面来看，禅是无行之行、无作之作。但是，无论怎样，人没有思想是不能生存的，所以禅也必须找到讲述自己的方法。这个方法就是禅的问答。因此本书按照知、行、问答的顺序编撰而成。实际上最先写的是“行”（第二编）。行即生活，乃禅的主体，所以我自然而然地就从此下笔了，于是本书的中心也就搁在了此处。

我本想在第一编将禅的思想的发展轨迹条分缕析地叙述一下，但这或许是本书无法完成的工作。第三编的“问答”部分，还希望读者参考《禅问答与悟》一书。

铃木大拙

1943年正月于湘南风流庵



目录

第一编 禅思想 // 001

禅，原本是在大乘佛教思想的基础上形成的，毋庸置疑，禅的思想根源是大乘佛教思想。印度式的禅那是一种观法，中国的禅则力图在我们平常的行为方面发挥功用。一句话：禅的思想是无知之知、无念之念、无心之心、无意识之意识、无分别之分别……

导论 无知之知 无分别之分别 / 003

二入四行观 / 006

安心法门 / 017

信心铭 / 028

顿悟无生般若颂 / 054

参同契 / 065

坐禅箴 / 081

第二编 禅行为 // 099

禅离不开经验，即人们的日常生活，因为人类的经验一方面是行为，另一方面是思想。禅的主体是行，行即生活，所以禅是生活，是每天的体验，是日常的行住坐卧。禅的行为又被解释为无功用、无行之行、无用之用、无作之作、无求之求。

导论 无功用的行为 无作之作 / 101

无功德 / 103

超个我 / 105

个与超个的矛盾 / 107

矛盾与戏剧 / 108

超个的逻辑 / 110

无功用行为 / 112

哪个是梦幻 / 114

超个与无我 / 116

无功用 / 118

三昧 / 120

道德的与宗教的 / 122

狮子鬚呻三昧 / 124

临济之喝 / 127

羚羊挂角 / 129

驴事未去马事到来 / 134

按剑者 / 137

无刃剑 / 139

驴觑井 / 142

无手人行拳 / 147

依靠道德搞不懂的东西 / 150

内在的知觉 / 152

能知者 / 158

知者为超越者 / 160

能所的分别 / 165

埃克哈特的眼 / 169

佛魔一念 / 171

宇宙灵 / 177

反射性之外的东西 / 180

用是知，知是用 / 183

法身 / 186

一人 / 190

行脚的法眼 / 196

第三编 禅问答 // 201

禅必须找到讲述自己的方法，这个方法就是禅的问答。禅的思想幽旨通常专门用一问一答的形式来阐明，这是禅思想史的独特性。但是禅也没有忘记用韵文的形式形象地吟咏，或通过吟咏汉族洗练的词句来弘扬禅意。

参考书目 // 237

解读 // 239

第一编

／
禅思想

禅，原本是在大乘佛教思想的基础上形成的，毋庸置疑，禅的思想根源是大乘佛教思想。印度式的禅那是一种观法，中国的禅则力图在我们平常的行为方面发挥功用。一句话：禅的思想是无知之知、无念之念、无心之心、无意识之意识、无分别之分别……



导论

无知之知 无分别之分别

禅原本是离不开经验的，即离不开人们的日常生活，所以禅思想最终就是禅行为，禅行为最终就是禅思想。

如今日本以“禅”冠名而广为世人所知的训练或修身之法（śīksā），早在一千两百多年前的中国就已经由汉族人完成了。它完成于唐代，而其起源则要向前追溯三百年，也就是六朝时代。

禅原本是在大乘佛教思想的基础上形成的，所以毋庸讳言，它的思想渊源来自印度。也就是说禅的依据是大乘经典。但是禅在中国却走上了不同的发展道路。“禅”字源于梵语的“禅那（jhāna）”^①，但今天的禅与印度的禅那已大相径庭。结跏趺坐的方式仍然是传统的，但是内容已经不同。这并非是完全放弃印度式的传统，但如果用它来解释今天的禅就大错特错了。因为今天的禅是在中国的汉民族当中形成的，所以它将汉民族特有的性质融入其中，已经不是具有印度民族特性的东西了。我们在理解禅的思想时必须要考虑到这一点。

^① 禅那——鸠摩罗什译为“思维修”，即运用思维活动的修持；玄奘译为“静虑”，即宁静安详地深思。

禅思想的根源是大乘佛教的思想，但是在中国形成的禅有其特有的表现形式。也可以说佛教在印度已经消亡了，但是在中国和日本还活着。虽然今天在有些地方不得不说它几乎是徒有其表，但在东方各国还不能说佛教已经消亡。也许在印度还能看到佛教的一部分精神仍然存在，至少我觉得像圣雄甘地这样的人物只能在印度出现。

可以说，禅思想在中国大大发展了它的行动性。印度式的禅那是一种观法，凝心守静。而禅在中国则力图在生活本身，即在我们平常的行为方面发挥功用。禅远离了印度式的静态性，而向动态的方向发展，但这并不是说它忘记了禅定。菩提达摩6世纪初来到大梁^①，直到一百多年后的唐代时惠能出现，禅都没有充分显露出它本来的特性。从达摩到惠能的五六代一直主张守一、看净、看心，并倡导实修。到了惠能时，他主张定慧不二，重视见性经验，奠定了中国禅的基础。见性经验并不能与平时思考的神秘论的见神经经验或凝心状态相提并论。总之，在见性经验看来，知与行是合一的，所以禅也自然兼具动静两个方面。佛教称静态为体，动态为用。与其说体用两个方面并行不悖，不如说两者相互交融，形成禅的经验，构成禅的思想。

一句话，禅的思想是用无知之知、无念之念、无心之心、无意识之意识、无分别之分别、相非之相即、事事无碍、万法如如等成语、短语来表述的。禅的行为被解释为无功用、无行之行、无用之用、无作之作、无求之求。对于禅，如果我们用语言来表述、说明的话，总是会使用悖论式的文字。可以说，这表明禅思想的超越性。禅是无法用常人的平常语言来表述的，必须通过非常的语言，即充满矛盾的语言来表述。

禅原本是离不开经验的，即离不开人们的日常生活，所以禅思想最终就是禅行为，禅行为最终就是禅思想。这是因为人类的经验一方面是行为，

① 大梁——即南朝梁，中国历史上南北朝时期南朝的第三个朝代。502年，梁武帝萧衍在建康称帝，国号大梁。梁武帝笃信佛教，曾三次出家，令朝臣用大量金钱来为他赎身。他还大建佛寺，翻译佛经等，使佛教大为兴盛。

另一方面是思想。一般情况下，我们将思想与行为分开表述，但是禅在阐述它的思想时也在阐述它的行为。总之，禅的“思想”的幽旨专门用一问一答的形式来阐明，这也是禅思想史的独特性。但是并不忽视其他的方法、形式。禅从一开始就回避建立像天台宗、华严宗那样的宏大的思想体系，但是禅也没有忘记用韵文的形式形象地吟咏，或是按照一定的韵律通过吟咏汉民族洗练的、一流的词句来弘扬禅意。这是达摩西来之后的习惯。隋唐时期，三祖僧璨^①的《信心铭》、傅大士^②的《心王铭》^③、法融^④的《心铭》、僧亡名^⑤的《息心铭》^⑥、永嘉大师^⑦的《证道歌》等被记载在《传灯录》^⑧中的自不必说，如果再加上那些已经湮灭的，以及近年来敦煌等地出土的文献，我相信这将是一个庞大的数字。

本书将从达摩的遗作开始，将几部韵文著作按照原文逐字逐句地加以解说。这样做，一方面是希望读者能欣赏到原文，另一方面也是因为禅与汉语有着无法分割的关系。

① 僧璨——以居士身得法于二祖慧可，后得授衣钵而成禅宗三祖。相传《信心铭》为其所著，尚有争议。

② 傅大士——南朝梁代的居士，姓傅，名翕（音 xī），字玄风，号善慧，东阳郡乌伤县人。建双林寺，维摩禅祖师，有记录其佛教思想的《傅大士录》四卷。

③ 《心王铭》——傅大士作，收录于《景德传灯录》卷三十，也收在《五灯会元》卷二。

④ 法融——牛头宗祖师，俗姓韦，润州延陵人。据传著书三卷，已佚。仅存《心铭》，收于《全唐文》卷九百零八和《景德传灯录》卷三十。

⑤ 亡名——据清·严可均《全后周文》卷二十二：“亡名，俗姓宋，南郡人。本名闾殆，事梁元帝，官爵未详。梁亡出家，为夏州三藏。宇文护迎还咸阳，不知所终。”

⑥ 《息心铭》——僧亡名作，收录于《景德传灯录》卷三十。

⑦ 永嘉大师——初唐僧人，俗姓戴，字明道，号永嘉玄觉，谥号真觉大师、无相大师，浙江永嘉县人。著作有《禅宗永嘉集》和《证道歌》一首。

⑧ 《传灯录》——即《景德传灯录》，禅宗史书，计三十卷，北宋真宗景德年间道原撰。



二入四行观

可名之曰同一真性的东西实际存在于万有之中，只是被外来的妄想之尘所蒙蔽，所以必须通过壁观来与真性冥符。

下文是对汉文原文大意的翻译或解释。为了特别说明而添加的文字收在括号内。读者只读译文就已经能够充分理解原文的意思了，但我还是希望能够为想确认译文的正确性的读者提供参考，就列出了汉文原文。

1

夫入道多途，要而言之，不出二种：一是理入，二是行入^①。

可入道之路，多倒是很多，但最重要的有两条：一是理入，二是行入。

^① 这里1~8则汉文原文均出自菩提达摩《略辨大乘入道四行》（《景德传灯录》卷三十）。古籍原文、句读依本书作者。

理入者：谓借教悟宗。深信含生^①同一真性，但为客尘妄想所覆，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观^②，无自无他，凡圣等一，坚住不移，更不随于文教，此即与理冥符^③。无有分别，寂然无为，名之理入。

所谓“理入”，就是通过经典之教诲来体悟玄理。如此便可明白——深信所有的人都具有同一的真性，但被妄想（迷）这个外来的污尘所遮蔽，未能显现出来。若能舍弃妄想，回归真性，凝住壁观，就能明白，既没有自己，也没有他人，无论是凡人还是圣人，都是平等的。坚定不移地守住这种体验，不要被文辞丽藻迷惑。如此这般，就可与真性之理冥符，其间再不会有任何区隔。这样得到的寂然无为的境界，叫作“理入”。

行入谓四行，其余诸行悉入此中。何等四耶？一、报冤行；二、随缘行；三、无所求行；四、称法行。

“行入”包括四行，其他诸行都可包含在其中。何为四行？一是报冤行，二是随缘行，三是无所求行，四是称法行（此四行的意思容后说明）。

① 含生——一切有生命者，多指人类。

② 壁观——即“面壁静观”，不是单纯地面壁而坐，而是一种“心如壁立，坚住不移”的入禅的精神状态。静观，指悟入佛理（真理）时的无上境界。

③ 冥符——暗合，契合。

云何报冤行？谓修道行人，若受苦时，当自念言：我从往昔无数劫中，弃本从末，流浪诸有，多起冤憎，违害无限。今虽无犯，是我宿殃，恶业果熟，非天、非人所能见与，甘心忍受都无冤诉。经云：“逢苦不忧，何以故？识达故。”此心生时，与理相应。体冤进道，故说言报冤行。

所谓“报冤行”，是指修道之人在面临苦难的时候，必须作如是想：自己历经过去无量劫，舍本求末，在各种世界流浪，使他人对自己抱有冤憎之心，做了无数的违害本心之事。虽然今生没有犯下别的什么罪业，但是自己过去罪业的果报而今已经成熟，并被施加到自己身上。这不是天降之业，也不是他人强加的。没有人知晓，必须自己忍受，不能有不平之心，不能怨恨任何人。经书上说，即使遇到困苦，也不必忧烦，为什么呢？因为穷究其理，自然会晓畅明白。无论是谁，如有此心，都能与自然之理相合，这是因为通过体验冤憎，才能走上大道。

二随缘行者，众生^①无我，并缘业所转，苦乐齐受。皆从缘生。若得胜报荣誉等事，是我过去宿因所感。今方得之，缘尽还无。何喜之有？得失从缘，心无增减，喜风不动，冥顺于道。是故说言随缘行。

二是所谓“随缘行”，因为众生的本质本就是无我（这将在后文解释），所以才超越了因果，而且都因业而流转，时而受苦，时而享乐。这些都源自当时的业缘。即使在人世间有什么好事情，那也是因为自己过去的宿因

① 众生——一切有生命的，泛指人和动物。语出《百喻经·序》。“佛言：我今问汝，天下众生为苦为乐？”

感动了佛而得来的。如果缘尽，则一切皆无，所以也没有什么值得特别高兴的。得失都是因缘而生，所以最好是心中不抱增减（即喜忧），泰然不动。因为冥冥之中顺道而行，才叫随缘行。

6

三无所求行者，世人长迷，处处贪著，名之为求。智者悟真，理将俗反。安心^①无为，形随运转。万有^②斯空，无所愿乐。功德^③黑暗^④，常相随逐。三界^⑤久居，犹如火宅。有身皆苦，谁得而安？了达此处，故舍诸有^⑥，息^⑦想无求。经云：“有求皆苦，无求乃乐。判知无求，真为道行。”故言无所求行。

三是无所求行。世间之人已迷失很久了，所以所到之处都充满贪欲。这就叫作求。智者领悟真性，自然与俗人不同。因为心有所安，所以没有什么可焦虑的，就会随形而动。万物（在本质方面）是空，所以不要对其抱有愿乐。功德天和黑暗女总是形影相随。永居三界，就如同身在火宅。只要有所谓身（所谓心）这样的东西存在，就会成为苦的种子，就不可能

① 安心——完全停止对外在世界的认识，连自己的呼吸都感受不到的境界，即“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”（唐·宗密《禅源诸论集都序》卷二，见《大正藏》第四十八册）。

② 万有——万物，万象。

③ 功德——即功德天，吉祥天女。婆罗门教、印度教中的命运女神、财富女神。最早见于《梨俱吠陀》。佛教中，她是护法天神、四大天王之一的毗沙门天（多闻天）的妹妹，因有大功德于众，故称功德天。

④ 黑暗——即黑暗女，吉祥天女的妹妹，能使人耗尽财富，常与功德天形影不离。《涅槃经》卷十二：“姊云功德天，授人以福；妹云黑暗女，授人以祸。此二人常同行不离。”

⑤ 三界——佛教指众生轮回的欲界、色界和无色界。

⑥ 诸有——所有，一切。语出《百喻经·出家凡夫贪利养喻》。“昔有国王，设于教法：诸有婆罗门等，在我国内，制抑洗净。”

⑦ 息——停止。