

<<禅与生活>>

图书基本信息

书名：<<禅与生活>>

13位ISBN编号：9787542641052

10位ISBN编号：7542641050

出版时间：2013-3

出版时间：上海三联书店

作者：铃木大拙

译者：刘大悲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<禅与生活>>

前言

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，面对大家，一语不发。

这时大家面面相觑，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。

我们生命中本身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地展开，使我们内心一切创造的动力得以自由地发挥。

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根本目的是什么，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，但是为什么有许多斗争呢？

那是由于人的理智作用。

理智使人起分别心，分别心一起，便产生二法对待。

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，徒然加深了二法对待，更加抓不住本来面目了。

所以禅要超越名言概念，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，这又哪来有限无限之别呢？

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，我们本来具备，本来自由自在，有限和无限之间自开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。

苏东坡有一首诗：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。

” 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。

<<禅与生活>>

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？

这也许是那个和尚所提的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；如果你真想追求超越的东西，这个念头就会使你与这个世界脱节，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：“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，我之见山亦即山之见我。

“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。

<<禅与生活>>

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罗提诺（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，可是禅家否认这种将实在分为较低和较高两个层面的二法对待。

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，但西方文化的深处已开始动摇。

西方传统有两大渊源，即希伯来和希腊。

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，他把实在分割为睿智世界和感官世界。

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，就是通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，只能通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，更因为过分倾向理性主义，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。

18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，直到科学本身产生矛盾后，本世纪的科学才承认康德的观点，海森堡（Heisenberg）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。

产生二法对待的理智，不但使人与世界离裂，也与自己离裂。

在理性主义冰冷的空气中，人冻僵了，所以早有克尔凯郭尔、帕斯卡、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（D.H.Lawrence）和乔伊斯（James Joyce）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对立观念。

第二次世界大战后的存在主义，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。

<<禅与生活>>

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。

克尔凯郭尔、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观照般若而证实相般若，所以，禅始终抱着“言语道断”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。

刘大悲

<<禅与生活>>

内容概要

《禅与生活》是享誉世界的日本学术巨擘禅学大师铃木大拙所著。在铃木大拙生花妙笔下，把一般人望而却步的“谈禅”，变成人人可解的生活体验。日常生活中的衣食住行，无一不含禅机。现代西方存在主义，固然也强调具体生活，但存在主义者所得到的是生活的苦闷，而禅家所体验的则是禅悟的喜悦。

要拯救现代文化的危机，使现代人不迷失自己而回到真正人的生活，《禅与生活》一书不容错过。

<<禅与生活>>

作者简介

作者：（日本）铃木大拙 译者：刘大悲铃木大拙，日本佛教学者。

日本现代著名的禅学思想家，也是因向西方介绍禅学而著称的世界文化名人，曾师事临济宗圆觉寺派宗演学禅。

曾在美、英等国工作和生活长达二十五年，对中国和日本的传统思想文化又有精熟的了解。

由于他自身具备的这些条件，因而既可以自如地用英文向西方介绍佛教禅学和东方文化，又可以深入地了解西方的文化和思想。

他本人因介绍东方的禅学和文化而闻名于西方的人文学界，比之同时代的其他日本佛教学者更具有世界性，所以在日本被誉为“世界的禅者”。

主要著作有《禅的研究》、《禅的诸问题》、《禅思想史研究》、《中国古代哲学史》、《佛教与基督教》、《华严的研究》等。

<<禅与生活>>

书籍目录

译者序禅对西方世界的意义 第一章禅的意义 第二章禅与一般佛教 第三章禅的历史 第四章悟 第五章禅的实际开导方法 第六章无理性的理性：公案的运用 第七章禅的无心说 第八章自然在禅学中所占的地位 第九章存在主义、实用主义与禅

<<禅与生活>>

章节摘录

版权页：因此，他们便宣示上述禅的四句伟大格言。

总之，他们认为禅有其自身特有的指出人之本性的方式，并认为当我们做到了这一点以后，就成佛了，成佛以后，理智所引起的一切矛盾和滋扰，完全调和于更高层次的统一体中。

因为这个理由，所以禅从来不作解释，只作暗示，不诉诸累赘的陈述，也不作归纳活动。

它总是接触事实，接触具体的和可以触及的事实。

从逻辑的观点看，禅也许充满着矛盾和重复。

但因其处在所有事物之上，所以，它有其自身活动的方式。

正如一位禅师所说的，“他肩上背着自制的杖，在岗峦起伏的山间一直走着”。

它并不否认逻辑，只是遵循着事实的途径，不理睬其他一切东西。

只有当逻辑不顾其适当功能而想步入禅的途径时，它才郑重地宣示它的原则而把侵入者赶出去。

禅不是任何东西的敌人，它没有任何理由反对那有时可以为自身所利用的理智。

下述故事是我们选来表示禅直接处理存在的基本事实的例证。

有一次，临济在法会中说：“在你们的赤肉团里，有一个无位真人，时常在你们面门出入。

如果你们还没有体验到这个事实，就试试看！

”这时有位和尚出来问：“谁是这个无位真人？”

”临济立刻从禅床上跳下来，抓住那个和尚说：“你说，你说！”

”那个和尚正在犹豫不决不知道怎样回答时，临济便把他推开说：“好一个干屎橛的无位真人！”

”说完便回到他的房间去了。

临济教弟子时的“粗猛”和直接方法是相当有名的。

他从来不喜欢用冷冰冰的禅师所用的那种间接方法。

他这种作风一定是从他老师黄檗那里学来的，他曾经三次向黄檗求教佛法，三次挨打。

当然，禅并非只是一味打击或猛摇求教者。

如果你把这个看作禅的本质，就和那把手指当月亮的人犯有同样的错误。

像在所有其他事物中一样，它的一切外在表现决不可视为究竟的。

它们只指示我们寻找事实的道路。

所以，这些指示者也是很重要的，没有它们也不行。

但是，一旦我们陷入其中，它们就像错综的钢丝一样，使我们跳不出来了，因为禅是决不能理解的。

有人也许以为禅总想用逻辑的网子或文字的罗网来陷住你。

如果你一旦失足，就会永远爬不起来，就会永远得不到你所渴求的自由。

所以临济赤手抓住那直接呈现于我们所有人类面前的东西。

如果我们的第三个眼睛睁得够大，就会非常确切地知道临济把我们带到什么地方了。

首先我们一定要寻出这位禅师的根本精神，并接触他的内在。

任何文字上的解释永远不会使我们达到自己的本性。

你愈是解释，它便离得你愈远。

这好像你想抓住自己的影子一样。

你在后面追赶它，它也以同样速度向前跑。

当你认识这点，就会深深了解临济或黄檗的精神，而他们的真正善心也就开始被重视了。

<<禅与生活>>

编辑推荐

《禅与生活》由上海三联书店出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>