

# 《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

出版社：上海三联书店

作者：铃木大拙

页数：236

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 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，这个念头就会使你在这个世界上脱节，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

## 《禅与生活》

，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我们，理性的功能是有限的，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。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，

## 《禅与生活》

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。

## 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。

## 精彩短评

- 1、 铃木大拙大师从悟性的角度诠释了禅。虽然禅讲究不立文字。但此书对修禅的人有很大的帮助。希望当当网能够接着推出目前国内没有出版的铃木大拙大师的其他作品。
- 2、 对于一些佛学的基本概念有了更好的认识。
- 3、 给五星吧，装帧素雅，内容看也不错。跟南怀瑾的书风格相似吧，既有内容又有引证，同时又做到了浅显。我感觉是本可以没事坐着喝喝茶，慢慢看的书，会有不少收货，而且书里有些小段子挺有趣味的，没事给朋友分享分享也不错。
- 4、 作为门外汉觉得那些禅师语录近乎笑话书，无法用理智了解。
- 5、 禅到底是个什么东西，一句话可以说，几本书也可以说，甚至像公案中那些开悟的和尚啥都不用说，这其中的区别在于对谁说。对于我们这样被“二元”思想遮蔽太深的人来说，得成篇累牍地说下去，铃木大拙一直在做这件事。虽然“立文字”并不能从根本上解决我们的无明，但我觉得阅读这样的著作本身也算是在修行，不过是一种不太高明的法门罢了。既然在现代社会为诸多俗事缠身，就算修行法门笨拙一点又何妨呢！
- 6、 好。不过很多地方参悟不透啊！
- 7、 稍逊于《禅与心理分析》，对比一下目录大概就能猜出来
- 8、 2016-10-19 感觉翻译也不太行。。呃。。或者是不行。。哈哈哈~~
- 9、 生活中的禅，不是全是智慧。它包含了智慧与烦恼，悟与迷，它不能分离其一。一切二法都该被排除，那不能表达真理。禅乃哲学之颠。
- 10、 对我来说有些难懂，过两年再来读吧
- 11、 很喜欢铃木大拙讲的那些例子。原来看蔡志忠漫画没看明白的地方，现在明白一些了。
- 12、 《禅与生活》2013年读完的第十九本书，今年读的第二本铃木大拙的著作，本书通过禅与一般佛教、禅的无心说、禅与存在主义、实用主义等几个篇章让人更进一步的了解禅修的意义，简要用金刚经里的一句话总结就是“过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得”，不忆不臆不住则不囚，平常心，行走禅，如是。
- 13、 催眠好读物。印度人的神神叨叨发展出玄奥的佛学，中国人的接地气发展出禅学。
- 14、 看到这本书完全是机缘巧合，我将其理解为一个征兆。这本书虽然没有告诉我“自性”是什么，但是他明确的告诉了我“自性”不是什么，哪些方法不但不能明心见性，反而会落断见邪见。这本书来的很及时，甚幸甚幸！
- 15、 本來無一物，何處惹塵埃。我們本身就是自在喜悅的佛陀，只是自己被無明遮蔽，沒有看到罷了。禪，是于汪洋中看水，是饑時食，疲時睡，夏覓蔭，冬傍爐的平常心。
- 16、 刚读了两章，整个人都不好了。于是乎，暂时弃书。
- 17、 我看来是不太有悟性了
- 18、 中国还没有铃木大拙的全集，只有零散的几本书，本书是三联最近（2012？）出版的，排版跟纸张都不错，适合阅读。最重要的是这个版本的翻译也是对佛学有研究的人，所以看起来会觉得很安心
- 19、 不懂。不过在读过一些西方思想后，这本书的确会提供另一份角度。
- 20、 需要再读。
- 21、 我这才发现书店里的书是按主题和类型分的嘛，平时没觉得怎么，到你对一个新的领域感兴趣时，好处才体现出来。因为你可以同时翻阅好几本书，仔细比较哪本才适合你，而在网上最多就只能看看简介、目录以及别人的评价。我当时把这本书和另一本带点文言语感的书对比，内容上可能只看了译序，因此错觉这本书都是大白话，浅显易懂。。结果？结果是又归为将来得再看一次的书。并非言语晦涩，而是仍然感觉好多东西没有背景知识，看不明白。但是解决了我上一本书留下的一个问题：“我认为这是大乘经论中最引人入胜的特质之一——在深奥难解的教理方面作这种超自然现象的描述。也许有人以为这像小孩一样幼稚，也有损佛陀的尊严。但这只是一种表面的看法。印度唯心论对对此的看法却不同。每当他们将理智用在为理智所不能胜任的工作时，便常常有效地运用自己的想象力”
- 22、 236 pages, 18 万字，23个番茄  
死句活句，般若，体相慧，真如与空，公案很异想天开的化解理性桎梏。无心说那一章非常抽象有些难懂，感觉铃木应该是南派禅宗支持者吧
- 23、 缺乏体悟，思辨色彩太浓

## 《禅与生活》

24、这本书彻底更新了我对于西方哲学的视角，原来，生在神秘的东方世界居然是一件这么美好的事情。这本书让我开始重新考虑是不是要考西哲的研究生了

25、很受用

26、禅在世间的流变，逐渐成了一种温和、宁静、讲美学和情怀的东西，却没有多少人去实践悟道这一核心

27、铃木大拙的禅是风风火火，但不如说，这是他的教法。禅一向是：说著即错，因为，知者不言，言者不知。这不是我说铃木大师错了，而是这是他的教法，要理解所谓的禅是什么或不是什么，都要借助语言文字直指真理的工具，因此铃木大师对禅宗具有非常之高的贡献。把禅从东方带到西方，传播。如今又有人翻译长中文，在下虽未细读，也不敢作讨论，且翻译或多或少能传达原文表达的意。总之禅就是我们的生活，但愿此书能给读者眼前一亮的感觉，去读，去悟。

28、不懂。

1、西方认识世界的传统是二元对立的。完美的是理念，我们的灵魂曾在那里居住，所以我们认识世界是通过概念方式逐层上升，再通过理念来把握世界——将真实的世界与理念世界割裂开了。所以在西方用科学来统摄自然，造成了人与自然的割裂。而这些却也是西方思想对自己清醒的认识，似乎并不应如本书译者在序言中所述，借西方的自我认知来贬低西方。说什么“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。”这样的解读似乎过于简单。毕竟通过扬弃才体味到概念与语言局限的西方思想，至少不应比东方思想来得低下才是。或许东方思想可能更为质朴浑然，但是殊途同归的路径上，西方的风景也可能更为精致有序。除此之外，也未必适合单纯以存在主义的发展来涵盖至今仍很有生命力的西方思想。至少就本人而言，虽然一开始也是通过海德格尔“死是无的神龛”这句话来体味其启示无的方式。但之后真正更持久响应的却是这句“真正的神秘不是世界为什么存在，而是世界竟然存在”，维特根斯坦无意中同样启示了无，却是将人引进存在的神秘本身，让人不得不沉默。说到底，一向标榜天人合一的东方，现在的社会思潮却跟着西方的脚步亦步亦趋，且无论走的是怎样的道路，尚不能以足够的开放的能量面对理性的边界（更遑论对理性的扬弃了，西方以尼采的“上帝死了”作为此一扬弃的肇始，但重新恢复的应是人的全部尊严，而不只是理性的尊严；东方的中国至今仍在传统宋明理学“去天理，灭人欲”和西方种种流行一时的思想影响下）。何况，现实的西方世界，似乎在人与自然的和谐相处方面，展现得更为出色。那么，如何不妄自尊大，又不妄自菲薄，真正在该自信的地方自信，该谦虚的地方谦虚，我想这平衡，总是在寻找的途中。2013.8.17 誉写 8.28

# 《禅与生活》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)