

铃木大拙禅学经典系列（共8册）“世界的禅者”人类灵魂的导师 当代禅宗代言人 禅学大师铃木大拙  
带您打开东方禅学智慧之门，解密东方禅学的思想妙谛。

作者：（日本）铃木大拙

## 总目录

[禅是什么](#)

[铃木大拙禅学经典第二辑：铃木大拙禅学入门](#)

[禅生活](#)

[禅与心理分析](#)

[禅的思想](#)

[铃木大拙禅论集之一：自性自见](#)

[铃木大拙禅论集之二：开悟之旅](#)

[铃木大拙禅论集之三：菩萨行处](#)

铃木大拙说禅①  
禅是什么  
[日] 铃木大拙/著  
张乔/译  
海南出版社  
·海口·

## 目录

[编者序](#)

[新版序](#)

[序](#)

[第一编 宗教体验的禅](#)

[第一讲 什么是宗教体验](#)

[我想谈谈观察宗教的角度和立场](#)

[那么，宗教体验是什么呢？](#)

[宗教意识是如何产生的](#)

[宗教的真正价值在哪里](#)

[理性宗教与感性宗教](#)

[第二讲 什么是佛教生活](#)

[禅宗是佛教吗？——禅宗可以称为佛教](#)

[佛教到底是什么？](#)

[什么是佛教生活](#)

[佛教生活的内容有什么](#)

[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](#)

[若没有情感，宗教就无法发挥作用](#)

[成佛不是一生就能成就的](#)

[菩萨与罗汉](#)

[佛教终归要回归到家宗](#)

[大智大悲是佛教的真正目的](#)

[第四讲 证三菩提的禅](#)

[何谓“三菩提”](#)

[知的三菩提](#)

[为什么宗教离不开直觉？](#)

[印度禅与中国禅的关系](#)

[宗教一直引导人类开拓属于自己的世界](#)

[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](#)

[禅的极致一定在心理上](#)

[禅以心理为基础，而非逻辑](#)

[第二编 禅在佛教中的位置](#)

[第一讲 宗教经验的诸多要素](#)

[经验，是人类独有的特权](#)

[从宗教不安中产生宗教经验](#)

[如何看待自己当下的宗教体验](#)

[个人的宗教体验包括三大要素](#)

[宗教教育可培育我们对宗教的感知与情感](#)

[传承宗教是要传承精神而非仪式](#)

[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](#)

[思考使宗教的知性因素进入头脑](#)

[佛教中的“分别”会产生什么结果？](#)

[宗教总会伴随着迷信](#)

[宗教不单单包含感情，还有知性的元素](#)

[努力寻找防止宗教被误解的方法](#)

[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](#)

[佛教中还应加入情感的因素](#)

[真宗强调情感，而禅宗则强调智慧](#)

[宗教的被动性](#)

[宗教行动上展现出的个人色彩](#)

[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》的大意及版本](#)

[这部经书是如何传承的呢？](#)

[《楞伽经》为何与禅宗有如此紧密的关系？](#)

[第五讲 神秘主义的禅](#)

[达摩来中国后传播的禅到底是什么？](#)

[日本禅与中国禅有什么不同？](#)

[从禅宗“十牛图”得到的启发](#)

[解说](#)

[返回总目录](#)

# 编者序

禅是什么？——或许，每一个对禅感兴趣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。

一

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，人们对物欲愈加按捺不住。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，铃木大拙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中纠结的事。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排列。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昌眉山，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

## 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分子。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的整体。但是，社会活动不等于宗教，仪式也不是宗教的唯一组成部分。所以，理性无法构成宗教。理性和宗教的关系是不可分离的，这是不容置疑的事实。正是因为这层关系，宗教多多少少都会借助一些哲学的力量。

第四，宗教可以从道德的角度去观察。关于宗教和道德谁更具根本性？道德和宗教以谁为主，谁是从属等，一直都存在着诸多争论。从根本上讲，宗教不是道德，也不会建立在道德被破坏的废墟上。就像善人不一定是伟大的宗教家，伟大的宗教家所生活的时代不一定被当做善人。宗教有着道德之外的一面。在中世纪，基督教徒们面对各种道德层面上的非难，曾毅然起身反抗。佛教在某一时期也曾以某种形式，通过对人的杀害来获得宗教徒某种精神上的满足。今天看来，当时的观念是十分错误的。但这些观念却从另一个角度有力地证明了：宗教有着道德之外的一面。

以上是观察宗教的四个角度。无论我们如何巧妙地、科学地将四个因素整合在一起，都不意味着宗教的成立。因为还有另外一个因素，它才是构成宗教的最重要因素，我称之为“宗教体验”。如果缺少了“宗教体验”，上述的四个要素无论整合得多么完美，都无法形成宗教。所以，使宗教成为可能的是每个人的“宗教体验”。在今天，我们最应该思考的重点就是个人的“宗教体验”。

### 那么，宗教体验是什么呢？

每个人在到达“宗教体验”终点的进程中，交织着宗教的社会活动、仪式、道德和理性等。没有经历过宗教的终极体验，就无法感受到宗教的妙趣和真谛。妙趣如果无法显现，宗教就无法发挥其真正的功能。所以，我们一定要搞清楚究竟什么是“体验”。我们在这里暂不讨论可否对“心”进行分析。其实，体验就是我们的心。当我们的主观以“一定不变的某种态度”面对内、外境界时就会感觉到心的存在。“内在境

界”这个词听起来有些奇怪，它是指隐藏在内心深处的思想活动。我们的主观意识始终是在用一种稳定的态度去面对。只有我们的主观意识在面对内、外境界时都能确保稳定的状态，宗教的意义才能成立。

精神层面的不满情绪在主观意识具有面对内、外境界的稳定状态之前是无法消失的。为此，我们的内心常常会感到烦闷、不安、焦躁。这是追求“能够有一个稳定的主观态度去面对内、外境界”过程中产生的不安和烦闷。只有人类才会有这样的感受，人类以外的生物和动物没有这种烦恼。所有的动、植物都会安于外界的现状。人类存在于神和动物之间，所以，心灵上的烦恼会一直纠缠着我们。

为什么人类无法摆脱精神上的烦恼呢？13世纪德国的爱克哈特讲道，人类在追求内心祥和的过程中，最终会在对神的信仰中得到心灵安宁。悬挂在半空中的石头会永远动荡不安。人类也是一样，在观察内、外事物的主观意识尚未确定前，心灵上的烦恼会一直存在。

《阿含经》中多次出现“涅槃”一词。“涅槃”意为安稳，也可译为“常乐我净”。“常乐我净”四个字恰如其分地诠释了“涅槃”的含义。当我们的内心面对内、外界的事物时态度能够稳定不变，安乐我净的意义就会自然显现。常，意味着永远。乐，不是世俗的“享乐”，是指心有所属不随外界改变。我，是自由自在。净，是内心清澈、澄明。我认为，“常、乐、我、净”之中，“我”字最重要。这里的“我”是指内心自由自在，不被任何外界的事物所束缚。如果能够吃透这层含义，“常、乐、净”的含义自然融会贯通、不言而喻。涅槃的真相存在于实证了“自由自在”后的境界之中。要记住，当你感受到精神上的不满足时，从另一方面恰好说明我们已经得到了满足。禅宗常说：“问在答之中。”意思是怀疑中已包含着相信。“叩门的，就给他们开门吧。”<sup>[1]</sup>这句话表达了同样的思想——询问的反面是明了。不满中已有着满足，不满中存在着满足的可能或满足的预期。

精神上有烦恼恰恰说明我们已经意识到生命万物都有局限性。对有局限性的事物感到不安时，心中就会产生烦恼。这时，我们通常会问：“真要这样痛苦一生吗？”如前所述，当你感到痛苦时，快乐的嫩芽已然萌发。痛苦终究是可以摆脱的。人类无论在社会层面还是个人层面都在追求着自由。外界存在着很多妨碍追求自由的事物，这些事物让我们烦恼。但烦恼也让人类感受到了自然和动物界无法得到的、难以名状的妙境。

## 宗教意识是如何产生的

净土宗的“净”是“清净”。人生来就有原罪，是污秽的。所以，总是希望通过各种努力让自己变得无罪、清净，由此产生出了宗教意识。人类看上去要一生与痛苦相伴。人类面对现实时，只能看到理想和现实不同的世界。换言之，就是“有”和“想要有”的矛盾和冲突。这时，我们一定会感受到精神上的不满。现实虽然如此，当我们回归心灵深处，静静地倾听内心的诉说时就会发现，现实和愿望间有着巨大差距。每当遇到这种差距，内心都会愈发地不安。

《论语》说：“十有五而志于学”。孔子在十五岁时首次意识到了“有”和“想要有”之间的矛盾，并从此逐渐进入到深度的内省体验阶段。根据当代心理学家的观点，男性平均在十五岁、女性约在十三岁时开始感觉到心灵中的不安。为什么无忧无虑的孩子们在这个年龄段会感到不安呢？首先，年幼时孩子的内心尚未成熟，还没有自我意识。到了十几岁，开始隐隐约约地感受到内心的烦恼。从此，孩子们的内心开始斗争，并开始观照自己的内心。十几岁时，如果没有经历过这样的内心体验，在后来的人生中会通过疾病或事业上的失败补上这一课。

一天，宗教革命的主要发起人马丁·路德和朋友在田野上散步。突然，雷雨倾盆而至，朋友被雷击中当场死亡。目睹了这一场景的路德第一次深深地感受到人生的无常，从此开始研究宗教。因为某种状况所产生的内心激变，正是宗教意识的萌芽。人是在感受到内心矛盾时产生出宗教意识的。心理学家告诉我们，宗教意识的初次产生是在没有任何自觉的孩童时代结束后，内心和外界初次发生矛盾，开始重新审视自己内心时。

## 宗教的真正价值在哪里

有人认为：宗教往往是因为生病、事业失败或人生遇到挫折，内心的平静被打破而产生的。所以，宗教都是病态的，健康的人是不需要的。这样的说法是愚蠢的。上述条件，只是促使宗教萌芽的一种肥料而已。让某种事物萌芽的机会终究只是机会，无法作为衡量事物真正价值的尺度。机会是单纯的偶然，必然出现的事物，因为遇到了偶然的机会有于是出现了。宗教的真正价值是必然的，与偶然的机会有什么关系。

在内心矛盾时期，一面是事实上的我，一面是在内心中寻求价值的我。我们内心的痛苦就源于二者间的矛盾。著名的生理学家梅奇尼科夫指出：“大多数的生物在完成了生殖行为后会欣然死去。人类到了一定年龄后，也应该有随时可以欣然死去的阶段。”所以，我们要更加认真地研究人类的衰老问题。上述观点是科学家站在科学的角度阐述的。我认为：人类无论多大年纪，希望长寿的想法是永远不会消失的。无法相信人一生中必然会有欣然接受死亡的时期。我认为，这个问题应该从更深层次的本源上去寻求答案。

当代科学忘记了应该对价值问题做深层次的根本性研究。只把生物的“我”或个体的“我”作为研究的出发点。在今天，科学的进步只表现在对现实世界的成功研究，但对人类内心欲望的研究没有做出任何贡献。我认为：若不消灭“真我”之外的“生物我”，不改变科学研究的根本立脚点，人类不久将会走向灭亡。人类具有在超越现实世界的基础上建立价值世界的强烈需求，科学却企图完全否定人性中必不可少的这一部分。

净土不是童话故事，“欣求净土”更不是迷信。关于迷信和欲望的不同，后面会专门讲到。在这里我只想说，欲望是人类的必然产物。



## 理性宗教与感性宗教

人的内心终会产生分裂，有办法挽救这种分裂吗？答案有两种：一是通过理性宗教来解决；二是通过感性宗教来解决。一般来说，佛教属于理性宗教，基督教属于感性宗教。佛教中，禅宗代表了偏理性的一方，净土宗或真宗则代表了偏感性的一方。当然，这种划分不是绝对的，因为理性中存在着感性，感性中也有着理性。人本不具备被用来分析的性质。今天的科学研究不把人当人，而是当做机器来分析，将分析的结果归纳成一个个固定的新概念。对人类来说，这一倾向十分可怕。每一位有生命的人都是一个综合体，完全没必要分为理性和感性。

我们如何才能解决这些问题呢？在回答这个问题之前，我先解释一下什么是“回心”。“回心”与我们平常所说的“穷极而通”中的“通”字相近。在我们的内心活动中，有很多“通”的事例。

通，在佛教中被称为“回心”。无论从理性还是感性的角度开始学佛，都会有感到山穷水尽的阶段。同时，宗教本身有着众多的阶段。当行至山穷水尽时，却往往会突然柳暗花明、瞬间脱离困境，这就是回心的意义所在。回心的感悟必须从自己的内心迸发出来。只有经历过痛苦的磨炼，人才能获得重生。没有亲身的经历，回心对你的人生将没有任何意义。有人不忍心看我们在痛苦中挣扎，会为减少痛苦提供各种帮助。无论外界为帮助我们如何大开方便之门，都于事无补。只有自己亲历九死一生、遍尝艰难困苦，才会大彻大悟。修行的路上，只有在山穷水尽又不能半途而废时，才会出现不可思议的现象——人的社会性奇妙地启动起来。外界给予的方便、帮助，终归是方便、是方法。自己的内心不经过洗心革面的彻底改变，就不是真正的回心。理性派的禅宗将回心称为“悟道”，感性派的他力宗称回心为“得安心”。

禅宗是十分理性的宗教，入门前需要一定知识。倡导他力的佛教宗派排斥知识。其实，那些表面看上去排斥知识的宗派，当你深入其中后就会发现，反而更加需要大量的知识和超人的努力。有过回心经历的都知道：开悟得道后的人，才可以有资格认为“知识是无用的”。

综上所述，在“悟道”或“得安心”的过程中，知识是必要的前提。拯救内心烦恼、摆脱现实世界，创建有圆满价值的世界等愿望产生的前提是必须拥有纵观全局的理智。想明确自己在全局中的位置，就必须对

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《铃木大拙禅学经典系列（共8册）》（日本）铃木大拙 著.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3829.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

