

《禅与生活》

图书基本信息

书名：《禅与生活》

13位ISBN编号：9787546112565

10位ISBN编号：7546112567

出版时间：2010-6

出版社：黄山书社

作者：(日) 铃木大拙

页数：334

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.tushu000.com

《禅与生活》

内容概要

《禅与生活》是从享誉世界的日本学术巨擘、禅学大师铃木大拙所著文集中精选而成。在铃木大师生花妙笔下，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之生活的读者，不可不看禅学大师铃木大拙的《禅与生活》。

《禅与生活》

作者简介

铃木大拙（1870-1966），日本佛教学者，日本现代著名的禅学思想家，曾师从临济宗圆觉寺派宗演学禅。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》等。

书籍目录

译者序

上篇 禅与生活

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

下篇 禅学随笔

第一章 佛教中的禅宗

第二章 禅佛教

第三章 禅体验的解释

第四章 佛教哲学中的理性与直观

第五章 问答

第六章 禅的自然观

《禅与生活》

章节摘录

上篇 禅与生活 第一章 禅的意义 从本质上看，禅是见性的方法，并指出我们挣脱桎梏走向自由的道路。由于它使我们啜饮生命的泉源，使我们摆脱一切束缚，而这些束缚是使我们有限生命时常在这个世界上受苦的，因此我们可以说，禅释出那适当而自然地藏在每个人内心的一切活力。在普通情况下，这些活力是被阻挡和歪曲因而找不到适当活动机会的。我们的身体就像一个藏有神秘力量的电池一样。当我们没有把这个力量加以适当运用时，它不是变为腐朽而枯萎凋谢，便是被歪曲而以不正常的方式表现出来。因此，禅的目的是避免我们发狂或受损伤。这就是我所谓的自由，使我们内心固有的一切创造和善良本能自然地展开。通常我们不知道自己握有那许多使自己快乐和互爱所必需的能力。我们在自己周围所看到的一切挣扎都是来自于这种无知。因此，如佛家所说，禅希望我们张开“第三个眼睛”去看那由于自己的无知而从未想象到的境界。当迷雾消散，那无边的天空就会展现出来，我们便可以见到自己的本性。现在，我们知道了生命的意义，知道生命不是盲目的奋进，也不只是原始冲动力量的展开，而是当我们并不确切了解生命究竟意义何在时，其中有些东西使我们在生活过程中感到无限幸福并在其整个发展中感到非常满足，没有发生任何问题或产生任何悲观的疑云。

《禅与生活》

精彩短评

- 1、世纪世界禅学大师
- 2、禅好像人饮水，冷暖自知。
- 3、有是一无是零量子比特的叠加是空
- 4、这本书讨论的自性、有念、无念以及般若，真是绕得让人头疼。
- 5、铃木大拙厉害。
- 6、自此，我有我信仰
- 7、不过是廉价心灵鸡汤罢了
- 8、|
- 9、没有想象的那么好
- 10、赞。很有启发
- 11、这得跳读啊|喜欢读下篇
- 12、铃木大拙，近代阐述禅学最为明澈的大师之一
- 13、翻前几页时激动到叫，铃木大神，相见恨晚叫！！
- 14、抛开理智，亲身体验生活。无所得即是得；无言即是雷鸣；无知即是觉悟；拂拭即是着尘埃。翻被单一样的顿悟啊.....疑心翻译不到，“双手舀水时，月亮在水中反映出来；手持鲜花时，花香浸入衣衫中。”是不是“掬水月在手，弄花香满衣”？
- 15、禅，存在于生活何处。但我们目前还不能体悟禅。这本书现在只当做一种方向，让我了解一些修行者的心理状态，这已是很好的了。个人公众号：为自己而玩。
- 16、铃木大拙是大师，必读
- 17、：
- B946.5-49/8744
- 18、令人惊喜的一本书
- 19、慢慢的快快来吧
- 20、多有重複，由於是由講稿整理而成，但不立文字之精神在，也可以理解。
- 21、饿时吃饭，困时睡觉。什么是禅——今天阴天，我不想回答。整本读起来比较轻松，禅的历史以及无心说那两章实在没兴趣就跳过了。“有些人根本不能创造任何东西，只能产生一些表现他们性格浅薄和缺乏精神体验的模仿品”这句话真心是当头棒喝。先不要想太深太远的事，如何在今时今日不浮躁的生活，是首要的。
- 22、禅与生活
- 23、不愧为禅学大师。唯开本改为（大）32，封面去掉照片，再素净一些就最好不过了。另，翻译也不够理想。
- 24、看了一遍评论，只有两个人对翻译提出了问题，我也说一句：书是好书，就是翻译糟糕了点，很多句子虽然能勉强读通，但就是不太流畅。本来想给三星的，但有些内容比较有价值，加一星。
- 25、换一种语言来逗引禅机，往往会有不同的感悟。
- 26、铃木《禅与生活》、《禅学笔记》两书的合订本。
- 27、我喜欢这个！
- 28、一本修为的书
- 29、看了一部分，图书馆借的书快到期了，也没更多的时间看了，就这么一晚上算翻完了吧
- 30、铃木大拙是把禅介绍给西方的重要的传播者，此书收录的文章明显是用西方的世界观来阐释东方的禅学，原文是写给美国人看的，现在又翻译回中文来给中国人看了，也许真如他所说禅学精神作为中国一种生活方式在消失了。看他的讲解会觉得与中国的禅师讲的不太一样，多结合西方哲学和科学体系来探讨。这本书收录的是他的一些杂文，并不是他最代表性的著作。
- 31、2014.1.29-2.17 p165
- 32、很是艰深啊！
- 33、铃木大拙是把自己当耶稣，把禅当上帝了吧.....
- 34、慕铃木大拙之名没多端详便买下此书,然失望强烈。不过是出版社抓商机之举，凑些未注明文章发表时间或讲话时间地点的东西到一起，起个名字，放张照片来诱人，翻译水平嘛~~嘛嘛~~中文版

《禅与生活》

的真正的铃木大拙之著作太少了的缘故吧~麻子照镜子——个人观点~~

- 35、原来是“铃木大拙 / 刘大悲 / 光明日报出版社 / 1988年6月 / 2.35元”的重印版，我还以为是新书，。。。内容稍微空洞了点
- 36、“至貴者寶，至堅者玉。爾有何貴？爾有何堅？”
- 37、用西方人的方法剖析东方哲学。禅宗宣称自己不立文字教外别传，但不用文字去解释就没人能领会得了禅宗的精神。什么时候能参透一点呢。。。
- 38、读得甚是艰辛，但内容是及其有价值的，参禅无止尽，且参且珍惜吧。
- 39、看到书中关于“悟”的描述，有一种恍然大悟的感觉啊
- 40、大多数人一听到谈禅说道，总以为这是非常抽象的，其实，禅师非常具体的，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。
- 41、原装正版 制作精良 收藏必须的
- 42、禅：佛学的种子在中国杰出的果实
- 43、看不懂
- 44、自我体系里还容不下这种观念
- 45、这本书让我完全接受了禅学
- 46、真空妙有，教外别传
- 47、有意思~俺也要顿悟~~
- 48、没读完就还了
- 49、我有一个工程，回想所有读过的书，然后一一找出来做个记录。
- 50、翻译有问题
- 51、不觉明厉
- 52、没看懂里面的那些例子，感觉对于我而言还是太深奥了，过段时间再来看看。
- 53、正在阅读中，应该还不错
- 54、第一个觉得不讲道理之外可能make sense的门派：)虽然不太懂，但是觉得interesting。。。不过这样的书真是不太适合大多数人看啊，得先吧简单的生活活明白了然后通过否定之否定来盘旋上升提高认知吧，不然容易走火入魔了
- 55、竹影扫阶尘不动，月穿潭底水无痕
- 56、前半心灵鸡汤，他多半是看不起中国人的悟性的。
- 57、悟

《禅与生活》

精彩书评

《禅与生活》

章节试读

1、《禅与生活》的笔记-第59页

首先摒除一切外缘，断绝一切思念，不要想到善，也不要想到恶，只看你这个时候的本来面目，这本来面目甚至在你出生以前就有了。

2、《禅与生活》的笔记-第6页

很多人生的悲剧，就是从爱上或嫁给（娶了）一个SB开始

3、《禅与生活》的笔记-第60页

不是风动，也不是旗动，而是你的心在动。

4、《禅与生活》的笔记-禅与生活

我们都是过分的以自我为中心，我们生活的自我牢笼是最难于突破的东西。我们自孩提到最后离开世界为止，似乎都停留在这个牢笼中，但是，我们有很多机会可以突破这个牢笼，其中最早和最大的一次机会。是当我们达到青春期的时候，这是自我第一次认识自我以外的“他人”。这里只对爱的认识。现在，一个完整和没有分割的自我感觉到自身中的分裂，一直深藏内心的爱，现在表现出来了，并引起内心，的大骚动，因为现在“爱”引起了两种需要，一是维护自我，一是消灭自我。爱使自我迷失在所爱的对象中。但是，又希望把其占为己有。这是一个矛盾，也是生命最大的悲剧。

5、《禅与生活》的笔记-第61页

外离相为禅，内不乱为定，外禅内定，是为禅定。

6、《禅与生活》的笔记-第33页

印度人发现另一种新方法来说明那些不能应用分析推理的哲理，他们诉诸奇迹或超自然现象来解释。这样，便将佛陀变成一位伟大的魔术师；不但佛陀如此，几乎所有出现于大乘经典中的主要人物都如此。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。所以我的问题在于想象力不足啊

7、《禅与生活》的笔记-第197页

存在主义者往往在相对层面上解释自由，其实，相对层面上是没有真正自由的。自由只能是真如的属性和真如的体验。存在主义者看到真如的深渊而战栗，并且被一种无法表达的恐惧所困扰。禅会告诉他，为什么不直接进入这个深渊去看看里面有些什么东西呢？

8、《禅与生活》的笔记-第12页

公元9世纪后半期有一位禅师名叫睦州，有一次人家问他：“我们每天要穿衣吃饭，如何能免除这些呢？”，这位禅师回答说：“我们穿衣吃饭”，那位发问者便人说：“我不理解你的意思”“如果你不理解，你就穿衣吃饭吧。”

9、《禅与生活》的笔记-第86页

《禅与生活》

禅就是要摆脱逻辑这一“生命的困境”
好吧我太愚钝了

10、《禅与生活》的笔记-第31页

要想了解印度的觉悟说或自觉如何演变为中国的禅学，首先要知道中国人与印度人的不同所在。这样，我们将会知道禅是中国土地上最自然的产物，尽管两个民族的环境有许多差别，然而佛教却从印度成功地移植到中国来了。一般地说，中国是一个最讲究实用的民族，而印度却是一个喜欢幻想和倾向高度思辨的民族。也许我们不能说中国人没有想像力和缺乏戏剧感，但和佛祖出生地的印度人比起来，便显得相当深沉、相当忧郁。

11、《禅与生活》的笔记-第12页

如佛经所示，当灵悟的火炬点燃时，洞中的黑暗就转变为光明了。并不是先去掉一个叫做黑暗的东西然后再带来另一个叫做光明的东西，而是说光明与黑暗在本质上自始就是一个东西；从黑暗转变为光明的这个转变只发生在我们的心里或主观的一是里。因此，有限者就是无限者，反过来说，也是一样。两者不是分离的东西，只是我在理智上不得不这样想而已。从逻辑上去解释，这就是睦州回答那和尚话中可能包含的意思。

12、《禅与生活》的笔记-第135页

的确，般若的作用是不连续的，破坏逻辑推理过程的，但般若永远是逻辑推理的基础，如果没有般若，任何推理作用便不可能。从形式上看，这是一种矛盾，但实际上，这个矛盾之所以可能是由于般若。几乎所有的宗教文献中都充满着否定、矛盾、不合理和不可能的事物，并且要信徒们相信这些东西，接受这些东西，把它们当作启示的真理，这是因为事实上宗教知识乃基于般若的作用。一旦获得了这种般若观，宗教中一切不合理的东西都可以理解了。

13、《禅与生活》的笔记-第13页

这种反理智的论调我作为一个死理性派真心接受不了啊！

14、《禅与生活》的笔记-译者序

理智使我们扼杀生命，其实我们本来就自由自在对禅家来说，现实世界和理想世界根本是一个世界

15、《禅与生活》的笔记-第104页

法是不可以见闻知觉而得的。若行见闻知觉，便只是见闻知觉，不是求法。因为法不在从别人处闻到或由悟性而学到的东西中。离开所见所谓所思的东西，去看看自己心中有什么东西吧。只有空，空是抓不到的，也是思想接触不到的。为什么呢？因为这是我们感官永远无法达到的地方。如果这个地方是在感官所及范围之内，便是可以想到的东西，便是可以瞥见的东西；因此，也是受生灭法支配的东西。

最重要的是要遮断所有感官而使心像木头一样。当木头突起而出声音时，就像无人阻止的狮子吼一样，或像不顾水流多快而过河的大象一样。这个时候，便没有烦乱不安，便无所作，只有这个，更没有别的了。

16、《禅与生活》的笔记-第10页

但不幸在这个世界上，有如此多在无和肉欲泥沼中打滚的行尸走肉。

17、《禅与生活》的笔记-第62页

去除心的执着，就没有任何束缚。

18、《禅与生活》的笔记-第56页

禅：自见本性

19、《禅与生活》的笔记-第217页

禅宗之忽视或摒弃佛教教义的全部宝藏，把它视之为多余，也完全是由于这个道理；因为这些教义只不过是对于心灵的第二手注解，而心灵本身才是开悟之源，是确切的研究对象。禅宗标明自己为“在佛陀正典的教义之外的特殊传递”（教外别传），而它实践的方法则是“直接掌握心灵，而证佛果”（直指人心，见性成佛）。佛经与佛经的注解不论是出自何等崇高的悟者之手，禅宗都不以它们为依赖。因禅的最终权威是在自心之内，而不是在自心之外。为了指月，手指是需要的，但若把手指当成了月亮，则必然会堕入无明，因为若此就完全失去了宗教生活的真义。经典的用途在于指示我们精神的努力应用之于何方，除此之外就不再有其他用途。因此，禅要面对的是具体的生活事实，而不是语言文字。

20、《禅与生活》的笔记-第6页

禅是诉诸个人经验事实而非诉诸书本知识来提出解决方法的。明显地产生着有限和无限间斗争的人的本性，是要用一种比理智更高的能力去把握的。因为禅认为，最初产生那自身不能解答的问题是理智，因此我们应该将它撇开而让位于某种更高和更有启发性的东西。由于理智中具有一种特别不定的性质，虽然它产生许多足以扰乱我们心灵宁静的问题，但往往不能给予令人满意的解答。它扰乱我们天真无知的快乐和平和，所以常常被认为是启发性的，可是事实上它只是添乱，在其发展的路途不一定带来光辉。它不是究竟的，要等待某种比它更高的东西来解决它不顾后果而带来的一切问题。如果理智能在骚乱中带来新的秩序并一加以确定的话，那么，当一个大思想家，例如亚里士多德或黑格尔，把它系统化后，就不再需要任何哲学了。但思想史证明，一个具有特殊理智能力者所提出的每一新体系，必定为后继的体系所推翻。就哲学本身来说，这种不断的推翻和建设是合理的，因为我们了解理智内在的本质需要这样，而我们也不能终止哲学探讨的进行，正如不能停止呼吸一样。

但是，我们说到生命问题时，就不能希望理智能够给我们一个究竟的解决，即使能够也不行。甚至我们一刻也不能停止我们生命活动而只希望哲学去解开它的奥秘。让那些神秘的东西保持本来面目，但我们必须生活。饥饿是不能等我们对食物加以完全分析并确定每一成分之营养价值的。因为，食物的科学知识，对死人是毫无用处的。因此，禅并不依赖理智来解决最深刻的问题。

21、《禅与生活》的笔记-第32页

（中国人）的弱点是可以为文学效果而牺牲事实，因为他们不太讲求精确和科学。对优美辞藻的爱好，常常淹没他们的实用感，但这里便也产生了他们的艺术。尽管如此，他们的冷静缺从来没有达到我们在大多数大乘经论中所遇到的那种幻想。

22、《禅与生活》的笔记-第25页

教义是应该存在的东西而不是实际存在或曾经存在过的东西。它旨在建立普遍有效的东西

23、《禅与生活》的笔记-第187页

“逃避”或“解除”或“脱离”或其他表示一个人脱离无常世界之观念的文字词句，都不能完全表达禅家获得“解脱”之道。甚至“解脱”两个字也是个不好的名词，因为禅并不认为我们有任何需要解脱的东西。我们自始就是早已解脱了的，只是由于我们不知这个事实，才谈到被解脱、被渡或被解放。对所谓“逃避”等词，也是一样，禅不认为我们有任何需要逃离的罗网或纠葛，罗网或纠葛都是我们自己造的。我们找到了自己，而当我了解这一点时，便发现自己本来就是这样的。例如，用雅思贝尔斯的名词来说，我们造出三种存在领域即“彼处存在”、“自我存在”和“本然存在”；或萨特所谓“自体存在”和“自觉存在”两种模式，或西方思想中所谓上帝与造物、上帝与自然或人与自然等两重范畴。这些都是人造的，而我们却执著于它们，好像它们是绝对确定的，是无可避免地束缚着我们似的。我们都是自己的囚人，我们自己阻碍自己，因为我们相信失败主义，这也是我们自己造成的。这是我们的无知，即佛家所谓的无明。当我们认清了这一点，就了解自己原是自由自在的，是“无事之人”。

所以，禅并不想使我们脱离这个世界，不想使我们成为自己所见周围喧嚣世界的旁观者。禅不是神秘主义，如果所谓神秘主义要被当作逃避现实来看待的话。禅正是处在变化无常的大海之中。根本不想逃离这颠簸起伏的波涛。它不与自然对立；不把自然看作必须加以征服的敌人，也不远离自然。其实，它就是自然。

24、《禅与生活》的笔记-第4页

“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”

“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。我们在自然中，自然也在我们之中。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。”

25、《禅与生活》的笔记-第5页

冷漠的理智分析并没有减轻我们必需遭遇的任何痛苦感觉。那无情的损害我们神经的痛苦是根深蒂固的。然而，幸运的是。因为你遭受的痛苦越多，你的性格就会变的越深沉，而由于性格的深沉，你就更能深入生命的奥秘。除非你尝过忧愁的滋味，否则便无法体会真正的人生。”天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。”

26、《禅与生活》的笔记-第3页

我们有使自己快乐的能力

27、《禅与生活》的笔记-第55页

禅道是绝对的，在禅道中没有二法，没有对立。说到迷和悟、智慧和烦恼时，如果把它们看作两个不能合一的分离之物，便不是大乘见解。在大乘佛法中，一切二法都被排除，因为它不能表达究竟真理。

28、《禅与生活》的笔记-第218页

.....

《禅与生活》

“各位修道者，有些秃子想抓住某种东西做依附，以便可以让他们解脱世俗的枷锁。大错，求佛失佛，求道失道，求祖失祖。”

如此看来，禅师们在传道工作中，所要做的显然是尽量使弟子有独立性和原创性，不仅是对传统佛教的解释上为然，在他们自己的思想方式上亦然。如果有什么事情可说得上是他们十分厌恶的，那就是对于外在权威的盲目接受，以及对于因循习俗的谦卑屈从。他们要求的是活生生的生命、个体性和灵性。他们给予心灵完全的自由，任其自我展现；这种心灵的自我展现是不可以被任何人为的事物去阻碍的——诸如把佛当作救世主来崇拜，对于经典的盲目信从，或对于何外在的权威之无条件的依傍，他们告诫弟子，不论任何事务，必须由他们自己证实为真，才可接受。一切事物，不论是神圣的或凡俗的，都要加以摒弃，因为它们不属于心。他们说，不可执著于感觉，不可执著于理智，不可依傍二元论，不可依傍一元论，不可被某种绝对体所诱；你只要是你自己，则你将虚如太空，自由如空中鸟或水中鱼，你的精神将明澈如镜。佛与非佛，神或非神，这一切只不过是遁辞，是文字游戏，没有真实的意义。

29、《禅与生活》的笔记-第97页

有些禅师说，禅即是我们的“平常心”。就是说，在禅里面，没有什么超自然或不平常或高度抽象性而超越我们日常生活的东西。当你觉得要睡的时候，就休息；当你感到饥饿的时候，就吃东西。就像天上的飞鸟和地上的花儿一样，不担心你的生活，不担心吃什么或喝什么，也不担心身上要穿什么。这就是禅的精神。照这个标准我已经悟道了嘛

30、《禅与生活》的笔记-第55页

如果认为静坐观想是解脱的根本，那便是一个错误的想法。禅的真理从内自开，与禅定功夫毫无关系。因为我们从《金刚经》中知道，凡是想从坐卧之相去见如来的人，都是邪道，没有了解他的真正精神，如来之所以名为如来，是因为他无所从来，亦无所去。不生不灭，这就是禅。所以，在禅中，一无所得，一无所证；那么，我们又何必盘腿静坐而行禅定呢？

31、《禅与生活》的笔记-第7页

我们要用手指指月亮，但是那些把手指当月亮的人真可怜；我们要用篮子把鱼带回家，但是当鱼安稳地摆在桌子上时，为什么还要为篮子担心呢？摆在我们面前的事实，让我们用双手去抓住它，否则它会溜掉——这就是禅所要做的。禅憎恶任何产生于事实与我们自身之间的东西。依据禅的看法，在事实本身中，并没有像有限与无限、肉体与精神之间的那种斗争。这些只是理智所构想的一些无用的区别。那些重视它们的人或想把它们解释为生命事实的人，就是把手指当月亮的人。

32、《禅与生活》的笔记-第36页

庄子和列子是中国古代两个最接近印度典型的人，但是，在壮丽宏伟、精密细巧和海阔天空的想象力方面，他们的神秘主义尚未接近印度大乘学者那种神秘主义。中国人的天才是以其他方式表现出来的。当他们开始吸收佛教的觉悟说时，那种倾向具体实践精神所走的唯一道路是产生禅。

33、《禅与生活》的笔记-第61页

有人问一位禅师，佛是什么构成的，禅师回答说：“桶底穿了。”从这个回答中，我们可以知道，这种精神体验产生了一种多么完全的改变。从这个回答中我什么都不知道。。。

34、《禅与生活》的笔记-第181页

感觉越来越看不懂了。我没有佛性。而且@cashcow微博还批判我不读原典，只读这些二手货，说

得对。

《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.tushu000.com