

原创性声明

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究所取得的成果。除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的科研成果。对本文的研究作出重要贡献的个人和集体，均已在文中以明确方式标明。本声明的法律责任由本人承担。

论文作者签名： 张爱辉 日期： 2006.4.27

关于学位论文使用授权的声明

本人完全了解山东大学有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留或向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅和借阅；本人授权山东大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或其他复制手段保存论文和汇编本学位论文。

(保密论文在解密后应遵守此规定)

论文作者签名： 张爱辉 导师签名： 陆峰 日期： 06.4.27

中文摘要

任何一种宗教都是植根于现实生活，满足人们的现实需要而存在的，古代犹太教（包括“圣经犹太教”和“塔木德”时期的“拉比犹太教”）和禅宗（主要指“南宗禅”）便是两个注重现实生活实践，与日常生活紧密结合的典型。古代犹太教把自身完全融入到人们的日常生活中并演化为犹太人独特的生活方式，让人们在遵行上帝的律法中生活，在生活中践履宗教，从而将生活与宗教紧紧地联系在一起；禅宗强调反观自性，修得一种“无心”，并将这种“无心”运用到日常生活中，把日常生活当作修行的道场，让人们以一颗“平常心”安于“当下”本真的生活，在自然无为中求得自身的解脱，同样也体现了“在生活中修行，在修行中生活”的特点，从而将生活与修行融贯为一。但是，古代犹太教和禅宗在处理与生活关系的过程中又存在着很大的差异，可以说走了两个完全相反的路径，通向了两个不同的宗教归宿。本文主要从古代犹太教和禅宗与生活相结合的理论基础、与生活相结合的方式以及所追求的宗教归宿等三个方面对两者作了比较。

本文共分四个部分：

第一部分是挖掘和对比古代犹太教和禅宗各自与生活相结合的理论基础——古代犹太教之所以将宗教与犹太人的生活紧密相连乃是基于其独特的“上帝”观念，即古代犹太教有一个神性的基础，唯一的至上神“上帝”是犹太人信仰和生活的源泉，而犹太人和上帝特殊又亲密的关系更将犹太人的生存与他们的信仰紧紧地联系在了一起。

而对主张“心性论”的禅宗来说，根本不存在一个神性的基础。虽然它教导信徒追求“解脱成佛”，但这里的“佛”不是像上帝那样的至上神，而是一种内心的自觉，一种主观的意识。“成佛”就是“识心见性”。所以，在某种意义上说，与其说禅宗是一种宗教，不如说它是一种哲学，一种人生哲学。

但是，不管是设立一个外在的至上神“上帝”，还是强调人的“内心自觉”，古代犹太教和禅宗都为自身的存在和发展奠定了与生活相结合的理论基础。

第二部分是通过对比古代犹太教和禅宗对待信仰对象、经教戒律和礼仪形式

的态度以及体现在生活中的修行方式等方面来考察两者在与生活相结合的过程中所采取的不同途径：古代犹太教因为有一个神性的基础，所以，它为人们提供的生活方式也是建立在“上帝”观念这一基础之上的。这是一种积极主动地用自己的道德行为去亲证上帝的存在、完全以上帝的律法为中心的生活方式。犹太人的生活本身就是践履律法、修行宗教，而这种修行的方式可以说是一种“由外向内”的修行。而禅宗由于强调“心性”，注重人的内心自觉，所以不假外求、不惧权威、不奉经典、不要戒律、不拘规范。禅宗的修行首先是反观心性，转变自己的主观意识，修得一种“无心”，再将这种“无心”运用在日常生活中，在自然无为中获得精神的解脱。所以，禅宗的生活修行方式是一种“由内向外”的修行。显然，这与犹太教是完全不同的。

但是，我们还应该看到，尽管古代犹太教和禅宗各自与生活相结合的方式存在着极大的差异，但它们在注重日常生活、把宗教与生活紧密结合的方面却是相通的：它们都是实用的宗教，不重教义，也不诉诸于纯粹理性的思辨，相反却注重日常生活的实践，主张立足于现实和现世实现人生的价值或获得个体精神的解脱。

第三部分是比较古代犹太教和禅宗各具特色的宗教归宿：古代犹太教将个体与民族在一个神圣的基础上结合起来，着力培养犹太人神圣的历史责任感，并为犹太人设计了一种神圣而崇高的宗教归宿，强调道德生活的价值和“有意义”；而禅宗则不同，它修行的目的是使人获得个体精神的解脱，追求一种“随顺万物任逍遥”的审美境界。所以，它特别注重生活的情趣，鼓励人们用一颗“平常心”在“当下”寻常的生活里去体味自由超脱、宁静淡远的审美愉悦。

当然，任何一种宗教都会带给人精神或心灵的超越。在这一方面禅宗最为典型，因为它追求的就是一种精神的解脱。犹太教虽然并不强调人的精神超越，它关注的主要是人们在日常生活中的道德行为，但它客观上却存在着使人的心灵或精神得以超越的因素。所以，古代犹太教和禅宗在“带给人精神或心灵的超越”这一点上有相通之处。

第四部分是结论和启示：犹太教是在借助“上帝”这一神圣的强制力量和犹太人“对律法的遵从”这种外在的形式赋予犹太人的个体生活以特殊的价值和意

义，使他们的生命从俗世中提升起来，这是一种“由外向内”的修行，是一个“宗教生活化”的过程；而禅宗则让人们反观自性，获得一种内心的自觉，并将这种“无心”运用于日常生活，让人们以出世的态度做入世的事，在自然而然地感悟“当下”本真的生活的过程中获得精神的解脱，这是一个“生活宗教化”的过程。总之，尽管古代犹太教和禅宗采用了不同的方式来处理与生活的关系，但却同样实现了与日常生活的紧密结合，并因此带给我们一些有益的启发。

关键词：古代犹太教 禅宗 宗教生活化 生活宗教化

ABSTRACT

Any religion is rooted in the real life and exists for the people's actual needs. Ancient Judaism (including Biblical Judaism and Rabbinic Judaism during the Talmud Period) and Chan Buddhism (mainly referred to the Southern sect) are two models of the integration of religion and actual everyday life. Ancient Judaism applies itself to the daily life and becomes a special mode of Jews' life. It makes Jewish people live by the Law from God and act on Judaism in everyday life. In this way, Ancient Judaism closely combines life and religion. But Chan Buddhism emphasizes the self-examination of one's nature and attains a kind of non-intentional mind. It encourages people to apply the mind or pure soul to the everyday life and use the daily life as the place to practice Buddhism. Chan Buddhism lets people keep their mind on the present real life and obtain their freedom through inaction. So Chan Buddhism also embodies the character of 'practicing Buddhism in everyday life and living by practicing Buddhism'. That is to say, like Ancient Judaism, Chan Buddhism also integrates life and religion.

There are still some big differences between Ancient Judaism and Chan Buddhism during their processes of handling the relationship between life and religion. We can say that they walk in the opposite directions and lead to the contrary religious ends. This paper compares Ancient Judaism and Chan Buddhism in three aspects, i.e. (1) the theoretical basis on which they combine themselves with everyday life, (2) the methods by which they combine the two, and (3) the religious ends they pursuing.

Thus, this paper includes four parts. The first part discusses the comparison between the different theoretical bases that Ancient Judaism and Chan Buddhism respectively integrate themselves with everyday life. It is because of the special idea of God that Ancient Judaism can closely combine itself with the Jewish people's life. The sole and supreme God is the resource of Jewish people's religious belief and daily life.

The unique and close relationship between Jews and God promotes the combination between the life and the belief of Jews. Different from Ancient Judaism, Chan Buddhism hasn't a foundation of deity. Its so-called "being free and becoming Buddha" is only a kind of cognition to the believer's inherent quality. It is actually the change of the believer's subjective mind. So to some extent, Chan Buddhism is not a religion, it is a kind of philosophy, a philosophy of life.

But no matter whether there exists the Deity, Ancient Judaism and Chan Buddhism all lay a theoretical foundation for the integration of themselves and life.

The second part examines Ancient Judaism and Chan Buddhism's different attitudes to the object of belief, religious discipline and rites. And it also compares their ways of practicing religion. We can see that Ancient Judaism offers Jews a way of life what is founded above the idea of God. This way of life centers on the Law from God and lays stress on the moral deeds through which Jews can witness the existence of God. The Jews' life is really acting on the Law from God and Judaism. This is a kind of religious practice from outside to inside. But in Chan Buddhism, the Buddha, the religious discipline and rites are not important. What Chan Buddhism emphasizes is that the believer must firstly change his or her subjective mind and use his or her real nature or pure soul to deal with the daily life. Then his or her spirit will be free from the trouble of life. So in Chan Buddhism, the way of practicing Buddhism is from inside to outside.

Though Ancient Judaism and Chan Buddhism have different ways of integrating life and religion, they are all concerned with everyday life and emphasize the practice of religion in the daily life.

The third part compares the religious ends between Ancient Judaism and Chan Buddhism. Ancient Judaism is a spiritual mode to combine every Jew with his or her people. It especially intends to cultivate Jews a holy and historical sense of responsibility and emphasize the value and significance of Jews' moral life. So it designs a holy and lofty end for Jews. But Chan Buddhism is different. It pursues the

spiritual freedom and the pleasure of life. Through the practice of Buddhism, the believer can attain an aesthetic state and realize a type of aesthetic pleasure.

Of course, every religion can bring human a transcendence of spirit and soul. Chan Buddhism is typical in this point because of its pursuit. Though Ancient Judaism doesn't lay stress on the transcendence and only pay close attention to the human's moral deeds in daily life, there are still some objective factors to initiate transcendence in Judaism. So Ancient Judaism and Chan Buddhism both make people obtain the transcendence.

The fourth part is the conclusion and light these two religions shed on us. With the aid of God, a sort of external forced power, and the way of Jews' following Law from God, Ancient Judaism entrusts to Jews' daily life the special value and significance. Then Ancient Judaism becomes a way of Jews' everyday life and leads people to a holy and lofty end. But Chan Buddhism encourages the believer to change his mind and apply this kind of non-intentional mind to the daily life. Then the believer can feel that as a whole all kinds of things are same and equal, and in the harmony he will get spiritual freedom and ease. We can see during this process, the actual life is regarded as the life with religious meaning. It is in the everyday life that people attain an aesthetic state.

In a word, though Ancient Judaism and Chan Buddhism have different characters in integrating life and religion, they are similar in some aspects and this can give us many enlightenments.

Keywords: Ancient Judaism; Chan Buddhism; Religion as life; Life as a religion

前 言

一般来说,任何一种宗教都是与生活密切相关的。首先,它的存在应该是在关注“人”的前提下为满足“人”的某种需要而创立的;其次,它又不能总是高高在上,相反地,它必须能够落实在现实生活中,与人的生活实践相结合。只有这样,宗教才能得到维持和发展,也才能长久。历史上的几大宗教之所以历经数千年的发展而不衰,正是缘于它们不断地革新自身以适应现实需要的结果。而起源于印度的佛教却最先在印度消亡,除了伊斯兰教的入侵这一外部原因外,主要还是因为印度^佛教自身难以适应现实、难以满足人们的需要所致,这可以算作我们所说观点的反证。而具有对照意味的是,印度佛教却在中国、日本和东南亚等国落地生根,蓬勃发展起来。尤其佛教在中国,不断吸收儒道之精华,又不断探索适合中国人需要的道路,终于开出了“禅宗”这一瑰丽的奇葩——作为典型中国化的产物,禅宗几乎成了中国佛教的代名词。那么,禅宗是怎么满足文人士大夫的需要而得以在上流社会流行?同时它又是怎样与生活相结合,提出简便易行的修行方式,吸引了广大的下层劳动人民,从而成为中国佛教的主流?……这成为人们竞相研究和探讨的问题。

前面已提到,任何一种宗教都有一套与生活紧密相连的方法与途径,只是程度不同而已。在世界各大宗教中,最注重恭行践履的又当属犹太教。作为一个在“多神教”的包围中艰难挣脱出的“一神教”,在那样一个命运多舛的弱小民族中,在几千年颠沛流离的历史长河里,能根深蒂固地成长于犹太人的心灵并成为他们生命和生活中不可或缺的一部分,那么,犹太教使用了怎样的方法完成了这样伟大的创举,这同样也是一个非常值得我们深思的问题。

其实,稍作分析,我们就可以发现,不论是中国佛教的禅宗还是犹太教都不是一种纯粹的理论宗教,它们与生活紧密结合而变成了一种生活方式。人们借这种生活方式获得了精神的解脱或道德的圣洁,而宗教本身则借这种生活化的途径得到了维持和发展。很显然,禅宗和犹太教在对人的现实生活的关注,以及在如何处理与日常生活的关系方面都有着非常惊人的相似。这当然也并不奇怪。处于

东方和西方之间的犹太人，在文化的很多方面与东方文明都是相通的。比如，它们也注重人的情感因素，用整体性的思维方式去看待事物……这与中国人注重“心性思想”、主张“天人合一”等都是相类似的。

本文试图基于禅宗和犹太教在“宗教与生活”这一问题上的相似性，对两者进行比较研究。在今天这样一个提倡“宗教多元”、“平等对话”、“增进理解”的历史背景下，做这样一个比较研究应该是十分必要，也是非常有意义的。我觉得，对“宗教与生活关系”问题的这一比较研究，尤其能为“宗教在新时期应如何进一步发展、应怎样与现实相适应”等问题的探讨提供一种理论的借鉴；同时，它对于我们这些处于精神迷茫，不断寻求精神家园的现代人来说，如何端正对生活的态度，在现代环境中如何得到精神的超越等实际问题的解决，无疑也是一个有益的参考，所以进行这一比较研究也有着非常重要的现实意义。

本文对两者比较的基点是：宗教与生活的关系。这里要略作说明：鉴于禅宗发展虽然经过了从初祖达磨到五祖弘忍的前期发展历程，且又有“北宗禅”和“南宗禅”之分，但前期禅宗和“北宗禅”都只是过渡阶段，未能反映禅宗的根本教义和特点，所以本文所说的“禅宗”主要指的是以六祖慧能为代表的“南宗禅”。同样，犹太教也有一个发生发展的过程，每一阶段、甚至每一派别的犹太教都有着不同的教义和方式。本文主要从古代犹太教即“圣经犹太教”和“塔木德”时期的“^{托拉}圣经犹太教”中探讨犹太教生活化的内容，借以与禅宗相比较。

在宗教与生活的关系问题上，古代犹太教和禅宗是非常类似的，因为它们两个都是注重人们的现实生活实践、与日常生活紧密结合的典型：古代犹太教把自身完全融入到人们的日常生活中并演化为犹太人独特的生活方式，让人们在遵行上帝的律法中生活，在生活中践履宗教，从而将生活与宗教紧紧地联系在一起；禅宗强调反观自性，修得一种“无心”，并将这种“无心”运用到日常生活中，把日常生活当作修行的道场，让人们以一颗“平常心”安于“当下”本真的生活，在自然无为中求得自身的解脱，同样也体现了“在生活中修行，在修行中生活”的特点，从而将生活与修行融贯为一。但是，古代犹太教和禅宗在处理与生活关系的过程中又存在着很大的差异，可以说走了两个完全相反的路径，通向了两个不同的宗教归宿。本文主要从古代犹太教和禅宗与生活相结合的理论基础、与生活

相结合的方式以及所追求的宗教归宿等三个方面对两者作了比较。

本文共分四个部分：第一部分是挖掘和对比古代犹太教和禅宗各自与生活相结合的理论基础——古代犹太教之所以将宗教与犹太人的生活紧密相连乃是基于其独特的“上帝”观念，即古代犹太教有一个神性的基础，唯一的至上神“上帝”是犹太人信仰和生活的源泉，而犹太人和上帝特殊又亲密的关系更将犹太人的生存与他们的信仰紧紧地联系在了一起。

而对主张“心性论”的禅宗来说，根本不存在一个神性的基础。虽然它教导信徒追求“解脱成佛”，但这里的“佛”不是像上帝那样的至上神，而是一种内心的自觉，一种主观的意识。“成佛”就是“识心见性”。所以，在某种意义上说，与其说禅宗是一种宗教，不如说它是一种哲学，一种人生哲学。

但是，不管是设立一个外在的至上神“上帝”，还是强调人的“内心自觉”，犹太教和禅宗都为自身的存在和发展奠定了与生活相结合的理论基础。

第二部分是通过对比古代犹太教和禅宗对待信仰对象、经教戒律和礼仪形式的态度以及体现在生活中的修行方式等方面来考察两者在与生活相结合的过程中所采取的不同途径：古代犹太教因为有一个神性的基础，所以，它为人们提供的生活方式也是建立在“上帝”观念这一基础之上的。这是一种积极主动地用自己的道德行为去亲证上帝的存在、完全以上帝的律法为中心的生活方式。犹太人的生活本身就是践履律法、修行宗教，而这种修行的方式可以说是一种“由外向内”的修行。而禅宗由于强调“心性”，注重人的内心自觉，所以不假外求、不惧权威、不奉经典、不要戒律、不拘规范。禅宗的修行首先是反观心性，转变自己的主观意识，修得一种“无心”，再将这种“无心”运用在日常生活中，在自然无为中获得精神的解脱。所以，禅宗的生活修行方式是一种“由内向外”的修行。显然，这与犹太教是完全不同的。

但是，我们还应该看到，尽管古代犹太教和禅宗各自与生活相结合的方式存在着极大的差异，但它们在注重日常生活、把宗教与生活紧密结合的方面却是相通的：它们都是实用的宗教，不重教义，也不诉诸于纯粹理性的思辨，相反却注重日常生活的实践，主张立足于现实和现世实现人生的价值或获得个体精神的解脱。

第三部分是比较古代犹太教和禅宗各具特色的宗教归宿：古代犹太教将个体与民族在一个神圣的基础上结合起来，着力培养犹太人神圣的历史责任感，并为犹太人设计了一种神圣而崇高的宗教归宿，强调道德生活的价值和“有意义”；而禅宗则不同，它修行的目的是使人获得个体精神的解脱，追求一种“随顺万物任逍遥”的审美境界。所以，它特别注重生活的情趣，鼓励人们用一颗“平常心”在“当下”本真的生活中去体味一种自由超脱、宁静淡远的审美愉悦。

当然，任何一种宗教都会带给人精神或心灵的超越。在这一方面禅宗最为典型，因为它追求的就是一种精神的解脱。犹太教虽然并不强调人的精神超越，它关注的主要是人们在日常生活中的道德行为，但它客观上却存在着使人的心灵或精神得以超越的因素。所以，古代犹太教和禅宗在“带给人精神或心灵的超越”这一点上有相通之处。

第四部分是结论和启示：犹太教是在借助“上帝”这一神圣的强制力量和犹太人“对律法的遵从”这种外在的形式赋予犹太人的个体生活以特殊的价值和意义，使他们的生命从俗世中提升起来，这是一种“由外向内”的修行，是一个“宗教生活化”的过程；而禅宗则让人们反观自性，获得一种内心的自觉，并将这种“无心”运用于日常生活，让人们以出世的态度做入世的事，在自然而然地感悟“当下”本真的生活的过程中获得精神的解脱，这是一个“生活宗教化”的过程。

总之，尽管古代犹太教和禅宗采用了不同的方式来处理与生活的关系，但却同样实现了与日常生活的紧密结合，并因此带给我们一些有益的启发：它们之所以将信仰本身与日常生活密切相联，乃是因为它们都注重人的现实需要，这一点对于宗教的存在与发展有着决定性的意义；同时，古代犹太教和禅宗都注重日常生活实践，主张立足于现实和现世实现人生的价值或获得个体精神的解脱，这一点对于我们如何端正对生活的态度提供了有价值的参考；它们所倡导的“天人合一”精神、平等宽容的态度以及注重道德行为的倾向对于我们解决现时代的一些实际问题有着极大的借鉴和指导的意义——这种精神教导我们要用一颗包容、友好的心去善待大自然，用“爱”和“行动”来支撑这个世界，用诚挚和平等的态度实现民族和文化的交流和对话。

关于“禅宗与生活的关系”或“犹太教与生活的关系”，中外很多学者都作了

较为深入地研究，而且已经取得了较好的成果。如：日本的铃木大拙先生所写的《禅宗与生活》、《禅风禅骨》等文章便是阐述“禅宗与生活”关系的力作；而 Rabbi Irving Greenberg 的“The Jewish Way”则是介绍犹太教中圣日和节期的意义，体现“犹太教与生活”关系的典范之作……

但是，对于禅宗与古代犹太教的比较研究却很少有人涉及，笔者愿意在这一方面作一个尝试。当然，由于所参阅材料的不足，再加上笔者学识水平的限制，未免会有一些纰漏。不当之处，敬请行家指正。

一、与生活相结合的理论基础

犹太教和禅宗都是注重人的生活并赋予日常生活以宗教意义的典型，但是，它们与日常生活相结合的途径和方式又是完全不同的。当然，这首先（也是根本上）因为它们是两个不同环境下的不同形态的宗教，有着完全不同的理论基础。挖掘它们各自与生活相结合的理论基础，有助于我们更深入地认识它们对生活的态度以及如何处理与日常生活的关系。

（一）犹太教的“上帝”观念

犹太教是犹太民族（古以色列人）在四、五千年以前就开始信奉的世界上最古老的一神教，也是一个以律法为中心的“启示”性宗教。犹太民族与他们的宗教信仰紧密相连，可以说，没有犹太民族就没有犹太教，没有犹太教也就没有犹太民族。宗教渗透进犹太人生活的每一个角落，他们的日常生活和行为都是建立在他们独特的“上帝”观念以及犹太民族与“上帝”的特殊关系基础之上的。

古代犹太教的发展经历了“圣经犹太教”与“塔木德”时期的“拉比犹太教”两大阶段，不论“圣经犹太教”还是“拉比犹太教”都对以色列与“上帝”的特殊关系作了阐述和发挥。

圣经犹太教“用契约概念来描述上帝对以色列人的选拔，并把所有律法建立在上帝的意志中”^①，在古以色列人眼中，上帝耶和华是宇宙的最高统治者，是万物的主宰，他不但创造了整个自然界，而且还按照自己的形象创造了人。当上帝将以色列人从埃及救赎出来，并用“鹰的翅膀”将他们带到西奈，向他们“启示”下特定的律法，便是与以色列人立了约。于是，以色列人成了上帝的“选民”，以色列便成了“祭司的国度”。“如今，你们若实在听从我的话，遵守我的约，就要在万民中作属我的子民；因为全地都是我的，你们要归我做祭司的国度，为圣洁的国民。”^②

^① 罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第73页。

^② 《圣经·出埃及记》19：5—6。

作为上帝的“选民”，并不意味着以色列民族居于比其他民族更优越的地位，享有更多的权利和恩赐，相反，以色列却为此而承担了更重的责任，遭受了更多的惩罚。“上帝赐予以色列人三件厚礼，并且全都是凭借苦难这一媒介赐予的：它们是《托拉》，以色列的土地，以及来世。”^①在以色列人的观念中，上帝是他们唯一的主，“契约”将上帝与他们紧密地联系在一起，“契约”是他们存在的唯一理由。所以，他们有责任维护“契约”，捍卫“托拉”，遵守体现上帝意志的律法。他们认为以色列民族之所以能得到上帝的“特选”，乃是因为他们接受了《托拉》，一旦放弃《托拉》，上帝对他们的特殊恩宠也就不复存在了。义无反顾地遵守上帝的律法是他们的义务，他们甚至把遭受放逐看作是对他们违反契约、不遵从上帝律法的惩罚。因而，圣经犹太教特别强调，以色列人有责任忠贞不二地侍奉其唯一的神、全知全能全善的上帝，并把遵守上帝所有的诫命作为与其订立契约的条件。

拉比犹太教则进一步发挥了这一观点。拉比们认为，《托拉》是神的创世“蓝图”，是先于世界创造的东西。但是，它的诫命是要在日常生活中实现的道德和宗教目标。“天界托拉”是要在地上由人来实现的理想模型，需要有一个民族在所创世界实现《托拉》，若没有“托拉”之民族，此世便毫无意义。上帝说：“如果你们没有接受我的‘托拉’，我便会使世界恢复为虚空而毁灭。”^②而以色列是通过尊奉上帝的统一而接纳“上天之轭”继而接纳“诫命之轭”的唯一一个民族，与上帝签约是以色列唯一的存在的理由：“因为如果你们所接受的不是为我的《托拉》，那么我就不会承认你们或看待你们超过其他偶像崇拜者。”^③从此，上帝成了以色列人的上帝，以色列人成了上帝的“选民”。“上帝对以色列人说，我乃统治世上众生的上帝。但是，我的名字只与你们相关联，不能称我为偶像崇拜者的上帝，应叫我以色列人的上帝。”^④

以色列与上帝之间确立了一种亲密而又独特的关系。耶和华上帝是以色列独一无二的主，无论在哪里，上帝（“舍金纳”）总是与以色列在一起，甚至在地上对待以

① 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第70页。

② 罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第292页。

③ 转引自罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第294页。

④ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第68页。

色列人的态度都能反映到上帝那里，“凡反对以色列的人犹如反对神圣的上帝”。^①而上帝也必因以色列得荣耀，上帝创世的目的就是为了让它的圣名通过《托拉》获得荣耀，以色列接受了《托拉》，那么，犹太人日常的行为便成了最重要的历史证据。他们的行为“既在地上‘使上帝之名圣洁’，又‘亵渎了上帝之名’。”正如亚撒利亚拉比所说：“如果以色列遵从上帝的意志，他们便增强了上帝在天堂的力量。当以色列不遵从上帝的意志时，可以这么说，他们削弱了上帝在天堂的伟大力量。”^②所以，没有什么比以色列人对上帝的服从更为关键的了：“‘耶和华说，你们是我的见证，我也是神’，也就是，当你们是我的见证时，我是神，而当你们不是我的见证时，我（似乎）不是神。”^③而服从上帝就是接受“托拉”，遵守上帝所有的诫命，“你们要守我的律例典章。人若遵行，就必因此活着。”^④“我今日吩咐你的话，都要记在心上。”^⑤“要持定训诲，不可放松，必当谨守，因为它是你的生命。”^⑥

正是基于犹太民族与上帝之间的这种亲密又独特的关系，犹太人的日常生活便紧紧围绕着遵奉上帝的诫命、“显上帝的圣名”而展开，他们的宗教信仰因而也完全生活化了。

（二）禅宗的“内心自觉”

佛教是一个以“解脱成佛”为根本宗旨的宗教，禅宗也不例外。但是，在如何“解脱成佛”的问题上，以慧能为代表的禅宗却高举起宗教改革的大旗，一反传统佛教注重念佛诵经，精通佛理，恪守戒律，苦修忏悔等修行方式的做法，把“心”本身提到终极的地位，把自心的“清静”当作终极目标，提出“心性论”，为简便易行、回归日常生活的“成佛”路径奠定了坚实的理论基础。

慧能的“心性论”指出了“成佛”的可能性，并把“成佛”的根据放在了人的“自性心”上。慧能的“自性心”又叫“真心”、“本心”、“本性”，是人之所以为人的根本。而“佛者，觉也”，“佛犹如觉也”^⑦。这里要特别指出，慧能所理解

① 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第68页。

② 转引自罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第295页。

③ 同上。

④ 《圣经·利未记》18：5

⑤ 《圣经·申命记》6：6

⑥ 《圣经·箴言》4：13

⑦ 注：慧能所言均引自《六祖大师法宝坛经》，以下不再注明出处。

的“佛”不同于犹太教的“上帝”，不是那种作为崇拜对象的外在的“神”，而是宗教的“内心觉悟”。

在他看来，宗教的觉悟是依赖于心性而产生的。“佛是自性作，莫向身外求”，“此三身佛，从性上生”。觉悟既然是心性发生的一种作用，因而，人的“心性”也就是“成佛”的根据。或者说，佛本来就包含在人的心灵之中，“我心自有佛，自性是真佛”。既然佛由自性作，佛在自心中，因而可以说人的本性就是佛，“本性是佛，离性无别佛”。人性就是佛性。人都有心，心皆有性，因而人人都天生地具有佛性。正如慧能初见弘忍时所说“人虽有南北，佛性本无南北”，这就是说，人虽有不同的本性，但却有相同的佛性。每个具有个性化的“本性”、“自性心”都是他们“成佛”的根据。

“自性心”本有，同时，“菩提自性，本来清静”，也就是指自性虚空，无形相，无规定，正如慧能所写的偈曰：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃？”，就是强调本心或本性的“无相”（即“空”）。既然“本心”和“本性”都不是可见有形的实体，那么尘埃也就无处附着，也就不必像北宗神秀所说的那样，要“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”了。

另外，慧能认为“心”有“本心”和“妄心”的对立。“本心”是心的本来状态，是本来清净的“净心”，它是包括人在内的所有“有情识”的众生乃至菩萨、佛普遍具有的“宇宙心”。这个众生普遍的“心”与众生个体的“心”是结合为一体的，而众生个体的“妄心”是这个本体的“本心”的“用”。慧能强调这个普遍的“本心”就在众生当前现实的个体的“心”中，就在自心中，也就是强调“净心”就在“妄心”之中，“妄心”显现“净心”。所以，众生不应离“妄”另去找“真”，而是要“即妄求真”或“即妄显真”。也就是说，众生不必刻意修行以“看净”，而应“回归自性”。只要认识了清净本性，便是认识了佛性，也就“顿悟成佛”了。慧能说：“我本元自性清静，若识自心见性，皆成佛道。”另外，这一自性心又是能包容一切，“本自具足”的，“一切万法不离自性”，“万法尽在自心”。既然人的自性心是清净的又是圆满自足的，“何不从自心中，顿见真如本性？”所以，“成佛”不必苦苦地向外寻觅，只需向内探求自性，“但用此心，直了成佛”。

总之，慧能的“心性论”从人自身尤其是人心方面寻找宗教觉悟的本体和自

由解脱的依据，高扬了人的自主性。它认为：人人都有“佛性”，人人皆可“成佛”，区别只在于心的“迷悟”，即“愚人智人，佛性本无差别，只缘迷悟不同。”而“迷即佛众生，悟即众生佛”，众生心有觉悟即“成佛”，心有迷惑“佛即成众生”。所以，只要心中获得“般若智慧”，言下即可“见性成佛”。慧能特别强调：“成佛”不必外求，要“识心见性”，回归白性而“成佛”，所谓“佛法在世间，不离世间觉，离世求菩提，恰如求兔角。”

正是基于慧能的“自性即佛性”的“心性”理论，后来的马祖道一循着慧能所开创的路径，将“自性心”诠释为“平常心”，并提出“即心即佛”、“非心非佛”和“平常心是道”的新理念，把日常生活当作修行的道场，从而使日常生活佛教化。

（三）古代犹太教和禅宗与生活相结合的理论基础之比较

从以上古代犹太教和禅宗各自不同的理论基础可以看出：古代犹太教有一个神性的基础，即犹太人信仰的唯一至上神——“上帝”，这是一种外在的主宰力量。独特的“上帝”观念是犹太人信仰和生活的源泉。在犹太人看来，上帝是独一的、万能的上帝，是世界的创造者，是整个宇宙的主宰，同时上帝又是一个完美、圣洁、公正和慈爱的人格化的上帝。人是按照上帝的形象创造的。上帝创世就是要让上帝的“圣名”通过他的启示（《托拉》）获得荣耀，而以色列民族因接受了《托拉》成为上帝的“选民”。从此，犹太人的生存便与他们的信仰紧紧地联系在了一起。

而对禅宗来说，根本不存在一个神性的基础。虽然它教导信徒追求“解脱成佛”，但这里的“佛”不是像上帝那样的“至上神”，不是一种外在的约束，而是一种“内心的自觉”，一种主观的意识。所谓“解脱成佛”乃是让人们内求心性，认识到自己的“真心”、本性，并用一种自然、“无心”的心态去看待外物，从而达到一种圆融、逍遥和永恒的“悟”的境界。“成佛”也就是“识心见性”。正因如此，禅宗倡导要依靠人内在主观意识的转变或自身的“般若”智慧来求得人生烦恼的解脱，而不是像犹太教那样强调一切都以“上帝”为基础、为中心。所以，从某种意义上看，与其说禅宗是一种宗教，不如说它是一种哲学，一种人生哲学。

但是，不管是设立一个外在的至上神“上帝”，还是强调人的“内心自觉”，犹太教和禅宗都为自身的存在和发展奠定了与生活相结合的理论基础。

从一般意义上说，任何宗教都要满足人的现实需要，注重人的生活实践。犹太教和禅宗其实也不例外。既然上帝是犹太民族的上帝，犹太人是上帝的“特选子民”，那么，服从上帝、“显上帝的圣名”便是犹太人义不容辞的义务。而要服从上帝、“悦纳”上帝就要在日常生活中遵行律法，效仿上帝，谨守犹太的习俗和礼仪，于是，犹太人的日常生活被完全宗教化了。

禅宗注重人的“心性”，号召人们“识心见性”而求得解脱。而要“识心见性”，就需在日常生活中自然无为，安于“当下”的生活，用一种平常心、“无心”去感悟生活，这样精神才能从纷繁芜杂的尘世中解脱出来。可以说，“心性”论不仅为佛教徒的“成佛”提供了依据，而且也为禅宗把日常生活当作修行的道场铺平了道路。

总之，虽然犹太教信仰的是一个外在的“至上神”，而禅宗追求的则是一种内在的主观意识，但是，无论犹太教的“上帝”观念还是禅宗的“内心自觉”都为它们宗教本身与日常生活的结合奠定了坚实的理论基础。

二、与生活相结合的方式

正是缘于它们各自不同的理论基础，犹太教和禅宗在将自身运用于日常生活、与生活相结合时便采取了不同的方式和途径，体现出不同的风格和特点。

（一）对待信仰对象、经教戒律和礼仪形式的态度

1、犹太教：“冥想圣命”，谨遵律法

犹太教因为有一个神性的基础，所以，它为人们提供的生活方式也是建立在“上帝”观念这一基础之上的。“契约”将犹太民族与他们的“上帝”紧紧地联系在一起，而成为上帝的“选民”就意味着，犹太人要绝对地服从并服务于上帝，要遵守上帝所有的“启示”（《托拉》）和诫命。因而，犹太人的生活是严格地围绕着《托拉》和“律法”展开的，同时，犹太人对待上帝和礼仪形式的态度也都体现在他们对上帝律法的遵行中。

在犹太人看来，要遵守上帝的“启示”和诫命，首先要了解《托拉》、正确认识《托拉》，领会上帝的旨意。“圣经”时代的“申命派”就曾正式地训谕：“所有以色列人均要冥想圣命并用它们教育每一个新的后代。上帝并不要求人们知晓天界的秘密或要求人们跨洋过海去获求深奥的知识；他要求时刻服从‘律法书’中清晰的法规，包括演讲者坚持的，不但与摩西的后代而且直接与以色列历史上的每一代人所订立的契约。”^①所谓“冥想圣命”就是要仔细地研读《托拉》，只有弄清《托拉》的真义才能去遵行它。所以研读《托拉》成了犹太人至高无上的责任，并且上升为重要的宗教义务。因为研读《托拉》本身就是“侍奉上帝”。

拉比们非常重视《托拉》在犹太人生活中的地位和作用。他们用朴实的语言真诚地赞扬《托拉》，把《托拉》看作宇宙间秩序唯一可靠的基础，即世界的基础。义人西缅过去也常说，“世界的基础有三：《托拉》、神的崇拜、人的善行。”^②“若

^① 转引自罗伯特·M·塞尔夫：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第98页。

^② 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第142页。

不是我立的约（即《托拉》），我便不会安排白日黑夜，和天地的定例。”^①同时，他们还认为《托拉》是犹太人道德的基础，是他们生活的支柱。在拉比们看来，神圣的上帝在人身上创造了两种冲动，一种是“行善的冲动”，一种是“作恶的冲动”。善的冲动是与人的道德意识相一致的，而邪恶的冲动则导致人的邪恶。所以“人须时常以善的冲动去抵御恶的冲动”。^②那么，怎样去抗击和征服恶的冲动呢？唯一的办法就是潜心研习《托拉》，“上帝对以色列人说，孩子们，我创造了邪恶冲动，我也创造了《托拉》去制服它；如果你潜心研习《托拉》，你们就不会受其所困。”^③“假如冲动诱你做出轻浮的举止，你要用《托拉》上的话去涤除它。”^④

拉比们认为，“罪恶就是对上帝不折不扣的反叛。上帝将其意志显示在了《托拉》之中，对其中任何一条律法的抗拒就是犯罪，顺从《托拉》就是美德；漠视《托拉》便是罪恶。”^⑤所以，任何人都必须尊重《托拉》，致力于《托拉》。因为，“敬《托拉》者，众人敬；轻《托拉》者，众人轻。”^⑥“致力于《托拉》而无他图的人功德无量，不仅如此，整个世界都对其感恩戴德。他被称作朋友，他受人爱戴，他爱上帝，也爱人类。这赋予他敦厚与尊崇，使他成为公正，虔诚，正直和守信的人，使他远罪恶，近善端。世界因他而享有了谋略，知识，悟性和力量，……《托拉》还赋予他治权和明察秋毫的判断力；《托拉》的奥秘向他打开；他像一股永不枯竭的泉水，又像一条奔腾不息的河流；他变得谦恭，能忍受苦难，并宽容别人的侮辱；这使他伟大并高于一切。”^⑦

拉比们还认为，反映了上帝旨意的《托拉》一切都是完美无缺的，“《托拉》的话如水，如油，如蜜，如奶，如水。……像水从世界的一端延伸到世界的另一端一样，《托拉》从世界的一端延伸到世界的另一端。像水为世界的生命之源一样，《托拉》也是世界的生命之源。”^⑧上帝绝不会再用另一部“启示”替代它。既然“你口中的律法与我有益，胜于千万的金银”，^⑨而“没有《托拉》便不会有得体

① 《圣经·耶利米书》33：25

② 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第105页。

③ 同上，第106页。

④ 同上，第107页。

⑤ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第111页。

⑥ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第146页。

⑦ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第147页。

⑧ 同上，第151页。

⑨ 《圣经·诗篇》119：72

的言行”。那么，人们应该“疏于世俗的名利，勤于《托拉》的钻研。假如荒疏了《托拉》，由此便招致许多的后果；但如果致力于《托拉》，上帝将给你丰富的报偿。”^①所以，学习《托拉》，研读《托拉》成了以色列人压倒一切的任务。“研习《托拉》比重建圣殿都重要。”^②

任何事情都不得干扰了学习，无论因什么借口放弃了学习都是不能宽宥的。“上帝每天都为三种人哭泣：能投身于《托拉》而没有这样做的人；不具备研读《托拉》的智商却去攻读的人；社区专横的统治者。”^③所以，“《托拉》应反复研读，因为它包罗一切；要对它反思，直到老去也要孜孜不倦。”^④

但是，学习《托拉》不可以为了自我炫耀的目的，应为了学习而学习，即使其目的并不单纯是为了《托拉》。“如果一个人为了研习《托拉》而研习《托拉》，那么《托拉》便成为他生命的万应灵丹；但如果他为了别的目的而研习《托拉》，那么《托拉》就变成他致命的毒药。”^⑤

学习要出于爱，要心地纯洁，不图功利。“且爱耶和华你的神，听从他的话，专靠他。”^⑥当然学习《托拉》本身并不是目的，通过学习，人们可以获得正确生活的本领：“凡专心研习《托拉》的人，《托拉》给他光明；凡不专心研习《托拉》，对其无知的人，就要迷路。”^⑦出于对上帝的爱来学习《托拉》，研读《托拉》，同时也出于对上帝的爱来遵行《托拉》，这成了以色列人行动的一条准则：“因爱而遵行（律法）比因怕而遵行它们的人更伟大。”^⑧

“上帝给了以色列两部《托拉》，一部成文，一部口传”，^⑨形诸于文字的成文《托拉》包括 24 卷书，有 613 条诫命，其中肯定性的条例占 365 条，否定性的条例占 248 条，口传《托拉》则包括上千条对成文《托拉》的阐释和引申。

犹太律法极为复杂，内容涉及宗教、道德、法律等社会生活的多个方面，可以说，犹太教律法对犹太生活的每一方面都事无巨细地作了种种规定。仅就“利

① 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社 1998 年版，第 146 页。

② 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社 1998 年版，第 154 页。

③ 同上，第 157 页。

④ 同上，第 147 页。

⑤ 同上，第 157 页。

⑥ 同上。

⑦ 同上，第 159 页。

⑧ 同上，第 170 页。

⑨ 同上，第 167 页。

未记”中所记载的各种“条例”为例就能看出犹太律法是如何的繁琐和具体。其中，仅献祭的“条例”就包括“燔祭的条例”、“平安祭的条例”、“为误犯的罪献祭的条例”、“赎愆祭的条例”；祭司的责任包括“献素祭的责任”、“献赎罪祭的责任”、“献赎愆祭的责任”、“献平安祭的责任”；其他还有“有关食物的条例”，“产妇洁净的条例”，“有关皮肤病的条例”，“衣物发霉的条例”，“皮肤病后洁净的条例”，“处理房屋发霉的条例”，“漏症患者洁净的条例”……，另外，还有关于“圣洁和公正的条例”，“祭司圣洁的条例”，“圣物的圣洁”，“如何处罚悖逆的人”，还有“有关圣日、节期的律例”，以及“赎房地产的条例”，“借贷给穷人的条例”，“赎回奴仆的条例”，“许愿的条例”……。每一个“条例”又对形形色色的情况作了非常具体的规定。

在外人看来，这些广泛而又具体的律法规定实在是太繁琐了，简直就是对人的束缚。而在犹太人看来，是“神圣的上帝乐于让以色列人获得荣誉；因此，他们为他们扩大了《托拉》和律法。”^①所以，这种律法的生活非但不是一种束缚，相反，却是一种殊荣和上帝恩宠的象征，应当报之以爱和感激。“无论我走到哪儿，它都与我同在；我睡眠时，它陪伴着我。我从未放弃过它，哪怕是一丝一毫；因为我从未放弃过它，所以它不是我的负担，而是我歌唱的源泉，如《圣经》所说，‘我在世寄居，素来以你的律例为诗歌’。”^②

犹太人把他们对《托拉》的爱和对上帝的感激倾注在他们的“赞美词”里每日诵读：“感谢你，主啊，我们的上帝，宇宙的王。你用你的律法使我们圣洁，命我们致力于《托拉》的内容。……感谢你，主啊，我们的上帝，宇宙的王，你于万邦之中，选中了我们并将你的《托拉》赐给我们。感谢你，主啊，赐给我们《托拉》。”^③

正是出于这种对上帝的爱，犹太人严格地按照律法所要求的去做，并尽自己的所能使律法得到最好的履行。“用《托拉》的律法美化你自己，在神面前造一座美好的棚，拿美好的棕树上的枝子，新年要吹美好的角，做上美好的链子，还有为向上帝表示敬意而用最好的墨，用最好的笔，用最胜任的写家写成，并包在最

① 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第169页。

② 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第170页。

③ 同上。

纯洁的绢中的一轴《托拉》。”^①

在他们眼里，“以色列人是被宠爱的，因为神圣的上帝将其围绕在律法之中。”^②所以，他们怀着非常愉快的心情，心甘情愿地谨守着上帝赐给他们的律法，将自己的生活与律法紧紧相连。“他们的额头和手臂上有经文护符匣，他们的衣服上有穗子，他们的门框上有圣卷。”^③他们每天要做三次祈祷：早祷、午祷和晚祷；他们孜孜不倦地研习《托拉》，每周还有到圣堂集会，听取拉比们的教导；他们守安息日，遵守所有“圣日”和节期中的习俗和礼仪……犹太人对待“上帝”及其律法的态度可见一斑。

2、禅宗：不惧权威、不奉经典、不要戒律、不拘规范

与犹太教极力强调上帝的诫命和律法相反，禅宗则是一个不假外求、不惧权威、不奉经典、不要戒律的反传统、反常规的典型。禅宗认为“自性即佛性”，“即心是佛”，所以“成佛”不必外求，只要向内用功夫，借助自己的努力，“自悟自修”即可。既然“成佛”只是自己“识心见性”，不必依靠外力，也不必拘泥于某些规范和仪式。那么，神佛权威、佛法经典以及“持戒”、“坐禅”等修行方式在禅宗这里便失去了原来的意义。

传统佛教将“神佛”置于至高无上的地位，甚至坚持“佛”为宇宙的主宰，所谓“是知天上天下，唯佛为尊”^④；佛法经典是佛教规范，乃佛教三宝之一；精研佛理是成佛的关键。而禅宗却提出“即心是佛”，“心外无佛”，公然否认“神佛”的存在；又坚持“教外别传”、“不立文字”，声称自己是在常规教法之外的一种别样的传法，即“以心传心”，是不要任何经典规范、“不立文字”的，“诸佛妙理，非关文字”。

禅宗把“求佛读经”归结为“苦”，反对“求佛求祖”，如临济义玄禅师说：“求佛求祖，看经看教，皆是造业。你若求佛，即被佛魔摄你；你若求祖，即被祖魔摄你；你有求皆若，不如无事。”^⑤他们把佛教经典视为“魔说”——汾山灵佑

① 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第171页。

② 同上，第172页。

③ 同上。

④ 转引自徐庆东：《论禅宗的反佛祖崇拜倾向》，载“国际政治学院学报（京）”1984年第1期，第56页。

⑤ 转引自徐庆东：《论禅宗的反佛祖崇拜倾向》，载“国际政治学院学报（京）”1984年第1期，第56页。

问弟子仰山慧寂说：“涅槃经四十卷，多少佛说，多少魔说？”慧寂答曰：“总是魔说。”^①更有丹霞禅师烧木佛取暖：“……主人或讥，师曰：‘吾茶毗觅舍利。’主人曰：‘木头有何也？’师曰：‘若然者，何责我乎？’……”^②在禅师们看来，佛像只是一尊木头，“真佛”在我们每个人的心中。

禅宗发展到后期，反佛祖现象愈演愈烈，甚至到了“呵佛骂祖”、破斥经教的地步。德山宣鉴禅师上堂曰：“我先祖见处即不然，这里无祖无佛。达摩是老臊胡，释迦老子是干屎橛，文殊、普贤是担屎汉，等觉、妙觉是破执凡夫，菩提、涅槃是系驴橛，十二分教是鬼神簿、拭疮疣纸，四果、三贤、初心十地是守古冢鬼，自救不了。”^③其弟子雪峰义存也说：“三世诸佛是草里汉，十经五论是系驴橛，八十卷华严经是草部头，搏饭食言语，十二分教是虾蟆口里事。”^④

禅宗这种对佛祖、经教肆无忌惮的讥讽，甚至谩骂，表面上是一种“大不敬”，其实正是体现了禅宗张扬人的主体性，不惧权威，不拘泥于教义规范，处处透着“洒脱自在”的特点。义会禅师曰：“道流，你欲得如法见解，但莫受人惑，向里向外，逢着便杀。逢佛杀佛，逢祖杀祖，逢罗汉杀罗汉，逢父母杀父母，逢亲眷杀亲眷，始得解脱，不与物拘，透脱自在。”^⑤这里的“杀”不是真的去杀人，而是指破除一切迷信和权威，不受其影响和束缚，使自我得以解脱。这其实也是禅宗要人们不受外界影响，关注内心自性，“自悟自修”。

禅宗不但排斥经典和佛教权威，而且也对传统佛教的“持戒”和“坐禅”作了重新的诠释。

在传统佛教中，“戒律”是佛教的根本，是佛教徒安身立命、修行解脱的基础。它是佛教徒日常行为的准则，分“性戒”和“遮戒”两种，所谓“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”佛教戒律非常复杂，规定也非常详细，是佛教徒必须严格遵守的。“戒学”成了“戒定慧”中重要的一部分。

而到了禅宗时代，慧能则提出“受无相戒”，“得悟自性，亦不立戒定慧。”^⑥在禅宗看来，“凡所有相，皆是虚妄”，“持戒”、“礼忏”皆是“著相”，无益于解脱。

① 转引自徐庆东：《论禅宗的反佛祖崇拜倾向》，载“国际政治学院学报（京）”1984年第1期，第56页。

② 转引自杨咏郁：《禅语今释》，江苏人民出版社2003年版，第248页。

③ 转引自杨咏郁：《禅语今释》，江苏人民出版社2003年版，第250页。

④ 转引自徐庆东：《论禅宗的反佛祖崇拜倾向》，载“国际政治学院学报（京）”1984年第1期，第56页。

⑤ 转引自杨咏郁：《禅语今释》，江苏人民出版社2003年版，第246页。

⑥ 转引自吴炎：《唐代禅宗对我国佛教的改革》，载“社会科学（沪）”1984年第2期，第90页。

而心中有了“戒”与“非戒”的概念，便是生了妄念，破了戒。所以，保唐寺的无住提出：“若见持戒，即大破戒。”^①禅宗把“持戒”当作一种“著相”，加以取消，并废除“念佛”、“礼忏”、“诵读”等一切外在修行方式，引导人们向内识心性，修“心”以解脱。

如何修心呢？慧能说：“立无念为宗，无相为体，无住为本。”“无相者，于相而不相；无念者，于念而不念；无住者，为人本性，念念不住。”在慧能这里，一切“相”都是虚妄，不可执著。让你的意识自然运行，不停留在某种具体的对象物上，即所谓“见一切法，不著一切法，遍一切处，不著一切处，常净自性，……于六尘中不离不染，来去自由。”^②只有这样，人们才可能解脱。

而传统佛教中的外在修行方式其实就是一种“相”，“著”了这个“相”，便不可能获得自由和解脱。“持戒”是一种，“禅定”也是如此。

“禅”，梵语“禅那”，意为“坐禅”或“静虑”。“禅定”就是一种通过“结跏趺坐”的方式，沉思凝心，息除妄念，而达到寂定的心境。慧能反传统抬高“定”而忽视“慧”的倾向，转而抬高“慧”而贬低了“禅定”，认为“道由心悟，岂在坐耶？”甚至教人“不定不乱，不坐不禅”。因为在他看来，心性“自净自定”，根本不用坐禅，而且“住心观静，是病非禅，长坐拘身，于理何益？”所以，对那些一味枯坐的人，他讽刺说：“生来坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨头，何为立功课。”极力反对人们只追求“坐禅”形式，而不悟禅理的片面作法。他也讲“坐禅”，但是他的“坐禅”的含义与传统不同：“此法门中一切无碍，外对一切境上，念不起为坐，见本性不乱为禅。”那么，什么是“禅定”呢？慧能说：“外离相曰禅，内不乱曰定。”

很显然，慧能的“禅定”已不是单纯追求静坐不动、摄心息想，而是强调内观心性，“无念无住”，体悟“般若智慧”，而且修习时也不再受先后程序和固定形式的限制，一“念”之间即可体验自由的状态。这样的“禅定”思想“为以后禅宗的宗教实践不拘出家僧侣固有的修行形式而向着日常生活的广阔领域转移打开了缺口”。^③正如慧能所说：“一行三昧者，于一切时中，行住坐卧，常行直心是。”

① 转引自吴炎：《唐代禅宗对我国佛教的改革》，载“社会科学（沪）”1984年第2期，第90页。

② 转引自邢东风：《禅悟之道》，中国人民大学出版社1992年版，第74页。

③ 转引自邢东风：《禅悟之道》，中国人民大学出版社1992年版，第83页。

即在日常生活中，只要“无念无相无住”，一切“行住坐卧”，都是“禅定”。怀让禅师以“磨砖不能成镜，坐禅岂能成佛？”来告诫马祖道一：“坐禅”不能“成佛”。而仰山慧寂禅师则曰：“滔滔不持戒，兀兀不坐禅。酹茶三两碗，意在镢头边。”^①禅宗就是要人们溶入日常的生活和劳动中，保持一种“清净心”，这样，一切自然的寻常活动便都成了修行。

在禅宗这里，确实有一个很奇怪的现象：禅宗不奉经典却又不让信徒拘于“坐禅”、“诵经”、“礼忏”等外在的修行方式中。《临济语录》中有一公案说：王常侍一日访义玄禅师，陪他在僧堂前观看，问：“这一堂僧还看经么？”师云：“不看经。”侍云：“还学禅么？”师云：“不学禅。”侍云：“经又不看，禅又不学，毕竟作个什么？”师云：“总教伊成佛做祖去。”^②这里的“成佛做祖”就是要自己彻底解放，不受任何束缚。也就是说，在禅宗这里，不学经，不“坐禅”，就是要“成佛做祖”，达到完全解脱。

（二）日常生活中的修行

1、犹太教：效仿上帝，“与上帝同行”

在犹太教传统中，刻苦地研习《托拉》和严格地遵行《托拉》是对上帝的赞美和爱。但是，犹太人认为，上帝所“悦纳”的不是人们仅仅机械地遵守《托拉》所规定的仪式（形式），而是人们在生活中的道德行为。尤其当《托拉》的仪式在某些情况下无法正常遵守和实践时，这一点便显得更为重要。

在圣经时代，祭拜还是“五经”律法中的一个重要部分，是以色列人与上帝保持联系的一种手段。人们通过奉献“牺牲”来表达对上帝的感恩、感激和尊敬：“敬奉礼物是服从行为，奉献者希望会受到上帝的青睐，并为自己获得上帝的赐福。”^③另外，还可以通过泼溅到祭坛上的血来实现“救赎”，即用动物牺牲的血象征性地救赎奉献者所有的罪孽。所以，作为祭拜中心的耶路撒冷圣殿对整个民族都起着异乎寻常的作用。

^① 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 33 页。

^② 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 284 页。

^③ 罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店 1994 年版，第 70 页。

但是那些古典先知们却敏锐地觉察到了现实中人们的道德状况，并认真反思了祭拜的真正价值，极力呼吁整个民族进行政治和道德选择，确立了“道德高于祭拜”的原则，开始了宗教特性的变动。

作为人民道德意识代言人的古典先知们激愤地谴责祭司、国王和民众的“败坏、堕落和傲慢”。先知阿摩司认为是上层人破坏了日常的社会道德，“他们为银子卖了义人，为一双鞋卖了穷人，……阻碍谦卑的人的道路。”“通过剥削穷人，富人过着穷奢极欲的生活。……法庭中没有正义，……领导者对上帝的谴责置若罔闻；投机商只顾自己获利而缺斤少两，最好的人归于沉寂。”^①而先知何西阿则指控“这地上无诚实，无良善，无人认识神。”^②他们认为这些上层阶级和民众即使完成了祭拜的职责，耶和华还是不满意，因为他们的献祭、圣日和祈祷并没有内在的价值。“当他们招手向上帝时，他看见了他们身上的血污——不是他们奉献物的血，而是他们的行为之血。”^③甚至当以色列人用嘴唇来尊敬上帝时，他们的心却远离上帝。

这种祭祀非但不能获致上帝的祝福，反而平添了他的怒气，因为耶和华“悦纳”的只是道德行为。“我厌恶你们的节期，也不喜悦你们的严肃会。你们虽然向我献燔祭、素祭，我却不悦纳，也不顾你们用肥畜献得平安祭。要使你们歌唱的声音远离我，因为我不听你们弹琴的声音。惟愿公平如大水滚滚，公义如江河滔滔。”^④

先知们将耶和华与以色列的联系的条件性发挥到前所未有的程度。他们认为上帝的“救赎”是有条件的，假如民众未完成自己的义务，上帝将把给与以色列的祭拜、圣殿、土地和国家等一并收回。所以，正如耶利米先知所说，百姓必须实行彻底的道德改革来获得上帝的帮助。因为“如果只是热情地宣誓遵守契约，耶和华并不满意；他要求的是道德自我的剧烈再创造。”^⑤先知阿摩司认为“真正的宗教的本质特征就是生活清白、公义和正直，而不是机械地恪守一种表面上的虔诚。”^⑥因而，耶和华需要的不是祭拜性抚慰，而是人们一心一意的忏悔，是人

① 转引自罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第80页。

② 转引自罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第84页。

③ 转引自罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第86页。

④ 转引自罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第81页。

⑤ 转引自罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第109页。

⑥ (英)塞内尔·罗斯：《简明犹太民族史》，黄福武、丁丽丽等译，山东大学出版社1997年版，第51页。

们意向的彻底转变，这种自我转变包括对神正确的认识、对上帝坚定不移的爱和绝对的忠诚，并消除傲慢……“因为我喜爱良善，不喜欢祭祀，喜爱认识神，胜于燔祭。”^①又如弥迦先知所说：“万民各奉己神的名而行，我们却永永远远奉耶和華我们的神的名而行。”“那么，主向我们所要的是什么呢？只要你行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。”^②总之，“只有产生正义和正直的转变方能愉悦上帝。”^③

古典先知们对伦理道德的强调在犹太人放逐以至圣殿被毁以后，更显出其独特的意义；而拉比们又将古典先知的观点在《塔木德》中作了进一步的阐释和强调。拉比们通过自己的努力就是要让犹太人感到，虽然他们失去了自己的家园和祭拜的场所，但是他们的宗教并未终结，走近上帝的道路依然畅通，因为“宗教生活并不依赖有效的献祭崇拜，而是依赖于世间的道德行动和忏悔行为。”^④所以，除了献祭，他们还有其他的赎罪方式，那就是行公义、做善事、做一个义人。

在拉比们看来，上帝是无形的，但又具有诸多人的品性。“人类的行为中应该不可或缺的品质在上帝身上都是显而易见的。”^⑤这样一种人格化的上帝是可以接近的，同时他又是仁慈和公正的、道德的和完美的。他不但为人类提供了正确生活的律法，而且还为人类树立了可资效仿的榜样。“耶和華，耶和華，是有怜悯、有恩典的神，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实。”^⑥人是按照上帝的形象创造出来的，那么，人的生活也应该按照上帝的样子去塑造。人们应该效仿上帝，“行他的道”。“行他的道”也就是模仿上帝的品德：“正如上帝被称之为行公义，你们也应该行公义；正如上帝被称之为有慈爱，你们也应有慈爱。”“正如上帝有怜悯和恩典，你们也要有怜悯和恩典。”^⑦通过效仿来装点上帝，同时人才“可以称神圣的上帝之名”，而“凡称耶和華名的就必得救”。^⑧也就是说，只有当人们效仿上帝，过一种合乎道德的生活时，才会获得上帝的赞许，也才能与他的创造者建立一种亲缘关系。所以，拉比们告诫人们，不要一味追求物质上的享受，而应努力

① 转引自罗伯特·M·塞尔夫：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第84页。

② 转引自罗伯特·M·塞尔夫：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第92页。

③ 转引自罗伯特·M·塞尔夫：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第88页。

④ 转引自罗伯特·M·塞尔夫：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第250页。

⑤ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第240页。

⑥ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第240页。

⑦ 同上，第241页。

⑧ 同上，第241页。

积累高尚的品德，这种财富不论在人的今世、死后还是来世都能保持其价值：“在人离去的时刻，能陪伴他的不是金银财宝，而是《托拉》和善行；如《圣经》所说，‘你行走，它必引导你，你躺卧，它必保守你，你睡醒，他必与你谈论’”^①

那么，怎样才能使自己的生活会合乎道德呢？拉比们认为“《托拉》所要求的和所禁止的就是最可靠的向导，道德就存在于对其律令的遵行之中。”^②“使你们记念遵行我一切的命令，成为圣洁，归于你们的神。”^③只要遵行了律令，就能成为圣洁，成为道德的人，成为义人。“你们若照耶和华我们的神所吩咐的一切诫命，谨守遵行，这就是我们的义了。”^④

“上帝的宝座面前有七种品质：虔信、正直、公平、善良、慈悲、真实以及和睦”，^⑤另外还有博爱、谦卑、宽恕、节制、诚实等等，这些都代表了至高的美德，也成为犹太人生活中要遵行的道德规范，它贯彻于犹太人的家庭生活、社会生活和道德生活中。

在犹太人看来，虔信是他们与众不同的品性，他们凭借先辈们虔信的美德才获得了上帝特殊的恩宠。而上帝赐给他们律法的目的就是要将虔信注入到他们心中，他们坚信“上帝将向忠信的以色列赐予各种各样的福，而干旱和瘟疫，恐慌和恐怖，失败和放逐将光顾不忠的以色列人。”^⑥所以，犹太人把虔信放在所有至高美德的首位，并在向上帝真诚、恭敬的祷告中表现出来。拉比们强调：“祷告比献祭更重要”^⑦，比单纯地祈求物质上的需要更加高尚。因为通过祷告，人们可以在自己的内心深处与上帝亲密交流，也可以由祷告而获得一种安宁的心灵，完善人性中至纯至高的品质。所以，虔诚的祷告是犹太人道德和精神生活的一个重要组成部分。

除了虔信的美德，拉比们还崇尚谦卑。他们认为“神圣的上帝只让起神灵降落在勇敢、富有、聪慧和谦卑的人身上。”^⑧也就是说，只有谦卑的人才会使神灵与地上的人同在；而傲慢的人却会玷污大地，使神灵离去。“凡心里骄傲的，为耶

① 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第80页。

② 同上，第239页。

③ 《圣经·民数记》15：40

④ 《圣经·申命记》6：25

⑤ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第91页。

⑥ 罗伯特·M·塞尔夫：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第98页。

⑦ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第95页。

⑧ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第247页。

和华所憎恶。”^①因而，人们要极力做到卑微低下，“在众人面前要谦卑”。^②

《塔木德》中所强调的很多道德规范都是运用于社会生活中，有助于处理人际关系的。如：《圣经》律令中有一条“要爱人如己”，拉比们将它作为人际关系中唯一真正的标准加以弘扬，并告诫犹太人：“《托拉》带给以色列人什么样的信息？挑起天国的重担，竞相敬畏上帝，彼此施行仁爱。”^③所以，“对待同胞的名誉要跟对待自己的一样”。^④“己所不欲，勿施于人”更是《塔木德》中所倡导的“金律”。除了“博爱”，拉比们还强调慈善，把怜悯穷人，周济贫穷看作是捐赠者的一种义务，是赎罪的手段。并特别提出要“施善行”，“赠人以爱的行为”。他们认为“人如施慈善、行公义则犹如让世界充满了慈爱。”“慈善是了不起的，因为它能使（弥赛亚的）拯救靠近。”^⑤此外，拉比们还把生意场上的诚实作为昭示道德生活的美德之一；告诫犹太人要学会宽恕，“不可报仇，也不可埋怨”^⑥；要“爱和睦，求和睦”，^⑦因为社会的稳定与幸福只有在和睦的基础上才能得以保障。拉比们还指出保持和睦的要旨便是诚实和正义，“世界因三件事得以保存：诚实，公断以及和睦。”^⑧并特别强调正义远远胜过圣殿里的献祭。

总之，对犹太人来说，只有遵照律法中所规定的道德规范去行动，才能在日常生活中博得上帝的赞许，才能“因行称义”，成为上帝所“悦纳”的有道德的“义人”。

2、禅宗：“平常心是道”

当古代犹太教教导人们积极主动地用自己的道德行动和忏悔行为来博得上帝赞许的时候，禅宗虽然也让人不拘形式，自立自主，自悟自修，但它所强调的这种个人的努力并不是有意识的追求，而是一种无所作为，所谓“无心无修”。

马祖道一被问及如何修道时，答曰：“道不属修。若言修得，修成还坏，即同

① 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第247页。

② 同上，第248页。

③ 同上，第242页。

④ 同上，第245页。

⑤ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第254页。

⑥ 《圣经·利未记》19：8

⑦ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第233页。

⑧ 同上，第235页。

声闻。若言不修，即同凡夫。”^①道不属修，又不能不修，这就是禅宗独特的修行方式，所谓“无修之修”。

禅宗认为，人心即佛心，人性即佛性，而众生的白心本具一切，只要“识心见性”，不假心虑，不假修持，当下一悟，即成佛道。所以，“成佛”根本不是众生后天努力的结果，它不需要人们有意识的作为。“任何对心的思索或执著，都会远离本心，失却本来面目。”因为，起心即妄，“动念即乖”，只有于“无念无忆无著”之中，本心才会自然显现。那么，什么是“无念”呢？慧能说：“无念法者，见一切法，不著一切法，遍一切处，不著一切处，常净自性，使六识从六门中走出，于六尘中，不离不染，来去自由。”禅宗以“无念为宗”，认为只有顿悟“无念”之法，方可成佛。显然，这里的“无念”就是对一切事物都不起心、不执著，即“无心”。禅宗所谓“识心见性”，就是要做到去除妄念，达到“无念”或“无心”，“妄念都尽，即是修成”。^②

“成佛”不必有意识地修持，但又不是不修，修即修“无心”。希运禅师在其《传心法要》中说：“供养十方诸佛，不如供养一个无心道人。何故？无心者，无一切心也。”^③这个“无心”就是不执著之心。又说：“无心是道”，“但能无心，便是究竟。学道人若不直下无心，累劫修行终不成道，被三乘功行拘系，不得解脱。”^④所以，悟道、得道都没有必要去修外在的功夫，只要凡事不执著，达到“无念”、“无心”便是体现了道，“无心”也就与“道”相契合了。“学道人直下无心，默契而已。”^⑤

“无心之修”并非什么都不做，什么都不为，而是把修行当作日常活动中的寻常事，是一种完全自然而然的的活动，不假思索，不须计较。文偃禅师说：“得道之人，道火不能烧口，终日说事，未曾挂著唇齿，未尝道著一字。终日著衣吃饭，未曾触着一粒米，挂一缕丝。”^⑥有源律师来问大珠慧海禅师：“和尚修道，还用功否？”师曰：“用功。”曰：“如何用功？”师曰：“饥来吃饭，困来即眠。”曰：“一切人总如是同师用功否？”师曰：“不同。”曰：“何故不同？”师曰：“他吃饭时

① 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 89 页。

② 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 92 页。

③ 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社 1995 年版，第 109 页。

④ 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社 1995 年版，第 109 页。

⑤ 同上，第 110 页。

⑥ 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社 1995 年版，第 88 页。

不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较。所以不同也。”^①

禅宗认为这种“无心之修”就是一种自然无为的修持。马祖道一又进一步将“无心”阐发为“平常心”，提出“平常心是道”，更将这种自然无为的修持贯彻到日常生活中。“何谓平常心？无造作，无取舍，无断常，无凡无圣。经云：非凡夫行，非圣贤行，是菩萨行。只如今行住坐卧，应机接物，尽是道。道即是法界，乃至河沙妙用，不出法界。”^②可见，“平常心”就是无取无舍的不执著之心、自然的心。

也正是有了这种回归自性的“平常心”，日常生活便成了修行的道场。“行住坐卧”其实都是修行，因为生活中的一切都体现着佛法、禅道。禅宗还往往把禅描绘成生活中的点滴事情，如，吃的食物，穿的布衫，日用的针线，不离身的拄杖等。僧问：“如何是三宝？”（总印禅师）曰：“禾、麦、豆。”曰：“学人不会。”师曰：“大众欣然奉持。”^③传统佛教中的“佛、法、僧”三宝在禅师们这里成了大家喜欢而生活中不可缺少的“禾、麦、豆”。有僧人问景岑禅师，禅宗的最本质要领，景岑禅师曰：“一口针，三尺线。”僧人又问：“如何领会？”师曰：“益州布，扬州绢。”^④其实，禅就如日常生活中的东西那样，普通而又具体。所以，要修持禅道，只须在日常生活中持一颗平常心，自然而然地做你该做的事，不去刻意追求或执著，你就获得了自由和解脱。

临济义玄禅师曰：“佛法无用功处，只是平常无心，屙屎送尿，着衣吃饭，困来即卧。……古人云：‘向外作工夫，总是痴顽汉。’”^⑤“禅”就是平常的生活，穿衣、吃饭、喝茶、劳动……处处存在着禅，禅就在人世间，在人们的寻常生活中，若向外寻求，只是徒劳。

有僧人问文偃禅师什么是他在规定时间以外接引人所应恪守的一句话时，文偃禅师曰：“早朝牵犁，晚间拽把。”^⑥在禅师们的眼里，禅法就在日常的生活和劳动中，要得解脱，只需在日常生活和劳动中去用功夫。怀海禅师的“一日不作，一日不食”更是成为禅林中重视劳动的佳话。

禅宗讲“平常心是道”，是要人们在积极参与生活的过程中慢慢体悟禅，该做

① 转引自杨咏祜：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 37 页。

② 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社 1995 年版，第 111 页

③ 转引自杨咏祜：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 46 页。

④ 转引自杨咏祜：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 47 页。

⑤ 同上，第 25 页。

⑥ 转引自杨咏祜：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 34 页。

什么就做什么。僧人问景岑禅师：“如何是平常心？”师曰：“要眠即眠，要坐即坐。”僧人依然不能领会其中的意思，景岑禅师便说：“热即取凉，寒即向火。”^①禅的生活就如吃饭、睡觉一样平常，不必刻意去寻，该怎样就怎样，热了就去乘凉，冷了就去烤火。

阐释“平常心”的一个典型的言论就是赵州从谏禅师的“吃茶去”。无论对来过或没有来过的僧人，禅师都要说：“吃茶去！”这其实正是赵州对禅的描绘，不管是来过或没来的人都要从日常生活中去体悟禅。

有僧人初入寺院，请教赵州如何修禅时，赵州从谏禅师问：“吃粥了也未？”曰：“吃粥了也。”师曰：“洗钵盂去。”这位僧人忽然领悟。^②吃完粥，自然便是洗钵盂。修禅也如洗钵盂一样是自然而然的事。在禅宗这里，真正的禅就是生活，生活处处显露着禅机，只需踏踏实实、白自然然地生活，便会领悟到禅的境界。明觉禅师上堂曰：“直得动地雨花，何如归堂向火！”^③纵然把禅讲得天花乱坠，那也不是真正的禅，而回到僧堂，天冷烤火，这才是禅。

所以，禅宗不主张出家，而重视在家修行。《坛经》中说：“若欲修行，在家亦得，不由在寺。”慧能的“无相颂”便对“在家如何修行？”作了一个精辟的回答。“颂”曰：“心平何劳持戒，行直何用修禅。恩则孝养父母，义则上下相怜。让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。若能钻木取火，淤泥定生莲花。苦口的是良药，逆耳必是忠言。改过必生智慧，护短心内非贤。日用常行饶益，成道非由施钱，菩提只向心觅，何劳向外求玄。听说依此修行，西方只在目前。”（《六祖大师法宝坛经》）在慧能看来，禅不离人世，就存在于生活中，所以禅的修持也要紧扣日常生活。在日常生活中做应该做的事，讲究忠孝仁义，尊重伦理道德，常行利他之事，与他人和睦相处，同时讲究谦让、忍辱，健全自身人格，提高自我境界。只向自我内心寻觅，从而达到坚持平等心、行为正直的禅的境界。

总之，禅宗将修行与日常的生活融为一体，从日常生活中寻求入禅的道路。它把寻常生活当作修行的道场，号召人们以一颗“平常心”融入当下的生活，自然无为而悟得佛法真谛。所谓“在日常行住坐卧中返观自照，体悟自性，忏悔罪

① 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 37 页。

② 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 41 页。

③ 同上。

过，这就是修持禅道。”^①

（三）古代犹太教和禅宗与生活相结合的方式之比较

1、综合上述可以看出，古代犹太教和禅宗在与日常生活相结合的过程中表现出不同的特点：

（1）它们对待信仰对象的态度截然相反

在犹太人眼中，上帝耶和华是他们信仰的唯一的神。它无所不在、无所不能又无所不知；它是宇宙的最高主宰，具有至高无上的地位；它又是圣洁的、公正的、仁慈的，是人们效仿的榜样。而犹太民族与上帝的特殊又亲密的关系，使犹太人不仅笃信上帝的存在，而且对上帝充满了源于谦卑的敬畏、虔诚的热爱和绝对的服从。

而禅宗则不然。它一反传统佛教将“神佛”置于“唯佛为尊”的地位，却提出“即心是佛”，“心外无佛”，公然地否认“神佛”的存在；并反对人们“求佛求祖”，认为佛祖是“魔”，如果求佛祖，会被“佛魔”或“祖魔”摄住；甚至到后期，竟发展到“呵佛骂祖”的地步。虽然其用意是表现禅宗不惧权威，追求洒脱自在的特点，但禅宗对佛祖所表现出的“大不敬”在犹太教那里却是大逆不道，甚至是无法想象的。

（2）经教戒律在古代犹太教和禅宗中的地位是完全不同的

在犹太人看来，上帝是他们信仰和生活的源泉，而作为上帝的“特选子民”，就要永远无条件地遵守上帝所有的诫命、律例和典章。这些诫律是上帝的神圣“启示”，体现着上帝的旨意；而且它们是完美无缺的，“是世界的生命之源”，也是犹太人道德的基础，是他们生活的支柱。所以，“所有以色列人均要冥想圣命”，了解和正确地认识上帝启示的《托拉》，要出于对上帝的爱来潜心研习《托拉》，致力于《托拉》。犹太人把研读《托拉》看作是他们的基本义务，是他们侍奉上帝的表现，而且他们还把严格地遵守烦琐的诫命和律法的生活当成一种特殊的荣耀，一种上帝的恩宠。

而在禅宗这里，正是因为它强调人的“心性”即内心自觉，主张“以心传心”，

^① 转引自杨咏祜：《禅语今释》，江苏人民出版社2003年版，第22页。

所以坚持“教外别传”、“不立文字”，也就是不要任何经典规范。它把“求佛读经”归结为“苦”，把佛教经典视为“魔说”，并最终破斥经教。因为“法无定法”，所以各宗派没有统一的经典规范，却各有一套打破“执迷不悟”、接引学人的灵活方式，这也就是为什么在南宗的发展中会有那么五彩纷呈的禅风存在的原因。禅宗的不奉经典与犹太教对律法的严守谨遵形成了鲜明的对比。

(3) 它们对礼仪形式的重视程度也是完全不同的

在犹太教中，礼仪形式、祭祀条例也是上帝律法的重要组成部分，它构成了犹太人日常生活的主要内容。对犹太人来说，宗教的习俗和礼仪是他们借以与上帝交流、走近上帝的途径：犹太人用“献祭”表达对上帝的感恩、感激和尊敬，用发自内心的虔诚的祷告与上帝交流，用忏悔行为去赢得上帝的“拯救”……犹太教的礼仪形式被规定得具体而烦琐，但犹太人却心甘情愿又严肃谨慎地去遵行这些律例和仪式。

在禅宗这里，情况却大不相同。禅宗把持戒看作一种“著相”而加以取消，并废除念佛、礼忏、诵读等一切外在形式。禅宗认为，这一切外在形式不仅不是成佛的关键，而且正是因为拘于这些外在的修行方式才导致不能获得自由和解脱，所以需破除这个“相”。另外，传统佛教的“禅定”在禅宗这里也得到了新的诠释。禅定已不是单纯追求静坐不动、摄心息想，而是强调内观心性。只要“无念无相无住”，一切“行住坐卧”，都是禅定。因此，与犹太教相比，禅宗不但不重视礼仪形式，反而要极力取消和废除这些修行的外在形式。

(4) 它们体现在生活中的修行方式也迥然相异

古代犹太教因为有一个神性的基础，所以，它为人们提供的生活方式也是建立在上帝观念这一基础之上的。“契约”将以色列民族与他们的上帝紧密地结合在一起，而成为上帝的“选民”就意味着，犹太人要绝对地服从并服务于上帝。他们要严格地遵守“契约”，就要正确地认识《托拉》，细致地研读《托拉》，愉快而严肃地遵行《托拉》，并通过宗教习俗和礼仪与上帝交流，走近上帝；另外，还要依据律法效仿上帝，用自己的道德行为侍奉上帝，“显上帝的圣名”。很明显，这是一种积极主动地用自己的道德行为去亲证上帝的存在、完全以上帝的律法为中心的生活方式。

而禅宗由于强调“心性”，注重人的“内心自觉”，所以不假外求、不惧权威、不奉经典、不要戒律、不拘规范。它教导人们在一种完全自由、无拘无束的状态中发掘“自心”、“本性”，并自然地融入寻常、“当下”的生活，培养和转变自己的心态，做到“无心无念无住”，在“无心”、“无修”中达到修行的目的，获得精神的解脱。它不像犹太教那样号召人们积极主动地用自己的道德行动和忏悔行为来博得上帝的赞许，相反，它告诫人们要用一种“无心”融入日常生活，强调自然无为、“平常心是道”。

另外，犹太教因完全融入犹太人的日常生活而成为他们独特的生活方式，犹太人的生活本身就是践履律法、修行宗教，而这种修行的方式可以说是一种“由外向内”的修行。犹太人严守谨遵律法的方式是建立在其独特的“上帝”观念的基础之上的。至高的“上帝”是他们信仰的中心，是律法的绝对立法者、颁布者，是律法遵行的监督者和最终的审判者。可见，犹太人的修行是受外在力量的限制。这种外力的强制慢慢地渗透进犹太人的血液里，成为他们的生命的一部分。他们在日常生活中自觉地用虔诚的内心感受上帝，用道德的行为来回应上帝。这表明犹太人的生活完全是为着一个神性的目的而展开的，是一种神圣又崇高的生活。

而禅宗的生活修行方式则是一种“由内向外”的修行。它强调“修心”，修一种“无心”，即自然无为的不执著之心。实际上也就是让人们转换一种心态，顺其自然，在日常生活中享受“当下”，不去刻意地、人为地制造某种障碍。修得了这种“无心”，再以这种心态去看待万物和处理事情时，一切便都简单了。所以，禅宗的修行首先是反观心性，获得一种内心的自觉，再将这种“无心”运用在日常生活中，在自然无为中达到精神的自由。显然，这与犹太教是完全不同的。

2、另一方面，我们还可以看到，尽管古代犹太教和禅宗各自与生活相结合的方式存在着极大的差异，但它们在注重日常生活、把宗教与生活紧密结合的方面却是相通的。

(1) 首先，如前所述，无论犹太教的“上帝”观念还是禅宗的“内心自觉”都为它们宗教本身与日常生活的结合奠定了坚实的理论基础。正是在这样的基础上，犹太教为虔诚的犹太人提供了一种“以上帝律法为中心”的生活方式，让人们在遵行律法中生活，在生活中践履宗教，从而将犹太教完全地融入犹太人的生

活，使他们的生活与信仰紧紧地联系在一起；而禅宗也将寻常生活当作修行的道场，号召人们以一颗“平常心”安于“当下”本真的生活，在日常生活中寻求入禅的道路，同样体现了“在生活中修行，在修行中生活”的特点，从而将生活与修行融为一体。可见，古代犹太教和禅宗都是强调并实现了宗教本身与日常生活紧密结合的典型。

(2) 其次，它们都是实用的宗教，不重教义，也不诉诸于纯粹理性的思辨，相反却都注重日常生活的实践，主张立足于现实和现世实现人生的价值或获得个体精神的解脱。

在禅宗看来，“佛”或“道”不是一个对象化的“物”，而是内在于人的心性当中的。只要人们用智慧观照内心，认识到本性，也就“成佛”或“见道”了。但是，这种“观照”不是理性的思考，它是“不立文字”、超越名言概念的一种“般若直观”。它要“观照”的是人的“真心”、“赤子之心”，把这种“真心”运用到生活中便是“平常心”、“无心”。

正因为禅宗强调修一种“无心”、“平常心”，获得内心的自觉，所以，一切外在的形式在它看来都是“相”，都是障碍，均需破除。因而，禅宗不假外求、不惧权威、不奉经典、不要戒律、不拘规范。佛法在它这里已不再是人们顶礼膜拜和规范行为的空洞的标准，禅宗把这种纯粹理论的东西拉到生活中，将抽象的佛法理论与日常生活相联系，赋予了佛法新的含义。认为能运用佛教观点于日用处才是佛法。“佛法在日用处，行住坐卧处，吃饭吃茶处，语言相问处，所作所为处。举心动念，却又不是。”^①

在禅宗看来，真正的佛法是“超佛越祖之谈”，是回归日常生活能实践应用的佛法。它不是抽象的理论而是如生活中的常用事物一样简单、普遍、平常。有僧人问文偃禅师：“如何是超佛越祖之谈？”师云：“蒲州麻黄，益州附子。”^②有僧人问法常禅师：“如何是佛法大意？”师云：“蒲花柳絮，竹针麻线。”^③有僧人问赵州从谗禅师：“如何是祖师西来意？”师曰：“庭前柏树子。”^④禅宗告诫人们不要沉醉于那些抽象的经典和佛法，应多关注日常生活，只有在日常生活的应用

① 转引自吴炎：《唐代禅宗对我国佛教的改革》，载“社会科学（沪）”1984年第2期，第90页。

② 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社2003年版，第49页。

③ 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社2003年版，第49页。

④ 同上，第48页。

中才能找到真正的佛法。所以，在禅宗这里，生活重于教义，它不像传统佛教那样完全遵教义而行，而是遵生活而行，号召人们用一颗“平常心”去体味生活，感悟永恒。

有人说，禅宗的最大贡献，就是“把‘真心’溶化在日常生活实践中，使真如不再是一个可观的对象，从而实现了本性之心的既内在又超越，即是把般若学说及悟道密切地灌注于生动活泼的生命实践中。”^①禅宗正是让人们在这种“当下”的生活实践中，展现自我的本来面目，并用一颗无分别的、包容的心去看待外物，将一个真实的自我与外界融为一体，去自由地慢慢体会那个永恒的存在。

再来看看犹太教。古代犹太教同样重视人的日常生活和行为，这一传统的形成是与古典犹太教时期的犹太先知们的思想分不开的。那些犹太先知们“既不沉溺于敏锐的论辩，也不热衷于学术上的构造。他们并不企求对经验的最高原则刨根问底。总起来说，他们与思辨无缘。”他们诚信“启示”，内心完全“为一种不可抗拒的真理所慑服”，^②他们凭借感觉把握上帝对他们显现的一切，所以他们的思想都是他们内心体验的产物，具有重直观和实践的特征。他们确信上帝的存在，但他们所关心的不是上帝，而是上帝与人的关系，是上帝赋予给人的道德戒律，是人如何“行”才能博得上帝的赞许。正是犹太先知们的这些思想奠定了犹太教成为伦理一神教的基础，也阻止了它通向理性思辨的道路。

正因如此，犹太教没有确定的教义和教条，它的律法也主要是一些指导生活的道德规范。犹太教强调“因行称义”，注重人的道德行动和忏悔行为，要求犹太用日常生活中的恭行践履去亲证上帝的存在，用自己的善行和忏悔去接近上帝。因为在犹太教中，宗教和生活是紧密地联系在一起的：“宗教通过生活被证明，生活为宗教所充盈，宗教信仰不在生活的日常行为中得到确证就没有虔诚。同样，也只有宗教戒律被忠实地践履的地方，才有合法有效的日常行为。”^③

“犹太教的特性表现在宗教领域和道德领域的统一之中。……善行就是让世界充满上帝，真正侍奉上帝就是把上帝拉入生活。”^④而上帝就是“在与世人共同

① 转引自卢升法、何育：《佛光禅髓》，华夏出版社1995年版，第122页。

② 《《犹太教的本质》译者序》，利奥·拜克著，傅永军、于健译，山东大学出版社2002年版，第9页。

③ 《《犹太教的本质》译者序》，利奥·拜克著，傅永军、于健译，山东大学出版社2002年版，第12—13页。

④ 马丁·布伯：《论犹太教》，刘杰等译，山东大学出版社2002年版，第100页。

相处和相互依存中向世人走来并显现自身的”^①。所以，正是在现实的“当下”的生活中，人们才感受到上帝的存在；也正是通过人们的道德行为和有效的行动，人们才与上帝沟通，将上帝显现在现实里。显然，在犹太教中确证上帝的存在，不是靠理性的思考，而是凭借人们在生活实践中的道德行动和忏悔行为。犹太教让人们在生活中体味神圣，在行为中显现上帝。

总之，无论是犹太教用人们日常生活中的道德行为来确证上帝的存在，还是禅宗把“真心”溶化在人们的生活实践中以求解脱，它们都不重教义，也不诉诸于理性的思辨，而是将宗教与生活紧密地结合在一起。

① “《犹太教的本质》译者序”，利奥·拜克著，傅永军、于健译，山东大学出版社 2002 年版，第 13 页。

三、各具特色的宗教归宿

古代犹太教将宗教完全生活化，并最终演化为一种生活方式，让犹太人在这种生活方式中获得一种神圣而崇高的宗教归宿；而禅宗则将生活宗教化，赋予日常生活以宗教的意义，并引导人们安于寻常的生活，转变一种心态，从而在随顺自然中获得“顿悟成佛”的逍遥境界。

（一）民族的历史责任感与个人的精神解脱

1、犹太教：民族的历史责任感

犹太民族是一个有着独特信仰的民族，唯一神崇拜是他们信仰的基础，所以这个民族的一切都是与神圣的上帝相关联的。承认并接受上帝的“启示”是犹太民族存在的唯一理由，而承诺遵守上帝的一切诫命和律法又使这一民族以上帝“选民”的特殊地位和“神圣民族”的身份区别于周围其它的民族。之所以神圣，是因为犹太民族的存在是基于一个神圣的目的——用自己的道德行为见证上帝的存在，使上帝的“圣名”得以显现；同时，犹太民族还肩负着一个“用自己的信仰和道德行为为外邦人树立榜样”的重要使命。所以，犹太民族就生活在他们神圣的信仰当中，生活在上帝律法为他们提供的特殊方式中。

作为神圣民族的一员，犹太人的一生都紧紧地环绕在律法的周围，充满了浓郁的宗教色彩。犹太律法规定，男婴在出生的第八天就要接受“割礼”（实行“割礼”是犹太民族成为上帝“选民”的标志，也是犹太教徒必须遵守的特有习俗）；男孩长到13岁，女孩长到12岁时，要参加成年礼；结婚时要在犹太圣堂里举行结婚仪式：一对新人在受到祝福后，新郎要用右脚把酒杯踢碎，表示即使在其大喜的日子里，也不忘记耶路撒冷圣殿被毁的耻辱。在建立的家庭中，写有“经训”（Shema）的羊皮纸被放在一个称作“麦朱扎”（Mezuza）的镜框里，被虔诚地诵读并庄严地钉在门框上，这就是有名的“门柱（框）经卷”；每一个家庭都要备有一个小型的图书室，有祈祷书、节日书、“逾越节”书和“摩西五经”等；他们有

严格的食物禁忌，甚至在一个犹太家庭中的一顿饭也“不只是一个满足饥饿的场合，而是一种生活和精神的行为”……

以律法为中心的生活方式将犹太民族同周围的其他民族隔离开来，使他们的生活变得神圣；而特殊的犹太历法更将犹太人封闭并团结在他们共同的信仰当中。

犹太历法是根据自然规则来制定的，既不同于穆斯林也不同于基督徒的历法。它规定一年只有 354 天，这样每年就会有 11 天的剩余，19 年中会有 7 个多出来的月，犹太历法将这些多出来的月份按照阳历的名称穿插进它的阴历月份中。这样特殊的历法在犹太人被逐和散居的环境中，仍保持着完全的独立性，而由这种历法所规定的圣日和节期则将不同环境中的犹太人团结在他们共同的信仰中——不论他们身居何处，都能在节日或“圣日”的同一天、同一时刻共同缅怀过去，共同聆听上帝的“启示”。

因为犹太人的所有节日都与整个的犹太民族相关联，而且都是宗教性的节日。它们大多与谢神、感恩、忏悔和历史事件有关。如：犹太教的三大朝觐节日中的“逾越节”是与古以色列人逃出埃及摆脱作奴隶的命运的历史事件相联系的，并暗示上帝是“救赎者”，古以色列人因上帝的“救赎”成了上帝的仆人；“五旬节”则是纪念上帝在西奈山传授“十诫”并与以色列人立约的历史事件，它告诫犹太人：只有精神境界达到在西奈山获得的“托拉”启示后，才能实现彻底的拯救……^①所以，不论犹太人处于怎样的环境中，但是相同的圣日和节期却使他们走在共同的历史回忆中，走在他们共同的信仰和特殊使命里。

犹太历法所规定的圣日和节期几乎占据了每一年的大部分时间。也就是说，犹太人在每年的大部分时间里都是在庆祝他们独有的节日和“圣日”。犹太“新年”是他们站在上帝面前接受审判的“敬畏的日子”，也是忏悔十日的开始，接着是他们的“赎罪日”，被称为安息日中的安息日；“赎罪日”后是三大朝觐节日之一的“住棚节”，以纪念上帝在沙漠中保护古以色列人；之后是“圣会节”、“光明节”、阿达尔月初七的“摩西诞辰日”；接下来还有“普珥节”、“新年植树节”以及三大朝觐节日中的“逾越节”和“五旬节”；另外，还有每周一次的“安息日”和其他一些小的节日……

^① 参阅（英）诺曼·所罗门：《当代学术入门——犹太教》，辽宁教育出版社 1998 年版，第 63 页。

在节日的庆祝活动中，通过唱歌和讲故事，他们重现历史上一些重要的事件。如：以色列人出埃及的经历、在西奈山下接受上帝的律法等等。而置身于一些特定的仪式中，聆听着先辈们的事迹，使每一个犹太人都仿佛回到先辈们特定的生活环境中，与他们一起经历“出埃及”、一起聚在西奈山下接受上帝的契约。宴席中吃一些无酵面包、芜荬或苦菜，也使每一个犹太人体会到先辈们的艰辛和顽强，从而平添一种崇敬和信心，同时通过节日中对《托拉》的学习和阅读以及一些祈祷仪式，他们会真切地感受到上帝的救赎，并增强了一种将这种救赎变为现实的强烈信念。在犹太传统中，至少有十个男人才可以一起读《托拉》，而这个阅读和学习《托拉》的群体犹如古以色列人在西奈山下接受上帝最初启示的那个伟大事件的重演，让每一个学习《托拉》的犹太人，都会感觉到自己与历史上那些先辈们有着不可分割的联系，甚至领会到自己就是那个实现理想目标的无穷链条中的一员，从而产生一种坚定的历史责任感。

一年又一年的“圣日”和节期的循环，不断地加深着犹太人这种群体的记忆。他们一遍遍地重温着犹太民族的历史，一次次地接受着民族和宗教传统的教育，犹太的思想和传统模式已深深地渗透进每一个犹太人的血液里，并时时地提醒他们，每一个个体的生命其实都与一个高高在上的神圣目的相联系。这种强化了民族意识和宗教意识使他们感觉到，他们的生命不再仅仅属于个人，而是属于整个犹太民族的，属于犹太民族的历史和未来。

同时，他们把这种在不断重复的“圣日”和节期中所获得的经验和力量延伸到他们的日常生活中，使他们的每一天都有了特殊的意义——每一天，他们都活在他们神圣的使命里：用他们的行为见证一个永恒的上帝的存在，显上帝的荣耀；并通过他们的行为逐步地改变现实世界，促成那个理想的“最终救赎”的目标的实现。这样，他们在日常生活中的“每一种行为都被赋予了伟大的意义。而‘救赎’就弥漫在这些微小的行动中，这些行为会慢慢促成一个新天地。犹太教在一朵花中摘取来世，在一粒沙中把握无限。”^①因而，他们的生命在努力变得“圣洁”的过程中，获得了更大的价值，他们的生活在遵从上帝的律法中有了更深的意义。

^① Rabbi Irving Greenberg, *The Jewish Way*, First Touch Stone Edition 1993, 第 22 页, 笔者译。

2、禅宗：个人的精神解脱

与古代犹太教追求一种民族的、集体的历史责任感不同，禅宗的目标却是要人们在“识心见性”的基础上“顿悟成佛”，获得自身精神的解脱。而“成佛”实际就是“识心见性”，“顿悟”则是一种“识心见性”的形式。慧能说：“我于忍和尚处，一闻言下大悟，顿见真如本性”。“何不从自心顿现真如本性……识心见性，自成佛道。”只要内心实现“顿悟”，当即就可达到识心见性、觉悟解脱、成佛的境界。因为“一念若悟，即众生成佛。”“前念迷即凡，后念悟是佛”，所以，“顿悟”又是众生上升到佛的关键步骤。

禅宗的悟道不是一种理性的思辨推理认识，而是一种非理性的直观。它所观照的是人的“心性”、“自性”、“本心”。而本性“自足清净”，“自有般若之智，自用智慧观照，不假文字。”^①所以，对它的观照，无需文字语句的描摹，也不需逻辑的推演，需要的只是用自己的“无念”、“无心”去契合那个真如“本性”。“学道人直下无心，默契而已。”^②黄檗希运禅师说：“论这个法，岂足汝于言句上解得他？亦不是于一机一境上见得他。此意唯是默契得，这一门名为无为法门。若欲会得，但知无心，忽悟即得。若用心拟学取，即转远去。”^③他指出，心性只能依靠默契心会，如果求知求解，反而迷失大道。可见，“顿悟”不同于一般的认识形式，它追求的只是对“本心”、“本性”的一种感性直观，是一个证悟默契、非思量的过程。一天，药山惟俨禅师正端坐时，有僧人问他：“兀兀地思量什么？”师曰：“思量个不思量底。”曰：“不思量底如何思量？”师曰：“非思量。”^④“非思量”不是思量，也不是“不思量”，是超越了分别心，不受任何限制的根本思量。在这种“非思量”中，去除一切“我知我见”（无执），才能实现“无心”，不为外物所缚，也才能顿见到本心常性。

同时，禅宗的“顿悟”其实只是一种主观的心理体验，不是对客观事物的反映。外物对它来说是“空”，它所悟所念的只是人的“自性”、“本心”，它“不染万境”“不于法上生念”。所以，“顿悟”、“见性”是主观意识的自我表现，它“不同于

① 转引自邢东风：《禅悟之道》，中国人民大学出版社1992年版，第71页。

② 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社2003年版，第110页。

③ 转引自邢东风：《禅悟之道》，中国人民大学出版社1992年版，第85页。

④ 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社2003年版，第65页。

通常那种主体置身于对象之外的静观式认知，而是主体参与其中。或者是主体达到客体所具有的那种状态的活动体验，它要求通过主体自身的活动来‘证明’自己所信奉的最高实体或终极存在——对禅宗而言，就是指所谓的心、性——的真实存在，要求主体通过自身的活动达到自己期望的目标，进入理想的境界。”^①“顿悟”就是这种“证悟”本心存在的“主体自身的活动”。在顿悟的“自我意识”中，没有主客之分，“而主体就是客体，客体就是主体。”（铃木大拙：《禅学随笔》）所谓“见性”，“性即是见，见即是性”，“见”或“领悟”都是心性的作用和表现，或者说是一种心的作用和功能的发挥。通过“见”或“悟”的活动，人们可以感受到或体验到自己本心的存在，这样就足够了。“顿悟”并不需要“悟”什么，它仅仅是有“悟”的活动而已。由于“心性本来清静，体不可得，因而所谓‘顿悟’‘见性’实际上是无得不见。”^②也就是所谓“悟无所得”。虽然“悟无所得”，但这个“悟”本身就已经证明“悟”之本体的存在了。

禅宗的“顿悟”或“解脱”往往是一念间的事，“一念若悟，即众生是佛”，“迷来经累劫，悟则刹那间”，即南宗的“顿悟”不是渐变的过程，而是一个瞬间的突变或“质变”。其实，说到底，顿悟时的“一念”转变就是一种心态的转换，这种心态就是“无念”。南宗的“无念”不是像北宗那样“百物不思，念尽除却”，而是在意念的不断流动中使意识无所执著，不受任何限制，自由自在地发挥作用，所谓“于念而不念”，“于相而离相”，“心不住法”等。心不住于一法，“不离不染”，“不取不舍”，便进入了一种不受任何束缚的自由境地，这时那个真如本性才会自动的显现出来。

南宗正是让人们在“直下把握当前的一念”即“无念”中，得以“见性成佛”、自由解脱。因为真如本性，即人的本性，是超越具体规定、无所分别的绝对实体，“佛性是不二之法”。要想“识心见性”，必须超越对事物差别对待的认识，泯除对事物对待的规定性的主观分别，即所谓“离二相”。而只有在“无念”中，意识才处于一种非此非彼得不确定状态，“见一切法，不著一切法，遍一切处，不著一切处。”无所执著，才能“内外明彻”，“通达无碍”，也才能直接契合那个无差别的真如本性，如马祖道一所说：“理事无别，尽是妙用，更无别理，皆由心之回转”。

^① 转引自邢东风：《禅悟之道》，中国人民大学出版社1992年版，第89页。

^② 转引自邢东风：《禅悟之道》，中国人民大学出版社1992年版，第89页。

①所以，“顿悟”时的“一念”转变就是由对事物的差别对待的“心”转为“不染不染”的“无心”、“无念”。

以这种“无念”、“无住”之心看事物，便在自己的意识中彻底地泯除了分别，从而物我两忘，超脱生死，这是一种瞬间的高峰体验。在这种体验中，修行者便会亲身感受到自己就是那个绝对的永恒终极的真实存在，所谓“识心见性”了。在南宗眼里，只有这种瞬间的体验感受才是真实的，一切永恒、无限、绝对，只不过是这感受体验的一瞬间而已，“瞬间即永恒”。

（二）生活的“有意义”和生活的“有意思”

1、犹太教：神圣而崇高的宗教归宿

由于与一个神圣的目的相联系，犹太人的生活便不仅是神圣的，而且是崇高的。《圣经》上说：“你们要圣洁，因为我耶和华你们的神是圣洁的。”^②因为上帝是圣洁的，具有一种任何人都不能企及的完美。作为上帝的特选子民、上帝名誉的卫士，犹太人应该极力维护上帝这种最完美的圣洁不受堕落行为的亵渎。因而，犹太人有责任也有义务让自己也变得圣洁，用高尚的行为为上帝增光，显上帝神圣的名。

变得圣洁是犹太教的一个中心目标。要变得圣洁，就是要“行上帝的道”，要在最高形式上效仿上帝，努力变得像上帝一样，真正成为上帝的影像。而上帝是道德的、完美的，侍奉上帝是高尚情操的源泉。所以，犹太人在日常生活中努力地遵行上帝的律法，谦卑地侍奉上帝；不断积累自己的善行，施慈善、行公义，爱人如己；用虔诚的祷告和真心的忏悔与上帝交流，用自己的道德行为赢得上帝的赞许。

在异教徒看来，犹太律法繁琐而又无理性，不仅束缚了犹太人的自由意识，而且使他们违背理性而生活。比如：在犹太教的饮食诫律中，人们的食物分“合乎诫律要求的”、“洁净的”、“可吃的”和“不合乎诫律要求的”、“不洁净的”、“不可吃的”；动物的宰杀有严格的规定；准备食物的方法也有固定的程序；手的清洗

① 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社1995年版，第112页。

② 《圣经·利未记》19：2

和吃饭时的祈祷也有详细地说明，不同的食物有不同的祷告内容……

但是，面对这样严格而又具体的诫律，犹太人却认为“《圣经》中的任何律例均非无由或轻率而立，但其目的是使我们能在一生中和所有行为中在所有人面前行义，不忘万能的上帝。这整个系统如此介意不洁之肉与物，爬行类和野兽，它把目标盯在了正义及人与人之间的公正关系上。”^①因为，在犹太人眼里，食肉的野兽对其他动物“施以暴政”，而驯良的动物则以谷类为生。所以他们认为，律法中把食肉野兽作为“不洁净的”，把驯良的动物作为“洁净的”，这一规定是非常合理的，它体现了上帝的公正和理性；同时，它对现实的人也有教化和警戒的作用，“律例为其而定的人必心中行义，不要自恃己力施人以暴虐，不掠夺他人之物，以正义之舵操纵自己的生活道路，就像前述的驯良之鸟，只吃地上长的各种谷物，并不施虐残害自己的同类。”^②

在犹太人看来，律法禁止他们食用某些食物，其实正是在用上帝启示的理性来压制他们的食欲，考验他们的自我节制之心。“当我们感到渴望吃水产类、鸟类、兽类和各种肉类，而律法禁止食用时，我们便通过理性的优势来戒绝。因为我们的胃口的嗜好要受节制之心的检验和禁止，而且我的身体的所有运动均遵守理性的约束。”^③所以，他们认为他们不但没有像异教徒所批评的那样违背理性而生活，恰恰相反，他们正是在遵循上帝的理性，走一条正义之路。“因为律法使我们懂得了自我控制，使我们成了自己所有快乐和愿望的主人，并把我們培养成真正的男子汉，从而使我們乐意忍受所有痛苦；而且它教给我们公正，使我们在所有性情下均行事公正；它教给我们正义，使我们以应有的敬意来崇拜唯一上帝。因此，我们不会吃不洁之肉；因为我们信奉上帝订立的律例，我们也知道，创世者又是立法者，它正按照我们的特性感知我们。”^④

同时，这种特殊的饮食律法也是在提醒犹太人对所有的生命均以崇敬和关切的心态来看待。比如，在犹太律法中规定“肉和牛奶不可同食”，就体现了犹太人对生命的重视。这其实也是对上帝的效仿。“变得圣洁意味着从一种常规的、同质

① 转引自罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第203页。

② 转引自罗伯特·M·塞尔茨：《犹太的思想》，赵立行、冯玮译，上海三联书店1994年版，第203页。

③ 同上。

④ 同上，第204页。

的存在转向一种完全不同的、充满价值的生命经历中。”^①即：不但要通过自己的善行和忏悔不断地完善自己的生命，同时还尊重和关心其他生物的生命。所以，犹太人的“吃”已不再是单纯地满足人的营养需要的物质活动，而是一种渗透了宗教和文化因素的精神活动了。

总之，犹太人极力地维护着独属于他们的律法，并无怨无悔地用善行和忏悔谨守着一个神圣的“契约”，因而，以律法为中心的生活对犹太人来说非但不是一种负担，一种束缚，反而是一种荣耀，一种崇高。通过遵行律法，他们效仿上帝，走近上帝，圣洁而谦恭地与上帝同行。在他们看来，这是一种何等的荣耀！是上帝的宠爱才让他们得以能够遵行这一神圣律法：“以色列是受宠爱的，因为他们被赐予了所盼望的契约（即《托拉》）；然而，是通过一种特殊的爱才让他们知道世界赖以被创造的这部契约是属于他们的，如《圣经》所说，‘因我给你们的是好教训，不可离弃我的《托拉》’。”^②

犹太人认为，“上帝把成文《托拉》给他们是让他们胸怀律法，以便能获得功德。上帝赐予他们口传《托拉》是要让他们有别于其他民族。”^③犹太律法向人们反复灌输了勤劳、勇敢、刚毅、自我牺牲、正义、真理、诚实、友爱、慈善、忍耐等道德规范。而正是通过遵行这些成文的和口传的律法，犹太人才不断地丰富和完善了自己的生命，提高了自己的道德水准，既显了上帝的名，也成为其他民族的榜样。同时，这种伦理—神教的生活方式犹如一种“坚垒和铁墙”，将犹太人围于其中，使他们以一种道德的优越感和生活的崇高感从其他民族中“区别为圣”。

在犹太人看来，他们这种遵行律法的生活才是最有价值、最神圣、最高尚的生活。他们自豪于自己的生活没有像异教徒那样沉溺于放荡和劣行，他们用这样的“祷告词”来表达对犹太教赐予他们崇高理想的感激：“主啊，我的上帝！感谢你让我与坐在研习所内的人们为伍而不是与常去剧院和马戏场的人做伴；因为我和他们虽都早起——我去学习《托拉》，而他们却是去忙于虚空；我和他们虽都劳动，但我劳动能获得奖赏，而他们劳动却一无所获；我和他们虽都步履匆匆——我是走向来世的生活，而他们却是走向毁灭的深渊。”^④

① Rabbi Irving Greenberg, *The Jewish Way*, First Touch Stone Edition 1993, 第 145 页。

② 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社 1998 年版，第 145 页。

③ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社 1998 年版，第 167 页。

④ 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社 1998 年版，第 427 页。

2、禅宗：“随顺万物任逍遥”的禅境

不同于犹太教追求神圣而崇高的生活意义，禅宗却着眼于一种自由自在、任性逍遥的生活乐趣，向往“顿悟”和“解脱”的禅的境界。那么，这种“顿悟”后的禅的境界到底是怎样的一种境界？它对佛教徒的生活和生命又有怎样的意义呢？

我国唐代的青原惟信说过这样的一段话，常被人看作参禅的三种境界：“老僧三十年前未参禅时，见山是山，见水是水。及至后来，亲见知识（即“善知识”，指有道行之人），有个入处，见山不是山，见水不是水。而今得个休歇处，依前见山只是山，见水只是水。”这里的第一个阶段是僧人未习禅时的见解，“在此阶段中，惟信通过自己的意识（‘心’）把山和水从万物中分离出来而客观化为‘山是山，水是水’。”这是“有我”的“妄自分别”，是一般世俗人的认识。及至第二阶段，消除了“妄自分别”，达到“诸法皆空”，所以便看到了“山不是山，水不是水”。^①第三阶段是将“无分别”和“空”本身也破掉，便进入了一个全新的“无分别之分别”的境界：“山只是山，水只是水。”这时的山和水不同于第一个阶段主观化了的山、水，而是真山、真水，是山水的本来面目。当我们看到山水以其“如实”的样子展现着，也就见到“万物皆如其本然”，皆有其独特的个性，且万物平等，并无高低贵贱之分。而此时的“我”也不是那个第一阶段中主客二分的“自我”，而是“真我”，是与万物一体，相互平等又相互融合的“真如本性”，见“山只是山，水只是水”，就是“真心”的显现。

第三个阶段被称为“禅悟”的最高境界，即超越了主客观的对立，物我统一，一切如如，充满生机。在这个境界里，你会感到一切的分，如：有无、色空、善恶、是非、荣辱、贫富、贵贱等等，都完全失去了意义，一切平等，“如其本来面目”。因之，万物与你完全合为一体，成为一个永恒的存在，这就是“真如本性”，也是真正的佛性。这一瞬间你会感到，“我即是佛，佛即是我”，瞬间便会得到永恒，如“万古长空，一朝风月”，刹那间既成终古。这时，你的心由于无所执著而自由自在，自然逍遥，从而获得了一种超脱。

有人说，禅宗的这种最高境界就是一种审美境界。主体“禅悟”后所体验到

^① 参阅卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社1995年版，第164页。

的“一切如如”、“物我一体”、“意象浑融”、“生死两忘”、“瞬间永恒”等等都是极具审美意味的意象群；而“禅悟”后的主体也在这种超越一切有无分别、与万物的合一中体会到某种终极的合目的性的存在，从而获得一种自由超脱、宁静淡远的审美愉悦（有人称之为“禅悦”）。

说到底，“禅悟”的境界其实就是主体“体验”的世界，是人心态转换后所体验到的理想境界。经过这样的“顿悟”或心态转换后，再去观外面的世界，意义便完全不同了。依然是吃饭、睡觉、喝茶，但一“悟”之后，这些便不再是单纯的吃饭，睡觉了，而是佛法的“妙用”和体现，是含有禅意的生机勃勃的与“我”一体的世界。“青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若。”^①“我”所需要做的只是将自己融入这个“如其本真”的世界，“随顺天地万物之本性”，不滞一物，任心而逍遥即可。

正如希运所说：“语默动静，一切声色尽是佛事，何处觅佛？不可更头上安头，嘴上加嘴。但莫生异见。山是山，水是水，僧是僧，俗是俗；山河大地，日月星辰，总不出汝心。大千世界，都是汝自己，何处有许多般。心外无法，满目青山，虚空世界，皎皎地，无丝发许与汝作见解。”^②只要“莫生异见”，以一种“无分别智”去看待万物，则“身心一如，身外无物”，“十方世界，只在目前。”^③又以一种不执著心（“无心”）去体味日常生活，任运自然，你便会获得“逍遥”的禅境：“本来无一物，何处有尘埃。若得此中意，逍遥何所论？”^④在一切时中，“要行即行，要坐即坐”、^⑤“饥来吃饭，睡来合眼”、“随时及节”，^⑥便可体会到“日日是好日”，从而实现生命的真谛。石头禅师说：“即心即佛，心佛众生，菩提烦恼，名异体一。汝等当知，自己心灵，体离断常，性非垢净。湛然圆满，凡圣齐同，应用无方，离心意识。三界六道，唯自心现。”^⑦

后期禅宗的禅师们尤其强调这种禅境，他们将这种心态渗透进日常生活，形成一种随缘任运的态度，所谓“随缘消旧业，任运着衣裳。”^⑧这种心态也就是一种

① 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 187 页。

② 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社 1995 年版，第 110 页。

③ 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 189 页。

④ 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社 1995 年版，第 110 页。

⑤ 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 224 页。

⑥ 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 230 页。

⑦ 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社 1995 年版，第 113 页。

⑧ 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社 1995 年版，第 110 页。

“平常心”，慧开禅师所作的“平常心是道颂”中说：“春有百花秋有月，夏有冷风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”^①在南宗这里，禅是什么？禅就是生活，禅就是实践。铃木大拙先生说：“禅是大海，是空气，是高山，是雷鸣与闪电。是春花，是夏日，是冬雪。不，它在这一切之上。它就是人。”^②一个“无闲事挂心头”的人，一个“顿悟”的人。

日用处处是禅，只有这种“顿悟”了的人、“无心”的人才能领略那种“云在青天，水在瓶”的高远境界；才能“身处闹市也寂静”；才能在看似枯燥的日常生活里活得满怀激情和乐趣，而且洒脱自在、悠然自得——有僧人问省念禅师：“如何是道？”师曰：“炉中有火无心拨，处处纵横随意游。”又问：“如何是道中人？”师曰：“坐看烟霞秀，不与白云齐。”^③才能像百丈怀海禅师在诗中所云：“放出汾山水牯牛，无人坚执鼻绳头。绿杨芳草春风岸，高卧横眠得自由。”^④做得一个“有缘即住无缘去，一任清风送白云”的“无事僧”、“自在人”；或如云、水一样不为外物所累，自由自在，如：慧南禅师上堂云：“入海算沙，空自费力。磨砖作镜，枉用功夫。君不见，高高山上云，自卷自舒，何亲何疏？深深涧底水，遇曲遇直，无彼无此。众生日用如云水，云水如然人不尔。若得尔，三界轮回何处起？”^⑤也才能真正体会那种与万物浑然交融、空灵宁静的审美愉悦，过一种淡泊却绚烂的人生，如唐明宗时僧人可止有一首《精舍遇雨》诗云：“空门寂寂淡吾身，溪雨微微洗客尘。卧向白云情未尽，任他黄鸟醉芳春。”^⑥

有了这种随缘任运的心境，就是由“迷”而“悟”，由凡人成了解脱之人，即成“佛”、成了“圣人”了。而圣人的生活也无异于平常人的生活，圣人做的事只是平常之事，但只因圣人的“无心”、“平常心”、“不雕琢之心”，寻常的劳动抑或休闲都成了一种禅的境界。慧寂禅师在夏末去问候老师汾山灵佑时，汾山问他：“子一夏不见上来，在下面作何所务？”师曰：“某甲在下面锄得一片畚（即一片地），下得一箩种。”汾（山灵佑）曰：“子今夏不虚过。”师却问：“来审和尚一夏之中，作何所务？”汾曰：“日中一食，夜后一寝。”师曰：“和尚今夏亦不虚过。”

① 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社1995年版，第110页。

② 同上，第171页。

③ 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社2003年版，第228页。

④ 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社1995年版，第110页。

⑤ 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社2003年版，第218页。

⑥ 转引自洪丕谟、姜玉珍：《佛教生活风情》，中国国际广播出版社1993年版，第113页。

① 泐山灵佑与慧寂禅师师徒二人不管是种地还是吃饭、睡觉，他们认为都没有白过。所以顺其自然、寻常生活，就是坦坦荡荡、活泼自然的禅的境界。所谓“神通并妙用，担水及砍柴”，担水砍柴也是妙道。

总之，禅宗正是让圣人“由圣入凡”，在寻常日用中体味妙道，真正达到超脱。“但尽凡心，别无圣解”^②。所以，禅宗的超越不是脱离现实的超越，而是一种日常感性经验上的超越。任何人只要“无心”、“无分别”地看待事物，自然而然地生活，皆可成为圣人。

（三）古代犹太教和禅宗所追求的宗教归宿之比较

1、综合以上内容可以看出，古代犹太教和禅宗所追求的宗教归宿有极大的不同：

（1）民族的历史责任感和个人的精神解脱

有人说，“犹太教是一种将个体与民族在一个神圣的基础上联系起来的精神方式”，^③确实如此。是共同的信仰将每一个犹太人凝聚成一个坚强、勇敢的民族，而这个民族又是一个有着神圣来源的特殊民族。之所以神圣和特殊就是因为它是一个有着独特的犹太教信仰的民族。犹太民族存在的本身就是基于一个神圣的目的：承认并接受上帝的“启示”是犹太民族存在的唯一理由，而且它还肩负着用道德行为见证上帝存在、为外邦人作出榜样的伟大使命。所以，正是犹太教使犹太民族以上帝“选民”的特殊地位和“神圣民族”的身份从其他民族中区别开来；也正是犹太教这种共同的信仰尤其在那些犹太人被逐和四处流散的艰难岁月里把每一个犹太人紧紧地团结在一起，从而成了维系民族生存的伟大力量。犹太人坚信上帝与其民族的特殊关系，他们在虔诚地遵从上帝的律法、庆祝犹太习俗和礼仪的过程中重温民族的历史，体味上帝的恩宠，并由此坚定了自己的信念，产生一种神圣的历史责任感。

与古代犹太教将个体与民族相结合，培养人们神圣的历史责任感不同，禅宗追求的主要还是个人的精神解脱。虽然，“禅和任何其他宗教一样具有社会倾向，不过，由于它强调个人体验，这种社会倾向是在一种比较个人主义的方式下表现

① 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社 2003 年版，第 237 页。

② 转引自卢升法、何青：《佛光禅髓》，华夏出版社 1995 年版，第 171 页。

③ Rabbi Irving Greenberg, *The Jewish Way, First Touch Stone Edition* 1993, 第 141 页。

出来而已。”^①在禅宗看来，“度他”首先要“白度”，而不论“白度”还是“度他”，都要依靠信仰者自身的“顿悟”。所以说到底，在禅宗这里关键的还是个人主观意识的转变，也就是转换一种心态，用“无心”或不执著的“平常心”去看待外物，便会觉得万物平等，个性泯然，一切圆融，从而获得个体精神的自由和解脱，所谓“顿悟成佛”。

(2) 生活的“有意义”和生活的“有意思”

作为神圣民族的一员，每一个犹太人都是上帝的“特选子民”，因而每一个犹太人的生命都与一个至高无上的神圣物相联系。他们在日常生活中的一切都与那个全能的上帝息息相关，而且也只有他们才能有特权用自己的行为去亲证上帝的存在，显上帝的“圣名”；也只有他们才能通过遵循上帝的律法成为外族人的榜样，承担起世界“救赎”的重任。正因为每一个犹太人都为着一个神圣的目的，为着一个崇高的理想而努力，所以，他们的生命在实现理想的过程中变得更有价值，他们的生活在践履上帝律法的过程中变得更有意义。

不同于古代犹太教强调生活的价值和“有意义”，禅宗追求的却是一种生活的乐趣。它教导人们把一种“无心”运用于生活，不去刻意执著，在寻常生活中随缘任运，这样便不会被外物所扰，相反地却与万物一体，于是精神自由、逍遥。禅师们常常用不受任何牵累，自由飘飞的云、水等物描绘那种悠然自得的禅境，如一首“溪云”诗云：“舒卷意何穷，萦流复带空。有物不累形，无迹去随风，莫怪长相逐，飘然与我同。”^②而有了随缘任运的心境，连寻常的生活也变得格外有乐趣、有意思：挑水担柴皆成妙道，生活处处透着禅意。

其实说到底，禅宗追求的就是一种境界，它不像犹太教那样让信仰者积极主动地用自己的道德行为去亲证一个神圣的存在，而是主张在自然无为中展现本真的自我，然后去契合那个“不可言说”的存在，获得瞬间永恒的高峰体验。所以，有人说禅宗的境界其实是一种审美的境界。它没有任何功利的目的，超越了时空、因果，也超越了一切有无分别，自身与整个世界融为一体，并在这种合一中体会到宇宙的某种合目的性的存在，从而产生一种自由超脱、宁静淡远的审美愉悦。

2、从上面的比较中很容易看出，犹太教寻求的是一种神圣而崇高的宗教归宿，而

^① (日)铃木大拙：《禅与生活》，刘大悲译，光明日报出版社1988年版，第228页。

^② 转引自杨咏祁：《禅语今释》，江苏人民出版社2003年版，第218页。

禅宗则倾向于一种逍遥自在的禅的境界。两者显然是完全不同的。但任何一种宗教都会带给人一种精神或心灵的超越，所以，从这个角度来讲，古代犹太教和禅宗倒有相通之处。

在这一方面禅宗最为典型，因为它追求的就是一种精神的解脱。正如前文中所述的那样，“禅悟”的最高境界是超越了主客观对立、物我统一的境界。反观白性，修得一种“不离不染”的“无心”、无所执著的“平常心”，便会在主观意识中泯除了一切分别，感到万物平等，一切如如，主体与外界完全合为一体，成为一种永恒的存在。在这一瞬间便物我两忘，超脱生死，获得一种“刹那即永恒”的高峰体验。所以，禅宗的超越是主体内在的超越，也是植根于日常生活的感性经验的超越。

犹太教虽然并不强调人的精神超越，它关注的主要是人们在日常生活中的道德行为，但它客观上却存在着使人的心灵或精神得以超越的因素。

拉比们说，“制定律法只是为了使人类净化……上帝颁定律法的目的是人的净化。”^①也就是说，《托拉》的全部目的就是使人的存在得到净化和升华。所以，犹太人在践履律法、遵从宗教习俗和礼仪的生活中会使个体的生命从日常的现实中提升起来，精神得到净化，灵魂得以升华。

对这一点最具有佐证意义的就是犹太人的安息日。

安息日是犹太教最重要的表征，是所有“圣日”中唯一一个被单独列入“十诫”，既与创世又与自由有关的重要节日。在这一天，人们停止一切劳作，静静地享受这份悠闲和放松。每个人都是平等的，不管你的社会地位高低，不管你从事什么样的职业，在这一天大家一律平等。安息日使每个个体不仅关注“自我”，同时也关心他人，从而增进了人与人之间的关系。安息日将家庭的成员们聚在一起。大家一起学习和讨论《托拉》，一起祈祷，一起唱歌，一起喝酒，温馨和爱弥漫在每个人心里。在安息日，没有一个犹太人是孤独的。神圣而快乐的生活将每一个人融为一体，他们共同享受着家庭的温暖，感受着人与人之间的温情和和谐，也深深地体味着上帝对他们的关心和爱护，尽情地挥洒着上帝赐予给他们的自由、平等和快乐。

^① 转引自（英）亚伯拉罕·柯恩：《大众塔木德》，盖逊译，山东大学出版社1998年版，第171页。

犹太人每年要守 52 个安息日，比其他所有节日的总和还要多。而他们在每一个安息日的感觉又充溢在每周的工作日中，使他们在工作的每一天其实都满怀希望。每天的繁杂对他们来说已显得那么微不足道，重要的是那个比他们的生命还宝贵的神圣的存在和伟大的使命。怀揣着一个对理想目标的美好憧憬，犹太人的生命得以从纷繁复杂的现实中超脱出来，奔向那个神圣的永恒的存在。所以，拉比们普遍相信，安息日具有一种使人超凡脱俗的力量，尊崇它的人会获得一副“额外的灵魂”。

除了安息日，犹太人在日常生活中还要庆祝其他的许多节日和“圣日”。这些不断出现的习俗和礼仪会时时地提醒每一个犹太人，他们的生命是与一个神圣而崇高的来源相联结的，这样，他们的目光便不再紧紧地盯在现实中，心灵也不再沉醉于现实的短暂快乐，或为现实的残酷和艰难所困扰。他们会觉得自己的灵魂已从尘世飞升到一个超越的世界，并成为那个有价值有意义的宇宙的一部分，与那个永恒的、神圣的来源融为一体，从而产生一种内心的宁静，获得一种不朽的感觉。这种感觉就是“超越”，是一个个体的生命从现实中提升起来，见证了一个永恒的存在，从而使自己的精神得到了净化和升华。

总之，尽管有“内在超越”和“外在超越”之别，但有一点却是相似的，即：无论是禅宗还是古代犹太教都能带给人一种精神或心灵的超越。

四、结论与启示

综合上述关于古代犹太教和禅宗在“与生活相结合的理论基础”、“与生活相结合的方式”以及它们“所追求的宗教归宿”等三个方面的不同，可以看出：

犹太民族将犹太教完全融入到他们的日常生活中，并演化为他们独特的生活方式，他们的生活本身就是在践履律法、修行宗教。于是，犹太人在敬拜神、听从神、履行神的律法中实现了人生的价值，找到了生活的意义，精神也得以超越和净化，生命随之变得“圣洁”。可以说，犹太教是在借助“上帝”这一神圣的强制力量和犹太人“对律法的遵从”这种外在的形式赋予犹太人的个体生活以特殊的价值和意义，使他们的生命从俗世中提升出来，这是一种“由外向内”的修行，是一个“宗教生活化”的过程；而禅宗则让人们反观自性，获得一种内心的自觉，达到“无念无相无住”。也就是改变自身的主观意识，转变一种心态，修得“无心”，再将这种“无心”运用到生活中，即成为“平常心”。禅宗教导人们要深入俗世生活，以出世的态度做入世的事，用一颗“平常心”去体悟生活，用一种“无分别智”来看待外物。于是，在顿悟者眼里，一切“行住坐卧”便都成了禅境，生活处处显露着禅机，外界被完全佛教化了，日常生活被赋予了宗教的意义。人们就在自然无为、安于“当下”的生活中与万物融为一体，从而获得一种自由和超脱。显然，这是一种“由内向外”的修行，是一个“生活宗教化”的过程。

但是，我们还应看到，尽管古代犹太教和禅宗在与生活相结合的过程中存在着很大的差异，但在某些方面还是相通的，并因此带给我们一些有益的启发：

首先，不论是古代犹太教还是禅宗都注重与生活的结合，这一点对于宗教的存在与发展有着决定性的意义。宗教就是为满足人的需要而存在的，它应该与不断变化的生活紧密相联以适应人们的要求。比如，有的禅宗流派在现代的发展中便适时地提出“生活禅”、“安详禅”等，就是将“禅”完全地融入生活中，既陶冶了人的精神，又实现了将自身发扬光大的目的。

其次，古代犹太教和禅宗强调日常的生活，主张立足于现实，注重“当下”，这对于现代人来说也应是个很好的启发。现代人大多面临着精神危机，生活得无

精打采，更有心情抑郁、精神苦闷者，厌倦现实，急欲摆脱世俗的束缚，一味地去追求解脱。而犹太教和禅宗却告诉我们，不必去寻找“世外桃源”，真正的“超脱”就在现实中。自然而然地融入生活，积极地去付出自己的努力，逐步地改变现状，慢慢去接近你的理想。你的生命会在寻常生活中获得价值和意义，你的生活也会充满活力、自由和乐趣。

再次，禅宗消除了“二元对立”，号召人们以一颗包容的心去对待外物，以一种“无分别智”去融合整个世界；而古代犹太教则用崇高的道德行为和切实的行动去沟通人与上帝的关系。禅宗的这种“天人合一”的精神、包容的态度和古代犹太教注重道德行为的倾向对我们解决现时代的一些实际问题有着极大的借鉴和指导的意义。

一直以来，人们的思想普遍遭受着西方传统理性主义的控制和现代西方工业社会的冲击，精神陷入了越来越深的危机，西方理性主义的弊端也越来越明显。人们以敌视和征服的态度对待大自然，却在某种程度上遭到大自然越来越多的报复，人与世界的关系被割裂了；不仅如此，人自身也陷入了人格分裂的境地：程式化生活节奏的加快，各种社会压力的剧增，使人“身心俱疲”——肉体受到更大的限制，精神也更加紧张甚至恐惧，人几乎体会不到轻松和快乐。这种机械的、抽象化的生活让人渐渐失去了情趣，人简直成了“行尸走肉”。

而禅宗和古代犹太教为我们所提供的这种圆融精神、平等宽容的态度以及注重道德行为的倾向却为我们解决当前的这些问题指明了方向：人应该有一种万物一体和“世界环保”的意识，以一颗包容、友好的心去感悟大自然，真正地爱护大自然，善待大自然就是善待我们自己，因为人与自然本来就是一体的；人们应该彻底地改变这种抽象化的生活，用“爱”和“行动”来支撑这个世界，增加生活的情意因素，让和平和正义充满世界的每一个角落，让人们尽情地享受生活的乐趣；不但能善待自己，还要平等地对待别人，友好地接纳别人，接纳别人的文化、接纳别人的思想。这一点对于我们目前所倡导的文化间的相互交流和宗教间的平等对话都是相当重要的。

主要参考书目

- 1、《禅宗思想的形成与发展》 洪修平 著 江苏古籍出版社 2000 年版
- 2、《名师谈禅》 张志清 林世田 刘秀红 编 书目文献出版社 1993 年版
- 3、《禅释人生》 陈耳东 陈笑呐 陈英呐 著 天津人民出版社 2003 年版
- 4、《佛教生活风情》 洪丕谟 姜玉珍 著 中国国际广播出版社 1993 年版
- 5、《佛道禅与休闲》 胡伟希 陈盈盈 著 云南人民出版社 2004 年版
- 6、《禅宗 历史与文化》 张文达 张莉 编 黑龙江教育出版社 1988 年版
- 7、《名家说禅》 吴平 编 上海社会科学院出版社 2002 年版
- 8、《生命的真相》 (台湾) 慧广法师 著 花城出版社 1995 年版
- 9、《金刚经 坛经》 钟明 译注 山西古籍出版社 1999 年版
- 10、《禅宗与中国文化》 葛兆光 著 上海人民出版社 1986 年版
- 11、《临济录》 (唐) 慧然 集 杨曾文 编校 中州古籍出版社 2001 年版
- 12、《中国禅思想史》 葛兆光 著 北京大学出版社 1995 年版
- 13、《佛光禅髓》 卢升法 何青 著 华夏出版社 1995 年版
- 14、《禅宗美学思想的嬗变轨迹》 皮朝纲 著 电子科技大学出版社 2003 年版
- 15、《禅与生活》 (日) 铃木大拙 著 刘大悲 译 光明日报出版社 1988 年版
- 16、《佛学十日谈》 苏渊雷 杨同甫 等编著 上海书店出版社 1996 年版
- 17、《禅语今释》 杨咏祁 著 江苏人民出版社 2003 年版
- 18、《禅悟之道》 邢东风 著 中国人民大学出版社 1992 年版
- 19、《佛道诗禅》 赖永海 著 中国青年出版社 1990 年版
- 20、《中国佛教史话》 李振纲 主编 刘克苏 著 河北大学出版社 1999 年版
- 21、《赵州录》 (唐) 文远 记录 张子开 点校 中州古籍出版社 2001 年版
- 22、《祖堂集》 静、筠禅僧 编 张华 点校 中州古籍出版社 2001 年版
- 23、《顿悟人生：禅宗的人生哲学》 陈文新 著 华夏出版社 1997 年版
- 24、《宗教理解》 卓新平 著 社会科学文献出版社 1999 年版
- 25、《塔木德四讲》 (法) 埃马纽埃尔·勒维纳斯 著 关宝艳 译 栾栋 校 商

务印书馆 2002 年版

- 26、《阿伯特》 阿丁·施坦泽兹 著 张平 译注 北京大学出版社 2003 年版
- 27、《天下通道精义篇——犹太处世书》 张平 译注 北京大学出版社 2003 年版
- 28、《近现代犹太宗教运动》 (美) 大卫·鲁达夫斯基 著 付有德 李伟 刘平 译 山东大学出版社 1996 年版
- 29、《世界犹太教与文化》 黄陵渝 著 中央民族大学出版社 1999 年版
- 30、《犹太教史》 (德) 安德烈·舒拉基 著 吴模信 译 商务印书馆 2001 年版
- 31、《犹太的思想》 罗伯特·M·塞尔茨 著 赵立行 冯玮 译 上海三联书店 1994 年版
- 32、《犹太教：一种文明》 (美) 摩迪凯·开普兰 著 山东大学出版社 2002 年版
- 33、《犹太教的本质》 (德) 利奥·拜克 著 付永军 于健 译 山东大学出版社 2002 年版
- 34、《论犹太教》 马丁·布伯 著 刘杰 等译 山东大学出版社 2002 年版
- 35、《大众塔木德》 (英) 亚伯拉罕·柯恩 著 盖逊 译 山东大学出版社 1998 年版
- 36、《简明犹太民族史》 (英) 塞西尔·罗斯 著 黄福武 王丽丽 等译 山东大学出版社 1997 年版
- 37、《迷途指津》 (埃及) 摩西·迈蒙尼德 著 山东大学出版社 2000 年版
- 38、《当代学术入门——犹太教》 (英) 诺曼·所罗门 著 辽宁教育出版社 1998 年版
- 39、《信仰战胜苦难：犹太教》 张文建 著 世界知识出版社 1999 年版
- 40、《犹太教史》 (法) 安德烈·舒拉基 著 商务印书馆 2001 年版
- 41、《世界文明史》 (美) 威尔·杜兰 著 东方出版社 1998 年版
- 42、《圣经》 中国基督教三自爱国运动委员会、中国基督教协会出版发行
- 43、The Jewish Way , Rabbi Irving Greenberg , First Touch Stone Edition 1993

后 记

记得三年前在中学教书的时候，我的同事大多因学校繁重的工作压力，不科学的教育体制以及领导阶层不尽人意的管理水平而整日牢骚满腹，几乎没有多少真正出自内心的工作热情。我的感觉虽然并没有他们的那么强烈，可也极力地想跳出那个“牢笼”。

但当真的有一天拿到了山大研究生的录取通知书时，我对这个曾经极想挣脱的学校却有了异样的感觉。离校前的那几个月是我从教十年最难忘也最珍惜的一段美好时光。每天我满怀希望地去上班，曾经感觉刻板的上下班考勤制度对我已不再是一种苛刻和束缚，相反却变得极为必要和正常；上课时看着那些活泼可爱的学生心里陡增了许多热情，虽然识破了他们故意捣乱的小伎俩也只是笑一笑，不再计较……经过一段时间，我忽然意识到：其实学校还是原来的学校，当我用一种珍视、欣赏的眼光去看它时，曾经厌倦的一切却变得温馨、可爱起来。我于是想到那些只知一味抱怨的同事。正如有人说的那样，如果你不能改变现状，那么就改变你自己。所以，对他们来说，也许改变一种心态就会改变一切。

当重入大学校园接触到禅宗的“顿悟成佛”时，我又想起了这段经历。我欣喜于自己一时的感悟竟在这里找到了相似的“论点”和“论据”，同时也体会到宗教对人们生活的指导意义，因之便对禅宗产生了极大的兴趣。除了佛教，我们还陆陆续续地学习了其他的宗教。这些宗教仿佛为我打开了一个窗口，让我看到了一个别样的天地，心中尤其为那个弱小却坚强的犹太民族在生活中严格地践履民族信仰的矢志不渝的精神与坚忍不拔的毅力而震惊和赞叹。所以，当我的导师陈坚老师热心推荐这个关于古代犹太教和禅宗如何与生活相结合的比较课题让我做一篇毕业论文时，我真的非常高兴。虽然已写成的这篇论文还存在着这样那样的问题，但我在搜集材料、组织全文的过程中却感觉自身增长了很多的见识，精神上也获得了极大的满足。

三年的学习生活转瞬即逝，我也从最初对宗教的无知甚至“抵触”转变为对它的理解和喜爱。我深知这一切都离不开老师们的辛勤培育，心中充满了无限诚挚

的感激：感谢傅有德老师和陈坚老师为我的毕业论文提出非常中肯的意见和建议，并在我的学习和生活中给予了热情的鼓励和帮助；感谢刘新利老师和赵杰老师绘声绘色的授课和谆谆的教诲激发起我对宗教的学习兴趣；感谢平易近人的牛建科老师多年来不仅在我的学习上给予激励和必要的指导，而且在生活中也提供了许多方便。另外，我们的外教 M. Avrum Ehrlich 也非常关心我的学习和论文的写作，在此一并表示深深的谢意。

三年来，老师们严谨的治学风格、渊博的学识和热情朴实的为人都给我留下了极深的印象，为我指明了努力的方向。而老师们真诚的鼓励和无私的帮助也必将化为我学习的动力，催我奋进，促我成长。

最后，谨以此文献给所有热爱生活的人们。

2006.4.12

于山大老校