

〔目〕 他阿真圓 著

人生啊 要拿得起放得下



人生啊， 要拿得起放得下

〔日〕他阿真圓 著 李洁 译

著作权登记图字：01—2015—6880

SUTETEKOSO JINSEI WA HIRAKERU

by Taa Shin-en

Copyright © 2013 Taa Shin-en

Illustrations © 2013 Hiroko Motoyama

Cover photograph © 2013 Makoto Osawa

Originally published in Japan by TOYO KEIZAI INC.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with TOYO KEIZAI INC.
through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

人生啊,要拿得起放得下/(日)他阿真圆著;李洁译.—北京:新星出版社,2016.1
ISBN 978-7-5133-1963-8

I. ①人… II. ①他…②李… III. ①随笔—作品集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第280797号

人生啊,要拿得起放得下

(日)他阿真圆 著

李洁 译

责任编辑 汪欣

特邀编辑 翟明明 贺静

装帧设计 韩笑

内文制作 王春雪

责任印制 付丽江

出版 新星出版社 www.newstarpress.com

出版人 谢刚

社址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印刷 北京天宇万达印刷有限公司

开本 850毫米×1168毫米 1/32

印张 6

字数 110千字

版次 2016年1月第1版

印次 2016年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5133-1963-8

定价 35.00元

版权所有。侵权必究;如有质量问题,请与发行公司联系调换。

目录

前言

1

第一部 从困苦到喜悦的人生

5

第一章 生于贫寒寺院，又历经战乱，

我度过了没有青春的青春时代

7

第二章 跨越第二次死亡危机，

意外就任法主

57

第二部 无论何时，道路都会为你开启

97

第三部 十二快健康法

157

前言

首先请允许我简单介绍一下自己。

我生于爱知县冈崎市的一所时宗^①小寺院，年幼时便住进其他寺院，每天严格修行。

我也曾升入大学，但因为昭和十八年（一九四三年）的学生动员令上了战场。

此番经历留待正文再叙，经过有人丧命的残忍训练后，我当上了见习士官，然而等待我的却是难以言状的残酷任务。

无情的命运接连袭来，我不知送别了多少战友、多少同年入伍的士兵。尤其因为我是僧人，每每都在当地为大家举行悲怆的临时葬礼。那简直是人间地狱。

^①日本净土宗流派之一，一遍上人所创，总本山位于神奈川县藤泽市清浄光寺（游行寺）。

战争结束后，我依然身陷地狱，卷入了当地的独立战争。不仅无法回国，还亲历了同伴在爪哇岛被秘密执行死刑。

此后，我又被移送到新几内亚，每天被佩着刺刀的看守追趕着，日夜从事重体力劳动。在这里，也有一位同伴不堪精神重负，死于非命。

战争结束两年后，我才复员。但喜悦也是弹指之间，等待我的是同病魔的斗争。我一生中曾两度被宣告将不久于人世。

奇迹般地康复后，我当上了寺院住持、社会福利法人理事长、保育园园长，同时还担任了四届市议会议员，以及学区社会教育委员长联络协议会会长等十二个职务。

年过七十后，我这个小寺院出身、连大学都没毕业的僧人，却破格担任了总本山^①的重要职务。平成十五年（二〇〇三年），我在八十四岁时就任时宗法主，被推举为自宗祖一遍上人之后的第七十四代游行上人。

我在前半生接连不断地经历现在难以想象的地狱恶鬼畜生之苦。但时至今日，那些苦难都成了发自欢喜踊跃之心的喜悦和感谢。

我如今九十四岁，每天都由衷地报谢佛恩。

大家也都说：“法主您过了九十岁，越来越精神啊。”我确实

①日本佛教用语，指在某宗派内统辖一宗的寺院。

感觉现在是一生中最幸福的时候。

本书正是我人生的缩影，共由三部分构成。第一部写下了我波澜动荡的前半生。第二部以问答形式阐述了如何度过艰难困苦的人生，如何让人生如花绽放。另外，在第三部中介绍了我朝气蓬勃地度过每一天的健康方法。

人生有太多苦难和悲伤，但不管多么痛苦、多么艰辛的时候，道路都一定会为你开启。

舍弃眼前的私欲和以自我为中心的执着，拥有“放下、不放弃”的决心，就会有他力不思议来帮助你。

舍得开启道路，舍得开启人生。这样做了，苦难也会变成快乐。

我从时宗宗祖一遍上人的教诲和佛教的经典中学到这一点，并亲身实践。我能在充满地狱恶鬼畜生之苦的人生中幸存下来，获得今日的生之喜悦，全是归功于此。

若能尽点绵薄之力，让更多的人体会到“仰仗众生存活于世”的喜悦，我将不胜荣幸。

合掌。

游行七十四代 时宗法主

游行寺五十七世 总本山

他阿真圆（加藤圆住）

第一部

从困苦到喜悦的人生

人生困苦理所当然

第一章 生于贫寒寺院，又历经战乱， 我度过了没有青春的青春时代

充满地狱恶鬼畜生之苦的人生

别愿超世之名号 他力不思议之力
但任口称弥陀名 因声消灭生死罪
此时从极乐世界 弥陀观音大势至
无数恒沙大圣众 显现行者之眼前
一时佛圣皆授手 来迎引接念佛人^①

徒步云游日本的时宗宗祖一遍上人，在兵库县松原八幡宫创作了“别愿和赞”。这是其中一节，解释了生命的无常，提出称

^①出自《念佛金言录》之“别愿和赞”。“和赞”即日语佛教赞歌。

名念佛^①如何重要。

我生于寺院，年幼时父母念诵的“南无阿弥陀佛”^②的名号，还有这首和赞，就像摇篮曲一般伴我长大。和赞的中段有这样一句话，“地狱鬼畜苦，虽厌而易受”。

现世中，地狱般的痛苦确实接连不断，不知何时会有什么样的苦难袭来。即便厌恶苦难，想要避开，它依旧会一次接一次地降临。这句话同寺院阎罗堂的地狱极乐壁画一起，令人铭刻于心。

回首瞻顾，我的人生也正是“地狱鬼畜苦”接连不断。而跨越那些苦难时，都有不可思议的他力相助，才令我得到救赎。下面就来讲讲我的人生。

生于贫寒寺院

大正八年（一九一九年），我出生在爱知县矢作町（现冈崎市）的一所时宗誓愿寺，父母生了三男两女五个孩子，我是最小的一个。

①口中称唤佛的名号，心中暗诵佛的形象和功德。在时宗等净土门，念佛指出声吟诵“南无阿弥陀佛”。时宗宣扬无论是否信奉阿弥陀佛，只要念佛即可往生（生于极乐净土）。（原注）

②皈依阿弥陀佛（阿弥陀如来，简称弥陀）。阿弥陀佛许下四十八大愿救度众生（有生命之物），是西方极乐净土的主宰。（原注）

寺院位于小城中心，颇受当地人喜爱，但施主并不多，所以寺院规模很小。

在如此贫穷的寺院，家人能填饱肚子已是不易，自然无法期望将来能当上功成名就的僧人。因此父母商量后，决定将长子和次子送去大寺院做养子，由身为三子的我来继承门户。但我也在上小学四年级时，去了名古屋的寺院——龟井山圆福寺修行。

如果留在自家寺院，我连中学都上不了。当时的男子教育制度是寻常小学^①六年（含高等科两年）、旧制中学五年，上面还有旧制高中、旧制大学预科、专业部、学部等，也有其他种类的学校和体系。

在当时的矢作町，大家基本都是上完小学就不读书了，升入高等科就算好的，更不用说升入旧制中学了。在一百人中，能上中学的最多不过两三人。几乎没有人能进一步接受高中和大学教育。当时戴大学的方顶学生帽的人颇受大家倾慕。

去了名古屋的大寺院，就能读到大学。两个哥哥都是去了别的寺院做养子，由寺院供他们上大学。

我在那么小的年龄就离开父母去修行，实在痛苦，但母亲的一句话让我下定了决心。

“阿圆（我的昵称），你在这座寺院待着的话，中学和大学都

^①日本在明治维新到第二次世界大战爆发前设立的初等教育机构名称。

上不了，去名古屋就能像哥哥们一样上大学啦。虽然很辛苦，但等你长大了一定会想，幸好当初那么做了。”

转学和逃学

我忘不了转到名古屋热田的神户小学（后合并到名古屋市立白鸟小学）后，第一天上学时发生的事。

我穿着母亲精心缝制的碎白点新和服去了学校。然而，班主任丹羽老师领我进教室时，班里却传来阵阵窃笑声。一看，班上的孩子们居然全都穿着洋装。我大吃一惊，备受打击。在乡下小学，穿和服上学是理所当然。

如今有了电视和网络，信息四通八达，乡下也能熟知城市里的情形，但在那个年代连电视都没有。不仅是服装，城市和乡下在说话用词、生活习惯以及文化上都有很大差异。

学业方面也同样如此，两地使用的教材虽然相同，但城市学校的进度快，我跟不上。

我始料未及地成了掉队的差生，一有什么事就被别的孩子欺负。

“喂，十元硬币！”

“哎，圆小子！”

我的本名叫“圆住”，这个不太常见的名字也成了大家嘲笑

我的理由。

寺院的修行也十分辛苦。当时共有六个小和尚，我是其中最小的一个。我们早晨五点起床，先扫除，再诵经，然后才能去学校。在隆冬用冷水浸湿抹布干活尤其痛苦，手肿得通红，满是冻疮和皴裂，手上总是渗着血，到了学校又会遭人嘲讽。

离开父母的孤寂，寺院修行的严酷，在学校受人欺负，上课内容的差距……各种各样的事情让我承受着巨大的精神压力，结果得了斑秃，头发脱落得稀稀拉拉的。

如此一来，我更不想去学校了。即便没有这些事，我或许也因为属羊而生性敏感，天生胆小，有一段时间甚至开始逃学。

老师赶跑我自卑的一句话

上五年级时，班主任换成了一位叫大口的老师。

这位大口老师好像从前任班主任丹羽老师那里听说我受人欺负，非常自卑，对我特别照顾。

一天，我被老师叫去问：“加藤，你有什么拿手的本领？”

“嗯，我在乡下时每天都和朋友们在田野里到处跑，跑得挺快。”我脱口而出。

“那摔跤怎么样？有自信吗？”

“是，摔跤也每天都玩，我觉得不会输给朋友。”

第二天上体育课时，大家做完预备体操后，老师忽然提出：“好，今天我们来摔跤。”

那是一场只有男生参加的五十人的淘汰赛。没有一个人能比得过我。我轻轻松松就夺冠了。

“怎么样，加藤厉害吧。”

老师大声表扬我。这句话让我一直以来的自卑一下子烟消云散。

“摔跤结束，接下来绕校园跑五圈。”

“预备——跑！”

我奋力跑了起来。同样没人跑得过每天在田野里尽情奔跑的我。我领先最慢的人两圈，第一个到达终点。

从这天开始，讥讽我是“十元硬币”和“圆小子”的人，开始叫我“加藤君”了。

我一贯主张所谓教育必须是“影响教育”和“共鸣教育”。教育必须让情感共鸣、心心相通。尤其是社会教育，从互相帮助、互相鼓励、互相安慰出发的“共鸣教育”是最理想的。而我最初的情感共鸣就是在这个时候产生的。

老师引导出了我的长处，以前满怀自卑感和挫败感的我立刻有了自信，找回了活力。

不可思议的是，对自己有了自信，我的成绩也突飞猛进。因

为老师的话，我要更努力。内心充盈着这种心情，我开始积极主动地读书。这都得益于丹羽和大口两位老师充满温情的“共鸣教育”，我对此不胜感谢。

结果，四年级刚转到这所学校时，我的成绩几乎垫底，但上五年级和六年级时，我在班里已经进入了优等生的行列。

小学毕业时，因为刻苦努力、进步显著，我荣获了新设立的进步奖。这个以前没有的奖项，是丹羽和大口两位老师同校长商量后设立的。

“获奖者在毕业典礼上会被叫到名字，由校长先生亲自颁发奖状哟。”

大口老师满脸笑容地对我说道，但我一直低着头，看着自己戴着劳动手套的双手。

“但是，老师，我……”

那双手处处皴裂，渗着血。我总是戴着手套代替用纱布包扎，血也渗到了手套上，看起来很脏。

我不好意思在众人面前摘下手套露出双手。毕业典礼在三月举行，那是冻疮和皴裂最严重的时候。

“加藤，你不必觉得这很丢脸。你是在吃着这些苦的同时勤奋学习，才获得了进步奖，非常了不起。这是荣誉，你要引以为豪。”

这句话把我因为双手产生的自卑也赶跑了。

校长先生非常理解我的特殊情况，在毕业典礼上表扬道：