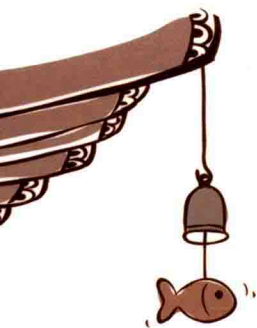


众生皆是佛

则竹秀南 著
张 乔

译

白隐禅师的
『坐禅和赞』
与人生



众生皆是佛

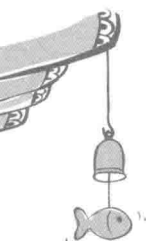
则竹秀南

著

张乔

译

白隐禅师的
『坐禅和赞』
与人生



图书在版编目(CIP)数据

众生皆是佛:白隐禅师的“坐禅和赞”与人生/[日]则竹秀南著;
张乔译.-北京:宗教文化出版社,2014.10

ISBN 978-7-80254-915-9

I. ①众..II. ①则...②张...III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV.
①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 225743 号

众生皆是佛

——白隐禅师的《坐禅和赞》与人生

[日]则竹秀南 著

张 乔 译

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095265(编辑部)

责任编辑: 王志宏

版式设计: 高秋兰

印 刷: 北京信彩瑞禾印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230 毫米 32 开本 4.25 印张 200 千字

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-915-9

定 价: 30.00 元

◆译者序

对于佛教了解不多的人,总会认为佛教是博大精深、晦涩难懂的,令人心生仰慕,却很难理解。这也是我一直以来的感受。直到读完这本书,才发现并不尽然。书中,则竹秀南长老的语言深入浅出,通俗易懂。通过《坐禅和赞》这条主线,将那些深奥繁杂的佛学概念,用一个个的小故事为我们开示了“众生皆是佛”。

初次拜见长老的慈颜,是在十几年前读初中时,这一殊胜因缘一直延续至今。尤其是在日留学期间,得到了长老的很多教诲和关照,使我对佛教产生

了兴趣,并有了初步的了解。这次承蒙长老慈悲,受命翻译长老的著作,既感荣幸,也算是一种报恩吧。

在此,要由衷地感谢北京灵光寺方丈常藏大和尚,对此书的出版所给予的大力支持。常藏大和尚多年致力于中日佛教友好交流。此次促成则竹长老的著作在中国出版,也是希望更多的人去认识和学习佛教。

另外,还要鸣谢宗教文化出版社在本书的出版发行中所给予的指导和大力支持。

由于笔者才疏学浅,译文中难免出现错误和疏漏,还望读者不吝赐教。

张 乔 谨识

二〇一四年八月十八日于北京

◆众生皆是佛

——摘自白隐禅师的坐禅诗(《坐禅和赞》)

你和我，
小草和树木，
有情众生皆是佛子，
宝贵生命的主人公。

然而，
那些不知照看脚下，
迷途疾走的愚痴者，
甘露也无法滋润他那干渴的咽喉。

迷失了心中的莲花，
痴迷污染着干涸的心田。
痛苦焦虑，
迷途彷徨。

疾行在暗夜的征途，
恍若昏暗的隧道不见尽头。
立即放下静观内心，
投身大地静坐冥思。

调身、调息、调心，
当心地清澄透明时，
用觉悟后的双眸观望世界，
一切都是那么璀璨、美好。

仰视生命的尊严，
奉行诸善，
忘我利他，
和蔼、和谐、安详。

找回清净心，
消除诸恶业，
往生极乐大净土，
谁为我们指点迷津？

今天，在这里，
我们赞美佛陀，
心中充满幸福，
让我们礼敬合掌。

佛心一旦自觉，
借口、不满顷刻消失。
抛弃了束缚、执着、邪念，
心中唯有感恩。

一笑一颦，
皆是佛相，
惜福、感恩，
无欲、无求。

无垠的蓝天，
清澄的自心，
映照出天地自然本相，
创造出宇宙万物。

啊！宝贵的生命！
现在的我和你，
众生皆是佛。

◆白隐禅师《坐禅和赞》

众生本来皆是佛，如水亦如冰。
离水无以成冰，众生之外无佛。
众生不知心中有，舍近求远觅无常。
犹如自身在水中，却叫口渴无水喝。
亦如富豪家之子，身无分文贫一生。
六趣轮回之因缘，因己愚痴迷路途。
迷途黑暗觅光明，终将觉生离生死。
为此摩诃衍禅定，欢喜赞叹无尽兴。
布施持戒波罗蜜，念佛忏悔勤修行。
其品诸多广善行，佛法无限归此中。
仅有一坐之功者，积之可灭无量罪。

当知恶趣何处有，净土即在你身边。
荣幸此法一耳闻，赞叹随喜福无垠。
回向众生发愿心，直证自性无心碍。
当知自性即无性，已离戏论证真谛。
打开因果一如门，无二无三道坦然。
无相之相以为相，来去自如无迷途。
无念之念以为念，歌舞之中闻法音。
三昧无碍天地广，四智圆明月澄明。
此时心中应何求，寂灭现前心无碍。
当下此地莲花国，即身成佛得正果。

一日一静坐 调身、调息、调心
自觉到人的尊严 珍惜自他的人生
感恩被赋予的生命 积累报恩的资粮

——妙心寺派生活信条

◆目 录

译者序 张 乔 / 1

开讲篇 / 1

恐怖的地狱 / 5

求法之旅 / 8

静 座 / 14

洗 心 / 19

黎明的启明星 / 26

何为佛心 / 32

佛陀在哪里 / 35

迷失于贫穷故里 / 38

因缘之法 /	46
六波罗蜜 /	51
放下 /	55
无拘无束的自由心 /	66
人与人的关系 /	68
摩诃衍的禅定 /	73
如何流淌 /	81
白牛车 /	85
三界的主人公 /	90
无念之念 /	96
筏的比喻 /	100
担板汉 /	103
佛的四个智慧 /	106
生命 /	112
纵欲为恶 /	115
后记 /	119

◆开讲篇

黄莺用清脆的啼鸣将我叫醒。今天是寺里讲经说法的日子。

抓紧梳洗完毕后，站在窗前眺望外面的景色。昨日半开的樱花，一夜春风拂过，已是七分笑容。在迎来祥和清晨的庭院里，小鸟们在欢快地歌唱着。

看上去今天会比昨天还要暖和一些。用过早餐，做好外出的准备后，便轻装上路了。

身边到处洋溢着春天的气息，在街边的树木下，我步履轻盈地向寺庙走去。步行对身体有益，所以，我尽量不乘车。

从小就在“要多走路”的家教中长大的我，认为走路是件快乐的事。喜欢步行是我长年养成的习惯。

走在路上，不仅可以欣赏到路边风景的美好，还可以随时停下脚步，去欣赏一朵小花的美丽。途中还会遇到熟人，更有与陌生人擦身而过的机缘，享受一路走来的种种欢快和喜悦。

幸运的是，缘于佛缘结识了许多求道的道友，途中恰遇其中一位，边走边聊，时间不觉转瞬即逝，转眼间便到了寺院。寂静的寺院青松繁茂，清静之感油然而生。在接待处报到后，将供养金放入功德箱。

在这所寺院听经从不收费。前任住持胸怀大度，不允许向来闻法的信众收取费用，至今秉持“有求法之心即可”的精神，沿袭着佛教的传统仪轨广开法宴。功德箱上写着“喜舍”二字。前来闻听佛法的信众们供养与否一切随缘。

开始前在自己的座位上静坐等候了片刻后便开始了。

引领的师父入场，击铎一声，鸣钟四响后便开始打坐。

七十余位善男善女，冥想十分钟后诵《般若波罗蜜多心经》，接着是礼佛唱诵。最后在读诵白隐禅师的《坐禅和赞》声中，众人的心也逐渐清净地归整到一心闻法的境地。

《坐禅和赞》诵读结束后，讲经开始。住持用浑厚

的嗓音，通读了一遍今日所讲的部分。

今天是连续几天讲经的第一天，内容是关于白隐禅师。住持厚重而沉稳的法音冲破寂静，在大殿中回荡宣流。

上边的这些文字，仿佛是在写小说，其实只是个开场的引子。下面我们言归正传，主要是围绕着白隐禅师的《坐禅和赞》这一中心主题，讲一下如何用佛心、禅心指导我们的现实生活。

