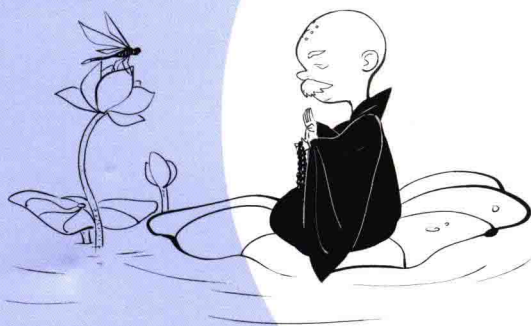


禅心

精神的なスタミナをつくる本

不动心



「日」尾关宗园 著
代红光 高伟 译

人民东方出版传媒
东方出版社

禅心

精神的なスタミナをつくる本

不动心

「日」尾关宗园 著
代红光 高伟 译

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅心：不动心 / (日) 尾关宗园 著；代红光，高伟 译. —北京：东方出版社，2014. 12
ISBN 978-7-5060-7871-9

I. ①禅… II. ①尾… ②代… ③高… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 287074 号

FUDOUSHIN — SEISHINTEKI STAMINA WO TSUKURU HON written by Souen Ozeki

Copyright © 1972 by OZEKI Souen

All rights reserved.

Original Japanese edition published by TOKUMA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD., Tokyo.

Simplified Chinese version published by ORIENTAL PRESS

under the licence granted by TOKUMA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

through BEIJING HANHE CULTURE COMMUNICATION CO., LTD.

本书中文简体字版权由北京汉和文化传播有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字：01-2010-0245 号

禅心：不动心

(CHANXIN: BUDONGXIN)

作 者：[日] 尾关宗园

译 者：代红光 高 伟

责任编辑：宁德伟 高 冉

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印 刷：北京京都六环印刷厂

版 次：2015 年 3 月第 1 版

印 次：2015 年 3 月第 1 次印刷

开 本：880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张：5.625

字 数：107 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-7871-9

定 价：29.00 元

发行电话：(010) 64258117 64258115 64258112

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 64258029

前言

每天，都会有成百上千的人造访敝寺。他们之中有修学旅行的学生、各地商会的商人以及外国的游客，当然，也有独自旅行的年轻人。面对着这些可贵的来访者，我总是竭尽全力地向其讲述自己心中的信念，而听过之后，有不少人会因之感动，有人因此而对我本人产生兴趣或是亲近感，并随后寄来信件交流。这些信的内容不可谓不丰富，但字里行间情真意切地所传递的多为一些不可告以他人的烦恼、痛苦。

凡此种种，令我不由产生“原来如此地方还有如此一种人生”之感慨。然而，一个人沉浸于感慨之中，毕竟于事无补，最重要的是，我必须要向那些腾出宝贵时间给我写信的诸位朋友说一声抱歉。我所能做的，只是尽可能给每个人以诚挚的回复。然而提笔之际却又每每体验到自己的那种无能

为力之感。而且，如若是不带任何杂念的真心回复，又往往会一鼓作气地成为长篇大论。而最为关键的是我其实并没有那么多的时间。其结果便是，本来应早早做好除草工作的寺内各块空地，已是杂草丛生，我的心思已完全被如何回复这些重要的来信所占据。于是，我终于开始认识到这种做法的不可行之处。然而，无论如何，即便并非亲笔所为，如不做哪怕只是简单的回复便总是心有不安。

“（前略）虽说是‘五十步者不可笑百步’，但也请诸位务必不要介意我的这种努力，对于大家充满诚意的来信或寄来的物品，只是以这样一条印刷出来的纸条进行回复，却又说出如此冠冕堂皇的辩解。我只是希望大家能够体察我心中的苦处：即便是已经下了地狱，也要选一块好一点的地角。说着诸如‘今日不做努力更待何时’之类的大话，果真便能做到吗？恐怕只是刚要付诸实践，便往往已是举手投降了。这不过是修行不够之人的虚张声势——而我，正是这种人的典型代表。（后略）”

上文便是我统一印刷出来的回信的部分内容，显然，我并不能因此便觉得自己肩上的担子已经卸下，只能期待着有更合适的时机，写上一封郑重的回信。

这也正是我答应写这本书的原因。我想向那些仍未能收

到我的回信的朋友，尽可能地传递自己的感想，当然也有一半的原因是为了表达自己内心之中的愧疚。

在我收到的书信当中不乏包含着血泪的思绪，倾诉着那些他人所无法理解的烦恼与苦楚。对此，我在感动之余，也十分清楚其中固然也有着我自己也并未能理解的内容。

然而，这样的书信却往往有着共通的内容。那便是想要消除这些烦恼、超越这些痛苦，或者说是希望能够拥有一颗不为这些烦恼所动的坚定的心灵，以及想要了解为此需要付出何种的努力。这种心情，愈痛苦愈强烈。

就连我这个修行之人也不例外。但是，这也只不过是“他力本愿”罢了，而没有“自己”。

希求不为苦、惧、悲、怒、叹所烦恼，谁都是如此。想要养成一颗不为外物所动之心，即所谓“不动心”。然而，在令人目眩神迷的信息时代，烦恼也是与日俱增，不得不做出决断的事情亦有很多，这种时候，期望能够拥有一颗“不动心”，是一件并不十分难以理解的事情。

然而，遗憾的是，那些以为不惧、不悲、不怒便是“不动心”的人，恐怕和本书无缘了。

我所言之“不动心”，是指能够将自己的周遭仔细看透，并从中有所发现，不为世俗之物所束缚，本真存在就好，而

并不一定需要特殊的修行，也并非是要去追求那些虚幻得不着边际之物。驱散那些不着边际之物，如同驱走“怨灵”一般，追求如是的“生存方式”，才是本书的初衷。

同样，本书若能让那些曾经寄信给我的朋友产生些许得到诚心回复之感，将是笔者的万幸。

尾关宗园

昭和四十七年十月一日

目录

001 | 前言

I 心 有容乃大

1 修于贫——金钱为何物

003 | ● 有活力者“生”

007 | ● 缘何“富不过三代”

011 | ● 人活着，钱就在

2 立于耻——从弱点出发

013 | ● 无论如何，请让我活下去

015 | ● 没有羞耻之心的人存在吗

017 | ● 让羞耻心膨胀

3 耐于孤——老婆跑了追出去才是常情

021 | ● 孤独只属于你自己

024 | ● 彻悟后便是自由

027 | ● 本即无处可逃

4 苛于己——虐一下自己

029 | ● 自入阿鼻

031 | ● 剥筋错骨

034 | ● 脊梁骨一根便可生

037 | ● 如何重归于白纸一张

5 不避争——当争则争无须退缩

040 | ● 我并不是你的人生导师

041 | ● 争使人变强

044 | ● 截流不如断源

047 | ● 揍孩子亦被孩子揍

6 惯于杀——模棱两可乃人生大忌

050 | ● 出家人以烦恼于生死为业

052 | ● 稍微大意便有被杀之虞的世界

054 | ● 杀，亦是大慈悲

7 归于破——这世上本无权威

056 | ● “我是佛，怎么样，了不起吧”

058 | ● 被权威牵着鼻子走的人

061 | ● 王法不可思议，与佛法对坐

8 不耻于夺——想要便坦诚去要

064 | ● “小鸡鸡我要把它摘下来，摘下来”

066 | ● 不妨以为人皆有杀我之心

069 | ● 成为人偶操控者，还是成为人偶

II 心 练就弹力

9 亲于苦——活得潇洒是否最重要

075 | ● 怀着一死之心尝芥末

076 | ● 本无“无心”

078 | ● 美味与劣味

080 | ● 共苦之重要

10 近于危——不入虎穴焉得虎子

084 | ● “宗园，你真没用”

086 | ● “转处能幽”

089 | ● 危机即平常，平常即危机

11 不以离悲——坐父亲的灵柩上哭泣

092 | ● 父亲音容缘何浮现眼前

094 | ● “天之天盖，地之地盖”

096 | ● 倩女离魂，那个是真底

098 | ● “枯山水”——人生之象征

12 处变不惊——闻笛起舞

100 | ● 如何隔岸止争

103 | ● 看准时机，请君入瓮

106 | ● 勿言“被人鼓动”

13 寄身于乱——进攻是最好的防守

109 | ● 忠孝两难全

111 | ● 诚意与诚意的对碰

114 | ● 一犬吠形，百犬吠声

III 心 放空

14 彻于愚——学做一个愚笨的自己

119 | ● 不犯傻，怎为僧

121 | ● 养愚——助长愚的部分

123 | ● 童心不动

125 | ● 布袋和尚，傻还是聪明

15 游于劳——终生耕于其地

127 | ● 建造沙上楼阁的现代人

130 | ● 势重于形的书法

132 | ● 般若心经

16 勇于拒——你想到之日便是吉日

136 | ● 立于断壁悬崖而再前行一步

139 | ● 机灵在于超越矛盾

141 | ● “断”即是“生”

17 退而不执——执念与放下

143 | ●人为何不愿后退

147 | ●退与不退皆为真

18 失而不悲——生死俱同

149 | ●现在即不妨死去

151 | ●活透了便不惜命

153 | ●写下你的遗言

19 不倦于惰——别被闲暇追赶

156 | ●不做些什么便心不安是一种病

158 | ●被闲暇追赶的日本人

160 | ●知无用之用

20 不为动所动——何物动人心

163 | ●非旗动亦非风动

165 | ●全力以赴去生存才能不为所动

I 心
有容乃大



1 修于贫——金钱为何物

• 有活力者 “生”

就是现在，你的钱包里有多少钱？

一万块？吓，真是有钱人。什么？只有一百五？嗯，其实也不错。下面，请合上本书，从现在起把你手中的钱花到只剩十元，条件是，务必在今日之内，用途不限。你觉得这样做有些浪费？真不像个男人（也不像个女人）。

这样，第二天你的口袋里便只剩下十元钱了。那些钱你是怎么花掉的，姑且不论，花钱时你是否觉得爽快呢？能够感受到爽快之人，便已开始向着不动心的境界迈进了一步。如果你仍旧对花掉这些钱耿耿于怀，认为自己做了一件十分无聊的事情，也请你姑且放下这一切，和我一起，踏上这条走向“不动心”之路吧。

接下来，便是修行的第二步。用你口袋里仅剩的那十块钱来度过今天这一整天，依然是用途不限。

你可以靠月票乘坐交通工具上班、上学，也可以向朋友

借钱来用。你可以到典当行去当东西，也可以打个公共电话，把自己的男朋友（女朋友）叫出来照顾你，或者从早晨开始你便蒙着被子睡大觉亦无不可。

即便是两三天不吃不喝，人也没有那么容易扛不住的。不要从一开始就质疑这么不现实的修行有什么用，通过这件事要让你明白的其实只有一点，那就是“金钱为何物”。

人，并不是靠钱才活着。没有了钱，人也并不会立刻死去。失去了为自己赚得财富能力的生命才会死去。也即是说，即便是只有十元钱，如何去使用你现在所拥有之物才是关键。正是这种机智，让人能够活下去。

说到这里，我不由想起了自己在中学时代的一位老师。那一年夏天，一所如今名为临海学校的中学的学生们在旅馆住宿时发生的一件事。当时战争刚刚结束，学生们的一顿伙食不过是一小碗大麦饭外加两条小鱼，一般而言，学生们是不吃鱼刺的，大家都是将鱼刺和鱼头扔掉。这时候，那位老师站了起来，眼中含着泪说道：

“我要拜托诸位同学一件事情，请把鱼刺和鱼头也全部吃掉。还有盘子里剩下的鱼汤，也请全部喝掉，如果就吃这么点儿东西，明天到海里你们没人能游得上岸。所以，请把你们碗里盘子里的东西全部吃掉。”

时至今日，我依然记得当时那位老师凝重的表情。而且，也要为从这位老师身上所学到的宝贵知识而合十感恩，这才是我们在学校应当学到的东西。无论发生什么事情，都要努