

禪林夜話

傳印題



【日】有马赖底◎著
刘建◎译

◎ 宗教文化出版社

禪林夜話

傳印題



[日]有馬賴底◎著
刘建◎译



◎ 宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅林夜话/(日)有马赖底著;刘建译. -北京:宗教文化出版社,2010.9

ISBN 978-7-80254-292-1

I. ①禅… II. ①有…②刘… III. ①禅宗-通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 162614 号

禅林夜话

[日]有马赖底 著

刘建译

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) 84037602(编辑部)

责任编辑: 王志宏

版式设计: 范晓博

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本纪录: 787×1000 毫米 32 开本 5.5 印张 100 千字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-292-1

定 价: 18.00 元

中文版自序

日中两国，一衣带水；日中佛教，一脉相承。1977年，我初次巡拜了素为憧憬的日本佛教的故乡——中国。光阴荏苒，转瞬三十余年过去了。三十余年来，中国日新月异的巨大变化，令整个世界刮目相看。

伴随着中国社会的政治、经济、文化等各个领域的飞跃发展，中国佛教也逐步走向复兴。三十余年来，我本人率领日本佛教界，倡议并直接参与了修复日本禅宗祖庭——河北省正定县临济寺及赵县柏林寺、浙江省径山万寿寺以及河南省开封大相国寺等。有幸见证了三十余年来日中佛教友好交流的艰辛历史进程。抚今追昔，感慨万千。





六百余年前，我现任管长的日本临济宗相国寺创建之际，借用了开封大相国寺这一寺号，可谓因缘殊胜，源远流长。1992年，日本相国寺与开封大相国寺结为友好寺院，揭开了日中佛教友好交流新的一页。去年，我任会长的日本临济宗、黄檗宗国际友好交流协会又与云南省大理崇圣寺缔结了友好寺院关系。

为庆祝和纪念日中佛教交流史上的一大盛事，承蒙中国佛教协会会长传印法师题赐书名，承蒙中国佛教协会副会长、上海市佛教协会会长、上海玉佛禅寺方丈觉醒法师厚意，小衲拙著即将在中国付梓。汗颜惭愧之余，犹感法缘殊胜，不可言语思量！

众所周知，近代以后，诞生于东方文明古国的“禅”思想和“禅”文化，在西方世界广为传播，历久不衰。西方人到底为何向往企求于东方人的“禅”呢？

从某种意义上讲，西方文明发展膨胀到一定的阶段之后，饱尝了物质文明的现代人反而将迷失自身的存在价值。换言之，现代人对维持自身生存所必须的最为基本的

物质条件迷惘不明。

与此相对，“禅”则讴歌“本来无一物”。即“人，原本一无所有”。举凡众生，都是赤裸裸而来，赤裸裸而去。因此，“禅”所倡导的宗旨否认所谓“物质”乃至“财富”等诸如此类之物，主张抛弃“万物所有”。

迄今为止，尽管所谓的现代西方文明借用形形色色的理论所构成的上层建筑来维持其社会经济基础，但是终究将步入迷途。这是因为，无论任何缜密完备的理论，如果与存在于日常生活中的一举手、一投足的具体行为相脱节，则将难以抵达解脱觉悟之彼岸。

参禅的根本目的在于彻底解脱觉悟。“禅”就是启迪生命本原，唤起生命活力的文明利器。

如果拙著对促进日中佛教交流有些许裨益，实为小衲望外之喜。

日本临济宗相国寺派管长
日中友好国际交流协会会长
有马赖底

二〇一〇年九月



序 言

作为中国人民的老朋友、好朋友，数十年来，有马赖底长老积极致力于中日友好，注重发展两国佛教双向交流，是中日和平友好的使者，深受中日佛教界的尊敬和爱戴。由长老亲任管长的京都相国寺，作为一个禅宗行政中心，为弘扬室町文化中的禅文化作出了巨大的贡献。日本相国寺与中国开封大相国寺有很深的渊源，1992年，两所寺院缔结为友好寺院。作为日本相国寺的管长，有马赖底长老在当代中日佛教文化交流史上发挥了极其重要的作用。





上世纪八十年代，本人有幸随侍原中国佛教协会副会长、上海市佛教协会会长、玉佛禅寺方丈真禅长老，亲历河南大相国寺及玉佛禅寺与日本相国寺派之间的友好交往。近三十年间，身兼日本京都佛教协会理事长、临济宗相国寺派管长、金阁寺、银阁寺住持、日中临黄友好交流协会会长、承天阁美术馆馆长的有马赖底长老，多次率团莅临玉佛禅寺，我也时常率团赴日拜谒长老，双方交流频繁，往来沟通，互增法谊，点滴记忆，历历在目。

作为日本著名的学问僧和佛教领袖，有马赖底长老勤修之余，坚持著书立说，将自己对修学的体验、对人生的思考、对佛法的感悟形成文字，分享给有缘人。近年来，有马赖底长老著作等身，先后著有《古寺巡礼京都·相国寺》、《茶席禅语大辞典》、《通俗茶席禅语》、《无道直往》、《禅与茶》、《茶心、禅心》、《禅僧的生涯》等著作。这些著作在日本出版后，深受日本读者的喜爱。还有部分著作被翻译成多国文字，在世界很多国家流通。

《禅林夜话》，是有马赖底长老的又一部

力作。作者以一个禅者的眼光，以平实朴素的语言，阐释了对某些社会现象的忧虑，对人生苦空无常的反思。他还将禅的哲理与现实社会相融合，希望通过禅的思想来改良社会与人生。

《禅林夜话》的内容十分广泛，既有作者对自己风雨人生经历的总结，也有对人生价值和意义的思考。作为一名禅师，有马长老还以幽默诙谐的语言，以短小精悍的禅宗小故事，阐释为人处世的道理，劝诫世人淡泊名利、少欲知足、看破放下。这些禅语禅话，如醍醐灌顶，引人入胜，发人深省。

寓禅于乐、寓禅于诗、寓禅于歌、寓禅于理。《禅林夜话》以有限的篇幅将禅诠释得淋漓尽致。禅在这里变得不再神秘，禅在这里就是生活，禅在这里就是寻常日用、就是平凡之道。

禅的生命离不开生活，生活中的禅之树历久弥新、常青常绿。相信《禅林夜话》中文本的出版，一定能够给读者朋友以深刻启迪，





一定能深受欢迎。

禅意深邃，解心佳作，数阅难释，钦敬不已，故为之序！

中国佛教协会副会长

上海市佛教协会会长

上海玉佛禅寺方丈

觉 醒

二〇一〇年九月

前 言

人的命运真是摩诃不可思议。我呱呱落地降临到这个世界上以后，父母以及周围的亲戚朋友们有谁会想到我竟然出家成了一个禅门的和尚呢？

我出生于“有马”家族。这个“有马”家族就是日本家喻户晓，以“有马赛马”等闻名于世的诸侯有马世家。

作为男爵家的二公子，我进入学习院（最初系专为皇族及贵族开设的私立学校，后面向一般社会开放。——译者注）附属幼稚园后，被选为皇太子（当今天皇）的伴读伙伴，并一同升入了初等科（即小学——译者注），从



小过着无忧无虑的贵族生活。但是，天有不测风云，人有旦夕祸福，我七岁那年，多年来一直陷于感情危机的父母无奈最终选择了离婚之路。翌年，我被寄养到大分县的禅寺，开始了漫长的出家生涯。

等待着我这个压根儿不知道“禅”为何物的公子哥的，是无休无止、难以想象、孤独无比、夜以继日的修行生活。我脱离了光芒四射、前程似锦的贵族生活，而投身于默默无闻、寂静幽玄的禅的世界。光阴荏苒，我早已不知不觉地将自己的命运系于禅门了。

今天，我身为日本临济宗相国寺派管长，并兼任着大本山相国寺、金阁寺（鹿苑寺）、银阁寺（慈照寺）住持。可能不少人觉得我“重任在肩”，“名利双收”了。但是我自己却认为：身为禅僧，所有名利地位都可以随时统统舍弃，重踏四处游方、上求菩提、下化众生之路。

我脱离娑婆世界投身佛门，转瞬七十多个寒暑已经过去了。回首自己走过来的人生岁月，我不禁深深地感到：这所有的一切，都

是一股超越偶然、巨大而无形的力量所使然。
人的命运真是摩诃不可思议啊！

每个人都有各自不同的命运。毋庸赘言，每个人的命运都与自身所生存时代的民族命运，乃至整个人类的命运息息相关。那么，我们应该如何看待自身的命运呢？

禅门中有这样一句名言：“无一物中无尽藏”。意思是说，世间万物，本来既无任何固定形态，也不受任何固定的框架所拘束；然而，整个自然乃至全部生活又都存在于一无所有的框架之中，只有不拘一格的胸怀坦荡者才能感悟这样一个世界。

我们今天生活着的日本社会，前途混浊渺茫。人们享受着所谓自由的精神生活和丰富的物质生活的同时，却终日忍受着一股无形而无尽，令人窒息昏厥的强大的精神压力。我认为，今天的日本社会，距离无限自由而阔达无比的“无一物中无尽藏”的世界已经越来越远了。

今天的日本，拜金主义支配着整个社会，物欲横流；震撼社会的凶杀案件不断升级，整





个社会已经达到了临界状态。人们尽情地享受着现代文明所带来的空前富裕的物质生活，同时又在深深地饱受着虚无缥缈、动荡不安的空虚感的痛苦煎熬。

逐渐疏远自然，崇尚物质享受，金钱至上的价值观使日本人已经沦为经济的工具。

饱尝了现代物质文明所带来的极端享乐的人，是很难改变眼前现状的。那么，我们应该如何扭转这个歪曲了的现代社会呢？我认为，我们首先应该反思这个社会极为欠缺或者业已丧失殆尽的精神文明和物质文明，在日常生活中去努力发掘和积极创造，脚踏实地一步一步地去实践，去开拓。这本《禅林夜话》，汇集的就是拙衲近年来的若干反思。

扶正祛邪的济世妙药到底何在呢？禅门里是没有所谓“绝对真理”的。因为所谓“真理”、“正义”、“善行”，往往招致令人难以置信却截然相反的结果。纵观人类发展的历史，就可以明了，倒在“正义”、“善行”招牌之下的死者，远远超出了死于恶人屠刀下的无辜。

在禅门里，从不主张任何绝对的真理。说起来，所谓“禅”本身就并不是正确而不可置疑的。所谓“这就是禅！”之语的本身就已经脱离了“禅”，这就是“禅”的世界。所以，认为“禅”是无稽之谈也好，讥讽“禅”是时髦流行也罢，都无可非议。所以，当有缘之人读起拙衲这本卑薄的滴水集，也注定会褒贬不一。

但是，唯有这一点是明确无疑的：归根结底，禅追求的是不为任何主观意识和客观条件所左右拘束的自由精神，唯有这种自由精神才是照亮混浊渺茫世界的明灯。

期望有缘之人能够通过拙衲的禅林夜话对此有所感悟。

临济宗相国寺派第七代管长

有马赖底 谨识

二〇〇八年十一月

前
言



目 录

- 中文版自序 / 1
序 言 / 觉 醒 1
前 言 / 1

自由自在

- 人无完人 / 3
善辨真伪 / 8
勤于思考 / 15
不甘寂寞 / 22
劳逸结合 / 28

目
录





- 超越自我 / 32
能弛能松 / 36
品格修养 / 39

千锤百炼

- 超常之力 / 47
转换之力 / 51
切莫执著 / 56
胸怀大志 / 60
对症下药 / 62
照顾脚下 / 67
小欲知足 / 71
正视矛盾 / 73

娱乐人生

- 休闲娱乐 / 79
反思方便 / 84