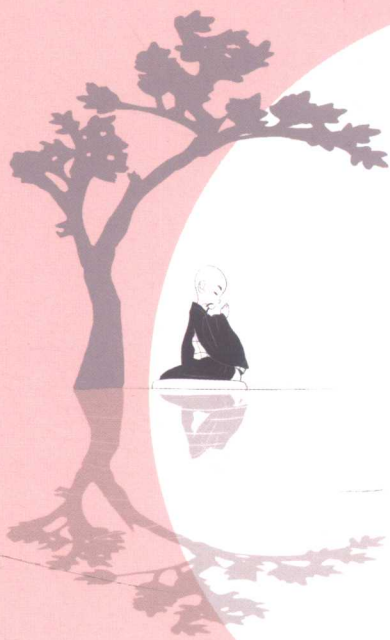


禅心

激動期を生き抜く心の五〇〇語

平常心



〔日〕尾关宗园 著

代红光 译

人民东方出版传媒
東方出版社

B746.f-49
209416

P1

禅心 平常心

激動期を生き抜く心の五〇〇語

〔日〕尾关宗园
代红光 译 著

图书在版编目 (CIP) 数据

禅心：平常心 / (日) 尾关宗园 著；代红光 译. —北京：东方出版社，2013.9
ISBN 978-7-5060-6876-5

I. ①禅… II. ①尾… ②代… 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 (2013) 第 226953 号

HEIJOUSHIN—GEKIDOUKI WO IKINUKU KOKORO NO 500GO

written by Souen Ozeki Copyright © 1974 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：01-2010-2044 号

禅心：平常心

(CHANXIN: PINGCHANGXIN)

作者：[日] 尾关宗园

译者：代红光

责任编辑：姬利高冉

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：2013 年 10 月第 1 版

印次：2013 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

开本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印张：5.5

字数：88 千字

书号：ISBN 978-7-5060-6876-5

定价：29.00 元

发行电话：(010) 65210056 65210060 65210062 65210063

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) 65210012

序言

“此时此地再不努力，更待何时？人生即是一场修行，修行才是正道！”

每天枯哑着嗓子不断这样呼喊的我，终于积劳成疾，喉咙已基本发不出声音来，做了两次手术，住院一个多月。出院后，便开始了每隔一天便去一次医院的生活。至少有一年的时间，我没有在造访本寺的信众面前放开喉咙与他们进行碰撞、交流。

最初，我也曾为自己这不中用的身体无奈而焦灼，觉得颜面扫地，甚至不甘心到流泪。而对于那些专程来听我说禅的人更是不知如何表达歉意才好。

如今想来，实在是令人羞愧之极。一直以来自己在《不动心》、《生死心》等拙著中所坚持的观点岂非空论！与其为发不出声音、讲不出话而唉声叹气，不如此时此地便奋力一搏，否则自己的人生意义又何在？

于是，我便下定了决心：虽于人停止说法，但于己则要默默修行。在不得不发表意见的情况下，可以言简意赅地说两句，但不必再对他人唠叨了。

我的枕边时常放着一些记笔记用的纸笺。平日里，若有留意之事或是有思绪停留心头，便将其记下，权作戒己之材料。自停止对他人发表意见之后，这些笔记的数量开始膨胀起来。人这种存在，一旦失去了说话的能力，便似乎天然有着一种将能量转移到书写中的倾向。失声后，我成了一个纸笔片刻不离手的人。

就这样，终于有一天“德间书库”的编辑们看到了我的笔记，并对我说：“这些笔记中到处可见师父您的真意，实在是佳作，请务必将其出版。”我却因终是为己之作，而对将其公之于众有所犹豫。即便不是为此，自己不

是早就下定了不再对外发表言论的决心了吗？

然而，德间书库的编辑们却始终不肯放弃。并多次劝说，这些书如能出版，多少于世人也会有所裨益，不失佛门恩泽。于是我也不再拒绝编辑们的诚意，最后将其付梓。这便是本书诞生的原因。

本书中所写的内容，均为对己之言、刺己之言乃至于奋己之言，故而如果有缘人将本书捧于手中，当知本书初衷绝非是要写给诸位读者来看的。

如果有半句是为了对诸位进行说教而写，您不妨按如下所言行事：

“如果您读了本书，产生了诸如‘与其读这本书，听别人说教，还不如去做一些自己应该做的事情’之类的想法，那么您大可不必购买此书，回头继续去做您等着要做的工作即可。”

此外，本书的章节划分，是我在做笔记之时不自觉地分出的八项，换言之，您可将其视作是笔者在对自己进行

检省时的要点。所在，此八项内容，也是笔者今后继续对自己进行戒律的津要之处。故而，通过如是不懈之举措，一步也好两步也罢，笔者希求可以逐步接近“平常心”之状态。所谓“平常心”，也许正是对自己进行锻铸历练之后所得之物罢了。

昭和四十九年八月十日

尾关宗园

目录

001 | 序言

1 对他人之批评不存芥蒂

003 | • 闻者足戒

006 | • 无可无不可之人生

008 | • 无法改变之自己

009 | • 顺应自然

011 | • 乐生

014 | • 本真地活

2 常念以“我”为主

019 | • 主体性

021 | • 生杀自在

023 | • 分裂之“我”

026 | • 不以人生或工作为重负

029 | • 不作算计

032 | • 找回自己之“架势”

034 | • 一饮而尽

3 此时此地一决胜负

039 | • 活下去

042 | • 惜仅有之当下

045 | • 是其所是

051 | • 竹篮打水

054 | • 转○形之物为□形

057 | • 全力以赴

4 行动在先而辩理于后

063 | • 羞于启齿

065 | • 君子不语

067 | • 身随心动

071 | • 迷从何来

074 | • 咬定不放

5 有缘邂逅，本无可惧

079 | • 应声作响

081 | • 挑衅

084 | • 彼此碰撞

088 | • 朋友

090 | • 全新之“我”

093 | • 主场作战

095 | • 一樽之水

097 | • 有缘领导他人

6 与生俱来之恩谢

105 | • 今日幸福

107 | • 切肤之痛

110 | • 己之可贵

113 | • 求不得之物

117 | • 是否遗忘

119 | • 他人之食

7 严于律己，为了笑得更开怀

125 | • 投资自己

127 | • 饰智矜愚

132 | • 强者、弱者

134 | • 未雨绸缪

137 | • 得不到他人赞许之人

138 | • 挑战书

8 所求无他，唯一体之感

147 | • 你的不安

148 | • 信，或不信

150 | • 顾虑重重

154 | • 和为贵

157 | • 同行

159 | • 分享快乐

162 | • 平常心



1 对他人之批评不存芥蒂

• 闻者足戒

其生也堂堂，死亦堂堂。

使人生嗔之自己，生喜乐之自己，皆应感可喜。

一声“你辛苦了”，换来“多谢”或是“讨厌，别理我”两种不同的回答，其实无论是哪一种，能够做到这一点的自己，均是值得庆幸的。

年轻时便有年轻时的样子，不懂变通，甚至被人恶语相加称作是木头疙瘩，等到上了年纪，又可等闲待之。

终其一生，我们无论采取何种立场，终免不了被人说三道四，如何成为不对此心存芥蒂之人才是关键。

无论何人，与生俱来便有着闻一知十的能力，然而，不知何时，我们所掌握的思想及知识却为欲望所束缚，这

种能力也随即被封印。

你可知那个天生率真的自我，身上究竟潜藏着何等巨大的力量？

“奇哉，奇哉，人皆有佛性”，如是世尊曾言。无论你我，本来就是可较世尊、较诸佛更为伟大之人。

茶会之事亦是如此，是那些天生便无法为条条框框所规定之人的会际，也是诸佛之云集。

我的讲演也是如此。若是站到讲台上，看到听众，便去想着“今天的讲话必须说得和善些”等等，诸如此类，便也就无药可救了。平时便是说上两个小时三个小时也无问题，此时也会只讲了十五分钟便无话可说，只能靠“诸位有什么问题吗”之类的问题来逃遁。

这便是失去那个率真之“我”的果报。

若是被问到“何为禅”，难免都会一时语塞，于我而言，也是无法一下子便做出清楚明了的回答的。

所谓“禅”的思考方法，均带有其人生、创想无法

为任何规矩条款所束缚的自由之倾向。

而在你我的生活之中，本有着日渐强烈的将得以生于此世之喜悦发挥至最大限度之心愿。

如是，直面“本来底”^①并坦然处之，或坐禅或行事，以参禅精进己身之锻炼，便可称作是“禅”了。

只是将自己的时间视作自己之物，而并非为了任何因由才来坐禅。

可以念着还有药要去吃，也可想着要去趟茅房。所谓坐禅，就是回到自己原来的窝。



使人生嗔之自己，生喜乐之自己，皆应感可喜。

① 本来底，指与生俱来的能力，亦称真骨顶。

• 无可无不可之人生

正统的立场也好，异端的立场也罢，二者皆可，只要根据当时自己的感觉去选择即可，这便是所谓的保持自己的步调。若是限定于“只能选择正统的”或是“应该是正统的”之类的想法，便终究无法称得上是率真了。

没有必要一定正襟端坐，腿麻了便伸伸腿，盘腿坐不住了便换个姿势，其中分寸全凭自己自由把握。

烟灰缸可以当做镇纸来用，用来插花也并无不可。像过去的某位首相那样，用作使可恶的记者闭嘴而投掷之物也完全可以，当然也可作为夫妻吵架的武器。若是局限于所谓的盛放烟灰的“功能”，你的脑袋里便不会有进步。

“哪儿有就快到年底了才拿着抹布来拂神龛的家伙？”

面对受到男主人训斥的工作人员，女主人却说：

“都已经放假了，还烦劳您专门来一趟，真是对不住了。”