

禅

的生活

坐卧停留，
都有智慧

禅味风流

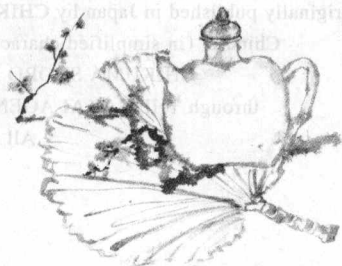
自在从容

〔目〕 玄侑宗久 著 施小炜 译



禅的生活

〔日〕玄侑宗久 著 施小炜 译



ISBN 978-7-242-3742-8
 2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷
 20.00元

Copyright © 2003 GENYU SOKYO
 ZEN TEKI SEIKATSU by GENYU SOKYO
 Originally published in Japan by CHIKUMA SHOBO PUBLISHING CO., LTD., Tokyo.
 PUBLISHED BY CHIKUMA SHOBO PUBLISHING CO., LTD., Japan
 through
 ANCY & BASTON-CHINESE MEDIA AGENCY
 All rights reserved.

禅的生活

作者 [日] 玄侑宗久
 译者 施小炜
 责任编辑 曹明刚
 封面设计 施小炜
 文字编辑 施小炜
 内文编辑 施小炜
 出版发行 南海出版公司
 地址 海口市海甸中路21号五层大厦 邮编 570200
 电子邮箱 ysb@ysb.com.cn
 销售热线 0898-66262711
 网址 www.leadlight.com

南海出版公司

2007·海口

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

禅的生活 / [日] 玄侑宗久著; 施小炜译.

-海口: 南海出版公司, 2007.7

ISBN 978-7-5442-3746-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 064174 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-048

ZEN TEKI SEIKATSU by GENYU Sokyū

Copyright © 2003 GENYU Sokyū

Originally published in Japan by CHIKUMA SHOBO PUBLISHING CO., LTD., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

CHIKUMA SHOBO PUBLISHING CO., LTD., Japan

through THE SAKAI AGENCY & Bardou-Chinese media Agency.

All rights reserved.

CHAN DE SHENGHUO

禅的生活

作 者 [日] 玄侑宗久
译 者 施小炜
责任编辑 翟明明
特邀编辑 赵玉皎 薛 乾
丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计 新经典工作室·徐蕊
内文制作 白雪艳
出版发行 南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 11.5
字 数 110 千
版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3746-8
定 价 20.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录

前 言	1
一 为什么会产生“迷惘”	
不可武断（无可无不可）	7
好恶这一关口（一切唯心造）	11
无法仅凭感觉把握的世界（六不收）	22
“悟”周边的景色（廓然无圣）	30
从妄想中获得解救（应无所住而生其心） ...	38
二 悟者是如何看的	
原模原样的世界（柳绿花红真面目）	55
贵在洗濯（一物不将来）	78

三 日常如何生活

- 如何接受因果（日日是好日） 103
- 各司其任（随所作主立处皆真） 110
- 决意老死红尘中（平常心是道） 119

四 重新审视“我”是什么人

- 生活习惯锻造自己（知足） 135

五 风流地生活

- 先要立“志”（安心立命） 153
- 享受“摇摆”（不风流处也风流） 164

- 后 记 179

前 言

这是一个艰难的时代——许多人这么说。

五年前日本自杀者人数超过三万，随后稍稍减少，而今年却再次微增。

人，何以会自杀呢？个中缘由恐怕一言难尽。

我所能告诉诸位的，只是现今的我为什么会活得愉快轻松，仅此而已。也许在别人看来，这不过是年岁使然，可是我却以为，这完全是借了“禅”的福荫。

我甚至曾经想过：要是更早一点儿体验“禅”的话，那该多好！尽管我并不情愿再度回到青春时代，可是倘若在那个时候就深深地体验过禅的话……常常，我会作此想。

然而，假若果真是那样的话，我大概就不会写什么小说了。而且，我对于禅的关切也许就不会这么深，以至于时至今日居然异想天开地要写一本关于它的书来。

此刻细细想来，自己过去的所有一切，其实都是为了写作这本书方才存在的。

而且，能够如此去思考，恰恰也正是托庇了“禅”的福荫。

提笔伊始，似乎便要陷入周而复始的怪圈之中去了。

坦白地说，这篇“前言”其实是在正文全部写完之后才动的笔。而且我觉得，写作这本书让我厘清了灰暗青春时代的艰辛和苦痛的经历，仿佛自己是在一边写作一边接受治疗一般。

当然，人世间大概并不存在什么对任何人都行之有效的治疗方法。

但同时我也觉得，我写下的这些文字，大概多少可以让诸位理解禅僧们所以健旺的理由。

我希望能有更多的人——哪怕仅仅多了一个，变得逍遥，变得健旺——哪怕只是一点点。

不过，禅僧们也并非人人都逍遥健旺，他们同时也是让人犯难的角色。在这本书里，我意在介绍被称作“禅语”的语词的同时，勾勒出“禅的生活”的大貌。然而其中出现的词语，其出典却极为繁多。禅僧们当然也自己动笔写诗做文章，除此之外，他们还随意引用古今文献，以及诗人们的诗作，而这些常常被称作“禅语”。可以说盗用手法高明之极，而且盗用者的用法往往比原典更为出名。因此倘从学问的角度来看，也许禅僧们真是令人犯难的一群人。

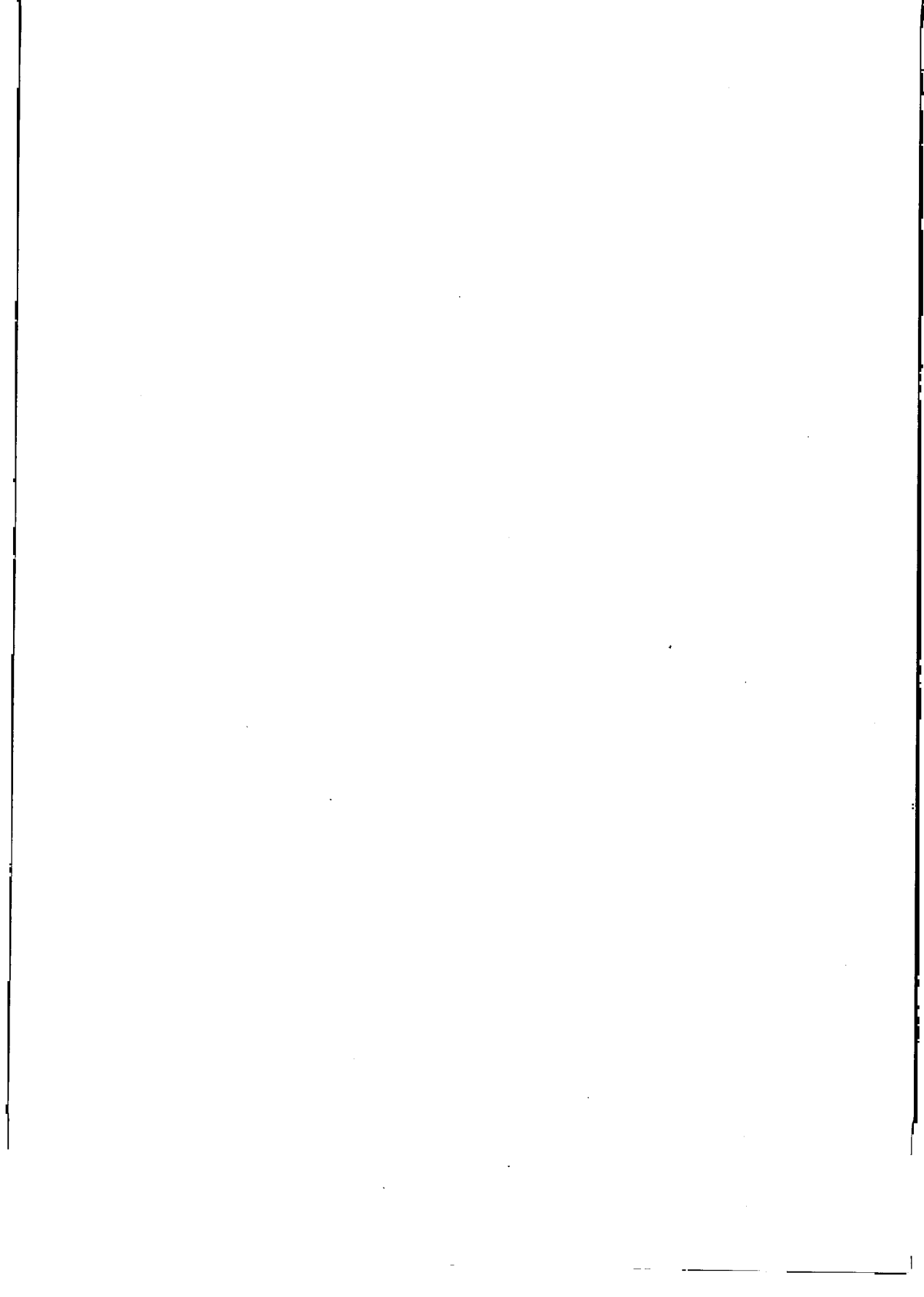
话虽如此，其实我自己也忝列禅僧末流，恐怕也会每每朝着非学问的方向狂奔。而且因为我仅仅是一介末流禅僧的缘故，只怕有时还会奔向不该去的旅途。贫僧所言也许会有“无节操”之嫌，这一点得事先预告诸位。

我有时也会厚着脸皮想，“反正重要的不是学问”，那么，究竟重要的是什么呢？这一点只能请诸位去细细地感受了。通过形形色色的禅语去体味禅的世界观，并在日常生活中使自己产生一些具体的变化，这便是本书的目标所在。

如果诸位的迷惘和苦痛能够有些许减轻，并变得轻松逍遥的话，贫僧将会十分喜悦。

著者识

二〇〇三年夏，孟兰盆节前



一 为什么会产生“迷惘”

不可武断

无可无不可（《论语》）

不轻视自己

当我们说“无可无不可”时，大体是指并不特别出众但也并不特别糟糕，说得更直白一点，便是“马马虎虎”。然而用于禅的场合，它便拥有了完全不同的含义，因此应当注意。

这本来是孔子的《论语》中的话。提到《论语》，它无疑是一个揭示了与禅迥然不同的人生观的体系。禅便是这样：但凡是妙语佳言，不问出处统统吃进，贪欲横溢。开篇便举了个“无节操”的例证，实在是惶恐之至。不过著者之意，在于盼望诸位不要受思想或者宗教条条框框的拘束，而自由地阅读本书。

禅，是某种特定的佛教宗派，它本来其实是“禅那”（即三昧）的省略形态，因此不妨把它看成是可能存在于形形色色场景中的一种精神状态。我希望诸位以这样一种观点来接受本书中的“禅”一词。

“无可无不可”，原是孔子对其自身的表述，见于《微子篇》。就

日本的禅宗主要有临济宗、曹洞宗和黄檗宗。

是说，他主张自己不必妄下论断，声称某事当行某事不当行，或是这个可以那个不可以。这可以理解为随机应变，而如果要表达得更为“禅”一些，说是不轻视自己也无妨。

通常我们认定的“自己”，大概是能够通过理性去把握的自己，换句话说，也就是会思考会怀疑的、笛卡儿式的自己。然而，通过种种机缘而得以发现的自己的潜能，其实是无限的，并不是理性所能够全盘把握的。所以，“无可无不可”的主张，从某种意义上来说，是与最大限度地重视理性的、欧美式的思维完全对立的说法。

当然，对立原本是理性的范畴，禅内部并不存在真正意义上的对立，二者的思考方式相去甚远。也就是说，禅远远地超越了理性思维，认为自己的内部一片混沌，蕴藏着无限的可能性——禅就是从这里开始其构想的。

用意识控制混沌

譬如说，人们一般认为疲倦了才会打呵欠，于是便想：早点儿上床睡觉去吧。然而禅式思考却有所不同。通过打呵欠，脑内的氧气明显得到了补充，因而肌肉放松，身心舒畅，因此何不有意识地去打呵欠呢？——禅，便会这样去思考。

也就是说，将意识这根钓丝坠入混沌之中，从中钓起鱼来。就这样去控制身体和心灵。

实际上，这是可以做到的事情。也许有人已经学会如何有意识地

去打呵欠了，不过我还是在这里演示一下打呵欠的方法。通常，人们在打呵欠之前会轻轻地呼一口气，先把口张开，将意识放在喉咙的深处，或者说，放在联结两耳的那条直线的中心点上。只需这么去做，稍过一会儿，后脑勺就会感到收缩，嘴巴更加张大，从而打出一个美妙的呵欠来。请您在这里当真试它一试。

您的呵欠打成功了没有？只要没将意识放错位置，呵欠肯定就能打成功，没准儿您还会既流鼻涕又淌眼泪呢。

这样做万无一失，而且越打呵欠脑子就会越加轻松，身体也就越加惬意。

在此我想告诉诸位的，不仅仅是打呵欠的方法。而是说，无论是倦倦思睡的“心灵”，还是沉沉睡去的“身体”，看上去似乎只是混沌的现象，但其实在相当程度上，都可以用“意识”去加以诱导。

自己内部无限的潜能

如果说身体和心灵都可以在某种程度上加以调控，那么，也就应当能够理解“无可无不可”这种精神状态。在尚未动手尝试之前，就先判断做得到抑或做不到，那其实是轻视自己的潜能。应该做还是不应该做，对此我们将另作探讨，总之，在此请诸位像孔子那样，认定自己“无可无不可”，认定自己身上潜藏着无所不能的可能性。不必谦逊，而应当自豪地这么想。

嗨，从刚才起一直在打呵欠的您啊，呵欠打得过多的话，会脸发

胀身子发软，就像发低烧时的感觉。这是体内新陈代谢，废物一气儿排入肾脏时发生的短暂症状，您丝毫不必担心，很快便会感觉舒畅的。不过应当注意的倒是，呵欠如果打得太多，会导致面部肌肉松弛的哟。

虽然已经开读《禅的生活》，但倘使脸庞却变得好似打过呵欠的狮子一般，那也很难说是“禅”噢。贫僧毫无奉劝诸位强忍睡意熬夜硬撑的意思，诸位不必硬憋着呵欠不打出来，不妨明日再接着读下去如何？不是说过了吗？——几点之前“不可”睡觉云云，并不是“禅”嘛。

佛教将众生之苦的原因依序分作十二阶段加以说明，称为十二因缘，即无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死。

好恶这一关口

一切唯心造（《华严经》）

心灵“意识化”

上一节分别就“身体”、“心灵”、“意识”进行了表述，而最让人烦恼的恐怕就是“心灵”。“心灵”与“意识”的区别很细微，不过大致可以这样看：最令人徒叹无奈的是“心灵”，而好歹可以对付的则是“意识”。并且，导向“心灵”的端绪正是“意识”。

梵文的“citta”被译作“心”，“manas”则被译为“意”。虽然两者的词根“cit”和“man”都是“思考”的意思，但二者毕竟是不同的词语，因此有必要认识到它们彼此有异。在揭示了人类苦恼所以形成的因果关系“十二因缘”中，“识”被当作是因为胎生而寄于人内心的第一念。在今天，也许可以视之为基因。因为“意”和“识”合成“意识”，所以有观点认为并非一切意识都可以控制。然而在唯识佛教里被视为最深层的意识“阿赖耶识”、以及居于上一层的“末那识”，都被认为能够通过瑜伽加以意识化，从而实施控制。而通过

阿赖耶识是唯识论主张的八种意识作用中的第八识，指形成人类存在根底的意识流。通过积累经验而形成个性，并且成为一切内心活动的凭依。

坐禅来推进这种方法论的，便是禅了。

这就是说，意识是完全可以无意识也划入其范围之内的。

可是，为什么加以意识化之后就可以实施控制了昵？

我们只须想一想公司或者学校里的调皮捣蛋鬼，就可以明白了。有时候，只要有什么人对他们那呻吟的心灵表示理解，说上一句“你其实也很难过”，或是“你也很痛苦吧”之类，他们竟会令人难以置信地变得老实乖巧。两者完全一样。不曾被意识到的心灵，仅仅由于被人意识到，便会变得老实乖巧起来。这是在现代心理学上也可通用的人类心理法则。

勿以心许心

通常说到“心”时，以指称喜怒哀乐之类的感情为多。我把这些称为原始感情，其实人类还拥有更为复杂的感情。即是说，不问是有意识还是无意识，人类是将感情的余香作为记忆加以蓄积的动物，所以能够拥有更为复杂凝练的感情。譬如恨，譬如怨。在某种意义上，也许正是美好情感的蓄积，才化生出爱情来。将这些称为二次感情，应当是恰如其分的。恋情与爱相比，恐怕是更为类似原始感情、更加自然的东西。

再比如，想吃、想睡、想接触异性，这三大欲求据说也是“心”的作用。

禅并不因为这些乃是“心”使然、无可如何，于是便认可它们；