

我的禅修生活

(日本) 佐藤义英 / 著 · 绘
周净仪 / 译
日本当代临济宗云水僧修行实录



○幅飘逸的漫画 禅堂生活实际体验
本书以日记方式书画而成，引起日本
禅学家的重视，被译成多国文字出版

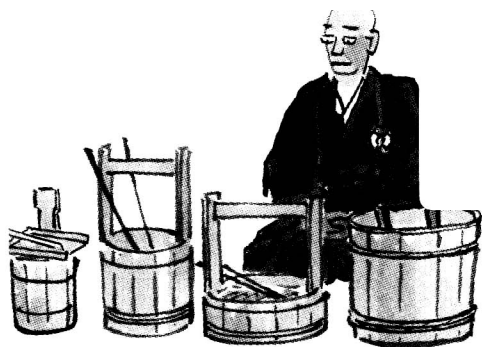


云水日记



(日本) 佐藤义英 / 著 · 绘 周净仪 / 译
日本当代临济宗云水僧修行实录

我的禅修生活



海潮出版社
HAICHAO PUBLISHING HOUSE

Unsuinikki - E De Miru Zen No Shugyouseikatu

Copyright © 1984 by Sato, Giei

Original Japanese edition published by The Institute for Zen Studies

Simplified Chinese translation rights arranged with The Institute for Zen Studies through Jia - Xi Books Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Hainan Publishing House Co., Ltd.

中文简体字版权 © 2012 海南出版社

本书由 Jia - Xi Books Co., Ltd. 安排, The Institute for Zen Studies 授权出版

本书译文由佛光文化事业有限公司授权简体字版出版发行

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30 - 2011 - 133 号

图书在版编目(CIP)数据

我的禅修生活/(日)佐藤义英著·绘·周净仪译.

—海口: 海南出版社, 2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5443 - 4157 - 8

I. ①我… II. ①佐…②周… III. ①禅宗 - 通俗读物 IV. ①B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 271750 号

我的禅修生活

作者: [日本] 佐藤义英

译者: 周净仪

责任编辑: 任建成

策划编辑: 柯祥河

特约编辑: 李继勇 王琳 张奇

装帧设计: 第三工作室·黎花莉

责任印制: 杨程

印刷装订: 三河市祥达印装厂

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898 - 66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 8

字数: 100 千

书号: ISBN 978 - 7 - 5443 - 4157 - 8

定 价: 25.00 元

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

目录

入门篇

初行脚 ◆ 002

挂锡 ◆ 004

庭诘 ◆ 006

投宿 ◆ 008

旦过 ◆ 010

旦过诘 ◆ 012

知客 ◆ 014

参堂 ◆ 016

安单 ◆ 018

相见 ◆ 020



日课篇

- 开板 ◆ 024
- 规律 ◆ 026
- 开静 ◆ 028
- 出头 ◆ 030
- 早课 ◆ 032
- 堂内诵经 ◆ 034
- 常住诵经 ◆ 036
- 典座 ◆ 038
- 行堂 ◆ 040
- 粥座 ◆ 042
- 茶礼 ◆ 044
- 独参 ◆ 046
- 晴天扫除 ◆ 048
- 收集供米 ◆ 050
- 托钵 ◆ 052
- 小憩 ◆ 054
- 归寺 ◆ 056

- 斋座 ◆ 058
- 作务 ◆ 060
- 园头 ◆ 062
- 剃发 ◆ 064
- 大四九 ◆ 066
- 开浴 ◆ 068
- 祝圣 ◆ 070
- 行道 ◆ 072
- 点心 ◆ 074
- 晚课 ◆ 076
- 晚课扫除 ◆ 078
- 晚钟 ◆ 080
- 守夜 ◆ 082
- 解定 ◆ 084
- 副司 ◆ 086
- 侍者 ◆ 088
- 副随 ◆ 090
- 贴案 ◆ 092



参禅录

- 把针灸治 ◆ 096
- 出头茶礼 ◆ 098
- 总茶礼 ◆ 100
- 龟鉴 ◆ 102
- 报告 ◆ 104
- 开讲 ◆ 106
- 接心 ◆ 108
- 坐禅 ◆ 110
- 止静 ◆ 112
- 警策 ◆ 114
- 唤钟 ◆ 116
- 入室 ◆ 118
- 佛心行 ◆ 120
- 经行 ◆ 122
- 法鼓 ◆ 124
- 提唱 ◆ 126
- 工夫 ◆ 128
- 夜坐 ◆ 130

- 总参 ◆ 132
检单 ◆ 134
延寿堂 ◆ 136
积阴德 ◆ 138
见性 ◆ 140

岁末记

- 除策 ◆ 144
支援 ◆ 146
半斋 ◆ 148
更衣 ◆ 150
半夏 ◆ 152
飧宴 ◆ 154
起单留锡 ◆ 156
解制 ◆ 158
两夜三日 ◆ 160
棚经 ◆ 162
施饿鬼 ◆ 164
彼岸钵 ◆ 166

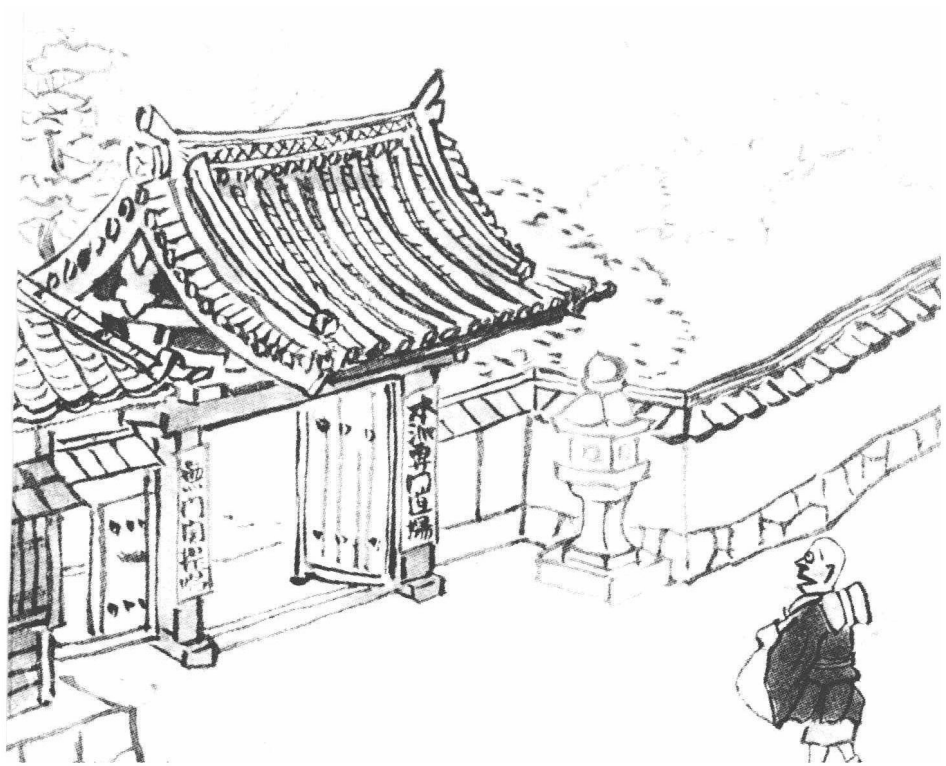


- 休息 ◆ 168
办事 ◆ 170
款待 ◆ 172
加班 ◆ 174
萝卜钵 ◆ 176
渍物 ◆ 178
腊八 ◆ 180
冬夜 ◆ 182
准备过年 ◆ 184
大般若 ◆ 186
随意坐 ◆ 188
准备交割 ◆ 190
交割 ◆ 192
暂暇 ◆ 194
接待宾客 ◆ 196
放行 ◆ 198

附录

- 僧堂的生活与现代 平田精耕 ◆ 202
临济宗的禅堂生活 加藤隆芳 ◆ 212

人 門 篇



初行脚

本书是以佛心寺弟子法号养肝的青年僧为主——详细介绍禅堂生活的实际体验。

养肝是一位好青年，自学校毕业后，即立大志在僧堂修行。从一个籍籍无名的禅寺小僧，修行到成功开悟，光耀宗门，其间历经了种种磨炼。在修行实践过程中，非得——身体力行，否则，是无法体会出禅的奥秘，遑论自救利他。宗门的法规，即使大学毕业生，未历经此一课程，依然不予承认其资格与职位。

身为佛弟子，是有责任指引众生过幸福人生的，个己尤需先钻研深奥的佛门旨要。

四月的一个早上，养肝身着师父早就指导过

行

脚

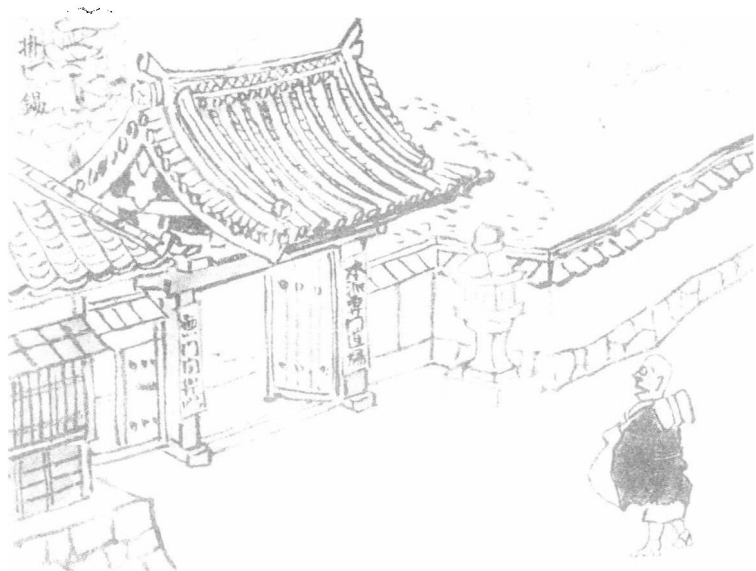


的种种古来云水僧独特的云游装束：坏色的布衣，白色绑腿布，脖子上挂着头陀袋（杂囊）及用粗绳系着两边的袈裟文库（内装麻袈裟、日用品，外装钵、经书、剃发用具），后面背着雨衣、白衣、包袱等物。头戴竹笠，在落叶缤纷、众人相送下，勇敢地踏出寺院，胸怀大志，远离乡关，迈向新的禅修人生。

挂锡

黑夜来临了，在洛中（京都市区）一知己的寺里挂单一宿。清晨，辞寺。步上僧堂所在的山径，通道两旁地上不见一片落叶，加上穿着不太习惯的草鞋，有一步一步逼近敌人营地的不安感觉。不多时，来到垂挂着大广告牌的僧堂门前。

临济宗各本山与其他名刹，在全国有近四十处。即将入门的即是派下一所以办专门道场而驰名的僧堂。由法名嗣法的道场主在指导着一群云水（修行僧）。禅的道场本来就以能打走一个半个禅僧为稀松平常事。任何道场皆曰“禅之大道本无门”，开放门户广纳禅子，但对于想要升堂入室者，往往先考验是否有真诚修道心。因此，



大疑惑、大奋发、大信根自然是入门资格的试验。

自古以来已被告诫，此为必经关。走吧！何须犹疑。

庭诘

鼓足勇气迈向第一关，踏上薄暗的玄关，俯身低头，喊着：“有人在吗？”浑重的声音自寂静的四周传来：“谁啊？”接着出现一僧人。养肝先报祖庭、法号，递上装有戒牒、履历书、誓愿书等资料的信封，请求挂单。接待的知客师转头入室，再出来，婉拒地说：“本道场已挂满，没有空房，请往别处去吧。”这下可麻烦啦，他想。

离乡前曾被忠告：“即使吃尽闭门羹，除了方便外，就老实坐定如如不动。别的道场也会以同样理由回绝的。”还是照原定计划坚定行事吧。挨过八点，长曲着身躯，低垂着头，腰部有



些疼，似在抗议。双手托额，指间也开始发麻，渐渐陷入昏迷状。古来多少前辈忍辱耐苦，皆为突破关卡而努力，百闻不如亲身体会，如今确实感到这是一项苦行。他虽然心里早有警觉，万没想到，行起来会如此身心疲惫。

投宿

一直定到太阳西斜，已逾午后三时了，始有声音传来：“既要挂单，就请进来吧！”养肝脱去草鞋，洗尽脚尘，即被带往大门旁四叠半大小的寮房，把袈裟文库竖立在对面角落，一切妥当后，顿时有一种复活的感觉。

天黑尚早，却响起了药石（晚斋）的板声。与众多云水僧同行，敬陪末座，有样学样，食了一餐罗汉粥。天才慢慢暗了下来，点了一盏没罩的灯。夜幕既低垂，日间刺骨的考验，像走马灯般在脑海里仍挥之不去，难以忘怀。终日低头不语的恳求中，脸、手和脚都弄得又红又肿。

“是哪儿来的？别在大门边碍事，赶快