

平常心 大精進。

在激變中活得自在

600字心之小語

人生即訓練，訓練即人生
平常心是在自己鍛鍊自己之後所獲致。

尾關宗園◆著

林真吾◆譯



平常心大精進

作 者	尾關宗園
譯 者	林真吾
發 行 者	新路出版有限公司
發 行 人	王紹庭
出 版 者	園丁生活房 台北縣三重市重安街 102 號 8 樓 電話：(02)2978-9528 · (02)2978-9529 傳真：(02)2978-9518
郵撥帳號	18939001 新路出版有限公司
出版登記	局版台省業字第 301 號
總 經 銷	旭昇圖書有限公司 台北縣中和市中山路二段 352 號 2 樓 電話：(02)2245-1480 傳真：(02)2245-1479
印 刷	久裕印刷事業股份有限公司
出 版	2001 年 6 月初版
定 價	180 元

本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

1200318413

平常心 大精進。

在激變中活得自在

600字心之小語

尾關宗園◆著

林真吾◆譯



2014/12

序

尾關宗園

「現在不努力，將待何時？人生即訓練，訓練即人生。」

我由於每日大聲喊叫，長期累積下來，導致聲帶沙啞而發不出聲。經過二次手術及一個月的住院修養，於出院後，還得隔日門診，如此地生活持續有一年之久。這一年中，我不能再到佛寺，更無法在許多人面前大聲地說話，使我少了許多反躬自省以及與朋友相互激盪、相互討教的機會。

最初，我因自己這般窩囊而焦慮萬分，甚至為自己的差勁而傷心痛哭。面對別人的忠告，我更因不知要如何應對而手足無措。

現在想來，委實感到難為情——難道我過去一直在《不動心》、《從零出發》等著作所說的話都是謊言嗎？僅因為無法發聲而悲嘆，如果不將剩餘的氣力

動員起來重新面對現實，我這一生還有什麼可以示人呢？

於是我停止對外談話，並下定決心，現在只實行而不說話。如果非說不可，也僅談自己的事，而且力求簡要。對於別人之批評，則不予以反駁。

我在枕邊經常擺著筆和筆記本，以把平常注意到的或心裏所想的事，筆錄下來，用以當做自我規勸的資料。自從停止對外講話之後，無形中，筆記量變得非常大。好像不說話的精力，很自然地流到書面上。自從失去聲音之後，我變得片刻都離不開筆和紙了。

某日，我的筆記為日本「德間書店」的編輯看到，他說：「……這些筆記到處都有師父的本心出現，實在太好了。我一定要出版它……。」這使我非常猶豫，因為這只不過是我內心的想法罷了。更何況，我不是不再對外說話了嗎？

但「德間書店」的編輯堅持不肯讓步。他以溫暖的人情讓此書在市面上出現，亦給我必須好好努力用功的機會。因此我以臨深履薄的冒險精神來準備此書。這就是此書問世之真相。

要說明的一點是，此書所寫的一切，皆是我心裏所思考的。其內容都是我用來自我惕勵的文字。那絕不是對偶然閱讀本書的各位讀者而寫的。

例如你可能看到以下的文字：

「如果你在閱讀時意識到『對！與其看書或聽別人說，不如去做自己原有應做的工作。』那麼你就不要再試著看下去，而重新回到你的工作上。」

本書章節的分法，於當初做筆記時，不知不覺中便已分為八章。此八章亦是我平常檢討自己的八個要點。今後，我將續此要點，繼續勤做自我反省的筆記。希望經由這種作法，訓練自己儘量接近「平常心」。因為，平常心是在自己鍛鍊自己之後所獲致。

目錄

序

一切莫介意他人的批評

三九

- 無論別人如何說 • 同時設想正反兩面
- 不要改變本然的自己 • 活得自然即是好
- 享受 • 逆來順受

二 經常以自己為中心

二七

- 主體性 • 收放自如 • 不被牽動的自己
- 不將工作及人生視為重荷 • 不在乎是否值得
- 能恢復自己的「預備動作」 • 把一切都喝下去

三 當時當場的勝負

五一

- 活下去 • 現在只有一刹那而已
- 完全變成那個東西 • 在豆腐上釘釘子，一點辦法也沒有
- 把○變成□ • 盡力而為

四 行動在先，理論在後

七五

- 盡人事，聽天命 • 君子默默地……
- 身體上的動 • 迷惑從哪裏來 • 咬住

五 不畏懼和別人相遇

九三

- 反應靈敏 • 挑撥 • 互相打擊 • 朋友
- 新生有朝氣的自己 • 棒球與所屬的棒球場
- 一器之水 • 如果有緣站在別人的立場上

六 對於人生的感謝

一一九

- 現在真幸福 • 由衷地深知體會 • 珍貴的你
- 羨慕別人 • 有否忘記某些事情 • 別人的飯

七 為笑得更好而嚴格

一三九

- 要求 • 五十步笑百步 • 強者與弱者
- 該作 • 沒有人稱讚的人 • 挑戰書

八 追求一體感

一六三

- 大家都是不安的 • 信與不信 • 客氣
- 和為貴 • 一起走 • 喜悅的分享 • 平常心

一
切莫介意他人的批評



■無論別人如何說

在人生道上，堂而皇之地前進，亦堂而皇之地死。

批評可能讓人生氣，但也可能使人喜悅。然而，能够欣然接受他人的批評，才能享受到成長的喜悅。

當有人向你說：「辛苦你了！」你的回答可能是：「謝謝你！」也有可能
是：「別囉嗦！別管我！」

年紀還小時，可能被人批評「年輕識淺不會變通」。可是，年紀大時，則又
難免被譏為「已經老糊塗了」。

總之，在人生中，無論扮演何種角色，一定會有被人說壞話的時候，重要的
是使自己成為不介意的人。

任何人天生都有聞一知十的能力，然而，這種能力往往在不知不覺中，為自
己所學之思想、知識或慾望所束縛，甚至封閉了。

在本然而坦白的自我中，隱藏了多麼大的力量啊！

釋迦牟尼佛說：「奇哉！奇哉！人皆有佛性。」意即你、我實際上是比釋迦牟尼佛更偉大的人。

講究精神儀式的茶道集會，即本然而無束縛者的集會，亦即為佛之集會。

每當我站在講臺上看著聽眾而想到：「今天的演講是不是必須說得讓人稍容易懂些？」這時就糟了，因為越是在意，往往越無法表達得完美。平常，無論二或三個小時，我都能講。但此刻，只不過講了十五分鐘，便無話可說，竟落得只有以「各位有什麼問題」草草結束。

此即失去坦白自己的報應。

當有人問我：「禪是什麼？」時，我立即感到困惑。因為，老實說我不能回答。

禪能使人生不受束縛。

禪能讓人在生活中，不斷地把生命的喜悅發揮到最大限度。

為從正面實地了解「本來底」（*），而繼續以作務（即禪宗農場之清掃作業）參禪，不斷地鍛鍊自己，即可說是禪。（*本來底：天生具有的力量。）

坐禪只不過是想使自己的時間為自己所有而已，並非為了其他目的。

坐禪時，仍記得吃藥，也不會忘了上廁所。所以，坐禪亦即回到自己的老家。

■同時設想正反兩面

若能按當時之心情，選擇站在一般所認同的正統立場或被反對之異端立場，即同時設想正反兩面，便能對自己坦白。如果一味偏於「只作正統之事」或「應該是正統」的想法，將陷入被束縛的困境。

其實，坐禪並不必坐得過於拘束，腳痛時儘可將腳稍微鬆開；可以坐得端正時，便重新坐正。

靈活運用是坐禪的基本觀念，正如煙灰缸可用來代替鎮尺；亦能在其內種花；也可像以前的首相般，為使嘈雜的記者沈默，拿起來向記者扔去；還能作為夫妻打架的武器……。若僅拘泥於「它是放煙灰的」之限制，被其「作用」所局限，將永遠不會進步。

「新年元旦怎可以抹布拂拭佛壇？」

當僕役為男主人責備時，女主人道歉說：

「你在假日來工作，他卻對你說出這番話，真是抱歉！」

僕役卻說：「這也拂拂（福福），那也拂拂（福福），真沒有比此事更吉祥的了。」

因被人稱讚而覺得得意及因挨罵而覺得沮喪，都是不行的。一個人如果過於介意別人對自己的評語，便不能發揮其與生俱來的能力。