

太死太生。

【石破天驚的慧心智語】

平凡的生活

非凡的省悟

徹底跟自己一刀兩斷

以鮮活勇猛的姿態重現

尾關宗園◎著

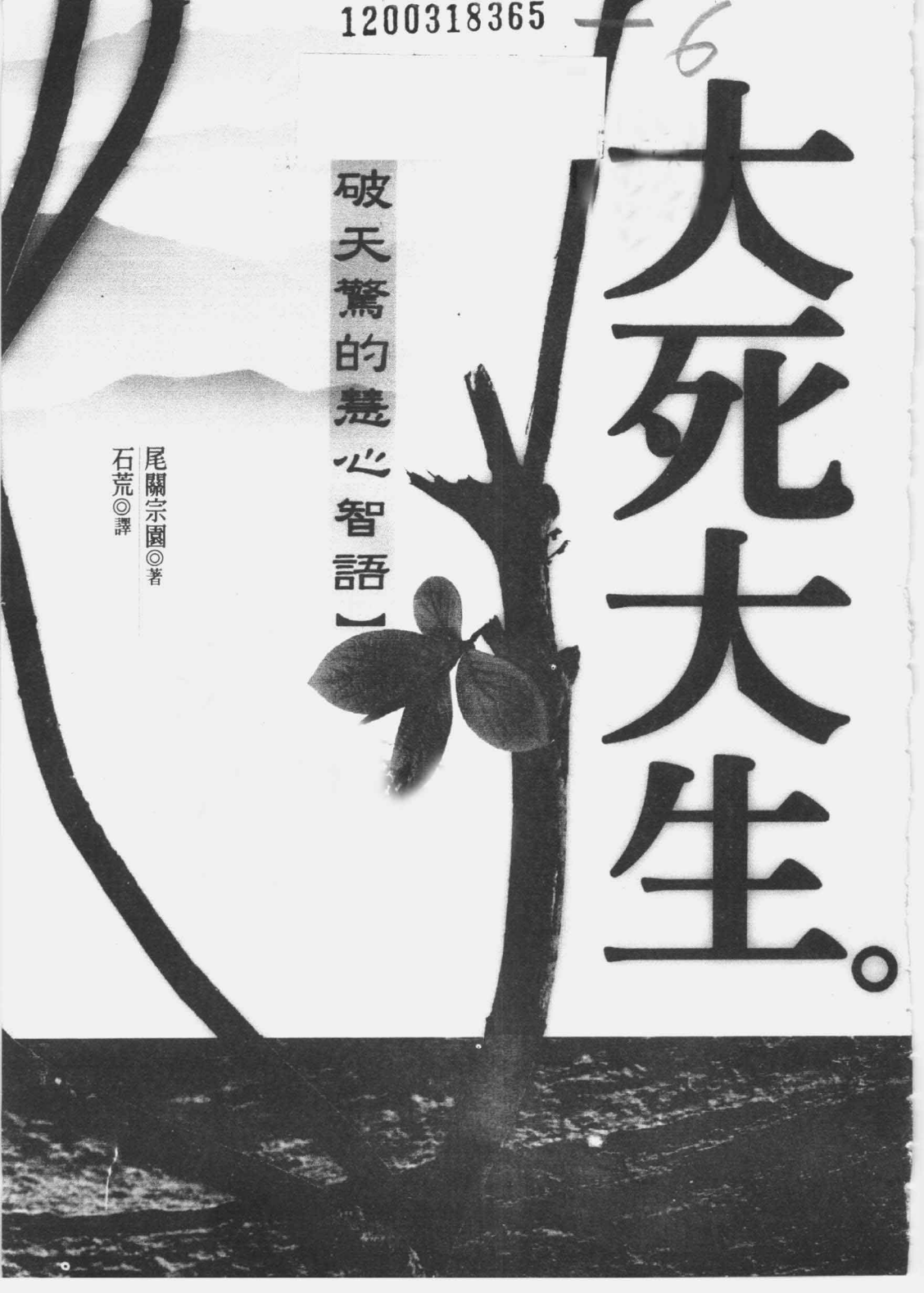
石荒◎譯

1200318365

太死太生。

破天驚的慧心智語

尾關宗國◎著
石荒◎譯



大死大生／尾關宗園著；石荒譯．——初版．——

— 臺北縣三重市：新路，2001 [民 90]

面；公分

ISBN 957-733-564-0(平裝)

1. 修身 2. 生活指導

192.1

90011568

大死大生

作 者	尾關宗園
譯 者	石荒
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 7 月初版
定 價	190 元

本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

前言

尾闕宗園

最近身心兩方面都覺得非常疲勞，那是由於生活過於忙碌、毫無止息之故。肉體上的疲憊倒是很快就能夠恢復，但是精神方面的倦怠就無法做到快速復元了。日常一些無法減少的工作，拖得人坐都不能溫席，一點空閒也沒有，真不知自己到底為什麼生存在這個世界上？然而，人生在世，總是向著更美好的未來不斷前進，只要有著「方向正確」的踏實感覺，總能適時地產生力量，支持著你昂然迎向更艱苦的挑戰。一些到大仙院來訪的年輕人曾經對我說：

「以前師父總追逐著工作，近來卻被工作追逐，忙得無暇搭理我們，真沒趣！」
這番話語真令我沮喪。不過，其中也有人用柔和的口氣向我說：

「老師父，你好辛苦哦！請注意保重身體啊！」

遇到這種情形，我會不知不覺打心底裡說一聲「真謝謝你」之類的話，其實，那是一種出自至誠、毫不客套的對答。傍晚時分才爬山到寺裡來的學生常說：

「這麼晚了呀！大家都筋疲力竭，好累喲！」

我則大聲答道：

「你在說什麼？別人不累，只有你才累呀！」

能這樣回答真令我高興。私下想來，說這種精力充沛、且信心十足的話，許久以來還是第一次呢！正是因為耳畔常響起那句「近來師父好沒精神，真差勁！」我才能有如是表現，對我而言，它像芥菜般具有振奮精神的效果。

「現在不肯認真的工作，要等到何時？」——我一直重覆著向別人說這句話。此刻，正面對著用心聆聽我說話的衆人，如果不能讓他們看到精神抖擻的樣子，反倒是沒精打采、疲累沮喪的神情，豈不是和自己所說的話相違背？又如何讓別人產生信心呢。

人們自出生到死亡的這段過程中，總是持續的從事某種工作。我們無法在短時間內妄自區別哪些工作比較偉大、崇高；哪些工作比較平庸、甚至卑微，更不能做什麼特別風光的事情，讓死去後的自己大大誇耀一番，只能把目前分配給自己的工作踏實、不懈地做下去……我只希望自己是這種類型的人，堅持這一點，也正是我對從遠方特意來到寺院中、或注意傾聽我講話的朋友們，一種誠心誠意的招待。

大死一番 大活現前

現在快要累死了！但是決不能認輸、決不可氣餒。這樣一遍遍的為自己打氣。此刻，我正打算以「已死」的心情再度奮起，這樣一來，往昔所從未看到過鮮活的、充滿朝氣的世界，又會展現在眼前。哦！原來自己還有這樣的潛力——一旦得到如此踏實的感覺，能夠使我們高興得熱淚盈眶！

以這種鮮活勇猛的姿態在人生激流中奮鬥，充滿著毅力向前邁進，這才是你真正該有的姿態，當然也是我、和每一個人都該具有的姿態！要知道，唯有堅實的東西相互撞擊，才能冒出燦爛的火花，讓我們堅定的相互鼓勵、攜手前行吧！

如果你顯得昏沉欲睡，我就用拳頭敲擊你；如果你因勇氣受挫而萎靡不振，我就去汲冰冷的井水澆在你頭上。此書能夠具有這樣的意義，就是我最大的心願。希望它能擔任讓你的人生振奮起來的角色，正如並不太可口的芥菜一般。

目錄

前言

一、生死事大——人生只不過是生存和死亡罷了……	1
人溺已溺／生存與死亡／死亡本身並無大小之分／在陽光照射下同時也有陰影產生	
二、自由奔放——以本來面目示人……	11
「摸一次五塊錢！」／一切衆生皆平等／爲恢復人類本來面目而訓練	
三、一殺多生——從能做的事先開始着手……	21
這個想做，那個也想做／是什麼使你畏縮不前？／看中學一年級的教科書有感／只要肯動，自然能打開一條路	
四、大痴大愚——用雪埋井……	33

連荒唐的事都不能做，你還能做什麼？／人生常為多餘的事浪費時間、精力／英雄也有童心未泯的一面／要做，就做個大傻瓜

五、君子豹變——即使被視為壞人……43

沒有正當的主見／藉口和豹變完全不同

六、神出鬼沒——不妨去擾亂他人的地盤……53

在下屬面前，不要時時以先進自居／伽藍成、生命衰／要成為「工作之鬼」／一點自立／要想帶動別人，自己需率先行動

七、唯我獨尊——我不做誰做……63

無法替代的人生／不必跟誰客氣／精神和物質原為一體／「集眾人希望的結合體」

八、一刀兩斷——要殺的話，就必須殺到呼吸停止……75

想說的事情一定要說完／生與殺／勁敵是鍛鍊自己的好對象／從負數出發

九、吳越同舟——要死就死在一起……87

如果你倒下去，我也跟着倒／甘苦與共／沉默的職員們／一體觀從何而來？

十、一觸即發——適度的刺激是成功的催化劑……97

要掌握對方的心，必須從眼睛開始／把報章雜誌的報導也當作一種挑戰／這將不如激將
／善用瞬發力締造偉大的成就

十一、**一意專心**——要能變成瘋子……………109

追兩兔者，一兔也得不到／何來「主業」、「副業」之分／只有瘋子才能帶動世界／要
對自己永遠磨練下去

十二、**千里同風**——不要以為只有自己一個人辛苦……………121

別處不見得有花園／這世界原是在如來掌心裡／遠處的花看來更漂亮／什麼地方都一樣
與「平常心」相通

十三、**日日好日**——一旦生氣就會出汗……………133

不合道理的憤怒／叱責與誇獎／功勞讓給部下，責任自己承擔／想生氣的時候

十四、**卧薪嘗膽**——疲勞了就要盡情休息……………147

休息絕不可恥／逆境、順境同樣是人生／轉禍為福

十五、**先手必勝**——想輸也輸不了……………159

窮鳥入懷／即使輸了，也有許多種類型／想到輸的時候，已經失去了先手

十六、**因果報應**——人生哪裡會有固定的形態……………169

應付失誤的練習／無用的東西才能常存／爲什麼拼命惹煩惱呢？／本來就沒有什麼事是真正多餘的

十七、**無常迅速**——沒有昨天、也沒有明天……………

「還有明天」這種心永遠拖着我們的腳步／割肉剔骨／手脚先動再動口／在人生中，「現在」就是機會

十八、**大死一番**——要徹底的活、徹底的死……………

撒野對生、死都會造成障礙／語言無用／不要站立、停頓／有的只是工作而已／活要徹底的活、死也要徹底的死

1

生死事大

——人生只不過是生存和死亡罷了

人溺己溺

有件事情請你思考一下。

「筆者，和正手持本書閱讀的你有著共通之點。不過，這項永不改變的共通點。究竟是什麼？」

在你下斷語之前，我要鄭重的說明：這絕不是故弄玄虛，用不著邊際的事物來打發無聊、浪費時間。由於這是我生存下去最重要的問題之故，我必須厚顏地向讀者諸君請求：爲了我，那怕是五分鐘也好，佔用這點時間，請你認真的思考一下。

曾經和我傾談過的人很多。他們有的寫信、有的打電話、更有的經過長途跋涉，大老遠的到寺廟裡來找我，而且幾乎是每個人都是心事重重。和我晤談的內容則包括了父母或親子之間的問題、學業上的問題、戀愛上的問題、事業上的問題、家庭中的糾葛……這樣分類後看起來似乎很單純，但是受困擾者卻生活在自己的煩惱空間裡，時時刻刻不得安寧，這是任何人人都無法感受與代替的，所以每一種煩惱，都是值得深入研究的珍貴案例。

承蒙他們如此信任、看重，把不願向外人提及的心事告訴了我，如此一來，我深深感到自己負有重大的責任與使命，而且無從逃避，這也是我的人生。對每一位來訪者，我都不願意隨便應付，或是給他無關痛癢的意見來矇混了事。既然別人那麼認真地和我商量，我當然

也應該知無不言、言無不盡才行，否則不但辜負了對方求教的一顆誠心，也糟蹋了自己一個修行的機會。

話雖如此，在我的生活裡，卻發生了一件不是用嘴巴講講就算了的故事。去年秋天，我曾經接到一位國中學生的來信，使我好像頭部被人重擊一般，久久不能平復。原來這位同學爲了選擇學校和與雙親溝通的問題苦惱不已，寫信問我應該如何自處？我認爲他還只是個孩子，沒什麼真正解決不了的困擾，也許只是少年人「強說愁」罷了，於是以「師父」的立場，官樣文章的回了他一封滿紙冠冕堂皇的信。不料，那少年緊接著又來了一封信，內容竟是嚴詞質問我：

「老師父，你口口聲聲說『現在不認真、努力，要等到什麼時候？』，但是回覆給我的信爲什麼又自相矛盾呢？只把一些任何人都會說的話很機械性的向我轉述，這就是您所謂的『認真』嗎！我並不是針對『師父』這兩個字來聽您講話，也不是向身著袈裟、故作姿態的人寫這封信。我想知道的，是同樣身爲一個人的和尚，您真正的想法何在？」

看完信後，我感到實在很難爲情，好像背上被人澆了冷水一般。京都著名的高僧，動輒滿口「名言」，而被四周的信徒稱誦、讚佩不已，卻在自己毫無所覺的情況下，墮落到依賴著袈裟的權威信口開河，真是太糟糕了，即使是在一個國中生面前，也毫無辯解的餘地。

難能可貴的是，我有這樣肯直指我的錯誤，使我及時醒悟，繼續成長的大菩薩在，使我

自己宛如置身學校般的受到他們教育，這種感覺卻是踏實而喜悅的經驗。

有人正在溺水，我在堤上看到了，連忙對他說：

「你快用自由式啊！不行，手的動作不對，划水呀……唉，腳的打法也錯啦……。」

就只這樣吆喝嗎？我也應當跳下去和他一起才對。如果不擅游泳，就會不斷的喝水下去，睜著眼睛和他一起痛苦、掙扎，做到這一點，溺水人的窘迫困境才能真正也成為自己的。

在煩惱、痛苦中的人來到這裡求助，如果想要使我的存在、或找出什麼作為他活下去的勇氣，那麼，我也應該跟他一樣置身在其痛苦的立場，此外再也沒有其他的辦法能真正為他排憂解困了。

前面我曾問過：「有共通之點嗎？」老實說，正是因為有這位學生來信的事件發生之故。

生存與死亡

此刻，你我之間的共通點，你是否已經思考了五分鐘去找尋答案？如果有，很好！請把思考的歷程提出來看看。首先，你我至少都是「人」，這是最無懈可擊的共通點。但是，略一推敲，會不會因為太過籠統而使人有些茫然？「人」並不相同，外在的膚色、形體，內在的智慧、個性都不一樣。

男讀者也許會說「我們都是男人，這一點相同。」，其實那也只不過是有著大致相同的外觀特徵而已。我認為美麗的女子，你就未必有同感。至於女性讀者，這「共通點」就更無法存在了。

也許有人會說「我們都是日本人」，不過，如果是外國讀者呢？而且即使國籍相同，出生、成長的環境不同，好惡、習俗也就不一樣了。所以「同為日本人」事實上也不代表什麼具體的意義。

這樣探究起來，絕對的共通點實在非常不容易找到。果真這樣的話，寫這本書也就沒什麼積極意義，對讀者而言，更談不上什麼參考價值了。

其實不然。共通點當然有，至少我是這樣相信的。現在，我用手捏捏自己的面頰，越用力就越痛。你也這麼做試試，感覺應當並無二致，這點你我之間應該是完全相同的。

「怎麼樣，很痛吧？」

「哇！真的是很痛啊！」

原來大家還是有共通之點。管他外國人、日本人、小孩、老者……被用力捏臉頰的時候，都會發出「好痛啊！」或「哎喲！」的叫聲。

這雖是微不足道的事，但卻含有很重要的意義。能夠感覺到痛，就證明這個人是活著的，否則的話，這個人就已經失去知覺，很可能已經死亡了。換句話說，你、我、大家之間決

不改變的共通點，就是「現在正活著」這一件事。

在這裡，沒有偉人與凡夫之分，也沒有富貴、貧窮的差異，更沒有男女之別。所有的，只是在具足色身的世界裡有時歡喜、有時悲傷，日復一日的繼續活下去，直到死亡為止——就是這樣而已，正如一根蠟燭，繼續不斷的燃燒著，直到化為灰燼一樣單純。這是非常嚴肅的人生真象，也是大家都要經歷的一段過程。正視了這一點，才能認真的走向自己的道路。因此，在討論禪會上，我大聲的說：

「生死事大」

生存與死亡才是我們最重要的問題，從這個點上出發，我們才能堅定、正確的生活下去。

我們每天都在不斷的繼續死亡，也繼續新生。無數個送走的昨日，和正要迎接的明天不正是「死死生生」的寫照嗎？呼吸之間雖然代表著生存，同時也正逐漸接近著死亡。我們也可以說「開始」連接著「結束」，因而形成人生，我一再強調「大死一番」，也正是由此而來。在此，大死，也就是大生的開始。

死亡本身並無大小之分

「死有重於泰山，有輕於鴻毛」老實說，這只是人們心理上的感受罷了。死本身沒有什

麼輕、重。至於偉大、渺小，風光、草率之分，並沒有實質上的意義。不論任何人，死，就是死而已。

這是理所當然的事。一個人在臨死前的那一刻，去評斷「這是轟轟烈烈的死」或「這是毫無價值的死」，結果又有什麼改變？一口氣不在了，還能批評、辯解什麼呢？一旦把死亡當做自己的問題去面對它，它就變成非常嚴肅且無法左右的現實。這時候，任何形容詞都已經無關緊要了。

「那是重於泰山的死！」

「爲了這點芝麻小事輕生，真荒唐！」

只有把死亡當做「別人的事」的人，才能夠說出這樣的話。

所以，「大死一番」究竟是什麼意思？那就是

「此刻，以已經死掉的心情來激勵自己。」

面對著心底這種呼喚之聲，想想看自己究竟還有多少繼續爲活下去而衝刺的力量？好好試試看這種呼喚之聲吧！

當你盡情的生活，做自己該做、想做的事，才會倏然發現：原來我竟具有這樣的能力！也才能更進一步的對自己肯定。

事實上，一整天都在盡情生活的人，到了晚上往往會筋疲力盡，打他、推他，他也不會