

禅心

スツキリ禅——誰でも本領を発揮できる本

欢喜心



「日」尾关宗园 著

于舟 译

禅修并不是和尚的专利
而是你我他过好这辈子的法宝

以改变你立身处世的态度和方式
穷水尽处能生欢喜心

人民东方出版传媒
东方出版社

禅心

欢喜心

スツキリ禅——誰でも本領を発揮できる本

「日」尾关宗园

于舟 译 著

图书在版编目 (CIP) 数据

禅心: 欢喜心 / (日) 尾关宗园 著; 于舟 译. —北京: 东方出版社, 2017. 12
ISBN 978-7-5060-8291-4

I. ①禅… II. ①尾…②于… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 234070 号

SUKKIRIZEN-DAREDEMO HONRYOU WO HAKKI DEKIRU HON written by Souen Ozeki

Copyright © 1975 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: 01-2010-0247 号

禅心: 欢喜心

(CHANXIN: HUANXIXIN)

作 者: [日] 尾关宗园

译 者: 于 舟

责任编辑: 张凌云

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

版 次: 2017 年 12 月第 1 版

印 次: 2017 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 5.125

字 数: 104 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-8291-4

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 85924602 85924603

目 录

前言——禅之道，因人而异	001
1. 生命之轻	002
2. 冥冥中的禅	004
3. 洗碗	006
4. 自悟悟人	009
5. 营造属于你的环境	012
第一章 坐禅——探寻你的本性	015
1. 坐禅即坐禅	016
2. 参悟“无”的境界	018
3. 让本性觉醒	020
4. 坐下即佛	023
5. 健康的生命力	025
6. 坐禅的供养	027
7. 坐禅的场所	030
8. 享受坐禅	032
9. 电光影里斩春风	035
10. 静止在前后左右的正中	038
11. 眼睛是生命之窗	040
12. 数息	043

13. 放慢呼吸的节奏	046
14. 气势就是气息相随	049
15. 椅子禅	052
16. 行禅	055
17. 所谓走路	057
18. 卧禅	060
19. 坐禅结束后	062
20. 光明的孤独	064
21. 万法归一	067

第二章 禅林问答——砥砺琢磨，成就自己 071

1. 你自己就是你独有的公案	072
2. 寻找自己的主人公	075
3. 用慧眼去发现	078
4. 点亮心灯	081
5. 人皆内心丰盈吗	084
6. 了解成长的自己	087
7. 剔骨还父，割肉还母	090
8. 不可说，亦不可不说	093
9. 置之死地而后生	095
10. 不为名所惑	097
11. 尝试做一次“哑巴”	099
12. 做法相同，褒贬不一	101
13. 经冬是冬，历夏当夏	104
14. 尝试变换角度	107

15. 透过语言看本质	110
第三章 行住坐卧——日常生活，禅无处不在	113
1. 了解真实的自己	114
2. 日日是好日	117
3. 更有规律地生活	120
4. 一日不作，一日不食	123
5. 珍惜一滴水	126
6. 舍而生	129
7. 见花是花	132
8. 从错觉中参悟禅道	135
9. 不谈被盗思给予	138
10. 义无反顾的人生	142
11. 灾难来时接受就好	145
12. 予人生机，予己活力	148
13. 做一个真正有价值的人	151
后记	154

前言

禅之道，因人而异

1. 生命之轻

轻飘飘的棋子哟，
搏命之争，
一笑了之^①！

多好的歌词呀，听起来就干净利落，神清气爽。我非常喜欢歌曲，自己也时常会唱歌。像这样的歌词就是我非常喜欢的，只是现在已经没有了那种“一笑了之”的气概了。

那说说为什么用这句歌词来开篇吧。说实话，要说这轻飘飘一吹就飞的棋子，可以说毫无用处，攒起来烧水都不知道要费多少盒。

是啊，别说是棋子，就是象棋本身都是可有可无的，也不是人类社会不可缺少的东西。围棋也一样。尽管如此，只是博弈正酣时，还是会看到手心攥汗、紧张观棋的棋迷。像这种无关紧要的雕虫小技，怎么会有人如此热衷呢？

为此，我在想，对于只用“有用、没用”来判断价值的人来说，热衷于下棋这样的事到底是不是错呢？而对那些完全不合算、完全不合逻辑的事，一句“浪费工夫”就完全摒弃的人，也不能称之为人们了吧。

要是只看合不合算、对这个世界有没有价值，估计像我这样

① 歌词选自《王将》。作诗：西条八十，作曲：船村彻。

的人早就不该存在了。这个世界上有没有禅僧这种人，应该不会有不同的。但是，我如此这般生存下来，不也是一件很神奇的事吗！

说来，我还真是日复一日在打坐修禅。

“何其浪费！”“白费粮食！”“占地方！”我的行为理所当然会招来这样的恶语相向。

话虽如此，还真没有人当面这样说出来。倒是人们会这样问：“和尚，你为什么打坐呀？”“参禅到底有什么好处呀？”很大程度上，人们想的是你能够获得什么样的利益，或者能够领悟什么深刻的哲理。但是，对我来说，还真没有回答这些问题的答案。一定要说的话，我只能把开头的歌唱给你听了。

2. 冥冥中的禅

这真是一个有来无回的问题。要简单说成是不动心和平常心，那些对我满怀期待的人，也许会觉得我在敷衍他们。毕竟，他们认为我貌似具有岩石一样坚强的精神，且十分出色，所以应该能给出他们正确的答案。但无论你怎么来逼问我，我都没法给你答案。我能告诉你的是，我参禅只是为了我自己而做，而这个只为自己而做又怎么来解释，那就真的不能强求你能明白了。

反过来说，你懂棒球，我完全不懂，就算你用尽千言万语来解释，我也听不明白。自己不去亲身尝试，就无法明白其中的意趣和酸甜苦辣。而且，就算是我与你同时同地一起打棒球，我也无法保证能和你感受到同样的痛苦和喜悦。

暂且让我们抛开坐禅的功效，不去讨论这个问题。不管有什么结果，权且坐下试试。真正坐下来了，你就会发现，无论是坐禅，甚至包括什么是禅，没有一件能让你定义“这就是禅，这就是禅的功效”的东西。

我确信，对于现代人来说，禅变得越来越必要。冥冥之中，每一个人都有自己的归宿和自己的本来面目，禅之一道正是探寻自己的本性的途径。

在当今社会中生存的人们往往不能平心静气地生活。说是寄居也好，存身也罢，人们只是无法接受不能把握自己、不得不接受他人给予的现实。

无论成败，还是要把生活过得稳健。然而，人们往往不知道怎么生活，什么是人们真正需要的。

穿衣、吃饭、居住已经是大家公认的生活模式。拼命工作，不把钱挣到手里不罢休，为的是以后过好日子，过安稳的生活，这种本末倒置的事，大家都在做，也就成了道理了。像弹弹吉他、种种花草、出去旅行、游游泳、钓钓鱼这些有生活乐趣的事情，人们不去做，反倒要过辛苦的日子。

衣食住虽然可以说得上是人生存的第一需求，然而其实也没有什么大不了的，社会上也不会只存在一类固执认真、兢兢业业的人。

我想，今后人们也不会认同把人都统一成一种理想的类型。一定不会的，做什么都可以，只要自己能接受，不用在乎别人怎么说。这样活着，极度快乐，也极端孤独，在这个走到哪里都未必能找到同行者的人世间，要怎样做才能有继续生活、继续工作、继续开心游乐下去的精力和勇气呢？

让自己接受自己选择的生活方式，还有必要养成不断鼓励自己的思维方式。只有这样想，我们才能在现实社会中生活下去，无关身份、职业、性别、老幼、贤愚和身体的强弱。

3. 洗碗

我曾经有这样的体验。

刚来大仙院时，好不容易有客人来访，当时的我充满自信，准备大显身手，结果却经历了一场一言难尽的考验，到现在我都记得。我声嘶力竭地介绍着寺院庭院和建筑物的历史渊源，总想着我都像历史教科书一样引经据典、滔滔不绝了，客人应该感到满意吧。

我一会儿满面笑颜，一会儿一本正经大声宣讲，真下了很大的工夫，客人却左顾右盼，似听非听。我在想，这些客人花费辛苦工作攒下来的钱财，花费更为珍贵的时间，不辞辛苦专程跑到京都的大北头来，他们到底想要得到什么？

他们中间有大学生、高中生、初中生，应该是为心中的恐惧而来。确切地说，他们应该是带着恐惧竞争、想要逃避的心理来到这里的。不是来看名胜古迹，而是带着各自的人生问题而来，对他们来说，这些老旧的建筑物毫无价值。而为游客做讲解则是我的工作，我以此为生，但在他们看来也许我的所作所为是在给这个狭小的地球添乱，因而是毫无必要的。

虽说我是一名禅僧，但我切身体会过那么多烦恼。有心努力帮助他们，却没有效果。为此，我都想要闭门关寺谢绝访客了。只是为了寺院的生计，还有要向师父和妻子交代，所以才不得不坚持下去。

这样的因果给我的身心带来极坏的影响，我像一只丧家犬

一样整日里惆怅游走，身体里另一个自己冷笑鄙视着虚张声势带着客人介绍寺庙的自己。

直到有一天，我读一本书时，看到这样一段故事。

在距今一千年以前，中国有一位叫赵州的著名禅师。他年过六十才出家，八十岁时悟道，随后在各地云游修行，一百一十二岁时圆寂。他是一位用功修行之人。

赵州和尚驻在的寺院里，有一位行脚僧人前来修行。这位僧人辛苦修行多年，一无所获，逐渐心浮气躁起来，忍不住去求赵州和尚开示。

“师傅，什么时候才能见到佛的真身呀？”

对此，赵州和尚答道：“你吃完饭了吗？”

答曰：“吃过了。”

“是吗，那你的碗洗干净了吧？”

听到这里，僧人顿时开悟了。

我读到这里，不意眼泪突然涌了出来，胸中也涌出一股热流，书再也读不下去了。

我也不明白自己为什么会被这一段对话感动。此前我也多次读过和谈到这段公案，像这样感动到落泪，真是连自己都觉得不可思议。此时此刻，这位僧人从对话中悟出什么都不重要了，我感觉就像是赵州和尚在我的耳畔亲口对我说了这些话。

时至今日，禅堂里的生活依然是粗茶淡饭，主食为粥。僧人们吃饭时用各自的餐具盛粥，饭后碗中要注入热水，用水涮碗后再喝掉，最后还要用布把碗细细擦拭干净后收好。这里没

有洗碗工人，吃完饭把碗刷干净，这在寺院里是再正常不过的事情了，完全是顺畅自然的存在，也符合禅之道吧。

这也权且算是个理由。禅之道无所不在，其中之一就是会时常给我带来振奋的激励、生动的欢喜。

当然，再看到赵州和尚这段公案，我不会认为你会和我有一样的感触。人们常会没来由地突然被某些话触动，我也如是。现在再次读到，也无法感知当时感动的原因，只记得积郁已久的郁闷之气一扫而空，胸中油然生出充沛的斗志。

4. 自悟悟人

我并不想说禅是给人带来活力的营养剂，是使人沉静下来的镇静剂。要是为了追求这个效果，那再付出多少辛苦也是达不到修禅的目的的。药能解决的问题，找药店就可以了，好药店有的是。

我之所以被赵州和尚的故事感动，有内在的原因。我的努力不为参观者认可，内心百般纠结，感觉人生到了山穷水尽的境地。正是这种纠结和压迫使我在听到那一席对话时受到了极大的震撼。如果说这种压迫是禅，那因此突破顿悟也是禅。这一点非常重要。

有一年夏天，我们寺院来了两个年轻人，他们想在禅寺里生活一到两周。我没有深问原因，鉴于本寺还能承受增加两个人衣食住的负担，就留下了他们。

观察下来，我发现他们工作得非常努力。寺院不大，但像主殿内外、庭院、门口、长廊该打扫的地方还是很多的。酷暑之中，我看到他们挥汗如雨地默默擦拭打扫。

我不禁自我反省起来，现在的年轻人比起我们这些无所用心的成年人来都要沉稳得多吧？

书归正传。一天，我在无意中发现庭院里有一棵松树的树杈枯萎了，要是就一直就这样挂在树上，实在有碍观瞻。怎么才能从那么高的地方取下树杈来呢？思来想去，我还是去找刚才提到的年轻人商量。

我问他们：“我想把那段树枝砍掉，你能爬上去吗？”“能！”他轻松地回答道。然后飞快地搬来梯子架到松树上，我在下面扶着，看着他蹭蹭地爬了上去。他一点点接近枯枝，拿出背上背的锯子开始锯了起来。

总之，单手扶着梯子，单手锯着树杈，别说是他紧张得动作僵硬笨拙，就是我在下面看着，都忍不住想出声问问到底行不行呀。

但我还是忍住了，把这句话咽到了肚子里。转而扬声称赞道：“你可真棒，连这个都做得好，你简直能当园艺师了！”边说着，边做好思想准备，要是他真一失手掉下来，无论接不接得住我都要在下面垫着。

终于，他锯下了枯枝，平安地落到了地面，我总算松了一口气。想都没想我就说：“真了不起，要是我，可真不敢爬那么高……”

他边拿毛巾擦着汗湿的额头边说：“不是的，师父。其实我吓坏了。中途好几次想停下来，是师父你太棒了，你夸得我只能进不能退——但，也是你，让我有了一切都能做到的自信。”

听到这里，我意识到自己做了一件正确的事。要是当时我满脸担忧，说出诸如“你还行吗”之类充满同情的话，会是什么结果呢？估计会让他产生这样的感觉：“我果然做不到”，从而失去自信。更可怕的是，由于感觉到自己危险的位置，更加手足无措，倒真有可能摔下来。

我并不是刻意要否定他，我只是为他担心。还好我没有说出担忧的话，倒是我的鼓励激发出了他的信念，让他产生了勇

气和自信。

那天晚上，我回顾了白天发生的事情，这样告诫自己：自己觉悟，是最宝贵的。如果自己能使别人觉悟的话，自己更应该好好地生活下去。