

〔目〕 枅野俊明——著

王朝阳——译

心中的庭园



心に美しい庭をつくりなさい

南海出版公司

心中的庭园

〔日〕枅野俊明——著
王朝阳——译

图书在版编目 (CIP) 数据

心中的庭园 / (日) 枅野俊明著; 王朝阳译. -- 海口: 南海出版公司, 2018.1
ISBN 978-7-5442-6160-9

I. ①心… II. ①枅… ②王… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 237938 号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-112

«KOKORO NI UTSUKUSHII NIWA O TSUKURINASAI.»

© Shunmyo Masuno 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for this Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

心中的庭园

〔日〕枅野俊明 著

王朝阳 译

出版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经销 新华书店

责任编辑 翟明明

特邀编辑 马文富

装帧设计 朱琳

内文制作 王春雪

印刷 北京中科印刷有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/32

印张 5

字数 50千

版次 2018年1月第1版

印次 2018年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5442-6160-9

定价 39.50元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至zhiliang@readinglife.com

目录

前言	1
第一章 心中自有心灵庭园	
1、心灵庭园是什么？	7
2、心灵庭园是这样建成的	10
3、从整理桌面开始	12
4、建造庭园要从形入手，先“模仿”	15
5、庭园的大小、风格因人而异	18
6、心灵庭园表露出你的心情	21
7、留出面对心灵庭园的时间	24
8、心灵庭园的使用方法	27
9、在心灵庭园中调整自己	30
第二章 如何在心灵庭园中独处	
1、心灵庭园最接近禅理教义	37
2、排出浊气，吸进清气，让庭园欣欣向荣	41

3、年关是重新认识心灵庭园的好时机	44
4、庭园里戒急躁	46
5、观想而见“无”	49
6、在心灵庭园里，让自己舒适放松	53
7、夜晚是我们静立在庭园的时间	55
8、按自己的步调来，踏踏实实，不慌不忙	57
9、今日事今日毕	60
10、不惧失败	63
11、知晓惜缘	66
12、庭园无需金钱	70

第三章 修建心灵庭园的众多功效

1、开悟智慧	75
2、看到他人的闪光点	78
3、提升创造力	80
4、聚精会神，迅速推进工作	82

5、锻炼倾听的能力，增加信赖感	85
6、知晓“托他人之福”才得生存	88
7、释放空间	91
8、生活中坚持自我	94
9、岁月带来个性	96
10、无论何时发生何事，不要慌张	99
11、听见对方“未说出口的心声”	102
12、心生从容	105
13、正因流转不息，才见其美	108
14、拥有宝贵的闲暇时间	110
15、静待事态好转	112
16、不以先入为主的观念看待事物	115
17、学会适度而为	118
18、不嫉妒邻居的“庭园”绿草如茵	120
19、毫不犹豫地与他人寻求帮助	123
20、端正姿态	126

21、清理心灵的垃圾	128
22、欣赏心灵庭园中升起的明月	131
23、你是“美丽的日本人”	134
24、坦率地表达谢意	137
25、放下憎恨和愤怒	140
26、告诉自己：我有能力	142
27、知晓真正的美丽	145
后记	149

前言

大家也许都听过“请直面自己的内心”这句话。尤其是当自己迷茫烦恼的时候，直面自己的内心就变得尤为重要。但当周围的人都这样说的时侯，自己反而更加迷惑了。

“直面内心，到底怎样才能做到？”

这就是所谓的“知易行难”。其中的缘由，我们都清楚，因为心是看不见摸不到的。与看不见的东西面对面，这可真不容易实现。

不过，还是有办法的。我是一位修习禅宗的僧人，平时做一些设计禅宗庭园的工作。经我设计的庭园，表现出的是什么呢？其实就是我当时的心情。那些庭园中的景色，如实地反映了我某一时刻的心情。

即使是同一片土地，用同样的材料，也绝不可能建造出一模一样的庭园，因为人的内心是不断变化的。大家是否能从中得到一些启示呢？

心灵庭园就是按照自己当时的心情来设想，建在我们内心的庭园。就像禅宗庭园一样，心灵庭园的景色也反映着我们某一时刻的心情。虽然心是看不见摸不到的，但我们可以和具象的心灵庭园中的风景面对面。

直面心灵庭园，你会明白自己真实的内心。满心喜悦时，庭园中可能是晴天，令人目眩的阳光将一切照耀得明晃晃的。孤单寂寞时，庭园中也许是疏影离离的寂寥景象。

无论庭园景色如何，都是内心的真实体现。知晓这一点非常关键。人们很难看到自己不加掩饰的心灵，甚至有人故意不去面对自己的内心。

明明寂寞，却自欺欺人地说：“一点都不觉得孤独。”明明痛苦，却逞强说：“这点小事不算什么。”……就在这样的拼命掩饰中，我们的负面情绪迟迟无法得到舒缓。

去接受自己内心真实的寂寞与痛苦，只有如此，我们才能向前看，跨越寂寞与痛苦。

禅学告诉我们化负为正的重要性。而在向积极方面转变的过程中，必不可少的第一个环节，就是坦然地接受消极因素。

如何？不知大家是否理解了在心灵庭园中，知晓本心的重要性呢？

可以看见本心的地方，是能够回归本我的地方，是能让你平静下来，更加温和从容的地方。哪怕那里有寂寞，

我们也不用刻意去掩饰，让内心一片安然。越是想要掩饰什么，内心就会焦灼慌乱。

沉着地审视自己的孤独，必能从中找出解决之道。痛苦、辛酸、苦恼和迷茫都是如此。当你感觉自己的内心为外物所累时，就去面对自己的心灵庭园吧。

风景不断变化的心灵庭园，展现着内心的成长足迹。景色变得更丰富多彩、更静谧、更有内涵……你会发现自己的内心比以前更充实、宁静、深刻了。与自己的心灵庭园面对面，确认内心的成长，也可以带来快乐。

禅在于实践。大家不妨先尝试建设心灵庭园，无论将它建成什么样都没有关系，毕竟才刚刚开始，之后逐渐让它美丽起来就可以了。

这一过程与塑造美丽心灵、编织美好人生是紧密相连的。

平成二十六年十月吉日

建功寺住持

枡野俊明

第一章

心中自有心灵庭园

1、心灵庭园是什么？

不知大家是否参观过禅宗庭园。京都龙安寺的庭园作为“古都京都的文化遗产”，入选世界遗产名录，龙安寺的庭园风格，以“枯山水^①”的园林风格为主，是禅宗庭园的代表之作。

禅宗庭园最早是由禅僧们设计建造的。从镰仓时代^②后期到室町时代^③，禅僧们聚集在禅寺内饮茶清谈，逐渐形成了一种类似文化沙龙的氛围，并最终形成了禅文化。

房间壁龛内悬挂着禅僧亲手创作的山水画轴，会聚于此的僧侣们观赏画作，分别在上面写下诗歌，抒发各自的感情。有十位僧人就会有十首诗。这就是诗画浑然一体的

①是日本式园林的一种。一般是指由细沙碎石铺地，再加上一些叠放有致的石组所构成的缩微式园林景观，偶尔也包含苔藓、草坪或其他自然元素。

②公元 1185 年至公元 1333 年，约为中国南宋时期。

③公元 1336 年至公元 1573 年，约为中国元朝、明朝时期。

“诗画卷轴”。

在这些禅僧中，也有擅长修建园林的人。“我们来建一座庭园吧。”在他的提议下，庭园得以修建起来。在这之后，僧人们便开始赏园咏诗了。现在想来，那种场景恰如一场多元文化交织的沙龙。

那么，在山水画、诗歌和庭园中，体现出的深意是什么呢？这些艺术形式承载的是作者，即禅僧的“心境”，也就是他们在某一时刻的心理状态和心灵风景。

虽然无法看见心灵，但心中自有风景。举个例子，当大家回想起过世的祖父母时，虽然他们已经离我们而去，但他们的音容笑貌仍会浮现在眼前。

可能是对晚辈谆谆教诲的样子，也可能是温柔关爱的神情，无论是哪种，都是呈现在心中的风景。当我们静下心来，回忆某些人某些事，心中便会生出这样一片风景。

这些景色也能反映出人们在不同时刻的内心。回忆起祖父母在世时的情景，能够感受到我们对两位长辈的感情，或敬爱，或怀念，或感谢……

因此，我在此提议，就像禅僧用庭园表现内心一样，大家何不在心中建造一座能够反应自己内心的庭园呢？

建一座心灵庭园，园中的风景如实地体现当下的心情，景色也会不断变换。

反过来说，当我们与某一心境下建造的庭园景色安静相对时，就能够从中探知自己的真实心意。

细细想来，人类正逐渐迷失本心。其中的原因，与发展速度惊人、让人眼花缭乱的现代社会有一定关系。庞杂的信息接踵而至，让我们应接不暇。

在这样的时代里，真实的心灵愈加难见。何谓真实的心灵？大概就是一颗不受拘束的心灵，一颗毫无矫饰的心灵，一颗天然之心。

“我虽然做了那样的事，但那真的是出于我的本意吗？”

“我刚刚说的话，是不是违背了自己的想法？”

这样的感觉，很多人都曾有过。这不就是因为没有看清自己的内心吗？

请大家尝试着建起一座心灵庭园吧。通过园中的景色，与自己真实的内心相会，这将成为你活出自己风格的坚实一步。

2、心灵庭园是这样建成的

平日里，经常会有各种各样的想法混杂在内心深处。当工作失误时，我们会感觉懊恼和沮丧：“唉，搞砸了。我为什么没有再检查一遍呢。如果再检查一遍，就不会犯这么简单的错误了……”

当取得成绩，得到上司表扬时，心中又会充满自豪感：“我还是可以的，也能做出一些成绩。”

无论是失误时的悔恨，还是得到称赞时的自豪，这些都是自然的心理活动，本就无可厚非。但问题在于，有些人迟迟无法从某种心态中走出来。

禅宗有一句话叫“放下着”，意思是彻彻底底地丢弃。人们对抓在手里的东西总是难以舍弃，对自己的种种想法也是如此。因此，放下显得尤为重要。

无法割舍可能意味着执着，也可能是对自己的禁锢、束缚。就像我在开篇提到的那个例子，当我们满腔懊悔之