

N A T U R A L L Y

在激變中以「平常心」  
活得自在的心語

# 活得自然 ——就是好

不管人的想法如何，四季堂皇地巡迴，這大自然與我是一體的，  
——能如此確信的人最強，因為此時的人，就是「平常心本身」

尾關宗園◎著

林真吾◎譯



新雨

活得自然就是好：在激變中以『平常心』活得自在的心語 / 尾關宗園著；林真吾譯。-- 臺北縣三重市：新雨，民85  
面；公分。-- (New rain books；13)  
ISBN 957-733-210-2(平裝)

1. 修身

192.1

85000638

## 活得自然就是好

|      |                                                                           |
|------|---------------------------------------------------------------------------|
| 作 者  | 尾關宗園                                                                      |
| 譯 者  | 林真吾                                                                       |
| 發行人  | 王永福                                                                       |
| 出版者  | 新雨出版社<br>台北縣三重市重安街102號8樓<br>電話：(02) 978-9528，978-9529<br>傳真：(02) 978-9518 |
| 郵撥帳號 | 11954996 新雨出版社                                                            |
| 出版登記 | 行政院新聞局局版臺業字第4063號                                                         |
| 印刷者  | 共同文化事業股份有限公司                                                              |
| 出版   | 85年2月                                                                     |
| 特價   | 99元 原價150元<br>※版權所有，翻印必究<br>本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換                               |

NEW RAIN BOOKS 13

# 活得自然就是好

在激變中以「平常心」活得自在的心語

尾關宗園／著 林真吾／譯



## 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。

（本書原書名《平常心》）



# 目錄

## 序

### 一切莫介意他人的批評

三

- 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・現在只有一剎那而已
- 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：「別嚕嗦！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。

7 2L 228041

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。