



· 有马赖底禅文集 ·

活在禅中

(日本) 有马赖底 / 著

刘建 华海 译



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

· 有马赖底禅文集 ·

活在禅中

（日本）有马赖底 / 著

刘建 华海 译

禅、持たない生き方 著有 有馬頼底

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2012-122 号

图书在版编目（CIP）数据

活在禅中 /（日）有馬頼底著；刘建，华海译．--

海口：海南出版社，2014.2

ISBN 978-7-5443-5259-8

I．①活… II．①有… ②刘… ③华… III．①禅宗—

人生哲学—通俗读物 IV．①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 241117 号

活在禅中

作 者：〔日本〕有馬頼底

策划编辑：柯祥河

责任编辑：任建成

特约编辑：孙 芳

装帧设计：黎花莉

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail：hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：8.75 彩插：0.125 印张

字 数：150 千

书 号：ISBN 978-7-5443-5259-8

定 价：35.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

推荐序一

有马赖底长老是中国佛教协会已故会长赵朴初老居士的挚友，现任日中韩国际佛教交流协会副理事长、日中临济宗黄檗宗友好交流协会会长、临济宗相国寺派管长、京都佛教会理事长，在日本佛教界享有较高威望。

长老长期致力中日友好，为两国佛教交流倾注心血，为巩固和发展中、韩、日佛教“黄金纽带”的关系，倾心竭力，功莫大焉。

“有马赖底禅文集”收录了《禅茶一味》《云水禅心》《破壁入禅》《活在禅中》《禅僧直往》《禅的对话》六部代表作，以独到的视野旁征博引，勾勒出禅法东渐的轮廓，论述了禅茶文化的发展轨迹；阐述了长老的禅

宗艺术理念，诠释了处世哲理。皆希借此度化世人看破放下，舍欲清心，背尘合觉，引导众生把握日常生活中行、住、坐、卧的禅机，以禅家睿智面对人生，迎面今世苦难。

“有马赖底禅文集”六部著作章节简练、深入浅出、幽默诙谐、契理契机、引人入胜、发人深省，娓娓道出禅家箴言妙语，可谓是对治现代人心灵疾病的灵丹妙药。



中国佛教协会会长

二〇一三年七月吉日

推荐序二

昔日，灵山盛会，佛祖释迦牟尼手拈香花，默然不语，众皆不解，唯有大弟子摩诃迦叶会意微笑。佛心大悦，遂将“正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传”之心法付嘱摩诃迦叶。是乃人类思想史上禅之发端。迦叶尊者因之而被尊奉为禅宗初祖。此后，代代相传至二十八祖菩提达摩，入华弘法，阐扬禅那宗风，秘传佛祖心印，其“直指人心，见性成佛，不立文字，教外别传”之禅风，为当时的中国佛教注入了新鲜的活力，很受时人崇仰，被尊为“东土第一代祖师”。达摩之后，经二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能等大力弘扬，终于“一花五叶”，盛

开秘苑，成为中国佛教的最大宗门。

“一花开五叶，结果自然成”。慧能之后，禅宗分为南岳怀让和青原行思两系，并逐渐衍化出沩仰、临济、曹洞、云门、法眼五家，后又从临济宗石霜楚圆门下分出黄龙慧南和杨岐方会二派，合称“五家七宗”。各派皆以不立文字、直探心源为宗旨，应机接物，大辟机用，呈现了丰富多彩的宗风禅法：沩仰宗禅风细密，师资唱和，语默不露，事理并行；临济家风，全机大用，棒喝齐施，势如山崩，机似电卷；曹洞家风绵密，默照暗推，敲唱为用，理事回互；云门禅风孤危险峻，人难凑泊，简洁明快，超脱意言；法眼宗风，对症施药，垂机顺利，渐服人心，削除情解；黄龙派门庭严峻，人喻如虎，禅不假学，贵在息心；杨岐派神机颖悟，钳锤妙密，浑无圭角，宗风如龙。七宗之中，尤以临济机锋峻烈，单刀切入，变革最烈，影响最大。

公元七世纪，日本法相宗僧侣道昭，入唐从玄奘三藏求学唯识、兼从慧满习禅，归国后于元兴寺首创禅院。奈良时代，天平八年（736）神秀弟子普寂的传人道璿

渡日传法，在奈良大安寺设禅院弘扬北宗禅。禅宗得以远播日本。公元十二世纪，荣西禅师曾两度入宋求法，参谒天台山万年寺虚庵怀敞禅师，习禅问道，承袭临济宗黄龙派的法脉，并逐渐发展成日本禅宗的主流。

镰仓时代至室町时代，日本临济禅不断弘扬、发展，先后分立为建长寺派、圆觉寺派、南禅寺派、东福寺派、天龙寺派、相国寺派、建仁寺派、大德寺派、妙心寺派、方广寺派、永源寺派、向岳寺派、佛通寺派、国泰寺派等十四派（亦称十四大本山）。

京都古刹相国寺，作为日本临济禅相国寺派的中心，600余年来，一直是日本最重要的禅宗行政中心。除拥有金阁寺和银阁寺外，还统领百余座大小寺庙，更是许多艺术品的收藏中心，为弘扬临济禅文化作出了巨大的贡献。1992年，在时任中国佛教协会会长赵朴初居士、副会长兼开封大相国寺方丈真禅长老以及日本相国寺住持有马赖底长老等人的倡导和推动下，中日两所相国寺缔结为友好寺院，成为两国佛教界缔结的第一对友好寺院。2009年，有马赖底长老担任会长的“日中临黄友好

交流协会”与中国云南大理崇圣寺缔结为“友好关系”，是中日佛教界缔结的第三对友好寺院。

作为相国寺派的现任管长，有马赖底长老积极致力于中日友好，注重发展两国佛教双向交流，在当代中日佛教文化交流史上发挥了极其重要的作用，是中日和平友好的使者。

有马长老不仅是一位富有影响的日本佛教领袖和中日和平使者，还是当代著名的佛教学问僧。弘教、禅修之余，长老数十年如一日，坚持著书立说，开示学人。本人所在的上海玉佛禅寺，曾有缘将长老的《禅林夜话》、《大道说法》两部著作中文版推介给中国读者。本次付梓的六部新作，行文质朴、内涵丰富、亲切自然、幽默风趣，是长老深研禅法的思想精髓，是实际禅修的内心感悟，是劝化世人的指路明灯，是净化社会的嘉言懿语，读来有如醍醐灌顶，引人入胜，发人深省，肺腑清凉。

相信有马长老新作的出版发行，对于丰富当代禅学思想，启迪禅学的生活实践，推动现代禅学的与时俱进，

必将产生极其深远的影响。热切期待有马长老，老当益壮、笔耕不辍，透过文字般若，奉献无上智慧，以启迪昏蒙、利益群生，为正法久住、续佛慧命而不遗余力、放光无尽。

是以为序！

覺醒

中国佛教协会副会长、
上海市佛教协会会长、上海玉佛禅寺住持

2013 年 8 月 8 日

中文版序

佛法东渐，源远流长。中国禅东流扶桑，历经镰仓、南北朝和室町时代，蓬勃发展，蔚为壮观；临济宗、曹洞宗、黄檗宗繁衍不绝，传承至今。

一花开五叶，香花结胜缘，拙作《禅僧的生涯》、《大道说法》、《禅林夜话》曾先后在日本禅的故乡中国得以付梓刊行。承蒙中国海南出版社精心策划编辑，拙僧近年新作《禅茶一味》、《云水禅心》、《破壁入禅》、《活在禅中》、《禅僧直往》、《禅的对话》，即将汇集为“有马赖底禅文集”，与中国广大有缘读者见面了。

昭和五十四年（1979）五月二十八日，日中友好临济黄檗协会诞生了，我在该会的第一次理事会上被选为

常务理事。昭和五十七年，升任该会事务局长。从此，我义不容辞地走在了跨越国界的临济黄檗宗门友好交流活动的最前列。

日中友好临济黄檗协会成立以来，先后组织派遣了十余次友好代表团访问中国，通过开展各种形式的友好交流活动，不断地增进了与中国佛教界的友好交流往来

2016年，我们日中临济门徒即将迎来宗祖临济义玄禅师圆寂一千一百五十周年。日中友好临济黄檗协会下属十五派计划分别组织派遣代表团前往中国，朝礼祖庭，寻根祭祖。同时，日中友好临济黄檗协会还计划与中国佛教协会联合举行各种形式的友好交流纪念活动。

1977年以来，我本人曾经八十四次访问中国，参拜祖庭、巡礼朝圣、讲演交流，在中国广袤的大地上留下了无数拜祖报恩、弘法利生的足迹。

佛法东流，从镰仓时代至现代长达七个世纪的漫长历史岁月中，禅宗的兴隆和普及，不仅形成了日本佛教发展史上的一大壮观，还触发了太古以来传入、堆积、沉淀于日本列岛深层的中国文明的基因，造就了绚丽多

彩而独具日本民族特色的禅文化。

以参差、简素、枯淡、脱俗、自然、清寂、幽玄等为思想和艺术风格特征，由诗文、书画、能乐、和歌、连歌、俳谐、茶道、花道、香道、园艺、饮食等构成的禅文化，发展繁荣至今，焕发着隽永的生命力，受到东西方世界的注目。

放眼全球，科学技术的发展日新月异，迅猛异常。伴随着国际化不可阻挡的历史潮流，东西方文明的矛盾冲突日益激化，各种意识形态乃至各种不同宗教之间的相互较量和挑战愈演愈烈。当今世界正处于一个急剧动荡、变化无常的历史时期。

面对变化纷纭的当今世界，以及自身生活着的周围环境，不少人迷惘彷徨、无所适从、举步维艰。归根结底，我认为关键的问题在于行动。如果我们毫无作为，我们的生活环境就不会发生任何变化。禅门有“冷暖自知”一句名言，倡导世人自己动手，亲身体验。我认为，即使我们所付出的努力暂时并没有使周围环境有所改变，但是通过具体实践所获得的感性知识一定会使我们自身

有所变化。这就是禅之所以被称为体验型宗教的缘由之所在。

我八岁那一年，由于父母离异而导致家庭崩溃。我由生长在东京闹市名门望族的纨绔子弟，倏尔变成了乡村禅寺的小和尚，开始了漫长而艰辛的修行生活。光阴荏苒，我已经在弘法利生的人生旅途中走过了七十多个春秋。

往事并不如烟，回首自己的禅僧生涯，我所经历过的人生顺境或逆境历历在目。我的人生历程中，逆境远远多于顺境。所谓逆境究竟在人生中扮演着什么角色呢？我认为，逆境可以使我们更加深入地接触人生和更加深刻地认识人生。

在七十余年的禅僧生涯中，我从各种各样的逆境中所得甚多。即使在极为平凡的日常生活中所经历的逆境，也堪称难得宝贵。因为越是平凡的环境，就越能够使我们觉悟到逆境的存在价值和意义。换言之，风平浪静的安逸生活往往难以使我们有所觉悟、有所收获。

逆境的反面就是顺境。所谓顺境，往往给我们以一

种向上或向前的感性认识。换言之，如果不是身处逆境，即使平平凡凡的日常生活也可以使我们产生置身于顺境的感觉。

然而，所谓顺境并非永远一帆风顺，顺境之中往往不断地滋生着逆境的萌芽。顺境往往建立于他人的逆境之上。换言之，逆境与顺境并非毫不相干之物，而是一对不可分割的孪生兄弟。在我们短暂而漫长的人生中，由于时间、地点、环境乃至人际关系的变化，顺境和逆境这一对孪生兄弟不断地变换角色而展现于人生舞台。所以，由于些许的契机，顺境则将转变为逆境，而逆境则将转变为顺境。

如果明白了这一道理，我们则将在日常生活中切身地感觉到，左右为难而不知所措的逆境不足为怪，终将在不知不觉中消失殆尽；郁闷不快的心情终将得到化解，而迎来轻松爽快的自我；烦恼厌恶之事瞬间将转化为愉快欢欣之事。只要我们善于不断地转换和疏导，就能够保持生命之树常青。放弃我执，转换开创，将给我们短暂而宝贵的人生带来无限成功的喜悦。

如果明白了这一道理，我们就将不急不躁，不断地卸掉压在双肩上的一个个沉重的包袱。如果舍弃了一个个“身外之物”，则意味着向着重返自我本来面目而迈出了坚实的一步。

何为禅？这是禅僧经常遇到的一个永恒的“难题”。所谓禅，其实答案极为单纯明快。我们生存着的世间唯一真实不变之物，平等地赋予所有世人的真实不变之物究竟何在？

答案只有一个，那就是有生必有死。不论何人，都是赤裸裸而生，赤裸裸而亡。换言之，从一无所有之处诞生，又回归一无所有之处。禅的根本宗旨“本来无一物”淋漓尽致地表达了这一哲理。

如果我们真正地觉悟到了这一哲理，我们将无所畏惧，堂堂正正，信步前行。衷心地期望老衲这套拙作能够成为有缘之人开启禅的智慧之门的敲门砖。

禅僧的社会使命在于庄严国土，利乐有情。一个美丽的国家，源于每一个国民纯洁而高尚的心灵。只要我们每一个人自身不断地努力，日积月累，就一定能够收

获丰硕而甘美的果实，就一定能够创建一个美好而和谐的世界。

有馬親底

临济宗相国寺派管长