

<<禅的生活>>

图书基本信息

书名：<<禅的生活>>

13位ISBN编号：9787544237468

10位ISBN编号：754423746X

出版时间：2007-7-1

出版时间：南海出版公司

作者：玄侑宗久

页数：180

译者：施小炜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;禅的生活&gt;&gt;

## 前言

这是一个艰难的时代——许多人这么说。五年前日本自杀者人数超过三万，随后稍稍减少，而今年却再次微增。人，何以会自杀呢？个中缘由恐怕一言难尽。我所能告诉诸位的，只是现今的我为什么会活得愉快轻松，仅此而已。也许在别人看来，这不过是年岁使然，可是我却以为，这完全是借了“禅”的福荫。我甚至曾经想过：要是更早一点儿体验“禅”的话，那该多好！尽管我并不情愿再度回到青春时代，可是倘若在那个时候就深深地体验过禅的话……常常，我会作此想。然而，假若果真是那样的话，我大概就不会写什么小说了。而且，我对于禅的关切也许就不会这么深，以至于时至今日居然异想天开地要写一本关于它的书来。

此刻细细想来，自己过去的所有一切，其实都是为了写作这本书方才存在的。而且，能够如此去思考，恰恰也正是托庇了“禅”的福荫。提笔伊始，似乎便要陷入周而复始的怪圈之中去了。坦白地说，这篇“前言”其实是在正文全部写完之后才动的笔。而且我觉得，写作这本书让我厘清了灰暗青春时代的艰辛和苦痛的经历，仿佛自己是在一边写作一边接受治疗一般。当然，人世间大概并不存在什么对任何人都行之有效的治疗方法。但同时我也觉得，我写下的这些文字，大概多少可以让诸位理解禅僧们所以健旺的理由。我希望能有更多的人——哪怕仅仅多了一个。变得逍遥，变得健旺——哪怕只是一点点。不过，禅僧们也并非人人都逍遥健旺，他们同时也是让人犯难的角色。在这本书里，我意在介绍被称作“禅语”的语词的同时，勾勒出“禅的生活”的大貌。然而其中出现的词语，其出典却极为繁多。禅僧们当然也自己动笔写诗做文章，除此之外。他们还随意引用古今文献，以及诗人们的诗作，而这些常常被称作“禅语”。可以说盗用手法高明之极，而且盗用者的用法往往比原典更为出名。因此倘从学问的角度来看，也许禅僧们真是令人犯难的一群人。话虽如此，其实我自己也忝列禅僧末流，恐怕也会每每朝着非学问的方向狂奔。而且因为我仅仅是一介末流禅僧的缘故，只怕有时还会奔向不该去的旅途。贫僧所言也许会有“无节操”之嫌，这一点得事先预告诸位。我有时也会厚着脸皮想，“反正重要的不是学问”，那么，究竟重要的是什么呢？这一点只能请诸位去细细地感受了。通过形形色色的禅语去体味禅的世界观，并在日常生活中使自己产生一些具体的变化，这便是本书的目标所在。如果诸位的迷惘和苦痛能够有些许减轻，并变得轻松逍遥的话，贫僧将会十分喜悦。

著者识 二 三年夏，盂兰盆节前

## <<禅的生活>>

### 内容概要

看玄侑宗久把脉日本人“精神感冒”，而他的妙方则来自佛学原理：人的生死都是摇摆不定的，一切恍如天神院子里的游戏。

但现代人偏偏要用紧箍咒把自己束缚起来，无法随性而生、随遇而安，最终陷入抑郁的泥潭而无法自拔。

在生存不易的世间，种种责任与压力使我们疲于奔波，倦怠的双眼无暇去关注心灵的圆满，但我们终归只能用此身此心生活下去。

日本禅僧玄侑宗久，解禅语，悟禅境，阐释禅思妙谛，只欲使“此时”“此地”更加充实，使人更是从容风流……

《新经典文库：禅的生活》由东瀛佛门第一才子、芥川奖得主——玄侑宗久撰写，禅僧说禅，通过些须禅语，体味禅思妙境，坐卧停留，都有智慧。

正如作者所说，希望《新经典文库：禅的生活》能够帮助芸芸现代都市之人少些迷茫，多些逍遥，变得自在从容。

<<禅的生活>>

作者简介

玄侑宗久，禅僧，作家，1956年出生于日本福岛，毕业于庆应义塾大学文学院，专修中国文学。1983年于京都天龙寺出家修行，现居福聚寺。小说《中阴之花》获日本第125届芥川文学奖。

## <<禅的生活>>

### 书籍目录

前言一 为什么会产生“迷惘”不可武断（无可无不可）好恶这一关口（一切唯心造）无法仅凭感觉把握的世界（六不收）“悟”周边的景色（廓然无圣）从妄想中获得解救（应无所住而生其心）二 悟者是如何看的原模原样的世界（柳绿花红真面目）贵在洗濯（一物不将来）三 日常如何生活如何接受因果（日日是好日）各司其任（随所作主立处皆真）决意老死红尘中（平常心是道）四 重新审视“我”是什么人生活习惯锻造自己（知足）五 风流地生活先要立“志”（安心立命）享受“摇摆”（不风流处也风流）后记

## &lt;&lt;禅的生活&gt;&gt;

## 章节摘录

禅的脑功能 所谓禅，当然并不是依据这种理论才得以成立的，然而我总觉得它似乎就是对脑的协作巧妙地加以利用的生活技巧。

概而言之，在禅看来，左脑的语言与思维功能最为愚妄可笑。

因为禅将所谓的“道理”、“价值判断”之类视为最大的妄想。

然而它同时又认为语言认识能够改变世界，所以也未必就一味地视之为愚妄。

非也。

由于利用语言调控感情乃至身体状况，也是禅的重要思维方式，所以禅也许是要左脑去认识右脑和动物脑的重要性。

将发生于右脑的感情移入左脑进行思考，是禅最为难的事。

因为可以认为，这正是使得心这一灵台明镜变得模糊不清的根源。

这可能是由于，将各种东西混在一起思考，便会产生出狗儿猫儿所无的、颇为奇妙的二次感情来的缘故。

那么动物脑的喜怒哀乐又是怎样一种情形呢？我觉得这好像倒是能够认识的。

因为倘若仅此而已的话，也不至于有什么淘气出格之处。

虽然常常有人责骂说“简直像畜生一样”，然而实际上，畜生的食欲睡眠欲性欲等，远不及人类那般无时无刻无休无止。

所以那样说的话，对畜生而言只怕真有些失礼。

所以，“造出一切”的心，大约不妨认为就是理性脑了。

此话说来不无讽刺意味：其实我们能够这样思考、想象禅的生活，全都仰赖理性脑的恩惠。

禅，驱动着理性脑去追求理性脑形成以前的世界，也就是让意识去意识无意识。

并且，一面基本上肯定情动脑，一面却将它所职掌的感情之中的“好恶”视为问题所在。

这是因为，出于“好恶”，世界可能完全改变其表情。

表达了这一层意义的，大概要算“至道无难，唯嫌拣择”了。

这句话的意思是：至道，亦即终极真理，其实并不算困难，不过在此揭示了一个重要的条件，条件便是——须得不计好恶、不挑三拣四。

超越好恶 禅是追求精神完全自由的宗教。

如此，好恶爱憎的感情便是最大的障碍。

也许诸位会认为按照喜欢（“好”）的那个样子去做就是自由，然而禅却认为：由于好恶爱憎的感情而导致不能做出正确的判断，才正是不自由。

而且，由于好恶情感极难控制，人们认为世界乃是由这样的心所制造出来的，所以才产生出了标题里的那几个字：一切唯心造。

我觉得，这是任凭心如何变化也改变不了的真实。

除了好恶爱憎之外，让我们的心蒙尘而模糊的，是价值判断和历史认识之类的先入之见，不过此话姑且留待后述。

总而言之，包括了形形色色先人之见在内的好恶之情，染出了这个世界，而我们却只能去观察、去感受被这样的心所染出来的世界。

这便是“一切唯心造”这句严肃的话的意义。

而“心外无法”以及“心外无别法”，表达的也是同样的意思。

常常可以听到“原模原样”这个词语。

我们尚未实现转换之前的心。

实在是个随意任性的家伙，对不感兴趣的事儿，连一点印象也留不下。

反之，如果是兴趣盎然的事儿，那一部分则清晰可见。

白蝴蝶的雄蝶雌蝶，在人类看来一模一样，然而听说在它们彼此之间，那颜色看上去却泾渭分明。

还有，南无遇到母狗时会一反常态，此时在它的世界里，究竟是否还存在着牵着绳子的我呢？还是举个稍微正经一点的例子吧。

## <<禅的生活>>

譬如说前方走来了一位睿智、端庄的女性。

“睿智、端庄”这一判断也许会让人觉得十分客观，然而与左脑分析的同时，我们的脑却在更深处制造着某种情感。

有的人也许仅仅感到：“啊，好漂亮呀！今天可是个好日子。

”而别的人却可能会想：“哇，好漂亮！我得想法跟她交往。

”这种情况下，说得夸张些，此后的世界对这两人来说肯定会截然不同。

一个人只是怀着美好的心情与之擦肩而过，而另外一人则可能干起跟踪盯梢的活计来。

与最初的意识几乎同时萌生的这种感情所必然招致的世界，人们称为“运命”。

倘使这种感情的根基发生了巨大转换，那么整个世界也将随之发生巨大转换。

也许会有读者心急火燎，急于知道实施这巨大转换的方法，不过还请稍安勿躁，略待片刻。

这一章的主题是探讨“迷惘”何以会产生，而禅认为妄想令我们的心烦恼，所以在此理当加紧去做的，是认清妄想的原型。

话说到此，诸位大约已然明了：妄想不单纯是左脑的产物，右脑似乎也参与了协同制造。

适才过分抬举了南无和小玉。

在此还想再添上一句：只拥有动物脑的南无和小玉依旧浑浑噩噩，未曾大彻大悟。

P18-21

## <<禅的生活>>

### 编辑推荐

自在从容，禅味风流，坐卧停留，都有智慧。

在生存不易的世间，种种责任与压力使我们疲于奔波，倦怠的双眼无暇去关注心灵的圆满，但我们终归只能用此身此心生活下去。

日本禅僧玄侑宗久，解禅语，悟禅境，阐释禅思妙谛，只欲使“此时”“此地”更加充实，使人更是从容风流……东瀛佛门第一才子，芥川奖得主，禅僧说禅，通过些须禅语，体味禅思妙境，如能使各位少些迷茫，多些逍遥，变得自在从容，益僧便已十分欣慰。

<<禅的生活>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>