

<https://www.awakeningtoreality.com/2025/07/hoshin.html>

请参阅: [法脉的延续: 深入探索仁明莲华老师的汉译法教](#)

<https://www.awakeningtoreality.com/2025/07/blog-post.html>

加拿大禅师 Anzan Hoshin Roshi

AI 翻译

English: [A compilation of Zen teacher Anzan Hoshin Roshi's teachings](#)



揭开佛法的面纱: 深入探索安山 Hoshin 禅师的汉译法教

Word: <https://app.box.com/s/aznv6u5jthsv1jdglr3bo90jak2cdczs>

PDF: <https://app.box.com/s/8q4xz54euxwxc5hlz1ce2316qbwf3fi>

我很高兴能在此分享一系列内容丰富的佛法教诲，这些教诲来自加拿大禅师安山 Hoshin Roshi，现已汇编成一套完整的中文译本。这份卓越的合集是在 AI 翻译的协助下完成的，内容横跨数十年，收录了从 1980 年代至 2010 年代的开示、工作坊和精进禅修的记录，为我们提供了一个深刻而多维的视角，以洞察禅修的精髓。

对于任何一位“道”上的学人来说，这份合集都是一个名副其实的宝库。它不是一本书，而是一座图书馆，内容无所不包，从对初学者最基础的指导，到对禅宗义理最精微、最深刻的阐述，均有涵盖。在此，让我们一窥这份重要文献中所蕴含的珍宝。

修行的基石：如何修行

此合集的核心是为禅宗的基础修行提供了清晰、直接的指引。其中有专门的开示和工作坊，细致地解析了各项基本功：

- **坐禅 (Zazen)**：文中详细说明了坐禅的姿势，包括全莲花坐、半莲花坐、缅甸坐等多种坐姿，以及如何使用椅子或坐禅凳，确保各种身体条件的人都能修行。重点在于通过一个平衡、稳定、开放的姿势，来显现一颗觉醒的心。
- **呼吸**：指导学人如何与呼吸共处，不把它当作操控的工具，而是作为将身心在当下汇集一处的“试金石”。
- **经行 (Kinhin)**：提供了行禅的指导，专注于在动态中体验每一步的简单与直接，以此来修习正念。
- **顶礼**：优美地探讨了顶礼的意义，它不仅是一种文化礼节，更是一种体现“道”、统一身心、放下自我的深刻修行。
- **处理疼痛**：提供了直接而富于慈悲的建议，教导如何处理长时间静坐中不可避免的身体疼痛，并将其从障碍转化为理解与慈悲的门户。

生活中的禅：坐垫之外的修行

教诲中有很很大一部分致力于将修行融入我们生活的每一个角落。这份合集优美地阐明，禅并非逃离世界，而是一种全然投入世界的方式。

- **作务 (Samu)**：一篇名为《积极的体认：论作务》的关键开示，将“工作”从一个名词（职业）重新定义为一个动词——一种持续的行动。它教导我们如何将专业的和日常杂务，转化为一种对修行、责任与相互关联性的深刻表达。
- **典座教训 (Tenzo Kyokun)**：禅师对道元禅师的这篇经典著作进行了详尽的评注。这个教诲以给僧团准备饭菜这一行为作为强有力的隐喻，说明了如何以一丝不苟、真诚和慈悲的心来修行，珍惜每一种食材和每一个当下。

修行地图：核心教义解析

对于希望加深对佛教和禅宗哲理理解的读者，这些开示提供了非凡的清晰度。

- **禅的五种风格**：一篇引人入胜的论述，概述了五种不同的“禅”或禅修路径：凡夫禅（为健康与幸福）、外道禅（“外在的”或宗教性的禅）、小乘禅（旨在个人证悟）、大乘禅（为解脱一切众生）和最上乘禅（只管打坐）。这为理解自身的修行及其动机提供了一个清晰的框架。
- **二入四行论**：这一系列开示评注了被认为是中华禅宗初祖菩提达摩的根本教法。它阐释了“理入”（直接证悟）和“行入”（在生活中随缘修行，坦然面对各种境遇）。
- **八正道**：禅师呈现了佛陀关于解脱之道的根本教义，不视其为僵化的次第，而是一个相互关联的整体，强调“圆满”或“完整”而非单纯的“正确”。
- **菩萨戒**：《将猫斩为一体》一文是对戒律的精湛探讨，视其为觉醒之心的表达，而非简单的规则列表。它从“小乘”、“大乘”和“佛乘”三个角度，深入探讨了如何理解和实践“不杀生”等戒律。

智慧之心：高深与诗意的论述

此合集还包含了一些极富诗意、触及体验最精微层面的教诲。

- **评注道元著作：**文中深入探讨了道元禅师那些以精微著称的作品，如《有时》(Uji, 存在-时间) 和《葛藤》(Katto, 纠缠)，探索了时间、存在以及语言与实相之间纠缠的本性。
- **心的本性：**诸如《六窗房里的猴子》等开示，运用经典的佛教比喻，描述了凡夫心那不安、喋喋不休的特质，以及修行如何致力于打开这间“屋子”的窗户并消融其墙壁。
- **回应苦难：**在一篇题为《毫无慰藉》的力作中，禅师回应了一位学生因9/11事件而感到的悲痛。他不提供廉价的安慰，而是直指世界的本然面目，以及在巨大苦难面前修行的终极责任。

修行的节奏：夜坐的传统

最后，此合集的一个独特之处在于一系列关于“夜坐” (Yaza, 通宵坐禅) 的开示。这些每年一度的开示，旨在纪念佛陀在菩提树下的彻夜禅坐，同时也是一种庆祝。它们为如何在深夜修行、如何与疲劳共处提供了实用建议，将夜坐从一场耐力的考验，转变为一次喜悦而深刻的机遇。

总而言之，安山 Hoshin 禅师的这份教诲合集是一套完整的精神修行指南。它引导修行者从坐垫上的第一口呼吸开始，直至对禅道获得深刻、切身的理解。这是一生修行与教化的见证，如今慷慨地呈现给中文世界的佛法学人。

特别提醒

请注意，安山 Hoshin 禅师及其禅社的老师们是加拿大人，主要使用英语进行教学和沟通。

本页呈现的中文翻译并非由其组织“白风禅社” (White Wind Zen Community) 官方发布或认可。这些译文由一位该传承教诲的外部欣赏者，在 AI 翻译的协助下完成，仅为分享与学习之用。

如果您希望通过他们的官方网站联系他们，请务必使用英文撰写您的邮件，以确保他们能够理解并回复。

官方网站链接：<https://wwzc.org/>

积极的体认：论作务

禅师 Anzan Hoshin

1986 年 10 月，Vanier 禅堂

今晚有人请我谈谈“作务”。我想，这意味着你们希望探寻“作为修行的作务”，或在“作务中修行”。我也认为，你们真正的意思是指你们的“职业”，因为事实是，我们总是在作务，但不知何故，我们渐渐相信作务是我们可以随时开始和停止的事情。

我们早上起床，然后洗脸、整理床铺、静坐，与呼吸或公案一同修行；我们起身，做早餐、吃早餐、洗碗。我们总是在作务。我们所做的一切都让我们投入于日常努力的施与受之中，但我们对作务的态度发生了一些有趣的变化。我们谈论“去上班”，好像“工作”是一个名词；好像它是我们在某个特定时间点“去做”的事情。这似乎是我们分割生活、分割世界的方式之一；它源于作务心与睡眠心、自我与他人、好与坏、对与错之间的分裂。

“作务”是一个动词；它是一个行动；它是一种持续的活动。心脏在工作；当你有问题时，头脑会处理它；我们吸气，我们呼气；而这就是“作务”。

话虽如此，我们将从谈论“作务”开始，然后，稍后，我们将谈论“职业”。

首先，在禅宗里，作务被认为是至关重要的。在南传佛教国家，僧侣不作务。事实上，他的戒律禁止他锄地、植树等破坏土地的行为。他完全依赖于檀那或在家人的慷慨。早晨，他带着钵到最近的村庄乞食一天的饭食；然后一天中剩下的时间用于修行或学习，并为在家人做些小服务；如丧事服务之类的事情。在中国，这种情况是不可能的，因为中国人根本无法容忍。他们就是不会给僧侣足够的食物吃。因此，僧侣们开始作务，开始耕种，就变得有必要了。随着禅宗社群开始形成明确的形态、结构和修行模式，作务成为寺院或禅宗社群内修行生活的一个重要方面。

百丈，早期祖师之一，被认为是为禅宗僧侣创建了第一个真正寺院结构的人，他有句名言：“一日不作，一日不食。”因此，作务被视为个人对所有有情众生责任的一部分。作务被视为对我们所做一切相互关联性的积极而简单的体认。事实上，我们穿的衣服来自某个地方，由某人制作，布料由某人用某些纤维编织而成，等等。阳光、空气和雨水也都参与其中。如果我们开始审视一天中遇到的任何事物，我们会发现一个无缝的相互关系网络，而我们越是切断看似的二元对立，就越能发现这种无缝性。作务因此被视为一种体认这一事实并为之负责的方式。“责任”意味着做出回应、回答。我们必须通过做需要做的事来回应情境。

作务也被视为一种正式的禅修，通过它我们可以应用和深化正念与内观。这被称为“作务”或照管修行。在禅宗寺院，例如在永平寺，一个新手僧侣，一个云水僧，大部分时间（当他不坐禅时）会用来擦地板或做类似的杂务。当他擦地板时，他只用一块湿布，跪在地上，来回擦拭地板。地板闪闪发光，仿佛打过蜡、抛光过，但它们从未见过蜡或抛光剂，仅仅是新手僧侣们双手的不断擦拭。身处的环境迫使人面对这类任务，比如每天三次擦拭同一块地板，使人直面我们通常做任何事时所抱持的目标导向。这种为目标而工作的感觉，与我们将事情分为想做和不想做的方式有关。这种态度只会加强希望和恐惧感，从而剥夺了我们从事所做之事的满足和喜悦。

我们倾向于忽略构成我们所做一切的精细细节，只认识到它们的粗大块状。例如，当我们有一项任务要做时，我们开始任务时会想着它完成时会是什么样子，以及之后我们要做什么。在禅宗里，我们通过注意当下正在处理的细节来开始一项任务。在下一刻，我们处理另一个细节，再下一刻，又一个细节；在某个时刻，任务完成了。那仅仅意味着我们继续处理其他细节，其他观看、聆听、触摸、颜色和声音的时刻。任务从未真正完成，因为它从未真正存在过，但它被彻底地完成了，因为每个细节都被彻底地完成了。

当处理像禅这样的事情，或任何所谓的“灵性”修行时，总有一种倾向，试图将自己从手头真实的生活事务中抽离出来。我们担忧“一只手的声音”或心的无碍、光明、无自性之体性，而不是关心我们如何行走、如何交谈、如何待人、如何煮咖啡、如何喝咖啡；然而，这行走、交谈、煮咖啡和喝咖啡

才是我们实际在做的事情。如果觉醒不在这里，那它还会在哪里呢？因为我们除了此时此刻所在之处，别无他处。

真理在每一个感知、每一个认知中公开而完整地展现自己。因为你看到颜色，因为你听到声音，所以有这个听，有这个看。觉知到这些事物的是什么？

发生的每一件事，生起、住、灭的每一个经验，都是对这个心性的提醒。它指向心性。如果我们专注，我们会发现“外部世界”总是在向我们传递关于我们每时每刻状态的信息；我们是紧张，是愤怒，是迟钝，是无精打采，还是喜悦。通过这种方式，“外部”世界和我们的“内部”世界总是在相互沟通。当这种沟通能够诚实而完整地发生时，我们便发现我们的经验、我们的生活，没有“外部”或“内部”之分。

我们做事的方式会影响到做这些事的实际过程：如果我们匆忙而草率，我们做事的方式就会非常匆 *mockery and slovenly*。这是我们从法界得到的讯息之一。

呈现给我们的另一个讯息是这些瞬间的实际呈现，这些瞬间的实际存在时刻；品尝咖啡的存在时刻。咖啡的味道指向心的真实体性。它是对心的真实体性的提醒。当然，咖啡的味道不是心的真实体性，但它指向某种东西，然而，无论它是什么，它都没有淹没在那咖啡的味道中。

当洞山良价走过一个池塘时，他低头看到自己在水面上荡漾的倒影，便大彻大悟了。他为此写了一首偈子，其中一句是：“我非它，它却是我之全部。”无论它是什么，它就在那咖啡的味道中，在那待办的任务中。

我们早上起床时便开始我们的作务；实际上，我们整夜都在作务：我们的梦中作务、睡眠作务、休息作务、在床上翻来覆去的作务。我们静坐，与公案作务，与呼吸作务。我们为孩子们做早餐或做我们该做的事，然后去别的地方做些工作。与其将我们的生活分割成工作周和周末，我们可以认识到这样一个事实：无论如何，我们一次只活一个瞬间，我们在做我们正在做的事情时就在做它。这就把我们带到了我之前提到的相互关联性。

专注于你正在做的事情有一种踏实的品质，一种坚实、稳固的品质。然而，试图专注于手头的任务或专注于你如何做这件事，似乎错过了重点；似乎在主体周围形成了冰。虽然有一种非常踏实的品质，但这种踏实感立即指向一种空间感，一种开放感。因为每一件事物都生起、住、灭，这些细节每时每刻都在变化。你处理“这个”，然后你处理“那个”。你不能永远处理这个；在某个时刻，它变成了那个。无常的真理，无常这一事实本身，如果被认识到，有助于将那种踏实感进一步敞开，进入一种广阔的空间感、开放感，一种准备好处理任何出现情况的姿态。有一种自由触摸和放下的感觉；坚定地触摸，轻柔地持有，轻松地放手。

如果我们执着于我们正在做的事情，那就很像我们跟随呼吸时一样。如果我们试图完全跟随这口气息，并试图确保我们已经跟随了那口气息，我们就不会让下一口气息进来，因为我们真的想跟随这口气息；然后我们最终会死去。与其自我意识地努力去正念于我们所做的一切，如果我们运用真正的正念，一个更广阔的觉知会同时开始敞开。

这个觉知是在诸佛境界内看见、听见、行走、说话的那个。它本身就是诸佛的境界，它存在于我们所做的每一项任务中。修行离我们所做的任务从不遥远，因为我们是用心、息、语、意来做它，而这些正是我们用以修行的东西。既然这些东西一直与我们同在，修行之心就随时可用。既然我们能看见、能听见，那么无论如何都存在某种觉知，某种认知，所以修行总是可能的。然而，我们仍然倾向于迷失在心的那个无碍体性中。我们迷失在生起、住、灭的感觉中，迷失在我们必须完成的大量任务中，迷失在我们的同事可能是不喜欢的人，或者可能是不喜欢我们的人，或者办公室里可能有些政治斗争，等等。

然而，如果我们能够认识到每时每刻正在发生的基本事实，例如，当我们站起来时，我们的脚在地上，或者我们看到颜色、听到声音这一事实，这可以稍微提醒我们自己所处的真实情境。无论我们遇到什么，我们都认识到觉知在这里。在这种文化中，人们必须工作。几乎不可能有人每天静坐十二个小时。我们依赖我们的职业来赚钱。为了吃饭，为了修行，为了将自己从生死

中解脱出来，为了解脱所有有情众生，我们需要作务，我们需要一份职业。正因如此，我们没有那么多时间进行正式修行，而这本是理想的。

我们的首要任务是找到一种尽可能诚实和完整地生活的方式。如果我们想找出这种生活是什么，那么我们所做的一切都必须围绕这一点来安排。我们的人际关系、我们的职业、我们的衣着、我们的食物，都成为修行和应用修行的方式。它们都成为我们应用我们的体悟、实践并深化那体悟的工具。当我们以这种眼光看待我们所做的事情时，我们就永远不会把我们的“职业”当作“事业”来认真对待。相反，我们的“职业”是对我们自身需求和他人需求的一种积极的体认。然后，我们将自然地尝试选择那些能够有益于自己和他人的谋生方式。这样，如果我们总是认识到正式修行的优先性，一切都变成了一种艺术形式，通过它我们可以描绘或表达我们对我们的生活所体悟到的一切。这就是释迦牟尼佛在其八正道教义中所说的真正的“正命”。在禅宗里，我们不倾向于把事情分成八个这个或三十七个那个；相反，如果我们只处理此生此瞬的简单事实，教义的所有原则就都得以圆满了。

除了身、息、语、意的普遍可用性，修行世界、诸佛世界以及出现的一切事物之外，我们还可以在我们的职业中安排一些小事，让我们感觉到与正式修行的联系得以持续。例如，当电话铃响时，我们可以让它响三声，在此期间跟随我们的呼吸，然后才伸手去拿电话，触摸电话，认识到我们所处的情境，听到对方的声音，并在我们倾听时倾听，在我们说话时说话。我们可以，如 Robert Aitken 老师所说，在我们的职业中创造一些“修行孤岛”；一些可以提醒我们自己与修行联系的小区域。

没有必要把我们的办公室贴满佛像和书法，或者在那里设一个小祭坛。我们可以做一些非常简单的事情，比如在开始一天的工作前，花三、四或五分钟，只是坐在办公桌前保持正念，跟随呼吸。在咖啡休息时间，不要

“哦！”一声就跑去喝咖啡，你可以只是从办公桌前站起来，觉知到从办公桌前站起来，走到餐厅去拿你的咖啡；或者你可以就待在你的办公室里，坐在你的办公桌前跟随你的呼吸。你不必采取任何特定的姿势，你不必创造一个会打扰和吓到你同事的情境。你可以简单地坐在你的办公桌前，保持背部

挺直，并正念地跟随你的呼吸。此外，你可以去散步；一次美好的慢走；你不必做经行，但同样，只是简单地走。

这就是像咒语之类的东西可以派上用场的地方。当我们迷失在职业的活动和事件的丛林中时，咒语似乎比呼吸更像一个“实体”的东西。它可以是我们能“抓住”的东西，以重申我们对正念的承诺。如果我们把咒语，甚至呼吸，当作一种将自己从任务本身中抽离出来的方法，通过将注意力转向某种抽象状态，那么这是危险的，因为它只会加深自我形象在实际必须超越其思想、感觉和状态并实际做某事方面的不真诚品质。如果我们真诚地使用咒语或任何其他方法，那么我们将用它来释放我们的困惑感，而不是用它作为一种手段来逃避我们所困惑的事情。

在我们的职业中，如果我们能认识到这即是作务，而作务从未开始也从未结束，那么我们就可以放弃等待从工作中“休息”的时间。当你下班后，你回到家做晚饭、吃饭、洗碗，并希望你再次静坐，与呼吸作务，与公案作务，或任何一个人的修行。我们无法从我们的生活中“休息”，因为我们的生活总是此时此刻的作务。作务从未开始，作务也从未结束。

由此开始：禅的五种风格

尊者 Anzan Hoshin 老师

Zazen-ji, 1989 年 10 月 14 日

【摘自《思量前》一书】

我们看待事物的方式，为我们定义了我们允许自己看到它的哪些部分。一个观点仅仅是三百六十度圆周中的一度；每个观点只能从那一点看，因此有三百五十九度是盲目的。当我们执着于我们的“观点”、我们的诠释和期望时，它们就会蒙蔽我们。这对于我们如何看待我们的修行也是如此。既然我们的修行是关于向我们的生活本身敞开，向此时此刻本身敞开，并让这种清晰的看见遍及我们的生活，那么我们对修行的看法也必须是开放和清晰的，这一点很重要。这需要我们对和自己自己的动机诚实，并对我们可能将修行作为一种手段来试图抓住生活中某些事物的方式，进行非常开放和清晰的探究和认识，而不是向我们生活的浩瀚本身敞开。

理解各种修行方法的一种特定方式是由圭峰宗密教授的。宗密是一位禅宗大师，也是中国唐代华严宗的第五代祖师。他谈到了五种不同的禅，即凡夫禅、外道禅、小乘禅、大乘禅和最上乘禅。从这个意义上说，我们可以说小写“z”的“zen”仅仅意味着一种修行形式。

禅修是如此浩瀚，以至于我们几乎可以从任何角度接近它，并且仍然能有所收获。然而，如果我们能从我们所在之处，直接坐在我们生活的中央来接近它，而不是从任何特定的角度，那么它所有的财富都将开始为我们敞开。我们会发现，抓住这些财富会把它们推开。即使我们能够抓住一件东西，一旦我们用手握紧它，我们就无法拿起任何其他东西，我们无法使用任何其他东西。每次我们抓住某样东西，我们都在限制自己。然而，无论我们抓得多紧，我们都无法抓住，因为一切和每个人总是在变化，来来去去。这不仅仅是抓不住东西的问题；抓住的整个行为就是一种限制。

如果我们静坐而只是静坐，甚至不是“你”在坐或“我”在坐的问题，而只是静坐，那么修行就开始为我们敞开了。我们会发现它是如此简单，如此深刻，如此平凡，如此浩瀚，如此无限，以至于我们永远无法包容它的全部。我们越是深入修行，就越发现修行包容了我们。

凡夫禅

凡夫禅，或“日常禅”，意味着参与一种禅修实践，以获取人们一直在寻找的同类事物；也就是说，健康和幸福，某种幸福感。想要发展一种健康和幸福感并没有错。我们并不是说这些修行方法中的任何一种是“错误”的；只是其中一些比其他的更具限制性。在不必要时限制自己，就像自己绑住自己的手。

我们可以通过修行获得健康和幸福。坐姿本身让身体如其所是。它让身体以一种脊柱挺直但不僵硬的方式坐着。肩膀让紧张感从中脱落，重量均匀分布。内脏器官不会因为我们蜷缩成某种懒散的姿势，或者我们试图收缩自己并收紧胸部而受到任何压力。

既然我们用身体和心来修行，身体和心都能从修行中获得巨大的益处，仅仅因为它们可以自由地运作。我们的心会变得更加平静。我们变得能够面对任

何为我们生起的事物而不会恐慌，也不会试图躲避它。我们开始体会到一种力量和自信感，这种感觉不是基于以任何特定方式膨胀自己，而是植根于简单地如我们所是。

我们的生活本身就有一种不可动摇和自信的品质。当我们看到蓝色时，它就是蓝色。当我们吸气时，呼吸就是这口气息。当我们说话时，我们可以感觉到舌头抵着牙齿，我们知道我们在说什么。我们不需要被压倒对方所说的话的冲动所驱使，也不需要被一种匆忙的感觉，或者被为自己辩解或开脱的需要所驱使。当我们能够简单而清晰地说话时，我们所说的话就有一种确定性。如果我们发现我们说过的或做过的任何事情是错的，那也不是什么特别的问题。我们可能会注意到，也许，想要消除我们做错的某件事的感觉。我们注意到这一点，因为我们看到了它的全部，我们没有被它压倒。看见本身就独立于它。即使我们被生活中的平衡点所动摇，这本身也是一个信号，一个提醒，去找到一个不依赖于任何事物的平衡。

在凡夫禅中，人们修行是为了从社会和工作的齿轮碾压中度个假，并试图建立一种平静感。传统上，人们可能会通过试图沉浸或迷失在呼吸的感觉中来修行，也许还会收紧腹部以增强它。通过与构成一个人日常经验的事物暂时地、偶尔地隔离开来，人们可以从自己收缩和二元对立的症状中感受到一种解脱。

武术、道教长寿实践、能剧以及所有的禅艺（如果本身作为目的而从事），以及大多数现代西方的冥想形式，传统上都会被认为是凡夫禅。从根本上说，凡夫禅是为我们可能称之为“治疗”目的而进行的修行。凡夫禅是一片阿司匹林，一种止痛药。

或者它可以专注于“品格培养”，就像许多现代日本人所做的那样。日本的许多大公司会把他们的员工和高管送到禅寺或教授受禅宗启发的修行场所去一两个星期，以“磨练他们”，让他们更有智谋、更灵活等等。最近，我与一位来自日本的年轻人共进午餐，他在万福寺，即黄檗禅宗的主寺，待了两个月。他感到需要整理自己的生活，因此进入寺院“培养品格”。他发现坐禅的规律性和强度鼓舞人心，寺院的场地和建筑的布置在美学上令人愉悦，

而对每一粒米都加以照管的强调在哲学上激发思考。他离开寺院时基本上没有改变，但对这次经历感到高兴和慰藉。

凡夫禅只关心健康和幸福的问题，这是一个很好的起点：开始让我们自己认识到我们自身经验的丰富性。这是一个很好的起点，但我们不必止步于此。

外道禅

第二种修行被称为外道禅，意思是“外道”禅。宗密是在中国唐代撰写这一教义的，并以当时时代所定义的方式看待整个问题。在当时的中国，各种佛教宗派、道教、儒教等之间存在许多权力斗争。它们都在争夺声望和影响力，同时也在努力在文化中存在，以利益人民。所以，在这种情况下，“外道”意味着一种并非佛教修行本身的修行。

我相信真正的佛法从不是“佛教的”。佛法意味着觉醒于我们清晰看见时显而易见的东西。这就是佛法的全部要旨：生死大事，活着并实践此生、体悟此生的大事。那就是佛法。

我们应该把外道禅理解为不仅仅是一种不是“佛教的”修行形式，而是一种把我们置于我们生活之外的修行形式。那意味着把我们的修行看作一种感受“灵性”的方式，一种试图得到某种东西的方式，这种东西会把我们变成一个巨大的“大我”，某种不可被攻击的东西，某种不可被质疑的东西，一个巨大的宇宙自我形象。当我们开始引入各种我们可能听说过的东西，各种我们可能有所感觉的东西，但实际上是我们经验之外的东西时，我们就把自己置于我们生活之外了。

外道禅在其意图和方法上是宗教性的。在外道禅中，一个人的修行可能包括祈祷和对某个与自己分离的实体或存在状态的虔诚关注，或者以某种或多或少的父母般的方式与自己相关联。这类修行也可能涉及培养各种神通或“力量”，无论是真实的还是想象的，以期对日常经验的物理层面获得某种控制，以便一个人可以想象自己更“像神”。一个人追求各种精神和身体上的狂喜，希望这些的积累能加起来成为某种东西。然后，这个“某种东西”可以被添加到自己的个性中，使其更好、更特别、更神圣或任何其他。本质上，这是利用中枢神经系统的机制，按下脊髓上的按钮，并声称结果具有本

体论意义的问题。外道禅是一种麻醉。它就像酒精或毒品，把你从自己的经验和生活中运送到一个暂时的安逸状态。

外道禅也可能是，例如，静坐并感受到某种平静感，某种专注感，然后是某种轻盈和寂静感，这开始向你显示你的经验并非一个致密的东西，它并不沉重。你开始注意到你的经验是充满活力的，是活生生的，事物在不断地变化，来来去去。然后，你试图将那种经验融入某种宇宙观中。例如，你可能会说“这是上帝恩典的体验”，或某些其他类似的陈述，你开始引入一些与你的经验完全无关的东西。你开始为了某种甚至没有在发生的事情而抛弃你的经验。

每当一个宇宙观出现时，它就开始扭曲我们的经验，我们把自己置于我们自己生活的道之外。如果我们说“嗯，这是湿婆”，或“这是耶稣”，或“这是这个或那个”，那没关系，但这些只是念头，这些只是感觉。把它们认作念头和感觉，不要用你的念头或感觉来引导你的修行或你的生活，因为它们是你生活中非常小的一部分，它们只是在这个活着的过程中发生的一件事。

让你的生活引导你的生活，让你的经验成为你的经验。请不要假定任何事，不要预设任何事。请不要以任何方式预先处理你的经验，因为那样你只是在对自己的经验撒谎。让你的经验为自己说话，并倾听它在告诉你什么。

小乘禅

第三种禅的进路是小乘禅，意思是“小乘”、“禅那的修行”或“小车”禅。这实际上关心的是试图体悟佛法。它开始真正地处理我们的生活本身，并审视我们自己的痛苦和困惑，以便不仅解除我们的症状，而且治愈其根源。这是一项对感知和认知，对我们如何经验我们的世界和我们自己，以及这个世界和我们自己是什么的深刻而至关重要的探究。我们想要真实地体验到佛陀和法嗣祖师，那些传承了这条法脉，并通过两千五百年的努力使我们能够进行这种修行的人所体悟到的东西。我们想要理解他们所理解的，但我们希望那是我们自己的理解。所以我们修行。

教义告诉我们诸如“只管注意正在发生的事”之类的话，这对我们来说很有道理。但它也说诸如“从一开始就没有一物”，或者“色即是空，空即是

色”之类的话。那是什么意思？我们只有通过我们自己的经验，当我们允许自己非常深刻地经验我们的生活时，才能直接理解这些事情。

“佛”意味着“从自我形象的梦中醒来的人”。我们无法真正理解醒来是什么，直到我们醒来。我们可以谈论它，但我们无法真正地描述它。一个正在睡觉的人可能会梦见自己醒着，去上班，见朋友等等，但那是一个梦。所以，平常心无法在其自身之内包容觉醒之心。我们不能把一个大盒子放进一个小盒子里。只有佛能体悟佛。

教义说“你即是佛”。这不是一个“成为”佛的问题。这是一个为你自己体悟到你是佛，并且在你经验的核心有一个根本的觉醒品质的问题。这是一个为你自己体悟到理智、诚实、清晰、智慧和慈悲是你的基本自性，所有条件本质上都是无为的，觉知是唯一一直在发生的事，而且它从不受限制的问题。觉知是无限的，并且总是自由的。这种无条件的自由是你自己的自性，你可以体悟到这一点。

小乘禅是一种基于试图抓住体悟、试图得到它的修行方法，它预设了体悟与我们是分离的；因此我们四处奔波，试图让某事发生，而不是关注我们当下的经验。只有在我们当下的经验中，我们才能开始接触到我们经验的自性；它不是某种分离的东西，不是某种在下面或上面的东西。我们自己的自性不是与我们分离的东西。它就是我们之所是。但正如“我不是我的手，我不是我的眼睛，我不是我的舌头，我不是我的思想，我不是我的感觉，我不是我的声音，我也不是这一切的总和，”并且在这些当中无法抓住任何“自我”，我们也无法抓住我们的自性。我们只需去体悟这个自性，从内在去经验它。

通常，小乘禅涉及到将修习专注作为一种将我们引向所谓的“无心定”的东西。“无”意为“没有”，“心”意为“心或心脏”，“定”意为“修行、专注状态或禅定状态”。无心定意味着试图达到某种状态，在这种状态中你因为关上了困惑的门而得以自由，困惑再也接触不到你。这是一种非常有条件的自由，因为一旦你让那扇门稍微打开一点，困惑就会涌入。既然你把它置于压力之下，压力开始累积，它实际上会自己打开门。你无法把它锁在外面。然而，禅那的态度是认为我们可以，如果我们只是让一切都非常、非常安静，那么就没什么会打扰我们，然后一切都好。

这类修行涉及数息，然后试图维持一种平和的状态。当对呼吸的专注稳定后，人们试图“与呼吸合一”，等等。我们正在寻找某种清明的心境，而这种心境实际上只是我们平常状态的缺席。我们相信有某种心境在某种程度上是天生更好或最终的。小乘禅的整个计划，在其根源上，是基于自我形象通常的样子。自我形象认为自由是我们可以拥有的东西，而不是认识到自由是我们是谁和我们是什么。

尽管如此，小乘禅比我们所描述的凡夫禅和外道禅的修行方法要清醒一些。它有点像在早上睡眠惺忪时喝一杯浓咖啡。

大乘禅

第四种修行模式是大乘禅，或“大修行禅”，这是大乘或“广大开放之道”的修行。这条道拥抱一切为我们而生起的事物，并且不仅仅关心我们自己的解脱，而是认识到所有众生的解脱与我们自己的解脱是不可分割的，因为我们与所有众生是不可分割的，并为那种解脱而努力。

整个大乘都体现在四弘誓愿中，这是我们在这座寺庙正式静坐后念诵的四句大愿：

“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”

这就是四弘誓愿。大乘是不只为你自己利益，也为所有众生利益的修行，因为你认识到你的存在方式影响着其他每一个人，而其他每一个人的存在方式也影响着你。有时，要找到一条真正将你与他人分开的清晰界线可能非常困难。

当你更专注地对待你的经验时，你开始更亲密地接触事物。你实际上开始与你遇到的人面对面。你实际上开始听到他们告诉你什么。当他们告诉你他们的感受时，你实际上开始感觉到他们在感受什么。你实际上开始以一种非常亲密的方式感觉到别人怎么样。

你知道，当在银行排队或类似性质的事情中，你可以看着队伍中更远一点的某个人，如果你一直看着他们，他们会转身回头看你。不知何故，他们感觉

到你在看着他们。我们彼此在一起的程度是平常心无法想象的，因为它超越了想象；它就是这样。因为我们只看我们经验的小部分，我们看不到我们经验的实际情况。

大乘禅是基于体悟你的经验并实践它；体悟你自己自性的浩瀚，并体悟到它是一切众生的自性。然后你看到一切众生尚未体悟到他们自己自性的浩瀚。你认识到限制、为自己创造界限所固有的痛苦。然后你修行以进一步在你自己的经验中显化无界限的存在，这样你就可以向他人展示那种无界限性，并向他们展示他们如何能够体悟它。你的修行是每个人的修行，每个人的修行是你的修行。你过你的生活，每个人过他们的生活，但所有这一切都发生于生活本身之中。那就是大乘禅的态度。因此，你正在尽你所能去觉醒。你正在投入你所有的努力，你所有的力量，去体悟成佛。

大乘采取了多种形式，从净土真宗和天台宗到真言宗和藏传佛教的金刚乘修行。大乘的修行就像在深冬喝一杯橙汁，感觉到你的每一个细胞都活了过来。或者，它就像喝一种药，治愈了对你真实自性的困惑之病，然后与所有那些仍然患有自我形象之病的人分享这种药。

当我们谈论禅的风格时，大乘禅传统上与临济宗的风格相关联，后者专注于公案修行，并在最后开启只管打坐的修行，或仅仅是坐着。只管打坐是曹洞宗修行的起点，这是我们的法脉，由道元禅师传给我们。

最上乘禅

第五种禅是最上乘禅，意思是“伟大而圆满的修行”。它是伟大而圆满的修行，因为它不基于试图体悟任何事物。它基于修行修行本身。它基于坐这个坐。它基于看你所看，听你所听，不以任何方式寻找佛，而只是体悟自己的看即是佛。

只管打坐有许多名称和许多不同的形式在佛教传承中：在藏传学校中，它被称为大手印、大阿提或大圆满；南传上座部学校称之为大内观；在曹洞禅中是只管打坐，在临济禅中也是，在完成公案研究后也修行只管打坐。由于最上乘是如此简单直接，它似乎也相当微妙。因此，许多人似乎对只管打坐到底是什么感到相当困惑。有些人甚至认为像个好孩子一样安静地坐着观察呼

吸，或只是“保持正念”，就是只管打坐。道元禅师宣称只管打坐是“只是坐着”，是“脱落身心”。这并不意味着坐在某种与身心分离的状态中，也不意味着这种脱落身心只在你坐着时发生。它意味着当你如其所是地经验每一个经验，当你彻入你的真实自性，当你体悟到没有身或心、时间或空间时，那么你的坐就是“只是坐着”。只管打坐是对所有抓取姿态的无言释放。它就像张开拳头或睁开眼睛。它不是将注意力从任何经验状态中封闭起来。

“无言”并不意味着一个人人为地诱导一种空白状态，或是在屏住舌头，或是堵住了心。它是一种如此微妙和穿透性的追问，以至于它发生在所有思想、印象、感觉和分别之前、之间、周围和之内，无论如何。

经验和状态作为本觉活动本身自由地生起。觉知以各种形式发光，但总是无形的。任何生起、住或灭的东西，本身都不能引发或激起任何困惑、分离或认同。在只管打坐中，所有世界和所有众生总是作为他们自己的真实自性而坐。

在曹洞禅中，只管打坐是所有修行的根基，因此，尽管我们可能不得不在某种程度上通过其他四种取向来努力，但对只管打坐的某种体悟对于我们真正开始修行是必要的，如果我们要修行曹洞禅的话。这意味着要有某种作为佛的感觉，即使只是在感觉或智力层面上，一种深刻的感觉，即无论你可能多么一团糟，你基本上终究是理智的。无论你可能发现自己如何陷入事物之中，仍然有一种基本的清晰可供你使用。

越来越向那种清晰敞开，是最上乘禅修行的基础。这种修行开花结果，简单地在一切生起的事物中显现那种清晰。我们认识到清晰是事实上唯一一直在发生的事；无论我们暂时采取何种观点，所有这些都只是在纯粹看见的更大视野中的取向。见性，在某些方面，实际上是曹洞禅中修行的开始。它不仅仅是拥有某种见性的经验，某种特定的见性经验，而是整个见性的取向构成了一个人修行的基础。

在曹洞禅中，当一个人作为正式学生修行时，师生之间有一种互动，其基础是老师努力向学生展示他或她的心，以便学生能够认识到他或她自己心的本源或本来自性。当这两颗心能够开放地相遇时，便有了传承。这是佛与佛的相遇。这是在你的所有思想、感觉和经验之前、之内、之后和周围的一切。

是它引起你的思想、感觉和经验的自我表达。老师总是在努力给学生一些这种本心的味道、风味，以便学生能够尽其所能地修行那种体悟。通过这一点，学生将参与的修行形式变得清晰。曹洞禅可能涉及公案修行、安那般那念和许多不同形式的修行，但它们都植根于只管打坐。它们在某种程度上植根于我们体悟到我们是佛。

在我师父传给我，再由我传给你们的这个法脉传承中，老师召唤学生拿起并体悟只管打坐，修行最上乘的伟大而圆满的安逸。当我召唤你们这样做时，你们修行凡夫、外道、小乘或大乘禅，并且偶尔，时而地，你们瞥见最上乘。我将继续召唤你们到此，直到那瞥见变成清晰的看见和当下的经验，即你如你所是，“在身心之前，超越视听。”最上乘禅就像水的味道：清凉、纯净、无味，是所有生命的源泉。它是品尝水，是进入生命的流动，超越波浪的嬉戏，并投入海洋的心脏。

无论我们是作为正式学生、普通学生、公众学生还是联系学生在修行，让我们请尽可能地以开放的观点来对待我们的修行，不试图从中得到任何东西，而只是修行并看看对我们来说存在着什么。去听我们所听到的。去感受站立是什么感觉，迈出一步并坚定地迈出那一步。看看当你移动时房间如何移动。看看房间的移动和你的移动是如何相同的移动。看看你的经验实际上是如何的，并允许你的清晰显现出来。

你抓不住清晰。你无法让自己变得清晰。当你不再碍事时，清晰就简单地敞开了。它是一种开始越来越多地渗透到你经验中的东西。它冒出来。它涌现出来。即使你迷失在某个特定的状态中，你发现自己开始意识到那一点，能够挺直身体，在那状态中自由站立，并观察那状态的变化，观察它开始敞开。当你迷失在一个念头中时，你回来了。你不是选择从念头中醒来，但不知何故那只是发生了。不知何故你发现自己回到这里，面对着墙，吸气和呼气。既然你发现自己在这里，面对着墙，吸气和呼气，你还不如就坐在那里，吸气和呼气，并觉知你实际上在经历什么。

你在正式修行中花费的时间，是修行那个时间的问题。在你的非正式修行中，当你工作、吃饭、说话、睡觉和早上醒来时，你可以越来越多地发现自己也在修行那个时间。你可以发现每一刻都显现出某种修行的品质，清晰的

品质，慈悲的品质，智慧的品质，开放的品质，以至于你在越来越亲密的层面上修行和体悟你自己的尊严。你在体悟作为一个人意味着什么。我们所期望的所有那些意义都与作为一个人毫无关系。作为人并不意味着渺小，意味着害怕，意味着骄傲，意味着嫉妒，意味着在一个残酷的世界中谋生。作为人意味着尊严，慈悲，体悟到自己的生命是所有众生的生命。它是在体悟我们自身经验的不可动摇性，确定性，纯粹的理智。

那么我们就到此结束。

也许我们可以随着每一次呼吸，随着每一次呼吸的来去，每一个念头的来去，每一个经验的来去，再次开始。我们能穿透这来去吗？我们能如此接近这来去，以至于不再有任何障碍，不再有任何分离吗？我们已经穿过了它。我们体悟到我们经验的这来去向我们展示了我们的生命是多么开放。尽管我们无法抓住我们的幸福，我们无法抓住我们喜欢的东西，我们发现我们不需要这样做。总有事情在发生。总有事情为我们而生。总有瞬间的新鲜感，而瞬间在不断地开始和结束。我们将在这里结束，我们将在这里开始。

初学者心工作坊

尊者 Anzan Hoshin 老师

Zazen-ji, 1991 年 5 月 18 日

语言是一件奇妙的事情。你知道，我们可以说“你好”，我们可以介绍自己，可以说“多么美好的一天。”但是，当然，我们不是我们的名字，我们经历的任何事情都不是我们为它们取的名字。

能说话真是太好了，因为那样我们就可以互相交流。然而，有时我们的话语可能过于巧妙，以至于我们被自己的花言巧语所迷惑。我所说的花言巧语是指我们有些词语主要只指代其他词语。我们有指代其他符号的符号。符号可能非常有用，因为它们可以教导我们一些事情，它们可以告诉我们如何做某事，在这种情况下，符号指代我们实际经历的事情，但当符号只导致其他符号时，它似乎就变成了一个封闭的系统。现在，我们如此擅长说话（也如此擅长花言巧语），以至于你们中的大多数人今天早上花了很多时间思考你们到这里后会发生什么。你们在脑子里预演着，尽管事实上你们根本不知道会

发生什么。同样地，每当我们遇见任何人，我们通常会事先预演我们要说的话，而当我们到了那里，事情从来没有像我们想的那样发生。

有时我们可能会注意到这一点并感到不安；有时我们可能不会注意到这一点，因为我们已经在脑子里预演下一件事了。所以我们不断地对自己说我们正在做什么。我们有一种独白或故事情节，我们在其中对自己说我们一直在做什么，我们要做什么，并且，我们甚至时常评论我们现在正在做什么。

我们在语言、词语、名称方面变得如此出色，以至于我们真的开始将我们的经验与我们为经验所取的名字相混淆。

所以这是我们今天下午要看的一件事情。我们想找出如果我们开始看到我们的思想不是我们的经验的真实面貌，事实上，思想只是我们经验中非常小的一部分，会发生什么。这并不是要试图摆脱我们命名事物或思考的能力。但是因为在思想上投入了如此多的精力，我们常常没有空间留给我们经验的实际情况。一切都被我们创造的事物之间的分离所填满。

我们命名一件事物，我们认为因为我们命名了它，我们就知道它是什么。我们命名某物，一旦我们命名某物，我们就开始认为它是一个名词。例如，我们说“心”，我们中的许多人认为那是一个名词，认为心是一种东西，它是一件事物，一种物质，它总是一样的。

但我们称之为“心”的到底是什么？我们把思想和感觉、视觉和声音、总是来来去去、总是剧烈变化和改变的经验称为“心”。而我们表现得好像那总是一回事。然后，我们对待心，对待我们的经验，就好像它应该总是一种方式，而当它不是时，我们就变得沮落。而因为它从来都不是一种方式，我们几乎总是感到沮落。而因为我们变得沮落，我们最终会告诉自己越来越多关于事情应该如何的故事。

所以，我们要做的是，就只是开始处理我们的经验本身，因为它真实的样子，因为我们所有的名字，我们所有关于经验的词语，都不是我们的经验真实的样子。

当然，这就是我们在这里的原因。我们有某种想法，认为有一个现实存在于我们的思想和感觉之外。但是一旦我们说“现实”，我们可能会有一点问

题，因为现实，对我们来说，几乎总是意味着某种最终的，某种真实的东西。但是，当然，有许多不同的现实，每个现实都基于你认为它将是什么，你为它设定了什么参数，你期望什么。

所以也许我们可以把对现实的寻求放在一边，转而处理我们的经验，因为不管我们认为现实是什么或不是什么，不管我们给事物起了什么名字，不管我们对事物可能有多困惑，有一件事我们确信无疑的是，此时此刻我们就在这里。此时此刻我们正在听着什么，我们正在看着不同的颜色，我们正在感受房间的温度。我们现在是觉知的。我们现在正在体验。我们知道那是真的。不管别的什么，我们知道那是真的。那么，真意味着什么？仅仅是它正在发生，有这些颜色和形式和声音。有这个经验。我们知道这是真的。这是我们唯一确信是真的东西。任何其他事都可能是一个故事。所以，我们在这里做的是我们处理经验，我们玩味经验。我们经验经验，因为经验站在我们所有的名字、所有的思想、所有的故事情节、所有的类别之外，但同时，我们所有的名字和故事情节和类别都在经验之内生起。

所以我们要做的是，实际上只是把一切都放在它正确的位置。我所说的它的正确位置是指在这里。

虽然我们可能在想我们稍后要做什么，但我们就在这里。虽然我们可能有关于我们一直在做什么的记忆，但我们就在这里。

这里站在我们的故事情节之外，而我们的故事情节只在它之内生起。不幸的是，我们对这里的经验常常只在一个故事情节的背景下发生。某事因为我们与之的联想而有意义——一种颜色、一种形式、一种声音、一个人、一个事件、一个地方——所有对我们来说都有意义，因为它提醒我们别的东西，但它不是别的东西，它是这个。因为，当然，关于名字、类别和故事情节的事情就是，它们都关乎过去和未来。但我们的生活并不发生在过去或未来，它只发生在这里和现在。我们的生活不是一个故事，它是真实的东西。我所说的真实的东西是什么意思？我的意思是：你正在听到这些声音。

现在，关于经验，关于此时此地，这个时间的另一个非常有趣的事情是，虽然我们可以知道各种各样的事情，命名各种各样的事情，虽然我们可以说那是黑色的，那是蓝色的，这是一个蜡烛——我们有各种各样的名字给事物，

我们可以描述事物——我们可以说我们喜欢它还是不喜欢它，它到底是什么？它是什么？

当我们看到一种颜色，那到底是什么？现在我们可以谈论光在振动，我们可以谈论波和粒子，但这似乎错过了重点。这很像谈论爱。

如果我们想知道爱是什么，我们必须在爱之中，对吧？那是我们能找出爱是什么的唯一方法，就是在爱之中。我们可以谈论腺体，我们可以谈论繁殖周期，我们可以谈论各种各样的事情，但那并不完全是爱。那可能是爱如何发生的一部分，但那不是爱是什么。

如果我们想找出爱是什么，我们必须在爱之中，而当我们爱的时候，我们可能会发现，当我们对自己讲关于爱的故事时——你知道，当我们对自己讲关于我们爱的人的故事时——我们对自己讲关于因为我们爱这个人会为我们发生什么的故事，我们就会对爱感到困惑。当我们把爱当作一个故事情节时，我们就会迷惑自己。同样地，如果我们想知道体验本身是什么，或者现实是什么，或者心是什么，或者我们是谁，我们就必须体验体验。

现在，经验是颜色、形状和声音，思想、感觉、气味，无数的事物，数不清的事物。你现在看到了多少种颜色？现在，当你听的时候，你感觉到你的脚吗，你感觉到你的手吗？你觉察到呼吸吗？你听到交通的声音吗，你听到你自己呼吸的声音吗？我提到时你听到了，但在我提到之前你可能没有。

现在，这又非常有趣了。我们怎么能体验某事而不体验它呢？我们怎么能注意到某事却又不注意到它呢？当我们的注意力只投入到我们经验的一部分时，无论是思想、名字、故事，还是我们更注意声音而不是景象，那么我们并没有真正体验我们所有的经验。

处理经验的一种方式可以称为禅修之道。这认识到我们变得非常困惑，因为我们认同了大量的名字、故事和词语，我们的注意力总是在分散。所以我们想把这种分散带到一种安定的状态，这样心就不会在过去、现在、未来以及我们觉知的所有这些不同事物之间跳来跳去，我们想找到一件我们觉知到的事并注意它。所以我们收窄我们的注意力，只注意一件事，而不是让我们的注意力分散。

现在，如果我们在这里抓到你们中任何一个人这样做，你们就会被赶出去，因为那不是我们做的。禅不关乎禅修。你不能把它与禅修相比。问题不在于分散。分散的发生是因为聚焦，因为我们的注意力收缩在某件事上，然后排除了其他一切。所以，仅仅把我们的注意力聚焦在其他事情上，比如[数]呼吸或[专注于]一个咒语或一个观想的图像，这与我们一直以来使我们困惑的事情完全相同，只不过我们将学习如何做得更好，以便我们可以变得更加彻底地困惑。因为我们所做的一切都只是聚焦在我们经验的一个片段上。我们不会理解我们的经验本身是什么，我们的生活本身是什么，或者我们是谁，因为最根本的问题，当然是，体验经验的是什么？觉知的是什么？

我们觉知到的事物有各种各样：颜色、形状和声音，不同的觉知方式，醒着、睡着、做梦，各种各样的微妙状态，瑜伽状态等等，这些都是可能的。但那些都是我们觉知到的事物。觉知是什么？无论我们觉知到什么——一种颜色、一个人、一栋建筑、愤怒、恐惧——所有那些事物有什么共同点？它们的共同点是，我们觉知到了它们。无论我们正在经历什么，基本的事实是，有这个体验以这些体验的形式呈现自己。如果我们想理解那是什么，我们必须处理我们整个的体验，我们必须处理体验如何呈现自己的过程。

如果我们发现我们感到困惑，与其试图避免我们的困惑，在禅宗中，我们想看看我们是如何变得困惑的，这样我们就可以学习我们是如何那样做的，这样我们就可以学习如何停止它。

所以在禅宗中，我们修行体验经验本身。如果我们想知道觉知本身是什么，唯一的方法就是完全、彻底、完整地觉知。所以我们所做的，是处理我们经验的不同方面，并开始将它们汇集在一起。

我们在禅宗中使用不同的技术。有坐禅，坐的修行。我们不会称之为“禅修”，我们会称之为“坐的修行”，坐。我们坐的方式有很多种。通常，当我们开始修行时，我们从处理呼吸开始，但如果我们继续修行并且我们的修行加深，那么我们的老师会给我们不同的技术来使用，直到我们可以烧尽这些技术，直到我们根本不需要任何技术，这被称为只管打坐，只是坐着。而这才是我们在这里真正修行的。

但是，我们可能会使用不同的东西：公案、呼吸，有时是咒语，有时是感觉身体，各种各样不同的东西。除了坐着，我们还有叫做经行的步行修行；我们有叫做“型”的动作修行；对于吃饭，我们有一种叫做应量器修行的东西。还有睡眠修行、做梦修行，因为在禅宗中，我们想完全地处理我们经验的每一个方面。

所以，那么，这些东西本身都不是禅。坐不是禅，经行不是禅，应量器修行不是禅。整个训练的连续体才是禅。

所以我们今天下午要做的是向你们介绍禅修的一些基本要素。你们今天下午不会学到禅。你们在一周或一年或十五年内都不会学到禅。但是我们将向你们介绍一些禅的基本要素，我希望你们会发现它们有用。我确信你们会发现它们有用，因为它们基于你们的经验，处理你们自己的经验。然后，如果你们发现你们喜欢处理你们自己的经验，那么你们可能想开始禅修训练本身，但那不是这个工作坊的目的。

这里的目的，只是向你们介绍这些修行的要素，以便你们可以自己使用它们，以便你们可以根据你们自己的目的来调整它们。但我们确实想确保你们知道禅的真正根本目的是什么。禅的真正根本目的是成为觉知本身，体悟到你之所是，通过成为状态生起的情境而从所有状态中解脱出来。

禅不关乎培养任何特定的心境。它不关乎任何特定种类的经验。它是成为经验本身的性质。这样无论一个人是醒着、睡着还是做梦，他都是这些状态来来去去的情境。

说完了这些，现在我们可以谈谈一些你们可能会觉得更有用、更有趣的事情。我们将更具体地谈谈今天下午要做什么。我们要做的是尝试把身、息、语、意结合在一起，这样心和身就在同一个地方，同一时间。

当然，它们总是在同一个地方，同一时间。它们总是在这里。但不幸的是，我们并不总是那样体验它。通常，我们如此沉陷于想要别的事情发生，以至于我们不允许自己充分体验我们自己的经验，就好像我们的经验有什么问题，就好像我们有什么问题，就好像我们需要我们之外的某种东西来让我们快乐。所以我们不断地四处奔波，试图找到某种能让我们感觉更富有、更强

大、更开放、更爱、更被爱的东西，因为我们离我们自己的经验如此遥远，以至于我们体验不到它的丰富性，所以我们不断地表现出一种贫乏感。

所以正念修行的目的，首先，是向你展示你自己经验的丰富和财富，这样你就可以允许自己玩得开心。你可以允许自己享受品尝一个橙子，剥开橙子，闻着果皮和果肉的香味，看着果汁喷洒出来，看着光线照在滴到你手上的果汁上，真正地品尝它。以及驾驶你的汽车，感受方向盘，感觉你的脚在哪里，就在你所在的地方，而不是试图在你将要去的其他地方，就在你所在的地方，为自己留出足够的时间来体验你的经验的真实面貌。去看阳光，去感受雨水，去迈出一步，去呼吸一口气，并且知道你有足够的时间呼吸这口气，你有足够的时间迈出这一步。你有足够的时间过你自己的生活。那就是我们想要开始处理的，正念。

所以我们要做的第一件事叫做经行，也就是步行修行。在步行修行中，我们走路。我们不去任何地方，我们只是要在这个房间里绕圈走一会儿。事实上，虽然我们称之为步行修行，但它并非真正的步行修行，因为我们实际上要做的是，注意每一步。所以我们并不真正担心走到任何地方，我们甚至不担心走路。我们一点也不担心。我们只是感觉这一步，脚跟、脚掌和脚趾，并感觉姿势是怎样的，注意呼吸是怎样的，注意我们何时迷失在一个念头中，把自己带回来，只是感觉这一步。我们做完经行后，然后我们会做一些坐禅，一些坐禅，我们会稍微处理一下姿势，找到一个适合你的姿势。然后你会继续这样做一会儿。然后会有一小段自由时间，一小段休息时间，但我希望在休息期间，你们会做的，是你们会真正地注意你们当时正在体验什么。也就是说，品尝咖啡，感受阳光，注意你们的膝盖是否疼痛，注意如果你们的膝盖疼痛，你们是否仍然能感觉到你们的脚，你们是否能感觉到你们的肩膀，你们是否能感觉到整个身体。注意是否，如果某事不愉快，你们会专注于它并排除其他一切，对吗？

所以我希望你们把自由时间当作一种自由形式的修行，然后当我们回来时，我们会做一些顶礼和唱诵的修行，向你们展示那些东西是什么样的。你看，因为我们可以坐，我们在修行中使用它，我们坐。因为我们可以走，我们在修行中使用它。因为我们可以发出声音，我们在修行中使用它，等等。所以

我们想让你们一窥禅修连续体的基本元素，然后在唱诵等之后，会有更多的坐禅和更多的步行。

所以现在，我们要站起来，我们要进行一些经行。现在，问题是我们的修行已经开始了。它不是在我们开始走路时开始的，它是在我们进来时就开始。所以当我们站起来时，这是我们修行的一部分。所以我们首先要照顾好我们的坐蒲。这个圆垫子叫做坐蒲，它是专门为坐禅而做的，所以我们要好好照顾它，因为如果我们照顾好这个垫子，它就会照顾好我们。我们坐在上面会更舒服。与其不断地用我们的思想和感觉来扰乱我们的生活，扰乱别人的生活，我们想要开始有一种真正照顾事物的品质。所以我们从照顾垫子开始。另一件事是，我们永远不知道会发生什么。当我们吸气和呼气时，每一口气都可能是我们的最后一息。所以我们可能会在经行中死去，然后我们可能会留下一个扁平的垫子给别人坐，那就不太好了。我们要照顾好垫子。如果我们照顾好它，它就会照顾好我们，这有助于我们照顾他人。然后当我们站起来时，我们想要感受那是什么感觉。

所以如你所见，我想我们可以说经行是用整个身心行走的修行。在那修行中，我们首先注意到的事情之一是，我们常常没有体验到整个身心，而只是体验到它的零碎片断。我们可以注意到这一点，因为我们放慢了速度并注意它。那些经验的碎片是如何开始侵蚀、撕裂其他事物的，以至于当我们迷失在思绪中时，我们几乎感觉自己要摔倒了。我们甚至不知道如何行走。这真是令人惊奇。

虽然你可能会发现自己陷入沉思或昏昏欲睡，或陷入某种感觉基调或状态，某种记忆，某种计划，或者你可能会开始发现各种各样的感觉可能会开始涌现，被埋藏的感觉或我们几乎出于习惯性而陷入的感觉，但这并非你修行的障碍。你的修行是关注你当下的经验是怎样的，而在经行中感受步履是你用以做到这一点的媒介。所以，修行并非真正地感受步履；修行是专注，并以步履为试金石，这样你就知道你专注的品质如何。如果你感受不到步履，那是因为你迷失在某事之中。所以同样地，在我们的坐禅修行中，修行是去体验我们的经验，并将思想和感觉带入身体、房间、此时此刻的情境中。

所以如果你迷失在思想中——而你会迷失在思想中，你会经常迷失在思想中——那没关系。问题是：当你迷失在思想中时，那是什么样的？它实际上是什么样的？当你把自己拉回来时，你是怎么做的？我们真正想做的是处理注意力的运动。我们不是试图操纵它，我们只是允许收缩，允许固定的时刻敞开，这样我们就可以开始越来越完整地关注我们整个的体验。

所以在我们的坐禅中，我们不只是用心坐，而是用整个身心坐。所以我们从身体开始。我们通过找到一个能帮助我们专注的姿势来从身体开始。所以，最重要的事情之一，就是平衡的姿势。如果我们前倾或后仰或任何这种性质，那么我们常常会给身体的某些部位施加压力，然后整个身体就开始失去平衡。所以最重要的事情，那么，就是平衡的姿势。看起来像你知道你在做什么并不重要。重要的是要充分、完整地做你正在做的事。所以我们可以坐在坐禅修行中使用许多不同的姿势。我知道有一个人背部有些问题，所以在这种情况下她会靠着墙坐，因为不这样做可能会涉及很多不必要的压力和损伤。但如果我们没有严重的背部问题，那么我们希望在没有背部支撑的情况下坐着，这样我们可以让上半身的重量 grounded 在下半身，这样上半身实际上由下半身支撑，这样它是平衡的，而不是从它那里前倾并被拖垮。

我们有好几种工具可以用在这里。有一些椅子。有一个正坐凳，就是那个低的木凳，然后有圆形的坐蒲。当你坐在坐蒲上时，你基本上要坐在它的前三分之一处，这样当你坐下时，坐蒲不会顶到你的大腿后侧，否则会切断血液流动。如果你坐在椅子上，同样，你要坐得让你的脚平放在地板上，你的背部远离椅背，你或多或少地坐在椅子的边缘，不是栖息着，而是平衡地，用椅子来支撑，而不是把自己折叠进椅子的框架里。用坐蒲，你要坐在它的前三分之一处，因为我们想尽可能地平衡姿势。最平衡的东西之一是三脚架。所以在这种情况下，我们有膝盖，我们有臀部，所以我们想平衡那些。用坐蒲或正坐凳有好几种方法可以做到这一点。第一种方法叫正坐，这是一种跪姿，膝盖分开，臀部靠在脚后跟上。然而，在这种姿势下，你可能会发现血液流动会被切断，脚后跟会开始疼痛等等，所以通常人们会用一个坐蒲，把它放在两腿之间像这样（侧放着）。或者可以用那个木凳，跪着，脚后跟在凳子的平台下面，同样，靠在正坐凳上，使得它的平台不会切到大腿后侧。所以如果你不能坐半莲花坐、全莲花坐或类似姿

势，你可能会发现正坐姿势是最好的。如果你以盘腿姿势坐着，膝盖没有接触地面或垫子，那么你的姿势就不会完全平衡。如果你像这样盘腿坐着，以裁缝的方式，会给大腿带来很多压力，然后那开始在下背部和腹部产生压力，然后你的肩膀开始向前弯曲等等，变得非常复杂。你可以用垫子来支撑你的膝盖，像那样，但同样，它并没有真正地让臀部打开，而那是我们想要的。我们想让身体真正地练习这个姿势。这不仅仅是把身体留在这个姿势里，而让心去做它的“禅宗之事”或它的灵性之事。那是一个不幸的态度，我们中的许多人可能会有，因为，比如说，如果我们做像这个禅宗或什么的，我们只是把它作为我们自己故事情节的一部分来做——你知道，这是我做的一件很酷的事情——然后我们把它加到我们所有的其他经验上，我们像戏服一样穿上它又脱下它。但要真正地修行，我们不能那样修行。我们必须用整个身心来修行，用我们经验的每一个元素。

身体有很多智慧可以向我们展示。它可以向我们展示我们可能不会注意到的心境，它可以向我们展示那些心境的微妙之处，而我们可能不会注意到。我们会简单地提一下其中几件事。

当你坐着，一个念头升起时，它是在身心中升起的。一个精神状态也是一个身体状态，一个身体状态也是一个精神状态。当你生气时，你的肩膀抬高，你的下巴突出，胸部变得紧绷，括约肌收紧，手臂收紧，思绪开始奔涌，视线变窄，听力变平。所有这些都是精神状态——愤怒的不同因素。但那些都是身体上的，不是吗？当我们思考时，我们常常可能认为我们的思想对每个人都是封闭的，但我们的姿势中发生了各种各样的事情。我们的面部肌肉等等也发生了各种各样的事情。精神状态也是身体状态。

因为我们常常只注意到我们状态告诉我们的名字、词语和故事，我们没有注意到状态本身，我们没有注意到我们经验的整体性是如何被隐藏在那个状态的纹理中而被打破的。身体可以向我们展示这一点，因为如果你坐着时迷失在一个念头中，一个好的姿势会向你展示你已经失去了平衡，它会向你展示你正在向前倾斜。如果你开始松懈，也就是说，如果心开始变得迟钝，你没有真正地注意你经验的细节，你开始漂移，那么你的姿势就会开始崩溃。所

以我们想要一个能让我们对现在正在发生的一切，它现在是如何发生的，以及它是什么都非常敏感的姿势。

所以当我们修行时，我们开始发现随着我们的修行加深，各种各样的事情都会改变。我们开始接触到各种隐藏的记忆和模式以及不同的认知方式。身体开始释放很多可能已经储存了很长时间的東西，身体的形状开始改变。发生的事情之一是髌骨开始打开，因为大腿、背部等的肌肉开始变得更加灵活。仅仅是像这样弯着腿坐着就会做到这一点，这真是件有趣的事，但事实如此，因为身体本身想要自由。它不想被我们带给它的任何状态所囚禁；它不想被愤怒或恐惧或悲伤或孤独所束缚。身体只想成为身体。

坐禅的姿势给了身体一个机会，让它仅仅是身体，而不是扮演我们的冷漠、恐惧或害怕的状态，它只是坐着。这是一件了不起的事情。通常，我们用我们的身体作为一种方式来向自己和他人展示我们的状态。例如，现在，我希望你们感兴趣，所以我正在动我的手，以各种方式参与，以便你们能真正注意我所说的话。

所以那没关系，那可能非常有用。但另一方面，通常身体在扮演状态，而我们根本不知道那正在发生，所以状态被加深和传播，等等等等。坐姿给了身体一个机会，让它只是身体。所以如果你不能膝盖着垫子坐，最好是以正坐的姿势坐，这样从长远来看，随着你继续修行，臀部会开始打开，大腿会开始放松。

另一件事是，当然，如果一个人必须用各种垫子来支撑自己，那就意味着你需要很多设备来帮助你坐，而我们希望尽可能地保持事情简单明了。因为关于这个修行非常关键的一点是，你应该能够在任何时间、任何地点进行。

一个正坐凳或用于正坐的坐蒲是一种选择。下一个姿势我们可以称之为胡坐或缅甸式，即膝盖着垫，双腿简单地一前一后放置，像这样。如果你能做这个姿势，那很好，因为它再次给了你那种平衡的品质。如果可以的话，你也可以试着把一只脚放到小腿上，这是四分之一莲花坐，或者放到大腿上，这是半莲花坐。或者你也可以把另一只脚也抬上来，这是全莲花坐，这是最好的姿势。这并不是因为它最像麻花或任何这种性质，也不是因为，你知道，它看起来像这位先生（老师指向祭坛上的佛像），而是因为它是一个非常平

衡的姿势，因为这有助于大腿打开。它确实让膝盖着地，并允许下半身只是坐着。

所以如果你能做到这个，那很好。如果不能，就做半莲花坐，如果不能，就做四分之一莲花坐；如果不能，就让你的膝盖在垫子上；如果不能，就用正坐凳，如果不能，就用椅子。好吧？所以主要的事情是要有下半身接地气的品质。现在，有上半身。我们用它做什么？嗯，它只是坐在下半身之上，这意味着我们想要耳朵在肩膀之上，鼻子在肚脐之上，这样上半身是直的。我说的直，不是指僵硬和紧张，而是指平衡。这很重要，因为为了让我们能够完全、彻底地专注，我们需要有一个好的视野，我们需要有一些空间感。如果我们前倾或者我们试图休息并让自己舒服，我们最终做的就是把自己封闭在越来越小的空间里。

你知道是怎么回事，当你感到非常拥挤，人们在打扰你，你说“走开！别烦我！我需要一些空间！”而在你努力为自己创造一些空间时，你变得非常幽闭恐惧和非常紧张，那根本行不通。所以相反，我们需要做的是尽可能充分地利用我们有的空间。

同样，你可能已经注意到，当你在看电影或类似性质的东西时，当有趣的部分出现时，几乎每个人都会挺直身体以便看清楚发生了什么。所以挺直背部和专注之间有一些关联。所以那就是我们想做的。我们想坐得让上半身是直的并且是平衡的。

随着我们的姿势加深，我们开始发现有一个特定的点，叫做平衡点，那是身体的最佳姿势。那与腿的位置或任何这种性质都无关。这可能发生在你坐在椅子上时，也可能发生在你走路时等等。平衡点是当上半身如此轻盈以至于几乎透明，而下半身完全、彻底地接地而没有沉重感。

一个可以帮助你找到平衡点的小提示是，坐着时耳朵在肩膀之上，鼻子在肚脐之上，把脊柱向上拉，肩膀也向上拉，然后放下肩膀，然后前倾鞠躬，像这样呼气，把身体伸直，然后把自己带回来，挺直，就在你感觉完全挺直的时候，放开肌肉，现在向后倾斜仅仅八分之一英寸。你通常会发现这会产生一种轻盈的感觉，几乎就像你坐在悬崖边上。这是一种危险的轻盈，因为它可能非常敏感，所以如果一个念头或一个感觉出现，你认同了它，或者你试

图避免它，因为它关乎你不想思考的事情，那么那在身体中会记录为一种沉重的感觉，那种透明的品质被心的收缩所关闭。

所以那就是坐禅的最佳姿势，平衡点。

现在，我们有这些手和这些手臂，那么我们如何用它们来帮助我们进行修行呢？嗯，我们把手放在膝上，这样我们不会触摸自己，不会四处抓挠、摆弄等等，因为我们有时会发现的一件事是，我们不断地试图加强我们对自己是谁和是什么的感觉。事实上，大多数时候我们都在这样做。我们试图找出我们是谁，通过引入某种记忆或某种东西来抓住，来加强我们对自己是谁和是什么的感觉。所以我们可能会发现自己想做很多这样的事：摸头、摸脸、抓挠等等。如果你坐着时痒，那没关系。只是感觉痒，请不要抓。就让它来，让它去，因为有时会发生的一件事是，我们可能会变得非常痒，因为我们想找点东西来认同。

关于那个有时会发生痒的另一件事是，我们开始用身体去感觉，它开始变得活跃，它开始变得火热。我们有时会在肌肉中保持紧张，但我们也在表皮层面保持紧张，我们确实如此。所以当我们坐着时，有时会出现很多痒。我们称之为“tana”，或燃烧，这没关系。它会出现，如果你不抓，它就会消失，但你知道会发生什么。当你抓一个地方时，另一个地方会变痒，然后另一个地方会变痒，然后另一个地方，就这样没完没了。就像如果你对某人生气，他们会对你生气，他们会回敬你，就这样没完没了。

所以我们想做的就是停止所有的传播，只培养实际发生的事情。所以你把手放在膝上，这样它们就不会乱飞，首先放下右手。如果你是全莲花坐，那么手背放在左脚脚后跟上。如果你是半莲花坐，那么手腕的球部放在右大腿的凹陷处。如果你是胡坐，那么你想把手腕的背部放在大腿的凹陷处，左手也是如此。

放手，使得左手的指关节，左手的第一指关节，正好嵌入右手指关节的褶皱中，像这样，使得双手轻轻地接触。然后把拇指在手上合拢，不像山那样高，也不像山谷那样低，而是平的，使得它们只是接触着。

现在注意你是否在把它们推到一起以向自己证明你感觉到了它们。如果是这样，放手，就让拇指轻轻地接触，轻到几乎可以在它们之间滑入一张纸。我不知道你为什么想那样做，但那就是你想要的拇指压力，非常轻，像那样，这样，再次，手印变得非常敏感。这叫做法界定印，或事物如其所是展示的手势。这意味着如果你迷失在思绪中，开始生气或类似性质的事情，你可能会注意到手会压紧。或者如果你开始对你的修行产生评判，说你做得不对等等，那么同样，拇指会压紧。如果你变得非常松懈，非常昏昏欲睡和心不在焉，那么拇指会掉下来。所以那会帮助你注意心的状态。把手的刀刃紧贴着腹部是很好的。这就是为什么我说手腕应该紧贴着大腿的凹陷处。因为，再次，如果手开始向前滑动，那告诉你关于你的修行什么呢？从中学习，把手带回来。如果肩膀紧张，就让手肘垂下。所以耳朵在肩膀之上，鼻子在肚脐之上，手结此印。现在我们有身体的姿势。接下来是呼吸的姿势。

你可能已经注意到的事情之一是，你无法注意到很多。你倾向于思考多于其他任何事情。当你不思考时，你在感觉。现在，感觉和思想是相互关联的，你可以说感觉更像是一种环境品质，然后思想是那些感觉的陈述，并且感觉和思想都发生，正如我们所说，在整个身心的情境下。

所以虽然它们是我们经验的一部分，但它们仅仅是我们经验的一部分，然而它们却倾向于占据我们几乎全部的注意力。所以我们想做的只是看看那是如何发生的，注意那是如何发生的，并感受那是什么感觉。

现在，你将会注意到的一件事是，当你不注意事物时，会有一种幽闭恐惧的品质。一个人的经验会有一种渺小感。当你迷失在一个念头中时，有时房间消失了，你在别的地方。然后你醒来，你回来了，房间如此之大，你想知道在你迷失在那个念头中时它去了哪里。当然，它就在这里；其他所有人都在这里。所有的颜色都在这里，所有的声音都在这里。所以习惯性地，我们的注意力被配置在收缩的模式中，我们在其中变得抽象和与我们整个的生活隔离，然而我们整个的生活总是可用的。那意味着无论我们可能变得多么收缩，无论我们可能变得多么愤怒，无论我们可能变得多么恐惧，仍然，从始至终都存在着，总是存在着开放和清晰的可能性，因为在此时此刻，就只有此时此刻。

我们会注意到的事情之一是我们把事情搞得非常、非常复杂。我们一直在做的修行非常、非常简单。只是坐着，跟随呼吸。听起来很容易，然而，对我们来说却变得如此复杂。

所以我们想看看我们的经验是如何变得复杂化的。我们想看看它是如何被打结和绑起来的，开始理解那个结是如何打的，并解开它。

如果我们想解开那些收缩了身、息、语、意的结，最简单、最直接的事情就是把那种复杂性与那种简单性结合起来。也就是说，当我们注意到我们对某事感到收缩，我们对某事感到困惑，我们对某事感到好奇，有某种问题感时，现在正在发生什么？你觉察到在看吗，你觉察到在听吗？呼吸是怎样的？此时此刻，作为一个整体，实际上是怎样的？

在此时此刻，颜色如其所是，声音如其所是。当你站起来时，你站起来。当你坐下时，你坐下。所以在此时此刻存在着一种简单性和一种清晰性，它不基于简化的事物，在试图摆脱复杂性方面。相反，当我们没有意识到我们此时此刻经验的丰富性时，复杂性就发生了。此时此刻的简单性包含了具有许多不同方面和许多不同能力的丰富性。在此时此刻，我们能够看，我们能够听，我们能够动，我们能够想，我们能够感觉，如果我们能让我们注意力的能量表达为我们经验的整体，而不是碎片，那意味着我们现在将拥有我们所有的能量。我们将能够做任何需要做的事情，没有犹豫，没有恐惧，没有预演，而只是简单地去做。

所以无论我们的经验可能多么复杂，同时都有一种简单性可供我们使用。有一种清晰性可供我们使用。这不是我们之外的东西；这不是我们需要获得的东西。这不是我们需要制造或获取或生产的任何一种东西。它只是我们需要觉醒的东西。所以这被称为“禅”，是佛教修行的一种形式。

佛教修行是由佛陀开始的，佛陀的意思是“觉醒者”。觉醒有时被翻译为“启蒙”，但觉醒的意思是揭示和体悟我们经验本身的基本清晰和理智，超越那些仅仅是我们经验的诠释和碎片的梦境、收缩、捏造和花言巧语，觉醒于身、息、语、意的整体性，以及正在经验身、息、语、意的东西，经验觉醒状态、睡眠状态、梦境状态的东西。

顶礼道体

禅师 Anzan Hoshin

River Road 禅堂

1985 年 11 月

此身无非道本身。由亚原子粒子、细胞、毛发、血液与骨骼构成，它来来去去。光明而神妙，它做其所做之事：肘弯曲，手示意，眼看见，胃消化，肛门排泄。当身纯然是身，心纯然是心，彼此间便无障碍。不二身心于此彰显。道元禅师写道：“以不二身心见色，以不二身心闻声”。当此见只是见，此闻只是闻，这不二身心在何处？脱落身心，你立于何处？从百尺竿头纵身跃入长空，瞬间一切众生觉醒并开始作务。

此身即是道的姿势、体式或手印。当道萎靡蜷缩，它便变得狭隘弯曲，众生难以通过而获解脱。当背脊挺直，心念澄明，重量均匀分布，道便宽广柔韧，一切众生自然被承载。

姿势如何影响心态，心态又如何影响姿势，这是显而易见的。一种清晰而宽广的觉知心态，有几分像佛心，很容易通过一个清晰、挺拔的姿势显现出来。一个清晰、挺拔的姿势，又有几分像诸佛菩萨处理各种情境时的自然安逸，他们以此来培养众生的内观。

在所有时刻体悟此种心态与姿势：坐时，端身正坐；行时，步履完整；卧时，坦然躺下；拜时，只管一拜。

我们为何要顶礼？我们顶礼并非为求得无形诸佛或以身传道的历代祖师的青睐。尽管我们越是修行，我们对能够修行的感恩之心就越是朝向老师和法脉传承的诸师而觉醒，但这并非我们顶礼的原因。我们顶礼不是为了让自己谦卑或虔诚，或喜乐，或神圣，或可爱。我们顶礼并非出于文化，尽管文化可能影响我们顶礼的风格。

我们顶礼，因为此身无非道本身，而顶礼可以向我们展示此道的一部分。

在佛教的某些法脉中，如藏传佛教各派，顶礼是与充满想象的复杂观想、口与心中充满咒语、情绪中充满崇敬与忏悔之情相结合而进行的。用各种技术来填充自己，或许可以麻痹平常心的自我执迷特质，但它也可能麻痹心本身；这些技术虽意在培养善的品质，却可能只是在贫瘠的土壤上催生出温室中的作物。在此道中，我们对自己不抱任何想象，我们只如其所是地顶礼，并在此顶礼中，揭示那自然本在之物。也许会有怨恨、厌倦、怀疑、疲劳、自我意识。是谁？是谁在怨恨？即使我们无法完全参透这个问题，我们仍然接触到了道，并感知到我们的尊严、清晰和一种单纯的敞开心扉。我们是参透，还是仅仅感知，取决于我们自己。无论如何，我们不想用这些品质的诚实与朴素去交换崇拜的浮华与庄严，因为如果我们那样做了，我们最终只会感到被净化和神圣，而不是觉知和温柔。正因为我们不培养神圣感，我们才能自由地认识到事物如其所是的巨大神圣性，认识到整个瞬间不受意象和概念束缚的神圣性。

我们也不在顶礼中混杂此类技术，因为如果我们这样做，我们迟早将不得不面对一个事实：我们是为了应对我们自己催生出的崇拜对象而催生出相应的情感。看到此中局限并嗅到一些可疑之处，我们便会灰心丧气并放弃顶礼，而那将是一种遗憾，因为那样我们就学不到顶礼所要教给我们的东西了。

当安田老师初次向我介绍顶礼修行时，我还是个十几岁的少年，我毫不怀疑这仅仅是一种文化遗物，与佛教无关，更与禅无关。我对禅的意义有各种各样的想法，而且我并不特别乐意被带出我所强加的局限之外。结果，我花在那些动作上的大部分时间里，都尽可能地忽略它们。我带着怀疑、怨恨、尴尬、厌倦、厌倦、再厌倦的心情顶礼。

我向他谈及此事，他咧嘴一笑说：“嗯，你感觉到多少怨恨，就去感觉它；只是别让它干扰你的顶礼。带着怨恨的心去顶礼，带着厌倦的心去顶礼。你的感觉会来来去去。顶礼修行总是一样的。心厌倦了，心不安了。厌倦从何而来，又往何处去？是谁觉知到厌倦？是谁在顶礼？”

由于顶礼作为一种修行方式存在于多种文化中的所有佛法传承中，各种风格和方法也随之演变。在藏传佛教的传承中，十万次大礼拜是“加行”（前行）的一部分，它通过净化业障和进一步培养对教法传承的开放性，使修行

者为更复杂的修行层次做好准备。在那里，它也被朝圣者用作一种方式，以加强他们前往圣地旅途中的虔诚和能量，等等。在南传佛教国家，它被用作向比丘和老师的习惯性问候，构成在家众日常“普迦”（供养）的一部分，并经常被用作一种正念和内观的修行。在越南禅、韩国禅、中国禅和日本禅中，它的用途也大致相同。

有许多不同种类的顶礼：从臀部弯腰，双手在禅堂内向祭坛、向老师、向其他学员、向我们修行过的地方合掌作揖。所有这些，在手的持握方式和鞠躬的深度上都有细微的差别。

然后是“大礼拜”，即带领人俯身至地再起身的顶礼。这些顶礼在坐禅的开始、结束或两者皆有时向祭坛行使，也在长时间的唱诵修行中进行。传统上，它们也在“入室”时献给老师（尽管为我们之目的，我们只使用站立和跪拜的顶礼）。这些大礼拜本身也为我们提供了一种修行，就像坐禅、经行、唱诵和作务一样。

我们朝着祭坛的方向，或者任何我们为修行所辟出的空间顶礼。祭坛就像一个车轮的轴心，我们的利益众生的活动都围绕着这个中心点转动。虽然它只是一张桌子或架子，上面放着一尊佛像或一幅书法，它并不比（也正像）任何其他东西更神圣，但它作为一个地方，我们在此集中我们对“修行即体悟”的承诺。当我们顶礼时，我们向我们法脉的诸佛与祖师顶礼，尽管这不是我们顶礼的原因。在顶礼中，我们揭示了诸佛与觉醒祖师的平常心，并随着我们成为我们之所是，在一阵体认的震撼和深切的感恩中，我们作为诸佛与觉醒祖师而顶礼。

身体站直，让你的下背部微微拱起，以支撑胸部，肩膀自然保持平直。双脚分开约一个拳头的距离，体重均匀分布。轻轻吸气，双手平稳地在胸前合掌，手肘向外展开。当你的双手靠近，指尖相触时，感受注意力如何被唤起；为与此连接，将你的目光轻轻地停留在中指指尖上，同时保持周边视觉的开放。

当我们顶礼时，我们在供养一些东西；我们供养我们姿势的尊严，觉知的朴素与清晰，以及一如既往的，任何在我们思绪中悄然流转的话语意象。体认

到觉知，我们便领悟到，正因其所是，它不可得，不可执持，因此我们供养它。

切勿以萎靡的姿态开始顶礼。你应该彻底地开始和完成一次顶礼，或你所做的任何其他事情。不要表现得好像你活着是帮了存在一个大忙。无论你在任何寺院或中心看过任何人如何顶礼，都不要让你的顶礼成为懦弱无心的行动。无论你顶礼得多好，多么有正念或别的什么，都不要为此感到骄傲并与任何人比较。这终究是一次顶礼。这样的比较会切断第七条戒律的能量，并显露出一个肢体纠结、毛发丛生的恶鬼，还在咀嚼着它母亲新鲜的心脏，却打扮成一个禅学生的模样。

当你合掌完成后，从腰部开始弯身，如同站立作揖一样，但让自己被带到地面。轻轻呼气，弯曲你的膝盖，让你的右膝比左膝早一刹那接触地面。对于旁观者来说，右膝和左膝触地的差别应该很小或没有可辨别的差异，但这仍然是需要保持的一点，作为我们对此修行所付出的专注的一部分。

你的合掌现在分开，并且在仍在呼气的同时，依次用你的右肘、左肘、右掌、左掌和前额接触地面。平稳地，将你的手掌翻转向上，在不卷曲手指或弯曲手腕的情况下，将它们慢慢举至耳旁，然后再放回地面。这个动作象征着将坐佛的双足举过头顶，这是传统的印度敬礼方式。如果你觉得这个意义让你不自在，就简单地把它想象成举起并供养顶礼本身，供养给觉知本身，作为觉知本身，为了利益一切众生。换句话说，只是举起你的手再放下。在顶礼的这一部分，你既不呼气也不吸气，但你也没有屏住呼吸。只是安住于无息之中，在你举起和放下双手时。

现在轻轻吸气，双手合掌起身。要在这之中达到平稳的平衡可能需要一些练习。站直身体，重复顶礼。

这些大礼拜以三拜为一轮，在主要坐禅时段的前后进行。如果你被要求将它们作为主要修行，以辅助坐禅的根本修行，那么它们将以二十五拜、五十拜、一百拜等为一轮进行。在进行长时间的顶礼时，你可能会发现呼吸变得非常急促，与你的动作不同步，并且吸气和呼气之间的空间变成了喘息。如果发生这种情况，只需在三到七次顶礼序列之间暂停一下，双手仍然合掌，做一次呼吸来调整自己。

任何具体的修行问题或调整将在“入室”时处理。本文中讨论的许多细节来自道元禅师法脉的秘密口传，由安田 Joshu Dainen 老师传授给我，并由我自己的经验所证实。更深的教法会随着学生的顶礼修行成熟而传授，因此不在此记录。

顶礼修行结合了两种必要的修行类型：“止”与“观”。“止”是清净的心，没有粗大的分心和昏沉，这是通过时时刻刻仔细关注动作、呼吸和心态来培养的。“观”是内观的利刃，它完全穿透每一刻和每一个动作，清晰地看到无迹可寻，无处可住，无有住者。呼吸来来去去，动作来来去去，思想来来去去，体悟和经验也来来去去。只有顶礼的过程是不变的，而即使如此，我们的顶礼迟早也会结束，我们会在下一刻，以下一个方式，继续去解脱众生。

烦恼即是智慧之母

来自一次法会

尊者 Anzan Hoshin 老师

Zazen-ji, 1991 年 5 月

那么首先，我祝愿大家般若波罗蜜多，智慧之母日快乐。我们今天早上聚集在这里要探究的，正是这个关于烦恼的整个问题。

刹那接刹那，思想和感觉生起，它们来来去去。有些思想，我们乐于在它们到来时欢迎。另一些思想，我们根本就不想有。而事实是，这些思想在刹那接刹那地不断生起，并过滤我们对经验的看法，以至于我们不断地陷入非常片面、非常有偏见的观点。

这种偏见生起的一些方式，我们可以描述为三毒：贪、嗔、痴。因此，有些我们喜欢的东西，我们倾向于把它们拉向自己，认为它们能以某种方式丰富我们，我们能以某种方式从中得到些什么。不知何故，我们有某种根本的贫乏，某种根本的匮乏，而这个东西，这个物体，这个人，这个事件将会填补它。发现并非如此后，我们便不断地抓取。有些我们觉得威胁到我们的东西，困扰我们的东西，激怒我们的东西，推挤我们的东西，侵犯我们的东

西，于是我们便有了嗔。我们设立一个边界，一个领地，然后不断地挣扎着去捍卫它。但敌人不仅在外部，也在内部。于是挣扎继续下去。

然后是痴毒。发现我们只能维持贪欲那么久，我们只能维持嗔恨那么久，大多数时候我们陷入一种麻木的状态，在这种状态下我们没有真正地看，我们没有真正地听。你遇到的大多数人，你从未正眼看过他们。你听的大多数人说话，你大部分时间都在等他们闭嘴，好让你能说点什么，或者只是等他们闭嘴走开。所以这是我们烦恼显现的一部分方式。

它也以更深刻、更微妙的方式显现为“自与他”、“此与彼”。它甚至更微妙地显现为我们所认为的身体，我们所认为的心，我们所认为的时间和空间。我们有各种各样的信念，各种各样的概念，各种各样的观点，我们陷入其中，而它们与我们的经验不符。所以我们称之为烦恼，或者我们可能称之为“苦”；我们可能称之为痛苦。

由于对我们的烦恼有如此多的执着，当我们开始修行，并开始认识到存在清晰的可能性，存在智慧的可能性时，我们想要释放我们对烦恼的执着，我们想要抓住清晰。我们想要执着于清晰。但烦恼的整个源头和根源就是执着，而执着于清晰，执着于智慧，根本就是烦恼。正是在烦恼生起时直接体认到它，智慧也随之生起。如果我们相信智慧或清晰是一种没有烦恼的状态，那么在我们烦恼的那个时刻，智慧就与我们完全分离了。在那个烦恼的时刻，希望变得清晰，希望拥有智慧，我们试图将一种不存在的状态强加于自己。于是我们陷入冲突，我们陷入挣扎，因为我们太过头脑简单。我们对整个修行之事表现得相当愚蠢。或者某个清晰的片刻生起了，我们便自我祝贺。我们开始将它与我们的烦恼比较，说“哦，这个好多了”。但这个状态不是智慧。这个清晰的片刻或许是当我们不躲避经验、不陷入观点时，我们经验的一瞥。但只要有丝毫的执着、对这个状态的认同，我们便已陷入烦恼，因为这个状态将会逝去，烦恼将再次生起。

现在当你坐着，你迷失在一个念头中，然后你醒来，你回来了，你可能会因为自己不断地迷失在念头中，或局限于、收缩于一个声音或膝盖的疼痛，某种存在的感官知觉而感到沮落。或者你正在跟随呼吸，有一种作为某人正在跟随呼吸的感觉，你感觉到这是一种犹豫，你感觉到这是某种根本不必要的

东西，某种执持，看到这个你变得越来越沮落，因为你想放开它，你想做一些你可能听说过的事情，比如与呼吸合一，于是沮丧感加剧。也许在这样的时刻，我们可以做的，是放下我们那一刻对自己应该是什么样子的想象，而去关注我们是怎样的。

与其试图“与呼吸合一”——这在任何情况下都只是一种有条件的专注状态，而非对我们经验本质的直接洞察——与其为迷失在念头中而自责，或许我们可以认识到，在我们注意到自己没有正念的那一刻，正念是存在的。或许然后我们开始给自己一些余地，一些空间，在其中任何为我们而生起的事物都可以生起。如果有足够的空间，那么任何生起的事物都会逝去。非常简单，非常清晰地，它会自行解脱，而不是需要我们做什么来将自己从中解脱出来。念头、感觉、概念会自行解脱。

注意力作为我们刹那接刹那所经验之物而生起，醒时、睡时、梦时，我们所有经验的特征是它们是“无常”，它们是短暂的，甚至“空”——它们是空的。这种空性就像一片蓝天。天空中任何生起的事物都是天空的一部分。

曾经有强风呼啸着穿过街道，越过建筑，弄乱你的头发，让你掉落一袋杂货，然后是蓝天，现在是云，一片灰色的天空；但所有这些都是天空。在天空中生起的云是天空。它们是冷热锋面混合和湿气，正是使天空变蓝的湿气，聚集在一起形成云。云不与天空分离。云是天空正在做的事。在觉知中任何生起的事物，实际上都不能阻碍觉知。它只是觉知在那一刻呈现自身的方式。

我们的觉知总是一个“大空”。你生命中任何生起的事物都作为你的生命而生起。你遇到的人，你做的事，都在你的经验中生起。它们不在你之外。你可能相信你的皮肤在你和世界之间形成了一种边界，但皮肤事实上只是另一种认识世界的方式。你感觉到你背上和腿上的衣服吗？你感觉到房间的温度吗？这就是皮肤所做的。它知晓。它是觉知和活生生的。

我们越是仔细地审视我们的经验，就越发现“内在”和“外在”毫无意义。如果内在和外在真的什么都定义不了，那我们便没有领地需要捍卫。没有我们需要征服的东西。没有我们需要避免的东西。没有我们需要执着的东西。我们生命中任何生起的事物都作为我们的生命而生起，这，当然，包括烦

恼。这，当然，包括我们疏远自己的倾向。它包括我们设立的边界。所有这些边界，这些念头，这些经验，这些颜色，这些形式，都是这个“空”的“用”。

有时我们会被“用”所淹没，以至于我们对“空”毫无体认。有时我们试图执着于“空”，并把它当作与“用”分离的东西来对待，在这种情况下，我们是执着于空性。我们对我们的修行有一些已经在我们心中溃烂的概念、想法。或者也许我们只是出神，也许我们只是想逃避经验。但任何呈现自身的东西都是这个大空的“用”，而这个“用”和“空”都在我们对它们的“知”中生起，所以“知”、“用”和“空”是不可分的，它们是我们生命呈现自身的方式。

烦恼是我们执着于空而逃避用，或执着于用而逃避空的时候。但任何生起的事物都在觉知中呈现自身，并直接指向一个人正在觉知这一事实。一个人所觉知到的任何事物，都不是觉知本身之所是。这个觉知，这个知，这个空，这个用，我们经验的体、心，以经验的形式呈现自身，然而它本身不是一个经验，不是一个状态。它本身，永远不能被束缚或定义。它永远不会丢失。它永远不会被找到。因为它在每一处呈现自身，并且总是无条件地自由；因为它无时间，无地点。它无身，它无心，因为它作为一切身、一切心、一切时、一切地而生起，然而它从未移动。

正如倒影在镜中生起，镜子总是独立于它所反映的东西，却又与每一个倒影亲密无间。每一个倒影都在它的表面上生起。“所以觉知总是无条件地自由，作为一切经验之心，作为一切世界之心。”这个觉知本身永远不会真正变得烦恼，因为烦恼在它之内生起。

正念是开始关注我们经验的本然面貌，而不是我们所认为的面貌。它意味着拿起我们的信念，并问自己它们是否为真。通过在我们对此时此刻的看与听、触与尝、嗅、思与感的直接经验的光明中检验它们，来找出它们是否为真。它是看见我们所有经验的生、住、灭，穿透到这种体验之“用”的无常、空性、开放和透明之中。正念是坐禅；是经行；但它也是睡觉、做梦。我们所有的经验都必须被穿透，这样我们才能体悟到所有这些经验都是这个大空的“用”，而“用”和“空”仅仅是“知”。只有当我们的经验

完全开放时，我们才能做到这样的事。如果我们希望避免烦恼，那么肯定没有空间进行如此深刻的探究，进行如此彻底和穿透性的追问。

当烦恼生起时，在某个时刻你知道你正处于烦恼中。你变得愤怒，并在某个时刻——通常非常、非常快，当肩膀耸起，当腹部紧绷，当括约肌收紧，当下巴前伸，当念头开始推挤，当视野变窄——会有某种体认，体认到有愤怒存在，你正处于愤怒中。如果你审视这个体认的时刻，你就会意识到它本身并不愤怒，但我们已经把一切都准备好了。我们现在都准备好要生气了。我们对愤怒深信不疑，于是我们便顺着它走。

但是，如果我们跟随那个单纯的体认时刻，那个生起的时刻——没有任何评判，没有任何责备，没有任何认同——而只是清晰地看见，会发生什么呢？这个体认存在于每一种状态中。当你开始与某人争论时，很快你就希望停止它。你为什么不停止呢？你害怕，然后突然间你看着恐惧，然后你又退回到恐惧中。如果我们只是安住于那个体认的时刻会怎样？你从一个念头中醒来，然后有对你当热情境的体认。如果我们安住于此会怎样？如果我们更新它而不是陷入对思量的思量会怎样？如果我们允许我们的烦恼触发智慧，允许我们的烦恼成为对智慧的邀请，如果我们允许烦恼自行转化为智慧会怎样？

也许我们可以讨论一下。有没有人想问或说些什么，任何评论或问题？我们都理解了吗？

【学生】：没有。我们是如何知道事物的？我们知道很多事情。我知道我的电话号码。我知道外面是晴天。我知道如何动我的手指。

【老师】：是的。嗯，我们以许多不同的方式知道各种各样的事情。我们有记忆。我们有思想。我们有感觉。我们经验的每一件事都是一种知。在修行中，我们不太关心对这些不同种类的知进行分类，我们更关心的是体认“知之体”是什么。这个“知”不是知识——知道你的电话号码，知道你的名字。正如我昨天在我工作坊开始时提到的，我这里有这些。这是……这是什么？

【学生】：珠子。

【老师】：对。所以它们是珠子。这个的日语名字是“juzu”。梵语是“mala”。我们可能认为它是一串念珠，或者我们可能认为它们是在正念修行中使用的珠子。我可能会告诉你这些是西藏的珠子。我可能会说这些有150年的历史。其中一些可能是真的。一些可能不是。你并不知道，但无论如何那都是关于这个的信息。

当然，信息不是这个东西之所是。这个东西是这个【老师移动讲台上的珠子，发出清脆的声音】。我们也在看着它。我们可以描述它。我们可以闻它，可以尝它。我们可以听到它。关于这个东西，我们可以知道各种各样的事情，但它是什么，知道它的又是什么？这是修行中所关心的。

所以。我们确实有像《阿毗达摩》这样的东西，那是对各种生起状态的分类，因为为了让我们能够彻入“知之体”是什么，我们必须知道我们要去哪里。你知道，我们必须知道如何开门，走下走廊，等等等等。所以，虽然我们可能对不同的状态有不同的名字，以及许多微细的状态，但那并非我们特别关心的。我们关心的是首先体认到，我们所有的经验都在“知”中生起，身体本身是一种知的方式，思量是一种知的方式，看见是一种知的方式。我们的世界通过这种经验等等，本身就是“知”，这样我们开始体悟到“知”不仅仅是关于事物的某一种特定的认知方式。

我们经验的每一件事都是一种认知事物的方式，即使是做梦，即使是睡觉，正如我们所提到的，还有许多其他微细的状态。但在我们的禅修中，我们真的对那些东西一点也不在乎。我们想知道的是，体验它的是什么？做梦的是什么？我们不想分析梦，解释梦，等等等等。那自有其用武之地。那可以是一件值得做的事——科学的认知事物的方式，探究事物，找出事物如何运作。那当然值得做，但那不是我们在修行中所做的。这完全是另一回事。

我们想知道的是“知之体”是什么，是什么知晓我们刹那接刹那接刹那接刹那所经验的东西。我们发现像逻辑这样的东西是不够的，因为它总是太片面。比如我们可以说，“Michael 有红头发。Michael 是个男人。Anzan 老师是个男人。所以 Anzan 老师有红头发”，你知道那不是真的。另一件事是我们可以说“Michael 有红头发。Michael 是个男人”。定义你的术语。男人是什么？Michael 是谁？真的吗？

你知道，如果我们开始审视它所指的整个情境，逻辑往往会失效。现在逻辑是一个非常有用的东西。它是一个工具。但它是一种非常小的认知任何事物的方式。诗歌是一种认知事物的方式，它也是一种非常小的认知事物的方式。

为了知道我们的经验是什么，我们必须去经验它。所以首先，我们必须看看我们是如何对我们的经验感到困惑并澄清它的，因为那种对烦恼的澄清就是智慧的深化，我们用智慧来彻入那个“知者”是什么。

所以：我们谈论正念。

首先，正念是把自己带回到此时此刻，找出我们的经验真正是什么。所以有一种努力的感觉，把自己带回来。当那变得更自然时——也就是说你不需要把自己带回来，你只是在这里——而当一个念头生起时，你自然地体认到它是一个念头，我们可以称之为纯粹的专注。它不是仅仅的专注——也就是说那种迷失在念头中或认同这个或那个的专注——它只是纯粹的专注。当这是持续的，实际上更根本的认知方式开始越来越多地发挥作用。

例如，当你迷失在一个念头中，你醒来，你回到呼吸上……然后有一个声音。注意力转移到声音上，所以你专注一件事，然后是另一件事，然后是另一件事。你专注的事物有一个接续，它在变换。这些变换中有什么？在那些事物之间你觉知到什么？当那开始对你变得清晰时，那么这就是“正知”。当你能用那种心更彻底地彻入你的经验，并且那更持续时，那么我们可以称之为“般若”，或“根本的内观”或“智慧”。这些都不是状态，不是试图产生一个特定的状态或试图收集关于任何事物的信息。它只是越来越充分地关注我们的经验，以便通过这种专注，通过这种关注，我们能真正地探究专注本身是什么，觉知本身是什么。

那么今天早上还有没有人想谈论别的事情？（顺便说一句，这个“juzu”也不是150年的。我只是想提一下。）

【学生】：也许，老师，您可以为我们定义一下什么是智慧。我想很多人对智慧有很多不同的看法。

【老师】：是的。

嗯，通常我们确实认为智慧意味着知道关于某事的某些事。这是知识，这不是智慧。

我们说修行的全部要点是觉醒，是智慧。所以如果我们相信智慧是一种知识，那么我们认为通过彻入某种深层的心智结构，达到某种心智的底层，你就能得到关于宇宙的基本信息，你得到“总计划”，你知道，你在故事结束前就得到了故事的小寓意，所以你把一切都搞清楚了，你知道。

但信息只是一种描述。智慧不是像我们提到的那样收集信息。它是正念发展成专注，然后是正知，然后是根本的内观。这个词“根本的内观”是翻译“般若”这个词的一种方式。“般”意为“更高”；“若”意为“知”。所以它是一种更高的知，一种具有非常开放视角的知，可以清晰地看到一切。它可以看到所有的细节，但对任何一个都不固着，因为它看到细节在它们的情境中生起。这就是我们所说的智慧。它是知道身体是什么，心是什么，经验是什么，梦从哪里来，到哪里去，我们是如何看到一堵墙的，以及墙是什么。

【学生】：在我生命中的某些时刻，我对某事有过一种强烈的直觉感受，而在那一点上我拒绝了它，潜意识地，我想，否认了它。您有什么建议关于如何察觉那种情况发生，并且不让它发生吗？

【老师】：嗯，再次，我认为这是一个关注正在发生的事情的问题。

首先，我们对某些认知事物的方式有执着，因为它们通常对我们有效——你知道——如果我们能命名事物等等，以某种方式保持它们有序和受控，那么那通常意味着因为我们以某种方式管理了事物，事物对我们来说是可控的。我们可以起床，我们可以去上班，等等等等。但我们所知的绝大部分，实际上是以我们可以称之为直觉的方式发生的。

你走进一家餐馆，你几乎在走进的那一刻就知道你是否会喜欢它。你知道你真的不需要思考它，甚至真的不需要看菜单。你大概走进去，你得到某种味道，某种关于正在发生的事情的风味。所以事情是，我们的第一印象常常是正确的，除非它是片面的。

现在可能发生的是，你看到某人，你的第一印象是基于某种习性，某种过去的模式。他们以一种特定的方式移动。他们有某种声音，某种气味，它让你想起你过去非常喜欢的某件事。你从这种特定类型的人那里得到了很多安慰，或者你因为他们对你做的某件事而厌恶这种类型的人。所以那种第一印象总是一种收窄。我们总会注意到，当那种性质的事情发生时，我们的注意力会收缩。当我们陷入那种第一印象时，一切都变窄，在片刻间被锁定和冻结，然后我们开始思考和搞清楚，我们说“嗯，我不喜欢这个人”。这些话实际上会冒出来。

就那方面而言，我们正在看的是我们所谓的“五蕴”——色、受、想、行、识——这可以是一种谈论身心的方式。或者它可以是一种谈论我们的经验如何呈现自身的方式，因为通常有与某物的初次接触，它是“那个”（主/客/形）。那里有东西。感觉，你开始试图搞清楚它，而这是我们可以有直觉的时刻，然后是感知：某事开始对我们变得更清晰，细节开始变得清晰。行：这是模式和习性将要介入的地方，然后是识，我们思考它。

现在用一个例子来说明这是如何运作的——这是一个我经常用的例子，因为几乎每个人都发生过类似性质的事情——你上楼，你走进一个房间，你看，然后“啊”，那里有个人！你僵住了，然后你意识到那是一面镜子。所以发生的是你走进房间，然后有僵住。空间本身冻结了，因为那里有你没料到的东西，它真的就像空间结晶和冻结一样。

身体周围的空间变得非常坚硬，身体紧张，有一刻几乎是空白，这有点像给某物拍张照片。咔嚓。试图抓住它，以便之后你能搞清楚照片里有什么。有这个形。然后是感觉。它是什么？那里有东西。你还不太清楚它是什么。只是“啊”！那里有东西。

然后是感知——你开始想，“哦，它大概这么高，是这个，那个，它有某些颜色”。

然后第四蕴开始介入，你想“哦，那些细节加起来像是一个人”，然后你开始检查它。“这个人会威胁我吗？是朋友吗？是陌生人吗？这个人在这里做什么？”然后你开始意识到那是你的倒影，然后是识：“哦，是面镜子。哦。”你知道。所以那个习性的时刻，常常让我们不信任直觉，是可辨认

的，因为它以一种收缩的形式发生。直觉，我们可以称之为直觉的东西，有一种非常开放的品质。

现在，开放品质的一个问题是，我们通常不知道如何处理它，因为我们习惯于有某些边界存在。所以当那种开放品质发生时，我们试图以某种方式填补它；我们试图给它加上某种边界。所以虽然我们有一些非常开放、非常清晰的第一印象，我们把它放在一边，然后开始试图搞清楚。

如果我们关注我们的经验是什么样的——这就是问题所在，没有简单的诀窍我们可以做——但如果我们允许自己关注当我们有第一印象或我们有直觉时发生了什么，并且我们关注发生了什么，不仅仅是就思想是什么样的，而是我们的经验是什么样的，我们的看是什么样的，我们的听是什么样的，我们的姿势是什么样的，那么我们开始认识到某些模式正在被上演。

我们开始认识到，比如说，当愤怒发生时，正如我提到的，有一组特定的因素会聚集。当悲伤发生时，有其他因素会发生：姿势会变成某种样子，呼吸会变成某种样子。

我们的视觉和我们的目光会发生一些变化，倾向于放在某个特定的位置。等等等等，我们开始能够以一种非常直接的方式认识到它，这将给我们时间来允许那个开放的体认存在，而不用掩盖它。首先我们必须有时间这样做，这意味着我们必须在它实际发生时在那里。

当我们坐着，刹那接刹那，我们正在经验我们的经验是什么以及它是什么样的。我们真的没有机会去上演它，去起身并扮演我们各种各样的状态。相反，我们开始看到这些状态如何微妙地自我上演，也许在肩膀的姿态上，也许在下背部开始塌陷上，也许在视线开始变窄上。也许我们正在观察呼吸，但从某种距离观察它，你知道，等等等等，我们开始如此彻底、如此亲密、以如此精致的细节看到这些各种各样的状态，以至于我们有很多时间来开始看到当愤怒出现时是什么样的，当恐惧出现时，当希望出现时，当烦恼以其无数形式显现时，我们可以在它发生时在那里，并密切、清晰地关注它。

这有任何帮助吗？

好的，还有没有人想提出别的事情？

【学生】：您能谈谈戒律吗？

【老师】：可以，但这是一个相当大的话题。事实上，我们正在准备一些关于戒律的谈话记录稿。我相信当它全部完成时，因为还有《授戒仪文》等等，它可能会有大约 300 页。

所以简单地说，戒律不是任何一套道德规范或伦理。戒律是“kai”，意思大概是“方面”或“层面”。它们是修行之心和智慧的方面或层面。它们是正式学生可能会在某些时候承诺遵守的东西，作为深化他们的修行、承诺于他们的修行的一种方式。并且给自己机会去看智慧是如何发生的，烦恼是如何发生的，通过刹那接刹那地有意识地意图持戒，并将自己暴露于其中，这样你就可以看到，比如说，诽谤是你几乎总是在做的事；你知道，你通过不认识某事的真相，通过只说某事的一部分，通过对某事片面，等等等等来进行诽谤。所以你开始用那条戒律作为一种方式来理解自我形象的各种动机和活动，并关注它们，因为我们的经验本身是非常浩瀚和非常开放的。

任何有害的状态，任何我们伤害自己或他人的方式，都是基于一种收缩。当我们生气时，我们变窄，我们排除了我们大部分的经验。当我们害怕时，我们做同样的事。所有有害的状态都是收缩的状态。为了，正如我提到的，要有一个收缩，必须先有开放。我没有张开的手就无法握拳。所以，虽然这些有害的状态，这些我们为自己和他人造成痛苦的方式，对我们来说几乎是第二天性。它们不是第一天性。我们的第一天性是智慧，是清晰，是慈悲。

所以戒律是对这一点的陈述。它们说：“这是佛，这是法，这是僧。”它们说：“恶行不生。”它不是说：“不要做坏事。”它说：“恶行不生。只有利益的生起。”在体认到有佛、法、僧的情况下，恶行不生。没有它的动机。它根本就不会出现。

【学生】：但它在那里？

【老师】：你是什么意思？我们的意思是你没有产生恶行。

【学生】：（听不清楚）

【老师】：是的。首先没有杀生意味着生命不杀。生命从不杀。一切都会死，但生命从不杀。杀生是我们与某物疏远的时候。“杀生”是我们与某物分开站立并把它用作工具，把它用作我们只是试图从中“得到”什么或对它“做”什么的東西，而没有任何对这个东西、这个人、这个事件的相互性的体认。所以。杀生意味着“消磨时间”，意味着不在场。杀生意味着看着你浴缸里的一只蜘蛛然后“啪”地一声【模仿杀死蜘蛛的动作】好像它没权利在那里——你知道，好像它没有在过它自己的生活做它自己的事。所以当你看到蜘蛛时，它意味着拿一张卫生纸或一张纸，滑到蜘蛛下面，把它放到窗外。它也意味着如果你的房子里有蟑螂，它们正在感染食物，以至于你可能会生病，并且你可能会把病传染给许多其他人，并且这种病可能会持续下去。因此你叫一个灭虫员来把蟑螂杀死。因为有这样的体认：死亡是生命的一部分。死亡是生命如何活的一部分，但杀生是你创造不必要的死亡，当你创造痛苦时。

现在，正如我们所说，杀某物的动机是基于分离，基于“此”与“彼”，主体与客体。如果对你来说没有主体或客体，如果对你来说没有此与彼，如果对你来说在你的经验中真的没有任何你可以称之为身体的东西，没有任何你可以称之为心的东西，没有任何你可以称之为世界的东西，因为一切都是我们可以称之为佛或觉知本身的东西，那么你没有杀生的动机。你无法将自己与任何东西分离，所以你无法杀死任何东西。你无法以那种方式疏远自己。

所以我们说对于那种心来说，没有杀生。那么那就意味着我们必须审视我们确实杀生的所有方式，我们确实产生恶行的所有方式。在那一点上，我们说没有杀生，也许是在这个意义上——我最好不要，因为它不好，它造成痛苦，它造成伤害，但我能认识到它不好，因为它与现实的本性不符。这是拒绝认识相互性。这是拒绝认识一切存在的浩瀚相互依存性，并且一切存在都在觉知中生起，并且觉知以每一个众生的形式呈现自身，那以你的形式生起的东西也以所有众生的形式生起。拒绝认识这一点就是杀生。

所以我们开始认识到，当我们杀生，消磨时间，杀任何东西时，有一种收缩存在。有一种无法清晰、开放地经验我们的经验。所以我们打开它。所以这是一个处理杀生或偷盗或任何这种性质的事情的问题，不是从纯粹的道德立

场或伦理立场，而是直接在我们的经验中处理它。所以以那种方式相当彻底地处理了它之后，我们看到了所有杀生的动机，比如说，或偷盗或说谎或性行为不端或诽谤或吝啬或愤怒，等等等等——那些我们玷污我们对佛、法、僧三宝或空、用、知的经验的方式。

看到了那些，并且如此彻底地看到了它们，我们再也无法说服自己去相信它们了。那些动机对我们来说根本就不再生起了。所以那是理解这条“不杀生”戒律的另一个层面。

然后，不过，如果我们更进一步彻入觉知本身是什么，并作为觉知本身而活，那么对我们来说就没有杀生，因为没有什么可被杀的；没有杀者；根本什么都没有。所以我们将如何处理它，将取决于我们修行的深度。无论我们是否正式受戒，戒律所谈论的问题对于每个活着的人来说都是根本问题，因此当然对于每个修行的人来说也是。受戒也意味着不仅承诺于此，而且基本上承诺于对自己的生命负责，并负责显现佛法。

所以在这个意义上，受戒也是进入教法传承法脉的一件事。那些承担起确保佛法对选择它的众生可用的责任的人。所以当一个人和家人受戒时，这有点像进入老师的家或家庭，而不仅仅是一种表亲或朋友或类似性质的东西。你开始更紧密地进入老师的法脉。比如说，受持在家居士戒或僧侣戒，也许是更近了一步。这不意味着你的修行必然比任何人都好，而是你正在认识到修行是多么浩瀚，多么深刻，并且你想要确保你能修行它，并且其他希望修行它的众生也能。你开始为佛法的存在承担更多责任。

做一个僧侣不意味着你的修行比在家人的好。它只是不同，因为与你的修行紧密相关的是确保佛法为在家人提供，让他们来修行它。当我们谈论以那种方式进入老师的家庭时，我们不是在谈论宠儿或这个或那个，而只是，你知道，那些大概要做家务的人，你知道，这种事情。所以戒律是一个非常多层次的问题，这就是为什么，正如我所说，当我们确实出版那本名为《斩猫为一》的出版物时，它会倾向于很长，或者它会分几部分出版。

现在还有没有人想谈论别的事情？

我可以看看时间吗？好的，如果没有别的事：面壁去吧。

心田的耕耘

尊者 Anzan Hoshin 老师开示

Zazen-ji, 1989 年 6 月 4 日

发表于《三昧》第二期, 1989 年夏季刊

雨水渗入大地, 大地因生命而充满活力。土壤肥沃而黝黑。雨珠凝结在花瓣上, 树叶闪耀着深邃的绿色。心因生命而充满活力: 雨水落在头发上、脸颊上, 顺着后颈流下的感觉。看见花朵, 呼吸空气, 迈出一步, 生起一个念头……

修行曾被称为“耕耘心田”。心田如其所是, 无论那里生长着什么: 庄稼、花朵或杂草。心田就是心田。为了耕耘心田, 我们必须首先清理这片长满灌木和杂草的土地, 所以我们说: 拔除无明烦恼。

无明烦恼仅仅是那些强迫性抓取的瞬间, 抓取自我与他者, 抓取时间与空间, 抓取那些看似在我们之外的物体, 抓取那些看似在我们之内并定义我们的思想和感觉。拔除这些仅仅意味着牢牢抓住并暴露其根源。

任何生起之物, 都在此心田中生起, 而心田本身无所立足, 其本身无形、无状、无色, 没有任何特征, 除了这知的品质。拔除无明烦恼, 仅仅意味着体认这无形性。“牢牢抓住”并不意味着“抓取”, 因为当某物, 无论它是什么, 在心中生起时, 它本身是不可得的。听到一声鸟鸣, 你能在何处抓住这听? 一个念头生起。在它被注意到、被看到的那一刻, 它就消失了。即使它没有被注意到, 没有被看到, 即使它只是滑入下一个念头和下一个念头和下一个, 仍然只有这个念头的生起, 然后是下一个, 再下一个。

任何在心中生起之物, 都作为无常的展现而生起, 作为无迹的展现而生起, 因此是不可得的。牢牢抓住意味着仅仅暴露这不可得性, 并允许任何生起之物在其自身的土地上自行解脱, 允许它通过表达其自身本性而自行解脱, 其本性即是无碍, 即是光明, 即是无迹。

耕耘这片心田, 清除其上的灌木, 并不意味着只是让这片土地空无一物, 因为这片土地充满活力、生机盎然, 肥沃而深厚, 但它可以生长任何东西, 就

像此时此刻可以是任何样子。在此时此刻你可以嫉妒，在此时此刻你可以小气，在此时此刻你可以慈悲，在此时此刻你可以有智慧。任何一种思想都可能生起，任何一种感觉，你不知道你会想什么或你会感觉什么，不知道你会经验什么，因为我们的经验超越我们的想法，超越我们的模型，超越我们的概念。然而，我们确实有选择。

当念头或注意力被配置并局限于收缩和不善的状态时，当生命因只专注于我们生活的一小部分而丧失时，那么我们选择变得烦恼。当我们关注我们经验的整体本然面貌时，那么我们体认到这个经验超越概念，并能清晰自由地表达我们的生命。同样地，这片心田可以只长荆棘、毒藤和杂草，这些杂草可以生长并相互窒息；或者我们可以培育花朵，我们可以种植庄稼，我们可以用这片心田来利益众生。

我们可以通过如实地表达我们自己的本性来带来利益。我们总是如此害怕自己，以至于我们觉得如果我们如实地表达自己，我们会让自己难堪，我们会让别人难堪：我们会做一些非常愚蠢的事，我们会生气，我们会自私。然而，如实地表达自己并非“自我表达”之事，因为自我表达仅仅是对我们通过经验的生起而聚集为自我的任何模式或习惯的强迫性扮演。

如实地表达我们自己，表达心的本性，意味着表达经验本身的本性，它不是任何特定的经验，但它以这个经验的形式表达自己。如实地表达我们自己意味着体悟到我们的生命超越概念，它意味着表达这基本的财富，这心田的基本丰富性。它是开放的可能性。

通过直接的内观和经验，清晰地审视愤怒是什么样的，恐惧是什么样的，自我评判和批评是什么样的，我们发现这些状态，这些模式，只能作为收缩而生起，只能在我们扭曲我们的经验时生起。当我们关注我们的经验本身并充分地经验它时，那么这经验的圆满性便自我表达为尊严，为清晰，为慈悲。所以，耕耘这片心田，在某种程度上只是让此心如其所是，而不是试图制造什么，不是试图制造某种佛的状态，而只是去看、听、触、尝、嗅、思和感。

在《正法眼藏》中的《行持》一文中，道元禅师引用了许多例子，说明过去的历代祖师，法嗣祖师和诸佛，是如何通过每一件事物、每一个事件来表达他们自己的本性的。

“行持”意味着如其所是地修行我们的生命，并经验和显现经验的真实本性。修行意味着培养我们自己的本性，这意味着深入挖掘我们是谁和我们是什么的土壤。所以修行是彻入此时此刻本身，不是寻找某个我们可能体悟到我们是佛的别的时刻，而是在当下，在这一刻的修行中，去经验和表达，去显现为佛。

道元禅师引用的一个例子是关于临济义玄，或称临济。道元禅师说：

临济院的慧照大师是黄檗的嫡传。他在黄檗的僧团中度过了三年，一心一意地追随道。在法兄睦州陈的鼓励下，他三次向黄檗请教佛法大意，总共被打了六十下拄杖。他的诚意丝毫不减。当他拜访大愚并大彻大悟时，是由于两位禅师，黄檗和睦州，送他去的。曾有人说，祖师席上的英雄是临济和德山，但德山怎能与临济相提并论？的确，临济在众人中无人能及。即使是那个时代的众人，与今天杰出的人相比，也是非凡的。据说他行持纯净简朴，他的行持非同寻常。任何关于他行持的实例和方式的揣测都永远无法中的。

当临济在黄檗的僧团时，有一天他与黄檗一起种植一些雪松和松树，黄檗问他：“我们为什么要在这些深山里种这么多树？”

临济回答说：“首先，为了改善寺院周围的风景。其次，为后来者作指引。”然后他用锄头敲了两次地。

黄檗举起他的拄杖说：“我已经给你三十下了。”

临济发出了一声叹息。

“我的教法将在你这一代广传于世，”黄檗说。

在这个关于这些穿着黑衣的老光头的小故事里，我们听到黄檗和临济在寺院里种树。黄檗说：“我们为什么要这样做？”，这是一种诱饵，意在引出临济自己的修行和他自己以修行表达体悟的能力；临济回答说：“首先，为了改善寺院周围的风景，其次为后来者作指引。”身、息、语、意的每一个活

动都是我们显现我们之所是、显现佛的机会。最平凡的事，“吃饭喝茶”如道元禅师会说的，或“面包和水”，在我们做它的那一刻，就是最重要的事，因为那是我们当时正在做的事。没有别的事在做，除了我们那一刻正在做的事，没有别的事可做。

在这看与听的时刻，这看与听就是一切，所以，尽可能完整地做这件事，而不寻求任何别的东西，就是表达这看与听的时刻。表达这个佛不一定意味着做一些非凡的事，而是看到我们认为我们生活中的寻常之事，并非如此。当我们想到我们的生活时，我们常常想到我们在生活中正在做的事，我们的事业，我们的家庭等等，但我们的生活就是我们的生活本身。这看与听、触、尝、嗅、思、感的时刻，这就是我们的生活。表达我们的生活意味着只表达这个：只去看，只去听，并知道这个看是什么，这个听是什么，它不离看与听，但又不是看与听。在任何情境中表达佛意味着理解任何情境都不是我们所认为的那样；它不寻常，它不是我们生活的一部分，它就是我们现在的生活本身。

所以道元禅师说：“临济的想法是，寻常事件不是模仿”。没有东西象征任何别的东西。每一件事物就是它之所是。这举起一只手，这抓痒，这坐着，这醒来，睡觉和做梦，都不是任何别的东西的象征，不是我们文化或我们习性的象征。它们就是它们之所是。它们也不是平常心、平常经验的象征，平常经验是摆脱了我们用以蒙蔽它的所有那些非凡事物。每一个生起、自我表达的时刻，都不是本来面目的象征，也不是本来面目，而是这本来面目如何动态地自我表达和显现。我们的生活不是任何东西的苍白模仿。

听完这话，黄檗看着临济。临济在黄檗面前举起一把锄头，并用它用力地敲了两次地。这是什么？是临济的手势，展示它，这把锄头，这根拄杖，这口气息，这只眼睛，这只耳朵。这个经验本身就是佛、我们自己觉醒本性的直接显现。

黄檗举起他的拄杖：“我这样举起我的拄杖，但你不是已经尝过那三十下了吗？”打学生，首先是为了让他们感受他们所感受的，但也是为了向他们展示，一个人的修行必须是完全动态的，完全没有犹豫，完全没有期望，并且完全自由，这是唐代禅师经常使用的一种方法。黄檗举起拄杖说：“你不是

已经尝过那三十下了吗？” 。他现在不是用拄杖威胁临济，他在说：等你举起锄头，等你举起拄杖的时候，已经太晚了。你在这里拿起你的锄头，猛地把它砸在地上，是的，这很有力，这很动态，但太晚了。挥舞锄头的是什么？挥舞拄杖的是什么？拄杖是什么？锄头是什么？所以他在说：更进一步，更进一步……临济发出了一声叹息，但保持沉默。所以黄檗没有认可临济的这次表达，但他确实说：“我的教法将在你这个时代广传于世。通过你的努力，佛法将会显现并利益众生”。黄檗深深地欣赏临济修行的真诚。

我们，也必须持续地真诚。持续地真诚意味着体悟到我们的生活本身，已经被暴露。无论我们认为我们能隐藏什么，无论什么思想或感觉，都在我们是怎样的状态中清晰地展现出来，我们无法逃避。所以真诚再次意味着，如我们所是地表达我们自己，不是自我表达，而是如其所是地显现当下，如果我们烦恼，我们就是烦恼，如果我们悲伤，我们就是悲伤。而不试图逃避。悲伤的是什么？烦恼的是什么？看与听的是什么？看与听是悲伤的吗？看与听是烦恼的吗？将任何存在的感觉，任何存在的思想，任何景象，任何声音，并将它们全部聚集在我们整个的生活中，在整个体验的圆圈中，是真正的真诚，是心田的耕耘。

拔除无明烦恼不意味着什么都不感觉，它意味着拔除，暴露其根源，它意味着克服这种盲目，而我们克服这种盲目不是通过挣扎，而是通过简单地睁开我们的眼睛。只是通过直接地看，一次又一次地看，并且每一次都以全新的、完全真诚的眼光去看。

请尽情享受。

将猫斩为一体：菩萨戒的修行 Anzan Hoshin 禅师 禅师著

[注：这篇短文作于1985年，是与此同名的一部长篇文本的第一部分，该文本收录了关于十六条菩萨戒学习与修行的佛法开示和课程。] 1

戒、定、慧。尸罗或戒，三摩地或圆满的修行，般若或智慧。无论你怎么称呼它们，这些都是健全修行的基础与根基。它们也是道本身。至于结果？嗯，那也是戒、定、慧。

没有良好的基础，真正的修行甚至无从开始。对修行意味着什么的坚实理解，必须植根于我们对何为善、何为不善，何为开放、何为封闭的实际生活体验。没有这一点，就不可能拥有正直与洞见，使我们能够超越便利的局限去修行，并在每一刻都按其所需去修行。超越我们对“悟”的迷人私语和戏剧性谣言的迷恋，超越对微妙心境、僧袍以及瑜伽或灵性自我意象的异国情调的迷恋，超越我们对修行的浪漫幻想，矗立着的是修行本身。

修行本身有时可能意味着痛苦、孤独和困惑，但无论如何，它都意味着诚实：对我们身心的诚实，对众生的痛苦、困惑、喜悦和清明的诚实。这种诚实，即便不谈任何觉醒或菩萨趋向敞开的道路，也是如此稀有、如此珍贵，它本身或许就足以证明这条道路的正当性。即便如此，觉性之道也并不止于此，或者说，它根本不止于任何地方。既然如此，正确地开始并保持正确至关重要。

在传统的佛教文化中，任何人——无论是在家居士、比丘还是比丘尼——的进步模式，都是从戒律开始，以此来培养一个更单纯、更不复杂的人和生活情境。一旦那些较为粗糙、更具迷惑性的态度和行为方式得到些许调伏，此人便可能“修习三摩地”，并为自己装备上恒久的稳定与洞见，这对于洞悉困惑的根源，并通过此举以智慧真正斩断这些根源是必需的。

然而，在这个文化和时代，我们不信任戒律这个概念。我们的不信任可能来自几个方面：我们可能是在反抗我们感觉像是另一种形式的威权主义或墨守成规的教条（比如戒律、民法，或者那位不让我们借车去闲逛、漫无目的地一圈又一圈兜风的父亲）。或者，我们可能对觉醒之心，即诸佛之心，有着理智上的观念，甚至某种感觉，认为它是不受束缚、不倾向于仅仅墨守成规的，因为它本身就是清明的真如。虽然不太确定那可能意味着什么，我们却确信，戒律与那无论是什么的东西绝对毫无关系。

我们可能会看看上座部或根本说一切有部的传统僧伽规章，并认识到那是另一个地方，另一个时代；任何以这种方式生活的人都会给周围的人带来巨大的麻烦，仅仅是为了维持他们的生活方式。或者我们可能只是不想被打扰。我们可能太安于在禅让我们感觉良好时把玩它，而在其余时间里，则把玩任何其他让我们感觉良好的东西。

然而不知何故，我们越是修行，就越是看到我们的意图、我们的行为，与修行向我们揭示的我们真实所是之间的差距。如果我们诚实，就能看到我们的智慧、正直、幽默和慈悲都从这些差距中流失了。这就是为什么这些差距在传统上被称为“漏”（asrava）或“流出”。如果我们诚实，就能看到当我们与修行完全连接时，当我们只是坐，只是走，只是吃，只是工作，只是思考，只是帮助，只是与我们的老师进入独参时，任何差距都不可能存在。道元禅师的《普劝坐禅仪》中说：“然，若有毫厘之差，则天壤悬隔。若起一念好恶，则心失于迷乱。”

它也说，实证实修的基础在于非思量之心。此心为何？一个答案是：我不知道。这个“不知道”本身就是非思量。“不知道”并不会回避问题，耸耸肩然后放弃。“不知道”是无有影像。它是完全的诚实与开放。它是对整个瞬间本身的完全洞彻。它是诸佛与历代祖师的心、道与行。对自己诚实，我们看到我们需要认真地、带着趣味和幽默地生活。对自己诚实，我们看到全心修行的心是活得清明的可能性的根源。

诸佛之心此刻正临在，戴着你的眉毛。这就是佛性。但除非我们能在自己的生命中为自己证明这一点，否则这只是空谈。菩萨戒就是这个证明。

诸佛之心完全超越了诸漏，因为它看见了什么是流动的以及如何流动，并且它没有内外之分。在此心中，没有欺骗、作弊、诽谤、谋杀或性沉溺的可能性。这是戒（kai）的根源。它本身就是定（jo），三摩地。它本身就是慧（e），智慧。 11

戒律基本上是简化我们与思想、情绪和情境互动的方式，以唤起一颗能够清净、明晰地回应，不受沉溺于执迷性自我服务束缚的心。

在不同时代、不同文化中，发展出了许多不同的戒律形式和传承。在上座部国家，有比丘戒、沙弥戒、在家众的五条日持戒，以及用于社会纪念日或精修期的八戒。不幸的是，比丘尼（尼僧）戒在这些国家早已失传，尽管许多女性仍以八戒或九戒作为尼僧修行。西藏、尼泊尔和不丹则从克什米尔继承了根本说一切有部学派的戒律。这两个传承之间的主要区别在于某些戒律是如何被分解为几条或合并为一条。

这些种类的戒律都可以被认为是所谓的“小乘”或“狭道”戒，其主旨在于调伏一个人的行为和关系。这些戒律是在僧伽与在家众团体（僧团）内发生各种情况时应运而生的，据称是在释迦牟尼佛的时代。不杀生、不妄语、不偷盗等基本戒律是相当自然地产生的。其他的则主要涉及僧团礼仪，例如为了避免冒犯施主，在吃饭时不发出令人讨厌的声音，或者不把乞食碗里的好东西盖住以图得到更多好东西。然而，这些礼仪戒律并非我们此处的真正关切。

伴随着这些别解脱戒（pratimoksa）一同出现的，是菩萨誓愿或菩萨戒。这些戒律在诸如《梵网经》（Bonmo-kyo）等经论中有不同的形式呈现。这些大乘戒在印度和喜马拉雅地区广泛传播，并由早期的译师兼导师传入中国和朝鲜。从那里，它们又传入了日本。

在道元禅师的时代，一位比丘或比丘尼可以接受小乘或大乘戒中一种或两种的训练。此外，还有据说是源自百丈的清规。无论如何，各种仪式发展起来，将菩萨戒传给在家众（受戒 jukai）或比丘和比丘尼（出家得度 shukke tokudo）。 III

当道元禅师将戒律从中国（在文字上和文化上）翻译到日本时，他关注的是戒律的根源，即佛性本身。这些戒律可以说超越了小乘和大乘，是佛乘之戒。因此，在这个传承中由老师传给学生的戒律，并非以“不准”的形式呈现，而是以“无有”的形式，例如“无杀生”。

要理解这种方法，我们可以从三个角度或三种能力范围来看待十重戒中的第一条。

第一是小乘的观点，即不成熟的修行者的观点（再次强调，并且永远要记住——不要将小乘与上座部学派本身混淆）。在此意义上，“不成熟”意味着一个人体证道的能力，受限于一种需要，即切断某些行为方式并保持其被切断。这种需求的攻击性和能量限制了修行者的修行。从狭道的观点来看，根本不能有杀生，因为它是错误的，这延伸到所有蓄意夺取生命的行为：不杀生。

第二是大乘或中等的观点。这个观点更宽广一些，更完整一些。宽广并不意味着有空间可以逃避戒律，而是指它包含了更多。当一个人面对了自己内心中去杀生的那部分后，他知道这种行为已不可能生起，因为其动机已被洞见所磨穿。对于这样的人，对于这样的心，无有杀生；只有护生。

第三个观点是佛性本身，即实证的观点。这并不否定或贬低前两种观点，而是将它们带向圆满。无杀生，无能杀者，无所杀者。只有无缝一体，此浩瀚与明晰，一切万有于其中生起、安住和坏灭。（顺便说一句，我想提一下，这个浩瀚并非一个地方。它或许就是这来去本身。或许不是。你怎么看？）

IV

尽管这些戒律超越了小乘和大乘，它们仍被称为菩萨戒。这是因为菩萨超越了诸乘，立于敞开的空间，于十方三世自在显身。这些戒律与菩萨之心紧密相连，无论这位菩萨是僧人还是在家众。

当我将这些戒律传给正式的学生时，我通常分三个阶段进行。第一阶段是领受三皈依，传统上称为“皈依”或于佛、法、僧中无家可归。此时，你要明白，你同样要持守护生戒，并且你已认识到，在那种寻求目标、财富、名声和利益的买卖之心中，不可能安顿下来。当你领受三皈依时，你会得到一个法名，它反映了你的本性以及你的修行得以圆满的媒介。

在第二阶段，你领受其余的十六条戒，并开始用它们来训练。这被称为受戒（jukai）。自明治时代以来，许多禅宗老师开始在在家学生领受戒时授予络子（rakusu）。我们不这样做，只是因为我们试图避免让在家众、僧侣和司祭拥有过多的袍服和饰物，因此在禅修团体中，主要是僧侣和司祭穿戴络子，而不是长而笨重的裹身式袈裟（kesa）。在家众、在家僧以及求请出家誓愿者，将制作一种简化的袈裟，称为轮袈裟（wagesa），作为他们领受誓愿准备工作的一部分。轮袈裟是一条简单的布带，搭在颈后，像衣领一样垂在胸前。在家众在布萨（Fusatsu）时佩戴此物。

第三阶段随着你修行的成熟而逐渐展开，它涉及对关于戒律本质的口传教诲的完整传授，并且通常会有一套特殊的公案，以加深你在日常生活中表达戒律的能力。

在你请求领受戒律（或被要求领受戒律）与你实际领受它们之间的时期，你可能会被要求学习某些文本，修习若干次大礼拜，念诵四弘誓愿或《忏悔文》若干次等等。此外，一如既往，你被鼓励并被要求尽可能多地提问，并尽可能充分地面对自己的动机和身心状态。

戒律不是一种身份的象征或一项成就。它们在对一个人最有利的时机出现在他的修行中。仅仅因为某人只领受了皈依，或者甚至还未领受，这并不意味着什么。向那个人顶礼，因为他给了你一个看见自己骄傲、暴露自己自我意象的机会。 V

总共有十六条戒律。它们分为以下三类：

三八戒 此是佛， 此是法， 此是僧。

三聚净戒 恶行不生。 唯有利生。 唯利一切众生。

十重戒 无杀生。 无偷盗。 无邪淫。 无妄语。 无贩卖迷乱之物。 无诽谤。 无为己利而诽谤。 无吝啬。 无嗔恨。 无毁谤三宝。

三八戒在本质上包含了其他十三条戒，而本质上，三八戒的三条戒又包含在宣称（或承认）你是佛或“觉者”的第一条戒中。

传统上，这三条戒被称为“皈依”，但这真正的意思是，所有的庇护所都被夺走，一个人发誓要坦然面对如其所是的体验。在“皈依”中，我们在一个事实上找到我们的稳定，我们的安歇之地，那就是：用希望和恐惧来安慰和放纵自己是毫无意义的。皈依是学生对自己和对老师的正式承诺，即他将揭示、展现并处理那如其所是的一切，而不是被激情、侵略和愚痴这三种烦恼所驱动和支配。在神明、金钱、历史、未来、娱乐或极乐状态中都找不到庇护所。相反，这是一个致力于从意象中解脱出来，充分认识到局限和无限的承诺。于此之中，已经有了一种觉醒的品质，一种从梦幻和习性中解脱出来的品质。这种解脱就像一个空白的空间，任何事情都可能发生。

领受三宝，学生是在表达并认识到他或她自己作为佛、作为觉醒者的本性；认识到，在这次醒来中，有一种清新感，一种可能性。如果一个人能如实地看到这个本性，那么这种可能性本身就是完整的，并将自身展现为将佛性实

现为自己的生命。但由于可能性与我们倾向于度过寻常时刻的方式之间存在差距，因此需要佛法，即那将这个差距完全暴露给我们并让我们将其转化为宽广、转化为进一步觉醒的教导和修行。为了能够充分暴露我们自我意象的小小伪装，我们必须认识到，有其他已经经历过这一切并能引导我们，他们会与我们并肩修行，他们会供养我们，他们会与我们争斗，他们会生育我们，他们会埋葬我们，他们充满了十方。此处的僧伽意味良多：僧侣、司祭、在家众、老师，也包括你、我、家人、陌生人、岩石、树木、建筑、烟、肉、血、骨、思想、感知、无聊、喜悦。僧伽意为“和合众”，皈依于此，我们承认我们之所是（色、基本反应、符号化、习性模式、识）的相互关联性，而不是在自身内部制造挣扎和冲突。在“皈依”中，我们作为完整的生命、作为一切众生挺身而出。

宣说佛的第一条戒，是让我们与我们的觉性对齐，是我们之所是和所为的根源。法是与此全然共处之道。僧是我们与谁共处。

道元禅师 在《授戒解文》中写道：“三宝中有三功德。第一是三宝的真源；第二是佛于过去的临在；第三是他于当下的临在。”

平常心是源头。始于 释迦牟尼佛、长达两千六百年的师徒与教法传承，是我们此刻修行所依赖的资源。僧伽是佛于此处、此刻的临在。他还写道：

“最高真理名为佛宝，本初清净名为法宝，和谐为僧宝。”对平常心的完全觉醒即是其所是；一切所是皆被认识并教导其所是；和谐是此种生活方式。

从觉醒之心，平常心，生起任何情境下所必需的行动，这些行动由其余的戒律所描述。三聚净戒，再次重申：恶行不生。唯有利生。唯利一切众生。

最初，这三条在大乘佛教中是这样传授的：“不作恶行，只行善事，为利他故行善”。然而，在这个传承中，经由 Yasuda Joshu Dainen 大和尚 传给我，再由我传给你们，那种策略性的、从消除一物并建立另一物的观点出发去行动的二元论，已经被放下了。所剩下的只有平常的纯净。

在佛的心中，恶行，即由自我执取所驱动的行为，根本不会生起。由分别、便利、放纵所驱动的行为，与事物本然之道不符，并因其琐碎和残忍而伤害我们自己 and 他人。在训练中，由于我们对佛性的体验和信心不足，恶行确实

会生起。我们是佛，但我们是无能、不专注、马虎的佛。然而，我们可以因知晓我们不必如此而在修行中得到加强。我们不必是攻击性的、敌对的、防御性的、执取的、贪婪的、迟钝的、无聊的、不情愿的。做个琐碎、操纵、好斗的懦夫，并非人性中不可避免的事实。我们可以觉醒。每一刻都生起一个新的感知、一个新的行动、一个新的觉知、一个新的自我。在一心念的刹那间，没有任何东西已被制约；任何事都是可能的，一切都是可行的。当一个情境生起，我们的身心与之交融并置身其中时，我们可以认识到那个瞬间，那个选择，那个自由。

除此之外，事实是，无论我们多么喜欢或不喜欢，或被一个思想、行动或事件所伤害或致残，我们的态度并不会给事件本身染色，只会影响我们与它的关系。既然如此，无论我们如何跺脚、叫喊、哄骗或抱怨，现实就是其所是。于此之中有神圣与尊严。

这可以延伸到我们可能感到不适的领域。我们个人的野心、梦想、希望和恐惧都毫无意义，只是连回声都找不到的声音，在一个向所有方向无限延伸的宇宙中。一场杀死一万人的地震并非邪恶；它只是岩石板块的移动。一颗子弹并非邪恶。宇宙根本不是为我们个人便利而设的。扣动扳机杀死三个孩子母亲的那个人，是本初的纯净。但与此同时，我们认识到那个人是邪恶的，是被玷污或精神错乱的。对于卑尔根-贝尔森、奥斯威辛和广岛的记忆，对于此刻某处可能正在发生对儿童的骚扰这一事实，我们感到恐惧。然而，即使在那里，也有内在的纯净。事情就是这样。没有人说过（至少在觉者中没有）纯净必然是令人愉快的。每一件事物、每一个事件本质上都是纯净的，这一事实并不能消除我们责任的事实。我们不能只是说“哦，一切都是佛性”，然后去踢猫。事实是佛性，是完全解脱于生死的；轮回与涅槃的对立可以在此时此地被超越，但若没有那种实证，事实上，在对其有了一番真切的瞥见之后，问题的关键在于意义，以及以一种尊重这一事实的方式生活。

有一则著名的公案，关于一位名叫南泉的中国禅师，他为了教导弟子们关于执取而将一只猫斩为两段。它出现在许多不同的公案集中，是《从容录》的第九则公案：

“一日，南泉院东西两堂僧众争猫儿。南泉见之，遂提起云：‘道得即不斩，道不得即斩却。’” “大众无对。南泉遂斩之。”

道元禅师认为这是一个巨大的失败；他看到的是一位双手沾满鲜血的老师，站在尴尬、惊恐和困惑的学生面前。他说，南泉或许能将猫斩为两段，但完全没有领悟到能将猫斩为一体。将身与心、自与他、时间与空间汇集起来，将一切带回其本初的整体性，并通过以洞见的利剑，即这瞬间的薄刃，切除分别，将我们所觉知的一切带入觉性本身，这就是将猫斩为一体。

初次见性时，学生窥见平常心。那又如何？如果你不能在这里生活，那么站在外面的花坛里，从百叶窗之间向里窥视是毫无意义的。问题不在于把某个特定的修行时刻拿来，把它设定为道的全部。实证必须被完全地体现和展开。如果你拒绝为你的身、口、意负责，并把每一刻都作为这个本初自性本身来展开，那么就给我滚出去，否则我就把你扔出去。我们不能仅仅因为有一张老师的字条说：“恭喜。这是印可证明，你是一位老师了”，就为自己开脱，不做真正的全心修行。如果我们仅仅有过一两次“悟”，并且断章取义地读了太多 Alan Watts 或 D. T. Suzuki，或是修“无事禅”，那就更不必说了。

大信是安住于真如本性作为修行的根基，从而使修行总是、并在每一刻都将我们暴露于此真如本性。没有任何经验、没有任何成就能定义或限制这条道。一切都是这条道。大疑让我们清楚地看到修行中的“漏”。大行是回到当下，一次又一次。

十重戒反映了这一点。“无恶行”之后不是“一切都无所谓”，而是“唯有利生”。从觉醒之心，从那看到无迹之心，全然负责地行动，是佛道。从这样的心中，不仅恶行不能生起，一切所是都成为利益一切众生的。

认真对待了你的痛苦和迷惘，将其打开以看清其内涵，你便能透彻地处理作为你所生活的世界而生起的一切。既然如此，你认识到这种痛苦对他人而言也是真实的，这种尊严和明晰对他人而言也是真实的。因此，菩萨以清明和开放的双手带来利益。千手千眼即是全身。解脱了贪、嗔、痴的烦恼，一个人的行动是清明的、真正自发的——不受冲动（平常心喜欢相信那是自发性）的支配。“唯利一切众生”。菩萨所生活的宇宙是“一切众生”，他或

她就是“一切众生”，岩石、空气和鼻毛都是“一切众生”。观音的“千手千眼”就是整个宇宙本身。

这种利益并非自我庆贺的伪善，也不是通过怜悯来贬低他人的根本尊严。它只是一颗原始而开放的心，做需要做的事。它不强迫他人成为它所希望的样子——它只是一颗心，它什么都不想要。它不引诱、不安慰、不皈依。它只是一颗原始而开放的心。

传统上，据说菩萨显现布施波罗蜜有四种方式：物质利益；给予每个人促进福祉所需的东西；给予免于恐惧的自由；给予教法。实际上，这种利益没有数量或限制。唯利一切众生。

十重戒阐述了觉醒之心的显现。

“无杀生。”

我们之前已经从“小乘”、“大乘”和“佛乘”的角度谈过这条戒律。我们应该这样看待所有的戒律，但因为任何关于戒律的讨论都可以无休止地进行下去，以展开所有的教法，我将只点到为止地谈谈每条戒律的各个方面。

“无偷盗。”

《授戒解文》说：“心与境为一。觉悟之门敞开。”没有什么可以被持有，没有什么可以被抓取，无有任何欠缺。是谁看到了欠缺、贪婪，看到了可取之物？

“无邪淫。”

对某些人来说，这可能意味着独身，特别是对于北山教团的僧侣。在其他情况下，则不然。关键在于一切皆是本初的纯净与尊严。在此光明中，我们怎能违背他人意愿去引诱或强迫？我们怎能将我们的觉知沉溺于对腺体和魅力的执迷中？性爱在两个人之间清净地生起。它是开放、温暖和沟通。我们怎能选择用琐碎来玷污这样的行为？我们怎能将如此简单的事情附加上强迫、支配、权力和顺从（以及乳胶、鞭子和硬核）的意象？

“无妄语。”

所是即是。

它是什么？

“无贩卖迷乱之物。”

这条戒律最初指的是避免从事贩卖酒精和毒品的行业，也指完全戒绝使用它们。这可以是适当和好的，但本质上，这是一个谁在利用谁的问题。是瓶子把你喝干了吗？你是否在一团大麻烟雾中呼出了你的清明？除此之外，我们应该警惕心智被过多的电视所麻痹，一次阅读时间过长，沉溺于白日梦的浓厚暖意中。我们也应该将这条戒律理解为，我们不应以任何方式迷惑自己或他人；我们不应增加困惑。这是我们的责任。《授戒解文》说：“无有任何可迷乱之事。若我们了悟此点，我们已然是觉悟。”

“无诽谤。”

这意味着一个人不说自己并非确切知道是真实或并非本意的话。不要说任何会造成不必要伤害的话，即使它是真实的。不要在人与人之间制造分裂，而要促进和谐。一个人只肯定那作为一切真理、一切众生的法。

“无为己利而诽谤。”

一个人不将自己置于他人之上。谁是谁？《授戒解文》说：“每一尊佛、每一位祖师都了悟自己是广阔的天空，无垠的宇宙。了悟其真身后，内外皆无。了悟其真身后，他们无处可寻。”

“无吝嗇。”

在做需要做的事，在供养需要供养的东西时，没有丝毫犹豫。“唯利一切众生。”

“无嗔恨。”

《授戒解文》说：“无住、无去、无真、无妄。一片灿烂的云海，一片庄严的云海。”

“无毁谤三宝。”

菩提达摩说：“若生起你与诸佛有别的念头，你便违犯了此戒。”我们不玷污自己，我们不玷污他人。一切皆无垢，无迹。试图抓住任何一端，中间便会失落。只有这条道。它是什么？ VI

由于我们没有完全进入这整个瞬间，由于我们退缩并将自己仅仅定义为学生，而不是完全接受我们作为佛而活的责任，由于我们将自己限定为这样或那样，我们不允许自己完全显现平常心的固有光辉。因此我们违犯了这些戒律。不可避免地。

我们生气。我们变得自我放纵。我们变得淫欲。我们在修行时采取策略。我们感到孤独。即使对于在这条道上已经成熟的人来说，随着业力继续消解，随着根深蒂固、长久存在的习气浮现，为了被净化和释放，这些事情也可能生起。我们不能因为我们的修行顾问看起来愤怒和不耐烦，因为另一位修行者变得沮丧或饮酒过量或心不在焉，因为我们感到挫败或淫欲，就说这些人对这条道不真诚。只要这些人对这些事情对自己诚实，并与老师一起尽可能充分地处理它们，那么道就完全显现并充满十方。我们无需谴责任何人，或将他们的行为合理化为方便法门或善巧方便。我们只需肯定自己致力于全然地、并以此方式处理我们自己的世界的承诺。

做到这一点的一种方法是念诵一组名为《忏悔文》（Sange Mon）的偈颂。当我们知道我们违犯了一条戒律，也就是说，与我们自己决裂了，切断了道的明晰，那么我们需要诚实。我们不能只是说“哦，好吧，下次我会更努力”，然后在没有关注的情况下就此放过。我们必须充分认识到伴随犯戒而生起的身、息、口、意的状态，以及犯戒所导致的结果。在违犯一条戒律时，我们切入我们自己的心。为了将此完全带上道，我们念诵这些偈颂：

从无始时来的一切恶业， 源于贪、嗔、痴， 由身、息、口、意所生起，
我今忏悔已犯之过。

从无始时来的一切恶业， 源于贪、嗔、痴， 由身、息、口、意所生起，
我今将其释放入纯净。

从无始时来的一切恶业， 源于贪、嗔、痴， 由身、息、口、意所生起，
我今认识其即是纯净。 此后，让自己与四弘誓愿对齐。忏悔不是一个自我

憎恶的时机。在我们修行的情境中，忏悔是幽默的、温和的、轻松的。它是回到当下，一次又一次地，只是如此。 VII

在日常修行方面，最好在一个月內择取十重戒中的一条来重点修持。每一条戒都包含所有其他戒律，但它以一种特定的光芒聚焦我们与一切万有的关系。因此，例如，选取关于诽谤的戒律。将它用作一个屏幕，让言语、思想和行为的习惯模式得以在其上展现。注意那导致诽谤行为和言语的局限性和不真诚。肯定每种情境中的和谐。注意身心及其姿势、情绪和概念的基调，当它参与诽谤与和谐两种行为时。洞彻整个瞬间。 VIII

这些菩萨戒与菩萨之心紧密相连，并展现了一切众生的亲密无间。领受戒律是对你平常心作为果证以及作为揭示此无垢之方法的完整性的承认。完全领受这些戒律，充分修行它们，你便能开放地传授它们。

1: 文本介绍与诵读; Anzan Hoshin 禅师 禅师对 昙林 序的评注

Daijozan, 1989 年 1 月 15 日

早上好。

昨夜雪落，覆盖了树木、屋顶和大地。今早早些时候来禅堂时，我相信当你们踏入那片雪地，会看到那里还没有任何脚印。踏入雪中，迈出一步，感受那一步，觉知到正在迈步，或许会有一种特别的喜悦。在那一刻，迈步变得鲜活起来。在那一刻，雪变得鲜活起来。

今天早上，黑色的树枝依然镶着白边。早晨是鲜活的，灰色的天空被太阳照亮。就像你在那片新雪中迈步时所感受到的，就像那份惊奇与喜悦，请全然地关注这一呼一吸。全然地聆听这声音。全然地觉醒于你的生命，你的生命就变得鲜活。

如果你今早在雪中迈步时是鲜活的，在那一刻，甚至没有想到现在有多早，或者你要去哪里。只有享受那一步。而你的生命就在那里，全然完整。在这一刻，请揭示这完整的身心，活出这完整的身心。你从未呼吸过这一口呼吸。你从未听过这一刻的鸟鸣。你从未到过这里。你从未见过这面墙。这是一个如此巨大的机会。每一刻都有这个巨大的机会。当我们以这完整的身心去迎接它、探索它时，我们就会发现，这完整的身心与这一刻是无缝的。这

完整的身心是雪之心，天之心，呼吸与步伐之心，是星辰、太阳和饥饿的百万众生之心。以这完整的身体变得鲜活，我们的修行才刚刚开始。这生命是什么？为何会有这迈步、这观看与聆听、这呼气、这出生与死亡？这是我们修行的精髓。

许多世纪以前，一位名叫 菩提达摩 的印度僧人经过长途跋涉来到中国。到达那片土地后，他呈现了佛法的精髓，觉醒之道的精髓。因此我们称他为 菩提达摩大师——意为伟大的导师，伟大的开山祖师。我们的传承始于 释迦牟尼佛抬头看见晨星的那一刻，在那一瞥中，他洞彻了一切。佛的这种体验由佛传佛，由法祖传法祖，直到传至 菩提达摩大师，他随后用他完整的身心，将此带到了中国。当然，它其实一直都在那里。就像它一直，并且过去一直，将来也一直，在每一片土地，每一滴水，每一次呼吸中。然而，有必要指出这一点，所以 菩提达摩 进行了这次长途旅行。

今天早上，我们将开始探讨一篇据传为 菩提达摩 所作的文本，名为《二入四行论》或 Errusixing lan。有许多文本和许多教诲故事都归于 菩提达摩，然而关于他生平和教诲的许多事实，几乎所有的事实，都已湮没在历史中。虽然那其实并不重要，因为重要的是当下传给你们每一个人的，属于你们每一个人的法，但听听我们老朋友的声音还是好的。聆听他们的教诲是好的，因为他们的教诲指向聆听本身，指向观看本身，指向生活本身。所以今天早上，我们将首先听听他的弟子 昙林 的声音，他为这篇文本作了一篇序。事实上，这篇文本本身很可能是由 昙林 所著，基于 慧可，即 菩提达摩 的法嗣，对 菩提达摩 原初教诲的阐述，然后由 昙林 将其汇编成这种形式。菩提达摩 亲自写下这篇文本的可能性不大，因为它使用的是相当优美的中文，相当文学化的中文，这对于像 菩提达摩 这样的外来移民来说，是相当难以掌握的。然而，在这篇非常简单的文本中，可以找到教诲的许多要点。也许它们代表了 菩提达摩 实际的教诲风格，是他实际说过的话。但无论如何，这篇文本讨论了在你们每一个人的修行中都至关重要的事情。

二入四行论 Errusixing lan (Erh-ju-ssu-hsing lan); Nishu-nyu by 菩提达摩大师 由 Yasuda Joshu Dainen roshi 和 Anzan Hoshin 禅师 翻译

序 弟子 昙林 作

法师 菩提达摩 来自南印度的一个国家。他是一位伟大的婆罗门国王的第三个儿子，天资聪颖，所学无不通晓。他向往大乘，脱下在家众的白衣，换上僧侣的黑袍，以便传承圣贤的传统。他的心深化于寂静，他的理解洞彻了世间的事件。他的智慧内外兼备，他的德行超越了凡俗的标准。

他的慈悲与关切为真理教法在这偏远角落的衰落而悲痛，因此，他跋山涉水，来到这遥远的汉魏之地传法。那些已经平息了心念的人立即生信，但那些执着于形式和固定见解的人则鄙视他。

此时只有 道育 和 慧可 与他在一起。这两位僧人虽年轻，却有坚定的决心，并且有幸遇到这位法师，侍奉他多年。他们恭敬地请求教诲，深入学习了法师的精髓。回应他们的全心全意，法师教导他们真理之道。他教导他们安心之法，随缘发展修行，以及善巧方便。

这是大乘中的心法教诲。修行它，不要有偏差。安心之法就是这个“壁观”（biguan）。修行的发展就是这“四行”。随缘就是免于诽谤。善巧方便就是放下对固定形式的执着。这是我对下文的总结。

论

法门虽多，总而言之不出二种：一是理入，二是行入。

理入者，谓藉教悟宗。深信含生同一真性，但为客尘妄想所覆，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一。坚住不移，更不随于文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为。名之理入。

行入者，谓四行。万行同摄于此。何等为四？一者报冤行，二者随缘行，三者无所求行，四者称法行。

云何报冤行？谓修道之人，若受苦时，当自念言：我往昔无数劫中，弃本从末，流浪诸有。多起冤憎，违害无限。今虽无犯，是我宿殃，恶业果熟，非天非人所能见与，甘心忍受，都无冤诉。经云：逢苦不忧。何以故？识达故。此心生时，与理相应，体冤进道。故说言报冤行。

二随缘行者：众生无我，并缘业所转。苦乐齐受，皆从缘生。若得胜报荣誉等事，是我过去宿因所感，今方得之，缘尽还无。何喜之有？得失从缘，心无增减。喜风不动，冥顺于道。是故说言随缘行。

三无所求行者：世人长迷，处处贪著名之为求。智者悟真，理将俗反。安心无为，形随运转。万有斯空，无所愿乐。功德黑暗，常相随逐。三界久居，犹如火宅。有身皆苦，谁得而安？了达此处，故舍诸有，息想无求。经云：有求皆苦，无求乃乐。判知无求，真为道行。

四称法行者：性净之理，目之为法。此理众相斯空，无染无著，无此无彼。经曰：法无众生，离众生垢故。法无有我，离我垢故。智者若能信解此理，应当称法而行。法体无悭，身命财行檀舍施，心无吝惜。达解三空，不倚不著。但为去垢，称化众生，而不取相。此为自行，复能利他，亦能庄严菩提之道。檀施既尔，余五亦然。为除妄想，修行六度，而无所行。是为称法行。

就这样，这篇非常简短的文本从禅在中国的初期来到了我们面前，在禅还未被称为“禅”之前，在公案、在“喝”之前。在这篇简短的文本中，我们几乎看不到那个塌鼻子的野人 菩提达摩，穿着他那臭烘烘、破烂不堪的袍子和耳环，对梁武帝怒目而视说：“不识。”文本中很少有我们通常认为是禅的东西，因为它有些笨拙，有些常规。但由于它清晰地谈到了所有禅修者生活中都会出现的问题，这篇文本有很多东西可以告诉我们。

那么，为了开始理解这篇文本，让我们首先简要地考虑一下各种教法。我过去曾谈到如来禅和祖师禅，或渐教和顿教。禅本身当然本质上是顿教，直指你们每个人的心；直指佛，不走捷径。它抓住你的喉咙说：“怎么样？怎么样？”这是顿教。如来禅，或渐教，则试图向你解释事情，试图一步一步地引导你，说：“嗯，首先你这样做，然后你这样做，”以及“没关系。别担心。一切都会好起来的。”顿教说：“无物可得，因为从未失去任何东西。此即是佛。”渐教则告诉你如何可以“成为”佛。

但正如我过去指出的，渐教和顿教之间没有必然的冲突。从渐教的角度来看，可能会有冲突，因为它会说：“你说‘此即是佛’是什么意思？你必须成为佛。”但从顿教的角度来看，它直接指向此刻所生起的东西，指向这一

刻的生起，并指向实现这一刻。这意味着不仅仅是突然的洞见爆发，而是站起来，坐下，吸气和呼气，并通过看清一个人逃避成佛的所有方式，打开每一种方式，并在其中找到佛，从而实现成佛，为成佛负责。因此，仅仅因为这篇文本中没有一个“喝”，没有一句咒骂，没有一个举起的拳头，没有一条断腿，它仍然是一篇禅宗文本。菩提达摩 本人在这篇文本中，既呈现了顿教，也呈现了渐教——谈到直了此道，也谈到通过行持渐修此道。

我们将从序言开始。昙林 告诉我们关于 菩提达摩 的事，说他来自南印度的一个小国，是一位伟大的婆罗门国王的第三个儿子（尽管“国王”这个词在那些日子里用得相当宽松，甚至可以指一个部落首领）。但无论如何，似乎 菩提达摩 来自一个相当显赫的社会阶层。然而，他放弃了那些，进入了修行，先是在家修行，然后，希望将自己完全浸润于道中，他脱下了在家人的白衣，换上了僧侣的黑袍。文本说：“他的心深化于寂静。他的理解洞彻了世间的事件。”我想指出的第一件事是，心深化于寂静和拥有一种能洞彻世间事件的理解，并非两件独立的事情。也不是说，只有当你坐着，并且只有当你坐得“好”时，你才能有一种洞彻世间事件的理解。般若和实证不仅仅是坐垫上的事。正是通过心深化于寂静、进入明晰，一个人才能不碍自己的道。在那寂静中，开启了那洞彻一切法生、住、异、灭为其世界的明晰。心深化于寂静意味着洞彻这呼吸，洞彻这身体，洞彻这心，这墙，这地板；洞彻一个人的世界。然后，当一个人从坐蒲上站起来走路时，他仍然走在他的世界里。所有遇到的众生，所有发生的事件，都是他的世界，而这种对他的世界的洞彻，是修行的精髓。我们常常很容易认为我们的修行与世界是完全分离的，但我们的修行是进入我们的世界，去看心如何作为世界生起，世界如何作为心生起。

文本接着说，通过这样的深化和这样的理解，菩提达摩 的智慧内外兼备，他的德行超越了凡俗的标准，等等等等，这里有一些小小的赞美。然后它接着说，他的慈悲和关切为真理教法在这偏远角落的衰落而悲痛，因此，他跋山涉水，来到这遥远的汉魏之地传法。有趣的是，昙林 在这里将中国称为“这偏远角落”，因为在中国，国家的名称是“中央之国”或“世界的中心”，而其他一切当然都只是偏远的角落。我认为这就是为什么佛教在那些年里在中国受到如此多迫害的原因。中国的佛教徒就是不能足够认真地对待

中国。但是修行中有某种东西，使得很难认真对待这类事情；使得我们很难认真对待国家。很难认真对待我们自己的游戏，我们自己的策略。修行中有某种东西，不允许我们在作为世界中心的假设上安歇。无论如何，当 菩提达摩 到达中国时，他遇到了一些困难。在此之前，来自印度的僧侣和翻译家，或者中国的僧侣和老师，会专注于某一部特定的经文，日复一日地无休止地讲授它，并鼓励建造寺院和佛塔，抄写经文，进行功德行为，而 菩提达摩 却来教打坐。在中国，也有其他学派强调修行，比如天台宗的“止观”，字面意思就是奢摩他和毗婆舍那，或止和观。但 菩提达摩 带来的修行有些不同，那是“壁观”；这甚至不指人面壁而坐的事实，只是“壁观”意味着[击打]这个。没有止，没有观。[击打]这个。看。

但那时的人们和现在一样，常常对可看的東西更感兴趣，而不是对看本身，对见本身。他们想要一些闪亮的球，来安慰他们出生这一可怕而糟糕的事实。他们想要为自己的存在找到某种辩护。他们想通过与比自己更伟大的东西、比自己更神圣的东西建立关系来提升自己，这样他们就可以在这个偶像的脚下爬行，并因为与它的关系而感到特别。我们在修行的每一刻都在寻找能让自己感觉更好的东西。我们寻找可看的東西，娱乐我们的东西，让我们成为更好的人的东西。但 菩提达摩 说：“看！是什么在看？是什么在听？是什么在寻找和渴望？你是谁？”事实上，据说 菩提达摩 曾几次被下毒，他的鼻子被打断，一些牙齿被嫉妒的讲师打掉。或者也许只是愤怒的朝圣者之类的人，他们可能来看这位从印度远道而来的僧人，结果非但没有得到加持之类的东西，反而只是被问到：“你是谁？这是什么？”

文本现在提到他有两个学生，道育 和 慧可。其他文本提到了其他学生，但似乎 菩提达摩 从未有过很多追随者。他只是与那些愿意非常认真地对待自己生命的人一起工作。这两位僧人，道育 和 慧可，在 菩提达摩 的座下侍奉和学习，学习并领悟了安心之法，随缘发展修行和善巧方便。这种安心之法不仅仅意味着平静和安静。当我们回想起关于 慧可 与 菩提达摩 相遇的公案时，我们或许可以开始理解这种安心之法的含义。当 菩提达摩 在少林寺附近的洞穴里面壁而坐时，慧可 正站在外面的雪地里。当 菩提达摩 终于注意到 慧可 时，他或多或少只是问他：“你到底想要什么？” 慧可 说：“我心有病。我心迷乱。请为我安心。” 菩提达摩 说：“将心拿

来。” 慧可 说：“我找不到它。” 菩提达摩 说：“心已安。” 昙林 说：“这是大乘中的安心之教。修行它，不要有偏差。”

请，不偏离这呼吸，不偏离这一刻，最全然地进入你们的修行。最全然地进入你们的生命。全然地迈出每一步，呼吸每一次，会见每一个人。

请，享受你们自己。

2：理入（作为顿渐二道之基） Anzan Hoshin 禅师 禅师著 Daijozan, 1989 年 1 月 22 日

鸟儿在歌唱，说这是一个美好的早晨，而这确实是一个美好的早晨，因为鸟儿在歌唱。这是一个美好的早晨，因为有这呼吸，有这观看，这聆听，触摸，品尝，嗅闻，思考。这是一个美好的早晨，因为有这个世界，在这一刻生起。坐在这其中，就是修行。所以今天早上，我们将继续聆听 菩提达摩 大师在这篇关于《二入四行》的文本中的教诲。

“法门虽多，总而言之不出二种：一是理入，二是行入。”

就在这句话里，早在关于觉悟是顿是渐的争论出现之前，道元禅师，慧能，莹山禅师，以及其他法师们已经呈现了一条直截了当的道路，这可以追溯到菩提达摩 在这篇文本中的表达，“理入与行入”。有一种直截了当的方法，和一种渐进的方法。法门虽多，但都属于这两种。修行直截了当的道路意味着直接关注当下在觉知中生起的一切，觉醒于这个生起，认识到这个生起是觉性的展现，并在一刻又一刻地修行这个，就是这个实证的表达。所以在顿道方面，没有任何渐进之处。没有阶段。就是这个。直截了当的方法说：“此即是佛。”而渐道，则说：“你必须成为佛，而这是你如何去做的办法。”

但这种“成为”佛的努力，如果我们诚实地说，其实只是试图推迟成佛的另一种方式；只是在拖延时间。你在等什么？你是如何听到这些话的？为何会有听闻，为何会有言语？是什么觉知到这一切？

这一刻没有任何渐进之处。它不是那种悄悄地潜入，然后施展其力，再溜走。它的来去是这个体验的动态生起。在 菩提达摩 这里的教导中，他谈到

理入，这意味着进入那无门之门，那无障碍之门，那实际上并无入口之门。

“入于实性”。我们可以称之为佛性、觉悟、事物如是，但根本上，它就是你是谁，你是什么。

然后 菩提达摩 说有行入。行入意味着通过修行来培育一个人的觉悟，逐渐成为佛。但如果我们在这刻修行，并作为这刻修行，那么我们便持续地，以每一次呼吸，每一次行动，行佛所行。我们持续地进入佛。菩提达摩认识到许多众生都在尽可能地推迟成佛，他考虑到了这种观点，并描述了行入。然而，在他对这些阶段的描述中，在他对这四种行入的修行的描述中，他不断地指回到理入，正如我们继续讨论这篇文本时将会看到的。

所以文本继续说：

理入者，谓藉教悟宗。深信含生同一真性，但为客尘妄想所覆，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一。理入意味着实证教法，不是研究教法，不是思考教法，而是实证教法。而佛法的教法直指你们每个人的心；指向这呼吸；指向这墙，这脚步，这念头的生起，这恐惧的瞬间，这喜悦的瞬间。菩提达摩 说，此之基础，在于对一切众生实性的大信。

大信不是对某物的信仰。大信不是一种信念。大信不是一种观点。大信是修行成佛。我们说“信”因为它有这种心的品质。而“大”因为它无条件。它不基于被某事说服。它就像冬天感受寒冷一样直接。它就像呼吸进出一样直接。大信是实证教法真理的基础。

“大信是理入，是一切众生，不论凡圣，同一实性。”你不必特别有智慧。你不必特别好看。你不必特别成功，或特别有艺术天分，或特别任何什么。你只需存在，即可成佛，即可无条件地自由。

“其所以不能显了，” 菩提达摩 解释说，“但为客尘妄想所覆。”

“仅仅，或只是。”并非真实。

一个念头升起，我们以为是我们想了它，即使我们不知道那个念头从何而来，往何而去。我们假装是我们想了这个念头。我们假装我们是思想者。我们被那个念头的的内容所染，然后我们又繁殖出下一个念头，再下一个念头，

再下一个念头，并继续这个假装我们是思想者、假装我们是思想内容的游戏。我们把我们的经验捆绑成一团团一堆堆，成了一堆垃圾。

我们早上起床，一旦我们克服了睁开眼睛、意识到有个世界存在的那一时刻的恐慌，我们就开始为一天收集我们所有的思想和感觉。我们开始在头脑里漫无目的地闲逛，为这件事感到怨恨，为那件事感到焦虑。我们在我们平常的床上，以我们平常的方式醒来，从床上下来进入我们平常的房间，整天在我们平常的世界里游荡，在某个地方寻找某种满足，寻找一些有趣的事情发生来打破这种平常，这种琐碎。拼命地寻找能让我们快乐的东西，或者至少给我们一些活着的感觉。

然而，事物并非被捆绑在一起，你也没有被束缚。声音来来去去。思想来来去去。世界一次又一次地来来去去。当一个念头升起，它立刻就消失了。你不可能抓住一个念头。你不可能抓住一个声音。你不可能找到任何可以抓住的地方，更不用说把东西堆成丑陋的堆了。

世界并不平常。世界是惊人的。世界展现其为世界，纯粹是为了好玩。在我们寻找能让我们快乐的东西的过程中，我们忽略了这存在的基本喜悦。所以其所以不能显了，但为客尘妄想所覆。如果我们认为世界每一刻都一样，我们就有了妄见。如果我们认为我们能抓住任何东西，我们就有了妄见。如果我们认为我们是任何东西，我们就有了妄见。如果我们相信时间、空间、身、心、自、他，我们就有了妄见。如果我们认为我们必须成为佛，我们就有了妄见。如果我们认为我们不是佛，我们就有了妄见。当我们希望某物能使我们快乐时，我们就将自己包裹在外物之中。将自己包裹在外物之中，并不仅仅意味着收集汽车、房子和貂皮大衣。放弃将自己包裹在外物之中，并不像卖掉你的财产然后去山洞里生活那么容易。停止将自己包裹在外物之中，意味着走到开阔地，停止躲藏，出来玩耍。

菩提达摩 接着说：“若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一。”

真正的三昧或 *zanmai* 是圆满的修行。它不是执着于某个特定的状态。它是作为非思量来修行，不只是思量 (*shiryo*)，思考，或不思量 (*fushiryo*)，切断思想，进入某种专注状态而一片空白。而是作为非思量，前于思想，即是三摩地，即是 *zanmai*。它是立于万有世界的中心，坐即是坐，活此生

命，知此生命，是此生命，此生命展现其自身为无有策略，无有意图，无有目标，如花朵绽放，如风起。这就是三摩地。并非说如果我们只是通过躲藏在修行中可能生起的微小禅定状态中忽略它们，我们就会发现无人我。发现无人我，意味着认识到事物的本然面貌，认识到这个存在、这个生命的根本无常。要体证实修壁观三摩地，你会发现无“自”无“他”，凡圣同一体。这个体就是实性，它是一个无体之体。进入这个性中，人会发现一切相皆是无相。找不到自或他，没有时间，没有空间，没有身体，没有心。什么都没有。

“坚住不移”，菩提达摩说。“更不随于文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为。名之理入。”

这里的“不随于文教”，意味着不试图说服自己觉醒，不试图说服自己摆脱困惑，不试图用思考来摆脱思考。不随文教意味着看到教诲的言辞所指向的是什麼。在这种自由中，与理冥符，如此紧密以至于没有冥合。只有这个。而这是安然的，无为的。无需做任何事，因为从未做过任何事。只有这呼吸，这观看，这聆听，这墙，这世界。所以“无为”意味着“全为”。它意味着做需要做的事，因为什么都没有。这是菩萨的修行。这被称为理入。

修行就是一次又一次地进入我们的生命。进入那我们意识到无处可藏的开放空间，而那正是意识到无需躲藏的时刻。修行是一次又一次地进入这一刻。修行是听到鸟儿歌唱。它就是鸟儿的歌唱。

鸟儿，墙壁，祭坛，地板，和我，都祝你一个美好的早晨。

3：行入：报冤行；生死之轮 Anzan Hoshin 禅师 禅师著 Daijozan, 1989 年1月29日

早上好，欢迎来到1989年1月的接心。

这是我们今年的第一次接心，但对在座的各位来说，这并非第一次接心。所以没什么新鲜的。我们都做过这个。然而一切又都是全新的。鸟儿在外面歌唱，路对面的黑松鼠在树与树之间跳跃。坐在你的坐蒲上，思想、感觉和睡意在跳跃、飞跃、变换和改变。你背上的酸痛，模糊的视力。

但是，早上好。因为这是你第一次呼吸这口气。这是这个念头第一次生起。所以我们又回到了这里，我们一直所在的地方。就在我们生活的中心。

接心，这个“将心聚集在一起”，“将意念聚集在一起”，是进入我们生活的核心，修行我们生活的核心。而接心是我们修行的核心。在这里，我们与自己面对面。接心是我们能真正让自己听到窗外鸟鸣的地方，让自己真正感受一步。去看我们是如何用行为模式、注意力模式将自己手脚捆绑起来的。

进入这一刻，我们常常看到我们是如何活在过去，一个无处可寻的过去，不可能地等待着，栖息在这一刻的边缘，等待着某事发生，在未来的某个时候。然而，无论可能出现多少模式，无论我们可能感到多么受束缚，无论我们可能带着多少过去或未来，在我们经行中蹒跚地从一步到另一步时，我们就在这里。第一次就在这里。

每当我们意识到我们在这里，我们开始认识到一种无法言喻的清新，一种生动；并非非凡，但却超越了价格，超越了界限。我们开始感觉到活着。我们开始接触到这种生命力，这种存在。然而即使这样也还不够。我们必须更进一步进入我们自己的心，进入我们自己的身心，更进一步进入这一刻，去发现这生命是什么。不是这生命“意味着”什么，而是这生命是什么，这墙是什么，这身体是什么，这心是什么。

菩提达摩 建议你们每一个人都修习壁观，像一堵墙一样坐着，像一堵空白的墙。不是让你们的心智变成一片空白，而是以一堵墙的彻底性去坐。一堵墙不将自己与任何东西隔绝。一堵墙支撑着天花板。一堵墙延伸。一堵墙不需要移动就能如此有用。它只是[击打]在那里。所以坐在这里，面对这堵墙，感受这呼吸，聆听这声音，第一次，并一次又一次地是第一次。坐。

这种坐禅的修行是超越衡量、超越理解、超越概念、超越策略的。这种坐禅是诸佛之心的显现。体认这种坐禅的姿势，这种身心的姿势，这种墙的姿势，地板的姿势，这种禅堂的姿势，也许我们能听到鸟鸣的姿势，鸟作为鸟的呈现，歌作为歌的呈现，听作为听的呈现。以这种方式呈现给我们的是什么呢？这种呈现是什么？鸟儿在这温暖的一月早晨鸣叫。无论你今天状态如何，像一堵墙一样坐着，看看你怎么样，没有反应，没有躲藏，没有神圣的

伪装，也没有衰渎的伪装。你们每一个人都认为自己是这里最好和最差的，但你们谁也骗不了。所以让我们停止这一切，坐下。

今天早上我们将继续聆听 菩提达摩，从他的论著《二入四行》中。在讨论了无入之入，或理入之后，我们现在将继续讨论 菩提达摩 所称的第二种入，“行入”。

行入者，谓四行。万行同摄于此。何等为四？一者报冤行，二者随缘行，三者无所求行，四者称法行。这里的“行”，指的是这一刻接一刻生起的无尽的作为，这吸气与呼气，这迈步与行走，这相遇与离别。行指的是这身心的举止。所以这四行涵括了所有活动。

要真正地修行，要圆满地修行，我们必须将我们所做的一切都做得圆满。我们必须体认并拥抱我们的生命，并圆满、透彻地拥抱每一项活动。所以请，照顾好一切。给予关怀，透彻地。照顾你的坐蒲和坐垫，当你把它折叠起来靠在墙上时，照顾你的应量器，照顾你的脖子和肩膀，照顾你的邻居，照顾你的呼吸，照顾墙壁，照顾你迈出的每一步，照顾每一个生起、安住、坏灭的感觉或念头。要非常小心。圆满地关怀；如此圆满以至于这关怀没有限制。只有一颗开放的心，它拥抱所有活动，因为它知道无论做什么，都是它在做。

菩提达摩 接着说：

云何报冤行？谓修道之人，若受苦时，当自念言：我往昔无数劫中，弃本从末，流浪诸有。多起冤憎，违害无限。今虽无犯，是我宿殃，恶业果熟，非天非人所能见与，甘心忍受，都无冤诉。经云：逢苦不忧。何以故？识达故。此心生时，与理相应，体冤进道。故说言报冤行。在这第二种入，即行入的第一种修行中，菩提达摩 将渐进和直截两种方法结合在一起，并将它们融合。渐进的方法试图通过对我们可能发现自己所处的任何情境生起耐心，来使我们变得比现在更好，从而将我们从挣扎、嫉妒和愤怒中解放出来，但同时也要认识到所有情境都可以用般若来洞彻，并在那里了知其根本。

现在我再重复一遍。如果你穿透天空中的任何一朵云，无论它多么黑暗，多么巨大，无论其形状如何，穿透任何一朵云，你都只会到达天空。那超越抓取的天空，那向所有方向延伸的天空，那显现为各种形状的云朵的天空，那自我折叠并以云朵自娱的天空。但穿透这些云中的任何一朵，即使是阴沉、灰色、沉重的天空，在任何地方穿透它，你都只会找到这个天空。

关于渐进的方法，菩提达摩 建议，当发现自己处于逆境中时，你应该审视一下情况。你应该认识到，从无始时来，就一直在这无数的状态中流浪。

在这里 菩提达摩 谈论的是身心在生死之轮中的起伏。然而，生死之轮，是在此生，在此身心中，在此刻生起的，当你游荡于幽闭恐惧和愤怒的地狱道，游荡于极乐和短暂狂喜的天人道，游荡于贫穷、自我意识和犹豫的饿鬼道时。在所有这些状态中游荡，人迷失并纠缠于枝叶，而错过了事物的根本，你存在的根本，你生命的核心。而这是无始的；这意味着人找不到任何特定的情境来责备，任何你做过的特定的事情。

菩提达摩 说你也怪不了任何人，无论是神还是人。思想生起，安住，然后坏灭。感觉像潮汐一样涨落和变化。你永远不知道会冒出什么念头，会生起什么感觉，因为我们称之为自我意象的这个抓取、固化、冻结的过程，是完全随机的。它没有理由；它不遵循任何计划。它只是谋划和进行策略。所以仇恨、愤怒和恶行，无聊、淫欲、恐惧、喜悦、善良，任何这些状态都可能生起，而这是无始的。你的责备无处安放。你没有选择让这个念头生起，所以没有责备。这十万法的生起完全没有责备，没有罪过，然而我们有这个活着的责任，这个关注的责任。

所以在逆境之中，在困惑之中，在恐惧之中，在贫穷之中，在下午疼痛的肩膀、膝盖、脚踝和头脑的尖叫中，在这接心中，没有责备，没有罪过。但有责任。我们所做的一切造就了我们是谁，我们是什么，然而我们实际真正做的事情却如此之少，因为我们的绝大部分活动都只是习惯，只是反应模式和无尽诠释的演绎。

然而，这个无始也指，我相信，那个完全无始，完全无终的地方。这个无始是我们生命的核心，是这一刻体验的实性。它是那体验者。它是这一刻，无

始无终。因为在这一刻，找不到一丝一毫的时间。在这一刻，整个身体生起并展现其自身，整个世界生起并展现其自身为这非常的一刻。

所以在任何生起的事物中，透彻地修行，这是渐道的特征：透彻，一步一步。然而与此同时，以每一步都洞彻其根，洞彻这一刻的无根基性，洞彻相的无相性，洞彻这无相的成相，及其自发的消逝。看到生死之轮围绕着一个不转的点旋转。坐于那个地方，你就会理解道。

但无论你理解与否，要理解这是你生命的这一刻。修行你生命的这一刻，所有的理解都会为你打开，就像这一刻打开，就像这呼吸打开，就像你一次又一次地第一次体验你的生命。

保重，并给予关怀。

请，享受你们自己。

4：行入：随缘行

Anzan Hoshin roshi 大和尚

大乘山，1989 年 1 月 29 日

晚上好。

你们中有些人或许会感到宽慰，因为已是晚上，这次的接心只剩下几个小时了。但请不要把时间浪费在等待某事发生上，即便是等待这次接心的结束。不要以呼吸来衡量时间、消磨你的修行，而是呼吸当下的呼吸，修行此时此刻，这呼吸的、静坐的、识得觉醒之心的、在此刻回归呼吸的瞬间。关节酸柔，心亦酸柔。就连你脚踝和膝盖的疼痛，似乎也知晓一些你的思虑和策略所不知晓的事物。它们知晓，并宣告，就是此时此刻。所以，不要逃避你的酸痛，只管回归它们。回归以整个身体，从头顶到脚趾去感受。

我们将继续聆听菩提达摩大师的《二入四行论》：

随缘行者，谓：于因缘和合而生之一切法中，皆无有我。苦乐感受，皆由宿作而生。我若获名利，此乃过往行为所感；待此等因缘之力消逝，我当前所

享之一切亦将败坏。何喜之有？得失从缘，我当随任何生起之缘而行。觉性本身不增不减。我不会为得失之风所动，因我与道冥符。此谓之随缘行。

在之前的行入修行中，我们谈到了知晓如何回应怨憎，向我们的困惑、怀疑、犹豫和恐惧敞开，而不被它们吞噬，不执着于它们。这是慈（maitri 或 metta）——根本的温暖或友善——的开始，而它又是悲（karuna）或曰佛教慈悲的基础。

当我们与自己面对面时，常发现自己刚一瞥见，便匆匆躲进角落。当我们与自己面对面时，常发现的不过是一场装扮与伎俩的游行。但看得清晰，意味着看清我们所有的样子，这很困难，因为我们花了太多时间拒绝去看，或拒绝被看见我们所恐惧的那个真实自我。慈（Metta 或 maitri），这种根本的温暖或基本的友善，其本身实为智慧的一个面向，清晰洞见的一个面向。是洞见生起了慈心，也是慈心让洞见得以更深、更完整。所以，慈心是识得一场游戏之为游戏，并或许在游戏之中，识得一切游戏、一切伪装、一切策略的无根基性，以及体验本身的无根基性。

在第一种行入“报怨行”中，达摩劝你放下对自身体验的怨恨，纯然地去体验那正在被体验的，而这对我们来说很困难，要放下对自己痛苦的执着很难；要我们从执着于责备中解脱出来很难。

在接下来的这个修行，此处称为“随缘行”中，我们被要求同样放下我们恭贺自己的种种方式，放下对名声、快乐和喜悦的执着。我们被要求放下我们的痛苦、我们的恐惧，也放下我们对快乐的无尽追寻，放下希望，以便我们能清晰地看见当下所呈现的，完全没有扭曲，完全没有抢跑或感到被逼入绝境。

达摩指出，随缘行，始于这样的了悟，或至少是这样的理解：无论在能观者还是所观者中，在体验还是体验者中，都没有一个自我，一个实体。也就是说，没有体验者。没有体验。只有体验的展现。没有能知者，没有所知之物。只有这个了知过程的展开和敞开：了知法，了知一杯咖啡，了知一位朋友，了知阳光拂颊的感觉，并了知任何生起者皆是因缘和合之展现。也就是说，万物相互作用，万物一同生起，每一事物成就了所有其他事物之所是。

因此，在培养出一些能力，能够感受自身的痛苦而不逃避、不执着之后，在发现了不惧怕自身恐惧的可能性之后，我们必须非常仔细地审视那正在生起的。我们必须明白，正如我们加以责备，我们也试图获取或给予功劳。

人们会为最愚蠢的事情揽功。他们会说诸如“我十二岁起就能长胡子了”之类的话，好像他们自己对此做了什么似的。他们会把功劳归于别人，因为那人让他们感觉良好，让他们感到自信。他们会认为，是他们自己在思量那些正在生起的念头。

任何生起者，都只是自行展现。它只是，在某个时刻，自行消逝。所以达摩说：“何喜之有？何悲之有？”这并非意指不要关注它，躲避它，因逃避享乐、逃避喜悦而变得枯萎干涸，而只是施与和领受时，既不责备，也不居功。

“得失从缘，愿我随任何生起之缘而行。”这些念头和体验的生起，正在此生起中，正在我们此刻所体验之中，我们能展开和体验“道”本身；我们能在此建立我们的修行。我们能厘清这些至关重要的问题：“是谁？”“是什么？”

直接地，在任何当下所呈现之中，“体验”的真实本性自我呈现，时而为墙，时而为息，时而为地板，当注意力从一物跳到另一物时。但尽管注意力可能会迷失在一个念头里，可能会保持正念，觉性本身却不增不减。正如无论多少物象显于镜前，这显现不会磨损镜子，镜子在映照一只手，然后一张脸，然后一片摇曳的草地，然后是太阳，然后是一只鸟时，它不曾失去任何东西。它每次映照时，不失一物，亦不增一物。影像生起，复又消失。无论多少云朵布满天空，天空依然向所有方向敞开。

达摩说：“何喜之有？得失从缘，愿我随任何生起之缘而行。觉性本身不增不减。我不会为得失之风所动，因我与道冥符。”

与道冥符，就是与我们自身亲密无间，与我们自己的体验亲密无间，以完全的慈心，全然、开放地迎接任何生起者。我们能否与自己如此亲密，与我们的体验如此亲密，与我们的世界如此亲密，以至于我们可以活得没有愧疚和责备，没有功劳和追寻？我们能否就如此般地活出我们的生命？一个人不需

要为了逃避得失之风，躲在莲花坐姿里，面对着墙，去寻找某种微妙的极乐状态，并执着于此而成为佛。成为佛，是了悟一切体验生起的本性。修习此道，便是与“道”同频，无论是在禅堂里对着墙，还是面对一位朋友，面对自己内心的恐惧。

坐在这禅堂里，我们坐在这或许能让我们开始体验这种慈心，这种从希望和恐惧中解脱的地方。所以，不要来这里躲藏。来这里是为了理解和放下你的欺骗。那些你或许曾被他人欺骗的方式，或许你欺骗他人的方式。但无论我们把我们的习性看作是社会制约，还是通过我们自身习惯生起的制约，事实是，只有制约本身。只有如其曾是般地活着，而非如其所是般地活着：基于记忆和期望而活，并对自己的人生自欺欺人。

修行是单纯的诚实。对呼吸诚实，对当下诚实，对自己动机诚实，对万法来去诚实，对此即是佛这一事实诚实，对自己根本自由这一事实诚实。而这只有通过对自己无数的欺骗保持诚实才能得见。当我们坐着，膝盖疼痛，心也疼痛，不知何故我们的心开始疼痛。不知何故我们的心开始跳动。不知何故我们的心开始突破它的盔甲。我们能感受到开阔空气的流动。这心的疼痛，意味着打开我们用以孤立自己与他人、孤立自己与自己的方式。这疼痛，是识得了我们曾划下的、曾将自己封闭其中的界线。而这疼痛，是开始识得并无屏障的开端。

道元禅师在《普劝坐禅仪》中说，当你了悟“此处唯有法”时，“罗网枷锁，忽然脱落”。只有此时此刻。只有这看，这听，只有佛在所有方向。只有我们生命的浩瀚财富与辽阔空间。一种如此无垠、如此无界的浩瀚，以至于我们觉得必须以某种方式限制它，我们必须躲避它，因为我们不知道该拿它怎么办。于是我们划下了这些界线。我们筑起了这些墙。我们在希望和恐惧中迷失了自己。

但在我们困惑之中，我们心的疼痛搅动起来。我们开始认识到，真正认识到，对困惑的认识，正是智慧与清明的萌芽。而这清明，就存在于单纯的观照之中。

通过单纯的观照，我们将我们的注意力从结构、屏障、界线和习惯中解放出来。我们可以放下投射和移情，责备和功劳。我们可以进入我们生命如其所

是的样子，并在此刻，当下，了悟这唯一的、完整的、被疗愈的身心。而当我们能站起来，真正地站起来，坐下去，真正地坐下去，我们便也能探问并展开这身心的真实本性，然后了悟到：“啊呀……”它比我们想的还要广大无边。我们称此为身心脱落。

在此修行中，从无立足之地。每当你认为自己已然彻悟，你便只是刚刚开始。所以现在，让我们重新开始。不要等待。不要等你的膝盖感觉好些。不要等你的心感觉更清明。不要等你的生活走上前来，为你的人生助一臂之力。

这就是你的生命。于此，有这看、这听、这知，它作为这个世界本身而生起。要彻见这个世界的本性，只管看，只管听，只管如一面空墙般修行，空，因为它没有特征，没有策略，而不是因为它空无念头，空无体验。这壁观，这只管打坐，这空性与觉性之展现的了悟，近如此息。

那么，你在等什么呢？或许你在等待你对于此真实本性为何的想象，正如你等待某事降临让你感觉好些，正如你把生命消磨在等待之中。

请，让我们以这清新的一息，重新开始。

请，尽享此刻。

5：入道之行：随缘而行

Anzan Hoshin roshi 大和尚

大乘山，1989年1月29日

晚上好。

你们中有些人或许会感到宽慰，因为已是晚上，这次的接心只剩下几个小时了。但请不要把时间浪费在等待某事发生上，即便是等待这次接心的结束。不要以呼吸来衡量时间、消磨你的修行，而是呼吸当下的呼吸，修行此时此刻，这呼吸的、静坐的、识得觉醒之心的、在此刻回归呼吸的瞬间。关节酸柔，心亦酸柔。就连你脚踝和膝盖的疼痛，似乎也知晓一些你的思虑和策略

所不知晓的事物。它们知晓，并宣告，就是此时此刻。所以，不要逃避你的酸痛，只管回归它们。回归以整个身体，从头顶到脚趾去感受。

我们将继续聆听菩提达摩大师的《二入四行论》：

随缘行者，谓：于因缘和合而生之一切法中，皆无有我。苦乐感受，皆由宿作而生。我若获名利，此乃过往行为所感；待此等因缘之力消逝，我当前所享之一切亦将败坏。何喜之有？得失从缘，我当随任何生起之缘而行。觉性本身不增不减。我不会为得失之风所动，因我与道冥符。此谓之随缘行。

在之前的行入修行中，我们谈到了知晓如何回应怨憎，向我们的困惑、怀疑、犹豫和恐惧敞开，而不被它们吞噬，不执着于它们。这是慈（*maitri* 或 *metta*）——根本的温暖或友善——的开始，而它又是悲（*karuna*）或曰佛教慈悲的基础。

当我们与自己面对面时，常发现自己刚一瞥见，便匆匆躲进角落。当我们与自己面对面时，常发现的不过是一场装扮与伎俩的游行。但看得清晰，意味着看清我们所有的样子，这很困难，因为我们花了太多时间拒绝去看，或拒绝被看见我们所恐惧的那个真实自我。慈（*Metta* 或 *maitri*），这种根本的温暖或基本的友善，其本身实为智慧的一个面向，清晰洞见的一个面向。是洞见生起了慈心，也是慈心让洞见得以更深、更完整。所以，慈心是识得一场游戏之为游戏，并或许在游戏之中，识得一切游戏、一切伪装、一切策略的无根基性，以及体验本身的无根基性。

在第一种行入“报怨行”中，达摩劝你放下对自身体验的怨恨，纯然地去体验那正在被体验的，而这对我们来说很困难，要放下对自己痛苦的执着很难；要我们从执着于责备中解脱出来很难。

在接下来的这个修行，此处称为“随缘行”中，我们被要求同样放下我们恭贺自己的种种方式，放下对名声、快乐和喜悦的执着。我们被要求放下我们的痛苦、我们的恐惧，也放下我们对快乐的无尽追寻，放下希望，以便我们能清晰地看见当下所呈现的，完全没有扭曲，完全没有抢跑或感到被逼入绝境。

达摩指出，随缘行，始于这样的了悟，或至少是这样的理解：无论在能观者还是所观者中，在体验还是体验者中，都没有一个自我，一个实体。也就是说，没有体验者。没有体验。只有体验的展现。没有能知者，没有所知之物。只有这个了知过程的展开和敞开：了知法，了知一杯咖啡，了知一位朋友，了知阳光拂颊的感觉，并了知任何生起者皆是因缘和合之展现。也就是说，万物相互作用，万物一同生起，每一事物成就了所有其他事物之所是。

因此，在培养出一些能力，能够感受自身的痛苦而不逃避、不执着之后，在发现了不惧怕自身恐惧的可能性之后，我们必须非常仔细地审视那正在生起的。我们必须明白，正如我们加以责备，我们也试图获取或给予功劳。

人们会为最愚蠢的事情揽功。他们会说诸如“我十二岁起就能长胡子了”之类的话，好像他们自己对此做了什么似的。他们会把功劳归于别人，因为那人让他们感觉良好，让他们感到自信。他们会认为，是他们自己在思量那些正在生起的念头。

任何生起者，都只是自行展现。它只是，在某个时刻，自行消逝。所以达摩说：“何喜之有？何悲之有？”这并非意指不要关注它，躲避它，因逃避享乐、逃避喜悦而变得枯萎干涸，而只是施与和领受时，既不责备，也不居功。

“得失从缘，愿我随任何生起之缘而行。”这些念头和体验的生起，正在此生起中，正在我们此刻所体验之中，我们能展开和体验“道”本身；我们能在此建立我们的修行。我们能厘清这些至关重要的问题：“是谁？”“是什么？”

直接地，在任何当下所呈现之中，“体验”的真实本性自我呈现，时而为墙，时而为息，时而为地板，当注意力从一物跳到另一物时。但尽管注意力可能会迷失在一个念头里，可能会保持正念，觉性本身却不增不减。正如无论多少物象显于镜前，这显现不会磨损镜子，镜子在映照一只手，然后一张脸，然后一片摇曳的草地，然后是太阳，然后是一只鸟时，它不曾失去任何东西。它每次映照时，不失一物，亦不增一物。影像生起，复又消失。无论多少云朵布满天空，天空依然向所有方向敞开。

达摩说：“何喜之有？得失从缘，愿我随任何生起之缘而行。觉性本身不增不减。我不会为得失之风所动，因我与道冥符。”

与道冥符，就是与我们自身亲密无间，与我们自己的体验亲密无间，以完全的慈心，全然、开放地迎接任何生起者。我们能否与自己如此亲密，与我们的体验如此亲密，与我们的世界如此亲密，以至于我们可以活得没有愧疚和责备，没有功劳和追寻？我们能否就如此般地活出我们的生命？一个人不需要为了逃避得失之风，躲在莲花坐姿里，面对着墙，去寻找某种微妙的极乐状态，并执着于此而成为佛。成为佛，是了悟一切体验生起的本性。修习此道，便是与“道”同频，无论是在禅堂里对着墙，还是面对一位朋友，面对自己内心的恐惧。

坐在这禅堂里，我们坐在这或许能让我们开始体验这种慈心，这种从希望和恐惧中解脱的地方。所以，不要来这里躲藏。来这里是为了理解和放下你的欺骗。那些你或许曾被他人欺骗的方式，或许你欺骗他人的方式。但无论我们把我们的习性看作是社会制约，还是通过我们自身习惯生起的制约，事实是，只有制约本身。只有如其曾是般地活着，而非如其所是般地活着：基于记忆和期望而活，并对自己的人生自欺欺人。

修行是单纯的诚实。对呼吸诚实，对当下诚实，对自己动机诚实，对万法来去诚实，对此即是佛这一事实诚实，对自己根本自由这一事实诚实。而这只有通过对自己无数的欺骗保持诚实才能得见。当我们坐着，膝盖疼痛，心也疼痛，不知何故我们的心开始疼痛。不知何故我们的心开始跳动。不知何故我们的心开始突破它的盔甲。我们能感受到开阔空气的流动。这心的疼痛，意味着打开我们用以孤立自己与他人、孤立自己与自己的方式。这疼痛，是识得了我们曾划下的、曾将自己封闭其中的界线。而这疼痛，是开始识得并无屏障的开端。

道元禅师在《普劝坐禅仪》中说，当你了悟“此处唯有法”时，“罗网枷锁，忽然脱落”。只有此时此刻。只有这看，这听，只有佛在所有方向。只有我们生命的浩瀚财富与辽阔空间。一种如此无垠、如此无界的浩瀚，以至于我们觉得必须以某种方式限制它，我们必须躲避它，因为我们不知道该拿

它怎么办。于是我们划下了这些界线。我们筑起了这些墙。我们在希望和恐惧中迷失了自己。

但在我们困惑之中，我们心的疼痛搅动起来。我们开始认识到，真正认识到，对困惑的认识，正是智慧与清明的萌芽。而这清明，就存在于单纯的观照之中。

通过单纯的观照，我们将我们的注意力从结构、屏障、界线和习惯中解放出来。我们可以放下投射和移情，责备和功劳。我们可以进入我们生命如其所是的样子，并在此刻，当下，了悟这唯一的、完整的、被疗愈的身心。而当我们能站起来，真正地站起来，坐下去，真正地坐下去，我们便也能探问并展开这身心的真实本性，然后了悟到：“啊呀……”它比我们想的还要广大无边。我们称此为身心脱落。

在此修行中，从无立足之地。每当你认为自己已然彻悟，你便只是刚刚开始。所以现在，让我们重新开始。不要等待。不要等你的膝盖感觉好些。不要等你的心感觉更清明。不要等你的生活走上前来，为你的人生助一臂之力。

这就是你的生命。于此，有这看、这听、这知，它作为这个世界本身而生起。要彻见这个世界的本性，只管看，只管听，只管如一面空墙般修行，空，因为它没有特征，没有策略，而不是因为它空无念头，空无体验。这壁观，这只管打坐，这空性与觉性之展现的了悟，近如此息。

那么，你在等什么呢？或许你在等待你对于此真实本性为何的想象，正如你等待某事降临让你感觉好些，正如你把生命消磨在等待之中。

请，让我们以这清新的一息，重新开始。

请，尽享此刻。

5：无所求行：鸟翼之一振；称法行；波罗蜜

Anzan Hoshin roshi 大和尚

大乘山，1989年2月26日

早上好。

透过独参室窗户上的宣纸帘，我能看见鸟儿从枝头落下，从屋顶跃起，跃入半空，振动翅膀，然后消失。每一次振翅的瞬间，一个飞翔的瞬间，生起又逝去。每一个飞翔的瞬间，飞翔逝去又自我更新。在这明亮的早晨，阳光照耀在枝头、冰雪、鸟儿和建筑上。这是一个美丽的早晨。

在这美丽的早晨，我们聚集于此，和合的团体，即僧伽，聚集一堂修行。在这聚集之中，不可能有执持。当无执持时，事物才能真正和谐地融合在一起，而这才能真正成为僧伽。有僧伽处，即有法音宣流。有法音宣流处，即有觉醒，了悟此即是佛。

让我们在我们生命的每一刻，都识得这份和谐，这份僧伽。在我们生命的每一刻，都观照并宣流正法。并在每一刻，都觉醒于此刻，并彻见此刻。

彻见，意指完全进入，而非置身事外。完全进入，如此完全，以至于没有进入可言。进入这来，这去；进入这瞬间；彻见这瞬间，我们无处可寻。

此不可得，犹如鸟翼之一振。进入此中，犹如从枝头跃入半空，纯粹为此中之乐。

所以，让我们欢喜地聚集一堂修行。欢喜地进入这瞬间。这欢喜，并非要激起任何良好感觉。这欢喜，只是此瞬间本身自由的表达。让我们表达这瞬间，表达这修行，并在如此美丽的早晨庆祝这修行。

在这美丽的早晨，我的背部剧痛难忍。无论向左或向右移动，都有疼痛。这疼痛闪现，如鸟翼之一振。

这是一个美丽的早晨，也是一个聆听我们祖师菩提达摩大和尚教诲的好时机，所以我们将继续探讨《二入四行论》这篇文本。

文本阐述道：

无所求行者，谓：常人本于无明，于一物又一物上生起执着，此谓之求。智者则了悟真理，远离无明，心安住于无为，身随缘起法则而动。诸法皆空，无物可求可执。福德与黑暗相随。我们已迷失其中太久的三界（欲界、色界、无色界），有如火宅；凡是有为皆是苦，无人知晓真正的平静。了悟此

理，当远离造作，永不执取种种“有”之状态。经云：“有求皆苦，无求乃乐。”当知无所求行，方是真正修道之行。

之前，我们谈到随缘行，谈到知晓如何回应怨憎，并谈到这些如何与慈心（巴利语为 metta）的培养相关。慈心，是一种根本的温暖，一种对任何生起者的根本喜悦或友善；不对自己的人生心怀怨恨，而是看到自己的人生就是自己的人生，并且有这生活，并观照这生活。面对我们对于活着的恐惧。面对我们对于生命并非真正属于我们的恐惧。面对那我们内心深处早已知晓的恐惧——这生命并非我们的生命。这就是生命。慈心，是唤醒对这生命活力的一丝感觉，以及对自己恐惧的悲悯，对自己成为如是之人的恐惧的悲悯。慈心，是了悟这恐惧的无根基性，以及生命本身、死亡本身、存在本身、非存在本身的无根基性。

所以，首先，我们往往有必要接受逆境就是如此。这对我们来说非常困难，但还不如放下我们所珍爱之物那么困难，而这正是达摩在此所论述的，这种无所求行。

达摩说：“常人本于无明，于一物又一物上生起执着。”这根本无明，是自我形象之根，即无明（avidya），是无视一个人早已根本自由，却假装被束缚的事实。在虚空中，试图划出一片领地，仿佛能用纯粹的空气筑墙，仿佛能在空气中打结，将云彩钉在原处。

这打结，这筑墙，这把事物钉住，就是这于一物又一物上生起执着，执取念头，执取声响与感觉，执取色相与名相。此谓之求。

所以，我们修行中需要应对的贪求，不仅仅是放弃我们对时尚、豪宅、美妻、佳婿、娇儿、无忧生活等的执着。放下那些并不能解脱，因为一切贪求、一切贪婪、一切欲望、一切愤怒，都根植于自我形象的这一根本策略：收缩和局限，在空性中创造边界，执取空性。因此，我们必须理解这执着的过程如何生起，而它并非生于豪宅之中。它生于这看与听的瞬间。它生于心之刹那展现自身之时，以及这展现被解读为自我与他者、时间与空间、身与心之时。这是我们必须理解并放下的贪求。

达摩接着说：“智者则了悟真理，远离无明，心安住于无为，身随缘起法则而动。”

这安住于无为之心，就如《金刚经》中那句“应无所住而生其心”。这是“事物如其所是”的不动性。诸法生、住、异、灭。瞬间生、住、异、灭。生与死，身与心，不断地生起与坏灭。然而，有某物从未移动。这是什么？这“不动”，非关停留，非关执持或抓取。这“不动”，非任何处所。它非任何事物。有这看与听在进行。有这身与心。有这生命。但是，是什么在活着？是什么了知所有这些所知之境？了悟此理，便得心安住于无为，身随缘起法则，即业或因果而动。

这随缘起法则而动，是自然无费力、无挣扎地生起的，因为它只是诸法轻松自然之流。但若只执着于此流，便只是在表面上随波逐流。唯有了悟此不动之心，人才能真正无费力。此不动之心，无法通过任何收缩的策略来证得，无法通过禅定来证得，无法通过任何事物来证得，因为此不动之心即是了悟本身，无法通过任何事物被证得。任何生起者，皆作为此不动之心的表达而生起。

在我们的修行中，我们必须打开所有边界，看清所有注意力的结构并放下它们，通过直接的彻见，直接的洞察，彻底的洞察，来识破所有收缩的策略。道元禅师说：“此修行非次第证入禅定等。它只是佛陀轻松喜悦的修行。”在了悟来去之中，有轻松与喜悦。这来去，不费力地生起。以此方式修行，在这来去之中，直接彻见这来去，以了悟此不动之心。然后你便能自由行动，因为无事可做，无物可持你，无物可被持。

达摩接着说：“诸法皆空，无物可求可执。福德与黑暗相随。”

若执取一刻的喜悦，这便扼杀了那一刻的喜悦。任何可能降临于你的名声或荣誉，也同样轻易地离去。了悟在此时此刻，诸法皆空，不可执取，你将了悟到，这甚至无关放下。这关乎了悟到，并无执持。

“我们已迷失其中太久的三界（欲界、色界、无色界），有如火宅；凡是有为皆是苦，无人知晓真正的平静。”

欲界、色界、无色界这三界，是自我形象内所有可能性的排列组合，而所有这些可能性，都只是以不同模式重组各种条件。要了悟无为，就不能在有为的领域内，以有为的方式运作。这些境界有如佛陀在《法华经》中所说的火宅。没有安全之处，因为每当你试图执持，事物如其所是的不可执取性便会显现。你越是决意执持，你便越是痛苦。要逃出这火宅，要离开有为的领域，并不意味着要去任何地方。它只意味着无条件地看，看清这些有为之法而无所住。然后人便了悟到，并无条件可言，觉性并非其所觉之物，此不可得、不可执取、无边界性，即是此生命。

达摩说：“了悟此理，当远离造作，永不执取种种‘有’之状态。”

这些“有”之状态，再次指这三界，或六道，或十二因缘（缘起），或色、受、想、行、识五蕴。这些种种“有”之状态，只是这于一物又一物上生起执着的过程。试图执着于彼，以便能维持此，但由于彼总在来去，声音总在来去，此也总在来去，于是总在挣扎着要成为某种东西，以某种方式定义自己，定位自己，向自己证明自己的存在。但它并不存在。远离造作，远离复杂，远离挣扎与策略，便是随顺事物如其所是，并了悟到，事物如其所是，是无所求的，因为它们根本不是任何东西。

经云：“有求皆苦，无求乃乐。”当知无所求行，方是真正修道之行。

[文本接着说]称法行者，即亲密了知我们所谓之“法”，其性本净，并了知一切生起者皆空。它无染无着，其中无此无彼。经云：法中无众生，因其离众生之染；法中无我，因其离我执自性之染。智者了悟并持守此理，即是称法行。法体无悭，故智者常行身、命、财之布施，心无吝惜，不知何谓恶意。以对布施之三轮体空（无施者、无受者、无施物）的圆满理解，其心不移，远离执取。其以相度众，为除众生之染，拥抱并转化他们；其不执于定相。此即自利利他，庄严觉醒之道。布施波罗蜜如此，其他五波罗蜜亦然。智者修行六波罗蜜，为尽除妄见，然实无所修。此谓之称法行。

六波罗蜜，或菩萨的六种超越之行，是菩萨为一切众生彰显和实现佛法的方式。这些行为之所以是超越的，是因为它们发生在“此”与“彼”的范围之外，发生在“我”与“他”的范围之外，因此完全无法被常人之心所把握。然而，它们又并非真正“超越的”，因为它们只是基于事物本然的样子，基

于真如 (tathata)，即“如是”或“事物如其所是”；它们立基于此生命的无根基性之中。

直接地，或通过这四种修行进入此生命，根本上是相同的，因为它们都基于此生命。我们的修行，仅仅是直接传递“了悟此即是佛，此即是法，此即是僧”之事。所以，根本上，我们甚至没有传递任何特定的修行。我们没有传递随息，或参公案，或甚至作为一种修行的只管打坐。根本上，我们修行“无修行”，我们通过最直接地进入此生命来修行此“传递”。据说达摩曾将此传承描述为“一个根本的教法，法的精髓”，因为此传承，此禅的修行，向我们传递了我们一直以来、现在是、将来也永远是的那个真实自我的本质。达摩也曾说：“教外别传，直指人心。”这直指人心，当然也指向身体，指向墙壁，指向地板，指向这了知的瞬间，并问：这是什么？这是谁？要接受此传递，我们必须回答这个问题。在回答此问题时，我们便已接受了此传递。而我们将被传递的，空无一物。

这空无一物，正是我们的生命。这空无一物，是一个无边界的处所。这空无一物，是每一事物。

感谢你们，亲爱的朋友们，感谢你们的聆听。愿你们安好，愿你们度尽一切众生。

请，尽享此刻。

四马

Anzan Hoshin roshi 大和尚

大乘山，1988年5月29日

这是一九八八年五月的接心，我们只有这一天可以修行。修行这房间——这呼吸，这步履——这身、息、语、意的无限边际，吸气，呼气。禅堂吸入呼出此。祭坛吸入呼出此。五月骄阳的热力吸入呼出此。接心吸入呼出此。

进入接心，我们一次又一次地回归这呼吸。我们迷失，然后回来。每一次回来，我们就在这里。我们犯的每一个错误，都是另一个探索我们样子的机会。一个内疚的瞬间，就是此时此刻。一个清明的瞬间，就是此时此刻。不

执于清明，亦不执于困惑，我们就在这里。因此，在这一天里，让我们彻底地探索。让我们愿意让自己向此时此刻以及每一刻的我们敞开，并在看清我们样子的同时，探问那是谁，是这样的，是那樣的。回到这呼吸，这呼吸是什么？听到头顶飞机的声音，那听到的是什么？看、听、动、呼吸——让我们去发现，并在发现中，让我们更深地探问。

道元禅师在《正法眼藏》的「四马」卷中，讨论了“四马”，这是佛陀在《杂阿含经》中使用的一个譬喻。这四马的譬喻，谈论了我们修行时的状态——可以说，是四类学生。第一类，上等马，像一匹仅凭感受鞭影便立刻听从骑手指引的马。第二等马，在鞭子拂过它的毛发，它的马鬃时，才相应地行动。第三等马，是鞭子已实际触及其肉。而第四等，最下等的马，是唯有当鞭子触及其骨髓时才行动的马。

虽然我们常常希望自己像第一等马那样，能立刻抓住要点，但我们试图成为这第一等马的努力，常常使我们变成了第四等马。我们需要被一鞭又一鞭地抽打，因为我们试图躲避鞭子。通过对修行抱持一种想象或理想——通过试图成为第一等马，或第二等马，或第三等马，或第四等马——通过将自己与任何事物比较，我们便远离了这呼吸、这念头的本质领域，它生起时没有任何比较，没有任何范畴。就是这呼吸，这念头，就是这当下生起的世界。在一种修行的想象中修行，我们从未真正让自己触及修行。要触及修行，我们必须彻底地修行。我们必须让自己瞥见鞭影，我们必须让修行触及我们的毛发，触及我们的肉体，并彻入我们的骨髓。

自我形象本身——那个我们发现阻碍我们一举一动的家伙——它想要修行。它想，它真的想。它意识到它的策略、它的困惑是痛苦的。因为它本性是佛，它也意识到它甚至并非真实存在，它仅仅是对存在的一种伪装。它仅仅是试图成为某种东西的努力，仅仅是一个收缩与执取的过程。它是智能迷失于智能的客体中，迷失于它所智能之事中。但它是智能的，所以它意识到了这一切的徒劳，因此想要修行。但它想按自己的条件修行。问题是，修行太宏大，无法被纳入任何条件，太广阔，无法被控制。修行就是这空气，我们周围的影与光，我们的发肤，我们的骨肉。

当菩提达摩将心印传给慧可时，他说：“汝得吾髓。”用我们的骨髓、我们的肉体、我们的毛发、我们吸入呼出的空气来修行，我们便更接近修行的骨髓，修行的核心。让修行成为这空气、毛发、血肉和骨骼。我们自己，在听到的每一个声音、每一次吸气、每一次呼气中，都领受了达摩的传承。

当我们将自己与他人，或与我们想成为的样子比较时，我们便将自己与我们的骨髓的精髓隔绝；我们将自己与我们的骨骼隔绝；我们将自己与此时此刻隔绝，而此刻是我们生命的全部。因此，所有这些概念，这些关于我们想成为什么样、想如何修行、想如何控制修行的策略生起时，不要被它们驾驭。当第一等马、第二等马、第三等马和第四等马的念头出现时，别担心。只管骑上它，备好马鞍。看那地平线，看那驰骋的动能，当它们形成并建构觉知与注意力时。在马鞍上坐直，坐正。吸气，呼气。如果你在参一个公案，就了悟每一次呼吸都是公案，每一块地板都是公案。每一片草叶，每一丝在炎热阳光中拂过你脸颊的凉风，都是公案。一次又一次地回来，回到这空气，这光与影的游戏，回到这毛发、血肉和骨骼——一次又一次地回来……

欢迎。

除夜 1998：决意

Anzan Hoshin roshi 大和尚

1998 年 12 月 31 日，本山大然寺

（梵钟声）

“我得试着别再当这么个刻薄的混蛋了。”[咆哮着说]

“今年，一切都会不一样了。”[用一种渴望而拘谨的声音说]

“我真的得……戒酒了。”[口齿不清地]

“我必须更自信，敢于对抗别人。我不能再让他们这样占我便宜了。”[用一种柔弱的声调说]

在新年前夜，人们会立下各种各样的决意。但到了元旦，或者最多第二天，他们想要改变自己的那个故事，便消失在他们所有关于自己和世界的其他故

事里了。立下这样的决意并非坏传统，但无论我们说什么，重要的是我们做什么。我们所有的行为，都源于我们如何理解或误解我们自己和我们世界。我们是谁，超越理解。这个世界是什么，超越理解。那些我们想改变自己的地方，其本身之所以出现，正是因为我们误解了：我们是谁、我们是什么，是超越理解的。

迷失在我们的故事里，迷失在我们的策略里，我们迷失了自己，也迷失了那份鲜活的丰饶，它就在当下，在每一刻，在每一个日夜与年岁中呈现。此时此刻，超越理解。当你理解了这一点，那此刻便在你面前、在你周围敞开，你意识到，你正在这敞开、这展现、这鲜活中生起。但如果你仅仅理解了这一点，你仍然是误解了，因为这身心，所有众生，所有世界，都生起于你及所有众生及所有世界之真实所是中。

关于新年有许多传统。事实上，对不同文化来说，新年发生在不同时间。当然，这午夜的时刻，在全球各地也于不同时间发生。有谁知道我们为什么决定一月一日是现在这一天吗？我肯定不知道。我们只是决定了用这种方式来衡量事物。真的，旧岁与新年，始于我们开始衡量的那一点，也终于那一点。但此时此刻，无法衡量。它无处不在地生起，作为万物，就在当下。

山高，谷低，但此刻没有可以衡量的高度。它没有宽度，没有厚度，因为它一在这里成为此时此刻，便已消失为彼时此刻。

或许我们会带着决意，或带着惴惴不安迎接新年。或许我们会回首旧年，庆幸它总算过去了。我们对自己和世界，对这来去、这起落——它展现为此时此刻，展现为十二月三十一日，展现为一月一日——有，呃，比如说，一百零八种妄想。我们说一百零八，因为，嗯，那是个很大的数目，不是吗？你可以试着想象，比如说，三样东西，五样东西。到十样东西时，就开始有点模糊了。试着想象十八样东西，三十七样东西，一百零八样东西。做不到。所以一百零八意味着无数，无量。

在这里，我们说“New Years”。在日本，他们说“Joya”。嗯，实际上，他们不说。我们说“Joy-a”是因为那样听起来更好听。但实际上它应该更像是“jo-ya no ka-ne”。[最后一句以深沉的、模仿三船敏郎的声调说出]

在除夜 (Joya)，传统是敲钟一百零八次。这可以持续一整夜，但是——你知道——我们有比整夜坐着敲钟更好的事要做。所以这敲响的一百零八次，代表了作为每一刻而呈现的无量丰饶。我们的一百零八种妄想，被消解为一百零八个法门，或向实相敞开的可能性，当然，不只是通过敲钟，而是通过聆听声音，通过让我们自己与这聆听亲密无间。

在禅宗社群里，我们的传统是在敲响小磬或引磬的一百零八次时，伴以一百零八遍的真言持诵。日文中“mantra”的一个词是“shin-gon”，意为“真言”。

现在，其实并没有真言这种东西。我们能说的任何话都不是真理。真理不可言说。我们可以尝试。我尝试。但我所能做的，只是含糊地道出一些关于你是谁、世界是什么的真实片段。所以我们念诵的真言，是试图说出一些真实东西的。我们用梵语念诵。我们念诵《般若波罗蜜多心经》的咒语。这咒语总结了《般若经》中以各种方式反复言说的内容。

Gate, gate, paragate, parasam gate, Bhodi svaha。Gate 意为“去了”。下一个 gate 也意为“去了”。此时此刻去了。因为它去了，才有此一刻的空间。有一个困惑的瞬间，接着是一个认识到困惑的瞬间。这之后，可以是一个更加困惑并为你的困惑感到难过的瞬间。或者，可以是，不跟随它，只是放手，只是向看、听、触、尝、嗅、思、感的整体实相敞开。那就是 para gate。Para 意为“超越”，“越过”。它意为“之上”。Parasam gate 意为，嗯，真的，大同小异。Sam 意为“真正地”或“非常地”。

所以，我们说到哪了？“去了，去了，大大地去了，”或者“真的去了。”Parasam gate —— 真的非常地去了。Bodhi 意为“智能”。它意为觉醒。“去了，去了，真的去了——或大大地去了——真的非常地去了，觉醒”。

Svaha。Svaha 是一个古老的词。在《吠陀经》中，它被用作一种感叹词，在将供品投入火祭时发出。它大概意为“就这样”或“嗯”或“好”。

所以，我们得到了什么？“去了，去了，真的去了（或大大地去了），真的非常地去了，觉醒！好？”

但你看，虽然这被称为真言，它所说的并非完全真实。因为你的本然所是，早已恒常觉醒。你的本然所是，超越了困惑、清明、妄想和开悟。你的本然所是，以一种永不只是某种“在场”之物的方式呈现自身。它完全不可执取。因为它不可执取，要了悟它，你所要做的，就是放下你所相信为真的一切，放下你所有的理解以及你的误解。

这放下，就是禅修的过程。因此，我们禅宗社群的传统是，在新年来临之际，开个好头，在敲钟之前，在我们高喊“去了，去了，真的去了，真的非常地去了，觉醒！好？”之前，先静坐。

我很高兴今晚我们有机会一同这样做。然而，为了让这件事真正值得去做，我想我们应该明白，唯一真正重要的决意，是将心消解入身，将身心消解入当下体验之场，将当下体验之场消解入它所生起于其中的那个：体验或觉性本身。

禅修，是为我们所理解的关于我们真实样貌的一切负责。即便那理解只是惊鸿一瞥，但若它曾发生过，问题就是，你打算怎么做？禅修，是为真理负责。因此，今晚我想和你们一同立下一个小小的决意。这是一个偈子，或一首诗，是我许多许多年前与你们法脉的祖父，Joshu Dainen roshi 一同创作的。这个偈子，是我们布萨仪式，或曰更新戒律仪式的结束部分之一：

我等今发愿，入此道，

一次复一次，无有穷尽。

我等今发愿，彻见一切妄想，

并澄清万有，化为超智慧之智慧。

我等今发愿，修行与教化，永不退转。

[说法以三次敲响板策结束]

观音

Anzan Hoshin roshi 大和尚的一篇提唱

1986年5月6日，河滨路禅堂

在每天早晚的静坐结束时，我们都会念诵四弘誓愿。

众生无边誓愿度。

烦恼无尽誓愿断。

法门无量誓愿学。

佛道无上誓愿成。

我们誓愿从一个心念到另一个心念地彻见，我们誓愿证得佛陀的无上大道，觉醒的无上大道。

这四弘誓愿非常珍贵，因为它们非常简洁地表达了我们两千五百多年来日复一日、念念相续所做之事。清晨醒来，喝杯咖啡，去工作，或是一位僧人凌晨三点半被木板声唤醒。

周日，我们念诵了观音菩萨或观世音菩萨的咒语。观世音是慈悲的传统象征或化身，可以以许多不同形式显现。观音，就是你常在中国商店里看到的那种小瓷像，是观音的一种形式。然后，还有我们在道元禅师的《有时》或《存在-时间》中读到的三头八臂的形象。还有一种是十一面千手的形象。

但观音不只有十一面千手。观音是全然的眼，全然的臂，全然的手。除此之外别无他物。只是看见。只是伸出。这位慈悲的化身是谁？这些眼、这些手是什么？它们是你整个身体。它们充满十方三世。除此以外别无他物。当我们像佛陀那样了悟我们的生命时，不可能有其他任何东西。

无论我们转向何方，看向何处，都有如此多的困惑、痛苦和虚妄的欲望。人们起起落落，世界变得更饥饿，世界变得更臃肿。

但当我们说“慈悲”时，我们不是在谈论像某种狂热的传教士那样跑出去拯救世界。相反，通过审视我们自己如何生活，从念念相续中理解我们自己的身心，并通过留意我们认识的人和我们遇见的人，我们正开始展开观音的那些手，睁开那些眼。

随着我们继续修行，我们的心开始变得更柔软一些，更敞开一些。于是我们防御的疤痕组织开始消退。因此，我们的心疗愈得越多，就越容易受到伤

害。我们的困惑可能会变得更加鲜明，以便我们能认出它就是困惑。所有那些我们曾认为是“我”的东西，可能会开始更响亮地喧哗，更生动地表演，并可能更频繁地把我们拖垮，让我们封闭起来。

所以，观音的这些眼和手，第一个要敞开的地方，就是朝向我们自己。看到我们的困惑，看到我们的策略、我们的希望和恐惧，我们开始对它们培养出某种耐心，某种理解、智慧和慈悲。然后我们就能发现自己，摆脱了评判、谴责和放纵。

对我们的习性慈悲，并不意味着接受它们为必然，正如它也不意味着拒绝它们。慈悲不是多愁善感。它是正念和内观，清晰地看见需要做什么。并且一次又一次地去做。无论我们在困惑中迷失多深，迟早我们都会一次又一次地醒来。

于是，观音的眼和手开始敞开。我们看得越多，就越开始认识到，所有的时间和空间，就是这些手和这些眼。只是伸出，只是敞开。

楼上，静坐之前我们一直在看一张“苦行佛陀”的画像。那张画是一尊佛陀的雕像，瘦骨嶙峋，只有一点皮肉包裹着，青筋在他眉宇间、前臂上突起。这是对佛陀还在进行各种典型的印度苦行时的描绘，这里是极端的禁食。据说佛陀探索并忍受了这些苦行，是出于他伟大的慈悲，以便他能理解并超越它们。正因为他在任何事上都厉害得要命，他在禁食方面比大多数其他苦行僧要强得多，他能够仅靠几粒米和一小口水为生。他在这方面非常非常擅长。但迟早，他认识到，无论他在这方面变得多好，都没有真正的净化发生。他只是在危及自己的身心。如果他在觉醒前死去，那他就没有找到终结痛苦的方法。于是最终他开始进食。事实上，据说一位名叫须闍多的女子看到他，供养了他一些混有酥油和蜂蜜的牛奶，他喝下后开始感觉好些。然后他就去菩提树下坐着，觉醒了。

但那张画的重点不是佛陀在这里做错了什么，搞砸了什么。佛陀在慈悲中的精进是如此，以至于他会做任何需要做的事，没有限制。所以，所有那些突起的肋骨，都是伸出的手。所有那些青筋，都是眼睛。

我们对自己施予的慈悲，必须是没有限制的，必须是没有预设策略的，没有评判的。而我们开始向他人伸出并理解他人的慈悲，也必须是同样的方式。为他们的利益而努力，没有怜悯，没有优越感。只是一种一只手包扎另一只被割伤的手的感觉。

慈悲不仅仅是“滥好心”。它是一颗智慧之心。

在关于业与死亡的法会上，我们谈到慈悲与智慧不可分割，智慧与慈悲不可分割。但正如 Daian 指出的，当我们开始看到十方三世不受我们偏见的影响时，即便它在某种程度上是一个道德的宇宙，那它也是一个不按我们个人道德运作的宇宙。因此，“慈悲”确实需要被强调。我们不需要专注并过分强调“慈悲”，因为它对人们来说是一个含义复杂的词。真正的智慧，真正的洞见，即般若，其本身就是慈悲，而真正的慈悲，其本身就是真正的洞见。

如果我们看到一个习性，并清晰地看到它，那就只有那个看见。没有评判。无需有焦虑感。无需感到尴尬。无需像西藏噶当派大师过去那样记下白点或黑点。它就在那里。只有看见。越是顺服于那个看见，就越有智慧生起，越有慈悲生起。我们变得越清明，我们为他人创造的环境就越清明。念念相续，我们度尽一切众生。我们内在所有的念头、意象和先入之见，自然就是观音。

三聚净戒说：无有恶行，唯有利行之生起，唯有利益一切众生。这些众生是谁？观音是谁？这些眼和手在哪里？

我本想大喝一声，但我想此刻每个人都昏昏沉沉的，现在喝也没什么特别作用。我们能否对这种昏沉慈悲，不评判它，也不放纵它，只是清晰地看见它是什么，它如何生起？看见它是多么习以为常？“习以为常”这个词不是一种谴责。它仅仅是对一个事实的承认。我们能够摆脱它，这也是一个事实。但我们不能通过试图压抑或假装它们不存在，来摆脱我们陷入的状态。摆脱意味着从内部澄清它们。

随着修行加深，每当它们出现时，便有看见。这看见本身将困惑转化为智慧。佛陀的诞生，别无他处，唯有从三毒——贪、嗔、痴——的母胎中。只

在此处。否则，成佛对你来说会是一个陌生人，一个不可能之事。佛在此处，作为这看见，这听闻，这身心的行住坐卧。

我们越是开始认识到清明，越是开始品尝到它的滋味，身心就越是开始展开。身体开始展开它自然的威仪。

一次又一次，困惑生起，懒惰生起，怨恨生起，欲望生起。而一次又一次，我们醒来。

你知道，这觉醒于实相的瞬间，不必花费太长时间。

4：行入：随缘行 Anzan Hoshin roshi 大和尚 大乘山，1989年1月29日晚上好。

你们中有些人或许会感到宽慰，因为已是晚上，这次的接心只剩下几个小时了。但请不要把时间浪费在等待某事发生上，即便是等待这次接心的结束。不要以呼吸来衡量时间、消磨你的修行，而是呼吸当下的呼吸，修行此时此刻，这呼吸的、静坐的、识得觉醒之心的、在此刻回归呼吸的瞬间。关节酸柔，心亦酸柔。就连你脚踝和膝盖的疼痛，似乎也知晓一些你的思虑和策略所不知晓的事物。它们知晓，并宣告，就是此时此刻。所以，不要逃避你的酸痛，只管回归它们。回归以整个身体，从头顶到脚趾去感受。

我们将继续聆听菩提达摩大师的《二入四行论》：

随缘行者，谓：于因缘和合而生之一切法中，皆无有我。苦乐感受，皆由宿作而生。我若获名利，此乃过往行为所感；待此等因缘之力消逝，我当前所享之一切亦将败坏。何喜之有？得失从缘，愿我随任何生起之缘而行。觉性本身不增不减。我不会为得失之风所动，因我与道冥符。此谓之随缘行。

在之前的行入修行中，我们谈到了知晓如何回应怨憎，向我们的困惑、怀疑、犹豫和恐惧敞开，而不被它们吞噬，不执着于它们。这是慈（maitri 或 metta）——根本的温暖或友善——的开始，而它又是悲（karuna）或曰佛教慈悲的基础。

当我们与自己面对面时，常发现自己刚一瞥见，便匆匆躲进角落。当我们与自己面对面时，常发现的不过是一场装扮与伎俩的游行。但看得清晰，意味着看清我们所有的样子，这很困难，因为我们花了太多时间拒绝去看，或拒绝被看见我们所恐惧的那个真实自我。慈（Metta 或 maitri），这种根本的温暖或基本的友善，其本身实为智慧的一个面向，清晰洞见的一个面向。是洞见生起了慈心，也是慈心让洞见得以更深、更完整。所以，慈心是识得一场游戏之为游戏，并或许在游戏之中，识得一切游戏、一切伪装、一切策略的无根基性，以及体验本身的无根基性。

在第一种行入“报怨行”中，达摩劝你放下对自身体验的怨恨，纯然地去体验那正在被体验的，而这对我们来说很困难，要放下对自己痛苦的执着很难；要我们从执着于责备中解脱出来很难。

在接下来的这个修行，此处称为“随缘行”中，我们被要求同样放下我们恭贺自己的种种方式，放下对名声、快乐和喜悦的执着。我们被要求放下我们的痛苦、我们的恐惧，也放下我们对快乐的无尽追寻，放下希望，以便我们能清晰地看见当下所呈现的，完全没有扭曲，完全没有抢跑或感到被逼入绝境。

达摩指出，随缘行，始于这样的了悟，或至少是这样的理解：无论在能观者还是所观者中，在体验还是体验者中，都没有一个自我，一个实体。也就是说，没有体验者。没有体验。只有体验的展现。没有能知者，没有所知之物。只有这个了知过程的展开和敞开：了知法，了知一杯咖啡，了知一位朋友，了知阳光拂颊的感觉，并了知任何生起者皆是因缘和合之展现。也就是说，万物相互作用，万物一同生起，每一事物成就了所有其他事物之所是。

因此，在培养出一些能力，能够感受自身的痛苦而不逃避、不执着之后，在发现了不惧怕自身恐惧的可能性之后，我们必须非常仔细地审视那正在生起的。我们必须明白，正如我们加以责备，我们也试图获取或给予功劳。

人们会为最愚蠢的事情揽功。他们会说诸如“我十二岁起就能长胡子了”之类的话，好像他们自己对此做了什么似的。他们会把功劳归于别人，因为那人让他们感觉良好，让他们感到自信。他们会认为，是他们自己在思量那些正在生起的念头。

任何生起者，都只是自行展现。它只是，在某个时刻，自行消逝。所以达摩说：“何喜之有？何悲之有？”这并非意指不要关注它，躲避它，因逃避享乐、逃避喜悦而变得枯萎干涸，而只是施与和领受时，既不责备，也不居功。

“得失从缘，愿我随任何生起之缘而行。”这些念头和体验的生起，正在此生起中，正在我们此刻所体验之中，我们能展开和体验“道”本身；我们能在此建立我们的修行。我们能厘清这些至关重要的问题：“是谁？”“是什么？”

直接地，在任何当下所呈现之中，“体验”的真实本性自我呈现，时而为墙，时而为息，时而为地板，当注意力从一物跳到另一物时。但尽管注意力可能会迷失在一个念头里，可能会保持正念，觉性本身却不增不减。正如无论多少物象显于镜前，这显现不会磨损镜子，镜子在映照一只手，然后一张脸，然后一片摇曳的草地，然后是太阳，然后是一只鸟时，它不曾失去任何东西。它每次映照时，不失一物，亦不增一物。影像生起，复又消失。无论多少云朵布满天空，天空依然向所有方向敞开。

达摩说：“何喜之有？得失从缘，愿我随任何生起之缘而行。觉性本身不增不减。我不会为得失之风所动，因我与道冥符。”

与道冥符，就是与我们自身亲密无间，与我们自己的体验亲密无间，以完全的慈心，全然、开放地迎接任何生起者。我们能否与自己如此亲密，与我们的体验如此亲密，与我们的世界如此亲密，以至于我们可以活得没有愧疚和责备，没有功劳和追寻？我们能否就如此般地活出我们的生命？一个人不需要为了逃避得失之风，躲在莲花坐姿里，面对着墙，去寻找某种微妙的极乐状态，并执着于此而成为佛。成为佛，是了悟一切体验生起的本性。修习此道，便是与“道”同频，无论是在禅堂里对着墙，还是面对一位朋友，面对自己内心的恐惧。

坐在这禅堂里，我们坐在这或许能让我们开始体验这种慈心，这种从希望和恐惧中解脱的地方。所以，不要来这里躲藏。来这里是为了理解和放下你的欺骗。那些你或许曾被他人欺骗的方式，或许你欺骗他人的方式。但无论我们把我们的习性看作是社会制约，还是通过我们自身习惯生起的制约，事实

是，只有制约本身。只有如其曾是般地活着，而非如其所是般地活着：基于记忆和期望而活，并对自己的人生自欺欺人。

修行是单纯的诚实。对呼吸诚实，对当下诚实，对自己动机诚实，对万法来去诚实，对此即是佛这一事实诚实，对自己根本自由这一事实诚实。而这只有通过对自己无数的欺骗保持诚实才能得见。当我们坐着，膝盖疼痛，心也疼痛，不知何故我们的心开始疼痛。不知何故我们的心开始跳动。不知何故我们的心开始突破它的盔甲。我们能感受到开阔空气的流动。这心的疼痛，意味着打开我们用以孤立自己与他人、孤立自己与自己的方式。这疼痛，是识得了我们曾划下的、曾将自己封闭其中的界线。而这疼痛，是开始识得并无屏障的开端。

道元禅师在《普劝坐禅仪》中说，当你了悟“此处唯有法”时，“罗网枷锁，忽然脱落”。只有此时此刻。只有这看，这听，只有佛在所有方向。只有我们生命的浩瀚财富与辽阔空间。一种如此无垠、如此无界的浩瀚，以至于我们觉得必须以某种方式限制它，我们必须躲避它，因为我们不知道该拿它怎么办。于是我们划下了这些界线。我们筑起了这些墙。我们在希望和恐惧中迷失了自己。

但在我们困惑之中，我们心的疼痛搅动起来。我们开始认识到，真正认识到，对困惑的认识，正是智慧与清明的萌芽。而这清明，就存在于单纯的观照之中。

通过单纯的观照，我们将我们的注意力从结构、屏障、界线和习惯中解放出来。我们可以放下投射和移情，责备和功劳。我们可以进入我们生命如其所是的样子，并在此刻，当下，了悟这唯一的、完整的、被疗愈的身心。而当我们能站起来，真正地站起来，坐下去，真正地坐下去，我们便也能探问并展开这身心的真实本性，然后了悟到：“啊呀……”它比我们想的还要广大无边。我们称此为身心脱落。

在此修行中，从无立足之地。每当你认为自己已然彻悟，你便只是刚刚开始。所以现在，让我们重新开始。不要等待。不要等你的膝盖感觉好些。不要等你的心感觉更清明。不要等你的生活走上前来，为你的人生助一臂之力。

这就是你的生命。于此，有这看、这听、这知，它作为这个世界本身而生起。要彻见这个世界的本性，只管看，只管听，只管如一面空墙般修行，空，因为它没有特征，没有策略，而不是因为它空无念头，空无体验。这壁观，这只管打坐，这空性与觉性之展现的了悟，近如此息。

那么，你在等什么呢？或许你在等待你对于此真实本性为何的想象，正如你等待某事降临让你感觉好些，正如你把生命消磨在等待之中。

请，让我们以这清新的一息，重新开始。

请，尽享此刻。

5：无所求行：鸟翼之一振；称法行；波罗蜜 Anzan Hoshin roshi 大和尚
大乘山，1989年2月26日

早上好。

透过独参室窗户上的宣纸帘，我能看见鸟儿从枝头落下，从屋顶跃起，跃入半空，振动翅膀，然后消失。每一次振翅的瞬间，一个飞翔的瞬间，生起又逝去。每一个飞翔的瞬间，飞翔逝去又自我更新。在这明亮的早晨，阳光照耀在枝头、冰雪、鸟儿和建筑上。这是一个美丽的早晨。

在这美丽的早晨，我们聚集于此，和合的团体，即僧伽，聚集一堂修行。在这聚集之中，不可能有执持。当无执持时，事物才能真正和谐地融合在一起，而这才能真正成为僧伽。有僧伽处，即有法音宣流。有法音宣流处，即有觉醒，了悟此即是佛。

让我们在我们生命的每一刻，都识得这份和谐，这份僧伽。在我们生命的每一刻，都观照并宣流正法。并在每一刻，都觉醒于此刻，并彻见此刻。

彻见，意指完全进入，而非置身事外。完全进入，如此完全，以至于没有进入可言。进入这来，这去；进入这瞬间；彻见这瞬间，我们无处可寻。

此不可得，犹如鸟翼之一振。进入此中，犹如从枝头跃入半空，纯粹为此中之乐。

所以，让我们欢喜地聚集一堂修行。欢喜地进入这瞬间。这欢喜，并非要激起任何良好感觉。这欢喜，只是此瞬间本身自由的表达。让我们表达这瞬间，表达这修行，并在如此美丽的早晨庆祝这修行。

在这美丽的早晨，我的背部剧痛难忍。无论向左或向右移动，都有疼痛。这疼痛闪现，如鸟翼之一振。

这是一个美丽的早晨，也是一个聆听我们祖师菩提达摩大和尚教诲的好时机，所以我们将继续探讨《二入四行论》这篇文本。

文本阐述道：

无所求行者，谓：常人本于无明，于一物又一物上生起执着，此谓之求。智者则了悟真理，远离无明，心安住于无为，身随缘起法则而动。诸法皆空，无物可求可执。福德与黑暗相随。我们已迷失其中太久的三界（欲界、色界、无色界），有如火宅；凡是有为皆是苦，无人知晓真正的平静。了悟此理，当远离造作，永不执取种种“有”之状态。经云：“有求皆苦，无求乃乐。”当知无所求行，方是真正修道之行。

之前，我们谈到随缘行，谈到知晓如何回应怨憎，并谈到这些如何与慈心（巴利语为 *metta*）的培养相关。慈心，是一种根本的温暖，一种对任何生起者的根本喜悦或友善；不对自己的人生心怀怨恨，而是看到自己的人生就是自己的人生，并且有这生活，并观照这生活。面对我们对于活着的恐惧。面对我们对于生命并非真正属于我们的恐惧。面对那我们内心深处早已知晓的恐惧——这生命并非我们的生命。这就是生命。慈心，是唤醒对这生命活力的一丝感觉，以及对自己恐惧的悲悯，对自己成为如是之人的恐惧的悲悯。慈心，是了悟这恐惧的无根基性，以及生命本身、死亡本身、存在本身、非存在本身的无根基性。

所以，首先，我们往往有必要接受逆境就是如此。这对我们来说非常困难，但还不如放下我们所珍爱之物那么困难，而这正是达摩在此所论述的，这种无所求行。

达摩说：“常人本于无明，于一物又一物上生起执着。”这根本无明，是我形象之根，即无明（*avidya*），是无视一个人早已根本自由，却假装被束

缚的事实。在虚空中，试图划出一片领地，仿佛能用纯粹的空气筑墙，仿佛能在空气中打结，将云彩钉在原处。

这打结，这筑墙，这把事物钉住，就是这于一物又一物上生起执着，执取念头，执取声响与感觉，执取色相与名相。此谓之求。

所以，我们修行中需要应对的贪求，不仅仅是放弃我们对时尚、豪宅、美妻、佳婿、娇儿、无忧生活等的执着。放下那些并不能解脱，因为一切贪求、一切贪婪、一切欲望、一切愤怒，都根植于自我形象的这一根本策略：收缩和局限，在空性中创造边界，执取空性。因此，我们必须理解这执着的过程如何生起，而它并非生于豪宅之中。它生于这看与听的瞬间。它生于心之刹那展现自身之时，以及这展现被解读为自我与他者、时间与空间、身与心之时。这是我们必须理解并放下的贪求。

达摩接着说：“智者则了悟真理，远离无明，心安住于无为，身随缘起法则而动。”

这安住于无为之心，就如《金刚经》中那句“应无所住而生其心”。这是“事物如其所是”的不动性。诸法生、住、异、灭。瞬间生、住、异、灭。生与死，身与心，不断地生起与坏灭。然而，有某物从未移动。这是什么？这“不动”，非关停留，非关执持或抓取。这“不动”，非任何处所。它非任何事物。有这看与听在进行。有这身与心。有这生命。但是，是什么在活着？是什么了知所有这些所知之境？了悟此理，便得心安住于无为，身随缘起法则，即业或因果而动。

这随缘起法则而动，是自然无费力、无挣扎地生起的，因为它只是诸法轻松自然之流。但若只执着于此流，便只是在表面上随波逐流。唯有了悟此不动之心，人才能真正无费力。此不动之心，无法通过任何收缩的策略来证得，无法通过禅定来证得，无法通过任何事物来证得，因为此不动之心即是了悟本身，无法通过任何事物被证得。任何生起者，皆作为此不动之心的表达而生起。

在我们的修行中，我们必须打开所有边界，看清所有注意力的结构并放下它们，通过直接的彻见，直接的洞察，彻底的洞察，来识破所有收缩的策略。

道元禅师说：“此修行非次第证入禅定等。它只是佛陀轻松喜悦的修行。”在了悟来去之中，有轻松与喜悦。这来去，不费力地生起。以此方式修行，在这来去之中，直接彻见这来去，以了悟此不动之心。然后你便能自由行动，因为无事可做，无物可持你，无物可被持。

达摩接着说：“诸法皆空，无物可求可执。福德与黑暗相随。”

若执取一刻的喜悦，这便扼杀了那一刻的喜悦。任何可能降临于你的名声或荣誉，也同样轻易地离去。了悟在此时此刻，诸法皆空，不可执取，你将了悟到，这甚至无关放下。这关乎了悟到，并无执持。

“我们已迷失其中太久的三界（欲界、色界、无色界），有如火宅；凡是有为皆是苦，无人知晓真正的平静。”

欲界、色界、无色界这三界，是自我形象内所有可能性的排列组合，而所有这些可能性，都只是以不同模式重组各种条件。要了悟无为，就不能在有为的领域内，以有为的方式运作。这些境界有如佛陀在《法华经》中所说的火宅。没有安全之处，因为每当你试图执持，事物如其所是的不可执取性便会显现。你越是决意执持，你便越是痛苦。要逃出这火宅，要离开有为的领域，并不意味着要去任何地方。它只意味着无条件地看，看清这些有为之法而无所住。然后人便了悟到，并无条件可言，觉性并非其所觉之物，此不可得、不可执取、无边界性，即是此生命。

达摩说：“了悟此理，当远离造作，永不执取种种‘有’之状态。”

这些“有”之状态，再次指这三界，或六道，或十二因缘（缘起），或色、受、想、行、识五蕴。这些种种“有”之状态，只是这于一物又一物上生起执着的过程。试图执着于彼，以便能维持此，但由于彼总在来去，声音总在来去，此也总在来去，于是总在挣扎着要成为某种东西，以某种方式定义自己，定位自己，向自己证明自己的存在。但它并不存在。远离造作，远离复杂，远离挣扎与策略，便是随顺事物如其所是，并了悟到，事物如其所是，是无所求的，因为它们根本不是任何东西。

经云：“有求皆苦，无求乃乐。”当知无所求行，方是真正修道之行。

[文本接着说]称法行者，即亲密了知我们所谓之“法”，其性本净，并了知一切生起者皆空。它无染无着，其中无此无彼。经云：法中无众生，因其离众生之染；法中无我，因其离我执自性之染。智者了悟并持守此理，即是称法行。法体无悭，故智者常行身、命、财之布施，心无吝惜，不知何谓恶意。以对布施之三轮体空（无施者、无受者、无施物）的圆满理解，其心不移，远离执取。其以相度众，为除众生之染，拥抱并转化他们；其不执于定相。此即自利利他，庄严觉醒之道。布施波罗蜜如此，其他五波罗蜜亦然。智者修行六波罗蜜，为尽除妄见，然实无所修。此谓之称法行。

六波罗蜜，或菩萨的六种超越之行，是菩萨为一切众生彰显和实现佛法的方式。这些行为之所以是超越的，是因为它们发生在“此”与“彼”的范围之外，发生在“我”与“他”的范围之外，因此完全无法被常人之心所把握。然而，它们又并非真正“超越的”，因为它们只是基于事物本然的样子，基于真如（tathata），即“如是”或“事物如其所是”；它们立基于此生命的无根基性之中。

直接地，或通过这四种修行进入此生命，根本上是相同的，因为它们都基于此生命。我们的修行，仅仅是直接传递“了悟此即是佛，此即是法，此即是僧”之事。所以，根本上，我们甚至没有传递任何特定的修行。我们没有传递随息，或参公案，或甚至作为一种修行的只管打坐。根本上，我们修行“无修行”，我们通过最直接地进入此生命来修行此“传递”。据说达摩曾将此传承描述为“一个根本的教法，法的精髓”，因为此传承，此禅的修行，向我们传递了我们一直以来、现在是、将来也永远是的真实自我的本质。达摩也曾说：“教外别传，直指人心。”这直指人心，当然也指向身体，指向墙壁，指向地板，指向这了知的瞬间，并问：这是什么？这是谁？要接受此传递，我们必须回答这个问题。在回答此问题时，我们便已接受了此传递。而我们将被传递的，空无一物。

这空无一物，正是我们的生命。这空无一物，是一个无边界的处所。这空无一物，是每一事物。

感谢你们，亲爱的朋友们，感谢你们的聆听。愿你们安好，愿你们度尽一切众生。

请，尽享此刻。

四马 Anzan Hoshin roshi 大和尚 大乘山，1988年5月29日

这是一九八八年五月的接心，我们只有这一天可以修行。修行这房间——这呼吸，这步履——这身、息、语、意的无限边际，吸气，呼气。禅堂吸入呼出此。祭坛吸入呼出此。五月骄阳的热力吸入呼出此。接心吸入呼出此。

进入接心，我们一次又一次地回归这呼吸。我们迷失，然后回来。每一次回来，我们就在这里。我们犯的每一个错误，都是另一个探索我们样子的机会。一个内疚的瞬间，就是此时此刻。一个清明的瞬间，就是此时此刻。不执于清明，亦不执于困惑，我们就在这里。因此，在这一天里，让我们彻底地探索。让我们愿意让自己向此时此刻以及每一刻的我们敞开，并在看清我们样子的同时，探问那是谁，是这样的，是那樣的。回到这呼吸，这呼吸是什么？听到头顶飞机的声音，那听到的是什么？看、听、动、呼吸——让我们去发现，并在发现中，让我们更深地探问。

道元禅师在《正法眼藏》的「四马」卷中，讨论了“四马”，这是佛陀在《杂阿含经》中使用的一个譬喻。这四马的譬喻，谈论了我们修行时的状态——可以说，是四类学生。第一类，上等马，像一匹仅凭感受鞭影便立刻听从骑手指引的马。第二等马，在鞭子拂过它的毛发，它的马鬃时，才相应地行动。第三等马，是鞭子已实际触及其肉。而第四等，最下等的马，是唯有当鞭子触及其骨髓时才行动的马。

虽然我们常常希望自己像第一等马那样，能立刻抓住要点，但我们试图成为这第一等马的努力，常常使我们变成了第四等马。我们需要被一鞭又一鞭地抽打，因为我们试图躲避鞭子。通过对修行抱持一种想象或理想——通过试图成为第一等马，或第二等马，或第三等马，或第四等马——通过将自己与任何事物比较，我们便远离了这呼吸、这念头的本质领域，它生起时没有任何比较，没有任何范畴。就是这呼吸，这念头，就是这当下生起的世界。在一种修行的想象中修行，我们从未真正让自己触及修行。要触及修行，我们必须彻底地修行。我们必须让自己瞥见鞭影，我们必须让修行触及我们的毛发，触及我们的肉体，并彻入我们的骨髓。

自我形象本身——那个我们发现阻碍我们一举一动的家伙——它想要修行。它想，它真的想。它意识到它的策略、它的困惑是痛苦的。因为它本性是佛，它也意识到它甚至并非真实存在，它仅仅是对存在的一种伪装。它仅仅是试图成为某种东西的努力，仅仅是一个收缩与执取的过程。它是智能迷失于智能的客体中，迷失于它所智能之事中。但它是智能的，所以它意识到了这一切的徒劳，因此想要修行。但它想按自己的条件修行。问题是，修行太宏大，无法被纳入任何条件，太广阔，无法被控制。修行就是这空气，我们周围的影与光，我们的发肤，我们的骨肉。

当菩提达摩将心印传给慧可时，他说：“汝得吾髓。”用我们的骨髓、我们的肉体、我们的毛发、我们吸入呼出的空气来修行，我们便更接近修行的骨髓，修行的核心。让修行成为这空气、毛发、血肉和骨骼。我们自己，在听到的每一个声音、每一次吸气、每一次呼气中，都领受了达摩的传承。

当我们将自己与他人，或与我们想成为的样子比较时，我们便将自己与我们的骨髓的精髓隔绝；我们将自己与我们的骨骼隔绝；我们将自己与此时此刻隔绝，而此刻是我们生命的全部。因此，所有这些概念，这些关于我们想成为什么样、想如何修行、想如何控制修行的策略生起时，不要被它们驾驭。当第一等马、第二等马、第三等马和第四等马的念头出现时，别担心。只管骑上它，备好马鞍。看那地平线，看那驰骋的动能，当它们形成并建构觉知与注意力时。在马鞍上坐直，坐正。吸气，呼气。如果你在参一个公案，就了悟每一次呼吸都是公案，每一块地板都是公案。每一片草叶，每一丝在炎热阳光中拂过你脸颊的凉风，都是公案。一次又一次地回来，回到这空气，这光与影的游戏，回到这毛发、血肉和骨骼——一次又一次地回来……

欢迎。

除夜 1998：决意 Anzan Hoshin roshi 大和尚 1998 年 12 月 31 日，本山大然寺

（梵钟声）

“我得试着别再当这么个刻薄的混蛋了。”[咆哮着说]

“今年，一切都会不一样了。”[用一种渴望而拘谨的声音说]

“我真的得……戒酒了。”[口齿不清地]

“我必须更自信，敢于对抗别人。我不能再让他们这样占我便宜了。”[用一种柔弱的声调说]

在新年前夜，人们会立下各种各样的决意。但到了元旦，或者最多第二天，他们想要改变自己的那个故事，便消失在他们所有关于自己和世界的其他故事里了。立下这样的决意并非坏传统，但无论我们说什么，重要的是我们做什么。我们所有的行为，都源于我们如何理解或误解我们自己和我们世界。我们是谁，超越理解。这个世界是什么，超越理解。那些我们想改变自己的地方，其本身之所以出现，正是因为我们误解了：我们是谁、我们是什么，是超越理解的。

迷失在我们的故事里，迷失在我们的策略里，我们迷失了自己，也迷失了那份鲜活的丰饶，它就在当下，在每一刻，在每一个日夜与年岁中呈现。此时此刻，超越理解。当你理解了这一点，那此刻便在你面前、在你周围敞开，你意识到，你正在这敞开、这展现、这鲜活中生起。但如果你仅仅理解了这一点，你仍然是误解了，因为这身心，所有众生，所有世界，都生起于你及所有众生及所有世界之真实所是中。

关于新年有许多传统。事实上，对不同文化来说，新年发生在不同时间。当然，这午夜的时刻，在全球各地也于不同时间发生。有谁知道我们为什么决定一月一日是现在这一天吗？我肯定不知道。我们只是决定了用这种方式来衡量事物。真的，旧岁与新年，始于我们开始衡量的那一点，也终于那一点。但此时此刻，无法衡量。它无处不在地生起，作为万物，就在当下。

山高，谷低，但此刻没有可以衡量的高度。它没有宽度，没有厚度，因为它一在这里成为此时此刻，便已消失为彼时此刻。

或许我们会带着决意，或带着惴惴不安迎接新年。或许我们会回首旧年，庆幸它总算过去了。我们对自己和世界，对这来去、这起落——它展现为此时此刻，展现为十二月三十一日，展现为一月一日——有，呃，比如说，一百零八种妄想。我们说一百零八，因为，嗯，那是个很大的数目，不是吗？你可以试着想象，比如说，三样东西，五样东西。到十样东西时，就开始有点

模糊了。试着想象十八样东西，三十七样东西，一百零八样东西。做不到。所以一百零八意味着无数，无量。

在这里，我们说“New Years”。在日本，他们说“Joya”。嗯，实际上，他们不说。我们说“Joy-a”是因为那样听起来更好听。但实际上它应该更像是“jo-ya no ka-ne”。[最后一句以深沉的、模仿三船敏郎的声调说出]

在除夜（Joya），传统是敲钟一百零八次。这可以持续一整夜，但是——你知道——我们有比整夜坐着敲钟更好的事要做。所以这敲响的一百零八次，代表了作为每一刻而呈现的无量丰饶。我们的一百零八种妄想，被消解为一百零八个法门，或向实相敞开的可能性，当然，不只是通过敲钟，而是通过聆听声音，通过让我们自己与这聆听亲密无间。

在禅宗社群里，我们的传统是在敲响小磬或引磬的一百零八次时，伴以一百零八遍的真言持诵。日文中“mantra”的一个词是“shin-gon”，意为“真言”。

现在，其实并没有真言这种东西。我们能说的任何话都不是真理。真理不可言说。我们可以尝试。我尝试。但我所能做的，只是含糊地道出一些关于你是谁、世界是什么的真实片段。所以我们念诵的真言，是试图说出一些真实东西的。我们用梵语念诵。我们念诵《般若波罗蜜多心经》的咒语。这咒语总结了《般若经》中以各种方式反复言说的内容。

Gate, gate, paragate, parasam gate, Bhodi svaha。Gate 意为“去了”。下一个 gate 也意为“去了”。此时此刻去了。因为它去了，才有此一刻的空间。有一个困惑的瞬间，接着是一个认识到困惑的瞬间。这之后，可以是一个更加困惑并为你的困惑感到难过的瞬间。或者，可以是，不跟随它，只是放手，只是向看、听、触、尝、嗅、思、感的整体实相敞开。那就是 para gate。Para 意为“超越”，“越过”。它意为“之上”。Parasam gate 意为，嗯，真的，大同小异。Sam 意为“真正地”或“非常地”。

所以，我们说到哪了？“去了，去了，大大地去了，”或者“真的去了。”Parasam gate —— 真的非常地去了。Bodhi 意为“智能”。它意为觉醒。“去了，去了，真的去了——或大大地去了——真的非常地去了，觉醒”。

Svaha。Svaha 是一个古老的词。在《吠陀经》中，它被用作一种感叹词，在将供品投入火祭时发出。它大概意为“就这样”或“嗯”或“好”。

所以，我们得到了什么？“去了，去了，真的去了（或大大地去了），真的非常地去了，觉醒！好？”

但你看，虽然这被称为真言，它所说的并非完全真实。因为你的本然所是，早已恒常觉醒。你的本然所是，超越了困惑、清明、妄想和开悟。你的本然所是，以一种永不只是某种“在场”之物的方式呈现自身。它完全不可执取。因为它不可执取，要了悟它，你所要做的，就是放下你所相信为真的一切，放下你所有的理解以及你的误解。

这放下，就是禅修的过程。因此，我们禅宗社群的传统是，在新年来临之际，开个好头，在敲钟之前，在我们高喊“去了，去了，真的去了，真的非常地去了，觉醒！好？”之前，先静坐。

我很高兴今晚我们有机会一同这样做。然而，为了让这件事真正值得去做，我想我们应该明白，唯一真正重要的决意，是将心消解入身，将身心消解入当下体验之场，将当下体验之场消解入它所生起于其中的那个：体验或觉性本身。

禅修，是为我们所理解的关于我们真实样貌的一切负责。即便那理解只是惊鸿一瞥，但若它曾发生过，问题就是，你打算怎么做？禅修，是为真理负责。因此，今晚我想和你们一同立下一个小小的决意。这是一个偈子，或一首诗，是我许多许多年前与你们法脉的祖父，Joshu Dainen roshi 一同创作的。这个偈子，是我们布萨仪式，或曰更新戒律仪式的结束部分之一：

我等今发愿，入此道，一次复一次，无有穷尽。我等今发愿，彻见一切妄想，并澄清万有，化为超智慧之智慧。我等今发愿，修行与教化，永不退转。

[说法以三次敲响板策结束]

观音 Anzan Hoshin roshi 大和尚的一篇提唱 1986 年 5 月 6 日，河滨路禅堂

在每天早晚的静坐结束时，我们都会念诵四弘誓愿。

众生无边誓愿度。 烦恼无尽誓愿断。 法门无量誓愿学。 佛道无上誓愿成。

我们誓愿从一个心念到另一个心念地彻见，我们誓愿证得佛陀的无上大道，觉醒的无上大道。

这四弘誓愿非常珍贵，因为它们非常简洁地表达了我们两千五百多年来日复一日、念念相续所做之事。清晨醒来，喝杯咖啡，去工作，或是一位僧人凌晨三点半被木板声唤醒。

周日，我们念诵了观音菩萨或观世音菩萨的咒语。观世音是慈悲的传统象征或化身，可以以许多不同形式显现。观音，就是你常在中国商店里看到的那种小瓷像，是观音的一种形式。然后，还有我们在道元禅师的《有时》或《存在-时间》中读到的三头八臂的形象。还有一种是十一面千手的形象。

但观音不只有十一面千手。观音是全然的眼，全然的臂，全然的手。除此之外别无他物。只是看见。只是伸出。这位慈悲的化身是谁？这些眼、这些手是什么？它们是你整个身体。它们充满十方三世。除此以外别无他物。当我们像佛陀那样了悟我们的生命时，不可能有其他任何东西。

无论我们转向何方，看向何处，都有如此多的困惑、痛苦和虚妄的欲望。人们起起落落，世界变得更饥饿，世界变得更臃肿。

但当我们说“慈悲”时，我们不是在谈论像某种狂热的传教士那样跑出去拯救世界。相反，通过审视我们自己如何生活，从念念相续中理解我们自己的身心，并通过留意我们认识的人和我们遇见的人，我们正开始展开观音的那些手，睁开那些眼。

随着我们继续修行，我们的心开始变得更柔软一些，更敞开一些。于是我们防御的疤痕组织开始消退。因此，我们的心疗愈得越多，就越容易受到伤害。我们的困惑可能会变得更加鲜明，以便我们能认出它就是困惑。所有那些我们曾认为是“我”的东西，可能会开始更响亮地喧哗，更生动地表演，并可能更频繁地把我们拖垮，让我们封闭起来。

所以，观音的这些眼和手，第一个要敞开的地方，就是朝向我们自己。看到我们的困惑，看到我们的策略、我们的希望和恐惧，我们开始对它们培养出某种耐心，某种理解、智慧和慈悲。然后我们就能发现自己，摆脱了评判、谴责和放纵。

对我们的习性慈悲，并不意味着接受它们为必然，正如它也不意味着拒绝它们。慈悲不是多愁善感。它是正念和内观，清晰地看见需要做什么。并且一次又一次地去做。无论我们在困惑中迷失多深，迟早我们都会一次又一次地醒来。

于是，观音的眼和手开始敞开。我们看得越多，就越开始认识到，所有的时间和空间，就是这些手和这些眼。只是伸出，只是敞开。

楼上，静坐之前我们一直在看一张“苦行佛陀”的画像。那张画是一尊佛陀的雕像，瘦骨嶙峋，只有一点皮肉包裹着，青筋在他眉宇间、前臂上突起。这是对佛陀还在进行各种典型的印度苦行时的描绘，这里是极端的禁食。据说佛陀探索并忍受了这些苦行，是出于他伟大的慈悲，以便他能理解并超越它们。正因为他在任何事上都厉害得要命，他在禁食方面比大多数其他苦行僧要强得多，他能够仅靠几粒米和一小口水为生。他在这方面非常非常擅长。但迟早，他认识到，无论他在这方面变得多好，都没有真正的净化发生。他只是在危及自己的身心。如果他在觉醒前死去，那他就没有找到终结痛苦的方法。于是最终他开始进食。事实上，据说一位名叫须阇多的女子看到他，供养了他一些混有酥油和蜂蜜的牛奶，他喝下后开始感觉好些。然后他就去菩提树下坐着，觉醒了。

但那张画的重点不是佛陀在这里做错了什么，搞砸了什么。佛陀在慈悲中的精进是如此，以至于他会做任何需要做的事，没有限制。所以，所有那些突起的肋骨，都是伸出的手。所有那些青筋，都是眼睛。

我们对自己施予的慈悲，必须是没有限制的，必须是没有预设策略的，没有评判的。而我们开始向他人伸出并理解他人的慈悲，也必须是同样的方式。为他们的利益而努力，没有怜悯，没有优越感。只是一种一只手包扎另一只被割伤的手的感觉。

慈悲不仅仅是“滥好心”。它是一颗智慧之心。

在关于业与死亡的法会上，我们谈到慈悲与智慧不可分割，智慧与慈悲不可分割。但正如 Daian 指出的，当我们开始看到十方三世不受我们偏见的影响时，即便它在某种程度上是一个道德的宇宙，那它也是一个不按我们个人道德运作的宇宙。因此，“慈悲”确实需要被强调。我们不需要专注并过分强调“慈悲”，因为它对人们来说是一个含义复杂的词。真正的智慧，真正的洞见，即般若，其本身就是慈悲，而真正的慈悲，其本身就是真正的洞见。

如果我们看到一个习性，并清晰地看到它，那就只有那个看见。没有评判。无需有焦虑感。无需感到尴尬。无需像西藏噶当派大师过去那样记下白点或黑点。它就在那里。只有看见。越是顺服于那个看见，就越有智慧生起，越有慈悲生起。我们变得越清明，我们为他人创造的环境就越清明。念念相续，我们度尽一切众生。我们内在所有的念头、意象和先入之见，自然就是观音。

三聚净戒说：无有恶行，唯有利行之生起，唯有利益一切众生。这些众生是谁？观音是谁？这些眼和手在哪里？

我本想大喝一声，但我想此刻每个人都昏昏沉沉的，现在喝也没什么特别作用。我们能否对这种昏沉慈悲，不评判它，也不放纵它，只是清晰地看见它是什么，它如何生起？看见它是多么习以为常？“习以为常”这个词不是一种谴责。它仅仅是对一个事实的承认。我们能够摆脱它，这也是一个事实。但我们不能通过试图压抑或假装它们不存在，来摆脱我们陷入的状态。摆脱意味着从内部澄清它们。

随着修行加深，每当它们出现时，便有看见。这看见本身将困惑转化为智慧。佛陀的诞生，别无他处，唯有从三毒——贪、嗔、痴——的母胎中。只在此处。否则，成佛对你来说会是一个陌生人，一个不可能之事。佛在此处，作为这看见，这听闻，这身心的行住坐卧。

我们越是开始认识到清明，越是开始品尝到它的滋味，身心就越是开始展开。身体开始展开它自然的威仪。

一次又一次，困惑生起，懒惰生起，怨恨生起，欲望生起。而一次又一次，我们醒来。

你知道，这觉醒于实相的瞬间，不必花费太长时间。

六窗房里的猴子 Anzan Hoshin 禅师 坐禅寺，1990 年 6 月 10 日

晴、云、雨。念、情、景、声。我与他。此与彼。体验生起，自我呈现，恒常变动不居。一叶草，尖端挂着一滴雨珠。太阳，透过一团灰云燃烧着。清晨醒来，感觉糟透了，整日游荡，撞上东西，抓住东西，推开东西，来来去去。

《涅槃经》中说，凡夫心如一只住在有六扇窗户的房子里的猴子。有看、听、触、尝、嗅与意识。透过这六扇窗，可以看到世界来来去去。猴子有时认为它拥有这房子，于是就坐在地板中央，等着什么东西进入它的领地，什么东西来试图抢走它的房子。有时它觉得察觉到了什么，便从后腿上跳起，落在窗台上，向外窥视，看外面发生了什么。然后它听到了什么，于是又跳下来，吊在听觉的窗户上窥看。然后它闻到了什么，尝到了什么，想到了什么；它来回跳跃，疯狂地从一面墙弹到另一面墙，直到精疲力竭，再次瘫倒在地板中央，在那里它可以透过每一扇窗看，但什么也看不清楚。它如此疲惫，睡了一会儿；然后有什么东西一动，它又跳起来，从一扇窗跳到另一扇窗。

注意力蹲踞在身心之内，从一个感官跳到另一个感官，抓取这个，抓取那个。在坐禅中，身心静坐；房子静坐。猴子以为它拥有这房子，它还在跳来跳去，但至少房子在它该在的地方。从房子的角度看，它里面有个东西，在抓，在跳，在尖叫。你能感觉到它把自己看得多重吗？

一个念头升起。是一个关于世界如何的念头；世界是个可憎的地方，是个坏地方。有一朵美丽的花！我好痒。那是什么声音？听起来像鸟叫。我的膝盖疼。

房子可以静坐，让它的窗户完全向世界敞开；没有玻璃，没有墙壁，房子于是开始看到世界，并意识到世界不是它之外的某物，而是房子正生起于世界之内。我们不需要除掉猴子，我们甚至不需要驯服猴子。我们只需要拆掉房

子的墙壁。那时猴子便无处可跳，没有目的，它不再被封闭。猴子于是意识到，它也正生起于世界之内。

念念相续，出于习惯或模式，注意力将自己从此时此刻的体验中拉开，跃入一个过去的瞬间，或将自己推入一个未来的期望瞬间，或仅仅抓住此刻最小的一部分，或许是所见，或许是所闻，或许是所想。

只管别理那猴子！让猴子做它想做的任何事。像房子一样修行。房子总有它的六扇窗。我们能否推开窗户，让一股清新的微风在我们房间里流通？我们能否开始为发霉的阁楼通风，扫除布满灰尘的地下室？我们能否看到房子的墙壁试图将世界挡在外面，并试图将某物留在里面的方式？什么是外，什么是内？当然，或许有那只猴子在跳来跳去，但也有广大的空间；有空气，有余地。一个房间的基本特质，超越其四壁、天花板和地板，是它充满了空间。有一种浩瀚。

你脸前的空气，背后的空气，停留在你头顶的空气，与进出你肺部的空气是同一股空气，与绵延于山谷、海洋之上的空气是同一股空气。它环绕地球，它拥抱天空的湛蓝和云彩的变幻。有这个身心；身心之内是什么？之外是什么？就在此刻，外面？有一面墙，有声音，有双手的触感，和法界定印——事物如其所是的法界定印，安放于大腿上。那是在内还是在外？轻轻触碰的拇指，像花瓣一样层叠的手指。手是在内还是在外？有那面墙。你看到墙。那是在内还是在外？你用你的心看到墙，你用你的心感觉到手。心是什么？心是这一连串的念头和情感，还是它也包括看、听、触、尝、嗅？那被看见的，那被听见的；那是在内还是在外？这身体的皮肤是包裹着什么，还是它只是生起，如同声音生起的方式一样？它只是被感觉到，被体验到，如同一个念头被体验到的方式，一首歌被体验到的方式，世界被体验到的的方式一样？在体验中，有内，有外吗？

窗户、墙壁、房子和猴子，都生起于这个世界之内。你生命中所有事物，都生起于这生活之内。这生命是什么？生命有内外之分吗？即使是死亡，也生起于生命之内。死亡是生命所为。我们吸气，呼气。三十只蚂蚁肢解一条毛虫。花朵和叶子吞食阳光。即使是死亡，也不在生命之外；死亡是这生活的活动，出生是这生活的活动。但是，什么是生，什么是死？它与这生活分离

吗？是什么在活出你们每一个人？当你们体验某事时，你们在体验什么？无论是你的手还是别人的手，无论是站起还是坐下，无论是醒着、睡着还是做梦，无论是感觉好还是坏：你们在体验什么？你们有可能体验到体验之外的东西吗？你们有可能在不知道某物的情况下知道它吗？除了这了知，这空间，这生命，可曾有任何其他事情发生？

在我们的修行中，我们可能会试图对猴子做各种各样的事；我们可能会试图驯服猴子，我们可能会试图教它耍花招，教它穿上小西装、戴上滑稽的小帽子，学习如何计算。我们可能会试图让猴子念诵《心经》。我们可能会问自己：“猴子是怎么进到房子里的？”或者，我们可能只是简单地打开门，打开窗，拆掉墙，让猴子自由。

禅是这生命。禅是如实地面对你自己。它是念念相续地看清你的样子，以便你能为自己直接地展开，你是谁。禅是与你自己面对面。禅是直指体验本身的性质，直指觉性本身的性质。当你遇到教法，你便遇到修行；当你遇到修行，你便遇到自己。你通过这样的话语，通过在独参室里与老师面对面，来接触教法。你能如其所是地与老师相遇吗？你能认识到老师只是觉性本身在呈现自身吗？你能认识到你只是觉性本身在呈现自身吗？你能如你所是、如他所是地与老师相遇，以至于只有觉性本身吗？这就是禅。

我们说直传。教法和老师可能会指点，但要看，得靠我们自己。当我们看时，当我们见到时，除了这看，这见，还有任何其他东西吗？有谁来接受传承吗？有谁来给予它吗？念念相续，此时此刻表达着自身。你觉知到的是什么？那觉知者是什么？你的体验有内外之分吗？

心似乎是一个空间，其中有念头和情感变幻的表面来来去去。不知何故，一个念头或一种情感可以显得相当坚实，如果我们关注它，它似乎有了一个方向，似乎将自己定位于某处。有这个心的空间，身体内的空间，这个身体于其中生起的房间的空间。这些空间是彼此分离的，还是空间只是空间？我们倾向于相信空间是物体之间的东西，但物体是什么？如果我们非常仔细地看，或许我们会看到，是空间呈现自身为物体。如果我们在这里非常仔细地看，非常亲密地，无障碍地触摸，或许我们会发现，一切色相皆是无相之

相。《心经》云：“色即是空”；“空即是色”。当然，这取决于你如何看待它，但那在看的是什麼？那在体验的是什麼？

我将此体验留给你们。这体验的瞬间是完全敞开的。门敞开得如此之大，以至于脱离了门轴。你愿意进来吗？欢迎。

毫无慰藉 由 Jinmyo Renge sensei 介绍

一个经常有学生提出的问题，关乎世界范围内人们因战争及其他原因所经历的巨大痛苦。一位学生最近在一封电子邮件交流中提到了这个问题，询问为何有如此多的收缩以及如何用它来修行。我问老师（Roshi）是否可以将他自己著作中的一些引文剪切粘贴到我的回复中。之后，他非常友善地允许将这些引文收录到一篇将发布在我们网站上的文章中。

第一段引文复制自 9 月 11 日事件后立即发出的《电子镜报》：

在周三早上的正式静坐中，Anzan roshi 将念诵光明真言的回向，用于“正念于如此多人的死亡以及这生死大事”。

他还说过，

生死在每一刻都发生着。这向来如此。正念于这生死大事，并非对自己讲述关于它的故事，而是对我们自身及所有众生的纯然脆弱保持敏感。

2001 年 9 月 11 日星期二的事件，令人深感震惊，也确实可怕。但规模或大或小的事件，每天都在发生。这就是世界如其所是的样子。导致这场暴力的侵略状态，每天也以或大或小的规模发生在人们身上。这就是世界如其所是的样子。贪、嗔、痴是三毒，是源于将我们的生活分割为自我与他人的收缩而产生的三种毒药。

我们的修行，是看透自我形象的收缩，并释放源于它的注意力姿态。我们通过念念相续地全身心正念的修行来做到这一点。

接下来的文本，是老师与一位学生就同一主题电子邮件交流节选。

****学生：**自从我听说美国开始对阿富汗进行空袭以来，一种深深的悲伤感，以阵阵泪水涌上眼眶的方式不断涌现。

****老师：****我已为未来几年内将死去的数百万人，在9月11日那天哭泣过。今天下午我又哭了。我们念了光明真言。现在我正在给你写信。

****学生：****我不是那种过分情绪化的人，我也没有沉溺于这些感觉以求获得某种稳固的悲伤状态的倾向。只是有这些影像涌现：人们害怕、躲藏、被轰炸，孩子、女人、男人、动物受伤、垂死、痛苦地尖叫。有泪水涌出，胃里、胸口、额头区域和眼睛后面感到紧绷。整个身心都感到一种普遍的紧张和某种焦虑。虽然我知道这种痛苦每天、每周都在世界上不止一个地方发生，但这是我第一次感到自己与此密切相关。

****老师：****那么你现在才真正知道这种痛苦的存在。你知道了，这很好。有过许多和平抗议、和平信件和请愿活动，像往常一样，它们对我们民主选举出的领导人几乎没有任何影响。这种情况可悲地不可避免。西方仅仅从他们不理解也毫无同情心的中东文化事务的长期纠缠中抽身，是远远不够的。

恐怖分子代表了圣人及其他狂热分子对上帝之敌所感到的那种不可动摇的仇恨。而他们是圣人，他们致力于他们认为是善的、对的、真的事物。他们也是在基本上是15世纪世界观中长大的人们，随着他们的经济持续衰退，被几乎所有其他发展中国家超越时，所感到的那种错位的极端形式。许多中东国家的人民对西方的仇恨与恐怖分子一样强烈，只是没有将自己的生命致力于将其实施。

这里有一个我前段时间发出的新闻条目中荒谬的例子，说明情况有多糟糕：

“奥萨马·本·拉登（新闻-网站）的数码合成图片，正通过短信（短消息发送）在巴基斯坦的移动电话网络中飞速传播，成为该国最受追捧的手机配件。”本·拉登在某些穆斯林团体中已然是一个偶像，现在他也成了一个数码偶像。“‘是一个朋友发给我的，’阿西夫·阿齐兹一边展示那个被指控对纽约和华盛顿发动毁灭性的9月11日炸弹袭击的男人的笑脸图片，一边说。‘很酷，不是吗？’”

“这张图片以类似桌面电脑屏幕保护程序的方式，停留在手机显示屏上。本·拉登的脸可以被操纵来摆动眉毛、移动嘴巴，在一个特别生动的版本中，还能戏剧性地爆炸。”

为了让这场“战争”不发生，关于每个人如何做每一件事的一切，都必须改变。而它不会改变。大约十年来，我一直说，西方（和东方，尽管他们的历史没有那么纠缠或痛苦）人民能做的最好的事情之一，就是对中东表现出兴趣。我说的这是非常非常简单的事情：听他们的音乐，看他们书法的美丽纹理，引进他们的电影。我们从未真正认真对待过中东。（或许除了买个沙拉三明治或做点鹰嘴豆泥，并因为那不是肉而且我们还在努力减肥而感觉良好）。直到最近，西方所表现出的任何兴趣，例如，都是为了翻译《古兰经》和其他文本，以便告知基督教传教士如何对抗他们正在转化的人民的文化。或者是为了在大英帝国、德国和俄国即使在第一次世界大战期间仍在玩的大博弈中走一步棋。而从那时起，八十年来，西方国家通过自己人民的无知和冷漠，以及各种官员的短视，一直在操纵经济、国家和人民（并与这个或那个中东国家的此类活动勾结）。

中东人民已经处于深度孤立之中。表现出兴趣，愿意倾听他们的声音，即使是以如此简单的方式，仍然很重要，并且在未来的这些月份和年份里将仍然很重要。将会有报复，将会有诡计，将会有一场持续的战争，似乎在任何一点上都无人能说他们已经“赢了”。

而这仍然是事实：

《法句经》偈颂 3-5：

“彼辱我，击我，败我，掠我”，于此怀恨者，怨恨不能息。“彼辱我，击我，败我，掠我”，于此不怀恨，怨恨自然息。

怨恨不止于怨恨，无论如何。怨恨唯有通过无怨始能息。此乃永恒之古法。

可悲的是，即使是和平抗议，也往往会变成愤怒的事件，除非我们放下我们的立场。战争是如此可悲和可怕的过程，人民的大规模苦难是如此难以忍受，而它在这个世界上又是如此普遍的现象。它难以忍受。而这就是世界如其所是的样子。

****学生：**请为我洒下一些光明和智慧。我很少感到如此撕裂和悲伤。

****老师：****你可能不会喜欢它。但它是真的。正如佛陀一遍又一遍指出的：这是轮回，这是有为体验的封闭循环。最好的情况下，它将不可避免地杀死你和你所爱的每一个人。没有其他可能性。但还有更糟的事情可能发生。人们不仅互相伤害，伤害他们周围的世界，而且还杀戮。蓄意地。有战争，瘟疫和饥荒。这一直如此。正如你所说，除了在未来数月和数年内将在这些事件中丧生的数百万人的生命外，还有鸟、牛、山羊、马、狗、猫和昆虫将被爆炸和随之而来的饥荒及其他困苦杀死。除此之外，情况变得更糟。通过买卖金钱赚钱的人把他们的钱移到这里和那里，行业、国家和人民因此亏钱；人们再也买不起米为他们的婴儿煮粥。这也是非常真实的。而且，除非现在每个人在任何地方都改变他们关于一切的一切做法（而且我们大多数人也神奇地从地球上消失，不留下那么多人体会产生的瘟疫和污染），否则地球上所有的野生动物很可能在二十年左右的时间内灭绝，除了那些能生活在城市和田埂之间，如浣熊、乌鸦等等。这也是非常真实的。而且情况变得更糟，因为这个列表还在继续。

无论我们可能感到多深的愤怒、痛苦、恐惧和悲伤，这些都无法被补救。你无法修复它。我无法修复它。我们可以努力不再进一步破坏它。但无论如何，生命会继续，如它所是，做它所做：生、食、排泄、死。这是一个非常美丽的世界，但它不是一个安全的地方。它不公平。它不好。然而，所有众生的本性，以及每个众生的本性，是，且向来是，且永远将是无限的光明，超越生死和一切条件。

了悟这份自由，体现这份自由，并以我们能做的每一种方式将其提供给他 人，是唯一值得做的事情。这与试图让世界安全或希望它美好无关。它与持续的彻底探问和动态的释放活动有关。所以我无法帮助你的悲伤，只能说：感到悲伤，如果悲伤在场。一颗破碎的心，在这个世界上是合情合理的。但不要成为那悲伤，也不要逃避它。感受双手，感受双脚，保持周边视觉的开放。不要自言自-语。不要向他人发泄，并鼓励他们发泄。如果你在电视上看新闻，修行。如果你在说话，修行。如果你在倾听，修行。并遵循你被给予的指示。只要你能，就尽可能多地静坐。

从我所知的一切，以及所有佛陀和觉醒祖师所知的一切来看，这是你真正能做的最重要且实际上唯一重要或有用的事：修行此道。这是我能提供的唯一光明和智慧。它并不能带来慰藉，但我想你并非真的只想得到慰藉。

修行、疼痛与坐姿 选自系列开示：《道之身心：Anzan Hoshin 禅师对永平道元禅师〈身心学道〉的评注》 1988 年腊八接心，12 月 1 日，晚间开示

在今天早上静坐结束时，我提到如果在七天的修行期间，一个人的修行被疼痛和挫败感所吞噬，以至于无法维持坐姿，那么他可以移动他的双腿。要这样做，他需要合掌，但不要深吸气。只做一个轻微的合掌，以免分散僧伽其他人的注意力，然后移动双腿，或许换成正坐的姿势，然后继续。在一炷香的静坐中，这样做不应超过一次，当然也不应在每一炷香中都这样做。如果你在一轮密集修行中必须移动超过一次，那么或许接下来的几个小时你应该换一种坐姿；或许你应该用正坐或胡坐（缅甸坐）的姿势坐禅，而不是半跏趺坐、散盘或全跏趺坐。如果你无法修行你的坐姿，那么就找一个你能修行的坐姿，而不是仅仅因为它看起来或感觉像是“正确”的坐姿，或者因为它看起来或感觉像是佛教的“坐姿”，就以某种特定的方式坐着。只管坐。

关于膝盖的疼痛，背部的疼痛，大腿的疼痛，颈部的疼痛，前额和下颚的疼痛；当我们修行时，我们允许任何在场的东西展现自身——我们的困惑以及我们的清明。当我们允许自己与它面对面时，我们通过心的行为，通过我们生活的瞬间，通过我们的日子，在身体里持有的许多紧张，都在我们的坐禅姿势中非常清晰地显现出来，因为我们的姿势是修行的姿势，是使我们自己与道合一并修行身体的姿势。所以紧张确实会浮现，疼痛确实会浮现。除此之外，双腿交叉坐上好几个小时，腿自然会发麻。韧带和膝盖在被拉伸和折叠时，自然会有疼痛。

然而，如果我们能允许自己感受疼痛，而不试图以任何方式与它“建立关系”，不把它想成是“我们”的疼痛，就会发生一些不同的事情。这无关纪律，这无关为了好看而保持姿势。试图逃避一个人的坐姿，与试图逃避我们作为一个整体的自身痛苦完全相同。当我们向在场者敞开，当我们感受在场者，如果我们的腿疼，那么就是我们的腿疼。

我修行时，我的腿会疼，我已经坐了二十多年了——我的腿还是会疼。这无关纪律，这关乎慈悲。当我们能感受疼痛，并允许疼痛修行，就像我们允许呼吸修行，就像我们允许我们的困惑修行，允许我们的清明修行一样——当我们允许我们腿上的疼痛修行时，它便不再是疼痛。它只是活生生的感觉。

当我们的腿疼时，它们只是疼。通过这份疼痛，如果你非要与它有任何关系的话，让那份关系是慈悲的关系。通过你身体的疼痛，开始允许自己向它敞开，这样你就能理解遍及这六道众生的难以置信的痛苦。通过你腿上的疼痛，理解一个因癌症而垂死的身体的痛苦。理解愤怒的痛苦，理解挫败的痛苦，理解不断挣扎并试图逃离你所在之处以求进入某个情况会“更好”的其他境地的痛苦。理解你自己的痛苦，从而理解他人的痛苦。理解当我们在一种逃避的模式中生活时，我们的体验变得多么收缩和狭窄。允许疼痛修行。不要逃避它。不要沉溺于它。只管纯然地感受它。

如果你觉得这个坐姿困难，那么下一轮就换一个不同的坐姿。在这一轮中，如果你觉得疼痛非常难忍，发现自己无法让疼痛修行，那么就简单、温柔、慈悲地合掌，意识到你在做什么，然后移动腿或动动背。除此之外，不应有任何可见的移动。在你的坐姿修行中，你必须不断地重新调整自己与坐姿的对齐。当心在困惑中游荡或陷入昏沉时，找到并回到呼吸或公案的平衡点，坐姿也以类似的方式形成。认识到昏沉或掉举的心，人便在此刻重新与修行的心对齐。同样地，人也重新调整自己的坐姿。因此，人可能会伸直脖子，放下肩胛骨，将手印收近腹部。除此之外，不应有任何可见的移动。

你越是真实地修行坐姿，你就越能理解身心学道，如何通过身心来学习道，也就越能理解你自己的痛苦和众生的痛苦。理解了这一点，你将能够打开慈悲之心。而在打开慈悲之心的同时，开始打开智慧之心。

你越是继续修行，你对身心在此刻的状态就越敏感，你将开始发现各种现象的生起。例如，能量的波浪在身体、在心中奔涌。你可能会在腹部发现一条紧绷的张力带，然后它突然转变为腹部深处、心中深处的一朵绽放之花。你会发现胸腔在打开。你会感觉到肋骨在开裂。你会发现下颚出现紧张然后又打开，然后是脸颊和前额的压力。然后这些又都消失了。见证这身心的展

现。最彻底地研究这身心，因为这就是修行。这无关某种纪律的模式，这关乎注意力，这关乎慈悲。

再者，从技术上讲，你越是理解身与心是如何紧密相连的，你就越会理解肌肉、骨骼、骨髓是如何交织在一起的，以至于当腰背部、上背部、肩膀或颈部有深层疼痛时，你会发现通过轻微地移动，也许是右拇指的指节，疼痛就消失了。那种肌肉收缩可以滑走，不是通过摇晃自己或移动或挪动或扭动，而是通过仅仅如此轻微地移动拇指。大腿锁住了。向后移动左肩，大腿就打开了。

请，观照这身心，研究这身心。不要受苦，不要沉溺。只管作为这身心来修行。

我知道，对你们来说，这似乎是许多小时的修行，我理解这一点。正如我今天早上所说，我为你们每一个人的诚意深深打动。然而，我们仍然必须允许自己变得更加真诚。我们必须达到我们真诚的极限。我们必须达到我们修行的极限。我们必须达到我们认为在身体方面、在心智方面可能的极限，以便放下所有的条件，我们可能做的所有“交易”，以便超越我们的妥协，活出我们的生命。所以请，修行这身体，修行这心，修行这坐姿，这呼吸，此时此刻，尽你所能地真诚。

这不是一个自助课程。这不是一个神话。这不是一种信仰。当我说到放下身心时，或者当你听到道元禅师、菩提达摩和我们整个传承展示和讨论他们对事物本性的体验时，我所说的话——不仅仅是比喻。我们不是在开玩笑。

所以请，最彻底地修行，尽你所能地彻底。最彻底地理解你们自己。做你们能做的，然而请，允许自己超越那个极限。

在这腊八修行期间，我们通过释迦牟尼佛的修行和了悟，来庆祝和承认我们传承的开端。要更新这修行，更新这传承，接受这传递，理解和研究这身心，取决于你们每一个人。放下这身心，并理解和实现那活出你们每一个人的那个。

所以请，尽你们最大的努力，并尽享此刻。

记忆之河 Anzan Hoshin roshi 1991 年 3 月 21 日，于坐禅寺

Anzan roshi 于河畔坐禅

此时此刻，于此坐禅之刹那，我们与自己面对面。于此刹那与自己面对面，意味着看见我们当下的样子和我们过去的样子，因为就在此时，就在此刹那，过去呈现于前。它如河流般穿过我们，化为记忆、思绪、感受、期待、反应模式、比较、否定、厌恶、抓取而流淌。有时，这仅表现为一次又一次地走神入思；一种心的懒惰，一种昏沉与迟钝，一种愚痴，神情呆滞，口角流涎，一遍又一遍地重复着旧有的仪式，喜欢这个，厌恶那个。

有时，注意力向内收缩，像个孩子钻进被窝，或许是为了逃避清晨起床；或许是为了躲避父母高声争吵、皮肉相击的声音。或许我们藏于自身之内，出于恐惧；或许只是出于勉强。有时，过去呈现为记忆的嗡鸣，一个滑溜的影像开始自行展开，化为一连串的景象、面孔、声音、色彩与气味。有时，它只是腹部或胸口的一个结。整个身心被过去所缠缚，系于自身之内。肌肉纠结。念头一个接一个串起，因为自我形象总是活在它的过去之中——于现在。它总是在放映着同样的老电影，听着同样的老歌曲，做着同样的老评论。无人倾听，但它却不断地喃喃自语。

当这股流，这条河，这有经验的轮回流经此刹那，我们有时会感到被它淹没。仿佛我们是鱼，在习气与制约的激流中游弋。有时，有一股强烈的厌恶之拉力，一阵迅疾的欲望之席卷。被水包围，一切都变得扭曲。我们的生命在窒息中度过。无一准确。我们无法正确判断距离。我们分不清远近，因为一切都被扭曲和过滤。我们的动作缓慢、沉重。一切都痛苦，但又如此痛苦以至麻木；如此麻木以至感觉正常。

但我们并非活在习气的激流之中。习气的激流生起于我们之内，而我们生起于此刹那之内。我们能否看见这些习气的涓滴？我们能否看见它们的流动，如阳光照耀于水面？我们能否看见由这些习气形成的图样，其意义不过如光在波浪上舞动时产生的瞬间影像？

于坐禅中修习此当下，并非意味着要我们脱离自己的记忆。它并非意味着否定它们，因为尽管自我形象只活在它的记忆中，它却活在对大部分记忆的否定之中。它编辑它们。它将它们分割。它将它们划分、碎裂。

为了认识我们是谁、我们是什么，我们必须超越所有关于我们自己、我们的世界以及彼此的形象，因为这些形象仅仅是记忆。然而，记忆是我们知道如何迈进一步的方式。它毫不费力。记忆是我们知道如何烹饪食物、如何将其呈给他人的方式。记忆是我们从错误中学习的方式。记忆也是我们澄清自身习气与模式的方式。

正念，梵语中的“smirti”或巴利语中的“sati”，意为“将自己带回”，“忆起当下”。无论一个人身在何处，他发现自己回到了这里。这是 smriti、sati、正念的作用——忆起当下。而在当下，所有记忆皆展开。刹那相续地运用正念，使其恒为此刹那，那么忆起当下便不再必要。取而代之的，唯有观。唯有直接无碍的看见。通过正念，通过观，凡被埋藏的，凡被锁闭的，皆须被开启，以便我们得以完整。

那么，这是否意味着我们必须审视我们的记忆，审视我们感觉到的背部、下颌、肘部和大腿的紧张固着模式？我们是否必须去搜寻那隐藏之物？不。我们只需开启当下呈现的一切。我们只需敞开地观照。若有恐惧之刹那，便有此的了知。若有犹豫之刹那，便有此的了知。若有童年时孤独恐惧、琐碎失望、隐秘残忍的记忆，那么它被了知。它被了知为记忆。它被了知为念头。它被了知为影像，为收缩的质感。它被了知为于此看、听、触、尝、嗅、思、感的完整刹那中生起的闪烁。它被了知为其所是。它被了知其并非我们之所是，而是我们之所曾是。

我们无需检视我们的记忆并为其造册。但我们需要清晰地看见任何正在生起之物，任何阻碍我们之物，任何存在的界限，任何承载我们之物，任何压倒我们之物，任何于我们之内生起之物。凡于我们修行中生起之物，皆为被开启而生起，为被解脱而生起。它通过敞开的观照而获解脱。当正念开启为观，观开启为智慧，当自我向世界开启，当世界向经验开启，任何我们需要开启之物皆会自行呈现。因此，我们并无真正需要去做之事。我们只需全然、完整地活在此刹那，于正念中活在此刹那，诚实地活着。

否则，我们便是活在谎言中。我们活在我们的犹豫、我们的恐惧、我们的模式、我们的否定之中。我们活在对自身自由、自身尊严、自身清明的逃避之中。于是我们溺亡。或许我们要花三十年、五十年、七十年才溺亡于那记忆之河、那习气之河，但我们确然会溺亡，而那七十年中的每一刹那，都仅仅是一种死亡。

于此刹那，让自己活过来。精进修行未必依赖于接心。这个周末有接心，但此时此刻又如何？你必须视每一刹那为你的最后一刻来修习，因为此刹那……即是最后一刻。它可以是最后一刻，因为你只是从过去的角度来活它；或者它可以是最后一刻，因为你于此刹那之所是，起起落落，每一刹那都是最后一刻，也是第一刻。

[Roshi 呼喝：] 你从未到过此刹那。你从未于现在活过，于此之前。你从未呼吸过此呼吸，听过此声音，感受过此触觉。自由，解脱——它是如此简单，如此直接，如此容易。它只是如其所是地了知事物。

请，今晚，此刹那，享受你自己。

卷起袖袍 道元禅师《典座教训》注疏 Anzan Hoshin roshi 1986 年 10 月-11 月，于 Vanier 禅堂 由 Jinmyo Renge sensei 记录并编辑

这三堂课是 1986 年 Roshi 在白风禅社的第二个中心 Vanier 禅堂坐禅后所讲。这些课非常非正式，因此不应被视为提唱。Anzan roshi 当时仍在修订他与 Joshu Dainen zenji 合译的《典座教训》草稿，因此他使用了由 Kazuaki Tanahashi 编辑的《月映露珠》中发表的译本。如果他当时用的是自己完成的文本，这些课无疑会大不相同。我通过插入 Roshi 的译文对文本进行了编辑，该译文与道元禅师的《赴粥饭法》于 1996 年一同以《禅之炊事》为名出版。

Jinmyo Renge sensei 大然寺，2004 年 2 月 23 日

第一课：卷起袖袍 Anzan Hoshin roshi 1986 年 10 月 28 日，于 Vanier 禅堂

本周我们将开始研读道元禅师的一篇名为《典座教训》或“对主厨的指导”的文本。我们可能需要几堂课的时间来学习这篇文本，即便如此，我们也只是以一种相当入门的方式来通览它，因为这篇文本是独立于《正法眼藏》九十五章之外写就的。它是道元禅师为其在永平寺的僧众所作的《永平清规》中所包含的文本之一，因此文本的许多内容是直接针对僧侣、住持等人以及他们特定的生活方式和行事方式。但尽管如此，这篇文本在西方却已成为道元禅师较为“流行”的文本之一，与《现成公案》、《普劝坐禅仪》和《有时》齐名。《典座教训》已有数种译本问世，因此显然人们似乎在文本中找到了某些东西；而文本中的内容，是关于如何将烹饪作为修行，如何将照顾自己、他人以及所做之事作为修行的指导。

修行关乎体证佛性，体证我们拥有佛性，并全然觉醒于佛性，全然显现佛性，在我们的修行中不留任何空隙。我们常常觉得只有坐禅是修行，或者经行是修行，或者唱诵是修行。但我们吸气，我们呼气，我们移动。如果我们过着一种修行的生活，那么这就是修行。

在因陀罗宝网之内，在万物光明显耀的互依关系中，在这所有的来来去去中，无一物与他物分离，然而，万物皆清晰、生动、明了。因为它清晰、生动、明了，它清楚地展现其“面目”。通过凝视此刹那向我们展示的“面目”，我们认识到此“面目”即是我们自己的面目，而我们所做的任何任务都将此“面目”带到我们面前。在此道之修行中，无一物可被遗漏，亦无一事可被搁置。因此，这篇文本的许多内容都关乎极其精确的行事方式，它也关乎告诉典座，即主厨，规划僧众所需食物的精确份量，禅堂里有多少僧人，病房里是否有人，是否有来访的僧人等等是多么重要，从而保证食物充足而无浪费。

这可能与一些关于禅修的更流行的观念相矛盾。禅修是关于自发性，只是做当下出现的任何事情——掀翻桌子，疯狂大笑等等。这些浪漫的观念可能相当吸引人，尤其是当我们试图逃避自己的责任时。我们想通过假装那是禅，是遵循道，是禅之道，来为这种逃避正名。道之道，此刹那之道，是圆满此刹那。如果你吸气，你必须呼气。如果你迈出一步，你再迈出一步。所以你

不会留下未竟之事；你不会留下需要他人负责的事情，因为在这因陀罗宝网中，你并非孤身一人。

这让我想起我最近读到的一些关于 1945 年左右发生的某些行动。一些科学家制造了一个名为“三位一体”的物体。“三位一体”是第一颗原子弹。科学家们在研制“三位一体”时过得相当愉快。有各种各样的精妙技术细节需要解决，工作简直引人入胜。当他们完成时，他们不确定这东西是否会奏效。所以随着测试日期的临近，出现了各种各样的猜测。也许它不会爆炸。似乎还有一丝极小的可能性，即原子爆炸会导致大气层着火，整个地球都会燃烧。但他们想冒这个险，因为他们想看看它是否会奏效。一位科学家甚至开盘下注新墨西哥州是否会被蒸发。

也许是我多心，但这似乎有点短视。但我们又何尝不是常常如此，做某事而不顾其对他人或对自己的影响？我们又何尝不是常常做一些事后让自己羞愧的事情？我们为什么要做出会让自己难堪的事情呢？但我们就是会做这些事。

业力法则，因果法则，依然有效。（虽然如果一个人更深入地审视因果法则，如果一个人全然地审视这整个刹那，他会全然认识到大圆镜智，并看到即使是因果也不成立，因为实际上什么也未曾发生过。只是这无缝之网而已。）然而因果仍然成立。一念无明为更多的无明时刻创造了空间。你容许自己做的梦越多，你做的梦就越多；你偷得越多，你就越容易为自己偷窃。你为何要做这样的事？我们为何要以这些方式限制自己？然而我们却这么做了，忘记了如果我们吸气，就必须呼气，我们必须完成我们所做的每一件事。

所以，在修行中，我们甚至有正式的用餐方式，称为“应量器”，在这种方式中，修行者不会留下碗、筷或勺子让别人来清洗。当我们坐禅结束后，我们会把坐蒲拍松，靠墙放好。当我们见到某人时，我们凝视他们的眼睛。

所以，有了这个介绍，我们就可以开始看这篇文本了：

自古以来，修习觉悟之道的团体设有六位执事，他们作为佛陀的弟子，引导僧团的觉醒活动。其中，典座肩负着照料僧团膳食的责任。《禅苑清规》云：“典座之职，谓办大众斋供也。”

自古以来，此职皆由已证悟的道心僧，或已发道心的高足担任。此工作需要力行此道。受托此职而无道心者，纵然竭尽努力，也只会招致并忍受艰辛。《禅苑清规》云：“当运道心，随时改变，令大众受安，乃为称职。”

往昔，如汾山灵祐、洞山守初等大德，皆曾任此职。虽此事关乎准备与供应膳食，但典座不仅仅是“厨子”。

所以首先，一个大寺院有六位执事，六个人负责各种职能。除了老师之外，还有监院或主管及其助理、库头、维那、典座和知事。这些人没有一个只是在做工作。这些人在完成佛的活动，佛的行持，寺院的行持，只是这些职位由有成就的、有道心的僧人担任。我们曾上过关于菩提心这道心的课。菩提心，这求道之心，是修行的起点，当我们对自身内在的尊严、智慧、慈悲和包容一切的幽默有所瞥见、有所可能认识到时。这实际上是我们修行的起点。我们可能很困惑；我们可能有大量的痛苦，希望修行能处理好它，修行能帮助我们澄清它，而这种澄清的可能性就是修行的起点：认识到有问题，并且它能以某种方式被纠正，这就是求道之心。但求道之心不在别处求道；它在此刹那、此行动中求道。每一个行动都是求道之心。此求道之心的圆满证悟是海印三昧，是进入整个刹那。它是完全的见性。然而它并未结束，这完全的见性并未结束。求道之心并未结束。虽然它不在别处寻道，但它也不会对道无尽延续这一事实视而不见。所以道持续地寻道。见性是见到我们自己的本性。觉醒于此固有佛性，即是觉醒于刹那相续、行动相续、全然见到完整自性的可能性，一次又一次地觉醒。不满足于感觉好些，不满足于清明，不满足于慈悲或包容一切的善巧方便，而是继续：持续地彻入十方三世，见到这来来去去，认识到时间、空间和自我仅仅是智慧的汇集，是此身心的举止，此身心即是道本身。每一个行动即是道本身。每一个行动即是求道之心。要真正履行典座的职责，必须有这样的心。

我在宋国期间，于闲暇之时，曾向许多担任过各种执事的老僧请教他们的经验。他们对我所言，皆是已得道并代代相传的觉醒祖师的骨髓。我们应仔细

研究《禅苑清规》以理解典座的职责，并应仔细思量这些老僧的话语。一日一夜的循环始于午斋之后。此时，典座应去监院和副寺处，领取次日早、午斋的米、菜及其他食材。领得这些东西后，你必须像爱护自己的瞳孔一样爱护它们。因此，宝宁仁勇禅师说：“护惜常住物，如护眼中珠。”典座应恭敬地处理所有食物，如同为帝王准备一般；生熟食物皆应如此照料。

此后，所有执事聚集在厨房，仔细商议次日的膳食，关乎调味、所用蔬菜以及粥的种类。《禅苑清规》云：“晨朝午斋，粥饭菜羹，典座与诸头首议定。”六位执事是监院、副寺、库头、维那、典座、知事。“议定已，书牌示于堂司及寮舍。”此后，便可准备早粥。

不要只把洗米或备菜之事交给他人，而要用你自己的手，你自己的眼，你自己的诚心。不要分散你的注意力，而要看清每一刻的要求；若你只顾一事，便会忽略另一事。勿失于功德之海中投入一滴，或于善根之山上添上一粒的机会。

《禅苑清规》云：“若不三德六味，兼备众供，非供养也。”

它说不要放弃你的机会。每一项呈现给我们的任务，都是一个完成此任务、圆满此刹那、体证此佛性的机会。所以如果我们被赋予某事去做，这不是一个负担，而是一个机会。如果有人对我们大喊大叫，这是一个机会，让我们看到自己那一刻的样子，并认识到他们的心即是我们自己的心，并以某种方式在那一刻唤起佛性的尊严。这是一个机会，而非攻击。当有人饥饿时，喂养他们是一个机会，一个将我们自己扩展到超越我们通常的极限，完全进入真实世界的机会。

洗米时须防沙，弃沙时须防米。持续用心，则三德自备，六味和谐。

六味是甜、咸、酸等等。三德是轻软、洁净、如法。所以你呈现给僧众的食物不是残羹剩饭。你全然地对待每一棵蔬菜、每一粒米，将其作为供养，将你自己的修行供养给禅堂里正在修行的人们。当我们唱诵简短的食存五观时，我们会经历五种反思：

此食由众生劳作而来，愿我等铭记此供养。贪念源于自我珍爱，愿我等节制而得自在。此供养滋养我等，赐予力量，愿我等心怀感恩。我等运用此力量，以证得道，般若波罗蜜多！

因此，即使在吃，甚至在能够呼吸这件事上，都有一种责任感。因为所有时空的所有众生都在维持、喂养和哺育，反过来，你也喂养、滋养和哺育他们。

检米时洗沙。弃沙时洗米。务须谨慎。

有慧能和弘忍的故事。当六祖慧能在弘忍的寺院学习时，他的主要工作是舂米。在他显露了一些才华后，弘忍走近他，问他在做什么，他说：“我正在筛米。我正在从米中筛去谷壳。”

弘忍说：“完成了吗？”

慧能说：“我仍在筛米。”

他仍在以每一粒米完成他的修行，刹那相续地澄清他的心。虽然他已显露巨大才华，但他并未将此才华视为凭证，他通过筛米的工作继续他的修行。

雪峰曾在洞山禅师座下任典座。一次他洗米时，洞山曰：“淘沙去米，淘米去沙？”

雪峰曰：“沙米一齐去。”

洞山曰：“大众吃个什么？”

雪峰遂覆却米盆。

洞山曰：“子因缘不在此，当往别处参学。”

学长们，自古以来，总是以求道之心修行，后世我辈又怎能不如此？古人云：“典座之职，求道之心，乃卷袖而行。”

卷起袖袍工作。——僧人的袈裟，正式的法衣，有非常非常长的袖子，容易碍事，打翻香炉等等，确实有助于人保持正念。但为了做任何事，即使是写信，当然也包括在厨房工作，你得把袖子拉回来，在背后系好，让它们固定住。所以这才是真正地卷起袖子，开始工作。

你自己应当检视米与沙，以免米与沙同弃。《禅苑清规》云：“凡欲修造息，须是典座躬自看检，务要清洁。”倒掉淘米水时，勿浪费米粒。古时用布袋过滤淘米水。米放入铁锅后，要小心看管，以免老鼠掉入，或闲人闲逛乱戳。

煮好早斋蔬菜后，准备午斋饭汤前，将饭锅及其他器皿收拢，确保一切井然有序、干净。应在高处的置于高处，应在低处的置于低处，如此，高低之物，各得其所。

没有“高”或“低”，只是把东西放在它们该去的地方。没有一种蔬菜比另一种蔬菜好。没有人比另一个人好。没有一个刹那比另一个刹那好，因为它永远是此刹那，无论你遇到谁，你遇到的都是此人。

菜篲、长杓及所有其他工具，皆应精心挑选，彻底清洗，并妥善放置。

此后，开始准备次日的膳食。仔细拣出任何象鼻虫、扁豆、谷壳、沙子和石子。当你拣选米菜时，典座的助手们应向灶神唱诵经文。准备从库房领来的蔬菜或汤料时，不要嫌弃其数量或质量，而应极其小心地处理一切。不要对材料的数量感到绝望或抱怨。昼夜之间，修习万物来去如心中所生，心转而显现为万物。

诚。诚是我们修行的根基。它是我们修行的方式，身、息，与呼吸真诚，与公案用功，真诚、全然、全心全意地参究。就这个词：“诚”。

午夜前备好早斋食材，午夜后开始烹煮。早斋后，清洗午斋用的饭锅和汤锅。典座在淘米和量水时，必须一直在水槽旁。以清明之眼看护，确保一粒米也不浪费。洗净后，放入锅中，生火煮沸。古德云：“视锅如己头，视水如己血。”熟饭盛于夏用竹篮，冬用木桶，置于托盘上。饭在煮时，烹煮汤和蔬菜。

典座亲自监督此事。无论典座是独自工作，还是有助手照看火候或准备器具，皆是如此。近来，禅寺发展出饭头、汤头等职位，在典座手下工作。典座始终对所做的一切负责。古时典座独力完成一切，并无任何助手。

准备食物时，切勿以平常心或基于感受来看待。拈起一根草，建立宏伟寺院，于一粒微尘中转动法轮。若你只有野草可做汤，勿轻视之。若你有材料可做浓汤，勿欣喜之。无执着处，便无厌恶。勿对劣质食材掉以轻心，勿依赖优质食材替你工作，而应以同样的诚心处理一切。若不如此，则如见人身份不同而改变行为；此非学道者之所为。

坚定你的决心，全心全意地工作，以超越古僧，比前人更为周到。为此，试着以古人做粗汤的几分钱，做出更精美的汤。

困难在于，现今与过去相隔如天壤之别，如今无人能与古人相比。然而，通过全然修习观物之性，你将能找到一条路。若此不明了，是因你思绪如野马奔驰，感受如树上之猴跳跃。让猴与马退后一步，被清晰地看见，则鸿沟自合。以此方式，转物而被物所转。

当你在修行时，有野马，有猿猴，在身心中奔驰攀爬。你不用鞭打它们，你不用殴打它们。你只需请它们看着自己，认识自己，由此而来的是诚；由此而来的是清明；由此而来的是全心全意。

澄清并调和你的生活，不失见情境之只眼，亦不失辨细节之双眼。

只眼是见一性之眼。双眼见多样性——见到一粒米和一颗扁豆的区别。

拈起一片菜叶，显现佛之丈六金身；拿起丈六金身，将其展示为一片菜叶。此乃作为觉醒活动自由运作以利益众生之力。

备好食物后，将一切物归其位。勿遗漏任何细节。鼓响或钟鸣时，随众早课坐禅，晚间则至方丈室领受教诲。

所以典座有非常多的事情要做，然而却不忽略他自己的修行。

回到厨房后，数点僧堂内僧众人数；试着闭上眼睛。勿忘在自己寮房的资深僧人和退隐长老，或那些病者。考虑任何新到客堂者或任何请假者。勿忘任何人。若有任何疑问，咨询执事、各堂口负责人或首座。

此事完成后，计算准备多少食物：每需一粒米，便供一粒。一份可分为两半，或三分之一或四分之一。若两人各需半份，则计为一份足量。你必须知道增减一份对整体会造成何种差异。

若大众食庐陵米一粒，典座即是洵山僧。供那米一粒时，典座见大众成牛。牛吞洵山。洵山牧牛。

这里引用了两个公案。庐陵米是一种非常丰盛、美味的米，对于“何为佛法大意？”这个问题，一位禅师回答说：“庐陵米价几何？”

另一个公案涉及洵山，他告诉他的僧众，他下一世会转生为一头水牛。水牛的一侧胸膛上会写着：“我是洵山僧”。那么在那一刻，是洵山还是一头水牛？水牛看着洵山；洵山看着水牛。当典座端入米饭，服侍僧众时，他看到水牛，他看到洵山。当僧众看着典座时，他们看到水牛，他们也看到洵山。僧见僧。在米饭中，互见互。

你的量度是准还是偏？你所咨询的人计数是否正确？尽你所能复核此事，然后据此指导厨房。此番努力复努力，日复一日的修行，不应被遗忘。

当有施主访寺并为午斋捐献时，与其他执事商议此事。此乃禅寺之传统。其他待分发的供养亦应与其他执事商议。如此，他人之责不被扰，自己之责亦不被忽。

所以我相信我们将在这一点上结束文本，但仍有相当多的内容待续。关于此文本或任何相关事宜，有任何人想提问或评论吗？

我就知道不会有。

有时这类文本可能看起来不如《有时》或《现成公案》那么激动人心，然而在许多方面，像这样简单直接的指导才是最珍贵的，因为它们是如此难以完成的。他说，坐在那里，跟随你的呼吸。这听起来很简单，但它牵涉到整个身心。每一个行动都牵涉到你的整个身心。我们可以听到各种公案等等，但也许我们从老师那里收到的最珍贵的指导，是如何在经行时走路，如何鞠躬。全然地鞠躬，全然地走路，全然地坐着，全然地烹饪，全然地吃饭。这是佛道之圆满，它永不终结，却又总是自我圆满。

那么我们就以合掌结束。

第二课：“此时不做，更待何时？” Anzan Hoshin roshi 1986年11月4日，于 Vanier 禅堂

我们将从上次《典座教训》中断的地方继续。

斋食备妥，置于托盘上后，于午、晨二时，穿上偏衫，铺开坐具，燃香，朝僧堂方向行九拜。此事毕，送出食物。

这九拜是由典座行的，因为他作为典座的工作，是向僧尼住持的僧伽，向修行的一种供养。他工作的修行，被供养给坐禅的修行。

昼夜之间，准备膳食的工作必须分秒必争。若你如此行事，且全心全意做你所做的一切，这便滋养了觉醒的种子，并为大众的修行带来安乐与喜悦。

虽佛法在日本已流传久远，但我从未听闻有人言说或撰文论及寺院中应如何准备食物以作为教法之表达，更不用说在送出食物前行九拜这样的细节了。结果，我们日本人对如何于寺院环境中准备食物，所考虑的不过如鸟兽一般。此诚憾事，尤以并无理由如此为甚。

我住天童景德寺时，有僧名陆，来自庆元府，任典座之职。一次，午斋后，我沿东边廊庑走向一个名为超然轩的子院，在佛殿前遇见他，正在晒蘑菇。他手持一根竹竿，头上未戴帽。烈日炎炎，炙烤着铺路石。看起来非常痛苦；他背弯如弓，眉毛白如鹤羽。我走近典座，问道：“您为僧多久了？”“六十八年了，”他说。

“您为何不让助手来做这事？”

“他人不是我。”

你是你，我是我。他认识到我们之间并无分别，直到我们的工作为他人、为我们身心中生起的一切众生、为我们所有的念头、为我们所见的一切色彩、为我们所闻的一切声音——为这些众生供养证悟，为禅堂中的众生供养典座的工作——而全然完成。虽无分别，万物皆各异：红是红，蓝是蓝；饭是饭，汤是汤。我们不将它们混淆，但也不将它们分离。

“尊者，我能看出您如何通过工作来修行。但话说回来，为何要在此烈日当头之时做此事？”

“此时不做，更待何时？”

不要试图把你的修行留到别的时间或留给别人。不要试图把它留给老师；不要试图把它留给命运。不要沉浸在呼吸中；不要在呼吸中抽离自己。当随息时，全然随息。当念头生起时，全然彻入。当声音生起时，全然彻入。不要在修行中下放你的主权，要全然地修行。

已无话可说。当我沿东廊继续前行时，我为典座工作之重要所动。

1223年五月，我泊船于庆元。一次与船长交谈时，一位约六十岁的僧人登船，向船上的日本商人购买蘑菇。我请他喝茶，并问他来自何方。他是阿育王山的典座。

他说：“我来自西蜀，但离乡至今已四十载，现年六十一。我曾在数座寺院修行。当道詮尊者成为阿育王古云寺住持时，我去了那里，但只是虚度光阴，不知所云。幸而，去年夏安居结束后，我被任命为典座。明日是五月五日……”

达摩祖师圆寂之日。

“……但我没什么特别的供养给僧众，所以我想为他们做一碗好吃的面汤。我们没有蘑菇，所以我来这里，为僧众供养十方之物。”

“您何时离开阿育王山的？”我问。

“午斋后。”“此地离那儿多远？”“约十二英里。”“您何时回寺？”

“一买到蘑菇就回。”

我说：“今日有幸不期而遇，相谈甚欢，我想请您多留片刻，让我供养典座禅师一餐。”

“哦，抱歉，但我实在不能。若我不在那里准备明日的斋饭，事情会不顺的。”

“但寺里肯定有别人会做饭吧？您不在，对大家影响应该不大。”

“我年迈之时被赋予此责，这是我这老人的修行。我怎能将应由自己做的事留给他人？况且，我离开时并未请假在外过夜。”

“尊者，为何要在年迈之时，辛劳地做厨子呢？何不只管坐禅，参究古代大师的公案？”

典座大笑良久，然后他说：“我的外国朋友，看来你对修行或古人之言，并未真正理解。”

听到这位老僧的话，我感到羞愧和惊讶。我问道：“何为修行？何为言语？”

典座说：“继续问下去，彻入此问题，届时你便是个理解的人了。”

此处道元禅师错失了他自己言语的意义，他自己言语的诉说，即彻入那一刻说话的心。这即是修行的意义。这即是古代公案大师言语的意义，全然的展现。彻入一念心，你会发现它广阔如世界本身。它是娑伽罗海印三昧。它是海印。一念心含摄三世十方。

但我不知他所云何物，于是典座说：“若你不解，改日来阿育王山见我。我们再谈言语之义。”言毕，他站起身说：“天快黑了。我最好快点。”然后便离开了。

同年七月，我住天童山时，阿育王山的典座来看我，说：“夏安居结束后，我便要卸任典座，回乡去了。我从一位同修那里听说你在此，所以来看看你过得如何。”

我大喜过望。我奉上茶，我们坐下交谈。当我提起我们在船上关于言语和修行的讨论时，典座说：“若你想理解言语，你必须探究言语为何物。若你想修行，你必须理解修行为何物。”

我问：“何为言语？”典座说：“一、二、三、四、五。”我又问：“何为修行？”“处处无所藏。”

就在这里：这是修行的本源。这是修行的根。

我们还谈了许多其他事情，但我现在不赘述。只需说，若无此典座的善意帮助，我对言语或修行将一无所知。当我将此事告知我已故的老师明全时，他非常高兴。

后来我发现雪窦为一弟子所作的一首偈：

“一七三五。 所寻之物不可得。 夜渐深，月明照沧海。 黑龙之珠，遍见于每一波浪。 寻月，月在此波亦在彼波。”

典座所言，亦在此雪窦偈中表达。于是我更清楚地认识到，那位典座是真正的道人。

从前我知一、二、三、四、五；如今我知六、七、八、九、十。僧众们，你们及后继者，必须由此及彼，理解修行与言语。如此精进，你们将修习到超越言语、不分为有毒五味的禅之单一真味。届时你们将能妥善地为僧团准备食物。

这些数字都是法；一切法都是这些数字。起初是一、二、三、四、五，然后这些都全然消失了。然后是五、六、七、八。

有许多我们能听到和呈现的关于僧人任典座修行的古老故事。大量教诲关乎此事，因为它乃道之核心。

我们于修行中烹煮的这“一味”，我们于身心中烹煮的这“一味”，究竟是什么？此刹那是什么味道？此声音是什么味道？舌抵上颚的感觉是什么味道？咀嚼此味以彻入。

即使你成为一座寺院的住持，你也应有此同样的理解。《禅苑清规》云：

“每餐准备，细节清晰，使其充足。确保食物、衣服、卧具、医药四种供养充足，正如慈悲者将其二十年寿命之功德供养其弟子一般。”

这当然来自大乘神话，说佛陀的命定寿命是一百年，但他牺牲了生命的最后二十年，以供养所有众生，使他们能有更多时间修行，或许能觉醒。但无论如何，这是一个慷慨的例子。

我们今日生活于那份馈赠之光中，因为即使是他眉间一根白毫之力，也是无穷无尽的。

此外，佛陀眉间有一根顺时针卷曲的毛发。若你有某种心，你会视其为一根毛发。若你有另一种心，你会视其为光。

书中又云：“但运自己广大之心，莫愁斋粥之不及。但办一片尽心，自然有无限斋粮。”此乃住持如何服务大众之道。

我亦想补充一句，不要被快乐所限。

准备食物时，至关重要的是要真诚，并尊重每一种食材，无论其粗劣或精良。有老妇供养淘米水于如来而获大功德之例。又有阿育王临终时供养半个芒果于寺院而植善根之例。由此果报，他于来生证得不死。即使是对佛陀最盛大的供养，若不真诚，其价值亦不如最小的真诚供养在促成与觉醒之联结上。此乃人应有之行持。

所以，尽你所能地给予，尽你所能地接受。全然地供养。不要假装你不能成佛。佛生于三毒之胎，所以我们尽我们所能地给予，尽我们所能地修行。我们如其所是地精进，不带任何关于我们修行应是何种样貌的想象。修行是在希望与恐惧中的精进，尽管全然的精进是无希望与恐惧的。但通过全然面对希望与恐惧，我们发现全然的精进。我们不必去除三毒才能认识到我们是佛。我们必须理解并彻入贪、嗔、痴三毒，才能认识到我们是佛。若你等到三毒全然消失才去成佛，这何时会发生？生起三毒的心是什么？说我们不能成佛，因为我们就是感觉不像佛？但佛感觉像什么？佛思想像什么？你是谁？

浓郁的奶油汤本身并不比野草汤更好。在处理和准备野草时，要像对待盛宴的食材一样，全心全意，真诚，清晰。当你服务僧团时，他们和你应该只尝到实相之海，无碍觉性之海的味道，而非汤是否油腻或仅由野草制成。

在海印三昧中，万法彻入万法，然而无法被所有这些他法所消除。在因陀罗宝网中，每颗宝珠映现所有其他宝珠，然而它仍是单一的宝珠。每个心念映现三世十方。此身心本身即是整个因陀罗宝网。此因陀罗宝网即是整个身心。

滋养道中生长的种子，美食与野草并无分别。古语云：“僧家之口如炉。”谨记此言。野草能滋养佛种，催生道芽。勿轻视之。一位老师必须能用一叶野草来利益人天。

这意味着食物为身心提供燃料。我们吃饭是为了给我们的修行提供燃料。没有谁比禅僧或饿鬼更容易饿。既然食物是燃料，我们不寻求美味，也不拒绝不美味之物。我们吃饭时彻入其味。我们吃饭时，精进行持吃饭的当下，而不完全局限于食物。通常人们吃到喜欢的食物时，会完全屏蔽掉其他正在发生的一切，他们会沉浸在某种恍惚状态中，将自己融入食物，用食物来强化自己，被食物所蒙蔽。如果他们不喜欢食物，他们就忽略它，只管把它扒进嘴里。在食物中找到力量，并非意味着忽略味道，而只是认识到它尝起来像什么。

莫分别僧众之过错或德行，亦莫论其资历深浅。你连自己身处何位都不知道，又怎能将他人归类。在自己见解的界限内评判他人，你怎能不错？

若你连自己属于哪个类别都无法知晓，你又怎能知晓他人？所以让我们不要评判他人的修行。我们看到某人背是弯的，我们不必认为他坐得不正确。我们看到某人发怒，某人被嘲笑，我们不能因此批评他们。他们如其所是，若他们认识到自己在做什么，并真心想全心全意，那么这就是修行。我们只能如其所是地修行。当我们通过修行显现时，我们是如其所是地显现，而非根据我们对自己修行时应有样貌的想象，所以我们不应有关于他人应如何修行的想象。我们不应评判他人的修行，因为我们无法替他人修行。我们只能做自己的修行。这实际上是僧伽的精髓，这“和合众”的人们聚集在禅堂里一同修行，但每个人都跟随自己的呼吸，用功于自己的公案，用自己的眼睛面对墙壁。因此，虽然我们在此禅堂中彼此共在，我们却又都全然、彻底地孤独。

虽有长幼之别，但皆为大众中平等一员。昨日多过者，今日或可正确而清明。谁能判断“圣”与“凡”。《禅苑清规》云：“不论愚智，但为僧形，便能为他提供遍及一切之福田。”若你超越是非之见，便能生起实现无上觉醒之行持。

若不如此，你便走错一步，错过眼前之物。古人之骨髓，仅是此等行持之精进，未来任典座之僧，亦惟通过此等精进，方能体证道之骨髓。百丈大师所立之清规，必须永远维持。

百丈是唐代六祖之后的一位禅师，他制定了《禅门规式》。那是一个印度佛教的波罗提木叉在中国被发现不完全适用的时代，因此必须形成新的行为和修行模式。所以百丈显然是第一位为禅寺僧众行为制定规则的人。实际上，他的文本已经失传了。有很多被称为百丈清规的文本，但实际的文本本身已经失传了。

我回到日本后，在建仁寺住了大约两年。他们那里有典座之职，但只是名义上的，因为没有人实际执行这个修行岗位的真正活动。他们不理解这是觉醒的活动，又怎能用它来表达道呢？实在令人悲哀。那里的典座从未遇见过能将典座之职作为觉醒之功用的活生生的人，因此他漫不经心地虚度光阴，破坏了修行准则。

我仔细观察了那里的典座。他从未真正动手准备早晚饭，只是对一些粗鲁的仆人发号施令，那些仆人既无智慧也无心，把所有任务，无论重要与否，都留给了他们。他从未检查过他们工作得好不好，仿佛这样做是可耻的，就像窥探邻家女子的私室。他只是待在自己的房间里，除了躺下或聊天，就是读经或唱诵。数月过去，他甚至都未曾靠近过一口锅，更不用说购买器具或制定菜单了。他不理解这些活动就是觉性的精进。

若不去做，你怎能知晓？

穿上偏衫、在送出食物前行九拜的修行，是他连做梦都想不到的事；这根本不会出现在他的脑海里。由于他自己不理解典座之职，当轮到他教导新手如何履行此职时，又能传递何种理解呢？这非常令人遗憾。虽然一个人可能有幸担任此职，但若无发现道之心，又未能遇见有道之德者，便如登宝山而空手回，或入珠宝之海而一无所获。

我们都有这些机会，刹那相续，面对每一项任务，每一次呼吸，去全然体证实相之海，全然彻入三世；去全然认识自己为佛。但刹那相续，我们似乎总是空手而归。道元禅师的传承是空手，不执一物，但执得确切、全然，又全然放手。随着每一次呼吸，每一刹那，每一项任务，每一个念头，我们都能清晰地看到这来来去去，认识到这来来去去即是佛陀觉醒自性的本质。

纵然你没有发现道之心，若遇见显现真人者，你便能修行并展开道。或者，即便你不能遇见真人示现者，通过自己深切地生起求道之心，你也能开始道。若你两者皆缺，又有何意义？

在我所见的宋朝诸山众多寺院中，担任各执事的僧人，皆以一年为期于此岗位上修行，他们每人每时每刻皆依三条标准修行。其一，利他即利己。其二，尽一切努力维护并更新寺院环境。其三，遵循古今优秀修行者典范所立之标准，并与他们并肩而立。

你应理解，愚人视其修行为他人之事，智者与众人一同修行，视众人为己。

古德说：“你一生三分之二已过，却未澄清自己是谁。虚耗生命，浑噩度日，甚至被呼唤时也毫无反应。可悲。”

从此句可见，若未遇真师，便只会随顺习气。此乃可悲之事。就像愚子离家，携家宝，后弃于粪堆。勿如那人般浪费你的机会。

思及往昔善用典座修行者，可见其德与其职相当。大沕于任典座时开悟，洞山守初之“麻三斤”，亦发生于其任典座之时。

当他任典座时，有人问：“什么是佛？”“达摩西来意是什么？”

唯一有价值之事，是证道；唯一宝贵之时，是证道的每一刹那。

渴望道之例甚多。有童子以一捧沙作大宝供佛之故事。又有某人造佛像并敬之，因而得大福报。通过实现典座之职的可能性，如前行之优秀者般修行，其利益又该何其多哉？

我想我们就把文本讲到这里。

有谁想谈点什么吗？有什么问题吗？

那么在我们再次研读这篇文本之前，我们就把自己彻底地煮熟吧。

第三课：三心 Anzan Hoshin roshi 1986 年 11 月 17 日，于 Vanier 禅堂

那么今晚我们将结束这一系列关于《典座教训》的讲座。道元禅师说：

当我们于寺院任何执事位上修行时，应怀着喜心、老心、大心。

这三心被称为“三心”。第一，喜心；第二，老心（父母心）；第三，大心。所以这基本上就是我们今晚要讨论的内容——慈悲活动的三种模式或方面。道元禅师说：

“喜心”者，欢喜并认识其义。你应思量，若生于天人界，你将沉溺于该界之乐，以致不生发见道之心，故无修行之机。如此，你又怎能以烹饪供养三宝？无有胜于佛、法、僧三宝者。天帝之位，转轮王之位，皆无法与三宝相比。《禅苑清规》云：“僧团乃万物中最殊胜者，因如此生活者，超越了社会造作之狭隘。”我们不仅有幸生而为人，更能烹饪膳食供养三宝。我们应为此欢喜并感恩。

我们亦可反思，若生于地狱、饿鬼、畜生、或阿修罗道，我们的生命将如何。在那四种境况中，或若生于八难处，我们的生命将何其艰难。届时我们即便生起向道之心，亦无法借僧团之力共修，更遑论以己之手供养食物于三宝。反之，我们的身心将被束缚于那些境况的限制中，仅为收缩之容器。

所以这个生于天人界的事——我想我已经多次讨论过：六道轮回或六种存在模式，从地狱道开始。在地狱道，据说众生完全被愤怒或仇恨所包围，如此之甚，以至于如同火焰或寒冰，极度幽闭。无法逃离这炎热或寒冷。这是我们常常发现自己所处的一种心态。当我们极度愤怒时，我们的感官知觉相当密集和粗重。我们无法看得很清楚。就好像我们被自己的感觉压垮了，而且似乎没有出路，因为它们看起来如此势不可挡，我们已经如此彻底地投入其中。

下一个存在境界是饿鬼道或 **preta**。**Preta** 是一种完全被消费激情所吞噬的存在；一个有着如此压倒性、巨大贫困感的人，以至于他们总是在试图填补那种贫乏。所以他们被描绘成一个有着巨大、鼓胀、臃肿的肚子，铅笔般细的脖子和针孔般小的嘴。所以尽管他们胃里翻滚着巨大的、压倒性的饥饿，他们却无法喂饱自己。他们无法把任何食物塞进去。当然，我们也常常处于这种心态。我们想要某种东西来消除我们的挫败感，我们想要某种东西让我们感觉好些，某种我们可以消费的东西，这指的是试图引诱他人钦佩我们或给予我们某种东西，试图吸收音乐——我们正在听音乐，但我们这样做时带

着一种不安感。它甚至不让我们听到音乐。但我们想把那音乐拉进我们体内，我们想跳舞，我们想做点什么，只是为了摆脱那种压倒性的琐碎和挫败感。

下一个存在境界是畜生道。这个境界由一种只能看到眼前事物的态度构成。这听起来可能有点像活在当下，但实际上发生的是，几乎有眼罩，所以你所能看到的只是下一顿饭，或者某物是否会威胁你。这是一种无知、愚蠢、迟钝的状态，只是在我们最低可能的水平上运作。

下一个是人道，我们将在谈论下两个境界后再谈论它。

第五个境界是阿修罗，或泰坦或半神，这是我们可以进入的一种心态，我们感到相当强大，但同时似乎总有某人比我们更强大一点。或者我们感觉相当不错，但又不如我们可能的那样好，所以有一种压倒性的嫉妒感，一种试图克服某事、试图回到某事、试图实现某种成就的感觉。

然后第六个境界是天人界。在天人界，我们完全处于极乐之中，我们完全沉浸在快乐之中；这种快乐可能是通过专注获得的非常微妙的心态，也可能只是拥有一辆新车，或者“看那美丽的日落”，而我们并没有看到日落，我们只是沉浸在我们对那日落的感觉中。所以天人界的主要原则是沉浸在极乐状态中。

现在，所有这些存在状态，所有这些存在境界的共同点是，一个人完全被这些东西所吞噬。一个人完全被愤怒所吞噬；一个人完全被激情所吞噬等等。据说人道具有所有这些其他境界的特征，但程度较轻。因此，我们能够注意到它们来回转换。有时我们感觉好，有时我们感觉坏。我们的状态时时刻刻都在变化，正因为如此，我们有可能清楚地看到我们的处境，而不是完全被仇恨和愤怒所吞噬，我们有一些智慧的火花可以认识到那愤怒。但即便如此，我们倾向于在一天中循环经历这些境界，时不时地，我们偶然进入人道，偶然进入智慧的境界，得到一丝新鲜空气。而这正是修行变得真正可能的时候。

所以修行基本上是关于，首先，让我们停留在人道，而不是完全沉浸在这些状态中，至少，不用担心成为佛或其他什么，首先努力成为一个正派的人。

而那是认识到你不仅是一个正派的人，你还是佛的工作基础。但若不处于人道，就不可能真正修行。

当然，在传统文化中，这些存在状态通常被认为是实际的存在模式，实际的世界，如果我们生于任何那些世界，我们就不可能修行，因为我们会被那个世界的特性所吞噬。所以怀有喜心，就是对能够修行这件事，怀有巨大的喜悦，仅仅是能够在我们陷入激情、陷入挫败、陷入嫉妒时看到这一点。对智慧和修行的能力怀有喜悦，从而我们将我们各种心境中生起、住、灭的一切事物视为法，视为正在教导我们的东西，视为可行的东西。所以这种喜悦感不是自我祝贺、自我表扬。它是关于着手工作，并尽可能全然、完整地去做我们所做之事——当我们看时，全然地看，只是看；当我们听时，只是听。正是从这种“只是”的质量，这种“tada”或“只是”的的质量的精确性中，一种喜悦感开始生起，因为有一种不做任何多余之事，不见任何多余之物，而是见到我们所见之物的感觉，所以这提供了一种踏实感和空间感在同一时刻、同一时间汇集的感觉。这种喜悦是我们能够一次又一次地与此用功的能力。所以，任何我们出于此喜心所做之事，都会增进此喜心，我们一次又一次地接触到一种近乎无条件的喜悦，一种不基于我们感觉好坏的喜悦，而是一种愿意与之用功，愿意觉醒，愿意将自己从这些状态中拉出来的喜悦，不是通过抓住自己把自己拉出来，而是简单地在那个当下尽我们所能地全然用功。

现在，回到供养三宝。任何将我们与修行，与用智慧和更深智慧工作的可能性，与清晰看见的可能性联系起来的事物，都应该引发一种非常自然的感恩之情，而不是敬畏或崇拜之感。

八难是会让你难以修行的情况。例如，从未听闻教法；身处一个在修行方面没有参考点的文化中——那不是修行，没有人研究过这些东西。没有人觉醒，没有人见过心念，没有人见过无为的心镜。这使得修行非常困难，因为没有法可得。或者我们可能生在一个有法的国家，但我们没有接触到它，我们没有接触到一位老师。我们也应该感恩我们有眼睛、耳朵和可以盘起来的腿，以便我们坐着的时候膝盖会疼。我们应该感恩我们所有的官能都运作得如此之好。

此生乃欢喜之生，此身乃喜悦之身，可用以供养三宝。此身经劫之功德而生，如此使用，其功德延绵无尽。我望汝等以此方式工作与烹饪，用此千生万世果报之身，为无量众生创造无限利益。理解此机遇即是喜心，因即便你曾生为世界之主，你行为之功德亦仅如泡沫、如火花般消散。

世界之主，印度宇宙观中的“转轮王”，即转轮圣王，是生来不仅口含银匙，更是口含银杓的人。他拥有不可思议的力量、智慧、尊严、美貌，他拥有不可思议的财富供其支配，除此之外，他还是个大好人。他如此之好，以至于他能，比如说，管理一个政府，让每个人都受益。他能给每个人带来利益。但这一切利益都是就你吃什么、穿什么以及各种社会性事务而言，却从未真正触及生死的基本问题。虽然修行与我们吃什么、穿什么以及我们的社会关系密不可分，但它追问的是，究竟是什么在建立任何关系。什么是看？什么是听？什么是心的基础？什么是存在的基础？如果我们没有触及那个基础，那么我们会持续地陷在枝叶中，永远无法触及我们生命真正的根。所以即使你是一个有如此巨大功德和德行的人，你所做的事情也几乎毫无益处，因为它们只有表面价值。所以你应该庆幸自己没有被困在那种情境中，你能够实际修行并触及根本。

“老心”者，如父母护子之心，维护三宝。父母以深爱抚养孩子，不计贫困或艰难。他们的心非他人所能解；唯父母能解。父母在忧虑自己冷暖之前，先护子免于寒暑。此等关怀，唯生起此心者能解，唯修行此心者能证。以此心至极致，你必须如此照料水与米，视之如己出。

释迦牟尼大师将其生命最后二十年供养我等，以护佑我等于此末法时代。此非“父母心”之精进，又是什么？如来如此行事，非为求回报，纯粹出于宽厚。

这是关于此父母心的要点：做我们所做之事，怀有慈悲，不是为了让我们的行为被认为是慈悲之人，也不是因为我们自认为是慈悲之人。我们谈论布施的三轮体空。这是认识到，本质上没有布施的自我，本质上没有接受布施的自我，本质上也没有所施之物。无物可执着。仅仅因为你曾对某人好过一次，那一刻现在已全然逝去，你无法在那基础上建立任何东西。你无法试图创造一个善良、仁慈、慈悲之人的形象。相反，你必须从一刻到另一刻都保持慈悲，

这在如何对待他人以及如何对待我们自己的心和身体方面都是如此。怀有一种无条件或无为的意愿，去看清我们时时刻刻的样子，并且我们可以全然地与之用功。仅仅有一些对自己或他人慈悲的想象是不够的，我们必须实际如此。当那一刻来临时，那就是我们必须做的。我们不能说：“哦，我通常是这样的，到那时我大概也会很慈悲。”当那一刻来临时，我们必须做出我们的选择，我们必须做我们所做之事。一旦做完，就有下一件事要做。

所以当我们为僧团准备米饭时，我们不是希望每个人都会说“嗯~~~~”，但我们确实努力做到最好。

“大心”者，如浩瀚海洋，如巍峨高山。它从最包容、最广阔的视角看待一切。此大心不以一克为轻，亦不以五公斤为重。它不随春之声，亦不求巢于春之园；它不因秋之色而黯淡。视四季之变为一体之动，于包含两者的视角内，相互关联地理解轻与重。当你书写或学习“大”字时，应如是理解其义。

所以这个“大心”，是究竟的慈悲。我们从喜心开始，愿意时时刻刻与事物用功。由此，一种仁慈或父母心开始生长，一种做事不带得失感，只是以一种源于我们是谁、我们是什么的利益他人的态度去做。由此而来的是“大心”，即一种拥抱一切的心，它不基于接受，也不基于排斥。一切已然包含其中。在此心中，一磅不轻，一吨不重。此心如山，如大海。它不可动摇，因为它不基于任何事物。它只是我们本来的样子。它是一种包含我们全部所是、所见的心：色彩、声音、春、秋。

若夹山典座未曾如此学习“大”字，他便无法以一笑而唤醒福长老。

夹山典座曾听福长老讲授《大般涅槃经》多场，福长老于此道甚精。他知晓所有术语，他知晓所有范畴。但他自己并未揭示其真正的法身，于是典座便离开了，这出于某种原因使福长老认识到他此前所有的佛法修行是何等无根和琐碎，于是他真正开始对他实际的身、息、言、意下功夫，并真正觉醒了。所以这位典座对“大”字的研究，就是那种包容一切的无论它是什么。这就是我们如何研究这个词，“大”。通过看见那使我们封闭之物，看见那使我们敞开之物，并全然地看见。在具足信心的基础上看见它，而非基于对

这个或那个的信念，某个特定的逻辑结构或任何那样的东西，而只是全然地看见它。具有大见。

若为山禅师未解“大”字，他便不会三吹枯木。若洞山僧未解“大”字，他便无法通过其“麻三斤”之语教导僧人。所有这些以及历代其他大德，不仅通过文字，更通过他们生活中所有的事件与活动，学习了“大”或“伟大”的意义。因此，他们以呈现大事、彻入大问、培养大弟子之方式，活出了自由的大喝，并以此将这一切传承至今。

住持、上座执事与职员、以及所有僧众，皆应恒持此三心或三种理解。

1237 年春，道元，兴圣（宝林）寺住持，为后世修道者书。

有什么大家想提出的吗？

我们的修行真的很像做汤——看清我们需要的所有蔬菜；切菜、洗菜，然后开始烹煮。当我们煮汤时，我们不能只是把它扔在炉子上让它烧焦。我们必须实际地用勺子伸进去搅拌，当我们搅拌时，所有的蔬菜都浮到表面，所有这些各种各样的东西都浮到表面。如果我们让它们沉到锅底，它们只会烧焦。所以，念头、感觉、心的质地，生起、住、灭，我们搅拌它们，我们全然地看见它们，我们彻底地烹煮它们。一旦我们煮好了这锅修行的汤，我们便能用它来喂养所有 众生（sentient beings）。

我们将以合掌结束。

一.

大心根。对根本明晰的认识。

雪

Anzan Hoshin 老师 开示

Zazen-ji, 1989 年 11 月 18 日

（发表于《三昧》第七期，1991 年冬季刊）

今天早上，迎来了今年的第一场真正的雪。

要理解雪，你只需去看它，去感受它。如果你试图仰望天空，望向云层，想辨认出某片雪花来自何处，你所能做的只是揣测。雪花飘落时，在微风中扭转、舞动，速度如此之快，最终安顿下来。要盯住一片雪花是非常困难的。但你甚至无需如此。你所要做的，只是在它旋转飞舞时瞥见它，你便会对雪花有所理解。你伸出裸露的手，雪花触及手掌便融化了。

念头起起落落。感受如浮云飘动，而念头自这些云中落下。当我们不理解自己的念头时，我们可能会去寻找某个特定的理由，解释为何会有这个念头，为何会有这样的感受。我们永远无法以这种方式理解一个念头或一种感受，我们只能揣测。要理解念头，就如其所是地瞥见它。看它的动态。看感受是如何流动的，不仅穿过心，也穿过身体。它在腹部、背部、胸部、大腿、小腿中生起，或许也体现在双手的姿态、肩膀的角度、目光的柔和或僵硬、你听到声音的清晰度、你行动的自如度，或你的动作是否因身体收缩成象征着已生起的心境的姿势而引发不适所阻碍。

如果你想理解这些状态，你必须直视，必须先放下揣测。当你允许自己直接觉察时，首先开始注意到的事情之一，便是念头和感受并非从任何特定的地方涌现。我们找不到一个正在生起念头的“思考者”。念头只是生起，感受只是生起。有时念头和感受会相伴而来。我们也开始注意到，伴随着念头和感受，可能会有一种自我感，一种关于我们是谁、我们是什么的感觉，它试图将自己建立在念头和感受之上。一种悲伤的感觉浮现，我们开始想知道为什么会感到悲伤。然后我们四处寻找一个故事讲给自己听，向自己解释为什么悲伤；或者也许是为了给悲伤找个正当理由，又或者让我们更悲伤。然后我们觉得自己真的“很悲伤”，并用这份悲伤来定义自己；我们没有简单地让悲伤的感觉生起然后消逝，而是抓住它，将其冻结。我们通过思考那个感受，而不是直接体验那个感受，来使它尽可能地坚固。然后，当那个感受变得越来越稠密，当我们一层又一层地将念头堆积其上时，我们便感到越来越沉重，就像雪落在流淌的小溪上，空气的寒冷开始使溪流表面变厚，直到变得相当坚硬。雪继续下着，越积越高，直到你分不清溪流与河岸；但即便在冰层之下，溪流仍在流动。它迅速地移动，充满了生命的涌动。

尽管当我们任由念头和感受堆积时会产生重量和密度，但它们仍然仅仅是覆盖着我们生命那迅捷而充满活力的流动，这流动依然通过这看、听、触、尝、嗅以及思考和感受而展现着自身。要理解我们的念头和感受，我们必须如其所是地看待它们。这种理解开始改变它们的存在方式。当你看到一个念头生起，并清晰地看见它，那么你也会看到它的消逝；然后念头消失了，感受也消失了。另一个念头生起，被清晰地看见，它也消失了。当雪在初秋飘落，甚至在触地之前就消失了，它可以在空中扭转、舞动，但它仍然在触地之前就消失了。当我们真正允许自己直接瞥见生起的念头和感受时，念头和感受会更清晰地显示出它们无常与空性的自性。

我们于是开始明白，念头和感受的生起并无特定原因，而只是通过众缘和合而展现自身，其展现的一部分就是消失。念头本不该堆积起来。我们甚至本不该把它们看得那么重。只有当我们能像观看那第一场雪，像观看雪那精妙的舞姿一样，去观察一个念头时，我们才能真正理解它的美。当我们看着念头起起落落，我们开始感受到它的美与庄严，因为心的思考就像雪的飘落一样。念头本身没有错，但当我们的看见被念头所覆盖，我们的理解被念头和感受所压沉时，我们的生命就会感觉被那重量压垮。它感觉被那压力所凝固。我们的理解就像一团火，像巨大的热量，像太阳的光芒。当我们将这份理解施之于我们的生命，那么我们生命的光明便向四面八方延展。凡生起者，必消逝。凡来者，必离去。然后我们开始明白，每一个念头总是新的。每一种感受总是新的。每一次呼吸总是新的。每一刻都从未被经历过。正如雪花舞动、旋转、消失，这一次呼吸也是如此，这一个念头也是如此，这一种感受也是如此。

当我们修行时，我们与双腿、膝盖、双脚、双手、腹部和背部、手臂和肩膀、脖子、舌头、牙齿、耳朵、眼睛和头部一同坐着；我们与我们的念头和感受一同坐着。我们与呼吸一同坐着，与周围所有同坐者的呼吸一同坐着；我们呼吸的声音和周围同坐者的声音；以及街道的声音；以及窗外雪花飘落的纤细声音。

我们坐着，是为了理解自己。不是为了给自己讲关于自己的故事。不是为了向自己或任何人解释自己，而是为了理解自己，并通过这份理解，开始理解我们的世界。开始理解，作为真正的人，意味着什么。

请自便。

雨中站立 (Tangaryo)

Zazen-ji, 1988 年 12 月 15 日

Anzan Hoshin 老师 开示

(以《厌烦》为题发表于《三昧》第七期，1991 年冬季刊)

晚上好。今天是 1988 年 12 月 15 日，星期四的晚上；整整九年前的今天，是我的老师，Yasuda Joshu 老师的火化仪式。今晚，我想从星期二晚上的提唱结束的地方继续讲起。

我把头发上冰冷的雨水擦干后，有人给了我一些汤。这时夜已经很深了，所以我被指示铺开睡袋，睡在厨房旁的食品储藏室里。等 Yasuda Joshu 老师和典座离开后，我洗好碗，铺开睡袋，躺下准备睡觉。我相当兴奋，心想，“就是这个……就是这个”。

凌晨四点左右，首座叫醒了我。他告诉我该坐 Tangaryo 了。Tangaryo 是一个传统，一个来自故国的习俗。当一个僧人来到一座寺院，请求被允许留下来学习时，他会在寺院的台阶上跪坐几个小时，甚至一整天，他的行囊就放在身边。他会被反复告知离开，说这里没有他的位置。如果他坚持不懈，到了一天结束时，他会被邀请进去，给点东西吃，并被告知允许他住一晚，但仅限一晚。到了早上，他可能会被赶出去，再次在台阶上等待，或者他可能被领到一个小的、有点开放的房间里，在那里坐 Tangaryo。

Tangaryo 是在寺院内坐禅，但尚未真正进入寺院。这是一个试验场，老师和寺院在此考验潜在的僧人，而僧人也在此考验自己。规矩就是简单地坐着。你可以随时改变姿势，可以起来经行，想走多久就走多久，但每当有人来检查你时，你必须是坐着的。所以你可以坐，也可以走，没有特定的次序，没有特定的节奏，除了由你的膝盖、背部和心所决定的节奏。这看起来是一个

相当开放的规矩，但当然，其中的玄机在于，每当有人来检查你时，你必须是坐着的，而这随时都可能发生。

因为我来 Hakukaze-ji 时还不是僧人，所以我被告知只需坐两天 Tangaryo。我卷起睡袋，把它固定在我的帆布背包底部的框架上，然后把帆布背包放在我面前，这样我就面对着它坐着，就像我被指示的那样。这也是 Tangaryo 的一个重要部分。你的所有物就在你面前。起身离开，不再回头的可能性就在你面前。留下的可能性就在你面前。要走，就走。要留，就留。

在过去两年里，我每天坐禅三、四或五次，但我从未坐过一整天。这个念头曾在我脑海中闪过，但只是以最浪漫的方式；你知道，那种只在我们想象中才会发生的无痛的坐禅。所以我坐着，过了一会儿，我起身走路，然后我又坐下。过了一段时间，首座回来了，教我如何使用应量器。Tangaryo 也为僧人提供了一个学习那座特定寺院规矩的机会，各种清规或僧侣的行为举止模式：如何穿过门，如何以及何时合掌，应量器是什么样的，独参的程序，等等。首座离开了，我坐着，走着。我听到有人来了，于是我赶紧回到我的坐蒲上，盯着我的帆布背包。典座来了，给了我一些汤、一些米饭、一些咸菜。我吃了饭，然后又坐了一会儿，走了一会儿。

我在脑海里琢磨了一段时间，诸如“什么是‘无’？”或“什么是‘本来面目’？”之类的问题；而最奇妙的事情是：在我的修行中，我追求的是究竟的“理”，而禅却让我直面相对的“事”。禅就是这样一件有趣的事情。它是如此不妥协。无论我们想要什么，无论我们的期望是什么，都与禅毫无关系，正如它们与我们的生命毫无关系一样，因为禅就是关于我们的生命。如果你想寻找和证悟“究竟本性”，禅让你直面你酸痛的膝盖、你酸痛的心、你的策略和你的怨恨、你的愤怒和你的恐惧。如果你想执着于相对的“事”，执着于你的愤怒、你的恐惧和你酸痛的膝盖，禅总是迫使你去看那究竟的“理”。无论哪种方式，你都赢不了。

我发现自己如此彻底地厌烦，这太奇妙了。我一生中从未如此厌烦过。我在学校里厌烦过，我在教堂里厌烦过，我在家庭晚餐上厌烦过，我在周日下午坐在房间里厌烦过，我和朋友聊天时也厌烦过，但我从未如此彻底地厌烦过

自己。这太奇妙了：我竟然如此无聊。所有的念头，所有的期望，所有的幻想，所有的恐惧，都令人难以置信地无聊。

这厌烦感像一个沉重的重物，在我头顶和肩膀周围，在帆布背包和墙壁周围，在地板周围，在来来去去的声音周围凝结和固化。于是我开始对这厌烦感产生了极大的兴趣。当我这样做时，事情开始改变。鸟儿的叫声在我的腹部和胸中疼痛。膝盖的疼痛像一道明亮、尖锐的东西划破了这一刻。我的姿势出现在某个巨大空间的中央。我再也找不到任何“厌烦”了。我不确定我还能找到什么，但有呼吸，有声音，有这个场景，这个姿势。我站起来走路，就有了行走。我坐下来，沉浸在思绪中，沉浸在自怜中，但过了一会儿，我记起了它们是多么无聊，却又同时多么有趣。

修行让我们直面所有关于我们个人的事物，然后将我们推过那一点，进入一种亲密，一种浩瀚到无法成为个人的亲密。虽然这还不是对“理”的证悟，但它仍然比“事”曾是的任何状态都远为究竟。石头希迁的《参同契》中说：“理事相含，如函盖相合。理事无碍，如箭锋相拄。”

Tangaryo 的第一天结束了，第二天也大致相同：厌烦、困难、兴趣和喜悦交替出现，但所有这一切都发生在我面前，发生在我之内，就在那里。我开始失去所有关于修行的先入之见。我不再拥有我认为在几年修行中获得的东西。那一切都一文不值，因为在那修行的瞬间，正发生着某种超越价值、超越任何代价的东西。我无法完全理解那是什么，但我已开始理解修行。当然，稍后，我会失去那份理解，获得一份新的理解，再后来又失去那一份，再获得另一份。

修行揭示并开启无限的意义，一种无意义的意义，它总是向着更深处开放。修行本身不是安住于一个稳固的姿势，或安住于这一次呼吸，或安住于这一刻。它是臣服于这一刻。它是这一刻本身的动态展现，无处可安住，无处可执着，无执着的可能性。

在第二天结束时，我被带去与 Yasuda Joshu 老师进行我的第一次入室相见，我在其中请求成为一名学生。我行了三次大礼拜，并把我储蓄账户里的一些钱供养给他，他接受我为学生。现在，我无法表达我对遇到这样一位老师的感激之情。当我告诉他我在 Tangaryo 中的经历时，他给了我坐禅的正

式指导。当我告诉他关于浪漫主义和厌烦感时，他用棍子拍了拍我的肩膀说：“是的，当然，修行在这里……修行在这里。”

这个人，我的老师，你们在法脉上的祖父，是我见过的唯一一个真正的人，而这就是修行的本质：在我们各种风格和策略中，成为真正的人，这些风格和策略被六道所描述：地狱道、饿鬼道、畜生道等等。修行是去实现我们的人性，并在这人性中，切断成为任何事物的状态。然后，如道元禅师所说：

“我们揭示出那超越佛之三身、超越时空、超越自他的真实人身。”在我们的修行中，我们直接与我们的困惑、我们的明晰、我们的念头、我们的感受、我们的希望和恐惧，与所有构成我们的一切打交道。我们认识到，正是在这里，在个人的和相对的“事”中，“理”才得以显现并可被契入。不是在别的地方！

我们也发现，我们自认为知道的，我们对实相的假设，我们对看似个人和相对的事物的假设，根本就不是真的。因此，我们最珍视的，我们最害怕的，根本就不在这里。

修行是一个超越我们理解的奥秘，正如我们的生命是一个超越我们理解的奥秘。我们必须修行我们的生命，真正地契入这个奥秘。我们必须真正地理解，又真正地不理解。对这一时刻的如是保持诚实，我们必须对这看见、这听闻、这心和这身保持诚实，我们必须对那正在看见、听闻、感受这姿势、站立、坐着、躺下的“它”保持诚实。

Yasuda Joshu 老师更用力地拍了拍我的肩膀说：“你能感觉到这个吗？这就是修行。你能感觉到这个。那感觉到这个的是什么？”他问道。从这位老师，Yasuda Joshu Dainen Hakukaze 老师那里，我接受了心印传承，但我收到的只是一双空手。为此我最为感激。这份恩情我永难报答。我现在请求你们每一个人，在这一刻，用这个姿势，用这一次呼吸，去实现这条道路，去修行你们的生命，去找到那正在活着的东西。那生的是什么？那死的是什么？

雪花飘落，覆盖了白昼，覆盖了黑夜。每一片雪花总是充满十方三世。十方三世总是将自身显现为这单单一瓣雪花。如这单单一息。如这单单一念。如

这单一身心。脱落这身心，超越方向，超越时间。这是谁，凝视着墙壁？这是谁，漫游于思绪？那感受这个、听闻这个的，是谁？

我感谢你们的努力。我请求你们继续这些努力，在你们的生命中精进。只要还有一息尚存，只要还有一个念头，只要心和身还在生起，就最充分、最完整地修行这一刻。一次又一次地进入你们自己的生命，直到你们认识到，无来，无去，亦无处可留。

请，自便。

八正道

Anzan Hoshin 老师 开示

一幅描绘手印的古画

1: “圆满见”

Daijozan, 1989 年 2 月 27 日

早上好。

欢迎来到 1989 年冬季禅修期的第一天。我们聚集在这里，坐在我们生命的清晨，坐在我们身体的清晨。这是什么样的感觉？在这一刻你如何？这一刻作为这身体的当下、这心的当下而生起。刹那から刹那へ，有此生起，具身于此。于是我们在这里。但这里是哪里？这是谁？这是什么？在这次禅修期间，我希望你们会一遍又一遍地问自己这些问题。我希望你们会修行这些问题，我希望你们会一遍又一遍地问这些问题并回答这些问题，每一次提问时都更深入、更完整。所以请，用这一次呼吸来问，探问入这一次呼吸，入这声音，入这身与心的当下。

强化我们的修行意味着简化。当我们坐着时，事情非常简单。只有这呼吸，只有这些声音。我们吃饭，我们走路，我们坐着，我们躺下睡觉，我们去洗手间。禅修期将我们带回到我们所做之事和我们之所是的根本，因此，禅修期将是一个好时机，让我们来思考一些佛法的基本或根本教义。我们将要审视的教义，是被称为“八正道”的法门，这是佛陀最喜欢用来谈论佛法修行的方式之一，即实现自己是佛的修行。

佛陀教导了四圣谛：一切有为法的存在本质上是苦。第二圣谛是，这种苦并非本质上必要，它的根源在于渴爱，在于执取，在于局限化。第三圣谛是，有可能实现从苦、从困惑中解脱出来的内在自由，有可能从轮回的沉睡、不安的梦境、故事和游戏中觉醒过来。而第四圣谛是，这种自由可以通过“道”来实现，佛陀曾将此道描述为八正道。

现在，八正道不像七觉支那样描述一种渐进的发展和洞见的深化。八正道常被描绘成一个轮子，一个法轮，有八个辐条。所以这条道路的八个部分是相互整合的，但它们并不完全遵循一个发展的顺序。这条道路的八个部分，这八个要素是：

一、圆满见。

二、圆满思。

三、圆满语。

四、圆满业。

五、圆满命。

六、圆满勤。

七、圆满念。

八、圆满修行。

在这里，“圆满”是我倾向于用来翻译“sama”这个词的方式，它也被翻译为“正”或“真”。所以，有正见、正思、正语。但是，我们修行的特点是认识到，所需要的不是要“正确”，而是要完整，并探究我们如何可以通过看见并发展对我们如何将这份完整性分散和打破成希望与恐惧的碎片的洞见，来实现这份完整性，这份全体性。所以我们说“圆满”，意思是无偏见、彻底、完整。

有趣的是，佛陀在思考“道”时，是从讨论需要将圆满见作为修行的开始，而不是作为结束。圆满见，无论是作为我们修行的果实还是基础，确实是我们修行的一个根本问题。为了哪怕是考虑修行，也必须有一些明晰存在，一

些对自己处境的审视，一些对自己假设的质疑。质疑自己的假设意味着放松我们曾试图用来掩盖我们世界的稠密度。它意味着开始将我们的生命置于问题之中。将我们的生命置于问题之中，探问入我们的生命，当我们允许一个圆满见时，我们看到了什么？

我们看到的第一件事是，我们很难采取一个圆满见，因为我们总是一次又一次地采纳一个观点，而正如我常说的，如果我们将观点与所见之物混淆，那么我们并没有真正看见它。除此之外，每一个观点都像一个圆的一度，所以每一个观点都有 359 度的盲区，因此我们很难采取一个圆满见。这就是我们看到的第一件事。有一种趋向于希望和恐惧的倾向，它会立即扭曲；有贪、嗔、痴，这是自我形象试图毒害其世界、耗尽其世界活力以使其不那么具有威胁性、不那么不可预测的三种根本烦恼。我们发现，由于我们倾向于活在过去，活在模式、习惯和倾向中，所以很难采取一个圆满见。因此，要实现一个圆满见，我们必须审视这些倾向，我们必须见证我们的自欺。我们通过听闻佛法，通过在书页上的文字和字母中遇到法，然后通过老师和传承的言语与临在，开始认识到圆满见的可能性，然后当我们开始实际应用我们所听闻的东西时，我们便开始认识到圆满见的可能性。这种应用实际上在听闻的那一刻就开始了。在听闻法的那一刻，也有一种理解会生起，即对所说内容的认识。所以有时很难说有什么东西被“教导”了，它更像是某种东西从老师和学生双方中被引出。

如果我们仅仅试图采纳一种佛法的观点，我们就误解了圆满见。如果我们仅仅试图采纳，比如说，老师的观点，那么我们就误解了，因为老师没有观点。法没有观点。法只是这个观看，只是事物如是的直接呈现。

在我们的修行中，我们通过独参和提唱，通过坐禅，通过吸气和呼气，迷失在思绪中，醒来，回到呼吸，回到墙壁，回到这个姿势，回到这一刻，开始认识到这种圆满见的可能性。我们开始认识到，也许只是一秒钟，也许只是一瞥，在这里的可能性，以及当我们在这里时，我们不知道我们在哪里，因为我们的参照感无法包容这一刻的浩瀚。我们开始认识到我们的恐慌和我们试图重建这些参照的倾向，我们也确实这样做了；然而，与此同时，我们也瞥见了仅仅是迈出一步，仅仅是听到一声鸟鸣，仅仅是吸气和呼气，仅仅是

关注我们生命如是的样子基本庄严。所以，当我们开始非常清楚地看到我们限制我们见地之完整性或全体性的方式时，我们也确实瞥见了完整的见地，一个圆满见。这很有趣，因为“圆满见”这个词在日语中是

“shoken”。“Kensho”（见性）就是这个圆满见的实现。见性意味着“看见自己的本性”。那看见的是什么？那知道的是什么？这个“知”是什么？当我们问“那知道的是什么”时，我们并不是在寻找任何行为者或实体，任何“知者”。因为当我们彻底地问这个问题时，我们看到“知者”的那个瞬间，只是又一个知的对象，又一种感觉，又一种立场，又一种游戏，又一种质地，又一个念头，又一个心的对象。

要有一个圆满见，我们必须看得非常彻底，听得非常彻底，活得非常彻底，完全地探问。无论知的对象如何生起，无论知者的瞬间如何生起，这个

“知”是什么？这是什么？这是谁？所以，实现这个圆满见是我们修行的本质。我们不是聚集在这里修禅定；我们不是聚集在这里做佛教徒。我们是作为僧伽，作为和谐的团体聚集在这里，去实现法，去实现、显现并承担起作为佛的责任，通过探问入这一刻，通过一次又一次地进入我们的生命。

阳光开始显现，所以今天早上我就在这里结束。

请，自便。

二：圆满思

Anzan Hoshin 老师 开示

Daijozan, 1989 年 2 月 28 日

早上好，欢迎来到冬季禅修期的第二天。

晨空中的薄雾笼罩着清晨的大地；街灯闪耀，树枝在雾中弯曲，半隐半现。在你面前的空间里，呼吸的薄雾升起，覆盖着墙壁。这一刻在四面八方升起，在这一刻，墙壁升起，呼吸升起，声音升起，半隐半现。它就在这里。但它从哪里来？它往哪里去？

继续我们对释迦牟尼佛八正道教义的思考，我们将在这些提唱中继续思考第一个要素，即“道”的第一个方面，圆满见，因为我们思考“法轮”的其他

方面或辐条时，八正道的各个要素都是对圆满见的深化和进一步开放。圆满见是修行的基、道、果，越来越清晰、越来越完整地看，看入这一刻，穿透这一刻的自与他，这一刻的时与空，这一刻的身与心。在这一刻中看，当我们开始修行时，我们首先意识到的事情之一，就是我们想得太多了，所以似乎很恰当，要考虑的第二个要素是圆满思。

当我们刚开始修行时，我们发现自己想得真的很多，这种思考是多么持续，它似乎无休止地进行着。然而，它可能并非关于任何特定的事情，而是随机地、醉醺醺地从一个内容转换到另一个内容。但这些内容通常可以被描述为贪欲的念头、嗔恨的念头或迟钝无力的念头，执取的念头、怨恨的念头、忽略的念头。我们开始看到这些念头是如何彻底地蒙蔽我们的体验，以及这些念头是如何彻底地分裂和散乱我们的体验。我们也开始看到，这些贪欲的、嗔恨的和愚痴的念头，这些基于三毒烦恼而生的念头，是有偏见的，是我们世界的片面之见。

我们也开始注意到，我们对于下一个念头会是什么，完全没有选择，因此我们开始看到，在这些念头中找不到一个思考者。只有这个思考本身。我们越是完整地看见我们的念头，就越是看到它们是多么不完整，多么基于策略。当我们完整地看见一个念头，我们开始看到一个圆满念的可能性，一个圆满念，它只是一个在这一刻展现自身然后消失的念头。当念头一个接一个地连续不断时，它们永远不是完整的。它们从未完全展现自己。嗯，实际上它们是展现了，只是没有被看见。要完整地看见一个念头，看见它的生起，看见它的住留，看见它的衰败，它的消失；看见下一个念头的生起，听闻的瞬时的生起，呼吸的瞬时的生起，完整地看见所有这一切。在看见它于这整个体验的瞬间，这整个体验的场域中生起时，通过允许一个念头自我解脱来让它完成自己。念头是自行解脱的。它们生起、住留、衰败，展现自己然后消失。如果你把它们串联起来，你就束缚了你的生命。如果你让它们随意飘落，就像你拿一捆稻草，直接切入核心，让稻草随意散落，那么你就能开始完整地看见每一个念头。念头的生起只是心之基本能量展现的一部分。如此认识它，你修行的能量就会被认识到是越来越遍在的。

一个念头从哪里来？它往哪里去？每一个念头中都有一个世界观。每一个念头中都有某种东西生成。每一个念头中都有一个自我，正如这些念头无尽地生起和消失，无尽自我、无尽的众生也随之生起和消失。尊重这些众生中的每一个，不要把它们混在一起，捆在一起，就像把它们装进地铁车厢，塞得紧紧的。让每一个念头作为念头来表达自己。清晰地看见它，然后，越来越多地，甚至念头的内容也变得越来越没有偏见。念头开始越来越多地关乎正在发生的事情。但即便如此，念头也只是诠释，所以你不需要太听信它们。只需[低语]将它们看作是念头。越来越完整地看见它们。让自己越来越完整地认识到这究竟是谁，这究竟是什么。

请自便。

三：圆满语

Anzan Hoshin 老师 开示

Daijozan, 1989 年 3 月 1 日

早上好，欢迎来到 1989 年冬季禅修期的第三天。

你可能已经注意到的一件事是，经过你可能已经这样做的数月和数年，在禅堂里，这里总是一个美好的早晨。所以：早上好。在这里，这个早晨，在这一刻，吸气和呼气，有这呼吸之身，仿佛细胞在呼吸，仿佛头发在呼吸，仿佛墙壁在呼吸。不要被呼吸的风性所带走，因为这只是沉没的心。不要试图操控呼吸，也不要失去呼吸，被思绪的阵风卷走。无论有多少思绪的云彩升起，仍然有那呼吸之风，所以回到它。不要被风性带走，但要感受它的吹拂。感受这一次呼吸，并进入这一刻：这一刻探问“无”；这一刻身与心与世界显现又消失。当这一刻在你面前真实而开放地展现自己时，它从何而来？

看到念头、感受、感知等等相互关联的方式，我们再次开始对我们定义自己的方式失去一些确定性，我们开始以一种更直接的方式理解佛陀关于身心是什么、这个世界是什么的各种教义。我们开始理解五蕴：色、受、想、行、识，作为对自我形象如何制约自身的直接描述。我们开始注意到“此”与“彼”或主客体的生起，是作为局限化，作为边界，作为强加于觉知之内的

结构，并且显然限制了觉知。然而，即使我们认识到那种限制，我们也开始获得觉知本身无限性的宽度和广度。当你能将“此”与“彼”消解于这觉知之中时，佛陀称之为“入不死之门”，那时一切条件都只是止息。这是什么？当一切条件都被一个圆满见所看见和穿透时，当每一个念头都是一个圆满念时，当“道”的每一个方面，我们生活的每一个方面和层面都完整无扭曲时，当“此”与“彼”不再生起时，当我们认识到没有身、没有心、没有墙、没有地板、没有边界、没有时间、没有空间时。佛陀可能称之为“不死”或“涅槃”，但你现在能对这说些什么呢？

当困惑消失后，剩下的是什么？在坐禅中，面对墙壁，用你的直接修行打磨你生活的每一个方面，“道”的每一个方面。

今天早上，我们将简要地思考八正道的第三个要素或第三个方面，即圆满语。当我们的生活基于自欺时，我们与我们世界的交流，我们的意义感以及世界呈现给我们的意义，即使是在颜色方面，即使是在呼吸方面，都是不完整的，都是欺骗性的。“语”，我相信，不仅可以指言辞，还可以指我们的基本交流，我们的基本互动，我们的基本相互依存。

当我们的生活没有被活出来，当它们不是从“事物如是”（真如）中显现又消失——“事物如是”意味着直接看见，直接听见，当你踏步时感觉地板，当你说话时感觉舌头抵着牙齿，当别人说话时真正地倾听，真正地对你正在说话的人说话，那么这就是“事物如是”。但是，“事物如是”也意味着，当你穿透形式的无形性并认识到你正在说话的人、说话的行为、听闻的行为、观看、地板、墙壁，都只是佛陀装扮成你正在说话的人；佛陀装扮成你；宇宙将自己表达为这面墙壁时，那所临在的东西。然后你更深地进入“事物如是”。然后你的活动，你的言语，从“事物如是”中显现出来。

再次，要理解圆满语的完整性，我们也必须理解欺骗性言语的不完整性，即言语上的迷惑，对自己和他人撒谎，扭曲我们的世界，以各种方式编辑它，重构它，框定它并执着于它，假装言语即是事物，或事物仅是我们所命名的、仅是对我们有意义的东西。当我们的言语以自我为中心时，它就是谎言。当我们的言语是诽谤性的，也就是说，当它基于或根植于忽略所有众生、每一个众生的基本尊严时，当它是从自我与他人的分离中产生的言语，

从将自己与诽谤对象隔离中产生的言语时，那么这确实是一种非常严重的扭曲。“两舌”，正如它所被称为的，“在僧伽成员之间制造不和”——也就是说，在众生之间——因此，扰乱、损害了所有众生在所有时间所有方向的社群和谐。这确实非常严重。

我们再次可以看到，不完整的言语是基于忽略“事物如是”，扭曲“事物如是”，并就三毒（再次：贪、嗔、痴）而言扭曲它。理解了这一点，我们也必须理解，无论三毒可能多么充分地扭曲一个情境，这个情境仍然如其所是。它就是这一刻，而这一刻的精确性、活力、纯粹的尊严在每一个不完整的瞬间中都是可得。这个完整的瞬间，这个整体的瞬间表达着自己，并且是完全可得的。它拥抱你，它拥抱你的自欺。完全地。

看到这一点，你的见地变得更加完整。当我们实现圆满语时，那么我们听到的一切，我们说出的一切都是佛语，佛陀的话语。一切表达自身的东西都是法，是真理的呈现，“事物如是”的呈现。而当我们与这真理变得最亲密时，我们认识到它是真实本性的表达，是无生或这不死、无为的表达。当我们的生活不完整地活出来，基于追求某些意义，基于追求确定性，基于以自我为中心的意义时，那么没有任何东西有任何真正的意义。但是，这一次呼吸意味着什么？这面墙意味着什么？这个早晨意味着什么？找到这个就是理解诸佛与法祖的意义，并将这具身心，这一个瞬间，最亲密地传给自己，并认识到这身体就是佛身，延展于所有方向和所有时间。

我说得够多了。

四：圆满业

Anzan Hoshin 老师 开示

Daijozan, 1989 年 3 月 2 日

[注：录音在提唱结束前中断]

欢迎来到冬季禅修期的第四天。

关注这一刻，我们开始发现一种既安稳又灵活，既不可动摇又柔顺或适应性强的心和存在方式。关注在这一刻中纯然生起的东西，关注我们的困惑，关

注我们的明晰，我们必须在每一个瞬间更新我们的正念。我们必须在每一个瞬间应用教义，并在这种应用中，实现它们，发现它们，为我们自己更新它们。只有这样，我们的修行才能充满活力，我们才能振兴佛法。当我们的修行充满活力时，我们的生命也充满活力。我们认识到这一刻的新鲜与辉煌，而法在每一次被重新应用时都变得新鲜。不带期望、不带希望、不带恐惧地修行，而是如我们所是地修行，我们才能开始理解教义的真理。这意味着探问入我们所假设为真的一切，并为我们通过修行所发现的东西负责。我们的见地变得越完整，思想就越能成为圆满思。然后言语可以成为圆满语，行为可以成为圆满业。在《法句经》的开篇，佛陀说“心为诸法之先导”，他教导说，心是身语一切行为的先导。

通过关注正在发生的事情，然后探问入正在发生的事情，来开启一个圆满见，看到这具身心的过程的生、住、灭，越来越清晰地看到我们经验的生、住、灭，我们经验世界的生、住、灭。探问入我们用以定义和束缚我们觉知的结构，越来越直接地体验这觉知本身，我们必须为我们所发现的负责。

八正道的前两个要素涉及修行的那个方面，称为“般若”或“智慧”或“直接而根本的洞见”。

第三个要素，圆满语，连同第四个要素，圆满业，以及第五个要素，圆满命，都涉及“戒”或“纪律”。“纪律”：也许是在避免困惑和培养明晰的意义上，这无疑在我们修行中是必需的。但同样，如果我们能将我们的修行建立在这一刻本身之上，认识到我们的生命是这一刻本身的表达，那么我们就接触到纪律的更深层含义，以及一种更深、更微妙、更遍在的纪律。一种只是顺应“事物如是”，表达“事物如是”的纪律。一种像墙壁支撑天花板的方式，或像鸟鸣声听起来像鸟的方式，像吸气引出呼气的方式一样自然的纪律。所以今天早上我们来到了第四个要素，圆满业。

要理解圆满业，我们再次必须理解不完整的行为，这在经文中谈论这第四个要素时，被描述为不完整的行为或不善的行为，不善的杀生、偷盗和邪淫。夺取生命，杀生；通过贪婪和吝啬拿走不属于我们的东西；以及邪淫，这在传统文本中似乎主要涉及引诱尚未出家或已婚的年轻女孩等等。这三种不善的行为可以很容易地被理解为源于困惑，源于贪、嗔、痴三毒，源于领地意

识；这些行为若无自他之妄见则绝不可能生起。在我们思考这些不完整的行为时，我们必须将杀生理解为断绝生命，夺取生命，这必须包括将杀生作为一种不善的行为，不仅是关于杀害人类，甚至动物或昆虫，当然也包括消磨时间，扼杀我们生命的活力，杀佛。偷盗必须被理解为不仅是拿走未被给予的东西，还包括为了自己的利益而操纵情境，损害他人；拿走最大的一块馅饼等等；夺取机会；在谈话中挫败某人的锐气以便你能表达你的观点等等。

邪淫是指性行为成为一个人生命的意义。邪淫是寻找一个可以臣服并感到安全的地方。邪淫是操纵和引诱，是主宰和顺从，换句话说，是一种游戏，一种策略。

现在，圆满业不仅仅是不完整行为或困惑行为的缺席。如果一个人移除了不完整的行为以及不完整行为的动机，那么存在的不仅仅是一种缺席，而是一种全体和完整的临在。当一个人不强加困惑和收缩时，就有活力，有明晰，有慈悲，有智慧。所以不仅应该没有夺取生命，没有杀生，还应该对生命的理解和表达：理解如道元禅师所说，“生不杀生”，生与死就是这活着，以及如《授戒法语》中所说，“佛之生命是增长”。正是这个领域，这种存在的慷慨，景象与声音的辉煌与奇迹；风穿过树枝那纯然的生机勃勃，天空的湛蓝，岩石的坚硬。

不偷盗是不够的。摆脱领地意识也不足以让人实现和体现圆满业。慈悲和慷慨是圆满业的表达。

没有邪淫和淫欲也不足以使这成为圆满业的表达。我们必须用一颗完全开放的心去爱。不仅仅是一两个人，而是每一个作为我们的世界而生起的事物，都必须被理解为这种爱的表达；这种当没有障碍、没有边界、没有自我、没有他人时存在的爱。然后我们才能开始理解普贤菩萨的积极之爱，如同我们自己的心，诸佛与觉醒祖师的慈悲。我们毫不费力、永无止息、持续不断地为众生的解脱而努力。

圆满业意味着尽你所能地把每件事都做得彻底：好好咀嚼你的食物，呼吸这一次呼吸。但它也意味着揭示出没有烦恼的行为。我们必须明白，仅仅因为一个行为或言语，一个人所说或所做之事，不是基于贪欲或嗔恨，这并不使它们变得完整。中性的行为，不冷不热的行为也是不够的。必须有这种完整

性，这种用整个身体去生活。你必须真心实意地对待你所做的每一件事和你所说的每一句话，即使是“请把盐递给我”。

思考八正道的第三、第四和第五个要素，涉及到对业的思考，善业和恶业。然而，业，意味着我们如何使自己成为我们之所是，并认识到不完整的行为……

[录音带结束]

五：圆满命

Anzan Hoshin roshi 开示

1989 年 3 月 3 日

所以，早上好，欢迎来到冬季禅修期的第五天。在这一点上，人多少已经安顿于禅修期之中。它还没有完全达到结论。也许我们正在为某事保存精力，但这样做我们却剥夺了自己当下深刻而清晰的修行。所以请尽一切努力。

在昨天提唱的结尾，我正在讨论业或因果，这是对我们如何使自己成为我们之所是，一刻接一刻，通过我们所做的一切，每一个生起的念头，我们听每一个声音的方式，以及我们所做的选择的描述。八正道中的圆满语、圆满业和圆满命，都关乎认识到不善的行为或不完整的行为，并放下它，以及培养善的行为或善业。我当时评论说，中性的业在这方面并无特别的帮助，那不冷不热的行为或许不是基于贪欲或嗔恨的烦恼，但它肯定根植于愚痴或无明的烦恼。

现在，关于业的这整件事，善业或恶业，善业和不善业，是这 2500 年来花费了大量言辞的一件事。但从根本上说，佛与业毫无关系。无论一个人多么善，在所做的每一件事上多么清白，这与成佛毫无关系，成佛是认识到从一切条件中解脱出来的根本自由，这种自由是如此根本，以至于我们说它是打破心之镜，或是像一支蜡烛被吹灭，其火焰便再也无法言说。

它超越了参照。无论一个人可能产生多少善业，这与成佛毫无关系。然而，显然，关于善行或善业的这整件事，肯定与成佛有关。但重点是，成佛不是

由任何东西构建出来的，不是由任何东西组合出来的，也不是由任何东西制造出来的。它不是你能获得的东西。它是每一个事物之所是。

为了让我们认识到这一点，当存在一种善的状态时，我们更容易、也更愿意去看。所以，因此，培养善的行为、善业，有助于解脱，但它并不产生解脱。除此之外，善的行为或完整的行为，身、息、语、意的圆满业，只是当我们认识到这就是佛，并且当我们体现这种认识时所发生的事情。因为请记住关于“完整”和“不完整”的要点，是基于三毒的行为只有当一个人忽略了成佛的自由时才可能发生，因为三毒的行为根植于渴爱和恐惧，根植于贫乏。

培养善业是错误的，除非它根植于我们认识到困惑是多余的东西。困惑是我们强加于我们的情境，以及强加于我们之所是的东西。在这看、听、触、尝、嗅和思的当下基本空间内，在这些感官基础和领域的生起中，在这世界于这一时刻的生起中，没有愤怒的余地，没有内疚的余地，没有贪婪的余地。只有当我们局限化，当我们收缩于我们之所是的零碎片段时，不完整的行动，那不善的业才有可能。

但至于佛，佛什么也不做。超越参照，我们只能称之为不二。在每一刻，那做着正在被做之事的是谁？那做这呼吸的是谁？那生起念头的是什么？那做“墙”的是什么？[老师敲墙三下] 看。

我们的修行就是这个看的过程，这个直接审视的过程。我们看到的事情之一，就是每一件事物是如何完全地使其他每一件事物成为其所是。以及每一事物是如何使每一件事物成为其所是。这种存在的浩瀚相互依存，浩瀚的相互性，是我们越来越多发现的东西，这也是思考八正道第五个要素，即圆满命时必须带入考虑的。

佛陀教导说，有各种形式的生计不利于修行，不利于你的解脱，或不利于所有众生的解脱。这些是谋生之道，是通过扭曲现实，通过欺骗他人，或通过利用他人，通过剥夺他们因需要而应得的东西来维持生计的方式：通过战争，通过交易生命，通过使他人沉醉，通过巫术和魔法来维持生计。一种没有认识到我们生命相互性的生计方式，是一种杀戮的生计，一种我们只能盲目从事的生计。

无论我们做什么，坐在坐垫上，面对墙壁，去工作，回家，结婚或埋葬，这些都是我们的生命表达自身的方式，以及这种生活如何显现所有众生的这种生命。清晰地看入这一刻，进入我们生活的每一个瞬间，我们看到我们的生活是这种相互性的表达。在我们的生活中，甚至在我们的生计中，我们必须努力表达这种相互性，并对这种相互性负责。

宇宙滋养我们，反过来我们必须打磨这个宇宙，用每一次呼吸，用每一个动作来打磨它。

这就是八正道的第五个要素，巴利语称为 *Sama-ajiva*，日语称为 *Shomyo*。

今天早上我们就在这里结束。

六：圆满勤

Anzan Hoshin 老师 开示

1989 年 3 月 4 日

早上好，欢迎来到冬季禅修期的第六天。

在这六天里，很多事情来了又去，在这一刻，也正在来来去去。念头、感受、感知、认知，生起、落下和衰败；以各种模式、各种组合自我聚集；然后与其说是重组，不如说是消失——消失于这一刻的生起之中。一个散乱的瞬间可以引出另一个散乱的瞬间，一个内疚的瞬间可以引出另一个内疚的瞬间。但每一个瞬间都是这一刻。

当投射和习气的模式展现自身时，我们可能会感到被它们的展现所压倒，但每一种模式都是各种因素的聚合体。审视这些因素，直接看见这些因素——看见它们如何在你的之内，在你的看见、你的听闻、你的触摸、品尝、嗅闻和思考中，感受它们的质地，靠近它们，直接地——你可以触摸它们，你可以抓住它们，然后你可以根除它们，因为它们毫无根基。它们在这一刻生起、住留和衰败。这一刻没有任何坚实之处，没有任何固定之处。

你越是看着周围作为你的世界而生起的形式，你越是接近它们，你就越是看到它们是无形的。这些无形的形式，表现为这个世界，那个“世界”，这个世界。然而，真的，它们无处可寻。它们是不可得的。反应性的模式和投

射，古老的故事线和游戏，在摇篮里、在校园里、或在婚床上形成的、现在展现出来的关系模式……都只是这种展现，只是这种安排。

靠近它们，清晰地看见它们。要知道它们并不包围你。你不是站在它们之内。它们在你之内生起。无论何种模式、何种投射、何种反应性可能存在，都在你体验的整个场域内生起。让你体验的整体活力展现出来。

用这整个身心修行“道”，是八正道的第六个要素，圆满勤。

这圆满勤就像跃入虚空。它就像走到开阔地。它就像暴露。它是这一时刻在你周围所有方向的生起，这一时刻在你之内的生起，以及你在这时刻之内的生起。这一时刻本身具有完全的完整性。墙就是墙，坐就是坐。有时你对此感觉良好，有时你对此感觉糟糕。有时你很不情愿，有时你备受鼓舞。但坐就是坐。在你的坐中找到这个，你就会知道坐禅。当你走路时感受那一步，你就会知道经行。觉知你的生命，你就能穿透无生。

圆满勤是圆满见的应用，也是能让我们完成思、语、业和命的东西。用见地看到那破碎和散乱的东西，通过努力，在犹豫的瞬间跃出。认识到了，就不要犹豫。通过这种努力，你可以完整你的生命。你可以将整个世界聚集在一起。你可以感觉到它在你周围，而你在它之内。更充分地展现自己，弥合每一个间隙——自我与他人之间、思想与行动之间、意图与事件之间的间隙——你认识到这个世界就是你，这一刻，就只是这个。

请，自便。

七：圆满念

Anzan Hoshin 老师 开示

Daijozan, 1989 年 3 月 5 日

雪上结冰。这是 1989 年冬季禅修期第七天的早晨。雪上结冰，水与水锁在一起，薄薄的一层，一层壳。你踩在那层壳上，它就碎了。只是迈出一步，它就碎了。这层壳与其说是厚，不如说是滑。看似障碍的东西，与下面的东西是一样的：冰和雪，空与空，佛与佛。我们在这个传承中说，只有佛能传

佛给佛；只有法祖能传法给法祖。只有坐才能坐。也只有你能穿透到你是谁和你是什么。

有一次，佛陀喊道：“诸比丘。”

比丘们回答说：“尊者？”

佛陀说：“诸比丘，解脱之道唯有一条，那就是正念。”

圆满念，是八正道的第七个要素。圆满念，正确的念，真实的念。念是让心充满当下正在发生的事情，这里正在生起的事情，以及作为这个地方而生起的事情。无论什么念头随着呼吸呼啸过鼻孔而生起，随着胃部打结，随着你头上的头发生长，无论什么作为这个世界而生起，都是修行的真正所在，也是穿透那无生、那不死、那一切诸佛与法祖之本性、一切众生之本性、自由本身之本性的真正所在。圆满念是念及在此地所呈现的一切。念身，念环境，念受，念心；念见、闻、触、尝、嗅、思；念色、受、想、行、识。但无论你想如何划分它，你都必须切得更深。你必须切入、咬入并咀嚼这生命本身，或许像狗啃骨头一样，啃咬以求骨髓。但它实际上相当简单。就像迈进一步，粉碎那薄薄的冰层。每一步都粉碎困惑。每一次呼吸都粉碎上一息的瞬间。这一刻粉碎那一刻，吐出下一刻。这来临立即是这离去，不留任何剩余。请修行这无剩余，修行这无痕迹，完全地，这将是圆满念。

迷失于思绪，沉溺于疲劳或梦境，于期望、自我评判、自我批评、自我夸大、自我形象中，并看见这一切，就是圆满念。对你的念应该是什么样子，不要有任何形象。只需尽可能清晰地关注正在生起的东西，以及注意力似乎被束缚在其中的那些结构；关注这些，尽可能完整地关注注意力本身。那么，这就是圆满念。

圆满念不留任何剩余，不推前任何东西。它只是处理最直接呈现的东西，因为最直接呈现的东西，作为这一刻本身而呈现的东西，是你穿透“道”、穿透你自身自由所需要的一切。

这种完整性向你展示，身与心就在这里，在同一个地方，在同一个时间生起。即使你可能漫游于记忆，扮演你逝去的爱情，在你的思绪和散乱的心中从一个暗室被追逐到另一个暗室，无论你是在等待那该死的铃响起，还是

希望这一切永不结束，你就在这里，就在当下。修行这个，因为它是世界上最简单的事情，因为它就是那引生世界的，相当简单。圆满念是圆满见的应用和深化。请将完整的法应用于这整个瞬间。清晰地看一看，看清究竟是什么。

请，自便。

八：圆满修行

Anzan Hoshin 老师 开示

Daijozan, 1989 年 3 月 6 日

如来之教如轮，即法轮。此轮有八辐，八要素。在思考它们时，我们从圆满见开始，然后是圆满思。这前两个要素与般若或“慧”相关。圆满语、圆满业、圆满命和圆满勤，这些与戒或“戒律”相关。第七个要素，圆满念，连同第八个要素，圆满修行，与三摩地相关。

三摩地意味着“完全的专注”，即完全而彻底地投入。在佛法中，教导说，专注，住于任何特定的状态，任何状态，都只是自我形象游戏的一部分，自我形象的伪装，即存在任何可以被执着的东西的伪装。住于一个三摩地状态并繁殖和延续那个状态，教导说，并不会导致解脱。佛陀教导说，为了穿透一切法的实相，人只需清晰地看。当一个人看时，当一个人修毗婆舍那或直观内明时，他的正念深化为专注，这种专注甚至可以达到所谓的“近行定”，即禅那之前的状态，真正禅那之前的状态，真正融入一个专注状态之前的状态，并且仍然可以穿透。所以，圆满修行，如果它的意思是像我们在这些提唱中一直使用的那样完整，那么它就意味着纯粹的整体，纯粹的浩瀚，纯粹的无修饰和暴露，无所畏惧。它不意味着“理想的修行”。它不意味着英雄式的修行，那种带着旗帜和铃铛庆祝你惊人成就的修行。圆满修行是完整地修行。

当在每一个瞬间，我们用这整个身心修行这条“道”，在这“道”的修行中，在这身心的修行中，脱落这具身心，这就是圆满修行。但即使只是尽自己所能地充分展现自己，认识到念头是念头；认识到投射是投射，用深刻、真实的诚意去修行，这就是圆满修行。这就是三昧，而三昧是我们的道，不

是一种专注之道，不是一种寻找任何特定状态之道，而是清晰地观察，完整地观察，修行这种对每一个生起之物的观察，清晰地看见这生、住、灭，进入形式的无形性。那么，圆满修行就不局限于呼吸，不局限于一个公案，甚至不局限于唱诵、经行和应量器。圆满修行是在我们的生活中完全地展现我们自己。

在讨论八正道时，我们谈到了善与不善的状态。佛陀认为，完整地修毗婆舍那，甚至近行定，都是善的状态，有助于解脱的状态；是修行的方面、经验的层面，有助于穿透经验的本质；而禅那本身则是中性的状态。但是因为它们加深了自我形象想要隐藏在某物之中的倾向，自我形象穿上伪装、将自己折叠起来以便可以完全不注意任何事情的倾向，我想我们必须将这些禅那视为不善的状态。我不认为在我们的修行中有任何中性的东西，虽然这不是一个非此即彼的问题。这是一个尽你所能地把每件事做得尽可能完整的问题，不多也不少。

坐禅就是坐禅。你可能对此感觉良好并备受鼓舞，或者你可能感到恐惧，但无论如何，坐禅就是坐禅。但这并不意味着它是中性的。这意味着它就只是这个。墙就是墙；呼吸就是呼吸。这不是中性的。这不是不冷不热或平庸的。这是“事物如是”。这是你的生命，这是觉醒的基础，是穿透所有表象状态的基础，无论它们可能是什么状态：恐惧、喜悦、醒着、睡着、做梦、死亡、站起、坐下、躺下、走路。无论什么生起，它的生起本身就表明它与你完全亲密。所以进入这种亲密，你将开始最深地进入你的本性。再进一步，告诉我你看到了什么。

修行这八正道，基本上与穿透八万四千法门是相同的。修行《华严经》中所说的五十三个阶位，四念住或七觉支，这八正道，就是在这一生中实现佛的修行。

请，照顾好自己，享受自己。享受这修行，这膝盖酸痛、骨骼疼痛、心生恐惧、情感动荡、以及极致的美、明晰和简洁、温暖和慈悲，以及对我们自己和一切生命之本性的直接洞见的修行。

请，享受自己。

九：结束语

Anzan Hoshin 老师 开示

Daijozan, 1989 年 3 月 6 日

在结束 1989 年冬季禅修期之前，我想感谢所有使之成为可能的人：

佛陀及其八正道的教义，以及代代相传的诸佛与法祖，直至我的老师，他们给了我们一份修行的礼物，也感谢你们每一个人，正在给自己这份礼物。

法轮常转不息，然其从未移动，因为它就在这里。

一、 在其自 1985 年成立的最初几年里，白风禅修会每年举办四次修行会，而非为期七天的完整大接心。修行会包含一个完整的周末接心，以及专门用于一系列提唱主题的早晚坐。

二、 “僧伽”一词的字面意义。

三、 真如，或如是，或事物本然。

四、 老师指的是《梵网经》中的四十八轻戒，白风禅修会的北山宗僧侣在受戒时领受此戒。

五、 Anzan Daiko 禅师教诲中的第四次大见性。

六、 指涉“涅槃”一词的含义。

七、 参见 Anzan Hoshin 所著，由 Great Matter Publications 出版的《直道》中的《念住经》。

八、 这些是释迦牟尼佛所使用的术语。

九、 老师指的是道元禅师《有时》中的这段文字：“临在咀嚼彼时，吐出此时。”相关评注见《狂野时光》系列提唱。

十、 身心脱落。

十一、 华严宗有一个包含五十二（实为五十三）个道次第的体系，分为数组十阶。第一组十阶是信位。接下来三组十阶及三贤位。最后一组十阶是十慧。

坐禅的姿势 Anzan Hoshin 老师 著 出自《禅之四门》，1987 年

坐禅是随顺体验的呈现而观照它的修行，以完整的身心并作为完整的身心去观照。心念也许会游离于对过去的思绪、对当下的诠释以及对未来的揣测，但身体却恒在当下此处。因此，坐禅始于身体修行一种挺拔专注的姿势。

坐禅姿势的要点在于观照，而非仅仅为了看起来或感觉“神圣”或“如佛”而采取或强迫身体进入某个特定姿势。道元禅师在《普劝坐禅仪》中说：

“不可以坐卧为佛也”。你采取一个强健、稳定、开放的姿势去修行，去向你真实的体验敞开，去了解你自己，去契入并显现不生性，并证悟你自己为佛。因畏惧困难的姿势或将其浪漫化而“小题大做”，皆无必要。

身体的姿势应当是平衡、稳固、开放的。全跏趺坐或半跏趺坐是这种觉照身心的最佳姿势，所以你可以先尝试这两种。

全跏趺坐姿 半跏趺坐姿

转身面壁而坐。坐在坐蒲（圆形禅修坐垫）或手边任何厚实坚固的坐垫的前缘；如果坐得太靠后，会过度压迫大腿后侧，阻碍血液循环。将膝盖置于坐垫（扁平软垫）或毯子上，使膝盖与臀部形成支撑上半身的三足鼎立之势。用手抬起一只脚踝，将其拉到另一条腿的大腿上；脚趾的连线应与大腿外侧的线条对齐。哪条腿在上面其实不太重要。让脚安放在大腿的凹陷处，然后试着将另一只脚也放到另一侧大腿的相同位置。尽可能将双脚向内收紧。这就是全跏趺坐或莲花坐。如果感到不适，那么只抬起一只脚，将另一只脚收于腿下。这就是半跏趺坐。

保持这个姿势一段时间后，你可能会感到一些不适。停止“保持它”，而只是与它共坐。对不适的念想远比实际的感受更糟。随着你持续修行，身体会适应这个姿势，韧带会变得更加柔韧，髋部、大腿和小腿所持有的紧张会得到释放，这个姿势不仅会变得舒适，还会带有一种稳定、愉悦的品质。基础

的伸展运动有助于缓解肌肉不必要的压力并增加柔韧性。在任何有机会的时候都用这个姿势坐着：阅读、听音乐等等。

如果全跏趺坐或半跏趺坐暂时都不适合，你可以简单地采取“缅甸式”或盘腿散坐的姿势，即膝盖接触坐垫，一只脚踝放在另一只前面。

缅甸坐姿

如果这也不适合，可以在坐蒲上正坐（一种正式的跪姿），双膝分开，双脚大拇指在坐蒲后方接触，左脚压右脚。同样，保持双膝相距约四拳宽，以使姿势有一种稳固的质感。

使用坐蒲的正坐 使用坐禅凳的正坐

如果你有严重的背部或膝盖问题，当然也可以使用椅子或凳子；这种情况下，坐的时候要远离椅背，双脚平放在地上。如果你病得很重，可以仰卧修行，双手在腹部结叉手印，即右手握拳，左手覆于其上，左手拇指插入拳中。

手也可以帮助我们修行坐禅。将右手掌心向上，手腕放在右大腿上，如果你是全跏趺坐，指关节背面则放在上翻的脚跟上。在缅甸式或盘腿散坐姿势中，手腕背面应放在大腿内侧上部。将左手叠于右手之上，使左手指关节置于右手指关节之后。将手掌的边缘靠在丹田（肚脐下方四指宽的下腹部区域），让拇指在掌心上方轻轻接触，形成一个自然的弧形。

法界定印

这是法界定印，意为“实相之印”。这个手印会帮助你觉察自己的状态。我们应当在任何心境生起时就觉察到它；然而，如果我们能完全做到这一点，我们就不需要从感受呼吸开始了。心境和身境一同生起，因为身心并非分离。因此，身境可以提醒我们去识别我们的心境。若正念昏沉，双手则向前滑动，拇指亦会下垂。如果你的修行充满评判和目的性，拇指会紧张地互相挤压。一个稳定开放的身体姿势是一个稳定开放的心灵姿势的显现。

现在，打开肩胛骨，释放肩膀上持有的任何紧张。摆正头部，下巴微微后收。呼气，从髋部向前朝墙壁躬身，保持身体成一条直线。吸气时再慢慢挺

直。你应该会发现骨盆区域已微微前倾，下背部有一个非常轻微的内陷。这将支撑你的背部。你不需要绷紧肩膀或试图用胸部来保持身体挺直。当你的姿势以这种方式正确对齐时，上半身应感觉几乎没有重量，而下半身则极为稳固和安定。

用嘴深深地呼气，然后将舌头抵住上颚，此时嘴唇和牙齿闭合。这会在口腔中形成轻微的真空，从而减少唾液的聚集。

将目光投向墙壁从底部到你自已身高约三分之一处，并保持柔和的凝视；也就是说，不要盯着或聚焦于墙壁，而是让目光“穿透”墙壁，并向周边视觉开放。不要让眼睛睁得太大，否则你很容易分心。不要闭上眼睛，否则你会被生起的随机催眠色彩和图像所散乱，或者会变得迟钝和昏昏欲睡。

身体是当下的镜子。 以此姿势，只管打坐。

呼吸的姿势

如思绪一般，呼吸来来去去。若愤怒生起，呼吸变得愤怒。若悲伤生起，呼吸叹息。若你的修行紧张，呼吸亦紧张。观照下腹部随着呼吸的充满与释放而起伏的动作。每一次呼吸都是清新、崭新的——你从未呼吸过这一次呼吸。呼吸是一块试金石，通过它你可以将身与心在同一时间汇集：此时，此地。

只感受呼吸本身，抛弃关于呼吸的观念。甚至不要“看”或“跟随”呼吸。只感受这一次呼吸。当你陷入妄想纷飞、迷失于思绪中时，回到这一次呼吸。当正念昏暗或沉没时，回到这一次呼吸。修行要远离挣扎。不要为了确保自己在看呼吸而绷紧腹部，从而采取一种“观者”的姿态。不要试图制造深沉、平静的呼吸。就如你呼吸般呼吸。伴随这一次呼吸，你进入你的生命。

呼吸是心的镜子。 以此呼吸之姿，只管打坐。

心的姿势

当你坐着时，心会采取各种姿态或立场。它交叉双臂，试图干等下去。它百无聊赖地捻着拇指。它坐立不安、抓痒、扭动。它挥舞手臂，挥舞拳头，并

尖叫。它蜷缩、瘫倒在它的旧记忆、它最喜欢的旧电影和歌曲之中，如随机的喋喋不休。它因如此清晰地“看着呼吸”而骄傲自大。如此循环往复。

心将自己定义为“此”，以对立“彼”。它同意或不同意。它一遍又一遍地给自己讲关于自己的故事，试图向自己证明它是真实的。它采取一个观点，然后将该观点与所见之物混淆，从而蒙蔽自己，无法清晰地看见。如此循环往复。

心是镜子，体验在其中生起，并在觉之内呈现自身。

吸气，呼气，只管打坐。

复习

坐在坐蒲或坐垫上，面朝一堵白墙。如果你使用计时器或时钟，请将其放在看不见的地方，直到三十分钟结束前都忘掉它。

挺直并对齐你的姿势：耳朵在肩膀上方，鼻子在肚脐上方。放松肩膀。膝盖应平放在垫子或地板上，以便与臀部共同形成一个坚实的支撑基础。将左手置于右手之上，放在大腿上，双手的内缘靠着腹部。放松手腕，让拇指轻轻接触。

呼气，从髋部向前躬身，保持背部挺直。暂停。

吸气并挺直。从髋部轻轻向后靠，然后呼气，将舌头抵住上颚。保持下巴微微内收。目光柔和，半开，略微向下。

坐。感受呼吸与丹田（下腹部）的同步运动。不要安排呼吸。只呼吸这呼吸。

当你迷失于思考、昏睡、听、看、痒或任何事情中时，只需注意到它，并通过感受这一次呼吸将自己带回到当下的体验中。

修行如其所是的你自己，就在此刻。

板与石的修行 Anzan Hoshin 老师 开示 坐禅寺，1989 年 6 月 18 日 发表於《三昧》第二期，1989 年夏季刊

那么这个周日早晨，我们坐在这里，有呼吸，有心，有身体和背，有前额和思绪：所有那些思绪，所有那些感受。

呼吸只是呼吸，但思绪却堆积起来，它们的重量摇摆、拉扯、推挤着你：自我批评、评判、希望与恐惧、痛苦的记忆、颤抖的期待。但每一个思绪都像呼吸一样来来去去。每一个思绪都生起、停留、然后消逝。

思绪生起并表达了第四蕴中所含藏的行。行是各种心理上的习性状态，可以说是从无始以来就已习得和积累的，因为试图为心智确定一个起点，试图为迷惑确定一个起点，是毫无意义的。试图找到任何人或任何事来为我们的迷惑负责，也是毫无意义的，因为无论我们在哪里寻找可归咎于我们迷惑的东西，那个东西就在我们的寻找之中，就在我们对它的觉知之中生起。无论我们望向何处，无论我们可能指向谁，无论我们指向自己还是指向别人，所有这一切都只在我们的觉知之内生起，所以，与其指责和归咎，或许我们应该探究一下这个。或许我们应该探究一下这个关于自与他的问题，然后再基于这样的假设去行动。

当你看着一堵墙时，墙在你的觉知中生起！正是在这里，存在着这个问题：墙是什么？这当然又带来了另一个问题：觉知到它的是谁？这里到底发生了什么？

你踏上地板，就有这个踏步的动作。这一步，这地板，这重心的转移，所有这一切都在觉知中生起。有时你感觉良好，有时你感觉糟糕，有时当你踏出那一步时，你的心充满了梦境般的半思半想，然后你感到恶心和不确定。有时心是清晰明亮的，敏锐而深刻，那一步似乎穿透了所有世界。无论你对它感觉如何，那些感觉，地板上的那一步，你的全部体验，都在你对它的觉知中生起。这个觉知是什么？

今天早上我想简单谈谈昨天早上。昨天早上我们去了坐禅寺，那个新的中心，为禅堂的地板准备木板。我们从一栋待拆的废弃建筑里收集来的硬木，所有的钉子都已拔掉。我们回收了这些大约在 1946 年铺设的木材。我们回收了这些满是划痕、结满污垢、钉子横七竖八穿透其长度的木板。我们回收它们，为坐禅寺的修行堂——禅堂铺设地板。所以我们拔掉所有的钉子。我们拿起木板，也许把它们放在地上，也许把它们扛在肩上，我们拿一把凿

子，用凿子的利刃，抵住榫舌或榫槽，拉动，刮掉污垢。所以昨天我评论说“这是板的修行”。木板始于木板，但通过这种刮削的修行，木板变得更加是木板，更具木板的样子。

这与我们的修行是何其相似，真是令人惊奇。教法的利刃刮过我们的整个长、宽、广、深。我们生命的利刃，生死的利刃，刺穿期望，刺穿恐惧，刺穿我们最后一道防线，刮削并清洁所有那些结壳并藏于秘密角落的东西。我们清洁那些木板的榫舌和榫槽，好让它们能拼合在一起，不互相遮蔽或阻碍，好让每一块木板都能成为它之所是（用如意杖击地三次），就像那样。

在如此多的方面，如此多的地方，我们似乎无法融入我们的生活，我们无法与他人、与我们的家人或爱人、与不喜欢的人、与岩石和树木、汽车和建筑、天空、云彩、我们自己的思绪和感受相融。所以我们刮削和打磨，我们用呼吸、用公案、用墙壁、用地板、用老师、用彼此来刮削自己。

刮削和打磨让一块木板变得更彻底、更完全地是一块木板，一块厚板。这个修行让你们每一个人变得更彻底、更完全地成为你之所是，成为你一直以来之所是。

马祖，或马大师，生活在唐代。就像我刚才谈论昨天早上一样，今天早上我将谈论唐代和马大师，马祖。在这个故事里，马祖或马大师尚未年老，也还不是大师，但我们仍称他为马祖。

其师南岳一日见其坐禅，神情专注，心志坚决，南岳作为马祖的师父，知道必须抓住这个机会，于是他拍了拍马祖的肩膀说：

“你在做什么？”马祖说：

“我在坐禅。”南岳说：

“嗯，你为什么坐禅？”马祖说：

“我坐禅是为成佛。”

南岳说“哼！”，走开几步，蹲下身，踞坐下来，伸手捡起一块瓦片或石头。又拿起另一块石头，他开始摩擦这两块石头，以石磨石。马祖听到研磨声，转身看到他的师父南岳在做什么，便问道：

“师父！您在做什么？”南岳说：

“我在磨这些石头。”马祖说：

“您为什么磨石头？”南岳说：

“我磨这些石头是为做镜。”马祖说：

“磨石岂能成镜！”南岳说：

“坐禅岂能成佛。”

那一刻，马祖有所悟入。

于是，当然，马祖继续坐禅，并且坐得更深，坐禅而不力求成佛，而是为了展开并体认佛而坐。佛不在别处，不在唐代，不在昨天早上，而是在今天早上，并且也在唐代，也在昨天早上和明天早上，在每一次呼吸和每一个念头的生起中。

这个生起，这个体验的呈现，时时刻刻，这些思绪和感受的来来去去，这个心的运动，这个我们生命的运动，正是这种打磨，正是这种刮削。打磨或刮削石头或木板。每一块石头，每一块木板都是佛，而这刮削是它的修行。这打磨是它的修行。这打磨没有真正的目的，只为使一块板成为一块板，一块石成为一块石，一尊佛成为一尊佛。

任何人都不能成佛，任何人都不能觉醒。这从未可能，也永远不会可能，但对你们每一个人来说，证悟自己是佛，不仅是可能的，而且是必要的，是至关重要的，这意味着要无预设地审视体验的本质。你通过全然观照每一个如其所是的体验，在觉知之场内生起，如其所是，来看见这一点。

通过这种全然的观照，你释放了挣扎的琐碎。通过这种全然，你开始欣赏每一个体验以及这个由身、息、语、意构成的体验之场的丰饶与宏大。通过这种全然的观照，你开始认识到，每一个被观照的事物都是一种门，一种门径。一道你穿过的门径，从而更成为你一直以来已是的样子。

全然观照每一个思绪，每一个感受，你可以穿过它们中的每一个，去发现思绪从何而来，往何而去。去发现心本身的性质是什么，觉本身的精髓是什

么，所有世界的核心是什么。我们称此为佛，因为佛意为“觉醒者”。当我们找到这个核心，当我们找到这个精髓，就像从梦中醒来，就像从幻觉的封闭、幽闭、变幻的影像中醒来，进入清醒的明亮、清新、新鲜的空气中。我们称之为佛，因为它实际上超越了描述。我们称之为佛，因为它不基于六道中的任何一道，它不基于五蕴或十二因缘，它不基于自与他，它不基于身与心，它不基于时间或空间。

它绝对没有任何参照，因为每一个生起的事物实际上都基于这个佛；并非这个佛是事物之下的任何东西，它就是觉本身。

打磨和刮削，坐禅，研究公案，学习教法，研究我们自己，意味着打磨这一刻，意味着切入这一刻。它意味着呼吸。它意味着将挣扎和迷惑释放到这整个瞬间的浩瀚和根本的纯净之中。它是通过这个修行来领受诸佛与祖师的传承，并通过这个修行，通过这个传承，来领受如其所是的我们自己。

在洞山良价的《宝镜三昧》中说：“诸佛祖师，密付此道。汝今得之，善须保护。”

请各位，度过一个美好的早晨。

宝藏 评道元禅师《葛藤》系列提唱之一 Anzan Hoshin 老师 著 1994 年 10 月 1 日

这佛的皮、肉、骨、髓 在各处作为万物而生起。 因为万物，每一件、每一物， 皆是佛的皮、肉、骨、髓， 所以佛是佛。 因为佛是佛，所以无佛。 觉是唯一的境。 一切相、一切显现之境，皆作为其展现而生起。 因为除它之外别无他物，所以无可觉之物。

真实宝藏之浩瀚丰饶 不可言说。 其不可言说之性，使得完全、彻底地契入它被称为涅槃， 有时甚至被解释为一种 无余之死 因为那是你认为你所是的一切的死亡。

你看，情况变得如此纠缠， 如此迷惑， 以至于我们不得不说“真实”、“真正的”真实 这就像在说“水，水”。

但我们确实必须说真实， 正法， 因为存在着不真实的现实。

这些不真实的现实在你显现时 显现。

当你显现 并眯眼、凝视、拖步、行走时， 你的现实便在你周围生起 任何无法融入其中的东西都不被允许是真实的， 任何不符合你当前信念之局限的东西， 都被完全忽略。

但即使是这样也展示了真实宝藏的丰饶。

它是如此丰饶，如此不可言说， 以至于你的舌头可能断成两截， 你的嘴唇可能因说了太多话的摩擦而燃烧 在你开始能谈论它任何一点之前。

我们可以说它作为所有世界、所有众生而生起， 作为一切可能性之总场的无限之无限而生起， 但这并未言说它到底有多丰饶。

我们可以说万物都在它之内生起， 但即使这样也是无稽之谈，因为在它之外没有任何东西 所以怎能说某物在“它之内”？

它的丰饶，它的广阔，它的浩瀚，足以容纳万物 因为任何存在之物， 皆是其展现。 它的浩瀚，它的丰饶，足以 甚至能将自身表达为收缩的表象， 迷惑的表象， 存在“我”与“你”的表象。

它的丰饶是如此 以至于似乎如此诱人，想要看一看， 似乎如此诱人，想要采取某个视角， 某个观点， 以便观察这种丰饶，这种浩瀚， 但一旦采取了某个视角， 所有其他观看、知晓的方式，都被隔绝了。

对于觉本身而言，无可觉之物， 无事发生， 无来无去， 无所匮乏， 无有间隙， 但一旦视角生起， 时间开始流转， 空间成为一个空间，而这个空间作为来去而活跃， 作为时间的运动而活跃。

但有如此多的事物来来往往 以至于这个已生起的视角，那个已被采取的观点， 开始感到受威胁。 发生的事情太多， 这丰饶对于这个观点来说太过浩瀚，无法理解 于是它进一步向内塌陷 它的世界变得越来越小 直到真实宝藏 变成了生死的尸陀林（用如意杖击地） 但即使在这生死的尸陀林里 也有那肉、那骨、那髓、那皮、那脸、那眼 佛的。

它就在你四周装饰着， 现在它挂在钩子上。 你能取吗？

即使在这生死的尸陀林里， 真实也被剥开， 向你敞露。 即使在这来来去去之中， 即使在你对变化、对死亡的恐惧之中， 即使在你的不确定和怀疑之中， 即使在你的伪装之中， 即使在你的误解之中 佛身作为你， 作为你们每一个人， 而挺立。（击！）

但你明白吗？ 你明白吗？

真实之眼、无上光明知见、正法眼藏、涅槃妙心的传承， 是从祖师传给祖师的。

它是生命线， 是命脉， 是血脉 流淌于真实之身。

它斩断自与他， 它聚合自与他。

自与他通过这条血脉如此交织 以至于在这亲密的拥抱中 只有真实之浩瀚的余地。

因为你看见， 因为你听见， 因为你触、尝、嗅、思、感， 你是光明地解脱， 因为你之所是的一切 皆以知晓的方式呈现自身， 因为你认为你所是的一切， 任何你能指为“我”的东西 仅仅是某种被知之物， 某种在知之内生起之物。

你是光明地解脱。（击！）

但你明白吗？

云门说：“一切声是佛声， 一切色是佛身。 虽然如此， 钵盂里擎来， 唤作饭袋子。 行时唤作行底， 坐时唤作坐底。 总恁么地。”

当你在应量器作法中举起那黑色的佛钵时， 它是什么？ 它是什么？

你喝下那汤， 但 如果你认为那是汤， 你不明白。 因为你不明白 你所拥有的只是一碗汤。

喝下它， 咀嚼那蔬菜， 一会儿之后 你会把这一切拉屎撒尿排掉 然后又得把整件事 再做一遍。

但如果你知道碗里是什么， 如果你知道碗是什么， 如果你知道这吃喝拉撒， 这呼吸， 这生与死， 是什么， 如果你知道它们是什么， 如果你知道你是谁， 那么你是光明地解脱。

那么你可以享用你的食物。

那么你可以品尝这一次呼吸。

那么你活着 作为那生与死， 来与去 作为一切众生， 作为一切世界。

你是释迦牟尼佛、 摩诃迦叶、 菩提达摩、 道元的皮、 肉、 骨、 髓…… 但只有当你认识到你根本不是你时。

只有当你是释迦牟尼佛、 摩诃迦叶、 菩提达摩、 道元…… 你才明白你是谁。

现在我说你是佛的皮、 肉、 骨、 髓。

请， 谁上来展示一下。

你知道你是谁吗？

有如此多的色彩， 如此多的形貌， 如此多的声音。

现在， 在一年之秋， 垂死的叶子迸发出鲜亮的猩红， 闪耀着黄色， 这里那里是淡紫色 即使当它们枯萎飘落时， 它们也是棕色和金色的。 而当叶子进一步干枯萎缩时， 当叶子的细胞干涸时， 它卷曲， 卷曲成错综复杂、 脆弱的图案。

叶子随风跃起， 在地面上空盘旋。

这来来去去， 这生与死， 没什么好怕的。

没什么好怕的。

但因为我们的生命， 我们的世界， 在来来去去 因为我们相信它们是“我们的”生命和“我们的”世界， 我们试图紧握。

我们试图紧握 当一切 都从我们指间 滑落。

我们试图用言语、用感觉、用手指和脚趾去抓取，但一切都流逝了。

我们在试图紧握的尝试中被纠缠，但我们紧握的一切都流逝了 甚至我们的纠缠也流逝了 所以我们需要再次纠缠自己 一次又一次。

我们的才智被它所思考的对象所纠缠。

我们被欺骗所纠缠。我们在关系中被纠缠 因为它们建立在自与他分离的假设之上。

（击！）但你明白你是谁吗？

只有当你的生命与这个问题交织在一起时，只有当你的生命呈现自身 为这个问题时，你才会明白。

狂野时光：对道元禅师《有时》的评注 Anzan Hoshin roshi 提撕系列之首篇（发表于由 Jack Petrunker 编辑的《一种新知》，Dharma Publications 2004 年出版）第一章：当下与彼时 1995 年 6 月 18 日

每个清晨，

先是今春，如今今夏，一只鹤鹑高声鸣唱。

它高唱着：“我是这只鹤鹑，这是我的房子。敬请远离。”

它的房子是邻近此楼的一面墙上的洞。那是一面砖墙，正对着并毗邻着寺院的花园。

鹤鹑有时就坐在这洞里，在此处高唱它的讯息。然而，有时它又栖于漆树的枝叶间。有时它栖于电线上。

此刻它在此处，彼刻它在彼处。

在此处时，即是此处，即是当下。在彼处时，即是彼时。但当“彼时”曾是“当下”，“彼处”也曾是“此处”。

无论何事发生，它都发生于当下，而“当下”即是这“发生之事”。

每一瞬间，当其是这一瞬间时，它就是当下。

但“彼时”曾一度是“当下”，而“当下”，嘀嗒，嘀嗒，嘀嗒，如今已成“彼时”。

这一瞬间不是过去的一瞬，不是未来的一瞬，但在这一瞬间，作为这一瞬间所发生之事，既展现又隐藏着过去。

那鸟曾“在彼处”，如今“在此处”。

然而，未来似乎完全被隐藏。

我们对未来能有极微小的感觉，比如，如果我们正走上通往独参室的台阶，我们能或多或少地知道，抬脚、移步、落足这一动作的未来完成态。但我们可能在脚接触下一级台阶前就死去，然后滚落下去。我们不知道。我们不知道。

未来就是如此被隐藏。

因为它如此地被隐藏于我们，我们可以沉溺于各式各样的揣测。我们可以迷失于各式各样的希望与恐惧。我们可以想象未来的荣耀，或彻底悲惨的失败，或其任何组合……

因此在我们看来，时间似乎是作为过去、现在和未来而移动。

每一瞬间都有一个过去和一个未来。

每一瞬间都是这一瞬间，且只有这一瞬间。

但每一瞬间，当其是这一瞬间时，它仅仅是这一瞬间。而这一瞬间之内，包含着过去与未来。

但“过去”与“未来”仅在从这一瞬间衡量时才有意义；而这一瞬间没有宽度，没有深度。

没有任何事物是这一瞬间。

只有这个临在，这个体验的活动，正在各处发生，就在当下。

永平道元禅师说，这是件非常有趣的事。一件我们应当探究的事。一件我们应当通过修行去直接理解的事。

我们的修行必须在这一瞬间发生。它还能在何时发生？

修行那 从佛陀传至佛陀，从觉祖传至觉祖的 证悟， 必须在这一瞬间发生。 它必须作为这一瞬间而发生。

而当我们理解到，我们的修行实现其自身， 是在我们不仅于这一瞬间修行， 不仅作为这一瞬间修行， 且作为那展开所有瞬间、所有时间的“时间”而修行时， 那时我们便了悟我们是谁。

而那了悟的瞬间只能发生于当下， 在这一瞬间。

道元关于此事的文章，他的文本，名为《有时》：“存在-时间”（Being-time）。“时”（Ji）意为“时间”或“瞬间”。“有”（U）意为“存在”（Being），甚至意为“拥有”；即某物拥有某物。它与“无”（Mu）相对：“无物，没有，不要或不曾拥有”。

在这篇文本中，道元并不那么关注于处理空（sunya）的问题。相反，他在言说比那更进一步的事物， 超越“无”的事物， 但又并非一个“事物”的事物。

他正试图向你们每一个人 表达某种东西， 关于“觉性空间”如何作为你们每一个人而体现自身， 以及你们每一个人 如何作为彼此， 作为万物、众生、所有时间、所有世界而展开自身。

因此，此处的“有”（Being），意在表达 一些关于觉性空间之光辉， 关于“知”之知性（那作为所知而展开自身的知性）的东西。

“有”总是作为一切万有而呈现自身， 但它又总是缺席的， 因为“有”永远不能成为一个“存在物”（a being）。

每一个存在物 都是“有”本身的临在。

然而每一个存在物又总是 正在变得缺席。 总是在消逝。

就在其生起的刹那， 就在其呈现自身的刹那， 每一个存在物都在消逝。

在每一瞬间的边缘， 此边， 过去已逝， 彼边， 未来未至， 而在中心， 空无一物， 因为这一瞬间全然不可得， 它已经 逝去。

所以“有-時”是“有”作为众有（beings）而展开自身。“時”是“有”作为众有的展开。

“有”与“時”是觉性空间的“活动”。“時”即“活动”：是“知”的光辉，作为“空间”而表达自身，而这些空间又作为形态、作为存在物、作为所知而活动。

道元在他的文本开篇，引用了一位“古佛”，一位名为药山的觉祖的旧公案。

这位药山禅师并非生来就是禅师。“一度”他是位禅宗学人，“后来”他成了位禅宗大师。

这里有个关于药山还不明所以时的故事。石头禅师对药山说：“恁么也不得，不恁么也不得，恁么不恁么总不得。子作么生？”药山说：“啊……啊……啊……什……啊……嗯……”药山不知该说什么。

但现在他知道该说什么了，因为古佛药山 如今作为这位新佛而说。但一旦他说完， 他就成了古佛。那么，让我们听听他要说什么。

“有時立于孤峰顶上。有時行于深深海底。”

等一下！这不是药山说的。药山说的是：“有时它立于孤峰顶上。有时它立于深深海底。”

道元将可读作“有时它”（sometimes it）的汉字读作“有時”（Being-time）。“古”佛药山有话要说，但道元使其焕然一新，让他说出“有時”。

那么这是什么意思呢？

“有時立于孤峰顶上。”它的意思是，“有時”巍然显现。

“有時行于深深海底。”这是什么意思？它的意思是，在万物之下，它就在此。

它也意味着， 上即是有時， 下即是有時。 每一处皆是有時。

上往下看， 便有“下”。 下往上看， 便有“上”。

而当“下”看向“下”， “下”便成了“上”。

道元还让药山说：“有時是三头八臂。” 这或许说的是观世音， 慈悲的菩萨。 觉醒众生的活动在各处作为万物呈现自身， 遍于十方， 含摄一切， 却不执一物。 有时观世音有十一面， 千手。 而爱染明王， 五大明王之一， 代表将淫欲的注意力模式转化为慈悲活动的广阔性， 则有三头八臂。

药山或道元（或二者）说：“有時是觉者之丈六金身。” 或许我该给你们读读我在此文附加的脚注。我突然想到， 当这篇提撕被转录下来后， 这段引自我对文本的脚注的引文， 可能会被加上脚注， 这可真是一种非常递归的文本性， 不过……

“觉者之丈六金身……” 文本原文是“丈六八尺”（*yorakku-hasshaku*）， 可意为“十六尺或八尺”。 “‘觉者之身’是对这段经文的注解。佛陀的理想形象被描绘为远超于凡俗见解、理解和关切之上。其身躯光芒四射， 呈金黄色。 站立时， 其形十六尺高， 坐时， 八尺高。”

药山和道元接着说：“有時是拄杖， 是拂子。”

（老师用他的如意杖敲击硬木地板）梆！

拄杖是传法的象征。 拂子（*hossu*）， 最初用以驱赶苍蝇， 不知何故成了另一种传法的象征。 基本上， 一位禅师会举起他的苍蝇拍说：“这是什么？ 这是什么？” 我想苍蝇是知道的。

“有時是柱， 是灯。” 它是地板。它是墙壁。 此刻在你体验中呈现的一切， 皆是“有”的一瞬， 皆是“有時”。 因此你即是“有時”。 “有時是张三， 是李四。” 或太郎和次郎。 “有時是地， 是天。”

道元说：“此处的‘有時’， 意味着‘時’如其所是， 即是‘有’， 而一切‘有’即是一切‘時’。 觉者之丈六金身即是‘時’。 既为‘有時’， 它便具有那即是‘時’的金色光辉。当知一日二十四小时皆为当下的光辉。三头八臂即是‘時’， 因其是‘時’， 故其即是当下此刻的钟点。” 晚上八点

一刻怎会是三头八臂？在一瞬间呈现的，亦在所有瞬间呈现。每一瞬间，每一种形态，每一次活动，都与其他每一瞬间，每一事物，每一次活动相互渗透。

一切都包含于一切之内，但无一物被执持。无一物相混淆。无一物受阻碍。

完全地进入这一瞬间，你将不仅进入那含摄所有时间、并作为所有时间、所有瞬间而表达自身的“那个”，你还将坠入那无时间、无空间、无维度的“那个”，因为它即是那所有维度、所有空间、所有时间于其中生起的“那个”。

在“一切可能性的总场域”，即法界之中，所有时间皆已发生、正在发生、将要发生。但“总场域”仅仅是知之模式与所知之物的总体。对于“知”本身，对于你们每一位及全体的真实所是而言，不仅没有此时之外的时间，甚至连这一瞬间也无。根本没有时间。除“知”之外，别无他物。

现在是八点十八分。

道元说：“你虽从未能真正测量二十四小时的长短、快慢，却仍称之为二十四小时。其来去之迹如此明显，令你无需怀疑。”二十四小时的痕迹在哪里？

我们整个人生似乎都散落着二十四小时的痕迹。你吃了早餐。你吃了午餐，然后吃了晚餐。午餐后不久，你便“期盼”着晚餐。

在每一瞬间，尽管“当下的光辉”闪耀炽燃，作为那万物于其中生起的不可得之临在的生动性，

尽管这一瞬间即是你们自性的光辉，

且尽管每一瞬间如其所是、作为这一瞬间而生起，并不妨碍前一瞬或后一瞬，

你却迷失于对未来的揣测、对过去的故事。

用时钟衡量自己，将时间视为一种流逝，事物于其中来来去去，却也延伸和持续，“你”有一种时间“流逝而过”的感觉，而你只是个旁观者。

但你即是时间。

你即是所有瞬间的展开。

先是鸟在此处，然后它在彼处。

彼时即是当下，彼处即是此处。

那持续的来去，那起落，那临在，那展开，那是你的生命，由你而活。

时间不仅是某种“流逝”之物。

正是那极致而根本的无常，使得生命成为可能，所以当你吸气时，你不必永远永远地屏住它。你可以呼气。而当你呼气时，便有了吸气的空间。

而这无常是如此根本，以至于必须被理解为，并非某种发生在“事物”身上的事，而是“实相”的活动、临在。

Joshu Dainen roshi 曾说过类似这样的话：“我们生命的每一瞬间，都像轮轴穿过的轮孔。我们整个人生的轮子围绕着它转动。” 嗯，实际上……听起来可能更像是……“每个瞬间……你、我、我们……活着就像……你知道……轮子有洞……空的洞……有东西穿过去，呐？”——有人喊道：

“轮轴。” “轮轴……轮轴穿过洞。我们生命的每个瞬间就像洞。我们整个人生的轮子旋转……围绕它转。瞬间是无……无……没了……呐？但同时，一切都在那儿……只在那儿……无……无……每个瞬间都说无。所有瞬间的所有无，就是这一瞬间……呐？”

我们生命的每一瞬间，都是那作为所有生命、所有众生而活的“生命”的全然展现。

你不仅无法将其执为“你的”生命，执为“你”，你的生命中没有任何东西可以被执持。没有一个瞬间。没有一口呼吸。

但正是这不可得性，向我们呈现为不可估量的丰饶，作为我们生命的礼物，这一口呼吸的礼物，这鸟鸣的礼物。

无论那鸟在诉说什么领地、所有权、繁殖、饥饿、恐惧，那鸟也在歌唱。
那鸟飞翔，俯冲、翻转、在空中滚动和嬉戏。

我们对时间一无所知，因为我们对这一瞬间一无所知。

道元说：“其来去之迹如此明显，令你无需怀疑，然仅不去思量，不等同于真正理解。当有情众生对自己不解之事存疑时，此疑通常模糊而未定义，故而无法成为当下直透诘问之疑。”我们通常的疑，都纠缠于挣扎，且依赖于我们的信念、我们对这样或那样的信心、我们的假设、我们的臆断。但当疑虑成为诘问，诘问便开显为惊奇。

当你认识到你不知万物为何物，而它却依然呈现自身，依然在那里闪耀：
——一滴汗珠沿你脸颊滑落，一只鸟翼的轻弹，一朵花苞绽放成花，这一瞬间、这一瞬间、这一瞬间的起落——

于是，知晓你不知万物为何物，成了一种如此开放的诘问，以至于它开显为惊奇。

而当这惊奇在你生命的每一瞬间展开，不只是你的“修行”，而是你的生命，

当你理解到“修行”即是你的生命，当你在修行你的生命，

于是那曾为疑虑、后成诘问、再成惊奇的，变成了理解。

这不仅是理解某个事物。

你成为理解。

道元说：“无论如何，这些疑虑从来都无非是时间。”

贯穿整个“总场域”，所有时间皆在此时此地。

在“场域”的每一区域和范围，每一个临在都在其所在之处、所在之时，作为此时此地而生起。

但我们不理解。

我们认为时间如箭矢般移动， 从过去， 经现在， 到未来： 你出生。你活着。你死去。

但我们也倒着活时间， 仿佛时间从未来经现在移动， 将我们周遭的一切扫入过去。

到底是哪一种？

在清晨， 在夜晚， 在春、夏、秋、冬， 在你生命的每一瞬间， 只有当下的光辉， 那即是“你之所是”的光辉。

不是在某个未来的点， 不是在某个你终于抓住要点、理解并证悟它的点。

而是即便此刻， 即便此刻， 就在当下， 连同你所有困惑的瞬间和你所有清晰的瞬间， 你即是这一瞬间， 这一“有时”的瞬间。

残心 Anzan Hoshin 禅师作 1988 年 7 月 13 日， 于大乘山

残心 (Zanshin) 意指“存留之心”， 也指“无余之心”。这是全然行动之心。它是弓道 (kyudo) 中箭矢离弦后的那一刻。它是应量器 (oryoki) 修行中的“Om makurasai sowaka”和饮下荡钵水。在书道 (shodo) 中， 它是一笔完成， 手与笔流畅地离纸。在迈步时， 它是重量的平顺滚动与下一步的生起。在完全吸气时， 它是这一息。在完全呼气时， 它是这一息。在生命中， 它是这一生。残心意味着彻底的贯彻， 不留痕迹。它意味着每一事物， 全然地， 如其所是。

当身、息、语、意彼此断裂， 散落于概念与策略之中， 那么没有真实的行动能够显露。只有犹豫， 或试图强迫自己超越犹豫。这是希望与恐惧之心， 其生起是因为人试图活在某个别的瞬间， 而非活在当下生起的瞬间。人在比较、计划， 或试图在一种完全超出控制的实相中， 维持一种控制的幻觉。

“超出控制”不意味着“失控”； 它意味着， 自我形象试图维持的坚固感、舒适感和可预测感， 与人实际的体验完全无关。你甚至不知道这个句子会说什么， 直到你读完它。一旦你读完， 黑色的形状和字母变成了词语和意义， 然后你才有你已经读过的感觉。只有在一个念头生起之后， 你才有了你曾思索过它的幻觉。

自我形象作为记忆而生起，作为围绕生命本然的生动性的一种收缩，并且，为了确定其自身的连续感，它将事物混为一谈，堆积起来，串联自身。它只能通过忽略瞬间的大部分细节来做到这一点，并通过将自身推拉入一个虚构的“过去”或“未来”来钝化它们的生动性。然而，这一瞬间生起的能量是我们生命本身的能量，通过从这巨大的能量中退缩，我们发现自己毫无生气、受限、犹豫、笨拙、愤怒、评判、内疚、悲伤。

残心意味着将每件事做得彻底。这样做并不意味着固着和执持。有时，在静坐中，你发现自己迷失于一个念头，然后你醒来并切断那个念头；然后你发现自己又回头去检查是否已切断那个念头。但那个念头已经消失，你只是在试图寻找一个对你自己的定义，你只是在试图成为一个“已切断念头”的人。相反，当你从念头中醒来，就是这样了。现在做什么？于是残心意味着，一种恒时预备之心，就像一面准备好映照任何所现之物的镜子。

在武术中，残心意味着我们的活动中没有中断，因为没有时间收回一个步伐或格挡并修正它。它也意味着超越技术，因为我们无法强迫情境去符合技术。打击的角度和力量必须根据伙伴的能量立即调整。

在修行中，我们必须超越防卫和犹豫的策略。我们必须向心本身的能量敞开，当它作为看、听、触、尝、嗅和思而表达自身时。透入这股能量，我们必须超越所有障碍。

通常，当我们试图在坐禅或独参中，在洗碗、在花园除草或支付账单时表达全然的活动，我们试图强加某种“清新”的心，我们试图制造某种修行的心，或智慧的心。但真正的行动或真正的智慧，源自这一瞬间本身的能量。在对“仅仅所是”的持续正念中，我们发现这颗清新的心知道该做什么。有看的心，听的心，姿势的心，行走、静坐、站立的心，以及念头的心。当我们停止试图将“我们的心”强加于瞬间之上时，瞬间的心便能清晰地表达自身，全然的“知”便作为十方三世而敞开。这正是《华严经》在谈论十方佛与佛土时所指向的。它也意味着向体验的清晰性敞开，并透入体验本身的性质。我们必须在这一瞬间本身的简朴与丰饶中找到我们的智慧。蓝色毫无疑问是蓝色。呼吸是呼吸。声音是声音。

残心意味着让每一法作为其所是而全然发挥其作用。它意味着如道元禅师在《现成公案》中所说，“各住自位”。它意味着迈出完整的一步。它意味着不留下任何东西，也不推前任何东西。它意味着关注我们的生活。

2002 年夜坐：在这一瞬间 Anzan Hoshin roshi 作 2002 年 7 月 20 日，于大念寺

坐禅是以整个身心来修行对所有身心皆为真实之事。它是将手修行为手，将眼修行为眼，将这一瞬间修行为这一瞬间。

在双眼睁开、双耳聆听、端身正坐的这一瞬间，我们面对着所有瞬间中皆为真实之事。在这一瞬间，如果我们的注意力向内折叠，从那作为此世界向四周倾泻的十方中退缩，那么这就真实反映了我们在许多瞬间中的倾向。我们正在上演着希望与恐惧、执取与回避的游戏，自我形象正用这些游戏虚度生命，而非走出来，进入这一生命的真相。

在这一瞬间，如果我们正挣扎着保持正念，那么那种因长期紧握注意力如拳而生的笨拙便显露出来。看到这一点，我们就能学会张开我们的手。在这一瞬间，如果我们只是向那作为此当下瞬间而存在的开放性敞开，那么我们便开始直面那在所有瞬间中恒为真实之事。每一瞬间都是来去的一瞬；但我们找不到任何瞬间从何而来、往何而去的地方。每一瞬间都是身心与世界及十方无碍相拥的一瞬。

在《典座教训》中，道元禅师说：“昼夜贯穿，当修行万物之来去，如心之生起，心之运转，显现为万物。”这在白天的每一瞬间和夜晚的每一瞬间都为真实。

在我们之前，这一修行证悟传承中的许多人，不仅每日坐禅，而且是整日。有些人甚至彻夜坐禅。为了庆祝我们自己能有机会实际修行那锻造诸佛的法门，并为了确认我们与那些觉醒祖师、与我们的老师、以及与作为僧伽的彼此之间的关系，我们每年都修行夜坐——我们一同坐禅彻夜。这就是禅僧开派对的方式。

许多人习惯于通宵看电视上的老电影，或与配偶争吵，或为未付的账单烦恼，或只是饮酒作乐，为自己和他人制造麻烦。好吧，我们在这里不制造任

何麻烦——希望我们在这里不制造任何东西——而是仅仅单纯地坐着，开放地观照。

你可能会觉得无聊，翻阅记忆的老电影。你可能会与自己或与你的坐禅争论。你可能会为未付的账 at 单烦恼。但请，只管享受。只管坐。

2003 年夜坐：夜幕降临 Anzan Hoshin roshi 作 2003 年 7 月 10 日，于大念寺

夜幕降临时，菩提树伸展的枝干下，影子拉长并加深，悉达多·乔达摩端身正坐。面对黑夜，面对自己，面对体验来去的每一瞬间，悉达多·乔达摩将自己展开为释迦牟尼佛。在菩提树下的那个空间里，在他自己身心的空间里，释迦牟尼佛展开了那作为他、作为你、作为夜之降临与日之破晓而活的生命无尽维度。

自那时起，佛道修行者常常彻夜坐禅。在日本的禅宗寺院里，熄灯时间通常在晚上九点或十点左右。在接心（sesshin），即密集修行的集会期间，人们会预期你在熄灯后，溜出去进行夜坐——彻夜坐禅。因此，夜坐的修行是某种额外的、不寻常的事，我们做它，只因为如此。

新学生常问我们为何要修行夜坐。嗯，这就是原因：只因为如此。只为了好玩。你还记得当你还是个小孩时，能熬夜是可能发生的最棒的事情之一吗？嗯，这是可能发生的最棒的事情，因为它是当下唯一正在发生的事情。

现在端身正坐，面对黑夜，面对墙壁，面对你们自己，是一个巨大的机会。这是一个你将在整个夜晚一瞬接一瞬地拥有的机会。当白昼破晓——当太阳升起时——我们将继续坐禅。

不幸的是，我们确实得在某个时候结束。但面对你们自己、面对墙壁、坐禅的时间，永不逝去。你生命中每一瞬间的来去，都是一个机会，让你为自己展开那个超越你的策略、超越你的幻想、超越你的恐惧、超越你的希望的“你是谁”和“你是什么”。

但话说够了，不仅是我，也包括你。所以，你们每一个人，闭嘴……然后度过一个美好的夜晚。

2004 年夜坐：今夜 Anzan Hoshin roshi 作 2004 年 7 月 20 日，于大念寺

今夜，你将不醉酒，不早睡，不熬夜看电视上的深夜电影，不争吵也不读书，你将彻夜坐禅，越过午夜，越过黎明，直至清晨。

大约一千三百年前，中国禅宗五祖弘忍在午夜将法脉传给了慧能，后者成为六祖。自那时起，在我们的传承中，法在午夜的私人仪式中正式传给一位新老师。在此前后，修行者们彻夜坐禅。

有些人，如佛陀之后印度的初祖摩诃迦叶，甚至修行“不坐卧戒”

(nesajjika dhutanga)，即发誓日夜不卧，而是坐禅，困倦时则经行。十祖胁尊者，白日研读经文，夜晚通宵坐禅。石头，从六祖的法嗣青原处得法，在他悬崖边上的茅草屋里彻夜坐禅。

道元禅师写过一首偈：

西来祖师之教已移植。 月下我垂钓，阴日我耕田。 纯净，清
明。无尘染此雪。 结跏趺坐于此山间茅屋， 追随祖师古道，
我彻夜坐禅。

所以，夜坐，即彻夜坐禅的修行，是一个古老的传统。我们用我们自己的年度夜坐修行，来致敬那些数千年来传承禅宗实证实修的人。我们所领受的礼物珍贵得无法衡量，也无法用言语容纳，因此我们用我们的身心和坐禅来向他们致敬。

我们生命的每一瞬间，无论在白天还是黑夜，无论我们是醒着、睡着还是在做梦，都是一个机会，让我们醒悟于“体验”之光明的丰饶。这里有一首雪窦写的偈子，道元禅师在《典座教训》中引用过：

一七三五。 汝所寻者不可得。 夜渐深， 月明照沧海。
黑龙之珠 见于每一浪。 寻月， 月在此浪中 及下一浪。

我们本然真性的明月，在每一瞬间的来去中闪耀。今夜，让我们坐于那光明之中——在那作为我们而呈现的“体验”之开放空间中。

请，今夜，尽情享受。

2005 年夜坐 Anzan Hoshin roshi 作 2005 年 7 月 16 日，于大念寺

从清晨到夜晚，每一瞬间的生起，是之前一切的消逝，是你生命如其所是的涌现。从清晨到夜晚，每一瞬间的生起，是“体验”的光辉，作为每一个瞬间、每一种体验而闪耀。端身正坐，我们通过释放所有那些我们将自己从实相中退缩的方式，来学习与这浩瀚的活动校准。从清晨到夜晚，每一瞬间都是一个机会，去修行那由诸佛与觉祖的传承所证悟和传递的法门。

而从夜晚到清晨，每一瞬间的生起，是那同一的光辉。

大多数人整日都昏昏欲睡，更不用说在夜晚了。在我们的传承中，许多重要的事情都发生在夜晚。悉达多·乔达摩在菩提树伸展的枝干下端身正坐。彻夜……彻夜，他坐着，彻底地敞开，超越了注意力的每一个动向和结构。清晨，当他看到晨星闪耀时，他豁然开敞，超越了自己，超越了所有众生，超越了所有世界，完全超出了参照点。那个早晨，悉达多·乔达摩脱落了，而释迦牟尼佛向着清晨望去。

据说慧可在雪山深处寻访印度僧人菩提达摩，后者住在少林寺附近的一个山洞里。在那个山洞里，菩提达摩日夜坐禅。慧可在外面的雪地里站了一整夜，等待一个机会与大师的心相会——与他自己的心相会。

据说中国五祖弘忍在午夜正式将法传给了六祖慧能。

在如净的天童寺，坐禅常常持续到深夜，有时甚至到凌晨。如净会在一排排坐禅的僧人之间来回踱步，打那些让自己瘫软下去的人。有一次，他打了一个坐在一位名叫道元的年轻日本僧人旁边的僧人。打那个僧人时，如净说：“坐禅即是身心脱落。”听到这话，道元的身心脱落，融入了那作为所有身心、所有众生、所有世界而光芒四射的“光明”之中。

所以现在，我们再次彻夜坐禅，安立身心，以庆祝和纪念那些曾经坐禅、曾经修行、曾经证悟那心心相印、全身心相传的“万物之所是”的人。那么，女士们先生们，这是一场派对……一场没有睡衣的派对。一场我们庆祝这一瞬间……和这一瞬间……和这一瞬间……彻夜的派对。

从清晨到夜晚，又从夜晚到清晨，每一种颜色、形态和声音，在这温暖夏夜的每一滴汗珠，都是一个机会。

请，今夜，尽情享受。

2006 年夜坐 Anzan Hoshin roshi 作 2006 年 7 月 15 日，于大念寺

欢迎来到我们年度的夜坐——彻夜坐禅。我们彻夜坐禅，是因为在这样湿热的夜晚，谁又能睡得着呢？

当永平道元禅师在中国天童山跟随其师如净学习时，一天的日程大约在凌晨两点半或三点开始，而坐禅会一直延伸到晚上十一点多。一些记录显示，在如净担任住持期间，早晨起床后洗脸的时间被移到了凌晨一点。正是在一次这样的深夜坐禅中，如净打了一位坐在道元旁边的学人，说道：“坐禅即是身心脱落。”听闻如净说起身心脱落（shinjin-datsuraku），道元当下脱落：径直脱落而贯穿，遍满十方，化为一切众生。

在白风寺（Hakukaze-ji），接心期间彻夜坐禅是非常普遍的。腊八

（Rohatsu），一年中最紧张的接心，通常第一天只坐禅十八小时，第二天二十小时，第三天二十二小时，第四、五、六、七天则都是二十四小时。所以你们自己算算吧。

我们修行夜坐，是为了纪念我们前辈们的努力。但也因为它非常有趣。就像熟悉的面孔、地方和物体在白天看起来是一种样子，而在夜晚看时却可能完全不同，瞬间的来去，呼吸的来去，陷入散乱或沉入昏沉的瞬间，或敞开并环绕敞开的瞬间，当我们在通常会睡觉的时间坐禅体验它们时，会呈现出非常有趣的特质。

我们通常在夜晚睡觉是有充分理由的：身心的系统，它的昼夜节律，是这样的，在夜晚，身体休息并自我更新。而当我们彻夜坐禅时，身心的节律将与白天的不同。体验这一点很有趣。会有时候，注意力会游移到散乱

（sanran）。也会有时候，你会体验到昏沉或沉没心（konshin）。

然而，它并不会像你想象的那么困难。你所要做的，只是在一个瞬间保持清醒：这一瞬间，这一呼吸，这一个声音。向这一瞬间敞开并正念观照，你会

发现有无穷无尽的感觉、声音、温度的变化。即使是墙的颜色，虽然是白色，也是许多不同色调的白色。

与其挣扎求存，不如让自己死去。让那个念头死去。让过去的瞬间死去。让瞬间自行脱落。这样做，你就会知道身心脱落（shinjin-datsuraku）。

你只需愿意如其所是地享受这一瞬间。如果有昏沉，就去感觉它——感觉它实际的样子，而不试图推开它或强撑自己。同时也不要蜷缩其中，不瘫软，不成为一个正在体验昏沉的人。在昏沉的感觉周围，一切都相当明亮：灯是开着的，我们会整夜开着。注意注意力如何会变得扁平：声音如何会变得扁平而显得遥远，或者可以是生动、立体而丰富的，并且不仅仅被听到，而是被身体感觉到。

如果眼睛眨动发痒，并且闭眼的倾向持续出现，抬高你的视线，打开你的周边视觉，注意即使面对墙壁，视野中也存在的深度。如果注意力下沉，如果它变得扁平，注意这实际感觉如何——注意力的那个动向对所有感官的影响是什么。这样做，你将不仅能识别出像睡意这样的粗重昏沉状态，还能识别出作为自我形象从现实的丰饶中退缩的一部分的更微细的内转形式。沉没心（konshin）和散乱心（sanran）并没有那么不同。为了迷失在思绪中，你的注意力必须已经内转和收窄。这种内转和收窄在沉没心中当然更强。但即使在沉没心中，也有散乱——有零碎的散乱思维，有心像，当然还有情感基调的流动。

无论有散乱还是有昏沉，都用同样的方式来修行，即用全身的感觉、用呼吸、用这整个瞬间来平衡注意力。

所以，在这湿热的夜晚，请尽情享受。

2007 年夜坐：坐穿长夜，夜光明透 Anzan Hoshin roshi 作 2007 年 7 月 14 日，于大念寺

今夜非常明亮。

其明亮，非因星月。事实上，星辰被云层遮蔽，而月亮刚开始从阴影中浮现，两周后才会圆满。其明亮，也非因我们在此处开了灯。其明亮，是因为黑夜、白昼及每一瞬间，皆是它们于其中生起的“光明”之光辉。

每一滴雨落的声音。每一丝汗流的感觉。呼吸的动静。墙壁的看似静止。所有这些所知之物都被知晓——都在“知”中生起。“知”亲密地将自身表达为白昼，为黑夜，为你，为我。因为它将自身表达为所有这些事物，所以它不是这些事物中的任何一个：这些事物都无法限制它之所是。

今夜，在这非常明亮的夜晚，我们将彻夜坐禅。这被称为“夜坐”。大约两千六百年前，一位名叫释迦牟尼佛的人仰望天空，看到了晨星。在这一看之中，他觉醒于星辰的本性、看的本性、他自己的本性、所有众生的本性。

这并非因为那颗星；而是因为他如何看它。尽管那是晨星，它已在那里整夜，他也一样。坐穿一夜的各个时辰——释迦牟尼彻底地敞开注意力，环绕着一切生起与消逝的事物。所有注意力的动向都被允许释放，并塌缩入开放的“知”中。

自那时起，在无数个夜晚，修行者、老师与学生，如慧能，如道元，如安田-奥修-大念老师（Yasuda Joshu Dainen roshi），以及如我自己，都曾彻夜坐禅。我们彻夜坐禅并非为了不睡觉；我们彻夜坐禅是为了修行那在每一天每一夜的每一瞬间都为我们可能的明亮。我们纪念并庆祝我们传承祖师的修行。但我们也庆祝彻夜端身正坐的每一瞬间。

如果疲劳生起，任其来去。如果注意力移向它——汇集于它——这与认同、迷失于、并被任何事物所克服的活动是相同的：愤怒、恐惧、无聊、迟钝、愚痴、散乱思维、心像、梦境。

当注意力闭合时，以全身环绕它而敞开。醒觉于这一息、这整个瞬间。彻夜，保持明亮，因为这夜晚光明通透。

所以，请，今夜，尽情享受。

2008 年夜坐 Anzan Hoshin roshi 作 2008 年 7 月 12 日，于大念寺

当天空在菩提树上空暗入黑夜，悉达多·乔达摩在他那堆俱舍草上端身正坐，开始从“他是谁”的梦中醒来。

他曾是他母亲的小男孩。他曾是他父亲的闪耀王子。他曾是他妻子的温柔爱人。他曾是那些他从各位老师那里学着修习的种种定境。他曾是惩罚肉体的苦行僧。他已从那些梦中醒来；他已明白，与其为了觅道而惩罚肉体，他需要的是修行此肉体。

于是在吃了一餐奶粥后，他坐于树下，天空渐暗。所有关于“他曾是谁”的梦境起起落落。所有的故事，所有的身份：人们告诉他的关于他自己的故事，他告诉自己的关于他自己以及关于他人的故事。

随着一夜中的不同时辰来来去去，他敞开自身，超越了所有那些散落在他注意力里的故事，直面这些故事所引生和加固的注意力的动向。然后他看到，正是注意力的动向引生了故事，以便藏身于故事之后。

注意力不断地跃起和抓取，但随后又豁然敞开。故事变得越来越抽象。他越来越清晰地看到，他曾用以定义自己的所有特质，与所有世界的众生用以定义自己的所有特质并无二致，但它们中的每一个，都仅仅是注意力的一种动向，一种对“体验”所固有的开放性的回避。

当天色渐亮，他看到了晨星，即金星，在闪耀。他看到，每一物，每一瞬，都是那浩瀚的“体验”之开放性的一次闪耀。他看到，那才是他所能是的唯一事物，是任何一人所能是的唯一事物，是任何一物之所是。

于是悉达多·乔达摩醒来了。我们有关于此人的故事；我们称他为“释迦牟尼佛”。但他，以及你，以及我，都超越所有故事，超越所有名相，超越所有身份。今夜，当雨落下，当汗滴下，当黑夜缓缓亮为白昼，请，今晚，端身正坐。

并且请，尽情享受。

2009 年夜坐 Anzan Hoshin roshi 作 2009 年 7 月 11 日，于大念寺

这将是一个漫长的夜晚。

菩提树下的影子拉长，在黄昏降临时被聚敛于渐浓的暮色中。悉达多·乔达摩在一堆吉祥草（kusa grass）上端身正坐。他以前也曾有过漫长的夜晚（就像你们都曾有过一样），熬夜争吵，或在电视上看老电影，或喝得酩酊大醉，或照顾生病的孩子或亲人。在他父亲的宫殿里，狂欢和娱乐常常持续到深夜。

离开了宫殿，离开了娱乐，离开了他曾经的生活，悉达多出发去探寻他的生命以及所有生命的本质和意义。尽管有娱乐，尽管有狂欢，尽管有争论，尽管有战争，尽管有政策和祈祷，尽管有理论和希望与恐惧，悉达多发现，有一种根本性的问题感——一种不满足感。这在他整个童年乃至青年时期都被对他隐瞒。所以，当他在自己身上发现了它，然后又在遇到的每个人的凝视中看到它的映照时，他以一种任何事物都无法分散其注意力的生猛感，认识到了那种不满足感。

他称之为“dukkha”（苦）。这个词通常被翻译为“suffering”（痛苦）。但这个词的词根，“du”和“kha”，意为“障碍”和“空间”，就像轮子中心的孔洞，那让轮轴穿过的空间被阻塞，以至于轮轴无法穿过轮子，或者轮子滚动得不平稳、颠簸。体验的空间是如此浩瀚，如此丰饶，如此开放和生动。然而却有一种根本性的贫乏感，一种根本性的问题感。

这是什么？

这正是悉达多出发去探寻并为之寻找一种“疗法”的东西，如他所说。他训练各种禅定法门，学习用他的心做这做那。他能引发各种有趣的体验。但像所有体验一样，它们来来去去。他发现，关于那些体验以及所有体验，最有趣的事情正是这来来去去：无常。

存在一种 dukkha，即不满足感，是因为我们希望事物是坚固的，我们希望事物是确定的，我们希望自己是确定的。我们希望对自己和对我们的世界感到确定。

然而一切都在来来去去。我们生活中的一切，我们文化中的一切，其结构都是在假装事物是坚固和稳定的。当我们快乐、愤怒、淫欲、无聊或悲伤时，

我们很少会想到我们不会永远这样感觉。我们常常不会想到，我们的习惯，那些我们已经习以为常的事物，并非世界本来的样子。

我们常常不会想到，世界并非向来如此。

例如，我们大多数人习惯于晚上独自一人，或与性伴侣，或也许与一个哭泣的孩子，进入一个房间去睡觉。我们认为我们需要七小时或八小时的睡眠。我们在这个时间睡觉，在那个时间醒来，事情就是这样。但事情并非向来如此。只是在过去的几百年里，才有了专用于睡觉的房间。

通常，在人类历史的大部分时间里，当你再也看不清手掌上的纹路时，夜晚就开始了。在那渐浓的黑暗中，你会躺下睡觉。但通常，在午夜左右，也许一点钟，你会醒来，去我们所说的洗手间，如果你买得起蜡烛或类似的东西，你可能会读书，可能会做这做那的活儿。两三个小时后，你可能会再次躺下，然后睡到天亮。

悉达多的长夜不仅仅是一晚不睡的问题。他最终下定决心，要放弃所有属于自我形象——属于一种自我之感——的习惯性注意力策略，以及所有他学过的禅定策略，而只是单纯地观照体验本身的来来去去。他发誓，在他洞见并直见 *dukkha* 的疗法之前，他不会从坐姿中起来。

他的心自行解开。他没有追随任何思绪的线索：任何生起又落下的图像，任何情感的基调。他让它们就这样落下，一个接一个，不执持，不退避，也不成为它们中的任何一个。据说，他做得如此彻底，以至于随着一夜中的不同时辰流转，他洞见并直见到，这个“成为”的过程——成为这种自我，那种自我，任何一种自我——正是 *dukkha* 的起因。据说，他洞见了他的所有的记忆，他所有的习气，并洞见了成为任何一种存在的企图：他洞见了他自己及所有众生的本性。

我们每年修行一次夜坐，即彻夜坐禅，以身体力行地纪念成为释迦牟尼佛的悉达多·乔达摩的修行与证悟。这是我们体验身心在整个夜晚如何运作的一个机会。我们放下我们通常的就寝时间及所有夜间的习惯，而选择彻夜端身正坐。

如果你们每一个人都能像佛陀那样有一个非常漫长的夜晚，那将是美好的。清晨，当他看到天空中最后一颗星时，那里已再无任何人在。

所以，请度过一个漫长的夜晚。并尽情享受。

2010 年夜坐：又黑又热 Anzan Hoshin roshi 作 2010 年 7 月 10 日，于大念寺

天很黑。天很热。

漫长的时辰在你面前展开。即使黎明到来，它仍未结束。

欢迎来到我们年度的夜坐，彻夜坐禅。

天很黑。所以虽然热，却不如白日那般炎热。历经数十载、数百载、数千载，禅修者常常彻夜坐禅。数十年来，我们决定不再于一年中最热的月份进行为期两天或七天的接心，而是以此为契机，加入我们传承祖师的行列，修行夜坐。

如果漫长的时辰在你面前展开，甚至越过黎明……它们在哪里？

我们可以谈论小时和分钟，周、月、年、秒。但在我们的体验中，永远只有这一瞬间，无论天黑天亮，是夜是日。无论我们是坐、站、行或卧，永远都只是这一瞬间。无论体验到什么，都在“体验”的开放空间内生起：热、冷、汗、颤、醒、睡和梦。

虽然“小时”、“分钟”、“周”、“月”、“年”、“秒”只是谈论“体验”之临在的方式，但身心有其周期，正如天有周期，地有周期，地下也有周期，种子、花朵和凋零亦有周期。身心在白天的状态不同于它在夜晚的状态。当然，清醒状态不同于睡眠状态。在夜晚，各种昼夜节律正在发生。所以夜坐给了我们一个机会，去体验我们通常是在睡着的背景、情境、环境中，在那个时间点，我们是如何体验的。

因此，夜坐的能量和风味，与你在早晨、下午、晚上所做的坐禅非常不同。这是一个机会，去一瞬一瞬地坐着，体验我们是如何体验的。

如果我们热，仍然有颜色、形态、声音、感觉。如果我们冷，仍然有颜色、形态、声音、感觉。如果我们的注意力收窄变平，在那收窄变平的周围，仍然可能有开放的看、开放的听和开放的感觉。如果注意力进一步汇集于散乱思维和心像的产生，在其周围，一切都整日整夜地开放着。夜坐，就像我们生命的每一瞬间，提供了一个向那份“开放性”敞开的机会。如果注意力收窄变平并折入昏睡、lethargy、迟钝，在其周围，一切都是开放的。

所以，我希望你们利用这一夜坐呈现给你们的每一个瞬间、每一个机会，向“开放性”敞开。

所以请，今夜，以及彻夜，以及整个清晨，尽情享受。

2011 年夜坐 Anzan Hoshin roshi 作 2011 年 7 月 9 日，于大念寺

通过坐禅的每一瞬间，身心学习着端身正坐。在坐禅中端身正坐，我们作为这整个身心的整个瞬间而坐，并作为完整的坐禅而觉醒。通过学习如何在坐禅中端身正坐，我们学习如何在每一个瞬间端身正坐，无论是坐、行、站或卧。贯穿白昼与黑夜，贯穿清醒、睡眠和做梦的状态，我们学习如何端身正坐。

在禅宗乃至各种佛教中，我们非常普遍地谈论“觉醒”。佛陀是一位已经“觉醒”的人。现在，对某些人来说，有时会觉得禅的觉醒不仅与睡眠形成对比，或许还与之对立。虽然我们可以隐喻地将睡眠和梦境说成是自我形象在其一生中内在化的活动，但真正的禅当然并非真的与睡眠对立。

以整个身心作为整个瞬间来睡眠，是美妙的。不幸的是，大多数人从未真正睡眠，因为他们塌陷、收缩并折入他们所理解的睡眠和梦境中。当我们在睡眠和梦境中端身正坐时，我们能看到白天的每一瞬间和夜晚的每一瞬间实际上是多么开放、生动、光明。

尽管如此，在传统中，我们发现过去的各位大师，如胁尊者 (Parsva)、石头希迁 (Shitou [Xiqian] 石頭希遷) 和大约道信 ([Dayi] Daoxin 大鑒道信)，据说都曾彻夜坐禅，从不躺下睡觉。事实上，我们传承中有一位远亲，名叫石霜庆诸 (Shishuang Qingzhu (or Qingju) 石霜慶諸)，他的僧团以从不躺下睡觉而闻名，被称为“枯木堂”。

但睡眠是美妙的。

那么我们为什么要做夜坐？我们为什么要彻夜坐禅？

我们彻夜坐禅，因为坐禅比睡眠更美妙。坐禅是向整个瞬间——体验之临在的整个场域——敞开。如同菩提达摩一样，我们面壁而坐。然而，如果我们热爱坐禅，有时我们可能会在户外坐，我们可能会在森林里坐，我们可能会在河边坐，我们可能会在山顶上坐，因为坐着是美妙的。我们不仅学会在交通红灯前坐，也在开车时坐。即使在最无聊的会议中坐着，我们也能发现我们可以坐着享受那份无聊的每一瞬间。

贯穿白昼与黑夜，有许多周期和变化在起落、席卷和消退。早上十点钟的感觉不像晚上十点钟的感觉。当然，凌晨两点钟的感觉不像下午两点钟的感觉。所以我们彻夜坐禅，去感受身心在那些我们通常睡着的时间里是怎样的，瞬间是怎样的。

你们中有些人可能知道，历史上，人类在夜幕降临变暗时入睡，然后在黎明时分起床。但你们可能不知道，在整个夜晚，会有不同的时间，人会起来交谈，起来做些工作，也许是准备早餐。即使在现在，许多文化中，人们共同生活在大殿或小屋里也是很常见的，当有人去睡觉时，许多其他人仍然醒着在交谈。他们中的一些人可能会在某个时候躺下睡觉，而另一些人则四处走动和交谈。

通过我们历史上发展出的经济模式，我们学会了出卖自己：我们的精力、我们的注意力、我们的肌肉、我们的劳动、我们的时间。所以我们随着时间推移，将我们的时间打包，不仅打包成分、时、日、周、月，还打包成被买卖的区块。我们的白天大部分被卖给了我们的雇主，所以我们睡觉的时间被集中到另一个区块；我们不再像生理上是双相睡眠动物那样自然地在下午睡觉，我们所有的睡眠都被包含在一个时段里。我们不希望这被打断。它需要在某个时间开始，也需要在某个时间结束。如果它在期间被打断，我们会变得非常心烦。

但每一瞬间在其起落中，并不包含在任何可以被买卖的区块或结构之内：它是无价的。它是你生命的一瞬间——你真实生命的一瞬间。所有那些瞬间——每一个和任何一个瞬间——都只能是这一瞬间。所以这一瞬间是无价的。

贯穿这夜晚的每一瞬间，请端身正坐，尽情享受。

2012 年夜坐：晨星 Anzan Hoshin roshi 作 2012 年 7 月 14 日，于大念寺

炎热印度之夜的黑暗，缓缓泛出靛蓝色的光。缓缓地，它变成了我们可能称之为“清晨”的时刻。随着天空中星辰开始淡入那泛光的靛蓝，相比之下，金星似乎变得更亮，反射着太阳的光芒。我们称之为“晨星”。

在一棵菩提树伸展的枝干下，一个人坐着，正如他们彻夜坐着那样。

他们出生于一个贵族家庭——一个王室家庭——在舒适与奢华中被包裹。作为一个婴儿，一个孩子，一个青少年，当他们凝视穷人、病人、饥饿者和贫困者的面容，以及舒适饱食者的面容时，他们已洞见这些舒适在他们所见面前的空洞。无论舒适与否，没有人曾真正满足。

抛开家庭的保障和王国的城墙，他们将自己投入到森林的漫游中，与各种灵性道路的老师会面。他们聆听过。他们学习过。他们修习过各种禅定技巧，从感官中收回注意力，将注意力向内越收越紧，进入一个看似浩瀚的空间，但这仅仅是因为没有可与之比较的东西：只有专注与凝定的感觉。凝视这些定境的面容，他们已洞见其空洞，其空性（sunyata）。如同一切因缘、一切境况的聚合，它们是无常的，会如一餐饭变成排泄物般衰败。

最终，他们对所有注意力的策略彻底幻灭：他们已洞见他们在童年、青少年、成年及灵修中所扮演过的所有面孔。即使是极端的苦行，其痛苦也不及认识到所有那些仅仅是对“体验”及诸体验之基本与原始事实的反应与退缩的活动，其全然的徒劳。

于是，他们在一个炎热的印度夏日，坐在一堆聚拢的俱舍草上，于菩提树伸展的枝丫下坐下。在那里坐着——端身正坐，直率地面对体验的起落、来去——他们允许这体验的来去，来昭示它们于其中生起与消逝的“体验”之空间的本性。

夜幕降临。在所谓的“初夜”，他们看到自己所有的联想、所有的臆断、所有的反应、所有的故事、习惯和习气，如高烧中的汗珠般起落来去。注意力的每一个姿态都推拉着他们，让他们将那些注意力的姿态认领为自己的本性，自己的自我。但在释放执着，在观照注意力实际发生的动向时，这一切都脱落了。他们对正在发生之事毫无真正的准备：他们作为王室成员的经验，他们作为萨度（他们作为苦行僧的经验），都无关紧要，都只是虚构的身份。

随着“中夜”的来来去去，更多关于自我、他人和世界的奇幻臆断来来去去。他们看到作为男人、女人和动物的生生世世，而这些生生世世中的每一个似乎都可能是他们真正的所是。但它们在开放的注意力与“觉性空间”之“体验”的空间内起落，并悉数被释放。

据说，在“后夜”，所有可能的身份，作为一切可能世界中的任何及所有众生，一切可能的知与所知之领域，皆来来去去，并皆被洞见为空洞。抬头仰望，他们看到了晨星，悉达多·乔达摩觉醒为佛陀。

传统上说，此时，佛陀说道：“我与一切众生，同时成道。”佛陀已证悟，他的本性即是一切处众生的本性，而一切处众生及一切世界、一切地方、一切时间，皆是“体验”本身那不动之“光明”的相同动向。

在禅宗传统中，我们通过纪念佛陀抬头看见晨星，来庆祝我们传承的开端。在此之前是数日的接心。历经数世纪和数千年，学人与老师常常彻夜坐禅，有时是为了纪念佛陀在菩提树下坐禅，有时是因为白日无暇，或天气太热。或仅仅因为他们睡不着，所以何不坐禅。但纪念佛陀彻夜坐禅，即他的“夜坐”的仪式性纪念活动，也曾举行。在禅宗社区，数十年来我们都在夏季的一个夜晚修行夜坐。

对于今晚在座的某些人来说，这将是你们第一次长时间的坐禅。它将比你们能想象的更困难；它也将比你们能想象的容易得多。它与你们的想象毫无关系——与你们的想法，与困难或容易、白天或黑夜、自我或他人的观念毫无关系。只有单纯的这一瞬间，一瞬又一瞬。

幸运的是，我们已为你们把它变得有趣，因为所有这些瞬间的来去以及这一瞬间的临在，正发生在整个夜晚和清晨时分，而你们以前从未这样做过。你们曾彻夜不眠，对某人叫喊并被叫喊。你们曾彻夜不眠看电影，或在网上浏览色情内容，或仅仅是无法入睡。所以并不是你们一生中从未彻夜不眠过。而是现在你们有机会去感兴趣。

身心在一日一夜中，一瞬又一瞬、一小时又一小时地如何运作，经历着各种周期。有大约二十分钟长度的注意力周期。有身心处理食物、处理大脑化学物质的周期：这些在一日一夜中的昼夜节律彼此相当不同。所以即使你已整日坐禅，这仍将非常有趣。

如果你以前做过夜坐，嗯，你没做过这一次。还记得上一次有多容易吗？那只是个想法；那只是个记忆。这一次将比你能想象的更困难也更容易。

这炎热的夜晚，将过快地亮为清晨。在所有这些瞬间的来去中，端身正坐，向上看，向下看，用整个身心环顾四周，你将看到它：你将看到“体验”的本性比晨星更亮，比太阳更亮。它超越光明与黑暗，超越自我与他人：它正是你之所是的本性。

所以请，今夜与今晨，尽情享受。

2013 年夜坐：夜晚出没之物 Anzan Hoshin roshi 作 2013 年 7 月 20 日，于大念寺

即使在白日的光明之中，几乎所有人实际的生活都对他们自己是隐藏的。颜色、形态、声音、感觉、香气、味道都对他们隐藏，因为他们躲避着所有这些颜色、形态和声音作为他们日夜生活中每一瞬间之实相而涌现和消逝的那个实情。迈出一步，他们感觉不到脚。打开一扇门，他们忘了在身后关上。他们如此专注于要去的地方，有时甚至会撞上玻璃门，乃至木门。

我们坐在房间里。我们走过走廊。我们上下楼梯。我们经过窗户。我们经过门。我们彼此经过。但大多数时候，人们无法在自己生命的浩瀚空间中自由移动，因为他们把自己锁在一个没有窗户、没有门的地方，那里只有他们希望与恐惧的幽闭壁橱。

此刻坐在这个房间里，这一瞬间作为这些颜色、形态和声音，这些感觉，这个坐禅的姿态而生起。我请求你们，请允许自己向这些事物所能向你揭示的关于你整个生命的一切敞开。

你是否注意到，在看见墙壁的每一瞬间，墙壁总是不一样的？每一口被呼吸的呼吸，总是一口不同的呼吸。随着头的每一个角度，眼睛的每一次眨动，你对房间的看见在改变——你对房间的体验在改变。而这个房间，这个法堂（Hatto），全然关乎于你对它之体验的本性。

你坐在房间内；但房间在你对它的体验内生起。每一双眼睛，无论暂时处于哪个角度，都看见房间。房间在看见中被抓住，但又作为看见而敞开自身。你对房间的看见，房间的临在，彼此亲密无间。而你对房间的体验，和你对房间的体验，和你对房间的体验，以及我对房间的体验，都亲密地是那实相之临在的各个面向，不仅是房间的实相，也是“体验”本身的实相。没有一个看见房间的瞬间是房间之所是。我对房间的看见不是房间之所是。你对房间的看见不是房间之所是。但它之所是，看见之所是，你之所是，我之所是，都直接呈现在那体验的纯粹事实之中。

在白日的光明中，当你穿过房间、走廊，走到街上，在树下，穿过长草，感受水，在热气中流汗，听到鸟声和车流声，或许还有你自己的呼吸声：所有这一切都在你的看、听、触、尝、嗅、思和作为一个整体的感觉中生起。而当你走在街上或树下，有成百上千双眼睛看着你经过：在叶片之间，栖息在树皮上，在枝干间的阴影里，在仍停留在苔藓上或附着于叶片上的雨滴里。有鸟，有昆虫，有松鼠，在你周围和头顶。

即使走在一片我们知道有无数众生在场的森林中，大多数时候我们看不见它们。但它们在看着我们：所有这些眼睛在凝视、注视和眨动。而我们正在它们对我们的体验中生起。

夜幕降临时，一些众生去睡觉。另一些则振作起来，行走、攀爬和飞翔：在空中，在地面上，在墙壁上，在地板之间，在你的睫毛之间。在每一瞬间，我们总是身处无数生命之中，所有这些生命也都是那作为我们每个人而活的“大生命”。

夜坐的修行——即彻夜坐禅——仅仅是给我们一个机会，去看看我们内在有什么东西在夜晚出没。这并非说它与我们白天坐禅时所发生的有天壤之别；否则，它就几乎毫无意义了。我们通过坐禅的活动所体验到的，无论是在早晨、下午、晚上或深夜、或凌晨，都是身心在那个瞬间如何运作的各个方面。通过向它在那个瞬间如何运作而敞开，我们开始认识到某种东西，它与其说是在每一瞬间都相同，不如说是某种关于每一瞬间、每一天、每一种感觉、每一个众生、每一个生命，都早已是事实的东西。

在白风禅社 (White Wind Zen Community)，我们每年修行夜坐有几个原因。首先因为现在是七月，这是渥太华一年中最热的月份。所以在夜晚坐禅比在白天坐禅舒服得多。所以夜坐不是耐力测试——不是让你咬紧牙关、绷紧肌肉、强行撑过去的事情：你是来享受乐趣的。

我们修行夜坐也是因为，我们在日夜身心周期中的状态可以有微妙的不同：凌晨三点坐禅的感觉，确实不同于下午三点坐禅的感觉。

所以今晚，我希望你们允许自己去看看夜晚出没之物。如果一瞬一瞬地，你将自己释放入这一瞬间，那出没的将是你。

所以请，今夜，以及彻夜，以及进入清晨，请尽情享受。

2014 年夜坐：近地点之月 Anzan Hoshin roshi 作 2014 年 7 月 12 日，于大念寺

大约两千六百年前，悉达多·乔达摩坐在一棵菩提树的枝干下，此树自那时起便被称为“菩提树”，即“觉醒之树”。影子拉长。天空暗入黑夜。而悉达多·乔达摩只是坐着。

尽管有所有那些集中注意力以创造此种或彼种境界的策略，以及那些将这些不同心境描述为比其他心境或多或少真实的宇宙论，他只是放弃了所有策略和技巧，单纯地坐着：呼吸着，看着，听着，全身心地感觉着。他坐着，决心要深入探究痛苦及其原因的问题，困惑的本质，以及最终，诸体验与“体验”本身的本质。于是，彻夜，他只是坐着，将自己暴露于“体验”实际呈现的样子，释放所有注意力的策略。

他彻夜坐着，清晨，抬头仰望，他看到了晨星。那一刻，他了悟了诸体验与“体验”本身的本质，并通过释放注意力的障碍而了悟了从痛苦中解脱。大乘经文将此表达为：“我与一切众生，同时证悟佛道”，即觉醒之道。

这一了悟并非晨星对他耳语之物。它并非由晨星宣告。它并非由晨星象征。只是在那看见的瞬间，看见的本质变得清晰，听的本质变得清晰，感觉的本质变得清晰，诸体验与“体验”本身的本质变得清晰。

我们所称的“晨星”，实际上是金星，在渐亮的天空黎明中明亮地反射着太阳的光。悉达多·乔达摩，自此觉醒于自身本性、一切众生本性之时起，便被称为“释迦牟尼佛”，他并不知道晨星是金星。他不需要知道这个信息。那颗星本身没有任何东西导致了悟；那只是他向看见这一事实的全然敞开。

自那一刻起，佛道——佛法——被宣说，被修行，并被证悟。自那时起，许多修行者，许多老师与学人，都曾彻夜坐禅。

在我们白风禅社，长久以来的传统是利用七月，即我们这里一年中最热的月份，通过我们自己彻夜坐禅，来纪念、来庆祝释迦牟尼佛的彻夜坐禅。虽然我希望我们在每一瞬间都深入探究诸体验的本质与“体验”本身的本质，但纪念佛陀的坐禅，并非去思考佛陀的坐禅；它只是单纯地像佛陀那样去坐。

我们坐禅，不是为了与睡意斗争。我们坐禅，不是为了作为某种成就而熬上二十四小时。事实上，如果你们今晚来之前小睡或休息了一下，那会很好。我们坐禅是为了享受坐禅：只是因为好玩，因为白天外面很热，因为彻夜坐禅比在这些湿热的日子里坐着要愉快得多，所以才彻夜坐禅。许多人离开城市去度假，去休假。僧侣总是在度假，总是在休假，总是在享受乐趣，而且不需要去任何地方就能做到。我们真正喜欢做的就是坐禅；所以我们就在做这个。所以我希望今晚你们能过得愉快。

今晚，2014年7月12日，是一个满月的日子。而且月亮不仅是满的，它在其环绕地球的轨道上，比通常更近。这被称为“近地点”。因为它离地球更近，取决于我们看它的角度，以及天空中可能存在的薄雾和云层，月亮可以亮30%，大近15%，这很有趣。

所以也许，如果你们在我们夜坐——我们彻夜坐禅——的自由时段之一到外面去，你们可能会抬头看到这轮明亮的满月。如同接心或法会或闭关一样，虽然我们可能有自由时段，但这些不被视为从坐禅和经行及我们各种修行形式中休息，而只是机会，去修行我们在没有形式时更常做的移动、站立、行走、坐着：去喝茶，去吃早餐，在每一瞬间都保持正念。那么，如同接心和法会及闭关一样，无论你看到什么，重点是向看的活动、听的活动、感觉的活动、整个身心和整个瞬间的活动，在整个夜晚的每一瞬间敞开。

不过，如果你们碰巧抬头看到了这轮明亮的满月，那也挺好的。所以尽管在整个夜坐期间你们应该只做功能性的交谈，但如果你们确实碰巧抬头看到了月亮，向其他没有看到的人指出它，只要尽可能简单明了，也是可以的。

有句传统说法是，人们错过了自己体验、自己诸经验的实相，因为即使有手指指向月亮，我们也倾向于看手指而不是月亮。我们倾向于纠结于是谁在指，这指向可能意味着什么，以及他们是否在指我们。他们指向时是否像我们太笨以至于注意不到某事。他们指向时是否在摇晃手指。而不是单纯地去看所指向之物。

即使你确实看到了被指出的月亮，比看到月亮更重要的是，要对看的活动保持鲜活。每一个被看到的颜色、形态，每一个被听到的声音，任何被知晓的事物，都在“知”中生起，是“知”的活动，作为所知而呈现自身：“体验”的活动，临在——被实现——为诸体验。所有体验总是在指向它们于其中生起的“体验”本身。看见这个。听见这个。感觉这个。知晓这个。

无论是两千六百年前……无论是今晨或明晨……无论是下周，或明年，或两千六百年后的未来：在“体验”的每一瞬间，所有体验都在其内作为其显现而生起。所以现在，在这一瞬间，以及整个夜坐期间，请修行这个并享受这个：尽情享受你们自己。