

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

请参阅：揭开佛法的面纱：深入探索安山 Hoshin 禅师的汉译法教

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

加拿大禅师 Ven. Jinmyo Renge sensei (尊者仁明莲华老师)

AI 翻译



English: A compilation of Zen teacher Ven. Jinmyo Renge sensei's teachings

我很高兴能在此分享另一套珍贵的佛法教诲，这些教诲来自加拿大禅师、安山 Hoshin 禅师的法嗣——尊者仁明莲华老师 (Ven. Jinmyo Renge sensei)。这份合集同样在 AI 翻译的协助下完成，收录了她多年来的佛法开示，以一种清晰、亲切且深刻的方式，为我们揭示了禅修的核心。

仁明老师的教诲，既是其自身深刻修证的展现，也是对其师父安山 Hoshin 禅师教法的延续与发扬。对于所有修行者而言，这份文集是一份独特的礼物。它不仅阐明了禅的根本原理，更以其个人化、充满故事性的风格，将抽象的法理与我们日常的挣扎和洞见紧密相连。这份合集将带领我们深入一位已证悟的女性导师那明晰而慈悲的心。

减法的艺术：生活中的禅

仁明老师的教诲非常注重将修行落实于日常生活的每一个细节。她善于以“减法”的概念，教导我们如何剥离多余的心理活动，让生活回归其本然的简约与清晰。

- **照管的修行：**无论是关灯、洗猫碗，还是处理纳税申报单，老师都向我们展示了如何将这些平凡琐事，转化为照管自心、斩断习气的道场。
- **著手处：**在《著手处》等开示中，她反复强调，我们真正的修行起点，永远是“就在此地，就在此刻”。修行并非要逃离或改变什么，而是全然地向我们当下的呼吸、感受、色彩与声音敞开。

心智的机关：解构我们的习气

仁明老师的一个独特教学风格，是运用生动而有力的比喻，来揭示我执 (ego-self) 运作的内在机制。

- **收缩的机关：**在《收缩的机关》一文中，她将我执的运作比作一部由齿轮、链轮和飞轮组成的陈旧机器。我们惯性的思维模式和情绪反应，就像这部机器的嘎吱作响，将我们卷入其中。而修行，就是学习看清这部机器的破败，并从中走出来，进入开放的场域。
- **咀嚼：**在另一篇开示中，她将我们沉迷于故事情节的倾向，比作狗啃骨头，甚至不惜咀嚼自己流出的血，却误以为是肉味。这个比喻一针见血地指出了我们是如何在精神内耗中伤害自己，却又乐此不疲。

个人化的道路：修行的故事与传承

这份文集最动人的部分之一，是仁明老师毫不吝惜地分享她个人的修行历程。这使得教法不再是冰冷的理论，而是充满了温度和生命力。

- **垃圾开花：**在《垃圾开花》一文中，她讲述了自己如何因一个被丢弃的凤梨头而生起烦恼，以及安山老师如何借此机缘，巧妙地将“垃圾”转化为庄严的供养和深刻的教诲，向她展示了万物一体、无有分别的实相。
- **传承与印可：**在《传承》和《领受法印》等开示中，她分享了自己被确认为法嗣的历程与感悟。这些个人叙述不仅让我们得以一窥禅宗“心心相印”的奥秘，也展现了师徒间深厚而真挚的道情。

无相之形：修行仪轨的真义

对于禅堂中的各种仪轨（形），仁明老师也给出了深刻的阐释。她教导我们，这些形式并非僵化的规则，而是体现和实现觉知的方式。

- **对齐的修行：**在《无相之形》中，她解释了与老师或上座的动作“对齐”，其意义远超模仿。它是一种训练，要求我们以更开放、更精微的注意力去感知他人，从而打破自我的壁垒，体验到更深的连接与亲密。
- **姿势的所指：**她强调，坐禅姿势的要点，不在于外表的完美，而在于它持续地指向我们身心周围及内在的那个开放空间，指向觉性本身。每一个细节，都是为了帮助我们释放紧缩，安住于实相。

实相的滋味：直指觉醒的教诲

仁明老师的教诲最终都导向一个核心：直接体验实相。她的语言直接、朴素，却又充满力量。

- **Tada（只是如此）：**在题为《Tada!》的开示中，她用这个简单的日语词来描述“如是性”——事物如其本然的样子，空于我们所有的观念和期望。无论是秋叶飘落，还是膝盖的疼痛，都只是“Tada”，一个无需任何阐释的直接呈现。

- **透明性：**她教导我们，对经验保持“透明”，意味着全然、完整地与“如是”相遇，不带任何隔阂。此时，见与所见、听与所听之间再无分别，一切都只是“知”的光明显现。

总而言之，仁明莲华老师的这份教诲集，以其无比的真诚、实用的智慧和动人的个人故事，为我们提供了一条清晰而温暖的修行之路。它让我们看到，一位在传承中成长起来的老师，是如何将深奥的佛法，融入到切洋葱、洗碗、乃至每一次呼吸的平凡瞬间中。对于任何渴望将修行活出来的人，这都是一份不容错过的宝贵指南。

特别提醒

请注意，仁明莲华老师 (Ven. Jinmyo Renge sensei) 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/>

John Tan 曾评论过加拿大禅师 Ven. Jinmyo Renge sensei (尊者仁明莲华老师) 的文章：

对话 — 2010 年 4 月 30 日

Thusness: 《如是》(tata) 这篇文章非常好。《无垢》(Stainless) 也不错，但如果要挑剔一点……那个“它”必须被去除。无垢性即是诸法生灭的

不可捉摸，任何生起都没有自性和处所……无内亦无外。你所引述的所有表达方式都非常出色，所有这些洞见的阶段都是为了让你领悟到《如是》和《无垢》文章中所表达的。在那个境地，“无我”(anatta) 和“空性”(emptiness) 的概念都变得多余了。把这段放在博客上……写得很好。

Thusness：你从未体验过任何不变的东西。在后期阶段，当你体验到不二(non-dual) 时，仍然会有专注于一个“背景”的倾向……这将阻碍你进展到《如是》(tata) 文章中所描述的对“如是”(TATA) 的直接洞见。而且即使你证悟到了那个水平，(空明性的)强度仍有不同程度的差异。

AEN：不二？

Thusness：《如是》(Tata) 这篇文章超越了不二；它属于第5-7阶段。其核心是关于“无我”(anatta) 和“空性”(emptiness) 之洞见的整合。

Thusness：洞见无常的生动性，感受我所说的“作为‘相’的觉性的‘质地与纹理’”是非常重要的。然后是空性，即光明与空性的整合。

周遍一时

减法的艺术

作者：尊者仁明莲华老师

大念寺，2009年9月25日

你做事能有多轻巧？无论你做什么，是否有什么东西可以减去，使其更真实地成为其所是？当你拿起杯子、转动门把手，或收拾你的坐蒲时，你能不能只做那件事，而不带任何沉重，不自动地做，不“费力”地做？

禅修的简约，即是如其所是地修行事物。它不是一种态度、一种姿态或一种矫饰。它不是多余的东西。它是在你拿起杯子时，真实地感受手中的杯子。它不是心不在焉地同时做别的事情，在脑海里反复思量某个故事情节，只分给杯子最少的注意力，即使那个故事是你正在“保持正念”。它是真正地专注于你正在做的事。

由于心不在焉，你生活的细节变得模糊。你、你的故事情节、你周围的物体和人，连同你所有的问题、关切、状态以及你需要做的事情，都可能混杂在一起变得模糊。当你的注意力变得如此迷蒙，你便不再看见事物本来的细节，甚至意识不到自己对任何事的关注是何等稀少。但你注意力的缺失会以无数种方式显现出来，你可以注意到这些，并利用这种注意来对治这种模糊。你注意力的缺失，实际上是你添加到生活中的东西。禅修就是学习如何减去它，并活在坐禅所揭示的生活中。

例如，当你离开房间时，关掉灯。这是如此简单的一件事，但大多数时候你让灯亮着，是因为你没有真正看见你所看见的。你没有看见灯亮着。那又是为什么呢？你“看见”了什么来取而代之？是关于你下一步要去哪里、你将要做什么的念头吗？放下所有这些对自己的喋喋不休，然后关掉灯。但当你关灯时，就只是关灯。不要接着又陷入一个关于你有多“环保”或想变得多环保的故事情节，以及你应该如何节约和限制能源使用、购买新的回收箱、穿上用橡胶轮胎做的鞋子，因为所有这些都意味着你是一个“好人”。

减去所有那些，然后只关掉灯。让它就那么简单。只做这一件事，并在做的时候感受那只手。减去那个正在关灯的“自我”之感，然后只关掉灯。

用 Anzan Hoshin 禅师翻译的《摩诃般若波罗蜜多心经》的话来说：

是故，舍利子，空中无色，无受、想、行、识。

这当然是指五蕴，这是用来谈论“他者性”如何发生的一种方式；你如何看待似与实际正在经验的分离。

无眼、耳、鼻、舌、身、意；无色、声、香、味、触、法。

这意味着，例如，眼 (e-y-e) 并不需要一个“我” (I)。没有一个“自我”在看。看不是一个关于看的观念。“眼睛”这个词和“我”这个词都不能看。是眼睛在看。

无无明，亦无无明尽，无老死，亦无老死尽。无苦、集、灭、道，无智，亦无得，无无所得。

所有这些事物都是空的，所有关于这些事物的观念也都是空的。它们空掉了你所有关于它们的想法和感受。

故，菩萨无所得，唯依般若波罗蜜多而住；心无挂碍，故无有恐怖。故彼等证实圆满解脱。此即涅槃，熄灭贪、嗔、痴之火焰。

你如何修习这个？通过真正地关注正在被经验的，而不添加任何东西；通过让每件事物清晰地凸显，如其所是，而不是用你自己的捏造来掩盖细节。

所以，当你用一张纸巾擦手时，在把它扔进垃圾桶前先把它揉成一团。为什么？因为一个垃圾桶能装的揉成团的纸巾比没揉的要多得多。这只是常识。你用的三层卫生纸来自百年老树。你真的需要用百年老树的三层纸来擦屁股吗？

就看看你用什么以及怎么用。这不需要一个关于你或你有多“正念”的故事情节。把罐头和铁罐尽可能压扁。把纸板撕开。减去懒惰和粗心，并通过全身心地做来照管你所做的事。

用完杯盘后就清洗并放好，这样当你回来时，就有一个干净的杯子和碗可用。这是对自己的一种慈悲行为，实际上也是对他人的一种慈悲行为，因为模糊、杂乱和避免照管简单细节的倾向已变得如此普遍，以至于很少有东西能为任何人清晰地凸显出来，这为我们所有人制造了更多的工作。

清洗你猫的碗。不要只是把另一盘食物放在已经结着猫粮硬壳的碗旁边。用一个碗，每次装东西前都清洗它。但是当你这样做时，不要陷入一个关于你“应该”清理所有其他东西的故事情节，那会有多大的工作量，以及你已经有太多事要做了。只做这一件事，清洗猫的碗。清理猫砂盆，而不是让可怜的猫忍受你的懒惰。你愿意赤脚在发臭的烂摊子里爬来爬去吗？你难道没看见，你沉溺的那些导致对显而易见之事完全不理睬的状态，是你带到经验中、你强加上去的东西吗？减去那个，照管就变得显而易见、简单而直接。这并不困难。

大多数事情都相当显而易见。如果你不填写纳税申报单，你就拿不到退税。如果你不爱护牙齿，它们就会掉光。

人们通常有一长串他们想做的事、必须做的事、以及他们真的不想做但知道必须做的事。在这三类中，最后一类是他们倾向于拖延和模糊处理的。通过把那些你知道必须做但又真的不想做的事情提前，来减去模糊和拖延。每天或每周安排时间来处理那些事情，而不是忽略它们。如果你定期打扫一个房间，发现有些事情简单容易，有些事情更复杂，而你真的、真的不想擦窗户，那就选一天，把擦窗户作为你做的第一项任务。

审视你是如何给你需要做的事情排优先级的，以及你如何让你的状态影响你的优先级，并减去那些状态。只做需要做的事，不要有关于你多讨厌洗窗户的故事情节，或者你有多“正念”、“高效”或“能干”，因为你洗了窗户，或者这将会如何改变你的整个生活。只管擦窗户。关于你在做什么、怎么做，或者这相对于其他任何事情意味着什么的想法，都是无关紧要的。它们可能会出现，但不要将注意力转向它们。相反，要安住于你正在做的“这”件事的简单性中。

看看你周围的空间，你的生活空间，你的工作空间，你的车内空间，你随身携带的包里的东西。里面有什么是不需要在那里的，并不真正有用处的？减去杂乱，你就能找到你真正需要和使用的东西。如果你开始以功能性、以你实际使用什么以及如何使用的眼光审视你的生活空间，你就能轻易减去大部分这些东西，从而使其易于维护，一切都有其位置，而且你知道它们都在哪里。寻找方法来简化和清晰你周围事物的安排方式。

为自己建立系统，比如一个你总是挂钥匙的钩子，这样你就总知道它们在哪里。买一块白板，写下你用完的物品，这样你就不必费力去记你没有什么需要买的东西。从你的经验中学习。如果有一个缺口，一个你任由事情变得模糊、浪费时间或浪费资源的地方，就通过关注你实际在做什么、你如何迷惑自己，并减去那份困惑，来清理它。

你今天所坐的这座寺院——大念寺，就是减法艺术成果的一个很好的例子。1996年我们买下这座有135年历史的文化遗产建筑后，我们花了前三个月的时间夜以继日地工作，清洁、翻新和修复它，以便它能更好地反映我们的修行。我们装满了两个巨大的工业尺寸的垃圾箱，里面是一层又一层的地板、干墙、糟糕的木工、60年代的迷幻壁纸以及各种其他的杂物。所有这些杂物

都来自于多年来添加到建筑上的层层叠叠，年复一年人们用他们的想法覆盖地板、墙壁甚至天花板。而当我们剥去所有这些堆积起来的东西时，我们在下面发现的是坚实的橡木地板、六英寸厚的横梁，以及在这个时代已不再能见到的、来自一个早已逝去时代的绝佳工艺。从那以后，我们在完善建筑方面所做的很多工作，都是为了进一步简化它——例如，把地下室一堆杂乱的房间变成清晰干净的空间；把厨房和食品储藏室变成能让那里的活动顺畅进行的空间。

同样，如果你减去你带给事物的复杂性、“额外的东西”——所有那些东西、状态、拖延、观念仓鼠轮和混浊的思维，你将在你的生活方式中发现一种简约，它将更紧密地与你通过坐禅修行所学到的东西保持一致。但要做到这一点所需的信息，首先且最重要的是通过坐禅而来的。在坐禅中面壁而坐是修习减法艺术的直接方式，因为你没有任何东西可以理直气壮地添加上去。你已经得到了指示，无论你多么“努力”地想去改造它们，你都不断地发现自己只是坐在蒲团上，看着你的心念沿着墙壁滑落。坐禅的修行，就是你生活如其所是的修行，它与你关于生活、关于自己或关于世界的想法或感受毫无关系。当你坐着时，就只是坐着，感受着呼吸的感觉，向整个身体坐着的感觉敞开，向看和听敞开。

如果你在“努力”坐着，把身体看作是某种你必须对其进行这种修行的“他者”，那就减去它。如果你在笨拙地“努力”坐直，“努力”保持静止，那就减去它。你需要放下什么才能只是坐直和保持静止？这不难。这实际上是最简单的事情，但要做到它，你必须减去所有你“试图”带给它的东西。

你任由自己前倾、塌陷、后拉和收紧。你做了各种各样的事情，而不是仅仅让身心笔直而静止地坐着。如果你在塌陷，你带到坐的体验中什么导致你塌陷？那就是你需要通过释放来减去的东西。坐在平衡点上，让骨架自行支撑，你会发现这比试图抵挡导致你前倾的重力要简单和容易。如果你在后拉、收紧，坐得好像脊椎里有钢筋一样，你带到坐的体验中什么导致你这样做？那就是你需要放下的东西。坐立不安、扭动脚趾、随呼吸摇摆、让眼睛游移或头前倾，即使是最小的动作也应被注意到，因为导致它们的注意力的

移动需要被释放。你如何释放它们？通过真正地练习姿势的平衡和对齐，通过感受呼吸、丹田和整个身心坐着的感觉；通过向周边视觉和听觉敞开。将注意力释放到感觉、颜色、形状和声音中。让心成为感觉、颜色、形状和声音。

如果你真的只是让自己与修行对齐，你就会只是笔直地坐着，不动，而坐的体验将是轻盈的，几乎毫不费力，清晰而明亮。而这与你的健康状况、你是否身体疲劳、或者你的生活是困难还是轻松，都毫无关系。不推、不沉、不执、不运用任何策略，只是坐着、感觉着、看着、听着，注意力完全投入。但当你不这样做时，那是因为你的经验中存在一种分离。你已将自己与实际发生的事情分开了。有一种定位感，一个“你”累了，一个“你”感到无聊或困惑，或沉迷于追求观念和故事情节的思绪中。这个“你”是注意力收缩和扭曲成“自我”与“他者”之感。

五蕴是谈论这种“他者性”如何发生的一种方式。在梵语中，五蕴被称为“五取蕴” (pañca-upādānaskandha)，即五个执取之蕴。它们是色 (rupa)、受 (vedana)、想 (samjna)、行 (sankhara) 和识 (vijnana)。五蕴是强迫性的，通过忽略经验的细节而发生：没有注意到一个念头的生、住、灭；没有听到一个声音实际上是如何被听到的。所以五蕴指的是经验如何被制约，而不是“知”如何展现为所知。而这一切都取决于我们观察事物的仔细程度，我们对事物本来细节的关注程度，我们的注意力是多么精微或多么粗糙，我们以不同的方式体验事物，而这些差异可能看似天差地别。简单的事情可能看似异常复杂。或者简单的事情可以被看到并理解为简单。

第三蕴，想（在巴利语中为 *sanna*，梵语中为 *samjna*），也可以被翻译为“感知”。想蕴使我们能够识别和辨认我们正在体验的东西。

在《佛教心理学发展》系列课程的第 13 课中，Anzan Hoshin 禅师说，我引用如下：

正如木匠在木板上做记号以区分其用途或切割方式，想蕴也标记着我们的经验，判定此经验与彼经验大体相同。因此，想蕴能帮助我们分辨哪扇门通往洗手间，哪扇门通往卧室。它让我们的处境清晰很多。

另一方面，这个想蕴的作用方式也可能导致我们实际上并没有体验我们当前正在体验的。我们只是在体验它与之前体验的相似性。所以那样的话，如果想蕴在那种基本的堆积，那种将经验堆积成未经审视的连续性的背景下发生，那么我们基本上只在体验我们已经体验过的，而不是我们正在体验的。我们在体验我们的过去，所以如果有人用某种语气对我们说话，触发了各种各样的记忆，也触发了各种各样已被编码的、与类似事件相关的反应方式。所以，比方说，当我们年轻时，帮父亲或母亲在厨房或家里做些什么，或修理汽车，如果我们做事的方式不完全符合要求，他们对我们大发雷霆，并且这种情况持续发生，那么以后我们可能三十、四十、五十岁了，但如果我们将试着挂一幅画，而我们的妻子或丈夫批评我们做的方式，我们就会对这一切变得相当幼稚，因为我们再一次感觉自己像个孩子。我们感觉好像同样的情境正在发生。所以我们在体验我们的过去，而不是体验我们的现在。

因此，对我们来说，当这个想蕴出现时，注意到它非常重要。当我们认出某样东西时，那是什么感觉？当你看到雪，当你感到雨，当你站起来或坐下时，你是在真实地感受它，真实地看到它，真实地听到它，还是你只是在体验你的过去？当那个标记的时刻到来，当我们的经验被标记、被贴上标签、被分割、并以某种方式被收集时，那实际上是什么感觉？我们能在那发生时认出它吗？我认为在修行中我们是可以的。

我们可以注意到我们何时在为经验带来“额外”的东西，何时我们在复杂化，何时我们在杂乱自己的生活也杂乱别人的生活。我们可以选择简约而非杂乱；我们可以选择清晰而非模糊。我们可以选择有意识地生活，而不是任由自己被强迫性的冲力带着走。但我们必须实际地“做”这件事。

前几天，一个学生告诉我他经历过的一种非常强烈的恐惧状态。当这种状态出现时，他正在一辆公交车上，它似乎像一个巨浪将他吞没。他认出这是一种状态，知道必须用它来修行，所以他非常忙于试图保持正念。但在某个时刻，他意识到公交车正在变空，所有乘客都在下车，并意识到他没有听到公交车司机宣布他们都应该下车。我听到这个故事时开怀大笑，但不是因为我在拿他开玩笑。我与他一起笑，因为当一个学生开始意识到正念不仅仅是变出一个态度来对抗另一个态度，不是“努力成为”这样或那样，不是应用某

种策略，而是实际地感受，实际地听到，实际地看到时，他就能理解，所需要做的只是练习减法的艺术，让自己让开，以便经验能够如其所是地被经验。而当我们允许自己这样做时，我们是无挂碍的，因而没有恐惧。

所以现在，回到那个杯子。你可能会问自己，注意你拿杯子的方式会对你有什么帮助。毕竟，你有那么多事要做，各种混乱的关系，那么多对你时间的要求，需要做出的决定。你总是很匆忙，而且，正如你所说，你常常感觉不好。你就是觉得自己应付不了挑战。这工作量太大了。与你生活中那些极其重要的事情相比，这件小事显得微不足道。而当你只想喝完咖啡、赶着做下一件事时，却被人提醒要去感受手中的杯子——这实在令人心烦。

但是，你看，你将以同样对细节的漠视，继续做下一件事，再下一件事，再下一件事。杯子与你的思绪、与你正在做的其他事情混杂在一起。而杯子最终在水槽里与其他杂乱的碗碟混杂在一起，而你继续去做你抱怨如此杂乱的其他事情，而其实一直以来，并不是其他事情杂乱，而是“你”很杂乱。你任由这一切堆积起来，而你没有认识到经验已通过这种堆积而被制约了。这就是为什么你没有感受到手中的杯子。

你打算对此做些什么？显然，让这种困惑继续下去是毫无道理的。你需要做的是学习减法的艺术，并尽可能多地练习它。

所以，般若波罗蜜多：每个人都从池子里出来。向每个瞬间的圆满与丰盛敞开，并减去你所添加的任何东西。

炖煮道心

作者：尊者仁明莲华老师

大念寺，2002年11月23日

我意识到，今天来参加法会的你们中，有些人可能因为这次法谈的标题中出现了“炖煮”一词，又因为我是寺院的典座或主厨，就以为这会是一堂长长

的烹饪课。抱歉，但内容并非如此。我会在某个时候谈到食物，我们也会一起做一些厨房工作，但这并不是这次法会的重点。重点是我们的修行。

标题“炖煮道心”是对一个传统术语“发道心”的文字游戏，后者当然指的是生起修行之心。“炖煮”是一个烹饪术语，指的是在液体中用文火长时间慢煮，通常在有盖的锅里。例如，将肉慢炖数小时会使肉变得非常软嫩，以至于脱骨。所以“炖煮道心”指的是禅修和寺院训练的长期而透彻的过程，随着时间的推移，这将呈现出一份软嫩的供养，以滋养一切众生。

所以今天早上，我们将从一些生的食材开始，不是胡萝卜和芹菜，而是我们修行的生食材——我们修行的皮、肉和骨。正是通过利用这些生的食材以及胡萝卜和芹菜，我们才能学会在烹饪时修行，也只有当我们在烹饪时以这种方式修行，我们才能做出适合供养僧伽的食物。

在《发无上心》中，永平道元禅师说：

修习坐禅和学习道是发起求道之心。发起求道之心与坐禅既非相同也非不同，而坐禅与发起求道之心既非相同也非不同；它们既非二事或三事，也非不同。你应该以这种方式学习一切。

光明觉性之法并非在“外面”某个与我们分离的地方，不是我们需要去获得的东西。它就在这里，就在我们鼻子底下，无时无刻不在。坐禅的修行有时被称为“认知的修行”，而我们来认知到的是，每一个瞬间都是法；每一个经验的瞬间都是法。我们从未，也不可能与法分离。然而，它对我们来说却可能显得如此。

现在我们正在大念寺的法堂里坐禅。房间本身宽敞而整洁，里面唯一的物品都与我们的修行有关。这个房间非常能反映我们的修行，它不断地指向万物生起的情境：我们经验的广阔与开放。这个房间、其中的所有物品、我们修行的形式，包括坐禅的姿势本身，都在邀请和提醒我们去修行。

然而，我们非但不好好利用所给予的机会，反而倾向于用我们的思想、情感觉受和关于我们是谁、别人是谁、世界是什么的诠释来填满我们的经验空间。我们给自己讲述关于过去、未来的故事，关于我们的希望、恐惧和梦

想，以及计划，我们所遭受的他人之慢待，我们所感知的生命中的纠结与纷乱。

现在，并非我们需要切断这一切。事实上，我们也无法切断。思想是思维所为，当然在我们坐着时思想会出现。但我们可以知道这些仅仅是思想，它们只构成了我们经验中最小的一部分。要知道这一点，我们当然必须至少能待在房间里，修习环境正念。我们如何知道我们在哪里，正在发生什么？通过关注身心的感觉，这些感觉告诉我们，我们不是在与某人交谈，我们是坐在坐蒲上。通过关注颜色和形状，这些告诉我们我们在这个房间里，而不是在我们心中形成又重塑的意象化景观中。通过关注我们用耳朵听到的声音，而不是倾听内在喋喋不休的话语。

为了在我们不坐着的时候能清晰地修行，我们必须能够在坐蒲上清晰地修行。我们必须能够安住于我们所在空间里实际发生的事情，而不是让思想和感觉遮蔽我们的经验。所以我们练习一旦注意到思想和感觉的模式就释放它们。即使在我们开始修行它们之后，它们仍可能持续一段时间，但如果我们将继续修行，它们会自行消散。坐着时没有必要切断思想和感觉。我们需要做的是围绕它们敞开，这样思想和感觉的能量就可以开始向我们整个生命敞开，为了我们自己和周围人的利益。

如果我们在正式坐禅期间练习这个，那么在其余时间里，处理出现的习惯模式就成为可能。例如，我们可能在工作时注意到某个状态开始形成。但那时我们需要认识到，这与我们坐着时出现并能够释放的状态并无不同。那么现在又何必追逐它呢？通过这些认识到感觉是感觉、思想是思想、状态是状态的时刻，无论我们身在何处，我们都可以开始理解如何能够持续不断地修行。

在《行持》的开篇，永平道元禅师说：

在觉悟祖师的大道中，最重要的一向是持续的修行。无始、无终、无缝，发起求道之心、修行、觉醒和涅槃之间，甚至没有丝毫间隙。持续的修行是无尽转动的轮子。它不是由你自己的努力或他人的努力所强迫产生的。持续的修行是无垢的。

要在站立、经行，或做我们每天无数任务时修行，我们必须以与在坐蒲上修行完全相同的方式来修行。在搅动锅子时迷失于思想，或认同于这种或那种状态，与坐着时迷失于思想或认同于某个状态并无不同。我们倾向于从一个内在化的、关于周遭事物的诠释中看待世界，这模糊和玷污了我们的生活，使我们无法清晰地看到周围真正发生的事情。从一个内在化的、关于一顿饭是什么以及我们为谁做的诠释中看待我们正在准备的饭菜，会以同样的方式模糊和玷污我们准备的食物。认识到思想和情感觉受何时在制约我们的经验并释放它们，是我们修行的精髓，这在坐蒲上或做任何其他事情时都无不同。但通常当我们在正式修行之外被提醒修行时，我们只会注意到我们经验中最表面的细节。这就是为什么学生有时会把站在海滩上感受微风拂过头发的愉悦误认为正念；或者把骑自行车时感受肌肉的节奏性运动误认为正念。正念的修行远不止是感受身体最明显的感觉。在某种程度上感受身体的感觉只是为了正常运作所必需的。但修行远不止于此。它不是注意到这个或那个感觉并将注意力集中在它们上面，以使它们看起来比平时更生动。那些感觉被包括在内，但我们继续围绕它们向更广泛的感觉范围敞开注意力，并感受整个身体——不仅仅是微风的感觉或自行车上腿部运动的那部分。全身地感受，我们同时也将注意力向我们的视觉和听觉敞开，向我们经验的情境敞开。我们经验的情境是我们生起于其中并且我们各自作为其生起的空间。

我们的坐禅、经行、礼拜、唱诵等正式修行，远不止是我们状态的疗方。随着我们对修行的深入，我们发现这些是体现和实现经验空间的方式。我们如何更深入地修行？通过实际地修行。随着我们正式修行的加深，我们的非正式修行也随之展开。

对典座来说，在厨房工作与经行、唱诵、礼拜或坐禅并无不同。正如道元在《典座教训》中所说：

自古以来，此职一直由已悟道的僧人或已发道心的上座弟子担任。这项工作需要策励道行。

现在我想谈谈典座的职能，以及这个职位与寺院训练和修行的关系。首先，为什么要有典座？嗯，很明显，因为我们需要吃饭，所以得有人准备食物。但事情不止于此。

最早的僧侣是释迦牟尼佛的学生，一群乌合之众跟随着他在印度森林中游荡。没有寺院，没有人们可以去坐禅的设施。一个僧侣是真正离家的人，抛下家庭生活的所有舒适和便利，为了完全献身于佛法的学习和修行，一天 24 小时，一周 7 天，一年 365 天。

他们不被允许工作，也不自己种植或准备食物。他们每天吃一次从居士放入乞食钵中的食物。所以，看到僧侣挨家挨户乞食并非罕见景象。他们对放入钵中的食物没有选择，必须吃掉由在家众慷慨提供的任何东西，这包括肉。放入钵中的任何东西都心怀感激地接受，因为辣或有肉或稍微有点不新鲜而拒绝某种食物是绝对不行的。僧侣们吃任何他们被给予的东西，不管他们喜不喜欢，因为没有其他食物来源，这是一天中唯一的一餐。

随着时间的推移，修行者的社群不断壮大，为他们提供住所变得必要。于是，最早的寺院开始了。随着这些社群的增长，种植食物和准备饭菜也变得必要，因为……嗯，想象一下 300 个饥饿的僧侣带着乞食钵降临一个村庄。

佛法从印度传到中国，再从那里传到日本。随着佛教在亚洲各地的兴盛，不同宗派内部出现了许多分裂和分歧，导致了大量不同的教派，每个教派都有自己的呈现风格、组织教义的方式，以及处理寺院日常事务的方式。

管理一座寺院的日常事务需要广泛的组织。因此，传统上有六个职位由已发道心的上座弟子担任，负责指导社群的觉醒活动。道元对此说道：

道元时代的禅宗寺院六知事分别是都寺（或称监院，管理者）；监寺（副管理者）；副寺（或称库头，财务主管）；维那（纪律执行者）；典座（负责膳食和物资的主厨）；以及直岁（负责杂务的领头人）。

在这些训练岗位上服务的人，必须遵守一套被称为《禅苑清规》的标准，这是由长芦宗赜在 1102/3 年出版的一部重要的十卷著作。至今，典座之职仍恪守这些标准，尽管其诠释在佛教的不同传统中会有所不同。

道元禅师为寺院训练注入了新的活力，因为他将其所有方面都呈现为深化和明晰个人修行理解的手段。我们修行的每一个方面，从作务（杂务修行）中如何洗地，如何处理和准备食物，我们如何持碗，我们的公案修行，师徒之

间如佛与佛的传法……每一个活动，每一个任务，每一次交流，都被视为重要之事。

他在一部名为《正法眼藏》的巨著中详尽地阐述了所有这些。其他文章则以单行本散见。其中，两篇文章为有关准备和处理食物的训练提供了基础：《典座教训：给典座的指示》和《赴粥饭法：如何使用你的碗》。

道元禅师关于禅宗寺院训练环境中烹饪和饮食的深刻而实用的指示，为世界各地的每个人提供了关于如何利用我们自己和我们的日常生活来准备和呈献实相盛宴的教导。

典座所做的工作被认为与我们修行中的其他活动同等重要。它是动态的坐禅，是发菩提心——生起寻求并找到道的心，在坐着或准备食物时，展现我们对开放的认知并将其体现出来。

正如《禅苑清规》中所述，典座之职的使命是：

策励道心，精心提供适合各种场合的多样化膳食，从而为每个人提供无碍修行的机会。

而道元禅师说：

过去，像沩山灵祐、洞山守初等大德都曾担任过此职。虽然这是准备和供应膳食之事，但典座不仅仅是“厨师”。

大约 10 年前，当我在坐禅寺开始接受典座训练时，我很快发现，在这种背景下准备和供应食物，远比我所能想象的要复杂得多。我训练的每一个方面都曾并且现在仍然由 Anzan Hoshin 老师监督。规划的程度、对细节的关注、为满足一大群学生的需求而必须考虑的变量，需要老师、我作为典座，以及作为典座行者或典座助手的僧侣们投入许多小时的工作。

老师通常做膳食规划或菜单设计。所供膳食的基本格式是基于我们的应量器修行。在应量器修行中，我们使用一套三个嵌套的碗。一个例子是接心期间传统供应的膳食：撒上芝麻的米饭、配有嫩豆腐的味噌汤和一道泡菜。每道菜都与其他菜肴相得益彰。米饭与芝麻和汤中的味噌以及豆腐结合，构成完整的蛋白质。味噌汤也是用海带高汤制成，并配有新鲜蔬菜，因此它包含了

新鲜蔬菜的营养以及海带的矿物质。泡菜作为助消化剂供应。所用每种食材的颜色和形状创造了一顿美观且视觉上开胃的饭菜。食物清淡而有营养，适合坐禅的学生。

为大念寺的静修者或住众准备的膳食，也以类似的方式规划，基于应量器的三碗。所有供应的食物都是素食——并不是因为有任何特定的“规定”将肉类排除在我们的饮食之外，而是因为每个人都可以吃素食。那些因疾病或过敏需要用鱼或肉来补充饮食的人可以私下进行，因为根据《正法眼藏随闻记》，这将被视为一种“药”。

膳食规划的第一个考虑是蛋白质的补充；第二个是碳水化合物，当然，这些将如何结合以进一步完善蛋白质，食材的外观，它们将提供的口感，颜色组合等等也都会被考虑。在坚持典座之职的标准时，我们利用最广泛的可用食材，我们的饮食总是多样化的。老师不会连续两次设计相同的膳食。即使是很像焗烤马铃薯这样的标准菜肴，也总会有不同的食材组合。

所用的蔬菜通常是亚洲蔬菜，而不是更常见的西方杂交蔬菜，后者被培育成特定的外观。例如，老师会选择中国芥蓝，它更接近野生形态的西兰花，有细长的茎、小小的花头和可食用的叶子，而不是超市里常见的、长在粗壮木质茎上的巨大花冠西兰花，这种西兰花在西餐中无处不在。这并不意味着如果中国芥蓝不可用，我们就不会使用杂交形态的西兰花。但是中国芥蓝是可用的，我们使用它，因为我们想鼓励人们继续种植它，以免世界被带有巨大绿色花冠的木质茎所占领。我们也希望人们有丰富多样的有趣饮食。我们关于采购食材的决定考虑了许多观点。这并非因为我们不喜欢某些食物就鄙夷地皱眉。事实上，在《典座教训》中，道元禅师说：

在准备食物时，切勿以平常心或基于情感觉受来看待它。拿起一根草，建立宏伟的寺院；在微尘中转动法轮。如果你只有野草来做汤，不要轻视它们。如果你有做奶油浓汤的食材，不要欣喜。无执着处，亦无厌恶。不要对差的食材粗心大意，也不要依赖好的食材来替你完成工作，而要以同样的真诚对待一切。若不如此，则如见人身份高下而改变行为；此非学道者所为。

坚定你的决心，全心全意地工作，以超越古时的僧人，比前辈们更为周到。做到这一点的方法是，试着用几分钱做出古人同样价钱只能做出粗糙汤羹的精美汤品。

在道元禅师的时代，无需在杂交蔬菜和更接近其原始形态的蔬菜之间做选择，所以道元没有提到任何关于西兰花的事情。事实上，他并没有真正评论选择的过程本身。但他在整个《典座教训》中所说的是，我们应该尽力而为。所以我们选择的食材应该并且确实经过仔细考虑。

当准备汤的蔬菜或食材时，这些都是从办公室领来的，不要贬低其数量或质量，而应非常小心地处理每一件东西。不要对材料的数量感到绝望或抱怨。昼夜不息，练习万物的来去如心念之生起，心念之转动而显现为万物。

每一个选择的瞬间，每一个做出的决定，都是一个发起道心的机会。伸手拿勺子，搅动锅子，加盐，品尝，都是一个机会，让我们向感受、品尝、触摸、闻嗅和听闻的能力敞开。站在水槽边洗碗是一个机会，让我们感受自己的姿势，注意那些通常会把我们带入散乱思绪的注意力的移动并释放它们，专注于手头的任务。

和老师一起在厨房工作，是对我们修行的持续提醒。这完全不同于在餐厅“厨房工作”，尤其是在“家”里。没有随意的交谈，尽管可以有笑声。虽然家里的厨房常常是社交互动的聚集地，但大念寺这里的厨房是聚集身、息、语、意，并在表达道的过程中，一刻接一刻地释放它们，以利益那些正在修习道的人们的地方。

正如老师警告我的，我花了大约10年时间才学会做出一碗得到老师认可的、有深度的味噌汤。很大程度上是因为当我开始学习如何做它时，我对它应该是什么味道有一个固定的想法。关于一道菜应该是什么味道的固定想法，会模糊它实际的味道，使它变得乏味无趣。要做好菜，一个人不能遵循自己的议程，就像修行时不能遵循自己的议程一样。我们必须完全放下所有“我”在煮汤以及汤“应该”是什么味道的感觉。我发现，做出美妙汤品的唯一方法是，让每一锅汤都与上一锅完全不同，品尝它实际的味道，并让汤本身告诉我它需要什么。但要学会放下想要遵循先入为主观念的渴望，让事

物如其所是，花了我很长时间。这是我的修行如何启发我的烹饪，以及我的烹 rolling 如何启发我的修行的一个例子。

在一次接心期间，我会做好汤，在端上桌前，老师会走进厨房看看情况如何。通常他会走到炉子前，低头看锅里的汤，闻闻蒸汽，然后从炉子上方的橱柜里拿出这种或那种调料来平衡味道。他从不品尝汤，因为他仅凭气味就知道它到底需要什么，而且他总是对的。现在他时不时地走进厨房，做一道即兴的泡菜，或者对我准备的东西做最后的点睛之笔，但汤通常都没问题了。

所以，说了这么多关于典座的历史和角色，我将要谈谈所有这些与你究竟有什么关系。

过一会儿，我们将下到厨房，一起为我们的晚餐做一些食物准备工作。当我们这样做时，我们将从头开始。

我们将首先面对立在窗台上架子上的韦驮天尊天神棚。佛坛，就像法堂里的那个一样，是一个觉醒的平台。它为我们升起一个关于觉醒的宣言，以便我们能够认识并回应它。神棚是为神明准备的平台。什么是神 (kami)？词根“ka”指的是火；“mi”指的是水。所以“Kami”指的是火与水的相遇，对立面的共存，一种不太可能却生动的情境。这是谈论“所是”之生动性的一种方式。韦驮天是传统上与厨房和寺院物资相关的神明。我将带领大家念诵韦驮天尊天的真言，如下：

On Ida Teta Moka Teta So Wa Ka

然后，我们将拍手两次，希望能够整齐划一。拍手的原因是神明与神道教有关，传统上拍手两次以召唤神明。这是一种在引起韦驮天尊天注意的同时，也召唤我们自己注意力的方式。

然后我们将开始讨论如何准备我们的工作空间。这是你可以在家应用的事情。要清晰地工作，你需要一个清晰的工作空间。把你手头任务无关的任何东西都从你的直接工作区域清除掉。在大念寺，我们总是从摆好切菜板、刀具、围裙、一个装废料的碗和一块干净的湿布开始，以保持台面和工具的清

洁。无论你是为一个人做饭，还是为 30 或 300 人做饭，都从设置好你的工作空间开始。这是第一阶段。

第二阶段是取来你将要使用的食材。但不要用一大堆食材把你的工作空间弄得乱七八糟。把它们放在一边。

有一个法国烹饪术语我们很常用，因为它准确地描述了为了做好菜我们需要做的所有初步准备——*Mise en place*。字面翻译就是“一切就位”。它包括设置好带工具的工作区域，收齐食材，以及在开始烹饪前切好各种食材。

所以第三阶段是切食材。根据你做什么菜，你可以提前把所有东西都切好，或者边切食材边开始烹饪，同时继续切其他食材，根据它们需要不同的烹饪时间而按需加入。无论你用哪种方式，你的工作空间都应该保持整洁有序。用完的东西就收起来。要不时停下来，从你的工作区域退后一步，看看东西是怎么摆放的。如果你的工作区域变得混乱，那是你自己散乱思绪的体现。所以利用注意到这一点来重新启动你的修行，并随时清理你身后的东西。

关于切食材——有时学生认为正念地工作意味着放慢速度。这不是真的。事实上，如果你真正地正念，你可以比通常情况下工作得快得多。让我们以用削皮器削胡萝卜为例。要彻底、完整地完成那一个任务并不需要很多时间。但如果我们为了同时削胡萝卜和保持正念而变得笨拙和沉重，那可能会花很长很长的时间。当我们以那种方式处理一项任务时，那有点像在看一个我们自己削胡萝卜的录像带。其中有一种自我意识，把一切都拖慢了。与其那样做，不如思考你一只手里的工具，另一只手里的胡萝卜。感受呼吸，感受身体，感受双手；打开周边视觉，就让削皮器去削胡萝卜。别挡道。身心知道如何做这个简单的任务。它不需要任何人来监督。

在家里计划自己的膳食时，你首先需要看看你手头已有什么，并思考一下你将如何用完新鲜食材以及可能需要购买什么。在你的厨房墙上装一块白板会很有帮助，就像我们在大念寺做的那样。当我们某种食材快用完或扔掉一个空容器时，我们会把它写在白板上，而不是把它交给善变的记忆。

决定你将采用的烹饪风格——无论是西式、西南式、日式、中式、东南亚式、印度式、中东式或其他风格。然后计划你膳食的蛋白质补充，其次是碳

水化合物。我所说的碳水化合物包括淀粉类如土豆或南瓜和谷物，以及你将使用的任何蔬菜。所有这些都是碳水化合物。如果你准备素食餐，你应该熟悉豆腐、面筋、坚果、种子和乳制品等食物中的蛋白质含量。其中一些的蛋白质比大多数人想象的要少得多，最好与其他食物结合食用以提高菜肴中的蛋白质含量。

有各种各样的食物可以为素食菜肴提供蛋白质，或者可以与其他食材结合以提高蛋白质补充。如果你只吃棉豆腐或老豆腐，试试嫩豆腐。如果你去社区里的一些亚洲商店逛逛，你可能会找到三角形或方形的炸豆腐或油豆腐，炸豆腐泡；切成丝状模仿面条的豆腐；用腐竹或豆浆皮制成的产品。中国商店也出售高蛋白的罐装面筋，只需要调味即可。荞麦面本身就提供完整的蛋白质。

将谷物与坚果或种子、豆类或豆科植物结合将创造一个完整的蛋白质。如果你花一点时间计划你的膳食，就很容易确保你的饮食中包含足够量的蛋白质。而且，请偶尔花时间逛逛你所在地区的中式、韩式、越式、阿拉伯式、以色列式、意式等商店——仅举几例——它们出售你可能从未听说过但会发现绝对美妙的食材。

尽可能地使你的饮食多样化。如果你只吃三种蔬菜，那就让它变成四种、十种或三百种。以下是在大念寺使用的一些水果和蔬菜：

红青甜椒、古巴辣椒和波布拉诺辣椒；羽衣甘蓝、西洋菜、红绿瑞士甜菜、菠菜、小西兰花、意大利菜心、西兰花、芦笋、绿甘蓝、皱叶甘蓝、大白菜、红甘蓝、菊苣；冬南瓜、橡果南瓜、日本南瓜，偶尔有茄子和西葫芦；李子番茄、藤熟番茄、英式黄瓜、日式黄瓜、中东黄瓜、柯比黄瓜；中国长豆、蜡豆、豌豆；大芥菜、绍菜、油菜、上海白菜、蕹菜、茼蒿、豌豆苗、小白菜、豆芽；芹菜根也叫块根芹、中国芹菜、西芹、茴香、韭葱、青葱、大蒜、青葱头、白洋葱、红洋葱、西班牙洋葱、维达利亚洋葱；花菇、香菇、草菇、奶油蘑菇、龙虾蘑菇、羊肚菌、鸡油菌、牛肝菌、纽扣蘑菇、吉普赛蘑菇、蜜环菌、仙环蘑菇、舞茸也叫松茸；白萝卜、青萝卜、豆薯、苣荬菜、甜菜和甜菜叶；罗马生菜、波士顿生菜、红叶生菜、绿叶生菜、菊苣和苦白菜。红薯、白土豆、红土豆、育空黄金土豆。瑞典芜菁、芜菁、欧洲

防风草、辣根、胡萝卜，偶尔有花椰菜；安乔辣椒、墨西哥辣椒、奇波雷辣椒、阿吉辣椒、泰国鸟眼椒、奇瓦克黑椒；青柠和柠檬，各种橄榄，朝鲜蓟心，棕榈心。

我可以为豆类、谷物、坚果和种子、香料和调味料、奶酪、香草、面包以及数十种形状的意大利面列出类似的清单。也许下次吧。

我们如此幸运，能接触到如此美妙的各种食物，为我们提供了几乎无限的选择。当你去超市时，修行。感受脚步，感受你手握塑料篮或推购物车的手。感受身体，向听觉敞开；打开你的周边视觉。当你的周边视觉打开时，你更有可能在一堆大约 500 个番茄中找到那个近乎完美的；你会注意到藏在货架上你可能走了很多年都路过的食材。如果你想买得好，你需要你的感觉、视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉尽可能地开放。无论你是在买一个番茄还是在网站上看到某个东西做决定，这都无关紧要。如果你不修行，你会倾向于默认于习惯。如果你在修行，你会做出更明智的决定，并更愿意去探索。

我们可以从任何地方、任何事物开始，利用我们所做的任务来拓宽和深化我们的修行。回到前面引用的道元禅师的话：

修习坐禅和学习道是发起求道之心。发起求道之心与坐禅既非相同也非不同，而坐禅与发起求道之心既非相同也非不同；它们既非二事或三事，也非不同。你应该以这种方式学习一切。

所以现在，坐在这里面壁，在你的正式坐禅修行中发起求道之心。不要浪费时间看关于你认为你的生活是什么的内在家庭电影。尝试一些新的东西。关注你的生活本来的样子，首先通过向身体的感觉、颜色、形状和声音敞开你的注意力。围绕着出现的思想和感觉敞开，以修行与此刻的当下经验对齐。正是通过修习这个，你才能学会在做你所做的一切其他事情时应用教法。如果你连在坐蒲上半小时都不能不完全迷失于思绪，你又如何能做一顿饭或做任何其他事而不迷失于思绪呢？围绕着出现的思想和感觉敞开，不是为了试图摆脱它们，而是为了给予它们情境。如果我们只选择对我们来说最习惯的东西，那些我们已经全都知道却一遍又一遍地重复的同样思想、感觉和故事情节的陈腐，这有点像坐在一张摆满美妙盛宴的宴会桌前。但我们非但不参与，甚至连头都不抬。我们坐着，紧抓着一个装满三天前通心粉和奶酪的塑

料特百惠容器，用塑料叉子挑着吃。抬起头来，打开你的视野。在这一刻修行。

最后，我要感谢 Anzan Hoshin 老师多年来给予我的训练，感谢他在规划这次法会中的指导，以及他翻译的道元禅师的《典座教训》和《赴粥饭法》，其书名为《烹饪禅》。

祝你们有个愉快的上午。稍后在独参和厨房见。

选择

作者：尊者仁明莲华老师

大念寺，2007 年 4 月 28 日

在独参时，我经常被问及关于选择的问题。学生有时会问及感情问题、工作问题、金钱问题，以及其他各种各样的问题。我提供一些实际的建议，但我知道这并非他们问题的答案。事实是，你刚为一个问题找到解决方案，另一个问题就接踵而至。这种情况会一直持续，直到你开始明白，只要你活得漫无目的，麻烦就会不断。很多时候，当学生们讨论他们的问题时，他们已经在某种程度上认识到自己需要做什么，他们实质上问我的是：“我如何能越过这个障碍……而又什么都不改变呢？”这就像在路中间砌一堵砖墙，然后抱怨它挡路一样。

事实的真相是，我们确实有选择。我们在人际关系中、在工作中、在我们所做的每一件事中，都有选择。更重要的是，在每一个当下，我们可以选择向实相敞开，或通过收缩注意力而自我封闭。但将自己与实相隔绝真的能算是一种选择吗？正如 Anzan Hoshin 老师常说的：“唯有选择敞开才是选择。任何其他的都只是强迫性的习气。”

当我们以某种方式行事，这会为同样行为的再次发生创造倾向。如果你无视水槽里的脏碗，那么第二次、第三次这样做就会变得更容易，如果你继续这样下去，无视满水槽的脏碗就成了习惯。这对你来说变得“正常”。但习惯化并不仅限于无视碗碟之类的事情。在我们醒着的整个时间里，那种沉湎于

关于我们自己、关于他人、关于世界的无尽故事情节和状态之中的倾向，也是习惯性的。如果我们滋长一种问题感，一种悲伤、怨恨或孤独的情感基调，或任何当天的主打情绪，我们每一次沉湎其中，都在加深它，注意力也会不断地转向它。更糟的是，我们对自身状态的反应，那些我们用来试图逃避或哄骗自己脱离不悦状态的“方法”，或是我们用来抓住或延长喜爱状态的“方法”，只会加深我们的习惯。由于人们倾向于如此对待自己，他们彼此之间建立的关系，往往是基于相互的默契——默许并滋长他们喜欢的状态，或依赖对方来打断或分散他们对不悦状态的注意力。这看似舒适方便，但它不过成了一种逃避为自己承担责任的方式。

正是这些倾向的不断上演，构成了我们所谓的“人格”。Anzan Hoshin 老师将“业”（karma）一词翻译为遵循“倾向的势头”，或者我们可以说是“遵循习气”。可以说，这些习惯构成了我们人格的“默认设置”。这些“默认”设置，正是《四弘誓愿》中提到的“无尽烦恼”，它们源于因无视实相而产生的执取与逃避。注意力被扭曲和收缩，成了一团纷乱的思想和情感，这些思想情感使我们分心和困惑，而当这种情况发生时，我们相信这种纷乱是做出选择过程中的一个内在部分。我们没有意识到的是，所有这些关于问题的纷乱思绪和情感，与澄清任何事情都毫无关系，事实上，它们会损害我们理智思考的能力。默认于习惯并非做出选择；它只是在遵循习气。

对我们来说，要分辨做出选择和遵循习气之间的区别可能非常困难，尽管这种区别显然非常重要。我们之所以觉得难以分辨，是因为我们相信决定是在思想和情感的层面上做出的，而实际上，做出选择发生在构成感知和认知的“心识刹那”的过程中。这个过程非常简单。如果我们允许它简单的话。但我们越是用习惯性的纷乱思绪和情感来塞满经验的空间，这个过程就变得越复杂。

当人们需要对某事做出决定时，他们倾向于认为必须真的、真的去思考这件事。理智的思考与仅仅对一个决定持有大量想法或情感基调之间，有非常大的区别。拥有大量想法或情感基调并非清晰的思考，它只是拥有大量想法而已。它只是在思想和情感基调中翻腾。理智的思考，并不需要将自己从身体的感觉、从颜色、形状和声音中抽离出来。你没有理由不能在思考某事的同

时，去感受身心的感觉，并向你及万物实际所处的情境敞开。事实上，如果你没有感受身体，你的思考就已经偏颇了，因为你遗漏了你之所是的大部分。注意力聚集在头部区域，你就迷失在思想中。这不是理智的思考。

身心做着你以为是“你”在做的一切事情。无论你是在走路、说话、坐禅、在电脑上工作，还是终于清洗那满水槽的脏碗，做这些事的都不是“你”，而是手、眼、整个身心以及执行任务所需的心理要素。当你迷失于思想，在情感基调中漂浮不定时，你已经忘记了你经验中最真实的一切——你就在此时此地，而思考正是在此时此地的情境下发生的。当你这样时，又怎么可能把事情想清楚呢？

做出选择是一件非常、非常简单的事情，并且发生得非常迅速——比一滴雨水打到你头顶而你说出“哦，下雨了”所需的时间还要短。在选择的瞬间之前和之后，你可以通过带入各种思绪和情感基调来把事情搞得非常、非常复杂，你似乎可以把一切都搅浑，或将注意力分裂成看似无尽的诠释，但选择本身是非常快的。

以坐禅这么简单的事为例。到了该坐禅的时间，你知道这一点。但你开始对自己说，你真的多么不想这么做，这有多么复杂和困难。坐禅的决定早已做出，现在是时候去做了。你知道这一点。但你非但没有简单地去执行你已知为真的事，反而通过对对自己说这有多困难来掩盖你已经知道的事实。如果你能暂时停止对自己说这有多困难，而只是专注于你如其所是的经验，你就能超越这个状态。把一只脚放在另一只脚前面，走到坐蒲那里，困难吗？不。坐下困难吗？不。坐直30分钟困难吗？不。那么，什么困难呢？只是那个说着“困难，困难”的状态。与其听信一个状态，难道关注你如其所是的经验不是更明智吗？是的，但是无视你已知为真的事更容易。而无视是一个老习惯了，不是吗？

如果你在做决定的过程中，不向整个身心的内在智慧敞开，你的决定就会偏颇，因为它们除了你的思想和情感之外，毫无根基。这就是为什么人们在做他们说过会做的事情，或坚持做任何事情时，会遇到如此大的困难。正是那种无视，使你能够坦然走过满是碗碟的水槽，以及无数其他你知道应该处理却没处理的任务和责任。这就是为什么你拖延，为什么你半途而废，为什么

你的生活看起来充满那么多问题。你下的决心，却很少（如果说有的话）能贯彻到底。你还许下不可能的诺言，比如“我愿娶/嫁你为我妻/夫，从今日起，相守相持，无论好坏，贫富，疾病或健康，都爱你，珍惜你；从今日起，直到死亡将我们分离”。当你能被一个关于坐禅 30 分钟的状态彻底蒙骗，忘记这是你承诺要做的事情时，你又如何能真正履行一个誓言，去爱一个人直到你死去呢？

在大念寺，我们非常强调做出选择。初学者被要求做出选择，每周在同一天、同一时间坐禅 30 分钟，除非他们能证明自己正在这样做，否则不能申请成为我们传承的学生。你可以拥有全世界的抱负，可以读遍所有关于佛教的书，但如果你不能坚持做出坐禅的选择，那一切都毫无意义。初学者在修习禅宗时最先发现的事情之一是，每次坐禅都必须做出一个刻意的选择。虽然每周 30 分钟比大多数人每天喝杯咖啡时完全沉思走神的时间还要少，但对一个学习修行的人来说，坚持这个承诺似乎非常困难，这是因为按照计划修行意味着不追随习气的势头，而是选择有意识地去坐禅。给老师写申请信需要做出选择。每周来寺院参加共修需要做出选择。在做所有这些事情的过程中，会变得很清楚，做某事与思考做某事是非常不同的。

一个准学生如果希望申请成为普通学生，必须选择每天坐禅，并在申请前维持这种日常努力两到三个月。他们每天都必须更新自己作为学生的意图，并做出选择去坐禅，无论他们是否想坐。这非常重要，因为感觉时刻在变，如果你只在想坐的时候才坐，你很大程度上仍是在遵循习气。当人们承诺每天坐禅时，他们能更细致地看到自己所经历的各种状态，并每天做出选择，围绕这些状态而敞开。对于作为见习正式学生、正式学生，以及那些最终接受僧侣训练的人来说，也是如此。

所有不同类别的注册身份，其结构之所以如此，是因为它们都关乎学习选择敞开，而不是追随习惯和倾向。只有当我们能更好地区分做出选择和遵循习气时，我们才能真正开始将我们的修行与我们所认为的“生活”的其余部分融为一体。在此之前，人们倾向于将自己的修行视为一回事，而将自己的“生活”视为另一回事。

僧侣训练，如同所有修行一样，关乎学习到，围绕着自我形象如何限制经验而选择敞开，是永远可能的。但作为一名僧侣的训练与作为一名在家学生的训练是有区别的。区别在于，僧侣训练要求一个人做出选择，不仅是每周一次或每天一次，而是持续不断地向“敞开”本身敞开。

老师在 1989 年发表的一封关于僧侣训练的公开信《超越边界的生活》中说：

呼啸于大地的风，无家可归地在天空中穿行。无处可住，无处可停，它们只是天空在其自身之内的移动。我们的生命在天地之间生起，毫不停歇地运动着：吸气，呼气，看，听，吃，睡，出生，生育，死亡。活在每一个人之中的生命是同一个生命。它活在你之中。它作为颜色、声音、思想和感觉而活着。它作为心跳和临终的喉鸣而活着。这个生命作为我们每一个人而生而死，但生命本身不会死；它只是活着。它作为身体和心智，树木和石头，行星和恒星与空间而活着，它作为大地和天空而活着。那个活在你之中，搏动你心脏，思考你思想，生下你又将埋葬你的生命，并非你的生命。它只是生命，而你、我以及所有众生，都只是生命在其自身之内的移动。

当我们对自己假装这是我们的生命时，我们便对我们于其中生起和移动的无垠广阔视而不见。当我们把自己与这份浩瀚分离开来，我们便陷入孤独、愤怒、恐惧、自怜以及我们为假装自己不必为自己负责、不必作为这份浩瀚而活所上演的全套挣扎与痛苦的模式中。为了逃避学习和显现作为真正人类的尊严，我们感到渺小，并被这份浩瀚所威胁。我们看着彼此，却只看到自己，只看到我们自己的影像和投射，将这份浩瀚隔绝成领土和策略（尽管这就像试图给风打结一样毫无意义）。我们试图蹲下，试图将自己埋葬在思想、评论、关系、恐惧和渴望的重压之下，希望这份稠密能使自我形象成为一个事实，而非它本来的光影幻术。我们试图用开放的空间建造一个家并住在那里，试图将任何可能召唤我们走出习惯、倾向和制约的重压之外的东西拒之门外。

出家得度意味着以身、息、语、意承诺，走出我们自己的领地，进入一个超越边界、没有限制的生活。它是从自我形象的碾压重负下走出来，发现我们自己即是生命本身的浩瀚。

无家可归的生活是传统上用来描述僧侣训练的术语，但实际上，无论我们是僧侣还是在家人，我们都是无家可归的。生命向我们周围所有方向延伸。我们居住的房子永远不可能成为一个家。虽然我们可能住在这栋房子里，但这栋房子生起于生命本身不息的运作之中，这生命正以墙壁、窗户和地板的形式向我们展示它自己。

在家人和僧侣的区别，不在于一个能了悟这份浩瀚而另一个不能。关键点，那考验的锋刃在于，僧侣让自己别无选择，唯有修行、认知和展现这份浩瀚，并且也承诺帮助他人这样做，哪怕仅仅是通过他们承诺的那个无可回避的事实——那承诺通过他们的僧袍、袈裟、步态和举止，在他们的每一个瞬间向自己和他人展现出来。而在家修行人虽然可以致力于他们的修行、教法和老师，但这份奉献是与家庭和事业所涉及的承诺和关系在不断变化的平衡中被权衡的。僧侣的承诺和关系是面向修行者的僧伽，而所有众生都是他们的家人。

誓愿是持续的。感觉和思想来来去去，但无论感觉如何，那要证悟大道、度尽众生的誓愿是恒常不变的。这就是发菩提心，佛陀之心，我们誓愿永不退转。禅宗僧侣的生活，就是体现四弘誓愿：

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。

有时学生会想，我们如何能发愿做如此深远和宏大的事情。但实际上，问题首先在于，我们如何能变得有能力去真正地发愿。

要变得有能力发愿，我们必须先变得有能力做出选择。当到了你该在家或来寺院坐禅的时候，你常常不想努力这个事实，并不意味着你不能努力。那升起的抗拒，那升起的无趣，那些关于你宁愿做别的事情的想法——所有这些都是你需要用来修行的东西。在每一个当下，你都可以选择向实相敞开。用你的手指、你的膝盖、你的前额、你的手肘，用颜色、声音以及作为此刻而生起的一切来选择。用实相来选择实相，那如其所是的、你自身经验的实相。唯有正念的修行才是真正地选择。任何其他的都是妄想和习气。

当你选择实相时，它可能会让你惊讶。当你选择实相时，它并非你所期望的，因为它并非基于你的期望。

祝你有个愉快的上午。

圆圈

作者：尊者仁明莲华老师

大念寺，1997年11月23日

我花了很多时间坐在这个叫做坐蒲的圆形垫子上，观察我的思想和情感，观察自己原地打转，哪儿也去不了——名副其实。

Anzan Hoshin 禅师经常对我们说：“坐直，注意。”这话我们以前听过。我们的父母曾说：“坐直，注意。”我们也对自己的孩子说：“坐直，注意。”还有一个我们都听过的说法是：“善有善报，恶有恶报。”(What goes around comes around.)

坐在坐蒲上，是一种邀请，邀请我们坐在开放的空间里，警觉、专注。我们坐在这里，感受着呼吸的运动，感受着身体，敞开着感官。我们一次又一次地坐在这里，只是迷失在思想中，一次又一次地重新开始，一次又一次地回到这一个呼吸，这一个当下。我们似乎总在回到一个圆圈的起点。但这真的是正在发生的事吗？思想和情感、烦躁、困惑的零星碎片、记忆的残片、策略，以及如果我们加把劲、努力修行……的希望，还有昏沉睡去的挫败感。

我们花了大量时间，将支离破碎的思想和情感的末端连接成一个个圆圈，好让我们自己成为中心，形成一种被拼接和分割的、关于我们处境如何的理解。我们似乎总是在开始，从圆圈上的某个不同点切入。当我们开始坐禅时，有那么几分钟，我们对自己要坐直、要注意实际发生之事的意图可能非常清晰。然后一个念头升起，一个感觉升起，我们就随之而去，一圈又一圈地打转。

我找到了这则1997年11月25日的新闻剪报。标题是《“小能人”飞机的悲伤结局》。它写道：

“调查人员尚未确定，一架老式飞机周日是如何在飞行员出舱手摇螺旋桨时自行起飞的。它在俄亥俄州上空飞行了一个多小时，然后耗尽燃料，坠毁在一片田野里。”

有点像那架“小能人”飞机，在无人操控的情况下，我们盘旋着，哪儿也去不了，直到那个状态耗尽。

但在这里，这个比喻崩塌了，因为没有飞机，没有飞行员，也没有围绕任何东西盘旋。当我们坐在这圆垫上，在一个绝对没有任何事情发生的房间里，所有这些表面的活动，那些思想和情感、记忆、联想的旋转和盘旋，都不过是我们的自身注意力的运动。所有这一切都是捏造的。所有这一切都是幻象。我们周围没有圆圈，只有开放的空间。

在这个我们认为发生之事其实并未发生的开放空间里，却有大量的事情正在发生。我们的生命正在发生。生起和消逝，来来去去，颜色、形状、声音，思想和情感也是如此。但它们只是来来去去。

老师在《狂野时光》中提醒我们，当此刻来临时，它并非从任何地方来；当它去时，它也并非去往任何地方。只有浩瀚的活动，而无任何作为者。

如果我们不创造一个圆圈，就没有什么东西可以让我们成为其中心。如果我们不相信那个“自我”的感觉真的是一个“自我”，那么就不会有那个通过以有限的视角（该视角通过将“知”收窄为“能知者”之感而产生）来衡量一切、从而包容经验的圆圈。

佛法，即觉醒意识的教法，始于专注。当我们开始专注时，我们开始注意到我们是如何专注的，注意到我们倾向于是多么的善变、不真诚、笨拙和过分认真。与我们的挣扎感作斗争，导致我们追着自己打转。即使在我们静坐于禅中时也是如此。

这被称为“轮回”：有为流转的经验回路。

然而，当我们在这圆垫上坐直时，我们得到了另一种视角。我们可以看到，在我们所有被制约的反应和笨拙之外，颜色、形状、声音和感觉都好好的。

我们认识到，正是我们对“自我”之感以及一个围绕“自我”而排列的物化世界的执着，才是我们烦恼和痛苦的根源。

这被称为“苦”。

当我们坐直时，我们获得了一个通常无法获得的有利视角。也许它只是一瞥，一个瞬间即逝的洞见。然后我们发现自己一次又一次地回到那些导致我们痛苦的各种事情上。并且对这些策略如此深信不疑，以至于我们甚至不认为痛苦是痛苦。

但如果我们将一次又一次地回到坐蒲上，那么这些瞥见也会一次又一次地出现。随着它们一次又一次地出现，我们就越来越难以把永平道元禅师在《现成公案》中所说的“我们小小的关注圈”看得那么认真。

我们开始能够从不止一个视角看问题。坐在这圆圈上，观察着我们的圆圈，为它们而痴迷，看着它们瓦解，我们开始看得清晰。

它们没有任何坚实的东西，没有任何实质的东西，因为它们只是我们自身注意力的运动。我们开始看透这些圆圈的墙壁，即使在它们形成之时。

随着我们越来越频繁地向这些理解的瞬间敞开，我们开始理解华严宗所说的“圆智”。这颗心，不再以“自我”为基点去衡量外在的客体，而是能同时圆融地含摄一切。

当那种从“自我”之感来参照一切的感觉，我们再也无法认真对待时，这就被称为“涅槃”，意思是“已寂灭”，就像火柴或蜡烛上的火焰被吹灭了一样。

虽然禅修看起来似乎是这样一回事：迷失在某种注意力的收缩中，然后它又从我们脚下瓦解，接着又从头开始，但这并非一个只是原地打转、哪儿也去不了的封闭圆圈。

在《直道》中，Anzan Hoshin 老师说：

直道是一个圆圈，因为为了回到觉性本身，为了回到我们出发的地方，我们必须穿过所有我们曾用以将自己与觉性本身、与经验本身分离开来的东西。

我们必须坐下来，观察我们习惯的模式，我们必须直面我们那些鄙俗的小故事，并开始意识到它们是多么的毫无意义。

所以当我说我们必须穿过所有我们曾用以将自己与觉性分离开来的东西时，我不是说我们必须为我们的罪过付出代价。我不是说我们必须为曾以那种方式分离自己而受苦。分离本身就是苦 (dukkha)。相反，我们必须只是与它同坐，我们必须开放地观察它。

谈论直道的另一种方式是，说它是一个螺旋。在我们修行的任何一点上，无论我们是刚开始修行，还是修行已成熟深厚，我们都在处理同样的东西（身、息、语、意），但却是从不同的角度来处理它们。

当然，实际上，直道不是一个圆圈，不是一个螺旋，它不是一个正方形，也不是一条线。它是一个点！但它是一个无意义的点。它是一个无维度的点。它是此刻的零点，在其中一切都同时来去。

现在，是时候在这些圆形的坐蒲上坐直，并专注了。

祝你有个愉快的上午。

内容与情境：超越自我关注的怪圈 作者：Ven. Jinmyo Renge sensei
Dainen-ji 寺，2012 年 8 月 25 日

很多年前，当我在我们之前的寺院 Zazen-ji 被任命为典座 (tenzo)，也就是主厨的时候，我还是一个沙弥。我非常感激能有这个机会，通过为修行者们准备膳食来护持僧团的修行，并同时深化我自己的修行。我了解这个修行岗位的一些情境，但对此也有些顾虑，我向老师 (Roshi) 提出了这些顾虑。我深入探究了一些内容，捞起了我自认为是珍宝的东西：我过去在一家素食餐厅当过厨师的记忆，在其他我曾加入的组织里为大群人做饭的记忆，为家人做饭的记忆，作为“厨房里的女人”的记忆——所有这些都浮现出来。在我年轻的时候，女性最终往往还是要做饭和洗衣服。而实际上，从那时起，文化在这方面并没有太大改变。所以我把我的顾虑带给了老师，他耐

心地听我描述我的担忧。所有这一切归根结底就是：“但我想修行并觉醒。我不想把所有时间都花在当‘厨房里的女人’上。会是这样吗？”

老师笑着说：“你可能是在切洋葱，但你不会‘在厨房里’。”

大约 21 年后，你有时会看到我站在厨房里切洋葱。但这只是事情的部分景象。真实发生的是，我正站在厨房里，在万法全域的中央，切着一个洋葱。而当我望过去，老师也常常站在那里，切着一个洋葱。事实上，昨天晚上他就在切洋葱，为你们晚餐要喝的野菌汤做准备。

我告诉你们这个故事，是为了说明内容与情境之间的区别。内容是我的故事情节、我的恐惧、我的自我形象以及别人可能如何看待我。简而言之，就是我自我关注的怪圈。而情境过去是、现在也是，这种“shoho-no-shu”，这种实证的修行，这种对一切发生于其中的空间的持续探问与敞开。

当学生们听到“向情境敞开”这个短语时，他们通常会认为它是一个东西，有点像一个地方或一种非常明确的心态。但我们所指的情境，并非由任何单一事物所定义。它不是一个地方，不是某种特定的空间，也不是一种心态。它不是可以被想象或思考的东西。它是无限变化的细节的来来去去，向着十方敞开。它没有边缘或边界，因为它是你全部的体验，并且是“体验之为体验的本性”本身。甚至这些也仅仅是在各种情境中生起的内容，而所有这些情境又都只在“体验”这个终极情境中的内容。甚至“如是”也仅仅是觉性 (Awareness) 自身光明的焕发与闪耀。

在此提醒各位，当听到‘觉性自身的光明’这类短语时，要明白这并非在描述某种‘神’。如果你们想到了那个，请认识到那只是你们自己添加到所说内容里的更多内容而已，请将注意力敞开，越过它，这样你们才能真正听到我在说什么。我谈论的是每一种体验的真实性，而不是某种像超级大我 (Super Self) 一样引导体验的东西。神或更高真实性的想法，只是因注意力的收缩和割裂而导致的体验碎裂化的又一个症状。佛法是治疗这种疾病的良药，而不是为症状辩护的另一种方式。

一个症状是倾向于将正念和内观的修行，看作是与个人生活不同或分离的东西。在你的生活中，似乎可以有那么多的情境，那么多的变化中的优先事

项。重要的东西似乎一直在变，而你是谁，你在任何特定时刻作为我 (self) 的自我感，也随着对你重要的东西而改变。因此，体验似乎被分割成一系列自我及其互动：工作的自我、家庭的自我、我和朋友们在一起的自我、禅修学生的自我，等等等等。所有这些自我似乎都有不同的议程，彼此之间显然没什么关系。但这只是光影的把戏，一种障眼法。使其看起来如此的是自我形象。在这里我花点时间提醒你，自我形象不是某种实体，比如你的邪恶双胞胎。它是一个收缩的过程。

当你释放收缩时，你就在向情境敞开。要向情境敞开，你需要释放收缩。这其实非常简单。无论你在哪里，无论你在任何时刻做什么，你都可以选择向敞开而敞开。如果你不做出那个选择，你就不是在选择。你是在追随习气的惯性。

无论你在哪里，无论你在任何时刻做什么，身心都在场。而身心存在于一个更广阔的情境中——你所在房间的空间，或者你正行走的街道——你的四周都是开放的空间，不是一个“神秘的”或“灵性的”空间，而是可以被身体看到和感觉到的空间。如果你没有感觉到身体，或者没有向看与听敞开，你在做什么？大多数时候你会发现，你正在追随所有与你自我关注的怪圈相关的想法和感受。

正如道元禅师 (Eihei Dogen zenji) 在由 Joshu Dainen 老师和 Anzan Hoshin 老师翻译的《我们生命的提问》(即《现成公案》) 中所说：

航行于汪洋，不见陆地，环顾四方，所见唯有浑圆的海洋。实际上，海洋并非圆形或方形，它具有万千特质，如宫殿，如饰物。它仅仅在我们短暂一瞥所及的范围内，看起来是圆的。当以此方式看待万法。

生命本身即是觉悟本身，并有诸多面向，但你只能看到你当前对修行的理解所允许的。要欣赏万法，需明白海洋与山脉看似圆形或方形，但仍有细节待观，且十方皆有完整的世界体系。

你眼前的关注圈无足轻重。真实就在你脚下、在一滴水中显现自身。

当你坐禅 (zazen) 时，现在不是去琢磨你所谓的“你的生活”的那些怪癖的时候。不是去评估或比较自己，制定计划，思考你有时遇到的情况，解决

争论，做出决定，甚至思考你的禅修的时候。这是应该花在向情境敞开，而非内容上的时间。不是“你的”情境，而是“那个”情境。这始于修习姿势，感受身心的感觉，并尽可能地、尽可能持续地在整个坐禅过程中向感官领域敞开。这只有半个小时，所以要真正利用好这段时间。

如果关于内容的心念生起，不要把那句话说完。如果感受生起，不要将注意力引向它们，而是去感受坐着的身心的感觉。尽可能充分地运用并修习这些形式，因为它们为我们提供了一个正念的情境或环境。或者说，如果你能充分地修习它们，而不仅仅是把它们当作在寺院时必须做的事情，它们就能起到这个作用。我们有身体和呼吸来帮助我们，并向我们展示心的状态。

通过释放念头来超越它。你不必完成那个句子。你不必试图抹去你所想的。你不必试图停止思考。只是放开，然后敞开。然后，伴随着这一呼一吸，这一刻，这个身心，进一步地敞开。

你不会通过反复咀嚼故事情节，通过洗牌你的想法和感受，希望能找到红心皇后或黑桃 A，那张能赢得游戏的牌——无论你认为游戏是什么——来学到任何新东西。你只是在欺骗自己，浪费了你本可以用来修行和觉醒的时间。认识和理解那作为体验而生起的“知”之呈现的能力，无法通过想法和感受来开启。它是那始终存在于每一个声音、每一个景象、每一种感觉之中的教法。

你试图弄清楚过去，但你只是在此处，在当下，思考着过去。你试图弄清楚未来，但你只是在此处，在当下，思考着未来。你的想法似乎创造了一种运动感，某种事情在发生的感觉，但你根本哪儿也没去，也什么都没发生。你“沉思入迷”，但你并没有迷失。你就坐在这里。看到墙了吗？感觉到你在定印中的手了吗？将注意力释放到色彩、形状、声音和感觉中。你之为何物、你之是谁，超越了困惑、清晰、妄想和觉悟。你之是谁是全然不可得的，要证得它，你所要做的就是释放你所相信为真的一切，释放你所有的理解以及误解。

所有的内容和所有的情境，都在“觉性自身”的情境中生起。正如老师常说：“如果它是关闭的，就绕着它敞开。”这意味着利用每一个认识到注意力收缩的瞬间，向一个更广阔的情境敞开。但即使是那个更广阔的情境，

也正生起于一个更广阔的情境之中，所以他又说：“如果它是敞开的，就进一步敞开。”

收缩的机关 作者：Ven. Jinmyo Renge sensei Dainen-ji 寺，2009年6月13日

咔嚓。

一个词，齿轮已经开始转动。“‘咔嚓’是什么意思？她在说什么？”

嗯，我说的就是这个。

一个火花，五蕴的引擎就被启动了。色——那是什么？一个东西。一个齿轮转动，咬合了一个链轮——基本的反应性。“那声音有威胁吗？我能从中得到什么吗？我能直接忽略它吗？”一个飞轮开始旋转——符号化。“我有什么样的文件可以匹配它？”惯性模式——“嗯，有点像引擎的声音。”识——“哦，是老师在讲机械之类的东西。”

当收缩的机关启动时，你可以就让它耗尽动量，慢下来然后停止，但一旦它被启动，倾向就是去纠结于它所有运动部件看似如何契合在一起。正是那种运动感和它的坚固性，产生了定位感，而定位感又产生了越来越多的复杂性。被贪、嗔、痴这三毒所润滑，自我形象将当下体验的开放场域碾压成齿轮，齿轮的噪音和运动创造出越来越强烈的“自我”与“他者”、“此”与“彼”的感觉。关于“那”个人以及“我”说了什么或做了什么，或者他们说了什么或做了什么，以及那如何导致了这件事或那件事的故事情节——当前的困惑、琐碎的抱怨、策略和故事情节，全都是相互咬合转动的齿轮、嵌齿和链轮。而在其中心，某个“人”相信自己就是引擎，隐藏在那些嵌齿、轮子、齿轮和线缆之中。

【用棘轮制造的齿轮转动声】

在“四十八轻戒”系列开示“行无为法第三部”中的提倡“不动摇”里，Ven. Anzan Hoshin 老师对房间里的僧侣们这样说：

在每一刻，你都可以警觉地安住于平衡点，并在此刻的色彩、形状、声音和感觉的枢纽点上用功，而不动摇。你知道你的故事只是故事。你知道那朝向此物或远离彼物的注意力姿态，都只是你已经看过无数次崩坏的旧机制。现在，僧侣们，一些齿轮仍在旋转和咔嗒作响，一个活塞在抽搐，火花仍在飞溅，烟雾仍从各处升起。但你过去赖以横冲直撞的那个机关如今已经坏了。你一生都乘在其中，直到有一天你带着它坐上了坐蒲（zafu）。当我们警告过你坐蒲对自我形象的机制和阴谋具有腐蚀性时，你还是继续坐在上面。还记得仅仅五年、十年、二十年前，它曾是多么精良的机器吗？你曾多么认真地对待它，多么小心翼翼、带着骄傲、自我厌恶、恐惧、欲望、琐碎以及所有其他当收缩被你的擦拭所传播时它可能变成的东西来擦拭它？还记得它能跑多快，能带你进入那些你现在连一声喘息都发不出的状态有多远吗？好，现在看看它。就看看它。多破烂的一堆垃圾。所以现在你可能仍然坐在收缩的残垣断壁里。但迟早你会放弃它，走出来，进入那个旧机关一直所处的开放场域。

无论是坐禅时还是不坐禅时，你都看到自己一次又一次地掉入旧有收缩模式的齿轮中。即使是为了点最小的“问题”，以及构成那些“问题”并连接到其他更大或更小“问题”的“组件”——许多带有相容齿状突起的齿轮，它们相互咬合、抓紧并转动——轮子和嵌齿都开始转动。引擎的嗡嗡声变得如此响亮，以至于你认为那就是你的名字，那就是你的所是。即使当它开始减弱时，你还不断地回去，把它发动起来，把自己喂给它。

【用棘轮制造的齿轮转动声】

你没有去理解正在发生的是一个过程和一系列机制，没有让它们旋转、哐当作响而不成为它们，你反而成为了它们。当别人被收缩的轮子和嵌齿困住时，你没有保持清醒，没有专注于你正在做的事，你开始收缩，把场域碾压成齿轮，他们的收缩机关和你的交织缠绕在一起，你们相互旋转。

有时候在打坐，但并非真的打坐时，似乎你可以收缩而不让自己成为那个收缩。就像你可以驾驶蒸汽机车，但不知何故却并不真的在里面。你可能“大概知道”传播一个状态不是个好主意，但你还是开始这么做，以为你可以把它“控制”住。这东西相当狡猾，因为那种理直气壮、自以为“对”的感觉

变得如此集中，以至于你可以欺骗自己，认为你与齿轮的碾磨是分开的。有时会有很多很多的齿轮，错综复杂地啮合在一起，都紧紧地旋转着，你的视角变得如此狭窄和集中，以至于你感到非常冷静，冷到冰点。如钢铁般。你以为你控制住了状态，但它其实就像一个盖子正在弯曲、即将爆炸的压力锅，而你注意到的只是从顶部喷出的一缕细细的蒸汽。其他时候，齿轮剧烈摇摆，相互摩擦，产生如此多的热量，把你的大脑都煮熟了。你无法清晰思考，不知道该做什么，变得困惑和无能。而所有这些碾磨和旋转似乎都发生在你的“内在”，或者说身心的空间内。

这个“空间”在哪里？它是什么？你的内在是否有一个隔间，你就在里面，所有这些机械部件都在其中移动？这个你似乎退缩进去的身心内部的“地方”，你转动手轮来启动和思考意义与解释，并试图弄清楚什么是“对”或“真实”的地方，是一个捏造的构筑物。你变得被捏造，因为自我形象本身就是一个瞬间接一个瞬间地制造自身的捏造物。只有当你倒转和内化注意力时，这才会发生。它似乎对你拥有其自身的真实性，因为它能够压缩、折叠、弯曲和扭曲“知”，形成无数的嵌齿和齿轮。但在所有这些扭曲中，也存在一种你正在“包容”它的错觉。然而你所做的只是在身体与心、真实性与现实之间制造了一个捏造的分离，正是那种分离感让你觉得所有这些事情都发生在你的“内在”，与你的“外在”是分开的。你把自己变成了一个疯狂的“容器”，而所有这一切都是疯狂。你变成了疯狂。

咔嚓。

当你看到引擎的初动，当第一个齿轮啮合，转子开始转动时，如果你修行，注意力可以足够强大到注意到它们，但不掉入其中，不成为它们。

正如我刚才读到的老师引言中所说：“所以现在你可能仍然坐在收缩的残垣断壁里。但迟早你会放弃它，走出来，进入那个旧机关一直所处的开放场域。”

不管怎样，收缩总是会瓦解。即使你什么都不做，它也会不断压缩，最终仅仅因为它-是无常的而衰败。你无需等待那个机关耗尽燃料、筋疲力尽才会发生这种事。如果你对修行有任何理解，你就不会等待。你总可以选择“makusa”，如道元禅师和老师所说。这意味着“行无为法”，或者通过在

齿轮的嗡鸣声周围全然敞开，并安住于体验整体的宽广与生动，来让自己变得自然、不造作。通过回到呼吸这个可以让你释放它的地方，通过向色彩、形状和声音敞开，来释放狭隘的注意力。你可以直接停下来。如果你正在说一句话的中间，认识到自己是个混蛋，你可以说“我现在就停下来。”你不必在引擎像失控的割草机一样在开放的知之领域里横冲直闯、自行运转不休时，还紧抓着它不放。就放手吧。向此刻的开放广阔敞开。

我告诉你们一件关于老师的事，这在我刚开始修行时对我非常震撼——他不会收缩。我的意思是，他真的不会收缩。他不做大多数人做的事。他不保留关于坏事的旧记忆。他不执着于别人做过的事的记忆，以便日后用作弹药。他不会为了翻看然后记起人们能有多疯狂而保存疯狂的电子邮件、信件或照片。他对大多数人觉得有趣味的琐碎废话毫无兴趣。他做提倡 (teisho) 时的样子就是他平时的样子。有时他脸上可能会有深思的表情，但与大多数人在看起来深思时其实正深陷于某个故事情节不同，老师通常会说一些像“你知道吗，我们可以用白萝卜做面条，然后用韩式辣酱来炖。”或者“图形用户界面正运行在 63 个可能终端中的第 7 号虚拟终端上。所以，与其说是你退出了图形用户，不如说是在命令行中利用它周围的空间。”

一个过程可以是流动的、有生命的，也可以是沉重的、笨拙的、僵化的。如果你注意到的是沉重的、笨拙的和僵化的，那是在非常清楚地告诉你一些事。它在告诉你，你应该立刻放下它，因为无论看起来发生了什么，你已经为了那种通过排斥其他一切而使万物契合的表面聪明，而放弃了智慧。让五蕴敞开，而不是堆积起来，它们就会变成五智。

什么是五智？嗯，你知道，那些细节现在不重要。重要的是生死大事，你如何生活。你可以尽情地思索智慧，但它装不进那个机关里。所以，现在就向外敞开，变得明智起来吧。不要在虚构的时间和空间里，在记忆、咆哮和期望中来回穿梭。就坐在这里，就在当下。

【齿轮快速转动的声音，然后变慢，最后“咔哒”一声，停止】

咀嚼 作者：Ven. Jinmyo Renge sensei Dainen-ji 寺，2008 年 6 月 14 日

嘎吱……嘎吱……嘎吱、嘎吱、嘎吱

当你坐着，凝视着墙壁，如果你有在修行，并且对自己诚实，你可以看到注意力在收窄，故事情节的阴影在形成。它们开始以一个念头的片段出现，也许是关于昨天发生的事，或者是你今天晚些时候可能要做的事，或者是你所担心的某件事。

嘎吱

虽然你知道应该修行，但你感到一种冲动，想更仔细地看看这个正在形成的故事情节。

嘎吱，嘎吱

你打算怎么办？你可以安住于呼吸、身体的感觉、看与听的广阔空间。但是……

嘎吱，嘎吱，嘎吱

现在你像啃骨头一样咀嚼着这个故事情节，而且你似乎觉得正从中得到些什么，所以你继续啃着它。但你从中得到了什么？

有时候，狗会找到一根骨头，然后一直啃，直到骨头碎裂。嘎吱，嘎吱，嘎吱。骨头的碎片会划破口腔的软组织，直到流血。嗯嗯。味道不错。尝起来像肉。

这和你所做的有什么不同？嗯，没有血，但你正在咀嚼你自己。构成故事情节的东西，那些图像、感受、内化的声音——它们是什么？它们是注意力折叠和凝结成的扭曲形状和阴影，是你在“自己思想的私密空间”里变出来的奇异甚至有时是折磨人的景象。所有这一切都是咀嚼注意力的结果，但你没有注意到这个咀嚼的过程，因为你沉迷于故事情节的“风味”。

Anzan Hoshin 老师翻译的道元禅师 (Eihei Dogen zenji) 的文本《普劝坐禅仪》(Fukanzazengi) 中有一段解释说：

你已拥有所需，此身与此生的宝藏，所以不要浪费你的时间。坚守此道，作为觉醒之道 (Way of Awake Awareness) 的根基。不要被火石的一点星火所

吸引。无论如何，你的身体如草上之露，你的生命如电光一闪；瞬间虚幻，刹那即逝。

此身与此生的宝藏，是身心的能量。我指的不是某种“神秘的”能量。我指的是活着的生动事实，作为整个身心，肉、骨、髓、眼、耳、鼻、思考和感受的能力，所有这些都是身心的能量。你可以选择如何使用这些能量。

思考和感受的能力可以是开放的，也可以是封闭的。当封闭时，会有一种根本性的问题感，大量的思想和情感能量被耗费在试图控制自己的世界、控制体验、填补贫乏感上。这种问题感是根本的、无言的，所以我们试图用语言来描述它，给它的存在一个理由。但它存在的唯一原因，是注意力收缩了。我们时时刻刻都有机会向现实敞开，但因为我们的期望很少与我们实际的体验相符，我们的期望使我们与自己和周围的世界格格不入。而这正是期望的全部意义所在。自我形象，其本身就是一个收缩的过程，它已经学会了，产生期望不可避免地会导致期望的破灭，从而提供一个持续不断的问题感来咀嚼。

但我们的生命并不发生在期望的语言、意象和感觉基调中。我们的生命发生在色彩、形状、声音和感觉之中。我们正念的修行，是关于敞开身心的能力，去清晰、开放地感受、看、听、品尝和思考，而不是咀嚼注意力。

通过修习坐禅（zazen）的姿势，你可以开始认识到那些让你偏离这个姿势的状态。姿势的细节非常具体：在一个平衡对齐的姿势中静坐；手在定印中的位置；张开眼光；舌尖抵住上颚；牙齿轻触。所有这些都是“正念的要点”，如果你在修习它们并真正地关注它们，你会注意到它们何时开始变化，这给了你在通常会注意到它们之前很久，就有机会去修习那些引起这些变化的状态。这在其他时候，当你没有坐禅时，也同样如此。你可以认识到咀嚼注意力的同样身体效应，比如眉间紧锁、耸肩、紧握拳头或咬紧牙关，通过专注于一件事而不是向整个体验敞开，而变成空间中的一个黑洞。

在我们的故事情节之间总是有间隙……这很好，因为如果我们所做的只是从一个幽闭恐惧的故事情节进入另一个，再一个，再一个，再一个，我们就会变得完全功能失调。这些注意力的转换，让我们能够至少对当下体验的一些

细节，至少在某些时候敞开，这是我们能够认识到正在发生什么并完成一些必要任务的方式。但是你可以一直修习这种转换，而不是等待它随机发生。

解开注意力的咀嚼并不难。今天，当你坐着的时候，一旦你注意到你所看到的不是墙壁，而是你内在化鬼怪世界的意象，就坐直，修习姿势的细节，并向周边视觉敞开。一旦你注意到你所听的不是房间里或房间外的声音，而是你自己作为词语和短语的评论的嗡嗡声，甚至不用费心完成那个句子。相反，坐直，感受呼吸，将注意力向整个坐着的身心的感觉敞开，并向你用耳朵实际听到的东西敞开。一旦你注意到你的注意力正变得固着于感觉基调上，就用这个注意到提醒自己去感受呼吸、丹田（tanden）、整个坐着的身心的感觉。将注意力向身体的感觉敞开，而不是被吸入感觉基调的漩涡中。通过将注意力释放到色彩、形状、声音和感觉中，把自己从悲伤、困惑或自我中心的故事情节的重压下提升出来。你已经知道所有那些故事情节是关于什么的，因为它们是你的故事情节。你创造了它们，并通过传播它们来维持和加深它们。当然，当它们正在发生时，它们对你来说似乎很有道理，但这只是因为收缩对收缩来说总是有道理的——因为它就是收缩的。故事情节的内容不是重点。内容是烟幕。重点是收缩成一个“自我”，从“自我”和“他者”的有利位置向外窥视他人、情境或世界。不要咀嚼。不要这样对自己和周围的人。

今天，当走在寺院的走廊里时，不要咀嚼注意力。挺直身子，注意体验的细节。向感觉、看和听敞开，这样你就能用整个身心来体验行走。利用这些形式，并尽可能完整地修习它们。形式是一个持续的提醒，让我们停止匆匆越过正在被体验的东西。如果你允许一个状态或一个故事情节掩盖形式的细节，那么你就是允许那个状态或故事情节比你的修行更重要。如果你那样做，那么你就会被那个状态困住。

如果你在扫地，感受呼吸和身体，不仅感受扫帚，也感受握着扫帚的双手。向看和听敞开。通过注意你实际在做的事情来释放注意力的咀嚼。超越故事情节、“个人”联想、自我形象如此迅速产生的抗拒、退缩和怨恨感。

如果你在休息时间坐在寺院的一个门廊上喝一杯咖啡，喝的时候不要咀嚼。相反，坐直，向周边视觉敞开，让身心向看、听和感觉的生动性敞开并享受它。

在“五指十方：道元禅师《十方》文本评注”系列中的提唱“全然是它”中，老师说：

典座 (tenzo) 呈现了一顿美妙的应量器 (oryoki) 餐：带有各种番茄、豆子和意大利香芹的香草意面沙拉；一份茴香、莴苣、芹菜和橄榄的沙拉；以及淋上特级初榨橄榄油、犹太盐和现磨黑胡椒的鲜脆红萝卜。但它不是为了让“你”吃的。一顿饭的味道，它在舌头上的质感，如果有一个人在那里吃，就会被毒化。如果有一个“某人”蹲在眼睛后面吃这顿饭，虽然饭已经咽下，但并未真正被品尝，因此也未真正被吃掉。但眼睛后面没有自我。当它似乎存在时，它将所有真正存在的东西都变成了缺席。大部分的色彩和形状褪去，其他的则变得艳俗；大部分的声音变暗，其他的则变得刺耳。所以在应量器中供应的饭，不是给你吃的。它是为了碗、勺、手、口和这个整个世界的十方。如果你带进一个“某人”，一个这些无边活动的主宰者 (agent)，即使是道元也无法假装你不该挨三十棒。

让我们就放下这个“某人”，这个“自我形象”吧。反正这里没什么给它的。它只有在能抱怨、感到受威胁、愚蠢或担心时才真正自得其乐。在这个奇妙的十方世界里，真的没有任何问题，所以也就没什么给它的。就让舌头和牙齿享受那红萝卜吧。这顿饭就是为此准备的。让视觉享受色彩和形状。让听觉作为声音欢快地呈现自身。让坐禅享受坐禅。

典座办公室精心准备了两顿饭，为今天参加法会的与会者提供营养，以便他们能够继续修行。但是我们吃的任何食物，无论何时准备，都为我们提供了最宝贵的能量资源。请不要通过咀嚼和折叠来浪费那份能量。正如我们的食存五观 (Gokan-no-ge)，即五观偈所说：

此食由众生劳作而来，愿我们铭记其供养。妄念纷繁，心神散乱，愿我们不负此供养。贪婪源于我执，愿我们节制自在。此供养滋养我们，赐予力量，愿我们心怀感恩。吾等当善用此力，以证道果。般若波罗蜜多 (Prajnaparamita)！

我们通过如实地回应此刻，来证明我们不负此供养。不要再咀嚼那根毫无生气的收缩之骨，用你被赋予的能量，全身心地向体验的生动性敞开。生命的慷慨以色彩、形状、声音和感觉的形式将生命奉献给我们，我们所要做的只是用我们的皮肤、肉、骨和髓，用整个身心作为一个整体，来迎接它。

所以，请不要把自己咀嚼起来，请把自己舒展开来。

布施波罗蜜 (Dana Paramita) 作者: Ven. Shikai Zuiko O-sensei
Dainen-ji 寺

我们看到或听到“dana”这个词，脑海中可能会弹出供养或金钱。这是我们通常的参照框架。我们将这个词看作是某个工作坊或某个场合的“建议”布施金额。让我们拿起这个词，反复端详。让我们超越显而易见和公认的意义。当我们审视这个词的其他方面时——它最初是巴利语，然后是梵语——我们看到一个人们已经讨论了至少 2600 年的概念。我们看到它谈论的是自愿地给予物质、能量和智慧。在 1994 年一次大接心 (O-sesshin) 的“波罗蜜”系列开示中，Anzan Hoshin 老师说，布施 (dana) 是“对体验之根本丰饶的一种认识”。

作为唯一能够自我描述的物种，我们是以人为中心的生物。我们错误地将“自愿给予”以及许多其他活动和品质，限制为只有人类才可能做到的事情。当那种狭隘、排他的意义被打开，以包含那个作为我们和作为所有众生而生起的世界时，我们便能够将这种理解应用于我们时时刻刻的体验。

当体验被开放地看待时，不可避免地，越来越多的角度和观点被揭示出来，一个更锐利、更深刻、更丰饶的体验的实相被了知。我们以更深的深度去看、听、尝、触、感、闻和思。现实的根本丰饶和光明被揭示出来。

通过修行的探究，不断揭示出远比交出金钱更有趣的、更具包容性的意义。布施意味着慷慨和丰饶。随着我们修习佛法，即实相的教法，我们越来越完整地理解这一点。身心的体验是广阔而慷慨的。我们为何要选择只固着于我们体验的一个方面呢？通常这个方面，矛盾的是，关乎贫乏、匮乏或痛苦。唯一可能的原因是无明。

我们不知道我们有选择。我们固着于体验的某些特定方面而忽略其余。我们通过忽略我们真实的体验，实际上是在掠夺我们自己的生命。当我们学会注意那呈现于我们之内、周围并作为我们的丰饶时，我们发现自己更有能力，更能活出像道元禅师在《普劝坐禅仪》(Fukanzazengi) 中所说的那个宝库。正是在那时，我们开始瞥见我们对 2600 年来作为这一无价教法载体的传承上师们的亏欠。正是在那时，我们中的一些人决定将我们的骨髓和一切都奉献给这一法宝的保存和延续。

地球，我们的星球，我们珍贵的蓝色珍珠，我们的家园，是一个有时甚至称得上奢华的慷慨之地。人类什么都不做，而蓓蕾、绿叶和花朵却按照它们生长的周期绽放。在北方气候中，当太阳的热力随着地球的公转而增强时，微小的花朵会绽放，铺满苔原。在赤道，繁茂的热带植物不懈地夺回那些因人类的错误判断和滥用而被剥夺、焚烧和滤尽的土地。

由消息不灵通的援助机构提供的巨型设备，因从买不起汽油到内战等各种原因而被遗弃。一夜之间，藤蔓开始围绕着这些贪婪机器的遗迹生长。随着时间的推移，这些不关心、不注意的证据将被还原为铁锈和尘土，并重新融入土壤。作为一个受收缩束缚并上演着自我形象观点的物种，我们在我们的经济、生态和基本家政中，生活在失衡的鲜明证据之中。例如，据估计，80 亿美元可以为全球人民提供基础教育。我们不能或不愿意这样做，但我们却为香水找到了 120 亿美元，为非法毒品找到了 4000 亿美元，为武器找到了 7000 亿美元。这些数字绝非精确。它们怎么可能精确呢？但它们显示了令人难以置信的失衡。

生命的基本慷慨在我们自己的体验中时刻呈现。我们只需去看。体验的每一刻都呈现出看、听、尝、触、思和感。我们所要做的只是去注意。身心适应着环境中微小的变化，调节体温，更新细胞，并启动应急程序来处理过多、过少或坏的食物，不足、过多或坏的水。细菌、病毒和寄生虫占据并殖民身心，而身心会适应。皮肤被割伤，骨头被折断，婴儿被孕育，身心都会适应。身心的慷慨是如此巨大，以至于即使在抽了四五十年烟之后，当一个人戒烟时，构成身心的细胞也会开始净化和修复。生命的时刻滴答流逝，展开

了衰老、疾病，以及不可避免的死亡的织物。即使到那时，如果过程不被人为干预所阻止，身心的慷慨也会继续以作为众生食物的形式呈现自身。

电影、录像、广播、电视、照相机、录音机和印刷媒体已经渗透到我们祖先连做梦都想不到的生活和行为领域。每天，众生的慷慨被广播和印刷出来。一头非洲母狮收养了三只小羚羊，一只死了，一只被狮群的另一成员吃掉，但她仍在照顾其中一只孤儿。比利时的一只狗在三只小老虎的母亲死后哺育了它们。一只被圈养的大猩猩 Koko 收养了一只小猫，甚至为它取了个名字。她叫它“全滚球” (All ball)。纳米比亚的一群绿猴照顾一个人类小孩好几年，教他去哪里找食物，如何做一只猴子。他现在正在通过其他人类的慷慨和身心的适应性，学习如何“做”一个人类。

尽管日常充斥着展现贪婪、暴力和普遍不良行为的故事，人类仍在展现慷慨。十多年前在西非利比里亚的一场内战期间，一位刚分娩的母亲 Hilda，抱着她的婴儿徒步走了 125 英里，去往内陆的一个村庄。这个村庄是她一位去了美国的女朋友的家，按照习俗，她把刚出生的孩子留给了父母。Hilda 又走回沿海的首都，仍然抱着自己的婴儿，并交替地抱着和领着她朋友的孩子。两位女士现在都在美国。那个蹒跚学步的孩子已经是个青少年了。在西非的另一个例子中，一个男人把一封信带了 200 多英里，送到我那位同样来自那场内战的难民朋友所去的小镇。他为什么要为一个他甚至不怎么认识的人这么做？他知道，在那动荡的时期，一封来自加拿大的信一定很重要。

自我形象在人类体验的每一个领域都无孔不入。我们已经接受了它的创造物和概念，如民族国家、政府、经济、宗教和社会角色，认为它们是不可避免的、自然的和“正确”的。我们甚至不认为它们是发明或捏造。由未经审视的假设和信念编织成的线缕，将我们每一个人都包裹在误解的茧中。这些线缕正在扼杀我们。当我们有幸找到这种禅修法门时，我们被给予了宝贵的机会去审视和打开这些陷阱。

认识你自己的体验，而不是“认识你自己”，这个优雅而激进的机会是这个修行的独特之处。修行的每一个方面都揭示了我们体验的丰饶和固有的慷慨。修行的文字所体验到的实相，例如“恶行不生，唯有利益生起，唯有利益一切众生”，不断地展开我们的理解。真实的、证得的、活出来的慷慨是

修行的基础。我们的惯常是如此纠缠不清，以至于我们一次又一次地迷失。误解的流沙以及我们试图弄清楚或试图从事件中寻找意义的误导性努力，一次又一次地将我们拉下水。每当我们注意到任何关于我们自身状态的事情，并选择去修行此刻的丰饶与慷慨时，我们就是在为自由和所有众生的解脱做出选择。

慷慨一点。接受那作为你而活的生命的慷慨。为这份慷慨负责。最慷慨的行为，一个菩萨的行为，一个向着敞开而敞开的人的行为，是超越便利去修行和教导的承诺。当僧侶受戒时，这个人是将那活出他们生命的生命，奉献给所有众生的解脱。2002年，两位僧人，一位最初来自印度，另一位为在 Dainen-ji 寺学习和修行而从英国移民而来，进一步承诺致力于所有众生的解脱。

2002年5月大接心 (O-sesshin) 的最后一晚，庆祝了这样一个奉献仪式，Ven. Chunen Rampal 从禅师 Anzan Hoshin 老师那里接受了具足戒，成为一名正式僧侶。一个完全受戒僧侶的可见且持续的标志是络子 (rakusu)。所有僧侶都戴在脖子上的这块布“围兜”，是2600年修行历史的持续提醒。它编码着信息。Chunen 首座 (shuso) 现在佩戴的络子，其带子上有一个骨环。他亲手打磨了这块骨头，正如他过去五年的修行被打磨一样。骨环取代了沙弥的银质“修行结”别针。在他作为新首座向传承上师敬香后，他在老师和僧团面前做了他的第一次佛法开示。

对付恶魔 作者：Ven. Jinmyo Renge sensei Dainen-ji 寺，2007年7月28日

我想从一个 Anzan Hoshin 老师有时会讲的民间故事开始：

从前有个人去了市集。那里有很多货摊，陈列着篮子、茶碗、草鞋等商品，但那人觉得自己看到了一件很奇怪的东西。一个商人似乎在他的桌子上坐着一个鬼 (oni)，一个恶魔。那人赶紧跑过去仔细看，发现那确实是一个恶魔。

那人问商人：“这到底……？”

商人说：“哦，是的。先生，它确实是个恶魔。请看这犄角、獠牙、盘结的肌肉和狰狞的面孔。他非常非常强壮，能造成很大的，呃，麻烦。但是，先生，他巨大的能量可以用于建设性而非破坏性的目的。所要做的只是给他一个时间表。告诉他什么时候睡觉，什么时候起床，什么时候洗漱吃早餐，什么时候工作，做什么任务，应该花多长时间，什么时候休息等等。其实很简单。你只需要确保每天都这样做，因为情况总是在变。”

那人问：“你这是在卖这个恶魔吗？”

商人说：“啊，是的，先生。毕竟，我设这个简陋小店的目的确实就是这个，不是吗？”

于是，经过一番讨价还价，那人从商人那里买下了恶魔，并把他领回了家。起初，他的妻子和孩子们都感到惊骇和害怕，但他们很快就都对这个恶魔产生了好感，尽管他外表丑陋，而且让他一天洗几次澡，并在他各个腋窝下涂抹檀香粉，也或多或少地解决了臭味。恶魔接管了所有的家务，所以那人的妻子很高兴。很快，恶魔不仅在做园艺，还辅导孩子们功课，孩子们都很喜欢他。几天之内，恶魔就开始经营那人的纺织生意了。现在全家人都有时间一起玩耍，享受白天的时光，去野餐之类的。

那人开始有时间写诗，和朋友们一起下围棋、喝清酒。不幸的是，他的大多数朋友都得工作，所以他主要只能在晚上见到他们。一天晚上，他和朋友们去了一家客栈，吃了一顿很不错的饭，然后准备通宵下围 Go 棋和愉快地交谈。那晚的月亮特别美，他和朋友们还写了关于月亮的连歌 (renka)。一壶又一壶的清酒来了又去，夜色开始泛白，那人正准备构思一首诗，突然一个念头击中了他。“哦，伙计们，你们知道吗，我完全忘了我的老恶魔，忘了给他安排一天的日程。那个傻家伙没有日程表可能会惹出什么麻烦来。”

于是他推开桌子，开始穿过街道。清晨的空气很甜美，但有点太甜了。实际上，是甜得发腻。他看到屋顶上冒出一股巨大的浓烟。那人拔腿就跑。当他转过一个拐角时，他的房子映入眼帘。或者说，房子的残骸。在一片火焰和废墟中，还剩下堵墙，墙顶上栖着那个恶魔，正在用烤叉烤着那人的妻子和孩子。

这个故事的寓意是：在需要做的时候做需要做的事，很重要。

这个故事里有一个恶魔，我们一开始可能会以为这个恶魔象征着自我形象。毕竟，自我形象是我们变得困惑并为自己和他人制造痛苦的所有方式的根源。但这个恶魔并不代表自我形象，因为自我形象不是一个“东西”或某种实体。虽然自我形象的后果可以是恶魔般的，但故事中的其他角色——买了恶魔的男人、卖掉他的商人等等——都和恶魔一样，是自我形象的写照。

不，这是一个关于能量的故事——我们如何使用我们的能量。整个身心都是能量，但我们拥有的能量是有限的。所以我们需要善用它。如果我们在需要做的时候做需要做的事，那么事情就能完成，而且我们能做得很好。如果我们在需要做的时候不做需要做的事，那么事情就会被搁置、半途而废或做得糟糕，然后又不得不重做，常常是一遍又一遍。说真的，除非一件事被彻底、完整地完成，否则它不仅是未完成的，而且常常会产生需要处理的更复杂的问题。

如果不把能量用在好的地方，它往往会使自我折叠。我们自我折叠，限制了我们对生活做出回应的能力。我们越是把事情处理好，我们越是反应灵敏，处理事情和做出回应就变得越容易。我们越是内化注意力，对自己嘀咕事情有多难，我们有多么不想做这做那，我们越是拖延，事情就变得越困难。

这和盯着桌子上的一个脏杯子，心想“我应该去洗那个杯子，但我不想。但我知道我应该处理它。”没什么不同。你可以坐在那里想“我应该去洗那个杯子”多久都行，但在你真正从椅子上站起来，拿起杯子，走到水槽之前，什么都不会发生。然后，事情就发生了。

同样的道理也适用于修行。跟自己谈论你的修行，和实际去做修行，是两码事。你可以在沙发上坐几个小时，想着“我应该去打坐了”，但直到你站起来，迈出一步走向坐蒲（zafu），什么都没有发生。

能够区分思考做某事和实际做某事，显然非常非常重要，但不知何故，这对人们来说常常不清楚。我们可以给自己制造一种印象，我们非常忙碌，所有事情都需要付出巨大的努力，都非常困难，而实际上我们所做的只是在自言

自语。如果我们把传播状态所用的能量，哪怕只是一小部分，用到简单地去做需要做的事情上，我们的生活将会大不相同。

一个禅修学生最重要的品质是贯彻到底。灾难降临到那个买了恶魔的男人身上，因为他没有贯彻到底。人们生活中经历的许多困难，都仅仅是因为没有贯彻到底。

这就是为什么寺院的时间表如此重要。它是无情的，它坚持我们贯彻到底。日复一日，我们做扫除 (soji) 和作务 (samu)，我们打坐，所有这些都是安排好的。我们是否“想”做扫除，我们是否“想”做作务，我们是否“想”打坐，都无关紧要。到了做扫除的时候，我们就做。到了做作务的时候，我们就做。到了打坐的时候，我们就坐。当道元禅师 (Eihei Dogen zenji) 建立永平寺时，其目的就是创造一个环境，让僧侣们可以进行持续的精进修行，无论是在坐垫上还是在坐垫下。这也是为什么老师建立了 Dainen-ji 寺。对僧侣来说，一切都是安排好的：打坐、作务、准备食物、与学生通信、修行面谈、代参 (daisan)、独参 (dokusan)、举办工作坊和法会、抄录——从我们天还黑着就起床，直到我们睡觉，我们所做的一切活动都是安排好的。而且这个时间表每周七天，一年 52 周，年复一年地持续着。

老师在最近的一次提唱 (teisho) 中说过大意是这样的话，有些人认为禅是“随波逐流，任其自然。当然，这会造成一团糟。实际上，禅是关于为所有那些任其自然的人收拾残局。”所以每次打坐前，我们都会清洗修行室的地板，清洁所有的坐蒲和蒲团，准备香炉和蜡烛，打扫走廊和卫生间，为希望参与禅修训练纪律的学生们的到来做好寺院的准备。“纪律 (discipline)”这个词，老师提醒我们，和“弟子 (disciple)”有相同的词根，所以我们说“纪律”意味着“学习的意愿”。而我们需要学习的第一件事就是贯彻到底。

这就是为什么所有通过寺院接受指导的学生都有一个承诺的打坐时间表。这个房间里的每个人都曾是预备学生，会记得曾被指示每周至少打坐一次，在同一天和同一时间，并且你必须持续这样做或许六周，然后才能申请成为学生。为什么必须是每周的同一天？因为如果你不能每周在同一天打坐 30 分

钟，你就根本不可能贯彻到底，每周来寺院参加一次打坐。为什么必须是每周的同一时间？因为如果你不能准时做你的打坐，你就不会准时到达寺院参加打坐。

所有希望最终申请成为普通学生的协理学生，都必须每天打坐 30 分钟，持续大约三个月，然后才能申请成为普通学生。为什么？因为如果你不能在三个月的时间里每天打坐，你未来也无法维持那样的日程。而对于那些住在渥太华的人来说，没有那种贯彻到底的精神，你将无法每周至少参加两次寺院的打坐。

至于作为见习正式学生或正式学生修行——正如老师多次说过的，直接跟一位老师学习，不是要建立一种基于个人好恶的关系。它是关于修习时间表。它是关于贯彻到底。

贯彻到底是我们需要学习的东西，因为我们太容易默认于习惯模式。因此，我们修行的每一个方面，包括僧侣的修行岗位，都是关于学习贯彻到底。

很多年前，我被指派每天清洁一张古董供桌，那张桌子用来展示老师创作的插花 (ikebana)，即花枝的布置。三块大小不一的白色石头放在插花旁边，它们的摆放方式很特别。我的工作是把所有东西从黑漆桌上拿下来，擦拭干净，然后再完全按照原来的样子放回去。我还要在需要时给插花加水，并清除上面的枯叶。嗯，在一个为期七天的大接心 (O-sesshin) 期间的一个晚上，我正面对着墙壁坐禅。那一炷香刚刚开始，老师站起来宣布为学生们进行独参 (dokusan)。我听到他走向插花的脚步声，虽然我看不到他，但我知道他正在对那个布置做些什么。然后他绕着房间走到我坐的地方，停顿了一下，接着一阵枯叶雨落在我身上。他说：“当你让插花枯萎时，你就是让你的生命枯萎。”

我们做的或不做的每一件事都很重要。它都有影响。它直接影响我们，也影响我们周围的每一个人。

现在，有时候你会发现自己就是感觉不舒服，做你需要做的事情会更困难。所以，在这种情况下，你需要务实。不是自我放纵，而是务实。我们很擅长自我放纵。我给你们举个小例子。

我现在 54 岁了，在我这 54 年里，我见证了很多变化。其中一个对我来说非常明显的变化，是人们对普通感冒的态度。过去，如果我们感冒了，我们还是会做我们通常做的所有事情。我们去上班或上学，干满一天，只是不停地擤鼻子。流感是另一回事。得流感基本上意味着你上下都在漏。后来出现了一种流感病毒株，它模仿普通感冒的症状，让我们都感到困惑，人们开始更频繁地请病假。然后随着时间的推移，如果一个人得了普通的头风感冒，那就成了请假的正当理由。近年来，随着“预防性”这个词的普及，我们又把这事推进了一步。现在，稍有流鼻涕的迹象，许多人就会决定他们不能劳累，因为他们必须呆在家里作为预防措施，以防他们感冒。或者以防他们的感冒加重。

另一个我们可能非常自我放纵的领域是睡眠。人们有时想一天睡 10 或 12 个小时，因为他们害怕如果不这样做，他们就不会处于“最佳状态”。

关于这一切，我有一些话要说，而且非常简单：你永远、永远不会再有你十六岁时的感觉了，所以别再认为因为你没有那种感觉就是有什么问题了。身心是肉做的。你能看、能听、能闻、能尝、能感觉，这本身就很惊人，但尽管如此，它终究是肉做的，而且常常感觉不那么好。那不应该阻止你努力。它只是意味着事情就是这样，你需要尽你所能去应对现状。你再也不会有你十六岁时的感觉了。不管你睡多少小时，吃多少麦麸，做多少运动，留什么发型，或者去哪里度假，你都不会再有那种感觉了。如果你一晚睡六个小时，你会想要七个半小时。如果你一晚睡八个小时，你会想要十个小时。如果你一晚睡十个小时，你会想要十二个小时。

我不是说如果你生病了或者非常累了就不应该照顾自己。远非如此。不，我谈论的是务实和用感觉基调娇纵自己之间的区别。当你娇纵自己时，你就把自己搞砸了。

那么我们如何对付这个恶魔呢？就是不跟它做交易。到了该起床的时候，就起床。如果你打算回去再睡，要知道这是你经过深思熟虑后做出的决定。不要躺在那里，跟自己讨价还价。到了该坐禅的时候，就坐禅。不要跟自己辩论你是否想坐。到了该洗碗的时候，就洗碗。就在当下，向现实敞开。这很简单。简单能斩断我们对希望和恐惧的纠缠，让我们向现实的丰饶敞开。

祝你们有个美好的早晨。

法会：屹立分明

由 Jinmyo Renge 老师开示

大然寺，2008 年 1 月 24 日

前几天，走上那条通往寺院的结冰山坡时，每前进一步，我就会向後滑两英寸。我不喜欢那样。但如果我是一个会跟随那种不悦之感的人，那向後滑的就不只是我的双脚了。一步一步，前进，後滑。前进比後滑更「重要」吗？前进的意图比後滑更「真实」吗？前进与後滑，都是走上山坡的一部分。因此，我没有让那份不悦来限制和定义体验，而是去聆听脚下冰块的嘎吱声，看着雪堆中冰晶的闪烁，感受着每一次呼吸，就这样一步一步地走上山。

寻常的心很容易对体验陷入某种状态或采取某种立场，但这并不会让任何事情变得更容易。这只意味着，你不但需要做你所做之事，现在还得处理关於你所做之事的所有念头、感受、态度和立场，而其中大部分是负面的。但即使是那些所谓正面的，也只会混淆问题，与活动本身无关。但话又说回来，混淆问题正是我执为隐藏自身而变出的那种烟幕。它可以假装云雾的稠密即是实质。

贪、瞋、痴是三种烦恼，是我执试图用以毒害其世界、耗尽世界活力，使其不至过於威胁到我执对稳定和确定性之幻觉的根本方式，因为实相是如此的不可预测。我们所采取的退缩、前推或疏远和忽视的策略与立场，是如此地习以为常，以至於大多数时候我们甚至没有注意到它们，直到我们任其上演了一段时间之後。

与其陷入事物，不如站起来。让事物尘埃落定，你只管屹立分明。如果你站得足够分明，你将会看到并无「事物」，且从未有过。但无论你是否理解这一点，重要的是要看得分明，听得分明，坐、站、行、卧皆分明。当你站着时，你应当分明地站着。当你坐着时，你应当分明地坐着。这清楚吗？

在《恁麼》中，永平道元禅师说：

在理解「恁麼」时，要将跌倒在地理解为「恁麼」，将站起来理解为「恁麼」。那麼，跌倒便不成问题。印度有句古话：「若汝倒於地，依地而得起。离地欲起者，终无有是处。」这意味着，如果你跌倒了，你就利用你所跌倒之处再次站起。没有别的方式可以站起来。这是如此好的忠告，你应当一闻即醒，因为这是解脱身心之道。如果你想知道觉者们开悟的要点，它就在这里：就像有人跌倒在地，利用地而站起来。深入地审视这一点，你就能斩断你过去如何认同自己、你现在认为自己是什麼、以及你认为自己将来会是什麼，而只是顺入「恁麼」。

一切，包括我们在任何特定时刻对自己的感知，都是一种排列，一种细节的集合。一切都是无常的，生起又消逝，来了又去。没有任何地方可以找到客体、事物或自我。一个识认的刹那即是一「法」，是一座无门之门，注意力可藉此穿透自身。於此，「留意」是起点，但你仍须穿过那道门。留意的刹那，是注意力跌落之处，我们可以利用它将自己撑起。跌倒了，就利用地面将自己撑起来。

在一系列關於永平道元禅师文本《恁麼》的评注中，Anzan Hoshin 老师说：

在每个刹那的边缘，此岸，过去已逝；彼岸，未来未至；而中心，空无一物，因为此刻是完全不可得的，它已然逝去。

跌倒即是「恁麼」，起身亦是「恁麼」。在看清你如何存在、你似乎如何体验经验的刹那，去质问你正在体验的是什麼。

在一系列 Anzan Hoshin 老师關於《八千颂般若波罗蜜多经》教法的课堂上，他说：

我们必须绝对、开放且清晰地检视一切。我们绝不能视任何事物为理所当然：不是我们是谁，不是我们的记忆，不是身体是什麼，不是心是什麼，不是我们微小的冲动要我们做什麼，不是我们的习气要我们做什麼，不是我们的恐惧要我麼做什麼，不是我们的愤怒要我们做什麼。不仅仅是这些，任何我们可能有的识认，任何洞见的刹那，任何状态，无论粗细，都必须被清晰地审视。清晰地审视它，我们便看到，念头，在其根本和原始的自性中，是通透的光明。人所觉知的一切，皆是觉性的展现。光明，意指照亮的能力，如同在房间里打开灯，看到房内有什麼。所以光明意指了知的性能。因此，必要的是识认到念头即是无念。念头不是一个客体；念头并非独立存在；没有一个正在思考的主体；念头毫无实质。念头是了知之光明的展现，就像水上的涟漪是水的展现。从水的观点来看，没有涟漪，只有水。

有实际正在发生的事，然後有你「附加」到正在发生的事之上的东西。你最能清楚看到其间差异的地方是在坐禅中。首先，你坐在一个坐蒲上，在一个房间里。你没有在和任何人交谈。如果你脑中在和某人交谈，明智之举是去识认到那并非实相中正在发生的事，去识认到你正在变出幻影般的人、幻影般的情境。如果你停止追随它，你在哪里？回到蒲团上，坐在房间里。这其间的差异，可以像开关灯泡那样截然分明。

我执能够变出来以「附加」到体验上的东西，可以显得非常令人信服。希望与恐惧的状态，会立即扭曲实相；匮乏、执取、自我憎恶、愤怒、挫折、困惑、散乱、无聊、不满、悲伤的状态，都是将注意力从实相中抽离的状态。但是，正念可以穿透任何覆盖，而任何覆盖都可以被当作让你撑起自身的地面。不要只是躺在那里，在那个状态里。起来。不管那个状态告诉你什麼，坐直身体。

我刚才列出的状态，是收缩的注意力可以产生的一系列状态。但还有另一种：变得脆弱、挑剔、疏远自己，以不信任的眼光窥视世界，即使在那些敞开并带着兴趣去迎接体验、完全参与其中才对你最有利的情境中。退缩一步，然後为你所创造的距离而责怪他人，感觉被误解和不被赏识。

然後是沉闷、无趣的状态，对任何事都毫不在乎，就让自己睡去。痴的烦恼总是在那里可以退守，因为它不像贪或瞋那样需要那麼多能量。但不要退守於它，因为它会将你整个吞噬。在它之中坐直身体，而不是成为它。

永平道元禅师在《现成公案》，即「吾等生命之问」中也说：

「驰骋我执，会遇万法，亲证万法，此为迷妄。万法前行，修行并证悟此身，此为觉醒。」

无论你体验的状态看起来是「强」或「弱」、「高」或「低」、「好」或「坏」，解药都是一样的：向你此刻实际体验的一切，敞开注意力。当你坐时，只是坐。当你看时，只是看。当你听时，只是听。无论你如何看待自己，无论你过去的经验如何，无论你聪明或愚笨，此刻如其所是地呈现，唯

有透过修行，你才能与之相遇。但此刻并非一个地方或一件东西。它不是你可以为之「振作精神」，向它冲刺然後一跃而过的东西，好像它是一个空间中的微小开口。与此刻合一，并不是你可以透过专注於呼吸，或透过潜伏等待以留意每一个声音来「促成」的。你内在没有一个可以像丢出忍者手里剑那样将注意力向外投掷以钉住体验的忍者自我。这是执取声音和感受，执取色相和名相，看着自己那样做，从而加深迷妄。屹立分明於这一切之外。放手，让心成为那些色彩、形状、声音和感觉。

你不是一个忍者。这也是一件好事。忍者是受雇的杀手。虽然我执试图杀死实相，但实相实在太庞大了。而我执并非你的真我。

在《恁麼》中，道元说：

「若汝陷於定执之经验，汝当识其开放本性而得自由。若汝试图不将定执顺入经验生起之觉性广阔中而求自由，汝永不得自由。」

他所说的是，你无法从一个状态的内部去打开一个状态。你只能透过围绕着它去敞开来打开一个状态。如果你注意到你正陷入像愤怒这样的状态，你无法透过停留在其中、检视它、对自己谈论它、或试图对它采取另一种立场来「摆脱」处於愤怒状态的困境。只有一种方法可以将自己从中解脱出来，那就是将你体验为愤怒的那个注意力之结，释放到那些感觉、色彩、形状和声音中。让那个结松开、敞开。停止担心输赢，因为如果你被愤怒吞噬，你已经输了。只管屹立分明。让一切尘埃落定，然後重新开始。

「若汝陷於将『开放』客体化为一抽象概念，并将注意力从经验中抽离，汝必须透过将注意力根植於经验之朴实而生动的细节而得自由。」

这是给太空学员(心不在焉、好高骛远者)的指示。「开放」不是一种感觉或一种态度，它没有任何模糊之处。它是一种活动，一件我们必须去做的事。關於「开放」的态度和立场，可以透过温和地坚持让注意力向细节敞开来加以斩断。你一次只能修行一刹那，然後必须更新这份努力。

「若汝试图透过将注意力与其内所生之物分离而求自由，汝永不得自由。」

这短短一句话，其清晰性闪耀着光芒。正如你无法与世界分离，注意力之内所生之物，亦不与世界分离。你只能让它向你自己显得，你所执着的一切就是全部。定执是一种根本无明的形式，假装一个人是受缚的，假装事物有一种不存在的坚固性。

昨天，我走下了几天前走上的那座山丘。但今天没有那麼冷，街上的雪变成了肮脏的灰褐色。太阳，在这时节如此遥远，甚至不如夜间的月亮明亮。但这是一次很好的行走。正如云门禅师曾说：「日日是好日」。如果你没有如此体验它，就去修行「恁麽」。让事物尘埃落定。站得分明，坐得分明，走得分明，躺得分明。情境与条件变换不居，但你所体验的一切，总是在一个更宏大的情境中生起。

期待惊喜

由 Jinmyo Renge 老师开示

大然寺，2006 年 10 月 21 日

天气转凉，秋风将叶子从树上摇落，在空中盘旋，然後落在寺院池塘的冷水上。锦鲤和金鱼已被执事移到一个室内池塘，牠们在新环境的温暖与光线中

恢复了生气，玩起了捉迷藏和其他鱼类的游戏，透过颜色、形状和声音来辨识彼此。停下来观看的学僧们，自己也透过鱼眼被观看和记忆。

起初，当一张脸庞出现在水面之上时，锦鲤通常会迅速躲到浮萍之下，但如果他们认出那张脸，便会从缠结的叶与根下出来，更近地看一看。而迅速躲开是好的，因为，当然，有些生物对鱼的兴趣更多在於吃掉他们，而非观看他们。所以，虽然鱼儿们可能只是看起来平静祥和，但他们是警觉和好奇的，并且在需要时准备逃离。

被描述为五蕴的认知与感知过程，在他们的行为中，就像在人类的行为中一样明显。然而，人类需要应对的资讯范围要广得多，因此，透过误解或卡在五蕴的某一蕴上而可能发生的扭曲，可能会大得多，有时会对自己或他人造成毁灭性的后果。

色、受、想、行、识这五蕴，描述了从一个细节被注意到那一刻起，以及它可能如何被诠释的感知与认知过程。最初，在注意到某物的刹那，只有「哦，有东西」（色蕴）。接着是反应（受蕴）：我该逃跑，躲在植物或其他东西下面吗？我能跟它交合或吃掉它吗？或者我可以直接忽略它？到了想蕴，我们寻找一个档案匹配：这像是我以前经历过的事情吗？然后到了行蕴，我们将档案匹配延伸为「好吧，如果它像我经历过的那另一件事，那我当时是怎麽做的？」到了识蕴，框架的形成便完成了：「啊，我明白了。它是友善的，我不需要跑。我以前见过这个，我应该这样对待它。」或者「噢，该死，是坏东西，快跑！」或「反击！」或「在它杀死我之前杀死它！」

由五蕴所描述的认知与感知过程发生得非常、非常快，并且不断地生起和消逝。所以，虽然人们可以看到它较大的例子，如鱼所示，但刹那接刹那，五

蕴在你体验一切所体验的方式中，正不断地上演着。传统上说，在你弹指的瞬间，发生了六十个心念刹那。但这些只是最明显的心念刹那。当你注意到一个念头时，它早已在生起之后，并且涉及了无数的过程，无数个从一蕴到下一蕴再到下一蕴的运动，许多蕴活动的循环同时发生，如同感知的微小细节不断形成和重塑。

认知与感知并不是坏事。显然不是。但五蕴是一种对认知与感知的强迫性堆积和聚集。事实上，梵文「skandha」这个词的意思就是「堆」或「一堆」。透过修行，它们可以敞开为五智。但除非且直到它们如此，它们只会堆积起来，以繁衍贪、瞋、痴三种烦恼。

痴的烦恼是人们最常沉溺的烦恼，因为贪和瞋实在太耗费精力，无法持续任何长时间，而我们又太懒，无法长久停留在其中。痴则容易得多。与其围绕着我们的反应性而敞开，我们倾向於将一切扁平化，并将我们的留意限制在寻常、熟悉的事物上。

从你今早起床那一刻起，你体验经验的方式，如此之多的部分是熟悉的，不是吗？——同样被可恶的闹钟声打断睡眠，你牙刷的颜色，肥皂的气味，费力地穿上袜子，离开你家的熟悉例行公事。然後到达寺院：费力地穿上袜子，走过走廊，听到熟悉的殿钟声。然後当静坐开始时：当你入座时膝盖里那同样的老旧刺痛；整理和摺叠衣物的仪式，像你通常做的那样抓抓鼻子，尽管它不痒但可能会痒——你沉溺於此，而非庄严的仪轨和对形式的庆祝；当你拿起它时，手中熟悉的唱诵文本的感觉；锣的声音，以及现在，我声音的熟悉声音。然而，事实的真相是，刹那接刹那，[喝！]你永远不知道将会发生什麼。

当我们阻挡体验的细节时，我们便陷入了痴的烦恼。这是我们沉溺其中的一种活动；我们选择去做的事情。而这并非必要。无明并非必要；它是透过将一切扁平化，透过忽略体验的细节而来的。

在 Anzan Hoshin 老师翻译的《信心铭》中说：

「不好将心病，避未知而持熟悉。」

我们在哪里？这里到底发生了什麼？凝视着白墙，那墙只是一种颜色吗？睁开你的眼睛，注意你所看到的。白色不只是一种颜色；它是许许多多种色调，随着房间里光线的变化而变化。当你听到我话语的声音时，你是否也注意到话语之间和周围的空间？你是否感受到身心坐着的无数感觉，并向感觉周围的空间敞开？我们倾向於注意到我们认为是「好」的和我们认为是「坏」的，但透过回避和呆滞，筛掉了中性的东西。我们对感觉、视觉、听觉、所有感官基础都这样做。例如，当看着另一个人时，我们对这个人的「喜欢」或「不喜欢」之处会倾向於突出，因为我们会专注於那些细节，但我们没有注意到我们自己与另一个人之间的空间深度，或者那个空间环绕着他们。除非我们注意到它们生起的空间，否则我们所看到的就没有在情境中被看见，因此我们对那个人或那个情境的感知就是扭曲的。

在「圆明」提唱系列中，老师说：

坐在此刻之中，在我们之前，在我们之後，在我们周围——我们不知道任何事物是什麼。然而，一切对我们来说似乎如此熟悉，如此早已知晓，以至於真正质疑我们的假设、我们的信念、我们的定见的可能性，似乎既奇怪又不熟悉。

但是，当我们说「熟悉」这个词时，我们在说什麼呢？这个我们如此轻易使用的词，来自拉丁语中的「家庭」——我们很了解的东西。我们都认识我们的母亲、我们的父亲、我们的儿子、我们的女儿。但我们有多常真正允许自己去如其所是地与他们相遇，超越我们关於他们与我们故事相关的故事，并超越他们关於自己的故事？我们有多常允许自己仅仅是看见他们、听见他们、触摸他们？我们的熟悉使我们变得疏远和抽象。我们只与我们自己的投射以及他人投射对我们产生的影响互动。

但我们当然可以超越这种模糊、这种抽象，而敞开进入与我们每天见到的这些人的实际接触、实际的亲密。那当然是可能的。

曾经有过这样的时刻——看到你年迈母亲的衰弱，眼角周围的皱纹网不仅向你展示了你将会变得多麽皱，而且……某种脆弱的东西，某种赤裸的东西，某种鲜明的东西，某种关於这些眼睛和耳朵、这个鼻子、手肘的实相的生动东西。

曾经有过这样的时刻。而且，当然，尽管刹那接刹那地我们在吸气和呼气，看见和听见，坐着、走着、站着和躺着——我们是有可能完全临在、亲密地与我们自己的眼睛同在的。而且也曾有过这样的时刻。在这样的时刻，看似熟悉的，展现出其新鲜、生动和活生生的一面。

但我要说的是，正是在那个时候：当我们允许自己接近我们自己的经验时，那时我们才能理解「熟悉」这个词的另一层意义：「亲密」。

你在修行面谈中、在代参中、亲身或透过电子邮件，从提唱、法谈、文本，从形式的示范，从你与老师和修行顾问的每一次互动中收到的所有指导，都是在请求你允许自己去体验这种经验的亲密。当你被要求与一位资深者带领的鞠躬、或应量器、或形、或唱诵的时机对齐时，你正在被请求去修行这种经验的亲密，这是禅修的核心。

在锦鲤被移到室内的前几天，老师停在池塘边看鱼。牠们很熟悉他的脸，但在那一次，他戴着一顶牠们从未见过的宽边帽，所以牠们迅速躲到植物下面，从叶子间观察他。意识到牠们没有认出他，他脱下帽子，然后又戴上，并重复了几次，以便牠们能习惯帽子的新奇感。牠们很快就把帽子记入了记忆，并来到水面与他相遇。

体验的空间对你来说可能看起来像各种各样的东西，你可能出于各种理由养成躲藏的习惯，但在这里、现在，当我们都在法堂里时，这些都不适用。所以，从你所躲藏的任何东西后面出来吧，无论是你的记忆还是你的联想，或是那麻木的熟悉感。正如老师常说的，「出来玩吧。」

鱼有牠们的游戏。我们有我们的。牠们是色彩、形状和声音的嬉戏，是刹那的来去，是你不知道任何生起的刹那实际上会是什麼样子的事实。以惊奇之心向这奇妙的修行和此刻作为一个客体的不可知性敞开，我们就能修行并实现「自受用三昧」，一种自得其乐的和谐之乐，只要我们放下我们的「自我」以及执着与回避、扁平化与摺叠的冲动。

正如永平道元禅师在《现成公案》，即「吾等生命之问」中所说：

「鱼虽远游，不达海之尽头。鸟虽远飞，不达天之尽头。自始以来，鱼鸟常与其元素为一。大用现前时，大用现。小用现前时，小用现。故万物之全

用，常如其是。物之所在，即覆其地。鸟若离空，则必死。鱼若离水，则必死。又，空之命即是鸟，水之命即是鱼。鸟即是命，鱼即是命。汝可随意扩展此例。修行、开悟、长寿短命皆为例。

鸟或鱼若试图逃离其自身元素，便将无其立足之地。了悟汝之生命为汝之生命，汝便了悟觉性之 *exertions*。了悟此，汝所做一切，实为道之所为。」

所以，请出来玩吧。与其陷入你期望的熟悉感中，不如期待惊喜，让自己以整个身心和整个刹那，无言地惊奇。

垃圾开花

由 Jinmyo Renge 老师开示（在作为首座训练时）

坐禅寺，1996 年 7 月 13 日

我们的生命是莲华藏世界的开花活动。

真的。我知道这一点，因为在《梵网经》中就是这么称呼它的，这是我正在与 Anzan Hoshin 禅师一起翻译的文本。但我也知道这一点，因为这是在坐禅寺的禅堂里，我们所有人正在修行和实现的。

《梵网经》是北山宗僧侣们所修持戒律的来源，也是让我们认识到如何如此生活的清规或威仪标准的部分灵感来源。形式、坐禅、花道和艺术品以及老师教诲的整个环境，是一个让我们的生命成为机遇的环境。

我们活成莲华藏世界开花活动的最大困难在於，我们深信自己不如那样。莲华藏世界是对真实情况的描述，但它不仅仅是一个关於我们是谁的故事；它是一套帮助我们超越所有故事和概念，去实现我们是谁的指示的一部分。但对我们大多数人来说，我们似乎只是我们的念头和感受，我们的故事和概念；我们告诉自己和告诉彼此的故事。而我们的大多数故事都建立在匮乏感、问题感、无价值感之上。因此，我们不是与实相及其所有丰富性面对面地生活，而是在残渣和外壳上跌跌撞撞，我们在垃圾中跋涉。

但即使这也不是问题。每个园丁都知道，最坏的垃圾可以制成最好的堆肥。从我们困惑的垃圾中，我们可以学会种出丰富之花。

与实相面对面，始於面对这样一个事实：我们倾向於让我们自己感觉很糟；我们把鼻子凑在任何看起来错误的东西上；我们觉得无条件的喜悦令人不舒服。

我想告诉你们一个关於这件事的故事，涉及到 Anzan 老师。请记住，老师所做的是将人们从他们的状态中解放出来。为了告诉你们一个关於老师的故事，我必须告诉你们一个我当时所处的、被他打开的状态。但向你们传达任何关於它的困难在於，当我们处於一个状态时，我们会变得功能失调，什麼也记不住。不过，我会试试。

最近，我买了一个漂亮的凤梨。它相当大，顶着一冠厚实、非常绿的叶子。当我在寺院打开包装时，我决定应该把它放进冰箱，直到要用为止，因为高温和湿度会导致水果很快变质。但它就是放不进去。它对架子来说太大了。所以我把冠部锯掉，把它放在台面上。

几分钟後，老师走进厨房做午餐。他看到台面上的那簇凤梨叶，毫不犹豫地伸手拿了一个黑色的碗。他在里面放了一个剑山，整理好凤梨冠，然後往碗里注满了水。转过身，他径直走向厨房里的一个书柜，柜顶上立着一尊观音——慈悲的菩萨——的圣像。他把碗放在圣像旁边，我们都退後一步观看。它很美。那个凤梨冠花道看起来像一种异国热带植物。它当然不像是垃圾。

我认为这是我们在坐禅寺所见到的那种日常艺术的一个好例子。另一个例子是最近在禅堂里布置的花道。其中一个是老师称之为「竹神」的布置。它只是一捆竹制园艺桩，它们切成不同长度，以不可预测的方式将它们的长度相互排列，并用酒椰叶纤维捆绑。它很美。它之所以是神圣的，不是因为它代表了竹子的神。也不是因为每一根竹子都是神。而是神圣的临在，临在为竹子。或者，现在，有一个用从花园里的柳树上修剪下来的柳条制成的布置。它们被弯成曲线，晾乾，然後再次用酒椰叶纤维缠绕。

不仅仅是垃圾可以用来种花。老师向我们展示了，垃圾可以是花。

现在我要告诉你们一些關於老师的刹那刹那的艺术。

每天早上，僧侣们在早晨正式静坐开始前一小时集合。老师带领我们念《搭袈裟偈》，然後我们敲晨钟。之後，作为首座，我带领僧侣们念《作务偈》，然後我们为静坐准备禅堂和寺院。在老师把凤梨冠变成花道的第二天早上，我走进厨房拿东西，正好老师开始对一位僧侣说话。老师问他是否注意到了那个花道（它从前一天下午就一直摆在那里，一览无遗）。不幸的是，那位僧侣没有。如果我们不让自己随时准备好迎接就在眼前、就在此处（如老师会说的）、作为我们的东西，我们会错过如此多庄严和丰富的时刻。我给了自己片刻的奢侈，为那位僧侣感到一丝怜悯，心想：『可怜的愚昧之徒！嘻嘻。』

我听到他说，「那是凤梨的冠！我们把顶部切下来，放在水里。你喜欢吗？」那位僧侣热情地回应。站在他们身後，我怒视着，虽然脸上没有任何表情。

然後老师转向我，笑着说，「首座，我想请你到外面几分钟。」我跟着他走到花园，他在一张长凳上坐下。我站在他面前，他开始问我午餐想吃什麼。在他说话的时候，我试图跟上他说的话，但我的注意力不断转向一种感觉基调和一种收缩感。

在描述一种汤的过程中，老师的脸色突然变了。「怎麽了？」他问。

一股熟悉的冲击波穿过我的身体，伴随着，据我所能近似的念头：「哦，哦。他抓住我了，无处可逃。」你看，在这里，僧侣们是无法侥幸逃脱任何事情的；至少，不会太久。在老师面前，没有什麼是隐藏的，无论多小。他可能会让我们在某件事中煎熬一会儿，但迟早我们会发现自己站在他面前，被要求为我们的状态负责，围绕着它敞开。

我说，「哦，嗯……我只是陷入了一些东西。」现在，在老师面前，这种不诚实无异於一个彻头彻尾的谎言。我仍然被困在那个状态中，尽管我能够认识到我可以就此放下。我们就是不能含糊其辞。他能清楚地看到我们在做什麼，而这只比说「没什麼，老师」，然後傻笑或装可爱稍微不那麼不诚实。一旦被问，任何试图重新布置景观以求隐藏，让它看起来像没什麼，或者让它看起来不像它本来的样子，都是绝对徒劳的，因为他会紧追不舍。而这正是他所做的。

他的脸完全变了，简直是吓人。他说，「你在做什麼？」我确切地知道他在说什麼。我也知道我大概有三秒钟的时间来承认。

「哦，我今天早上有一些匮乏的东西冒出来……嗯……（含糊其辞）關於那个凤梨顶。」

「凤梨顶怎麼了？」承认自己匮乏是个开始，但我仍然没有从我对那份收缩的定见背後走出来。

我哀声道，『你从来不说我做了任何事，说我与所做的事情有任何关系。』现在这是垃圾，与我现实生活中实际发生的任何事情都无关，但在那一刻，我固执地决心要成为那堆垃圾。

在我承认实际情况的那一刻，老师的脸色又变了。它不再吓人。他先是笑了，然後说，「所以你想要我说是你切下了凤梨的顶部？但那样我就得谈论把它放在商店货架上的人，把它带到那里的人，以及种植它的人。我得谈论太阳的大小，地球的质量，太阳与地球之间的相对距离，直到我现在说话这一刻的整个宇宙历史。一切都紧密相关。每一件事物都使其他每一件事物成为其所是，亲密无间。一切都由一切和每个人完成。为了方便起见，我们可以说『我』或『你』，但并没有一个被谈论的个体。」

在他说话的时候，他正在向我展示那个丰富的整体场域，我有一瞬间能从莲华藏的视角看到，如果不是从觉性本身的视角的话。但它太大了，让我无法成为我。在下一个刹那，一连串支离破碎的念头生起，我站在那里，拼命地寻找可以抓住的东西，某种形式的逃脱。

看着这一切，他在话说到一半时停下来说，「现在又怎麽了？」

「哦，我最好还是去完成我的作务。」

他说，「你知道，除非你完成了对自己这样做，否置我们还没完。在我刚才对你说了一切之后，你仍然紧抓着这种感觉基调。你就是不想放手，不是吗？你这样做，是在把我刚才教你的东西，扔进垃圾桶。你无法带着这个去做作务，因为那样就不是作务了。」

另一股冲击波穿过我，因为我意识到我正在做什麼。但这一次，我放弃了。

他微笑着，向我鞠躬示意我离开。

正如恩典、庄严和艺术在坐禅寺是日常的面包和黄油（或米饭和茶）之事一样，活在角色和社会身份之外，在这里就是事物的本来面目。例如，性别区分是在坐禅寺很少被讨论的事情。它在很大程度上根本不是一个问题，因为老师所教导的清规，或僧侣威仪的规则，确实让任何讨论都变得不必要。清规将我们的垃圾转化为花朵，而情况会倾向於自我照料，因为当我们遵循清规时，它们所创造的对齐会纠正任何出现的偏离。只有当我们走出清规时，事情才会变得复杂。

我还有一个關於垃圾的小故事，来向你们展示我的意思。

今年早些时候，我们被邀请到一座越南佛教寺庙，与其他僧侣见面，并分享住持 Thich Bon Dat 想供养给老师的一餐。在 8 名僧侣的聚会中，两位是

女性，六位是男性。在访问快结束时，我们聚集在一间办公室里分享茶、水果和一些甜点。

我帮忙倒茶，并递给坐在我右边的资深僧侣。虽然我是一位女僧，但我倒茶的事实与性别无关。我恰好坐在离茶壶最近的位置，由我来倒茶并将水果和甜点的碗递给其他僧侣更为简单。我右边的僧侣拿了一块水果和一颗糖。我在余光中注意到，他不知道该如何处理果核或包装纸，所以就一直握在手里。

当我们喝完茶，站起来准备告别时。我右边的僧侣站着，手尴尬地垂在身侧，紧握着他那点小小的垃圾。我伸过桌子，从一个盒子里抽出一张面纸，转身递给他。我那样做不是因为我是女性，在为那个可怜的、邋遢的、重要到不知道如何照顾自己的男性扮演母亲的角色，像我过去曾觉得必须做的那样。我那样做是因为，作为他的资深者，我对他有责任，我知道他需要做什麼而他不知道。

他点头表示感谢，并将面纸摊在他的左手上，把他的垃圾放在中央，然後非常小心地将它摺成一个小包。然後他把这个整洁的小垃圾包递给了我。我看着它，然後看着他，然後我把它递了回去。

我们互相看着对方，我们俩的脸上同时绽开了笑容。

祝你们有一个美好的早晨。

无相之形：体现觉知

由 Ven. Jinmyo Renge sensei 开示

大然寺，2004 年 7 月 10 日

初学者常常认为禅修就是坐禅。仅此而已，只是坐着，别的都不重要。坐禅是禅修的核心，但我们当然不可能一年 365 天，一周 7 天，一天 24 小时地坐着。总有某个时候，我们必须起身走到厨房做个三明治，去洗手间，睡觉，淋浴，清理自己的东西，或许还要照顾他人。在禅修的情境中，我们讲的“形”或“型”(kata)，以及“威仪标准”或“清规”(Shingi)，指的是我们坐、立、行、食、诵、拜的方式，也指我们作为学员之间以及与老师和佛法互动的方式。

我们的修行是佛陀的修行。佛陀做了什么？嗯，当然，他做的最重要的事就是坐。他坐下，然后他觉醒了。但在那之后，他做了什么？他站起来；行走；坐下；吃，喝；他与人交谈。他起初并不想教导，但人们恳求他教导，于是他便这样做了。这本身就很有趣，因为显然，在他没说太多话的情况下，他们就能看出他有些与众不同。既然那时他并未教导，那么他们之所以能认识到他的与众不同，不正是因为他站立、坐下、行走和说话的方式吗？

佛陀是觉知的化身，他的威仪是他证悟的持续展现。这一点非常显著，其他人发现自己都在效仿他的榜样。起初，他们可能不太清楚为什么觉得跟随他做很重要，但久而久之，他们意识到，与老师的这种对齐，事实上非常非常重要，因为他的每一个手势、每一个动作都在传达着什么。因此，像他那样移动，像他那样就座，像他那样持钵，像他那样与人交谈，使自己与他的动作对齐，这本身就成了一种修行。这也成为了师徒之间传承发生的一种方式。

但时代变了。我们不像佛陀那样在印度的森林里游方。如果“形”仅仅是一套不可打破的规则，我们必须完全按照佛陀的方式去做每一件事，那么僧侣们很可能会敲你的门，为他们一天唯一的一餐而乞食。嗯，不，我们不会那

样做。我们会冻死的。这里太冷了。在中国，当僧侣们去托钵时，他们被视为无用的乞丐。所以，“形”与“清规”被调整了。

“形”可以根据我们所处的时代和情境进行调整。但这并不意味着我们只是随心所欲地“编造东西”。有一套指导方针叫做“清规”，这些指导方针是僧侣的威仪规则。我们自己的威仪规则记录在一本名为《最上清规：光辉的威仪：北山宗僧伽戒律》的文本中，其中包含了我们传承中僧侣特有的威仪规则。这些清规植根于我们所处的整体环境和状况，因此对变化和成长持开放态度，也乐于向其他佛教宗派的清规、戒律和规则学习。

这些清规植根于我们的开山祖师——永平道元希玄大和尚与莹山绍瑾大和尚的教导，特别是基于天然定宗大和尚所教导的白风清规。主要的历史渊源是《永平元清规》、以及《正法眼藏》中关于僧侣修行的各个章节、《梵网经》、《华严经》中关于菩萨行的章节等等。这些清规基于包容一切的菩提心，是我们道的体现，是我们誓愿的化身，是当下慈悲与智慧的核心。

所以，你看，当我在走廊里跟你谈论你如何做合掌问讯时，我并不是在随口编造。在家和普通学员所修习的“形”，是基于这些同样传承数百年的僧侣威仪规则，只是为初学者做了简化。

当我们刚开始修行时，“形”似乎就像无穷无尽的“规矩”：这样站，这样坐，手不要放进口袋里；挺直身体；做合掌问讯时臀部不要翘起来；做叉手时拇指要收进去；何时鞠躬，何时不鞠躬；唱诵时不要揉鼻子；经行转弯前双脚要并拢；等等等等。大多数初学者都会经历一段对此感到困惑的时期，有时还会有些挫败感，因为，当然，自我形象总想在真正学会之前就感觉自己已经会了。因此它讨厌被纠正。对那种反应性，唯一合理的回应，当然就是单纯地练习，让学习的过程自然展开。

关于“形”，可能会出现无数的误解，因此需要花费大量的时间和精力来示范、解释和检视学员们对它们的运用。今天早上，我想谈谈其中一些误解。但首先，我们需要探讨一下，是什么让禅的“形”与任何其他的“形”有所区别。

“形”(form)这个词来自拉丁语“forma”，指的是某物的形状和结构，以区别于其物质材料。一项活动的“形”与该活动本身形成对比。例如，如果有人向另一个人展示与高尔夫相关的“形”，可能包括指导他们如何握杆；以某个角度站立，双脚分开等等。好的“形”造就好的高尔夫球赛，而构成好的“形”的细节可以被清晰明确地讲述，使之与其他可以注意到的细节区分开来；突出真正相关的部分。

随着时间的推移和大量的练习，一个人可能会在高尔夫方面变得非常非常出色，或许作为一名优秀高尔夫球手的某些方面可以延续到其他活动中，但这些技能的用处会有限制。例如，如果有人也研究一下应该如何从球袋中取出球杆，或者持杆行走的方式，效果会更好。但在高尔夫中，人们不太关心这类事情，因为最终的目的就是把球打进洞里赢得比赛。高尔夫中涉及的任何“训练”，其实都是为了实现那个最终结果——球入洞。那是它的目的，而那个焦点将决定哪些细节应被视为重要，哪些不重要。

在学习禅的“形”时，学员们常常会将这些“形”的身体层面与他们从事过的其他活动进行类比。如果他们练习过瑜伽或某种武术，或有军事训练背景，关于那些事情的联想常常会浮现，而这些联想需要被认识到并放下。这很重要，因为如果我们允许它们制约我们对“形”的运用，它们将会阻止我们理解“形”的运用能向我们展示什么。禅修与我们可能从事过的任何其他活动唯一的共同点是，我们对两者都有一些经验，并且在做它们时可能会体验到同样的自我意识。

禅修的“形”所关乎的，它们的目的，与我们做的任何其他事情都截然不同。如果我不能够示范它们，我们也不能互相看见，就很难谈论它们，但为了说明它们的一些用途，我将引用一个涉及对齐的例子。

如果我们坐在走廊的凳子上，看到一位上座僧侣（修行顾问、佛法老师或老师）向我们走来，我们应该站起来，转身面对那位僧侣。当新学员被告知这一点时，有时会引起一些反应，类似于“但我正在休息，为什么就因为你走过大厅我就得站起来？”嗯，你应该站起来的原因是，你应该让自己随时应对这个情境。你需要保持警觉，随时准备回应。你可能会被要求做某件事，或者可能你根本就不应该在那里。无论情况如何，你都应该准备好回应，而最好的方式就是站立姿势，因为你坐在凳子上什么也做不了。

你为什么要转向那位僧侣？因为这是你可以让自己准备好互动的方式之一，如果需要互动的话。可能会有口头交流或某种手势，哪怕只是为了表明你不需要做任何事情。如果你们彼此面对，无论是口头还是非口头交流都会更简单、更容易。此外，这也是你可以应用到你所处的其他情境中的事情。例如，如果你去参加公司的会议，走进一个满是人的房间，其中大部分你都不认识，最有效的方法就是找出房间里谁知道正在发生什么，并密切关注他们。无论别人认为发生了什么，有权威的人才是“发号施令”的人，所以向他们看齐才是明智之举。

当遇到一位上座僧侣时，通常会有一个鞠躬，而下座的学员应始终让上座引领。我提到这一点是因为有时学员会在他们认为合适的时候开始鞠躬，而不是等待僧侣引领鞠躬。例如，可能有其他人正在向你们走来，你看不见但僧侣能看见，并且正在等待所有人到齐后才开始鞠躬。或者，他或她可能只是在等你放下你可能有的任何议程，让你自己完全投入到这一刻和这次互动中，然后才开始鞠躬。在鞠躬的开始、中间和结束，你的时机都应与上座的

时机保持一致。你的动作需要跟随僧侣的动作。总会有一个轻微的延迟，因为处理视觉信息并做出反应需要少量时间，但上座的动作和你的动作之间的时间差应该微小到几乎察觉不到。而这一点，对于刚开始学习“形”的学员来说，也可能会引起一些反应。

对齐并非模仿、摹仿或像“猴子学样”那样映现上座的动作。它远不止于此。你可以通过集中注意力并复制某人的动作来轻易地模仿或映现他正在做的事情。与他们对齐则是另一回事。

通过集中注意力是不可能与某人正在做的事情对齐的。它要求你用开放的注意力来修习，这样你才能看到他们动作的更多细节；这样你才能在情境中看到他们动作的整体。要做好这一点，需要一种更开放、更精微、更灵活的注意力。

随着我们对“形”的理解加深，这种对齐的修习变得越来越重要。我们开始发现，对齐开始向我们展示一些关于如何真正地感受“形”的东西，并超越这一点，感受到另一个人是如何体验的。这就是佛陀的早期弟子们在与他的动作对齐时所发现的。有一些东西被传达了，而老师们正在传达的，就是认知的修行。能够感受他人动作的能力也会延伸到我们在日常生活中需要做的许许多多事情上。我给你们举几个实际应用的例子：举一个非常简单的例子，开车：如果你专注于你前面的车，也许认同于一种匆忙的感觉，而这正在制约你的驾驶方式，你可能会发现自己处于这样一种情况：前面的车似乎突然右转而没有打转向灯，你差点追尾他们。任何有一定驾龄的人都可能有过这种经历。然而，如果你用开放的注意力来修习，你会发现，通常可以注意到其他人驾驶方式的更多细节。当注意力更开放时，对每一刻的空间感会更强，细节会更清晰、更鲜明地凸显出来。有各种各样的微妙迹象表明某人即将转弯，你通常可能不会注意到，但如果注意力非常开放，它们可能会很突出，这当然非常有用。

另一个例子是与其他人同处一室。如果注意力是开放的，就有可能感受到他人的动作，就像你练习感受上座僧侣的动作一样。但在这种情况下，你不是和他们一起移动，而只是观察他们。仅仅通过观察和感受他们的动作，你就能更多地了解他们是怎么样的。如果有人生气，或歇斯底里地大笑，或以某种让你困惑的方式行事，你可以感受到他们是怎么样的，这可以帮助你更多地理解情况。在通常情况下，你可能只是对一个正在表现某种状态的人做出反应，而现在你不仅可以非常清楚地看到那只是一个状态，而且你可以知道那个人是如何体验那个状态的，以及如何回应他们。也许你会说些什么；也许不会。但无论哪种情况，你的回应都会比注意力狭窄时更准确。我可以举出很多这类例子，但尽管这些可能很重要，它们仍未触及“形”的深度和广度。

“形”不仅实用，它们还非常智慧。正如 Ven. Anzan Hoshin roshi 所说：“我们的生命并未对我们隐藏；我们的生命是一个公开的秘密”。我们对坐禅以及坐、立、行中的“形”的修习，向我们揭示了我们的生命。它们通过温柔而持续地坚持身与心在同一时间、同一地点，使我们与身心的内在智慧对齐。每一个“形”都向我们展示了我们的注意力在这一刻是如何移动的。它们提供了练习超越联想和习惯的束缚的机会，以便我们能够直接、无诠释地看、听、感、知这一刻正在发生的事情。

要真正利用好“形”，需要用整个身心来练习。将手举至合掌时，仅仅关心你的手在哪里是不够的。你还需要感受呼吸，因为鞠躬应与呼吸协调，我们向前鞠躬时呼气，挺直时吸气。但除了感受呼吸，我们还需要将注意力开放到从脚底到头顶、身体正面及背面的所有感觉。我们需要知道我们所有的“部分”在哪里，它们彼此相对以及相对于周围一切的位置，以便能够很好地移动和坐好。

当我们用整个身心来礼拜，当注意力如此开放时，就没有一个正在礼拜的“人”。没有一个作为“我的”体验中心的“我”或“自我”在进行体验的感觉。没有任何挣扎感，没有任何“试图做对”的感觉，身心向着它生起的空间、并作为其生起的那个空间鞠躬。

僧侣们所修习的“清规”或“威仪标准”是非常详细和精微的。正如 Roshi 在《最上清规》中所写：

清规是我们能够将诸佛觉醒祖师之道体现为这个身心的方式。这些是最亲密和宝贵的教导，因为它们是我们得以接收和供养传承心印的方法。通过这些威仪规则，我们修行并实现我们的生命即是遍及所有方向和所有时间的众生之生命，并且所有生命都只是此生命，而此生命解脱于生死。

甚至像剃须和沐浴这样的活动都有相应的“形”和偈颂。我法脉中的祖父，大然定宗禅师，作了一首可以用于所有这些情况的单偈。事实上，它所说的对所有情况和事件或“法”都适用。它是这样说的：

大然定宗之偈

注意，注意。一切恒常无垢，每一形皆是无形。与道合一，每一法皆是佛法。

那么，是什么将禅的“形”与其他任何“形”，与瑜伽、武术、舞蹈或任何其他活动中使用的“形”区分开来呢？将禅的“形”与其他活动的“形”区分开的是它的目的。这个修行完全不关心让你变得健康苗条或成功。它不在乎你是年轻柔韧还是年老体弱。它不在乎你是否有“忍者般”的动作”，是否

能唱歌不走调，或者是否能一杆进洞。引用 Roshi 对道元禅师文本《普劝坐禅仪》的翻译：

请问，祇园精舍的那位，佛陀，他本身即是本觉，却仍然静坐了六年？再看菩提达摩，在少林寺面壁九年，传授了觉性心印？那些回响至今仍能听闻。如果伟大的圣者们都是如此精进，那你自己的修行又该如何呢？你应该停止通过玩弄文字来追逐理解，让你心识向外的追寻自行瓦解，并点亮你自己的本性。如此行之，身心将自发脱落，显露你的本来面目。若欲证悟真如，即刻修行真如。

那么它们的目的是什么？向你展示如何即刻修行真如。如果你彻底、完整地去做这些“形”，它们将向你展示，没有一个“你”，也从来没有过。你认为的那个“你”这个“东西”消融于觉知的开放空间中，成为这个空间和所有空间，成为所有“事物”的空性和生动性。

问答

[老师]：现在我们要开始问答，这是一个我们可以讨论你们想提出的关于“形”的要点的时间段。你们可以提问等等。不过，我要提一件事，就是在这些讨论中，我们有偏离主题的倾向。它们往往漫无边际。如果我们开始偏离到，比如说，一些更具历史性的问题，而与我们对“形”的讨论本身没有直接关系，那么我就会直接说，“如果你发邮件问我这个问题，我会邮件回复你”。与其每次都解释，如果说，“我会邮件回复你”或“你可以给我发邮件”，这并不意味着我在打发你的问题。只是因为我们时间有限，我们想保持在与我们实际修行“形”相关的框架内。如果需要，我们也可以进行一些示范等等，如果你们对某些“形”的要点不清楚的话。那么，有人有任何问题吗？

[学员]：我们能把空调关掉吗？因为我听不见。

[老师]：好的。

[老师]：Valerie，现在能听见我说话了吗？[笑声] 到房间另一头真是很远啊。

我刚才说的是，我们可以讨论“形”的各个方面。如果你们想了解更多关于特定的“形”，或者想要一个示范，我们都可以做。

那么，有人有问题吗？

[学员]：学员之间的问候，比如在寺院的走廊里走动时？

[老师]：嗯，在修行的环境中，当我们聚集在一起只是为了修行时，“嗨”之类的问候真的行不通[笑声]。

会有很强的冲动去那样做，因为，当然，我们被很强地编程去那样做。但这与我们运用“形”无关，而这正是“形”有时会变得非常模糊的地方。人们常常会以鞠躬来代替“嗨”、“你好吗？”、“很高兴见到你”等等。而那并不是它们的用途。鞠躬只是为了确认我们在修行的环境中。它们是为了将我们的注意力开放到体验的空间，开放到我们生起于其中、并作为其生起的空间。

社交互动在其中完全没有位置，因为它不是一个社交聚会。这回答了你的问题吗？

[学员]：比如今天早上，当大家聚集在这里，我们都进入这里时，我们是互相忽略还是鞠躬？

[老师]：这不是互相忽略的问题。在寺院的某些区域，鞠躬是合适的，例如在进出某些区域时。有时，如果有很多人穿过走廊或类似情况，对每个人来说，最好的做法就是直接穿过走廊去他们要去的地方，而不是每个人都停下来进行大量的“上下点头”。Roshi 真的不喜欢那种事情。他更希望我们保持事情非常简单，非常直接。

寺院的某些区域对我们来说不太好用，因为比如楼下，所有的门都汇集到一条走廊上。所以这使得人们很难判断何时鞠躬合适，何时不合适。在这种情况下，你经常看到僧侣们做的就是直接走过去——不要停，继续走，因为否则你会在那里站十分钟，不停地上下点头，因为人流不断。

所以就功能性而言，我们需要看我们谈论的是哪个区域。如果它很容易变得非常拥挤，那么很可能更合适的做法是尽快穿过它。不要在门口逗留，例如，不要在衣帽间逗留，因为没有足够的空间。而且，楼梯也通向那个区域，还有一个门口，很多人来回走动。那不是一个谈话的好地方，例如。

这取决于人、地点、时间和数量。这要看情况。但总的来说，我们不希望制造超出必要范围的复杂性。这回答了你的问题吗？

[学员]：是的。

[老师]：除了带你们参观一下这栋楼，我想我无法给出更具体的说明了。
Angya，你有什么要补充的吗？

[Chunen angya]：没有。

[老师]：还有其他问题吗？

[学员]：可以示范一下大礼拜吗？

[老师]：这是个好问题。那么，我想，我想… Mishin godo，请你示范一下大礼拜。你可以边做边讲解，解释一些细节。

[Mishin godo]：好的。

[老师]：我请 Mishin godo 来做这个，因为我做的是大礼拜的改良版。我有一个膝盖让我无法像她那样完整地做这些“形”，所以我宁愿让她来示范，而不是我自己做。

这是一个例子，说明了“形”可以如何被调整。如果有人有某种身体上的问题，这没关系；“形”总是可以被调整来使用的。但当然，如果你能够处理某些细节，像她将要做的那样——比如从鞠躬中推起的方式等等，那么如果

你能做到，请务必这样做。如果你做不到，你可以告诉我们中的任何一个人，我们会向你展示如何调整这个“形”，以便你能保持同步。

[Mishin godo]：我应该站在房间的后面吗？

[老师]：是的，在 Roshi 的座蒲团后面，你可以面向任何一边。关心这个问题的人大多在房间的那一头。

[Mishin godo]：如果我这样面对，这样有用吗，以便……

[老师]：也许从不同的方向做几次，这样大家都能看到。

[Mishin godo]：好吧，我先试试这个方向。

[老师]：站得离老师的座位近一些，然后朝那个方向做。

[Mishin godo]：所以手来到合掌位置，离鼻尖一拳远，与鼻尖齐平。右膝，左膝，右肘，左肘；双手。这里有一个三角形的形状，就像在型 (kata) 中一样，但它们不接触，是吗，老师？

[老师]：是的。

[Mishin godo]：您想让我边做边解说吗？

[老师]：当然。

[Mishin godo]：所以前额触地，手掌向上举起，它们应该保持与天花板大致平行。然后左手，右手；左肘，右肘。然后在这里有一个时刻，感受身体跪着但挺直，这真的很有帮助。我发现，如果你在合掌问讯后站起来有困难，这会很有帮助，不要在你还在从地上起来的时候就试图站起来。

然后左膝，右膝。再次，以尽可能直的姿态。双脚并拢，双手仍然离鼻尖一拳远。然后鞠躬。然后如果我们在坐禅开始时做三次大礼拜，你就再做两次。然后在最后双手分开，就像往常一样，这就是 Jinmyo sensei 所说的“一个向周边视觉开放的邀请”，我认为这真的很有帮助——一个提醒，它不只是那样，而是实际上向空间开放，然后双手回到叉手姿势。或者，这取决于你是在门口站着，还是这个大礼拜是在坐禅开始时。这有帮助吗？

[学员]：是的。你能转个身，让我看看你的脚在哪里吗？

[Mishin godo]：当然。所以我可以转身面向这边吗？所以我的双脚接触，左脚趾压在右脚趾上，我的膝盖稍微分开。不是像这样。

[老师]：这其中还有呼吸的配合。这个动作有非常非常多的细节，随着我们修行的加深，我们会逐渐学会。我们不一定会在一开始就把所有这些都一下子学会。一开始你需要关心的主要是准时下去和准时起来。所以你需要与引领鞠躬的人对齐：与他们同时下去和起来。

人们有一种倾向，会用手撑地来把自己推起来。你能示范一下那通常是怎么起来的吗？

[Mishin godo 示范]

[老师]：所以这是错误的做法。

[大笑]

[Mishin godo]：这部分解释了原因。因为当你那样做的时候，然后“哇……（听不清）”

[大笑]

[Mishin godo]：如果我们使用这个“形”，那么我们可以看到房间，尽管我知道地板在哪里。然后我想“起来”大概是那样的。

[老师]：是的，非常笨拙的起身方式。

所以那是应该避免的。双手掌心朝下放在地板上。然后你翻转它们，让手腕在地板上。向上举向天花板。然后在起来的过程中它们自然合拢。所以你实际上不是用手撑地把自己推起来的。

[学员]：我注意到“形”从来都不是任意的，每一部分实际上都有一个目的。我想知道，在大礼拜中，举手有什么目的吗？

[老师]：嗯，当你做大礼拜时，你是在用整个身心来鞠躬。这就是为什么后面要交叉脚趾的原因，因为你需要意识到所有的一切都在鞠躬中。传统上，举手的姿势代表着将佛陀的双脚举过头顶，这是古印度一种常见的尊敬姿态。将手举向天花板是一种供养或开放的姿态，注意到周边视觉……我不确定除此之外还能说什么。[对 Mishin gozo] Roshi 对此具体跟你说过什么吗？

[Mishin gozo]：没有。

[老师]：我一直都是这样理解的。

[学员]：这难道不是指向佛陀的方向吗，你有点……

[老师]：嗯，在我们的修行中，我们倾向于不做太多关于佛陀的思考，尤其是在做“形”的时候。更多的是关于感受身体，并使用“形”作为一种方式来将注意力开放到我们所在的地方和正在发生的事情。因为事实是[指向学员]那里有一个装扮成你的佛陀！所以在做“形”的时候思考“某个东西”或“某个人”是没有意义的，因为那只会让你心不在焉。你没有专注于实际发生的事情。你有点把自己从情境中抽离出来，去思考一些非常模糊的东西；它是一套想法，或者可能是一种感觉基调。所以这更像是一个……如果你在做的时候能感觉到它，当你感觉到自己举起手时，你不需要很多关于它意味着什么或你为什么这样做的解释。“形”本身就向你展示了做这件事的意义。

现在，有一个传说，说当佛陀觉醒时——他坐在一堆吉祥草上，他觉醒了，然后他走向那些认识他的人。只是他们意识到有些事情确实发生了变化，他们不知道如何用通常的方式向他问候。感觉去说“嘿！你好吗？”或任何类似的话都不合适。他们知道他身上有些东西变化如此之大，以至于他不再是他们以前认识的那个人了。他们能非常强烈地感觉到这一点。他散发着佛法。所以这是一种自发的姿态，双手合十然后鞠躬。

也许这是真的，也许不是。我对那个解释有点不喜欢，因为它确实偏向于一种感觉基调，或者可能被误解为一种感觉基调。合掌问讯，尤其是我们练习它的方式，实际上只是关于将注意力开放到体验的细节上。如果你真的在做那件事，你不需要思考任何其他事情[笑声]，因为你正在尽一切可能向体验开放，然后其他一切都会自行处理好。

这对你来说有意义吗？这回答了你的问题吗？

[学员]：是的。

[老师]：还有其他问题吗？

[学员]：就是大礼拜——右肘，左肘——起来的时候是反过来的吗？

[老师]：Mishin godo？

[Mishin godo]：我想是的。

[老师]：你为什么不亲自做一下呢，因为在做的过程中……有很多这样的事情，当被问到一个动作序列的问题时，你试图在没有实际做的情况下，脱离情境去回忆，这是相当困难的。所以你实际做一下可能会更容易。

[Mishin godo 示范并说“是的”]

[老师]：好的。通过经验验证——总是最好的方法。

[Mishin godo]：老师，您想让我坐下还是留在这里？

[老师]：你还是留在那儿吧，因为可能还会有其他事情。

[学员]：您对念珠的使用有什么要说的吗？

[老师]：念珠的使用？这是我们与每个学员私下讨论的事情，关于我们实际上如何用它来修行。但总的来说，用念珠修行是一种，你可以说，延伸你的正念的方式。通常你坐着的时候双手不动，在手印中，你练习手印——它的细节。当你使用念珠时，你仍然像以前一样修行，但你是在感受珠子的移动与呼吸的结合。在你做坐禅的同时，有这么一点点活动在进行。所以这是一种延伸你修行的方式。

有时人们认为他们应该只在遇到大麻烦的时候才使用念珠。

[大笑]

打瞌睡或感觉被某种状态压倒或类似的情况，所以他们要“用念珠来摆脱困境”。

[大笑]

那实际上没有用。

大多数时候我用念珠，是因为它们很有趣！我喜欢它们。并不是因为有什么问题。事实上，如果有什么事情我必须真正去处理，我可能会把手放在手印里坐着，因为如果你在修行中做的任何事情有任何——怎么说呢——策略，那只会增加困难。所以你需要做的第一件事就是放下所有的策略。

所以使用念珠成为一种将你的正念延伸到少量动作中的方式。随着你的修行加深，特别是如果一个人作为僧侣修行，我们使用念珠还有许多其他方式。我现在只是指在家和普通学员会如何使用念珠。这就是为什么，给你一个例子，当一个在家或普通学员使用念珠时，他们坐着时，空着的手手掌朝下放在膝盖上。而一个僧侣，你几乎总是看到他们坐着时手是朝上的。但那是因为这与——它实际上是一个与他们做的另一种修行相关的手印。所以他们实际上在做正念修行的同时，还在做另一种完全不同的修行，这就是区别的原因。

有一套我前段时间写下的说明，发表在电子版《明镜》上。如果有人想要一份，欢迎给我发邮件提醒我，我会把文章发给你。它只包含基本信息：如何使用它，如何保养它，当你使用念珠遇到流苏时该怎么办——也就是你应该

把它翻转过来，朝相反的方向走。顶部的带有流苏的大珠子被称为“头珠”或“老师珠”，所以当你使用念珠时，你需要知道所有这些小细节。你在一个圆圈里走，对吧，所以你走到流苏和头珠那里；你不能直接越过它。在那个点上，你把它翻转过来，朝相反的方向走。所以在你真正开始使用一个之前，最好知道所有这些小细节，因为它们都有其原因。

还有其他问题吗？

[学员]：老师，当我们在静修时，法堂里有一个或多个人在用餐并回来时，我们该怎么做？回到我们的座位前应该遵循什么“形”？

[老师]：好的。嗯，你们很可能都坐在房间的那一边，当你听到铃声时，你们结束坐禅。你站起来，上座引领，你们中修行时间较长的那个人基本上就引领“形”。所以你绕着佛坛后面走。永远不要穿过法座（老师的座位）和佛坛之间，而是绕着它的后面走到后门。第二个人，也就是下座的那位，需要站得离门远一点，为第一个人开门、鞠躬、取餐盘、拿着餐盘回到房间时鞠躬留出空间。然后第二个人可以出去做同样的事情，然后你们就一个跟着一个绕着房间走。

这回答了你的问题吗？

[学员]：是的。

[老师]：Chiso anagarika？

[学员]：我想知道“形”本身是否有什么内在的东西能帮助修行，因为我觉得如果我把手这样放或者那样放，并且我注意到了这个过程，如果它们没有完美对齐，为什么会有区别。例如，如果我做大礼拜，我的手是这样的，但我注意到了这一点，注意它仍然不好吗？是姿势本身有什么东西要求……

[老师]：在某些方面，这可能是对的，但在其他方面，它可能被严重误解。所以这有点棘手，因为这是我们几乎需要逐个“形”来看待的事情；每个人是如何做这些“形”的，以及他们为什么这样做。人们在使用“形”时常常会出现很多模糊不清的地方。所以正如我在佛法开示中提到的，当我们鞠躬时，我们需要用整个身心来鞠躬。所以当你双手合掌时，仅仅感觉到你的手是不够的。你需要用整个身心去感受。如果你没有，你就在传播一些非常模糊的东西，而这种情况一直在发生。人们在做那个动作时，他们的注意力是如何安排的，真的可以有很大的不同。对于你提到的那个“形”，或者任何其他“形”，有些移动方式对某些人来说可能非常困难，因为可能有什么伤病或类似的情况。所以那需要被审视。但一旦确定了，如果对“形”做一些调整，那是可以的。如果不是，那你就按照细节来做。

在任何一种安排身体的“形”中，都没有什么“神奇”的东西。这取决于你如何利用它们。如果人们知道如何利用手印，它可以非常有用。如果他们不知道，他们可以这样坐着，摆出一个完美的手印，但这对他们来说绝对是无用的，因为他们只是在模仿一个姿势，而没有真正理解它的用途。所以有很多东西要看。对此没有一个单一的答案。

这就是为什么我们倾向于在独参和修行面谈中做很多“形”的检视，看每个人是如何利用手印、鞠躬，他们如何理解经行，他们误解了什么等等。

Mishin godo，关于那个你有什么想说的吗？

[老师]：还有其他问题吗？

[学员]：我发现“形”非常有用，但它们几乎只保留在寺院里，但当我们出去后，特别是我有两个孩子，就很容易陷入别人希望我们做的——或者别人如何互动的方式，很容易放手和失去注意力。而且你不能使用“形”，因为那会吓到人。

[大笑]

[老师]：是的，的确如此。

[学员]：我想知道您对此有什么要说的，是否有一种方法可以使用一些更微妙的“形”来处理这个问题……

[老师]：嗯，你知道，有“形”本身，比如在经行时双手叉手行走，或者做大礼拜，或者在门口合掌问讯等等。然后还有你通过做“形”学到的其他东西。例如，我最近用过一个例子。今天早上我谈到了与一个学员对齐。现在，假设楼下有一群人，他们在坐禅后都在“喋喋不休”。一个僧侣走过时，他们会有一种非常强烈的倾向，不会注意到有其他人在场。但也许一两个人会注意到，然后他们几乎会直觉地知道他们应该停下来，他们应该完全停下来。其他人可能还会继续“喋喋不休”，但这一两个人会知道这是不合适的。那是非常有用的，因为能够认识到在任何特定情况下什么是合适的，什么是不合适的，并能够为此负责，这需要一些练习，但在其他情况下也非常有用。你可能会发现自己，比如说，和一群朋友在一起，他们都沉浸在自己的事情里，“喋喋不休”，突然之间，你不仅仅是想，而是知道这是不合适的。

的，而你能做的就是停下来。你不需要僵住然后把手放在叉手姿势来停下来。但你在利用本质的东西，那个“形”最初向你传达的东西，而完全没有使用它的外在形式。

当你走路时，你可以做一个加速版的经行，而不用把手放在叉手姿势或做任何会引起别人注意的事情。事实上，特别是对于初学者，在家和普通学员，我们更希望人们不要做任何让他们引人注目的事情。这是街上普通人的事情。所以这就是为什么初学者通常不穿 *kunsu* 和 *jubon* 等等。这就是为什么我们不让每个人都穿上袈裟之类的。我们非常小心不做那种事情，因为它帮助你将对修行的理解融入到你所处的其他情境中。

我过去常常把红绿灯当作介错：站在街上，手插在口袋里，那就是介错。当灯变绿时，我会用左脚迈出去。

[笑声]

[老师]：没人知道我在做什么。我在整个渥太华都做经行。

所以有一些小方法你可以这样做，而不会特别引人注目。

其他问题？

[学员]：复习一下手印——坐着时的手。

[老师]：怎么样，Godo，你坐得离老师的座位远一点，往后挪一点。我会把我的座蒲团往前拉，我会讲解这个，Godo 会做我做的动作，所以你可以看任何一边。

当你把手放在手印里时，你需要把右手放在下面，左手在上面。两只手的手指基本上需要是平的。不是拱形的，而是平的。它们应该与天花板平行，这样它们就不会像这样朝向身体倾斜，或者像那样远离身体。

如果你往下看，基本上食指的中关节与另一个食指的中关节对齐。就在你手指弯曲的地方，这里。对。

然后拇指向上拱起，形成一个柔和的弧形。当你低头看你的手时，拇指和食指会大致对齐。拇指要么在食指上方，要么稍微在它旁边那个指头上方，但基本上是在它上方。我们的倾向有时是让拇指像那样向后旋转，或者，再次，向前。或者干脆把它完全压扁。而所有这些都是有意义的。

之所以要采取那种拱形，是因为如果你拿一只手，非常非常用力地摇它，我是说真的摇，然后放手，你的手会自然形成那个形状。所以这是你的手完全放松时的形状。这是你的手紧张时的形状。所以你需要做的就是保持那个姿势，并在你整个坐禅过程中都保持那样。如果你的拇指开始像这样[老师发出飞机坠毁的声音]，那么其原因是因为有一些下沉，字面上的，正在发生。有一种心理状态正在形成，它正在带着你的拇指一起下沉。所以你可以利用那个，注意到它，来重新启动你的修行：重新对齐手印，感受呼吸，感受丹田，重新开始你的修行。它变得非常有用。

所以那是它的一个方面。另一件可能发生的事情是，拇指可能会像那样向上推。那通常会在有攻击性或挣扎感出现时出现。实际上，只是拇指的指尖接触，而且应该非常非常轻。

所以 Valerie，你现在的手印需要——手指接触更紧密，食指的中间关节一个叠在另一个上面。就是这样。然后只是拇指的指尖接触。

手不应该下沉，向前，像这样滑下去。它们应该放着；手腕放在大腿上部，这样手就被支撑住了。手的侧缘靠在腹壁上。如果你放任它们，如果它们开始这样做[示范滑动]，一切都会很快变得非常非常模糊，而且它也会让你想睡觉。

所以，再次，所有这些“形”，你使用的每一个“形”，都是关于看到你的注意力在每一刻是如何的。所以这是手印应该有的样子。如果不是这样，如果你在做些别的，那是因为你让其他东西接管了。

所以再次，如果你的拇指开始下垂，你需要在它移动最初的 1/8 英寸时就抓住它，因为正在发生的是有一些下沉，如果你及早抓住它，纠正起来真的很容易。如果你没有抓住它，那么它会继续下去，整个手印都会开始变形。如果它继续下去，你仍然没有注意到，你的手会开始分开，也许剩下的姿势也会开始垮掉。如果你仍然没有注意到，好吧，你现在真的深陷其中了。

[大笑]

你可以一直这样下去，直到你的头撞到地板。然后你就会注意到了。但在那个点上，当你像这样[老师示范一个松垮的姿势]，要让事情重新走上正轨，

那是一段非常漫长的上坡路。如果你在最初的四分之一英寸内纠正它，那就容易多了。

我知道这是真的。

[大笑]

那回答了你 的问题吗？

所以当我们继续谈话的时候，Godō，如果你能四处走动，调整一下人们的手印，如果你注意到任何问题。如果没有，那就好。就让他们那样吧。

其他问题？

[学员]：听不清

[老师]：那可能最好是在个人基础上讨论，因为我们会检查你的姿势。比如你坐在坐蒲上的位置有多靠后，这可以改变你姿势的许多许多方面。所以与其过于笼统地谈论它，我认为最好是当面做。

肘部不应该从身体“伸出去”，因为那会造成紧张。如果你的手在这里，如果它们实际上放在你的大腿上，手的侧缘靠在腹壁上，那么这是确定的，这是终点（手）；起点是肩膀。如果你的姿势安排得当，那么手臂的重量就从

肩膀上落下来，你没有在任何地方“用力支撑”。整个骨架只是靠在它自己身上，你不需要“费力”地去维持姿势。

其他问题？

[学员]：当你有一个坐蒲，而且它大得实在不舒服时？

[大笑]

[学员]：正确的处理方法是什么？我倾向于向前滑动，我的膝盖最终会超出（座蒲团的）边缘，因为…

[老师]：所以，Saigyo ino，也许你可以回答那个问题。我挑中你的原因是…

[笑声]

[老师]：可怜的 Saigyo ino 做了很多坐蒲的“减料”工作。他四处走动，不断地从坐蒲里掏出一团团的木棉，让它们矮一点。如果你一直拿到太高的坐蒲，他就是投诉台，因为他能解决这个问题。

除此之外，如果你参加一个坐禅，而且是第一炷香，你拿到了一个子弹一样硬的巨大坐蒲，真的很不舒服，你基本上就得忍到第一炷香结束，经行开

始。到那时你可以换一个。所以你就拿起你的坐蒲，如果后面有空位就去后面。如果有空位——不能抢别人的坐蒲。

[笑声]

你可以做的是去楼下的禅堂换一个；或者我想云堂里也有一些。把旧的留在那里，带新的来。但是在坐禅结束时，别忘了去把它放回去，因为很可能还有别人讨厌又小又软的坐蒲，他们会去找他们那个又大又硬的子弹坐蒲，而你把它留在了地下室。

有时在第一炷香开始前，在一切开始前，你可以环顾四周，知道“哦哦，我从前面数第六个，第六号坐蒲不适合我”。那么再次，如果有空位，你可以带着你的坐蒲迅速地跑到房间后面，快速挑一个适合你的。除此之外，我能给的唯一建议是，如果可以的话，你用正坐的姿势，而不是盘腿。做你需要做的事来让它行得通。

当然，多年来都没有指定座位，所以我也用过不少奇奇怪怪的坐蒲，我过去就是那么做的。

那回答了你的问题吗？其他问题？

如果你需要动，顺便说一下，你可以动。这是非正式的。如果你的膝盖疼，你不需要保持姿势。

[学员]：关于鞠躬和墙上的两幅肖像。墙上的肖像是谁？

[老师指着]：那是道元禅师，那是菩提达摩。那幅菩提达摩的画像是 Roshi 的书法作品。最后一个鞠躬是向老师做的，如果他在这里，或者向老师的座位做，如果他不在，因为他是整个传承的代表，所以我们可以这么说，我们向所有的人致意。

大家都知道佛坛上所有的物品是关于什么的吗？

[学员]：我不知道那根棍子是干嘛的。

[老师]：那根棍子叫做“警策”，这是 Roshi 的警策。传统上，你可以看到，它有一端细，一端粗。你们中有些人可能看过某些寺院的影片，里面有一个魁梧的僧人拿着一根棍子走来走去？对。那是一个在岁月里，实际上是几个世纪里，失去了很多细节的“形”。所以，只是为了解释那是关于什么的。如果你坐很长时间，比如说一周，一个大摄心或类似的事情，如果你一天坐很多很多个小时，可能会发生的是你的肩膀会有些紧张。而当那真正累积起来时，会变得相当疼痛。

[对一个学员说：我们绝对不应该靠在墙上]

[学员]：我只是在伸展我的背。

[老师]：好的。

所以，肩膀上会累积一些紧张，那会变得疼痛。现在，如果有人知道如何正确使用这些东西，他们会说些什么，比如，“如果有人想接受警策，请双手合掌。”所以那时你会面朝墙壁，像这样举起手，向前鞠躬，然后保持那样。老师会走到你身后，在一边肩膀上打三下，另一边肩膀上打三下。它不完全是在肩膀上，它是在下面，在肩胛骨的表面上。这样做的原因是因为这里有韧带穿过，在韧带附着于骨头的地方，如果那些地方被以完全正确的方式击打，而且这是关键，必须做得正确，并且用力恰到好处，韧带就会松弛，所以你会有一种几乎是即刻的疼痛缓解体验。

所以这个涉及棍子的“形”实际上是关于缓解疼痛。它不是关于施加痛苦，也不是关于把人打到觉醒。所以，出于那个原因，你在这里实际上看不到有人做这个“形”。

Roshi 多年前曾经这样做过，我接受过警策，所以我才能以我现在的方式谈论它。他很多年没有那样做了，因为在这一点上，他正在指导的学员知道如何在长时间的修行中处理紧张等等，他们知道如何释放它。所以就没有必要了。其他老师，如 Shikai O-sensei，我自己，修行顾问都不这样做。在一些寺院里，这是常有的事，非常非常普遍，但在这里情况并非如此。所以要正确地做那个，确实需要非常特定的训练。在我知道如何做之前，我不会做。

[笑声]

[老师]：我有一根小棍子，我用它来调整姿势，仅此而已。我当然不会用它打任何人。所以这就是警策在这里的用途。Roshi，如果他现在还用它的话，他是在做提唱时用。当你在录音中听到那三下敲击时，他就是用这个来做那三下敲击的。传统上那会用如意杖来做，那是一种非常长的杖。Roshi

在开山堂里有一根，但显然这里没有空间放那么大的东西，所以他用警策来做那个。偶尔他可能会用它来调整姿势，但仅此而已。

整个佛坛在这里是因为它就像时钟上的 12 点。它告诉你哪个是房间的前面，哪个是后面。传统上，在一个大寺院里，你会绕着佛坛绕行，所以这就是为什么它在

地板的中间。顺便说一下，佛坛和祭坛不是一回事。“佛坛”这个词本身，只是意味着“高台”，所以这是我们放东西来提醒我们修行的地方。

那个像 (rupa) 或“形”在那里不是作为一个宗教偶像。他在那里是因为他代表着一个以非常对齐的姿势坐着的人。事实上，如果我把他侧过来，你会看到他有一个非常好的、笔直的脊柱。在一个像里很难找到，而且你经常会发现的像会非常畸形——18 英寸的腰，12 英尺长的手臂等等。他的比例实际上相当好。所以他在那里的唯一原因是因为他代表着一个正在坐着的人，而那正是我们的修行。

蜡烛被使用是因为它们代表着心念的闪烁，任何做过几分钟坐禅的人都可以证明这一点；心念确实在闪烁。它们也唤起看见。

香被用来唤起嗅觉，香本身代表着无常。它燃尽了就没了，就像我们“燃尽”了就消失了一样。

水在那里是因为它唤起看见，但它也代表着心的清澈，并被用作我们修行的一种供养。如果你要在那里放点什么，你最好放点好东西。水就很好。关于水还有一个小小的玩笑。我们倾向于对供养东西非常吝啬。当我们供养某物

时，我们几乎总是会这样做，供养了，然后过一会儿就[老师示范抓取的手势]“哦……我不知道，我想把它拿回来，因为我以后可能需要它”。

[笑声]

[老师]：所以我们都有这种非常基本的吝啬品质，所以水的供养在那里带有一点幽默感，因为水，对我们来说，似乎是极其丰富的，而且是免费的。我们可以供养它，我们感觉它不花我们任何钱，但它却是最珍贵的商品。它实际上非常非常有价值，没有它，人类的生命就不可能存在。所以那里有一点点玩味。Roshi 相当有幽默感。

关于佛坛或其他任何东西还有其他问题吗？

[学员]：很多禅宗的像的手都处在这个位置——左手在下。有没有一个…

[老师]：嗯，你会注意到这个像，他的拇指甚至没有接触。你会看到各种各样的手印变化等等。其中一个原因是因为，通常，制作它们的人自己并不坐禅。

[笑声]

[老师]：完全不知道他们在做什么，真的，除了它看起来有点像这样。我认为在某些训练传统中，手的位置可能与我们做的相反，但这并不真的重要，只要你决定了你要怎么做，然后对此保持一致。

所以再次，在“形”中没有什么“神奇”的东西，但我不知道除了某人在某个时候那样坐，然后他们的学生学会了那样坐，然后今天我们都在这里，学习这个传承的“形”，而我们就是这样做的之外，还有其他任何将右手放在下面、左手在上面的原因。

手印在不同传统之间真的可以有很大差异。在一些地方，叉手的做法完全不同。它是左手握成拳头，右手包裹着它。它被称为“金刚拳”之类的。但感觉完全不同，如果你真的那样做，你会看到它感觉完全不像我们做的叉手，这不仅仅是因为我们不习惯那样握手。它有一个完全不同的“意义”，向身心传达了不同的东西。所以那有点有趣，但我们可以这样做，所以就这样吧。

Godō，关于那个你还知道更多吗？那是我记得我遇到的所有关于它的信息。

[Mishin godō]：没有。

[老师]：你有什么要补充的吗？

[Chunen angya]：Roshi 说过，位置是任意的，但我们需要保持一致。

[老师]：是的。有时人们会说，“嗯，我是左撇子，所以我应该可以左手在下，右手在上地坐着。”

嗯，不行，因为当你坐着的时候，你不需要一只手来引领。左撇子或右撇子是关于你在做事情时哪只手引领。但当你坐着的时候，你实际上没有在做任

何事情。你只是把一只手放在另一只手上面坐着。所以我们都用右手在下，左手在上地坐着。如果某人是左撇子，而我们在做应量器 (oryoki)，那么他们就反向做所有应量器的“形”。(从一个右撇子的角度来看) 这一切都是反的，那没关系。一切都能行得通。

[学员]：墙上的那块木头？那是干什么的？

[老师]：那就像是一个鼓，用在寺院里发出各种信号。所以当你听到楼下的钟声，有时听到走廊里的云版声，那是因为它们在互相交谈。它让楼里所有人都知道接下来要发生什么。有时在更正式的场合之前，会包括“板”(han) [做手势]。那是非常传统的。它上面的字是“大事”。它来自这首偈，

生死事大，无常迅速，各宜醒觉，慎勿放逸。

所以你会在每个寺院里都找到一个这样的东西——禅宗寺院。那回答了你的问题吗？是的，Cesar？

[Cesar]：我们为什么用日语唱诵？

[老师]：啊，因为——非常好的问题——因为有些东西无法被充分地翻译成英语。当你看到某些日语单词的实际含义时，没有简单的翻译方法。比如，就说“摄心”(sesshin) 这个词，如果你真的看它的意思，它意味着“收摄心”。所以我们说“摄心”，我们都同意我们认为我们知道它是什么，但它的意思远不止于此。而日语的唱诵，其中许多的含义，当我们看字面翻译等等时，是英语无法触及其含义的。

另一个原因是，这个修行的起源是印度、中国等等。所以我们有梵语和巴利语、日语的唱诵，我们保留了其中一些。有些是英语的，但有少数是梵语、日语和巴利语的。我们希望保持我们修行的一些起源完整，所以这是一种尊重它们的方式，我们保持它们的原汁原味。它们就是它们本来的样子，当你刚开始学的时候，它们可能会相当拗口。

[笑声]

[学员]：我做的听起来已经不像日语了。

[笑声]

[老师]：你通过仅仅是接触它们，一遍又一遍地听它们，学习一些短语的片段来学会它们。久而久之，一切就都串起来了。

[Ian]：当我们在家练习时，有没有哪个可以遵循的检查点，来确认你的背是坐直的？

[老师]：[长时间停顿] 我被“检查点”（check-in）这个词卡住了。

[大笑]

我不太明白那是什么意思。

好的，当你摆好你的姿势时，你摆好你的姿势，尽可能地让它是直的，是对齐的。你做这些“形”：向前鞠躬，把肺里所有陈旧的空气排空；挺直，吸气；随着第三次呼气，让整个身心放松，它会倾向于稍微向后移动一点，进入平衡点。从那时起，你应该感觉到呼吸，感觉到丹田，感觉到身体的所有感觉，你应该注意到是否有什么在变化。所以你可能坐在那里，如果你注意到你开始这样做[老师把头歪向一边]，那应该会很突出。如果你没有注意到那个，五分钟后你才从那种状态中醒来，想“我怎么会这样？”，你已经错过了中间很多很多的细节。所以你需要做的是更多地注意身体的感觉，并利用对变化的注意作为重新启动你修行的提醒，让事情回到对齐的状态。这不是与姿势作斗争的问题，而是让它放松和安顿。基本上，我们让心落入身体，我们不与任何东西作斗争，只是让整个事情安顿下来。

“检查点”有点暗示在某个时候我们去“啥？哇！我在哪儿？这块肉怎么了？”但你应该从修行开始一直到结束都感受到身体的感觉。如果你没有，那是因为——我们倾向于做的——是筛选掉东西。所以我们没有感觉到呼吸，我们没有感觉到丹田。我们可能会想“哦，太棒了，我感觉到我的拇指了。我对我拇指的正念做得多好啊，不是吗？”但如果我没有感觉到其余的感觉，那么我们就有了一个非常片面的正念版本在进行。它需要是整体的。

那回答了你得问题吗？

[学员]：嗯，我想是的。我想如果我用“参照点”(reference)这个词可能会更好，因为 Shikai O-sensei 常常会把我们拉起来，如果你告诉自己坐直，你会得到一种非常不同的感觉。那通常会造成很多紧张。那是你可以在自己身上做的事情吗？想象自己被拉起来？

[老师]：不。我的意思是，你可以，作为一个粗略的指导，把头顶朝向天花板是好的，因为它会拉长脊柱和颈部等等，但当别人在调整你的姿势时，他们是从一个全新的角度看你，他们会做某些调整，然后身心会说，“哦哦！那不一样！”然后甚至在几分钟内，它就会开始恢复到它的习惯性姿势是…但不完全是。一个姿势的调整不是要被刻在石头上的。它不是要被当作‘就是这样了，保持住。不要呼吸，不要动，因为如果你从这个姿势移动一丁点，你就错了’。那是一种非常错误的思考方式。它们只是一个指示。

更重要的是，你需要做的是去感受身体的感觉，感受它的平衡。如果你真的去感受它，特别是如果你在家里坐着，不要动。这非常重要。因为如果你不动，并且你真的去感受那个姿势并与它一起用功，会发生的是，姿势本身会告诉你如何坐。但如果你坐立不安，并且不断地拿着螺丝刀试图修复一切，你没有给身心一个机会去作为身心来练习坐。有太多的修修补补在进行，那只会让事情变得更困难。

所以你不需要觉得“嗯，我有过一次这种感觉，它以某种方式对齐了，感觉很好，我怎么能复制那个？”就放下它。那是发生过的事情，因为有人在以某种方式帮助你，而现在是现在，身心就是它现在的样子，你用事情在这一刻的样子来修行。

如果你想一想，如果有人，比如说，在事故中受伤了或什么的，他们有很多身体上的问题，一切都非常不稳定。那将意味着那个人不能修行，而那，当然，不是真的。没有所谓的直线；没有所谓的完美姿势。它都是歪的。它永远都会是。事情就是这样。我们生活在一个漂浮在太空中的圆球上，我们都受到巨大重力的影响，而这个东西是由肉和骨头之类的东西构成的。所以没有所谓的直线。

那对你来说有意义吗？

[学员]：是的，有。

[老师]：否则事情只会变得非常紧张。

[学员]：比如用“平衡点”这个词，你只有在脱离平衡点时才能处于某种状态，或者…

[老师]：哦，不，你可能在平衡点上，同时处在一个狂暴的状态中。

[大笑]

[学员]：我听过那样的说法，所以我想知道它是否…平衡点指的是超越角度的某种东西…

[老师]：当我们谈论“平衡点”时，我们谈论的是身体的物理姿态。但通过练习和学习平衡与对齐，有一些方式，那些信息会延续到我们做的其他事情中。所以它被整合到我们做的其他事情中。你开始认识到当你与他人互动时，当你决定在 eBay 上买什么时…无论什么。你越来越清楚地认识到当你的状态有些不对劲时，因为你通过坐禅的修行认识到了一些东西。你知道感觉真正平衡和事情非常开放是什么样的。所以当事情开始变得非常收缩，一切都“不对劲”时，那会非常突出。那是我现在能给你最接近的回答，但我认为这是我们在另一个时间进一步讨论的事情。

我想我们现在要结束了，是时候进行一轮经行了。

注意力的形态

Jinmyo Renge sensei 法师开示

大然寺，2006年4月22日

在《自受用三味道歌》中，安山 Hoshin 老师写道：

觉知看似所在之处，

仅是空间中系结之空间结。

解开经验之结，

体验之性自明。

诸相之空，唯是觉知。

诸相之满，唯是觉知。

你唯是觉知。

心对任何经验的策略，

皆不能导向自由。

自我之像将视此轻易圆满之道

为一趟苦旅。

实际上，这比弹指或睁眼更易：

勿随逐而成为注意力的种种形态。

《自受用三味道歌》是一首“道歌”，是已体证实修的自发表达，旨在为学人激发对修行高阶层面的认识，由老师于1989年9月隐居期间作成，距今近十七年了。它是一套极其简单、清晰、简洁的修行指南与解说。有时，学

人们会独自静坐时唱诵它，有时它也作为寺院或各分支中心唱诵修行的一部分。今天下午我们将唱诵全文。每一偈都流入下一偈，承载着关于我们修行的大量信息。今天上午，我只读了此文的一小段摘录，并想花些时间来展开其中一句所蕴含的一些信息：

勿随逐而成为注意力的种种形态。

这里所说的“注意力的形态”，是将注意力“塑造”成固化的思想与情感模式的结果。注意力，其自然状态，没有收缩活动时，是广阔而开放的。你的注意力可以很轻盈，能够同时向诸多细节开放，也可以变得稠密和固化。当它围绕一个念头、一种感觉或一个故事情节而固化时，我们通常只注意到那个念头、那种感觉或那个故事情节。我们通常很少注意到，甚至完全没有注意到，在念头、感觉或故事情节生起之前，注意力的那些布局。或者说，那些布局或“形态”是如何助长我们最终沉迷的任何事物的蔓延。我们对此一无所知，因为不让我们注意到任何相关信息，才符合自我之像的利益。沉迷使注意力分心，无法认识到它已迷失在实则于其内部生起的事物之中。

就坐在这法堂里，修习正念：感受呼吸、丹田，感受全身的感觉，向见闻开放，各种各样的念头和情感基调都可能浮现，几乎关于任何事情。但是，当我们简单地放下那些因注意力固化成“能知”与“所知”、“自”与“他”、“此”与“彼”而产生的故事情节和解读时，我们曾信以为自己、他人及万物的一切，都可以被释放到“开放知晓之光明”中。

但那东西是高度上瘾的，不是吗？

最近在独参时，一个学人提到，他一次静坐大部分时间都在哭，因为他在想他成年的儿子。他告诉自己的故事情节是关于他儿子有多么悲伤和困惑，以及他多么希望能做些什么来改变这一切。

我向他指出，无论他儿子身在何处，在做什么，当他坐在自己的坐蒲上，编织所有这些关于儿子的故事情节时，他儿子心中最不可能想到的就是他。他儿子可能正在和别人说话，或吃早餐，或可能坐在马桶上，但极不可能正在特别地想着他的父亲，更不用说他父亲正想着的那些关于他的事了。他已将

儿子塑造成这个悲伤困惑的形象，每当他想起儿子时，他都在加深对儿子的这种看法。

当我们在自己思想的“私密”空间里思考他人时，我们并没有看到他们。我们看到的是对不准确的体验碎片的卡通式再现。你所看到的，不是你的妻子、你的丈夫、你的儿子、你的朋友或你的老板。但如果你花时间沉迷于对他们的内在喋喋不休，与这些卡通形象对话，在某些方面，你的行为举止会像是那场对话或互动真的发生过。而当你下次见到他们时，你会基于对他们的那种理解，以微妙的方式回应他们。但他们从未参与那场“对话”，所以你的反应对他们来说毫无意义。最终，你对“情况”的恐惧和担忧，可能恰恰促成了你自认为正试图补救的那个情况。

我们不仅将他人塑造成卡通形象，我们自己也成了卡通形象。随着注意力折叠成各种形态，我们变成了各种不同的角色。有些是恐惧的，有些是愚蠢的，有些是愤怒的，有些是聪明的，还有些是疯狂的。但这些角色没有一个是我们之所是。

在我们的日常生活中，这些角色以不同的“自我”呈现出来。有“工作中的自我”、“在家里的自我”、“社交中的自我”、“丈夫”或“妻子”的自我、“快乐的自我”和“不快乐的自我”等等，仅举几例。这些都是结构，或由心智因素不断相互取代而构成的注意力布局。它们没有一个能持续很久，但我们忽略了它们在不断变化这一事实。我们坚称自己始终是同一个“我”，同一个“自我”，而我们的实际经验却显示，我们无法以任何一种方式保持超过片刻的时间。

坐在坐蒲上时，即使在半小时的静坐中，同样的角色转换也会发生。我们为一个念头而迷失；然后主题改变，一个完全不同的场景呈现出来。我们跟随那个场景一小会儿，然后又切换到别的东西。当我们忙于切换自我，并跟随与这些不同自我相关的故事情节时，我们没有注意到每个“自我”、每个故事情节，都有其布局、其形态，而这些形态是可以被注意到和感觉到的。

例如，坐着沉思与他人的争执，会有一种狭隘、沉重的质感，这是可以感觉到的。你在故事情节中扮演的卡通角色可能是尖刻的、爱评判的、防备的，

或者也许是爱发牢骚的，并且可以随心所欲地说任何想说的话，说多久就说多久，没有被现实打断的不便，只要你选择完全忽略现实。

当另一种注意力的形态出现时，你可能会发现自己坐在坐蒲上，为你认为非常好笑的事情无声地咯咯笑，但它之所以只对你来说好笑，是因为那一刻注意力的布局方式。

几分钟后，你可能沉思于如何发明一个新系统来做某件事，或者重新布置你的生活空间，或者创造一顿完美的餐点，或者画一幅完美的画。或者你可能正在为你几分钟前听到的鸟鸣声，谱写一首看似充满灵感的诗。而通过这一切，你完全没有认识到，你修行的能量已被注意力塑造成一个“创造性的自我”所篡夺。更糟的是，因为你认为自己正在“创造”，你就不会注意到你所处的状态实际上是多么密集的收缩。这不是正念；这不是开放。这只是你成为注意力的种种形态的又一种方式。

当你坐一炷香的坐禅时，你有 30 分钟相对不受干扰的时间，可以真正地修行。但如果你反倒用那 30 分钟将思想和感觉的能量集中在某人或某事上，你就是在传播你通常所从事的同样的收缩性注意力模式，但因为坐着做这件事时干扰很少，你会比平时做得更彻底。编造关于他人的影像和故事情节，颇像是在巫毒娃娃身上扎针。这一点也不好。如果你在编造关于那个人或那个情况的愤怒、恐惧、悲伤、沮，诱惑和爱慕的故事或其他情感基调，你就是在把这些东西涂抹在他们身上，并且当你下次遇到那个人或那个情况时，你会以各种方式将其付诸行动。

我们相信自我之感是经验的“能知”，认为知晓源于我们“内在”的一个特定地方，并向外移动，朝向所知之物，正是这种从这里到那里的移动构成了“知晓”。当我们认同于一个状态时，我们所谓的知晓之物，坦白说，是胡说八道，这对我们来说无关紧要。只要我们体验着伴随翻腾的思绪和旋转的故事情节而来的注意力的紧缩和抓取，我们就能说服自己，有什么事情正在发生，我们正在编织的任何虚构之物都有某种“真相”。

静坐时，无尽的念头和感觉会涌现。有时我们可能试图斩断它们，有时可能发现自己正跟随它们，有时可能尝试对它们运用各种策略。但直到我们开始注意到，无论涌现的内容为何，所有这一切都是从某个特定的视角或“镜头

角度”被看到的，否则我们将无法对引发这些念头和感觉的自我之像的机制进行修行。那个“角度”是一种形态，一种对注意力的“塑造”。为了打开注意力，并向超越和先于自我之像收缩的我们之所是开放，我们不仅需要认识和释放收缩，还需要认识和释放那个引发收缩并被收缩所滋养的自我之像。

在《描绘实相：道元禅师〈画饼〉评唱》系列的提唱《被框住》中，老师说道：

在一个由收窄注意力而形成的心智空间框架内，可能会出现一个被精美渲染的图像，其光影细节和层次如此精巧，几乎栩栩如生。你所憎恨之人的脸，他们昨天或去年说话时的语调记忆，听起来几乎就像他们现在正在对你说话，你几乎能真切地听到你正在追溯性地痛斥他们的辱骂。

但框架的四周，是你的生命。它不是栩栩如生。它就是生命。色彩、形态、声音在其来去之间，皆不受框架内看似发生的事情所束缚。在十方之中及作为十方，实相正由觉性空间之“能动”所描绘。

在你所能注意到的所有细节中，注意力似乎会朝向这个或那个细节移动，这就是它之所以突出的原因。如果你专注于某样东西，那东西似乎会变得更大、更重要。这是因为我们误解了知晓。我们相信自我之感是经验的“能知”，认为知晓源于我们“内在”的一个特定地方，并向外移动，朝向所知之物，正是这种从这里到那里的移动构成了“知晓”。

当你跟随一个念头，沉溺于一个故事情节，或迷失在一个状态中时，那个念头、故事情节或状态似乎成了体验的“焦点”。其他一切——感觉、色彩、形态、声音——都成了注意力所指向的这个“焦点”的次要之物。如果任何事物开始成为体验的焦点，回到你的修行中，并在其周围开放。向所有可能性的整体场域开放。这与压抑一个念头或一种感觉不同。那将是把注意力从你注意到自己正沉迷的任何事物上，转移到别的事物上，以分散自己的注意力。初学者太常这样做了：“哦不，一个念头！感受呼吸！感受呼吸！”他们会试图紧抓呼吸，仿佛它是什么救生筏，而不是向感觉开放，并以此为基石，一个从中向全身感觉及见闻开放的地方。

感受呼吸，同时感受丹田、整个身体的感觉以及见闻，并在同一呼吸中、在同一时间完成所有这一切。修习整体身心，因为是同一个身心坐在坐垫上，而不是零零碎碎的部件。这与压抑一个念头或一种感觉不同，因为它不是用一物取代另一物。它是要在情境中看待那个念头或感觉。当在情境中看待时，它就立刻变得很明显，它只是一个念头或一种感觉，是我们所体验的最小部分。无需跟随它，无需回避它，只需在其周围开放，而不是盯着它看。

这就像认识到你也许正全神贯注地盯着窗玻璃上的一只虫子，除了虫子什么也看不见，然后选择向窗外、虫子周围及之外的整个世界的视觉开放一样容易。虫子不必消失，你就能看到更多。你只需要停止盯着它看。

一个关于修行念头的比喻，有时被用来描述与念头修行的过程如下：

念头像云朵划过天空。你是天空，而念头只是一种移动，就像云朵。不要将注意力移向它们，也不要移开。

但这里遗漏了非常重要的一点。这个比喻暗示了一个云朵的“观看者”，除非这个“观看者”也被释放，否则我们还未开始对引发收缩模式的自我之像的机制进行修行。

我们需要像天空关照云朵那样关照念头，而不是像一个坐在地上仰望云朵的人那样。

祝你有个美好的早晨。

麻布：点点滴滴

Jinmyo Renge sensei 法师开示

大然寺，2001年12月8日

这次法谈是在僧伽面前的仪式上进行的，仪式上 Jinmyo Renge sensei 被公开承认为安山 Hoshin 老师的法嗣。“传衣”意为“袈裟的传递”。

在最近这次面授期间，我被赋予的修行之一是学习并创作几份文件。其中一份是列出我传承中所有佛陀和觉醒祖师名号的文件，基于老师多年前制作的

一份类似文件。它以非常秀丽的笔迹书写，列出了七佛以及历代祖师的名号。一条代表血脉的红线将他们连接起来。现在轮到我制作自己的文件了。我对此充满期待，尽管我绝非有艺术天赋之人。我去了一家美术用品店，买了合适的纸和两支建筑师用的那种笔。

纸和笔在袋子里，放在我书桌旁几天，我思量着如何在不拔掉电脑插头腾出空间的情况下完成这件事。我最终决定用 Shramon 提供的一张长边桌。它太窄了，无法让我转动纸张，所以我工作时得一直站着，但我想：“嗯，没关系。站着做这件事或许是件好事。”

沙沙，沙沙……

我退后一步，看着我写下的头几个字，心想：“哦，不。这不行。这是我写过的最重要的纸，而我的字迹太可怕了。”

揉掉，揉掉……另拿一张纸。重来。

嗯，字迹好了一点，但我用的字体大小不一致，字越写越小，越写越小。

揉掉，揉掉……另拿一张纸，重来。

就这样过了好几天，我终于开始意识到，真的没有时间去自学一门书法课程了，如果我再不停止为它的外观跟自己争论，它就永远也完成了。佛陀和觉醒的祖师们反正对我的书法风格也不是特别感兴趣。他们肯定更关心我懂了什么，不懂什么，以及在这种情况下，我将如何运用我能动用的任何技能。

于是我选择了用我小学四年级最好的印刷体字，并继续绕着圈写下去。

迦毗摩罗

停顿……

嗯，迦毗摩罗是谁？

哦不！我应该知道的。特别是老师体现并传达了那么多关于传承的东西。

嗯。这样吧，迦毗摩罗，我向你道歉，并保证我稍后会回来看你的名字，以

便我能完成这个，怎么样？迦毗摩罗当然是可预见的沉默，这丝毫没有让我好受些。

龙 树

啊哈！我知道龙树，我读过关于他的书。我本可以了解他更多，但至少我知道一点，而且我知道怎么拼他的名字，对吧，龙树？龙树当然是可预见的沉默，这对我短暂的自我祝贺情绪产生了一种不安的影响。

一个接一个的名字出现在纸上，有些熟悉，有些完全不熟，所有这些都引出了问题。但经过这么多次失败的开端后，我很高兴至少它们被写了下来。然后我写到了佛陀难提。

B U D D A

A？什么？那不应该是个A，应该是个H！哦不。怎么会这样？因为你没在专心。你怎么会没注意到？你怎么会一边想着别的事，一边下笔呢？

呃。我就是这样。好吧，这意味着什么？这意味着我的注意力持续时间比我想象的要短。你的意思是我必须用开放的注意力来完成这整个图表吗？是的。

佛陀和觉醒的祖师们或许没有对我是否知道他们的个人故事发表任何意见，但即使他们所有人都同时出现在我的房间里，同时谈论着为何必须用开放的注意力去做自己正在做的事情，这个道理也不会比现在更清晰了。

我的个性和它的特点，制约着我表达佛法的方式。但它们不是佛法。佛法是从老师传给学生的已体证实修。这些人中的每一个人都曾静坐。他们坐了很多年，检视他们如何理解教法，如何理解他们自己的修行，正是通过这个过程，他们最终成为了老师。

我完成了那份文件。它不是一件艺术品，但清晰易读。我自己的名字也出现在上面，被穿引进了那个圆圈。

我的禅修之旅始于很久以前。我一直想修行。三岁时，我会溜到沙发弧形的背部和墙壁之间，用纸箱和布料搭建一个类似佛坛的东西。它不是一个祭坛，一个神圣的东西。它只是一个高台，我可以在上面放我认为重要的东

西。我把我所有最喜欢的书都放在我的高台上，比如《爱丽丝梦游仙境》、《格雷氏解剖学》、各种狄更斯的作品和《牛津词典》，全都非常仔细地排列着。这很合理，因为我很清楚，在做其他事情之前，我必须先学会阅读。我花了好几个小时在我的纸箱上排列和重新排列书籍以及其他特别的物品。

我之所以提到这件事，是因为它确实非常能说明问题。作为一名僧侣，在过去这些年的大部分时间里，我的职责之一就是每天清洁和照管佛坛。当然，这中间发生了很多事。我曾四处游历，结过两次婚，有三个女儿，我工作，我静坐。坐了很多。找到一位老师并非易事。

有句传统说法是，能得一珍贵人身，并于此生中找到一位真正的老师，其难度不亚于一只在海洋中游泳的乌龟，浮出水面时，头恰好穿过一个漂浮在水面上的木轭。我一次又一次地浮出水面，而大多数时候，我找到的只是漂浮的碎片。我的意思是，在这个地方，有很多宗教和哲学的训练体系，它们拼凑起源自世界其他地方的教法，由并不真正理解这些教法的人来教导，而你不会想在生死轮回中迷失，还发现自己正试图抓住其中之一。我曾遇到过几位禅宗和藏传佛教的老师，并与他们一起坐禅，但他们的教导对我来说并不真实。我已经有了各种各样的状态了。为什么我还要通过专注于这个或那个来创造更多状态呢？

然而，在我遇到的所有困惑中，有一位住在费城的老师，我曾与他密切学习了大约五年。我将永远感激他。他是一位年长的苏菲派老师，一位泰米尔人，看起来像一只蜘蛛猴，他的名字是 Bawa Muhaiyaddeen。他亲口告诉我他不是我的老师——我还没有遇到我的老师。但他保护我，让我远离麻烦。他常说他有点像交通警察，他的工作是指引人们走向正确的方向。就我而言，他一直指向加拿大。

我花了很长时间才到加拿大。在费城生活后，我在佛罗里达住了几年。我全身心投入工作，并尽我所能地静坐，但我知道我想做什么，需要做什么，到了某个点，我别无选择。

我记得在老师的一次提唱中，他说了类似这样的话：过了一段时间，有些人就是无法再相信那些贴在开放空间上的旧墙纸了。大多数人会忍受它，即使它开始剥落。另一些人则忍不住要动手，不停地撕下小条。嗯，我到了那个

地步，我站在齐膝深的碎纸条里，那感觉变得难以忍受。所以我卖掉了我的生意和房子，搬到加拿大去找我的老师。

听起来很简单，但事实并非如此。Bawa 不太喜欢地图或名字，所以我不知道该找什么，去哪里找。我最终到了卡纳塔，不知道接下来该做什么，感到非常幻灭。一次偶然的机会，我听说渥太华禅修中心有一位禅僧，当时是位于唐人街的坐禅寺。我想，“嗯，谁知道呢，也许她会说些有道理的话。”于是我预约去见她。

这当然不是别人，正是 Shikai Zuiko O-sensei，她当时还是一名见习僧侣。她倾听我，并以一种完全出乎我意料的热情，帮助我剥去那层墙纸。她不是朋友，但她比我遇到的任何人都更像我的朋友。从那以后一直都是，以无数种方式帮助我。其中一些方式对我们俩来说有时都很难熬，但我对这一切都心存感激。除了老师，她是我认识的人中最亲近的。不过我要说，我这件挂络下穿的襦袢，是她在我刚结束的腊八大摄心期间的休息时段为我做的三件之一。

遇见她后不久，她问我：“你真正想要什么？”我解释说，我觉得自己有太多的想法、概念和信念的线索，有点像一锅放了太多食材的汤，全都和许多失望混在一起。我真正想要的，是有人在我头后打一盏灯，把我的思想投射到墙上，然后说：“好的，这个可以。那个？那是绝对的垃圾，扔掉它。”她的回应是建议我参加一个禅修入门工作坊。

几周后，我参加了老师主讲的最后一次“初学者之心”工作坊。我和一群人一起走进禅堂，在房间最后面坐下，发现我正坐在他的对面。他开始说话，我无法停止微笑。稍微跳跃一下历史，我从未听过老师的哪次提唱没有揭示我的所作所为，为何那不是个好主意，如何超越想法，以及如何成为那个真实的存在。

在那之后，接下来的几个月里，我参加了所有我能参加的静坐。我听了所有我能弄到手的提唱录音带，读了所有的书。只要有机会去禅修中心参加静坐，我都会重新安排我生活中的无数细节以赶到那里。最终我被接纳为弟子，一名正式的学生，进入了试用期。一天晚上，在一次正式静坐后，老师问我是否有任何问题，当然，我有，于是他邀请我到坐禅寺厨房的矮桌旁与

他同坐，尽管问。过了一会儿，我多年来一直带着的绝大多数问题都得到了解答，我陷入了沉默。我们只是坐了一会儿，喝着咖啡。突然，老师看着我说：“不要内化。出来。”这真的让我猝不及防。我没想到他能看出我正在那样做——潜伏在我的眼睛后面，想这个想那个。这显示了我当时对他和我们大家了解得有多么少。尽管我没有以任何方式表露出来，他却能确切地看到我在做什么。于是我出来了一点，说出了我的所思所感。然后又退了回去。

他再次说：“出来。”于是我出来了，然后又退了回去。他说：“出来玩吧。”我们彻夜未眠，他把我从我躲藏的一切背后，一刻接一刻地拉了出来，持续了数小时，尽管我早已说完了任何故事。第二天早上五点半左右，当其他正式学生到达参加早坐时，我们仍坐在厨房的桌子旁。于是老师带领了静坐，我做了顶礼和唱诵，然后在我的坐蒲上睡着了。

现在突然十年过去了，我正坐在一张坐蒲上，用我的故事让你们都昏昏欲睡。没关系。每个人关于自己的故事都很无聊。但我希望我已让你们些许地了解了老师对他学生的投入之深。以及我被给予并抓住的巨大机会。以及我所得到的支持。我不仅要感谢老师的一切，感谢 Shikai O-sensei 的许多许多，还要感谢我所有的法弟们，以及所有与我一起修行和工作过的人。老师对他所有学生的承诺，无论身在何处，甚至包括那些还未与他一起坐过，更不用说喝过咖啡或茶的你们，都源于他对觉醒祖师传承坚定不移的承诺和体现。作为一个被允许持有他传承的人，我只能努力永远匹配那份承诺，并希望能越来越完整地体现这种觉醒的活动。

今天早上，在开山堂向我们老师的老师，Joshu Dainen Hakukaze 禅师的卷轴做传统的清酒供奉时，我和他聊了一会儿。嗯，主要是我在说，但他有那么大的耳朵，毫无疑问，当我说道：“我保证”时，某种聆听是存在的。我转身时，地板上有一小块棉绒让我捡起，所以我想那是他的评论。今天上午晚些时候，在成道会期间，我在开山堂供香，在禅堂的佛坛供香，然后到外面向释迦牟尼供香，并抬头仰望晨星，但我到那里时天已经亮了。我刚举起点燃的香准备供奉时，注意到篱笆外有人走过，脸朝向我。一丝自我意识的波动涌起，但我找不到它可指涉的对象，于是它就此散开，闪过一个念头，

像是：“这就是世界。它包含一切：天空、那个人、早晨车流的声音、供香。”在供香时，作为所有这一切的供奉的释迦牟尼佛，就在那炷香及其烟雾之中。我说得好像 *Joshu* 禅师或释迦牟尼在做这做那，但那不是我的意思。只是我有些东西要表达，我在努力找一种方式来说它。我的意思是：我请求大家，在已经给予我如此多支持之后，请进一步帮助我，永远为一切众生做道业。

祝你晚安。

此处不是一个方向

Jinmyo Renge sensei 法师开示

大然寺，2010年4月24日

走向北、南、东、西，向上、向下或其间，无论哪个方向，你将永远在此处。正如无论是清晨还是夜晚，冬天还是夏天，春天还是秋天，如果你活着，你就是活在当下。此处超越一切方向，当下超越一切时间。此时此处，我们在此。

所有觉醒觉知的教法都指向此时此处，佛陀和觉醒的祖师们给了我们这个极其简单的坐禅修行法门，作为一种不仅是理解这一点，更是为了体现它的方法。

此处不在你的思绪中，尽管有思绪时，它在此处发生。它不在你的感觉中，尽管有感觉时，它在此处发生。“妄想繁多”且“注意力游移”，所以当你静坐时，你在坐蒲上度过大部分时间并非在修行。相反，你常常只是任由注意力在关于你视为问题的思绪和情感基调中游荡，无论是愉悦的还是不悦的，都与你所认为的你的生活相关。有时你还会跟随冲动，让注意力在关于修行的想法和概念化中游荡。

当注意力开放且更具弹性，且“自”与“他”之感较少时，体验可以是宽敞而广阔的。当注意力封闭时，它变得脆弱而僵硬，自我之感及其所感知到的一切对立面会吞噬我们的智慧。当开放时，它能回应体验的直接与简单；当

封闭时，它变得幽闭恐惧，并将体验视为一种侵扰和打断。当它更开放时，将智慧折叠成关于体验的故事情节的冲动就更少。当封闭时，它就沉迷于故事情节和理论。

给予学生指导并非易事。学生是别人家的成年子女，我们已然长大成人，带着日积月累的习惯、模式、理解与误解来到修行中，所有这些都纠结在一起，被多年的传播紧紧捆绑。在某种程度上，我们可能希望老师会为我们理清所有这些纠结。或者我们可能认识到，嗯，这是一团乱麻，试图解开它毫无意义，或许我们应该去做些完全不同的事情。但我们也非常执着于这些纠结，如果老师不像我们那样认真对待它们，我们可能会变得相当有反应。

我们也很容易陷入联想——将一件事的意义转移到另一件事上，即使它们之间可能完全没有关系。被纠正一个行仪，可能会引发出童年时被纠正的联想，并激起强烈的反应，尽管这两件事毫无共同之处。法堂里的唱诵声可能会唤起一种强烈的愿望感，仅仅是因为一段记忆的碎片，记得自己还是个很小的孩子时，被一个大教堂的回响中众多的声音所震撼，并在那时希望自己能以某种方式成为那个声音。或者，我们可能出于同样的原因而产生反应、愤怒和反叛。

这种例子在我们的行仪中不胜枚举。例如，起身前拂拭坐蒲团这个简单的行仪，可能会因为过分执着于清除上面的每一粒灰尘而变得扭曲，也可能会因为心不在焉地一挥手，什么也没完成——一种“形式化”的象征性姿态——而变得扭曲。这两种都不是行仪。行仪是专注于你正在做的事，此时此处，做所需之事——不多也不少。这很重要，因为如果你做得过多或过少，你的倾向将是在你做的大多数其他事情上都做得过多或过少，这会为你制造不必要的复杂性。

因此，我们所有的习惯、模式和联想都会在我们的禅修中出现，它们会影响我们如何修行，以及我们如何与修行顾问和老师互动。这可能会让事情变得极其复杂。但如果我只是让自己在此处，一切都可以简单得多。就是此处。不是一个关于“此处”的念头，不是想着要保持正念，而是实际上就让自己处于我们现实所在的地方。

久而久之，越来越明显的是，那些“生活问题”之类的东西，是不会通过你在坐蒲上思考它来解决的。那不是修行的目的。当你那样做时，是因为你已经困惑了，所以如果你在坐禅期间那样做，你只会延续和加深你的困惑。当然，有时你会陷入其中，就像有时你会在坐姿中下沉、萎靡、睡着一样，但我们要清楚，有一些标准是你应该努力去维持的。所以如果你确实陷入了其中，一旦有能力，就通过实际选择在此时此处修行，把自己拉出来。通过坐直，通过关注此时此处的细节。

当你静坐时，你可能会觉得你与周围的每一个人和每一件事物都是分离的。就好像你在身心“内部”，在一个看似私密的空间里，只有你自己知道其细节。你可能会觉得，你坐着时想做的，是刻意地去觉知，以便你能体验到那个更大的、包含你和一切其他事物的觉知之物，那个东西或许远在你的外部，或许可以在你内心深处找到。这些都不是真的。你不是一个容器。觉知不是一个容器。身心在世界之内生起。身心与世界，自我与他人的感觉，都是在觉知之内生起的所知。但觉知没有边界，其外无物。经验不是体验之所是，它不是任何经验，也不能被其外的任何事物所体验。

坐禅的修行会拿走你的一切。无论你多么努力地抓住你的信念、想法和策略，如果你修行，它除了让你此时此刻就坐在这坐蒲上，作为所有佛陀和觉醒祖师们所了悟的自己之外，不会为你做更多。

虽然坐禅拿走你的一切，但这并不意味着你失去了你的能力和才干。当我们让自己就处在所在之处时，我们不会失去北、南、东、西。当我们让自己安住于当下，在唯一真实存在的时间里，我们不会失去记忆或预期和计划的能力。它的意思是，你失去了那个与“一切”分离的“你”。我们只是失去了预期我们生活的焦虑，以及我们的生活从未符合我们计划的沮。

就在今年2月28日星期天正式静坐前的第三声钟响之后，老师和我在寺院前廊的雪地里站着，聆听一群加拿大雁飞过头顶。这完全出乎意料，因为它们通常要到四月下旬才会飞回这个地区。老师评论说，他希望它们是对的，更多是出于对它们福祉的关心，因为它们比平常早了整整一个月宣告春天的到来。但它们是对的，几周之内所有的雪都融化了，我们开始看到树枝上冒

出了第一批嫩芽。现在才四月底，随着这些异常高的气温，郁金香正在盛开，而树上的叶子仍在舒展。

但尽管这春天的迅速到来很奇怪，更奇怪的是，在商店里或外面悬挂的横幅上，随处可见的标语，写着诸如“春天来了”或“空气中弥漫着春天的气息”。无论你看向哪里，都有新生的迹象，色彩纷呈得令人惊叹。苔藓和微小的植物在铺路石之间和沥青与混凝土的裂缝中向上生长。灌木和树木的嫩叶以绿色、红色和金色展现着新的生命，蒲公英的黄色花瓣在阳光下闪耀。处处都是根茎和枝干在焕发新的生命，以利用更温暖的日子和增加的阳光。沿着寺院附近的戴利大道散步，有如此多的事物可以注意到，如此多的新色彩和形状，如此多的鸟儿和松鼠，蜘蛛和蚂蚁，都从冬日的严寒中解脱出来，享受着这段相对安逸的时光。

周围有如此多的事物可以遇见、相逢，那不是我们所期望的，不是我们所瞄准的。

这一刻和这个地方，这个此处和这个当下，是无法被瞄准的。它们只能被开放以对。此处不是一个方向。

有时，沉浸在某种激情、侵略或愚蠢的状态中，学生会问，修行感受呼吸和身体，并注意感官领域有什么用。但人们同样可以问，注意春天或冬天，或食物的味道，或看云和雨，树木和建筑，又有什么用。你以为你在哪里？除了通过看、听、感觉和嗅闻，你如何知道你在哪里？一个人可以把注意力收得如此之小，变得如此内化，以至于只注意到世界的碎片，但你为什么要那样做呢？那并不好玩。如果注意力不对此时此处的整个体验开放，那它又在哪里呢？被锁定在心智状态、困惑、抑郁、愤怒、恐惧、散乱之中，与体验的生动和广阔隔绝开来。所以我们坐在坐蒲上，做这个修行，学着在一个最简单的环境中——一个修行室——真正地注意我们在哪里，周围发生了什么。在学习用整个身心去关注时，我们学会了释放那个限制和束缚我们的自我之像的反弹和拒绝。这是一个非常非常简单的选择。就像在春天走在街上，因为专注于某个状态而什么也没注意到，或者选择去注意，注意春天此时此处的细节，之间的区别一样简单。

多年来，我坐在坐蒲上尝试了很多事情，也许是大多数事情，结果我哪儿也没去成。但到了此处。

当学生初学修行时，感受呼吸似乎是一项艰巨的任务。自我之像可能会觉得，如果你感觉到一次呼吸，那么你就做到了，应该会发生些什么。但在修行面谈或独参中，学生会被告知：“不，不是一次静坐中的一两次或五次——你需要在整个静坐中都与呼吸同在。不仅是呼吸，还有丹田和身体其他部分的感觉，以及见闻，所有这些都在同一时间，同一呼吸中。”对此的通常反应是：“什么？我做不到。那是不可能的。”但当然，这并非不可能。它需要练习。它需要注意到，如果你没有在注意呼吸和身体的感觉以及见闻，那是因为你在做别的事情，无论那个别的事情是什么，无论是沉思还是在一种情感基调中翻腾，你都需要放下它，以便用整个身体去关注。

学生被要求放松他们的视线，并向周边视觉开放，这时常会冒出一种策略，即试图“推”开视线，好像在强行打开相机的快门。但那当然忽略了向周边视觉开放的放松部分。这只是将像放松地看这样简单的事情复杂化的方式之一。学生们可以围绕“看”展开一系列的斗争——烟雾缭绕的墙壁、消失的墙壁、眼睛疲劳、戴眼镜、不戴眼镜、狂眨眼、完全不眨眼而流泪、将视线锁定在墙上并将注意力收窄到魔境（心在墙上的投射），仅举几例。尽管我们所做的只是面对一堵空白的白墙，并向视觉开放注意力，但要学会让它就这么简单，是需要一些时间的。所有那些其他复杂的东西都是习惯性紧张、对就让眼睛看这件事的困惑，以及我们甚至用眼睛来扮演的不同策略的结果。如果一个人每周只坐一次，甚至每周几次，可能需要一些时间来学会放下所有这些复杂性，就让自己同时坐着和看着。而一旦你做到了，仅仅看到你所看到的，是多么大的解脱。

但那些只是我们能给简单事情带来的复杂性的非常简单的例子。事情可以变得比那复杂得多。我们也把各种关于我们修行时在做什么，以及我们希望通过修行达到什么目的的想法带到这个非常简单的修行中来，而这些，或者说其中非常非常少的部分，会与实际修行有任何关系。

自我之像部分是一系列紧密捆绑、根深蒂固的信念、想法、态度、立场和策略的集合。当你静坐并能够注意到一些关于沉思或情感基调的事情时，你正

在看到一点构成这些扭曲感知的收缩束。这些正是阻止你能够清晰地感觉、清晰地看、清晰地听的原因。这就是造成你与你似乎正在体验的东西之间分离感的原因。

开始认识到这一点是学生修行中的一个重要发展，因为当一个人在修行时，可能会倾向于在试图开放注意的自我之感与它试图开放的对象之间建立一场斗争。其结果将是对身心的感知，认为它是一种被所有这些“事物”——颜色、形态、声音和感觉——所包围的容器，“我”正试图向它们开放。或者也许可以描述为，一个“我”，一个有觉知的自我之感，正试图觉知它本可以觉知的细节，试图用一种觉知之网捕捉它们。

但觉知不是一个容器。你不是一个容器。身心在世界之内生起。身心与世界，“自我”与“他人”之感，都是在觉知之内生起的所知。但觉知没有边界，其外无物。经验不是体验之所是，它不是任何经验，也不能被其外的任何事物所体验。

最初，这种策略会自我暴露，因为也有一种倾向去标记所注意到的东西，但无论有无标记，那种方向感，那种自我与周围事物关系的感觉，可以持续下去。

注意力从体验的开放性中退缩，收窄并压缩成一个自我或能知之感，安山 Hoshin 禅师有时将其描述为一种“框架化”。从这个框架出发，注意力从框架中移动，被框架所收窄和收缩，移向世界中的这个或那个。

但正如老师在他的文本《论框架化》中所说，这是《空间、能动与知晓》系列提唱的一部分：

但在框架的四周，是你的生命。它不是栩栩如生。它就是生命。色彩、形态、声音在其来去之间，皆不受框架内看似发生的事情所束缚。在十方之中及作为十方，实相正由觉性空间之“能动”所描绘。

“此处”不是一个你可以进入的方向。它是你可以躲避的东西。你可以否认并对自己和他人撒谎的东西。你可以瞄准它或从中退缩。但它比你所有的策略和战术都简单得多。

所以，我们就在此处。欢迎。感谢你们在这场法会中的努力。

稍待片刻

Jinmyo Renge sensei 法师开示

大然寺，2008年4月26日

打扰一下。稍待片刻。我想你可能想知道：

在《现成公案》中，道元禅师给了我们这个教导：

“任运每一刻有其自己的时间。”

Joshu Dainen 老师在他的提唱《水燃石》中提供了进一步的解释：

“一刻只管打坐即一刻之觉悟。”这是诸佛与法嗣祖师的话语。这是一个已故光头佬，道元希玄禅师的话。一刹那的真修行即一刹那的觉悟。真修行是真努力。真努力是真无功用。真无功用是无心，所以是无心。无心就是此时此刻。这是瞬间的觉悟：觉悟发生在每一刹那。无过去，无未来，甚至无“现在”，清晰地看见即是修行。安山 sensei 有一句话我喜欢：“所见为何物无关紧要，重要的是看见本身。”

“现在我看不见什么？我看不见你。躲猫猫。我看不见一群衣衫褴褛的僧人，试图挣扎着进入下一刻；远离恐惧和痛苦，或进入极乐或‘无’或别的什么。但这一刻牢牢地抓住了你们颤抖的身心，是吧？现在，这一刻不是一个你能持守的念头。它就是当下。以此方式修行。

“修行者们！你们穿着莲花坐姿，这么匆忙地要去哪里？去洗手间？去厨房？去独参？如果你们来独参，我可没法把你们从这里弄出去。独参仍然是这一刻。Sensei 也无法把你们弄出去。你们就在这里，在这一刻。独参是与老师的心面对面相会。坐禅是独参，是与这一刻面对面。这一刻，任何一刻，都是与所有佛陀和祖师的真正独参，因为所有佛陀的心就是这一刻。

“你们臭烘烘的身体和臭烘烘的心就是这一刻。臭烘烘的佛！（笑）这一刻是你们的身体和你们的心。你们所有过去心、过去行的业，都已展开为这一

刻，并且就是这一刻。是的，你们没有业，无论是好是坏；这个身，这个心，就是你们的业。所以一切都在这里！一切都在这里！这些念头，这些挣扎，这些喜悦。你们的全部都在这里，就在此刻。

“吸气，呼气，好吗？如果你们试图把某个‘涅槃’当成自己的家，你们只会永远躲在自己内转的心中，你们的个人安全区里。涅槃无处所，无时间。你们到不了那里。它永远在此处（大喝并用杖敲击提唱桌）。吸气，呼气。如果你们把挣扎当成自己的道路，你们就会在紧张的肌肉、紧张的念头的黑暗森林中迷失方向。放松。”

安山 Hoshin 老师是这样说的：

“若非当下，更待何时？若非此处，更待何所？”

我们有当下，这一刻来修行。唯有这一刻。又唯有这一刻。再唯有这一刻。

道元希玄禅师在《有时》中说：

除了这一刻别无他物，因此每一刻都是全部的存在-时间……每一刻的当下都是全部的时间，整个世界。你认为有任何存在或世界能被排除在此时此刻之外吗？

并且，同样出自《有时》：

此时心即是于实相展现之中并通过其展现的觉醒时刻。放下言语之刻是更进一步的关键。放下身心已抵达此刻。未抵达即是“与此为一，离此自由”的此刻。你应该理解并实现这个存在-时间。

在《身心学道》中，道元希玄禅师说：

在此刻，此真实人身即是与我，即是此刻，即是十方世界。

我们修行的根本是只管打坐或“就只是坐着”。“打坐”中的“打”意为“只是”。只是这一刻。

在《念处经》中，佛陀说：

忘掉七年吧，比丘们。若人修此四念处六年、五年、四年、三年或二年，乃至一年，可期二果之一：于此时此处得现观，或若尚有执取之迹，则得不还

之境。忘掉一年吧，比丘们。若人修此四念处七个月，可期二果之一：于当下体验得现观，或若尚有执取之迹，则得不还之境。忘掉七个月吧，比丘们。若人修此四念处六个月、五个月、或四、或三、或二、或一，乃至半月，可期二果之一：于此时此处得现观，或若尚有执取之迹，则得不还之境。忘掉半月吧，比丘们。若人修此四念处七日，可期二果之一：于当下体验得现观，或若尚有执取之迹，则得不还之境。

道元希玄禅师在《行持》中说：

……古代圣贤珍视每一月、每一日、每一刻，胜过他们自己的眼睛或故土。浪费时间即是被此浮世的名利所染污和迷惑。不浪费时间即是在道中为道而行。

而在《身心学道》中又说：

在此刻，此真实人身即是你与我，即是此刻，即是十方世界。

稍待片刻。打扰一下，稍待片刻。暂停，停下你正在做的一切，让它就只是这一刻。佛陀常被描绘成伸出一只手，掌心向外。这被称为无畏印，这个手势表明你可以免于恐惧。正如老师所指出的，它的意思是：“停下那个。”就停下跟随那个念头，停下告诉自己关于世界的故事。聆听佛陀和觉醒祖师们正在告诉你的。

稍待片刻。这一刻不仅仅是一刻。它就是这一刻。它就是这个。“唯”或“只”这个词，意为纯然如是，全然如是，断然如是。这一刻是你生命的实相。所以，请，打扰一下，但就稍待片刻。停下。放手。坐直。在这一刻，以及在这场法会的每一刻。

传承

Jinmyo Renge sensei 法师开示

大然寺，1998年5月1日

修习对这一刻的正念，似乎是一件非常滑溜的事情。毕竟，这一刻总是在逝去。这一刻不是什么我们可以抓住并说“看，这一刻，我要对你保持正念”的坚实之物。呼吸在动。

如果我们试图通过抓住感觉来对一步保持正念，那么我们就不再是迈步了，我们将会站着。我曾在经行中见过人们这样做。他们专注于脚步的感觉，然后放慢速度停下来，一只脚在前一只脚在后地站着，而他们前后的人龙则继续移动。他们从这种专注中把自己摇醒，然后继续行走。正念不是抓住任何东西。它更像是一种放开你所专注的任何事物，然后开放。刹那来来去去，总在运动之中。

在每一刻，我们都必须重新启动我们的修行，重新开始。随着我们修行的继续，一些事情开始发生。不再是我们更新对这一刻的正念，而是这一刻开始更新我们的正念。声音、感觉，无论正在发生什么，无论什么来来去去，都将我们从习惯性的专注中震醒，让我们醒来。

在《山河》一书中，安山 Hoshin 禅师说了一些非常有趣的话。他说禅是“觉醒于觉醒”。这只是一个小小的评论。他是在不经意间说出这句话的。话说出口，说的那个瞬间就过去了。幸运的是，这些话被记录、转录并出版了。在这个简单的短语中，有一些东西可以解锁修行。禅的修行和体证是一个无尽觉醒的过程。安山老师总是向我们指出实相是多么丰富和新鲜。当我们看到所指向的东西时，我们想知道我们怎么从未看到过它，因为它如此简单。近 2600 年来，一直有这样一个传承，老师们在指点，学生们在看，在见到。

我想谈谈传承可能会有些用处，因为在我们的文化体验中，完全没有与之类似的东西。许多人写了许多书，很长时间了。今天有受海德格尔启发的哲学家。有受牛顿和爱因斯坦启发的科学家。木匠们使用的原理是由几百年前的人们研究出来的。厨师们使用的许多食谱已经存在了几百年。

但觉醒祖师的传承并非灵感之事。它不是采纳一种教义，甚至不是拾取某个名人的观念然后照此生活。它是一位老师和一个僧伽，一个学生团体之间的直接传递。它不同于一个宗派或一个机构，尽管有些人把它变成了那样。在

亚洲，属于不同传承的人常常互相不喜欢。这些宗派之间的政治导致诽谤和敌意。但所有的传承，当我们追溯回去时，都是相同的。

临济宗和曹洞宗曾经是同一个传承，在历史上许多曹洞宗和临济宗的僧人都曾互相学习。所以，作为曹洞宗白风流的安山 Hoshin 禅师的学生，你们不是某个日本佛教教会的成员。你们不需要对自己说：“我是曹洞宗的，所以去他的黄檗禅人。”忘了那个。你们是佛陀和觉醒祖师家族的成员，得以坐下来分享他们经验的智慧。

最近老师生病了，所以布萨，即戒律的更新，被推迟了。他决定将周一晚上的正式静坐与大众静坐结合起来，以便带领大众静坐的僧侣们能够参加。这个周一晚上，有一些非常新的准学生，其中两人是作为学生第一次参加静坐。我非常担心情况会很混乱，但每个人都做得很好。老师对大家说了几句话，好让新学生对将要发生的事情有个背景了解。他谈到的部分内容是关于唱诵觉醒祖师传承名号的解释。我事后把这个写了下来。他说：

传承是实相通过体证与修行而得以延续的线索。从老师到学生，从一刻到一刻，法已被传递和更新。在唱诵传承中觉醒祖师的名号时，我们援引这条延续的线索，并被提醒要通过更新我们的修行来为它承担责任。

所以这就是我想谈的。我们空手顶礼传承，顶礼那些空手给予我们不可执持之物的人们。当道元禅师带着如净禅师的传承回到日本时，他说他是空手回来的。用这双空手，他能够拾起并向他的学生展示实相。当我们唱诵传承时，我们唱诵的是我们从未见过的人的名字，他们中的大多数早已逝去，像道元、天童如净、天空大慈和 Joshu Dainen。他们从未用英语唱诵，像我们有时做的那样，但如果我们将他们那样修行唱诵，感受呼吸，聆听呼吸变成声音，将自己与觉醒的觉知对齐，传承就充满了这个房间，此时此刻。

传承是一系列已体证的老师。他们在风格上独一无二，在呈现上生动活泼，但他们所呈现的不是一个信仰体系或一套规则。我们传承的老师们是典范，因为他们每个人都是选择将自己的生命投入到探究真理之中的个体。他们的理解，集体而言，是一颗多面的法之宝钻，光芒四射，指向那作为我们真实本性的光明。

你可能以为一个题为“传承”的法谈会是一堂历史课。如果法可以通过记忆和复述文本来理解，那么讲一个小时，好像我对此了如指掌，会非常容易。但我不会那样做。事实上，说实话，我通常避免引用我祖师们的语录。从我所读到的和我对这些老师中任何一位的理解来看，我发现极难说出任何我认为能准确代表他们所指向的东西的话，所以我宁愿暂时不说。

当我刚开始修行时，一个非常简单的问题向我涌现。你看，在遇见安山 Hoshin 老师之前的二十年里，我曾学习过各种体系、学派和一些有组织的宗教方法。这些包括苏菲主义、印度教和各种哲学体系。虽然我学了各种各样的名字和日期、故事、理论等等，但这些似乎都与我的生活或我周围人的生活没有多大关系。我常常发现，人们在这种体系内获得的知识，其使用方式令我完全无法理解。它常常被用来捍卫一种立场，对他人施加权力，或作为一种奇怪的娱乐形式。

当我开始修行时，立刻就清楚了，我所被教导的是如何以一种非常简单和直接的方式进入我自己的生活，我自己的经验：感受呼吸，感受双手，感受双脚，知道你在哪里。关于我们如何坐、站、行、卧，做任何事情的真相，都无法在一个关于它的念头中找到。老师的指示非常清晰，非常精确。但那时，我想，那佛教呢？我对所有那些我没读过的书，那些故事、名字和日期，该怎么办呢？

禅的修行是修行修行，字面上就是我们所做的事情。所以，有段时间，关于如何处理所有“佛教”事物的问题，在我的想象中，如同一堵高耸的尘封书墙矗立在我面前。而且这堵墙还没有长完，还在被无尽的新解说卷册所增添。每年都有那么多书出版。试图理解所有这一切，必然会导致一场我注定要失败的不可能的考试，我想：“啊！我永远也成不了‘佛教徒’了”。我非常犹豫是否要向老师承认，我极有可能连初级佛教都会不及格。如果他知道我是个多么愚笨的人，他肯定会把我赶出去。毕竟，他不仅是一位已体证的大师，还是一位伟大的学者。他读经书是为了好玩。他读博士论文是为了娱乐。但是，有一天，“古典佛教”这个话题被提了出来，我决定把恐惧和谨慎都抛到脑后，向他展示我那堵满是尘土、未曾打开的书墙。我问：“老师，为什么是佛教？”他一点也不惊讶，事实上，他微笑着回应，好像觉得

这是一个完全合理的问题。他非常简单地说：“因为佛教管用。”嗯，实际上当时给了更多的背景。我试着尽可能清晰地复述。他说，真实的就是真实的。各种各样的事情看起来似乎是真实的，但看起来真实与否取决于所给的情境。一个排除了大多数信息的小情境，可以让任何事情看起来是真实的，因为除了那个情境所允许的，我们一无所知。如果我们把那个真理带到一个更大的情境中，那么通常它就不再是真实的了。所以要知道什么是真实的，我们必须审视情境，看它是开放的还是封闭的。如果我们所知的和我们如何知晓它的方式，必须把脚的感觉、色彩和声音的丰富性排除在外，那么它可能看起来是真实的，但实则不然。真实的东西对每个人来说都是真实的，永远如此。没有人拥有真理。有各种各样的灵性体系，其中大多数都有某种形式的冥想技巧。甚至祈祷。但管用的是同样的东西。当一个基督徒僧侣在早上4点起床，跪在一个坚硬的木凳上念他的祷文时，他在说什么，或者他认为他在向谁祈祷，都无关紧要。重要的是跪在凳子上的膝盖。我记得他说这话时笑了。管用的是与身心的经验打交道。不幸的是，他说，这些灵性体系往往对什么管用感到困惑，因为他们把自己的教义和祷文看得太重了。所以那种灵性形式是否管用，有点碰运气。

佛教是关于什么管用，什么不管用，以及为什么。禅在这方面比大多数其他形式的法更直接。曹洞宗传承一直致力于确保这在每一刻都被实践，即“行持道环”或转动持续修行的法轮。白凤曹洞流尽可能地保持这一点清晰，而传承中的许多其他流派则因修行的精微而变得困惑，现在认为坐禅是一种圣礼，而不是茶米油盐（或面包黄油）之事。

他还说，他不在乎我们所做的是否被称为禅或法。重要的是它管用。在老师如此有效地拆除了我的那堵墙之后，我发现自己被书本所包围，这些书讲述了像我一样的学生，学习与经验嬉戏的故事，他们由像我们自己的老师一样的老师教导，这些老师必须首先教我们如何获得乐趣。我可以回到过去，找到几十个这样的例子，但那些觉醒祖师所说的话之所以对我来说是新鲜和活生生的，只因为我在我自己的修行中与我自己的老师的经验。所以，这里，是我对我们活着的传承持有者与一个学生最近一次相遇的转录：

晚上，殿钟、云板和板的一系列敲击声，标志着大然寺的僧侣和在家众已集结完毕，准备进行“修心偈”，即结束一天的唱诵。在向佛坛和僧伽顶礼之后，安山 Hoshin 禅师总是问：“有什么我们需要讨论的吗？”在一个这样的晚上，一位来自禅修团体分支中心的学生正在大然寺参加他的第二次静修的第二天。老师问：“那么，你玩得开心吗？”

“有时，”学生说。“‘有时’？”老师扬起眉毛，故作惊讶地问。“为什么只是有时？”

“我……不知道，”学生说。“哦。那么，当你不开心的时候，是什么呢？”老师问。“我……不知道，”学生说。“哦。那么，当你开心的时候，发生了什么？”

“我……不……知道……”“哦。那么，你怎么知道你是否开心呢？”“我……不知道……”“哦。那么，什么是‘乐趣’？”“我……不知道……”“乐趣是当你允许身体感觉、视觉和听觉等的自然广阔性，超越你平常一轮的收缩而自我表达时所发生的事情。它是释放基于将一组知觉配置为相对于所知的能知的注意力结构，并将所有这一切释放到它们于其中生起的‘知晓’之中。这不是感觉好或感觉坏的问题，而是感觉的问题，是允许任何存在之物指向它于其中生起的空间的问题。晚安。”

传承在我们醒悟于这一刻的每一刻中总是新鲜的。通过这个奇妙的修行与我们自己相遇，我们遇见了佛陀和觉醒祖师们曾经是和现在是的所是。对这一刻的正念可能非常滑溜，因为这一刻本身就很滑溜。有时我们必须放开我们所执着的东西，让自己滑倒，摔倒，并学会如何自由地站起来。

祝你有个美好的早晨。

我的魔境

仁明莲华老师

大然寺，2010年1月30日

这个房间，即法堂，曾是住在这里的天主教修士们的客厅。1996年，我第一次看到它，是在一位房产中介安排的参观中。那是一个巨大的房间，里面摆着一张肮脏的沙发、几把笨重的所谓“安乐”椅、一张咖啡桌和一个鸟笼。但它确实巨大，建筑物的其他部分也是如此，所以尽管最初的印象是杂乱和阴沉，但将其改造成一座寺院的潜力显而易见。

一个房间要用作修行室，需要尽可能地简洁。对大多数人来说，让一个房间“简洁”就是移走一些看似与他们想使用的房间功能无关的杂物，然后用各种其他的杂物把它填满以使其个性化。对我们来说，让这个房间简洁需要大量的工作，以确保它不被“个性化”。这个房间的每一个表面都经过了翻新。吸音瓦吊顶被换成了干壁；墙壁被拆到只剩砖块，然后砌上了新墙；地板被重新修整；门被更换；窗户被简化和修理；一个壁炉被移除；所有的饰条都被更换，灯光也改变了。这个房间没有一平方英寸和原来一样。而这项工作的大部分是由僧侣们怀着一个意图完成的：提供一个修行的房间，这个房间将有助于并能反映我们修行的宽广、明亮与简洁。

当你落座，一炷坐禅开始时，你知道指示是什么，也知道为何会得到这些指示。首先，最重要的是，待在房间里。与现实的简洁同在。你身处一个美丽洁净的房间。这里没有任何事需要你去做。没有人在对你说话需要你回应。当坐在坐蒲上时，你对任何事都无能为力，所以你不需要去想任何事。你可以安然坐于体验的开放空间中，让你的注意力向着“实然”敞开。

如果你只是去修行，那该多简单。但人类对杂乱上了瘾，不仅仅是茶杯、小摆设和纪念品的杂乱，因为那种杂乱源于念头、感受和联想的纷扰。人类是内容的瘾君子。每当有任何开放的空间，我们都想尽快用尽可能多的东西把它填满。因此，尽管一切都为我们修行铺设好了，指示也一再地被阐明，但我们却倾向于扰乱和个性化这个空间，变幻出各种习以为常的念头、感受和故事情节，而不是与修行的简洁同在，不是“待在房间里”。但是，当然，关于这些幻相，指示是明确的。你需要识别出你何时将注意力转向了这些习以为常的纷扰，并释放它。真正地释放它。一旦你注意到自己在走神，你需要温柔而坚定地将注意力带回到呼吸、身体、看见和听闻上。你需要时时刻

刻都这样做。你练习的不仅仅是身体的姿势，更是心之姿态。身心合一，在同一时间，处于同一地点。

任何坐禅有一定时间的人，都会体验过传统上称为“魔境”的幻相。我给你举一个明显的例子：

我们坐禅时，面对着一面空白的白墙。那里没有任何东西可以让你自娱自乐，去观看，当然也没有什么可以让你纠缠其中。但当你凝视着墙壁坐着时，你所体验到的将取决于你如何关注这面墙。如果你感觉到身体坐在坐蒲上，那么你非常直接、非常简单地知道，你正坐在坐蒲上，你面前有一面墙。如果周边视觉是敞开的，那么你知道这面墙不仅仅是你正前方看到的那一部分，墙还向上延伸到天花板，向下延伸到地板，也向左右两边延伸。保持对这一切的认知——认知到你只是坐着，墙在你面前——并不需要那么多的开放注意力。

但如果注意力开始收窄，你的目光也往往会展开。当这种情况发生时，墙的广阔似乎消失了，剩下的只是一小块直接在你面前的墙面。你正以一种让面前这小块墙面显得异常重要的方式集中注意力。如果注意力继续收窄，这种对墙的聚焦将产生与透过放大镜看东西非常相似的效果。焦点区域的细节会凸显出来，而墙壁表面的其余部分则变得微不足道。可以说，这是在为魔境的出现搭建舞台。这与孩童时期躺在草地上仰望云彩，着迷于云彩形成的各种形状——脸、动物和各种结构——其实并无太大区别。

同样，当以收窄和集中的注意力凝视墙壁时，墙上的标记会显得突出，并呈现出它们自身的特征。石膏和油漆中的细小条纹，以及先前看起来相当光滑的墙面的不平整处，会变得越来越明显。油漆中一道微小的条痕旁边的一小片石膏屑，开始看起来有点像某种植物，也许是一棵树。石膏中的一个矩形形状可能是……一栋建筑。所以现在我们有了一栋建筑和旁边的一棵树。随着注意力继续收窄，墙面上的其他标记会自行形成大道和其他建筑、一个火车站、一列小火车，引擎上方冒着一缕缕烟雾。

而更常见的是，墙本身被忽略了。实际看到的东西被忽略了。取而代之的是，注意力向内翻转得如此之深，以至于白日梦和内在化的意象压倒了实际

的视觉，以及所有参与将光线变成颜色和形式的视杆细胞、视锥细胞、视神经和神经元。视觉被屏蔽了，取而代之的是一块上演着各种投影的屏幕。

现在，我只给了你一个魔境可能呈现形式的小例子。它可以呈现任何样貌——卡通、小佛像、鸟、一个亨氏番茄酱瓶。然而，它所呈现的形式完全不是重点。重点是，不是墙导致了这一切，而是你。当它呈现出看似可辨认的形状时，你已经完全忘记了自己只是坐在坐垫上，面对着一面空白的白墙。当这种情况发生在修行者身上时，他们没有感觉到呼吸或身体，他们没有感觉到自己坐着的坐蒲，也没有感觉到腿脚与他们所倚靠的坐具的接触；他们没有看到墙壁的整个广阔，也没有听到房间里的声音。他们大部分的注意力都集中在他们投射到墙上的这些场景上，只要对这些场景的迷恋持续下去，它们就会继续繁殖——不断增加。

幸运的是，任何坐禅有一定时间的人，也都会看穿这一点，因为，当然，这全是鬼话。嗯，除非你没有得到指导，只是在玩你自己的禅修游戏。那你可能会认为你的小幻象是一种新宗教的基础，或是来自外星人的信息，或是向你展示了关于宇宙机器的某些隐藏秘密。但对我们来说，那不是问题。墙就是墙。仅此而已。任何魔境的出现都只是表明注意力已经收窄和集中，这正在导致扭曲，需要重新开始修行以释放它。而这需要回到呼吸和身体，并向周边视觉敞开，以放下对它的迷恋。

现在这可能听起来无伤大雅，如果它仅限于在墙上变幻出一只达菲鸭，也许确实如此。但如果你能对一面墙这样做，你也能对念头和感受做同样的事。同样的收窄和集中注意力的倾向，对你所体验到的东西进行投射并加上你自己的诠释，如果你不认识到正在发生什么，它同样具有说服力。这就是为什么在给学生的修行指导下，如此强调向情境敞开。

通过收窄和集中注意力于一个念头或一种感受，你就失去了情境。你越是聚焦，扭曲就越大，因为通过聚焦于那个念头或感受，你正将它与其周围的一切——它生起的情境——分离开来。当你以那种方式聚焦时，你所聚焦的任何东西都会呈现出一种不成比例且常常不恰当的巨大性和重要性，这将导致越来越大的复杂性。

在与他人互动时，这可能会因一些常常是荒谬琐碎的事情而导致大量的收缩。比方说，有人做了你不喜欢的事。也许他们吃饭时咂嘴，这真的让你很烦，而他们刚刚又这么做了。当下便呈现出两种选择。你可以说点什么，或者你可以什么都不说。如果你打算说点什么，你应该尽快说。如果你不打算说什么，你应该围绕着这份烦躁而敞开。通常在这种情况下，人们不会说什么，因为他们害怕让对方不高兴或冒犯他们，尽管他们自己感到被冒犯了。但如果你确实决定说点什么，并且马上说出来，你所说的话就不会有太大的力量，很可能也不是什么大不了的事。如果你坐着反复琢磨一段时间再说，你就有了时间围绕你要说的内容以及你如何说它来累积一些收缩，那会让你更难用简单、直接的方式沟通。如果你什么都不说，而是在心里对自己念叨这件事，你就是在专注地聚焦于这一个事件，好像它是世界上最重要事情，你可以利用别人做的这件小事作为理由，累积起一种怨恨或小心眼闹别扭的状态。

有时人们这样做到了几乎不与他人有任何真实互动的程度。他们如此持续地内化反应性，以至于他们所互动的，只是他们自己关于世界是怎样的、或他人是怎样的状态和故事情节。

这为何是一种魔境？它是魔境，因为魔境即是幻相。当你这样做时，你不是向着周围体验的开放空间敞开并做出回应，而是在利用形式、颜色和声音作为一种表面，在其上投射你自己的诠释。通过专注地只关注有限范围的细节，忽略它们周围的一切，并通过内化这种聚焦，你能把世界简化为一系列恼人的卡通。你看着某人，他们做的某件事就成了他们的一切。

这种情况即使在寺院里也时有发生。例如，某位僧人可能对一个学生说了些什么，那个学生对此感到不满，但没有在当时与说这话的僧人讨论，而是任其恶化。他们让自己的注意力一次又一次地回到这件事上，在心里翻来覆去地想，快退、快进，跳过任何不符合他们围绕那次互动记忆构建的烦躁或怨恨或任何框架的东西。哦，如果他们当时只是说“我不明白你为什么那么说”，或者问一些关于它的问题，那该会简单得多。但相反，它被任由恶化，他们无休止地对自己念叨。可能是在几天、几周、几个月，甚至在某些情况下，几年后，这件事才会在“独参”时倾泻而出，然后我发现自己被要

求回应或解释某个关于这个学生和那个僧人之间互动的故事，一个现在已经如此扭曲、如此充满感情色彩以至于完全说不通，而我也几乎或根本无话可说的故事。我当初根本就不在场，而现在，过了这么长时间，当事的僧人甚至都不会清楚地记得那次互动了。对那个学生来说，记忆中的这件事有 30 英尺高，600 磅重，布满了尖刺。对那位僧人来说，它最多只有一个帆子那么大，无足轻重。

有多少次你意识到，对与你交谈的人来说，你只是一个卡通人物？你被以一种与你自己的意图、行动和言语完全无关的简单化方式看待？多到数不清。但你又是否意识到，有多少次你是在对你自己的、关于他人的卡通形象说话？

尽管人们自身的体验时时刻刻都向他们表明他们在变化，他们的念头和感受在变化，他们在不同情境下呈现为不同的“自我”，但当一种强烈的感受基调或故事情节出现时，对那种感受基调或故事情节的认同会耗费如此多的注意力，以至于他们会相信自己真的就是那种感受基调或故事情节。通过一种贫困感、不堪重负感、愤怒、烦躁或自我厌恶的感觉来传播和看待自己和世界，可以如此彻底地掩盖现实，以至于它变得像一道一英里高、任何东西都无法穿透的墙。然而，即便是中国的长城，从太空中也能看见，因为它上方和周围只有开放的空间。只有当你选择畏缩其后，你才能说服自己它高不可攀、无人能见。但从来就没有必要躲藏。一切早已暴露无遗。

在安祥芳进禅师对其翻译的菩提达摩著作《二入四行》的评注《完全契入》中，他说道：菩提达摩说：“凡夫之人，因基本无明，执着于一物又一物。”此基本无明是自我形象之根，即无明，它罔顾人本自解脱之事实，而伪装被缚。在虚空之中，试图划出一方领地，仿佛能以纯粹的空气筑墙，仿佛能在空中打结，将云朵钉于原处。

这打结、这筑墙、这钉物，便是这执着于一物又一物，执取于念想，执取于声与受，执取于相与名。这被称为渴爱。

因此，我们修行中需要处理的渴爱，不只是放弃我们对时尚、豪宅、美妻、俊夫、佳儿、以及无忧无虑的美妙生活的执着。放下那些并不能解脱，因为一切渴爱、一切贪婪、一切淫欲、一切嗔怒，都根植于自我形象的这一根本

策略——收缩与局限化，在空性中创造边界，执取于空性。所以我们必须在它生起时了知这一执着的过程，而它并非生于豪宅之中。它生起于这见闻的刹那。它生起于心念刹那的展现，当此展现被诠释为自与他、时与空、身与心时。这便是我们必须了知并释放的渴爱。

并不是说通过修行，我们都应该变成从不与人意见相左，或时而认为他们是混蛋的好孩子。但是，过分认真地对待自己的反应性，蜷缩和沉迷，传播怨恨、愤怒或贫困的状态，是完全没有必要的。当你不同意时却表示同意，同意你不理解的事情，是毫无意义和幼稚的。当你不同意时就暴跳如雷，是毫无意义和幼稚的。你可以而且应该提出任何你不理解的事情，你应该提问，而且越快越好。但是要记住，如赵州大然老师所说，要总是质问那提问者。听你说话时的语调。感觉你的面部肌肉。注意你是否在收缩，并努力围绕它敞开，这样你才能清晰地传达你想说的是什么，而不仅仅是你对它的感受。

请理解，在念、受、想的纷扰与你任其在你周围堆积的财物的杂乱之间，以及你对它们的领地意识之间，存在着直接的关系。在念、受、想的纷扰与你建立开放、平等的关系和清晰沟通的能力之间，也存在着直接的关系。在念、受、想的纷扰与那种导致了人类对彼此犯下的每一次暴行、每一次野蛮行径的领地意识之间，也存在着直接的关系。不要将其他众生贬低为纯粹的卡通。他们不是你心中生起的影像。

在每一个被注意到的事物周围，世界的其余部分都显现出来。当你看到墙上的魔境并专注于它时，世界的其余部分就被忽略了，若你选择以此方式专注，你便是在选择将自己与世界隔绝。当你“看到”一个念头或一种感受时，世界的其余部分都在它周围显现出来。如果你专注于它，世界的其余部分以及所有可供你使用的信息都被忽略了，通过选择以此方式专注，你正将自己与世界的其余部分、与你生活的实际样貌隔绝开来。

此修行的宝库已由师生相传了 2600 年，以便此时此地，你能够终结你令自己受苦的方式。你今天所坐的这栋建筑、这个房间，也是为此同样的原因而提供给你的。请不要利用这个机会，只是继续排演所有你思考自己、他人和世界的那些惯常方式。待在房间里。与颜色、形式、声音和感觉同在，并修行释放那只达菲鸭。

祖师名录 一份传记索引 由仁明莲华老师根据安祥芳进禅师的教诲汇编

[请注意：本文持续建设中。此版本更新至 2017 年 12 月。]

阿难陀（公元前六世纪）。印度二祖。摩诃迦叶的法嗣。释迦牟尼佛的堂兄弟、亲近弟子和二十年的侍者。阿难陀以其完美的记忆力而闻名，据说所有佛经都是在释迦牟尼佛般涅槃后由他诵出的。见《传光录》第三章。

马鸣菩萨（约一至二世纪？）。禅宗传承中的印度十二祖，比龙树早两代。传统上认为出自其手的著作包括早期大乘经典《大乘起信论》和《事师五十颂》（见安祥芳进老师和仁明·弗莱明法师的译本，白水禅中心档案，1996 年）。见《传光录》第十三章。

巴陵颢鉴（十世纪）。云门文偃的法嗣。他出现于《碧岩录》第 13 则和第 100 则。见《节奏与歌：洞山良价〈宝镜三昧〉注疏》，白水禅中心档案，1996 年。他用三句转语总结了传承：“如何是道？明眼人落井。如何是吹毛剑？珊瑚枝枝撑着月。如何是迦那提婆家？银碗里盛雪。”关于第一句的进一步内容，见《秘密正法眼藏》第 16 案，涉及僧岳博风和安祥大光。见道元的《佛教》。

白居易（772–846），佛光如满禅师（无考）的在家弟子，佛光如满是江西大寂禅师（即马祖道一）的法嗣。他还拜访过归宗智常和道林，并曾任杭州刺史。见道元的《诸恶莫作》。见安祥芳进老师的《行无为》。

百丈怀海（720–814）。谥号大智。马祖道一的法嗣。其法嗣包括沩山灵祐和黄檗希运。百丈被认为是创立了今日禅宗寺院所用“清规”或“行仪规则”的基础。据称“一日不作，一日不食”这句格言源于他。其教诲和语录被翻译在约翰·布洛菲尔德的《怀海禅师顿悟教诲》（Rider and Co.，1962 年）和托马斯·克利里的《百丈语录》（Center Publications，1978 年）中。云岩昙晟曾随百丈学习二十年，在百丈去世后，听从道悟的建议，前往药山处学习。他出现于《碧岩录》第 26、53、70、71、72、73 则，《从容录》第 6、8 则，《无门关》第 2、40 则，《秘密正法眼藏》第 18 则。见道元的《身

心学道》、《知事清规》、《行持》。见安祥芳进老师的《转法轮之道》和《药山：药山惟俨禅师语录》。

白兆志圆（九世纪）。可能是报恩玄则在法眼前的前任老师，号清风。他出现于道元的《辨道话》。

报恩玄则（九至十世纪）。法眼文益的法嗣。他出现于道元的《辨道话》。

保福本权（无考）。[黄龙]慧堂祖心的法嗣。勿与常出现于《碧岩录》的保福从展混淆。见道元的《佛向上事》。

保福从展（卒于928年）。雪峰义存的法嗣。保福有二十六位法嗣。他出现于《碧岩录》第8、23、76、91、95则和《从容录》第71则，以及《永平广录》8.14。勿与保福本权混淆。

宝鸡[华严]休静（十一世纪）。曹洞宗/曹洞禅创始人洞山良价的法嗣。见道元的《知事清规》。

宝命任用（十一世纪）。临济禅两大主流之一杨岐派创始人杨岐方会的法嗣。

宝志（卒于514年）。他出现于《碧岩录》第1和67则。

北岩明哲（无考）。药山惟俨的法嗣。见《三百则》第220案和《洞山语录》22。

北院通决头（无考）。洞山良价的法嗣。

匾担晚了（七至八世纪）。慧能的法嗣。见道元的《行持》。

毗目人（无考）。一位居住在五台山的文殊菩萨信徒。他出现于道元的《三百则正法眼藏》第73案。

菩提达摩（卒于532年）。他被认为是自释迦牟尼以来的印度第二十八祖，及中国初祖。他出现于《碧岩录》第1则，《从容录》第2则。见道元的《葛藤》、《祖师西来意》、《行持》。见《传光录》第二十九章。关于菩提达摩的历史、传说及相关公案的广泛探讨，见《菩提达摩之眼》系列提唱（2000年10月至12月）。另见安祥芳进老师的《转法轮之道》。

佛慈明全。见明全良然。

曹山本寂 (840-901)。洞山良价的法嗣，有时被认为是曹洞宗的共同创始人，他发展了五位君臣教义。出现于《从容录》第 52、67 则评唱、73、87 则评唱、98 则评唱，《无门关》第 10 则。见道元的《海印三昧》、《知事清规》。见《一味：道元禅师〈海印三昧〉注疏》，白水禅中心档案，1995 年；《药山：药山惟俨禅师语录》；以及《光明之传承：洞山的延续传承第一部分》。

长沙景岑[招贤] (卒于 868 年)。南泉普愿的法嗣，赵州从谂的法兄。他出现于《碧岩录》第 36 则和《从容录》第 79 则。见道元的《光明》、《唯佛与佛》和《十方》。

长芦宗赜 (卒于十二世纪)。云门宗的一位大师。1103 年，他编纂了《禅苑清规》，此书成为道元《永平清规》的范本。见《禅食》，安祥芳进老师，大事实出版社，1995 年。

长庆大安 (793-883)。谥号圆智。又称沩山大安。百丈怀海的法嗣，他继承了其法兄沩山灵祐在大沩山的主持席位。勿与长庆慧棱混淆。他出现于道元的《嘉泰》、《行持》。见安祥芳进老师的《转法轮之道》。

长庆慧棱 (854-932)。谥号超觉。雪峰义存的法嗣，他自己有二十六位法嗣。他出现于《碧岩录》第 8、22、23、74、76、93 则。见道元的《行持》。

陈操 (无考)。一位民事官员，尚书。他师从黄檗的法嗣睦州道明。因此他是云门的法兄。他出现于《碧岩录》第 33 则和《洞山语录》70。

程信 (二世纪)。后汉第十一代皇帝在位期间的南阳太守。见道元的《知事清规》。

陈休文。梁代诗人。441-513。见道元的《知事清规》。

船子德诚 (八至九世纪)。药山惟俨的法嗣，云岩昙晟的法兄。绰号“船子和尚”，842 年佛教遭迫害后，他在华亭（近现代上海）的吴江岸边隐居为渡船夫。将法传给夹山善会后，他倾覆小船，消失在水中。见道元的《山水

经》、《知事清规》。《传光录》引用了他的一首诗：住处无踪迹，无踪迹处莫停留。三十年来陪药山，此事我已知晓。纯净之至不藏身。

慈湖利踪（约 800-880）。南泉普愿的法嗣。他出现于《碧岩录》第 17 和 96 则。

[慈明]石霜楚圆（986-1039）。勿与洞山的法兄石霜庆诸混淆。汾阳善昭的弟子，杨岐和黄龙两位临济/临济禅主要分支创始人的老师。慈明在石霜庆诸建立的石霜山寺院教导。他出现于《无门关》第 46 则。见道元的《知事清规》。

翠微无学（九世纪）。丹霞天然的法嗣，传法于投子大同。云居道膺在来到洞山良价处之前曾师从于他。关于这位老师的记载很少。他的寺院位于长安的终南山。《景德传灯录》记载了他在丹霞天然（738-824）座下的开悟过程：翠微禅师问丹霞：“如何是诸佛师？”丹霞斥曰：“也寻个什么！”（*wiping cloth* 在此应指翠微仍执着于保持心镜洁净的某种观念，因此仍有分别。）师退后三步。丹霞曰：“错！”师进前。丹霞曰：“错！错！”师闻此语，豁然大悟。他出现于《碧岩录》第 20 则，该则亦为《从容录》第 80 则。

翠岩令参（九至十世纪）。雪峰义存的法嗣。他出现于《碧岩录》第 8 则及万松对《从容录》第 69 则的评唱中。

大慈寰中（732-824）。百丈的法嗣。谥号性空。他出现于《三百则》77 及《行持》1。并见于《铁笛倒吹》15，其中附有洞山的评论：大慈对众云：“宁可一尺深挖，不可一丈泛求。汝深耕一寸，胜于说教一丈。”为了平衡并澄清此言，洞山说：“我说不可行底事，我行不可说底事。”此语自然也出现于《洞山语录》第 109 节。

大颠宝通（卒于 819 年）。石头希迁的法嗣。善平义忠是他的法嗣。其法脉几代后断绝。见道元的《行持》。关于大颠的许多内容，见安祥芳进老师的《转法轮之道》。

大慧宗果 (1089–1163)。临济宗《碧岩录》编者圆悟克勤的法嗣。著名的话头禅倡导者，也是默照禅的批评者。试图通过将修行简化为专注于“无”（穆）字来普及禅宗。道元在一些著作中以他为例，说明对修行的误解。对韩国禅/华严宗师普照知讷影响巨大。见安祥芳进老师的提唱“真歇与默照”，载于《光明之传承第二部：对莹山绍瑾禅师〈传光录〉的评注》。

大日能忍 (无考，约在 1100 年代中期)。与拙庵德光 (1121–1203) “通信”而得法的法嗣。他派两名弟子去中国寻找愿意这样做的禅师，从而“接受”了传承。一位天台宗僧人，基于他对禅宗文本的阅读创立了达摩宗。孤云怀奘、彻通义介以及道元僧团中的许多其他成员最初都是达摩宗的成员。见安祥芳进老师的《葛藤相印》。

代肖灵涛 (666–760)。六祖的弟子，后来照管六祖的纪念塔和肉身。当一名朝鲜僧人试图割下并偷走肉身首级被捕时，代肖鼓励当局宽恕和从轻发落。见道元的《众寮清规》。

大觉怀琏 (1109–90)。云门宗。

大鉴慧能 (638–713)。又称曹溪。三十四祖，中国六祖。他出现于《从容录》第 13 则和《无门关》第 29 则。见道元的《知事清规》、《师资》、《行持》、《法华转法华》、《古佛心》。见《传光录》第三十四章。见安祥芳进老师的《转法轮之道》。

大满弘忍 (601–74)。三十三祖，中国五祖。他在冯茂山，也称东山，教授，因此他的法脉被称为禅宗的东山法门，而道信传给法融的并行传承则被称为牛头宗。后来，此山改名为五祖山。见《传光录》第三十四章。

大梅法常 (752–839)。马祖道一的法嗣。他传法给杭州天龙。他在宁波大梅山隐修四十年，后创立护圣寺，成为一个 600 人僧团的老师。他出现于《无门关》第 30 则。见道元的《行持》、《师资》。

耽源应真 (八至九世纪)。南阳慧忠国师的法嗣。他将一套九十七个曼荼罗传给了沩仰宗的共同创始人仰山慧寂。他出现于《碧岩录》第 18 则，《从容录》第 85 则和《无门关》第 17 则。

丹霞天然 (739–824)。石头希迁的法嗣。他的法嗣是翠微无学，第二代继承者是投子大同。其法脉几代后断绝。他最初是马祖的弟子，马祖派他去见石头。从石头处得到传承后，他回到马祖的寺院，在僧堂的文殊像背上坐下。马祖说：“子，天然也。”丹霞因烧佛像取暖而闻名。他 81 岁时在丹霞山建立了一座寺院。那里形成了一个 300 人的僧团。四年后，他宣布要去朝圣。他在穿上最后一只草鞋时去世。他是马祖的弟子庞居士的密友，并出现于《庞居士语录》。他出现于《碧岩录》第 76 案。

丹霞子淳 (卒于 1119 年)。显然丹霞编纂了一百则公案集并附有颂，但我对此无更多了解。见《传光录》47。

道楷大阳：见芙蓉道楷。

道悟圆智 (768/69–853)。百丈的弟子，与他的亲兄弟兼法兄云岩一同成为药山惟俨的法嗣。道悟和云岩之间的许多对话都成了公案。传法于石霜庆诸。他出现于《碧岩录》第 55、89 则，《从容录》第 54、83 则。他出现于《洞山语录》41、112。见道元的《行持》。

道育。菩提达摩的弟子。

道宣 (596–667)。中国律宗创始人，撰写了《续高僧传》和《关中创立戒坛图经》。为玄沙师备剃度。见道元的《行持》。

大隋法真 (约九世纪)。长庆大安的法嗣，百丈的法孙。他也曾在洞山良价和沩山灵祐处修行过一段时间。他出现于《碧岩录》第 29 则和《从容录》第 30 则 (两者为同一公案)。

大阳警玄 (943–1027)。四十三祖。曹洞宗大师，其法嗣皆先于他去世。他的朋友浮山法远在大阳去世后，以大阳的名义将大阳的曹洞宗法脉传给了自己的弟子投子义青。他出现于《从容录》第 89 案。见《传光录》第四十四章。

大医道信 (580–651)。三十二祖，中国四祖。他在双峰山 (西山) 教导了三十年，其僧团约有 500 人。他的教导风格不仅强调坐禅和清规，还强调读经和念诵阿弥陀佛名号。见《传光录》第三十一章。见道元的《行持》。

大祖慧可 (487–593)。中国二祖。谥号正宗普觉。见《传光录》第二十九和三十章。见道元的《葛藤》、《行持》。

大证禅师。见南阳慧忠。

德山宣鉴 (约 781–867)。龙潭崇信的法嗣。他传法于岩头全豁和雪峰义存。以“是亦三十棒，不是亦三十棒”而闻名。他出现于《碧岩录》第 4 则，《从容录》第 14、22、46、55 则，以及《无门关》第 13 和 28 则。他出现于《洞山语录》37、54、56、83。他原为《金刚经》讲师，在被一位卖茶点的老婆婆点化开悟后，烧毁了自己的经书。见道元的《心不可得》。

提婆达多 (公元前六世纪)。释迦牟尼佛的堂兄弟，加入僧团后试图成为其对手，甚至试图谋害佛陀。他出现于《从容录》第 5 则。

提多迦 (无考)。印度五祖。见《传光录》第六章。

鼎上座 (无考)。出现于《碧岩录》第 32 则。

鼎山神英 (771–853)。沩山灵祐的法嗣。

定州石藏 (714–800)。与马祖同时代。他被提及于《碧岩录》第 75 案。

地藏桂琛 (869–928)。又称罗汉桂琛。他师从雪峰义存，但在雪峰的法嗣玄沙师备座下开悟。传法于法眼文益。据说玄沙将密教教法和三昧耶传给了他，他又传给了法眼。他出现于《从容录》第 12、20、64 则，《三百则正法眼藏》第 112 案和《永平广录》8.15。

道元：见永平道元。

洞坑延俊 (882–966)。投子大同的法嗣，投子大同是石头弟子丹霞天然之后两代。

洞山良价 (807–869)。云岩昙晟的法嗣。谥号悟本。传法于云居道膺。出现于《碧岩录》第 43 则，《从容录》第 22、49、56、89、94、98 则。见《传光录》第三十九章。另见安祥芳进老师的系列提唱《节奏与歌：〈宝镜三昧〉注疏》和《药山：药山惟俨禅师语录》。

洞山守初 (910–90)。云门的弟子，道元引以为典座的典范。出现于《碧岩录》第 12 则，《无门关》第 15、18 则（《碧岩录》12 与《无门关》18 相同），他的一首颂被无门用于第 37 则。见《禅食》。

永平道元禅师；**道元希玄**，佛性传东国师，高祖承阳大师 (1200–1253)。日本曹洞宗的创始人。永平寺的开山祖师。《正法眼藏》和《永平清规》的作者。13 岁时在比叡山受天台宗戒。在那里他学习了止观、护摩、密教。在短暂师从天台/禅宗合一的明庵荣西禅师后，荣西去世，他师从并成为荣西的继承者明全的法嗣。1223 年，明全与道元前往中国。明全在中国去世。道元师从如净，在天童山接受曹洞宗的传承。他于 1227 年返回日本，曾在明全的寺院建仁寺逗留一段时间，后来在观音导利院建立了日本第一座禅宗僧堂——兴圣法林寺。在其《礼拜得髓》中关于性别偏见自由的教诲及其他几件令天台宗和真言宗僧人不安的事件而受到几次威胁和攻击后，他移居至越前国。在那里，当一座新寺院大佛寺（后改名为永平寺）正在建造时，他与他的僧众和白山系的天台宗僧人住在一起。道元对最上乘（简易圆顿）修行的根本性传承及其记录下来的教诲是所有曹洞宗教诲的基础。安祥芳进老师的教诲在每一点上都与道元的教诲紧密交织。

荣西。见明庵荣西。

圆尔辨圆 (1202–1280) 是一位日本佛教僧侣，属明庵荣西法脉，曾在中国临济宗师无准师范座下学习各种形式的大乘佛教。1241 年返回日本后，在九条道家的资助下，于 1243 年在京都创立了东福寺，并修行坐禅及其他形式的佛教。其弟子包括无住道晓。据信他是第一个将乌冬面从中国带到日本的人。见《被引入，向前行》。

法眼文益 (885–958)。玄沙师备法脉下地藏（罗汉）桂琛的法嗣。法眼宗的创始人，该宗五代后断绝。他有六十三位法嗣。他深受《华严经》的影响，并从地藏处接受了密教教法。他出现于《碧岩录》第 7 则，《从容录》第 17、20、27、51、64、74 则，以及《无门关》第 26 则和道元的《辨道话》。

法正涅槃（又称百丈涅槃，无考）。与百丈怀海、南泉同为马祖座下的法兄弟。他出现于《碧岩录》第 28 则。

风穴延沼（896-973）。临济后三代，南院慧颙的法嗣。所有后来的临济宗传统都源于他的法脉，据传仰山曾预言此事。首山省念的老师。他出现于《碧岩录》第38、61则，《从容录》第29、34则和《无门关》第24则。见道元的《唯佛与佛》。

汾阳善昭（947-1024）。传法于慈明楚圆，因此是所有现存临济宗法脉的祖师。他只有七个弟子。汾阳是第一位为古则或公案加颂古的大师。在其师首山省念处接受临济宗传承之前，他是曹洞宗的学人，汾阳将曹洞五位教义引入了临济宗传统。

佛眼清远（1067-1120）。五祖法演的弟子，拙庵士圭的老师。

傅大士（497-569）。傅大士是一位非常受欢迎的在家修行者，生活在菩提达摩时代。据说他创造了转轮经藏，因此他的像常被发现于中国的经藏附近。他出现于《碧岩录》第67则。以下是《禅宗傅大士语录》中的一首诗：夜夜抱佛眠，朝朝还共起。起坐镇相随，语默同居止。纤毫不相离，如身影相似。欲识佛去处，只这语声是。

芙蓉道楷（1043-1118）。投子义青的法嗣。见《传光录》第四十六章。尽管道元有时称他为大阳，但他更常以芙蓉的名字为人所知。大阳和后来的芙蓉都是他曾教导过的地方。芙蓉以振兴曹洞/曹洞宗的僧伽规范而闻名。道元特别赞扬他坚决拒绝了皇帝赐予的华丽袈裟和皇家荣誉，这使他经历了一段流放时期。他的“青山常运步”一语被用作道元《山水经》的枢纽。另见《行持》、《过午》、《师资》。

芙蓉灵训（1043-1118）。谥号洪照。归宗智常的法嗣。在芙蓉山（福建）教导。他为玄沙师备剃度。见道元的《行持》。

浮山法远（991-1067）。叶县归省的法嗣，尽管他曾被其僧团驱逐。当大阳警玄将要无嗣而终时，他也拯救了曹洞宗的法脉。浮山与大阳完全契合，但不愿承担除其归省的临济宗法脉外，再公开宣扬曹洞宗风格的责任。然而，他后来得以将大阳的曹洞宗法脉传给了自己的弟子投子义青。见《传光录》第四十四、四十五章。

佛照德光 (1121-1203)。临济宗大慧宗杲的法嗣。1189 年，应大日能忍两位赴华弟子的请求，传法给达摩宗的大日能忍。

高安大愚 (约九世纪)。马祖道一后两代，他是归宗智常的法嗣，默山的老师，也是临济的老师之一。他出现于《从容录》第 86 则。见《临济录》。见道元的《礼拜得髓》和《行持》。

玄透即中 (1729-1807)。永平寺第五十代住持，他于 1794 年出版了广受欢迎的《永平清规》流通本。也编纂了《正法眼藏》的一个主要版本。

月舟宗胡 (1618-96)。兀山道白之师。曹洞宗改革者，他使道元的著作受到关注。

灌溪志闲 (卒于 895 年)。被认为是临济的法嗣，灌溪也曾在尼师默山了然座下学习并尊崇她。见道元的《礼拜得髓》。他出现于《景德传灯录》第十二卷，圆悟在其对《碧岩录》第 52 案雪窦颂的评唱中介绍了这个故事。一位行脚僧问灌溪：“久闻灌溪，到来只见一沤麻池。”灌溪曰：“汝只看沤麻池，且不识灌溪。”僧问：“如何是灌溪？”灌溪曰：“箭过快。”

圭峰宗密 (780-841)。神会早期荷泽宗的禅师，及中国华严宗五祖。

沩山慧秀 (十一世纪)。成为黄龙慧南的继承人。

沩山灵祐 (771-853)。又称大沩。百丈的法嗣。传法于灵祐智闲。洞山良价曾随他学习一段时间。他与他的弟子仰山慧寂共同创立了中国古典禅宗五家之一的沩仰宗 (日本称之为 Iggyo)，该宗传承了九十七个曼荼罗，并于十世纪并入临济宗。沩山的《警策》是早期对禅宗社群松懈的警示。道元赞其为前典座，在《永平清规》中频繁提及他。他出现于《碧岩录》第 4、24、70 则，《从容录》第 15、37、60、83、87 则，及《无门关》第 40 则。他出现于《洞山语录》第三节。关于对沩山的多次引用，见《禅食》中的《典座教训》，安祥芳进老师，大事实出版社，1995 年。另见道元的《师资》、《行持》。在《典座教训》中，道元引用了《禅林类聚》第十四章的这个故事：当沩山灵祐住在百丈山时，他与他的师父百丈怀海一起到野外工作。百丈说：“把火拿来。”沩山答道：“好的，马上。”当沩山回来时，他拿了一根棍子给百丈，百丈说：“嗯，火在哪儿？”沩山把棍子在手里转了转，吹

了三口气，然后递回给百丈。百丈接过了棍子。也引用《景德传灯录》中的这个故事：有一次，大沩在百丈山当典座时，去侍奉师父。百丈叫道：“是谁？”大沩答道：“我，灵祐。”百丈说：“去拨拨那些炭火，看看有没有在烧。”大沩照做了，回来告诉百丈火已经灭了。百丈起身，自己走到火盆前拨弄灰烬。发现一小块余烬后，他拿过来给大沩说：“喏，这个叫什么？”大沩顿悟百丈的点拨，并作礼。

孤云道全（十三世纪）。拙庵德光的弟子。

灌溪志闲（卒于895年）。

海会[白云]守端（1025-1072）。杨岐方会的主要法嗣，五祖法演的老师。

杭州天龙（无考，九世纪）。大梅法常的法嗣。传法于俱胝。他出现于《无门关》第3则。见道元的《行持》。

寒山（七世纪）。寒山。一位住在天台山脉的隐士诗人。他出现于《碧岩录》第34则和《从容录》第3则。

荷泽神会（670-762）。慧能的法嗣，他自立为中国七祖，并指责神秀篡夺了六祖的称号。

宏智正觉（1091-1157）。又称天童宏智，曾是天童寺的住持，道元的师父天童如净后来也在此教导，宏智是道元前一个世纪最有影响力的中国曹洞宗老师。《从容录》是由万松行秀围绕他选出并提供拈古的一百则公案编纂而成。见道元的《坐禅箴》、《行持》。

禾山无殷（卒于960年）。九峰道虔的法嗣。师从雪峰直至其去世。他出现于《碧岩录》第44则。

华林善觉（无考）。马祖的法嗣，在百丈的僧团中与沩山进行法战而败北。后成为华林寺住持。他曾被裴休相国问及是否有侍者。华林呼唤“大空”、“小空”之名，两只老虎出现。裴休惊恐时，华林请老虎暂离。它们咆哮而去。

黄檗希运（约九世纪）。百丈怀海的法嗣。他传法于临济义玄。他出现于《碧岩录》第 11 则，《从容录》第 53、86、96 则，以及《无门关》第 2 则。见道元的《行持》。

黄龙慧南（1002-1069）。慈明楚圆的法嗣，慧堂祖心的老师。黄龙被认为是临济宗黄龙派的创始人，该派后来由荣西传入日本。

华严休静（无考，公元九世纪）。洞山良价的法嗣。又名京兆，谥号宝智。他在京兆（陕西）的华严寺教导。见《洞山语录》。《五灯会元》13. 244a-b：“有僧问：‘我大军拟向此方，献款纳降，祝吾皇万岁；彼敌军亦向此方，献款纳降，祝吾皇万岁，未审天王尊意如何？’师曰：‘天垂雨露，不择荣枯。’”

慧可。见大祖慧可。

慧能。见大鉴慧能。

或庵师体（1108-1179）。护国景元（无考）的法嗣，因此是《碧岩录》编者圆悟克勤的法孙。他出现于《无门关》第 4 则。见《菩提达摩之眼》系列，提唱 12。

[黄龙]慧堂祖心（1025-1100）。黄龙慧南的法嗣。慧堂举拳示众曰：“若唤作拳头则太，不唤作拳头则不中。”

慧照：见临济义玄。

“铁磨”刘（无考）。她出现于《碧岩录》第 17、24 则，《从容录》第 60 则。

寂圆，天童如净的弟子寄元（1207 - 1299 年 10 月 8 日）的日文名。1228 年，他前往日本帮助他的朋友道元在那里建立佛法。他最终从道元的法嗣孤云怀奘处得到法传。他仿照天童寺的风格建造了一座名为宝庆寺的寺院，该寺至今仍拥有永平寺唯一幸存的早期珍宝。

[江西]马祖道一（709-788）。他是南岳怀让唯一的法嗣。在他 139 位法嗣中，有百丈怀海。他是唐代最杰出的禅师之一，通过他运用喝、棒、瞪眼等方式，极大地塑造了教导的直接性。他的语录被收录在《江西道一禅师语

录》中。他出现于《碧岩录》第 3、53、73 则,《从容录》第 6、36、90 则, 及《无门关》第 30、33 则。他出现于《洞山语录》第 2 节。见道元的《有时》、《虚空》、《法性》、《行持》。另见《药山: 药山惟俨禅师语录》。

夹山善会 (805-881)。船子德诚的法嗣, 船子是药山的继承人。见《山河》, 安祥芳进老师, 大事实出版社, 1991 年。《传光录》第二十二章引用了这首诗: 明明无悟法, 悟法却迷人。长舒两脚睡, 无伪亦无真。此是道之体。

荐元中兴 (无考)。被认为是道悟圆智的法嗣。他在担任典座时, 听到一个孩子背诵《法华经》中的《观音经》而悟道。他出现于《景德传灯录》11。见道元的《古佛心》。

鉴智僧璨 (卒于 606 年)。中国三祖。见《传光录》第三十一章。

镜清道愆 (863/68 – 937)。雪峰义存的弟子和法嗣。镜清道愆有五位法嗣。他出现于《碧岩录》第 16、23 和 46 则,《三百则正法眼藏》第 39 案。在道元的《行持》中被提及。

京兆米胡 (无考)。沩山的法嗣。他出现于《洞山语录》69, 故事的前半部分也作为《从容录》第 62 案出现。他在京城京兆 (又名长安) 教导, 以其浓密的胡须和《景德传灯录》中的这个故事而闻名: 米胡住在京兆。一位长者问他: “今人见月下绳, 便言是蛇。请问, 若见佛, 当云何?” 米胡说: “若有佛可见, 则非众生。” 长者说: “千年桃核。”

金华俱胝 (九世纪)。杭州天龙的法嗣。他出现于《三百则正法眼藏》第 245 案,《碧岩录》第 19 则,《从容录》第 84 则, 及《无门关》第 3 则 (这些基本上是同一个公案)。

金牛 (无考)。马祖八十四位法嗣之一。他出现于《碧岩录》第 74 案。

觉范慧洪 (1171-1128), 四明 (石门) 人。著有《林间录》或《石门林间录》。出版于 1107 年。有 300 章, 描述了各种佛教大师和僧侣。道元在《行持》和《唯佛与佛》中引用了它 (关于菩提达摩)。

莹山绍瑾（1268-1325）。由孤云怀奘剃度。彻通义介的法嗣，总持寺的创始人。莹山将曹洞禅广泛传播到日本的在家民众中。著有《莹山清规》、《传光录》、《三根坐禅说》、《坐禅用心记》。他出现于《现实之传承》第14案。

光松智堂（卒于1670年）。永平寺第三十代住持，1667年，他将《永平清规》的全部六篇论文一同出版在正本版中。

幸州（1424-1502？）。永平寺第十五代住持，他首先收集并抄写了《典座教训》和《知事清规》。

孤云怀奘（1198-1280）。道元的高足和法嗣，永平寺第二代住持。他编辑了道元的许多著作并转录了谈话。著有《光明藏三昧》。见《传光录》第五十三章。他出现于《现实之传承》第12案。

梁山缘观（无考）。同安道丕的法嗣。见《传光录》43。

李景让（无考）。一位政府官员，是沩山的弟子和施主。

李通玄，一位在家学者，是华严思想发展和普及的重要人物。

灵源惟清（卒于1117年）。慧堂祖心的法嗣。

临济义玄（卒于867年）。谥号慧照。临济宗的开山祖师。他出现于《碧岩录》第20和32则，《从容录》第13、38、80、86、95则。见道元的《行持》。

灵云志勤（无考，唐代）。沩山灵祐的法嗣。他写了这首关于他见桃花开悟的诗：三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝。自从一见桃花后，直至如今更不疑。见道元的《发无上心》、《辨道话》和《溪声山色》。

李通玄（635-730），唐代华严大师。

龙山（无考）。马祖的法嗣。又称隐山。他出现于道元的《三百则正法眼藏》第222案，洞山的“二泥牛”。

龙潭崇信（九世纪）。传法于德山。出现于《无门关》第28则。见道元的《心不可得》。

龙牙居遁（834/5-920/23）。洞山良价的法嗣。他出现于《碧岩录》第 20 则（亦为《从容录》第 80 则）及第 48、49 案。道元的《辨道话》中提及他。关于他的一些诗偈，见《光明之传承》及《光明之传承：洞山的延续传承第二部分》。

罗汉桂琛。见地藏桂琛。

罗山道闲（无考）。岩头全豁的法嗣。见道元的《三百则正法眼藏》97。

鹿玄（764-834）。南泉普愿的在家弟子。他出现于《碧岩录》第 40 则。

鲁祖宝云（无考）。马祖的法嗣。虽然没有他的语录记载，但许多重要人物如洞山良价都曾与他相遇。他对关于禅的问题的回答通常是转身面壁坐禅：一个体验答案的开放邀请。

摩诃迦叶（公元前六世纪）。印度初祖。据说他在灵鹫峰法会上，因对释迦牟尼佛拈花示众而微笑，从而领受了正法眼藏的传承。他以苦行第一而闻名，据说正在喜马拉雅山洞中等待，以便将释迦牟尼佛的袈裟传给未来佛弥勒。出现于《无门关》第 6 则。见《传光录》第二章。

麻谷宝彻（无考）。马祖的法嗣。他出现于《碧岩录》第 31 则和《从容录》第 16 则（两者为同一公案）。另见道元的《现成公案》。

目犍连（公元前六世纪）。释迦牟尼佛十大弟子之一，以神通第一著称。他是竹林精舍的维那，该寺由频毗娑罗王捐赠。见《维摩诘所说经》。

马祖道一。见江西马祖道一。

妙信[字宪怀]（无考）。仰山慧寂的女弟子。见《礼拜得髓：对永平道元禅师〈礼拜得髓〉的评注》。

明朝德谦（约十世纪）。罗汉道祥的法嗣。他出现于《碧岩录》第 48 则，《从容录》第 87 则，《三百则》第 57 案。

明教契嵩（1007-72）。一位著名的学问僧，编纂了禅宗传承史，他是云门宗洞山晓聪的法嗣。

末山了然（无考）。一位尼师，是临济的老师之一高安大愚的法嗣，她是临济的弟子灌溪志闲的老师。见《景德传灯录》11。见道元的《礼拜得髓》。

无住道晓（1227年1月1日 - 1312年11月9日），本名一园道晓，是日本镰仓时代的佛教僧侣。由于他编纂了《沙石集》及类似的公案书籍，一些人表面上认为他是临济宗僧人，但有充分证据表明他也是天台宗、净土宗和法相宗的热心学生，他有时也被归入真言宗和律宗。他出生于特权的梶原家族，13岁时在寿福寺成为侍童开始其服务。18岁时，在常陆国成为一名僧侣，移居关东学习。他在上野创立了长乐寺以及其他几座寺庙，并于80岁时退休。他最重要的老师是圆尔，他既修行坐禅，也从事对各种传统的深入研究。无住唯一不赞成的意识形态是不容忍，他“自己意识到并对这种立场的悖论感到好奇”。（莫雷尔 1985:19）他对像日莲圣人这样谴责除自己之外所有修行的同时代人感到不屑，并接受所有佛教宗派都有其有用的教义，在《沙石集》的序言中写道：“当一个修行一种佛法的人因为另一种佛法与他自己的宗派不同而诽谤它时，他无法避免诽谤佛法的罪过。”[维基百科]

无心大慧（1748-1825）。良心菩提的法嗣。对《碧岩录》和《秘密正法眼藏》作了大量增补。

睦州道明（约780-877）。又称陈尊宿，其姓氏。与临济同为黄檗（d. 850）的法嗣，又传法于云门文偃。他出现于《碧岩录》第10则，《从容录》第64、92则，及《临济录》。见道元的《永平元禅师语录》3、《行持》及《梦中说梦》。

明庵荣西，又称禅光国师（1141-1215）。荣西是一位天台宗僧人，曾两次前往中国寻求补充教义。在他1187年的第二次旅行中，他从虚庵怀敞处得到印可，成为临济宗黄龙派的继承人。荣西教授与天台宗显密教义（显密）混合的禅宗，并于1204年被天皇任命为建仁寺的住持。他的法脉仅几代后就断绝了，可以说只通过道元的曹洞宗法脉得以延续，因为道元是荣西主要弟子明全良然唯一的法嗣。见道元的《辨道话》。

明全良然（1184-1225）。又称佛慈明全。明庵荣西的法嗣，他将临济宗的法脉传给了道元。他于1223年与道元同赴中国，在天童寺修行了三年，并在了然堂去世。明全以坐禅姿势去世，据说他的火化显现出五色彩虹身，灰烬

中发现了三颗璀璨的舍利。一座明全的纪念像被安放在寺院中。见道元的《辨道话》。见《禅食》。

龙树（二至三世纪）。印度十四祖。中观教义的主要倡导者，将空性的意涵应用于所有概念/经验范畴，从而削弱了阿毗达磨的实体论。龙树的教义受到普遍赞誉，几乎所有后来的大乘运动都声称他是他们的祖师。见《传光录》第十五章。

难陀（公元前六世纪）。释迦牟尼的异母兄弟；他们都是净饭王的儿子。释迦牟尼出家后，难陀成为王位继承人，但后来加入了佛教僧团，并成为一位觉悟的阿罗汉。

南泉普愿（748–835）。马祖道一的法嗣。他有十七位法嗣，其中有赵州从谂和长沙景岑。他出现于《碧岩录》第28、31、40、63、64、69则，《从容录》第9、10、16、23、79、90、93则，及《无门关》第14、19、27、34则。见道元的《行持》。

南阳慧忠（675–775）；又称大证禅师。慧能，六祖的法嗣。得到传承后，他在南阳白崖山隐修。761年，当慧忠约81岁时，肃宗皇帝将他从隐修处强行请出，并任命他为宫廷禅师。他还担任肃宗的继承者代宗的老师。在禅宗文献中通常被称为国师。他独立于当时出现的各种南北禅宗派别，并受到所有派别的尊重。他出现于《碧岩录》第18、69、99则，《从容录》第42、85则，及《无门关》第17则。见道元的《辨道话》、《行持》、《无情说法》、《王索仙陀婆》、《佛教》、《古佛心》、《大心通》及莹山绍瑾禅师的《传光录》39。

南院慧颙（860–930）。临济宗第三代风穴延沼的老师。

南岳怀让（677–744）。谥号大慧。六祖的法嗣，青原行思的法兄。古典禅宗的五个宗派中有两个源于他的传承。他的法嗣是马祖道一。他与马祖关于“磨砖”的对话对道元影响巨大。见道元的《行持》。

南岳慈涧（无考）。又称铁面，因其严厉而得名。他是黄龙慧南的法嗣。

南岳慧思 (515–577)。智顥的大师，《法华经》的讲师。中国和日本传说他转世为日本的圣德太子。见《洞山语录》43。

南岳玄泰 (九世纪)。石霜庆诸的法嗣。见道元的《行持》。

鸟窠道林 (741–824)。被称为“鸟窠”，他是牛头宗径山国一的法嗣，该宗源于四祖。见道元的《诸恶莫作》。见安祥芳进老师的《行无为》。

牛头法融 (594–657)。道信的法嗣，牛头宗的创始人。一本名为《心铭》的文本被认为是他所作。

盘山宝积 (720–814)。马祖道一的法嗣，他是普化的师父。他出现于《碧岩录》第37则。莹山禅师在《传光录》49中引用了他。

庞蕴居士 (740–808/811)。被称为庞居士。“居士”一词用于指那些没有受过僧伽戒律但仍精进修行的在家弟子。类似于近事男。他是马祖、石头和药山等人的弟子。庞居士在药山的寺院隐修了十六年。他全家都是修行者，他的女儿尤其被认为是一位高手。他出现于《碧岩录》第42则。见佐佐木、入矢、弗雷泽翻译的《庞居士语录》，Weatherhill，1971年。另见《药山：药山惟俨禅师语录》。

盘山宝积 (720–814)。马祖道一的法嗣。他出现于《碧岩录》第37则。

裴休 (797–870)。又名裴休。宰相和数省巡抚，他也是一位在家禅宗高手，曾师从多位大师，包括沩山和黄檗。裴休编纂了《黄檗录》(见约翰·布洛菲尔德的译本《黄檗禅师教诲》)。安排建造了黄檗的寺庙，也遇到了华林的猛虎。见《三百则》9及《永平广录》9:48。

普照知讷 (1158–1210)。重建了韩国禅。受宗密和大慧的影响。见罗伯特·布斯韦尔翻译的《追溯光明》，夏威夷大学出版社，1994年。

般若多罗 (无考)。印度二十七祖。传法于菩提达摩。见《传光录》第二十八章。他出现于《从容录》第3则。此公案亦见于《永平元禅师语录》10。

普化 (卒于860年)。盘山宝积的法嗣。盘山去世后，他常在临济的僧团周围活动，扮演着一种“神圣的傻子”的角色，我们对他的了解大多出现于《临济录》。他出现于道元的《三百则》第96案。日本普化宗禅视他为其名

义上的创始人。[维基百科：普化禅由心地觉心（1207-1298），又名无本觉心，谥号法灯国师，传入日本。觉心曾赴中国六年，师从著名的中国禅师、临济宗的无门。觉心成为中国普化宗第十七代祖师澄散的弟子。尽管它不再作为一个宗教组织存在，普化禅在封建时期的追随者相当广泛。其成员以吹奏尺八为修行特色，易于辨认这被认为是一种禅修形式，称为吹禅。这些音乐家-僧侣最初被称为薦僧；字面意思是“草席僧”），到了17世纪中期，则被称为虚无僧；字面意思是“空无僧”。]

乾峰传楚（无考）。洛浦元安的法嗣。见道元的《十方》和《三百则正法眼藏》第37案。

青林师虔（无考）。洞山良价的法嗣。见《洞山语录》54、55及《三百则》204。见《节奏与歌》及《光明传承之洞山延续传承：第二部》。

青原行思（660?-740）。三十四祖。六祖慧能的法嗣。其法嗣为石头希迁。谥号弘济。关于其生平知之甚少。古典禅宗五家中有三家源于其法脉：曹洞宗、云门宗和法眼宗。他出现于《从容录》第5则。见《传光录》第三十五章。见道元的《师资》、《行持》。

钦山文邃（无考）。洞山良价的法嗣。他起初与雪峰一同师从德山。德山曾将他打得重伤，送入病坊。此后，他离去师从洞山，并于27岁成为钦山寺住持。他出现于《碧岩录》第56则。

瑞岩师彦（无考）。岩头全豁的法嗣，他也曾师从夹山善会。他出现于《从容录》第72则，同一公案也出现于《无门关》第12则和《三百则正法眼藏》247。

商那和修（卒于公元前74年）。印度十七祖。见《传光录》第十八章。

三平义忠（781-872）。大颠宝通（石头之后）的法嗣。见道元的《行持》。《传光录》28引用他的话说：“若能于此会得，则无惑矣。或分或不分体用，皆无不是。”在《景德传灯录》中：三平初谒石巩慧藏，石巩见其来，即张弓架箭曰：“看箭。”三平乃拨开胸曰：“此是杀人箭，活人箭若为？”石巩弹弓弦三下，三平乃礼拜。石巩曰：“三十年一张弓两只箭，只射得半个圣人。”遂拗折弓箭。后三平举此语于大颠，颠曰：“既

是活人箭，为甚么向弓弦上辨？” 三平无对。 大颠曰：“三十年后，此话大行。”

三圣慧然（九世纪）。临济义玄的法嗣，他编纂了其师的《临济录》。他出现于《碧岩录》第49、68则和《从容录》第13、33则（与《碧岩录》49为同一公案）、63则，及《洞山语录》68。

僧璨。见鉴智僧璨。

神山僧密（无考）。与洞山良价在云岩昙晟处学习时为法兄弟，他继续与洞山一起修行，洞山常称他为“密师伯”。见《节奏与歌》及《洞山语录》。

僧肇（374-414）。僧肇是鸠摩罗什的弟子，也是他的翻译团队成员。他为鸠摩罗什的《梵网经》写了一篇序言，该经构成了白水禅中心北山派僧侣所修持的四十八轻戒的基础。《肇论》是一部重要的早期中国佛教文集，它在本土道家思想的背景下呈现了时间、空性、般若和涅槃。石头希迁在阅读《肇论》时受到启发，创作了《参同契》。他还写了一篇《维摩诘经》的注疏。他被提及于《碧岩录》第40则。见《无难》、《探玄》及《传光录》。摘自《肇论》：法性本无生，无生亦无灭。或曰：生灭亦无生灭。中道之说，以谓有生灭，则堕一边。以谓无生灭，则随中道。一切法，实非有，亦非无。从第一义，虽有而非有。从第二义，虽无而非无。是故圣人虚其心，不有其知。处乎无常变动之世，而居于无为之境。身在言象之域，而神游于言象之外。寂然独立，虚豁无象；其所以存，非言象所能尽。更无复有可言者矣。

山谷黄庭坚（1045-1105）。一位著名的诗人和政府官员，是慧堂祖心的在家弟子。

舍利弗（公元前六世纪）。释迦牟尼十大弟子之一。他以智慧第一而著称。见《维摩诘所说经》、《心经》、《八千颂般若波罗蜜多经》。

神秀（605?-706）。“天人之秀”。神秀是弘忍的法嗣，多年来他的东山教法或“北”宗禅影响巨大。见《传光录》第三十四章。在《行持》中被提及。

叶县归省（约十世纪）。临济后第五代首山省念的法嗣，他以严厉著称。见道元的《有时》。

石巩慧藏（无考）。马祖道一的法嗣。他原为猎人，在追逐一只鹿时遇到隐修的马祖而成为僧侣。他与其法兄西堂智藏一同出现于道元的《虚空》、《三百则》248 及《永平广录》9:53。另见三平义忠。

石霜楚圆。见慈明（石霜）楚圆。

石霜庆诸（807-888）。勿与慈明（石霜）楚圆混淆。药山惟俨法系道悟圆智的法嗣。他在沩山座下修行，担任米头，之后师从道悟。洞山良价派一僧寻访他，他被任命为石霜山住持。他在那里的僧团以从不躺下睡觉而闻名，被称为“枯木堂”。他出现于《从容录》第 68、89、96、98 则。他出现于《洞山语录》第 75 节。见道元的《行持》。

石头希迁（700-790）。三十五祖。《参同契》的作者，由安祥芳进老师和安田树秀老师翻译，载于《唱诵呼吸与声音》，大事实出版社，1994 年。713 年被慧能收为弟子。慧能去世后，我们对其后事知之甚少，直到 728 年在罗浮山受戒，之后前往吉州师从青原。他师从青原十二年，然后于 742 年，希迁前往南岳，在南台寺东面的一块大平石上为自己建了一座茅庵。因此人们称他为“石头和尚”，或更形象地称为“石头脑袋”。764 年，他前往梁端，他与他的寺院与另一位著名的禅师江西马祖道一（709-788）有很多互动。《景德传灯录》对这两位说：“江西之道一，湖南之石头。不见二大士，是为禅之不知者。”早期五家禅宗中有三家源于石头；除了药山惟俨（曹洞宗始于他），他众多的法嗣还包括天皇道悟（748-807），法眼宗和云门宗即源于其法嗣。丹霞天然（739-824）和丹霞宝通（d. 819）是另外两位法嗣，但他们的法脉几代后就断绝了。见《传光录》第三十六章。见道元的《行持》。关于《参同契》和石头教诲的广泛评注，见安祥芳进老师的《探玄》。另见《药山：药山惟俨禅师语录》。

首山省念（926-993）。风穴延沼的法嗣。传法于汾阳和叶县归省。见道元的《有时》。

双林豁（无考）。慧堂祖心的法嗣。见道元的《知事清规》。

司马承祯（无考）。马祖道一的在家弟子。见道元的《知事清规》。

司空本净（667-0761）。六祖的法嗣。他的“求道者行道”一语被道元的《辨道话》引用。

死心悟新（1044-1115）。临济宗慧堂祖心的法嗣。他在道元的《唯佛与佛》中被引用。

松源崇岳（1139-1209）。传入白隐的传承的一位法祖。他出现于《无门关》第20则。他还因以下言论而闻名：松源上堂示众云：“欲明见道，有一要节，须当透过，不可回避：红丝情欲，斩不断。鲜有正视此问题者，亦非易了。直面之，勿犹豫，否则解脱何由？”

疏山光仁或疏山匡仁（837-909）。俗称“矮师叔”。洞山良价的法嗣。《节奏与歌》中的一个主要角色。《景德传灯录》云：“洞山诸子中，光仁天然有神机，发扬奥旨。同学之流，如嚼铁矢。每欲发明深奥，则曰：‘且去问矮师叔。’”见道元的《古佛心》和《三百则正法眼藏》97及《光明传承之洞山延续传承第二部》。

太原孚（九世纪）。雪峰的弟子，被一位典座点化开悟。道元在《典座教训》中引用了这个故事；见《禅食》。根据《五灯会元》第十七章：昔日，大佛教家太原孚上座在扬州光孝寺讲《大般涅槃经》。夹山典座行脚至此，恰逢大雪封路，便留下来听讲。太原孚正讲解佛性三因、法身三德一节，在讲解法身微妙之处时，典座不禁失笑。讲经结束后，太原孚请典座至其房中，说道：“鄙人陋劣，讲经之时，只是依文解义。适见上座于法身处失笑，必有不是处。望慈悲指示。”典座曰：“座主所说，虽依文解义，其义则然，只是未识法身耳。”于是，太原孚便罢讲，遍参诸方，叩问佛法，精进行持。

昙林（506-574）。菩提达摩《二入四行论》的作者或编辑。

潭州龙山（约九世纪）。马祖道一的法嗣。他一生隐居。见道元的《行持》。他出现于《洞山语录》23，道元禅师以此为《正法眼藏三百则》第222案：“洞山二泥牛入海”。

彻通义介（1219–1309）。道元的弟子，后从孤云怀奘处得到传承。传法于莹山绍瑾。永平寺第三代住持，创立大乘寺。曾赴中国学习寺院建筑和形制。出现于《光明之传承》第13、14案。

天皇道悟（748–807）。石头希迁的法嗣。法眼宗和云门宗源于此法脉。

天童宏智。见宏智正觉。

天童如净（1163–1228）。五十祖。传法于永平道元。出现于《光明之传承》第11案。见《传光录》第五十一章。见《行持》。

天衣义怀（993–1064）。师从叶县归省。雪窦的法嗣。传法于圆通法秀。见道元的《知事清规》。

桐峰庵主（九世纪）。临济的法嗣。隐居。他出现于《碧岩录》第85则。

同安道丕。见《传光录》41。

同安观志。见《传光录》42。

投子大同（819–914）。翠微无学的法嗣，石头弟子丹霞天然后两代。传法于洞坑延俊。在开始禅修前原为华严宗僧人。他出现于《碧岩录》第41、79、80、91则。见道元的《知事清规》、《行持》。

投子义青（1032–83）。四十四祖。通过浮山法远接受大阳的曹洞宗传承。传法于芙蓉道楷。深研华严。他出现于《从容录》第64则及《三百则正法眼藏》第160案。见《传光录》第四十五章。

婆须蜜（约一世纪）。印度七祖。生于犍陀罗，弥遮迦的法嗣。在遇见弥遮迦之前，他以常持一碗酒在城中游荡，并时常啜饮而闻名。见《传光录》8。见道元的《虚空》。

万松行秀（1166–1246）。曹洞宗大师，雪岩的法嗣。为宏智正觉所辑公案及拈古撰写了著语并加以评唱。他在丛林寺教导，并于1224年以《从容录》之名出版此书。

唯一西堂（1202–1281）。唯一意为“西堂”。杨岐派临济宗大师，道元在天童山时，他已退居。见道元的《师资》。

五峰常观（约八至九世纪）。百丈的法嗣。关于他的记载很少。他出现于《碧岩录》第 70、71 则。《五灯会元》云：百丈曰：“我欲一人往西堂告个事。”五峰曰：“某甲去。”百丈曰：“汝作么生与他道？”五峰曰：“待见西堂即道。”百丈曰：“道个什么？”五峰曰：“某甲回来即道。”

乌臼有玄（无考）。马祖八十四位法嗣之一。他出现于《碧岩录》第 75 案。

无量从寿（十三世纪）。他的《丛林日用》由格里菲斯·T·福尔克翻译，载于《实践中的佛教》，普林斯顿，1995 年。

无门慧开（1183 至 1260）。编纂了著名的《无门关》49 则公案集。出版于 1229 年，直到 1254 年才传入日本。

五州文喜（821-900）。从仰山处得到传承。常与文殊菩萨交谈。见道元的《知事清规》。

五泄灵默（747-818），是马祖法系下的第二代禅师。他也曾师从石头。洞山十岁时开始师从五泄。见《洞山语录》1 和 107。

五祖法演（1024-1104）。又称清远（勿与法眼文益或青原行思混淆）。他曾师从多位大师，包括浮山法远，但成为白云守端的法嗣。他在道元的《转法轮》中被引用：“丈夫展事，还源得旨，十方刹土，悉皆震动。”见道元的《行持》。

香宝镜（洛阳附近龙门山）。据《景德传灯录》，慧可在洛阳香山寺宝镜禅师处出家为僧，并在永穆寺受具足戒。见《传光录》30。见道元的《行持》。

香教霞寿（无考）。在《林间录》和道元的《唯佛与佛》中被引用。见安祥芳进老师的“眼见为实”系列提唱。

香林澄远（约 908-87）。云门文偃的法嗣，洞山守初的法兄。他担任云门的侍者十八年，在这期间他得到的唯一教导就是云门呼唤他的名字，当他回答时，便大喝一声：“是什么？”出现于《碧岩录》第 17 则及《五灯会元》15。

香严智闲（卒于 840 或 898 年）。见《无门关》第 3 案，《开元录》9。师从百丈，从其法兄沩山处得到传承。见道元的《画饼》、《祖师西来意》和《行持》。

西禅（无考）。南泉的法嗣。他被提及于《碧岩录》第 54 案。

兴阳清让（无考）。芭蕉慧清的法嗣。沩仰宗最后的大师之一。他出现于《无门关》第 9 案。

西堂智藏（735–814）。马祖道一的法嗣。其法嗣鸡林道一和洪陟是韩国僧人，对韩国禅九山的建立至关重要。他出现于《碧岩录》第 73 则。他与其法兄石巩慧藏一同出现于道元的《虚空》。

西园思明（无考）。白首延沼的法嗣。

宣宗（847–860 年在位）。在躲避其侄武宗皇帝期间，宣宗曾师从香严、盐官和黄檗。见道元的《行持》。

雪窦重显（982–1052）。谥号明觉。云门宗。编纂了成为《碧岩录》基础的公案并提供了拈古。他出现于《从容录》第 26、34 则。见《禅食》。

玄沙师备（835–908）。雪峰义存的法嗣，他们同年去世。传法于地藏桂琛。他出现于《碧岩录》第 22、56、88 则，《从容录》第 81 则，及无门在《无门关》第 41 则的评唱，《三百则正法眼藏》第 112 案。见道元的《一颗明珠》、《行持》、《佛教》。

雪峰义存（822–908）。又称真觉。他曾师从洞山良价九个安居，师从投子大同三个安居，后成为德山宣鉴的法嗣。他与岩头全豁是挚友。云门宗和法眼宗即源于其法嗣。他出现于《碧岩录》第 5、22、44、49、51、66 则，《从容录》第 24、33、50、55、63、64、92 则，及《无门关》第 13 则。他出现于《洞山语录》33、34、35、36、37、38、39、61、80。见《禅食》、道元的《知事清规》、《行持》。

杨岐方会（992–1049）。石霜楚圆的法嗣。临济禅两大主流之一杨岐派的创始人。所有现代日本临济禅都源于其法脉。见道元的《知事清规》、《行持》。

仰山慧寂 (807-883)。与他的老师沩山灵祐 (771-853) 一同创立了沩仰宗。他也从耽源应真 (约九世纪) 处得到传承，得到了九十七个曼荼罗，并将其融入沩仰宗的修行中。绰号“小释迦”。仰山出现于《碧岩录》第 34 和 68 则，《从容录》第 15、26、32、37、62、72、77、90、91 则，及《无门关》第 25 则及《洞山语录》69。见道元的《师资》、《行持》。

盐官齐安 (卒于 842 年)。马祖的法嗣。谥号悟空，由其前弟子宣宗皇帝赐予。他先深研戒律，后师从马祖。他在杭州盐官海昌寺教导。他出现于《从容录》第 25 案。见道元的《行持》。

延寿 (延寿真歇)。

岩头全豁 (828-887)。德山宣鉴的法嗣，雪峰的挚友。他传法于罗山。他被强盗所杀时，发出一声大喝，声闻十里。此事对后来的白隐慧鹤产生了关键性的影响。他出现于《碧岩录》第 51、66 则，《从容录》第 22、43、50、55、75 则，及《无门关》第 13 则。《五灯会元》云：唐末寇乱，天下鼎沸。众皆散避山林。岩头独居庵中，宴坐自若。一日，贼首至庵。以其无所掠，怒而持刀，遂刺之。岩头大叫一声而终。其声闻十里许。

雁阳善信 (无考)。赵州两位法嗣之一。雁阳是《开元录》中出现的“僧人”。僧问：“一物不将来时如何？”赵州曰：“放下著。”僧曰：“既是一物不将来，放下个什么？”赵州曰：“恁么则担取去。”

药山惟俨 (745-828 或 750-834)。谥号弘道。三十六祖。石头希迁的法嗣。其法嗣为云岩昙晟 (曹洞宗始于其法嗣洞山良价)、船子德诚和道悟圆智。他也曾师从马祖道一，马祖在道悟师从药山并得到其传承前，已传法于道悟。他出现于《洞山语录》91、110、111、112、113。他出现于《从容录》第 5 (评唱)、7 则。见《传光录》第三十七章。另见道元《有时》中药山与石头及马祖的相遇。见道元的《恁么》、《看经》、《佛祖》、《三十七品菩提分法》、《受戒》、《行持》、《看经》。安祥芳进老师编纂了《药山：药山惟俨禅师语录》。道元禅师在《正法眼藏》30 《看经》中记述了以下故事：“药山祖师寻常不许看经，一日，有一僧见其开卷。僧曰：‘和尚寻常不许人看经，为什么自看？’师曰：‘我只要遮眼。’僧曰：‘某甲还学得否？’师曰：‘若是汝，牛皮也须穿。’”

永嘉玄觉（卒于 713 年）。他的《证道歌》由安田树秀老师和安祥芳进老师翻译为《解脱之歌》，载于《光明宝藏：曹洞宗禅师教诲》，白水禅中心档案。他出现于《永平元禅师语录》3。

荣西。见明庵荣西。

幽溪道猷（太居）（无考）。洞山良价的弟子。出现于《洞山语录》65。

圆通法秀（无考）。天衣义怀的法嗣，他也曾师从浮山法远的大师叶县。投子义青在通过浮山得到大阳的传承后，曾在他寺中逗留。见《传光录》第四十五章。

圆悟克勤（1063–1135）。彭州人，师从五祖法演并继承其法。他讲说雪窦重显所集百则公案及颂，并加以垂示、著语、评唱，编成《碧岩录》。

云峰文悦（998–1062）。临济宗。《传光录》第十七章引用。

云盖守智（无考）。

云居道膺（卒于 902 年）。谥号洪觉。三十九祖。洞山良价的法嗣。他出现于《洞山语录》40–49、50、85、118。见《传光录》第四十章。见道元的《行持》。他出现于《铁笛倒吹》第 8 案（由千崎绕然和露丝·斯特劳特·麦坎德利斯翻译，查尔斯·E·塔特尔公司，1964 年）。

云门文偃（864–949）。谥号匡真。雪峰义存的法嗣，亦在睦州道明处开悟。他出现于《碧岩录》第 6、8、14、15、22、27、34、39、47、50、54、60、62、77、83、86、87、88 则，《从容录》第 11、19、24、26、31、40、61、72、78、82、92、99 则，及《无门关》第 15、16、21、39、48 则。见道元的《光明》、《永平元禅师语录》3，及《辨道话》中引述的一句话。

云岩昙晟（781?–841）。三十七祖。他有时被认为是商那和修的转世。他十六岁出家，不久后开始随百丈学习二十年。听从其弟道悟圆智的建议，他后师从并从药山惟俨处得到传承。其法嗣为洞山良价。他出现于《洞山语录》第三至十四、四十八、一百一十至一百一十四节。他出现于《碧岩录》第 70、72、89 则及《从容录》第 49、54 则。见《传光录》第三十八章。见道元的《行持》。另见《药山：药山惟俨禅师语录》。

章敬 (无考)。马祖的法嗣。他出现于《碧岩录》第 31 则。

赵州从谂 (778–897)。南泉普愿的法嗣。他出现于《碧岩录》第 2、9、30、41、45、52、57、58、59、64、80、96 则, 《从容录》第 9、10、18、39、47、57、63 则, 及《无门关》第 1、7、11、14、19、31、37 则。见道元的《礼拜得髓》、《道得》、《葛藤》、《柏树子》、《行持》、《三百则正法眼藏》46、284 及《永平广录》9.21。

正宗普觉, 更常被称为慧可 (487–593)。中国二祖。见《传光录》第二十九和三十章。见道元的《葛藤》。

真歇清了 (1089–1151)。又称悟空。四十七代曹洞宗祖师。见《传光录》第四十八和四十九章。

智门光祚 (约十世纪)。云门宗香林澄远法嗣。传法于雪窦, 《碧岩录》公案与颂的编者。他出现于《碧岩录》第 21、91 则。见道元的《佛向上事》和《春秋》, 《三百则正法眼藏》第 238 案。

智顗 (538–597 CE)。智顗传统上被列为四祖, 但是中国天台宗的创始人。他通常被称为沙门智顗。与菩提达摩大致同时代, 他撰写了《摩诃止观》, 这是一部关于四种三昧的大作。

茱萸和尚 (无考)。南泉普愿的法嗣。他出现于《洞山语录》67。见《节奏与歌》。

资福 (九至十世纪)。沩仰宗的一位大师, 该宗传承了九十七个曼茶罗。十世纪中叶, 它与临济宗合并。他出现于《碧岩录》第 33、91 则和《从容录》第 25 则。

正念的意义 Jimyo Renge sensei 法师 大念寺 2006年7月29日

正念是无言的。正念是如其所是地迎接每个刹那，一个刹那接着一个刹那，默默地关注我们如其所是的体验。它不仅向我们生命中那些我们喜欢、不喜欢或认为重要的片段敞开，而是向我们体验的整体敞开。

但是“正念”这个词意味着什么呢？我们使用的英文词“mindfulness”是巴利文、梵文和日文术语“sati”、“smrti”和“nen”的翻译。巴利文“sati”的另一个英文翻译是“memory”（忆念）。这就是“正念”的意思——忆念。但当我说“忆念”时，我指的不是人们在试图回忆往事时那种惯常的、紧绷的注意力。我所说的这种忆念，是一种能让你在此刻忆念起实相的能力。正是这种能力，让你在我说话的同时，能够理解我所说的每个词的意义。没有它，你的体验将毫无连续性可言。

这种忆念的能力是一个“心所”。心所是注意力活动的汇集或组合，它们构成我们感知的方式，或根据其开放或封闭的状态，制约我们如何解读我们正在体验的事物。“观心所”是佛陀在《大念住经》中所教导的四念住之一。因此，要理解“正念”一词的含义，我们需要理解什么是心所。

你或许乐于认为，身心之内有某个恒常不变的“你”，但你对自身是谁、所是的看法，却总在变幻不定。那是因为你喜欢认作“你”的那个东西，并非一个坚实的实体。它是一系列“心所”的集合，而这种关于你的想法只是其中的一个子集。

不难看出，你会根据自己身在何处、发生了什么，而展现出不同的“自我”。“工作中的自我”、“社交中的自我”、“井然有序的自我”、“杂乱无章的自我”、“悲伤的自我”和“快乐的自我”都是通过心所的变换而产生的。然而，尽管有这种明显的变换，当一个心所出现时，我们倾向于视“这个”自我为恒常不变的，并会以此为基础做出决定和行动。难怪我们对于坚持执行我们计划要做的事情会如此困难。有时候你喜欢你的“自我”，有时候你又对你的“自我”充满自我厌恶，但无论在任何特定时刻，你喜欢还是不喜欢你认作的那个“自我”，有一件事是肯定的——它会改变，因为心所会改变。

例如，悲伤是一个心所，愤怒、快乐、恐惧、焦虑、挫败和被动也是。我们有许许多多的心所，一个完整的“心所数据库”，都在争夺首位。当“悲伤”出现时，我们想：“哦，我很难过。我当然难过，我一直都很悲伤。我就是个悲伤的人。”两小时后，我们可能“快乐”了，我们会想：“哦，我当然快乐，我一直很快乐。我就是个快乐的人。”当我们体验一种状态时，我们完全认同它，所以当我们“悲伤”时，我们忘记了我们有时也会“快乐”。我们不记得我们体验过的各种状态，因为我们在不同状态之间几乎没有情境感的延续。正是因为缺乏这种延续性，我们才能活在有一个坚实、不变的自我的错觉之下，尽管我们的体验告诉我们这并非事实，也从未是事实。你在此时此刻看起来是谁、是什么，取决于当时存在的任何心所。事实上，在单一刹那中，会同时生起可能变得悲伤、快乐、冷漠、热切、沉思或愤怒的心所，以及处理空间维度、颜色、形态、重量、温度、香气等等感知的心所。随着修行的深入和敞开，这一点变得越来越明显，因此选择并专注于这些潜在感受基调中的一种或几种的冲动，也变得越来越无趣。

念 (Sati)，或忆念的能力，是正念中最主要的心所，它使你有可能超越收缩的状态而敞开。这是禅宗修行的核心，也是其根本目的：学会超越我们所体验的一切状态，进入我们真实的所是，即觉性本身。但要做到这一点，我们必须首先学会识别收缩，并通过修习基础的正念来释放它。

我们只需看看报纸的头条，就能看到不超越收缩而敞开的后果。正如 Roshi 经常指出的：

一个收缩的刹那并非小事。迷失于思绪、收窄注意力、排斥实相，正是罪行、战争以及我们环境被破坏的起因。在商店结账队伍里，对一位摸索零钱的老太太感到恼火，其性质与发动一场战争并无不同。事实上，发动一场战争之所以可能，正是因为那样一个收缩的刹那从未被看清其本质。收缩导致进一步的收缩，人类历史上所有的灾难都源于人们追随思绪和感受基调，它们是你听着这些话时注意力时而集中时而涣散的必然结果。

正念不仅仅是“注意到”某件事，然后用散漫的思辨或我们自认为对那件事的了解来覆盖它——这个东西意味着“这个”，那个东西意味着“那个”。正念是允许那件事如其所是地自我揭示。

只有当我们不断地更新正念时，才有可能允许事物如其所是地自我揭示。我们只在修行时才是在修行；我们每一次只能修行一刹那，然后又必须重新开始。这就是“初心”或“shoshin”的意义——不断地向当下体验的细节敞开，如其在此刻的所是，在此刻重新开始……以及此刻。这是我们必须付出的努力，这对每一位修行者都是如此，无论他们修行了多久。当我们的修行真正是永平道元禅师和 Anzan Hoshin roshi 所说的“修证一如的修行”时，这种努力就仅仅是整个刹那本身的全盘运作，连同其无数的颜色、形态、声音、感觉和运动。并非没有努力，而是没有人在努力的感觉。

在此之前，对刹那的正念可能非常难以捉摸，因为刹那总是溜走。这个“刹那”不是一个你可以“拥有”的地方或东西。你永远无法声称拥有它，因为你与其他每一个人、每一件事、每一个地方，一同在它之中生起。它不是某个东西，更不是另外某个东西。

这才是我们真正在修习正念时所做的事情。我们练习敞开忆念实相的能力。我们所传播的收缩状态对实相不感兴趣。当我们因为某人说了些让我们非常生气的话而让自己陷入一种紧密的收缩状态时，我们通常最不可能想到的就是向实相敞开。当我们可以在接下来的 45 分钟里在“我”的电影中播放一场血腥场面时，谁会想向感觉、颜色、形态、声音以及构成我们生活实相整体的其他细节的丰富性敞开呢？向实相敞开，打断电影？现在不行。还不是时候。也许晚点吧，比如当我必须去寺院坐禅，没别的事可做的时候。

在“佛教心理学的发展”系列课程中，Roshi 说：

通过直接和开放地关注那个过程——注意力如何被扭曲并似乎被其中生起的状态所包容的过程——这些扭曲就会停止，就像你口中含着的气在你呼气时返回天空一样。

阿毗达摩各派有一个共识：知，是一个能动不居、迁转变易的过程。心被认为是认知在个别刹那间的活动。

一些传统会认为，当这个心所存在时，另一个心所就不能存在；或者某些特定的心所在每一个认知的刹那都存在（例如七个或五个遍行心所）。在这两种情况下，都意味着心是一个过程，而不是一个实体。当注意力以一种特定

的方式集中时，它就排除了其他潜在心所的视野。这是一种活动。集中和投入的行为，感官认知、认知等等，每一个都是活动。心是一个动词。

我们通常倾向于表现得好像心是一个名词，而不是一个认知活动；并且，被认知之物也是一个名词，一个客体。一种恐惧、焦虑、孤独、内疚或任何其他感觉，都被当作一个东西，而不是一个过程。因为它被如此客体化，我们的行为就好像我们可以被它压倒，或者我们会与它抗争。

我们能从阿毗达摩关于行蕴惯性模式的教导中学到的最主要的一点是，任何被认知、被感觉到或被感知到的东西都是一个过程。既然它是一个过程，它就是刹那刹那生起的东西。既然它是刹那刹那生起的，任何为我们生起的东西都是可以处理的，因为只有此刻它正在发生的这个刹那。没有过去，没有未来，而这个当下刹那本身，就是一个动态活动和变化的过程。

如我之前提到的，所有的心所都包含念作为其一部分，但念在其中并非主导的心所。通过修习正念，念可以成为主导的心所。这意味着，如果你在快乐、愤怒、恐惧、焦虑、被动等等情绪中修行，你会发现，任何这些东西（以及许多其他类型的状态）都可能出现，而你仍然可以保持正念。这一点非常重要，因为它意味着无论出现何种状态，你都可以将一个状态认知为一个状态，并且仍然可以做需要做的事情。你可以停止传播你自己的疯狂。

任何你体验到的、似乎与当下体验的细节孤立发生的状态，都需要被质疑。为了思考一个念头或感受一种感觉，没有必要从实相中退缩。如果退缩、为了维持一个状态而将注意力内化似乎是必要的，那是因为你正在传播的状态就像某种奇异的温室兰花，只能在“特殊条件”下生存，如果是这样，它就该死。围绕着它而敞开。

当注意力是敞开的时候，尽管可能有愤怒、悲伤或喜悦的感觉存在，但它是在情境中被体验的——与感觉、颜色、形态和声音一同被体验。有一种认知，即状态之内无人，状态是在“知”之内生起的。状态之内没有人，因此也就不会试图以任何方式利用这个状态，或在体验的空间内划分领地。体验总是开放和广阔的，状态被认知为空间内的一个暂时性运动，而不是一个必须被扮演或被作用的坚实不变的东西。

学生们有时认为，如果他们围绕一个状态敞开，他们就无法清晰地思考，或在他们遇到的情况下无法有效地行动。这完全不正确。它的意思是，一个人可以清晰地、不受感受基调扭曲地处理情况，而不是从一种愤怒、恐惧或困惑的状态中行动。当注意力被感受基调损害时，你无法清晰地思考，所以围绕状态敞开可以实现清晰、明智的思考。

正念不是“正念地自言自语”或“正念地看着自己”。它不是关于看到念头然后试图追溯其“源头”。它不是关于与念头和感觉斗争或试图切断它们，也不是试图想出美好、纯净、干净的念头，好让我们成为圣洁的男孩女孩。它是关注我们如其所是的体验——直接地，没有策略，没有解读。

随着修行的继续，总是且必然与任何及所有心识事件一同生起的注意力，会变得微妙、更快、更自发。事实上，它开始自我揭示，而不是被引导。这就是 Roshi 所说的“关注、而后随之关注、而后作为关注而关注”的过程；或简称为“观照”。修习这种观照就是将自己释放到感觉、颜色、形态和声音中。它是放下关于自我意象的无休止的内在喋喋不休，去体验身心及其生起于其中的世界——如其所是。观照只能被臣服，无法被操纵。

正念是无言的。正念是如其所是地迎接每个刹那，一个刹那接着一个刹那，默默地关注我们如其所是的体验。它不仅向我们生命中那些我们喜欢、不喜欢或认为重要的片段敞开，而是向我们体验的整体敞开。因此，正念是永远不必说你很抱歉，或你很孤独，或你很生气、悲伤、在恋爱，或太胖、太高、太矮、太笨、太聪明，尤其是对自己说。因为那里没有人听。它是一种主动的认识，即你对“你”的任何感知都只是在无数其他细节中起落的细节，刹那刹那地变换和改变。正念意味着，请，请，请闭嘴，关注这生命的真实面貌，通过忆念当下体验的某个方面，一次又一次地敞开注意力，以便超越它，向着体验于其中生起和消逝的情境敞开。这是给予我的礼物。我只能在提醒你的意义上把它给你。你必须把它给自己。继续吧。你值得拥有。

祝你有个美好的早晨。

无量 Jimyo Renge sensei 法师 大念寺 1998年3月3日

就在此地，就在此刻，万物在你周围生起。但生起和消逝的一切都与你无关。尽管你周围的一切都闪亮、明亮而丰富，但它无法从你到它来衡量。你和万物以及每一个人，包括这位说话的人，都只是自然而毫不费力地作为这超越衡量的丰富性而生起。

当我们从我们认为自己是谁、世界是什么的观念出发去看待一切时，一切都变得从一个进行衡量的自我感知的角度来衡量。但这个自我本身，是根据它如何符合它对自己应该是什么、世界应该是什么的观念来衡量的。我，你；我们，他们；一，二；好，坏——一切都变成对立的事物。甚至身与心也被看作是物质与精神锁在相互冲突之中。但心与身，自我与他人，实际上只是我们谈论这丰富性中某些细节的方式而已。

当我们把伴随自我意象而来的这种挣扎感当真，好像它真的意味着什么，那么我们就会陷入一团糟，似乎找不到出路。上、下、前、后，接下来该做什么，我们应该做什么，能做什么，有能力做什么，都变成了极其复杂的问题。

我们感到自己能力不足。一切都太大，太难，太微不足道，太困难。

我们为什么要刷牙？算了吧。谁在乎。太麻烦了。但是当我们遇见某人时，我们会想：“天哪。如果我笑起来，我会看起来像个傻子！”

如果我们照顾我们周围的事物，那些实际呈现为无量丰富性、实相宝库的事物，我们这么做仅仅是因为别人对我们的看法。

或者，说真的，是我们认为别人对我们的看法，以及我们对此的看法。

我们用我们认为其他人是怎样的形象来衡量自己。我们想：“哦，他们都搞定了。他们知道怎么回事。看看他们。他们快乐、有目标、神志清醒。而我在这里，因为忙于感觉自己愚蠢而没刷牙，所以害怕微笑。”

但是让我告诉你。根据我对自己和你们所有人的观察经验（除了我的名字，不点名），我们都倾向于有这种感觉。

这当然意味着每个人对照他人衡量自己的形象，都不过是些陈词滥调。只是意象、图画、故事，没有实质。

当然，这一切似乎都很坚实。自我意象是注意力的收缩，一个假装成能知者的“知”之结，所以坚固性是自我意象的一个主要执着。

但一切都只是敞开的，只是生起和消逝。

Anzan Hoshin 禅师提醒我们，这种生起和消逝，并非来自任何地方，也非去往任何地方。它只是生起和消逝，并没有一个“它”。我们只是在自由落体中跳舞。

当我们在坐禅中坐得笔直时，我们可以感觉到那种坠落，我们状态的来来去去。

我们可能会想说：“不！停下来！我做得怎么样？！！我做得对吗？！？”

但这并不重要。

我们就是不知道。

我们对自己状态的形象，对自己如何符合我们应该如何的观念的衡量，都只是更多的东西。我最近和一个人谈话，他想知道要花多长时间才能成为 Ino 或 Godo。我能说什么呢？那个人想知道这个或那个花了多少年。在这些意见和观点的泥沼中试图找到出路，我只能谈论此刻的重要性。也许这不符合菩提达摩、道元禅师或 Anzan Hoshin 禅师会说的话。但我知道这是真的。

让我们都从这里开始，从现在开始。从我们所在的地方开始。并揭示我们是谁。无量、光明。并且觉醒。

莫褪色 Jinmyo Renge sensei 法师 大念寺 2009 年 4 月 25 日

世界在你周围的十方中生起，作为十方。闭上你的眼睛，紧紧地闭上，它仍然在那里。环顾四周，它无处不在。它是你的看，你的听，你的呼吸。它就是这口气息。它是吸气，是呼气。它是吸气和呼气之间的停顿。

你似乎可以通过内化注意力，通过越来越深地沉入一种状态来将自己与世界隔绝，但你内心没有任何地方可以去，能让你离开这里。就在这里。整个人都沉陷、畏缩，在我们这些外面的人看来相当可笑。然而，退缩到一个由思

虑、意见、立场和策略构成的内在世界的习惯是如此之强，以至于人们常常没有意识到他们正在这样做。但你越是让注意力内化并从实相中退缩，你就越是褪色。

你可能会问为什么，但问为什么没有帮助。为什么不是重点。这就像问为什么下雨，而真正的问题是‘雨是如何形成的’？你是如何褪色的？当你退缩时，实际上发生了什么？你是如何从觉醒和警觉，沉沦到甚至不知道自己为什么坐在那里，甚至不知道你正坐在那里的？那是怎么发生的？你注意到了什么？不要褪色。看看这个问题。

当你在做一个仪轨时怎么样？在法堂门口鞠躬是一个向全身感觉敞开的机会，通过充分注意仪轨的细节来释放任何匆忙或分心的品质。但在鞠躬的中途，你已经从仪轨中褪色了，不经意地将动作模糊在一起；关门时没有感觉到它的重量，它如何移动；走进房间时没有感觉到那一步。

或者当你入座时呢？你是否注意到仪轨的每一个细节？踏上座布团，让自己进入正坐，你是否感觉到身心的重量和平衡？你是否感觉到身体跪坐的姿势？在你从跪姿过渡到坐在坐蒲上时，你是否感觉到那些感觉？或者，当你伸手到身后，像拿起一个枕头一样拿起坐蒲，并亲切地拍打它使其变平，准备迎接你的臀部时，是不是到了舒适坐垫时间？在这样做的时候，你已经从仪轨中褪色了。你把它变成了一种熟悉和舒适的东西，而不是用它作为全身修行的机会。

你可能以良好的音量和对时间的仔细关注开始一段唱诵，但在唱诵不久后，也许在第一行或最初几个词之后，你就在褪色。[模仿的唱诵：]“一…切…众…生…（咕哝）无…边…”你可能开始内化注意力，一边嘴里发出声音，一边想着别的事情；你的音量会下降，你不再注意时间。或者你可能在大喊大叫，完全没有意识到你只是在盖过领诵者的声音，除了自己之外对其他人都视而不见。你已经从实相中褪色了，虽然你可能没有注意到这一点，但对你周围的人，特别是对你的老师们来说，这是非常明显的。

修行中的用功是释放——释放那些以收缩、自我专注的状态呈现出来的惯性注意力之结。但用功也并非意味着强推。释放比强推或陷入呆滞冷漠的状态要简单得多。它是主动地将注意力释放到感觉、颜色、形态和声音中。它不

是通过压抑念头或感觉来操纵注意力；它不是试图培养一种正念、宁静或你认为能让你成为更好学生的其他状态，也不是放弃。它是选择通过向实相敞开——这些颜色、形态、声音、感觉以及你所坐房间的空间。

在你的一生中，有多少次你犯了错误，小的、中等的、巨大的错误，因为你让自己从实相中褪色了，因为你没有真正地以整个身心、以你全部的智慧临在于你生命的整体？如此多的糟糕的人生决定都是因为注意力被束缚在感受基调、迷信思维、破碎的信仰体系中而做出的。对于你掉入的陷阱，你能做些什么？通过安住于你此刻体验中最真实的部分，来练习向智慧的清新敞开。正如 Anzan Hoshin roshi 曾经说过的：“有上万种解读体验的方式。不要相信任何一种。”

在独参和修行面谈中，你需要用功，利用接受指导的机会。当被问到“你的修行怎么样？”时，你需要尽可能清晰地传达你的体验。不要褪色，要挺身而出。

“但是我不知道这个问题是什么意思。”

它的意思是，“你的修行怎么样？”。你知道，修行？你来这里要做的事情，你在坐蒲上修行的那个东西。你已经得到了关于这个的清晰指示：感觉呼吸、丹田、整个身体的感觉，向视觉和听觉敞开。释放惯性的注意力模式，你通常沉溺其中的状态、故事情节和感受基调。那个修行。你在问你问题的法师或修行顾问面前坐着时应该做的同一个修行。你在独参和修行面谈中应该从那个修行出发去说。至于内容，你可以谈论你在那一刻修行的体验，这是最重要的，但你也可以谈论你在被叫到之前坐禅的体验，或者你可以谈论一周前你在修行中注意到的某些东西并如何用功的。但是当你谈论你正在谈论的任何事情时，要修行。感觉呼吸、丹田、整个身心，感觉舌头抵着牙齿，感觉并听到呼吸变成声音，向周边视觉和听觉敞开。

不要向后沉，将注意力从此刻的实相中收回。当学生们这样做时，这既能被看到也能被感觉到。这就像看到某人陷入昏厥，但他们仍然坐得笔直，看着你。但是呆滞，非常呆滞。沉入一种迟钝和冷漠的状态，拒绝从中振作起来，拒绝用功。坐在坐蒲上太累了？虚弱到无法交谈？然而，坐禅之后，我看到同样的学生大步走出门口，充满活力。你在很多方面都暴露了自己。

在其他情况下，则可能不是坦诚直言，而是背后另有盘算。在这种情况下，学生可能会用‘还行’之类的话来回答‘你的修行怎么样?’这个问题。这可能是‘我不想谈这个’或‘我懒得谈’或‘我不知道该说什么’的暗号，但绝不是真的‘还行’。无论这一点是否被点破，它都被清楚地看到和感觉到。其他形式的反应也是如此，比如‘你又不是我老板’、‘你根本不了解我’，以及‘你侵犯了我的隐私’。呸。你的‘隐私’就是你的牢笼。当你进行修行面谈或独参时，你是在与将生命奉献给此修行的僧侣交谈。向情境敞开。在这种情境下，没有‘他的’、‘她的’、‘我的东西’和‘你的东西’之分。唯一的情境就是修行，所以不要在没有对立的地方制造对立。

我已经对你们指手画脚够多了，所以这里有一个小故事。

很久很久以前，在一个距离不远但时间遥远的禅堂里，一堆枯叶像瀑布一样落在我的头和肩膀上，落在我的黑袍和座布团上。我刚来得及想知道它们是从哪里来的，Roshi 的声音就穿透了我的困惑。他站在我正后方，说道：

“当你让生け花枯萎时，你就是让你的生命枯萎。”

哦……

生け花！

我稍微倒带一下，解释一下为什么 Roshi 要把枯叶扔到我头上。多年前，我还是一个见习僧人时，被分配了一个任务，就是清洁 Zazen-ji 禅堂前角落里的一张小黑漆供桌。这张桌子上放着一个生け花和他以一种非常精确的模式放置的三块小白石。我每天的任务是掸去桌上的灰尘。这听起来很简单，但这涉及到把生け花和石头从桌子上拿下来，掸去灰尘，然后再把所有东西按照他安排的样子放回去。而且我还得把生け花上的任何枯叶摘掉。有一天，我没有真正看我在做什么。于是我就顶着一头枯叶坐禅。

当你承诺每天做某件事时，它意味着每一天。它意味着无论你是否愿意，都要去做；它意味着尽管不感兴趣，也要保持兴趣；它意味着通过注意细节来围绕着不情愿、退缩和拒绝而敞开。

当你坐禅时，你在做任何其他事情时陷入的所有状态都会呈现出来。你如何从实相中收回注意力，如何用关于希望和恐惧的故事情节来分散自己的注意

力，你如何沉沦和忽略，呆滞和让自己变得愚蠢，在收缩和困惑中翻滚——所有这些都会出现。而这些正是你枯萎和褪色的所有方式。

现在是春天，有一层绿色的嫩芽薄雾，叶子在我们没有注意到的时候就已展开。经过一个漫长寒冷的冬天，春天是如此美丽却又如此短暂，我们希望春天能持续下去，但它不会。没有什么是永恒的。一切最终都会褪色。我们认为重要的一切，我们所爱的一切人，我们的宠物，我们最喜欢的帽子和鞋子，我们最喜欢的歌曲和我们用来播放它的设备，我们周围的街道和建筑，我们所知道的一切，最终都会腐朽和褪色。一切都在变化，因为所有存在的一切，都是来来去去。一根树枝发芽，同时一颗恒星在一个分子云中形成，这个分子云被其他围绕星系运行的分子云的潮汐力所压缩。你呼吸着这口气，同时，无数的众生呼吸着他们最后一口气。你一次又一次地呼吸，现在轮到你最后一口气了。哦。太晚了。下次好运。

在这广阔空间中所有的来来去去之中，你就在这个房间的空间里，在你体验的空间里。实相的褪色是它临在的一部分。正如 Roshi 常说的：“其来即其去，其去即其来。”实相本身从不褪色，从不疲倦，从不耗尽。它的丰富性总是作为我们的生命而临在，只要我们短暂的生命持续。只要你的生命还在，请不要从你的生命中褪色。

开启你的钵 Ven. Jinmyo Renge sensei 法师领导的法会 大念寺，2004 年 2 月 26 日

大约 14 年前[现在是 27 年前，即 1990 年]，安山 Hoshin 禅师带我进入我们之前的寺院 Zazen-ji 的禅堂，并给予我应量器 (oryoki) 修行的指导。他事先并没有对应量器做太多说明，因为它确实是需要亲身实践才能理解的东西，就像坐禅必须亲身实践才能被理解一样。安山 Hoshin roshi 和 Joshu Dainen daiosho 翻译的永平道元禅师的《赴粥饭法》，你们都被要求阅读过，其中包含了大量关于应量器的信息，所以这次的法谈我会讲得相当简短。Roshi 确实对我说过一件事，那就是最终，当举起“普发”或佛钵，即第一个钵，并结束唱诵时，我会发现那是一个非常温柔、脆弱、有力而深刻的时刻。我能从他说话的方式中理解他的意思，不久之后我也直接体验到了这一点。而且每当我说出“应量器”这个词时，我都会体验到它。

“应量器”这个词很有趣。“ō”的意思是“可敬的”或“应被尊重地对待”。“Ryo”的意思是“量”，而“ki”的意思是“钵”。所以这个词的意思是“盛载着恰好足够的神圣之钵”。

钵中的食物，如同每一餐一样，使你的生命成为可能。但应量器的形式向你展示了敞开的无尽可能性。

应量器并非非正式的修行，因为它不是一种更随意的修行形式。它是在坐禅时进食，就像建立坐禅姿势的动作并通过在坐着时全身修行来在每一刻澄清它们是坐禅修行的一部分一样。它不是“非正式修行”，我指的是它不只是我们在坐禅之外尝试整合我们修行的方式之一。它或许可以与茶道，即日本的茶道仪式相比较，因为茶道源于应量器以及与禅师一起喝茶（chasen）时的行仪。茶道和其他此类修行源于在家弟子观察僧侣进行应量器，但他们是站在外面观察，因此茶道更关注外观，关注它看起来如何以及一个人如何被看待，而不是关注向“敞开”本身敞开的实际修行。

我们修行的形式——我们如何坐、如何站、坐禅的姿势、经行、鞠躬、唱诵和应量器修行——都基于佛陀和觉醒祖师的威仪。随着修行者所处环境的改变，这些形式在几个世纪中得到了调整和演变，但它们从未失去其目的，那就是向我们展示我们的注意力是怎样的，并使我们能够认识到注意力的收缩状态并释放它们。当我们开启钵时，我们向我们是怎样的状态敞开，并能显现我们是谁。

最初在印度与佛陀一起修行的僧侣们并没有像我们今天所知的那样进行应量器修行。他们每人只有一个钵，每天乞食一次，完全依赖在家人的慷慨布施来装满钵。

在名为《转法轮》系列说法中的一篇题为《道业》的提唱中，安山 Hoshin 禅师说：

当佛法由行道的僧侣们跨越沙漠、山脉和海洋传播到中国时，一切都变得非常不同。气候不同，文化的经济状况不同，地景不同，语言也不同。中国文化的一个基本特征是其实用性。因此，袈裟变了，僧侣的程序变了，甚至一些说法的方式也变了。起初，印度和中国的僧侣试图遵守过午不食的规定。

但是白天长，夜晚冷，他们又饿又病。所以在晚上，他们不是吃些米饭、汤和咸菜，而是加热石头，用布包起来，放在肚子上来缓解疼痛。这些石头被称为“药石”。当然，石头对缓解疼痛收效甚微，所以很快中国人就直接吃些米饭、汤和咸菜，这就是日语中称晚间应量器餐为“药石”的由来。我不确定他们花了多长时间才用三个较小的钵代替了那个大的印度式钵，并用筷子代替了手指。可能没多久。中国人喜欢吃，但我想他们不会对一个手指上沾满米饭、汤和咸菜的人所说的智慧之言留下太深刻的印象。

当我们进行密集修行时，我们是在向体验的广阔空间敞开：一个由感觉、颜色、形态和声音构成的巨大空间。每一个感觉，每一种颜色，每一种形态，每一个声音，都完全空于我们对其的任何想法或感受。敞开是如此的敞开，以至于它不需要我们用我们对其的想法或感受来调解或使其杂乱。

你将要捧在手中的钵也是这种空性。但这只有在我们敞开注意力，超越通常的联想参照点时才能体验到。我们不仅仅是“一起吃晚饭”。我们如何处理我们的钵和餐具，应量器形式的每一个细节，都是正念的点，每一个点都指向万物的空性和广阔性。

当我们进行应量器修行时，我们不仅是在为身心提供维持我们修行所需的营养，我们也是通过向我们都渴望的觉醒意识的广阔空间敞开，来直接滋养我们的修行，无论我们是否知道这一点。

所以现在我将解释这次应量器修行介绍的结构。

我们将一直坐到 11:30。期间会有独参或面谈，没有关于应量器的口头指导。只是坐禅。

11:30 时，我们都将前往禅堂，在那里你们将观察僧侣们进行他们的午餐应量器。在这段时间内不会有任何讨论，因为让你们了解这项修行是什么以及如何进行的最好方式就是简单地观察其过程。此外，Roshi 说他不希望你们发现自己在一群同样手忙脚乱的人中间挣扎着试图完成它。相反，你们可以只是观看。但要保持你们的视线开放，看到整个活动，而不是专注于小细节。我们将为你们演示所谓的“正式供养”，所以会有两名僧侣来分发食物。

此后，大约在 12:00，法会的参与者将在饭厅用餐，你们会得到三个钵。中念行者和弥信 Godo 将指导你们如何持钵、使用筷子和勺子，以及其他你们需要指导的基本形式。

午餐后，将有时间洗碗和自由活动，但我们将 2:00 而不是 3:00 重新开始。从 2:00 到 5:30，你们将与我以及三位修行顾问分组，接受开启、布置和收起应量器套装的指导。

5:30 时，晚餐或“药石”，我们都将在禅堂进行应量器修行，两名僧侣将分发食物。

晚间坐禅将在 7:30 开始，届时将为参与者安排独参和修行面谈。

这次法会将给予你们所有人足够的指导，使你们能够在未来参与预定的应量器修行。为了让你们对这可能如何进行有个概念，我现在提一个可能性：在周六早上，接受过应量器指导的人可以参加早上 6:00 的坐禅，然后留下来吃应量器早餐，这将在随后的共修坐禅之后在禅堂进行。持续的应量器指导可能会取代现在安排的达摩型课程，因为那些型每天早上在正式坐禅后都会练习。其他的机会也会出现，随着僧团的成长，预定的应量器餐会越来越频繁地进行。

所以现在我将停止说话，我们都将坐禅。

开启陷阱与牢笼，第一部分 Ven. Jinmyo Renge sensei 法师 大念寺，
2010 年 9 月 25 日

永平道元禅师所著的《普劝坐禅仪》(Anzan Hoshin roshi 与 Joshu Dainen roshi 将其英译为“*How Everyone Can Sit*”），其中谈到坐禅的修行时说：‘陷阱与牢笼豁然洞开。’

多年前，我第一次听到这句话时，脑海中浮现的第一个念头是，这不是真的。如果仅仅通过修行就能让陷阱和牢笼豁然洞开是真的，那么那些坐在监狱里，被混凝土和钢铁禁锢的人呢？这句“陷阱与牢笼豁然洞开”在我看来充满了矛盾，当时我通过得出结论来解决这个问题，即它肯定只是指处理诸

如愤怒、困惑或悲伤等寻常状态的修行。但现在，二十年后，我以一种完全不同的方式理解它。这句话所指向的是真实的，并且它适用于所有情况，在所有地方，所有时间。

那么，全世界数百万被监禁的人呢？在某些情况下，这些人犯下了严重到必须将他们与社会隔离的罪行，但在许多情况下，他们被监禁是出于政治原因，或因为违反宗教法规，或仅仅是为了养家糊口而犯法，等等等等。在美国和加拿大，我们清空了我们的精神病院，许多这些人最终被送进了监狱，在那里他们得不到充分的照料。在一些国家，儿童与他们的母亲一起被监禁，没有足够的营养、医疗保健或卫生设施。细节我将不赘述，但仅举几例：通过长期隔离监禁获得的逼供，种种匪夷所思的酷刑，乃至旨在制造极度恐惧的模拟行刑。还有一份惊人的清单，列出了全世界 58 个国家实际执行死刑的方式：致命注射和电椅、行刑队枪决、绞刑、斩首和石刑。顺便说一下，石刑仍然在十个国家的刑法典中。

那么，我们的修行与这一切有什么关系呢？这些陷阱和牢笼是如何豁然洞开的？现在，我再说一遍，我不是说在某些情况下，有人犯法就必须与他人隔离开来。但我们生活在一个表达政治观点就可能导致监禁甚至处决的世界里。一个在某些国家，对于在许多其他国家我们甚至不认为是“罪行”的罪行，会有石刑和斩首的世界里。

提到这些话题，我确信这个房间里的大多数人都相信，我所说的这些情况与你们毫无关系。其实不然。它们与我们所有人都有关系。我们谁也离不开谁。我们与周围的世界并非分离。

今天在座的大多数人从未透过监狱的铁窗向外看过，希望也永远不会。我们甚至大部分时间都看不到监狱，因为它们建在比较偏僻的地方。我们可能偶尔会读到关于我们自己国家监狱系统的文章。我们可能读到其他国家骇人听闻的司法实践，但因为这一切都发生在“别处”或“那边”，我们倾向于将这些“不适应社会的人”和“不幸的人”视为与我们无关，并认为我们对此无能为力。但这忽略了这一切究竟是什么以及它是如何发生的全部细节。

犯法并非首要。首要的是导致社会无法接受的行为形式的注意力模式。制定荒谬的法律，建造监狱，然后因为人们违反了这些荒谬的法律而将他们监

禁，这并非首要。首要的是导致将他人视为“他者”、威胁性事物、必须被压制之物的注意力的结构和模式。酷刑、电椅、致命注射和绞索并非首要。首要的是导致假定一个自我，带有一套为酷刑和处决辩护的信念的注意力模式。

我所指的注意力模式，是我们对自我和世界的意象，即自我意象的捏造。监狱的建筑材料，混凝土和钢铁，是自我意象所创造的陷阱和牢笼的最终物理显现。

陷阱和牢笼可以有许多许多形式。感觉被工作“困住”，或视自己被“囚禁”在婚姻中，无疑是人们发现自己身处的并不少见的情况。但再说一次，创造牢笼或陷阱的不是工作或婚姻。是导致这些情况的行为的注意力的运动和结构。处于一种状态中，无论是苦的状态，感觉一切都不尽如人意；处于愤怒或困惑的状态中——无论配置如何，这些是如何产生的，都是通过创造被它们困住的感觉的注意力的运动和结构。

当我们练习敞开注意力时，我们正在处理所有这些机制的根源，这些机制导致了世界上最恶劣的人类行为。无论我们是在看我们彼此之间的不公，还是你在办公室必须忍受的鸡毛蒜皮，或者你如何在一天结束时向你的伴侣传播你的坏心情，所有这些的共同点是一套建立在其他假定之上的假定，这些假定又建立在更多的假定之上，堆积起来，变成了一整套信念体系。这些信念体系正是让人们觉得有理由以对待他人如“他者”甚至次等人的方式对他们说话和行事的东西。正是这些信念体系使某人能够折磨另一个人，无论是用言语和态度，还是以极端形式的残酷惩罚来实施。

当你练习敞开注意力时，你正在尽你所能地成为人。以最简单、最直接的方式，你正在允许注意力向你体验中最真实的部分敞开，这超越了假定和信念体系。你正在练习看见、听见和感受你周围世界的能力。当你这样做时，你可以如此轻易地理解，你关于自己和世界的想法和感觉就只是——想法和感觉。喜欢和不喜欢像蜡烛上的火焰一样闪烁和变化，有空间让它们来来去去，而无需付诸行动。有空间去质疑正在经历什么，去倾听、学习和做出明智的选择，而不是被强迫和习惯的势头所席卷。

如果你看看世界上正在发生的事情，你会看到一个由战争、管理不善、不负责任的环境政策等等组成巨大纠结的乱麻。你可能会看着这团纠结的东西，想知道最初的结在哪里，这一切究竟是从哪里开始的。这一切开始于无数众生刹那刹那做出的选择。你可以追溯任何这些问题的历史细节，但你不会在那里找到原因，因为实际的原因在发生时没有被注意到。它们是作为注意力的集体运动发生的，是在表现出相似注意力运动的人们之间达成的协议，强化了注意力的模式，然后给它们命名，从中制定政策和法律。

难道你不也做同样的事情吗？当你认同一个注意力的模式时，你认为那个模式之外什么都没有。你认为那是真的。一个状态越收缩，它就越密集，注意力似乎就越被一个在其中生起的结构所困，它就越显得真实。你感到愤怒，你认为你完全有理由生气。或者也许你生气了，你认为也许你并非完全有理，但你已经气到继续滋养那份愤怒了。你感到怨恨、困惑、悲伤，而在任何这些状态进行时，你认为它们实际上意味着关于你的某些东西，那就是你是谁。而且很多时候你确信到你会说或做些什么来确保你“之外”的其他人知道那就是你是谁。你甚至会通过与其他人谈论这些状态来为它们争取支持，以便他们可以帮助你传播它们。简而言之，你最不想做的就是放开它们，即使它们伤害了你；即使它们伤害了你周围的人。

你如何知道每一刻什么是真实的？你如何将自己从陷阱和牢笼中解放出来？我们一次又一次地，在每一个刹那，在这个觉知的刹那，通过关注我们如其所是的体验来解放自己。每一个被注意到的细节都清晰地凸显出它是什么。鸟的叫声；一滴雨落在你头上；空气在你皮肤上的凉意；房间里变化的光线；身体的无数感觉——所有这些都如其所是地呈现出来。每一种颜色和形态，每一个声音，每一个感觉，都在告诉你什么是真实的。当我们练习这种一次又一次地回到每个刹那的真实中时，我们对自己撒谎、夸大、传播和欺骗自己的方式，就会清晰地显现出来。

在每一个刹那，我们都可以选择开启陷阱和牢笼。我们越是完全地进入并作为这个刹那，它们就越会自行豁然洞开。当我们完全进入时，我们会看到，从来没有任何东西可以诱捕我们。

这是这个系列法谈的第一部分。我将回到这个话题。

姿势的要点及其所指 Ven. Jinmyo Renge sensei 法师 大念寺, 2006 年 1 月 28 日

坐禅姿势的要点是什么？学会超越你认为是“你”的东西而敞开；学会超越你相信自己所是的一切状态，进入你真实的所是，觉性本身。

姿势指向什么？姿势指向觉性本身。你为什么还不知道这个？你知道的。但你选择忽略它。

今天早上法堂里坐满了学生，我们都以坐禅的姿势坐着。房间里非常安静，学生们面壁而坐，平衡对齐，一动不动。

看起来是这样，但这并不是全部。看起来很安静，但我知道，就在我说话的时候，实际上有许多故事情节正在编织。你们中有些人正在和自己对话，谈论我所说的话，所以你们甚至听不到我所说的话。

看起来平衡对齐，但你们中有些人已经感到不舒服了，尽管你们才坐了几分钟。

所以，尽管房间里可能看起来很安静，但这里那里已经有一些微妙和不那么微妙的动作在进行——有人非常轻微地摇晃；脚趾弯曲，一只脚稍微挪动一下，头部的一个小小的移动——为了缓解颈部感知到的紧张而进行的微妙体操。我们中有些人明白仅仅静坐的重要性。其他修行时间不那么长的人对此就不那么清楚。再过十或十五分钟，房间里发生的那些小小的“修正”将会变得越来越明显，因为学生们开始与自己争论他们的姿势“应该”是什么样子。

现在我们可能会认为这些小动作——挪动一只脚，轻微的摇晃，或者因与自己争论姿势而产生的持续动作——是可以的，因为我们正在坐着，我们只是“试图把它做好”之类的，但它们是不可以的。正如我们的老师，安山 Hoshin roshi 常常说的：“如果你在坐禅时移动，你根本就没有坐。你只是闲坐着，而不是在修一炷禅。”

我们坐禅时修行的最重要的事情之一就是姿势本身。坐禅的姿势让身体作为身体本身而坐，而不是让它被我们通常的状态、思想、感觉和故事情节所俘虏。通常，当我们经历一种悲伤、愤怒或困惑的状态时，无论是独自一人还是与他人在一起，我们都会通过身体来表现它，比如身体收紧、脊椎塌陷、叹气、坐立不安、做鬼脸、摇晃、移动、抽搐、噘嘴、咬紧牙关或下巴松弛、眯眼、捻拇指等等等等。一个念头，一种感觉，甚至是对30分钟或30年前发生的事情的记忆，都可以通过身体来表达，当我们这样做时，我们所做的就是强化那个状态。

当我们坐禅时，姿势所指向的，并非你通常认为是“你”的那个东西，那是一堆习惯和倾向的集合。事实上，你的整个生命都指向一个事实，那就是它与你无关，也从未有关。坐禅的姿势非常简单，非常清晰。姿势的要点是在此刻的实相中而坐。姿势指向身心周围、之内以及作为身心的实相的开放空间。

让我们从头开始，从一炷香的开始。你有一分钟左右的时间来调整你的姿势，你必须正念地去做，因为你之后无法“修正”它。一旦所有人都安顿下来，房间安静下来，我们就用所有学生都被教导的那套形式开始这一炷香：我们向前鞠躬并呼气；我们挺直并吸气；我们安顿在平衡点上。

所有东西都尽可能地摆放好了。你坐得笔直，鼻子在肚脐上方，耳朵在肩膀上方，平衡对齐。你的手放在定印上，所有的手指都完全接触，拇指形成一个柔和的拱形。

现在保持那样。

接下来的30分钟内没有任何动作：不坐立不安，不修正任何东西，不改变姿势。静坐。如果你没有移动出对齐的状态，就没有什么需要修正的，没有需要做的修正。

任何事情，任何念头，任何感觉，任何冲动，任何想法，任何注意力的运动，任何导致你开始移动的反应，都需要被立即注意到并释放。你唯一能做到这一点的方法，就是从你这炷香的开始，就去感受身体的感觉，并且刹那刹那地，在接下来的30分钟里持续地这样做。这意味着你需要一次又一次

又一次又一次又一次地更新你的修行。这意味着你必须在每一次呼吸中真正地专注。这就是修行——对全身体验的持续正念，向视觉和听觉敞开。现在不是思考任何事情的时候，更不用说思考你对任何事情的感觉了。这要求你努力超越思想和感觉基调而敞开。

偶尔对姿势进行调整，比如稍微挺直脊椎或重新对齐定印，是可以接受的，但即使你非常疲倦，在半小时的一炷香中，这也不应该超过两三次。再说一遍，如果你持续地感受身体的感觉，一旦有任何开始将身心拉出对齐状态的状态、思想或感觉出现时就释放它们，你一开始就不会偏离对齐，所以没有必要不断地调整你的姿势。

《碧岩录》第十八则公案说：僧问香林：“如何是祖师西来意？”香林云：“坐久成劳。”

“祖师西来意”是一个传统短语，指的是佛法证悟修行的传承。菩提达摩为什么要从印度一路来到中国？为了传法。所以这个问题实际上是在问：“佛法的精髓是什么？”香林禅师说，佛法的精髓可以在坐禅中找到，在“坐久”之中，即使疲劳了也要坐。

真正的身体疲惫和让自己陷入沉没心是有区别的。学生们所经历的大部分并非身体疲惫，而只是沉没心。我怎么知道的？因为我观察到学生们目光呆滞，任由他们的姿势塌陷等等。然后我发现，在一炷香结束后不到两分钟，当我在走廊里看到他们时，他们都精神抖擞，走路正常，笑容灿烂，没有表现出他们几分钟前还在自怜自艾的所谓令人麻木的疲惫的丝毫迹象。

沉没心当然不限于疲劳状态。它是一种导致我们内化注意力的被动性。当我们停止关注我们正在坐着这个事实，而将注意力转向永平道元禅师所描述的我们的“自我关怀的圈子”时，我们就变得被动了。我们通过传播那些我们若想觉醒就应该围绕其敞开的状态，从而背离了体验的生动性。

当我们追随一连串的念头时，我们不是在选择。我们是在追随冲动。只有选择敞开才是真正的选择。

现在我们可以通过修习这个姿势，通过关注这个姿势所指向的东西，来选择敞开。在我说话的时候，我们以这个姿势坐在寺院的法堂里。房间温暖、干

净、宽敞，关于它的一切都支持我们努力清晰地修行。我们没有任何理由浪费这个修行的机会。

我们能有幸在这样的条件下坐禅。在世界其他地方，有修行者目前在远不那么有利的条件下坐禅。在过去，无数的学生在我们认为无法忍受的条件下坐禅，但他们确实坐了。正是因为他们坐了，我们在这个时代和这个地方接受的教法才能够提供给任何愿意在他们的生活中为它们腾出空间的人。

我们自己的老师，安山 Hoshin roshi 本人，在他作为我们法脉中的祖父，Joshu Dainen Hakukaze Daisho 的学生训练时，也曾在我我们认为难以想象的困难条件下坐禅。安山 Hoshin roshi 和与他一起训练的学生们在一个被称为“the Barndo”的未供暖的谷仓里坐禅，这是 Joshu Dainen roshi 在南安大略省的一块农田上建立的 Hakukaze-ji 寺院。冬天那里严寒刺骨，风从木板的缝隙中呼啸而过。夏天，太阳的热量使得老鼠尿液和类似成分的气味“浓烈到你的眼睛都会刺痛”，正如 Roshi 所说。

曾经与安山 Hoshin roshi 一起训练的人中，有一位也是 Joshu Dainen roshi 的学生，名叫“Endon”的和尚。最近，Endon 在与我的通信中，讲述了一个关于在 Hakukaze-ji 坐禅的故事，他允许我读给你们听。Endon 写到关于 Joshu Dainen roshi 的事：

有一天（嗯，不只是一天，但在这一天），我感到非常悲伤、寒冷和孤独。Roshi 正在行道（在 Barndo 里绕行，那时我们面朝外坐，当他经过时我们都合掌）。当他走近时，我合掌。Roshi 在我面前停下，转身，在那里站了一会儿。

然后他喊道：“你有力气举起手臂，幸运，暂时的。有一天，没有力气，然后就死了。”停顿了一下，他说：“你明白吗？”

我说“是”。

他说：“不。死了。你知道‘死’吗？死了。”

我说：“我知道。”

他说：“你不知道。但你会知道的。”

我说“是”。

他说：“我正在为你打气。你更高兴了吗？”

我说“是”。

Roshi 说：“不。但是，高兴或悲伤，活着或死了，如果你能举起手臂，你就能觉醒成佛，对吧？”

我说“是”。

他说：“你不明白。”然后他非常靠近我，轻声说：“我是认真的。你有力气。能举起手臂。能坐。不会倒下。暂时的幸运。觉醒吧。”然后他继续行道。

暂时的，我们是幸运的。我们有力气举起我们的手臂，坐直，并关注我们生命的真实面貌。这包括各种我们宁愿避免但永远无法避免的事情：疾病、衰老和腐朽、痛苦、死亡。我们是幸运的，暂时的，因为我们现在有机会通过坐禅和由各种形式及修行环境提供的持续的正念修行来实践实相。我们有机会接触老师和修行顾问，还有一面漂亮的白墙可以坐在前面。

但是，因为我们的注意力往往如此笨拙，我们很容易通过散漫的思辨来毒害我们自己体验的生动性和丰富性。当我们迷失在内在的意象中，并沉入一波又一波的感觉基调中时，身体往往会被向前拉，塌陷，变硬。但是我们有处理这些事情的形式，这样我们就可以释放我们身心萎靡的粗重影响。姿势本身就是一种形式，它持续地指向并敞开进入身心结构和能力的自然尊严、清晰和安逸。修习这个姿势，我们以呼吸为基石，关注整个刹那。我们触碰呼吸，然后用它来向我们周围生起的一切敞开。

现在，以及在整个这次法会期间，让我们利用我们有的时间来修习这个姿势，并让我们自己可用于这个姿势所指向的东西：即每一个感觉、声音、颜色、形态和体验，都是“知”的光明本身的辉光。我们所想或所感的任何东西，都没有实相重要。

祝你有个美好的早晨。

坐禅的姿势

Anzan Hoshin 老师 《禅之四门》，1987 年

坐禅是观照体验如其所现的修行，以完整的身心、并作为完整的身心去观照。当心念可能游荡于对过去的思绪、对当下的诠释以及对未来的揣测时，身体却总是安住于此时此地。因此，坐禅始于身体修行一个正直而专注的姿势。

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“像一尊佛”，而采取或强迫身体进入某个特定的位置。道元禅师在《普勸坐禅儀》中说：“汝不可因坐卧而成佛。”你采取一个有力、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，去契入并显现不生之性，并了悟你自己即是佛。因畏惧某个困难的姿势或将其浪漫化而“小题大做”，都是不必要的。

身体的姿势应当是平衡、扎根且开放的。全跏趺坐或半跏趺坐是此觉知身心姿势的最佳选择，因此你可以先尝试这两种。

转身面朝一堵白墙而坐。坐在一个坐蒲（圆形禅垫）或手边任何厚实坚固的坐垫的前缘；如果坐得太靠后，会给大腿后侧带来过多压力，阻碍循环。将双膝置于一个坐垫（扁平软垫）或毯子上，使双膝与臀部形成一个支撑上半身的三脚架。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。哪条腿在上面其实并不太重要。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条大腿的相同位置。尽可能地将双脚向内收紧。这就是全跏趺坐或称蓮華坐。如果这样不舒服，那么只抬起一只脚，将另一只脚收于其脚下。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，身体会安顿于这个姿势，韧带会变得更加柔韧，臀部、大腿和小腿中紧绷的张力会释放，这个姿势将不仅变得舒适，而且会带有一种稳定、喜悦的品质。基础的伸展运动将有助于缓解肌肉上过度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都还不适合，你可以简单地采取“缅甸坐式”或胡坐，即双膝接触坐垫，一只脚踝放在另一只前面。

如果这也不适合，可以在坐蒲上采取正坐（一种正式的跪姿），双膝分开，双脚的大脚趾在坐蒲后方接触，左脚趾压在右脚趾上。同样，双膝保持约四个拳头的距离，以便姿势有一种扎根的质感。

如果你有严重的背部或膝盖问题，你当然也可以使用椅子或凳子；这种情况下，要坐得离椅背远一些，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，左手拇指藏于拳中。

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，则手背关节处放在上翻的脚跟上。在缅甸坐式或胡坐中，手腕的背部应放在大腿内侧上方。将左手置于右手之上，使其指关节嵌入右手关节之后。将手掌的侧缘贴近丹田（肚脐下方四指宽的下腹区域），让拇指在掌心上方轻轻接触，形成一个自然的弧形。

这是法界定印，意为“实相之手印”。这个手印将帮助你觉察自己的状态。我们应当在任何心境生起时就觉知它；然而，如果我们能够完全做到这一点，我们就不需要从感受呼吸开始了。心境和身境作为身心一同生起，并无分别。因此，身境可以提醒我们去认识我们的心境。如果正念变得迟钝，双手会向前滑动，拇指会下垂。如果你的修行带有评判和目标导向，拇指会紧张地互压。一个稳定开放的身姿，是一个稳定开放心境的显现。

现在，打开肩胛骨和肩膀上保持的任何紧张。伸直头部，下巴微微后收。呼气，从髋部向墙壁前倾，保持身体对齐。吸气时慢慢再次伸直。你应该会发现骨盆区域已微微前推，下背部有一个非常轻微的凹度。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，上半身应该感觉几乎没有重量，而下半身则极其扎根和安稳。

用口深呼气，将舌头抵住上颚，此时嘴唇和牙齿闭合。这会在口中产生轻微的真空，从而减少唾液的聚集。

将目光置于墙壁从底部到你自己身高约三分之一处，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，并对周边视觉保持开放。不要让眼睛睁得太大，否则你很容易分心。不要闭上眼睛，否则你会在随机出现的入睡前色彩和图像中散乱，或者你会变得迟钝和昏昏欲睡。

身体是当下一刻的镜子。以此姿势，只管坐。

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。若你的修行是紧张的，呼吸也是紧张的。观照下腹部随着呼吸的充满和释放而起伏的动作。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于：此时、此地。

只是感受呼吸本身，抛弃关于呼吸的观念。甚至不要“观察”或“跟随”呼吸。只是感受这口呼吸。当你漫游于散乱的思辨中并迷失于思绪时，回到只是这口呼吸。当正念昏暗或下沉时，回到只是这口呼吸。修行要免于挣扎。不要为了确保你在观察呼吸而绷紧腹部，从而采取“观察者”的姿态。不要试图制造深沉、平静的呼吸。只是如你所呼吸的那样呼吸。随着这口呼吸，你进入你的生命。

呼吸是心的镜子。以此呼吸的姿势，只管坐。

心的姿势

当你坐着时，心会采取各种姿势或立场。它交叉双臂，试图坐待事情过去。它无聊地捻弄拇指。它坐立不安、抓痒、扭动。它挥舞手臂，摇动拳头，尖叫。它蜷缩、颓坐于其旧日记忆、其最爱的老电影和歌曲之中，如随机的喋喋不休。它因如此清晰地“观照呼吸”而傲慢自大。如此循环往复。

心将自己定义为与“那个”相对的“这个”。它同意或不同意。它一遍又一遍地向自己讲述关于自己的故事，试图向自己证明它是真实的。它采取一个

观点，然后将那个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，在其中，体验于觉性内生起并呈现。

吸气，呼气，只管坐。

复习

面朝白墙坐在坐蒲或坐垫上。如果你使用计时器或时钟，请将其置于视线之外，并在三十分钟结束前忘记它。

挺直并对齐你的姿势：耳朵在肩膀之上，鼻子在肚脐之上。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，双手的内缘贴着腹部。放松手腕，让拇指轻轻接触。

呼气，从髋部前倾，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，将舌头抵住硬颚。下巴保持微微内收。目光柔和、半开，并略微朝下。

坐。感受呼吸与丹田（下腹部）一起的律动。不要安排呼吸。只是呼吸这口呼吸。

当你在思考、昏沉、听闻、看见、发痒或任何事情中迷失时，只需觉察到这一点，并通过感受这口呼吸将自己带回到当下的体验中。

修行此刻如其所是的你自己。

照管的修行

Jinmyo Renge 老师（作为首座修行时） Zazen-ji 寺，1991 年

“如果我们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之网，我们越是切断看似二元对立，就越能发现这种无缝性。工作于是被视为一种认识这一事实并为其负责的方式。‘责任’意味着做出回应、一个回答。我们必须通过做需要做的事来回应情境。” ~ **Anzan Hoshin** 老师，1986 年 10 月，“主动的认识”，摘自《禅与生死大病》。

作务意为“照管修行”。这听起来可能像一个名词，但作务的体验，即在照管中修行的体验，只能真正地被理解为一个动词，因为作务是修行的精进努力。作务是为了僧伽的利益而做的工作，而非为了个人利益。因此，抄录提唱或校对老师的一本书是“作务”。打扫你的车库或在自己家里做庭院工作是你为自己利益而做的事，所以那不是“作务”。

作务任务源于寺院的运作，包括范围极其广泛的任务：清洁、修理、复印提唱、佛法开示和课程、抄录、出版和发行、缝纫、学习等等。为了组织这一系列的活动，每周都会安排正式的作务会议，僧侣们聚集在一起讨论需要做什么、什么时间或日期前完成，以及谁能做。但这只是其中的一部分。

在老师的指导下，作务会议本身就成为僧侣训练的一种媒介。这是一项严格的训练，因为为我们设定的标准非常高。我们被要求去做并且正在学习如何去做的是，以一种没有问题感的方式来处理我们所做的事情。在实践上，这意味着除了在我们所做的一切中追求更大的清晰度之外，别无他途。

这并不意味着任务是以一种僵硬、军事化的方式执行，也不是说没有借口可以推脱失误。远非如此，因为那种方式只能源于问题感。

有人忘记了某件事。发泄问题感，发泄愤怒或挫败感，对那个人采取任何一种态度，都完全错失了要点。我们是人，所以我们会犯错，会忘记事情，会混淆事情，会迷失在误解中。如果我们不允许自己默认陷入问题感，我们剩下的就是一系列问题。错过了什么？我们如何防止这种情况发生？什么地方不清楚？由此，产生了一套应用于作务任务的标准。

误解、失误，常常发生在对任务的个人思考的孤立中。我们不再作为独立的单元工作，而是开始将作务任务不视为任何一个个体的责任，而是视为实相的表达，其存在依赖于其他一切事物。这使我们能够以一种可以被澄清并轻松传达给其他能力不同的人的方式去处理它们。

我们发现，如果我们不默认陷入问题感，那么喜欢和不喜欢与事情的实际情况无关。彼此同意和不同意只是存在的成分之一。我们审视它们，就像我们审视作务任务一样，并决定在完成事情方面，什么是有用的，什么是无用的。

大多数僧侣每周平均修行 40 小时，有些人还有全职工作。一些工作情况需要一定量的旅行，因此有时势头会减慢。当这种情况发生时，作务会议就变得至关重要。

只有通过协调我们的活动，通过超越我们关于我们是谁、我们是什么、我们能做什么和不能做什么、我们认为什么是或不是“公平”的信念，我们才能简单地为所有人的利益去做需要做的事吗？如果我们放下我们是某种中心点的观念，放下认为坚守那个点就定义了我们——就定义了我们所做之事——是重要或不重要的观念，我们就能做到。这一切真正需要的是，看到需要做什么，并尽可能好地、准确地、彻底地去做。

无有圭角地修行

Jinmyo Renge 老师的提唱 Dainen-ji 寺，2025 年 2 月 19 日

在坐禅的每一刻，我们都坐在此刻此地。如果我们没有坐在此刻此地，那还不是真正的一刻坐禅。

今天早上，我们坐在这里的法堂，感受着呼吸、丹田、结着法界定印的双手，感受着整个身心在坐禅中的感觉。我们把注意力向周边视觉打开，向房间内外的声音打开。我们以庄严的坐禅姿势安坐，让思绪、感觉、状态和故事情节的闪烁来来去去……来来去去，直到它们仅仅是细节的又一次来来去去，与感觉、声音、视觉和吞咽并无二致。我们不跟随心境进入某个远离此刻实相的角落，而是安住于姿势，安住于身体的感觉，安住于视觉和听觉。

我们坐在此刻此地，因为我们正在坐。这就是坐禅——修行“坐”。我们不是在“试图”变得更善于做自己，或成为某种或别的什么人。我们是在揭示我们真正是谁、是什么。

在坐禅中保持静止，不仅仅是不坐立不安，不动身体。它是指不将注意力移向或移离体验。这是佛陀的修行。他静坐不动，但他也未将注意力移向或移离任何被觉察到的事物。这包括他坐禅时体验到的思绪、感觉、状态。他安住于静坐不动的事实，但不是通过将自己锁定在一种姿势或某种“正念状态”中。而是通过一刻接一刻地修行，感受整个身心坐着的感觉，用周边视

觉观看，向听觉敞开——敞开身心的所有能力。这与培养一种正念状态或修行某种禅定状态是不同的。这是将整个身心释放入灵光，入自性本觉中。

真正且实际地修行坐禅的真实体验，超越你对它的任何想象或构想。它确实如道元禅师所说，是悟的修行，也是修的了悟。

在《禅林句集》中说：“宝珠在强光下，棱角尽失”。当我们超越自己的圭角去修行时，我们自性的灵光便会显露。

现在，你是否真的在向敞开本身敞开，从修行环境正念开始？还是你的注意力是碎片化的，追随着对所体验之物的反应，或对所体验之物进行散乱的评论？你是在把这次坐禅的体验都变成关于“你”的事，还是在把这些喃喃自语、思索和自我形象的映像释放入色彩、形态、声音和感觉中？你是在思考“你”，还是在用这些思绪来修行？

我们从坐禅中学到的第一课是，无论我们在想什么，都根本不重要。当你沉思时，它会显得引人入胜且重要。你会觉得你正在跟随一系列有意义和智慧的想法。但仅仅几分钟后，你将对你第一个想法所思考的内容毫无记忆，只有对最后一个想法的模糊感觉。如果还有感觉的话。你没有注意到你所关注的东西，因为现在你关注的是别的东西。

你的焦点在于抓住念头，而你没有注意到你所追逐的东西——你念头的内容——在不断变化。就像一场梦，内容总是在变幻——想这个，想那个。

唯一不变的是聚焦，是迷失。唯一重要的事情是，注意到聚焦，并围绕它敞开。

聚焦是注意力的收窄和凝固。它就像使用手电筒发出的窄光束一样使用注意力。无论你用它照亮什么，似乎都会被点亮或凸显出来。但真正发生的是，以那种方式收窄和聚焦注意力，会在其他所有可能被注意到的事物上投下一个巨大的黑暗圈。当你沉思时，你可以看到一个实际的例子。聚焦是框定我们看来“在外面”的小区域，以收窄视野，收窄注意力，以便只有少数事物能出现——挑选我们允许对我们重要的事物。然后我们通过喜欢或不喜欢它们，并为它们编造故事，使它们显得更加重要。

当我们修行时，我们可以看到这种聚焦以及它如何导致我们从一个状态移动到另一个状态再到另一个状态。在 30 分钟的空间里，我们似乎可以从感觉相当清晰到对一个浮现的记忆感到悲伤或愤怒，然后我们转向计划、思考、感觉“有创意”、思考我们感知到的问题和困难。尽管这些都是你已经多次传播的想法和感觉，它们从未告诉你任何新东西，它们已经是已知的——所有这些都被忽略了，因为那在你照亮这个状态然后那个状态的小光束的边缘之外。

当你聚焦于一个念头时，其他一切似乎都消失了。你越是传播这种聚焦，这种专注状态，其他一切就越会似乎消失，直到你的注意力变得如此内在化，以至于没有其他信息可以穿透这个状态。这就是为什么有可能用一个产生完全胡说八道的状态来长时间娱乐自己。或者用自我厌恶或糟糕的记忆来折磨自己。或者花半个坐禅时间来祝贺自己如此深刻地“灵性”等等。如果你足够聚焦，你可以说服自己，翻腾那些对你来说似乎完全有道理的疯狂故事情节是值得的。

疯癫在不疯之前不知道自己是疯的。这就是为什么我们不浪费时间评估我们的状态。相反，一旦我们能够注意到收缩，我们便修行围绕它敞开。

你如何释放这种收窄的聚焦？在注意到它的那一刻，就停止跟随它，并刻意选择将注意力开放到更广泛的细节范围——意味着你投下黑暗的一切，你正在体验中被筛选掉的其余部分。你不需要手电筒。房间里所有的灯都已经是开着的。

通过首先回到横膈膜处呼吸的感觉和丹田的感觉来释放聚焦，因为它们很容易感觉到并且总是可用的。向整个身心坐姿的感觉敞开，并向周边视觉和听觉敞开。同时向尽可能多的当下体验的细节敞开，而不是分“阶段”进行。让心落入身体，让身体落入实相的海洋。围绕一个念头敞开，不是压抑或回避的问题，而是让自己在情境中体验那个念头。这是认识到，任何出现的念头都只构成了你全部体验中最小的一部分。如果你在它周围完全敞开注意力，它会自行消散，因为没有任何念头能准确地代表你是谁或你是什么。修行这个，你将认识到，看透一个状态内容的边缘并围绕它看是可能的，你可以学着不陷入成为你所体验的状态的这些循环中。

你不是你的念头或感觉。你从来都不是。

当我们无有圭角地修行时，我们不为修行设定限制；我们的修行与任何体验的生起之间没有圭角。这当然意味着，你可以用任何出现的东西来修行；用你体验到的任何东西。而且不仅仅是在你坐禅的时候，而是在所有的时间。

利用对状态、感觉的觉察，对你体验的诠释和评估的觉察，对他人、对情境的觉察，来无有圭角地修行。

在《SAkN》系列“空间的维度”中，老师在题为“光芒超越”的提倡中说：“感受任何边界、任何限制、任何呈现自身的圭角，并感受超越它，空间开始敞开并如花绽放，成为无限的空间和无限的活动。”

领受法印

《碧巖錄》第二则：趙州“至道无难” Jinmyo Renge 老师的佛法开示

于今日，于此刻，我坐在这法堂中集会的学僧面前，刚刚在方丈室，于一场面对面、心传心的私人仪式中，从我的师父 Anzan Hoshin 老师那里，领受了印可，即作为禅宗导师的“真传印信”。作为通过嗣法继承他佛法的人，我现在已通过印可被托付为他的法嗣，并能将其传给我的学生。

如此，觉醒祖师的传承得以持续活现，由导师传给学生，学生自己也能成为导师，然后再传给他们自己的学生。

我永远无法报答老师的教导、鼓励、他的幽默，以及他有时坚持要我修行了悟并贯彻到底的严厉，坚持要我尽可能多地利用现有的丰富资源，即此刻向所有方向敞开的法门。与老师交谈时，每一种情况，无论是什么，都是一堂关于如何体现道、如何实现四弘誓愿的课。无论是通过正式修行的指导，还是提供关于如何回应一个学生或一个情况的引导，或是解释一些关于文学、历史或 Linux 的事情，他都在不断地指向体验的宽广与光辉，不断地要求我们敞开，超越我们的状态和信念，以便我们能看到他所指向的。他总是在教导，通过言语、行为和姿态。他对所有学生的承诺，他对佛法以及学生所经历的纠葛的知识和理解的深度与广度，他为后继者创造大量教诲的远见，

他为确保我们拥有最好资源所做的所有努力——对于我提到的这一切以及更多，我感激不尽。

我也非常感谢已故的 Shikai Zuiko 和尚阿闍梨，我们尊称她为 O-sensei。她是我的法姐妹，与我一起，作为 Anzan Hoshin 老师传承中的继承者领受了嗣法。我感谢她在我还是一个新学生时给我的指导，然后感谢她多年来一直可以咨询。

我们的传承，从永平道元到孤雲懷奘，到徹通義介，到瑩山紹瑾，Sogaku Hakukaze, Anzan Daiko, Mushin Daie, 从 Joshu Dainen 到 Anzan Hoshin，现在从 Anzan Hoshin 到我，是广大敞开的修行，它没有中心或边缘，也没有开始和结束。

传承的全部意义在于保护、维持和坚持，并继续了悟的修行，以便它能尽可能完整地传给后代。它不是任何人可以拥有的东西——尽管人们会试图划定禅修的区域，并试图以各种形式出售它们——那些永远只能是碎片和空壳，因为这些片段背后没有真正的传承。但是，尽管修行不能被任何人拥有，但它可以被坚持和传递。

我经常向学生解释，既然我们修行的是广大敞开，那么在其中需要一些“标记”——一个有清晰路标的结构，这样我们就不会只是漫无目的地游荡，掉进沟里，在荆棘丛中摸索。在一片开阔的田野里，你可能只是在自我关注的封闭圈子里转来转去。没有试金石和标记，我们很容易就会“在妄想中游荡”。

然而，我们在禅修中使用的结构非常简单。形式是那个结构的一部分：拜佛修行，我们如何就座，我们如何处理我们的坐蒲，坐禅，经行，型，应量器，公案修行，密教修行，作务，训练本身的结构，以及各种训练岗位——次要的和主要的——这些都是广大敞开中的标记，它们清楚地向我们展示了我们现在需要做什么以及接下来需要做什么。

但是人们倾向于想把它们变成东西，变成他们可以举起并说“看，我在这里！我到了！我明白了！我终于彻底明白了”的路标。但它们不是你可以抓住并拥有的“东西”。它们更像是通往越来越大空间的门。

你们中有些人可能熟悉“围棋”这个游戏，它可能是最古老的棋盘游戏。它起源于中国，被认为有大约 4000 年的历史。根据传说，这个游戏是由传说中的中国皇帝尧创造的，作为教导他儿子如何治理的工具。Anzan 老师和我在几十年前，当僧伽还在我们旧的 Zazen-ji 寺时，一起下过很多盘棋。它在一个标有网格的平坦棋盘上进行。空棋盘充满了可能性，但可能性如此之多，直到棋子——实际上是小石头——被放置在上面，你才能开始看到由棋子形成的形状作为清晰的可能性。棋子不仅仅是蹲在一个格子里，而是被放置在交叉线上，这样四个方向就从它们那里展开，并能与其他棋子形成关系。棋子被放置、静止并互动，而不是蹲着然后跳跃来占领地盘。随着更多棋子的加入，可能性越来越多，但这并不是用棋子建造实际结构的问题。棋盘和棋子一起仅仅代表了各种互动的可能性。如果你收窄并聚焦于某个小区域，某个你让自己全神贯注的策略，你就会错过棋盘上其他地方发生的事情。在 Anzan 老师和我下的围棋游戏中，没有输赢，只有玩弄可能性，直到它们变得太确定而无趣。那时游戏就结束了。

同样，我们所做的形式、修行，不是关于建立结构和规则。它们是关于敞开注意力，而不是收窄注意力，它们都指向这一切发生于其中的广大。但是因为自我形象是如此习惯性地收缩，如此具有领地意识，它会锁定在体验的碎片上，并试图抓住它们，冻结它们，以便它能感觉到自己终于清晰，终于对某事确定无疑。

这就是当人们断章取义地拿出我们修行的一些片段并试图出售它们时所发生的事情。自我形象想要利用禅修、灵性，任何手头的东西，以便更善于成为它自己。它想要与周围的一切隔离开来的东西，以便“证明”自己，或使自己看起来更“真实”。这是自我形象在修行它自己，而它将产生的也是自我形象。这与我们的修行完全相反。

但是，当然，我们传承的导师们对这一切都了如指掌，并且有许多教诲来处理它，包括许多后来成为公案的教诲。所以今晚我想和你们一起提出我最喜欢的公案之一，Anzan Hoshin 老师和 Joshu Dainen 大和尚翻译的《碧巖錄》第二则：趙州“至道无难”。

圓悟垂示： 乾坤窄，日月星辰一时没。德山棒如雨点，临济喝似雷奔，也未当得最上一乘。三世诸佛，也只自知。历代祖师，亦未能举。一大藏教，詮注不及。眼目定动，衲僧未免。到这里，作么生？道佛之一字，拖泥带水。道禅之一字，满面惭惶。上根利器，不拔而回。若是初心晚学，直须究取。

通过收窄和凝固成收缩的过程，自我形象使视觉、听觉、身体感觉变得扁平。它为了维持自身以及那些似乎为之辩护的状态而将世界隔绝在外。圓悟说，“德山棒如雨点，临济喝似雷奔，也未当得最上一乘。”除非你实践教诲并贯彻到底，否则无论别人试图做什么来鼓励你向如其所是的体验敞开注意力——而不是如你‘想要’它成为的那样——都无关紧要。没有人能‘给’你佛法宝藏。

圓悟还说，“……历代祖师，亦未能举。”所以这告诉你，佛法是无限的，无边的，无始无终。那么，你怎么能抓住它的任何一部分说“就是这个”，或者认为你在修行和学习上可能已经‘完成’了呢，既然连绵延 2600 年的历代觉醒祖师，向前延伸至只要有学生能够护持佛法的未来，都永远无法穷尽其深度？

然后圓悟非常平白地说，“道禅之一字，满面惭惶。”佛陀本人也不想教导。他不想人们把他看作一个“无所不知”的人。自我形象会很乐意找到一个‘无所不知’的人，这样它就可以挖取他的大脑，拿走他的理解，然后自己成为那个‘知道’的人。教导学生修行与这一切都无关——事实上恰恰相反。所以，如果你发现自己在网络聊天室里纠正别人对“禅”的理解，或者试图与你的朋友“分享”你对修行的理解，你就应该停止。一个人永远不应该做任何可能以后会让他们尴尬的事情，如果你深化你的修行，你会为做过这些而感到尴尬。我作为一个初学者差点犯了这个错误，但老师预先警告过我这可能会出现，所以我避免了它。这就是为什么所有学生都被告知，他们不应该与其他人讨论他们的修行——而应与修行顾问、佛法导师或老师讨论。

本则公案： 趙州示衆云、至道無難、唯嫌揀擇。纔有語言、是揀擇、是明白。老僧不在明白裏。汝還護惜也無。

你认为自己拥有“明白”的那一刻，就应该是你选择主动质疑所体验之物的时刻。对于“困难”的感觉也是如此——那应该是一个提示，去质疑所体验之物。当趙州说“至道无难，唯嫌拣择”时，他让我们别无选择，只能以全身心投入到这个质疑中。

雪竇頌：至道無難、言端語端。一有多種、二無兩般。天際日上、海底月圓。高山寒凜、枯木龍吟。觸體識盡、喜懼何存。枯木龍吟、不見力功。難難、揀擇明白、君自看。

雪竇非常了解学生。他说“至道无难，言端语端。”他真的没给你选择。如果你所修行的确是至道，那么你就不能为困难感辩护。自我形象不断地产生困难感，而这就是学生们花费如此多时间在其中翻腾的东西——在他们的生活中，甚至当他们坐在坐蒲上时。雪竇不让学生这样做。他指向你在坐禅时需要一刻接一刻做出的选择——通过向此刻实际体验到的东西敞开注意力，来释放困难感。

雪竇说，“一有多種、二無兩般。”这是说“没有对立”的另一种方式。或者“没有对立之物”。用你修行中的一个例子来说：当你坐着，向视觉场敞开，让视觉向周边视觉敞开，而不是凝视墙壁时，墙壁并没有阻碍视觉。看见墙壁是看见的一部分。当你让注意力向视觉、听觉和身体感觉敞开——尽可能多的感觉场——这些都互不阻碍——它们都提供了关于你整个体验的信息。看见不阻碍听见（二无两般）；向所有感觉场敞开，让注意力越来越完全地敞开（一有多种）。

雪竇说，天際日上、海底月圓。高山寒凜、枯木龍吟。

这两句诗都谈论事物如其所是。天际，日出。你不用做任何事来让它发生。你的状态也不会阻止它发生。有你和一切其他事物的空间，而太阳仍在天际升起，月亮仍在山后落下。有高山，就有寒水（水来自山顶的冰川）。有寒水，就有高山。

停止挣扎。体验如其所是地展开。向这场非凡的体验之戏敞开注意力——正如老师会说的——享受你自己。念头来来去去，感觉来来去去，感觉变换不

定。生、老、新鲜面包、不新鲜的饼干、鸟鸣、你皮肤上的阳光和春天新花的香味。

每件事物都在它自己的位置；每件事物都在花它自己的时间。停止挣扎。

雪竇接着说， 體識盡、喜懼何存。 枯木龙吟、不见力功。

他再次谈论事物如其所是。一个干枯的头骨没有意识，没有喜悦。这在最基本的层面上是显而易见的。但是，如果你坐在你的坐蒲上，试图变得空洞，试图成为“无人”，试图成为任何一种样子，你就如同那个没有意识、没有喜悦的干枯头骨。

与此同时，枯萎的树并不试图成为一个“什么东西”。它不试图发出声音。然而，因为它就是它所是，因为它与风互动的方式，因为这两者都如其所是地施展自己，所以有了一首歌。如果你曾听过枯萎的树在风中歌唱，你就会知道那声音有多美。

趙州從諗禅师是从永平道元禅师所说的“思量以前”和孤雲懷奘禅师所说的“光明藏”中说的，指向超越学生们所持有的关于困惑和明白的观念。

正如 Anzan Hoshin 老师在《无难：鑑智僧璨信心铭注释》系列中所说，引文：“在没有拣择的情况下，可能会出现明白。但如果这是一种依赖于某物之缺席的明白，那么它仅仅是另一种心境。像所有状态一样，它会来来去去，就像天空中的薄雾、浓雾、雨、光明和黑暗。要真正做到无难，我们决不能仅仅满足于任何事物的对立面，更不用说试图像珍宝一样 hoarding 它了。相反，我们必须坐、行、立、卧，如天空本身，总是早已在身心状态聚散如天气之前和之外。无处可住，无处可栖，无可执取之物。”引文结束。

Ryoko Jikaze 的评论和问题：老趙州把那个僧人搞糊涂了。我想那个僧人也把趙州搞糊涂了，否则他就会把那个僧人打入維摩詰的沉默中，不是吗？或者这是一种迟钝的慈悲，让自己卷入所有这些关于“拣择”、“明白”和“难，不难”的谈话中？有谁会被卷入吗？也许这毕竟才是重点。不过，一定有更清楚的方法。

Ryoko Jikaze 的意思不是说趙州不知道如何回应那个僧人。但是当一个学生问一个问题时，老师的任务是找到一种方式来回应，以便学生能理解。这可能相当困难，特别是如果学生已经采取了坚定的立场。Ryoko Jikaze 指出，趙州本可以“把那个僧人打入維摩詰的沉默中”。尽管那样会让趙州脱身，但他选择了帮助学生理解。当他说“或者这是一种迟钝的慈悲，让自己卷入所有这些关于‘拣择’、‘明白’和‘难，不难’的谈话中？有谁会被卷入吗？也许这毕竟才是重点。不过，一定有更清楚的方法”时，他有点开玩笑，有点幽默。他是在要求学生探究这里所说的是什么，以便他们也能理解趙州所指向的。

趙州说：“至道无难，唯嫌拣择。纔有語言、是揀擇、是明白。老僧不在明白裏。汝還護惜也無。”

为了让佛法得以传承，它必须被给予，也必须被接受。不能有“执着”或 hoarding。什么可以被持有？这就是人们所说的“出离”的真正含义。什么可以被持有？你能用什么来持有实相？你能在哪里抓住它？

此地这位老僧不在于那种明白中，也不 hoarding 任何珍宝。这位老僧就是这样领受了她师父——另一位老僧——的法印。

请，保持你的修行敞开而直接。

忆持实相

Jinmyo Renge 老师的佛法开示 Dainen-ji 寺，2004 年 1 月 24 日

有时，教诲似乎如此无穷无尽、复杂难解，以至于我们可能忘记它们是关于什么的。本质上，它们都是关于忆持实相。“sati”是巴利语中表示记忆或忆持的词，如“Satipatthana”（念处）。在梵语中是“smriti”，在日语中是“nen”。但在此语境中，“记忆”并非指回忆某个“东西”，而是指我们忆持的能力。如果我们没有这种记忆能力，我们将无法运作。我们谁也无法理解我正在说什么，因为在我们说出下一个词之前，我们都会忘记前一个词的意义。

但幸运的是，在听到一个词的瞬间，你能够认识到这个词的意义，并在说出下一个词时记住它。在认识它的过程中，你正在运用记忆。但这并不涉及必须“回到”记忆中去理解每个词的意思。那岂不是很可怕——如果听到一个词，我们必须回到记忆中，重放我们二年级老师解释一个定义的情景？然后再去翻找下一个词的意义，再下一个？我们不必这样做的原因，当然是因为信息已经是已知的。

我们所经历的一切都已经是已知的，因此没有理由不断地回顾先前的经历。然而，这却是我们大部分时间倾向于做的事情。这就是为什么我们如此容易将对此刻的认识与对先前某一刻的认识相混淆。任何事情都可能触发对过去历史的联想。禅宗大师 Anzan Hoshin 在“佛教心理学发展”系列的第 14 课中说，引文：认识的能力本身并不会导致我们体验的麻木。事实上，它可以向我们展示体验的丰富性，即，你知道，这个东西和那个东西以及另一个东西非常相似，所以实际上它可以引导我们建立联系，这实际上深化了我们对所体验之物的欣赏，而不是麻木它，就像记忆可以是我们沉溺其中的东西，而不是体验实际发生的事情，而不是对我们现在遇到的人和我们现在经历的情境保持开放，我们可以只是沉浸在某种怀旧之情中，或希望事情回到过去的样子，或成为我们希望的样子，如此等等，以至于我们与此刻全然脱节。然而与此同时，一个记忆现在生起，并且是此刻的一部分。此刻包含了过去。所以这些东西可以是作为束缚和枷锁的东西，也可以是我们生命丰富性的方面。引文结束。

最后一句非常重要。“所以这些东西可以是作为束缚和枷锁的东西，也可以是我们生命丰富性的方面。”不幸的是，我们常常选择根据我们认为已经知道的东西来看待自己和周围的世界。一切都可能让我们想起别的东西，甚至像看到一种颜色这样简单的事情也能唤起对过去经历的联想。

例如，在看到红色的那一刻，我们可能在一瞬间认识到颜色的丰富和鲜艳，但随后将其简化为关于 Vi 阿姨的红色口红渗入她嘴边年龄纹的联想，以及当她一遍又一遍地重复她琐碎小生活的故事时我们所经历的无聊。当然，我们根本没有意识到我们正在做同样的事情——一遍又一遍地向自己讲述我们自己琐碎小生活的故事。然而，红色与这一切都无关。它完全空于我们所有

的联想、我们的思想和我们的感觉。它仅仅是——红色；没有必要给它添加任何东西。给它添加任何东西都会削弱对它的看见。它就在此时此地，看见它就是看见这当下体验的时刻。

每一刻升起然后落下，在它的升起中，它的落下已经存在。这一刻升起并消失了，现在是这一刻；现在是；现在是；现在是；现在是；此时此地；此地；此地。新的，新鲜的，明亮的。你以前从未到过这里，从未体验过此刻这个房间里的光线。它可能看起来很熟悉，但这只是因为你能够记住关于房间的某些细节，足以让你能够识别物体，就像你能够在我说话时识别每个词的意义一样。但在将这种认识转变为熟悉感时，我们可能会切断自己与体验的丰富性和直接性的联系。自我形象退缩并蜷缩进道元禅师所说的我们的“旧思想巢穴”。

当我们在此刻对这些感觉保持正念时，我们忆持实相，此时此地。对这些颜色、形式和声音保持正念，我们忆持实相，此时此地。

正念是向这当下体验的时刻敞开。它是修行每一刻如其所是的直接性。通过修行正念来忆持实相，不是“回到”我们认为已经学到的关于修行、关于此刻或关于我们认为实相是什么的知识。

甚至“正念”也可能成为自我形象——收缩的结构——用来扮演其关于自身及其世界的基本无知的状态剧目的一部分。但正念不是回忆我们过去如何体验正念的记忆。它不是一个记忆。它是一种活动，是我们必须在此刻修行的事情，如其所是、如我们所是地迎接每一刻，新鲜而崭新。它是此时此地真实的东西。

坐禅、经行、礼拜、唱诵、达摩型合气、老师已经呈现的1700个提唱和课程、佛法导师和新首座呈现的佛法开示、与修行顾问、佛法导师或禅宗大师面对面或通过电子邮件交流——所有这些教诲都指向——此刻的光明与新鲜。

我们使用的传统食存五观就是这样一种教诲。它被称为“五观偈”或“五省思”。“五”即“五”；“观”即“省思”；“偈”即“偈颂”。我们现在来诵读此偈：此食汇集众生之劳，愿我等铭记其奉献。妄念纷繁，心意

散乱，愿我等不负此供养。 贪婪源于自我珍爱，愿我等节制得自由。 此供养滋养我等，赐予力量，愿我等心怀感恩。 我等用此力量，以证悟道。 般若波罗蜜多！

我们从第一句开始，“此食汇集众生之劳。”这是什么意思？它的意思就是它所说的。“此食汇集”正是这个意思。它指的就是我们面前的这顿饭，此时此地，是觉性本身作为此刻、作为这顿饭、作为你诵读此偈而呈现。

尽管我们倾向于认为佛陀和传承谱系中的觉醒祖师所证悟和教导的佛法是某种难以捉摸、遥不可及的东西，是我们“以后会去接触”的东西，但它就在这里，此时此地。我们就此时此地在这里。觉醒就是觉醒于我们如其所是的生活，在这一刻。正如老师常说的，“若非现在，更待何时？若非此处，更在何方？”

看着一碗汤，食材的颜色和形状在其中旋转，香气腾腾的蒸汽充满我们的鼻腔，随着第一勺入口，味道在舌尖上跳舞。佛法在我们的眼中；它在我们的口中，在我们的鼻子里。它作为我们举起勺子时手的感觉体验而呈现。

如果有一种分离感，一种不能真正体验或欣赏体验的直接性的感觉，这也只是我们需要注意并用之修行的事情。我们倾向于将自己从呈现给我们的一刻又一刻中退缩和远离，忽略我们体验的细节。我们可以感觉到身体的感觉，向颜色、形式和声音敞开，然而，即使我们修行向它们敞开，仍然可能有这种分离感。好像我们，或者某个“东西”在退缩。那种分离感，那种认为在我们和我们所体验之物之间有某个“东西”缓冲着事物的感知，需要被认识并用之修行。正是那种分离感，将一切都化约，使其变得毫无意义，洗去了我们生活中所有的色彩。那个“东西”就是自我形象，一个“自我”或一个“我”的感知，它位于我们体验的中心，假装它在进行体验。它退缩并拒绝参与，即使是像吃饭、走路、坐着、站着或躺下这样简单的事情。它不信任，多疑，并且玷污一切。正如老师曾经说过的，这有点像主人招待客人吃饭，客人却选择把烟头摁在一盘煎蛋里。

无论你是被招待一顿饭，还是自己准备的；无论它是由上等食材还是剩菜制成，你面前的食物是觉性本身的呈现，作为食物呈现出来。它应该被尽可能

好地准备，精美地呈上，并在对这一生、这一刻、这顿饭、这个修行机会的正念认识中被食用。

“此食汇集众生之劳，愿我等铭记其奉献。”“众生之劳”是什么意思？首先，什么是生灵？一个人类是由多个认知系统集合而成，许多小的认知系统相互作用，如血液、骨骼、组织和皮肤。但还有其他认知系统也相互作用以维持一个结构。植物、水、空气，这些都是生灵。太阳、月亮、我们太阳系内的行星都是生灵，每一个都由小的认知系统组成。

什么是众生之“劳”？嗯，从人类对这顿饭的贡献开始，我可以列出无数的生灵：农民；收割庄稼的人；在磨坊和加工厂工作的人；包装和组织食物分配的人；卡车司机；店主和店员；烹饪我们食物的人。而这仅仅列出了一些比较明显的为我们劳作的生灵。

但如我上文所述，生灵一词并不仅限于人类。若非太阳相对于我们星球的位置，我们就无法种植食物；月亮和其他行星的位置，吸收了否则会摧毁这个星球的流星的撞击。整个太阳系的劳作促成了这里的引力和大气，使生命得以存在。这是巨大的劳作。

然后是更小的认知系统，比如给土壤通气的蠕虫；其劳动有助于植物授粉的昆虫；肥沃土壤所需的微生物。

当我们真正探究是谁或什么使这顿饭成为可能时，我们意识到每一件事物都依赖于其他每一件事物；每一件事物都相互渗透。我们看到的是莲華藏世界，它包括了所有地方的所有生灵，所以我们简单地说，“众生”。

第一省思的下一句说，“愿我等铭记其奉献。”我一直觉得“愿”这个词的用法很有趣。“愿”，对我来说，意味着没有什么是保证的，没有什么是确定的。有忆持体验是丰富、深刻和广阔的可能性，但我们会吗？我们会忆持到我们的体验远不止我们将其化约成的那些碎片和空壳吗？我们会努力至少闪念一下为这顿饭做出贡献的无数生灵，承认他们的奉献吗？这就是你和我的劳作所在，我所指的劳作就是我们此刻的修行。

下一个省思是，“妄念纷繁，心意散乱，愿我等不负此供养。”

这些话里有巨大的智慧。妄念确实纷繁，心意确实散乱。我们把多少无稽的想法和感觉当真了？我们认同了多少状态和故事情节？我们因为认同它们而使自己陷入了多少可怕的境地？看到这一点，我们才选择修行。还记得吗？

我们可以持有的那种观点，即吃饭是一种“休息”，一个将自己与现实分离开来、变得自我放纵的时间，是非常奇怪的。而如今，当然，通过同时阅读或看电视来几乎完全从吃饭这一事实上断开注意力，也并不少见。我不是说这样做本身有什么错，因为我们可以同时吃饭和阅读并保持正念。但很多时候根本没有任何正念，电视或书本只是成为忽略身心在吃饭的一种方式。食物成为其他任何正在发生的事情的背景。当我们考虑到如果我们不吃就会死，这种食物使生命得以延续时，这是多么奇怪，多么与现实脱节啊？

那么我们如何才能不负此供，回报这份奉献呢？我们如何在我们生活中实现一些东西，来证明或回应所提供的？我们通过修行将其回向给所有生灵。而我们还以为这只是为了我们，全都关于我们？哈哈哈！不。没有什么是。我们每个人都是作为所有生命、所有生灵而活着的东西。其他人也是如此。

说到事情都关于我们，下一个省思说，“贪婪源于自我珍爱，愿我等节制得自由。”

自我珍爱描述了自我形象的执迷。自我形象以“我-我-我”的眼光看待一切。这种执迷常常表现在我们选择食物、准备食物和我们饮食习惯的惯性方式上。例如，我们可能称之为行使我们“选择自由”的行为，即一次吃下荒谬数量的食物，其实是执迷；它是被自我形象的习惯和模式所束缚。

在节制中获得自由意味着从执迷中解脱。它意味着明智地选择，只取所需。但这个教诲，如同所有五省思一样，当然不仅限于食物。它适用于我们所做的一切。

第四个省思是，“此供养滋养我等，赐予力量，愿我等心怀感恩”。这个省思提醒我们，这食物是众生之劳的奉献，它通过十方无数生灵的活动而生起。这里所说的感恩不仅仅是某种屈服的感觉。很多时候，当我们在一个我们认为或被告知应该感恩的情况下，我们可能会口头上说这个词，而没有真正知道我们为什么应该感恩。感恩似乎是“正确”的事情，所以我们会激发

一种我们认为是近似品的感觉调子，但它更像是，“是啊，好吧。感恩。搞定。”任何带有这种味道的东西，当然都应该被注意到并用之修行，不是为了“强迫”自己感到感恩，而仅仅是因为，无论它是关于食物还是其他任何事情，它都显然是一种令人厌恶的态度。

在偈的语境中，“愿我等心怀感恩”并不意味着感受某种特定的方式。如果我们注意了前面的四个省思，在此刻应用这些教诲，那么对我们所得到的东西就会有一种直接而简单的承认。

这就直接导向了五省思的最后一个：“我等用此力量，以证悟道。”我们可以吃啊吃啊吃，直到爆炸。而对于我们可能生活的所有实际目的来说，那可能也就是全部了。我们活着，我们吃喝拉撒然后死去，所有人都忘了我们，因为他们都忙于自己的吃喝拉撒直到他们死去。

或者我们可以利用我们的生命，利用每一刻，利用每一餐、每一勺、每一粒米提供给我们的能量来证悟道。老师曾将此称为“有目的地生活”。禅为我们提供的目的，是去探问并了悟我们是谁，以及每一粒米是什么。

食存五观的最后一句是“般若波罗蜜多。”这是整个偈的总结，是回向给所有地方所有生灵的。老师曾这样定义般若波罗蜜多：引文：‘Prajna’（般若）是梵语词，在日语中是‘Hannya’（般若）或‘E’（慧）或‘Chie’（智）。它意味着智慧或圆满的了知。‘Jna’意味着‘了知’，‘pra’意味着‘更高的’或‘超越的’。在禅宗中，它被用来指觉醒。在禅宗社群中，它常被翻译为‘根本的洞察’或‘圆满的了知’，因为它是对觉醒自性的直接体验，因此粉碎了自我形象的术语和参照点。

‘Paramita’（波罗蜜多）是梵语词，在日语中是‘Haramitta’或‘Haramitsu’。它意味着圆满；源于对空性的了悟而产生的活动。内在的超越。特别是，‘六波罗蜜多’：布施或认识到体验的根本丰富性(dana)；持戒或与不知共存(sila)；忍辱或不急于下结论的灵活性(ksanti)；精进或体验的无限无作的努力(virya)；通过持续探问修行内在自由(dhyana)；圆满的了知或觉醒的觉性如其所是地成为它自己(prajna)。引文结束。

关于这方面更多的信息在名为“无路之路”的提唱系列中有。

在 Dainen-ji 寺或其分支中心修行的学生，以及在世界其他地方修行的在家学生，可以在每餐前像僧侣一样诵读食存五观。如果你独自一人，你可以在开始吃饭前合掌，以全身心的正念诵读一遍此偈。如果你与他人在一起，就默诵。多年前，当老师与某人在餐馆吃饭时，他向我们展示了，只需在拿起餐巾或整理餐具时从容不迫，我们就可以在吃饭前默念和诵读五观偈，而不会让别人觉得有什么不寻常。在参加禅七、法会或其他供应餐食的正式场合时，此偈应诵读两遍，不包括最后一句“般若波罗蜜多”，在第三遍诵读时，再包括它。吃不构成正餐的零食时，你可以在开始吃之前，闪念偈的含义，简单地说一句“般若波罗蜜多”。

对于在典座寮中，在老师指导下训练的僧侣来说，五观偈具有重大的意义。在他翻译的永平道元禅师的《典座教訓》中说：引文：《禅苑清规》云：“丛林是第一之物，以其出离尘俗也。”我等不但有幸生而为人，更有幸能烹煮供养三宝之食。对此应生欢喜，心怀感恩。我等亦可反思，若生于地狱、饿鬼、畜生、阿修罗之界，我等生活将何其艰难。于彼四境，或生于八难之中，我等生活何其困苦。纵有向道之心，亦无力与僧众共修，更遑论亲手供养三宝。反之，我等身心将为彼境所限，仅为收缩之器。我等此生，乃欢喜之生，此身，乃喜悦之身，可用以供养三宝。此身乃累劫功德所生，用之则其功德延绵无尽。我愿汝等以此方式劳作烹煮，用此千生万世之果报身，为无数众生创造无量利益。能解此机缘，乃欢喜心也，盖因纵使身为转轮圣王，其行之功德亦不过如泡如沫，如电光石火。“老婆心”者，乃视三宝如父母之视子女。父母以深爱养育子女，不计贫困艰难。其心非他人所能解，唯父母能解。父母护子女于寒暑，先于己身之冷暖。此等关怀，唯发心者能解，唯行之者能证。以此心至极，汝等当如是照管水米，视之如己出。大导师释迦牟尼，以己寿最后二十年供养我等，护我等于此末法之时。此非“父母心”之精进，又为何物？如来此举，非为有所得，纯然出于布施。“大心”者，如大海之浩瀚，如高山之巍峨。以最包容、最广阔之视角看待一切。此大心不以一钱为轻，不以百斤为重。不随春声而动，不恋春园之色；不因秋色而黯。视四季之变为一体之动，于包含两者的视野中，相互关联地理解轻重。汝等书写或学习“大”字时，当如是理解其义。若夾山典座未尝如是学“大”字，则不能笑悟孚上座。若鴻山禅师未尝解

“大”字，则不能三吹枯木。若洞山和尚未尝解“大”字，则不能以“麻三斤”之语教示僧人。所有这些及历代大德，不仅通过文字，更通过其生活中的所有事件与活动，学习“大”之意义。故彼等活出了一声自由的呐喊，通过呈现大事、彻究大疑、培养大弟子，如此将这一切传至我等。住持、纲领、职事及所有僧众，应常持此三心或三种理解。引文结束。

有趣的是，初学学生常问我的一个关于禅修的问题是：“禅中有感情吗？”这是因为他们担心修行禅可能会让他们变得冷漠无情。哈哈哈。

正如永平道元禅师所指出的，食物是以极大的关怀来选择、准备和呈上的。他用父母与子女的比喻来强调关怀的程度。我个人不太喜欢那个比喻，因为当一个人真正修行时，那种关怀、亲密、对细节的关注和全心全意修行的意愿，远远超过了家庭关系，我作为一个不仅是禅僧和导师，也曾是女儿、姐妹和母亲的人，可以这样说。同时，我也能理解他为什么使用它。我们根本没有任何准确的修行模型。言语永远无法成为体验本身。

但它们可以指向我们，让我们注意这里正在发生的事情。我记得老师在教我应量器——我们在禅七中使用的传统套碗和布巾的修行——时说的话。他说，当他举起碗，唱诵“此食汇集众生之劳……”时，他的心为之破碎。他说，多年后我就会明白他的意思。而现在，我明白了。

我们诵读的另一首偈，《普勸坐禪儀》，说我们拥有此身此生之宝。它在此一瞬间，转瞬即逝。

我说，如果我们想在死前感到自己真正活过，我们必须向每一刻的体验敞开注意力，并忆持实相。修行的味道，食物的味道，这两者并无不同。在品尝食物中，我们品尝觉性本身。我们醒来，吃下下一口。

祝你们有一个美好的早晨。

归根 仁明莲华老师 作 大念寺，2006年3月25日

《禅林句集》有云：“明光中的珠宝，会失去其棱角。”换一种世俗的说法就是：“谁他妈在乎你怎么想？”许多年前，当我还是个准学生时，安山

法心老师的第一次法话便是以此开场。那个如此在意我们大部分思想中那些琐碎、恶毒的胡言乱语的，究竟是谁？那真的是我们吗？或者，我们是否不仅止于此？当我们让身心完全向此刻的本然敞开时，我们便失去了那些似乎束缚着我们的棱角，紧缩感消失了，我们就如同一颗被光明充满、被光明环绕的珠宝。他当时所说的，不过是诸佛与觉醒祖师们一直在说的话。例如，《信心铭》，或曰《信觉》中说：多言多虑，转不相应。绝言绝虑，无处不通。归根得旨，随照失宗。

“根”指的是我们生命的源头，我们生命的活力与生机，是体验自身的根本开放之基。当我们面对我们一直在面对的，我们就回归了根。那就是我们眼前之物，是我们的眼睛，我们的手指、脚趾和膝盖。我们是超越那些如野草般生起的思想、情感和状态的存在。一个小故事：一个对自己的修行不满意的学生问我如何释放紧缩的模式。他读过我的一篇法话，其中我说“老师花了数千小时与我相处，毫不夸张，教我如何释放过去的经验”，他误解了这句话，以为老师听我讲述我一生的所有故事，是他所想象的某种持续进行的禅宗心理治疗的一部分。情况完全不是那样。如果我告诉老师一个关于我过去经历的故事，他有时可能会听，但之后他总会指出，现在这一切都没有发生，我应该停止对自己讲这些。他会向我展示我的注意力是如何折叠和凝固的，以及如何向实相敞开。这与《信心铭》中所含的教诲是相同的：多言多虑，转不相应。

通常，他会在我故事讲到一半，甚至可能在第一句话之后就打断我，提醒我现在这一切都没有发生，我可以放下它。在那“数千小时”里，他一遍又一遍地向我展示如何释放过去的经验，他所说的就是，我应该关注当下体验的细节，并认识到如果我将思想、情感和记忆释放到“知”的开放空间中，我就不会被它们所束缚。这就是“闭嘴”，不是通过放空或屏蔽一个念头、一种感觉或一段记忆，而是通过主动地将注意力投入到向当下体验的此刻敞开。认识到任何被体验到的念头、感觉、状态，都发生在此刻当下体验的情境之中。现在，你正坐在一个坐蒲上。如果你注意到一个关于过去或未来的念头，那个念头正发生在此刻当下体验的情境之中。有颜色、形状、声音、感觉；整个身心都坐在坐垫上。这才是真正在发生的事。然后，有一些幻影般的体验表象，以思想、情感和状态的形式出现，可以在感觉、

颜色、形状和声音的细节中被注意到。停留在感觉、颜色、形状和声音上。不要专注于那些浮现出来的故事情节。向它们周围敞开。把对它们的注意当作一个提醒，去向体验的光明敞开。它们对于你之为何物、你之是谁并无任何意义，如果你停留在实相中，它们就无法束缚你。通过归根来释放幻觉。让身心向实相敞开。如果你在坐着的时候对自己说任何话，就不要把那句话说完。正如老师常指出的，对话只有在至少两个人之间才有用。如果你坐在坐垫上和自己谈论工作、房子、孩子或任何其他事情，你不是在修行；你只是在做那些让你在垫子之外感到困惑的同样事情。拜托：闭嘴。如果你在对自己谈论你的修行，通过语言表达“感受呼吸”或“感受双脚”；或者问自己一些你作为某种自我指定的伪公案修行的一部分而想出的问题，你在对谁说话？闭嘴。禅是对经验及体验之本质的根本性追问的修行与证悟。这只能由整个身心来完成。它根本无法通过分别思量来完成。真正的公案修行和参学只能在师生之间持续的关系中进行，并以全身心的正念为基础。通过如其所是地向此刻敞开，来默默地探问这一刻。老师向我展示的“释放”，不是通过想通任何事情来“解决”任何问题。它比那简单得多。它是关于学会认识到，对过去经历的痛苦之因，在于我习惯性地讲述故事，而我需要停止这种行为。而终结它的唯一方法，就是不断地围绕着思想、情感和故事情节来敞开注意力；通过闭嘴并真正地去修行。他教给我的是与《信心铭》中相同的教诲：绝言绝虑，无处不通。

如此一来，故事情节、问题和困惑，通过将紧缩状态的能量转化为整个体验的浩瀚能量而得到解决。那些你沉湎其中的、看似“无害”的小小故事情节，那些关于你的一天、你认识的人、或者你待会儿要做什么等等的喋喋不休，实际上是一种脱离现实的疯狂形式。专注于并追随那些分别思量和感受基调，就是在喂养那些助长产生更大状态和故事情节，从而导致你痛苦的相同机制。追随这些看似无害的故事情节，就是“随照”。正如《信心铭》所说：归根得旨，随照失宗。

要回归根源，我们必须释放那些充斥于体验空间中的思想、情感和状态，而体验空间正是我们生命的源头。我们必须闭嘴。但当我说“闭嘴”时，我不是指你应该压抑思想和情感。压抑是忽略已注意到的事物。我不是叫你忽略任何事。释放比那简单得多，得多。关注当下体验的细节需要一种轻盈、

开放、灵活的注意力，因为细节时时刻刻都在变化。声音起起落落；房间里的光线变化；气味变化；感觉变化。感受全身的感觉，向视觉和听觉敞开。练习在同一口气息中，同时向所有这些细节敞开。随着每一次呼吸，都会有你没有注意到的细节，因为注意力总能进一步敞开。如果你注意到你没有感觉到身心某个区域的感觉；或者听觉没有真正敞开；或者目光变窄了；那么现在，就用这次呼吸，向那些细节敞开。全身心地投入到向体验的光明敞开的修行中。持续地敞开注意力的活动至关重要，因为如果我们不这样做，我们就会默认地去追随粗重的注意力活动。紧缩的注意力模式像个醉汉一样横冲直撞，踉跄地抓住这个，滑倒时又抓住那个的边缘，然后又站起来扑向另一个。坐直，闭嘴。正如坐禅的姿势需要平衡和对齐，而不是懒散和佝偻，心也需要平衡和对齐，而不是懒散和懈怠。身体偏离姿势的动作需要被立即注意到并释放，注意力朝向思想、情感和故事情节的活动也需要被立即注意到并释放。一旦你注意到一个故事情节、一种感受基调、一个状态的开始，哪怕是最微小的闪现，就释放它。你如何释放它？通过放下你对它的任何迷恋，不去追随和传播它，而是将注意力敞开于修行。我们在坐着时出现的任何念头、感觉或状态，无论内容如何，都是胡扯。再次强调，这不是压抑任何东西，切断念头，试图让心“静止”、“平静”或“安静”的问题。它只是认识到思想、情感和故事情节不需要我们的参与。它们在你坐着的时候会浮现，但你不需要给予它们注意力。你需要给予注意力的是身体的感觉，颜色、形状和声音。任何在我们修行敞开注意力时出现的东西，任何似乎在拉扯注意力的东西，任何似乎成为我们坐禅“重点”的东西，都需要通过向其周围敞开来立即释放。我们需要在注意到注意力朝向思想、情感和状态的活动时立即释放它们，因为如果我们等到注意到我们已经在其中翻滚了一段时间，我们就是在给自己制造不必要的困难。我们坐着的时候不能“转盘子”——模糊地感受呼吸，也许注意到视觉领域中的一些细节，同时又追随着一个故事情节。这是在转盘子，不是正念。要修正念，我们必须闭嘴，并主动关注当下体验的细节。归根非常简单。我们所需要做的，就是在思想、情感、状态和故事情节开始出现时立即释放它们，从而不被这些杂草纠缠。不要对抗思想。不要试图不去想。不要试图去想“不去想”可能是什么样的。只管闭嘴。只管停止传播那个念头。用这一呼一吸，这

色彩，这感觉，就在此刻，回到实相，以此归根。让它简单。让它简单。
让它简单。祝你有个美好的早晨。

单纯之心 仁明莲华老师 作 (于任维那修行期间开示) 大念寺, 1998年3月21日

简单并不那么简单。例如，没有什么比坐禅更简单的了。我们不需要做太多事。我们只是坐着，耳与肩对齐，鼻与脐对齐，身体正直。我们感受呼吸的运动，身体的感觉。我们关注我们体验的细节。而且，正如安山法心禅师所说，我们看着自己的心顺着墙壁流淌下来。这很简单，但我们常常不觉得它简单。那么，为什么会这样呢？简单之所以不像我们想象的那么简单，是因为我们的思想以及我们的思维方式本身是如此复杂。安山老师经常谈到简单与丰盛——以及复杂与贫乏。他指出，实相，即体验，是非常简单的，非常直接的，但同时又是非常富足、非常丰盛的。然而我们的思想和故事情节是如此纠缠不清，以至于我们最终陷入了极大的复杂性，但这种复杂性却倾向于简化和削减我们的体验。因此我们的思想往往像卡通画。当我们选择我们头脑简单的思想的有限视角，而非实相的丰盛时，我们就在欺骗自己。例如，与看到一个人的脸相比，它的漫画形象是一种拙劣的模仿。看到我们面前一个人的脸的实相，和关于它的卡通般的思想形象之间的差异是巨大的——所有颜色、质地和表情的细微差别。我最近的一次经历可以说明我的观点。现在，没有什么比穿过一扇门更简单的事了。如果同时有另一个人也想穿过这扇门，那么你停下来，让开路。但人们会陷入关于谁该做什么的权力游戏中。前几天，老师和我在一家电脑商店。我们正要走出去，刚要进入门口，一个年轻人就冲了进来，然后就停在我们正前方。老师暂时停下来，看他打算做什么。他径直向我们走来，就像要推开他面前的一切。他下定决心，甚至不是为了进店，而只是要我们让路，因为他来了。于是，我们移到一边，让他冲了过去。老师看着我，忍不住大笑起来，我也忍不住了。这一切都太明显了。所以，在实相本来的简单和人们沉浸在自己的故事中，从而无法处理正在发生的事情时所表现出的头脑简单之间，存在着这种差异。心需要变得真正地单纯，像实相一样简单，然后向那种丰盛敞开。

但因为存在那种差异，因为人们通常的样子和真正发生的事情之间存在差距或距离，这很像一个笑话的结构。理解一个笑话如何运作很简单。它在两个不同的层面上运作。它沿着某个平面引导，然后出现一个层面的转换，正是这个层面的转换让我们觉得好笑。现在，虽然解释一个笑话很简单，但那个解释本身并不特别好笑，因为尽管我们可以理解结构和关于某事物的普遍真理，但真正有趣的是细节。自我形象的存在方式，本身就是一种笑话，因为它认为这就是正在发生的事情。而事实并非如此。所以，老师在遇到这种情况时，常常忍不住笑，因为他明白了这个笑话。他看到我们是谁，看到我们的存在方式是对我们自身丰盛的一种逃避，以及我们强加给自己的痛苦是多么荒谬。很多时候，当他在那种情况下开始笑时，对方也会开始笑，即使他们不知道为什么。实际上，在他们笑的那一刻，他们是知道为什么的，但事后，当他们试图思考时，他们就再也无法理解了。坐禅的简单向我们展示了如何探索体验的细节，通过这种修行，我们开始真正地获得乐趣。我们开始体会到一种自由，不再把自我形象的机制当真或看作是针对个人的。我们发现，当我们释放它们，并允许自己关注我们生活的本然时，事情可以变得非常简单。当事情被允许变得简单时，我们会有更多的乐趣。我们的理解改变了，我们的幽默感也改变了。当我们被自己模式的喋喋不休所麻痹时，我们不再继续追随它或与之斗争，而是开始领会这个笑话。也许我们会笑，或咧嘴笑，或哭。毕竟，当我们认识到自己前一刻是多么深陷于胡言乱语中时，可能会有点尴尬。但对谁尴尬呢？当我们认真对待那种姿态时，我们以为自己是谁？然后我们意识到，这是另一种模式。啊！现在怎么办？我们应该笑，对此表现出风度吗？那会是正确的“禅”式做法吗？这不是一个拿自己开玩笑的问题。它更像是释放执取和回避，跨越复杂性。你不需要对那些模式做任何事。只是坐。只是走。只是说。只是听。坐禅向我们显示，此刻是简单的。这种简单就是丰盛和富足。它也向我们显示，通常心的复杂等于贫乏和简化。我想，通常如果有人对我们说：“哦，你头脑真简单”，那会是一种侮辱。那将意味着我们有点像傻瓜或痴呆。但是你知道，在修行的情境下，“头脑简单”很可能被当作一种赞扬。但我们的修行超越了赞扬与指责。它比那一切都简单得多。祝你有个美好的早晨。

流逝 仁明莲华老师 作 大念寺，2012年6月23日

有一首古老的传统偈语，在我们禅宗的修行和学习中非常重要。它在接心期间的晚上被唱诵。它位于寺院山门的内侧，这样你在走向街道时能看到它，提醒你无论身在何处都要继续修行。而在法堂里的版（木板）上刻着的字是“大事”，这是对“大事之偈”的提醒：生死事大，无常迅速，各宜醒觉，慎勿放逸。

首先，我想指出，生命并不会从你身边流逝，时间也从未消失，而总是来来去去。同时，正如安山法心老师所指出的，“你无法流逝过时间”以及“万物永远一去不返”。在《狂野时光》——一系列关于永平道元禅师的《有时》或《存在-时间》的评注中，安山老师说：有时我们甚至把时间想象成一个空间。我们似乎“从”一个时间“移动到”另一个时间。有时我们体验到的时间是碎片，是时间的点点滴滴——记忆、期望、投射的杂烩——因此我们体验到一种自身与此时此刻、与时间的此刻之间的隔阂感。而我们不明白，我们就是时间的此刻，时间的存在，时间就是我们。因为我们感觉自己与此刻分离，有时它似乎从我们身边“流逝”而过。有时它显得如此平淡、毫无特色、如此漫长，以至于我们觉得可以绕过它，去到下一刻、下一件事、下一个事件。但因为时间有时对我们来说，几乎就像一个东西，它会突然逼近，我们被它绊倒，发现自己落后于时间了。不知何故，我们似乎总也赶不上正在发生的事情。

这一切都与道元提出的几点有关，可以总结为一句话：时间与我非一非异，若我现前，时间亦然。

所以，这并非时间流逝而将你抛在身后的问题。在这所有的来来去去中，我们也在来来去去。这就是我们生命的大事。但我们不断试图逃避它，逃避我们的生命。而认识和体悟我们生命实相以及诸佛祖师大事的时机，就这样轻易地错过了。对于自我形象来说，时间是一股无法定义的洪流，它在我们周围席卷，推动我们在一种空间里前进后退，在那里，久已逝去的事件似

乎仍然存在，而尚未发生的事件则模糊地悬挂在我们前方的远处。时间的洪流似乎与我们完全分离，但我们却被困在其无情的进程中，它开启机遇的门户，然后又砰然关闭，或让它们敞开太久而不征求我们的意见。一夜的睡眠太短，一次会议太长，钱在时间之前用完，圣诞节或春天太遥远，税收太近，青春绽放、干枯、布满皱纹，你的指甲又该剪了，吃晚饭的时间比准备的时间短，有时会觉得 30 分钟的坐禅应该永远持续下去，或者在五分钟内结束，但它从来不会在你希望它结束的时候结束。这种对时间的感知准确吗？还是说，它再次是紧缩改写现实的结果？正在发生的事情和我们对正在发生的事情的时间感之间，这种奇怪的分裂是什么？自从我们通过坐禅和正念开始关注我们的体验究竟如何以来，我们都知道自我形象不断地掩盖和模糊体验的细节，忽略了大部分正在发生的事情以维持各种状态。那么在我们对时间的感知中，情况也是如此吗？我想是的。今天，在这次法会期间，会有一些时刻，你会对仅仅坐在你的坐蒲上感到不耐烦，或者对花时间妥善照顾你的坐垫，或者对花时间在门口正确地鞠躬感到不耐烦。在修习这些行仪时，它们会让你直面你想要匆匆掠过体验或心不在焉地逃避它的倾向，让你感到必须赶快跟上时间的流动，或选择麻痹自己以逃避其压力。道元禅师说：“莫信‘光阴似箭’。莫将‘流逝’视为时间的定义。若时间仅是流逝，则无现在之容身之地，因其将从缝隙中坠落。”

你拥有时间，因为你就是时间。你、时间与坐垫的压感，并非三件分离的事物。你、时间与门口的鞠躬，并非三件分离的事物。时间鞠躬，你鞠躬，鞠躬就是你和时间在鞠躬。时间不飞逝。时间从此刻到此刻，作为此刻而行。宗峰妙超（1282-1336）曾说：“我们久已分离，却从未分开。我们整日相遇，却刹那未逢。”在独参中，我们彼此相遇，但独参的重点不仅是彼此相遇，而是在此刻之中并作为此刻而相遇，利用独参的机会来修习与此刻相遇，这包括了过去和未来的所有时刻。这并不意味着你不能谈论你对过去或未来的看法，但要认识到，当你谈论过去或未来时，你并非去往一个存在于过去或未来的别处，而是，你就安住于此，谈论一个带有过去或未来样貌的记忆或念头。在独参或修行面谈的某些时刻，当你被问到“你的修行如何？”或当你坐在电脑前写修行日记时，你可以看到你似乎如何滑移和摇摆。“我该说什么？”“我该写些什么？”“说什么有什么意义呢？别的修

行者都说过。”“这不独特，不聪明，不亮眼，只是老一套，老一套”。不，它以前没有被说过，不是在这个时间，不是用你的语言，不是如你在此刻所理解的那样。不要退缩。不要逃避。踏入这个机遇的门户，让自己体验此刻的丰盛，连同其所有的问题和清晰与困惑的碎片。这就是我们所说的“入法门”。既要与修行顾问或法师相遇，也要与“此刻”相遇，并尽可能地让注意力敞开，而不要试图把自己安排成这样或那样的样子。“但我无话可说。”真的吗？你坐了30分钟。那是1800秒，期间发生了无数更多的“心刹那”，而你什么都没注意到？你陷入了一种状态，你希望我点头同意你？当你那样封闭自己时，真正发生的是什么？另一方面，你也不需要有话要说或要问，来娱乐自己或娱乐我。如果其中没有贫乏之感，并且你没有在逃避修行、逃避老师、逃避自己，那么无话可说是完全可以的。只是别在这上面耍滑头。如果你是退缩的，那就走出来。无论自我形象如何紧紧地束缚你，你总能溜出来，因为在紧缩的四周，它总是早已敞开的。在法会期间会有一段作务时间，你可能会发现自己在扫地、洗碗或折叠洗碗布。你挥动扫帚，如同此时此地，而此时此地就是扫帚和你挥动的动作。你无法与之分离，但如果你抽离注意力以逃避其体验，或在急于完成任务的焦躁中将自己扫除，或迷失于执着，你就会关闭可能性——那些你本可以真正修行的时刻。在任何时刻，无论是在坐禅进行正式修行，还是作务的非正式修行，在独参或修行面谈中，在家里，在工作中，在任何地方任何时间，向我们敞开的机遇之门并不会因为我们时间耗尽或因为时间关闭它们而砰然关闭。它们的关闭，是你对它们的回避，是你从踏入它们之可能性的退缩。老师在《狂野时光》中说：在每一刻的边缘，这一边，过去已逝；那一边，未来未至；而中心空无一物，因为此刻全然不可得，早已逝去。

如果你试图站在此刻的中心，或伸出双臂试图抓住未来，或紧抓过去，你就误解了。此刻、过去、未来，都是存在-时间的来与去。你就是存在-时间的来与去。没有什么可以滑过、越过或返回。今天你可能会有那么几个时刻，对自己想：“我本可以在家做这做那，而不是坐在这里浪费时间坐在坐垫上。”浪费时间？浪费时间是不可能的，因为你“是”时间。你唯一能浪费的，是你自己。所以我们不要那样做。你生命的每一刻都是你唯一真正活着的时刻。坐禅向我们展示了如何对这份生命保持鲜活，特别是当它向

我们展示我们如何滑移、摇摆、推拉、挣扎和崩溃，而不是向这份生命——即是你、我、时间和空间的丰盛——敞开时。我们聚集在一起，修行证悟诸佛之法。让我们每个人都利用这次机会的每一刻，入无数法门。所以，就在此刻：醒来！醒来！

如此亲密，非关个人 仁明莲华老师法话系列

瘫塌 仁明莲华老师 法话 大念寺，2008年9月27日

你把腿甩出来，双脚踩在地板上，早晨从床上起来，但却瘫塌了。你倒一杯咖啡，享受着香气，但还没尝到味道：就瘫塌了。你上车去上班，然后瘫塌了。你坐到坐蒲上，然后瘫塌了。瘫塌，瘫塌，瘫塌。我们可以给它起各种各样的名字——失望、悲伤、消沉、困倦、迟钝、昏沉、无聊、挫败、不公，但归根结底都是瘫塌：注意力向内折叠，变得扁平。在杂货店排队，瘫塌了。队伍似乎永无止境。你读遍了所有你根本不感兴趣的杂志标题，看遍了那些你无意购买的巧克力棒、电池和一次性剃须刀。瘫塌了。收银员也瘫塌了，不耐烦地看着，却不帮助一位老妇人，她正用关节炎的手指慢慢地翻找硬币。你短暂地想了一下，当你的手指变成那样时会是什么感觉，但你并不真的想去想那个。瘫塌了。走在街上，“某人”喝完一瓶饮料，拧上瓶盖，考虑着他的选择。他可以把它带到最近的垃圾桶扔掉，或者他可以“不引人注意地”把它扔在这里，一了百了。瘫塌了。他把它扔在别人精心照料的花坛里，然后继续走他的路，走过其他瘫塌的人留下的所有其他瘫塌物——被丢弃的糖果包装纸、饮料瓶和脏纸巾。但当我们瘫塌时，我们的感受成了我们唯一关心的事情。我们变得对这对其他任何人造成的影响都视而不见。我们周围到处都是人们瘫塌的痕迹——从污垢、剥落的油漆和劣质的做工，到腐朽的基础设施、饥荒和战争，等等等等。有些瘫塌比其他的更大。有些持续时间更长。有些更黏稠。有些更臭。它们可以发生在任何地方，任何时间。它们发生在你坐禅的时候。你可能开始时对坐禅的想法充满热情，但在这一炷香坐到一半时，最初的热情正在消退，因为坐禅不是关于你对坐禅的想法，也不是关于你对坐禅的感受。它就是坐禅——如其本然

地体验事物。于是你从热情，到希望这一炷香结束，而完全没有注意到你已经瘫塌了。你开始对自己说修行有多糟糕，或者你的修行有多糟糕；也许你让自己越陷越深，直到把自己弄睡着。或者也许你“硬撑”到这一炷香结束，或者直到你被叫去独参，然后可以问：“道元禅师在《普劝坐禅仪》里说的那些‘安乐’的东西是怎么回事？”你坐禅时出现的东西，和你其余时间，不坐禅时出现的东西，并无不同。当你的注意力在坐禅期间瘫塌时，你也能直接看到你的注意力在其他时候是如何这样做的，并有机会学习如何与此一同修行，而不是仅仅崩溃。注意力不是肌肉。它不会像身体因体力消耗而疲劳那样感到疲倦。它不必崩溃。瘫塌是一种反应性，是自我形象毒害其体验的三种烦恼——贪、嗔、痴的一种形式。很多时候，注意力抓住这个或拉扯那个，但更多的时候，它只是，嗯，瘫塌了。贪和嗔都需要很多功夫。变得愚痴，直接崩溃，很容易。我们甚至不需要像为愤怒、恐惧或欲望辩解那样为它辩解。我们不需要为崩溃找到一个具体的事物或理由。事实上，变得平淡或无精打采可以为其他更有活力的状态暂时登场提供绝佳的背景。无聊可以是怨恨、渴望、性幻想和许多其他更激烈状态的配角和布景。瘫塌对我们来说似乎非常熟悉和坚固。它之所以如此，是因为我们可以以如此多的不同方式瘫塌。有时它似乎只是平淡无奇，毫无生气。但有时它明显带有一种强烈的恐惧元素，恐惧它无法逃脱，无论我们做什么试图从中振作起来，它总会在那里，等着我们再次倒下。所以当我们真的瘫塌时，会有一丝“看吧？又来了。我早说过了。”的感觉。自我形象，我们对自己的形象，是一个紧缩的过程，而紧缩的根源是恐惧。那种恐惧的一个方面是，我们在某种程度上是根本有缺陷的，而瘫塌就是证明。当然，恐惧有许多线索，其中包括“大瘫塌”，死亡的瘫塌。所以也许我们应该简要地看一下那个，因为你把几件事混为一谈了，你的思维不清晰。是的，总有一天，身心会瘫塌，它所有认知的方式都会终结。那将会发生，你无能为力去改变。但即使身心在死亡，你“自己”也不必崩溃。你有一个选择。你可以带着一声“啊！”离去，或者你可以修行。你最好修行，因为无论有什么恐惧或痛苦，无论有什么奇异之处，都是因为你将以一种对你来说完全不熟悉的方式体验自己，这不是你能逃避的。你将无法通过让自己崩溃并滑入迟钝和无聊的状态来逃避正在发生的事情，就像你有时坐在坐蒲上那样。你将无法让自

已睡着并忽略正在被体验的一切。你将无法在死亡的时刻转离正在被体验的一切，那么何不现在，当你坐在一个干净漂亮的房间里，身体还算健康，坐在坐垫上时，学习与你的恐惧一同修行呢？正如老师常说的，“若非此刻，更待何时？若非此地，更待何处？”对于死亡，就像对于你现在或将来正在经历的任何其他事情一样，有正在发生的事，也有你对于正在发生的事的态度。自我形象通过倒转注意力，努力创造一个可预测和可控的世界版本。它用分别思量、意象和感受基调构建了一个世界的复制品，使其可以忽略现实，忽略世界的本然。而它通过倒转注意力和将自己 *cocoon* 在状态中创造的世界，恰恰是它所恐惧的世界。坐直，睁开你的眼睛，看看你在哪里，以及真正发生了什么。你生命本然的境况和条件，在不断变化。没有什么是永恒的，没有什么是固定不变的。生命不是关于你的，也从未是。它不是个人的，但它也不是“针对你”或“要害你”。当你在人行道上走，绊倒并脸朝下摔倒时，那并非出于某个让你看起来或感觉愚蠢的阴谋。当你把脚趾撞到椅子上时，那不是因为生活想告诉你什么，尽管你可以通过那次经历学会更专注。当你在坐禅中瘫塌时，不是因为你的修行不好，而是因为瘫塌是你能够且确实会体验并需要与之修行的状态之一。重要的不是你瘫塌了，而是当你瘫塌时你做什么。重要的是要再次站起来，并尽快地站起来。在由安山法心老师和安田曹州大宁老师翻译的、永平道元禅师所著的《恁么：如是》一文中，道元说：声色之如是，仅是如是。身心仅是如是。觉者仅是如是。在理解如是时，要将倒地理解为如是，将起身理解为如是。那么，倒下就不是问题。有句古老的谚语来自印度：“因地而倒，因地而起。无地则无法站立。”这意味着，如果你倒下了，你就利用你倒下的地方站起来。没有别的方法可以站起来。这是如此好的建议，以至于你一听到就应该觉醒，因为这是解脱身心之道。如果你想知道觉者开悟的核心要点，它就在这里：就像一个倒在地上的人利用地面站起来。深入地看待这一点，你就可以切断你过去如何认同自己，你现在认为自己是什么，以及你认为自己将来会是什么，而只是顺入如是。通过直接穿透妄想，进入妄想生起的觉性，来觉醒于觉醒，否则你将被关于觉醒的某个想法所阻碍，并困于妄想之中。如果你倒下了，就利用倒下这件事站起来。这句谚语遍及天地、印度和中国，贯穿三时，是所有时代的觉者成为觉者的方式。这个教诲无所不言，无所遗漏。

如果你只在事事顺心时才理解这一点，那么你根本没有理解；就好像你从未听过一样。

就在我们认识到我们已经倒下的那一刻，就在我们当时的样子，我们就可以站起来。如果你掉进沼泽里，你会就待在那里吗？当然不会。你会利用泥沼，利用泥沼的阻力，作为解放自己的手段。在坐禅期间，如果注意力下沉并瘫塌，那么瘫塌就是你的起点。利用这个状态的质地作为地面来把自己推起来。策励自己。你不是你所经历的任何状态。你的修行是向所有你所经历的状态来来去去、起起落落的情境敞开。所以向情境敞开。向你所在之处和真正发生的事情敞开。你正坐在一个坐蒲上。感受呼吸，睁开你的眼睛，修行全身心。释放关于站起来有多难的评注，因为那也是瘫塌的一部分。停止对自己谈论倒下的事，直接站起来。在我们经历的任何状态中，我们都可以利用这个状态作为地面来把自己推起来，这不仅在我们坐禅时是如此，而且在所有时间，在我们所做的一切事情中都是如此。任何体验的时刻都是一个起点。那么，让我们从这里开始。

无垢 仁明莲华老师 作 大念寺，2007年6月9日

一切本已敞开。每一个体验或“法”的刹那，其特征是无常 (annica)，是空 (sunya)，是透明和敞开的。另一种说法是，一切都是“无垢”的。此刻的无垢性，不仅在于颜色和形状如其所是，或感觉如其所是；事实在于此刻是不可把握的。你无法对此刻采取任何特定的角度，因为它太浩瀚，而且它在不断变化。你于其中生起，我于其中生起，我们都于其中生起。当我们通过修行认识到这一点时，我们就认识到我们自己也是无垢的。以坐禅的姿态坐着，无物可持。即使你抓住你的坐蒲，试图把它固定住或把自己牢牢地固定在上面，下面仍然有坐蒲团，再下面是地板，你周围是房间，还有空气、光线和从敞开的窗户飘进来的声音。此刻是无垢的、无为的、无有边界的空性，而这正是你可以释放你所执持的一切的地方。无人能执，无物可持。佛陀关于无常的教诲，不是一种对事物的感觉，也不是理论性的。它不是发生在事物上的事情，更不用说可能或不可能发生在事物上的事情。它就是事物一直以来的样子。无垢性不是一个神秘闪耀的空无，一个特殊的地

方，一种特殊的体验。它就是每一个刹那本已的样子。身心体验经验的方式，是以心刹那的形式发生的。当你坐在这里面壁时，有多少细节正在呈现？你对它们的注意，当你注意到它们时，即使你注意到的很少，也是非常非常快的。比你能思考它们的速度还要快。正如安山法心老师在《此瞬间之心》一文中所说：在这片开放的空间里，我们没有什么可以迷惑的；我们没有在扮演我们的虚构和自欺，所以我们可以非常清楚地看到它们。由于它们几乎没有什么可以依附的东西，它们就没有太多的分量，所以我们发现它们可以非常迅速地转变。看到这种转变是“观”的一个重要部分。看到注意力如何停留在某个对象上，然后又停留在另一个、再另一个、再另一个对象上。看到这些并非一体，并且，尽管注意力由于习惯和冲动不断倾向于局部化，但也存在一种转变的品质。尽管注意力不断地在推拉，但所执持之物、所推开之物，并无连续性。只有这种转变，这种变化。诸法的无常性在此坦然展现。在每一个心念的刹那，在任何呈现之物的生起中，彻底的无常被揭示出来。

当我们在修行时，我们可以看到注意力朝向习惯性思想和情感的活动，当我们选择通过正念修习来敞开注意力时，当我们与实相校准时，我们的行为就越来越被“敞开”本身所引导。但是当我们停止修行时，开放体验的空间就会被故事情节和感受基调所充斥；过去体验的片段；当前故事情节的点点滴滴；零散思想和情感的块块团团。紧缩导致进一步的紧缩。有时你会生气。你感到被误解。你认为你知道一切是什么，发生了什么，将会发生什么。一个故事情节引出另一个，再一个。它看起来像“这个”和“这个”。但你什么也没看见。它听起来像“这个”和“这个”。但你什么也没听见。它感觉像“这个”和“这个”。但你什么也没感觉到。除了那个状态。在所有细节中——你能注意到的无限范围的细节中——为什么这个念头如此重要？为什么是这种感觉？为什么是这个状态？这有点像这样：假设你在一个美丽的春日里向窗外望去，你看到树的叶子和枝干、阳光、翻滚的云和鸟儿。然后你注意到窗纱上有一只苍蝇。你开始聚焦于它，你越聚焦，它对你来说就显得越大。你可以将注意力收缩到如此之窄，以至于在你看来，似乎只有苍蝇存在，而你之前看到的它背后和周围的世界似乎完全消失了。但如果你释放这个聚焦，苍蝇并不会消失；相反，你看到的是苍蝇连同窗户、树

木、天空和鸟儿——你在情境中看到了苍蝇。同样，如果你专注于一个故事情节，世界似乎会消失。如果你释放这个聚焦，世界似乎又回到了视野中。但当然，世界并非真的“回到视野中”。它一直都在那里。当你从一个念头中觉醒过来时，并非“你”让世界重现。你只是停止了聚焦，“看”自然在看。但无论你选择坐在那里聚焦于一只苍蝇或一个念头，还是选择向其周围敞开，看到苍蝇与整个世界一同生起，无论你那一刻的注意力如何，世界、苍蝇、你、你所在的房间以及广阔范围的其他细节，都已经存在，已经同时发生。即使你选择折叠注意力，让自己变得愚笨，此刻依然是无垢的。你只需放下那个聚焦，敞开就是事物的本然。在现实中，你永远无法与“敞开”分离。但你无法让事物变得敞开。你能做的，只是将你自己，全身心地，释放到此刻的无垢性中。你无法通过思考无垢性来将自己释放到无垢性中。如果你坐在那里思考无常，这就是“愚夫所行禅”，或称“痴人禅”。空性或无垢性无法被一个念头所包含，因为不仅念头是空的，无垢性本身也是空的。它不是某个“东西”或某个“别的东西”。它是一切事物的本然，你所能做的就是闭嘴，让开道，向它敞开。你如何向实相敞开？通过以身心、作为身心、并通过身心来修证实相。向呼吸的感觉、视觉和听觉的实相敞开。向你在此刻体验到的一切敞开。通过向全身心的正念敞开，以及向身心周围物理空间的细节敞开来释放注意力。与实相校准。在《佛教心理学发展》系列课程中，老师说：心念刹那相续的速度如此之快，而这些心念在内容上的相互作用（例如闻到某种气味，不喜欢它，责备某人把洗手间弄得这么糟，想着那个人的其他缺点，然后踢到脚趾，对此感到恼火等等）也如此迅速，以至于从一种状态转换到另一种状态的实际序列通常未被识别，更不用说从一个心念刹那转换到另一个心念刹那了。通过直接关注我们如何体验我们所体验的，就变得清楚，对体验的传统理解是简单化和原始的，因为它把实际上是认知瞬间的过程，构建成内容的大块头。然后我们开始被自己关于这些块块和结构的纠结所绊倒，并感到情况具有一种使其不可能真正改变的永恒性。无论我们如何躲藏其中，无论我们对这种立场、这种感觉、这种状态有多么深信不疑，它们都会生起又落下，让我们一次又一次地暴露于无常，暴露于 anicca。

当我们沉溺于自我形象的泥沼中，并出于贪、嗔、痴三烦恼而行动时，我们对自己和周围世界的感知就会变得纠结和受阻。体验被堆积和捆绑成紧密、脆弱的扭曲思想和感受基调的形态。就像拼图的碎片不匹配，却被强行拼成凄凉的图画。当这种情况发生时，我们无休止地对自己谈论我们是谁：寻找黑暗，计算，规划，传播一种问题感和分离感。但正如曹州大宁禅师所写的一首唱诵中所说：注意，注意。一切恒常无垢，每一相皆是无相。与道相应，每一法皆是佛法。

我们对自己和周围世界讲述的故事，是注意力凝结成对这个和那个的“见解”而形成的，但在这些“见解”的周围，世界向四面八方延伸。只有通过聚焦和收窄注意力，并选择忽略一个念头发生的情境，我们才能说服自己任何见解都是真实的，是最终的，是有道理的。如果你看到某人坐在马路中间，自言自语，用石头打自己，你可能会说：“别自言自语了。看看你在哪儿。”你会非常清楚地认识到这种行为是完全疯狂的。但当你坐在你的坐蒲上时，如果你没有向实相敞开，而是在自言自语，用你的故事情节折磨自己，你做的也差不多是同样的事。在我大约 17 年前开始作为老师的学生修行后不久，我在一条拥挤的街道上看到一个人，给我留下了相当深刻的印象。那是夏天，所以他穿着短裤和 T 恤。但此外，他还背着各式各样的包，许许多多的包，带子在他的身体上纵横交错。从这些包里伸出各式各样的小玩意和电线。他带着诸如电话、晶体管收音机和许多我认不出的其他小物件——几十个。从这些东西上连出许多电缆和电线，也缠绕在他的身上。他看起来确实相当骇人，街上的人都给他留出很宽的距离，因为他看起来像一个行走的炸弹，武装好随时可能爆炸。只不过他的大部分电子设备显然已经破旧不堪，不可能工作了。他完全无视周围人的反应，停在一个长凳旁坐下。由于我在等一家商店开门，我站在不远处观察了他十到十五分钟，他不停地拔下又插上电线，但很明显，什么都不会也什么都不能工作。我记得对这个男人印象非常深刻，并对他如何落到如此可悲的境地有各种各样的想法。我看着他，然后看着我，然后看着其他所有人，我渐渐明白，通过聚焦注意力，他成了一个痴迷于修理自己线路的人。而任何人，在任何地方，都可以通过聚焦注意力而同样地与现实脱节。然后我突然想到了我在坐禅时看到的那些念头、感觉、故事情节的范围，并意识到这些——这些念头、感觉和故

事情节，传播它们，排练它们，一遍又一遍地重复它们，正是导致“我”结晶成我所认为的“我”的原因，而所有这些东西都必须被质疑和释放。看似“正常”的，仅仅是成为习惯的东西。正如《自受用三味道歌》中所说：“莫随注意力之相而转。”我们开始修行是因为我们认识到我们身上的某些东西应该改变，尽管我们不一定很清楚那是什么。无论我们想改变什么，或我们希望它如何改变，或我们想改变的东西一直在变这个事实，有一点是清楚的：我们想要改变。我们可能开始时认为我们想改变一两个细节，一些我们不喜欢的关于自己的东西，但其余的我们会保留。所以我们试图按照自己的条件来修行，试图把修行弯曲成我们能接受的形状。我们专注于我们喜欢或不喜欢的，但随着我们继续修行，我们开始发现，需要改变的不仅仅是我们认为是丑陋、粗糙、不舒服的部分，一切都需要改变。而当它改变时，它变成的东西也需要被释放，以为进一步的改变留出空间。我们觉得“舒服”的东西和我们觉得“不舒服”的东西一样怪异。我们刚开始修行时做的很多事，基本上是用一种状态换取另一种状态。一个我们不喜欢的状态出现了，然后我们激发一种开放的感觉来对抗它。我们迷失在思想中，注意到这一点后，不喜欢我们所看到的，于是我们试图激发一种寂静的状态（一种禅那定境）来对抗它。但偶尔，我们真的记起了修行的指导，去真正地感受呼吸、身体，向视觉和听觉敞开。起初，我们不断检查修行在为我们做什么，想知道我们“进步”得怎么样，但最终我们意识到所有这些自我考量也必须被释放。试图衡量自己的修行，有点像拿着木尺在后院跑来跑去，试图测量太阳或月亮。如果你注意到你这样做，就停止对自己谈论自己，去修行。为什么？因为此刻是无法衡量的，却是转瞬即逝的，而你在浪费时间。当老师说“若其封闭，则向其周围敞开；若其看似敞开，则进一步敞开”，他是在指导我们在此时此刻向此刻的无垢性敞开。这是真正的改变。他说的“向其周围敞开”是什么意思？他指的是，你应该把对任何体验细节的注意，当作一个提醒，去释放专注于那个细节的倾向，并向那个细节发生的情境敞开。如果你专注于一个念头、一种感觉、无数声音中的一个声音、无数你能看到的视觉领域细节中的一个方面，那么通过回到全身心正念的修行，开放的视觉，开放的听觉，来向那一个事物周围敞开注意力。老师所谈论的，是将习惯性的思想和情感以及与它们相关的注意力活动，释放到无垢性

中，敞开并进一步敞开，不在任何地方停留，不定着，不让自己舒服。真正奇怪的是，当我们变得紧缩时，我们真的以为别人看不出我们是怎样的；别人看不出或感觉不到我们如何扭曲和挤压我们的注意力，别人看不出或感觉不到我们用来割伤自己和他人的那圈锋利的刀子。但事实是，我们时时刻刻都在广播我们是怎样的，如果我们安住于并传播一种状态，它会自我显露。没有一物与他物分离。万物同时生起，每一物都相互渗透于此刻的无垢性中。在你所体验的状态周围，世界向四面八方延伸，但当你沉浸在一个状态中时，你所能让自己看到的只有那个状态。别犯傻。向它周围敞开。停止对自己谈论你对一切的看法和感受。如果你像你想象的那么有趣，你坐着的时候就不会那么无聊了。每一天，太阳升起又落下；月亮出现又随着太阳再次升起而消失。天空是蓝色明亮的，然后云彩聚集，给大地带来雨、雪或冰雹。大地变迁，山脉隆起又消退，海岸线改变。众生出生又死亡，一波又一波的众生来来去去。在这一切之中，有什么可以是坚固的呢？当你的体验向你展示万物的明显无常时，你怎么可能是坚固的呢？在你所经历的任何状态，怎么可能在所有这些无常之中是坚固的呢？我曾与老师谈论我已故多年的父亲，谈论他的生活，他认为重要的事情，并评论说我们挣扎、忍耐、希望和恐惧，到头来却什么也不剩下，这是多么奇怪。老师说：“就像写在水上的方程式，书写的同时即已消失。”坐禅不仅仅是改变我们自己这个或那个的问题。它将我们暴露于并揭示了一个事实：变化就是我们一直以来的本然。我说话，我的话语已然逝去。你不需要追逐它们，因为你已经在它们被说出的那一刻理解了你所理解的。你看到墙，但注意力不需要向外移动朝向墙，你不需要试图去“组织”这个看。只是看。你不需要进一步探究那个看的瞬间，因为那个瞬间已经逝去，你已经看过了。你不需要在所见之物中寻找“意义”，因为意义已经显现，而现在有“这”个看的瞬间。它就是它之所是。它“是”那面墙。向周边视觉敞开。只是看。你感觉到感觉，但注意力不需要追随它们。只是感觉。你注意到一个念头，你不需要进一步探究它。只是向坐垫上整个身心的体验敞开。现在。又现在。愉快的感觉，不愉快的感觉被感觉到，明亮，清晰，消失。而现在呢？坐在这里，在这无垢的瞬间，究竟是什么感觉？当注意力不被扭曲时，所有的体验都是无垢的。一切法生、住、异、灭，作为人的世界。穿透每一个体验的瞬间。穿透

这一呼一吸的瞬间；穿透这面墙，这片地板，这个心，这个世界。当你从坐蒲上站起来走路时，你仍然行走在世界里。一切众生都被遇见，一切事件都在起落，而这种对自己世界的穿透是我们修行的精髓。我们的修行不离世间。我们的修行是心无垢地生起为世界，世界无垢地生起为心的修行。

著手处

由 Ven. Jinmyo Renge 老师讲述 Dainen-ji 寺，2009 年 3 月 28 日

那么，就让我们从这里开始。

就在此地，就在此刻。

向这呼吸、这些感受、你所见的这些色彩与形相、你所听的这些声音敞开。

现在，让我们再重新开始。再一次，将开放的注意力，朝向“这”个呼吸、“这些”色彩与形相、“这些”声音。再一次。就是现在。在每一刻，我们都需要重新开始。

我们生命的每一刻，即是生命所在之时、所在之处。每一刻都是开始修行的著手处，每一刻都指向我们能够修行的时间与地点。

在《描绘真实》这一系列的提唱中，Anzan Hoshin 禅师说道：

哪怕只是最微不足道的一瞬间，像这样觉醒于“觉醒”的可能性，即是发菩提心，是那求道之心的升起。这有时被称为菩提之念，有时被称为智慧的觉醒，有时被称为觅道之心，有时被称为随道之心。最初的随道，往往意味着发现我们是如何百般地固执己见而迷失方向，如何走上那自我回旋的曲折弯路。偶尔，我们超越了这些，真正在几分钟里做到了修行。最终，那求道之心停止了追寻，并在不寻中觅得了道。但接着它又发现，这也并非是道。那觅道之心，不寻，亦不不寻。它释放。

当我们的手是敞开的，道便充满其中。当我们释放这一点，道便是我们的手。当我们释放这一点，那么道便有了敞开的双手，而我们即是道的展现方式。

你已无数次听老师们说过，正念不是一种状态。它是一种活动，是我们时时刻刻真正在做的事情。

尽管如此，我们却总想把它变成一种我们所“拥有”的东西，某种可以像机器一样启动，让它在背景中自行运转，而我们则继续处理生活中那些“真正重要的事情”——我们的那些“杂物”。

但实际情况恰恰相反。我们启动了关于我们那些杂物的种种状态，并让它们在背景中运转。前景中也是。两侧也是。甚至悬在我们的头顶上。我们对我们的“边片”（杂物）给予了如此多的关注，以至于我们相信自己就是我们的杂物。“我的工作，我的丈夫，我的妻子，我的问题，我的担忧。”噢，我的，我的，天啊我的。

哎呀。

让我们重新来过。再重新开始，就在此地，就在此刻，伴随着这一刻、这些感受、色彩、形相、声音。

你以为我们从这里要去向何方？这一切又要去向何方？

只在此地，只在此刻。此地与此刻，是你唯一所在之处。

停止思量算计。这里的整个问题就在于思量太多。那从来不是好事。你试图思量过去，但你只在此地、此刻，思量着过去。你试图思量未来，但你只在此地、此刻，思量着未来。你的念头似乎创造了一种运动感，某事正在发生的感觉，但你根本哪儿也没去，也根本无事发生。你“沉思入迷”，但你并没有迷失。你就坐在此地。看到墙了吗？感觉到你结着手印的双手了吗？

但我就是想要搞清楚些什么！

别管它。

再重新开始，就在此刻，伴随着这呼吸，这呼吸着生命的呼吸；这吸入了已逝众生之尘埃的呼吸。很快，你的尘埃也将在空中飘浮，但此刻，你能呼吸着这口气。它感觉如何？它真正的感觉是什么？这些感受感觉如何？双腿盘坐，双手结印安放，就在此地，就在此刻？

无数的色彩充满了我们几乎轻慢地称之为“眼睛”的这对精致、湿润的球体。“我的眼睛”。谁的眼睛？噢，你的意思是指透过这肉来看见？是你让这肉看见的吗？你如何能做到那样？当然不是透过思量它。

现在，将开放的注意力转向这非凡宽广、光明的视觉。让周边视觉自然打开。你看见了什么？什么充满了你的眼睛？你看见墙，你同时看见左、右、上、下方的其他细节。你也看见了“看见”本身吗？你看见视野中的颗粒感吗？你看见你与墙之间那同样向所有方向延伸的空间吗？

只是看。不要因评判你飘过的念头而眯起眼睛。就让“看见”去看见，广阔地、慷慨地，不要挡路。

另一段引自《描绘真实》的话：

当我们的眼睛睁开，世界描绘出色彩的璀璨，那么“看见”就被点亮了。我们的耳朵、指尖、布料触碰后颈的细微感觉，都闪耀着光芒。可能会出现旧有的反应，或是畏缩退避，或是试图索取、占有，并将这光明带回我们旧有观念的旧巢穴中，在那里我们可以与之摩擦亲近。但它只是布料贴着后颈的感觉，于是我们认识到，无法从中获得我们通常渴望的东西。毕竟，这些只是寻常的感觉，只是色彩、形相和声音，然而它们却又非同寻常。这并非是看见了什么美丽或奢华之物。只是“看见”本身，有着一种明晰、生动与丰饶。这本身就有一种令人满足的东西。如果我们不以惯常的贪婪和厌恶来反应，那么就有更多的空间，让宽广得以呈现其自身。

嘘。

别再跟自己说话了。别再查看你是否对你所注意到的事物有什么意见。聆听，就在此刻，聆听那些如波浪般在空间中移动的声音，它们既能被听到，也能被感觉到。世界以鸟鸣之声、远方的车流声、一个说话声、一声呼气而诉说。

闭嘴，聆听。通过将注意力转向耳朵实际听到的东西，而非在一切事物上喋喋不休，来超越你的唠叨。你是否曾被困在一个房间里，和某个就是不肯闭嘴的人在一起？他们想喋喋不休、滔滔不绝，却不知道自己有多么无聊和乏

味。嗯，当你对自己喋喋不休时，你比那更糟，因为你不仅淹没了他人的声音，你还淹没了现实。

嘘。听！

就在此刻，聆听你用耳朵听到的声音。

你能做到。这个房间里的每个人之所以在这里，是因为在某个时刻，以某种方式，我们每个人都认识到，我们体验“体验”的方式与我们注意力的安排方式有关。通过做这个修行，我们一次又一次地看到，尽管我们可能脆弱、愤怒、心胸狭窄、自我沉溺，但我们也能够超越我们的状态，向“敞开”敞开。

当我们哪怕只这样做一瞬间，我们就能品尝到一种对自己和他人的友善，一种对体验之简约与圆满的感恩欣赏，以及一种对仅是活着的惊奇感。我们知道，如果能将那份理解应用于我们生活的其余部分，应用于我们与他人互动的方式，应用于我们所做的决定，我们的生活就能成为那份简约与丰饶的表达。

然后我们忘记了我们来这里是要做什么。

重新开始。

在永平道元禅师的《身心学道》中，他说道：

“当发起此菩提心时，整个体验的领域也随之升起。尽管诸缘植根于此觅道之心，但此觅道之心从不受缘所制。此觅道之心与一切诸缘，即是这伸出的一只手，作为一只手，又是这只手紧握一切众生。因此，在一切有为的众生领域中——极度的收缩、饥渴、愚钝和攻击性中——唤起这菩提心。”

现在开始。将注意力向“这”个呼吸敞开，让念头像消散入身心升起的开放空间中。感受身心坐在坐蒲上的感觉，感受手印中拇指相触的感觉。整个姿势既庄严又如此精妙。有如此多细微的感受。在感受这些时，你正在感受真实。

在你思索或感觉任何事物之前和之外，真实必须是你的著手处。

无论你身在何处，无论你在做什么，无论白日黑夜，真实都必须是你的著手处。不要在考虑不周的决定中踉跄前行，不要在对所发生之事的扭曲诠释和假设中胡乱折腾。那样做你只会激起困惑。通过让注意力向事物如其所是的细节敞开，来斩断困惑的漩涡。

这是你的著手处，无论你是在银行排队，还是在进行对话，在工作中，在家里，你去的每个地方，你做的每件事。你在坐蒲上的修行为你提供了做到这一点所需的信息。但你需要努力将你所理解的，在所有时间，尽可能地，甚至在你没有打坐时，都融会贯通。

“但是”（学生们几乎总有个“但是”）“这很无聊。肯定还有更多的东西。”

当然有更多，但除非你能待在房间里，停止用你玩弄的那些东西填满空间，否则除了你玩弄的那些东西之外，再无他物。你没有为“更多”留出足够的空间。

放弃那些玩具，然后我们才能谈论“更多”。“更多”并没有对你隐藏。是你让自己无法接近它。

但我们又回到这里了。回到此地。这个呼吸。这些感受。这些色彩与形相。这些声音。你想要“更多”？“更多”就是这样展开的。更高深的教导，不是因为学生好奇就会出现的。搅动理论，痴心妄想地试图将你的心智伸展到想象中的“境界”，会让你一无所获。

在身心中、作为身心、通过身心来修行，无言地探问体验，这才是身心固有的智慧得以呈现的方式。

不，是真的。真的，真的，真的。

你，那边那个，停下来。不要那样向内蜷缩。待在外面和我们其余的人一起，和世界的其余部分一起。你和世界并非分离。每一物都与所有其他物相互渗透，就在此地，就在此刻。所有存在的一切，只在此地，只在此刻。与此刻当下的体验对齐。

从藏匿中走出来，成为你真正的自己。你不是你的念头和感觉。

没有任何东西阻碍看见墙和墙本身。 没有任何东西阻碍呼吸的感觉和呼吸本身。 没有任何东西阻碍声音的升起和声音的听闻。

但是通过追随和繁殖念头与感觉，注意力会变得如此粗糙，以至于世界似乎都被遮蔽了。

我们重新开始。

这是着手处，也是我们可以一次又一次重新开始的地方。

Tada！

由 Ven. Jinmyo Renge 老师讲述 Dainen-ji 寺，2009 年 10 月 24 日

人们有各种各样的期望，不仅是对他们的人生将如何，也对今天将如何，或此刻将如何。但真实不是一个观念。它就是它之所是。Tada。

在更冷的秋日空气中，树木正改变颜色，落叶铺满了街道的排水沟。看到这些，我们知道冬天即将来临。但尽管今天坐在这里的大多数人年复一年、一次又一次地看到这一幕发生，我们并不真正知道冬天的寒冷实际上会是什么样子。我们有关于冰冷手指的记忆，雪在脚下嘎吱作响的声音，关于必须穿上多层衣物以保护自己免受刺骨寒风的记忆。

但对寒冷的记忆并非寒冷的真实。它就是它之所是，当它……冷的时候，我们就会知道寒冷。Tada。而现在，在雪来临之前，我们看到颜色从我们周遭的世界褪去，因为树木失去了叶子，光秃的树枝在渐灰的天空下显得漆黑。

混杂在街上树叶中并随之旋转的，有被丢弃的纸杯、口香糖包装纸、用过的纸巾和偶尔的三明治包装纸。都在风中旋转。它美吗？它丑吗？都不是。它是好是坏？都不是。它就是 Tada。

“Tada”是一个日语词，意思是“只是，正是，当然，如其所是。”它有时，如在永平道元禅师和 Anzan Hoshin 老师的教导中，被用作更专业的术语“immo”（恁么）或梵语中的“tathata”（真如）的同义词，意为“如是性”。如是性是所有法、所有事物或体验的真实。

“真实本性”是对此的另一个专业术语。它意味着每一事物皆是“sunya”或空，空于我们关于任何事物的所有观念和知识，它意味着它是无常的，它意味着它是体验之光明的辉光。

无常是如此昭然若揭。我们看到我们的祖父母死去，随着我们自己变老，我们看到我们的父母死去。我们看到周围的其他人死去。我们知道全世界每天都有无数人死去。但当一个亲近的人死去时，我们却如此惊讶。

当我们的关系改变，当经济改变，当我们的环境改变时，我们感到惊讶，我们惊讶于我们必须改变，以及我们所做的事必须因这些变化而改变。当我们生病时，我们感到惊讶；当我们放任事情不管并导致困难时，我们感到惊讶。而这大部分的惊讶，是由于当我们的观念与现实的真实情况不符时所产生的冲突。

现实是 Tada：事物如其本然的样子。如是性。Tada。

你耳后的那阵痒？Tada。就是它。你的双手安放在手印中的感觉？就是它。你舌头上感觉到的湿润？就是它。呼吸的运动？如其所是。坐在你旁边那个人的形相？就是它。当你挺直姿势时，脖子和脊柱的放松感？就是它。我的声音以及话语间安静的停顿？正是如此。在从一个念头中觉醒的瞬间，认识到川流不息的念头永远无法安住于任何一个确定的“真相”，因为它们所能是的一切，只是一个持续变化的流？就是它。Tada。

每一事物的细节都如其所是地清晰鲜明地呈现，体验是崭新而清新的，刹那接刹那。无需修饰，无需思索，无需谋划，也无需执着于任何事物，因为每一个被知晓的事物，都仅仅是作为在其“知晓”之内升起的细节而被知晓。Tada。如此简单。

但是，当然，如果你让注意力收窄并聚焦，聚焦所产生的扭曲远非简单。我们把自己的那些破事搞得那么大……

我们可以把一个哈欠搞得很大：“哈~~~~~欠”。

把一个喷嚏搞得很大“啊-啊-啊-啊-啊-嚏！”

把一个感觉搞得很大“我……头痛”；“我累了”，“我膝盖疼”。

把一种感觉基调搞得很大（用哀怨的声音说）“哦，但我以为我应该……”。“但你告诉我……”

把一个立场搞得很大“我没错，我知道我没错，事情就是这样”。

把一个琐碎的记忆搞得很大：“我记得你做那件事时我的感受，我永远、永远都不会原谅你”。

我们可以把早上起床搞成一件大事。把晚上上床睡觉搞成一件大事。把到点吃饭搞成一件大事。把去上班搞成一件大事。把等公交车搞成一件大事，把在公交车上坐哪个座位搞成一件大事，把仅仅是坐下或站起来搞成一件大事。

我们把最简单的任务都搞成大事。

做之前：“唉，我得做这个那个”。做的时候：“唉，这什么时候才能完事啊？”做完之后甚至还：“我那件事干得太漂亮了。从来没有人有任何地方把那件事干得那么好，其他所有人都应该承认这一点。”

我们把我们如何看待别人以及别人如何看待我们搞成一件大事，因为我们认为这一切都“意味着”什么。它“意味着”关于“我”的什么。

“我如此悲伤。看我哀伤的眼睛，如此深邃，充满感情”。“我如此愤怒，看我怎么瞪着你”。（这个可能挺滑稽的）。“我病了，看我多憔悴，我离死多近”。

别再“这个那个喋喋不休”了。就 Tada。

就修行。

但我们可以把任何事、所有事都搞成大事，包括我们的修行。我们可以把“保持正念”搞成一件天大的事，以至于不是在修行，而是“我”在修行。嗒嗒~~~~~！

但那是错误种类的 tada。我们的体验，如其所是，没有任何我们的捏造、收缩和操控，它的丰饶、庄严、亲密是不可思议的。它在字面上完全超越

了概念、观念和故事。为了认识到这一点，我们需要放下我们注意力的习惯，放下它们通过身心显现的所有方式。

老师曾指出，“我”的感觉更直接、更根本地是一种“位置感”，伴随着它的是一个方向性，因为在我们看来，注意力似乎从一个中心点，一个“我”，向外移动，朝向体验。当这种位置感开始形成时，它是一种无言的假设，即“知晓”从“这里”移动到“那里”以便去知晓。

然而，这种作为自我的位置感本身可以被知晓，因此显然不可能是“知晓者”或“自我”。它是注意力的一种冻结或结晶，很像一个框架，从这个框架出发，注意力似乎向外移动，朝向所知晓的对象。这就是为什么，我们似乎觉得有一个“我”在修行，而不是仅仅在修行。

在《韵律与歌》这一系列关于洞山良价大和尚的《宝镜三昧》的提唱中，Anzan 老师讲述了许多伟大导师洞山和他的学生之间的问答机缘。其中一个学生是雪峰，他后来在得到德山（与洞山不同，德山不介意用他的禅杖打学生）的传法后，成为了一位伟大的老师。但当他跟随洞山学习时，雪峰仍然充满了自我，充满了关于如是性和空性的观念。这里有一个故事：

有一次，雪峰正扛着一捆柴。当他走到师父面前时，他把柴捆扔了下来。师父问：“它有多重？”雪峰说：“世上无人能举起它！”洞山问：“那它是怎么到这儿来的？”雪峰不知如何回答。

可怜的雪峰。真是个呆子。他是个呆子，因为他试图利用周围的一切作为工具来抬高自己。甚至一捆柴。甚至只是扛柴这个简单的动作。对他来说，即使是作务，即看护修行，也关乎于他对自己空性理解的观念之深奥。真是个呆子。

在《韵律与歌》中，Anzan Hoshin 老师从我们传承中所有佛陀和觉醒祖师所证悟和修行的境界中向我们呼唤：

当我们释放时，亲密便显露。当我们认识到，并没有一个与我们分离的地方，可以让我们抛弃所有我们希望不存在的关于自己的事情时，我们便释放了；所有那些我们时而厌倦，时而深信不疑的念头、感觉和策略。

事情并非那么简单。

它比那要容易得多，得多。

它是最简单的事情。

关于我们的一切都不是真实的。我们美好的念头并不能使我们美好。我们狡猾的念头并不能使我们狡猾。我们坏的念头并不能使我们坏。

一个念头无法创造任何东西。

无处可藏，因为无需隐藏。

没有任何“关于”我们的是真实的，因为我们就是那真实本身。我们就是那在各处呈现为万物，而其本身却无处所在、非任何事物的东西。

你就是这份深沉的亲密。

你一直都在哪里？

所以请与我一同，不仅是说，而是在实际上成为：

Tada。

有问题吗？

由 Ven. Jinmyo Renge 老师讲述 Zazen-ji 寺，1996 年 3 月 30 日

有问题吗？

我们悬浮在稀薄的空气中。我们周围的一切都赫然显现。色彩、形相、声音。人。建筑。树木。猫。一切都如此饱满、丰饶、明亮。站立在我们生命的光辉之中，我们眯着眼。

眯眼是对强光的反应。如果我们不眯眼，如果我们睁大眼睛，它们会适应。事实上，我们需要光才能看见。我们看到的所有事物：色彩、形相——都是光。适应这种光明其实就是让我们的生命如其所是。但我们不允许自己这样

做。眯着眼，我们以狭隘的视野看待世界，错过了我们实际体验的许多细节。我们的视野变得狭窄、渺小、不确定，我们知道我们没有看清楚。

为了感觉一点确定性，我们把事情颠倒过来。我们把用狭隘视野所见之物，诠释为我们世界的现实。饱满变得单薄扁平。为了使之可持续，我们把世界变成一个故事，一套描述、念头和感觉。

在修行传统中，这被称为“苦”（*dukkha*）。“苦”可以被翻译为不满足、琐碎、痛苦、通过将体验当作仿佛可能有一个自我存在的方式来处理而产生的现实不可驾驭之感。我们的老师，尊敬的 *Anzan Hoshin* 老师解释说，梵语词“*dukkha*”的词根是“*jur*”，意为“坏”，和“*kha*”，意为“空间”。所以“*dukkha*”是“坏空间”。主要的比喻是一辆车无法运转，因为车轴无法穿过车轮。所以老师告诉我们，由执着于实体和客体而产生的“苦”，是一种“受阻空间”的体验。

为了使我们对现实的体验变得可控，我们创造了一个自我。“自我”感本身已经是个问题，因为，正如老师一次又一次指出的，也应为我们所有人此刻所明了的，“任何呈现为自我的东西，都不可能是自我。它不可能是知者，因为它只是另一个被知晓的东西。”

所以“自我”感本身已经创造了一种问题感。自然，物以类聚。自我倾向于问题，因为它强化了自身的功能——作为那无法存在之物而存在，因此必须以一种不会受到质疑的方式存在。它通过分散自己对自身的注意力，并以一种使体验显得密集的方式聚焦于体验来做到这一点。所以，问题感越密集，自我感就越强。

问题感始于我们看来非常细微的注意力移动。我们可能认识到我们的念头和感觉有某种非常熟悉、非常重复的东西，但除了对内容作出反应外，我们很少探问实际发生了什么。

我们所感知的一切，都由无数的细节、色彩、形相、因果构成，在一个丰饶、混沌、嬉戏的展现中展开。我们对显现之物的感知，并非来自或发生于任何坚实之物。我们感知的能力由无数的过程构成。在佛法中，探查这些过程细节的一种方法是五蕴。“蕴”（*skandha*）这个词的意思是“堆”或

“积聚”。尊敬的 Anzan Hoshin 老师解释说，五蕴是描述我们如何体验我们之所是的一种方式。这些过程的活动创造了一种体验积聚或定位的幻觉，并描述了自我形象的基础，即有一个自我在进行体验的幻觉，一个在被体验之物中间的单一实体。

为什么我们看不到这个过程的发生？因为如果我们眯着眼，我们就看不到。我们的眼睛必须是睁开的才能看到它，因为这个活动发生得非常非常快。据说在一秒钟之内有 60 个心识刹那，60 次心念的运动。这是坏消息。尽管如此，我们传承中的祖师们在这项修行中的经验是，即使是这些注意力的微细结构也可以被关注到，因此注意力不必被它们束缚。这是好消息。

五蕴是：色、受、想、行、识。在《佛教心理学发展》系列课程中，特别是在第 15 至 18 课中，尊敬的 Anzan Hoshin 老师对这些教导作了详尽的介绍。我想借鉴这些来进行接下来的解释。然而，我将要说的绝非完整，我建议你们自己去学习这些课程。

老师说，这些堆积中的第一堆是色蕴，意思是“那个”。它意味着对某物的感知，即体验将自身体验为一种特定的体验，但将此事件客体化。这是自我形象基本机制的发展，或者是我们如何对自己真正是谁感到困惑，以至于我们的体验以自我与他者、此与彼的方式发生。为了有一个主体或自我或“此”，显然你必须有一个“彼”。

下一个蕴，受，为“彼”增加了重量，以便“此”可以被它固定住。对客体的态度形成：喜欢、不喜欢或忽略。

第三个蕴通过“想”或“符号化”将其分类，试图弄清楚它像什么，以前是否体验过类似的东西。

随着第四个蕴“行”或“习惯性模式”的出现，我们根据以前处理类似事物的方式，决定该做什么，如何行动。

然后第五个蕴“识”开始起作用。这是我们主要意识到的体验领域，即我们关于我们体验的念头和感觉。

五蕴告诉我们一些关于我们的体验是如何作为不同心理事件的堆积而升起，从而创造出确定性的幻觉，以及有一个自我在进行体验的感觉和形象。

那么，当根本没有一个单一、坚实的实体在体验问题时，会有问题吗？能有问题吗？一个问题能在哪里存在？那么我们似乎必须做出决定的所有问题又该怎么办？如果我们不是一个问题可以在其中存在的“某物”，那么它们是否存在，或许与我们分离地存在？这些我们称之为问题的东西是什么？当我们使用那个词时，我们实际上是什么意思？

正如我们使用的许多词语一样，“问题”这个词被用作一个符号来代表许多不同的事物，其中大部分都不是问题。

有些情况和条件我们无能为力，事情就是这样。那和问题不一样，但这并不能阻止我们通过把它弄得像个问题一样，来用自我形象的工程自娱自乐。通过聚焦于我们实际上无能为力、与我们无关的事情，我们可以让它看起来与我们息息相关。自我形象的本质就是一个问题，因为它不存在，所以问题感是某种自由浮动的东西，可以附着在任何地方的任何事物上。

眯着眼看一个我们无能为力的情况，我们把视野越收越窄。那些本身由许多真理的细节构成的情况和条件，被简化为卡通般的表述。如果我们然后从那种对情况的理解出发来回应，那么那个版本的现实就是我们对整个情况所贡献的东西。我们的行为可以确确实实地把它变成我们指责它成为的样子，变成我们以为自己在努力纠正的东西。

一个问题是我们实际上需要做某事并且可以做某事的情况，我们必须作出适当的回应。但是这个我们必须回应的东西是什么，它是由什么构成的？发生的一切都是许多过程的一部分，成为许多过程的一部分。它是大量小真理细节的结果，其中没有一个本身是真理。回应一个问题最有效的方式是清晰、直接，最重要的是，诚实地回应实际发生的事情，做你能做的，并尽快去做。

因为问题感是自由浮动的，它可以附着在最简单的问题上。我们倾向于做的是思考问题，把它翻来覆去地想，聚焦并固着于它。

我们的注意力被安排成这样一种方式，即感知到事情是不可控的。我们执着于我们的问题感，执着于我们的痛苦，所以我们受苦。然后我们有了一个新的问题感，因为我们想摆脱痛苦。但我们不能就这么摆脱它。如果我们试图消除它，我们只是在进一步分裂我们的注意力，我们可能会让事情变得非常困难。认识到我们的判断力被问题感所损害，我们可能会试图直接切断它，以冷酷的决心行动，把这误认为是正念。

我们可能会抓住问题感不放，选择什么都不做。通过这个，我们可以陷入惰性，使自己无法回应。我们的视野变得如此狭窄，问题感变得如此宽泛，以至于我们感觉无法看清任何事情。我们犹豫不决，沉迷于谨慎，把这误认为是正念。

我们可能会把问题感当作对我们生命的威胁，决心做伟大而英勇的事情，用我们所有的精力去克服它，把这误认为是正念。

但这不是正念。这是贪、嗔、痴三毒烦恼的活动，是使心智迟钝、是一切不善行为基础的属性。无数的选择、解决方案、理论可以出现，它们在某种程度上都看似有效，尽管它们常常同时被认识到是完全疯狂的。那么，如果妄想如此普遍，我们又如何能真正认识到什么是真实的，什么是理智的选择？

道元禅师的《普劝坐禅仪》在每次接心期间的晚上都会念诵，其中说道：“须知正恁么时，本地风光，更无些子剩欠。”

我们必须把我们的体验根植于此地的现实展现中。如果我们对事物的感知不包含关于此刻发生之事的信息，我们就无法准确回应实际发生的情况。

关于此刻发生之事的信息越多，我们对自己的评估、对我们能力的评估、对我们与任何被感知为正在升起之事的关系的评估就越准确。如果你思考某事，你是在孤立地做这件事，脱离了此刻实际发生的现实吗？

这可能是一个非常令人不舒服的问题，因为当我们聚焦，当我们专注于某事时，我们想要被孤立，这样我们就可以放大问题感，把它放大，以便我们能看到它所有的微小细节，就像电脑屏幕上的像素一样。我们想不被打扰，因为我们通常用一种策略来处理问题，而为了从那种策略出发检查关于它的一

切，我们不能被打扰。策略只存在于我们自己的想象中，任何打扰都会粉碎它的存在，我们作为那个策略的存在。

问题感是可以识别的，因为它来自一个角度。它有一个中心点，一个正在体验迟钝和心神散乱的自我。

我们能对它什么都不做吗？我们能让它如其本然的样子吗？我们能停留在问题感中，停留在不适感、不确定感中，而不转离它吗？然后我们能围绕着它敞开，看见、听见、感觉到我们生命其余部分的事实吗？这其余部分就是此刻可得的体验的其余部分。

即使我们理解各种各样的事情，我们是否理解任何事情的实际情况？

愿意与我们的误解共存，并将它们与我们生命如其本然的样子面对面，超越我们自认为理解的东西，这是一个惊人的前景。我认为这就是我们的老师，尊敬的 Anzan Hoshin 老师所描述的尸罗波罗蜜 (shila paramita) 的一部分：“与‘不知’共存的纪律。”

我们不太喜欢这个想法。我们想要确定，我们想要感觉我们知道。所以我们把我们的体验解释得好像我们是某种混乱中的一个中心点。在这所有混乱中，在这“不知”中，我们想认为我们知道。所以我们思考混乱，因为在我们的念头中，我们可以说服自己我们知道些什么。

对混乱最明智，也可能是唯一合理的反应，可能就是简单地在其中尽可能地保持整洁。如果我们花时间把鞋带系好，鞋带就很好用。如果我们花时间处理正在发生的事情，一切都会运作得很好。

在道元禅师的《现成公案》中说道：

鱼行水，鱼行水远，水无边。鸟飞空，鸟飞空远，空无际。然鱼鸟未始离水空。唯当大用现大用，小用现小用。于是，万法之用无不周遍。所至之处，皆踏实地。鸟若离空，则便死。鱼若离水，则便死。当知水是命，空是命。鸟是命，鱼是命。鸟是命者，命是鸟也。鱼是命者，命是鱼也。若欲进之，当有修证，短命长命。

我们需要做的事，可以来自我们对“所是”的体验。

没问题。

祝你有个美好的早晨。

思量不思量

由 Ven. Jinmyo Renge 老师讲述（在作为“维那”培训期间）大然寺，1997 年 9 月 26 日

作为修行顾问，我经常被以各种方式问到：“我如何才能停止思考？”

因此，我对这个问题思考了很多。思考“不思量”本身就是思量，而试图停止思考的念头也来自于对它的思考，是一种策略，一种思量。

在《直道》一书中，安祥方丈禅师引用了道元禅师《普劝坐禅仪》（即《人人皆可坐禅之法》）中的一段话：

“思量不思量底。如何思量不思量底？非思量。此乃坐禅之要术也。”

老师对此段的阐释如下：

“此意即：无有对立。禅非关思量(shiryo)或断绝思量(fushiryo)，而在乎非思量(hishiryo)。非思量意指先于经验，如同镜子虽映现万物，却恒常先于所映之物。我们不可能是任何我们所觉知之物。我们恒为任何内容升起的情境。当我们放下一切状态、回避与认同，我们便恒在世界升起的那一刹那，在那无定之点。汇集心之万象，无论隐显，令其各自消融入其觉知之中。此即坐禅，一切觉者之只管打坐。”

若读此已足，我便无需多言。然老师虽以一段精炼文字明示修行之法，我等却未曾实行。反之，我们对每字每句皆加思量。读时，我们自以为所读关乎思量，故应思量之。

老师言说，乃教我等如何修行。其用词如“放下”、“汇集”或“任其”，非仅为文采斐然，实为调御注意力之专门术语。此书《直道》乃一导览，引领我等穿越所经验之注意力结构，亦为开启此等结构之手册。

一切皆甚为简易。简易至我等不知该如何思量。

我们静坐。坐得越久，越能见到任何升起之念头不过是又一个念头，而一切念头皆于觉性之浩瀚中升起。当我们思量，我们正经验着思量。依修行之深浅，对思量会有所觉知。若全不修行，我们便已退缩，沉迷于自身故事，从当下经验退入所造之迷宫，其引我等至无处，亦无所教诲。

修行时，我们可任念头起落，同时了知其仅为念头，无有实体，任其仅为一动，如微风拂叶。

即便念头与感受如此密集、如此混乱，令我等自觉伸手不见五指，我们仍能见到墙壁，听到声响，见到色彩，了知我们实则仅坐于一室之内，无事发生。以修行故，即便念头与感受关乎全然孤寂、恐惧、愤怒、绝望，通过修行，我们能了知思量仅为身心之一种活动，如同食与泄，于我等为何、我是何物，皆无意义。

岂不怪哉？当我等坐下食一碗汤，我们不曾看入汤中思忖：“哦，那就是我，那就是我的意义。”当我们排泄，我们不曾看入厕盆言道：“哦，那就是我，那就是我的意义。”故若此言听来略显粗鄙，尚请见谅，然僧人实非你愿邀至花园派对之流。

我之所指，乃当我等思量，便以为那就是我等之所是与所意。我等未曾想到，若我等果真为此念及其义，则无需再思量他念，因我等将恒常为此。

一分钟内，我等有多少念头？此值得探究。一分钟尽头，我们是谁，我们又有何意义？下一分钟呢？再下一分钟呢？何其怪也，虽有无数分钟之经验，我等仍思忖：“此念为真，此即是也。”

常于修行面谈中，当学人问及思量之事，多伴有挫败感。当我回应以“当下，你可感到你的呼吸、你的双手、你的双足？”时，其挫败感更深。直至其真正任由自己如此行之，一切便转变，他们便发笑，摇头自嘲其挫败之荒谬。

我们常闻此语：“于其周围敞开”。当我们已然通过围绕自我营造一良好状态以固其位，从而真正巩固对自我之信念时，我们便不愿闻此。于我等而言，此代价似乎过于高昂。此言不虚。于其周遭全然敞开，将耗尽我等一切。我等一切念头、信念、对我等念头之信念，一切的一切。此将令我等不

知身在何处，因我等已惯于经由妄想而活，故怀疑离此妄想，我等能否自持。

然我等之念头与故事，从未是我等真正赖以生活之方式：去看、去听、去烹、去食、去立、去坐。

你我所思量之任何事，皆无关宏旨。于我等为何、实情为何，皆无意义。

然则此地究有何事？你可感到你的呼吸、你的双手、你的双足？你可见到色彩、你前方及两侧、上下空间之深度？你可听到声响、（当下之声）你呼吸之声、身旁之人呼吸之声？你可感到空气触及肌肤之温度？

念头起落来去，恰如呼吸之来去。我等无需试图停止思量以修行。我等仅需任由自己认识到，世界不可思量。我等之所是，超越思量，无法被我等陈旧故事之网所捕获。

你可曾留意，我等所思之每一念头皆如此熟悉？我等所循之每一幽径皆已然知晓，因我等已以某种方式走过。有时我等或以某种复杂方式重新组合，自以为思得全新绝妙之物，并沉迷其中，然不久便见，此等念头，如我等曾有之任何其他念头，仅为心之闪烁。

我等之故事情节无尽旋转，然我等之生命非一故事。我等之生命正于此地、此刻发生，故事情节于我等生命中发生，却无法定义我等生命。静坐时，我们一再见到，仅有当下所发生之事，而当下所发生之事，不在我等任何念头或感受之内。我等唯一能对任何事采取行动之处，仅在此时此地；我等唯一能对任何事采取行动之时，总在此时此刻。

此时此地非一念头。

修行不可思议。唯有通过实践方能理解。我等对修行之任何思量，仅为思量。非修行，仅为更多故事。

我等喜爱故事，自己与他人之故事。近日，有人提及有兴趣听闻我之故事。

我想你会喜欢我的回应。我写道：

在我之故事中，如他人一般，充满苦难、无稽、来之不易之智慧，更重要者，乃我如何至此以及“此地”为何之奥秘。老师与我共度数千小时，毫不夸张，示我如何放下过往经验。然为此，我须情愿向其展示。

暴露——我等对此何其恐惧。有时，当恐惧过甚，他便向我展示。我将举一例，示其何其微细。此为一日与他同行时浮现之记忆。几乎全被遗忘，看似毫不足道。

一些背景：我母亲酷爱舞蹈。战时她曾跳踢踏舞，喜爱佛雷·亚斯坦电影，喜爱摇摆舞等等。战时她在英国，于女子空军服役，故从一基地调至另一基地，首要之事便是查看当地舞厅。她甚为美丽，精力充沛，且有绝佳之节奏感。

我三岁时，我们（我父、母、姐、兄）移民至温哥华。约六个月后，我们购一唱机，我发现柴可夫斯基——《胡桃夹子组曲》。我想那是我所闻之首支古典乐曲，我觉得好极了。封面上有一娃娃图片。那令我欣喜不已。我没有任何娃娃。彼时我父母甚为贫困，故我以打结之抹布为娃娃。故此美妙之声与封面上彩绘之娃娃乃是珍宝，我欣喜起舞。（虽觉略显愚蠢）。

我母对此甚为投入。此成为我等共享之事。当她有精力时（她在精神病院值夜班为护士），我们便放柴可夫斯基，我便跳舞，她便说如此行、那般行等等。甚为有趣，然亦甚为紧张。

浮现之记忆：

我对那紧张感有几分模糊之记忆。三岁时，神经系统尚不完善，故我极难分辨何为我之物、何为她之物、何者为真。犹如立于倾斜之地板——歪斜，然我不知我之平衡感从何而来，更遑论如何言表。

我向老师所言，未含任何细节，我所言仅为：“我小时，喜爱跳舞。”仅此而已。

彼时我等正行于街上。他未发一言，仅开始吹奏《胡桃夹子组曲》中一段。

我至今仍不知该如何思量此事。我生命中诸多如此之事皆不可思量。我之一切修行，持续指向我于“思量之前”，那开放觉性之空间，其中思量与不思

量、色彩与形相与声音与生与死，皆来来去去。我等无需停止思量，亦无需追随念头。我等仅需放下。于是发现，其发生于一比其自身更大之空间，我等可将我等一切状态汇集为仅此一刻。并将其放舍入一更广阔之空间。

故我欲向你指出，此亦为你之修行。你对此有何思量？

祝你有个美好的早晨。

透明

由 Ven. Jinmyo Renge 老师讲述 大然寺，2010 年 6 月 11 日

法堂窗外橡树之叶子风中沙沙作响。乌鸦啼鸣，汽车驶过。雨落。

当此等声响于听觉空间中升起，其与所升起之空间互动，并指向其周遭之空间。佛坛上之释迦牟尼佛像，指向其周遭之空间。而你们每一位，坐于坐蒲之上，指向你们周遭之空间。你所见所闻之每一物，你所经验之每一感受，皆指向其周遭之空间。

事实上，你所经验之每一物，无论大小，皆指向其周遭之空间。当你感到夏日之炎热或冬日之寒冷，或见日出日落，或观夜空，此等或看似浩瀚，然其仍指向其周遭更为浩瀚之空间。

对经验保持透明，并非意味退后一步，假装你不在那里。亦非意味心不在焉或出神。此非某物之缺席；此乃如其本然地、全然、完整地与经验之如是性相遇。

当你如其本然地与经验相遇，你与你所经验之物间便无有分别。于此，我非仅言你与你所喜之经验间无有分别。我言及一切经验。于此生死之域，有大美亦有大丑；有安逸亦有艰难。有喜亦有恶。我等欲一切皆为“一切安好”，为自己，为我等所关心之人，时时刻刻。然事实并非如此。一切皆无常，一切皆变化。你可试图于无常之中屹立不倒，然此行不通。

“透明”一词，通常仅指光穿透物质，例如，光穿透一片透明玻璃。然于我等修行之语境中，我等所言之光，非光波——非你以眼所见之光。所描述

者，乃一切所知之物如何向其于其中升起之“知”敞开——若其被亲密地、以整个身心所知。

知之知性，知之能力，传统上称为“光明”或“觉照”，觉照之光明。此光明之质，亦称为“空性”——空、开放、透明。任何所知之物，无论你如何思量，皆非实有一物。于当下经验之事实中，其为一所知，一经验，且全然透明。实则，一切皆已暴露，我等亦已暴露，然我等喜好以为我等可以隐藏。

所隐藏者，乃自我形象，我等对自己与世界之形象。其非以一实体或一物而存在。其乃通过一收缩之过程而创造，然当其被传播并付诸行动，其当然可造成巨大伤害。从你自身经验可知此，因曾有之时，你曾收缩并传播一关于你自己或他人之故事情节，而后将其付诸行动，带来可怕之后果。你一生中所做之最坏之事，皆为收缩之结果。

然即便是收缩，亦被知晓，而一切所知皆指向其周遭之空间。问题在于，当我等深度收缩，便变得愚顽固执，不愿放下我等对自己与世界所言之谎言。

此引出一关于诚实之问题。透明与诚实是否为同一回事？

答案为是亦为非。若是，则所言之诚实乃无条件者。若其受制于一关于诚实之感觉基调，或若引导你者乃某种状态或议程，某种你所望达成之结果，则那非完整、透明之诚实。对经验诚实，无有议程。其亦非忏悔式之倾诉，向任何愿听之人倾吐你一切念头感受。真正诚实，涉及一持续不断、无言地探问我等所经验者为何，一以整个身心之探问。

我等倾向于执着于所知。我等持续对我等所留意之物作出反应。当我等见或经验愉悦之物，便欲得更多。我等追逐之。当我等见或经验不悦之物，便欲远离之。我等持续于经验上拉拉扯扯，而不解我等所反应者为何，或为何反应。

近日，一学人问及见日落之事。其甚美，然数分钟内，美之感知即改变。学人认识到一种感知上之扁平化，并伴有对此之不适。此引出诸多问题，关于所经验者为何，为何有疏离与隔阂之感，无法全然经验日落之美并维持此经验。此为一甚好之问题。

作为一名僧人，当我见美丽之物，如日落，或锦鲤池中水波荡漾于石上，或透过禅堂窗户纸映出之常春藤叶影，便有对此色彩与光影之展现的欣赏。视觉领域甚为丰饶。

然再次，我等所经验之每一物，皆指向其周遭更为浩瀚之空间。若你仅注意于视觉中所升起者，而不感受身体之感觉，不向听觉敞开，不见你所见之物周遭升起之细节以及你与所见之物间升起之细节，则你仅经验整体之一部分。

当你向经验之整体敞开，则日落甚美，然无有对其经验之追逐，无有试图冻结之。其变化，你变化，你可任其变化，因有日落，亦有对日落之“知”，以及你如何知晓日落，而知之光明乃一切日落与日出，一切白昼与黑夜，一切时刻，一切经验。

初开始修行时，我等以为修行之要点在于留意所知。我等欲收窄并引导注意力，以便仅留意此呼吸。或仅留意彼声音。我等以为敞开注意力乃留意一大堆所知。我等甚至盘点所留意之物，有时遵循某种心智清单，列出我等以为应留意之细节。

此种留意，仅为注意力经由随机冲动之飞掠，从此至彼，从此所知之物至彼所知之物。从某人咳嗽之声，至一念头，至呼吸，至一段提唱之片段，至一痒，至膝盖之一痛，至墙上之魔境，至睡意。此实则与你生命其余部分出现之冲动性注意力飞掠无异——不安之漂移与抓取与一带而过，一时兴起而后无聊，将注意力从此物转向彼物。

此即为何我等修行中如此强调将注意力向全身敞开，而非仅其片段。当你于横膈膜处感到呼吸，你需将其与丹田、双手、交叉之双腿、脊柱与颈、头与肩一同感受。且你需向视觉与听觉敞开。你需时时刻刻修行此，于你静坐之全程。

无一物为“要点”。所有点皆相互指向，你之修行乃向诸多细节同时敞开注意力。仅留意不足够。人可坐于沙发，一手持啤酒，一手持电视遥控器，留意各种事物。那不意味其在修行。

起初，同时向诸多细节敞开注意力似乎困难，因你生命中大部分时间，注意力皆被任由追随冲动。现其正受训练，此需努力。然你所需之努力，不需费力。感觉、色彩与形相与声音，皆已然存在。你所做者，仅为“不”做你通常所为——分心与抽象化自己，追随冲动。

反之，你正学习真正地专注。当我等让开，停止自我阻碍，我们便对经验变得透明。见与所见间无有分别；听与所听间无有分别；感与所感之感觉间无有分别。

将留意精炼为正念，为注意力，为专注。当你膝盖有痛感，处理之最佳方式，非从中抽离或于挫败中抵制，而是于其周遭全然敞开注意力。当一念头或一感觉基调升起，于其周围放松。此非指放轻松正念，而是通过探问之，通过不知其为何物，通过全然、开放之探问，放下思者之立场。

我等关于经验之任何范畴，皆无任何意义。我等关于经验之任何形象，皆非经验之所是。我等必须舍弃一切见地，仅是去看。

此甚为重要，因我等相信关于自己与自己能力之种种事物，实则皆非真实。当注意力凝固与收缩，我等之智慧变得非常非常有限。当我等敞开注意力，便能看透我等加于自身经验之局限。我等见到了先前以为无有之选择。我等以一非常不同之光看待自己与一切。

非恐惧与挣扎、批判与愤怒之刺眼聚光灯，我等可向知之光明、向智慧敞开，任其引导。于我所闻之老师首次周六上午佛法开示中，他谈及知之光明。其题为“明珠在掌，不觉其光”，引自《禅林句集》。老师曾将其表述为“明珠在掌，不觉其光。换言之，‘谁他妈在乎你怎么想？’”

你知道吗？他是对的。我们不该在乎我们怎么想。

为何？因为念头是所知。它们什么都不知道。我们认为我们智慧的中心是那个负责所有思考的部分。如果那是真的，那么你如何知道你正在体验一个念头？你从哪里知道那个念头？你用什么知道它？

知之光明照耀着你，照耀着你所有的念头，照耀着你所有的感觉，照耀着你所体验的一切，照耀着一切所是。

光明是“知”的能力。它也被称为“感受之流”。觉醒的觉性是“知”本身，本初即已觉醒，但当“你”觉醒于它时，这就将它与觉性区分开来。

“觉醒的觉性”作为一个短语，是加强语气。光明是知晓的能力。所知是光明的辉光。觉性是全然明亮的。觉醒的觉性意味着你已经觉醒于它。

透明意味着你绝对没有任何东西可以执着。意味着你所有的念头都不是坚实的。你所有的感觉都不是坚实的。你所有的见解或态度都不是坚实的。

1991年，安祥方丈禅师讲授了一系列关于《八千颂般若波罗蜜多经》的课程。这些课程被录制下来，但录音设备出了问题，部分课程遗失了。然而，我尽可能地将它们抄录了下来。以下引文来自第一课。

老师以爱德华·孔兹翻译的经文开始：

经文：“尔时，须菩提承佛威力，白佛言：‘世尊！如佛所说，‘须菩提，汝今当为诸菩萨摩诃萨，开示般若波罗蜜，令诸菩萨摩诃萨，学是般若波罗蜜！’世尊！所言‘菩萨’者，‘菩萨’是何法之谓耶？’”

老师评论道：

所以这里，他说，好吧，那么关于教导菩萨，即大士或摩诃萨的事，究竟是怎么回事？从般若波罗蜜开始——我们假设有般若波罗蜜这么个东西——一个人究竟如何进入它？当我们说菩萨时，那个词究竟意味着什么法？

在经文中，须菩提说：

“世尊！我不见有法名‘菩萨’，亦不见有法名‘般若波罗蜜’。我既不见、不得、不观有法名‘菩萨’，亦不见‘般若波罗蜜’，当以何法教何菩萨学何般若波罗蜜？”

老师评论道：

所以基本上他在说——没有什么东西是菩萨；没有什么东西是般若波罗蜜。既然如此，我能教谁关于般若波罗蜜呢？所以他一开始就基本上粉碎了舍利弗或僧团其余人可能有的任何期望。他们习惯于听闻事物，找到正确的术语、正确的词，并将其记在心里。但须菩提试图呈现的是完全不同的东西。他不是在呈现一种教义。他不是在解释任何东西。他试图向人们展示如何看

得清楚；他试图向人们展示般若波罗蜜，以便他们能认识它，以便他们能修行它，以便他们能证悟它。所以，做到这一点最初的方法之一，当然，就是砍断并穿透人们会用来阻碍般若波罗蜜的任何概念。

回到经文。须菩提说：

“然世尊！若菩萨闻说是事，心不惊、不怖、不畏、不没、不退，是菩萨摩诃萨，当知是行般若波罗蜜。当知是为教是菩萨般若波罗蜜。”

老师说：

在认识到自己关于经验的任何范畴都他妈的毫无意义时，在认识到自己关于经验的任何形象都不是经验之所是时，在认识到自己必须舍弃一切见地而仅是去看时——如果你能无畏地面对这一切，那么你就是一位菩萨。如果你能做到这一点，这就是般若波罗蜜。再没有别的什么是般若波罗蜜了。只是看得清楚，只是开放地专注，只是觉知。

在经文中，须菩提接着说：

当他如此坚定不移时，那就是对他的教导和告诫。此外，当菩萨行于般若波罗蜜并加以发展时，他应如此训练自己，不对那菩提心感到自满。那念非念，因其本性，念是透明光明的。

老师评论道：

我不知道你们是否对此有所感觉，但这经文的开篇段落非凡响。它们包含了教法最激进的层面和方向。任何在《正法眼藏》中，在我自己的教法中，在大手印和佐钦中，在任何最高深的教法中能找到的东西，这里都有。如果你能无畏地面对你的经验，如果你能开放地面对你的经验，训练这个，修行这个，修行开放地专注，那真是你所需要的全部教法了。

它说，老师现在引用经文，须菩提说：

“当知是为教是菩萨般若波罗蜜。复次，菩萨行般若波罗蜜，修习般若波罗蜜时，应如是学，不以内发菩提心故而自高。”

老师评论道：

菩提心是愿力，是认识到有困惑，而这困惑是苦，这困惑由执着所引起，这是不必要的，一个人可以获得自在。然而，即使一个人执着于此作为一种凭证，他也是在局限自己。若有任何念头未经审视，未经探究，那么仍然有困惑，仍然有苦的根源。我们必须绝对地审视一切，开放而清晰地。我们必须不把任何事情视为理所当然：不是我们是谁，不是我们的记忆，不是身体是什么，不是心是什么，不是我们的小冲动告诉我们去做什么，不是我们的习气告诉我们去做什么，不是我们的恐惧告诉我们去做什么，不是我们的愤怒告诉我们去做什么。不仅是那些，而且是我们可能有的任何认识，任何洞见的时刻，任何状态，无论粗细，都必须被清晰地探究。清晰地探究它，我们看到那念头，在其本质和本初的自性中，是透明的光明。一个人所觉知的一切，都是觉性的展现。

光明 (prabasvara) 意味着照亮的能力，打开房间的灯，看看房间里有什么。所以光明意味着知晓的能力。因此，所需要的是认识到念头非念头。念头不是一个客体；念头不独立存在；没有一个在进行思考的人；念头没有任何实体。念头是知之光明的展现，就像水上的涟漪是水的展现一样。从水的观点来看，没有涟漪，只有水。

回到经文。须菩提现在说：

那念非念，因其本性，念是透明光明的。

老师说：

这就是全部的教法，就在这些开篇的段落里。这非同寻常。如果佛陀没有教这个，那么他应该教。如果佛陀没有教这个，那么他还不到他应有之师的四分之一。

也许般若波罗蜜教法是佛陀最初在某种情境下给予的教法。这当然是可能的，因为如果我们看看这个事实，即经文是话语的片段，被汇编在一起，主要是一套套的套语，被组合在一起形成某种故事情节，而其中许多直到佛陀去世后数百年才被写下来，而僧侣们会从一个地方游历到另一个地方，有时他们会相遇，他们会分享和比较他们听到的教法小片段，文本就这样形成

了。也许般若波罗蜜教法确实构成了佛陀话语真实主体的一部分，但我们真的无法知道佛陀实际上教了什么。

这里的非凡之处在于，如果佛陀没有教这些，他应该教；而那些确实汇编和呈现这些教法的人，并不仅仅是开创了自己的学派。他们并不特别热衷于任何形式的个人崇拜。他们不是在说，“喂，看看我证悟了什么，诸如此类。”他们说，“嗯，这里有一个正在起作用的传统——佛法——但在某些点上人们被卡住了。我们不需要以那种方式被卡住。我们需要超越那个。”于是他们认识到，般若波罗蜜教法是最激进、最直接的道路，然而，只有在渐进道的背景下，只有在念念分明的正念、专注于正在发生的事情、能够看到五蕴过程等等的背景下，它们才真正可以理解。只有当一个人包容了佛法的所有层面时，它才真正是佛法。激进道并非与佛法其余部分完全分离的东西。它是在道之初就接近佛法其余部分的一种方式，或者它可以是道之果，或者它可以是一个人正在修行的东西。但它与阿毗达磨教法或佛陀所教的任何其他东西并非真正分离。它与其说是一种新的教法，不如说是一种新的见解，一种新的方向。它不是一种教义；它不是一种教法。它是一种修行，也是一种见地。

就在前几天，我与老师讨论此事时，他指出，通往修炼堂墙上的那句出自《金刚经》的话，“应无所住而生其心”，也是对这一切的总结。

有时人们会认为他们理解了这些教法，并因为他们认为他们理解了，他们就不需要坐禅，不需要实际地修行和体现这些教导。但正如永平道元禅师在《普劝坐禅仪》中所说，“设得解意，获瞥见，恁么时，得道明心，举天把袂，其为发心边事，犹是生死岸头。况复身心具足，何曾挂带？”这就像只把脚尖弄湿——甚至不是整个脚趾——因为你认为保持距离更安全。如果你真的对这些教导了解一二，你就绝无可能为不坐禅辩解。

那么，你如何修行这无所住之心？你如何在此地，此刻，在你的坐蒲上训练这个？

从向你的体验中最真实的部分敞开注意力开始——你正坐在这里；你正感受到这些感觉，听到这些声音，看到这些色彩和形相。对于任何升起的念头、任何感觉、任何故事情节，都要超越“它包含着真实”的假设。

探问体验并不意味着追随和陷入所注意到的东西。它意味着超越它。它意味着通过不知道它是什么，通过全然、开放的探问，以整个身心去探问它。

而这将使自我形象吓得发抖。但自我形象的根源本就是恐惧和从现实固有的开放性中退缩。这就是收缩的姿态，当注意力围绕着收缩的结构敞开时，这一点就变得更清晰了：恐惧。

只是看得清楚，只是开放地专注，只是透明。

精进 (Virya): 全力显现

仁苗・莲花和尚 (Ven. Jinmyo Renge osho) 讲

大念寺，2006年6月10日

不久前还是春天，现在已入夏了。从蔓延的根须中，新芽和茎干已经显现，如今无数的花苞迸发、绽放，然后在此刻飘落归尘。在禅寺的花园里，蕨类植物已经舒展开来，高耸于蔓延的苔藓之上。臭鼬、松鼠和数百只雀鸟来到溪边饮水，还有一只浣熊妈妈带着她的幼崽，也曾在前廊驻足，探究那尊佛像 (Buddha rupa) 和供碗。恩格曼地锦 (Engleman ivy) 用那能吸附在砖石上的细小触手，沿着建筑物攀缘而上。

不久前，还是黑夜，现在已是清晨。不久前，我们开始了这场法会，而再过不久，它就要结束了。再过不久，将会有人在听这篇法语开示的录音，而那时我已经死去多年。一切发生得如此之快。这发生，这活动，这无常实相的全力显现 (exertion)，就是一直以来所发生的一切。我们的修行，就是向这一实相敞开，并体认它是我们自性的一部分。

Virya，即精进 (exertion)，是六波罗蜜之一。波罗蜜描述了觉悟实相 (Awake to Reality) 的各个面向，它们通过修行的过程而展开。你必须从某个初始要素开始，比如布施、精进等等，但当你实际修行时，它们会动态地展开。在大乘的架构中，有六种波罗蜜：布施波罗蜜 (Dana Paramita)：慷慨 持戒波罗蜜 (Sila Paramita)：正直或纪律 忍辱波罗蜜 (Ksanti Paramita)：耐心或柔韧性 精进波罗蜜 (Virya Paramita)：奋勉

(Exertion) 禅定波罗蜜 (Dhyana Paramita): 坐禅或修行 般若波罗蜜 (Prajna Paramita): 彻底的洞见或完美地了知空性

在这六者之中，精进是最重要的波罗蜜，因为如果没有精进，什么都不会发生。我们只会闲坐着，而不是在真正地坐禅并进行觉悟的修行。

关于什么是精进 (virya)，有很多种理解方式，比如“克服懒惰的持续努力”；活力；热情；造诣和潜能。但这些理解都无法满足我们在修行中、并通过修行所需要去领会的内涵。

在《无径之径》(The Pathless Path) 一书中，安山・宝心禅师 (Zen Master Anzan Hoshin) 这样论述精进：

……精进很可能是我们必须发展的波罗蜜中至关重要的一项。没有它，我们的修行只能建立在图像和观念、期待和概念之上。精进就像剑刃上的精钢。如果没有坚固的剑身，无论剑刃多么锋利或打磨得多么好都无济于事，因为剑一出鞘就会在剑柄处折断。事实上，如果没有精进，剑只会停留在剑鞘里。

为了真正用文殊师利 (Manjusri) 的定慧之剑斩断惯常心 (usual mind) 的困惑与二元对立，我们必须能够全力显现 (exert fully) “这个” (THIS)，毫无保留。如果我们不斩断惯常心的二元对立和策略，那么整个当下的无缝统一 (seamless unity) 将永远无法被活出来。

为了在策略之外进行修行，我们必须首先看清我们的策略，不是去追随它们，而是向它们之外敞开。因此，至关重要的是，我们要坚守所获得的指导，避免编造和追随我们自己版本的修行。“不攀缘” (Not propagating) 意味着不攀缘任何思想、感觉、理论和关于任何事物的概念，这当然既适用于我们的修行，也同样适用于打坐时可能浮现的任何其他话题。思考修行并不是修行。如果没有特别指示你在修行中做某事，那就不要做。如果有什么引起了你的注意，并且你认为值得讨论，可以提问，但不要自己去实验。

我们可能会尝试将一万种策略应用到修行中，但最终它们都会瓦解。例如，死守呼吸，而不是将呼吸作为向整体体验敞开的试金石，只会导致越来越多

的散乱妄想。学生们有时也会“注视”着自己修行，好像在跟随着自己一样。如果你跟随着你自己，你不可避免地会挡住自己的路。不断地“评估”自己的“进步”是另一个经常出现的陷阱。让自己被动地漂进故事情节中，并通过偶尔检查一下自己是否还在呼吸或墙壁是否还在那里来为这种行为辩解，然后又径直回到故事情节中——这并不是在修行中精进。一次又一次，我看到学生们任由自己一次又一次地跌入同样的混乱与昏沉的泥潭

(cesspools) 中。不要就在那堆东西里鬼混。不要把你的脸凑进去。从那里站起来。怎么做？坐直。闭嘴。修行。

老师 (The Roshi) 继续说道：

精进必须是干净的，它必须没有策略，也没有关于开悟和成佛的浪漫臆想。咬紧牙关、双盘锁腿，试图把自己从轮回 (samsara) 拉进涅槃 (nirvana)，这是没有用的。除了就在此时、此地，你根本无处可去。精进并不意味着某种精神体操或击碎自我形象。精进是一次又一次地完全臣服于觉照 (attentiveness)。精进是对任何生起之物保持彻底的直心。精进是做任何需要做的事，并尽可能彻底地做：迈出完整的一步，进行完整的呼吸，完整地触碰，完整地听闻。这就是完整的、全心全意的修行。

没有这种精进，所有这些都只是空谈。我们可以说：“噢，是的，万物皆有佛性内具于其自身。不要挣扎，只要醒来。”我们可以走个过场，坐在蒲团 (zafu) 上，盯着墙壁度过规定的几分钟，消磨时间。但时间是什么？这又是谁？

禅是“教外别传，不立文字，直指人心”，直指当下，直指正是这个。

墙壁完全而直接地将自己全力显现 (exerts) 为墙壁。没有怀疑，没有保留，没有推前。无论你是否称之为墙壁，墙壁都完全地将自己全力显现为它所是的样子。这种全力显现 (exertion) 就是墙壁之所是。

完整的全力显现 (Complete exertion) 就是我们的修行，这就是修行的本质。斩断毁誉、希望和恐惧，我们就在那里。吸气，呼气。

不去称它为轮回或涅槃，好或坏，自或他，让我们就在“正是这个”中完全地精进 (exert ourselves)。如果你在走路，就走；如果你在说话，就说；

如果你在倾听，就听。在完整的全力显现中，在全心全意的修行中，佛法开始全力显现 (exert) 它自己。如果我们作为这呼吸而完全地精进，那么这呼吸就会开始全力显现它自己。观看有它自己的智能，听闻有它自己的智能；你是多余的。所有的挣扎都脱落了，我们发现我们甚至不需要试图去知道任何事情。

一切都是无知者之自知，无所知之物。无限的觉知 (Knowingness) 开始破晓，并持续燃烧，作为那不断诞生觉悟的坛城 (mandala)。

这不发生在其他任何地方，也不发生在其他任何时间，就在正是这个。所以，让我们完全地精进，完全地修行，完全地体证大道。

念念之间，由修行所敞开的世界向十方 (Ten Directions) 延伸，将自己全力显现 (exerting) 为阳光、雨露和风。它将自己全力显现为你膝盖的疼痛，和炎炎夏日里凉水泼在脸上的快意。它将自己全力显现为你在经行 (kinhin) 时脚下地板的嘎吱声。它将自己全力显现为那需要更换的空厕纸卷，那台无法打印的打印机，那张付不起的账单，并将自己全力显现为你的工作、你的家人和你的朋友。它就在此刻，在每一个瞬间，将自己全力显现为你所体验的一切。世界将自己呈现为丰富、游戏般、不断变化的细节。

你并不独立于世界的全力显现之外，而你“醒来” (Waking Up) 的可能性之所以存在，仅仅是因为你精进 (exertion) 的可能性。除非你精进，否则你不是真的在坐禅，你只是闲坐在那儿。但如果我在推拉抗拒，你也不是在坐禅。你是在搞某种怪异的冥想之旅。

当我们真正修行时，我们不是在制造任何事情。我们不制造感觉，不制造颜色、形状和声音。它们已经在那儿了。我们需要做的，只是让注意力向那“本已如是者”敞开。感觉、颜色、形状和声音已经在全力显现它们自己。当你把自己释放进这全力显现之中，你就是把自己释放进那“全力显现为你的事物”和“全力显现为世界的事物”之中。

在《狂野时间：道元禅师〈有时〉 (Uji: Being Time) 评注》这一提唱系列中，老师说：

一切在此处与当下生起。这生起并非是“此处”加上“当下”的问题。此处即当下。当下即此处。这不是时间加上地点等于我们的体验的问题。而是当下等于此处等于“是”(is)。这就是你必须把自己释放进去的全力显现(exertion)，以此体认你是谁。没有你释放自己的这种精进，就没有什么被体认，就没有什么是真实的。你所拥有的只是故事、描述、臆测、和固着。通过将你自己释放进“那”(That)——那将自己展开为一切、那到处生起而为一切、就在当下的——你就体认了这生起。你就是这生起的体认。没有这不需要任何人来做、根本沒有人在做、只是全力显现在全力显现(exertion exerting)它自己，什么都不会生起。

只有当我们不退缩，也不因追随习气和惯性而挡住自己的路时，我们才对这一刻的全力显现敞开。实际上，认出模式就是模式，习气就是习气，可能是困难的。我们已经习惯用模式和习气来定义自己，有时甚至觉得无法相信我们还能是别的样子。但正如老师所说：“只有当我们向如实之实相敞开时，我们才真的是如实的自己。”我们可以如此轻易地做到这一点。我们需要做的，只是在坐禅时真正地坐。只是闲坐着是不行的。只是向后一靠，希望一切自然船到桥头直也同样不行。

向这呼吸敞开。现在。现在。我是认真的。现在。我真的、真的很认真。拜托？这不仅仅是为了你好。如果不做这个，你就做不了任何好事。看看这个世界。读读报纸。或者，只要真正听听你对自己说的关于你自己的那些糟糕的话。还有关于别人的话。那太糟糕了。问题是，其他所有人也都在对自己说这些关于他们自己和其他所有人的糟糕的话。而他们就在外面：开着车，开着枪，买着鞋，生着孩子，统治着国家，写着代码，玩着音乐，做饭吃饭，做着所有影响世界上其他每一个人和每一件事的事情。必须得有这种人来做这些事——这种对于真正清晰、完整、良好地做事不怀有这种怨恨的人。所以，拜托，精进(exert yourself)吧。通过“停下来”来精进。停止那一套东西。就在现在，坐直。现在。

我之前提到过一切流逝得有多快。现在这篇法语开示也快结束了。春去春来，夏去夏来，秋去秋来，冬去冬来。你、我、我们所有人，来来去去。所

以，放下吧。放下并进入 (INTO) 这来来去去之中。精进，不要跟随着你自己，向你周围的十方敞开。

现在我说完了。你们也应该停止对自己说话了。那么，让我们大家一起坐禅。

要成佛需要什么？

由 Ven. Jinmyo Renge 老师讲述（在作为“维那”培训期间）1998 年 4 月 10 日，本山大然寺

要成佛需要什么？绝对什么都不需要，也绝对什么都需要……尽管有点幽默感也没坏处。

要成为一位佛，我们必须利用我们经验的每一刻，愿意接受丰饶并释放贫乏。要成为一位佛，要求我们停止我们的游戏，并学会如何富有玩味。要成为一位佛，意味着我们必须一次又一次地觉醒，觉醒于传承中所有佛陀和觉醒祖师所觉醒的东西。

要觉醒，我们需要在我们太累或太暴躁不想坐的时候能够坐下来。要觉醒，我们需要在我们偶然发现某种我们享受的平静状态时站起来做经行。

云居道膺大和尚说：“汝欲会恁么事，须是恁么人始得。” 明白了吗？

如是性是我们所有人真正是谁的现实。一位佛是觉醒于她真正是谁的人，是那在各处呈现为每个人的现实。虽然我们都是如是性的人，虽然现实是我们真正所是，但除非我们认识到这一点，否则我们不是一位佛。

道元禅师说：“非坐卧可作佛。” 明白了吗？他在《普劝坐禅仪》中这样说，这是一篇关于如何坐禅以及如何作为觉性而活的文章。他的观点是，虽然我们坐着，但坐着并不是能把我们塑造成一位佛的东西。一位佛是没有策略的人，是不受条件限制的人，是不把注意力移向或移开任何东西的人。因此，一位佛是不时髦的，不关心他看起来怎么样。一位佛没有策略，却把她的生活活成一种无缝的善巧方便的活动，利用情境来唤醒他人。

要觉醒，我们需要一位能够通过传承过程向我们展示我们经验本质的老师。传承可以在任何时间、任何地点发生。《一万则公案》和古代禅师的《语录》和《行状》都记载了这样的时刻。你会注意到我的大部分佛法开示都涉及到我们自己的老师——安祥方丈禅师的故事。这是因为这些故事不仅是当代的情境，而且它们的核心展示了每一个古老故事的核心，活生生地在此地此刻。而所传承的，是我们所有人是谁，以及此地此刻是什么。

有时它发生在老师面前坐着的时候；有时它发生在你洗衣服的时候。所以，当然，我有一个关于洗衣服的故事要和大家分享。

大约八年前，Rev. Dozan anagarika 从英国来访，一个下午，老师、Dozan anagarika 和我一起去购物。我可以写一篇关于和老师一起购物的佛法开示，但我会留到下次再说。

这个故事是关于我们那天在一家商店里发现的一套风铃。我们没有买，因为它们相当昂贵，但我记得老师对它们的工艺质量和音色都很满意。

那段时间，我不住在寺院里。我住在离禅修中心不远的一间一楼公寓里，在坐禅的间隙，我把让我的生活空间尽可能地像禅一样变成了一个相当大的工程。我把墙壁剥光，扔掉了我六个月没用过、没看过或没想过的任何东西，等等。接下来的几天里，我一直在想那些风铃，虽然我的预算非常有限，但还是决定我应该买下它们。于是我买了，并把它们挂在我的门廊上。

现在，你可能会认为事情到此为止，但事实并非如此，因为一个非常不方便的问题开始形成，尽管我最初试图忽略它，但它就是不肯消失。

你看，我无法忽略这样一个事实：是老师发现了那些风铃，是他认识到了它们的品质，是由于财务紧张，他无法为寺院购买它们，但却是我在聆听它们。于是，风铃悠扬的音色开始带上了一丝无法忽视的酸涩。

一天早上，我正在思考这个问题，同时把一堆衣物放进洗衣机。我转动旋钮，洗衣机开始了它嘈杂的劳动。我记得我靠在洗衣机上，听着它咔嗒咔嗒地响。在我听着的时候，一种认识开始萌芽，最终它清晰地表达为：“嗯，我总可以听洗衣机的声音。”

毕竟，老师创作的插花、书道或石头布置的要点是帮助我们去看。唱诵练习帮助我们去说。香火帮助我们去闻。老师的尺八声或风铃的叮当声帮助我们去听。随着我们越来越向我们经验的简约敞开，并停止试图成为看见或听见的那个人，所有的色彩和声音都变得越来越丰饶。

决定已下，我取下风铃，把它们重新装回盒子里，然后开车去了禅修中心。我到的时候，老师正和 Dozan anagarika 坐在花园里。我非常紧张地递上盒子。事实上，我紧张得手都在发抖。这是因为，当然，无论是老师还是 Dozan anagarika 都不知道我经历的这出小小的内心戏，更不用说盒子里是什么了。当时，我想如果我试图作任何解释，他们可能会认为我完全疯了。也许老师会认为我是在试图讨好他，或者像狗一样翻过身来露出肚皮。我当然感觉自己被暴露了，但立刻就清楚了，任何我们可能有的关于一位禅师心智的观念都太简单化、太卡通化，以至于毫无意义。

老师看到了我的紧张，轻轻地示意我走近些，说：“没关系。”他灿烂地笑着，从我手中接过盒子，直视着我的眼睛，看穿了我的眼睛，在打开盒子之前说：“嗯，你总可以听洗衣机的声音。”

在道元的《有时》日文原文中有一个词：“活潑地 (kappatsupachi)”——它指的是鱼摆尾的声音。

清晰、独特、干脆。传承的时刻就像那样——简单、直接，它就是它之所是。所以我什么也没说。老师笑了笑，说：“我们把它们挂在哪里好呢？”如果这其中有任何关于我的成分，我就会说“挂在您的窗外。”但我们俩谁也没这么建议，于是，七一年多来，风铃一直挂在 Zazen-ji 的前门上，在那里，它们向着萨默塞特西街繁忙的活动歌唱，为安祥老师，为所有到来的学生，也为那些愿意花时间去留意的路人。

安祥老师花了无数的时间和学生们在一起，倾听他们的故事，进入他们的经验，以向他们展示成为一位佛需要什么。我最近在想老师和一位学生之间的一次非正式谈话，我也在场。那位学生正在描述自己非常疲倦，回到家只想回自己的房间。但在走廊里被某个人拦住了，那个人想说话……说个不停……说个不停。老师低着眼睛听着，然后慢慢地抬起目光。然后他说：“你应该说你要去坐禅。”学生说：“是的，我只说了我要去坐。”这次交

流非常快，可能看起来几乎微不足道，但我所看到的远非微不足道。这是我看到的一些东西：

首先，老师并没有被学生告知他想逃离这场无意义谈话的原因是为了去坐禅。事实上，他讲述的方式只暗示了他很累，想去睡觉。

老师不仅补上了缺失的信息，而且告诉了他他实际上说了什么，然后告诉了他他应该说什么才能让对方明白。而这一切做得如此无缝、如此轻松，以至于学生完全错过了。

但我还注意到了另一件事，一件我以前见过很多次的事。就在那之前不久，老师让我坐直，所以我比平时更专注。当老师抬起头时，他做得非常缓慢。我当时就坐在离他几英尺远的地方，专注地看着。当他的目光抬起时，我能描述得最接近的是，就像看到阳光透过水面。而那光，当它一直照到底部时，暴露了一切，石头、植物、小生物、泥土，所有的一切都在光的照耀下暴露得一清二楚。同样，在那一刻，我和另一位学生所经历的所有立场、状态、希望和恐惧，都暴露得一清二楚。

这在传统上被称为“光明”(Komyo)。“光明”的意思是“明亮的光明”。“明”尤其有清晨的第一缕光在地平线上蔓延的含义。而这就是所有觉者所说的，由佛陀所教导的“辉光”。

听起来很棒，不是吗？但等等，我还没说完。你看，一位真正的老师会以身作则，但随后会坚持让学生为所展示的东西负责。明白了吗？那么，你如何为看到、体验到一刻“光明”而负责呢？这里有一个例子。

几天后，我感到非常悲伤。我不太清楚为什么。通常当我感到悲伤时，我真的找不到原因。但是，就像任何其他学生一样，有一种强烈的倾向去试图找一个。我独自坐着，观察着念头和感觉基调的碎片试图将自己组合成某种连贯的故事情节，并注意到我的目光已经垂下。我慢慢地抬起目光，望向窗外。阳光透过树木倾泻而下，天空湛蓝。

那是明亮的光明。在这光明中，我看到我有一个清晰的选择。我可以悲伤，或者我可以向光明敞开，让自己像水一样透明，悲伤不过是一个细节，连同泥土、石头、植物或其他小生物。而那就是我需要发誓去做的，作为一名僧

人，为了对自己和他人负责。而这将意味着释放每一个恐惧、每一个悲伤、每一个哀愁、每一个明显的障碍，无论是自己的还是他人的，都融入这光明之中。

我徘徊在决定的边缘，就像我对待风铃时一样，但没有太久。我从一开始就知道，这项修行会耗尽我的一切，而我是对的。你不会相信我不得不放弃的善意而愚蠢的立场、可笑的状态和琐碎的废话有多少。七年前，我签了一张空白支票，交给了老师。我指的是一张像支票一样的真实纸片。当我递给他时，他笑了，然后递给我一份他写好的合同。这张空白支票藏在大然寺的某个地方，但我想我不应该告诉你在哪里。嗯，这里有个提示：这里的任何一个僧侣大概三秒钟就能猜出它在哪里。

那么，要成佛需要什么？绝对的一切，也绝对的虚无。而且有点幽默感也没坏处。

想要弄清楚这项美妙的修行是如何运作的，是不可能的。感受呼吸，听到一声鸟鸣，在这一刻活过来，哪怕只是一瞬间，都是美妙的，如此神奇，有时我忍不住会笑出声来。

老师讲了一个很棒的笑话。他说这是他最喜欢的敲门笑话。就像这项修行一样，它微妙、容易，却又是一个持续的挑战：

叩，叩 谁在那儿？

祝你有个美好的早晨。