

禅者的初心

铃木俊隆 著

梁永安 译

初学者的心空空如也，不受各种习性的羁绊，

随时准备好去接受、去怀疑，并对所有的可能性敞开。

实现自己的真实本性 彻悟万物的本然面貌

《禅者的初心》一书指导人们如何修行，说明何谓禅生活，禅修是以何种态度和了解为前提的。重要的是，它鼓励读者去实现自己的真实本性，自己的禅心。这种禅心修行全书随处可见。在书中，铃木禅师用最简单的语言，从日常生活的情境切入，探讨如何在修行生活和日常生活中保持初心。



铃木书法的禅道

“初心”两个毛笔字，出自铃木禅师的手笔。书法的禅道注重坦率简朴，较不在意技巧或美观，写书法时应该像个初学者那样，全神贯注去写，俨如是第一次发现你所要写的东西那般。



迈克的“苍蝇”

迈克是位画家，学禅多年，当他应邀为本书画些什么时，他说：“我画不出一幅禅画，但我却想到‘苍蝇’这个点子。”



真如就是禅心

“如来”二字为铃木禅师亲笔书写。当铃木禅师用笔尖已磨损、分叉的毛笔写下这两个字时，他说：“我要用它来表现‘如来’是整个世界的身体。”

目录

出版缘起 一个完全自由的人	8
前言 初心	14
第一部 身与心的修行	15
1 坐禅的姿势	15
2 我呼吸，所以我存在	18
3 获得完全的自由	20
4 涟漪就是你的修行	23
5 拔除心中的野草	24
6 一错再错也是禅	26
7 色即是空，空即是色	28
8 叩头，叩头，再叩头	30
9 开悟没啥特别？	33
第二部 在修行的道路上	35
1 千里长轨人生路	35
2 日复一日打坐	37
3 远离兴奋	39
4 要努力，不要骄傲	41
5 不留一丝痕迹	43
6 布施就是无所执著	46
7 避开修行中的错误	49
8 限制自己的活动	52
9 研究佛法，研究自己	53
10 静坐于烦恼之中	57
11 空性使你理解一切	60
12 说你想说的话	62
13 一切作为都是修行	65
14 对死亡的新体会	68
第三部 用心理解	71
1 坐禅不是为了开悟	71
2 接受无常	74
3 那一下电闪	75
4 顺应自然	78
5 专注于“无”	81
6 当下的一念又一念	83
7 相信“无中生有”	86
8 万物本一体	88
9 安静地坐禅	90
10 佛法是一种体验	92
11 真正的佛教徒	94
12 心也需要休息	96
13 人人都可以是佛	99
后记 禅心	101

序 他就在我们之中

日本有两位对西方最有影响的铃木禅师。半世纪以前，铃木大拙只手将禅带到了西方，这个移植的历史重要性，被认为可媲美亚里士多德和柏拉图，他们两人的作品分别在 13 和 15 世纪被翻译成拉丁文。50 年后，铃木俊隆做出了几乎不遑多让的贡献。在他唯一留下的这本书中，那些对“禅”感兴趣的美国人所找到的，正好是他们所需要的最佳补充。

铃木大拙的禅是风风火火的，反观铃木俊隆的禅则显得平实无奇。“开悟”是铃木大拙禅道的核心，而他的作品之所以引人入胜，这个眩目的观念居功不少。但在铃木俊隆的这本书里，“开悟”或是其近义词“见性”却从没出现过。

铃木俊隆禅师入寂前四个月，我找到个机会问他：“这本书为什么没有谈到开悟？”禅师还未开口，他太太就凑过来，调皮地轻声说：“因为他还没开悟嘛！”禅师装出一脸惊恐的样子，用扇子拍拍太太，竖起一根手指在嘴边说：“嘘，千万别出去！”大家都笑翻了。等到笑声沉寂下来，禅师说出了真正的原因：“开悟不是不重要，只是它并非禅需要强调的部分。”

铃木禅师在美国弘法仅仅 12 年（12 年在东亚是一个周期），然而成果丰硕。经过这位文静且个子小小的人的努力，一个曹洞宗[1]的组织如今在美国已然欣欣向荣。他人与曹洞宗的禅道水乳交融，是这种禅道活生生的表现。正如玛莉·法尔拉斯（Mary Farlas）所说：

他的无我态度极为彻底，不留下任何我们可以渲染的奇言怪行。
而尽管他没有留下任何世俗意义上的丰功伟绩，但他的脚印却带领
着看不见的世界历史向前迈进。

禅师遗下的功绩包括了美国塔撒加拉山的禅山禅修中（Zen Mountain Center，西方第一家曹洞宗禅寺）以及旧金山的禅修中心；而对一般大众而言，他留下的，则是这本书。

不抱任何侥幸心理，他早就为弟子们做好心理建设，让他们可以面对最艰难的时刻，也就是目睹他的形体从这世界消失、归于虚空的那个时刻：

我临终时若受着痛苦，那不打紧，不要在意；那就是受苦的佛陀。你们可别因此产生混淆。或许每个人都要为肉体的痛苦与精神的痛苦而努力挣扎，但那并不打紧，那不是什么问题。我们应该深深感激自己拥有的是一个有限的身体……像是我的身体、你的身体。要是我们拥有无限的生命，那才是真正的大问题。

他也事先安排好传法事宜。在 1971 年 11 月 21 日举行的“山座仪式”上，他立理查德·贝克 (Richard Baker) 为其法嗣。当时，他的癌症已恶化到必须由儿子搀扶才能行走的地步。然而，每走一步，他的禅杖都叩地有声，透露出这个人虽然外表温文，内心却有着钢铁般的禅意志。理查德接过袈裟时，以一首诗作为答礼：

这炷香
我执持良久
现在要以“无手”
奉给我的师父、我的朋友
也是这座寺院的创立者
铃木俊隆大师
你有过的贡献，无可衡量

与你走在佛陀的微雨中
我们衣袍湿透
但莲花瓣上
却无滴雨停驻

两星期后，禅师入寂了。在 12 月 4 日举行的丧礼上，贝克禅师向出席者朗诵了以下的赞辞：

当师父或弟子都是不容易的事，尽管那必然是此生中的至乐。在一片没有佛教的土地弘法也不容易，但他却度化了许多弟子、僧众、俗众，让他们走在佛道上，为全国数以千计的人带来了生命的改变。要开创和维持一座禅寺很不容易，何况还加上一个市区的禅

修团体、加州以及美国其他地区的许多禅修中心。

但这些“不容易”的事、这些非凡的成就在他手里却是举重若轻，因为他倚仗的是自己的真实本性，也就是我们的真实本性。他留下的遗泽不亚于任何人，而且无一不是要紧的：佛的心、佛的修行、佛的教诲与人生。他就在这里，就在我们每一个人之中，只要我们想他。

休斯顿·史密斯 (Huston Smith)

麻省理工学院哲学系教授

《人的宗教》作者

出版缘起 一个完全自由的人

对铃木禅师的弟子而言，这本书就是铃木禅师的心，但不是他的一般心或是人格心，而是他的禅心。这心是他师父玉润祖温大和尚的心，是道元禅师[2]的心，也是自佛陀以降全部真实或虚构的祖师、和尚，以及居士的心。它也是佛陀本人的心，是禅修的心。

但是，对大部分读者而言，这本书则是一位禅师如何讲禅和教禅的榜样。这是一部指导人们如何修行的书，其中也说明了何谓禅生活，以及禅修是以何种态度和了解为前提的。它鼓励读者去实现自己的真实本性、自己的禅心。

何谓“禅心”？

禅心是禅门老师常用的谜样字眼之一，他们用这字眼来提醒弟子们跳出文字障碍，刺激弟子对自己的心和自身的存在产生惊奇。这也是所有禅训练的目的一一让你产生惊奇，迫使你用你本性最深邃的表现来回应此惊奇。

本书扉页上“如来”二字为铃木禅师亲笔所写。如来是佛陀的十种名号之一，

意思是说，“他已完成佛道，从真如[3]而来，就是真如、如实、实相、空性，完全的悟道者”。真如（或者“空性”）乃是一个佛可以示现的基本凭借。真如就是禅心。当铃木禅师用笔尖已磨损、分叉的毛笔写下这两个字时，他说：“我要用它来表现‘如来’是整个世界的身体。”

何谓“初心”？

禅修的心应该始终是一颗初心（初学者的心）。那个质朴无知的第一探问（“我是谁？”）有必要贯彻整个禅修的历程。初学者的心是空空如也的，不像老手的心那样饱受各种习性的羁绊。他们随时准备好去接受、去怀疑，并对所有的可能性敞开。只有这样的心才能如实看待万物的本然面貌，一步接着一步前进，然后在一闪念中证悟到万物的原初本性。

这种禅心的修行全书随处可见。这本书的每一章节都直接或间接地碰触到这个问题——如何才能在修行生活和日常生活中保持初心。这是一种古老的教学法，利用的中介是最简单的语言和日常生活的情境。它的精神是，学禅的人应该自己教育自己。

初心是道元禅师爱用的词语。本书扉页及书眉上随处可见的两个毛笔字——“初心”，也是出自铃木禅师的手笔。书法的禅道注重坦率简朴，较不在意技巧或美观。写书法时应该像个初学者那样，全神贯注去写，俨如是第一次发现你所要写的东西那般。如此一来，你的全部性情就会表现在书法里。禅修之道也是如此。

将声音变成文字

出版这本书的构想源自铃木禅师的人室弟子——玛丽安·德比（Marian Derby），她是洛斯拉图斯（Los Altos）禅修团的负责人。铃木禅师固定一或两个星期参加该团的坐禅一次。禅师坐禅后会讲讲话，为学员们加油打气，帮助他们解决各种疑难杂症，玛丽安就把这些对话录了下来。

不久之后，她就意识到这些对话具有连贯性和系统性，值得整理成书，也可借此为禅师非凡的精神和教诲留下一个弥足珍贵的记录。于是，玛丽安花了几年时间，把录音带的内容整理出来，也就成为本书的第一份初稿。

接着，负责加工这份初稿的人是铃木禅师另一位入室弟子——楚蒂·狄克逊（Trudy Dixon）。她的编辑经验很丰富，一直以来都负责禅修中心刊物《风铃》（Wind Bell）的编辑。她要把初稿整理和组织成为可以出版的形式。但要编这样的一本书并不容易，我们在这里把这些“不容易”的理由一一说明，有助于读者对这本书能有更好的理解。

铃木禅师谈佛法时，采取的是最困难但也最有说服力的方式——从人们的日常生活情境切入。他还试图以一些极简单的语句（例如“喝茶去吧！”）来传达佛教的整个精神。因此，编辑必须十分警觉，才不会为求文字的清晰或文法的通顺而删掉这些别具深意的语句。

另外，如果不是对禅师很熟悉或是曾与他共事过的人，也很容易误删掉一些可以表现禅师人格、精力或意志的背景性说明。再来还有重复的部分、一些看似晦涩的语句以及所引用的诗句，编辑一不小心，就会把这些能加深读者印象的成分给删掉。事实上，读者若能仔细阅读那些看似晦涩或多余的语句，反而会发现它们其实充满了启发性。

语言的转换充满挑战

让编辑在整理稿件的工作上更为困难的是，英语的基本假设完全是二元性的，不像日语历经了几百年，而发展出一套可以表现佛教非二元性观念的语汇。铃木禅师讲话的时候，时而使用日文的思考方式，时而使用英文的思考方式，两种文化的语汇交替运用，随心所欲。在他的禅语之中，这两种语言带着诗意和哲学气息而融合在一起了。

然而在转写的过程中，停顿、节奏和语气的强调，这种种可带给他的话语更深意涵和整合性的语言手段，却都很容易流失。为此，楚蒂花了好几个月的时间去跟禅师讨论，以求尽可能保留一些原来的用字和味道，与此同时又兼顾到英文书稿的可读性。

楚蒂依重点的不同而把本书划分为三部分：“身与心的修行”、“在修行的道路上”，以及“用心理解”。这样的区分，分别大致对应于身体、感觉与心灵的部分。她还为每一章节的谈话选择一个标题，并附以一两句引言（通常都是引自该节的讲

话内容)。楚蒂的选择多少有点武断，但她这样做，却可以在标题、引言和谈话内容间制造出一种张力，鞭策读者更深入地思索话语的内容。

书中的谈话唯一不是在洛斯拉图斯禅修团发表的，是“后记”部分，这部分是禅修中心搬入旧金山现址时，禅师两次讲话内容的浓缩版。

用生命编辑此书

结束这本书的编辑工作没多久，楚蒂就死于癌症，当时她年仅 30，留下了丈夫迈克和两个小孩（安妮和威尔）。迈克是位画家，本书扉页上的苍蝇就是他画的。迈克学禅多年，当他应邀为本书画些什么时，他说：“我画不出一幅禅画。除了这幅画以外，我想不出能画点什么。我更绝对画不出蒲团或莲花或诸如此类的图画，但我却想到‘苍蝇’这个点子。

在迈克的画作上，常可见到一只现实主义笔触的苍蝇。铃木禅师对青蛙一向赞誉有加，因为青蛙坐着的时候，安静得好像睡着了一样，但它实际上充满了警觉性，不让任何一只从它面前飞过的昆虫跑掉。说不定迈克的“苍蝇”就是在等待这只“青蛙”。

在编排《禅者的初心》这本书的整个过程，楚蒂全程与我共事，她要求我把最后的整理工作完成，并负责安排及监督印刷和出版事宜。我考虑过几家出版商，最后选定 Weather hill 出版公司，它的设计、排版完全符合这本书应有的样子。稿子付梓前曾经过水野弘元教授过目，他是驹泽大学佛教学部部长，同时也是印度佛教的知名学者。他慨然帮助我们的一些梵文和日文的佛教术语给翻译出来。

禅师的弘法人生

铃木禅师只会偶一在讲话中谈起他的过去，以下是我尽己所能，为他的生平组织起来的一份个人简介。他是玉润祖温大和尚的弟子，但另外还有一些师父，最著名的一位就是岸泽惟安禅师。岸泽禅师是道元佛学思想的研究权威，一向强调学佛者对道元思想、禅公案（特别是《碧岩录》[4]），以及佛经，均应有深入仔细的理解。

铃木禅师从 12 岁那年，即开始跟着父亲的一名弟子（也就是玉润祖温禅师），

展开了禅修的学徒生涯。与师父一起生活若干年后，他先后在驹泽佛教大学和曹洞宗的两个专修道场（永平寺和总持寺）继续进行修行和研究。他也在一位临济宗[5]禅师座下短期学习过一段时间。

玉润禅师在铃木禅师 30 岁那年入寂。因此，铃木禅师尽管年轻，仍必须同时照管两座寺院，一座是师父的林宗院，另一座是父亲的禅寺（他的父亲在玉润禅师人寂后不久也去世了）。林宗院是一座小禅寺，也是为数约两百座小寺的总寺。铃木禅师担任林宗院住持任内，其中一个主要任务就是要遵照师父遗愿，依传统方式将林宗院加以改建。

在 20 世纪 30 和 40 年代，禅师在林宗院带领一些讨论小组，对日本政府的军国主义作风和行动提出质疑，这在当时相当罕见。大战前夕，禅师就有去美国弘法的念头，当时因为师父坚不应允，他就只好放弃。但在 1956 年和 1958 年，一位朋友（日本曹洞宗的领导人）两次力邀他到旧金山，带领一个当地的日本曹洞宗团体。力邀第三次时，铃木禅师终于答应前往。

将禅带到西方世界

1959 年时，55 岁的铃木禅师来到了美国。经过好几次的延后归程，最后，他决定留在美国弘法。禅师会留下来是因为他发现，美国人都怀有一颗“初心”，对禅很少有既定的成见，相当愿意对禅敞开，相信禅能为他们的人生带来帮助。此外，禅师也发现，美国人问问题的方式可以为禅注入新的生命。

在禅师抵达美国不久，就有好些人围聚在他身边，请求跟从他学禅。禅师的回答是：“我每天大清早都会坐禅，如果你们有兴趣，不妨来与我同坐。”自此，追随铃木禅师的人与日俱增，至今在加州已有六个据点。

当时他最常待的地方是旧金山市佩奇街 (Page Street) 300 号的禅修中心（共有 60 名弟子住在那里，固定来坐禅的人数就更多了），以及位于卡梅尔谷 (Carmel Valley) 上方的塔撒加拉泉 (Tassajara Springs) 的禅山禅修中心。后者是美国的第一座禅寺，固定会有为数大约 60 名的学员，从事为期三个月或更长时间的修行。

师徒之间

楚蒂认为，如果能让读者明白弟子们对铃木禅师有何感受，将比任何事情都更能帮助读者理解禅师在这本书里的谈话。这位师父所给予弟子们的，其实就是这些谈话内容的一个活生生的例证——证明他所倡导的那些看似不可能实现的目标，真的可以在这一生中体现。

各位若修行得愈深，就愈能明了师父的心，并且终究会明白，自己的心和师父的心都是佛心。各位还将会明白，坐禅乃是各位真实本性最完美的表现。以下是楚蒂对禅师的两段赞辞，很能说明禅师与徒弟之间的关系：

一位禅师就是实现了完全自由的人，而这种完全自由是所有人类的潜能。他无拘无束地生活在他整个存在的丰盈里。他的意识之流不是我们一般自我中心意识那种固定的重复模式，而是会依实际的当下环境自然地生发出来。结果就是，他的人格表现出各种不凡的素质：轻快、活力充沛、坦率、简朴、谦卑、真诚、喜气洋洋、无比善悟与深不可测的慈悲。他的整个人见证了何谓“活在当下”的真实之中。

但到头来，让众弟子感到困惑、入迷和被深化的，并不是老师的不平凡，而是他的无比平凡。因为他只是他自己，所以得以成为众弟子的一面镜子。与他在一起时，我们意识到了自己的优点和缺点，但与此同时又不会感受到他有一丝赞美或责难。在他面前，我们看到了自己的本来面目，也看到了他的各种不平凡只是我们自己的真实本性。当我们学会把本性释放出来，师徒之间的界线就会消失，消失在佛心展开而成的一道存在与欢愉的深流里。

理查德·贝克

京都，1970年

（编按：本文中所提的内容编排构想与呈现方式，与中译本略有出入。）

前言 初心

对于禅，我们用不着有深入的了解。哪怕你读过很多禅方面的经典，你也必须用一颗清新的心去读当中的每一句话。

人们都说禅修很难，但对个中原因却多有误解。禅修之所以困难，不在于要盘腿而坐，也不在于要达到开悟。它之所以困难，是因为我们难以保持心的清静，以及修行的清静。自从禅宗在中国建立之后，发展出了很多修行方式，但却愈来愈不清静。我这里不想谈中国禅或者禅宗历史，我感兴趣的只是帮助各位远离不清静的修行。

初心，即“初学者的心”

日文里的“初心”一词，意思是“初学者的心”。修行的目的就是要始终保持这颗初心。假如你只读过《心经》[6]一遍，可能会深受感动。但如果你读过两遍、三遍、四遍，甚至更多遍呢？说不定你会失去对它最初的感动。同样的情形也会发生在你的其他修行上。起初有一段时间，你会保持得住初心，但修行两三年或更多年之后，你在修行上也许有所精进，但本心的无限意义却相当容易会失去。

学禅者最需要谨记的就是不要坠入二元思考。我们的“本心”一切本自具足。它总是丰富而自足，你不应离失本自具足的心灵状态。自足的心不同于封闭的心，它是颗空的心，是颗准备好要去接受的心。如果你的心是空的，它就会随时准备好要去接受，对一切抱持敞开的态度。初学者的心充满各种的可能性，老手的心却没有多少可能性。

分别心会使你受到限制

如果你有太多分别心的思想，就会画地自限。如果你太苛求或贪婪，你的心就不会丰富和自足。如果你失去自足的本心，就会无戒不犯。当你的心变得苛求，当你汲汲于想要得到什么，到头来你就会违反自己誓守过的戒律，包括不妄语、不偷盗、不杀生、不邪淫等等。但要是你能保持本心，戒律就会守好它们自己。

初学者不会有“我已经达到了什么”的这种念头，所有自我中心的思想都会

对我们广大的心形成限制。当我们的很慈悲时，它就是无边无际的。我们日本曹洞宗初祖道元禅师屡屡强调，我们必须归复自己无边的本心。只有这样，我们才能忠于自己、同情众生，并且切实修行。所以，最难的事就是保持各位的初心。对于禅，我们用不着有深入的了解。哪怕你读过很多禅方面的经典，你也必须用一颗清新的心去读当中的每一句话。你不应该说“我知道禅是什么”或者“我开悟了”。这也是所有艺术真正的秘密所在——永远当个新手。这是非常要紧的一点。如果你开始禅修的话，你就会开始欣赏你的初心。这正是禅修的秘密所在。

第一部 身与心的修行

禅修是我们真性的直接表现。严格来说，身为一个人，除这种修行外，没有别种修行；除这种生活方式外，没有别种生活方式。

1 坐禅的姿势

当我把左脚放到右边，同时也把右脚放到左边，我就不会知道它们哪一只是右脚，哪一只是左脚。两者同时都可以是左脚或右脚。

现在我想谈谈坐禅的姿势。当你采取莲华坐的坐姿时，右足是压在左大腿的下面，左足是压在右大腿的下面。当这样盘腿而坐时，尽管我们有一只左脚和一只右脚，但它们却会浑然为一。这种姿势道出了二元的同一性：非二，非一。这也是佛教最重要的教法：非二，非一。我们的身与心既非二，也非一。如果你认为身与心是二，那你就错了；但如果你认为身与心是一，你同样是错的。我们的身与心既是二，又是一。我们总以为所有事物不是一就是多于一，不是单数就是复数，但在实际经验里，我们的生命不只是复数，它也是单数。我们每一个人都既独立而又依赖。

若干年后我们都会死。如果我们认为死亡是生命的终结，那就是个误解。另一方面，如果我们认为自己不会死，那也同样是个误解。我们既会死，但我们又不会死，这才是正见。有些人认为，人死的时候只是肉体死去，而心灵或灵魂会

永远长存，这也不全然是对的，因为心灵与肉体都有其尽头。但是，说心灵与肉体会永远存在却也是对的。尽管我们有“心灵”和“肉体”这两个不同的观念，但它们实际是一体的两面，这才是正见。所以，我们坐禅时采取盘腿坐姿，为的就是要象征这个真理。当我把左脚放到右边，同时也把右脚放到左边，我就不会知道它们哪一只只是右脚，哪一只只是左脚。两者同时都可以是左脚或右脚。

坐正、背挺直、手放好

坐禅时最需要注意的是保持脊骨挺直。你的两耳和双肩都应该成一水平线。肩膀放松，后脑勺斜向上，正对天花板。下巴应该收拢，当你的下巴向上抬，你的姿势就不会有力量。另一个让你的姿势获得力量的方法，是把横膈膜往下压向丹田，这可以帮助你维持身体与心灵的平衡。试着保持这种坐姿，起初也许会觉得呼吸不自然，但习惯之后，呼吸就会顺畅而绵长。

你的两手应该结成“禅定印”，方法是：手掌朝上，右手手背放在左手掌中，两手中指的中间指节相触，两根拇指上举，指尖轻轻互触（就像是中间隔着一张纸）。这样一来，你的双手就会构成一个漂亮的鹅蛋形。你应该小心翼翼地保持这个手印，就像是手里抱着什么极其珍贵的物品那样。双手应该贴住身体，拇指举在肚脐的位置。两只手臂自然下垂，微微离开身体一点点，就像是它们各自夹着一颗蛋那般。

身体不要歪到一边，也不要向后仰或向前倾。应该坐得直直的，就像是天空要靠你的头才能撑起来一样。这种坐姿不只是形式，它是佛教的关键所在，是对你的佛性一个完美的表现。如果想要真正地理解佛教，就应该依照此一姿势来修行。这些形式不是获得正确心灵状态的手段，采取这些姿势本身就是正确的心灵状态。

但我们不需要获得什么特别的心灵状态。当你想要获得什么，心就会游荡到别的地方；当你没有想要获得什么，你会拥有的，就是此时此地的身体与心灵。一位禅师说过：“遇佛杀佛。”如果你遇到的不是一个在当下的佛，就应把他“杀掉”，如此你才能归复自己的佛性。

做任何事都是我们本性的表现。我们不是为别的事而生存，我们生存是为了

自己。这就是佛教的基本教法，由我们遵守的形式表达出来。另外，就像打坐有打坐的坐姿一样，我们站在禅堂时，也有许多规则必须遵守，但订定这些规则的目的不是要把每个人弄成一模一样，而是为了让每个人可以最自由、最自在地表现他们的自我。

例如，我们每一个人都有各自的站姿，而站姿是由身体比例来决定。当你站着的时候，两个脚跟应该相距一拳宽，两脚的大拇指应与两个乳头在同一直线上，这就跟坐禅时，应该对丹田施予若干压力一样。此外，你的双手也应该表现出你的自我。用左手抵住胸，拇指与其他手指结成圈形，右手放在上面。右手拇指向上举，两只前臂与地板平行。这样，你就会感到自己抱着根圆柱子，不会身体萎顿或歪向一边。

姿势正确才能保有自己

最重要的事情是拥有自己的身体。身体一旦萎顿，你就会失去自己，你的心也会游荡到别处去，而你也不会在自己的身体之中。这不是正道。我们必须存在于此时、此地！这是关键。你必须拥有自己的身体和心灵。万物都应该以正确的方式存在于正确的地方。这样，就什么问题都不会产生。要是我现在使用的这个麦克风是放在别的地方，它就不能发挥功能。当我们能够把身与心放在恰如其分的地方，那其他一切就会跟着恰如其分。

然而，我们通常都会不自觉地试着改变别的东西，而不是改变我们自己，我们都会试着让自己以外的东西变得恰如其分，而不是让我们自己变得恰如其分。但是如果你自己不是恰如其分的话，也就不可能让任何东西恰如其分。反过来说，要是你能在恰当的时间以恰当的方式做事情，那万事都会妥妥当当。你是“老板”耶，老板打瞌睡时，店里的每个员工都会跟着打瞌睡。但是，当老板扮演好自己，那么每一位员工也会扮演好他们自己。这就是佛教的奥秘。

随时随地保持正确姿势

所以，不只坐禅时应该努力保持正确的姿势，从事其他任何活动时莫不是如此。开车时应该保持正确姿势，看书时也应该保持正确姿势。如果你以懒洋洋的姿势看书，一定看不久。这是真正的教法，写在纸上的教法不是真正的教法。白

纸黑字的教法是你脑子里的一种食物，你的脑子当然需要一些食物，但是，透过正确的修行方式让你成为你自己，那是更为重要的事。

这也是为什么佛陀无法接受他那时代的各种宗教。他研究过许多宗教，但都不满意各宗教的修行方式。他无法在苦行或哲学中找到人生的答案。他感兴趣的不是某些形而上的存在的物质，而是自己的身与心——存在于当下的身与心。当他找到自己时，他也发现一切众生皆具有佛性。这就是他的开悟。开悟不是某种舒服快乐的感觉或某种奇特的心灵状态。当你以正确的姿势打坐，你的心灵状态本身就是开悟。

如果你不能满足于坐禅时的心灵状态，心思就会左右摇摆。我们不应让自己的身心摇摆不定或四处游走。只要用我所说的方式打坐，就不必谈论怎样才是“正确的”心灵状态，因为你本然就已具有了。这就是佛教的结论。

2 我呼吸，所以我存在

所谓的“我”，只是我们在一呼和一吸之间开阖的两片活动门而已。

坐禅时，我们的心总是与呼吸紧紧相随。吸气时，气会进入内在世界；呼气时，气会排向外在世界。内在世界是无限的，外在世界也同样是无限的。虽然说这话有“内在世界”和“外在世界”之分，但实际上，世界就只有一个。在这个无限的世界里，我们的喉咙就像两片活动门，气的进出就像是有人穿过这两片活动门。

我们说“我在呼吸”，但话中的“我”这个字是多余的，根本没有一个“你”可供你说这个“我”字。所谓的“我”，只是我们在一呼和一吸之间开阖的两片活动门而已。它只是开阖，如此而已。如果你的心够清净静谧，就会察觉到这个开阖里面什么都没有：没有“我”，没有世界，也没有身或心，有的只是两片活动门。

觉察呼吸就是觉察佛性

所以在坐禅时，唯一存在的只有“呼吸”。但我们应该觉察着每一个呼和每一个吸，我们不应该心不在焉。要你觉察呼吸并非意味着要你去觉察“小我”，而是

意味着你应该觉察你的普遍本性，也就是你的“佛性”。这种觉察很重要，因为我们通常都会偏向一边。我们对人生的一般理解是二元性的：你和我、这跟那、好与坏……

事实上，这些分别性本身都只是对普遍存在的一种觉察。“你”意味的是以你的形相觉察这个宇宙，“我”意味的是以我的形相觉察这个宇宙。“你”和“我”不过都是两片活动门。这种了解是不可少的，甚至，那不应该被称为“了解”，而应该说，它是透过禅修所获得的真实体验。

坐禅时，没有时间与时空观念

所以在坐禅时，不应该有时间或空间的观念。你也许会说：“我们从七点四十五分开始在这房间里打坐。”这就是有时间的观念（七点四十五分）和空间的观念（这房间）。但事实上你在做的，只是坐着和觉察着这个宇宙的活动，就那么多。在这一刻，活动门朝一个方向打开，下一刻，活动门朝相反方向打开。

一刻接着一刻，我们每个人都是在不停地重复这种活动。其中既没有时间的观念，也没有空间的观念。时间与空间合而为一。你也许会说：“我今天下午有事情要做。”但实际上并没有“今天下午”、“一点钟”或“两点钟”这种东西的存在。你在一点钟会吃午餐，吃午餐本身就是一点钟。到时候，你会身处某个地方，但那个地方跟一点钟是分不开的。对于一个对人生能真正存有感激之心的人来说，这些都是一样的。

但是，当你厌倦了人生，或许就会说：“我不应该来这地方，到别的地方吃午餐大概要好得多了，这地方的午餐不太好。”这时候，你是在脑子里创造了一个跟实际时间分离开来的空间观念。

无时空分离，无善恶对立

或者你会说：“这件事不对，我不应该做这件事情。”事实上，当你说“我不应该做这件事情”时，你已经做了某件事情，所以你别无选择。当你把时间与空间的观念分离开来，你会以为你可以有所选择，但事实上，你是非做某件事情不可的。“不做”的本身就是一种“做”。

善与恶只是存在于你心里的东西，所以我们不应该说“这是对的”、“这是错的”之类的话。与其说“这是错的”，你应该说的是：“别去做！”当你有“这是错的”的想法时，就会给自己制造出困惑。

所以在清净宗教的领域中，是没有时间与空间或是对与错这样的困惑。我们应该做的事情就是，什么事情来到，就做什么事情，好好做它！我们应该活在当下。所以坐禅时，应该专注于呼吸，让自己成为两片活动门。做我们当下应该做的事，做我们必须做的事，这就是禅修。在这种修行中，是没有困惑存在的，如果你能确立这样的生活，就不会有任何的困惑可言。

你我正如青山与白云

著名的洞山良价[7]禅师说过：“青山白云父，白云青山儿，白云终日倚，青山总不知。”这是对生命一个透彻的说明。很多事物的关系都是跟青山白云的关系相似，像是男与女、师父与徒弟，彼此都互相依赖。但白云不应被青山打扰，青山也不应被白云打扰，两者都是相当独立，但又互相依赖。这是我们应有的生活和修行的方式。

当我们变得真正地忠于自己，我们就会变成两片活动门，在完全独立的同时又与万物相互依赖。没有空气，我们就无法呼吸。我们每一个人都是在世界的万千事物之中，但一刹那接着一刹那，我们又都是身处于这个世界的中心。所以，我们是完全独立而又完全依赖的。如果你有这样的体悟，有这样的存在，你就会拥有绝对的独立性，不被任何事所打扰。所以坐禅时，心念应该集中在呼吸上头。这种活动是众生的基本活动。没有这种体悟，没有这种修行，人们就不可能达到绝对的自由。

3 获得完全的自由

有一位禅师说过：“向东走一里就是向西走一里。”这是其正的自由，我们每个人都应该追寻这种完全的自由。

要活在佛性之中，就必须让小我一刹那又一刹那地死去。失去平衡时，我们就会死去，但与此同时我们又会茁壮成长。我们看到的一切都是变动不居的，是正在失去平衡的。任何东西之所以看起来美，就是因为它失去了平衡，但其“背景”却总呈现完全的和谐。所以，如果你只看到万物的表象，而没意识到作为它们背景的佛性，就会觉得万物都在受苦。但如果你明白了这个存在的背景，就会了解受苦本身是我们应有的生活方式，是我们可以扩大生命的方式。所以，我们的禅道有时会正面肯定生命的失衡性或失序性。

看就好了，别去掌控

现今，日本的传统绘画都变得流于形式化，而且缺乏生命力，这也正是现代艺术为何会发展起来的原因。古代画家喜欢在画面上点上一些杂乱无章却深具艺术韵味的点，这是相当困难的。因为，即便你想要把那些点安排得毫无秩序可言，但到头来你会发现，它们还是有些秩序可言。你以为你驾驭得了它，实际上却不能——要把一些点安排得毫无秩序可言，那几乎是不可能的。这个道理也适用于我们的日常生活。

尽管你想尽办法要把某些人置于你的管制之下，但那是不可能的。管理别人最好的方法是鼓励他们使坏，然后，广义地说，他们就会受到你的管制。给你的牛或羊一片宽敞的绿草地是管好它们的方法，对人也是一样的道理。首先，让他们做他们想做的事，你从旁看守他们，这是“上策”。要是对他们置之不理，那是不对的，是“下下策”。“次下策”就是试图去驾驭他们。“上上策”是看着他们，但只是看着，不存有任何想控制他们的心。

任杂念自由来去

同样的道理也可以用在你自己身上。在坐禅时，如果你想获得完全的平静，就不应该被心中出现的各种杂念困扰，应该任它们来、任它们去，然后这些杂念反而会被你所控制。但这个方法并不容易——听起来是很容易，但事实上需要费点特别的努力。

怎样才能达成这种努力呢？这正是禅修的秘密所在。比方说你碰到某些烦心事，要完全静下心来打坐是不可能的，如果你拼命压制心念，你的努力就是不

正确的努力。唯一可帮助你的努力就是数息，或是把心念专注在一呼一吸上。我说“专注”，但把心念专注在某件事情上并不是禅的真正本意。禅的本意是如物之所如去观物的本身，让一切自来自去。这是最广义的把一切置于控制之下。

禅修的目的在于打开我们的“小心”，所以专注是为了帮助你体现“大心”，也就是包含万有的心。如果想在日常生活中发现禅的真义，你就必须要先明白，坐禅时，身体为什么要保持适当的坐姿，以及心念为什么要专注在呼吸上。你应该遵循修行的法则，这样你的修行将会愈来愈精细和谨慎。只有这个方法可以引领你，体验到禅的无上自由。

从现在走向过去

道元禅师说过：“时间自今而昔。”乍听之下好像是荒谬的，但在修行时，我们有时又会体验到这是个事实。时间不但不是从过去前进到现在，反而是从现在走向过去。在中世纪的日本，有个叫“源义经[8]”的著名武士，他因为国家动乱而被派到北方省份，后来在剿乱时被杀。死后，他的爱妾写下一首和歌[9]，其中两句是：“如君回转纺轮，妾盼昔变为今。”她写这话时，实际上已经把过去幻化成为现在。在她的心里，过去活了起来，成了现在。所以道元禅师才会说“时间自今而昔”，这对我们逻辑性的思考来说是说不通的，但却又存在于真实体验之中——这既有诗歌为证，又有我们的人生为证。

当我们体验到这种真理时，就表示我们已经悟出了时间的真义。时间都是恒常地从过去前进到现在，再从现在前进到未来。这是真的，但时间会从未来来到现在，或是从现在走向过去，这也同样是真的。有一位禅师说过：“向东走一里就是向西走一里。”这是真正的自由，我们每个人都应该追寻这种完全的自由。

但没有一些规则规范，就不可能有完全的自由。很多人（尤其是年轻人）以为，所谓的“自由”就是只要我喜欢的事就可以做，禅根本无须讲什么规则。但事实上，对禅修者而言，遵行某些规则是绝对必要的。只要有规则可循，你就拥有获得自由的机会。对规则不屑一顾的人，可别想要有任何自由可言。我们之所以禅修，正是为了获得完全的自由。

4 涟漪就是你的修行

尽管心上会生起涟漪，但心的本性是清净的，就像是带有些许涟漪的清水。事实上，水总是带着涟漪的，涟漪就是水的修行。

坐禅时不要刻意压抑思考，让思考自己停止。如果有什么杂念要进入你的心，就让它进来吧，它不会待太久的。如果你刻意停止思考，那就代表你受到它的干扰了。不要被任何事物所搅扰。

杂念看似从心的外面进来的，但事实上，杂念只是你的心所产生的涟漪，只要你不为杂念所动，它们就会逐渐平伏下来。五分钟或顶多十分钟，你的心就会完全平静下来。这时候，你的呼吸会变得相当缓慢，但脉搏却会变得快一些些。

你有“大心”还是“小心”？

修行时想要让心平静下来，并不需要花太多时间。很多感觉会生起，很多杂念或思绪会涌现，但它们只是你自己的心的涟漪，没有任何东西会来自心的外部。我们一般都以为，心是一个接收自外而来的印象或经验的器物，但这不是对心的正确理解。正确的理解应该是：“心包含了一切。”当你以为有什么从外头进来了，那只是意味着你的心上浮现什么。没有任何在你之外的东西可以引起困扰。你心上的涟漪是你自己制造出来的，如果你让你的心如如呈现它自身的样子，它就会变得平静。这样的心称为“大心”。

如果你的心与某种外在的事物产生连接，它就会沦为一颗“小心”，一颗有限的心。如果心不与任何其他事物有所连接，心的活动就不会有二元性，你会把为心的活动理解为只是心的涟漪罢了。大心会体验到，一切都尽在自己一心之中。

你明白以下两种心的差别吗？一种是包含一切的心，一种是与外物连接的心。两种心事实上只是同样的东西，但因为你的了解不同而有了差别，连带使你对生命的态度也因此一了解的不同而产生差异。

用大心来看待生、老、病、死

心包含了一切，这是心的本质。能体验到这点，就会让人产生宗教情感。尽管心上会生起涟漪，但心的本性是清净的，就像是带有些许涟漪的清水。事实上，水总是带着涟漪的，涟漪就是水的修行。

谈论“没有涟漪的水”或是“没有水的涟漪”，两者都是荒谬绝伦的。水与涟漪合而为一，大心与小心合而为一。当你能这样去理解你的心，你就会有安全感。你的心并不希冀任何自外而来的东西，心总是充盈的。一颗带着涟漪的心并不是一颗充满纷扰的心，而是一颗扩大了的心，你体验到的一切就都是大心的表现。

大心要活动，是为了透过各种不同的经验来扩大自身。在某种意义上，一个又一个发生在我们身上的经验都是全新的，但另一方面来说，它们也只不过是同一个大心的延续或反复开展。例如，假若我们早餐吃到什么好吃的东西，我们就会说：“真好吃！”但这个“好”，事实是与你曾经有过的某些经验对比来的，哪怕你已经不记得那些曾有的经验。

怀抱着大心，我们会接受每一个经验，一如我们体会到，在每块镜子里面看到的那张脸就是我们自己的。我们不用害怕会丢失这颗大心，它不来也不去。拥有这种体会，我们就不会对死亡感到恐惧，不会因为年老和生病而感到痛苦。因为我们把人生各方面都看做是大心的开展而加以品味，所以并不眷恋任何过度的欢乐。就这样，我们拥有了从容自若，而正是为了拥有这种从容自若，我们才需要坐禅。

5 拔除心中的野草

你应该对心中的野草满怀感激，因为到头来，它们将会滋养你的修行。

早上闹钟铃声响起，你起床了，但感觉并不好。你坐立难安，而且，即使你到禅堂去，盘腿坐下来后，仍然觉得哪里不对劲。

你会这样，是因为你的心产生了涟漪。清净的修行是不应该有任何涟漪的。不过，不用担心，你只管继续打坐就好了。因为愈打坐，心的涟漪就会愈细小，

而你的努力也会转变为某些精微的感觉。

该对心中的野草满怀感激

我们说：“拔出野草，可以为植物带来滋养。”意思是说，拔出野草，把它埋进植物四周的土壤，就可以成为植物的养分。

所以，哪怕你修行时碰到困难，哪怕你打坐时会感受到心的涟漪，但这些涟漪本身是可以帮助你的，所以你不应该被它们搅扰。

你应该对心中的野草满怀感激，因为到头来，它们将会滋养你的修行。如果你体验过心中的野草是怎样转变成心灵养分的话，那么你的修行就可以突飞猛进。要给我们的修行一些哲学或心理学的解释并不难，但那是不够的，我们必须对于野草如何转变成养分的过程有亲身的体验才可以。

专注呼吸然后放掉呼吸

严格来说，在修行时，任何刻意的努力都是不好的，因为这会助长心产生更多的涟漪。另一方面，没有努力，绝对的宁静也是不可能达到的。我们必须有所努力，但又必须在这努力的过程中忘掉自我。在这个领域，既没有主体性也没有客体性。

我们的心应该只是静静的，甚至一无所觉，而在这种一无所觉之中，任何的努力、思想或观念都会消失。所以，我们应该鼓励自己努力到最后一刻，直到所有努力都消失无踪。你应该把心念集中在呼吸上，直到不再意识到自己的呼吸为止。

我们应该把这种努力永远持续下去，但却不应该期望可以到达忘记一切努力的境界。我们唯一应该做的，是把心念集中在呼吸上，这就是我们真正的修行方式。

这么做的话，你的努力就会愈来愈细致。刚开始时，你所做的努力是相当粗糙而不清净的，但透过修行的力量，这种努力会变得愈来愈清净。当你的努力变得清净，你的身与心也会变得清净。

这是我们禅修的方式。一旦你明白了你有清净自己和清净周遭的本具力量，你就能够正确而行，能够从你周遭的一切学习，并对周遭的一切变得友善。这就是禅修的好处。但具体的修行方法应该只管以正确的姿势打坐，并且专注于呼吸。我们就是这样禅修的。

6 一错再错也是禅

那些轻轻松松就能把打坐练好的人，通常都要花更多时间才能掌握到禅的真实感和禅的精髓。但那些觉得禅修极为困难的人，却会在其中找到更多意义。

《杂阿含经》[10]第 33 卷提到了四种马：最上等的马、次等的马、下等的马，以及最下等的马。最上等的马光是看到鞭影，就知道主人要它跑得快或跑得慢，要它跑向左或跑向右。次等的马跑起来跟最上等的马一样好，不同的是，要等到马鞭接触到皮肤表面才会知道主人的心思。下等的马要等到感觉皮肉痛了才会跑，而最下等的马则非要等到痛入骨髓才会听话。各位可以想象后面这第四种马有多难调教。

读到这段话，我们每一个人几乎都想要当最上等的马。如果本身不是这块料的话，我们也希望至少成为次等的马。我想，这也是人们对这段话（乃至禅）的宗旨的一般了解。如果你认为禅修是为了让你能成为上等马，你就会有麻烦了，因为这并非对禅的正确理解。

只要你是依照正确的方法修行，那么你是良驹或劣马就都不重要。以佛陀的慈悲而言，你认为他对这四种马会有什么观感？比起最上等的那一种，他一定会对最下等的那一种有着更多的同情。

最劣等的马最好？

当你下定决心要以佛陀的伟大心灵来禅修时，你就会发现，最下等的马才是最有价值的。在你自身的不完美中，你会为你坚定的求道之心找到基础。那些轻轻松松就能把打坐练好的人，通常都要花更多时间才能掌握到禅的真实感和禅的精髓。但那些觉得禅修极为困难的人，却会在其中找到更多意义。所以我认为，最上等的马有时就是最下等的马，而最下等的马有时就是最上等的马。

如果你研究过书法，你就会发现，能成为最优秀的书法家的，都不是特别聪明的人，那些非常聪明的人通常到达某个阶段后就会停滞不前。这个道理既适用于艺术也适用于禅。对人生来说，这个道理也是同样真实。所以谈到禅的时候，我们不能说“他资质很棒”“他资质很差”这一类的话。

坐禅的姿势并不是一体适用的，有些人会因为生理结构的因素无法盘腿而坐。不过，就算你不能用正确姿势坐禅，但只要你兴起真实的求道之心，一样可以做到真切意义的坐禅。事实上，打坐有困难的人要比打坐容易的人，更容易兴起真正的求道之心。

专心一意的努力

反省自己日常生活的所作所为，我们常常会感到羞愧。一个弟子写信告诉我：“你寄了一个日历给我，我努力要依照每一页上面的座右铭行事。但一年来几乎都还没开始，我就失败了！”道元禅师说过：“一错再错。”在他看来，一错再错也可以是禅。一位禅师的生活可以说是包含了很多年的一错再错，这意味着他需要花许多年的时间来从事专心一意的努力。

我们说：“好爸爸不是好爸爸。”你明白这句话的意思吗？一个以为自己是好爸爸的人就不是好爸爸，一个以为自己是好丈夫的人就不是好丈夫。但认为自己是糟糕的丈夫的人，若能一心一意努力成为好丈夫，他就可能是个好丈夫。

如果你是因为身体的因素造成打坐时会疼痛或不舒服，那不妨用厚一点的蒲团，甚至不妨坐在椅子上，总之，不管怎样，就是要继续打坐下去。哪怕你是最下等的马，一样可以领悟到禅的精髓。

假如你的小孩得了不治之症，你不知道该怎么办，你成天坐立不安；平常最舒适的地方就是一张温暖的床，但现在的你因为心里痛苦，即使躺在床上也辗转反侧。你踱来踱去，走进走出，却毫无帮助。

心情沉重？来打坐吧！

当你感到心情沉重，最好的方法就是坐下来打坐，除此之外，没有其他方法可以安抚你的创痛，没有其他姿势可以给予你力量去接受你的烦恼，只有坐禅的

姿势可以帮助你。采取坐禅的姿势，你的身与心都会获得巨大的力量，能够依事物的如如面貌接受它们，而不管它们怡人还是不怡人。

当你感到痛苦时，最好的对策就是打坐。没有其他方法可以让你接受和解决你的烦恼。不管你是上等马或下等马，不管你的坐姿良好或欠佳，这些都无关宏旨。任何人都可以坐禅，而这是面对问题的方法。

当你坐在你的烦恼中央时，下面哪个要更真实呢？是你的烦恼还是你自己？透过坐禅，你会体悟到这一点。在持之以恒的修行中，经历过一连串的顺境和逆境之后，你将会体现禅的精髓，得到它的真实力量。

7 色即是空，空即是色

当你发现你的修行毫无效果，你反而不会刻意压抑杂念，而杂念就自然停止了。这时候，你就会进入“色即是空，空即是色”的阶段。

修行时不应该有得失心，不应该抱任何期许，哪怕你期许的是得到开悟也是一样。但这并不意味着你打坐时不应该有任何目的。修行不应该有得失心这一点，乃是源自《心经》的教诲。然而，如果你没有把这部经典读个仔细，它就会反过来让你产生得失心。

经上说：“色不异空，空不异色。”但如果你执著于这句话，你就会很容易产生二元思维：一边是你和色，一边是空。这么想的话，你就会努力想透过自己的形相去体现空。换句话说，“色不异空，空不异色”仍然是一种二元思维。幸而，《心经》接着又说：“色即是空，空即是色。”这里就没有二元论的问题了。

当你打坐时发现杂念丛生，而你又企图去压抑杂念时，就是“色不异空，空不异色”的阶段。尽管你是抱着这样的二元思维在修行，久而久之，你却会自己的目标浑然为一。这是因为当你发现你的修行毫无效果，你反而不会刻意压抑杂念，而杂念就自然停止了。这时候，你就会进入“色即是空，空即是色”的阶段。

停止心念并不意味着停止心的活动，它的意思是，你的心应该流遍你整个的

身体。你的心应紧紧跟随着呼吸。带着丰盈的心，你的手结成手印。带着整个的心去打坐，那么腿酸就不足以困扰你了。那是一种没有得失心的打坐。起初，你会觉得坐禅的姿势对你来说是一种限制，但是当你能为这种限制困扰时，就会发现“色即是空，空即是色”的真义。所以，在某些限制下找到自己的道路，才是修行的正道。

打坐时打坐，吃饭时吃饭

并不是你所做的任何事都可以说是“坐禅”。当限制对你来说不再成为限制，那就是修行。有些人说：“既然我们所做的一切都是佛性的显现，所以不管我做什么都无妨，坐禅只是多此一举。”但这正是一种二元性的思维。如果真的是“做什么都无妨”，那你连说都没有必要把它说出来了。你就只是打坐时打坐、吃饭时吃饭，如此而已。

当你说“做什么都无妨”时，实际上你是在为你做的事情找借口，为你的“小心”找借口。它反映出你执著于某种特定的事情或方式。这与我们所说的“只管打坐就够”或者“人们做的任何事都是坐禅”是不一样的。我们做的任何事情当然都是坐禅，但没有必要说出来。

打坐时，你应该只管打坐，别去理会腿酸和倦意。这就是坐禅。但在一开始，要如事情之所如去接受它们，是极为困难的。你会受到修行时的各种情绪和感受所困扰。当你做任何事（不管好事或坏事）的时候，都能无所挂碍、不受情绪和感受所困扰，那就是真正的“色即是空，空即是色”。

品味生命中的每一分、每一秒

当有人患了癌症之类的恶疾，得知自己只有两三年可活时，往往会寻找一些精神上的支持。有人会选择依赖上帝的帮助，有人也许会开始坐禅。如果是选择坐禅，那么他修行的目的将会是体悟心的空性。这意味着，他努力想要从二元思维带来的痛苦中超脱出来，这就是修习“色不异空，空不异色”。这样的修行当然会对他有所帮助，但那还不算是完满的修行。

知道生命短暂，所以尽情去品味每一天、每一刻，这就是“色即是空，空即

是色”的人生。佛来的时候你会欢迎他，魔来的时候你一样会欢迎他。中国著名的马祖道一禅师[11]说过一句名言：“日面佛，月面佛。”有一次，他生了病，有人去看他时，问他：“你还好吗？”马祖禅师回答说：“日面佛，月面佛。”这就是“色即是空，空即是色”的人生。这是不会有烦恼的人生。有一百年可活固然美好，但只有一年可活也同样美好。只要你持之以恒地修行，就一定能达到这个境界。

修行之初，你会碰到各式各样的困难，这时你有必要做一些努力来让修行贯彻下去。对初学者而言，不需要努力的修行并非真正的修行，因为初学者的修行是需要花大力气的。尤其是对年轻人来说，必须非常刻苦耐劳才能略有所成，你必须竭尽全力。色即是色。你应该忠于自己的感觉，直到你完全忘掉你自己为止。

在到达这个阶段之前，要是你以为你做的一切都是禅或者以为修不修行都无妨，那真是大错特错。相反的，如果你倾全力去修行而又不带有得失心，那么你做的一切就是真正的修行。做任何事情时，都应该以“把事情做好”当作唯一目的。如此一来，色就会是色，而你就会是你，真正的空性也将会体现在你的修行之中。

8 叩头，叩头，再叩头

有时候，师父和弟子会一起向佛陀叩头。有时候，我们也不妨向猫和狗叩头。

坐禅结束时，我们会以头触地叩头九次。我们叩头，是表示放下自己，放下自己则意味着弃绝二元性的思维。所以，叩头和坐禅并没有分别。

通常我们叩头是为了向某个比我们更值得尊敬的人致敬，但向佛陀叩头的时候，我们不应该有佛陀的想法，因为当你向佛陀叩头，你就会与佛陀合而为一，你自己就已经是佛了。当你与佛为一，与万物为一，你就会发现存在的真义。当你忘却一切分别思想，则万物都会成为你的师父，都是值得你敬拜的对象。

向猫和狗叩头？

当一切都存在于你的大心时，所有二元思维就会脱落。没有天地之别，没有

男女之别，也没有师徒之别。有时候，一个男的会向一个女的叩头，一个女的也会向一个男的叩头。有时候，弟子会向师父叩头，师父也会向弟子叩头。一个不会向弟子叩头的师父，他也不会向佛陀叩头的。有时候，师父和弟子会一起向佛陀叩头。有时候，我们也不妨向猫和狗叩头。

叩头是严肃的修行

在你的大心里，一切都是具有同等价值的。一切都是佛的自身。不管你看见或听见了什么，一切都尽在其中。在修行里，你应该如一切之所如，接受一切，给予每一样事物如同对佛陀的敬重。这样，佛就会向佛叩头，而你会向你自己叩头。这是真正的叩头。

如果你对你的大心没有坚定信心，你的叩头就会是二元性的。当你成为你自己，你就是在真切的意义下给自己叩头，而你与万物为一。只有在“你是你自己”的情况下，你才能在真切的意义下向万物叩头。

叩头是非常严肃的修行，哪怕是人生的最后一刻，你也应该准备好叩头。当你除了叩头之外，什么都做不了的时候，你就应该叩头。这种信念极有其必要。以这种精神叩头的话，那么所有的戒、所有的教法就都会内化成为你的一切，而你会拥有一切存在于大心之中的东西。

日本茶道的创始人千利休，在 1591 年因为主子丰臣秀吉的命令而切腹自杀。临死前，千利休说：“当我拥有这把剑时，既没有佛也没有祖。”他的意思是，当我们拥有大心这把剑时，世界就不是二元的。唯一存在的东西只是这种精神。这种冷静沉着的精神总是呈现在他的茶道里。他从不以二元性的思维来做任何事情，他每一刻都为死做好了准备。他在一次又一次的茶道仪式中死去，并且更新自己，这就是茶道的精神。这就是我们如何叩头。

师父额头上的硬皮

我师父额头上有一块硬皮，那是叩头叩太多造成的。他知道自己个性冥顽不灵，所以就叩头，叩头，再叩头。他总是在内心听到他的师父斥责他的声音。他进入曹洞宗那年是 30 岁——对日本僧人来说，这个年纪才出家，算是相当晚。

人愈年轻就愈比较不顽固，愈比较容易除去自我中心思想。因此，他师父都称他为“迟来者”，斥责他那么晚才出家。事实上，他师父十分喜爱他的倔强性格。我师父 70 岁时这样说过：“年轻时，我像头老虎，如今我则像只猫。”

他非常喜欢自己像只猫。叩头可以帮助我们消除自我中心思想。去除这些想法并不容易，但叩头是一种非常有价值的修行方法。结果如何并不重要，为改善自身而努力才更为要紧。叩头这种修行是没有终点可言的。

只管去做，别管不可能

每次叩头都是“四弘誓愿”的再一次表达。这四大愿是：

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

如果佛道是达不到的，我们又怎能达到呢？但不管能否达到，我们都应该去做！这就是佛法。

“因为那是可能的，所以我们就去做。”这并不是佛法。哪怕是不可能的，我们仍然非去做不可，因为那是我们的真实本性希望我们去做的。事实上，可不可能并不是重点。

如果去除自我中心的观念是我们最内在的渴望，我们就非去做不可。在你下定决心去做之前，你会觉得困难重重；一旦你下定决心，就会觉得那一点都不难。没有其他方法可以让你获得宁静安详。心的平静不意味着你应该什么都不做，真正的平静应该在活动中寻找。

所以，我们说：“在不动中寻静容易，在动中寻静难，但只有动中之静才是真正的静。”

进步是一点一滴的

修行过一阵子之后，你就会明白，想要有快速、不寻常的精进是不可能的。哪怕你做了很大的努力，进步仍然只会是点点滴滴。那可不像去淋浴，你不会

一下子就全身湿透。禅修更像是走在雾里头，刚开始时，你不会觉得湿，但愈走就愈湿，湿会一点一点加重。如果你急于求成，就会对自己慢吞吞的进步感到不耐烦，心里会想：“真是慢得要命！”这是不对的想法。

当你在雾中沾湿了身体，那想要弄干身体就非常困难。所以，你不需要为进步缓慢的问题担心。这情形好比学习外国语言一样，想要一蹴而就根本是不可能的，但经过反复学习，你就一定能学好。这就是曹洞宗的修行方式。你可以说曹洞宗追求的是一点一滴的进步，也可以说曹洞宗完全不期许任何的进步，但只要保持真诚，在每个当下尽最大的努力便已经足够，没有任何的涅槃寂静[12]是在修行之外的。

9 开悟没啥特别？

只有在没有计较心的情况下，你才是真正在做事。你坐禅，不是为了坐禅以外的目的而坐。

我不喜欢谈坐禅以后的事，我觉得谈坐禅本身就够了。坐禅真的是一种很奇妙的修行。我们的目的只是把这种修行永远持续下去。这种修行方式起自“无始”之时，也会持续到“无尽”的未来。

严格来说，身为一个人，除这种修行外，没有别种修行；除这种生活方式外，没有别种生活方式。禅修是我们真实本性的直接表现。

坐禅就坐禅，不为别的

当然，做任何事情都是我们真实本性的表现，只不过，没有禅修，本性就很难被体现出来。人们和所有的众生都有着活跃的本性。只要我们活着，就总是在做某些事情。但如果你想：“我正在做这件事情”“我非做这件事情不可”或者“我必须达成某个特殊目标”，那你就什么都做不成了。

只有在没有计较心的情况下，你才是真正在做事。你坐禅，不是为了坐禅以外的目的而坐。你也许觉得自己是在做一件很特别的事，但事实上那只是你真实性的表现。只要你认为你坐禅是为了其他什么目的，那你的修行就不是真切的修行。

没啥特别，又有点特别

你若能每天持之以恒做这种简单的修行，最终一定会获得某些奇妙的力量。获得力量以前，你会觉得那真是很奇妙，但获得之后，就觉得那也没什么特别的了。这些奇妙的力量只不过是让你成为自己，没啥特别的。

正如中国的一首七言绝句说的：“庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消，及至到来无一事，庐山烟雨浙江潮。”很多人以为，能够看一看云雾缭绕的庐山或是据说覆盖地表的浙江潮，一定是无比美妙的经验，但去过那里你就会发现，山不过就是山，水不过就是水，没什么特别的。

对于没有经历过开悟的人来说，开悟充满了神秘感，是一种奇妙的体验。但是获得开悟，就会觉得那也没什么，但开悟又不是“没什么”。你明白这个道理吗？对一个有小孩的妈妈来说，有小孩没什么特别的。

这道理跟坐禅一样。所以，如果你持之以恒地坐禅，那你就会愈来愈得到一种力量——一种没有什么特别，但又有些特别的力量。你可以称之为“法性[13]”、“佛性”或者“开悟”。你可以用很多不同的名字去称呼它，但对于那些亲身体验过的人来说，开悟是没有什么特别的，但又有些特别。

众生皆“是”佛性

只有当我们能够表现出自己的真实本性，我们才会是人，如果做不到，我们就会不知道自己是什么。我们不是动物，因为我们是以两条腿走路的。我们有别于动物，但我们究竟是什么？我们也许只是幽灵：我们不知道该怎么称呼自己。这样的生物等于是根本不存在的，它只是个幻觉。当禅不是禅，没有一物可以存在。

从知性上来说，我这番话不知所云，但如果你在真切的修行中有过体验，就会知道我的意思。在《涅槃经》[14]里，佛陀说过“众生皆有佛性”，但道元禅师却把这句话理解为“众生皆是佛性”，这两种说法有点差别。当你说“众生皆有佛性”，意味着佛性存在于每个众生之中，如此一来，佛性与每个众生都是不同的。

但如果说“众生皆是佛性”，则意味众生就是佛性本身。这样，没有佛性就无一物可以存在。以为有什么可以离开佛性而存在，那只是一种妄想。也许那存在

你的脑子里，但实际上，它并不存在。

因此，想要当人就必须能当佛。佛性只是人性的别名。所以，即便你无所作为，你仍然是在有所作为，你就是在表现你自己，表现你的真实本性。你的眼睛会表现，你的声音会表现，你的行为会表现。最重要的是，用最简单和最充分的方式去表现你的真性，并且在最微末的事物里去体会它、欣赏它。

如果能够周复一周、年复一年地持续这种修行，你的体悟就会愈来愈深，而这种体悟也会弥漫到你在日常生活里所做的全部事情。最重要的一点是，要忘却所有的得失心，忘却所有二元性的思维。换句话说，只管以正确的姿势厉行坐禅，别想其他的。只管坐在蒲团上，不期许什么。这样，最终你会归复你的真实本性。更精确地说，是你的本性会重新归复它自己。

第二部 在修行的道路上

“我们很强调的一点是，要深信自己的原初本性。”

1 千里长轨人生路

哪怕太阳从西边出来，菩萨的道路仍然只有一条，他的道路就是在每一时刻表现他的本性与真诚。

我讲话的目的不是要带给各位一些知性上的理解，而只是想与各位分享我对禅修的体会。能够与各位一起坐禅真是一件非常不寻常的事。当然，我们所做的一切都是不寻常的，因为人生本身就是如此不寻常。佛陀说过：“要知道，你的人生难得，有如你指甲上的尘土。”佛陀会这样说，是因为尘土很难黏在指甲上。

真想永远坐下去！

我们的人生罕有而美妙。每次打坐，我都会想要一坐就坐到永远。但我鼓励自己做些别的修行，例如，读经或叩头。每当我叩头，我都会想：“好棒的感觉！”但我也不能总是一直叩头吧，也必须抽点时间去读经。我们打坐不是为了获得什么，打坐只是我们真性的表现。这就是我们修行的目的。

如果你想表现自己，表现自己的真实本性，就应该使用一些自然和恰如其分的方式。哪怕坐禅前后，坐下或站起的姿势都是你自己的一种表现，而非修行前的准备或修行后的放松。同样的道理也适用于日常生活。

煮饭就是一种修行

道元禅师认为，煮饭做菜并不是一种准备动作，它本身就是修行。煮饭并不只是为你自己或别人准备食物，它是你的真诚的表现。所以，做饭时应该腾出充裕的时间，心无杂念，不期待些什么，只管煮饭就好！那是我们修行的一部分，是我们的真诚的表现。

当然，坐禅对我们来说是必要的，但它不是唯一的修行方式。不管你做什么，都应该视之为我们最深处同一种活动的表现。我们应该品味手边正在做的事情，这些事情不是为了别的事在做准备。

菩萨的道路称为“一心一意的道路”或“长几千里的铁轨”。铁轨的宽窄保持始终如一。如果铁轨时宽时窄，就会酿成巨大灾难。不管你到了多远，这条铁轨始终都是一样的。这就是“菩萨道”。

所以，哪怕太阳从西边出来，菩萨的道路仍然只有一条，他的道路就是在每一时刻表现他的本性与真诚。

沿着真诚的铁轨前进

虽然我们说“铁轨”，但实际上并没有那样的东西。真诚本身就是铁轨。我们在火车上看着窗外的景象，那是随时会改变的，但我们却始终沿着同一条铁轨前进。这条铁轨无始无终，没有起点，没有目的地，不为什么而延伸。沿着这条铁轨前进就是我们仅有的目的。这是我们禅修的真正精神。

但要是你对铁轨本身太好奇，危险就会随之而来。你不应该看着铁轨，你紧盯着铁轨不放，马上就会头昏眼花，你只要欣赏从火车上看到的沿途景致就好了，这就是我们的禅道。火车乘客是没必要对铁轨好奇的，有人会替我们照管好铁轨：佛陀会把它照管好。但有时我们还是谈谈这条铁轨，因为一种始终如一的东西难免让人好奇。

对于“为什么菩萨能够始终如一？”“他的秘诀何在？”我们感到相当好奇。但事实上也没什么秘诀，每个人都有着如铁轨般的相同本性。

喝茶去吧！

《碧岩录》记载，有两个名叫长庆、保福的朋友，一起谈到菩萨道的问题。长庆说：“宁说阿罗汉有三毒，不可说如来有二种语。”保福说：“虽然你这么说，但是你的看法仍然不够完美。”听到这两句话，长庆问道：“那按照你的理解，如来之语是什么呢？”保福没有回答，只是说：“我们讨论够了，喝茶去吧！”

保福没有给朋友回答，是因为要用语言说明佛道是不可能的。然而作为修行的一部分，这两个好朋友还是会讨论一下何谓“菩萨道”，只不过他们并不期望得到答案，所以保福才会回答说：“我们讨论够了，喝茶去吧！”

这是个很好的回答，对不对？我的谈话也应当作如是观：当我的话讲完，各位就应该把这些话给忘掉。没有必要记住我说过的话，也没有必要去了解我所说的话。完全的了解就在各位本身，就在各位里面，一点问题也没有。

2 日复一日打坐

为了研究面团如何才能变成上好的面包，佛陀把面包烤了一遍又一遍，直到做出上好的面包为止，这就是他的修行方法。

佛陀时代的印度思想与修行都是基于一个观念——人是精神与肉体两种成分的结合。印度人认为，人的精神层面受到肉体层面的束缚，所以在宗教修行上致力于削弱肉体的成分，好让精神得以强化和释放出来。

因此，佛陀在印度所找到的修行方式相当强调苦行。但是，佛陀在试过这种修行方式之后发现，身体的欲望是无边无际、涤荡不尽的，一味地针对肉体下工夫，将会使宗教修行变得非常理想主义。这种对肉体之战，只有到我们死的那天才会结束。

苦行不是个好主意？

当然，印度思想认为人是有来生的，所以人在来生可以对肉体再一次展开作战，但既然身体的欲望涤荡不尽，那么不论你有多少个来生，你都不可能达到开悟。

这种思想的另一个问题是，即便精神力量可以透过苦行释放出来，那也只有在你持续苦行的情况下才有可能。一旦回到日常生活，肉体力量又会再度受到强化，而你当初所做的努力，也将付诸流水，你得不断地从头来过。

我上面对佛陀时代印度修行方式的说明，或许太过简化，而且，我们或许也会觉得这种方式很可笑，但事实上，时至今日，还是有人在做这样的修行。有时候，苦行的观念甚至会不知不觉潜入我们心灵的“背后”。但以这种方式修行，是不会有进展的。

佛陀的方法相当不一样。起初，他研究了他那时代与地区的修行方法，并从事苦行。但不管是对于构成人类的成分还是有关存在的各种形而上的理论，佛陀都不感兴趣。他更关心的是怎样活在当下。这就是重点。面包是面粉做的，但是面粉在烤箱里是怎样变成面包的，这才是佛陀最关心的。

我们要怎样才能得到开悟，这才是佛陀的主要旨趣。开悟的人具有一种完美的、值得追求的人格。佛陀想找出某些人是如何发展出这种理想人格的，也就是过去时代的各个圣者是怎样成为圣者的。

为了研究面团如何才能变成上好的面包，佛陀把面包烤了一遍又一遍，直到烤出上好的面包为止，这就是他的修行方法。

当面团变成了面包……

但我们也许会对于“每天烤一遍面包”的做法没有兴趣。“那太乏味了！”各位也许会这样想。但如果失去重复的精神，你的修行就会变得困难重重。要是你充满活力与精力，你的修行就不会有困难。毕竟我们不可能静止不动，总是得要做些什么事情。

一旦你明白了面团是怎样变成面包，你就会明白什么叫做“开悟”。我们不关心面粉是什么、面团是什么，也不关心圣者是什么。圣者就是圣者，对人性的任何形而上的解释都是无关宏旨的。

所以我们强调，修行不能太过理想主义。一个艺术家如果太理想主义，到头来只有自杀一途，因为在他的理想与他的实际能力之间存在着一条大鸿沟。因为没有够长的桥梁架接这条鸿沟，他就会绝望。这是一般的精神道路。

但我们的精神道路却不是这样的理想主义。在某些意义上，我们也应该是理想主义的，起码我们应该想办法把面包烤得好看又好吃！实际的修行是重复再重复的，直到你找出把自己变成面包的方法为止。我们的禅道毫无不平凡之处：只管打坐和把自己放入烤箱里，就这么多。

3 远离兴奋

禅不是某种兴奋，禅只是全神贯注于我们一般的日常事务。

师父在我 31 岁那年入寂。尽管我希望可以到永平寺潜心禅修，却不得不留下来继承师父的禅寺“住持”一职。我变得十分忙碌，而且因为年轻，所以我碰到很多困难。这些困难带给我一些经验，但与宁静祥和的生活方式相比，这些经验的价值不值一提。

学禅不是要你兴奋

把我们的禅道持之以恒地贯彻下去是很必要的。禅不是某种兴奋，禅只是全神贯注于我们一般的日常事务。当你太忙或太兴奋时，你的心就会动荡不安，这并不好。如果可能，应该让自己保持宁静喜乐，远离兴奋。但通常我们都会一天比一天忙，一年比一年忙，现代社会的生活更容易让人如此。

现在，每隔一段时间，重访一个熟悉的老地方，我们常常会讶异于它的变化如此之大。这是无法制止的，但如果我们让自己太兴奋，我们就会完全被卷入忙

碌的生活，然后迷失方向。如果你的心是宁静、恒常的，那么哪怕你身在喧闹的世界中，仍然会不为所扰。尽管身处喧嚣和变迁的中心，你的心仍然会静默而稳定。

禅不是一种要让人兴奋的东西。有些人会修禅，纯粹出于好奇心，这样，他们只是使自己更忙。如果修行会让人变得更糟，那真是荒谬之极。我想，各位一星期只要坐禅一次，就已经够忙的了。不要对禅太感兴趣，一些对禅太兴奋的年轻人往往会荒废学业，跑到深山野岭去坐禅。这种兴趣并不是真正的兴趣。

忙个不停很难有好修行

只要能够对宁静、平常的修行持之以恒，你的人格特质将可建立起来。如果你的心老是忙个不停，就不会有时间去建立你自己的人格，而你也将不会有所成就，修行得太卖力尤其会有这种危险。建立人格就像做面包，你只能把面粉少量、少量地搅拌，一个步骤接着一个步骤来，而且烤面包时必须是用中等的火候。

最清楚各位的人是各位自己，你们知道自己需要的是什么样的火候，你们知道自己真正需要些什么。反过来说，要是你太兴奋，就会忘了什么样的火候才适合你，你将会失去方向。这是非常危险的。

佛陀说过：“善于修行的人就像牛车夫。”牛车夫知道他的牛能拉多重的东西，绝不会让牛负荷过重。你知道自己的心灵状态和能力范围，千万别负荷过度！佛陀还说：“建立人格就要筑好堤坝。”筑堤坝必须非常小心，如果急于求成，堤坝就会漏水。小心翼翼去筑堤，最后你就会有一座可以蓄水的好堤坝。

我们“不要兴奋”的修行方式听起来很消极，但事实却非如此。那是一种明智而有效的方法，而且非常显浅。但我发现人们很难理解这一点，尤其是年轻人。另外，或许有人觉得我在谈的是渐悟法门，其实也不是。实际上，这就是顿悟法门，因为如果你的修行是宁静且保有平常心，那么日常生活本身就是开悟。

4 要努力，不要骄傲

如果你修行得很好而因此心生骄傲，这个“骄傲”就是多余的成分。你表现得很好没错，但你却把某种多余的东西加在你的表现上，你应该丢掉那些多余的东西。

修行中最重要的事情是：要有正确的努力。朝正确方向所做的正确努力，是不可少的。如果你的努力指向不正确的方向，尤其是你也没觉察到的话，你就会白忙一场。修行时，我们的努力方向应该从“有所成”转向“无所成”。

不以追求结果为目的

通常在做一件事情时，我们都是想要成就些什么，得到些什么结果。而所谓“从有所成转向无所成”，则意味着我们的努力不应该以追求结果为目的。如果你以“无所成”的心态去做一件事，它就会包含正面的素质。相反的，如果你投入一些特殊努力去做一件事，它就会多出一些不必要的、多余的成分。

你应该丢弃多余的成分。比方说，如果你修行得很好而因此心生骄傲，这个“骄傲”就是多余的成分。你表现得很好没错，但你却把某种多余的东西加在你的表现上，你应该丢掉那些多余的东西。这一点非常重要，但是我们往往不够精细，也不了解这一点，以至于让自己的修行走向错误的方向。

不知道自己犯了错，就会犯更多错

因为我们全犯了同一个错，所以不了解自己是在犯错，因为不了解这一点，我们就会犯更多的错。我们为自己制造了各种麻烦，这一类不好的努力称为“法缚”。你被某些错误的修行观念缠住了，走不出来。当你被卷入某些二元观念，就表示你的修行并不清净。

所谓“清净”，不是指擦拭某样东西，使其从不干净变回干净。所谓“清净”，指的只是让事物“如其所如”。当有多余的东西加到其上面，它就不再清净。当某样东西变为二元，它就不清净。如果你认定“坐禅”可以让你得到些什么，你的修行就已经不清净了。

“修行可以带来开悟”这句话并无任何不妥，但我们不应该被这语句本身所囿限，不应该被它污染。如果你在坐禅，就只管坐禅，如果开悟来到，就只管让它来。我们不应该执著于得到开悟，哪怕你察觉不到，但坐禅的本质总是存在于你的坐禅之中，所以不要去想你也许可以从坐禅中得到什么。只管打坐就够，坐禅的本质会表现出它自己，而你也会得到它。

有人问我，何谓不抱持计较心理的坐禅？而哪一种努力又是这种修行的先决条件？那一种努力就是：“把多余的东西从我们修行中除去。”如果有多余的观念闯进来，你应该制止它，你应该让修行保持清净。这是我们的努力要指向的目标。

一只手也可以鼓掌？

有一句禅语说：“聆听一掌的鼓掌声。”我们通常以为鼓掌需要两只手，而一只手是鼓不出任何声音的。但实际上，一只手的本身就是声音。哪怕你听不到声音，声音还是会在那里。如果你用两只手鼓掌，就会听到那声音。但如果那声音不是在鼓掌之前就已经存在，你也不可能把声音制造出来的。在你制造出声音来之前，声音就已经存在，因为有那声音存在，你才能把它制造出来，然后你才能听见它。

这声音无所不在，如果你练习一下，自然会听见。不要刻意细听那个声音，如果你不刻意细听，声音就会无所不在。如果你只是去听听看，声音就会有时在，有时不在。

各位明白这个道理吗？即使你什么都不做，坐禅的本质都随时与你同在。但如果你企图把它找出来，企图看看它的本质，结果就是什么都找不到。

修行使你无惧于失去

各位是以人的形体活在这世上的，但在你拥有人的形体以前，各位本已存在。你以为你出生前并不在这里，但如果本来不是有一个你，你又怎么可能出现在这世上呢？因为你早就已经存在，你才能出现在这世上。同样地，任何不“存在”的东西也就不可能“消失”，一样东西之所以会消失，是因为它存在。

也许你会以为，你死的时候就会消失，就不再存在了，但就算你消失了，有

些存在着的東西仍不會消失的。那只有魔法才辦得到，我們沒有那個能耐對世界施以魔法，世界就是它自身的魔法。

如果我們看着某個東西，它就有可能會從我們的目光消失，但如果我們不去看它，它就不可能從我們的目光消失。因為你看着它，它才會消失，如果你不看它，一樣東西又怎麼可能會消失？如果某人看着你，你可以逃開，但如果沒有人看着你，你就不可能從自己逃開。

所以，不要把目光放在特定的東西上，不要想取得某種特別的成就。在你自己的清淨本質中，你已經擁有了一切。倘若你明白這個最終的事實，就會一無所懼。你也许会碰到一些麻煩，卻不會感到恐懼。一個人碰到麻煩時不知道那是個麻煩，這才是真正的麻煩。

他們看起來也許非常自信，也許以為自己朝正確的方向做出了一些重大的努力，但他們有所不知的是，他們的作為是出於恐懼。某些東西也許會從他們面前消失，但如果你努力的是正確的方向，就無須恐懼會失去任何東西，而哪怕你努力的方向是錯誤的，只要你能覺察得到，就不會為其所惑，沒有什麼是可以失去的。正確修行的清淨本質，是常住不變的。

5 不留一丝痕迹

如果你執著於你做過的事情，你就会被自私的觀念所纏縛。我們常常會以為自己做了好事，但實際情形也許並非如此。

坐禪時，我們的心是平靜而相當單純的。但平時，我們的心卻忙碌而複雜，難以專注於手邊的事情。這是因為我們做事情以前會左思右想，而這種思考會留下一些痕迹。

我們的活動會被某些先入之見的陰影所籠罩，這些痕迹和陰影使我們的心變得複雜異常。當我們帶着一颗複雜心做事，我們的活動也會變得十分複雜。

别再一心二用！

大多数人做事情时都是一心二用或三用。俗话说：“一石二鸟。”这正是人们常想要做到的。但也正因为他们想要同时抓住许多鸟，结果一只也抓不到！

这种思维方式会在人们从事的活动中投下阴影，这个阴影事实上并非思考本身。当然，我们做事情往往有必要先想一想，但正确的思考是不会留下任何阴影的。会留下痕迹的思考是来自我们相对的、混乱的心。相对心是一颗自我对比于别物的心，也因此是颗画地自限的心。会制造贪念和留下自身痕迹的，正是这颗“小心”。

如果你的思想在你的活动上留下了痕迹，你就会执著于那个痕迹。例如，你会说：“那是我做的耶！”事实并非如此。回忆时你也许会说，你以某种方式做过某某事，但实际发生的情形并非如此。当你这样想，就会限制了你曾经有过的实际经验。如果你执著于你做过的事情，你就会被自私的观念所缠缚。

别自以为做了好事

我们常常会以为自己做了好事，但实际情形也许并非如此。老年人常常会为自己过去做过的事感到骄傲，但旁人听到却觉得好笑，因为他们知道，老人的回忆是片面的。另外，如果老人为自己做过的事感到骄傲，那这骄傲就会给他带来一些麻烦。反复这样的回忆愈多次，他的人格就会扭曲得愈来愈厉害，到最后会变成一个相当讨人厌的老顽固。这就是一个人在思考里留下痕迹的例子。

我们不应该忘记做过些什么，但却不该在记忆中留下一个多余的痕迹。留下痕迹和记忆往事是两回事。我们有必要记得自己做过些什么，但却不该执著于这些做过的事。我所谓的“执著”正是我们在思考与活动时所留下的痕迹。

为了不留下任何痕迹，我们做任何事情时，就须全副身心都投入去做，应该全神贯注于手边的事。你应该把事情做得完整，就像一团熊熊的篝火那样，而不应该当一团烟蒙蒙的火。你应该把自己彻底烧干净，如果你不把自己烧干净，自我的痕迹就会留在你所做的事情上面。

“参禅”就是一种烧干净的活动，除了灰烬外什么都不留下，这就是我们修

行的目的。道元禅师说过：“灰烬不会复燃为柴火。”灰烬是灰烬，灰烬应该完全是灰烬，而柴火应该是柴火。当这样的活动发生，一个活动就会覆盖所有的活动。

每一刻都应该修行

所以，我们的修行不是一小时、两小时的事，也不是一年、两年的事。如果你以全副身心去坐禅，那生活中的每一刻都是在坐禅。因此，每一刻你都应该致力于修行，做过任何事以后都不要留下什么，但这不表示你要忘却做过的一切。如果能明白这个道理，那么，所有的分别思想以及人生的烦恼，都会离你而去。

禅修时，你会变得与禅合而为一，不再有你或者有坐禅这件事。当你叩头，既没有你也没有佛，有的只是完完整整的叩首，如此而已，这就是“涅槃”。当佛陀把禅法传给迦叶尊者时，他只是拈花微笑。在场的人之中，只有迦叶尊者一个人了解佛陀的意思。我们不知道这是不是史实，但不管是或不是，这个故事都意味深长，它是我们传统禅道的证明。

只有覆盖全部活动的活动才是真正的活动，而这种活动的奥秘是由佛陀传下来的。那就是禅修，而不是某种由佛陀所开示的教法或立下的生活准则。教法或准则会因地或因人而改变，但修行的法门是不会变的，它总是真的。

停止批判，开始修行吧！

所以，对我们来说，没有其他方式是可以让我们活在这世上。在我看来，这种生活方式相当真切，也使人易于接受、易于了解，也易于实行。如果你把依循这种基于修行的生活，与发生在世界、在人类社会的种种事情做一对比，你就会发现，佛陀留给我们的真理多么可贵。这些真理非常简单，实行起来也非常简单。

但尽管简单，我们却不应忽略这些真理，而应该让人们发现它们伟大的价值。通常，当一个道理很简单的时候，我们会说：“噢，这个我晓得！这很简单，每个人都晓得。”但如果我们不去发现它的价值，它就什么也不是，那么就和不知道这个真理是一样的了。但如果我们体会不到它的价值，那么我们对文化了解愈深，就会愈知道这教法有多么真实且多么必要。

与其批评你的文化，不如将全副身心投入这个道理简单的修行。这样一来，社会和文化就会透过你而得以更新、茁壮。人们会对自己的文化抱持批判的态度，那是因为他们执恋于自己的文化。这也许没有什么不妥之处，但我们的禅道主张，人们应该只是专注于一种简单的基本修行，以及一种对人生简单的基本理解。

我们的活动不应该留下任何痕迹，我们不应该执著于某些空想的观念或美好的东西，我们不应该追求善。真理总是近在手边，而且是你伸手可及的。

6 布施就是无所执著

哪怕你不了解这个“大我”与万物是“一”的道理，但在付出什么的时候，你的感觉总是很棒，因为这些时候你会感受到，你与你所给出的东西同一。

自然界的每一个存在、人类世界的每一个存在、我们所创造的每一件文化产品，都是“被赐予”的，或者说是“被赐予给我们”的。但因为万物在本源上是“一”，所以实际上来说，我们是在给出一切。

一刹那接着一刹那，我们都在创造一些东西，而这也是我们生命的喜乐。但这个在创造和给出东西的“我”并不是“小我”，而是“大我”。

施比受更让人快乐

哪怕你不了解这个“大我”与万物是“一”的道理，但在付出什么的时候，你的感觉总是很棒，因为这些时候你会感受到，你与你所给出的东西同一。这也是为什么施比受更让人快乐。佛教用语中有所谓的“布施[15]波罗蜜”。“波罗蜜”的意思是“渡”或“到彼岸去”。我们的人生可以视为渡过一条河流，我们的人生目的是要努力到达彼岸——涅槃。不过，人生真正的智慧在于知道我们走向彼岸的每一步，实际上都是到达彼岸本身。

这里一共有六种生活方式可以实践这种人生目的，“布施波罗蜜”就是其中的第一种，意味着以布施而渡；第二种是“持戒[16]波罗蜜”，意味着以持戒而渡；第三种是“忍辱[17]波罗蜜”，意味着以忍辱而渡；第四种是“精进[18]波罗蜜”，意味着以精进而渡；第五种是“禅定[19]波罗蜜”，意味着以禅定而渡；第六种是

“智慧[20]波罗蜜”，意味着以智慧而渡。这六种“波罗蜜”事实上是同一种，只因为我们从六个不同的方面观察人生，所以把它们分成六种。

你可以布施一片树叶

道元禅师说过：“布施是无执。”也就是说，单单无所执的本身就是一种布施。你布施什么都无关宏旨，布施一文钱或者一片树叶都是“布施波罗蜜”，布施一句话甚至一个字也是“布施波罗蜜”。要是能以无执的精神布施，那么你的物质布施和言语布施具有同等价值。

只要有正确的精神，那么我们所做的、所创造出来的一切就都是“布施波罗蜜”。所以，道元禅师才会说：

生产什么或参与人类活动，同样是“布施波罗蜜”。为别人提供一艘摆渡船或造一座桥也是“布施波罗蜜”。事实上，你布施一句箴言慧语给某人，就不啻送给他一艘摆渡船！

基督教认为，世间的一切都是上帝所创造或赐予的，这是对“给予”观念的一个很棒的解释。但如果你认为是上帝创造了人，所以人与上帝有着某种区分，那么你很容易就会想你有能力创造某种东西，那不是上帝所赐予的。例如，我们会造飞机，会建高速公路，但是当我们开口闭口都是“我创造……我创造……我创造”的时候，我们很快就会忘记创造各种东西的这个“我”实际上是谁。这是人类文化的危险之处。

事实上，以“大我”来创造就是去给予。我们不能创造某些东西之后便据为己有，因为一切都是上帝所造，这一点是不可以忘记的。

打坐时，我们什么都不是

然而，因为我们忘记了“是谁在创造”以及“为何而创造”时，我们会执著于物质价值和交换价值。没有任何价值是可以跟绝对价值相比的，而凡是上帝创造的东西都具有绝对价值。即使有些什么对“小我”来说并没有任何的物质或相对价值，但它自身仍有绝对价值。

当你不执著于一项事物时，那意味着你意识到它的绝对价值。你做的任何事都应该基于这种觉知，而不是自我中心的价值观念。如此一来，你做的一切都会是真正的布施，也就是“布施波罗蜜”。

当我们盘腿打坐，我们就重拾起最基本的创造活动。创造活动大致分为三种：

第一种是坐禅结束后我们对自己的觉知。打坐时，我们什么都不是，甚至意识不到自己是谁。我们只是纯然地坐着。但是，当我们站起来时，我们便再次存在，这是创造的第一步。当你存在，万物就会存在，一切都在同一刹那间被创造了出来。当我们从“无”当中出现，当万物从无现身，我们会看到一次崭新的创造，这就是无执。

第二种创造就是当你在活动、制造或是准备某些东西像是食物或茶的时候。

第三种是你在自己里面创造了些什么，例如教育、文化或艺术。

所以，一共有三种创造，但如果你忘掉了第一种(最重要的一种)，那么其他两种就会像个失去父母的小孩——这两种所创造出来的东西会显得一点意义都没有。

忘了坐禅，也忘了上帝

通常每个人都会忘了坐禅，每个人都会忘了上帝。他们卖力于从事第二和第三种创造，但上帝却不会帮他们的忙。试问，当上帝不了解他自己是誰的时候，他又怎么会去帮忙呢？这个世界之所以有诸多问题，原因就在这个地方。当我们忘掉创造的本源时，就会像个与父母走失的小孩似的，不知所措。

如果你了解“布施波罗蜜”，你就会明白，很多问题都是我们替自己制造出来的。当然，生存就是制造问题。如果我们没有出生，父母就用不着为我们伤脑筋，只因为我们存在，才给他们带来麻烦。这没什么要紧的，万物都会制造问题。

但通常人们以为，当他们死掉，一切就会过去，问题也会消失。不过，你的死亡同样会制造问题！事实上，我们的问题应该在此生加以解决。当我们意识到我们创造的一切都是“大我”赠予的礼物，就不会执著于它们，就不会给自己或

别人制造问题。

我们应该日复一日忘掉我们做过的事，这是真正的无所执著。我们应该做些新的事情。做新的事情当然要以旧的事情为前车之鉴，但我们不应紧抓着做过的事情不放，而是只要去反省就好。

但未来是未来，过去是过去，当前该做的，是做些新鲜的事。这是我们的态度，是我们在这世上应该有的生活方式。这就是“布施波罗蜜”——为了我们自己的缘故给出些什么，创造些什么。这是我们为什么要打坐的原因，只要不忘记这一点，一切就会井井有条；一旦忘记了这一点，世界就会一团糟。

7 避开修行中的错误

很多人会犯的另一个毛病是，为了寻找快乐而修行。事实上，如果你在修行时会感到快乐，那正好反映出你的修行不太对劲。

有好几种差劲的修行方式是你应该当心的。通常，我们坐禅时都会很容易流于理想主义，先定出一些理想或是目标，然后全力以赴地想要去达成。但就像我常常说的，这是荒谬之举。当你太过理想主义，就会产生贪念。等你达到设定的理想或目标时，你的贪念又会创造出下一个理想与目标。

别设定目标！

只要你的修行是建立在贪念之上，只要你是以一种理想主义的方式来坐禅，就不会真的有时间去实现你的理想。此外，你也会牺牲掉修行的真义。因为你的眼睛总是看着前面，你就会为未来的你牺牲掉现在的你，最后只落得一无所得。这是荒谬的，不是正确的修行方法。比这种理想主义态度更糟的是，抱着与别人争胜的心理坐禅。那真是一种可怜兮兮的修行方式。

哪怕昏昏欲睡，还是要修行

我们曹洞宗的禅道强调“只管打坐”。事实上，我们的修行方式并没有特定名

称。坐禅时，我们就只是坐禅，而不管有没有从中得到快乐。哪怕我们昏昏欲睡，哪怕我们厌倦了修行，我们还是会继续修行。不管有没有人鼓励我们修行，我们只是去做就对了。

即使你只是一个人修行，没有师父，一样有方法可以让你判断你的修行是否正确。如果你打坐累了，或者对打坐产生厌烦的感觉，就应该知道这是一个警告。那表示你的修行太理想主义，表示你有贪念，修行不够清净。要是修行时太贪心，你就会容易气馁。所以，你应该感激有警告的出现，把你修行的弱点指出来。这时候，你要记取错误，从头来过，你就能重拾清净的修行，这是很重要的一点。

只要你能持之以恒地修行，就会相当安全，但要持之以恒地修行是很困难的事情，所以你需要找些方法来为自己加油打气。另一方面，如果你是单独修行，而你采取的又是某种差劲的修行方式，那么想要找到为自己加油打气的方法就会相当困难。

我们之所以主张修行时应该有个师父，道理就在这里。你的师父可以纠正你的修行。当然，师父都是很严厉的，当弟子绝不会好过，但尽管如此，他却可以让你免于误入歧途。

大部分禅僧在当弟子时都很不好过。当他们谈到自己不好过的过往时，你也许会以为，没吃过这种苦就不足以谈禅修，这是不对的想法。不论你在坐禅时有没有碰到困难，只要你能坚持不懈，你的修行都会是真正的清净修行。哪怕你感觉不到，你的修行仍然是清净的。

因此，道元禅师才会说：“不要以为你一定可以意识到自己的开悟。”不管你能否意识得到，在修行中，你都已经得到了真正的开悟。

快乐的修行不太对劲？

很多人会犯的另一个毛病是，为了寻找快乐而修行。事实上，如果你在修行时会感到快乐，那正好反映出你的修行不太对劲。那当然不是个糟糕的修行，但与真切的修行相比，这样的修行并不是那么好。

在小乘佛教[21]里，修行分为四类：最好的一种修行，是没有快乐的感觉的

（包括精神上的快乐），修行的人只管修行，忘掉了肉体与心灵的感觉，也忘掉了自身的存在，这是第四个阶段的修行，也是最高的层次。次一等的是在修行时，感到一点点肉体的快乐，而你之所以修行，也是为了这种快乐。再等而下之的层次是，在修行时，会同时感到精神与肉体的快乐。最下一个层次则是修行时，既无思想，也没有好奇心。这四个层次也适用于我们大乘佛教[22]的修行，而最好的层次是只管修行，不求其他。

如果你在修行中碰到困难，你就应该当心，因为那是个警告，反映出你有一些不正确的观念。但是不要因此放弃，而要记取你的错误，持续修行下去。这样的话，你就能不抱着得失心，也不抱着对开悟的执著，你不会再有“这就是开悟”或“这是不正确的修行”之类的想法。

哪怕是错误的修行，只要你知道它是错误的并持续修行下去，自然而然就会变成正确的修行。我们的修行是不可能完美的，但不必为此气馁，应该持续下去，这就是修行的秘诀所在。

如果你想要在气馁时得到鼓舞，那么“厌倦修行”本身就是一种鼓舞。当你不想修行时，那就是一个警告。这好比牙疼就表示你的牙齿有问题，当你牙齿疼时，就应该去找牙医，我们的方法也是这样。

成见是冲突的根源

冲突的根源是一些成见或一边倒的看法。如果人人都知道清净修行的价值，这个世界就不会有那么多的冲突，这就是我们的修行秘诀和道元禅师的禅道。在《正法眼藏》一书中，道元禅师反复强调这一点。

明白了冲突的根源是一些成见或一边倒的看法，你就能出入于各种不同的修行方法而不为其所囿限。要是你不明白这一点，就会被某种特定的方法所缠缚，并说出这类的话：“这就是开悟！这就是完美的修行。其他方式都不完美，我们的才是最佳的修行方式。”这真是大错特错！

真切的修行是没有特定方式的，你应该找出适合自己的方式，并且弄明白其优缺点所在，等到搞清楚之后，当你采用这种方式来修行时，就不会有危险了。

但如果抱持的是一边倒的态度，你就会罔顾那个修行方式的弊端，而只强调它好的部分，到头来等你发现弊端时，就为时已晚了。这样是很愚蠢的，我们应该感激古代的禅师为我们指出了这个错误。

8 限制自己的活动

如果你了解了我们修行方法的秘诀，那么不管你人在哪里，你都会是自己的“老板”。不管在任何环境之下，你都不能够忽视佛，因为你自己就是佛。

我们的修行方式不设定任何特定的目标或目的，也不崇拜任何对象。就这点来说，我们的修行有别于一般的宗教修行。中国著名的赵州禅师说过：“金佛过不了炉，木佛过不了火，泥佛过不了水。”只要你的修行是指向某个特殊对象（不管是金佛、木佛还是泥佛），这样的修行有时就是不管用。

只要你在修行时设定了什么特定目标，你的修行就无法完全帮助你。在你指向那个目标时，也许对你可以有所帮助，一旦你回到日常生活之中，那样的修行就会不管用。

吃饭时吃饭，睡觉时睡觉

也许你会以为，假如修行中没有目标或目的，我们会不知如何是好，但事实并非如此。要想让修行不带任何目的，有一个方法，就是限制你的活动，或者说专注于你当下的活动。不要在心里放入某些特定对象，而是该去限制自己的活动。当你的心游荡到别处，你就没有机会表现自己。但如果你把活动限制在此时此地，就能充分表现出你的真实本性，也就是那普遍的佛性，这是我们的禅道。

坐禅时，我们会把活动限制到最少的程度，只管保持正确姿势，专心打坐，就是我们用来表现法性的方法。然后我们会成为佛，表现出佛性。

所以，我们不崇拜某种对象，而只是专注于每一个当下的活动上。叩头时叩头，打坐时打坐，吃饭时吃饭，不作他想。只要这样做，法性自然会在其中。这

个在日文里称为“一修定”。“一修”是指一次的修行，“定”（即三摩地[23]）则是专注的意思。

不管信什么教都可以坐禅

我想，来这里坐禅的人有些信奉的是佛教以外的宗教，但我并不介意。我们的修行方法与特定的宗教信仰无关，各位也无须对修习我们的方法有所迟疑，因为它无关乎基督教、神道教[24]或印度教。我们的修行方法适用于每一个人。

通常，当人们相信了某种宗教，对自己的态度就会像个角尖愈来愈朝外头的尖角。但我们的禅道却不是这样，在我们的禅道里，角尖总是向内，而不是向外。所以各位无须担心佛教与你所信奉的宗教之间的差异。

赵州禅师有关三种佛的那一席话，乃是针对那些崇拜某种特定的佛的人说的。单一种佛无法完全满足你的需要，因为你总会有将之丢开或忽视不顾的时候。但如果你了解了我们修行方法的秘诀，那么不管你人在哪里，你都会是自己的“老板”。

不管在任何环境之下，你都不能够忽视佛，因为你自己就是佛，只有这个佛能完全帮助你。

9 研究佛法，研究自己

当他不自觉的时候，他会拥有一切；但当他自觉的时候，就是个大错误了。

研究佛法的目的不是为了研究佛法，而是为了研究我们自己。没有一些教法，我们是无法研究自己的。如果想知道水是什么，你需要科学，而科学家需要实验室。在实验室里，有五花八门的方法可以研究水是什么，所以，我们有可能知道水由什么成分构成、有哪些形式及其性质如何。尽管如此，科学却不能了解水的本身。

你需要一位师父

我们的情形也是一样，我们需要一些教法，但单凭这些，我们不可能了解“我”

是什么。教法并不是我们自己，教法只是对我们的一些解释。因此，如果你执著于教法或师父，就是犯了个大错误。与一位师父相遇的那一刻，就是你应该离开他的一刻。你应该当个独立的人，而你之所以需要一位师父，就是为了让自己的变得独立。如果你不执著于师父，他就会指出一条让你可以通向自己的道路。你之所以需要一位师父，是为了自己而不是为了师父。

弟子本身就是佛

中国的临济义玄禅师[25]把他教授弟子的方法分为四种。有时他会谈弟子本身，有时他会谈禅理本身，有时他会给弟子或禅理一个解释，有时他又会完全不给弟子任何教导。他知道，即使没有任何教导，一个弟子仍然是弟子。

严格来说，师父并没有必要教导弟子，因为弟子本身就是佛，哪怕他自己意识不到，也是一样。反过来说，如果弟子意识到自己就是佛，但又执著于这一点，就是迷误。当他不自觉的时候，他会拥有一切；但当他自觉的时候，就是个大错误了。

当你没有从师父那里听到什么而只是打坐，这叫做“无教之教”。但有时这是不够的，所以我们才会听听佛学讲座或讨论佛法。但应该记住的是，我们在某个地方从事修行，其目的只是在于研究自己。我们是为了变得独立而研究自己。

就像科学家做研究需要方法一样，我们研究自己也需要某些方法的帮助。我们需要师父，是因为完全靠自己来研究自己，那是不可能的。但有一点不能弄错，你不应该把从师父那里学来的东西用来取代你自己。跟随一位师父以便研究自己，这是日常生活的一部分。在这个意义上，修行与你在日常生活中的活动并没有分别。所以，在禅堂中找出你生命的意义，就是在日常生活中找出你生命的意义。你来禅修，就是为了找出生命的意义。

就只是起床，打坐，叩头

当我在日本的永平寺修行时，寺中的每个人都只做他该做的事。该起床时起床，该打坐时打坐，该向佛陀叩头时叩头，就这样而已。

修行时我们并不觉得有什么特别，我们甚至不觉得自己是在过僧院生活。对

我们来说，僧院生活就是平常生活，倒是那些从城市来上香的人才是不平常的人。看到他们，我们心里会想：“啊，来了一些特别的人呢！”

但每次离开永平寺一段时间后，再回到寺里，我的感受却又不同了。我会听到各种修行的声音（撞钟声、诵经声等等），并因而深受感动。泪水从我的眼睛、鼻子、嘴巴流出来。所以说，只有从寺外来的人才会感受到寺院的修行气氛，身在其中的人实际上是不知不觉的。

我想，这个道理在任何事情上都是通用的。比如说，在冬日，我们听到风吹松树的声音，看到松树在风中摇摆的样子，我们并不会有什么感觉，然而却有人会触景生情而写出一首诗。

做自己该做的事

所以，你对佛法有没有感觉并不是重点，你对佛法感觉是好是坏也无关紧要，佛法无关乎好与坏。我们只是做我们该做的事，这就是佛法。当然，有时候，某些激励是必要的，但激励只是激励，并非修行的真正目的，它只是一帖药。当我们感到泄气，就用得着药物，而当我们精神昂扬，就用不着任何药物。不应该把药物与食物混为一谈，有时候，药物是需要用到的，但不应该把它当成食物。

因此，在临济禅师所说的四种教法中，最上乘的一种是不给弟子任何说明，也不给他任何激励。如果我们把自己想成是身体，那佛法就好比是衣服。有时我们会谈衣服，有时会谈自己的身体，但不管是衣服还是身体，那都不是我们自己。所以，谈论自己无妨，但实际上并没有必要这么做。

在开口前，我们早已把那无所不包的大存在给表现了出来。所以，谈论我们自己的目的只是为了纠正误解，让我们不会执著于大活动的任何特定的、一时性的色或是相。我们只要去谈论自己的身体是什么，以及我们的活动是什么，我们就不会对两者有所误解。因此，谈论我们自己的目的，实际上是为了忘掉我们自己。

学佛的最终目的是忘掉自己

道元禅师说过：“研究佛法是为了研究自己，研究自己是为了忘掉自己。”当

你执著于你真实本性的一时性的表现时，那么谈谈佛法是有必要的，否则你就会把一时性的表现当成真实本性。但这个一时性的表现并不等同于真实本性，但与此同时却又等同于真实本性！它有时一下子是真实本性，在时间最细微的分子里，它是真实本性。但它不总是真实本性，因为在下一个刹那，它就不再是真实本性了。

为了明白这个事实，研究佛法是有必要的，但研究佛法的目的只是为了研究我们自己和忘掉我们自己。当我们忘掉自己，我们就会成为存在（亦即实相）的真实活动。了悟这个事实以后，这个世界将再也没有烦恼可言，而我们也可以毫无烦恼地尽情享受生命。修行的目的就是为了要了悟这个事实。

10 静坐于烦恼之中

要解决烦恼就是要成为烦恼的一部分，与烦恼合而为一。

在你能够活在每一个当下之前，禅公案对你来说是很难理解的，但等到你真能够活在每一个当下，就不会觉得禅公案有那么难了。公案有很多，我常常喜欢谈青蛙，大家听了之后都捧腹大笑。青蛙是很有意思的生物，它的坐姿宛如打坐，但它却不觉得自己在做什么特别的事。

当你到禅堂打坐时，也许会觉得自己做的是很特别的事。你的丈夫或妻子在睡觉，而你却来坐禅！你在做很特别的事，你的伴侣却是个懒骨头。这也许就是你对禅的理解。但是看看青蛙吧！一只青蛙的坐姿就像坐禅，但它却不会有任何坐禅的观念。如果有谁打扰它，它就会露出鬼脸；如果有什么昆虫飞过，它就会伸出舌头，“啪”的一声把昆虫吃掉。这跟我们的坐禅一样，没什么特别的。

砖块也能磨成镜子？

我在这里给各位讲一则禅公案。马祖道一是位很有名的禅师，他的师父是南岳怀让禅师[26]，而南岳怀让禅师则是六祖慧能的弟子。有一次，南岳禅师经过马祖禅师住处时，看到他正在坐禅。马祖禅师是个身材伟岸的人，说话的时候舌头碰得到鼻子，声如洪钟，而他的坐禅工夫想必十分了得。

南岳禅师看到马祖禅师像一座大山，或像只青蛙在打坐，就问他：“你在做什么？”马祖禅师答道：“我在坐禅。”“你坐禅为的是什么？”“为的是开悟，为的是成佛。”各位知道南岳禅师接下来干什么吗？他捡起一块砖，在石头上磨来磨去。在日本，砖从窑里取出后也是要经过一道打磨工序，好让它显得漂亮。

马祖禅师对于师父为何要磨砖感到不解，便问道：“师父在做什么？”南岳禅师答道：“我要把它磨成镜子。”马祖禅师吃惊地问道：“砖块怎么能够磨成镜子？”南岳禅师回答说：“如果砖块不能磨成镜子，坐禅又如何能成佛？你不是想成佛吗？佛性并不存在于你的平常心之外。当一辆牛车不走，你是要鞭打牛还是鞭打车？”

不管你做什么，都是坐禅

南岳禅师的意思是，不管你做什么，都可以是坐禅。真正的坐禅不只有在禅堂里。如果你的丈夫或妻子在睡觉，那也可以是坐禅。如果你老想着：“我在这里打坐，而我的另一半却在睡觉！”那么就算你盘着腿在这里打坐，仍然不是真正的坐禅。各位应该始终像只青蛙一样，那才是真正的坐禅。

谈到这则公案时，道元禅师说：“当马祖成为马祖，禅就会成为禅。”当马祖成为马祖，他的坐禅才会是真正的坐禅，而禅也才会成其为禅。怎样才叫做“真正的坐禅”？就是当你是你的时候，不管你做什么，都是坐禅。哪怕你是“躺”在床上，一样可以是坐禅。反过来说，就算你是在禅堂里打坐，如果心不在焉，我也怀疑各位是不是真正的自己。

迷失自己，烦恼于焉生起

还有另一则著名的公案。有位山冈禅师[27]常常喜欢喊自己的名字。他会高喊：“山冈？”然后又自己回答：“有！”“山冈？”“有！”他一个人独自住在一个小禅堂，不会不知道自己是谁，但他有时却会迷失自己。每当他迷失自己时，他就会喊道：“山冈？”然后回答：“有！”

如果我们能像只青蛙的话，就总会是我们自己。但一只青蛙也会有迷失自己的时候，这时它就会哭丧着脸，而当有昆虫飞过，它会快速伸出舌头，“啪”的一声把昆虫卷住，然后吃掉。

所以，我想青蛙经常会喊自己的名字。你也应该这样做，哪怕在禅堂打坐时，你有时也会迷失自己。当你昏昏欲睡，或者当你的心思开始游荡，你就会迷失自己。当你觉得腿酸，心里想着：“我的腿怎么会这么酸？”那时你就迷失了自己。

因为迷失了自己，烦恼对你来说就会成为真正的烦恼。当你没有迷失自己，哪怕你碰到麻烦，都不会觉得它们是什么烦恼。你只需静坐在烦恼之中，而当烦恼成为你的一部分，或者当你成为烦恼的一部分，就再也没有烦恼可言，因为你已成为烦恼自身，那烦恼就是你自身。如果是这样，就不再有烦恼可言。

与烦恼合而为一

当你成为四周环境的一部分（换句话说，把自己叫回到当下来），就不会有烦恼可言。但是当你的心游游荡荡，那你四周的环境就不再是真实的，你的心也不再是真实的。如果你只是个幻相，那你四周的一切也会是个雾蒙蒙的幻相。一旦你身在幻相之中，幻相就会没完没了。你会生起一个又一个的虚妄观念。

大多数的人都活在幻相之中，他们被烦恼卷住，并企图想要解决烦恼。但活着无可避免地只能活在烦恼中。要解决烦恼就是要成为烦恼的一部分，与烦恼合而为一。

所以你要鞭打哪个？是马还是车？你要鞭打哪个？是你自己还是你的烦恼？但你一开始问“要鞭打哪个？”这个问题，就代表你的心已在四处游荡。如果你不问问题而只是确实去鞭打马，那么车子就会动起来。事实上，车和马是一而不是二。当你是你，就不存在要鞭打马还是鞭打车的问题了。当你是你，坐禅就会真正的坐禅。

当你坐禅，你的烦恼也会跟着坐禅，万物也会跟着坐禅。只要你是坐禅，那么，即使你的另一半是躺在床上睡觉，他/她也同样是在坐禅。但是当你没有真心坐禅的时候，你和你的另一半就会成为相当不同、相当分离的两造。所以说，只要你是真正在坐禅，那众生就会在同一时间修习我们的禅道。

只管做，别问结果

这也是为什么我们应该经常呼唤自己，查核自己。这点非常重要，这样的修行应该时时刻刻地持续，毫无间断。我们说：“黎明夜中来。”这表示，黎明与中夜是没有缝隙的。在夏天过去之前，秋天就已经来到。我们应该以这种方式来理解人生，我们应该带着这种理解来修行，来解决我们的烦恼。

你应该只管磨砖，别管磨的结果，这就是我们的修行。我们修行的目的不是要把砖磨成镜，带着这种理解去生活是最重要不过的事。这就是我们的修行，这就是真正的坐禅，因此，我们才会说：“吃饭时吃饭！”

你知道，你应该吃眼前的食物，有时候你并没有真正在“吃”。你的嘴巴是在

吃东西没错，心思却飘到别处去了，你对嘴里头的东西食不知味。你在吃饭时能够专心吃饭，一切就都顺顺当当的。不要带着一丝丝的忧虑吃东西，那表示你就是你自己。

当你成为你，你就会以事物的本然面貌看待它们，与周遭浑然为一。这才是你的真我，这才是真正的修行，是青蛙的修行。青蛙是我们修行的一个好榜样——当一只青蛙成为一只青蛙，禅就会成为禅。当你把一只青蛙了解得彻彻底底，就会得到开悟而成佛，而你也会对别人（丈夫或妻子、女儿或儿子）带来裨益，这就是坐禅！

11 空性使你理解一切

了解空性的人却总是能以事物的本然面貌接受它们。他们能欣赏一切，不管做什么，他们都总是能以坚定不移来化解烦恼。

我今天要带给各位的讯息是“开发你自己的精神”，这意味着你不应在自己之外寻寻觅觅。这是非常重要的一点，也是禅修的唯一方法。当然，读经、诵经或打坐都是禅，这类活动的每一项都应该是禅。但如果你的努力或修行没有搞对方向，它就起不了作用。不只不会起作用，甚至可能会反过来污染你的清净本性。这样，你对禅了解得愈多，本性就会被污染得愈厉害。你的心将会充满垃圾。

闪电过后，夜空仍只是夜空

一般来说，我们都喜欢从各种管道搜集信息，以为这是增加知识的方法。但实际上，这种方法到头来往往让我们落得一无所知。我们对佛法的了解不应该只是搜集信息，设法增加知识。与其搜集一堆知识，你更应该反过来把自己的心清理干净。心一旦清干净了，真正的知识就是你已具有的。

如果你以一颗清净的心来聆听我们的教法，就会把这些教法当成你本已知道的事情，并接受它们。这就是所谓的空性或全知，也就是无所不知。当你无所不知的时候，你就会像一片夜空。有时会有闪电一下子划过夜空，但闪电过后，你

就忘掉它了，除夜空外不留下什么。天空从来不会对突然响起的雷声感到惊讶，当闪电划过天际，你也许会看到一片奇景；当我们拥有空性，我们就随时准备好观看闪电。

如实接受事物的本然面貌

中国的庐山以云雾缭绕驰名。我没去过中国，但想必那里的名山很多，而观赏白云或白雾在山间缭绕，想必也十分赏心悦目。但尽管赏心悦目，中国的一首七言绝句却这样说道：“庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消，及至到来无一事，庐山烟雨浙江潮。”尽管“及至到来无一事”，但潮浪依然波澜壮阔。这是我们本应去欣赏事物的方式。

所以，你应该把知识看成你本已知道的事来接受它。但这并不表示你应该把各种信息当成你自己看法的回声，而只是说，你不应该对任何看到或听到的事情感到惊讶。如果你只是把事物当成你自己的回声，你就没有真正看见它们，没有以它们的本然面貌去接受它们。所以，当我们说“庐山烟雨浙江潮，及至到来无一事”时，我们并不是拿它与我们看过的山水来比较，然后心想：“有什么了不起的，我以前就看过类似的景观”或者“我画过的山水比它还要美，庐山根本算不了什么！”这不是我们的方式。如果你准备好如物之所如地接受它们。你就会像接受一个老朋友一般接受它们——尽管是带着一种新的感受。

我们也不应贮藏知识，而应跳脱知识的羁绊。如果你搜集各式各样的知识，这样的收藏或许很好，但那不是我们的方式，别拿这种收藏在别人面前炫耀。我们不该对任何特别的东西感兴趣，如果你想充分欣赏某个事物，就得先忘却自我，像漆黑夜空接受闪电的态度一样来接受它。

在空性中，不同语言也能沟通

有时候，我们会以为根本不可能去了解不熟悉的事物，但事实上，没有任何事物是我们不熟悉的。有人认为：“西方文化与东方文化大异其趣，我们怎么可能去了解东方思想，了解佛法呢？”佛法当然离不开它的文化背景，但是当日本僧人来到美国之后，他就不再是个日本人。

我现在生活在你们的文化背景里面，跟你们吃几乎相同的食物，用你们的语言跟你们沟通。尽管各位也许并不完全了解我，我却想要了解各位，而且我对各位的了解，说不定比任何能说英语的人还要多。就算我完全不懂英语，我想我一样可以跟说英语的人沟通。只要我们是活在绝对漆黑的夜空中，只要是活在空性之中，那互相理解就总是可能的。

只要坚定不移就可以了

我经常说，如果各位想要了解佛法，就必须非常有耐性。但我却想要找出一个比耐性更贴切的字眼。在日文里，耐性是“忍”，但“坚定不移”说不定是个更贴切的字眼。“忍”是要花力气的，但坚定不移却不用什么特别的力气——你只消如实接受事物的本然面貌就行。

对于没有空性观念的人来说，这种能力看似为耐性，但在实际上，耐性有时却是一种不接受的态度。了解空性的人却总是能以事物的本然面貌接受它们，他们能欣赏一切，不管做什么，都能以坚定不移来化解烦恼。

“忍”是开发我们精神的方法，“忍”也是我们持续修行的方法。我们应该总是生活在空寂的天空中，天空总是天空，尽管有时会出现云朵或闪电，但天空本身是不受打扰的。即使开悟的闪电从天边划过，我们也应该把它忘掉。我们应该为下一个开悟做准备，我们需要的不是一次开悟，而是一次又一次的开悟，如果可能，最好是一刹那又一刹那的开悟。这才是真正的开悟，它既存在于你获得开悟之后，也存在于你获得开悟以前。

12 说你想说的话

不要刻意迎合别人，最重要的是如实表达你自己，这样你才会快乐，别人也才会快乐。

沟通在禅修中非常重要。由于无法把英语说得很好，所以我总是想办法找出一些能与各位沟通的方法。我相信，这种努力一定会带来很好的结果。

我们认为，一个人如果不了解他的师父，就不配称为弟子。“了解师父”就是

要了解师父本人，当你了解了师父之后，就会知道他的语言并非一般的语言，而是更广义的语言。

透过师父的语言，你将可了解比他实际说出来的还要更多的事情。

透过禅修来体验实相

我们说话时，总牵涉主观的意向和情境因素，所以完美的表达是不存在的，任何语句多少总是有所扭曲。然而，我们仍然必须透过师父的话来明白客观的事实本身，也就是明白终极的事实本身。所谓“终极的事实”，指的并非永恒不变的事实，而是每个当下的事实。你可以称之为“存在”或是“实相”。

透过直接经验可以理解到，实相正是我们禅修的目的，也是我们研究佛法的目的。透过对佛法的研究，你将了解你的本性、心智机能，以及呈现在你各种活动中的真理。但唯有透过禅修，你才可能直接体验实相，以及明白你师父和佛陀的各种开示的意义。

严格来说，实相是不可说的，但尽管如此，身为一名禅弟子，你还是必须努力透过师父的话直接去了解它。

忠于自己，打开自己

师父的直接开示不只存在于他的话语之中，他的行为、举止都同样是他表达自己的方式。禅宗很强调行为举止，但所谓“强调行为举止”，不是指禅要求你按照某种规矩行事，而是指你应该自然而然地表露你自己。禅道极重视坦率。你应该忠于自己的感受，忠于自己的心，表达自己的想法时，应该毫无保留，这样子可以让对方更容易了解你。

听别人说话时，你应该把所有的成见与主观意见摆在一边，就只是聆听对方说话和观察他说话的方式，不可以有太多对与错、善与恶的价值判断。我们应该只是聆听和接纳，这才是我们与人沟通的正确方式。

但是通常，我们听别人说话时，都只是听见自己的回声，你听到的是自己的意见。如果别人的意见与你相合，你就会接受，否则你就会拒绝，甚至没听进耳

朵里去，这是沟通经常存在的一种危险。

另一种危险是拘泥于言词的表面意义。要是你不能了解师父言词的真义，很容易就会被你自己的主观意见所蒙蔽，或是被某种特殊的表达方式所蒙蔽。你只会把师父的话当成字词，而没有了解字词背后的精神，这一类危险经常存在。

调整自己的说话方式

父母与子女之所以难以有好的沟通，因为父母总是高高在上。父母的考虑几乎都是出于善意，但说话的方式却往往不是那么妥当，而且显得片面、不切实际。我们每个人都有习惯的表达方式，难以按照环境的不同而有所调整。如果为人父母能够视情境不同而调整自己的说话方式，那么在教育子女时就不会有危险，不过，要做到这一点是相当困难的。

哪怕身为禅师，也还是会有一些极为个人色彩的表达方式。例如，当西山禅师斥责弟子时，他习惯说：“你滚！”没想到有一次，一个弟子竟然把话当真，离寺他去！西山禅师的用意并不是驱逐弟子，那只是他告诫弟子的一种方式，“你滚！”的意义相当于“你要当心！”。如果父母有这种习惯的话，子女就很容易产生误解，这种危险总是存在于人们的日常生活之中。

因此，一个聆听者或一个弟子必须把心清理干净，以避免各种扭曲的可能。一个充满既定观念、主观考虑或习气满盈的心，是不会对物的如实之相有所敞开的。这就是为什么我们要坐禅：把心清理干净，除去它与所有事物的关联。

做自己，才快乐

保持自然并以善解的方式体察别人所说的话或者所做的事，这实在是很困难。如果我们刻意调整自己去迎合别人，就不可能保持自然。不要刻意迎合别人，最重要的是如实表达你自己，这样你才会快乐，别人也才会快乐。透过禅修，你将获得这种能力。禅不是某种花俏、特殊的生活艺术，我们的教法只是要人们在最确切的意义上过活，在每一个当下为此努力，这是我们的禅道所在。

严格来说，我们唯一能研究的，只是我们在每一个当下所做的事。我们甚至不可能研究佛陀的话语，因为要研究佛陀的话语，我们只能透过每一个当下所面

对的活动。

所以，我们应该把全副身心贯注于手边的事情。我们应该忠于自己，特别是忠于自己的感觉。要是别人说的话让你不高兴，你应该把感觉表达出来，但不必加上任何额外的评论。你可以说：“抱歉，我不高兴。”不必再多加一句：“都是你害的。”你也可以说：“很抱歉，我正在生你的气。”你无须在生气时说你并不生气，你只要说：“我在生气。”这就够了。

打坐是最好的沟通

真正的沟通是以彼此的坦率为基础。禅师都是非常直性子的人，要是你不能透过师父的话直接了解实相，他也许就会对你挥棒子了。他也许会这样说：“你搞什么鬼啊！”我们的禅道是很直接的，但事实上这不是真正的禅，也不是我们传统的方式，只是我们觉得打骂的方式在某些时候会更管用些。

然而，最好的沟通方法也许还是只管打坐，什么都不说，这样你就会了解禅的全面意义。如果我对你棍棒相向，直到我迷失了自己或直到你死掉，仍然还是不够的。最好的方法就是只管打坐。

13 一切作为都是修行

我们在聆听时应该只是聆听，不要试图从偏颇的观点去理解我们听到的话，这就是我们谈论佛法或聆听佛法时应该有的方式。

你愈了解我们的思维方式，就愈能发现它是难以言说的。我讲话的目的是要让各位对我们的禅道有一些概念，但事实上，禅不是拿来讲的，禅是拿来修行的。最好的方式是只管修行，什么都不说。

坐禅时就只是坐禅

当我们谈论我们的禅道时，总是容易造成误解，因为禅至少是由两面构成的：消极的一面和积极的一面。如果我们谈论积极的一面，就会漏掉消极的一面；如

果谈消极的一面，就会漏掉积极的一面。我们无法同时谈论积极与消极这两面，所以我们根本不知道从何说起。

佛法几乎是不可言说的，所以上策就是什么都别说，只管打坐。伸出一根手指，或画一个圆圈，又或是叩一个头，都要比谈论更为上乘。

如果我们明白这个道理，就会明白“佛法”该怎么个谈法，而我们也将会得到圆满的沟通。说话是修行的一种，聆听也是修行的一种。我们坐禅时应该只是坐禅，不帶有任何计较心理。

同样地，我们在说话时应该只是说话，不要试图表达一些知性的、偏颇的观念。同样地，我们在聆听时应该只是聆听，不要试图从偏颇的观点去理解我们听到的话，这就是我们谈论佛法或聆听佛法时应该有的方式。

以无定形的心严格修行

曹洞宗的禅道包含着双重意义：积极的一面和消极的一面。我们的道兼含着大乘和小乘。我常常说，我们的修行非常小乘取向。

但实际上，我们的修行是以大乘的精神来进行小乘的修行，也就是用无定形的心来进行严格的、形式化的修行。尽管我们的修行看起来很形式化，但我们的心却是不拘一格的。

尽管我们每天早上都会以相同的方式坐禅，但不能因此就说那是一种形式化的修行，所谓的“形式化”或者“非形式化”，完全是分别心的产物。

在修行本身，并没有形式化或非形式化之分。如果你拥有一颗大乘的心，那么一般人认为是属于形式层面的事，在你来说就是非形式的。所以我们认为，以小乘的方式持戒，在大乘来说不啻于犯戒，如果只是形式性地持戒，就会失去大乘的精神。

修行并无大小乘之别

在弄明白这一点之前，你会一直有个困扰：“到底是应该严格遵守戒律的繁文

细节，抑或是可以不拘泥于形式？”只要你完全明白了我们的禅道，就不会再有这种困扰，因为你做的任何事无非都是修行。

只要秉持一颗大乘的心，那么修行就没有大乘与小乘的分别。哪怕你的行为看似犯了戒，但你却是在真切的意义上持守着戒律，重点是，你怀抱的是一颗大心还是一颗小心。

简单来说，只要做任何事情时都不思善、不思恶，都是倾注你全副身心去做，那么你就符合我们的禅道了。道元禅师说过：

如果你对某人说什么而他不赞同，不要尝试从知性上说服他。不要跟他争辩，只要听他的反对意见，让他自己发现自己错在哪里。

这番话非常有意思。不要把观念强加给别人，而是与对方一起思考。如果你觉得自己赢得了辩论，那一样是错误的态度。试着不要去争辩，不要有争胜心理，只是聆听就好，但我们要是摆出辩输了的姿态，那也是不对的。

当我们提出什么意见时，常常会想要说服对方，或强迫对方接受。但在禅弟子之间，说话或聆听时，都不应该有着任何特殊的目的。我们有时聆听，有时说话，如此而已。那就好比是打招呼：“早安！”透过这一类的沟通，我们就能有所成长。

烦不烦？由你来决定！

什么都不谈也许很好，但我们没有理由该始终保持沉默。不管我们做什么，都是修行，都是我们大心的表现。

所以，大心是你要去表现的，不是你要去猜度的。大心是你本自具足的，不是你要去寻觅索求的。大心是透过我们的活动来表现，是我们应该去享受的。能做到这一点，持戒的方式就没有大乘或小乘的分别。

只有企图透过严格形式化的修行，而获得一些什么的时候，你才会产生烦恼。但如果你能把任何烦恼看作我们大心的表现，并加以欣赏的话，烦恼就不再是烦

恼。

有时我们的烦恼来自大心的过于复杂，有时则来自大心太过简单，以至于无法去猜度它。因为当你想要猜度大心是什么，当你想要简化复杂的大心时，这对你而言，就变成了一种烦恼。

因此，对你的人生来说，一个烦恼是不是真正的烦恼，取决于你的态度，取决于你了解的深浅。因为真理具有这种双重或吊诡的性质，所以你想了解真理，就必须保有一颗大乘的心。这样的心可以透过真切的坐禅而获得。

14 对死亡的新体会

生与死只是同一件事，明白这点之后，我们将不再恐惧死亡，生命中也不会有实质的烦恼。

如果各位参访日本的永平寺，进寺前会经过一座名叫“半勺桥”的小桥。当年道元禅师站在桥上打水，他每打起一勺水后，就会把半勺倒回溪中，桥于是得名。

我们在永平寺修行，洗脸时，脸盆只会盛七分满的水。盥洗过后，我们不会把水往外泼，而是往脚下倒。这种做法不是出于节省之类的观念，而是为了对水表示尊敬。

道元禅师为什么要把半勺水倒回河里，也许令人难以理解，这一类修行本来就是超出我们日常思维之外。然而，当你感受到溪水的美，感受到与溪水合而为一时，自然而然会做出与道元禅师一样的事情来，那是我们的真实本性要我们这么做的。但如果你的真实本性受到效率或节省等观念所蒙蔽，道元禅师的禅道就会显得甚难理解了。

观瀑布也观人生

我到过约塞米蒂国家公园，看过那儿的几个大瀑布。最壮观的一条高 1340

英尺，水像帘幕一般从山崖顶端倾泻而下。你或许预期瀑布下坠速度很快，但是从远处看起来，它比较像是缓缓地向下流动。水也不是成片落下，而是分成很多股细流，但从远处看却像一道帘幕。我相信，瀑布的每滴水要从那么高的地方落下来，一定历尽险阻，那要花上多长的一段时间啊！

在我看来，我们的人生也是如此，我们一生中都会经历许多险阻。我想，与此同时，水滴在最原初并不是相互分离的，而是整条河流中的一部分。到后来，只因为这一滴水滴与其他水滴分开了，坠落下来时才碰上了困难，也只因为它与其他水滴分离开来，才开始产生感觉。

当我们看着整条河流时，不会感受到河流是活的；只有当我们把水打在一个勺子里头，才会感受到水是有感觉的，也同时感受到使用水的那个人价值。以这种方式来体会水和我们自己，就不会仅仅把水看成一种物质而已，它是活的东西。

生与死是同一件事

出生以前我们是没有感觉的，我们与宇宙一体。这种一体性称为“唯心”、“真如”、“大心”。出生让我们脱离这种一体性（就像那些从瀑布泻下而被风或岩石分隔开的水），让我们有了七情六欲。你会有烦恼是因为你有七情六欲，你执著于七情六欲而不知道它们是怎样产生的。

当你不明白自己与河流、与宇宙为一体，就会产生恐惧。但不管有没有分成一滴一滴，水始终是水。生与死只是同一件事，明白这点之后，我们将不再恐惧死亡，生命中也不再有任何实质的烦恼。

对生命的全新体验

当水滴落入河里，回到它与河流本有的“一如”，就不会再有任何个体的感觉。它归复到本性，找到了从容自若。回到河里去的水滴是何等快乐！

如果是这样，我们死的时候会是什么感觉呢？我想，我们的感觉就会像河里的水那般从容自若，无比地从容自若。但是目前，这种境界对我们来说似乎遥不可及，因为我们仍然非常执著于自己的感觉，执著于自己的个体性的存在。

此刻，我们对死亡仍然感到恐惧，但等到归复到真实本性，死亡将与涅槃无异，我们之所以常说“涅槃即断灭”，道理在此。但“断灭”并不是非常精确的说法，更好的形容应该是“继续”和“加入”。

你愿意试着给死亡更贴切的形容词吗？如果你找得到，你会对生命有一个十分不同于现在的解释。你得到的新体验，将会像我看到大瀑布时的体验。

想想看，1340 英尺高耶！

“一切皆空”的了悟

我们说：“万法源于空。”一整条河流或一整颗心就是空。获得这种了悟，我们就找到了人生的真义。获得这种了悟，我们会看出人生的美。在悟得这个道理之前，我们看到的一切无非都只是虚幻。有时我们会高估人生的美，有时却会低估或忽视人生的美，而这是因为我们的小心与实相不一致的缘故。

说这个道理很容易，想实际去感受它就不容易了。然而，透过坐禅，你可以培养出这种感受。当你倾注全副身心去打坐，坐到身心合一、与万物合一的境界，就可以轻易达到这种了悟。如此一来，你不会再执著于对生命错误的、旧的解释，日常生活会焕然一新。

当你明白这个道理之后，就会看出你那旧的解释有多么荒谬，也看出你花了多少力气浪费在无意义的追求上头。你将会找到生命真正的意义，哪怕你的人生还是会像一滴落下瀑布的水滴一样历尽险阻，但你却能享受它。

第三部 用心理解

我们对佛法的了解不应该只是知性上的理解，真正的了解存在于确实的修行本身。

1 坐禅不是为了开悟

当你相信我们的道路，开悟就存在你心中。如果你正在修行却无法相信当下修行的意义，那你就什么都做不成。你只是抱着一颗“猴心”，在目标的四周荡来荡去。

修行中最重要的一件事在于：你身体姿势和呼吸的方法正不正确？至于你对佛教是不是有深入的理解，并不是我们所在意的。

作为一种哲学，佛法是非常精深、博大和坚固的思想系统，但禅所追求的并不是哲学性的理解。我们强调的是修行，我们应该弄清楚“为什么打坐姿势和呼吸方法那么重要”。重要的不是要对佛教教法有深入了解，而是要对教法有坚强的信心，我们的修行是基于这种信心之上的。

只要坐禅，开悟就在其中

在达摩还没有去中国以前，几乎所有知名的禅用语都已经出现，“顿悟”就是一个例子。“顿悟”并不是一个完全贴切的翻译，但我还是会权宜性地使用这个字眼。“顿悟”指的是开悟的突然而至，而这是一种真正的开悟。在达摩以前，人们都认为，想要得到“顿悟”，必先要经过一段长时间的准备工夫。所以，禅修被认为是一种获得开悟的训练。事实上，今天有许多人仍然带着这种理解在坐禅，但这并不是禅宗对“顿悟”的传统理解。

根据佛陀的理解，即使没有任何准备工夫，只要你开始坐禅，那么开悟自然就在其中。不管你坐禅与否，佛性都是你本自具足的。因为你佛性本具，所以你的修行中自会有开悟。我们强调的并不是达到的境界，而是对我们真实本性的强烈信心和修行的真诚。

我们应该以一如佛陀的真诚来修禅，如果我们本就具有佛性，那我们禅修的理由就是，我们必须表现得像佛陀一样。传承禅修之道就是：将我们从佛陀那里承袭到的精神传承下去。因此，我们必须以传统的方式去调和我们的精神、身体姿势和活动。当然，说不定你的修行可以达到某种很高的境界，但你修行的动机却不应该是出于自利心态。

去除了我，就出现了佛

根据传统佛教的理解，我们的本性是没有自我的。当我们去除了“我”的观念，就能够以佛的眼光来看待人生。“我”的观念只是迷执，会蒙蔽我们的佛性。但我们总是不断去制造这个“我”，把这种过程重复又重复，结果是，我们的人生完全被各种自我中心的观念所充塞，这样的人生称为“业命”。

佛的生命不应该是一种业命，我们修行的目的在于切断绕着“业”片旋转的心。如果你刻意追求开悟，就会造出业来，并且为其所驱策，那样你只是坐在黑色蒲团上浪费你的时间。根据达摩的了解，任何带有得失心的修行都只是在造业。因为忽略或罔顾这一点，后来许多禅师才会把某些境界定为修行的目标。

把修行当开悟手段，就哪儿也去不成

比追求境界更重要的是：你的修行是不是真诚？是不是做出了正确的努力？想要有正确的努力，就必须对传统的修行方式有正确的理解。弄明白这一点，你就会了解在坐禅时，保持正确姿势有多么重要；不明白这一点，你就会把姿势与呼吸方式误当成只是追求开悟的一种手段。

如果我们抱持的是这种态度，那嗑药会比打坐更快让你开悟！如果我们的修行只是追求开悟的手段，你就永远不可能达到开悟！我们在追求目标的过程中失去了走上这条道路的意义。但如果我们坚定相信我们的道路，那我们就已经开悟。

当你相信我们的道路，开悟就存在你心中。如果你正在修行却无法相信当下修行的意义，那你就什么都做不成。你只是抱着一颗“猴心”，在目标的四周荡来荡去。如果你想看到什么，就必须睁开眼睛；如果你不明白达摩的禅法，那么你就等于是闭着眼睛却想看到东西。我们并不轻视开悟的观念，但最重要的是当下，

而非未来的某一天。你应该在当下就做出努力，这是我们修行时最需要谨记的事项。

在达摩之前，对佛陀教法的研究发展成为一门博大精深的佛教哲学，而人们也努力想要达到这些教法所揭橥的崇高理想，但这是个错误。达摩发现，创造某种崇高理想，然后试图透过坐禅去达到这种理想，这是项错误之举。如果这就是坐禅，那么它无异于我们其他一般性的活动，也无异于猴心，这是达摩强调的重点。

开悟后的佛陀还是要努力修行

在佛陀获得开悟之前，他为我们试过了五花八门的修行方式，最后终于对各种方式都有了透彻理解。各位也许会以为，当佛陀达到开悟的境界，他就摆脱了业命的羁绊，从此与我们一般人就全然不同了，但事实并非如此。当他的国家与强邻开战时，他告诉弟子，看着自己的国家就要被别国征服，他的内心无比痛苦。

如果一个人开悟后可以摆脱业力的话，照理说佛陀应该不会为任何事情而痛苦，然而，他却还是会感到痛苦。此外，即使开悟之后，佛陀仍继续与我们一样努力修行，但是开悟却让他对生命的观点变得无可撼动，且稳若磐石。他观察一切的生命，包括他自己的生命。他以同样的眼光对待自己、对待他人、对待石头、对待树木和其他一切。他拥有了非常科学的理解，这就是他获得开悟后的生活方式。

如果能秉持禅的传统精神，修行时摒除任何自我中心思想，我们就会得到真正的开悟。明白这一点，我们就会在每个当下尽最大的努力，这是对佛法的正确了解。所以，我们对佛法的了解并不是知性的理解，我们的了解就是佛法自身的表达，就是修行本身。

唯有透过实际的修行而非透过阅读哲学或沉思，我们才可能了解佛法是什么。我们应该持续不断地禅修，对自己的真实本性保有强烈的信念，突破业力锁链的桎梏，在这个世界里，找到我们的正确定位。

2 接受无常

当你身处烦恼之中，要接受无常的教法就会很容易。既然如此，为什么你不在别的时候也接受无常呢？那其实是同一件事情。

佛教的基本教法是“无常”，也就是变动不居。对万物来说，无常是基本的真理，没有人可以否认这个真理，而佛教的一切教法，也可以浓缩在“无常”二字之中。不管我们身在何处，这个教法都是真的。无常的教法也可以理解为无我的教法，因为，如果任何存在的事物都是变动不居的，那它们就没有常住的自性可言。

事实上，每一件事物的自性无非就是变化本身，这也就是万物共有的自性。每一种存在的东西本身并无单独、分立的自性可言。这种教法，即称为“涅槃之教”。当我们了解了万物无常这个长住不变的真理，并因此获得从容自若时，我们就是身处涅槃之中。

接受无常，你将不再痛苦

若是不肯接受无常的事实，我们就不会得到完全的从容自若。可惜的是，这事实虽然是真的，却是我们难以接受的。因为不肯接受无常的道理，我们就会饱受痛苦。所以，苦的起源在于我们不肯接受这个真理。

因此“众生皆苦”之教与“万法无常”之教乃是一体的两面。道元禅师说过：“听起来，没把任何东西强加于人的道理，就不是真正的道理。”无常的道理是真的，它不会强加任何东西于人，但出于人的习性，我们会觉得这个道理是把某些东西强加在我们身上。然而，不管我们对无常的观感是好是坏，它都是个不变的真理。如果众生不存在，这个真理不会存在。佛教之所以存在，是为了每一个众生而存在。

我们应该致力在不完美的存在中找到完美的存在，应该致力在不完美中找到完美。对我们来说，全然的完美与不完美没有什么不同，永恒之所以存在，是因为有“没有永恒”的存在。佛法认为，期待得到一些这个世界之外的东西，就不是佛弟子的观点。

透过烦恼磨难，你将找到真理

我们不该寻觅某些在我们自身之外的东西。我们应该在这个世间找到真理——透过我们的烦恼找到，透过我们的磨难找到，这是佛教的基本教法。快乐无异于烦恼，善无异于恶，恶即善，善即恶，它们是一体的两面，所以开悟不在别处，就在修行之中。这才是对修行的正确了解，是对于我们人生的正确了解。

所以，在痛苦中寻找快乐，是我们接受“无常”此一真理的唯一方式。不懂得怎样接受这个真理，你就无法活在这个世间，想要逃离这个真理，那只是白费力气。如果你以为有别的方法可以接受无常的真理，那只是痴心妄想。这是人要怎样活在世间的基本教法，不管你对它的观感如何，都只有接受一途，你非得付出这种努力不可。

所以，直到我们坚强到能够接受“烦恼就是快乐”之前，必须把这种努力持续下去。事实上，如果你够诚实、够坦率，那要接受这个真理并不是那么困难，你只需改变一点点思考方式就成。做起来很难，但有时又不是那么难。如果你正在受苦，那么你将能从“无常之教”中获得一些慰藉。

当你身处烦恼之中，要接受无常的教法就会很容易。既然如此，为什么你不在别的时候也接受无常呢？那其实是同一件事情。有时你会笑你自己，发现自己有多么自私，但不管你对无常的道理是喜好或者厌恶，都非得改变思考方式去接受它不可。

3 那一下电闪

你是独立的，我也是独立的，各自存在于一个不同的刹那。但这并不表示我们是相当不同的存在，我们事实上是同样的一回事。我们既相同，又相异。

坐禅的目的在于达到身心两方面的自由。道元禅师认为：“万物无非是浩瀚表象世界的一下电闪。”每一个事物都不外乎是存在的本质的另一种表现。我们常常可以在清晨时分看到天空中挂着许多星星，它们原来只是一些以极高速度在宇宙奔驰的光，但在我们眼里，却不像在移动，反而是安静、稳定、祥和的东西似的。

动与静其实相同

我们常说：“静中应有动，动中应有静。”实际上，“动”与“静”本来就是同一回事，说“动”或者说“静”都只是对于同一回事的不同解释。活动中自有和谐，而有和谐处就有“静”。这和谐就是存在的本质，但存在的本质不外乎是“存在”的高速活动，没别的。

当我们打坐到非常静谧的状态时，就感觉不到有什么活动在我们的“存在”之中进行。因为我们身体系统内部的活动达到完全的和谐，我们才会感受到平静。即便我们感觉不到，但是存在的本质就在其中，所以我们用不着为该静还是该动的问题伤脑筋。

当你从事某个活动，只要你的心能够专注，且保有信心，那么，你心灵状态的本质就是活动的本身了。当你专注于你存在的本质，你就为活动做好了预备工夫，活动不外乎就是我们存在的本质。当我们坐禅，静谧的本质就是存在的大活动本身的本质。

你我只是刹那间的存在

“万物无非是浩瀚表象世界的一下电闪”，意思就是说，你的活动和你的存在都是自由的。哪怕你只是短暂的存在，但只要以正确的方式打坐，并怀抱正确的理解，你就会获得你存在的自由。

在这个刹那，短暂的存在不会改变、不会移动，且总是独立于其他的存在之外。在下一刹那，其他的存在就会生起，而你也可能会转变成其他形相。严格来说，昨天的你和当下这个你是没有关联性的，一切与一切都是没有关联性的。

道元禅师说得好：“木炭不会变为灰烬。”灰烬就是灰烬，灰烬不是从木炭来的。木炭与灰烬都有自己的过去与未来，都是一种独立的存在，因为它们都是浩瀚表象世界的一下电闪。木炭与熊熊火焰则是相当不同的存在，黑色的木炭同样是浩瀚表象世界的一下电闪。只要是黑色的木炭，就不会是火红的木炭，所以黑木炭是独立于烧红的木炭之外，而灰烬又是独立于木炭之外，每个存在都是各自独立的。

我们都拥有存在的自由

今天我在洛斯拉图斯打坐，明天我会在旧金山打坐，洛斯拉图斯的那个“我”和旧金山的那个“我”并没有关联性，这两个“我”都是相当不同的存在。我们会拥有存在的自由，道理也就在这里。

事实上，各位与我也是没有关联性的。你是独立的，我也是独立的，各自存在于一个不同的刹那，但这并不表示我们是相当不同的存在，我们事实上是同样的一回事。我们既相同，又相异。这非常吊诡，但事实就是如此。因为我们是独立的存在，所以各自都是浩瀚表象世界的一下电闪。

当我打坐时，其他人不复存在，但这并不表示我对各位故意忽视不理。这是因为，我打坐时是跟表象世界的万物完全同一的。当我打坐时，各位也在打坐，万物也在打坐，这就是我们的坐禅。

当各位坐禅时，万物也与各位一道坐禅。万物会共同构成你存在的本质，我会成为你的一部分，我会进入你存在的本质。所以在禅修中，我们拥有独立于一切之外的绝对自由。明白了这个秘密，你就知道，禅修无异于日常生活，你可以随自己高兴来解释一切。

一幅杰出的画作是你手指触感的结果。如果你感受得到毛笔尖上的墨水浓度，那么在你下笔前就已经把画“画好了”。在你把毛笔沾上墨汁的时候，除非你已经知道绘画的结果，否则你是什么都画不出来的。所以当你做什么之前，“存在”就已经在其中，结果也已经在其中。

哪怕你看起来是静静地打坐，但你的所有活动（包括过去与现在的活动）都已经在其中，而打坐的结果也已经在其中。你根本不是一动不动，所有的活动尽在你之中，那就是你的存在。所以，你所有的修行结果都是尽在你的打坐之中。这是我们的修行之道，是我们的坐禅之道。

当你脱落了身与心……

道元禅师对佛法产生兴趣，始于儿时母亲的灵堂看到香火缕缕上升，令他感悟到生命的无常。这种感觉愈来愈强烈，最终让他得到开悟，并发展出一套精

深的哲学。当他看到香火缕缕上升、感悟到生命的无常时，他感受到极端的孤独。这种孤独感愈来愈强烈，并终于在他 28 岁那年开花结果。

在开悟的那一刹那，他欢呼：“无身亦无心！”而当他说出“无身亦无心”这句话时，那一刹那间，他的存在变成了浩瀚表象世界的一下电闪——“包含一切、覆盖一切”的一下电闪。这其中包含着巨大的本质，整个表象世界都被包含在里面，成为一个绝对独立的存在，这就是他的开悟。

从始于生命无常的孤独感出发，道元禅师得到了对存在本质的强烈体验，他说：“我脱落了身与心。”因为你认为你有身或心，才会有孤独之感；如果你明白一切都只是浩瀚宇宙的一下电闪，你就会变得非常坚强，而你的存在也会变得非常有意义。这就是道元禅师的了悟，也正是我们的修行之道。

4 顺应自然

“柔软心”就是一颗柔顺、自然的心。如果你能有这样的心，就能享受生命的欢乐；如果你失去它，就会失去一切。尽管你自以为拥有什么，实际上你一无所有。

对于“自然”这个观念，人们常常有一个很大的误解。大多数来我们这里禅修的人都相信，人应该顺乎自然，但他们对自然的了解，却是我们所谓的“外道自然”。外道自然认为，所谓的“自然”，应该就是不讲形式，爱怎么样就怎么样。这是多数人的自然观，但我们对自然的了解却与此有别。

自然是某种独立于一切的感觉我们的观点很难解释，但简单来说，自然就是某种独立于一切的感觉，是某种基于“无”的活动。来自“无”的东西就是自然，从土地里发芽长出来的植物就是一个例子。

种子并没有“要长成为一棵植物”的观念，但种子却拥有自己的形相，且与土地以及四周环境处于完全和谐的状态。随着生长，假以时日，种子就会把自己的本性表现出来。没有存在的东西就没有色与相，所以不管什么东西都会有它的色与相，而这色与相是与其他的存在的事物完全和谐的。这么一来，就不会有烦恼可言，这就是我们所谓的“自然”。

饿了就吃，累了就睡

植物或石头要顺其自然完全不成问题，但人们要顺其自然却不容易，而且是太大的不容易。要想达到自然，我们需要付出努力。当你所做的是来自“无”，你就会有一种新鲜感。例如，当你饿了，吃东西是自然的，你也会觉得很自然。但如果你吃得太多，那么吃东西就是不自然的，你也不会有新鲜感，你会无法欣赏食物的美味。

真正的坐禅就好像口渴时喝水，而感到疲倦时，小睡一下也是很自然的。但如果你是因为懒惰而睡觉，因为觉得那是一种特权而睡觉，那就是不自然的。你会这样想：“我所有的朋友都跑去小睡一下，为什么我不去睡？既然大家都不工作，为什么我要卖力工作？大家都有那么多钱，为什么我不能有多一点的钱？”这不是自然。

因为你的心被某些别的观念或别人的观念给纠缠住了，你不是独立的，你不是你自己，也因此那不是自然。哪怕你盘腿而坐，但只要你的坐禅不是自然的，就不是真正在修行。口渴时，你不用强迫自己，你自然就会去喝水了，因为这时候喝水对你来说是愉快的。

如果你在坐禅时感到喜乐，那才是真正的坐禅。不过即使你得勉强自己才会坐禅，但只要你在其中感到受益，那也是坐禅。事实上，你是不是勉强自己并不重要，即使修行中碰到困难，但只要你想要坐禅，那就是自然。

让心保持在“无”的状态

这种自然性很难解释，但如果你能够只管打坐，并在修行中体验“无”的真实性，那就没有什么需要解释的了。不管你做什么，只要那是从“无”所出，就都会是真切的活动。

你会从中感受到修行的真正乐趣，从中感受到人生的真正乐趣。一刹那接着一刹那，众生从“无”而来，一刹那接着一刹那，我们得以享受生命真正的乐趣，所以，佛家才会说：“真空妙有。”这句话的意思是，奇妙的万有都是从真实的空性而来。

没有“无”就没有自然，就没有真正的存在。真正的存在是从“无”而来——一刹那接着一刹那地来。“无”总是在那里，万物从中涌现。但是通常，我们都会忘了“无”这回事，行为举止就像是拥有了“有”。

但如此一来，你做的事就会是基于一些这样的具体观念，因而并不自然。例如，当你在听讲时，不应该有任何自我的观念。你要忘掉自己的想法，只是聆听对方说话。让你的心保持“无”的状态，就是自然，这样你才会明白对方所说的话。

反过来说，如果你用某些观念去跟对方说的话做比较，你就不会全部都听进去。你的了解会是片面的，而这就不是自然的了。你做任何事情时，都应该全心投入，你应该完全奉献自己，这样你就会得到“无”。所以，如果在你的活动中没有空性，它就是不自然的。

要有柔软心，先去开一切成见

大多数人都会坚持某些观念。最近年青一代开口闭口都是“爱情！爱情！爱情！”，他们满脑子都是爱情。如果他们来学禅而我讲的话不符合他们的爱情观念，他们就会拒绝接受。他们顽固得让人傻眼！

当然，不是所有的年轻人都是这样，但他们当中有一部分人的态度真的是非常死硬，这一点都不自然。哪怕他们大谈爱情、自由或自然，他们一点都不了解这些东西是什么，他们也不可能了解何谓“禅”。如果你想了解禅，就应该丢掉你的一切成见，只管坐禅，看看在修行的过程中会体验到什么，这就是自然。

不管你从事什么活动，这种态度都是必要的。有时候我们会把这样的态度称为“柔软心”。“柔软心”就是一颗柔顺、自然的心。如果你能有这样的心，就能享受生命的欢乐；如果你失去它，就会失去一切。尽管你自以为拥有什么，实际上你一无所有。但如果你所做的一切都是出自“无”，你就会拥有一切。

明白这道理吗？这就是我们所谓的“自然”。

5 专注于“无”

如果你刻意去追寻自由，就不会找得到自由。在得到绝对的自由之前，你必须先拥有绝对的自由，这就是我们的修行。

想要了解佛法，你必须先忘掉所有先入之见。首先，你必须抛弃实体或实有的观念。我们对生命的一般见解，都是深植于实有的观念。大多数人都相信，一切都是实有的，并且认为他们看到或听到的都是实有的。

无疑地，我们看到的鸟儿或听到的鸟叫声确实存在，然而，我所说的“确实存在”与各位所说的“实有”意思不完全相同。

生命是既存在又不存在？

佛法认为，生命是既存在又不存在。所以，那只鸟是既存在又不存在。单单认为生命是实有的观点，对佛教来说是一种外道观点。

何谓“外道”？就是当你把一切视为实有，以为它们具有实体性和不变性，那你就不是佛弟子。就此而言，大部分人都不是佛弟子。

找出自己的道路

真实的存在来自空性，而且会归复于空性，从空性中出现的存在才是真实的存在，我们必须穿过空性之门。这种存在的观念很难解释，在今日，很多人开始感觉到现代世界充满了空虚，或感觉到他们的文化自相矛盾。

反观过去，日本人却相信他们的文化和传统生活方式是永恒的存在，直到后来输掉战争，他们才变得非常愤世嫉俗。有些人认为这种愤世嫉俗是很要不得的，但我认为这种新的态度要比旧的态度还更胜一筹。

只要我们对未来有某种确定的观念或期望，我们就无法以真正认真的态度面对当下。我们常说：“这件事情我明天（或明年）再来做吧！”我们说这样的话，是因为相信存在于今天的东西会继续存在于明天。

即使你没有卖力，你仍然会预期，只要随既定的道路向前走，某种结果就会自然来到。但根本没有某条固定的道路是永远存在的。

你在一刹那接着一刹那时，都得找出自己的道路。某些由别人设定的完美理想或完美道路，并不是我们自己的真正的道路。

了解自己，就能了解一切

我们每一个人都必须开拓出属于自己的真正的道路，一旦做到了这一点，我们开拓出的道路，就会是一条遍通一切的道路。

这话听起来很玄。当你把一件事情彻底弄明白之后，你就会了解一切，但如果你试图了解一切，这样反而什么都不会了解。最好的方法是先了解你自己，了解自己之后，你就会了解一切。

所以，当你努力开拓自己的道路时，就能够帮助他人，也会得到他人的帮助。开拓出自己的道路之前，你帮不上任何人的忙，也没有任何人可以帮得上你的忙。

想要获得这种真正的独立，我们必须忘掉一切既有想法，一刹那接着一刹那去发现一些相当新颖而且不同的东西。这是我们活在世间应有的方式，所以我们说，真正的了解来自空性。

研究佛法之前，你应该对自己的心来一次大扫除。你必须把所有东西从房间里搬出来，把房间彻底清扫一遍。如果有必要，把房间打扫干净之后，你可以把所有东西再搬回去。你也许用得着许多东西，所以不妨把它们一件件放回去。但如果其中有用不着的东西，那就没有保留的必要，否则的话，你的房间就会堆满破旧、没用的垃圾。

向东一里就是向西一里？

我们说：“一步接一步，我停息了小溪潺潺的水流声。”当你沿着小溪而行，自然会听到水流声。水声是连续不断的，但只要你想要让水声停息下来，就必然可以做到。这就是自由，这就是断念。

一个又一个杂念会在你心里生起，但只要你想要将之停息，就一定可以做得得到。当你能够停息小溪潺潺的水流声，你就能充分欣赏周遭的事物，但只要你还被一些成见或习性困住，就无法如实地以万物的本然面貌去欣赏它们。

如果你刻意去追寻自由，就不会找得到自由。在得到绝对的自由之前，你必须先拥有绝对的自由，这就是我们的修行。我们的道并不总是朝着同一个方向，我们有时会走向东，有时会走向西。

向西走一里就意味着向东走一里。一般来说，向东走一里和向西走一里是相反的事，然而，如果你能够向东走一里，就表示你也能够向西走一里。这就是自由。没有这种自由，你就无法专注于手边的工作。

也许你以为自己专注，但没有这种自由，你做事时就会有某种不自在之感。因为你被向东走或向西走的观念束缚住了，你的活动就变成是二元性的，而只要你被二元性给困住，你就无法获得真正的自由，你也就无法专注。

该不该专注呼吸？

专注不是死命盯住一样东西。坐禅时，如果你使劲观看一个点，那大概五分钟就会觉得累，这不是专注。专注意味着自由，所以你的努力应该不指向些什么，你应该专注于“无”。

没错，我们是说过，坐禅时应该专注于呼吸。但我们这样说，只是为了让你可以透过专注于呼吸而忘掉自己的一切——而如果你忘掉自己，你就会专注于呼吸。

我不知道两者孰先孰后，所以严格来说，没必要太使劲专注于呼吸，顺其自然就好了，能做多少就做多少。只要你持续修行，早晚便能体验到那来自空性的真实存在。

6 当下的一念又一念

心的念兹在兹就是智慧，所以智慧可以是各种不同的哲学或教法。但我们不

应该执著于特定的智慧，例如佛陀所教给我们的那些。

在《心经》中，最重要的观念当然是空性。在尚未了解空性的观念之前，一切在我们看来都是实有，都具有实体性。但我们了解到事物的空性以后，一切就会变得真实，但不是实有。了解到一切都只是空性的一部分，我们就不会执著于任何实有。我们会了解，一切都只是权宜性的色相。

《心经》教人从苦中解脱

大多数的人第一次听到一切都只是“权宜性”存在之说，不免为此感到沮丧，但这种沮丧是来自对人与自然的一个错误观点。我们之所以沮丧，那是因为我们事物的想法深植于自我中心的观念。但是，当我们对空性的真理有了确切的了解，就不会再感到痛苦。《心经》说：

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴[28]皆空，
度一切苦厄。

换句话说，菩萨不是在体会了五蕴皆空之后才克服苦的。体会这个事实的本身，就是从苦中解脱。所以，体会这个真理就是解脱本身。虽然我用“体会”一词，但这个真理的体会总是伸手可及。我们不是经过坐禅才体会这个真理，即使在坐禅之前，体会就已经存在了。

我们也不是了解这真理以后才达到开悟。了解这真理不外乎就是活着——活在当下，活在此时此地。所以，这不是一件与理解或修行有关的事，它是一个终极的事实。在《心经》中，佛陀只是要指出这个我们一刻接着一刻都在面对的终极事实。这是非常重要的一点，这就是达摩教导的坐禅。哪怕是在修行以前，开悟就已存在了。

但是，我们通常都把坐禅和开悟视为两件事：把坐禅当成一副眼镜，以为把这副眼镜戴上，就可以看见开悟，这是错误的理解。眼镜本身就是开悟，把眼镜戴上也是开悟。所以，不管你做什么或者什么都不做，开悟都已经在其中，也总是在其中，这是达摩对开悟的理解。

无心的修行才是真正的修行

如果你刻意去修行，你就不是在做真正的修行，但如果你没有刻意去修行，那么开悟自在其中，而你做的也就是真正的修行。

当你刻意去坐禅，就会创造出“你”或“我”这样的具体观念，也会对坐禅产生某些定见。如此一来，你就会把自己和坐禅分成两边，你在其中一边，坐禅在另外一边。这样，你与坐禅就会变成两回事。

当你能把自己与坐禅合而为一，那就会是青蛙的坐禅。我们常以为，青蛙坐着的时候才是坐禅，跳跃时就不是坐禅，这是个误解。如果你明白“空性”意味的是一切总在当下，那样的误解就会消失。

整体的存在并不是万物的总和，整体存在是不能切割为一部分、一部分的，它总是在当下，也总是在作用，明白这个道理就是开悟了。所以实际上，没有特定的修行是真正的修行。《心经》上说：“无眼、无耳、无鼻、无舌、无身、无心……”这个“无心”就是禅心，一切无不包含在其中。

用正念来坐禅

思维或观察事物时，我们应该心无挂碍。我们应该如实地以万物的本然面貌接受它们，一点也不用勉强。我们的心应该够柔软、够敞开，以便能够理解事物的实相。

当我们的思维够柔软，就称为“泰然之思”，这样的思维总是稳定的，这就是“正念”。散乱的思维并非真正的思维，我们的思维应该保持专注，这就是“念”。不管有没有一个对象，你的心都应该稳定而不散乱，这就是坐禅。

所以，没有必要费劲去以某种特定的方式思考，你的思考不应该是偏向一边的。我们只应该用整个心来思维，不费力气地以万物本然面貌来看待它们。就只是去看，就只是准备好用整个心去看，这就是禅修。如果我们能够随时准备好去思考，就用不着花力气去思考。这种预备好的心灵状态称为“正念”，正念同时也是智慧，但是，我们所说的“智慧”并不是指某种特殊的心智官能或哲学。心的念兹在兹就是智慧，所以智慧可以是各种不同的哲学或教法。

但我们不应该执著于特定的智慧，例如佛陀所教给我们的那些。智慧不是某种学习得来的东西。智慧是从你的“念”生发出来的。所以重点是，准备好观物，准备好思维。这被称为心的空性，而空性又不外乎是坐禅的修行。

7 相信“无中生有”

如果能够把开悟放在你的修行或思考前面，你的修行或思考就不会是自我中心。我所谓的“开悟”，意思是相信“无”……

我发现，去相信“无”是绝对必要的。也就是说，我们必须要去相信某种无色无相的东西——某种存在于任何色与相出现之前的东西。这是很重要的一点，不管你信仰的是什么样的神祇或教义，如果你执著于它们，你的信仰就会以自利为出发点。

你之所以努力追求信仰上的完美，只是为了自我救赎。但实现这个完美境界是需要一些时间的，你会陷入一种理想主义化的修行，因为不断地追求并实现你的理想，你就没有多余的时间可以让自己从容自若。但如果你总是准备好把一切看成是从“无”显现，知道是什么样的理由让某一种形相得以存在，那么，你将可获得完全的从容自若。

头痛没什么大不了！

人会头痛，总是有理由的，如果知道自己为什么会头痛，你就会好过一点。但如果你不知道原因，或许就会这样想：“唉，我头痛得要命！说不定是我修行不力的缘故。如果我打坐勤快一点，说不定就不会有这种困扰！”如果你这样理解事情，你就会对你自己、对你的修行失去完全的信仰。你会拼命修行，想要达到完美境界，这样一来，我只怕你会因为太忙碌而无时无刻不在头痛！这是相当愚蠢的修行方式。

这样的修行并不管用，但如果你相信有某些东西存在于你头痛之前，而且知道你头痛的原因，就自然会好过些。头痛没有什么大不了，因为头痛表示你的身

体还正常得足以发出警告。如果你有胃痛，就表示你的胃还算功能正常。反过来说，如果你的胃对于这种可怜兮兮的状态习以为常，你也不再觉得痛，那才可怕！长此以往，你的小命就会因为胃病而断送。

别被信仰捆绑

所以，每个人都绝对有必要相信“无”。但我说的“无”不是指虚无，这“无”是某种东西，是某种随时准备好披上特定形相的东西，而在其活动中具有某些规则、理论或是真理。这样的“无”就是佛性，就是佛本身。

当这样的存在被人格化时，我们称之为“佛”；把它理解为终极真理时，我们称之为“法”；当我们接受这个真理，并把自己视为佛的一部分来行事时，我们称自己为“僧”。尽管有三种佛相，但它们是同一个存在，无色无相，随时准备好要披上特殊的色相。

这不只是理论，也不只是佛教的教法，而是对我们人生绝对必要的理解。没有这种理解，我们所信仰的宗教就帮不上我们的忙。我们会反过来被信仰所捆绑，产生更多的烦恼。如果各位成了佛教的囚徒，我也许会很高兴，但各位自己就不会高兴了。所以，这种了解是非常重要的。

你相信自己就是佛吗？

坐禅时，你也许会听到雨水打在屋顶上的声音。稍后，美妙的云雾会升起，缭绕于一棵棵大树之间；再稍后，人们会出门工作，抬眼看见美丽的山脉。但某些人清晨躺在床上听到雨声时却会觉得不高兴，那是因为他们不知道再过一会儿，他们将可看到美丽的太阳从东边升起。

如果你的心思专注在自己身上，你就会有这种忧虑。但如果你相信自己是真理，是佛性的体现者，那就没有什么好忧虑的。你会这样想：“现在在下雨，但不知道下一刻会是什么光景。到我们要出门时，说不定又是晴光丽日，也说不定狂风暴雨。既然我们不知道接下来会发生什么，此刻，就让我们去欣赏雨声吧！”

这种态度才是正确的态度。如果你了解到，自己只是真理的暂时体现者，就不会再有任何烦恼。你会欣赏周遭的环境，会把自己视为佛的伟大活动的一部分。

这就是我们的生活方式。

先“开悟”吧！

用佛家用语来说，我们应该先获得开悟，进而修行，再进而思考。我们的思考通常都是很自我中心的，在日常生活中，我们的思考百分之九十九都是自我中心的。“为什么我要受这种苦？为什么我要碰到这种麻烦？”我们想事情的方式，百分之九十九都是如此。

例如，当我们开始研究科学或读一本深奥难懂的佛经时，很快就会感到困倦，但对这一类自我中心的思想却兴致勃勃，乐此不疲！然而，如果能够把开悟放在你的修行或思考前面，你的修行或思考就不会是自我中心的。

我所谓的“开悟”，意思是相信“无”，相信有某些东西是无色、无相，而又随时准备好要披上色和相的。这是不可动摇的真理，我们的活动、思想、修行都应该以这个本源的真理为基础。

8 万物本一体

我们通常都会想，“他愚蠢而我聪明”或者是“我从前愚蠢而现在聪明”，如果我们愚蠢的话，那又怎么会是聪明的呢？

道元禅师曾说：“即使是午夜，黎明就在其中；即使黎明来到，午夜就在其中。”这一类的开示，从佛陀传到佛教各祖，从各祖传到道元，再传到我们。午夜与白天并无不同，它们是同一件事，有时被称为午夜，有时被称为白天。但不论怎样称呼，它们还是同样的一回事。

禅修就是生活，生活就是禅修

禅修与日常生活也是同样的一回事，禅修就是日常生活，日常生活就是禅修。但我们通常会想：“坐禅的时间结束了，我们要回到日常生活去了”这不是正确的理解，因为它们是同样的一回事，我们无处可逃。所以动中应该有静，静中应该

有动，动与静无异。

每个存在都依赖另一个存在，严格来说，没有分离的个体性存在。有些佛教宗派很强调万物的一体性，但我们的禅道并非如此，我们不强调任何特定的东西，哪怕是一体性也不强调。

“一”是宝贵的，但“多”同样是奇妙的，无视于多样性而强调绝对的一体性乃是偏颇的理解。在这种理解中，“一”与“多”之间存在着一道鸿沟。但“一”与“多”是同样的一回事，所以我们应该在每个个体中欣赏其一体性，这也是为什么我们要强调日常生活的重要性更甚于某种心灵状态。我们应该在每一个当下、每一个形相里找到实相。这是非常重要的一点。

爱与恨实为一体

道元禅师说过：“尽管万物皆有佛性，我们却爱花朵而不喜欢野草。”这是人性的本然。但执著于某种美好的东西同样是佛的活动，不喜欢野草也同样是佛的活动，这是我们应该明白的。如果我们明白这个道理，那么执著于一些什么也就没啥不妥。如果那是佛的执著，那就是无执。所以，在爱中应该有恨——或曰无执，在恨中应该有爱——或曰接纳。

爱与恨是同样的一回事。我们不应该单独执著于爱，我们也应该要接纳恨。不管我们对野草观感如何，我们仍然应该接纳野草。如果你不喜欢它，你大可不必去爱它；如果你爱它，那你就去爱它。

各位常常会批评自己对周遭的人事物不尽公平，各位批评的是你们自己不接纳的态度。但我们禅道所谓的“接纳”和各位所理解的接纳不同。人们总是这么教我们：日与夜无异，你和我无异，这表示万物为一。但我们连这种一体性都不会去强调。如果万物是一，那就根本没有必要去强调一。

智者即蠢才，蠢才即智者

道元禅师说：“学习什么就是为了了解你自己，研究佛法就是为了研究你自己。”学习什么不是为了获得某些你原先不知道的知识，你在还没有学习那些知识之前，你就已经知道了。学习什么以前的那个“我”和学到什么以后的那个“我”

是没有鸿沟的，愚与智之间也没有鸿沟。一个蠢才就是一个智者，一个智者就是一个蠢才。但我们通常都会想，“他愚蠢而我聪明”或者是“我从前愚蠢而现在聪明”，如果我们愚蠢的话，那又怎么会是聪明的呢？

但从佛陀传下来的智慧却告诉我们，智者与愚者并没有任何的分别。确实是如此，但如果我这样说，人们也许认为我是在强调一体性，实则非也！

我们不强调任何事，我们想做的只是去知道事物的实相。如果我们知道了事物的实相，就没有什么好侧重的。没有方法可以让我们抓住事物，也没有事物是我们好抓住的，我们不能强调任何事情。然而，诚如道元禅师所说：“虽然我们爱花朵，花朵还是会谢；虽然我们不爱野草，野草还是会长。”即便如此，这还是我们的人生。我们应该以这种方式来理解人生，这样就不会生出烦恼。

烦恼都是你自找的

我们会有烦恼，是因为我们老是强调一些特定的面向。我们应以万物的本然面貌接纳它们，这是我们理解世界、活在世界里的应有方式。这一类的经验是超越思维的。在思维的领域中，“一”与“多”是有分别的，但在实际经验里，“一”与“多”是同样的一回事。因为你创造了“一”与“多”的观念，你就被这些观念所束缚，而你也不得不继续用这些观念没完没了地思考，尽管你根本没有思考的必要。

生而为人就难免会有许多烦恼，但这些烦恼实际上并不是烦恼。这些烦恼是被创造出来的，是我们那些自我中心的观念放大而成的。因为我们放大了什么，烦恼就由此而生。但实际上，我们没有必要强调任何特定的东西。快乐就是悲伤，悲伤就是快乐，快乐中有烦恼，烦恼中有快乐。尽管我们有不同的感受，但它们事实上并无不同。在本质上，它们是同一的，这才是佛陀传下来的真正的理解。

9 安静地坐禅

坐禅的时候，你的心会完全静下来，感受不到任何东西，你只是坐着。但你

从打坐中得到的静，却会在你的日常生活中发挥激励作用。

有两句禅诗是这样说的：“风停见花落，鸟鸣觉山静。”在有事情发生于“静”中之前，我们不会感觉得到静的本身。只有当事情发生了，我们才会意识到静中的静。

日本俗谚也有这么两句：“有云见月，有风见花。”当月的一部分被云朵遮住，我们才会感觉得到月有多么明亮。若不是透过其他东西的衬托，我们不会意识到月有多圆。

一株野草就是一座宝库

坐禅的时候，你的心会完全静下来，感受不到任何东西，你只是坐着。但从打坐中得到的静，却会在你的日常生活中发挥激励作用。

所以，你不只会在打坐时感受到禅的价值，在日常生活中也会感受得到。但这不表示你可以忽略坐禅，哪怕你打坐时感受不到什么，但要是你没有坐禅的体验，那么在日常生活中，你也就不会找到什么。你只会找到野草、树木或云朵，而看不见月亮。但是对学禅者而言，一株在别人看来毫无价值的野草就是一座宝库。抱持这种态度，不管你做什么，生活都会是艺术。

坐禅时，你不应该企图获得些什么，你应该只是单纯地静心打坐，不依赖些什么。保持身体挺直，不要挨着或靠着什么东西。保持身体挺直的意思是，你不依靠着任何东西。就是这样，身、心两方面都不依赖任何东西，你就会获得完全的静。相反的，要是坐禅时依靠着什么或想要达到些什么，那么你的坐禅就是二元性的，无法得到完全的静。

努力的意义在于努力本身

日常生活中，我们总是想要完成些什么，想要把一个东西转化成为另一个东西，或者想要获得某些东西，这种企图本身也是我们真实本性的一种表现。但努力的意义，应该是在于努力本身，我们应该在达到一些什么之前，就先了解努力的意义。所以，道元禅师才会说：“我们应该在获得开悟前，先获得开悟。”

我们不是在开悟之后才了解开悟的，努力把事情做好的本身就是开悟。当我们深深陷入烦恼或沮丧时，开悟就在其中。当我们身处逆境时，应该从容自若。我们通常都觉得生命的无常让人难以释怀，但也只有在生命的无常中，我们才可以找到永恒生命的欢乐。

抱持着这种理解，持之以恒地修行，你就可以日益改善自己。但如果你企图达成什么却又没有这种了解的话，你的修行就不会有效果。你会在拼命追求目标的过程中迷失自己，你会一无所成，让自己继续在烦恼中受苦。但有了正确的了解，你就会有所进展。那么，不管你做什么，都会基于你最内在的本性，而成绩也会一点一滴累积起来。

哪个较为重要呢？是获得开悟，还是在获得开悟之前先获得开悟？是赚一百万，还是在一点一滴的努力中享受你的生命（哪怕你不可能赚到一百万）？是当个成功的人，还是在你追求成功的努力中找出努力本身的意义？如果你不知道答案，那你连练习坐禅都还不能；如果你知道答案，那你就会找到生命真正的宝藏。

10 佛法是一种体验

对于我们来说，拿佛教来与基督教比较是没有意义的。佛教就是佛教，而佛法就是我们的修行。当我们抱持着一颗清净心来修行时，我们甚至没有自觉到自己正在修行。

尽管这个国家有许多人对佛教感兴趣，但只有为数不多的人对佛教的清净形式感兴趣。大部分的人感兴趣的是佛教的教法或哲学。他们把教法或哲学拿来与别的宗教比较，然后指出佛教在理性上更站得住脚。

但是，到底佛教在哲学上是不是更深刻、更上乘、更完美，其实这些都无关宏旨，让修行保持在清净的形式才是我们的目的。有时候我会觉得，不知道佛教实为何物却大谈佛教的教法或哲学有多么完美，这形同一种亵渎。

禅修之前，先正本清源

在一个群体中，禅修对佛教来说是最重要的事，因为这种修行是最本源的生活方式。不正本清源，就无法品味我们这个人生努力的结果。我们的努力必须是有意义的，要知道我们努力的意义何在，就必须找出我们努力的本源。在了解本源之前，不应计较自己努力的成果。如果本源不清净的话，我们的努力就不会是清净的，而结果也就不会尽如人意。

但我们要是能归复真实本性，并以此为基础，努力不懈，我们就能一刻一刻、一日一日、一年一年地品味我们努力的成果，这是我们应该品味人生的方式。那些只是执著于努力的成果的人们，将没有任何机会去品味，因为成果永远不会到来。但如果你的努力是一刹那接着一刹那，从你的清净本源流泻出来，那么你做的任何事情都会有益处，而你也会对你所做的任何事情感到满意。

用清净心打坐

禅修的目的是归复清净的生活方式，超越一切的得失心以及名利之心。我们修行的目的只是为了保持真实本性的本来面貌。我们不需要用知性去分析我们的清净本性，因为本性超越知性的理解之外。我们也不需要去欣赏本性，因为它超越我们的欣赏之外。所以，只管打坐吧！抱持着最清净的动机，静默得一如我们的原初本性，这就是我们应有的修行方式。

在禅堂里，我们不应该遐想些什么，我们来这里只是为了打坐。坐禅结束后，我们会互相分享一下，然后就回家去。但我们会把日常生活视为我们清净修行的延续，并从中享受到人生的乐趣。这看似平常，却是很不平常的。

不管我去哪里，都会有人问我：“佛教是什么？”他们把手上的笔记本打开，准备好要记下我的回答。我的感觉各位可想而知！但在这里，我们只是坐禅。这是我们唯一要做的，而这种修行也带给我们快乐。我们无须了解禅是什么，我们已经在坐禅，所以无须从知性上知道禅是什么。我想，这在美国社会是非常不寻常的。

禅宗是“宗教”出现之前的宗教？

在美国，有许多不同的生活模式以及宗教，因此，把不同宗教放在一起比较其异同，看来是再平常不过了。但对于我们来说，拿佛教来与基督教比较是没有意义的。佛教就是佛教，而佛法就是我们的修行。当我们抱持着一颗清净心来修行时，我们甚至没有自觉到自己正在修行，所以我们不能拿我们的方式去与别的宗教比较。

有些人说禅宗不是宗教，也许是吧！或者禅宗是“宗教”出现之前的宗教，所以禅宗并不是一般意义上的宗教。但是禅是很奇妙的，尽管我们没有从知性上分析禅是什么，尽管我们没有任何大教堂或炫目的装饰品，但禅却让我们可以品味自己的真实本性，我觉得这一点是很不寻常的。

11 真正的佛教徒

事实上，我们全然不是曹洞宗，我们只是佛教徒，我们甚至不是佛教的禅者，而只是佛教徒。如果明白这一点，你就是真正的佛教徒。

行、立、坐、卧是佛教的四种基本活动或行为方式。但坐禅并不是这四种活动之一，而依道元禅师之见，曹洞宗也不是佛教的众宗派之一。中国的曹洞宗也许是一个佛教宗派，但是道元禅师认为，他自己的修行方式不是一个宗派。

如果是这样，那你也许会问：“为什么我们要强调坐姿正确？”或者“为什么学禅时应该要有个师父？”理由是，坐禅并不是佛教的四种基本活动之一，坐禅是一种包含无数活动的修行，坐禅甚至在佛陀之前就已经存在了，而且会永远存在下去，所以，打坐的姿势不应该与这四种活动混为一谈。

禅修就是要让我们不执著

人们一般都会强调某种坐禅的姿势或某种对佛教的理解。他们会想：“这才是佛教！”但我们不能拿我们的修行方式，去跟一般人理解的修行方式比较。我们的

教法是不能与其他佛教教法相比的，所以我们需要一个不执著于任何特定的佛教教法的师父。

佛陀的原初教法中，包含了所有的佛教宗派。既然身为佛教徒，我们的努力也应该以佛陀为榜样：不执著于任何特定的宗派或教义。但是通常，如果我们没有一个师父，而我们对自己的了解又自以为是，就会昧于佛陀的原初教法，不知道那是兼容并蓄，有各式各样的教法含藏在其中。

因为佛陀是这种教法的开创者，人们才会权宜性地把他的教法称为“佛法”，但事实上佛法并非某种特定的教法。佛法只是真理本身，而这真理之中又包含着各种真理。坐禅是一种包含日常生活各种活动的修行，所以，事实上我们并不只是强调打坐的姿势，如何坐禅就是如何行动。我们透过坐禅来学习怎样行动，因为坐禅乃是最基本的活动，这也是为什么我们要学习坐禅。

尽管学习坐禅，但我们不应该自称为“禅宗”。我们只是依佛陀的榜样坐禅，佛陀教我们怎样透过修行来行动，这是我们之所以坐禅的原因。

强调坐禅就不是真的坐禅

做任何事，活在每一刹那，都是佛的一个短暂活动。以这种方式打坐，就是成为佛陀本身，成为历史上的佛陀。同样道理也适用于任何我们所做的事情上。任何事情都是佛的活动，因此，不管你做任何事或任何事都不做，佛自在其中。

因为不明白这一点，人们误以为他们所做的事情是最重要的，却忘了实际上在做这些事情的是谁。人们以为他们在做各种事情，实则一切都是佛的作为；我们每个人都有各自的名字，但这些名字只是佛的不同的名字；我们每个人都会从事许多不同的活动，但这些活动全都是佛的活动。

所有的姿势都是在“坐禅”

因为不明白这一点，人们才会刻意去强调某种活动的重要性。当他们强调坐禅的时候，那就不是真正的坐禅。他们看起来是以佛陀的方式打坐，但实际上他们对禅的理解与我们大异其趣。他们把坐禅理解为人的四种基本姿势之一，心里想：“现在我要采取这种姿势。”

实际上，所有的姿势都是在“坐禅”，而每一种姿势都是佛陀的姿势。这样的理解，才是对坐禅姿势的正确理解。如果你以这种方式修行，那就是佛教的修行，这是非常重要的。

所以，道元禅师并不称自己为曹洞宗的师父或弟子。他说：

其他人也许会把我们称为“曹洞宗”，但我们却没有理由如此自称。你们甚至不应该用“曹洞宗”这个名字。

没有一个宗派应该自视为一个分离的宗派。一个宗派只是佛教一个权宜性的形相。但因为其他的宗派不接受这种见解，继续用各自的名称称呼自己，我们才不得不接受“曹洞宗”这个权宜性的称呼。

就只是佛教徒

但我想把话说清楚，事实上，我们全然不是曹洞宗，我们只是佛教徒，我们甚至不是佛教的禅者，而只是佛教徒。如果明白这一点，你就是真正的佛教徒。

佛陀的教法无所不在。今天在下雨，这就是佛陀的教诲。人们认为他们自己的道路或宗教理解，就是佛陀的道路与理解，而不晓得他们所见、所做、所在之处，无一不是佛陀的道路。

宗教不是任何特定的教法，宗教无所不在。我们应该以这种方式来了解佛教教法，我们应该忘掉所有特定的教法，而不应该去问什么是“善”，什么是“恶”。不应该有任何特定的教法，教法存在于每一刹那，每一个存在，这是真正的教法。

12 心也需要休息

只有在坐禅时，你才会对心的这种空寂状态有最清净、最真切的体验。严格来说，心的空性甚至不是心的一种状态，而是心的原初本质，这是佛陀和六祖都体验过的。

我们应该在没有修行或开悟之处建立起修行的习惯，如果我们是在有修行和开悟之处坐禅，就没有机会让自己获得完全的平静。换句话说，我们必须坚定相信自己的真实本性。我们的真实本性超出意识经验之外，只有在意识经验的范围内，才会有修行与开悟，以及善与恶之分。但不管我们能否经验到自己的本性，它都是超越意识地存在着，我们必须以本性作为修行的基础。

别把佛陀的话放在心上

哪怕心存善念也不是那么的善。佛陀有时固然会说：“你应该做这个，你不应该做那个。”但如果你把他的话留在心里，却不见得太有益处。这些话会成为你的一种负担，让你有种不自在的感觉。说起来，有时心存恶念还会让人舒服一点。不过，归根究底，善与恶都无关宏旨，你是不是能够让自己平静、让自己不为善与恶所囿限，那才是重点。

有什么东西梗在你的意识里头时，你就无法获得真正的从容自若。想要获得完全的从容自若，最好的方式是忘掉一切。这样的话，你的心就会变得够静谧、宽广而清明地以事物的本然面貌观看它们，不费一丝力气。获得从容自若的最好方法就是，不保留任何事物的观念，把它们统统忘掉，不留下任何思想的阴影或痕迹。

但如果你刻意停止心念或超出意识活动之外，那只会给自己带来另一个负担。“我应该在修行时停止心念，但我却做不到，我的修行不够好。”这样的想法也是一种错误的修行方式，不要刻意停止心念，而是要让一切如实呈现自身，那么，杂念就不会在你的心里久留，而你最后也会得到一颗清明且空荡荡的心。

保持一颗空心

因此，坚定相信你的心的本源空性，是修行中最要紧的事。佛经用大量的比喻来说明这个空的心，有时候我们会用天文数字来形容它，这意味着我们不应该去计量它。如果它大得让你无法计算，你就不会有兴趣去计算它了。

但只有在坐禅时，你才会对心的这种空寂状态有最清净、最真切的体验。严格来说，心的空性甚至不是心的一种状态，而是心的原初本质，这是佛陀和六祖

都体验过的。“本心”、“本来面目”、“佛性”，以及“空性”，所有这些语汇都是形容心的绝对宁静。

各位知道怎样才能带给身体休息，却不知道怎样才能带给心灵休息。哪怕是躺在床上，各位的心仍然异常忙碌，哪怕是睡着，各位的心仍忙于做梦。你们的心总是处于激烈活动之中，这不是好事，各位应该学学怎样放下思考的心、忙碌的心。想要超越我们的思考机能，我们必须坚定相信心的空性。能够坚定相信心的绝对宁静，我们就能达到清净的本源状态。

哈！这只是虚妄

道元禅师说过：“当在虚妄中建立修行。”哪怕你认为自己身处虚妄，你的清净心却依然存在。在你的虚妄之中体现清净心，这就是修行。只要在虚妄中体现清净心，虚妄就会消失。当你能说出“这是虚妄”这样的话时，虚妄就会无地自容，自己走开。所以，“当在虚妄中建立修行”，不因虚妄而有所挂碍，就是修行，而即使你自己没有意识到，但这就是开悟。

反过来说，如果你刻意要把虚妄赶走，虚妄只会更加赖着不走，而你的心为了对付它们，也会愈来愈忙碌。所以，只要对自己说：“哈！这只是虚妄。”不必被它闲扰，而只是冷眼旁观，你就会拥有你的真心、平静心，一旦你开始要对付虚妄，就会被卷入虚妄之中。

因此，不管你是否获得开悟，“只管打坐”就已足够。如果你刻意追求开悟，就会给自己的心带来很大的负担。你的心将无法清明得足以如物之所如地观物。如果你真的是看到了事物的实相，那你就会看到它们应有的样子。一方面，我们应该追求开悟，因为那是事情的应然；另一方面，我们是肉身性的存在，想要获得开悟极端困难，这是事情在当下的实然。

但如果我们开始打坐，我们本性中的这两面都会被唤起，而我们会同时从应然与实然这两面来看事情。因为我们目前做得不够好，所以会想要做得更好，但是当我们达到超越心的境界，就会同时超越事情的应然和实然。在本心的空性中，它们都是同样一回事，明白这一点，我们就会得到完全的从容自若。

佛法就在我们本心之中

宗教一般都是在意识的领域中发展自身：建立紧密的组织、盖起漂亮的建筑、创作出音乐、发展一套哲学等等，这些都是意识世界的宗教活动。但是，佛教强调的是非意识的世界，发展佛教最好的一种方式坐禅——只管打坐，与此同时，也要对我们的真实本性坚信不疑。这个方式比看书或研究佛法的哲学要好得多。

当然，研究哲学也有其必要，它可以增强你的信念。佛法的哲学极具包容性，而且十分合乎逻辑，所以佛法不仅仅只是佛教的哲学，也是有关生命自身的哲学。佛教教法的目的是要指出生命是超越意识的，是存在于我们清净的本心之中。

大家一起来打坐

所有的佛教修行都是为了巩固这个真理，而不是为了宣传佛教，不是为了让佛教看起来神秘兮兮而吸引众人。因此，在讨论佛教时，我们应该使用最寻常、最普遍的方式，而不应透过玄奥的哲学思维来推广我们的禅道。

在某些方面，佛教是很好辩的，但这只是因为身为佛教徒，我们必须防止别人对佛教做出神秘、玄奥的解释。但哲学讨论并不是了解佛教的最佳方式，如果你想成为地道的佛教徒，最好的方法是打坐。我们能够有一个场地聚在一起打坐，真是非常幸运的事。我希望各位对“只管打坐”的坐禅方法有坚定的信念。只管打坐，这就够了。

13 人人都可以是佛

在坐禅时，我们就会证得佛性，我们每一个人都是佛。

我很高兴能在佛陀当年在菩提树下悟道的这一天来到这里。在菩提树下开悟之后，佛陀说：“奇哉！奇哉！一切众生悉有如来智慧德相，唯因妄执未证。”他的意思是，在坐禅时，我们就会证得佛性，我们每一个人都是佛。

不过，他所指的“修行”并不只是坐在菩提树下，也不只是盘腿而坐。无疑地，盘腿的坐姿对我们来说很基本也很重要，但佛陀真正的意思是，不管是山峰、

树木、流水、花朵，一切无不是佛道。换句话说，万物都以各自的方式参与到佛的活动之中。

佛性使你活在当下

我们说万物以各自的方式存在，并不是指万物各自存在于自己的意识领域。我们所看到或听到的，只是我们实际呈现的一部分，或称为“一个有限的观念”。当我们只是我们自己时，就是以我们专属的方式存在着的时候，也就是在呈现佛的自身。

换句话说，当我们坐禅或从事这类的事情，佛道或佛性就在其中。要是我们去问佛性是什么，佛性就会消失；要是我们只管坐禅，就会充分了解佛性的意义。也就是说，了解佛性的唯一方法就只有坐禅，只有如我们本然那样地存在着。因此，佛陀所说的佛性，就是如他的样子活在当下，超出意识的领域之外。

佛性就是我们的真实本性，还没坐禅之前，还没在意识层面认识佛性之前，我们就已经拥有佛性了。在这个意义上，我们所从事的一切无不是佛的活动。如果你刻意去了解佛性，就不会了解佛性；如果你放弃了解佛性，则对佛性的真正理解就唾手可得。

坐禅之后，我一般都会讲讲话，但来这里的人主要不是为了听我讲话，而是为了坐禅，我们应该谨记这一点。我讲话的目的，是为了鼓励各位以佛陀的方式坐禅。所以，虽然我们说你拥有佛性，但如果你对要不要坐禅有所犹豫，或不承认自己是佛，那么你既不会了解佛性也不会了解坐禅。

但是，当你能够以佛陀的方式坐禅，你就会了解我们的禅道。我们不会谈太多道理，但是透过活动，我们却可以彼此沟通。我们应该常常沟通，不论是言语或非言语上的沟通。如果忽视这一点，我们就会失去佛教最重要的部分。

你就是佛！

不管身在何处，我们都不应该遗忘这种生活方式。这种方式称为“成为佛”、“成为老板”。不管去哪里，你都应该当周围环境的主人。换句话说，你不应该掉自己的方向，因为如果你始终以这种方式存在，你就是佛的本身。

没有刻意成为佛的时候，你就会是佛，这就是我们寻求开悟的方法。要达到开悟，就是要始终与佛同在。把禅修生活一再地重复又重复，你就会获得这种理解。要是你忘掉这一点，要是你因为自己的成就而得意或因为挫折而气馁，你的修行就会受到一道厚墙的局限。

你不应该让自己被一道自己建立起来的厚墙所局限，所以坐禅时间到了，你就应该去找师父坐禅，听听他讲话，并且和他谈谈，然后回家去。所有这些程序都是坐禅的一部分，依此而行，不带有any得失心，你就始终是佛。这是真正的坐禅。这样，你不用多久就可明白佛陀开悟后第一句话的真义：“奇哉！奇哉！一切众生悉有如来智慧德相。”

后记 禅心

它就是禅心，一个很大、很大的心，这个心就是一切你看得到的东西。你的真心总是与你看到的任何东西同在，尽管你不自知，但你的心就在你每个当下所看到的东西。

在美国这里，我们无法以日本人的方式界定学禅的佛教徒。在美国，学禅的人都不是出家人，也不是全然的在家人。我的理解是这样的，你不是出家人的话，那么问题不大，你不是全然的在家人反而问题比较大。我想，你们想要的是一些特殊的修行，既不同于纯然出家人的修行，又不同于纯然在家人的修行。我想，那是我们禅者的“僧伽”，也是我们的团体。

但我们得先了解，佛教最初尚未划分以前是用怎样的修行方式，而道元禅师所采用的又是怎样的修行方式。道元禅师说过：“有些人可以达到开悟而有些人达不到。”这很有意思，哪怕这里每个人都用同一种方法修行，但有些人可以达到开悟而有些人达不到。

但这并不打紧，即使我们没有开悟的体验，但只要对修行有正确的态度 and 了解，能以正确的方法打坐，这本身就是禅。重点是要认真修行，要对大心有所了解，并且深具信心。

你有一个很大、很大的心

我们谈“大心”、“小心”、“佛心”，以及“禅心”，这些用语都有其意义，但它们的意义不应该以经验的方式来理解。我们谈到开悟的经验，而这种经验与一般意义的经验不同，它不被善与恶、时间与空间、过去与未来这些范畴所囿限。开悟是一种超越二分法或感受的经验或意识。

所以，我们不应该问：“什么是开悟？”问这样的问题，表示你不明白禅的经验为何。开悟是无法用你一般思考的方式来诘问的，只有不把这种思考方式掺和进来，你才能了解禅的经验是什么。

我们必须相信大心，而大心不是一种你能以客体方式经验的东西。大心总是与你同在，就在你左右。你的双眼就在你的左右，因为你看不到你的眼睛，而眼睛也看不到它们自己。眼睛只会看到外面的东西，也就是客体性的东西。如果你反省自己，那被反省到的“我”就不再是你的真我，你不可能把自己投射成为某种客体的对象来加以思考。

总是在你左右的那个心不只是你的心，也是一个普遍心，无异于别人的心。它就是禅心，一个很大、很大的心，这个心就是一切你看得到的东西。你的真心总是与你看到的任何东西同在，尽管你不自知，但你的心就在你每个当下所看到的东西。所以，这个心不啻就是万物。

看看自己的真心

真心就是一个观看的心，你不能说：“这是我的自我、我的小心或者有限的心，那才是大心。”你这是画地自限，是把自己的真心给窄化、客体化了。达摩说过：“想要看到鱼，你必须观看水。”事实上，当你观看水的时候，就会看到真正的鱼。要看到佛性以前，你就要去观看你的心。观看水，则真性自在其中，真实本性就是那被观看的水。当你会说“我坐禅坐得很差”这样的话时，表示佛性已在你之中，只是你没察觉罢了，你刻意去忽视它。

你观看自己的心时，“我”是具有极大的重要性的。但那个“我”不是“大我”，而是这个总是动个不停的“我”。这个“我”总是在水中游，也总是振翅飞过浩瀚

的天空。我所谓的“翅”是指思想与活动，浩瀚的天空就是家，是“我”的家，既没有鸟儿也没有空气。当鱼儿游泳时，鱼儿与水都是鱼儿，除鱼儿之外，别无一物。

各位明白这个道理吗？你不可能透过活体解剖而找到佛性，实相是无法用思考和感触的心灵去捕捉的。每一刹那都专注于你的呼吸，专注于你的坐姿，这就是真实本性。除此之外，“禅”别无奥秘可言。

我们佛教徒不会有唯物或唯心的观念，不会认为物只是心的产物，也不会认为心只是物质的一种属性。我们常常在谈的身与心、心与物，其实都是一体的。但如果各位没听仔细，就会误以为我们谈的是“物质”或“精神”，但我们实际上指出来总是在这一边，那就是“真心”。而所谓“开悟”，就是体会到这真心总是与我们同在，而那是看不见的。各位明白这个道理吗？

如果你以为开悟就如同看到天空中一颗灿烂的星星，那就大错特错了。那种像是看到美丽星星的开悟并不是真正的开悟，而是名副其实的外道。你也许不自觉，但你在坐禅时会看到美丽的星星，那是自我与对象的二分观念在作祟。这样的“开悟”拥有再多也只是枉然，那不是追求开悟的正途。

强调自由反而使你失去自由

禅宗以我们的真实本性为依归，以我们的“真心”在修行时的表现和体现为依归。禅不依赖特定的教法，也不会用教法来取代修行。我们修禅是为了表现真实本性，不是为了得到开悟。达摩的教法是“即参禅，即参悟”，起初，这或许只是一种信仰，但不久之后，学禅的人就会体验到事情确实是如此。

身体的修行或规范并不容易理解，对美国人来说尤其如此。你们强调自由的观念，而这个自由的观念又以身体以及行动的自由为核心，但这种观念导致你们精神受苦，并且丧失了自由。你认为想要限制你的思想，你认为你的某些想法是不必要的，是痛苦的，或是受缠缚的，但你却不想要去限制你的身体的活动。

禅门清规有其道理

正因如此，当初百丈怀海禅师[29]才会在中国建立起禅门清规和禅僧的生活

方式，他希望透过这种方式，把真心的自由表达出来并且相传下去。我们曹洞宗的禅道，就是以百丈禅师的清规为基础，世世代代相传下来。因此我认为，作为一个美国的禅修团体，我们也应该仿效百丈禅师的做法，找出某些适合于美国的禅修生活方式。

这么说不是在开玩笑，我可是很认真的，但我又不想太过认真。如果我们太过认真，就会丧失了禅的精神，但也不能太儿戏，否则一样会丧失禅的精神。

我们应该要有耐性和恒心，一点一滴地找出怎样的生活方式适合我们，怎样才是我们与自己相处、与别人相处的最佳方式。这样一来，我们就有自己的一套戒律。但建立规范时要小心谨慎，严宽适中，太严格的话会窒碍难行，太宽松的话又会了无作用。我们的规范应该严得足以让人人都服从领导，但也必须是合乎人情、可以遵守的。

禅宗的传统也是这样建立起来的：在修行中，一点一滴地摸索出来。规范之中不应有任何一点勉强，但规范一旦建立起来，就应该绝对遵守，直到规范有改变的必要为止。这与好或坏、方便或不方便无关，你只要不加质疑地遵守就行了。这样的话，你的心就会获得自由。

重点是要遵守规范，没有例外的时候。于是，你就会了解何谓“清净的禅心”。建立我们自己的修行生活方式意味着：鼓励人们去过一种更精神性、更足以称为人类的生活方式。我相信有朝一日，美国人一定会有其专属的禅修生活方式。

唯有修行能让你体验清净本心

唯一可以体验清净心的方法是修行。我们最内在的本性希望有一些中介、一些方法，让本性可以表现和体现自己。我们透过建立清规来响应这种最内在的需求——历代祖师们都曾透过清规向我们显示出他们的真实本性。以这种方法，我们就会对修行有精确、深入的理解。我们对于自身的修行必须有更多体验，我们必须至少有一些开悟的体验。

你必须对那个总是与你同在的“大心”深信不疑，你应该要把万物视为是大心的表现，来加以欣赏。这不只是一种信仰，而是一种你不能否认的终极真理。

不管修行是难是易，不管理解是难是易，你都非修行不可。是僧是俗并不是重点，透过修行归复你的真实存在，归复那个总是与万物同一、与佛同一的你，这才是重点。

这个“你”是由万物所充分支撑的，现在就起而行吧！各位也许会说那不可能做到，但那是可能的！哪怕一瞬间就可以做到！就是这一瞬间！如果你在这一瞬间可以做到，就表示你任何时候都可以做到。如果你有这样的信心，那就是你的开悟体验。要是各位对自己的大心怀有强烈信心，那么，即使你还没有达到开悟，你也已经是货真价实的佛教徒。

大心总是与我们同在

这就是为什么道元禅师会说：“不要指望所有坐禅的人都可以证悟到这颗与我们总是同在的心。”他的意思是说，如果你认为大心是在你之外的，是在于你的修行之外的，那是错的，大心总是与我们同在。我老是把这个道理一说再说，就是怕你们不明白。

“禅”并不是只为那些懂得盘腿打坐和有极大慧根的人而设立的，人人皆有佛性，我们每个人都必须找出某种方式体现自身的佛性。修行正是为了直接体验人人皆有的佛性，你做的任何事情都应该是对佛性的直接体验。佛性就是指“觉知佛性”。你的努力应该延伸到拯救世间所有的众生。

如果我的话还不够点醒你们，我就会用棒喝的！那你们就会明白我是什么意思。如果各位现在还不明白，也总会有明白的一天。有朝一日，总会有人明白。听说有个岛从洛杉矶的海岸慢慢漂向西雅图，我会等着它的。

我感觉美国人（尤其是年青一代），是极有可能找出人类生活的正道的。各位都相当能抵抗物质的诱惑，并带着一颗非常清净的心，也就是初心，来展开修行。各位都有潜力，能依佛陀的本意来了解他的教法。但我们不能执著于美国人的身份，不能执著于佛教，甚至不能执著于修行。

我们必须抱着初学者的心，放开一切执著，了解万物莫不处于生灭流转之中。除刹那生灭的显现于目前的色相以外，别无一物存在，一物会流转为另一物，让

人无法抓住。雨停之前，我们就可以听得到鸟鸣声。哪怕是下着大雪，我们一样可以看到雪花莲和一些新长出的植物。在东方，我们会看得见大黄。在日本，我们春天就吃得到黄瓜。

（全书完）

注释：

[1]曹洞宗：为洞山良价禅师（见本书第一部之《我呼吸，所以我存在》注①）及其学生曹山本寂（840—901 年）所创。前者提出“五位”的方便法门，后者加以弘扬，便成曹洞宗，又称为“曹洞禅”。

[2]道元（Dogen，1200—1253 年）：日本曹洞宗初祖，是日本佛教史上最富哲理的思想家。

初习天台教义，后归禅宗。到中国参访名寺后，返国大扬曹洞禅，提倡“只管打坐”法门，后人称其禅风为“默照禅”，著有《正法眼藏》。

[3]真如：佛教上指现象的本质或真实性，又称为“法性”“实相”。

[4]《碧岩录》：共 10 卷，由宋朝圆悟禅师（1063—1135 年）编著，世称禅门第一书。禅门的锻炼颇重视公案的学习，《碧岩录》便是其中代表作品之一。

[5]临济宗：禅门五宗之一，强调弟子们必须建立对佛法、解脱以及修行的真正见解，相信自己的本心与佛陀一样，无须向外寻求解脱成佛，主张修行就在日常生活之中。创立者为临济义玄禅师（参见本书第二部之《研究佛法，研究自己》注①）。

[6]《心经》：即《佛说摩诃般若波罗蜜多心经》、《般若心经》的简称，此经的汉译本有七种之多，其中唐朝玄奘法师的译本流通最广。《心经》所揭示的“空”

的思想为大乘佛法的心要。“摩诃”指巨大、卓越，“般若”意指真实的智慧，“波罗蜜多”是从生死轮回的苦海至解脱的彼岸。

[7]洞山良价禅师（807—869 年、曹洞宗建立者之一，在彻悟自性（佛性）之后，感到六祖慧能倡导之“顿悟”法门并非凡人所能达到。便揭示“五位”的方便法门，广接上、中、下不同根器的学人，后得大弟子曹山本寂大力支持与弘扬，发展为万古流芳的曹洞宗。

[8]源义经（1159—1189 年）：日本镰仓时代的武士，父死于“平治之乱”，随母委身仇敌家中。成长后精于兵法、武术，并以武将之姿崭露头角，兄长源赖明甚为嫉妒。最后，在一连串兄弟反目、政治斗争等波折之后，源义经在“衣川合战”中战败而死。

[9]和歌：一种日本传统韵文，盛行于平安朝时代。今指某种短歌形态的抒情诗。

[10]《杂阿含经》：阿含，意译为法本、教法等。“阿含”即指所传承之教说，或佛陀教法的圣典。阿含经共分五部，大多是佛陀弟子问法后，佛才开始说法、开示。《杂阿含经》共 50 卷 1362 经，汇集短而杂之经而成，所以称为“杂阿含经”。相当于南传《相应部》。

[11]马祖道一禅师：唐朝人，以“平常心是道”“即心即佛”弘扬禅法，排除二元对立观念。用棒喝、隐语、动作等方式接引学人，取代看经、坐禅传统，自成一派自由禅风，留下许多脍炙人口的禅宗公案。以“江西马祖”闻名于世。

[12]涅槃寂静：“涅槃”为梵语音译，原指吹灭，后转而指燃烧烦恼的火（贪、瞋、痴）灭尽，达到悟智（即菩提）境地，这是超越生死（迷界）的悟界，所以不再轮回生死。因涅槃远离诸苦，寂灭无相。无生即寂，无灭即静，故称“涅槃寂静”。

[13]法性：指一切现象的本质或真实性，也叫做“真如”、“实相”。

[14]《涅槃经》：全名为《大般若涅槃经》，是佛陀在世说法的最后教诲。《涅槃经》宣扬“众生皆有佛性”，确立“众生皆可成佛”的教义，奠定了佛教迅速传

播的基础。

[15]布施：六度之一。将自己所拥有的东西施舍给人。施舍的内容包括财物的施舍、佛法的施舍，以及给予安全感等等。

[16]持戒：受持戒法之意，与“破戒”相对称。也就是受持佛所制之戒而不触犯。

[17]忍辱：为佛教修行方法“六度”之一。指忍耐迫害、苦难、虚荣、自大及种种诱惑，使心安住在佛法中。

[18]精进：指在修善、断恶、去染、转净的修行过程中，持续不懈地努力。

[19]禅定：禅与定都是让心专注于某一个对象而达于不散乱的状态。“禅那”是指修行者高度地集中精神，努力对某种对象或主题去思维。“定”是指心住在一对象的境界之内。禅那是过程，定是结果，禅定依修习的层次可分为“四禅”和“八定”。

[20]智慧：指证悟一切现象之真实性的智力。

[21]小乘佛教：因以救度众生为宗旨的大乘佛教于公元前后兴起，大乘佛教徒认为部派佛教仅以个人修行为目的，故称其为“小乘佛教”。但现今世界各佛教团体均改称为上座部佛教或南传佛教，是巴利语系的佛教，特别重视保留佛陀时代修行模式的佛教传承，当代主要分布在斯里兰卡、泰国、缅甸等国。

[22]大乘佛教：因广泛接纳各种引导人们迈向觉醒的法门，不以个人觉悟为满足，而以救度众生为目的，一如巨大交通工具可载乘众人，故称为“大乘佛教”。大乘佛教在佛陀去世几个世纪之后兴起，盛行于蒙古、中国、韩国、越南和日本等国。

[23]三摩地 (Samadhi)：又作“三昧”，佛教修行者将心集中在一点上，心平静的状态。

[24]神道教 (Shintoism)：日本宗教教派起源神道派，是日本人从宗教史中

所讲述出来的。日本神道教则源自中国“道教”，认为天地间一定有神的存在，人对神应该要有信仰。宗旨以神道为主，宣扬“人要修身”“人要有道德观念”来作为信仰神道的条件。

[25]临济义玄禅师（？—867年）：临济宗初祖。以机锋峭峻名闻于世，他接引学人，每以叱喝显大机用，世有“德山棒、临济喝”之称。其对参禅行者极为严苛，然门风兴隆，为中国禅宗最盛行的一派。

[26]南岳怀让禅师：唐朝人，少喜佛经，15岁出家，受指点前往参访六祖惠能，留宝林寺参学，侍奉六祖达15年。玄宗年间，移驾南岳衡山般若寺，弘扬佛法，世称“南岳怀让”。[27]山冈禅师：即山冈铁太郎（1836—1888年、生于江户，号铁舟，以剑禅双修而闻名天下，有许多佳话传世。其父曾对他训诫道：“欲达于剑，必先炼心，炼心不如参禅。”使他深有感悟。世称“山冈铁舟”。

[28]五蕴：“蕴”为积聚之意，佛教称构成人或其他众生的五种聚集成分是“五蕴”，即色、受、想、行、识。除色蕴之外，其余皆展精神层面。“色”指组成身体的物质，“受”指感觉，“想”指概念，“行”指意志的作用，“识”指认识、分别的作用。

[29]百丈怀海禅师（720—814年）：马祖道一禅师的著名弟子，世称“百丈禅师”。行“一日不作，一日不食”，立“百丈清规”，使禅宗于唐武宗的灭佛运动中渡过难关。禅风朴实，禅门五家的沩仰宗和临济宗便出自其门下的沩山灵佑与黄檗希运。

爱之书根据网络文档整理 2013.3.6

<http://blog.sina.com.cn/theartoflove>

