

观照的奇迹

太阳，我的心



释一行◎著

周和君◎译



外界的五光十色
并非你的敌人
你的敌人
是缺乏觉知
是失去正念

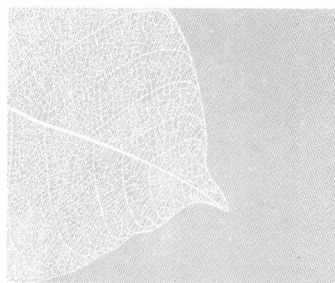
线装书局

現照的奇迹

太阳，我的心

释一行◎著

周和君◎译



綫裝書局

图书在版编目(CIP)数据

太阳,我的心:观照的奇迹/释一行著;周和君译. — 北京:线装书局,2012.9
ISBN 978-7-5120-0665-2

I. ①太… II. ①释… ②周… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第233254号

太阳,我的心:观照的奇迹

著 者:释一行

译 者:周和君

责任编辑:杜语 孙嘉镇

版式设计:姜利锐

出版发行:线装书局

地 址:北京市西城区鼓楼西大街41号(100009)

电 话:010-64045283 64041012

网 址:www.xzhbc.com

经 销:新华书店

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:880mm×1270mm 1/16

字 数:100千字

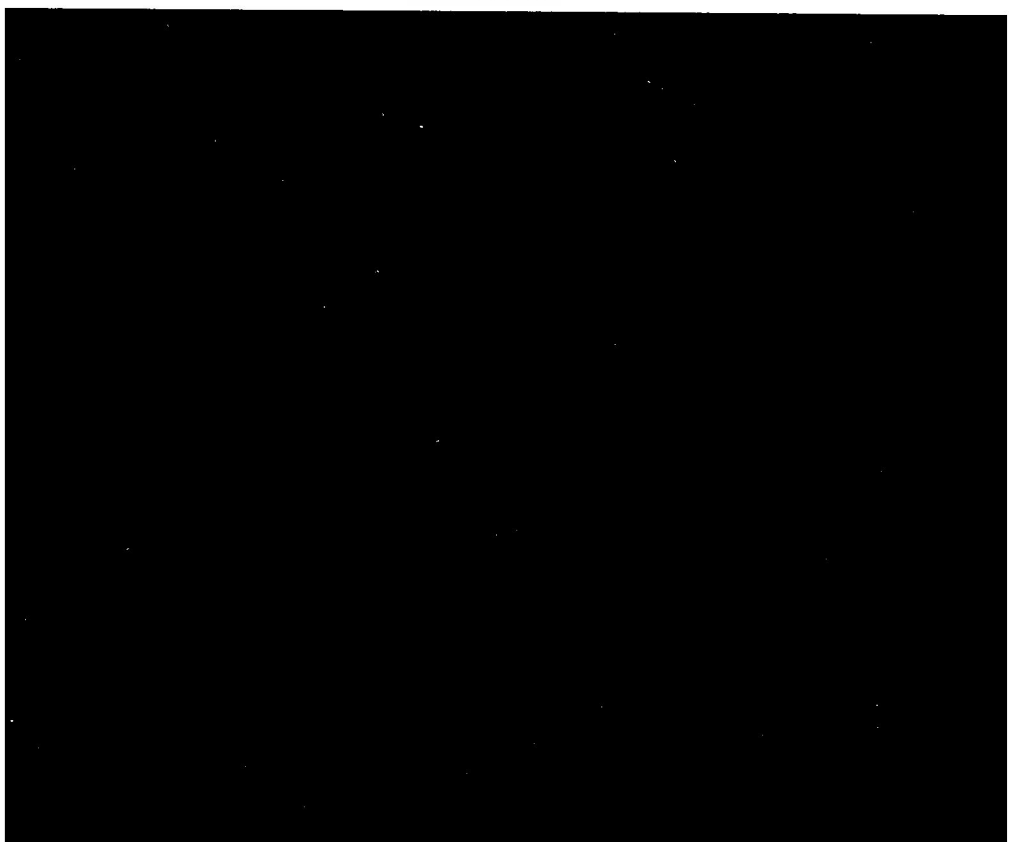
印 张:14

版 次:2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

印 数:35000册

定 价:29.00元

太阳，我的心
观照的奇迹



活在正念的观照中

《太阳，我的心：观照的奇迹》这本书是一行禅师继《正念的奇迹》后，对正念的修行理论和方法所做的更完整的推演。禅师一秉他惯有的风格，就像在朋友面前分享，将其自身的禅观历程娓娓道来，平易抒情的文字背后，有着深厚的佛教禅修基础和对佛教义理深刻的体会。

首先，禅师引导我们如何去修习正念，也就是如何面对我们自己内在各种不同的想法、情感和感受；如何让这些纷乱的声音和谐共

处，而不是在内心制造一个战场；如何才能不把这些想法、情感和感受当作控制的俘虏或驱逐的对象。

禅师在此用了极为巧妙的譬喻——“觉知的河”比喻我们的意识流（念头的历程），“觉知的光”比喻“正念”。用这两个譬喻让我们了解“觉知的光”（正念）和“觉知的河”（念头）的关系。河（念头）之所以被看到，是因为有光（正念）。所有的东西可以被看到，都是因为光（正念）。生命也是如此，如果没有专注（正念），我们就会常常活在视而不见、听而不闻的状态。

如果我们有注意、有觉知（正念），就会清楚自身的想法、情感和感受。禅师提醒我们关键处就在于你跟这些经验的关系是“不迎不拒”：不强化某一感受，也不抗拒某一感受，就让“觉知的光”（正念）无所取舍地觉知所有我们觉知的事。也许在很多细微、不起眼的层面上，通过“觉知的光”，我们就可能穿透粗重的表层经验，而看到无限可能性的多重面向。

禅师所提出的，正是许多禅修传统使用的方法。忧



愁时，不是去排除忧愁，而是清楚“正念”和“正念的对象”的关系，如此就能以心观心，而不会被觉知的对象所俘虏。不用正念去压抑所缘，才不会产生反抗或被生起的念头所掌控。

但是，如何持续正念，如何将正念运用在生活的每一个片刻呢？

禅师延续《正念的奇迹》一书的重点，举了“洗碗”的例子，继续推演如何“保持觉知”。对禅师而言，洗碗时，神圣和世俗是可以同时并存，相融不悖的。洗碗时觉知手碰触碗和水的过程，是充满神圣和新奇的体验，但是关键点还是在于持续和专注于当下地洗。这是正念的原则。从某个程度上来看，是禅师在帮我们复习什么是正念。

在这个基础上，如何持续保持正念和在生活上妥善运用呢？对初学者而言，持续保持觉知并不是一件容易的事，所以必须选择“保护”的可能环境，也就是禅师在第二章中所说的“不要将自己的命运交托于他人之手”，而要做自己的主人。换句话说，就是要选择可以让自己修习

正念的环境。在传统的修法里，要保持正念就要辨识外来刺激的信息或自己投射的想法，要清楚怎样做才能利于自己的修行，而不会误入诱惑的陷阱。例如，我们找一个安静的地方打坐，就可以维持正念，但有人找我们谈话或换个场合，可能就无法继续保持正念，而陷入另一种散乱的情境之中。

这么一个严肃的选择题，禅师却信手拈来一个诗意且生活化的例子：窗户被风吹开，冷风灌进来，房间内的纸散落一地。用来譬喻我们不知如何保护自己的心，继续保持正念，以至所接触的信息常常就是产生干扰的来源。禅师以生活化的方式，教导我们面对日常生活中五光十色的信息，要如何收放自如。不是将窗户紧闭、不和外界接触，而是像影评人一样，观赏电影，却不被电影情节席卷和操弄。因为有“觉知”，即使接触外在世界的窗户是打开的，你的内心也不会受到摆布。

要“持续保持觉知”也就是“正知”，就得依靠辨识和抉择，这正是《沙门果经》中所说的“四正知”，明了



什么会妨碍我的正念修行而使我不能持续，要针对持续的问题在操练上设防和增强，才不至于无知地盲从外在环境。换句话说，禅师回答了我们一个问题：在日常生活中，尤其在这个信息泛滥的时代，我们要如何过高质量的生活，让心灵世界更加丰富。

在此，一行禅师不再采用传统特定的禅修方式如观呼吸、参公案等，地点也不再局限于禅堂，而是以更方便、更生活化的方式进入实相世界。他建议我们每个人找一个自己最感兴趣的主体作为正念的对象，如一条河、一朵花或小孩的眼睛等任何环境或主题，因为以兴趣作为驱力才能持续，才能发展全然的专注。借由这样的接触，就能融入经验无限的世界。也许就在灵光乍现的一刹那，你就能穿透概念的局限而体验到非概念的觉知世界，而这就是传统修行系统中的“不痴正知”，一个没有我，没有将经验或知觉框定化、异化为二元对立的境界。

接着，禅师引用了最难懂的龙树菩萨的概念——空观，引领我们玩“文字的觉知”：如何在文字中发展“觉

知”。我们虽然还未到达那样的境界，但是他竟然能运用文字，解构概念的局限状态。所以第三章有助于我们在“概念的了解”中，看到“我们的心”和“我们的概念”是合一的，而这正是一行禅师最有创意之处。如“风吹”，有“吹”就是有“风”，没有感觉到“吹”就不会感觉到“风”，虽然看起来是两个概念，但其实只有一个，若没有觉知的“心”，也就没有风，也没有吹，所以吹和风都是心的作用。

禅师带着我们继续往前走，进入了第四章：能知和被知的对象是相互依赖的。这无法仅凭概念去想象或思考，所以禅师说不要去想我说的，而是“亲自”去体验、去知觉。这就顺势带入下一章的“空观”。例如，椅子是个概念，但你可以在椅子上看到木匠、树、森林、水和云等，所以它不是一个独立的存在，而是依赖环环相扣的缘起次第而存在。而且，也不是对立的二者合而为一，而是无限网状的融合。这样我们就被禅师引入了大乘的般若空观，也就是不二，亦即无边际的存在。然而，那究竟是什么呢？他



以人的器官彼此相依共存为例来让我们了解：所有的存在都不是独立的存在，而是相互依存的。

第五章是在“空观”的基础上，继续引导我们进入佛教不二和大智、大悲、大愿的妙有世界，让我们透彻地了解践行菩萨精神者的生命姿态。这一章提供了面对冲突对立的另一个反思角度：战争和对抗是否是解决冲突的唯一方式？或是可以借由“意识形态”的转换来更全面地解决彼此的对立、冲突？借由不二的思维及禅修，禅师让我们了知了人与人、国与国之间相互依存、密不可分的关系。

因此，禅师提醒我们：不要偏袒弱者，而是对压迫和被压迫者的处境全部拥抱；不要紧抓着被害者的苦而让自己成为另一个暴力的来源，这才是所谓的大悲。如何能做到如此？因为这就是他的生命经历，关键在于“不二”的心境——对于我们喜欢或不喜欢的都不执着，不把善、恶、对、错概念化，从中看到因缘的情况，而不会只看到自己的生命活在某个时空点，也不会只看到自己受压迫的一面。禅师用水和浪的比喻，让我们看到

不生不灭的实相，而不需执着生死泡影的短暂现象（如不用因为听到一行禅师的死而哭泣），以超越生命的苦难。这是以“意识转换”的方法来引导想致力于和平的人，先将二元对立的意识在内心化解消融。

最后，禅师仍然回到之前所提到的方法：专注在你生命中最感兴趣、最想投注的课题上，不管那是你最痛苦、最喜欢还是最不了解的。这也是现代人资讯和娱乐太多的悲哀，我们再也无法什么事都不做，只是单纯地坐一整个下午，全心地拥抱那个课题，从而把它彻底弄个清楚。

这就是融入所缘，与所缘共舞。这不是禅师为了取悦我们，也不是给我们出一个新课题，他自己就是这样走过苦难之路的。禅师让我们明了，一旦我们将全部身心投入一个对象，就能“欲静则静”，这是一种生命态度、一种生活方式。

这却是和平运动人士、服务业人员或是任何行业中人常常遗忘的——保持内心的平静，用这种力量来面对周遭的一切。



总括来说，本书的精彩之处就在于把四念处的修行方法和大乘龙树菩萨的般若空观不着痕迹地融合在一起，前者是禅师一直弘扬的基础修行，后者则是禅师大悲大智的菩萨践行。为何禅师可以如此呢？因为他就是活在正念的观照中，因为他看到生命无尽的缘起而不忧惧生死，他没有选择性地慈悲每一个对象，大圆满性也就因此产生了。因为般若空观解构概念的局限，禅师能在更多重的宇宙中来看这世界。当禅师将空观应用于精神物质层面，应用于善恶，应用于佛和众生间，就进入了华严森罗万象的世界，那是“芥子纳须弥”的不可思议世界，亦是一花一世界、一尘一佛土的世界，万物相即相融、互相依存，也是禅师费心地列举许多现代物理学的新发现来验证的实相世界。

无论如何，所有前面谈的若不愿落于概念思维，那只有——亲身做功课，否则这就只是另一本优美易读的散文罢了。要将禅师所说的当成学弹奏乐器，要不停地练习，要将本书当成一本修行操练手册和与现代社会脉动扣得极为紧密的实修手册，如此，你才能真正体会禅师为

太阳，我的心
观照的奇迹

我们所描绘的高质量生活。

美国加州整合学院哲学博士

台湾香光尼众佛学院讲师

自熏法师

目录

导读 活在正念的观照中 / 001

第一章 从静坐中觉醒 / 001

- 002 | 在静坐中让心止息片刻，心会变得清明
- 005 | 越急着让自己平静，就会变得越不安
- 007 | 禅修，就是去观照并且随顺所有的细微之处
- 008 | 平静，不等于没有思绪
- 009 | 静坐，不需强行压抑内心的念头和情感
- 010 | 阳光即是绿叶，绿叶即是阳光
- 012 | 静坐时出现的双重自我，哪一个才是真我
- 013 | 快将理性之剑放下，别把自己砍成碎片
- 014 | 别让你的心沦为战场
- 015 | 禅修，不是要跟内心的问题奋战

- 017 | 学会在一切活动中保持觉知
- 019 | 我们的举止，就是禅修的境界
- 020 | 你会用多少时间喝杯茶
- 021 | 我们所洗的每一个碗都是奇迹
- 022 | 神圣与世俗的疆界已泯除
- 024 | 如何培养觉知？你得自寻答案！
- 026 | 绽放一抹微笑，你就安住于觉知之中了
- 028 | 数息，可以让你平静且专注
- 029 | 身体本身就是真理
- 030 | 一株薄荷带来的影响，与一首诗完全相同
- 032 | 每个人都必须找到一处心灵家园
- 034 | 借由觉知，日常生活的行动都会产生新意义
- 035 | 保有觉知，我们就是“佛陀”
- 038 | 修行的目的在于看清实相
- 039 | 伟大的发明经常是通过直观而启悟
- 040 | 在梦中也能保持觉知
- 041 | 通过禅观，实相会慢慢呈现
- 043 | 一粒盐溶入海洋

第二章 你得自己去看见 / 053

- 054 | 不要将命运交托于他人之手
- 057 | 让你的窗户开着，随时迎接生命中的奇迹
- 058 | 学习让感官之窗收放自如
- 060 | 奇迹一直都在那儿
- 063 | 我们就是自己所呈现的事物
- 064 | 别让觉知和觉知的对象分离
- 065 | 这个世界真的在你身体之外吗
- 068 | 实相是不能被界限的
- 069 | 智慧是觉知的结果，而非思想的结果
- 072 | 从蜜蜂的舞蹈中感受到的启发
- 073 | 智慧，是努力不受知识束缚的结果
- 075 | 般若智慧，是一种直接而当下的融入
- 076 | “知晓”，遍存于所有生物
- 077 | 智慧无处不在
- 079 | 我们把“心”落入了概念的陷阱中
- 080 | 实相，是无法被概念捕捉到的
- 081 | 每个行为都是行为本身的主体
- 085 | 无生物呀，你们有灵魂吗
- 086 | “知晓”就是宇宙的生命本身
- 087 | 切莫在恍惚中失落了自己