

角色出版

Warm Smiles from
Cold Mountains

來自冷山 的溫暖微笑

禪的針灸 如是的
聆聽身體 安祥之道沒有路標

Reb Anderson

雷·安德生◎著

陳明堯◎譯



國家圖書館出版品預行編目資料

來自冷山的溫暖微笑／雷·安德生(Reb
Anderson)作：陳明堯譯 一初版，一臺北
市：角色文化，2001〔民90〕

面；公分-- (EasyLife快意生活；10)
譯自：Warm smiles from cold mountains
ISBN 957-0347-61-9 (平裝)

1. 禪宗 - 2. 禪宗 - 修持

226.65

90009994

快 意 生 活 10

ISBN 957-0347-61-9

版權所有・翻印必究

來自冷山的溫暖微笑 Warm Smiles from Cold Mounlains

作 者／雷·安德生(Reb ANDERSON)

譯 者／陳明堯

總 策 劃／劉庭余

責任編輯／劉憶韶

業 務 部／蘇宏浩

出 版 者／角色文化事業有限公司

地 址／台北市羅斯福路5段211巷26弄11號

劃撥帳號／一九四九四四七一探索出版有限公司

電 話／(02) 86636180

傳 真／(02) 29326404

E - MAIL／dos123@ms8.hinet.net

總 經 銷／探索出版有限公司

發 行 所／台北縣新店市中正路四維巷二弄三號四樓

電 話／(02) 22187263

傳 真／(02) 22189495

初 版／一九九〇年八月

定 價／190元

總經銷：凌域國際股份有限公司

地 址：台北縣五股工業區五權三路8號5樓

電話：02-2298 3838 傳真：02-2298 1498

Copyright ©1995, 1999 by Reb Anderson. Original title: Warm Smiles from Cold Mountains. First edition published by the San Francisco Zen Center, San Francisco. Second edition published by Rodmell Press, Berkeley, USA. Chinese translation copyright © 2001 by Discovery Culture Co., Ltd.

* 目錄

* 前言 7

* 第一部 深入地修行

無上大智慧——心經 14

第一章 禪的針灸 16

第二章 勸進坐禪的儀式 24

第三章 一處超乎形式與空無的淨土 33

第四章 安坐在痛苦的中心 42

第五章 五蘊 49

第六章 只管打坐 63



*第二部 擁抱一切存在

菩薩的十六大戒律 76

第七章 說未說的 78

第八章 生命是不被扼殺的 90

第九章 家的佛壇 104

第十章 就是這個人 107

第十一章 一味 113

第十二章 大鍋子裡眾生的烹飪術

118



* 第三部 時間與季節

寶鏡三昧歌

126

第十三章

來自冷山的溫暖微笑

129

第十四章

如是的

136

第十五章

聆聽身體

143

第十六章

安祥之道沒有路標

150

第十七章

父親節

162

第十八章

苦惱的結束：一個耶誕節的傳心

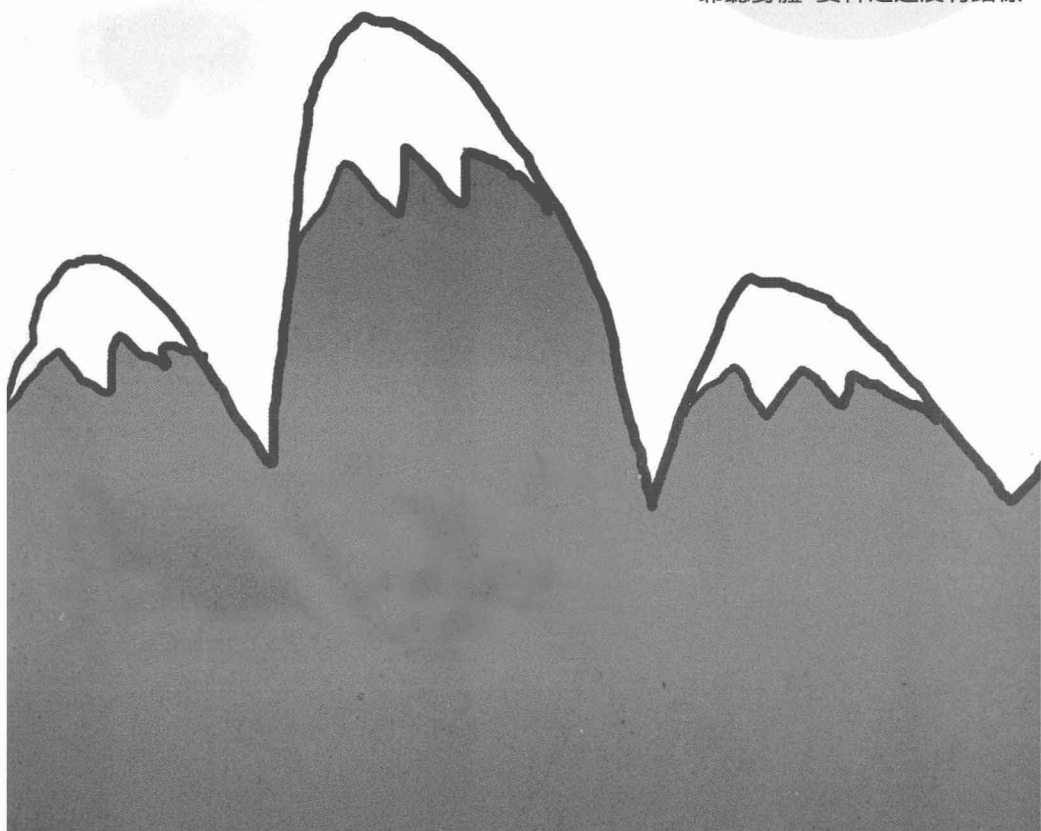
176

角色出版

Warm Smiles from
Cold Mountains

來自冷山 的溫暖微笑

禪的針灸 如是的
聆聽身體 安祥之道沒有路標



* 目錄

* 前言 7

* 第一部 深入地修行

無上大智慧——心經 14

第一章 禪的針灸 16

第二章 勸進坐禪的儀式 24

第三章 一處超乎形式與空無的淨土 33

第四章 安坐在痛苦的中心 42

第五章 五蘊 49

第六章 只管打坐 63



*第二部 擁抱一切存在

菩薩的十六大戒律 76

第七章 說未說的 78

第八章 生命是不被扼殺的 90

第九章 家的佛壇 104

第十章 就是這個人 107

第十一章 一味 113

第十二章 大鍋子裡眾生的烹飪術

118



*第三部 時間與季節

寶鏡三昧歌 126

第十三章 來自冷山的溫暖微笑 129

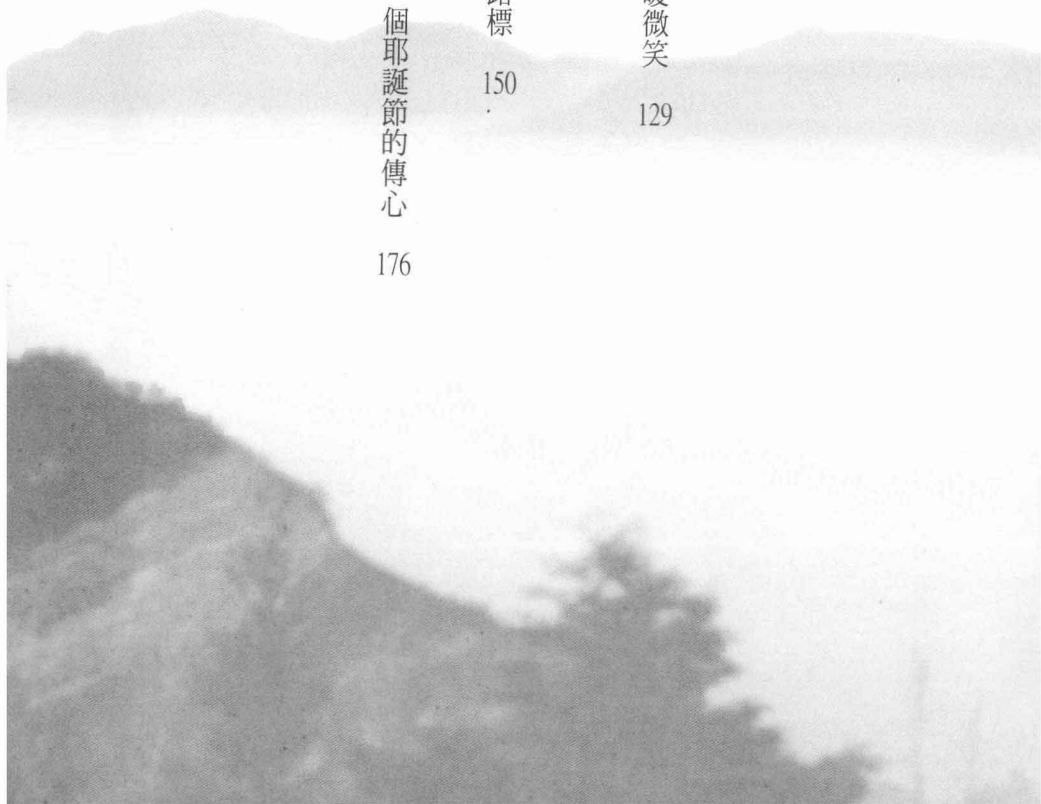
第十四章 如是的 136

第十五章 聆聽身體 143

第十六章 安祥之道沒有路標 150

第十七章 父親節 162

第十八章 苦惱的結束：一個耶誕節的傳心 176



Warm Smiles from Cold Mountains

前言



你手中的這本書，是一札有黑色斑點的潔白書頁，以聲音的形式呈現——雷·安德生的聲音——於禪寺中的演講。這些篇章原本是講道，曾在塔沙迦拉山上的禪修中心、綠谷農莊、城市裡的禪修中心，或其他的地方被呈現出來。我想要告訴你一些你在書中不知道的：味覺的、聲音的，以及身體上的經驗。

我有幸在兩年前成為塔沙迦拉禪修中心的僧侶，聆聽了書中部分的演講。當冬天禪修營的期間，演講是在上午十時左右，那時太陽已高掛天邊，但陽光卻尚未照進這裡的山谷，禪房的地板仍舊冰冷，早晨屋簷上的露珠依然滴落。

禪房外面的小溪唱著一首永恆的歌曲，像呼吸，澎湃或呢喃，全依雨勢大小而定；藍松鴉的啼叫為雷的話語劃分章節；懸掛在禪房四周的煤油燈平靜地燃燒著，燈火映照在光滑的地板上；人們圍繞著禪房四周，坐在高起的座位、自己的黑袍上面，我們也是煤油燈，燃燒著自己的熱量，一刻接一刻經驗著自己的方向。在這寧靜的山中、安適的地方，經過一個月共同的靜坐，整個家庭變得更加親密了。

即使在禪房裡面，你也能夠嗅到山中清新的空氣，當然，你嗅到焚香的氣味；如果演講比較長的話，掌廚的人員必須提前離開去準備我們的午餐，因此他們替我們做菜，我們替他們聽講；外頭的藍松鴉變得更嘈雜，迎接陽光照入這個山谷。

有些演講是在綠谷農莊舉行的，那是另外一個山谷，靠近海邊，空氣潮濕而輕柔。有時，在禪房裡你能聽見海的波動、聽見附近池塘的蛙鳴、遠方模糊的車流聲。在這兩個地方，聆聽者一起依偎在山谷中、佛陀的手心裡。演講的話語，沿著蛙鳴、垃圾車的機械聲，像雪般填滿了整個銀碗。

雷完全將他自己奉獻出來，像小溪一樣。他的話語帶著某種虔誠，願意與每個片刻相接觸。他誠正地安坐著；他的聲音溫柔，卻含藏了不凡的強度；有時輕柔、有時如潮水般氾濫，總像當下，即世界的全部了。他停下來，望著我們，不時間說：「你在這裡嗎？」「你餓了嗎？」「是否該唱首歌呢？」

話語與藍松鴉緊密地融合在一起，因此藍松鴉也在說：「聆聽身體，生命是

不被扼殺的。」

他要求我們傾全力了解極限。「接近顏色，那顏色就不只是顏色本身，而且還有你的接近，這是苦惱。」他在說什麼？黑色的座墊，棕色地板映照著煤油燈，窺見到某個人的襪子露了出來。不然，經由門縫，聽見山楂子樹上果實爆裂的聲音。「不過，若是我們不接近這些現象，若是沒有間隙隔在它們和我們之間，那麼同樣的這些聚集、這些顏色與聲音，就是喜樂了。」

因為我們都是這大鍋子裡的存在，雷將我們所有的故事帶了進來，有些是他個人的：他小時候的狗，他作為一個父親的感覺，有關整理書桌的事情；他將古老的禪故事與你我的生活融合；我們聽說了修行者在河邊見到自己的倒影而開悟的故事；焦慮的切菜僧人；道元禪師死前的軼事，還有禪坐時吞口水，唯恐會影響到他人的故事，這些故事都具有同樣價值。

現在這些演講變成這本書的內容，有更多的人可以閱讀它。但這些文字仍舊是雷的聲音，我們仍可感覺到他的真誠，他對聽者，現在是對讀者，那分享的承

諾。他無所隱瞞，同時呼喚我們去深切地回應。一次又一次，他提醒我們說，彼此是親密地相連結在一起，而且我們已經是佛了。「你們當中的每一個人——並不是相互分離的，而是一起同在這大鍋子裡面，去煮也被煮著——正在體悟著覺醒。」

