

IN BUDDHA'S KITCHEN

Kimberley Snow

佛陀的厨房

〔美国〕金柏莉·史诺 著
吕文静 译



YZLI0890122223

译林出版社

IN BUDDHA'S KITCHEN

Kimberley Snow

佛陀的厨房

〔美国〕金柏莉·史诺 著
吕文静 译



YZLI0890122223

图书在版编目(CIP)数据

佛陀的厨房 / (美) 史诺 (Snow, K.) 著 ; 吕文静译.
—南京: 译林出版社, 2012.1

(生命关怀)

书名原文: In Buddha's Kitchen

ISBN 978-7-5447-2436-4

I. ①佛… II. ①史… ②吕… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第233970号

IN BUDDHA'S KITCHEN by Kimberley Snow

Copyright © 2003 by Kimberley Snow

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,

www.shambhala.com

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Beijing PengFeiYiLi Books Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

著作权合同登记号 图字: 10-2011-435 号

书 名 佛陀的厨房

作 者 [美国] 金柏莉·史诺

译 者 吕文静

责任编辑 王振华

特约编辑 唐 唐 霍春霞

原文出版 Shambhala Publications, Inc., 2003

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 640×960毫米 1/32

印 张 6.375

字 数 100千字

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-2436-4

定 价 26.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

感谢寇曼·巴克斯允许我使用他对鲁米的诗歌《待烹的鹰嘴豆》的译文；感谢我丈夫巴里·斯帕克斯对我的无限支持和雷奥的诗歌；感谢香巴拉出版社所有对我提供过帮助的人们，特别是我的编辑艾米莉·鲍尔，感谢她的洞见和仁慈。

目录

第一部分

去了骨头、剁成末，分量减半	1
闭 关	3
信仰的根源	15
邪恶的厨房魔鬼，妮娜	21
别冥想	26
洞 见	36
嘘	44
活 法	53
他们曾称我为神，但从不会叫我佛祖	61
汤	69
厨房密语	77
地藏仪式	84
无 常	89

第二部分

别期待掌声	105
餐厅的声音	107

我短暂但疯狂的厨师生涯	111
在把蛋白打成干性发泡状的时候，超越内心的二元对立	151
放松心情	159
面 包	164
法 号	168
一杯茶	172
长老会中的大圆满修行者	182
拜一位上师	190

第一部分

去了骨头、
剁成末；
分量减半



闭 关

我和三名义工站在房间中央料理台的两边准备午饭，桌子上方的铁架上挂着各种巨大的煎锅和汤盆。

“应该把给厨房铺上瓷砖的人拉出去毙了。”一个叫塞莉的女人抱怨着。

“或者让他在这瓷砖地上站上几个小时。”我一边叹着气一边四周环顾，找我那块厚橡胶做的“疲劳垫”。肯定有人把垫子当成门垫给拿出去了，经常有人这么干。

切菜，切菜，切菜。

我们安静地工作了几分钟之后，开始谈论起从洛杉矶来的女孩。她今天早上跑到厨房来，说她只吃走地鸡和新鲜的蜜瓜，希望这对厨房而言不会太麻烦。

现在我终于学会管住我这张嘴，所以没有大声说出来：可能对她而言很麻烦，但对厨房而言算不上麻烦。我只是假装没

听见。但我越把自己的消极想法放在心里，我的心情越沉重。我记得昨天长谈喇嘛（这不是他的真名，只是大家都这么叫他）的话，从前有个人每次心生怨念的时候就拣一块黑色的石头，心生善念的时候就拣一块白色的石头。开始他的黑石头堆成了小山，只有很少的白石头。十年后，他的面前只有白色的石头。一个快乐的人。

我闷闷不乐地想，怎么可能有人每时每刻都这样观察自己的起心动念呢，遑论年复一年。我是不是也该效仿呢？

厨房里的话题转移到了甜菜苹果沙拉的酱汁上。这是我们为午饭准备的。新墨西哥州来的贝琳达负责为煮熟的甜菜去皮，她直接把手在崭新的白色围裙上抹了抹。我知道那种红色污渍再也去不掉了，但我什么都没说。又长叹了一口气，这次更重了，我想起了从前的美好日子。那时候我能当场就让手下卷铺盖走人，怒吼着让他们滚出我的厨房，再也别回来。那时候在厨房里，我跟独裁暴君似的作威作福，随意发飙，什么都是我说了算。那时候他们都管我叫上帝。

那时候我手底下有很多人，特别是我们举行马匹销售会的时候，一个下午我得填饱 800 人的肚子。我必须要求一切都井然有序。为了这个活动，我得把所有共事过的靠得住的人都请过来干活。表现一般的（大部分人是这样的）也都叫来待命，以备不时之需。我记得在活动前一周我们召开的集体会上，我把所有事情都解释了一遍，细致到极点。散装食品将在销售会

当天拿过来：面包放在酒吧后面的壁橱里，剩下的放在楼上，装袋，整理得漂漂亮亮的，需要的时候再拿下楼。有一个专当跑堂的，不干别的，就负责跑腿。我们需要什么，不用多说，给个眼神他就跑去给我们拿来。苏西什么都不管，就负责茶水和咖啡，保证咖啡机运转正常；把大壶里的冰茶灌进分水壶里，保证所有的杯子里都装满冰块；冰块没有了就从酒吧后面取。皮特负责照看好自助餐台，保证上面的食物充足。任何东西少了，不等被拿光就赶紧去楼上再取一盘。我们已经在厨房里准备了足够的储备。

“有什么问题吗？”我问大家。

一阵难耐的沉默，然后有只手举起来：“谁有兴奋剂？”

虽然炒别人鱿鱼挺爽的，但也不能说我有怀念以前的日子。做上帝好像比做佛陀要容易，控制别人比跟别人协作要容易。至少开始看起来是那么回事。

我就管这个藏传佛教禅院叫大吉岭吧。它占地二百英亩，里面有小山和森林，其中点缀着一些建筑、雕像、倒影池，还有一个木制工艺品商店和一间小饭堂。丛林中还隐藏着无数的小木屋。八座佛塔罗列成一排，一行一行的彩色经幡挂在后面的杆子和树上。

我去花园采欧芹做汤时，看到一群穿着T恤和破牛仔褲的普通美国人。他们身边站着一个穿红色僧袍的亚洲和尚，还

有一群女人穿着一名叫康巴袍的长裹袍，外面围着一条织锦的西藏围裙。几个孩子在草坪上奔跑嬉闹，追着一个球。一个矮胖的金发小男孩一只手端着一把塑料做的机关枪，另一只手拿着一个转经轮，看起来好像是个孩子王。孔雀在巨大的笼子里不时发出嘶哑的叫声。大狗狗们在阳光下昏昏欲睡。远处还能听到敲打的声音。

一辆飘着红色经幡的高尔夫球车总是停在主楼侧门边上。主楼是一座三层的建筑物，表面刷成奶油色。在肯塔基州的时候我曾经把一张主楼的照片挂在我的公告栏里，经常盯着它看。高高的窗子上镶嵌着深红色的窗框，房子的底部宽阔，往上越来越窄，越发显现出高耸的视觉效果。西藏风格的屋顶带有山墙，山墙上装饰着手绘的云龙图案。

这幢房子就像我之前担任执行总厨的兰草跑马中心一样，越往上、越往里，就越私密。大禅房、餐厅、会客室和厨房都在一层，和尚、喇嘛们和重要的访客住在二层。三层绘着各种云和龙，里面住着禅院的住持，一位名叫扎西喇嘛的藏民。

“西藏人喜欢热闹。”在禅修中心的第一天吃完午饭收拾厨房的时候，一位从丹麦来的年长学生告诉我，“他们喜欢凑在一起。如果有十二个丹麦人和十二张桌子，你会发现十二个人各自据守一张桌子，自己吃自己的。但如果是十二个藏民，你会发现他们挤在一张桌子上。”

“不知道为什么，我总觉得禅院应该很安静。”与我之前参

加过的湿婆舍那内观禅修中心不同，这里总是闹哄哄的。佛堂里举办法事的时候总是会上铙钹、锣鼓和长角。与通过个人静修展开内心之旅不同，这里似乎更关注集体行为。

“你在这里可别想消停，准备好耳塞吧。”

我以前也听过很多关于禅修厨房的事情，那里强调一种秩序感和凝重感。每个人都很安静，谦恭地彼此鞠躬行礼，向食物致敬，对每分每秒的所有细节都很上心。禅学大家道元大师的观点就是只能允许资深学员操刀下厨。

但日本禅宗佛学与西藏内观禅学不同，各自的厨房也相去甚远。忘记鞠躬行礼，忘记缄默不语，忘记毕恭毕敬，加上些色彩、声音和喧闹。厨房人满为患——建筑工人四处找吃的来填饱肚子，孩子们在餐具室里藏猫猫，访客在这里用一楼唯一的一部电话，和尚们用酥油做酥油花，资深学员为酥油灯融化椰子油。这些东西把厨房里工作人员和食物之间的空间填得满满的——我现在就是在这样一间厨房里工作。

大吉岭似乎有一种横扫一切的高阶能量。每个人都精神饱满，充满蓄势待发的生命力，埋头苦干各种事情。而我在那里就像一匹赛马，焦躁地踩着蹄子，刨着地，准备冲出，跑！

协作！在我因为厨师不在所以自愿承担照管厨房的工作，而毁掉自己开悟的机会之后，我决定采取“协作”这个也许可行的办法。我其实并不用亲自给所有人做饭——至少他们是这么跟我说的——我只是要整体上把控一下菜品而已。等我开始

四处打听，想找个帮手的时候，有人给我指点迷津，说一名叫做洛妮的资深学员曾经掌管过厨房。但当我问她能不能帮忙时，洛妮却说：“抱歉，我做什么菜都能给烧糊了。”

“噢，可我听说你几年前做过主厨啊。”

“没错，那时候我给十二个学员做饭。他们参加一期为期三年的静修。七个男人住在大楼右侧楼，五个女人住在左侧楼，厨房在中间。因为地理位置，所以厨房也是两边男女往来的中间桥梁。”

“后来呢？”

“开始那几个月，所有人都兢兢业业，安心修炼，既高兴能参加静修，又很感谢我给他们做饭。可是等到了第三年，所有的东西都变味了。人们没别的地方可去，就跑到厨房来发泄抓狂。那时候我基本上就是他们首选的活靶子，希望、泪水和映射全都朝我开炮。

“男人会让我给女人牵线搭桥。当然，女人也让我给男人捎信。第二年初，一个女人带回来一只怀孕的流浪猫，情况从此不可控制。整幢房子到处都是这些猫科动物，一些男人觉得这些母猫让他们抓狂。”

“那种景象确实很难忍受。”

“没错。就这样，我们有所有男人与女人的是非、猫的是非，还有一些修士爱上了自己旁边或者对面的那位，结果他们就在我挥刀切菜的时候跑到厨房来没完没了地说起那个人。然后其

他人也跑来玩这套，烦死老娘了。开始我会努力保持平静，冥想，但最后我学会了保持安静，并且努力对他们心怀慈悲和关爱。”

“这样有用吗？”

“嗯，对我确实有作用。”

“那谁负责采购呢？”

“一些大物件会直接送过来，但主要还是得我每隔几天去镇上采购一趟。但最后除了每两周一次之外，我坚决不给大家做个人采购了。我让他们列个清单，然后只给每个人买几样东西。我也觉得自己有点专断独行了，但一个人给十二个人做采购是非常纠结的事情。

“然后，他们对食物变得吹毛求疵，比如麦片。大家会连续几个小时，几天，甚至几周都盯着麦片不放。他们喜不喜欢无所谓，他们想要就着葡萄干、葵花籽还是盐或黄油吃也无所谓，问题是他们衍生了这种麦片式的狭隘视野。威廉·詹姆斯说过‘你专注于什么，就会变成什么。’”

“那么这些人参加为期三年的静修……”我不知道该怎么组织自己的语言才妥当，洛妮也不帮我，“所以为期三年的静修并不见得总是，嗯，成功？”

“有些人成功了，成功得不可思议。看看P喇嘛，他就参加了那次静修，其他人就没成功。那次简直是个灾难，有一部分在于他们参加静修的动机就不对。”

“动机？”我发现在大吉岭的人们经常提到这个词。

“如果他们是想逃避自己的性取向或心理纠结，那就会产生问题。如果他们的驱动力是因为觉得自己灵性层次很高，也不大会取得什么效果。”

“但是，那些决定参加长期静修的人不都是比较出类拔萃的吗？”

“也不见得。一些非常认真的学生并不经常参加集体修行。他们更愿意低调地默默修行，不把自己禅修的事情挂在嘴边。”

后来我发现洛妮自己已经进行了多年的静修，但从没向人提起。坐在她身旁就像偎依在一块大石头上：坚固，稳定，没有评判。但她又有些柔软的东西，她脸上有些像花朵一样的东西。一种绽放的甜美，甚至温柔，但没有任何的多愁善感，只是清明。

“你真的把什么都给烧糊了？”

洛妮没答话，只是看着我的眼睛。她的眼神好像穿过了我的眼底，看到了我内心深处的某些东西，一下子把我带进了她的心里。这种交流来得太突然了，即使我想抗拒也抗拒不了。洛妮离开的时候，我发现自己眼里充满了泪水。

后来我在资深学员身上频频发现一种特质，一种我从未在其他地方见到过的气场。看看他们是不是很少谈到自己，总是认真聆听，我就能判断他们是不是资深学员。

我决定，从现在开始——虽然已经太迟了，我要把所有东

西都烧糊，这样就能换回坐下来冥想的权利。虽然我跟自己这么说，但我知道我的想法缺乏一些很关键的东西，但我也说不出到底是什么。

清晨做早课的时候，搞个餐会的想法频频出现在我脑海里。我几乎都忽略了膝盖的疼痛，一心琢磨着各种餐区：搞一个沙拉吧，分割一个汤区，弄些土豆配上浇头，米饭配……不对，米饭跟土豆好像不应该在同一天里上，错开比较好。我想得太入神了，结果午饭的铃声响起时，我惊讶地发现这节课竟然这么短。

跟平时一样，功课结束时，我们要把功德回馈给一切有情众生，而我发现自己好像没怎么积累福报。把活人喂饱算不算功德呢？另外，是谁在评估我们的是非功过呢？

佛教密宗中，有“五方如来”之说。五位佛分别代表了五种不同类型的能量，每位佛陀都有各种体现，各自有一个颜色来代表，比如金色或黄色代表南方宝生如来，与之相关的是财富、丰盈和慷慨。大吉岭经常举行各种仪轨，在其中的一次仪式上，大家端来一个精心布置的托盘，轮流传递，每个人往里抛一朵花。花落在哪个区域，就代表我们与哪片佛土的如来关联最紧密。我的花总是落在北边绿色的区域，那里代表的是北方不空成就佛，与之关联的是行动。其实，跟这片佛土有缘的人通常都以侧面示人，因为她没有时间转过身来用正脸对着你。无论我怎么努力尝试，想把花扔进别的佛土上面，我的花总是