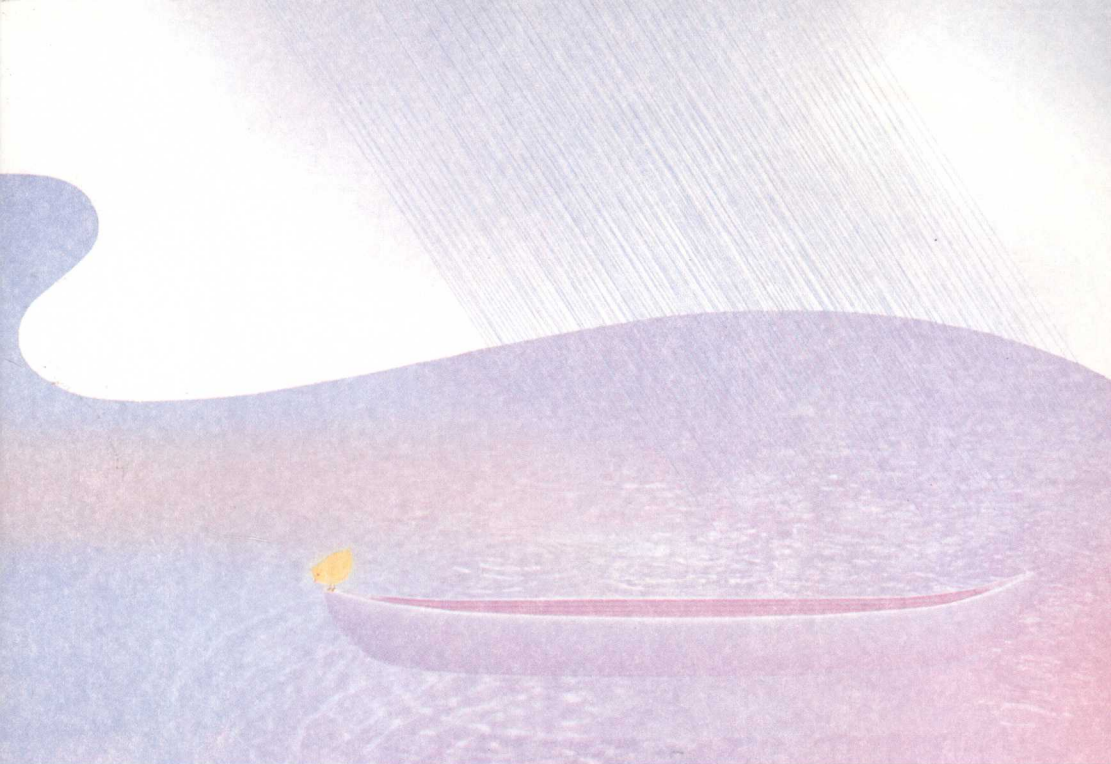




生活在禅中

〔美〕夏绿蒂·净香·贝克 著

陈丽西 译

西方禅学第一人，美国「平常心禅」创始人

真正意义上的禅修，不是为了生活变得更好，
而是接受它可能变得更糟。



深圳报业集团出版
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HC

生活在禅中

〔美〕夏绿蒂·净香·贝克 著

陈丽西 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：王 昕

装帧设计：朱 鐸

图书在版编目 (CIP) 数据

生活在禅中 / (美) 贝克著 ; 陈丽西译 . —深圳 : 深圳报业集团出版社 ,
2009.3

书名原文 : Nothing Special : Living Zen

ISBN 978-7-80709-250-6

I . 生… II . ①贝… ②陈… III . 禅宗—人生哲学—通俗读物
IV . B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 023958 号

NOTHING SPECIAL: Living Zen by Charlotte Joko Beck

Copyright © 1993 by Charlotte Joko Beck

Simple Chinese translation copyright © 2009 by Lipin Publishing Company

Published by agreement with HarperSanFrancisco,

an imprint of HarperCollins Publishers

All Rights Reserved

生活在禅中

[美] 夏绿蒂·净香·贝克 著

陈丽西 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 18.25 字数: 196 千字

ISBN 978-7-80709-250-6 定价: 32.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

序 言

“生活在禅中”没什么特别：就是好好过日子而已。禅就是生活本身，不需要添加任何东西，如临济大师所说：“不要把别人的头安在你的头上。”如果我们试图通过禅（或其他灵性途径）来实现自我的美梦，就与天地、与自己喜爱的人、与自己酸疼的背、与自己痛楚的心及自身的手脚分离开了。美梦或许会让我们“安静”一阵子，但马上现实就会以千百种的方式闯入，然后我们的人生就又变成焦虑的奔走、无声的绝望以及乱糟糟的闹剧了。心烦意乱，拼命去追求特别的事物；生活在别处，永远不在此时此地；什么都好，就是现今这个平凡的生活不好，它太平淡无奇了。

“生活在禅中”意味着要扭转我们对空性（nothingness）的逃避，去对此时此地的空无（emptiness）展开心胸；既缓慢又痛苦地，我们就会安住于人生——心灵沉淀，期盼枯萎。净香有一心

得：“一切事情永远就是它们本身的样子。”这句话并不是绝望的建议；相反，它是欢乐的邀请。小我的梦想消失，索取成就的努力终止，我们回归于一颗简单的心。在日常经验的花园中，我们重新发现意想不到的宝藏：淳朴坦白，在自己的本性中过活，从以自我为中心转化成以实相为中心——对生命的神奇开放，放弃不可思议如魔术般的想法，在充满活力的空无中发觉无奇的高贵优雅——生活在禅中。

净香·贝克的生活与教学，她本身的存在，处处显示了不寻常的生活禅。如同作家莉诺·弗里德曼 (Lenore Friedman) 所观察的：“净香以她绝对的平常心，体现了禅宗‘无奇’的特质。她单纯地活在每一个简单无饰的刹那。”净香直指人心的清晰言论影响深远，她的思想已经引起了世界各地无数读者的共鸣。《爱情与工作的每

日禅》把她对禅宗的见识融入现代人日常生活的节奏里；《生活在禅中》则把她的教导扩大延伸。相比前者，这本书要更加成熟，对实修的阐述也更加深入，它不仅对西方想更好理解禅宗的人有帮助，更对那些下定决心要转化自己人生的人大有裨益。

跟前一本书一样，这本书不只是净香思想的成果，也是她许多忠实的学生和朋友慷慨支持的结果；他们提供了许多师生对话的资料以及宝贵的建议。再一次地，能够和净香合作真是最大的快乐。经由她带着智慧的慈悲心，净香继续造福她所接触的每一个人。

史蒂夫·史密斯

（美国加州克莱蒙特·麦肯纳学院哲学教授）

一九九三年二月

目 录

序 言	I
一、挣扎	I
旋涡与死水	I
痛苦之茧	9
西西弗斯与人生的重负	16
对压力的反应	23
插线板	31
二、牺牲	41
牺牲与受害者	41
无法满足的愿望	45
公正	52
宽恕	53
没有人喜欢听的话	55
飓风之眼	65

三、分离与联结	72
我们能被伤害吗	72
主体与客体 82	
整合 92	
为番茄而战的人	96
不要批判	103
四、改变	112
耕耘土地	112
经验与体验	117
冰冷的睡榻	121
融化冰块	132
城堡与护城河	139
五、觉察	149
觉察——似非而是的隽语	149
回归知觉	158
专心就是专心	170
虚假的归纳	176
聆听身体	184

六、自由	189
修行的六个阶段	189
好奇与着迷	196
转化	206
自然人	212
七、神奇	225
下坠	225
鸽之声与批评之声	231
快乐	237
混乱与神奇	244
八、无奇	252
从戏剧化到平淡无奇	252
平常心	259
桃乐丝与锁住之门	262
荒漠飘泊	272
修行即付出	276

一、挣扎

旋涡与死水

我们都像是生命之河中的旋涡。一条河川或一条溪涧往前流动的时候，碰到大石头、枝丫或不平的河床，会形成一个个的旋涡。流入旋涡的水很快又会流出，并和河川汇合，也许会再遇到其他的旋涡，但河水还是这么不停地往前流着。在那短暂的时间里，旋涡似乎是个分开的事物，但旋涡里的水还是河流的一部分；旋涡的稳定只是暂时的。生命之河的能量化身为众生——一个人、一只猫、一条狗、一棵树、一株草——然后呢，把旋涡固定住的某样东西本身起了变化，冲散旋涡，重新进入浩瀚的生命之河里。原本形成某一个旋涡的能量消散了，加入恒河之水继续往前流动，但说不定在哪儿又会被固定住，转化成另一个短暂的旋涡。

然而，我们不愿意把自己的生命想成是这个样子，我们不希望把自己看成只是一个暂时性的构造、一个生命恒河中的旋涡。而事实是：我们在某段时间内，有个实体，然后当某些条件具足时，我

们的实体就会消散。这个消散一点也没有错，它是非常自然的一个过程；然而我们总是把自己这个小漩涡想成不是整条溪流的一部分，总是希望自己能够稳定、永恒。我们把精力投注在想要保护自己这个分开的实体上面，而为了保护它，我们就建立起人为的、固定的疆界。因此我们开始堆积多余的东西：一些流进我们的小漩涡而流不出去的废物；废物开始阻塞我们的小漩涡，漩涡变得杂乱无章。这条溪流需要自然、自由的流动，如果我们这个小漩涡完全塞住了，我们也就损害了整条溪流的流动，使它无法流到其他地方去；当我们发狂地想要维持自己这个小漩涡时，邻近漩涡的水量就会减少。当漩涡完全阻塞时，我们就会有身心灵的麻烦。我们为自己与其他生命所能做的最好的事情就是让自己这个漩涡里的水维持清澈、湍急，让水只是流进、流出。

我们服侍其他漩涡的最佳方式就是让进入自己小漩涡的水能够很自由地流过，又快又容易地往前流到其他需要搅动的地方。生命的能量寻求快速的转化，假如我们能够如此看待生命而不攀附任何东西的话，生命仅仅只是来来去去而已；当有渣滓流入我们的小漩涡时，只要水流均匀、强劲，渣滓在漩涡内冲击一阵，自然会再流出去。但是我们不这样过日子，我们看不出自己仅是宇宙恒河里的一个小漩涡，我们认为自己是个分离的实体，必须保卫自己的疆界。一个“我觉得自己受了伤害”的评断，是由于我们命名了一个要求被保护的“我”，竖立起一个界限。每当有渣滓流入自己的小漩涡时，我们就尽可能去躲避它、排除它，或是用什么方法去控制它。

一个典型的人生大概有九成时间是花在修建漩涡四周疆界的尝试

上面。我们经常提防着：“他可能会伤害我。”“这件事情也许会出毛病。”“反正我不喜欢他。”这样做是完全误用了生命的功能，我们却多多少少都在这么做。

对资产的忧虑反映出我们一个想要维持固定疆界的挣扎。“要是我的投资不成功呢？也许我所有的本钱就泡汤了。”我们不要有任何事物威胁自己的金钱来源，我们全都认为那将是一件可怕的事情。由于我们的防卫和焦虑，我们攀附资产不放，我们的生命也就塞住了，原本可以流入流出、服侍其他旋涡的水变成了死水；一个在自己四周盖个水坝，把自己与河流隔绝开来的旋涡会变成一潭死水，失去它的活力。修行就是让自己不再沉溺于这个小旋涡中，而能勘透它的本质：它是整体的一个部分。我们几乎把所有的精力都花在制造死水这件事情上面，而活在恐惧中的人是会这么做的。恐惧感的存在是因为小旋涡不了解它自己是什么，其实它自己就是河川的本身。除非我们对这个真理稍微有点认识，否则我们就会把所有的精力用到错误的方面，制造许多淤塞的小池塘，从中产生污染和疾病。建筑水坝以保护自己的这些小池塘会彼此开始斗争：“你好臭，我不喜欢你。”淤塞的池塘造出一大堆麻烦，失落了生命的新鲜清爽。

禅修帮助我们看清楚自己是如何在生命中造出淤塞。“我一直就是这么愤怒，还是由于从来没有留意到它？”修行时，我们的第一个发现是觉察自己的淤塞；它是我们以自我为中心的念头造成的。一些大问题会发生是因为我们看不清楚自己的态度，而不被认清的沮丧、恐惧和愤怒会造成僵硬的态度。当我们认清自己的僵硬和淤塞，小旋

涡的水就会一点一点地开始流动。所以我们修行最重要的部分就是心甘情愿与生命同在——体验自己感官的知觉——是它创造了我们这些旋涡。

年复一年，我们把自己训练成习惯去做那相反的事情：造出淤塞的小池塘，这是我们的一个虚假成就。这种持续的行动，产生了我们所有的问题以及与生命的分离感。我们不知道如何亲密，如何成为生命之河的一部分；一个淤塞的、有自卫性疆界的旋涡和任何东西都不亲近。陷身于自我中心的梦幻里，我们痛苦受难，就如我们禅学中心每天誓言中的一条所说。修行是要缓慢地改变这种情形，对大多数学生而言，这个转化的过程会是一辈子的工作。这个改变，尤其是在初期，经常是很痛苦的；一旦我们习惯一种自卫性生活的僵硬和拘束，不论一条新鲜的水流是多么令人心神愉快，我们也不会想让它流入自己的知觉中。

实际上，我们并不太喜欢新鲜的空气，我们并不太喜欢新鲜的水流。我们得花上好长的一段时间才能看出自己在日常作息中是如何防卫和操纵生命的，而修行能够帮助我们把自己这些策略看得更为清楚。这种认知永远是让人不愉快的，但是无论如何，我们绝对需要看出自己在干什么。我们修行越久，觉察自己的自卫模式也就会越快。这个过程永远不会非常容易或是不带痛楚，那些希望能够很快速、很容易地找到休息所的人，就不应该从事修行。

这也是我对圣地亚哥（San Diego）禅学中心的成长感觉不安的原因。有太多寻觅的人在寻找既容易又不痛就能解决他们难关的答案。我宁愿有个小一点的中心，限于那些已经准备好又愿意从事修行的人

参加。当然，我对初学者的期待不会跟对有经验学生的期待一样，我们全都是边做边学；只是一个中心越大，就越难以保持教学的清静和严谨。我们吸引了多少学生来这个中心并不重要，重要的是能够维持一个坚定的修行，因此我逐渐把自己的教学改得比较严密。假如一个人只想追求人为的宁静、幸福或其他什么特殊状态，就请不要到这个中心来。

我们从修行中得到的是更为觉醒，活得更有意义，对自己喜欢惹祸的倾向更为清楚，清楚得再也不会去对别人这么做。我们会学由于气恼就对别人怒吼是绝对不可以的。修行帮助我们了解自己的生命在哪里淤塞了；不再像山间湍急的溪流，溪水美妙地流入流出，我们的生命可能会被“我不喜欢这样”、“他真是伤了我的感情”或是“我的日子真苦”等念头全然止住。事实是：存在的只有水流的淙淙不绝，我们所谓的自己的生命其实只是一个小迂回而已，一个突然出现然后又会散失的小漩涡。有些时候，这个迂回很小、很短暂，生命在某地停留一两年，就被冲走了。人们常常不解为什么有些婴儿很早就夭折了，谁知道呢？没有人知道原因是什么，它们全都是生命能量源源不绝的一部分。当我们能够加入这个能量时，我们就会心安；当我们把所有精力都放到反方向时，我们的心就再也不能祥和了。

学生：在我们生命中，是选择某些特别的方向、专注于它好呢？还是随遇而安好呢？立下一些特别的目标会挡住生命的流动，是吗？

净香：问题不在于有目标，而在于自己如何对待它们。我们需要设定目标，比方说：家长们通常都会给自己定下一些目标，像是早早

计划如何提供孩子将来的教育费用等；一些有天赋的人会定下开发自己天赋的目标。这样做并没有错，设定目标本来就是人性的一部分，造成问题的是我们为达到目标所采取的种种手段。

学生：因此，最好的方式是设定目标而不计较成果吗？

净香：对，一个人只需做为达到目标所需做的事情。比如，任何一个追求文凭的人都需要在某个教育机构里注册和修课。重点是把眼前该做的一份工作做好以增加达到目标的机会，就在此时此地去做，那么，我们迟早会取得文凭或是其他什么东西。反之，假如我们光是梦想着目标而忽略了眼前该做的事情，那么我们的生活大概就会不太顺利——淤塞住了。

不论我们作了什么样的抉择，它的结局都会带给自己一个很好的经验教训。只要我们能够留心、能够觉察，我们就会学到下一步该怎么做。从这个观点来看，没有一个决定会是错的。在我们作决定的那一分钟，我们也就和自己的下一个老师相见了。也许我们作的决定会让自己非常不自在，也许我们会后悔自己做错了什么事情——然而，我们能从中学习。举个例子说：没有一个人会是完美的结婚对象，也没有一种生活方式会是完美的，我们一旦与谁结了婚，就有了一组全新的学习机会、修行燃料。这一点不仅在婚姻关系上能够成立，在任何人际关系上都能成立。只要我们能够用所发生的一切事件修行，它的结局几乎永远都是有回报的、值得的。

学生：我每为自己设立一个目标，就会进入一个“快速前进”的状态，而不去理会河川的流动。

净香：当一个小漩涡试着想要从河川里独立出来的时候，就好像

一场龙卷风席卷大地一般，会造成很大的损害。我们通常把一个目标想成是要在将来达到的境界，然而真正的目标永远就只是这一瞬间的生命。我们不可能把生命的恒河推到一边去，纵使我们在自己四周围上水坝、变为一池死水，迟早总会有什么我们预料不到的事情发生。说不定会有个朋友带着她的四个孩子来我们家做一个礼拜的不速之客，或是有谁过世了，或是我们的工作突然起了变化；生命似乎总是会带来什么拨动池水的事件。

学生：用漩涡与河川来作比喻，生与死的差别何在呢？

净香：一个漩涡是个涡旋，水流环绕着它的中心旋转。当一个人的生命往前进行的时候，它的中心就会逐渐减弱；当这个中心减弱到某个程度时，小漩涡就会变平，小漩涡的水会再次成为生命恒河的一部分。

学生：这样说来，一直作为恒河的一部分不是更好吗？

净香：不论我们是不是个小漩涡，我们永远都是恒河的一部分，我们无法避免作为恒河的一部分。只是我们不知道这一点，因为我们有个特殊的形体，而我们不能超越这个形体来领会。

学生：所以认为生与死不同仅仅是个妄念而已？

净香：从绝对的意义来看，是的；虽然从我们人类的眼光来看，生与死显然相异。在不同的层次上，两者都对：是无生无死，也是有生有死。如果我们只知道后者，我们就会对生命执著而对死亡畏惧；当我们两者都懂的时候，死亡的刺痛就会大大减轻。

只要我们等得够久，每一个小漩涡都终归会变平，变化是无法避免的。我在圣地亚哥住了很长一段时间，观察拉荷亚（LaJolla）

的悬崖峭壁许多年。这些峭壁在不断地改变，今天的海岸和我三十年前看到的已经大不相同了。小漩涡也是如此，它们也在改变，最后就会变得虚弱，然后有什么东西崩溃了，小漩涡的水冲入恒河里——这很好。

学生：当我们死后，我们会保持自己本质的一部分吗？还是会完全全散灭了？

净香：我现在还不想回答你这个问题。你的修行将会带给你对这个问题的洞察力。

学生：你有时候把生命的能量描述成一种天赋的智能，就如同我们人类一般。这种智能有疆界吗？

净香：没有。智能不是一样东西，也不是一个人，它没有任何疆界。我们一旦把一样东西划分了界限，就把它放回物质的现象世界了，如同一个小漩涡把自己看成是与河川分开的一样。

学生：我们禅学中心经常讲到的一个誓言中提到“恩典的无界领域”。它的意义是不是和恒河一样，就是我们的天赋智能呢？

净香：是的，人类的生命只是这个能量的暂时形体而已。

学生：但是我们的生活里，却非有个界限不可。我实在搞不清楚这点和你说的道理之间的关系。

净香：我们的生命的确带有天生的界限，好比我们每个人的精力和时间都有一定的限度。由此来看，我们对自己的极限要有所了解。但这并不表示我们需要竖立起人为的、自卫性的、把生命阻碍住的疆界。即使当个小漩涡，我们也可以认出自己是生命恒河的一部分，而不要成为一池死水。