

日本

井上希道

坐禅は
こう
するのだ



坐禅
如斯

B948

J75

日本
井上希道

劉玉其 校正



坐禪は
こう
するのだ

坐禪如斯

陝西師範大學出版社



A0842335

有趣！一讀就明白的參禪心得

坐禪如斯

上部



参禅笔记

卷上

寻 求 解 脱

十乐久则

十乐久则 1943 年 12 月 15 日生，广岛大学毕业，现在广岛县立本乡工业高等学校任教。

趣味：登山。无烟酒嗜好，是两个孩子的父亲。

寻求解脱

十乐久则

缘

我是高中教师，当时 40 岁。

我是摄影部顾问，常与学生商议教学活动并任监督指导。学生中有一位女生，她成了我学禅的老师。一次，我们在野外考察，寄宿海藏禅寺，对我来说，这次机会成了我学禅的幸因缘^①。

这次考察是学生们的策划，寄宿禅寺使我们感到放心。

相遇

在小小禅寺的那个夜晚，我同学生们一起，开始了有生以来的第一次坐禅。正值盛夏时节，禅寺线香缭绕，弥漫着暑热和紧张，微暗的烛光在本尊神像前闪烁，更增加了宗教氛围。

有一位禅师年约四十三、四岁，在宗教界算是年轻的了，他身穿鲜亮的黑袍，内衬白衣，显得黑白分明，引人注目。他那洋溢着自信，充满魄力的说法，深深地打动了我的心，给我注入了几分安闲、

^① 因缘——指会产生某种结果的直接原因（因）与间接原因（缘），幸因缘即幸福因缘。——译注

恬静，使初练坐禅的我感到新奇。他的说法有许多我并不懂，因为他的传教不是我们在世俗社会所意识、交谈和理解的世界。我特地记下了禅师的教诲：

“坐禅就是坐禅。就只是打坐要始终坚持下去。它可以洞悉坐禅的当下^①，认识纯粹的本身。这就是人本来的样子，这才是真实。

“自觉真实，成为真实的人，用真实的眼看、真实的耳听、真实的心思考，这样的事才会是真实。它不虚、不邪，不是表里不一，不是贪梦，也不是愚痴。这是救人的大道，是光明。

“这就是历代高僧大德执着追求的境界。因为它最有价值。

“不懂坐禅也就罢了，现在既已闻知，就要努力成为通晓禅道的人。努力吧！努力吧！专心致志地练习吧！

“只须注意当下，坚持到底忘记自我就行了。”

我开始接触和尚的禅。至少当时我是这样想的。以前我朦胧地觉得“禅与一般的宗教不同。”现在，这种观念更加清晰，并对此确信无疑。不过这不值得在此讨论。

无我的体悟要一鼓作气完成，瞬间实现。这是破除人的苦恼根源的关键。我掌握了这种坐禅的方法和论点，总之，我开始按我的方式认真地、努力地练习。后来我体会到：以世俗社会的意识，不管瞬间作出怎样的努力，这种努力无论如何都不会有太大的效果。这种时候，虽然以最大的注意力和忍耐性，但始终达不到一尘不染的清静境界，哪怕是瞬间也不行。

因为脑中常有杂念，心就绝不会有禅悟的感应。大概是心中长时间受到那些乱纷纷的杂念的干扰吧。这是平时司空见惯的现象，谁都曾有此经历，但这显然不是坐禅应有的状态。

① 当下——佛教提倡将修行落实于当下，坐禅如处理不好当下一念，一切都无从谈起，要求坐禅者的当下每一念都清清楚楚、明明白白、毫不含糊。——译者

我没有什么感悟的经验值得一提，但被警策^①敲打前的不安和紧张感，敲打之后的解放感，那种相互错位之快的感觉，给我留下了深刻印象。

每个学生感悟的体验并没有相互交流。因为我觉得与其将个人的感悟用语言传播不如让它静静地埋在心底，与自己严肃的灵魂相伴，而且埋藏自己心中，具有深刻的意义。况且我的坐禅也没什么值得谈论的，当学生们平安回家时，这次坐禅也就结束了。

再次上山

考察和寄宿的疲劳还没完全恢复，我趁暑假佛寺法事活动较少的时机，必须去继续练习坐禅。几天后，我与同事胁先生一道，再次礼访了海藏寺。这次与和尚同桌时，他将我介绍给同席的小积。小积气宇不凡，谈吐流利，充满自信。他的话题很快转入了坐禅。

真是一位少见的、性格爽快的好人。

小积说他最近才起心学禅，接受和尚的严格指导，刚刚入门。他热情地谈起自己的体验，他坐禅中的感情经历，内心变化的情状，初次体验到“纯粹”时的惊喜、高兴、感动，以及无欲的安乐等。

这使我感觉到：通过严格不懈的修行，他已到达禅的世界。总之他讲的坐禅体验，我都是初次耳闻，所以又惊又喜，兴奋地久久品味着那种紧张感。

“我想也许自己发疯了，一个人进入了陌生的世界，连自我都不知道了，各种妄想不断萦绕纠缠，我心中恐惧万分，幸好靠先生‘始终坚持每一次呼吸！’的教诲，我坚信这句话，除了认真练习，别无他法。我两次修炼都失败了，那种苦闷倒不是问题，真正棘手的是……”

① ①警策——（佛）为防坐禅者打盹，用来敲击肩头的长方木。——译者

他连坐禅最苦的感受也告诉我。的确如此，谁都不会认为坐禅是容易的事。

小积称和尚为先生，对他分外尊敬，话语都充满了对师父的诚意。这种尊敬，与世俗社会对先辈、上司、住持的礼仪等级相比，确实迥然不同，这是发自内心的、自然流露的敬仰，给人朴实无华的美感。

禅就是这样赋予人们高尚的情操和修养吗？

同桌的这位年轻和尚相貌平平，但他却有资格指导并提高那些社会上有实力、有自信的中年人，他们到了四十一、二岁时还从未经历过恐怖。这位和尚的谈吐、他的品行足以令那些可谓社会中坚的人望而生畏，如果判断不误的话。

我已经对禅抱有好感和共鸣，因此小积的话更使我动心。换句话说，小积的热情，还有从其亲身体验中悟出的整套理论，具有充分的说服力，已经不容我中途退缩，在这种情况下，我不得不决心入门参禅。

人的心扉中都隐伏着不安和恐惧，所以会不断去追求安心和自信。正因为这样谨小慎微，我才如此优柔寡断，难以下定决心。是小积给了我学禅的动力。

缘就是这种难以预料的、奇怪的东西。我决心从8月17日至24日练禅，然后下山。

第三次上山，等待我的大概是地狱和极乐世界吧。

精神准备

和尚对我说：“练休闲禅的话，就去禅堂。既已来到这里，就要按我的要求，一天二十四小时不间断地、努力地修炼。”他如此开示我，目的很明显，作为指导者他不会不严格要求。

小积也说：“总之三天之中，自己就象在地狱里，整日放声大哭，

那种辛苦磨砺，可不是故意渲染，我心中甚至在祈祷：或许有谁逝世，快来电报催我回去吧！……”

我听了这些话，真的不安起来，我能否忍耐下去？但我不想做那种中途退却的人，决心抓住这次学禅的机会，有所收获。在上山之前的一周时间中，我就以这种信念，用自己的坐禅方式，长时间地练习静坐。

大概是长时间静坐不动带来了从未经历过的种种内心的痛苦感受，加之我认为那是最神秘的体验，因此，我决心练禅。

我决心要达到我的目的。努力做到“心凝聚一点，不能胡思乱想。”即“在吐气、吸气的一瞬间，集中意念，不迷失当下。”按这种方法努力训练，可是怎么也得不到要领，大概是因为按我自己的理解去做，才未掌握窍门的吧。

但一小时坐禅结束后，感觉心情舒畅，无比惬意，比坐禅时畅快得多，不知是什么缘故！妻子与两个孩子以十分奇怪的神情望着我，那种表情给我印象很深。这也难怪，他们可以自然流露出内心的同情，但要洞察我的精神世界，那实在是太难了，不管她们怎样看待我，我也毫不在乎。

幸好她们也没随便嘲笑，或妨碍我的事，而我坐禅时内心充满着斗争，使心始终难以平静，可见内心斗争还很激烈。

正式坐禅

8月17日（星期三）13时，我觉得海藏寺的存在，和尚的存在，都只是因为“道”，并且是为了从事“道的指导”才存在的。

我的确是抱着既定目标上山来禅寺的，自然精神有些紧张，我和往常一样坐在和尚经常坐的桌旁品茶。

虽是盛夏，但却不热，既不安静，也不喧闹，就连以前常出现的不明的抵抗也没有了，心中只有进入禅境前的奇异的紧张感。禅堂里

没有其它坐禅者，一对一的坐禅就要开始了。和尚象拉家常似的，给我讲解实际练习坐禅的精神准备和方法。我专心致志地注视着他的眼光，聆听着他热情洋溢的谈禅说法。

“坐禅的目的是开悟。所谓开悟就是解脱心的束缚，求得最大的自在，如果不能在真实的活动中求得最大满足，就没有人生的价值。所谓束缚就是自我，就是道理。过去一切概念、观念，常常在当下的一瞬间，干扰练禅的见闻、觉知、意念，将自己的自我真相搞得乱糟糟的。因为禅的当下，易被那些杂乱意念侵扰，唯有集中禅定意念于当下，才不会有杂乱意念侵扰的机会。

“简而言之坐禅就是认识真正的当下。

“这就是开悟，坐禅的开悟即是坐禅。

“忘却身心，专注于坐禅时，心中就全是坐禅，全是禅的意念，没有一切杂念。

“修行是为体悟禅，这是坐禅的目的。没有目的的修行，就好比盐无咸味，糖无甜味，生活就变得平淡无味，没有意义了。对自己诸恶的根源，不具备破除的思想准备和决心，就出冥入冥地坐起禅来，这是怎样的修行啊！

“这是哪家哪派的佛法啊！

“总之先要济度自己。心中只有坐禅之事，没有丝毫杂念，一心专注禅定。这种根除了世俗杂念的努力，才是真正的修行。……

“坐也罢，站也罢，走路也罢，睡觉也罢，一心一念都不离坐禅，只有百分之一秒的密度，这才是修行。

“一次呼吸做到家了，再做下一次呼吸，再下一次呼吸，要每次呼吸都认真做好。这种方法能够防治意念扩散，现在只是呼吸，只能保持单纯的意念。

“无道理可讲，只要同当下亲近，自己既能感悟，也能感到安乐，因为这时就是无拘无束的世界。

只需认真做好每一次呼吸，最后就可以明白：正在呼吸的当下，当下的呼吸就是一切。

“腿坐痛了就变换姿势，不管采用哪种坐姿，是趺跏盘腿坐就行。困倦难耐时也可以睡觉，为了解决心的问题，要最大限度地重视中心，求道心愈强，怠慢心自然就没有了，必要的睡眠之后，立即起来，关键是努力之心啊！修吧！练吧！认真地坐禅吧！……”

和尚给我的是多么细致入微的指导啊！

很久以后我才知道，只要对和尚的教诲深信不疑，只要照他的指点修行，谁都可以进入禅定之道。

只要是一个真正的禅师，他就会传授给我们以最短距离到达最高境界的禅道。但坐禅最根本的是正信，要达此境界相当困难，甚至几乎不可能。我也打算照和尚所说，全身心地信仰禅法，不抱任何疑虑，不掺杂自己的思想，全身心地投入练习。但现实是我只学到很少一部分，还不知是否已经掌握。

自以为大致理解了，可事实上有些是方向错误，有些仅是浅尝辄止，有些则全是误解。

总之，迄今为止修炼的既成概念，都只是自己的随意解释，只是语言对我的作用，这可不行。

但不懂坐禅方法也是无可奈何，只好坦然承认。

“现在该说的都说了，那就请到禅堂去吧，下面就只有靠先生您自己努力了！”

他称我为先生，而我不过是一名普通教师。和尚还很年轻，即使不年轻，他对教育者必定是沿用这种社会上的尊称，我处处都感觉到重视教育的社会氛围。尽管如此，当和尚称我先生时，我也感受到作为教育者的压力，坐禅中任何粗疏、怠慢，都是不允许的。

或许和尚这样称呼我，正是他的一番用心呢。

本来学禅的我应称他为先生，但和尚却反而称我为先生，我就不便称他为先生了。如果我象同事那样，按世俗社会中的称呼称他和尚，这对心的指导者是极端不敬，谁也不会如此失礼，我是绝不会这样做的。

我还是称他为“和尚”。现在对我来说，和尚最为重要，我确信

唯有这位和尚能看透我的心。

只好等有更合适的称呼时，我再诚挚地改称了。

我按要求穿上和尚的衣服和裤子，身体渐趋紧张，邪念、欲心、怠慢等世俗凡念荡然无存。

去 禅 堂

听说和尚的修禅道场通常在客堂附近的某个地方，而海藏寺的禅堂设在药师堂，是另一栋房子。

人们信仰坐禅可健身祛病，药师佛的职能正是如此。

“偶尔也有参拜的人来这里，你不必留意分心，只顾专注坐禅，一心入定。”

和尚说完便离去。

走进禅堂，顿觉如释重负，脑海里一片空白的时刻到来了。

一时还难以入定，我在榻榻米上面或躺、或走，已经忘却了自我，似乎在等待什么灵验发生。这与乘火车时等待发车的心境很相似。将近 30 分钟的邈达，时光随之流逝，却好象更难入静。列车没发车时的焦虑，就是这种情形。

终于开始入静了。

我是为坐禅，才上山走进这禅堂的，所以瞬间就能进入坐禅的入静状态，我以为是理所当然的。

但三十分钟的光白白流逝，是因为坐禅产生的心理压力，如没有调伏的手段，就不可能参禅入定。

如果局限于这种自我，在心中就不可能潇洒地漫步人生。大概我的参禅心太松懈了吧，我终于一丝不苟地开始了坐禅。

我的悟性多么迟钝啊！

我虔诚地供上一炷线香，面对药师佛盘腿端坐，象接受佛的教诲似的。

一 心 一 意

我最初的意念集中于通过喉咙的气息，我回忆起和尚不赞成这种方法，应该只注意一呼一吸动作本身，这样的呼吸方法才是正确的。

一瞬间的意念集中很难做到，意念不知不觉就散乱了，这样经历相当长的时间后，才意识到：“必须让意念回到当下一念，集中到眼下的呼吸中。”我努力使意念回到呼吸，可很快又想入非非了。

我一心一意地反复练习呼吸。

总之，意志、愿望、决心、判断、教养，作为生存的价值，由上帝赋予被称为万物之灵的人，但这些要素不会直接以某种力量来帮助我们。不管我怎样努力，瞬间的呼吸都不老实地顺从人意。

这种情景我在家中练习坐禅时，已经体验过了。

“反正刚坐禅时谁都会这样。”因为这是学禅者公认的事实，所以我毫不气馁。

第一天连修炼要领都没领会，就这样过去了。

夜间我几次醒来，未能熟睡。

苦 战

第二天开始了。

早晨四点钟，据和尚说是内气充足的时候，我在睡眠中也保持着紧张状态，但并没有内气出现。我起床后，立即开始坐禅，虽然心中未充满强烈的意志和刻苦修炼的愿望，但也可以说，心中除了修禅一事，别无他求，诸事都已抛至脑后。的确，我从清早便开始了愉快地“向当下的追及”。

同昨天一样，心中又飘浮着难以遏止的杂念。略有不同的是，心

情比昨天稍微平静一些。可是随着心情的安静，心中又生出种种新的杂念，而且比以前更鲜明地袭来，使人难以喘息。我开始责备自己。

在形形色色的杂念中，仿佛有什么东西一下子将我抓住，似乎有一种力量在诱惑我，引诱我乘上杂念之舟，要将我诱拐至远方。这正是烦恼。而且这烦恼没有一点休息的迹象，它千变万化，象有无数只手，在用力拉我、挟持我。

但我完全明白，这是烦恼的困扰。

无论静坐姿式如何变化，生命的本元只有一个，就是“当下”，因为在这一呼一吸的一息之中，“当下”还没有出现。尽管真正的“当下”没有显现，一息的间隙，大约是一秒的数百分之一却不断涌现，这宝贝烦恼如涌上心田，各种问题也就接踵而来，不，假使从心中去除这宝贝烦恼，如象产生那样容易，我们将永远不知道现实体的本来面目，不了解人生大动脉，乃至整个人生。

心中的烦恼能被调伏么？真正的当下，现在真正的自己能够确立么？我在修行时，内心进行着激烈的斗争。这种强烈的杂念，有可能扼杀我的禅修啊！

“致力于当下的努力就是修行。”

和尚的教诲常在耳边回响，给我极大激励。

我胸中牢记着这句话，赖此启示，我发现被杂念诱拐而去的自我得以将意念拉回来。我甚至认为，如果不具备发现邪妄的能力，就不可能断除杂念。

为了能真正进入禅境，如果能通过心理斗争，战胜现在产生的烦恼，从而在一息中悟出真正的现实，即刚刚产生当下的纯粹自己，那么这种心理斗争，无论如何也不会输给诱惑人的烦恼。

“与烦恼的斗争决不能退缩。倘若不能绝对战胜烦恼，坐禅也就失去了意义。

“若能始终坚持当下最好。”

“当下就是永远。”

“因为永远只有当下，觉悟当下，即产生当下一瞬间的过去和当

下一瞬间的未来，从而明白真正存在的现实的当下。”

“心中不能禅悟，是因为过去和现实的界线不明。当下、当下、当下！前后断绝而继续活动，这就是我们的心。”

“即使心理活动本身就是那样，然而记忆、思绪相互交织在一起，清静心就变成了烦恼心，但往往又不能区别调伏。”

“人的本来心既无纠缠，又无迷惑，明明白白，自由自在，而且没有烦恼，思绪只集中于当下。但由记忆作用产生的执着心，瞬间就变得混浊，并会转化成烦恼。”

“一心体悟前后断绝的当下，烦恼也就会烟消去散，恢复人本来的面貌。就会自由自在地活动，成为获得光明、拯救、终极境界的人，这样的人被称为佛。”

和尚走进禅房这样鼓励我。我聚精会神，摆脱杂念，清静坐禅，这就是自己努力的么？我甚至责问自己：还有没有其他修炼方法呢？

.....

尽管如此，要将这些杂念全都调伏，那真是难中之难，这是了不得的大事。我有时心情很沮丧，多次想退缩。

你做梦也想不到，意念的专注是多么困难。和尚每次都指点我，教我练习坐禅的方法，但我却毫无进步，原因何在呢？最初我全然不知。

但是练至渐入佳境之时，自己的呼吸动作也似乎达到相当的水平。虽然每天享用了和尚的夫人^①诚心准备的三餐，可能感悟到生命之粮的无比重要，逐渐深刻地体味到心静的那种感受。

厕所在正殿的角落，上厕所时必须通过一些房间和走廊。我打定主意，上厕所时每一步都要有意念，不给杂念丝毫侵袭的余地。

“开始挪步动身了！要百倍注意啊！”

我提醒自己。

① 日本的和尚既可结婚，又可饮酒食肉。——译注