

冷山的微笑

倘若身處在寒冷之中，
便和那寒冷對話，
凝視著那不是你的存在。
假使你凝視得夠久，
那冷山會微笑。

*Warm Smile
from
Cold Mountains*

雷·安德生 Reb Anderson◆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／Reb Anderson著．-- 初版 --〔
臺北縣〕中和市：布波，民93

面： 公分．--（心靈元素；9）

譯自：Warm smiles from cold mountains：

Dharma talks on Zen meditation

ISBN 986-7783-16-6（平裝）

1. 禪宗 - 語錄 2. 禪宗 - 修持

226. 65

93003166

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.

ISBN 986-7783-16-6

版權所有・翻印必究

心靈元素系列

冷山的微笑

作者／雷·安德生 (Reb Anderson)

譯者／陳明堯

總編輯／劉秋凤

編輯部／黃詩芬

業務部／徐華谷

出版者／布波出版有限公司

地址／中和市景平路二六八號十五樓之五

電話／(〇二)八九四二一三三二

傳真／(〇二)八九四二二九三四

E-MAIL／ben.bobos@msa.hinet.net

郵撥帳號／一九七六八三一 布波出版有限公司

初版／中華民國九十三年三月初版

定價／二〇〇元

總經理／農學社股份有限公司

地址／新店市寶橋路二三五巷六弄六號二樓

電話／(〇二)二九一七八〇二二

傳真／(〇二)二九一五六二七五

冷山的微笑

*Warm Smile
from
Cold Mountains*

B94-49

16

雷·安德生 Reb Anderson◆著
陳明堯◆譯

*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

*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

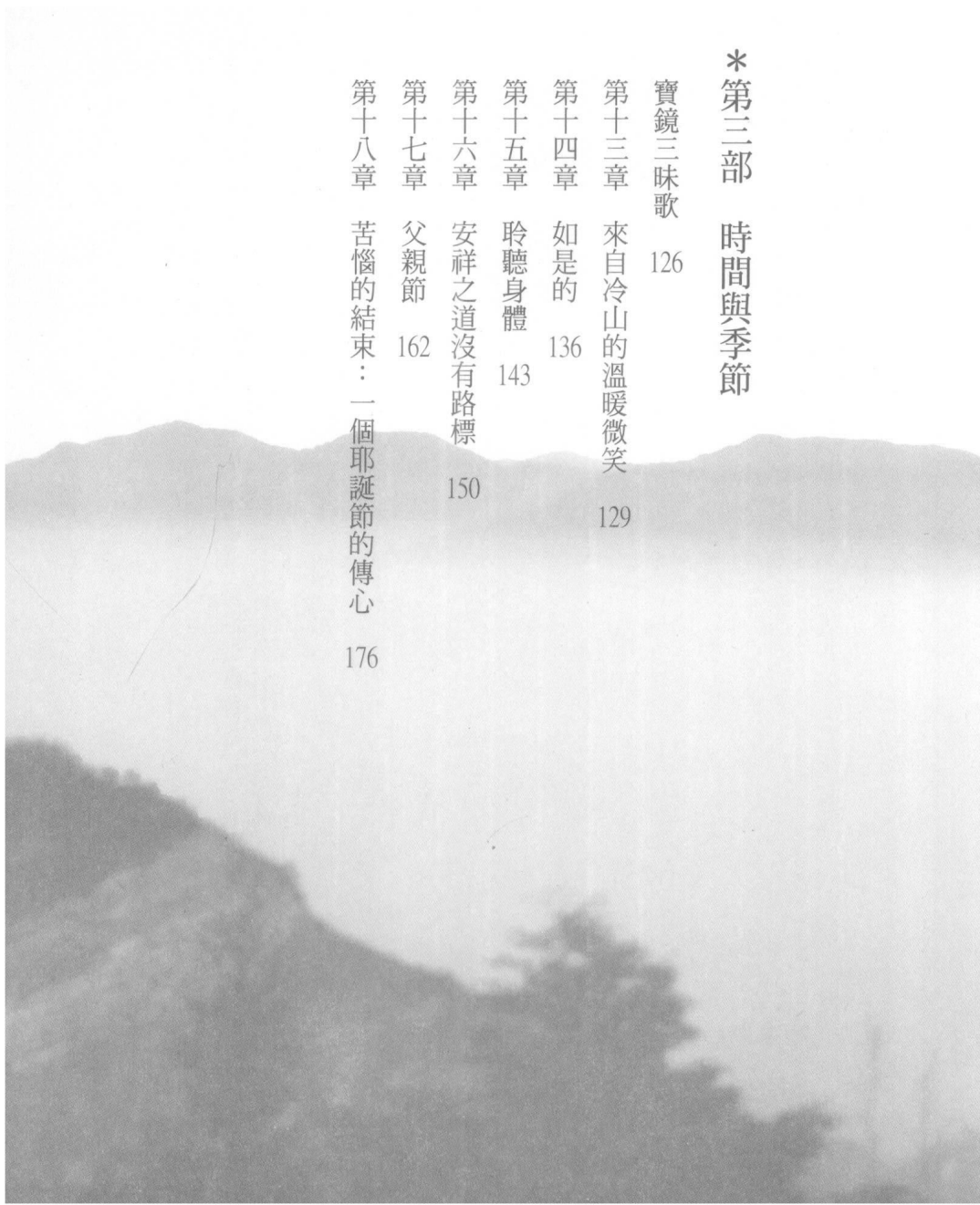
第十四章 如是 136

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
Warm Smiles from
Cold Mountains
Cold Mountains

前言
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，這些故事都具有同等的價值。

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實，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。」

第一部
深入地修行

Warm Smiles from
Warm Smiles from
Cold Mountains
Cold Mountains

無上大智慧——心經

觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。

舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是。舍利子，是諸法空相，不生不滅、不垢不淨、不增不減。是故空中無色、無受想行識、無眼耳鼻舌身意、無色聲香味觸法，無眼界、乃至無意識界；無無明、亦無無明盡，乃至無老死、亦無老死盡；無苦集滅道、無智亦無得。

以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅密多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

故知般若波羅密多，是大神咒、是大明咒、是無上咒、是無等等咒，能除一

切苦，真實不虛。

故說般若波羅密多咒，即說咒曰：揭諦、揭諦、波羅揭諦、波羅揭諦、波羅僧揭諦、菩提娑婆訶。