

<<太阳，我的心>>

图书基本信息

书名：<<太阳，我的心>>

13位ISBN编号：9787512006652

10位ISBN编号：7512006659

出版时间：2013-1

出版时间：线装书局

作者：释一行

页数：224

译者：周和君

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<太阳，我的心>>

前言

活在正念的观照中《太阳，我的心：观照的奇迹》这本书是一行禅师继《正念的奇迹》后，对正念的修行理论和方法所做的更完整的推演。

禅师一秉他惯有的风格，就像在朋友面前分享，将其自身的禅观历程娓娓道来，平易抒情的文字背后，有着深厚的佛教禅修基础和对佛教义理深刻的体会。

首先，禅师引导我们如何去修习正念，也就是如何面对我们自己内在各种不同的想法、情感和感受；如何让这些纷乱的声音和谐共处，而不是在内心制造一个战场；如何才能不把这些想法、情感和感受当作控制的俘虏或驱逐的对象。

禅师在此用了极为巧妙的譬喻——“觉知的河”比喻我们的意识流（念头的历程），“觉知的光”比喻“正念”。

用这两个譬喻让我们了解“觉知的光”（正念）和“觉知的河”（念头）的关系。

河（念头）之所以被看到，是因为有光（正念）。

所有的东西可以被看到，都是因为光（正念）。

生命也是如此，如果没有专注（正念），我们会常常活在视而不见、听而不闻的状态。

如果我们有注意、有觉知（正念），就会清楚自身的想法、情感和感受。

禅师提醒我们关键处就在于你跟这些经验的关系是“不迎不拒”：不强化某一感受，也不抗拒某一感受，就让“觉知的光”（正念）无所取舍地觉知所有我们觉知的事。

也许在很多细微、不起眼的层面上，通过“觉知的光”，我们就可能穿透粗重的表层经验，而看到无限可能性的多重面向。

禅师所提出的，正是许多禅修传统使用的方法。

忧愁时，不是去排除忧愁，而是清楚“正念”和“正念的对象”的关系，如此就能以心观心，而不会被觉知的对象所俘虏。

不用正念去压抑所缘，才不会产生反抗或被生起的念头所掌控。

但是，如何持续正念，如何将正念运用在生活的每一个片刻呢？

禅师延续《正念的奇迹》一书的重点，举了“洗碗”的例子，继续推演如何“保持觉知”。

对禅师而言，洗碗时，神圣和世俗是可以同时并存，相融不悖的。

洗碗时觉知手碰触碗和水的过程，是充满神圣和新奇的体验，但是关键点还是在于持续和专注于当下地洗。

这是正念的原则。

从某个程度上来看，是禅师在帮我们复习什么是正念。

在这个基础上，如何持续保持正念和在生活上妥善运用呢？

对初学者而言，持续保持觉知并不是一件容易的事，所以必须选择“保护”的可能环境，也就是禅师在第二章中所说的“不要将自己的命运交托于他人之手”，而要做自己的主人。

换句话说，就是要选择可以让自己修习正念的环境。

在传统的修法里，要保持正念就要辨识外来刺激的信息或自己投射的想法，要清楚怎样做才能利于自己的修行，而不会误入诱惑的陷阱。

例如，我们找一个安静的地方打坐，就可以维持正念，但有人找我们谈话或换个场合，可能就无法继续保持正念，而陷入另一种散乱的情境之中。

这么一个严肃的选择题，禅师却信手拈来一个诗意且生活化的例子：窗户被风吹开，冷风灌进来，房间内的纸散落一地。

用来譬喻我们不知如何保护自己的心，继续保持正念，以至所接触的信息常常就是产生干扰的来源。

禅师以生活化的方式，教导我们面对日常生活中五光十色的信息，要如何收放自如。

不是将窗户紧闭、不和外界接触，而是像影评人一样，观赏电影，却不被电影情节席卷和操弄。

因为有“觉知”，即使接触外在世界的窗户是打开的，你的内心也不会受到摆布。

要“持续保持觉知”也就是“正知”，就得依靠辨识和抉择，这正是《沙门果经》中所说的“四正知”，明了什么会妨碍我的正念修行而使我不能持续，要针对持续的问题在操练上设防和增强，才不至

<<太阳，我的心>>

于无知地盲从外在环境。

换句话说，禅师回答了我们一个问题：在日常生活中，尤其在这个信息泛滥的时代，我们要如何过高质量的生活，让心灵世界更加丰富。

在此，一行禅师不再采用传统特定的禅修方式如观呼吸、参公案等，地点也不再局限于禅堂，而是以更方便、更生活化的方式进入实相世界。

他建议我们每个人找一个自己最感兴趣的主体作为正念的对象，如一条河、一朵花或小孩的眼睛等任何环境或主题，因为以兴趣作为驱力才能持续，才能发展全然的专注。

借由这样的接触，就能融入经验无限的世界。

也许就在灵光乍现的一刹那，你就能穿透概念的局限而体验到非概念的觉知世界，而这就是传统修行系统中的“不痴正知”，一个没有我，没有将经验或知觉框定化、异化为二元对立的境界。

接着，禅师引用了最难懂的龙树菩萨的概念——空观，引领我们玩“文字的觉知”：如何在文字中发展“觉知”。

我们虽然还未到达那样的境界，但是他竟然能运用文字，解构概念的局限状态。

所以第三章有助于我们在“概念的了解”中，看到“我们的心”和“我们的概念”是合一的，而这正是一行禅师最有创意之处。

如“风吹”，有“吹”就是有“风”，没有感觉到“吹”就不会感觉到“风”，虽然看起来是两个概念，但其实只有一个，若没有觉知的“心”，也就没有风，也没有吹，所以吹和风都是心的作用。

禅师带着我们继续往前走，进入了第四章：能知和被知的对象是相互依赖的。

这无法仅凭概念去想象或思考，所以禅师说不要去想我说的，而是“亲自”去体验、去知觉。

这就顺势带入下一章的“空观”。

例如，椅子是个概念，但你可以在椅子上看到木匠、树、森林、水和云等，所以它不是一个独立的存在，而是依赖环环相扣的缘起次第而存在。

而且，也不是对立的二者合而为一，而是无限网状的融合。

这样我们就被禅师引入了大乘的般若空观，也就是不二，亦即无边际的存在。

然而，那究竟是什么呢？

他以人的器官彼此相依共存为例来让我们了解：所有的存在都不是独立的存在，而是相互依存的。

第五章是在“空观”的基础上，继续引导我们进入佛教不二和大智、大悲、大愿的妙有世界，让我们透彻地了解践行菩萨精神者的生命姿态。

这一章提供了面对冲突对立的另一个反思角度：战争和对抗是否是解决冲突的唯一方式？

或是可以借由“意识形态”的转换来更全面地解决彼此的对立、冲突？

借由不二的思维及禅修，禅师让我们了知了人与人、国与国之间相互依存、密不可分的关系。

因此，禅师提醒我们：不要偏袒弱者，而是对压迫和被压迫者的处境全部拥抱；不要紧抓着被害者的苦而让自己成为另一个暴力的来源，这才是所谓的大悲。

如何能做到如此？

因为这就是他的生命经历，关键在于“不二”的心境——对于我们喜欢或不喜欢的都不执着，不把善、恶、对、错概念化，从中看到因缘的情况，而不会只看到自己的生命活在某个时空点，也不会只看到自己受压迫的一面。

禅师用水和浪的比喻，让我们看到不生不灭的实相，而不需执着生死泡影的短暂现象（如不用因为听到一行禅师的死而哭泣），以超越生命的苦难。

这是以“意识转换”的方法来引导想致力于和平的人，先将二元对立的意识在内心化解消融。

最后，禅师仍然回到之前所提到的方法：专注在你生命中最感兴趣、最想投注的课题上，不管那是你最痛苦、最喜欢还是最不了解的。

这也是现代人资讯和娱乐太多的悲哀，我们再也无法什么事都不做，只是单纯地坐一整个下午，全心地拥抱那个课题，而把它彻底弄个清楚。

这就是融入所缘，与所缘共舞。

这不是禅师为了取悦我们，也不是给我们出一个新课题，他自己就是这样走过苦难之路的。

禅师让我们明了，一旦我们将全部身心投入一个对象，就能“欲静则静”，这是一种生命态度、一种

<<太阳，我的心>>

生活方式。

这却是和平运动人士、服务业人员或是任何行业中人常常遗忘的——保持内心的平静，用这种力量来面对周遭的一切。

总括来说，本书的精彩之处就在于把四念处的修行方法和大乘龙树菩萨的般若空观不着痕迹地融合在一起，前者是禅师一直弘扬的基础修行，后者则是禅师大悲大智的菩萨践行。

为何禅师可以如此呢？

因为他就是活在正念的观照中，因为他看到生命无尽的缘起而不忧惧生死，他没有选择性地慈悲每一个对象，大圆满性也就因此产生了。

因为般若空观解构概念的局限，禅师能在更多重的宇宙中来看这世界。

当禅师将空观应用于精神物质层面，应用于善恶，应用于佛和众生间，就进入了华严森罗万象的世界，那是“芥子纳须弥”的不可思议世界，亦是一花一世界、一尘一佛土的世界，万物相即相融、互相依存，也是禅师费心地列举许多现代物理学的新发现来验证的实相世界。

无论如何，所有前面谈的若不愿落于概念思维，那只有一条路——亲身做功课，否则这就只是另一本优美易读的散文罢了。

要将禅师所说的当成学弹奏乐器，要不停地练习，要将本书当成一本修行操练手册和与现代社会脉动扣得极为紧密的实修手册，如此，你才能真正体会禅师为我们所描绘的高质量生活。

美国加州整合学院哲学博士、台湾香光尼众佛学院讲师自霖法师

<<太阳，我的心>>

内容概要

一本关于提升自我认识，化解各种负面情绪的心灵成长励志书。

在生活中，我们总会因为各种问题而卷入到情绪的漩涡中，一不小心就沦为了悲伤、恐惧、焦虑、愤怒等负面情绪的“奴隶”。

《太阳，我的心：观照的奇迹》开宗明义地指出，各种负面情绪的产生其实都是源于“我执”。我们只有通过自我观照、加深对自我的认识，才会摆脱负面情绪的困扰，让自己实现心灵成长。

在书中，一行禅师处处播撒和平与希望的种子。

他认为净化人心才是解决一切问题的根本之道。

所以，《太阳，我的心：观照的奇迹》主要教大家怎样照顾、处理自己的情绪，摆脱“我执”的惯性思维，化解各种负面情绪，进而让自己找到内心的平和、宁静。

<<太阳，我的心>>

作者简介

<<太阳，我的心>>

书籍目录

导读 活在正念的观照中 001第一章 从静坐中觉醒 001002 在静坐中让心止息片刻，心会变得清明005 越急着让自己平静，就会变得越不安007 禅，就是去观照并且随顺所有的细微之处008 平静，不等于没有思绪009 静坐，不需强行压抑内心的念头和情感010 阳光即是绿叶，绿叶即是阳光012 静坐时出现的双重自我，哪一个才是真我013 快将理性之剑放下，别把自己砍成碎片014 别让你的心沦为战场015 禅，不是要跟内心的问题奋战017 学会在一切活动中保持觉知019 我们的举止，就是禅的境界020 你会用多少时间喝杯茶021 我们所洗的每一个碗都是奇迹022 神圣与世俗的疆界已泯除024 如何培养觉知？你得自寻答案！

026 绽放一抹微笑，你就安住于觉知之中了028 数息，可以让你平静且专注029 身体本身就是真理030 一株薄荷带来的影响，与一首诗完全相同032 每个人都必须找到一处心灵家园034 借由觉知，日常生活的行动都会产生新意义035 保有觉知，我们就是“佛陀” 038 行的目的在于看清实相039 伟大的发明经常是通过直观而启悟040 在梦中也能保持觉知041 通过禅观，实相会慢慢呈现043 一粒盐溶入海洋第二章 你得自己去看见 053054 不要将命运交托于他人之手057 让你的窗户开着，随时迎接生命中的奇迹058 学习让感官之窗收放自如060 奇迹一直都在那儿063 我们就是自己所呈现的事物064 别让觉知和觉知的对象分离065 这个世界真的在你身体之外吗068 实相是不能被界限的069 智慧是觉知的结果，而非思想的结果072 从蜜蜂的舞蹈中感受到的启发073 智慧，是努力不受知识束缚的结果075 般若智慧，是一种直接而当下的融入076 “知晓”，遍存于所有生物077 智慧无处不在079 我们把“心”落入了概念的陷阱中080 实相，是无法被概念捕捉到的081 每个行为都是行为本身的主体085 无生物呀，你们有灵魂吗086 “知晓”就是宇宙的生命本身087 切莫在恍惚中失落了自己第三章 一尘一世界 093094 禅，不是将自己与思想情感的世界隔绝097 一即一切，一切即一099 其小无有内，其大无有外101 禅观自身中存在的整个宇宙103 世间的万物都是相互依存的105 每一个个体对于整体都是不可或缺的108 禅并非模仿，而是创造109 伟大深刻的领悟才会产生伟大的悲悯111 所有生命都必须为生存而奋斗113 和解源自悲心114 社会若要改变，人类的意识就需彻底改变116 当下是唯一永无止尽的事物118 过去、现在、未来，三世现于毫端120 时间和空间彼此含纳122 在橘子表面爬行的蚂蚁124 舍弃才能有新发现第四章 没有人能告诉你答案 129130 松果之所以存在，不是为了供人类取暖132 了知实相的心灵创造了粒子世界133 观察者与参与者135 见山又是山，见水又是水137 既非有形，也非不存在139 注视一把椅子，就能看见一片森林141 否定椅子的存在，就是否定整个宇宙的存在143 即使在街上与佛陀擦肩而过，也认不出来145 与其告诉他答案，不如请他亲自尝尝看147 佛陀在两千五百年前的回答148 生死之网可以被撕碎150 解脱生死不能单凭知识上的理解153 一片树叶能直接引领我们进入非概念的真实156 宇宙万物的样貌，可能都是心的投射而已157 心是一面让万物无所遁形的大圆镜159 实相本身永远处于流动状态161 以智慧之眼看清实相162 每一个人的记忆并非专属自己的珍贵财产164 让觉知的太阳映照佛性165 通过一片叶子，看见心和宇宙完美合一166 从相互依存到圆满真实167 在一个粒子中，我们能见到整个宇宙第五章 平静的力量 175176 幸福从纯然的觉知中生起178 修习正念，你永远都能再开始180 我的爱，你是谁183 慈、悲、喜、舍，是谛观万物相互依存的成果184 在觉知的瞬间，生命会以不可思议的实相呈现186 欲静则静187 若你当下并非活在平静中，将来永远也办不到188 一切取决于你内在的平静191 慈悲的人会在众生身上看见自己193 看着你的手，我的孩子195 你为何要哭泣呢，我的姐妹？196 一切尽在“知晓”中后记在禅修的迷雾森林中披荆斩棘 201

<<太阳，我的心>>

章节摘录

版权页：在静坐中让心止息片刻，心会变得清明今天有两个女孩和一个小男孩从村子里来找谭苏一起玩。

他们四个人跑到我家后面的小山坡上玩耍，过了一小时左右，他们回来要些东西喝。

我拿出最后一瓶自制的苹果汁，给每个小孩倒满一杯，最后那杯倒给了谭苏。

由于她那杯是瓶底部分的果汁，所以里面有些果泥。

当她看到杯里有小果粒，就噘着嘴不肯喝。

不久，这四个小孩又跑回山坡上玩，但谭苏没有喝任何东西。

半小时后，我正在房间里静坐，听见谭苏在叫唤。

她想要喝杯冷水，但踮着脚都够不到水龙头。

我就提醒她，餐桌上还有杯苹果汁可以喝。

她看着苹果汁，发现里面的果泥已经沉淀，果汁看来清澈又可口。

她走到餐桌旁，两手捧起玻璃杯。

喝了半杯后，放下杯子问道：“这是另外一杯果汁吗，和尚叔叔？”

“不是，”我回答，“这就是刚才那杯。”

它静静地坐了一会儿，现在就变得清澈又美味了。

“谭苏又看了一下杯子：“真的很好喝。”

它是不是像你一样在静坐呀，和尚叔叔？”

“我笑着拍拍她的头说：“应该说我在静坐时禅观着这杯苹果汁，才比较贴切。”

“每晚谭苏就寝时，我都在静坐。”

我让她和我睡在同一个房间，靠近我静坐的地方。

我们约好，当我静坐时，她就要乖乖去睡觉，不打扰我。

在那种宁静的氛围中，她通常在五到十分钟内就会安然入睡。

等我静坐完毕，就替她盖好毛毯。

谭苏是“船民”的小孩，年纪不到四岁半，去年四月跟着父亲漂洋过海抵达马来西亚，她的母亲还留在越南。

她父亲辗转来到法国时，就托我们照顾她几个月，他自己则到巴黎去找工作。

我教她越南字母，还有一些越南的通俗民谣。

谭苏非常聪明，两个星期后，就能够慢慢拼读托尔斯泰的作品（我将它从法文翻译成越南文）。

谭苏每天晚上都看着我静坐。

我告诉她，我正在“静坐”，但没有解释其中的含义，或是我为何这么做。

每晚当她见到我洗脸，穿上僧袍，并点燃一炷香让满室馨香时，她就知道我马上要开始“静坐”了。

她也明白，这是她刷牙洗脸，换好睡衣，然后安静上床睡觉的时间。

我从来不必提醒她。

毫无疑问，谭苏认为那杯苹果汁就像她的和尚叔叔一样，静静地坐了一会儿就清澈了。

“它跟你一样在静坐吗？”

“我认为，不到四岁半的谭苏不需任何解释就能了解静坐的意义。”

苹果汁在静止片刻后就变得澄澈，同理，如果我们在静坐中让心止息片刻，心也会变得清明。

这份心灵的澄明让我们身心轻安，带给我们力量和宁静。

当我们自觉轻安舒畅，周遭环境也会变得清新。

孩童喜欢亲近我们，并不只是为了拿到糖果或听故事，而是因为他们能感受到这股“清新”。

今晚有位访客来临。

我把剩下的苹果汁倒满一杯，放在静坐室的桌子上。

这时谭苏已经熟睡，我邀请我的朋友非常安静地坐着，正如那杯苹果汁。

越急着让自己平静，就会变得越不安我们大约坐了四十分钟。

我注意到朋友微笑地望着那杯果汁，它已经变得非常清澈了。

<<太阳，我的心>>

而你，我的朋友，你是否也像苹果汁一样？

即使你不如苹果汁般沉淀得这么彻底，但你不觉得内心少了些焦虑、急躁和困扰吗？

虽然你仍然面带微笑，但我想，你在怀疑自己能否变得像苹果汁般澄澈——即使我们再继续静坐好几小时。

这杯果汁的基础非常平稳。

而你呢？

你的坐姿并不是这么自在安定。

那些微小的颗粒只是依循自然的法则，静静地沉淀杯底，但你的思绪却不顺从这样的法则，相反的，它们像一窝蜜蜂，兴奋地到处乱窜，所以你认为自己无法像苹果汁般沉淀。

你告诉我，有思考和感觉能力的人不能拿来跟一杯果汁相提并论。

我同意，但我也知道，我们做得到像苹果汁那样，而且可以做得更好。

我们不仅在端坐时能保持内心宁静，在行走和工作中也是一样。

或许你并不相信我的话，因为在你努力尝试了四十分钟后，还是无法得到你所企求的平静。

谭苏此刻正睡得香甜，她的呼吸很轻盈。

我们何不再点亮另一根蜡烛，好好地秉烛夜谈？

谭苏毫不费力地就这样沉睡了。

你明白那些夜不成眠的时刻是什么滋味，你越努力尝试，越睡不着。

你试着强迫自己内心平静，却感觉到内在有股抗拒力。

许多人在静坐的最初体验中，都感受到了这股抗拒力。

他们越急着让自己平静下来，就会变得越不安。

禅，就是去观照并且随顺所有的细微之处越南人认为，这是因为他们受到恶魔或恶业的控制。

事实上，生起这种抗拒正是由于我们急于获得内心的平静。

这些努力本身变成了一种压迫。

思维与情绪犹如河水般奔流，若想拦阻一条河的涌动，就会遭遇流水的阻力。

所以，较好的方式是随顺着流势，来引导它朝向自己所希望的方向。

千万不要企图围堵它奔流。

请记住，河水必须流动，我们要顺着它。

我们必须察觉沿途加入的每条小溪，察觉自己内心生起的所有思绪、感受和情感——看它们如何生起、停留，然后消失。

你看见了吗？

现在这些抗拒力开始消失了。

这条念头之河仍然在流动，但不再隐身于幽暗之中，如今它在“觉知的阳光”之下奔流。

要让这太阳在我们内心永远闪耀，清楚照见每一条细流、每块鹅卵石，以及河流的每个转弯处，这就是禅修。

最重要的是，禅修就是去观照并且随顺所有的细微之处。

平静，不等于没有思绪在觉知的当下，虽然那条河仍然奔流不息，我们却感到能够自主。

我们觉得身心平静，但不是苹果汁的那种“平静”。

处于平静中，并非意味着我们的思绪与情感是冰封僵固的，它跟麻木的情况不同。

一颗平静的心不代表心中没有思绪、感觉或情感，平静的心不是麻木不仁，不是心不在焉。

显然，单凭思绪和情感无法单独构成我们生命存在的全部。

愤怒、憎恨、羞愧、失信、怀疑、不耐烦、厌恶、欲望、悲伤和哀痛，都是我们的心；希望、抑制、直觉、本能、潜意识和无意识，也是自我的一部分。

佛教唯识宗 对于八种心法和五十一心所有法 有详尽的讨论，你如果有时间，可以参阅相关著作，这些讨论几乎涵容了所有的心理现象。

静坐，不需强行压抑内心的念头和情感初学静坐的人常以为，为了创造能够进入专注（定）和理解（慧）的状态（“真心”），必须压抑内心所有的念头和情感（“妄心”）。

他们采用种种方法，如把意念集中在某个对象或数念自己的呼吸，试图摒除纷扰的思绪和情感。

<<太阳，我的心>>

专注于某一对象或数息 都是极佳的方法，但它们不是用来压制妄念的。

我们知道，凡有压制必有反抗——压制必然伴随着反抗。

真心与妄心实为一体，否定此就是否定彼，压制此就是压抑彼。

我们的心就是我们自己，我们不能压抑它，而必须用一种恭敬、温柔以及绝对非暴力的态度对待它。

既然我们连“究竟什么是我”都不知道，又如何能分辨某一心念是妄是真，是否该压制及压制什么？我们唯一能做的，就是让觉知之光照亮我们的“自我”，让“自我”觉悟，这样我们就能够直视本心。

正如花朵和叶子只是植物的一部分，波浪也只是海洋的一部分，我们的知觉、感情和思绪也是自我的一部分而已。

绽放的花与绿叶是植物外观自然的展现，而波浪是海洋呈现的自然现象，企图压抑或扼杀它们根本徒劳无益，而且这是不可能的。

我们只能从旁观察，因为它们的存在，我们就能找到它们的源头，而这个源头正是我们自己。

阳光即是绿叶，绿叶即是阳光觉知的太阳源于自我最重要的部分，能让自我获得觉悟。

它不仅照亮了所有的思绪和情感，也照亮了自身。

让我们回到苹果汁，静静地“坐着”。

念头之河继续在流动，而今在觉知的阳光照耀下，平静地流动着，而我们也祥和平静。

这条念头之河与觉知太阳之间的关系，跟真正的河流与太阳的关系并不相同。

不论夜半或正午，不论浓云蔽日或金光万丈，密西西比河的水依然潺潺流动，一切都没改变。

但是，当觉知的太阳照耀在我们的心念之河上，我们的心就会转化。

这里的心念之流与觉知的太阳本质是相同的。

让我们思考一下叶子的颜色与阳光之间的关系，这两者的本质也别无二致。

在午夜时分，星光和月光只能映照出绰绰树影。

一旦阳光乍现，那叶子的绿色就会立刻显现。

四月时，树叶之所以嫩绿欲滴，是因为阳光照射的缘故。

某日，我独自在林中静坐，便仿拟《心经》 写下这首诗：阳光即是绿叶，绿叶即是阳光。

阳光不异绿叶，绿叶不异阳光。

一切形色亦复如是。

静坐时出现的双重自我，哪一个才是真我一旦觉知的太阳开始照耀，当下便发生了巨大的变化。

静坐，让觉知的太阳更容易升起，我们得以看得更加清晰。

当我们静坐时，似乎存在着双重自我，一个是思绪和情感的流动之河，另一个则是照耀着它们的觉知太阳。

哪一个才是真正的自我？

到底孰真，孰假？

孰善，孰恶？

请平静下来吧，我的朋友。

先放下你那把概念思维的利剑，别急着将你的“自我”砍为两半。

这两者都是自我，它们既不真，也不假；它们既真，又假。

我们知道光和颜色是息息相关的，同理，自我的太阳（觉知）和自我的河流（思绪和情绪）也没什么不同。

跟我一起坐下来，让你的脸上展露笑容，让你心中的阳光闪耀。

假如有必要，你可以闭上双眼，好将自己看得更清楚些。

你的觉知太阳只是自我之流的一部分，不是吗？

它和所有心理现象一样，依循着同样的法则：生起，然后又消失无踪。

科学家用显微镜观察某物时，必须让光线照射在“被观察的对象”上。

要观察自我也必须这么做，让觉知的阳光照耀“自我”。

快将理性之剑放下，别把自己砍成碎片我要你快将理性之剑放下，别把自己砍成碎片。

事实上，即使你想要这么做也无能为力。

<<太阳，我的心>>

你以为可以将阳光与叶子的绿色分开吗？

你不再能区分进行“观察”与“被观察”的自我。

当觉知的太阳照耀时，思想与情感的性质就转化了，它与观察的心是一体的，但它们就像叶子的绿色与阳光般，依然有所区别。

不要由“二元”的概念骤然摆向“一元”观。

这个永远安住当下的觉知太阳同时也是自身的觉照对象。

当我们点亮一盏灯时，那盏灯本身也被照亮了。

“我知道自己知道。

” “我意识到自己在意识。

” 当你心想：“觉知的太阳已经在我心中熄灭。

” 就在这瞬间，它就会以超越光速的速度重新亮起。

别让你的心沦为战场在觉知之光的照耀下，观察内心发生的各种变化。

你会发现，就连呼吸也已经改变，与这个在进行观察的自我变得“不二”（我不想用“一”这个字）。

借由觉知，你的思绪和情感也会在刹那间转化。

当你不再试图去评判或压抑这些念头，它们就会与观察的心融合。

你可能经常觉得烦躁不安，而这份烦躁又不会自动消失。

碰到这种情形时，你只要安静坐着，随着呼吸的韵律，面带微笑，并让你的觉知之光照耀着这份不安。

切莫试着摧毁或评判它，因为这份不安正是你自己。

它只是生起，停留一段时间，然后就会自然地消失。

先别急着找出这种不安的源头，不要太奋力想让它消失，只需觉照它即可。

你将会看到它一点一滴地开始变化，最后跟你这个观照者融合成片。

只要在觉知的光明中，任何的心理状态终究会软化顺服，并获得跟“观察的心”同样的状态。

禅，不是要跟内心的问题奋战在整个禅修过程中，要让觉知的太阳不断闪耀。

就像真正的太阳能照亮每片叶子和草尖，我们内心的觉知之光也照亮每个念头和感受。

让我们观照它们，觉察它们的生起、停驻和消失。

在过程中不做任何评判或评价，保持不迎不拒的态度。

重要的是，不要将觉知视为自己的“盟友”，然后号召它来压制“敌人”——也就是内心难以驾驭的念头。

别将你的心化为战场，别在那儿发动一场战争，因为你所有的感受——欢喜、悲伤、愤怒、憎恨，都是自己的一部分。

而觉知犹如一位大哥哥或大姐姐，温和又专注，在那儿引导和照亮所有的心念。

觉知是充满包容力与清明的状态，是非暴力和无分别的，觉知只是在那儿密切观察思绪和情感，而不评判它们的好坏，或将它们划分为不同阵营，陷入彼此的争斗。

好与坏两股相对势力常被喻为光明与黑暗，但我们假如以不同的方式来看待，就会发现，当光明照耀之际，黑暗并未消失。

它没有离开，而是融入光明之中，它本身变成了光明。

刚才我邀请我的客人微笑。

禅修，并不表示要跟内心的问题奋战，禅修意味着观照，你的微笑证明了这点，它显示了你与自身和谐相处，显示了觉知的太阳正在你心中闪耀，而你已经掌控自己的内心状态。

因为这时候你才是真正的自己，你已经获得某种程度的平静，而这份内心的平静正是吸引孩子乐于亲近你的原因。

学会在一切活动中保持觉知我们能够做得比一杯苹果汁更好。

我们不仅在坐着不动时，可以平静地沉淀下来，即使是行住坐卧，甚至工作之际，也都能如此。

当你在散步时，冲一杯茶或咖啡，或洗衣时，是什么东西阻挡内心觉知的太阳闪耀生辉？

当我刚在慈晖寺 当学僧时，我学会在一切活动中仍保持觉知——不论是在园中除草，耙取池塘边的

<<太阳，我的心>>

浮叶，还是在厨房洗碗，我都遵照读体律师 在他那本禅修手册《毗尼日用切要》中所教导的方法，练习觉照。

这本小书上说，我们必须全然觉察自己所有的活动。

当一个人醒来的时候，要知道自己是醒着的；在穿衣服时，要知道自己是在穿衣服；洗手时，要知道自己在洗手。

读体律师写了一首偈颂，以便我们在洗手或穿衣时能够诵念，好让我们一直保持在觉知中。

以下是他为我们穿衣时背诵所作的偈：若着上衣，当愿众生，获胜善根，至法彼岸；着下裙时，当愿众生，服诸善根，具足惭愧。

整衣束带，当愿众生，检束善根，不令散失。

<<太阳，我的心>>

后记

在禅的迷雾森林中披荆斩棘自从开天辟地以来，禅修者就明白，他们必须亲身体会，并使用自己那个时代的语言，来表达他们的悟见。

智慧犹如一条充满生命力的溪流，而不是被保存在博物馆中供人景仰的圣像。

唯有当修行者在自己的生命中找到那条智慧的河流时，才可能源远流长地传递给后世子孙。

修行者了解如何在修道的迷雾森林中披荆斩棘，辟出一条不断前行的道路，更肩负让这智慧的火把永远灿烂闪耀的使命。

我们的悟见和使用的语言，与生活的时代密不可分。

多年来，东方不断追随西方科技与物质文明发展的脚步，以至于盲目到忽视本身灵性的价值。

在我们的世界里，科技是推动经济和政治发展的主要动力，但科学界的先驱已经开始注意到某些近似远古东方人在灵修中所发现的真理。

如果修行者能在自己的时代屹立不摇，就能消弭科学与灵性间的鸿沟，而东方与西方也将会在发现真理的道路上相遇。

已在内心播撒这灵性种子的人，可以开始进行这份重要的工作，运用每天正念的生活，致力于东方与西方的精神汇流。

写作这本小书的目的并非为了炫耀作者的学识（事实上，也没什么东西好炫耀的），更希望它成为你的朋友，而不只是一本书。

你不妨像携带自己的外套或围巾般，在公车或地铁上随身带着这本书，让它随时为你带来喜悦的片刻。

你可以读上一小段，然后合上书本，把它放进口袋里，过些时间再读几行。

若你觉得某些段落难以理解，就直接跳过去，往下读后面的文章。

你可以过一阵子再回头读这跳过的地方，或许会发现它的道理其实一点都不艰深。

本书的第五章就非常简单易读，如果你喜欢的话，可以从那章读起。

请依照自己的经验来理解这本书，切莫受其中任何的话语或想法所困扰。

唯有将自己化身为本书的作者，你才能在阅读时找到快乐和力量，支持自己从正念迈向真理的旅程。

<<太阳，我的心>>

媒体关注与评论

一行禅师在字里行间弘扬佛陀慈悲的精神。

——《西藏生死书》作者索甲仁波切 一行禅师说的道理很简单，大家都曾听过，但是，不知道为什么，简单的道理通过一行禅师说出来，却带来那么大的摄受力。

——著名学者 梁文道

<<太阳，我的心>>

编辑推荐

《太阳,我的心:观照的奇迹》为世界著名禅宗大德一行禅师继的新作，回归本源、认识自我的首选读本。

这是世界著名禅宗大德一行禅师的最新作品，是一本不可错过的经典之作。

本书是《正念的奇迹》实践读本，凝结了一行禅师的生活智慧。

在书中，一行禅师教我们最容易的正念训练法，帮助世人向内看，找到内心的平和、宁静，化解悲伤、恐惧、愤怒、焦虑等情绪。

<<太阳，我的心>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>