

<<坐禅如斯>>

图书基本信息

书名：<<坐禅如斯>>

13位ISBN编号：9787561318126

10位ISBN编号：756131812X

出版时间：1998-6

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：井上希道

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>

## <<坐禅如斯>>

### 内容概要

#### 坐禅如斯

日本 井上希道

参禅笔记

卷上

寻求解脱

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。

#### 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。

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、恬静，使初练坐禅的我感到新奇。

## <<坐禅如斯>>

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，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

到一尘不染的清净境界，哪怕是瞬间也不行。

## <<坐禅如斯>>

因为脑中常杂念，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。

我没有什么感悟的经验值得一提，但被警策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

## <<坐禅如斯>>

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……”

他边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。

我已经对禅抱有好奇和共鸣，因此小积的话更使我动心。  
换

句话说，小积的热情，还有从其亲身体会中悟出的整套理论，具  
有充分的说服力，已经不容中途退缩，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，这才如此优柔寡断，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。

## &lt;&lt;坐禅如斯&gt;&gt;

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，我是否忍耐下去？

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，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地神情

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。

幸好她们也没有随便嘲笑，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

## <<坐禅如斯>>

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

## <<坐禅如斯>>

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的，我处处都感觉到重视教育的社会氛围。

尽管如此，当和尚称我为先生

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。



## <<坐禅如斯>>

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分钟的遛达，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。

但三十分钟的时光白白流逝，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。

## <<坐禅如斯>>

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。

夜间我几次醒为，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，

## &lt;&lt;坐禅如斯&gt;&gt;

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。

## <<坐禅如斯>>

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！  
当下、当下！  
前后断绝而继续流动，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，要将这些杂念全部调伏，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

## <<坐禅如斯>>

我全然不知。

但是练至渐入佳境时，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（日本的和尚既可结婚，又可饮酒食肉。

）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。

<<坐禅如斯>>

作者简介

坐禅如斯日本井上希道参禅笔记卷上寻求解脱十乐久则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。

<<坐禅如斯>>

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>