



一行禅师

著作：太阳我的心

念头之河

我们坐了大约四十分钟。我注意到我的朋友看着果汁微笑了。果汁已经变得非常清澈。"嗯？我的朋友，你在笑吗？即使你不能做到像这杯苹果汁一样完全地定下来，但是你难道没有感觉到你的焦虑、烦躁和不安比此前减轻了一些吗？你虽然还在微笑，但是我想，你对你也能变得像这杯苹果汁一样清澈表示怀疑，即使我们接着坐几个小时。"这杯果汁有一个非常牢固的基础。但是，你坐在那儿并不安稳。这些果肉渣子只要循着自然的法则就可以轻轻地沉淀到杯子的底部。但是你的思想并没有遵循这样的法则。相反，它们像一群蜜蜂一样嗡嗡地动荡个不停，所以你想你不可能像这杯苹果汁一样静如止水。

"你告诉我说，人类，作为能思能觉的生命存在，不可以与一杯果汁相类比。我同意这一点，但是，我同时也明白，我们可以像这杯苹果汁那样，去使自己定下来，甚至做得更好。我们可以做到心境平和，不仅仅是坐着的时候，而且在走路，工作时，亦是如此。"或许你不相信，因为四十分钟过去了，你作了很大的努力但仍未能如你所希望的那样获得平静。坦特睡得正香，她的呼吸很轻。让我们点一枝蜡烛，继续谈话吧！"小坦特就这样毫不费力地进入了梦乡。你知道，当你失眠的时候，你愈努力想睡，却愈睡不着。你现在试图迫使自己平静下来，这时你感觉到有一种抵抗力从你体内升起。许多初习禅的人都领教过这种抵抗力。他们愈是着意使自己平静下来，愈是不能平静。越南人认为，这是因为有精灵作怪，或是恶业现前的缘故。但实际上，这种抵抗力恰恰产生于我们的"着意想平静"。着意本身变成了一种压制。我们的思想感情如同河流一般奔涌。如果我们着意要止住河水的奔流，我们自然会遭到河水的冲击。比较明智的做法是，我们可以根据自己的想法，顺着水势，来引导它的流向。我们千万不要试图堵住它。

"记住，河水必须流动，我们要顺着它。我们必须明察它沿途接纳的每一个溪流。同样，我们必须明察我们内心生起的每一个念头——它们的产生、逗留和消亡。"

"念头之河仍在流动，但它们不再处于无意识的黑暗状态。它现在在觉照的阳光下流动。我们的内心，永远保持着灿烂阳光，照亮着每一条小溪，每一颗卵石，每处河曲，这就是习禅。习禅首先就是要观照随顺这些细节。"在觉照的当下，我们感觉到我们是自主的，即便心念河流仍旧存在，仍旧奔流。我们感觉到我们的心态很平静，但这种平静不同于苹果汁的平静。平静并不意味着我们的思想、感情冻结了。平静也不同于麻醉。平静的心态并不是说心中连思想、情感、意识都没有了，它不是一种漫不经心、麻木不仁。很显然，思想、情感并不能单独构成我们生命存在的全部。狂怒、嗔恨、羞耻、信仰、怀疑、没有耐心、憎恶、贪欲悲哀以及苦恼，都是我们的心。希望、抑制、直觉、本能、下意识、无意识，同样也是自我的部分。唯识宗（Vijnanavada Buddhism）详细地论述了八识心田和五十一心所。如果你有时间，你可以把这些著作找来看看。它们囊括了所有的心理现象。"

