



一行禅师

著作：太阳我的心

黑暗变成了光明

在觉照的状态下，去观察你内心所发生的变化。久了，甚至你的呼吸也会发生变化，并且与你的能观自我构成一种"不二"（我不想用"一"这个词）的关系。借助觉照，你的思想、情感会突然发生变化，也会变成一种真实。当你不再着意去判断它们是好是坏、是真是假、或者压制它们的时候，它们就会与能观的心融为一体。

有时，你会失去平静，并且这种不安好像不会马上消失，这个时候，你就静静地坐下来，随着自己的呼吸，面带微笑，观照你的这种不安。不要对它作出是非好坏的判断，也不要着意消除它，因为这种不安就是你自己，它产生了，滞留一段时间，最后会自然地消失。也不要太急于找到这种不安的根源。只管看着它就行了。你会发现，它在一点一点地发生变化，消融，最后与你这个观照者融为一体。任何心理现象，你只要诉诸觉照，最终都会软化，并获得与能观的心相同的性质。

在你入定的整个过程中，你都要保持觉照。像自然界的太阳照耀每一片树叶和每一茎草片一样，我们的觉照要照顾好我们的每一个念头和觉受，以便我们识别它们，了知它们的产生，滞留和瓦解，不要判断和评价，也不要迎合或消灭它。重要的是你不要把觉照当成你的朋友，而把你那难驾御的思想当作敌人，用前者去压制后者。不要把你的心灵变成了战场。那儿不需要战争，因为你所有的情感欢喜、悲伤、愤怒、嗔恨等，都是你自己的一部分。觉照就像哥哥姐姐一样，温驯而专注，它可以指导和观照诸心念。觉照是一种宽容而又清明的状态，它是非暴力和无分别的。其目的是为了识别和了知诸思想、情感，而不是为了判断其善恶好坏，也不是为了将它们置于相对立的阵营，从而让它们互相争斗。人们常常把善与恶的敌对比作明暗，但是，假如我们从另外一个角度来观察它的时候，我们就会发现，当光明出现的时候，黑暗就

消失了。黑暗并没有离开，而是融入光明之中，变成了光明。

刚才我要求我的客人微笑。禅定不是要跟问题作斗争。禅定意味着观照。你的微笑证明这一点。它表明你与你自身正处于和谐的状态，表明觉照的太阳在你心中 闪耀，表明你已经控制了你的局势。你是你自己，你已经获得了安详。正是这种安详让孩子们喜欢亲近你。

