



一行禅师

著作：太阳我的心

由睡到醒

有一位政治学教授问我打坐的时候想些什么。我告诉他："我什么也没有想。"我说我只专注于事物的生灭来去。他似乎有些怀疑，但是我说的实话。在打坐的时候，我不使用我的分别意识。我不着意分析事物或解决复杂问题。比如数学题或莫名其妙的事物。即使是公案，我也只是让它定在那儿，观注着它，并不寻找解释或答案。因为我知道，公案不是一个需要解决的谜。从觉照的意义上讲，参并不意味着分析。它的意思只是持续地清楚地体认。思维需要心灵紧张地工作，并使我们变疲劳。而参却不是这样，只要安住在觉照和体认中就行了。我们习惯性地认为，禅定需要大量调动"暗物质"的活动，但实际情况却不是这样。禅者不是思想家。禅者不需要做脑力劳动，相反，禅者要让心灵休息下来。

自我们的谈话开始以来，我不曾要求我的朋友运用他的"暗物质"。我只是要求他看和体认我们周围的事物。为了做到这一点，我们必须集中注意力，但不要分析。我们必须专注，但不要思索和解释。专注意味着纯粹地注意。它是一个飞行器，能把你从睡梦中带到觉醒中来。如果你对愤怒、情感、思维以及行住坐卧等等不明不白的的话，那你就是处于一种睡眠状态。阿尔伯特加缪在他的小说《局外人》中，把他的叛逆主角描写成一个"虽生犹死"的男子。这好比生活在一间没有灯光的暗室中。当你把觉照之灯打开了，你就从睡梦中醒过来了。梵文中的菩提（buddh），意思就是觉醒。一个觉醒的人就被称作佛。佛就是永远觉醒的人。我们偶尔也清醒，所以我们是"不时佛"（from time to time Buddhas）。

