



一行禅师

著作：太阳我的心

心物不二

那天下午，刮着大风，我回到精舍，关上所有的门窗。清晨，打开窗户，我可以看到寒冷而苍翠的树林。太阳正冉冉升起，鸟儿正婉转地歌唱。小坦特已经上学去了。我必须停止写作，休息一会儿，看看山坡上枝柯交错的树林。我意识到它们和我自己的存在。没有必要为了专注而经常关闭自己的意识之门。初习禅者，为了比较容易专注于呼吸或另外某个对象，或许认为闭目塞聪比较好，但是，习定在敞开视听之门时也是可能的。法尘（意识的对象）并不存在于身体之外。即使我们不看、不听、不嗅、不尝，我们仍可注意到体内有觉受。当你牙痛，或小腿痉挛时，你会感到痛苦。当你身上所有的组织处于健康状态的时候，你会有一种轻松和舒适的感觉。佛教认为，受有三种：乐受，苦受，舍受（不苦不乐）。实际上，我们处于觉照时，所谓的舍受也是十分愉快的。

内在的受如同一条奔涌不止的河流，无论你意识到还是没有意识到，都是如此，因此，要关掉我们所有的意识之门，实际上是不可能的。即使我们在一定程度上能够干扰它们，但是心和意识仍在不停地活动，我们的意识、概念和思想仍然从记忆中不断升起。有些人认为，禅定就是为了摒绝一切想法和感觉，回到一种纯净的状态，在这种状态中，心只专注于自身，成为真心。这是一种可爱的想法，但它基本上是错误的。因为心不可能同想法和感觉世界割裂开来，它怎么可能退居到自身内部呢？当我观察眼前的树林的时候，我的心并没有离开我而进入到树林中去，它也没有敞开门让树林进来。我的心专注于树林，但是树林并不是一个独立的客体。我的心和树林是一体不二的。树仅仅是我的心灵的一种神奇示现

森林

成千上万的树木，我的身体

树叶如波起伏

耳朵倾听着溪水的流响

目光注视着心灵的天空

微笑在树叶上绽放

森林在了三摩地，他们不知道有外在的世界需要挡避，也不知道有内在的世界需要契入。世界自舒自展，即便你闭上双眼。世界非内非外。无论从哪个对象的角度来沉思，数呼吸，守鼻端，参公案，或者其它什么，小至微尘，大如须弥，世界总是生机勃勃的，完整的。无论什么对象，它都是从终极真实中脱落下来的碎片，实际上，它包含着真实的全体。

