



一行禅师

著作：太阳我的心

开眼入定

禅定不是模仿，而是创造。一个只知道模仿老师的禅者是没法进步的。这就像当厨师一样。一个好的厨师是富有创新精神的。你可以通过不同的法门进入对法界 无尽缘起的禅思，好比观照自己的内脏，血液啊，心脏啊，肠子啊，肺啊，肝啊，肾啊，或者其他的方法，包括思维、觉受、想象、诗歌、梦想乃至观察河流、星星、树叶，等等。

好的修行人，从早到晚都在修禅，为了深入地观察缘起，他不放过任何一次机会，任何一件事。整个一天的修行都是在彻底的心专一境中进行。无论是开眼还是 闭眼，都在定中。你可以放弃为了内观你必须闭眼、为了外观你必须开眼这样一个观念。一个念头并不比一座山显得更内在。两者都是觉照的对象，非内非外。只有 当你完全安住在当下，与活生生的真实究竟融为一体，那时你才能够获得大定。在这种情况下，主客体的界限消失了，你可以轻松地契入活生生的真实，并与它融为一体，因为你把一切佛教称之为“不正见”的东西都彻底放下了。

