

禅宗 Enso 练习心得

生词

禅宗	chánzōng	Zen Buddhism
毛笔	máobǐ	calligraphy brush
完美	wánměi	perfect
任何	rènhe	any
永远	yǒngyuǎn	forever
思想	sīxiǎng	ideology
创造	chuàngzào	create
状态	zhuàngtài	the state(of a person)
独一无二	dúyīwúèr	unique
活在当下	huózáidāngxià	live in the current moment
享受	xiǎngshòu	to enjoy
体验	tǐyàn	to experience
仔细	zǐxì	carefully
倒影	dàoyǐng	reflection
程度	chéngdù	level
轮廓	lúnkuò	outline
失落	shīluò	feel lost
原点	yuándiǎn	original point
产生	chǎnshēng	to cause
情绪	qíngxù	emotion
因素	yīnsù	factor
人类	rénlèi	human
佛教	fójiào	Buddhism
客观	kèguān	objective
存在	cúnzài	exist
打破	dǎpò	to break
生命	shēngmìng	life
平衡	pínghéng	balance

2014 年，我从我的中国画老师那里知道了这个圆。她叫我用**毛笔**画了一个圆，然后把它挂在房间里，有空的时候就看看它。开始的时候我觉得这真是一个完美的圆，但是每一天我都发现它在变，她变得越来越不**完美**。四天以后，我回去告诉我的老师，我不能在看到**任何**新的变化了。她告诉我，那个圆就是画圆的时候的“我”，因为我总是在变，所以不管我的圆画得有多好，我**永远**不可能画出一个没有变化的圆。

这个圆就是日本禅宗里的 *ensō*。它代表着让你**思想**放松，让你的身体尽情的**创造**。Enso 一旦完成，就不能再进行改动。你可以从 *ensō* 里看出画圆的人的性格，以及她在画圆时的**状态**。

每一个 *ensō* 都是**独一无二**的，我们的人生也一样。我们从不会遇到同一个人，不会看见同一样东西，也不会经历同一件事。因为所有的人和事物都一直在变。如果我们能**活在当下**，**享受**变化的**体验**过程，我们的生活将会很有意思。也有时候，我们没办法待在同一个地方很久，或者和同一个人在一起很长时间。那很可能是因为我们的眼睛总是看到同一个地方或者同一个人。如果我们**仔细**去看，水里**倒影**的明暗**程度**每一刻都会不一样，山的**轮廓**也有大有小，有长有短。就像我前面说的，我们从不会遇到同一个人，或者看见同一样东西。

我们的**状态**也像一个圆，我们有时候高兴有时候会**失落**，但是总能在变化中回到一个又一个不同的**原点**。失落的时候，如果我们一个人待着，静静地观察自己，找到那些深层的原因，我们会发现其实能让我们**产生情绪**的**因素**很少，而且总是那几个。这些问题有的是可以解决的，有的不是**人类**的能力能办到的。

佛教把圆的里面看作“有”，也就是我们的思想能够看到的世界；把圆的外面看作“无”，虽然我们思想没能到达，但是他却**客观存在**，而且比“有”大很多。对于那些我们能改变的，我们可以尝试**打破生命**的圆，去到外面更大的“无”的世界。对于那些客观上不能改变的，我们要学会接受。人生的体验就在于怎样保持“打破”和“接受”之间的**平衡**。

If you would like to take more lessons on Skype or in China, please contact us by Wechat or email!



WeChat:mpmandarin
Email:marcopolo_mandarin@outlook.com
www.marcopolomandarin.com