



# 一行禅师

著作：行禅

## 一步步莲花开

### **A Lotus Flower Blooms Beneath Each Step**

当艺术家或雕刻家完成一幅或一尊佛陀端坐在莲花上的佛相时，

它不仅只表达了他对佛陀的敬仰，

而是尽其所能地来表达佛陀端坐时其内心的状态：

一种完全平和、无上幸福的状态。

我们一天都禅坐了好几次，

但我们之中却很少有能够坐得平和与自在的，

很少人能够像佛陀那般庄严地端坐着。

我们大多数在坐过一段时间后便不耐烦，就宛如坐在热毡上一般。

不管佛陀是坐在草地上或岩石上，

他看起来都像是安坐在莲花上般地宁静。

当我初入修行之门时，我的师父教我在禅坐前先思惟这样的念头：

「正身端坐！当愿众生，坐菩提座，心无所着」。

只有我诵完上述的偈愿后，才缓缓坐下。

这便是学习像佛陀一般端坐的方法。

我有个忠告要给净土宗的佛教徒，

那就是：当下此刻就要端坐在莲花宝座上，

而不需等到往生净土时。

要在每分每刻於莲花中重生，

而不需等到濒临死亡时。

如果你能体会到在此刻便能重生於莲花中，

在此刻便能端坐在莲花上，

那么净土的存在对你来说将不再置疑。

步行也是相同的！

佛陀的诞生经常被描绘着他踩在地面上最初的七步，  
每一步在其足下都生起一朵莲花。  
我们也应该让我们和平的步伐引生朵朵的莲花开放。  
下回，当你行禅时，  
请试着看清当你踩在地面的每一个脚步所引生的莲花，  
一如刚诞生的佛陀那般！  
别以为这种观想是无益的，  
如果你的脚步是宁静的，  
那么这些莲花的绽放便是具有价值的。  
你便是佛陀，  
并且其他的每个人也都是佛陀。  
这不是我捏造出来的，而是佛陀亲口所说的。  
他说众生皆有觉悟的可能性（众生皆有如来智慧德相）。  
练习行禅便是练习生活在正念中。  
正念（定）与觉悟（慧）是一体的，  
觉悟（慧）引生正念（定），  
而且正念（定）也引生觉悟（慧）。



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）