



# 一行禅师

著作：太阳我的心

## 坦特的苹果汁

今天有三个孩子，两个女孩，一个小男孩，从村里来，找坦特玩。他们四个跑出去，在我们房背后的小山坡上玩，大约过了一个小时，他们回来了，要东西喝。我拿出最后一瓶自制的苹果汁，给他们一人倒了满满的一杯，最后给坦特倒，她的苹果汁因为是瓶底下的，所以里面有一些碎果肉渣子。当她注意到这些碎果肉时，撅着嘴，不肯喝。不久，这四个孩子又回到小山坡上继续玩他们的游戏去了，因此坦特什么也没有喝。

半小时后，当我正在房间打坐时，听到坦特在叫我。坦特想要喝一杯冷水，但是龙头太高，她踮着脚也够不着。我提醒她桌上那杯苹果汁可以喝。她回过头看了一下，发现里面的果肉渣子已经沉淀下去，果汁看起来清澈、诱人。她走到桌子跟前，双手捧着杯子。喝了一半，又放下来，问道：“这是另外一杯吗，和尚叔叔？（越南孩子在与年长的比丘搭话时通常都这么称呼）”“不”，我回答说：“还是刚才那一杯。它静静地坐了一会儿，结果，变得清澈、好喝了。”坦特又看了一下杯子，“真好。和尚叔叔，它刚才跟你一样打坐吗？”我笑了，拍着她的脑袋，“应该说打坐时学着苹果汁的样子。这样说更切合真理。”每天晚上坦特睡觉我打坐。我让她睡好之后，就在同一个房间离她不远的地方坐下来。我们已经商量好，我打坐时，她就上床睡觉，不要讲话。在一种平和的气氛中，她轻松地就入睡了。通常她不到5分钟或10分钟就睡着了。当我下座之后，我就给她盖上一条毛毯。

坦特是一个船民的孩子。她还不到四岁半。她和她爸爸于去年四月漂洋过海来到马来西亚。她妈妈留在越南。她爸爸来法国到达这里之后，便把她托付给我们照顾几个月，而他自己却去巴黎打工去了。我教她越南字母，并讲一些越南的民间故事。她非常聪明，两个星期之后就能慢慢拼读 Leo Tolstoy 的《傻瓜国》，该故事由我从法文译成越南文。每天晚上坦特看我打坐。我告诉她我在“坐禅”，但没有解释什么叫坐禅以及我为什么要坐禅。每天晚上当她看到我洗完脸、穿上法衣，点上一枝香，将房子熏得香香的时候，她就知道我又要开始“坐禅”了。我不用提醒她，她也知道这时她该刷牙、换上宽大的睡衣，迅速上床睡觉了。

毫无疑问，坦特明白苹果汁只要像她的和尚叔叔一样打一会儿坐，就可以使自己变清澈。”它刚才像你一样打坐吗？”我想坦特，一个不到四岁半的孩子，不用任何解释就会明白打坐的意思。苹果汁定一会儿，就变清澈了。同样的道理，如果我们也定一会儿，我们也会变清明些。这种清明使我们精神焕发，给我们力量和宁静。当我们自己感到精神焕发的时候，我们周围的一切也会变得精神起来。孩子们会愿意亲近我们，并不单是为了得到糖果和听故事。他们愿意亲近我们是因为他们能感受到这种令人精神爽快的气氛。

今夜，有位客人来了，我把最后一点苹果汁倒在杯子里，并把它放在禅堂中间的一张桌子上。坦特已经很快地睡着了。我邀请我的朋友静静地坐一会儿，就像这杯苹果汁那样。

