



一行禅师

著作：太阳我的心

"扣上你的夹克"之歌

我们可以比一杯苹果汁做得更好。我们不仅坐着的时候可以做到平静安详，在行住坐卧甚至工作的过程中，我同样能做到这一点。在你走路、沏茶、煮咖啡、或者洗衣服的时候，是什么东西阻碍了你的觉照呢？在 Tu Hieu 寺当学生的时候，我学着要在所有的活动中保持觉照在花园里拔草，在池塘周围耙树叶，在厨房里洗碗。我根据杜克（Doc）禅师在他的小手册《日用修行纲要》中所教导的方法练习觉照。根据这本小册子，我们必须对自己的所有行为保持足够的清醒。当我起床的时候，我知道我在起床，当我扣夹克的时候，我知道我在扣夹克，当我洗手的时候，我知道我在洗手。杜克（Doc）禅师写了几首短诗，让我们在洗手、扣衣服的时候背诵，以便帮助我们牢固安住在觉照当中。下面这首诗是专为我们扣衣服的时候诵的

我于穿衣际
但愿诸有情
温暖涌心间
恒不失正念

类似这样的诗，借助它们，我们对自己的身体和思想情感就可以比较容易地进行觉照。在我还小的时候，我常常听到母亲告诫我的姐姐，一个女孩必须处处注意自己的言行举止。当时我很高兴我是一个男孩，不必像女孩那样处处注意自己的小节。后来当我开始习禅的时候，我才意识到我处处注意自己的行为比我姐姐当年要频繁上千倍。不仅注意自己的行为，还要注意自己的思想、情感！我母亲像别的母亲一样，明白一个女孩处处留心自己的言行举止会使自己变得更有风度：她的动作不愚蠢，不粗鲁，不笨拙，而显得温柔、娴静、优雅。虽然不懂禅定，但我母亲已经教了我姐姐如何禅定。

用同样的方法，一个人练习觉照，会变得赏心悦目起来。某位禅师，只要观察一下学生如何敲钟、扫地、摆桌子，就可以推测出该学生有多成熟，从他的行为方式和个性特征中，就可以测度出他的禅定水平有多高。达到这种水平，这是练习觉照的结果。这位禅师将它称为"禅味"。

