



# 一行禅师

著作：太阳我的心

## 花三个小时品一杯茶

禅定的诀窍在于时刻意识到自身的存在，持续地保持对身心世界中每一变化的觉照。喝茶的时候，我们的心必须完全安住在喝茶这一动作上。如果我们全神贯注的话，饮茶和喝咖啡也会成为我们日常生活中的一种快乐。平时你花多少时间来喝一杯茶？在纽约或东京的咖啡馆里，人们匆匆忙忙地进来，订了咖啡之后，又匆匆忙忙地喝，然后付款，又匆匆忙忙地离开去干别的事。时常还有嘈杂的音乐伴奏，你的耳朵听着音乐，你的眼睛看着其他的人大口大口地喝咖啡，而你的心却在想着下一步要做的事情。这不能称作真正的喝咖啡。

你参加过茶道吗？仅仅坐在一起，喝一两杯茶，就得花上一两个小时。这时间不是花在聊天上，而是花在坐在一起品茶这一过程中。或许你觉得这是一种不负责的行为，因为这些参加品茶者不关心世界大事，而把大量的时间花在喝茶上。但是你得承认利用这种方法打发时间的人们，他们懂得如何喝茶，懂得如何同朋友分享品茶的乐趣。

我承认，花一两个小时来喝茶，是有些过分。有很多其它的事情要做，如种花、洗衣、洗盘子、包装书籍、写作等。或许这些工作比起品茶和爬山来，要少些乐趣，但是，如果我们全身心地去做，我们将会发现它们也是十分令人惬意的。甚至一顿丰盛的进餐之后，洗盘子也会变成一种快乐。

