



一行禅师

著作：太阳我的心

熬一锅玉米

习禅不是练习分析和推理。逻辑之剑在练习觉照、专注和般若的时候，也就是在练习止和观的过程中，没有用武之地。在越南，我们在熬一锅干玉米的时候，我们总是把火集中在锅的底部，几个小时之后，玉米粒变松软了，裂开了。当阳光照在雪地上，雪就会慢慢地溶化。当一只母鸡孵在蛋上，小鸡就会在里面慢慢成形，直到最后啄开蛋壳出来。这些比喻可以说明习禅的作用。

习禅的目的就是为了看清事物的本来面目，即心和心所。当我们谈到心和外部世界的时候，我们立即陷入一种二元概念系统之中。假如我们使用心和心所这个概念，我们就可以避免由分别概念所造成的损失。禅定的作用如同锅底的火，雪地上的阳光以及母鸡对蛋的温化。在这三种情况下，不要试图作推理和分析，只需要耐心和持久的专注就行了。我们可以让真理显现出来，但是我们却不能用数学、几何、哲学，或者我们理智上的其他任何意象来描述它。

