



一行禅师

著作：太阳我的心

幸福源于对生命的觉照

今天上午，天空很蓝，天气很温暖。我给小坦特炒了一碗饭，吃完后，她上学去了。我来到花园里，移植了几棵莴苣。当我回屋里的时候，我发现我的客人已经起床了，正在洗脸。我烧水沏了一壶茶。在院子里的桌子上，我摆上两个杯子，坐在那儿，等他出来。我们沐浴着温暖的阳光，品着茶。我的朋友问我，应当怎样看待禅定的效果。我告诉他，安详和幸福是检验禅定效果的尺度。假如我们没有变得更宁静、更快乐，那么说明我们的修行还有问题。

有时，人们讲，没有老师指导，修习禅定可能会引起混乱和不平衡。但是，要找到一位有很高修行的老师，并不是永远可能的。尽管可能会经常碰到一些修行尚没有完全入道的老师，但能真正碰到有很高修行之老师的人毕竟是非常稀少的。既然你们无缘跟从一位证悟的老师学习，那么，最明智的做法就是首先依靠你们自身内部的老师。慢慢地、小心谨慎地继续往前走。例如，没有必要去修习四无色定。不要强迫你的身心。对自己友好一些。日常生活简单一些。保持正念。假如你提起了正念，那你就拥有了一切，你就是一切。请读一读《正念的奇迹》（the miracle of mindfulness）和《圆照呼吸经》（the sutra on the fullawareness of breathing）。它们讲到的全是有关修行的实践性建议。读一读本书关于四法界、八识和三性之有关章节。读一些有关修行指导方面的书，不仅在修习禅定之前有用，任何时候都有用。一分钟的禅定即是一分钟的安详和幸福。假如禅定对你来说不是一件愉快的事情，那说明你修行方法不正确。

禅定带来娱乐。这种娱乐首先来自你是你自己的主宰，你不再被无明所控制这一事实。假如你随顺呼吸，面带微笑，对自己的感受和想法了了分明，你身体的动作自然会变得更加轻柔、舒展、和谐，真正的娱乐就会生起。让自己的心安住当下，是修行禅定的基础。当我们做到了这一点，我们会生活得更专注、更沉稳，看待事物不再处于一种无明状态。

