



一行禅师

著作：太阳我的心

浴佛

在我看来，洗碗是一件令人不快的事，这种想法只是在你未洗碗时候才会出现。一旦你站在水槽前面卷起袖子，把手伸进温水中，你就会发现，它并不真地令你如此难受。我全神贯注地去洗每一个盘子，对自己双手的每一个动作和水流，我都明明白白，我体验到了其中的快乐。我知道，如果我为了尽快地去喝茶而匆匆忙忙地去做这一切，那么，时间对我来说将是令人难受的，没有意义的。这样很可惜，因为生命中的每一分、每一秒都是一个奇迹。

盘子本身是一个奇迹，我洗盘子这个动作也是个奇迹。在《正念的奇迹》（The Miracle of Mindfulness）一书中，我曾谈到过这一点。我洗的每一个碗，我作的每一首诗，以及每次我敲钟，都是一个奇迹，它们都具有同等的价值。有一天我在洗碗的时候，我感觉到我的动作如此神圣和虔诚，如同在给刚降生的佛陀洗澡。假如佛陀读到这段文字，他一定会为我感到高兴，而并不觉得把他同一个碗相类比有什么不恭敬。

在觉照中，每一个思想，每一个动作，都是神圣的。在觉光的照耀下，凡圣的区别不复存在了。我得承认，这样洗碗，花的时间会比较长，但是我很幸福，因为我全身心地生活在每一个当下。洗碗既是手段，又是目的，这就是说，洗碗不仅仅是为了我们有干净的碗可用，同时我们洗碗也是为了洗碗本身，为了通过洗碗而明明白白地生活在每一个当下。

如果我做不到欢欢喜喜地洗碗，如果我想快快地洗完，以便去喝茶，那我将同样不能做到欢欢喜喜地喝茶。手中拿着茶杯，心中却想着下一步要做的事情，这样茶水的芬芳和甘美，连同饮茶的快乐，也就荡然无存。我们总是被未来拖着，不能生活在当下。

