



一行禅师

著作：太阳我的心

在工作中培养觉照

原本为了谋生度日的工作，我们也可以像洗盘子一样去做。在我的团体中，我负责装订书籍。用一个牙刷，一个小轮子和一块很重的耐火砖（大约有四五磅重），我一天可以装订两百本书。在装订之前，我把所有的书页集在一起，按页码摆放在长桌上，然后我沿着长桌一边走一边检查一个书帧的所有页码是否正确。在沿着桌子走的过程中，我知道我将哪儿也不去，所以我走得很慢，一边收拾书页，一边觉照每一个动作，调柔呼吸，心里做到明明白白。在叠放书页，把它们胶在一起，并装上封面的过程中，我的心态很安详。我知道我不可能像一个专业订书工或机器那样，在一天中能装订很多的书。但是我知道，我不厌烦我的工作。你想多赚一些钱花，你就必须拼命努力地工作，但如果你生活简单，你就可以工作得很轻松，并且可以做到内心清明。我知道有很多人宁愿少工作点，可能的话一天四个小时，保证起码的生活收入，这样他们可以活得简单而快乐。这或许可以解决我们的一些社会问题，比如减少无用商品的生产，和没有工作的人一起分享共同做事的快乐，生活得简单和轻松，等等。一些团体和个人已经证明，要做到这一点是可能的。这预示着我们的未来还是有希望的。难道不是这样吗？

你或许想问，在洗盘子，装订书籍，在工厂或办公室上班的过程中，怎样才能培养觉照。我想你必须找到你自己的答案。做一些你力所能及的事情，以便在内心保证觉照，这样你会找到适合自己的方法，你可以试着按别人实践过的技巧去做，如背诵杜克禅师的短诗，或者注意自己的呼吸。在一呼一吸中，你可以保持觉照，包括肺的一张一缩。当一念头或者一种情绪起来了，让它随着你的呼吸去自然地流动。它可以提醒你随顺自己的呼吸，有利于你的呼吸变轻变慢。

