



一行禅师

著作：太阳我的心

呼吸调柔

有时因为你太烦躁或者太紧张，以至不能够随顺呼吸，这时你可以用数息来代替。一呼一吸，数“一”，不要失去了“一”这个念头，接着数“二”，同样不要失去，就这样一直数到“十”，然后又从“一”开始。如果你中间不能集中注意力，忘了所数的数，那你重新从“一”开始。当你平静了，注意力能够集中，你就可以随顺呼吸，不用数它了。

你曾经用长柄大镰刀割过草吗？五、六年前，我带了一把长柄大镰刀回家，想用它把我花园里的草除一除。我花了一个多星期的时间才发现使用它的最好方式。站立的姿式，握镰刀的方法，以及镰刀接触草时的角度，都很重要。我发现，如果把动作同呼吸的节奏协调起来，从容不迫，并对自己的动作保持觉照，我就能够干比较长的一段时间。当我不这样做的时候，干不了十分钟，我就累了。有一天，一位意大利血统的法国人来拜访我的邻居。我请求他给我示范一下怎样使用镰刀。他比我内行多了。总的来说，他在动作和姿式与我没有什么区别。但是让我惊奇的是，他把呼吸与动作调和得如此协调。从那以后，每当我看到邻居用长柄镰割草，我就想到他们正在练习觉照。

在我用长柄镰刀之前，我还用过其他的工具，如镐头、铁锹、草耙，我想把呼吸同动作配合起来。我发现，除了极重的体力劳动，诸如挪动圆石头，推独轮小车，难于做到全面的觉照之外，有很多工作，如翻土、挖沟、播种、撒家肥、浇水等等，都可以以一种轻松、觉照的方式去做。过去有一段时间，我尽量避免劳累自己，避免抓不住自己的呼吸。我认为最好不要虐待自己的身体。我必须照顾好身体，要像乐师对待他的乐器一样，恭敬地对待身体。对待身体，我们要采用非暴力政策，因为它不仅仅是一个修道的工具，它本身就是道。它不止是寺院，同时也是圣人。我非常爱惜和看重我从事园艺和装订书籍时所使用的工具。我一边随顺呼吸一边使用它们，我感觉到这些工具像我一样在有节奏地呼吸。

