



一行禅师

著作：太阳我的心

为正念生活创造条件

在《正念的奇迹》一书中，我提出了三十多种修习正念的方法，其中包括建议每一个星期安排一个“正念日”。如果你读一读它，你会明白许多修行方法。这本书已经被译成三十五种文字。它是一本小册子，但是它非常适用，并且容易懂。实际上，我自己也是按这些方法去做的。你可以反复地读它，因为每读一次你将获得一次机会来检验自己的修行，并从自己的经验中发现书本中没有的东西。该书出版后十多年过去了，我仍然收到许多来自世界各地的读者来信，他们表达了自己的感激之情，并谈到该书使他们的人生产生了巨大的改变。

纽约的一位外科医生告诉我，他在执行手术的过程中，一直保持着正念。（我私下想，这位外科医生不会把他的手术器具遗忘在病人的体内。）刚开始修行的头几个月，你可能做不到连续不断，因为有时忘记了提起正念是很自然的事情。但是你可以永远地再开始。假如你有一个修行伙伴，那你非常幸运。朋友在一起修行，可以经常相互提醒对方提起正念，因而可以共同分享修行的经验和进步。你可以采用很多种不同的方法来培养自己的正念。在院子里你可以拾起一片秋叶，把它粘在洗澡间的镜子上，这样每天早晨当你看到它的时候，它会提醒你微笑，并回归正念，当你洗脸或刷牙的时候，你会变得非常轻松和专注。附近教堂或钟楼上的钟声乃至电话铃声都可以帮助你提起正念。我建议你在接电话之前，让电话铃响两次至三次，以便你有时间注意呼吸，回到你真实的自我。

