

# 正念工作

我們習慣區分「工作時間」和「自由時間」，這樣的思維方式，降低了我們在工作中獲得喜悅和成功的可能性。我們可以這樣工作，覺知無論是做甚麼，或者怎樣去做，我們都有很多選擇。我們可以在工作中尋找讓自己感到喜悅的機會，不讓自己被困於慣性的壓力或緊張之中。修習正念，我們修習愉快地工作、打字、計劃、組織、開會、處理客戶、或做任何所謂「工作日」的其他活動。若能全心全意地做每一件事，自在和喜悅油然而生。

我們花這麼多時間工作，我們要確保自己能享受工作。以正確的態度工作，持有正念和覺察力，並以幫助眾生為目標，任何工作都可以成為賞心樂事。不論你是在工廠、餐廳、辦公室工作，不論你是否從事助人專業，只要修習正念，我們便能享受工作，為自己、他人帶來莫大的益處。

我們總是匆忙，總是急著完成手上的工作，這已成為習慣。透過正念呼吸，你能發現這個習氣——正念能幫助你停下來，不被倉促的習慣捲走。如果懂得活在日常生活中的每一刻，我們就不會成為壓力的受害者。吃早餐、洗碗、上班時，我們享受吃早餐、洗碗或上班。

只要處理得當，上班也能帶來幸福喜樂，工作沒有壓力，我們可以真正地享受工作。在梅村，我們有很多事要做，整年要接待參訪者，以及在梅村與世界各地舉辦禪修營。我們和許多機構一樣，也想在工作上獲得成功，不同的是，我們學習如何工作，避免成為壓力與緊張



的受害者。我們享受園藝、清潔、烹飪及洗碗，把這些事當作和其他事一般重要，全心全意地做每一件事，讓每一刻都感到自在、喜悅、手足之情。

## 工作時進食

進食是另一個修習正念的機會。我們常常在工作時吃零食，只是因為想要有點事做。我們感到煩悶，於是想抓點甚麼放進嘴巴裡。也許我們感到工作上的壓力、焦慮或擔心，想以吃、喝、買東西來掩蓋這些不悅的感受。如果你有這樣的衝動，可以



嘗試以靜坐、正念呼吸來平靜你的擔憂或不安。如果你真要吃東西，想想你吃的東西是否能滋養你的身心。自古以來，亞洲很多地方並不區分食物和醫藥，我們所吃的應該有益身心，維持我們的均衡與健康。若我們能適當進食和呼吸，就能滋養血液、身體和心靈。但如果我們吃了不當的食物，或吃得過量，身心就會生病。我們應該小心選取並好好咀嚼食物。

就算你在工作時選擇了健康的點心，你仍可能以不健康的方式進食，譬如一隻手繼續工作，另一隻手拿著食物。多年前，一位美國青年吉姆請我教他正念修習。有一次，我們坐在一起，我請他吃橘子，他接過橘子，但仍然滔滔地談論他所參與的多項計劃——關於和平、社會公義等的工作。他邊吃，邊思考，邊說話，我在他身邊，看著他剝下橘皮，將橘子一瓣瓣放進口中，迅速地咀嚼吞嚥。

終於，我跟他說：「吉姆，停下來！」他望著我。我說：「吃橘子啊！」他頓時明白，停止講話，開始放慢下來，正念地吃著橘子。他小心地把剩下的橘子慢慢剝開，聞聞它美好的芳香，然後一瓣一瓣地把橘子放進口中，感受舌頭周圍的橘子汁。用這種方式品嚐橘子花了幾分鐘的時間，但吉

姆知道他有足夠的時間去享受吃橘子。吃過橘子後，他知道橘子變得真實，吃橘子的人也變得真實，生命亦在此刻變得真實。吃橘子的目的是甚麼？只是為了吃橘子啊！吃橘子的時候，吃橘子就是你生命中最重要的事。

下次你在工作的地方吃零食時，可以像吃橘子般，請把零食放在手上細心觀賞，使它變得真實。你不須花太多時間，只要兩三秒鐘，看著你的點心，你便能看到美麗的樹木，看見花朵，看見陽光和雨水，然後長出了一個小小的果實。你能看見陽光、雨水的延續，小果子在你手中轉化成一顆橘子，它的顏色由青轉橙，看著它變甜。以這種方式去觀察橘子時，你會看見宇宙就在橘子內——陽光、雨水、雲彩、樹木、樹葉，每一樣東西。剝橘子，嗅它，嘗它，你都能感到快樂！

## 接聽電話

你可以將每次講電話變成一種正念修習，每當電話響起，你都可以當作是正念鐘聲，提醒你停止做任何事，要回歸當下。不要急著接聽電話，先作三次的正念呼吸，確定自己全然為對方而在。不論誰人來電，停止思考，回到當下，覺知自己可能有的壓力和煩惱。你可以將手放在電話筒上，然後一邊呼吸，讓你的同事知道你正準備接聽，只是不急著聽而已。這樣做，亦能幫助你的同事，不會感覺他們是電話的受害者。如果你想打電話，在撥號前，你也許喜歡唸下面這首偈頌：

聲音傳千里  
建立信與愛  
字字是珍寶  
句句是花卉



## 釋放緊張

壓力和緊張會積聚在身體內，但慈悲和理解能幫助你釋放緊張，並為自己和周圍的同事創造一個能夠更加喜悅、較無壓力的工作條件。如果你懂得怎樣釋放身體的緊張，如果你能放鬆，你便能夠幫助家人和同事也釋放緊張和放鬆。如果你自己也不懂得怎樣釋放緊張、壓力，你又怎能期望同事能夠釋放他們的緊張，照顧好他們的家人呢？如果他們的家庭狀況不好，他們又怎能愉快、有效率地工作呢？因此，任何你為自己和家庭所做的，都能幫助你的同事，而最後是照顧了整個工作環境。你可以修習深度放鬆，並與他人分享，以幫助他們釋放早已積存在身心的緊張，讓他們在工作上和家庭裡都體驗到更多的輕安和喜悅。



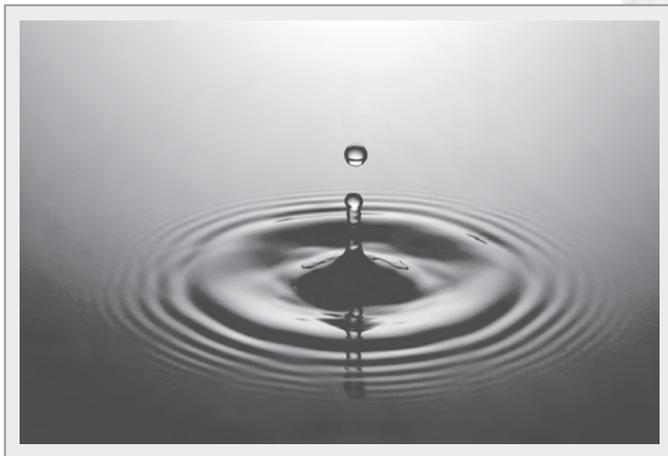
你每天都可以在工作中修習深度放鬆，釋放緊張，重拾清新感覺。你只需在工作約會之間，或午膳時用五或十分鐘來修習深度放鬆，給身體休息、治療和重整的機會。讓身體放鬆，有序地注意身體每一部分，把愛送到每一個細胞。我們可以引導注意力到身體的任何部分：頭部、頭皮、腦、眼、耳、顎、肺、心、肝、內臟、消化系統，以及身體任何需要治療和注意的部分，吸氣呼氣，擁抱身體各部位，給予愛和感謝。

透過分享修習深度放鬆，你能夠幫助自己和同事放鬆，變得更快樂。你可以安排一間靜室，一起修習深度放鬆。

## 深度放鬆

深度放鬆，是為了修習放下。我們覺知身體的各部分、頭部、四肢、器官或個別的肌肉群，並有意識地放鬆它們，放鬆身體各部分，直到完全放鬆為止。

如果你穿著緊身的衣服，可以先鬆開衣服。躺下來，讓頭、背、脊椎成一直線，手臂輕輕放在身體的兩旁，手心向上，兩腿伸直，雙腳自然朝外。你可以在頸部放置一個小枕頭以作支援，也可以在你的膝蓋下方放一個坐墊、一張毛毯或是枕頭，讓你的下背部伸直、脊椎放鬆。



放下你任何忙碌的思緒，容許身心完全休息十分鐘。這段時間只屬於你，覺察呼吸進出身體，留意小腹的起伏，不要控制呼吸，只需跟隨呼吸，呼吸自然就會變深變慢。

將注意力移到腳趾和雙腿，覺察每一根腳趾，感覺腳跟擱在地上，收緊腳趾和雙腿的肌肉，然後放鬆。把注意力放到小腿並收緊肌肉，然後放鬆。同樣地，收緊然後放鬆膝蓋、大腿和臀部。讓雙腿完全放鬆。留意它們如何開始感到越來越沉重，然後沉入地下。你可以慢慢將注意力上移至身體不同部位的肌肉群，重複收緊放鬆的過程，最後是頭部、下顎及眼睛部位。隨著注意力，將愛和感謝送到身體的每一部分，送到每一個器官，甚至每一個細胞。

或許你認為必須等到辛勞一天工作後，回到家裡才能深度放鬆，但是深度放鬆是任何時候都能做的練習。釋放身體緊張。不需要等到特殊時候。如果你整天處於壓力中，等到晚上回家後才來放鬆，很可能會因為身心太緊繃而未必能放鬆。

當你吸氣返回身體時，你可能覺察到身體非常繃緊，而使你不能放鬆、平和、快樂。你因此渴望做些事幫助身體減輕痛苦。隨著吸氣、呼氣，容許身體的緊張釋放出來、放下，這是深度放鬆練習。

如果只有幾分鐘時間，你可以唸誦下面的句子：

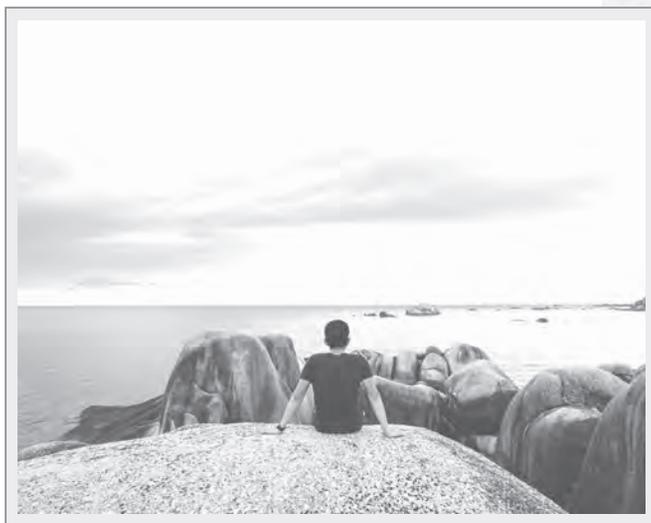
吸氣，我釋放身體的緊張。

呼氣，我微笑。

吸氣，我覺察眼睛。

呼氣，我對眼睛微笑。

你以正念能量去擁抱眼睛，並對眼睛微笑，這是對眼睛的正念修習，你接觸你擁有的其中一個幸福條件。雙眼視力良好是件美好的事，任何時候只需張開眼睛，便可看到天堂般的各種形態和顏色。



吸氣，我覺察心臟。

呼氣，我對心臟微笑。

你以正念能量擁抱心臟，並對心臟微笑。明白心臟仍能正常運作，因而心懷感恩。很多人都希望能有一顆正常運作的心臟，健康的心臟是美好健全生活的基本條件，是另一個幸福條件。當你以正念能量擁抱心臟時，它會感到溫暖和舒服，你忽略心臟很久了，你只想著其他事情，追逐那些你以為會帶來真正幸福的事，卻忘記了心臟。

你飲食、作息的方式，甚至給心臟帶來麻煩。你每次吸菸，都會令心臟受苦；每當喝酒，你便是不友善地對待心臟；長時間在壓力下工作，又沒有足夠休息，你便加添心臟緊張。可知道心臟多年來為了你的福祉日日夜夜工

作，你卻缺乏正念，待它不仁慈，你不懂得保護內在的幸福快樂。現在你可以為心臟做點事，獻上你的愛、擁抱給心臟，感謝它為你而在。

你可以繼續對你身體的其他部位做這項修習，譬如肝臟。以溫柔、愛和慈悲擁抱肝臟，以呼吸生起正念能量來擁抱肝臟。把正念能量導向你正以愛和溫柔擁抱的身體部位，這正是身體所需。如果身體某部位元不舒服，則更需要花多一些時間給予擁抱，並對它微笑。你未必有時間在每一次修習時注意到身體每一部位，但每天練習一兩次，至少可專注於身體某一部位，練習休息放鬆。

不論何種姿勢，躺臥、站立、坐著或走路，你都能時常釋放緊張。坐在巴士上，你可以練習呼吸，釋放內在的緊張；走路去開會時，可隨著每一步釋放緊張，走得像一個自由自在的人，享受每一步，再也不趕忙。帶著正念從巴士站或停車場走到辦公室時，每一步都能釋放壓力，帶著清新，輕鬆自在地返回辦公室。🌀

本文轉載自《一行禪師談正念工作的奇蹟》，由橡樹林出版，並同意授權轉載。

吾人自性具足萬法，可以為善亦可為惡，有慈悲亦有瞋恨，有輪迴亦有涅槃，這是吾人自心的多樣性，端看我們是要開啟哪一層次的心靈開關，如同現代的電腦視窗，任由吾人隨意開啟一般。佛由心生，魔亦由心生，「攝心禪定」的修行，可讓我們專注在單純的視窗畫面上，遠離顛倒夢想，最後破除執著，解開無始以來之輪迴纏結，自在了脫。

**2016年6月25日(星期六)下午 2:30**

**主講人：王覺寬 博士** 國立成功大學航太系教授

**地點：臺南市立圖書館3樓多功能室**  
臺南市北區公園北路3號

**主辦：臺南市立圖書館·中華慧炬佛學會南區分會**

**聯絡電話：06-2881677**

**【公益講座·歡迎各界人士自由入座】**

# 《六祖壇經》 的啟示

心靈的開關：

