

# 在工作中修习正念

2016-12-18

我们总是习惯把“工作时间”和“自由时间”区分开来。然而这样的思维方式降低了我们在工作中获得喜悦与成功的可能性。我们可以这样工作，意识到我们有很多机会去选择自己的工作和工作方式；我们可以这样工作，去寻找乐趣，而不是陷于惯性的压力和紧张的痛苦当中。

当修习正念，我们修习去享受工作，享受打字、计划、组织、开会、见客户，以及通常所谓在“工作日”所做的任何事务。在做每一件事时，如果全部的身心都能够专注于此，我们就能获得自由和喜悦。我们太多时间都花在了工作上；我们需要确保自己享受工作。

如果我们以正确的精神，持守正念、觉知，以及帮助众生的目标，工作可以是令人愉悦的。无论我们是在工厂，在饭馆，还是在办公室上班，无论我们的职业是否利益他人，只要修习正念，工作就可以让我们喜悦，并带给我们自己和他人利益。

我们总是习惯于忙碌，想着尽快把手头的工作完成。这已经成了一种习惯。正念呼吸，你可以辨识这一习气。正念，帮助我们停下来，不被忙碌的习气裹挟。如果我们知道如何活在日常生活的一分一秒，就不会沦为压力的受害者。在吃早饭、洗碟子以及上班途中，我们享受吃早饭、洗碟子以及上班这一过程。

如果以正确的方式工作，工作这段时间可以带给我们愉悦。有一种方法可以让我们远离压力并真正享受自己的工作。在梅村，我们要做很多事情：欢迎一年来的访客，举办无数的禅修活动，不管是在本国，还是在世界其他许多国家。像其他公司一样，我们也希望在工作中取得成功。但我们学会了如何工作才能避免成为工作压力的受害者。

我们享受田园劳作，享受打扫、做饭和洗碟子——我们认为这些事情与其他种类的工作都一样重要。我们做每一件事情都全心全意，并且这样工作，每时每刻感受自由、喜悦和手足情谊。

（文章来源，简书网）