



## 讓我們在正念中相遇

圖、文：許思思（漢禮創辦人）

思思與弟弟在蓮池寺參加正念禪修

得知一行禪師的示寂後，你有以下的經驗嗎？

- 聽到消息時，很冷靜。說到底，禪師抱恙多時了，我們大抵都有心理準備；
- 看見社交平台上洗版式的悼念，感動禪師是多麼寬廣，觸碰了多少人的心靈；
- 繼續忙這忙那，但心中總有一團感受；
- 終於閒下來，自己來一場正念修習，感謝一行禪師的教導；
- 然後，淚滴下了。

如果你有以上的經驗，證明你是禪師的學生。

因為禪師曾說，他永遠不會死，他會活在我們的正念呼吸中。淚會滴下，是因為我們在正念中遇見一行禪師。

一行禪師總是在我們生活忘失時，把我們帶回家。

在家中，我是第一個人接觸正信佛教的。2009年，我在傳統的道場開始學佛，佛法改變了我的世界觀，自此我愛上了佛教。適逢一行禪師來港舉辦禪修營，我二話不說就報了名。最神奇的是，本是無神論的弟弟竟然說：「我又參加！」心想，莫非是在學佛路上有了點成績，驅使弟弟也有興趣來認識佛法？

禪修營期間，梅村安排把家人拆開，加入不同組別。

五天時間，活動豐富，但心裏總是掛着弟弟，不知道他的體驗如何。

到最後兩天，得知一行禪師會傳授「五項正念修習」（傳統佛教中的五戒），很想邀請弟弟一起參與。

當我在走廊上遇見他，正想問他之際，他說：「我報左名喇！」

一行禪師的正念奇蹟發生了！

自此以後，梅村教學成為了我們這一家的依止。弟弟參加梅村，他說是因為「深度放鬆」的環節，為他解決了多年來的失眠問題。

他更加成為了梅村年輕人組織「Wake Up」的成員，一次在策劃活動時，他以凡夫的角度，建議如何加強宣傳和增加參與人數等等。

梅村的法師微笑問弟弟：「這樣的確可以很成功，但作為策劃的人，會得到滋養嗎？」

如棒喝般，弟弟楞住了。

好一段日子，姊弟我倆各有各忙。媽媽不是跟弟弟就是跟我，到梅村參加星期天的「一日正念修習」。

2015年，梅村舉辦了一次為年輕人而設的禪修營，弟弟邀請我出席。

心想，他多年來都「應酬」我，陪我出席各種的講座及活動。

禮尚往來，這次他在禪營中會有分享。心想：「好啦，俾面佢參加。」



## 正念鐘聲

每當聽到鐘聲時，我們停下來，停止說話或走動，回到呼吸，提醒自己專注此刻。





上 思思把正念帶回家，一家三口以正念面對每時每刻、高高低低。  
下 姊弟進行擁抱禪。

「想當年，我陪姊姊到梅村禪修營，是因為怕她走火入魔……」弟弟在禪修營分享。吶！原來當年不是我修得好，是修得太極端，令家人擔心都不自知！

吶！原來他是這麼保護我的。

在他分享完結時，弟弟向法師提出為兩姊弟進行「擁抱禪」(Hugging Meditation)。

吸氣，我覺知此時此刻自己的存在；

呼氣，我們感到高興。

吸氣，我們覺知對方此時此刻的存在；

呼氣，我們感到高興。

吸氣，你對我來說非常珍貴。對不起，在生活中我會因沒有活在正念中而不够照顧你的感受；

呼氣，讓我們重新開始。

如浴佛浴心般，我們心中正念的花朵再次被灌溉。

帶着更多的包容和愛下山，繼續修習。

梅村是個大家庭，媽媽喜愛和我們一起到梅村，大家都稱她做丁媽媽。

梅村很着重分享的修習，媽媽每次都緊張。但她的真誠，每每令人開懷大笑，感動落淚。媽媽還說，這輩子夠幸福了，在梅村很舒服（齋菜也好吃），下輩子要到梅村出家。

媽媽現在患上了認知障礙症，剛有症狀時，我們一家人不知所措。

時有着急，時有情緒。

就在一次趕時間，又要照顧媽媽的當下，禪師的鐘聲在腦海中響起。

吸氣，我覺知我正在拖着媽媽

呼氣，我很幸福，還有機會照顧媽媽

是多年修習種子的萌芽？

禪師又一次把我帶回家，媽媽成為了我正念的鐘聲。

幸好，她多年來陪伴我們到梅村，對梅村的修習非常熟悉。

她緊張時，我們與她一起唱梅村的歌曲。

她睡眠欠佳時，我們為她做「深度放鬆」的練習。

與她共處時，我們百分百的與她在一起。

我們這一家非常幸福，能一起以一行禪師教導的方式修習。

學佛後，不代表人生從此順風順水。但因為禪師的方法都能切切實實地用在生活上。

使我們在人生中遇到任何高高低低的境況，都可以帶着正念呼吸及微笑去面對。

正念是會感染人的。

我丈夫由開始笑我們唱歌時要做動作，到現在也懂得在我有情緒時，半帶嬉戲地說：「Darling, I know you are suffering. (親愛的，我知道你正在痛苦中)」。

一行禪師肉身雖然不在了，但他的教學長存。

接下來，是要靠我們自己及僧團，一起好好依他的教導，在正念中與他相遇。

把正念感染更多的人，讓正念成為大家的集體意識。



思思與呼吸微笑身心正念禪修中心合辦電影導賞會，一同欣賞一行禪師的紀錄片《與正念同行》(Walk With Me)。