

梅村是我們第三個家

圖、文：小米（防水工程師）& Vivien（正念導師）



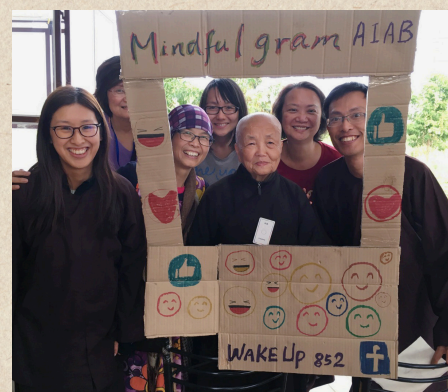
筆者兩人在梅村香港（蓮池寺）舉行佛法婚禮。

遠處傳來「叮嚀、叮嚀」的鐘聲，在一片藍天下，人們都把手上的工作放下、停下腳步，我們回到當下，感受一呼一吸，我們知道我們到家了，這是我們梅村的初體驗，之後我們一起圍着圈唱歌，看見法師的笑容和同修們的自在，和以往認識的佛教很不一樣，很好奇他們快樂的秘密是什麼。

一行禪師在創辦梅村的時候，把越南村落的文化融入了僧團之間，希望建立一個正念的社區，重新包裝了佛法的修習，去除了很多儀軌規範。在梅村，我們對法師都以 Brother & Sister 相稱，就像一家人一樣，在修習上加入了很多人性化的設計，使梅村就像帶着鄰里守望相助精神的村落，成為修行人的歸依處。自我倆相識後不久，便常常到梅村修習，由每逢星期日的正念修習日，到每年不同的禪修營，甚至我們的佛法婚禮，也是在梅村舉行。回首過去，幾乎有三份一的人生，都受一行禪師的教法滋養着，梅村就像是我們的第三個家一樣。

禪師給我們最後的一課是死亡，以往我們認識的死亡都是告別，像是一場喪禮，完結了就像什麼都沒有了，好像要在心裏掏空一塊。但禪師叮嚀，在他往生後，希望僧團可以用禪修營的方式去處理，不希望大家費力

氣去準備繁文縟節，因為每當我們回到修習，便和禪師走在一起了。整個過程，不但沒有傳統對死亡的忌諱，更全程在網上直播，禪師入棺的前一夜，我們透過直播，可以看到越南的弟子們，在禪師的大體旁，唱着禪師寫的歌，眾人臉上沒有掛着傷心的神情；反之，都是滿滿感恩的笑容，讓我們更瞭解死亡並不是什麼可怕、神秘的事。禪修營的主題是「A cloud never dies」，白雲會變成雨水滋養萬物，之後隨着太陽蒸發，又會變回白雲，以另一個形態出現。一行禪師的教法就像白雲一樣，化成了書本、影片，甚至成為僧團滋養着我們，成就了很多禪師不同的化身。以往對於死亡，我們都常常覺得應該難過、傷心、悲痛，但在禪師往生的修習過程中，我們感到幸福和喜悅，因為我們知道，每當我們一起修習時，禪師的生命和精神，都在我們身上美麗地延續。



2016年，在泰國禪修營的新年嘉年華裏，每個地區的共修團，也要準備一個具當地特色的攤位，最愛打卡的香港人，準備了Mindfulgram，邀請真空法師和同修們一起來打卡。



圖片：香港梅村

正念呼吸

可以正念呼吸或行禪來釋放緊張，如果你做到正念呼吸，正念步行，覺知當下，你已經覺醒不再痛苦，並感受到活着的喜悅。