

# 皈依大地 無修而修

2012年11月29日 梅村下村

早安，親愛的僧團。我們在下村甘露寺禪堂，正進行冬季禪營。我們的社會不太健康，因此很多人生病了，需要滋養和療癒。我們用毒藥麻醉了自己，心裏有許多毒素，如貪、嗔、憤怒和絕望等。由於我們不懂得如何消費和攝取，我們的身體也有很多毒素。大地母親有能力療癒自己，如果我們懂得皈依「她」，「她」也有能力幫助我們療癒。佛陀在教導兒子羅睺羅時，談到大地具有忍耐和平等包容的美德。忍耐和平等是大地的兩大美德。

如果需要，大地母親可以用一百萬年或一千萬年的時間來療癒自己。「她」並不著急，「她」有能力自我更新，我們必須看到這一點。如果我們研究一下地球的歷史，我們就會知道，「她」是多麼有耐心，而現在「她」是一顆非常美麗的星球。當我們行走的時候，我們意識到大地在支撐着我們的腳步，但是，大地母親並不只是在我們腳下，大地母親就在我們心裏。認為大地母親只是在我們身外和周遭的環境是錯誤的，大地母親就在我們之內。我們毋須死後才能回到大地母親身邊，我們已經在大地母親裏。我們必須學會皈依「她」，這是療癒和滋養自己的最好方法。

行禪是療癒自己的方法之一，當我們體會到地球在我們內在和周圍時，行禪就成功了。只需要覺知到我們就是大地，我們毋須做很多事，我們毋須做任何事情，就能得到療癒和滋養。就像我們在母親的子宮裏時，我們不用呼吸、不用進食，因為母親會為我們呼吸、為我們進食。我們不必擔心任何事情。

現在我們也可以這樣做。當你坐下來的時候，讓大地母親為你坐下；當你呼吸時，讓大地母親為你呼吸；當你行走時，讓大地母親為你行走。不要花費氣力，讓「她」來做，「她」懂得怎樣去做。當你坐着時，讓空氣進入你的肺部、讓空氣排出肺部。我們不需要嘗試吸氣，不需要嘗試呼氣，我們只需順應自然，讓大地為我們吸氣和呼氣。我們只是坐在那裏，享受吸氣和呼氣，沒有一個「你」在吸氣和呼氣，吸氣和呼氣都是自然完成的。

試試看。我們讓身體完全放鬆，沒有任何掙扎，甚至不要努力去做。就像胎兒在母親的子宮裏一樣。讓母親為你做一切，呼吸、吃飯、喝水。如果你懂得皈依大地母親，就有可能做到這一點，「她」是一位偉大的菩薩，「她」是所有佛陀、菩薩、聖人的母親。釋迦牟尼佛是「她」的兒子，耶穌基督也是「她」的兒子。

我們也是「她」的子女，我們必須學會皈依「她」，讓她繼續為我們這麼做。療癒正在進行，我們根本毋須做任何事情，只是讓自己坐下來；讓「坐」自然發生。如果你不用力去坐，就自然會放鬆。你知道嗎？當你放鬆時，放下、釋放，完全皈依大地和太陽，讓自己得到療癒。沒有放鬆，就沒有療癒。放鬆意味着不做任何事，不去嘗試。因此，在吸氣時，不是「你」在吸氣；呼氣時，你只是享受。你說：「療癒、療癒。」允許你的身體自我更新、自我療癒、自我滋養。這就是行無行行（不修行的修行）。☺（二之一）



梅子禪

翻譯：梅村僧團

一行禪師（1926-2022）出生於越南，6歲出家，是臨濟禪師第48代傳人。禪師畢生致力於更新佛法及教導正念生活的藝術，出版著作超過100本。1982年，禪師在法國建立梅村禪修中心，2011年於香港成立亞洲應用佛學院定期舉辦正念禪修活動。