

# 皈依大地 療癒自己的佳方法

2012年11月29日 梅村下村

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16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。

如果我們仔細觀察，就會發現地球母親擁有療癒自己和療癒我們的力量和能力。你要相信這種力量，這種力量來自你自己的觀察、自己的經驗，而不是別人告訴你、要求你相信的東西。地球母親可以自我更新，可以自我轉化，可以自我療癒，也可以療癒我們。這是事實。如果我們認識到這一事實，就會有信心，因而能夠皈依大地。我們允許自己被大地母親療癒。坐着的時候，我們得到療癒；行走時，我們得到療癒；呼吸時，我們得到療癒。我們根本毋須做任何事情，只要把自己交給大地母親，她就會做一切。吸氣時，你不想說「你」在吸氣，你說：「滋養、滋養、滋養。」

讓自己得到滋養。你被空氣滋養，你被陽光滋養，因為是空氣在「呼吸」你，滲透你；陽光也能滲透你。太陽父親和大地母親，一天二十四小時都為我們而在，即使在夜晚，太陽也在，否則我們會凍僵。就像大地母親一樣，太陽父親也在我們內在，而不僅僅是在天上，在我們之外。當我寫《太陽，我的心》(The Sun My Heart 台灣版《觀照的奇蹟》)時，我有一種洞察和遠見：太陽是我們身外的心。

如果我們懂得無修而修，我們就不必為了修行而努力或奮鬥。你可能認為，你需要大量藥物、大量鍛鍊才能療癒，但唯一能治癒你的行動，就是不行動的行動。讓自己放鬆下來，釋放身體裏所有緊張、釋放心中所有憂慮和恐懼，因為這些東西會阻礙你痊癒。放下、釋放，完全

皈依大地和太陽，讓自己得到療癒。以行、住、坐、臥這四種姿勢來做。讓大地之母和太陽之父穿透你，為你行動，讓你痊癒。我們的經驗是，不釋放、不放鬆，就不可能痊癒。

因此，當你坐下來時，要以這樣一種方式坐着，你不必努力，你只須深深地享受你的坐姿。無事可做，無處可去，我只是享受我的坐姿。這樣坐上半小時，你就能得到半小時的療癒。你享受每一次吸氣，不是你在吸氣和呼氣，你不需要吸氣和呼氣，它會自己發生。吸氣不需要有一個「我」在而發生。

我不需要呼吸，呼吸會自己發生，我只是享受。如果我懂得享受呼吸，呼吸就會變得更加愉悅，呼吸的品質也會提高，因為我不會試圖干預和強迫它。因此，坐着時應該自然、不費力。呼吸也是如此，走路也是如此。不要試圖走路，只要讓自己走路。沒有「你」，行走也會發生，你只須在那裏享受。**如果你能放下和放鬆，那麼每一步都是療癒，每一步都是滋養。**

我們應該練習這個簡單的方法以獲得療癒，並幫助療癒我們的社會和世界。如果你做一小時，你就會得到一小時的療癒；做一天，就有一天的療效，這是可能的。讓它愉悅、讓它治癒、讓它滋養。你所做的一切，都不要嘗試，不要做任何努力。皈依大地母親，她知道如何做到這一點。她會繼續為你這樣做，就像你在母親子宮裏時一樣。☺ (二之二)