

一行禪師

大家平時用多少時間吃午餐?如果由找到座位，食物放在面前開始計算，多數香港人都會在三十分鐘內吃完，有些人更會在十多分鐘內吃完一碟飯。如果單獨一個吃，更加會機不離手，盡用每一分每一秒，一邊吃，一邊看面書、覆訊息，都是常見的餐桌現象。

當代偉大的佛教高僧一行禪師認為，進食時應該要慢下來，而且要以正念，即是專注的態度進食。

他的意思是當我們把一片水果送入口中時，只要一點點專注就能覺知：「我正在把一片蘋果放入嘴裡。」心不需要跑到其他地方。如果一邊咀嚼、一邊想著網絡上的事，就不是以正念進食；把注意力放在蘋果上，才叫作提起正念。這時再深入觀看，剎那間看到了蘋果種子、美麗的果園、晴朗的天空、農夫、採摘蘋果的工人等等。一顆蘋果得來不易啊！

同樣道理，其他食物也不是憑空出現在超市的；例如麵包，是來自麥田、來自辛勤耕種的農夫，還有麵包師傅、供應商和零售商。但麵包不是只有這樣而已；麥田還需要雨雲和陽光。因此，這一片麵

包裡含藏著陽光、雲層、農夫的辛勞、磨成麵粉後的喜悅、麵包師傅的技術，然後才出現這塊麵包，好像奇跡一樣！整個宇宙凝聚力量，好讓這塊麵包出現在你手上。要體悟這番道理，不用下多大的工夫，只要不被心的煩惱、思考和計畫帶著走就好。

一行禪師進而提醒你，在現代生活裡，人往往認為身體是屬於自己的，所以可以隨心所欲對待自己。但你的身體不只是你的，還屬於祖先、父母和未來子孫，也屬於社會和眾生。你的身體之所以存在，是樹木、雲層、土壤和每個生命體共同成就的。如果我們知道自己是身體的照顧者而不是擁有者，就能用心飲食。

我們吃東西時通常會一邊想事情。一行禪師要求我們練習下，吃東西時不亂想，覺察食物就好，這樣更能享受進食的過程。有時候，我們是心不在焉地吃。沒有用心、心不在當下，就會視而不見、聽而不聞、食而不知味；這就是忘失、沒有正念。要確實活在當下，就要把思緒停下來。這是成功的秘訣。

但你可能會問，知道這些有甚麼用？吃快一點，騰出時間做其他事不是更好嗎？一行禪師認為騰出更多做事的時間只會令人更迷失，被更多放不低的事纏繞，不可能成過快樂的生活。

要明白他這個主張，就要理解一行禪師當年弘揚佛法的背景。

一行禪師生於越南的亂世，對戰爭的殘酷及人民所受的痛苦有非常深刻的體驗。他曾在戰區和槍林彈雨中為受苦的人提供食物、醫藥和陪伴。那時北越與美軍的戰鬥非常激烈，越南內部亦到處都是暴力、傷害、死亡，同一民族的人彼此猜疑，互相廝殺。十年戰爭造成超過一百三十萬人死亡，無數人受傷，家散人亡。僥倖不死逃走出來的人，等著他們的，是海上漂流時的風浪和海盜；在陸上的則要面對踩中那數以百萬計未拆除地雷的風險。

在一行禪師眼中，經歷過暴力的人，不論是施予暴力的人或被暴力對待的人，其實都是受害者。暴力傷害了人性，越戰後的美軍返回美國後無法適應，不少人有嚴重的創傷後壓力症候群，甚至自殺，就是最好的證明。一行禪師在美國開禪修班，導這些退伍軍人、被戰火奪去家庭的人，通過正念的修行，找回自己的身體和心靈，結合為一。在練習時，呼吸漸漸由淺入深，吃東西時不再被過去和未來纏擾，專注當下。這是身體和心靈最好的休息，有助被暴力摧殘、心靈困擾、精神渙散的人得以改善自己的情緒、睡眠和生活質素，達到平和。

要培養正念，就是做平常的活動時，不管是走路、坐著、工作、吃東西或其他，全部帶著正念覺察來進行。吃東西時，知道自己在吃東西。開門時，知道自己在開門。心與行動同在。

一行禪師在世界各地創立禪修中心，每年有數以萬計的人得到幫助。他在 1967 年獲提名諾貝爾和平獎，1991 年獲良知勇氣獎，2015 年獲和平於世獎以及在 2017 年獲香港教育大學頒發榮譽博士銜。

想一想：一行禪師的教導是因應現代人的需要而說的。你會採納和嘗試實踐嗎？