

點亮正念之光

文：林和凱（市場營銷）



今早起床時，看到一行禪師圓寂的消息，本打算如以往周末一樣回睡，當我躺下來時，眼淚不自覺地流出來，心中感覺到的並不是傷心，而是滿滿的暖意與感恩。特別是感激一行禪師能一路堅持，經歷過流亡等苦痛，用生命示範如何運用正念轉化痛苦。

在2019年11月底，獲朋友邀請到大嶼山遠足，有幸參訪香港梅村，那是我首次聽到一行禪師的名字。2020年1月底，疫情爆發之時，我在泰國逛百貨公司，店家竟在播放鄧小巧的《和好》。

回港後，再跟朋友到大澳靜修，休息時她拿着一本一行禪師講愛情的書，跟我分享相即，那時還不太懂是什麼意思。之後，有一天閱讀《溫暖人間》，其中一篇專欄提及一行禪師的《和好》，當刻在想，怎會這麼巧合？又是一行禪師，又是「和好」，那我便把握因緣，走到書局購入第一本一行禪師的《和好》。

這本書改變了我很多、療癒了我很多，從未試過讀一本書會流這麼多的眼淚，禪師替我點亮正念，陪伴我寫了一封信給斷聯近廿年的生母，之後我連同

《和好》一併寄到她手上。後來我才知道，鄧小巧的《和好》也正是出自一行禪師的《和好》。

禪師的著作像會回甘的甘露，為心靈解渴兼提神，只要你讀過，便會感受到他的溫柔與慈悲，如能穿石的武器。《芬芳貝葉》讓我看到一個有血肉的人，不只得口講「智慧」，而是透過生活實修正念，轉化痛苦。

過去兩年我有幸讀了多本他的著作，全都有賴相即，跟大家結緣。感謝網友贈我《與生命相約》、朋友借我七冊《跟一行禪師過日常》系列的書。

有時讀到有感覺的部分，我會立刻跟人分享，感謝薩滿同修信任，取了《一行禪師講金剛經》及《見佛殺佛》；Sekhem 同學看我分享《一行禪師說佛陀故事》後，加入閱讀；同事在說疫情過得苦時，我贈她《轉化痛苦的藝術》，後來她再與朋友分享。

能在這個時間點認識禪師，是多麼幸運的一件事。他鬆綁了我很多執念，讓我認知我無法否定自己有父母、祖先、人類、眾生的部分；落葉只是扮作枯萎，綠葉也在偽裝常青，它既是一片雲，也是一口茶，也是你、也是我，只要深觀就能認出它來。

這份智慧幫助我度過去年姨媽離去的日子，特別在姨媽走的那個早上，我看見葉落的一刻，體悟到禪師在說的是什麼。這位禪師從不賣弄智慧，反而有力地將佛陀的智慧，以現代的語言，最簡單直接的文字，分享要見「佛」，認出自己的佛性，不如我們所想般難。



佛門有句偈語：「佛在世時我沉淪，佛滅度後我出生；懺悔此身多業障，不見如來金色身。」指我們業障重，未能存在於佛陀活着、親自傳法的時期，親聞善法。在歷史向度中，沒錯！雖然佛陀已入滅，但多得如一行禪師的修行人，奉上整个人生來延續佛陀說法，讓我們能繼續接觸佛陀。

這個月其中一本我在閱讀的書，是禪師著的《經王法華經》，裏頭教人撇去印度文學修辭後，除了用歷史向度讀經，還可用究竟向度讀《法華經》，明白眾生皆可成佛。

今天禪師圓寂，讓我反思，既然佛陀已入滅二千年，地球亦曾出現過這麼多聖者傳承不同法門，人真的還需要繼續懊悔自己未能跟佛陀或耶穌之類聖人的「肉身」接觸？還需要繼續期待有其他「佛」、「救世主」入胎到來，「拯救」我們嗎？

看不見「佛祖」、看不見「耶穌」、看不見「神」、看不見「天堂」，只見「地獄」，依然還是外界、他人的問題嗎？我們的心究竟去了哪兒？用來作什麼了呢？

今天，你看見自己了嗎？看見禪師了嗎？看見佛陀了嗎？認出一個又一個已離去，但一直同在的生命了嗎？

最後，真的感激朋友馮寬雅，帶我認識世上這一道光。

2022年1月22日