

一行禅师

大家平时用多少时间吃午餐?如果由找到座位，食物放在面前开始计算，多数香港人都会在三分钟内吃完，有些人更会在十多分钟内吃完一碟饭。如果单独一个吃，更加会机不离手，尽用每一分每一秒，一边吃，一边看面书、覆讯息，都是常见的餐桌现象。

当代伟大的佛教高僧一行禅师认为，进食时应该要慢下来，而且要以正念，即是专注的态度进食。

他的意思是当我们把一片水果送入口中时，只要一点点专注就能觉知：「我正在把一片苹果放入嘴里。」心不需要跑到其他地方。如果一边咀嚼、一边想着网络上的事，就不是以正念进食；把注意力放在苹果上，才叫作提起正念。这时再深入观看，刹那间看到了苹果种子、美丽的果园、晴朗的天空、农夫、采摘苹果的工人等等。一颗苹果得来不易啊！

同样道理，其他食物也不是凭空出现在超市的；例如面包，是来自麦田、来自辛勤耕种的农夫，还有面包师傅、供应商和零售商。但

面包不是只有这样而已；麦田还需要雨云和阳光。因此，这一片面包里含藏着阳光、云层、农夫的辛劳、磨成面粉后的喜悦、面包师傅的技术，然后才出现这块面包，好像奇迹一样！整个宇宙凝聚力量，好让这块面包出现在你手上。要体悟这番道理，不用下多大的工夫，只要不被心的烦恼、思考和计画带着走就好。

一行禅师进而提醒你，在现代生活里，人往往认为身体是属于自己的，所以可以随心所欲对待自己。但你的身体不只是你的，还属于祖先、父母和未来子孙，也属于社会和众生。你的身体之所以存在，是树木、云层、土壤和每个生命体共同成就的。如果我们知道自己是身体的照顾者而不是拥有者，就能用心饮食。

我们吃东西时通常会一边想事情。一行禅师要求我们练习下，吃东西时不乱想，觉察食物就好，这样更能享受进食的过程。有时候，我们是心不在焉地吃。没有用心、心不在当下，就会视而不见、听而不闻、食而不知味；这就是忘失、没有正念。要确实活在当下，就要把思绪停下来。这是成功的秘诀。

但你可能会问，知道这些有甚么用？吃快一点，腾出时间做其他事不

是更好吗?一行禅师认为腾出更多做事的时间只会令人更迷失，被更多放不低的事缠绕，不可能成过快乐的生活。

要明白他这个主张，就要理解一行禅师当年弘扬佛法的背景。

一行禅师生于越南的乱世，对战争的残酷及人民所受的痛苦有非常深刻的体验。他曾在战区和枪林弹雨中为受苦的人提供食物、医药和陪伴。那时北越与美军的战斗非常激烈，越南内部亦到处都是暴力、伤害、死亡，同一民族的人彼此猜疑，互相厮杀。十年战争造成超过一百三十万人死亡，无数人受伤，家散人亡。侥幸不死逃走出来的人，等着他们的，是海上漂流时的风浪和海盗；在陆上的则要面对踩中那数以百万计未拆除地雷的风险。

在一行禅师眼中，经历过暴力的人，不论是施予暴力的人或被暴力对待的人，其实都是受害者。暴力伤害了人性，越战后的美军返回美国后无法适应，不少人有严重的创伤后压力症候群，甚至自杀，就是最好的证明。一行禅师在美国开禅修班，导这些退伍军人、被战火夺去家庭的人，通过正念的修行，找回自己的身体和心灵，结合为一。在练习时，呼吸渐渐由浅入深，吃东西时不再被过去和未

来缠扰，专注当下。这是身体和心灵最好的休息，有助被暴力摧残、心灵困扰、精神涣散的人得以改善自己的情绪、睡眠和生活素质，达到平和。

要培养正念，就是做平常的活动时，不管是走路、坐着、工作、吃东西或其他，全部带着正念觉察来进行。吃东西时，知道自己在吃东西。开门时，知道自己在开门。心与行动同在。

一行禅师在世界各地创立禅修中心，每年有数以万计的人得到帮助。他在 1967 年获提名诺贝尔和平奖，1991 年获良知勇气奖，2015 年获和平于世奖以及在 2017 年获香港教育大学颁发荣誉博士衔。

想一想：一行禅师的教导是因应现代人的需要而说的。你会采纳和尝试实践吗？