

正念讓我們於愛裡得到療癒

記錄梅村禪修營的體驗

我由閱讀一行禪師的書本開始認識正念，在機緣下參加了由梅村所舉辦的五天禪修營。香港梅村位於大嶼山昂平的蓮池寺，由一行禪師所創辦。通往蓮池寺的小路長滿了翠綠的樹林，與大自然融為一體。我感恩這段時間能與大自然及其他朋友一起參加僧團安排的不同活動。這裡雖有守則但僧團從不批判，並以愛回應，讓我們能夠於愛裡互相學習，感受這份溫柔及充滿愛的力量。對我來說，這是禪修營最珍貴的禮物。

讓愛語及深度聆聽滋養彼此

我想起禪修營的其中一個活動《小組分享》。小組分享由唱歌禪開始，然後大家可以互相分享任何生活中的點滴。我們只需要用心聆聽及感受對方的分享，不會批判、回應及提問。不批判的分享讓我們能專注於與對方一起感受埋藏於內心深處的情感，讓大家能放下顧慮，勇於分享。

當我聽到別人勇敢面對自己內心深處的感受時，我不但從她們身上看到自己，也讓我學懂勇敢去面對自己，我們透過互相鼓勵、關愛、微笑與淚水來回應，彼此互相學習及成長。每位朋友來到禪修營自然有著不同的體會，我相信是緣份讓我們走在一起，而不是一個巧合。

還記得禪修營第二天的晚上，我做了一個奇怪的夢。於夢裡我突然被一把刀插進心臟，然後我於深夜醒來大叫了一聲。第三天的清晨，我跟同房朋友打個招呼後，便詢問她有否聽到我的大叫聲而睡不好。她微笑的告訴我：「我都聽不到。」我感到驚訝，因為這是大叫啊，然後她安慰我：「是的，但我只擔心是否有朋友感到不適呢。」最後，我們都笑了。我的心不但沒有被一個夢而弄傷，還因為愛語而頓時注入了愛的能量。我的心情就像藍天白雲，雖然今天天陰下著雨，但我整天都感到很美好，而這份愛並沒有停下來，一直延續到小組分享。

在當天的小組分享裡，每位組員的天氣都是天陰。我突然想起法師上午的講課，他提到愛語及深度聆聽的力量。慈悲心能透過愛語及深度聆聽去表達，我們能互相連繫，與對方一起感受並得到療癒。於是，我向大家分享了今早的故事，我感恩同房朋友讓我能夠有美好的一天。就這樣，加上大家的深度聆聽，我們彼此都掛滿笑容，讓這份愛得以延續，彼此療癒。

轉眼來到了第三天的清晨，今天天氣很好，我們一起行禪上山時，我突然想念與離開了我兩年的狗狗一起行山時的情境。到達山頂後，當我看著瞭濶的天空，突然感到左邊的小腿被撞了一下，然後有隻小狗停在我身旁，與我一起看著遠處的景色。來過這裡的朋友一定見過梅村可愛的小狗，自律及有想法，我一直只能在遠處與狗狗打招呼。但這一撞，讓我想到了我家小狗，她同樣喜歡以這種簡單的身體接觸來打招呼。我知道當時是止語的時間，但我還是快樂地“呀”了一聲，然後當我望向右邊，我看到這數天以來已偶遇多次，但沒有機會打招呼的朋友，於是我們彼此送上了燦爛的笑容，一起與狗狗感受當下的景色。

原來靜止的“愛語”擁有同樣的力量。正如當天法師所說，以愛去滋養彼此能讓我們內心得到平靜，擁有真正的快樂。我感恩今早遇到的一切。

大自然是我們的好老師

蓮池寺對出有一大片美麗的草地和長滿翠綠的花草樹木，我每天都會來這裡散步，細心觀察大自然裡的植物是如何彼此連繫，一起生活。

我們都是一體，無分彼此

在大自然裡，植物們都會互相幫助。就像大樹，雖然枝葉縱橫交疊卻沒有弄到對方，還像雨傘般讓大家可以遮風擋雨。至於花叢裡的植物，能呵護土壤並提供養份，這裡的植物共同為動物提供棲息地，而動物及土壤下的生物會再次為整個森林提供養份。大家都是一體，無分彼此。

我突然想起有一次，法師帶領我們做運動時需揮舞竹桿，但出面突然下著雨。於是，很多朋友一個跟一個排在一條長長的走廊上，我們需要團結一起，互相幫助，才能確保竹桿不會弄到附近的朋友，並把前面一位朋友學到的動作一個傳一個，一直傳下去。就這樣，雖然下著雨，但我們享受其中，於歡笑聲中完成了這套運動。

無常讓我們更堅壯及美麗

有一天，當我們走到山上，感受著天氣的變幻莫測時，我看到一群生長於崖邊的小花跟小草們。她們無法預測天氣，承受著四方八面的強風及雨水。但依然守護著這片土地，為小昆蟲遮風擋雨。風雨過後，她們仍然堅壯，小雨點披在身上讓她們變得更美麗。

我再次想起已離開了我的狗狗，她是我十七年來生命導師。我常常跟她一起，以好奇及喜悅的心去探索大自然，體驗我們與動物及大自然的深厚連繫。慢慢地，我開始體會到保護大自然及動物們，對人類非常重要。我好希望能夠帶出這個訊息，學會讓彼此有一個可持續發展的未來。但好多時候也會遇到困難、挫折及迷失。正念能讓我於愛裡得到療癒，回到內心平靜，憶起初衷。縱然面對無常會感到恐懼，但只要有勇氣走下去，便能於風雨中學習及成長，變得更堅強。

愛是擁有真正快樂的根源

五天的禪修營生活過得很快，在最後一天的清晨，我們再次走到山上，看著日出吃早點。大家感受著大自然的清新空氣，以微笑回應每個當下。

我會形容梅村如家般溫暖，假如想念梅村的生活，我們可以回去。但亦可隨時回想起

禪修營裡面所體驗到的，只要互相扶持，便能把正念帶到生活中。我們所付出的愛，能造就下一個機緣，讓更多人於愛裡得到療癒，一起擁有真正的快樂。

我感恩大自然、梅村僧團、所有義工、朋友及我們一起的經歷。

-

撰稿人

梁日心 | 主修永續設計策略，善於構思富同理心及包容性的體驗以推廣永續發展。創辦 Walk For Peace 推廣人們與動物及大自然的連繫，並以義務形式為社區構思森林浴體驗。撰稿人電郵：

cathinlpc@gmail.com

