

**“ Learn to do even ordinary things as if for the first time, without past images, concepts and judgments. ”**

**- Godwin Samararatne**

**“ 學習做任何一件普通的事情時，亦像第一次做一樣，沒有過往的形像、概念和評價。 ”**

**- 葛榮居士**

## **(二十) 請認識培育覺知所帶來的生命力 - 路**

一天之中，如常的開關過多少門？如常的吃過哪些食物？如常的見過哪些人？如常的處理過哪些公事與家務？如常的乘搭過哪些交通工具？又如何以這些平凡的事情為禪修的對象呢？

### **禪修在日常生活中**

葛榮居士曾指出，若我們冷冰冰地無意識地重複一些日常的動作，那生活便變成機械化，刻板式和枯燥乏味。活人便像機器一樣，沒有生命力。

禪修其中之一的訓練便是運用平凡的日常事情來培育覺知(awareness)。當覺知覺醒地履行這些日常事務，而不再是半夢半醒地做時，自然會感到箇中的趣味，而不再是枯燥乏味。當你做事時有覺知並感到箇中的趣味，你便不再是機器，而是有生命力的人。

例如，香港人生活一日三餐是很普通的事情，但若我們半夢半醒地進食，食時因想起往事而懊悔，或因想起未發生的事而擔憂，食而不知其味，那進食便變成公式化、枯燥。

葛榮居士建議，進食前，可嘗試感受一陣子面前的食物，無論豐富也好簡單也好，是不會無緣無故放在面前的，例如需要某些人去種植或飼養、烹飪，亦是你過往努力的成果，你可以對這一切感恩(grateful)嗎？人和機器的分別，是機器不會感恩的，人會。

進食時，嘗試慢慢咀嚼(chewing)，嚐味(tasting)與吞嚥(swallowing)，感覺哪時候在咀嚼，哪時候在嚐味，哪時候在吞嚥，就像這是第一次品嚐這食物一樣。當你慢慢進食時，你可能會發現你所需要的食量其實不多。同時，可學習聆聽這身體，聆聽有沒有止息餓的感覺，有沒有飽的感覺，不吃太多，亦不吃太少，不走兩個極端。

若有關於過往的懊悔或對未來擔憂的思念，可否不壓抑它們，也不追隨它們，只友善地讓它們自然生滅，覺醒地繼續進食、品嚐。當自己的筷子移往不同類別的食物前，可否觀察心在選擇甚麼，是跟從意欲去選擇，或是跟從需要去選擇？選擇時又有沒有照顧旁邊進食的人是否有足夠食物呢？

若能這樣覺知覺醒地進食早餐，可否嘗試用同樣的覺知覺醒去乘搭交通工具、工作、寫字、閱讀、午膳、晚膳，甚至上洗手間等等。這樣，不但生活不會像機器，還會充滿生命力(lively)。

## 平凡的啟示

起初聽聞這些「食飯禪」的指引時，覺得這些指引本身就是很枯燥乏味，太普通，太簡單，對這修習沒有甚麼興趣。談到食飯，總是邊看電視，或邊看報紙，或邊與親友談天說地，另一邊大口大口的吞嚥大魚大肉。

不過，嘗試跟上述這些建議吃一兩餐亦無妨，像做一個實驗，即管看看這所謂食飯禪的實驗結果有沒有它的智慧。

嘗試幾次後，實驗的結果倒也出奇，事實上這麼樣慢慢地覺醒地進食，如常的食物的味道不像以往般乏味，也不是特別好味，而是自有它的味。更重要的是，事實上，這麼樣進食自覺比以往有生氣，對一天的生活有或多或少的正面影響。

繼續嘗試一段時日，果然覺得吃得過飽的次數比以往少，皆因以往面對好吃的東西時飽都再吃，現卻感覺到飽時腸胃其實已發出一種不舒暢的訊號，只不過以往沒有聆聽身體，要等到這訊號非常強烈時才不再吃。

再過一段時日，觀察到心所選擇的食物自然地比以往清淡。原來以往很少品嚐食物的味道，於是便要吃濃味的食物才覺有味。

隨著年月的實驗實踐，食飯禪漸漸變得有趣，心便自然安住於這有趣進食過程中，心也漸漸無需依靠電視報紙或閒談來提供趣味。

當這心漸漸從實際的經驗層面認識到平凡中的趣味時，心便自然會漸漸學習如何可以在其它平凡的生活認識它們本身不多不少的趣味。

祝願各位也會嘗試在平凡的日常事務中實驗，認識修習與培育覺知這過程中所帶來的生命力。