



梅村 www.plumvillage.org

老师在哪里？——梅村的圣诞讯息

亲爱的僧团：

我们亲爱的老师与资深的出家弟子，包括真空法师、法印法师及老师的出家众侍者团队，常住在祖庭慈孝寺已经两个月了。老师的身体健康良好，他的双眼如以往一样明亮、清澈。即使下着大雨时，老师仍然每天到他的老师的墓致敬，有时他一天会去三次。老师亦会出来享受祖庭的环境，漫步竹林小径，观赏半月池，以及他沙弥时照顾水牛後拿水来洗脚的井。我们很高兴许多人来到顺化亲近老师，享受祖庭的环境，并向祖师致敬。

老师回归慈孝寺，就像正念的警钟提醒我们，归属於一个源远流长的心灵传统，是多麼难能可贵。不论我们是曾经参与禅营，抑或只是看过老师的一本书，或者因老师的一个开示而受触动，我们都连系着这个智慧与慈悲的源流。老师的教学生涯，为我们打开了接触祖先的法门，让我们切实地修习佛陀关于无我的教导，看到自己是一个延续，而非独立存在的个体。

连系我们真正的家

在这个节日，我们有机会回归自己的根，与所爱的人一起，并有时间回到自身。随着正念呼吸和步行、随着觉察和照顾身体、随着和同修们的连系，我们知道无论身在何处，我们都能归依真正的心灵家园。

老师常常提醒我们，给予他人和自己最大的礼物就是我们真正的存在。归家就是回到当下，正念呼吸，这足以让我们能够安住当下，无论是与谁在一起，无论是在哪一处；无论身边的人是喜乐和愉快，还是正在面对困难、孤单和悲伤。透过正念呼吸，我们真正的存在於当下，为我们和所爱的人而在。只需要慈悲关怀和倾听，便足以带来改变和纾解。

老师在哪里？

以无相的眼睛深观，我们可以看到老师不只是身在越南。当我们与亲人共膳，知道那是多麼珍贵的时刻，老师便全然地在我们之内。当交通灯红灯时，我们在车里等候，放松地呼吸，老师就在我们身旁。无论我们身在城市、偏远的村落，或者是在为改善气候变化和争取社会公义而努力，无论我们的修习在哪里，老师就在那里。当我们能够停下来享受生命中简单的奇迹，当我们能够「抵抗」现代社会的匆忙、纷乱和嘈杂影响，老师就在那里。在家或出家弟子们，不论在哪里修习正念步行、呼吸、聆听和联系，老师就在那里。

我们知道，这星球正面对严峻的考验，包括环境破坏、气候变化和生物绝种。人类家庭正在经历重大的政治不稳、社会动荡、持续的暴力和迁移。我们反思过去一年自己的修习，问自己：「我们可以怎样给予帮助？作为个人和正念团体，我们怎样能够为集体觉醒作出最好的贡献？在哪里能够为自己和他人找到最好的皈依处？」

老师的指引很清楚：

皈依，首先是皈依我们自身的岛屿，然后是僧团的岛屿。这些岛屿是有「抵抗力」的团体，「抵抗」并非是指对抗他人，而是保护我们自己，就像留在家里，保护自己免受恶劣天气影响。我们保护自己免受社会的污染、噪音、不幸、恶语和不良行为摧毁。如果我们不懂得照顾自己便会受伤，便无法帮助人。如果我们一起建立僧团作为滋养和保护，并「抵抗」社会的破坏，我们便能够回家。很多年前，我提议西方的和平行动者，建立「抵抗」的团体。一个真正的僧团永远能带来疗愈。返回我们的身心，已经是返回我们的根、我们真正的家、我们的真我。有了僧团的支持，我们能够做到。——一行禅师《寻找我们的真正遗产》

团体的力量

我们在国际间的共修团体日益强壮，成为了许多人安稳的皈依处。我们一起向前迈进，一呼一吸，一步一步地走，从自己的修习开始。有了团体集体的支持，我们能够觉察、拥抱和转化自心，从而清楚知道应该做什么、不应该做什么，以帮助改善当前的情况。

现时，我们在世界各地有超过一千五百个共修团体，而且每个星期都有新的共修团在各地成立。我们的共修团体包括持地共修团 (Earth Holder Sangha)、ARISE 共修团 (种族、多元交织性、社会公平觉醒共修团 Awakening through Race, Intersectionality, and Social Equity Sangha), 年轻人的觉醒运动 (Wake Up Movement), 以及在推动正念教育的觉醒学校网络 (Wake Up Schools Network)。在梅村，每年有几十位来自不同国家的年轻男女剃度出家。我们的僧团不断扩展，透过禅营、公开讲座，和正念工作坊，每年在世界各地接触到超过十万人。二零一八年十一月，新的寺院 Healing Spring Monastery 在巴黎市郊正式开放，在这个节日，为巴黎的人们提供一个平和的心灵皈依处。这个秋季，梅村僧众一起灌录了英文和法文唱的唱片《唱诵如河流》(Chanting as a River)。作为一个心灵家庭，我们共同「抵抗」，在混浊中带来清新、在喧闹中带来平静、在苛刻中带来慈爱、在怨怼之地播下和平的种子。你真的有一个「新」的新年吗？

新的一年，二零一九年是一个很好机会，让我们反思如何「抵抗」，好让自己、团体和地球都有更美好的前路。我们需要勇气在生命作出抉择，确保新一年真正是「新」的一年。下定决心，明确地、慈悲地定订每天的正念修习，转化

习气，在生命中建立新的方向，即使是微细的改变，这都是我们的「抵抗」。

二零一八年十月发表的一份科学研究 (Huge reduction in meat-eating 'essential' to avoid climate breakdown, from theguardian.com.)，呼吁人们改变饮食习惯，避免食用肉类和奶类，改为以无须耗费太多资源种植的植物食品作为主要饮食。我们可以每周订立几天素食日；我们可以食用本土、季节性的有机食物，又或者要求本地餐厅提供更多全素食或素食的选择；我们可以作出其他消费选择以减少对地球的破坏，例如：看看衣柜，问自己是否真的需要另一件毛衣或一双鞋子？我们可以承诺来年不再购买更多衣物。这些「抵抗」，不是对任何企业、政治人物或政制的抵抗，而是来自我们有意识的自由选择，改变消费模式，包括在食物、燃料、能源或者其他来自世界各地产品的消费。我们以《十四项正念修习》的精神，以慈悲和喜悦来作出选择，不批判或将一己的意见强加於任何人。

集体洞见

要改变集体意识，各地的共修团可以聚在一起，讨论如何实践这些修习，交换意见，寻找方法启发和带动改变。十五岁的瑞典环保活跃人士格雷塔·通贝里 (Greta Thunberg)，近日在波兰的气候会议中提醒我们，不要偷走我们子孙的未来。要作出改变，当中必然有一些牺牲，可能在生活中带来一些不方便，或者是要我们改变日常的习惯。我们一起深观，并延续老师的使命，寻找善巧的方法开展新的领域，为这星球带来疗愈和慈悲。

亲爱的僧团，我们撰写这篇节日讯息时，北半球的日照时间已经变长。在这美丽的修习道上彼此同在，是一种幸福。这个节日，无论我们身在何处都不会孤单，因为我们有修习的道路，有共修的团体。

祝愿您们有一个平安温暖的节日。

梅村僧众

2018年12月23日