

禪與覺——當下即是

張晏菁

二〇一七年九月上映的紀錄片《正念的奇蹟》（香港譯名《與正念同行》），是由名導演麥克斯普、馬克法蘭西斯共同執導；製作團隊到一行禪師的「梅村禪修中心」拍攝了三年，在鏡頭下呈現一行禪師如何教「正念」，其弟子和禪修者如何用「正念」，影片甫上映即佳評如潮。

一、真理的追尋

一部緩緩的、對話不多的電影，以不同的分鏡，一幕一幕串接學僧、志工，及各國信眾，如何跟隨一行禪師的「正念」修行；飾演「奇異博士」的班尼迪克的口白，是整部電影想傳達的「真理」，文字摘自一行禪師所寫的《芬芳棕櫚葉》。

綠地上一片樹林，一抹金陽緩緩上升，亮晃晃的光芒向外幅射擴散，開始一段獨白：「我知道憤怒的感受，也明白被人稱讚的快樂，我常禁不住流淚或歡笑，但

在情緒的背後，還有些什麼？我如何觸碰到？要是什麼都沒有，我如何確信它存在呢？」接著一陣鳥鳴聲，英文片名 Walk with me 在黑幕中反白，電影正式開始。

二、一行禪師與梅村

著作等身的一行禪師，出生於越南，在越戰期間倡議和平，被迫流亡海外，直至二〇〇五年才獲准回國。期間，長居法國南部多爾多涅省，創設「梅村禪修中心」，吸引世界各地的人前來共修。

「梅村」有個特色，每十五分鐘便會響起一陣悠揚的鐘聲，聽到的人便自動把手邊的工作停下來，提醒自己回到當下，這即是「正念」。一行禪師教導大眾先掌握自己的呼吸，將它運用在日常，行住坐臥皆是禪，在觀呼吸之中提起正念，在念念之中提高覺性，進入「四念處」——觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。

影片中常出現禪意的對話，有一段是個棕髮小女孩問道：「我有隻小狗，牠死了，我好難過，要怎樣才可以不難過？」禪師回答：「這個問題相當難。比方說你看天空，上頭飄著美麗的雲朵，你好像喜歡這朵雲。突然雲不見了，你以為雲死了，我愛的雲去哪了？如果你花時間想想，你會看到雲沒有死，沒有消失，只是化為雨滴。……你帶著正念喝茶，雲就在茶裡。……以新的形式活著。小狗也一樣，如果看深一點，你就會看到他的新形態。」女孩沒有看到拈花，卻歪著頭微笑了。

三、修行人生

風吹樹搖曳，雲朵飄移，透進一絲絲的月光，遠近充滿著自然生態美景，是本片的一大特色；其次是將各國學僧的修行歷程，透過訪談貫穿起來。

「落髮」的儀式，讓比丘的俗家父親忍不住哽咽抽搐，在場的一位比丘尼感染到不捨的氛圍，也默默流下眼淚。下一幕，一位來自法國新剃度的比丘尼，搗著鉢中的堅果時微笑了，門前貼著一張方型的紅春聯，寫著「我到了真正的家」，對她來說，出家即是回家。

在梅村的修行非常重視戒律，有一段由比丘尼開示「式叉摩那尼六戒」，強調第一戒「不淫」。文字的集

結也是平日的修學方式，片中剪輯了一位比丘尼談到苦才能覺醒，呼應「受苦乃覺醒，生死見涅槃」之說。

不惟是談到法喜，電影中許多片段是談不同的僧人面對重複、規律的修行生活，如何排遣疲乏；如何因應內心排山倒海而來的聲音，重建內心崩毀的秩序；對於外道的詆毀、謾罵如何回應；曾經計畫好的美妙人生，因出家而中止，該怎麼釋懷與超脫……不刻意美化出家修行，而是呈現真實相，提供觀眾去理解一種超然於世俗的生命形式。

四、正念帶來奇蹟

一行禪師提倡的「入世佛教」與「人間佛教」的理念相近，即佛法應在日常中實踐，而不是一定要到道場，坐上蒲團，才能稱為修行。電影中並沒有剪輯很多禪師的開示，而是拍攝眾人的互動，吃飯，行禪，專注的聆聽音樂，觀呼吸，與內心對話……隨著光影的流動，時間變得很緩慢，像是透過一格一格的畫面，觀看著別人的生活。

「慢下來」一直是一行禪師非常強調的觀照方式，惟有慢才能好好覺受，帶著正念吃飯，知道自己吃進了什麼；帶著正念走路，知道自己走在哪條路上。有了覺

受的累積，生命才有厚度。

現代的社會強調快速、便利，耐心已經是一種奢侈品，而且用錢也買不到，惟有在日常中時時觀照、提醒自己念念分明，進而培養同理與耐心，才是長久之計。

看這部電影之前，可先行閱讀一行禪師的著作，相信更能融通「過去已經消逝，未來尚未發生，當下此刻才能體會」的覺受，並享受正念帶來的奇蹟。

宗教經濟也是臺灣網購的重要一環

網購也有保庇經濟。根據拍賣網之數據分析，各宗教商品一個月相關搜尋量超過五萬五千次，全台總銷量更逾七十五萬，其中銷量前三名為新北市、台中市、高雄市，值得注意的是，屏東縣消費力超越台北市，拿下全台第四名。

台灣人喜歡藉由宗教讓心靈有個寄託，宗教可以幫助人們找到心靈慰藉，「保庇經濟」應運而生。根據該拍賣網之數據分析，各宗教商品主力買家以四十四至四十九歲為最大宗族群，佔了銷量的百分之二十八，男性的消費力多了女性一倍。

台灣最多人信的兩個宗教為佛教與道教，但網路銷售不一定是這些宗教。露天拍賣分析，前百大宗教商品銷售排名可看出第一名為「佛教」，高達六十五，主要熱銷的有四類，包含文具、香品、飾品、書籍為主，其中以飾品類的商品最多，一些手環或是小吊

飾都是輕巧的保庇商品。第二名是百分之二十一的「藏傳佛教」，台灣看似沒有很多藏傳佛教的據點或是喇嘛，但網路上販售藏傳佛教的東西不少，多半是西藏、尼泊爾當地聖物，包含火供紙、尼泊爾手工刺繡布幔、薰香、金剛結等，最特別的是甘露丸、解脫丸，坊間號稱可以增加自身功德。

最後則是「天主教」、「基督教」佔了百分之八，熱銷的是以十字架飾品或聖經的書套；較少見的「一貫道」也有百分之四，佛燈專用油這類商品較受青睞；最後則是「道教」百分之二，不過因為商品較易取得，網路上只有鎮煞功效的護身令牌項鍊較為熱銷。

台灣是一個宗教多元且自由的社會，從網路上銷售的各式宗教商品，不難看出小小一個台灣有這麼豐富的宗教聖品，宗教的心靈寄託也是網路宅經濟重要的一環。