



供水： 洗滌心靈 回歸本性

善信到訪慈山寺，供水是其中一個佛理體驗環節。持水穿越慈悲道，感恩恭敬，發現自性，在道上，實際的自己與心中的自己，把手共行，供奉菩薩觀音。

今期專題為修行，供水是慈山寺為參學者提供的修持活動之一。一砵水，明明供佛，而非淋身，卻在步履間，洗淨心靈；一砵水，明明唾手可得，卻勝先進科技、環球旅遊，心中立抵靜寂道場；一砵水，明明毫不起眼，卻原來更超萬金億銀，展露清淨、恭敬。
供水，最簡單的，也最複雜。

滴水不漏來於手能定， 但手如何能定？

慈山寺的供水儀式，必先走過約一百米的慈悲道，然後將手中淨水倒入觀音聖像前的水盂中。在第一期的《慈山誌》，看過慈山寺年輕人在夏日參與佛家的供水活動，托著水砵走在慈悲道上，透過照顧水，照顧自己的心，明白專注的重要；以水代表清淨的心。並以此珍貴清淨心為禮，供奉觀音菩薩，感恩觀音的慈悲精神，升起恭敬心；見賢思齊，願意學習觀音，嘗試以無私的愛去關懷自己、身邊的人，乃至所有蒼生。

時代不停，每一個時代也比上一個時代更複雜紛亂，這可能由於科技進步，也可能由於都市生活，所以生活節奏愈來愈急速。想想，你有多久沒有在地鐵中，從手機中抬頭，看看身邊坐著的是甚麼人？常常宣傳讓座，有時，不是大家不肯，而是根本大家也不知道有人須要幫助吧？如果要寫一本小說，關於兩人的初遇相識，相信設定在社交平台，會較設在地鐵更合理。

小說嗎？你現在有多少次，集中於一書超過十頁，而不看手機？

不是要說執著於某個時空，某種速度，而是當我們知道原來要回歸本心的方法，原來是那麼簡單原始，不用昂貴旅費遠渡重洋，也不用超先進科技，只是一條百米短路，一砵水，就可重得都市生活中難得的寧靜及自性，體驗滴水不漏的關鍵在於覺察、專注及放鬆，全程平靜清涼。澄淨如水的心，目標明確、方向清晰，當你知目的地及到達之法，餘下的就是你的內心了，當每一步也是發現內心之旅，自然重獲超然的喜悅開心。

寺院僧人及在家居士，自有更多戒律要遵守執行，而且天天如是，風雨不改，而究其深意，也在於透過戒律影響心靈，經日復日，持之以恆，培養恭敬專注，明心見性。

一千隻蚊子於頭上時

或許有人會說，手機有很多功能，也可以閱讀小說啊！但你手機上的訊息不斷，就像一千隻蚊子，在頭上不停亂舞，再加上生

活的各種煩事，感受不斷，心念不停，你如何代入書中角色，覺知書中世界？

供水雖為簡單儀式，卻有著深刻的禪境之美：你雙手已經無閒，而心念的蚊子不得不撲滅，然後進入你人生中遇過最複雜的故事主角——你自己，感受腦海清明之境。以為在手機螢幕看到的便是世界？蘇東坡曾言：「無一物中無盡藏，有花有月有樓台」，透過供水，擺脫一切煩惱及執著的心。心，如實映照一切，你砵中之水，你每一步履，甚至每一下心跳，看到的，不止於小小螢幕中的世界，卻是一粟萬千。

生活及生命所需，從來都不多，透過珍重手中一砵，屬生命之源，卻又常被浪費的清水，提醒我們最珍貴的，往往是最基本的，早已唾手可得，近在眼前。過多不必要的東西，才使人產生不必要的執著與不安。因此，在供水的時候，不再向外追求，於當下回歸初心，照顧自己真正的需要。