

身心兩相安



吳志敏

李焯芬教授

陳智思

盧大偉

Ganson Lennig

陳國強

衍陽法師

陳潔靈

李子玉

莫樹堅牧師

陳敏兒

許曉暉

唐寧

吳穎霞

陳芷菁

黃昭灼

谷祖琳

楊大偉

阿尼秋吉

又一山人

陳文耀

法欽法師

蔣雅文

大觀禪師

洪松蔭

關俊棠神父

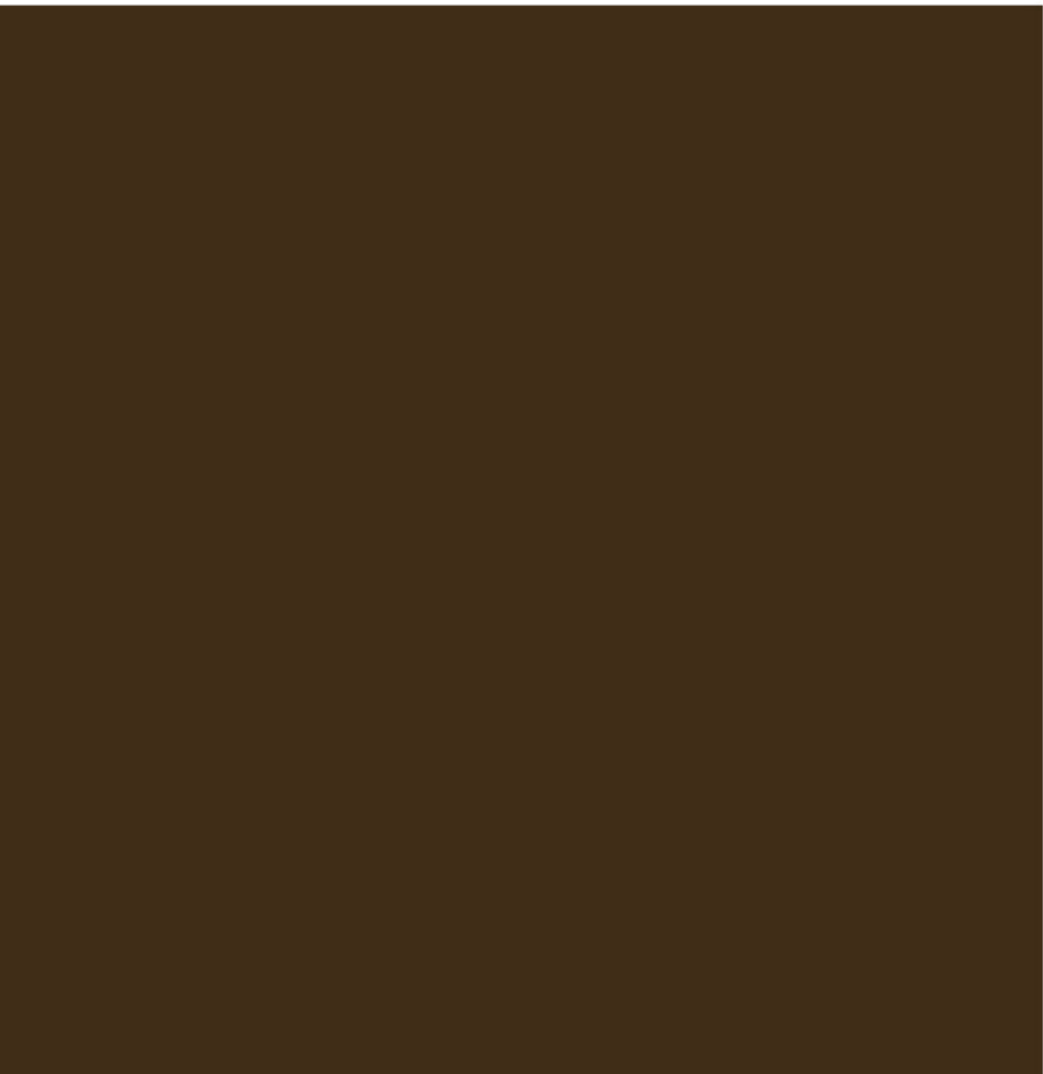
戚美珍

雅諦喇嘛

Janet Lau



身
心
兩
相
安



第二章 身安與心安

- 身體健康最重要
身心安住
五個方法
止靜之境・喜樂心靈
「活在當下」就是最好的方法
醫治治癒的手與心
內在的小宇宙
生命在乎你怎樣看
- 覺察自己的煩惱
覺察的方法——禪修
日常生活中的禪
讓走路成為禪修
分段使用手機
情緒生起的時候
呼吸・令心更有力量
生活簡單，便會身心自在
每天由感恩開始
靜坐的方法
放鬆是禪修的基礎
寧可短，不可斷！

陳國強

陳潔靈

莫樹堅牧師

許曉暉 SBS, JP

吳穎霞

黃昭灼

楊大偉

又一山人

陳國強撰文

陳潔靈撰文

莫樹堅牧師撰文

許曉暉撰文

吳穎霞撰文

黃昭灼撰文

楊大偉撰文

又一山人書法

42

44

46

48

50

52

54

56

.....

.....

.....

法欽法師

.....

.....

大觀禪師

.....

關俊棠神父

.....

雅諦喇嘛 Lama Yaldie

.....

溫暖人間筆錄

.....

.....

溫暖人間筆錄

.....

關俊棠神父撰文

.....

溫暖人間筆錄

.....

60

62

64

68

70

72

74

76

80

82

86

88

目錄

第四版序

常霖法師

常霖法師撰文

02

第一章 身心靈的傳遞

「跌倒，起來！跌倒，起來！」

吳志敏

陳芷菁筆錄

06

身心兩相安

陳智思 GBS, JP

陳智思撰文

08

擁抱當下

Ginson Leung

Ginson Leung 撰文

10

心越生死

衍陽法師

衍陽法師撰文

12

四它的生活態度

李子玉

李子玉撰文

14

我的生命學府

陳敏兒

陳敏兒撰文

16

禪修的自在

唐寧

陳芷菁筆錄

18

念頭的改變

陳芷菁

陳芷菁撰文

20

心悅・自在

谷祖琳

谷祖琳撰文

22

從佛法中重生

阿尼秋吉

阿尼秋吉撰文

24

捨中得樂

陳文耀

陳文耀撰文

26

學會放手

蔣雅文

蔣雅文撰文

28

人生的價值

洪松蔭

洪松蔭撰文

30

共勉的分享

戚美珍

戚美珍撰文

32

活在當下擁抱不同感受

Janet Lau

Janet Lau 撰文

34

正能量

李焯芬教授 GBS, SBS, JP

李焯芬教授撰文

36

不放棄夢想

盧大偉

盧大偉撰文

40

如果大家工作的公司或機構有興趣派發這本圖文集，可以請負責的同事在此填寫簡單的表格申請：<http://goo.gl/forms/ydJeKYzUT4>



只要過程中全力投入，
不執着最後成果，
結果往往不會太差。

第四版序

常霖法師 「身心兩相安」發起人



配合「千人禪修」活動，第一版《身心兩相安》圖文集在二〇一五年六月出版了，這本書除了邀請不同界別的嘉賓，一起分享安心的法門外，還介紹了在生活中簡單的禪修方法，來提高大家的正念和覺察能力，安定身心，以釋放近年香港人繃緊的身和心。

過去兩年「千人禪修」的活動門票都在開售不到一小時全部售罄，證明現在的香港人，對禪修活動是非常渴求的，因此第三年的活動，我們已經積極尋找可以容納更多人一起共修的場地。當然場地大了，參與的人數多了，整體支出也一定會增加，在此希望有能力的人能夠慷慨捐助，讓這個有意義的活動可以不斷延續下去，幫助更多有需要的人。

大家必須知道，只是參加一天活動，對我們的幫助是不大的，最好是跟着這本書提議的方法，在生活中每天落實應用，只要經過一段時間的練習，大家的正念和覺察能力都會獲得提升，身心一定可以得到安寧。假如繼續深入禪修，則會有「更深的」觀照與自省，可以進一步開啟智慧。

第一章

身心靈的傳遞

來自社會各界，不同的環境背景下的人士，齊聚分享了他們的生命故事，以及面對人生困境之時，保持身心兩相安的體會與心得。



二〇一五年的三月初，五天內摔倒兩次，當全世界都說我倒楣，但我卻不太在意。第一次跌倒，周邊沒人，我先把心定下來，安慰自己沒事，可以起來的。五天後又摔在地上，我心想又來了，看到沒有流血，又站起來了。我們小時候，不也是常常跌倒嗎？怕什麼？

面對難關，我會耍太極、打坐、把心靜下來。不會自怨自艾，怨天怨地，因為一鑽牛角尖，什麼都會變得負面。現在的我，活得比從前更健康，飲食清淡，學習更深層次的氣功。

我信只要身心強壯，就不會被打倒。



今天日落，迎來明天日出，

生命是循環不息的。

「跌倒，起來！跌倒，起來！」

吳志敏

前沙士及腦瘤患者、陶瓷商人



「跌倒，起來！跌倒，起來！」我的人生就是這樣走過來。

二〇〇三年我成為了沙士患者，被隔離兩星期，呼吸困難，全身乏力，每天還需要吃近百粒藥丸。

出院後的三個月，起初沒力說話，要用寫字來表達，生活每一個細節都需要年老的父母照顧。雙腳膝蓋以下的骨枯了，醫生說要切除；還有我愛的男人無聲無息的離開了我……這一切一切沒有把我打倒，反而令我更加堅強。

利用中藥調補中氣；學習太極增強體力，因為不想變殘廢，我相信我可以做得到。還記得初期學習太極，經常跌倒，但我不怕，站起來繼續，風雨不改的練習。現在，雙腳還在，陪伴着我走天涯。

十年一個考驗，二〇一三年尾我發現腦裏面多了一個腫瘤。我處之泰然，告訴自己不要緊張，亦毅然決定不做電療，只要醫生把整個腦瘤切除就可以了。雖然決定做手術的過程並不平坦，但我還是撐過來了。

保持身心平和、積極的生活態度有助一個人享有正能量。那麼，無論處於順境還是逆境，日子也可以安然渡過。

一切事物不論好與壞，都在不斷變化，一定都會過去。



身心兩相安

陳智思 GBS, JP 行政會議成員



對於吃苦，我從年輕時開始。應該是無憂無慮的十八歲，卻嘗到第一個「苦」。在美國剛踏入大學第一年，便發現患上罕見的高安氏動脈炎，之後那幾年接受了多次大型手術。當時覺得很痛苦，更埋怨上天不公平，我那麼年輕便有這樣的病，對事物無法提得起勁。經過逃避及埋怨，後來看到有其他病人比我更痛苦，最終接受現實，並明白不可再怨天尤人，學會以疾病同活。若覺得生活是苦，日子也必然過得苦。當刻便決定要積極面對前路，患病令我難以到校園上經濟系的課程，我便「轉轉彎」改修可以遙距方式修讀的藝術系。藝術、繪畫對我往後的日子有着重要影響。

繪畫和創作時需要平和心境、絕不能急躁，就以我的「塗改液點畫」為例，若心急下筆，反可能會破壞了全幅的構圖和意境。公職上的工作，偶然也會受到一些媒體或不同意見人士的攻擊，更試過遇到無故被罵的場面；作畫令我能以平靜和從容的心處事。

運動也是讓我保持身心健康的重要元素。少時患病經歷使我明白運動的重要性。每天早上我會堅持做完運動才開始整天的工作。運動不單對身體機能有益，消耗體力有助減壓，出一身汗也令人有拋開煩惱、心情愉快的感覺，幫助提高正能量。

人生的路越是崎嶇不平，
潛在的力量就越能發揮。

多少回與死神擦身而過，深切體會一切瞬息萬變，我能擁抱的，只有當下此刻。故沒有比善用分秒、發揮生命意義來得更實際。「活一百歲重要，還是幹一百件有意義的事重要？」生命，不在乎長短，而在於你是否懂得用心感受及發揮極至的生命意義。擁抱當下，活至永恆，才叫此生無憾！



擁抱當下

Ginson Leung

腦癌患者、作家、瑜珈導師



人生如戲，於前途大放光明之際，二〇〇四年一回絕症到訪，醫生宣判只剩半年生命，我的人生……一夜傾覆。於喪哭三天後忽爾醒覺：半年很短呀，但竟被我哭走三天，活該！與其「哭着過」，不如「開心啲」，怎有終日苦瓜乾臉那麼笨？我……活我要的，能活一天，便誓要精彩一天！我旋即決定投注生命做熱愛的事，於是四出遊歷，結果六個月得以順延至今十一年頭，而那生命死線，就這給我硬闖開來。原來一個轉念，世界從此不一樣。

生活，要「生」就要「活」、要「活」就要「動」，外物頃刻在變，這正揭示一切皆有無限可能，關鍵在於歷緣對境中，能否靈活取角，看到契機以扭轉大局。而於顛簸旅途中、病苦折騰下，讓我洞悉任何難關，無非給我做「轉念」這功課。「境」隨「心」轉，外頭風雨飄搖，不打緊，心內驕陽長照嘛，看我今回能學到什麼？看多快念頭急轉彎，再次撥亂反正？如此一關闖過再一關，這人生遊戲不是很好玩嗎？

萬物唯心造，心是快樂的，身體則乖乖效命。逆境或病痛現前，當你接受，境界就會穿流而過，只要笑迎變化、常懷正念，果敢地勇往直前，機會與選擇還在你手。命運由我創，每天盡是新希望。



不能改變事情的發生，
可以改變看事情的態度。

我用知因識果的心去接受身上的病痛、用正念的心去覺知身心的感受、用感恩的心去應對緣份的來去、用自在的心去安住順逆的當下。

沒機緣對那位患子宮癌的朋友說，我能一次又一次走出鬼門關，只因我不貪生，亦不畏死，身有病而心不苦。

能活得無仇無怨無憾，面對死亡，便能不驚不怖不畏。

心越生死

衍陽法師 大覺福行中心住持



有人知我再度大病，但病情又迅速好轉，便千方百計找我，希望能聽取我一次又一次病癒的秘訣，因為她正患子宮癌，醫生說只剩幾個月生命。

聽到我的電話，她顯得很高興，竟興奮得忘記了為什麼要找我。她不停逐個數落身邊人的不是，包括丈夫、子女、爸媽、公公婆婆、兄弟姊妹、親戚朋友，還有公司的老闆、負責清潔的阿嬤，以及讀小學時的老師。

不知道她過去的日子是怎樣過的，錯誤的想法必然帶來痛苦的結果，內心注定要受更多額外的折磨。

老子說：「吾有大患，唯吾有身」。佛陀苦行六年，為世人追尋離苦的方法，身心經歷過很多劇烈的煎熬，但佛陀的心從不為之所動。

覺悟的佛陀教導我們：一切唯心造。

心若不隨境不隨苦，身就能逍遙自在。當我生病時，便安心做病人的角色：吃藥、治療、休養；亦不忘出家人的本分：誦經、禪修、內省。

那段漫長的歲月裏，我終日焦慮不安，以淚洗臉。情緒憂鬱，對前途絕望，了無生趣。我的身心疲累，感到自己如活死人般；心肺被掏空了，自己如行屍走肉般苟且偷生人世間。絕望的情緒達了頂點之時，我選擇結束自己的生命凡四次之多。

我以為自己的人生就這樣完蛋了。沒想到千禧年來臨之前半年，命運之神伸出了祂仁慈之手，把我牽到生命的新境界，賜我一段美好的姻緣，讓我有新的生活。但是，人生是無常的，當我們沉緬在幸福的新婚生活中，憂鬱病又一次找上門來。

這次我不再孤獨，愛我的丈夫和我聯手對抗病魔。病發半年後，我們回到香港暫住，在因緣契合下，我被一位中醫治癒了，更信奉了佛法。由於佛陀的指引，給我機會接觸佛經，一部短短的《心經》，叫我領悟到「五蘊皆空」的道理，我祈求菩薩安了我的心，於是我可以做到經文：「心無掛礙，無掛礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想。」

近年來，我更實行了法鼓山聖嚴法師的四它開示語：面對它、接受它、處理它、放下它。這「四它」是一種生活態度，如果能夠善用它們。一定能夠幫助我們應付這個變幻無常的人生。我就是此中的受益者，依循着步驟我逐漸做到心境淡定安閑，可達到心身兩相安了。

四它的生活態度

李子玉 抑鬱症康復者



我是一個性格內向，敏感而多愁善感的女人。九十年代初，我經歷了婚姻失敗的痛苦，情緒落到極低點，持續了十年之久。



唯有在苦之中，
才會找到離苦的道路。

從此，我對醫護人員多了體諒，我想，若非有悲天憫人的心腸，就不會選擇壓力大，工時長的醫院工作，既是滿懷愛心，偏偏每天都要面對苦難眾生，還不容自己真情流露，其中的掙扎可想而知，我實在十分尊敬他們偉大的委身，更感激他們並未宣之於口的情。

我的兒子在療程中也曾遇過事故，注射的導管給姑娘意外地剪斷了，身邊好友都奇怪我這個「緊張媽咪」為甚麼沒有投訴與訟。在醫院磨鍊的日子裏，我學會了包容體諒。我一直以為自己會是個偉大的母親，直至我有一個長期病患的兒子。中國有句俗話：「久病床前無孝子。」長期留在醫院照顧經常哭鬧的諾諾，叫我身心俱疲，什麼愛心忍耐被磨得所餘無幾，我會失控發脾氣，甚至有想過逃之夭夭。儘管我已盡心戮力、無微不至的去照顧諾諾，卻還是會後知後覺地發現自己已有出錯的地方。

如此種種叫我發現為人的限制，我們都不是全知全能的神，我們都有缺失的時候，神卻包容接納我們這些不足的罪人，那我們不是更應該彼此體諒包容嗎？一直以來，我對自己對別人都要求很高，凡事都希望做到完美；但那段在醫院的經歷改變了我，令我明白只要盡力就已經足夠，過程比結果更重要。

醫院成了我的生命學府，讓我上了很多生命的功課，更新了我的觀念，陶冶了我的性情。我深信生命原是一場學習，每個人都置身於各自的生命教室，學習不同的生命課題，讓生命得以成長。

我的生命學府

陳敏兒 前電視藝人



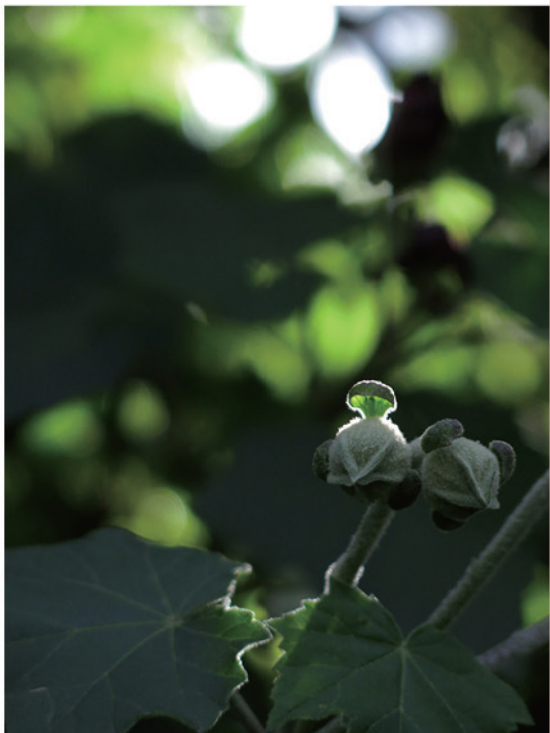
我的小兒子諾諾患上血癌，入院開始漫長療程的第一個晚上，我在病房裏看着醫院對面的萬家燈火，不禁怨嘆為何別人可以安坐家中共享天倫；我們卻被囚在冰冷的醫院中承受苦難？因着接受不了兒子患病的事實，我不可理喻地「恨」那位宣告我兒子患有不治之症的醫生，內心十分苦澀。療程還未完成，諾諾的癌病又告復發。

另一位女醫生告訴我這個壞消息的時候，儘管她已強抑着情緒；但她眼中的淚光告訴了我，她看我的兒子不只是一個案，她為這個受苦的小生命而心痛，在我眼前的不只是一位專業的醫生，更是我們的同行者、戰友，我深深被感動。

真正的失敗，
是在放棄繼續下去的時候。



現在的我活得比從前更自在，因為我學懂了如何停下來，平衡自己。



生活中持續禪修，可以提升自我覺察的能力。

禪修的自在

唐寧 演員



「我覺得自己很幸福！」

我是一個很隨意的人，人生路上沒有特意去安排任何事，覺得活到現在一直都很幸運，因為我有工作、家庭、父母、小孩和三頭乖巧的狗。

在娛樂圈，就算拍攝時很辛苦，但明白很快便會過度。每一次完成一套劇，雖然覺得自己還是可以再做得好一點，不過還是很感恩。

唯一會被情緒牽動，就是面對自己的小孩。這對我來說是重新開始的一課，我會經常懷疑自己做得不夠好。與孩子溝方法正確嗎？會否管教得太鬆，還是太嚴？還記得有一次，丈夫出差工作一個月，我需要獨自照顧生病了的四歲兒子和剛出世的女兒，雖然身邊還有父母和工人幫忙，但我終於感到有壓力了，很辛苦。

幸好我學了禪修，明白當迷失時，是有方法解決的。我喜歡透過「開車禪」會令自己平靜下來。這是一個很可愛的個人空間，我會關掉手提電話和收音機，專心地開車，心無雜念地行駛到目的地。縱使在大城市行走，但在車廂內，卻感受到繁忙中的寧靜。

一九九九年，劉德華對我說：「每個人人生都有一個意義……」這之後，我開始想自己有什麼力量。二〇〇〇年後，不斷有機會參與慈善活動，到今天我可以透過自己的教育中心做更多的善事，我發現原來心中的不安，是可以透過關心別人而忘卻。

現在的陳芷菁要好好的保健和學習，身心健康地幫助更多人。當心思和時間都用在令更多人快樂，人生就沒有缺口容納不安了，互勉。



念頭的改變

陳芷菁 藝人、企業培訓師



「人生精彩之處，原來是一個念頭，可以改變整個人生。」

中學年代，不快樂時，想過為甚麼自己要存在。想過用甚麼方式自殺會最舒服，死相最好看……，結果想着、想着，睡着了。

大學時期，沒有甚麼時間不快樂，因為開始沉醉於愛情的世界。加上忙於半工讀，連甚麼是不安都被煩事掩蓋了。現在回想，原來那個時候根本沒有想過自己。

進了娛樂圈，不快樂又出現了，而且非常頻密。因為有了比較，迷失了，甚至有段時間得了輕度抑鬱症。陳芷菁這個人，變得很迷糊，她究竟是甚麼樣的人？電視劇裏的律師？護士長？還是一位主持人？

生活得不自在，是可以自己選擇的。

我知道要找到第二和第三條問題的答案，就先解決第一條；那麼，我怎樣才能快樂起來？我開始如以往般做着很多形式上的吃喝玩樂，但當然是徒勞無功，一切都變得完全沒有意思。之後，我又開始往精神上的快樂進發，做了些心理上的療程，釋放了些負面情緒；好了點，但不持久，心總是不踏實。一日復一日，我在尋找答案的同時，不斷地跌入一個又一個更大的問題裏。

有一天，浮現出一個念頭，與其毫無方向的尋找，倒不如先放下，不再做一些有目的性的事，隨着心，只做正面的事吧！於是我不再想那麼多，我結婚，生女；我工作，但不求成果；我會計劃，但不再計較；多做運動，多做善事……慢慢，我發覺自己站在事情的較遠的位置觀看，更加清楚看出事情的多面；看來對的又存在着錯；壞的也總會找到曙光；原來一切都在乎心態。

當你明白到世上沒有一件事比失去摯愛更痛時，那有什麼還值得執着呢？我不知道如何得到「快樂」的答案，但我相信「隨着心，做正面的事」是正確的方向，起碼我現時活得很自在，我父母和家人也因此而安心了。我的女兒叫劉心，劉悅，希望她們也會「隨着心，做正面的事，得到喜悅」。

心悅·自在

谷祖琳 思覺基金副主席

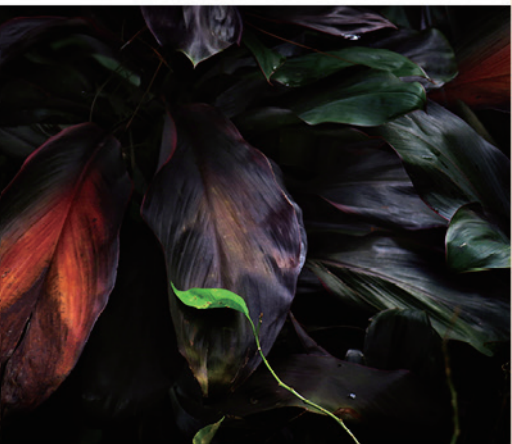


我的女兒叫劉心、劉悅。

弟弟的離世讓我和家人度過了一段非常黑暗的日子，直至心情平伏到腦袋可以正常運作時，有三個問題在我腦海裏不停的浮現：

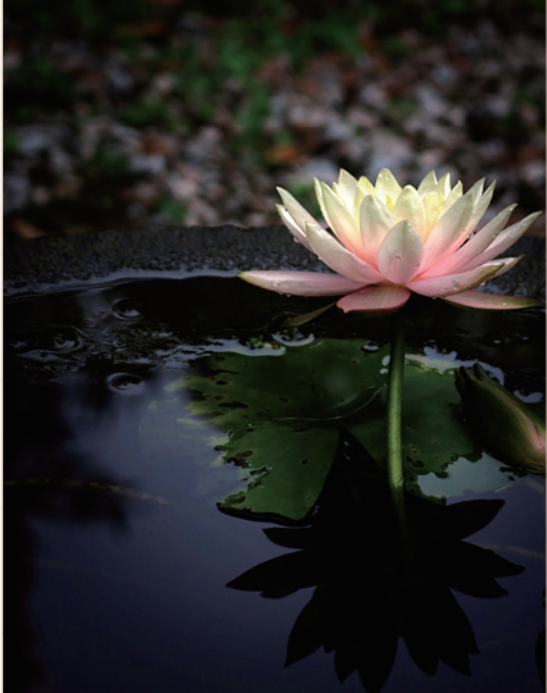
- 一、我還可以再快樂嗎？
- 二、我怎樣才能令我父母和家人再快樂？
- 三、還是我們已永遠喪失了快樂的權利？

生命中每個階段，
都有值得欣賞的美。



的選擇。然而，還是感恩這份血緣的。

慶幸沒有讓自殺成功，並且有因緣修學佛法，讓我能錯誤中學習，盡量從迷失中醒覺，努力放開堅牢的執着，學習以感恩面對逆境，嘗試以平常心看無常事，盡力以愛護他人為目標而活着，雖然還是跌跌撞撞，但是不會放棄修習菩提心和空證見祈願身心兩相安！



沒有淤泥，
便種不出蓮花。

從佛法中重生

阿尼秋吉 前電影製片、藏傳出家女眾




青少年時代，看什麼都不順眼，甚至覺得校長、老師都是反派，回到家當然逃不了挨罵被打，徒添抱怨、增添壞情緒……遇上被強暴，更讓情緒跌進深淵……當天養母的恐懼化作責罵，鄰居的白眼、閒言閒語，讓家人承受不了這壓力……只好將我這個養女兒送回親生之處。

對我而言，這應該是頗嚴重的傷痛，面對着被人欺凌、遺棄，還得接受另一段突然的親生關係……吃不消的難受、哭不完的傷痛、燒不掉的憤怒……這堆情緒，讓自己選擇了自殺！

經過日後聽聞、思維和修持佛法，透過觀察和反思，才明白，理解，一切的反叛行為，不僅傷害自己，亦有機會傷害他人，這一切皆來自「自我」的作弄。被強暴，確實不容易接受和難以消除受害的陰影，然而，已發生了，那怕將對方痛打致死，也改變不了已發生的事實。反而放下仇恨情緒，處理好那傷痕纍纍的心境，路還在前面……怎樣走下去？決定在此際的寬恕、原諒，接受才會讓自己有光明前路的！

沒有養父母的撫養，我又怎會成人呢？三口子擠在一張床的親切，又怎能忘懷！相信親生父母當年的決定，也許是希望給自己孩子最幸福



每一個困難和逆境，
都是我們學習和進步的機會。

兒子的往生，對我實在是一記當頭棒喝。佛法好像為我開了第三隻眼，讓我看到一個截然不同的世界。我就像嬰兒般重新學習，認知到原來一直所標籤的快樂、財富、成功的定義都是顛倒的。佛法更讓我體會到快樂並不是在「取」中所得的「果」，而是從「捨」中而來的「喜悅」。

現在我專注在東南亞的一些落後國家如柬埔寨、越南進行扶貧工作。近年，我的女兒亦放棄了投資銀行的工作，投身我創辦的正愛慈善基金會工作，一同學習怎樣「捨中取樂」。我一個人的愛心，分給幾十個乃至幾百個小孩子和學生，得到的卻是上百個孩子的愛和他們的快樂。這種喜悅是我過去從來沒有經歷過的，我也深信這種喜悅不會因為時間而減少、消逝，它只會不斷地延續下去：

捨中得樂

陳文耀 香港柏寧酒店集團董事



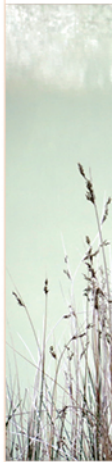
二〇〇九年一月，我接到了住在美國剛滿十八歲的獨子突然離世的消息。我記得接到噩耗的那一刻，腦裏被打擊得一片空白，彷彿整個世界以及我所一直追求的人生目標都盡化雲煙。

其後，我因辦理兒子的喪事而獲得了接觸佛法的因緣，也因閱讀《金剛經》而讓我認識到佛法如海般深邃的智慧。可以說，佛法完全糾正了我過往價值觀的執迷，令我的思維出現了衝擊性的大轉變。

轉變前，把家族生意擴大就是我人生唯一目標。我從小到大，無論是家庭、學校、社會，我接觸到的價值觀都是我爭取、要有效率、要以最少的資源獲取最大的回報，這樣才叫成功！

現在回想過去不斷追求成功的那些日子，自己猶如緊繃的弦。生活連基本吃飯、睡覺都不安寧，基本上隔天就要吃安眠藥。在這個不斷苦苦爭取的過程中，我忽略了我的家庭，也製造了很多苦痛給別人。那時對身邊的人總是挑剔，所以與家人的關係並不和諧，因此我失去了很多：





要先學會放手才能擁有更多，這雖然是老生常談，但又有多少人做得到？又有多少人明白其實選擇一直都在我們手中。

表面看起來是絕路，機會可能就出現在下一個路口。如果給我機會再選一次，我會用那個討厭着自己的方式，以更緊迫的腳步追趕失去的進度；又還是展開雙手去感受前路的各種可能性，那些一直在身旁卻被我忽略的？我選擇了後者。

當你擁有面對新事物所帶來的生命力，當中的正向思維會讓你什麼都能熬過去，包括那些你原以為不可能的。

現在的自己秉持着平衡現實社會所需，同時顧及內心需求的生活空間，凡事只求恰好，不強求自己能力以外的程度。當放下審判自己的苛責態度，原本與生俱來可以給予自己的能力也就重新被喚醒了。

成為某人可能會為你帶來所追求的，但成為自己才能成全你所需要的。

如果給你機會再選一次你會怎麼做？

學會放手

蔣雅文 前歌手、服裝設計師

幾年前，自己也曾為追求「平靜」這課題迷失過，基於自信不足，對自己要求太高而將自己推向極端，雖然可爆發出一些潛能，但往肩上堆疊太多責任實在是種自虐，沉淪到越來越深的泥沼中，腦中的疑慮、擔憂讓我長期失眠，健康狀況也越來越差。

有一天身體終於被長年累月的失衡狀態壓垮了，老天爺擋下了我這台早已壞掉剎車掣的車子，而努力建立的一點小成績，也就全被沒收掉。手指頭被強硬扳開，原本被緊緊握住的那些，就這樣唏哩嘩啦的掉滿一地，我心情反而輕鬆了。

要求越是簡單，
心靈越易滿足。



我的故事，影響了一位立志要成為傑出單車手的年輕人，加上政府不斷投放資源在單車運動發展下，這位年輕人成為了亞洲車神，他就是黃金寶！

生命影響生命，人生的價值並不在乎擁有多少，只在乎曾經付出幾多，未來所得到的往往超乎自己所想像，只有正確和積極的態度看困難，必定能夠排除任何困難，克服過來。

樂觀的人看問題，每個困難都有解決方法；悲觀的人看問題，每個解決方法都有問題，所以你的看法才最重要。

人沒法決定人生的長度，

但能改變生命的寬度。



人生的價值

洪松蔭 前香港單車代表隊成員、保險從業員



凡事兩面睇，成長的背景和環境並非重點，個人看法才最重要。

在我三歲時，爸爸離世，媽媽需要母兼父職，獨力養大我們七兄弟。一家八口住一百呎不住的板間房，生活貧困。一句「船到橋頭自然直」，兒子不死便養得大，媽媽樂觀的性格，影響了我面對問題時，也會用積極的態度去解決。

七十年代中期，我愛上了單車運動，當時得不到政府及社會人士的尊重；媽媽也很反對，認為很危險而且沒有前途。年少反叛的我，為了堅持興趣，求學階段開始身兼兩職。一次，同學兼隊友一起踩單車時發生意外，不幸被奪去寶貴生命。悲劇發生後，我被學校開除了，亦受到家人的責備。低落的情緒反而激發了自己要透過單車運動的成績，為自己 and 離世的同學，爭取社會和家人對此運動的認同。

由於經常要出外比賽，在短短七年間，做超過五十份工作。雖然是香港單車代表隊成員，卻活在貧窮生活之中，但這些都不影響我對這項運動的熱誠、信念、堅持和理想。

身體力行由於心，還在努力如何把心修好，讓它支持我的身體去力行我們更好的人生。共勉！

經驗就是生命中最好的導師。



共勉的分享

戚美珍 電視藝人



「一夥赤子之心」——這是我亦師亦兄的前輩鄭則仕先生在我年輕時，一次在表演探討中給我珍貴無比的一句啟悟。他說：在演戲實踐的過程中，無論你自覺成就到哪裏，都不要自滿，要永遠保持一夥赤子之心，永遠都要像個小孩一樣，讓自己多觀察、多吸收、聽取別人意見，你會不斷進步，而你的進步空間會因此而變得無限。

「把朋友的缺點縮小，將朋友的優點放大」——這是我與三哥的好友曾志偉，也是在我年輕時轉述譚詠麟先生與他分享過的一句話，志偉說：能夠抱着這態度去與人相處，欣賞、包容，不單止永遠都讓人愉悅，自己也常常寬心開朗，「氣」無益，你「氣」人的時候心裏絕不好受，那何不多看朋友好處，少為朋友缺點讓自己難過，不就天天開心！

幾位好友相處多年，箴言讓我畢生受用，這些年來都帶着它們生活。困難逆境時冷靜忍耐看清問題，可能我不懂的多，抱着赤子之心，永遠檢討自己那裏做得不夠，少埋怨，整裝再戰。朋友相處時多看人優點多諒解包容，少記掛人缺失，對人過錯善忘，直到今天，我還在實踐和學習中。

它們看成為一些不斷改變的能量，不去標籤它們，把呼吸送去痛的位置，痛感就慢慢減少了，而心靈也多了些呼吸的空間。

現在舊傷口已經好得八八九九。治療舊傷口讓我發現原來感受、念頭、情緒是停不了的，而禪修並不是要把所有不好感覺弄走，而是學習與它們平安共處。要身心兩相安，我只需要擁抱我生命有的一切好與壞，平安就自然來了。

遇到困難，

聰明的人會

想辦法逃避，

有智慧的人

會想辦法解決。



活在當下擁抱不同感受

Janet Lau 瑜伽導師



禪修前的我，因為自卑，希望凡事做好一點，不覺間變成了一個完美主義者。雖然從外面看來自信爆棚，但內裏卻充滿着自我、好強、愛控制、執着等能量。

以前覺得只要努力就一定能成功，不成功只因為自己不夠努力。奈何和前男友家人關係怎樣也搞不好，甚至到最後亦因此取消婚約，結束了這段多年的感情。因為鬱鬱不歡，慢慢也開始產生了抑鬱症。

那段痛苦歲月，幸好有瑜伽。當教授瑜伽時，所有不快都好像靜止了，那時唯一時間能感受快樂與平安。因為學生，我回到當下，發覺原來世界還是美好的。

從治療自己內心痛楚時，我留意到自己希望透過克服不同瑜珈動作來定義自己的價值。動作都練成了，但內心卻依然空虛，與爸爸關係還是不好。那時接觸到一行禪師的教導：去學習擁抱不同的感受，與它們呼吸同在。

我開始去擁抱那些不甘心、心痛、委屈、無奈及無助的感覺。我把

家的感覺來面對集中營裏的生活，一切難受的苦楚頓時變成了興趣盎然的心理學研究課題，他不再感覺痛苦了。

看來，瑪麗和這位弗蘭克博士的經歷有着異曲同工之處。王太太由此連想到自己：一個普通的家庭主婦，每天糾纏於柴米油鹽醬醋茶中，買饅煮飯，洗衣抹地，從早到晚忙個不停，做的都是生活中一件件不足道的小事，而且還要日復一日年復一年地做下去；生活是煩瑣的，感覺是疲憊的。特別是每天傍晚煮好了飯菜，等人回家吃飯的時候，總覺得不耐煩。作為人妻人母，操心一家人的生活是無可推卸的責任。那麼，唯一可以改變的，恐怕只有自己的心態了。

又一次，王太太煮好了飯等家人歸來的時候，站在陽台上觀賞日落，突然覺得等人也可以是件浪漫的事。這個體會讓她開始試着以愉快的心情面對生活。她發現，那些曾讓她抱怨的家務瑣事其實或多或少都包含着一些樂趣。幾番整理過後，亂糟糟的家逐漸變得整潔雅緻。她自己於是一個人站在屋子裏高興地對自己說：「你真能幹！」孩子們回來不到十分鐘，沙發上的墊子已全部錯位。而王太太只是笑着欣賞孩子的活潑。變換一下心境，使她從平凡瑣碎的生活中找到了樂趣。

正能量

李焯芬教授 GBS, SBS, JP 香港大學專業進修學院院長




王太太的朋友瑪麗患了先天性心臟病，一年中有一半的時間是在醫院裏度過的。每次瑪麗住進醫院，王太太去探望她時，瑪麗總是顯得很沮喪。這一次，王太太去看她時，她正在醫院的草坪上和幾個小朋友興高采烈地玩捉迷藏。看着瑪麗神采飛揚的笑臉，王太太不禁愣在那裏。瑪麗認真地對她說：「我已決定不再抱怨了。我沒有一個健康的身體，這是事實。但是，我終於想通了：生活的質量並不僅僅取決於一個健康的軀殼，我還是可以選擇在未來的日子裏活得積極、活得開心的。我調整一下我的心態，就等於重生了。」

瑪麗的話讓我想起了一位名叫弗蘭克的德國精神醫學家。他曾在納粹集中營中過着饑寒凌虐的非人生活。在那個人間地獄裏，弗蘭克不僅沒有絕望，反而在苦難中找到了生命的意義。有一次，弗蘭克隨着漫長的隊伍由集中營走向工地時，天氣十分寒冷。他腦子裏如常地想着悲慘生活中的各種瑣事。漸漸地，這種負面的思維令他有點厭倦。突然間，他幻想到自己正置身於一間寬敞明亮的講堂，向台下的來賓們發表演說，講題是關於集中營的心理學。這一刻，他感覺自己身受的一切苦難，從科學的角度看來，忽然全部變得客觀起來。這以後，他以一個精神醫學

開心其實很簡單，
生活中的每個小節，
都有值得開心的地方。



英國詩人彌爾頓(John Milton, 1608-1674)曾說：「心，乃是你活動的天地。它可以把地獄變成天國，亦可將天國變成地獄。」生活中，我們如能營造心境，自然能夠身心兩相安。果如是，則日日是好日，人間處處有樂趣。香港亦如是。



「理想」從沒有因為困難的環境而放棄，演藝工作、戲劇、唱歌是我一向的夢想。公餘便在這方面學習進修，為理想作預備。「機會是給有預備的人」，碰巧電視台訓練班招生，從此就展開我的演藝工作。

訓練班未畢業，因表演評選優異（哈哈！除了跳舞），即被安排在遊戲節目中做主持。一切來得太快太順利，外面工作接不停，心紅了，覺得電視台收入太微薄，便離開自組製作公司；收入豐厚了，不懂珍惜，吃喝玩樂、賭錢，變得脾氣暴躁、自大，身邊好友常勸誡：「不要發錯一次脾氣，否則後悔莫及。」果然一語道中，事業、婚姻就此起了變化。

活到今日的我，明白什麼是更重要。心中富有珍貴於一切，享受每一天的過程，學習不要太着意向錢去做，做對了錢財便會跟着你。

多姿多彩的一生，令我更有使命「取之社會，用於社會」，就是與身邊的年輕人分享「An ~ An ~」的經歷；YEAH！我做到啦，只要不放棄，夢想必能達到！

不放棄夢想

盧大偉
演藝人



「La, La, La」大家一見到這個口號，會否記得我 Lo David 這個愛搞笑之人呢？見到大家笑，就是最開心的事啦！

在大家心目中我是一個滿面笑容的「爛 GAG 王」，其實我跟大家一樣——香港一小市民。小時家境富裕，但中學畢業，家中經濟起了很大變化，由有工人貼身差使，變到要靠打工維持生活，銀行、保險、酒店、推銷員……等。最難忘是在銀行時，被安排在收電費的櫃位，每天長長的人龍，工種等於不停用手指抹智能電話，手指由早到晚按不停。我沒有為此而不開心，「難得少年窮」是一個寶貴的成長經歷。

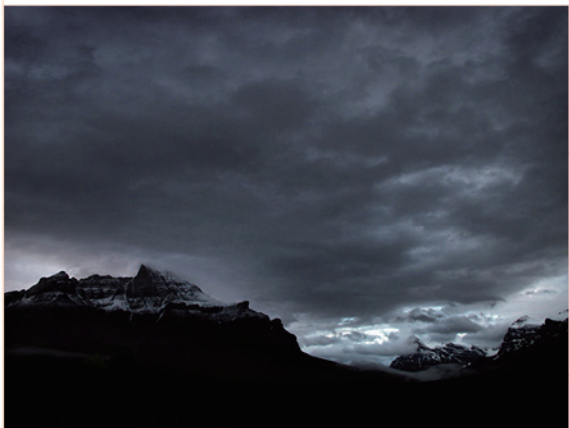
人的痛苦來自

太多的追求與慾望。



二百五十公里的撒哈拉沙漠超級馬拉松。他們到底跑了多少年？答案是
最長年資的也不到四年。重要的是，他們大部分年齡都是四十以外，沒
甚麼運動歷史，除了自己，也把伴侶加進跑步跑山行列。自此，大家話
題多了、生活真的忙了、彼此感情更深了，痛苦一齊去分擔，喜悅一齊
去分享，開心地慢慢成了人生大贏家！

「動心嗎？行動吧！你也能做到！」



路遠肯起步，目標越來越近；
路近不起步，永遠也不會到。

身體健康最重要

陳國強 現任消防總隊目，人稱毅行者先生



能擁有健康快樂的人生，相信你我都希望。可有察覺到親友間的互相祝福，在這些年往往以簡單的一句「身體健康」為主？而回覆的一句又總會是「係呀！身體健康最重要！」

沒有健康，你能快樂嗎？肯定大家都知道答案，但試問又有多少人會從「繁忙」生活中多抽點時間，培養身心健康的生活呢？「繁忙」的你總是常常有點腰痠背痛、睡眠不足，但若有機會出外旅行，又立刻精神一振，旅行過後，情況循環開始。

我的身邊，有一群不願意這樣「繁忙」地活下去的朋友。他們有些曾經告訴我，不適合做劇烈運動，因為醫生告訴他們膝蓋退化、膝蓋漏啫喱等，有一位好友更是事業成功但同時患上四種城市病，典型財多身子弱。事實上，他們每星期跟我一同練跑，不用一年，最起碼已經能跑一個半馬。他們心知以前的種種問題，其實不在身，而在心，只要把問題處理好，加上正確的訓練，常人總能跑出健康。

半馬也只是個開始，他們中又有部分人完成了全馬（四十二點一九五公里），樂施毅行者（一百公里山賽），甚至是參加七天

在我而言，讓身心能夠可以安住，最首要學習的，是如何使我們的身體、思緒、情緒、情感，乃至一切感官功能，都比較能夠處於平穩、安定、清晰的狀態之中。禪修中的最基本功夫：「觀呼吸」，是透過專注呼吸的起動及止息之間，讓我們更有步驟地去緊貼身心，更而直接地去洞察、感受、體驗當下身心的狀態。打坐的過程中，我們客觀地，讓自己雜念無章的情感思維，逐漸沉澱下來。在觀察身心變化萬端的同时，學習嘗試去捨棄不斷積聚在身心的負荷。

從打坐中的學習觀察，我們進而將之實踐於日常生活中的每一個點滴之中。從呼吸到靜坐，從靜坐到生活中每一細節，從生活的每一個細節到生命的每一個過程，就在當下，實踐身心安住在一切狀態之中。



身心安住

陳潔靈 歌手


曾看過的一張相片：在一條很長很窄的獨木橋上，站着一個中年男人。他的臉上，帶着一種無奈的神情；他的身上，背負着大大小小非常沉重的東西，將他的身子也壓得彎了下來。當其時，我的腦海即時閃起：「噢，這不就是我們的生活縮影嗎？」

我們大部分人，都是非常忙碌地生活着。一方面，我們日以繼夜地，應付着生活中各種各樣的問題。另一方面，我們的身心亦同時間，承受着生命中的種種變化。在長期處於此等矛盾、混亂、壓力之中，試問，我們的身心如何可以安住？

如何可以提升身心的狀態？就每個人的背景、條件、思維等等不同，每個人亦有着種種不同的態度、選擇方式及取向。方法不同其實並不重要，最主要是在於實踐。

「知道」不如「做到」。





如何面對別人的不接納或排斥，而保持「身心兩相安」呢？我的處理方法有五。首先是自省。別人的批評若是對的，自己必須反省、修正。即或批評是錯誤，我不能控制別人的意見，但如何反應是自己控制的。我會爭取不注目別人的錯誤，專心自己所做是正確便是。

第二是自信。我常反問自己，究竟是否深信自己所作的是正確。如果是的話，就必須要堅持。艱辛是成功必經的道路。孫中山的革命、李光耀的建國也是如此，沒有例外。

跟着是目的。我常檢討辦事、傳道的目的。別人多說了幾句閒話，是否會攔阻我達到目的呢？答案十居其九是否定的。若是否定，我就學習放下「顏面」，低着頭，努力去幹我應該去幹的，避免節外生枝，專注達到正確的目的。

第四是永恆觀。這是我個人的信仰、世界觀、價值觀。我相信人不在乎今生，還有來生。我不單要在地上負責任，最終還要向天上的主宰交代。如此成了輕看人言的力量，有信心作超越肉眼未能看見永恆的投資，專心作討好上主心腸的事情。

最後是祈禱。人之不能，上帝全能。饒恕不易，靠着耶穌我經歷可能和進步。世途險惡，我經歷保護和平安。

五個方法

莫樹堅牧師

自從二〇〇二年開始向黑社會傳道，時不時會碰上不信任或不認同的人。有一次被引見一位有專業訓練的公務人員，我禮貌上伸手握手。在眾目睽睽下那人竟然不但不伸手，反而趕緊縮手到身後旁。真有點誇張，口中還全無風度的說：「唔使啦！」

不須向西方尋找淨土，

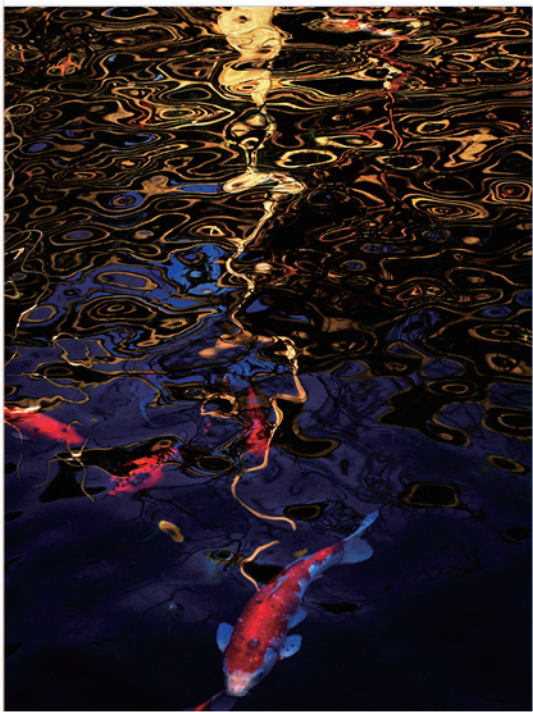
不需等死後才去天國，

心中有平安喜樂，

當下就是了。



幸福人生的定義不在榮華富貴，而在活得自在。



喜悅源自恬淡，下班回家最大放鬆是喝上一口清茶，讀孩子睡前為我寫下的心意便條。諸葛亮授子靜以修身、儉以養德、淡泊明志、寧靜致遠，皆是知止的變奏，讓心放下負擔，擁抱寧靜，自然喜樂滿盈，無刻不自在愉悅，身忙心不忙，願與大家共勉。

止靜之境 · 喜樂心靈

許曉暉 SBS.JP 民政事務局副局長



身處香港繁華大都會，大家每天面對着緊張的生活、急速的節奏，耳聞目見又多是鼓勵個人不斷向外追求的資訊，官能刺激永無止息，卻不一定是內心快樂的泉源。

學生時代喜愛一段來自《大學》的文字：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」當年只是很簡單表面地理解，直至近十年才開始有更深體會，感悟原來人生的喜樂憂戚，全繫個人選擇，關鍵正在於「知止」，不論是情感金錢的追逐、地位名譽的追求，懂得何時適可而止、停手放下，從外求逐步走向內定，達至「知足不辱，知常則明」，人生自能更灑脫、怡然、自在。

回歸心靈自能發現至美，正是常霖法師經常提醒眾人的智慧禪教，透過與生活息息相關的禪修活動，從攝影到賞花、品茶、書法，引領大家感受當下的身心兩相安，也是結集此書的慈悲初心，讓人感動感恩。

由那次開始，我留意到自己的改變，我越來越喜歡認真走路，坐車或吃飯時不會再看着手機，對於整天生活的每個細節，甚至睡覺休息，我都很用心看待和照顧着，內心越感自在。

我發現若想消除煩惱，就用心做當下的事情，「活在當下」就是身心兩相安的最好方法。



生活，就是每個當下。

「活在當下」就是最好的方法

吳穎霞 珠寶設計師、禪悅佛教漫畫創作人

從小到大我都很喜歡繪畫，尤其喜歡看着由一張空白畫紙變為一幅圖畫的過程，同時因為是從事設計工作，所以我生活上離不開繪畫，而每次畫圖時，我都會用心觀察着筆尖接觸着紙面，看着每條線條的出現，到整幅圖畫的完成。

在工作上常有不同的挑戰，所以我為自己的工作房添置了靜坐的位置，當感到腦袋或眼睛疲倦時，我便會轉身離開工作檯，坐到座墊靜坐十五分鐘，讓自己思緒沉澱一下，這短短的靜坐，能令頭腦更靈活。

雖然只是十多分鐘的靜坐時間，但讓成習慣後，就連坐車走路，飲水吃飯等，都時刻覺察自己，感覺很自在。

曾經有次我接到一個工作項目，心裏不停想着如何辦好這事。當時我連走路也想着這事情，但發現自己很不自在，我心想：還是專心走路，坐車時才想吧。但當我坐車開始想着那事情時，我又發現自己很不自在，心想：還是好好在車廂靜坐一下，工作的事還是在留待工作檯前再想吧。



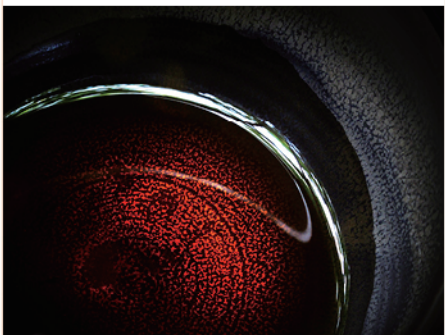
得他們的諒解，病人最後也康復出院。

那兩位年輕醫生助手之後問我：「看到你這樣處理危急情況，實在給了我們寶貴的一課，究竟你是怎樣能這麼冷靜的面對和處理呢？」我回覆：「哈哈，來，跟我一起禪修靜坐去！」

後來在一次顧問醫生晉升面試裏，院長問我：「請講出在你事業上遇到的最大危機和解決方法。」

原來生命中的一切，都是最好的安排。

放下便得自在。



醫治治癒的手與心

黃昭灼 香港大學外科學系外科顧問醫生



外科醫生的工作繁重，常常要保持理性高效，在危急情況時才能作出適當的決定，而手術通常存在一定風險，不過這些風險也往往是自己學習和更進一步的契機。

記得有一次微創手術是自己慣常做的，當時請了兩位年輕醫生當助手，但是過程中有一步驟兩位助手各以為對方做了，結果卻沒有做到，導致手術完成後病人失去知覺。

在那一刻，我腦海的第一個反應是感到憤怒、恐懼、怨恨和內疚：「為什麼要找這兩個沒經驗的助手？我害死了病人，前途也泡湯了。」所有情緒生起，原來是那麼的一瞬間！幸好日常正念的修習，使我覺察到需要立刻回到當下，回到自己的呼吸，想起聖嚴法師的「面對它、接受它、處理它、放下它」，於是立刻安排做緊急手術補救。雖然情況危急，要多工處理，但是每一步也清楚明確，最後病人在短時間內獲救。

回到醫生休息室，我坐下回到自己的呼吸，想起師父的教導：「遇到困難逆境，聰明的人會想辦法逃避，有智慧的人會想辦法解決。」於是我選擇不把失誤推卸到下屬身上，自己承擔責任向家屬解釋，結果獲

無常是人生的必然定律，但面對無常，我們其實有權選擇心安抑或不安，一切取決於心念。假如念頭凌亂和不穩定，心充滿着猴子的特性，那我們的說話、行為和決定，也定必是凌亂和不穩定，在這種情況下，又怎能不焦慮、緊張和迷失？

但正因為現代人的生活已那麼忙碌、那麼逼迫，因此更需要安排「心靈充電」的機會，這「充電」除了靜坐禪修，亦可以是做瑜伽、行山等一些讓我們離開日常環境，能夠讓自己心靈休息的活動。

對我而言，寫作就是其中一個「心靈充電」的好方法，因為每次都是一個寶貴的機會，去和自己的內心溝通，同時讓平日累積下來的負能量得以沉澱。雜念減少，思緒自然會變得清晰，腦筋更會比以前靈敏，那時會發現，一個強大的小宇宙，原來真的在我們每個人的內心存在，只是我們沒空去把它啟動而已。



內在的小宇宙

楊大偉 企業家、Green Monday 創辦人

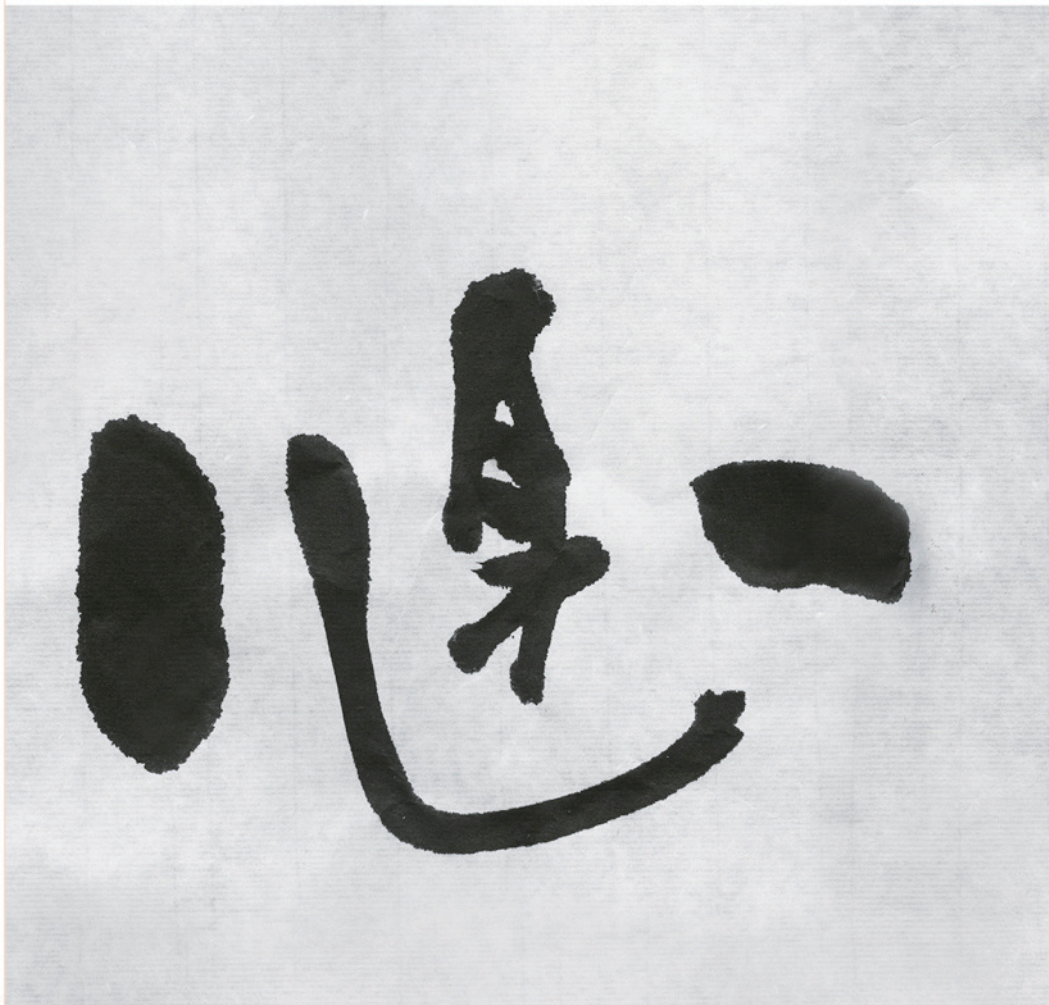


人每天盲目地拼搏，卻不自覺地越來越迷失。以為令自己最快樂的東西，結果反而令自己更痛苦。

我人生最幸運的就是接觸佛學和禪修，和嘗試將佛陀這位「大覺悟者」的智慧套用在工作、營商、創作、人事和生活等大大小小問題之上，慢慢發現原來所謂的苦不一定是苦，所謂的煩惱也不一定煩惱，那種的負能量，很可能是一個短暫困惑我們的幻象而已。

慢下來，才看得清前路該怎麼走。





生命

在乎你怎樣看

又一山人 視覺溝通人



第二章

身安與心安


禪宗標榜「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」，因此不少人心目中的「禪」，是很高深而難懂的。

其實「禪」最重要的是在體驗，而不在語言文字的解說；不過為了讓初學者較容易明白，而且能夠活用在生活中，所以姑且在此書簡單說明一下，「禪」最基本的是要覺察觀照自己的心；任何人透過生活中禪修的練習，就能提升自我覺察的能力，回到身心平穩的狀態，不論何種文化背景、不分男女老幼、也不分宗教派別，都可以做得到。

「禪」只是讓身心保持平衡、自然、放鬆而又覺察的生活狀態，簡單來說，就是「在適當的時候做適當的事」。

於是，生活中的行住坐臥，以致平凡到吃喝拉撒睡，「禪」都無時無刻的存在，只要我們願意去做，身與心的平靜與和諧，也可以俯拾即是。





苦在哪裏？假使我們很喜歡一個人，但那個人卻不能與自己在一起（求不得＋愛別離）；或是子女長大，要去外地讀書或者移民，便要跟自己分開（愛別離）；或者自己不喜歡的人卻老是被迫要一起共事（怨憎會）；還有生活中很多東西都想要，但是卻又得不到（求不得）。

怨憎會、愛別離、求不得，這些都是苦。

為何會有這些苦呢？原因是我們不懂得去分出需要和想要的分別；「需要」其實很簡單，但「想要」卻是無窮無盡的。

很多時候「想要」是來自於貪欲，不管是物質上或心靈上，「得不到便會發怒，會生嗔恨，而且很多時候連自己都覺察不到，還錯誤地製造更多的責怪或報復給自己或是他人，這就是愚癡，就是常聽到的「貪、嗔、癡」。

因此，只要在貪欲生起時覺察得到，我們便知道自己究竟是「想要」還是「需要」，心便容易平靜下來。

覺察自己的煩惱

隨着科技的進步，我們的生活比起過往都要便利和舒適，可是煩惱卻沒有因此而變少，甚至可能更多。其實大部分的煩惱都不是由於生活物質上的不足，而是來自於內心的貧乏。這些不安的感受，往往會造成現代人身心的失衡，煩惱隨即源源而生。

我們知道自己有煩惱、有問題、有苦是好事，因為自知有苦便會去找原因解決。苦只是一個結果，找到它發生的原因和引起的緣，才能斷絕苦果的出現。

「想要」是永無止境，
「需要」卻可以很簡單。



我們對覺察力還生疏的時候，如果練習時是在吵雜的環境或是忙碌的生活作息之中，那鐵定很快就用不上力。因此一開始就要刻意的找一處安靜不受打擾的地方，先練習讓自己內心的聲音平息。

當我們漸漸提升了自我的覺察力，就會發現自己的專注度也隨之提高，遇到問題時，心比較清明，問題也比較容易解決。



靜坐不是禪修唯一的方法，
但確是很好的方法。

覺察的方法——禪修

要進一步觀察到自己的貪欲，就要提高我們自身的「覺察力」，覺察力不足便會重犯相似的錯，導致生活裏有許多錯誤的慣性循環。但要如何提高覺察力？這就需要禪修的練習。

禪修是讓心回到平靜與覺察的一種方法。

假設我們的心猶如一杯水，水本來很清，但在世俗中生活，等同將杯放在沙塵滾滾的路邊，沙塵會跌進水中；如果杯動盪不安則變成混沌不清，如果杯能夠平靜地放置一段時間，水裏的沙塵就會慢慢沉澱，這時候如果遇到情緒生起，便很容易覺察得到，於是能夠獲得疏導，至少不會狂亂的發作下去，傷己又傷人。就像很多人失戀時，感受上猶如世界末日，但當時間過去，心情平復之後，回想起來的感受却又是另一回事。

禪修不等於要在一個安靜的禪堂內，坐在方墊蒲團上幾個小時；禪修是切切實實地在生活的行、住、坐、臥當中覺察，只是比較普遍先用「靜坐」來當作禪修的練習。靜坐不是禪修唯一的方法，卻是一個很好的練習方法。

走路

趁機會練習行禪，覺察腳底下每
一步，不看手機，步步踏實，心無旁
騖。



日常生活中的禪

假設我們從一早起床，該如何在動態的生活作息中練習禪修呢？

起床

睡醒時不要賴床，立刻起來靜坐驅走睡意，以歡喜的心迎接新一天。

盥洗

不論在洗面、刷牙、漱口、排便、沖水、洗手、淋浴以至換穿衣服的時候，都輕鬆的體會每個當下，不想過去未來，手做到什麼動作，心就在什麼動作上。

睡眠

很多人晚上看電視、報紙雜誌，使用電腦、手機等電子產品，容易使精神亢奮不易入眠；臨睡前靜坐片刻可以讓身心沉澱，容易靜心休息。若然失眠也不用太在意，了解睡眠的目的在於休息，是否睡着不是重點，只要躺臥時放鬆身體，閉目養神，觀照呼吸，仍然可以得到充份休息。



日常生活中的禪

工作

辦公室久坐傷身傷神，覺醒站立或走動一下；疲倦時閉目靜坐片刻，留意當下呼吸，可迅速回復精神。

交際

常懷單純的心，和悅的面容，不去分別計較；透過禪修練習，提升覺察力，明辨是非卻不說是非。

等候

等車等人時不煩躁着急，把握機會練習立禪或坐禪，留意呼吸，自我觀照。

走路也可以是禪修。吸氣走一步，呼氣走一步。行禪的時候，沒人會知道我們正在修習。在家的時候，或在辦公室，你練習專注步行，不用告訴別人你在行禪。只是返回呼吸，配合自己的腳步，你會即時感到平安、自在。在街上或地鐵站行走的時候不能這麼慢，你可以吸氣走兩步，呼氣走三步。如果你要趕上一輛車，你可以走更快一些，關鍵是配合呼吸和腳步。



讓走路成為禪修

法欽法師 亞洲應用佛學院（梅村香港）總監

香港人很忙，走得很快。我曾見到有人一邊走路一邊吃東西。在坐地鐵的時候，甚至在搭扶手電梯時，也有很多人在低頭看手機。大家的腦裏面充斥着很多資訊，沒有時間關注自己的呼吸，不能活在當下。當身心不在一體的時候，人就會迷失，因而產生身體和情緒的問題。很多人說沒有時間禪修，其實在日常生活中就可以修習。

禪修是知道我們在做什麼。禪坐是覺察到自己正在打坐，行禪是知道自己正在走路，在唱歌，在練習深度放鬆時也是一樣。幫助我們覺察自己在做什麼的是呼吸。當我們呼吸的時候，就不會胡思亂想，而是身心一體，活在當下，就能感到放鬆自在。我們用腹部呼吸，吸氣，腹部上升；呼氣，腹部下降。在坐地鐵或是在搭電梯時，我們可以收起手機，嘗試享受呼吸，平息內心的不安。

修行跟生活一樣，越簡單直接越好，越是刻意去修，越難有所成就。



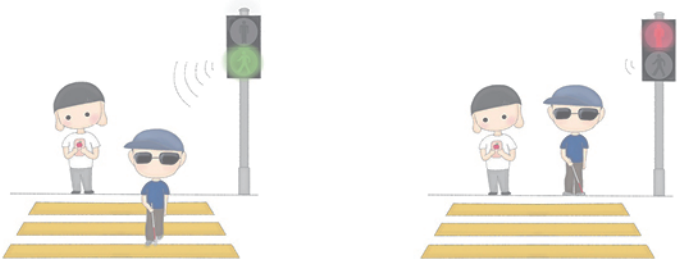
香港路上行人專用的紅綠燈，都會在轉燈號時發出不同的聲響，用以提醒盲人過路的方便。一次路上有一位盲人和一位年輕人準備過馬路，當轉綠燈時，那位盲人聽到「嘟嘟嘟：」聲，便立刻開始過馬路，但是他旁邊的年輕人卻還在玩手機，那麼究竟是誰盲呢？所以我們要提醒自己，不要被這些電子產品綁架，不要使我們的心盲了。請在日常生活某些時段給自己一些空間，你的生活質素就會完全不同。



分段使用手機

智能手機是最容易將覺察能力拉走的隨身物品，而且會拉到很遠，使很多人迷失自己，不自覺吸收很多負面資訊，做了手機的奴隸。它無論動或靜，都牽着我們的心神走；動時我們會時常留意有什麼訊息進來，靜時又擔心手機是否失靈或接收不到訊息，內心難以安定。

「水能載舟，亦能覆舟」，並不是說不能用手機，但希望大家可以有智慧地分時段用。例如，晚上睡前關掉，讓身心好好休息；進食時也要關掉，認真地知道自己在吃什麼，知道食物的每一種滋味，對身體健康也有幫助；行路時也不要看手機，否則很容易摔倒或者發生交通意外。



會造成難以彌補的傷害；等到情緒過去後才處理，我們的心會更清晰明白。

很多無謂的壓力，
都是來自自己。



情緒生起的時候

遇到憤怒、悲傷、煩惱與壓力的時候，覺察我們的一呼一吸，覺察到有情緒生起，但不用刻意壓抑，只要不被它帶着走，也不要責怪任何人（包括自己），就只是清楚的覺察着自己的呼吸，壓力會很快得到釋放。

還有不要將簡單事情複雜化，例如有人中傷我們，假如並非事實，也無需爭辯，可以簡單地轉過頭便放下它。但如果將它複雜化，經常憤憤不平回想此事，便會將被人中傷的經驗重複；甚至還將這事件告知朋友，進一步把負面的情緒周圍散播。

因此不要在情緒大起大伏的時候，用言語回應別人或是馬上決策一件事，身心不安時很容易犯錯，有時

靜下來，心中的雜質就會慢慢沉澱下來。以正確的姿勢坐好，慢慢吸氣，慢慢呼氣，吸氣，腹部上升，呼氣腹部下降，吸入正能量，呼出所有負能量……

禪是活在當下，禪是體驗。我說的不是你的，體驗才是屬於你的。學習呼吸的方法，練習最重要。

修行要不斷練習，

把它變成習慣，

再進入潛意識。



呼吸·令心更有力量

大觀禪師 秀峰禪院住持



香港人想很多東西，能量都是向外的，不懂得將心內攝，消耗了很多能量。為什麼我們會想這麼多？我們的老師崇山禪師說，當人一思想，氣就會聚集在腦裏，帶來副作用：一，不能停止思想；二，胡思亂想；三，頭痛；四，失眠。人也容易感觸，情緒會低落，會發脾氣，現在很多人患狂躁症。為什麼會這樣？禪師解釋，當人有情緒的時候，氣就會聚積在頭部，壓在那裏。

他指導我們，人有元氣，聚集在小腹丹田位置，如果我們懂得呼吸，能將腦的氣帶到丹田，自然不會想這麼多東西，我們的眼睛因而可以看得清楚一點，耳朵聽得清晰一些，思路也清晰了，因為有了清明心。

當我們生氣的時候，胸口會覺得「谷」着一道氣，很辛苦。如果我們懂得呼吸，以丹田呼吸，氣經過肺和橫隔膜到丹田，就能夠調較情緒。懂得呼吸，思緒會減少，並轉化為為智慧；懂得呼吸，亦能將情緒轉化為慈悲。我們需要慈悲和智慧幫助我們面對這個複雜的社會。

我們的內在世界就像一杯水，身處於複雜世界，經常與人交流，我們腦裏面有很多東西，就是在水裏滲入了很多雜質。打坐能讓我們身心

食

飲食的最大目的是維持身體健康，那就不會過份追求好吃或是豪華稀有，也不會嫌三嫌四，更不會瘋狂地吃對身體無益的東西。膳食中多菜少肉，學習不浪費和適量進食，進而培養素食習慣，食得有益健康。

對外，肉類是製造全球暖化的最大原因，因此素食乃人人皆能參與減碳的最佳法門，同時又能減少飼養牲畜帶來的水資源與飼料的浪費。對內，素食使人以大量的蔬果和五穀雜糧為主食，能提高身體的抗氧化力和抗病力，還能阻斷來自動物性飲食所帶來的健康威脅（藥物殘留和加工添加物等等）。因此素食的好處多多，讓身體感覺舒爽輕盈，減少來自飲食中的污染風險。



生活簡單，便會身心自在

生活越簡單，生命就會越自在，但是現代人的生活並不簡單，如果將本身已經很複雜的生活，再追求更多的複雜，那麼距離身心自在就自然越來越遠。讓我們從衣、食、住、行四方面來把生活簡化：

衣

穿衣的目的是蔽體、保暖，以及合乎環境場所需要，因此衣着只要整潔合宜即可，不要盲目追求名牌與潮流。可以嘗試選擇穿着同一色系的衣服，省回每次搭配的麻煩。



行

多乘搭公共交通工具或者走路，
愛護環境，珍惜地球資源，身體也更
健康。如有需要，車子用以代步即可，
不必為了追求名車而弄到借貸纏身。

小時候，幸福是一件簡單的事；
長大了，簡單是一件幸福的事。

住

在香港置業很不容易，但是否不置業就不能生存了呢？只要保持居住環境舒適潔淨，捨棄捐贈無用之物，不盲目追求住宅大小，其實很容易滿足。

屋寬不如心寬，不論屋再大、床再大，也只能睡幾呎地方。





無忘（每天三個十分鐘）

第一個十分鐘，和自己有約（獨處、反思、觀呼吸）

第二個十分鐘，與神明有約（上帝、佛陀、天地：）

第三個十分鐘，同自己摯愛的人有約（優質的對談及陪伴）

生命中的一切，都是最好的安排。

每天由感恩開始

關俊棠神父 塔冷通心靈書舍靈修導師



為忙碌及疲累的都市人每天安頓心靈的修持：

- 每天清晨，一張開眼睛，為能夠見到身邊的人，為有氣力爬起床，能見到窗外的事物，可以做自己覺得有意義的工作，有全新的廿四小時供自己享用，這是一份生命的恩賜。昨晚地球上有些人上了床，今早就再沒有起來！為自己能夠活着獻上感恩。
- 隨後心中思念一下自己的父母，感謝他們的生養撫育的恩德。
- 跟着感激那些曾愛錫過自己的老師和啟發過自己的人教化啟導的恩德。
- 感謝那些在自己生命低潮、徬徨、孤單時，愛護關心過自己的親人及朋友。
- 最後，感謝萬物，感謝眾生。我能夠成為今天的我，我能有今天的成就及所長，除了自己的努力外，更不可忘記原來是許多生命曾為我付出過，我才有今天！萬物眾生不斷供養扶持，念記恩德，永存感謝銘謝。

懷着感恩，踏出家門，開始你新的一天！

- 放慢，留意自己已經鼻孔吸入空氣，腹部脹起，然後將氣呼出。
- 用腹部呼吸的好處是能夠吸入較多的氧氣，如只用胸部呼吸，肺部會受肋骨限制；假如通過橫隔膜向腹部伸展，吸入空氣量更大，還可以按摩腸臟。
- 靜坐期間，可能會有念頭跑出來，例如等會兒到那裏吃飯等，不要抗拒或者壓制念頭，也不要被念頭帶走，就算帶走也不要緊，只要發覺時懂得返回呼吸上。
- 再感受自己的身體，有否某部位有不自覺的緊張，如有，請放鬆，再將注意力回歸呼吸。
- 耳朵仍然有知覺，聽到身旁的聲音，但不會被聲音影響；聽到感受到，但不去刻意分辨，最後慢慢張開眼睛。

靜坐的方法

靜坐不一定在深山，亦不一定在禪堂，當然也不一定要在方墊蒲團上。現在就讓我們嘗試在椅子上靜坐的體驗：

- 大家只要安坐在椅上，放下所有東西，包括眼鏡。
- 兩腳平放地下，不靠着椅背，坐直不俯前，不仰後，找到一平衡點。
- 全身放鬆，雙手放大腿上，合上眼睛。
- 將注意力，放在個人的一呼一吸（平時呼吸似乎是理所當然的，但其實每天能正常呼吸，已經是一件值得感恩的事）。
- 保持正常呼吸，不需要刻意控制





禪修時

就算只是不斷把心
從散亂中拉回來，
也是有幫助的。

人聰明不一定有智慧，聰明人遇到困難會逃避，但困難不會因逃避而消失。有智慧的人，會面對困難，接受困難才有機會處理，處理後最大的智慧是放下，這正是聖嚴法師提到的四它：「面對它，接受它，處理它，放下它」。

同樣的練習，可以隨時找機會做，例如乘車、乘船、或者在辦公室內；經常練習可提升覺察力，做事也會更有效率。最好養成習慣一早一晚靜坐，可以放一套坐墊在床邊，每晚上床前和每早起床時看到坐墊，便會提醒自己。剛開始時可以先坐五至十分鐘，然後再慢慢增加時間。

靜坐中遇到胡思亂想，叫做妄念，一個妄念走了另一個又會來，它們會一直存在，看來像是干擾我們禪修，但其實這正是在練習我們的覺察力。只要不隨着妄念走，與它和平共存，隨着持續的練習，覺察力逐漸提高，妄念也會相對的減少，保持頭腦的清明與放鬆，智慧便會開展。



大自然的聲音……我們不需要去批判這些聲音，只是覺察自己聽到這些聲音便可以了。

「念頭禪修」同樣重要，我們不用刻意阻止念頭，有念頭是沒有問題的，當念頭出現時，我們只要開放地接受它們，自然地覺察它們的升起與消失便可以了。

最後我想跟大家說，要活在當下，不要掉失自己。我們一直向外尋找，現在開始要盡全力回歸自己的內心。

快而不趕，
忙而不急，
便是活在當下。



放鬆是禪修的基礎

雅諦喇嘛 (Yana Yalie) 德噶香港禪修中心住持



日常工作當中，不需要把禪修和生活分開，禪修本來就是生活的一部分。我們的上師詠給明就仁波切因應現代人的生活方式，從傳統的禪修方法中設計出一套禪修方法——「開心禪」，將禪修融入現代人的日常生活。「開心禪」分三個階段，第一階是止的禪修，第二階是慈悲與愛的禪修，第三階是觀的禪修。

止的禪修又分為「有所緣禪修」及「無所緣禪修」。「有所緣禪修」分成很多種，以色、聲、香、味、觸、法作為對境，以培養專注覺性；「無所緣禪修」是無對境，只是放鬆。無所緣禪修是所有禪修的基礎，禪修必須要學會放鬆。

「有所緣禪修」能夠讓我們的心輕輕地安住在某個地方，生活中經常接觸到的聲音、景象、氣味等，都可以成為禪修的豐富助緣。例如我們的眼睛看到蘋果，心裏是不是也想着蘋果呢？還是念頭已經跑到別處？禪修初學者就是要常常提醒自己「要回來」，讓心回到當下這一刻。

另外，「聲音禪修」也是比較容易的。首先，讓你的心安住在放鬆的狀態，然後慢慢察覺耳邊聽到的任何聲音，可以是鬧市的車聲人聲、



寧可短，不可斷！

這本書跟大家分享的，只是「禪」的最初階練習，不過就足以讓我們「開始」觀照內在，達到基本的身心和諧、平靜、放鬆。假如繼續深入禪修，則會有「更深的」觀照與自省，這條路走下去是開啟智慧的，再深入一點，則是禪宗裏說的「開悟」，明心見性了。

所以我們只是拿禪的一點點外皮來用，來推廣給大眾，如果大家體驗到初步的受用，有興趣更加深入的話，就要真的去找個跟自己相應的道場，當個禪修者去學習更深的禪。

無論如何，禪修一定要持續的練習，「寧可短，不可斷！」

修行寧可短，不可斷！



《溫暖人間》簡介

二〇一六年首季，接二連三的負面新聞，直把人打擊得喘不過氣來。徬徨失落，何處覓心安？

一九九九年創刊的《溫暖人間》佛教雙周刊，心繫眾生苦，致力以佛法智慧安頓人心，透過文字傳達希望，但願大家都能從困惑中得到啟發、找到出路。

山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。我們沒有辦法改變世界，但有能力調整自己心態，活出彩虹。

溫暖人間的源源正能量，也透過網上平臺輸送，我們的Facebook、App和網站，與大家保持貼心聯繫。

除了出版期刊之外，溫暖人間今年會舉辦或協辦各類型身心靈活動，例如千人禪修、佛法和文化講座、朝聖團、靜觀減壓工作坊、畫展等。全方位滋養大家的心靈，驅散霧霾，體會身心兩相安。

《溫暖人間》雙周刊隔周四出版，各大便利店和報攤有售。每本只售十元。



編輯及攝影：常霖法師

執行編輯：王舒俞

藝術總監：又一山人

美術設計：李沛麟（八萬四千溝通事務所）、黃靜琴（溫暖人間）

插畫：吳穎霞

出版：溫暖人間 Buddhist Charity Work Shop Limited

地址：香港九龍荔枝角青山道 489-491 號

香港工業中心 C 座 904 室

電話：二八三四一〇〇〇

網址：www.buddhistcompassion.org

電郵：info@buddhistcompassion.org

印刷：美雅印刷製本有限公司

地址：香港九龍觀塘榮業街六號海濱工業大廈四樓 A 座

出版日期：二〇一六年八月

版次：香港第四版

版權所有，翻印必究 All rights reserved.

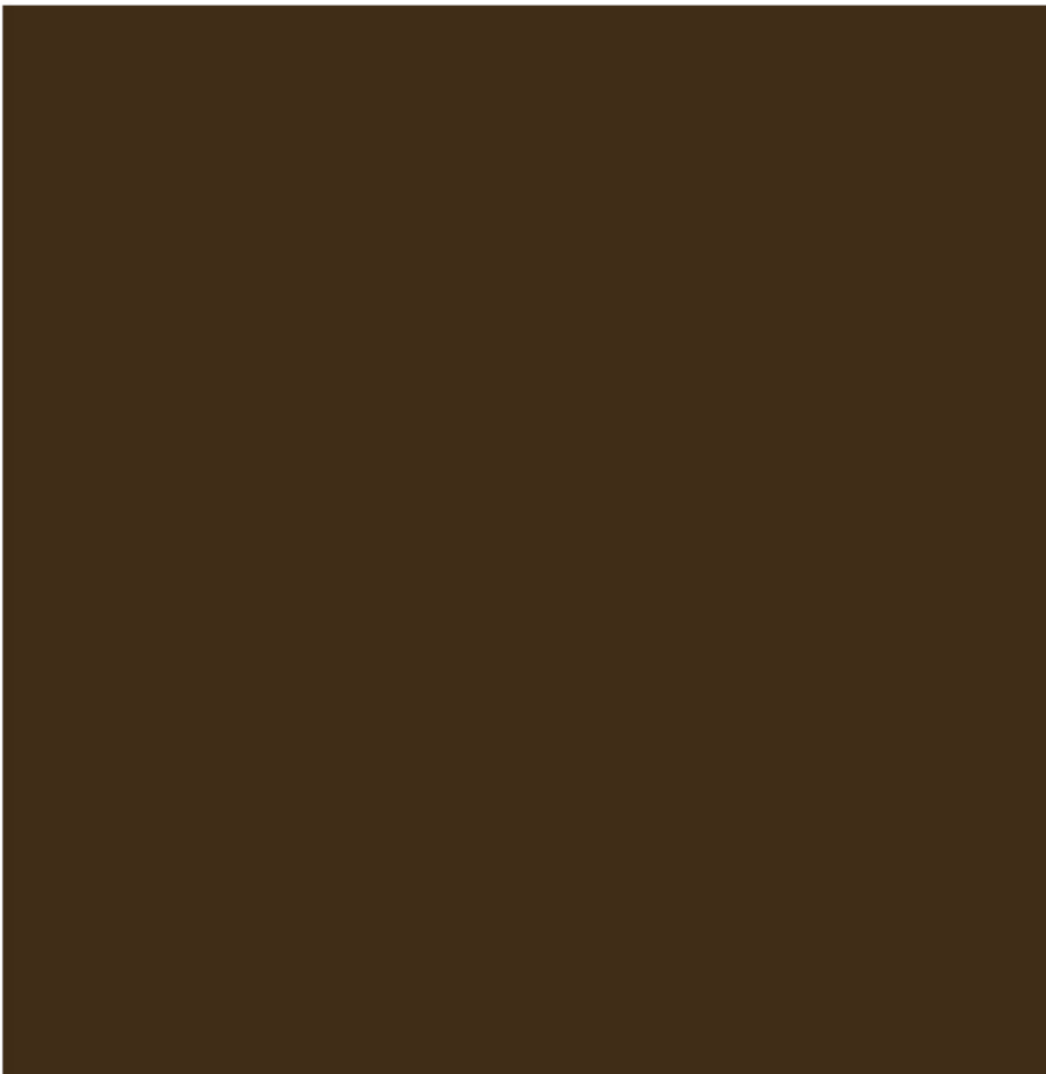
非賣品 Not for sale.

© Changin Fashi & Buddhist Charity Work Shop Limited 2015

Published & printed in Hong Kong

鳴謝

劉潔芬
馬慧儀
陳雪梅
何惠珠
陳芷菁
林智聰



歡迎贊助印刷《身心兩相安》

有意贊助印刷《身心兩相安》之善長，請開具支票付予：
佛教溫暖人間慈善基金有限公司，郵寄九龍荔枝角489-491號
香港工業中心C座9樓904室。信封面請寫《身心兩相安》。

支票背面請注明《身心兩相安》、捐款人姓名、電話和郵
寄地址，以便奉上捐款收據。捐款滿一百元或以上，將獲發可
扣稅之捐款收據。感恩各方善長！

出版

溫暖人間

免費派發

期望每人手中都有一本，歡迎助印