

親愛的朋友，讓我們慈悲的大門打開

與生俱來的療癒力量

愛的力量能讓我們遠離恐懼、痛苦及紛爭，帶來內心平靜。假如能夠將這份愛傳遞到身邊的家人及朋友，慢慢地再將愛傳遞到眾生，包括喜歡或不喜歡的人，這份慈悲的力量，能夠為世界帶來和平。

我們每一位都感受過愛的力量並擁有這份療癒力量。是什麼時候讓我們開始感受到愛呢？從出生之前，學習以雙眼去看事物前，便已感受到母親的愛。我們是用心去感受的。心臟是出生時第一個運作的器官，因為愛，我們降落人間，先有心跳，然後開始有哭聲也有笑聲。就這樣，心一直與我們一起體驗人間的喜與悲，直至離開人間。然而，只要懷著慈悲心去愛眾生，這份愛便能一直傳遞下去，跨越時空，療癒更多的眾生。這份療癒力量既溫柔且強大，而我們每個人都能把這份與生俱來的療癒力量帶到生命中。

讓我們重拾愛的力量

我是由閱讀一行禪師的書本開始認識禪修。持續修習正念讓我感受到自己內心的變化。但我們生活於一個遠離大自然及充滿壓力的城市，也許我們暫時無法改變外在環境去釋放壓力，但可以向內尋找，我希望自己能有一個安穩的空間，可以完全靜下來，學習將正念帶到生活中，於是，機緣下我參加了第一個禪修營。

這次的禪修營由梅村舉辦，地點位於大嶼山昂平的蓮池寺。我相信梅村對於很多朋友來說並不陌生，這裡的地理環境有點特別，蓮池寺被大自然完全包圍著，與鄰近的環境形成了對比。只要沿著指示走，轉彎後便會看到一條小路通往蓮池寺，小路兩旁長滿了翠綠的樹木。當我站在入口，已感受到自己被那份溫婉平靜的愛擁抱著，內心安穩。我想起一行禪師的教導，我回到呼吸，為自己能夠走出舒適圈感到喜悅，我快樂地沿小路走進去，並為踏上的每一步送上微笑。

就這樣，五天的禪修營生活開始了。對於生活於城市的我，早上五時起身，然後六時開始一連串的活動，起初是有點擔心的。但一晚過後便適應了，並為清晨起身所看到的美景及清新空氣感到喜悅。我們每天會依照時間表參加不同的活動，如坐禪、行禪、正念運動、行山、深度放鬆、茶禪及唱歌禪等。這裡雖有守則但僧團從不批判，並以愛回應，讓我們能夠互相學習，去感受這份溫柔及充滿愛的力量。

對我來說，這份力量是禪修營給我們最珍貴的禮物之一。正如禪修一樣，當我們放下，沒有期盼時，領悟到的往往更加多，而且是我們當下最需要的。

愛讓彼此得到療癒

我想起禪修營的其中一個活動《小組分享》。小組分享由唱歌禪開始，然後大家可以互相分享任何生活中的點滴。我們只需要用心聆聽及感受對方的分享，不作批判，回應及提出問題。不批判能讓我們感受到愛，讓大家的心更加安穩，放下顧慮，然後勇於分享。於是大家不經不覺間互相分享了埋藏於內心深處已知或未知的需要療癒的部分。

當我聽到別人勇敢面對自己內心深處的感受時，我不但從她們身上看到自己，也讓我學懂勇敢去面對自己，不批判的分享讓我們彼此學習及成長。透過一個微笑、關愛、笑聲與淚水，我感受到彼此的慈悲心，大家互相滋養及療癒。

每位朋友來到禪修營自然有著不同的體會，我相信是緣份讓我們走在一起，而不是一個巧合。

讓愛語及深度聆聽連繫我們

還記得禪修營第二天的晚上，我做了一個奇怪的夢。這個夢其實不可怕，但由於我突然被一把刀插進心臟，所以我大叫了一聲，然後便醒了。於是，第三天的清晨，我跟同房朋友打個招呼後，便詢問她有否聽到我的大叫聲而睡不好。她微笑的告訴我：

「我都聽不到。」我感到驚訝，因為這是大叫啊，然後她安慰我：「是的，但我只擔心是否有朋友感到不適呢。」最後，我們都笑了。我的心不但沒有被一個夢而弄傷，還因為愛語而頓時注入了愛的能量。我的心情就像藍天白雲，而且還有美麗的黃色小花長滿地上。就這樣，雖然今天天陰下著雨，但我整天都感到很美好，而這份愛並沒有停下來，一直延續到小組分享。

在今天的小組分享裡，每位組員的天氣都是天陰。我突然想起法師上午的講課，他剛好提及到愛語及深度聆聽的力量。我們的慈悲心能透過愛語及深度聆聽去表達，透過互相連繫，感受對方的苦與樂，便能得到療癒。於是我向大家分享了我今早的故事，我感恩同房朋友讓我能夠有美好的一天。就這樣，加上大家的深度聆聽，我們彼此都掛上笑容，讓這份愛的力量得到延續，亦因為這份愛的連繫，我們得到養分，彼此互相療癒。

覺知真正的快樂，每天都是藍天

時間過得很快，我們來到了第四天的清晨。今天天氣很好，藍天與陽光都出來了，我們坐禪過後便行禪上山。而我雖然睡得很好，沒有大叫，但奇怪的是，我感到自己有點不對勁，灰灰的，不管我在房內靜下來或是外出散步都沒有什麼幫助。我想到了法師昨天晚上的分享，藍天一直都在，只是被雲朵遮蓋了。然而雲朵其實也很美，於是我如常靜待著坐禪的時間，但坐禪過後，我仍然感到不太對勁。

到了行禪上山的時間，我覺得自己行得不自在，於是我想起了離開了我一年多的狗狗，我想到她與我一起行山的時候，我是多麼的自在啊。就這樣，一步一步走著我們到達了山頂，我看著瞭濶的天空，感受著天上父親與大地之母所創造的一切，清晨山上漂亮的景色，對一個城市人來說是多麼珍貴。

正當我感受著這一切時，我突然感受到我左邊的小腿被撞了一下，然後有隻小狗停在我身旁，與我一起看著這美麗的景色。來過梅村的朋友一定見過這兩頭可愛的小狗，他們住在梅村，樣子非常可愛，自律及有自己的想法，所以我一直與他們保持著一點距離，只是離遠打個招呼。但這一撞，讓我想到了我家小狗，她同樣喜歡以這種簡單的身體接觸來打招呼。我知道當時是止語的時間，但我還是驚訝地“呀”了一聲，然後當我轉向右邊，我看到了這數天以來我遇到過無數次的一位朋友，但總是沒有機會打招呼，於是我送上一個燦爛的笑容，然後我得到回應了。

是多麼美好的一個清晨，我的天氣除了藍天，還伴隨著很多活潑的小動物和向日葵，原來靜止的“愛語”擁有同樣的力量，這麼簡單但如此珍貴。下山後，便來到了每天期待著的法師開示，今天法師說的其中一個課題是真正的快樂，讓我們內心平靜，學習以慈悲心去滋養彼此。我感恩我遇到的一切。

午飯過後，來到最後一次的小組分享。今天的組員每位的天氣都是藍天，於是我分享了今天早上的變化及帶來的快樂。固定的禪修能讓我有穩定的空間去修習，但當我們離開禪修的空間，若能把修習到的正念帶到生活中，就像連上了一條快速差電線，讓我們每天都可以擁有真正的快樂。然而這不是一人的力量，我們都是一體，所有的因緣做就了一切。我相信這就是我們修習正念背後的原因。

大自然是我們的好老師

持續修習正念能讓我們擁有清明的心，當走到大自然細心觀察，裡面的植物及動物們除了能夠療癒我們，給予愛的力量，還是我們的好老師。

慈悲心讓我們學會放下

已離開了我一年多的狗狗是我這十七年來的生命導師。我看到她對人類是如何無條件地付出愛，並活在當下，把正念帶到生活中，感受生命裡的一切變化。

她讓我明白到愛是無條件付出，無分彼此，也沒有愛的界線。就這樣，她讓我們慢慢地學懂愛，所以當狗狗做錯事的時候，我們還是很愛她，因為有愛，所以會看到她做錯事背後的原因，然後便會想起狗狗最美好及可愛的一面。而她這份無條件付出的愛慢慢地感染了其他家人，包括不喜歡狗狗的家人及朋友，還讓我們一家團結，互相關愛對方。所以，當她離開的時候，她帶著我們滿滿的愛離開，但她同時亦留下了這份愛的力量給我們並一直延續下去。

無論在生活或工作上，當我遇到困難，我會想起她教我學習以慈悲心去愛對方。當感到憤怒，想去批判對方的時候，只要我想到我心愛的狗狗是如何付出愛，我們便會原諒對方，知道都是無惡意的，然後想到對方美好的一面，還可能會為對方送上愛語。當面對紛爭，煩惱生起時，我會想起她教我學習以慈悲心去包容一切，這樣便能看到引起紛爭的根源，把事情看得更通透，以無比耐力及愛去化解。

當我們能以慈悲心去看待一切，不但能活得自在，而對方定能感受到我們所付出的

愛。

互相幫助及包容，和諧共處

蓮池寺對出有一大片美麗的草地和長滿翠綠的花草樹木，我每天都會來這裡散步。我感恩禪修營裡的生活，讓我有機會細心觀察大自然裡的植物是如何和諧共處。

在大自然裡，所有植物都會互相幫助及包容。就好像長得高的樹，能協助預測天氣的變化。而擁有茂密枝葉的樹，雖然枝葉縱橫交疊卻沒有弄到對方，還像雨傘般讓大家可以遮風擋雨。至於花叢裡的植物，能呵護土壤並提供養份。這裡所有植物都是一體，無分彼此，共同為動物提供棲息地並為人類療癒。

我突然想起有一天，法師帶領我們做運動時，出面正下著雨。由於需要較大的空間去揮舞竹桿，於是有很多朋友只能站在一條長長的走廊上。但面對無常的天氣，大家仍然享受其中，互相幫助把學到的動作一個傳一個，一直傳下去，而且還互相包容對方，確保竹桿不會弄到附近的朋友。我們生活在城市裡，面對困難及挑戰時，只要團結，互相幫助及包容，便能把正念帶到生活中，和諧共處。

到處都是美麗交響樂

在城市裡生活，有很大壓力，特別是當我們聽到街外的嘈音，吵鬧聲或打呼聲，更難讓我們的心安靜。

在大自然裡，清晨時分，有鳥兒和其他動物發出的聲音還有周邊環境的聲音，而晚上，或許會有連綿不絕的蟬聲及其他動物的呼喚聲等等。但大自然裡的動植物與聲音連成一體。我們修習聲音禪修*，會學習聆聽悅耳的和糟糕的聲音，如果我們能夠應用到生活中，與不同的聲音共處，你或許會感到驚訝，所有聲音原來都可以是美麗交響樂。

* 收錄於詠給·明就仁波切的著作「請練習，好嗎？」

安然面對無常，堅定不移

那天當我站在山上，感受著天氣的變幻莫測時，我看著遠處的大佛，然後我看到一群生長於山邊仍望著大佛的小花跟小草們。她們生活於高處卻無法預測風向，承受著強風及雨水從四方八面吹灑著。但她們守護著這片土地，為小昆蟲遮風擋雨。而風雨過後，她們不但依然堅壯，小雨點披在她們身上，讓她們變得更美麗。

我們幫助社會裡需要幫助的人，是因為擁有慈悲心，驅使我們無私付出，跨越種種困難及挑戰，努力學習成為一位在社會裡幫助別人的天使。我們無法控制無常，面對困難及挑戰，有些時候我們或會遇到挫折或感到迷失，但不要氣餒，只要我們憶起初衷，內心安穩，堅定不移，同樣可以無懼風雨。而且風雨並不可怕，她幫助了我們，讓我們變得更強大及美麗。

禪修營的結束是另一個開始

五天的禪修營生活過得很快，在最後一天的清晨，我們再次走到山上，看著日出吃早點。感恩大自然的教導，看著眼前的美景及清新的空氣，我以微笑回應並一起享受每個當下。

我會形容梅村既如家般溫暖，同時亦像是一所學校，當我們學習過後，離開這所充滿慈悲的學校，如果我們想念梅村的生活，我們可以回去。但我們亦可隨時回想起禪修營裡面我們所學到的，便能讓正念帶到生活中，學習以慈悲心去幫助眾生。這樣我們可能不會再時刻想念著梅村的生活，但我深信這正是梅村希望我們學懂的，亦是我們禪修的初衷。

親愛的朋友，慈悲是擁有真正快樂的根源。在這漫長的道路，讓我們一起互相扶持。我們所付出每一份愛的力量，將造就下一個機緣，讓更多人感受到愛，只要堅定不移，慈悲的大門便能一直打開，讓愛綻放到世界每個角落。

我感恩梅村的僧團、所有義工及朋友們。

撰稿人

梁日心 | 自由撰稿人。修讀設計管理碩士課程，善於利手設計思維作研究及分析，提供包容性及富同理心的解決方案以改善人們生活。曾創辦純素設計品牌，透過推廣植物素皮產品帶出環境、人類及動物間的愛與連繫。撰稿人電郵：cathinlpc@gmail.com

