

連結內心 轉化污泥

文：Maggie Lin (瑜伽老師及靜觀導師)

前幾天，在一個回顧一行禪師的活動裏，被之前已看過很多次，他的 No Mud No Lotus 書法觸動。

才記起，曾經一段時間，這幾個字给了我很大支持和信心。那個時候，往內看時，發現的好像都是污泥，這一句，讓我不那麼害怕。

大概十年前，有一位做臨床心理學家的好朋友，介紹我修習靜觀。她跟我說，靜觀可以是慢慢、細心感受，體會食物的味道。我聽着，但不明白慢慢吃，怎樣幫助我正在經歷的情緒大起大落。

也好像在差不多時間，第一次聽到一行禪師，因為身邊有朋友剛剛去完他的禪修營。朋友跟我講，一行禪師分享「interbeing」（相即），杯裏的茶和天上的雲沒分別，雲會下雨，雨水慢慢會轉換成我們的食用水，變成飲用的茶。當時我聽到不明所以，但對話記憶猶新。

之後第一次去參加梅村的 Day of Mindfulness，深度放鬆讓我印象深刻。當時的我，對很宗教性的東西不太有好感，但在佛像前休息，居然是幾年來最放鬆的時間。

好像是同一天，我們唱一首歌：

*“Happiness is here and now,
I have dropped my worries.
Nowhere to go, nothing to do,
no longer in a hurry.”*

當時生活繁忙，心非常煩亂的我，聽着唱着，眼淚一直流。

在臨床心理學家朋友介紹下，幾年後參加了八周靜觀減壓課程，是一個很療癒的過程。記得當時有同學在課堂上提及過一行禪師，讓我突然間好像「通」了。原來靜觀課程，與佛學有關，令我當時對宗教和佛學放下框框，升起了好奇。之後一直深入練習，慢慢把靜觀與禪修、佛學的認識串連。

中間可能有大概一年時間，感覺到特別迷惘時，我常常重看禪師的 YouTube video，令心找到安穩、被支持的感覺。然後經歷過一段時間，發現生活裏不見了快樂，去梅村住了幾天，從細微的生活點滴裏，快樂再次浮現。

知道禪師往生的消息，突然感覺自己每行一步、每次呼吸都特別用心，讓我更精進練習。更意識到每個呼吸、能夠走路、以及生命的珍貴，亦都感覺到禪師的教導，好像融入了身體每一個細胞。同時，亦找回當年參加禪修營得到的名：心慈悅（Compassionate Joy of the Heart），提醒我從生活和生命當中培養、灌溉自己和其他人的慈悲喜悅。也發現和回想，生命最重要的幾位老師，和很多身邊好朋友，都是禪師的學生。雖然沒有直接和禪師見面，但通過不同方法、形式，他已經一直在延續，流入並改變我的生命。

最近重看他的書，其中一本是《佛陀之心》。在第一段，他分享了佛陀的一句：

「正是因為你內心有痛苦，讓你可以進入我的心裏。」（Because there is suffering in your heart, it is possible for you to enter my heart.）

謝謝你，讓我學習和污泥相處，讓我進入自己的心，同時培養了喜悅。轉化、療癒之餘，讓我也更能夠和其他人連結。☺



Are you sure ?

每個人也有 perception (看法)，很多時我們以為是這樣，其實未必是真相，要提醒自己看的是否真實？