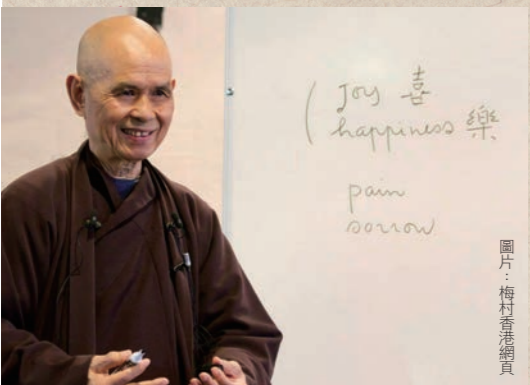


一行禪師教曉我的七件事

文·Athena (正念冥想培訓老師、專欄作家、電台主播)



圖片：梅村禪師網頁

**1 回到此時此刻**  
 昔日，有很多往事未被圓滿；  
 未來，也有很多事情令我們憂心忡忡。  
 如果，我們總徘徊在兩者之間，  
 我們只會不停的患得患失。  
 遇到什麼事情也好，  
 學習回到當下，  
 用一顆平靜的心去感受事情，  
 就像為你換上一副極高解像度的眼鏡，  
 為你帶來新的角度和看法。

**2 真正的快樂，是在內而不是外。**  
 我們以為擁有了我們想擁有的東西，  
 便會得到快樂。  
 其實，  
 真正的快樂並不在於擁有，  
 而是在於放下。  
 放下了，  
 我們會漸漸明白那份無所不有的感覺，  
 才是真真正正、扎扎实實的快樂。

**3 當嘴巴合上了，內在最真實的聲音自然浮面。**  
 人類是很聰明的個體，  
 我們懂得用外在的一事一物，  
 來堆砌我們的生命。  
 我們總愛東拉西扯地填滿自己的時間，  
 但卻忘了我們人生最需要的，卻是給自己空間，  
 然後靜靜細聽自己內在最真實的聲音。  
 我常說，  
 當你靜下來，  
 心會給你答案。  
 在梅村，  
 我們自自然然會放下電話、  
 放下社交媒體、  
 放下過多的語言溝通。  
 當你願意把嘴巴合上時，  
 我們久違了的內心，  
 便會跑出來與你來一場赤裸裸的對話。

**4 我已經夠好了 I am good enough**  
 其實，  
 我們已經夠好了，  
 好好感恩自己，  
 也好好感謝身體。  
 感恩昔日走過的路，  
 讓我們成為今天的我們，  
 放下對自己的批評和鞭打，  
 留一份慈悲給自己。  
 請好好記住，  
 吸氣，你是一朵蓮花；  
 呼氣，你正在綻放。

**5 我們可以Lazy**  
 星期一，是梅村的 Lazy Day，  
 大家可以選擇什麼也不做，  
 甚至可以飯也不吃。  
 換句話說，  
 大家也可以選擇做任何自己喜歡的事。  
 這告訴我們，  
 休息是可以的，  
 如果要做自己喜歡的事，  
 留白是十分重要的。

**6 空**  
 很多事情也是中性，  
 沒有絕對的好與壞之分。  
 然而，當中好和壞，  
 是由人的主觀詮釋而來。  
 或許，  
 放下批判，回到善良與慈悲，  
 就是問題解決的靈丹妙藥。

**7 播下種子**  
 推廣正念，踏入第七個年頭，  
 每一次外出工作、接受訪問、或者發放有關正念的信息，  
 也是老師常說的一個播種過程。  
 種子播下了，我們可以做的，  
 便是靜待它們發芽和成長。  
 每個人緣分不同，  
 所以發芽和生長的速度也各有差異。  
 所以，我們要學習靜待和堅持。  
 因着那份堅持，  
 才會讓我們看到更多的希望。

最後，  
 我想說：  
 回家的感覺，真好。

謝謝 Thay 🙏



插圖：范夏娃

一行禪師教你活得快樂

當我們感到憤怒時……	決意不說話，把注意力回到自己的呼吸上。我們可以把手放在小腹，專注感受它的一呼一吸；又或者嘗試去理解對方的處境，讓慈悲生起，用愛語和生氣的對象分享感受，釋放負面情緒。
當我們感到痛苦時……	以正念覺察心中痛苦，好好照顧我們「內在受傷的小孩」，而不是逃避、壓抑或訴諸暴力。當了解自己痛苦，明白苦樂相即的道理，再將痛苦轉化為快樂，正如農夫懂得把廚餘化成肥料，把不好的種子滋養為愛。
當我們不能集中時……	你只須跟隨整個呼吸，喚回身心，或者把正念鐘聲下載到電腦，每十五分鐘響一次，提醒自己專注此刻。
當我們不快樂時……	為自己製造幸福喜悅的感受，感恩自己既有的快樂條件，例如有呼吸，有雙腳可以自由走動。
當感到難以與別人溝通時……	你可修習「重新開始」三部曲，一是慈悲聆聽，先聽聽對方對你的感受，再以愛語向對方表達欣賞及感激；二是向對方表達歉意；三是向對方表達你的痛苦。
當我們感到壓力時……	可以正念呼吸或行禪來釋放緊張。