

# 陳燕妮 乘願飛翔

「念生安樂」八個星期的課程，梅村香港道場——亞洲應用佛學院（Asian Institute of Applied Buddhism, AIAB）總監法欽法師是牽頭人，臨床心理學家陳燕妮（Jenny）則是執行者，把「念生安樂」課程的概念和理念付諸實行。肩負起管理梅村轄下的首間獨立社會服務機構——「呼吸微笑身心正念中心」，把「念生安樂」的教導和修習推向主流社會，Jenny認為一切源自自己的願，她說：「覺得正念修習幫到自己的身心健康，想把生命投放在把正念帶到主流社會的工作。」

文：汪橋 圖：可人、部分圖片由受訪者提供，特此鳴謝。



「呼吸微笑身心正念中心」在深水埗開設，Jenny計劃把正念能量帶給社會大眾。

## 決定從「郵輪」跳到「舢舨」

成為「呼吸微笑身心正念中心」的中心主任，Jenny辭去了社會福利署臨床心理學家職位。她稱：「成立正念中心的概念始於三、四年前，與法欽法師談話中以開玩笑方式提起，當時只是個虛無的概念，我跟法欽法師有着同樣的心願，是心願帶領着我們走到這一步。」

2015年Jenny離開社會福利署轉而管理正念中心，她形容是從豪華郵輪跳到舢舨上。在社會福利署工作，薪高福利好、配套充足、風雨有上頭擋着；全職管理正念中心，收入不穩定，內在有擔憂恐懼：把靈修與專業放在同一籃子，害怕一切同時打爛了。她不但要面對自己內在的擔憂，同時還要面對很多人的不理解。心理學的同

業會質疑：你為什麼這麼趨向靈修？佛教人士會質疑：你為什麼這麼專業？有些人打電話來查詢心理治療服務和課程，知道收費後會質疑：你們不是佛教團體嗎？為什麼要收費？Jenny表示：「有很多問題出現，自己內心會翻動。是願力幫助自己突破及處理心結和恐懼。」

把正念帶給更多人的願力來自Jenny自我療癒的體驗。從小面對家人的精神和身體疾病，她形容自己是「專業陪診員」。

Jenny說，面對家人身心患病，她在六歲的時候就有個疑問：「有飯吃，有屋住，為什麼人還是這麼痛苦？」十七歲的時候，有泰國僧人在家裏住了兩個星期。那時她正在求學階段，但心裏卻很不安，她問僧人：自己的心為什麼這麼

亂？怎樣可以令自己安心？僧人答：可以出家或禪修安心，並送她一座小佛像，她從而與佛結緣。

## 改變生命軌迹 修習療癒之道

Jenny畢業後到大公司做行政人員，在職場打拚；人到中年，卻很空虛。她看到人生的苦：追逐名與利，行屍走肉，快樂在哪裏？她開始尋找存在的意義：讀《心經》、《金剛經》、《六祖壇經》。2004年，Jenny決定改變生命的軌迹，皈依聖一老和尚，她記着一句教誨：「保持初心，其他的都會自然運作……」

Jenny隨而報讀中大的臨床心理學課程以實踐自己的願：「很多人內心有痛苦沒有方法處理，我希

望有心理痛苦的人能夠得到可療癒的管道，讓他們看到出路。」

2007年她參加一行禪師和梅村僧團在香港舉辦的禪修營，聽到梅村的歌：「我已到了，已到家了……」Jenny說：那一刻她知道找到了自己靈修的家。臨床心理學課程畢業第二天，她就飛去法國梅村：「我要安好正念能量的插頭，照顧好自己，然後準備幫助其他人。」

## 個案轉化提高 正念療癒信心

投入心理學專業後，Jenny一直在香港的梅村道場修習，與僧團一起成長。Jenny說：正念的修習幫她在專業的路上走得更穩；修習深度聆聽，更能感受和明白個案；

知道返回呼吸安住當下，讓自己安穩。2012年她開始把正念帶到工作中，幫助個案案主增強自我安定身心的能力。

其中一個需要長期接受治療的個案案主，聽到Jenny邀請鐘聲就感到安穩，Jenny因而帶她到香港梅村道場蓮池寺。看到她持續到蓮池寺參加周日的正念日，情緒越來越穩定，Jenny說：「一個人改變，轉變的是整個家庭。這個正念的奇迹給與我很大的啟發。」

後來得到社署的上司支持，Jenny設計了八個星期的正念修習課程，給身心受創傷人士，這個課程成為「念生安樂」的藍本。課程獲得良好的效果，給予Jenny很大的信心。她總結：「不是說修習正念



# 在正念生活藝術中療癒

就能醫百病，但正念的修習能夠提升不同治療方法的效果（如：藥物、飲食、物理、心理等），幫助我們聆聽身心的需要，選擇出最適切的治疗方法。」對於正念修習的信心驅使 Jenny 肩負起「呼吸微笑身心正念中心」，進一步把正念帶到主流社會。

## 準備乘風起航

「呼吸微笑身心正念中心」於 2016 年在深水埗一個小小的單位設立，內裏布置簡約清新，一踏進這個單位，卻令人忘卻樓下的煩喧。

中心成立大半年，Jenny 說走穩了一半：建立了基本的行政架構，提供心理治療服務、推出「念生安樂」——生活的藝術課程，製作課程教材、與機構合作培訓課程，培訓內地的山區老師，與內地的心理諮詢師分享梅村的修習……

未來，Jenny 希望善巧地把梅村的修習帶給教師、家長、醫護及社福界和商界，她稱：「『呼吸微笑身心正念中心』這艘船起初用木板、用繩子捆綁而成，現在已經到達了幾個點，可以乘風起航。」



周六早上，在饒宗頤文化館內，很多時會見到一班人慢步輕柔，微笑行走着；或是一起在樹蔭下做着伸展活動；或是分散在各處，看着藍天白雲、看着一樹一葉，然後描繪下來……他們緩慢、放鬆的節奏，映襯着饒館的歷史建築、青蔥的樹木和花朵，成為了一道風景……他們是「念生安樂」（Mindfulness Born Peace and Happiness, MBPH）課程的學員。連續兩屆「念生安樂」八個星期的工作坊，都在饒館舉行。

「呼吸微笑身心念中心」的中心主任，陳燕妮 Jenny 是這個課程的導師。舉辦了兩屆課程，Jenny 相信這個課程實踐了把正念帶到主流社會的理念。

## 八個星期正念課程

據 Jenny 介紹，「念生安樂」八節的課程，結合梅村的教導及臨床心理學的知識和經驗，目的是讓學員能輕鬆愉快地把正念的藝術融入日常生活之中。課程除包括基礎的正念修習：正念呼吸、唱歌禪、正念步行、十項正念動作、深度放鬆等；亦有精心設計的專題：唯識心理學、灌溉花朵、正念繪畫等，讓學員更深入地體會正念修習所帶來的智慧和滋養。課程導向不分宗派，希望各宗教信仰的人士都能應用正念來提升身心健康。

兩屆課程的學員很多是天主教和基督教徒。其中一名學員在修習

# 念生安樂 工作坊學員回饋：

正念進食後表示：「明白為什麼耶穌可以用『五餅二魚』餵飽這麼多人了。」

Jenny 在香港梅村道場修習了九年，近幾年開始參與分享正念修習的活動，她表示：「我覺得把修習的方法有系統地組織起來，有個人指導，以小組形式在一段時期共同修習、分享，能讓學員在短時間內把正念的生活藝術應用在生活中。」

## 真誠分享帶來深刻療癒

在前兩屆的工作坊，學員們每個星期六早上見面時，會分享在

上個星期生活中運用正念修習的體驗。生活中運用正念的點滴有創意、有啟發，學員之間因而能夠互相啟發和鼓勵。到了第五、六周，學員們建立了互信及聯繫，開始坦誠分享自己的傷痛。學員們一同流淚，一同微笑，為別人也為自己。Jenny 稱：學員們的真誠分享具有深刻的療癒作用。學員們理解到：自己並非孤單受苦的人，其他人同樣受苦，因而與其他人連接，產生慈悲和愛，開始開放和接納，從而轉化。

總結兩屆 MBPH 課程的體驗，Jenny 說：「我沒有任何意圖去讓來上課的人成為佛教徒。每個人都需要呼吸，怎樣在社會不受主流拉扯，需要自己有主軸、有方向盤。覺知道當下快樂的條件已經充足，這是很深邃的角度，需要時間學習和修習。」

第三屆「念生安樂」MBPH 課程即將開課，地點仍然是在饒館，也將延續那一道輕柔的風景……



## Christine

上課後才發現自己的身體、肩膀已被情緒累積成一堵牆。在上工作坊的過程中，這堵牆開始裂開，身體變得輕盈放鬆，呼吸變得深長、暢順。我看到很多之前自己看不到的東西，可能是從小累積的恐懼、怨氣和憤怒，我以為自己好好，一直當它們不存在，但是我慢慢發現它們存在於生活之中，現在也明白自己所經歷的一切。工作坊給予我很實在的練習，以往我很難親近別人，學到正念擁抱、慈悲表達及分享，我的心變得輕柔、有些慈悲……我開始感到愛……

## Lianne

報名時只想學習在生活中運用正念，當初考慮是否報名，最重要的因素是怕自己難堅持完成八星期的課堂。但現在知道，這是值得堅持，也需要堅持。我對人生觀有了些改變，大家上課時說的生命故事很觸動，讓我進一步思考人生的意義是什麼？完成了工作坊，我要學習多接觸自己的心。

## Ady

自己心中有個洞，原來這個洞是可以藉着正念修習填補的。以前我羨慕別人常笑得開懷，現在懂得 Rejoice（為別人歡喜）。我懂得有感恩心，不單對人，對動物和萬物也是。我想素食、我想做好、我想活出我人生目的！

## Ustella

以前我見到陌生人會很驚，現在懂得用呼吸去調適自己，朋友都說我改變了。大家的分享讓我明白到每個人都有生命的傷痛，大家一起去走過。現在我知道我心裏面有好的種子，我會呼喊內在好的種子：吸氣，原諒；呼氣，接納……

# 念生安樂

走向主流的佛教心理學



「毫無置疑，佛教心理學將持續影響西方心理學。  
療癒心理疾病的方法將逐步深入地受唯識學影響。」

—— 一行禪師

「有一妙道可助眾生清淨，超越悲痛與憂傷、滅除痛苦與焦慮，可達正道，體證涅槃。」二千五百多年前，在《四念處經》開首，佛陀就提出了以正念轉化痛苦之道。古老的智慧在現代廣為應用。在心理學攝取佛教的同時，佛教的各個傳統也在嘗試更新佛教。最近，八個星期的「念生安樂」(Mindfulness Born Peace and Happiness, MBPH) 課程，把一行禪師及梅村傳承的正念修習，有系統地推廣到香港主流，帶到各專業範疇。梅村香港道場——亞洲應用佛學院 (Asian Institute of Applied Buddhism, AIAB) 總監法欽法師，是這個課程的策劃和督導者。



## 以非宗教的方式教導佛法

「我們需要找一個以非宗教的方式教導佛法。我們所修習的佛法不是宗教，而是生活的方式。」法欽法師稱：「正念並沒有宗教的成分，它不過是由我們稱之為佛陀的人所發現的事實。」雖然這個課程的內容都是佛陀教導的要義，但會以科學化的方式呈現，淡化宗教色彩。

法欽法師提出「念生安樂」這個用語，源自《安般守意經》的第五及第六個練習：「吸氣，我感到喜悅。呼氣，我感到喜悅；吸氣，我感到幸福快樂。呼氣，我感到幸福快樂。」其中以「安詳」代替「喜悅」。意思是，修習者修習正念時生起安詳及快樂。

## 源於佛教經典及唯識學

亞洲應用佛學院 (AIAB) 於 2012 年 7 月，創立「健康身體健康心靈」(Healthy Body Healthy

Mind) 及「念生安樂」(MBPH) 兩個主題項目，作為將正念帶進醫療及社會服務領域的一個舉措，由法欽法師負責監督指導。項目依循佛教傳統教導，修習正念以及學習心識的運作。正念的教導及修習來自佛陀於二千五百多年前教導的《安般守意經》(Anapanasati Sutta) 及《念處經》(Satipatthana Sutta)；心識的研習則依循唯識學的心及意識的教導，以及《華嚴經》中萬物相即的教導。

設立了這兩個主題項目後，亞洲應用佛學院(AIAB) 隨之開始與香港大學行為健康教研中心合作，每一季為醫療界從業員舉辦正念日，並在香港及泰國舉辦一年一度的身心健康營；2015年推出一年制的正念老師培訓課程，學習「念生安樂」的教義和修習方法。參與者在一年有系統課程中，學習三個核心主題：培養內在的安詳和快樂、轉化痛苦和困擾、活出健康及充滿關愛的人生。

法欽法師指出：「我們提醒學生們持續不斷重新學習，因為這門課需要一生的修習，以獲得真正理解及體驗。這個課程要求學生，每天在日常生活至少修習正念兩小時，並定期與僧團一起修習。」

## 成立正念中心推出課程

「念生安樂」的八個星期課程隨着香港梅村於2016年成立「呼吸微笑身心正念中心」(Breathe and Smile Mindbody Wellbeing Center) 而推出。



「呼吸微笑身心正念中心」的成立是回應一行禪師的呼喚，作為寺院與主流社會接軌的橋樑。



法欽法師表示，成立這個中心，是回應老師——一行禪師的呼喚。

根據世界衛生組織(WHO)的資料，每年約有一百萬人自殺。世界各地的梅村道場，如何幫助社會舒緩這個嚴重的精神災難？在2002至2003年的梅村冬季禪修營中，一行禪師建議建立慈悲聆聽熱線，幫助人們處理精神疾病。香港梅村於是成立「呼吸微笑身心正念中心」，作為慈悲聆聽熱線的體現，幫助舒緩社會各界人士的精神痛苦。

法師稱：「這個中心是寺院與主流社會接軌的橋樑。我們是出家眾，我們訓練專業的在家眾去做橋樑的角色。」

## 返回正念的本源

「念生安樂」的八個星期課程，在市區上課，形式與心理學的正念減壓課程(MBSR)及正念認知

療法(MBCT)類似。

法欽法師表示，正念教導由上世紀七十年代末崛起，這些以西方心理學傳統設計的正念課程，其精髓都是由創始人從東方佛教的僧侶處學習得來。他們將東方佛教的智慧帶到西方，但避免提到課程的源頭——佛教。正念的課程發展四十年至今，人們更廣泛接受正念，也有人希望更完整學習正念，因而需要回到佛陀本源。

## 延續祖師們的弘揚悲願

建基於世親的《唯識三十頌》及《唯識三十頌》，一行禪師融入《安般守意經》及《華嚴經》一即一切，萬物相即的教導，於1990年撰寫五十句偈頌輯錄為《理解我們的心》(Understand our mind, 暫未有中譯本)一書。在書中，一行禪師說：「這是關於佛教心理學的

書，作為幫助我們理解心識本質的獻禮。」他也提到：「毫無置疑，佛教心理學將持續影響西方心理學。療癒心理疾病的方法將逐步深入地受唯識學影響。」自上世紀六十年代到西方，一行禪師撰寫逾百本以正念為主題的著作。2001年，美國哈佛大學醫學院身心研究所向一行禪師頒發身心靈研究獎，佛教的修持首次獲得國際醫學界肯定與認同。

法欽法師近年的教學及研究集中在身心靈科學——結合佛教在心智方法的教導、修習及現代腦神經科學，以幫助修習者培養健康的身體及心智。他稱：「老師及祖師們已經盡其所能弘揚佛教心理學。我們是老師的學生，是時候由學生延續下去。我希望能延續老師和祖師們的工作，把佛教心理學帶給更多人、利益更多人。」