







舉辦地點是劇場式場地,舞台地上擺放一彎銀河般的燭光,燭光旁點綴着數盞蓮花燈,到場的觀眾都很安靜,氣氛寧靜和穆,出場帶領大眾唱歌的,是主辦中心的註冊臨床心理學家陳燕妮(Jenny),和她的歌唱拍檔 Jacqueline、Gabriel。

為什麼會開這樣的音樂會? Jenny 解釋:前年他們 別為社工、老師、青少年舉舉辦了一次正念唱歌音樂會,反應很好。準備今年重 盡一分綿力,散發正能量。

辦,適逢現在的社會環境,希望多些人能參加,讓更 多人藉着音樂會認識正念,尋回內心的平靜。又為了 讓有需要的人不致因經濟負擔而不能來,所以今次音 樂會採免費形式,門券大多派發給社福機構,長者、 學生、情緒病康復者等都是優先觀眾。其中一場還特 別為社工、老師、青少年舉辦,希望在如今大環境下 盡一分綿力,散發正能量。

17 温暖人間 2020.02.06



現場所見,男女老幼濟濟一堂,在悠和樂音中輕 柔的一同唱着歌、做着手勢,似時光倒流唱校園民歌 的歲月裏。

甫開場, Jenny 先給觀眾解釋什麼是正念?

「一行禪師説,正念是一股當下令你覺知、覺醒 的能量。吸入、呼出,透過覺察呼吸,訓練大腦觀察 此時此刻,將身心合而為一,回到當下。譬如這刻我 覺知有人進場。很多時我們身體坐在這裏,心卻不翼 而飛。當我們內心不斷追悔過去,擔憂未來時,就算 坐下來也不可能得到真正休息,而且很快又會覺得很 累。」

什麼是正念唱歌?

「唱歌時必須要先吸氣,然後呼氣時唱出聲音。 我們可以練習一邊唱歌,一邊訓練大腦觀察呼吸。今 天我們唱的都是梅村的歌曲,大部分都是一行禪師的 詩句,禪師透過正念修習、靜坐,找到人生和宇宙關 係、幸福的方向。當我們唱這些歌時,讓身心融入歌 **洞中**,就能灌溉内心美善種子,令心中生起平靜、 愛、理解,減少讓外間訊息灌溉「眼耳鼻舌身意 | 不 **善的種子**,例如恐懼、不安、悲傷。今天大家坐在這 裏,就為自己的心田灌溉美善,汲取充足養分。」

唱歌前, Jenny 先帶領觀眾做一次正念呼吸練習, 覺察呼吸。吸氣,我感到自在;呼氣,我感到安穩。 當大家正在入,出;深,慢;微笑,呼吸的時候, 坐在我前排的一位觀眾可能太累了,很快已墮入了夢 鄉,不過,當音樂響起,他卻能及時醒來和大眾一同 歌唱。

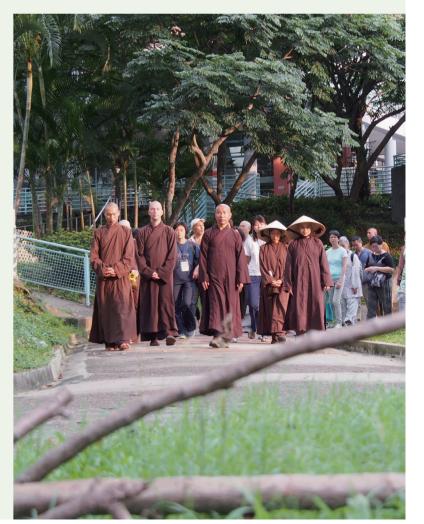
你其原 是 西

首 東尋 西的 就西 自從

步步平安

那天的主題曲是「步步平安」(Peace is every step),我們 平常行路時可能滿腦都是煩惱,看不見路上的風景或障礙,正 念步行是一行禪師教導我們的一種重要修習方式,只需要平日 走路時覺察呼吸,覺察腳板接觸地面的感覺,接着是腳踭、腳 掌和腳趾的感覺,便可以讓思想煩惱放下,回歸自己當下每一 步,讓自己感覺安穩。一行禪師説,每一步都是平安 (Peace is every step),每一步都可療癒(Every step heals)。

作為心理學家, Jenny 邀請每位來中心找她的人都學習覺 察呼吸、正念步行。她認為這些修習有助療癒,以及縮短治療 所花的時間。音樂會中, Jenny 邀請每位觀眾與左鄰右座點頭、 微笑、握手,一派和諧融洽,歌聲中,熒幕上播放了兩段影 片,一段是《河流追逐雲》的故事,一段是《請呼喚我所有真 名》。



觀眾碧華很感謝Jenny為 大家開這個音樂會,過程 中她好enjoy,感覺充滿了 次的社會事件中,她自然感受到傷心和憤怒,希 望事情盡早平息,大家能找到平安,不過近年認 識了Jenny,聽她勸説,少看了新聞直播,心情 平靜多了,這個音樂會也讓她感受到平安寧靜。

温暖人間 2020.02.06

《河流追逐雲》的故事

從前有一條小溪,源頭是山間的泉水,它很年 輕,心急想進入大海,所以從山間奔流而下,進入平 原,匯成一條小河。成為小河之後便慢慢流動,但它 很心急,怕自己到不了大海,又被迫放慢速度,所以 河水變得平靜了,平靜得像鏡子一樣,映照着天空 的雲彩,有粉紅、銀色、白……小河每天都追逐雲 彩,便開始愛上它們。一天,來了一場暴風雨,吹散 了雲彩,只剩下蔚藍晴空。因為再沒有雲彩讓它追 逐,小河便十分沮喪:「沒有雲彩,生命還有什麼意 義?」,「沒有了心愛的人,未來還有什麼希望?」 小河哭了一整夜,這個晚上,小河有機會聆聽自己的 哭聲。突然間它明白了自己的本性,原來和雲的本性 是一樣的,都是水。於是小河開始思考,為什麼我要 追逐雲彩呢?當清晨再現,小河又明白另一件事,他 知道天空是雲的家,天空的本質是不生不滅的。這份 智慧讓小河很安詳、平靜。午後的雲再次出現,小河 再不執着於某一朵雲彩,它欣賞及反映着每一朵雲 彩。每次當雲彩飄過,小河就對它說:「再見啦,希 望很快再見到你。| 小河的心變得很柔軟,因為它知 道, 這朵雲將以雪或雨的形狀重現。小河自由了, 它 甚至覺得自己沒必要一定要流入大海。那晚,月亮映 照河底,月亮、小河、水一同靜坐。如果你曾經是小 河, 追逐過雲, 痛苦過、哭泣過, 孤獨過, 那麼請你 一同來深觀。原來你一直在追尋的東西,從未消失 過,其實你所追尋的東西,就是自己,你就是那個你 一直想成為的東西。那麼,你還在尋找什麼?



21 温暖人間 2020.02.06



Jenny 解釋:「你昨晚有吃過菜嗎?你會感受到吃下體內的還有陽光、雨露嗎?所以樹木的生長、氣候的變遷,其實一直影響着我們的生命。一行禪師説:太陽是我們身體以外的心臟,樹木是我們身體以外的肺部。所以我們要愛地球,環保是愛身體以外的大我,明白這個『相即』的道理,我們就知道如何愛自己、愛身邊的人和一切。」

另一段影片《請呼喚我所有 真名》(Please call me by my true name),表達一行禪師在越戰時寫的一首詩。詩句中禪師告訴我們如何透過修習,感受和理解受害者;同時也感受那些控制不了自己情緒而傷害他人的施虐者,為何會變成犯罪的狀態。詩中之時,被海盜強暴後投海自盡的十二歲少女,亦見到我們是那個未開心眼未能愛好,亦是到我們是那個未開心眼未能愛好,亦是可們衝撲食蜉蝣的飛鳥。我是清澈池塘裏暢泳的青蛙,亦是那條不

又一山人也是這個音樂會的嘉賓。他表示很欣賞此音樂會,內容與一行禪師與梅村的理念一脈相承,只不過形式上以唱歌為主。在選歌次序上,Jenny以個人出發,之後帶出今天香港的狀態,需要大家的互相理解,互相包容,互相一體,整個鋪排能帶動觀眾投入,一同靜下來思考,他還希望這個音樂會能繼續推廣出去,多些出外表演,接觸更多不同背景和心態的觀眾,給予大家正能量。

社會上經常有對立和爭鬥,要分你是左是右。但一行禪師鼓勵我們 要當一顆鹽,嘗試跳進大海才知海水有多鹹,嘗試跳進河裏才知河水有多 淡,只有這樣我們才能明白對方,我們才有機會透過理解,平心靜氣的溝 通,達致和解而非對立。一行禪師提倡非二元對立思想,這樣我們才能看 見社會上不同角色的形成,他們的成長背景和困難,只有這樣我們才能將 心打開,以理解和溝通達致和解和平。

禪師另一首詩歌是《一棵樹的葉》

我們都是一棵樹的葉;

我們都是海洋的波浪;

我們都是天空的繁星,

在現在此刻讓我們在一起……

音樂會以 Jenny 帶領修習慈心禪作為結束:讓我們轉化內心的煩惱、恐懼、擔憂;讓我們懂得以理解和慈悲看待自己;讓我們能接觸和滋養內心喜悦和幸福的種子;讓我們懂得深入觀察自己,明白憤怒、貪欲和誤解的根源;讓我們能安穩、自在地生活;願我們不會陷於極端的冷漠與愛惡之中,讓自己有平靜,有愛和理解的心。

香港正在經歷一個艱難時刻,希望在這時刻我們能走在一起,不要 分不同意見對立,感受一下大家同是彼此。因為**社會上每一個人都生活得** 好,我們才能真正快樂,不但要祝福自己,亦要祝福身邊所有的人。△



22 23 温暖人間 2020,02,06