

我的靈修路

回想起初踏入社會工作時，開始對輔導有興趣，讀了幾個課程後，對個人成長興趣更大。明白到我內裡的想法，對事物的看法和感受，直接或間接影響我的說話和行為。我一直想與他人有和諧的人際關係。我是一個喜怒形於色的人，明明心裡不歡喜，要我裝作沒有事，我做不到。我好想心裡真的喜歡，真的不介意，我知道技巧只是輔助，心裡的結解不開，我便無法展現我的慈悲心。

有機會參加不同的工作坊，學習 *gestalt* 和 *satir model*，也有機會跟隨好的導師從過去的創傷中釋放出來，學習承認自己的軟弱，驚慌，憤怒，承擔自己的責任，這些都對我幫助很 ；漸漸地察覺到不同的理論，不同的學說都有一個共同點，就是最終要回到當下此刻及回到自己的心。

我盡量開放自己，有機會接觸不同形式的默想和祈禱方式，有人提議我專注學習一種，我發現在不同時刻按著當時不同的需要，選取合適的，對我更為實用，例如早上返工前，我會坐下來，讓宇宙大地的光照遍全身，讓我得到滋潤，然後祝福自己和當天會遇到的人，讓自己充滿力量去開始一天的工作。放工後我會觀呼吸讓自己平靜下來，有時會用呼吸和七個能量中心連繫。當我感到害怕無助時，我會邀請天主，佛祖和我一起，保護我。我也會聆聽梅村的歌，讓僧侶的歌聲帶給我力量 and 安全感。我也會只是靜靜地安坐著，觀察著浮出來的意念，像看著流水一般，不用追著它。有時，用盡方法我都不能安定下來，我就只好陪伴著這不安，觀察著它。我也會在行禪時留意呼吸，或留意腳一步步的起落或唸簡單的字句以維持正念，例如"吸"，"呼"，或者觀世音菩薩的名字，又或者是喚著天父的名字。我知道只要我保持正念，什麼形式的坐禪，行禪，默想，都不會走到歪了。以往我沒有定時禪修的習慣，維持了一段時間後便因各種原因擱置，經驗告訴我，當我愈脆弱的時候，日子愈艱難的時候禪修愈需要。但如果平時沒練習，臨急是抱不到佛腳的。與他人一起共修，有助我走前一步。

我好高興我終於養成了禪修的習慣，無論我能否安定集中，每天定時禪修，坐也好，行也好，保持正念，用心去做，要堅持下去。不只定時練習，也嘗試在日常生活中去提醒自己保持正念和覺醒，一行禪師的書提供了很實用的方法。當我遇到艱難的日子或不尋常的事情時，我發覺原來日子有功，我可以在較短的時間去安定下來，有力量的去面對當下一刻。禪修道上，仍有很長的路要走，但總有同行者。同修們，多謝你們支持，鼓勵和分享經驗。我很開心我起步了。

黃燕華（寫於二零零三年七月）