

相約星期二：生命自覺者在疫情中的六十次網上聚會

作者：徐婉詩

(感謝陳幗輝翻譯訪問節錄和劉佩驊審閱此文章。特別感謝陳志常老師主持「相約星期二」。)

2020年農曆新年剛開始，香港突然迎來新冠疫情。生命自覺導師志常在他的學生群組提議不如在網上聚聚。一年多下來，聚會不經不覺進行了超過六十次。參與的人有些本來是相識的，亦有些本來是陌生人，只因為上過生命自覺課而來逛一逛。有些人來過又淡出了，有些人全程投入。星期二晚上七時半開始的聚會，任何時候加入或退出都可以，遲到早退不會尷尬。討論時有火花，亦有死寂。大家年紀身份各不同：有在職、有退休，有不同信仰、不同政見。如果說有什麼把這班「大纜都扯唔埋」的人拉住，就只有一個人：大家共同認識的志常老師。

「志常老師是酵母，我們是麵粉，這樣才可以發酵。有他在，有一種信任、依靠。」~

Winnie

「我承認我這個核心是重要，但最重要是大家的參與。但這個過程是我沒有預想過的。」~

志常老師

「志常老師的介入，低度又精準。但有些東西要做的時候，他又會出手。低度介入得來又適度，抓緊重點時機，不簡單。」~ Sing

## 風浪中的依靠

志常老師在積極組織聚會嗎？他只是每次在聚會前給大家 Zoom link，準時開機。聚會中好像也沒有什麼介入，話也不多。說這班人成了朋友，也有點牽強。在疫情稍緩時，其中一些人也辦過兩、三次面對面聚會，之後又回到網上，在實際生活中並沒有朋友間的交往。大家好像很享受這種距離感，生活圈子不重疊反而能暢所欲言。過去兩年，經歷（後）社運、疫情和社會的急劇變化，大家卻在這裡找到一絲依靠，是一種有距離但親密的家的感覺。

「真的有一種“回家”的感覺，回到身體內在，回到家人身邊，很親切，很熟悉，很自在。」

~ Grace Ko

「藉 Focusing 的連繫，透過週二分享聚會的平台 ... 感覺喺旅途中遇上的“你”，那份全人的臨在，陪伴，聆聽 ... 在疫情不穩，社會動盪，移民等等的各種“失去”中有種“回家”的感覺 ... 感激大家彼此 ... 互相 ... 的珍惜。」~ Grace Ho

「家人陪伴的感覺。有些人讓我感覺似哥哥—暖男阿 Sam；有些人給我媽媽 feel，Winnie 有媽媽 feel，但不是長氣的媽媽，是很 free 那種。還有 uncle feel 的，哥哥 feel 的。本來群組有人離開香港，我不捨得。但每次星期二他們都出現，好像沒離開一樣！真的很好，個家無散到。」 ~ Sing

「我有時會問，這種網上的友誼是不是真的？我地有真身見面，但除了星期二聚會，我們的生活沒有重疊。朋友、舊同學、舊同事多是因為有某些夾的東西走在一起。但在這裡，我們就是很 focusing。大家交流很深，很多私人的內心說話可以說。但又很陌生，我們不會得閒約出來飲茶。」 ~ Celia

在這裡說話，你可以完整的把話說完，沒有人會打斷任何人，或禁止另一人說話。這裡也沒有評價或批判，沒有人會批評你說得好不好，有沒有共鳴。即使有人不同意你說的話，也只會說出自己的意見，沒有對錯或輸贏。你可以說話，也可以不說話；可以開鏡頭，也可以關鏡頭。可以遲到早退，缺席不用請假。

「喺呢個相約星期二，我覺得呢個潛規則係咩呢？唔批判啦，呢個態度好緊要！例如我話相約星期二，有人話：嘩，咁老土個名你都講得出，咁我就唔講。家事、國事、不同宗教嘅事都可以講。。。係令人心安。喺呢個動盪嘅環境，喺呢個組入面，不知不覺間會凝聚咗一啲嘢。老師話嚟唔到又得，遲咗嚟又得，。。。嗰種改變係喺生命中一路改變。」 ~ Sa 姐

「我來來去去只認識家人、同行（相同行業的人），朋友不算多。我不喜歡將心事告訴別人，但在這裡不知怎的會說出來。在這裡說出來又好舒服，時常收埋會好辛苦。你們又不知我是誰，可以好放心說。心靈上好像放下了，又充實了，又可以再努力工作。」 ~ Ivy

「我很怕權威的東西，很理性的，不斷去探求那些。當初知道這個聚會，咁多人，好怕！不知道做什麼。我知道這個聚會有不同領域的專才。我很好奇，有什麼傾來傾去傾不完？我以為在看書，探求什麼。直至有一次我問 Celia 在傾什麼？她答我無乜嘢，我地傾下偈。我就好想聽下，即使只是參加一會兒。」 ~ Grace Ko

「我覺得越來越好玩的是，我不是來聽理論，不是來聽專家的演說，我們每個人都是專家。我們每個人說出來的都是他最熟悉、最透徹、最明白的。能夠說出來，我們聽都好幸福。因為可以聽到好多，吸收到好多，令自己生活很豐富。」 ~ Gloria

通常聚會開始，就是漫無目的、不着邊際的「吹水」。去年剛開始這個聚會時，傾談最多是疫情，說搜羅物資、互贈廁紙。也有人分享由慣於實體見面，到瞬間熟習透過網上會議見面和工作，估不到人生去到一半還可以「進化」。大家說的是生活大事或瑣事，有時分享網上圖片說說笑。說到社會事件，時而流露內心憤怒、不安、擔憂、內疚等複雜心情。當然亦有不同意見碰撞擦出火花。

「彼此分享，彼此聆聽  
彼此包容，彼此支持  
內在連結，鳴震互動  
難以言喻，靜中陪伴  
身靈躍動，新象漸現  
奇妙有趣，各有領受  
無聲無色，邁進一步」 ~ Vanna Mak

「這裡很自由。。。平時做 focusing 只是和 partner 做，但這個群組有一班人做 focusing 的感覺。」 ~ Terence

說到內心，有時分享是有一句沒一句，講的東西會跳來跳去，就是一樣未說完，又說另一樣。有時又感覺不是很合乎邏輯。無論聽得明白或聽得迷惘，大家都在聽。說話的人說完了，充滿笑容，很感謝大家的聆聽。社會可能有一套邏輯要遵守，但我們內心卻是廣濶、自由、活潑、跳躍的。

有人在疫情剛開始時，因探望家人而身在海外，心情煩亂。看到香港的消息，又感覺擔心，焦慮…迷失…。參加這個小組，感覺大家好有生命自覺的精神。他說這個群組不會批判、很包容。無論大家表達什麼，他都感受到大家的臨在。原來安全、臨在對他很重要，尤其當時他在海外。他喜歡這份「連結」的感覺，這裡給他支持，令他不感到孤單，又提到我們可以在這裏談不同的宗教，聖經、佛經也可以。最後他加了一個很有意象的描述，感覺這裏是一個很大的「容器」，這個容器可以載着很多的東西，而大家身處其中，又可以感受到「尊重」。

「抗疫初期，停工的我活在恐慌中，除了為口罩，為廁紙家品亦會很緊張，覺得自己很低能，亦不敢說出口，十天、十四天才外出一次補給，令人情緒低落但卻無意識要求助。幸好老師誠意邀請參加星期二的抗疫分享會，早期我只是聆聽同學們分享，原來我所遇到的，對病毒的恐懼、對物資的憂慮、對兩老的掛心...都是正常的，並不是我能力特別低。雖然我很少表達，但單單從鏡頭看到熟悉的面孔，聽聽每星期大家的日常已經很安慰，面對疫情變化變得並不孤單。我開始重複看月曆，期待星期二的來臨。」 ~ Fanny Lee

生命自覺的聆聽者，會全心全意的聆聽，以自己的臨在 ( presence ) 陪伴生命自覺者，製造安穩自在的空間進入內心。但坦白說，這個星期二聚會並不是每個人都這樣聆聽。至少我自己是經常一面聚會，一面工作或看手機。也有朋友一面吃飯，一面參加。有時聽到有趣的，又會有的沒有答上兩句。氣氛熱烈時，自然會放下工作或手機加入討論。

「說出來，原來不是你一人面對，有人共鳴。那種震撼力，就像 focusing 說的將裡面的說出來，有迴響、有共鳴、有分享，這是很好的延續，延續那份生命力。」 ~ Stephen

「初初感覺大家唔熟，唔知自己會否投入到。但我覺得這個群組包容性很強，大家說的很生活化又很深入，又有資訊性。記得我要去醫院覆診，在醫院工作的 Sam 說醫院好安全，我又好安心。又例如疫苗，又或突然去隔離，大家交流完又會好實際、好實在。」 ~ KY

#### 吹水，原來是清理空間

這個聚會有一個很特別的過程。經過一輪無題目、無方向、無目的的「吹水」後，不知怎的會有撥開雲霧的過程出現。大家開始分享一些很「生命自覺」—由心深處發出的話語。在疫情初期，有人訴說對疫症的憂慮，對搶購物資的無奈。慢慢地，有人說到不能探望在院舍的家人的那種擔憂和掛念，流下眼淚。有人說到陪伴有情緒困擾的家人，經歷驚心動魄的時刻的困難。一些難以啟齒的內心說話和眼淚都可以在這裡靜靜留下，卻不留痕跡。Sam 形容，這個過程就像做生命自覺的清理空間 ( Clearing the space )，把煩擾的事一一說出，清理了面前的空間，內心的話便出來了。

「( 相聚 ) 四十幾次係咩事呢？我地一人一句，講東講西，講到無嘢好講時，個心就會有嘢出。通常到最後半小時便有『嘢』出。可能我地在 Clearing the space，將所有身家性命財產拿出來講，講晒啦，個心便有嘢彈出，有個空間。一剎那接上，好神妙，好似一個整體在做 focusing。十幾人，好似一個個體的不同部分，但又是一個個體在做 focusing。尤其在疫情、社會事件中，無咗孤單，有一個整體的感覺。」 ~ Sam

「它有個過程。。。你原本不打算要說什麼，但慢慢。。。不知為什麼你會說出來。除了空間，那種連繫也給你能量。」 ~ Eric

有一次，討論到宗教信仰。組內有人信仰基督，有人修佛，也有修道的。有人分享因禪修更明白耶穌的教導，亦有人在生命自覺中親近天主，討論深入到超越宗教教派規限的靈性體驗和修習。記得一次聚會後，志常老師感嘆，他在教會多年都未試過能夠這樣開放和深入的討論跨宗教的靈修

經驗。這些都在沒有預先準備的星期二聚會中發生了。我們都是普通人。但靈性追求不就是每個普通人的生命功課嗎？

「這裡不用解釋。。。你跟其他朋友說，身體感覺呀，他會問：你最近在玩塔羅牌？哈哈。但在這裡不用解釋，大家都明白。」~Eric

「在外面很難找到朋友講內心的感受，他們會覺得好沉重，會勸你無事的。但在這裡可以說。」~Tina

「我地有唔同嘅立場、宗教背景、信念，但我地都分享一樣共同嘅嘢，學習「生命自覺法」，就係學誠實面對自己，去行一個內在旅程。我地勇敢面對內在感覺，然後表達出嚟。記得有位同學話我地一齊好舒服，我覺得係因為我地都誠實面對同表達自己，唔係為咗講一啲嘢俾人地聽。」~Jenny

### 意外的藝術療癒旅程

疫情過了三、四個月，情況稍緩，大家開始多了外出活動，這個星期二聚會由每星期一次變為每兩星期一次。大家的話題好像有耗盡的感覺。這時，志常老師邀請了身在台灣、英國、美國及加拿大的朋友任聚會嘉賓。當時英、美、加的疫情十分嚴重，聽到身處世界各處的朋友的親身分享，新聞上的數字頓時變得立體。記得身處美國的嘉賓說到在香港的家人去世卻不能回來，傷感落淚。雖然大家做不到什麼，但心中的觸動卻十分深刻。有人送上一句「抱抱」，同為遠方的朋友送上安慰。

另一嘉賓是曾任職輔導工作的嘉怡，她為大家講解左右腦與個人成長。大家都聽得津津有味，要再 encore。徇眾要求，身處英國的嘉怡開了一個心靈藝術課，以 Julia Cameron 的書「創作是心靈療癒的旅程」為課程框架，進行了三個月的心靈藝術課。學習善待自己，讓自己的內在小孩放心玩耍尋樂，以圖畫和文字與自己對話。原來我們是天主/天地大愛的創造，每個人都是天生充滿創意的藝術家。當我們重拾藝趣，心也在慢慢打開。憑着志常老師的穿針引線，我們得以越洋開展這個刺激、愉快又充滿啟發的旅程。

「嘉怡的藝趣之旅，有寫隨筆、畫畫，讓我多了和自己對話。面對衝擊時，有時衝擊只有自己懂，不能表達出來，但我可以寫隨筆、畫出來，我用了很多時候和自己糾纏、處理自己的東西。我發現自己、更清楚的自己，尤其自己舊的模式。當我面對衝擊，我會留意到，停一停，發現自己。」~清

「我最有感覺是大家在疫情中，實體交往少了很多，但這個網上平台，無論幾遠幾近，都可以一齊。尤其上了嘉怡老師的課，讓我擴闊了很多，發現自己都可以接觸藝術。」~ Mak

## 成長不停

不知不覺，四十五次的聚會，大家都經歷了成長，在改變。這樣說來有點怪。大家都是成年人，甚或已退休的人也不少，但成長一課每刻都在開始。如果你相信每個人都有自己的生命功課，這份功課就是生命本身。

「有幾次我剛剛想起某些事，就在群組中收到有關訊息。你地讚我煮嘢食煮得幾好，以前我難以接受別人讚賞，但我現在又能欣然接受。這是我的成長。在這個組內有三、四次這些成長經驗。」~ Eric

「其實不止在聽大家，過程中我裡面一直在自我對話。我有份感動，我很幸運。我記得疫情開始時我想死，我是很需要見人的人，當時好艱難。疫情開始時我好嬾，好抗拒，為何要買外賣？但我現在因為要來聚會而買外賣。最重要是，在這裡我覺得我存在。原來我內心很需要這種存在的感覺。是有人留意到，好像我現在說話，你們聽到。即使我不說話，你們知道我在這裡。被聽見，被看見，存在。」~ C

「這裡有個空間，讓我嘗試去表達自己。。。一年多以來，有陪伴，也讓我發現原來我以往錯失了很多過程。過程也是重要的經歷。」~ 柳瑞隆

「這裡讓我有一種期待已久分享心靈的感覺。。。這裡有一班人做到。大家都在走成長之路，如果不是說真心的話，就無謂說了。這聚會有療癒的感覺。」~ Sing

相約星期二聚會有一位旁觀者，她是志常老師的妻子凱嫻。她很少參加聚會，但在討論回顧時她說了一句：「這個平台真的很精彩，你們很精彩。實現由模糊到真實的過程。」

疫情尚未完結，人生仍在繼續。想起生命自覺的創始人簡德林曾說：不要只是做生命自覺！他說的是，生命自覺不是生命的本身，行動才是。相約星期二再見！

「生命自覺應該與任何可以幫助人的東西結合。我關心的是行動。我見到有人做生命自覺像坐在摩打上，每天為摩打加速，但摩打卻沒有連接車輪，沒有去任何地方。不要這樣做！」~ Eugene Gendlin (註 1)

註：

1. <https://www.youtube.com/watch?v=dD6Bx9C0HHk>