

香港青年學佛筆記：盡做之後放下，「佛也做不到，放過自己吧」

困局面前，「是否真的要那麼離地，打坐就算呢？沒有敵人即是怎樣？」



Ryan Lai/

「咚，咚，咚……」位於香港昂坪一隅的梅村裏，在寺前草地、空地散步聊天的人，聽到鐘聲的瞬間都停了下來，回到自身的呼吸，山野中只迴盪着鐘聲的餘音；另一邊廂，法鼓山青年禪營的禪堂裏，近百個年輕人魚貫而入，安坐到蒲團上，靜待法師分享。

禪修和佛學近年頻頻出現在眾人視野，「佛系」漸漸由一張盤坐床前、連繫「躺平」的Meme圖，變成會和大家一起思考生存目的，大呼「嚟囉！」、「搞上去！」的菜心仔（IG用戶及塗鴉家 cupfu233 所畫角色）、直面生老病死和抑鬱的紅鼻子 YouTuber「蛙蟲米」，網上不難見到過萬追蹤的「佛系」IG，蛙蟲米頻道更有7.8萬人訂閱——近年香港似乎愈來愈多年輕人親近佛學，一反從前學佛者多是老一輩的形象。

剛從人類學學士畢業的 Ursula 說：「人類學有個理論說，當人心理壓力很大，或者社會經濟不好的時候，就會想尋求平靜，有些人可能是買水晶，有些人會禪修。」

坊間認為佛學出世，但這班青年卻覺得恰恰相反——對他們來說，禪和佛背後，有着一整個隱含世間邏輯的系統，能解決各種痛苦。端傳媒訪問了因禪修而重新認識自己的大學生、在2019年社運後學佛的前社區工作者、由地產經紀轉為推廣素食的餐廳老闆、視人生如遊戲的銀行從業員，以及推廣佛學的青年團體「青一釋」，當中不少人說：佛學是處理世間問題的工具。



George

Ryan Lai/

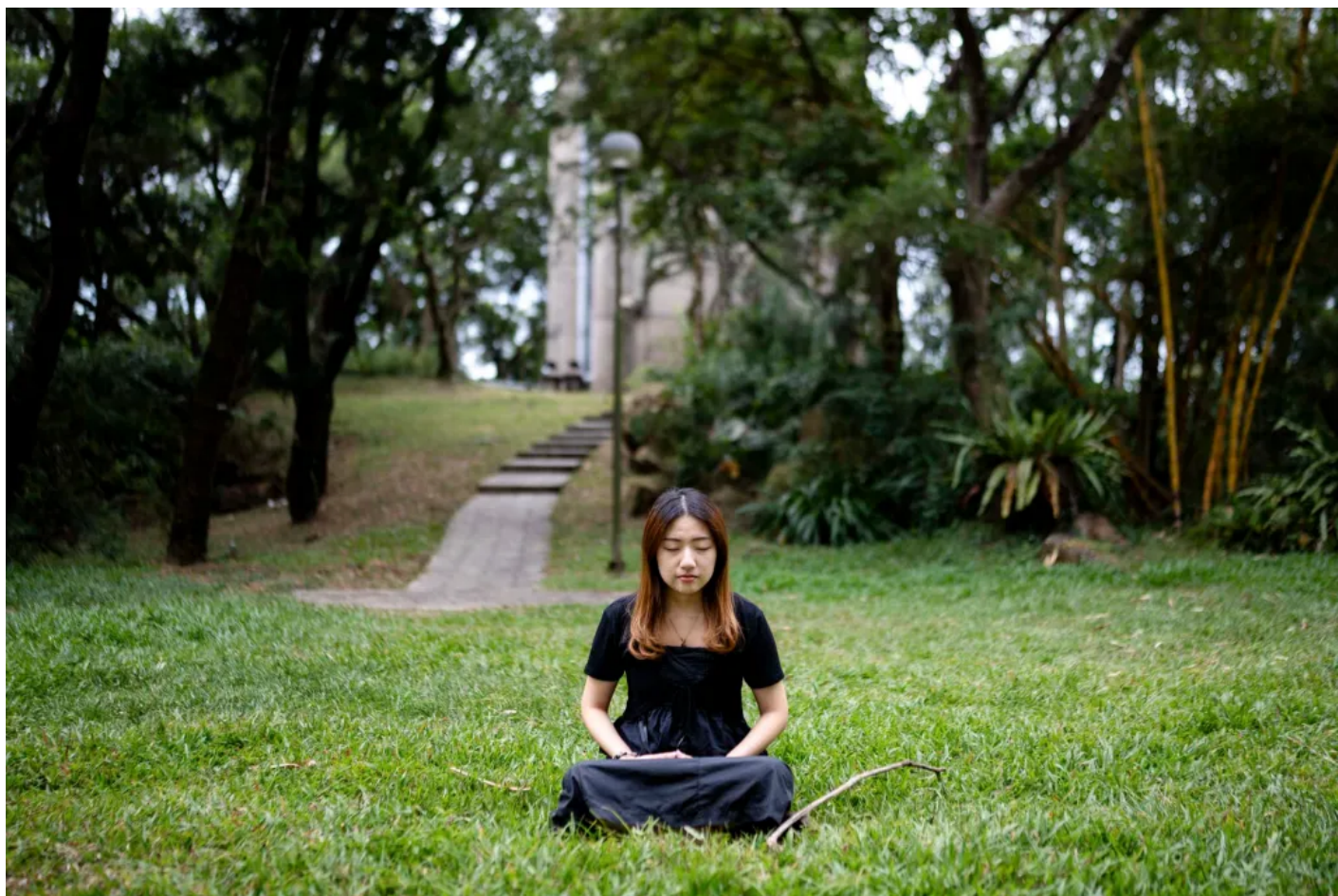
入世的佛學

坐在香港中文大學新亞書院的草地上，Ursula 閉起眼，雙手交疊放在腿上，被拍攝的緊張瞬間消失，就像前年跟暑期課程去法國梅村時：「好像釋放了這幾年所有的忙碌和痛苦。」回港後她再藉畢業論文研究咖啡禪、做禪修。（編按：法國梅村建立於1982年，為歐洲最大的佛教寺院。）

「禪修」是指佛教中對心靈的修練和培養，除了練習覺察當下，也重視鍊心的方法；而「正念」源自佛學中的「八正道」之一，在佛學角度而言，是脫苦達涅槃之境的修行方法。這和現代心理學中的「正念」或「靜觀」不同，後者雖受佛學啟發，但着重於減壓。「咖啡禪」則是以咖啡為專注、覺察對象的禪修。

Ursula 會遇上禪，要溯源到疫情：2020年初口罩缺貨、質素參差，她的臉發了很多瘡，中醫說好像有把火怎蓋也蓋不熄。那時她因為不喜歡原本的科目 quit U、再報中大，壓力爆錶；社運時又與朋友鬧翻，及後也有段很長的時間無法看新聞。

當時，她在 YouTube 見到有本書叫《不順意的日子，順心過》，當中提到如何以一些佛教概念應對生活，「剛好那時姐姐會去佛堂，說不如抄經，便試一試。」她在網上翻出《心經》，由跟着電話抄，到慢慢懂得背，愈來愈專注於抄寫的過程，「每天好像都會好一些。」人也沒有那麼繃緊。



Ursula

10 20

Ryan Lai/

皮膚好了，忙碌的大學生自然將一切拋諸腦後。後來，她去兼職的咖啡店老闆剛好喜歡禪，會在店內擺放一行禪師的書——YouTube、身邊家人、咖啡店、大學，處處都是佛和禪的蹤影，令她走向了禪修。

Ursula 剛開始時總坐不定，5分鐘已覺得過了很久，不太能堅持每天禪修。「後來有法師說：『要堅持就要找到為什麼要繼續。』」她總記起剛去完梅村時，「我可以很禪地讀書。」以前她總會想之前做得很差或之後怎樣，但那時變得只專注在要做的事，那學期的分數是全級最高。

🗣️ 如果我是一個很平靜的人，其實別人怎樣撞過來都不會影響到我。

—中大畢業生 Ursula

禪修讓她重新認識了自己——自小喜歡喝奶的她原來會胃脹，「很多人以為在選擇想要的，但其實是被習性或外界影響着，沒有問自己真的想要什麼。」包括人際關係，以前她用很多時間社交，「但原來我是個很大反應的人，可能別人說幾句已經可以想很多。」或者朋友不開心她也會很不開心。如今她會給自己多些 me time，感受自己需要什麼，信息也覆得遲了，剩下的朋友都互相體諒。

在 Ursula 學佛的經驗中，禪修不是教人與世隔絕，她在禪營會遇到人，更曾因營友不守睡前禁語規則而很生氣，「但禪修令我早點覺察。」她會透過調節呼吸安定下來，「常霖法師講過，如果我是一個很平靜的人，其實別人怎樣撞過來都不會影響到我。」

但那樣會否壓抑了情緒、治標不治本？她卻發覺在回到當下的那刻，情緒沒再被添柴，就可以變淡。而且禪修時因為要覺察身心在發生什麼事，她會很自然地問自己生氣的原因，她認為這時佛學講求看清事物真相的哲思，很幫到思考——當她以為來禪營的人已經很定，會守禁語，但其實人人狀態不同。而這些思考空間，她覺得是禪修帶來的：「禪修和佛學是相輔相成的。」在這幾年的接觸裏，她認為當中有面對人生的智慧。



Ursula
Lai/

Ryan

她說近年中大常舉辦各種禪修活動，如以煮食、攝影作禪修，逸夫書院更請來常霖法師擔任駐院心靈導師。另一中大學生 Carol 發覺很多禪修活動都會去宗教化，又會加入科學去解釋，「就算是常霖法師辦的禪修營，也比較多是用日常的例子。」有年入營第一天就發生男團 MIRROR 演唱會事故，法師就從這件事講起，提大家留意情緒，「很入世。」



默念香港，抽出一張塔羅牌

[延伸閱讀 →](#)

近年推動眾人接觸佛學的還有疫情，推廣佛學的青年團體「青一釋」團長凱詩說，以前大家不開心就去旅行、唱 K，但疫情時只能在家，很多地方都興起了網上禪修，「大家已經找不到方法去發洩自己不好的能量，就會開始向內求。」另一位創辦人 George 說：「有些人可能不只是想了解佛法，也會講 new age。主要是他們對生命有很多疑問。」他說。「而佛法可以回應到一部份。」

負責青一釋行政，有時會講課的覺明師父也說，這些年見到受困於情緒的人多了，大家也開始更關注自己，「有一些人想自救，就會找不同的方式，可能就找到佛教。」

近年他們落力舉辦各種輕鬆、貼地的活動吸引想放鬆的香港人，如會討論愛情、追夢的「掃掃小塵埃」，一反單向「講經」的形象，又邀來以塗鴉傳揚佛法的丁如雲設計佛系 Tee。George 說近年愈來愈多人以不同形式推廣佛學，令佛學形象漸漸不像從前刻板。青一釋活動的參加者中也有基督徒，「我們盡量將佛法包裝得不是很像佛法，如果他們覺得不需要提及佛學，亦都可以過得開心，無形中在用佛法去生活，就是最理想的狀態。」

這些都令年輕人與禪和佛距離近了，但 Ursula 說會否進一步接觸佛學，「那要有很大的動機。」

「人類不是我們的敵人」，包括自己

“我好像都在面對一個較亂的社會呢……那他們作為僧侶，是否真的要那麼離地，打坐就算呢？沒有敵人即是怎樣？

—前社區工作者 GG

陽光透過白紗布柔柔照進前社區工作者 GG 家的茶席，她笑笑地邀請：「先喝茶吧。」她將沸水倒到茶杯開始外彎處，不太多，不太少，蓋好，靜靜默數30秒。差不多了，就用三隻手指分別壓好杯緣和杯蓋，斟出一杯又一杯茶。拿起仔細嗅聞，含進嘴巴，喝下，再煲一壺沸水。

三泡茶過去，多不想坐定的人都安定了。她很喜歡請人喝茶——有什麼事都先且慢，「聖嚴法師經常說：『先處理心情，再處理事情。』」



GG

Ryan Lai/

茶對她來說可以說是禪的一種，而促使她接觸禪和佛的，是2019年社運。那時，她覺得社會以憤怒作推動力，但自己會推到沒力，也釋放不到，常常問：「是否一定要憤怒？」同時她總想起一行禪師（Thích Nhất Hạnh）的詩句：人類不是我們的敵人——社運前輩陳允中在2017年離港加入僧團前，和她介紹過《真愛的功課》，那是一行禪師弟子真空法師的自傳。她在書中自述面對師姐自焚、經她安排離開的越南難民翻船罹難……「究竟她如何平復到心情？」

到了2019年，「我好像都在面對一個較亂的社會呢……」她說：「那他們作為僧侶，是否真的要那麼離地，打坐就算呢？」她很想知道：「沒有敵人即是怎樣？」

同時她正面臨自身危機：「覺得自己是垃圾，一停下來就代表懶，不可以停止犧牲自己。」卻見到社會已不能單靠社區工作就改變到，「絕路了，不想存在了。」但她依然逼自己行，到有刻覺得所有東西都處理不到，就崩潰。

2020年社會政治重組，她苦笑說連朋友都坐牢了，「那真的是：再見，沒事可以做了。」

那時 GG 身心都潰敗，一餐要用8小時消化，要睡時胃還未停機，常常失眠。靈魂無從撿拾，她決定先照顧好軀殼，去看中醫，後來再慢慢接觸星盤、人類圖，但研究了幾年，知道了自己性格，「但要如何應對這個人生，都是一個問號。」她說。「我想有一個完整的系統去幫助自己面對人生，然後就發覺：咦？佛學有很多攻略。」

當中的慈悲觀，潛移默化地令她懂得溫柔對待自己和別人：有次她做了麵包要送貨，司機被應用程式點錯路不斷罵她，她就先闡走對方的情緒——騰出空間安頓好自己，就相對能理性地想到沒有資源和人打架，但可以送他一些溫暖：「你是否不開心啊？」同理他找路有困難後，彼此張力慢慢消失，說着變成聊她做的麵包，司機甚至說有機會可以試試。「到最後我們就『have a nice day』地講再見。」



Ryan Lai/

「打架要兩個人才打到嘛，我不和他打，他便打不到，就可以不是敵人了。」不覺間，她做到了「人類不是敵人」，起初只是為了對自己慈悲，但照顧好自己、有能量，就能進而思考解決方法，甚至關心對方，而這付出不是以「犧牲」為代價——她反思昔日連胃都沒善待，其實無力善待別人，現在學懂建立界線。

「一開始也常常會內疚：究竟我是否不理社會？」但她後來明白到：「我只是要些時間，去先不要拖累社會。」也發現，「在一個低沉或應該要休息的社會，是要接受一個低沉的自己。」



走出仇恨、哀痛與愧疚：高壓時代，香港人如何情緒自救？

[延伸閱讀 →](#)

麵團在氣溫低時，也要蓋上溫暖的濕布，給更多時間去發酵。發酵夠了，GG 會輕拍麵團，像喚醒嬰兒般，然後幫它拉拉手腳、延展，分出一部份，「我就靠做麵團的時間，像泡茶那樣，培養定的心，然後衷心許願，要將好的 vibe 放在麵團，吃的人也可以接收到——這就是我現在的使命。」

佛學常被視為出世，她當初也質疑過僧侶打坐無用，但現在，她覺得當心靈和智慧被情緒困住，做的決定未必最好，需要修行讓自己安定，「但打坐不是終點。」她說。「（禪修和佛學）不是架空這個世界，反而是教我們如何好好生活。」

曾經，有人和 GG 說那天本來很頹，但吃完她做的麵包就有了力量——她現在相信要入世不一定只有參與社區前線一途。從前對身邊人情緒較敏感的她，在社區工作中要面對不同持份者的想法，總是很難消化，現在她覺得自己終於找到適合而又能貢獻力量的位置。

由金錢至上變「人畜無害」

2016年，樓市一度轉差，地產經紀 Ted 眼看他一直用心幫公司發展的上司被裁，「那是不是我給了個心出來，將來別人都會這樣對我？商業社會原來真的是這樣。」他頓了良久，「我不接受，那我離開這行業吧。」



Ted

；

Ryan Lai/

在香港，讓人困惑痛苦的，還有一直以來金錢至上、汰弱留強的主流價值。Ted 的父母和很多人一樣望子成龍，他自小受到的薰陶是「錢很重要」，有種追逐心理。進入地產圈子，整個氛圍都是很想賺錢，「賺完錢就是花天酒地，很開心，」現在回想，他發現那時很為酒精所迷醉，不懂放鬆，「想事情很『實』。」以為有物質就會好。圈子中也講求要讓人見到「你好像過得幾好」，於是他追 iPhone、買車、買名牌，每月盡情花掉大部份薪金，心想反正下個月又會賺到。

但漸漸，「好像隻倉鼠走了入籠。」他說。「要食要飲都有，又有得跑，但你怎麼跑，跑來跑去都是這樣，都不知道自己在做什麼。」他只覺在辛苦賣命，卻不被認同，於是痛苦：「我不只值這個價。」

找到苦的起因、分析它，然後要有一個處理的方法，重回正軌。講的正正是我處理不到的部份。

—前地產經紀、素食餐廳老闆 Ted

離開地產業後，Ted 剛好經歷失戀，不知道怎樣處理這個人生，每天借酒消愁，半年間工也沒做。當時，前一年剛開放的慈山寺初辦青年佛學讀書會，在寺裏做義工的哥哥有天一把拉起還在宿醉的他前往。在那講堂中，還醉着的他看着一行禪師的《佛陀之心》，書中講到「苦集滅道」，「即要找到苦的起因、分析它，然後要有一個處理的方法，重回正軌。」他說，「講的正正是我處理不到的部份。」

他開始嘗試不靠酒精，靜靜坐着去思考，一層層追索，就算未找到終極源頭，去觀察、了解苦源，這已令他離開了本身的苦，也更知道怎樣處理。他逐漸學懂細分自己的欲望，是「需要」還是「想要」，「我慢慢多了一個心態：它（很多東西）不是我生命裏必要的東西。」

後來，他去寺院做義工回饋，和從前工作時不同，多辛苦他都不覺得在賣命——不用在意所做跟能力是否匹配，不用跟人比，在佛殿內外打掃着時，他只需專注面前那片地，「原來可以沒有錢的，沒有錢都幾有趣。」他覺得在這裏，大家都不計較，人與人的相處很簡單，不那麼黑暗，從前「為自己」的他，也變得渴望「人畜無害」——自己不辛苦、也不對不起別人：「不是這樣才是對的嗎？」

後來，見到保險業的人不像地產經紀之間那麼大敵意，還會互相分享心得，他就成了「佛系」保險經紀：以「人畜無害」的心態完成業績指標，不會為追逐更多而勉強他人。



Ryan Lai/

這段時間他開始吃素，覺得身心健康了，很想推廣，加上佛學令他想做多點「利他」的事，因此兩年前，一位經營素食餐廳的義工朋友和他說合伙人要移民、邀他加盟，他就辭職全身投入。他自言，薪金比做保險少一半也沒所謂，因為沒家庭負擔，而且對他來說，「其實利他時，就是利了自己。」——滿足到想幫人的心。

現在 Ted 還是會去做義工，他收獲到平靜，也認識了一班能夠互相傾訴分享的知心朋友。他覺得學佛後，自己好像回到人與生俱來該有的樣子，「有血有肉了。」也沒了「單單我過得好」的界線，打開了和別人之間的隔膜，「和人的相處都進步了。」

用佛學玩人生遊戲

許多受訪者告訴我們，佛學成為了他們應對困境的工具——Ursula 以前煩躁就會去買衣服買蛋糕，但十分鐘便打回原形，現在不開心就禪修，覺得可以幫自己看到根源，知道怎麼解決；GG 說在星盤以外，佛學能教她怎樣有系統地面對人生，且有什麼問題上搜尋器找都有答案；Ted 則說佛學就像百貨公司，有處理各種煩惱的方法。

在銀行工作的阿金說：「人生就像打機。」對他而言，學佛或者就像輸入內置程式，讓他在這場遊戲中一跌落水就識游——勝在可應用。

最初他會接觸佛法，是因為讀人文學出身的他喜歡哲學，純屬哲思。那時他做保險，接觸到的客人經濟都不錯，常和他談佛——會接觸佛學的人，還包括物質已滿足而想進一步追求心靈滿足的人。他聽得多有了興趣，當時畢業沒多久，想探索更多職業路向，就選擇了讀佛學輔導碩士，慢慢發現那不止是哲學，更能應用於日常。



Ryan Lai/

他又講到「無我」——「我」非固定不變，令他不再需要執著「我」現在是否很懶或勤力，尤其這行經常比較業績，「但完全沒了這（競爭）概念，可能都未必那麼好，始終這個遊戲要追求排名。」他說：「你要很認真去玩，很想贏，但同時真的輸了也不會很不開心，因為是遊戲。」一局的勝負不是最重要，重要的是過程，就像每月追數，「這 cue 做不到，便下一 cue 囉。」

他讀完佛學輔導後，剛好遇上疫情，停了保險工作，需要照顧家中經濟的他沒有超脫塵世，還是跟從遊戲規則，先找份穩定的銀行工，再待下一局。



不確定時代的「信徒」：集體焦慮下，中國年輕人前進寺廟

[延伸閱讀 →](#)

“當你真正明白，就會開始覺得，所有東西都是有非常好的因緣才會在當下生起，你就會很享受這一刻。然後當它滅時，都不需要太執著。有得玩就玩，沒有得玩也要準備好。

——銀行從業員阿金

會把人生當遊戲，是因為阿金經歷過親近的朋友突然離世，也有感家人很快就會老，開始找方法去面對，最後在《金剛經》中找到——「這個人世間可以感受到，接觸到的東西，都是『如夢幻泡影』。」

不論是手邊的 iPhone、和媽媽的關係，「有生起就一定會有滅的一天。」就像人生這遊樂場裏的泡泡，「如果你執著於它就是不會變，其實是痛苦的。」他的應對是「應作如是觀」：「你要視它（生滅）就是一個 suchness。」（編按：Suchness 即「如是」，意指事物的本然的樣子）

這樣想不會太虛無消極嗎？「不會的，當你真正明白，就會開始覺得，所有東西都是有非常好的因緣才會在當下生起，你就會很享受這一刻。然後當它滅時，都不需要太執著。」就像即使明知泡泡會消失，吹出的一霎，人還是會睜亮雙眼，「有得玩就玩，沒有得玩也要準備好。」

漸漸地，股市也可當遊戲。阿金剛好身處金融業，也面對需要錢的世界，便摸索着去玩，但當在過山車上見到自己的貪和恐慌，他就懂得改變：現在已不會想一夜暴富，雖然還是很貼市，但投機變成投資，股價升跌就不會牽動太多情緒，就算有虧蝕，他也較能視為預期之內。

當水忽然淹至，如今已學懂游泳的他不會再那麼慌張，因為看到水有多深，知道該游、退避，還是其實站穩就可以。



Ryan

Lai/

事到如今

“佛都做不到，你都放過自己吧。”

—前社區工作者 GG

學了佛不會大團圓結局，懂得游水也不是每次都能不嗆水，阿金說現在還是會有各樣情緒，但較易把自己帶回來，「人的習性很重。」但可以每一次都改一點。Ursula 最近報讀碩士，因沒自信而東想西想，計劃書被說看不到熱情，不過去完禪修營「補給」，又能寫出滿意的文字。慈悲是 GG 的良藥，但不是每次都做到，她曾因此悔恨，但後來，「不如承認自己做不到，慢慢來。」

初接觸佛學時，她很驚訝佛教原來是無神論，佛陀更說自己不是全能，於是她也學習放下自尊：「佛都做不到，你都放過自己吧。」

她放下了從前做社區工作時的挫敗，「那個（各持份者間的）結其實你不可以只用兩三個月就處理到，因為別人用了十年去堆積。」

面對近年變幻無窮的世界，她亦能放下，因為「無常」：「好運是會過的，衰運都是會過的。」面臨厄運，她說就讓自己強大些，再去擁抱它，「而不是不斷跑走，不接受會很悲哀的。」「以為那還是你幻想中的世界，但其實它不是了，就處理不到。」

疫情時大家不出門、客人移民而使麵包生意少了，她也去接受轉變，再想如何應對。近年經濟環境差，餐飲業首當其衝，Ted 也是這樣保持佛系：「做得住的時候，就盡做。」他想，若將來完結了，就放下做第二樣，「練習拿得起放得下。」阿金說在面對不可控時，「事到如今」這四字很有力量，因為不會再停留在不開心，而是去想下一步怎拆解，「就可以很自在應對。」

坊間常覺得佛學是消極、躺平，但他覺得反而會令他變得積極，「佛學整個系統，很多時問題的核心都是『我』，你永遠都會在自身找出一個原因。」那佛學是否即提倡錯都在己？他說不是去怪責自己，而是認清痛苦來自覺得「事物應該、一定要如此」的執著，無法改變外界時，可以改變自己的心態。但那不是只能認命，他受不了上一間銀行的業績壓力，也會為自己轉換環境——做可以做的，無論是調節心態還是以行動改變處境。



Ryan Lai/

“我們本身理解這個世界，就是通過感知，當它改變了，我們就可以改變生活的經驗——或者香港不是那麼差。

—中大畢業生 Ursula

阿金說，《金剛經》提到「應無所住」，即心念不「住」在各種物質、概念、身份上，「如果在現在的社會，當你看到自己原來 attach 住這麼多負面的東西，可以放輕一點時，你會更加關注到令自己開心的東西。」那不會很阿 Q 嗎？他說不是完全無視負面，只是當不抓那麼緊，「你會知道注意力放在什麼地方，身心會開心一點。」

Ursula 在她研究的咖啡禪中，發現原來有另一種方式去看這世界：「通過練習咖啡禪，我們感官的感知會改變，最後會令我們可以喝到不同的咖啡味道。」她說。「我們本身理解這個世界，就是通過感知，當它改變了，我們就可以改變生活的經驗——或者香港不是那麼差。」

她頓了頓，又笑笑直言：「世界是差，但沒必要不斷花很多情緒、想太多東西，令到件事更加差，然後生活也變得很差。」或者就像在咖啡面前，可以放下既定想法，張開所有感官，在苦以外，或許還可以發現其他。