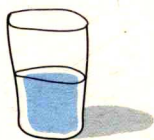


# 活在平常

梁寶山



活  
在  
平  
常



出版及發行

**KUBRICK**

香港九龍油麻地眾坊街5號駿發花園E2地舖

電話

(852) 2740 4488 / 2384 8929

網址

<http://www.kubrick.com.hk/wholesale/>

電郵

[wholesale@kubrick.com.hk](mailto:wholesale@kubrick.com.hk)

裝幀設計

[tamshui.com](http://tamshui.com)

承印

利高印刷有限公司

出版日期

2012年6月初版一刷

定價

港幣 68 元

ISBN

978-988-15506-4-4

活在平常／梁寶山

Copyright ©2012 kubrick

版權所有 翻印必究

時光系列

2006年4月8日

創作／梁寶山

攝影／彭軀情

序言／劉錦華



自從上世紀九十年代南傳禪法傳來香港之後，香港興起了一陣學禪風氣。以往香港佛教界，研經究典的佛學班很多，唸佛唱誦的宗教活動亦普遍，但靜坐班卻是少之又少，很多有志之士求學無門。因此，當南傳禪法傳來香港後，其清晰嚴謹的修法次第，著實吸引了很多人的嚮往與學習。

現代人學禪，通常有內外兩方面的障礙。外在的障礙是城市噪音、資訊刺激；內在的便是腦袋昏沉、胡思亂想。城市發展，寧靜空間愈來愈少，幾乎各處都充斥著吵耳的雜音，使人不得安寧；另一方面，每天蜂擁而來的各類資訊，也刺激著我們的感官。因此，每當進行禪修時，首先腦筋便不能停下來，各種思潮相續浮現，想控制也控制不了；再者，大多數港人都睡眠不足，所以在打坐時更易昏睡；進一步，要面對禪坐過程出現的疼痛，更令人忍受不了。

宣隆內觀禪大約在十多年前，開始在香港佛教道場傳播，其剛勁的禪修風格，起初的確令很多佛教徒趨之若鶩。宣隆內觀禪強調

堅毅態度的重要性，因此禪法的第一個原則，便是規定每節禪修時間應不少於一小時，多數是一個半小時至二小時。在每次禪修時，在調整好盤腿姿勢之後，打坐過程中是絕不可以移動或轉換手腳，要一直保持這姿勢，直至禪修結束為止。宣隆大師有云：「要是困倦了，不要鬆懈休息；有痕癢時，不可搔抓；即使抽筋，也不要動。」

宣隆禪法是以觀注快速呼吸時的「觸覺」及身體不能移動時出現的「痛覺」，來作為對心志的培育。這是鍛練意志力與覺察力的禪法，也是雖簡單但吃力的禪法。很多朋友過不了快速呼吸與觀注痛覺兩個關卡，因而退出這套禪法的修習，這亦令致部份學者以為宣隆禪法是套「苦行禪法」，其實這是他們的誤解。宣隆大師說過：「苦受確是致道的法則，樂受會令我們飄浮於生死之流。」宣隆禪在現代社會追求感官享受的情況下，確是充滿著爭議性的。但在克服昏沉掉舉及培養專注覺察力這兩方面，這套禪法確實有其功效。

梁寶山這幾年一直參加我們佛學社的研習班，同時參與共修會，致力修習宣隆禪法。每年亦在忙碌之餘，安排時間參加每年一度的宣隆禪法共修營。年前更在其工作室內組織了共修小組，每周安排禪修聚會，將一眾藝友拉來打坐，表現出她對禪坐的認真投入。幾年以來，我們看到梁寶的成熟、進步、穩重、寬容。有一次我們在課堂上介紹一本有關印度佛教史的重量級著作，過了兩個星期，我看到她捧著這部書來讀，但薄了很多，細心一看，原來她把書買回來後，覺得書太厚，不便攜帶，於是將這部書一開為二，把上半部放在背包內，隨身閱讀。這種把書本割開的作為，一般人是不會做的，但是為了爭取汲取知識的機會，梁寶不惜如此，令我印象深刻。

從表面看上去，梁寶是很前衛的模樣，尤其是一頭極短的髮式，十分突出。但相處下來，人卻十分真誠，對傳統價值非常執持，尤其對母親的孝順、對老師的尊重、對朋友的仗義、對同學的包容，在在表現出一個新舊交替時代的現代城市人典範。



梁寶在這書內所結集的文章，涵蓋了多方面的內容，其中思維清晰，言詞簡潔，從當代藝術評論、社會運動參與、各方遊歷記趣，以至參加學佛禪修的經過，令人目不暇給。除了她個人獨特的見地外，有很多地方紀錄著她的心路歷程，及對現代東西方佛教的發展現象及看法，很具參考價值，其中有關她修習禪法的過程及經驗，更是真切平實，可以看到她在這幾年生活的反映。梁寶的求道經歷，應可以為後學者所借鑑。

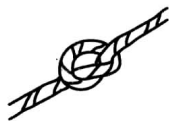
現今世界多元發展，交通資訊互聯網之發達，令致世界全然跟以往的不一樣。我們處於地球村內，似遠而實近，天涯若比鄰，訊息爆炸，互相影響，息息相關，無常過轉，極其迅速，身心疲累，莫此為甚。處身複雜變動不居之大環境裡，如何能撥見安寧之道？如何在混沌中理出清晰？對立中見其和諧？矛盾中找到統一？針鋒中釋出共識？污染中感其清靜？梁寶這部結集作品充滿著時代情懷的反映，我只是一個平常老實學佛人，掩扉修行，少問世事，

承梁寶不嫌而囑咐，故勉力為其序言數句，望各方好友及讀者諸君，取書披尋一番，且看梁寶是否「吾道不孤」？

明珠佛學社劉錦華

2011年7月31日

序言／然我們着實無從開脫／李智良



年初收到梁寶的電郵，說她的文章結集終於編好，「從2004年至2011年」，都是我反來覆去的思想與行動，很老實的寫了出來。」集子沒有收入藝評文章，卻更多是「關於藝道的反思，並側看社運參與」，對應着她年前退出「獨立媒體」、暫停藝術創作與評論的決定。<sup>1</sup>然梁寶自言是「在派對裡累了，無謂微言大義」的個人抉擇<sup>2</sup>，既非偶然，與歷史或某種極待查明的「感知結構」還是會碰着、糾纏——即便「歷史」的影子時而高大分明，更多時卻是晦暗不顯。

《活在平常》載了一個「拿着兩個碩士學位，還是覺得沒有一技之長，覺得要弄個博士回來，才得以知識求心之所安」<sup>3</sup>的「知識分子」向外求索、向裡追尋的體驗，坦率道來。第一部分「藝道雜記」裡，好幾篇直接與藝術家對話的展／演後感和自我考挖，嘗試梳理「藝術／生活」、「藝術／社會行動」的緊張關係，老掉牙的題目還是要講到口臭牙爛，是因為它到今時今日仍然未被克服，

「I can always live in my art but not my life」<sup>4</sup> 儼然就是香港藝文工作者的普遍生存狀態，也反映了藝術與生活的割離和異化——而梁寶早就開宗明義說，她所知道的當代藝術與社會運動，「分享着共同的迷思」。<sup>5</sup>

或許正正是這種焦慮，驅使梁寶想要在生命裡完成（狹義的）藝術所無法完成的事情。梁寶跑去台灣靜修，可是「每次臨上飛機都覺得不是時候」<sup>6</sup>，而且畢竟是過客，容易只看到別的地方的好，就更覺出「香港的貧乏」，落入一種因為長久失落而起的鄉愁，錯認「他方」。<sup>7</sup>而山長水遠是為了逃離城市的喧囂，能在僻靜的地方坐著不動，「切斷與所有人和事的關聯、暫停製造意義的機器（語言）」<sup>8</sup>，並且「斷除習性反應」，回來卻因為感覺敏銳，更覺焦躁；好費氣力才發現煩惱和苦悶並非源於外在，而在於心裡的執念、貪圖，她的敵人是她餵養的「自我」……貫穿全書，是出遊參訪、靜修／社會行動中的觀察，亦有人物訪談和理論闡釋等，以歷

年行為藝術作品的記述為標記，實在也是一個人見證自己與同輩成長的一段過程，除了以藝言藝，思索「以藝入道」的種種，亦從信仰生活、佛教傳播史、禪修打坐和伊斯蘭Sufi的身體經驗、傅柯（M. Foucault）的自我技術學等等汲取資源，指向一種「街頭運動以外的實踐」之可能。

因為梁寶寫的老實，我們就無法迴避從她的視角看到的種種「癥候」，譬如「從前最有創意的人們，能在藝術裡安身立命；現在最富創意的人們，都跑到街頭參與社運」引出了她對藝術家的職守與社會位置的種種思考，繼而引伸開來，對生活在香港的同代藝文工作者、社運分子的一些追問，不少也點出了社運被媒體高度中介、與自身符號化的現象。<sup>10</sup>

而在第二冊「活在平常」裡的幾篇人物訪問，出現了「自然」與「城市生活經驗」的兩組很容易被看作對立的修辭，引出了城市

為誰而建和現代化生活價值單一化的討論，梁寶與幾位能夠大隱隱於市，或索性放棄城市生活的藝文工作者的訪談，還是讓我們停在只能嚮往的觀看位置，不得超越——一天他們還是例外，以至於我們覺得這些「高人」是何其稀貴，就等如說，能夠支撐這種生活的物質／思想條件根本不在普羅大眾的手中；然而這個尋問過程，顯然是有待他人繼續深化討論。梁寶的文章涉獵甚廣，從訪問紐約看見美國的藝術宗教化到田壯壯的電影《吳清源》，卻隱約看到這些文章談論的議題以外有更大的關注，大膽提出以洪哲耶（Jean Rancière）重構「感知的分佈」的美學觀<sup>11</sup>、傅柯對「主體」構成的歷史之追溯，結合佛教「無我」之說，做為反抗管治的一種途徑（或批判），而書中述及的佛教傳播與組織形態，甚至信仰生活作為一種超越國家／國族意識形態的政治、亦與「附錄」部分指出的一「解殖議程」相涉。

當我極力避免以「同代人」或「在場者」的眼光閱讀，抽離的看《活在平常》裡面出現的人物和場景，有一種感覺纏繞不退，總

覺得，正正是「我們」的殖民教育／價值／經驗，以至因為冷戰而生成的歷史條件是在香港的社會文化發展中如何起着作用，或被當作既成、本質，仍然未被辨認出來，仍然是被重重遮蔽，「我們」才會如此活在「香港」種種不能疏解的真假矛盾之中。歷史的狂幻，恰恰在於其日常，在於另一種更人性、更平等的「日常生活」還未有條件締造和實踐出來，成為眾人能相信、能做、和喜歡做的事。這種張力拉扯着一脫在前朝末代接受教育，在政權移交後剛巧成人的「七字頭——右位上的一代」整個生存形態，在梁寶的筆下其實痕跡處處。

而這些，並不能說一句討厭香港就能開脫。



- 1 私人通訊，5/1/2012, 19/2/2012。
- 2 〈「六四獻花活動」的自我考掘〉，頁191。
- 3 〈無明・棒喝〉，頁8。
- 4 〈天使的眼淚——給家榮〉，頁13。
- 5 〈自序／變動中的安靜〉，頁xiii。
- 6 〈修禪散記：為學日益，為道日損〉，頁75。
- 7 〈禪修再感悟 祝新春快樂〉，頁23。
- 8 〈修禪散記：為學日益，為道日損〉，頁76。
- 9 同上，頁78。
- 10 作者在〈禪修生活〉和〈「六四獻花活動」的自我考掘〉兩篇有比較直接  
談論。
- 11 Book B 〈平常中的激進〉，頁204。