

# 靜觀

Mindfulness

## 的神奇療效

「溫暖人間」230期  
2008年6月12日

停  
一  
停  
，  
靜  
一  
靜

去年五月，一行禪師來港弘法，在烏溪沙舉行一連五天禪修營，參加者超過五百人。禪師弟子、香港大學佛教研究中心講師馬淑華博士除了擔任翻譯，更在「五戒之妄語」這個環節中，分享了自己一段纏繞心頭的往事、瘀事。

好好的一段友情發生變化，不解、惋惜、失落、歉咎、自責，內心折騰，多年來揮之不去。

萬事離不開因果。要揭開這個因，卻需要莫大的勇氣。馬淑華通過靜觀修習「mindfulness practice」，一層一層解開深藏的心結。

話說馬淑華有位非常要好的朋友，志同道合，後來成為同事，大家都壯志滿懷，準備攜手做些有意義的項目，實現人理想。

後來，工作機構出現一個管理層的空缺，這位朋友在馬淑華的鼓勵下，下苦功應試，終於成功升職。馬淑華很替她開心。

兩位好拍檔變成了上級與下屬的關係，雖然大家都不以為彼此的友誼有什麼變化，但是變化卻在微妙中產生暗湧。

會議桌上，眾同事意見紛陳，爭拗對峙，劍拔弓張。高處不勝寒，上任的新官比任何人都感到吃力和無助，她多希望好朋友可以伸出援手。

然而，事實卻非如此。

終於有一天，她忍不住對馬淑華哭訴：你為什麼這樣對我？你為什麼站在反對的一方，與我搞對抗？

回想當時此刻，馬淑華坦言自己的無知：「我一直以為自己對事不對人，開會時只是根據事實來提出意見，沒有什麼不對。其實我是純理性的行事，心靈遮蔽，沒有理解她當時的傷痛。」

一年後，馬淑華到英國深造，也就在彼邦的遼闊時間空間裏，重溫往事，慢慢體會對方的感受。

## 接受自己 很不像樣的真面目

「看到她的難過，我很歉咎，我無意中傷害了她，而又沒有細心處理她的感受。」這份歉咎如影隨形，讓她不安，令她難過，更驅使她不斷反思：為什麼我會這樣？

反思是很痛苦的過程，因為你要面對自己不那麼像樣的真面目。「我首先發現自己心底裏其實很沮喪，因為她升級後，我失去了好拍檔，又要兼顧她原來的工作，原來的理念得不到伸展。」

更痛苦的，是接受自己很不像樣的真面目。「再進一步的反思，點點滴滴，我終於承認自己原來在妒忌她。為什麼會妒忌她？我又深入的剖析，原來我缺乏自信。為什麼沒有自信？我再挖下去，腦海裏不期然浮現出我的父親。」



馬父很重視子女的教育，雖然家貧，看街症也得借錢交門診費，但他從來不會吝惜學費、文具費。小學階段，品學兼優的馬淑華竟然有一科不及格，父親罵她：「你很令我失望！」

父親那刻的失望產生深遠的影響。「我很害怕看到父親失望，所以很想出人頭地，所以潛意識裏不期然妒忌別人比我出色。」

## 心結終於可以放下

一份珍貴友誼就在無意中被摧毀，馬淑華很痛心，事後對方雖然已經原諒了她，但她還是放心不下，好幾年都不安樂。想起來，其實自己從來未曾原諒自己。

教導靜觀的馬淑華，在好幾年的持續修行中，慢慢得到領悟。

「我要接受自己有嫉妒心，有失落，有愚昧，愚昧在於自己不想面對自己的嫉妒，甚至不想知道…靜觀讓你可以一層一層的看清楚自己的內心世界，但光是看也沒有用，必須同時有接納的心，接納自己的不是和不足。靜觀更幫助我明白我是可以轉化的，只有這樣，才看得到希望。」

當自己可以面對和接受，有勇氣說得出來，心結就終於可以放下。馬淑華希望以後不會因為自己的貪嗔癡而再傷害別人。

## 什麼是靜觀

什麼是靜觀？那是源自佛法的修行，整理為一套人人都可以受用的練習，可以幫助減輕身和心的痛苦、困擾和壓力。「靜觀是有意識地，不加批判地將注意力置於此時此刻之上。這份注意力可以孕育出更大的覺察力和思考力，也能幫助我們接納當下的現實。在覺察力不足的情況下，我們很容易被潛藏的恐懼和不安驅使，引發出無意識的負面行為。有時即使我們發現自己處理事情的方法不很有效，慣性的機械式反應仍然會在壓力下反覆出現。若不正視和處理，久而久之，心境越來越困擾，失去尋求滿足和快樂的力量，出現種種身心病徵。靜觀提供了一條簡單而有力的路徑，協助我們解開困擾，重新與內在的智慧和活力連繫。靜觀能幫助我們再次掌管自己生命的方向和質素，以及人際關係。這種開放的態度，使我們不再被自己的喜惡、主見、偏

見、投射與期望而困惱，助我們從過去狹窄的角度突破出來。」

靜觀的治療方法由美國麻省大學的 Jon Kabat-Zinn 教授在 1979 年創辦，初期用於病患者的治療。馬淑華兩度赴美進修「靜觀減壓」，更以「靜觀認知療法如何幫助抑鬱病人」的研究，取得英國劍橋大學博士學位。自從 2002 年至今，不斷在醫院、青年會、醫管局、大學及其他團體開辦靜觀課程，參加者除了病人外，更有許多心理學家、社工等，大家都渴望學習靜觀的療法，減輕自己和其他人的痛苦。

## 生活中的靜觀

「Jon Kabat-Zinn 教授的靜觀方法很適應現代人，第一課不先學靜坐，而是吃，例如吃一顆提子，體會靜心吃東西的感受。雖然是非常簡單的練習，但學員已經感覺到靜心帶來的豐盛，原來生命可以很美好。第二課是躺下來，用意念掃描身體，這也是簡單練習，學員就能開始關懷自己

的身體，聆聽自己身體的需要，從精神層次來說，更開始可以留意自己的情緒。再後是做點瑜伽等伸展運動，在動態中了解自己的身體，調息。差不多到第五課才靜坐，觀察身、受、心、法，培養覺察和接納的心，再進一步的練習，就要慢慢留意日常生活中，有什麼進入了自己的身體？例如吃了什麼，吸收了什麼資訊，包括互聯網、電視、雜誌、報紙，這都要小心。」

Jon Kabat-Zinn 教授用靜觀為眾生解困，他也身體力行，要求學生每年必須參加兩次至三次靜修。要成為他的課程的學員，更必須有五年的靜坐經驗。因為開發心靈的探討，光靠知識的認知並不足夠，必須有修行的實際體驗。

訪問馬淑華的時候，得悉她為了投入更多時間教導靜觀課程，剛終止了她很熱愛的臨床心理學工作。訪問結束後不久，她便飛往法國梅村，第四度參加一行禪師的禪修營。她也先後參加過三次內觀靜坐 (Vipassana)，也曾遠赴緬甸禪修。

作為香港第一位靜觀療法的導師，馬淑華桃李滿門。如今她的學員們每月都有一次共修，分享體會。(靜觀減壓網站：<http://www.mindfulness.hk>)



2004 年 Jon Kabat-Zinn (後左) 來港為香港大學及醫院管理局舉辦靜觀訓練課程，承衍空法師 (後右) 幫忙引見，安排 Jon 和馬淑華 (前左) 到深圳弘法寺拜會當年九十八歲的本煥老和尚。Jon 跟本煥老和尚一見如故。老和尚頻說：「你從老遠來到這裏探望我，我們很有緣分。」Jon 望着本老，心生溫暖，就像見到已去世的爺爺一樣。

老和尚問 Jon：「你教的課程，是教什麼的？」Jon 恭敬地答：「無所住心。」

老和尚笑道：「很好！心無所住，就沒有煩惱！」沉吟半晌後，他語重心長地接著說：「世間有無數苦難，需要無數法門為眾生除苦。」



從 1998 年至今，馬淑華一直致力推動靜觀減壓課程，學員通過八個星期的學習和練習，不難掌握到一套能夠改善身心的可行方法。本期《溫暖人間》也訪問了七位學員，包括前線醫護人員、社工、瑜伽導師等，他們現身說法，分享靜觀為他們帶來的光明和喜悅。

原來，煩惱是可以消除，壓力是可以減輕，情緒是可以化解，病痛也可以舒緩……