

馬淑華博士講座輯錄  
靜觀當下，安樂自在

前言：

現代科技不斷進步，但人類生活並未因此減少痛苦。相反，生活越急速，心理問題好像越多，有什麼方法，能幫助人們面對今天各種各樣的生活壓力？

上月《溫暖人間》舉辦的「靜觀當下，安樂自在」講座，心理學家馬淑華藉着靜觀教導減壓良方，講座中她多次帶領參加者練習靜觀。本期開始我們輯錄是次的講座內容，提醒大家，在繁忙生活中也可以練習靜觀來面對。

馬淑華博士簡介：美國麻省大學靜觀中心認證「靜觀減壓課程」導師、英國牛津靜觀中心附屬靜觀導師。香港註冊臨床心理學家，英國註冊臨床心理學家，澳洲註冊臨床心理學家。英國劍橋大學心理學博士。現為香港大學佛學研究中心客席助理教授。多年來致力教授靜觀，曾於政府部門、企業機構、大學及醫院舉辦靜觀訓練。

內文：

### 小小實習 關顧身體

今晚我七點到場時，已見很多朋友在排隊，我心中充滿感恩。你們誰還未吃晚飯呢？（很多人舉手）再次感恩大家，希望一會兒你們能盡快吃到晚餐。再問大家，你們誰今天工作得很疲累呢？（更多人舉手）真的很多謝大家。今天晚上，除了理念上認識靜觀外，希望跟大家實習體會靜觀，好好照顧身心。

什麼是「靜觀當下，安樂自在」呢？

此刻，如果你覺得合適，請接受我的邀請：垂下雙眼或閉上眼睛，感受臀部、大腿讓座椅承托的感覺，雙腳接觸地板的感覺，自在地坐著，感受一下頭部…額頭…雙眼…牙關…口腔…下頷…耳朵，感受一下頸部…肩膊…胸口…腹部…背脊…腰部…臀部…盆骨…大腿…膝頭…雙腳…關懷整個身體…留心一下不同的感受…身體服務了我們這麼久，可以感謝一下它…。

當你覺得合適的時候，可以慢慢張開眼睛。

有多少朋友剛才感受不到任何感覺呢？若是這樣的話，一點都不出奇，可能很少接觸留心身體，久違了，那麼請你多點關心一下自己身體這位老朋友。又或者有些朋友有很多感覺，覺得這裏抽搐緊張，那裏僵硬疼痛，若是這樣，亦請你多點關懷這些部份，很多時候身體勞累了都不察覺。又或者有些朋友覺得身體經過關懷後開始有點放鬆，那麼請你更多點關心一下身體，讓它不時享受着你的接觸和關心。

無論你剛才有甚麼經歷，你已經實習了靜觀當下的身體 ---這個需要你關懷的地方。

## 靜觀減壓 東西融合

爲什麼「靜觀當下」可以「安樂自在」，關係在哪裏？

我相信大家都是被「安樂自在」這四個字吸引而來。我猜想大家多少也知道什麼是「安樂自在」，而又多少覺得自己並不怎樣安樂自在，所以來參加這講座；又或者你覺得身邊有朋友不夠安樂自在，想來取些靈感，回去後知道如何與他們相處幫助他們。

通常我們不夠安樂自在是因為感到有很多壓力。《時代週刊》也以「壓力」做了好幾次封面。剛才司儀心明也提到，1979 年在美國麻省大學醫學院，喬卡巴金(Jon Kabat-Zinn)教授設計了一個「靜觀減壓課程」(Mindfulness-based Stress Reduction)，幫助人們減少壓力，多些安樂。「靜觀」英文是 Mindfulness。這十幾年來在香港越來越多人聽說過'Mindfulness'這個字；相信《溫暖人間》的讀者都知道，前些日子一行禪師來香港，他主辦了很多 Mindfulness「正念」修習的活動，所以大家都可能知道 Mindfulness 這字也譯作「正念」。1997 年我開始在醫院教授「靜觀減壓課程」時，把 Mindfulness 譯作「靜觀」，因為很多病人未必明白「正念」是什麼，很容易單看字面誤以為是有關改正思想的宗教活動。把 Mindfulness 譯作「靜觀」--- 靜心觀察，能夠讓大家更容易明白修習的精神。卡巴金教授將「靜觀」這個二千五百多年前的東方靜心方法，結合了西方心理學，成爲一個八個星期的靜觀課程。

之前我上了 Google 搜尋 Mindfulness 這個字，可以找到一千一百一十萬條結果，可見現今世界 Mindfulness 已是一個廣為人知的字。在專業領域，八十年代「靜觀減壓課程」科學研究較少，但千禧年以來，研究越來越多，單是去年一年已有 477 項研究，不少顯示靜觀能幫助身心更健康。不過，今天的講座，重點不在學術研究理論，而是一起實踐修習靜觀。

## 壓力反應 人皆有之

如果我們想將壓力轉化的話，首先要知道什麼是令我們不安樂自在的壓力？讓我問一問大家，有沒有人不知道壓力是什麼的請舉手？（沒有人舉手）即是人人都知道、都經歷過壓力了。那麼我便問大家一個問題，當你有壓力的時候，身體哪一個部位會亮起紅燈？

你不妨回憶一下自己有壓力的時候，身體哪個部分會有明顯變化？

你會頭痛嗎？有的請舉手，你可看看左右，有多少朋友與自己有同樣情況。

有哪位朋友會覺得翳悶，心抽住抽住的？大家可以看看四周，很多肌友在面對壓力時都有這種反應。

誰有壓力時會胃痛、胃脹、胃氣等？

有誰會腹瀉、便秘，甚至腸胃易激？

又或者是頸、肩膀、手臂等肌肉抽緊的？去按摩時，按摩師說：怎麼肌肉那麼繃緊！

好了，差不多沒有一位朋友沒有上述的反應的，待會我們會看看為什麼這些地方特別多反應。現在，起碼我們已了解，自己並非孤單，大家都會有壓力反應。若這些反應持續的話，便會產生很多所謂「都市病」，諸如心臟病、腸胃病、便秘、高血壓、胃痛、血管硬化等等……久而久之，變得容易疲累、失眠、焦慮甚至悶悶不樂。

### 停一停 靜觀當下

這一刻，讓我們先停下來，再一次閉上眼睛，再感受身體剛才有反應的部分，如果有多過一個部分的，就選取有較明顯反應的部位。讓我們再感受那個受苦的地方，可能是頭部漲痛的地方、可能是頸、肩膊、胸口、腸胃不太舒服的地方……每次吸氣時，送些關懷給它……和它相處一下……對它說聲「辛苦了」；停一停……關心一下這個勞損的地方，知道它辛苦了，亦明白不舒服的感覺不會立即消失，只是像母親照顧孩子一樣接納它、懷抱它、關心它……。繼續一呼一吸，每次吸氣都和身體連繫一下，溫柔的對它說「知道你辛苦了」。嘗你覺得合適的話，請張開雙眼。

希望大家記得久不久停下來，與自己身體連繫一下，如有繃緊不適的地方，可以慈愛地告訴它：「辛苦了」。

### 壓力反應 由來有因

這個身心疲累的壓力反應，不是今天才有的，自古都有很多人經歷過壓力的反應，如果讀過陶淵明的《歸去來辭》都知道，他說「既自以心為營役，兮惆悵而獨悲；雲無心而出岫，鳥倦飛而知還」。心為營役，心是可以很勞累的，勞累到覺得悲哀、很倦，想回家了。陶淵明的選擇是歸園田居，可是今時今日想在鄉間蓋一間小屋居住並非易事，可能更多煩惱，那麼現代的「知還」更可行的就是知道回到自己的身體，照顧一下寶貴而過勞的身體。

大家可能奇怪為什麼我們的身體會出現壓力反應呢？問得好，我們真的要了解一下為什麼會有這些壓力反應才能將它轉化。這些壓力反應其實是一些很好的東西。我們要明白，我們的腦有三個很大的區域和功能，其中一個很原始的部份叫做爬蟲類腦，包括腦幹、小腦、下丘腦，就在腦部中間那個地方，這個地方反應很快，有什麼危險它便會立即出動，幫我們對付危險，去求生，不需要思考便反應了，生死存亡便靠它了。

另一個區域叫腦邊緣系統，支援情緒，行動和社交功能等。因此除了避開危險，我們還想接近那些能給我們溫暖及安全感的人或群體。

第三個區域是大腦皮層，主要功能包括抽象思維和言語。

本來，這三項腦的功能結合一起使用是很好的，怎樣好？我們便擁有一個懂得催吉避凶、記憶學習的系統。

想像一下，我們的祖先在野外突然瞥見一隻老虎，第一個反應會怎樣？逃跑對吧？與老虎距離夠遠的話便拔足飛奔；若距離近的便蜷縮躲起來，或者屏

息裝死；若跑不了又躲不了，就只好拼鬥。這三個反應，英文是三個 F（Fight, Flight, Freeze）：打鬥；逃跑；僵住。危險出現，這三個反應任可一個都可以出現，而身體的狀況都很相似：腎上腺素增加、手腳肩膊肌肉收緊、心跳加促、血液氧氣送到邊緣肌肉、腸胃部活動受損，所以大家經歷的壓力反應是很正常的，是危急狀態中的應變自保方法，本來是很聰明的表現。

當然，以前的人面對老虎比較上是簡單的，逃脫老虎後就可以鬆一口氣，心跳回復正常，肌肉可以放鬆，血液可流回胃部；如果經過打鬥，人取得勝利把老虎打死，還可以飽餐一頓，都很開心是吧。反過來，若是打不過，人走不掉便被老虎咬死，而壓力亦隨之消失！

從前年代的壓力是來得快去得快，很簡單。

(下期續)

## 壓力反應 過猶不及

壓力反應還有個特性：視野收窄，注意力和記憶都聚焦在危險的事物上。在綠野中見到了黃底黑斑的身影，人就會意識到危險而聚焦到那黃色黑色。要記著哪裏有老虎出沒要避開？還是要記著哪裏可以找到食物？當然先要記得避開老虎，因為被老虎吃了也就不去記哪裏可以找到食物了，所以人類承襲祖先求生的技能習慣，側重記得有威脅的經驗和負面訊息。

今時今日我們很少會被老虎追捕了，理論上應該沒有先祖的那種危在旦夕的壓力，不過今天我們覺得威脅自己的已不是實實在在的老虎了。

哪是什麼呢？你有沒有想過自己的壓力來源是什麼？

讓我猜想一下，你們是否有以下壓力來源：要趕死線（限期），經常要和時間競賽，做完一樣還有十樣等著。大家有沒有發覺，現代人多了很多電子工具幫助，以前要去圖書館找資料，現在用電腦便可完成；以前要去郵局寄信，現在可利用電郵或發 what's app，理論上我們應該有很多空閒時間才對。可是，以前我們等對方回信可以等一星期不為過，現在等五分鐘也可能會怪對方覆 what's app 為什麼這麼慢。我們現在的生活快得不得了，節奏似乎已被那些電子儀器操縱了，加上城市人口稠密，身心空間都變得小了，更容易有壓力感。另外本來是溫暖泉源的人際關係，很多時也可以是壓力和煩惱來源。不少朋友都說，做事做不死人，但與上司、同事、甚至家人相處就真耗盡精力。

常言道：「人生不如意事十常八九」，可圈可點的是這四個字「不如意事」，並不是說「不好事」。分別是什麼？不如「誰」的意？是啊，不如自己的意。現實跟我的意願，有個落差。很多時，壓力便來自那個落差。無論是外界達不到我的要求，又或者我達不到自己的要求，我拼命想現實符合我們的意願，可是現實偏偏不改變。我感受到威脅，應付不來，困住了。你有沒有試過身體是在上班，但心仍困在家中的吵鬧中？又或者現在一個人坐着聽講座，其實也帶同上司和同事一起來？我們經常背負着很多事情，心不停在轉，沒有一下歇息。

你可能會說：我不停想着如何解決工作或家庭的問題又如何？為什麼不好？這又和老虎和壓力扯上什麼關係？

我只要再說多一點你便會明白，從前的人見到老虎身體立即會有反應，譬如逃跑、心跳、呼吸急促、肌肉拉緊，今天為什麼我們會只因為一個念頭在腦海不斷重播：「慘了！做不來了！趕不及了！交不到怎辦！」又或者「回家又見到他了！真討厭！」不過是一個念頭而已，那個老闆或家人也不在眼前，為什麼身體的壓力反應會像見到老虎一樣呢？心驚、胃抽、肌肉僵硬。因為身體是很忠實的也很傻的，它分不開念頭與事實的分別。

譬如問問大家，有沒有吃過一些很酸的梅呢？聽到我這樣問，你的口裏有反應嗎？口腔是否已在分泌出唾液？你的身體真的很棒，我不過在講一句說話，成為你腦裏一個意念，你的身體便立即有反應，體驗了一句著名的成語：

「望梅止渴」。山窮水盡的時候，士兵渴得不得了，如何是好？曹操只說了一句說話：不要緊，前面有一個梅林。士兵聽了，自然生津解渴了。

要知道，一個意念，結合回憶中的經驗，身體立即好像把念頭當作事實，自然作出反應。想着有梅吃立即流口水可能是好事，可是，當念頭是「慘啦！怎麼辦了！」，而身體又把它當作老虎咆哮般的威脅，立即啓動壓力反應，身體就無辜受苦了。

當人經常進入了作戰狀態，久而久之便形成憤怒，連發夢也想着打敗對方。有次，一位新相識的朋友對我說，她的奶奶對她怎樣怎樣不好，在她坐月子的時候也不來幫忙。我問她孩子多大啊？她說兒子如今已在讀大學了。那起碼是廿多年前的事了，她還不停在腦中想着這件事，不停重播，說出來時像是昨天的事，讓自己成為了一個儲藏憤怒的人，身體這麼多年來處於作戰狀態，繃得緊緊的，多處疼痛。

一些慣於逃跑的人很多時會想：「我沒能力應付這些事的了，我還是當看不見走開算了，多一事不如少一事。」久而久之身體容易進入焦慮狀態，甚至會變得疑神疑鬼，覺得整個世界都不好，自己又沒有能力面對，晚上要靠安眠藥才入睡。

又有些人會覺得，自己既沒能力逃跑、又無力對抗，有可能退縮強忍，感到無望無助，久而久之變得鬱鬱不樂，了無生趣。

憤怒、焦慮、抑鬱的起源可能來自慣常的壓力反應，本是求生本能，只是過猶不及，弄巧反拙。作戰、逃避、僵住本身是沒問題的。人生有時是需要我們說出我們所要的、以行動去保衛自己；有時又需要我們退避、忍讓一下；有時是需要我們停一來、以不變應萬變。不過，若只是長期捲進念頭裡，機械式地以陷入作戰、逃避、僵住的壓力反應，身心就要付出很大的代價。

憤怒、焦慮、情緒低落都是人之常情，很多時我們不知不覺鑽了進去出不來的，困住了，要定下來，走出來，並不容易，這需要有覺知。

剛才請大家停一停感受一下自己的身體也是一種覺知。

香港有兩個地方經常提醒我們要有覺知的。

大家有搭地鐵吧？每次它在關門時都提醒大家‘Mind the gap please.’中文是「請小心月台與車廂間的空隙」。小心啊！不要掉進去。我們可以用它提醒我們：小心啊！不要掉進思緒的漩渦裏。把心調得幼細一點 -- 可否回到當下呢？

另一個地方是機場，不知大家有沒有留意，每當回港抵達機場，有一個很大的牌提醒大家「放鬆，兩分鐘後便有車來了。」我們的城市已經到這個地步，原來等待兩分鐘也會有人覺得很長。如果我們的城市到處都有這些提示：這一刻請大家不需要緊張戒備，放鬆一下，也是很好的。

### 鬆一鬆 接納當下

這一刻，我再請大家感受身體有哪些勞累辛苦的地方，需要你像一個慈愛的父母一樣看顧它---如果你不介意，可再瞌上眼睛，或垂下望地，主要是收攝

精神與自己的身體相處一下，回到你的壓力反應區，再次感受一下它----

吸氣時，告訴你的身體知道它的辛苦----

呼氣時，邀請它放鬆一下----

這一刻不需要戰鬥，不需要逃跑，不需要僵住，可以放鬆一下----

若身體放鬆不來，也不要勉強它----接納它----包容它---讓它就自然存在----

吸入時，與身體連繫----同在----

呼氣，放鬆----休息----接納----包容

跟隨自然的呼吸跟身體相處一下----

吸入，連繫---同在----

呼氣，休息----接納----

繼續一吸一呼，讓自己與身體溫柔地連繫----

吸入，溫柔地將關懷送到身體----

呼氣，讓它休息休息休息……

一吸一呼----

吸入，連繫---同在----

呼氣，休息----接納----

當你覺得合適的話可慢慢張開眼睛。

記得身體某些部位可能已經繃緊了一段頗長時間了，所以不可能立即便放鬆。可能稍稍放鬆了，而剩餘的勞累仍然存在，輕柔慈愛地接納它，與它同在，不要再勞役它了。

很多時越要身體放鬆，身體卻越不能放鬆，就像睡眠一樣，你做了所有讓身體進入安睡的工夫，飲熱牛奶、沐暖水浴、燃點香氛、播輕音樂、拉上厚窗簾、數綿羊……卻仍然睡不著，越心急要睡反而越睡不着，因為進入了一個惡性循環。我們的身體是很忠心的，當我們給它一個指令，它便會立即進入緊張狀態。但它不知道睡覺原來是不用做任何事的，當你一給它指令要它睡覺，它便進入了緊張狀態，準備要工作，所以若你真的想身體睡覺的話，最好是不給它任何的指令和要求。

失眠會讓人沒精神，因為失眠時很容易被捲入了思想的旋渦中，無論想什麼，身體很易便進入工作狀態，甚至引起壓力反應，令人勞累。

如果你真的恰巧失眠，你可以做剛才的練習。吸入時，關懷一下身體，與它相處一下，告訴它，辛苦你了；呼出時接納它，不指令它睡覺，讓它得到真正的休息。這樣便可以脫離「越心急要睡越睡不著」的惡性循環。如是者就算你仍是整晚睡不着，只要你懷著接納慈愛的心懷做了剛才的練習，明天會發現身心得到調息，與平日失眠的感覺不同，大家不妨試試。

(下期續)

## 靜觀萬物 洞悉現狀

大家可能會覺得，現在坐著聽講座沒什麼事做，當然可以呼吸一下，但日常在外時也這樣做練習的話，可能會被人當我是傻的。別人會怪你慢，追不上。如何能搵食？可能大家會認為靜觀是那些得閒沒事做的人才會做的，工作是要求快的，怎可如此？

可是有趣的是，你可有發覺，越心急反而做得越慢，思考越不清晰，甚至容易犯錯、冒失。如果我們不靜心下來，很多時會糊里糊塗，落錯車、上錯車。靜觀就是幫我們活得醒覺一些、醒目一些。研究顯示靜觀可提高我們的健康進取情緒<sup>1</sup>，令思考更靈活<sup>2</sup>。

為什麼緊張時思想沒有那麼靈活甚至會僵化？因為我們對危險的訊息特別敏感，這原是先祖遺留給我們的良好求生本能，讓我們面對挑戰時，聚焦在挑戰的來源上。可是，若我們經常處於戒備狀態，視野會變得狹窄，思考變得僵化，注意力慣性地聚焦在不愉快的事情上。

大家有沒有聽過一個爸爸叫兒子起床返學的故事？兒子說：「我不想返學！」爸爸問：「為甚麼？」兒子說：「我有三個理由不想返學：第一、返學好悶；第二、小朋友不喜歡我；第三、小朋友在背後給我起花名。」爸爸說：「我也有三個理由要你返學：第一、返學是你的責任；第二、你已四十歲了；第三、你是校長。」(大家笑)

大家笑了，因為意料之外。你最初以為兒子多大？七、八歲吧。當我未說這個兒子是校長前，你以為他是一個小學生吧。最後兩句之前我完全沒提及他的身份和年齡，但大家在心中已為他塑造了一個形象，不會停下來懷疑一下兒子多大呢？或是兒子的身份是什麼？

這說明了什麼？說明了我們看這世界、看其他人、甚至看自己，很多時是不自覺地受過往的經驗和既定的看法所影響。以過往的經驗投射到現在的情況本來可以是很有用，可是，過猶不及，若經常缺乏覺察、毫不置疑地相信自己的投射和成見，就很難如實觀察、洞悉現狀。

學畫畫的朋友可能都知道：臨摹一張倒掛的人像出來的效果往往比臨摹一張直掛的人像更準確。甚麼呢？因為直掛的畫，臨摹的人看到是個人，很容易就投射自己既有的想法，眼睛是圓圈，手指是長條等等，畫出來便不準確了。而看著倒掛的人像，臨摹的人只是跟着所看到的每一條線的長短弧度來畫，不受既定概念影響，結果就較相似，回去你可以試一試。

如果我們只依靠概念生活，而不是靜心去觀察的話，很容易會吃虧，錯解現象。

---

<sup>1</sup> Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.

<sup>2</sup> Greenberg J, Reiner K, Meiran N (2012) "Mind the Trap": Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity. *PLoS ONE* 7(5): e36206. doi:10.1371/journal.pone.0036206

有個故事說有人在湖上泛舟，遇上大霧，遠遠看見一艘艇靠近，他就大聲的喊：「喂！這裏有艇，請你快點轉方向。」但那艘艇依然在靠近，他很激氣大叫：「你瞎的嗎？你聾的嗎？你聽不見我在叫你嗎？快點離開。」待那艘艇真的靠近時，他望一望，原來那是一艘沒有人的在飄流的艇，他才鬆口氣。當時他以為艇上有人，而且有意不理他的警告，便動怒了，平白地勞損了身心。

現實生活中，一位朋友告訴我如下的經歷，他在地鐵站裏人羣中急步趕著走下樓梯，匆忙中不知是否自己肩上的袋撞到了身旁一位女士，那位女士推他一下，他非常不高興，心裏在嘀咕，才乍然看見原來前面有個小朋友，小朋友也不是女士帶來的，她只是為了保護小朋友才推他一下，免他撞到小朋友。一轉念間，之前以為是很小器、難相處、很粗魯的人，看真點原來是個那麼細心、善良的人。平常我們有幾多時會靜心看清些、看深些呢？

### 安住當下 自助助人

我們的生活本來可以很廣闊，有工作、娛樂、休息、社交，不過若沒有宏觀和醒覺，很容易就越來越狹窄，迷失了方向。比方說，當工作要求你越來越多時，你會首先放棄什麼？休息？然後呢？娛樂？運動？社交？慢慢我們可能連飲食時間也減省了，匆匆十五分鐘做完飯盒便又工作了。生活最後好像只剩下工作，拖著勞累的身體，心裏甚至還帶著歉疚，覺得自己做得不夠好、不夠快。

我們與生俱來是有感情的，渴望別人愛護和尊重我們。這既成為我們的動力，不幸也可以成為我們的死穴；有些人畢生爭取成功和受人尊重，甚至忽略了身心的需要。

有一次我和一班朋友聊天，他們都是工作上十分成功的人，其中不少人有胃痛、背痛、經常要靠安眠藥才可安睡。

其中一位說：「做學生時若拿回家的成績表是 98 分的話，爸爸便會問：『為什麼不見了兩分？』」

另外一位朋友說：「你爸爸已經很好了，我每次拿回家的成績差不多都是 100 分了，你猜我爸爸還問什麼？他問：『你的班上有多少人取得 100 分？』」

我最近與另一班朋友提起這段談話，他們說現在的家長都是這樣問的。

在成長的過程裏，經常要為追那兩分苦惱，或是要努力成為唯一得到 100 分的人，那真是很痛苦的事。當然追的並不是分數，而是愛，希望自己覺得重要的人- 父母、師長 - 能更愛護和重視自己。很多時我們很勤力地做，甚至過分地做，為的都不過是想滿足這分對愛和尊重的需要，但我們記得對自己愛和尊重，好好照顧自己嗎？保持醒覺不僅可以培養對自己的愛護和尊重、善巧照顧自己，也可以培養對別人的愛護和尊重、善巧照顧別人多一點。

大家可能會覺得說說就容易，做就困難。其實並非那麼困難，只需要練習。記得在一個八個星期的「靜觀減壓課程」中，一位同學在課程上到一半時

對我說：「昨晚我先生說我變了。」怎樣變法？她說：「昨晚我回家，又看見女兒把功課都攤放在枱上沒做好，我就很激氣想罵她，平常我就已罵了，跟着她會哭，全家就會很不開心，我就會更加覺得自己是個失敗的母親。可是，昨晚我想罵她時，記起讓自己先靜下來，回到呼吸上，感到自己的身體很繃緊，又發覺自己肚餓還未吃飯，於是想為什麼要讓自己落入以往的窠臼中，而且看見女兒也很驚慌委屈的樣子，就想，不如先吃了飯再說。當我入了廚房吃飯時，女兒已開始做功課了。先生就入廚房對我笑說我變了。」結果她看到了良性循環，她好好吃飯，先照顧自己，再想如何幫助女兒，然後跟女兒說話時較心平氣和，沒有慣常的互相哭鬧的場面。

另一位同學聽到她那樣說也附和，也覺得自己有所改變，他說那天因為趕赴面試坐的士，一心希望會快些，豈料司機兜了一大段路，在彌敦道上還塞車，擔心面試要遲到了，很焦燥，怎辦？突然他醒覺要回到呼吸上。當他呼吸時，心神慢慢定下來，就看得濶了，深了：「我去面試不想遲到是希望能給人一個好印象，如果我這刻太緊張，到場時氣急敗壞的話，於事無補。駕車的人又不是我，一切急不來，不如好好的繼續呼吸。」她知道什麼是自己能夠控制的，什麼是自己不能夠控制的。不可以控制的是交通，於是放下；可以控制的是自己的心境，於是靜觀呼吸，照顧身心。抵達時其實並未遲到，人還比之前定得多了。所以，能夠開放我們的心，建基於我們能夠靜一靜，停一停，感受一下我們自己的身體和需要。

### 敞開心懷 放下自在

大家也聽過南洋捉猴子的故事吧，他們把椰子切一個小口，放入糖果，猴子來了，伸手進椰子殼裏取糖，但因為那個小口只容牠打開的手進出，只要牠拿着糖，拳頭就不能從椰子殼中抽出來了，牠只要豫疑一下，捨不得放下手中的糖，獵人便有機會捉住牠們。好多時，我們也一樣，常常會執着於自己的看法，放不開。

今天我媽媽在場，所以要說一句與她有關的話。某次有一件事使她很不開心，我對她說：「算了吧，事情都過去了。」她就對我說：「針唔拮到肉唔知痛。」這句話我想了很久。

的而且確，針唔拮到肉唔知痛。可是，如果發生了的事是一枝針，或者某人說的話真的是一枝針，我們會怎樣？假如它是一枝有形的針，刺在我們的心上，一般人都會將針拔出來丟掉，若流血就找醫生為傷口止血，對不對？

可是，如果這針是人生中一些不如意的事情或說話，很有趣地，我們卻會把那枝針大力的再刺得自己更深些，拮多兩下，想啊想：「他這句話是甚麼意思？」好像要再嘗刺痛是什麼滋味似的。大家都笑了，是身同感受吧？而且不但是那根針，很多時我們還會多插幾枝針，思前想後，重溫以往的舊怨或編造將來的悲劇，越拮越痛，越痛越拮。明知是不理智的，但我們偏偏經常這樣做，把令自己激氣的話不停在腦海中翻播，讓自己受苦，而且即使受苦，都不

停下來。心裏只是想着如何懲罰他埋怨他，身體已進入了作戰狀態，怒火越燒越盛，身心都不好受了。就如我先前提到那位朋友，廿多年前發生的事，仍不停讓它刺痛自己、煎熬身心、難以安眠。

大家可能都聽過火宅的譬喻，如果家裏起火了，我們要做的第一件事應是救火，還是去追那個放火的人呢？很多人會說我不知道怎樣救火，我不可能不去想，我覺得我不被尊重、不被愛護、不被接納，很難放下腦海執着牽繞的回憶和說話。如果你感到長期囚困在身心痛苦裡，而想離開這種苦況，是有方法的。

話說有個小和尚很用心的種植園裏的花，卻遭遊人把他栽種的植物都折斷了，小和尚很生氣，向師父投訴。師父叫他把一小把鹽放在一杯水中，然後叫他喝，問他是甚麼味道，小和尚說：「很鹹很苦。」師父再叫他把一包鹽放到外邊的湖裏後，再勻一杯湖水喝，問他是甚麼味道，小和尚說：「很好喝。」，師父就對他說：「那麼你希望自己的心是個小杯子抑或是大湖泊呢？人生就像是鹽，就有鹹有苦，你的心狹小，便會覺得苦；你的心夠大，便不覺得苦了。」

現在如果你不介意的話，我們再來修習一下。

停一停，感受一下自己身體和椅子的接觸，背脊和大腿在椅上的感覺，腳踏實地....

感受一下身體那個部位繃緊著，需要照顧，跟它接觸一下，無須嘗試改變它，知道它辛苦了，讓它休息...

這一刻什麼也不需要，接納它，關懷它...

吸入時和它好好連繫一下，和它同在...

呼氣時接納它，不逼迫它做任何事情，只是休息...休息...休息...

一呼一吸...和身體深深地連繫....

以開放寬敞的心懷，留意呼吸的變化，身體感覺的變化...

不製造任何感受...不追趕任何感受...不排斥任何感受...

讓它自來自去...

當你覺得合適時可以張開眼睛了，抱着開放的心懷，看看周圍環境，感受一下內外無限的空間....。

## 靜心細味 無負此生

很多年前，還未學靜觀，但有兩次深刻的經歷使我感受到靜心的美妙力量。廿歲時，第一次觀賞茶道，茶師慢慢地把杯子轉呀轉，斟好茶，再慢慢地又把杯子轉呀轉，才把茶遞給客人。我很好奇地問：「師傅，你·甚麼把茶杯轉來轉去呢？」他慢慢解釋說：「杯子一面有花，另一面沒有花，所以斟茶時我將杯子的花轉向我自己，表示尊重自己，感受自己的存在，然後我就很專心的斟好這杯茶。斟好茶，奉茶給客人時，我又把杯子的花轉到面向客人，表示我對

他的尊重，我誠意給他奉茶。」我當時很感動，轉動杯子，其實花不了多少時間，但這個用心的小節，卻讓已讓人實實在在的感覺到那份受尊重的敬意。

十年後另一次的體會，又再令我感受到靜心的美妙。當時我是黃竹坑南塋醫院的心理學家，醫生轉介，請我到病房見一個病人。從資料中我得知這名病人患了末期癌病，頸以下的部位已經不能動彈。我走進病房，她的病床是最近窗一張，遠遠見到她全神貫注的望着床尾一個盤上的一枝白色玫瑰花。我問她是否很喜歡白色玫瑰花，她說：「是的，一位朋友送給我的，我真的很喜歡白色玫瑰花。」她臉龐瘦小，兩隻眼睛顯得很大，她是那麼的全神貫注，眼中泛著光芒。和她交談後，知道她是單身，因為母親年紀大了，不想她擔心，很堅毅的獨自接受化療等一系列療程。可是，目前已是末期，只好告訴母親自己的病況，不過母親住在屯門，每星期只能來一次探她；每次都會給她帶來她最愛喝的豆漿。當時我心想，下一次她媽媽不知什麼時候會來？到時不知她會不會仍在世喝愛喝的豆漿？所以第二天我做了一件從未做過的事，我買了一杯豆漿送給她，她很開心，吸了一口後說：「很甜啊！」就笑了。雖然已是差不多二十年前的事了，但我仍然清楚地記得她瘦小的臉上綻開的很大的笑容。跟着她對我說了一句讓我記憶很深刻的話：「施比受更有福」。兩天後她就過世了。我認識她雖然是短短幾天，但她那份細味欣賞生活的靜心，想起仍然使我感動。

半年後我在佛教醫院一個講座中分享了這個故事，講座後我接到一個電話，是佛教醫院的廖醫生打來的，問可否將我講的這故事寫在他的一本書中，他很想讓病人和家屬知道，生命無論長短，我們都可以感受它的美麗，更可惠澤他人。這位病人對我惠澤很多，亦希望她能惠澤大家，提醒我們，無論生命有多少局限和挑戰，我們都可以在當下此刻，靜心感受生活的豐盛。

最後讓我們再修習多一次。

停一停，靜觀當下...

鬆一鬆，接納當下...

吸入，與身體同在...

呼出，讓身體休息...

以開放寬敞的心懷，留意呼吸的變化，身體感覺的變化...

讓它自來自去...

看看周圍環境，感受一下內外無限的空間....。

今晚希望大家能繼續修習，照顧身心，如朱熹這首詩說的境況，尤其感受到最後一句：

半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊，問渠哪得清如許，為有源頭活水來。