

靜觀對減壓非常有效

溫采瑜



溫采瑜攝

2005年，一個和溫采瑜同年同月同日生的好朋友患了胃癌，兩人的際遇一向相似，而剛巧朋友的病徵當時溫采瑜也有，於是她心裏很害怕自己會否也是同一命運，感到很大壓力。

未修習靜觀課程之前，溫采瑜已開始實行了各種的靜坐，也懂得用靈氣治療 (Reiki)，她本身是一位瑜伽老師，所以在自我感覺上，她的病徵不如朋友厲害。「當我替她進行靈氣治療的時候，我可以感受到她的痛楚和心理的恐懼，這對我不無影響，而且我也安排了要照胃鏡，心裏也要承受一定的壓力。剛巧看到馬淑華博士推出的『靜觀減壓課程』，靜觀對我來說是一種很新的方式，於是便想試試觀呼吸這個方法，看看和我過往學過的有何不同。」

覺察事物背後的真相

溫采瑜覺得，「靜觀和靜坐最大

的不同，是靜觀的覺察力很強，需要留意每一個時刻，亦即是覺醒。每一件事物的背後都有一定的真相，靜觀教我們不要被事物的外表去影響我們的決策。」

翻開修習靜觀課程時的一大疊功課，溫采瑜覺得靜觀課程要學員不時觀察自己的情緒和感受，一一筆錄下來，這令她能夠更深入的瞭解自己在不同的情況下的不同反應：「這個過程幫了我很多，特別對我的病更是有正面的影響，一旦覺察到一切對身體有不良反應的事情一概不做，我的病也慢慢的好了起來。」

八星期課程內，導師要求學員每天對個人處事反應、溝通和情緒等各方面的持續觀察，令溫采瑜更深入瞭解自己，而且明白到面對問題的時候，她可以有不同的選擇來令自己的生活更愉快，因此較容易面對自己的病況。尤幸，最後檢驗結果証實她只是胃炎，總算令她舒一口氣。

靜觀修習帶給溫采瑜的啟發，在於重新建立和自己的關係，重新審視她過往所學的知識，統一和結合之後，她覺得靜觀修習令她對過往的信念更形鞏固：「愛自己多一分，自己的健康便會多一分。」

活在當下

在生活的層面上，溫采瑜覺得靜觀課程對她最大的幫助是加強專注

「溫暖人間」230期
2008年6月12日

力，能夠每一分每一秒都將注意力集中在所做的事情上，而且對減壓非常有效。

「靜觀當中包含身體掃描、觀呼吸和柔軟體操，這些都是非常有效的減壓方法。當情緒生起時，立刻回到觀呼吸，當中已經有很強的減壓效果。當我感到有負面情緒的時候，做一些柔軟體操，將注意力拉到身體的伸展動作，壓力便立即減少了。」溫采瑜笑言近年參加禪修時，所做的壓力指數測試，都顯示她是一個壓力指數很低的人。

在靈修的道路上，溫采瑜早已是過來人，但仍然覺得修習靜觀非常受用。05年修畢靜觀課程之後，溫采瑜到現在也堅持出席每月一次的共修，在家也會每天都進行修習。溫采瑜覺得，靜觀課程帶領她進入了另一個境界，從中她採納了覺得對自己有益的方法，也會加入她以往學過的其他靈修方式，歸納出最適合自己，覺得最舒服的方法。

「最重要是活在當下，時刻覺察。方便法門有很多，最重要是融會貫通，找出最適合自己的方法，用哪一種方法已經不重要。」溫采瑜解釋。

有共同理念的朋友不容易找，溫采瑜覺得靜觀最令她受用的地方，是共修時可以認識到志同道合的朋友，加上她的靈修老師大部分都在外國，不易親近，參加共修時可以和馬博士直接交流溝通，令她感到分外珍惜。🌸