

## 源起

五月驕陽，烏溪沙一行禪師禪修營中認識了邦。出營後，他繼續每天禪修，靜坐時每浮起「安住紅塵」四字。他對我說：「你是臨床心理學家，又主持『靜觀減壓課程』，接觸不少在紅塵中需要幫助的人，你可否為明報寫寫這個題目？」感於邦的熱誠，我遂答允試試。不料提起筆來，過去十多年的片段，一個個親切的臉孔，一把把真摯的聲音，從心中自然走到筆尖，流瀉紙上。每一字每一句都融匯著溫暖和感恩——感謝邦，給我這個機會，讓昔日甘露又再滋潤心田。

## 靜觀萬物 安住紅塵

### 學習放下 靜觀自我

今夜是「靜觀減壓課程」的最後一課。雖然已主持這課程快十年，可是每次上最後一課，都總有點依依，又有點興奮，因為跟卅個朋友走過了兩個月靜觀之路，此刻既是完結，亦更是開始。因此在黑板上我寫上：「此刻是以後生命的開始。」提醒我們修習靜觀既是當下此刻的事，也是一生的功課。

茜茜剛打過電話來請我跟大家致歉，今晚她要缺席，因為找不到人替她帶孩子。她說，也打了三個電話找不同的朋友，但她們都幫不到忙。換了是以前，她會非常氣憤惱怒，繼續不停打電話，弄至筋疲力盡。但自從上了這課程後，她看到自己的處事模式，就決定凡事只努力嘗試三次，若不成功就安然接受，所以今晚不來了。倔強好勝的茜茜，身為單親，遇到不少困難和挑戰，很多時為了自己的執著而陷入抑鬱沮喪，今次的突破殊不簡單。在電話中，茜茜還告訴我：「以前聽人家說『放下自在』，不明白是什麼意思，現在開始體會到一點點了。」

溫習了身體掃描、伸展活動和靜坐後，是大家分享八個星期修習的收穫的時候了。

一向性急的阿基，首先開腔：「剛才我是乘的士來的，因為時間已經很緊迫，怕會遲到。可是的士司機竟然偏偏走彌敦道而不走橫街，遇上下班的車潮，車行得像蝸牛般，我的心開始急躁，甚至想開口責難司機，但我記起：「呼吸。」於是我回到自己的呼吸，心漸漸靜靜下來，反正沒有什麼可以做，就繼續留心呼吸吧。到下車時，我竟可以對司機笑著說『唔該』哩。修習靜觀後，我能及早察覺自己的情緒升起，少了捲入無謂的焦慮和不安中，對自己和對人都好些。」

## 回到呼吸 愛己愛人

家維很有共鳴地不住點頭。他說：「同事和家人都說我樣子輕鬆了，笑容多了。我發覺兩個月的修習幫助我學會了靜心聆聽。以前下屬怠慢犯錯或兒子頑皮，我就立刻給他們嚴厲訓示，沒有充分了解個中原因，提出的解決方法，當然也未能對症下藥。現在開會時多聽下屬意見，獲益良多。在家每天晚上跟兒子聊天，問他學校有什麼事情發生，我盡量不打岔、不批評，讓他暢所欲言，我只靜靜地呼吸，靜靜地聆聽，我發覺我的兒子原來是那麼可愛的，那是很美妙的感覺。」

看著家維歡喜的樣子，阿玲若有所思地說：「我可沒有你那麼幸福。老實說，我還未可以覺得丈夫可愛，但起碼沒有那麼懼怕惱恨他了，也沒有再想自殺了。現在他無理謾罵我和孩子時，我提醒自己他心理不平衡，口中飛出的都是片片利刀，不小心被他插中，我毋須把利刀更戳入心裏，傷上加傷。於是有時我能退下來，回到呼吸，好好療傷，再細想平靜應對的方法。靜觀修習前，我覺得，我的世界是窒息絕望的，現在靜觀為我的生命開了一扇窗，讓我呼吸到一點新鮮空氣。」

大家都沉默了，感受到阿玲和她家庭的重擔，也為她的轉化而欣喜。

一向很少說話的莎莉，眼眶紅紅的，望著阿玲說：「阿玲，我一直想告訴你，在這課程中，我學到的是要愛惜自己，退下來感受自己的呼吸，覺察關懷自己的身體情緒，照顧一下自己是很重要的。以前我只忙著照顧家人、朋友、工作，歇一下都覺得內疚，身心都很疲累。」

## 細心咀嚼 身心自在

說到身心疲累，穎山自認是專家：「我一直以『多快好省』為生活原則，什麼都要講求效率，以同一時間做三、四樣事情自豪。吃飯、看雜誌、聽耳機、上網一起做，爭取時間。自從學習靜觀，不只失眠胃痛都沒有了，而且竟然有新發現，原來細心咀嚼一口飯，飯可以是那麼香甜的！」

受著長期背痛困擾的翠翠說：「我的背痛可並沒有消失，但那天靜心觀察它，發覺它真的是有變化的，如一條金魚般，有時游到這邊，有時又游到那邊，有時明顯些，有時竟然消失了。在靜心中，體會到一點什麼叫做『痛而不苦』。」

夜漸深了，曲快終，人將散了。

尚未開腔的菲立有點靦腆地說：「這兩個月很忙，我實在沒有時間修習，聽到大

家的得益，希望今後會努力。」

大家說：是的，讓我們繼續修習，在將來的共修聚會再見。

散會後，個別的組員仍在依依話別。凱星趨前輕聲地跟我說：「我不好意思在大家面前分享，可是我很想告訴你，我患了多年的牛皮癬，很多藥物都試過了，都不大見效，可是這幾星期竟然好了很多，我的皮膚醫生很驚訝，問我服了什麼新藥哩。」

我恭喜她，並告訴她有研究比較，學習靜觀的牛皮癬病人和沒有學習的病人，雖然他們同樣接受傳統紫外線治療，但前者治癒的時間比後者快四倍。

凱星笑著說：「真感謝你教我這個方法。」

「要感謝的是你自己哩。是你勤於修習，才為你帶來這樣的裨益。」

### 離苦得樂 心無所住

散會後，走在路上，昏黃的街燈照著我踏著每一步，步步，暖心，步步，感恩。感恩二千五百年前佛陀傳授止觀禪修及世代老師的傳承；感恩七九年約翰·高伯先（Jon Kabat-Zinn）糅合止觀禪修與西方心理學，於美國麻省大學醫學院創辦了「靜觀減壓課程」（Mindfulness-based Stress Reduction），以後無數的學者為這課程作出研究，印證了靜觀對身心健康的貢獻；感恩多年來無數老師的教導，種種因緣，讓我接觸到不少美善的心靈，同行離苦得樂的道路。

二零零四年高伯先來港為香港大學及醫院管理局舉辦靜觀訓練課程，承衍空法師幫忙引見，安排我們到深圳弘法寺拜會本煥老和尚。高伯先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，我們很有緣份。」高伯先告訴我，他望著九十八歲的老和尚，心生起很溫暖的感覺，就像見到自己已去世的爺爺一樣。

老和尚問高伯先：「你教的課程，是教什麼的？」高伯先恭敬而精簡地答：「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。」

本煥老和尚的訓示，使我想起一九九零年達賴喇嘛語高伯先的一席話。當時高伯

先到印度參加「生命與心靈」會議，會上他向達賴喇嘛請教，若在現世間授法時須捨棄傳統形式和用語，這樣做可否仍不乖違宗教文化的精神和法的道德倫理基礎。

充滿慈悲智慧的達賴喇嘛回答：「在這世上有四十億人，十億人是佛教徒，但四十億人在受苦。」

撰文：馬淑華

原文載於明報（2007年7月4日）

