

學會如何放鬆身心

何麗薇

「溫暖人間」230期
2008年6月12日

29歲時，任職醫護人員的何麗薇於全無徵兆底下，發現自己患上了風濕性心臟病，四個心瓣，已有三個壞了。當時她立即進行了擴心瓣手術，醫生亦預言，15至20年後，她要再進行換心瓣手術。2001年，20年之期已滿，她亦做了第二次心臟手術。

工作壓力加上健康變壞，醫護人員同時成為病人，令何麗薇感到無比的沉重：「不是處身其中，根本就不會明白那種壓力。」何麗薇很想壓力中找到出路，她不斷的報讀不同的課程：健康資訊、心理減壓……希望令自己無論心靈和身體都可以舒暢些。2005年7月，她偶然看到醫管局舉辦的靜觀修習課程，抱着姑且一試的心情，她決定報讀。

比以前冷靜

第一次接觸到靜觀修習，何麗薇竟然覺得有種難以言喻的喜悅：「在課程中，我找到一種一直以來我都很認同的價值觀，但社會環境往往令人偏離這種價值觀，於是慢慢發現自己處身在一個不認識的世界，不知所措。靜觀教我們怎樣和自己相處，如同外在的世界相處，這種價值觀令我回到老家的感覺。」

何麗薇形容自己是一個嚴肅的人，對一些新的想法卻不很適應。她對自己要求高，也想和別人和諧共

處，於是有不滿也不會說出來，只會自己生悶氣。靜觀修習令何麗薇對自己的工作有重新的想法和定位，學懂在日常生活中如何面對他人，面對自己。

「靜觀修習讓我更認識自己。我是一個很容易有情緒，但不輕易表達的人，這樣就辛苦了自己。從前可以為了別人一句說話而動氣得雙手抖震，其實我不但在生別人的氣，同時也和自己過不去。現在我很快便知道自己在發怒，當下就返回呼吸，不被事情煩擾着我。我發現自己多了空間，對不接受的事物也多了耐性去接受或者觀察，縱使有情緒，我也學懂靜觀情緒的來來去去，面對壓力或者不願面對的環境，自己覺得舒服多了，也可以說我比以前冷靜。」

共修找到支持

靜觀修習，除了令何麗薇學懂處理情緒和壓力外，也令她重新審視生命的價值：「年輕時覺得人是不斷向上，很少想到生死，但人始終都有一日會死亡，正如馬博士所言，沒有事情是永恆的，呼吸也有一日會終止，在物質世界裏是否去到好盡就是好？我開始思考生命究竟是什麼，為死亡作好準備。當然我不是指準備身後事，而是學習如何看待生命。」

2005年11月修畢靜觀課程，何麗薇到現在也堅持每日靜坐半小

時，睡前做一次身體掃描，清理心靈，煩惱的事不要帶回家。有機會去共修，對生活很有幫助：「雖然靜觀修習的最大目的是和自己相處，但和一班相信同樣理念的人共修，大家說同一種語言，相信同樣的價值觀，互有共鳴，我覺得自己找到支持，不再孤獨。當中的認同和喜悅實在很難用語言表達。」

何麗薇的改變不但自己覺察得到，連朋友也觀察到她比從前放鬆了，比較自在舒適，經常也有朋友問她為何會有此改變，於是她也會向朋友推介靜觀修習，希望能有更多的同路人。✿



溫暖人間