

減輕痛苦的煎熬

許棉文



從事社會輔導工作的 Joseph (許棉文)，四年前經朋友的介紹，認識了馬淑華博士的靜觀課程，第一次接觸，感覺很新鮮。最初不知什麼是靜觀，亦很不習慣「靜」的感覺，因為日常生活已習慣了每天的忙碌工作、多時候說話，突然間要靜下來，留意自己的身心反應及專注呼吸，一時間他感到不習慣。他在最初的兩個月，學習情況很反覆，有時做到有時做不到。後來卻發現：身體掃描、伸展運動，留意身心的配合和體驗等練習都對身心有益處，既然是健康的練習，便提醒自己常做及堅持做，這樣才會有作用。

之後他在港大修讀身心靈課程，又再次有機會練習靜觀，經過三年多的堅持練習，到了今天，他發覺自己慢慢習慣靜觀的學習，開始享受當中的平和心境。

紅綠燈 停一停

Joseph 在修習初期做很多呼吸

練習，呼吸練習像紅綠燈一樣，讓他多了空間停頓下來。從前與人相處，對方的反應稍不稱心，Joseph 很快便憂心別人怎樣看待自己。現在若遇憤怒時，他學會先停一停，察覺一下自己的呼吸，吸氣時學習對自己說「我很髒」，呼出時說「我需要你明白」。感受一下自己的髒怒感覺，再細心想清楚，究竟是什麼令自己這樣髒？是對方的說話、抑或是眼神或反應？到底髒到什麼程度？

經過深入接觸及了解，明白自己髒怒的原因，原來很多時都是需要別人的愛與尊重、需要被欣賞等。了解後他會告訴對方：「你剛才的話令自己很不舒服，究竟你想講什麼呢？」進一步的與對方溝通了解，誤會很多時得以化解，Joseph 說自己多了接受自己不悅的情緒，人也變得平和，說話中亦用多了平和的字眼。

Joseph 最初學靜觀只為減壓，沒想過它對自己的生活方式、生活態度、與人相處、工作等各方面都有影響。

看到自己的情緒起滅

他說：「我每天的工作需要聆聽很多負面故事及不開心的情緒，很多時令自己產生許多念頭和情緒，容易分心及疲倦。靜觀對我來說是很好的練習，因為可以讓自己停一停、靜一靜，看到自己的情緒及念頭怎樣生起，又怎樣消散。馬博士常說的一個

「溫暖人間」230期
2008年6月12日

例子是，就像人坐在湖邊，看見一塊石頭丟入湖底，泛起的漣漪，由小變大，最後歸於平靜。就如靜坐的時間長，身體便會有痕、累、痛、痺的感覺，有時學習不去反應，那些感覺是會自己走的。」

除了觀呼吸，Joseph 還會學習靜心步行 (mindful walking)；這兩年，他還會每星期揀一天午餐做靜心膳食 (mindful eating)，讓自己慢慢進食。每天臨睡前，他還做五至十分鐘的觀呼吸練習。他說，練習時間可能因人而異，但當你將靜觀養成了習慣，便能在生活上每個細節都運用上。

此外，他又把馬博士的靜觀練習錄音內容放在 ipod，有空閒或想停一停時，便利用 ipod 做靜觀練習；又在電腦裏裝上 mindful clock，一小時響一下鐘，提醒自己回到呼吸上，又可以讓自己鬆一鬆，最初同事會覺得怪，但後來卻慢慢習慣起來，現在部份同事也一起參與這練習。

與女兒共習靜觀

Joseph 說學靜觀時，沒想過它能讓自己的身心靈多了一扇舒氣的窗口，更沒想過自己能將靜觀的呼吸練習、活在當下的生活態度、善待自己的觀念，用在工作上，讓接受他輔導的抑鬱、失眠、痛症等情緒小組的受助者，也能一同獲益，得到莫大幫助。