

認識自己、接納自己、包容自己

「溫暖人間」230期
2008年6月12日

鄭玉儀

2004年4月，鄭玉儀參加了馬博士在香港大學行為健康教研中心舉辦的第二次「靜觀減壓課程」，深覺靜觀令人受用無窮。她致電馬博士，希望能成為靜觀修習的導師。和馬博士多番研究、商討後，鄭玉儀開辦了她的第一次靜觀減壓課程，學員反應良好，接近十成的學員覺得靜觀對他們極有幫助。這有如為鄭玉儀打了一支強心針，鞏固了她修習和教導靜觀的信念。

透過觀呼吸專注當下

「很多人包括病人，他們都無時無刻不在擔心將來，後悔過去，不懂得專注於此時此刻，欣賞活着的精彩。香港人其實很難靜下來，對應着他們的胡思亂想，憂心忡忡，靜觀可以幫助他們透過呼吸和對身體的認識而瞭解自己多一些。」

「靜觀有助增強覺察力，令我們瞭解到自己緊張時的狀態、放鬆時的狀態，對照着身體和情緒，可以給我們多點空間，選擇如何去回應，令我們不易因為習性而作出即時生起的反應。這一點對我來說很受用。」鄭玉儀解釋。

鄭玉儀是天主教徒，有多年參加退修和靜坐的經驗，這令她在初次接觸靜觀時，很快便可以適應下來。「以往的靜修，很多時候是對應着我和造物主的關係。修習靜觀之後，藉



馮麗文

着觀呼吸，我可以更好地連繫我的內在以及我的信仰，可以說是透過接觸萬物來豐富當中的層次。」

「靜觀和以往靜坐的不同之處，是我可以分辨到許多不同的念頭，在過程中去觀察心念而不是去捉着它。在觀察的過程中，我可以更清晰地看到自己的心念是如何在影響着我，學懂調校自己如何能處於平穩的狀態。靜觀是一個很有效去幫我覺察、調馭及安頓心念和情緒的方法，從中我能認識自己，接納自己和包容自己，在這個過程之中，對身邊的人也有好的迴響。」

適合不同宗教人士修習

鄭玉儀當初自言是抱着探索的心態來參加靜觀課程，但一旦接觸後，便深感學而後知不足，於是她開始四出找尋相關書籍，也參加禪修營，

希望能對植根於禪學的靜觀修習更瞭解，而在這個過程中，也更加穩固了自己本身的信仰。

靜觀修習雖然源於佛法，但課程本身不帶宗教色彩，「靜觀藉着觀呼吸來覺察自己，基本上只是給城市人一個初階的方法去修習，參加者有不同的宗教背景，亦各有得益。」鄭玉儀解釋。

具有社工資歷的鄭玉儀早有豐富的輔導經驗，對各種減壓或輔導的方法知之甚詳，但她覺得靜觀修習的可貴之處，是導師傳遞的不單止是技巧：導師本身必須切實地修行，學員才能從中得益。「最初我較為着重教授靜觀的技巧，但現在我更深體會其實靜觀本身就是生活。因此現在除技巧外，我更着重培養學員去修習靜觀的七種態度，例如：不加批評、耐心、初心，接納及隨緣等。希望藉着修習能加深學員的覺知，在分享中更加入慈、悲、喜、捨的元素，讓這些特質慢慢的滲入學員生活之中，潛移默化地成為其修習的方向。」

「現在我不會覺得我是在教參加者一些什麼，而是和他們同行，用心地和他們交流，瞭解他們的病痛或情緒。這是一個自我培養悲憫心的修習，也是一個拔苦的過程。在日常生活中，我看到自己給予他人快樂的能力在增加，悲憫心和隨喜心大了，不斷學習在適當時放下，亦增加了不少人生智慧。」鄭玉儀說。🌸