

找回當下和慈悲

劉考儀

沒有宗教背景，不曾嘗試任何方式的修習的劉考儀，一次機緣巧合，她報讀了靜觀減壓課程，開始她細水長流的靜觀修習。

「1989年時，我到伊利沙伯醫院求診，無意間收到靜觀減壓課程的單張，剛巧當時我在生活中感到有些壓力，加上課程免費，於是便抱着試試無妨的心態報讀。」劉考儀說：「當時我是不懂得什麼是靜觀，課程期間我只覺得很開心，之後馬淑華博士便離開了香港。她將我們轉介給衍空法師帶領修習，我也曾參與約一年的修習，後來找到工作，沒有時間去修習，慢慢我就好像忘記了靜觀課程，靜觀好像重未在我的生命中出現過一樣。」

94年末，馬博士在香港舉辦了每月一次的共修，劉考儀於是又開始了靜觀修習。

靜觀是畢生的修習

靜觀課程讓她得到兩樣東西：當下和慈悲。

「我從前不知道什麼是當下，當下對我來說是很陌生的名詞。有一次在家對着光源洗菜，腦子裏想起馬博士對我們說的話。突然間，我望見那些菜好像是很綠很剔透的綠玉，水珠變得晶瑩通透，心中就立即浮現了『當下』兩個字，原來這就是當下。」

「每次共修時都會一起做慈悲

祝福，但我發覺我的心裏原來沒有慈悲。我的成長背景是一直叫自己要努力，工作時專心投入，同時要守衛自己的事業，不能被人越界，我發覺我不懂得慈悲。當時我很奇怪為什麼我會沒有慈悲，很想去找到答案，所以繼續修習靜觀。」

現在找到答案了嗎？她笑着說：「靜觀是一個很長很長的延續，可能是畢生的修習，光是修過課程是沒有用的，我不知道現在找到答案了沒有，但我相信是一小步一小步的在前進着。」



源滄文攝

觀察身體的變化

「我不會覺得靜觀令我的生活起了很大的變化，現在我也有時會感到壓力，有時也會動怒，所不同的，是從前我不知道自己在發怒，現在則

「溫暖人間」230期
2008年6月12日

會知道自己在動怒，觀察到自己情緒的變化。當我知道自己在發怒時，怒氣其實已經減低了一半。」劉考儀覺得靜觀修習對她的影響，是慢慢的滲入她的人生，而非360度的戲劇化轉變。

完全沒有靜坐經驗的劉考儀，自言最初在靜觀修習中最難的一環是靜坐，好像稍坐一刻都不可能，而且有很長的時間靜坐時會頭痛。後來她學懂了「只是去坐」，不作任何期望和要求，情況開始好轉過來。

「靜坐時可以觀察到身體的變化，有時會感覺得到骨節與骨節之間的空隙，有時會觀察到呼吸的拍子和心跳的拍子不一致。我無求地靜坐，觀察着心念的來來去去。」劉考儀平靜地說。「我也曾經過疑惑的階段，但當時馬博士不在香港，沒有人可以解答我的問題，最後都要靠自己，靜靜地觀察着自己身體和情緒的所有變化。」

「我很喜歡去共修，覺得很自在。在我來說，共修和修習是一件事，不去共修只在家修習是沒有用的，共修時可以和學員分享不同的經驗，對我在家自行靜坐和修習也很有幫助，修習的層次也豐富了。共修時一切事情都是按照我的步伐，我只是集中於和自己相處，無論是否坐得定，甚至做身體掃描時睡着了都可以，所有事情都很自在。」🌸