

「溫暖人間」230 期  
2008 年 6 月 12 日

## 從不耐煩到有耐心

朱雲

他說：對於那些受情緒或痛症困擾的受助者，靜觀雖然未必能幫他們即時止痛，但用了呼吸方法，以平常心接納那個痛及憂鬱的情緒，卻可能幫他重新找到痛的意思和處理問題的態度。原來好好善待自己之後，雖然不能拿走那個痛，但卻對痛有新的態度，痛的煎熬相對也變得沒那麼厲害。

另外，靜觀同樣會在 Joseph 的家庭生活中出現，他會和女兒一同做伸展運動，還將「十三個生活好一點的貼士」製作成貼紙，譬如腳印貼紙提示靜心步行，好好感受在家中入房步行的感覺；在洗手盤側貼上水滴貼紙提醒自己用心刷牙，好好感受牙刷和牙肉磨擦時的感覺等等。家中是一個學習靜觀的好地方。最近他還買了一個磬，藉鐘聲提醒自己好好靜心呼吸。



朱雲醫生是臨床病理科血液學顧問醫生，他形容自己是一個很急、很忙、很不耐煩的人。每餐吃飯多過五分鐘，他可能也會覺得很花時間；連刷牙洗臉這些生活細節，他都會感到不耐煩，所以，他無形中讓自己生活在很大的壓力中。

在醫管局的宣傳中，朱醫生知道了馬淑華博士的減壓靜觀課程後便參加了。課程一共只有八堂，另加一整天的靜觀練習。

### 減少了磨擦

看過不少佛教書的朱醫生，感覺到這個課程基本上是四念處的東西，不過馬淑華博士的教授卻很有系統，讓學員容易吸收，不過，學習過程雖然很容易，但要將學到的靜觀運用到日常生活中，則非要經過長期的練習不可。

例如，雖然知道要靜觀身體的反應，要深化知道情緒的感受，但一到了急忙的工作上，便可能會忘記了所學的靜觀方法，被忙亂帶着走。只要有一段時間沒有練習，忙亂時便用不上所學過的靜觀方法。所以他說，平時要多點練習，才容易將靜觀用在生活上。

怎樣將靜觀用在生活上？朱醫生駕駛時會練習觀呼吸，讓自己保持醒覺，只要記得，他也會回到呼吸上，觀察一下身體等各種狀況。

又譬如與女兒相處，平時看到不順眼的地方，他很容易就和女兒發生衝突，指出她哪裏哪裏不對，但現在則學會了叫自己停一停，回到呼吸上，覺察一下身體的反應，讓脾怒的感覺過去了，再以另一種方式與女兒交談，相處期間就減少了磨擦，關係便比從前好得多了。

學過靜觀後，朱醫生現在不會凡事只看結果，而更注重享受過程。被批評時，亦不會即時有情緒反應，而是回到呼吸上，覺察一下身體的變化。靜觀對生活上每一環節，無論是家庭或工作，朱醫生都覺得是有幫助的，在學習的這一年間，他已經向不少朋友和同事，推薦這個減壓課。🌸