

「溫暖人間」230期  
2008年6月12日

# 每天都要靜一靜

黃思豪

在醫院處理急症的黃思豪醫生工作非常繁重緊張，壓力也很沉重。去年從醫管局的宣傳得知有這個「靜觀減壓課程」，他很快就被課程的目的及內容深深的吸引住了。

在課程的簡介會中，黃醫生知道原來這個課程的內容有很多觀念與練習都是取材自佛教的，對於本身是佛教徒的他，就更感到驚喜，心想這也是一個學佛修行的機會，也可趁機會學習靜坐，所以便很歡喜的報名。

在上課期間，黃醫生非常勤力，從沒有缺過課。而馬淑華博士要求的功課——每天四十五分鐘的靜坐或身體掃描練習，當然是做到足。課程完結後，無論怎樣忙碌，他每天都必定給自己一點時間，在工作前或忙亂過後，讓自己靜下來，少則數分鐘，多則十多二十分鐘，停一停，靜一靜，坐下來，把注意力回到呼吸上。

課程裏有一套「三分鐘呼吸空間」的練習，他覺得這個練習很有用，無論那一天怎樣忙亂，只要給自己少至數分鐘的時間停下來，把注

意力回到呼吸上，人便會容易得到平靜；如果練習多一點的那段日子，人便明顯的沒有那麼緊張，內心就可以平安一點，來面對和處理面前所發生的一切事情。這的確是一項很好、很實用的減壓練習。

## 實在的練習·實用的觀念

總體來說，他覺得課程裏有幾方面對減壓有很大幫助。一是課程有很實在的練習，只要學員跟着做，便可以達到減壓效果。二是課程中馬博士常叫學員留心每一刻，鼓勵大家活在當下，專注的過好這一刻、做好這一刻，不要執着過去，擔心將來，如果大家真的能做得到，人便會平安、平靜很多。第三是馬博士也常叫學員留心每一刻之餘，也要接納自己身體每一刻的感覺。

黃醫生說：「這個『接納』的觀念很好。很多痛苦和不快，其實都源於我們不能接納世界上為什麼會有這件事情的發生，如果我們對人與事多一點接納，我們便可以輕易度過很多難關。」

靜觀的練習對黃醫生的工作和生活有什麼實際幫助？由於他在醫院裏經常要面對大量的工作和處理一些急症的病人，他說靜觀的練習很能幫助他將心情平靜下來。而平靜的內心除了令自己生活過得好一點以外，工作也會做得好些。

他還分享靜觀如何幫助平伏情緒的經驗。他回憶有一次被警察抄牌：「那次發生得很突然，剎那間，我的強烈感覺是又驚又慄又很不服氣。由於有身體掃描的訓練，我很快就察覺到自己的情緒出現，於是便提醒自己把注意力回到自己的呼吸上去，吸入、呼出、吸入、呼出……驚、慄、不服氣的感覺很快就過去，不愉快的情緒也很快消失，事情很快便放下了，回復了平靜，而當天的其餘時間，我便不再受到這件不快事件的影響。」🌸

