

# THE VOICE 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: [thevoice@sjs.org.hk](mailto:thevoice@sjs.org.hk)

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 吳崇欣  
臨床心理學家

## 長者與靜觀

**在**剛開始學習靜觀的時候，就有「這也是在為自己日漸年邁做準備」的念頭。畢竟，五光十色、風花雪月的年青日子終究會過去，而日漸年長的歲月就是需要智慧的累積；靜觀，第一件事就是和自己相處的事。

在公開的靜觀課當中，不乏年紀較大的長者，記得在一位已退休女士的報名表上，她的學習動機是消磨過多的時間。想來也真有道理，現在正是有時間上課和每天做家中的修習呢。

### 苦就有了終結

這位女士開始得一點都不順利，課程設計是連續八周，每周 2.5



◆ 巧竹

小時，外加一個全天靜修，在第一課時，她說，她覺得做身體掃描時感覺自己如坐針氈，就是身體很想動，很不放鬆；我邀請了她放下期待，繼續在家修習看看。

第二周回來，她說她沒時間修習，我好奇，記起她在報名表上說「消磨過多的時間」這話，於是我邀請她談談這個沒時間修習的情況。原本我以為自己退休後有很多時間呀，怎料天天約朋友家人外出，時間都花光了，但過得挺愉快的，她向我娓娓道來。我為她高興，邀請她回想起自己想來學靜觀時的初心，然後試試繼續修習。

如是者又過了兩週，也許是修習多了，和聆聽不同參加者的分享，有得著也有疑惑，有困難也有順遂；她在一次分享中提到，她其實很不喜歡修習，「因為我要好努力地甚麼都不做」，我覺得這覺察真是太好了，就肯定她這一個覺察，怎料她說：「可是這很沒意思呀！」原來她很習慣自己很有創造力，完成很多工作的感覺，對於只集中於自己身上，特別是感受呼吸的感覺上面，覺得很不耐煩，心靈不能安定下來，然後覺得都不知道獲得了甚麼。

勞碌一生，特別是上一代的長者，生活的磨鍊就了很能吃苦，生兒育女到孩子長大成人，移民外國之後，回頭自己想過的日子呢？她慢慢覺得跟朋友家人見面飲茶也不再那麼有趣了，卻頓失方向，愈發覺得沒意思，便想練習靜觀，可是原來那麼困難的，人家的輕鬆感覺、生活感悟怎麼我都沒有呢？

靜觀真是有意思的東西，每個人的經驗都不一樣，我鼓勵她繼續下

去，注意不安的感覺在身體怎樣呈現，試試帶著好奇心去觀察這些感覺的變化……很有趣地，她回來時就分享了一件小事：她說她截的士回家，一如以往，一有的士拒載了，她就心裡很惱憤，咒罵那個的士司機，然後當她成功登上另一輛的士的那一刻，她突然意識到，她正在受苦，而因著這一個意識，她只是好好地注意幾下呼吸，便覺得舒緩了。「彷彿知道自己受苦了，苦就有了終結的一天。」說著說著，她指惱憤的感受，和練靜觀時的不耐煩其實有點相似，都在心口位置有東西頂著，只是惱憤時她會想罵人，而不耐煩時不會，在觀察不耐煩的經驗當中，她也慢慢對自己身體感覺有了更多的覺察，從而明白自己的情緒。

受苦的心一旦被理解了，苦就有了終結的時候。

### 晚期病人不必受第二種苦

此外，我感悟到靜觀對長者的作用，是用在晚期癌症病人的臨床應用上。畢竟，面對身體功能的日漸衰敗甚至死亡，都是很令人焦慮、害怕和感到孤單的事情。而靜觀在面對一些沒法控制的情況上，有著促進自我接納的作用。

有時候，病人會把自己的辛苦不斷重覆地述說，因為，那都是他們真實的、每天面對的感受；而當感受被聆聽、同理了幾次，不停地訴說就好像病人延長自己所受的苦，不讓自己感受好過，腦袋整天都圍繞著自憐自傷，心情也不會好起來，更遑論去珍惜和「享受」自己還可以享受的事情，例如吃飯、與家人見

面等。

有時候我會試試和病人做靜觀練習，邀請病人慢慢進食，慢慢感覺呼吸，靜心聆聽聲音等等，慢慢尋找一些兒時的好奇心，仔細觀察，起碼在練習靜觀的那個時間，病人會覺得輕鬆一點，而不只是活在自己正在辛苦的意識當中，也偶爾為自己的發現覺得有點趣味。

有一次，一位長期臥床的病人在練習過靜觀進食之後，跟我說原來水的味道都會每天不同，「喝了幾十年水，都從來不知道，水有時會有鐵味、有時會帶點清甜。」我那麼驚訝她的發現，同時那麼佩服她在面對身體的不適當中，有那麼一刻能覺察到新的體驗，新的喜悅。

靜觀，是一個學習回到當下的歷程，沒有甚麼法術去把痛苦變走，但有那麼一個可能性，把我們的心帶到當下的經驗當中，而就因為這個可能性，我們有機會在不知不覺中更接納現況，容讓自己只受一種的苦：身心在此刻所受的苦，而不必受第二種苦：那就是因抗拒接納不可改變的事情而加添的苦。

### 知多點

靜觀是有意識地、不加批評地、留心當下此刻。它原來的技巧與智慧源自佛教禪修，但被西方醫學界採用後，去除宗教色彩，成為大眾皆能受惠的一種修練。