

一本靜觀教科書

靜觀自得

生命的祝福



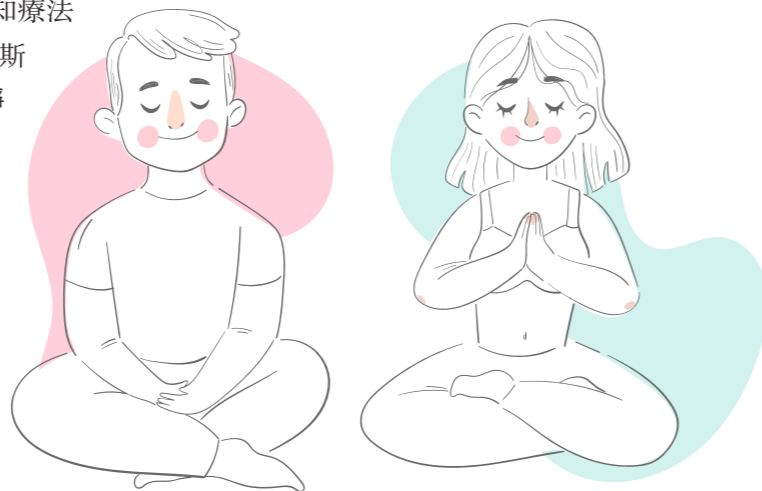
近年來，靜觀（Mindfulness，又稱正念）成為熱潮，亦出現不少對「靜觀」的疑慮。衍空法師在給香港大學社會科學學院林瑞芳教授最近出版的書籍——《靜觀自得——生命的祝福》推介辭中指出，「近年西方學者對靜觀做了大量研究，而令靜觀在世界大行其道，可是這樣亦引致教授靜觀的人龍蛇混雜……」法師稱：「是時候有這樣一本書，一本能客觀鳥瞰靜觀的書。」林教授說：「希望這本書可幫助釐清關於靜觀的誤解，幫助人們好好學習靜觀。」



林教授是賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動的總監。訪問那天到達她位於香港大學教學樓的工作室。一敲門，裏面傳來林教授呼喚我的名字的聲音。首次見面，林教授親切的呼喚和開門時熱情的笑容，令我一進門就融入了她的工作室的氛圍。工作室沒有窗口，但牆上掛着林教授色彩豐富的畫，為這裏添上了大自然氣息。香港大學社會科學學院獲香港賽馬會慈善信託基金贊助，成立了賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動。林教授和她的團隊肩負着在香港各學校推廣靜觀文化和研究在學校靜觀應用的任務。



「坊間對靜觀有多種不同稱呼，如禪修、正念、靜坐、靈修、靜修、默想等，源自於不同的宗教或靈性修養背景，但一些沒宗教背景的，會用『靜觀 Mindfulness』這較中性的名稱。」林教授表示，她依從把靜觀引入醫療界的喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）和靜觀認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy）創建人馬克·威廉斯（Mark Williams）脫離宗教色彩的西方系統，而採用「靜觀」一詞。



### 為華人而設 靜觀入門讀本

單是「Mindfulness」一詞的多樣翻譯，已可見用中文去理解和學習「靜觀」的多樣性。英文的靜觀入門書籍有很多，但其內容未必切合華人生活文化。林教授多年來開辦八周靜觀課程，向學校的教職員教授靜觀，但一直未能找到合適的中文參考書，因而促使她撰寫《靜觀自得——生命的祝福》。這是厚厚的一本書，融合了林教授多年學習和教學的體驗。

此書包含豐富的研究結果和學術理論。與一般靜觀書籍不同的是，書內引經據典，有儒家、道家以及西方先賢關於靜觀的注腳。經典和詩詞的引述，為這本書增添了文化的厚重。「這一次，我刻意用中文寫作，並且要求自己以深入淺出的筆觸，整合生活常識、研究結果、學習理論、以至中西文化中的靜觀承傳，為華人社會提供一本貼近生活、但包含科學實證和文化承傳的靜觀入門讀本。」林教授說。

林瑞芳教授是香港中文大學文學學士，在美國獲取心理學碩士和博士學位。「我還受過佛學訓練。」林教授微笑着補充。在中文大學讀書時，她副修哲學，因而修讀過一年的中國

佛家哲學，而身邊有不同宗教的好朋友令她對各宗教保持開放的態度，因而在書中融匯不同宗教和哲學系統對靜觀的闡述。

傳授靜觀多年，林教授在書中分享了她的教學經驗，其中收錄學員在學習靜觀課程中經歷的困難和獲益。而書中關於這些學員，林教授與他們互動的片段，閱之，總會感受林教授對學員真心誠意地關愛。書中亦收錄了林教授的畫和詩，把這種人文關懷貫穿了整本書，令它蘊涵了一種滋養，溫潤的情懷。

《靜觀自得——生命的祝福》共有十二章節。首四章是概覽和基礎，介紹靜觀的定義、文化承傳、應用範圍、研究實證及受關注的議題等。隨之是八個章節配合八周靜觀課程的內容。林教授稱，修讀八周靜觀課程的學員可以這本書作為參考書，在課程開始前，先閱讀首四個章節對靜觀有基本的認識，隨之在上完每一課後，依次從第五章開始閱讀。從第五章開始，每一章節都提供相關的靜觀修習指引，方便讀者循序漸進，由淺入深的修習靜觀。

## 報答師恩 分享生命感悟

喬·卡巴金的靜觀課程最受爭議之處是，有批評其「佛法心理學化」失去佛教豐厚的哲學和道德底蘊，亦有其他宗教人士認為靜觀源自佛教而抗拒。林教授自己沒有宗教信仰，對於有關爭議，她稱：「我不反對學員將從靜觀課程所學的與自己的宗教結合，但作為非宗教的靜觀導師，我不能標榜或偏重任何宗教。其實，不同宗教、不同種族、不同靈性修養傳統的先賢透過生命實踐，也曾發現寧靜令我們清明，寧靜令我們生出慈悲。靜觀可以說是這些先賢傳承給我們寶貴的人類共同遺產，我們應該好好珍惜。」

「靜觀」是「靜靜觀察」之意，林教授稱：「人在靜定下來後，能讓自己心境平和清靜，最重要是看到真實。」她引用《莊子·天道篇》的句子說明：「聖人之心靜乎，天地之鑑也，萬物之鏡也。」人在情緒受困擾時看不清楚，而靜觀修習能讓人安定下來，心境澄明如鏡，就自然看得清楚。

林教授也引用基督教神學家尼布爾（Niebuhr）著名的寧靜禱文：「天父，請給我平靜的心去接受我無法改變的事；勇氣去改變我能改變的事；智慧分辨兩者的差異。」她解說：「當我們在批評中焦躁不安時，儘管天父在我們耳邊說話，我們也是無法聽得到。靜觀讓我們透過修習有安靜的空間，脫離慣性的自動反應，自主地作出明智的決定。」

因靜觀熱潮，坊間湧現大量收費課程，而湧現了衍空法師所指的現象：「教授靜觀的人龍蛇混雜……」林教授表示對於這種不良現象感到非常遺憾。

憾。「靜觀是無法教授的，只能分享，而你無法分享你自己沒有的東西。**如果你本身沒有修習靜觀，你是無法與別人分享靜觀的。**」她強調：「靜觀不是一蹴而就的事，只是讀完課程是不夠的。」「如果一個導師對靜觀的修習沒有實踐、對生命的終極關懷沒有感悟、對眾生的苦痛沒有悲憫……他是絕對無法完成任務的。」

林教授謙稱，在靜觀的領域，自己還是一名「小學生」。林教授於 2010 年，在教育學院前副院長陸鴻基引領下，參加了一行禪師和梅村僧團帶領的正念營，認識了在香港推廣「靜觀減壓課程」的先驅馬淑華博士，從而與靜觀結下不解之緣。師從馬博士，在馬博士督導下完成靜觀課程，林教授尊稱她為「恩師」。在談話之間感受得到林教授對她的老師們的敬重。她說：「我寫這本書是為了報答他們，並且把他們給我的祝福承傳下去，讓更多人能領受得到。」

「天地同流眼底群生皆赤子」，林教授稱：「我固然對生養我的父母、教育我的師長有無盡的感激，我甚至對不認識的眾生，無論是知名的或不知名的，千百年前的或現世的，都有感恩之情。」因而《靜觀自得——生命的祝福》是一本報答師恩的書，也是給與眾生生命的祝福。📖



「樂天心澄」手機應用程式



## 關於靜觀的問與答：

### 靜觀可否自學？ 有沒有需要注意的安全問題？

靜觀可以自學，但視乎你所尋求的是治療還是保健。如果學員有焦慮症或抑鬱症而需要尋求治療，最好不要自學，要有老師帶領。而且這些老師最好要有心理學和醫療的專業訓練背景。即使是尋求保健的學員，也需確定導師是否經過正規的靜觀導師課程訓練。假如學員從未接觸過靜觀，也不適宜一下子參加連續多日從早到晚的止語課程，需要循序漸進。

### 修習靜觀還是繼續服藥？

研究結果顯示，靜觀在醫療上是有效用的，抑鬱、焦慮、疼痛和成癮上的療效比較穩定和顯著。在預防抑鬱症復發上，靜觀被證實能媲美但並不優勝於常規的藥物治療，這意味着在現有的傳統治療方案以外，病人可以有別的選擇。但絕不鼓勵抑鬱症患者自行停藥，自學靜觀，減藥一定要在醫生的監督下進行，而且他們學習靜觀也需要在具有心理學或醫療背景的導師指導下進行。

