



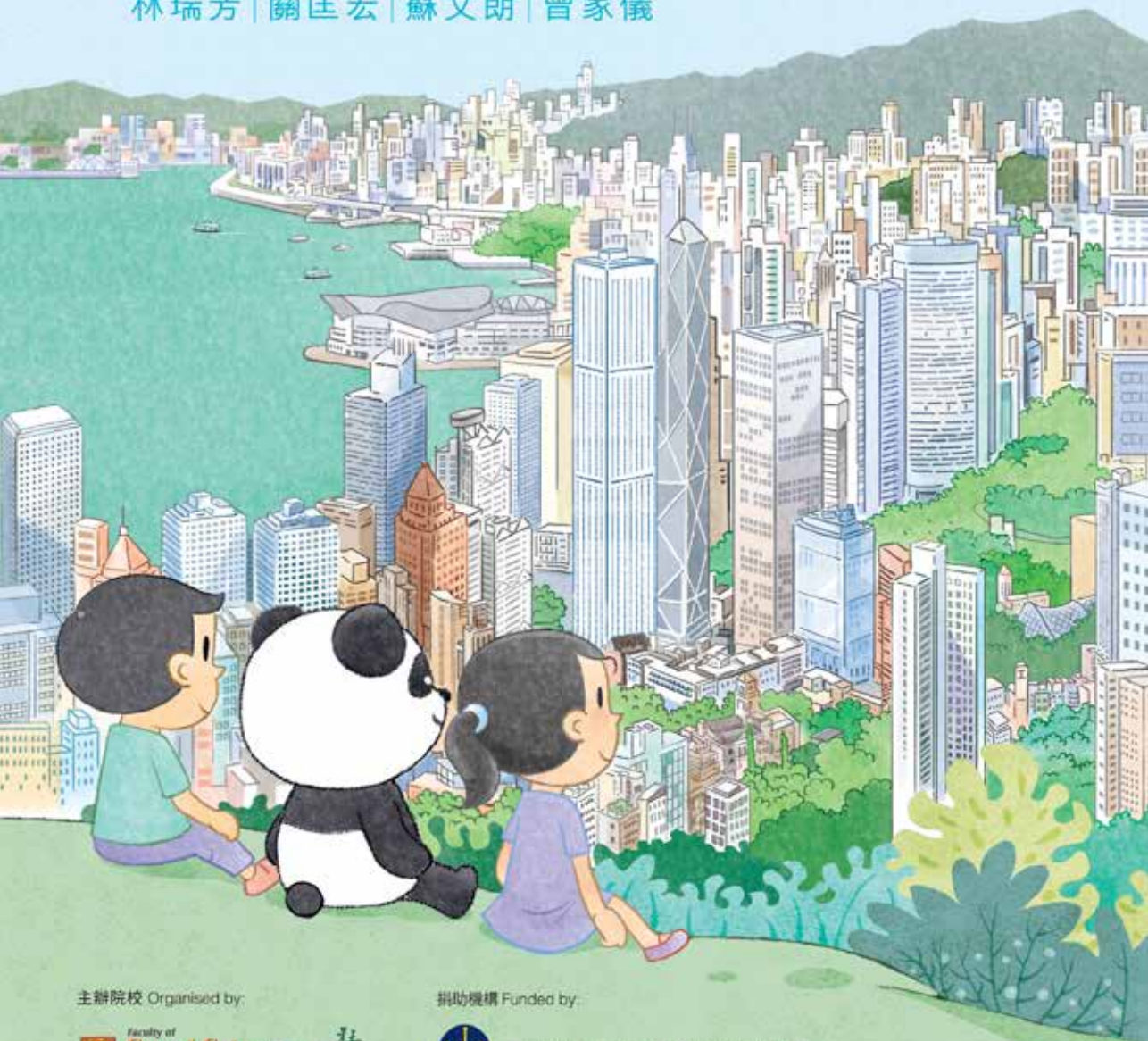
Panda

賽馬會「樂天心澄」
靜觀校園文化行動

Jockey Club "Peace and Awareness"
Mindfulness Culture in Schools Initiative

靜觀校園文化

林瑞芳 | 關匡宏 | 蘇文朗 | 曾家儀



主辦院校 Organised by:



社
科
人
Social Sci

捐助機構 Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金

靜觀 校園文化

林瑞芳 | 關匡宏 | 蘇文朗 | 曾家儀



目錄



前言 ~ 4

第一章 靜觀和教育

- 有關靜觀的疑團10
- 靜觀的效用26
- 教育界的需要29
- 靜觀校園文化33

第二章 樂天心澄的校園

- 賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動42
- 動員的對象51
- 初步的成效58

第三章 創建靜觀文化

- 靜觀文化在校園76
- 推行靜觀文化遇到的障礙82
- 相應的解難方法89

第四章 靜觀校園的經驗分享

他山之石106

範疇一：管理與組織107

範疇二：學與教111

範疇三：校風及學生支援118

範疇四：學生表現125

靜觀校園的特質131

表現指標 vs 反思問題139

第五章 總結與前瞻

回顧過去146

展望未來151

參考文獻 ~ 160

計劃的共享資源 ~ 168

賽馬會「樂天心澄」計劃參與學校 ~ 170





前言

近年來，靜觀在醫療界牽起了方興未艾的熱潮。事緣有大量的科學研究證明靜觀修習能有效治療焦慮和抑鬱（Goldberg et al., 2018），並能提升人們的精神健康（Brown et al., 2007）。然而，上醫治未病，預防勝於治療。預防精神健康問題，最佳的切入點不是醫院，而是學校。可是相比起醫療界，靜觀在教育界的起步比較晚，發展也比較落後。作為教育心理學家，我們很希望幫助學校建立靜觀校園文化，讓靜觀的修習惠及萬千學生、老師和家長。

2019年夏天，我們有幸得到香港賽馬會慈善信託基金的捐助，在香港大學社會科學學院成立了賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動（Jockey Club “Peace and Awareness” Mindfulness Culture in Schools Initiative）（下文簡稱賽馬會「樂天心澄」計劃），代表樂天正向，心境澄明的精神。我們的使命是在香港的教育界推廣靜觀，所採取的策略是「全校參與」的模式。我們志在協助參與的學校建立靜觀校園文化。

在過去三年，參與我們計劃的學校一共有73所：9所種子學校；27所協同學校和37所聯繫學校。我們很感激這些學校與我們同行。在合作的過程中，我們見證了香港教育工作者的抱負、識見和魄力。他們建立靜觀校園文化的經驗是瑰寶，能啓發後來者。為了把這些寶貴的經驗送給教育界的同仁，我們於是執筆寫了這本書——《靜觀校園文化》。

這本書一共有五章。第一章〈靜觀和教育〉拆解有關靜觀的疑團，闡述靜觀的效用和對教育界的貢獻。第二章〈樂天心澄的校園〉介紹我們計劃的願景、策略和工作，並報告各項工作的初步成效。第三章〈創建靜觀文化〉討論建立靜觀校園文化所遇到的五大障礙，並探討相應的解難方案。第四章〈靜觀校園的經驗分享〉以學校日常運作的四大範疇為框架，分享參與學校在過去幾年的實際經驗和心得。第五章〈總結與前瞻〉回顧了過去的工作和展望未來的方向。

有志在校園建立靜觀文化的教育工作者，可以視這本書為指南。雖然建立靜觀校園文化有千百種的可能性，我們敘說的經驗難以窮盡，但也算得上有一定的代表性和參考價值。我們的計劃在亞洲地區是規模頗大的創舉，但願我們的經驗不僅能惠及香港的教育界，也能讓亞洲其他地區的教育工作者借鑑。



這本書得以出版，我們首先要鳴謝香港賽馬會慈善信託基金，沒有他們的慷慨捐助，香港無法有如此規模的計劃。此外，我們也要鳴謝計劃的顧問馬淑華博士、諮詢委員會的成員：鄒楊金鳳女士、麥志強校長和謝淑賢女士。這些年來，計劃得到他們無限量的支持和鼓勵，我們銘感於心。最後，我們當然要鳴謝過去幾年與我們同行的教育工作者，尤其是參與計劃的 73 所學校的校長和老師。沒有他們的悉心栽種和灌溉，靜觀文化的種子不會發芽茁長。我們期盼他們的創新精神，迎來的不只是他們校園，也是將來更多校園的靜觀文化，枝繁葉茂，花果飄香。



林瑞芳

關匡宏

蘇文朗

曾家儀

2022 年仲夏



有關靜觀的疑團

近年來，「靜觀」是個熱門話題。許多人在談靜觀、學靜觀。坊間流傳的說法是：靜觀有助減壓，提升身心健康。於是市面上出現大大小小、長長短短、五花八門的靜觀課程，好不熱鬧。然而，究竟什麼是靜觀？它源自宗教嗎？是否就是禪修？靜觀能醫百病嗎？這一系列的問題，對許多人而言，還是不甚了了的。

這本書的主旨是和教育界的同工分享如何在校園建立靜觀文化。然而，在沒有釐清這一系列的問題以前，根本無從談論建立靜觀校園文化。在不知就裡的情況下跟風推行靜觀教育，只會南轅北轍，迷失方向。因此，本書的第一章就從疑團開始，先探討什麼是靜觀，釐清有關的迷思，追尋它的承傳和效用，繼而探討為什麼要在教育界推動靜觀校園文化。



什麼是靜觀？

狹義來說，靜觀是靜修的練習，最常見的就是靜坐。但除了靜坐外，還有更多的練習形式，例如靜觀伸展、靜觀步行、身體掃描等等。廣義來說，靜觀是從靜修練習引申出來的人生態度。後者建基於前者的修習，換句話說：靜觀的人生態度來自具體、可操作、可實踐的靜修練習。

究竟這些練習是怎樣的呢？大眾傳媒常常把靜坐和冥想連在一起，說成是「靜坐冥想」。而修習者總被描繪為雙目閉合、雙腿盤坐、雙手結印、高深莫測的神秘模樣。「冥」這個字在漢語中有昏暗的意思，讓人聯想起「幽冥境界」、「冥府陰司」、「冥冥中注定」等。不知情的人，難免得到這樣的印象：「閉目靜坐冥想」很神秘、很奧妙、很玄。其實，這些都是很不幸的誤解或錯覺。現在就讓我們揭開這些神秘面紗，透過直接的親身體驗，了解什麼是靜觀練習。

現在請你到訪香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動的網站 (jcpanda.hk)，在資源欄目找影片和聲檔，裡面有很多靜觀練習的指導聲檔和影片。請你在網頁末端的「聲檔」欄目，收聽一個五分鐘的練習指引：「靜觀呼吸」練習。你也可以用手機掃描這裡提供的二維碼，直接收聽。



圖 1.1
收聽「靜觀呼吸」練習的二維碼

假如你想自己帶引自己去做這個靜觀練習，也可以閱讀以下的指引，然後默默地按著程序去做。



五分鐘的靜觀呼吸練習

1. 首先，坐在椅子上，雙腳平放在地上。可以的話，腰背離開椅子的靠背，讓腰背自然垂直。肩膀放鬆，雙手放在大腿上，讓自己坐得穩妥而自在。合適的話，可以溫柔地合上眼睛或者低垂視線，看著前方的地板。
2. 慢慢將注意力放在呼吸上。感受一吸一呼的時候，腹部的感覺。可能留意到吸氣時，腹部微微脹起；呼氣時，腹部微微下沉。
3. 不需要改變呼吸的節奏或深淺，只是讓呼吸自然存在，靜靜地觀察。
4. 可能很快便留意到注意力遊走了，不再在呼吸上，而是在想別的事情，例如計劃將來或回憶過去。分心是很自然的事，無需責怪自己。留意到分了心，只要意識到心跑到哪裡去，然後溫柔地將注意力帶回來呼吸上就可以了。
5. 心遊走了多少次也不要緊，只要溫柔、有耐性地把它一次又一次帶回來呼吸，重新注意一吸一呼。每一次的吸氣，也是一個新的開始；每一次的呼氣，也是一次放下、放開。
6. 呼吸無時無刻也在，就好像船的錨，在風高浪急的時候，幫助把散亂的心穩定下來，安住在當下，平靜而安穩。
7. 差不多五分鐘後，就可以慢慢張開眼睛。溫柔的動動手腳、伸展一下，結束這個靜觀呼吸練習。

在剛才的靜觀練習裡，

- 你必須盤腿閉目嗎？
- 你有「冥想」什麼嗎？
- 中間有神秘的力量嗎？

對於這些問題，你自己最能解答。你不一定要盤腿，而是可以選擇端坐在椅子上；你也不一定要閉目，而是可以選擇低垂視線，甚至張開眼睛。再者，練習並沒有引導你去「想」什麼怪力亂神的東西，反而是邀請你平平實實、明明白白地觀察自己的呼吸。而在這個靜心觀察的過程中，**反覆練習一個活在當下、溫柔、耐性、慈愛、不強求、不苛責的態度。**

雖然觀察自己的呼吸很簡單，但卻不容易。在過程中，你的注意力是否一直都在呼吸上？有沒有分心？假如注意力遊走了，你怎樣回應？不論是初做練習或練習已久的人，也會有分心的時候。可能在回想過去，也可能在計劃未來，很難時刻都留意當下的每一次呼吸。

分心是人之常情，不是什麼失敗。**最重要的是學習以怎樣的態度來回應。**假如覺得那是個失敗，因而責怪自己，便會焦躁起來，後果是更分心，更難把完整的注意力投放在呼吸上，也更難讓自己平靜下來，於是心神更散亂。分心、自責、焦躁、更分心、更自責、更焦躁……惡性循環不絕。面對分心，靜觀練習的指引邀請我們以接納和耐性來回應。與其不停地苛責或鞭策自己，倒不如每當留意到自己分了心，便溫柔地將注意力帶回來呼吸。心遊走了多少次也不要緊，只要很有耐性地把它一次又一次帶回來呼吸上，重新注意一吸一呼就可以了。

靜觀的定義

喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 是把靜觀引入醫療界的先驅。他把靜觀定義為覺知 (awareness)，而這覺知「來自有意的、在當下的、不加批判的注意」(the awareness that arises by paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmentally) (Kabat-Zinn, 2013, p.xxxv)。你大可以把剛才的靜坐經驗來印證這個定義。

在那五分鐘的靜觀練習裡，你「有意」地把注意力投放在呼吸上，無需改變呼吸的節奏或深淺，只是讓呼吸自然存在，靜心觀察。假如你沒有分心，只是注意著當下的每一口呼吸，那就是在「當下」的覺知。又假如在過程中，你分了心，禁不住回想過去或計劃未來，但每當你發現自己的注意力遊走了，你沒有責怪自己，只是意識到心跑到哪裡去，然後溫柔地將注意力重新帶回來呼吸上，靜心觀察，那就是「不加批判」的覺知。

把注意力「有意」地投放在「當下」的呼吸，並懷抱著「不加批判」的態度，雖然簡單，但卻不容易，而且會惹來一連串的疑竇。即使是短短五分鐘的靜觀練習，很多人仍會分心。要訓練穩定的注意力，需要長期和經常的練習。可是，留意當下的呼吸，對許多人來說，是重複沉悶、無聊透頂的事情。而「不加批判」的態度也似乎不切實際。難道永遠縱容自己或他人，從不糾正錯誤嗎？為什麼要花時間和心神做這麼困難、無聊、沉悶、並鼓勵不分是非黑白的練習？

為什麼要訓練注意力？

注意力的重要性，教育工作者最熟悉不過了。我們都知道在學習過程中，注意力是少不了的。專注力不足的孩子，就老是在學習上吃盡苦頭。老師和家長都在想方設法，幫助這些孩子增強注意

力。即使一般的孩子沒有這方面的特殊學習需要，老師和家長也希望他們能專心致志地學習。對任何孩子，注意力都是非常重要的。然而，訓練注意力並不容易。不要說專注力不足的孩子，即使是成人，要集中注意力也不一定是得心應手的。在剛才的五分鐘靜觀練習裡，你的注意力有否遊走？

現代心理學的鼻祖，威廉·詹姆士 (James, 1890) 在一百多年前曾這樣論述注意力：「能自主地把到處遊蕩的注意力一次又一次地帶回來就是判斷、品格和意志的根源。沒有這個能力的人無法自主。能提升注意力的教育就是優秀的教育。但這個理想說來容易，要找到實際可行的途徑則很難。」當時，詹姆士大概不知道有靜觀練習這回事。靜觀就是能提升注意力的優秀教育。不少研究顯示持續和經常的靜觀練習能訓練孩子的注意力，讓他們更專心上課和學習 (Carboni et al., 2013; Napoli et al., 2005; Thomas et al., 2016; Wilson et al., 2010) 。

為什麼要活在當下？

在剛才的靜觀練習中，我們有意地把注意力投放在當下的呼吸上。其實能穩住我們注意力在當下的，不只有呼吸。在其他的靜觀練習中，注意力的焦點還可以是當下的身體感覺、肢體運動等。然而，為什麼焦點要投放在當下？「活在當下」一詞，人人會說，幾乎成了陳腔濫調。但箇中的含義則言人人殊，並且會引發不少迷思。難道我們要鼓勵學生不反思過去，不計劃將來嗎？難道我們要向學生提倡「今朝有酒今朝醉」的短視人生態度嗎？

奧米·薩菲 (Omid Safi) 是美國杜克大學伊斯蘭研究中心的總監。他有一段論述「活在當下」的文字 (Safi, 2017)，很能回應以上的質疑。

「我們談及散亂的心……我們身陷於過去，常常執著過去的痛苦和創傷。又或者身陷於未來，依戀將來的希望，或害怕失去什麼。我們活在過去或未來，不在當下。以心來禱告，讓心活在當下，就是補救之道。這是療癒、收拾心神。活在當下就是心在此時此處。這始自靜觀，對呼吸的覺察。當我們留意呼吸，純粹觀察氣息進入內心，氣息從內心出來，呼吸就會慢下來，心也會慢下來。在這裡，我們變得完整：我們的身體、呼吸和精神變為一體。」

奧米·薩菲的論述很能說明為什麼靜觀能對焦慮症和抑鬱症有療效。在過去二、三十年，不少研究顯示靜觀能有效提升身心健康，對抗壓力，治療焦慮和抑鬱等情緒疾病（Goldberg et al., 2018）。焦慮是對未來的擔憂，而抑鬱通常牽涉對過去的悔恨。患有焦慮症和抑鬱症的病人，不是身陷在明天的恐懼中，就是沉溺在昨天的哀愁裡，惶惶不可終日，無法活在當下。在靜觀練習中，當他們有意地把注意力投放在當下的呼吸上，便立刻切斷了對未來的憂慮和對過去的悔恨，得到一個平靜的喘息機會。



圖 1.2 活在當下

著眼於今天，並非「今朝有酒今朝醉」的短視人生態度。古印度詩人迦梨陀娑(Kalidasa, n.d.)有一首精彩的詩傳世：〈細看今天〉，很能說明活在當下的力量。



〈細看今天〉

細看今天，
這就是生命，
是最基本的生命。
在短暫中蘊藏了
所有生存的現實與真意。
成長的喜悅、
行動的光輝、
成就的榮耀，
都只是時間的歷程。

昨天只是記憶，
明天只是願景。
但今天活得充實，
就能讓每一個昨天
化為快樂的回憶；
每一個明天
化為希望的願景。
因此，好好看待今天，
就是向全新黎明的致敬！

活好了今天，明天才有希望，昨天才會是美好的回憶。假如今天沉溺在過去的悔恨或明天的憂慮中，就不能過好今天。既然無法珍惜和把握今天，明天也很可能是一塌糊塗。至於昨天，無論多美好，假如今天過得很苟且，也只會落得今非昔比的自怨自艾。因此，好好活在當下是很正向積極的態度，並非短視麻痹的享樂主義。

為什麼要不加批判？

在靜觀練習中，我們反覆練習一個**活在當下、溫柔、耐性、慈愛、不強求、不苛責的態度**。但這種不加批判的態度也許會招來批判。作為教育工作者，我們鼓勵學生慎思明辨，學懂分清是非對錯。假如事事也不加批判，豈不是放棄了道德判準、荒廢了思辨能力？教育重視反省與改進，假如事事包容接納，豈不是罔顧缺失錯誤、縱容不思進取？中國儒家經典《論語·學而》裡，曾子就有一句話：「吾日三省吾身」，鼓勵人們每天也查找不足，自我改進。

然而，儒家的另一經典《大學》卻有如下的一句話：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」靜觀練習並非鼓勵人們不思考，而是邀請人們不要在情緒不穩時急於下判斷。正如《大學》所言，當一個人不定、不靜、不安，自然就無法思慮周全。只有當一個人靜定下來，心境清明如鏡，才會看得真，想得通。比方說，不少人逛街購物時，因為有朋友在旁起鬧慫恿，便會不知不覺買了不需要的東西。假如能靜一靜、定一定才做決定，家中可能不會積存那麼多無用的雜物。

在成長過程中，我們總會養成某些看法或習慣，引領我們行事做人。很多時候，這些看法或習慣都是好幫手，讓我們知所行止，作出合適的回應。然而，不是所有的看法或習慣在任何時候都適用。假如一味依賴成見和習慣，就如同進入了自動導航，不假思索，

任由自動程式控制了自己的反應。這些反應是自動的，不受自己控制的。就好像是你翹著腿坐著，醫生用一根小棒槌敲打你的膝蓋，你就會踢腳，不由自主。

有不少時候，我們會跟著牢不可破的見解或習慣作出自動反應。例如看見學生犯規作弊，就立刻判斷：「此人目無綱紀，無可救藥！」於是青筋暴現；聽到上司批評自己，就立刻判斷：「我是如此失敗，形同廢物！」於是信心盡失；遇上了棘手的難題，就立刻判斷：「有人故意刁難，害我徒勞！」於是氣急敗壞；碰到了些微失敗，就立刻判斷：「我是無能為力，枉費心機！」於是萬念俱灰……這些反應可以是暴跳如雷，可以是一蹶不振，可以是惱羞成怒，也可以是退縮絕望，不一而足。

要擺脫成見和慣性的支配，我們就需要以開放、接納的態度面對此時此刻。當靜定下來以後，我們才可以自主回應（response），而不是自動反應（reaction）。假如在情緒受困擾時作出判斷或行動，這些判斷或行動大多是日後悔恨的根源。因此，卡巴金說「不加批判」，有其道理。

靜觀的 ABC

靜觀的「不加批判」並非要求我們放棄道德判斷或理性思考，而是邀請我們先靜下來，覺知當下的經驗（Awareness），並且以開放接納的態度與之同在（Being with），方才可以做出智慧的選擇（Choice）。

Awareness 覺知

Being with 與之同在

Choice 選擇



Awareness, Being with, Choice 可以說是靜觀的 ABC (Be Mindful Online, n.d.)。要覺知當下的經驗就需要靜靜觀察，先不作任何批判。如果立刻排斥面前發生的事情，就無法看得真，也無法擺脫自動導航的慣性反應。當我們能以開放的態度接納當下的經歷，我們才能懷抱平靜的心，因而發現種種的可能性。心境清明如鏡，方能觀察清楚眼前的事物，做出明智的選擇。

寧靜的力量

自古以來，世界各地不同的宗教、哲學或靈性修養傳統，也有智者領悟到寧靜的力量。前文引述的伊斯蘭學者奧米·薩菲的話，以及儒家經典《大學》的話，都是很好的例證，很能說明靜觀 ABC 的道理。至於基督教的《聖經》《以賽亞書》，也有類似的話：「你們得力在乎平靜安穩。」耶穌就常常獨自退到曠野去沉思禱告。

連道家的經典《莊子·天道》也有不謀而合的論述：「水靜則明燭鬚眉，平中準，大匠取法焉。水靜猶明，而況精神！聖人之心靜乎，天地之鑑也，萬物之鏡也。」莊子認為平靜的水，猶如鏡子般能夠把一個人的毛髮鬚鬚映照得清清楚楚。水平更是出色的工匠建房子時所倚重的工具和法門。假如水靜能如此清明，那麼人的精神呢？莊子自己答道：「聖人的心很靜，就好像天地的鏡子，能如實映照萬物。」

卡巴金把靜觀定義為覺知，而這覺知「來自有意的、在當下的、不加批判的注意」（Kabat-Zinn, 2013, p.xxxv）。這樣的定義曾遭受不少抨擊。有些人（Bodhi, 2011; Dreyfus, 2011）認為他提倡的靜觀只是純粹的注意（bare attention），缺乏了認知和義理的元素，也缺乏了洞見和智慧。然而，當我們念及寧靜的力量，就會知道不加批判的靜心觀察可以產生洞見和智慧。

幾年前，卡巴金在一個研討會上談靜觀（Kabat-Zinn, 2014），這次他在往常的靜觀定義後面，加了幾個字：「是為了自我了解、智慧與悲憫。」這樣他就說明了靜觀能帶來美善。在日常生活中，我們也能觀察得到：人們做出愚蠢殘酷的事，皆因無知、仇恨、嫉妒、恐懼……假如一個人的心境清靜光明，大概不會做出惡行。因此，卡巴金所提倡的靜觀並非只是純粹的注意或技巧，缺乏洞見和智慧。

靜觀和宗教

不少人以為靜觀就是佛教的禪修。也有不少人把靜觀等同佛教的「正念」，將「靜觀」和「正念」兩個詞交替使用。這些看法或做法雖然普遍，但卻是有待商榷的。

無可置疑，佛教有很深遠的靜修傳統。釋迦牟尼就是在菩提樹下靜坐，憑此參透擺脫人生痛苦之道，成為了覺者。在古印度語，「佛」的意思就是「覺者」。成了佛陀的釋迦牟尼悟出了生命的痛苦、痛苦的緣起、痛苦的消滅，以及消滅痛苦的途徑，這就是佛教的四聖諦：苦、集、滅、道。在最後的一諦，他指出了消滅人生的痛苦有八條道路，這就是八正道：正見（right view）、正思維（right thinking）、正語（right speech）、正業（right action）、正命（right livelihood）、正精進（right diligence）、正念（right mindfulness）和正定（right concentration）（釋一行，2002）。而第七條正道所指的正念，就是靜觀修習。因此，對佛教徒而言，靜觀修習就是正念。

雖然佛教在靜觀修習上，發展得很成熟和完備，但靜觀修習並非佛教的專利。如上文所述，世界各地不同的宗教、哲學或靈性修養傳統，也有智者領悟到寧靜的力量，發展了各自的靜觀修習。道教稱之為「打坐」；天主教稱之為「靜修」、「默觀」；基督教稱之為「靈修」、「默想」；伊斯蘭教稱之為「默禱」等等。

很多宗教都有深厚的靜觀修習傳統。例如早在公元三世紀，已經有信奉基督的苦行僧或隱士在渺無人烟的中東沙漠建立起靜修院。到了十六世紀，西班牙的耶穌會士聖依納爵·羅耀拉（St. Ignatius de Loyola）和迦密會的修女聖德蘭·阿維拉（St. Teresa de Avila）更發展了至今還有無數天主教徒奉行的靜修或退修傳統。又例如伊斯蘭教，早在八世紀便有蘇菲行者（Sufi）發展出多樣化的靜觀修習模式，包括默念阿拉之名、唱誦、呼吸、步行，甚至舞蹈等等。雖然中國的儒家不是宗教，而是非常入世的人生哲學，但也有靜修的傳統。前文引用《大學》尊崇靜定的論述，就是很好的注腳。

不同宗教、哲學或靈性修養傳統都有自家的靜觀修習。與其說靜觀是某一宗教專屬的東西，倒不如說靜觀是千百年來，不同種族、不同文化、不同宗教或靈性修養傳統留給人類的共同文化遺產。當然，不同傳統的靜觀修習有不同的神學和哲學底蘊，也有不同的目的和意義，但其寧靜致遠，沉默求真的基礎是共通的。

假如把「靜觀」這個詞按字面解讀為「靜心觀察」，靜觀可以說是肥沃豐饒的土壤，容讓不同種族、文化、哲學、宗教或靈性修養的傳統發展出繁花似錦，姹紫嫣紅的自家修習。你稱之為「正念」、「靈修」、「禪修」、「打坐」、「默觀」、「默禱」、「內觀」、「靜修」也沒有問題，只要是膾合你自身的信仰便可。但總不成稱基督徒的靜觀修習為「正念」或「禪修」，佛教徒的靜觀修習為「靈修」或「默禱」。此外，我們也不建議用「冥想」一詞，以避免神秘主義的聯想。說到底，靜觀並無怪力亂神的成分，既不會教你靈魂出竅，也不會掏空你的腦袋。靜觀只不過提供了可依從的靜定練習，而憑著平靜覺醒，我們對自己的生命有更大的自主而已。



圖 1.3 靜觀土壤上百花齊放

現代非宗教的靜觀修習

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動所推廣的靜觀修習是非宗教的。前文提及的卡巴金，就是把非宗教的靜觀修習引入醫療界的先驅，也是近年來靜觀熱潮的開創者。1979年，卡巴金在美國麻省大學醫學院的地窖辦了第一個八週的靜觀減壓課程（Mindfulness-based Stress Reduction Program, MBSR）。他的創舉來自一個信念和宏願（Kabat-Zinn, 1999）。作為一個靜觀修習者，他深信靜觀能幫助人，但卻目睹這麼重要和有意義的修習常常被鎖在宗教的傳統框架內，無法讓社會大眾受惠。因此，他決心去除宗教色彩，發展一套非宗教的修習，而且以實證科學來驗證這些修習的成效。

自古以來，寺院和修道院內的靜修也很可能讓困惑疲憊的信眾在靜定中尋得滋養和安慰，提升他們的身心靈健康。然而僧人修士很少做科學研究去驗證靜觀修習的成效。相較之下，作為一位微生物學家，卡巴金受過正統的科學研究訓練，於是便能對他創立的非宗教靜觀課程作出嚴謹的成效驗證。他當年的八週靜觀減壓課程專門接收患慢性疼痛的病人。他細心教導他們做靜觀修習，所用的方法平白具體，有規範並可重複。在課程完結後，這些病人減緩了病況，並且能以寬容正面的態度面對自己的頑疾（Kabat-Zinn, 1982）。

卡巴金的研究成果引起了其他科學家的關注。其中幾位就是後來發展了靜觀認知療法（Mindfulness-based Cognitive Therapy, MBCT）的馬克·威廉斯（Mark Williams）、約翰·蒂斯岱（John Teasdale）和辛德·西格爾（Zindel Segal）。這幾位靜觀認知療法的創始人都是臨床心理學家，而且都精通傳統的認知療法。1993年，他們訪問麻省大學醫學院的靜觀中心，並留下來跟從卡巴金

學習靜觀。當他們學成後，便把靜觀的修習融入他們熟悉的認知療法，創立了靜觀認知療法 (Segal et al., 2002)。這個新的療法在日後的研究中，被證明能有效減少抑鬱症復發 (Kuyken et al., 2015)。

受到靜觀被成功嫁接到認知療法的影響，許多醫療人員和心理學家也把靜觀應用到他們的工作上去。有應用在生育教養上的 (Mindfulness-based Childbirth and Parenting) (Duncan & Bardacke, 2010)，有應用在飲食失調上的 (Mindfulness-based Eating Awareness Training) (Kristeller & Wolever, 2010)，有應用在戒除成癮上的 (Mindfulness-based Relapse Prevention for Addictive Behaviors) (Bowen et al., 2011)。這些課程主要用於醫療上，對象是產婦、病人等。但很快，人們便意識到靜觀不但對病人有用，對一般的大眾也會有裨益。因此，英國的牛津靜觀中心先後發展了兩個為一般大眾而設的八週課程：「在喧囂世界中獲取安寧」課程 (Finding Peace in a Frantic World) (Williams & Penman, 2011) 和「生活中的靜觀認知療法」(Mindfulness-based Cognitive Therapy for Life, MBCT-L) (Strauss et al., 2018)。這些課程的目的不是治療，而是讓生活更充實和豐盛。

相對於醫療界，靜觀在教育界的應用是比較晚的。在北美，有專為老師而設的 CARE 課程 (Jennings et al., 2013)，也有為中小學生而設的 MindUp 課程 (Hawn Foundations., 2011a, 2011b, 2011c)。在大西洋的彼岸，英國的靜觀校園計劃 (Mindfulness in Schools Project, MiSP, mindfulnessinschools.org) 就發展了給老師、家長、中小學生，以至幼兒的靜觀課程。

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動在香港推廣的課程，

正是英國 MiSP 為老師、家長、中小學生而設計的靜觀課程。我們秉承了卡巴金以來，以科學實證為基礎的非宗教靜觀修習。雖然我們推廣的靜觀課程是非宗教的，但我們鼓勵有宗教信仰的人在修讀完我們的課程後，探索如何把在課程所學的修習與他們自身信仰結合。我們所服務的學校就有很不同的背景，有天主教的、基督教的、佛教的、道教的、沒有宗教的。正因為我們推廣的靜觀課程是非宗教的，不同宗教背景的學校也能受惠。

靜觀的效用

靜觀有很古老的傳統，但近年來能形成方興未艾的巨大熱潮，所仰賴的是科學實證的研究結果。如前文所述，靜觀很可能自古以來都有效用，不然的話，世界各地不會有那麼多宗教、哲學或靈性修養傳統樂意發展自家的靜修方法。可是，以前的人不懂得做科學研究，沒法有系統地驗證靜觀的成效。再者，因為受限於各自的信仰框架，只有自家的信眾才會修習，惠及不了教外的人。但自從卡巴金開創了以科學實證為基礎的非宗教靜觀修習，靜觀修習就變得普及起來。人們看到了科學實證的結果，便對靜觀修習有信心，希望能藉此提升身心健康。而且非宗教的靜觀修習也比較寬鬆包容，不同宗教信仰的人也可以修習。

靜觀形成了熱潮，有幸也有不幸。幸者，是更多的人可以從這個古老的修習中受惠。不幸者，是容易造成誇大跟風的現象，有人誤以為靜觀能醫百病，於是坊間湧現了良莠不齊的導師和課程。有些人藉著靜觀有效之名，自創一些「靜觀」課程，設館授徒，還訓練這些徒子徒孫成為導師，在市場上形成了龐大的產業鏈。這些投機的商業行為被不少認真的靜觀修習者譏諷為麥當勞快餐一樣的麥靜觀（McMindfulness）（Anālayo, 2020; Purser & Loy, 2013）。

靜觀能醫百病嗎？

靜觀真的能如某些麥靜觀的經營者所言，能醫百病嗎？要回答這個問題，最好還是回到科學研究中去找證據。美國威斯康辛大學的西蒙·高拔教授和他的團隊（Goldberg et al., 2018）對過去三十年的研究做了一次檢討。他們在四個科學文獻資料庫中搜出 171 個研究進行統合分析。這些研究的參與者都是經過診斷的病人，所涉及的病症包括抑鬱、焦慮、疼痛、飲食失調、成癮、精神分裂等。

這 171 個研究都是隨機對照的實驗，是規格最嚴謹的研究設計。而且，所採納的靜觀治療必須是有規範的課程，實時由受過訓練的靜觀導師提供，並非依賴觀看錄像或跟從電腦程式。這百多個研究包含了一萬二千多位病人的數據。高拔等人統合分析這些病人的數據，計算出靜觀治療的效用。他們發現靜觀治療的效用，要視乎治療的是哪一些疾病，也要視乎對照組的性質。

他們發現靜觀在抑鬱、疼痛和成癮的療效比較穩定和顯著，而對其他病症的療效則較小。假如對照組是後備對照組（waitlist control group），靜觀的效用很明顯。所謂「後備對照組」就是在實驗組接受治療時，這一組的參與者處於等候治療的狀態，沒有接受任何治療。他們要待實驗組完成治療後，才開始接受治療。

高拔等人發現接受靜觀治療的病人，相比起那些沒有接受任何治療的病人，病情的改善有明顯的優勢。但如果用作比較的對照組有接受其他一般的治療，靜觀的效用就會減少了一點。即是說接受靜觀治療的病人，相比那些接受其他一般治療的病人，他們病情的改善還是有優勢的，但優勢減弱了。再進一步，如果對照組所接受的治療是循證治療（evidence-based treatment），靜觀治療的優勢就消失了，兩者的病情得到同樣的改善。所謂「循證治療」，就是有

堅實證據支持其成效的治療，例如傳統的認知行為療法（cognitive behavioral therapy）、服用藥物等。優勢消失了就意味著靜觀治療和有堅實證據的循證治療比較，有同樣療效，並無優勢。

根據高拔等人的統合分析結果，我們可以這樣回答「靜觀是否能醫百病」的問題：第一，靜觀在醫療上是有效用的。第二，納入研究的靜觀治療都是有規範的課程，所謂有效用，是指這些有嚴謹規範和培訓的課程，例如靜觀減壓課程或靜觀認知療法等，而非麥靜觀。第三，即使是嚴謹的靜觀課程，其成效要視乎治療哪一種疾病。靜觀在抑鬱、焦慮、疼痛和成癮上的療效比較穩定和顯著，但不是說對所有疾病都有同等療效。第四，雖然靜觀有療效，但也不能把它說成是天下無敵。靜觀治療當然勝於沒有治療或一般的其他治療，但當比較的對象是有實力的循證治療，便會旗鼓相當，沒有明顯的優勢。第五，既然靜觀和有實力的循證治療不相伯仲，這就意味著病人可以在現有的傳統治療方案以外，多一個選擇。

牛津大學靜觀中心的一個研究（Kuyken et al., 2015）就很可能說明以上這幾點的回應。這個研究正是高拔等人分析的 171 個研究中的一個。牛津大學靜觀中心團隊招募了四百多名抑鬱症患者，隨機將一半編派到服藥組，另一半編派到靜觀組。服藥組一如常規的治療，每天服抗抑鬱藥。而靜觀組所接受的正是有嚴格培訓與規範的八週靜觀認知療法。靜觀組在療程開始後的第六週，按醫生和靜觀導師的小心指引，慢慢減藥，直至完全停藥。

研究人員追蹤這兩組病人兩年，發現服藥組和靜觀組的療效相若，抑鬱症的復發率同樣的低。靜觀修習並不優勝於常規的藥物治療，但這個研究說明了在現有的傳統治療方案以外，病人可以有別的選擇。對藥物有不良反應的病人，有了這個選擇就很重要了。而

且這個選擇相對廉宜，只要病人在完成八週課程後，願意每天持續修習靜觀，要維持治療效果幾乎是沒有什麼成本的。這是一個低成本而高效益的選擇。

謹慎地善加運用

以上的科學研究結果既沒有誇大靜觀的作用，也沒有抹殺其很有價值的醫療效用。靜觀並非能醫百病，但對許多頑疾，例如抑鬱、疼痛和成癮都有明顯的療效。假如能謹慎地善加運用，例如堅持嚴謹的導師培訓和採納有規範的課程，靜觀是可以造福不少人的。

在香港，不少人有抑鬱及焦慮的問題。根據 2015 年的《香港精神健康調查》（Lam et al., 2015），在香港任何一星期內，患有不同種類的情緒病人士約佔整體人口的 13.3%。這個百分比相等於 95 萬人。香港大學 2020 年發表的研究亦推算本港 630 萬成人當中，71 萬人（11.2%）患疑似抑鬱症（Ni et al., 2020）。面對這樣普遍的情緒問題，香港的醫療界也有運用靜觀作為治療的方案。香港的許多公營醫院，也有精神科醫生或臨床心理學家開辦靜觀減壓課程或靜觀認知療法。靜觀治療已經成為主流治療方案之一。

教育界的需要

假如以上有關香港人的精神健康調查結果很嚇人，有關兒童及青少年的精神健康調查結果也不遑多讓。根據 2015 年的《香港精神健康調查》（Lam et al., 2015），16 至 25 歲的青少年中，有 11.32% 患有包括焦慮、抑鬱等的情緒病。更嚇人的是食物及衛生局在 2018 年出版的《精神健康檢討報告》，透露了香港兒童及青少年的精神科病人從 2011/12 年度至 2015/16 年度，在短短五年

間增長了 50% (Food & Health Bureau, 2018)。2016 年三月，九天之內發生超過六宗 11 至 21 歲學生自殺的事件，逼令政府倉猝成立一個防止自殺委員會，急謀對策。有關的統計數字讓我們觸目驚心，而有關的慘痛新聞也讓我們記憶猶新。

上醫治未病，預防勝於治療。假如靜觀修習是一個低成本而高效益的治療方案，為什麼我們要等學生的精神健康問題嚴重到了進醫院時，才讓他們學習靜觀？為什麼我們不可以把靜觀修習用在預防精神健康問題？

預防的最佳切入點不是醫院，而是學校。相對於醫療界，靜觀在教育界的應用和研究也是比較晚近的，因此還有很多值得探索的地方。然而，近年來也累積了一些研究，從中可以窺見靜觀在教育上的效用。

靜觀在教育上的效用

英國修咸頓大學的嘉芙蓮·維爾教授 (Weare, 2018; 2019) 檢討了過去 43 個在學校推行靜觀課程的研究。她嘗試從四個範疇去探討靜觀課程對兒童和青少年的效用：第一，精神健康；第二，認知學習；第三，行為問題；第四，身體健康。

第一個範疇所涉及的是學生的社群、情緒和心理健康。她發現在這個範疇內，有 10 個研究顯示靜觀對緩解抑鬱有效，有 6 個研究顯示靜觀對緩解焦慮有效，有 5 個研究顯示靜觀對減低壓力有效，有 13 個研究顯示靜觀對提升情緒管理有效，有 10 個研究顯示靜觀對提升自我關懷有效。

第二個範疇所涉及的是學生的學習能力。她發現在這個範疇

內，有 7 個研究顯示靜觀對提升專注力、學習、認知、執行功能等有效，有 4 個研究顯示靜觀對提升學業成績有效。

第三個範疇所涉及的是學生的行為問題，諸如不守規矩、具攻擊性、欺凌、專注力不足過動症等。她發現在這個範疇內，有 5 個在學校進行的研究顯示靜觀對改善校內行為問題有效，另外有 5 個臨床或社區的研究顯示靜觀對緩減行為問題有效。

第四個範疇所涉及的是學生的身體健康。她發現在這個範疇內，有 6 個研究顯示靜觀對心率、血壓、皮質醇和睡眠質素有正面影響，有兩個研究顯示靜觀能改善飲食紊亂的問題。

總結這四個範疇的發現，維爾認為靜觀在精神健康這方面，研究比較多，證據也比較厚實。相較之下，其餘的三個範疇：認知學習、行為問題以及身體健康，研究比較初步，數量不多，證據比較零散。



圖 1.4 靜觀在提升精神健康上的證據最厚實

不謀而合的證據

維爾的結論與另一個研究團隊在同時期做的統合分析不謀而合。劍橋大學的戴倫·鄧寧教授聯同牛津大學和倫敦大學學院的研究員（Dunning et al., 2019）從六個科學文獻資料庫中搜出 33 個研究進行統合分析。這些研究的對象都是兒童及青少年，而且必須是隨機對照的實驗。

這 33 個研究包含了 3,666 名兒童及青少年的數據。根據這些數據，鄧寧等人發現所有的研究都顯示上完靜觀課程的兒童及青少年，相對於對照組，明顯地減緩了抑鬱、焦慮、負面行為，改善了執行功能和注意力。然而當對照組不是後備對照組，而是其他的治療或課程時，靜觀課程在不少範疇上的優勢便縮小或甚至消失，但減緩抑鬱和焦慮的效用卻仍然強勁。

鄧寧等人的分析結果確認了維爾的結論：對於兒童和青少年，靜觀課程在精神健康範疇上的效用比其他範疇的強。他們的統合分析結果也和高拔等人（Goldberg et al., 2018）在醫療界的統合分析結果遙遙呼應：靜觀效用的強弱要視乎在哪一些範疇，而且也要視乎採用的研究方法。假如對照組是後備對照組，靜觀的優勢很明顯。但假如對照組是有實力的其他治療，優勢縮小了，甚至打成平手。

以上對研究結果的分析顯示了靜觀在教育界的效用。我們不能把靜觀的效用誇大，說成是無所不能。但以上的研究結果都很平實、很客觀地顯示靜觀對兒童和青少年有效用。尤其是在心理、社群和精神健康這一範疇，有關的證據是比較充分和可靠的。

既然靜觀證實能提升兒童和青少年的精神健康，而當今香港兒童和青少年的精神健康又讓人憂慮，因此在學校推動靜觀教育就是一個順理成章的選擇。



靜觀校園文化

向學生推動靜觀教育，不能只以學生為對象，而是應該以整個學校的所有持份者為對象，所採取的是「**全校參與**」的模式（Whole-school Approach）（Sheinman et al., 2018）。換言之，就是需要在學校推動靜觀文化，讓學生、老師和家長都能投入和受惠。推動靜觀校園文化有以下理由：

第一，學生的成長和學習環境不是真空的，他們必然會受周遭環境的熏陶。環境正面健康，他們也就會成長得正面健康；假如環境不濟，任憑如何教育、栽培或治療，也無補於事。假如學生在一個沒有靜觀文化的校園學習靜觀，那是事倍功半的事情。以下一個蟹農的話很發人深省，很能說明生態環境的強大力量。

每逢大閘蟹上市的季節，香港的傳媒總會有人大談食蟹之道，還會有記者追訪養蟹、賣蟹的人。有一次，電台記者訪問一個蟹農，請教他如何生產肥美的大閘蟹。那位蟹農二話不說，斬釘截鐵的說：「養蟹最重要的是養水！」

他解釋如果大閘蟹成長的湖泊給污染了，任憑他的蟹苗品種多優良、飼料營養多豐富、抗病藥物多先進，他也無法養出肥美的大閘蟹。因此他的首要任務就是把水養好，讓大閘蟹在合宜的環境中健康成長。

第二，學生成長環境中的老師和家長需要合作和有默契。非洲人有一句古老的諺語：「撫養一個孩子成人，需要整條村莊」（“It takes a village to raise a child”）。這句話一點也沒有誇大，孩子的成長真的有賴各方的合作。假如家中的父母和學校的老師不咬弦，學生就無所適從了。可以想像：老師在學校教導靜觀，但家長不同意學生在家中修習，學生便很難學好靜觀。

第三，向學生教導靜觀修習的最佳人選就是校內的老師。假如每每依賴外來的靜觀導師來學校開班授課，那是既昂貴又低效的安排。昂貴是因為外來者不是學校的僱員，學校要額外付費才能為學生安排靜觀課程。低效是因為外來者儘管可能有深厚的靜觀修養，但缺乏了學校老師的獨特角色。學校老師每天都和學生在一起，能承擔的照顧責任，不是陌生的校外人士能比擬的。

加拿大麥基爾大學的丹娜·卡斯尼教授及其團隊 (Carsley et al., 2018)，統合分析了 24 個在學校進行的靜觀課程研究，她們發現**受過訓練的學校老師**比起外來的靜觀導師，**更能提升學生的精神健康和幸福感**。這個優勢在後續測試中才呈現。這個結果不難理解。長期陪伴和照顧學生成長的，始終是學校的老師，不是外來的靜觀導師。因此，我們有需要先讓老師學習靜觀、喜歡靜觀，繼而再讓他們學會怎麼教導自己的學生靜觀。這是一個「**訓練訓練者**」（train the trainers）的策略，最符合「全校參與」的模式。

第四，「訓練訓練者」的策略是一個可持續的策略，因為是提升了學校的能力 (capacity building)，讓老師無需動輒依賴外援，而能自行向學生教授靜觀。老子有一句很有智慧的話：「授人以魚，不如授之以漁。」「魚」和「漁」的分別是前者為名詞，指魚兒；後者為動詞，指捕魚。授人以魚只能救一時之困，授人以漁則可解

救一生之需。這個道理很簡單，一條魚能解一時的飢餓，卻不能解長久的飢餓。只要學懂怎樣捕魚，才會永遠有魚吃。套用到推廣靜觀教育，就是動員老師，讓他們喜歡靜觀，修習靜觀，並且能教導靜觀。

第五，老師和家長也是學生在成長過程中的主要照顧者。這些照顧者安好，被他們照顧的人才會安好。情況就像是飛機艙的安全指示一樣：「萬一飛機艙內的氣壓因意外而驟降，氧氣罩就會從頭頂的暗格掉下來，乘客要先為自己戴上，然後才幫助同行的孩子。」先照顧自己並非自私，而是很務實的愛心行動。孩子依賴我們來照顧，假如我們首先在意外中昏闕，他們就會陷入叫天天不應，叫地地不聞的無助境地。因此讓老師和家長學會靜觀，先照顧好自己是非常重要的。



第五點在香港的現況下，特別有意思。在香港，教育似乎是個高危行業。2018年，香港教育專業人員協會與香港心理學會臨床心理學組用問卷訪問了接近2,000名教師，發現有七成受訪者每週工作超過50小時，有三成受訪者更是超過60小時。與之相應，超過八成的受訪者表示感到頗大或極大工作壓力，此外，更有近三成受訪者在受訪前兩星期曾出現中度或嚴重程度的抑鬱症徵狀，包括情緒低落、抑鬱或絕望、疲倦、坐立不安、難以入睡及難以專注等情況。在受訪者中，有嚴重抑鬱症徵狀的竟佔12.5%，遠超過香港一般人口2.9%的病發率(Lam et al., 2015)。

至於家長，情況也是差不多。2018年，九龍婦女聯會(2018)做了一個調查，訪問了833名家長，發現感到經常煩躁或發怒的媽媽有70%，而爸爸則有43%；經常感到疲倦和乏力的媽媽有62%，而爸爸則有56%。2021年中文大學(2021)聯同輔導教師協會進行的調查，發現有超過10%的家長患有「腸易激」，一種與壓力、焦慮和抑鬱密切關聯的腸道疾病。

需要學習靜觀的，不單只是學生，還有老師和家長。因此，「全校參與」的模式是合宜的。在下一章，我們便會介紹香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動如何以此模式，在香港推動靜觀的校園文化，以及得到怎樣的初步成效。



本章要點

1. 狹義來說，靜觀是靜修的練習，最常見的就是靜坐。廣義來說，靜觀是從靜修練習引申出來的人生態度。
2. 喬·卡巴金是把靜觀引入醫療界的先驅。他把靜觀定義為覺知，而這覺知「來自有意的、在當下的、不加批判的注意」。
3. 注意力是學習過程中不能或缺的，而靜觀就是能提升注意力的優秀教育。
4. 活在當下是很正向積極的態度，並非短視麻痹的享樂主義。
5. 靜觀的「不加批判」並非要求我們放棄道德判準或理性思考，而是邀請我們先靜下來，覺知當下的經驗（Awareness），並且以開放接納的態度與之同在（Being with），方才可以做出智慧的選擇（Choice）。
6. 靜觀是千百年來，不同種族、不同文化、不同宗教或靈性修養傳統留給人類的共同文化遺產。
7. 賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動秉承了卡巴金以來，以科學實證為基礎的非宗教靜觀修習。



8. 在醫療界，靜觀並非能醫百病，但對許多頑疾，例如抑鬱、疼痛和成癮都有明顯的療效。
9. 在教育界，研究結果顯示靜觀對兒童和青少年有效用。尤其是在心理、社群和精神健康這一範疇，有關的證據是比較充分和可靠的。
10. 向學生推動靜觀教育，不能只以學生為對象，而應以整個學校的所有持份者為對象，所採取的是「全校參與」的模式，即是需要建立靜觀的校園文化。

