

靜觀書法



# 我们身处的社会



都市人生节奏急促，社会瞬息万变，我们的大脑每天都要接收大量资讯。为了追求效率或应付各种生活所需，我们更常常会一心多用，有时甚至连停下来休息片刻的时间也没有。面对生活上种种困难和社会动荡不安，我们的身心健康也受到极大的威胁。



## 我们所面对的压力

面对过大的压力，我们的身体会变得绷紧和疲倦，渐渐出现焦躁不安的情绪，睡眠质素也会受到影响。在充满压力的环境下生活，我们的思绪会变得杂乱，做起事来会心不在焉、心神不定，容易忽略自己的需要或身边所发生的事情。



# 活在思想漩涡中……失去觉察力

3

在忙碌的生活中，我们往往只顾着迅速地解决事情，却没有好好地体会当下的经验。当我们习惯了以这种方式生活，便会容易对事情作出过敏的反应，最终未能解决的问题之馀，也会令自己后悔不已。

此外，我们的脑海中也会出现各种的想法，可能会回忆和抱怨过去所发生的事情，又可能会上对未知的将来感到惶惶和无助。我们当然知道自己无法改变过去又或预知未来，但一旦进入了这种思想漩涡中，我们便会失去了洞察当下经验的能力，未能如实地看清眼前的事物，渐渐地，我们或许会发觉这样的生活是很枯燥和乏味的。



# 停一停、静一静



因此，要有效地处理压力，懂得照顾自己是很重要的。在忙碌的生活中，如果能让  
自己安静下来、调整呼吸和沉淀思绪，透过不加批判、友善及好奇的方式好好与当下的  
经验相处，便是善待自己的一个好开始。当我们能安定自己的心神，眼前的事物便会显  
得清澈如实，心情也就自然能平静下来。



## 静观训练



近年流行的静观训练正正就是帮助我们培养这一份觉察力的方法。根据美国卡巴金博士（2013）在《正念疗愈力》一书中所提及，「静观」是指有意识、不加批判地留心当下此刻而浮现出的一份觉察力，藉以了解自己，培养智慧与慈爱。

这份觉察力可让我们以开放及接纳的态度与当下的经验相处，并作出善巧的选择和回应。相关的研究也显示静观训练对痛症、压力、焦虑和抑郁复发等情绪问题都有一定的帮助，并能有效提升患者的生活质素和幸福感。



# 修习静观的态度



# 静观书法

7

修习静观的方法有很多种，坊间也有不少实证为本的静观治疗课程（详情可参阅本学院的另一本小册子《静观治疗》）。但事实上，静观不只是一种治疗课程，更是一种培养生活智慧的态度。因此，将静观的方法和态度带入日常生活当中对我们很有帮助，除了应付生活压力之外，也可增加生活的乐趣。例如，我们可以将静观带到书法中，如果你也喜欢书法，不妨参考一下以下的介绍，尝试透过书法修习静观。

## 何谓书法？

一听到「书法」这两个字，很多人的第一反应都是「很高深，我不懂」。其实简单来说，书法就是「书写的法度」，着重运用一些技巧来把字体写得美观。

要纯熟地运用技巧前，我们先要培养出一个书写状态，即是一个专注当下感受和放松的状态，而这与静观的理念不谋而合。

因此，我们在「静观书法」中鼓励参加者把书写时候的集中力放在感受身体的活动、毛笔和纸张接触时的感觉，以及墨水和纸张之间产生的互动上，这些感觉包括视觉、声音、质感、气味等等。当我们能够将所有感官集中在书写的这一片刻，活在当下，便可以达到舒缓情绪的效果。

## 练习一——磨墨

过往有很多成功的书法家都十分着重磨墨这个环节。在过程中，我们可以宁神静气、收敛心神，为之后的挥毫泼墨作准备。需要的材料很简单，只要一个墨砚、一条墨条和一些清水便足够了。

首先，我们可以细心观察一下墨砚，它是甚么颜色的呢？形状是怎样的呢？砚上有没有一些雕刻？如有，雕刻图案又是怎样的呢？试把手放上墨砚，这个砚给你一种怎样的感觉？是冰凉的？粗糙的？还是平滑的？

然后，再看看那一条墨条，它给你甚么感觉？上面有花纹或文字吗？它有香味吗？



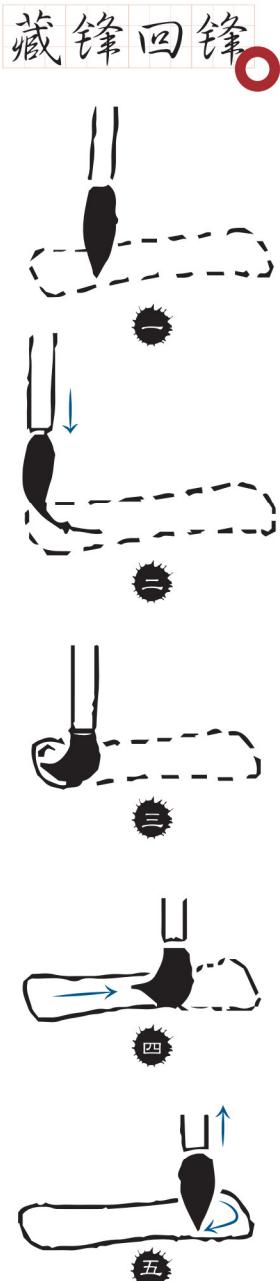
接着，我们可以把约一茶匙的清水倒在墨砚上，然后拿着墨条在墨砚上打圈，力度不用太大，只需要用我们手腕和手臂下垂的力量便足够了。磨墨期间，我们一直观察它由清水慢慢转化成墨水的过程，当中又有甚么变化？它的光泽和浓度是怎样的？散发着甚么气味？我们同时也可感受一下自己的肩膀和前臂，如果感到绷紧，可以提醒自己慢慢放松。

我们可以凭自己的感觉调校所需墨水的浓度。一般来说，一茶匙的水，需要大约二百圈的转动。如果觉得需要更多墨水，我们可以再加水，并重复以上的动作。

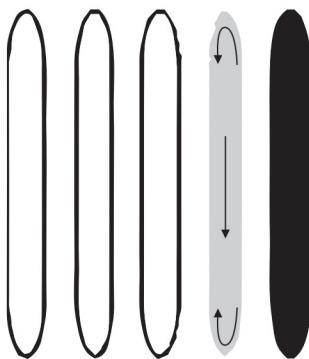


## 练习二——练习线条

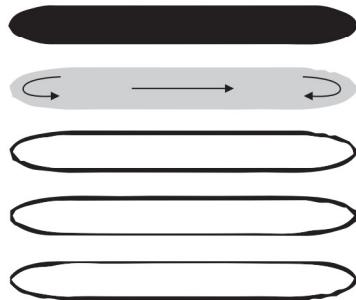
接着，我们开始练习简单的线条，可以先从横线开始。我们需要把新的毛笔在室温水中浸泡约十五分钟，令整支毛笔的笔锋变软和打开。抹乾水分后，便可以开始沾墨写字。书写的时候要保持笔管垂直。我们先写一条由左至右的横线。在起笔的时候，我们需要把笔尖先向左然后才转向右移，这叫做「藏锋」；到收结的时候，我们要把笔尖向左稍移，这叫做「回锋」，这样我们便可以写出一条圆润厚实的线条。我们可反覆练习，尝试把线条写得平稳，不要太多抖动。



练习直线  
保持笔管垂直



练习横线  
保持笔管垂直



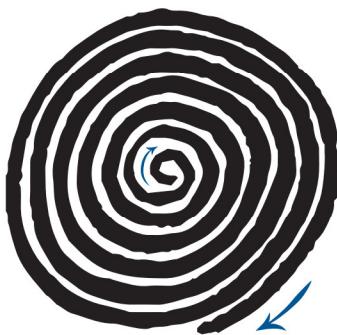
然后我们再练习垂直的线条，同样在起笔时需要先「藏锋」（把笔尖向上），然后才转向下移动），到收结又要「回锋」（把笔尖轻微向上）。

我们练习的时候，需要注意自己的呼吸，亦可留意关节的运动、观察纸和笔之间的互动。当集中度足够时，我们甚至还可以听到毛笔在纸上挥动的声音呢！

## 练习三——写一个圈

在第三个练习中，我们可以藉此提升自己的专注度和行笔稳定性。下笔的时候，我们仍然需要「藏锋」，然后从内到外画出螺旋形状的圆圈，留意线条要稳定，线与线之间的距离要又近又平均，但又不能碰到旁边的线条。完成一次练习后，我们又可以尝试从外到内画，重复练习。

当你书写的时候，有没有分心？如果有的话，你可以尝试透过感受手部的动作和纸笔的感觉来把集中力专注在当下。



从内到外画

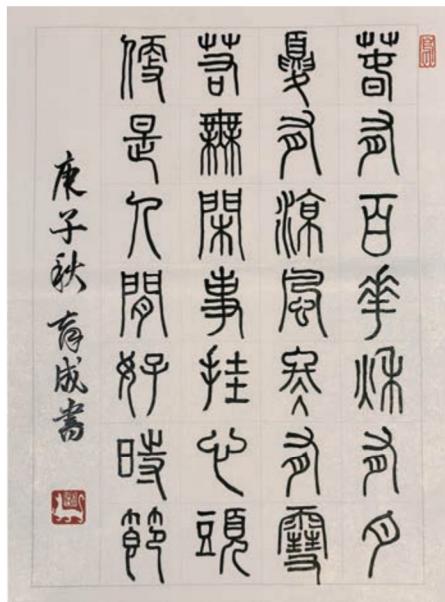


从外到内画

## 练习四——写一首诗

以下我们准备了一首用篆书来写的诗。我们选择篆书，是因为文字的造型接近象形文字，比较有趣，而且技巧相对简单，可以延续练习一至三中所学到的技巧。你可以选择影印在图并直接在纸上书写，也可以把它放到你的旁边对着抄写。

恭喜你！你已经完成了这首诗。在书写的时候，你有甚么感受？这首诗的内容令你有甚么感觉？



释文：春有百花秋有月  
夏有凉风冬有雪  
若无闲事挂心头  
便是人间好时节



扫瞄以获取电子版

## 练习五——当下自在

透过先前的练习，我们希望利用书法这个方法，把「静观治疗」中「活在当下」的生活态度推介给你。当焦虑、忧伤等负面情绪来袭的时候，记紧提醒自己「当下自在」。



扫描以获取电子版

作者 : 精神科专科医生刘育成  
高级临床心理学家卢笑莲博士  
(鸣谢叶达老师提供水墨画插图)  
出版 : 青山医院精神健康学院  
地址 : 新界屯门青松观路15号  
电话 : 2456 7111  
传真 : 2455 9330  
网址 : [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster  
新界西医院联网 病人启力基金赞助

