

靜觀書法



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

我們身處的社會



都市人生活節奏急促，社會瞬息萬變，我們的大腦每天都要接收大量資訊。為了追求效率或應付各種生活所需，我們更常常會一心多用，有時甚至連停下來休息片刻的時間也沒有。面對生活上種種困難和社會動盪不安，我們的身心健康也受到極大的威脅。



我們所面對的壓力

面對過大的壓力，我們的身體會變得繃緊和疲倦，漸漸出現焦躁不安的情緒，睡眠質素也會受到影響。在充滿壓力的環境下生活，我們的思緒會變得雜亂，做起事來會心不在焉、心神不定，容易忽略自己的需要或身邊所發生的事情。



活在思想漩渦中……失去覺察力

在忙碌的生活中，我們往往只顧着迅速地解決事情，卻沒有好好地體會當下的經驗。當我們習慣了以這種方式生活，便會容易對事情作出過敏的反應，最終未能解決問題之餘，也會令自己後悔不已。

此外，我們的腦海中也會出現各種的想法，可能會回憶和抱怨過去所發生的事情，又可能會對未知的將來感到徬徨和無助。我們當然知道自己無法改變過去又或預知未來，但一旦進入了這種思想漩渦中，我們便會失去了洞察當下經驗的能力，未能如實地看清眼前的事物，漸漸地，我們或許會發覺這樣的生活是很枯燥和乏味的。



停一停、靜一靜

因此，要有效地處理壓力，懂得照顧自己是很重要的。在忙碌的生活中，如果能讓自己安靜下來、調整呼吸和沉澱思緒，透過不加批判、友善及好奇的方式好好與當下的經驗相處，便是善待自己的一個好開始。當我們能安定自己的心神，眼前的事物便會顯得清澈如實，心情也就自然能平靜下來。



靜觀訓練

近年流行的靜觀訓練正就是幫助我們培養這一份覺察力的方法。根據美國卡巴金博士（2013）在《正念療癒力》一書中所提及，「靜觀」是指有意識、不加批判地留心當下此刻而浮現出的一份覺察力，藉以了解自己，培養智慧與慈愛。

這份覺察力可讓我們以開放及接納的態度與當下的經驗相處，並作出善巧的選擇和回應。相關的研究也顯示靜觀訓練對痛症、壓力、焦慮和抑鬱復發等情緒問題都有一定的幫助，並能有效提升患者的生活質素和幸福感。



修習靜觀的態度

不加批評

不去批判自己的情緒、
想法和身體感覺

保持耐心

耐心地體驗當刻的
各種身心狀況

信任自己

培養對自己的信任

不要強求

不要強求得到想要的
東西或達到某種狀態

如實接納

嘗試如實地看待眼前
的事物，不加入自己
的想法和期望

好奇的心

以好奇的心去體驗
當刻的經驗

放下隨緣

以平常心接受一切，
放下對事物的執着

靜觀書法

修習靜觀的方法有很多種，坊間也有不少實證為本的靜觀治療課程（詳情可參閱本學院的另一本小冊子《靜觀治療》）。但事實上，靜觀不只是一種治療課程，更是一種培養生活智慧的態度。因此，將靜觀的方法和態度帶入日常生活當中對我們很有幫助，除了應付生活壓力之外，也可增加生活的樂趣。例如，我們可以將靜觀帶到書法中，如果你也喜歡書法，不妨參考一下以下的介紹，嘗試透過書法修習靜觀。

何謂書法？

一聽到「書法」這兩個字，很多人的第一反應都是「很高深，我不懂」。其實簡單來說，書法就是「書寫的法度」，着重運用一些技巧來把字體寫得美觀。

要純熟地運用技巧前，我們先要培養出一個書寫狀態，即是一個專注當下感受和放鬆的狀態，而這與靜觀的理念不謀而合。

因此，我們在「靜觀書法」中鼓勵參加者把書寫時候的集中力放在感受身體的活動、毛筆和紙張接觸時的感覺，以及墨水和紙張之間產生的互動上，這些感覺包括視覺、聲音、質感、氣味等等。當我們能夠將所有感官集中在書寫的這一片刻，活在當下，便可以達到舒緩情緒的效果。

練習一

磨墨

過往有很多成功的書法家都十分着重磨墨這個環節。在過程中，我們可以寧神靜氣、收斂心神，為之後的揮毫潑墨作準備。需要的材料很簡單，只要一個墨硯、一條墨條和一些清水便足夠了。

首先，我們可以細心觀察一下墨硯，它是甚麼顏色的呢？形狀是怎樣的呢？硯上有沒有一些雕刻？如有，雕刻圖案又是怎樣的呢？試把手放上墨硯，這個硯給你一種怎樣的感覺？是冰涼的？粗糙的？還是平滑的？

然後，再看看那一條墨條，它給你甚麼感覺？上面有花紋或文字嗎？它有香味嗎？



接着，我們可以把約一茶匙的清水倒在墨硯上，然後拿着墨條在墨硯上打圈，力度不用太大，只需要用我們手腕和手臂下垂的力量便足夠了。磨墨期間，我們一直觀察它由清水慢慢轉化成墨水的過程，當中又有甚麼變化？它的光澤和濃度是怎樣的？散發着甚麼氣味？我們同時也可感受一下自己的肩膀和前臂，如果感到繃緊，可以提醒自己慢慢放鬆。

我們可以憑自己的感覺調校所需墨水的濃度。一般來說，一茶匙的水，需要大約二百圈的轉動。如果覺得需要更多墨水，我們可以再加水，並重複以上的動作。

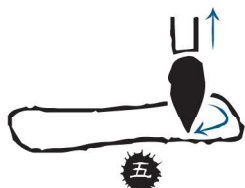
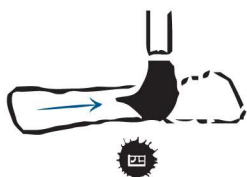
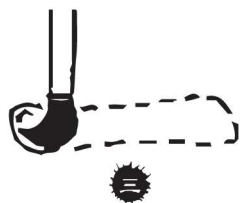
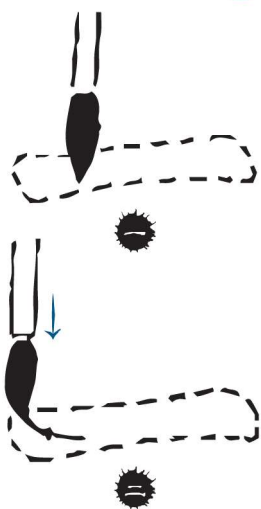


練習二

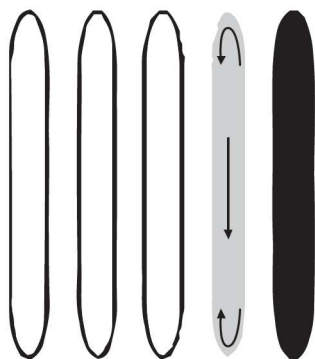
練習線條

接着，我們開始練習簡單的線條，可以先從橫線開始。我們需要把新的毛筆在室溫水中浸泡約十五分鐘，令整支毛筆的筆鋒變軟和打開。抹乾水份後，便可以開始沾墨寫字。書寫的時候要保持筆管垂直。我們先寫一條由左至右的橫線。在起筆的時候，我們需要把筆尖先向左然後才轉向右移，這叫做「回鋒」；到收結的時候，我們又要把筆尖向左稍移，這叫做「藏鋒」，這樣我們便可以寫出一條圓潤厚實的線條。我們可反覆練習，嘗試把線條寫得平穩，不要太多抖動。

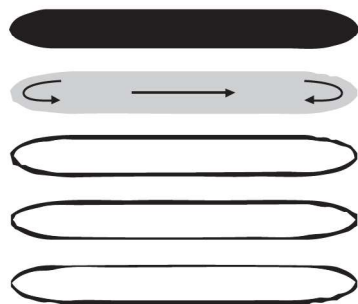
藏鋒回鋒



練習直線
保持筆管垂直



練習橫線
保持筆管垂直



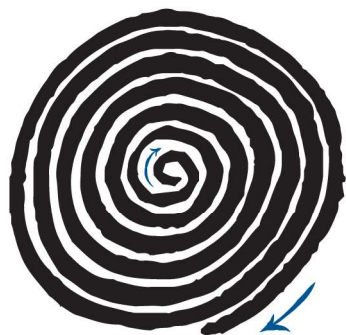
然後我們再練習垂直的線條，同樣在起筆時需要先「藏鋒」（把筆尖輕微向上），然後才轉向下移動），到收結又要「回鋒」（把筆尖輕微向上）。

我們練習的時候，需要注意自己的呼吸，亦可留意關節的運動、觀察紙和筆之間的互動。當集中度足夠時，我們甚至還可以聽到毛筆在紙上揮動的聲音呢！

練習三——寫一個圈

在第三個練習中，我們可以藉此提升自己的專注度和行筆穩定性。下筆的時候，我們仍然需要「藏鋒」，然後從內到外畫出螺旋形狀的圓圈，留意線條要穩定，線與線之間的距離要又近又平均，但又不能碰到旁邊的線條。完成一次練習後，我們又可以嘗試從外到內畫，重複練習。

當你書寫的時候，有沒有分心？如果有的話，你可以嘗試透過感受手部的動作和紙筆的感覺來把集中力專注在當下。



從內到外畫

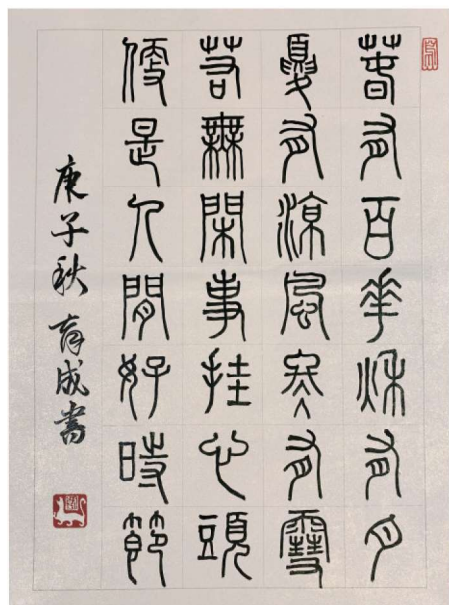


從外到內畫

練習四——寫一首詩

以下我們準備了一首用篆書來寫的詩。我們選擇篆書，是因為文字的造型接近象形文字，比較有趣，而且技巧相對簡單，可以延續練習一至三中所學到的技巧。你可以選擇影印左圖並直接在紙上書寫，也可以把它放到你的旁邊對着抄寫。

恭喜你！你已經完成了這首詩。在書寫的時候，你有甚麼感受？這首詩的內容令你
有甚麼感覺？



釋文：春有百花秋有月

夏有涼風冬有雪

若無閑事掛心頭

便是人間好時節



掃瞄以獲取電子版

練習五——當下自在

透過先前的練習，我們希望利用書法這個方法，把「靜觀治療」中「活在當下」的生活態度推介給你。當焦慮、憂傷等負面情緒來襲的時候，記緊提醒自己「當下自在」。



掃瞄以獲取電子版

作者：精神科專科醫生劉育成
高級臨床心理學家盧笑蓮博士
(鳴謝葉達老師提供水墨畫插圖)

出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路15號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院 (第一版)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

