

# 正念指引行醫路

文 · Dr. Jensen So (腦神經外科醫生)



圖片：梅村香港網頁

「謝謝你蘇醫生，你是第一個願意花時間聽我講話的醫生。」

這句話，是一位曾經是我的女病人，被我用正念聆聽（Mindful Listening）的力量療治而釋懷後的感謝。這份力量，全歸功於師父一行禪師的教導。

執筆此刻，正是香港疫情爆發最嚴峻之時，自己亦因為接觸確診病人而被感染了，現正在隔離中。一直站在最前線抗疫，身邊有醫護同事不堪壓力，出現情緒問題。感恩禪師的教導和自己一直以來的正念修習，過去一段時間，在工作上能一直心境平和地做眼前可做的事，解決問題，照常「食得、瞓得、玩得」。在隔離的這段日子，我會開心地當作是十四天的居家禪修營。

最先接觸到禪師的教導，是在大學時期。當時剛剛從英國回港，對這個城市的所有事物都難以適應，內心承受着巨大壓力。直至有一天，在書店裏看見禪師的《正念的奇蹟》，瞭解到真正的「活在當下」，就是洗碗時洗碗，走路時走路。這種從未有過的概念，讓當時

受困擾的我，頓時像找到一盞救命的明燈。剛巧同時期遇上詠給·明就仁波切和醫學院教授，一起探討禪修科學的研討會，更讓我開始深入瞭解這種有科學根據的正念修行。之後第一次學習靜觀，是在十天的內觀禪修營中。雖然過程中有體驗到豁然開朗的感覺，但之後忙碌的生活，根本沒可能維持每天早晚一小時靜坐的修習建議。直至後來有機會參加香港梅村的 Wake Up 禪修營，才真正學懂如何在生活中每一刻都修習正念覺知。

2013 年一行禪師來香港說法之時，有幸能在佛誕日於梅村接受禪師的開導，更幸運地能在烏溪沙的禪修營裏，跟隨禪師的身影，用正念腳步覺知大地。記得在禪修營裏，一開始還覺得自己未準備好接受五項正念修習的皈依，但到了最後一日，突然有種清醒的感覺，覺得自己已經準備好去皈依，透過一呼一吸，改變自己的生命，便報名參加皈依儀式了。能夠參加一行禪師親自主持的皈依儀式，絕對是生命中的一大 Highlight（最精彩的部分）。

這些年來，我在讀書和臨牀工作上，不免會遇上巨大壓力。每次全靠修習禪師的教導，忙碌中保持一呼一吸，照顧好自己的心，不但幫助了我減壓，也改變了我原本急躁的個性。幾年前回到英國，許多外國老同學都說我整個人不同了。當然現在還是會有貪嗔癡，平時遇上無理取鬧的病人，我也會生起「躁底」的心，但很快便會覺知自己正在憤怒，然後記起禪師在《你可以不生氣》中提及的教導，便會深觀到病人發脾氣，其實也是因為在受苦。不論是因為痛苦或是在公立醫院長久等候的苦，作為醫生，都應該生起慈悲心去幫助，而不是反過來責備對方。

禪師的教導，不僅幫助我減壓，也解決了我腦海裏面多年來未解的哲學宗教難題。感恩讀到禪師的著作《活的佛陀，活的基督》，這本書把我認識的科學、佛學、禪修的體驗、自由意志和上帝的存在等，毫無違和地串連起來，結合人生的意義和存在，找到一個終極答案。嚴格來說，我不是佛教徒，因為輪迴之說我到現在都不信，但更嚴格來說，我也可以是佛教徒，因為禪師教導過保持一呼一吸的正念，就是覺醒我們內在的佛陀。感謝禪師的開示，讓我知道是不是佛教徒根本不重要，而前世今生更加不重要，也沒特別需要去探究，只要好好活在當下便足夠了。

自問道行未夠高深，雖然概念上知道一行禪師的離去，只是化作不同形式的存在。但在禪師的遺體火化日，我到梅村參加告別式時，還是有失去的感覺而潸然淚下。其實往後繼續好好修習，幫助他人，便是對禪師最好的致敬和延續。

吾生之幸，以汝為師！🙏



插圖：范夏娃