

# 陳燕妮

## 正念溝通的藝術

你可曾試過，儘管不停回覆手機短訊、在面書給予多少個「讚」，人仍感覺孤寂？一部手機讓我們的溝通不再受時空阻隔，但何解仍有莫名的空虛感？「因為我們和自己失聯了，而那種斷裂會帶來不安感。」陳燕妮道出在這資訊發達時代的背後，我們往往最忽略的就是自己。

### 善待自己如同呵護寶寶

「我們看到嬰孩哭了，會隨即溫柔地抱他入懷，關心和照顧他的感受，而當成年人鬧情緒時，為何不能像呵護哇哇地哭的小孩般好好愛惜自己？試試對內心的情緒微笑，透過一呼一吸，當下陪伴和照顧我們的感受。」陳燕妮指，日常生活總遇到一些令你不悅的人，你能



肯定的，是因為那個人的行為令你情緒波動，還是他的行為勾起你過往未解決的負面情緒？

她憶述，最近遇到一位社會知名人士，他的行為令她氣結了數天，但當她反思為何那人會令她生厭時，她回想起十五歲時曾無理地被一位權貴罵了三十分鐘，但那人卻沒有責備其他孩子，可能由於其他人都是權貴的兒女，而只有她來自普通家庭。自此，每遇上有權有勢的人，她內心便不其然生起懼怕和厭惡之心，且以同一方式回應類似的情景。這樣的覺察正好提醒她，往後要好好安撫和陪伴十五歲時的自己，原來那時她已受傷了。

### 正念溝通，覺察「今心」

學習正念，練習專注呼吸，能訓練大腦與身體連繫，提升自我覺察力，有助洞悉自己的情緒。「我很喜歡正念這個詞語，因為念字可拆為『今心』，正念就是指通過觀察呼吸將心帶回當下，讓身心合而為一。它是一種生活方式，並可融入日常生活中，坐、走路、進食、工作和喝茶，都可以有正念元素。」





聆聽對方時可嘗試一邊觀察呼吸，一邊傾談，這有助安定身心，專注聆聽，即使對方所言不合理，情緒波動，自己仍能保持平靜、慈悲和開放的態度，不作任何批判。她提議把一隻手放在腹部來感覺呼吸起伏。但同時專注兩樣事確實有點困難，所以需要多練習。

聆聽者，要先評估自己那一刻能否盛載別人的情緒，如未準備好，不妨向對方說聲：「親愛的，我要休息一下，我休息是為了有更好的狀態去聆聽你。」傾談重質不重量，疲倦了，休息一會，來過正念步行才繼續。

### 正念說話，灌溉心田

「我們每人心裏都有塊心田，這塊田有着不同的種子，有些是令人感到舒適的白色種子，例如被

愛、平靜、喜悅和自在，但有些卻教人反感，好像憤怒、悲傷、恐懼和擔憂的黑色種子，如果當這些黑色種子繼續沉澱，人就會持續悲傷和憤怒，這是不健康的，我們要學懂照顧自己的心田。」

陳燕妮提醒，如果我們找人傾訴心事，有可能將負面情緒灌溉到對方的種子上，我們要覺察自己的言語會否灌溉了別人的黑色種子。

## 參加者分享

### Joanne (大學生)

我本身是大笑瑜伽的導師，參加這個活動是因為對靜觀有興趣。活動提醒了我，應多聽自己的聲音。我發現原來情緒表達也是一種困難，這覺察頗為有趣。從這裏學習到的呼吸鬆弛練習，日後會繼續應用，比如公眾演講時，可用正念呼吸回到當下，令自己清醒和冷靜。



### Vivian (上班一族)

我覺得外面太多爆炸的資訊，而商業社會的關係又好緊張，學懂正念呼吸令自己有一個平安和實在的感覺。正念呼吸可助我耕種自己的心田及祝福別人的心田。當中導師建議我們上班時每遇到人都對他心存祝福，期望滋養他們心田，這想法很能觸動我，希望讓祝福像漣漪般發放出去。

