

觀人事 修己心

素黑：人性與生命無法盡看透



■素黑在作品《踏踏實實愛自己》一書中提及過感官療法。

■素黑小說作品《麻木樹療傷茶館》。



2020年過了一半，不少人偶爾會感覺到「雙重黑暗」：社會事件及疫情裹挾而來的壓力，與個人生活的種種苦惱重疊、交織，壓得人喘不過氣。在人人都自顧不暇的時日裏，也許為自己解決情緒問題的最佳人選應是自己。一直以來以「度人」為課題的心性療癒師、作家素黑，被選為今年香港書展年度主題代表作家之一，她原本計劃舉辦講座，以引導讀者在這特殊時期學會「自度」，但由於書展延期，暫時無法如願。但素黑相信，人人都可以學習做自己的心病治療師，「自度」的密碼，暗藏在她過往的作品之中。

文：香港文匯報記者 黃依江
圖片由受訪者提供

《論語》有言：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。」素黑似乎一直都在踐行這樣的理念，以其「觀人事」的通透，理順無數人生盤結錯雜的藤枝，為他們指引出口的方向。原以為，她一定是極其強調理性的人，她卻說：「單是理性很多時候會忽略隱藏在後更多風景和真實，而感性能平衡理性的欠缺，通透可超越理性的盲點。要將人事看懂、看透，更需要理性和感性的平衡。」她解釋，所謂情理兼容，就是要任何事不以自己當下的感受和想法為先，願意同時體察別人的處境、情緒與需要。素黑笑言，自己也是在不斷的修煉中。

「教方法」是「度人」之重

作為心性療癒師，素黑的「觀人事」便是傾聽他人講述各種人生困頓，分析並給出解決的建議。這些年來，她接手的諮詢個案主題紛紜，無外乎是關於愛情、婚姻、親緣關係的難題，而她透視到的，是背後暗藏的個人管理問題、溝通障礙、思緒混亂等因素，

在擾亂着案主人生。「我會幫助他們梳理，重整一個清晰圖像讓他們先看見自己，然後再教他們具體的處理方法。」素黑認為，療癒不止是要「找病因」，更重要的是「教方法」。

在姊妹作《愛在136.1》、《踏踏實實愛自己》和小說《麻木樹療傷茶館》中，素黑都曾提及到感官療法。她亦有開設「靜聽愛銅磬茶修課」，教授學生使用銅磬定心，及透過茶、食物的芳香開發六感，以實現療癒。談及其中原理，素黑解釋道：「這些小事都是令我們重新體會豐盛感受的機會，譬

如最基本的用水泡茶——細聽燒水聲，再慢慢沏茶，體會茶杯的溫暖、茶湯的質感與香氣……又如，透過敲銅磬反映身體肌肉的鬆緊，聆聽聲音來訓練細微分辨力；又或是在生活中調節健康的飲食習慣，這些都可以令人變得細心。人們往往比想像得要粗心，而只有變細心，才能修得通透，與自己和別人相處才會更和諧。」

療癒並非單向的施予和接收

素黑將療癒視作一個既「度人」又「修己」的過程，長年以來的「見眾生」並未使她覺得將世事看透，而是愈發發覺人性與生命的複雜和難以參透。「接觸再多個案，看到的都只是冰山一角，愈感覺自己一無所知。」因此，她變得更謙卑：「我從案主身上看到人性的寬度或局限，看到『渡關』的『出口』或『絕路』，這些都不可能通過我已有的認知推斷得到，必須先回到零點，從每個個案中調整、改變觀察人性和問題的角度，並且一點一滴地豐富和警醒自己。」

對於素黑而言，「度人」與「修己」就像是教學相長的關係，在這過程中她梳理着他人的問題，也提高着自己的修為。「如只是單向的施予和接收，療癒無法達到完滿。」她如此解釋在早年的書中提及的一種超越了愛情、親情的「更大的愛」：「當希望付出不只自己有回報，更想其他人也得到惠澤；當感受到愛和好，也希望別人感受到；當你已修煉得能穩定分享這些美好的能量，不被盲目感性、妄想心態或泛道德情結影響自己時，這份愛，應該達到更大的愛。」而問及她是否已經達到了這種「更大的愛」，她笑言：「是否達到，不是由你我說了算，重要是將它實踐出來，令別人看得見、感受到。」

疫症蘊藏重整人生可能

大環境壓力下，素黑也看到人們普遍性的情緒失調問題，但仍有許多人，還未意識到那些隱形的壓力，或是迴避着經已形成的「傷口」。「學習檢視自己當下的情緒狀態

是第一步，當你自己連出了什麼狀況都不清楚時，問題只會變得更糟，遑論解決問題呢？」素黑認為，一場全球性世紀疫症，令大家從安逸裏甦醒，其實也是萬幸。因為在她所接觸的個案之中，許多人的煩惱都是因為日子過得太安逸，物質生活太優渥，或是不知足所致。「太平盛世確實孕育了一部分困境，但天災中也蘊藏着重整人生的可能。」素黑說。她鼓勵大家在認識自己情緒的基礎上，從重新調整生活習慣開始，學懂替自己療傷，照顧好身體，具體地呵護好自己，再去守護和愛自己想愛的人。「希望大家好好把握，珍惜不能再失去的東西。」

三年前的小說《麻木樹療傷茶館》中，素黑探討了她認為最重要的幾個人生命題：人性的軟弱與傷害的本質、善惡與天理、懺悔和修養的力量以及療癒的秘密等。她透露在接下去的時間裏，會以自己習慣的散文形式繼續探討這些話題，供以不習慣或不喜歡閱讀小說的讀者，或是想以理性、清晰思路文字中學習這些人生必修課的讀者細探。

八十後李真守護傳統美術

兩岸共同搶救古老神像畫



■李真介紹帶有立體感的神像畫。

■李真與其父親展示先祖畫像。

畫筆輕蘸赭石色顏料，順着原有的線條慢慢勾勒、填充……在福州市非物質文化遺產「李道環神像畫」第四代傳承人李真的工作室內，他一筆一畫，為《天猷元帥像》複勾線條，落筆成像。李真的工作室位於福建省福州市台江區橫街巷內，與菜市場、小店、民房為鄰，有着一種特別的市井味道。八十後李真就在這70多平方米的工作室裏創作神像畫，從清晨到深夜，樂在其中。

工作室內，牆上掛着、桌上鋪着的一幅幅神像畫十分精美。李真坐在桌邊，執筆認真複勾着線條，「在塗上底色後，有些部分的墨線被覆蓋，變得模糊，通過複勾可以把交界的地方勾畫得更具體、明顯，立體感更強。」說話間，他一手拿着顏料，一手用畫筆勾勒着。神像畫顏料的調製十分講究，先

將文石、伊利石、孔雀石等礦石研磨成粉末狀，用祖上秘傳的獨特手法加膠調配揉磨加工，再進行調製，可以保證神像畫的色彩歷久彌新、光澤不退。

現在，李真的作品不僅散布於台灣、香港、福州及周邊地區，還為新加坡、美國、加拿大等地的僑胞所訂製。他表示，福州神像畫歷史比較悠久，一直遵循着傳統的做法，保存的時間較長，所以深受海內外人士喜愛。今年7月上旬，閩台兩地百餘位青年相約「雲端」，李真也在其中。通過直播連線的方式，兩岸青年交流探討信俗文化的保護和傳承，超過51萬網友通過直播平台觀看了這一活動。活動中，雙方在線達成了搶救古老神像畫的共識，決定在台灣收集搶救一批老神像畫送回福州保護、展覽。李真認

為，兩岸同胞共同保護和傳承信俗文化，這對於「非遺」的弘揚、傳承和發展很有意義。

研究神像畫 理解中華文化

在採訪過程中，李真和父親李聯通拿出珍藏在工作室的祖輩畫像，祖輩畫像時間最久的至今已有兩百餘年時間，紙張破損嚴重，但色彩依舊十分鮮艷。「李道環神像畫」歷經百餘年的傳承和發展，已與民間信仰、民風民俗融為一體，形成獨具特色的傳統美術流派，並為佛教史、道教史、信仰民俗、中國古代服飾等諸多領域的學術研究提供了重要參考資料。2018年，「李道環神像畫」被列為福州市第五批非物質文化遺產代表性項目。



■李真在工作室內繪製神像畫。

李道環是李真的太爺爺，生活於清同治年間。四代傳承神像畫，每代之間，都是父與子的口傳心授。從五六歲開始，李真便看着父親和爺爺畫神像畫，聽着他們講注意事項。「從小在這種環境下長大，耳濡目染，潛移默化，就接受了這種文化的洗禮。」李真表示，他力求把這些道教的傳統文化傳承下去。因製作技藝繁瑣、學藝期漫長，「李道環神像畫」整體的傳承發展處於相對弱化的狀態。李真坦言，現在，年輕人做這個的很少，因為傳統手工藝行業花的時間多、賺得少，並不被他們所看好。

2006年，畢業於高校美術專業的李真也

有過掙扎。剛畢業的頭兩年，他在外找了一份工作，工作之餘回到工作室幫助父母作畫。「說白了，自己心裏對這份職業割捨不下。」李真最後選擇回歸，十餘年來潛心研究神像畫。

「在這些年裏，不僅加深了自己對中華傳統文化的認識和理解，而且深刻意識到中華文化的博大精深。」他說，很多傳統手工藝都有自己的竅門和講究，神像畫也一樣，每尊神像的眉眼、衣飾、神態，都有定例；但具體到每個地方，神像造型往往會有地域差異，因此在作畫時，要熟知這些差異，方能令人信服。

文、圖：中新社