



臨床心理學家 何思敏

從靜觀重拾正能量

都市人生活急速繁忙，猶如走馬燈般過日子，甚少靜心自處，漸漸忘卻了「靜」下來的好處和價值。事實上，我們不難發現自己常常因心中的掛慮而落入心不在焉、心神不定、甚至食而不知其味的精神狀態。近年心理學的研究顯示，修習靜觀有助減壓及紓緩情緒困擾，提昇免疫系統功能，並能改善一些與情緒相關的腦功能活動。

甚麼是「靜觀」

「靜觀」(Mindfulness)是指有意識且不加批判地，將注意力投放於當下在我們身上真切發生的事物或內心生起的意念和感受，藉著專注、如實地觀察自己的心、情緒和身體，培養我們的覺察力，幫助我們接納當下的現實，並有更大的心靈空間去調整情緒和思想，從而對眼前的事物作出適當的回應。雖然靜觀的概念和技巧源自佛家，但它的本質乃屬乎生活的智慧，不跟任何宗教信仰有所衝突。

修習靜觀所需要培養的基本心態

在修習的過程中，我們需要有意識地培養七種心態作為「靜觀」的主要支柱，讓靜觀修習的成果滋養身心。

1. 不加批評	在修習靜觀的時候，對自己的情緒、想法和身體任何感覺均不予任何批評，卻以包容接納的心，見證經驗的本質。
2. 耐心	對當刻的各種身心狀況保持耐心，明白到凡事都會按各自的時序開花結果，因而能順時耐守，隨遇而安。
3. 初心	常保持初學者的心，以好奇的心去體驗當下每一刻的經歷。
4. 信任自己	培養對自己和內在感覺的信任，信任自己的直覺和力量。
5. 無求	靜觀的唯一目標就是做回自己，過程中不要強求得到什麼或達到什麼目標。
6. 接納	接納是指如實地看待眼前的事物，全心全意如實地面對每一刻，藉以培養接納不同事物的心態。
7. 隨緣	修習靜觀時，我們以平常心接受一切，對自己的經驗不存喜惡之心，不作批評，只管靜心觀察。

修習靜觀的方法

靜觀訓練的練習包括：身體掃描、靜觀伸展運動、靜坐、靜觀步行等等。靜觀訓練初期建議由專注身體感覺開始，因為身體的感覺是實

在的，較易察覺和感受到；訓練後期可逐漸轉向留意較為抽象的思想和情緒，藉以整頓思緒，從而達致放鬆和保持清醒的狀態。

一、 身體掃描

我們可先將全身肌肉放鬆，透過呼吸將注意力有系統地帶進身體各個部分，可從一邊腳掌部分開始，逐步感覺自己的呼吸遍佈整個身體，過程中鼓勵自己在當刻與身體建立更親密和友善的關係。

二、 靜觀伸展練習

透過一系列柔軟伸展動作，讓我們將注意力帶入身體做動作的經驗，過程中鼓勵我們抱著開放的心態去感受，每一刻留心自己的動作，溫柔地探索自己身體的極限。

三、 靜坐

靜坐的時候，我們會將注意力集中在呼吸上，讓自己的心對這的一呼一吸保持著清醒的覺察，藉此培養專注的能力。

四、 靜觀步行

靜觀步行的修習方法是，每一步都用心去感覺腳被提起，向前移動和安放地面的簡單動作，利用連串「提起、移動、放下」的步行，培養我們細微的覺察能力，並助我們身心合一、安住當下。

五、 日常生活中之靜觀

除了上述訓練靜觀的正規練習外，我們亦可以將日常生活與靜觀訓練結合。一天之中，無論何時何地，盡可能把注意力放在呼吸上，同時覺察身體當下的不同需要(例如：靜坐、鬆弛、運動、健康的食物、充足的睡眠、親密的接觸、愛與關懷)，並盡量順應這些個人的需要，關顧勞累的身心，善待自己。

只要我們能不時忙裡偷閒滋養身心，令身心均得到充足養分，而我們的抗逆力會隨之而提昇。當我們能清醒覺察生活的每一刻，自然會感到整個人充滿力量去迎接每一天的挑戰，更能用心體會生命本質的豐盛，讚嘆造物主的偉大。

知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。

《大學》

參考資料：

Kabat-Zinn, J., (1999). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and your mind to face stress, pain and illness. New York: Delta.

William, M., Teasdale, J., Segal, Z., Kabat-Zinn, J., (2007). The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness. Guilford Press.