

朱素恩女士

朱素恩女士為香港復康會社區復康網絡社會工作員

出版：香港柏金遜症基金  
地址：香港薄扶林道102號瑪麗醫院香港大學內科部腦內科  
電話：(852) 8100 5223 傳真：(852) 2396 6465  
網址：www.hkpdf.org.hk

# 活 在 當 下 靜 觀 自 在

城市生活節奏急速，容易令人跌入不快情緒的漩渦中，精神壓力太大恍如為身體埋下計時炸彈，要避免這個情況發生，為自己的生活安排緩衝區，實在是非常重要的，因此排減壓力絕對是必修課。在芸芸減壓的方法中，「靜觀減壓」(Mindfulness Stress Reduction) 由卡巴金博士(Jon Kabat Zinn)於1979年提出，為不同長期病患者提供減壓的活動。歷年來，不少研究顯示「靜觀」(Mindfulness) 能有效地減輕身心疾病，促進健康。

「靜觀」的意思是指有意識地、不加批判地觀察每一刻發生的事情。這份觀察可以幫助我們發揮覺察力和思考力，協助我們解開困擾，幫助我們接納當下的現實，避免因缺乏思考而作出反應，令自己陷入不必要的焦慮，從而減低生活壓力。

## 培養寬容的生活態度

「靜觀」亦可以說是一種生活智慧或生活態度，透過細心觀察的身心變化，重新選擇適合自己的方式，面對日常生活大小事。「靜觀減壓」可培養七種的生活態度，有助減少負面念頭，提升個人的抗壓能力。

- (1) 不批評：採取不批判的態度對待發生的事情。
- (2) 耐心：接納所有的事情都會按它的時序去發展。
- (3) 新體驗：把每一次的體驗當作新的體驗。
- (4) 信任：相信自己有能力做到要做的事。
- (5) 無求：不對自己諸多要求，不為目的而做。
- (6) 接納：以接納的態度對待人和事。
- (7) 隨緣：隨遇而安，不要太執著自己的想法或信念。

## 初學者如何練習靜觀？

如果你想練習「靜觀」的技巧，下次進食時，不妨當自己是一位好奇心極重的科學家。建議大家作一個練習是「吃提子乾」，我們可嘗試咀嚼一顆提子乾30次才吞下，過程中要盡量體會每個細節。例如：食物如何在你的舌頭和牙齒間滑過，改變中的味道和質感是怎樣？你舌頭所感受到的味道如何？過程簡直令人難以置信，最後，轉眼間時間就這樣過去了。

當你重新發現當中的細節時，可能會說：「我從來不知道原來一顆提子乾有這樣的味道！」事實上，很多人都會在看電視或看書時把一大口的提子乾放入咀巴，沒怎樣咀嚼過就吞下了，從來沒有真正領略過它的真味。

## 靜觀生活小練習

如果你也希望在身、心、靈、社交得到灌溉，由現在開始，你也可以嘗試認識更多有關「靜觀」的練習：

1. 下次進食的時候，留意每一口食物的質感和真味，就像從未吃過這些食物似的。
  2. 下次洗澡的時候，感受水怎樣流過肩膀、蒸氣慢慢上升和你身體在水中的微妙變化。
  3. 下次行路的時候，專注自己的腳步，留意從腳跟到腳趾落地，提腳以至前行等動作，一步一步覺察自身的動作。
  4. 從觀察自己的一呼一吸開始，有意識地留意著空氣吸入鼻孔內，然後靜靜地觀察溫暖的氣息從鼻孔呼出。透過全心全意地觀察呼吸，從而減少對煩惱的專注，讓我們的心靈得以休息。
- 下次當你的生活遇上難題感到不知所措時，只要深深的吸一口氣，就告訴自己：去細心留意每一件事物，只要學會留意自己的身心變化，學習不抗拒生命中各種事情的發生，重新掌握自己的選擇權，自然可以發掘生活中更多細節，豐富生活。

### 參考資料：

Kabat-Zinn, Jon, (1990) Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte Press.

Kabat-Zinn, Jon, (2002) 'Commentary on Majumdar et al. : Mindfulness Meditation for Health' , The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 8(6): 731-735.

Kabat-Zinn, Jon, (2003) 'Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future' , Clinical Psychology: Science and Practice. 10(2): 144-156.

威廉姆斯，蒂斯代爾，西格爾和卡貝特-津恩(2009) “改善情緒的正念療法” 中國：中國人民大大學出版社