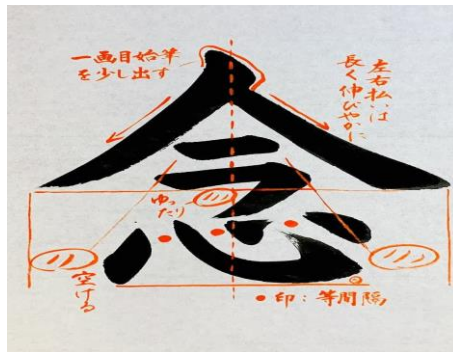


靜觀知多 D

什麼是靜觀??

靜觀(mindfulness)又稱正念，是**有意識地、不加批判地**留意眼前及當下的外在環境、內在思想、身體感覺、情緒、和行為。這份專注力會促成平靜(calmness)、覺察(awareness)和智慧(wisdom)，使我們能全然地、根本地了解並接納當下經驗，擺脫慣性的思維習慣和情緒反應，騰出心理空間，好讓我們作出明智的抉擇(informed choice)以應對日常生活的種種挑戰。“念”字是由“今”和“心”兩個字元所組成的，正念的基本原則就是要將心神帶回此時此刻，全神貫注於當下。



靜觀訓練是如何提升身心健康？

大量的實證研究反映靜觀能有效地減輕壓力、降低抑鬱症、焦慮症等心理疾病的風險和影響、緩解身心症狀、提升專注力、記憶力以及改善負面情緒。要了解靜觀是如何對身心發揮影響，就必須認識靜觀背後的腦神經科學。

1. 情緒其實是**身體性的**。負責處理情緒的杏仁核就像**警鐘**，幫助我們作出**戰或逃**的生存反應(fight or flight response)，應對外在的威脅，而前額葉皮質則像**煞車系統**，對過激和不合宜的情緒反應進行調節和抑制。
2. 當長期處於壓力或負面情緒下，杏仁核就會變得**敏感**，這個警鐘就會經常**誤鳴**，小小的事情都會促發巨大的情緒及身體反應，而且情緒記憶會儲存於海馬迴，像自動導航一般在日後引導著我們作出不假思索的情緒反應，形成**慣性**。
3. 進行靜觀就是要練習以**不加批判的態度**經歷情緒，告知自己無需即時作出反應，學懂與情緒**保持距離**，留出空間給前額葉介入調節。
4. 長期練習靜觀會令身體產生肌肉記憶，在遇到壓力事件的時候能夠沉著處理，由看到情緒、體會情緒、到包容及接納情緒，而非壓抑或深陷其中，同時習慣讓理性的上層腦介入，建立並鞏固由自上而下(top-down) 調節身心的神經迴路。



靜觀的基本原則和態度

靜觀其實不只局限於特定的課程和冥想室，只要有獨處與安靜的空間，就可以進行靜觀練習。重點是有意識地、不加批判地全盤專注於當下的體驗，培養對自身狀態的覺察力，一行一坐之間均可進行靜觀練習，以下是一些簡易的、日常可以進行的靜觀練習：

靜觀呼吸練習

靜觀呼吸是靜觀入門練習，我們可以把注意力專注於自身的呼吸，過程不要刻意控制呼吸，自然地放鬆身體，如果有疼痛的部份就嘗試放鬆它，如果過程分心產生其他念頭，不要責怪自己分心，讓念頭流過，因為這些想法都是自己的一部份。

1. 覺察呼吸，專注於呼吸上

“讓你的背部垂直，保持舒適而挺直的姿勢，感覺身體跟地板、椅子或坐墊接觸的地方。將注意力移到下腹，感受一下一吸一呼之間，下腹的變化。留心吸氣時，肚皮微微脹起的感覺，呼氣時肚皮微微收縮下降，無需用任何方法控制呼吸，順其自然。雖然我們會不斷的分心，但無論分心多少次，每次一察覺到分了心，就可以溫柔地提醒自己，回到當下的經驗，重新留意呼吸，留心下腹不斷變化的過程。”

2. 覺察情緒，專注於情緒上

其實情緒沒有好壞之分，任何情緒都有其價值，例如焦慮是在告訴我們有什麼要提前準備，後悔是在提醒我們不要重覆犯錯。很多時候我們面對人事物的第一個情緒反應都只是次要情緒(如生氣、憤怒)，背後可能隱藏更為重要的主要情緒(如失望、受傷)，拒絕深入探索情緒我們就永遠無法了解自己的真正需求和期望，因而無法對症下藥從根本上改善情緒。觀情緒練習就是讓我們有機會放下評價、觀察情緒的生成起滅、細味每一個情緒、與情緒相處及對話。

“我們先穩定呼吸，然後把注意力由呼吸改為自身的情緒，回想一件最近影響我們情緒的事，一開始練習不要選會引起太劇烈情緒的事情，如果以 1 至 10 分為情緒劇烈與否的量度，最好選一件 3 至 4 分影響自己情緒的事，然後容許它停留在腦海當中，觀察自己回憶起這件事的身體反應和感覺，容許負面感覺停留，不加批判地與它們相處，如果無法相處，可以回到專注呼吸。”

3. 覺察念頭，專注於想法上

負面思想對情緒、身體以及睡眠都有很大的影響。一個念頭總是依附著另一個念頭，以連串的方式出現，一旦開始了某種想法，就會不由自主地延伸下去，所謂“一念無明，念念無明”。每個人都會產生偏見和慣性思維，即使自己的想法會帶來痛苦，仍然不易自我發現及改變。觀想法練習就是要觀察自己固有的思考模式，擺脫負面思想輪迴，重新建立彈性思考和適應性的生活。

“觀想法是更進階的靜觀練習，因為想法會比情緒抽象，而做法與觀情緒相似，只是把注意的焦點改為想法，回憶的焦點改為最近影響我們的一件事的想法。”

身體掃描

正如之前所說，身體是情緒的中心，情緒會透過身體表達出來。例如焦慮的情緒會導致肩膀和頸椎緊繃，慢性壓力經常會伴隨胃痛、胸悶等不適感。然而這些身體警號往往會被忽略或視作與心理狀態無關。進行身體掃描可以讓我們靜下心來聆聽身體的需求，抑制交感神經活動的同時啟動副交感神經，幫助我們徹底放鬆身體以及改善睡眠品質。

“讓你的背部垂直，保持舒適而挺直的姿勢，感覺身體跟地板、椅子或坐墊接觸的地方。由腳板開始，留心覺察身體每部份的感覺，只需要如實地覺察，不要強求達至任何結果。由左至右，由下至上掃描整個身體，每個部份停留足夠的時間，感受一下身體每一個部位此時此刻正在經歷的感覺，可以問問自己：它是緊繃的還是放鬆的？它是疼痛的還是舒適的？它是發熱的還是冰冷的？.....假如發覺自己分了心，溫柔地提醒自己把專注力放回身體的覺察，回到當下的體驗和感覺。”

靜觀步行

將靜觀帶入步行，以專注當下的方式行走，仔細的感受跨出的每一步，感受我們的肌肉、平衡、速度，讓每一步都走在當下，發現原來能夠自由的行走，本身就是多麼美妙的一件事。

位置：找一個可以安心地來回走動五到十步距離的空間，並且暫時不會被打擾。

觀察：帶著好奇而開放的心，就像觀察自己踏出人生的第一步，腳的上抬、邁步、重心的轉移、停頓、回穩，有意識的走、停、轉身。

結語

心若不澄明，做任何事都會是混濁的。當覺察成為習慣，就可以留有更多空間及增加心理彈性，看待事情、自己和和他人時自然可以產生更多的角度，更整全地思考；將靜觀的那份專注力在生活中擴散，協助自己作出周詳完備的選擇，從而產生出智慧、慈愛、正向樂觀等特質。擁有一個穩定的內在就像大海中的錨定，任憑生活充滿驚濤駭浪，都可以安然地砥礪前行。

參考資料：

林瑞芳(2021)。《靜觀自得—生命的祝福》。香港：皇冠叢書。

Whitfield-Gabrieli, S., & Ford, J.M. (2011), Default mode network activity and connectivity in psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 49-76.