



# 「靜觀」 (Mindfulness)



「靜觀」是其中一種協助我們減少壓力的方法。簡單來說，「靜觀」是有意識地，不加批判地將注意力放在此時此刻。這份注意力可以孕育出更大的覺察力和思考力，也能幫助我們接納當下的現實。在覺察力不足的情況下，我們很容易被潛藏的恐懼和不安驅使，自動作出無意識的負面行為。有時即使我們發現自己處理事情的方法不是很有效，慣性的機械式反應仍然會在壓力下反覆出現。若不正視和處理，久而久之，只會用慣性但沒有幫助的方式去處理壓力，困擾持續，慢慢失去尋求快樂的動力，出現種種身心病徵。我們愈想達到心目中理想境界，想企圖控制生活中種種不能確定的事物，就愈容易變得沮喪、無助、不安。

## 再次掌管自己生命

「靜觀」能協助我們重新與內在的智慧和活力連繫，幫助我們再次掌管自己生命的方向和質素以及人際關係。這種開放的態度，使我們不再被自己的喜惡、主見、偏見與期望而困擾，有助我們從過去狹窄的角度中突破出來。

雖然「靜觀」的哲理與技巧源自佛法，但它的本質是關乎生活的智慧，是有系統的自我認識及反省的過程，不與任何宗教信仰有衝突。更重要的是「靜觀」訓練經歷近它的本質是關乎生活的智慧，是有系統的自我認識及反省的過程，不跟三十年在學術界的研究和發展，已成為一門創新的科學及治療方法。

Jon Kabat - Zinn教授於1979年美國麻省大學醫學院靜觀中心創辦「靜觀減壓課程」

(MBSR)，為患心臟病，癌症，愛滋病，長期痛症，腸胃炎，頭痛，高血壓，睡眠失調，焦慮及驚恐症等病人，提供八星期的減壓課程。此課程已陸續推展至世界各地。研究顯示此課程能有效地減輕身心疾病，促進整體健康。

## 有助治療抑鬱焦慮

靜觀訓練亦應用在心理治療上，對治療抑鬱、焦慮、邊緣性人格疾患等都有一定的幫助。Zindel Segal、Mark Williams 及John Teasdale等在MBSR的基礎上創立了「靜觀(或內觀)認知治療」(MBCT)針對減少抑鬱症復發。現時，英國已將MBCT列為其中一個具有科學實證的治療方法以防止抑鬱復發。

更多有關靜觀的資訊，可參考  
[www.mindfulness.hk](http://www.mindfulness.hk)