

靜觀我心

黃婷
臨床心理學家

春有百花秋有月
夏有涼風冬有雪
若無閒事掛心頭
便是人間好時節

調適身心, 活得自在

處理壓力 (反應與回應)

一般來說，我們對事物有三種反應：

1. 覺得沉悶，因而心不在焉，發白日夢。
 2. 想抓住不放，貪戀目前經歷，或渴慕想得到但未得到的。
 3. 想趕走去除它，惱怒厭惡目前經歷，或恐懼迴避不想得到的。
- * 這三種反應都是自動的，不自覺的。這些反應，尤其是對不快的感覺生起的厭惡心，都可以帶來問題。

- * 然而，當你培養到持久的覺察力時，你就不會為外在環境的拉扯控制，能夠從自動操作、不由自主的狀態中醒覺過來。
- * 就算你未做任何事去處理眼前景況，你的覺察力已經大大改變了整個情況，因為你有了選擇，有了自由——你可以決定應如何回應，影響跟著發生的事。
- * 覺察力可以使我們的反應免於過份激烈，亦可幫助我們更快回復平靜。

Mindfulness

靜觀
內觀
止觀
正念
覺察專注

靜觀是...

有意識地，
不加批判地將注意力放在此時此刻

何謂靜觀？

- * 一種生活智慧
- * 一種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

何謂靜觀？

- * 注意力可以孕育出更大的覺察力和思考
- * 幫助我們開放地接納當下的現實
- * 減少慣性的機械式反應
- * 有更大的自由去選擇最佳的應變方法

靜觀減壓課程 MBSR

- * Mindfulness-Based Stress Reduction
- * Jon Kabat - Zinn教授於1979年美國麻省大學醫學院靜觀中心創辦
- * 提供八星期的減壓課程予患上心臟病、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
- * 此課程已陸續推廣至本港及世界各地。研究顯示此課程能有效地減輕身心疾病，促進整體健康。

靜觀認知治療 MBCT

- * Zindel Segal教授， Mark Williams教授及 John Teasdale博士等在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
- * 對治療抑鬱、焦慮、邊緣性人格疾患等都有一定的幫助
- * 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

- * 邀請你心中小孩子般的好奇心來發掘以下的體驗

食而知其味

- * 當你每次進食時，試試仔細
- * **看看**它的顏色、質感、光暗、層次
- * **嗅**一嗅食物的香味
- * **聽**一聽伴隨的聲音
- * **觸摸**或用食具去感受一下食物
- * 慢慢地把食物放到咀邊，由咀唇去感受
- * 再慢慢地把食物送入口中，讓牙齒、舌頭、口腔感受一下它
- * 感覺到口水慢慢滲出，融化食物
- * 再慢慢逐步吞下食物

身體掃描

- * 首先從覺察身體各部分開始，穩住當下

伸展運動

- * 動態的冥想
- * 覺察及照顧自己身體
- * 專注呼吸及身體的感覺

靜坐冥想

- * 盤腿而坐，雙手置膝，挺身放鬆或坐在椅上，挺身，腳著地
- * 可閉目
- * 把專注力放在呼吸上
- * 用心感受吸入呼出
- * 如果靜坐時雙腳或腿部感到不適，可以靜靜地更換姿勢。覺察呼吸，保持專注，然後慢慢改變坐姿。

- * 靜坐就好像回到家，全心全意照顧及滋養自己
- * 端坐時覺察呼吸，專注於身心內外，我們的心變得柔軟美善，精神放鬆自在
- * 發覺自己可以跟內心生起的念頭共處，那可能是痛苦、憤怒、不安、或者喜悅、慈愛、平安
- * 無論生起什麼念頭，都不會被它們牽著走。讓它生起，讓它停留，然後讓它減去
- * 不要推開、壓抑或假裝這些念頭不存在。以接納及慈愛的眼睛觀察心裡的念頭及影像。即使有時內心生起暴風，我們也可以保持平靜安樂

愛惜自己

退下來, 安住自己

感受自己的呼吸

關懷自己的身體和情緒

三分鐘呼吸空間

1. 覺察當下, 面對自己
2. 收攝心神, 專注呼吸
3. 擴展覺察, 回到此刻

念

活在當下

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

安住當下

- * 記著用你的身體培養覺察力
- * 留心身體姿勢。你身體的感覺如何？當你聽完這節講座，站起來時，感覺一下站起來的感覺，走去做下一個活動的感覺，轉身時的感覺，伸手接觸東西時的感覺……晚上躺下來的感覺。行住坐臥，毋一不用心；意在身內，如此而已。

痛 + 抗拒心 = 苦

Pain + Resistance = Suffering

培養接納慈悲心
痛不等於苦

祝大家
痛而不苦