



MindFuLneSs

觀心·知心·療心
香港心理學會 臨床心理學組編著



前言

「靜觀」(Mindfulness, 台灣譯為「正念」), 於過去二十年在心理學及醫學界越來越受到重視。在學術界, 每年有關「靜觀」的文獻數量從 2001 年 28 篇急升至 2011 年 397 篇¹。2014 年 2 月的《時代雜誌》(Time Magazine) 更以靜觀為封面, 把它說成是一個革命——〈靜觀革命: 在高壓及多任務處理的文化中達致專注的科學〉(The mindful revolution: the science of finding focus in stressed-out, multitasking culture)。能夠稱得上是革命, 一點也沒有誇張。在美國, 於不同的組織, 包括醫院、中小學、商業機構(如 GOOGLE) 甚至監牢, 都有各式各樣的靜觀課程, 以提升不同人士的身心健康和生質素。隨著科技越來越發達, 更有不少手機程式協助人們隨時隨地可以練習靜觀²。

相信沒有人會否認, 香港也是一個高壓及多任務處理(Multitasking) 文化的地方。想一想, 你認識的人當中, 有沒有誰正面對著不同程度的心理或情緒困擾問題? 不難想到吧, 這實在是非常普遍的事。根據政府向立法會提交的文件指出, 於醫管局接受治療及支援的精神病患者, 由 2009/10 年度 165,300 萬人, 增至 2013/14 年度(截至 2013 年底) 205,000 人, 增幅達 24%³。任何一個人, 或多或少在一生中也會有可能遇上對日常生活造成影響的心理或情緒困擾。而靜觀, 是一個有效預防情緒困擾, 以及提升身心健康和生質素的生活態度。



現代人因生活忙碌，忽略了自己的身心需要，以習以為常的方式面對生活，因而壓力堆積，毛病叢生。靜觀練習通過提升我們對此時此刻的內在覺察，把專注帶回當下，以改善上述身心失聯，壓力及困擾過大的問題。本書的實踐部分，除以文字詳述靜觀練習方法，更將附上光碟，讓讀者可依從引導練習，以增加成效。書中還包括過來人分享，讓讀者進一步瞭解如何應用靜觀以改善心理或情緒困擾。最後，書中亦概述有關靜觀的國際及本地研究。

參考文獻

1. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd edition). New York: Guilford Press (pp. X)
2. Plaza, I., Demarzo, M. M. P, Herrera-Mercadal, P. H., & Carcia-Campayo, J. (2013). Mindfulness-based mobile applications: literature review and analysis of current features. JMIR Mhealth Uhealth, 1(2), e24. DOI: 10.2196/mhealth.2733
3. 立法會十六題：醫院管理局精神科服務 (2014). <http://www.info.gov.hk/gia/general/201406/25/P201406250560.htm>



目錄

第一章 痛苦的根源		21
難為了身體	羅苑華	22
反復思索：停不了的念頭	葉盈芝	33
回到當下，照顧自己	葉盈芝	47
沒有憤怒的女人	羅苑華	57
第二章		
從困苦中活得自在之道：靜觀		71
什麼是靜觀？	羅苑華	72
「腦」友與靜觀	潘惠玲	77
第三章		
靜觀的學術研究基礎		87
靜觀的國際研究	黃志明	88
靜觀在心理治療小組的應用	饒方莉	93
第四章 實踐		99
靜觀修習指引	葉盈芝	100
觀呼吸	葉盈芝	103
靜觀步行	羅苑華	113
身體掃描：身心聯繫的第一步	饒方莉	118
靜觀伸展運動	潘惠玲	127
靜觀飲食	葉盈芝	146
日常生活之應用	黃志明	154



第五章 過來人分享

159

怕上你的床	潘惠玲	160
從靜觀跳出精神緊張的框框	饒方莉	171
糟糕！我要找廁所	葉盈芝	179
痛而不苦：與痛症做朋友	饒方莉	187
小孩也能學靜觀	饒方莉	191
靜觀：走出沒完沒了的黑洞	饒方莉	199
工作間的靜觀	黃志明	205
靜觀人際關係	黃志明	212
新手媽媽靜觀之路	饒方莉	218
退下火線	潘惠玲	229

附錄一 靜觀歌曲

1. 再起飛 / 主唱：劉司司、李耀基	234
2. 無常 / 主唱：饒方莉	236
3. 憤怒 / 主唱：饒方莉	238
4. 轉化 / 主唱：葉盈芝	240
5. 七心歌 / 主唱：黃耀光、饒方莉 葉盈芝、盧偉民	242

附錄二 參考文獻

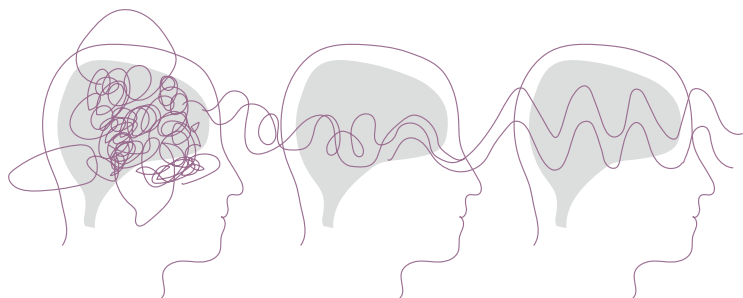
244



觀心·知心·療心

什麼是靜觀？

羅苑華



靜觀 (Mindfulness) 又或譯為「專注覺察」、「內觀」、「正念」，意指對活著的此時此刻（或當下）的覺察，這種覺察背後的態度是開放的、不加批判的。覺察的內容可以是自身當下的情緒、想法念頭、身體感覺、我們身處的環境、我們對環境或周遭事物的種種反應等。

怎樣可以培養這種覺察？主要的方法是透過不同的修習（如靜坐），有意識而又不加批判地將我們的注意力帶回此時此刻，達至當下的覺醒。

在日常生活中，我們的意識或注意力往往被種種事物、活動拉扯。我們存活於當下，但有時滿腦子都是想著已經發生的事，尤其容易被一些不愉快的事纏擾，一個接一個的問題浮現腦海：他是故意嗎？如果我當時不是那麼衝動，情況會不同嗎？為什麼我每次都做得不好？不只是接二連三的問號，還會常常在想自己有什麼做得不好、別人有什麼不對、出了什麼錯處等等，伴隨而來的自我責罵、怨恨、憤怒、無奈等種種情緒，成為當下的真實感受。

有時，我們所想的不是已經發生的事，而是未曾發生的事：子女的考試成績將會怎樣？明天開會我能鎮定表達自己的意見嗎？我會再一次失敗嗎？他會藉機攻擊我嗎？又或滿腦子都是大大小小的未來計劃：要先入購哪些減價貨？選擇什麼儲蓄計劃好？今年去哪裡旅行？要做多少年多份兼職才買到樓？……漸漸我們變得緊張、焦慮、惶恐，在我們不覺察之際，當下已無聲溜走。

思想、情緒擁有強大的影響力。

其一，我們很容易相信自己種種念頭，包括對己、對人、對事的評價，例如我沒有真材實料、我註定失敗、他自私自利無藥可救、整個社會都不公義……我們往往把自己的想法當作是百分百事實，從而引發種種負面情緒和心理困擾；而負面情緒又進一步併發更多負面思想，難以脫離抑鬱和焦慮漩渦。



觀心·知心·療心

其二，我們很容易只活在一連串沒完沒了的思維中，注意力全被佔據，沒法留意身體發出的警號。身心失去連繫，往往成為很多問題的開端；等到我們再一次注意到身體的需要時，可能已是七勞八傷。在心理病學研究中，如抑鬱症、焦慮症及種種與壓力相關的症狀，都有發現以上跡象。

除了被過去、將來、種種思緒念頭拉扯外，我們也被繁忙的生活和資訊牽引，同一時間處理多樣事情——上 Facebook 看電話信息回覆電郵聽歌寫計劃書……久而久之，我們進入自動導航的狀態，身體儲存的工作記憶幫我們流暢地進行各種任務，當下活動被「習慣」掌控；但代價是，自動導航的狀態往往令人無視生活處境的變化和需要，我們難以調節己身反應，直至問題變得嚴重。

在上述種種現象下，培養靜觀，有重大的意義。

在有意識、又不加批判的覺察當下，靜觀能令我們停下來，更有空間去明白自己的念頭、感受和各種反應的冒起和關係；身體不全受習慣控制，更有自由和彈性作出反應；能覺察當下，不被思考過去或未來全然吞噬，不至於讓人失去珍貴的此時此刻。

至於靜觀的歷史淵源，可追溯到東方宗教的教導，例如，靜觀是佛家修練的核心之一，透過靜觀佛陀深入理解人的身、心、處境、苦難和離苦之道。

近年靜觀被應用於精神和心理治療界，其中重大的發展，始於 Jon Kabat-Zinn 於 1979 年開始在他的醫療中心（University of Massachusetts Medical Centre in Worcester）開展八周的靜觀減壓課程（Kabat-Zinn, 1990, Full Catastrophe Living）。另外，Marsha Linehan 亦於九零年代將靜觀納入辯證行為療法（Dialectical Behavior Therapy）中，幫助治療邊緣人格問題（Linehan et al., 1999）。

另一重大發展，是認知治療的心理學家 Zindel Segal、Mark Williams 及 John Teasdale 將靜觀及認知治療結合，發展成「靜觀認知心理治療」（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT），有效幫助抑鬱症人士（Segal, Teasdale, Williams, 2002）。由九十年代至今，已有大量研究資料顯示培養靜觀，對我們的身心有正面的裨益（如 Eberth & Sedimeier, 2012）。

本書將從心理學角度解說靜觀，概述近年科學界對靜觀的研究結果、靜觀對我們身心的影響，以及介紹不同的靜觀方法，如坐觀、行觀、身體掃描等；也透過分享一些患有抑鬱、焦慮或受壓力困擾的過來人故事，讓讀者瞭解靜觀的得益。



觀心·知心·療心



其實回到當下，
留意我們身邊的事物，
你就會發現很多美麗而珍貴的時刻。





觀心·知心·療心

靜觀修習指引

葉盈芝

學習靜觀有什麼方式？

學習靜觀可以有不同形式。正如運動，我們都知道運動對健康很有益，但不同人士應視乎不同體質及能力，選擇不同的運動。學習靜觀也是一樣。

類型	形式
(1) 靜觀工作坊 (2) 有關靜觀的書籍 (3) 自學手機程式	一般來說，這些靜觀修習較為簡短，可作為初步瞭解靜觀的入門方法。坊間亦有不少有關靜觀的半天或一天工作坊，也是一些可以初步瞭解靜觀的方式。
正式課程，如： (1) 靜觀減壓課程 (Mindfulness-Based Stress Reduction Program, MBSR) (2) 靜觀認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)	此乃基於研究實證，確認為有效提升的身心健康的靜觀課程。靜觀減壓課程（MBSR）適合於生活充滿壓力、長期疲累、失眠、痛症或患病以至生活步伐失調，而出現焦慮或抑鬱情緒的人士。靜觀認知療法（MBCT），則對減低抑鬱症復發甚有幫助。這些課程需要由曾接受專業靜觀訓練的人士帶領。兩個課程皆有8節，每節約2小時30分鐘。課程以小組形式進行，讓參加者可以互相支持，分享學習靜觀的經驗與得著。

類型	形式
靜觀修習營 (如：7天禪修營)	一般會讓參加者密集地修習靜觀。此類形式的靜觀修習較適合已經對靜觀有所瞭解，並持續修習的人士。

靜觀修習是怎樣的？

一般來說，靜觀修習可分為正式及非正式練習兩大類。

正式練習：常見包括靜觀呼吸、身體掃描、靜坐（如觀察身體感覺、念頭等）及靜觀伸展。

非正式練習：意思是把靜觀的心態融入日常生活的活動，如靜觀進食、靜觀步行、靜觀刷牙、靜觀洗碗等。

靜觀修習每次時間可長可短，須視乎個人需要而定。如果要從靜觀修習有所得著，必需持之而恆的練習。

本書及光碟所提供的靜觀修習指引比較簡短，適合一般普羅大眾參考。修習時，嘗試帶著不加批判及開放的心，如實地體會當下的經驗。如果當下是不愉快的經驗，學習放下抗拒，如實觀察當中的變化。相反，如果當下是愉快、舒服的經驗，則學習不過分依戀，一切隨緣。



觀心·知心·療心

修習注意事項

在修習過程中，若感到不適，例如：強烈的情緒反應、身體異常的感覺、腦海不停浮現困擾的影像或整個人異常不適的情況，最好暫時中止練習。練習最重要的是學習不勉強自己，培養一分善待自己的態度。及後可諮詢專業人士作進一步評估及處理。患有精神疾患人士，如希望學習靜觀以改善身心健康，宜先向專業人士（如精神科醫生、臨床心理學家）諮詢及尋求修習建議。

如欲瞭解有關具備專業資格的臨床心理學家資料，可瀏覽香港心理學會臨床心理學組的網頁 www.dcp.hkps.org.hk。當中附有本港臨床心理服務的介紹，及在非政府機構及私人執業的臨床心理學家名單。

觀呼吸

葉盈芝

為什麼要練習覺察呼吸？

坐觀、覺察呼吸、靜觀呼吸——三者雖然名稱不同，但目的都是以呼吸作為覺察當下的對象。其中，覺察呼吸是修習靜觀、坐觀的基本練習。

(1) 踏出「自動導航」的方便之門

身體，由我們出世一刻開始，直至生命的終結，都在自然地呼吸。我們根本不用刻意留意呼吸，控制呼吸。在我們毫無意識、毫無知覺的時候，身體也在呼吸。所以，呼吸是如此的方便，只要我們願意，隨時隨地都可以感覺到、留意到。此外，呼吸也能把我們從「自動導航」的模式，帶回到有意識、有覺察的重要一步。

(2) 回到當下的重要一步

覺察呼吸，也是回到當下的第一步。為什麼呢？試想想，你能回想上一個呼吸是怎樣嗎？你又可以想像下一個呼吸是怎樣嗎？不太可能吧。因為每一刻，我們就只是感受到此刻的呼氣、吸氣，又或者是呼與吸之間的小小空間。所以說，覺察呼吸，是接觸此刻，回到當下的方便之門。



觀心·知心·療心

(3) 認識我們的思維習性

我們也能透過靜觀呼吸，學習帶著接納的心，去留意我們的思維習性。我們的心喜歡四處飄蕩，想東想西。有時，我們的心思會徘徊在我們關注、放不下的事情；有時，我們總在想下一刻要做的事情；有時，我們可能會抱怨一些自己不喜歡的事情。

當我們不自覺地跌入這些思維習性中，我們的心情也可能被牽動，不能安靜下來。練習覺察呼吸，可以讓我們有一個空間去覺知這些心生的活動。當我們留意到心思被它的習性牽纏時，我們學習平和地、溫柔地把它帶回呼吸的感覺上，讓心思得到休息。

(4) 覺知自己身心狀況的重要資訊

當你有意識地覺察呼吸，你會留意到它帶給你的重要信息，讓你瞭解自己身心的狀況。當你放鬆時，你的呼吸會是慢而深；當你不安時，呼吸則是快而淺。有時呼吸又會不太順暢，有時又很調和；有時呼吸很均勻，有時則不規律；有時它穩如泰山，有時就瑟縮一角，彷彿害怕被人發現似的。

覺察呼吸時，不妨放下要改變它的心態，只如實地去觀察當下的呼吸，這樣你就能不偏不倚地覺知自己身心的

狀況。當你的意識由呼吸擴展到身體的其他感覺時（就好像身體掃描時，感受身體的感覺），你就更能與身體好好連結起來。就讓自己帶著好奇、接納的心去觀察呼吸吧，你會發現這些不同的狀態和變化的。

綜合來說，靜觀呼吸是一個非常好的修習。多練習靜觀呼吸，你就慢慢能瞭解自己的心思及思想習性，以及自己的身心狀況。





觀心·知心·療心

靜觀呼吸的修習指引

(1) 找一個舒服的位置安坐。可以是坐在椅子上、地墊上或床上。安頓好，你就可以輕輕地閉上眼睛。但如果你想要張開眼睛亦可以，把視線柔和地放在一個焦點便行了。當你發現自己快要睡著時，隨時可以睜開眼睛，來幫助自己保持覺醒的狀態。

(2) 然後，開始感受身體坐著的感覺。如果此時你發覺身體不是坐得太舒服，例如太繃緊地伸直腰背，又或者手腳擺放的位置不太舒適，你可以回應一下身體的需要，作出適當的調整。

(3) 慢慢去留意呼吸的感覺。細心感受一吸一呼。你可以好奇地探索一下，身體哪一處，最能讓你感受到呼吸。是腹部的一起一伏，胸膛上的擴張及下沉，還是空氣進出鼻孔的感覺。然後讓你的注意力，安放在那個地方。

(4) 細心留意呼吸的進行。吸氣時，感受身體如何漲起；呼起時，身體如何下沉。你不用改變呼吸的任何部分，你信任身體，讓它自由進行一吸一呼就可以了。你只是靜靜地觀察它。

(5) 如果你發覺自己的呼吸不太自然，又或者有點不暢順，你可能很自然地想調節一下呼吸。試著只是留意這些感覺就可以。不用急著要它改變成你希望的模樣。你只是繼續觀察它。無論它是否在改變，也只是保持那分接納的心去看待它，純粹讓呼吸自行發生。

(6) 有時你會留意到，自己不知不覺分了心。這並不表示你做錯了。因為這是很正常不過的事。當你覺察自己分了心的一刻，只要溫柔地把自己的注意力帶回呼吸中的身體感覺就可以了。

(7) 無論你分了心多少次，也無論讓你分心的是什麼（如外界的聲音、身體的強烈感覺、情緒、思緒，或者是一些回憶片段和畫面等等），不要緊，只要鼓勵自己慢慢把注意力帶回來呼吸就可以了。每一次分心，都是一次培養對自己的一分包容和耐心的機會。

(8) 每天練習靜觀呼吸十至十五分鐘。不時提醒自己，練習的重點是去觀察當下呼吸的經驗。每一次練習，每一個呼吸，都是不同的，都是獨特的。而無論過程中，你的經歷是怎樣，感覺如何，也只是單純地去觀察就可以了。



觀心·知心·療心

對靜觀呼吸的誤解及常見疑問

× 靜觀呼吸是為了放鬆。

的確，不少人在練習靜觀呼吸後，感覺心境平靜，比起練習前放鬆了不少。但其實靜觀呼吸不是一個為求放鬆，或帶走不愉快感覺的方法。過程中無論你的經驗如何，也只是如實地覺察就可以。重要的不是練習後的感覺如何，而是在過程中對於不同經驗培養出一分接納與包容。對不喜歡的感覺不加以反抗，也對愉快的感覺不過度依戀；任何感覺，只是如實的覺察，繼續感受呼吸就可以。

× 過程中我很分心，我靜不下來。

對啊，有時我們的心真的不容易靜下來。靜觀呼吸，不是為了要把自己的心靜下來，也不是為了令自己心無雜念。我們要培養的，是對自己的心的一份包容與仁慈。如果你分心，心靜不下來，滿腦子都是思緒，就如實的覺察這狀況吧，留意到分了心，又再一次回到呼吸當中就可以了。

× 靜觀是訓練我們去控制自己不去想東西。

不少心理學研究指出，我們越是去叫自己不去想某些東西，我們就越想得更多。所以，對於我們想抗拒的想法，我們要學習不加以控制它。在靜觀的練習中，我們並非控制或抑壓自己的想法。我們學習的是，對於分心，無論是你喜歡、或你想逃避的想法，我們都同樣地溫和的把注意力帶回自己的呼吸當中。我們要培養的是和自己的心建立一份友善的關係，而不是對立的關係。所以，我們需要學習放下控制的心，帶著意識地心繫當下。

有關靜坐的不同姿勢

練習靜坐時，選擇一個讓自己坐得安穩、從容而又端正的姿勢，儘可能挑選一個幫助自己在練習中保持覺醒的坐姿。練習靜坐時，時間久了可能會感到清涼，建議可搭一條毛巾或外套於上身及腿上。

以下是一些不同姿勢選擇。選擇坐姿前可先感受一下身體的需要，為自己的靜坐練習選擇一個合宜的姿勢。

(1) 盤膝而坐



散盤：盤膝而坐，小腿隨意平放，不交疊。



單盤：腿平放在另一邊的腿上。



雙盤：小腿交疊，平放在對側的大腿上。

不論是散盤、單盤還是雙盤，儘可能讓雙膝貼近地下，也可考慮放毛巾或其他東西於雙膝下以作支撐。



觀心·知心·療心

(2) 坐在椅子



讓背部保持垂直，雙腳平放地下。身形細小的朋友可考慮放一件物件在雙腳下（如摺疊的瑜伽墊），讓雙腳踏實地被承托。



此姿勢特別合適有背痛或坐骨神經痛的人士。基本上姿勢有如坐在椅子上，而背部能被平地承托，減輕背部負擔。

(3) 跪橈



以跪橈來靜坐，能讓背部自然的垂直。如膝蓋有傷患，可能需要於膝蓋下加軟墊。

(4) 用坐墊



用坐墊可承托臀部，使雙膝低於臀部，幫助坐得穩妥。



觀心·知心·療心



呼吸，
是我們的老朋友，從不曾離棄我們。
找個小空間，與老朋友相聚一下。
心靈的空間，也就海一樣闊，天一樣空。



靜觀

MindFuLneSs

觀心·知心·療心

編著

香港心理學會 臨床心理學組

編輯

Cat Lau

美術設計

陳玉菁

出版者

知出版社

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一七年十月第一次印刷

版權所有·不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Cognizance Publishing,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6464-4



知出版社
COGNIZANCE PUBLISHING

上架建議：心理治療



萬里機構



萬里Facebook