

## 筆下心澄：當下自在

阿秋是一個活在過去的人，他今年五十歲，三年前便開始看精神科，當時他出現持續情緒低落、注意力下降、失眠等等抑鬱症病徵，透過藥物治療，病徵大多得以改善，但是他仍然有一個放不下的心結，認為當年做了很多錯的決定，從而令他生意失敗，導致日後的經濟困境和抑鬱病症。他很自責，也對自己很生氣，未能原諒自己。

相反阿京是一個活在未來的人，他對很多未發生的事也存在擔心，例如計劃出外旅遊會怕丟失行李、出外購物又會怕家中的寵物小狗會搗亂家具物品，每天活在惶恐當中，出現心跳手震等症狀，朋友說他得了焦慮症，勸他及時求診服藥，病徵終於得到改善。

以上兩個例子，說明在日常生活中，如果我們的思想常常活在過去，因為這些事件已經發生，無可改變，很容易會令人覺得可惜和憂鬱。相反，如果我們的思想常常活在將來，擔心一些未必會發生的事，我們就會產生惶恐，擔心沒有能力處理這些問題。那如何是好？

靜觀治療 (mindfulness)便提出我們應該活在當下，身心合一，不要擔心未來，不要惋惜過去，那麼我們的心便能安定過來，不再焦慮和抑鬱。靜觀治療提倡的方法很簡單，可以打從吃飯、步行、呼吸開始，把我們的專注力集中在生活的這一刻，用心去感受食物的味道和質感、步行的觸感和呼吸的時候空氣吸入身體和呼出的瞬間，我們的思維便能活在當下，不再去擔心和回顧，內心變得清澈安靜。當然這一種功夫，是需要練習的，因為我們的心神好像一隻放在圓碟上的青蛙，很容易又跳出碟外的範圍，但是不用批評自己，最重要是覺察這種變化，把這隻「青蛙」放回碟中，慢慢地增長安定的時間，持之以恆，必有所成。

原來吃飯、步行甚至呼吸也可以成為一種修練，這個方便法門，你也可以做到的。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2023-11-7)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/958632>