

星島日報健康專欄《保健至專》- 靜觀活化精神

很多人認為靜觀只是放鬆式練習的一種，其實靜觀背後的哲理博大精深，要明白背後的精髓，才能發揮最大的功效。靜觀是指有意識地將注意力放在當下，不加批判地觀察自身或身處的環境。靜觀有不同的方法，可以是靜坐或靜觀步行等。

每個人在成長過程中都會受到不同的文化觀念影響，這些觀念可能來自社會、學校、宗教或家庭，有些觀念能幫助人應付生活上的需要，但有些觀念卻成為枷鎖，而且往往是令人不能接受現況的主因。靜觀的重心是不再用舊有的觀念去思考，因為思考本身是根據以前的經驗、觀念或知識作為基礎，而且不同的觀念會引致矛盾或衝突。

當你不加批判地觀察現在的情緒、身體狀況或思想，本來波濤洶湧的思緒自會慢慢平靜下來，內心的衝突亦會跟着消失。當思想上的能量不再被雜亂的思緒分散時，每個人與生俱來的自癒能力，便能得到釋放。

青山醫院精神健康學院梁婉珊醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-04-08)

靜觀活化精神

周一：精神科/視光學

保健至專 很多人認為靜觀只是放鬆式練習的一種，其實靜觀背後的哲理博大精深，要明白背後的精髓，才能發揮最大的功效。靜觀是指有意識地將注意力放在當下，不加批判地觀察自身或身處的環境。靜觀有不同的方法，可以是靜坐或靜觀步行等。

每個人在成長過程中都會受到不同的文化觀念影響，這些觀念可能來自社會、學校、宗教或家庭，有些觀念能幫助人應付生活上的需要，但有些觀念卻成為枷鎖，而且往往是令人不能接受現況的主因。靜觀的重心是不再用舊有的觀念去思考，因為思考本身是根據以前的經驗、觀念或知識作為基礎，而且不同的觀念會引致矛盾或衝突。

當你不加批判地觀察現在的情緒、身體狀況或思想，本來波濤洶湧的思緒自會慢慢平靜下來，內心的衝突亦會跟着消失。當思想上的能量不再被雜亂的思緒分散時，每個人與生俱來的自癒能力，便能得到釋放。 整理：Seechai

今日顧問
青山醫院精神健康學院
梁婉珊醫生

註：明天由資深營養師黃榮俊主理