

靜觀冥想 改變人生

昔日冥想予人宗教和神秘感，隨着科研發展，大量科學研究證實了冥想的好處，包括可以幫助人們紓緩各種疾病的症狀，減輕生活壓力和焦慮，培養專注力和增強自我意識，控制疼痛和失眠等等。美國系統科技公司，如Google、蘋果和亞馬遜等，也為員工提供冥想訓練。不少成功人士都將他們的成就歸因於冥想。

美國密歇根大學一項研究同樣證實，冥想可以減輕精神壓力和焦慮，除此之外，更加能夠明顯地增加大腦偵測錯誤的能力，讓

思路變得愈來愈清晰和專注，從而提升創作力、決策效率和工作表現。這大概就是許多演藝、富豪、科技、金融界名人都提倡和堅持冥想練習的原因。

美國馬薩諸塞大學醫學院進行了一項研究，93名焦慮症患者連續8個星期每天練習冥想，令人難以置信的是90%參與者的焦慮症和壓抑程度都大幅度的降低；更讓人驚訝的是在這個實驗結束3年後，研究人員發現即使這些人在這3年裏面沒有再進行任何冥想練習，改善還是會一直存在，他們的焦慮症

沒有再復發，能夠更好適應生活壓力。

腦神經科學家利用先進腦部掃描技術發現，冥想能夠具體改變人類大腦裏面的網絡架構，激活和強化某些區域的神經細胞連結，就像我們鍛煉身體一樣，經過鍛煉後的肌肉，會變得更加強壯結實。當一個人堅持冥想練習，一段時間過後，大腦裏面負責感知快樂情緒的神經區域網絡會變得更加活躍和複雜（神經可塑性），意味着更能掌控情緒。

筆者在過去20多年都堅持練習冥想，可以肯定地告訴大家，冥想是一個可以徹底改變你生活體驗的練習。靜觀冥想的方法很簡單，篇幅所限，稍後再詳細介紹。

作者為腦神經心理學專家

www.drsmng.com