



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

心靈·安靜 (一)

生活在繁忙的都市裏，我們每天都疲於奔命地去完成各方面的工作，心靈難以得到休息。就算在週末假期，我們也忙於安排各項娛樂活動，看電影、逛街、唱卡拉 OK 等，但這些活動只是讓我們分散注意力，並不代表我們心靈真正得到休息。要真真正正享受心靈平靜，感受內心平安，我們需要培養一份靜心觀察的能力，以一念代萬念，從慢慢地觀察一件事物開始，讓煩躁不安的心靈自然地靜下來，享受一份寧靜的心境。

以下是一項淨化心靈的練習，它能讓我們身心結合，活在當下，享受心靈的平靜。

練習一：留意身體的感覺

請選擇一個舒適的坐姿。

慢慢閉上眼睛。

現在請觀察當下此刻的感覺：

留意衣服碰到你肩膀上的感覺.....

感受衣服碰到你背部或你的背靠著椅子的感覺.....

嘗試意識你雙手相接觸或安放在你腿上的感覺.....

現在留意大腿或臀部靠壓椅子.....

現在感到你的腳接觸著襪子.....

現在清楚意識到你的坐姿.....

再來一次：

理會你的肩膀、

你的背、

你的右手、

左手、

腿、

腳、

坐姿.....

再一次：

肩.....

背.....

右手、

左手.....

右腿.....

左腿.....

右足.....

左足.....

坐姿

現在繼續感受身體每一部份：從身體的這一部移到另一部，在每部停留時間不要超過兩秒鐘：肩、背，腿.....繼續不斷的把注意從一部移至另一部。

你可以重複以上的指示把注意力集中在身體的哪部分，或按你自願的程序：頭、頸、手臂、胸、胃.....重要的是理會每一部位的感覺，在感覺一秒或兩秒鐘後把注意轉移到另一部位。

五分鐘後，慢慢張開眼。結束實習。

資料來源：載邁樂, (1989). 相逢在寧靜中. 台北；光啟文化事業