



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

心靈·安靜 (二)

繼上一期的文章分享——心靈·安靜(一)後，今期接?介紹另一項淨化心靈的練習。這個練習透過靜心觀察自己呼吸，以達致活在當下的目的。此練習能幫助你進入一個身心放鬆的狀態。

首先，請選擇一個舒適的位置，讓自己坐在椅上，不靠著椅背，保持一顆留心、醒覺的心。

然後閉上雙眼，清楚觀察當下的呼吸，吸氣時留心自己的呼吸，感覺空氣從鼻孔進入，腹部微微上升；

吸氣時，感覺腹部微微張開；

呼氣時，感覺腹部微微落下；

留心腹部的一起一伏；

現不用刻意去改變自己的呼吸；

只需要留意當下此刻的呼吸；

吸入、呼出，讓呼吸自然地存在；

不用批評自己做得好或不好；

也不用強迫自己達到某一個境界；

只需要如實地感受自己的呼吸；

呼吸可能是淺、深、長或短，這都不重要，只需要將心神
放在呼吸上；

吸入、呼出，自然的節奏；

如果發現自己分心，只需要溫柔地、慢慢地把注意力帶回
到腹部的感覺上，重新留意自己的一呼一吸；

讓自己練習最少 15 分鐘。

這個靜觀呼吸能夠幫你穩定內心情緒，讓身心進入一個舒暢的
境界。

參考資料：馬淑華博士·靜觀減壓課程