



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

### 心靈·安靜 (三)

繼上兩期的文章分享——心靈·安靜（一）及（二）後，今期接著介紹另一項淨化心靈的練習。這個練習透過靜心觀察步行，以達致身心結合、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。

嘗試全神貫注地把專注力放在腳板底上，感受每踏出一步時，腳板底不同部位的感覺；將心神放在腳板底上，踏在地上時，體驗腳板接觸地上的感覺；提起時，感受腳板離地的感覺；一邊步行，一邊練習，其目的是透過靜心觀察每一步，進而培養細微的覺察力。

步行時，把心神放在腳板上，讓每一步把自己帶進當下的一刻，切切實實地活在當下。平日上班或下班途中，也可以隨時練習靜觀步行，讓自己更能將減壓功夫溶入生活裏，自然地紓緩身心的疲勞。

參考資料：馬淑華博士·靜觀減壓課程