



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

心靈·安靜 (四)

有沒有想過把乘搭巴士、等候地鐵列車的時分轉化為淨化心靈的時分？今期心靈·安靜(四)將介紹另一項靜觀練習 — 靜觀站立。

有一位著名的心靈導師曾經問他的學生：「你見過暴風雨下的樹木嗎？它們的樹枝、樹葉在狂風雨中搖擺不定，但當你留意它的樹幹時，樹幹卻如泰山、屹立不倒。」

我們每天的心情都被不同的事情煩擾著，就像樹枝、樹葉在狂風中翻來覆去一樣，但在我們心靈深處，怎樣能夠如樹幹一樣屹立不倒呢？

除了上兩期所介紹的靜觀呼吸外(見心靈·安靜 (二))，另一項培養心境平靜、讓自己能夠活在當下的靜觀練習，就是靜觀站立。

當你站立的時候，嘗試想像自己像一棵樹，頂天立地的站在地上，上半身放鬆、挺直，將注意力放在腳板上，感受全身的重量凝聚在雙腳腳板上；留意腳板與鞋接觸的感覺，可能感到?暖，冰冷、

堅硬、或沒有感覺，但都不打緊，只要把?注力放在腳板上就足夠了。

然後讓上身微微向右傾斜，感覺右腳腳板承受著上身大部份的重量，左腳腳板好像輕飄飄似的；接著回到中間處，感受雙腳平均承托全身的重量；然後將重量移向左方。如是者由右至左，前至後，細心感受腳板不同的感覺，重覆練習。

每次等候巴士、地鐵時練習靜觀站立，就能在繁忙的生活中體驗到片刻的寧靜。

參考資料：馬淑華博士·靜觀減壓課程