頁1

專注當下一刻

正念是專注在眼前的事上，覺知當下自己在做甚麼、有何感覺，觀察念頭和感受的來去。

以下兩個練習讓你將心帶回當下，享受此時此刻。不妨將習慣延伸到日常生活其他方面，以正念享受靜坐、畫畫、看海、運動，不必花費很多時間和力氣，只要身心沉浸在當下，就能感受到平靜。

第一部分：正念呼吸練習

熱身活動：觀察呼吸

請取出計時器，在一分鐘內如常地呼吸，觀察自己的呼吸頻率和感覺。

1. 我在這一分鐘呼吸了 ---- 次（一呼一吸為一次）

2. 我覺得自己的呼吸

深／淺／快／慢 ----

3. 呼吸的時候，我有以下感覺：

舒暢／窒息／胸悶／閉氣／喘氣／（其他 ----） ----

4. 呼吸的時候，我聽到以下聲音：

----

5. 呼吸的時候，我腦海中浮現了以下念頭：

----

頁2

進行熱身練習的過程中，你可能留意到自己有特別的感覺，例如胸悶、窒息或舒暢。我們承受壓力時，呼吸會變得淺而短，甚至不自覺地閉氣。緊張或憤怒時，呼吸急速得有點喘不過氣來。意識到自己正在閉氣或喘氣，只要將專注力放回當下的呼吸上，慢慢地呼氣、慢慢地吸氣，就能調節情緒與紓緩壓力。

正念呼吸練習

每日抽出三分鐘時間，除了呼吸外，甚麼都不想、不做，讓身心完全放鬆。

1. 將計時器設定為三分鐘。時間充裕的話，可增至五至十分鐘。

2. 在一個舒適的地方站立、坐下或躺下，放鬆身體。

3. 閉上雙眼，深深吸入一口氣，感覺腹部微微上升，一股力量充盈內心。

4. 長長呼出一口氣，感受腹部徐徐下降，種種思慮和壓力皆隨這口氣釋放。

5. 繼續將注意力放在呼吸上，感受一呼一吸，放空腦袋，此時此刻，除呼吸外沒有其他事情需要關注。

6. 若注意力轉到其他念頭上，沒關係，讓這些念頭如海浪般湧現，再流走，然後將注意力帶回呼吸上。

當注意力完全放在呼吸上，你會發現腦袋清空不少，暫時放下煩擾。相反，當注意力隨環境變化或內在紛擾的念頭飄走，便無法專注在呼吸上。這是正常現象，人的思緒和焦點總是來來去去，覺察到自己分心後，你可以繼續回到呼吸，每一次意識飄遠，都讓自己回來，飄遠了，再回來。

頁3

第二部分：正念進食練習

正念進食練習

我們經常麻木地進食，食而不知其味，更無法形容進食時的感覺。正念進食，即專注於進食的過程，有助覺察身心，重啟麻痺的感官。

步驟

1. 請預備一款水果，洗淨後放在面前。

2. 閉上眼，深呼吸，放鬆身心。

3. 睜開眼睛，以新鮮的眼光觀察其顏色、光澤、大小。

4. 一呼一吸，留心食物散發的香氣。

5. 懷著感恩的心，感謝曾參與栽種、運送和預備眼前食物的人。

6. 將一片果肉放進口中咀嚼最少二十次，感受各種滋味在口中擴散。

7. 留意牙齒、舌頭的動作，慢慢吞嚥下去，感受果肉進入食道。

8. 口動手不動，每吞嚥完一口果肉，再取下一塊。

試從視覺、味覺、嗅覺和觸覺等形容你剛吃過的食物：

食物的顏色、形狀

----

食物的氣味

----

食物的質感

----

食物的味道

----

進食過程中，你有何想法和感受？與你平時進食有甚麼分別？

----