

靜觀冥想入門篇

城市人生活忙碌，大小事情，日復日，年復年，即使身體停下來休息，思想卻難安靜。繁華盛世之中，如何尋找喘息的空間呢？

筆者過去20多年都堅持練習冥想，之前的文章也探討過冥想在生理、心理和精神層面各種好處。今天和大家分享練習靜觀冥想的方法，一個適合初學者的入門技巧。靜坐和冥想在英語中同樣是meditation，是一種源於東方的宗教活動，今天廣泛應用於西方心理學和大企業培訓課程當中。冥想讓人進入身心安靜的狀態，包括深度放鬆的身體、「無

念」的思想、平靜的情緒。

首先選擇一個安靜的環境進行練習，你可以坐在椅子上，雙腳貼地，雙手平放在大腿之上。背部貼住椅背，保持挺直，然後閉起雙眼，專注自己的呼吸。接着開始慢慢放鬆身體的不同部分，由頭到腳進行一次身體掃描，放鬆全身肌肉。繼續留心自己的呼吸，不要主動控制，讓呼吸自然而被動地進行，慢慢吸入空氣，留心空氣慢慢進入肺部，胸口慢慢擴張，繼而慢慢呼氣。

在練習冥想的過程中，腦海可能會浮現

很多不同的想法，這個情況十分正常，只要提醒自己，讓注意力返回呼吸上；毋須強迫自己什麼都不想，更不要責備自己做得不好，順其自然，讓這些想法溜走。就像坐在公路旁看着車輛駛過，每輛車代表着你的思緒，讓它自然的來，自然的去。

冥想就好像大腦健身一樣，需要慢慢練習和掌握箇中的技巧，建議初學者每次練習大約5分鐘，你可以睜開眼睛來看一下時間，切記不要使用鬧鐘。

結束時，安靜地坐一會，做幾下深呼吸，慢慢張開眼睛。只要多練習，技巧就會愈來愈純熟。

作者為腦神經心理學專家

www.drsamng.com