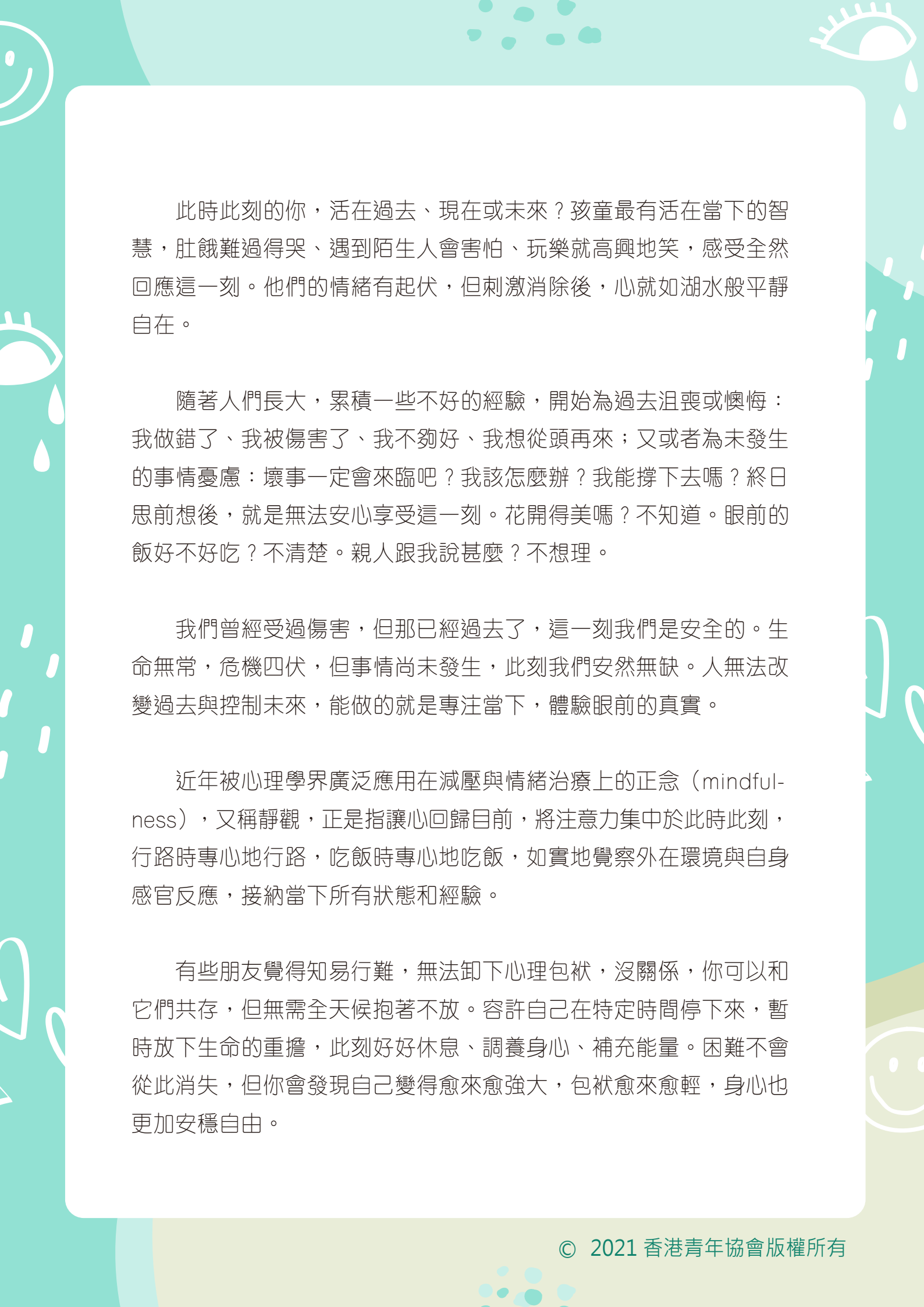


專注當下一刻

很多人常為已過去與未發生的事情煩惱。
學習專注此時此刻，覺察當下環境與身心狀態，
就能暫時紓緩壓力，感覺輕鬆自在。





此時此刻的你，活在過去、現在或未來？孩童最有活在當下的智慧，肚餓難過得哭、遇到陌生人會害怕、玩樂就高興地笑，感受全然回應這一刻。他們的情緒有起伏，但刺激消除後，心就如湖水般平靜自在。

隨著人們長大，累積一些不好的經驗，開始為過去沮喪或懊悔：我做錯了、我被傷害了、我不夠好、我想從頭再來；又或者為未發生的事情憂慮：壞事一定會來臨吧？我該怎麼辦？我能撐下去嗎？終日思前想後，就是無法安心享受這一刻。花開得美嗎？不知道。眼前的飯好不好吃？不清楚。親人跟我說甚麼？不想理。

我們曾經受過傷害，但那已經過去了，這一刻我們是安全的。生命無常，危機四伏，但事情尚未發生，此刻我們安然無缺。人無法改變過去與控制未來，能做的就是專注當下，體驗眼前的真實。

近年被心理學界廣泛應用在減壓與情緒治療上的正念（mindfulness），又稱靜觀，正是指讓心回歸目前，將注意力集中於此時此刻，走路時專心地走路，吃飯時專心地吃飯，如實地覺察外在環境與自身感官反應，接納當下所有狀態和經驗。

有些朋友覺得知易行難，無法卸下心理包袱，沒關係，你可以和它們共存，但無需全天候抱著不放。容許自己在特定時間停下來，暫時放下生命的重擔，此刻好好休息、調養身心、補充能量。困難不會從此消失，但你會發現自己變得愈來愈強大，包袱愈來愈輕，身心也更加安穩自由。

日常正念練習

生命由無數個當下一刻組成，總是為過去懊悔、為未來擔憂、對現在麻木，就無法體驗生命的每個瞬間。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。

以下兩個練習參照一行禪師的教導，讓你透過正念步行和飲食，將心帶回當下，享受此時此刻。不妨每日或每星期抽二十分鐘練習，並將習慣延伸到日常生活其他方面，以正念享受呼吸、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。

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，有助覺察身心，重啟麻痺的感官。

步驟

1. 將食物放在面前，閉上眼，深呼吸，放鬆身心。
2. 睜開眼睛，以好奇的眼光觀察其顏色、光澤、大小。
3. 一呼一吸，留心食物散發的香氣。
4. 懷著感恩的心，感謝曾參與栽種、製作和預備眼前食物的人。
5. 將食物放進口中慢慢咀嚼，感受各種滋味在口中擴散。
6. 留意牙齒、舌頭的動作，慢慢吞嚥下去，感受食物進入食道。
7. 口動手不動，每吞嚥完一口食物，再取其他食物。

正念步行練習

現代人經常一邊行路，一邊滑手機，被各種煩心事纏繞，時不時因走神而撞到途人。正念步行是指當你步行時，專心地踏步，讓心與身體同步，回到當下。感受此時此刻你不再是無依的浮萍，每一步都腳踏實地、穩如磐石，就像回到家一樣安穩。

步驟

1. 挑選一段路進行練習，室內戶外也可以。
2. 提起一隻腳，自然地向前踏步，覺察腳掌完全與地面接觸的感覺。提起另一隻腳，跨出另一步，感受重量的轉移，接下來再走另一步。
3. 雙手隨腳步自然擺動，同時留意呼吸，節奏隨個人喜好和步速而定，例如每次吸氣行兩步、呼氣行三步；行得較快的話，可以吸氣行六步、呼氣行六步。
4. 初學者可在內心默唸數字，例如邊數一、二、三、四，邊踏出四步，亦可唸喜歡的詩詞和句子。
5. 走路的時候，專注於步伐和呼吸之上，享受每一個動作。
6. 如果覺察到自己思緒紛雜，一直走神令步伐亂了，不必自責。禁止自己想別的事情，反而會一直想。告訴自己「我的思緒飄遠了，我可以讓它回到此時此地。」飄走了，回來。飄走了，再回來。

資料來源：《解憂手冊》，香港青年協會出版