



正念修習不一定以打坐的方式練習，行住坐臥，只要專注當下呼吸，就是在練習了。

## 回歸呼吸 跟身體對話

經痛不一定要吃止痛藥，簡單的身體練習可能更有效。正念修習（mindfulness）是近年很熱門的身心修習活動。

於 2016 年成立的呼吸微笑身心正念中心，推廣正念修習。負責營運的註冊臨床心理學家陳燕妮解釋，「正念的念字由『今』、『心』所組成，意思指把心帶回當下，此時此刻。」正念修習是練習在日常生活中隨時隨地覺察呼吸，觀察身體，跟身體溝通，達至身心在當下合二為一。

修習正念 4 年的 Fion 情緒改善了不少，憤怒念頭一起，她即覺察，嘗試冷靜下來。



”正念修習有助我們觀察身體發出的訊號，讓我們更了解身體的需要。”

正念修習不需要任何工具、配套，亦不受環境、活動限制，只要有顆希望變好的心，行住坐臥，合上眼睛，專注於一呼一吸便行。

「修習正念並非要逃避痛的感覺，反而是學習認知痛楚。我們要覺察、照顧、聆聽身體當下的需要。」修習正念 4 年的 Fion 當初是為了改善失眠而接觸正念修習，後來發現有助改善痛症，遇到經痛，她不再如以往般煩躁，願意坐下來休息，進行呼吸練習，接納生理期帶來的不安。現在她學懂觀察身體，比以前更懂得照顧身體。



## 一呼一吸 紓緩痛楚與不安



很多人以為專注呼吸等於清空腦袋，陳燕妮說無須強行清理思緒，反而應任由思緒在腦海徘徊、沉澱。

頌鉢一敲，噹……正念呼吸練習便開始了。正念修習導師陳燕妮輕聲說：「吸氣，我覺知身體有些部位感到痛楚；呼氣，我照顧我的身體。」躺在地上的學員依隨指示，慢慢吸。

頌鉢聲音空靈深長，有撫平心靈的力量，加上身處的靜觀室寧靜雅致，舒適的感受自然是預期之內。在繁囂的香港，大概沒有多少人能享受如此空間吧。陳燕妮說，正念修習不受資源、環境所限，即使在候車的數分鐘也能進行，「停止滑手機，合上眼睛，專注呼吸便行。」陳燕妮指出，最重要是持之以恆地練習。

學員 Fion 喜歡在日間的細碎時間練習，聽着禪修音樂，合上眼睛，專注當下呼吸便行。



註冊臨床心理學家陳燕妮主持的正念呼吸練習多運用頌鉢作輔助，但她認為只要有心練習，即使候車也可，不必拘泥於環境及配套。