

Anxiety Workshop Meditation

*offered by the
MU Student Health Center*



4-2-4 內觀呼吸法

現在我們進行一個呼吸練習。在開始之前，請你先感受一下自己當前的感覺。從 0 到 10，0 是完全不緊張，10 是緊張到沒有辦法接受。在開始以及結束前審視自己的緊張程度，可以幫你了解那一個練習對你有幫助。

請選擇一個舒適的坐姿，把你的手放在你的肚子上面，可以選擇把眼睛輕輕的閉著或張開眼睛。開始用鼻子吸一口氣，就在你的橫隔膜擴張和收縮之間，感受肚子正在膨脹。(數 4 下)

閉氣(數 2 下)，然後慢慢的用口呼氣，就像用試管呼吸一樣。

我們再來一次。

吸氣(4)，閉氣(2)，緩緩的吐氣(4)，請你繼續保持呼吸。

當你呼吸的時候，把集中力放到你的肚子上，感受收縮，停頓，然後膨脹起來。

繼續保持深呼吸，慢慢的，深層的。

吸氣，2、3、4

閉氣，2

吐氣，2、3、4

繼續練習幾分鐘。

吸氣，2、3、4

閉氣，2

吐氣，2、3、4

當你準備好了，可以把專注力從呼吸帶回你所身處的房間，然後慢慢的張開眼睛。

Anxiety Workshop Meditation

*offered by the
MU Student Health Center*



如果你因為身體的感官而沒有法子專注在你的呼吸上，你可以專注在讓你不舒服的地方，無論怎樣不舒坦，嘗試輕輕的，溫柔的逗留在那裡。(10)考察一下這種感覺是怎麼樣的一種感覺(10)。再一次，看看你是否能夠給予它一個空間，讓它逗留在那兒。你願意接受你一切的感覺嗎？

除了身體上的感官，你也可能會意識到你自己對這些感官的主觀想法，甚至對這些主觀的想法有所批評(10)，你或許會一一的評審這些感覺—例如「我會有危險」或是「我會越來越不舒服」。

如果發生這樣的事情，你可以感謝大腦幫你鑑定它們，然後回到當前的體驗，而不是直接相信大腦告知你所感到的體驗。注意想法只是想法，感官只是感官，感覺就是感覺，不多，也不少。(15)

為了幫助你如何分辨出你自己、你的想法，以及感覺的分別，每當你注意到它們之時，你可以指出它們的存在。譬如，你發現自己正在焦慮，你可以靜靜的跟自己說：「焦慮，這是焦慮」，觀察它們，而不是批評自己擁有這些想法或感覺(10)。每當你發現自己在批評，你只需要用和善的態度和意識指出它的存在：「批評，這是批評。」你也可以用同樣的方法去對待其他的思慮或感覺，標籤你的想法或是情緒，然後繼續呼吸 (10)。你的想法和感覺會來也會去，你不是你的想法，也不是你的情感。無論它們有多強烈，你並非如它們說的那樣 (15)。請你繼續慢慢的深呼吸。

在這靜坐的最後階段，慢慢把你的注意力帶到身旁的聲音，開始意識到你周圍的環境，然後慢慢張開你的眼睛，把這種靜觀意識帶到這一刻和以後的每一刻。