

# Anxiety Workshop Meditation

*offered by the  
MU Student Health Center*



## 身體內觀法

選擇一個舒適的坐姿，挺直背部，兩腳平放在地上，手和腿分別放在兩旁，雙手可以輕輕的放在大腿上。如果你願意，你可以閉著眼睛。(停頓 10 秒)

用一些時間把呼吸和身體的感官連繫起來。把注意力放到身體的感覺上，特別是身體與椅子觸摸之時的官感和壓力。

現在，慢慢的把專注力放在你的肚子上，感受隨著呼吸，肚子的起浮與下降，就好像海浪一波一波的，來來回回。/注意呼吸的節奏，注意每一口氣，記著你的呼吸總在這兒。

專注於每一口的吸氣...和呼氣 (停頓)。注意當你吸一口氣時，你的肚子有怎麼樣的變化，而當你呼出一口氣時，你的肚子的感覺又變得如何的不一樣(停頓)。當你呼吸時，請花一些時間去注意身體的所有感官(停頓)。

你無須去控制你的呼吸，就讓你的呼吸引導著你。(停頓)盡你的能力用一個欣然的態度去接納以下的體驗。沒有甚麼需要改變，沒有甚麼目的需要達到，盡你的能力去感受每個體會 (15 秒)。

慢慢的，可能會有很多事情讓你難以持續地跟隨著你的呼吸，你可能會迷失於各種思慮、身體上的感官、意象、生活上的安排或白日夢，這些都是很正常的。

每當你發現你的心神開始遊走，恭喜你自已，你又回到當下並更能察覺到你的體驗。只要知道你的心跑到那裡去，知道「我想到這個事情」或者「我感到那種感覺」，然後把自己的專注力帶回到你的呼吸就可以了 (呼和吸 10)。盡可能把溫柔、仁慈、和藹的態度帶到你的意識中。每當你的心神遊走了，就是另一個給你帶動耐性和好奇心到經驗的機會(15)。

當你意識到你的情緒、焦慮或身體上其他強力的感覺，看看你是否能注意、承認它們的存在，並給它們留下一個空間(10)。嘗試別要執著於它們，或是硬要它們離開 (10)，看看你是否能夠給這種不舒服的感覺或焦慮一個空間，就讓它們處於那兒。你是身體是否有足夠的空間去歡迎你所有的體驗 (15)?

留意你的感覺在每一刻時的改變。有時候，它們變得強烈，有時候，它們維持不變，有時候它們也會減弱，這些都沒有關係(10)。把你的注意力回到呼吸上，想像呼吸的進進出出，漸漸的讓呼吸到達你感到不舒服的身體部位(10)。記著你的目的不是讓自己感到更舒服，而是讓自己更能感覺不一樣的情感(15)。

# 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。