

正念減壓療法

撰文/邱苡涵

正念(mindfulness)是一種維持念頭、想法、思維、情緒、心境，時時刻刻都能處在當下不偏不倚的狀態。正念練習的七個主要態度：非評價、耐心、初心、信任、非用力追求、接納與放下。這需要自律持續的練習。

飲食靜觀

這是一個幫助你用正念的方式生活的體驗，透過這個歷程能夠幫助你活在當下、練習與自我同在，你會清楚的知道自己正在做一件事，而這也是正念練習的精髓。

找三顆葡萄乾放在手上，首先仔細觀察手上的葡萄乾，彷彿這輩子第一次見到這個玩意兒，領受葡萄乾在手指間所呈現的色澤、質感與觸感，對你心中升起的任何想法保持覺察，尤其是關於葡萄乾或食物的想法。看著葡萄乾時，你心中也許會浮現喜歡或不喜歡葡萄乾的念頭，特別注意一下這樣的念頭與相關的感覺。接下來，把葡萄乾放到鼻子下，聞聞它的氣味。最後，帶著清晰的覺察，將葡萄乾放到雙唇間，同時覺察這個動作的整個歷程，例如：移動下手臂，好讓手指能將葡萄乾放在正確的位置、你的身心都準備好要吃葡萄乾，口中唾液因而產生的變化。帶著清楚地覺察，你讓葡萄乾進入嘴裡，緩慢地咀嚼，充分品嚐一顆葡萄乾的滋味。當你覺得可以吞下時，留心觀察想要吞嚥的念頭及其所帶來的影響，甚至可以感覺身體多了一顆葡萄乾的重量。整個過程，保持念念分明。然後，再吃第二顆葡萄乾，但這次沒有任何引導，你自行安靜地品嚐。接著，再第三顆。

這樣的過程讓你觀察到，內在衝動是多麼不受控制，尤其是與食物有關的衝動。此外，你也看到，能清楚覺察當下的所作所為，事情就會變得更單純、更令人滿意，你也會感到更有掌控力。做一件事情時，清楚知道自己正在做該事情。

橫膈式呼吸法

橫膈式呼吸法對放鬆很有幫助，此種呼吸方式較慢、較深，隨著你練習呼吸時專注於肚子，也越來熟悉自己的呼吸模式後，你就可能自然採用橫膈式呼吸了。

實施過程

1. 找個舒服的姿勢，躺或坐均可。如果是坐著的話，盡可能背脊打直而不僵硬，雙肩自然下垂。
2. 如果閉眼對你比較舒適的話，就閉上眼睛。
3. 溫柔地把注意力放到上腹部，猶如你在樹林中巧遇一之害羞的小動物。吸氣時，感覺上腹部微幅凸出擴張；吐氣的時候，上腹部下沉縮小。
4. 盡可能地保持專注於呼吸，不論呼吸是長、短、深、淺，跟自己的吸氣與吐氣同在，也跟呼吸相關的其他身體感覺同在，彷彿呈著呼吸的波浪。
5. 每當發現你的心不再專注於呼吸而四處神遊時，注意一下讓你分心的是

什麼，然後溫和地把注意力再帶回上腹部與呼吸時的感覺。

6. 假如心飛掉了一千次，你的「工作」就是在你發現的那個當下，稍微注一下占據心頭而使你無法專注於呼吸的是什麼。然而，不論令你分心的是什麼，接下來便溫和地把心再帶回呼吸，盡可能持續安住於覺察，覺察氣息進出身體的感覺，持續溫柔地回到呼吸。
7. 不管喜不喜歡，每天練習十五分鐘，持續一個禮拜，再觀察這對你生活的影響。每天花一些時間什麼事都不做，全然且單純的與自己的呼吸同在，仔細覺察這樣的感受吧！

靜坐

靜坐的核心是要培育自我接納、自我倚靠與清新覺察，在歷程中發展出平靜與專注，即與呼吸同在，靜坐讓你穿越浮躁不安的表層，直達內在深層的寂靜、平和與自在。

練習一：覺察呼吸

1. 持續練習覺察呼吸，上半身採取一種舒服但莊重的坐姿，每天至少一次，每次至少十分鐘。
2. 每當發現這顆心已漂離呼吸，稍微看一下盤據心頭的是什麼。讓它如其所是的存在。之後再將注意力導回呼吸，在腹部覺察呼吸。
3. 每次試著多增加一點時間，直到你可以一次坐上三十分鐘或更久。請記住，真正處於當下事沒有時間的，因此時鐘的時間並不重要，重要的是你願意盡可能地讓自己專注，一秒接著一秒、一個呼吸接著一個呼吸地讓自己乘著呼吸的波浪。

練習二：覺察呼吸與整個身體

1. 當你可以持續一段時間專注於呼吸後，試著擴大你的覺察範圍，除了呼吸時腹部的起伏外，將覺察主要放在整個身體，正坐著與呼吸的身體。
2. 覺察這個正在呼吸與坐著的身體，當你發現自己的心已經飄移不定，觀察一下浮現心頭的是什麼，再溫柔地把心帶回對呼吸與身體的覺察。

正念的關鍵是與自我的關係，全面親近並覺察自己，正念指的是，當心飄移時，你能覺察到，然後盡可能溫柔的把它帶回來，重新引導你的專注，重新連結到當下對你而言最重要與顯著的事情，就在這裡，此時此刻，生活中不斷展開的此時此刻。

文章節錄自：

華人正念減壓中心網 <http://www.mindfulness.com.tw/mindfulness>

Jon Kabat-Zinn. Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness. 正念療癒力。胡君梅增訂版譯者、審閱。黃小萍，初版譯者。野人出版。