

《在和信醫院上課》

呼吸，開啓「慢活」新體驗¹

文/ 小緣

慢活不是懶散，而是心境變平靜了。

過去的我追求完美

生病前，我對人、事、物，通常都保持比較悲觀的態度，多愁善感，思想容易有負面的想法，是個喜歡追求完美，個性又急的人。

生病後的我，情緒容易失控，容易緊張，容易焦躁不安，時而大暴走，時而陷入恐慌沮喪。

自己也不喜歡那時候的自己，但我完全陷入一個迷失的世界。我越來越不瞭解自己，沒辦法控制自己的思想，情緒…

參加「克服擔憂復發心理團體」，我最大的收穫就是，讓我看清楚了，為什麼我那麼容易悲觀、容易多愁善感的原因。因為我習慣性的會掉入想法和情緒的負向循環中。

從呼吸中覺察

通過覺察練習，「**正念呼吸**」練習，我慢慢地比較少掉入自己負向「想法-感受-身體反應」循環的情境和情緒當中，很多時候比較可以不帶負面情緒地，接納當下所發生的某些不好的事。從學會面對、接納到放下。「真正放下」，是我還需要努力學習的功課。

每當有壓力或擔憂復發的情境發生時，我就透過呼吸練習，來面對心中的擔憂，而不是使用轉移注意力的方式，或想得正向一點，來逃避我的擔憂。上了六週的課，似乎很有成效，我日常生活當中的事物，還是跟以前一樣，但心態跟心情就差很多。越來越不會對自己射箭，這週好像完全沒有，心情每天都蠻愉快的。

以前急躁的個性，好像越來越受控制了，不再那麼要求完美，生活好像金城武的新廣告一變「**慢活**」了。那種慢活不是懶散，而是心境變平靜了。以前容易焦躁的情境、事物，現在比較可以平靜的心面對，或沒有任何感覺，至少不是以前那負面的想法。

¹ 本文刊於《和信治癌中心醫院與您》雙週刊，267期。網路連結：
<http://www.kfsyscc.org/about/interview-topics/hu-xi-kai-qi-man-huo-xin-ti-yan>

持續練習就對了

一個簡單的呼吸動作，居然有如此大的奇妙力量，還真沒辦法理解，但繼續做就對了！

「**身體掃描**」練習，我不是很瞭解其中的奧妙，但很喜歡這練習，因為總覺得這練習，可以讓全身肌肉深層的放鬆。在結束忙碌的一天後，給自己一段放鬆的時間，沈澱一下自己的心情，與身體對話，關心身體，而不是逃避內在的需求感受。這種感覺真的很美好！

「**慈心觀**」的練習也很棒，它協助我從以前的負向循環中，跳脫出來，同時慈心觀練習也給我一股正向的力量，在沈靜了心情之後，最後常常會感覺到，活著真好！當下自己是健康、快樂、幸福的，心中充滿著滿滿的愛，可以跟其他人分享。

攜手找回生命的價值

非常感謝和信醫院協助病友，面對復發的深層擔憂。短短八週的課程，非常的精彩，也足以讓一個陷入迷失，失去自信，悲觀、痛苦的病人，找回自己，找回生命的價值，走出生病的陰霾。生命的價值不在於長短，而是它的意義。

這課程最可貴的地方，就是可以與一群同樣是乳癌同學，聚在一起上課，通過彼此的經驗交流、分享，相互加油，打氣。我們一起流淚，分享生命的故事；我們一起做練習，分享生命的智慧。回到健康的路上，不孤單。
(編案：文中分題為編者加入)

《正念練習介紹》

正念呼吸（Mindful Breathing）²

文/ 石世明
臨床心理師

正念練習最主要有兩個目的：訓練「專注力」和「覺察力」。

正念呼吸如何進行

正念呼吸練習，訓練我們將專注力放在呼吸的整個過程，覺察過程中，注意力和整體感受的變化。學員可以先試著找到身體在呼吸時，感受最明顯的部位。可先試著練習呼吸時，分別感受 1) 氣息從鼻子進入身體，從嘴巴緩緩吐出的感覺，2) 胸腔起伏，肩膀緩緩上升，緩緩下降的感覺，及 3) 腹部內的空間慢慢變大，腹部表面肌肉緩緩舒張，緩緩收縮的感覺。

正式練習時，選定一個專注的部位（如：鼻孔嘴巴，胸腔或腹部起伏），在吸氣時，把注意力放在這個部位，清楚明白地感受整個吸氣的過程，當吸滿氣時，也清楚知道有個停頓，然後開始吐氣，覺察整個過程，也知道吸滿時的停頓，之後再接續下一個呼吸。

我們的心在呼吸練習的開始，會比較散漫，可能還在想剛剛身邊發生的事情，經過將注意力引導到呼吸，心會逐漸沈澱穩定，感受到平靜。之後，不同雜念會一再出現。但透過覺察力，我們有能力發現注意力跑掉了，再將注意力帶回到呼吸。整個練習過程，就是這樣來來回回。

心無雜念 vs 看見雜念

練習之初，多數人會感受到，內心似乎像匹野馬不受控制，但一次，兩次，多次練習之後，就會慢慢感受到，心可以靜下來，跟隨著呼吸，體驗到過程的感受變化。

有的人會以為正念呼吸練習，要達到「心無雜念」的境界，好像就是要讓心安然止息在呼吸上頭，於是就會設定這樣的目標，在練習中努力要達到此目標，如果分心，就會感到挫折，或責怪自己。

事實上，這並非正念呼吸要追求的境界。注意力會跑走，雜念會出現，這都是心本來的運作方式。整個正念呼吸練習，是要協助我們在過程中，可

^{2 2} 本文刊於《和信治癌中心醫院與您》雙週刊，267 期。網路連結：
<http://www.kfsyscc.org/about/interview-topics/hu-xi-kai-qi-man-huo-xin-ti-yan>

以「看見雜念」，明白自己在不同時刻，心中冒出的不同想法、擔憂或心情。知道此時此刻的狀態就好，注意力再回到呼吸，覺察每個當下的體驗。

正式練習與非正式練習

正念練習要培養的是我們的專注與覺察，可以透過正式練習和非正式練習來進行，兩者皆重要，相輔相成。

正式練習，指的是你規劃每天固定的時間練習。練習時，停止其他事情，坐下來或躺下亦可，播放錄音，跟隨著錄音引導做練習。透過固定的正式練習，讓你養成正念呼吸的習慣。

非正式練習，指的是在生活中進行其他事情時，也同時覺察自己的呼吸，清楚明白此刻正在吸氣，正在吐氣。在做事情時，我們心中也會跟著產生各種的想法，或升起不同感受，自己好像就進入某個劇情之中，而不自知。透過將注意力回到呼吸，我們有能力覺察到當下，看到自己在想什麼，感受什麼，就好像可以看到自己正在某個情節當中，或者說能夠觀察到自己此時此刻的現狀。

正念呼吸對擔憂復發之幫助

不同的情境，都有可能引發治療後病人對於復發的擔憂，讓病人內心陷入負向的「**想法-情緒-身體反應**」循環。舉例來說，病人半夜醒來睡不著，好像隱約摸到硬塊，馬上跳出的**想法**是：「被診斷時，都摸不出硬塊，現在怎麼會摸到，如果是腫瘤，我的人生就完了！」伴隨此想法內心升起不安、煩躁的**情緒**，立即感受到**身體**起了雞皮疙瘩，之後就心跳加速。當這樣的負向循環持續下去，病人就是躺在床上，翻來覆去，非常難受。

在負向循環中，人還是可以有覺察力的。這個時候學過正念呼吸的病人，可以做呼吸練習。第一個幫助就是中止負向循環的進行，讓自己的注意力回到呼吸，體驗單純跟呼吸在一起的感受。想法、情緒或是身體反應，都是病人可以留意到的「訊號」，覺察力如同監控的雷達，一旦偵測到訊號，即開始進行呼吸練習。

幾分鐘過後，雖然在正念呼吸，但是注意力還是會跑走，雜念還是會出現，此時透過「看見雜念」的技術引導，病人可以觀察：自己在擔心什麼，想法的內容為何？是什麼樣的情緒，像波浪一樣起伏？心臟有沒有怦怦跳…正念呼吸所帶來的第二個幫助，就是讓病人跟負向循環的內容，產生了一個距離，也因此觀看到自己此時此刻的狀態。

《正念練習心得》

抗壓良方

文/ 游女士

練習靜坐覺察呼吸有一星期了，雖然還不能隨心所欲，但卻讓我學到了專注和放鬆。雖然在靜坐呼吸時，別的念頭還是一直會從心裡跑出來，心情還是會被念頭所牽引，但是已經可以慢慢的把呼吸拉回正常的軌道，而且拉回正軌時，心就好像慢慢的平靜下來，身體也慢慢的放鬆下來。

做完靜坐呼吸後，會覺得比較自在與輕鬆，有時還會有一種「沒什麼大不了的事」的感受。當天晚上也會比較好入眠，跟家人互動也比較開朗了。靜坐呼吸是幫助我抗壓的良方。

整理一天的情緒

文/ 小緣

在關注呼吸間，能夠覺察到自己情緒的變化，也讓我更專注於自己身體的感受，去關心身體各部位是否有發出訊號。靜坐覺察呼吸，好像可以讓自己拋開環境的一切，讓我沈澱心情，整理一天的情緒，使身體有放鬆的感覺，達到紓壓的作用。

持續練習，平靜心情

文/ 林女士

我每天聽著錄音帶練習呼吸，有時在房間，有時在客廳，有時在公園，不論在哪裡，每當覺察「知道吸氣，知道吐氣」，我就容易變得專注。當然一開始時，我也是常常思慮亂飛，一會兒想到碗還沒洗，一會兒想到浴室還沒擦…但持續練習不中斷，可以沈靜心情。有一回，家人在工作上出了一點狀況，我藉著呼吸練習，讓我回復到心情平靜。（林女士）

轉換一天的狀態

文/ 山

早晨覺察呼吸，使一天的開始腳步放慢，與自己清醒的狀態稍做協調，再開始匆忙的生活步調。有助於「一日之計在於晨」的實踐。心情放慢，體驗呼吸，腦中也會自動規劃一天要做的重要事情。

午間覺察呼吸，以呼吸代替午睡，可以達到短暫休息片刻的目的，也可暫時抽離早上積極打拼的狀態，藉呼吸覺察休息並充電，為下午做準備。

睡前覺察呼吸，有助於將一整天紛擾緊繃的情緒狀態，慢慢地採剎車，逐漸將自己全身恆動的慣性歸於零，常常在不知不覺中就沈睡了。

接納疼痛，獲得滋養

文/ 山

肩膀和手肘關節的肌腱炎，已經存在七個月的時間。經常，會想這是單純的肌腱炎，還是有轉移的可能。每當這樣想，我就感到挫折和無力，肩膀酸痛、刺痛更加明顯，也讓我睡不著覺。

學會正念覺察呼吸後，我在練習時，針對疼痛處做觀察。原本感覺疼痛處是大範圍的，而且越擔憂，就越痛，增加更多無力感和煩躁感。但當我用正念呼吸面對當下的疼痛時，似乎可以偵測到幾個疼痛點，我就針對疼痛點做呼吸，柔和地安撫那幾處痛點，如此疼痛感的範圍，就縮小到那幾個點上。我也自然而然地接納這兩、三個痛點。漸漸地，疼痛就慢慢減緩，不再那麼酸痛了。

過去面對疼痛，我不自覺用慣性，不是逃避疼痛，就是陷入擔憂復發。現在，透過正念呼吸，我學習正視，並接納，此刻的疼痛。這使得我的心，從如陀螺般打轉的生活步調中，暫時停頓，藉由呼吸得到滋養，獲得平靜與能量！