



**HKU  
Med** School of Clinical Medicine  
Department of Orthopaedics  
& Traumatology  
香港大學矯形及創傷外科學系

# 基於正念的慢性肩痛療法

## 第二部分: 身體掃描冥想



電話 +852 2255 4654 | 傳真 +852 2817 4392 | 電子郵件 ortho@hku.hk | 網站 <https://www.ortho.hku.hk>  
香港薄扶林道瑪麗醫院 預約 - 公共病人 +852 2255 4189 | 私家病人 +852 2255 5688



這是一個引導式的身體掃描冥想練習。它結合了正念呼吸和冥想元素，以加深你的內在感官的意識狀態。你將學會從一個新的角度看待你的想法和感受，就像我們與聲音和景象的關係一樣，並發現思想、內在的自我對話和情緒經常像天空中的雲一樣不斷來來去去。

為了做好準備，請在一個舒適的個人空間安頓下來；不會被任何人或你的日常瑣事打擾。

現在躺下。如果你肩膀、頸部、膝蓋、腳踝等關節感到緊張壓迫，你可以使用毯子或枕頭等柔軟的襯墊作為支撐。

躺下時，將手臂放在身體兩側，手掌朝上，或者你可以將手掌輕輕地放在腹部，這樣你就可以感受到呼吸的自然進行。讓你的臀部放鬆，雙腳放鬆地向兩側翻出。而家開始感覺皮膚與地面的接觸。

當你躺在這裡時，開始通過專注你的呼吸來體會空氣進入身體每一個部位的感受。你是警覺的，但並沒有反應過度。你開始培養每時每刻的意識，不加評判地，以開放和溫柔的方式，接受你身體裡所感受到的。你把注意力集中在你的吸氣和呼氣上。也許還注意到吸氣和呼氣之間的微妙空間。不僅要把你的注意力擴大到你的腹部，甚至擴大到整個身體的每個角落，就好像整個身體都在呼吸，從你的頭頂呼吸到腳底，呼吸到你的皮膚表面，進入你的內臟器官。

你只是躺著這裡休息、觀察、反思、感受，意識到此時此地的寂靜以及正在發生的任何事情。意識你身體內部和周圍的空間，以及在這兩個空間之間觸碰到的皮膚。感覺皮膚在呼吸，你的整個身體都在呼吸。你可能會開始感到肌肉、關節或某處不適或疼痛。如果發生這種情況，那我們可以稍微調整一下姿勢，但仍然保持在冥想的空間內去面對。意識到你每一個的動作、動作的意圖同動作帶來的結果。

為了加強我們的正念能力，來幫助我們的身體自我修復，希望你在這些強烈的感覺出現和停留時，有意識地坐著，不要試圖控制。它們可能會改變、停留、消失，並在某個時候回到你身邊。無論如何，我們依然有意識的繼續呼吸。你是警覺的，專心的，而不是以反抗和逃避的態度來解決正在面對的問題。

我們將由身體的左側開始。慢慢地將注意力由腹部向下引導到下半身，穿過左腿，一直向下到左腳腳趾。





現在將你的意識擴展到腳的兩側、足背、足底和足趾，直到腳後跟、腳踝、小腿和膝蓋；甚至腿部的內部結構，如韌帶、肌腱、骨骼和肌肉。你還可以接觸到腳踝皮層下的肌肉組織和骨骼。

想像一下，你的左小腿的血管、軟組織和筋膜好像蜘蛛網一樣交織在一起。

現在繼續這個過程，把你的注意力由膝蓋往上游，移向左大腿的方向。

透過呼吸，讓你的意識擴展到左膝的膝蓋骨、背部和兩側，周圍的肌肉、軟骨和關節。然後繼續把意念帶到左膝蓋到左外髌骨嘅外側，由左膝蓋到腹股溝嘅內側。由皮膚表面更深入地滲透到膝蓋和大腿的內部結構。你可能會開始注意到它內部存在的力量和複雜結構。你深呼吸時，讓你的左膝蓋和大腿完全軟化和放鬆。

你把注意力完全放在你左邊的身體。

嘗試花點時間保持重日在這個願景上：吸氣從鼻孔向下到腳趾；呼氣從腳趾，沿著腿向上游，通過軀幹、胸部，最後從鼻孔排出。

現在深吸一口氣。當你呼氣時，讓你的感官轉移到右腿，然後轉移到右腳的每一根腳趾。主動把呼吸送到腳的兩側、足背、足底、足趾和腳後跟，一直到腳踝，停留在每一個呼吸所產生的感覺。

慢慢地將注意力和意識轉移到下半身的右側，在腳踝和膝蓋之間。你能感覺到小腿骨、小腿肌肉和膝蓋的內外側嗎？你可能會感到刺痛、抽搐、緊繃或完全沒有這些感覺。讓你的心靈連接到這個區域之中，把呼吸滲透其中。客觀看待這些感覺，並承認它們的存在。

現在再深吸一口氣，呼吸到小腿肌肉，脛骨並游向膝蓋；在呼氣時，再放開一點，順著呼氣到右膝蓋，穿過膝蓋骨進入膝關節，然後到膝蓋表面，前、後和兩側。

再深吸一口氣，你把意識的焦點轉移到右大腿上，強壯的肌肉群和連接右膝蓋和臀部的骨頭。





你試著放下任何可能存在的緊張感。深吸一口氣，再次把呼吸送到右大腿，然後在呼氣時，將注意力集中在骨盆、臀部、耻骨、坐骨和整個骨盆帶上。保持深度放鬆、開放的心態去面對任何感受。

保持關注於當下，對當下的經驗保持清醒。

調整一下你的姿勢和呼吸，然後將你的心念引導到上半身，慢慢地從臀部向上掃描到脊柱和頸部區域。

我們的背部和肩膀往往是日常緊張情緒的根源和積累的主要地方。請把你的意識和呼吸帶到後背下部。你現在有何感覺？請記住，我們不是要試圖去改變自己的思維狀態，也不用去評判你在這個過程中發現的內容。而是純粹的觀察。

深吸一口氣，然後深呼一口氣，讓自己完全放下。然後將呼吸從脊柱下部帶到脊柱前部，擴張到整個肋骨區域。讓呼吸充滿胸腔，再向兩側擴張，直達太陽神經叢和胸部。

現在吸氣到上背部、肩胛帶和兩個肩胛骨。此時此刻，你在這裡得到什麼感覺？沉重、悲傷、恐懼、憤怒、緊繃和疼痛等等的情緒通常藏在這些身體部位，我們現在帶著好奇心，有警覺性地進行更深入的探索和檢查，看看你的身體正在經歷什麼。

這些感覺是一直保持不變，還是隨著強度、時間和位置的變化而有所不同？你可以試著以冷靜的方式跟他們靠近。這可能需要一些時間，所以你要耐性，保持緩慢而穩定的深呼吸。

現在深呼吸到你的手臂、手肘、掌心和手腕，再到你的手指，一直到指尖，試著讓自己在沒有任何目的和期望的情況下此刻的進行冥想狀態。

試著以你最好的狀態來調整你此刻的感受。手指和拇指是否有刺痛、脈動、痙攣的感覺？還是完全沒有？輕輕地保持注意力，坦然地接受任何感受。

現在讓意識從你所有的手指、手掌、手臂，擴展到你的上背部和腰椎，脊柱的前部和兩側，再到雙肩。

當你吸氣時，想像一下呼吸可以在手、手腕、前臂、手肘、上臂和肩膀之間游動。然後深吸一口氣，把所有的疲勞、煩惱、緊張、所有的不愉快、不舒服的，通通地送出去，離你遠去。





現在將你的意識轉移到你的脖子上，呼吸到脖子的前、後、兩側。在脖子的不同方位，還有下顎周圍和喉嚨內部，您能感受到什麼感覺？收聽你在這裡可以找到的任何內容。允許他們留下或徘徊，出現或消失。你再次提醒自己，不會否認或逃避任何感覺。我們只是承認他們的存在。可以對自己說，“我感到不安，我感到無聊，或者我無法忍受痛苦等。”“這是正常和自然的。”

看看是否有可能放下我們習以為常的生活方式和態度：認定事情必須要以某種方式進行；以某種方式去感受；以我們的期望和理想為標準來判斷我們做得如何。看看是否能放下這一切，尤其是當我們情緒不穩定或遭受痛苦時。盡可能地傾聽我的導引指南；你只需要跟隨著我的聲音繼續進行就可以了。

對於大多數人來說，我們並沒有很大的意識去關注身體的感覺。直到出現問題，例如身體創傷、肌肉骨骼疼痛或任何身體不適。

因此，現在我們正在學習掌控我們的感官，全神貫注地加深我們身體的存在感，注意哪些感覺在沒有把自己置於某個條件和判斷的情況下徘徊。我們此時此刻感受到什麼，都正是我們自己的身體和感官的真實存在，僅僅觀察就好。

現在深吸一口氣，呼氣時，放鬆脖子，將注意力集中在臉部和頭部。我們將從下顎開始，一直到下巴。

然後當空氣通過氣管（氣管）進入肺部時，注意口腔、牙齒、牙齦、舌頭、上下顎和喉嚨後部的感覺。

你也許還可以感覺到嘴巴周圍的區域：嘴唇、鼻腔的通道。

慢慢地將意識的焦點轉移到臉頰、太陽穴（由眉梢到耳朵之間的位置）和耳朵。然後是眼睛，眼睛周圍、眼皮、眼球、眉毛之間的空間，一直到額頭。將你的視線內收，注意所有感官器官之間的微妙聯繫。跟隨氣息的流動向內在觀察，檢查你是否能打開所有的感官，包括視覺、聽覺、味覺、嗅覺和觸覺。

想像一下，您可以通過皮膚和頭皮呼吸到整個顱骨（頭蓋骨）。現在深吸一口氣，從骶骨尾端向上到肺部，然後一直到頭頂。然後從這裡完全呼氣回到脊柱底部。

現在又想像一下，你可以沿著挺拔直立的脊柱吸氣，讓你的呼吸可以穿梭到四肢和內臟，最終通過你的腳底向外釋放。





在下一個呼吸循環時，你再次引導呼吸從腳底到軀幹和四肢的所有維度，最終從你的頭頂向外釋放。

在這個願景上停留片刻，觀察它對你的感官有什麼影響。

再次慢慢靜觀內心的狀態，接觸內在的感官，並回到剛開始練習時的原來姿勢，在良好的支撐下讓自己舒適地躺下休息。

現在只待在這裡；

溫柔而深度放鬆；

像陽光一樣明亮；

像雲一樣柔軟；

不是試圖去找一種特定的感覺；

讓自己完全與內在自我鏈接。

讓你找到此時此刻修正的意識狀態。

為自己帶來一種放手的感覺，一種內在身體的寧靜感，一種對你現在所處的空間的「一體感」、清晰感和臣服感。

