

身心溝通工作坊 – 情緒篇

葉渭汶高級教練

應芬芳師傅



香港大學中國武術舊生會

內容

- 情緒的影響
- 初階處理（宣泄）
- 進階處理
- 平時練習
- 日常生活

情緒的影響(互相影響)

- 怒傷肝
- 思傷脾
- 悲傷肺
- 恐傷腎
- 喜傷心

壓力
怒

消耗十分多之能量並
會積聚毒物在身內

初階處理（宣泄）

- 書寫
- 哭
- 對別人/自己說
- 專注呼吸
- 按穴位
 - 隔俞穴
 - 太衝穴
- 按摩
 - 肝經
 - 兩脇
 - 三焦
 - 由脇推向腹
- 打呵欠

進階處理

- 有情緒時，慣性是：推開/不接受/按住
[並沒有處理，繼續影響身心]
- 正面處理：
 - 認出/覺知自己有情緒，不論是開心/不開心
 - 接納情緒(如：我知我現在發怒/好驚/好煩)

進階處理

方法一

- 擁抱自己 Self Care & breathing
 - (如:雙手擁抱自己，知道自己受了那情緒影響)
- 觀照呼吸以平復自己(需要平時多練習，有情緒時可做到)
 - (如:數呼吸，吸、呼1;吸、呼2;.....)
 - (如:知息[呼吸]入，知息出，知息長，知息短)
- 可坐／站／行觀呼吸，增加正能量

方法二：一般人也有 (Common humanity)

- 其他人在這樣情況下也會有這種情緒的，不只是我一個人，是很普遍的

進階處理

方法三：情緒是空的

- 這個情緒是空的，是我的想法／念頭令它生起的〔外在環境只是對自身產生誘發，真正源頭往往源於自己的想法和念頭〕

方法四：

- 如有宗教信仰，可念宗教人物→喃嚨阿彌陀佛

四種方法可同時使用

- 提升正能量→除了正念坐／步行外，也可對自己好一點（Self-kindness）
- 在觀照練習時，當心情較平和時，可以深觀誘發情緒的原因，有時有新體會／新觀點→將負面情緒轉化（i.e. insight and transformation）

平時練習 - 數息觀

- 盤腿靜坐，將身心放鬆，將注意力集中在自然呼吸上。
- 每一吸一呼為一單元，專注地從1數到10，周而復始。
- 順數法：即從1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10順序而數呼吸。
- 逆數法：即從10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1逆序而數呼吸。
- 單數法：從1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19或順或逆而數呼吸。
- 雙數法：從2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20或順或逆而數呼吸。

平時練習 – 慈心觀（對治怒）

願我免除一切危難。願我免除身心的苦惱。

願我健康、幸福、快樂、安祥。願我證大菩提，廣度有情。

願我的父母師長、親友眷屬免除一切危難。

願我的父母師長、親友眷屬免除身心的苦惱。

願我的父母師長、親友眷屬健康、幸福、快樂、安祥。

願我的父母師長、親友眷屬證大菩提，廣度有情。

願我的怨親債主免除一切危難。願我的怨親債主身心的苦惱。

願我的怨親債主健康、幸福、快樂、安祥。願我的怨親債主證大菩提，廣度有情。

願法界所有眾生免除一切危難。願法界所有眾生免除身心的苦惱。

願法界所有眾生健康、幸福、快樂、安祥。願法界所有眾生證大菩提，廣度有情。

日常生活

- 有規律生活
- 捨得
- 放鬆/鍛鍊身體
- 多感恩、寬恕、了解、接受、懺悔
- 專心/專注
- 活在當下

改變價值觀[正面態度]

- 以恬愉為務，以自得為功，美其食，任其服，樂其俗
- 物來則應，物去不留
- 知足常樂
- 任何事情也有正負兩面，多看正面

免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍或網頁）。

溫馨提示

- 此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。
- 本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。

參考書籍

- 曲黎敏 (2008)。《黃帝內經: 養生智慧I》。中國：鷺江出版社。
- 曲黎敏 (2008)。《黃帝內經: 養生智慧II》。中國：鷺江出版社。
- 中里巴人 (2007)。《求醫不如求己》。中國南京：江蘇文藝出版社。
- 一行禪師 (2001)。《你可以不生氣》
- 了一法師 (2015)。佛法應用班
- 定賢法師 (2014)。天台精舍靜坐班講義
- Handbook of Self Compassion。