

---

## 第七篇：改變只能發生於此時此地

Here and Now

Dr. Ann Weiser 2009/9/1 - 無障礙電腦雜誌 助你悠然活在當下 #30

---

今晨醒來猶記得自己在夢中演說，主題是「定位」。究竟這是甚麼意思？

「定位」實在十分重要，因為「改變」只會發生在：此時此地。換了其他地方就不會奏效！因為我們的注意力可以跨越時空，甚至游走於幻想世界，但真正的改變只會發生在此時此地。

所以當你在生活中覺得有所阻塞，首先就要回到此時此地，這樣你可能立時就已感到好了一點！

我建議你跟著以下步驟去做：

留意自己坐著(或站立)的姿勢，更多地專注於自己的身體。也許最簡單的方法，是找出身體與其他東西接觸的那一點，然後感受那接觸的感覺。

例如，此刻我正坐著，我感到雙腳與地面接觸，大腿、臀部和後背挨著椅子，雙手放在電腦鍵盤上。我花時間細味這些感覺。

另一個有效的方法是感覺自己的呼吸(留意呼吸時的感覺)。然後集中觀察自己身體內在各部份：包括喉嚨、胸腔、胃部和腹腔。

身體能感知有何不對勁

很多方法都指出注視當下的好處，但卻很少提到如何才能注視當下，而且往往沒有談及下一步要怎樣做。

以下是我的建議：當你專注於身體的感覺時，可以讓困擾著你的問題化為一種身體上的感覺。例如，你有一項工作尚未完成，你要留意的是：「這尚未完成的工作整件事此刻帶給我的感覺。」描述事件時要用不帶判斷的語言(不要說成「工作尚未完成是因為我不中用和我懶散所致」)，

以中立的角度，單純道出事件而不加以詮釋。

然後留意身體的感覺，等待某些東西（something）浮現。那些東西對你也許並不陌生，但卻可能模糊不清，難以描述。這是整個過程一個很重要和可能會迷失的地方。可能迷失，是為我們會以為一切模糊不清，沒有作用，又或以為那些浮現出來的東西並不重要。很重要，是因為你的身體會就那個困擾著你的問題表達一個整體的「感覺」，如果那感覺模糊不清，你便要花時間耐心聆聽身體想要表達的。

過程還有其他步驟，但一切都從定位、回到此時此地的身體感覺開始。

完