

世界越快 心要越慢

正念減壓訓練給我的啟發

文／精神醫學部 醫師 陸媛媛



脫了鞋，雖然踩著地墊，還是感覺一陣冰涼從腳底竄上心頭。簽好名字，成員像猴硯貓般，三三兩兩窩在自己喜歡的角落。

「大家圍成U字型吧！」老師說。

挪動屁股，調整座位。

「回家有沒有練習呀？我們開始3分鐘專注在呼吸上吧！」

3分鐘就讓心慢了下來

接下來，老師像唸咒語般，一步一步帶領我們進入專注的世界。一開始還可以配合指導語：「體驗空氣從鼻腔、胸腔到腹腔……」心無旁騖地感受氣息的進出，單純到

不需要大腦。但叛逆的腦袋好像無聲地抗議著，不久便在指導語空白的時間，硬是塞入許多畫面和感觸，像漩渦般越陷越深，直到又聽見老師說：「如果有什麼畫面或感觸也沒關係，讓它輕輕地飄過，仁慈地把注意力拉回來。」

這時突然感覺一雙溫暖卻強而有力的雙手，從漩渦中拉住我繼續下陷的專注，輕輕放回在自己的一吐一納之間。

「好，慢慢睜開眼，搓搓手，拍拍肩膀、雙手、雙腳……」。

結束了正念呼吸，感覺這3分鐘像時空旅行的蟲洞，隔絕卻又連接了兩個平行的時



空。3分鐘前，心是快的，像走馬燈不停的轉，忙碌緊張，分秒必爭；3分鐘後，心慢了下來，所有的感官都變得透澈而清晰。

成員們有共同的目標

老師拿出布偶派大星，說明發言權的使用，並且表示在這團體裡希望大家放下身分階級。雖然如此，但在潛意識中，彼此還是無法完全擺脫在醫院裡的身分。

如同William Golding所著《蒼蠅王》中的小孩們，我們傳遞著海螺，輪流介紹自己、參加團體的原因、期待與上週練習的感想。藉著自我揭露與交流，互相給予情感上的支持，大家平時雖無太深刻的交集，此時卻被共同的目標和體驗緊密凝聚著。

專注觀照自己的內心

老師拿起指定讀物，邀請大家一起閱讀有關正念的文字概念。大部分的成員都沒把書帶在身邊，於是老師用唸的，讓大家做了一次「傾聽禪」。

全心專注於自身，可以有想法，有感覺，接納當下，並感受此時此刻的平靜。呼吸是無時無刻的，所以可把專注力放在呼吸上。還有之後會學到的「食禪」和「身體掃描」，透過身體感官覺察，也是可以拉回專注力的方式。

練習時應該順其自然，允許每個時刻的經驗自然發生。如果要處理的事很多，心情煩躁，不知從何下手，只要先專注在一件事上，完成後就可以一個接一個的處理，就像專注於呼吸，一個接一個的完成。這就是「原木堆理論」：家門前有一堆原木不知如

何搬起，但如果先專注地搬第一根木頭，第二根第三根也就可以接著搬完。

讀完理論後，老師要大家再一次的正念呼吸，觀照自己的內心狀況。同樣的，在老師的指導語空白期間，感覺思緒和身體又如同奔騰的萬馬，揚起一片沙塵，直到如韁繩般的指導語出現，才把專注力拉回在自己的氣息上。

體驗當下的每一個感覺

8位成員，依照單數雙數，分成了兩組。原本只會和坐在旁邊的熟人分享，分組後接觸到原本不熟悉的成員，經由分享彼此正念呼吸體驗到的感觸，被更多元的想法激盪著，熱烈討論的氣氛拉近了彼此間的距離。最後由兩組各派一人發表剛才組內討論的內容，老師給予回饋，讓原本還有關於正念的一些個別化疑問，得到更精準的化解。過程中，不存在批判，每個感覺都需要去尊重，很多直覺思考就像自動導航，是一種省力的方式，但導航久了卻忘記了自己的每一個感覺。讓我們像嬰兒般地去察覺世界吧！活在當下，體驗當下的每一個感覺。

「世界越快，心，則慢」，我想應該就是正念訓練要傳達的意思吧！🙏