

學習「安頓自我」與「培育覺察」

喬·卡巴金

正念的學習包含：如何暫停所有行動作為而轉向同在模式（being mode）、如何為自己騰出時間、如何慢下來以培養內在的寧靜與自我接納、如何觀察自己每一瞬間的起心動念、如何觀察並放下自己的念頭、想法而不受其控制、如何在舊問題中挪出可以容納新觀點的空間，並且重新理解事物的相互關連性。簡言之，這樣的學習涉及如何「安頓自我」與「培育覺察」。

你愈是有系統且規律地練習，就愈能增長正念，愈能從中獲益。對於那些各科醫生轉介來上課的學員們，每週的課程是他們的學習指南；而本書正是你的學習地圖與指南。

然而，地圖並不等於真實的風景。同樣地，你也不該把閱讀本書誤認為這趟旅程的本身。你必須透過親身體驗，才能在你的生活中培育正念。

想想看，除此之外實在別無他法，有誰能為你做這項工作呢？你的醫師、親人或朋友？不論他人多麼想幫

你或能幫你到什麼程度，最基本的努力依然得仰賴你自己。畢竟，沒有人能替你生活，任何人對你的關心既無法，也不該取代你給予自己的關懷。

從這個觀點看來，培育正念與進食其實沒有兩樣。別人替你吃飯？太怪了吧，而且也不可能。在餐廳裡，你吃的不是菜單，你不會錯把菜單當食物，也無法從聆聽服務生描述菜色的過程中獲取任何養分，你得確實吃下食物才能滋養身體。同樣地，你必須老老實實練習正念，在日常生活中規律地培育正念猶如規律進食，才能獲得它所帶來的益處並瞭解它的價值。

即便擁有了所有的練習光碟，你還是必須使用它們。光碟放在架上很容易積灰塵，它們本身也沒有魔法，偶爾聽聽也許可以帶來放鬆，但對你不會有多大益處。若欲獲得最大利益，必須像我們的學員確實跟著光碟練習，而不是隨意聽聽就好。若說這世界真有魔法的話，那魔法就在你自己裡面，不在任何光碟或技巧中。

靜觀就是保持專注，靜觀與生活息息相關

直到不久前，許多人聽到靜觀（meditation）這個字還是會眉頭一皺，直覺地認為那是神祕主義或騙人的把戲。其中部分原因，是人們不瞭解所謂的靜觀其實就是保持專注，如今人們對此總算有普遍的認識。事實上，保持專注本來就是人人都能做到的，至少偶一為之。於是人們明白原來靜觀與生活是息息相關的，而不是陌生或悖離生活的東西。

只要開始稍加注意思緒的實際運作，就會發現我們的思緒大部分不是滯留於過去就是遙想未來，而非處於當下。這般飄移不定的思緒，所有人都有體驗，亦可參閱哈佛學者運用 iPhone 手機所做的快樂研究。對於當下所發生的一切，我們只有局部的覺察，因而錯失許多需要我們真切體驗的時光。這種心不在焉的現象並非只有靜坐時如此，幾乎隨時都可能發生影響，甚至主宰我們所做的每一件事情。在多數時候，我們會發現自己其實是處於「自動導航」狀態，對於正在做或正在經歷的事情沒有全然的覺察，只是機械式地進行或反應，我們的心思好像外出遊蕩不在家，或者說我們的意識只有一半是醒著的。

下回開車時，你可以自我觀察看以下描述是否適用

於你。許多人在開車時，對於沿途所見景物幾乎沒有或只有少量的覺察。也許你開車時也經常處於自動導航狀態，未能全神專注，只不過仍保有足夠的注意力，讓你平安抵達目的地。

你可能会發現，要長時間專注在一件事情上還真不容易。一般而言，我們的注意力很容易分散，這顆心喜歡四處遊蕩，不是落入各種思緒就是開始做白日夢。

有多少次，你的思想著過去或未來，而忽略了此時此刻？

我們的思維慣性其實非常強大，尤其在面對危機或情緒激動時，以至於種種思緒輕易地障蔽了對當下的覺察。即使在相對放鬆的時候，我們的感官所領受到的感覺仍大量受到思緒左右。譬如，在開車時，我們可能會發現自己腦中一直想著方才行車途中所看到或聽到的某個東西，儘管那東西已經離得很遠，而我們早該回神到眼前的道路上了。那一刻，我們其實沒在開車，車子處於自動駕駛的狀態，某個印象、景象、聲音或其他吸引我們的事物，逮住了我們的心，拉開了我們的心與當下的同在。也許我們的心還停留在路邊的廣告招牌、拖吊車，或任何抓住我們注意力的事物上。在那心不在焉的片刻，我們名符其實地「迷失」於思緒之中，而未能覺

察到其他的知覺感受。

大多數時候，不論你在做些什麼，這樣的狀態經常重複地發生，不是嗎？試著自我觀察，你對當下的覺察多麼容易被思緒帶開，試著觀察在一天之中有多少次，你的心思是想著過去或未來，而完全忽略當下。觀察的結果可能會使你大吃一驚。

嘗試以下實驗，你就能立即體驗到，我們這顆心慣於脫離當下的強勁力道：

1. 閉上眼睛，坐著，讓背脊挺直而不僵硬，然後開始覺察呼吸。

2. 自然呼吸，別試著操控它，單純地覺察呼吸，領受呼吸時的各種感覺，見證自己的吸氣與吐氣。

3. 試著像這樣與自己的呼吸同在，三分鐘就好。

如果你覺得單純坐著觀察自己的呼吸實在很荒謬或很無聊，提醒自己這只是心意識正在產生並浮現的一個想法、一個評斷，然後放下這樣的想法與評斷，把注意力再拉回呼吸上。假使不認同的感受還是非常強烈，可以試試接下來的實驗：舉起你的左手或右手，用拇指和食指緊緊捏住鼻子，嘴巴閉著，觀察一下，需要多少時間才會讓你開始對自己的呼吸感到有興趣！

當你完成了觀察氣息進出身體的實驗後，回想過程中的感覺，也回想在這段時間裡，你的心思從呼吸移開

的頻率。這只是三分鐘的實驗，想像假使要持續五或十分鐘，甚至是半小時或一小時，會是怎麼樣的狀況呢？

大部分人的心思都喜歡四處遊蕩，快速從一件事跳到另一件事，這讓我們很難將注意力長時間維持在呼吸上，除非我們能訓練自己穩定思緒並讓心思平靜下來。這短短三分鐘的實驗，能讓你一窺靜觀的樣貌。這是個刻意觀察自己身體與心靈的歷程，讓我們充分體驗並如實接納生活中分秒的經驗。

在這歷程中，對於心中浮現的各種想法，你不需要拒絕、排斥、緊抓、壓抑或控制它們，只需要集中注意力，將注意力投入於觀察呼吸與內在的覺察。

有些人以為靜觀是消極被動，這其實是種誤解。事實上，要能掌握注意力、維持裡外一致的平靜、同時不做出任何直覺慣性反應，這需要偌大的能量與努力。然而，弔詭的是，正念練習沒有要引領你到任何境界或產生任何特殊的感受。相反地，不論你現在處於何種狀態，正念只是協助你接納所在即是，協助你愈來愈貼近自身分分秒秒的實際經驗。因此，假使你在這三分鐘內並未感到放鬆自在，或者實在難以想像安靜專注維持半小時的樣子，不用擔心，只要持續練習，放鬆的感覺會自然產生。

需強調的是，這三分鐘練習的重點，純粹在於練習

讓自己專注於呼吸，觀察內在所發生的一切，而不是追求放鬆或更放鬆的狀態。當我們這般全然用心專注時，放鬆、平靜、安適將油然而生。

心太忙？錯失了生活經驗的價值與意義

一旦你開始時時刻刻注意心思之所在，很可能會發現你花了許多時間和能量緊握回憶或沉溺幻想，對往事感到遺憾或後悔。也許你也發現你花了一樣多，甚至是更多的能量在期盼、規畫與擔憂未來，對於冀望發生或不希望發生的事情充滿了各種想像。

我們幾乎隨時都處於內在忙碌的狀態，這使我們很容易錯失生活經驗中的質感，低估生活經驗的價值與意義。舉例來說，假設你剛好有空看夕陽，正感動於光影和色彩在雲朵天際間的變化萬千。在那當下，你只是單純地與夕陽同在，接收眼前的景象，確實看著它。接著，你的思緒開始浮現，你可能跟旁邊的人講話，說這夕陽有多美麗，順便聊聊夕陽所勾起的回憶。談話中，你已擾亂當下片刻的直接體驗，注意力飄離了夕陽、天空和光影。思緒和想要開口表達的衝動占據了你的心，你的評論打破沉寂，你已經離開當下眼前的夕陽了。也許你當下什麼都沒說，但腦海中不斷浮現的思緒或回憶，實際上也將你抽離了眼前真正的夕陽。因此，你所享受

的其實是你腦袋裡的夕陽，而非實際正在變化中的夕陽。你可能以為你在看夕陽，卻只是與以前所看過的夕陽同在，或是與被勾起的回憶念頭同在。這一切可能都發生於你意識覺察之外，整個過程一轉眼就溜逝了。多數時候，這種半專注狀態不會給你惹麻煩，至少表面看來不會。但你因此錯失的其實比你意識到的還要多。如果多年來你一直持續處於半專注狀態，如果你對生活中的每個片刻是慣性地匆匆略過而缺乏全神投入，你可能已經錯過了生命中某些最珍貴的經驗，例如：與所愛的人相聚時光、純然觀賞獨一無二的夕陽、大口呼吸早晨的清新空氣。

為什麼會這樣呢？因為你「太忙」了，腦海中塞滿你認為重要而待完成的事情，忙到沒有時間停下來，好好地聽一聽、看一看，注意一下周遭事物。或許你的步調太快了，快到慢不下來，快到難以瞭解眼神交會、碰觸以及與自己身體同在是多麼重要。當我們處於這種狀態時，很可能視而不見、聽而不聞、食而不知其味、言而不知其義。在這種情形下，如果你剛好在開車，而另一位駕駛也跟你一樣心飛他處，隨之而來的後果實在不堪設想。

培育正念的價值不是只會欣賞夕陽，事實上，一旦心不在焉成為某種慣性，我們所有的決定與作為都會受

到影響。心不在焉使我們與自己的身體疏離，忽略身體所釋出的信號與訊息。這種現象轉而帶來生理的問題，我們甚至不知道這其實是自己給自己製造的問題。長期處在心不在焉的狀態，可能會讓我們錯失生命中許多最美麗與最有意義的事情。此外，一如剛剛所舉的駕車之例，或是酒精成癮、藥物濫用、沉迷於工作的習慣等，或早或晚，心不在焉的傾向與慣性是有可能会致命的。

當你開始注意自己的起心動念後，可能會發現，在表面的言行舉止之下，你的內心正產生很多沒有表達出來的情緒與想法。這些持續不斷的思緒和感受無形中會耗弱你大量的精力，阻礙你對寧靜滿足的感受與體驗。

當我們的內心充斥了各種不滿卻未能覺察時（我們通常不願意承認自己有這個現象），要體驗到平靜與放鬆是很困難的。我們可能會感覺到生活很緊迫，甚至四分五裂，我們想往東也想往西、想要這個也想要那個，然而這個與那個往往是相互衝突的。這樣的內心狀態，會嚴重影響我們處理事情或看清局勢的能力。在這些時刻，我們可能不知道自己正在想什麼、感覺到什麼或在做些什麼。更糟的是，我們可能對自己的無知一無所知，自以為知道自己正在想、正在感受、正在做什麼以及正發生什麼事情，但充其量這只是不完整的知。實際上，我們受到自己的慣性與好惡驅策，對於自己想法的事

制性渾然不察，這通常會導致若干自我傷害的行徑。

蘇格拉底以倡導「認識自己」而聞名雅典。傳說中，有位學生問他：「蘇格拉底，你到處宣揚『認識自己』，但你認識你自己嗎？」

據說，蘇格拉底回答：「不認識。但是，我對此不知略有所知。」

一旦你開始練習正念靜觀，就會逐漸認識到自己的不知（not knowing）。這並不是說正念是所有生活問題的「解答」，而是當我們心如明鏡時，對於生活問題自然就能看得更清楚。事實上，能夠覺察我們自以為是的現象，學習不被自己的想法所障礙，感知事物本來的樣貌而非我們所想像或想要的樣貌，就已經往前邁一大步了。

覺察身體傳遞的訊息，回應身體的需求

人類的生活與經驗中有一個很重要的特性，就是對於熟悉的事物有自動導航的能力。處於自動導航的狀態時，我們可能會對某些人事物（包括自己）失察、忽略、濫用或失控而不自覺。我們多數時刻可能未覺察自己身體的感覺，使我們幾乎不會與自己的身體真正地接觸。因此，對於身體如何受到環境、自己的行為、想法和情緒的牽動，不夠敏銳。假使無法覺察這其中的關連性

，我們很可能覺得身體不聽使喚卻也不解箇中原因。如第二十一章所述，生理症狀是身體在傳達某些訊息，使我們瞭解它的狀況與需求。當我們開始有系統地注意身體，與它有更多真實的接觸後，就能更敏銳地讀懂身體傳達出的訊息，更能以適當方式回應身體的需求。學習傾聽自己的身體，這對改善健康與生活品質是不可或缺的。

假使對自己的身體渾然不知不覺，很可能簡單如「放鬆」都令人深感挫折。日常生活中的壓力往往會引發特定肌肉群產生緊繃，包括肩膀、下顎和額頭。爲了放鬆這些局部緊繃的部位，你得先知道緊繃現象的存在並確實感覺到它們，然後你需要知道如何關閉自動導航，如何掌握自己的身體和心理。這需要集中注意力於自己的身體，體驗來自各肌肉群的感受，向它們傳遞鬆弛與釋放的訊息，這些我們往後都會學到。若是你具有足夠的專注力與覺察，就可以在壓力剛開始累積時自我放鬆，而不用等到身體硬得像木頭時，才發現需要放鬆。假使任由壓力持續堆積過久，緊繃狀態可能根深柢固到你忘卻放鬆的感覺，如此一來，你可能會覺得放鬆只是個渺茫的奢望。

十年前，一位越戰退伍軍人因背痛前來減壓門診，在測試他的肢體活動和筋骨彈性時，我注意到他整個人

非常僵硬，尤其雙腿硬得像石頭，就算要他放鬆也沒用。自從他在越南踩到陷阱受傷後，雙腿便一直如此。醫生告訴他必須放鬆，他回答：「醫生，叫我放鬆，就跟叫我變成外科醫師一樣啊！」

說實話，告訴他放鬆對他而言實在毫無幫助。他知道自己必須放鬆，但他得先學會如何放鬆，也就是在身體與心理層面，他必須真正地經驗到放下（let go）的歷程。開始靜觀練習後，他漸漸學會放鬆，他的大腿肌肉群最終也重獲健康與活力。

身體或心理有狀況時，我們總認爲吃藥就會好，這通常也沒錯。但如後續章節將看到的，病人主動配合對所有治療都非常重要，尤其對慢性疾病或難再改善的病症，更是如此。在這些情況下，病人的生活品質將大幅仰賴他對自己身體與心理狀況的瞭解程度。因爲只有確實瞭解自己的身心狀況，才可能在自己可承受的範圍內做出最大努力，促進自己的健康。透過仔細地傾聽自己的身體需求與培育內在資源，我們學習爲自己的健康負責。這才是病人、醫師、藥物三方共同合作的最佳模式。靜觀練習在這個層面很有幫助，因爲它能爲病人提供支持力量與實質協助並促進康復。

（感謝野人出版社授權轉載自《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》（二〇一三）一書。