

2015 年 1 月

本期焦點

- 認識正念
- 學習正念減壓練習

你被生活綁死了嗎?—【正念減壓練習】

各位親愛的老師教授們，您是否也常常在家庭、學校、個人的事情上弄得蠟燭兩頭燒呢?是否總覺得在學期期間焦頭爛額、連放假也不能好好休息弄得整個人心力交瘁呢?生活中總不免有著各式各樣的壓力，面對壓力時，您可曾好好地照顧自己?這次就來為各位介紹一個最近很熱門的減壓方式—正念減壓練習(MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction)。

正念(Mindfulness)一詞最近在臨床醫學與心理學界頗受重視。它被廣泛運用到各種職業領域，以及焦慮症、憂鬱症、睡眠障礙、慢性疼痛、頭痛、高血壓、癌症等各個層面。

所以，什麼是正念呢?正念，並非是正向思考，把正念兩字拆解來看是「正+念」，正，代表的意思是不偏不倚，亦即時時刻刻讓腦中浮現的想法不慣性地偏向正向或負向，因為它們都是被人所觀察、認識與接納的對象。而念，則是念頭、想法、思維、思考等內心的運作。正念，簡而言之，就是維持念頭的不偏不倚，讓自己全然開放於當下，培育活在當下的能力。

現在來做個小小練習，首先停止閱讀本文，閉上眼睛，安靜一分鐘，看看心裡頭浮現了什麼?

OK!現在你睜開了眼睛

有發現嗎?我們的念頭總是一個接著一個，好像無縫接軌似地出現腦中，並且不斷地繁殖，念頭沒有時間與空間的限制，當它不斷地衍生與延伸，就會像脫韁野馬一般，此時念頭早已遠離了不偏不倚的狀態，當面臨困難或壓力時，它又是更加地劇烈失控。這樣失控的念頭，往往製造出許多心理圍城，將人團團圍住，這就是人們常說的壓力、煩躁、心煩意亂，或甚至是心理疾病，為我們與身邊的人帶來許多痛苦。要終止這樣的痛苦方式有很多，練習維持正念就是一種，它不但省錢有效，更可以隨時隨地練習。

在介紹正式練習之前，有個基礎的練習要先教給大家，就是對呼吸的覺察。坐在地板或椅子上，維持腰部、背部到頸部自然地垂直於地面或椅面，將注意力放在呼吸時腹部的起伏或氣息在鼻孔的進出。很重要的一是務必要採用自然呼吸，不刻意調整呼吸的速度或深淺，只

需單純覺察氣息的一進一出。做好這基礎練習後，接下來，將為大家介紹正念減壓的三個正式練習。

一、 身體掃描—靜態地覺察身與心

首先，讓自己舒適地躺著或坐著，從腳趾頭開始，延著腳慢慢往上，腳踝、小腿、大腿、臀部…往上直到頭頂，緩慢地引導自己去體察身體每個部位當下的感覺，全然地接納身體當下所浮現的任何感覺。身體掃描的練習可學習如何與自己的身體親近，重新認識身體，聆聽身體無聲的話語，用心感覺身體的各種訊息與存在。在身體掃描中，您只需要靜靜地感覺自己身體的各個部位，而不需要「看到」那個部位，接納該部位本來的樣子而不是自己所期待中的樣子，專心地與身體同在就完成了。不需要強調維持某種莊嚴的姿勢，因為這是讓自己深入自己內在身體覺知的時刻，若是刻意維持某種不熟悉的姿勢，注意力容易分散，而難以全然地融入於自我的觀照。

身體掃描表面上看起來好像什麼都沒做，但實際上要全程維持清醒地覺察全身所浮現的所有感受並沒那麼容易。透過這個學習，慢慢進入自己的內在，體驗並完全接納自己身體當下所浮現的各種感受，不加批判也不急著反應，就只是觀察、感覺與接納，然後一步一步繼續往其他部位推進。透過身體掃描的練習，我們對身體感受的覺察力會逐漸提昇，對於內在心理的覺察力亦隨之提昇。

二、 正念瑜珈—動態地覺察身與心

「正念瑜珈」就是動態地覺察身體。您可上網或是從書籍中尋找到各種瑜珈動作，找幾個适合自己做得來的，切勿做超過身體柔軟度所能負荷的動作，進行瑜珈動作的同時，搭配前面的正念練習，緩慢感受身體的位移與伸展、緊繃與放鬆，同樣達到與身體同在的目的。

外面有關正念瑜珈的課程多半採用的是哈達瑜珈的若干簡易體位法，強調緩慢進行身體的伸展，目的既不在於養生也不在於運動或身材雕塑，而在於發展對身體清楚的覺知：每一個肢體緊繃與放鬆的過程中，清楚明白身體與心裡面的感受，以及感受所延伸的感受。同時也可以增加適度舒展筋骨、活絡血液循環的機會，同時，也別忘了繼續覺察自己的呼吸。

三、 靜坐—止與觀的練習

「靜坐練習」是正念減壓正式練習的第三個部分，一次靜坐練習時間約 45 分鐘。第一次靜坐就要坐上 45 分鐘的話通常效果會不太好，也容易分心，建議從每次 5 分、10 分、15 分、20 分鐘緩慢增加，到了正式靜坐時就不會這麼困難。

在正念減壓裡的靜坐其實是另一種形式的「靜觀」。既然稱為靜觀，就有「觀」的對象。在正念減壓裡，靜坐時觀察的對象會逐層展開，如以下：

- (1) 全然地專注於自然呼吸的覺知與觀察，將注意力放在上腹部的起伏或鼻孔下方氣息進出明顯處。
- (2) 一段時間後，注意力移轉到對整個身體的覺知與觀察，這與身體

掃描很像，但在這裡進行的是全面性的領受，而非局部的覺察。

(3) 接著，注意力移轉去聆聽周遭所呈現的一切聲音，不論悅耳與否，對所有聲音都抱持覺醒與接納態度，不被聲音帶走、不追逐也不評價聲音，對於各種聲音都全然接受與單純聆聽。

(4) 再經過一段時間，注意力轉到仔細觀察心中所浮現的各個念頭，觀察每個念頭的升起、停留與消失。

(5) 最後，專注於無所住，心中浮現什麼就觀察什麼。

45 分鐘的練習中有 5 個觀察面向，因此平均每個面向練習觀察時間約 9 分鐘。

在正念減壓的靜坐練習中，同時包含了止與觀的練習，所謂的「止」強調專注在一個內在或外在的點，如此可帶來平靜、安穩、心靈寂靜的深刻體驗，而止的修習可以做為觀的準備。相對地，「觀」的修習法強調將意識帶到當下，涵容每一刻正在經歷的一切，例如身體的覺知、想法、心理的感覺等，因此需要減少對某個固定點的專注程度。以上述(1)到(5)的練習而言，(1)專注於呼吸時是止的練習，(2)以後就是觀的練習了。正念減壓的靜坐練習協助個人增加自我覺察，透過覺察促進自己的身心平衡與健康。

最後，正念減壓不完全等同於放鬆，放鬆是一種減輕壓力與焦慮的技巧，正念則是一種存在的方式，系統性地去培養探究力與領悟力。然而，在進行正念練習的時候，放鬆卻往往是它的副產物，嚴格說來，正念是沒有目標的，若真的需要目標的話，正念的目標就是時時刻刻單純地體驗當下，也因此，在靜觀的經驗中，人類的各種情緒反應也都能被體驗到，其中也包括沉靜與放鬆的感覺。忙碌的生活中，不妨就以上的練習，讓自己放慢腳步，好好關照許久沒被照顧到的自己吧。

參考資料

胡君梅(2012)，正念如何減壓？。健康世界，324，58-62。

胡君梅(2013)，正念介入的效用。諮商與輔導，327，7-11。

胡君梅(2013)，正念減壓的學習梗要。健康世界，325，66-69。

東華大學 心理諮商輔導中心

實習心理師 劉浩維

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：(03) 8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

