

「正念減壓」輕鬆談

◆眷屬 莎緹

隨著科技的進步，人們對速度、效率的追求不斷增加，「好還要更好」是每個企業、員工的理想，就如盛餘的座右銘「追求至善，不止於至善」。如此，整個社會欣賞的是積極進取、勇往直前，甚至開發創新的工作態度。不可諱言的是，在激烈競爭的社會環境下，相對的，也帶來不少因為壓力所引發的身心不適。今日身心靈療法日益興盛正是與整個社會的氛圍息息相關。在台灣，「正念減壓」是這幾年開始風行的身心療法之一。

「正念」與源自於二千五百多年前佛陀教導人們解緩身心壓力的方法相關。然而「正念減壓」做為一種大眾調適身心的日常方法，卻是歐美世界流行後，再回傳到台灣。在台灣，最為人熟悉的是美籍的喬·卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn, Ph. D)。卡巴金是分子生物學博士，1979年他為麻州大學醫院開設減壓診所，設計了「正念減壓」的課程，協助病人以正念禪修處理壓力、疼痛與疾病，獲得多方肯定。目前關於正念減壓的臨床科學研究越來越多，其成效有：降低高血壓、減輕肌纖維痠痛、多重硬化症的病症；增進大腦活動與免疫功能；增快牛皮癬治療的速率；改善慢性疼痛（如背痛、頸痛、偏頭痛等）；減緩焦慮、恐慌、強迫症、暴食症等。

「正念」簡易的說即是：在行、住、坐、臥的每一個瞬間當中，對身體、感受、認知、想法的身心經驗，保持開放、純粹、不加評斷地覺察。這看來無足輕重的日常實踐，並不容易做到，但逐漸累積功力後，能產生奇妙的身心轉變。其原理即是我們的身體反應、所思與所想皆是由過去的習氣、慣性累積而成；因此，當我們面臨某種情境時，便會不加思索的自動產生特有的身心反應。正念的覺察就是要我們觀察當下的身體感受與心念想法，清清楚楚的知道自己的情绪、身體肌肉的張力、浮現出的念頭。當我們能以更高的角度觀察自己，而不被情境所牽引（入境）時，自然就能慢慢的切斷過去的習性。例如，當我們面對一個情境而非常生氣時，觀照當下身體肌肉的緊張度、拳頭是否緊握、心跳是否增加、體溫是否升高；心中是否像是火在燃燒；是否有罵人的衝動；是否有打人的衝動；講話是否飆高音量。當我們這樣觀察自己時，當下就能產生減緩生氣的效果。如果，我們能意識到生氣不只是對他人不好，破壞人際關係，也嚴重傷害到自己的身心健康，讓自己不舒服，徒增壓力，那麼我們就有對峙生氣的方法了。

正念的覺察說起來容易，但要實踐有其相對的困難。此困難在於，能全心全意地安住在當下每一剎那，清清楚楚的返回自身，向內觀照，是一門需要修煉的功夫。安住，意味能夠安靜（定）下來，集中精神覺察己身。在當今快速、紛雜、向外求索的生活型態下，要集中精神靜定與向內反觀，並不容易。通常，正念的培養會從靜坐觀呼吸開始，這是培養靜定狀態最容易的方法。找個安靜的地方坐下來，觀察自己呼吸的長短，或胸腹的起伏，看看能否安住於此坐姿，並專注於觀呼吸 15 分鐘。在這 15 分鐘內，看看思緒是否如脫韁的野馬般狂奔，看看自己是否被雜亂的思緒拉著走而忘了觀呼吸。

試試看每天 15 分鐘的靜坐，並觀察靜坐觀呼吸的前後，身心是否有變化。同時，在日常生活中也不忘時時覺察自己的身心狀況。相信，你會發現自己的性情正慢慢的轉變，或許，命運也會隨之轉變。邀請大家，每日做靜坐觀呼吸的練習，並在日常生活中隨時隨地保持正念。