

# 正念減壓的學習體驗分享(三)

◆正念減壓工作室講師／胡君梅

## 在美學習體驗分享五：爆衝的心理壓力

保羅是克拉克大學的中國歷史教授，今年剛退休。保羅與瑪琦夫婦在我還沒出生前就住過臺灣，還收養了一個臺灣女兒。他們一看到正念中心資深老師瑪麗莎介紹我們的信件，便迅速地寫信邀請我們母子3人去他們家吃飯（當時先生已經回臺灣了）。我們非常興奮地接受邀約，當晚在他們溫馨的家裡聊得好開心，雖然第一次見面，完全沒有距離感，暢所欲言，2個孩子也玩得很自在。

瑪琦邀請我和她一起參加禪寺週一晚上的共修，她特別帶樂高玩具給孩子們玩，並請同一時間在共修處地下室練習合唱的保羅幫忙照顧我的2個小孩。禪修後我們5人在一起於共修處用晚餐。竟然有人主動幫我帶小孩以協助我去禪修，這真是太感人了！我欣然接受瑪琦的安排，所以連續2週的週一下午5點左右，瑪琦會先開車去住所接我，我們去YMCA接小孩，在一起去共修處禪修，昨天也是。

然而，昨天傍晚瑪琦開車帶我跟孩子們去共修處的路上，我們的車子不幸與左側來車相撞。兒子因為沒有繫安全帶撞到頭，瑪琦的車門撞凹了。對方打電話到警察局，警察問有沒有人受傷，沒有，因為兒子狀況並不嚴重；再問車子可不可以開，可以，於是警察說他們不會出勤，要求雙方直接到警察局去。我很納悶這樣如何鑑定肇事責任。年長的瑪琦相當自責，一直認為是她的責任並對我們很抱歉。看得出來瑪琦真得被嚇到了，我希望可以給她一些安慰與支持，我跟孩子們都很想跟她一起去警察局以表明我們所看到的，因為我跟女兒都認為對方也有責任。瑪琦堅持不讓我去警察局，依原計畫直接先帶我去禪修，並要我把孩子交給保羅照顧，她再自行去警察局。看她這麼緊張卻這麼堅持，我也不方便說什麼，我明白她的用心。

進入共修處的地下室我抑制激動的情緒

跟保羅說明這一切，我表明希望能去警察局幫瑪琦，因為我知道保羅自己開一輛車。保羅皺著眉頭聽完，他平靜地說「瑪琦會回來的、讓孩子們留在這裡」，用一種堅定的眼神對我說：「You should go upstairs./ 你應該上樓（禪修）」當時我差點當場飆淚，他們怎麼對我們這麼好！

我步伐沉重地安靜上樓，悄悄打開共修處的門，大家已經開始打坐了，找個位子緩緩坐下，心情很澎湃，不知道瑪琦那邊

怎麼樣了？腦中浮現這段時間他們對我們母子的關懷與照顧，身處全然陌生的環境，他們的溫情讓我們有家人的感覺，這樣的友情會不會隨著這場車禍而終止，他們會不會覺得很不值得或自找麻煩，他們會不會覺得我們帶來霉運...，這些聯想讓我很想哭。我觀呼吸協助自己穩定下來，告訴自己在這個時候不要胡思亂想，否則就辜負了他們成全我精進禪修的心意，雖然情緒激動依舊，但至少不延伸到這個空間之外了。



靜默共修快結束之前，瑪琦回來了，我好高興！禪修最後一個階段成員可以分享自己的心得或近況（這是美式禪修的風格之一），我等到最後一個才跟大夥兒講不久前所發生的事，不過我一說就哭了，轉頭過去謝謝瑪琦的照顧，瑪琦也哭了，她拍拍我的肩、握住我的手。我們2個都紅著眼睛走出共修處。

之後很多人來關心。晚餐期間瑪琦一口都沒吃，雖然我看起來正常進食，不過內心其實極為緊繃。當天晚上安頓孩子們睡覺後，我跟著CD練習靜坐與身體掃描，緊繃的感覺釋放了很多，不過整個胸部還是悶悶的。半夜做了許多惡夢，沒睡好。清晨4:25電話響起，先生打來的，這個時間接到在臺灣家人的電話讓我非常緊張。

我焦急地問他：「怎麼了？」

他說：「喔、對不起、對不起，我按錯了！」

這實在讓我又好氣又好笑。

掛完電話後，好累，卻怎麼樣都睡不著。再過2個小時就要起床了，我現在一定得休息，否則這一天就掛了。我知道不能落入東想西想的陷阱，唯一能做的事情就是呼吸。我試著用正念減壓所學到的方法，把氣吸到感到最緊繃的部位，再從那個部位把氣吐出來，不斷循環，直到我覺得該部位已經不緊繃，再換到下一個覺得緊繃的部位。就這樣我的緊繃感從上胸部，一直往下移，直到消失於下腹部。我睡著

了，而且睡得很沈。

6:45鬧鐘叫起，壓在心上的石頭已經沒有那麼重了。突然間，我明白這些被釋放的壓力不是單純地來自於車禍，而是來自於整個赴美的歷程。從決定來美，不眠不休地尋覓聯絡付得起、安全、夠住、交通妥適的住所；搜尋能讓人放心、能配合我上課時間、能解決交通問題的夏令營；踏上美國本土，語言和飲食的適應；先生回臺灣後我獨自帶2個小孩在這裡生活的一切一切。

這些實實在在的壓力不是透過講話就可以獲得釋放，而是需要勇敢持續地去面對並處理一個個擋在眼前的困難。我並不是天生大膽與堅毅不拔的人，只是有夢，且不願輕言放棄夢想，所以這一切對我其實是很有壓力的。

一個個考驗就像一個個被火烤過的石頭，事情解決了，石頭也就不見了；但是，濃濃的煙燻味道依舊瀰漫，而且因為沒有時間處理，也沒有意識到需要處理而被完整地封存起來。這次的車禍事件撞出了一個小洞，所有熾熱的能量與燻味一股腦兒地衝出來，差點兒讓我無法招架。

我運用正念減壓所學，透過對呼吸的關注來釋放身體的壓力，觀察洶湧的波濤而不被捲入或帶走，沒有在不知不覺中編撰種種故事來讓情況更加複雜，這是我與以前最大的不同。

2 個月來，我把整個人浸淫在正念的學習中，體會到正念減壓課程所要傳授的不是一種技巧或一組技巧，而是一種生活方式。正念，說難不難，因為它沒有特別的入門障礙，也不需要花很多錢，只要單純地自我覺察與實踐。不過說簡單也不簡單，因為它確實可以改變生活的某些慣性。

簡約地說，正念，就是把念頭、思緒、想法梳理好，讓腦中所有大大小小的念頭都可以好好地被我們所用，而不是被念頭牽著走，甚至被念頭所淹沒。除上述外，這段期間還有 2 項對我影響深遠的體驗，一個是發現選擇權，另一個是發現身體。

### 發現選擇權

課程期間藉由作業的完成，我第一次清晰看到原來別人的痛苦是那麼容易勾動我的心弦，因此常會把協助好友解除苦痛放在第一順位處理，而經常「必須」犧牲掉睡眠與健康。清楚地看到這個慣性後，我逐漸明白這不是「必須」，而是可以「選擇」的。

在跟親子互動層面，我發現越具足正念相對就越少被孩子激怒。被激怒表達的是一種被動的現象，隱含的意義是我的情緒反應是「被動的」結果，是對方的行為導致我的負面情緒，為一種線性單向的關係，因此我是受害者。不幸的是，跟多數人一樣，受害者可能很快會轉變為加害者，因為不帶正念的憤怒會讓人做出自然慣性



的反擊動作，積極的反擊如斥責、懲罰或攻擊，消極的反擊如沈默、嘆氣或疏離。

然而，正念減壓的學習讓我更深刻地體會，很多時候我並非所謂的情緒受害者，在所謂的「受害」之前或之後，如果有覺察的話，其實是有許多不同選擇的。

### 發現身體：視而不見的最佳夥伴

身體，忠實地反映與記憶所有的感受與思維，可惜除非身體壞掉了，否則身體一般所發出的無聲訊息通常是被人們忽略的。有一天在麻州，我正在準備回臺灣的課程大綱，當時我很進入情境裡，好像明天就要上場了般。很快地我覺察自己的體溫比平時高，血液也流動得較快。我聽到了



，這是心裡感到緊張的身體訊息，聆聽身體所透露的訊息，讓我第一次觀察與承認自己心裡是緊張的。

這段時期的各項正式練習讓我對身體的覺察力大幅增加，過往面對這些身體訊息，除非已經嚴重到很不舒服，我經常是不以為意的。這次透過身體訊息的覺察，我意識到內在已經產生緊張的情緒，即便那要做的事情是 1 個月後。於是我停下手邊的工作，閉上眼睛，放鬆身體地坐著，單純的感覺自己的一呼一吸，什麼都不想也不做，領受身體哪些部位呈現緊繃狀態。

如此簡單安靜地坐幾分鐘後，備課的緊張情緒竟然自行消融，我沒有去把它抓回來緊抱著不放。當我睜開眼睛繼續工作時

，身體與心理都已經和緩輕鬆許多了。

身體是情緒表達的第一個窗口，也是情緒不斷累積堆疊的最終處所，因此對身體反應的覺察，可以迅速提昇內在情緒的覺察。既然可以提早發現被喚起的情緒，就有機會在情緒尚未高漲之前就加以處理。即便情緒已經噴射外溢，加入身體訊息覺察後的情緒，比較不會讓自己再陷入過度反省與自責的惡性循環，也降低無謂的自我攻擊或攻擊他人的紊亂。

正念減壓以自己身體的各種感官知覺作為學習覺察入門，還有一個很大的好處就是不會落入偶像崇拜，不論這個偶像是無形的神、有形的人或是把自己神化的人。身體的部位很多又明確，認真練習不會無聊或失焦，各種宗教信仰的人練習起來都不會覺得不舒服。

身體與心理是互通且正相關的，身體穩下來，心也會跟著穩下來；身體不對勁，心意識狀態通常也好不到哪兒去。因此，正念減壓課程以身心覺察作為練習的對象，確實是相當實際與實用的方法。

最後需澄清的是，連續 3 期分享許多個人的學習心得，並不表示從此一帆風順。事實上，生活中的難題依舊層出不窮，只不過在面對難題時，正念的學習讓我省下大量編故事的能量，學習不逃避也不排斥，單純地同在，不論那同在的是憤怒、愉悅、焦慮、悲傷、恐懼或任何感覺想法。