

正念減壓的學習體驗分享(二)

◆正念減壓工作室講師／胡君梅

上一期我分享了自己在美國學習正念減壓課程的兩則深刻體驗，當時我們全家赴美，在麻州的烏斯特城租了一個短期公寓，2個星期後先生返台工作，我與2個年幼的小孩留下來，繼續完成正念學習與師資培訓。孩子們週一到週五的白天均去

YMCA 參加野外夏令營，從租屋處到營隊接送站單趟走路需半個小時，孩子們從接送站坐YMCA的巴士去野外營地參加活動。每天早晨我們3個一起步行到接送站，送他們上車後我獨自走回住所；傍晚時，我循相同路線再到接送站去領回小孩。

學習體驗分享三：慣性反應（react）相對於有覺察地回應（respond）

在美國的夏令營，孩子們的午餐與點心都是要自己準備的，至少在YMCA是如此。這對我是一大挑戰，因為我實在不宜花很多時間弄吃的。為了讓孩子們營養均衡些，我削了蘋果，切成小塊讓他們帶去YMCA當點心吃。回家後發現兒子竟然一口都沒吃。我問他為何沒吃，他說在點心時間吃蘋果「很丟臉」。這個理由讓我差點兒從椅子上摔下來，吃蘋果有什麼好丟臉的！我清楚地感覺到當下有一股想開罵的衝動，深呼吸一下，覺察自己的呼吸、感受與想法，我告訴自己先別急著評斷這樣的行為或想法是否荒謬，也別急著試圖說服眼前這位8歲的小朋友，這些都是我以前常做的。這段學習正念減壓的期間

老師經常鼓勵我們試試不同的作法，不要都用慣性來反應一切，試試學習帶著覺察地回應。深吸一口氣，我努力心平氣和地跟兒子討論他的感覺、了解其他小朋友在點心時間都吃些什麼、什麼是他覺得比較適合在點心時間吃的東西、以及我擔心他水果攝取量不夠等議題。

在這之前，我總擔心如果太順著孩子，他們會被寵壞。正念的學習讓我看到不同的光景，似乎在順著他們的偏好與遵循我的想法之間，還有些未知的領域。這次我試著探索這個領域，不急著改變那些與我期待不同的狀態，在這我所不預期或不悅的狀態裡多停留一會兒，多擠出那麼一丁

點兒的好奇心來探索這個狀態裡面到底有什麼。兒子似乎感覺到被尊重，或至少沒有被威脅或被要求改變什麼，所以沒看到他花力氣來抗爭或辯解，反而好好地跟我討論他覺得水果什麼時候吃比較合適，我們和平地達成彼此都可接受的協議。原來，這個小事件並不是表面所顯現的吃與不吃的二元化分，裡面其實涉及了很多議題

，包括兒子身處新環境希望融入新環境的渴望、兒子身處青少年團體所必然面臨的同儕壓力、聽我的或聽他的（教養決定權）之彈性位移、台灣與美國的家長和小孩對點心的假設與期待等。原來，正念地覺察感受、呼吸與當下的想法，就足以讓我及時避開與兒子二元對立的深淵，這是我從來不知道的。

一般而言，當面臨刺激的時候，人們會依據自己的慣性來反應。在正念減壓課程中，我們學習在面臨刺激時勿急著掉入慣性反應，儘量保持對身體感覺、心理感受與想法的覺察。透過這些覺察我們也許會發現「啊，原來這件事情還有不同的面向！」如此一來我們給自己創造選擇與轉圜的空間，而得以有覺察地回應相同的事件。覺察帶來選擇，選擇帶來自由，整個正念減壓課程的核心就是提升覺察能力。

此外，老師也邀請學員在這 8 週中「接

納自己所有的感受，對其保持好奇與興趣，再以開放的胸襟看看接下來會如何」。水果事件讓我深刻體會非二元對立的接納力量，我首先覺察並接納自己的不悅，用幾個深呼吸穩住自己，刻意提醒自己這對立裡面一定有所不知與不懂之處，此信念讓我接納孩子已經發生的作為，接著才有探索彼此差異的可能，否則在不接納的氛圍下，就很容易變成是非對錯的二元對立了。事實上，在如此高張的情境下，接納本身就已經是有覺察的回應而非慣性反

應了。這段學習正念期間跟孩子們密切的互動，更有助於清晰地觀察到自己過往對他們的慣性反應，下文是另一則事件的體會。

2010/7/24 中午在美國的住所我跟女兒一起煮義大利麵，她切彩椒，不小心把一片切好的彩椒掉到地上。她很緊張地看著我說：「啊，怎樣啦？」我在一旁切雞肉，轉頭看看她，笑著說：「我什麼話都沒有說啊！」更正確地說，我當時是一個氣兒都沒吭。但從她略顯害怕的眼神中，當下，我領略到：原來，我先前對孩子們不小心犯錯的慣性直接反應（react），讓她感受到這麼大的壓力！原來，我的慣性反應裡面包含了那麼多的不耐煩、否定與責

備，也許只是個眼神，也許是將不滿往肚裡吞的嘆息。不論我有沒有用言語表達出來，年幼的她都明白我真實的負面感受，完整地吞下，完全沒有消化。

我不想說她可憐，也不想過度自責，這會讓自己捲入某種需要他人搭救的漩渦，這可能也是另一種更無形的控制。另一方面，我確實也不斷調整，努力學習做個好媽媽。正念的學習讓我對生活中各種或大或小的事件或情緒的移動，有更清晰的覺察以及帶著覺察回應的能力。我學習聆聽自己身體的感覺，聆聽時時刻刻的起心動念，就如同學習聆聽女兒不禁意中閃現的恐懼，我極不願意卻在不知不覺中送給她的恐懼。

學習體驗分享四：行走靜觀

上堂課老師要求我們這些準師資每一個人都要輪流帶領團體做 15 分鐘的靜觀練習（meditation），1/3 的同學帶領了行走靜觀。這個經驗讓我今天早上走路時特別有感覺，這下子才意識原來我在美國走路時心中的擔憂恐懼是這麼多。

我與孩子們每天走的路叫 Main Street，顧名思義就是通往市中心的大街。在台灣市中心附近或許是高級住宅區，在美國市中心附近的居住環境反而是比較差的，有一段路上常可以看到菸蒂、垃圾、酒瓶

、碎玻璃等，只差沒有尿臊味，而身邊經過的常是個頭兒大我們很多倍的人，再不然也可以清楚看到他恍惚的眼神或刺青的手臂。10 歲的女兒曾說她會怕怕，每次走過這個路段她的小手都會握緊我的手。不過這是住所到 YMCA 最近的一條路，單趟已經要走半個小時了，如果因為害怕而換路，恐怕更不妙。因此，藉由邊走路邊聊天，我極力降低孩子們的恐懼。為了不讓孩子們歧視這些社會底層的人們，我也試著讓他們知道這些衣衫襤褸者的生活

可能是很艱困的。努力讓孩子們維持輕鬆的同時，我必須保持高度警戒，因為我也不會天真地認為一切都很安全。在帶他們去 YMCA 後，我一個人走在同樣的道路返回住所，此時心中的思緒其實是東奔西竄的，所有壓抑的恐懼通通衝出來，甚至自動膨脹放大：我害怕有人從後方撲向我、我害怕被強暴、我害怕有人找我麻煩、我害怕被車撞到而孩子們沒人照顧…。難怪我走回住所後都很累，一部份是身體的累，一部份的累來自太多的自我對話與內在莫名的恐懼。

上堂課進行很多行走靜觀的練習後，這

天早上走路返回住所的途中，心裡喋喋不休的聲音顯得格外清晰，我沒有壓抑它們也不追隨它們，就讓它們自由地來、自由地去。在安全的情況下，我把注意力放到雙腳的交互變化、也放到行走同時的吸氣與吐氣。關注行走當下身體與心理的變化與樣貌，單純領受行走當下眼睛所看到的風景、耳朵所聽到的聲音、鼻子所聞到的氣味、皮膚所感受到的接觸等，走路本身變得豐富有趣多了，喋喋不休的擔心與恐懼隨之煙消雲散。這個行走靜觀的經驗讓我第一次覺得走在這條大街是輕鬆的。我依舊有警戒心，但適可而止，未讓警戒成為恐懼過度蔓延的藉口。

走路，是大部分人每天都會做的事情。我們走路時幾乎都有目的，要去搭車、去拿水喝、去接電話等等，走路是為了達成其他更重要或想要目標的一種便捷方法。因此，當我們走路的時候，心思大部分會放在那個目的，而不是走路當下的歷程，走路本身幾乎從來不是心思第一順位的活動。即便是在散步，心也很少會在行走本身，多是滯留於川流不息的思緒、想法或評斷。

在正念減壓課程的行走靜觀練習中，我們學習走路就只是走路，注意焦點從對目的地的唯一關注，移轉到關注於當下所有的呈現，包括肢體豐富的變化、內心的思

緒、眼睛、耳朵、鼻子、皮膚等感官所領受的環境等。走路本身成為第一順位的活動，仔細想想，這確實也是行走當下唯一真正進行中的事情，其他的不是尚未發生就是已經過去。透過行走靜觀的練習，我對「活在當下」有更深的體悟；透過行走靜觀的練習，過多的思緒得以獲得喘息的調節空間，腦袋瓜反而更清明與輕鬆。有趣的是，放鬆其實不是正念減壓課程的目標，覺察才是，放鬆只是在練習的過程中一定會產生的副作用。如果放鬆只是副作用，那什麼才是主要作用呢？這就是正念減壓耐人尋味之處。