

# 正念減壓的學習體驗分享(一)

◆正念減壓工作室講師／胡君梅

雖然西方科學界對正念減壓做了相當多的研究與論述，  
但本質上正念減壓課程是體驗性而非理論性的，  
透過體驗方知如何將所學落實於生活中，透過實踐才能帶來真正的轉變。  
這一期與往後兩期，我將分享自己在美國接受師資訓練過程中的若干親身經驗，  
這些經驗為我帶來顯著的良性轉變。

學習正念減壓有點像是推動內在自我療育的巨輪，剛開始不甚習慣，一旦上手，巨輪就會自行轉動。換言之，發生於我內在的良性轉變直到今天仍持續進行中，這部分日後有機會再聊，現在讓我們把時光回到 2010 年的 6 月，那年我與先生帶著

2 個年幼的孩子到麻州大學醫學院的正念中心展開逐夢之旅，2 個星期後先生返台工作，我與 2 個孩子留在美國繼續學習。第一個學習體驗發生於第一堂課結束時，第二個則發生於第一堂與第二堂課之間。

## 學習體驗一：思緒與事實之間

上完課後我打電話給先生，想跟他說我有事會比較晚回去。打了幾通都沒人接，我開心地想像他與孩子們今天一定玩瘋了，才會連電話鈴聲都聽不到。好不容易接通了，並沒有出現預期中的快樂語氣，反而是不耐煩覺得被打擾的口吻，他（們）顯然在睡覺。我很訝異這麼美好的時光（6月下旬的麻州午後）他們竟然在睡覺，我們才到剛美國的第1週耶，他們竟然沒有把握時間好好去玩。他的口氣讓我覺得孩子們今天與他相處得並不愉快，孩子們很可能開心地出去玩，卻哭哭啼啼地回來（這是先前在台灣常發生的事）；然後爸爸也很生氣地不理他們，最後大家都無趣地去睡覺。

相對於我在課堂中豐富喜悅的學習，與同學老師自在的互動，他們對於享受當地

的生活似乎有很大的困難，我心裡慢慢衍生出罪惡感。會不會先生對自己英語沒信心的程度，可能超過我的認知？他是否因此而無法帶領孩子們去探索世界？這會不會讓他很沮喪呢？他們今天發生了什麼事情？很多的可能與假設在心裡不停地縈繞。我甚至必須小心翼翼地提醒自己不需要有罪惡感，因為這並不是我的責任，這是他必須面對的議題：與孩子們的互動品質、面對陌生環境的能力、發現自己力猶未待時的調適等等。

懸著一顆擔憂至極的心，我回到住所門口。敲敲門，我已經準備好要聽各方人馬的抱怨了！

開門的先生笑嘻嘻的說：「歡迎回來！聽了一天的英文，一定很累了吧！」孩子們爭著跟我講他們今天去公園餵松鼠的有

趣經驗。原來，他們今天過得好得很咧！

迎面而來的一切讓我好震撼，我清楚看到自己是如何因為一個瞬間的訊息（電話中語氣）與過往的經驗而開始編撰種種合情合理的故事，並因自以為合情理而深信不疑。過程中，心情與身體的感覺也隨著

自己所編纂的故事而高低起伏：

- 剛開始打電話時滿心期待聽到他們玩得很開心的訊息
- 打了幾通沒接，我想像他們玩得聽不見電話聲
- 再打數通，接不到人，我開始擔心會不

會發生什麼事情

- 終於接通電話了，擔心立即消失而恢復開心的期待
- 電話那頭低沈的說話語氣讓我的熱切立刻降到冰點
- 簡短的話語，讓我擔心他們這一整天發生什麼事、是怎麼度過的
- 掛完電話後在資訊不足的情況下，我依照過去在台灣的经验，揣測他們可能愉快地出門而生氣地回家
- 四面八方衝來的揣測讓我一度懷疑全家來美國的決策是對的嗎？對先生適應新環境能力的質疑與擔憂讓我感到罪惡
- 罪惡感讓我去思索這是誰的問題，如果是我的問題我可以處理，但如果不是，那我就只能小心地應對。努力不讓罪惡感掩沒自己，努力不過度地把事情攬在自己身上，努力因應所有想像的情況
- 回到住所，見到家人真相大白，瞬間領悟想像的強大影響力

這種思維模式其實是長久以來的習慣，之所以會在這一天被看到，主要是因為在當天的課堂中，老師剛好建議我們多好奇地看待任何習以為常的事情，也說明人們編織各種故事的慣性。在這過程中，我因落入慣性思維模式而完全沒有意識到這些過程都是自己的想像，只覺得是真實的推論。雖然還是可以有些事，但心裡其實懸著大石頭，這大石頭時而晃左、時而擺右

、時而覺得是自己的錯、時又覺得是對方的錯，東搖西晃，很不舒服。說實話，我必須用力方能穩住自己！直到開了住所大門才恍然大悟，原來，我一直在編故事，編纂著自以為相當合情合理的情節；直到開了住所大門，我才清楚看到長期思維慣性的謬誤。即刻我也明白這事件並非特例，自己亦非特例，許多人都有這種結合過往經驗與現在想像的推理習慣。

在這次的體驗中，我警覺到未經證實的想法不論多麼自以為合理，充其量都只是臆測，而臆測未必等於事實。換言之，想法未必等於事實，這是第一堂課後深刻的體悟。



## 學習體驗分享二：虛實之辯

台灣父母好像普遍會有讓孩子學好英文的焦慮，我不是屬於那種會花很多資源與精力在孩子英文教育的父母，不過有趣的是，幾乎所有的親朋好友都提醒我要讓孩子在美國的這 2 個月好好學英文。於是出門前我帶了幾片兒童英文教學 VCD 與光碟播放機，想說多少讀一讀也不錯。但我並不堅定，因為我更希望他們去夏令營開心地玩，不要哭著跟我哀求不去夏令營就很好了，對於要求讀英文這件會增加孩子更多壓力的事情我是猶豫的。因此，最後我還是把光碟播放機從行李箱中拿出來了，因為先生的電腦可以播放 VCD，雖然他只待 2 個禮拜，但收拾行李時心想這樣應該就夠了吧。

一早醒來，想到這課程每天的作業要聽 CD 進行練習（去美國之前並不知道），又想到希望能讓小孩觀看從台灣帶來的英語教學 VCD，心底就開始感到後悔，當初怎麼會把光碟播放機從行李箱中拿出來呢？因為這個動作，小孩無法觀看英語教學 VCD；因為這個動作，我需要多花 20 美元買 CD 隨身聽。哀悼這多花的 20 美元，想到 2 個月在美國生活的花費很大，要

儘量節省啊，越想越多；想到獨自準備的辛苦歷程，想到所有的準備工作有 90% 是為了安頓好孩子們而質疑自己是否本末倒置等等，想越多心情就越複雜，身體也越沉重。

赫然，我發覺自己又在編故事了，想這麼多根本於事無補，想的內容不是早就已經知道的事情、就是改變不了的事情。於是，我溫和緩慢地提醒自己「停一止一」，試著觀察自己的呼吸，以呼吸為定錨，停止越拉越遠的聯想，讓自己回到此時此刻。所有方才如滾雪球般迅速攀升的負面情緒，一遇到這個小小瞬間的覺察，竟然不費吹灰之力就無影無蹤，這讓我印象非常深刻。

雖然只上了一堂課，但這個經驗讓我隱約感覺到正念減壓課程的力量，彷彿不論在何時何地、不論我處在如何不舒服或不高興的狀態，正念讓我多了一種選擇，一種不同與以往的選擇。在以前，我會習慣性地一直想、一直想，越想越多，越想越「完整」，就越覺得所想的內容是真實與確定的。

這次的經驗讓我更理解「虛實」的分辨

。我沒帶光碟機來是「實」，然而，因後悔沒帶光碟機而衍生出來的所有負面情緒都是「虛」的，都是繪聲繪影編製出來的。但有趣的是，如果我沒有停止想像與帶入覺察的話，這些本質上屬於「虛」的現象就會變成是「實」的，因為所製造的負面情緒，鐵定會影響心情。

一開始浮現出來的負面想法與感受只是泡泡，一直想、一直想之後這樣的泡泡被賦予了越來越多的厚度與重量，於是泡泡轉化為一顆球。如果我繼續一直想、一直想，自己所想的內容就會越來越真實，空心的球就會幻化成為實心的石頭，這樣的

石頭丟出去的結果就是強大的負面情緒與行為，不論是丟向別人或丟向自己。

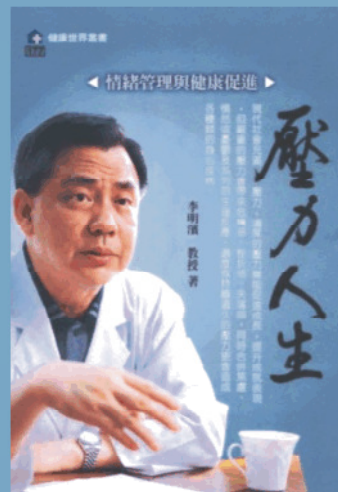
不良的思維慣性，讓想法或感受從「虛」幻化為「實」。有趣的是，這次我在泡泡階段就用正念的針輕輕地戳破泡泡，於是泡泡沒有機會成為傷人傷己的球或石頭。這個經驗讓我對心中的造作，以及造作所導致的影響有更敏銳的覺察，也讓我體驗到簡單地覺察呼吸就可以溫和地停止心中紊亂的造作，降低被念頭漩渦滅頂的機會。這是我學習正念減壓課程第1週的體會。

好 書 推 薦

## 壓力人生 情緒管理與健康促進

現在社會充滿壓力，適度的壓力雖能促進成長，提升成就表現，但嚴重的壓力會帶來危機感、挫折感、失落感，同時合併焦慮、憤怒或憂鬱及系列的生理反應。過度或持續過久的壓力更會造成各種類的身心疾病。

本書分為五大篇，主要在探討壓力與健康及疾病的關係，進而探討壓力及情緒管理的原則與方法，並提供各項與壓力相關的自我檢測法。期待本書能協助民眾認識壓力的全貌，並做到化壓力為助力，轉危機為契機！



李明濱 著  
定價350元

戶名：健康文化事業股份有限公司  
劃撥帳號：01408000

相關訊息請上【健康·世界】網站  
<http://www.health-world.com.tw>