

# 練正念 斷雜念

Keep Practicing Mindfulness to Stay Focused

■ 文 | 黃秀燕 臺北慈濟醫院身心科日間病房護理師

正念，剛聽到時直覺以為是正向思考，了解之後，才知道跟佛教的禪修有關。

## 不批判 感受念頭自來自去

第一次正式接觸正念是在單位心理師所辦的讀書會，書名《正念的感官覺醒》，內容多與佛法相關。因為在我們醫院工作已經一段時間，期間斷斷續續接觸佛法，讀起來不會太陌生，尤其是參加精進營的繞佛繞法，感覺與正念的概念最為相近。

在繞佛繞法時，須將自己的注意力專注在腳下，並配合著佛號聲，這就如同正念所教：感受自己身體在當下的感受。此時由身體裡所傳出來的感受可能是不舒服的，可能是輕鬆、或是從不曾有的感受，不做任何的批評，就只是簡單的「感受」。而在感受過程所出現的想法就讓它出現，也不做批判，讓它來也等它走，感受當下真切的自己。在正念裡沒有對錯，只有感受，就好比是以客觀角度真切的體驗著自己所感受到的，這也讓自己想起之前聽過的一段話——讓自己的感受就像一片雲，從遠端飄來，經過自己後，慢慢的再飄走，你感受的就是一片雲，就僅僅只是一片雲。

自己參加過院內所舉辦的正念減壓團體後，特地在上班時練習正念身體感受。

平日上班時，自己總是隨時上緊發條，心想這時應該是最容易分心的時刻。果然，在練習時發現真的會出現一些岔出來的想法，雖然很短暫，但還是被自己感受到了。



### 練習正念覺知 內化在生活中

舉例來說，工作時事情一件接著一件來，腦中也轉不停，想著怎麼處理這件事、那個報告明天要交出來我還沒有弄好……等，這些事件一直在腦中不斷盤旋，擔心自己做不好、完成不了主管交代的事，或是質疑自己能力不足才處理不了……。當這些情緒不斷的出現，接著就可能出現身體的狀況了，有可能會心悸、失眠、冒冷汗、腹瀉、身體發抖、莫名恐慌、害怕、逃避等一連串的不舒服感受。如果在這個時候有一種方式，可以讓自己的腦袋不要再被這些事件佔據，也就是阻斷這些強烈的思緒，那後續那些情緒及身體狀況就會得到紓解。這個方法，就是正念練習。

經由反覆的練習正念，讓正念可以運用在生活，不斷的去覺察自己當下的感受，但不做任何的情緒反應，就只有感受，只是感受，這些過去不曾使用過的方法，是需要練習的，透過練習讓正念的認知成為一種自動化思考，就可以靈活運用在生活中的每一個時刻了。

在近一次上課分享，自己會去想這樣做正念練習的目的地是什麼，自己左思右想還是找不到答案，同學表示也想過這樣的問題，最後她說，正念應該沒有目的，它只是讓我們專注在當下。聽到這，自己細想，人的壓力煩惱來自擔憂未來、懊悔過去，如果真的讓自己只在當下不去思索其他，壓力煩惱是否也就不會存在。

目前自己還在持續學習正念，也期待在學習後可以將自己的經驗帶給照顧的病人，讓持續受到情緒困擾的病人也可以因為學習正念後讓情緒獲得紓解。我想這是我可以擴大學習正念的意義，也讓更多人可以獲得不同的自我照顧的方法。