

## 正念的日常：正念生活的七個態度

撰文／馬慈佑

很多人聽到正念時，腦海中的第一印象就是身體掃描、觀察呼吸等練習，但其實正念不僅僅是紓壓、減壓的方法，更是一種可以帶進日常的生活態度。正念減壓創始人卡巴金博士在《正念療癒力》一書中曾提到過正念練習有七個基本的原則，而今天我們將試著學習把這些原則融入生活之中。讓我們一起來看看這些態度：

### 1、非評價 Non-Judging

在生活裡，有各式各樣的事物需要面對，我們常常會很快地就將人事物貼上標籤，這是好的、那是壞的、這個是我喜歡的、那個是我不想要的等等，但這樣的評價往往會限縮我們的視野，一旦我們只看到自己貼上的標籤時，就會錯失更完整和全面認識他人或事情的機會。正念邀請我們專注於自身分分秒秒的經驗，完整的體驗這些經驗，以一種客觀的、不偏不倚、不加掩飾的態度來觀察或參與。當發現自己的心已經在評價時，不需要阻止它，只需要盡可能的覺察正在發生的一切。

### 2、保持耐心 Patience

在現代的生活裡，我們往往強調快速和效率，並且希望自己的付出和努力可以快速的得到回報，但有時候，生活中很多的事物需要時間，而我們需要學著「給時間一點時間」。當我們在談到耐心時，並不表示我們需要壓抑自己的衝動來等待，事實上，耐心是一種智慧的形式，耐心表示我們了解也接受，若干人事物只能依其自身速度展現。我們都需要給自己若干空間來涵容不舒服的經驗，因為這些都是我們當下生命的真實呈現。

### 3、初學者之心 Beginner's Mind

不知道你是否曾有過和嬰兒接觸的經驗？在嬰兒的眼中，每一件我們認為再尋常不過的事物都如此驚奇有趣，每一樣東西對他來說都是嶄新的、未知的，每一次都是第一次接觸。在這



裡，我們向剛出生的嬰兒學習，學著當面對每個人事物時，把他看成這是我們的第一次接觸。因為，生命中沒有任何一分一秒是一模一樣的，每一秒都是獨特的，蘊含了各種可能。也許你可以實驗看看，當下次遇到你的朋友或同學時，先不以你腦中的想法、觀點甚至是記憶來認識他，而嘗試去看到他當下所呈現的樣子，或許會有不同於以往的發現。

#### 4、信任 Trust

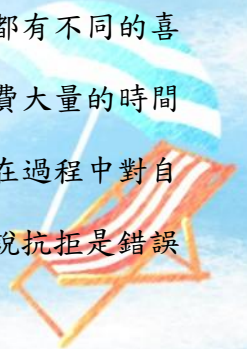
在科技發達的現代，我們的生活充滿著各種專家權威、數據資料等等，我們會根據智慧型手錶上的數字來判斷我們是否睡的香甜，卻不注意早上起來時我們是否神清氣爽；我們臣服於某些專家權威的說詞，卻不重視自己的感受或者直覺。在正念中，我們學著逐漸發展出一種信任自己、信任自身感覺的態度。這不是說我們要完全忽略外在的訊息，這只是在告訴我們，我們不需要一味的追求外在指導，卻忘記自己的聲音。你永遠不可能成為另外一個人，你只能期待更充分地成為自己，而做自己並不只是一個權力，更是一份需要學著去承擔的責任。有趣的是，你越培養對自己的信任，你就越能信任他人，並看到別人良善的一面。

#### 5、不強求 Non-Striving

有很多人在剛接觸正念時，會分不清楚「努力」和「不強求」的差別，誤以為所謂的無為就是不做任何行動和改變，其實這兩者有一個明顯的差別：「努力」關注的是過程，但「強求」關注的是結果是否如我所願。事實上，不強求的態度即是在提醒我們，很多事物是超越我們單獨的掌控的，我們並不總是能決定每一件事情發展的方向。在生活裡，我們可以試著學習允許分分秒秒所經歷的一切存在於當下，因為它已經是如此了。

#### 6、接納 Acceptance

接納，意味著願意看到事情當下的本來樣貌。在生活中，我們往往對於事物都有不同的喜好和優先順序，而當事情不如我們所預期時，我們會感到難以接受，有時還會花費大量的時間和心力抗拒這些已經發生的事實。但是，這些抗拒並不會改變結果，只會讓我們在過程中對自己和他人製造更多的痛苦和壓力，也讓我們更沒辦法自我療癒和改變。這並不是說抗拒是錯誤



的，事實上這是自然的發展，也是療癒的歷程。在真正改變之前，你必須先接納自己的真實樣貌，這是一種對自我的慈悲與智慧的選擇。

## 7、放下 Letting go

對於討厭事物的存在我們很難接納，而當喜歡的事物不復存在時，我們也往往難以放下。在生活中，我們會發現事物的樣貌是會隨著時間變動的，有時候我們太過於沉浸在我們記憶中的樣貌，無法看到它當下所呈現的樣子。其實接納和放下背後有一個共通的秘密——順其自然的接納事物當下的本來樣貌。

在人生不同的階段裡，我們會遇到不同的挑戰，也許你可以試著想想看，哪一個態度也許是你目前的功課？而哪一個態度是你想要培育的？也許你會發現，這些態度並非互不相關，因此選擇一個態度，將這個態度帶到日常生活中，也許不知不覺裡，你也會逐漸培養出其他的態度，並且看到正念帶給你的改變。

## 參考資料

胡君梅（譯）（2003）。**正念療癒力：八周找回平靜、自信與智慧的自己**（原作者：Jon Kabat-Zinn）。新北市：野人文化。

