

# 正念修行很難嗎？ 大腦休息術現學現用

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興

## 案例分享

**小**鴻是位新聞記者，十分熱衷於工作賺錢，目前與懷著九個月身孕的妻子，以及一對三歲的龍鳳胎孩子同住。雖然小鴻自認相當幸福，但潛在其實有些經濟壓力正壓著他；也因為家庭的經濟負荷都壓在他身上，所以小鴻接了大量的工作，一天當中除了睡覺時間都在工作，醒著的時間不是在寫稿，就是在追採訪……為了提升家庭物質生活的水準，最近又額外接了網路傳媒的撰文工作。

小鴻說：「為了應付生活與工作的平衡，我每天都堅持安排一個小時的空檔時間休息，而且每天一定都要睡滿八小時。」但不知道為什麼，小鴻每天都還是很疲勞。一問才知道，原來小鴻的休息習慣是躺在沙發上滑手機，有時是沒有目標瀏覽社群網站上的訊息，或者是看電影，有時突然覺得累了就會把手機放一邊，但過不了一會兒，就會受不了再拿起手機重新瀏覽社群網站的畫面，反反覆覆而且是沒有目的在執行這些動作。

示意圖非當事人

## 您有相同的經驗嗎？ 現代人勞碌命從何而來？

筆者先承認，我自己就是像小鴻一樣的人，時刻閒不下來，只要一停下腳步就會開始感到焦急，擔心自己沒事做……也許，現代人都有這樣的「勞碌命」，這有可能是

因為我們的心思意念不在當下所導致。工業革命後，社會及工作環境都圍繞著「快速、機械化（重複 / 自動化）」的氛圍，也灌輸一種「量產（或具有生產力）才有價值」的價值觀，雖然機械自動化帶來了相當多的便利，但這種氛圍在某程度上，有可能會降低

人們的身心健康，卻又難以阻擋，要在這工業化時代健康地倖存下來，我們一定要學會好好休息，而且是正確的休息。

那麼，該如何做到好好休息呢？您聽過透過正念（Mindfulness）能達到大腦休息的效用嗎？正念是近年來在精神醫學界相當風行的治療工具，但許多人誤解正念是種正向思考。「正」是一種注意力存在的位置，就是正在當下，而「念」則是一種念頭、心思或感受；組合起來，可稱為「覺察到存於當下的念頭或經驗」，讓心思接納各種感覺的到來。

讀者或許會好奇，為何人需要將注意力停留在當下呢？往往，我們在生活中會經驗多種情緒，像是憂鬱（Depression）與焦慮（Anxiety），這些情緒經驗則是意念不存於當下的狀態。憂鬱會將心念往過去的時間推回，像是懊悔、緬懷或自責等，而焦慮則是在時間的洪流中不斷追趕未來，像是「如果不做些什麼，明天可能會有不好的事情發生」或者「必須要快一點，否則趕不上某某事」。當我們的念頭不斷在過去及未來穿梭時，則有可能會沒有關照好現在當下的自己，使得腦袋在需要休息的時候，也會自動化地處理腦中憂鬱及焦慮的情緒。

前陣子聽到有趣的線上廣播節目「生物駭客」，在討論如何讓大腦功能最有效率的大量發揮，主持人提到鍛鍊身體的方法是運動，而鍛鍊大腦的方法要透過休息。這個觀點十分顛覆過往的思考，像是「腦筋不是要越練才會越聰明嗎？」或是「要考高分不就是要讀很多書來鍛鍊腦袋嗎？」確實，針

對學習，必須要透過「輸入訊息」來鍛鍊腦袋，但如果要增強學習效率則需要足夠的休息，而且是有效的休息。本文參考筆者先前閱讀正念入門書籍《最高休息法》，幫助各位讀者理解為何大腦會疲累，以及如何透過正念讓大腦休息，日後將撰寫另一篇文章探討如何透過正念調節或適應情緒變動。

### 心猿意馬的腦袋： 身體休息了，但大腦無法休息

「心猿意馬」意指心思如猿猴般跳來跳去，而意念如馬一般奔騰，您也是這樣嗎？就算休息的時候也是不斷滑著手機，不停歇的想法不斷竄入腦袋而無法好好休息。沒錯！這就是阻礙現代人好好休息的一個根源，可說是種「大腦自動駕駛」，通常人們處事情時要有意識地去執行，尤其是不熟悉的事物更需要消耗專注力來完成這些事。不過，大腦的能量是有限的，當我們在有限的能量下要同步執行多工任務，大腦則需要分配能量在不同工作中，讓專注力資源用在難度較高的事情上，然而較熟悉的事物則會分派給大腦的「自動駕駛區」工作。因此，這種明明身體已經停下腳步，但腦袋心思卻又不斷翻滾而讓我們無法真正休息，這其實是忙碌狀態所遺留下來的慣性（Inertia），沒錯！就是牛頓第一定律的慣性。當人們忙碌時，就像是盪著鞦韆，往前往後擺盪，起初都需要用力擺盪，當不再出力時，慣性也會連帶著重力持續擺盪，就好像是我們剛從忙碌的狀態想回到靜止時，心思還帶有忙碌的慣性，而繼續心猿意馬。

而且，慣性及自動駕駛很容易帶來差錯，像是走路時不小心踢到腳尖、咀嚼時咬到舌頭，或是在衝動下做了錯誤判斷。大腦前額葉功能有個「抑制功能（Inhibition）」，可以說是種替大腦踩剎車的能力，雖然感覺可以輕輕鬆鬆透過抑制功能來打斷忙碌的心思，但它屬於高階的認知功能，也相當消耗心智能量，若要持續透過抑制來打斷慣性作用，則可能讓大腦能量一下耗盡，因此就需要正念來幫助身體覺察慣性力量的存在，試著讓思緒回到現在。

### 學習靜態及動態方法， 讓自己隨時都能進入正念

正念的核心精神在於「覺察此時此刻」以及「不評斷」的狀態，要進入正念確實不是件簡單事，也相當不習慣。以下將介紹靜態及動態正念方法，幫助讀者隨時隨地都能進入正念的狀態。

#### 先行準備：

- ① 找個自己感到安全舒適的場所。
- ② 理解自己的有限，即使分心了，也要提醒自己：我正在此刻分心也是一個念頭，發現它接納它就能回到當下。
- ③ 當想法進入腦袋時，告訴自己：這是一個想法，嘗試接納及歡迎想法進到腦袋，而非將它命名為好與壞，或將它推開；同理，當感覺進到身體裡時，也是告訴自己：這是一個感覺，它進到我身體內了。重點在於覺察「思考跑進腦袋內了」，而不是「追著思考跑」或「被思考追著跑」。

先前，本院精神醫學部兒童精神科主任張倍禎醫師於202期《中國醫訊》發表一篇

「與鬼滅一起學習呼吸：漫談正念」，當中提及透過呼吸練習達到正念則是必備款，透過覺察呼吸，並且不刻意調整速度以覺察現在的狀態，就能幫助自己專注在此時此刻。另外，也能帶著慈悲心（Compassion And Kindness）來迎向呼吸速度的變動，當我們注意到呼吸較為短促則可能是慈悲心正在起作用，慈悲心正用這樣的身體反應來回應自己，呼喚我們慢下腳步，告訴自己需要安撫，可能是過去忙碌於外在，而缺乏對自己的關照所發出的訊號。除了透過呼吸，也能透過「接地氣練習（Grounding Exercise）」進入正念。

#### 接地氣運動引導語句：

- ① 試著把雙耳打開，聆聽周圍的聲音，不急不徐，聽聽這些聲音，嘗試命名這些聲音，是樂器？或是人聲？還是周圍有人在動作的聲響呢？細細感受這些聲響慢慢進入耳朵內，是大聲還是小聲呢？也許是一種讓您感到吵雜的聲音，只要練習描述它是怎樣的聲音。
- ② 接著，將眼睛睜開，細心感覺眼睛周圍的感受，有意識地看見、命名眼前所見的事物，像是白色的充電座、藍色的書，或是綠色的電風扇，注意到它就好，感受這些訊息慢慢映入眼前，覺得疲憊時也去體會眼睛閉上的感覺。
- ③ 別忘了身體的感覺，感受身體所帶來的經驗，尤其最明顯也最常忽略的感覺就是您正坐在一張椅子上，感覺身體的重量正緩緩地承在椅子上，慢慢感覺現在正在休息，正在當下，正在此刻。

④ 無論這些感覺引起了身體哪些反應，只需要細細品嚐，也提醒自己不要評斷，因為這就只是個聲響，是個所見之事，是個身體感覺。雖然有時還是會忍不住告訴自己「這些聲音好吵雜」「我好討厭這些體驗」，也許只是好久沒有注意在當下了，身體還不習慣這樣的感覺，沒有關係，因為您正處在此時此刻，您的身體十分樂意自己正關注著它。

接著，認識「動態正念」，正念不一定得要坐在安靜的地方不動如山才能進入正念。當我們在從事動態事物時，也能達到正念，比如當我們在打電腦、摺衣服、吃飯都能進入正念狀態。也就是說，當我們做任意的身體移動都能夠去覺察它、經歷它，不只是讓自動駕駛來掌控意識，也可以設定一種切換開關的儀式讓自己進入正念，比如在播放一首令人感到安定的音樂之後，則開始進入休息狀態，或者正念洗澡等。

### 下一餐就開始試著正念飲食，同時好好休息吧！

最知名的動態正念練習是「正念飲食」，它強調在飲食過程專注於食物的氣味、材質、口腔動作，以及食物所引發的身體反應，像是口水分泌、吞嚥、飽足感。人們在自動駕駛的狀態會容易囫圇吞棗，連食物的味道都還沒品嚐到就吞下消化道了，甚至在飽食中樞還尚未反應的時候，就因為短期的飢餓感攝入過多食物，這樣的狀況在忙碌的社會並不少見，對吧？同時也更驗證著正念的重要性。下一餐就開始試著正念飲食吧！不用擔心要像法國餐那樣吃三個小時才

吃得完，只要練習慢慢吃、有意識地進食，還要經驗每分每秒的感覺，就能一面吃、一面讓大腦休息（如下圖）。



您吃飯時，跟筆者一樣狼吞虎嚥嗎？一起試著練習正念飲食吧！不僅更能品嚐到食物的味道，還能一面吃飯一面休息。

您這週有好好休息了嗎？也許休息不工作的時間已經足夠，但也還需要正念來提升休息的品質，或者如果您的休息時間相當侷限，就試著開始使用正念來達到既有效率又有品質的休息吧！

時間充裕的讀者也可以透過週末接觸大自然，不評論、不受工作事物網綁，好好經驗當下。時間較不足的讀者則不妨試著每天只要空出半小時，什麼事也不做，有意識地經驗當下來經歷正念，您會逐漸開始發現，充分休息後的腦袋，可以讓自己在工作上變得更有效率，而且心理面對壓力的復原力也更有彈性，不再容易因為事物被打亂而引起心底浮躁的情緒。🌍

參考資料：

1. 最高休息法——經耶魯大學精神醫療研究實證：腦科學×正念，全世界的菁英們都是這樣讓大腦休息