

覺查冥想喚醒沉睡的心靈

／楊錦波醫師

一般人醒著的意識狀態有諸多缺失。它的缺陷包括：

一、懵懂如夢。未經訓練的思緒有如心猿意馬，這些心智的活動大多在潛意識下進行。我們常心不在焉，對周遭環境視而不見，聽而不聞，如同在睡夢中一般，懵懵懂懂。我們看不到自己行為的後果，聽不到身體給我們發出的訊息。我們常過度操勞身體，抽菸酗酒，暴飲暴食，不經心的傷害了自己的健康。

二、曲解事實。我們往往莫名的生氣，一味責怪他人，看不到問題的根源。我們常扭曲事實，以偏概全。譬如，陳先生上了一天班，拖著疲憊的步子回家，忘了稍早太太交代要順道買鹽。回家之後，太太大發雷霆：「我說的話你從來沒有聽進去過，只有你媽媽的話你才聽，你的心中沒有我，沒有這個家！」婆媳之間未化解的感情糾紛，造成陳太太對整個事件的曲解，導致很多無謂痛苦和困擾，嚴重的影響到夫妻間的感情。

三、視野狹隘。我們的視野往往局限在一個狹小的範圍，看不見自己在社會人群中的定位，忽視了個人對自然環境的責任。我們誤以為每個人都是獨立分離的個體，彼此互不相關。人人自掃門前雪，不管他人瓦上霜，對世事漠然。即使在能源危機當中，有些人仍舊不知節節能源，不願隨手關燈。我們常信手拋棄紙屑瓶罐，丟棄剩餘飯菜，浪費資源，破壞環境，令人憂心。

覺查冥想的目標在於活在當下，事事專心。它在培養一種自然無為的處世態度，以豁達的眼光來看事情的原貌。這種自省自觀的功夫，可以使我們從如夢的情境中醒來，做自己的主人。它是我們與心靈溝通的橋樑，使我們對事件看得更清楚，對自己了解得更透徹。它可以使我們看到自己深藏內心，平時不願面對的情緒，例如憤怒恐懼與悲痛，它也可以給我們帶來內心的寧靜喜悅與感動。有恆持續的練習可以改善我們的人際關係，開啟我們的智慧，開拓我們的潛能。它並無宗教色彩，人人可以學習。它並無玄奧的哲理，隨處都可練習。

覺查冥想可以促進身心靈整體的健康。它的訓練包括身心和飲食覺查，以及日常生活的覺查。研究報告指出覺查冥想訓練可以顯著降低焦慮病人的症狀，療效持續長達三年以上。它可以降低憂鬱症病人的復發率，減輕慢性疼痛病人的症狀。癌症病人接受冥想訓練，可以明顯降低情緒困擾和壓力。牛皮癬病人在接受光線治療時，聆聽覺查冥想的錄音帶，可以加速皮膚的復元。醫學院學生接受訓練，可以降低課業壓力，並能增進心靈健康。

冥想應持有的態度

覺查冥想對於身心靈的幫助，並不是只要擺正靜坐就可達成，它還需要我們來做一些心理上的調適，以新的眼光來看世界。

一、不予評斷。當您開始留意內心世界時，您會發現它不停的在評議是非，論斷好壞：「這件事情我不喜歡」；「那個人好沒水準」。這些標籤會蒙蔽我們的視野，讓我們看不到事實的真相。這些內心的呢

喃，都在潛意識下進行，它會觸發我們的情緒，支配我們的行為。覺查冥想鼓勵我們留意這些內心的活動，觀察每個念頭所帶的情緒和衝動，認識它而不要去批判，不要去反應，讓它如潮水般的流逝。

二、初始之心。初次嘗試的經驗，往往充滿好奇興奮，令人難以忘懷。然而當我們年紀漸增，閱歷漸長，生活逐漸變得平淡無味。常有人說：「那地方我去過了，不用再去了」；「這方法我試過了，它沒有效」。每一分鐘都是嶄新的一分鐘，它隱藏著無限的企機。這種「已經知道」的心態，限制了我們對生活的體驗，阻礙了我們的學習，讓我們坐失良機。覺查冥想勉勵我們以初始之心來看待每一刻，每次呼吸，每次練習都是一個新的經歷。這種心態可以幫助我們從過去經驗的束縛中掙脫出來，以新奇的眼光來看世事的原貌。

三、自然無為。文明社會，講求效率，注重成果，人們往往身兼數職，竟日忙碌，被時間壓得透不過氣來。宇宙萬物，盈虛有時，花開花謝，季節變換，一切都自然發生。自然就是一種完美，我們可以設定方向，但是太過執意結果，往往使我們無法欣賞路途的美景。覺查冥想旨在培養自然無為的處世態度，把主控權交給自然，不要強求，不預設目標，耐心等待，靜觀其變。對呈現的結果，欣然接受。

四、放下一切。凡是我們所喜歡的，我們希望擁有更多，想要永久佔有。我們常貪圖享樂，迷戀色慾，因為喜好得不到滿足而挫折痛苦，害怕失去擁有而戒慎恐懼。我們常固守成規，堅持己見，因事情達不到自己的標準而惱怒生氣。學習放下可以減輕我們的壓力負擔，它是修身養性的根本，也是身心康復的開始。

這些處世態度也可以應用在日常生活上面。您在事業上是否感到力不從心？您或許可以嘗試放掉一些執著。您在婚姻生活上是否感覺不順？您眼中的配偶親人，是否是他們當下的原貌，或是他們過去的幻影？或許您可以試著去發現他們的優點，用不同的態度來對待他們。

身心覺查

身體有如一部複雜的機器，身體感官好比機器的儀錶，隨時告知我們機器運作的狀況，何時要加油添水；它警告我們機組發生故障，需要保養維修。然而我們往往忽略這些警訊，頭痛時急著吃止痛藥，胃疼急於服用胃藥，很少去檢討疼痛的原因，長此以往，容易導致重病。身心覺查旨在提醒我們留意自己的身體，聆聽內在的聲音。讓我們重新建立與身體的健康關係，來關切愛護它。

身心覺查可分三個階段來進行：

一、呼吸的覺查。找個舒適安靜的地方坐下來，腰部挺直，雙腳著地，兩眼輕閉，面帶微笑。想像空氣像一條細長的線，緩慢吸氣。在吐氣時把一切壓力釋放，讓身體放鬆。讓呼吸自然發生，不要去操控它。現在把注意力放在呼吸，觀察腹部的起伏。每一次呼



↑遠離城市尋求心靈的純淨，已非宗教信徒的專屬。（蘇斐琪攝）

吸，讓全身更放鬆。如果注意力離開了呼吸，就將它重新帶回來。初始練習，也許會感到不自然，易起雜念。只要持續練習，數分鐘後，就可逐漸專心。

二、身體的覺查。當您的注意力較能集中練習時，您可以試著把覺查的範圍擴大到全身。注意腹部的起伏微妙地牽動身體。現在從頭到腳來做一個掃描，把每個部位逐一放鬆。掃描可依三條線來進行。前線由頭部，臉部，頸部，胸部，腹部，胯部，腿部及腳部。後線從頭後，頸後，上背，下背，腰部，臀部，腿後，腳背到足底。側線由頭頂往兩側向下，到頭側，兩耳，頸側，兩肩，兩臂，前臂及兩手。現在把注意力放在全身，感受一下放鬆的感覺。您可以來感覺身體的姿勢，肢體與服飾座椅的接觸，以及身體的溫熱。您或許會有想起立終止練習的衝動，只要注意它，觀察它逐漸逝去。漸漸的，您會感到雜念漸減，內心沉靜。

三、聲音及心音的覺查。在放鬆身體之後。您可以把注意力轉移到周圍環境，聆聽周遭的每一個聲音。注意聲音的來源和遠近；留意聲音與聲音之間的靜默。或許您可以播放冥想音樂，留心每一個音符，欣賞各種樂器的和諧。另外您可以專注在心念的活動，靜觀每一個浮現的念頭和其相關的情緒。讓念頭流過，不要執著。如果您發現沉陷於某個情境，就重新回到原先的呼吸練習。

覺查身心有如定期檢查保養身體，可以使我們早期發現病兆，及早預防與治療。留意身體感官可以帶給我們愉悅的感覺，增添生活的情趣，幫助調適壓力，增進身心健康。更重要的是，它可以讓我們體悟到身體的奧妙，增進對生命的感激。幫助我們找到內心的寧靜，提升心靈的層次。身心覺查須要長期有恆的練習，才能奏效。每日練習至少三十分鐘，效果最佳，然而即使是短時間分段練習，亦會有效。

飲食覺查

民以食為天，我們每日都要進食，然而我們很少真正專心吃飯。我們常為了趕時間而匆匆進食，把飲食當成日常生活的一種負擔。我們常邊吃邊看電視讀報紙，或是忙於交談應酬，忽略了品嚐食物的美味。我們常用食物來充填內心的空虛，逃避生活上的壓力。攝食超過所需是體重過重的主因。身體肥胖容易引起糖尿病、高血壓、心臟病、腦中風，嚴重地危害到身體的健康。養成飲食覺查的習慣，細心的品味食物，



只需要少量的食物，就可以讓我們得到滿足。如此不但可以幫助我們控制體重，並且可以增進生活的樂趣。

我們如何來練習飲食覺查呢？首先找一個安靜的地方來單獨進食，把心情放鬆下來。仔細端詳食物，注意它的大小形狀，留心它的質地色澤，聞聞它的味道。觀察食物的每種成分。這些成分是否有益於您的健康？決定一下想要進食的分量。現在對食物的來源來作一個聯想。比方說您在吃一道蕃茄炒蛋，想想它是由誰烹飪的？它的製作過程又是如何？它有無任何添加物？想像蕃茄長在農場。它的能量來自太陽，養分來自於大地，從一株幼苗到開花結果，經由收成包裝搬運，輾轉來到您手中。這其中包括貨車的製造，超市的建築，整個過程有多少人力參與？想像一下蛋的來源又是如何？體會一下我們與大自然，人群社會的連結。

現在仔細的觀察進食的每一個動作，注意手臂移動送食物入口，覺查口腔和舌頭的互動，食物和唾液的混合。慢慢咀嚼，感覺食物在口中的變化，品嚐每一個酸甜苦辣。觀察自己急於想要吞嚥的衝動。留心每個吞嚥的動作，聆聽身體的訊息。它是否告訴您該停止了，您是否有想要繼續進食的衝動。餐後數個小時，注意一下身體的感受：您是否覺得輕鬆或者沉重？是否覺得精神旺盛亦或疲憊？

利用短暫片刻，想像食物經過消化吸收，變成養分，經由代謝，轉化成身體所需的能量。剩餘的渣滓，排出體外，由下水道輸送到汗水處理場，經過處理淨化，最終排放到河川海洋，重新歸返自然。體會一下我們與大自然緊密不可分的關係。

或許您可以嘗試著禁食一餐或是減低食量，來體驗一下飢餓的感覺，來區分不同程度的飽食感。下次當

您感到嘴饞時，試著問自己，我是否真的餓了？此時是否有其他的活動更能滿足您的食慾？飲食覺查可以讓我們在繁忙的日常生活裡，得到間歇的寧靜。如果能夠勤加練習，習慣七分的飽食感，不假時日，您會發現體重明顯減輕，感受到體態輕盈的快樂。當您體悟到一餐一膳來之不易，或許您可以在用餐之前，以短暫靜默，對有物可食來表示感謝。

日常生活的覺查

我們為了爭取時間，講求效率，常一次從事多樣事情。我們常邊開會邊吃午餐，或者邊聊天邊寫報告。一心多用讓我們注意力渙散，工作容易出錯。它使我們生活失去重心，身體承受壓力。覺查冥想是一種生活的態度，它可以與生活相融合，做到人到心到，事事專心。它要求我們將腳步放慢，留心自己的每一個動作，有如以慢動作播放錄影帶一般。開始練習，您可以選定日常生活的某一項目來進行覺查，當練習漸臻純熟，您可以逐次增加項目，最終達到事事專心的目標。

一、行路的覺查。您可以刻意的放慢腳步，把全部的注意力放在走路，穩健的邁出步伐，一步一腳印，感覺腳底與地面的接觸。觀察兩腳交互提起，身體重心的變換，擺手與腳步的配合。覺查周遭景物與身體相對位置的轉變。走路時可以把覺查的範圍擴大，來包括呼吸及身體姿勢的覺查，如果念頭離開了現在，就重新將它帶回來。

二、開門的覺查。我們常漫不經心的開關門，出門外出，往往擔心自己門窗忘了上鎖。您可以下定決心，把每次開門當成覺查練習的機會。下次您走到門口時，暫停片刻，做個深呼吸，吐氣時讓自己放鬆，

把注意力帶到現在。觀察自己伸手開門，感覺手掌與門把的接觸，轉動把手，輕輕推門，步出大門，轉身將門帶上。留意自己取出鑰匙，鎖上大門。從今以後您可以放心的出門，不用再擔心門窗未鎖。

三、開車的覺查。我們常邊開車邊聽音樂，思考事情，轉眼到達目的地，不記得沿途景致。下次您可以提早幾分鐘出門，坐上駕駛座後不要急著馬上發動引擎。先做幾個深呼吸，把心靜下來，決定要來專心開車。觀察開動引擎的動作。開車時謹慎慢行，留意窗外的景色，聆聽車外的聲響，感覺車身的震動。覺查自己的呼吸，留心身體的姿勢，感覺手扶方向盤，腳踩油門煞車。專注開車可以使我們內心感到平靜，確保行車安全。

四、干擾的因應。我們日常生活充滿著種種的干擾。例如我們正在專心工作，同事進來打岔；也許我們正在交談，突然電話鈴響；或者我們正在唸書，忽然小孩開始哭鬧。這些干擾打斷我們的思緒，讓我們心神不得安寧。我們可以把這些干擾當成心靈的鬧鐘，提醒我們要活在當下。下次電話鈴響，您不要馬上接聽。讓它多響兩下，放下一切事務，做個深呼吸，把心思帶到現在。覺查自己伸手拿話筒，然後全神貫注的與對方講話。掛了電話，重新再開始未做完的事宜。

覺查冥想可以把枯燥無味的日常行事，變得生動有趣。一天下來，您也許少做了一些事，少看了電視，少聽了音樂，但是您的收穫豐碩，您心平氣和，腳踏實地，工作更有效率，生活更加充實。持續的練習，可以喚醒我們沉睡的心靈，使我們的觀察變得更敏銳，更有智慧，更具創造力。

(作者為舊金山加州大學精神科醫師) □