

# 善用正念好學習

李錫津 前嘉義市副市長

【摘要】科學研究指出：人類每秒鐘大約產生七個念頭，也有資深禪修者認為應該不只七個。要之，同一時間湧現多個念頭，近似「東想西想」、「心思飄移」，就是「分心、沒專心、不專心」了。有趣的是，從演化來看，分心竟是人類老祖宗歷經數百萬年的洪荒險境，練就的一門活命功夫。因為太多時候，唯有如此，才能即時發現生活周遭威脅生命的猛獸，及時逃命。如今時過境遷，更多情境的需要，分心就不利了，比如：學習、考試、贏一場球、做好一件事，或身心失衡亟待療癒。此時，我們就必須擁有專心、專注或活在當下的能力。活在當下——把心安住在當下，敏於靜觀當下發生的事物，就是正念了；而正念學習、正念療癒，也就應運發展了。

關鍵詞：念頭；正念；正念學習；正念療癒；專注力

## 一、前言

許瑞云、鄭先安二位醫師在《心念自癒力》中提到：「西方科學認為人腦一秒鐘大約會產生七個念頭，但不少經驗豐富的禪修行者表示，人腦每秒鐘可能產生的念頭遠遠超過七個，……」。可見，一個人心思之多、念頭之雜，其同時蜂湧而出，自然會產生許多無明的干擾。開創「正念療癒門診課程」的 Kabat-Zinn 博士也說：我們經常被事情之急迫性、被我們自己認為重要的事情所羈絆、干擾，實際上，我

們真的難以有效擺脫自己泉湧般的想法、感覺，多數人因而容易陷入莫明的緊張、焦慮。這種「東想西想」、「心神不寧」、「缺少焦點」的心思游移，造成了「人在，心不在」的模糊、渙散之「心」。一個人若以此心面對當今瞬息萬變的環境，自然容易失去「精準察覺」、「有效掌握」、「充分因應」的契機；尤其，如果面對有難度的工作、有挑戰性的困難問題，自然更難應付。

至若有關正念在學習的應用上，Tolle 在《當下的力量》中提到：「人的心思活



躍又難馴服，我們的心思常常因為回憶過去、思幻未來，或受到外境干擾，產生雜念，無法安住在當下的學習目標上，因而降低學習的效果。」也在在說明正念在學習上的重要性。

看來，日常生活中，一個人想把心安住，讓心思專注於「此時此刻」，並不容易。尤其，我們的老祖宗，歷經數百萬年的洪荒險境，每天要覓食、要護幼，更要隨時抵抗足以「要人命」的猛獸之攻擊；這當中，能存活下來的，幾乎都是那些一心多用、敏於覺知、時時能觀前顧後，必要時又能快速脫逃的族群。他們擁有活下來的好能力，經年累月，早已植入身體基因，代代相傳。因此，「不能太專心」、甚或「要能一心多用」，怕是人類能夠長久存活下來，必備的本能之一呢！

如今，整個生活環境，雖然已經相對安全，實際上卻又變得更為複雜、多變，甚或產生了許多新型態的危機。生活上的許多時刻、情境，反而更需要另一股高度、持續的專注能力，用以專心、專注於問題解決，專注於工作、學習，甚或還要能用於減壓療癒等等，而這種能力就是正念（Mindfulness）了。

## 二、認識正念

那麼，何謂正念？正念是二千五百多年前，釋迦牟尼佛苦修成道時，悟出用以

止息人們苦痛、對治人們生活、生命問題的八正道之一。這八正道，包括「正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念與正定」，原是佛門僧侶用來修行悟道、精進性靈的方法。而所說正念，依菩提比丘在《八正道：趣向苦滅的道路》中的說法，修習正念意在訓練我們的一顆心：「安住當下，保持開放、平靜而敏銳，去直觀當下正發生的事物。」佛陀要已習慣於分心的先民、僧眾學習專注之心——「把心安住於當下的正念」；想不到，在時隔二千多年後的1979年，成為美國分子生物學家、也是禪修靜觀老師的Kabat-Zinn博士，在麻州大學醫學院設計減壓門診課程之源頭概念。此一參與式醫學治療的課程，因為產生明顯效果，讓參與者舒緩各種生活壓力、提升自身健康的品質，而大受歡迎；日後，在內科醫學、精神醫學、心理學，持續成長，甚至蔚為風潮；接著，更推廣到教育、法律、管理、領導等諸多領域。尤其，正念引發的「正念革命（Mindful Revolution）」，還因此成為2014年2月*TIME*的封面主題。「正念」，已然展現「席捲世界」的氣勢。

## 三、靜心的力量

此外，源自於佛教的正念，*TIME* 還稱之為「靜心的科學（Science of Meditation）」，顯然承認了正念的科學意



涵。再以中文來看，正念中的「念」，由「今」、「心」組成，而今心意指「當下的心」；也就是當事人收攝其心，把心放在「當下」、「現在」、「即馬（臺語）」的思行上。此時此心，做任何事情，自己當然是非常清楚地覺知到自己的行為舉止了。而前農委會主委、禪修詩人陳武雄教授在《減壓生活禪》中也說到當下。他說：「當下指的是每個剎那，都看到、聽到、感受到。」要之，「正念、今心、當下」，展現出一個人「心、思、行」合一的高能量狀態，以此來因應問題、處理行政，或用來學習，力道一定增加，感度一定敏銳，效果一定增強。

可見，在正念下，一個人雜念消失，聚精會神在一心一用之下，會展現生命深層其利斷金的基本功，再進一步發揮生命的潛能。因此，Kabat-Zinn 博士除開辦正念減壓療癒課程幫助許多人改善身心以外，也極力倡導在日常瑣事的操作上，應該維持正念、運用正念，比如：整理餐桌、洗碗、洗衣、丟垃圾、除草、刷牙、刮鬍子、洗澡，或陪孩子玩耍、走路、慢跑、打電話等等，都可以導入正念，把自己的心安住在當下那個「單一」的行為、動作上。如此，「一心一意、火力集中」，一定會有明顯的感覺和完全不同的收穫。

#### 四、正念提升專注力

看來，連生活瑣事都用上正念了，那麼，非常重要的學習活動，又豈能忽略。說到正念學習，對悠久的中華文化來說，應該不會陌生。比如：《大學》：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」已然揭示了「安住心於當下」，用以學習、思慮，方能有得的主張；又如：三國時代的政治家，為中華文化智者代表的諸葛孔明，其「誡子書」中，即以「夫學須靜也」、「非寧靜無以致遠」，訓勉其子，也隱含對正念學習的期待。如今，知識爆炸，不但知識半衰期日短，且益見知識的多樣性、複雜度與難度，此一涉及深層心智活動的學習，運用正念以竟其功，尤屬必要！作者試以在家閱讀一本書為例，作簡要說明，也許就從練習「暫停分心」、「把心安住在正念覺察上」逐一開始。首先，選一本喜歡的書，穿上舒適的衣著，清除書桌上非相關的資料，關掉手機，調好燈光，備妥需用的文具；接著，安坐下來，做幾個緩緩的深呼吸，再覺察一下自己的身體、心情，略帶微笑，然後即真正以不錯過每一個剎那的「現在」，專注而有節奏地閱讀下去。如此歷程，可因人、因境斟酌調整，亦可用於指導孩子的閱讀學習。此外，有趣的是，也有人透過習慣的儀軌、圖騰、衣物、藥物，即時喚起正念，強化研讀、考試、筆耕時當下的專注力。作者念國中時，一



位教數學的男老師在家備課，需要專注力時，就喜歡在自己頭頂罩上一個女用髮網，他說這樣很容易專注。也曾有一位國中生考試用腦時，右手運筆，左手會下意識地玩弄 T 恤領口下的鈕扣，覺得可以明顯增加內心的安定感；有一次，大考中場休息，陪考的媽媽看他衣服濕透了，好意幫他換衣，卻沒注意到換上了一件沒鈕扣的 T 恤，待進場再考，正需專注燒腦時，這位同學因左手摸不到熟悉的鈕扣，心情陷入慌亂，真的影響成績。其他如擦萬金油、抹薄荷條、攜帶吉祥物等，用以「提神」、「集氣」、「安頓身心」，竟都不乏其人呢！

## 五、結語

最後，許、鄭二位醫師也說：「心念可以產生很大的能量」，而且「心念的影響力遠大於言語或行為」。因此，心念的安頓確實值得我們重之、慎之！至於正念對現代人日常生活之為用，Kabat-Zinn 博士在《正念的感官覺醒》中有一妙喻：很久很久以前，有位公主散步時踢到樹根，傷了腳趾，善心的公主生氣地請求國王，將全國馬路鋪上牛皮，以免再有人踢傷腳趾；國王雖然寵愛公主，卻也無法照辦。後來，首相想出妙招，如果用牛皮包住公主的腳（這是皮鞋的發明？），只要用很少的牛皮就能完成保護，根本不用殺那麼

多牛、花那麼多錢，而其他人也可以用同一方法來保護自己的腳，公主因此非常高興。Kabat-Zinn 博士說：「正念就是我們的鞋子。」消極的，保護我們不受情緒反應和潛意識傷害帶來的影響；積極的，則會進一步產生療癒的效果。在日常生活中，舉凡執行工作、處理事務、舒緩緊張、化解壓力、進行學習時，均能引導我們「人在心在」、「思行合一」，有效避免雜念頻生、一心多用，所造成的「既錯過現在，又無助於未來」的徒然、無奈。如此積極正面的綜合效果，正如 Kabat-Zinn 博士所說：「正念在生活中是真實而合乎常理的選擇，當我們完全了解正念種子的價值，正念就愈能成長茁壯。」

總之，正念起源早、正念觀點新；尤其，正念可學習、正念效用大、正念價值高，讓我們一起來學習正念、運用正念。

