

以正念翻轉生命： 重建自信心的執行方法

魏孝丞 Hi Mind 正念紓壓 APP 創辦人&執行長

【摘要】在生命的旅途中，好好壞壞、起起落落，符合大自然「無常」規律的運作。一個人若是突然遭受重大的打擊，那個過程真的很不好受。在痛苦的當下，大多數人很難靠「硬著轉念」、「聽道理、觀念」，去翻轉當下的生命能量狀態。無論是戰或逃，只是幫助當下生存，卻無法真正釋放情緒壓力，而造成以慣性模式回應生活的大小事，那麼身心失調的各種狀況很容易就接踵而來。本文期望透過以正念實際可操作的方式，給正在低落、低潮狀態的朋友們一點支持的力量。試試看，專注在過程，學習減輕對成敗得失的內在拉扯，你可以翻轉生命。祝福早日走出困境，從這個過程中學習成長，正念心自在。

關鍵詞：自信心；正念；正念減壓；慈心；大自然

一、前言

如果沒有失去過健康，不會知道無病、無痛的生活運作，是這世界上最富有的一件事。

如果沒有失去錢財，不會知道原來每一分錢都值得好好的保存、運用、發揮、流動、利己利人。

如果沒有失去關係，不會知道生命重要的學習功課，來自與內在關係和解，與清淨的愛。

如果沒有失去過自信心，不會知道要再站起來的過程，是如此的沉重與困難，以及充滿絕望。

當經歷重大挫折時，會有很多的抗拒，拒絕接受當下已發生的狀況；會有很多的掙扎，想找出一線希望，但愈努力愈是陷入求不得之苦；會有很多的猶豫，開始懷疑自己的判斷力、決策力。對生活中的大小事，都充滿了擔憂、焦慮；而遇到事時的第一個反應，通常是「否定」、「想



到最糟狀況」、「不可能」、「沒辦法」。當這狀況持續太久時，還會懷疑人生的價值與意義，而產生了戰或逃的想法。

二、戰或逃無法釋放情緒壓力

用身體備存的生命能量來作戰或者逃生，當下是為了追求生存。偶而為之，雖可以應付緊急壓力事件，但如果事件過後，身體無法自然放鬆、釋放壓力事件累積的負擔，大腦思維持續在高壓的情境裡打轉，身體記得、心也記得。因此，戰或逃雖然幫助了當下生存，卻也造成以慣性模式回應生活的大小事，那麼身心失調的各種狀況很容易就接踵而來，例如肩頸痠痛、不好入睡、睡眠品質變差，情緒容易煩躁、很急、乃至反應過快；還有長時間的焦慮反應，也容易因為耗盡身心能量，而開始變得鬱鬱寡歡、什麼都不想做，最終影響到一個人的自信心，變得不敢做決策、什麼事都畏縮。

三、以正念翻轉生命

當人喪失自信心、缺乏安全感時，常會有一些行為，例如求神問卜、算命、星象、牌卡；「過度」關注心靈、講未知的、無從考證的；「過度」分析自己有什麼問題；自怨自憐；被害者思維模式，覺得自己是被人害的、被環境害的；尋找一次到位、神奇特效藥；無意識接近共同頻率狀

態者，形成互相拉扯、互相哀怨的訴苦對象；過度重複關注檢查「已經」知道的事實等，好像在填補什麼內在的缺口。

以下分享一些以正念實際可操作的方式，希望對有相關困擾者，以行動帶來生命翻轉的力量，能有所幫助。

（一）帶著正念覺察，擁抱自己的脆弱

誠實面對自己處於脆弱、低潮的狀態，是翻轉的開始。如果無法誠實面對，可能會有一些想要逃離這種痛苦感受的慣性模式跑出來，例如「追劇」、「上網、遊戲」、「喝酒喝到醉」、「大吃大喝」、「過度服用藥物」等各種上癮行為發生。

喬·卡巴金博士所推廣的「正念減壓」，其中一項學習態度「不評判」：不對自己在這個低潮過程產生的各種負面情緒、身體不舒服、乃至想法，再產生第二支箭之苦的評價、評判、價值論斷、分析。深刻經歷體驗這段低落的過程，靜觀所有身心現象的生起、消失，不執取。

大衛·霍金斯博士的著作《臣服之享：遇萬事皆靜好自在的心提升練習》中，也有相通的操作方法；經歷任何事件、情緒，不趕走不舒服，也不批判它、不對抗它，就只是去做感受與體驗這個臣服一切的發生，這樣會穿越當下的不舒服。

1. 情緒

試著與生起的各種情緒同在，看到它，跟它們問好。不二度傷害、批判自己，



是人類擁有的正常情緒。好好經歷這段過程，體驗這個過程中，生命想要告訴自己的事、學習的功課。

2. 念頭

覺察「自己內在持續上演的各種故事想法」，不順著想法走，也不評判它們的出現。觀察到，核對是事實，還是想法；也觀察生起這樣想法時，是否身體變得更為緊繃了；然後回到當下正在做的事情上。

3. 身體

運用正念減壓身體掃描的技巧，學習與自己當下的不舒服和平共處，就只是體驗、感受，不評判身體的每個部位，也不貪愛美好的狀態。可參考：《正念減壓的訓練：風行全球，哈佛醫學院、Google、麥肯錫、蘋果都在用》（陳德中著，方智出版，2017）、《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》（喬·卡巴金著；胡君梅，黃小萍譯，野人文化出版，2013）等相關書籍；或參加正念減壓工作坊，學習與身心連結的相關技巧。

每天給自己一段時間，熟悉者 5 分鐘也好；或者想精進自我照顧者，鼓勵每天至少 40 分鐘的身體掃描練習。同時，也可以透過正念呼吸覺察的練習，每天在遇到緊張、有壓力時，回來感受呼吸，只要有生命，呼吸就是自己最佳的支持者。在正念減壓的練習，或者《大念處經》的教導，都有相關的說明。

4. 正念減壓學習態度——保持耐心

想要馬上快速拉起到好轉狀態，這種意圖背後，也反映了內在的焦慮，以及對當下的抗拒，這些都會增加壓力。試著溫柔的提醒自己：做就只是做，專注在過程的體驗、感受、以及做自己可以做的事，其餘就尊重身體的大智慧運作機制。

（二）正念打掃——清除灰塵、清潔心地

古有云：「掃地掃地掃心地」。當人的心情處於低潮時，可以觀察一下居住的環境是否同時開始產生了變化，例如灰塵變多、東西雜亂、積累許多不需要的物品。可以試試這樣做：

1. 帶著正念覺知，打掃家裡的角落、廁所、灰暗無光處、抽屜。
2. 空間清淨，心也清靜。
3. 當雜慮沉澱時，創造力自然浮現。也許當下困境，因為靈光一現，而出現新的希望。
4. 開窗，讓室內的氣流通。氣通，人也會開朗。
5. 向不需要的東西好好告別，轉送、回收、丟掉。山下英子關於「斷捨離」主題的書籍，有很棒的分享。

當專注在清理環境的過程，心沉澱下來；雖然有時也會浮現清楚因緣與因果的細微過程，試著不再抗拒當下已經發生的，針對過往沒有學習到的功課或者沒有運用好的回應方法，進行調整、修正心念。



懺悔與感恩，對心清淨、身心變鬆，是非常實用的方法。觀照到什麼，就馬上心念行動，不懊悔、不自責，為自己生命所發生的一切現象，負起完全的承擔責任，以及願意為接下來的人生，產生努力改善的行為；未來命運，即從當下開始翻轉。

（三）正念利他

可以分為身體上與心靈上的二個具體作法：

1. 勞務行動

做簡單任務的志工、義工，帶著正念，專注的付出每個當下。在那個過程，可以看到自己是有能力做出一些成就，慢慢累積重建自信。為願意付出這個過程，肯定自己，而不再依賴外在的鼓勵或肯定。

當我們的心，開始關注外在人事物的需求，專注服務奉獻時，也連帶會降低「自我哀怨&擔憂」苦的循環打轉。

2. 心靈行動

正念慈心祝福、悲心祝福。

從祝福自己開始，身體上的健康、精神上的健康。再把這個祝福力量往外擴大。祝福可以祝福對象的好，也可以祝福對方減少痛苦與煩惱，以同理之心，理解世間每個眾生都希望過得安好，減少身體痛苦與心理痛苦。

陳一鳴《搜尋你內心的關鍵字》，有提到一個很簡單的作法概念：試著對您遇到的路人、店員、服務生等，微笑，並且

從內心送出祝福，希望他們好。這個方法是每天都可以運用的。

詳細的操作方法，可以參考二個資源：

- (1) 慈心禪（慈濟瓦禪師著，雷叔雲譯，休士頓禪修中心出版，2014）

<http://www.houstonmeditationc.com/sites/default/files/metta.pdf>

- (2) 慈心海福聚：香光尼僧團——2021 祈願活動

<http://www.gaya.org.tw/metta/>

（四）調整身體姿勢，帶動氣的循環，產生力量

當人沒有自信心時，身體是縮小的、駝背的、彎曲的。（見圖 1）可以試試 Amy Cuddy 在 TED 精彩演講「姿勢決定你是誰」（Your Body Language May Shape Who You Are），分享展開胸膛、昂首跨步，透過動作、姿勢的調整，翻轉當下的生命能量。（https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?language=zh-tw）

（五）運用大自然的力量

擁抱太陽、踩草地、抱大樹、瑜珈的嬰兒式，回到內在安全感。（見圖 2）這些行動可以幫助生命充電，與大地之母、宇宙重新連接。





圖 1：人沒有自信心時，身體是縮小的、駝背的、彎曲的

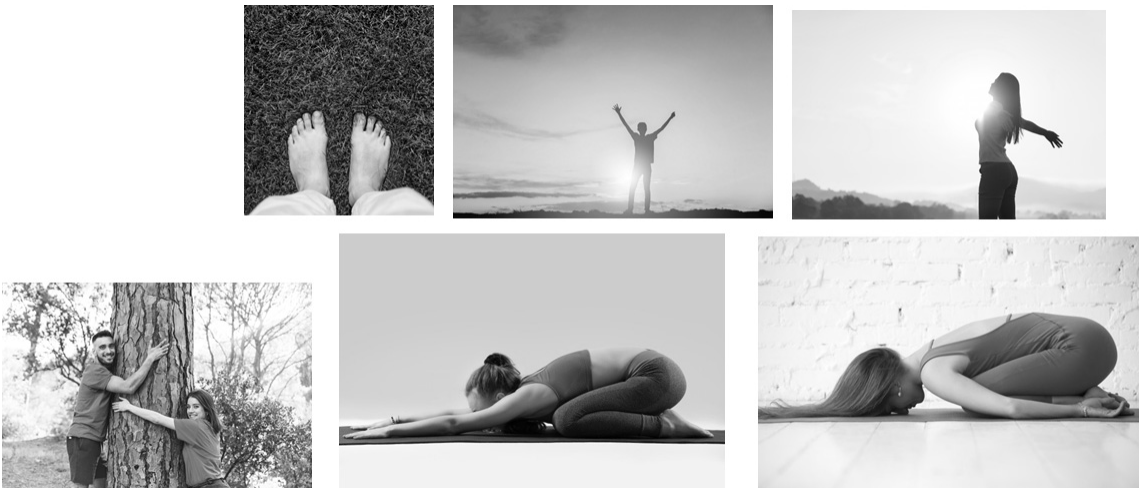


圖 2：擁抱太陽、踩草地、抱大樹、瑜珈的嬰兒式，回到內在安全感

（以上照片來源：為筆者購買 Premium Freepik License 訂閱圖庫）

四、結語

人生高低起伏，總是在各種生滅的狀態，體驗與學習。心靈的健康，與身體健康一樣重要，甚至可能超過單純物質性的影響。我們每個人都會經歷人生高度挑戰的過程，有時也是開啟學習自我照顧多一點的開始點。

好好睡覺、好好陪伴自己的感受、為自己的生命功課與情緒學習調適方法；同時，也回來檢視人生，是否從小未滿足的缺口、需求，透過了外顯的行為去展現，而對身體產生了過度的負擔呢？是否過度在意外在的評價，而把人生存在的價值，交給「結果成敗、數字績效、評比評價」



決定，因而放大了得失心產生效應，而加重了身心的負擔？看清楚後，學著慢慢地調適，肯定自己的努力與過程；對於結果，慢慢地釋懷。即使過程很不舒服，一切都是生命的體驗功課。如果有過往生命創傷經驗者，也可以尋找專業的諮商師、臨床

治療師，有耐心的去認識自己，並且學習對自己生命最重要的因應功課。

祝福每個人都可以在生命的旅途中，更認識自己、信任自己，每天對自己微笑，把慈心送給自己、生命中所關心的每個人、以及還在辛苦過程中的大眾。

【訊息】

邀請您護持捐款，支持佛教文化志業
助印《佛教圖書館館刊》可採線上信用卡捐款

《佛教圖書館館刊》創刊於民國 84 年，是一份關懷佛教圖書館經營管理的雜誌。旨在發展佛教圖書館事業，提供佛教圖書館經營管理的理論及分享實務作業資訊。

本刊創刊至今已發行 69 期，發行期間長達二十多年，是一份非營利刊物。每期出版後寄贈臺灣地區公共圖書館、大學院校圖書館、佛教圖書館、佛學院所、佛教研究相關單位及人員，並開放海外地區圖書單位申請，邀請您共同為佛教文獻的保存、傳播而努力，支持佛教文化志業的發展。

護持捐款，不限金額，歡迎隨喜贊助。

線上信用卡捐款

<http://www.gaya.org.tw/library/donate/>

郵政劃撥捐款

帳號：19131030 戶名：財團法人伽耶山基金會

