

慢



文 / 沈裕智 花蓮慈濟醫院精神醫學部主任

熟識我的朋友都知道，我是一個不太能夠慢下來的人，對於生活與工作追求效率。有時我甚至著魔式的享受這分緊繃感，因為它能讓我突破潛能、創造新局。簡單來說，「慢」這個字，跟我不太有緣分。我的腦袋很少靜下來，偶爾的寧靜反而引發莫名的焦慮。雖然和孩子在一起，有時心裡掛念的卻是工作或研究。原本以為自己可以像頂尖電腦多工處理各項事務，直到我發現……

「為什麼我的兩個小小孩講不聽？」
叫他們吃飯時，死撐在玩具間不出來。好不容易叫上餐桌，一會要喝水，一會要尿尿，一頓飯吃一小時還吃不完。飯後甜點倒不用我催，三兩下吃得清潔溜溜。要出門了，還在慢吞吞，一會少個襪子，一會一定要穿佩佩豬的衣服。選好給他們的鞋子，還嫌髒不想穿。快遲到了，兩個小傢伙還一定要輪流餵完魚才肯上車。搭火車、飛機時，即使準備好了各種零食，半小時過後，

開始坐不住，要嘛跑來跑去，要嘛搶玩具哭鬧。有時忍不住對他們發怒大吼，之後卻不斷自責「我是不是很糟糕的爸爸？」

「躲在憤怒後面的到底是什麼？」
「真是他們的問題嗎？」

從孩子的出發點去思考：他們還小，時間概念還沒發展成熟。我說的話以自己的「急」為出發點，夾帶了太多的訊息及情緒，或許超過了他們的認知可理解的範圍。孩子的腦袋記不住，有抓住的通常只有最後一句，或當作耳邊風。再者每天念同樣的東西，孩子已把它當作背景噪音，與它自然共存，卻完全聽不進去。

最近，我逐漸有意識的讓自己「慢」下來。這一慢，可說是威力無窮，許多平常壓抑的思緒，一下全跑出來了。說真的，這種感覺有點可怕，也讓我體會

到，原來有時候把生活過得很緊湊，其實是為了逃避自己內在更深的課題。因為只要把自己過得很忙碌，就有藉口不去檢視潛藏的議題。

還記得近幾年有則廣告，一張老唱片放在轉動的唱盤上，經典老歌響起，只見梳著油頭的金城武，坐在充滿懷舊氛圍的日式建築中，聽風、觀雨、逗小鳥、用打字機書寫，看似步調悠閒、餘韻繚繞的生活，在廣告最後，金城武緩緩說出「世界越快，心，則慢」旁白，才讓人恍然大悟，這是某公司的形象廣告。

心要怎麼慢呢？正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 是一種目前在歐美很流行的減壓和處理身心困擾的療癒方式。「正念減壓療法」創始人卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 結合東方禪修的觀念應用於減輕病人面對病痛的壓力，幫助病人勇於面對生命中的苦難、跳脫執著於壓力的觀點。「正念減壓」最初是應用於身心疾病的輔助治療，近幾年也廣泛地應用到教育、企業和運動員訓練等領域，如一些知名大企業也開設正念減壓課程，促進員工身心健康、專注力和溝通能力，提升工作績效。

正念 (Mindfulness)，我個人習慣叫它「觀自在，時時觀察自己的內在」。是一種在當下、時時刻刻覺察自己的想法、情緒和身體感受。讓自己專注地活

在當下，不受到無意義的擔心和憂慮造成的壓力之影響，讓自己更加的專注、平靜和放鬆。正念 (Mindfulness) 能幫助我們覺察慣常性的思考和行為模式，不讓這些習慣繼續左右我們回應外在世界的方式，而是能擁有更寬廣的選擇，讓我們生活得更自在。

實際作法是停下來，把注意力放在呼吸上，用心感受「身體、情緒跟想法」。身體每天不斷地發送訊號，但我們經常漏接，其實光是好好呼吸就能有強大的穩定力量。另外，每個人每一天會經歷許多情緒，情緒來來去去，保持一點距離觀察它，提醒自己，才不會被它掌控跟淹沒。再者，看清自己的慣性及壞習慣，看看自己那些想法容易卡關，試圖鬆動、改變對應方法，讓自己更有彈性。

身為精神科醫師，常教病人紓壓「觀自在」，自己卻很少身體力行，活該我的小孩講不聽。在這一兩個月裡頭，我讓自己慢一點。許多思緒跟感受，透過「慢」這個動作，沈澱出更豐富的層次與深度。從「世界越快，心，則慢」，邁向「接受自己、小孩的當下」。當我越能夠接納「慢」的自己與世界時，對於小孩的批判隨之減少，內心的煩躁與急速感，也自然而然地下降了。於是，我不再需要透過「快」，來迴避那些真正該面對的生命課題，而能如實地承接住自己的內在，安然平順地凝視著。🌱