

生命，活在當下

辜浩源 實習臨床心理師

人們在有限的生命中，常常緬懷過去或寄望未來，而忽略這是由當下的步伐所走出來的。所謂的活在當下，即是將心放置於此時此刻，感受自己、他人與世界中每個片刻的變化，並且任由評價的想法從意識中輕輕滑過。是一種形而上的概念、也是一種形而下的技巧。猶如佛教的釋迦牟尼所說過的「不悲過去，非貪未來，心繫當下，由此安詳」。

在心理治療中我們將這個概念、技巧稱之為 **Mindfulness**(又譯內觀、正念或了了分明)，而原文的意涵為專心、留意。**Mindfulness** 可謂是一種專注於此時此刻的冥想，能追本溯源至世界各地許多的宗教，舉凡基督教、猶太教、佛教與道教等皆有相關地記載。起初從 1980 年代開始，John Kabat-Zinn 採用非宗教的 **Mindfulness** 技巧協助病患處理慢性疼痛的問題。開源始祖 Kabat-Zinn 於 2003 年為 **Mindfulness** 下一個操作型定義：透由專注於目的、當下，以及對時時刻刻展現的經驗毫不論斷所產生的覺察。

最近，類似的技巧也被整合到其他形式的心理治療中，諸如辯證行為治療 (DBT)、內觀認知治療(MBCT)、接受與承諾治療(ACT)等等。另外，由實證實驗指出 **Mindfulness** 可以有效地降低憂鬱症復發、減輕焦慮、減少暴飲暴食、增加痛苦的忍耐力、增加放鬆等等。此意味著在臨床介入上是相當有用的。

大部分的人其實都會分心，或者說是在狀況外，而更精確地說是迷失當下。你是否曾有過心不在焉的經驗呢？像是上學時，記不得那些曾經過的人事、在上課時，想著午餐要吃什麼、與人談話時，突然不知道對方說了什麼、走進房間時，忘記自己要做什麼等等。這個時候我們就可以來練習一下，找回當下，體現生命。

最後，人生雖有悲歡離合旦夕禍福，但只要把握當下盡力而為。這是透由當下的哲學觀對人生所下的註解。也是讓生命，活在當下綻放光采的一種方式。

※ 練習：諦聽當下

計時 3 分鐘，以舒服地姿勢輕輕閉上雙眼，靜靜地深呼吸，仔細地聆聽周遭環境中任何的聲音，專注於當下的聲響。如果有任何想法就讓它過去，如果發現自己分心了就在深深地呼吸，回到當下。