

曾寶儀也在做！一個風靡全球的簡單練習，讓你更貼近自己、傾聽內心聲

2021-03-15 15:33



曾寶儀認為，只要時時保持覺察、有意識地待在當下，無論做什麼，都是在靜心
（圖／取自曾寶儀 Bowie 粉專）

很多人用不同的名稱來稱呼 **mindfulness** 這個字。有人說，它是一種靜心，有人說它是一種叫作「正念」的態度，或者，用簡單的話來說，就是「活在當下」。對我來說，**mindfulness** 意味著，時時刻刻帶著覺察，去做每一件事。我們每個人都有內建的自動導航，我也不例外。

我們很容易下意識地，做出習慣性的反應。這並沒有不好，因為在日常生活的二十四小時裡，我們需要一定程度的自動導航機制，才能把更多精力放在需要的地方；同時，自動導航也讓我們能在日常間隙有放空、休息的可能。然而，我們需要注意的是，我們是不是在很多時候，讓內在的自動導航主導了我們的生活？比方說，心愛的人和你說話的時候，你是否嘴上應著，心裡卻在煩惱其他的事？參加家庭聚會的時候，你是否人在心不在，顧著玩手機？你在洗碗、洗衣、做家事的時候，心裡是否想著：「我

趕快做完這件事，等下就可以……。」當你把心思放在未來，現在的你，就只是無意識地讓自己自動導航。

你是否也曾有過這樣的經驗：如果一件事情在完成後沒有留下證據，事後的你，有時無法完全確定自己是否真的做過它？比如，要不是看到衣服已經晾在外頭，你其實根本忘記自己剛才晾過了。如果有，那就表示，做那件事的當下，你陷入了無意識的自動導航。

近年來，許多人都在推廣靜心，強調靜心對生活的益處。的確，五年來，靜心為我帶來很大的不同，讓我的生命有很大的成長，於是，我也非常鼓勵人們靜心。靜心就像運動，也像學一種語言，我在持續做這件事的過程中，能一邊看到我的生命變得截然不同。就像持續運動會看到肌肉出現，持續練習新語言會發現自己單字量變多、交流變得有自信，靜心也是一樣。它帶來的是生命真實的變化，只是在每個人身上，呈現的方式不同。

靜心，就是一種自我對話和貼近自己的方式

許多人都誤以為，靜心就是坐下來，盤腿、點香、點蠟燭……好像一定要有什麼儀式，才能做到這件事。但對我來說，只要我時時保持覺察、有意識地待在當下，無論做什麼，都是在靜心。當我觀照著內心去說話，我說話的時候就是在靜心。我時時注意著，我真正想表達的是什麼？我說出來的話會對他人造成什麼樣的影響？這就是靜心。

當我帶著覺察去料理，那麼煮飯也是在靜心。我投入在每一個當下，從食材的挑選、處理，到爐火上的調味、拌炒、熬煮、裝盤……上桌時我用心品嚐、細細咀嚼，這無疑就是一趟完整的靜心過程。當我帶著覺察投入在料理當中，我發現自己竟然可以在廚房站著四小時不累。因為，料理不再是一份日常必須完成的「工作」，而是我跟食物溝通、跟我自己相處的方式。我對這個食物有多了解？它希望我煮多久？我要放多少調味呢？現在的我想吃多鹹？我真的需要這個食物嗎？這裡面包含著很多的自我對話，是密集又頻繁地在照見我的內心。

晾衣服也是一樣。我常發現，當我有意識地帶著覺察去晾衣服，跟無意識完成這件工作的時候，曬出來的衣服是完全不同的。當我有意識地晾衣服的時候，我好好拿起、鋪整、掛起每件衣物，甚至會按照顏色、長短去排列……這樣晾曬的衣服，通常乾了以後件件筆挺，完全不需要熨燙。然而，當我無意識地只是完成展

開、掛好、上架的動作，每件衣服晾完都像鹹菜乾一樣。衣服沒有被好好關注、照料，它不開心；穿上這樣的衣服，我也不開心。

如果我能在每一個當下把事情做好，那麼每一件事情都會按部就班地，以美好的狀態呈現出來。如果在做每一件事的時候，我們都能帶著意識去覺察，就不會無意識地傷害別人、傷害環境、傷害自己。對我來說，這是一個非常重要的練習。也因此，我經常會提醒自己別忘記一小時檢查自己的狀態，避免陷入自動導航的模式。比方說，我有一個慣性，就是喜歡一天安排好幾件事情來做。我總認為，充實的行程是效率的展現。我充分利用我的時間，回應別人對我的需求；忙碌意味著有很多人需要我，當我一完成，我為自己感到驕傲。

後來我才發現，正是因為忙碌，所以我一直在趕時間。我無法帶著餘裕去完成每一件事，也沒辦法仔細享受每一個當下。察覺到這一點，我現在會有意識地減少我的工作，或者嘗試不同的排列組合，去試著去調整這個慣性，找到最適合我的節奏。靜心，就是一種自我對話和貼近自己的方式

學會有意識地覺察自己，每一個決定都會是經過判

斷、思量而完成的

靜心讓我聽到真正內心的聲音，那個內心的聲音不是像「你應該要成功」、「你應該要更努力」這種來自外界的聲音，而是像「我想要什麼？」、「我做這件事情快樂不快樂？喜歡不喜歡？它有給我壓力嗎？」、「我是什麼？」的自我對話。靜心的時候，我不需要向任何人交待。當下只有我和我自己，沒有任何外界的眼光會檢視我、評斷我.....從頭到尾，就只有我自己。於是我可以忠實地聆聽內在的聲音。當我需要作決定的時候，靜心幫助我釐清內在的感受，我知道我可以選擇聆聽內在的聲音、做我最想要的決定，或是有意識地在權衡後做出其他的選擇。舉例來說，當親戚邀約家族活動，當下我內心的聲音或許是：「我好累，我不想去」，但同時我也明白，「我的出席能讓長輩開心」。於是我不會選擇不遵從內在的渴望，因為我知道讓長輩開心，可能對當時的我來說比在家休息更重要。因為這是我有意識做出的選擇，所以我內心很清楚這次出席的意義和原因，於是

就不會無意識地因為「好像不去不行」而赴約，到了現場又彘手或不开心地臭臉。所以我會說，靜心很重要。

透過靜心，內在充足的對話過程，能讓我們貼近自己的內心、覺察自己的聲音；在做任何決定的時候，都清楚知道「我是如何走到這一步」、我做出了什麼取捨，而不是矇著眼無意識地被推著走。當我們有意識地覺察自己，每一個決定都會是經過判斷、思量而完成的，你會知道自己為什麼做出這樣的選擇，而後，也只需要遵從、尊重自己的決定就好。幫助我們聽見內心真正的聲音，就是靜心最基本的效果。而當我們能聆聽到自己的聲音，再往內深一層看去，會發現，靜心能幫助我們接引到內在更深的智慧。你會看見，有許多智慧就在自己的內心，而你可以得到它。

《神隱少女》裡有這樣一句話：「曾經發生的事情不會忘記，只是暫時想不起來而已。」我始終相信，我們與生俱來都有能力和內在的智慧做連結。內在的這份智慧或許有許多不同的稱謂，有人稱之為指導靈、高我，或者簡單地說，那就是最真實的自己……但對我來說，祂們都存在於我的內心，祂們都是我的一部分。我不需要往外求，因為祂就在我之內。我只需要靜下來，就能聆聽到祂們的聲音。靜心還能幫助我們調整頻率。有時候，我們很難靜下來，是因為自己很容易被外在的事物影響。比方說，身邊的人總是浮躁，或者悲觀，或是動不動就怒火朝天，這樣的能量都可能影響到自己。又或者，身邊的人經常找你討論某些話題、灌輸自己的價值觀，也可能讓我們受到影響，開始懷疑自己對類似事件的方式對不對。這時，我們可以做的是靜心。

靜心能讓自己的心靜下來，真正去思考：我要的是什麼？旁人說的那些，真的是我要的嗎？他的考量，是我的考量嗎？當我們轉了五個電視台，發現每一台都在討論同一件事，就會不自覺覺得這件事情很重要。但，這對你來說真的是重要的嗎？靜心可以幫助我們調整頻率，回到自己的內心，去選擇你真正覺得重要的事。我也常常鼓勵大家閱讀，選擇好的讀物、選擇你認為頻率好的人去接觸。人有自己的頻率，書也有作者帶來的頻率。當你常常接近好的頻率，你的能量會和它共振，你的身體就會記得那樣的頻率，你也會記得當下的感覺。

於是，在靜心的時候，你可以有意識地讓自己調整到那樣的頻率。靜心就像運動一樣，一開始或許不那麼容易，但當你習慣了，就會很快進入狀況，和你想要的頻率共振。於是，我可以在靜心時，選擇進入我想要的頻率。我想進入慈悲的頻率嗎？或是

喜悅的頻率、平靜的頻率？透過靜心，我可以更準確、正聚焦地調頻。然後，關於靜心，最後一個重要的提醒是一不要沉迷，不要停留。嘗試靜心的過程中，一定會得到許多不同的體驗。可能有驚奇，可能有喜悅，可能有恐懼，但是請記得，不要停留。持續地靜心，持續地往裡面看，你會得到更多。不要執著於某個體驗不放，一定要記得繼續往深處走，繼續往裡面看。這是我能給大家最大的提醒。所有能幫助我們回到內在的工具，都只是不同的協助途徑。我們不應該將它當成浮木緊抓不放，而是透過工具幫助我們理解、釐清，最終貼近真正的自己。

當我們能時時刻刻與自己在一起，工具的在與不在，也就不是那麼重要了。以上提到的靜心，是從工具的角度去詮釋，真正的靜心遠遠不只如此。然而，對於初學者來說，光是簡單地試著有意識讓自己靜下來，就能體會到靜心帶來的莫大助益。用輕鬆的心態去接近自己，沒有什麼需要執著我一開始並沒有接受過專業的靜心訓練，對我來說，靜心是時刻可以進行的活動，不需要有太多的限制和考究。不是一定要在多麼能量神聖的地方，要怎麼樣盤腿或點香、點蠟燭才可以開始靜心。只要能找到讓自己可以安靜下來的地方，旁邊甚至有人也沒有關係。姿勢舒服就好，但唯一的要求是背要挺直。當然躺著也能靜心，只是躺著很容易睡著。所以剛開始嘗試入門的朋友，維持背部挺直會比較好。身體就定位之後，就可以開始靜心。而最簡單的靜心練習方式，就是關注呼吸。楊定一博士的方式是，用「我在」（I am）結合呼吸：吸氣（我）.....吐氣（在）.....。密宗的方式是用「嗡啊吽」（OM AH HUM）三字明結合呼吸：吸氣（嗡）.....換氣（啊）.....吐氣（吽）.....。

然而我自己一開始練習靜心的時候，並沒有採用任何上述方式，我就只是數息。從一數到十，然後再一次從一數到十、再一次從一數到十.....透過數息，把意識不斷帶回當下。時間長短，可以視每個人的情況去決定。剛開始，我並不要求自己一天要靜心很久。或許就只是數息十分鐘，心靜下來之後，再用十分鐘覺察內心的聲音。前十分鐘我觀照呼吸，後十分鐘我會給自己一段時間，去感受今天我要探索的主題。

通常當我的心靜下來，主題就會自然浮現。這幾天我的困擾、最近我一直很在意的事.....你的心被什麼佔據、哪件事情需要一個答案才能塵埃落定，它自然就會浮現出來。於是，你可以透過靜心的這段時間，去到內心，尋找進一步的答案。例如我想觀照我

最近的工作狀態，我想知道這份工作是不是真的適合我。那我就用這段時間，去深入看看，這當中有什麼是我需要更細緻去省察的？有什麼是影響我做決定的因素？有什麼是阻擋我遵從內心的？或者如果沒有特別的主題，也可以不去設定。放空也好、發呆也好、繼續數息也好，就讓該發生的自然發生。要是數息時靜不下來，也不要苛責自己。或許今天不是一個適合靜心的狀態，如此而已。就像運動一樣，今天天氣好不好？昨天我有睡飽嗎？現在我心情如何？都可能影響我的運動表現與體驗，這些都是很正常的事。所以請別因為一次的失敗就喪志，也不需要強逼自己達到什麼樣的標準。請容許自己也會有高低起伏，帶著信心持續嘗試。

在練習靜心的過程中，我們都可能被思緒帶走，這也是很正常的事。當你意識到自己分心了，就只需要再把自己帶回來就好，回到你的呼吸、回到你的真言、回到你的數息。再一次從一開始數，再一次聚焦回你的當下。當你忙著數息，腦中就沒有空間讓其他思緒佔據；同理，要是你忙著責怪分心的自己，腦中的空間也會被挫折與自我懷疑佔據。所以，過去的就放下，跑走了，就把自己帶回來。一次一次練習，就會更駕輕就熟。

對自己帶著更多的寬容，用輕鬆的心態去接近自己，沒有什麼需要執著。靜心也不一定只能坐著，只要帶著覺察專注於當下，跑步也可以是一種靜心。敞開心去探索，從中找到最適合自己的方法，就是一種自我對話和貼近自己的方式。只是這樣單純地靜靜地與自己同在，就帶給我莫大的成長與喜悅。在這樣做幾年後，我開始問自己：「只是這樣就可以了嗎？會不會還有別的方法讓我得到更多的學習呢？」我才開始參與不同團體舉辦的禪修內觀活動。而不管是什麼方法，我都誠摯地邀請大家進入靜心的世界。靜心究竟能帶來什麼？請大家在真正嘗試實踐之後，一起體會屬於自己的答案。

作者介紹 | 曾寶儀

兼具主持、歌手、演員等多重身分的全方位演藝工作者。大學畢業後進入電視幕後工作，師事張小燕，從助理主持正式跨到螢光幕前，曾榮登暢銷女歌手，也參與戲劇演出，主持眾多知名綜藝節目，類型包括益智、藝文、選秀、實境等等。

主持經驗豐富，無論海內外各大知名頒獎典禮、晚會，以及韓國藝人見面會等。近期更參與電影製作與紀錄片拍攝，跨足全球。本文經授權轉載自天下生活 [《人生最大的成就，是成為你自己》](#)（原標題：現在你可以靜下來，聆聽自己的聲音）（相關報導：[每天花大量時間滑手機、回訊息，大腦根本無法休息！專家道出「靜得下來」有多重要](#) | [更多文章](#)）

責任編輯/陳怡蓁

轉自\:<https://www.storm.mg/lifestyle/3515209?mode=whole>

風傳媒