

掌握意識，做自己的主人

文／李明蒨（音樂教育家）

小吃攤老闆為了表示親和，問客人：「先生，你叫什麼？」客人答：「我叫滷肉飯。」老闆說：「不是啦，我是說，你叫林什麼？（臺語發音）」客人用臺語答：「喝啤酒！」原來臺語的「林」和「喝」發音同，誤會一場。

雞同鴨講，真的聽懂了嗎？

我經常觀察人的交談就像這則笑話，類似的雞同鴨講經常在生活中上演，說著同樣語言卻彼此聽不懂，造成許多誤會和曲解，這是有聽沒有懂的結果。

什麼樣的聆聽才會產生力量？答案是：聽懂！怎樣才算聽懂？

對朋友、家人、上司及每個我們在乎的人，常常自以為聽懂了對方的話中之意，而在對方語未畢之際，就主觀揣摩話語背後的意思，以致結果常與事實相去甚遠。到頭來必須花更多時間和心力修補誤解，久之感到心力交瘁，溝通意願降低，這都是因為我們沒有用心聆聽。

課堂的學習也是，經常可見老師正在臺上講得口沫橫飛，學生不專心聆聽，反而竊竊地問鄰座同學，老師在說什麼？這樣的學習想必大打折扣，其實只要安靜聆聽就能聽懂。

要聽懂並不難，只要學習用心聆聽。「聆聽」和「聽」不同：「聆聽」是用心聽、專心聽；「聽」則是左耳進，右耳出，一句話聽頭沒聽尾隨意揣測，到頭來還是一團亂。在此強調的並非是解讀他人語彙的技



巧，而是學習如何聆聽，而且從聆聽自身做起。

我們常常只在乎如何聽懂別人，卻忘了從聽懂自己做起，這其實是不對的。連最熟悉的自己都聽不懂，如何聽懂別人？在聽懂別人之前，要先聽懂自己；聽懂自己的狀態，聽懂自己的心聲，聽懂自己的心情，聽懂自己的想法等等。如果連自己都聽不懂，更遑論要正確聽懂他人的心聲。

聽懂自己，別被雜念牽著走

聽懂自己好處多，你可以掌握自己，創

造自己，避免許多憾事發生，並將自己更美好的一面呈現出來。聽懂自己，簡單說即是「清楚自己」，更確切地說是清楚自己的生理和心理反應。生理反應例如：呼吸、心跳和脈動，這些反應和變化，正透露出你當下的意識狀態。

意識就像脫了韁的野馬，什麼念頭都會生起。不管主人喜不喜歡，它隨性所至，東跳西跳，這就是所謂的「雜念」。久之，形勢失控，想要抓住或停止它，非常不容易，只能任它硬拉著你四處跑，掙扎也沒用。

被失控的意識占據是件痛苦的事，因為你不再是自己的主人，是雜亂意識的奴隸，什麼都看不清、聽不見。「意識失控」現象，反映在現代人精神相關疾病，最常見的就是憂鬱與躁鬱，腦中被失控的意識魔鬼般占據，痛苦得抱頭跪地求饒。如果能夠掌握自己的意識，做自己的主人，決定前進方向，就能不被意識所干擾。

「心跳」是身心狀態的指標，健康身體的心跳與虛弱身體的心跳不同；腦中想法是樂觀或悲觀，心跳也不一樣，透過聆聽心跳可以掌握自己的現況。心理與生理是一體兩面，就像人體由虛體和實體構成，關係極為密切：生理失序，心理也跟著浮亂；反之心亂，呼吸、脈動、心跳等生理現象也必定大亂。至於如何掌握自己，我歸納出一個重點：從聆聽自己心跳、掌握生理狀態做起。

聆聽心跳，學習專注和覺察

當心花怒放時，你知道心跳一分鐘變幾下？憤怒上升時，你知道心跳一分鐘變幾下？當悲傷憂鬱，或升官發財，你知道心跳一分鐘變幾下？心跳反映內在狀態，掌握心跳，便能當自己的主人！

多年來我經常指派學生做一項練習：聆

聽自己的心跳，目的在於學習專注與傾聽。實驗結果顯現，有八成的人無法覺察自己的心跳，大部分的反应是：無法專注，或推說被環境噪音所影響。

專注力是個關鍵，只要專注地聆聽，就能覺察到自己的心跳。練習方式如下：

一、輕輕闔眼，呼吸保持自然，將注意力放在呼吸吐納上，直到身體放鬆下來。

二、將注意力轉移至心臟片刻後，左手慢慢移動，將手心放在心臟位置感覺心跳。

三、左手持續放在心臟部位，右手輕輕敲出心跳節奏，心跳一下，手敲一聲。接著心跳一下，手敲兩聲。再回到心跳一下，手敲一聲。最後心跳兩下，手敲一聲。每個階段維持三分鐘，強化對心跳的感受力。

四、無時無刻感覺自己的心跳，隨時修正調息。

要達到第四階段「無時無刻感覺自己的心跳」需要持續練習，只要不斷地將意識放在上面，時時覺察，感覺到心跳就像自然呼吸般簡單。平常養成習慣，隨時注意心跳的律動，當心跳過快，表示心裡有壓力、緊張或過度疲累，立即深呼吸提醒自己放鬆，這是掌握自己的基本練習。

掌握生理節奏，進而掌握意識轉向，清楚地面對自己。讓自己清楚得有如一面明鏡，同時可以清楚地看到他人、聽懂他人，幫助他人遠離苦惱。



品德與教養 線上講座

時間：112年9月27日(三)下午2:00-4:00

講題：剛剛好的管教

——讓孩子長出自信和力量

講師：尚瑞君 親職教養作家

主辦：泰山文化基金會、新北市政府教育局

承辦：新北市集美國小

※演講以Google Meet進行，須事先至泰山文化基金會官網報名(www.taisun.org.tw)，洽詢02-25017722。