

# 正念在圖書館的運用

林雯瑤 淡江大學資訊與圖書館學系教授兼任系主任

黃鴻珠教授提到，正念這麼好，怎麼知道的人這麼少？因此，筆者希望以自己有限的經驗，與各位分享在實際體驗正念練習的課程後，可以怎麼有效的運用今日所學。

幾年前，筆者在參加香光禪修中心於香光山舉辦的活動中，第一次接觸到正念。當時上完課程後，非常興奮，並且馬上買了卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）的巨著——《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》。這本書約有五百七十多頁，如磚頭般厚重，內容十分深奧，筆者很努力地閱讀到一半，就無法再繼續了。

## 一、坐而言不如起而行

過了幾年之後，筆者在某一個困境中，忽然間覺察到自己在情緒上一個卡住的狀態，然後想起第一次上正念課程時，老師有提到呼吸練習。於是筆者力行了「坐而言不如起而行」這句話，在做了一整套正念呼吸練習之後，如實觀察自己的狀

態，發現狀態真的穩定下來了。這裡使用的技巧，包括呼吸練習和身體掃描。

## 二、覺察

如實觀察自己的狀態

好壞都不必向誰交待

另一個非常重要的經驗，希望大家能知道。做正念練習時，其實不必擔心做得對或錯，因為每一個人都有比較適用自己的方法；而做得好或不好，都不必向誰交代，但是練習的效果如何，自己會非常的清楚。

## 三、專注

多工是騙局也是毒藥

專注當下更省力

現在，尤其是年輕世代，平常都是多工運作。筆者在更年輕時，曾經非常得意自己同時可以處理多件事情；後來發現，這種多工處理事情的方式，就如同使用電腦時，同時開啟多個視窗，而 CPU 的運作



自然會慢下來。慢慢的，可能會遇到一種狀況，就是在不同視窗轉換，例如換到某個視窗或在打開某個檔案後，有時反而會忘記自己原來要處理的是什麼事，或某件事做到什麼階段。

在前一段時間，曾閱讀一篇關於腦的認知科學的文章提到，現在科學已經證實腦部的運作並不是真正的多工。因為所謂的多工，是以非常接近的時間在不同的念頭之間跳躍，而讓我們誤以為是同時。當我們看起來是在多工運作，其實是花費更多力氣在不同情境之間轉換，反而浪費掉更多的體力與腦力。因此，當看到那篇文章時，筆者再度想到，這就是正念強調的重要觀念之一：專注在每一個當下。當你專注在每一個當下，其實反而更省力。因此，建議將自以為多工會比較有效率的想法、情境，用正念的技巧，轉換為一次只處理一件事情，就會漸漸發現效率更好；當效率好了，焦慮也會降低。

#### 四、結語

就在剛剛，筆者聽到有與會者提到，她聽聞正念這個概念已經非常多年，但是從來沒有機會開始力行。因此，「圖資人正念幸福力工作坊」是一個非常實際、有效的開始，也是大家練習的開端。它給了方向和鑰匙，現在大家已經走到正念的門口，更重要的是開啟這扇門來做練習。如

果不練習，它就永遠不是一個可以為你所用的方法。

但這裡還有件事想提醒大家，不要讓練習變成壓力。在練習的過程中，如果遇到困境或困難，可以找資料或是詢問有經驗的學習者。此外，最重要的是，要能夠溫柔的接納自己。因為沒有批判心的看待人事物，是非常重要的，但也不要忘記沒有批判心的回來看待自己的狀態。最後，與大家分享的是「正念那麼好，我們一起來」。

【編者按】本文為 2022 年 10 月 15 日「圖資人正念幸福力工作坊」論壇與談之錄音騰稿，經編輯組彙整，講者審閱後刊載。

