

【研究論文】

流轉在正念減壓療法的苦與醒： 一位負傷諮商師的敘說研究

羅家玲¹ · 曾昭兒²

摘要

本研究探討一位負傷諮商師的研究參與者以八週正念減壓療法課程歷程與後續八個月的生活內省紀錄為主要的敘說素材，最後分析敘說文本中有關苦的體會和覺察苦時的清醒，以及在痛苦與清醒間的內涵與歷程摘要如下：

- 一、身苦與覺醒：生理上的覺察與轉化影響對苦受的看法，消融自我中心，以慈悲接納身心的苦、升起對他人受苦的同理。
- 二、情苦與覺醒：凝視、辨認與接納負面情緒，明瞭情緒的根源，利用標記、辨識，輔以內在對話，給予內在慈悲關注，情緒得以妙轉。
- 三、人我關係的苦、醒察與改變：早年依附關係的脆弱，藉由覺察、體驗與對話，願意接納人我關係的變化，用愛關注與照顧自己需求，修復與自己的連結，使人我關係較為平靜圓融。
- 四、心靈意識的覺察與轉變

持續的練習實作使自我逐漸消融，重新思考及衡量生命的優先順序，重視內在價值勝於外在，欣賞生命的小改變和樂趣，對生命意義更多思索。

¹國立彰化師範大學輔導與諮商學系副教授

²崑山科技大學學生輔導中心諮商心理師



五、苦與醒在正念治療歷程中的轉變

離苦並非如藥到病除般簡單迅速的直線式改變，生活的苦仍一樣會勾動過去情緒習性，差別在於有正念作為依靠，能較早離開苦的泥沼，且若未能持續修習、面對逆境或衝突時依舊會因焦慮緊張挪回過往習性。

本研究認為負傷諮商師 經過正念減壓療法的持續實踐，能對受苦有更多體會和覺察，轉化負傷對成為諮商師的心理負擔，而學習離苦之道與超越自我的資糧。

關鍵字：正念減壓療法、負傷諮商師、敘說研究



【Research Article】

**Circulation between suffering and waking in
Mindfulness-based stress reduction program :**

A wounded counselor's narrative study

Luo,Jia-ling ¹. Tseng,Chao-Erh ²

Abstract

This study explored a wounded counselor as the participant of an eight-week Mindfulness-based stress reduction program, and follow-up an eight-month life journey as the main narrative material. Finally, it analyzed the narrative text of the suffering experience and awaking process between those sides. Summary as the following:

First, the pain of body and awakening:

The change of the concept of suffering from physical pain. The awareness eliminates self-centeredness, accepts the suffering of the body and mind with compassion, and evokes the empathy of pain to others.

Second, affliction and awakening:

Gaze, identify and accept negative emotions; understand the causes of emotions; use of marking and identify changes, complemented by internal dialogue. The emotion could be transformed by inner

¹ Associate professor, Department of Guidance & Counseling, National Changhua University of Education

² Psychologist, Department of Student Guidance Center, Kun shan University



compassion.

Third, pain, awareness and change of interpersonal relationship: Interpersonal relationship gets more harmonious by awareness and dialogue. Willing to accept the changes in relationships with love to take care of others' needs and repair the inner connection.

Fourth, the awareness and transformation of spiritual consciousness :

Continuous practices diminish selfness, and help to rethink and measure the priorities of life, pay attention to inner values rather than external ones, appreciate life's small changes and small pleasures, and think more about the meaning of life.

Fifth, the change of suffering and waking up in the program of MBSR :

The pain of life cannot be gone rapidly and directly. The pain of life hooks the same emotional habits of the past, but MBSR can be relied on to leave the suffering mud. Yet, sometime can still be anxious and move back to the past habits if do not keep meditating while an adversity or conflict occur. Therefore, this study suggests that continuous practice of MBSR for the wounded counselor may transform their heavy suffering burdens , and become a way to learn from the suffering and to surpass themselves.

Keywords: *Mindfulness-based stress reduction, wounded counselor 's, narrative study*



壹、緒論

每個人的生命都免不了受苦，心理師也不例外，但很少心理師願意說自己的苦。依循受苦的痛感引領心理師特別想洞悉苦的況味，以為這樣能順而離苦，帶著這樣的隱藏性意圖步入成為諮商師的道途，也因此步入此篇研究，以自身體會一趟與傳統心理治療強調拒絕煩惱直接解決問題不同的正念之路，體驗自己的苦與如何離苦的歷程。

在成為諮商師的路上，曾以為透過修課不斷反思可以讓人蛻變成成長，後來明白，心裡的缺口是靠著知識怎樣也補不上的，年幼時來不及說出的害怕與遺憾、愛恨情仇、生老病死，早早逐一囤積在心，即便努力地想擁有完整的愛，卻無法好好愛他人、愛自己，連在愛情關係裡也不斷上演著傷害…。即使理論都說了苦痛的形成是因為這麼多的不圓滿，我只能頓時理解：這不是我的錯，痛苦是被造成的。但我卻依然無助。

知識無法讓我痊癒那就尋求諮商吧！以為這足夠我面對接下來的路，但隨著時間和更多的覺察探索，發現那些支離破碎的情節稍有間歇卻從未間斷，它們不斷地在我腦海裡翻攪，不堪的陳年往事那麼多，而我心裡的能量和空間那麼小…靠近畢業讓我開始擔心傷痕累累的諮商師如何能夠承擔和處理他人的苦？想到此，我已從憐惜自己、整備自己卻走到懷疑自己的地步…

我決定在畢業之前至少給自己一門懂得自我照顧的方法以絕後患，在一次機緣下接觸到正念減壓療法，那次團體中我經驗到將心專注於當下，讓心向內在慈悲地活著的體驗，心被引領進到了一種平靜與自在的狀態，似乎不再那麼害怕面對苦痛，這樣的感覺相當奇妙，但雖有體驗卻不知何以發生，於是想給自己完整探究的機會，帶著半信半疑地問自己真的會有幫助嗎？正念是如何產生幫助的呢？我真實的歷程為何？如果不能讓我有力量面對自己過去



沈重的苦痛，我又如何相信理論上說的正念療效？不可否認正念治療的哲學思想深受佛法的影響，順著學習正念減壓療法的路徑，我追溯到佛法才發現：苦的定義與受苦的本質在不同文化中有不同觀點，佛法將面對人生中不斷受苦的現象視為必然，不僅將其視為一種感受，更是一種狀態與處境，並非疾病症狀也非固定存在；這與我所接受來自歐美的心理治療有很大的不同，他們描述苦是一種感受，以疾病的觀點描述個體對環境的不適應(Egnew, 2005)，因此，哪裡有苦就去解決那個苦的來源，雖然兩者皆關注停止生命中的受苦，但相較於佛法在談離苦之道，心理治療較著重在解決引起痛苦的表面問題，以鼓勵個體自我實現與追求成功，將過去的痛苦意義化，積極地讓痛苦消失，而佛法則是讓個體覺察受苦是存在的常態，受苦並不可怕也並非疾病，反而學習凝視痛苦以穿透苦的本質。對於這樣的想法我實在半信半疑，痛苦是這麼痛苦而且真實，真的可以凝視而不會更痛苦？帶著這樣的疑惑，本研究希望以正念減壓療法體驗自我療癒的可能，同時從負傷諮商師的角度省思正念減壓療法的意涵。

貳、 文獻回顧

一、 原來諮商師也是人，也會受傷

Baker(2003) 從美國心理學會 (American Psychological Association, 簡稱 APA) 倫理守則來看諮商師被要求要能覺察自己的身心狀況，對於工作的影響要適時做出因應，致力於自我照顧，並避免任何負向、會干擾諮商成效的情形發生，例如：耗竭、成癮等，以避免損傷個案福祉。然而諮商師的職業風險、心理負擔以及諮商師個人生活都可能影響諮商工作，若未能平衡調適，勢必會傷了自己也無法顧及個案的福祉。即使諮商師並不帶著過去受傷經驗投入工作，實務工作中還是有可能受傷，甚至負傷地繼續接案



(周詩婷，2010；胡峯鳳，2007；黃秀雅，2007；陳增穎，2009)。
於此我開始對負傷諮商師鬆一口氣，原來這非被過去經驗註定不變，而且我自以為的負傷並不孤單，而且值得被看見。

二、正念減壓療法及其相關研究如何離苦

Kabat-Zinn 於 1979 年將佛法中的正念結合靜坐、瑜珈、行禪、身體掃描等方式，發展出正念減壓療法(mindfulness-based stress reduction)，其定義正念是藉由時時刻刻的覺察，使個體應用內在資源，達成身心整合的全人健康，其以特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。目前多數的以正念為基礎的禪修研究都證實正念對身心的療癒有功效，不論是在生理與心理的治療上，都有顯著的治療或協助的效果(陳金城、鄭宗芥、張永賢，2004；李燕蕙，2011)，例如：減輕疼痛，治療抑鬱症、焦慮、憂鬱等(Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985; Rachael & Angela, 2012; Segal, Teasdale, Williams, & Gemar, 2002; Thiel, Herbst & Kulz, 2012)。

台灣近年來有關諮商師以正念或禪修為自我關照的研究也逐漸增多(楊淑貞，2007；賀昌林，2009；周易慧，2011)。正念對於離苦的經驗探究如黃惠琪(2007)以馬哈希內觀禪修法為例探討禪修者如何離苦，發現透過禪修的練習可以令身心得到轉化，對於病苦無常、情緒方面皆有改善，達到生活調適或自我超越。釋宗白(2010)也以七位諮商心理師參與八週禪修正念團體的經驗知覺與影響進行研究，發現諮商師能從分立到融合多元的角色，體會到諮商關係視框轉變，向內觀照與自己對話，理解生命經驗的轉化淬鍊，讓自己沈穩靜定，降低被外在經驗影響的可能。張愷晏(2011)探討諮商心理師靜坐經驗與自我覺察，發現「苦」的經驗，促使諮商心理師投入靜坐學習，向內探尋，而靜坐對諮商心理師的影響是全人



的，身體、心理、靈性面皆因靜坐而改變，使諮商師自我覺察的能力及穩定度皆提升，更能留意反移情的產生。胡君梅(2012)以正念減壓療法進行團體研究，研究發現參與者皆感到正念減壓療法非常受用，更能接納自我與生活中的不順遂、改善睡眠、對身心的反應狀態有更多覺察、增進人際關係。張文光(2012)以人際互動禪修團體，研究對於不同禪修經驗者之生理、情緒、人際關係以及心靈意識提升之影響。發現成員們藉由禪修的放鬆、專注力、精進力、正念、安定力、神聖的暫停、自我覺察、認知改變及親身體驗與生活實踐，促使其身心發生了轉變和心靈意識的整合。

以上皆凸顯了正念減壓療法不僅能預防諮商師耗竭，能帶來身心靈的療癒。因此，我想親身體驗正念減壓療法以確認能讓我相信的經驗，也以自我敘說的方式進行書寫，以進行敘說分析研究，讓故事反映負傷諮商師如何透過正念經歷受苦的經驗。有感上述的研究動機及研究背景，本研究的目的為：了解負傷諮商師參與正念減壓療法的經驗。探討的問題為：負傷諮商師參與正念減壓療法的經驗內涵與轉化痛苦的歷程為何？

參、 研究方法

本於研究動機為個人直接體驗以分析自我變化與經驗的內涵與意義，故採自我敘說研究方法進行，形成既要縱身投入於體驗又要能抽離以分析體驗之兼融研究參與者和研究者的角色，故於確定研究問題與了解初淺的正念減壓療法，先完全放下研究而投入工作坊中，在研究期間藉由書寫和持續閱讀與討論等方式，拉開與當時投身正念減壓療法經驗的空間，藉由後續回顧與省思後逐漸形成敘事主題為：苦的體驗內涵和離苦的清醒與行動。過程中如何保持每個研究步驟的適切性與資料分析和書寫的可信賴性則藉由同儕研究同伴和資深研究者的討論與修正以保持視框的穩定與建構意義的清晰明確，即是研究品質的確保。從參與體驗當時「歷史



自我」(the historical self)，慢慢形成「記憶自我」(the remembering self)，而再回頭閱讀與書寫過程形成「反思自我」至「重構自我」(鈕文英，2016)。整體研究方法可分為四個部分，一為擬訂計畫，形成研究動機、研究目的，並參加六日密集正念減壓療法工作坊，二為發展研究問題，三為文本收集與撰寫，除了持續正念減壓療法工作坊的八週練習紀錄，後續於參加禪寺的正念讀書會每月一次，持續實作並書寫練習紀錄達八個月，同時修習研究所之超個人心理學與諮商專題研究，過程中廣泛閱讀相關書籍、省思超個人立場以培養專業視野及理論框架。四為文獻閱讀及資料處理與分析，由研究者先進行資料之初步整理與編碼，接著與協同研究者共同討論及審核工作，協同研究者在碩士層級修習過質性研究且了解我的研究過程，能就近觀察我個人的身心反應，透過對話與思辯協助我在分析資料時能夠客觀中立又能充分表達我真實的身心感受，其次透過與具備質性研究經驗和正念減壓療法多年經驗的資深諮商師的對話與討論，協助我釐清和探索我在整合不同資料來源時的意義歸納，也同時保持研究歷程與資料分析之品質，例如在形成主題時先分析支線故事的意義，再聚攏歸納到敘說故事的主題中。五為撰寫與修訂。本文因尊重撰寫者和故事相關人，故保留敘事細節如言談內容與表情和行動等，不在本研究中呈現，而就研究問題敘寫整體故事。整體研究流程如下圖 2-1：



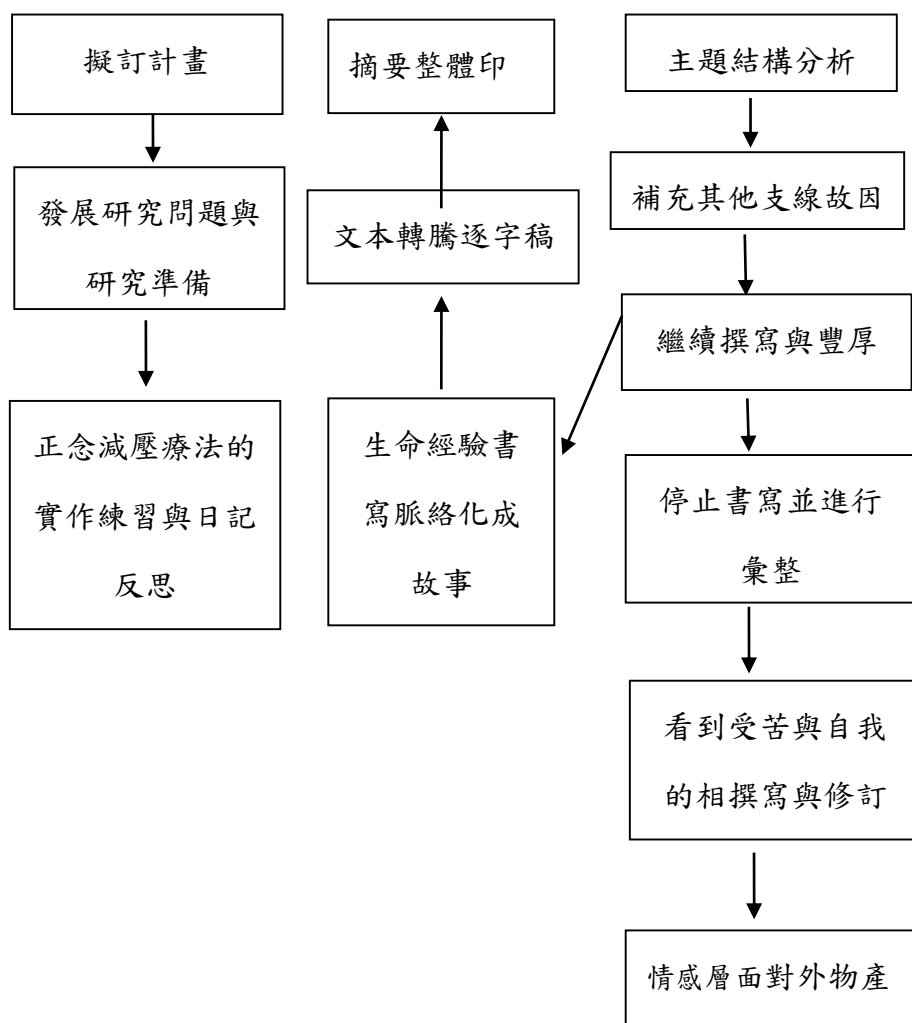


圖 2-1 研究流程圖

肆、研究結果

一、負傷諮商師受苦轉化內涵與意義

轉化是一種超越(Walsh & Vaughan, 1993；陳增穎，2009)，生命的轉化關鍵在於「心」而非外境(釋永東，2009)，隨著自我觀、世界觀等，從物質到精神的提升，從肉體到心靈的淨化，從小我到大我的體悟，因為學到了轉化，便如同擁有了自由，使得我因受苦而產生的苦惱隨著精神轉化層次的增多而遞減(丁晨，2003)。我綜



合我的受苦轉化經驗發現苦來自個人主觀定義為苦，如同文獻所提，苦難是人類生活中不可避免的一部分，是獨特、主觀的個人經驗，也是全體人類共有的經驗，苦難造成負傷諮商師對現實世界知覺的改變，例如：原生父母的缺席讓我對關係的維繫感到不安全，與男友的爭吵使我一次次對關係感到失望，也深感痛苦，對助人工作的高壓狀態感到不適任，種種現象促使負傷助人者不斷反思與覺醒，找尋與苦難共處的方式。我受到存在議題的影響，對生存現實的無助、生活困境的受苦敏感，我的故事讓我習慣於自艾自憐、敏感脆弱、壓抑委屈直到火山爆發，重複的循環練就我一身吃苦耐勞和樂於助人的美好特質，身旁所有人都喜歡我的溫暖親切和有求必應，但內心深刻的痛苦並未讓我安全和滿足，看著內在的缺口我知道自己仍在受苦。Egnew(2005)曾說接受苦難的必然性並發現意義能夠超越苦難，我從寵物走失、男友爭執到家人的生命、超個人心理學的課堂修習與禪寺讀書會精進，一步步開啟靈性療癒的視野，與死亡、孤獨、自由及生命的意義相遇，引發我對生命的苦有更深的體悟，透過正念減壓療法的陪伴使我體悟到生命有限而世事無常的道理，爾後在面對其他事件例如：投稿趕付畢業期限、目睹死亡的非預期失落事件以及創傷的夢境、情感上的爭執和失落、論文過程中的起伏波折，對於苦所帶來的影響較能安住其中，苦難雖然依舊會在人生過程發生，猶如海邊的浪潮來去，但卻發現自己真的比較能如觀看潮水或雲朵一樣，保留一份距離而不是被過去的習慣馬上牽引出各種情緒，漸漸可以理解苦的來由、看淡一切的苦難，安住在當下，安住在信念中，更將心比心慈悲他人處境，賦予受苦為成長的契機，自觀如此後，有一天突然領悟到負傷諮商師若能將受苦的經驗變成關注他人痛苦的基礎，透過自我反省和自我統整，達到療癒的效果，那麼傷口便不再是專業表現的絆腳石，反而是心理師的資源和優點(Dryden & Spurling, 1989)。原來，我打從一開始從文獻閱讀中發現痛苦的積極意涵，此觀點解構我過去對苦的認知信念，就開始埋下一個鬆動苦執的種子，後續透過正



念練習的實踐與反思，讓我逐漸長出一棵同理苦難、接納苦處甚至以苦為轉化自我的幼苗。

剛開始接觸正念減壓療法時，看見自己仍然對於受苦的無奈與不解，活在自幼年開始不斷遭受的傷害，同時焦慮茫然的未來、不知何去何從，對於當下的感知、感受麻木而僵化，深沉的執著與應該的潛規則，早已經成為另一種習慣式的自我分析，重複的促使我以家庭結構如何壓迫我的成長來看待自己的受苦 和他人的壓迫，直到學習正念減壓療法以及相關書籍的閱讀才開始鬆動我的僵化，意識到念頭和僵化的分析引發身心靈的混亂，將不合邏輯的想像視為真實，將許多負向想法和分析纏繞成一種看不見的執著，當有此發現時，我突然憐憫自己受了這麼多痛苦卻仍然還在苦中，真是受夠了。我發現開始對於苦的成因有機會清醒與看見，這樣的體悟與藍梅(2009)的想法非常貼近，以圖 2-2 來說，我對外物有情感上的好惡之分，因此帶出想要與不想要的慾望，也因為執著得到與放下失去而產生煩惱，苦便從中而來，佛說苦的性質的確可分為貪婪、嗔恨及愚癡，執著的念頭引發得不到的痛苦感受力如親情與愛情，爭執或別離又更加痛苦，因此無法容許生命中重複的別離，所以非常黏著的貪愛著關係，也因此受苦其中。四聖諦談苦集滅道，讓我知道我所觀察到情愛之苦的根源是從貪愛而來，愛並無錯，但強留住對方或某種關係的執著讓彼此都苦，所以滅苦時不是把苦直接滅掉，而是要洞悉和拒絕貪嗔癡等無明，此體會與正念相互呼應(向智尊者，2006)，是故正念減壓療法的精神與實作讓我體察受苦的成因不在早年事件本身不夠圓滿的愛，而是陷在關係中內心害怕所湧現而改裝的執念，至此，正念喚醒我內在因凝視痛苦而帶來的醒悟，醒來的是覺察現在的能力、以及為自己的情緒重新獲得選擇權的清醒。



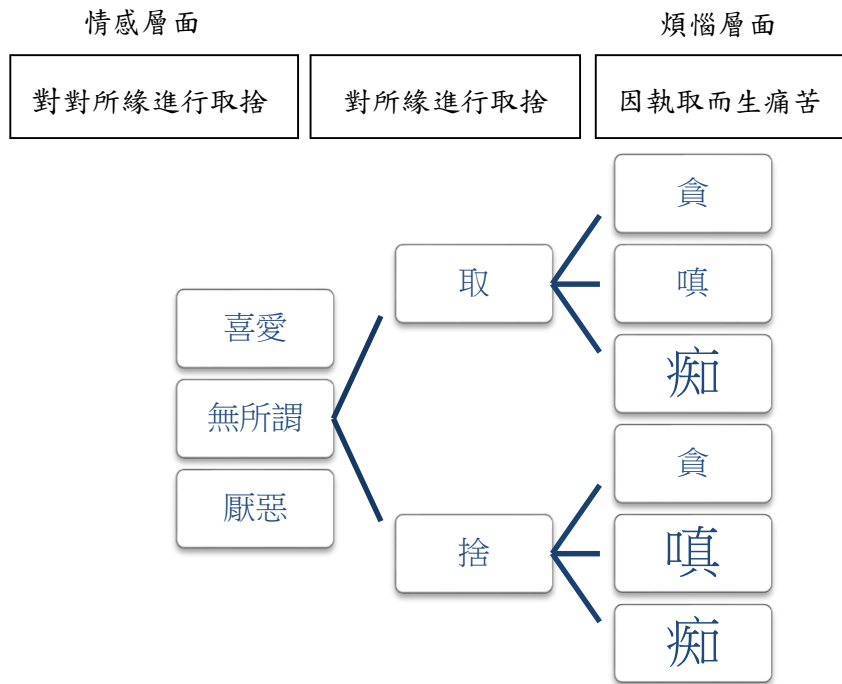


圖 2-2 清醒時所見苦的成因

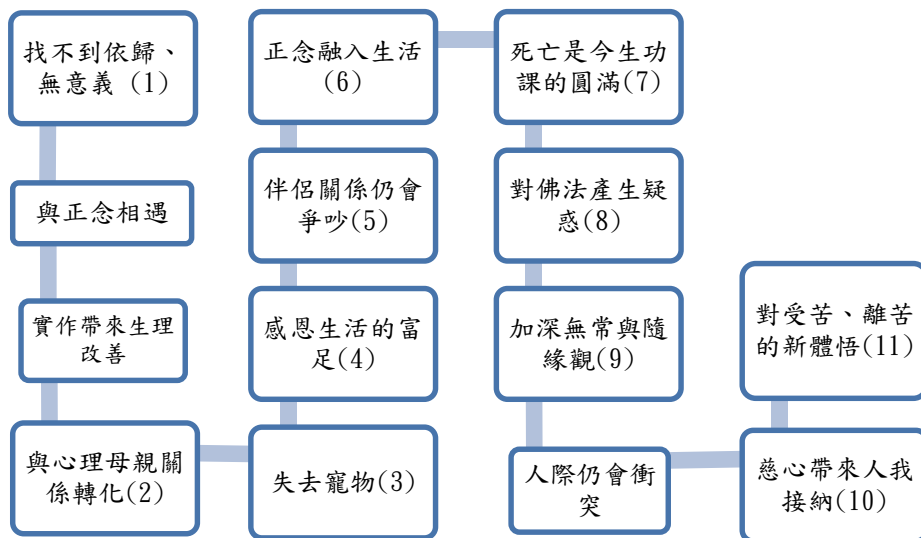


圖 2-3 受苦的內涵及其轉化歷程



再重新反思和建構自我的過程,我將這些歷程看作是對於受苦與清醒的覺察歷程如圖 2-3,圖中說明我在過程中所深陷於苦的事件以及學習正念後的逐漸改變,但生活還是繼續著,繼續著苦和清醒,也讓我慢慢的領悟其中的異同。從圖 2-3 可見,尚未學習正念減壓療法前的我處在一種過一天算一天的消極狀態,面對論文、感情、家人、同儕相處等多方備感壓力,也覺得生命找不到依歸而無意義的受苦著(圖 2-3 (1))在一次機緣下認識正念減壓療法,參加兩週的工作坊裡彷彿置身仙境,拋下許多的煩惱靜心修習,帶來不同以往身心靈充電的效果,帶著兩週的學習回到現實常規生活中,許多事開始變得不一樣,例如:生理的改善,最為明顯的就是睡眠品質變好了,過去高度焦慮、隨時緊繃的個性因練習了正念有所轉變,透過呼吸調息開始學會向內觀照自己、讓心慢下來,學習心不被外境所轉,返家面對心目中認定的媽媽,好像不在那麼為難,過去好的、不好的恩怨糾葛彷彿已走遠,第一次感到關係可以如此輕鬆(圖 2-3 (2)),我也放下內心過多的期待,心是如此寧靜、祥和及豐沛,我的想法及行為開始與過往不太一樣,好像不用再跟著腦袋瓜胡思亂想,不用再想得自己心煩意亂而焦躁不安,第一次感到脫困的美好,好像有些原則、道理在我領悟之後開始貫穿。我發現自己可以在沉悶緊張的關係中覺醒到自己其實可以輕鬆。

儘管正念開始在我身上產生一些作用,但當我面對寵物的離開還是感到痛苦不已(圖 2-3 (3)),眼淚的流下讓我體會到情緒仍會升起,不同以往的是我越來越能不逃避地去面對自己的負面情緒,困難一定還會有,而我所能做的不是全然超脫到達不起任何情緒的境界,我能做的是把握當下所擁有的好好珍惜、相處,感恩目前生活的富足(圖 2-3 (4))。這時我頓然醒悟:生命無常變化,死亡隨時會來。

練習正念過程中第三個明顯的困難就是伴侶關係,儘管仍會爭吵(圖 2-3 (5)),爭執點與過往沒有太大差異,但爭吵的過程與吵完之後的結果卻開始跟過往有些不同,除了覺察情緒更快的升起,



事後負向想法的反芻纏繞也較縮短時間，雖然還是不自覺快速地想到過往類似的情況而累積生氣的情緒，但經過正念的技巧練習，較能恢復心情的穩定(Sipe & Eisendrath, 2012)，甚至同理他的處境，給予伴侶慈悲的祝福，這是過往吵完架所不曾會做的舉動，因著正念的練習帶來了許多好習慣，也因此生活裡越來越多事情都可以拿來作為正念練習一下的素材(圖 2-3 (6))，覺察自己在許多事情背後的執著與想要的慾望，接受許多事情的變化無常，也學著包容跟接納放下。我想，覺醒的是我更願意透過正念練習離開關係中的起伏和糾纏。

第四個考驗是看見路邊動物的屍體，這跟過往的創傷有關，不知是碰巧或因緣聚合，上天要給我個機會重新來過，前一個小時才看到有關死亡的相關文章，後一個小時就讓我遇上死亡實況，過去的我往往是非常痛苦、掙扎，但練習正念一個多月之後的我面對死亡卻不再那麼恐懼與害怕，而視為生物肉體的消失，今生功課圓滿的結束(圖 2-3 (7))，生靈朝向下一個歷程繼續修行與超越，這樣穩定、慈悲的力量是過往不曾有的，發自內心一股穩定的力量隨時在支撐著我，讓我遇到苦難的情況不再那麼苦，此外現實生活裡論文畢業的時限充滿高度焦慮，加上正念減壓療法的源頭-佛法教義，讓我開始對正念產生懷疑，難道正念減壓療法最終是要教人信教嗎？(圖 2-3 (8)) 我好奇去宗教化的正念減壓療法與宗教上正念的傳統意義有何異同時，發現這種不刻意劃分、以一種更大的接納態度去接受此刻所發生的矛盾衝突已經超越宗教，我又何必要以傳教質疑之甚至排拒之？此醒悟讓我更加深生命無常與隨遇而安的看法(圖 2-3 (9))，從宗教角度學習正念的內容對我的影響並不明顯甚至讓我質疑正念治療背後的居心，但真實體驗上又讓我發現正念總是靜靜的等我使用它，總感受到它帶來的實際益處，沒有逼迫或教條，而我也並非宗教儀式化而用正念，我究竟該不該接受正念治療方法？或者連帶接受宗教上的正念？這問題曾經讓我困惑，後來，我懂了，原來我難免以學術研究者的觀點思辯兩者的差異，



這並無不妥，但我在實際練習正念時仍以批判的舊習慣質疑它就遠離了正念之途，原來，分別的標準不是外在，是我內心的不安與防衛使然。又例如觀想困難關係的對象，在整個練習過程中一開始無法對他傳送慈心，甚至覺得正念對很討厭、很痛苦的困境是難以轉化的，但隨著一次次省思，看見自己的脆弱、他者的可憐之處，憐憫之心便使我願意去接受自己及他人，看見共同身為人、同樣受苦處境，接納便油然而生(圖 2-3 (10))。過去我因自己的痛苦而忘記慈悲自己，現在我卻因聯想到許多人都有這樣的痛苦而接納和祝福，我因他人的苦而醒悟到除了過去壓抑和對立，我可以開啟內在慈悲的力量。

練習三個月後停止了正念的練習，只寫著反思日記延伸，從此寫就成為一種習慣，約持續八個月，當外在壓力情境依舊，我發現生理改善的部份逐漸消失，逐漸又變得肩頸酸痛、偏頭痛、身體緊繃、失眠、生理期紊亂，心也跟著沒有練習而浮浮躁躁的，思緒又開始纏繞，雖然某些認知上的體悟不會更改，例如：生死觀、無常觀的接納，可是少了實作練習就像認知上用理性勉強自己放鬆，原來，各種治療的方法都不是不好，只是知道方法卻難以做到就功虧一簣，然而禪修的精神正是只可意會不可言傳，實作練習中正念默默地帶來改變，不是透過語言文字和認知而帶來改變，因此，我更清楚何以禪宗特別強調生活行動而非語言文字(圖 2-3 (11))。



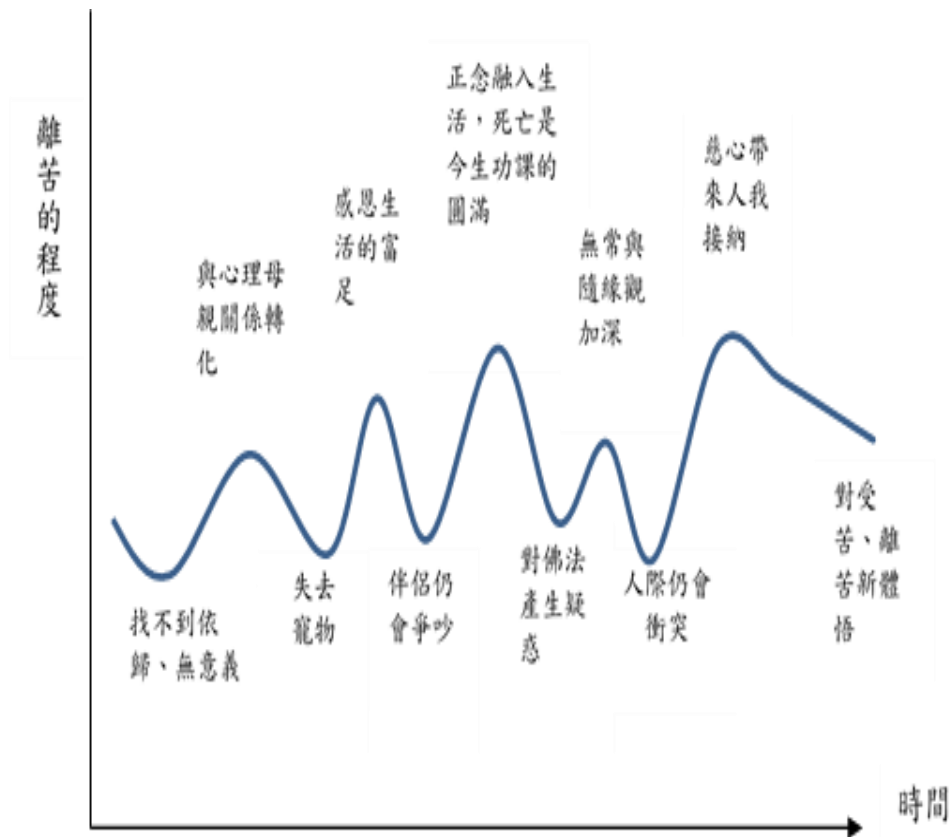


圖 2-4 練習前中後:苦感的轉變

圖 2-4 係我整個接觸正念減壓療法前中後的變化，橫軸為時間，左邊代表練習前，延伸至最右邊的現在；縱軸則表示我主觀評估的離苦程度，是由正向情緒的高峰經驗及負向情緒的受苦主觀經驗所引起。透過概念圖的呈現可以看出我在這段練習中重大的受苦生命經驗，以及經驗的時間先後順序、情緒強度和波動程度。

和學習正念前身心受苦為最受苦的狀態作相對的比較，接觸正念之後與從小主要照顧者伯母的關係改善不少，讓我稍微離開依附關係上的矛盾之苦，接著寵物走失又讓我掉到痛苦的狀態，隨後體悟活在當下讓我逐漸拋開過去所受的苦，願意以現在到未來的方式展開新的生命意義，接著與伴侶吵架使我再度陷入痛苦的狀態中，透過正念覺察與慈心練習，使我又能離苦、離執與不強求。接著佛法上的正念使我陷入疑惑的衝突，以為我應該、必須的執著



而練習著正念反而讓我陷落更大的痛苦，直到願意放下才又脫苦，接著人際衝突再度使我面臨極大的痛苦，直到對與他人慈心的看見、與自己關係的和解才真的不再於關係中受苦。回顧上述過程，以時間為軸，我看見苦在正念練習過程中的起伏如表 2-1。

表 2-1 受苦的各層面指標及其轉變

各項指標	轉變前	受苦觀轉變的過程	轉變後的受苦觀
生理層面	身心無法安住(a)	應用調息安頓 接納身苦離藥物(A) 與想法保持距離(B)	活在當下
想法層面	以偏概全自動化思考(b)	與想法保持距離(B) 保持事情單純化(D)	想法只是心智產物
內心層面	有所渴望而迷失(c)	洞見與涵容(C)	不強求與接納
意識層面	心思紛擾、焦慮(d)	與想法保持距離(B) 保持事情單純化(D)	懸置假設，不批判
人我關係	甚少覺察，負向看待(e)	應用調息安頓 身心輕鬆(A) 保持事情單純化(D) 與想法保持距離(B)	後設認知的覺察

透過表 2-1 的整理，可以看出我在尚未接觸正念減壓療法前的受苦觀，對於受苦時我的存在狀態與對應痛苦的觀點，其轉變前的內涵分別在生理部分為身心無法安住卻又急於想找到藥物或方



法壓制；想法上以偏概全的自動化思考模式，在內心情感則是有所渴望但卻迷失而無所依附也難穩定；在意識層面為心思紛擾、時常焦慮，對於人際關係則是甚少覺察，且負向看待人我關係；而接觸正念減壓療法後，受苦觀的轉變又可分為：能盡量保持清醒地活在當下、告訴自己想法只是心智產物、學習不強求，接納、懸置假設，不批判以及後設認知的覺察與態度，但在改變過程中並非說變就變的直線式歷程，過程中來來回回的不斷體悟，且有多次問題現象重複發生的情形，因此我形容是一種「流轉」，時而在舊有行為習慣中流露出「過去我」的樣貌，時而可以藉著正念離開來到「現在我」的歷程，時而習慣的掉落痛苦陷阱「痛苦我」，時而懂得從陷阱中爬起、離開片刻稍得喘息「清醒我」，但尚未穩固或心生疑惑或外境再起或缺乏練習時，我又難免落入陷阱，於是又再爬起，再學著轉化，不再順著舊習漂流在苦海沉浮中。茲將整個經驗結論分述如下，同時將我的整體經驗和他人經驗比照和思考。

(一)活在當下有何力量？

壓力常引動我內在的混亂，雖然大腦的自動導航模式幫助我用過去問題解決的方法解除一次次的困難，但因著過去成功或挫敗，因著對未來有所期盼或恐懼如文本所見我總想著如何應付內心升起的焦慮，用一些看似有效其實無效的行動因應，反而耗掉身心許多能量無助於現實生活中的困難(表 2-1 (a))。如同 Kabat-Zinn (1990)所說，災難性的想法纏繞讓個案不斷播放著腦中的錄音帶，專注力越來越窄化，感受到威脅與評價，新的壓力持續產生，更不知道自己可以怎麼辦，結果，多數人讓時間停留在擔心、計畫未來、放空及懊悔過去，沒有真正的活在當下(Kabat-Zinn, 1990)。

Kabat-Zinn 主張正念是要避免自動化、意識化的無效回應，放下過去經驗中的衝動或直接反應，避免不適切的因應策略，學習如實地觀察並合理地評估當下的狀況，不需要跟隨外境的紛擾，對自



己及周遭帶來破壞性的影響，以勇氣與智慧解構，開展新的生命經驗(Hanley & Garland, 2014)。透過持續八週以上的練習，正念讓我感知壓力的發生，觀察它並且打斷無效的慣性因應方式，以新的、創造性的、有效率的行動替代這樣的反應，學習不再用逃避的方式面對不愉快的經驗，提升內在穩定的力量，如此似乎提升對苦的接納與涵容，和楊彥芬(2012)研究觀點相近。如同 Davidson、Kabat-Zinn 與 Schumacher(2003)所說，透過呼吸調息能達到定靜的效果，也與 Christopher (2006)及 Maris(2009)研究結果相同，正念減壓療法的機轉，是透過呼吸調息與當下連結，提供緩衝的空間讓自己沈澱(表 2-1 (B))，覺察心智狀態，甚至讓思考變得活絡而正知，降低以過去經驗的解釋想像來回應。

(二)想法只是心智產物嗎?

覺察童年經驗的痛苦，讓我相信受到的傷害埋下憂鬱的生命基調，陷入無解的循環，長年久之這樣的負向思考形塑了我的核心信念，情緒也隨著不間斷的受苦事件，一次次反彈更大，過度類化的思維讓我缺乏彈性、無法看到事情整體的面向，總是抽取概念性的意義不斷對自己解釋，以不合邏輯的方式做因果的推論並做出情緒反應，而非對事實做出反應，如此以偏概全的自動化思考方式(表 2-1 (b))讓自己不斷掉入苦的陷阱，也無法自我負責。

透過正念練習，練習觀察負向思考，停止生氣的情緒及思想，從原先的練習不順利到後期的越來越有覺察的能力，能夠逐漸保持一定的心理距離去客觀如實的觀察，而不再因困難練習去逃避面對，此與 Brown 和 Ryan(2003)研究結果相呼應，這種開放、好奇與探索的心態會活化心靈與大腦的趨近模式，正念的練習本身就能抵銷逃避模式的運作，並提供一種更穩定的影響，帶給練習者純然的覺知。因此，當我意識到意識正在漫遊時，從完全被思想的河流吞噬，轉換到能跟想法保持一些距離(表 2-1 (B))，以旁觀立



場般看清楚當下的情境，讓想法僅僅是想法，只是一連串流過心中的想像事件，便能將想法視為心智的產物(Christopher, 2006)，如同雲在天空中飄過，山依然靜靜聳立在那裡，不為所動，從思想流中標記這是一個批判的想法、一個評價、一個計畫、完美主義等等，然後將自己抽離出來，覺察了，也就截斷負向思考的自動化連結，不斷強化這種關係的轉換，單純地和想法與感受為友(表 2-1 (D))，不需要對他們做認同或跟隨(Hamilton, Kitzman & Guyotte, 2006)。

(三)不強求與接納的態度是消極的嗎?

苦並非來自於有所求，而是對所求的執著。當我對關係、對愛、對自我有所渴望時，我開始覺察到這就是受苦的開始。習慣於向外求而非向內求己的方式，讓我迷失(表 2-1 (c))在茫茫人海中，不曉得該何去何從，甚至於進退兩難，而當事情不如自己期待時痛苦就翩然而至，因為我一直對外攀緣。這種因為缺乏人生的大智慧，因而人生充滿著困惑的無明，便成了煩惱與痛苦的根源(佛光大辭典，2013)，如心經所言「無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老盡。」從佛法的邏輯上來說，沒有無明，也沒有無明的消失；沒有老死，也沒有老死的消失，是因為人覺得有實在的無明，這才有了無明的滅除；因為有老死，才有老死的滅除。因此，失落、哀傷、難堪、絕望的感受是自找的，而我也深陷在這種氛圍裡，不斷反芻。

練習正念減壓療法的初期，逐漸明白每一個受苦事件的背後，無法接受而不斷批判與強求的執念引發了苦的感受，透過更多正念減壓療法的技巧練習，才逐漸學會允許與接納事情如其所是的存在，接受情緒起伏變化、身心失調、生老病死、突發的意外或天災人禍等，如同張愷晏(2011)所提及，正念減壓療法使我接納來到生命的各種情境，正念的覺醒與開放正式練習與這樣的情境交往，使我得以洞見這些經驗對自己的生命意義，從文本中可以看見我後期的轉變，透過呼吸、靜坐、身體掃描、正念瑜珈培育涵容的能



力(表 2-1 (C))，越來越能做到放下、給予祝福，接受事情的發生與安排有其恰當的機緣，並非一蹴可幾，儘管正念減壓療法的練習結束，但人生的困難情境仍會繼續出現，因此，這樣的練習並不只是絕對的改變，如同 Newsome、Christopher、Dahlen 與 Christopher(2006)所言，正念減壓療法是一項諮商師可進行自我照顧的技巧，然而帶給諮商師的更多是生命轉化的長久收穫，視事情皆有其然並體悟苦為生命必經的過程，逐漸降低苦的影響。

(四)懸置假設，不批判的態度很難

完美主義、凡事好還要再求更好的社會風氣使得人不斷競爭、比較，需要讓自己有高的工作產能、維持在高壓的工作狀態，結果導致每個當下的心思紛擾，想要同時做好很多事，尤其以諮商助人工作者的人格特質及工作職場的現況來說，通常對自我的要求較高(李如玉，2009)，從故事中可看見我無論實習期間、寫論文、打工或被同儕交辦事項時，習慣性地焦慮想要做好每件事，腦袋裡不斷盤算著如何安排所有的事情會得到最佳效益，總是又快又有效率，常常忙著 A 時想著 B，做 B 時想著 C，心難以純然地專注於眼前的事，總是抱著太多可能性的假設，帶著預期目標去從事手中的事，難以接受事情有突如其來的變化或失控，否則精心著想的一切完美就會毀於一旦，因此一顆心時常紛紛亂亂地焦慮著計劃的每一步(表 2-1 (d))。而多年來的生命經驗包括創傷後症候群的影響，皆影響我如此表現，從習慣性擁有高度掌控權的傾向來看待，這樣的強迫、固執會造成人際關係的緊張、挫折，研究也發現帶有強迫性人格疾患的個體常易有悲觀傾向或憂鬱，為了消除緊張、而不得不專注在抵銷緊張的各種控制行為上(Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010)。

如周明泉(2005)所言，意識是一種精神或心智狀態，我覺察想法容易引發相關的語言及行為反應，藉由正念減壓療法觀察身體



的知覺、感受或對想法直接觀察，幫助我對事情暫時擱置，不採取過度聯想的方式去面對，保持事情單純化(表 2-1 (D))，透過觀察經常出現的想法訪客，不驅趕也不做價值判斷，使我減少纏繞的念頭，回到純粹的狀態(表 2-1 (B))，截斷負向思考連結的可能性。這些做法在講求效率與成就績效的生活現實中很難，但正念卻提醒我除社會期待外永遠有一種新選擇。

(五)領略到後設認知的覺察和清醒

後設認知是一種對認知的認知或說對自己的認知過程，包括：記憶、感知、計算、聯想等各項的思考，透過後設認知的現象，可以用於學習策略，讓個體了解是一種個人控制及引導心智歷程的現象，從自身思想模式的同時，透過控制自己的思想模式，從而達至某些效果的一種方法(李明芬，1997)。我的生活在接觸正念禪修之前由好多自動化導航所組成，甚少覺察，且有許多麻木心智的現象，舉凡食衣住行幾乎都讓大腦自動反射性動作去加以完成，吃的時候不知道正在吃東西，走路的時候不曾踏實地走，洗澡時也無法感受自己正在洗澡，心是麻痺的、感覺也是，感官是封閉的，人也空空的。我並不通盤地了解自己、認識自己，以過度概括化悲慘的經驗，自我價值感低落得彷彿沒有生活目標的軀殼，認為自己並不好，而別人以及這個世界也沒有好到哪裡去(表 2-1 (e))，時常投射於外在客體，導致人際關係上的阻礙，很多時候也沒有發覺，直到出了事情，才意識到事情的嚴重性(Kaviani, Javaheri & Hatami, 2011)。

然而，透過正念減壓療法以不同的、更有智慧的方式來使用注意力進行內觀，全心全意地，用上身體和感官的資源，讓我有意識地、不帶評價地專注於事物本來面貌，這樣的覺察讓自己變得清醒及客觀，如此帶進了溫暖、熱情、樂趣的趨近模式，激發腦中的創意與潛力，發現不同以往的觀點進而能決定是否要用舊有模式去



面對，如同 Hamilton、Kitzman 和 Guyotte (2006)所提到的當注意力回到呼吸(表 2-1 (A))會減少情緒回應、擾動程度及反芻思考的現象，擴展注意力的覺察範圍，而能發展出後設認知與後設專注。可見，正念減壓療法讓我能清楚及正確地知見(表 2-1 (B))，有效地去調整自己的行為，放掉多餘的負向想法纏繞，回歸純粹的認知整體的經驗(表 2-1 (D))，進而選擇有利的方式去面對困難。

Guttman 曾針對多年禪坐經驗的人、沒聽音樂與聽放鬆音樂者進行對照進行實驗，結果發現腦部皮質區出現不斷降低活動的狀態，即減電削荷的狀態，說明了禪坐達到空的狀態，是一種以無思為目標，卻又處在一種專注清醒的狀態(古特曼、沈敬亭，2005)。此項能力的提升對於受過創傷的諮商心理師而言更為重要，負傷諮商師在接案時若受到過去經驗的引動，在回應上便容易失去治療準則，如同我過去接案經驗，覺察自身的問題不斷影響實務工作，若傷口未能在一開始就有更多的覺察，那麼負傷諮商師容易替代性創傷、產生慈悲耗竭或缺乏同理心，可能做出損傷個案福祉的判斷(Backer, 2003)。因此，正念減壓療法的課程係以歡迎、允許、好奇的態度去觀察經驗與認知、行為、感受、事件的關係，這樣的態度有助於我後設認知的覺察，做較全面整體的經驗，而非修補或消除內在經驗(Baer & Sauer, 2009)。

綜合上述，我終於發現：負傷諮商師除了藉由諮商專業幫助外，靈性自我的提升是需要的，透過正念禪修讓我重新透視我生命經驗的苦以及苦的嶄新意涵，現在，當身處苦時，較能清醒以對、沉著應變，運用修行的方法來處理當前。對比於為禪修前的階段，此刻的我較能放下社會性的成就價值，醒悟世間萬物一切有其相應之道，該遇到的就是會遇到，已經結束的，已經結束了，這一切無須向外攀求，如太極般相生相應，圓融自然，萬事萬物自然有它該生該去的地方。



伍、 結論與建議

一、 結論

依據研究結果發現負傷諮商師的我參與正念減壓療法的經驗內涵中整理出苦的意涵與轉化歷程，依受苦內涵的各項指標又可歸納為生理層面的覺察與轉變、情緒與認知層面的覺察與轉變、人我關係的覺察與轉變及心靈意識的覺察與轉變，此歷程並非直線性的前進，而是忽前忽後，時進時退，但卻比過去更清醒覺察，即使後退也純然覺察正在後退，因此，苦在轉化，清醒在清醒中。總結苦與醒(覺察與體悟)的內涵如下：

(一)身苦的覺察與轉變

藉由正念禪修開啟身體的覺察力，身體的疼痛經驗在正念覺知下保持放鬆與覺醒，疼痛的苦受分秒改變，當注意力切換至下一個觀察點上，發現先前的苦受逐漸消除，身體變得輕安舒適。生理上的覺察與轉化間接影響負傷諮商師對自我及受苦的看法轉變，消融自我中心，以慈悲接納自己身心的苦、升起對他人受苦的同理，減少怨恨、比較、對立的心態，如此逐漸不受過去負傷影響，越來越活在當下。

(二)情苦的醒(覺察)與轉(轉變)

在正念覺察下辨認自己的情緒之苦，凝視與接納自己的負面情緒，明瞭與體驗情緒的根源，透過利用標記、辨識，而經歷情緒的強弱變化，輔以內在對話，給予內在關注、支持與安撫，情緒因應的方式得以妙轉(Ostafin, Brooks & Laitem, 2014)。在工作上能以平等的心看待好與不好的現象，降低對於特定感受的執著、停留、陷溺，改變負向訊息處理模式。面對各種經驗時，較不執著於過去



負傷的思維，有助於觀點的位移，做到重新知覺與詮釋，達到去中心化的效果。

(三)人我關係的覺察與轉變

藉由內在歷程的覺察體驗與對話，願意接納與體驗這些內在經驗時，開始用愛來關注與照顧自己需求，去修復與自己的連結、建立親密關係，與人的互動上變得願意與他人分享，對他人更有同情心及包容，關係較為圓融。鼓勵負傷諮商師相信未來在實務工作上必能提高整體的專注力、減少創傷的干擾，抱以真誠、好奇及精準的同理建立更好的同盟關係，帶領個案往正向成長。

(四)心靈意識的覺察與轉變

持續一段時間的正念減壓療法實作，感覺自我逐漸解構，促使我重新思考及衡量生命的優先順序，重視內在價值勝於外在價值，欣賞生命的小改變和小樂趣，更豁達地看待生命，思考存在的意義及目的，對靈性有更多的發展及探問，並累積而成智慧，此與(Thiel, Herbst & Kulz, 2012)研究結果甚同。有坐看緣起 緣滅、穩定的內在力量支持著自己，此時更深徹地理解過去的創痛與受苦，升起深層接納並感到平靜。

(五)苦在正念治療歷程中的轉變

以正念離苦並非如藥到病除一樣簡單而直線式，細看我經驗中的苦是變化起伏，改善痛苦會隱約鼓舞我，生活變化而致的苦一樣會勾動我過去落入情緒習性的苦，差別在於我有了正念作為依靠，以正念之見作為認知系統、指正念練習作為因應之道，會引導我較為提早離開痛苦的泥沼，且若未能持續禪修，面對困境、衝突



時依舊會焦慮、緊張，失去正念的效果。故本研究認為負傷諮商師經過正念減壓療法的實踐，持續對受苦的起因若能覺察、了解，才真正擁有改變的主控權，使得負傷不再成為諮商師的負擔，而能成為學習離苦之道與超越自我的資糧。

二、建議

根據上述建議如下

(一)對諮商師與諮商專業的建議

無論早期的失落或後天執業所形成的創傷，其實面對自己生命困境的諮商師需要認識與處理，不需要引以為恥，同時專業社群應降低對負傷諮商師的污名，只要保持自我覺察，且開放的接受及了解它，越能對降低傷害可能在我們身上產生負向的影響。但若情緒負荷或創傷經驗已經影響工作品質，積極面對個人瓶頸也是專業機構和諮商師本身都需要面對的事實，以維護諮商師個人與個案的健康與福祉。

(二)對正念治療工作者的建議

正念減壓療法皆強調回家練習與書寫日誌的重要性，此堅持亦是認知行為取向的特色及身心得以轉變的重要因素之一。若想透過正念減壓療法的方式幫助單一個案或帶領正念減壓團體，應多了解諮商師本身如何處理和應用，以中肯討論正念的整體學習經驗，同時也應鼓勵諮商師參加正念減壓療法定期訓練，以定期協助諮商師身心靈的健康。

(三)對諮商心理師養成教育的建議



國內目前有十多所心理諮商與輔導研究所是專門培育諮商心理師的搖籃，然碩士班開課卻少有關諮商師個人身心靈照顧的課程，建議可以正念為基礎的治療方法作為內在心性轉化的取向之一，已有許多研究提出其對助人者身心安頓的益處，建議於專業訓練過程中加入正念減壓療法的實作與訓練。

(四)研究限制與未來研究的建議

本研究係採單一個案進行自我敘說分析，其體會深具個人主觀性，但本研究參與者學習歷程不僅限於正念的八週課程還有其他學習經驗，故本研究結果應包含廣泛的正念學習經驗。其次，本文雖為自我敘說研究，然因基於倫理考量，故事細節與內心轉折之處的具體人事物則予以略過或簡化描述，未能充分彰顯敘說研究的故事性和共鳴性，減損讀者閱讀的理解和共鳴。因此，以自我敘說作為正念方法的研究方式雖有其主觀紀錄和真實體驗的價值，但在學術研究與發表上仍難免受限，建議未來研究若採取上述自我敘說的方式，可以收集更多自我敘說樣本進行整合性分析使減少限制而具其優點，同時也能夠分析練習階段與生活應用的關係。

最後，本研究出發點來自擔心負傷諮商師的心理限制與療癒經驗，本研究只能回應以正念為療癒之道的經歷，並無法回應負傷諮商師在諮商師專業發展上的適當性，未來可探討負傷諮商師應用正念減壓療法於專業發展的議題，對於台灣目前諮商師培育蓬勃的現況應是一值得思考的議題。



◆ 參考文獻 ◆

- 丁晨(2003)。《世界的斷裂與接應一位極重度多重障礙者生命意義之探討》(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義。
- 古特曼、沈敬亭(2005)。〈百年回顧:從刺激總量到腦皮質電位〉，《哲學與文化》，32，10：5-20。
- 向智尊者(2006)。《正念之道-基礎修心手冊》。台北：橡樹林。
- 佛光電子大辭典(2013)。無明。2013年6月17日取自
<http://glossary.buddhistdoor.com/search>
- 李如玉(2009)。《諮商師完美主義與專業耗竭之相關研究》(碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
- 李明芬(1997)。〈從另類觀點詮釋後設認知社會〉，《教育學刊》，26：181-203。
- 李燕蕙(2011)。〈正念療法掠影〉，《生命雙月刊》，110：17。
- 周明泉(2005)。〈大腦、自我與自由意志〉，《哲學與文化》，32，10：97-116。
- 周易慧(2011)。《自我監控覺察、心智專注覺察在負向自我思考習慣與憂鬱情緒中的角色：以大學生為例》(未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 周詩婷(2010)。《大專校院諮商師替代性創傷經驗研究》(碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 胡君梅(2012)。《正念減壓團體訓練課程之行動研究》(碩士論文)。國立臺北教育大學，台北市。
- 胡峯鳳(2007)。《大專院校諮商師替代性創傷、自我照顧及組織脈絡之相關研究》(未出版碩士論文)。國立暨南國際大學，南投縣。
- 張文光(2012)。《人際互動禪修團體成員的身心體驗與改變之研究》(碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。



- 張愷晏(2011)。《諮商心理師靜坐經驗與自我覺察之探討》(未出版碩士論文)。國立暨南國際大學，南投縣。
- 陳金城、鄭宗芥、張永賢(2004)。〈氣功的現代科學研究概況〉，《醫學基礎》，19，8：183-187。
- 陳增穎(2009)。《負傷的心理師—受苦生命經驗的轉化與實踐之敘說研究》(博士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 賀昌林(2009)。《大學生正念與憂鬱之相關研究》(碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 鈕文英(2016)。《質性研究方法與論文寫作》。台北市：雙葉書廊。
- 黃秀雅(2007)。〈諮商員的工作危機與自我調適〉，《諮商與輔導》，263：10-19。
- 黃惠琪(2007)。《禪修者減苦經驗之探討—以馬哈希內觀禪修法為例》(碩士論文)。慈濟大學，花蓮縣。
- 楊彥芬(2012)。〈應用正念的方法(Mindfulness)的方法紓解身心壓力〉，《諮商與輔導季刊》，317：2-6。
- 楊淑貞(2007)。《禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感影響之研究》(未出版碩士論文)。玄奘大學，新竹市。
- 藍梅(2009)。《圖解正念：成功者必有正念》。大陸：陝西師範大學出版社。
- 釋永東(2009)。《佛教人性與療育觀》。台北：蘭臺出版社。
- 釋宗白、金樹人(2010)。〈止觀、無住—「禪修正念團體」對實習諮商心理師自我關注與諮商實務影響之初探研究〉，《教育心理學報》，42，1：163-184。
- Baer, R. A., & Sauer, S. (2009). Mindfulness and cognitive behavioral therapy: A commentary on Harrington and Pickles. . *Journal of cognitive psychotherapy: An International Quarterly*, 23(4), 324-332.
- Baker, E. K. (2003). *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional wellbeing*. Washington, DC: American Psychological Association.



- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Christopher, J. C. (2006). Teaching self-care through mindfulness practices: the application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(4), 494-509.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., & Schumacher, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Dryden, W. & Spurling, L. (1989). *On becoming a psychotherapist*. London: Rutledge.
- Egnew, T.R. (2005). The meaning of healing : transcending suffering. *Annals of Family Medicine*, 3(3), 255-262.
- Hamilton, N. A., Kitzman, H., & Guyotte, S. (2006). Enhancing Health and Emotion: Mindfulness as a Missing Link Between Cognitive Therapy and Positive Psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 123-134.
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2014). Dispositional mindfulness covaries with self-reported positive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 66, 146-152.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163-190.
- Kaviani, H., Javaheri, F., & Hatami, N. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) reduces depression and anxiety



- induced by real stressful setting in non-clinical population. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 285-296.
- Maris, J. A. (2009). The impact of a mind/body medicine class on counselor training: A personal journey. *Journal of Humanistic Psychology*, 49, 229-235.
- Newsome, S., Christopher, J. C., Dahlen, P., & Christopher, S. (2006). Teaching Counselors Self-Care through Mindfulness Practices. *Teachers College Record*, 108(9), 1881-1900.
- Ostafin, B. D., Brooks, J. J., & Laitem, M. (2014). Affective reactivity mediates an inverse relation between mindfulness and anxiety. *Mindfulness*, 5(5), 520-528.
- Richard, A. (2012). The wounded healer: Can we do better than survive as therapist ? *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 7(1), 131-138.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Sipe, W. E. B., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theory and Practice, *CanJPsychiatry*, 57(2), 63-69.
- Thiel, N., Herbst, N., & Kulz, A. K. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy in obsessive-compulsive disorder—A qualitative study on patients' experiences, *BMC Psychiatry*, 12(1), 185-194. doi: 10.1186/1471-244X-12-185.

