

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

正念運用於宗教教誨之研究

以明德戒治分監收容人為例

A Research on Mindfulness Applied to Religious Education:

Cases on Inmates in Ming-De Rehab Branch, Tainan Prison

研 究 生：薄培琦

指 導 教 授：呂凱文 博士

中 華 民 國 一 〇 三 年 十 二 月

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

正念運用於宗教教誨之研究
以明德戒治分監收容人為例

研究生： 薄培琦

經考試合格特此證明

口試委員：

溫宗裕
黃國清
吳凱文

指導教授：吳凱文

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 2014 年 12 月 25 日

摘 要

毒品氾濫是全球性的問題，我國更曾經歷鴉片戰爭，許多人沉迷鴉片不可自拔，時空轉換來到 21 世紀，根據法務部 103 年 1-9 月統計出毒品查獲量已達 3826 公斤。毒品對現代人的戕害仍未停止，筆者參與毒癮收容人監獄教化近 20 年，一直致力於毒品防範及戒除的工作，期望尋求更有助益的模式，協助毒癮收容人開啟新生活。

本研究以正念技巧結合茶禪運用於毒癮收容人宗教教誨，設計 12 周「正念新生活」課程，期能藉由學習正念技巧及茶禪體驗為收容人建立新的生活模式。參與研究課程者為自願且經訪談篩選之 18 位毒癮收容人，經由學習正念身心技巧，課程期間記錄正念日記，課程尾聲以「茶禪成果展」融合所有技巧，加深印象建立心錨。本研究擬探討一、正念是否能改變收容人生活習性？二、改變的內容有哪些？三、正念在宗教教誨中的運用情形。四、正念以茶禪成果展儀式進行之施行情況。五、正念運用於毒癮收容人教化模式初探。

研究彙整分析結果發現：正念日記的回饋觀察到持續練習，收容人得以達到《阿毗達摩》提到的美心所：身心輕安性、身心輕快性、身心柔軟性、身心適業性、身心練達性、身心正直性、趨向正語、正業、正命之離心所，此為未來出所後達到遠離毒品誘惑之可能性。提出建議為：以正念提升收容人身心靈層面、正念新生活可導向八正道、普遍推行「正念新生活」計畫。

關鍵詞：正念、宗教教誨、茶禪、正念新生活

Summary

Almost one hundred years ago, many people in our country were addicted to Opium and completely abandoned themselves. That's why our country tried to get away from the damage from Opium, but unfortunately caused Opium War. Nowadays, drug abuse has become a global problem. According to the statistics of Ministry of Justice Jan-Sep in 103, the total quantity of drugs caught amounted to 3826 kilograms. The damage drugs caused to the society is still going on and has not yet ceased. I have been taking part in the religious education for the people receiving rehabilitation treatment in prisons for nearly twenty years. All these years, I have been devoted to the drug prevention, hoping to seek a better way beneficial for the drug abusers and help them to start up their new life.

In this research, I make use of the techniques of mindfulness combined with Tea-Chan in religious education for drug addicts in Rehab Institution. A twelve-week course named "Life of mindfulness" is designed to establish new pattern of life for the drug addicts. This course includes learning the techniques of mindfulness and experiencing Tea-Chan. Eighteen drug addicts joined in the course. They were all volunteers and accepted to join in this course after interviews one by one. In the course, participants first learned the techniques of mindfulness, then kept mindfulness diaries and in the last made use of all the techniques they had learned in so-called "Tea-Chan exhibition". In this way, I helped them to deepen their impressions of mindfulness and planted the mindfulness seedling in their hearts. This research was intended to find out: 1) whether mindfulness could change the habitual life pattern of the participants, 2) in what aspect they changed themselves, 3) how mindfulness was applied to drug addicts in religious education, 4) the application and effects of Tea-Chan Exhibition, and 5) finally the feasibility study mindfulness was applied to the education of drug addicts in prisons.

After this course, I analysed all the data collected in this course and found that if mindfulness diaries could be continued for a longer period of time, the participants could reach *sobhanasādhāraṇa* mentioned in 《Abhidharma》: *kāyapassaddhi* · *citta-Passaddhi* ·

kāyalahutā 、 citta-lahutā 、 kāya-mudutā 、 citta-mudutā 、 kaya-kāmmaññatā 、 citta-kāmmaññatā 、 kāya-paguññatā 、 citta-paguññatā 、 kāyujjukatā 、 cittujjukatā and could go on to viraticetasika : sammāvācā 、 sammākammanto 、 sammā-ājīvo, and that may be the key point for them to get away from drugs after they get out of prisons in the future. My suggestions are: 1)mindfulness can be used to raise mental and physical levels of drug addicts, 2)mindfulness can lead to new life of eight Noble Truths, and 3) we should plan to promote “New Life of Mindfulness” widely.



Keywords : Mindfulness 、 Religious education 、 Tea-Chan 、 New Life of Mindfulness

略 符

巴利本引用格式，依英國巴利聖典協會版（Pali Text Society，PTS 版）。

A *Āṅuttara-nikāya*（增支部）

例：A 4:33, II 32-33 或 A 4:33（II 32-33）表示：

《增支部》第 4 集，第 33 經；第二冊，32-33 頁。

BBS *Burmese-script Buddhasāsana Samiti edition*（緬甸版巴利藏）

CBETA *CBETA 電子佛典集成*（中華電子佛典協會出版）

D *Dīgha-nikāya*（長部）

例：D 31, III 182-190 或 D 31（III 182-190）表示：

《長部》第 31 經；第三冊，182-190 頁。

M *Majjhima-nikāya*（中部）

例：M 56, I 373-385 或 M 56（I 373-385）表示：

《中部》第 56 經；第一冊，373-385 頁。

S *Samyutta-nikāya*（相應部）

例：S 43:1, IV 358 或 S 43:1（IV 358）表示：

《相應部》第 43 相應，第 1 經；第四冊，358 頁。

正念運用於宗教教誨之研究

以明德戒治分監收容人爲例

目次

摘要	I
Summary.....	II
略符.....	IV
目次.....	V
第一章 緒論	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	9
第三節 問題意識.....	15
第四節 研究範圍	23
第五節 研究架構.....	26
第二章 歷來研究成果與文獻探討.....	27
第一節 相關研究探討.....	28
第二節 正念技巧的經證	42
第三節 八正道.....	54
第四節 善生經、慈經、佛光祈願文.....	57
第三章 研究方法與設計	62
第一節 質性研究.....	62
第二節 環境與人的因素	63
第三節 研究設計.....	65
第四章 結果分析與討論	84
第一節 正念在宗教教誨中的作用.....	85
第二節 正念如何改變生活習性.....	100
第三節 值得探討的個案	102

第五章 研究省思與結語	123
第一節 研究發現	123
第二節 研究建議	130
第三節 省思與研究限制	131
參考書目	133
附錄	140
附錄一	140
附錄二	144
附錄三	147
附錄四	150
附錄五	520



第一章 緒論

第一節 研究背景



點燈的手，來自期待光明的內心！（明德分監收容人參與法會獻燈）

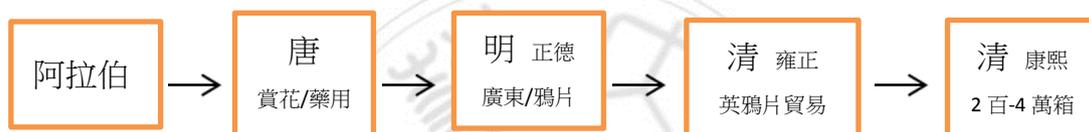
越是黑暗的地方，越需要燈火光明，正念的力量猶如為暗夜心靈點燃的燈塔，為收容人照亮離苦道路，我們都不是聖人，應該互相幫助，給予過失的人重新開始的機會！因緣際會筆者參與監獄教化，最初的想法單純是覺得，佛法對於監所裡的收容人更是重要，違犯法紀理由各異，共同的是人生觀、價值判斷、自我約束的部分有所偏差，藉由在監執行的因緣，得以將佛法觀念提供收容人參考學習，作為出監後新生活的依止。

一級毒品鴉片、海洛英、嗎啡的來源都是由罌粟提煉而成，罌粟的花朵很美麗，同屬的罌粟花別名虞美人，罌粟果實的樹脂可提取鴉片，是多種鎮定劑來源，種子可做成食物，罌粟殼可入藥亦可為湯底，加入菜餚中可令大腦產生很強的記憶，久食會中毒成癮，各國對於罌粟的種植皆有規範。罌粟可謂美麗與苦難相依的存在，植物本身不涉及善惡對錯，端看環境因緣及使用者的用心。

壹、毒品在中國的歷史沿革

一級毒品海洛英即是早期俗稱的鴉片，據信唐代就從阿拉伯傳入中國，最初用途是觀賞花卉及藥用，明朝正德年間，廣東福建沿海就有吸食鴉片情形。清朝

康熙年間這種情形已引起政府官員注意，雍正曾下令禁止吸食鴉片。而英國是自清初即主導中國的鴉片貿易，鴉片進口自康熙年間（1662-1722）200 箱（每箱 140 磅），到 1838 年超過 40000 箱（每箱 140 磅），增加 40 倍¹，期間經歷鴉片戰爭，對中國歷史影響深遠，包括清朝貿易赤字、幣值失衡、稅負增加、民眾健康受損、社會風氣糜爛、軍隊戰鬥力下降、國格受損等問題。現今，雖然時代變遷，大環境已經不同，不再是被大國傾銷貿易失衡的局勢，遺憾的是，毒品（鴉片）對於現代人的荼害仍未消失。

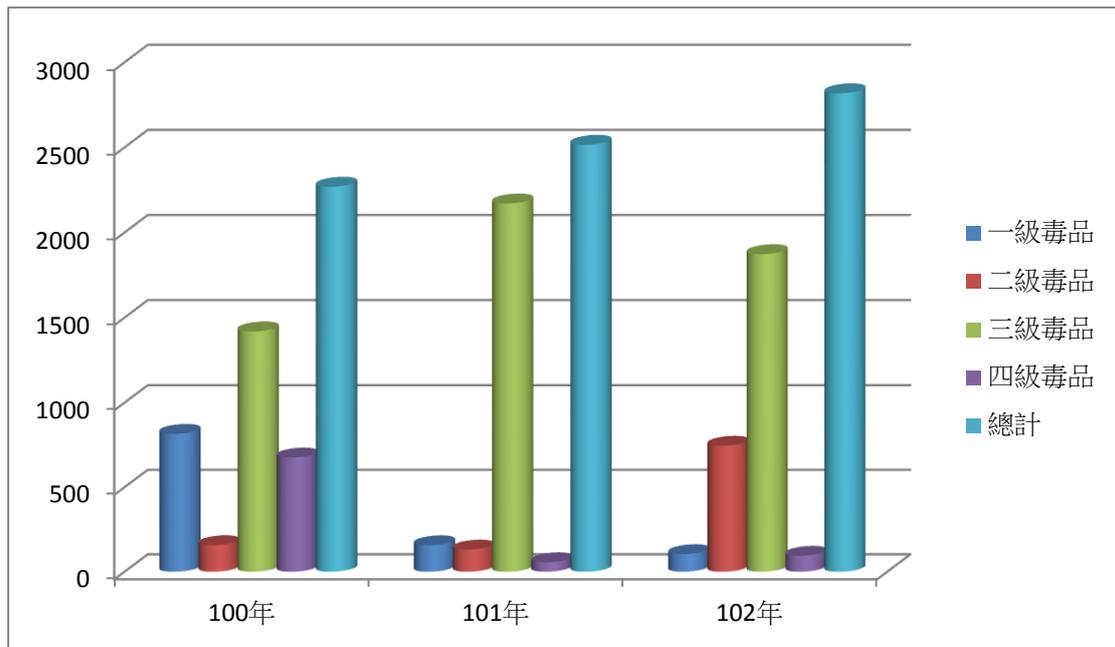


貳、毒品在台灣現況

根據法務部 100、101、102 年度施政績效報告統計資料，近三年毒品查緝情形以簡易表格標示，可以清楚看出查緝毒品總數量日益增加，103 年 1-9 月亦統計出毒品查獲量已達 3826 公斤，因為至年底尚未有完整統計，故不顯示於圖表，唯毒品氾濫程度實不可小覷。

年度 \ 級別	一級毒品	二級毒品	三級毒品	四級毒品	總計
100年1-11月	816.3公斤	157.3公斤	1419.3公斤	676.3公斤	2269.3公斤
101年1-12月	157.1公斤	131.5公斤	2170.9公斤	56.3公斤	2515.8公斤
102年1-12月	104.4公斤	745.8公斤	1873.2公斤	94.7公斤	2818.1公斤

¹ 參考「清史研究」2012 年第 3 期學術專論：顏色著「紳士的慈悲還是利益的追逐」-中英鴉片貿易終結過程的研究，89 頁右上。



三級毒品價格比較低廉，使用者多為青少年，筆者在監所的教化對象也包括明陽中學和台南少年觀護所的青少年，對於未成年的青少年更加不忍心見其為毒品戕害，不幸的是這些年來毒品在校園已經造成傷害，幫派的力量藉由毒品掌控青少年，許多家庭功能不健全的兒童和青少年，因為涉世未深，對於看似面貌和善，主動提供吃喝玩樂的大哥哥大姊姊，毫無分辨能力，家中父母長輩若是忙於工作，無暇細察孩子行蹤，往往等到警方通知才驚覺孩子已經變樣了。

少年觀護所的第一線接觸，更能看出這些青少年對於毒品已經建立偏差價值觀，接觸過毒品的青少年對於吸毒不以為意，認為搖頭丸只是提供玩樂的工具，根本不算毒品，即使政府與學校都一再強調使用毒品的後遺症²，包括尿失禁³、智力受損，然而，青少年朋友相信同儕之間的誤傳，卻是信以為真的假象。小小年紀就當起學校的小藥頭⁴，他們的生存模式已不受社會道德束縛，有錢花可以

² 我國管制藥品分級是依據其習慣性、依賴性、濫用性及社會危害性之程度，分四級管理，其分級及品項，由「管制藥品審議委員會」審議後，報請行政院核定公告。

³ 研究顯示濫用愷他命，會罹患慢性間質性膀胱炎，產生頻尿、尿急、小便疼痛、血尿、下腹部疼痛等症狀，嚴重者甚至會出現尿量減少、水腫等腎功能不全的症狀。

⁴ 販賣毒品的人俗稱藥頭。

玩樂才是他們想追求的，青少年時期對家庭不抱希望，轉而期待同儕認可和異性關注，物慾在心靈佔據了空間，這些現象讓人於心不忍，投注於煙毒犯的宗教教誨，除了加強戒癮力量，更不停宣導至少不成為販毒者，盡力避免毒品在青少年間氾濫。

這是一個共業的世界，我們所處的環境，整個社會氛圍，難道有人可以置身事外嗎？

當時的用藥情況有多嚴重，我詢問一名在墾丁大街有開餐廳也有開民宿的年輕人，以前的藥頭們怎麼交易，他說：他們只差沒有拿一個招牌說我賣搖頭丸，就在你面前一手交前一手交貨啊，還怎麼交易？(H先生) 前往恆春分局請問春吶期間藥物使用的情況有多頻繁，警察們向我表示近年來已經比較少見，但是早年根本是走在路上都踢到搖頭丸的程度，因為恆春人口較少，所以平常是丙級業務。但是一到春吶期間，便暴增為甲級中的甲級，一位女警更告訴我，那幾天光是驗那些人的尿，都累到快翻臉。(沙灘、搖滾、藥物、性愛：春吶作為全球化下文化地景及其在地性。2011，劉貞麟。台灣社會學會年會「研究新世代」)

每年墾丁「春吶音樂會」吸引二十萬人，原本立意良善希望為觀光加分，提升搖滾音樂文化，想不到卻淪為毒品溫床，每當狂歡過後，伴隨的是龐大毒品問題，發展出「只有搖滾，沒有毒品」的反毒活動，毒品在活動中的影響程度可見一般。

美國紐約今年舉辦的電子音樂季因傳出參加者使用毒品「莫莉(Molly)」致死，導致該活動提前結束，此案例凸顯該毒品於流行娛樂圈的氾濫及危害，值得相關單位注意。「莫莉」並非新型的毒品，它是純度較高的

3,4-亞甲基雙氧甲基安非他命(簡稱 MDMA)...經過刻意包裝,以「莫莉」名稱行銷,相較於傳統毒品,感覺上較沒有危害性,容易使青少年降低警覺進而施用。.....再加上美國流行歌曲 We Can't Stop、Blood On The Leaves、Have You Seen Molly,歌詞提及該毒品,在這些歌曲的推波助瀾下,使得莫莉在青少年娛樂圈內迅速地流傳開來。(你曾經看見 Molly 嗎?俱樂部用藥-毒品莫莉(Molly)。2013,王柏森。管制藥品簡訊第 57 期)

毒品對於身心造成的傷害在使用當下並不會浮現於吸毒者的腦海,但不等於影響不會發生,尤其毒品被有心人包裝呈現為時尚假象時,對國家下一代的影響不可小覷。各級毒品及其危害參考資料請參閱(附錄一)。

根據法務部 102 年 1-4 月統計,執行毒品案件裁判確定有罪人數:(法務部, 102) 各級法院審理毒品案件裁判確定移送檢察機關執行有罪人數為 1 萬 1,632 人,其中屬第一級毒品罪者為 4,747 人占 40.8%,較上年同期減少 3.4%,第二級毒品罪者為 6,083 人占 52.3%。有罪人數中,純施用 8,955 人占 77.0%,純製賣運輸 1,684 人占 14.5%,則較上年同期增加 5.6%。

以上統計數字可知毒品仍在危害我們的國家社會人民,施用毒品人數看似減少,販賣毒品人數卻增加,而緝獲毒品總重量也逐年增加,通常吸毒者不只單純吸毒,因為買毒經濟不敷支出,發現販賣毒品賺錢很容易,久而久之甘願淪為藥頭的下線,幫藥頭販賣毒品,成為小藥頭,一人吸毒,他的家庭就陷入痛苦中,他所處的社區也無法安寧,當他自己的錢用完,就開始往身邊的人想辦法,往下發展的故事通常更不愉快,逼迫身邊女性賣淫,乃至自願賣淫,或誘拐未成年學生往校園滲透,家中環境富裕的予取予求,但也撐不了幾年,到最後當家人不支

持時，受困於毒癮發作就對家人下手，這些不堪回首的過程，在進入監所強制勒戒後，服刑期間夜闌人靜，良知會啃食吸毒者內心，慚愧懺悔無法彌補曾經的過往，盡各種可能嘗試努力自救（戒毒）是必要的。

參、監所毒癮收容人相關研究

目前學術界針對毒癮收容人相關研究，若以毒品兩字搜尋共有196筆論文，探討毒品、毒癮收容人相關問題，研究層面包括硬體管理、法治模式、心理輔導、認知、行為模式等協助戒癮預防復發再犯，探討復發再犯因素及如何防範等研究。本論文期能就有意願遠離舊有框架，重新開啟新生活的毒癮收容人，以正念技巧運用於宗教教誨，結合茶禪提供新生活模式課程為研究，在此僅針對涉及本論文研究方向之主題列舉如下：

毒品再犯復發七則：〈臺灣地區毒品再、累犯間隔時間與行為模式之研究〉2007，呂美櫻。

〈毒品犯罪者社會控制與再犯之研究〉2007，林澤聰。

〈成年一、二級毒品成癮者烙印感、社會支持與復發意向之相關性研究〉2013，黃庭筠。

〈從生命歷程觀點探討毒品犯之再犯危險因子-以法務部矯正署台北監獄與桃園女子監獄為例〉2012，詹可筠。

〈毒品累犯再犯危險因子之研究～以臺灣雲林監獄為例〉2011，林坤霄。

〈男性毒品犯人格特質與認知之研究-以法務部矯正署臺中監獄為例〉2011，戴小凡。

〈男性毒癮收容人再犯影響因素之研究－以南部某監獄為例〉2012，林秀珍。

毒癮收容人六筆：〈毒品濫用者休閒態度、休閒參與型態及休閒無聊感關係之研究〉2007，許秋霞。

〈毒品犯戒治歷程與方案分析之研究：以臺灣臺南監獄明德戒治分監為例〉2008，王祐淇。

〈毒品受戒治人戒治經歷與成效認知之研究〉2008，黃靖婷。

〈毒品犯罪矯正處遇之研究-以台灣台北監獄戒毒班為例〉

2009，王金賜。

〈二代健保實施後某監所毒癮收容人醫療利用及相關因素研究〉2013，謝芳純。

〈男性施用毒品犯受刑人處遇成效之研究---以法務部矯正署雲林監獄為例〉2010，黃天鈺。

監獄教化有三筆：〈監獄教化制度之研究〉1990，彭冀湘。

〈監獄教化功能與戒護管理效能之研究〉1998，林秀娟。

〈監獄教化成效之實證研究〉2004，張鈞盛。

宗教教誨有三筆：〈宗教教誨對女性毒品再犯影響之研究—以桃女監天主教慕道班為例〉2007，楊雅筑。

〈宗教教誨對男性受刑人在監適應影響之實證分析〉2008，李佩珍。

〈東成技能訓練所對受刑人提供宗教教誨服務品質之研究〉2012，蕭聖賢。

茶禪搜尋有兩筆：〈「茶禪一味」美學思想之研究〉2009，鄭智夏。

〈茶禪即味〉2012，陳玉婷。

監獄與正念、新生活則無相關研究。

綜合以上研究歸納毒品再犯因素，參考〈成年一、二級毒品成癮者烙印感、社會支持與復發意向之相關性研究〉，作者黃庭筠研究結論提出四項未來實務建議：加強毒品成癮者家庭之支持性與教育性服務、協助藥癮者脫離犯罪者之汙名、透過強化三級預防之方式處理青少年用藥防治問題、對於用毒年數長者及不同性別之藥癮者處遇應更具多元化。

〈毒品犯罪者社會控制與再犯之研究〉林澤聰2007年研究結果發現再犯者與終止再犯者間主要五部份有明顯差異，家庭與婚姻狀況、交友狀況、工作狀況、信念與意志力、學習態度。而終止再犯者得以戒毒之支持機制為，家庭與婚姻支持、隔絕不良交友、正向信念與意志力、穩定而滿意的工作、宗教信仰、抱負目標等。

〈毒品受戒治人戒治經歷與成效認知之研究〉黃靖婷提出11點建議，其中與本研究相關者包括強化及導正戒癮動機、宗教教誨之持續、重視戒治人感受與想法。

〈毒品犯罪矯正處遇之研究-以台灣台北監獄戒毒班為例〉王金賜。經研究毒品受刑人有以下發現：一、思考未來人生方向，立志戒毒。二、自願戒毒，學習態度較認真。

〈從生命歷程觀點探討毒品犯之再犯危險因子-以法務部矯正署台北監獄與桃園女子監獄為例〉詹可筠提出毒品再犯預防建議：協助家庭與人際關係重建、提供工作輔導與轉介、反毒教育紮根與落實。

〈毒品累犯再犯危險因子之研究～以臺灣雲林監獄為例〉林坤霄研究發現與結果提出相關建議：1、培養面對壓力和克服挫折的能力。2、建立生理、心理、社會整合取向之矯治模式。3、確實經營家庭關係，時時關心家人動向。4、肯定多元價值，發展其他專長，增加榮譽感。5、增強網路販毒查緝與聲色場所之檢查與管理。6、加強高危險用藥族群之反毒宣導。7、有效傳達法律制裁毒品犯罪的訊息，強化拒毒和戒毒的信心。8、建立國家級專責毒品危害防制機構。

〈男性毒品犯人格特質與認知之研究-以法務部矯正署臺中監獄為例〉2011，戴小凡研究發現毒品犯在認知上易高估自制力、對於毒品是急欲擺脫卻又無能為力的矛盾狀況。長期吸毒者以及因為毒品案多次入獄者，在毒品認知多傾向正向思考，且道德觀低落。高神經質者是毒品犯罪的高危險者，道德觀、自制力低落且多認為吸毒是受到環境影響，並非自己能控制的等態樣。

〈男性施用毒品犯受刑人處遇成效之研究-以法務部矯正署雲林監獄為例〉黃天鈺研究結果其中提出：各類受訪者共同認為「老毒友相邀吸毒」、「本身戒毒意志不堅」及「失業找不到工作」是等三項再度復吸主因。

另外以毒癮收容人搜尋有五則，探討的是再犯因素及醫療利用，監獄教化探討制度、教化成效、功能與管理，宗教教誨的部分則探討再犯影響、在監適應、

服務品質等議題，茶禪研究以注重美學及內涵為主。統整以上研究發現，站在前輩先進的研究結果與建議的參考上，毒癮收容人相關研究，對待角度從傳統受刑人進而視為病人，法律也借助美沙冬規範，協助假釋後毒品收容人維持正常生活，時代進步視野更寬廣，現今本研究以人的角度思維，視吸毒者為遇到困難的人，期能融合毒癮收容人重新開啟新生活所需具備的能力，強化自信心、意志力、人際關係、家庭支持、道德觀、自制力、面對壓力紓壓抗壓、挫折忍受等面向，為收容人量身打造設計12周課程，結合茶禪將正念運用於宗教教誨，此處茶禪著重於實際操作之運用，期能為毒癮收容人建立新生活模式。

第二節 研究動機

筆者接觸佛教初期，因緣際會參加佛光山台南講堂讀書會，研讀經典開啟菩提道路，當時研讀淨土論述黃念祖老居士《華嚴念佛三昧論講記》、黃念祖老居士《普賢行願品親聞記》，參加過懺雲老和尚主法的佛七，且於靈巖山寺參加地藏七、觀音七，在地藏七修學過程，適逢大雨筆者專注持誦地藏經及聖號，兩聲全部成為誦經聲，耳內心中綿延不絕，平日步步彌陀持續數年不間斷，耳內心中夢中全是彌陀聖號，身心安穩志意堅定，1995年於佛光山求授在家菩薩戒，菩薩戒根本心戒在於積極的斷惡修善饒益有情，自受戒以來不敢或忘，也是支持長期參與明德戒治分監毒癮收容人的宗教教誨歷程，最根本的動機就是佛教實踐的終極目的，協助自他止熄世間五蘊煩惱直至涅槃，此為佛子本分事，在學菩薩之善法欲。這一點可參考呂凱文教授2000年5月刊載於法光月刊的論文〈要說慈悲喜捨—論四無量心在《阿含》解脫道的實踐與意義〉。

五蘊世間煩惱的止熄，即是佛教修行的終極目的。關於此一終極目的之次第開展與完成，初期佛教教義是以「苦集滅道」四諦理論作為解脫道的闡釋。此中，四諦分別開顯四項不可撼搖的真理：（一）世間是苦。（二）世間的苦是有因有緣的。（三）苦的因是可滅可離，可轉成「涅

繫寂靜」。(四)調伏與滅盡煩惱苦因的方法是「八正道」。由諦諦法法相涉所呈現的緣起貫串與內在關連性來看，佛陀以「四諦」作為三轉法輪的最初開示，並不單是純粹理論的系統化論述，而是在「滅苦為目的論」的經驗前題下，開展生命自覺的實踐。這同時也彰顯出「四諦」的目的性，為苦惱繫縛的眾生指引一條出世間的解脫道路。

這種以「少苦、離苦、滅苦」目的論為實踐導向的初期佛教傳統，乃佛陀親證與教導的內容，亦為兩千五百年來的聖弟子所受持。即使是流傳後世的佛教經典裡，這種思想仍見於北傳的《阿含經》，也見於南傳的《尼柯耶》經典，更是現今各種佛教宗派既有的思想基礎。正是如此，當吾人從解脫道的立場看待佛法時，必須體認到：任何身語意的展現與實踐，若無益於世間的少苦、離苦，甚至與滅苦無關時，則我們應當以「少苦、離苦與滅苦」的智慧擇法，遠離欲、惡、不善法，進而依循「義饒益，法饒益，梵行饒益」的「善法欲」，次第邁向解脫之道。

此處所謂的「善法欲」，是指一種引導眾生彼此獲得幸福快樂的欲望，亦是一種要求獲致究竟解脫的欲望。就佛教滅苦的實踐而言，有情眾生由世間繫縛邁向出世間解脫的道路中，善法欲是激礪修行者前進的強大動力，一旦缺乏這種對於善法的欲求，就難有實踐的動機。然而，善法欲亦是一種欲，屬於人類的感性層面，並非佛教教義所獨有。在各種宗教思想基底裡，凡是能夠憾動人心與激發人類最高貴情操的美德裡，就有善法欲的存在。

佛陀教法強調無欲無求，因為世間不真實，連個體所執的自我都是虛妄的，但是，站在實踐人間佛教的菩薩行者立場而言，只有不善之心，沒有不善之法。貪、瞋、

癡、慢、疑、忌是我們要斷除的習氣，善法欲則是可以用運的善巧，重點不在於個人是否累積任何有形或無形的利益，而在於自他的少苦離苦，善法欲的運用是過程而非目的，筆者所做的一切，也不離三輪體空⁵的認識，佛陀所教的法，重點就在為世間少苦離苦直至圓滿的寂靜。

1995年開始筆者參與明德戒治分監監獄教化課程至今，接觸過許多毒癮收容人，多數收容人希望脫離毒品，但是缺乏信心，擔心自己不能堅持，即使下定決心試過許多方法，卻仍然無法戒毒成功，這讓他們感到很沮喪，吸毒者的家屬經歷吸毒者反覆進出監所，感到疲憊與絕望，毒癮收容人更處於自我放棄的心態，因此寄望宗教信仰的力量，能為戒毒帶來幫助。佛法八萬四千法門對治八萬四千煩惱，事實證明宗教教誨的確發揮幫助收容人改變的力量。筆者所參與的宗教教誨多年來不斷嘗試，讀誦抄寫經典、念佛、禪修、持咒、懺悔、三皈五戒、讀書會等各種方法，這些都能利益不同的收容人，然而筆者更期待能夠為有意重新開始的毒癮收容人尋求更多的可能性。

2012年筆者進入南華大宗教學所研讀，期望教化實務與理論結合，接觸呂凱文老師開設「正念治療的實踐與理論」，與筆者禪修經驗相應，結合「茶禪」運用於宗教教誨，為有心改變自我的毒癮收容人提供方法，增加不同選項，多一分希望。希望藉此聊盡寸心回饋社會。本篇研究所提供的方法，係針對已厭倦重覆進出監所，希望改變自己，有意願嘗試學習新方法毒癮收容人為主。

⁵ 佛教空性思想：善行的過程，清楚認識人、事、物都是因緣假合的現象，沒有行善的人，沒有受施予的物，沒有被施的受者，一切都是空性，當然更沒有所求的功德，既然一切皆空，為何要行善？這就是藉假修真的過程，理論上明白空性，而實際上我們仍處於物質個體的狀態中。

正念是佛教八正道其中一法，也是四念住修學核心，運用於宗教教誨時必須同時讓收容人了解其架構，明白新生活的開啟奠基於身、口、意自我規範，八正道包括戒定慧三學，正見、正思維是慧學，能建立因果觀，正語、正業、正命、正精進屬於戒學，關乎收容人重新審視自己的生活習慣和從事行業，正念（正念也含括慧學）、正定是定學，整個八聖道具備完整的參考架構，這些條件環環相扣缺一不可，影響著收容人出所後，避免再犯重新開始的關鍵，以正念修學做為基礎，將能更有效的幫助收容人建立新生活模式。

正念之所以能發揮作用，需要經過持續練習，每天固定觀呼吸、靜坐、專注走路-行禪、專注飲食-食禪/茶禪、專注睡眠-夢瑜伽，也就是佛教裡禪法的修習，行住坐臥皆不離禪，對於監所收容人而言，這樣的課程是否會太艱難？首要條件是有自我挑戰的動機、願意嘗試改變者才是恰當的人選，願意犧牲個人平常休息的時間，老老實實地做正念練習，願意花時間做紀錄，這樣持續的用功一段時間，才能養成新習慣，建立新的生活模式。

壹、毒癮收容人概況

當我們來到監所，輔導個案時，面對這些帶著過往滄桑的臉孔，情緒壓抑在心裡，面對不認識的人，如何自處？從外表上是看不出來的，只有信任關係建立之後，收容人才能懈下心防，娓娓道出曾經走過的坎坷與面對不確定的未來心中的無助與疲憊……，當一個人願意改變，提供適當學習課程，這是最好的時機。這麼多年下來，筆者期待有更好的方法能夠提供有心改變的收容人學習，這也是進入南華大學宗教學所期待。

有關戒癮的方法在醫界、心理學界和民間團體都很盡力，我國監所教化長期注重為收容人重建人生觀，也透過各大宗教團體傳達良善理念，期

能使收容人改邪歸正，筆者近 20 年參與台南監獄⁶明德戒治分監⁷教化工作。



吸毒者期待重生的機會（明德分監收容人參加浴佛）

明德戒治分監設立於 82 年，法務部以當時毒品氾濫程度籌設，創設過程及組織如下：

臺灣毒品日趨氾濫猖獗，在監執行之受刑人有半數以上為毒品犯，使矯正業務更形艱巨，為了加強對毒品犯之矯正工作，奉法務部指示乃於 82 年 9 月底決定撥用臺南縣山上鄉「臺灣明德外役監獄」內土地籌建「明德戒治分監」，並於 83 年 4 月 18 日由行政院主計處通過簽撥 83 年度第二預備金，本監始著手發包興建第一期工程，計舍房 6 棟可收容戒治受刑人 60 名，民國 83 年 11 月 14 日啟用收容，84 年度核准預算發包興建第二期工程，計有舍房 20

⁶ 監獄係執行處死刑、拘禁受自由刑判決確定之受刑人的處所，隸屬法務部。

⁷ 一指在看守所、技能訓練所設置的分監，其目的為有效運用各看守所、技能訓練所空餘舍房收容受刑人，以疏減監獄之擁擠，惟其業務仍由看守所、技能訓練所兼辦。另指部分監獄因事務上需要及收容對象特殊、或某一地區祇設一所監獄而必須具有性質不同之分監（如精神病犯、吸毒犯），其業務由本監負責指揮監督。

棟，可收容戒治受刑人 240 名，於 84 年 10 月 20 日啟用。現有員額為監長 1 名、股長 1 名、教誨師 1 名、科員 1 名、主任管理員 4 名、管理員 16 名，總計 24 名。（法務部矯正署台南監獄明德戒治分監）

毒癮收容人面對毒癮普遍的困難是缺乏自信心、意志力薄弱、對人生抱持負面想法、價值觀偏差、傾向物質追求、人際互動能力較弱等等，這些人性的弱點一般人也有，並不是只存在於吸毒者身上，但是當這些習性加上毒癮，會促使他們傷害自己和身邊的人，社會新聞時有所見，造成家庭破碎，鄰里社會動盪不安，同時在重複進出監所中蹉跎自己人生，讓他們對人生徹底失望。

其實，這些遺憾是可以透過方法扭轉的，筆者期能探討切合毒癮收容人需求的實用方法，觀念是影響戒癮能否成功的重要因素，加上適當的方法與建立新的生活模式，尋求可以實踐的參考模式。

貳、正念運用於宗教教誨是否有助於展開新生活

正念強調當下的專注與覺察，運用於毒癮收容人身上，可以幫助他們放下對過往的執取，拋開重複進出監所對自我徹底失望的包袱，經由正念練習，專注當下身心反應，負面念頭即便生起，作用力減弱、影響時間變短，這無疑是重新開始的新希望。

吸毒者違反國家法律--毒品危害防制條例，在佛教的立場而言，違反五戒⁸的不飲酒／不吸毒戒，此戒雖是遮戒⁹，但是因為飲酒或吸毒導致神

⁸ 佛教的根本戒律，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒（不吸毒）

智不清，卻可能引發更大的罪行，因為吸毒而衍伸欺騙、搶奪、賣淫、殺人等等惡行，其過失不可輕忽，本性善良的人染上毒品，可以完全改變，讓人無法想像，此為陷入人生困境的低潮期，當他們因為強制戒治，或者進入監所不得不離開毒品，度過了戒斷症狀期後，在監所漫長的歲月裡漸漸恢復自己本性，回首自己曾經做過的事情，都會感到後悔莫及，對於已經破碎的家庭關係，更加覺得懊悔不已。

筆者常思索一個人為何要放棄自己的主宰權？在他的生命歷程裡，是甚麼遮蔽了心靈？毒品使用者並不是出生就接觸到毒品，通常在青少年階段開始接觸，這樣的青少年，重覆進出監所成了家常便飯，不知不覺間十年過去，二十年過去，一生歲月就蹉跎殆盡，當他驚覺已過中年，悔不當初青春不再，人生如何倒帶？因此，更多的是喪失信心自我放棄。因此，只要有毒品存在的一天，致力尋求戒癮方法就是重要的使命。

正念是迷失者的良藥，有句話說「心癮還須心藥醫」，為毒癮收容人量身打造戒癮模式，推出特製套餐式課程——正念新生活模式，協助毒癮收容人從課程帶領的正念技巧，練習統整自我的認知、想法、行為、情緒和內在需求，在監所先行實施實作課程建立慣性，待收容人出所後，不必仰賴過多外力介入，可以獨立實踐在生活裡的方法，或許是最好的方法，而佛教的八正道、四念處的修學很符合以上述求，再加上《善生經》、《慈經》的引導，讓收容人建立自我生命整體思維，希望為未來宗教教誨、相關機構或個人戒癮後新生活提供參考。

第三節 問題意識

⁹ 不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語這四種戒屬於性戒，不論是否受戒都不能違犯，不飲酒戒屬於遮戒，可是情況開遮，例如為公事應酬而小量飲酒，或者受戒時沒有受不飲酒戒。

正念著重於當下的專注覺察，對於毒癮收容人而言，是否更有助於拋棄過往包袱？已經厭倦重複吸毒、戒毒，重複進出監所，面對自我絕望與家人放棄的處境，練習正念可以幫助收容人從這些煩惱中解放出來，讓身心安住於新生活。

犯罪和暴力必須從情境脈絡加以考量及觀察，例如，人經常留連於容易犯罪之處所時，即有可能持續犯罪，而停止犯罪則係情境的轉化，最後影響日常活動的型態，所以，若要停止犯罪即須切斷與情境脈絡的聯繫，而有新的生活型態。（詹可筠，2013）

切斷既有情境脈絡，建立新的生活模式，需要提供具體參考樣本，故而在戒治分監徵求自願參加課程的收容人，期能就認知、生活體驗、正念技巧練習，各個面向鬆動毒癮收容人就有慣性思維及習性，代以新的正向人生觀及活模式。

正念的巴利文為 *samma-sati* 來自巴利文 *sati*，念、憶念、記憶、正念等意涵（水野弘元 2005〔1968〕：324），正念源自佛教傳統四念處的修行，由 2500 年前印度佛教創始教主釋迦牟尼佛所提出，藉此四條進路的清楚覺察，可以導向世間寂靜遠離憂悲苦惱。個人學習禪修的過程，深刻體驗透過觀察「名」覺受、心念、法作意，「色」身體，「名」與「色」兩者的觀照就是正念的修練。《大念處經》¹⁰清楚提出覺察身心的變化就能遠離憂悲苦惱。

事實上正念對於一般人的作用已經科學、醫學驗證，包括醫學、心理治

¹⁰《大念處經》：「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲，為滅苦惱，為得真理，為證涅槃，唯一趣向道，即四念處。」「如何為四念處，諸比丘！比丘於此，於身觀身而住，精勤，正知正念，捨離世間之欲貪、苦惱，一一於受觀受而住，精勤，正知正念，捨離世間之欲貪、苦惱，一一於心觀心而住，精勤，正知正念，捨離世間之欲貪、苦惱，一一於法觀法而住，精勤，正知正念，捨離世間之欲貪、苦惱。」（漢譯南傳大藏經第 07 冊 No. 0004 長部經典，第 15 卷-第 23 卷）。

療、神經科學、教育輔導各領域對於佛教「正念禪修」的應用充滿熱誠。將佛法正念以現代語彙結合運用於當代，不可忽視卡巴金和馬哈希兩大流派，溯及源流緬甸的馬哈希尊者所教授的念處內觀禪法影響深遠：

近三十年來，在歐美有愈來愈多的醫學、心理治療、神經科學、教育學領域的專業人士，對於佛教的「正念禪修」(mindfulness meditation)，生起研究與應用的濃厚興趣。這股研究與應用「正念禪修」的潮流，實乃受到傳入西方的佛教禪修傳統之影響。而影響此潮流的重要禪修傳統之一，即是本文要探討的，由緬甸馬哈希西亞多(Mahāsī Sayādaw, 1904—1982)所教授的「念處內觀禪法」(satipaṭṭhāna vipassanā meditation)。……馬哈希念處內觀禪法的教導分為三大部分：坐禪(sitting meditation)、行禪(walking meditation)、日常活動的正念(mindfulness in daily activities)，每一個部分皆運用了《念處經》的四念處。(溫宗堃，2012〈二十世紀正念禪修的傳承者：馬哈希內觀傳統及其在台灣的發展〉)

馬哈希念處內觀禪法對於歐美影響，尤以引領正念風潮的卡巴金格外受矚目：

馬哈希念處內觀禪法對當今歐美醫學、心理治療學界中「正念禪修」的發展，有顯著的影響。這個影響表現在這些世俗性正念禪修課程，尤其是引領此風潮的喬·卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn)於1979年開創的「正念減壓課程」(MBSR)。卡巴金1992年出版的著作*Full Catastrophe Living*所陳述的「正念減壓」課程，教導以「腹部起伏」為觀察目標的坐禪，練習行禪，並「標記」所觀察的身心現象，強調將正念帶入日常活動，如「正念的進食」(mindful eating)。這些方法，顯然受到馬哈

希念處內觀禪法的影響。卡巴金服務的麻州醫學院，和美國最重要的內觀修行團體，位於麻州的「內觀禪修社」（Insight Meditation Society）相距不遠，而「內觀禪修社」所教導的內觀禪法，主要即是依循馬哈希和葛印卡（Goenka）的內觀禪法。

卡巴金常引用曾向馬哈希學習內觀的向智長老（Ñāṇaponika Thera, 1901-1994）的話，將「正念禪修」稱為「佛教禪修的精髓」（the heart of Buddhist meditation）。他也將「內觀禪修」（insight meditation）視為「正念禪修」的同義語，強調整個課程的核心目的乃在於培育能夠純粹地覺照當下身、心現象的「正念」（mindfulness）。（溫宗堃，2012〈二十世紀正念禪修的傳承者：馬哈希內觀傳統及其在台灣的發展〉）

1979 年美國麻省理工學院卡巴金將正念運用於減壓門診中心病患的疾病舒緩治療，成效頗受肯定，此後正念療育的技巧在西方醫學和心理學界日益普遍廣受重視。

好的方法不論出自何處，能被廣泛運用於助人技巧，對人類世界而言都是樂見其成，筆者思考的是，如何將正念運用於宗教教誨，幫助毒癮收容人建立新生活模式？從傳統佛教禪法來看，正念不是獨立存在的技巧，它是八聖道（八正道）之一，佛陀開示通往涅槃的道路，這涵蓋了戒、定、慧三學，「戒」不是神祕的教條，單純是一個人在世界上與人、事、物相處的倫理，「定」則是指契入真正離苦的客觀境界，「慧」是指對世間正確認識與思考。

基於以上認知筆者傾向以佛教傳統正念加上現代語彙引導的方式，另一個因素是隨順因緣，筆者進入南華大學宗教學所，接觸到與禪修相關的課程是呂凱文老師開設的正念療育的理論與實務（MBST, Mindfulness based Suffering Therapy），

下學期接著修正念催眠學（MBHT, Mindfulness based Hypnotherapy）。修學過程中，發現呂老師擅長於運用東方現代語彙為導引，善巧方便深入淺出，而正念學的簡便易學，不論是否涉及宗教信仰都能相應，只要假以時日即可建立自我改造的新模式，深感適合使用在監所收容人身上，協助戒癮讓人生重新出發。本篇研究所指的正念是屬於東方的傳統正念學。佛教聖典涉及正念相關內容非常廣泛，為聚焦於針對吸毒者的特性而設計的課程，將以《大念住經》、《慈經》為慧學、定學參考，《善生經》、《佛光祈願文》為戒學（倫理）參考，就佛教宗教教誨而言，兼顧行解並重修學模式的安排。

課程操作融合茶禪，雖然原始佛教裡並沒有特別提到佛陀喝茶這件事，但是有食禪的部分，現代正念不論東西方的課程「食禪」都是重要的入門練習之一，筆者發現將茶禪帶入正念技巧是很棒的結合，部分吸毒者的原因是好奇，筆者瞭解平日休閒活動，通常是看電視、找朋友喝酒、聊天等，故而思考將茶與禪結合納入正念練習，後續實際運作發現，收容人對於茶禪的反應持肯定態度。

茶原產于我國，並經歷一個由藥用到食用、飲用的過程，從魏晉南北朝開始，逐漸走入文人的文化視野，漸漸由物質而文化，演至唐代，形成了獨立的茶文化，並在宋代臻于鼎盛。佛教于漢代由印度傳入我國，禪坐本是佛教徒通用的修行方式之一，隨着佛教中國化的完成，以禪立宗的禪宗在唐代形成，也于宋發展到高峰。禪茶文化于禪、茶都較為興盛的唐代最終形成，于宋代臻于完善和鼎盛。（李海杰，2007〈中國禪茶文化的淵源與流變〉）

茶禪與茶藝的差別何在？端視個人於根塵相觸時六識是向外攀取，或者向內收攝？多數人慣於追逐美好氛圍，希求樂受，美上求美，精還要更精，一場熱鬧

各自歡喜，亦無不可。茶禪則注重六根六識向內收攝，以正念技巧運用於中，舉手投足動靜語莫，心中要清楚明白，動是為何而動？動作的前中後都保持專注，覺察身、心於其間的交互作用。茶禪展演在課程結束時，結合行禪與慈心禪、三分鐘觀呼吸、身體掃描、森林想，過程中為他人奉茶，彷彿預演出監後的日常生活，透過儀式化的成果展方式，凸顯印象，融合正念的自我修為，更是最佳觀照六根觸境的身心反應機會。

戒癮是全球性的問題，醫界與坊間採用的方法很多，政府自 95 年起施以美沙酮（美沙冬）替代療法，而美沙冬本身一樣會成癮，雖然，這是個遺憾的事實，在暫時偏安的狀態下，或許有機會銜接重啟新生活。

美沙冬（Methadone）的緣起是為因應第二次世界大戰，戰場上的傷兵需大量嗎啡來止痛，因而於 1930 年代由德國人發明，1937 年由實驗室合成出來，1949 年被發現其結構與嗎啡及海洛因完全無關，卻與鴉片類藥物有相同的止痛作用。1960 年代以後，美沙冬才開始作為治療海洛因成癮，其特性為高脂溶性，可以停留在體內 24 小時或更久，作為治療鴉片類藥物戒斷症狀之效果強，相當於 2 倍的海洛因；此外，美沙冬戒斷症狀較海洛因輕微，可以用長時間慢慢減量之方式來改善其戒斷症狀，其治療目標是預防與管理戒斷症狀，以減低施用海洛因之次數，並避免因藥癮發作影響其日常生活作息。（李思賢，2009〈美沙冬替代療法的實施背景與現況〉行政院衛生署管制藥品管理局/管制藥品簡訊 39 期）

美沙冬對於社會安定有其效果，只是治標不治本，若能建立新生活模式，不論是搭配使用或者不再借助美沙冬，對於出所的毒癮收容人將是新希望。另外，以明

德戒治分監為例，借用宗教教誨達到很好的成效，這裡有基督教班與佛教班兩種宗教教化，本研究提供希望改變的毒癮收容人，建立新生活模式，與原有的教化方式並不牴觸，甚至可相輔相成，此部分於收容人正念日記皆可窺見，課堂間不排斥學員的宗教修持方法，正念的態度開放而接納，正念的練習輕鬆自然。

毒癮收容人壓力源來自家人期待、社會觀感、自我價值感喪失、對未來的不確定，這些都有待處理，正念的理論基礎及實際禪修練習，得以緩和身心壓力，建立毒癮收容人的自我療癒能力，傳統禪修透過現代語言闡釋，更加清楚且利於學習，沒有艱深的名相和嚴肅的規矩，筆者默想若在佛教班的宗教教誨中融入屬於東方現代的正念學，很適合幫助收容人學習，對於這樣的課程內容充滿期待，於是著手進行課程設計。

課程計畫施以 12 週正念學參考呂凱文老師正念療育的理論與實務（MBST, Mindfulness based Suffering Therapy）、正念催眠學（MBHT, Mindfulness based Hypnotherapy）課程，以佛教傳統禪法四念處為基礎，結合茶禪透過動態與靜態的生活禪觀，六根觸境時運用正念技巧的修練，從負向到正向轉換收容人對環境回應模式，同時藉由收容人撰寫正念日記習慣，輔助自我覺察紀錄，得以觀察自我心念起伏變化，從而意識自我人格特質傾向，以佛教四正勤¹¹概念作為修正自己偏差概念，切斷負向循環模式¹²的參考。藉以達到觀察收容人參與課程後，正念在宗教教誨中產生何種變化？期能建立後續毒癮相關研究參考。

MBST（正念治療學，Mindfulness-based Suffering Therapy）「正念治療

¹¹ 已生善令增長，未生善令生起；已生惡令斷除，未生惡令不起。

¹² 吸毒往往是造成現實問題的主因，卻以毒品來逃避現實問題，於是吸毒與逃避問題便形成負向循環，愈陷愈深，在面對誘惑和薄弱的支持時，依賴毒品以放鬆失落的感情、焦慮、壓力和沮喪，便成為再犯的主要原因之一。在面對無數決定和誘惑及薄弱的支持，毒品犯屈服於毒品使用，之所以特別容易再犯係因這對他們來說是一種應付壓力的方法。（林健陽、柯雨瑞，2003）。

學」(MBST)，探索意識場之現象。它是中道而靈活的生活技藝與生命教育。以中道為原則，以七覺支為平衡之舵，以正念日記為航海日誌，以由衷的慈悲喜捨法作意配合呼吸，先柔軟消化世間苦艱、後累積六根五蘊種種觸境離苦經驗，先成就今世善生學，進而圓滿增上解脫學。MBHT (正念催眠治療學, Mindfulness-based Hypnotherapy) 「正念催眠治療學」(MBHT)，亦稱深層正念學，探索潛意識場之現象。它是一種以正念日記寫作為基礎、配合催眠引導進行潛意識探索的生活技藝與生命教育。藉由專注力集中度的訓練，瞭解五蘊六根與內在感官、次感官的聯合運作模式，透過宇宙時間線的預觀與回溯方法，深入潛意識場讀取種種本生經驗 (Jataka Experience) 之後設訊息，進而達成人我和融的生命療育。(台灣正念學學會 <http://www.taiwanma.org.tw/>)

真正的戒毒是從離開監所後開始，本課程設計理念即針對協助毒癮收容人出所後建立新生活模式而設計。毒品看似讓吸毒者得到放鬆感，事實上卻會造成更大的痛苦，因為短暫的逃避心態，將面臨更長久的身心靈禁錮，正念學有助於毒癮收容人面對世間苦境的離繫，協助吸毒者面對習性困境，例如：意志不堅定¹³、專注力不足、偏差價值觀、缺乏人生目標、自信心不足等現象，運用觀察六根觸境變化，增進收容人自我覺察、自我掌控、正向人生觀、平衡價值觀、存在意義等，為毒癮收容人提供新生活模式，以取代原有不理想的習慣。本課程的另一個特色，將正念結合茶禪並導入成果展，以儀式進行的成果展帶給收容人於課程尾聲做整體練習，彷彿心錨加深印象建立正念新生活模式。

綜合以上，本研究欲探討的問題為：

一、正念是否能改變收容人生活習性？改變的內容有哪些？

¹³ 針對 18 名持續戒癮個案研究在現實生活中所面臨的問題時，藥物濫用者就會習慣藉由藥物解決壓力、煩悶，心理逐漸對藥物產生依賴。(林瑞欽，2007)

- 二、正念在宗教教誨中的運用情形。
- 三、正念以茶禪成果展儀式進行之施行情況。
- 四、正念運用於毒癮收容人教化模式初探。

第四節 研究範圍

正念已普遍運用於心理、醫學、教育等機構，在宗教修持裡抑是由淺入深不可或缺的法門，宗教教誨在我國獄政單位廣泛運用，本篇研究範圍不做深入的佛法義理與修持探討，僅研究將正念技巧運用於毒品危害防制條例收容人之宗教教誨。

法務部矯正機關教化處遇辦理情形：受刑人得依其所屬之宗教舉行禮拜、祈禱，並邀請宗教人士為其講解有助於教化之教義或舉行宗教儀式，但以不妨害紀律者為限。宗教教誨係藉由宗教傳佈教義，發揮勸人為善之力量，並使受刑人尋得精神寄託。近 5 年（96 至 100 年）矯正機關宗教教誨共計 469 萬 1,027 人次，以佛教教誨 205 萬 9,274 人次，占 43.9% 居冠，餘依序為基督教教誨 149 萬 6,470 人次，占 31.9%；天主教教誨 64 萬 6,392 人次，占 13.8%。(法務部矯正機關教化處遇辦理情形)

宗教教誨在我國獄政教化功能有其不可忽視的影響力，有助於社會人心安定，當受刑人接受教化，淨化心靈重新開始，出所後的再犯率得以下降，吸毒者即便是延後再吸毒時間，都值得給予正面肯定。緬甸政府也曾於監所推動禪修，「緬甸總理烏努在執政期間以政府之力推廣內觀禪修活動，除了鼓勵政府官員參與禪修，同時也在監獄推廣禪修。」(溫宗堃，2012)。本研究期能就正念運用於宗教教誨進行探討，提供未來研究正念、宗教教誨、戒癮之參考。

壹、研究對象

法務部是我國法務行政的主管機關，台南監獄明德戒治分監隸屬於中華民國法務部矯正機關，這裡收容「毒品危害防制條例」的使用、持有毒品的收容人¹⁴，每週五天參與固定教化課程，相較於其他監所而言，優勢在於課程集中，且長達一年以上，身心處於比較安定狀態，容易配合課程施作，課程進行中環境及個人變數較少，研究結果相對接近自然成效，故而取得監方同意，設計實施 12 周正念新生活課程。

多數監所教化屬於非自願個案，一般收容人白天要在工廠從事作業，監所佈教的大堂課或講演，通常在作業的工廠進行，全體收容人一起聽講，比較無法針對個別對象給予指導，能參加個別輔導的收容人在比例上也屬於少數。本研究對象為明德戒治分監佛教班同學，透過與教誨師溝通，在不妨礙既定課程運作狀況下，事前於大堂課作課程說明，徵求有意願參與課程者，收容人出於自由意志報名參加課程，再由老師個別談話進行篩選，屬於自願個案，學習成效會比較好，符合本研究初衷-提供真心想改變自己的毒癮收容人學習機會。

台南監獄明德戒治分監為全國唯一的公辦戒毒中心；座落於台南縣山上鄉玉峰村「明德外役監」內，分監建有授課教室、佛堂、教堂、接見室、運動場、園圃、鯉魚池等，舍房均為小木屋式建築紅瓦白牆；四周青山環繞，監內遍植沙漠玫瑰；當花綻放之時、紅、白、綠相映，景色怡人，煞是好看。戒治分監之行政業務受台南監獄典獄長及副典獄長指揮監督，員額編制設監長乙名，總務及戒護課長各乙名，戒護課課員、主任管理員及管理員計二十五名。

收容對象為純吸食、施打毒品者，含受刑人、受戒治人，可容納名

¹⁴ 係泛指收容於監、院、所、校中之各類型犯罪者。戒治分監的收容人屬於毒癮收容人。

額約三百名。通常不會收滿，為使毒品收容人能夠接受最佳之戒治教育並完全戒除身體及心理之毒癮，採取軍事化、學校化之生活管理；加強體能訓練；辦理各種教誨、教化活動。並與佛光山慈悲基金會及基督教更生團契兩社會團體安排戒治課程，包括：集體教誨、個別輔導、夜間舍房團體輔導及收容人出監後追蹤輔導等；以不同宗教方式啟迪其心智、改變觀念，重建新人生觀，徹底戒除一切不良習慣，完全戒除毒癮。(法務部台南監獄明德戒治分監簡介)

明德戒治分監佛教班課程安排包括定期慶生會與不定期的三皈五戒、佛學會考、人間音緣歌唱比賽，期能藉由真善美的活動接引收容人邁向人生美好新生活。明德分監收容人於宗教教誨部分活動內容。請參考(附錄二)。



圖為明德戒治分監的二期工程落成外觀(法務部網頁圖)

綜合以上簡述，本研究將以台南監獄明德戒治分監毒癮收容人為對象，這裡的收容人基本上可以接受一整年宗教教化課程，心性相對處於比較安穩的狀態，經過問方同意以問卷及訪談篩選主動參與課程意願較強的收容人，以避免課程資源浪費，同時，尊重收容人自我決定，不同於一般監所收容人非自願性的學習，

當選擇權在自己手上，收容人學會為自己負責的第一步，有助於學習成效。

貳、課程融合正念茶禪於宗教教誨

本課程的特色除了正念學的觀呼吸練習、身體掃描、行禪、食禪、由衷度練習等技巧之外，融合茶禪¹⁵設計，茶在中國文化的影響深遠，不論正式場合或生活休閒，都少不了茶的點綴，茶可以生津止渴、健康養生、提神醒腦，詩人墨客附庸風雅吟詩作對，佛門僧侶的修行裡，茶可以提振精神參禪悟道，茶禪一味的意境更是令人嚮往。

本研究將以正念與茶禪結合的 12 周課程，融合正念技巧進行成果展儀式程序，蒐集彙整收容人正念日記以進行正念運用於宗教教誨之研究探討。

第五節 研究架構

本論文研究架構以五個章節呈現，第一章緒論，介紹研究背景與動機，毒品在中國的歷史發展與現況，收容人身心概況簡介，研究範圍、對象、課程內容與目的，研究方法將以行動研究搭配半結構式訪談問卷、正念日記、課堂觀察等資料為研究分析參考。第二章歷來研究成果與文獻探討，期能就當代與正念相關的研究及佛教經典《大念處經》與正念技巧相關探討。第三章方法設計，以明德戒治分監為研究樣本之獨特性說明，課程設計等。第四章結果分析與討論，正念是否能改變收容人生活習性？改變的內容有哪些？正念在宗教教誨中的運用情形。實作記錄及成員回饋分析，正念以茶禪成果展儀式進行之施行情況。以上正念運用於毒癮收容人教化模式初探。第五章結論，綜述整體研究施作過程，評估成果及可複製性，探討限制及突破可能性，未來展望與可參考性。

¹⁵ 藉由泡茶、品茶過程中觀察自我六根變化，觀照身心覺受。

第二章 歷來研究成果與文獻探討

正念¹⁶源自古老印度佛教專有名詞與修法，透過電子佛典¹⁷「大正新脩大藏經」搜尋「正念」一詞，有 6597 個參考答案，在《阿含部》有 592 次、《本緣部》168 次、《般若部》135 次、《法華部、華嚴部》452 次、《寶積經、涅槃部》256 次、《大集經》110 次、《經集部》404 次、《密教部》293 次、《律部》155 次。

本研究所指的正念係以參考佛教傳統經典《大念住經》，融合現代語彙的正念為概念，參考台灣正念學學會呂凱文老師在南華大學開設之 MBST（正念治療學，Mindfulness-based Suffering Therapy）、MBHT（正念催眠學，Mindfulness based Hypnotherapy）教案之正念技巧。

正念，是佛教最知名禪修系統，即念住修行（satipaṭṭhāna）的最核心要素。念住的相關記載，不斷地提到兩個詞：正念（sati）和正知（sampajañña）。念住的相關記載，不斷地提到兩個詞：正念（sati）和正知（sampajañña）。依三藏聖典來理解這些術語是很重要的——不只從語言學的角度而言是如此，而且，這樣的理解對於實際禪修實踐也有著重大的影響。sati（正念）這個語詞的原意是「記憶」，不過，佛陀依據其教學目標賦予這個舊詞新的意義。作者認為，這個意義可以用

¹⁶ 位於佛教所有古典禪修系統之核心的，是稱為正念的訓練。佛陀特別重視正念，把正念納入能總攝佛陀教法的四聖諦（苦、集、滅、道）中的第四聖諦——八正道之中。正念（sammā sati），是八正道的第七道支，位於正精進與正定之間，把心的精勤運作與心的寧靜、統一，連結在一起。（正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點/菩提比丘/溫宗堃等譯/福嚴佛學研究 第九期 頁 1-22）

¹⁷ SAT 大正新脩大藏經テキストデータベース 2012 版（SAT 2012）。

「清澈覺知」(lucid awareness) 來表徵其特性。(正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點。Bhikkhu Bodhi 溫宗堃等譯)

第一節 相關研究探討

有關正念相關研究中西方都有不同的研究記錄，但是，在台灣正念學運用於協助戒癮者建立新生活模式的相關研究幾乎等於零，筆者暫以正念與監獄毒癮收容人身心影響的相關研究為參考。

壹、監獄毒癮收容人相關文獻

以監獄兩字在網路上搜尋國內碩博士論文，自 1980-2013 期間得到 164 筆相關論文，以毒品為標題搜尋自 1988-2013 期間則有 196 筆論文。與本篇論文相關涉及毒癮或教化主題的論文有 41 篇。

毒癮收容人及教化相關之論文研究：

研究者	年份	論文題目
彭冀湘	1991	監獄教化制度之研究
林秀娟	1999	監獄教化功能與戒護管理效能之研究
駱政昌	2005	監獄、佛教、交換：雲林第二監獄收容人與佛光山斗六禪淨中心互動之研究
黃文成	2006	受刑與書寫—台灣監獄文學考察(1895—2005)
張鈞盛	2006	監獄教化成效之實證研究
陳立慧	2007	衛生署「毒品病患愛滋減害計畫」對毒癮愛滋防治成效之探討-以桃園縣監獄毒癮受刑人為例
陳敏聲	2007	繪畫藝術教學在監獄矯正教育上的應用
呂美櫻	2007	臺灣地區毒品再、累犯間隔時間與行為模式之研究
林澤聰	2007	毒品犯罪者社會控制與再犯之研究

楊雅筑	2007	宗教教誨對女性毒品再犯影響之研究－以桃女監天主教慕道
許秋霞	2007	毒品濫用者休閒態度、休閒參與型態及休閒無聊感關係之研究
王超羣	2008	成年男性首次吸毒之心理認知及環境影響危險因子研究－以台灣澎湖監獄毒品受刑人為例
楊育淵	2008	受刑人人口特性與監獄化程度關聯性研究
劉峻豪	2008	探討監獄及戒治所成年男性非法藥物再犯行為的相關因素
劉崑福	2008	愛滋病毒（HIV）收容人用藥渴求與內在抑制力之研究－以法務部臺灣高雄第二監獄為例
王祐淇	2008	毒品犯戒治歷程與方案分析之研究：以臺灣臺南監獄明德戒治分監為例
李佩珍	2008	宗教教誨對男性受刑人在監適應影響之實證分析
黃靖婷	2008	毒品受戒治人戒治經歷與成效認知之研究
王金賜	2009	毒品犯罪矯正處遇之研究-以台灣台北監獄戒毒班為例
吳珮慈	2009	監獄犬矯治方案個案研究
王祐淇	2009	毒品犯戒治歷程與方案分析之研究：以臺灣臺南監獄明德戒治分監為例
何天梁	2010	毒品犯受刑人認知行為與人格特質之研究：以臺灣雲林監獄為例
廖建堯	2010	毒品與犯罪相關性研究-以臺灣雲林監獄為例
陳東源	2010	監獄毒品愛滋病患預測模式之研究與防治現況
林伯鍾	2010	監獄受刑人的道德教育-以法輪大法為例

易永誠	2010	臺東監獄毒品犯藥物濫用與內在抑制力之研究
王金賜	2010	毒品犯罪矯正處遇之研究-以台灣台北監獄戒毒班為例
盧偉仁	2011	成年男性藥物濫用受刑人的生命態度之研究－以台南監獄為例
陳美蘭	2011	讀書會對女性受刑人學習效果之影響：以桃園女子監獄為例
黃天鈺	2011	男性施用毒品犯受刑人處遇成效之研究---以法務部矯正署雲林監獄為例
林坤霄	2012	毒品累犯再犯危險因子之研究～以臺灣雲林監獄為例
林慶福	2012	毒品犯、暴力犯及竊盜犯智力與情緒商數之比較研究-以法務部矯正署嘉義監獄為例
戴小凡	2012	男性毒品犯人格特質與認知之研究-以法務部矯正署臺中監獄為例
蕭聖賢	2012	東成技能訓練所對受刑人提供宗教教誨服務品質之研究
李宗憲	2013	「監獄監禁之痛苦」以北部一所男子監獄受刑人為例
林秀珍	2013	男性毒癮收容人再犯影響因素之研究－以南部某監獄為例
王婷	2013	殺害直系血親尊親屬受刑人生命歷程之研究-以嘉義監獄為例
李建諺	2013	家暴受刑人教化處遇態度與需求之研究-以法務部矯正署嘉義監獄為例

黃庭筠	2013	成年一、二級毒品成癮者烙印感、社會支持與復發意向之相關性研究
詹可筠	2013	從生命歷程觀點探討毒品犯之再犯危險因子-以法務部矯政署台北監獄與桃園女子監獄為例
謝芳純	2013	二代健保實施後某監所毒癮收容人醫療利用及相關因素研究

其中詹可筠，2013 發表之「從生命歷程觀點探討毒品犯之再犯危險因子-以法務部矯政署台北監獄與桃園女子監獄為例」，歸納出毒癮收容人再犯之危險因子，從外在環境因子及內在個人因子兩個面向探討，外在環境包括朋友及家人的影響，內在個人難以抗拒的是心癮影響力，以及意志力不堅定和自信心不足。

從文獻中所歸納出男性與女性毒品犯之再犯危險因子，並且將危險因子分為兩部分，分別是由外在環境與內在個人所致，男性毒品犯主要的再犯危險因子在外在環境部分可以看到是受用藥朋友影響、接觸到昔日用藥情境以及工作的失意；女性毒品犯的外在環境影響則以配偶和伴侶的影響較明顯，家庭因素雖然對兩性都造成影響，但是若仔細觀察卻可發現，男性主要是覺得家人不能夠真的了解自己，不能相信自己願意改過向善，那種不信任感導致男性毒品犯和家人間愈來愈疏離，造成日後的再犯現象，男性所需要的是實質上的家庭支持。女性在家庭因素方面則是以女性在社會中所賦予的家庭角色所影響，認為小孩的教養以及父母的照顧都是自己的責任，Carlson, Matto, Smith, & Eversman (2006) 研究女性藥物濫用者在小孩安置後能夠繼續教養他們的小孩對康復經驗的影響，採用質性訪談的方式。由於女性藥物濫用者大多伴隨著心理健康問

題、貧窮、婚姻暴力與兒童虐待等，因此有藥物濫用問題的母親，其小孩通常都需要由兒童福利系統來照顧。結果發現母親對小孩安置有強烈的情緒反應，這是促進康復的動力，但也同樣是壓力的來源，這部分可以看出女性需要更多的「社會支持」。

從內在個人因素觀察，兩性都受毒品所造成的心理成癮影響，內心癮頭無論性別都可產生影響力；而負向情緒男性是因為意志不堅定以及不相信自己能夠成功戒癮，女性藥物濫用者則是自我概念較為薄弱，且又多了母職的角色，因此其更需要來自於社會的支持。（〈從生命歷程觀點探討毒品犯之再犯危險因子-以法務部矯政署台北監獄與桃園女子監獄為例〉。詹可筠，2013）

該論文探究的是從生命歷程觀點看毒癮收容人再犯之危險因子，而筆者本篇論文恰是考量到避免再犯而加強意志力與自信心的實務課程設計。

「吸毒者用藥循環歷程之研究」提到，吸毒者離開監獄後，視其反思、自覺能力強弱，可影響是否再進入吸毒的負向循環。

進入用藥行為的循環歷程模式，吸毒者主現出一個初嘗、持續使用、成癮、重整、再度用藥、持續使用、成癮的循環動態之過程，不過並非每個個案均完全進入循環，在每一個階段中個案有可能隨時因某些因素而中止，但中止並不代表個案即真正戒除毒品，視個案反思、自覺能力的強弱，有無進入深度的痛改而採取行動達到真正的戒除，若無則可能在某些條件的促進下又再度進入吸毒的循環中。（江振亨，2003 彰化師大輔導學報 25）

毒癮收容人自第一次吸毒後，通常會陷入重覆吸毒進出監所的循環難以自拔，除非產生深刻自省反思，自覺務必痛改前非採取行動，才有戒除毒癮之可能，而「正念新生活」恰可提供採取行動的參考。

「受戒治人藥物使用與依附關係之初探性研究」提出藥物使用患者大多有人際關係或社交功能障礙，其原因可能是藥物使用後的影響，也可能是兒童時期與父母為不安全依附有關，不可諱言人際關係與社交功能障礙對藥物使用者而言是重要因素之一。

藥物使用現象日趨嚴重，使用藥物的成因仍未有定論，綜觀過去的文獻顯示，行為學派主張個人使用藥物的行為是因為化學物質的酬償而被制約，精神分析理論則將藥物使用解釋為深層人格困擾所顯示出的症狀，然而，藥物使用患者大多有人際關係或社交功能障礙的原因可能是藥物使用後所造成的結果，但亦無法排除這些障礙事實上是與個人在兒童時期與父母為不安全依附有關的可能……發現初次用藥與最近用藥時期的用藥情況不同，近期用藥在用藥種類上，由安非他命轉為使用海洛因居多，用藥頻率高的比例增加，用藥原因由好奇轉為減低負面情緒居多，而依賴嚴重度也增加了。（彭瑋寧，2006）

人際關係與社交功能障礙、負面情緒與藥物依賴有其關聯性，正念的練習可以提升自信心，改善負面情緒、人際關係，由哀練習對於社交功能則有正面助益，這部分在後續研究結果會有相關說明。

「男性毒癮收容人再犯影響因素之研究－以南部某監獄為例」提出支持網路對於男性毒癮收容人的再犯影響因素呈負相關。支持網路越高，再犯影

響因素越低，相對支持網路不足，則再犯影響因素越高。

研究分析發現男性毒癮收容人再犯者有單身現象；教育程度以國中為主；普遍用毒年齡集中在 31~40 歲之間；第一次用毒年齡以 20~29 歲間佔多數；而男性毒癮收容人之收容情形逐部老化中；多家人同住；多經濟自給自足；多朋友用毒；高戒毒經驗。研究結果顯示男性毒癮收容人之再犯影響因素具有多樣性；需加強關注男性毒癮收容人之再犯影響因素；而男性毒癮收容人再犯者之支持網路較薄弱；支持網路與再犯影響因素呈負相關，支持網路越高則男性毒癮收容人再犯影響因素越低；強化支持網路以因應男性毒癮收容人之再犯影響因素。（林秀珍，2013）

如何增加男性毒癮收容人支持網路？與本研究關聯部分為增進毒癮收容人與家人關係修復或補強，增進個人人際關係，藉由建立新生活模式，結交正向生活人際網路，成為個人展開新生活的支持網路，此或為可行之參考。

貳、與正念相關之文獻

以正念兩字在網路上搜尋國內碩博士論文，自 2009-2013 期間得到 33 筆相關論文，2009 年兩篇，2010 年一篇，2012 年兩篇，2013 年就有 12 篇，2014 年 16 篇，可見正念學近兩年在國內快速成長，正念與心理健康、身體健康、音樂、減壓、禪修、靈性、療育、兒童等主題結合，相關研究多元，涉及年齡涵跨幼兒、成人、老人，身分則包括學生、醫護人員、宗教、病患、諮商心理師等不同團體或個人，這股正念風潮可謂方興未艾。

正念相關之碩博士論文研究：

研究者	年份	論文題目
張喬復	2009	覺觀正念與靈性領導對心理資本影響之研究

賀昌林	2009	大學生正念與憂鬱之相關研究
陳佩鈺 (釋宗白)	2010	諮商心理師參與禪修正念團體的經驗知覺與影響之研究
胡君梅	2012	正念減壓團體訓練課程之行動研究
郭又銘	2012	組織常規與覺觀正念：雙元結構的鬆動與融合
盧映仔	2013	以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究
蔡麗芬	2013	正念學應用對國小高年級兒童學習口風琴樂器之影響
陳永宏	2013	《慈經》與當代正念治療慈心禪之交涉
蔡佩樺	2013	頓悟經驗融入正念課程設計暨效果評估
黃佑寧	2013	正念減壓團體於乳癌患者之效果研究
許祐鵬	2013	正念瑜珈與慢跑對高中生憂鬱傾向改善之研究
許名佑	2013	正念身體掃描於肩頸酸痛改善之研究
陳慈宇	2013	正念療法課程參與者經驗、省思與轉變
鄭雅之	2013	人格特質及作業執行情形對正念療法成效之預測
張仁和	2013	正念與心理彈性
杜蜀芬	2013	正念療癒團體效益之探究
鄭淑卿	2013	從正念日記到自我療癒：正念如何帶來治療？
蔡茹婷	2014	青少年的獨處偏好與獨處能力：正念的調節效果
董淑娟 (釋常佼)	2014	養護中心老人正念應用行動研究
江岑 (釋淨淳)	2014	心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究
侯佩宜	2014	正念、自我關懷、職場靈性與心理健康
李書堯	2014	國中生正念、網路成癮與人際關係-以台中市某國中為例

朱素珠	2014	正念取向幼兒情緒教育課程發展及其對幼兒情緒能力影響之行動研究 -- 以新竹縣某幼兒園為例
陳揚瑜	2014	探討正念訓練對護理人員壓力及專注覺察之成效
鄧瑞璋	2014	兒童正念教育課程之成效研究--以臺北市某國小中年級學童為例
吳莒瑛	2014	探討正念訓練對工作壓力與專注覺察之影響：焚化廠員工
林仁儀	2014	應用正念減壓法於照服員工作壓力之研究
張惠閔	2014	應用正念瑜珈對老年人憂鬱傾向改善之研究
龔敬凱	2014	成年人心理位移、正念與憂鬱傾向關係之研究
林柏佑	2014	實習諮商師的正念、幸福感與諮商自我效能之相關研究
曾昭兒	2014	流轉在正念減壓治療的受苦與自我：一位負傷諮商師的敘說
林鈺傑	2014	助人者正念實踐歷程中的自我轉化經驗及其在助人行動中之運用
顏采如	2014	正念減壓課程對醫療人員身心健康之初探

相較於正念減壓運用於社會各階層的研究，對於國內關於監所收容人的正念運用，仍有待醞釀經營。

另以網路搜尋國內出版界有關正念書名自 2004~2014 共出版 33 本，2004~2011 年期間，每年大約出版 1~3 本，2012 年 6 本，2013 年 8 本，2014 年 8 本，當然，未以正念命名者亦不在少數，例如內觀、禪修等名稱的書籍，此處不另做統計。近三年與學術論文一樣呈現大幅成長，呼應國內學界、教界、醫界、心理學界等對於正念投注相當高的興趣，正念的學習從自身開始練習，調整自我身心慣性，趨向內在寧靜安穩，相信假以時日透過正念影響力，人心安定更能增進社會祥和風氣。

正念相關出版書籍如下：

作者	出版年份	書名／出版
一行禪師	2002	與生命相約／橡樹林
何權峰	2004	所以，你也要發正念／高寶
喜戒禪師	2005	正念的四個練習／橡樹林
法蘭克·裘德·巴奇歐	2005	正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修／橡樹林
向智長老	2006	正念之道－《念處經》基礎修心手冊／橡樹林
克勞德·安信·湯瑪斯	2007	正念戰役-從軍人到禪師的療癒之旅／法鼓
阿姜·念	2007	阿姜念談內觀實修／大千
阿姜·念	2007	內觀禪十五個原則(修訂版)／大千
阿姜·念、孫倫·訓戒法師	2008	內觀禪修／大千
Bhante Y. Wimala	2010	澄淨心靈的七堂課：培養正念與專注的力量(20K)／深思文化
阿姜念·摩訶尼拉難陀	2011	四念處內觀禪修法 2：你從未正確知道的身念處／大千
琳恩·麥塔格特	2011	念力的祕密 2：發揮念力的蝴蝶效應／橡實文化
鮑伯·史鐸、依立夏·高斯坦	2012	減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊／心靈工坊
馬克·威廉斯、丹尼·潘曼	2012	正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅／天下文化
Bhante Y. Wimala	2012	澄淨心靈的七堂課：培養正念與專注的力量／深思文化

唐納德·艾特曼	2012	只要 60 秒，甩掉壞情緒：一分鐘速成正念法，讓你少煩、少怒、多快樂／商周出版
一行禪師	2012	正念的奇蹟／橡樹林
傑弗瑞·布蘭特力	2012	放輕鬆：揮別壓力的正念減壓法／法鼓
麥菈·卡巴金、喬·卡巴金	2013	正念父母心，享受每天的幸福／心靈工坊
喬·卡巴金	2013	正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己（卡巴金博士二十年經典增訂版）／野人
喬·卡巴金	2013	正念減壓初學者手冊／張老師文化
一行禪師	2013	用正念擁抱恐懼／商周出版
理查·戴維森、夏倫·貝格利	2013	情緒大腦的祕密檔案：從探索情緒形態到實踐正念冥想／遠流
德寶法師	2013	快樂來自四念處／橡實文化
一行禪師	2013	正念擁抱地球：清淨心的修行／自由之丘
瑞秋·紐曼	2013	涅槃之前：從懷疑到正念／商周出版
琳達·卡森 麥可·史貝卡	2014	正念減壓，與癌共處／心靈工坊
一行禪師	2014	愛對了：用正念滋養的親密關係，最長久／橡樹林
薩奇·聖多瑞里	2014	自我療癒正念書：如詩般優美又真實深刻的內在自療旅程(精裝)／野人
喬·卡巴金	2014	正念的感官覺醒／張老師文化
(美) 雷塞克	2014	正念力：營造積極向上的生活／人民郵電出版社
一行禪師	2014	諦聽與愛語：一行禪師談正念溝通的藝術／商

		周出版
艾琳•史妮爾	2014	像青蛙坐定-給孩童的正念練習／張老師文化
丹尼•潘曼 維 達瑪拉•博許	2014	正念療癒，告別疼痛：找回身心平衡的八週靜 心練習／天下文化

以下列舉部分與本篇研究觀論述為參考：

一、西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進。溫宗堃，2013。

有些研究涉及教育理論，或提倡將正念運用於不同的學科。例如：Hyland (2010) 認為，正念的概念和各階層的學習、教育活動之轉化和發展相關聯，在成人學習中融入正念策略可以重新連結教育的認知和情意兩個層面。Hyland (2011) 主張正念的理論和實踐能夠加強道德、社交和美學的價值觀，進而提升、豐富整個教育系統各層面的職業學習。Huston (2010) 指出在溝通課程結合正念禪修，可使課程成為一種自我探索的旅程。VanDeWeghe (2011) 認為正念是一種自然的學習和存在的方式，應成為英語文「讀寫教育」架構裡的一部分。Kroll (2008) 主張以正念為基礎的寫作課，教導學生完全地覺察他們的生活和所居住的世界。Garretson (2010) 亦指出正念禪修可用於社區大學「以英語為第二外語」(ESL) 課程中。Haight (2010) 主張，觀照教育 (contemplative education) 可用於社區大學的任何課程，幫助學生加強注意力、覺察力和對自己、他人的悲憫。Kee 與 Liu (2011) 指出，正念可能是有助於提升運動學習的一個正向特質。(溫宗堃，2013)

本篇論文提出正念運用於成人教育，可以加強道德、社交和美學……，幫助學生加強注意力、覺察力和對自己、他人的悲憫，監所教化亦得以參考，正念新生活

課程《善生經》、《慈經》、《佛光祈願文》對於道德、社交有所助益，茶禪和美學結合，正念技巧可增進強注意力、覺察力，讓心性柔軟。

二、「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討作者林鈺傑在中華心理衛生學刊提到正念對於身心健康的影響。

「正念」是佛教修行中的重要方法，當代心理學認為正念具有治療心理疾患、促進心理健康的價值，因此發展出一些整合「正念」的心理治療取向或心理健康促進方案。這些正念取向介入都已有許多研究證明其對身心健康的效益。隨著正念研究的進展，有些學者將研究焦點放在探討正念促進心理健康的機制，也就是正念透過何種中介變項（mediator）促進心理健康，這些中介變項則是促進心理健康的重要因素。已有一些研究證明正念能促進許多心理健康因素，據此有些學者提出一些理論模型來解釋正念的心理健康機制。（林鈺傑，2012）

三、台灣心理學會 105 期由熊秉荃（國立台灣大學社會工作學系教授）、胡君梅（正念減壓工作室）、吳毓瑩（國立台北教育大學教育學院院長暨心理與諮商學系教授）撰寫「正念減壓與癌症」內文舉出卡巴金對正念的定義，並提出正念練習之七項基本原則。

Kabat-Zinn 對正念的定義是「一種分分秒秒的覺察（moment-to-moment awareness），透過刻意地專注於當下，並對經驗產生非評價的認識與覺察（Kabat-Zinn, 2003）」，此定義是正念介入的核心理念。而正念練習的七項基本原則為：非評價（non-judgment）、接納（acceptance）、信任自己（trust）、非用力追求（non-striving）、耐心

(patience)、初心 (beginner's mind)、順其自然 (let be or let go) (Kabat-Zinn, 2005/1990)。其他學者發展的正念操作型定義則為：「對於注意力的自我調節能力 (self-regulation of attention)，對經驗抱持好奇、開放與接納的取向 (Bishop, et al., 2004)」。其他研究提出正念帶給學員正向改變的理論模式，即「正念的訓練帶來再覺知 (reperceiving)、自我調節 (self-regulation)、價值釐清 (valueclarification)、認知與行為的彈性 (cognitive and behavioral flexibility)、探索 (exposure)，隨之引發有益的結果。(熊秉荃、胡君梅、吳毓瑩，2013)

非評價、接納、信任自己、非用力追求、耐心、初心、順其自然，其實是給予自我重新看待生命的機會，真誠和自我相處，澄清內在自我價值觀，向內探索永不嫌遲。

四、法光月刊 264 期呂凱文撰寫「以佛法開發當代實效的身心技術」，提出運用佛法的身心技術為人生解決困難，例如提升自信心、建立親和力、促進人際關係、增進家庭和樂……，將佛法用在世俗層面，或許不及解脫法殊勝，然而幫助眾生少苦離繫，不啻為實際的人生佛法。

人生面對的問題有很多，從世間到出世間層面都有。比例上，較多還是世俗層面問題。世間五欲的財、色、名、食、睡等問題雖然庸俗，卻始終是日常生活中最密切的部份，呼吸之間與芸芸眾生的生活同在。這些世俗層面的問題包括：如何提昇自信心？如何建立親和力？如何培養好人緣？如何經營良好的兩性關係？如何促進親子關係？如何讓家庭和樂？如何提高銷售業績？如何創造財富？如何好夢安眠？甚至如何健康長壽？等問題都是一般人面對且有興趣瞭解，也應該好好學的基礎知識。

能運用佛法的精隨而不著任何佛教的痕跡來妥善處理這些問題，並不代表佛法的庸俗化，反而更能凸顯佛陀教導對於日常生活參與利益的一面，這是真正實際的人間佛法。(呂凱文，2011)

正念技巧借助四念處的方法運用於生活，雖然離究竟解脫還有很長的距離，然而，作為初學者入手修學安心之法，不失為值得參考的具體進路。

第二節 正念技巧的經證

佛教對於人的生命現象以「名」、「色」為解析，「名」指心意識的活動，代表精神體，以「受、想、行、識」分解心的作用，「色」指物質的存在，代表肉身，以「地、水、火、風」四種基本元素解構人體，「名、色」共同作用即構成「人」存在於世間的生命現象。因此，要協助生命自我實踐與完成，必然要先了解生命的存有如何運作，進行深刻的觀察並反覆練習，透過這樣的練習（法的實踐），生命將發生不可思議的轉換，這將帶來徹底的改變！這部分南傳佛教與漢傳佛教三藏典籍收錄非常多的聖言量。本研究僅針對《大念住經》與正念技巧相關之內容討論。

毒癮收容人的苦在哪裡？五欲熾盛苦，煩惱不得清淨，出監後生活及人際關係，思慮憂愁悲苦，身為毒癮影響之苦，心為煩惱束縛之苦，「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲，為滅苦惱，為得真理，為證涅槃，唯一趣向道，即四念處。」

《大念住經》直接點出四念處為眾生離苦得樂，乃至證得究竟解脫唯一道路。四念處指佛陀教導讓身心安頓的四個入手處，觀身、受、心、法是修行徑路，循著身心交互作用變化，關注當下每一個動作、念頭，清楚覺知它的生起、轉變、消失，可以明白生命如何在無常中運作，進而放下對現象產生執取的無明習氣。

重點在於能掌握觀察的對象及方法，並且持續不斷的用功練習，清楚、覺察、不追隨不抗拒也不攀取現象、不被過往經驗或未發生的可能揣度而拉扯，於是心意堅定柔軟而開放。

《小部·法句經》偈十九「縱多誦經典，放逸不實行，如牧算他牛，不入真沙門。」法句經（Dhammapada）巴利三藏／元亨版，此偈語的意思是：即使背誦了許多經典，卻放縱懈怠不肯依法實踐，這樣怠惰的人就像牧童數別人的牛，沒有辦法得到真實利益，這裡的利益是指修行的利益。同樣的在監所的收容人學習佛法義理，若不能建立正確知見，不將佛法實踐於生活中，這對他們助益不大，甚至有可能造成障礙，因為毒品收容人意志力不足，對於改變容易流於空談，所以，提供能夠依循實踐於生活中的法門是必要的。這部分更需要依止經典，尋求可以實踐的修持方法。

本研究所使用之正念技巧參考呂凱文老師開設正念相關課程，筆者感覺比較接近馬哈希尊者正念禪修，注重行禪、日常生活觀察、三分鐘觀呼吸、靜坐、身體掃描、森林想，其四念處的引導運用技巧在溫宗堃〈二十世紀正念禪修的傳承者：馬哈希內觀傳統及其在台灣的發展〉有部分說明，茲提出參考如下：

馬哈希念處內觀禪法的教導分為三大部分：坐禪（sitting meditation）、行禪（walking meditation）、日常活動的正念（mindfulness in daily activities），每一個部分皆運用了《念處經》的四念處。

坐禪時，以自然呼吸時產生的「腹部起伏」為基本所緣，此乃身念處「界作意章」和「正知章」的運用。當腹部移動不顯著時，則以身上的觸點（如手背與膝蓋、雙手交疊處、臀部與地面接觸點等）和坐姿為基本所緣，這分別運用了身念處的「界作意章」和「威儀章」。觀照基

本所緣時，當心散亂，回想過去、思惟未來時，則僅是覺察這散亂心的存在，直到它消失後，再回到基本所緣。同樣地，當其他的情緒生起，如煩躁、生氣、感官欲望等，同樣只是覺察它們，直到消失後，再回到基本所緣。如此，對心的如實觀察是「心念處」的運用。坐禪時，當身體有任何的不舒服的感受出現，如癢、麻、酸、疼痛等，只是覺察它們如何生起、變化，直到消失，再回到基本所緣。這是「受念處」的運用。坐禪中聽到聲音、嗅到味道時，則嘗試清楚覺察這耳聽、鼻嗅的過程，此是「法念處」中「觀十二處」的運用。如此，在一座的坐禪中，便運用了四個念處。

如同初期佛典中所描述的修行者，馬哈希西亞多十分注重「行禪」或說「經行」。一日的密集禪修中，總是安排行禪與坐禪交替進行，有一半的時間在練習行禪。馬哈希傳統認為：經行能夠迅速建立正念與定力；另一方面，坐禪後經行，有助於平衡定根與精進根，並能克服睡意。所教的行禪方法，乃依據身念處「威儀章」中所謂「行時知行」的教導。在眾多內觀禪法中，此般等視行禪與坐禪的重要性，使得馬哈希傳統有別於其他不強調行禪的內觀傳統，而更加接近初期佛典對於經行／行禪所採取的態度。

除了行禪與坐禪，馬哈希傳統也強調「日常活動的正念」，教導修行者在坐禪、行禪之外，進行日常活動時（如往來寮房與禪堂的行進中、寮房內的活動，臥床入睡前），也需要對當下的身、心現象時時刻刻保持正念觀察，認為觀照日常活動的正念，有助於培養深刻的觀智並證入道果。如此的教導亦是運用了《念處經》身、受、心、法念處，尤其是身念處中的「正知章」與「威儀章」的教導。總之，馬哈希念處內觀禪法

是一種完全立足於《念處經》，能於行住坐臥一切時中培養正念的內觀方法。（溫宗堃，2012）

這一套禪修技巧可以說是佛教傳統禪修技巧，源自佛陀時代，筆者在 1995 年左右於佛光山禪淨法堂禪七參修期間，學習到的禪修基礎，上下座準備動作，座中觀呼吸、調身、調息，照顧所緣、對身心所起變化不執著不攀取也不對抗，出堂時法師叮嚀：「靜中養成動中磨練」，此為《天臺小止觀》提到的歷緣對境修止觀，也就是動中禪。當時初接觸放鬆禪法，身體由上往下逐一放鬆，與內觀身體掃描技巧是接近的，生活中自我練習頗為受用，就讀南華大學接觸呂凱文老師開設的正念課程，善用譬喻清楚明瞭，傳統佛教禪法與現代正念技巧，兩者之間共同來源皆指向《大念處經》，佛陀教導的禪修技巧與次第。

以下再就本研究使用之正念技巧與《大念處經》相關部分討論之，以菩提比丘英文編著，尋法比丘中譯之《大念處經》為參考版本：

三分鐘觀呼吸：注意力集中在鼻端，關注氣息進出，但不隨之進出，吸氣時知道正在吸氣，呼氣時知道是正在呼氣，清楚氣息的冷、熱、粗、細、快、慢、長、短，乃至吸氣與呼氣整體過程的覺察都能詳盡明瞭。呼吸時氣息進出鼻腔、胸腔、全身，對於呼吸的前、中、後段都要保持關注力，如此，注意力不比出息快或慢，也不比入息快或慢，持續而清楚的維持在鼻端。每次三分鐘，每天可以多次練習，或者固定數個時段練習。三分鐘觀呼吸可以獨立練習，因為練習時間不長，不侷限固定姿勢，隨時隨地都很方便進行，也可以搭配靜坐或身體掃描、光明想等技巧一起練習，基本上這是每天都要持續的基礎練習。

使(正)念於鼻端現起之後他具念的吸氣，他具念的呼氣。正在吸氣長，他詳知：「我吸氣長」，或正在呼氣長，他詳知：「我呼氣長」；或正在吸氣短，他詳知：「我吸氣短」，或正在呼氣短者，他詳知：「我呼

氣短。」他學：「感受全(吸)息，我將吸氣」，他學：「感受全(呼)息，我將呼氣」……。

這一段關於呼吸的練習，佛陀以轆轤為比喻，觀察呼吸如轉動轆轤的工匠，清楚知道轆轤轉動的快慢、長短。一般人沒有經過練習，通常會感到奇怪，呼吸這件事需要練習嗎？事實上，多數人因為習慣於呼吸的自動自發，反而疏忽透過觀察專注於呼吸，可以感知身心連結的狀況，緊繃的人習慣於壓力，呼吸不會下到腹部，只維持於橫膈膜上方的胸式呼吸，經過引導把注意力放在腳底，自然而然呼吸就拉長了，身體才感知到緊繃與放鬆的差別，同時在專注呼吸的過程，心無旁鶩，這才體會到內心寧靜的感受是如此美好。說起來似乎很簡單，然而沒有經過持續練習一段時間，是無法累積深刻體悟的。

身體掃描：注意力貫注在身體上，從頭頂由上往下次第移動關注部位，每一個部位的皮膚、肌肉、筋脈、骨骼、血液、毛髮等，由外部到內部漸次細緻，都可以透過專注關注於該部位，單純的關注著，不起好惡評斷，意念開放專注，所謂開放是指不予評斷，不排斥不抓取關注身體部位時感受到的現象，觀察到緊繃或放鬆，舒適或者不舒適，這些觀察與感知都可以被接受，只要維持專注的關注著，浸入身體每一寸肌膚、每一個肌肉、每一個骨骼、每一個器官、每一個細胞，真誠涵納平等關注，對自我生命軀體尊重以待，由上往下或由下往上皆可，重點在於次第進行，避免跳躍式的略過某個部位，又重複關注，這樣會導致分心。

再者，諸比丘！比丘對這身體，從腳掌往上，從頭頂往下，(被)皮包著，他觀察充滿種種的不淨：『在此身，有頭髮、身毛、指甲、牙、皮、肉、腱、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸、腸間膜、胃、糞、膽、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油脂、唾液、鼻涕、關節滑

液、尿。諸比丘！好像兩口的袋，充滿種種供應的穀物，這就是：米、稻穀、綠豆、菜豆、芝麻、糙米。有眼睛的人把它倒出來之後，能觀察到：『這些是米，這些是稻穀，這些是綠豆，這些是菜豆，這些是芝麻，這些是糙米。』同樣地；諸比丘！比丘對這身體，從腳掌往上，從頭頂往下，(被)皮包著，他觀察充滿種種的不淨：在此身，有頭髮、身毛……。

這一段經文雖然是觀察此身不淨，但是佛陀清楚說明了身體的每個部位及器官，而且是循著身體由外往內，由上往下再由下往上觀察，每一個步驟都清楚明瞭，這樣的次第正好是身體掃描的概念，身體掃描過程，有時候會觸動身體記憶，腦海中或許會浮現畫面，只要把注意力拉回到繼續進行專注身體部位。

另一段跟身體掃描有關的經文，在於身念處的界分別觀，觀察身體不同的姿勢狀態，分別觀察構成身體的四種基本元素，專注關注在身內四種界的觀察覺知。

再者，諸比丘！比丘對這身體隨意安置，隨意擺放，從‘界’觀察：『在這身體，有地界、水界、火界、風界。』諸比丘！譬如熟練的屠牛者，或屠牛者的徒弟，殺牛後，(肉)一片一片地分離後，坐在十字路口；同樣地；諸比丘！比丘對這身體隨意安置，隨意擺放，從‘界’觀察：『在此身，有地界、水界、火界、風界。』這樣在身內隨觀身而住(等)，…諸比丘！就這樣比丘在身隨觀身而住。

這一段經文是四界分別觀，對於身體的四種元素進行觀照，組成身體的元素有地、水、火、風四種類別，地代表堅硬性，例如骨骼、指甲、毛髮等，水是流動和推動，代表液體，身體中的血液、尿液、汗水、唾液等各種液狀物質都屬於水，火

是指冷、熱溫度及變化，風是指推動，呼吸氣息在身體裡的運作就是風的代表。以下列舉帕奧禪師在《智慧之光》裡四界分別觀對於四界的說明，以資參考。

屬於地界的六種特相可在《法聚論》(Dhammasaṅgani . p.170 , p.647) 裏見到，其巴利原文是：硬(kakkhalam)，軟(mudukam)，滑(sanham)，粗(pharusam)，重(garukam)，輕(lahukam)。水、火與風界的特相各自的巴利原文，水：流動(paggharaṇa)，粘(abandhana)或接觸(savghaṭṭanā)的現起。火：熱(uṇha)，冷(sīta)。風：支持(vitthambhana)，推動(samudīraṇa)的作用。(帕奧禪師，2003)

雖然對於四界分別觀所關注的身體元素，一樣透過身體外部姿勢進入內部次第分析關照，如前段不淨觀也有次第關照覺察狀態，但是身體掃描的技巧略微不同，身體掃描對於各部位進行的是專注關注次第移動，並不作此身為不淨的思維，觀照的動機不完全相同。四界分別觀要觀注不同界，《大念處經》教導的是先認知身體有四界的分別，再一一進行觀照覺察，這也和身體掃描目的不太一樣，借助的是次第關注的技巧，而非概念分別的部分，但這不表示不能銜接《大念處經》身念處的修法，當持續關注專注於身體掃描，對於身體的四界認知就會自然引發。

《快樂來自四念處》德寶法師對於身念處的身體掃描的技巧說明簡潔，我們訓練自己清楚覺知身體的每一個部分，有助於我們認清身體的真實性，具有參考性。

身念處

佛陀要我們修習「身念處」，藉此提醒我們要認清「身中之身」(the body in the body)。這些話的意思是，我們應該知道身體並非一個堅實獨

立的東西，而是許多部分的合集，例如指甲、牙齒、皮膚、骨頭、心臟、肺臟與其他的部分，每個部分其實都是位於所謂「身體」（the body）的較大集合體裡的小「身」（body）。傳統上將人的身體分成三十二個部分，我們訓練自己清楚覺知身體的每個部分。試著覺知全身，就如同試著抓起一堆橘子，如果一次抓一大堆，到頭來可能一無所獲！

此外，記得身體是由許多部分組成，會有助於我們認清「身中之身」——並非「我的」身體或「我自己」，而只是如同其他色法的一個色法而已。身體就如同一切色法，會產生、暫住，然後息滅。由於它會受傷、生病與死亡，所以身體是不圓滿（苦）的，無法成為安樂之源，並且由於它不是「我自己」，所以身體也可說是「無我」的。當正念幫助我們認清身體是無常的、不圓滿（苦）的、無我的，此時以佛陀的話來說——我們「如實地了知身」。（德寶法師，2013）

動中禪／行住坐臥：日常生活中的每一個動作都可以進行正念的觀察，以當下肢體最大、最明顯的動作為所緣，清楚覺知每一個步驟的進行，生起、轉換、停止，看似連續的動作，是由無數個細微的剎那串起，轉換的空檔是存在著的，持續練習專注關注，將會導向無常、無我的體悟，行動中牽涉的不單只有身行，還有語行、意行，同一個時空下進行著，日常行動中運用的專注或覺察，許多時候是交互並用，此為動中禪。

再者，諸比丘！正在去的比丘，他詳知：「我去」；或正在站著，他詳知：「我站著」；或正在坐著，他詳知：「我坐著」；正在臥著，他詳知：「我臥著」。又他的身體無論成為何種姿態，就這樣他以這種方式詳知它。

清楚覺知日常生活中各個狀況中的身體姿勢，進行動作，走動、站立、坐下、躺臥等種種變動，都能一一清楚覺知，保持專注關注。

靜坐：端正且舒適的坐好，專注呼吸，觀察呼吸，當身心覺受產生變化，清楚的覺察觀照每一個過程，不追逐不抗拒念頭的生、住、異、滅，不以好惡解讀身體產生的任何覺受或變化，讓念頭只是念頭，身體只是身體。靜坐過程中可能會發生身體的種種變化，冷、熱、酸、麻、癢、脹、痛等觸感覺受，心念則可能隨之生起喜、怒、哀、樂等貪、瞋、癡、慢、疑的反應，想要抓取或抗拒的念頭，喜歡的狀態希望持續，厭惡的情形就想逃避，於是心會感到煩躁不能平靜，對於身、心產生的種種變化都保持清楚明白，保持中立開放的態度看著他生滅。

這樣在身內，在諸感受隨觀諸感受而住；或在身外，在諸感受隨觀諸感受而住；或在身內及身外，在諸感受隨觀諸感受而住。或在諸感受隨觀集法而住；或在諸感受隨觀滅法而住；或在諸感受隨觀集法及滅法而住，『感受存在』的念現起，這樣直到浸入智、浸入憶念為止，他無依止而住，並且在世間一無所取。諸比丘！就這樣比丘在諸感受隨觀諸感受而住。再者，諸比丘！比丘如何在心隨觀心而住？在這裡，諸比丘！比丘心有染，他詳知：『心有染』；心離染，他詳知：『心離染』；心有瞋，他詳知：『心有瞋』；心離瞋，他詳知：『心離瞋』；心有癡，他詳知：『心有癡』；心離癡，他詳知：『心離癡』；心昏昧，他詳知：『心昏昧』；心散亂，他詳知：『心散亂』；……『心存在』的念現起，這樣直到浸入智、浸入憶念為止，他無依止而住，並且在世間一無所取……。

靜坐的技巧其實是貫穿全部的四念住，而靜坐時身心的變化，也不是單一的專注與覺察，經文提到讓身、受、心、法的變化都維持在它的當下，不加以延伸解讀，

也就是安住，不讓心再說故事，也不隨著故事劇情發展，在收容人的教學過程中，先培養能夠持續練習，養成固定靜坐的習慣，還沒有運用到比較深的靜坐技巧，部分收容人靜坐過程因為精進練習，有比較深入的體會，不追逐境界導向中道。

以上先簡單介紹《大念處經》Mahāsatiṭṭhānasuttam裡次第分明的四念處¹⁸修行，身體的觀照次第由觀察呼吸開始，呼吸時要清楚知道氣息的長、短、粗、細、急、緩、冷、熱，接著是觀察身體的姿勢，身體的行、住、坐、臥等不同姿勢中都清楚覺知，進而身體進行任何動作過程都清楚覺知，包括說話和靜默、飲食、醒寤、大小便利之際都清楚，再來是對身體由下往上、由上往下、由外往內一一覺察所有器官都清楚明瞭，各種姿勢裡分別身體的四種基本元素-地、水、火、風，四界的觀察，而後是墓園九相的觀想，身體在死後墓園裡的變化，腫、脹、流膿、爛壞、長蛆、……骨骸敗壞等過程。

《大念處經》：「復次，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛隻，並將其肢解成塊後，坐於四衢道口。如是，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。」

《大念處經》說得很清楚，在身體的各種姿勢中以各種界觀察，此身有地界、水

¹⁸ 佛陀開示可以遠離世間憂悲苦惱的四種修行——身、受、心、法的修行。

界、火界、風界，觀察身體內在與外在，專注於內身、外身、內外身，乃至身外的他身，此處是有次第的，首先將注意力放在“身體”，觀照身體的內在，體內有五臟六腑、心肝脾肺腎……涕唾痰沫乃至血液的循環、神經與免疫系統等等，接著觀察身體的外部，有眼耳鼻舌身，毛髮、皮膚、指爪……等等，內身外身皆次第觀察明瞭，再進階觀察內外身，因為熟練而同時進行覺察，這部分，並非有兩個關注點，而是注意力的擴大。

爾後，更於身體觀察其生法、滅法、生滅法，清楚知此身，各自可解析為四界，聚合運作而生，吸氣為生，呼氣為滅，呼吸的生滅滅為生命存在的現象，吸氣時專注作意在“吸”的動作，覺察氣息進入身體的前段、中段、後段，過程中的覺受變化，於意念不起評論，對覺受不攀取追逐，呼氣時同樣專注作意在“呼”的動作，觀照氣息由吸轉呼，乃至呼氣的前段、中段、後段，過程中的覺受變化，不起評論追逐，當吸氣與呼氣的觀照同樣熟練，清楚明白呼吸於身體生滅作用過程，以正念與覺照於身作意，知道“身體”的存在，感官覺知與身體作用同步，專注而無所執取，在法的領會上自然對世間事物不起貪著，「循身觀察，安住於所緣境（身）」此處即現代正念學之「觀呼吸練習」與「身體掃描」的操作技巧。

《中阿含經》卷 24〈念處經〉：「復次，比丘觀身如身，比丘者，觀身諸界，我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。猶如屠兒殺牛，剝皮布地於上，分作六段。如是比丘觀身諸界，我此身中，地界、水界、火界、風界、空界、識界。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。」(CBETA T01 No26)

《中阿含經》卷 24〈念處經〉這裡同樣以屠夫殺牛為喻，提到“五界”，

地、水、火、風、識，“識”是四念處身、受、心、法，裡面後三者的作用。覺察身體的作意，必然是離不開“識”的作用。「觀內身如身，觀外身如身」這裡指的是“如實觀照”，於現象不增一分也不減一分，「立念在身，有知有見，有明有達」則說明作意的方法，與《大念處經》不相違背。

《大般若波羅蜜多經》卷 53〈辨大乘品〉：「復次，善現！若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，審觀自身，如實念知四界差別，所謂地界、水、火、風界。如巧屠師或彼弟子斷牛命已，復用利刀分析其身剖為四分，若坐若立如實觀知。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，審觀自身，如實念知地、水、火、風四界差別亦復如是。善現！是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，於內身住循身觀，熾然精進具念正知，為欲調伏世貪憂故。」
(CBETA, T05, no. 220, p. 298, b12-22)

《大般若波羅蜜多經》卷 53〈辨大乘品〉也是以工藝善巧的屠牛師宰殺牛隻分解為譬喻，說明身體的組合不離地水火風四界，而觀察身體的部分，則提出不同姿勢也要如實觀知¹⁹，並且點出這樣的修行方式是修行“般若波羅蜜多”，也就是觀慧的修法，扣住所緣不執取，次第觀照全身（以無所得而為方便，於內身住循身觀），如火炬盛燃清楚照亮四方，作意投向觀注點，清楚明白覺察作意對象（身體），這樣的觀照可以幫助我們遠離世間貪愛煩惱。這也是為什麼現代人煩惱熾盛，現代人因為盲目追求外在名利，

¹⁹ 長部 22 經《大念住經》Kāyānupassanā iriyāpathapabbam〔身隨觀—四威儀〕

再者 諸比丘！比丘 正在去 我去 他詳知。再者，諸比丘！正在去的比丘，他詳知：『我去』；已站立 已站立+（我）有 他知 已坐 已坐（我）有 他知 臥的或正在站著，他詳知：『我站著』；或正在坐著，他詳知：『我坐著』；臥的（我）有 他詳知 如此 如此 或 又 此身 已設定 變成 依...如是 它 他詳知正在臥著，他詳知：『我臥著』。又他的身體無論成為何種姿態，就這樣他以這種方式詳知它。(Edited by Bhikkhu Metta 明法比丘)

身陷五欲感官束縛，很難體會身心安頓，身體機械式應付外在工作，意念卻停不下來，身與心不同步，於是身不安穩，心不安定，身心失調導致文明病纏身的比比皆是。

《大般若波羅蜜多經》卷 489〈善現品〉：「復次，善現！諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，於內身住循身觀，熾然精進，正知具念，除世貪憂者，謂菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，如實了知自身所有諸界差別，於諸地界如實了知此是地界，於諸水界如實了知此是水界，於諸火界如實了知此是火界，於諸風界如實了知此是風界。如巧屠師或彼弟子，斷牛命已，復用利刀剖析其身分為四分，若坐若立如實觀知。是菩薩摩訶薩亦復如是，行深般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，觀察自身地、水、火、風四界差別。是為菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，於內身住循身觀，熾然精進，正知具念，除世貪憂。」（CBETA, T07, no. 220, p.485, b12-26）

《大般若波羅蜜多經》卷 489〈善現品〉內容幾乎完全一樣，此處不重複說明。

第三節 八正道

八正道²⁰又稱八聖道，指通向²¹涅槃的八條道路，排在第一順位的是²²「正見」，

²⁰ 《雜阿含經》卷 28〈753 經〉：「阿梨瑟吒比丘白佛言：『世尊！有道有跡，修習多修習，得甘露法不？』佛告比丘：『有，所謂八聖道分——謂正見乃至正定。』」

²¹ 說一切有部《大毘婆沙論》：「繫名為趣，涅槃名為出，永出諸趣故名涅槃。復次，繫名為臭，涅槃名為無，永無臭穢諸煩惱業，故名涅槃。復次，繫名稠林，涅槃永離，永離一切三火三相諸蘊稠林，故名涅槃。復次，繫名為織，涅槃名為不，此中永無煩惱業縷，不織生死異熟果絹，故名涅槃。」《大智度論》：「涅槃名為出，繫名為趣，謂永出諸趣生死。」

²² 《巴利大藏經·長部》（卷 22 《大念處經》）：「諸比庫，什麼是正見呢？諸比庫，苦之智、苦集之智、苦滅之智、導至苦滅之道之智。諸比庫，這稱為正見。」

透過²³正見能建立因果觀，對宇宙人生有正確的認識，而後才能引發「正思維」，前二者屬於慧學，至於「正語、正業、正命」則關乎收容人重新審視自己的生活習慣和從事行業，此為戒學，「正精進、正念、正定」則是定學。戒定慧三學是佛弟子修學佛法實踐的根本法門，這些條件影響著收容人出所後，是否能遠離毒品重新開始的關鍵。因應現代人需求，重新以現代語彙進行引導的正念修為做基礎，將能更有效的幫助收容人建立新生活模式。呂凱文於〈阿含經解脫道專題研究〉對於正念與八正道的關係有很好的譬喻，列舉如下。

八正道：正念的連結脈絡。何謂具足正念？我說譬喻，智者依喻得解。就如同惡水上穩固強韌支撐大橋的金剛鋼索，它是由一條又一條相當柔軟堅韌的鋼絲組成的細索，彼此纏繞、交疊、支持與強化而成。缺乏任何一條細索纏繞強化支持的金剛鋼索，將不堪耐用，無法常利久安。我所說的正念具足也是如此。正念不能只是正念，僅有正念是無法形成正念，也無法具足正念。正念如同整體金剛鋼索的細索之一，它與正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正定等項相涉共構，彼此支持、彼此強化、彼此增上、彼此共構，向於喜悅寧靜解脫。（呂凱文，2012）

正念的練習不能獨立於八正道之外，這是完整的系統，無論作為修學佛法的參考，或者生活安穩的開展，八正道無疑是必要的基礎架構，互相支持共同導引生命正向力量，因此，談到正念的練習，必然要了解八正道的概念。

這裡試著從《大念住經》裡的道次第，來看佛陀所說的，能夠幫助人們究竟脫離世間苦難的「八聖道」，八正道的內容及順序：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

²³ 《巴利大藏經·相應部》（卷 45）：「諸比庫！隨明於有智者則生正見，有正見則生正思惟，有正思惟則生正語，有正語則生正業，有正業則生正命，有正命則生正精進，有正精進則生正念，有正念則生正定。」

正見：能夠正確認知這是苦、造成苦的因素、滅苦的智慧、達成滅苦方法的智慧。

正思惟：遠離貪欲、沒有瞋恚心、沒有惱害心的思慮，就是正思惟。

正語：遠離不真實的語言，遠離挑播離間的語言，遠離粗糙的語言，遠離無用的贅言，就是正語。

正業：遠離殺害有氣息的生命，遠離未經允許而拿取的行為，遠離不當欲望的行為，這就是正業。

正命：捨棄不正當的方式，依止正當的方式而維持生命的生活，被稱為正命。

正精進：四正勤就是正精進，能自我鞭策積極努力而捨斷惡法、生起並延續善法，修學過程中不混亂不迷惑直到圓滿。分開來說就是指：未生惡等不善法，精進發奮不令生起，已生起的惡等不善法，積極斷除。未生起的種種善法，志願精進發奮生起，已經生起的種種善法，積極精進維持住，延續善法加倍用功，廣修習直至圓滿，此為正精進。

正念：在這裡，於身如實觀身而專注停在觀的當下，保持專注與清楚覺察，不散失意念，清楚明瞭與身同步，自然遠離世間貪欲憂惱。當感受生起，在感受中關注感受，清楚覺知而不散逸。在心，隨心念起伏清楚明瞭，與心同步，不增一分不減一分，完全充滿覺照專注，遠離世間貪欲煩憂。在法，所有現起與修學的諸法，保持高度專注與覺察，適時而恰當的運用，與法同步，遠離世間貪欲憂惱，這是正念。

正定：遠離諸欲諸不善法，身心安住，超越輕安法喜，心安住所緣由離生喜樂地入初禪，安住尋思安止而定，由定而捨生起喜樂，進入二禪的境界，心住於捨，以身感受樂，正念正知。循序漸進而圓滿三禪、四禪的修持，此為正定。

一個人的生命現象不是單一因素，要造成改變也必須了解這個人生存條件的

背後因素，也就是說改變動機需配合適當環境，改變才能起作用，就如前言摘要提到“正念”是佛教八正道其中一法，也是四念住修學核心，運用於宗教教誨時必須同時讓收容人了解其架構，許多吸毒收容人重複回籠²⁴，與其出所後的生活環境有密切關聯，佛教的改變方法，是一連串彼此關聯的法，依止八正道展開新生活，對於收容人是必要的認知。

第四節 善生經、慈經、佛光祈願文

《善生經》是很具體的在家倫理學，對於生活中必然會接觸的人際關係，提出良性互動參考，對於父母、師長、子女、部屬、朋友、宗教師等應對進退，學習善待人倫，謹守生活本分。《慈經》以對眾生的體念與慈愍給予祝福，透過最接近自身的人際關係，逐一往外擴散，平等祝福，由自身的安適、親友的安適，進而祝福不認識的他人，這樣的觀想練習，得以開啟收容人心意柔軟悅納，放下過往不愉快經驗，接受生命的苦難，重新詮釋以為無解的生命課題。《佛光祈願文》由祈求轉化為施與，潛移默化中產生正向力量，以此三者為輔助教材，鬆動收容人固著的負向認知，建構收容人正向概念之參考教材。

壹、《善生經》

有一位名為善生的孝子，父親往生後遵守父親教導，每天清晨都到恆河沐浴身體，禮拜六方，有一天清晨善生遇見佛陀，佛陀詢問善生為何要禮拜六方？行為善生回答是因為父親的教導，佛陀則為善生說明，禮拜六方的意涵，應是對於父母、師長、妻兒、朋友、部屬、宗教師等六種人倫關係善待圓滿。將宗教迷信

²⁴ 台灣地區於 2005 年 8 月引進美沙酮替代療法 (Methadone Maintenance Treatment, MMT)，目前是我國防制一級毒品之重要策略。但在引進替代療法後，截至 2010 年底毒品人口並未明顯降低，再犯率亦未有效改善。……MMT 療法經證實具有降低再犯毒品效果但留置率低，且在治療初期降低再犯毒品之效果並不顯著，其執行方式之妥適性待進一步探究。

臺灣地區出監毒癮者接受美沙酮替代療法 18 個月之再犯率追蹤／陳泉錫；季延平；詹中原(2012)《台灣公共衛生雜誌》第 31 卷第 5 期。

的祈求膜拜導向實際運用於生活的正向行為，以善待六種人倫建構五戒十善基礎修行。

《善生經》是佛陀對在家信徒宣講的一部經。經中將印度宗教傳統經常禮拜的東、西、南、北、上、下等六個方向賦予新的涵義：東方象徵父母；南方象徵師長；西方象徵妻兒；北方象徵朋友；下方象徵部屬員工；上方象徵宗教師。佛陀認為，善待這六種倫理關係才是禮拜六方的真正意義。佛陀將五戒十善等佛教基礎修行攝入《善生經》中，教導在家佛教徒如何離開宗教迷信，進而妥善處理各種人際關係，以創造和諧圓滿富足的生活。由此可知，《善生經》是一部在家佛教徒必讀的經典，古今皆然。（從修行到解脫：巴利佛典選集，2012，蔡奇林主編，善生經，呂凱文譯）

《善生經》裡佛陀對在家弟子說明應善待父母、師長、妻兒、朋友、部屬、宗教師等六種倫理關係，並具體描述殺生、偷盜、說謊、調戲他人妻四種導致煩惱的行為，因為貪欲、瞋恨、愚痴、畏懼四種因素而造作。對於飲酒、麻醉品、賭博、不當時間在外閒逛、結交壞朋友、懶惰等行為將導致的過患提出詳細的描述。如何辨識偽朋友？這部分令人激賞佛陀的智慧，非常明確詳盡地教導辨識朋友的條件，還記得帶著參與課程的收容人讀到這部份時，心有所感的點頭回應。

在家人的弟子啊！一定要知道，這四種人並不是朋友，卻會偽裝成朋友。

「無論你擁有甚麼他都要奪去的人，應該知道這種人不是朋友，卻會偽裝成朋友。光說不練的人，應該知道這種人不是朋友，卻會偽裝成朋友。講話逢迎阿諛的人，應該知道這種人不是朋友，卻會偽裝成朋友。放蕩揮霍的人，應該知道這種人不是朋友，卻會偽裝成朋友。（從修行到解脫：巴利佛典選集，2012，蔡奇林主編，善生經，呂凱文譯）

毒癮收容人常因為誤交損友而陷入重複吸毒，生活中也會因為惡友的邀約流連於

聲色場所、賭博等複雜的休閒活動，接近身邊的朋友是否別有居心，通常等到生活沒落陷入困境時，才看出真面目，只是為時已晚，而部分收容人因為注重朋友交情，無法果決離開損友圈，也是導致一再沉淪的因素，經由《善生經》導讀，對照個人經驗，有助於建立遠離惡友的堅決信念。

遠離損友，同時要能辨識善友，親近善友能互相提攜，導向正道。《善生經》提到四種人是善友：能援助你的人、能共相苦樂的人、能給予忠告的人、具有同情心的人，應該知道他是善友。善友會守護你、為你保守秘密、不會棄你於困境、導引你向善、為你歡喜不會忌妒你、制止他人毀謗你，讚美你的優點，有智慧的人會知道這是值得交往的善友。結交善友另一個面向，是期許自己成為他人的善友。

《善生經》對於父母、師長、妻兒、子女、部屬、宗教師等人倫關係應該如何維護？身為各個角色應如何盡守本分，也做了清楚的指導，因此於課程中提供紙本教材，大堂課中導讀，課餘收容人可以自行閱讀，作為人生觀參考。

貳、《慈經》

《慈經》從祈願自身沒有敵意沒有危險，沒有身、心的痛苦，保持快樂，進而祈願祝福父母、師長、親戚、朋友、伴侶等熟識的人，和我一樣沒有敵意、沒有危險、沒有身心的痛苦，並且保持快樂，這樣依序祈願祝福，從自身擴展到身邊的人，乃至再往外擴展不認識的有情生命，有形體或沒有形體的存在，這樣的祈願，讓收容人學習平等慈悲，對自身以外的人產生關懷與同理心，有助於增進對家庭及社會的關懷，延伸支撐自身責任感養成。

參、《佛光祈願文》

《佛光祈願文》提供的是星雲法師撰寫的《晨起祈願文》，使用於課程在於強調正面向上的激勵作用，並促使收容人對於宗教教誨產生連結，向心中的佛陀祈求，措辭白話淺顯易懂，文中同理祈願者心聲，開啟收容人心扉。

慈悲偉大的佛陀！今天又是一個新的開始了！所謂「一日之計在於晨」。

在如此美好的早晨，回憶往事——我雖曾失敗，但從來沒有失望；我雖曾傷心，但總能安然釋懷；我雖曾受委屈，但知道世間一切緣起緣滅；我雖曾流過淚，但深信人生明天會更美好。（晨起祈願文，星雲法師）

雖曾失敗但不失望，雖曾傷心但能安然釋懷，雖曾受委屈，但也了解世間緣起緣滅，即便流著淚，仍相信明天會更美好，這樣的文詞在讀誦祈願時，自然而然同理著毒癮收容人一路走來的內在感受，同時不著痕跡注入希望激勵人心。

接著向佛陀祈求勇氣、忍耐、力量、智慧，面對挑戰、接受挫折、承擔工作、感謝因緣，這樣的鋪排，導向的是面對人生每一天的堅持。更開展生命宏觀睿智的高度，期勉開啟智慧打開心眼，能欣賞天地之美、感恩人間溫暖、朋友提攜、明白佛法珍貴，在在強調的是豐厚心靈智慧的內涵。

祈求您賜給我勇氣，面對今天所有的挑戰；祈求您賜給我忍耐，接受今天所有的挫折；祈求您賜給我力量，承擔今天所有的工作；祈求您賜給我智慧，感謝今天所有的因緣。慈悲偉大的佛陀！請幫助我啟發智慧，請幫助我打開心眼，能讓我欣賞天地的美妙，能讓我感恩人間的溫暖，能讓我得到朋友的提攜，能讓我明白佛法的珍貴。（晨起祈願文，星雲法師）

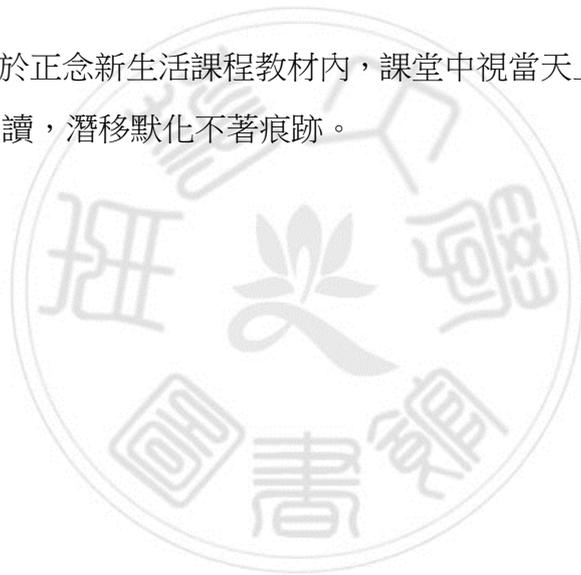
《佛光祈願文》起承轉合導向激勵人心，祈求之餘帶入自我期勉的力量，為他人付出回饋的願力，不侷限於物質外相的抓取，引導自我向內省思斷惡修善，樂於為他人少苦離苦而努力，由接受恩澤的被施與者轉化為可布施的付出者，也就是由弱勢的意象轉為有能量的狀態，雖然是象徵式的祈願內容，滴水穿石不容小覷。

慈悲偉大的佛陀！請幫助我成為一個心靈的富翁，每天歡喜付出，每天樂於結緣，每天慈悲喜捨，每天寬厚待人。慈悲偉大的佛陀！請幫助我成為一個生命的勇士，能夠思惟清淨，能夠經常奉獻，能夠諸惡莫作，能夠眾善奉行。慈悲偉大的佛陀！祈求您的加被——願我有靈慧善巧，擁有佛心；願我有般若慈光，救人苦難。（晨起祈願文，星雲法師）

祈願文最終將發願具象化，以文字具體描述宗教情操內化的情境，為生命本身存在寫下正面意義，昇華人生觀，讓活著的每一天呈現具體目標，於是，感受到與佛同在的安定，知道自己為歡喜而來，原來生命不是懲罰，是一份歡喜的圓滿，可以為他人奉獻而不是牟利，為自己也為他人努力，生命意義於焉彰顯。

慈悲偉大的佛陀！我感受我有您活在我的心中，我明白我為歡喜而來人間的，我懂得我為奉獻而入社會的，我知道我為圓滿而修佛道的。我發願從現在起——每天要利樂有情，自覺覺他；我發願從今日起——時刻要福國利民，度己度人。（晨起祈願文，星雲法師）

《晨起祈願文》附於正念新生活課程教材內，課堂中視當天上課情況讀誦，平日收容人可以自由閱讀，潛移默化不著痕跡。



第三章 研究方法與設計

第一節 質性研究

本研究參考質性研究²⁵之行動研究²⁶、參與觀察法²⁷、半結構式訪談²⁸問卷進行收集資料，研究紀錄主要以「持續比較法」、「分析歸納法」整理，探討正念應用於宗教教誨時收容人參與過程的變化之研究。進行方式於帶領正念課程過程直接觀察收容人參與課堂的學習態度與練習狀況，佐以收容人家庭作業、正念日記等實作記錄，了解收容人學習過程產生的改變，及學習前、後問卷之對照，以此三個面向歸納分析，評估課程設計與實際運作情形為正念運用於宗教教誨的觀察研究。

質性研究係將所蒐集的資料予以歸納分析，其重點在於質性資料的分析與處理，並尋找其所代表的意義，經整理後建構出各意義的模式與架構（簡春安、鄒平儀 2004）。選擇質性研究的方法考量的是收容人與正念課程著重於體驗與正

²⁵ 質性訪談是社會科學研究中最廣泛運用的收集資料的方法之一，主要著重於受訪者個人的感受、生活與經驗的陳述，藉著與受訪者彼此的對話，研究者得以獲得、了解及解釋受訪者個人對社會事實的認知。（質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。身心障礙研究季刊，3卷2期）。

²⁶ 行動研究是一種受到採取行動和為了採取行動而產生的規範性探究過程，參與行動研究的主要理由是為了協助行動者。增進或精進他的行動。（Sagor，2000）。

²⁷ 參與觀察法是一種跨學科的研究方式，舉凡社會學、醫學、教育學等研究領域的學者也都採用這樣的一種研究方式。觀察者分為兩種：一為客觀的觀察者（objective observer），另一為參與觀察者（participant observer）。前者是透過訪談，由外在研究文化，後者則是指觀察者透過實地觀察，由內部研究文化。（參與觀察法。杜綺文，2006）。

²⁸ 半結構式訪談是介於結構式與非結構式的訪談之間的一種資料收集方式，研究者在訪談進行之前，必須根據研究的問題與目的，設計訪談的大綱，作為訪談指引方針。不過在整個訪談進行過程，訪談者不必根據訪談大綱的順序，來進行訪問工作。通常，訪談者也可以依實際狀況，對訪談問題做彈性調整。半結構式訪談假設，雖然訪談的問題相同，但由於受訪者對於問題本身的認知及個人生活經驗不同，往往導致受訪者的反應會有很大差異。半結構式訪談大綱不太像結構式訪談大綱一樣，需要對每個討論議題預先設計非常清楚的問題，反而是以半開放方式詢問問題。

念日記的記錄，呈現個人體驗運用敘述式的內容，期能就個體練習正念技巧的個別反應予以了解探究，量化數據歸納不易看出練習正念的細微覺察，為凸顯個別化紀錄以文字展現較為貼近真實情境。

研究內容適用於「半結構式訪談」，根據課程和參與的收容人而設計訪談問卷，訪談過程則視進行實際狀況與個人情形而調整，每個收容人吸毒的原因、年齡、家庭狀況、參與動機等等各有不同，生命本身具有其獨特性，訪談過程是否能針對題目發揮，則未可預料，或者參與課程的期待和實際上課練習之後有所變化，這些都會因人而異，所以決定以半結構式訪談問卷收集資料，既可約略聚焦於探究主題，亦可涵容個體及環境未知變數。

整個課程設計進行及事後資料收集，對於參與課程的收容人將以代號表示，以便尊重個人隱私，同時對於可辨識之個人出生地及生日等資料不予公開，收容人的正念日記直接交給研究者，監方在課程進行期間不會直接看到日記內容，也不會產生與收容人的連結，在此非常感謝監方配合尊重，讓參與課程的收容人得以放心記錄個人正念日記。也感謝參與者簽署同意書，同意正念日記提供學術研究發表。保密與尊重的倫理不包括個案發生自傷或傷人意圖的文字時，所幸課程結束為止，內容都在正向安全範圍內。

關於個別訪談時個案所分享的家庭背景，若需舉例採用時，會做背景修改，以免個案被識別出來，對於個案所給予研究者的信任，感恩他們願意分享個人生命苦難與經歷，筆者將盡力維護其隱私。

第二節 環境與人的因素

研究場域為台南監獄明德戒治分監，經向監方溝通說明報備，得到監方首肯

支持，爾後於分監宗教教誨之佛教班大堂課時向全體收容人說明預定研究及開設的「正念新生活」課程，研究對象為自願報名參加「正念新生活」課程，且通過研究者訪談篩選的毒癮收容人，課程開始前後皆以問卷了解學員對於自我概念、人生觀、生活習慣、戒毒信心等項目自我評量，課程進行中學員透過正念日記自我記錄，以與問卷對照。

壹、進行方式

尊重收容人之自我意願，於課程開始前先對佛教班全體同學作課程說明，徵詢有意願參與課程的同學，再予以個別訪談，確認是出於個人自由意願，這部分進行過程中非常感謝監方給予配合，樂見監所願意提供收容人加強個人戒毒能力的善意。

貳、篩選條件

篩選條件以強烈具有重新開啟新生活的企圖心者為優先考量，排除想打發時間、規避工作等消極因素的報名者，以免浪費彼此時間精力與監方資源，個別訪談時並略作收容人基本閱讀書寫能力及興趣的評估，收容人普遍學歷不高，大多數為國中肄、畢業，且對於書寫記錄比較不擅長，而正念課程裡“正念日記”是了解學習狀況重要且必要的參考，因此在事前說明及徵選談話時都做了確認。同時以未來十個月至一年左右期間可能假釋出獄的收容人為優先考量。

課程前問卷題目如下：

1. 毒品使用__年，第一次使用毒品__歲，進出監所__次。
2. 進出監所間隔最長時間大約__年__月。
3. 目前為止曾經維持不碰毒品最長的時間是__。
4. 覺得自己最想戒毒的動機，若以 0-10 分來評估，大約是__分。原因是__。
5. 第一次使用毒品的原因是__。

6. 當時對毒品的看法是__。
7. 回想這一生，毒品對你的生命影響最大的是？
8. 曾經試過最好的戒毒方法？
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，對戒癮影響重要性重新排列__。
10. 希望自己過得更好，樂於配合課程嘗試新方法，是__，不一定__，不想嘗試__。
11. 吸毒以前最長作的閒活動是__。
12. 如果有機會參加課程，希望能有甚麼樣的改變？

有意願報名參加課程者針對以上問卷填寫完成後，由研究者個別訪談後確認可以參與課程者。

叁、課程時段與場所

明德戒治分監以宗教教誨課程教化為主，佛教班成員每周一至週五上午皆安排宗教相關課程，下午時段則安排運動、整理環境、太極拳、禪修、接見、影片欣賞等活動，經過與監方討論後，訂於每周三下午 1:40-3:30 為「正念新生活」課程時段，進行期間為 2013.08.14-2013.10.30 共計 12 週，上課地點設在佛教班平日上大堂課的佛堂。

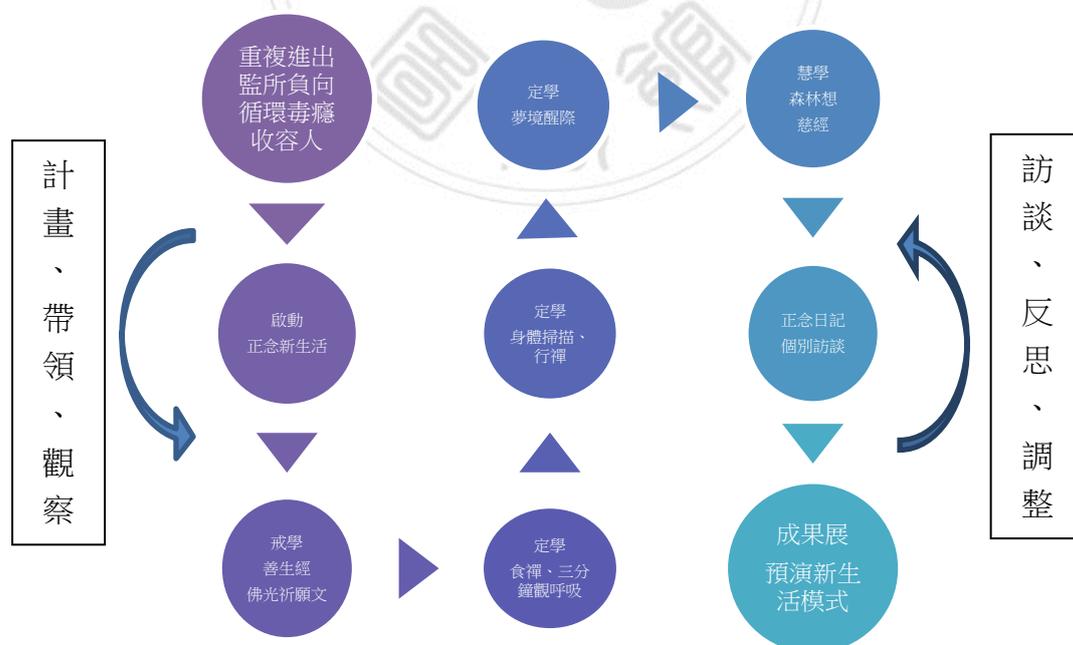
第三節 研究設計

針對吸毒者習性探討，課程中模擬現實生活情境，收容人學習正念，自我覺察日常生活起心動念，並予記錄，從認知、想法、感受、行為等不同角度觀察、判斷、揀擇，正念學的特點—擇法覺支，有助於收容人回到現實情境，面對毒癮的揀擇判斷，喜心歸零的概念，則可幫助收容人放下過往生活中的遺憾，心錨建立對於重新開始和戒除毒癮念頭有正增強作用，綜合性的課程設計，理念發想於

營養套餐的規劃，以人性而言傾向好動不喜靜態，搭配茶禪語歌曲於不同正念技巧練習，就如以正念為主食的套餐，搭配餐前飲料、開胃沙拉、湯品及飯後甜點等內容，套餐的菜色變得豐富可口，正念新生活課程的設計，以正念技巧為主軸，搭配歌曲、善生經、慈經、佛光祈願文、茶禪等內容，每周上課有既定流程為架構，慢慢地讓收容人在學習正念技巧中融入生活模式，此為本研究課程設計理念，透過正念日記與分享，這些學習記錄具有參考價值。

壹、研究架構

本研究採質性研究參考行動研究法，主要以「持續比較」、「分析歸納」兩種方法，進行收集資料與比對紀錄研究，探討正念應用於宗教教誨時收容人參與過程的變化之研究。研究者實際觀察、計畫、帶領、參與毒癮收容人正念新生活課程，並於平日宗教教誨時段，補強《善生經》、《慈經》、《佛光祈願文》講述，利用時間個別輔導訪談，進行正念運用於宗教教誨之研究。



貳、研究工具

一、研究者

質性研究中研究者本身即是主要工具，取決於研究者本身實務經驗、相關技術、能力與嚴謹貫徹研究與課程的工作態度。研究者目前就讀於南華大學宗教學研究所，具宗教修學及參與實務經驗、監所宗教教誨、輔導志工等相關背景，詳細經歷如下：

學佛：1994 年受持在家五戒，1996 年受持在家菩薩戒，不定期參加佛光山短期出家、禪淨法堂禪七，對於禪堂人間生活禪法及茶禪受益良多。1995 年參加國際佛光會，擔任組長、會長、督導、督導長、監獄佈教師、讀書會召集、帶領人。

道場參與典座、行堂、環保、園藝、香燈、知賓、文宣、社教、都市佛學院、兒童暑期營隊小隊輔講師。

人間通訊社特約記者創刊至今 14 年。

持誦經典：《般若心經》、《普門品》、《阿彌陀經》、《八大人覺經》、《金剛經》、《圓覺經》、《六祖壇經》、《華嚴經》、《大念處經》、《善生經》、《慈經》、《大般涅槃經》等。

監所：1994 年開始參與宗教教誨至今，台南少年觀護所茶禪 3 年、台南看守所女所茶禪 2 年、明陽中學讀書會、上課、個輔 5 年、明德戒治分監 20 年。

輔導：2004 年參與張老師中心第一線輔導志工至今，成長團體、推廣講座講師、儲訓團體協同領導等。

正念：南華大學 MBST & MBHT 課程學分，台灣正念學學會正念療育推廣士證照。

生死所永有法師開設之催眠課程、南華大學 2014「暑期營正念療育與潛能開發」助教。

茶禪：佛光山禪淨法堂禪七茶禪一味、人間茶禪讀書會召集帶領、優人神鼓

2008 年〔雲腳台灣〕-台南孔廟茶席展演、嘉南療養院-2009 年憂鬱症新生活引導。南華大學「茶樂閱」茶禪設計展演、新南國小茶藝教師、靜樂禪林 2014「兒童正念營」正念茶禪、南華大學 2014「暑期營正念療育與潛能開發」正念茶禪。

綜合以上筆者自 1991 年左右開始接觸漢傳佛教系統，於 1995 年參學佛光山的禪修，初學靜坐以隨息入手，禪七期間主七和尚開示《金剛經》四句偈：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」、「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相即見如來！」對應心念法塵，領會空性，每當靜坐後一句：「心還在嗎？」，語氣雖輕，卻是深深縈繞心頭，而禪堂裡早上的早板香跑完香後喝茶、下午在午四支香開靜後喝茶，用功坐禪一段時間後的喝茶時間，身心處於清淨狀態下，手觸茶杯時感受到茶杯的質地、溫度與重量，拿起茶杯就口時，液體承裝在容器裡的輕微流動、茶湯色澤、溫度和底蘊濃淡合宜，一縷茶香隨著熱氣輕煙裊裊，金黃汁液在口腔裡溫滑輕潤，專注喝茶的當下，心意調柔靜美，腦海中的法塵殘相對照當下正在進行場域，清楚覺察身心內外運作，正是個體生命與自身存在感最佳的同步經驗，一杯茶涵容宇宙無盡秘密，融涉身心收攝技巧，茶禪對於生活中的修行留下美好印記，可謂個人正念初體驗。

曾參加南傳內觀中心舉辦的「葛印卡內觀禪修」十日禪，在禪修期間體會生命之間沒有隔閡，與葉梢蚱蜢對望，彷彿進入人境雙泯的寧靜空間。印象很深刻的是身體掃描的引導，專注隨著引導掃描身體，由頭頂往下到腳底，由身體外層皮膚而進入體內肌肉、血液、內臟等軟硬組織，身體彷彿雷射掃描般一層層的掃描殆盡，身心舒暢清安，頭腦思慮異常清楚。

漢傳佛教發展的禪門宗派裡，筆者參學的是臨濟宗法脈，源自惠能大師南宗

禪，善於藉用有相契入空性的無相無我顯露機鋒，此有相的素材可運用境教，亦可引用禪修者自身經驗，優勢是禪法靈活充滿生機，缺失是有時會流於口頭禪，沒有深刻體會者，鸚鵡學舌也能說上幾句機鋒。南傳佛教則以觀察身心變異，體會現象變化無常而明白無我，觀察與練習的次第了了分明，優點在於可以很清楚的修學，但對於尚未融會者而言，有時成為觀念上的束縛，比較難趣入禪門機鋒與妙用。

南北傳兩者教法各有其特勝之處，對筆者而言同樣有所啟迪與斬獲，多次參加佛光山禪七，閱讀《金剛經》、《六祖壇經》、《圓覺經》、《六妙門》，隨緣而學對於禪法漸有體會，往後 20 年左右的學佛歷程，深深感受身心安頓的法喜，自身習性的調伏也有很大的幫助，例如：情緒調節、抗壓、轉念，個性更為正向開朗，更珍貴的是對佛法深信不疑，非常感恩具足善緣薰習禪法，體會「佛法」隨順南傳、北傳各有其成就因緣，「心」的本質依然於其中閃閃發亮。

筆者於 2009 年經由黃創華老師邀請引薦，與嘉南療養院杜家興心理師團隊認識，參與討論成立憂鬱症新生活引導團體課程，當時第一次認識現代盛行的卡巴金－「正念減壓療法」，黃創華老師介紹正念的八周課程，從吃葡萄乾開始練習，食禪、行禪，經過多次討論課程底定，希望帶進東方元素，以茶禪為課程中新生活練習之一，筆者欣然參與「嘉南療養院-2009 年憂鬱症新生活」課程茶禪引導。然而進行過程逐步接觸正念技巧後，曾經與黃創華老師討論筆者淺見，西方正念學技巧，感覺與佛教禪修如出一轍，傳統佛教禪法似乎更為深刻究竟。當時對於西方正念學了解不夠深刻，而以個人經驗思考這件事，日後因緣轉變，對於西方正念學有比較清楚的認識，正念減壓技巧以現代語彙重整系統化架構，指令明確更易於學習值得肯定。

2012 接觸南華大學，選修呂凱文教授開設之正念療育的理論與實踐課程，發現呂老師對於現代正念學的引導，善於運用現代語彙且貼近東方思想，融合止、觀兩種技巧，專注、覺察與想像力的活用，對一般人而言沒有沉重的究竟解脫包袱，卻能助人少苦離苦，當一個人離苦自然能靠近寧靜安樂，對於煩惱粗重的一般人而言，不啻為學法的敲門磚，而有佛教背景修學基礎者，亦能於其中隨其體會深淺各自得力。

綜合以上，筆者亦步亦趨，期能做到行解並重的實修者，在實務參與中建立學習經驗，歷年參加禪七更養成對境練心自我覺察觀照的慣性。研究者之宗教體驗與信仰情操，從第一線實務操作至核心領導策畫皆有實務經驗，兼具宗教、輔導、禪修、正念相關第一線實務資歷，切合研究主題。以此，研究者得以勝任欲研究場域及主題。

二、明德戒治分監正念新生活課程教案（詳見附錄三）

「正念新生活」課程針對毒癮收容人習性與需求而設計，造成毒癮的原因不外身、心、環境等因素，對於身體的作用罌粟可以放鬆神經舒緩壓力，暢快感足以讓大腦記憶深刻而成癮，心理因素則讓吸毒者得以迴避不想面對處理的問題，若單純以正念技巧對抗毒癮並不容易，但是可以運用於已經過了戒斷症狀，在監所服刑即將回到社會的收容人，改變其生活習性，協助個體建立新的生活模式，間接降低毒癮再犯率。

現代正念學不單指傳統佛教禪法，而是泛稱於東西方的正念技巧，正念的修行六根皆為進路，故而在課程設計中加入班歌及《佛光祈願文》內容，提供日常讀誦，課程開始先請同學討論，選擇喜歡的歌曲，歌詞及旋律都是感性路線，溫馨中帶有激勵振奮的意味，期能發揮正念課程潤滑催化功能。例如「奉獻」的歌

詞，從大地季節的奉獻連結到父母、愛人、朋友、子女的奉獻，自然而然讓收容人將奉獻回饋的觀念內化心中。「伊是咱的寶貝」描述父母親對子女呵護與疼愛，藉由一朵小花生落土地的成長，經歷風雨卻有愛相隨，引發收容人連結自身遭遇，產生自我激勵與思念親子天倫的感受，每次上課前唱「伊是咱的寶貝」，下課後唱「奉獻」，藉由舌根演唱注意旋律與咬字發聲、耳根聆聽音律與詞句、心識作意記憶詞曲及辭意，猶如自省與發願，《佛光祈願文》為輔助教材，收容人可自由讀誦祈願，課堂間視上課情形共同讀誦。

課程中主要運用的正念技巧包括食禪、茶禪、三分鐘觀呼吸、靜坐觀呼吸、身體掃描、森林想、行禪、由哀度練習、睡夢醒際觀察等，以學習單表格記錄正念日記。帶領方式及教材參考台灣正念學學會呂凱文老師的「正念療育的理論與實務」，所不同的是加入茶禪及設計儀式性的成果展，融合所有技巧於特殊時空進行，建立新生活模式的心錨²⁹作用，轉換負向思維趨近正向思維，即慈悲喜捨的心錨練習。課程實際操作的正念技巧以《大念處經》裡身念處的練習居多，這部份對於收容人而言，於課堂回響及作業回饋皆可看出，身念處的練習比較入手，也容易觀察到。

課程使用器具素材如下：

食禪材料：花生、茶葉、金桔、麵包。

茶禪器具：竹托盤、評鑑杯組、湯匙、個人品茗杯、茶倉、保溫瓶、茶巾。

茶品：小葉紅茶、大葉紅茶、宮廷普洱、金萱。

服裝：佛光山禪淨法堂修道服

成果展流程：進場、入席、茶禪、供養、靜坐、退場。

²⁹當事物與現象連結某種情緒或狀態，此連結可稱為心錨（Anchor）。心錨是 NLP 裡面十分有效的程式替換工具，也是運用內在力量的一種技巧，可以替代另一種重要改變的狀態或認知。

成果展奉茶貴賓：監長、法師、個輔老師、佛教班同學。

成果展配合流程所使用的正念技巧：

1. 行禪（歌曲：伊是咱的寶貝。專注走路、覺察路線、耳根、舌根、意根）
2. 入席：就座（坐下的動作練習、三分鐘觀呼吸、靜默。）
3. 茶禪：泡茶（動中禪、動作、時間、專注、祝福、喜悅注入茶湯、聆聽）
奉茶（行禪、動中禪、由衷、感恩祝福、三輪體空-專注而不執取）
品茗（供養三寶、食禪、聞香、觀色、品茶湯、手持茶杯的觸感）
奉茶（行禪、動中禪、由衷、眼神交會）
4. 音聲供養（歌曲：奉獻。原位獻唱，耳根、舌根、意根）
5. 靜坐（身體掃描、放鬆+慈心禪）
6. 退場：行禪（伊是咱的寶貝。專注走路、覺察路線、身根、耳根、舌根、意根）

符合毒癮收容人學習得以展開新的生活模式之述求，參考台灣正念學學會、南華大學「正念療育理論及實務」課程大綱，設計之十二週正念新生活課程主題，課程大綱如下：

（一）、相見歡：破冰、訂定團體目標，建立共識，幫助學員了解課程，加強課程信心。

- 1.正念學理論及實務簡介。
2. 12 周課程介紹(含課程前問卷)。
- 3.放鬆冥想體驗。(靜心，開啟心扉，準備進入課程)
- 4.訂定團體公約。尊重學員發言、保密、主動參與、分享。
- 5.製作個人名牌。A4 指張折成橫式名牌，自由發揮創意繪製。
- 6.班歌「路要自己走」、「奉獻」、「伊是咱的寶貝」。學員自行決定選擇

「奉獻」、「伊是咱的寶貝」為班歌，課程前後一起合唱。

(二)、啟動新生活：整理過往，調整步伐，自我期許，訂定個人目標。

- 1.生命線交流分享。藉由學習單整理過往經驗，重新詮釋，以經驗為師，重新出發。
- 2.許願瓶，寫下新生活願望。對於課程自我期許，連結美好願景。
- 3.正念日記說明，搭配學習單。
- 4.課堂練習紀錄，搭配學習單。
- 5.三分鐘呼吸體驗，身體掃描。引導觀呼吸、靜坐、身體掃描體驗。

(三)、食禪：藉由花生、茶葉學習專注飲食，增加日常生活覺察力。

- 1.飲食作意專注練習，茶葉置於手中，觀察光影下的外型及表面，輕輕觸摸揉捏茶葉，輕嗅茶葉氣味，含入口中細細品味覺察。
- 2.觀察過程(置於小盤)、聞、拿取、入口、品嚐、咀嚼、吞嚥。以最大動作為所緣。
- 3.課堂練習紀錄。學習單。
- 4.分享過程體會及感受。
- 5.三分鐘呼吸體驗，身體掃描。

(四)、由衷練習：體驗生活中由衷與不由衷的影響。生活中我們常常要和他人對話，有時候我們可以很專注傾聽，有時候卻會因為某些事情分散注意力，一邊應付著談話的對方，一邊卻在心內盤算著另一件事情，有時候心裡這樣想，開口時卻違背真實意念，說出違心之論，說話者沒有和對方處於同一時空情境，不管原因為何，這樣的情形就是不由衷。不由衷的狀況可能發生在我們身上，也可能發生在對方身上，或者同時間對話雙方都不由衷，這樣的情形不不少見，我們知道卻漠視，人際間的互信與支持不知不覺間就流失了，導致人際關係疏離。透過由衷練習可以幫助我們，更真誠的面對自我與他人，增進彼此人際關係。

- 1.三階段呼吸練習~3次深呼吸 3次專注腳底 3次自然呼吸。為了幫助

學員容易感受呼吸，以深呼吸及自然呼吸對照，另外引導注意力置於腳底湧泉穴，協助學員感受更深沉的呼吸。

- 2.分組練習(由衷與不衷)。由衷練習是專注在當下，眼神交會注視，耳朵傾聽，展現興趣並適度以口語、肢體、眼神回應對方，同理對方感受，關注對方分享議題，尊重對方發言內容。
- 3.課堂練習紀錄。學習單。
- 4.大團體分享感言。
- 5.三分鐘呼吸體驗，身體掃描。持續引導練習，期能建立興趣與習慣。

(五)、身體掃描：統合自我存在感。身體感有助於覺察當下，包括情緒、壓力的覺察與釋放。

- 1.覺察呼吸搭配光明想，導引身體存在感。光明是智慧的顯現，引導光明想以輕鬆自然方式，不強求是否一定感受或看到光線，光線的顏色、強弱不予設定，引導詞說明讓自己感到舒適的光線即可。
- 2.透過身體掃描，身心放鬆。由上往下次第關注頭部、五官、四肢、軀體，再由下往上次第關注每一個皮膚表層、內部器官、肌肉、筋骨。
- 3.課堂練習紀錄。學習單。
- 4.大團體分享感言。
- 5.三分鐘呼吸體驗，身體掃描。
- 6.睡眠與夢境紀錄。學習單。

(六)、森林想：藉由想像力培養幽默感，面對逆境得以轉念。面對生活中的事件，當下無法離境時，把森林想帶到眼前，森林裡許多動物悠遊生活其中，和自己有緣的可愛動物圍繞身邊，無緣對面不相識，生命環環相扣、生死相依的，觀照幻化的因緣現起，眼前人事物在森林中得以緩解緊繃的壓力。

- 1.身體掃描+森林想引導詞。
- 2.練習面對不如意觸境時的作意。

3.喜心歸零祝福。對於不如意觸境，回到互相不認識的最初，既然都不認識，也就無所謂恩怨情仇的戲碼可上演，回到最初相識那一眼，彼此眼中留下的只有歡喜平等，釋放不必要的煩惱，讓一切歸零。

4.小組分享。(3、4人一組)

5.課堂練習紀錄。學習單。

6.三分鐘呼吸體驗，身體掃描。時間拉長。

7.入睡前、清醒後靜坐。學習單。

(七)、茶禪+慈心禪：進入正念泡茶流程。食禪與動中禪交互運用，慈心禪回向。基本心態：.泡茶過程保持輕鬆自然，關注茶具擺放位置，覺察過程中的身受心法，心中微喜和有緣人喝杯好茶。泡茶喝茶本身是一件美事，不必為程序或動作失誤而分心，泡茶流程可以透過每次練習而熟悉，不必急於強記，自然樂在其中養成輕鬆心態且輕易靜坐 50 分鐘。

1.透過正念練習泡茶。(備具、行禮、泡茶、奉茶-動中禪、品茗-茶禪)。

觀察當下每一個最大的動作，專注進行泡茶流程，過程中若有茶水濺出輕輕沾乾即可。

2.專注流程感受自己活在當下。

3.美好心意的供養，慈心禪回向。思維茶葉來處，感謝因緣成就。

4.課堂練習紀錄。學習單。

(八)、行禪+慈心禪：專注行走練習初體驗，慈心禪回向。走路是目的性的動作，我們因為各種目的而行走，當你趕時間時走路急促，心不在焉地想著要去的目的地，當你心情沮喪，垂頭喪氣的走路，念頭忙著怨天尤人，我們何時才會面對自己當下的腳步？踏踏實實地走好每一步？放下目的性的行走習慣，專注在當下為生命而走動。

1.靜心三分鐘呼吸。

2.自由走動與專注走動體驗。隨意走動時身心散漫，眼光四處飄移，專

注走動時，心稍微拉回腳下，注意每一步的舉起、移動、放下、踏定，左右腳的輪流移動，細細觀察是否能感受到無常？

- 3.分解動作練習。示範每一步的舉起、移動、放下、踏定、換腳。
- 4.作意、舉起、移動、停頓、放下。
- 5.一步接著一步，提起與放下是自然的循環。
- 6.願從每一步所踏之地向外擴散慈悲與祝福。
- 7.捨心平等作意，放下過去種種不如意，感受當下存在的生命。
- 8.課堂練習紀錄。學習單。
- 9.大團體分享。

(九)、心錨設定：針對戒除毒癮，解除負面心錨，施以正面心錨，標記戒癮信念。出生以來並沒有帶著毒品，成長過程再遇見毒品前的生命也不需要毒品，毒品不是生命必需品，只是曾經接觸的過客，挫敗的重複進監所經驗已經是既成事實的過往歲月，無須再為既定過往耗費任何心力，重新開始就在當下，生命充滿正面能量。

- 1.身體掃描+森林想+美好能量區=展開新生活。
- 2.針對戒除毒癮，解除負面心錨，施以正面心錨，加強標記戒癮信念。
- 3.課堂練習紀錄。學習單。
- 4.大團體分享。

(十)、茶席預演：新生活練習—行禪+食禪+動禪。融合之前練習的正念技巧，預演成果展進行流程，體驗美好串聯的過程。

- 1.美好事物的參與帶來感動與改變。
- 2.新生活意境完整演出。
- 3.課堂練習紀錄。學習單。

(十一)、成果展：藉由泡茶、奉茶、行禪展演茶席，猶如現實生活情境展現。透過觀禮嘉賓的注目，模擬現實生活中被關注的眼神，所不同的是眼神的內涵，

由懷疑責備轉換為欣賞，建立良好意象，減低對於他人眼光的猜疑，增進自我信心與成就感，也為正念新生活加強愉悅連結。

- 1.茶席展演，猶如現實生活情境展現。
- 2.配合行禪與慈心禪，進行演出。
- 3.透過成果展與同學交流分享。
- 4.大團體分享。

(十二)、回顧與展望：總複習，課程回顧與展望。

- 1.正念新生活回顧。
- 2.課程回饋(課後問卷)。
- 3.祝福。課程圓滿。

課程特色活動簡介：

正念技巧的三分鐘觀呼吸、身體掃描、靜坐、動中禪等部分在正念技巧經證以作簡述，這裡針對課程主軸而設計的活動簡介，例如第二周的「生命線」學習單，引導收容人以生命中印象最深刻的苦與樂，標記出生命中的曲線，藉以觀察自己一路走來人生的起伏，是如何受到身心慣性的影響，而一路走到今天？自己以何種想法看待人生的重大事件，且影響至今，如何從谷底再回歸平穩？如何從中找到生命意義？建立繼續往前努力的立足點。透過課堂間分享交流更能增加同儕凝聚力，互相激勵，感覺不孤單。

生命線的回顧，讓收容人更具體看到自己從小到大，一路走過來的點點滴滴，經由個別訪談，重新詮釋生命中的跌跌撞撞，化為成長動力，在失敗中重建希望，對於沒有受到良好照顧的原生家庭，包容原諒長輩的不圓滿，轉換成呵護幼小的典範，雖然父母親不懂得愛護教育的技巧，但是要相信他們是充滿愛的，相對身為新的一代，可以選擇做孩子的保護傘，改過向上的行為是勇者所為，在學習正

念初始，生命線活動為個人注入激勵的活水。

另外設計「許願瓶」活動，以小卡片許願~回到生命最初的感動，引導詞帶收容人為自己的新生活許下美好心願，設計隆重進場願景，彷如美好背景音樂響起，這是一場由自己主演的舞台劇，現在，美麗的下半場即將展開。

三分鐘呼吸是貫穿正念技巧的重要練習，引導詞由淺而深，「身體放鬆，調整自己感到舒適的姿勢，自然而專心地呼吸，吸氣，感受到清涼的空氣充滿胸腔到達身體四肢，呼氣，感覺全身隨著呼氣的動作鬆懈下來，吸氣，感受到身體的緊繃，生命存在著，就在當下，真好!呼氣，感覺到身體的鬆散，世界隨之消失，很好，專注在自己的呼吸，這是屬於自己獨處的美好時刻，安住下來，專注呼吸。」

為建立新生活模式，每周課程進行流程固定（細節可視該周情況調整）：

- 13:40-13:45 班歌（課程前後進行，鬆動認知防衛，開啟內在情感，容易接受學習新課程，傳遞奉獻、關懷、親情等訊息。）
- 13:45-13:55 一週生活及練習分享（培養分享、互動、回顧、省思能力）
- 13:55-14:20 三分鐘觀呼吸、身體掃描(培養專注呼吸、靜坐等正念技巧練習)
- 14:20-14:30 分享討論（彼此觀摩、互動、學習、問題討論）
- 14:30-14:40 下課（配合監方作息）
- 14:40-15:10 當周主題練習（正念技巧練習，食禪、三分鐘觀呼吸、身體掃描、森林想、慈心禪、行禪.....）
- 15:10-15:20 小組討論回饋（針對當周主題練習提出分享交流）
- 15:20-15:30 大團體回饋／家庭作業說明（佛光祈願文／回饋、討論）

每周上課固定以正念技巧練習為基本模式，課程開始與結束唱誦班歌，藉由

軟性訴求，將家庭、奉獻、回饋、珍視生命、重拾希望等概念透過歌曲詞意與旋律，日漸融入參與者心靈，循著每周主題正念技巧的學習，課堂中以三分鐘觀呼吸、身體掃描、森林想、慈心禪、行禪等練習，透過每周課堂練習與覺察六根觸境，依序進行，再加以討論分享，讓每一次的上課慢慢內化為收容人生活模式。

三、課程前後暨成果展問卷內容

問卷內容設計考量與課程目的相關問題，以評估課程效果，另一方面藉由生活問題，探討收容人生活習性與價值觀，並加強收容人學習動機。戒毒成功的信心評估，雖然由收容人主觀認定，但是，藉由課程前後對照，可以看出自信心增強與否，回想吸毒前後最糟和最棒的經驗、戒毒成功的生活及希望別人如何看待自己之類的問題，目的在於增強改變決心和學習動機，瞭解面對毒癮的困難、自己的人格特質及想加強的特質，除了自我探索也兼具檢視課程影響面向，心情不好、無聊時間如何打發，了解收容人生活習性，及對照課前課後之影響，另外，對於課程期待及對正念的了解，有助於課程操作技巧與用詞深淺拿捏。課程前後問卷內容參考如下列。

課程前問卷：

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心？
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是
5. 面對毒癮最大的困難是
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活？
7. 你希望別人怎麼看你？
8. 你覺得自己有哪些人格特質？
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是？

10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼？
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間？
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助？
13. 你聽說過正念學嗎？請嘗試形容你的看法

課程後問卷：

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心？
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是？
3. 為什麼？
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得？
5. 面對毒癮可以怎麼做？
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活？
7. 重新開始，你希望自己的形象是？
8. 你覺得自己有哪些人格優勢？
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是？
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做？
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間？
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是？

針對成果展另設問卷，探討融合正念技巧運用儀式性展演的方式對於正念學習是否有幫助？茶禪呈現的效果如何？參與者的主觀感受為何？做綜合評估。

成果展問卷：

1. 正念新生活成果展讓我感覺（了解成果展整體觀感）
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得（針對成果展時練習感受）
3. 茶禪帶給我的體會是（了解茶禪展演與平日練習之不同）

4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是（立即性回應）
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺（針對成果展時身體掃描練習的感受）
6. 靜坐的練習帶給我的感覺（針對成果展時靜坐練習的感受）
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺（針對成果展時慈心禪練習的感受）
8. 今天整體感想是（加強了解整體印象）

綜合以上整體問卷彙整分析，在第四章另有論述。

叁、研究程序

一、研究流程

醞釀期：長時間與毒癮收容人接觸，進行個輔訪談過程發現問題，歸納想要戒除毒癮重新開始的收容人，可能遇到的困難，尋求有效解決方法。

計畫期：接觸正念學課程後，衍伸與毒癮收容人離苦連結，思維進行課程研究將正念運用於宗教教誨之可能性。

前置期：與監方溝通討論，取得監方同意，並於課堂向收容人說明，接受報名後進行訪談篩選，確認參與研究課程的成員。

實施期：課程於 2013.08.14~2013.10.30，每周三下午 13：40-15：30 進行，共計 12 週，每周三上午 9：40-11：15 全體佛教班參與之宗教教誨課程，於「正念心生活課程」期間，施予《善生經》、《慈經》、《大念住經》、《佛光祈願文》之導讀。整體課程期間視收容人正念日記之作業、課堂回饋與觀察及個別訪談情況進行反思與課堂調整（進度與引導語詞之修正），並制定成果展之進行重點與流程。

結案期：課程圓滿結束，資料蒐集整理分析、撰寫論文。

二、資料蒐集

資料蒐集影響後續整理與分析，本研究經成員同意採取參與正念日記作業、課前課後之問卷，參酌研究者觀察，為主要資料。行動研究注重證據，透過記錄

解決希望研究之主要問題，因此，來自參與成員親自撰寫的逐日記錄，更顯說服力。研究資料來源如下：

(一)正念日記作業：以文字描述每週課程與週間練習正念紀錄，及日常對境反應等內容。

(二)課前課後問卷：直接以回答問題模式呈現，成員對課程的期待，上課前後的差異，於宗教教誨之影響。

(三)課堂觀察：研究者課堂互動經驗、協同觀察及訪談側記。質性研究不可避免信度、效度的檢視，如下述：

(一)質性研究信度：有外在信度和內在信度兩種。內在信度係指對相同的條件，蒐集、分析和解釋資料的一致程度。至於外在信度則是指在處理研究結果的據信度，研究者使用與前一項研究相同的方法、條件等會獲得相同的結果。據此，質性研究的信度係以可以重複性為焦點。(二)質性研究的效度：一般質性研究者在探討效度時，通常是指研究結果是否擁有可接受度、可信賴度或可靠度。內在效度關注的是研究結果是否具備因果關係。外在效度是將研究的發現或結果推論到其他的人、情境和時間。就職性研究本身而言，探討的效度主要有描述效度、解釋效度和學理效度等三種。(邱勝濱，2008)

「正念新生活」計劃施行過程中研究者自我反思，盡力維持此研究之客觀及可重複性模式進行。

三、資料分析

本研究採用質性研究資料發現分析的方式，以參與者正念日記作業紙本輸入文字，搭配訪談及帶領者之課堂觀察及資料相片、錄影等綜合資料，與課前課後

問卷之交叉對照，針對研究主題及目的予以歸納分析。固然紙本無法完全呈現過程中之實境，參與者本身逐日記下的文字，仍可窺見收容人持續練習正念的影響，不論從何種角度思維或揣度，為世間少苦離苦而從事之正念相關教育與研究，在「苦難磁石」³⁰的監獄進行本課程，仍有其必要及參考性。



³⁰ 苦難磁石「*dukkha magnets*」醫院不是社會上唯一的苦難磁石——學校、監獄、軍隊也可以這麼稱呼它們。……帶入監獄（Menahemi and Ariel 1997, Phillips 2008; Samuelson et al. 2007）。（關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考。喬·卡巴金 Jon Kabat-Zinn。溫宗堃譯。）

第四章 結果分析與討論

再一次檢視參與「正念新生活」課程收容人的正念日記作業，沒有華麗文飾的形容，不善於以文字寫作記錄個人心情與日常事件，卻傳達身為人的原始感受，這些樸拙的字眼裡，讓我看到生命的希望，因為練習正念而閃閃發光，存在當下的生命，意識到自我覺察，自我存在感從漫天迷惘抓取的紅塵中醒來，以往追逐的物欲感官成為背景，當下清涼自在成為前景，傷痛懊悔恰似過往雲煙，重新振作不再遙不可及，這是令人感動與感恩的一刻。

我的希望是，被吸引到這個領域的人們，終將能透過他們自身的禪修訓練和實踐，而了解到那以最普世和最善巧的方式表達出來的「法」所具有的深刻的轉化性潛能。只有由內而外來才能理解正念。它不是在行為改變模式中另一個被運用的認知行為技巧，而是一種存在的方式，一種見的方式，對於了解我們身心的本質，以及認真過生活，皆有著深刻的意涵（Kabat-Zinn 2003）。正念主要是弗朗西斯克·瓦雷拉（Francisco Varela）所謂的「第一人稱的經驗」。若缺乏這活生生的基礎，我們便得不到真正重要的事物，療癒的、轉化的，慈悲的，智慧的事物。當然，終極而言，沒有內在，也沒有外在，只有一個無縫的整體，醒著、覺知著。（關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考。喬·卡巴金 Jon Kabat-Zinn。溫宗堃譯。）

筆者頗認同「正念著重第一人稱的經驗」此為活生生的基礎，正在進行當下的紀錄，相對本研究根據收容人紀錄之正念日記與問卷，相互對照的研究成果，有其值得參考的價值，收容人普遍學歷不高，生活中也不習慣以文字記錄描述，然而，越是如此狀態下所記錄的樸實文字，於筆者而言充滿生命能量，這是本研究中的珍寶。

行動研究的結果分析來自參與者在過程中與研究者在場域中觀察之人、事、物種種，作業當中的紀錄與課堂觀察構成研究者之反思，經由整理分析歸納，而得以就研究目的予以解構重建，實際參與者真實反映的感受更顯彌足珍貴。本章將扣住問題意識探討研究結果：正念是否能改變收容人生活習性？改變的內容有哪些？正念在宗教教誨中的運用情形、正念以茶禪成果展儀式進行之施行情況、正念運用於毒癮收容人教化模式初探。

第一節 正念在宗教教誨中的作用

壹、正念促進主動學習、自我規範、精進修持

正念的修持可以與宗教教誨互相交融，相輔相成，透過固定的練習正念技巧，收容人自然產生身心淨化的效果，學習態度變得主動積極且進步，內化自我規範的概念，對於佛法義理的融會更為相應，修持淨土法門或禪修也得心應手，期待參加皈依典禮，成為佛弟子，開啟人生新頁。列舉同學作業內容如下：

一、正念以茶禪成果展進行回響

三分鐘觀呼吸：15 位收容人全部都可以在三分鐘觀呼吸的技巧中感受到專注平靜，找回自信，感到生命珍貴要把握當下、活在當下，且不管周遭的人、事、物，先做好當下的自己。在靜坐下來時，可以把內心的情緒往外面推出去，讓內心是平靜的。平靜的心沒有雜念，安住當下，一切都是莊嚴美好。

身體掃描：15 位收容人裡對於身體掃描不能相應的有 4 位，11 位可以接受，進入放鬆甚至更深刻的感受，體會身體蘊藏無窮潛力，能訓練自己用意念讓各部位放鬆，透過引導去感知自己的身體部位，並處在當下。

慈心禪：有 2 位空白，1 位沒感受，1 位不相應，其中 2 位身體掃描也同樣

不相應，慈心禪讓收容人因為想起值得感謝的人事物，而瞬間離開當下情緒低谷，放下過往不如意，感受當下生命，願家人、朋友、一切眾生都平安健康，為家人著想，平和寧靜，希望天天平心靜氣不惹是非，以八聖道為座右銘，這樣的影響，以 12 周課程而言，短短不到兩小時的成果展，慈心禪引導帶來的體會深度，是值得肯定與期待的。

靜坐：15 位收容人都可以在靜坐中有所體會，有 2 位在靜坐中念經及佛號。靜坐可以在雜念中使思維清靜，雖然腳會麻，卻能檢視自己的念頭，學著把自己定下來，幫助自己更有定力，並學習到靜坐要專注呼吸可以減少妄想，在平靜的狀況下，不受干擾的與自己相處，全身放輕鬆，內心很平衡寧靜，即使，剛開始有念頭，越坐越有心得。靜坐感覺不受外界的干擾，平靜的呼吸，專注當下就是放鬆，處在當下，身體很舒適。心煩時或許靜坐讓自己沉澱，深呼吸，讓自己改變。

綜合以上四種正念技巧在成果展融合運用，收容人回應內容，可以觀察到這與平日練習的效果成正比，平常的正念日記就顯示收容人對於食禪、三分鐘觀呼吸、行禪、靜坐等身體感知的技巧比較相應，對於要使用想像力和相對操作複雜的身體掃描、森林想與慈心禪是比較困難的，其中有 4 位比較不相應，這些技巧並不是不受喜愛，在正念日記中看到，要獨自操作這類型技巧比較困難，但是，課堂上或成果展有老師引導時，一樣可以有比較深入的體會。

透過茶禪成果展的演練，問卷顯示融合正念技巧進行的成果展儀式，對於收容人得以產生心錨效應，加深活用正念技巧於生活中的印象，成果展短短時間內須集中精神演出，藉由經歷被觀看欣賞，製造某些壓力，幫助收容人收攝身心，同時如真實生活情境般地處境，當收容人回到社會上，在鄉里間也不可避免要經

歷被鄰居、親朋好友等觀察、觀看的過程，當成果展圓滿之後的成就感，親身經驗透過自身練習而展現的行為是被欣賞肯定的，不止增加自信心，對於收容人新生活展開有其正面意義性。

正念新生活茶禪成果展正念技巧回響				
編號	三分鐘觀呼吸	身體掃描	慈心禪	靜坐
1李○○	給我在亂中求清靜專注在一吸一呼之間的平靜	那麼久來的練習一直無法入定於身體掃描中	跟平常練習沒兩樣	可在雜念中求靜使自己思維清靜不少
2林○○	專注在呼吸之間時能使自己找回自信。	在施行的過程中能放鬆自己，使思維能重新啟動。	捨心平等，放下過往的不如意，感受當下的生命。	雖然腳會麻，但得以在過程中檢視到自己的念頭。
3洪○○	藉由觀呼吸使自己靜下心來。	以靜心去感受自己身體每一部位的反應。		學把自己定下來。
4魏○○	生命何其珍貴，所以更要把握當下，活在當下。	蘊藏著無窮的潛力與寶藏，正等著自己去挖掘。當自己如何看待生命，生命就會如實的回饋予我。	常常想著那些值得感謝的人事物，可以讓我瞬間離開情緒的低谷。	曾有聖者說過:沒有任何不能以充分的愛克服的事，沒有任何不能充分的愛打開的們。
6薛○○	全身可以放鬆鬆，感覺很舒服。	我在做身體掃描的時候，凡是老師所唸到的部位，會特別的放鬆和舒服。	沒有特別的感受	可以放鬆心情
7金○○	沒有雜念。	前途一片光明	莫以善小而不為，我的境界還不到。	念經，輕鬆自在。
9林○○	培養專注力的養成，並減少妄念，體會到活到當下。	能訓練自己用意念指示自己部位放鬆	凡事正面想就是正念	能幫助自己更有定力，並學習到靜坐要專注呼吸能減少

				妄想。
10徐○○	且不管周遭的人、事、物，先做好當下的自己。	透過引導去感知自己的身體部位，並處在當下。	平和、寧靜、平淡看待。	在平靜的狀況下，不受干擾的與自己相處。
11周○○	在靜坐下來時，可以把內心的情緒往外面推出去，讓內心是平靜。	全身放輕鬆，整個人好自由自在。	在這好的磁場，加上好的用心的指導員，讓我們學到好的素養，及負責。	以全身放輕鬆，且很內心很平衡靜，剛開始有念頭，越坐越有心得。
12王○○	每位同學在佛堂觀呼吸，讓我感覺很莊嚴。	身體掃描帶給我活在當下，讓身體放鬆。	平淡看待	靜坐讓我感覺，不要受外界的干擾，平靜的呼吸。
13陳○○	讓我平靜很多。	我比較做不來	我不會	專注當下
14林○○	可以好好調整子幾呼吸，使自己平靜下來。	更加認識自己的身體，學會放鬆。	願家人、朋友，一切大眾都能平安、健康。	放鬆，處在當下。
16李○○	頭腦不會亂想。	輕鬆自在心情愉快	讓我能夠為家人著想	身體很舒適
17徐○○	全身舒服順暢軟趴趴。	抱歉，體會不通		心煩時或許靜坐讓自己沉澱，深呼吸，讓自己改變。
18李○○	很高興還有在呼吸。	我對身體掃描確實一竅不通	天天平心靜氣，不惹是非，到聖諦內中「八正道」是我一生的左右銘。	在靜坐中會有很多雜念我會再念”阿彌陀佛”，那雜念就不會再來。

正念技巧於生活中可以隨時隨地練習，感受也會日漸累積，然而，以成果展融合正念技巧展演，卻能在短時間內激發深刻印象，且融合成為整體概念，值得肯定。

12 周正念新生活課程的體會和成果展整體的體會，統計如下：

正念新生活課程與茶禪成果展帶給你的整體體會是？		
編號	正念新生活課程體會	正念念新活茶禪成果展體會
1李00	這世上沒有不可能的人事物，看自己是否願意給自己一個機會去做，在這正念課程讓我深深去重新了解自己在做甚麼需要甚麼，也學會把一切不愉快的事去轉正念。	把握當下。 感覺非常好，期待人生會有新的開始。
2林00	重新檢視自己的心境，要將原來的思維模式做個更改，原來有許多方式得以使自己改變，而改變的動力不在侷限於動力，而是在於方法的對治，有了新的體悟才能為日後的生活更有本錢。	原來自己也能表現出截然不同以往的方式，當然有莊嚴肅穆的感覺。 只要自己願意去做，一樣能做到各種有自信的事。
3洪00	處在當下	處在當下，用心去感受每個當下。 非常的圓滿也充滿了歡喜心。
4魏00	高牆之內原有的黑暗卻隱隱約約有幾份寧靜，原來的束縛不全然是環境所造成，而真正的自由是取決於心境。心中終於擁有這份睽違已久的平靜，心態的改變，讓我頓時又找到人生的方向，與其後悔過去所(犯)下的錯誤，倒不如從錯誤中去學習習成長。	人生途程中，我慢慢地找到一股重生的力量，迎向陽光，改變，走出生命沮喪的幽谷。 在真正的給予中，在給予的同時意味著始接受者也能成為另一個給予者，因為雙方共享，才能對彼此帶入對生命中的事物產生的喜悅。
6薛00	遇到事情的時候先放鬆心情後再做決定。	很感動，但是到了下午老師要離開時，心裡很捨不得老師離開。 很開心，但是內心有一點不捨的感覺。
7金00	正確的觀念	感動。 非常的感動。
9林00	我應該有體會到正念課程的功效，課程的茶禪及三分鐘呼吸是要培養專注力。靜坐是培養定力，減少妄念的產	終於圓滿了，感覺大家在最後關頭都有提起專注。 課程結束，感謝薄老師的教

	生，體會到禪靜的喜悅，增強覺察力。而掃描能自主命令部位放鬆，體會自主活在當下。	導，對於起心動念及言行舉止的覺察一定有進步。
10徐00	心存正念是改變不當習氣的起步，要達到真正的改變甚至精進，並須要有正確的信念與勇氣，最重要的是先學習技巧與正當的引導。	有一種成就感，尤其穿上修道服有特殊感覺 莊嚴，成就感，參與感，不捨。
11周00	是一門很正面的課程，正念是正確觀念，一個人如果有正確觀念，行為就不易偏差，生活就有目標。	這是一個很有意義的成果展，在奉茶的同時施比受更有福。 很好，大家參與的同學都很用功，且很有默契配合老師的口令，配合得言行合一。
12王00	上這個課程，讓我體會到以前如果心情不好就會發脾氣，可是上了這個課程以後，我會先處在當下，也讓我的人際關係變好許多。	很感動，每個同學都處在當下，有一種成就感。 謝謝老師，讓我有這個機會參加正念心生活讓我有一個重生的機會。
13陳00	專注!專注!更了解自己，也較能控制情緒。	活在當下，品嚐每個事件，小細節。 充滿了歡喜心，也學到了更多善的動力。
14林00	很多想法，生活目標，都能更加確定自己。	非常莊嚴，也覺得自己能參加，感到光榮。 很神聖，很莊嚴。
16李00	成長，自信心	對自己有所成長。 太美麗了，我一生最難忘的一天。
17徐00	1.懂得慢慢吃食物的好。 2.行走的時候本以為是我的雙腿很辛苦，後發現大地的靈氣，給了我健康。靜坐的時候更給了我平靜的心，老師的行為更教我，人生處世，切勿生氣，人生氣質就自然地出現，很奇怪，這是我的體悟，期盼下半生都能這樣實實在在平平凡凡作人。	我想藉由這門正念新生活，好好地反省自己，改善自己的行為，才不會愧對自己和老師。 從剛開始的略為排斥，到今日的全然接受，並認真處在當下學習，最大收穫是看待生命，面對生命中的每一天。
18李00	課程生動、(嚴肅)，是淺顯易懂的，再	之前是老師教，現在是自我

	<p>次拾起學習動力，能參加正念新生活，很意外，哪怕只是一點點的益處，對我來說，都是獲益良多，非常感謝薄老師的建言和勉勵，我會一輩子放心上，不敢忘記。</p>	<p>面對未來。 期望人生從此是新的開始。</p>
--	---	-------------------------------

正念技巧在課程尾聲的練習狀況，可以發現從第十一周日記記錄觀察，身體掃描有 12 位固定練習，1 位偶爾練習，三分鐘觀呼吸 12 位固定練習，1 位偶爾練習，靜坐觀呼吸 11 位固定練習，專注地走路 8 位固定練習，入睡前觀察 6 位固定練習，2 位偶爾練習，夢境與醒際觀察 6 位固定練習，1 位偶爾練習，六種正念覺察技巧每天都固定練習的有 4 位。回應內容普遍呈現平靜安穩，漸漸體會正念帶來的利益，有人自動增加靜坐時間，延伸閱讀的資料也自動出現在紀錄裡，做早課、誦經、靜坐都能自發練習，心情波動時能自我提醒保持平靜，以正念技巧排除煩惱。

隨著時間的累積，正念終於在每個參與「正念新生活」課程的收容人心田撒下種子，從開始的排斥不理解，到接受、感動、實踐，更珍貴的是燃起重新開始的希望，能夠接受平淡生活的自己，學會調節情緒，接受自己，品味食物美味，生活就在當下，覺察到自我的價值。12 周課程的體會與兩小時成果展的體會，兩相對照，可以見出成果展畫龍點睛的效果。

二、正念技巧課程後回饋

12 周課程練習的正念技巧，透過正念日記觀察，最容易進入狀況的是三分鐘觀呼吸、食禪、行禪，課程後問卷回饋的結果，1 位回答喜歡全部的課程，6 位喜歡三分鐘觀呼吸，6 位喜歡行禪，3 位喜歡食禪，喜歡茶禪+身體掃描+靜坐 1 位，喜歡靜坐 1 位。

喜歡三分鐘觀呼吸的原因是能加強自己的專注力、靜坐的過程，可以讓自己靜下來。我覺得可以放鬆我的身心靈、可以品茶，練習專注及耐心、頭腦不會亂想。喜歡行禪的收容人回饋：行禪觀呼吸可以把心安定下來，在行禪中感受腳與大地的觸感，學習到專注，覺得很受用，可以讓心情平靜，感謝大地給予靈氣。

對於正念學課程內容最喜歡的部分是?		
編號	喜歡的正念技巧	為什麼
1李○○	行禪觀呼吸	可以把自己的心安定下來
2林○○	三分鐘觀呼吸	觀呼吸時能加強自己的專注力
3洪○○	行禪	可以在行禪中感受腳與大地的觸感
4魏○○	全部課程	只要智慧增加，觀念改變，就會有所頓悟。
6薛○○	行禪	因為在行禪中我學習到專注
7金○○	食禪	慢慢品嚐東西的味道
9林○○	茶禪身體掃描+靜坐	可以控制自己的意志，看哪裡需放鬆，覺察力。
10徐○○	行禪	覺得很受用
11周○○	三分鐘觀呼吸	因為在靜坐的過程，可以讓自己靜下來。
12王○○	行禪	覺得可以讓心情平靜
13陳○○	三分鐘觀呼吸	我覺得可以放鬆我的身心靈
14林○○	三分鐘觀呼吸	可以品茶，練習專注及耐心
16李○○	三分鐘觀呼吸	頭腦不會亂想
17徐○○	食禪	因無論飲食任何東西現在的我嘴咬過程，體會它的味道和別的過程。
18李○○	行禪、食禪、坐禪	很感謝大地給我靈氣，慢慢吃對身體有很大的幫助，靜中取氣。

三、日常正念日記練習紀錄

日常練習可以看到收容人學習正念情況，從散漫習性慢慢導向收攝，從不習慣專注所緣，漸漸可以在生活中練習三分鐘觀呼吸，靜坐從 3 分鐘增加到 15 分、45 分，身體掃描、森林想也從不知從何下手進展為感受身、心寧靜安穩，一開始的摸索到漸入佳境的法喜，法喜後又進入撞牆期，拉鋸中慢慢又回到所緣，有

些人成功突破撞牆期，有些人轉而停滯或棄守，這或許有相應與否的情況，也有練習不力的可能，另一方面指導者的影響力有限，也是可能因素之一，無論如何，課程完整進行，所有的紀錄都是珍貴而被接納的，這不是考試或競賽，而是一段努力學習的美好過程，列舉幾位變化明顯者參考如下。(完整記錄詳見附錄四)

1 李○○收容人第一周初接觸課程，對於禪充滿疑問，練習過程不是很習慣，睡前和醒後練習光明想，被巡視主管用手電筒照到眼睛，以為光明想的光這麼強，身體掃描也不順手，最相應的是食禪，發現慢慢地吃，每一種食物都變得很香甜，持續練習到後期，第六周開始發現觀呼吸、專注走路、靜坐等都能體會到內在寧靜。

第二周 102.08.21.我發現自己一個嚴重的問題，為何我剛入門學靜坐不久，為何在打坐時不像別人同學一樣有妄念？102.08.23. 今天坐深感自己心無法平靜下來。102.08.24. 颱風來了，不知為何，靜坐時內心非常不安，可能擔心家中老少。102.08.25. 原來禪非我想像那麼簡單，我會加油努力。

第四周 102.09.07.上課以來吃東西不再用吞的，發現吃東西也可以參禪。102.09.08.以前都以為別人跟我聊天，講頭我就知道他大概要講的話，但我大錯特錯，原來認真聽他人說話也是一種學習。

第六周 102.09.20.睡前靜坐，雖然短短 15 分而已，但今天好像跟往常不同，靜坐完馬上入睡，也不再像以前那麼會做夢。102.09.21.清醒後靜坐，真神奇，以前的我雖然都睡到 6:30 分才起床，但都深感很累，但今早比以前早起靜坐，卻靜坐完，發現自己精神百倍，也不會像以前沒精神。102.09.23.觀呼吸，今天終於發現，原來觀呼吸，也可以使自己快速平靜下來。

第八周 102.10.13.在走路中專注地走路，原來心也會平順。

第九周 102.10.16.在靜坐觀呼吸中，體會良多。以前的我不會主動的去靜坐觀呼吸，如今我心情不好，都透過靜坐來調整。

第十一周 102.10.30 專注地走路與靜坐觀呼吸可以讓快速把自己靜下心來，也可把不快樂開心的事，快速轉念。102.10.31.入睡前觀察，可以使我自己不會亂做惡夢。三分鐘觀呼吸。102.11.01. 今天跟往常一樣，一步一步慢慢走，從中去了解自己在做何事。102.11.02.今天把自己冷靜下來，從中去體會一呼一吸間難得的平靜。102.11.04. 今天早上起床發現早晨比其之前微微不同，可能參加正念學，可幫自己觀察一切人事物。

3 洪○○跟著呼吸的節奏，就感覺心靈會平靜。走在草地上感受到小草的生命力。清粥，原來慢慢地喝粥，不急著吞下就可以感受到粥汁的香甜。晚上吃一碗素食的泡麵，用心的去向和真的牛肉麵的差別在哪裡，結果發現只要不起分別心也很好吃。因為今天下雨了，害我心情不好，所以進舍房就想像在森林之中踏青，心情就好多了。我只坐 10 分鐘，從妄念到平靜很快就使我入睡了。因為昨晚睡得不好，所以清醒時就想說靜坐一下，希望可以使精神好一點，果然有點效果。從由衷練習當中體會到我們對他人說話時對方的態度會決定兩方是否可以繼續交談。想像一道白光從頭頂射入從眼睛鼻子往下肩膀胸口內臟兩手小腹雙腿腳掌，跟我的身體說早安。把心思定在我就是單純的在走路不起心動念。

4 魏○○食禪：專注生活當下。品茶：感恩當下的一切。燕麥片：知福、惜福、才會更加幸福。生活在當下，心中便無憾。身體掃描：感受身體的變化，慢慢讓心沉澱下來。專注當下的呼吸寧靜。慢慢地使大腦安穩下來。每一件事只要用心在每個當下都是喜悅。時時觀照自己的言行舉止。每個肢體都是奇特的。使身心放鬆，感受寧靜，聽心跳的聲音。感受心的跳動，慢慢認識自己，也了解自己內在的聲音。專注而喜悅地活在當下，這不就是最美好的人生狀態嗎？讓自己也像個孩子，以遊戲的心情去面對自己所做的每一件事吧！呼吸：觀察，只要用心體悟，當下每一次都會有變化。當下的美好。

貳、正念運用於教化的觀察

一、增強自信心、意志力、覺察力、情緒調節、人際關係

正念可以增強自信心、意志力、覺察力、情緒調節、人際關係等能力，透過對照課程前後問卷可以看出來改變，參與課程的成員有 18 名，其中三位分別在課程後段假釋出獄，故而未及填寫課程後問卷，此處則不列出對照。

自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程前後對照		
編號	課前期待改變的是	課後感覺改變的是
1 李○○	人生觀、意志力	情緒管理比以前好控制，清楚的知道生活目標為何。
2 林○○	情緒管理	都增加
3 洪○○	人生觀	人生觀
4 魏○○	情緒管理	而現在洞悉生命的真諦後，人格與理念的申華，我非常羨（慕）這種境界，也時常以此自勉。
6 薛○○	自信心	情緒管理、人生觀
7 金○○	自信心缺乏	意志力
9 林○○	意志力，對戒毒最重要	好像都有
10 徐○○	自信心，生活目標，意志力	情緒管理、意志力、人生觀、生活目標、自信心
11 周○○	自信心、意志力	自信心有增強，生活目標也慢慢轉念，正確人生觀
12 王○○	意志力	生活目標、意志力
13 陳○○	生活目標，意志力	自信心、情緒管理
14 林○○	自信心	生活目標、人生觀

16 李○○	意志力	自信心
17 徐○○	生活目標	人生觀改變自己
18 李○○	自信心、生活目標	這段時間我學明白很多(不生氣), 凡事正面思考。

二、食禪帶來的啟發

正念新生活的課程設計食禪與茶禪的引導，對於同學似乎很容易契入，這點從同學的作業可見一般，從來沒有想過食物在口中可以停留這麼久，專注當下細細品味食物，食禪引發人生體悟，改變偏食習慣，願意嘗試不喜歡的菜，發現食物原始風味，珍惜親情且升起感恩心，人生的步調變得緩慢扎實。

(一) 經由食禪體會新發現：

1 李○○：「原來慢慢嚼東西也是一種享受，這是我以前不曾發掘到的事。102.8.29」、「可能是本身喜愛吃皮蛋，所以發現原本慢慢地去吃皮蛋也是一種修行。102.8.30」、「今天吃自己買的芭樂，因為我吃芭樂沒去子，所以含在口中慢慢去細嚼，發覺在細嚼的過程中芭樂也有一種水果香。102.9.2」、「晚上9點多跑起來泡黑糖水喝，我深記老師您教導，把用黑糖泡的水含在口中慢慢吞下去，發現以前從沒發現的事，原來黑糖也會回甘。102.9.3」1 李○○同學經由食禪的練習，發現慢慢地咀嚼食物本身就是享受，芭樂的水果香也出現了，發現許多生活中以往沒注意到的事，乃至黑糖水的回甘，都重新開啟生命自覺。

(二) 食禪引發人生體悟：

2 林○○：「花生：慢慢咀嚼，訓練專注力，使自己品味花生的每一個變化。茶葉：雖然只有一片，但苦澀的味道轉為甘甜，也是我們希望的人生寫照。102.8.28」
「飲食：雖然時間緊湊，但改變舊有的習慣，對於不喜歡的菜也會品嚐。102.9.7」
「每天都選擇一樣食物來觀察品味，從中取得不同心境。102.9.8」
「將蔬菜從顏

色、氣味，慢慢地逐步看嚐。102.9.10」

3 洪○○：「清粥，原來慢慢地喝粥，不急著吞下就可以感受到粥汁的香甜。102.8.29」、「今天同學會客（同房）家人帶了素食菜，我有幸吃到同學會客菜，使我想到親情溫暖。102.9.3」、「晚上吃一碗素食的泡麵，用心的去向和真的牛肉麵的差別在哪裡，結果發現只要不起分別心也很好吃。102.9.12」

13 陳○○：「食禪：今天喝了一杯茶，金萱茶有牛奶的味道，專心品嚐茶的滋味，比起往常感覺茶好像特別有味道，更甘醇，有香氣所以我覺得自己平時都不懂得運用這種方式來體會事物的美好，不論任何小細節只要用點心思去感覺它，其實都能有耐人尋味的不同之處 102.09.10.」

（三）食禪增進觀察力：

2 林○○：「豆瓣魚：有點腥腥的，但魚肉鬆鬆的，吃得到夾雜在魚肉中的豆瓣味。102.9.17」

3 洪○○：「今天早上吃鹹粥，粥裏面有加玉米和紅菜頭。原來每一樣食物有它單獨的味道，加在一起又有不同的風味。102.9.14」、「今天開了一包茶葉下去泡茶，是金萱茶，我用心地去體會茶好像有加香料不是很自然。102.9.16」

6 薛○○：「我在喝普洱茶前我無法形容它的味道，但是喝在口裡的感覺很柔很軟。102.10.31」

（四）食禪引發知足感恩

1 李○○：「感謝：種花生採茶葉的辛苦的農夫，也感謝老師您。102.8.28」。

3 洪○○：「喝了一瓶蘋果西打士冰的，含在口中感到對這冷飲有一種感恩的心情。（它使我可以消暑）」

三、由衷練習增進人際關係

1 李○○：「今天晚上與同房同學練習由衷，感到心情非常開心，好像回到小時候，那樣天真無邪。102.09.05.」

2 林○○：「由衷:認真聽對方說話，是一種基本尊重，而且對方也能更盡興傾訴。不由衷:如心不在焉的面對群眾或他人，一定得不到尊重，總之要找出彼此的平衡點。102.09.04.」
「由衷:與對方說話時，能覺察到對方臉部的細微變化。」
、「看得到對方說出的話是玩笑話或是真心話。」

4 魏○○：「若能使傾聽者能專注，不但能引發自己談話的興趣，也能藉由促進自己的人際。102.09.05.」

5 洪○○：「扮演著旁觀者，看到人由衷地談論某一件事時，都會像話匣子般打開談論不止，但變到不由衷時就好像音量慢慢被轉小，最後變得沒有聲音，這堂課讓我體會到尊重與被尊重的感覺。102.09.04.」
、「有時候扮演著聆聽者的腳色，觀察別人談話中的表情，會發現由衷地聽聞者也會跟表達的一方更有談天的興趣，進而得到良好的人際關係。102.09.08.」

6 薛○○：「由衷:會讓我感覺別人對我的尊重不由衷:感覺不被尊重。102.09.04.」
、「很高興別人願意告訴我他的心情。102.09.07.」

7 金○○：「今天在房內與同學做由衷練習，我非常認真訴說今天的心情，表面看起來，那位同學很認真傾聽我的訴說，(原來被尊重的感覺那麼美好。)正點。102.09.10.」

8 張○○：「開始時，同學有點放不開，而我專注的傾聽，讓他放開心房，說出他的想法，而漸漸拉近彼此友誼。102.09.05.」
、「由於昨天我的傾聽，讓我今天也能放開心房，去說出自己的感受及想法，讓同學更了解自己的想法，而不是像以前把自己壓抑住，雖然只是短短幾分鐘，却讓我們友誼更邁進一步。102.09.06.」
、「從中了解以前和人交談，都無法去體會別人的處境，都憑著自己且一意孤行，不管別人，傷害對方還不自知。這個禮拜的練習，讓我學習到如何尊重別人，增進人際關係和對方有良好的互動。102.09.10.」

10 徐○○：「由衷練習：聽別人說話並試著去理解 102.09.06.」、「說出自己煩心的事，會讓自己放鬆 102.09.08」、「反覆做這個練習會交到朋友 102.09.09」、「讓自己心情變好，也讓他人開心 102.09.10.」

四、身體掃描導向舒壓與平靜

4 魏○○：「每一個動作都是奇特的，用心感受當下。102.10.20.」

5 洪○○：「身體掃描~靜坐呼吸並放鬆情緒，讓自己的意念在體內流轉，並且與身體對話。其實我體內有一塊骨頭是別人捐贈，所以每天我都必須抱持著感恩的心語及追那塊骨頭對話。並且時時刻刻提醒自己，多做些好事。認真的做好自己。102.09.13.」、「拖著疲累的身軀，在舍房中練習身體掃描，閉上雙眼，讓自己的呼吸明順後，靜坐，告訴自己，放鬆心情，全身的筋骨都放鬆，讓煩惱都遠離。102.11.03.」

6 薛○○：「在清晨的時候做身體掃描感覺很寧靜平和。102.09.12.」

8 張○○：「身體掃描中漸漸能安定心靈，在平靜中放空。102.09.10.」

9 林○○：「利用假日在房內的時間，做較久的身體掃描，也依照講義指示，試著用躺著方式放鬆，好像自我催眠一般，感覺放鬆的感覺，加上微微涼風，真的很好。102.10.19.」

10 徐○○：「心裡有事，靜不下來 102.09.13.」、「我掃描到心中極掛念一個人。102.09.14.」、「天氣悶熱，心情煩躁。102.09.15.」、「感到該有的平靜。102.09.16.」、「心情平靜，處在當下。102.09.17.」

11 周○○：「進階身體掃描心得：自己從小到現在都未曾靜坐下來有那麼多放鬆的技巧，全身放鬆從頭到肚子延伸到腳趾，坐了約 30 分鐘，坐完之後整個人好輕鬆，其過程中心情好寧靜，且心情好愉快 102.09.14.」、「將自己慢慢掃描，自己在靜坐時呼吸是多麼長，又順一吐一吸，讓自己慢慢進入無我的狀況，那是一種很好享受，而且很輕鬆又自在約 5 分鐘以後，頭腦內全部都沒有念頭的出現。」

第二節 正念如何改變生活習性

正念如何影響參與者的生活習性？一個人的生活習性絕對會影響他的未來，使用毒品的人，藉由吸毒讓自己暫時逃避煩悶，當逃避成為慣性，脫離毒品就愈顯困難，此問題協助了解收容面對人心情不好時的作為，對照課程前後問卷之差異，呈現正念改變生活習性的狀況。

心情不好時會怎麼做？參與正念課程前後對照		
編號	未參與正念課程前	參與正念課程後
1 李○○	念經	森林想
2 林○○	多放鬆心情	以課程中所學到的不同方法來對治當時不一樣的情境
3 洪○○	聽音樂、做運動	森林想
4 魏○○	抄經、念經	時時刻刻保持平靜的心態，不要得意忘形，這是忍的智慧。
6 薛○○	喝酒、聽歌	我會做行禪心念南無阿彌陀佛
7 金○○	找朋友聊天	唸經
9 林○○	現在會看書，正向思考，面對。	森林想，記得轉念。靜坐、覺察定後的想法。深呼吸，專注吸後也可修復上升的情緒。
10 徐○○	開快車，吃東西	行禪並念佛號。
11 周○○	到山上爬山，把自己旺盛的體力消耗掉。	把內心放空，冷靜下來處理事情。
12 王○○	找朋友聊天	行禪，走一走讓心情平靜一下。
13 陳○○	聽音樂，想想快樂的事情	我會觀呼吸，並專注冷靜
14 林○○	看書，唸經	運動，聽音樂
16 李○○	去運動	靜坐
17 徐○○	找朋友詳言，發洩情緒	二話不說，念大悲咒及藥師心情，讓自己快樂。
18 李○○	到無人的地方釣魚，自己一個人思考一下，有沒有哪裡	勇敢面對過去事，不再想，面對未來，一件一件不急不徐的完成它。

	出問題。	
--	------	--

此表格可以看出參與課程之後，收容人面對心情不好時，增加許多因應方法，以正念技巧森林想、專注呼吸、行禪、念經、靜坐等來度過情不好的時光，也能自我提醒要保持心情平靜，不疾不徐，行禪走一走，讓心放空，讓心轉念，勇敢面對過去不再多想，更進而面對未來自我勉勵不疾不徐一件一件完成。這樣的分享著實讓人寬慰。這是來自課程 12 周前後時空距離，代表正念在生活中慢慢積累出正向能量，能自我覺察、自我修練。

另一個評估生活習性的問題，針對無聊的時候可以做些什麼？無聊，看似小問題，其實不可輕忽，星星之火可以燎原，小小的無聊，有時候反促成大大的過失，有句俗語倒是形容得很貼切，“悶得發慌”，當一個人處於百無聊賴時，道德人品有可能受到考驗，一般人的無聊不至於犯太大的過失，而身懷不良習性的人，可能會充滿許多不確定性，吸毒者為好奇而吸毒，毒癮累犯則是避不開毒品的枷鎖。研究者藉由問題的設計，希望了解收容人上過正念課程之後生活習性的轉變。

無聊時如何打發時間？上過正念課程前後對照		
編號	沒有上正念課程前	上過正念課程後
1 李○○	看佛相關書	觀想自己，禪坐泡茶。
2 林○○	看電視、運動	一樣訓練自己觀呼吸、身體掃描。
3 洪○○	看書	行禪和茶禪
4 魏○○	抄經、念經	從消極到積極，從晦暗到陽光，將心靈那面寶鏡仔細的擦拭一番。
6 薛○○	聽音歌、打球、看電視	看看書，畫畫佛像
7 金○○	看電視	唸經
9 林○○	以前發呆，現在閱讀及誦經，儘量減少發呆的時間	專注地吃，躺在床上引導身體由下往上或由上往下放鬆。

10 徐○○	玩遙控飛機，唱歌	看書，念經。
11 周○○	四處找人打牌與朋友聊天	學學光明想，把自己放下心，努力靜坐。
12 王○○	看電視	呼吸，先坐一下，再念一下心經及大悲咒。
13 陳○○	念念經文、看電視、看書	沒事就數息觀呼吸或食禪的運作...
14 林○○	看電視，看書	身體掃描、觀呼吸
16 李○○	吃東西看球賽	練習三分鐘觀呼吸
17 徐○○	看電影、跑步	到分監快一年，正念學之後的我，還是念經，寫手抄經打發。
18 李○○	目前，學寫字，為來希望造福人群	人生本來都很正常，只要不是不好的事，都沒關係。

15 位收容人裡有 9 位具體描述會以正念相關技巧度過無聊時光，4 位表示會以念經、抄經、看書、畫佛畫的方式，1 位描述抽象心靈領會，從消極到積極，從晦暗到陽光，1 位表示只要不是不好的事，都沒關係。這部分也可以看出收容人對於正念技巧的接受度，至於如何打發無聊時間也多了一些參考。

第三節 值得探討的個案

分析研究過程中，有些收容人的作業呈現出值得參考的現象，以此 12 週課程所展現的成效，其中可以觀察到持續練習正念生起的美心所，或許可以做為在戒治所、分監推廣更長時間課程的參考。

一、善於應用身體掃描、森林想、光明想的案例

2 林○○：對於靜坐、冥想很容易契入，前兩三周就能進入狀況，第四周可以在靜坐中回想為何要調整自己？在這位收容人身上可以看到持續練習帶來明顯的進步，特別的是對於身體掃描、森林想這兩種技巧比其他收容人更相應，可以自行練習並且進入狀況，在第五、六、九、十一周都很明顯看到進步。

日記顯示第五周練習時，閉上眼睛仍感覺眼前有光，且似乎透明可見眼前物，當時課堂上也曾討論此情景，分享一位虔誠禮拜佛牙舍利者的實務經驗，在緊閉的大殿門外虔誠禮拜，眼前猶如身處大殿內一般清楚，此時身心虔敬專注一心，可視為瑞相亦可視為禪境，對應原則仍以專注所緣境，不予抓取評斷為宜。第六周的狀況，發現可運用豐富想像力，在森林想時感受到身歷其境的林間氛圍，希望能更進一步在其間前進，心意變得急切導致反效果。在第七周上課時針對其情況給予指導，提醒不要太急躁激進，也不要預期和追逐舒適的覺受，之後略做調整，到第九周可以見到恢復穩定狀態，持續到第十一周每一項練習都如實做到，勾選兩次代表練習時間更長，增加閱讀《善生經》、《大念處經》、《慈經》的紀錄，靜坐觀呼吸時間增加到 30-45 分練習反應非常良好，可以覺察自己的意念並加以調整。

第二周 102.08.19.心平靜，能冥想，但腳麻。102.08.25. 平靜內心，拋棄雜亂思緒。102.08.26. 訓練自己放空，只隨著呼吸。

第三周 102.08.28. 呼吸觀察經一周訓練，能更快進入狀況，達到自我檢視身體的變化。102.08.30. 固定在早上靜坐，而且在早餐之前。能掌控自己呼吸頻率，進而將身體各部位放鬆。102.08.31.遵照先前的經驗去做呼吸，將心神都隨著呼吸起伏，所以甚少起念頭。102.09.01.慢慢在靜坐時能控制自身的各個動作，但愈想控制就愈多念頭。102.09.02.隨著呼吸的快慢來放鬆身體，有意想不到的效果，而且專注力在呼吸上，所以沒有念頭。

第四周 102.09.06.呼吸:現在靜坐時，比較少升起念頭，能隨著呼吸來做冥想。102.09.08.天氣較熱，所以自己靜坐時較多雜念。102.09.10.從靜坐中去回想為何要重新調整自己。

第五周 102.09.11.身體掃描:懂得去運用冥想將身體各部位做一個放鬆，然後隨著意識慢慢地沉浸在其中。102.09.12.配合呼吸由鼻腔吸入，隨著意念行走。102.09.13. 呼吸、掃描、光明想:一同進行，讓自己有點亂套，不知該先做何項，

慢慢地順勢而為，以呼吸為基礎，得以摒除雜念。102.09.14.呼吸、掃描、光明想:一起進行呼吸、掃描、光明想，有前面的經驗，比較熟練，但專注力在冥想，眼前有微微的白光。夢境:甚少作夢。102.09.15.呼吸、掃描、光明想: 呼吸、光明想、掃描一起做，眼睛閉上時，總好像透明的，能看到眼前的景物，但眼睛確實闔上。夢境:真的難得作夢。102.09.16. 呼吸、掃描、光明想: 一起運行呼吸、光明想、掃描，讓意念隨著運轉，想到哪就到哪，而且腳比較不麻了，有點喜歡這種行為。102.09.17.呼吸、掃描、光明想:第一次將呼吸、光明想、掃描以躺著的方式運行，卻孳生很多念頭，隨著天馬行空亂跑，所以沒有感想。夢境:真的沒有特別感覺，不知是好是壞。

第六周 102.09.18.掃描：依循先前的經驗，讓意念帶動。觀呼吸：深呼吸調整後，慢慢地將呼吸帶入意念中。森林想：眼睛閉上，想像在一片大樹林中步行，使自己放鬆，細細的感受，剛開始有畫面，但還沒有多大心得。102.09.19.掃描：按照之前的步驟運行，並無特殊心得。觀呼吸：配合深呼吸，很快的進入狀況。冥想在森林深處，享受在樹林中的輕鬆，只是想著前進時，卻回到現實中。102.09.20.掃描、觀呼吸：兩者一起進行，互相配合，已能駕輕就熟。森林想：依然只能想像在樹叢中，一旦要前進時就雜念紛飛。102.09.21.掃描、觀呼吸：今天可能深呼吸時再用力，以致昏昏的所以無法太有效前進。森林想：想像在高聳的樹木間，確實能心曠神怡，只是很難再繼續做連結。102.09.22.掃描、觀呼吸：從掃描和觀呼吸的動作裡，明白做人要懂得適時做出調整，不要一味地按照習性前進，不要因習慣而習慣，而忘了改變，不知對否。森林想：終於在想像走動時能繼續在森林中，但未享受在芬多精的氛圍裡。102.09.23.掃描、觀呼吸：或許是打開癥結點，只要靜下心來就能感受到自己的氣息在何處。森林想：在樹林間確實能放鬆自己，但只要將意念收斂時，反而有點失落感，而且越想向前，就心越亂。102.09.24.掃描、觀呼吸：在做此練習時，會加入自己對於自己該做何改變，該做哪種決定，不知如此做法是否可行。森林想: 冥想自己在森林中行

走可以，但要想像看到其他動物卻不行，總認為現今要做的是自己求改變，而不是模仿他人。

第八周 102.10.10.靜坐觀呼吸：遵循所教方式較安定，如自己想太快就念頭叢生。專注地走路：感覺到前腳踏，後腳提的感受。102.11.14.靜坐觀呼吸：將時間拉長，雖然有點不習慣，但已可接受。專注地走路：有感受到以前所未想到的觸地感。

第九周每一項練習都如實的做到，102.10.16.聽著老師的引導做掃描，當然有一定的經驗後，更能快速進入狀況，而且，自己能更用心去體悟周圍的人事物。102.10.17.觀呼吸時增加自己的專注力，而且當念頭升起時就利用此方式來對治。102.10.18.觀察自己走路是前所未有的，如今才感到原本自身也是一項重點，因為自己就是寶藏，只是這隻鑰匙該如何打造。102.10.19.在入睡的觀察就使自己天馬行空的念頭升起，但只要放棄觀察就很快入睡。102.10.20.掃描身體時，能隨著意念更加快速的到達各個身體角落。102.10.21.只是一事通就萬事通的感覺是美好的，當自己想著如何面對時，都取決於態度上，就能駕輕就熟。

第十一周 102.10.30.觀察自己走路的節奏，使自己更能掌控自己的思緒，也有前所未有的感覺。102.10.31.入睡前的觀察，讓自己注入今天所遭遇的事情，做一番省思，慢慢注意自己的呼吸。102.11.02.加長靜坐的時間，雖然腳麻但也能很快的進入狀況，而且不再抗拒。102.11.03.觀呼吸時總能讓自己更專注而且是摒除雜念的方法。102.11.04.因為腳痠所以靜坐時間減少但掌握的方式依舊不變。

2 林○○正念新生活成果展回饋表示，原來自己也能表現出截然不同以往的方式，當然有莊嚴肅穆的感覺。捨心平等，放下過往的不如意，感受當下的生命。只要自己願意去做，一樣能做到各種有自信的事。

二、夢中拒毒的案例

這位同學在下課後分享，入監之後，每晚期待的就是入睡夢中重回吸毒場景，感受吸毒的快感，參與正念課程一段時間之後，他在夢中自覺不能再下去了，而且決定不要再追逐這種夢境，也真的達到夢境中抗拒毒品的吸引，這部分的確如《阿毗達摩》所分析的美心所，進而產生離心所，筆者覺得非常難能可貴。觀察其日常紀錄，也可以看出用功及過程間的反應。

正念新生活第二週家庭作業紀錄表（每天寫作記錄）

姓名：5 洪○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102.08.19	15：10	配合老師的引導做呼吸的調配，自己覺得整個心裏都非常寧靜，慢慢變為心無雜念，耳邊也沒有雜聲~睡著了~
102.08.20	19：00	調整好自己的呼吸，觀想內心的世界，然後把一切拋開，開始進入清淨沒有汙染的自己，感覺自己每一次呼氣都煥然一新。
102.08.21	19：00	靜坐讓自己心緒沉澱，排除雜念，心中默念佛號，感覺整個心情平靜下來，深長的呼吸再次出發，告訴自己，我可以的。
102.08.22	19：00	現在每天都會固定靜坐，把自己的心靜下來，配合靜坐打禪的方法，讓自己心境或思緒，變得更清楚。
102.08.23	18：30	利用準備點名的時候，把自己心情放鬆，情緒沉澱一下，專注於自己的呼吸，這是我獨處美好的時刻，教我知道當下。
102.08.24	19：00	每天的三分鐘呼吸法，慢慢地都讓我能養成排除雜念，專注於當下的吸氣，每次的呼吸都好比把不好的雜念帶走。
102.08.25	10：00	每次的深呼吸靜坐，內心都會不由自主地檢視，生活中的當下。利用呼吸法把自己的雜念規劃在這個當下。
102.08.26	18：40	沉澱自己情緒，配合著呼吸，排除心理雜念與妄想，漸漸的會融合在當下靜坐的氛圍中，學習讓心裏真正的寧靜。
102.08.29		靜靜的讓呼吸變得更自然，更順，把自己冥想排除雜念，讓心更靜。

正念新生活第三週家庭作業紀錄表（每天寫作記錄）

姓名：5 洪○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪／心得記錄
102.08.28	15：10	食禪：花生，輕輕品嚐花生的味道 茶葉：放一小片在口中用嘴的舌尖感受它，雖然只有一小片，但非常濃郁。 靜坐打禪觀想自己內心的情緒。
102.08.29	19：00	品嚐瓜子的滋味，讓瓜子留在嘴中的時間長一點，慢慢地去體會牙齒磨碎瓜子的滋味，然後配上一杯烏龍茶，享受人生，享受生命中的美好滋味。
102.08.30	19：30	聽著窗外的雨聲，配合著呼吸，把自己心境調整好，忘記正處於囹圄當下中，也忘記窗外的大雨，排除一切雜念，讓吸氣停留在胸腔中，慢慢地呼出，彷彿把不好的雜念帶出。
102.08.31	09：00	早晨泡杯牛奶，配上一塊麵包，生活就是如此簡單。平常只會大口喝，大口吃，現在仔細體會牛奶的濃和麵包的香軟。
102.09.01	15：20	聽著廣播器傳來的樂聲，收拾好自己的情緒，閉上雙眼觀心自在的呼吸上。內心的渴望是甚麼，雜念太多，覺得每一個呼吸都讓我變得壓力，我心想，或許是廣播器的音樂聲害的。
102.09.02	17：30	清除妄念觀心自在，排除雜念，把好的磁場留在心底，順著每一次呼吸，達到內心真正的清靜。
102.09.03	18：30	話梅~一個非常難看的外表下藏著美味的食物，它能生津解渴，也能提神醒腦，含一粒在口中就能消除外在的酷熱。

正念新生活第四週練習 由衷的練習（每天找一位對象練習）

姓名：5 洪○○

日期	時段	三分鐘呼吸／飲食觀察／由衷練習心得
102.09.04	15：15	扮演著旁觀者，看到人由衷地談論某一件事時，都會像話匣子般打開談論不止，但變到不由衷時就好像音量慢慢被轉小，最後變得沒有聲音，這堂課讓我體會到尊重與被尊重的感覺。
102.09.05	18：30	練習由衷我發現會因人而異，或許是友情的關係，但也會因身分不同而有所改變，地位越高的人說的話，很難看到他人部由衷對待。

102.09.06	19：30	每次練習三分鐘靜坐後，觀察內心的情緒好像都變為非常平靜，部會有因外在的因素而造成波動，配合深長的呼吸，效果更是明顯。
102.09.07	07：00	清晨起床後做早課的時間，先念完每天的早課（大悲咒）然後靜下來先閉上雙眼配合深長的呼吸，讓自己進入心裡最深處，不受外界干擾，讓自己留在當下。
102.09.08	15：20	有時候扮演著聆聽者的腳色，觀察別人談話中的表情，會發現由衷地聽聞者也會跟表達的一方更有談天的興趣，進而得到良好的人際關係。
102.09.09	07：30	我現在開始喜歡清晨起床後就靜坐，讓自己有美好一天的開始，配合著深呼吸，讓情緒流緩，也把自己的心留在當下，這樣會讓心情更愉快，也更充實。
102.09.10	12：10	食禪~我會先觀察食物的外觀形狀、大小，或是色澤，然後細細品嚐每一個食物所帶來的口感，平常總會忽略的東西，原來也有不一樣的滋味，原來自己真的沒有用心來體會身旁美好的人、事、物。

正念新生活第五週練習 身體掃描

姓名：5 洪○○

日期	時段	食禪／三分鐘呼吸／光明想／醒際夢境／進階身體掃描心得
102.9.11	15：00	食禪~麵包的最，帶給我口腔內味蕾的變化，每一個層次都明顯不同，尤其是到最後口腔內還不斷帶著那片麵包的芳香，雖然只是一小片麵包，卻帶給我許多驚喜與快樂。
102.9.12	7：30	觀想呼吸搭配光明想~每天清晨唸完早課，是我靜坐的時間，剛好！我的位置有道陽光灑進來，透過窗口照在我的臉龐，感覺上身體是熱的，並充滿活力，隨著自己的意念讓這道光芒由頭到腳，由裡到外，我喜歡這種重生的感覺。
102.9.13	19：30	身體掃描~靜坐呼吸並放鬆情緒，讓自己的意念在體內流轉，並且與身體對話。其實我體內有一塊骨頭是別人捐贈，所以每天我都必須抱持著感恩的心與脊椎那塊骨頭對話。並且時時刻刻提醒自己，多做些好事。認真的做好自己。
102.9.14	08：30	我覺得生活中的事也會帶到夢中，不管是喜，是悲，或者是讓我曾經牽腸掛肚的人都會出現在我睡夢中。平靜的生活中會因一張書信就掀起漣漪，攪動內心的情緒。這種波動會帶入睡夢中，不管是喜是悲都讓人有種失落感。有時候夢境會上演平常遺忘那道傷口。
102.9.15	15：20	食禪~花生糖的滋味，加工而成，有增加商人的利益。花生

		油不起眼的一小粒，變為角糖。這樣在吃的過程中增加許多咬及磨碎的感覺，每一次的咀嚼都會讓花生味道變得特別濃郁。我喜歡花生糖的滋味，但吃完還是記得刷牙。
102.9.16	19：00	深層的觀呼吸，讓每一次的呼與吸的過程變得更緩慢一些，吸飽氣息停留在肺葉中，然後慢慢呼出，腦海中沒有雜念和影像，就讓自己停留在每一口氣息上，專心無二念。自我控制意念及情緒。這種方法很好，能放鬆心情，緩和情緒。
102.9.17	18：30	夢境中的世界~夢裡的我總是感到好無助，為什麼所有的壞事都會讓我遇上，常常會在半夜中驚醒然後就無法入眠，爭著雙眼回想著夢境中的一切人、事、物。但有的時候好奇怪，真實的世界中會發生同樣的事，往往發生時總讓我驚奇，夢境會提醒我即將發生的事。

正念新生活第六週 森林想

姓名：5 洪○○

日期	時段	練習項目	身體掃描／觀呼吸／森林想心得
102.09.18	15：20	森林想	閉上雙眼調整吸氣及呼氣，讓心情緩和下來，讓心的情境跑到寧靜的世界中，腦海中慢慢浮現，許多樹木、流水及小橋，耳邊傳來鳥叫聲，原來生活中簡單就是種美好。
102.09.19	09：30	食禪	月餅~中秋節應景的食物，外表就出現許多讓人食慾大開的巧思。咬下一口會發現，它的餡料也是相當考究，每一口都會有不同的驚喜，含在口中氣味豐富，配上一杯茶，就是人生。
102.09.20	20：30	三分鐘呼吸（睡前）	入睡前的靜坐，先調整好自己的情緒，放下所有的思緒，讓自己的能量專注於當下，就算今天的是不盡人意，都必須學會放下，人生就是如此，沒有放不下的人、事、物，我只求在當下的時候。
102.09.21	07：00	三分鐘呼吸（起床清醒）	我覺得清晨起床後做的觀呼吸，比較有正面的能量，起床後心緒上也比較平靜，能夠體驗的更多，思緒上也比較清晰，容易讓自己進入觀想呼吸。沒有負面的雜質，就讓自己的心平靜的留在當下。
102.09.22	08：30	三分鐘呼吸，起床	我還是無法確認自己每天睡前或起床後第一口氣息到底是呼還是吸，如果過於專注於這個問題總會讓自己陷入迷思中，大概是自己功力還不夠，所以會感到挫折，但我對起床後觀想

			呼吸還是比較偏愛。
102.09.23	20：30	三分鐘呼吸，睡前	起床合睡前觀呼吸，我感覺上是睡前比較無法控制，精神比較疲累，常會無法專心於當下，而且頭腦也比較昏沉沉，要進行觀想呼吸有點困難。起床後就明顯不同，清晨觀呼吸有幫助做事的效果及情緒培養。
102.09.24	07：30	森林想觀呼吸	自從上了森林想後，腦海中浮現了那塊屬於自己的人間淨土後，我就不斷地想著那清涼的微風，鼻子吸到的好像是芬多精的味道，耳朵也傳來流水聲及一些蟲鳴鳥叫，我知道這其實就是我內心的期望，渴望自由。

正念新生活第七週家庭作業紀錄表

姓名：5 洪○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.02		身體掃描	忙碌了一整天，感覺身體顯得疲累，閉上眼睛，專注於呼吸上，靜心滌念，讓原本疲累的心，暫時停歇，只專注每個呼吸當中。
	18：10	三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		日常活動觀察	
102.10.03		身體掃描	保持情緒上的平靜，慢慢地走出每一步，心無罣礙，享受那種每踏出一步的踏實感。並對自己說腳踏實地的感覺真好，在這當下只有存著感激和祝福。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
	18：00	專注地走路	
		日常活動觀察	
102.10.04		身體掃描	觀察到每次共修念經那種磁場非常祥和，好像能洗滌心理面的灰塵。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
	18：00	日常活動觀察	
102.10.05		身體掃描	不開封的日子中比較有時間來練習老師指導的課程，在舍房中靜下心來慢慢的踏出自己每次的腳步，心裡無雜念，就只專注於當下。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
	14：30	專注地走路	
		日常活動觀察	
102.10.06		身體掃描	起床之前先來一段靜坐觀呼吸，在清晨

		三分鐘觀呼吸	寧靜的時刻最容易感到每一次的呼吸都是那麼的美好。
	06:00	靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		日常活動觀察	
102.10.07	21:00	身體掃描	睡前的身體掃描，躺在床上，慢慢放鬆心情，排除雜念，專注於每一個呼吸上，並引導自己每個部位慢慢放鬆，讓原本緊繃的心情慢慢鬆懈下來。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		日常活動觀察	
102.10.08		身體掃描	每一步地踏出都是踏實的，抬腳行進雖簡單，但人生的腳步是不能一再重來，所以每踏出一步都是重要的。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
	19:30	專注地走路	

歡喜記事本

姓名：5 洪○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫下 的時候， 腦海有何 想法呢？
10月2日 星期三	進到舍房，看著太陽下山	是	仰望遠山	心情沉悶 有點感傷	覺得人生 無常，應 該好好把 握人生	我不曉得 自己過去 所種的因 果
10月3日 星期四	到大操場運動	是	平靜的盤腿坐下	感覺到微風吹來陣陣涼風	微風帶來清涼感	綠油油的青草地，人生有幾時能如此
10月4日 星期五	慢跑	是	抬腿慢跑	讓胸口的悶氣呼出	全身舒暢 流汗真好	是應該流汗
10月5日 星期六	靜坐觀想	是	盤腿靜坐	全身都放鬆	藉由每一次呼吸讓念頭轉換	人生追求的原來就是這種平凡

10月6日 星期日	看著窗外的夕陽	是	站在窗台 端正戰立	寧靜 祥和	非常舒服 心中祥和	夕陽無限好，剎那的永恆
10月7日 星期一	拔草	是	蹲低身體	專注於當下	把雜草當成雜念，從心中拔除	拔除不必要的念頭真好
10月8日 星期二	看螞蟻搬食物	是	蹲低身體 仔細觀看	心情非常 輕鬆且平靜	心境祥和 平靜，專注於當下	大自然的美妙，創造萬物

正念新生活第八週家庭作業紀錄表：

姓名：5 洪○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.9		身體掃描	有時候我深深覺得上了觀呼吸的課程，讓我愛上那種靜靜的感覺，只有當下呼吸的感受。
	18:30	三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		入睡前觀察	
102.10.10		身體掃描	夢境往往會帶著情緒上的起伏，尤其是清醒後夢境依然清晰的存在記憶中，更會發人省思為何會夢到某種紀錄。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		入睡前觀察	
	07:30	夢境與醒際觀察	
102.10.11		身體掃描	專注於腳上的行走，拋開心中殘留的雜念，

		三分鐘觀呼吸	提起單腳，慢慢放下，用心來感受每一次的提起和放下，這種感覺讓我清楚知道，人生沒有放不下的，沒有放下，就不會有動力來前進。
		靜坐觀呼吸	
	20:00	專注地走路	
		入睡前的觀察	
		夢境與醒際觀察	
102.10.12		身體掃描	前幾天自己非常清楚地感覺到醒來的第一口氣是”吸”，那是一種非常奇妙的體驗，吸的那口氣彷彿是生命的開始，氣充滿在胸腔中，美好的一天由此開始。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		入睡前的觀察	
	07:30	夢境與醒際觀察	
102.10.13		身體掃描	有了清醒後吸氣的感覺後，我也慢慢能感覺到當我要睡的那口氣息是”呼”出去的，那也是奇妙的體驗，好像是把那殘餘的雜氣呼出去，然後我就進入睡眠的狀態。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
	21:30	入睡前的觀察	
		夢境與醒際觀察	
102.10.14		身體掃描	喜歡靜的時候，當靜來臨時我可以感覺到自己心跳的聲音與每一次呼吸的感受，也可以清楚的感受到當下的種種感覺。
		三分鐘觀呼吸	
	18:30	靜坐觀呼吸	

		專注地走路	
		入睡前的觀察	
		夢境與醒際觀察	

事件記事本

姓名：5 洪○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月9日 星期三	感覺靜 時卻無 法如願	是	端正坐於 桌上	想罵粗話	情緒開始 有浮動	自己需 要再學 習情緒 控制
10月10日 星期四	天氣過 於悶熱	是	躺在床上	頭好痛	只能默默 靜下心來	相信別 人也感 同身受
10月11日 星期五	電視訊 號不良	是	眼瞪電視	情緒浮動	深吸口氣 轉換心情	有些事 無法如 願
10月12日 星期六	溝通不 良詞不 達意	是	坐在椅上 努力表達 本意	胸口沉悶 沒有人能 體會了解	自己學問 不夠無法 善於表達	自己過 於在意 他人想 法
10月13日 星期日	深夜卻 無法入 眠	是	躺在床上 努力數羊	盡量讓自 己深長且 慢的呼吸	不該胡思 亂想	應該靜 心滌念
10月14日 星期一	下達口 令錯誤 或不夠 清楚	是	眼看著迷 迷糊糊的 人	真想罵粗 話	人不是萬 能每個人 都有缺點	自己修 養須努 力加強

10月15日 星期二	螞蟻太多	是	把打翻的 垃圾桶弄 好	想罵粗話 頭有點痛	總是往好 方面思想	天生萬 物天養 萬物
---------------	------	---	-------------------	--------------	--------------	------------------

正念新生活第九週家庭作業紀錄表

姓名：5 洪○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16		身體掃描		專注地走路，提及放都是學問，只是我們都忽略了，每一步的提及放都是經由大腦下達指令來進行，平常容易做到的事就容易被忽視，心境無雜念，就會感覺的到平常沒有注意的事。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	15：10	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.17		身體掃描		自從有了入睡前呼及吸的體驗，我感到有直接改變睡眠情況，因為我只專注於一呼及一吸的當下，腦海中並沒有太多雜念，我可以清楚知道，當那呼吸的頻率變慢了，氣也變長了，就是要進入睡眠的情況。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	21：30	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察		
102.10.18	18：30	身體掃描	<input type="radio"/>	昨天的運動讓自己全身都痠痛，利用靜坐的時間，身體掃描，並告訴自己放鬆，肩、手臂、大腿，慢慢放鬆。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		

		入睡觀察		
		夢境與醒 際觀察		
102.10.19		身體掃描		昨晚的惡夢是否自己腦海中潛在的意識在驚覺，是提醒。每當有比較清晰的夢境，我都會反省，及提醒自己該注重在生活的當下，雖然夢境是惡的，若能提醒自己用在當下的生活，那就算是好的。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡觀察		
	08:30	夢境與醒 際觀察	○	
102.10.20		身體掃描		不開封在舍房練習專注走路是不錯的時間。其實沒有失去就不懂珍惜，兩年前此時我手術後正在練習走路，靠著助行器練習走路，感觸良深。
		三分鐘觀呼吸		
	20:00	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡觀察		
		夢境與醒 際觀察		
102.10.21		身體掃描		現在練習觀呼吸前我會先導引自己情緒先放鬆，盤腿坐好後我會先慢慢數息，配合呼、吸，深長且緩慢的進行，保持腦海中沒有雜念，讓自己全身都放鬆。
		三分鐘觀呼吸		
	18:30	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡觀察		
		夢境與醒 際觀察		

事件記事本

姓名：5 洪○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月16日 星期三	看窗戶 上的蚊 蟲	是	瞪著蚊子	想揮手拍 打蚊蟲	有點罪惡 感	天生萬 物天養 萬物
10月17日 星期四	比賽排 球	非常期待 勝利	處於高亢 的情緒	身體自然 僵硬	感覺心跳 加速	全力以 赴成果 必是完 美
10月18日 星期五	看到蟑 螂	非常討厭	想拿拖鞋 拍打它	有點不敢 下手	還好它走 的快	上天有 好生之 德
10月19日 星期六	看窗外 的小盆 栽	喜歡靜靜 地觀看某 件東西	處於一切 都放鬆沒 有壓力	心情非常 愉快	自然就是 美	植物的 生命強 韌
10月20日 星期日	當善意 被誤解 時	非常不愉 快	眼睛瞪他 人	覺得情緒 得到考驗	學著克制 自己情緒	修身養 性不是 口號要 做到
10月21日 星期一	打掃環 境	感到愉快	努力的做 好自己本 分	雖然流汗 但值得	環境美了 心境也更 美	心的雜 念要靠 自己掃 除
10月22日 星期二	看螞蟻 搬東西	感到牠的 精神讓我 佩服	蹲低身軀 仔細觀察	不斷看著 螞蟻	天地萬物 都有自然 的生存法 則	要學會 未雨綢 繆

正念新生活第十一週家庭作業紀錄表

姓名：5 洪○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
----	----	------	----	----

102.10.31		身體掃描		睡前練習禪修是有幫助自己的睡眠品質，讓自己的心境保持平靜，不受任何的波動。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	20：30	入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察		
102.11.01		身體掃描		每天的清晨做早課的時間，唸完經後就利用時間練習靜坐觀呼吸，人就是有太多的雜念，所以煩惱特別的多，靜坐是讓心境保持清淨。
		三分鐘觀呼吸		
	07：30	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.02		身體掃描		我喜歡在舍房中練習行禪，每走一步心中就默念一句佛號，讓自己心境留在當下，不受外界所干擾，清淨~自在~平等，放下。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	16：30	專注地走路	○	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.03	18：30	身體掃描	○	拖著疲累的身軀，在舍房中練習身體掃描，閉上雙眼，讓自己的呼吸明順後，靜坐，告訴自己，放鬆心情，全身的筋骨都放鬆，讓煩惱都遠離。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.04		身體掃描		睡前保持心境平穩不受波動。每天已習慣睡前不再想那些雜念，讓自己過得清淨些平穩，排除雜念是提升睡眠品質。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	21：30	入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察		

102.11.05		身體掃描		三分鐘觀呼吸，再加上森林想也能讓自己馬上恢復心境的平靜，每一次的深呼吸都帶走負面情緒，彷彿自然的清涼空氣就在鼻端。
	16:30	三分鐘觀呼吸	○	
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		

從這份正念日記作業中可以發現，正念對於這位收容人的影響，在生活中發生的事物能以慈悲同理，例如 10 月 16、18 日的紀錄，看到討厭的蚊蟲、蟑螂，想揮手拍打、拿拖鞋打它，觀察到自己的心念有點罪惡感、不敢下手，當蚊蟲、蟑螂跑掉時，體會天生萬物天養萬物、上天有好生之德，這樣的心念是趨向慈悲柔軟的。

持續練習觀呼吸，日常的三分鐘練習與睡前醒際的觀照，體會內在寧靜而產生力量，觀察入微自我覺察力日益提升，因為練習與發現都來自個人自我體驗，不是外來者的告知或勸說，因此建立的印象是深刻而不容漠視的親證，自信的力量由此產生，寧靜內省的模式因此建立。

10 月 9 日「有時候我深深覺得上了觀呼吸的課程，讓我愛上那種靜靜的感覺，只有當下呼吸的感受。」

10 月 12 日「前幾天自己非常清楚地感覺到醒來的第一口氣是吸，那是一種非常奇妙的體驗，吸的那口氣彷彿是生命的開始，氣充滿在胸腔中，美好的一天由此開始。」

10 月 13 日「有了清醒後吸氣的感覺後，我也慢慢能感覺到當我要睡的那口氣息是呼出去的，那也是奇妙的體驗，好像是把那殘餘的雜氣呼出去，然後我就進入睡眠的狀態。」

10 月 14 日「喜歡靜的時候，當靜來臨時我可以感覺到自己心跳的聲音與每一次呼吸的感受，也可以清楚的感受到當下的種種感覺。」

10月16日「專注地走路，提及放都是學問，只是我們都忽略了，每一步的提及放都是經由大腦下達指令來進行，平常容易做到的事就容易被忽視，心境無雜念，就會感覺的到平常沒有注意的事。」

10月17日「自從有了入睡呼及吸的體驗，我感到有直接改變睡眠情況，因為我只專注於一呼及一吸的當下，腦海中並沒有太多雜念，我可以清楚知道，當那呼吸的頻率變慢了，氣也變長了，就是要進入睡眠的情況。」

從作業的回饋可以觀察到持續練習帶來的影響，定力與觀照力成正比相對深入，入睡最後能觀察到的氣息是吸還是呼？除了覺察入睡前的氣息，還體會到睡眠情況改善了，在專注呼吸當下，念頭繫在呼吸上，腦海中雜念相對減少，而呼吸變得深長緩慢，就是進入睡眠的現象，這一段紀錄可以清楚看到持續觀察的細微度。

參與課程的收容人對於森林想的練習傾向處於被動依賴，獨立練習有點困難，5洪○○對於森林想及身體掃描則能充分應用，結合觀呼吸靜坐，內在感官可以發揮嗅覺、視覺、觸覺，相對的觀想的影響力也比較明顯。

11月5日「三分鐘觀呼吸，再加上森林想也能讓自己馬上恢復心境的平靜，每一次的深呼吸都帶走負面情緒，彷彿自然的清涼空氣就在鼻端。」

11月14日「喜歡靜的時候，當靜來臨時我可以感覺到自己心跳的聲音與每一次呼吸的感受，也可以清楚的感受到當下的種種感覺。」

以如此細膩的練習與觀察紀錄，若能持續練習更長的時間，可以想見心性的轉化將更深刻，習慣的建立需要時間，而建立起來的習慣能夠持續多久？這是一個暫時無法評估的問題。目前能進行的是透過正念日記，看到練習正念的狀態，以記錄結果分析，導向正面影響為多數，當然，不可否認有部分同學無法達到比較深刻的感受，這是可以被接受的，研究之初期待的是為有心人提供多一種方法與選擇，以毒癮而言，每一步都難能可貴，值得珍惜。

三、夢中作意要改變的案例

6 薛○○記錄顯示持續練習的進步，指定練習作業及自由練習作業多數都完成，從第七周開始進展比較明顯，且於夢中告訴自己不去做壞事，能不隨夢境走，下定決心要改過。身、心轉換的次第也很明顯，感官知覺變得敏銳，靜坐中能嗅到手上念珠的味道，行走可以感受到關節的聲音，身體掃描感覺到神經的放鬆，靜坐時感覺到全身毛細孔會呼吸，身體彷彿沒有重量，這樣一路持續練習帶來的愉悅地體驗，讓他生起預期心理，當愉悅舒適的狀況沒有出現，心中就會懷疑是否定力不夠？夢中可以作主的經驗，以為戰勝夢境，當他觀察到有時候無法作主時，不禁感到疑慮？課堂上對這樣的問題討論，告知身、心的變化狀態有起伏是很平常的，心是否能扣住所緣也需要持續練習，定力的培養尚待努力，不要對一時的現象產生執取，持續觀察練習更為重要。

10月3日「身體掃描：我感受到身體的每一個地方放鬆後的舒服。」

10月5日「在睡夢中可以不再隨夢走。我感受到身體的每一個地方放鬆後的舒服。」

10月6日「身體掃描：今天感覺神經也可以放鬆。」

10月8日「在夢中我可以告訴我自己不去做壞事。」、「我一定要改。」

10月9日「我是皈依的人不能動不動就生氣。」

10月10日「靜坐觀呼吸可以呼吸到念珠的味道。」

10月12日「為什麼放慢腳步會感到不踏實？」、「入睡前的最後是呼氣。」

10月14日「在夢境的我可以不再隨夢境走，可以隨心走，但有的時候，依然會隨夢境走，這是為什麼？」

10月16日「今天早上我在靜坐的時候，我可以感受到我的雙手毛細孔，可以很清楚的感受到我的毛細孔會呼吸，那種感覺很清涼很舒服。」

10月17日「我今天早上在身體掃描的時候可以很清楚的感受到身體很像沒有重量一樣，感覺很輕很舒服，給我帶來了一天的好心情。」

10月19日「為什麼有的時候在夢境中自然會隨夢境走，是不是自己定力不好？」

10月20日「我有一個問題想請問老師，我為什麼這一段時間，早上起床時常常會心情不好，會去看別人的缺點？」

10月31日「為什麼這二三天在靜坐觀呼吸沒有前幾天的輕鬆和舒服感。」

11月1日「今天我在入睡前感受到自己很難入睡不知為什麼會這樣。」

11月2日「今天在做身體掃描時一直無法集中精神去完成不知道為什麼會這樣？希望老師能告訴我。」

11月3日「今天在靜坐時可以感受到心情平靜多了，我可以很快的放鬆身心去感受這短時間的舒服感覺和放鬆。」

11月4日「今天在做身體掃描、觀呼吸和靜坐時能深深的感受到身心的舒服，在做專注走路時我會唸佛號在專注的當下，可以閉上眼睛依然可以走的很好很直。」

11月5日「今天在做深呼吸時感覺頭頂上慢慢地放鬆下來感覺好舒服。」

第十一周的紀錄顯示正念在這位收容人生命中發生力量，前三天心境處於不穩定，既有練習不能帶來舒適感，睡眠也不安穩，身心覺受讓他很焦慮，期望老師能給予解答，然而課程進行需要隔周才會再上課，第四天開始他沒有讓這種情形繼續，拋開前幾日的疑慮，選擇回到正念技巧練習靜坐且再度感覺心情平靜，隔天進行觀呼吸、身體掃描、靜坐的練習，深深感受到身心放鬆的舒服，可以念經，專注行走也可以避著眼睛保持直行。

這一周的變化，重點在於當他遇到困難，產生懷疑和焦慮時，選擇正面應對，以觀呼吸、身體掃描、靜坐重新開啟正念練習，這是很棒的轉折，猶如出所後生活困境的預演，建立成功經驗。

第五章 研究省思與結語

佛法的出發點就是為世間少苦離苦而存在，「正念新生活」課程設計之初也是期望為毒癮收容人帶來重新開始的契機，經由 12 周課程之後，新的生活習慣得以稍具雛型，研究彙整分析結果發現：正念日記的回饋觀察到經由持續練習正念，收容人得以達到《阿毗達摩》提到的美心所：身輕安、身輕快性、身柔軟性、身適業性、身練達性、身正直性、趨向正語、正業、正命之離心所，此為未來出所後達到遠離毒品誘惑之可能性。依八正道而邁向安穩人生，成為收容人期望回歸平淡生活的燈塔，正念種子播種在每個心田，幸福果實有待耕耘才能採收，如何拋棄舊有模式包袱？下一步需要堅定貫徹才能築夢踏實，期能有更完整的時空因緣。正念運用於宗教教誨的課程，看得到毒癮收容人身心轉換更為正向積極，人生觀、價值觀、自信心普遍提升，促使收容人自省自覺，而能展開新生活的期待。以下整理研究發現，並提出研究建議與研究限制和省思，作為本文總結。

第一節 研究發現

透過研究正念日記的回饋，可以觀察到持續練習正念，收容人得以達到《阿毗達摩》提到的美心所：身輕安、身輕快性、身柔軟性、身適業性、身練達性、身正直性³¹、趨向正語、正業、正命之離心所³²，此為未來出所後達到遠離毒品誘惑之可能性。（詳見附錄四）

接下來的十二個遍一切美心心所是六對，每一對都有一個關於「名身」（kaya），另一個則關於心（citta）。在此名身是指諸相應心所整體，而基於它們「整組」才稱為「身」。

八、九、身輕安（kayapassaddhi）與心輕安（citta-passaddhi）：這兩種

³¹ 參考菩提比丘英文編著，尋法比丘中譯本《阿毗達摩概要精解》二十五美心所 67-71 頁。

³² 參考菩提比丘英文編著，尋法比丘中譯本《阿毗達摩概要精解》二十五美心所 71-73 頁。

輕安各自的特相是平靜心所與心的不安 (daratha)；作用是破除心所與心的不安；現起是心所與心的安寧冷靜；近因是心所與心。它們對治導致煩躁的掉舉與惡作。

十、十一、身輕快性 (kayalahuta) 與心輕快性 (citta-lahuta)：這兩種輕快性各自的特相是去除心所與心的沉重 (garubhava)；作用是破除心所與心的沉重；現起是心所與心不沉重；近因是心所與心。它們對治導致沉重的昏沉與睡眠。

十二、十三、身柔軟性 (kaya-muduta) 心柔軟性 (citta-muduta)：這兩種柔軟各自的特相是去除心所與心的僵硬性 (thambha)；作用是破除心所與心的僵硬性；現起是 (心所與心對目標) 無對抗；近因是心所與心。它們對治導致僵硬的邪見或我慢。

十四、十五、身適業性 (kaya-kammaññata) 與心適業性 (citta-kammaññata)：這兩種適業性各自的特相是去除心所與心的不適業性 (akammaññabhava)；作用是破除心所與心的不適業性；現起是心所與心成功取某所緣為目標；近因是心所與心。它們對治導致心所與心不適於作業的其餘諸蓋。

十六、十七、身練達性 (kaya-paguññata) 與心練達性 (citta-paguññata)：這兩種練達性各自的特相是心所與心健全；作用是破除心所與心之疾病；現起是心所與心無殘缺；近因是心所與心。它們對治導致心所與心不健全的無信等等。

十八、十九、身正直性 (kayujjukata) 與心正直性 (cittujjukata)：這兩種正直性各自的特相是心所與心的正直性；作用是破除心所與心的欺騙性；現起是心所與心不狡詐；近因是心所與心。它們對治導致心所與心不正直的虛偽、欺詐等等。(菩提比丘英文編著，尋法比丘中譯本《阿毗達摩概要精解》)

身、心輕安性：作息時間我靜靜地聽著隔壁房很大聲的誦經，一聽就容易就發現他們的心情很不好，在抒發情緒，在平靜的時候，很容易地去體會了解對方的無端的情緒。(18 李○○10/31)

呼吸及調氣順暢，身體穩固的。(17 徐○○10/20)

利用清晨的寧靜使自己更容易觀察呼吸，把吸氣時用意念專注一口氣的前中後是一種感覺，一開始覺得氣開始往身體裡面流動，直到自己停止感覺吸氣時的氣息流動於全身之中，依此意念使自己進入身體的各部位，感覺放鬆之中的愉悅又把意念帶入意境使自己猶如在一廣大森林之中，享受著晨間的清晰，因在滿山樹林裡遊走享受著那林間的綠映及寬廣視野，更使內心充滿喜樂之心情。(15 黃○○9/19)

今天早上我在靜坐的時候，我可以感受到我的雙手毛細孔，可以可以很清楚的感受到我的毛細孔會呼吸，那種(從)感覺很清涼很舒服。(6 薛○○10/16)

身、心輕快性：我總覺得心中好像有一種律動在帶領我很輕鬆。(18 李○○10/30)

陰涼天氣，靜坐完畢，空前的舒服、肌肉放鬆。(17 徐○○10/17)

當進入身體掃描是使自己放鬆感覺是舒適因從每部位的適當放鬆讓自心非常自在又專注於調和之中，那種輕鬆的感受彷彿使自己在一個平靜安適感覺愉快最種享受。(15 黃○○10/16)

簡短專心，盤腿靜坐，環境寧靜，沒有雜念紛擾結束後馬上入睡，也不會再作夢，一覺到天亮。(13 陳○○9/20)

今天在做身體掃描、觀呼吸和靜坐時能深深的感受到身心的舒服，在做專注走路時我會唸佛號在專注的當下，可以閉上眼睛依然可以走的很好很直。(6 薛○○11/4)

我今天早上在身體掃描的時候可以很清楚的感受到身體很像沒有重量一樣，感覺很輕很舒服，給我帶來了一天的好心情。(6 薛○○10/17)

身、心柔軟性：一沙一淨土，一花一世界我怎麼忽然感到四周都有生命，連風吹來都對我微笑，我是不是打鐵了。(18 李○○10/18)

從食禪中，了解到珍惜及惜福。(8 張○○9/10)

身、心適業性：森林想能給我明白時時處在寧靜的心中，體會到是與非。(18 李○○9/23)

靜靜的坐著觀察自己的身體及呼吸，半小時一下就過去了。(18 李○○10/10)

森林看見水及瀑布，衝動下水很清涼，一吸一吐感覺身體軟軟的，放鬆這次很仔細細的想，水很清澈、很冰，緩緩進入時光機裡。(17 徐○○9/19)

終於靜坐感覺舒服自在呼吸調整順暢。(17 徐○○10/14)

靜坐觀呼吸當自己打坐之中不但能專注用內心的觀感，且念頭也不會亂跑，因這些時間的學習讓自己體悟要感受觸感且要自心都認真放在生活中的事物，這種感覺就好比靜坐時能專注於呼吸意念的集中對事情都能慢慢用心去看了。(15 黃○○10/18)

平靜不但使自己清晰感覺也比較敏銳，當心平緩之時在觀呼吸，但專注也使念頭不會亂飄，在練習中不但使自己修心，也能讓自己思維清楚當心念能專注，使自己注意力放在每項功課而讓自己的心更能了解自己所欠缺的是什麼。(15 黃○○10/30)

現在已能照著導師的教導方式持續靜坐觀呼吸，尤其時間上也較能至少維持五分鐘以上了，念頭少了，更能專注了，結束後更覺得精神飽滿，所以此項不適合睡前呀。(13 陳○○10/18)

如果念頭跑掉則在回到呼及吸的深淺出入，觀察當時很靜，才對觸覺有很大的敏銳度，有冷的感覺也有熱的感覺。(11 周○○10/16)

身體掃描中漸漸能安定心靈，在平靜中放空。(8 張○○9/10)

身、心練達性：颱風天，靜坐感念著天地有著美麗的一天。人一天總會有很多的無明，而無明一來心中總很難靜下來，但也只能誦經來慰藉心中的平靜。(18 李○○9/21)

專注於呼吸之間使自己靜下心調整自己的意識，因從觀察自己的呼吸不但使心能沈靜，並能使自己的意念更加集中，而把自己帶往不同意境，因為若能把自己帶往空曠原野間，不但能藉由清晰的大地使自己感覺視野遼闊，更能使自己心更加清楚如何面對外在的世界裡該用那一種心態面對人與人之間的相處。(15 黃○○9/24)

專注地走路每走一步，把心放在當下，忘掉雜煩。日常活動觀察放掉一切妄想之心，學習轉念使心愉快。(15 黃○○10/5)

身、心正直性：早點慢慢吃，真的別有一番風味，我好像喜歡了慢慢吃的感覺。

(18 李○○9/9)

清晨是美麗的一天又開始，把耳朵塞住，念佛心平靜了，就會聽到自己的聲音，念經好像在唸給自己聽，我雖忽然想到如果在自己講話的時候自己先聽到，那是非就會少很多。(18 李○○9/7)

一個小動作就能要去體會它的生命與感覺，使我們悟到每個人每個動作，都能注意，那麼在這社會上會減少多少的是非啊! (18 李○○9/3)

《阿毗達摩》分析美心所產生離心所的情況有三種，自然離、持戒離、正斷離。

諸論師把離分別為三種：一、自然離；二、持戒離；三、正斷離。離：這三種屬於美心所的離是刻意遠離語言、行動與事業上的惡行。對於世間心，只有當有機會造惡，而刻意克制自己不犯時，離心所才會生起。在沒有機會造惡的情況之下不造惡，那並不是遠離，而是純淨的德行 (sīla)。

諸論師把離分別為三種：一、自然離；二、持戒離；三、正斷離。

一、自然離 (sampattavirati) 是由於省思自己的社會地位、年紀、教育程度等等，而在有機會造惡時不造惡。例如在考慮了被捉到時於自己的名譽有損而不偷盜。

二、持戒離 (samādānavirati) 是由於持了戒而不造惡。例如持五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒或服用麻醉品。

三、正斷離 (samucchedavirati) 是與出世間道心相應的離，它完全根除了造惡的傾向。本書中提到的三離心所是正語、正業、正命：一、正語 (sammāvācā) 是刻意遠離惡語：妄語、惡口、兩舌、綺語 (廢話)。

二、正業 (sammākammanta)：正業是刻意遠離身惡行：殺生、偷盜、邪淫。

三、正命 (sammā-ājīva)：正命是刻意遠離邪命，如：買賣毒品、麻

醉品、武器、奴隸、以及供屠宰的動物。

此三離各自的特相是不犯語惡行、身惡行、邪命；作用是遠離語惡行、身惡行、邪命；現起是不造語惡行、身惡行、邪命；近因是信、慚、愧、知足等等。它們是心對惡行的厭惡。《阿毗達摩概要精解》菩提比丘。

離心所：從吃葷改為吃素，剛好課程開始，從害怕擔心，到課程學習食禪，自己慢吃、品嚐，從菜開始，發現每一樣都很甜，原本計較的心都化為零，體會人是否要從零開始，生活可以很簡單心很踏實。從來沒有過的生活，靜下來想，過去真的錯了。（18 李○○8/21）

靜靜的聽著同學打呼聲，及吸氣吸不上來的聲音，忽然想到故鄉家人的期待，及決不再覆轍，淡淡的平安過生活，想了很多。（18 李○○8/25）

今天皈依，我靜靜的對自己立願，願(往)後要一步一腳印，不疾不徐，邁向美好的人生，懇請老師為我加油，我會努力的。（18 李○○9/18）

重新做人，唯一目標（17 徐○○10/18）

警示到自己修行真的不夠，違背了佛法的教義跟老師教導必須改變自己並反省。（13 陳○○10/17）

突然很討厭自己這個人，好像沒有做對任何一件事，白白浪費來到人世間的機緣。（13 陳○○10/22）

在夢中我可以告訴我自己不去做壞事，我一定要改。（6 薛○○10/8）

每一步地踏出都是踏實的，抬腳行進雖簡單，但人生的腳步是不能一再重來，所以每踏出一步都是重要的。（5 洪○○10/8）

壹、正念帶來面對生活的勇氣

毒癮收容人從初接觸毒品到反覆進出監所，生命本身已意識不到存在的價值，喜悅和寧靜變得遙不可及，與家人的關係流於疏離漠視，即便故作堅強，對外口號冠冕堂皇強調戒癮，內在卻是失望退縮的。然而，當收容人有機會參與正念課程，重新拾起面對生活的勇氣，這股力量不是外在的給予，乃是個體身心專注覺察於每一刻練習的當下，生命本質自然顯發，眼睛看到的視野不再侷限毒品框架，正念行禪、觀呼吸帶來腳踏大地生存的真實感，食禪重新詮釋個體對食物的謬解，

於是，心念接收到如許美好的生機，重建自信心人生觀轉換了，面對新生活的勇氣於焉誕生。

貳、正念讓心從負向轉為正向

對於參與課程的收容人而言，最困難的是固定記錄每一天的練習，阻擾他們紀錄回應的念頭，來自信心不足與價值觀評論，認為自己文筆不好，另一方面是不喜歡寫作業，抱持懷疑態度，但是隨著持續練習，個體經歷自身實踐正念的力量，心的能量被發掘，靜坐時專注度與時間都有明顯增進，靜下來的時空與感覺與平常不同，從他們面容、肩膀、身軀的放鬆，行禪時漸漸能控制眼睛視線，都可以看出參與者的認同與努力，面對生活的期待變的具體，日漸擺脫負向包袱，即使面對撞牆期，仍從中以正念的方式找到出路，這樣的經驗彌足珍貴，有助於日後新生活的持續努力。

參、正念讓生活從動盪到安定

毒癮收容人常面臨人際關係困擾，心性不穩定導致生活漫無章法，參與課程期間，從問卷與正念日記的對照，看到獄中生活配合團體作息之餘，每個人內心有其不安定的起伏，這從初期日記呈現可見，練習的紀錄有其摸不到頭緒的感覺，堅持走下來，從生活中一點點的觀呼吸，晨起靜坐、讀經，到後期自動於生活中找空檔練習，向外看的眼睛轉為向內，能自我規畫作業時間，能反省自己念頭與行為，能放下怨懟重新看待家庭關係，正念的確讓生活從動盪轉而安定。

肆、正念是美好的禮物

正念練習的工具就是個體本身，這是天然又方便的工具，隨時隨地可以回到自己的呼吸，照顧自己腳下步伐，品嚐食物原始美味，心意安定，舒緩壓力得以好眠，發現自己本身就可以感到幸福滿足，正念的永遠對別人好包括自己與他人，

如果做不到，至少可以不對別人不好，包括自己與他人，這樣的正念語彙讓心得以適從，毒癮收容人不必流轉於過往放不下恩怨，包括對自己的懊悔挫敗，從貪嗔癡慢疑忌中解脫，專注呼吸向內觀照，明白世間在內不在外，透過每一次呼吸，心安定了，體會從未有過的寧靜感，不依賴外在任何物質，感受自我生命存在的價值，這是正念最美好的功能，是生命最棒的禮物。

第二節 研究建議

綜合以上筆者建議三點：正念有助收容人身心靈提升，結合宗教教誨予以推廣。茶禪融合正念技巧以儀式性進行之成效值得關注。監所設獨立場域進行為期一年之「正念新生活」計畫。

壹、正念運用於宗教教誨有助改善收容人生活習性，導向身心靈提升

正念課程的設計與實施成效，顯示收容人參與課程 12 周期間，身心靈皆有顯著改善，睡眠品質變好，心理狀態趨於平靜安穩，人生觀轉為正向，自信心提升，生活習性調整。參加課程之後，明白因果關係，放下過往恩怨，願意重新開始，這是導向正見。正向人生觀導向正思維。說話懂得經過思考，不輕易生氣或傷害他人，導向正語。懂得自我調節情緒，自我紓壓，體諒他人、慈心祝福，導向正業。計畫出所後從事正當工作，安於平淡過生活，導向正命。若能持續維持這樣的生活，在正念技巧中的練習，達到身心輕安，雖然定境尚淺且未臻安穩，後續導向正精進、正念、正定，亦為可期。值得結合宗教教誨推行。

貳、正念在宗教教誨中的教化模式運用值得肯定

正念技巧運用宗教教誨可為無縫接軌，從課程設計考慮行解並重，延伸閱讀之《善生經》、《佛光祈願文》、《慈經》平時課程上進行導讀及收容人自由練習，收容人回響對於人生觀及價值觀的調整有所助益，《慈經》做為慈心禪的觀

想，收容人心意日漸調柔，。正念技巧及《大念處經》對照閱讀，增加理解與練習參考，綜合而言正念於宗教教誨運用值得肯定。

參、正念技巧融合茶禪以儀式性進行之可行性值得關注

練習正念技巧可以融合於生活中，當成果展以茶禪結合正念技巧進行儀式性展演，透過問卷及課堂現場觀察，收容人普遍反應良好，心力的收攝也特別明顯，可於連續課程後結束前進行，故予建議正念茶禪之可行性值得關注。

肆、期能擇固定場域推行一年期之「正念新生活」計畫

綜合以上正念運用於毒癮收容人教化模式，筆者建議監所擇固定場域推行一年期之「正念新生活」計畫，提供自願參與之收容人，進行為期一年課程，建立更穩定的新生活模式，讓升起的美心所得以持續內化，幫助毒癮收容人面對出獄後的生活，降低再犯率順利回歸社會。

第三節 省思與研究限制

課程圓滿了代表的是下一個旅程的開始，回顧課程與學員的正念日記，可以感受到正念帶來的啟發與力量，然而觀念的導正也有待釐清，持續練習正念所產生的變化的確能導向正向積極，但是正念不完全等於正向，正念的覺察不適合強加美化，過程中的紀錄也不必有成績單的想法，更無須做報喜不報憂的紀錄，有幾位學員因為認真練習，體會接近高峰經驗的寧靜法喜，但隨之升起的預期心理卻讓人陷入苦惱，筆者一再提醒，讓觀察就是觀察，如實紀錄，包括沒感覺也是一種感覺，可以被接受並記錄下來，有練習與沒有練習，一樣是如實紀錄即可，練習成效如何並不只是顯示在問卷與日記的文字，相信每位親臨實境參與課程的學員，心中自有一番體會。感謝成就課程的所有因緣與善知識，正念的推展仍有待努力，在此深深祝福世間少苦離苦寧靜安穩。

壹、人與場域的限制

記錄寫作仍然是比較困難的部分，文字描述能力也是一種限制，體驗到的覺受不一定能充分描述紀錄，這部分必須仰賴事後訪談再發掘補充。延伸閱讀以淺顯易懂的文本比較有幫助，慈悲喜捨法作意、森林想這些需要想像力的部分，課堂上的引導可以達到效果與回應，下課後個人練習就有技巧上的困難，根據同學事後回應，似乎也比較難得到共鳴，這可能涉及收容人過往經驗而有理解上的困難。

正念運用於宗教教誨所撞擊出的火花，或許將照亮吸毒者擺脫毒癮的一條光明大道，然而課程進行過程，不可避免會有些突發狀況，例如上課場所因為氣候影響，發生過一兩次雨天時，在教室後方會有其他沒有上「正念新生活」課程的收容人旁觀，使成員無法專心，減低課程練習的收攝度。另外，課程進行到一半時，有出公差或家屬接見的臨時狀況，致使部分成員未能完整上完該堂課，更遺憾的是其中一位平時很認真上課的成員，在舍房與人起爭執，被監方移送本監，學習正念的機會被迫中斷。若能建立獨立上課教室與舍房，對於課程成效或許更有幫助。

貳、研究方法之不足

本研究受限於人力、時間、場域等條件，未能運用更豐富的資源，第三方立場之客觀觀察報導篇幅較少，參考性略顯不足。同時在研究出始即傾向於質性研究的方向，若能參考量化研究運用現有量表，交互使用於研究中，研究結果或許更能貼近真實情況，未來若有機會如筆者建議，以「正念新生活」課程設立更完整的時空場域，期能準備更完善的團隊與方法，讓研究結果更為嚴謹。

參考書目

工具

漢譯《阿含經》

大藏經刊行會編

1993 《大正新脩大藏經》第一冊阿含部一，台北：新文豐出版公司。

1993 《大正新脩大藏經》第二冊阿含部二，台北：新文豐出版公司。

漢譯《尼柯耶》

元亨寺漢譯南傳大藏經編輯委員會

1993 《中部經典》漢譯南傳大藏經，高雄：元亨寺妙林出版社。

1993 《長部經典》漢譯南傳大藏經，高雄：元亨寺妙林出版社。

1993 《相應部經典》漢譯南傳大藏經，高雄：元亨寺妙林出版社。

1993 《增支部經典》漢譯南傳大藏經，高雄：元亨寺妙林出版社。

電子佛典

SAT 大正新脩大藏經テキストデータベース 2012 版 (SAT 2012) 網路資源：
<http://21dzk.l.u-tokyo.ac.jp/SAT/ddb-bdk-sat2.php>

經典

菩提比丘著，尋法比丘譯（？）。「大念處經」

專書著作

一行禪師（2011）。《正念的奇蹟》，何定照 譯。台北：橡樹林。

一行禪師著，周和君譯（2012）。《觀照的奇蹟》。台北：橡樹林。

大卿弘法師（2000）。《滋養慧命：四食的正知正念》。台北：聖弟子法脈共修

會。

- 于觀亭（2004）。《認識中國喝茶文化的第一本書》。台北：宇河文化。
- 中正大學教研所主編（2000）。《質的研究方法》。高雄：麗文文化。頁 307~318。
- 伊豆山善太郎著，許福全、許淑真等譯（1987）。《茶與禪》。台北：茶學文學。
- 朱自振、沈漢著（1900）。《中國茶酒文化史》。台北：文津。
- 池宗憲（2012）。《走進中國茶的世界》。台北：積木。
- 帕奧禪師（2003）。《智慧之光》第三版。緬譯英：Bhikkhu Dhamminda（法王比丘）英譯中：Bhikkhu Dhammagavesaka（尋法比丘）。
- 星雲法師（1997）。《佛光祈願文》。
- 柯永和著（2006）。《習慣心理學》。台北：張老師文化。頁 67~77。
- 馬丁·海德格（Martin Heidegger）著，孫周興譯（1998）。《路標》。台北：時報出版。
- 馬克·威廉斯等著（2011）。《是情緒糟，不是你很糟》，劉乃誌 等譯。台北：心靈工坊。頁 11-20。
- 馬克·威廉斯（Mark Williams）、丹尼·潘曼（Danny Penman）（2012）。吳茵茵譯。《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》。台北：天下文化。
- 馬哈希、柏拉般那無陀等著（2014）。《四念處內觀禪修法》。新北：大千出版社。
- 菩提比丘（1992）。《阿毘達摩概要精解》。高雄：正覺學會。頁 70~74。
- 喜戒禪師（2005）。《正念的四個練習》。台北：橡樹林文化。
- 塔拉·布萊克（Tara Brach）著，江翰雯譯（2006）。《全然接受這樣的我：18個放下憂慮的禪修練習》。台北：橡樹林。
- 喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著，雷淑雲譯（2008）。《當下，繁花盛開》。台北：心靈工坊。

- 鈴木大拙（2010）。劉大悲、孟祥森等譯。《禪與生活》。安徽：黃山書社。
- 楊郁文（1993）。《阿含要略》。台北市：法鼓文化事業股份有限公司。
- 蔡清田（2002）。《教育行動研究》，台北：五南。頁 93-146。
- 蔡奇林（2012）。《從修行到解脫:巴利佛典選集》，《善生經》呂凱文譯。
- 劉修明（1998）。《中國古代飲茶與茶館》。台北：台灣商務。
- 劉昭瑞（2002）。《中國古代飲茶藝術》。陝西：人民出版社。
- 劉彤（2007）。《中國茶文化》。台北：國家出版社。
- 德寶法師（2013）。《快樂來自四念處》。賴隆彥譯。出版社：橡實文化。
- 鄭增財（2006）。《行動研究原理與實務》，台北：五南。頁 338~340。
- 羅布·普里斯（Precece Rob）著，廖世德譯（2008）。《榮格與密宗的 29 個覺：
佛法和心理學在個體化歷程中的交叉點》。台北：人本自然文化。
- 蘇曼那沙拉（Alubomulle Sumanasara）（2012）。卓惠娟譯。《佛陀教你不生
氣：心平氣和的幸福生活智慧》。台北：野人出版。
- 釋永東（2009）。《佛教人性與療育觀》。台北：蘭臺網路
- Siegel, Daniel J. M.D.（2011）。李淑珺譯。《喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整
合運用》。台北：心靈工坊。

期刊論文

- 王祐淇（2008）。〈毒品犯戒治歷程與方案分析之研究：以臺灣臺南監獄明德
戒治分監為例〉。
- 王金賜（2009）。〈毒品犯罪矯正處遇之研究-以台灣台北監獄戒毒班為例〉。
- 江振亨（2003）。〈吸毒者用藥循環歷程之研究〉《彰化師大輔導學報》25 期。
- 呂凱文（2005）。〈論僧侶二眾之宗教教育—從僧侶身份的區分與宗教職能的定
位談起〉。《世界宗教學刊》。嘉義：南華。卷期：5 期。頁 59-109。
- 呂凱文（2008）。〈「緣起」與「緣已生法」之差別〉。《揭諦》。嘉義：南

華。卷期：14 期。頁 79-110。

呂凱文（2010）。〈初期佛教「緣起」概念析論：緣起與《雜阿含》「雜因誦」諸相應概念之交涉〉。《法藏知津》。台北：花木蘭。

呂凱文（2011）。〈以佛法開發當代實效的身心技術〉《法光月刊》264 期。

呂凱文（2011）。〈正念學在台灣本土化與多元化〉。《2011 年禪法與當代台灣會議手冊》。台南：成大。頁 126-131。

呂凱文（2012）。〈「正念治療」與「催眠治療」的結合運用〉。法光月刊 275 期。

林澤聰（2007）。〈毒品犯罪者社會控制與再犯之研究〉。

林坤霄（2011）。〈毒品累犯再犯危險因子之研究～以臺灣雲林監獄為例〉。

林鈺傑（2012）。〈「完適覺知」與「創造性自我」正念心理健康機制之探討〉《中華心理衛生學刊》25。頁 607-632。

林秀珍（2013）。〈男性毒癮收容人再犯影響因素之研究—以南部某監獄為例〉。

性空法師（2004）。〈修習四無量心：慈悲的培育〉，《香光莊嚴》第 77 期。

居敏珠、彭彥琴（2012）〈正念：佛教與心理學視野的異與同〉，《知識經濟》，第 14 期。蘇州大學教育學院，215000。

喜戒禪師（2005）。〈名與色 NAMA & RUPA〉香光莊嚴編輯組譯《香光莊嚴》第 82 期。

黃靖婷（2008）。〈毒品受戒治人戒治經歷與成效認知之研究〉。

黃創華（2009）。〈如何促進佛法與心理學的對話：正念療癒為核心的考察與省思〉，發表於「佛教與心理學研討會」，桃園：元智大學。

黃天鈺（2010）。〈男性施用毒品犯受刑人處遇成效之研究---以法務部矯正署雲林監獄為例〉。

溫宗堃（2006）。〈佛教禪修與身心醫學——正念修行的療癒力量〉，《普門學報》，第 33 期。高雄：佛光山文教基金會。

- 溫宗堃（2011）。〈四念住如何是唯一之道再探：“ek ā yana magga”之語意〉，*福嚴佛學研究*，第六期，頁 01-22。
- 溫宗堃（2012）。〈西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進〉（PDF 學術論文）。
- 彭瑋寧（2006）。〈受戒治人藥物使用與依附關係之初探性研究〉。
- 戴小凡（2011）。〈男性毒品犯人格特質與認知之研究-以法務部矯正署臺中監獄為例〉。
- 釋見愷、釋見寰、釋見杰（2014）。〈一本讀懂《大念住經》〉《香光莊嚴》第 116 期。
- Jon Kabat-Zinn（2011）。溫宗堃 譯。「關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考」。

網路資源

- 《大正新脩大藏經》。第四十八冊 No.2025。《敕修百丈清規》。CBETA 電子佛典 V1.29 (Big5) 普及版。
- 《中華電子佛典線上藏經閣》<http://ccbs.ntu.edu.tw/cbeta/result/index.htm>
- 丁道源（1978）。*監獄學辭典*。法務部。
- 中華民國法務部法務統計法務用詞解釋。
<http://www.moj.gov.tw/ct.asp?xItem=29021&CtNode=27439&mp=001>
- 田秀蘭（2006）。〈質性研究的基本概念－研究方法概論〉。臺北：國立臺灣師範大學
- 李海杰（2007）。〈中國禪茶文化的淵源與流變〉。陝西師範大學。
- 呂凱文（2000）。〈要說慈悲喜捨—論四無量心在《阿含》解脫道的實踐與意義〉。
- 呂凱文（2012）。〈阿含經解脫道次第專題〉。南華大學宗教所課程講說摘要。
- 吳芝儀、黃永順、蔡學貞、劉晏佐（2006）。〈台灣戒治所實施矯正教育之現況與問題分析〉。《犯罪學期刊》第 9 卷第 1 期。

- 林鈺傑 (2012)。〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉。
- 杜綺文 (2006)。國科會例行報告參與觀察法。
- 法務部 101、102 年度施政績效報告。
- 法務部全球資訊網。毒品在監受刑人人數。
<http://www.moj.gov.tw/ct.asp?xItem=246770&ctNode=28166>
- 菩提比丘，明法比丘譯。《大念處經》。
- 菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi)，溫宗堃等譯。〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉。
- 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)，溫宗堃譯。〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉。
- 陳永宏 (2012)。〈《慈經》與當代正念治療慈心禪之交涉〉。南華大學宗教學研究所碩士論文。
- 黃天鈺 (2011)。〈男性施用毒品犯受刑人處遇成效之研究---以法務部矯正署雲林監獄為例〉。
- 張伯宏 (2006)。〈提升毒品戒治成效之實證研究〉。《中央警察大學犯罪防治學報》第七期。
- 詹中原、陳泉錫、季延平 (2012)。〈台灣地區出監毒癮者接受美沙酮替代療法 18 個月之再犯率追蹤〉。《台灣公共衛生雜誌》，第 31 卷第 5 期。
- 詹可筠 (2013)。〈從生命歷程觀點探討毒品犯之再犯危險因子-以法務部矯正署台北監獄與桃園女子監獄為例〉。
- 溫宗堃 (2012)。〈二十世紀正念禪修的傳承者：馬哈希內觀傳統及其在台灣的發展〉。《福嚴佛學研究》第七期。
- 溫宗堃 (2013)。〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉。《新世紀宗教研究》。第十二卷第二期。頁 27-48。
- 熊秉荃、胡君梅、吳毓瑩 (2013) 〈正念減壓與癌症〉《台灣心理學會暨心理衛生聯合會電子報》，第 105 期。

潘秋月（2011）。〈受戒治者生活重建之研究-以福音戒毒為例〉。衛生福利部
食品藥物管理署期刊《管制藥品短訊》第 59 期。

釋如石（2009）。〈綜論正念與正知〉。



附錄

附錄一

摘錄整理自行政院衛生署食品藥物管理局「藥物濫用防制指引」

分級	名稱	俗稱	危害性
一級	古柯鹼	快克	<p>1.古柯鹼屬於中樞神經興奮劑，吸食初期會產生欣快感、精力旺盛等主觀感覺，使用劑量增加後則會產生視幻覺、觸幻覺、聽幻覺、整個人感覺扭曲，甚至出現多疑、猜忌、妄想、胡言亂語等精神症狀。甚至呼吸衰竭、心臟麻痺，導致死亡。</p> <p>2.濫用者用鼻子吸食，往往會使鼻粘膜血管收縮，造成出血。當反覆吸食，則會造成慢性鼻炎，有些人則會因血管收縮出現鼻中隔穿孔症狀。</p> <p>3.懷孕婦女長期使用古柯鹼會造成流產、早產、胎兒體重過輕與腦部發育受損。</p> <p>4.濫用古柯鹼會產生生理及心理上的依賴性，長期使用或雖然僅藉古柯鹼狂歡幾天，停止使用也會產生憂鬱、焦慮、渴求藥物而變為全身疲勞、嗜睡等現象。</p>
一級	鴉片、嗎啡、海洛因	白粉、四號	<p>1.鴉片、嗎啡、海洛因都是屬於中樞神經抑制劑，吸食後最典型的感覺是先興奮，之後陷入困倦狀態，長期使用會產生藥物耐受性、依賴性（包括生理及心理）及戒斷症狀。一旦停止使用，毒癮者除了要克服痛苦的生理戒斷反應外，心理的渴藥性才是一輩子都難以克服的問題。</p> <p>2.使用鴉片、海洛因、嗎啡的副作用，包括呼吸困難、噁心、嘔吐、眩暈、精神恍惚、焦慮、搔癢、麻疹、便秘、膽管痙攣、尿液滯留、血壓降低等。部份病人會產生胡言亂語、失去方位感、運動不協調、失去性慾或性能力等現象。戒斷症狀，包括渴藥、不安、打呵欠、流淚、流鼻水、盜汗、失眠、厭食、腹瀉、噁心、嘔吐、發冷、腹痛、肌肉疼痛等，大約需要經過 7 至 10 天，生理症狀才會逐漸緩和。</p> <p>3.海洛因的毒性大約嗎啡的 10 倍，很容易中毒，而且成癮性比嗎啡、鴉片強，戒斷症狀也更加嚴重、痛苦。</p>

			4.濫用海洛因者常因共用針具、稀釋液注射毒品、使用不潔的針頭，而感染愛滋病、病毒性肝炎（B 或 C 型肝炎），或者得到心內膜炎、靜脈炎等疾病。
二級	安非他命、甲基安非他命	安公子、安仔、冰糖、冰塊、鹽、Speed、糖果、冰毒	<p>1.屬於中樞神經興奮劑。使用初期產生的效果，包括高度提神，使疲勞感消失、活動力增加，但會導致食慾減退、衝動、心跳加快與體溫升高。</p> <p>2.長期使用會造成依賴性（包括生理與心理）及成癮性，並且會出現妄想型精神分裂症，其症狀包括猜忌、多疑、妄想、情緒不穩、易怒、視幻覺、聽幻覺、觸幻覺、強迫或重覆性的行為及睡眠障礙等。</p> <p>3.成癮後一旦停止吸食，便會產生戒斷症狀，包括疲倦、沮喪、焦慮、易怒、全身無力等症狀。吸食安非他命會造成無法回復的大腦損傷，也常常會伴隨有自殘、暴力攻擊行為，所以危害性，並不亞於其他毒品。</p>
二級	大麻	老鼠尾巴	<p>1.屬於中樞神經迷幻劑。吸食後會有心跳加快、妄想、幻覺、口乾、眼睛發紅等現象。</p> <p>2.長期使用會產生藥物耐受性及心理依賴性，使得使用的劑量或次數增加。一旦產生依賴性，突然停用會產生厭食、焦慮、不安、躁動、憂鬱、睡眠障礙等戒斷症狀。</p> <p>3.急性中毒時，會產生記憶及認知能力減退、焦慮、憂鬱、多疑、失去方向感等症狀，長期使用會造成記憶、學習及認知能力減退、體重增加、免疫力降低、不孕症、精子減少、精子活動減退及對周遭事務漠不關心之「動機缺乏症候群」。</p> <p>4.懷孕婦女吸食大麻常會造成早產、胎兒體重偏低。</p>
二級	潘他唑新	速賜康、孫悟空	<p>1.屬於合成類麻醉性止痛劑。使用後會產生幻覺及欣快感、嗜睡、頭暈、意識混亂等，若與酒精或安眠鎮靜劑併用，會造成嚴重的呼吸抑制，甚至死亡。</p> <p>2.長期使用會導致成癮，並且對肝、腎臟功能以及中樞神經系統有實質性的傷害，且具有幻想、妄想、癲癇發作、頭痛。</p> <p>3.孕婦使用會造成流產或產下成癮兒、皮膚潰爛、發炎、血管栓塞、心跳過速、血壓增高、胸痛、瞳孔縮小、昏迷等。</p> <p>4.由於是以靜脈注射方式施用，若共用針頭或使用不潔針頭容易引起細菌感染、病毒性肝炎（如 B 型肝炎）。</p>

			炎、C 型肝炎)、靜脈炎、心內膜炎，甚至得到愛滋病。
二級	搖頭丸	MDMA 快樂丸	<p>1.使用 MDMA 會產生與安非他命、古柯鹼相似之副作用，精神症狀如混淆不清、抑鬱、睡眠問題、渴求藥物、嚴重焦慮，並在使用期間或數週後會產生誇大妄想等。</p> <p>2.生理症狀包括食慾不振、心跳加快、短暫的精力旺盛後，因運動過度、肌肉緊張、造成不隨意牙關緊閉、噁心、嘔吐、視力模糊、眼球快速轉動、軟弱無力、寒顫或流汗、疲倦及失眠等。</p> <p>3.當施用過量時，會產生中毒症狀，包括體溫過高(可高達攝氏 43 度)、脫水、低血鈉、急性高血壓、心律不整、凝血障礙、橫紋肌溶解及急性腎衰竭等症狀，嚴重者可能導致死亡。</p>
二級	巴比妥 酸鹽類 安眠鎮 靜劑	白板	<p>1.屬於中樞神經抑制劑，因會抑制中樞神經，造成意識障礙，偶而有欣快感。長期使用會產生耐受性、依賴性及出現嗜睡、步履不穩、注意力不集中、記憶力和判斷力減退等症狀。</p> <p>2.服用過量會造成運動失調、暈眩、呼吸困難、低血氧、酸中毒、循環障礙、視覺障礙、昏迷、甚至致死。</p> <p>3.突然停藥會有戒斷症狀發生，如頭痛、噁心、虛弱、焦慮不安、盜汗、顫抖、腹部疼痛、甚至產生發燒、痙攣、昏迷致死。</p>
三級		紅中、 青發	
三級	愷他命	K 仔	<p>1.使用愷他命較常見的副作用，包括心搏過速、血壓上升、震顫、肌肉緊張而呈強直性、陣攣性運動等，部分病人會出現不愉快的夢、意識模糊、幻覺、無理行為及胡言亂語，發生率約 12%。</p> <p>2.研究顯示濫用愷他命，會罹患慢性間質性膀胱炎，產生頻尿、尿急、小便疼痛、血尿、下腹部疼痛等症狀，嚴重者甚至會出現尿量減少、水腫等腎功能不全的症狀。</p> <p>3.愷他命藥效約可維持 1 小時，但影響吸食者感覺、協調及判斷力則可長達 16 至 24 小時，並會產生噁心、嘔吐、複視、視覺模糊、影像扭曲、暫發性失憶及身體失去平衡等症狀。長期使用會產生耐受性及心理依賴性，造成強迫性使用，且不易戒除。</p>
三級	苯二氮	FM2、	<p>1.屬於中樞神經抑制劑，苯二氮平類藥物，包括</p>

	平類安 眠鎮靜 劑	一粒眠	FM2、安定、Triazolam、Alprazolam 及 Nimetazepam 等，都具有成癮性。
四級		蝴蝶片藍 色小精靈 煩寧	2.施用後副作用包括：欲睡、噁心、嘔吐、近期記憶喪失、幻覺、憂鬱、呼吸抑制等。 3.剛開始服用時，用藥人會出現反應遲緩現象。長期使用會產生依賴性及出現嗜睡、步履不穩、注意力不集中、記憶力和判斷力減退等症狀；突然停藥會產生戒斷症狀，包括初期的類似焦慮症狀，接著可能會出現焦慮增加、感覺障礙、類似流行性感冒症狀、注意力無法集中、疲倦、不安、厭食、頭暈、出汗、嘔吐、失眠、暴躁、噁心、頭痛、肌肉緊張/抽搖、顫抖等症狀。



附錄二

「明德分監歌唱比賽 收容人歡唱人間音緣」



2011-06-09

【人間社記者平曜 台南報導】台南監獄明德戒治分監 6 月 8 日舉辦「2011 人間音緣卡拉 OK 歌唱比賽-生命饗宴」，共有 6 組團體組，10 位個人組報名參賽，活動由佛光山慈悲基金會和明德分監共同主辦，新任監長張倖郎表示：「在監所多年經驗，讓同學唱佛教歌曲，比唱一般流行歌曲更好，發現佛教歌曲更能改變同學心性，希望能常舉辦類似活動。」滿度法師禮請五位具有評審歌唱比賽經驗的老師擔任評審，共有近百位收容人參與活動，監長張倖郎頒發感謝狀，由慈悲友愛服務隊團長陳順章理事代表接受。

評審老師包括文教基金會人間音緣評審楊麗華老師、大內國小羅梅花主任、台南市歌唱協會理事長王靖源老師、新化國小主任方榮松老師、台南大學講師劉焜耀老師。同學們平時利用課餘之暇準備練唱，當天使出渾身解數認真演唱，歌聲讓人感動，A 同學分享心得，覺得演唱佛教歌曲，和以往在卡拉 ok 方式不同，佛教歌曲更能震撼人心，演唱中數度感動流淚。B 同學則分享，感覺佛教歌曲的歌詞好像在敘述自己的人生。

評分標準以音色音準佔 40%、技巧咬字佔 30%、肢體表情佔 30%，經過評審分數統計後，個人組第一名徐同學「路要自己走」、第二名劉同學「路要自己

走」、第三名有兩位同分，葉同學「幸福是甚麼」、劉同學「點燈」。團體組第一名由佛教班演唱「浮生若夢」、第二名佛教班演唱「點燈」、第三名也有兩組，佛教班演唱「幸福是甚麼」、農營組「路要自己走」。

「分監長：信仰讓同學有笑容、正向（人間福報／覺世版）」



【人間社記者平曜台南報導】由佛光山慈悲基金會主辦、佛光山慧慈寺及戒治分監協辦的「甘露灌頂皈依三寶典禮」，十九日在台南監獄明德戒治分監舉行，國際佛光會中華總會總會長心定和尚為六十九人證盟皈依，成為正式佛教徒。

心定和尚致贈佛光山慈悲基金會《慈善弘法特刊》予監方，由典獄長方子傑代表接受；監方回贈感謝狀。方子傑致詞表示，吸毒同學有了宗教信仰就能安定身心，感謝佛光山長期以來配合監方協助佛教課程。分監長賴政榮接著說，同學來這裡的最大收穫是「改變」，變得有笑容，變得更正向，同學的改變工作人員看到了，家屬也看到了。皈依三寶典禮上，心定和尚為新皈依者開示，指出宗教信仰能讓心靈有所寄託，信仰的力量幫助克己，不會再做壞事，因此皈依三寶讓心靈清淨產生力量。他強調，成為佛教徒有防非止過的功能，心中時時刻刻自我警覺，禁止做出不當的行為外，還會培福修福，漸漸增加自己的福德資糧。

心定和尚叮囑同學：「身為佛教徒要有因果觀念，今天皈依三寶，不但這輩

子，下半生也能更安定、更好。過去不管經歷如何，學佛改變我們的思想觀念，思想正確則人生樂觀，廣結善緣一切充滿希望，未來一定會更好。」戒治陳同學表示：「這是生平第一次接觸佛教，義工老師比如林緝熙團長等人都讓我很感動，原來佛法就是在生活中的修行，學佛讓我心靈和觀念都有很大改變，所以才會發心皈依。」林同學也說：「學佛能修正自己的行為，皈依證明自己是佛陀的弟子，覺得滿有意義的。」



附錄三

週次	單元名稱	教學目標	教學內容	節數	備註
一	課程說明	1.幫助學員了解課程，增加信心。 2.破冰、訂定團體目標，建立共識。	1.正念學理論及實務簡介 2. 12 周課程介紹(含課程前問卷) 3.放鬆冥想體驗(靜心，開啟心扉，準備進入課程) 4.訂定團體公約 5.製作個人名牌 6.班歌「路要自己走」、「奉獻」、「伊是咱的寶貝」	2 13:40 ~ 15:30	班歌選拔 薛西佛斯 做自己 (左三) 南京美女 (六根對六塵) 一朵花、 奉獻(小桌卡)
二	啟動新生活	1.整理過往，調整步伐。 2.自我期許，訂定個人目標。	1.生命線交流分享 2.許願瓶，寫下新生活願望。 3.正念日記說明 4.課堂練習紀錄 5.三分鐘呼吸體驗，身體掃描。	2 13:40 ~ 15:30	生命線、 紙卡、 粗色筆、 許願瓶、 鹽、 粉彩空白紙張
三	食禪	學習專注飲食增加日常生活覺察力	1.飲食作意專注練習(茶葉) 2.觀察(置於小盤)、聞、拿取、入口、品嚐、咀嚼、吞嚥。 3.課堂練習紀錄。 4.分享過程體會及感受。 5.三分鐘呼吸體驗，身體掃描。	2 13:40 ~ 15:30	花生、 茶葉、 小盤
四	由衷練習	體驗生活中由衷與不由衷的影響	1.三階段呼吸練習，3 次深呼吸、3 次專注腳底、3 次自然呼吸。 2.分組練習(由衷與不衷) 3.課堂練習紀錄 4.大團體分享感言 5.三分鐘呼吸體驗，身體掃描。	2 13:40 ~ 15:30	

五	身體掃描	統合自我存在感	<ol style="list-style-type: none"> 1.覺察呼吸搭配光明想，導引身體存在感。 2.透過身體掃描，身心放鬆。 3.課堂練習紀錄 4.大團體分享感言 5.三分鐘呼吸體驗，身體掃描。 6.睡眠與夢境紀錄(作業) 	2 13:40 ~ 15:30	
六	森林想	培養面對逆境以幽默感轉念	<ol style="list-style-type: none"> 1.身體掃描+森林想引導詞 2.練習面對不如意觸境時的作意 3.喜心歸零祝福 4.小組分享(3-4人一組) 5.課堂練習紀錄 6.三分鐘呼吸體驗，身體掃描。 7.入睡前、清醒後靜坐(作業) 	2 13:40 ~ 15:30	
七	茶禪 慈心禪	<ol style="list-style-type: none"> 1.正念泡茶流程 2.食禪+動禪 3.慈心禪回向 	<ol style="list-style-type: none"> 1.透過正念練習泡茶(備具、行禮、泡茶、奉茶-動禪、品茗-茶禪) 2.專注流程感受自己活在當下 3.美好心意的供養(慈心禪回向) 4.課堂練習紀錄 	2 13:40 ~ 15:30	個人泡茶
八	行禪 慈心禪	行走練習、慈心禪回向	<ol style="list-style-type: none"> 1.開始虔靜心三分鐘呼吸 2.自由走動與專注走動體驗 3.分解動作練習 4.作意、舉起、移動、停頓、放下 5.一步接著一步，提起與放下是自然的循環 6.願從每一步所踏之地向外擴散慈悲與祝福 	2 13:40 ~ 15:30	行走練習 規範/自由 個人泡茶 靜心

			<p>7.捨心平等作意，放下過去種種不如意，感受當下存在的生命</p> <p>8.課堂練習紀錄</p> <p>9.大團體分享</p>		
九	心錨設定	標記戒癮信念	<p>1.身體掃描+森林想+美好能量區=展開新生活</p> <p>2.針對戒除毒癮，解除負面心錨，施以正面心錨，加強標記戒癮信念。</p> <p>3.課堂練習紀錄</p> <p>4.大團體分享</p>	<p>2 13:40 ~ 15:30</p>	<p>行禪 持香 兩排對坐 行禮、 泡茶/奉茶</p>
十	茶席預演	新生活練習 行禪+食禪+動禪	<p>1.美好事物的參與能帶來感動與改變</p> <p>2.新生活意境完整演出</p> <p>3.課堂練習紀錄</p>	<p>2 13:40 ~ 15:30</p>	<p>茶具行禪 持香兩排 對坐行禮 泡茶奉茶</p>
十一	成果展	正念學新生活 模式成果展	<p>1.茶席展演，猶如現實生活情境展現。</p> <p>2.配合行禪與慈心禪，進行演出。</p> <p>3.透過成果展與同學交流分享</p> <p>4.大團體分享</p>	<p>2 13:40 ~ 15:30</p>	<p>茶具</p>
十二	回顧與展望	課程回顧與展望	<p>1.開啟許願瓶</p> <p>2.正念新生活回顧</p> <p>3.課程回饋（課後問卷）</p> <p>4.祝福</p>	<p>2 13:40 ~ 15:30</p>	

附錄四

「正念新生活」課程學員課前、課後問卷及正念日記：

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名： 1 李○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心？ 非常有信心「80%」
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 心裡踏實
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 沒甚麼帶給我困擾過
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 心裡非常不踏實
5. 面對毒癮最大的困難是 心癮
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活？ 安定的生活
7. 你希望別人怎麼看你？ 別人怎樣看我?無所謂☆「我怎麼看我自己」
8. 你覺得自己有哪些人格特質？ 情緒管理不錯吧
9. 自信心、情緒管理、升官、生活目標、意志力，你最想加強的是? 人生觀、意志力
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼？ 念經
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間？ 看佛相關書
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助？ 增加自己正念能量
13. 你聽說過正念學嗎？請嘗試形容你的看法 沒聽過正念學，但我知道「正念」是甚麼。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名：1 李○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 把握當下
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 給我在亂中求清靜專注在一吸一呼之間的平靜
3. 茶禪帶給我的體會是 在生活中離不開禪與定，然而茶也不只泡茶而已。
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 伊是咱的寶貝、我拿甚麼奉獻給我的家人
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 那麼久來的練習一直無法入定於身體掃描中
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 可在雜念中求靜 使自己思維清靜不少
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 跟平常練習沒兩樣
8. 今天整體感想是 感覺非常好，期待人生會有新的開始。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 1 李○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心？ 此刻的我已不用戒毒了，為我早已沒毒癮。
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是？ 行禪與靜坐
3. 為什麼？ 可以把自己的心安定下來。
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 困擾是沒有，感到之前的愚笨。
5. 面對毒癮可以怎麼做？ 去喝美沙酮Y。不然要靜坐嗎？
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活？ 過著平凡的正常人，給家人安心，隊如今的我，比甚麼都重要。
7. 重新開始，你希望自己的形象是？ 在朋友眼中的善知識，在家人眼中是個負責任的人。
8. 你覺得自己有哪些人格優勢？ 開朗
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是？ 情緒管理比以前好控制，清楚的知道生活目標為何。
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做？ 森林想
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間？ 觀想自己，禪坐泡茶。
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是？ 這世上沒有不可能的人事物，看自己是否願意給自己一個機會去做，在這正念課程讓我深深去重新了解自己在做甚麼需要甚麼，也學會把一切不愉快的事去轉正念。

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 1 李○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	下午 15:10 -15:20	剛開始感到很熱，但慢慢去接受老師導引，自己靜下來。
102. 8.20	22:00 -22:15	老師要我們去靜坐，用心去感受禪與生活中一切真理，我會用心去體會靜坐中感受。
102. 8.21	22:00 -22:16	我發現自己一個嚴重的問題，為何我剛入門學靜坐不久，為何在打坐時不像別人同學一樣有妄念???
102. 8.22	22:20 -22:35	薄老師:印象中你學禪十幾年是否曾入定過??入定是否如一場夢??
102. 8.23	21:05 -21:25	我開始去找禪相關書，今天坐深感自己心無法平靜下來。
102. 8.24	19:00 -19:20	颱風來了，不知為何，靜坐時內心非常不安，可能擔心家中老少。
102. 8.25	20:30 -20:45	老師:原來禪非我想像那麼簡單，我會加油努力。
102. 8.26	19:10 -19:20	對了老師:我看書上寫在靜坐(假)使有妄念來，順其自然，可(不)用刻意去想他。

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:15	花生:留香在口中久久不散。 茶:茶葉在口中慢慢展開來，甘口。 靜坐:比以前進步很多嗎? ☺ 感謝:種花生採茶葉的辛苦的農夫，也感謝老師您。
0829	13:00	科學麵:原來慢慢嚼東西也是一種享受，這是我以前不曾發掘到的事。 ☺
0830	12:35	皮蛋:可能是本身喜愛吃皮蛋，所以發現原本慢慢地去吃皮蛋也是一種修行。 ☺
0831	7:40 -7:50	今早吃饅頭配豆漿，豆漿在口中非常清香滑口，饅頭細細去品嚐，饅頭在口中慢慢化開來。一種獨特奶香味。
0901	16:20 -16:30	今天公家發配水果(香蕉)，香蕉很甜但如果含在口中不吞下去，怪怪的超噁心。
0902	12:15 -12:26	今天吃自己買的芭樂，因為我吃芭樂沒去子，所以含在口中慢慢去細嚼，發覺在細嚼的過程中芭樂也有一種水果香。
0903	21:10 -21:13	晚上 9 點多跑起來泡黑糖水喝，我深記老師您教導，把用黑糖泡的水含在口中慢慢吞下去，發現以前從沒發現的事，原來黑糖也會回甘。

第四周練習：由衷的練習（每天找一位對象練習）

家庭作業紀錄表：

姓名： 1 李○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:10 -15:20	今天老師帶金桔跟多位同學分享，含在口中慢慢等他在口中化開來「灰熊」香。
0905	20:15 -20:30	今天晚上與同房同學練習由衷，感到心情非常開心，好像回到小時候，那樣天真無邪。
0906	22:05 -22:20	今天分享晚上獨自一人靜坐感想，今天忽然覺得，原來禪學不像以前我想的遙遠，其實在生活中也能參禪。
0907	16:10 -16:15	今天下午同學與我分享，奶酥麵包，不知道為何，從我上這課程後，吃東西都不像以前都用吞，原來吃東西好像也可參禪。
0908	20:02 -20:20	今天我當聽得由衷度，以前我都以為是，以為別人跟我聊天，講頭我就知道大(概)他要講的話，但我大錯特錯，原來認真聽他人說話也是一種學習。
0909	18:45 -19:00	今天跟同房同學(洪 00)練習由衷不由衷，雖然老師交代我們可以不用練習不由衷，但為了測自己是否進步，與同學做不由衷練習，哈哈有人生氣了。
0910	14:30 -14:42	今天洪同學拿科學麵與我分享，但我已經吃非常飽，哈不太下，原來肚子 2(餓)吃甚麼都非常美味(但相對??)

第五周練習：身體掃描

家庭作業紀錄表：

姓名： 1 李○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
9月 11日	23:04 -23:12	光明想，太好 新的名詞，今晚夜深人靜，我一定用心去體會，好不容易，自己等到 11 點多，開始靜坐下來，這光也來的太快，唉原來是主管的手電光，問話我幾號那麼晚不睡在幹嗎？躺下。☺
9月 12日	5:02 -5:13	吼這次我真得學聰明了，為了避免，同樣的事發生，所以我選早一點起來靜坐，大概 5 點，剛坐下不久神奇的事又發生，又是你，死胖子，你不是晚上不睡，就七早八早起來幹甚麼 ☺
9月 13日	10:20 -10:40	醒際夢境，那天老師教我們用心去注意，當自己要睡前，呼吸是吸還是呼對嗎？為何等我起床也早就忘了 到底是吸或呼。
9月 14日	12:05 -12:12	食禪:今天與同學分享，自己買來的金牛角，金牛角含在口中慢慢吃好香。
9月 15日	20:15 -20:30	進階身體掃描，慘沒慧根，掃老半天，掃都沒，不得入門，請老師您慈悲(救救)我吧。
9月 16日	晚 9:00 -9:15	再次去靜坐，原來光明想比身體掃描難多了，希望自己可以精進點。
9月 17日	晚	今天晚上喝桂格芝麻糊，喝下去有種濃濃的芝麻味，好糊好糊，配吃蛋黃酥，真是人間最享受食禪。

正念新生活第六週主題說明

森林想 家庭作業紀錄表：

姓名： 1 李○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:30	森林想	聽了老師解說與引導下，努力地去用心體會，森林想真正意義，但，一直無法進入住境，但我得知這對我以後一定用的到。☺
9/19	20:15	觀呼吸	靜坐一段日子了，發現從一開始的觀呼吸，就比以前進步不少!☺ 薄老師辛苦您了!
9/20	晚上 10:00 -10:15	入睡時靜坐	然而雖然短短 15 分而已，但今天好像跟往常不同，靜坐完馬上入睡，也不再像以前那麼會做夢??這是否好的開始?
9/21	早上 5:50 -6:20	清醒後靜坐	唉真神奇，以前的我雖然都睡到 6:30 分才起床，但都深感很累，但今早比以前早起靜坐，卻靜坐完，發現自己精神百倍，也不會像以前沒精神。
9/22	早上 6:00 -6:21	森林想	森林想，簡(單)說就是如果遇到不如(意)，可在短時間轉正念方式去面對。好吧??我會加油去幻想。
9/23	晚上 10:00 -10:03	觀呼吸	今天終於發現，原來觀呼吸，也可以使自己快速平靜下來。
9/24	晚上 9:20 -9:26	森林想	今天心情不佳，所以想用森林想去讓自己可以向老師教的一樣把不好的念轉成正念。

日期	時段	練習項目	心得
10/2	6:15	身體掃描	沒有感覺
	12:05	三分鐘觀呼吸	心情平靜很多
	22:25	靜坐觀呼吸	靜坐感到心不平靜 雜念多
	4:09	專注地走路	進房走太慢會打槍
	不知	日常活動觀察	觀察甚麼 我不知
10/3	6:00	身體掃描	沒有感覺
	13:00	三分鐘觀呼吸	在一吸一呼之間深感平靜不少。
	21:30	靜坐觀呼吸	觀呼吸容易睡著?
	15:00	專注地走路	我感到自己變肥了
	不知	日常活動觀察	我不知道
10/4		身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	頭痛無法觀呼吸
		靜坐觀呼吸	頭痛沒法靜坐
		專注地走路	沒注意
	不知	日常活動觀察	我不知道
10/5		身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	一樣的心情
		靜坐觀呼吸	一樣的頭痛
		專注地走路	沒注意
	不知	日常活動觀察	我不知道
10/6		身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	沒感覺
		靜坐觀呼吸	沒感覺
	14:10	專注地走路	今天下午自己活動我慢慢去走「發現好累」

	不知	日常活動觀察	我不知道
10/7		身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	沒感覺
		靜坐觀呼吸	靜坐要觀(念)佛號才會睡著
		專注地走路	一樣
	不知	日常活動觀察	吼 我真的不知道什麼觀察
10/8		身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	沒感覺
		靜坐觀呼吸	沒感覺
		專注地走路	一樣



歡喜記事本：

姓名： 1 李○○

這是訓練覺察力與專注力的一種方法，特別是培養「瞬間經驗」的觀察能力。請留意每一件愉快經驗的發生時間，並把經驗過程中的點點滴滴微細變化，詳細地寫下來。

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感 受帶來 怎麼樣 的情緒 反應 呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
範例: 9月20日 星期一	歸途看 見夕陽 美麗景 緻	是	抬頭、遠 眺、眉間 上揚、身 體端正	肩膀輕鬆	身心舒 服 微微喜 悅 有離繫 感	真美麗 希望能 留住這 一刻
10月2日 星期三	出工地 拔草	是	蹲在地上	手痠	流汗	下課
10月3日 星期四	做早課 「在舍 房」	是	身體端正	平穩	身心舒 服	希望能 留住這 一刻
10月4日 星期五	做晚課 「在舍 房」	是	身體端正	平靜	喜悅	真美麗
10月5日 星期六	睡覺 「在舍 房」	是	身體輕鬆	身體輕鬆	身體舒 服	留下這 一刻
10月6日 星期日	看棒球 「在舍 房」	是 緊張	抬頭	手拿電視	起伏不 定	留下這 一刻
10月7日 星期一	寫正念 日記「在 舍房」	是	眉間上揚	手拿原子 筆	寫到手 酸	不美麗
10月8日 星期二	早上看 窗外天 空	否 難過	抬頭	不知 怪怪的	怕颱風	快過去

正念新生活第八週主題說明

*家庭作業紀錄表：

姓名： 1 李○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.9	6:00	身體掃描	沒感覺
	6:00	三分鐘觀呼吸	跟平常一樣很順
	6:00	靜坐觀呼吸	也許我質比別人差吧。
	11:50	專注地走路	在一般走路和專注差好多
	10:35	入睡前觀察	老師我睡前都先念佛說高王觀世音經
	6:00	夢境與醒際觀察	精神爽
102.10.10		身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	沒感覺
		靜坐觀呼吸	沒感覺
		專注地走路	專注地走路比平常累多了
		入睡前觀察	請問老師入睡平靜是否跟念經相關
		夢境與醒際觀察	不知為何不太會做夢
102.10.11		身體掃描	有種說不出的感受
		三分鐘觀呼吸	有種說不出的感受
		靜坐觀呼吸	觀呼吸
		專注地走路	一步一步中我深深感到當下的重要
		入睡前觀察	沒感覺一樣很平靜
		夢境與醒際觀察	是否念經易比平常人??不會做夢嗎?
102.11.12		身體掃描	說不出 那兒不對勁??
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	平常一樣
		入睡前觀察	入睡前比以前好多了。
		夢境與醒際觀察	
102.11.13		身體掃描	一樣

		三分鐘觀呼吸	今天我把三分自己加到 5 分 感到不錯
		靜坐觀呼吸	今天比較晚起沒做
		專注地走路	在走路中專注地走路 原來心也會平順
		入睡前觀察	入睡前觀察到一半睡死了 ☺
		夢境與醒際觀察	
102.11.14		身體掃描	慢慢感到身體好像跟以前不同。
		三分鐘觀呼吸	呼吸之間可使自己平靜下來
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	今天心情不好?但沒想到慢慢走也可使自己平順
		入睡前觀察	一樣
		夢境與醒際觀察	今天早上起床心身都感到不錯



*事件記事本：

姓名： 1 李○○

這是訓練覺察力與專注力的一種方法，特別是培養「瞬間經驗」的觀察能力。請留意每一件不愉快經驗的發生時間，並把經驗過程中的點點滴滴微細變化，詳細地寫下來。

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
範例： 9月20日 星期一	當善意的提議被誤解否定。	是	眼睛瞪人 咬牙切齒 握拳緊繃	肩膀僵硬 腦充血 想罵粗話 左偏頭痛	一開始腦筋一片空白、隨後有沮喪感	自己太在意別人的看法。
10月9日 星期三	被3炮三炮被囉嗦	是 不爽	坐立難安	想罵人	一片空白	別在意他人看法
10月10日 星期四	收匯票	否 爽	躺著	想改變自己	開心	感恩家人不放棄
10月11日 星期五	聊是非對象	是 不爽	咬牙切齒	腦充血	想解釋	好像從頭到尾都沒我屁事
10月12日 星期六	聊是非對象	是	眼睛瞪人	真生氣	一片空白	吼一件小事幹嗎？說我了。
10月13日 星期日	聊是非對象	是	眼睛瞪人	無差 想罵粗話	一片空白	每天講相同的事不會累嗎？
10月14日 星期一	聊是非對象	還好	一切都可以	當沒聽到 ☺	瘋子那麼多位嗎？	真神奇我無所(謂)了。

10月 15日 星期二	跑步給 人撞到	是	眼睛瞪人	危險了	算了	現在人 撞到他 人都 不用說對 不起 嗎?
-------------------	------------	---	------	-----	----	--------------------------------------



正念新生活第九週主題說明

*家庭作業紀錄表：

姓名： 1 李○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16		身體掃描		在靜坐觀呼吸中，體會良多。以前的我不會主動的去靜坐觀呼吸，如今我心情不好，都透過靜坐來調整。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	○	
	20:00	專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.17		身體掃描		在專注地走路:在走路中，一步一步中，讓我感到踏實多了。
	16:20	三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路	○	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.18		身體掃描		回觀剛來的我，不要說 3 分鐘 就 30 秒我就無法，入定，唉 如今的 10 分鐘的觀呼吸都沒問題。
	6:00	三分鐘觀呼吸	○	
	6:00	靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.19		身體掃描		今天入睡前我先靜坐念經，讓我在睡前無雜念。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察		
102.10.20		身體掃描		忘了自己做了甚麼夢起床忘了。

		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察	○	
102.10.21		身體掃描	○	第一次感到原來自己身體真的不好， 唉毛病一堆。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		



*事件記事本：

姓名： 1李○○

這是訓練覺察力與專注力的一種方法，特別是培養「瞬間經驗」的觀察能力。請留意每一件不愉快經驗的發生時間，並把經驗過程中的點點滴滴微細變化，詳細地寫下來。

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉快 的感覺嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
範例： 9月20日 星期一	當善意的提議被誤解否定。	是	眼睛瞪人 咬牙切齒 握拳緊繃	肩膀僵硬 腦充血 想罵粗話 左偏頭痛	一開始腦筋一片空白、隨後有沮喪感	自己太在意別人的看法。
10月17日 星期三	家中來信	無奈	坐著	頭痛	心難過	心痛
10月18日 星期四	下午看排球比賽	快樂	拍手	爽快	勝利第一名	自己太在意別人看法
10月19日 星期五	看電影	感動	靜坐	肩膀僵硬	想哭哭	人間如苦海
10月20日 星期六	主任打槍	不愉快	站著被罵	左偏頭痛	一片空白	人間如苦海
10月21日 星期日	老虎隊輸了	是	躺著	腦充血	一片空白	天丫見鬼了
10月22日 星期一	趙紅兵被關	是 「我偶像」	躺著	頭痛	沮喪感	空白
10月23日 星期二	在苦海中過日子	難過	靜坐	腳麻了	隨後有沮喪感	苦海

正念新生活第十一週主題說明

正念泡茶流程~個人 (薄培琦整理 980713) 1 李○○

順序	名稱	動作	觀照	備註(同學填寫)
1	備具	1.3分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	今天練習呼吸
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	可能是有先靜 坐輕嗅茶比平 常準。
3	泡茶	1.注入8分熱水蓋好 2.約60秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力 道	都注意自己手 勢怕給熱水用 到。
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡3-4次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	觀色，嗅香，用 手觸杯，在用心 關注一切動作。
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停1 秒後以口呼氣3次 3.自然呼吸	10-45分皆 可	靜坐使口中一 直留著茶的清 香味。
6	下坐	1.深呼吸吸到底停1 秒後以口呼氣3次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		下坐從頭到腳 輕輕動。感到不 錯感覺。

*家庭作業紀錄表：

姓名： 1 李○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30		身體掃描		專注地走路與靜坐觀呼吸可以讓快速把自己靜下心來，也可把不快樂開心的事，快速轉念。
		三分鐘觀呼吸		
	6:00	靜坐觀呼吸	○	
	17:00	專注地走路	○	
		入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.31		身體掃描		入睡觀察，可以使我自己不會亂做惡夢。三分鐘觀呼吸。
		三分鐘觀呼吸	○	
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	10:30	入睡觀察	○	
		夢境與醒際觀察		
102.11.1		身體掃描		今天跟往常一樣，一步一步慢慢走，從中去了解自己在做何事
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	17:00	專注地走路	○	
		入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.2		身體掃描		今天把自己冷靜下來，從中去體會一呼一吸間難得的平靜。
		三分鐘觀呼吸		
	5:30	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.3		身體掃描		今天做了惡夢，夢到自己成正果，真是大噩夢，因為世人未度盡，為何自己可以獨善其前。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡觀察		
	11:00	夢境與醒際觀察	○	
102.11.4		身體掃描		今天早上起床發現早晨比其之前微微不同可能參加正念學，可幫自己觀察一切人事物。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		

		專注地走路		
		入睡前的觀察		
	5:56	夢境與醒際觀察	○	



1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分百
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 生活正常
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 無
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 受毒品牽絆
5. 面對毒癮最大的困難是 心癮
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 正常無憂的生活
7. 你希望別人怎麼看你? 平常心
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 自我調整
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 情緒管理
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 多放鬆心情
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 看電視、運動
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 發現自身潛力
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 未曾，能更發現自我潛能

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 2 林○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 原來自己也能表現出截然不同以往的方式，當然有莊嚴肅穆的感覺。
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 專注在呼吸之間時能使自己找回自信。
3. 茶禪帶給我的體會是 將動作以優雅的方式呈現出來，使自己能慢慢的品味生活細節。
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 奉獻:我拿甚麼奉獻給你我的爹娘。 伊是咱的寶貝:生落地爸爸媽媽疼最多
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 在施行的過程中能放鬆自己，使思維能重新啟動。
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 雖然腳會麻，但得以在過程中檢視到自己的念頭。
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 捨心平等，放下過往的不如意，感受當下的生命。
8. 今天整體感想是 只要自己願意去做，一樣能做到各種有自信的事。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 2 林○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分百
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 三分鐘觀呼吸
3. 為什麼? 觀呼吸時能加強自己的專注力
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 能讓自己看待事物有不同視野。
5. 面對毒癮可以怎麼做? 讓自己有相對的方法可以對治
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 與常人一般的正常生活，能過得更自在
7. 重新開始，你希望自己的形象是? 做個能為人著想的人
8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 善良，看透事物的能力
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
都增加
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 以課程中所學到的不同方法來對治當時不一樣的情境
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 一樣訓練自己觀呼吸、身體掃描。
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 重新檢視自己的心境，要將原來的思維模式做個更改，原來有許多方式得以使自己改變，而改變的動力不在侷限於動力，而是在於方法的對治，有了新的體悟才能為日後的生活更有本錢。

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 2 林○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
8/19	15:10	心平靜，較能冥想，但腳麻!
8/20	07:10	數著呼吸次數
8/21	07:10	隨著呼吸慢慢沉靜。
8/22	07:10	調整呼吸，盼與心跳同步。
8/23	07:10	調慢呼吸。
8/24	07:10	先數著呼吸進行冥想。
8/25	07:10	平靜內心，拋棄雜亂思緒。
8/26	07:10	訓練自己放空，只隨著呼吸。
8/27	07:10	隨著呼吸啟動，無心思。

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 2 林○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:10	花生:慢慢咀嚼，訓練專注力，使自己品味花生的每一個變化。 茶葉:雖然只有一片，但苦澀的味道轉為甘甜，也是我們希望的人生寫照。 呼吸觀察經一周訓練，能更快進入狀況，達到自我檢視身體的變化。
0829	7:05	未吃早餐故沒心得。 經過之前的呼吸觀察，很快進入狀況而且隨著呼吸做冥想。
0830	7:05	固定在早上靜坐，而且在早餐之前。 能掌控自己呼吸頻率，進而將身體各部位放鬆。
0831	7:05	遵照先前的經驗去做呼吸，將心神都隨著呼吸起伏，所以甚少起念頭。
0901	7:05	慢慢在靜坐時能控制自身的各個動作，但愈想控制就愈多念頭。
0902	7:05	隨著呼吸的快慢來放鬆身體，有意想不到的效果，而且專注力在呼吸上，所以沒有念頭。
0903	7:05	拉長靜坐時間，呼吸觀察沒有新發現，只是增加換腳次數。

第四周練習：由衷的練習（每天找一位對象練習）

家庭作業紀錄表：

姓名： 2 林○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:15	由衷:認真聽對方說話，是一種基本尊重，而且對方也能更盡興傾訴。 不由衷:如心不在焉的面對群眾或他人，一定得不到尊重，總之要找出彼此的平衡點。 金桔茶:甘甜的味道，細細品味一定能找出更多的道理。
0905	19:30	呼吸:得以調整自己進入狀況。 飲食:能慢慢地做出不同食物的口感判別。 由衷:與對方說話時，能覺察到對方臉部的細微變化。
0906	19:30	呼吸:現在靜坐時，比較少升起念頭，能隨著呼吸來做冥想。 飲食:由不同的食物，感到不同的口感。 由衷:看得到對方說出的話是玩笑話或是真心話。
0907	19:30	呼吸:經過 20 多天的練習，自己懂得適時做出調整。 飲食:雖然時間緊湊，但改變舊有的習慣，對於不喜歡的菜也會品嚐。 由衷:做此練習，不只在自已對話時才能，也能在旁觀察他人，亦可做出判定。
0908	19:30	呼吸:天氣較熱，所以自己靜坐時較多雜念。 飲食:每天都選擇一樣食物來觀察品味，從中取得不同心境。 由衷:看得出他人在待人處事時的不同方式。
0909	19:30	呼吸:拉長自己靜坐時間，也能迅速做出調整，至少腳比較不麻。 飲食:今天沒做觀察。 由衷:懂得讀取他人所要表達的。
0910	19:30	呼吸:從靜坐中去回想為何要重新調整自己。 飲食:將蔬菜從顏色、氣味，慢慢地逐步看嚐。 由衷:加強自己在辨人方面與他人對話時也較專心。

第五周練習：身體掃描

家庭作業紀錄表：

姓名：_____ 2 林○○_____

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
9/11	15:00	食禪:咀嚼麵包食，先觸摸到鬆軟，在嘴巴裡有香香的味道。 呼吸:吸氣後有點頭昏的感覺。 光明想:尚在摸索階段。 夢境:無。 身體掃描:懂得去運用冥想將身體各部位做一個放鬆，然後隨著意識慢慢地沉浸在其中。
9/12	19:35	綠豆椪:咬下去吃得到油酥香味，綠豆內餡綿綿的口感。 呼吸:經一個月的練習，能很快的進入狀況。 光明想:隨著光線的進入，由頭頂到腳底做一次運行。 夢境:醒來時知道有作夢，但有不真實感，忘記內容。 掃描:配合呼吸由鼻腔吸入，隨著意念行走。
9/13	19:30	茶:先聞雖然只有淡淡的氣味，喝入時含在嘴裡，有點澀澀的口感。 呼吸、掃描、光明想:一同進行，讓自己有點亂套，不知該先做何項，慢慢地順勢而為，以呼吸為基礎，得以摒除雜念。 夢境:無
9/14	19:30	麥片:沒甚麼味道，但咀嚼時有點綿綿的口感。 呼吸、掃描、光明想:一起進行呼吸、掃描、光明想，有前面的經驗，比較熟練，但專注力在冥想，眼前有微微的白光。 夢境:甚少作夢。
9/15	19:30	胡蘿蔔:有點硬硬的，而且有點獨特的氣味。 呼吸、掃描、光明想:呼吸、光明想、掃描一起做，眼睛閉上食，總好像透明的，能看到眼前的景物，但眼睛確實闔上。 夢境:真的難得作夢。

9/16	19:30	<p>豆干:滷得沒有味道，但咬下去鹹鹹的，好像在吃菜頭。</p> <p>呼吸、掃描、光明想: 一起運行呼吸、光明想、掃描，讓意念隨著運轉，想到哪就到哪，而且腳比較不麻了，有點喜歡這種行為。</p> <p>夢境:可能比較在入睡時較少念頭，所以甚少有清楚的夢境。</p>
9/17	19:30	<p>豆瓣魚:有點腥腥的，但魚肉鬆鬆的，吃得到夾雜在魚肉中的豆瓣味。</p> <p>呼吸、掃描、光明想:第一次將呼吸、光明想、掃描已躺著的方式運行，卻孳生很多念頭，隨著天馬行空亂跑，所以沒有感想。</p> <p>夢境:真的沒有特別感覺，不知是好是壞。</p>



家庭作業紀錄表：

姓名： 2 林○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:20	掃描 觀呼吸 森林想	依循先前的經驗，讓意念帶動。 深呼吸調整後，慢慢地將呼吸帶入意念中。 眼睛閉上，想像在一片大樹枝鐘步行，使自己放鬆，細細的感受，剛開始有畫面，但還沒有多大心得。
9/19	19:30	掃描 觀呼吸 森林想	按照之前的步驟運行，並無特殊心得。 配合深呼吸，很快的進入狀況。 冥想在森林深處，享受在樹林中的輕鬆，只是想著前進時，卻回到現實中。
9/20	19:30	掃描 觀呼吸 森林想	兩者一起進行，互相配合，已能駕輕就熟。 依然只能想像在樹叢中，一旦要前進時就雜念紛飛。
9/21	19:30	掃描 觀呼吸 森林想	今天可能深呼吸時再用力，以致昏昏的所以無法太有效前進。 想像在高聳的樹木間，確實能心曠神怡，只是很難再繼續做連結。
9/22	19:30	掃描 觀呼吸 森林想	從掃描和觀呼吸的動作裡，明白做人要懂得適時做出調整，不要一味地按照習性前進，不要因習慣而習慣，而忘了改變，不知對否。 終於在想像走動時能繼續在森林中，但未享受在芬多精的氛圍裡。

9/23	19:30	掃描 觀呼吸	或許是打開癥結點，只要靜下心來就能感受到自己的氣息在何處。
		森林想	在樹林間確實能放鬆自己，但只要將意念收斂時，反而有點失落感，而且越想向前，就心越亂。
9/24	19:30	掃描 觀呼吸	在做此練習時，會加入自己對於自己該做何改變，該做哪種決定，不知如此做法是否可行。
		森林想	冥想自己在森林中行走可以，但要想像看到其他動物卻不行，總認為現今要做的是自己求改變，而不是模仿他人。

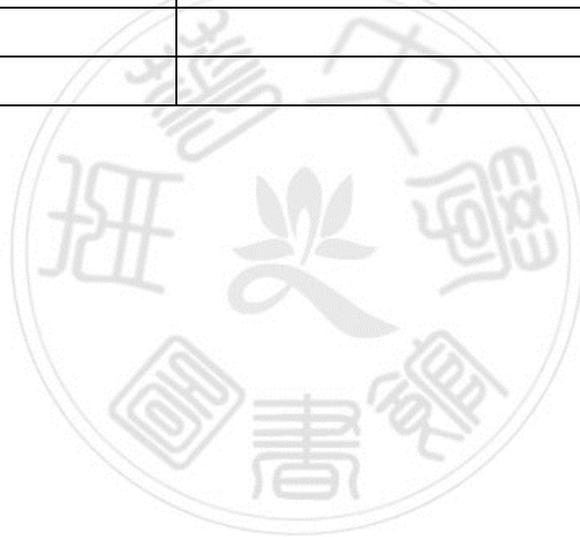


家庭作業紀錄表：

姓名： 2 林○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	7:05	身體掃描	有
	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	有
	10:30	專注地走路	有
	15:35	日常活動觀察	有
10/3	7:05	身體掃描	有
	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	有
	15:30	專注地走路	感受到前腳走，後腳跟的感覺。
	14:25	日常活動觀察	有
10/4	7:05	身體掃描	依然順利
	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	腳麻的次數減少
	10:35	專注地走路	有
	17:50	日常活動觀察	觀察下能放慢自己的步調
10/5	7:05	身體掃描	有
	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	有
	11:00	專注地走路	有
	15:30	日常活動觀察	放慢自己步調，使自己更有時間思考下一步。
10/6	7:05	身體掃描	更能掌握
	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	能控制自己呼吸
	16:30	專注地走路	有

	16:50	日常活動觀察	有
10/7	7:05	身體掃描	有
	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	有
	19:30	專注地走路	有
	19:35	日常活動觀察	有
10/8	7:05	身體掃描	有
	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	有
	19:30	專注地走路	會去想像自己下一步的路的對錯



歡喜記事本：

姓名： 2 林○○

這是訓練覺察力與專注力的一種方法，特別是培養「瞬間經驗」的觀察能力。請留意每一件愉快經驗的發生時間，並把經驗過程中的點點滴滴微細變化，詳細地寫下來。

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫下 的時候， 腦海有何 想法呢？
範例: 9月20日 星期一	歸途看 見夕陽 美麗景 緻	是	抬頭、遠 眺、眉間 上揚、身 體端正	肩膀輕鬆	身心舒服 微微喜悅 有離繫感	真美麗 希望能留 住這一刻
10月2日 星期三	看到蜻 蜓飛	是	遠眺	本身更有 專注力	喜悅	能飛翔真 好
10月3日 星期四	看見下 雨，雨滴 落下	否	抬頭，遠 眺	無	有多愁的 感覺	晚上比較 涼爽了
10月4日 星期五	看見同 學聊天	是	坐在椅子 上觀看	輕鬆	舒服	訓練自己 的觀察力
10月5日 星期六	看見成 群螞蟻	是	低頭	具有觀察 力	微微喜悅	加深自己 的觀察力
10月6日 星期日	看見夕 陽	是	遠眺，站 直身體	無	無	陽光不刺 眼
10月7日 星期一	看見貓 走路	無	遠眺	無	無	眾生平等
10月8日 星期二	看見老 鷹飛翔	是	抬頭	放鬆	喜悅	能俯視的 感覺真棒

正念新生活第八週主題說明

*家庭作業紀錄表：

姓名：2 林○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.9	7:05	身體掃描	有
	7:05	三分鐘觀呼吸	依然維持固有模式
	7:05	靜坐觀呼吸	有
	8:00	專注地走路	有
	10:05	入睡前的觀察	有
	5:30	夢境與醒際觀察	無
102.10.10	7:05	身體掃描	有
	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	遵循所教方式較安定，如自己想太快就念頭叢生
	9:30	專注地走路	感覺到前腳踏，後腳提的感受
	10:05	入睡前的觀察	呼吸平順
	5:50	夢境與醒際觀察	未作夢
102.10.11	7:05	身體掃描	有
	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	穩定
	13:40	專注地走路	有
	10:05	入睡前的觀察	無
	5:50	夢境與醒際觀察	無
102.11.12	7:05	身體掃描	今天膝蓋痠痛，所以較不易進入狀況
	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	有
	8:30	專注地走路	有
	10:00	入睡前的觀察	有
	5:50	夢境與醒際觀察	有
102.11.13	7:05	身體掃描	有

	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	有
	9:30	專注地走路	有
	10:10	入睡前觀察	有
	5:30	夢境與醒際觀察	無
102.11.14	7:05	身體掃描	有
	7:05	三分鐘觀呼吸	有
	7:05	靜坐觀呼吸	將時間拉長，雖然有點不習慣，但已可接受
	8:10	專注地走路	有感受到以前所未想到的觸地感
	10:05	入睡前觀察	一做觀察就會胡思亂想
	5:30	夢境與醒際觀察	無



*事件記事本：

姓名： 2 林○○

這是訓練覺察力與專注力的一種方法，特別是培養「瞬間經驗」的觀察能力。請留意每一件不愉快經驗的發生時間，並把經驗過程中的點點滴滴微細變化，詳細地寫下來。

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
範例: 9月20 日 星期一	當善意的提議被誤解否定。	是	眼睛瞪人 咬牙切齒 握拳緊繃	肩膀僵硬 腦充血 想罵粗話 左偏頭痛	一開始腦筋一片空白、隨後有沮喪感	自己太在意別人的看法。
10月9 日 星期三	晚餐的菜都不喜歡	是	咬牙切齒	想罵粗話	很無力	很無奈
10月 10日 星期四	無	無	無	無	無	無
10月11 日 星期五	故意說反話	是	握拳緊繃	身體僵硬	無	還是順勢而為
10月 12日 星期六	看棒球故意為別隊加油	是	眼睛瞪電視	腦充血	有沮喪感	最好不要故意
10月 13日 星期日	無	無	無	無	無	無
10月 14日 星期一	今天忘記 sorry	無	無	無	無	無
10月 15日 星期二	說話被反駁	是	咬牙切齒	想扁人	一片空白	太在意別人看法

*家庭作業紀錄表：

姓名： 2林○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16	19:30	身體掃描	<input type="radio"/>	聽著老師的引導做掃描，當然有一定的經驗後，更能快速進入狀況，而且，自己能更用心去體悟周圍的人事物。
	19:30	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	19:30	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	19:35	專注地走路	<input type="radio"/>	
	22:05	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	5:30	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.17	7:05	身體掃描	<input type="radio"/>	觀呼吸時增加自己的專注力，而且當念頭升起時就利用此方式來對治。
	7:05	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	7:05	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	10:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
	22:10	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	5:30	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.18	7:05	身體掃描	<input type="radio"/>	觀察自己走路是前所未有的，如今才感到原本自身也是一項重點，因為自己就是寶藏，只是這隻鑰匙該如何打造。
	7:05	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	7:05	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	13:45	專注地走路	<input type="radio"/>	
	22:30	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	5:45	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.19	7:05	身體掃描	<input type="radio"/>	在入睡的觀察就使自己天馬行空的念頭升起，但只要放棄觀察就很快入睡。
	7:05	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	7:05	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	6:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
	22:30	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	5:50	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.20	7:05	身體掃描	<input type="radio"/>	掃描身體時，能隨著意念更加快速的到

	7:05	三分鐘觀呼吸	○	達各個身體角落。
	7:05	靜坐觀呼吸	○	
	18:00	專注地走路	○	
	22:50	入睡前觀察	○	
	5:50	夢境與醒際觀察	○	
102.10.21	7:05	身體掃描	○	只是一事通就萬事通的感覺是美好的，當自己想著如何面對時，都取決於態度上，就能駕輕就熟。
	7:05	三分鐘觀呼吸	○	
	7:05	靜坐觀呼吸	○	
	10:30	專注地走路	○	
	22:10	入睡前觀察	○	
	5:50	夢境與醒際觀察	○	



*事件記事本：

姓名： 2 林○○

這是訓練覺察力與專注力的一種方法，特別是培養「瞬間經驗」的觀察能力。請留意每一件不愉快經驗的發生時間，並把經驗過程中的點點滴滴微細變化，詳細地寫下來。

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
範例： 9月20日 星期一	當善意的提議被誤解否定。	是	眼睛瞪人 咬牙切齒 握拳緊繃	肩膀僵硬 腦充血 想罵粗話 左偏頭痛	一開始腦筋一片空白、隨後有沮喪感	自己太在意別人的看法。
10月16日 星期三	聽到喜悅的歌	愉悅	放鬆	自在	歡愉	快樂
10月17日 星期四	看到蜻蜓在飛	舒暢	眼睛直視	怡然自得	加深專注力	能飛真好
10月18日 星期五	被蒼蠅圍繞	不自在	咬牙切齒	腦充血	有沮喪感	太在意環境中的不喜歡之物
10月19日 星期六	看到喜歡的節目	自在	身體輕鬆	自由自在	無	太在意分別心
10月20日 星期日	看到雨滴	多愁善感	抬頭遠觀	無	無	大自然的奧秘
10月21日 星期一	看到同學掃地	無	眼睛直視	無	人總是做相同的事	生活禪
10月22日 星期二	聆聽自己念經聲	愉悅	盤腿坐	自在	心靈平靜	修行在個人

正念泡茶流程~個人

薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	放置茶杯不要出聲響
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	聞茶葉所獨有的味道
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力 道	控制加水的力道
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	將口中的茶味品味 後再吞下
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	得以順利運行，而 且能從其中得到前 所未有的感覺
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		能放鬆身體

*家庭作業紀錄表：

姓名： 2林○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30		身體掃描/善生經	○○	觀察自己走路的節奏，使自己更能掌控自己的思緒，也有前所未有的感覺。
	18:45	三分鐘觀呼吸	○○	
		靜坐觀呼吸 30分	○○	
	10:30	專注地走路	○○	
	22:05	入睡前的觀察	○○	
	05:30	夢境與醒際觀察	○○	
102.10.31		身體掃描/大念處經	○○	入睡前的觀察，讓自己注入今天所遭遇的事情，做一番省思，慢慢注意自己的呼吸。
	18:30	三分鐘觀呼吸	○○	
		靜坐觀呼吸 30分	○○	
	11:20	專注地走路	○○	
	22:10	入睡前的觀察	○○	
		夢境與醒際觀察		
102.11.1		身體掃描 /慈經	○○	甚少有夢境，就算有也模糊，所以這項目較少心得。
	18:30	三分鐘觀呼吸	○○	
		靜坐觀呼吸 30分	○○	
	9:30	專注地走路	○○	
	22:00	入睡前的觀察	○○	
	05:50	夢境與醒際觀察	○○	
102.11.2		身體掃描 /慈經	○○	加長靜坐的時間，雖然腳麻但也能很快的進入狀況，而且不再抗拒。
	18:40	三分鐘觀呼吸	○○	
		靜坐觀呼吸 45分	○○	
	9:30	專注地走路	○○	
	22:00	入睡前的觀察	○○	

	05:50	夢境與醒際觀察	○○	
102.11.3		身體掃描 / 善生經	○○	觀呼吸時總能讓自己更專注而且是摒除雜念的方法。
	18:30	三分鐘觀呼吸	○○	
		靜坐觀呼吸 30分	○○	
	10:30	專注地走路	○○	
	22:05	入睡前的觀察	○○	
	夢境與醒際觀察	○		
102.11.4		身體掃描/大念處經	○○	因為腳痠所以靜坐時間減少但掌握的方式依舊不變。
	18:40	三分鐘觀呼吸	○○	
		靜坐觀呼吸 15分	○○	
	10:30	專注地走路	○○	
	22:10	入睡前的觀察	○○	
	夢境與醒際觀察	○		

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 3 洪○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 80%
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 與家人聚餐吃飯
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 沒有正常的休閒活動
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 生活變得沒目標
5. 面對毒癮最大的困難是 自己沒有堅定的意志力
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 正常的生活，也會去做志工。
7. 你希望別人怎麼看你? 不要貼標籤
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 獨立、沉默
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 意志力、生活目標
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 聽音樂、做運動
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 看書
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 把自新念轉正，不要有負面的思想。
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 沒有。要把自己不良的觀念轉正。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 3 洪○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 處在當下，用心去感受每個當下。
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 藉由觀呼吸使自己靜下心來。
3. 茶禪帶給我的體會是 不只是泡茶、喝茶，要把自己專注於每一個泡茶的動作。
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 奉獻，大地奉獻於草場，使我省思天地萬物包括人都有其功能。
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 以靜心去感受自己身體每一部位的反應。
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 學把自己定下來。
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 _____
8. 今天整體感想是 非常的圓滿也充滿了歡喜心。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 3 洪○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分百
 2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 行禪
 3. 為什麼? 可以在行禪中感受腳與大地的觸感。
 4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 面對它處理它放下它。
 5. 面對毒癮可以怎麼做? 遠離它
 6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 正常人的生活，並有閒時(在)做義工。
 7. 重新開始，你希望自己的形象是? 陽光的，正面。
 8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 樂觀
 9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
人生觀
 10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 森林想
 11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 行禪和茶禪
 12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 處在當下
-

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 3 洪○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102.8.19	15:00-15:30	跟著呼吸的節奏，就感覺心靈會平靜。
102.8.20	20:00-20:30	跟著呼吸的節奏，但思緒常會亂跑。
102.8.21	20:00-20:30	已經坐了三天感覺還不錯。
102.8.22	20:00-20:20	今天是第四天感覺還可以，但是，一樣會腰酸背痛。
102.8.23	20:00-20:30	今天在靜坐前有把腳調整為單盤後腰酸背痛有改善一些。
102.8.24	20:10-20:30	今天禪坐後深深感到要一心不亂實在不容易。
102.8.25	20:10-20:30	今天在舍房比較悶熱所以思緒煩亂。
102.8.26	20:10-20:30	今天禪坐時把思緒全放空。
102.8.27	20:30-20:55	經過昨天的經驗，禪坐時一樣把自己放空，禪坐時很輕鬆。

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 3 洪○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	13:40-15:20	食禪，食用花生與茉莉花茶業，花生因沒有牙齒所以沒甚麼咀嚼就吞下。茶葉是一開始有花香味，後就有苦味後就吞下。
0829	7:30-7:45	清粥，原來慢慢地喝粥，不急著吞下就可以感受到粥汁的香甜。
0830	7:30-7:40	今天早上吃饅頭配豆漿，單吃饅頭，有麵粉的香甜，單喝豆漿有豆漿的風味，兩者合著一起吃，又是不同的風味。
0831	20:00-20:15	因為晚上沒吃飽，就泡麵來吃，突然覺得人在餓時甚麼都好吃。
0901	16:20-16:30	因為晚上公家發配(香蕉)就故意選了一根是很熟一根還沒有熟的來做比較，沒有熟的硬硬的，熟的又香又甜很好吃。
0902	12:15-12:30	喝了一瓶蘋果西打士兵的，含在口中感到對這冷飲有一種感恩的心情。(它使我可以消暑)
0903	16:20-16:35	今天同學會客(同房)家人帶了素食菜，我有幸吃到同學會客菜，使我想到親情溫暖。

第四周練習：由衷的練習（每天找一位對象練習）

家庭作業紀錄表：

姓名： 3 洪○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:05-15:20	從由衷練習當中體會到我們對他人說話時對方的態度會決定兩方是否可以繼續交談。
0905	16:30-16:50	今天和同學做練習，我是傾聽的一方，我感覺到認真地聽對方說話，並在適時的時候做回應，對方就會越說越起勁。
0906	19:30-19:40	今天做練習，我是說話的一方，對方做出不由衷的動作時，我就無法再繼續說下去。
0907	21:00-21:30	今天晚上做呼吸練習，一開始思緒很雜亂，一直無法平靜。
0908	21:00-21:20	由於昨天做呼吸練習時無法達到寧靜，所以今天又把心定下來做呼吸練習，隨著數呼吸後很快地就進入平靜。
0909	18:45-19:00	今天和同房李○○坐不由衷的練習，一開始覺得還可以忍受，後還發現自己的定力還不足。(原來說話時不被尊重那麼不舒服。)
0910	10:20-10:25	今天早上喝了一杯金萱茶，一開始含在口中有淡淡的茶香味，吞下後就有牛奶的奶香味???可能是加香料。

第五周練習：身體掃描

家庭作業紀錄表：

姓名： 3 洪○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:30	光明想:靜坐時想像一道光從頂上直射近來，但是做了一陣子沒有甚麼感覺。
102.9.12	17:00	晚上吃一碗素食的泡麵，用心的去向和真的牛肉麵的差別在哪裡，結果發現只要不起分別心也很好吃。
102.9.13	5:30	今天早上比較早起，所以就做了三分鐘呼吸練習，坐了 15 分鐘，跟著自己的呼吸靜靜的坐著，很快就感到平靜。
102.9.14	7:30	今天早上吃鹹粥，粥裏面有加玉米和紅菜頭。原來每一樣食物有它單獨的味道，加在一起又有不同的風味。
102.9.15	5:40	天早上也是早起，想說要試試老師說的光明想，但是也還是不得要領。
102.9.16	18:00	今天開了一包茶葉下去泡茶，是金萱茶，我用心地去體會茶好像有加香料不是很自然。
102.9.17	7:30	早上吃饅頭和豆漿我把咖啡加進豆漿裡面喝，有不同的風味。

正念新生活第六週主題說明

家庭作業紀錄表：

姓名： 3 洪○○

請記載練習日期(星期)與時段，同時在意見欄裡寫下練習前、練習中、練習後，心中出現的任何感覺與想法，越詳細越好。它可以幫助自我檢視，以及下次課堂討論。

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	21:00-21:20	森林想	打坐時想像我是森林裡的老鷹，正在自由自在地飛翔。
9/19	5:40-6:00	身體掃描	可能是睡姿不良起床後發現腰不舒服就開始做身體掃描，發覺還是痛無法繼續掃描。
9/20	18:30-19:00	身體掃描	由於昨天腰痛到今天也是一樣，所以再做一次掃描???但是真的感受不到有紓解疼痛。
9/21	21:00-21:20	觀呼吸	靜坐了一段時間了，再藉由觀呼吸使自己快速平靜，真是好耶。
9/22	21:00-21:20	森林想	因為今天下雨了，害我心情不好，所以進舍房就想像在森林之中踏青，心情就好多了。
9/23	22:00-22:10	入睡時靜坐	我只坐 10 分鐘，從妄念到平靜很快就使我入睡了。
9/24	6:00-6:15	清醒時靜坐	因為昨晚睡得不好，所以清醒時就想說靜坐一下，希望可以使精神好一點，果然有點效果。

家庭作業紀錄表：

姓名：3 洪○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	6:00	身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	一開始煩躁後就清淨
		靜坐觀呼吸	很平順
	16:30	專注地走路	用心去體會腳掌碰到地面的感受
		日常活動觀察	聽老師上課時同學的反應
10/3	6:00	身體掃描	一樣的沒感覺
		三分鐘觀呼吸	今天沒感覺
		靜坐觀呼吸	很快就平靜了
		專注地走路	用心去體會腳關節的連(繫)
	14:30	日常活動觀察	同學到戶外草地打樂樂球同學開心的樣子
10/4	5:30	身體掃描	到現也還掃描不出來甚麼
		三分鐘觀呼吸	吸的時候感到腹部有氣，呼的時候把氣從腹部送出。
		靜坐觀呼吸	聽到舍房外的蟲叫聲
		專注地走路	把拖鞋脫掉光腳丫子和大地做接觸
		日常活動觀察	清理佛桌前心靈會特清淨
10/5	5:45	身體掃描	今天肚子不舒服
		三分鐘觀呼吸	吸時涼涼，吐時有熱氣在口中
		靜坐觀呼吸	很快就平靜了
		專注地走路	吃飽了繞著桌子專注自己的步調
		日常活動觀察	在舍房洗澡時觀察自己的皮膚改變
10/6	6:00	身體掃描	肚子還是怪怪的
		三分鐘觀呼吸	今天用力地吸氣和吐氣，去感受身體的感受。
		靜坐觀呼吸	用心聽舍房的說話聲和電扇聲

		專注地走路	同昨天一樣
		日常活動觀察	觀察同學念經的感覺
10/7	6:30	身體掃描	今天牙齒不舒服
		三分鐘觀呼吸	牙齒痛呼吸時都痛
		靜坐觀呼吸	牙痛做不下去
		專注地走路	牙痛無法專注走路
		日常活動觀察	同學看片子時都很專注
10/8		身體掃描	牙齒還是不舒服
	6:3	三分鐘觀呼吸	沒辦法專心去感受
		靜坐觀呼吸	把心靜下來靜坐牙痛有舒緩一些
	13:00	專注地走路	還沒辦法專注的感受

歡喜記事本：

姓名： 3 洪○○

這是訓練覺察力與專注力的一種方法，特別是培養「瞬間經驗」的觀察能力。請留意每一件愉快經驗的發生時間，並把經驗過程中的點點滴滴微細變化，詳細地寫下來。

日期 星期	經驗 現象	在過程中能夠仔細感受愉快的感覺嗎？	那時候身體處於什麼樣的姿勢或動作呢？	那時候的身體感受如何呢？	這個感受帶來怎麼樣的情緒反應呢？	在你寫下的時候，腦海有何想法呢？
10/2	早上運動時	還好	跑步 (原地)	呼吸變快	流汗	舒服
10/3	下午打樂樂球	快樂	在操場奔跑和打擊	心跳加快	身心舒服流汗	好心情
10/4	佛堂看影片	還好	盤腿坐蒲團上	腿會麻	身體不舒服	快換腳
10/5	下午洗澡時	還好	蹲在小廁所	身心放鬆	身心舒服有清新的感覺	清心自在
10/6	早上看天空時	愉快	抬頭立正	全身放鬆	身心舒服但有點寒意	思鄉
10/7	早上做早課	愉快	上香	立正	心靈清淨向佛菩薩請安	平靜
10/8	早上課誦阿彌陀經	愉快	盤腿蒲團上	腰桿打直	專心一致	法喜充滿

*家庭作業紀錄表：

姓名：3 洪○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.9	6:00	身體掃描	保持呼吸靜坐
	6:00	三分鐘觀呼吸	呼吸之間感覺還可以
	6:00	靜坐觀呼吸	有做但沒甚麼感覺
	13:40	專注地走路	盡量走慢專心感覺接觸地面的感覺
	21:00	入睡前的觀察	人很累躺下就睡著了
	05:50	夢境與醒際觀察	沒作夢
102.10.10		身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	都正常的在做
		靜坐觀呼吸	靜坐觀呼吸時感覺到涼意
		專注地走路	專注走路感覺腳部每個肌肉的拉扯
		入睡前的觀察	思緒紛飛
		夢境與醒際觀察	沒作夢
102.10.11		身體掃描	正常
		三分鐘觀呼吸	感覺到頭痛
		靜坐觀呼吸	頭痛無法靜下心來
		專注地走路	走在佛堂裡的磁磚上感覺涼涼的
		入睡前的觀察	思緒紛亂
		夢境與醒際觀察	夢到人在台北可以是想家了
102.11.12		身體掃描	可能睡姿不良腰酸背痛
		三分鐘觀呼吸	呼吸時感到背部的疼痛
		靜坐觀呼吸	靜坐時慢慢地呼吸，背部疼痛感消減
		專注地走路	走在佛堂外的柏油路上感到腳掌刺刺的
		入睡前的觀察	一片空白
		夢境與醒際觀察	沒作夢
102.11.13		身體掃描	背部還是有點疼痛但一點點而已
		三分鐘觀呼吸	一樣的放慢呼吸背部就不感覺痛
		靜坐觀呼吸	一樣的做
		專注地走路	走在房裡的石地板上感覺涼涼的
		入睡前的觀察	背部貼藥布感覺涼涼的
		夢境與醒際觀察	沒作夢

102.11.14	身體掃描	感覺到背部不痛了
	三分鐘觀呼吸	呼吸的時候感到涼風吸入
	靜坐觀呼吸	靜坐時感受到季節的變化
	專注地走路	走在草地上感受到小草的生命力
	入睡前觀察	想晚上時會冷要備好涼被
	夢境與醒際觀察	沒作夢



*事件記事本：

姓名： 3 洪○○

這是訓練覺察力與專注力的一種方法，特別是培養「瞬間經驗」的觀察能力。請留意每一件不愉快經驗的發生時間，並把經驗過程中的點點滴滴微細變化，詳細地寫下來。

日期 星期	經驗 現象	在過程中能 夠仔細感受 不愉快的感 覺嗎？	那時候身體 處於什麼樣 的姿勢或動 作呢？	那時候 的身體 感受如 何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫下 的時候， 腦海有何 想法呢？
10/9	說話時 被糾正	是	臉臭臭的	想罵* **	沮喪	不爽
10/10	念佛時 被打斷	是	臉臭臭的	想罵* **	很不高興	不想理他
10/11	和人聊 天對方 不理會	是	眼睛瞪他	纏著他	很不高興	不想理他
10/12	今天看 到蛇	是	跑開	溜	怕	還是怕
10/13	寫信時 被打斷	是	不理他	頭痛	忘了寫甚 麼	煩
10/14	心情不 好	是	臭臉	頭空空 的	沮喪	不想說話
10/15	看書時 被打斷	是	咬牙切齒	手把書 拿得死 死的不 想放	生氣	快打發他

*家庭作業紀錄表：

姓名：3 洪○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16		身體掃描		在收拾茶具時用心感受每走一步茶具在手中隨著腳部的走動發出的撞擊聲。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	15:30	專注地走路	○	
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.17		身體掃描		注意靜坐時四周環境的鳥叫蟲鳴，和季節變化的涼風吹拂皮膚的涼意。
		三分鐘觀呼吸		
	5:50	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.18	6:20	身體掃描	○	想像一道白光從頭頂射入從眼睛鼻子往下肩膀胸口內臟兩手小腹雙腿腳掌，跟我的身體說早安。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		

		入睡 前觀察		
		夢境與 醒際觀 察		
102.10.19		身體掃 描		在舍房裡繞著桌子專注地走路用腳丫子去感受氣候的變化，地板變涼，像是在告訴我秋天已經到來了。
		三分鐘 觀呼吸		
		靜坐觀 呼吸		
	19:00	專注地 走路	○	
		入睡 前觀察		
		夢境與 醒際觀 察		
102.10.21		身體掃 描		在入睡時感受到身體的器官和每一寸的肌肉都在向我抗議說要休息了。
		三分鐘 觀呼吸		
		靜坐觀 呼吸		
		專注地 走路		
		入睡 前觀察	○	
		夢境與 醒際觀 察		
102.10.22		身體掃 描		在入睡時身體明顯的感受到冷要我要把被子拿出來蓋好才不會著涼。
		三分鐘 觀呼吸		
		靜坐觀 呼吸		

		專注地 走路		
		入睡前 觀察	○	
		夢境與 醒際觀 察		



*事件記事本：

姓名：3 洪○○

這是訓練覺察力與專注力的一種方法，特別是培養「瞬間經驗」的觀察能力。請留意每一件不愉快經驗的發生時間，並把經驗過程中的點點滴滴微細變化，詳細地寫下來。

日期	經驗現象	在過程中能夠仔細感受不愉快的感覺嗎？	那時候身體處於什麼樣的姿勢或動作呢？	那時候的身體感受如何呢？	這個感受帶來怎麼樣的情緒反應呢？	在你寫下的時候，腦海有何想法呢？
10/16	牙痛時	是	手放在牙痛的地方	牙齒痛想撞牆	痛到無法思考	害怕
10/17	走路踩到小石頭時	是	腳痛差一點摔倒	腳痛	嚇一跳	丟臉
10/18	被主管糾正	是	立正	肩膀僵硬	沮喪	不好受
10/19	請人吃東西時人不要	是	伸出手	沒感受	一片空白	納悶
10/20	功課寫不出來時	是	握筆的手停止	頭痛	絞盡腦汁	苦思
10/21	看球賽時自己喜歡的球隊輸球	是	緊握小電視	腦充血	很不開心	可惜
10/22	看到不喜歡的人	是	眼睛瞪人	想快閃人	反感	何必呢！

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人 薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	照老師教的做就不 會錯
2	取茶 賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視約以能 輕覆壺底即可	老師的茶量都少量 不浪費
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力道	關注當下倒水的手 勢
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	注意當下把心放在 搽上
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	把萬緣放下身心都 處在自然
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒 後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		下座時，會有身心 舒暢的感覺。

*家庭作業紀錄表：

姓名：3 洪○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30		身體掃描		今天睡前都在想老師教的一些事理，有的懂一點，但大部分都不懂。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	21:00	入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察		
102.10.31	6:00	身體掃描	○	起床後就坐在床上想像有道光從頭頂跑到腳，使身體舒服。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.1		身體掃描		注意當下的一呼一吸，慢慢地就平靜下來。
	7:00	三分鐘觀呼吸	○	
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.2		身體掃描		靜坐坐到一段時間用心的感覺微風吹來身

		三分鐘觀呼吸		心舒暢。
	7:00	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.3		身體掃描		把心思定在我就是單純的在走路不起心動念。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	15:30	專注地走路	○	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.4		身體掃描		夢到在社會上去獨居老人院做義工，醒來時心情很好。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
	23:30	夢境與醒際觀察	○	

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 4 魏○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 非常有信心
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 人生
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 人生
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 慘
5. 面對毒癮最大的困難是 慘
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 平凡
7. 你希望別人怎麼看你? 無
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 隨和
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 情緒管理
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 抄經、念經
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 抄經、念經
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 轉換人生
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 沒有，應該是正確的觀念

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 4 魏○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 人生途程中，我慢慢地找到一股重生的力量，
迎向陽光，改變，走出生命沮喪的幽谷。
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 生命何其珍貴，所以更要把握當下，活在當下。
3. 茶禪帶給我的體會是 只有現在才是真實的，活在當下就是不悔恨過去，也
不做無謂地憧憬，而是牢牢地把握現在，盡自己最大的誠意與努力做好眼前
的事。
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 奉獻歌詞的全
部。
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 蘊藏著無窮的潛力與寶藏，正等著自己去挖
掘。當自己如何看待生命，生命就會如實的回饋予我。
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 曾有聖者說過:沒有任何不能以充分的愛克服的
事，沒有任何不能充分的愛打開的們。
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 常常想著那些值得感謝的人事物，可以讓我瞬
間離開情緒的低谷。
8. 今天整體感想是 在真正的給予中，在給予的同時意味著始接受者也能成為
另一個給予者，因為雙方共享，才能對彼此帶入對生命中的事物產生的喜悅。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 4 魏○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 絕不再讓妖媚的毒品佔據心靈。
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 全部課程。
3. 為什麼? 只要智慧增加，觀念改變，就會有所頓悟。
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 捨得看破放下，是生命中必須學習的課題。
5. 面對毒癮可以怎麼做? 要知道尋回自己是要付出巨痛的代價，就不會輕易放縱自己了。
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 毒海對我來說不在可怕，而明日的我，因為有了今日的淬鍊，必將是一隻破繭而出飛翔於藍天的彩蝶，不再墮落。
7. 重新開始，你希望自己的形象是? 在思想上、學習上付出加倍努力，敞開心胸處在每個當下。
8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 唯有通過挫折的洗禮，才能更成熟，也才能激發自己的潛力，讓我認清人生的真諦。
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是? 而現在洞悉生命的真諦後，人格與理念的申華，我非常羨(慕)這種境界，也時常以此自勉。_____
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 時時刻刻保持平靜的心態，不要得意忘形，這是忍的智慧。
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 從消極到積極，從晦暗到陽光，將心靈那面寶鏡仔細的擦拭一番。
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 高牆之內原有的黑暗卻隱隱約約有幾份寧靜，原來的束縛不全然是環境所造成，而真正的自由是取決於心境。心中終於擁有這份睽違已久的平靜，心態的改變，讓我頓時又找到人生的方向，與其後悔過去所(犯)下的錯誤，倒不如從錯誤中去學習習成長。

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：4 魏○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:00	花生: 茶: 呼吸:觀察,只要用心體悟,當下每一次都會有變化。當下的美好。
0829	17:00	炒飯:每一個動作都專注每一個當下。
0830	7:30	一枝草,一點路,知足當下。
0831	9:50	品茶:感恩當下的一切。
0901	7:00	燕麥片:知福、惜福、才會更加幸福。
0902	18:00	芝麻糊:生活在當下,心中便無憾。
0903	18:00	專注而喜悅地活在當下,這不就是最卯好的人生狀態嗎?讓自己也像個孩子,以遊戲的心情去面對自己所做的每一件事吧!

第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名：4 魏○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:15	由衷、不由衷 心得:真誠、平等、正覺。
0905	18:00	練習前 反覆的思考，要用甚麼樣的話題及內容，才能使人專注。
0906	17:00	練習中 在說話的同時，注意自己的態度及語氣，而使對方深入話題之內。
0907	20:30	練習後 能進入自己的談話，使自心感到非常愉快。
0908	17:30	練習中 在談話的內容，盡量能使對方，專注於當下，而且從眼神及態度上就能知曉。
0909	17:30	練習前 經幾天的由衷練習，隻小，當與人談話之時，須能使對方進入主題之內，才能注意我們談話之重點。
0910	19:00	練習後 若能使傾聽者能專注，不但能引發自己談話的興趣，也能藉由促進自己的人際。

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:00	食禪:專注生活當下。 身體掃描:專注當下的呼吸寧靜。
102.9.12	5:00	睡前:吸氣 清醒:吐氣 身體掃描:慢慢地使大腦安穩下來。
102.9.13	5:00	睡前:吸氣 清醒:吐氣 身體掃描:感受身體的變化，慢慢讓心沉澱下來。
102.9.14	5:00	身體掃描:感受呼吸起伏，再慢慢感覺心的跳動。
102.9.15	5:00	身體掃描:感受新的跳動，慢慢認識自己，也了解自己內在的聲音。
102.9.16	5:00	醒際夢境:與 3、5 位朋友在居酒屋喝酒。 光明想:浮動的情緒。 身體掃描:慢慢再找回另一個我的感受。
102.9.17	5:00	光明想:讓自己感覺輕鬆。 身體掃描:讓自己保持無妄想，使心平靜。

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:20	身體掃描 +森林想	感覺自己靜坐在森林中有瀑布流水聲音，感覺當下寧靜的心。
9/19	5:00	三分鐘呼 吸、身體掃 描	專注呼吸，慢慢放鬆身體，感受寧靜。
9/20	5:00	三分鐘呼 吸、身體掃 描	使身心放鬆，感受寧靜，聽心跳的聲音。
9/21	5:00	三分鐘呼 吸、森林想	森林想會使心緒亂了。 三分鐘呼吸:專注呼吸上，感受心跳聲音，身心寧靜感覺。
9/22	5:00	三分鐘呼 吸	情緒浮動。 有點無法專注呼吸，只好靜靜聽下雨聲。
9/23	5:00	三分鐘呼 吸、森林想	讓自己感受在森林之中的瀑布邊，練習三分鐘呼吸。 感受身心清靜。
9/24	5:30	三分鐘呼 吸、身體掃 描	專注呼吸，吐氣，使自己靜下心來。

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名： 4 魏○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	18:00	身體掃描	感受心跳
	18:10	三分鐘觀呼吸	專注 呼吸
	18:20	靜坐觀呼吸	專注 當下
	18:30	專注地走路	觀察肢體動作。
		日常活動觀察	專注每一個當下。
10/3	5:00	身體掃描	放鬆身體
	5:10	三分鐘觀呼吸	觀察呼吸的變化
	5:20	靜坐觀呼吸	專注當下
	5:30	專注地走路	用心專注走路時的每一步
	6:30	日常活動觀察	觀察生活一切人、事、物
10/4	5:00	身體掃描	使身體放鬆
	5:10	三分鐘觀呼吸	專注呼吸
	5:20	靜坐觀呼吸	使自己靜下心來
	5:30	專注地走路	觀察每個肢體活動
	5:40	日常活動觀察	生活在當下
10/5	5:00	身體掃描	慢慢放鬆身心
	5:10	三分鐘觀呼吸	呼吸不平穩
	5:20	靜坐觀呼吸	使心慢慢靜下來
	5:30	專注地走路	專注心與肢體
	5:40	日常活動觀察	用心體會當下的人、事、物
10/6	5:00	身體掃描	放鬆身體
	5:10	三分鐘觀呼吸	用心專注
	5:20	靜坐觀呼吸	用心觀察
	5:30	專注地走路	用心注意
	5:40	日常活動觀察	專注當下
10/7	5:00	身體掃描	感受身體變化
	5:10	三分鐘觀呼吸	感受呼吸變化
	5:20	靜坐觀呼吸	專注當下
	5:30	專注地走路	用心感受肢體動作
	5:40	日常活動觀察	時時觀注自身
10/8		身體掃描	輕鬆
		三分鐘觀呼吸	寧靜

		靜坐觀呼吸	身心舒服
		專注地走路	每個肢體都是奇特的

歡喜記事本：

姓名：4 魏○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10月2日 星期三	下午看見老師帶來的茶具	是	身體端正	肩膀輕鬆	身心舒展	寧靜 把握當下
10月3日 星期四	中午運動	是	身體端正	身:疲勞 心:輕鬆	身心舒展	專注當下
10月4日 星期五	早上看樹林	是	抬頭遠眺	身 輕鬆	身心輕靜	靜心當下的美景
10月5日 星期六	早上念經	是	靜坐姿勢	肩膀輕鬆	身心喜悅	靜
10月6日 星期日	早上念經	是	靜坐	身體輕鬆	身心舒展	寧靜
10月7日 星期一	早上看樹林	是	站立	肩膀輕鬆	身心舒服	喜悅 活在當下
10月8日 星期二	早上看樹景聽鳥鳴	是	站立遠眺	肩膀輕鬆	身心寧靜	每一件事只要用心在每個當下都是喜悅。

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 4 魏○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.9	15:10	身體掃描	身體放鬆
	15:15	三分鐘觀呼吸	用心感受呼吸
	15:20	靜坐觀呼吸	專注當下
	15:25	專注地走路	觀察每一個動作
		入睡前的觀察	沒有做，對不起
		夢境與醒際觀察	忘了，抱歉
102.10.10	5:00	身體掃描	慢慢掃描，使身體放鬆
	5:10	三分鐘觀呼吸	感受呼吸的變化
	5:20	靜坐觀呼吸	專注當下
	5:30	專注地走路	用心感受
	21:00	入睡前的觀察	抱歉，忘了
	3:00	夢境與醒際觀察	抱歉，忘了
102.10.11	5:00	身體掃描	今日比較緊繃
	5:10	三分鐘觀呼吸	專注 當下
	5:20	靜坐觀呼吸	用心 感受
	5:30	專注地走路	專注 動作
	21:00	入睡前的觀察	平靜
		夢境與醒際觀察	吸氣入睡，吐氣清醒
102.11.12	5:00	身體掃描	今日
	5:10	三分鐘觀呼吸	專注呼吸
	5:20	靜坐觀呼吸	寧靜
	5:30	專注地走路	感受動作變化
	21:00	入睡前的觀察	平靜
		夢境與醒際觀察	吸氣入睡，吐氣清醒
102.11.13		身體掃描	用心體會身體

		三分鐘觀呼吸	專注呼吸
		靜坐觀呼吸	慢慢精進
		專注地走路	時時觀照自己的言行舉止
		入睡前的觀察	寧靜
		夢境與醒際觀察	忘記了，對不起
102.11.14		身體掃描	放鬆
		三分鐘觀呼吸	專注呼吸
		靜坐觀呼吸	用心
		專注地走路	專注
		入睡前的觀察	輕鬆
		夢境與醒際觀察	忘記了!對不起!



*事件記事本：

姓名：4 魏○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月9日 星期三	無					
10月10日 星期四	無					
10月11日 星期五	當善意 動作被 否定	是	眼睛瞪人	想罵粗話	沮喪感	要做好 情緒
10月12日 星期六	老師:	這題目好 難喔!並沒 有不愉快 之事。				
10月13日 星期日	無	保持感恩 的心，就 不會有不 愉快變 化。				
10月14日 星期一	無	今日一樣 保持愉快				
10月15日 星期二	老師:	對不起喔! 無法寫出 這題目。				

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 4 魏○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16	14:10	身體掃描	<input type="radio"/>	體會放鬆的感受 專注呼吸 用心體會當下 專注每個動作
	14:20	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	14:30	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	14:40	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.17		身體掃描		用心專注每一次的呼吸
	5:00	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	5:10	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	5:20	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.18	5:00	身體掃描	<input type="radio"/>	使身體放鬆，專注吸氣，吐氣的變化，感受當下的靜。
	5:10	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	5:20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	5:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.19		身體掃描		專注當下，用心體會。
		三分鐘觀呼吸		
	5:00	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.20		身體掃描		每一個動作都是奇特的，用心感受

		三分鐘觀呼吸		當下。
	5:00	靜坐觀呼吸	○	
	5:10	專注地走路	○	
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.21	5:00	身體掃描	○	用心專注於每一次呼吸的變化。
	5:10	三分鐘觀呼吸	○	
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		



*事件記事本：

姓名：4 魏○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月 16日 星期三	老師教 導禪修	過程愉悅	放鬆	平靜	專注自己	用心認 識自己
10月 17日 星期四	排球比 賽	過程高興	爆發性	興奮	歡笑	愈快的 心
10月 18日 星期五	中午念 經	過程愉悅	挺胸坐姿	身心放鬆	專注	時時用 心念經
10月 19日 星期六	運動	過程愉悅	伏地起身	全身充滿 熱血	專注當下	身心輕 鬆
10月 20日 星期日	108次拜 懺	過程莊嚴	跪式	平順	專注	身心寧 靜
10月 21日 星期一	八十八 佛懺悔 文	過程平順	跪式	寧靜	專注	身心輕 鬆
10月 22日 星期二	早上念 經	寧靜	挺胸坐姿	輕鬆	專注	身心舒 暢

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人

薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	把心慢慢靜下來
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	感覺茉莉花香氣
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力道	專注動作
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	品味花香的滋味 用心品味。
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	專注吸氣吐氣的變化
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		身心感受放鬆

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 4 魏○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.31	7:00	身體掃描	<input type="radio"/>	專注走每一步，並用心觀察呼吸變化感受當下。
	7:20	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸		
	5:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.1	7:00	身體掃描	<input type="radio"/>	專注練習每一個項目，時時用心體會。
	7:10	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸		
	6:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.2	6:00	身體掃描	<input type="radio"/>	感受當下的寧靜，十時專注自身的變化狀況。
	6:10	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸		
	6:20	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.3	5:00	身體掃描	<input type="radio"/>	專注與練習項目，用心體會寧靜。
	5:10	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸		
	5:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.4	5:00	身體掃描	<input type="radio"/>	專注走每一步，心就慢慢平靜下來，用心感受當下的變化。
	5:10	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸		
	5:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.5	5:00	身體掃描	<input type="radio"/>	用心走每一步，專注當下，慢慢

	5:10	三分鐘觀呼吸	○	使心平靜下來。
		靜坐觀呼吸		
	6:00	專注地走路	○	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		



正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：5 洪○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:10	配合老師的引導做呼吸的調配，自己覺得整個心裏都非常寧靜，慢慢變為心無雜念，耳邊也沒有雜聲~睡著了~
102. 8.20	19:00	調整好自己的呼吸，觀想內心的世界，然後把一切拋開，開始進入清淨沒有汙染的自己，感覺自己每一次呼氣都煥然一新。
102. 8.21	19:00	靜坐讓自己心緒沉澱，排除雜念，心中默念佛號，感覺整個心情平靜下來，深長的呼吸再次出發，告訴自己，我可以的。
102. 8.22	19:00	現在每天都會固定靜坐，把自己的心靜下來，配合靜坐打禪的方法，讓自己心境或思緒，變得更清楚。
102. 8.23	18:30	利用準備點名的時候，把自己心情放鬆，情緒沉澱一下，專注於自己的呼吸，這是我獨處美好的時刻，教我知道當下。
102. 8.24	19:00	每天的三分鐘呼吸法，慢慢地都讓我能養成排除雜念，專注於當下的吸氣，每次的呼吸都好比把不好的雜念帶走。
102. 8.25	10:00	每次的深呼吸靜坐，內心都會不由自主地檢視，生活中的當下。利用呼吸法把自己的雜念規劃在這個當下。
102. 8.26	18:40	沉澱自己情緒，配合著呼吸，排除心理雜念與妄想，漸漸的會融合在當下靜坐的氛圍中，學習讓心裏真正的寧靜。
102.8.29		競技的讓西變得更自然，更順，把自己冥想排除雜念，讓心更靜。

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 5 洪○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:10	食禪:花生，輕輕品嚐花生的味道 茶葉:放一小片在口中用嘴的舌尖感受它，雖然只有一小片，但非常濃郁。 靜坐打禪觀想自己內心的情緒。
0829	19:00	品嚐瓜子的滋味，讓瓜子留在嘴中的時間長一點，慢慢地去體會牙此磨碎瓜子的滋味，然後配上一杯烏龍茶，享受人生，享受生命中的美好滋味。
0830	19:30	聽著窗外的雨聲，配合著呼吸，把自己心境調整好，忘記正處於囿囿當下中，也忘記窗外的大雨，排除依竊雜念，讓吸氣停留在胸腔中，慢慢地呼出，彷彿把不好的雜念帶出。
0831	09:00	早晨泡杯牛奶，配上一塊麵包，生活就是如此簡單。平常只會大口喝，大口吃，現在仔細體會牛奶的農合麵包的香軟。
0901	15:20	聽著廣播器傳來的樂聲，收拾好自己的情緒，閉上雙眼觀心自在的呼吸上。內心的渴望是甚麼，雜念太多，覺得每一個呼吸都讓我變得壓力，我心想，或許是廣播器的音樂聲害的。
0902	17:30	清除妄念觀心自在，排除雜念，把好的磁場留在心底，順著每一次呼吸，達到內心真正的清靜。
0903	18:30	話梅~一個非常難看的外表下藏著美味的食物，它能生津解渴，也能提神醒腦，合一粒在口中就能消除外在的酷熱。

第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名：5 洪○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:15	扮演著旁觀者，看到人由衷地談論某一件事時，都會像話匣子般打開談論不止，但變到不由衷時就好像音量慢慢被轉小，最後變得沒有聲音，這堂課讓我體會到尊重與被尊重的感覺。
0905	18:30	練習由衷我發現會因人而異，或許是友情的關係，但也會因身分不同而有所改變，地位越高的人說的話，很難看到他人部由衷對待。
0906	19:30	每次練習三分鐘靜坐後，觀察內心的情緒好像都變為非常平靜，部會有因外在的因素而造成波動，配合深長的呼吸，效果更是明顯。
0907	07:00	清晨起床後做早課的時間，先念完每天的早課(大悲咒)然後靜下來先閉上雙眼配合深長的呼吸，讓自己進入心裡最深處，不受外界干擾，讓自己留在當下。
0908	15:20	有時候扮演著聆聽者的腳色，觀察別人談話中的表情，會發現由衷地聽聞者也會跟表達的一方更有談天的興趣，進而得到良好的人際關係。
0909	07:30	我現在開始喜歡清晨起床後就靜坐，讓自己有美好一天的開始，配合著深呼吸，讓情緒流緩，也把自己的心留在當下，這樣會讓心情更愉快，也更充實。
0910	12:10	食禪~我會先觀察食物的外觀形狀、大小，或是色澤，然後細細品嚐每一個食物所帶來的口感，平常總會忽略的東西，原來也有不一樣的滋味，原來自己真的沒有用心來體會身旁美好的人、事、物。

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:00	食禪~麵包的最，帶給我口腔內味蕾的變化，每一個層次都明顯不同，尤其是到最後口腔內還不斷帶著那片麵包的芳香，雖然只是一小片麵包，卻帶給我許多驚喜與快樂。
102.9.12	7:30	觀想呼吸搭配光明想~每天清晨唸完早課，是我靜坐的時間，剛好!我的位置有道陽光灑進來，透過窗口照在我的臉龐，感覺上身體是熱的，並充滿活力，隨著自己的意念讓這道光芒由頭到腳，由裡到外，我喜歡這種重生的感覺。
102.9.13	19:30	身體掃描~靜坐呼吸並放鬆情緒，讓自己的意念在體內流轉，並且與身體對話。其實我體內有一塊骨頭是別人捐贈，所以每天我都必須抱持著感恩的心語及追那塊骨頭對話。並且時時刻刻提醒自己，多做些好事。認真的做好自己。
102.9.14	08:30	我覺得生活中的事也會帶到夢中，不管是喜，是盃，或者是讓我曾經牽腸掛肚的人都會出現在我睡夢中。平靜的生活中會因一張書信就掀起漣漪，攪動內心的情緒。這種波動會帶入睡夢中，不管是喜是悲都讓人有種失落感。有時候夢境會上演平常遺忘那道傷口。
102.9.15	15:20	食禪~花生糖的滋味，加工而成，有增加商人的利益。花生油不起眼的一小粒，變為角糖。這樣在吃的過程中增加許多咬及磨碎的感覺，每一次的咀嚼都會讓花生味道變得特別濃郁。我喜歡花生糖的滋味，但吃完還是記得刷牙。
102.9.16	19:00	深層的觀呼吸，讓每一次的乎與西的過程變得更緩慢一些，吸飽氣息停留在肺葉中，然後慢慢呼出，腦海中沒有雜念和影像，就讓自己停留在每一口氣息上，專心無二念。自我控制意念及情緒。這種方法很好，能放鬆心情，緩和情緒。
102.9.17	18:30	夢境中的世界~夢裡的我總是感到好無助，為什麼所有的壞事都會讓我遇上，常常會在半夜中驚醒然後就無法入眠，爭著雙眼回想著夢境中的一切人、是、物。但有的時候好奇怪，真實的世界中會發生同樣的是，往往發生時總讓我驚奇，夢境會提醒我即將發生的事。

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:20	森林想	閉上雙眼調整吸氣及呼氣，讓心情緩和下來，讓新的情境跑到寧靜的世界中，腦海中慢慢浮現，許多樹木、流水及小橋，耳邊傳來鳥叫聲，原來生活中簡單就是種美好。
9/19	09:30	食禪	月餅~中秋節應景的食物，外表就出現許多讓人食慾大開的巧思。咬下一口會發現，它的餡料也是相當考究，每一口都會有不同的驚喜，含在口中氣味豐富，配上一杯茶，就是人生。
9/20	20:30	三分鐘呼吸(睡前)	入睡前的靜坐，先調整好自己的情緒，放下所有的思緒，讓自己的能量專注於當下，就算今天的是不盡人意，都必須學會放下，人生就是如此，沒有放不下的人、事、物，我只求在當下的時候。
9/21	07:00	三分鐘呼吸(起床清醒)	我覺得清晨起床後做的觀呼吸，比較有正面的能量，起床後心緒上也比較平靜，能夠體驗的更多，思緒上也比較清晰，容易讓自己進入觀想呼吸。沒有負面的雜質，就讓自己的心平靜的留在當下。
9/22	08:30	三分鐘呼吸，起床	我還是無法確認自己每天睡前或起床後第一口氣息到底是呼還是吸，如果過於專注於這個問題總會讓自己陷入迷思中，大概是自己功力還不夠，所以會感到挫折，但我對起床後觀想呼吸還是比較偏愛。
9/23	20:30	三分鐘呼吸，睡前	起床合睡前觀呼吸，我感覺上是睡前比較無法控制，精神比較疲累，常會無法專心於當下，而且頭腦也比較昏沉沉，要進行觀想呼吸有點困難。起床後就明顯不同，清晨觀呼吸有幫助做事的效果及情緒培養。
9/24	07:30	森林想 加 觀呼吸	自從上了森林響後，腦海中浮現了那塊屬於自己的人間淨土後，我就不斷地想著那清涼的微風，鼻子吸道的好像是芬多精的味道，耳朵也傳來流水聲及一些蟲鳴鳥叫，我知道這其實就是我內心的期望，渴望自由。

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：5 洪○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2		身體掃描	忙碌了一整天，感覺身體顯得疲累，閉上眼睛，專注於呼吸上，靜心滌念，讓原本疲累的心，暫時停歇，只專注每個呼吸當中。
	18:10	三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		日常活動觀察	
10/3		身體掃描	保持情緒上的平靜，慢慢地走出每一步，心無罣礙，享受那種每踏出一步的踏實感。並對自己說腳踏實地的感覺真好，在這當下只有存著感激和祝福。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
	18:00	專注地走路	
		日常活動觀察	
10/4		身體掃描	觀察到每次共修念經那種磁場非常祥和，好像能洗滌心理面的灰塵。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
	18:00	日常活動觀察	
10/5		身體掃描	不開封的日子中比較有時間來練習老師指導的課程，在舍房中靜下心來慢慢的踏出自己每次的腳步，心理無雜念，就只專注於當下。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
	14:30	專注地走路	
		日常活動觀察	
10/6		身體掃描	起床之前先來一段靜坐觀呼吸，在清晨寧靜的時刻最容易感到每一次的呼吸都是那麼的美好。
		三分鐘觀呼吸	
	06:00	靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		日常活動觀察	
10/7	21:00	身體掃描	睡前的身體掃描，躺在床上，慢慢放鬆心情，排除雜念，專注於每一個呼吸上，並引導自己每個部位慢慢放鬆，讓原本緊繃的心情慢慢鬆懈下來。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		日常活動觀察	
10/8		身體掃描	每一步地踏出都是踏實的，抬腳行進雖簡單，但人生的腳步事不能一再重來，
		三分鐘觀呼吸	

		靜坐觀呼吸	所以每踏出一步都是重要的。
	19:30	專注地走路	



歡喜記事本：

姓名：5 洪○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10月2日 星期三	進到舍房，看著太陽下山	是	仰望遠山	心情沉悶，有點感傷	覺得人生無常，應該好好把握人生	我不曉得自己過去所種的因果
10月3日 星期四	到大操場運動	是	平靜的盤腿坐下	感覺到微風吹來陣陣涼風	微風帶來清涼感	綠油油的青草地，人生有幾時能如此
10月4日 星期五	慢跑	是	抬腿慢跑	讓胸口的悶氣呼出	全身舒暢流汗真好	是應該流流汗
10月5日 星期六	靜坐觀想	是	盤腿靜坐	全身都放鬆	藉由每一次呼吸讓念頭轉換	人生追求的原來就是這種平凡
10月6日 星期日	看著窗外的夕陽	是	站在窗台端正戰立	寧靜，祥和	非常舒服心中祥和	夕陽無限好，剎那的永恆
10月7日 星期一	拔草	是	蹲低身體	專注於當下	把雜草當成雜念，從心中拔除	拔除不必要的念頭真好
10月8日 星期二	看螞蟻搬食物	是	蹲低身體仔細觀看	心情非常輕鬆且平靜	心境祥和平靜，專注於當下	大自然的美妙，創造萬物

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 5 洪○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.9		身體掃描	有時候我深深覺得上了觀呼吸的課程，讓我愛上那種靜靜的感覺，只有當下呼吸的感受。
	18:30	三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		入睡前觀察	
		夢境與醒際觀察	
102.10.10		身體掃描	夢境往往會帶著情緒上的起伏，尤其是清醒後夢境依然清晰的存在記憶中，更會發人省思為何會夢到某種紀錄。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		入睡前觀察	
	07:30	夢境與醒際觀察	
102.10.11		身體掃描	專注於腳上的行走，拋開心中殘留的雜念，提起單腳，慢慢放下，用心來感受每一次的提起和放下，這種感覺讓我清楚知道，人生沒有放不下的，沒有放下，就不會有動力來前進。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
	20:00	專注地走路	
		入睡前觀察	
		夢境與醒際觀察	
102.11.12		身體掃描	前幾天自己非常清楚地感覺到醒來的第一口氣是”吸”，那是一種非常奇妙的體驗，吸的那口氣彷彿是生命的開始，氣充滿在胸腔中，美好的一天由此開始。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		入睡前觀察	
	07:30	夢境與醒際觀察	
102.11.13		身體掃描	有了清醒後吸氣的感覺後，我也慢慢能感覺

		三分鐘觀呼吸	到當我要睡的那口氣息是”呼”出去的，那也是奇妙的體驗，好像是把那殘餘的雜氣呼出去，然後我就進入睡眠的狀態。
		靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
	21:30	入睡前的觀察	
		夢境與醒際觀察	
102.11.14		身體掃描	喜歡靜的時候，當靜來臨時我可以感覺到自己心跳的聲音與每一次呼吸的感受，也可以清楚的感受到當下的種種感覺。
		三分鐘觀呼吸	
	18:30	靜坐觀呼吸	
		專注地走路	
		入睡前的觀察	
		夢境與醒際觀察	



*事件記事本：

姓名：5 洪○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月9日 星期三	感覺靜 時卻無 法如願	是	端正坐於 桌上	想罵粗話	情緒開始 有浮動	自己需 要再學 習情緒 控制
10月 10日 星期四	天氣過 於悶熱	是	躺在床上	頭好痛	只能默默 靜下心來	相信別 人也感 同身受
10月 11日 星期五	電視訊 號不良	是	眼瞪電視	情緒浮動	深吸口氣 轉換心情	有些事 無法如 願
10月 12日 星期六	溝通不 良詞不 達意	是	坐在椅上 努力表達 本意	胸口沉悶 沒有人能 體會了解	自己學問 不夠無法 善於表達	自己過 於在意 他人想 法
10月 13日 星期日	深夜卻 無法入 眠	是	躺在床上 努力數羊	盡量讓自 己深長且 慢的呼吸	不該胡思 亂想	應該靜 心滌念
10月 14日 星期一	下達口 令錯 誤，或不 夠清楚	是	眼看著迷 迷糊糊的 人	真想罵粗 話	人不是萬 能每個人 都有缺點	自己修 養須努 力加強
10月 15日 星期二	螞蟻太 多	是	把打翻的 垃圾桶弄 好	想罵粗話 頭有點痛	總是往好 方面思想	天生萬 物天養 萬物

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 5 洪○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16		身體掃描		專注地走路，提及放都是學問，只是我們都忽略了，每一步的提及放都是經由大腦下達指令來進行，平常容易做到的事就容易被忽視，心境無雜念，就會感覺的到平常沒有注意的事。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	15:10	專注地走路	○	
		入睡前觀察		
102.10.17		身體掃描		自從有了入睡前呼及吸的體驗，我感到有直接改變睡眠情況，因為我只專注於一呼及一吸的當下，腦海中並沒偶太多雜念，我可以清楚知道，當那呼吸的頻率變慢了，氣也變長了，就是要進入睡眠的情況。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	21:30	入睡前觀察	○	
102.10.18	18:30	身體掃描	○	昨天的運動讓自己全身都痠痛，利用靜坐的時間，身體掃描，並告訴自己放鬆，肩、手臂、大腿，慢慢放鬆。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
102.10.19		身體掃描		昨晚的惡夢是否自己腦海中潛在的意識在驚覺，是提醒。每當有比較清晰的夢境，我都會反省，及提醒自己該注重在生活的當下，雖然夢境是惡的，若能提醒自己用在當下的生活，那就算是好的。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	08:30	入睡前觀察	○	
102.10.20		身體掃描		不開封在舍房練習專注走路是不錯

		三分鐘觀呼吸		的時間。其實沒有失去就不懂珍惜，兩年前此時我手術後正在練習走路，靠著助行器練習走路，感觸良深。
	20:00	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.21		身體掃描		現在練習觀呼吸前我會先導引自己情緒先放鬆，盤腿坐好後我會先慢慢數息，配合呼、吸，深長且緩慢的進行，保持腦海中沒有雜念，讓自己全身都放鬆。
		三分鐘觀呼吸		
	18:30	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		



*事件記事本：

姓名：5 洪○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月 16日 星期三	看窗戶 上的蚊 蟲	是	瞪著蚊子	想揮手拍 打蚊蟲	有點罪惡 感	天生萬 物天養 萬物
10月 17日 星期四	比賽排 球	非常期待 勝利	處於高亢 的情緒	身體自然 僵硬	感覺心跳 加速	全力以 赴成果 必是完 美
10月 18日 星期五	看到蟑 螂	非常討厭	想拿拖鞋 拍打它	有點不敢 下手	還好它走 的快	上天有 好生之 德
10月 19日 星期六	看窗外 的小盆 栽	喜歡靜靜 地觀看某 件東西	處於一切 都放鬆沒 有壓力	心情非常 愉快	自然就是 美	植物的 生命強 韌
10月 20日 星期日	當善意 被誤解 時	非常不愉 快	眼睛瞪他 人	覺得情緒 得到考驗	學著克制 自己情緒	修身養 性不是 口號要 做到
10月 21日 星期一	打掃環 境	感到愉快	努力的做 好自己本 分	雖然流汗 但值得	環境美了 心境也更 美	心的雜 念要靠 自己掃 除
10月 22日 星期二	看螞蟻 搬東西	感到牠的 精神讓我 佩服	蹲低身軀 仔細觀察	不斷看著 螞蟻	天地萬物 都有自然 的生存法 則	要學會 未雨綢 繆

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名：5 洪○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.31		身體掃描		睡前練習禪修是有幫助自己的睡眠品質，讓自己的心境保持平靜，不受任何的波動。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
	20:30	入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察		
102.11.01		身體掃描		每天的清晨做早課的時間，唸完經後就利用時間練習靜坐觀呼吸，人就是有太多的雜念，所以煩惱特別的多，靜坐是讓心境保持清淨。
		三分鐘觀呼吸		
	07:30	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.02		身體掃描		我喜歡在舍房中練習行禪，每走一步心中就默念一句佛號，讓自己心境留在當下，不受外界所干擾，清淨~自在~平等，放下。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	○	
	16:30	專注地走路	○	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.03	18:30	身體掃描	○	拖著疲累的身軀，在舍房中練習身體掃描，閉上雙眼，讓自己的呼吸明順後，靜坐，告訴自己，放鬆心情，全身的筋骨都放鬆，讓煩惱都遠離。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.04		身體掃描		睡前保持心境平穩不受波動。每天已習慣睡前不在想那些雜念，讓自己過得清淨些平穩，排除雜念是提升睡眠品質。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		

	21:30	入睡觀察	○	
		夢境與醒際觀察		
102.11.05		身體掃描		三分鐘觀呼吸，再加上森林想也能讓自己馬上恢復心境的平靜，每一次的深呼吸都帶走負面情緒，彷彿自然的清涼空氣就在鼻端。
	16:30	三分鐘觀呼吸	○	
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		



明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 6 薛○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 60%
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 家庭和樂
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 讀書
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 父母親過世
5. 面對毒癮最大的困難是 家人
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 平平淡淡的生活
7. 你希望別人怎麼看你? 平凡的一般人
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 內向、熱心
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 自信心
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 喝酒、聽歌
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 聽音歌、打球、看電視
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 成功戒毒
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 我沒聽過

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 6 薛○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 很感動，但是到了下午老師要離開時，心裡很捨不得老師離開。
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 全身可以放鬆鬆，感覺很舒服
3. 茶禪帶給我的體會是 專注在當下
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 一蕊花 生洛地爸爸媽媽疼最多 奉獻給愛人 朋友 爹娘
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 我在做身體掃描的時候，凡是老師所唸到的部位，會特別的放鬆和舒服。
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 可以放鬆心情
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 沒有特別的感受
8. 今天整體感想是 很開心，但是內心有一點不捨的感覺。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 6 薛○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 75分
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 行禪
3. 為什麼? 因為在行禪中我學習到專注
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 不會那麼困擾了。
5. 面對毒癮可以怎麼做? 重交友開始
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 平凡的生活
7. 重新開始，你希望自己的形象是? 默默付出的人
8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 不怕吃苦
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
情緒管理、人生觀
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 我會做行禪心念南無阿彌陀佛
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 看看書，畫畫佛像
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 遇到事情的時候先放鬆心情後再做決定。

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：6 薛○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:10	感覺心情平靜
102. 8.20	21:30	感覺平靜
102. 8.21	21:10	沒有感覺
102. 8.22	6:00	沒有想法
102. 8.23	6:10	一直想要進步
102. 8.24	6:00	感覺心情平靜
102. 8.25	6:00	沒有想法
102. 8.26	6:00	要很感恩
102. 8.27	6:00	感覺心很寧靜

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 6 薛○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	14:00 ~15:20	花生:有濃濃的花生香 茶葉:我現在才知道，茶葉可以有這樣的清香 三分鐘呼吸:思緒很難
0829	18:00	晚上吃炒飯:我的心無法平靜地去吃飯 三分鐘呼吸:思緒一直在擔心雨要下到甚麼時候才會停
0830	12:00 ~12:30	中午吃麵感覺和平時一樣 三分鐘呼吸:很平靜
0831	06:00 ~06:30	三分鐘呼吸:思緒一直想這過去的一竊，無法平靜。
0901	18:00 ~18:30	三分鐘呼吸:感覺一直再想雨何時會停
0902	06:00 ~06:30	感覺很好，心情很舒服
0903	06:00 ~06:30	心情很平靜

第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 6 薛○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	14:30~15:30	由衷:會讓我感覺別人對我的尊重 不由衷:感覺不被尊重 三分鐘呼吸:心情不平靜
0905	06:00~06:30	三分鐘呼吸:清靜 由衷:別人很認真地聽我說感覺很舒服
0906	06:00~06:30	三分鐘呼吸:心情沒有太大的變化 由衷:別人聽我訴說心裡話心情會變好
0907	06:00~06:30	三分鐘呼吸:心情很平靜 由衷:很高興別人願意告訴我他的心情
0908	06:00~06:30	三分鐘呼吸:心情很平靜 由衷:由衷的訴話心情會()我的心情很好
0909	06:00~06:30	三分鐘呼吸:有雜念在跑 由衷:訴說不高興的事心情會變好
0910	06:00~06:30	三分鐘呼吸:想家人的念頭一直跑出來 由衷:朋友很認真傾聽心情

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	14:30~15:30	食禪:很好吃很香 三分鐘呼吸:內心想著等一下打電話回去要和家人說甚麼 光明想:定力不好,沒感覺 醒際夢境:無夢境 進階身體掃描心得:感覺腰很酸疼
102.9.12	06:00~06:30	三分鐘呼吸:早晨的空氣很清淨 進階身體掃描心得:在清晨的時候做身體掃描感覺很寧靜平和。 醒際夢境:我夢見自己癌症復發不知是好是壞。 光明想:沒感覺 食禪:心情好的時候吃白飯是甜的,如果心情不好吃的東西以然沒味道
102.9.13		食禪:早上吃甜包子很好吃。 三分鐘呼吸:心情無雜念。 進階身體掃描:掃描完感覺很舒服。 醒際夢境:夢見家人 光明想:無法感覺有道光
102.9.14		食禪:大熱天口渴時,慢慢喝一口水感覺很舒服 三分鐘呼吸:心無雜念 進階身體掃描:沒感覺到 醒際夢境:無夢境 光明想:感覺不到
102.9.15		三分鐘呼吸:心情悶悶的 進階身體掃描:心情靜不下來 醒際夢境:無夢境 光明想:沒有 食禪:感覺不到
102.9.16		三分鐘呼吸:早晨的空氣很清新很舒服 醒際夢境:無夢境 光明想:我有放鬆,但是感覺不到光 食禪:食得到水果的甘甜 進階身體掃描心得:感覺心情的平靜

102.9.17		三分鐘呼吸:心無雜念 醒際夢境: 無夢境 光明想: 平靜 食禪: 很好吃 進階身體掃描心得: 心情平靜
----------	--	---



日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18		森林想 身體掃描 觀呼吸	我一直感應不到 有放鬆的感覺 沒有覺察
9/19		森林想 身體掃描 觀呼吸	直有感應到頭上有光，沒有感應到森林。 掃描完身體很舒服 不知道是呼是吸
9/20		森林想 身體掃描 觀呼吸	感覺不到森林但空氣有森林的感覺。 心情很舒服。 感覺呼吸很清淨
9/21		森林想 身體掃描 觀呼吸	感應不到森林 感覺身體舒服 直感覺到呼吸平順
9/22		森林想 身體掃描 觀呼吸	只能感覺到森林的清淨空氣。 沒有感應到甚麼。 沒發現
9/23		森林想 身體掃描 觀呼吸	感應不到 今天感覺腰很酸疼 沒發現
9/24		森林想 身體掃描 觀呼吸	只能感應到心很平靜 今天身體掃描沒有甚麼感應 今天在午休時，半夢半醒間感覺是在吸氣。

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：6 薛○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2		身體掃描	沒做
		三分鐘觀呼吸	沒做
	14:50	靜坐觀呼吸	感覺身體會隨著老師的口令一個地方一個地方的放鬆。
	18:15	專注地走路	會感覺腳很輕
	19:00	日常活動觀察	今天發現念經時，心裡很輕鬆。
10/3	6:00	身體掃描	我感受到身體的每一個地方放鬆後的舒服。
	6:30	三分鐘觀呼吸	我能感受到今天的呼吸很平順。
	6:40	靜坐觀呼吸	今天觀呼吸沒有特別的感受
	14:30	專注地走路	今天沒穿鞋子走在草皮上感覺很舒服
		日常活動觀察	沒感受到
10/4	6:00	身體掃描	今天感受到腰背酸疼
	6:30	三分鐘觀呼吸	呼吸很涼爽
	7:00	靜坐觀呼吸	感受不到
	16:15	專注地走路	今天沒有特別的感受
	19:30	日常活動觀察	喝這牛奶感覺很好
10/5	6:00	身體掃描	身體可以放鬆
	6:30	三分鐘觀呼吸	感覺冰冷的空氣吸入身體
	6:40	靜坐觀呼吸	在睡夢中可以不再隨夢走
	16:30	專注地走路	可以感受到清涼的感覺
	17:00	日常活動觀察	喝愛玉感覺淡淡的香味
10/6	6:00	身體掃描	今天感覺神經也可以放鬆
	6:30	三分鐘觀呼吸	有清新的感受
	6:40	靜坐觀呼吸	可以知道自己的呼吸很平靜
	17:30	專注地走路	沒有特別的感受
		日常活動觀察	沒做
10/7	6:00	身體掃描	感受身體放鬆
	6:30	三分鐘觀呼吸	呼吸平順
	6:40	靜坐觀呼吸	感受到輕鬆
	17:30	專注地走路	感覺很好因為我還可以走
	17:00	日常活動觀察	慢慢喝這湯可以感受到它的甘甜

10/8	6:00	身體掃描	在夢中我可以告訴我自己不去做壞事
	6:30	三分鐘觀呼吸	讓我放鬆
	6:40	靜坐觀呼吸	很平順
		專注地走路	沒做



歡喜記事本：

姓名：6 薛○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10月2日 星期三	沒有					
10月3日 星期四	老師送 我一張 地藏菩 薩相片	是	雙手合掌 感恩	很輕鬆	喜悅	看這佛 像心裡 很平靜
10月4日 星期五	聽到一 首自己 喜歡的 歌	是	坐在這聽	很放鬆	喜悅	很想一 起高歌
10月5日 星期六	看一本 書	是	坐姿端正	放鬆	學著事事 要有感恩 心	事事感 恩
10月6日 星期日	看一本 書	是	躺在床上	輕鬆	感恩心	時時要 有感恩 心
10月7日 星期一	看一本 書	是	躺在床上	輕鬆	感恩	活著真 好
10月8日 星期二	看一本 書	是	坐姿端正	放鬆	感恩	我一定 要改

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 6 薛○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.9		身體掃描	
		三分鐘觀呼吸	
	15:00	靜坐觀呼吸	感覺到紅茶的香味
	15:10	專注地走路	感覺腳步很踏實
		入睡前的觀察	感受不到
		夢境與醒際觀察	沒有
102.10.10	6:00	身體掃描	身體輕鬆
	6:10	三分鐘觀呼吸	很清涼
	6:40	靜坐觀呼吸	可以呼吸到念珠的味道
	8:30	專注地走路	如果沒有認真地慢慢走，很容易走歪
		入睡前的觀察	沒有特別的感受
		夢境與醒際觀察	沒察覺
102.10.11	6:00	身體掃描	正常
	6:30	三分鐘觀呼吸	感受到呼吸悶悶的
	6:40	靜坐觀呼吸	可以感受到腰背的酸疼
	19:00	專注地走路	可以感受到關節的聲音
		入睡前的觀察	沒察覺
		夢境與醒際觀察	無夢境
102.11.12	6:00	身體掃描	正常
	6:30	三分鐘觀呼吸	有點清新的感受
	6:40	靜坐觀呼吸	只有感受到外面的鳥叫聲
	19:30	專注地走路	為什麼放慢腳步會感到不踏實
	21:10	入睡前的觀察	入睡前的最後是呼氣
		夢境與醒際觀察	沒有
102.11.13	6:00	身體掃描	今天感受到身體很輕很放鬆

	6:30	三分鐘觀呼吸	可以呼吸到淡淡的佛珠的香氣
	6:40	靜坐觀呼吸	沒有特別的覺察
		專注地走路	沒做
		入睡前的觀察	沒察覺
		夢境與醒際觀察	無夢境
102.11.14	6:00	身體掃描	正常
	6:30	三分鐘觀呼吸	正常
	6:40	靜坐觀呼吸	感受到今天的空氣很清新
	9:00	專注地走路	今天專注在念經和走路上，感覺很輕鬆自在
		入睡前的觀察	沒察覺
		夢境與醒際觀察	在夢境的我可以不再隨夢境走，可以隨心走，但有的時候，依然會隨夢境走，這是為什麼？

*事件記事本：

姓名：6 薛○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月9日 星期三	心裡會 不好受	是	站立	平靜	不要為了 小事起衝 突	我是皈 依的人 不能動 不動就 生氣
10月 10日 星期四	沒有特 別感受	空白				
10月 11-15 日	以下空白					

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 6 薛○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16		身體掃描	<input type="radio"/>	今天早上我在靜坐的時候，我可以感受到我的雙手毛細孔，可以很清楚的感受到我的毛細孔會呼吸，那種(從)感覺很清涼很舒服
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.17		身體掃描	<input type="radio"/>	我今天早上在身體掃描的時候可以很清楚的感受到身體很像沒有重量一樣，感覺很輕很舒服，給我帶來了一天的好心情
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.18		身體掃描	<input type="radio"/>	正常
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.19		身體掃描	<input type="radio"/>	為什麼有的時候在夢境中以然會隨夢境走，是不是自己定力不好?
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.20		身體掃描	<input type="radio"/>	我有一個問題想請問老師，我為什麼

		三分鐘觀呼吸	○	這一段時間，早上起床時常常會心情不好，會去看別人的缺點?
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察	○	
102.10.21		身體掃描	○	正常
		三分鐘觀呼吸	○	
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察	○	



*事件記事本：

姓名： 6 薛○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月 16日 星期三	我有這 種經驗	是	我會把自 己的身體 放鬆	我會告訴 我自己不 能說粗話	我會問我 自己沒有 說錯話	可能自 己說話 的口氣 不好
10月 17日 星期四						
10月 18日 星期五						
10月 19日 星期六						
10月 20日 星期日						
10月 21日 星期一						
10月 22日 星期二						

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人

薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	再泡茶前座 3 分鐘 呼吸練習可以給我 帶來身心平靜
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	普洱茶的色澤暗淡
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力 道	
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	我再喝普洱茶前我 無法形容它的味 道，但是喝在口裡 的感覺很柔很軟
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	今天在靜坐時能感 受到老師所下達的 放鬆地方會輕鬆起 來
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		無特別感受



正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 6 薛○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.31		身體掃描	<input type="radio"/>	為什麼這二天在靜坐觀呼吸沒有前幾天的輕鬆和舒服感
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.11.01		身體掃描	<input type="radio"/>	今天我再入睡前感受到自己很難入睡不知為甚麼會這樣
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.02		身體掃描	<input type="radio"/>	今天在做身體掃描時一直無法集中精神去完成不知道為什麼會這樣?希望老師能告訴我。
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.03		身體掃描	<input type="radio"/>	天在靜坐時可以感受到心情平靜多了，我可以很快的放鬆身心去感受這短時間的舒服感覺和放鬆。
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.11.04		身體掃描	<input type="radio"/>	今天在做身體掃描、觀呼吸和靜坐時能深深的感受到身心的舒服，在做專注走路時我會唸佛號在專注的當下，可以閉上眼睛依然可以走的很好很直。
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.11.05		身體掃描	<input type="radio"/>	天在做深呼吸時感覺頭頂上慢慢

	三分鐘觀呼吸	○	地放鬆下來感覺好舒服。
	靜坐觀呼吸	○	
	專注地走路		
	入睡前觀察	○	
	夢境與醒際觀察		



明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 7金○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分之百
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 迷迷糊糊
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 沒有收入
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 晨昏顛倒
5. 面對毒癮最大的困難是 心癮
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 孝順父母 彌補兒女
7. 你希望別人怎麼看你? 我不在乎別人，只在乎自己如何看待自己
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 勤勞，刻苦
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 自信心
缺乏
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 找朋友聊天
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 看電視
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 增加自信心
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 以正確觀念看待事物。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 7 金○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 感動
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 沒有雜念
3. 茶禪帶給我的體會是 學會了觀察自己的一舉一動
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 歲月奉獻給季節，我拿甚麼奉獻給你，我的爹娘
一蕊花，生落地爸爸媽媽疼最多
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 前途一片光明
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 念經，輕鬆自在
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 莫以善小而不為，我的境界還不到
8. 今天整體感想是 非常的感動

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 7金○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 意志堅定
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 食禪
3. 為什麼? 慢慢品嚐東西的味道
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 沒有
5. 面對毒癮可以怎麼做? 拒絕
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 找個工作，好好孝順父母彌補兒女。
7. 重新開始，你希望自己的形象是? 我不在乎別人的眼中，重要的是怎麼看自己。
8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 勤勞
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
意志力
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 唸經
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 唸經
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 正確的觀念

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：7 金○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:00~15:30	聽老師的指示，心理平靜，唸著南無觀世音菩薩
102. 8.20	19:00~19:10	聽老師的作法，今天不知是怎麼搞的心理無法平靜
102. 8.21	19:00~19:30	這幾天的心思很亂，今天外面下起大雨，使我不進想起家中。
102. 8.22	19:00~19:30	今天因為颱風的關係，窗外下著傾盆大雨，心裡很浮躁，一直想起家人，無法平靜。
102. 8.23	19:00~19:30	老師要我們去靜坐，用心感受禪與生活的一切真理，我會用心靜坐中感受。
102. 8.24	19:00~19:30	心情亂糟糟，無法平靜。
102. 8.25	19:00~19:30	最近的心情，一直想著家中的事物，很急著想回去。
102. 8.26	19:00~19:30	心情很平靜
102.8.27	19:00~19:30	一直想進步

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 7 金○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	14:00 ~15:30	食禪，吃花生因為沒有牙齒，下去，所以沒有感覺。 另外，含茶葉，本身沒有喝茶的習慣，含茶葉在嘴裡，苦苦澀澀。
0829	18:00 ~18:30	老師我有一個很慎重的問題，就是因為在下沒有牙齒，所以吃東西都吃不出味道，關於靜坐，可能成了一種習慣，坐下來很自然稱頌南無大悲觀世音菩薩。
0830	18:00 ~18:30	我一直很想趙老師的方法，吃東西慢慢吃，吃出味道，但是我覺得很費時間，靜坐方面，可能自己的理解力差，無法領悟老師所教導，抱歉。
0831	18:30 ~19:00	窗外下著大雨，心裡牽掛家中的一切，以至於無法安心的靜坐思考，對於上老師的課無壓力，所以覺得鬆自在，辛苦您了老師，謝謝。
0901	18:30 ~19:00	很快的一個禮拜又過了，今天又是星期一，今天吃科學麵，雖然我也沒崖尺，但含在嘴裡，別一番滋味在心頭。
0902	18:30 ~19:00	今天突然很想吃皮蛋，問同房的小胖同學借了一個但，好久沒吃了，吃的口感，軟軟 QQ 有一種無法用言語形容的滋味。
0903	18:30 ~19:00	今天早上吃饅頭，因胃口不佳，特地留到晚上吃，結果饅頭硬了，含在嘴裡比剛出籠還好吃，在口中有一種奶香味很獨特，謝謝。

第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 7 金○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:05 ~15:30	在佛堂靜坐觀呼吸，但在品嚐金桔後，將杯水裝回來的路上，聽到老師說，腳步走那麼快，急甚麼？頓時明白自己急甚麼，但不明白為什麼要觀呼吸。
0905	07:00	吃早飯時想要慢慢地吃，但是自己的性子，無法讓自己慢下來，跟楊○○講話真是話不投機半句多，他都不理我(真賭爛)
0906	06:30	一個人在不如意的時候，回想以前快樂的日子，是件真悲哀的事，所以老師要我們珍惜當下，但是這裡的一切我都無法適應，心中想的就是快回家。
0907	09:00	今天心血來潮，一大早就起床，練觀呼吸，還是不得其門而入，乾脆聽收音機戴起耳機，聽警察廣播電台，一聽之下，欲罷不能，放的歌曲全是 50 年到 60 幾年的(一聲)情歌，以及些英文老歌，真的很正點，無形中讓我沉醉在其中，想起過去的往事，點點滴滴的浮上心頭，如果歲月可以從頭來過，我願好好做個父母親心中的好孩子，姊妹、弟弟間的好哥哥，兒女之間的好爸爸，在上這課的問卷調查，我就寫了要百分之百的遠離毒品，這是我的真心話，因為打心眼裡就不喜歡這裡，還有一個，就是甚麼心得、感想，討厭，可能是自己還沒開物，我很誠心的感謝來教導我們這邊，不辭辛勞的義工老師，辛苦您們了，謝謝，一下寫了一些亂七八糟的事，文不對題，請老師不要生氣。
0908		
0909		
0910	20:00 ~20:10	今天在房內與同學做由衷練習，我非常認真訴說今天的心情，表面看起來，那位同學很認真傾聽我的訴說，(原來被尊重的感覺那麼美好。)正點。

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	09:11 14:00 ~15:30	食禪，吃麵包，用手觸摸它時，感覺鬆鬆軟軟，放在嘴裡，有一種葡萄香，還有麵粉的香味。 三分鐘呼吸，因為隔壁的同學喳喳呼呼，害得我沒辦法靜下心來，真煩。也是自己定力不夠。 今天又吃金桔，含在嘴裡，有乾又甜，口齒留香，正點。
102.9.12	05:40	天剛微亮我叫胖子叫我起床，一下子想要知道是土氣還是吸氣，迷迷糊糊搞不清楚，好難。 觀呼吸掃描，不知是訂部下心，還是不得要領，感覺不出那一到光亮。
102.9.13	7:30	飯菜方面最大的困擾，是沒有牙齒，吃不出飯菜香的味道。靜坐方面還是沒有進展，還是沒有感覺出那一道光。 口中都會唸南無大悲觀世音菩薩。
102.9.14	6:30	今天早上我真的很用心注意地一口氣，是吸還是吐，結果還是一個不小心，無法確認。還有那個甚麼(光明想)，一道光，體會不出，是否理解力太差。
102.9.15	19:30	前二天兒子寄來 3000 元的匯票給我，這是這一陣子最窩心的事，心裡靜坐時一直想著給兒子回封信，無法平靜，是否不正常，想著 18 號要皈依，心裡就很興奮，想藉著皈依來改變我最後的人生。
102.9.16	19:00	今天一直想著星期三的皈依，不知它的過程是如何，很好奇，但是我真的具一顆很虔誠的心皈依。
102.9.17	07:00	真的很難體會吸、吐，分辨不出，每次的靜坐，都把心情放輕鬆，可能是習慣性，不知不覺心中就會默念南無大悲觀世音菩薩，這種算不算是專注呢？
102.9.18	19:00	今天的靜坐，腦筋一晃過了好幾個禮拜，謝謝老師的用心，突然想到櫃子裡還有金牛角，吃在口裡覺得好香，這個星期的靜坐，還是無法體驗出光明想。

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:30	森林想	聽了老師說以後，我個人有一種天馬行空不切實際，可能個人觀念太古板，理解力太差，部過我真的有用心去體會，還是無法進入情境，抱歉。
9/19	22:00 05:30	睡前 與 醒後	自己的習慣，吃完晚飯，休息一下，開始念經，玩了看一些書，充實，好讓自己眼睛疲勞好入眠。注意醒後第一口氣是吸還是吐，還是沒體驗出好難!
9/20	6:00	清醒後 吸吐之間	坐了一會兒持誦觀世音菩薩普門品，心中無雜念，突然飯車來了，亂七八糟的吵死人無法觀想。一樣正常，只是天氣太熱了，受不了，真希望冬天快來。
9/21	05:30	平常清醒 後	颱風天靜坐想著大地萬物有美麗一天，而心中的複雜，卻是言語無法形容，只想趕快離開這裡，眼前只有念經讓自己平靜，真的是不想也難。
9/22	04:30		競技的看著舍房內的同學，每個睡得很安穩，此時外面一些奇怪的小動物的叫聲，只有子細聆聽，好像是管絃樂，滿正點的。來到這地方學到了厚臉皮，講的話和做的事都不一樣，這種還可以生存還真納悶。
9/23	18:45	森林想	我今天突發奇想，如果我是一隻小鳥，或是一隻老鷹，就可以展翅飛翔，離開這假情假意宿期表的地方，我很討厭這個不屬於我的地方，早點回去才是真的。
9/24			今天靜坐時腦子突然靈光一閃，算一算來到這裡以十個多月了，學了不少東西，()譬如對佛教也有初步的認識，吃素也 8 個月有了，前幾天又皈依，這些是我以前想都不敢想的，所以你問我是否有改變，我只能告訴你，只能意會，不能言傳，最近的天氣，又是風又是噢，搞得我一心只想早點回去，希望假釋准，老師謝謝你了。

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名： 7 金○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	05:30	身體掃描	沒感覺
	05:30	三分鐘觀呼吸	
	05:30	靜坐觀呼吸	要吸、吐用力才聽的到
	05:30	專注地走路	我慢慢的走
	19:00	日常活動觀察	靜靜的看著大家吃飯動作，感到好笑
10/3	08:00	身體掃描	聽到外面的鳥叫聲，心中自然就不會有雜念。
	08:00	三分鐘觀呼吸	會有雜念
	08:00	靜坐觀呼吸	會有雜念
	09:00	專注地走路	看著大和尚走路有一種仙風道骨的感覺
		日常活動觀察	
10/4	18:30	身體掃描	還是沒感覺
	18:30	三分鐘觀呼吸	同上
	18:30	靜坐觀呼吸	同上
	19:00	專注地走路	沿著桌子走，學著大和尚的姿勢
		日常活動觀察	頭一次打溜溜球很高興。
10/5	06:30	身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	沒感覺
		靜坐觀呼吸	沒感覺
	11:00	專注地走路	中午收封時，專心注意自己的腳步
		日常活動觀察	外面的風很大，突然在舍房裡覺得冷
10/6	06:30	身體掃描	還是不會
	06:30	三分鐘觀呼吸	沒感覺
	06:30	靜坐觀呼吸	定不下心
	06:30	專注地走路	吃完晚飯繞著桌子走，別有一番滋味在心頭。
	21:30	日常活動觀察	想到那天看到命運好好玩，給我很大啟示。
10/7	06:30	身體掃描	還是沒感覺
		三分鐘觀呼吸	靜靜聽吸吐的聲音
		靜坐觀呼吸	靜靜聽吸吐的聲音
	18:30	專注地走路	運動後放慢腳步走路
	日常活動觀察	整天都注意自己的走路腳步	

10/8		身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	沒感覺
		靜坐觀呼吸	沒感覺
		專注地走路	注意自己的走路腳步，一前一後感覺很好玩，為什麼以前沒注意到。



歡喜記事本：

姓名： 7 金○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10月2日 星期三	看著同學打溜溜球	很好玩	抬頭看四周	心裡很煩	不舒服	是否代表身體不健康
10月3日 星期四	下午看片子	很性分	打太極	身心愉快	全身流汗	快樂
10月4日 星期五	體能訓練	好累	很累	在太陽下	汗流全身	不喜歡
10月5日 星期六	早起唸經	好	心中平靜	輕鬆自在	想多念幾遍	是
10月6日 星期日	在舍房運動	快樂	抬頭上下轉動	心跳加速	很舒服	偶而來一次
10月7日 星期一	靜坐	平靜安定	靜坐姿勢	全身放鬆	很舒服	是的
10月8日 星期二	跑步	可以	抬腳	呼吸困難	全身流汗	不

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 7金○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.9	6:30	身體掃描	保持一樣，吸、吐，靜坐，聽呼吸聲
	6:30	三分鐘觀呼吸	
	6:30	靜坐觀呼吸	
	13:40	專注地走路	我一直回想定和尚走路很好看，但學不會
	21:00	入睡前的觀察	聽音樂、唸經
	22:00	夢境與醒際觀察	沒作夢
102.10.10		身體掃描	正常
		三分鐘觀呼吸	一樣的作
		靜坐觀呼吸	一樣的作
		專注地走路	很累
		入睡前的觀察	雜念太多
		夢境與醒際觀察	沒作夢
102.10.11		身體掃描	正常的作
		三分鐘觀呼吸	一樣的作
		靜坐觀呼吸	一樣的作
		專注地走路	一直想把腳步放慢
		入睡前的觀察	書看累就睡著了
		夢境與醒際觀察	沒作夢
102.11.12		身體掃描	靜下來看著自己身體的變化，及呼、吐之間，感覺過得很好。
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	心平靜下來不知覺的就念佛號
		專注地走路	腳步放很慢，走起路覺得好奇怪
		入睡前的觀察	靜靜觀察，體會不出
		夢境與醒際觀察	沒作夢

102.11.13		身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	還是一樣
		專注地走路	還是學不到定和尚走路的樣子
		入睡前的觀察	想到天有提到減刑睡不著
		夢境與醒際觀察	沒作夢
102.11.14		身體掃描	保持一樣，吸、吐，觀呼吸聲
		三分鐘觀呼吸	雜念很多
		靜坐觀呼吸	今天心定不下來
		專注地走路	看著腳部，想著定和尚走路的姿勢
		入睡前的觀察	雜念，想家
		夢境與醒際觀察	沒做夢

*事件記事本：

姓名：7金○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月9日 星期三	今天看 電視很 愉快	部長建議 總統減刑	沒有	沒有	減刑快點 回家	希望能 減刑
10月 10日 星期四	某些人 講的話 言不由 衷	是	眼睛瞪他	腦充血	覺得為什 麼有這種 人	斷絕來 往
10月 11日 星期五	碰到神 經病	是	不理他	頭痛	離開此地	回家
10月 12日 星期六	今天看 到一條 蛇吞蟾 蜍	很不愉快	衝動	想打牠	我討厭蛇	不希望 再有這 種事
10月 13日 星期日	今天心 情不好	是	握拳	想罵髒話	離開此地	沉默
10月 14日 星期一	跟同房的 談天 說笑	部會	笑容滿面	全身輕鬆	沒有	覺得自 己話太 多了
10月 15日 星期二	洗澡時 被罵很 不爽	是	衝動	血往上衝	想找他理 論	忍一口 氣海闊 天空

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 7 金○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16		身體掃描		今天上課時看著老師認真的講課，心中很感謝老師這段日子教導與陪伴我們大家，在此以最真誠心說聲謝謝您。
		三分鐘觀呼吸		
	18:30	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.17		身體掃描		本來心如止水，想練觀呼吸，但是一坐下來，滿腦子的雜念，忘了初衷，而唸起了南無大悲觀世音菩薩。
		三分鐘觀呼吸		
	18:30	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.18		身體掃描		今晚不知怎搞得，好久沒作夢，突然做了個好夢，夢見假釋回家，母親很喜歡，兒女很高興，一家和樂融融，感覺很溫馨美好，心裡發誓，從這裏出去要好好做人。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
	23:10	夢境與醒際觀察	○	
102.10.19		身體掃描		今天心血來潮，繞著餐桌，學著定和尚走路的英姿，怎麼都學不來，自己只好再好好的磨練。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	18:30	專注地走路	○	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.20		身體掃描		得不到東西，我們或一直以為他是美

		三分鐘觀呼吸		好的，那是因為你對他了解太少，沒有時間與它生活一起。 當有一天你深入了解後，你會發現原不是你想像的那麼美好。
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
	22:00	夢境與醒際觀察	○	
102.10.21		身體掃描		永遠別浪費一分一秒去想任何你不喜歡的人。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
	21:30	夢境與醒際觀察	○	



*事件記事本：

姓名：7金○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月 17日 星期三	今天在 舍房內 和胖子 鬧意見	很不愉快	眼睛瞪他	想罵粗話	不與他計 較	可能是 表達不 清楚，誤 會
10月 18日 星期四	下午看 同學打 排球	很愉快	興奮	衝動	想下去打	年輕多 好
10月 19日 星期五	看電視 路邊董 事長	很愉快	感人	流眼淚	好好振作	好好做 人
10月 20日 星期六	今天在 舍房內 看到胖 子被主 任罵	很爽	幸災樂禍	自在	心想怎麼 不罵久點	這裡一 切都是 假的
10月 21日 星期日	往往是 這樣	雖然身在 其中	你卻不知 其中	也唯有離 開之後	回頭再望 你才能明 白許多先 前	未能明 白的事 情
10月 22日 星期一	已經錯 過的曾 經	彼此都會 有疙瘩	再相遇	最好保持	朋友關係 畢竟只有	交情方 能長久
10月 23日 星期二	人生最 大的遺 憾有兩 件事	一是該做 的沒去做	一是不該 做的卻去 做 人生照常	世事多變	及時付出	任何事 情都不 會太晚

*茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人

薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	老師怎麼講，照做就是，所以不會手忙腳亂。
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	老師的茶葉都用小瓶子裝，所以都不會到很多，以免浪費。
3	泡茶	1.注入8分熱水蓋好 2.約60秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力道	開水熱了，就可沖泡，不浪費時間。
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡3-4次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	老師，我不是個很有耐心的人，都以輕帶過，這樣會不會對不起老師的教到。
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停1秒後以口呼氣3次 3.自然呼吸	10-45分皆可	靜坐時可能習慣了，不知覺就稱念佛號是否不敬業。
6	下坐	1.深呼吸吸到底停1秒後以口呼氣3次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		靜坐完時，手掌東摸摸西摸摸，全身放鬆很舒服。

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 7 金○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30		身體掃描		有一句話講，不要用一分一秒去想你不喜歡的人，為什麼做夢老夢不到你想的人?真納悶。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
	23:00	夢境與醒際觀察	○	
102.10.31		身體掃描		今晚睡前想到白天老師的個別教化，所講每一句話有如醍醐灌頂，深深打動我心，我已覺悟，不走回頭路，也在此祝福每一位義工老師平安。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	22:00	入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察		
102.11.1		身體掃描		在專注地走路，一直以定和尚為目標，忽然想到早上無緣無故被打槍，心情就很亂，想一想，受刑人真的很可憐。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	19:30	專注地走路	○	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.2		身體掃描		老師跟你說，不知你信與不信，昨晚夢到佛陀南無本師釋迦牟尼佛，來指導我開悟的幾個重點，但夢醒時卻無法找出佛陀所講的隻字片語，我很肯定不是胡說八道。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
	22:30	夢境與醒際觀察	○	
102.11.3		身體掃描		來到佛教班 11 個月多，深深在這無形之中，真的學到許多，就譬如以前看到昆蟲，二話不說拿到東西就打，現在不一樣，有慈悲
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		

	21:20	入睡觀察	○	心了，想一想自己吃素也快 9 個月了。
		夢境與醒際觀察		
102.11.4		身體掃描		每一天睡前，我都想一整天所經歷的事，不管是好是壞，都一笑置之，但是有時候，也是很幹。為什麼做人處事講的跟做的不一樣，我想這個人回到社會也沒辦法適應。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	21:40	入睡觀察	○	
		夢境與醒際觀察		



明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 8張○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 70%
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 沒煩惱、自在生活
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 工作不順時
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 沒有毒品，難過的時候
5. 面對毒癮最大的困難是 缺乏自信心，沒有目標
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 正常的生活
7. 你希望別人怎麼看你? 作自己就好，不在乎別人看法
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 為家人著想
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 情緒管理、人生觀
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 先冷靜下來，再沈澱一下
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 看書、看電視
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 正確人生觀及情緒管理
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 沒有，不清楚、不予置評

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 8張○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:10	心情平靜、放鬆、心沒有雜念、放空自己
102. 8.20	07:05	心靈放鬆，沒有雜念
102. 8.21	07:05	心境自然，放空沒有雜念
102. 8.22	07:05	放鬆自己，不胡思亂想
102. 8.23	07:05	心境自然，愉快
102. 8.24	07:05	心靈放鬆，漸入佳境，聽到呼吸
102. 8.25	07:05	能自由數息，沒有雜念
102. 8.26	07:05	放空自己，自在數息

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：8張○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:00	花生：慢慢咀嚼，越吃越香 茶葉：先苦後甘，最後有口齒留香的感覺，如能應用在日常生活中，就能成功。
0829	11:45	絲瓜：含在口中，甘甜爽口，慢慢讓它滑入，有點幸福感覺，讓我聯想平凡中的幸福。
0830	17:05	豆干：咬在口中慢慢咀嚼，越來越香的感覺，讓我有點滿足。
0831	17:05	花枝丸：咬在口中慢慢咀嚼，有點滿足感，體驗到食物中的美味。
0901	11:45	炸雞塊：金黃色的外表，聞起來香香的，放入口中咬下去汁溢出來，吞嚥下去感到滿足。
0902	17:05	番茄炒蛋：紅色番茄加上紅黃色的蛋，聞起來香氣撲鼻，夾起來放入口中，番茄的香甜和蛋的美味在口中溶合，難以磨滅的感覺。
0903	17:05	金瓜：金黃色的外表，夾起來放入口中，入口內慢慢溶化，咬下去外皮甘甜，吞嚥下去，感到食物的美味。

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	14:30	由對方專注的眼神傾聽我的說話，讓我能感到受到尊重，更能表達自己的想法跟意見；而不由衷會讓我生氣的感覺，觀察行走的腳步，有點新奇的感覺。
0905	17:30	開始時，同學有點放不開，而我專注的傾聽，讓他放開心房，說出他的想法，而漸漸拉近彼此友誼。而觀察食物變化，更有一層新的體驗，腳步的行走，讓我精神的集中。
0906	18:05	由於昨天我的傾聽，讓我今天也能放開心房，去說出自己的感受及想法，讓同學更了解自己的想法，而不是像以前把自己壓抑住，雖然只是短短幾分鐘，却讓我們友誼更邁進一步，而對食物的觀察，也有更深的認知，不像從前只為了吃飽，觀察腳步中，身體的變化，體驗身體的律動，這是我以前所沒注意的。
0907	14:30	由於雙方的互相傾吐，而讓雙方的友誼更加深一步，而我專注傾聽也讓同學表達的方式，更有自信及多元化。對食物的觀察，讓我更懂得珍惜、惜福，而日常生活行腳的注意能了解身體的變化。
0908	15:00	同學的專注及尊重，讓我更能練習說話技巧方式及說出要說的話，不像以前無法表現出想法，每天的吃飯時固定觀察食物，讓我心更加平靜，而注意行走，也讓我更專心及注意到身邊細微變化。
0909	18:35	專注的傾聽及適當肢體動作，眼神的交會讓對方更有自信，相同的話題，有效的溝通。而食物的觀察中，了解以前沒有注意細微動作，行走會注意身體變化及週遭環境。
0910	19:00	從中了解以前和人交談，都無法去體會別人的處境，都憑著自己且一意孤行，不管別人，傷害對方還不自知。這個禮拜的練習，讓我學習到如何尊重別人，增進人際關係和對方有良好的互動。從食禪中，了解到珍惜及惜福，身體掃描中漸漸能安定心靈，在平靜中放空。

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:00	食物的觀察，從外表觸摸及放進口中，感覺到食物的美味。從呼吸中感到身體的放鬆，心情的舒適及心靈的放空，專注在沒有外在的聲音，讓自己在當下，坐完腳雖有點麻，不過心情是愉悅的。而從觀想光，有種意隨光走，光到那則意到那的感覺。而這一天注意睡時是吸而醒時就忘記了。
102.9.12	17:05	觀察話梅的外表是不規則形，觸摸軟中帶硬，而放進口中酸甜，而慢慢的回甘。而晚上十點第一次嘗試躺著深呼吸，慢慢的吸進去，由嘴巴呼出來三次，而後感到心境平靜，而後幻想有一道光，從頭、眼、鼻、肩膀都放鬆，却不知不覺中睡著，一覺到天亮。
102.9.13	17:05	仔細觀察豆干的形狀呈現四方形，用手按下，軟軟夾起放入口中慢慢咬嚼，感覺食物分裂的情形。而昨天錯誤的情況，今天改由坐姿先正常的由鼻吸入、口呼出開始放鬆，而開始幻想一道光由頭、眼、鼻、頸、肩膀、手、腰、臀、腳放鬆，有種輕鬆的感覺，而不知不覺已過五分鐘，連腳麻都不自知。
102.9.14	19:00	綠豆椪的外表呈圓形，輕輕按下軟硬，拿起來咬下一口，外酥內甜，在口中溶化在一起。先把身體放鬆，然後調整呼吸，然後放空，接著幻想有一道光，從頭頂、眼、耳、鼻、頸、肩、手、脊、腰、腳，慢慢跟著這道光所到之處都放鬆，然所過的時間飛快已快到 20 分鐘，而睡時在呼息中，醒時在吸息。
102.9.15	22:00	今天繼續用躺著方式先放鬆，然後由鼻吸口出三次，口入鼻出 3 次，讓心靈放空，然引導一道光，從頭頂一直往下一直到腳所到之處，都有種放鬆的情形，最後在吸息中入眠，一直到被起床音樂吵醒，真是一覺好眠。
102.9.16	07:00	首先深呼吸，然後先三次呼吸，心情進入放空，沒有雜念，開始數息，而後想像一道光由頭、頭皮、眼、耳、鼻、肩膀、手、腰至腳所到之處開始放鬆，而睡時是吸息入眠，而醒時是呼息。
102.9.17	07:00	經過一個禮拜身體掃描練習，從中了解讓自己心靜的方式，藉由練習讓自己掌握讓身體放鬆，雖然還不了解之中之意義，不過做完會讓我愉悅、寧靜、安祥的感覺，而昨晚睡時呼息入眠，而醒時也是呼息。

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:00	森林想	從呼吸完進光明感覺經由薄老師引導從頭、眼、耳、鼻、手、腳所到之處開始放鬆，而後進入今日主題森林想，幻想自己處在一處森林中，不過卻無法想像出森林，只有讓自己在平靜中。
9/19	15:00	森林想	因今天是中秋節而午休起床佳節的關係，心情有點浮動，所以先呼吸體驗，讓心情放鬆在吸呼之間，然後想像自己在一片森林裡聽到鳥叫蟲鳴，心情漸漸愉快，結束後，浮動消失，心境變好。
9/20	07:00	呼吸體驗、光明想	藉由早課完開始呼吸體驗，而經過幾個禮拜練習，已能進入狀況，接著想像一道光從頭、耳、鼻、肩、手至腳所到之處都放鬆，一直到自習結束越來越得心應心，而做完精神則飽滿。
9/21	10:00	森林想	今天颱風天，雖然颱風還沒來，不過卻很悶熱，連帶心情浮躁，所以開始做森林想練，不過卻不太能進入狀況，可能是心情不寧靜有點浮動，所以在腳麻中草草結束。
9/22	14:00	森林想	今天雖然下雨，不過心情不錯，藉由午休前先做森林想，一樣從呼吸體驗開始，體驗呼與吸之感覺，而後進入森林想，想像自己在森林中，林林有高大的樹木，還有鳥叫和蟲鳴，讓自己沐浴在一片空祥中，做完心情更加愉快，也讓午休容易入眠。
9/23	19:30	森林想	連續幾天的下雨，讓自己心情忽好忽壞，也讓自己上課有點心不在焉，晚上利用晚休完，自己一個到床上做森林想練習，做完呼吸練習，就進入森林想幻想自己在森林中放鬆自己，心情也跟著放鬆，讓整天不愉快一掃而空。
9/24	07:00	森林想	利用早自修做森林想練習，很快就讓自己進入情境中，想像自己在一片森林呼吸新鮮空氣，心情一直愉快，而做完一個禮拜的森林想，從開始不知所以然，不過卻能藉由練習改變心情，體驗練習意義，也是不錯的結果。

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：8張○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	07:00	身體掃描	吸進來腹部鼓起來、緊的，呼出去有種放鬆感覺
	07:10	三分鐘觀呼吸	只有呼吸的感覺
	07:13	靜坐觀呼吸	在呼與吸中徘徊
	09:30	專注地走路	會注意到由左腳起或右腳起
	17:30	日常活動觀察	一天的練習有點不一樣感覺，不過還不了解
10/3	07:00	身體掃描	吸進來涼的，然後呼出去
	07:10	三分鐘觀呼吸	專注的呼吸
	07:13	靜坐觀呼吸	自在的呼吸
	10:30	專注地走路	注意在肌肉的變化
	18:30	日常活動觀察	會在吃和走中觀察細微
10/4	07:00	身體掃描	吸進來會讓自己安靜放鬆
	07:10	三分鐘觀呼吸	吸進來肚子鼓起來，呼出去就消下去
	07:13	靜坐觀呼吸	沒有感覺
	14:30	專注地走路	注意腳步提起，肌肉變化
	18:30	日常活動觀察	身體的掃描會讓自己放鬆
10/5	12:10	身體掃描	慢慢的放鬆
	12:20	三分鐘觀呼吸	正常的呼吸
	12:25	靜坐觀呼吸	昏昏欲睡感覺
	15:30	專注地走路	注意腳步的移動
	19:30	日常活動觀察	有點提不起精神感覺
10/6	12:10	身體掃描	有放鬆的感覺
	12:20	三分鐘觀呼吸	自在呼吸
	12:25	靜坐觀呼吸	觀察呼吸的變化
	15:00	專注地走路	感覺提起、放下的變化
	19:30	日常活動觀察	從練習中尋找感覺
10/7	07:00	身體掃描	寧靜放鬆感覺
	07:10	三分鐘觀呼吸	正常的呼吸
	07:15	靜坐觀呼吸	觀察呼吸前中後段
	09:30	專注地走路	有種想放下感覺
	18:50	日常活動觀察	心境有點自在的情形
	07:00	身體掃描	放鬆自在感

10/8	07:10	三分鐘觀呼吸	自在呼吸
	07:15	靜坐觀呼吸	觀察吸前段中段腹部鼓起來，呼則相反
	09:30	專注地走路	從腳步中了解自己的行為
	19:00	日常活動觀察	從練習中讓自己放鬆，身心愉快



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10月2日 星期三	看到飛 翔的老 鷹	是	抬頭、遠 眺、眼睛 放大、身 體自在	肩膀放鬆	身心舒服 有些好奇	希望能 像它自 由自在 的飛
10月3日 星期四	天色微 微放光 的早晨	是	正視、自 在的平坐	全身放鬆	心靈的放 鬆，安詳 寧靜	希望每 天都能 感受
10月4日 星期五	看見天 上的月 亮	是	抬頭、遠 眺、身體 放鬆	自在輕鬆	有點思鄉 的感觸	希望能 早日返 鄉
10月5日 星期六	天邊的 夕陽	是	抬頭、遠 看、身體 自在	肩膀輕鬆	心情放鬆 愉快，有 點安全感	真美 麗，希 望記住 這一刻
10月6日 星期日	灰暗的 天空	否	平視、自 在、身體 放鬆	肌肉放鬆	心情灰 暗，有點 壓抑感	希望早 日放晴
10月7日 星期一	看見夕 陽西下 美景	是	遠眺、自 在而坐	自在放鬆	心情愉 快，有喜 悅感	真漂 亮，能 記在腦 海
10月8日 星期二	太陽升 起，早晨	是	抬頭、自 在	自在輕鬆	放空，有 喜悅感	真美 麗，能 常看到

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 8張○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.09	07:00	身體掃描	身心放鬆
	07:15	三分鐘觀呼吸	自在呼吸
	07:20	靜坐觀呼吸	自在呼吸
	14:20	專注地走路	自在放鬆
	22:00	入睡前的觀察	放鬆感覺
	22:10	夢境與醒際觀察	很快入睡
102.10.10	07:00	身體掃描	心情愉快
	07:15	三分鐘觀呼吸	呼吸自在
	07:20	靜坐觀呼吸	自在呼吸
	10:30	專注地走路	有種安全感
	22:10	入睡前的觀察	自在呼吸
	22:30	夢境與醒際觀察	在吸中入眠
102.10.11	07:00	身體掃描	身體放鬆
	07:15	三分鐘觀呼吸	呼吸之間
	07:20	靜坐觀呼吸	自在放空
	15:00	專注地走路	自在放心的感覺
	22:30	入睡前的觀察	自在放鬆
	22:35	夢境與醒際觀察	一下就睡著
102.10.12	07:00	身體掃描	感覺放鬆
	07:20	三分鐘觀呼吸	呼吸之間
	07:25	靜坐觀呼吸	自在呼吸
	09:00	專注地走路	踏實感覺
	22:10	入睡前的觀察	自由放鬆
	22:15	夢境與醒際觀察	在呼中醒來
102.10.13	07:00	身體掃描	身心愉快

	07:20	三分鐘觀呼吸	自在呼吸
	07:25	靜坐觀呼吸	專注呼吸
	09:30	專注地走路	腳踏實地感覺
	22:40	入睡前的觀察	自在呼吸
	22:50	夢境與醒際觀察	放鬆睡著
102.10.14	07:00	身體掃描	感到愉快
	07:20	三分鐘觀呼吸	呼與吸之間
	07:25	靜坐觀呼吸	專注自在呼吸
	10:30	專注地走路	自在安全感
	22:10	入睡前的觀察	自在輕鬆
	22:15	夢境與醒際觀察	在呼中醒來



*事件記事本：

姓名：8張○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 09 日 星期三	當話說 到一半 被打斷	是	眼睛瞪人	想罵粗話	一片空白	自以是 感覺
10 月 10 日 星期四	當話被 否定時	是	咬牙切齒	腦充血	沮喪感	自我感 覺良好
10 月 11 日 星期五	無					
10 月 12 日 星期六	無					
10 月 13 日 星期日	吃飯太 慢被念	是	眼睛瞪人	肩膀僵硬	一開始有 點不愉快	相遇的 到
10 月 14 日 星期一	正姿不 良被念	是	握拳緊繃	想罵粗話	有點不以 為是	又不是 什麼大 事
10 月 15 日 星期二	無					

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名：8張○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16	07:00	身體掃描	<input type="radio"/>	從專注地走路讓自己放鬆，精神專注在走路上，有種安定感，而腳步放慢踏在地上有腳踏實地，從中了解過去不會去注意細微變化讓心安定，能靜心去思考一些事情及自己所追求的和為什麼而追求，讓自己尋求有利的方向和目的，不像以前只是機械式的不知所以然。
	07:15	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
	23:00	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	23:05	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.17	07:00	身體掃描	<input type="radio"/>	
	07:15	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	09:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
	22:40	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	23:55	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.18	07:00	身體掃描	<input type="radio"/>	
	07:20	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:25	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
	23:00	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	23:05	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.19	12:00	身體掃描	<input type="radio"/>	
	12:15	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	12:20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	11:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
	22:50	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	23:05	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.20	07:00	身體掃描	<input type="radio"/>	從靜坐觀呼吸讓我能身心放鬆處在

	07:25	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	當下，沒有雜念做完更有精神。
	07:28	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	10:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
	22:25	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	22:40	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.21	07:00	身體掃描	<input type="radio"/>	
	07:15	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	14:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
	22:00	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	22:15	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	



*事件記事本：

姓名：8張○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 16 日 星期三	專注的 念經	否	正襟而坐	輕鬆自在	心情愉快	放空感 到一片 寧靜
10 月 17 日 星期四	意見相 左時	是	咬牙切齒	腦充血	一開始不 講話，而 後釋懷	自己太 自以為 是
10 月 18 日 星期五	由衷和 人交談	否	放鬆自在	自由放鬆	自在輕鬆	釋放完 心情愉 快
10 月 19 日 星期六	當睡覺 時被吵 醒	是	咬牙切齒	想罵粗話	一開始很 生氣，而 後就釋懷	別人也 不是故 意
10 月 20 日 星期日	當清晨 起床念 經靜坐	否	正襟而坐	身心寧靜	自在輕鬆	心情寧 靜放空
10 月 21 日 星期一	當上課 時被念	是	咬牙切齒	腦充血	一開始不 以為意， 而後釋懷	可能做 錯了，下 次改進 就好
10 月 22 日 星期二	在練習 行禪被 打擾	是	眼睛瞪人	想罵粗話	一開始很 生氣，而 後就算了	對方可 能不是 故意的

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人

薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	讓心安定，而把茶具放好
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	觀察茶葉，並聞其所散出香味
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力道	翻蓋注入水
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	把茶倒出觀之變化 而後聞香細口品嚐，口入回甘感覺
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	身心放鬆，處在自在放鬆的情況
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		心情愉快放鬆

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 8張○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30		身體掃描	<input type="radio"/>	專注呼吸讓自己處在當下，也讓心安定
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.31		身體掃描	<input type="radio"/>	
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.11.1		身體掃描	<input type="radio"/>	靜坐觀呼吸讓自己放鬆，處在當下做完心情愉快
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.11.2		身體掃描	<input type="radio"/>	
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	25	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.11.3		身體掃描	<input type="radio"/>	
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.11.4		身體掃描	<input type="radio"/>	持續夢境醒際觀察，雖沒有什麼

		三分鐘觀呼吸	○	進展，不過卻能幫助入眠
	20	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前觀察	○	



明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 9 林○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 100%信心
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 家庭美滿
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 一人吸毒，全家受苦
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 讓家人失望，糟蹋自己生命
5. 面對毒癮最大的困難是 想戒又戒不掉
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 孝順父母，娶妻生子
7. 你希望別人怎麼看你? 平常心
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 憑良心，不占人便宜
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 意志力，對戒毒最重要
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 現在會看書，正向思考，面對
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 以前發呆，現在閱讀及誦經，盡量減少發呆的時間
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 珍惜時光不空過，保持學習的上進
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 沒聽過，應該是一種正向思考的法門

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 9 林○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 終於圓滿了，感覺大家在最後關頭都有提起專注。
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 培養專注力的養成，並減少妄念，體會到活到當下。
3. 茶禪帶給我的體會是 感恩中還有學習到分享及付出與奉獻。
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 1.一蕊花生落地，爸爸媽媽疼最多。 2.我拿甚麼奉獻給您，我的爹娘。
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 能訓練自己用意念指示自己部位放鬆。
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 能幫助自己更有定力，並學習到靜坐要專注呼吸能減少妄想。
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 凡事正面想就是正念。
8. 今天整體感想是 課程結束，感謝薄老師的教導，對於起心動念及言行舉止的覺察一定有進步。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 9 林○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 100%
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 茶禪及身體掃描加靜坐。
3. 為什麼? 可以控制自己的意志，看哪裡需放鬆，覺察力。
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 擔心課程結束後會放鬆，但又不想給自己太多功課。
5. 面對毒癮可以怎麼做? 我會在因上作準備，不讓果發生。
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 正常工作，平淡與家人生活。
7. 重新開始，你希望自己的形象是? 生活穩定後希望會變成好兒子、好老公、好爸爸。
8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 肯學習、有禮貌、尊師重道。
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
好像都有
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 森林想，記得轉念。靜坐、覺察定後的想法。深呼吸，專注吸後也可修復上升的情緒。
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 專注地吃，躺在床上引導身體由下往上或由上往下放鬆。
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 我應該有體會到正念課程的功效，課程的茶禪及三分鐘呼吸是要培養專注力。靜坐是培養定力，減少妄念的產生，體會到禪靜的喜悅，增強覺察力。而掃描能自主命令部位放鬆，體會自主活在當下。

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 9 林○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:10	靜坐過程，有聽到老師的指令，但沒有念頭產生
102. 8.20		無
102. 8.21	12:30	上午薄老師請法師教同學靜坐，過程中想起昨天沒做靜坐心得
102. 8.22	06:46	今天雨很大，希望外面不要有災情
102. 8.23	06:57	默念南無阿彌陀佛 108 遍
102. 8.24	06:55	利用點名前靜坐，沒有念頭
102. 8.25	07:05	靜坐時身體打直，放鬆後就垮了
102. 8.26	06:55	依照法師之前的指導，舌項在上頷有生口水，且直接進喉

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：9 林○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:15	食禪 花生：很香，黑色的膜 茶葉：含在口裡有用舌尖觸碰有甘也有香 靜坐：老師一直指導放鬆，身體差點向前傾倒
0829	07:35	食禪 白粥：比較淡 肉鬆：比較重 肉鬆加白粥是絕配 靜坐：想到老師指導要專注每個動作，有想到有意義的活在當下
0830	07:35	食禪 包子：甜的，很好吃 靜坐：昨天下一天大雨，各地淹水，忙著救家園，希望今天不要再下雨了，生活快回歸正常
0831	08:00	食禪：塩粥配魚丸，配肉鬆，很營養，希望會胖 靜坐：希望不要再下雨了
0901	07:00	食禪：清粥+麵筋+豆漿，感謝有得吃 靜坐：今天雨終於停了，希望出太陽讓外面的人得以晾曬殺菌
0902	17:00	食禪：三杯雞好吃，番茄蛋，謝謝廚師 靜坐：終於沒有下雨出太陽了
0903	07:00	食禪：豆漿，純黃豆研磨，很營養 靜坐：感覺靜坐的感想比食禪的紀錄容易，也終於完成

第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 9 林○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	14:40	由衷：時間過得真快，欲罷不能 不由衷：時間過得真慢，好像停止
0905	07:45	早上和同學討論皈依的重要，大家都很踴躍，聽說是會頒 皈依證、穿袈裟、取法號，希望皈依當天能穿袈裟拍照， 當作人生的警戒。
0906	07:50	聖嚴法師講：什麼叫開悟呢？就是心不為環境所動，也就 是當我們的眼耳鼻舌身意接觸到外在的一切環境時，心不 會受到影響而引起貪嗔驕慢等煩惱，這叫開悟的人生，與 同學分享。
0907	18:00	和同學討論「法師」和「和尚」的尊稱有什麼不同？有一 說和尚是一間寺院住持的稱呼；另一說則表示和尚再通過 認證才能成為法師，因此大家看法不同。
0908	06:40	由衷的念父母恩重難報經。假使有人，左肩擔父，右肩擔 母，研皮至骨，穿骨至髓，遶須彌山經百千劫，血流沒踝， 猶不能報父母深恩。
0909	07:40	由衷的看屏東盼了 8 年，七千人三皈五戒，皈依佛、佛光 普照，皈依法、洗淨汙穢，皈依僧、可以廣植福田，生長 萬物。
0910	09:10	中秋懇親：和母親聊的很開心，時間過的很快。

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:00	食禪 麵包：有社會的味道 柑柑：生津、順喉 呼吸：用鼻吸、嘴呼，較順暢；用嘴吸鼻吸，很不自在。 光明想：對事情保持正面想法。
102.9.12	08:20	食禪：清粥、好吃、太燙 肉躁：太鹹 靜坐呼吸：有念頭，想到家人，希望家人身體健康，能平安快樂 掃描：身體的呼吸，還不太順暢 夢境：沒有覺察到睡前是呼或吸
102.9.13	08:00	食禪 豆漿+咖啡調和，好喝 呼吸：練習數息，從一數到 30，慢慢用嘴呼，用鼻吸，數字沒有亂，還算專注 夢境：天快亮前有夢到同學捉到一隻，從檢驗所跑出來脖子掛有項圈記號的雞，我發現後阻止同學玩雞，並告訴督導，雞可能染病。
102.9.14	08:00	食禪：鹽粥加魚丸，粒粒皆辛苦 呼吸：順暢 掃描：呼吸順暢 光明想：早上共修二遍大悲咒後，自修大悲咒從原本 4 遍，今誦六遍。
102.9.15	08:00	食禪：清粥配媽寄的肉鬆，感恩 呼吸+掃描：剛才呼吸感覺空氣涼涼，可能是昨天有下雨的關係，感覺不錯，生命是美好的，我要愛惜它。
102.9.16	08:00	食禪：鹽粥配皮旦 靜坐呼吸：突然想起，多年前的一位朋友，久未謀面，卻在服刑時碰面，並同房，可謂緣份。 掃描：身體並無不適
102.9.17	08:00	食禪：饅頭加豆漿 靜坐呼吸：今早靜坐一直重複默念大悲咒，應該有超過十遍，但不知是念到忘我還是心不專注，導致好像一遍大悲咒很快就念完，又好像念沒有完整，而閉上眼有感覺到陽光。

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:20	光明想 森林想	經由薄老師的引導放鬆，全身感覺好像有放鬆，但不致於像之前的垮掉，也觀想坐在烈日強射的草皮上，覺得陽光普照，生命美好。 有想到電視廣告森林的畫面。
9/19	11:40	森林想	今天福報的大師說偈，放下為樂載：人生就像一個皮箱，要用時提起，不用時放下，要放下什麼？放下自己的煩惱、妄想、成見，放下陳年舊事，放下恩怨情仇，凡沒有意義的事都應放下。
9/20	08:00	食禪 睡前呼吸	菜包配豆醬+麥片 真的很難測量，短暫的專注於呼吸後，無法順利入眠，好像一鬆懈就睡著了，所以無法得知睡前是呼或吸。
9/21	08:00	森林想	今天是 921 也是母親國曆的生日，早上有念一部經：父母恩重難報經 同學們此時身處逆境對於佛學都很精進，希望將來出社會也能精進不懈。
9/22	07:50	森林想	為自己的錯誤行為付出代價，如果能不再犯，那這代價是有價值的，這次能到分監服刑，接受佛光山老師們的陪伴與關懷，並教導善知識，看到無私與奉獻啟發良知，這可謂人生收穫。
9/23	07:50	森林想	這段時間經由各位老師的教導，實獲益良多，言行舉止也正向進步，鐘老師說：學佛是一面鏡子，用來檢視自己，而非要求別人，這句話我常警惕自己，心胸更寬大，所吸收才能更多。
9/24	07:50	睡前呼吸 森林想	實在折磨，無法專注的測量到睡前是呼或吸 對於功課無法完全確實做到，總是缺了耐心，凡事保持正向，應該會有進步，靜坐也增強定力。

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：9 林○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	15:00	身體掃描	泡茶時輕鬆自在
	15:00	三分鐘觀呼吸	備具後泡茶時,觀察茶葉的浮沈
	15:00	靜坐觀呼吸	呼吸正常、順暢
	15:00	專注地走路	一路順暢,自我掌控
	20:00	日常活動觀察	一直看正念講義到 23:00
10/3	15:10	身體掃描	今天玩球流很多汗,洗澡完後很輕鬆
	08:00	三分鐘觀呼吸	念大悲咒做早課
	08:00	靜坐觀呼吸	呼吸順暢
	15:10	專注地走路	自我覺察,放慢速度避免碰撞
	20:00	日常活動觀察	要繼續看完正念講義
10/4	08:00	身體掃描	身體正常
	03:00	三分鐘觀呼吸	半夜起床呼吸短,要觀察很不舒服
	08:00	靜坐觀呼吸	邊念經邊靜坐,感覺不錯
	08:30	專注地走路	自我掌控,快慢自如
	21:00	日常活動觀察	看正念講義到 22:30 (善生經)
10/5	12:00	身體掃描	午餐吃很少,起床後有點餓
	13:30	三分鐘觀呼吸	一呼一吸都有確實覺察
	13:30	靜坐觀呼吸	深呼後、再深吸、再深呼,循環 20 下
	13:30	專注地走路	前腳走,後腳放,把握活在當下,出房
	13:30	日常活動觀察	今天有進步
10/6	17:00	身體掃描	晚餐吃太飽,導致脹
	17:00	三分鐘觀呼吸	一呼一吸間有感覺,心臟跳動
	17:00	靜坐觀呼吸	呼吸較短促,不順
	18:05	專注地走路	刻意放慢步伐,走起來不自然
	17:00	日常活動觀察	今天有颱風,幸好沒有雨
10/7	08:00	身體掃描	早上心情很輕鬆
	08:00	三分鐘觀呼吸	今早鼻塞,呼吸不順暢
	08:00	靜坐觀呼吸	靜坐念經想到回向要博愛
	08:00	專注地走路	專注走路好像心事重重
	08:00	日常活動觀察	早上有念完一部父母恩重難報經
10/8	13:00	身體掃描	午睡起床,精神十足
	18:30	三分鐘觀呼吸	很平靜

	18:30	靜坐觀呼吸	很平靜
	18:30	專注地走路	始終相信凡走過必留下足跡
	18:30	日常活動觀察	這星期的作業完成了，相信也進步了



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的 感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10月2日 星期三	泡茶	是	注視茶具	口齒留 香、內心 滿足	輕鬆安祥	想起老 師說的 覺察自 己的動 作
10月3日 星期四	刷牙	是	左手牙 刷、右手 牙膏，上 下左右， 前後刷牙 漱口	口氣清新	乾淨、衛 生	希望牙 齒不要 再蛀了
10月4日 星期五	玩排球	是	跑來跑 去，很難 接到球	汗流浹背	充實團結 合作	希望能 進決賽
10月5日 星期六	吃早餐	是	左手碗、 右手筷、 眼看菜、 嘴巴咬	很滿足	飽足感	感恩一 切來圓 滿這 餐，惜 物
10月6日 星期日	做早晚 課	是，很滿 意	閉目、靜 坐、嘴 念、耳 聽、心想	共修聲音 很悅耳， 也聽得見 自己聲音	平靜，合 作完成一 件好事	希望回 向的力 量實現
10月7日 星期一	寫家書	是	坐在椅上 在桌上寫	在思考如 何完整表 達	越思考越 有靈感	希望爸 媽收到 信後能 平安並 快樂

10 月 8 日 星期二	洗碗	過程不會 洗完才會	彎腰駝背	腰很酸	希望快洗 完	碗洗乾 淨裝食 物才衛 生美味
--------------------	----	--------------	------	-----	-----------	--------------------------



正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 9 林○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.09	15:10	身體掃描	喝完茶後有排汗
	15:10	三分鐘觀呼吸	生津，口水甘的
	15:10	靜坐觀呼吸	經老師引導自由呼吸，全身學習放鬆
	15:10	專注地走路	步伐較趕，是急於擦茶具
	19:00	入睡前的觀察	在世間觸塵身根是誘人，愛欲即在該處，生起與住著
			夢境與醒際觀察
102.10.10	07:00	身體掃描	6 點半鐘響，5 點半就起床
	07:00	三分鐘觀呼吸	把靜坐及三分鐘一次做完，從上到下鬆完多做好幾分鐘
	07:00	靜坐觀呼吸	
	07:00	專注地走路	有試著專注
	07:00	入睡前的觀察	看書到 22:30，平凡就是幸福
	06:30	夢境與醒際觀察	沒有
102.10.11	06:30	身體掃描	早上精神還不錯
	06:30	三分鐘觀呼吸	專注呼吸數息 50 次
	06:30	靜坐觀呼吸	身體健康、呼吸順暢
	06:30	專注地走路	待會出房要記得專注走路
	21:30	入睡前的觀察	看誰來晚餐五，很感動
			夢境與醒際觀察
102.10.12	08:30	身體掃描	身心舒暢
	20:00	三分鐘觀呼吸	念頭跑出來，想到眼皮放鬆些才正確
	20:00	靜坐觀呼吸	閉目靜坐時，把眼皮放鬆，感覺不錯
	08:30	專注地走路	有，一圈
	23:00	入睡前的觀察	看雙星報喜到 11 點
	07:00	夢境與醒際觀察	有想到要做，但沒做到

102.10.13	07:00	身體掃描	心情輕鬆
	07:00	三分鐘觀呼吸	早上思緒不集中，沒有專注成功
	07:00	靜坐觀呼吸	呼吸短促、急
	07:00	專注地走路	有，一圈
	13:00	入睡前的觀察	感謝這美好的一天
	08:00	夢境與醒際觀察	沒有觀察
102.10.14	08:00	身體掃描	今早心情愉快
	08:00	三分鐘觀呼吸	越想專注，念頭愈多，甚至想起多年前的記憶
	08:00	靜坐觀呼吸	呼吸凌亂
	08:00	專注地走路	待回會記得
	08:00	入睡前的觀察	活著真好，我愛生命
	08:00	夢境與醒際觀察	有觀察，但睡著，失敗

*事件記事本：

姓名：9 林○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 09 日 星期三	老師又 派了每 天要做 的日記	是	翻看作業 的篇幅	多學一分 多賺一分	老師的安 排自有道 理	我有進 步
10 月 10 日 星期四	又要交 功課	是	身體楞住	有壓力	開始思考	腦袋活 化了
10 月 11 日 星期五	還是交 功課	是	目瞪口呆	覺得功課 沒做完， 總想一次 搞定	想一次搞 定	應按步 就班照 課程指 示
10 月 12 日 星期六	朋友答 應我的 事，忘記 做到，累 犯	是	摩拳擦掌 咬牙切齒	很想 K 他	熱血沸騰 蓄勢待發	原諒他 要互相 體諒包 容
10 月 13 日 星期日	失眠	有	夢境觀察	閉目專注 呼吸	有壓力、 很難做	放棄
10 月 14 日 星期一	每星期 要交一 篇的周 記	非常	躺在床上 耽心	不知如何 下筆	攪盡腦汁	有舒壓
10 月 15 日 星期二	無法做 到觀睡 前呼吸	是	躺在床上	注意呼吸	做這個功 課很難完 成，無法 覺察	不觀察 較好睡

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名：9 林○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16	15:00	身體掃描	<input type="radio"/>	靜坐時想到茶會涼，但應專注呼吸，不去管其他念頭，繼續老專注呼吸，但不久就又想到老師說要加上三節課，希望自己能從中得到生活上的好習慣。
	15:00	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:00	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
	07:00	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	07:00	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.17	07:00	身體掃描	<input type="radio"/>	今天早上靜坐念經完後，竟然有想到要回向給家中隔壁鄉親經過念經的加持及老師的感染善念，想必我的心變柔軟了，很高興會有這種啟發，能想起舊友及不認識的鄉親。
	07:00	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:00	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
	10:05	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	10:05	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.18	20:30	身體掃描	<input type="radio"/>	昨晚看書的影響，凌晨 2:48 起床記錄夢境，大致上是啟發悟性人生短暫，應把時間用在做對社會有意義的事情累積這世的福德，而不是利用短暫的生命盡情享受，同時浪費賺福德的時間。
	20:30	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	20:30	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.19	15:00	身體掃描	<input type="radio"/>	利用假日在房內的時間，做較久的身體掃描，也依照講義指示，試著用躺著方式放鬆，好像自我催眠一般，感覺放鬆的感覺，加上微微涼風，真的很好。
	15:00	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:00	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.20	20:40	身體掃描	<input type="radio"/>	假日二天在房內休息，因為天氣涼，

	20:40	三分鐘觀呼吸	○	好睡，所以較為鬆懈，都在睡，利用靜坐鼓勵自己把心拉回來，該做的功課還是要完成，周一要開始加油。
	20:40	靜坐觀呼吸	○	
	20:40	專注地走路		
	20:40	入睡前的觀察	○	
		夢境與醒際觀察		
102.10.21	07:16	身體掃描	○	念完早課後接著靜坐觀呼吸，原本放掌觀呼吸，今天改試合掌觀呼吸，可以感受到手指合起來血管的跳動。
	07:16	三分鐘觀呼吸	○	
	07:16	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
	09:15	入睡前的觀察	○	
	09:15	夢境與醒際觀察	○	



*事件記事本：

姓名：9 林○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 16 日 星期三	老師引 導身體 掃描	是	放鬆再放 鬆，學習 放鬆	隨著引 導，左大 腿好像被 電一下	可能是產 生作用或 者巧合	當時的 靜坐時 間過很 快
10 月 17 日 星期四	與同房 共修	是 輕鬆愉快	隨著念經 的聲音及 節奏感念	隨著念經 聲的速 度，能聽 到自己與 室友的聲 音	速度一致 重疊，有 美感	覺得自 己很會 形容
10 月 18 日 星期五	排球得 冠軍	否	當拉拉隊	亢奮	高興大家 團結	佛教班 選手用 功
10 月 19 日 星期六	繞舍房 跑完 10 圈	是	跑步	雖流汗， 但不太喘	流汗很 好，可以 排毒	體能進 步很多
10 月 20 日 星期日	利用時 間看好 書	是	躺在床上	不錯，但 腰手酸	值得	高興自 己時間 不空過
10 月 21 日 星期一	完成周 記	是	為了寫周 記，翻看 書本和回 想	有壓力	不舒服	終於靠 實力完 成
10 月 22 日 星期二	聊天 1 個 半小時	是	有認真聽 也有真心 說	放鬆，沒 壓力	時間轉眼 即逝	話投機 聊得開

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人 薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	字要向前輕放
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	每次可以貪，我選擇不貪
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力道	輕手蓋上
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	動作比以前熟練，茶好喝
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	隨著老師指引身體掃描，身體有放鬆
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		下坐後開始泡

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名：9 林○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30	15:00	身體掃描	<input type="radio"/>	今天跟隨老師指引放鬆掃描後，因蒼蠅很多，沒有完全放鬆，預演成果展第二次走路比第一次專注
	19:00	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	19:03	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.31	08:30	身體掃描	<input type="radio"/>	今天比較懶，躺在床上掃描後，順便躺在床上靜躺觀呼吸，呼氣、閉氣、吐氣、3秒、12秒、6秒
	08:40	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	08:50	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.1	17:30	身體掃描	<input type="radio"/>	培養良好習慣是需要毅力的，想到功課未完成，就要找時間做完，才不會掛在心上或忘記了
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.2	06:51	身體掃描	<input type="radio"/>	利用早上起床早餐前做功課，好像越來越退步，一直無法專注的觀察一呼一吸
	06:51	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	06:51	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.3	07:45	身體掃描	<input type="radio"/>	昨晚利用身體放鬆掃描後，專注夢境醒際，雖然失敗但放鬆有助睡眠，夜晚專注腳步避免吵到同學
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	

		入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察	○	
102.11.4	06:30	身體掃描	○	今天做晚課，念一遍阿彌陀經後再念十次往生咒，接著念阿彌陀佛佛號 108 遍
	06:30	三分鐘觀呼吸	○	
	06:30	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		



明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 10 徐○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 十足的信心
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 單純的務農生活
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 子女的教養問題
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 不再受親友的信任，肯定
5. 面對毒癮最大的困難是 心癮大於一切其他症狀
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 回去過著有大白鵝的農家生活，安然自在
7. 你希望別人怎麼看你? 看我的未來能做什麼
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 沈默、好學
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 自信心，生活目標，意志力
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 開快車，吃東西
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 玩遙控飛機，唱歌
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 給心靈一個方式，且能常住
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 學習正確且適當的心念，去過生活

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 10 徐○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 有一種成就感，尤其穿上修道服有特殊感覺
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 且不管周遭的人、事、物，先做好當下的自己
3. 茶禪帶給我的體會是 學到專注地作好每一個動作，且不疾不徐長養定力。
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 手牽手心連心
咱站作伙，伊是咱的寶貝。 愛人、朋友、小孩、爹娘
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 透過引導去感知自己的身體部位，並處在當下
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 在平靜的狀況下，不受干擾的與自己相處。
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 平和、寧靜、平淡看待。
8. 今天整體感想是 莊嚴，成就感，參與感，不捨。

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分之八十以上
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 行禪
3. 為什麼? 覺得很受用。
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 不再年輕。
5. 面對毒癮可以怎麼做? 徹底斷絕往日的的生活，培養正向能量。
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 平淡的生活，過務農安逸的生活。
7. 重新開始，你希望自己的形象是? 任勞，樸實的農夫。
8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 不怕吃苦，能屈能伸。
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
情緒管理、意志力、人生觀、生活目標、自信心。
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 行禪並念佛號。
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 看書，念經。
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 心存正念是改變不當習氣的起步，要達到真正的改變甚至精進，並須要有正確的信念與勇氣，最重要的是先學習技巧與正當的引導。

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：10 徐○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:20	很平靜，只有老師的引導聲音與電風扇的聲音外，沒有其他聲音
102. 8.20	20:10	舍房內較有雜音，比較無法靜的下來
102. 8.21	20:15	必需較費心才能達到自我檢視的效果
102. 8.22	20:10	開始可以練習數息，仍然得趕走許多念頭
102. 8.23	19:40	利用唸完經後，繼續進行想不到的好成果，效果很好
102. 8.24	19:40	會邊靜坐邊唸經咒的現象，才能抓住心念
102. 8.25	19:40	學習不默唸經咒，卻開始有其他念頭，浮現腦海

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：10 徐○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:15	食禪 花生：用牙齒咬碎花生感受到香氣 茶葉：使用此種特殊的方式品茶，所得到的感覺變的很細膩 三分鐘：能夠平靜的數息
0829	17:00	食禪：晚餐吃炒飯，這是少有的，所以細細品嚐滋味 三分鐘：外面的大雨，聲音過大，影響情緒
0830	12:00	食禪：中午吃涼麵，感覺冰冰冷冷的，很清爽。 靜坐：仍然下著大雨，很擔心家裡
0831	19:30	三分鐘：利用唸完經後，較能平靜
0901	19:30	三分鐘：雨停了，能聽見一兩聲蛙叫
0902	19:30	三分鐘：過程又想到家裡，好想寫信回去
0903	19:30	三分鐘：能用處在當下的方式去感受週圍的一切，並順利的數息

第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 10 徐○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:10	由衷的練習：當被由衷對待時，等同受到尊重；不由衷被對待時，會感到嗔恨。 飲食觀察：當金桔乾含在口中時，口中感到乾甜乾甜，讓口中很清爽。
0905	19:30	三分鐘呼吸：當我開始三分鐘呼吸時，讓我非常平靜 飲食觀察：當我開始品嚐青菜時，讓我覺得青菜很甜，非常入味 由衷練習：當我和由衷談話，讓我覺得心情很開心
0906	19:35	三分鐘：當我在那三分鐘時，能夠平靜的覺察到週邊的聲音 由衷練習：聽別人說話並試著去理解
0907	19:35	三分鐘：天氣很熱，心裡會感到煩躁 由衷練習：很高興他人願意分享他的故事
0908	19:35	三分鐘：清楚的聽見電風扇的聲音 由衷練習：說出自己煩心的事，會讓自己放鬆
0909	19:35	三分鐘：聽見週遭的所有聲音，仍能順利數息 由衷練習：反覆做這個練習會交到朋友
0910	19:35	三分鐘：順利數息，聲音只是聽見，不作他想，加長時間會有雜念 由衷練習：讓自己心情變好，也讓他人開心

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	14:30 ~ 15:00	食禪：很香、很好吃 三分鐘：心思都在電話懇親上 光明想：沒做過，沒感覺 醒際夢境：無夢境 進階身體掃描心得：打電話沒做
102.9.12	19:35	三分鐘呼吸：為感情事煩心 身體掃描：煩心靜不下來 醒際夢境：沒夢境 光明想：得不到要領 食禪：想到世界上有許多人吃不飽
102.9.13	19:35	三分鐘：刻意壓抑雜念數息 食禪：早上吃包子，甜的包子 身體掃描：心裡有事，靜不下來 醒際夢境：無夢境 光明想：仍然沒感覺
102.9.14	19:35	三分鐘：勉強撐過 食禪：喝水也有滿足感 身體掃描：我掃描到心中極掛念一個人 醒際夢境：無夢境 光明想：幻想算不算
102.9.15	19:35	三分鐘：靜不下來，乾脆用來想一個人 身體掃描：天氣悶熱，心情煩躁 食禪：東西吃起來，味道可口 光明想：學不到要領
102.9.16	19:35	三分鐘：勉強靜下心數息 身體掃描：感到該有的平靜 食禪：想到有人吃不飽的過日子 光明想：還是感覺不到 醒際夢境：無夢境
102.9.17	19:35	三分鐘：心境平靜數息 醒際夢境：無夢境 食禪：月餅很好吃 掃描心得：心情平靜，處在當下 光明想：沒感應，接收不到訊息

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18		森林想 身體掃描 觀呼吸	像在鄉下務農時，青草的味道 全身能放鬆，但心思有雜念 能夠有平靜心，覺察到呼吸狀況
9/19	19:35	森林想 身體掃描 觀呼吸	讓我想起那隻大白鵝 感到很舒適 能夠靜的下來，不再刻意注意呼吸
9/20		森林想 身體掃描 觀呼吸	會讓我很想家 能順利掃描且放鬆 眼睛不要全閉，較能專注
9/21		森林想 身體掃描 觀呼吸	感覺的到那種濕氣和草味 能夠放鬆且享受那種平靜 無法確知是呼是吸
9/22		森林想 身體掃描 觀呼吸	想像的到腐葉的味道 放鬆且平靜 不經意就會睡著
9/23		森林想 身體掃描 觀呼吸	又讓我想起家裡那片農田 感到自在 分辨不了是呼是吸
9/24		森林想 身體掃描 觀呼吸	令人嚮往的情境 順利且自在 搞不清是呼是吸

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：10 徐○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2		身體掃描	沒做
		三分鐘觀呼吸	沒做
		靜坐觀呼吸	身體會隨著老師的引導逐漸放鬆
		專注地走路	感覺到冰冰涼涼的地板
		日常活動觀察	唸經時很平靜
10/3		身體掃描	感受到身體的放鬆與自在
		三分鐘觀呼吸	順利的感受到清涼的空氣
		靜坐觀呼吸	覺得身體很輕鬆
		專注地走路	感覺地板涼涼的
10/4		日常活動觀察	感覺三餐越來越好吃
		身體掃描	掃描後感到身體很健康
		三分鐘觀呼吸	能夠感到呼吸很平順
		靜坐觀呼吸	靜坐時呼吸很舒服
10/5		專注地走路	聽見自己的腳步聲
		日常活動觀察	早上的包子很可口
		身體掃描	感覺頭腦很清楚
		三分鐘觀呼吸	讓我非常專注
10/6		靜坐觀呼吸	讓我的呼吸很順暢
		專注地走路	走起路來感覺很輕鬆
		日常活動觀察	晚餐時的涼水很好喝
		身體掃描	天氣熱感到心煩氣躁
10/7		三分鐘觀呼吸	讓我有頭腦清新
		靜坐觀呼吸	讓我覺得空氣涼涼的
		專注地走路	讓我感到有踏實感
		日常活動觀察	吃起飯來感到甜甜的
10/8		身體掃描	掃描到心很煩
		三分鐘觀呼吸	你觀我不觀大家一起觀
		靜坐觀呼吸	你坐我不坐大家一起坐
		專注地走路	忘了做
10/8		日常活動觀察	開封時覺得很疲倦
		身體掃描	因為天氣的關係，感到很舒服
10/8		三分鐘觀呼吸	清楚的感受到空氣進入體內

		靜坐觀呼吸	確定自己正處在當下
		專注地走路	佛堂門口到舍房共 37 步



歡喜記事本：

姓名：10 徐○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10 月 2 日 星期三	唸經	是	盤坐端正 手持經文	安然自在	平靜且感 恩	希望世 間無災 無難
10 月 3 日 星期四	唸經	是	靜坐與盤 坐，口讀 經文	很輕鬆	清靜舒服	無
10 月 4 日 星期五	唸經	是	坐在椅子 上	放鬆	平靜的心	回向給 眾生
10 月 5 日 星期六	唸經	是	盤坐	心靜	清靜	回向給 眾生
10 月 6 日 星期日	唸經	是	手持經文	自在	心情喜悅	回向給 家人
10 月 7 日 星期一	唸經	是	端正盤坐	放鬆	身心平靜	回向給 義工老 師
10 月 8 日 星期二	唸經	是	靜坐	放鬆	感恩	回向給 眾生

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 10 徐○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.09		身體掃描	天氣炎熱，感覺在流汗
		三分鐘觀呼吸	感覺空氣由鼻子進入體內
		靜坐觀呼吸	天熱心思煩躁
		專注地走路	人太多無法專注
		入睡前的觀察	天熱睡不著
		夢境與醒際觀察	無夢境，6點因聲響醒來
102.10.10		身體掃描	天熱感到在流汗
		三分鐘觀呼吸	順利的感覺到空氣的進出
		靜坐觀呼吸	短時間 ok
		專注地走路	繞桌子一圈 23 步
		入睡前的觀察	在思念的心緒中睡去
		夢境與醒際觀察	很期待有夢境
102.10.11		身體掃描	吃太飽感覺脹脹的
		三分鐘觀呼吸	吸入的空氣涼涼的
		靜坐觀呼吸	一段時間後會有唸佛號的念頭
		專注地走路	要很專注才會發現腳掌的踩平
		入睡前的觀察	思念著妻小入睡
		夢境與醒際觀察	收不到訊號，無夢境
102.10.12		身體掃描	放鬆，仍會流汗
		三分鐘觀呼吸	清楚感覺空氣的進出
		靜坐觀呼吸	心中有念頭
		專注地走路	連走路時都有念頭
		入睡前的觀察	不知不覺的睡著了
		夢境與醒際觀察	無夢境，被聲響吵醒

102.10.13		身體掃描	感覺身體熱熱的
		三分鐘觀呼吸	覺得空氣清新
		靜坐觀呼吸	心裡有念頭，但很快就去除
		專注地走路	邊走邊唸佛號
		入睡前觀察	在想念中入睡
		夢境與醒際觀察	有時會夢到過往事情
102.10.14		身體掃描	有感覺到一團光影
		三分鐘觀呼吸	感覺空氣涼涼的
		靜坐觀呼吸	清楚的知道自己有念頭
		專注地走路	要真的專注動態行為上，實在不容易
		入睡前觀察	看完電視馬上就睡著了
		夢境與醒際觀察	有時會夢見兒女



*事件記事本：完全沒寫

姓名：10 徐○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 09 日 星期三	<div data-bbox="502 840 1077 1400" style="text-align: center;"> </div>					
10 月 10 日 星期四						
10 月 11 日 星期五						
10 月 12 日 星期六						
10 月 13 日 星期日						
10 月 14 日 星期一						
10 月 15 日 星期二						

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名：10 徐○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16		身體掃描	<input type="radio"/>	我通常都習慣在唸完經以後再做這些演練，才有辦法真正的靜下心來，也就是要先有專注做前題才能得清淨。
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.17		身體掃描	<input type="radio"/>	今天因為心裡有事，內心紛擾不已，也靜不下心來，唸經時也會出現許多念頭，就連心情也感到浮躁，到很晚才睡。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.18		身體掃描	<input type="radio"/>	今天早上醒來馬上接續昨天的心情，一直告訴自己別被當下的心境受影響，一切的念頭只是徒增煩惱，無濟於事。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.19		身體掃描		今天心情仍很不平靜，所以吃完晚餐後想說用另一種方式讓自己平靜，就繞桌子專注的走路，我意外發現有時用動態的方式比用靜態的方式，更能使自己平靜。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.20		身體掃描		我開始越來越喜歡用走路的方式來

		三分鐘觀呼吸		平靜自己，我在想這種方式多少也會消除一些熱量，所以由身體機能輔助心靈平靜。
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察	○	
102.10.21		身體掃描		學習到新的方法後，現在都先用專注走路後再唸經，有更能專注的感覺，也體會到當心煩意躁時，就是先專注於其他事。
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察		



*事件記事本：

姓名：10 徐○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 16日 星期三	<div data-bbox="502 840 1093 1400" data-label="Image"> </div>					
10 月 17日 星期四						
10 月 18日 星期五						
10 月 19日 星期六						
10 月 20日 星期日						
10 月 21日 星期一						
10 月 22日 星期二						

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人 薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	在泡茶前做 3 分鐘呼吸，可以得到平靜的心
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	普洱茶的色澤暗淡許多
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力道	無
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	普洱茶有一種非常獨特的味道，喝起來是由淺轉深的口感
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	今天的靜坐一切的动作都很順利進行
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		皆都很順利

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 11 周○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 70%
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 凡事都可以依興趣而行事
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 男女之間的情感不順利
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 一日吸毒，終身戒毒
5. 面對毒癮最大的困難是 無法克制自己而隨便糊塗
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 一家團圓享有天倫之樂與一般正常一樣生活
7. 你希望別人怎麼看你? 只要是正常人，大家一視同仁，長幼有序，互相尊重
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 沒有，因為自己的個性很內向及隨和
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 自信心、意志力
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 到山上爬山，把自己旺盛的體力消耗掉
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 四處找人打牌與朋友聊天
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 把自己以往偏差的觀念引導為正念
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 沒聽過，但從字面上看來是正確的觀念

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 11 周○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 這是一個很有意義的成果展，在奉茶的同時施比受更有福。
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 在靜坐下來時，可以把內心的情緒往外面推出去，讓內心是平靜。
3. 茶禪帶給我的體會是 好好泡一杯茶請客人是多麼感恩的事，喝茶是很多講究之處，例如，茶香茗茶，聞茶香，觀茶色。
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 雨季奉獻給大地，歲月奉獻給季節，我拿甚麼奉獻給你，我的爹娘。
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 全身放輕鬆，整個人好自由自在。
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 可以全身放輕鬆，且很內心很平衡靜，剛開始有念頭，越坐越有心得。
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 在這好的磁場，加上好的用心的指導員，讓我們學到好的素養，及負責。
8. 今天整體感想是 很好，大家參與的同學都很用功，且很有默契配合老師的口令，配合得言行合一。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 11 周○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 80%
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 三分鐘觀呼吸
3. 為什麼? 因為在靜坐的過程，可以讓自己靜下來。
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 沒有放不下的事情，順其自然。
5. 面對毒癮可以怎麼做? 這是一個很難的問題，但是一定要專注於其他事。
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 可以天天陪著妻兒享有天倫之樂。
7. 重新開始，你希望自己的形象是? 如同一張白色的紙，一切都來得及，ok。
8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 自己本身是屬於內向，比較理智的人，要認清自己。
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
自信心有增強，生活目標也慢慢轉念，正確人生觀。
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 把內心放空，冷靜下來處理事情。
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 學學光明想，把自己放下心，努力靜坐。
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 是一門很正面的課程，正念是正確觀念，一個人如果有正確觀念，行為就不易偏差，生活就有目標。

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：11周○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:30	剛剛靜坐的過程中，心如止水，永不變心，只是聽老師的引導而行事。
102. 8.20	19:00	今日的靜坐內心總是有念頭浮出，始終無法心平靜氣的坐下去，或因外面下雨，不能全神貫入。
102. 8.21	19:00	今日的靜坐，已經可以把念頭拋丟了，不去想它，把頭腦放空
102. 8.22	19:00	今日的靜坐，自己把呼吸調整三長二短，可以聽到自己的呼吸的快慢，比較平穩
102. 8.23	19:00	今日的靜坐，自己的身體比較沒有負擔，因明日是週休二日比較放鬆
102. 8.24	19:00	今日的靜坐過程中，心緒平靜，心如止水，以不變應萬變
102. 8.25	19:00	呼吸還是長短不一，心比較靜
102. 8.26	19:00	無

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：11周○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:15	花生：慢慢吃、慢慢香，到最後與口水混合吞下肚，其餘有的留在齒縫中，專注的用舌去舔它 茶葉：含在口中的感覺，有先苦後甘的感覺，可比做人做事一般
0829	07:35	白粥：粥下肚時，感覺米粒在齒與舌之間滾來滾去，想起一粥一飯常思來處不易，含著感恩之心
0830	11:35	涼麵：涼麵加上豆油拌攪成一道好吃的涼麵，嚼在口中有涼涼的感覺
0831	12:05	苦瓜：吃得苦中苦，方為人上人，苦瓜吃在口中，苦苦的，但是清苦而不是甘苦
0901	17:05	豬肉：夾一塊三層肉，內分三層有瘦肉、有白瘦肉，嚼在口中，好油，配飯好好吃，順口順心，讚
0902	11:35	小白菜：雖然是青菜豆腐湯，多吃青菜有益身心
0903	07:35	草莓果醬：饅頭加料可配花生，草莓果醬嚼在口中，好吃又好嚥口

第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 11周○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:15	由衷：兩人說話的同時,相互傾聽對方講話的內容及給予回應，相互尊重 不由衷：聽對方說話，不理不睬，而不被尊重，而造成不能達成共識
0905	18:30	由衷：相互之間溝通的尊重是相處之間的一大法門，只要說話的話題有個共同點，相信是有感覺
0906	19:20	由衷：人與人間的相處是以語言來代表溝通的橋樑，如果一旦說出來的話，對方聽不懂，相信由衷也是枉然
0907	11:50	由衷：如果一味聽別人說是一種高操的修行，因對方說什麼，自己根本不懂，這是忍耐而不是修行
0908	14:25	由衷：當傾聽對方話時，如同催眠似的，讓我想放輕鬆，這種方式是否由衷的過頭
0909	18:30	由衷：聽著警察廣播電台的廣播，由主持人的說話而了解台 88 快速道路往南洲交流道塞車，偶而想一想外面的世界
0910	19:00	由衷：相互尊重是傾聽給予對方最禮遇的相待，也是相處法門

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:00	食禪：麵包，聞起來好香，味道好好吃，因是社會上買的，不像裡面賣的 呼吸：讓自己慢慢靜下來，並且聽隨老師的引導好讓自己身體慢慢進入佳境 光明想：覺察呼吸搭配光明想，導引身體的存在感，但是身心很輕鬆，雖然身體的外殼，全身好熱，可是自己的定力克制身心那份熱氣
102.9.12	18:50	三分鐘呼吸：在自己靜坐 3 分鐘時，現在已經有進步了，當靜下來的同時有好多念頭浮出來，自己都不去想它，一波一波到最後，不想它順其自然就靜下來了 光明想：那一道光，其實自己都有意識，所以那道光是騙人的
102.9.13	19:00	醒際夢境：當自己躺在床上好想睡覺之前，自己要睡入夢境之時，特別要自己記得那一刻有記得但睡醒了，回想自己睡前一刻是呼或吸，早上起來想不起來，而醒來之前是吸氣
102.9.14	19:15	進階身體掃描心得：自己從小到現在都未曾靜坐下來有那麼多放鬆的技巧，全身放鬆從頭到肚子延伸到腳趾，坐了約 30 分鐘，坐完之後整個人好輕鬆，其過程中心情好寧靜，且心情好愉快
102.9.15	10:05	光明想：當自己靜下來時，用心去拉回念頭，但是念頭想要拉回之時，好像內心不平靜，又有一個念頭在後面跟隨，差不多 3、4 念頭隨其自然後，自己腦裡一片空白，坐了 10 分鐘以後，人好輕鬆自在
102.9.16	18:45	醒際夢境：當星期三下午上完老師的課之後，回來晚上睡覺之前一直在想這個問題，醒際夢境這名詞好像未曾聽過，其意義是叫我睡前、醒後是呼氣或吸氣，觀照自己之後都忘記了
102.9.17	19:05	醒際夢境：最近的睡眠好品質因白天有念經，正常生活化，自己終知道睡前是呼氣而睡，睡醒則是吸氣而醒，至於做夢是很少，醒來之時都忘記了。謝謝老師的關愛及指導

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:20	森林想	經由薄老師的引導，好讓自己慢慢進入靜坐的狀態，內心想著自己已經進入一片森林時，看到好多大樹環繞著自己，但總有一條人工開採的道路可以行走，可比因緣果報
9/19	11:15	觀呼吸	將自己慢慢掃描，自己在靜坐時呼吸是多麼長，又順一吐一吸，讓自己慢慢進入無我的狀況，那是一種很好享受，而且很輕鬆又自在約 5 分鐘以後，頭腦內全部都沒有念頭的出現
9/20	15:20	森林想	入睡前的靜坐約 8 分鐘，將自己的全身放鬆，從頭到腳的放鬆之後，又內心的放鬆，不想其他的事情，但是念頭時起時落，但只要順其自然，一切都是 ok
9/21	19:00	身體掃描	清醒後的靜坐，因今天睡太飽了，約 5:30 就起床了，想著老師叫我們練習清醒後的靜坐，自己坐了約 20 分鐘，清醒後的靜坐沒有想到靜坐完精神越清醒，人也很冷靜
9/22	19:35	觀呼吸	記得在練習前，跟同學在論討如何在靜坐之前做好準備，是否心中都無事可想，在觀呼吸的同時，頭腦才不想其他事，但如果無窮無盡的念頭浮出時，是否該放棄靜坐或是不想它跟著念頭跑
9/23	19:00	森林想	在靜坐時，放下放下，把身與心都放下，全精神貫注的靜坐，而完成作業那過程好有成就感，這次感覺對靜坐之中學習全身放鬆的感覺，人比較冷靜
9/24	18:45	觀呼吸	觀察自己的靜坐呼吸如同數息，自己從 1 數到 100，又從 100 數回 1 前進之間，起先好難數約數 10 次失敗後，數就可以完成如同看見自己的內心在跳一樣

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：11 周○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	18:45	身體掃描	整個人都好輕鬆，放鬆的感覺真好
	18:55	三分鐘觀呼吸	呼時，知道自己在呼氣是很專注
	19:25	靜坐觀呼吸	認真靜坐下來一會兒好像已過好久了
	20:10	專注地走路	雙眼專注看前面到達目的時好自在
	20:20	日常活動觀察	觀察平日的小動作很不自在
10/3	19:00	身體掃描	從頭到腳全身放輕鬆
	19:10	三分鐘觀呼吸	今日有點累，坐三分鐘後，全身好自在
	19:15	靜坐觀呼吸	有聽到自己的呼吸聲音
	20:00	專注地走路	全神貫注目標
	20:10	日常活動觀察	觀察床就想睡覺
10/4	18:50	身體掃描	讓自己比較自在進入狀態
	19:00	三分鐘觀呼吸	專注在吸氣時，大氣吸進肚子
	19:10	靜坐觀呼吸	愈來愈放鬆，愈來愈舒服
	19:20	專注地走路	不可左右看把心凝定一住置
	19:30	日常活動觀察	一切事物都是如此有機可乘
10/5	19:00	身體掃描	感覺頭頂放輕鬆
	19:10	三分鐘觀呼吸	專注在呼氣，把肚子清空
	19:20	靜坐觀呼吸	感覺內心觀想是喜悅，愈想愈快樂
	19:30	專注地走路	專注的走路是多麼難得
	19:40	日常活動觀察	觀察愈入微，事物愈有根基
10/6	18:30	身體掃描	感覺好舒服，無比輕鬆
	18:40	三分鐘觀呼吸	專注在吸氣，慢慢吸入
	18:50	靜坐觀呼吸	感覺好棒
	18:55	專注地走路	眼睛也要看前面，才不會撞到東西
	19:15	日常活動觀察	觀察是一種很高尚的感覺
10/7	18:45	身體掃描	呼吸覺得比較順暢且自在
	18:55	三分鐘觀呼吸	專注在呼氣，慢慢吐出
	19:05	靜坐觀呼吸	感覺好舒服、好棒
	19:15	專注地走路	一走一走、一步一步要小心
	19:25	日常活動觀察	這件事已做了 5 天習慣了
10/8	19:00	身體掃描	好像催眠似的快睡著了
	19:10	三分鐘觀呼吸	專注在呼吸之間的平衡

	19:20	靜坐觀呼吸	感覺很好，一片空白
	19:30	專注地走路	一路走來，始終如一要專心



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10 月 2 日 星期三	在收封 的點名	是	抬頭 身體端正	肩膀輕鬆	身心舒服	很切實
10 月 3 日 星期四	在晚自 習靜坐	是	外表嚴肅 內心保持 輕鬆	肩膀輕鬆	自在感	很實在
10 月 4 日 星期五	在 20:00 的點名	是	身體端坐	肩膀輕鬆	身心舒服	很自在
10 月 5 日 星期六	在睡前 21:00 點 名	是	因睡蟲已 經來了， 全身軟軟 軟	肩膀輕鬆	微微喜悅	很美麗
10 月 6 日 星期日	在吃早 餐等待	是	太肚子餓 而無法專 心坐好	肩膀輕鬆	自在感	很實在
10 月 7 日 星期一	在中午 的點名	是	抬頭 身體端坐	肩膀輕鬆	身心舒服	很切實
10 月 8 日 星期二	在晚餐	是	抬頭 身體端坐	肩膀輕鬆	自在感	很美麗

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 11周○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.09	15:00	身體掃描	內心輕鬆
	18:35	三分鐘觀呼吸	心情舒服
	18:50	靜坐觀呼吸	聽見自己的吸氣
	19:10	專注地走路	目標在前方，心無旁騖，走向目標
	21:05	入睡前的觀察	自己在入睡前的記得是吸氣
	06:20	夢境與醒際觀察	醒來記得是呼氣
102.10.10	09:50	身體掃描	身體輕鬆，且很鎮定
	10:10	三分鐘觀呼吸	全精神專注且聞呼吸聲
	10:20	靜坐觀呼吸	可以靜下來且數息由慢轉快
	10:40	專注地走路	一心不亂專注前方
	21:50	入睡前的觀察	在平息之中找回入睡前的前一刻，好寧靜
	06:30	夢境與醒際觀察	醒來之時，有否作夢好像忘了
102.10.11	18:45	身體掃描	身體好舒服且心靈好平靜
	18:55	三分鐘觀呼吸	心無雜念
	19:00	靜坐觀呼吸	平靜自然
	19:10	專注地走路	一步一腳印，認真的往前走
	21:30	入睡前的觀察	當自己靜下來時，呼吸變慢
	06:40	夢境與醒際觀察	昨晚有做夢，醒來有記得一些叫家人名字
102.10.12	08:00	身體掃描	無反應
	08:10	三分鐘觀呼吸	無反應
	08:30	靜坐觀呼吸	無反應
	09:00	專注地走路	無反應
	21:45	入睡前的觀察	無反應
	06:15	夢境與醒際觀察	無反應
102.10.13	11:25	身體掃描	壓力緩緩的呼出去

	11:30	三分鐘觀呼吸	將眼睛輕輕閉起感覺身體很穩固
	11:40	靜坐觀呼吸	在學習靜下來念頭隨之所向
	15:30	專注地走路	慢慢的走感覺好踏實
	21:30	入睡前的觀察	無反應
	06:20	夢境與醒際觀察	記得醒來是吸氣
102.10.14	18:30	身體掃描	讓人進入一個較自在的感覺
	18:40	三分鐘觀呼吸	很自在的觀察
	18:50	靜坐觀呼吸	無反應
	19:00	專注地走路	專注力可以集中
	21:45	入睡前的觀察	無反應
	06:10	夢境與醒際觀察	無反應



*事件記事本：

姓名： 11周〇〇

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 09 日 星期三	當自己 在說話 時別人 插話	是	心頭悶 嘴巴翹起	血壓降低	腦筋一片 空白	自己的 主意太 強
10 月 10 日 星期四	無反應	否	無反應	無反應	無反應	無反應
10 月 11 日 星期五	當自己 在修理 東西時 被別人 打碴	是	眼睛瞪人 握拳緊繃	想罵粗話	腦筋一片 空白	自己太 在意別 人看法
10 月 12 日 星期六	無反應	否	無反應	無反應	無反應	無反應
10 月 13 日 星期日	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習
10 月 14 日 星期一	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習
10 月 15 日 星期二	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名：11 周○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16		身體掃描	<input type="radio"/>	如果念頭跑掉則在回到呼及吸的深淺出入，觀察當時很靜，才對觸覺有很大的敏銳度，有冷的感覺也有熱的感覺
		三分鐘觀呼吸		
	18:45	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.17		身體掃描		在觀察入睡前的數息時，就可比催眠似的，讓自己的心定住在一方，不去想它，念頭是順其自然以後，自己慢慢進入佳境
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	21:45	入睡前的觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察		
102.10.18		身體掃描		今天下午 13:50~14:40 是打太極拳，自己在擺手、提腳之間都非常專注每一個動作，抬腳之後慢慢腳尖著地之後，腳掌著地，每一步都清清楚楚不可模糊
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	14:45	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.19		身體掃描		無練習
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.20		身體掃描		今日是星期天，所以起床時心情特別

		三分鐘觀呼吸		好，又回想一下昨天晚上是否有作夢，在記憶中有一些些微微的回憶，好像都是緊張些的事情
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察	○	
102.10.21		身體掃描		無練習
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		



*事件記事本：

姓名：11周○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 16 日 星期三	當想要 吃東西 被別人 拿走時	是	眼睛瞪人	全身不自 在且發熱	肚子裡一 直叫餓	不與其 他人計 較
10 月 17 日 星期四	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習
10 月 18 日 星期五	在學太 極拳時 助教動 作太快	是	手忙腳亂	注意力集 中身體動 作是很專 注的	一定要把 動作記下 來	要認真 學習每 位動作 及招式
10 月 19 日 星期六	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習
10 月 20 日 星期日	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習
10 月 21 日 星期一	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習
10 月 22 日 星期二	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習	無練習

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人 薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	專注的做每一個動作是專心
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	茶香聞之有純純之 香氣、天然之氣味
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力 道	無
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	將茶水含在口中熱 度溫度適當時吞下 去
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	內心想著數息從 1~10 數三遍之後將 自己內心放輕鬆
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		念頭跑來跑去無法 專心下坐

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名：11 周○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30		善生經	<input checked="" type="checkbox"/>	在家的子弟丈夫對妻子應該以 5 件事侍奉①尊敬禮遇②不得輕視③不搞婚外情④授予主權⑤贈予飾物
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.31		善生經	<input checked="" type="checkbox"/>	在 2 千多年前佛陀對在家的弟子就有如此大智慧的規定，也跟我們說的明明白白，佛陀是一位大智大聖者，所以如今的我信任他是對的
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.1		受念處	<input checked="" type="checkbox"/>	感受有愛染的樂受時，了知，我正經歷有愛染的樂受；感受有愛染的苦受時，了知，我正經歷有愛染的苦受，感受有愛染的不苦不樂受時
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.2		身體掃描		
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.3		身體掃描		
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.4		身體掃描		

		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前的觀察		



明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 12 王○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 70%
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 家庭美滿
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 工作不順
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 失去親情及友情
5. 面對毒癮最大的困難是 心魔
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 正常工作，成家立業
7. 你希望別人怎麼看你? 不要像看到鬼一樣
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 成熟、穩重
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 意志力
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 找朋友聊天
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 看電視
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 讓我有多一點戒毒的自信心及意志力
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 沒聽過，應該是一門讓人改正心態的課程

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 12 王○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 很感動,每個同學都處在當下,有一種成就感。
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 每位同學在佛堂觀呼吸,讓我感覺很莊嚴。
3. 茶禪帶給我的體會是 喝茶帶給我的體會是專注及感受泡茶的享受。
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲,我喜歡的歌詞內容是 一蕊花生洛地 爸爸媽媽疼最多。 我拿甚麼奉獻給你,我的爹娘,我的朋友。
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 身體掃描帶給我活在當下,讓身體放鬆。
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 靜坐讓我感覺,不要受外界的干擾,平靜的呼吸。
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 平淡看待。
8. 今天整體感想是 謝謝老師,讓我有這個機會參加正念心生活讓我有一個重生的機會。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 12 王○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分之 99.999
 2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 行禪
 3. 為什麼? 覺得可以讓心情平靜
 4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 家人的信任。
 5. 面對毒癮可以怎麼做? 找一份正常的工作，全心投入。
 6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 平淡的生活，與家人多一點的時間相處。
 7. 重新開始，你希望自己的形象是? 只要對得起家人及自己就可以了。
 8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 不怕吃苦，很快就可以融入團體。
 9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
生活目標、意志力。
 10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 行禪，走一走讓心情平靜一下。
 11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 觀呼吸，先坐一下，再念一下心經及大悲咒。
 12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 上這個課程，讓我體會到以前如果心情不好就會發脾氣，可是上了這個課程以後，我會先處在當下，也讓我的人際關係變好許多。
-

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：12 王○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:10	覺得很放鬆，很自在
102. 8.20	07:10	比較不會亂想了
102. 8.21	07:00	覺得頭腦比較清楚，充滿活力
102. 8.22	18:10	上課一整天，坐一下覺得放鬆一下心情
102. 8.23	17:30	今天天氣比較煩熱，坐起來心浮氣燥
102. 8.24	07:00	今天外面下面，心情比較不平靜
102. 8.25	18:00	今天坐起來比較放鬆，感覺慢慢進入狀況

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：12 王○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:00	食禪 花生：越咬口內越來越香 茶葉：剛開始沒什麼味道，可是一陣子以後整個口齒留香 呼吸：開始的時候慢慢調氣，跟著老師的腳步慢慢放鬆
0829	12:00	食禪 白飯：慢慢咬半粒越來越香，而且有甜度 呼吸：開始的時候有些煩躁，幾分鐘後心就慢慢平靜
0830	07:30	食禪 豆漿：慢慢喝時，覺得豆漿越來越香 呼吸：早上靜坐時，覺得心情比較輕鬆，頭腦比較不會亂想
0831	12:00	食禪 青菜：一口一口慢慢咬時，覺得青菜的甜度越來越香 靜坐：剛開始坐時，因外面下大雨，心情有些煩躁，兩三分鐘後，心情就平靜許多
0901	07:30	食禪 牛奶：一口一口慢慢喝時，整個口內都是牛奶的香味 呼吸：雖然外面還是下著大雨，可是心情很快平靜下來，比昨天好很多
0902	18:00	食禪 喝茶：先喝一大口，然後慢慢的吞以後整口齒留香 呼吸：今天天氣涼爽許多，靜坐時心情很快就平靜下來，頭腦也比較不會亂想

0903	19:00	食禪 麵包：慢慢的咬，覺得麵包的香味，整個口內都有越來越香 呼吸：在外上課一整天，靜坐的時候覺得整個身體都很放鬆，心情也比較平靜
------	-------	--



第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 12 王○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:00	呼吸：在佛堂裡靜坐時，由老師帶領很快就進入放鬆的狀況 食禪：金桔在口內裡，散發出濃濃金桔味 由衷：讓我學習到人與人的互相尊重
0905	18:00	呼吸：在房舍內三分鐘呼吸時，讓我的心很平靜 食禪：當吃下白飯時，讓我覺得很有飽足感 由衷：當我由衷與同學互動時，感到非常快樂
0906	18:00	呼吸：在房舍內靜坐時，雖然有同學在講話，可是很快就進入狀況 食禪：飲食喝茶，口內散發出茶葉味道，讓我覺得口齒留香 由衷：跟同學由衷互動時，感到別人的尊重非常快樂
0907	07:00	呼吸：早上靜坐時，覺得，頭腦比較清楚及放鬆 食禪：飯一口一口慢慢的吃，覺得比較有味道 由衷：跟同學練習由衷時，別人認真的聽讓我心情比較好
0908	07:00	呼吸：早上靜坐時，空氣比較好，坐起來心情也比較放鬆 食禪：飯慢慢的吃，覺得很有味道，也比較不會熱 由衷：跟同學練習由衷時，因同學跟我分享，讓我比較開心
0909	18:00	呼吸：下午靜坐時因房舍比較熱，所以比較慢進入狀況 食禪：喝涼的時候，因一口一口慢慢喝，身體清涼許多 由衷：跟同學練習由衷時，感到別人重視心情好很多
0910	18:00	呼吸：今天也因天氣比較熱，所以坐起來也比較煩躁 食禪：下午吃豆干因慢慢的吃，覺得比較有味道 由衷：跟同學分享一日的心情，同學也很樂意的聽，讓我覺得開心

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:00	食禪 麵包：摸起來粗粗，可是吃起來很香 呼吸：在老師的帶領下，雖然天氣很熱，可是很快就進入狀況 光明想：想像有一道光從頭頂照下會感覺真的有光，結果抬看真的看到一盞日光燈 夢境：無感覺
102.9.12	18:00	食禪：今天吃青菜，覺得青菜比之前脆 呼吸：在房舍靜坐時，天氣很熱坐起來心浮氣躁 光明想：想像有一道光，從頭照下會很熱，結果是太陽 夢境：在睡覺時很快就睡著了
102.9.13	19:00	食禪：今天吃綠豆碰，覺得很好吃 呼吸：今天在房舍裡，天氣也是很熱，雖然坐起來有點煩，可是坐一下子心情就比較好一點 夢境：一下子就睡著了，沒感覺
102.9.14	18:00	食禪：今天吃晚飯時，因天氣熱吃起來沒感覺 呼吸：今天天氣比較熱，比較無法讓心情平靜 光明想：無感覺
102.9.15	12:00	食禪：今天吃午飯時，覺得口味比較好 呼吸：今天中午坐時，因大家都在睡覺，坐起來比較安靜
102.9.16	18:00	食禪：今天吃晚飯時，因有喝涼的，心情跟著涼快 呼吸：今天心情比較好，所以坐起來比較放鬆 光明想：無感覺
102.9.17	18:00	食禪：今天吃蛋黃酥，覺得很好吃 呼吸：今天天氣比較涼，坐起來比較快放鬆 夢境：無感覺

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:00	森林想 身體掃描 觀呼吸	像處在山上森林中，濃密的樹葉有一絲絲的涼風吹下來 全身有放鬆，有平靜的感覺 沒有什麼特別的感覺
9/19	18:00	森林想 身體掃描 觀呼吸	有聽到青蛙的叫聲，感覺到大自然的氣息 心情很快就平靜下來 沒有察覺
9/20	07:00	森林想 身體掃描	感覺到外面的鳥叫聲 早晨靜坐時，身體比較平靜也放鬆許多
9/21	07:00	森林想 身體掃描	感覺早晨的空氣和太陽照下來熱熱的感覺 早晨靜坐時，比較容易進入狀況
9/22	18:00	森林想 身體掃描	晚上感覺到許多動物都在休息，剩下一些小蟲的叫聲 覺得天氣有些熱，心情比較不能平靜
9/23	07:00	森林想 身體掃描	覺得外面的小鳥和一些小動物在大自然中 早上天氣較好，心情放鬆許多
9/24	07:00	森林想 身體掃描	感覺到大自然的氣息一直圍繞在身邊 天氣有些涼爽，坐起來心情平靜許多

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：12 王○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	18:00	身體掃描	感覺心情很清鬆
	18:10	三分鐘觀呼吸	覺得心情很好
	19:00	靜坐觀呼吸	心情很平靜
	12:00	專注地走路	沒有太專注
	18:00	日常活動觀察	沒有太大改變
10/3	19:00	身體掃描	心跳很平穩
	19:10	三分鐘觀呼吸	覺得大自然的美好
	19:30	靜坐觀呼吸	很快就進入狀況
	19:30	專注地走路	無
	20:00	日常活動觀察	感覺每個人都很快樂
10/4	06:00	身體掃描	身體很放鬆
	06:30	三分鐘觀呼吸	一切都很平靜
	06:35	靜坐觀呼吸	很快進入狀況
	08:00	專注地走路	沒有太專注
	09:00	日常活動觀察	外面的天氣很涼爽
10/5	12:00	身體掃描	一切很好
	18:00	三分鐘觀呼吸	一切都很平靜
	19:00	靜坐觀呼吸	感覺很自在
	19:10	專注地走路	沒有太大改變
	17:00	日常活動觀察	覺得天氣不太穩定
10/6	18:00	身體掃描	感覺心情很放鬆
	18:30	三分鐘觀呼吸	覺得空氣很好
	20:00	靜坐觀呼吸	心情很平靜
	20:30	專注地走路	沒有太大改變
	21:00	日常活動觀察	外面風很大心情有點煩
10/7	19:00	身體掃描	感覺很好
	19:20	三分鐘觀呼吸	覺得心情很好
	20:00	靜坐觀呼吸	很快就進入狀況
	20:00	專注地走路	無
	12:00	日常活動觀察	外面的天氣很好
10/8	20:00	身體掃描	一切都還好
	19:30	三分鐘觀呼吸	覺得大自然的好

	19:40	靜坐觀呼吸	感覺很好
	18:00	專注地走路	沒有太大改變



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10 月 2 日 星期三	看外面 的天空	是	站在窗戶 前面看	很輕鬆	很快樂	很想回 到外面 去
10 月 3 日 星期四	看一本 書	是	坐在椅子 上	很放鬆	快樂的心 情	融入到 書本裡
10 月 4 日 星期五	看電視	是	躺著	很輕鬆	很快樂	融入到 戲裡
10 月 5 日 星期六	看書	是	躺著	很好	很放鬆	融入到 書裡
10 月 6 日 星期日	看外面 的天空	是	站著在看	很輕鬆	快樂的	想要成 為外面 的小鳥
10 月 7 日 星期一	看電視	是	躺著	很好	很緊張	融入到 比賽裡
10 月 8 日 星期二	看電視	是	坐著	很好	很快樂	融入到 書本裡

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 12 王○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.09	14:40	身體掃描	感覺身體很輕鬆，沒有壓力
	14:50	三分鐘觀呼吸	感覺呼吸很順暢
	15:00	靜坐觀呼吸	很快就進入狀況
	15:10	專注地走路	感覺很踏實
	21:20	入睡前觀察	感覺身體很放鬆一下子就去夢周公了
	06:00	夢境與醒際觀察	沒感覺
102.10.10	18:00	身體掃描	感覺身體有點疲累
	18:10	三分鐘觀呼吸	感覺呼吸很平順
	18:20	靜坐觀呼吸	感覺呼吸順暢，很快就進入狀況
		專注地走路	無
	21:30	入睡前觀察	感覺身體很放鬆，沒有壓力就睡著了
	06:00	夢境與醒際觀察	無有夢境
102.10.11	18:00	身體掃描	身體正常沒有太大改變
	18:00	三分鐘觀呼吸	感覺外面空氣熱熱的
	18:20	靜坐觀呼吸	覺得天氣有點熱，呼吸悶悶的
	07:00	專注地走路	沒有特別感覺
	23:00	入睡前觀察	想東想西，很難入睡
	06:00	夢境與醒際觀察	沒有夢境，頭有點痛
102.10.12	07:30	身體掃描	身體很輕鬆，感覺很好
	07:00	三分鐘觀呼吸	覺得空氣很好
	07:10	靜坐觀呼吸	早晨空氣很好，做起來很輕鬆
	09:30	專注地走路	感覺很踏實
	21:30	入睡前觀察	感覺身體很放鬆
	06:00	夢境與醒際觀察	沒有夢境
102.10.13	18:00	身體掃描	身體正常沒有太大改變

	16:00	三分鐘觀呼吸	覺得呼吸很順暢
	06:50	靜坐觀呼吸	心情很平靜，很快進入狀況
	12:00	專注地走路	慢慢的走，心情很愉快
	22:00	入睡前觀察	呼吸很平順，身體很放鬆
	06:00	夢境與醒際觀察	沒有夢境
102.10.14	06:20	身體掃描	身體很輕鬆，沒有壓力
	06:30	三分鐘觀呼吸	感覺外面空氣涼涼的
	07:00	靜坐觀呼吸	早晨坐起來心情比較好
		專注地走路	無
	21:30	入睡前觀察	呼吸很平順
	06:00	夢境與醒際觀察	無夢境



*事件記事本：

姓名：12 王○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 09 日 星期三	空白					
10 月 10 日 星期四	心情不 愉快	是	坐著	很煩	沮喪	得失心 看太重
10 月 11 日 星期五	空白					
10 月 12 日 星期六						
10 月 13 日 星期日						
10 月 14 日 星期一						
10 月 15 日 星期二						

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名：12 王○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16		身體掃描	<input type="radio"/>	今天早晨靜坐時，覺得很輕鬆自在，感覺早上的空氣很好
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.17		身體掃描		今天觀呼吸時，覺得外面天氣有點熱，剛開始坐的時候覺得有點煩，可是坐一下子就好了，入睡前覺得很放鬆，一下子就睡著了
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察		
102.10.18		身體掃描	<input type="radio"/>	今天靜坐時，感覺很放鬆，心情也很自在，專注走路時感覺和大自然的接觸
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.19		身體掃描	<input type="radio"/>	今天身體掃描時感覺身體很輕鬆，觀呼吸時也很快就進入狀況
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.20		身體掃描	<input type="radio"/>	今天的身體掃描跟前兩天差不多，早

		三分鐘觀呼吸	○	上醒來時有點吵，心情就比較煩一些
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.21		身體掃描	○	今天早上天氣比較涼爽，觀呼吸時心情比較好，所以很快就進入狀況
		三分鐘觀呼吸	○	
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		



*事件記事本：

姓名：12 王○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 16 日 星期三	當自己 的意見 被否定 時	是	我會眼睛 瞪人	想罵粗話	想要表達 自己的意 見	自己的 得失心 太重
10 月 17 日 星期四						
10 月 18 日 星期五						
10 月 19 日 星期六						
10 月 20 日 星期日						
10 月 21 日 星期一						
10 月 22 日 星期二						

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人 薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	泡茶前先坐 3 分鐘 可以讓心情先平靜 一下
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	感覺茶的香味
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力 道	
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	手觸杯時，感覺茶 杯溫溫的，喝下去 感覺很香
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	靜坐時覺得心情愉 快
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名：12 王○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30		身體掃描	<input type="radio"/>	今天身體掃描，感覺心情很好，觀呼吸時，也很快就進入狀況
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.31		身體掃描	<input type="radio"/>	今天靜坐時，覺得呼吸很平順，頭腦也很放鬆，一下子就進入狀況
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.1		身體掃描	<input type="radio"/>	感覺今天的身體狀況還不錯，觀呼吸時也很放鬆
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.2		身體掃描	<input type="radio"/>	今天靜坐時，覺得身體很放鬆，呼吸很順暢
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.3		身體掃描	<input type="radio"/>	專注地走路，感覺和大自然的接觸，心情放鬆許多
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.4		身體掃描	<input type="radio"/>	今天身體掃描，感覺心情還不

		三分鐘觀呼吸	○	錯，觀呼吸時，心情放鬆很多，很快就進入狀況
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		



明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 13 陳○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 強烈企圖心、百分百信心
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 跟家人和樂共用晚餐，感情甜蜜地談天說地
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 總覺得生活缺乏刺激調劑，太趨平淡了
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 無法與人和睦相處，缺乏自信心，自怨自艾
5. 面對毒癮最大的困難是 挫折來臨時，環境與週遭人際引誘吸引
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 與家人緊緊相守護，並娶妻生子，享受天倫之樂
7. 你希望別人怎麼看你? 平常心，我也不在乎別人如何看待我，只要我正常為人
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 富正義感，想要幫助人的那份喜悅
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 生活目標，意志力
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 聽音樂，想想快樂的事情
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 念念經文、看電視、看書
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 自信心、人生心方向，並鞏固我的意志力
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 完全沒聽過

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 13 陳○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 活在當下，品嚐每個事件，小細節。
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 讓我平靜很多
3. 茶禪帶給我的體會是 不只茶禪，其他食禪都可運作的，體會要感恩，感恩。
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 奉獻，大地奉獻草場，使我省思天地萬物，包括人都有其功能。
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 我比較做不來。
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 專注當下。
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 我不會
8. 今天整體感想是 充滿了歡喜心，也學到了更多善的動力。

治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 13 陳○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分之八十
 2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 三分鐘觀呼吸
 3. 為什麼? 我覺得可以放鬆我的身心靈
 4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 對未來的未知感，仍感到恐懼不安。
 5. 面對毒癮可以怎麼做? 我想依賴佛法，給我力量(很希望)。
 6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 我要過平凡正常的人生。
 7. 重新開始，你希望自己的形象是? 光明，健康。
 8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 我待人好，不計較，不心機，我做人真的不錯喔!
 9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
自信心、情緒管理
 10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 我會觀呼吸，並專注冷靜
 11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 沒事就數息觀呼吸或食禪的運作...
 12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 專注!專注!更了解自己，也較能控制情緒。
-

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：13 陳○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:10 ~ 15:30	跟著老師引導，靜下心盤坐，“念頭”就無厘頭地紛紛來襲，一旦盡力排除念頭，偏又就睡意全來，想睡了，該怎麼辦？
102. 8.20	19:30 ~ 19:50	先靜心盤腿坐於床上，專心靜坐 20 分鐘
102. 8.21	19:30 ~ 19:50	經由昨晚練習，今晚練習盤坐後，將注意力放在呼吸上
102. 8.22	19:30 ~ 19:50	已經可以盤腿坐床上 20 分鐘，可是在數呼吸上出現問題，容易分心
102. 8.23	19:30 ~ 19:50	靜心盤坐床上，盡量注意呼吸，不去在乎外界影響，成效仍未較好
102. 8.24	19:30 ~ 19:50	是否應該將靜坐時間改到晚上就寢後，這樣就能比較專心
102. 8.25	19:30 ~ 19:50	改變靜坐時間，雖然沒有了外界的影響，呼吸也較專心了，但卻又想睡覺呀

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：13 陳○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	13:40 ~ 15:30	食禪 花生：味道香甜，於口中反覆咀嚼，舌頭牙齒併用，每一下皆有不同感觸味道 茶葉：放置舌上隨著唾液滋潤味道由鹹而甘甜，順著食道而下 呼吸：調整呼吸，隨老師口令慢慢放鬆
0829	13:10 ~ 13:30	食禪 口糧：口糧香脆，含於口中，隨著唾液慢慢軟化並溶解，原來的固體（香脆）轉變成濃稠甜味滿口中 呼吸：隨著呼吸並數數（心中）並感受空氣進出鼻孔的感覺
0830	20:00 ~ 20:30	食禪 統一牛肉泡麵：靜待泡麵 3 分鐘，過程雖短暫，但卻有迫不及待很想很想的心情，掀開蓋子，香噴噴的牛肉香味，狠狠吃下第一口泡麵，口腔中麵與牛肉湯混合，渾然天成，天與地融為一體，軟 Q 的麵加香辣的湯汁順著食道滑入胃裡，胃部瞬間飽暖熱呼呼 靜坐：隨著數息並感覺空氣碰撞鼻腔慢慢地進入靜坐過程，但仍克制不了睡意來襲
0831	18:30	今天被同舍房室友感染感冒，頭非常痛，好痛苦，所以沒辦法做功課
0901	18:30	食慾真的不振，但能勉強靜坐 呼吸：今天數到 15 下就昏沈沈，頭好重
0902	18:30	食禪：白開水，味道平淡，水從口腔至喉嚨，滑進胃裡 靜坐：雜念突然叢生，好亂、好亂

0903	18:30	牛奶：濃郁的香氣，溫暖幸福的滋味充斥腦中，好想哭的感受 呼吸：老師教的先放鬆，手、腳、頭部位，專心數息，摒除念頭，大概能維持五分鐘
------	-------	--



第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 13 陳○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:00 ~ 15:30	食禪：金桔小小不起眼，含入口中舌頭上緣，頓時微酸略甜，滋味瞬間充斥口腔，心中感到人是如此渺小，但是小小金桔卻能在口腔中引起如此大的滋味，小小的人類其實都是份小小的力量，這份力量影響著社會甚至改變著世界，而我們的這份力量是善或是惡，都由我們主宰決定著 由衷：由衷令人舒服、不由衷使人厭惡，待人最基本是互相尊重，包容人生的道路才能愈走愈寬廣
0905	17:00 ~ 17:30	由衷傾聽：當我聚精會神，專心地聽同學所說的事情時，我覺得雙方彼此都真正得到紓發以及感同身受
0906	17:00 ~ 17:30	由衷訴說：當我想把自己想表達的情緒與意境告訴對方時，一旦對方表現出有興趣並且認同的表情時，更能給我意願與自信毫無保留地說出事情始末來，感覺很舒服也滿足
0907	20:00 ~ 20:10	靜坐練習：試著運用老師所教導方式數呼吸，從一開始就無法認真並專心，所以失敗
0908	20:30 ~ 20:45	靜坐練習：由於時間較晚了，所以我利用比較寧靜的環境做練習，數呼吸較順利，可是仍舊無法持續，暫時失敗
0909	21:00 ~ 21:20	靜坐練習：同學都就寢了，夜的寧靜似乎更有氣氛，我發覺靜坐須要安靜的環境（對我而言），可是卻有念頭頻出現，影響靜坐效果
0910	17:00 ~ 17:30	食禪：今天喝了一杯茶，金萱茶有牛奶的味道，專心品嚐茶的滋味，比起往常感覺茶好像特別有味道，更甘醇，有香氣所以我覺得自己平時都不懂得運用這種方式來體會事物的美好，不論任何小細節只要用點心思去感覺它，其實都能有耐人尋味的不同之處

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:30	食禪 金桔：跟上次一樣，香氣散發在口腔中 呼吸：伴隨老師指引，天氣好熱，真的蠻困難的 光明想：老師，我真的感受不到
102.9.12	05:30	清晨因睡眠早起，導致影響靜坐效果，只專注呼吸之間，感覺不像在靜坐
102.9.13	06:00	食禪：期待早餐的配菜，結果今天吃鹹粥，沒有菜，因此只好品嚐粥的味道，由於與期待中有所出入，所以心情不好
102.9.14	06:30	這次用心專注自己呼吸一吐一吸的感受，只是對於老師說的光明想，真的太深奧了
102.9.15	06:30	不再想什麼光明想了，專注呼吸進入靜坐階段，心情好平靜而且安定了，睡意消失了，感覺不錯
102.9.16	06:30	依著昨天的方式持續靜坐，除了有些念頭出現，時間上比較持久了，但卻因腳麻而中斷
102.9.17	07:30	食禪：早上吃饅頭配豆漿，慢慢細嚼饅頭感覺饅頭好像比往常好吃多了，軟綿又有甜味充滿口腔再配上溫熱的豆漿，原來早餐是這麼好吃呀，只是時間上不太允許繼續下去了
102.9.18	12:30	今天新買的茶葉開封，看著茶葉在熱水裡，因熱溫度而慢慢葉子展開來，香氣漸漸濃郁，小口喝入在口腔盤繞，真棒呀！甘甜有滋味，想像茶葉在高山的濃霧中吸取露水，清新空氣，感覺像在山上看著茶樹，好美的茶樹呀

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:20	身體掃描 森林想	老師引導靜坐想像自己身處森林步行林道中，蔚藍的天空、清新的空氣、可愛的小動物、綠色大樹、小草，感受到風吹拂臉頰皮膚的細微感觸，越專注當下想像，就越貼近森林大自然
9/19	20:15	觀呼吸	也已經靜坐了一段日子了，基本已經能運用老師引導方式，謝謝老師
9/20	22:00 ~ 22:15	睡前靜坐	簡短專心，盤腿靜坐，環境寧靜，沒有雜念紛擾結束後馬上入睡，也不會再作夢，一覺到天亮
9/21	05:50 ~ 06:20	清晨靜坐	一大早提前起床，確實是一件蠻累人的事情，專注力上面比較弱一點，我想改天早一點睡，早上才比較有精神
9/22	06:00 ~ 06:21	森林想	我不懂老師要我們森林想的用意為何？是要增強我們的幻想力，還是.....不懂！
9/23	22:00 ~ 22:03	觀呼吸	冷靜觀察自己的呼吸，可使我更能專注去做一件事情，尤其可以迅速平靜下來，並運用觀呼吸方式達成延長靜坐時間，並且事後精神暢快，妙不可言呀
9/24	21:20 ~ 21:26	森林想	努力並盡量幻想自己真的處在森林中，能夠想到的事物真的好少，因為很模糊的感覺

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：13 陳○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	AM05:00 ~ PM04:30	身體掃描	身體不適，感覺不順，暫停一次吧
		三分鐘觀呼吸	鼻塞，休息
		靜坐觀呼吸	頭暈、重重地，因感冒，休息
		專注地走路	打赤腳感覺地板冰冷
		日常活動觀察	心情煩
10/3	06:00	身體掃描	感冒
	未寫	三分鐘觀呼吸	感冒鼻塞
	X	靜坐觀呼吸	頭痛
	X	專注地走路	四肢疼痛，不方便
	X	日常活動觀察	打球，體驗團體合作的榮譽感，不錯
10/4	05:30	身體掃描	沒感覺
	未寫	三分鐘觀呼吸	平順
	X	靜坐觀呼吸	正常
	X	專注地走路	沒感覺
	X	日常活動觀察	不錯
10/5	X	身體掃描	沒感覺
	X	三分鐘觀呼吸	順利
	X	靜坐觀呼吸	尚可
	X	專注地走路	搞不懂
	X	日常活動觀察	正常
10/6	X	身體掃描	沒感覺
	X	三分鐘觀呼吸	順利
	X	靜坐觀呼吸	正常
	X	專注地走路	還是不懂
	X	日常活動觀察	可以
10/7	X	身體掃描	沒感覺
	X	三分鐘觀呼吸	可以
	X	靜坐觀呼吸	正常
	X	專注地走路	不懂
	X	日常活動觀察	正常
10/8	X	身體掃描	沒感覺
	X	三分鐘觀呼吸	正常

	X	靜坐觀呼吸	不順
	X	專注地走路	尚可



歡喜記事本：

姓名：13 陳○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10月2日 星期三	中午 運動	從中感動 刺激	伏地挺身 的姿勢	疼麻痛苦	舒暢	汗流挾 背
10月3日 星期四	靜坐	平靜安定	盤腿打坐	放鬆	說不出的 感受	世界和 平
10月4日 星期五	冥想	失敗	盤腿	找不到方 法	急躁	沒有
10月5日 星期六	休息	舒服	平躺	爽快	沒有	空白
10月6日 星期日	休息	舒服	平躺	舒服	沒有	空白
10月7日 星期一	跑步	可以	抬腳	呼吸困難	很喘，但 感覺很爽	想一直 跑出大 門
10月8日 星期二	聽音樂	好愉快	平躺	輕鬆快樂	隨音樂身 心愉快	開心

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 13 陳○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.09	未寫	身體掃描	正常
	X	三分鐘觀呼吸	沒做
	X	靜坐觀呼吸	正常
	X	專注地走路	正常
	X	入睡前觀察	沒做
	X	夢境與醒際觀察	不會
102.10.10	X	身體掃描	正常
	X	三分鐘觀呼吸	正常
	X	靜坐觀呼吸	正常
	X	專注地走路	正常
	X	入睡前觀察	不會
	X	夢境與醒際觀察	沒做
102.10.11	X	身體掃描	正常
	X	三分鐘觀呼吸	正常
	X	靜坐觀呼吸	正常
	X	專注地走路	正常
	X	入睡前觀察	不會
	X	夢境與醒際觀察	沒做
102.10.12	X	身體掃描	正常
	X	三分鐘觀呼吸	正常
	X	靜坐觀呼吸	正常
	X	專注地走路	正常
	X	入睡前觀察	不會
	X	夢境與醒際觀察	沒做
102.10.13	X	身體掃描	正常

	X	三分鐘觀呼吸	正常
	X	靜坐觀呼吸	正常
	X	專注地走路	正常
	X	入睡前觀察	沒有
	X	夢境與醒際觀察	不會
102.10.14	X	身體掃描	正常
	X	三分鐘觀呼吸	正常
	X	靜坐觀呼吸	正常
	X	專注地走路	正常
	X	入睡前觀察	沒做
	X	夢境與醒際觀察	不會



*事件記事本：

姓名： 13 陳○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 09 日 星期三	請同學 吃東西 而同學 捧場時	是	就拿食物 請人吃的 動作	正常	沒有	有一點 覺得自 己的好 意，為 何別 人不 接受
10 月 10 日 星期四	報紙報 導不幸 人士的 遭遇	是	坐姿	眼眶酸 酸地	感到不 捨又 很想 幫助 對方	希望 自己 有能 力助 人
10 月 11 日 星期五	錢被扣 光了	是	嚇到了	很無助 也無 力感	徬徨	沒錢 怎麼 辦？ 趕快 寫信 吧
10 月 12 日 星期六	聽到同 學分享 的經歷	不會	坐著的	很亢奮	很高興 突然 自信 滿滿	想快 點自 由重 新開 始
10 月 13 日 星期日	看到同 學受傷	會	站立著	好像自 己也 受傷 了	怪怪 地、 頭皮 麻麻 地	希望 自己 要小 心別 跟同 學一 樣了
10 月 14 日 星期一	聽到同 學要回 家了	不會	站立著	興奮	好像 自己 要回 去一 般	好想 回家 喔

10 月 15 日 星期二	在報紙 看到清 涼照片	絕對不會	坐著地	就那樣	很好，很 有幻想空 間	真希望 我是那 個男的
---------------------	-------------------	------	-----	-----	-------------------	-------------------



正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 13 陳 ○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16		身體掃描	<input type="radio"/>	感覺右手臂疼痛，越想就越痛，所以我覺得身體掃描有好也有壞處
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.17		身體掃描		專注回舍房走路途徑，風吹過臉頰，柏油路熱熱地
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.18		身體掃描		現在已能照著導師的教導方式持續靜坐觀呼吸，尤其時間上也較能至少維持五分鐘以上了，念頭少了，更能專注了，結束後更覺得精神飽滿，所以此項不適合睡前呀
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.19		身體掃描		此項是我自認最最最困難的，所以以後我不想再試了，因為感到好挫折呀
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.20		身體掃描		我比較不習慣觀呼吸，我都以自己覺

		三分鐘觀呼吸	○	得較能進入狀況的方式，反而專注於呼吸上會覺得分心無法平靜下來，這樣對嗎
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.21		身體掃描		我不懂要觀察什麼？我就利用睡前回想今天以及前幾天能想到的所有人事物，然後做整理，例如：有待人接物上是否有不適當之處，或偏差之處，從而觀察自己的性情是否有異，進而反省檢討自己，希望可以讓自己更精進一些
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察		



*事件記事本：

姓名：13 陳○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 16 日 星期三	走路時 跌倒了	是	趴在地上	痛	很憤怒又 羞愧	真倒霉 怎麼這 麼不小 心
10 月 17 日 星期四	注意到 自己心 中不喜 歡的人	是	坐著並眼 睛凝視對 方	兩眼直視 並有點燃 燒	討厭排斥	警示到 自己修 行真的 不夠，違 背了佛 法的教 義跟老 師教導 必須改 變自己 並反省
10 月 18 日 星期五	失眠又 得早起 時	是	呆坐在床 邊	無力感覺	腦中一片 空白、恍 惚	下次不 要再亂 想了，早 點睡才 是呀
10 月 19 日 星期六	頭痛的 時候	是	坐著並盡 量保持不 動作	腦充血重 重地並疼 痛	難過	為什麼 會頭痛 真討厭 影響一 整天心 情

10 月 20 日 星期日	感到心 浮氣躁 好像沒 有精進 反倒退 步時	是	靜坐思考 時	燥熱，不 知所措	不開心	突然覺 得近期 行為又 不依平 時修行 學習般 如意，感 到挫折
10 月 21 日 星期一	家中近 況不明 感到擔 憂時	是	坐著上課	煩躁不安	不舒服	想到老 師提過 的「放 下」二 字似乎 不是那 麼簡單 呀
10 月 22 日 星期二	回想過 去種種 錯誤以 及與人 相交，家 人相處 不正確 處	是	靜坐思考 時	念頭四起	悶悶悶	突然很 討厭自 己這個 人，好像 沒有做 對任何 一件 事，白白 浪費來 到人世 間的機 緣

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人

薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	隨老師指導進行
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	有些奇怪
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力 道	沒想到泡茶是這麼 藝術
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	平時喝茶較多這個 動作，不覺不自在
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	輕而易舉， 沒有困難
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		蠻新鮮有趣

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名：13 陳○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30		身體掃描		因為念地藏經使我不會做夢，所以我不喜歡這個項目
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
	23:00	夢境與醒際觀察	○	
102.10.31		身體掃描		睡前念完經再觀察會比較清楚，感到呼吸平順身心舒暢
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	22:00	入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察		
102.11.1		身體掃描		舍房地板冰涼，吃飽飯一步步慢走，幻想食物正在胃裡消化，很滿足的感覺
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	17:30	專注地走路	○	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.2	21:00	身體掃描	○	睡前靜坐感覺身體每一部位，尤其心臟的跳動最是明顯
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.3		身體掃描		盤腿靜坐感受空氣進出鼻腔的過程，感覺活著真好也奇妙
	21:30	三分鐘觀呼吸	○	
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		

		入睡觀察		保持靜坐心情，再感受呼吸一二、一二進出鼻腔，更寧靜又平靜自在
		夢境與醒際觀察		
102.11.4		身體掃描		
		三分鐘觀呼吸		
	22:00	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		



明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 14 林○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分百
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 生活正常，每天都和家人在一起
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 無
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 比較少時間陪家人
5. 面對毒癮最大的困難是 無
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 恢復以前每天和家人的感情
7. 你希望別人怎麼看你? 用正常人的眼光
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 善良與人好相處
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 自信心
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 看書，唸經
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 看電視，看書
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 建立自己的自信心，出社會才會有本錢抵擋誘惑
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 沒聽過，發現自己的潛能

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 14 林○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 非常莊嚴，也覺得自己能參加，感到光榮
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 可以好好調整子幾呼吸，使自己平靜下來
3. 茶禪帶給我的體會是 學會更加專注，也懂得泡茶、聞香、觀色，動作更加優雅
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 歲月奉獻給季節，我拿甚麼奉獻給你，我的爹娘。 一蕊花 生落地 爸爸媽媽疼最多
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 更加認識自己的身體，學會放鬆
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 放鬆，處在當下
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 願家人、朋友，一切大眾都能平安、健康。
8. 今天整體感想是 很神聖，很莊嚴

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 14 林○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分之百
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 茶禪
3. 為什麼? 可以品茶，練習專注及耐心
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 更加寬心
5. 面對毒癮可以怎麼做? 運動，看電視
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 正常生活，多陪小孩、家人
7. 重新開始，你希望自己的形象是? 好父親、好兒子、好丈夫
8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 善良，好相處
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
生活目標、人生觀
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 運動，聽音樂
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 身體掃描、觀呼吸
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 很多想法，生活目標，都能更加確定自己。

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 14 林○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:10 ~ 15:30	覺得心情蠻放鬆，也很平靜隨著老師的口令一步一步去調整自己的呼吸
102. 8.20	19:30 ~ 19:50	開始注意自己呼吸，把注意力放在呼吸上
102. 8.21	19:30 ~ 19:50	偶而念頭會隨同學的對話帶走盡力拉回來
102. 8.22	19:30 ~ 19:50	今天被拉走的次數減少了
102. 8.23	19:30 ~ 19:50	觀呼吸時會在心中默念佛號
102. 8.24	19:30 ~ 19:50	覺得比前幾天好一點，會比較平靜
102. 8.25	19:30 ~ 19:50	沈澱自己的內心，無雜念

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 14 林○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:15	食禪 花生：味道越來越濃 茶葉：等茶葉味道散開後，蓋過花生的香味 呼吸：慢慢調整呼吸，跟隨老師的口令慢慢放鬆
0829	11:50	食禪 牛肉麵：因為早餐吃的很少，所以中午很快就把泡麵吃完了，但慢慢嘴巴都是胡椒的味道 呼吸：比上個星期穩定許多
0830	18:30	食禪 喝茶：當嘴巴很乾的時候，喝下第一口茶，覺得茶葉的香氣特別濃 呼吸：今天的觀呼吸比較多雜念
0831	18:30	食禪 餅乾：香氣慢慢散開，感覺餅乾在口中溶化，糊糊的 呼吸：每一呼一吸之間算 1 次，可數到 46 次才有念頭
0901	18:30	食禪 芭樂：慢慢咬時，有水果的香味，果粒沙沙的 呼吸：今天數到 15 次就被同學唸經的聲音給打亂，又從數
0902	18:30	食禪 白開水：很平淡的味道，但可以感覺水從嘴巴至喉嚨到肚子的感覺 呼吸：觀呼吸時盡量把雜念換成佛號

0903	18:30	食禪 牛奶：很濃郁的香氣，感覺很幸福，腦中好像有牛的畫面 呼吸：想起上課時老師說把手、腳、頭各個部位放鬆
------	-------	--



第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 14 林○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:15	呼吸：有老師的帶領呼吸的專注可以感受身體每一個動作 食禪：金桔在口中慢慢溶化，覺得非常甘甜加了水的金桔更好入口，味道更快散開 由衷：由衷的練習學習更專注，聽取每人對話的內容
0905	18:30	呼吸：自己把心思放在數呼吸上 食禪：紅麴薄餅咬下去脆脆的，但咬過後會變濃稠，香味滿溢 由衷：今天聽同學聊捕魚，能很專注聽完
0906	18:30	呼吸：一旦念頭跑出，趕快拉回，重新數 食禪：肉包、麵包柔軟咬到內餡都是肉的香味 由衷：聽同學聊到無聊話題時，會比較多點頭，無回應
0907	18:30	呼吸：今天數到 28 就又被同學聲音拉走馬上重數 食禪：剛泡的熱茶，輕輕喝一下，有點燙口但茶的香味很棒 由衷：聽到跟自己有關的話題，無法由衷會想加入聊天
0908	18:30	呼吸：呼吸平穩，較少雜念 食禪：開水平淡無奇，但可以感覺入口的感覺 由衷：好玩的話題會特別由衷
0909	18:30	呼吸：雖然還是會有雜念，但都能立刻拉回當下 食禪：咖啡，濃濃的香氣四溢，入口可以感覺很重的咖啡香 由衷：當在練習由衷時，自己有事會先喊等一下，可能今天比較累
0910	18:30	呼吸：已經不會那麼多雜念 食禪：豆漿加了一包咖啡，有兩種香味，很好喝 由衷：練習由衷，心裡會想到，當專注聽人講話時是一種尊重，也希望自己講時別人也會認真聽

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:30	食禪：金桔含在口中桔子香氣散在口腔滿溢 呼吸：隨著老師的指令一步一步放鬆 光明想：想像有一道光，從頭照下會感覺真的有光 醒際夢境：早上起床時並無特別感覺 掃描心得：腦中所想的動作跟著身體放鬆
102.9.12	18:30	食禪：花生酥咬下去覺得很濃稠的花生香 呼吸：自己的呼吸練習比較沒老師帶的那麼好，不知是不是舍房聲音的關係 光明想：會覺得眼皮真的有光，打開眼後並無特別強的光線 醒際夢境：會覺得還想睡 掃描心得：配合呼吸一起動作
102.9.13	18:30	食禪：喝口茶，也在口中放一片茶葉，覺得茶的香味更持久 呼吸：一吸一吐之間，只要大口去呼吸感覺更專注 光明想：與前兩天大至相同，但注意力在眼睛 醒際夢境：今天比較早起床 掃描心得：專注力更好了
102.9.14	18:30	食禪：茶含在口中等涼了再喝下去，但沒熱的時候有味道 呼吸→光明想→掃描，同步去練習，會比單純呼吸更專注、坐的時間也更久 醒際夢境：今天起床時並無特別感覺
102.9.15	18:30	食禪：科學麵慢慢嚼有吱吱咔咔的聲音，脆脆的 呼吸→光明想→掃描，同步練習會越來越專注 醒際夢境：無特別發現
102.9.16	18:30	食禪：77 乳加巧克力濃濃的巧克力香味很濃又帶了一點花生香 光明想→呼吸→掃描，學老師的方法一步一步去放鬆，念頭比較會注意在身體想像要放鬆的部位 醒際夢境：無
102.9.17	18:30	食禪：青菜有點爛爛的一咬就散開，但青菜的香味還是有 呼吸→光明想→掃描，同步練習的專注力，一天一天的加強 醒際夢境：有點還想睡，但馬上要起床了

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:30	身體掃描 觀呼吸 森林想	隨著老師的帶領一步一步放鬆身體，並觀察自己的呼吸，想像處在森林中，濃密的樹葉有一絲絲的陽光照射進來
9/19	18:30	身體掃描 觀呼吸 森林想	先觀呼吸再掃描身體每一個部位一步一步的放鬆，想像處在森林中，有小鳥、花香等
9/20	18:30	身體掃描 觀呼吸 森林想	與前天大致相同，但是森林想心得很奇妙，腦中想像看到什麼或聞到什麼，好像會真的感覺到
9/21	18:30	身體掃描 觀呼吸 森林想	跟隨自己的呼吸儘量把舍房吵雜聲音拋在腦後，想像處在寧靜的森林中，呼吸著芬多精
9/22	18:30	身體掃描 觀呼吸 森林想	今天故意等 9 點熄燈後再做功課，發現越安靜的時候越能處在當下，跟吵雜的時候比起來，有天差之別
9/23	18:30	身體掃描 觀呼吸 森林想	每一天的功課做到現在好像很難進步，我覺得是在晚上坐的時候最好較安靜
9/24	18:30	身體掃描 觀呼吸 森林想	今天的森林想，想像森林中有小河，還有鹿，但我覺得這畫面好像在電視上有看過或是 MV 的場景

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：14 林○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	06:30	身體掃描	盡量放鬆自己
	06:30	三分鐘觀呼吸	感覺呼吸吐吸之間
	06:30	靜坐觀呼吸	放鬆全身
	07:30	專注地走路	一步一步踏出
	07:30	日常活動觀察	停下腳步觀察周圍
10/3	06:30	身體掃描	有
	06:30	三分鐘觀呼吸	有
	06:30	靜坐觀呼吸	有
	07:30	專注地走路	有
	07:30	日常活動觀察	有
10/4	06:30	身體掃描	感覺在當下
	06:30	三分鐘觀呼吸	集中數息
	06:30	靜坐觀呼吸	一吸一吐，沈穩下來
	07:30	專注地走路	覺得腳很輕
	07:30	日常活動觀察	有
10/5	06:30	身體掃描	有
	06:30	三分鐘觀呼吸	有
	06:30	靜坐觀呼吸	有
	07:30	專注地走路	有
	07:30	日常活動觀察	有
10/6	06:30	身體掃描	檢視全身放鬆和下列二種結合
	06:30	三分鐘觀呼吸	有
	06:30	靜坐觀呼吸	有
	07:30	專注地走路	有
	07:30	日常活動觀察	有
10/7	06:30	身體掃描	從頭到腳慢慢去做
	06:30	三分鐘觀呼吸	將注意力集中下來
	06:30	靜坐觀呼吸	觀照自己
	07:30	專注地走路	體會腳踏實地的感覺
	07:30	日常活動觀察	覺得平靜許多
10/8	06:30	身體掃描	有
	06:30	三分鐘觀呼吸	有

	06:30	靜坐觀呼吸	有
	07:30	專注地走路	有



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的 感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10 月 2 日 星期三	舍房看 見螞蟻	還好	趴著	放鬆	輕鬆自然	螞蟻真 努力都 不用休 息
10 月 3 日 星期四	看見葉 子隨風 在盪	是	坐著	自然	身心舒服 有思念的 味道	有思鄉 情愁的 感覺
10 月 4 日 星期五	看見飲 料冰的 水滴滑 落	是	坐著	開心	等待	終於喝 到冰飲 料了
10 月 5 日 星期六	看見熱 茶的熱 氣上升	是	專注、身 體微彎	自然	無	如果現 在是在 家中泡 茶就好 了
10 月 6 日 星期日	看見葉 子掉落	還好	趴在桌上 眼睛望向 窗外	平靜	想念家人	秋天到 了嗎
10 月 7 日 星期一	看見天 空的雲	是	站著	自然	平靜	白雲真 自由隨 風走動
10 月 8 日 星期二	看見貓 咪	是	蹲著，手 交叉在胸 前	喜悅	自然	小貓在 地上滾 像在撒 嬌

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 14 林○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.09	15:00	身體掃描	盡量放鬆自己
	15:00	三分鐘觀呼吸	隨著老師指令
	15:00	靜坐觀呼吸	注意吐氣與吸氣
	15:30	專注地走路	有
	23:00	入睡前的觀察	有
	23:00	夢境與醒際觀察	有
102.10.10	06:30	身體掃描	感覺身體動的感覺
	06:30	三分鐘觀呼吸	有
	06:30	靜坐觀呼吸	有
	07:30	專注地走路	體會一腳上一腳下踏出
	10:00	入睡前的觀察	眼皮沈重
	10:00	夢境與醒際觀察	有
102.10.11	06:30	身體掃描	體會每個關節的動做
	06:30	三分鐘觀呼吸	越來越放鬆
	06:30	靜坐觀呼吸	放鬆
	07:30	專注地走路	有
	11:00	入睡前的觀察	有
	11:00	夢境與醒際觀察	有
102.10.12	06:30	身體掃描	有
	06:30	三分鐘觀呼吸	有
	06:30	靜坐觀呼吸	有
	07:30	專注地走路	感覺腳著地的重量
	11:00	入睡前的觀察	有
	11:00	夢境與醒際觀察	有
102.10.13	06:30	身體掃描	今天被熱水燙到，感覺手刺刺的

	06:30	三分鐘觀呼吸	有
	06:30	靜坐觀呼吸	有
	07:30	專注地走路	有
	11:00	入睡前的觀察	有
	11:00	夢境與醒際觀察	有
102.10.14	06:30	身體掃描	有
	06:30	三分鐘觀呼吸	有
	06:30	靜坐觀呼吸	有
	07:30	專注地走路	有
	11:00	入睡前的觀察	有
	11:00	夢境與醒際觀察	有



*事件記事本：

姓名：14 林○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 09 日 星期三	和老師 分享討 論心得	不會	坐著，注 視對方	放鬆，注 意聽解	平靜	終於想 通了
10 月 10 日 星期四	今天沒 發生不 愉快	否	否	否	否	否
10 月 11 日 星期五	告知照 片要怎 樣黏被 否定	還好	坐著	想要扁他	無	快點把 它做好
10 月 12 日 星期六	沒有發 生不愉 快	否	否	否	否	否
10 月 13 日 星期日	沒有發 生不愉 快	否	否	否	否	否
10 月 14 日 星期一	沒有發 生不愉 快	否	否	否	否	否
10 月 15 日 星期二	沒有發 生不愉 快	否	否	否	否	否

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名：14 林○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16	02:30	身體掃描	<input type="radio"/>	聽著老師的指令使心情慢慢放鬆，身體部位，但是今天好像比較難進入狀況，如老師所講心較難靜下來
	15:00	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:00	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
	11:00	入睡觀察	<input type="radio"/>	
	11:00	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.17	18:30	身體掃描	<input type="radio"/>	當在走路時感覺腳的存在，一步一步的踏在地上，也體會手擺動的速度，平時走路不會去想到的動作及觸感都能體驗腳踩在地上的感覺
	18:30	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	18:30	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
	11:00	入睡觀察	<input type="radio"/>	
	11:00	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.18	18:30	身體掃描	<input type="radio"/>	當躺平時先注意自己的呼吸及身體的狀況，大約過 10~30 分鐘眼睛會很酸，無法集中在身體上腦中會閃去家人的畫面，接著就睡著了
	18:30	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	18:30	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
	11:00	入睡觀察	<input type="radio"/>	
	11:00	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.19	18:30	身體掃描	<input type="radio"/>	夢境與醒際觀察真的很難，有時睡醒後，會忘了昨夜的夢境，醒來時只能聽到舍房同學刷牙洗臉的聲音，及監方所放的音樂鐘聲
	18:30	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	18:30	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
	10:00	入睡觀察	<input type="radio"/>	
	10:10	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.20	18:30	身體掃描	<input type="radio"/>	為什麼睡前觀察剛開始都能注意在

	18:30	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	呼吸上，可是當睡意來時就都忘了，醒來時已經天亮了
	18:30	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	18:30	專注地走路		
	10:30	入睡前的觀察	<input type="radio"/>	
	10:30	夢境與醒際觀察		
102.10.21	18:30	身體掃描	<input type="radio"/>	靜坐時今天拿佛珠邊念邊坐，對身旁事物較無影響可以坐的比較久
	18:30	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	18:30	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	18:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
	18:30	入睡前的觀察	<input type="radio"/>	
	18:30	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	



*事件記事本：

姓名：14 林○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 16 日 星期三	茶禪	很自在	坐著，眼 睛看茶具	放鬆	很想品茶 會一直注 意茶	今天的 茶有點 燙
10 月 17 日 星期四	和朋友 聊天	很高興	站著，眼 睛注視對 方	放鬆	很好笑	今天他 講的笑 話很好 笑
10 月 18 日 星期五	當讀完 一本書 時	變的有信 心	坐著，專 注在書本 上	手托桌 上，想快 點看完	有自信	作者的 耐心跟 毅力很 強
10 月 19 日 星期六	無	無	無	無	無	無
10 月 20 日 星期日	看見老 鷹在飛	平靜	坐著，腳 打直	平靜	覺得很自 由	那隻老 鷹在找 家人嗎
10 月 21 日 星期一	無	無	無	無	無	無
10 月 22 日 星期二	看見蒼 蠅在飛	不爽	坐著，想 趕走它	覺得煩 躁，一直 在身上飛 來飛去	不開心	覺得那 隻蒼蠅 很討厭

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人 薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	盡量將杯子輕放不 發出聲音
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	欣賞茶葉的葉子及 色澤
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力 道	倒熱水注意水位
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	慢慢喝入口中，感 覺茶葉的味道
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	提醒自己注意呼吸 節奏放鬆自己
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		放鬆身體、自然

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名：14 林○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30	15:30	身體掃描	<input type="radio"/>	今天的練習無法專心因為身邊有好多蒼蠅在沾來沾去的，好像把它打飛，可是老師叫我別理它
	15:30	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:30	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.31	18:30	身體掃描	<input type="radio"/>	今天的練習雖然沒老師的指導，但跟昨天比已經更加沈穩
	18:30	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	18:30	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.1	18:30	身體掃描	<input type="radio"/>	這幾星期的練習，雖然進步很慢，但跟開始時已能更專注在自己的呼吸上，不會那麼快被外界打擾
	18:30	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	18:30	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.2		身體掃描		躺平注意呼吸節奏，感覺身體、手、腳、頭，全身的放鬆，感覺漸入夢境
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	10:30	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察		
102.11.3	19:30	身體掃描		將腳掌全貼在地面，等左腳踏平後，右腳在移動感覺腳於地面的溫度
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路	<input type="radio"/>	

		入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.4	18:30	身體掃描	○	在觀呼吸中，抓住心中的感覺， 提醒自己處在當下
	18:30	三分鐘觀呼吸	○	
	18:30	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		



明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 15 黃○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 非常有信心
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 是糜漫、荒渡，沒有所謂的棒
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 不會被困擾
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 沈淪墮於毒海裡，淪陷
5. 面對毒癮最大的困難是 誘引、依賴、沒有意志力
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 享受平凡中的幸福，追求嚮往自心的理想
7. 你希望別人怎麼看你? 用平常心
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 有一定的信念，想做的事就會去落實
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 自信心
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 找方法宣洩內心壓抑，舒緩心裡的不舒服
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 看看、聽音樂
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 靜心，沈澱使自己的思維觀念導向正確的人生觀點
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 沒有，應該是以正確的心念來學習，以正思維的理念，用正確的心念、想法使自心端正，並且在學習正確的行為態度

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 15 黃○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:10	沈靜、沈澱，使心放鬆，讓思維處於靜之中，而使心能觀其意念，而使一切於一片寧靜之中，而使無境之意落於意識之中
102. 8.20	20:00	靜靜的感受內心的起伏，從禪之中去了解如何使自心平緩繼續沈靜自己
102. 8.21	10:00	從數息中體會放掉雜念將意識專注於靜之中，慢慢的使自心沈靜放開自心
102. 8.22	20:10	繼續的在禪坐放鬆，感覺沈靜清靜自心，念頭慢慢的放掉，集中於禪靜觀想
102. 8.23	05:00	大自然天地間的平靜使心接觸於寧靜，感受心在環境之中游走
102. 8.24	19:00	將心放於沈靜的早晨，然而心靜時雜念容易浮現，放掉念頭專注於禪坐之中，放鬆自身及心
102. 8.25	19:00	繼續禪坐觀想放鬆自心，將念頭專注於心，讓心去接觸感受身邊週遭
102. 8.26	07:00	先放鬆由上至下，使身體放鬆之後在慢慢的感受，禪坐之中的意念思維
102. 8.27	07:00	繼續放鬆自心進入禪靜之中，感受清淨沈寂，摒除雜念，專注於禪

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名： 15 黃○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:00	食禪 花生：咬碎中品嚐感覺花生與唾液溶合出的甜味 茶葉：讓有芳香，由舌尖感觸滋味，細細的品嚐茶的味道，由苦至甘
0829	07:00	食禪 酸梅：放於口中，把自心放鬆，酸梅在嘴裡先酸後來慢慢甘甜，若心處於一片寧靜感受其滋味能使味覺與心連至一起，而在靜裡面會使自己更加專注，享受酸甜在腦裡的感觸，若非沈靜不懂其中之奧義
0830	19:00	食禪 糖果：含於嘴裡待溶化之時甜美，在靜思中當甜液流入食道，內心猶如等待許久，甜入於心感受甜蜜的芬芳猶如戀愛的味道，更使心走向靜中，享受食禪
0831	20:00	食禪 餅乾：咀嚼時的滋味是充滿著期待，因享受著味道之間留於口中是種渴望，品嚐之後讓心平靜下來回味著餅乾，品嚐的過程，有如一種等待的心情，因想從中得到一種滿足及期待，若不是讓心沈靜，難得其境
0901	15:00	食禪 咖啡：將其含於口中，感覺先苦酸甜溶於唾液之中，慢慢感受味道，在靜心之時便體會食禪之道，若沒在沈靜裡無法深深感受對於食物在口中的感觸
0902	17:30	食禪 麥片：放於口中是一種等待，因需靜心之下耐心讓麥片與唾液之結合慢慢磨嚼，雖平凡無味，但能在此之中培養其靜心，因麥片淡而無味，卻能細心品味感受，鍛鍊其心境
0903	20:10	食禪：把生活帶入修行之中，而藉由禪靜之中體會食物帶給予之感受及觸感，而從感受裡面的過程，若能靜下心放鬆自心，且使官感之中去體驗 蘋果：咀嚼時，甜液流入喉中感覺享受當能靜的享受，蘋果的美味口感使自心舒適

第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 15 黃○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	14:40	當對方在仰聽說話之時，會使自己更想把想法及一切思維說給對方了解，而使他人更深入的溝通，人與人之間若能用心去知曉他人的一切意識言行，更能彼此之間互動，更能使人感受到尊重及重視，而促進人際關係
0905	20:00	練習前 會去思考該怎樣才能使對方在言談之中能用心去聽我所述說的話語，並能溶入所說的談話裡，並且能使我感受到對方已經進入談話內容，並且也認同，而這些是要用心去觀察所言談的對象及要和人分享的談話之內容要能打入人心，要自己了解對方的個性，及所傾向的興趣，才能使對方能專注並且用心的去感受所談之話語
0906	19:00	練習中 在講述的過程裡要用什麼話題與引領使對方能用心的聽，並且能勾引起對方發自內心的注意每段話語的涵義，並認同所說的言談且所有的用詞、語氣，並使對方接受，並且從對方的眼神及態度上能知曉認同自己所說的談論
0907	18:40	練習後 當對方誠心的在聽我所談話，且對話題感到興趣，內心感覺非常的快樂，因為自己的談論談話內容能進入對方，而引發了興趣，因此使自己不但更想把談話說的更加動聽，並且觸動對方，這種感覺十分舒適
0908	15:00	在談話時會去想該把話題如何使對方能專注，因為自己會多方面思考且從練習中更能增添與人之間的互動，藉由衷的練習使自己知道在與人交談或說話給人聽時，要說出內容的重點，才能使人專注的聆聽
0909	19:30	練習前 經過幾次的練習會自己在說話之前思考，不會愚昧的光會把話不關事要的說，也在談話之中扯了進去，這只會使人不但不去聽更會不在意，若能話都說到了重點，對方不但會注意也能增進人與人之間的了解，所以不管說什麼先思考去行
0910	20:30	練習後 當對方能把注意力都放在聽我們說話之時，自己會因此更想把談話內容中的重點能表達並會更想把表達時把內容的重要說出，使對方認同，增添自己與他人的互動

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:00	食禪：把金桔含於口中感覺甘甜，當慢慢溶化時回味其味道 呼吸：慢慢的把心沈靜使自心能專注於呼吸間，若能專注於靜便能使心寧靜 光明想：當心能靜之後，慢慢放空而把思維意念有如有一道光從頭頂照射
102.9.12	20:10	食禪：話梅含於口中感受溶化時的酸甜 呼吸：使自心全身放鬆，沈靜於呼吸 光明想：使心念裡跑出一個念頭用光明的一條光從頂端慢慢的照射，使自心慢慢感受那光芒 醒際夢境：當眼亮之時，感到吸氣，身體放鬆之後，感到舒適
102.9.13	17:30	光明想：把自己放於呼吸之間慢慢把心靜下來，當放鬆之後想像有一道光從頭頂照下來，想那是一束光明的光，它帶給予能量而使全身因光的感受而活躍起來，使全身掃描感觸身體機能 醒際夢境：入夢之時是呼氣
102.9.14	18:40	食禪：感受食物的滋味，因慢慢的品嚐之間，感受其味道，享受其樂 光明想：調好姿勢，放鬆自身使心平靜在呼與吸之中去靜其心，把念頭放掉只要想有一束光從頭頂下來，讓自身感受光的能量，用自心去感觸 醒際夢境：睡醒時是吸氣
102.9.15	19:00	食禪：當咀嚼蠶豆酥時感到可口，慢慢享受鹹酥的香味 呼吸：把心靜下來慢慢的呼吸，把注意力專注於呼吸之間，數息引導自心在沈靜之中放鬆全身時，身體放空使全身進入最輕鬆的感覺之後，用感覺來感應全身體的各種部位，使自心能感受放輕鬆使身心感到舒適，使內心感舒適，再來調意念 光明想：使頭頂感受有一束光從上進入身體，使全身感受光的能量，帶光進入身體，慢慢的感觸 醒際夢境：入睡之前是吸氣

102.9.16	18:00	<p>食禪：巧克力濃厚的香氣，咀嚼時甜感受一種罷口的感受</p> <p>呼吸：使心沈靜於呼吸之間，慢慢的體會利用呼吸之間的感覺使自心靜於此禪坐，使自己專注</p> <p>身體掃描：利用靜下來時放鬆自己，將一切身體上的部位一一放鬆，使自己感覺很放鬆，而慢慢的去感受各各部位，當身體機能放鬆時，感到舒適是一種享受，因身心感受是舒適</p> <p>光明想：想像有一道光亮的光線從頭頂慢慢的照射下來，感受那光的存在是一種能量，使身心充滿活力</p> <p>醒際夢境：醒來時是呼氣</p>
102.9.17	20:20	<p>食禪：話梅將其放於口中酸甜，感受其味道在心裡是有如等待，酸之後的甜美</p> <p>呼吸：已能在專注上將心放於呼吸上慢慢使自己靜下心來，把雜念放掉</p> <p>身體掃描：使自己放鬆下來，幾天下來可以使自己完全放鬆</p> <p>光明想：使意念能進入心念，想像那道明亮的光，能跑透全身</p> <p>醒際夢境：睡覺時呼氣</p>



日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:00	觀呼吸 身體掃描 森林想	專注於呼吸使自心沈靜感覺吸入的空氣從鼻子進入身體再慢慢的吐氣使心念意念都放在呼吸上使心身放鬆 進一步的把全身放鬆使各部位感覺舒適，這樣的放鬆自己有種愉快 把心念帶至山林裡使自己的意念有如在一片廣潤的森林使自己感到有如在山中漫步，如在心裡感到不舒適的情境，用客觀的思維把不舒適的事當做是森林的一角落，心就能放下
9/19	05:00	觀呼吸 身體掃描 森林想	利用清晨的寧靜使自己更容易觀察呼吸，把吸氣時用意專注一口氣的前中後是一種感覺，一開始覺得氣開始往身體裡面流動，直到自己停止感覺吸氣時的氣息流動於全身之中，依此意念使自己進入身體的各部位，感覺放鬆之中的愉悅 又把意念帶入意境使自己猶如在一廣大森林之中，享受著晨間的清晰，因在滿山樹林裡遊走享受著那林間的綠映及寬廣視野，更使內心充滿喜樂之心情
9/20	05:00	觀呼吸 身體掃描 森林想	經這幾星期下來已能觀自己的呼吸，能專注於呼吸之間，再來就是利用專注力使自己意識能用心於身體各部位，因如能使自己意念藉由身體放鬆，使自己感到舒適，放掉自己的任何雜念想像有如在森林裡那空曠的空間使自己感覺一種自由，把一些想像到鳥兒的吱吱叫，就能使自己帶往另一種的心情
9/21	15:00	觀呼吸 森林想	先觀照自己的呼吸，調整至最輕鬆的感覺使自靜下來之後，讓意念帶著意識進入意境想像自己在一座森林裡去感受森林裡所有的一切，使自己在這空間裡是一種享受，使自心更加愉快，如在不如意之時，把自己轉境更能忘掉不舒服找到另一種舒壓的方式

9/22	06:00	森林想	因念頭浮上雜念而使內心煩雜靠意念把自己帶入意境，把自己心放在廣大綠映的林中，想想自己雜亂只是有如樹木般一直找尋陽光往上生長，而樹木只是想長高而人因有思想才會有些無名，若遇不如意把一切意念帶入廣闊的天地間在此意境去感受把心轉換不同的意境把不舒服轉化就能慢慢的釋懷，因為心在寬廣的天地之間的感受是能使人轉變，把思維放在不同領域才能放開自己
9/23	20:10	森林想	若能靠自己的專注並藉由意念轉變不如意的事情，因為如能由意境之中把因心的不舒服轉化，有時是使自己的另一種舒發方向，因為人往往就是無法將自己的心念轉變而產生執著點，但是如果能在意念上使心轉變，這是使自己找到另一條舒壓的方式，感覺到愉快也能藉由心念中的思想使自己專注於廣大的森林中使心身快樂
9/24	未寫	觀呼吸 森林想	專注於呼吸之間使自己靜下心調整自己的意識，因從觀察自己的呼吸不但使心能沈靜，並能使自己的意念更加集中，而把自己帶往不同意境，因為若能把自己帶往空曠原野間，不但能藉由清晰的大地使自己感覺視野遼闊，更能使自己心更加清楚如何面對外在的世界裡該用那一種心態面對人與人之間的相處

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：15 黃○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	14:50	身體掃描	慢慢能感自己意念感覺每個部位
	14:55	三分鐘觀呼吸	能使自己在吸氣呼氣去感受氣息的經過
	15:00	靜坐觀呼吸	靜下心使每次呼吸之間能有所感覺
	17:50	專注地走路	能使心注意在每一步之間，慢慢體驗
	19:40	日常活動觀察	不滿意因自心動了嗔念
10/3	05:20	身體掃描	利用意念使感受自己身體放鬆
	05:25	三分鐘觀呼吸	吸吐去觀察每個氣息經由鼻子、口中
	05:30	靜坐觀呼吸	靜心專注感受自己的呼吸使自己專注
	17:40	專注地走路	使自己也能把心念放在每一步之中
	19:10	日常活動觀察	自己慢慢能體會如何使自己平靜
10/4	18:40	身體掃描	使意念經過每個部位是種感受
	18:45	三分鐘觀呼吸	讓自己專注力集中於呼吸間體會氣息
	18:50	靜坐觀呼吸	沈靜是一種平靜使自己思維更加清楚
	19:35	專注地走路	還是注意每一步還要繼續才能體會
	19:45	日常活動觀察	心還是動念常被勞力吸引，需能不被外在拉走才行
10/5	18:40	身體掃描	慢慢使自己放鬆，感覺氣經過身體每個部位
	18:50	三分鐘觀呼吸	練習注意自己呼吸前中後去感受
	19:00	靜坐觀呼吸	把心靜下來在心靜時能感受身體及呼吸
	19:10	專注地走路	每走一步，把心放在當下，忘掉雜煩
	19:20	日常活動觀察	放掉一切妄想之心，學習轉念使心愉快
10/6	16:00	身體掃描	放掉一切不好的，使自己感到鬆也像一種享受
	16:10	三分鐘觀呼吸	先由呼吸深淺再慢慢的感觸觀察自己氣息的前中後
	16:20	靜坐觀呼吸	靜心把念頭專注如念頭跑掉再回頭由呼氣與吸氣
	17:30	專注地走路	注意自身的動作，使自己能於走路中獲取感覺
	17:40	日常活動觀察	只要能不要再執著中走，就會使自己愉快
	08:50	身體掃描	當把每部位放鬆時，那感受是帶著舒愉

10/7	09:00	三分鐘觀呼吸	把專注放於吸呼去了解自己的氣息前中後反覆練習
	09:10	靜坐觀呼吸	用沈靜的心去感觸當自己身體接收的感覺是專注
	17:40	專注地走路	繼續在走路中體會把自己意念注意在每一步之中
	18:00	日常活動觀察	當把前面三項完成時，自己會清楚如何應對看得清楚
10/8	14:00	身體掃描	每次放鬆使自己心身意進入一種愉悅感
	14:10	三分鐘觀呼吸	能感受到氣息前中後，由鼻進入身體感受
	14:20	靜坐觀呼吸	心靜之時的專注能把念頭更加集中於心
	未寫	專注地走路	每踏出一步知道從腳裡感受再提起的感覺



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的 感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10 月 2 日 星期三	感受涼 意看那 群樹搖 曳	是	仰頭觀 望、身體 斜立	雙手放鬆	內心平緩 略帶愁意 有回憶感	微帶冷 意真是 思憶的 情景
10 月 3 日 星期四	眺望遠 處星辰	不是	抬頭斜望 身體靠門	上半身放 鬆	身心平靜 帶給空虛 有失落感	宇宙廣 大星辰 閃爍內 心是如 此空虛
10 月 4 日 星期五	正午看 鷹飛翔 如此悠 閒	是	眼光上仰 抬頭觀看	想讓身體 鬆開	內心充滿 活力隨著 飛翔	如果能 自由飛 翔一定 自在愉 悅
10 月 5 日 星期六	觀望晴 空藍藍 一片天 是空曠	是	平視直看 一望無際	是安詳平 靜全身輕 鬆	心裡感覺 舒適是種 歡喜	能讓心 裡如晴 空般有 種狂野 奔放
10 月 6 日 星期日	滿天烏 雲飄	不能	沈思想像 靜止不動	全身涼意	感到沈悶 略帶愁意	因為陰 天更使 人愁憂 之感
10 月 7 日 星期一	烈陽高 照光線 刺眼酷 熱	不能	蹲下斜看 躲於陰涼 處	全身炎熱 使人煩躁	感到燥熱 心情浮躁 有點煩悶	來點烏 雲或是 下雨會 感到舒 服

10月8日 星期二	日夜轉換由黃昏至晴有如等待	能	靜止不動 眼光平視	全身放空 輕鬆自在	有如期待 剎那間的 轉變	時間是 不能停 止要懂 得把握 當下
--------------	---------------	---	--------------	--------------	--------------------	--------------------------------



正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名：15 黃○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.09		身體掃描	平靜感覺自在彷彿在調和自心及身體
		三分鐘觀呼吸	每吸一口氣會去感覺氣由鼻子進入身體的感覺
		靜坐觀呼吸	使自己身體感觸及感覺在專注下另一種體會
		專注地走路	開始會想去調自己心與身如何跨出步調
		入睡前觀察	平躺把念頭集中，平緩心身一會就睡著了
		夢境與醒際觀察	
102.10.10		身體掃描	保持鬆愉的感覺把心帶入溶入感受
		三分鐘觀呼吸	繼續感覺呼吸去了解吸氣時進入身體的感覺
		靜坐觀呼吸	靜心時能使念頭專注把心放在當下
		專注地走路	感受每一步腳跟到腳尖著地及抬頭時的感覺
		入睡前觀察	平躺使自心放鬆，感觸夜的寧靜
		夢境與醒際觀察	一吸一吐之間慢慢使自己入睡
102.10.11		身體掃描	把自己每部位放鬆，這感覺使心很自在
		三分鐘觀呼吸	從呼吸之間去感覺氣息的前中後
		靜坐觀呼吸	靜心時要使自己專注力更集中更能感觸細微
		專注地走路	繼續體會每一步的感覺慢慢去體會接觸地面之間
		入睡前觀察	當一切進入寧靜使自己能感受平緩的心感受沈靜
		夢境與醒際觀察	吸氣
102.10.12		身體掃描	放鬆能使自心感到愉悅也很自在
		三分鐘觀呼吸	慢慢能感受到氣進入身體的氣息律動
		靜坐觀呼吸	靜心時使使自己更加的專注

		專注地走路	不斷的專注在每一步之中，能感觸腳與地面接觸
		入睡前的觀察	夜的平靜加上專注使自己觸感更敏銳
		夢境與醒際觀察	吸氣
102.10.13		身體掃描	把自心專注於放鬆彷彿使自己調和平緩感到舒適
		三分鐘觀呼吸	在吸吐之間感覺氣息體悟氣的前中後
		靜坐觀呼吸	靜心時專注力能使身體接觸的感受更加細微
		專注地走路	當在踏出的每一步接觸地面及抬腳時的感覺及體會
		入睡前的觀察	寧靜時會使專注力更加敏銳感觸更不同
		夢境與醒際觀察	吸氣
102.10.14		身體掃描	感到輕鬆自在能使自己完全專注於自身之中感觸
		三分鐘觀呼吸	能使自己感覺都放在吸吐去體會氣進入身體裡面
		靜坐觀呼吸	靜心時能使自己意識更加專注身體觸覺更多
		專注地走路	走路也能使自己平靜這是種感覺也是體悟
		入睡前的觀察	若在進入睡眠前平緩心情能使自己更加入睡
		夢境與醒際觀察	吸氣

*事件記事本：

姓名：15 黃○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 09 日 星期三	話語之 意被錯 誤的體 會	是	靜止不動 閉眼思考	無感受想 化開之中 的錯解	一開始有 些無奈隨 後平緩自 心	感覺言 語會帶 來誤會 及誤解
10 月 10 日 星期四	別人給 予的好 意卻使 人受傷	是	啞口無言 眼神飄然	全身直立 想替辯解	激昂隨後 很無奈	有時候 給予的 可能會 帶給他 人困擾
10 月 11 日 星期五	無	無	無	無	無	無
10 月 12 日 星期六	意思被 誤解	是	失措無助	徬徨無奈	腦筋混亂 十分感嘆	自己以 後要把 意思說 明
10 月 13 日 星期日	想法及 所做被 歪曲了	是	呆望	全身僵直 想怎會如 此	腦海一片 空虛感到 世間無常	也許往 後凡事 都要注 意
10 月 14 日 星期一	無	無	無	無	無	無
10 月 15 日 星期二	本是簡 單的事 卻被複 雜化	是	抬頭凝視 天空佇立 不動	頭昏腦脹 左右為難	思緒混亂 隨後不知 所措	凡事都 要慎思 考慮才 行

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名：15 黃○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16		身體掃描	<input type="radio"/>	當進入身體掃描是使自己放鬆感覺是舒適因從每部位的適當放鬆讓自心非常自在又專注於調和之中，那種輕鬆的感受彷彿使自己在一個平靜安適感覺愉快最種享受
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.17		身體掃描	<input type="radio"/>	入睡前當自己要進入睡眠把心靜下來專注的去用觸感聽覺感受夜裡的寧靜，當身體觸覺涼意，聽覺感受夜的寧靜，有時候用靜心去觀外在，會使自己能在沈靜之中獲得不一樣的感覺
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.18		身體掃描	<input type="radio"/>	靜坐觀呼吸當自己打坐之中不但能專注用內心的觀感，且念頭也不會亂跑，因這些時間的學習讓自己體悟要感受觸感且要自心都認真放在生活中的事物，這種感覺就好比靜坐時能專注於呼吸意念的集中對事情都能慢慢用心去看了
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.19		身體掃描	<input type="radio"/>	當在走路時去感受抬腳與腳接觸地面用心去感受會使自己能察覺當踏在地面時的感覺，轉換自己若能使心專注在走路也能體會自身對於事情的觀察，若把心放於事物之上便能從中了解每件事的細微感受，凡事用心便能體悟事態動靜
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.20		身體掃描	<input type="radio"/>	靜坐觀呼吸把心沈靜便能使身體觸

		三分鐘觀呼吸	○	感去感覺在靜心時更能使專注力集中在呼吸，去感受自身呼吸之間，因為若能使自己在靜坐之中用身體感受當念頭跑掉能在拉回來，因為心很靜所以在靜坐之中能使自己體會更多的感覺及感受
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察	○	
102.10.21		身體掃描	○	繼續在靜坐中觀呼吸寧靜的心會使自己更容易專注而在各項之中若能使自己的心平靜會使自己思維清楚而更能集中注意力，使自己的觀察更加細微，而若能專注更不會使念頭亂跑這是訓練自己的克制及專注而靜坐溶入會使自己心更加細能察覺一切觀感之中的感受
		三分鐘觀呼吸	○	
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前觀察	○	
		夢境與醒際觀察	○	



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 16 日 星期三	說者無 心聽者 有意扭 曲話意	會感覺不 舒服	閉眼沈思 直坐發呆	全身不自 在想如何 婉轉話意	腦筋混亂 心情無奈	說話時 別讓有 有別種 感覺
10 月 17 日 星期四	完成一 篇心經	感覺愉快	眼睛直視 心經	雙手放鬆	有種喜悅 的感受心 情非常快 樂	當完成 自己想 做的是一 種享受 的感覺
10 月 18 日 星期五	專注的 聽地藏 經	過程感到 愉悅的心	靜坐聆聽 閉眼沈思	全身舒適 十分放鬆	平靜靜心 用心去聽 之中的道 理	若能使 自己更 了解經 義能使 自心轉 變
10 月 19 日 星期六	聽到奉 與的話 語	感到不舒 服	眼神亂飄 觀望遠方	感到好笑	腦裡想著 為何要如 此虛偽， 隨後想這 便是人性	有時候 要適當 說出好 聽話語， 或許這 就是社 會人的 手腕， 與人 溝通吧

10 月 20 日 星期日	話語遭 想至壞 處及連 想	感到不愉 快	眼神發呆 無助	全身僵硬 感到頭痛	腦海亂成 一團隨後 感到失望	別去想 他人的 想法，因 為每個 人的思 緒及感 覺不同 看法相 異
10 月 21 日 星期一	聽到佛 偈詞曲	感到內心 舒適	十分平靜 祥和，兩 眼直視詞 句	全身放鬆 身心愉悅 跟著唱誦	腦海意識 悅耳的音 樂隨後十 分舒適	賞悅樂 的音樂 不但能 調劑身 心更使 人輕鬆
10 月 22 日 星期二	唱吟阿 彌陀佛 念阿彌 陀經	感到十分 愉快	直視經文 靜坐唱誦	輕鬆自在 意識清晰	內心清靜 勾動內心 使自己非 常自在	常唸誦 唱吟會 使人感 到舒服 心想只 要自己 想做為 一切都 是美好 的感受

*茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人 薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	已能隨心上手
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	會因味覺感受其味道
3	泡茶	1.注入8分熱水蓋好 2.約60秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力 道	能從中知道要如何 在品茶裡得到修習 身心
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡3-4次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	喝茶是一種享受但 是要能深入才能在 品茶中獲取，也許 當能專注在品茶裡 就能體會各種感官 的感覺
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停1 秒後以口呼氣3次 3.自然呼吸	10-45分皆可	靜心平緩自己的心 境使自己在靜之中 體悟
6	下坐	1.深呼吸吸到底停1 秒後以口呼氣3次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		當下坐時會去回想 靜時的身體感觸

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名：15 黃○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30		身體掃描	<input type="radio"/>	平靜不但使自己清晰感覺也比較敏銳，當心平緩之時在觀呼吸，不但專注也使念頭不會亂飄，在練習中不但使自己修心，也能讓自己思維清楚當心念能專注，使自己注意力放在每項功課而讓自己的心更能了解自己所欠缺的是什麼
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.31		身體掃描	<input type="radio"/>	經這段時間使自己能從觀察中了解到感受感覺，而且使心裡修得比較平靜且會用愉快的自在的面對使自己不但能在做什麼事都會比較用心且專注力也比較集中，使自己凡事都能用心慢慢的發現之前都沒有注意的小缺失，也會比較容易改正所以修持己心要從生活中去體會及感受，官感中去了解
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.11.1		身體掃描	<input type="radio"/>	只要用心的在每項之中會使自己獲得許多的收益，但是最多的利益是能把自己的心平靜，因為不管做什麼首先都要平緩內心，因為只要內心平靜就能用一種享受愉快的態度來完成每項功課，或許是自己的一種感覺及感受發現自己自從能把心靜下來，不管做什麼多麼壓抑情緒，放得比較開，看得比較多
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.11.2		身體掃描	<input type="radio"/>	在夜裡四處都靜了下來更容易使自己心平靜去感受，因為平靜的夜會使心更平緩更容易使身體去感受不同的變化，因為人的心容易隨著情緒變化而牽動，當入睡
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	

		夢境與醒際觀察	○	前能全身放鬆用一種舒適的感觸，這彷彿是自己內心的寧靜，非常的自在，慢慢的使自己進入睡意
102.11.3		身體掃描	○	在夢與醒的觀察比較讓自己知道是不是對於事情上的專注力是否有自己所沒有用心，因為在睡之前吸或呼要自己用觀察力及注意力，其實是覺得在每項中都需要用心，且做任何需專注才能得到成果，而觀察吸與呼在靜之中去感受而若有一點不注意就會使自己入睡，那就不知道是呼還是吸，所以看似容易但卻要非常的細心注意力的一項功課
		三分鐘觀呼吸	○	
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前的觀察	○	
		夢境與醒際觀察	○	
102.11.4		身體掃描	○	覺得在身體掃描的時候，會很自在的把自己的身與心放鬆，就有如老師所教導的方式，從上至下把自己用愉快的心情來讓自己進入當中，在當下時會感覺到一種舒服，可能是自心放鬆的關係會讓自己感受自在的呼吸，有時候內心裡會想說可能從接觸各種事的關係讓自己學會先靜其心然後就能隨身所感，用感受去接受不同的感覺
		三分鐘觀呼吸	○	
		靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路	○	
		入睡前的觀察	○	
		夢境與醒際觀察	○	

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 16 李○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分之 60
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 跟家人講話有說有笑
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 金錢
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 浪費青春
5. 面對毒癮最大的困難是 家人、身心
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 無憂無慮的生活
7. 你希望別人怎麼看你? 尊敬我
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 外向積極
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 意志力
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 去運動
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 吃東西看球賽
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 戒毒成功
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 無

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 16 李○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 對自己有所成長。
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 頭腦不會亂想
3. 茶禪帶給我的體會是 身體比以前健康
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 雨季奉獻給大地，歲月奉獻給季節，我拿甚麼奉獻我的爹娘。 一蕊花，生落地，爸爸媽媽疼最多。
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 輕鬆自在心情愉快。
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 身體很舒適
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 讓我能夠為家人著想
8. 今天整體感想是 太美麗了，我一生最難忘的一天。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 16 李○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分之 80
 2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 三分鐘觀呼吸
 3. 為什麼? 頭腦不會亂想
 4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 沒問題
 5. 面對毒癮可以怎麼做? 爬山運動
 6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 過正常生活，孝順父母
 7. 重新開始，你希望自己的形象是? 孝順的人
 8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 老實
 9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
自信心
 10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 靜坐
 11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 練習三分鐘觀呼吸
 12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 成長，自信心
-

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：16 李○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:10	心比較亂
102. 8.20	07:50	晚上坐心情比較好
102. 8.21	06:00	清晨 6 點時分坐比較涼爽
102. 8.22	07:50	慢慢進入狀況
102. 8.23	06:00	清晨 6 點時分坐心情很愉快
102. 8.24	08:00	今天有比較雜亂
102. 8.25	08:00	我比較喜歡清晨時分坐，心情比較愉快

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：16 李○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:20	食禪 花生：真的很香，不管是聞或吃都是香 茶葉：放在嘴巴越久越有滋味
0829	07:20	食禪：早上吃稀飯，唏哩嘩啦吃下去，簡單的一餐就過去了 呼吸：今天心情很亂
0830	11:30	食禪：中午吃麵，嘴巴跟心都很愉快 呼吸：今天心情很好
0831	04:30	食禪：比較吃不下，所以吃一點點 呼吸：一直聽外面下雨的聲音
0901	04:30	食禪：我最喜歡的香腸，所以這一餐比較吃得下 呼吸：下雨停了，有聽到鳥的聲音
0902	07:20	食禪：吃鹹稀飯感覺很好吃 呼吸：感覺今天心情很好，所以比較不會亂想
0903	07:20	食禪：吃饅頭豆漿，今天豆漿特別好喝很香，所以把它吃完了 呼吸：今天心情很靜很靜，所以今天靜 10 分鐘

第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 16 李○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:20	食禪：金桔茶，不要看小小一粒東西，讓我心情很好 由衷：聽對方講話越聽越吸引人 不由衷：不尊重對方,左看右看不禮貌
0905	01:10	由衷：中午時間聽同學聽一些報導新聞，聽起來很有道理 呼吸：中午靜坐，心比較靜不下來
0906	12:30	由衷：聽同學講棒球的賽事聽起來我自己好有興趣 呼吸：下午靜坐，今天心情比較好，坐了十分鐘
0907	08:00	由衷：今天是星期六也聽了同學講說可以好好睡一覺，自己聽了感覺好舒服 呼吸：早晨靜坐比較舒服
0908	08:00	由衷：還是聽同學在講棒球聽起來很輕鬆 呼吸：晚上靜坐聽到外面的聲音
0909	07:00	由衷：聽同學說你真幸福明天就要會客了，聽起來自己快一點到明天 呼吸：我還是比較早晨靜坐
0910	10:00	由衷：今天會客，聽家人講話真是好，感謝家人那麼遠來，謝謝他們 呼吸：今天心情好靜坐時不會亂想

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:00	食禪 金桔：吃起來真是好吃 呼吸：靜坐，今天比較心靜的下來 醒際夢境：無
102.9.12	07:20	食禪：吃的比較簡單，我覺得這樣也不錯 靜坐呼吸：今天越坐越有興奮 夢境：我已出監了，好爽
102.9.13	19:00	食禪：吃了一點餅乾，感覺很好吃，吃一點就好，因為太甜了 呼吸：晚上時間比較清涼 夢境：自己飛好高
102.9.14	07:20	食禪：鹹稀飯這餐好，很喜歡吃 呼吸：今天心情比較煩
102.9.15	07:20	食禪：稀飯，今天胃口才吃一點一點 呼吸：全身輕鬆心情快樂
102.9.16	19:00	食禪：晚餐吃的很好，不錯 靜坐呼吸：今天心情很好坐了 20 分鐘
102.9.17	07:20	食禪：今天吃饅頭，不錯，吃了二個 靜坐呼吸：今天心情平平的，坐了 15 分鐘

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:25	觀呼吸 森林想	森林想走到很高很高，自己大叫一聲阿彌陀佛，吸呼，下午比較會亂想，閉上眼睛，好多好多鳥叫聲音
9/19	14:00	掃描 觀呼吸 森林想	森林看見樹、草看起來很清涼，輕輕鬆鬆感覺心情很好，在森林觀呼吸一定是很棒的
9/20	17:50	掃描 觀呼吸 森林想	看見森林一片空白，今天心情比較雜亂，看見一片大草地，頭腦不集中
9/21	19:00	掃描 觀呼吸 森林想	看見森林天上飛的小鳥，晚上時間靜坐比較坐的下，看見森林小鳥在天上飛，好自在
9/22	18:00	掃描 觀呼吸 森林想	森林之中看見好多好多的花朵，晚上時間靜坐心比較靜的下來，森林之中，花朵真的好美好香
9/23	20:00	掃描 觀呼吸 森林想	森林之中好多人在爬山，今天晚上心情好，吸呼坐了十幾分，爬山好處多多
9/24	13:00	掃描 觀呼吸 森林想	看見森林沒感覺，中午時間心感覺比較雜亂，無法投入，想法不集中

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：16 李○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	19:30	身體掃描	心跳的很快
	20:30	三分鐘觀呼吸	感覺心情很好
	05:45	靜坐觀呼吸	一片空白
	09:00	專注地走路	沒有大專注
	18:30	日常活動觀察	調整自己的失落
10/3	19:30	身體掃描	無
	20:30	三分鐘觀呼吸	天氣涼感覺心情很好
	05:30	靜坐觀呼吸	無法靜下來
	09:30	專注地走路	慢慢走，感覺不習慣
	17:00	日常活動觀察	觀察一杯水多麼清靜
10/4	19:30	身體掃描	臉皮很重
	20:30	三分鐘觀呼吸	呼吸順暢
	05:30	靜坐觀呼吸	勉強靜下來
	09:30	專注地走路	沒有大專注
	18:00	日常活動觀察	觀察飯白色粒粒分明
10/5	19:30	身體掃描	心跳的很快
	20:30	三分鐘觀呼吸	感覺心情很好
	05:45	靜坐觀呼吸	無感覺
	09:30	專注地走路	沒有太大的改變
	18:45	日常活動觀察	看別人念佛經多麼尊嚴
10/6	19:30	身體掃描	無
	20:30	三分鐘觀呼吸	今天心情很差
	05:45	靜坐觀呼吸	無感覺
	09:30	專注地走路	沒有太大的改變
	18:45	日常活動觀察	發現自己情緒大糟
10/7	19:30	身體掃描	無
	20:30	三分鐘觀呼吸	煩躁，沒心情
	05:40	靜坐觀呼吸	一片空白
	10:30	專注地走路	沒有太大的改變
	18:50	日常活動觀察	觀察一個人的情緒影響到生活作息
10/8	19:30	身體掃描	心跳的很快
	20:20	三分鐘觀呼吸	呼吸順暢

	06:00	靜坐觀呼吸	無感覺
	10:30	專注地走路	沒有太大的改變



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的 感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10月2日 星期三	看見一 台電視 機	是	頭腦清楚	輕鬆自在	心情放鬆	美妙的 音樂
10月3日 星期四	眼前一 杯烏龍 茶	是	手握一杯 水	口渴	解渴	希望再 續一杯 白開水
10月4日 星期五	前方一 棟小木 屋	是	眼前坐在 椅子	眼睛正在 觀察	幻想自己 很幸福	很感動 來戒治 分監
10月5日 星期六	桌上擺 置豆漿	是	手拿豆漿 準備吃	無力氣流 口水	拉起神經 線	希望能 飽餐一 頓
10月6日 星期日	寫一封 家信	無	無	無	無	盼家人 健康
10月7日 星期一	小木屋 前的一 座山	是	抬頭眉間 上揚	放鬆全身	身心舒服	晚上好 好睡
10月8日 星期二	外面的 藍色天 空	是	抬頭眼睛 上揚	肩膀輕鬆	有距離感 很遠	盼趕快 下雨睡 覺

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名：16 李○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.09	07:00	身體掃描	今天身體不錯
	09:00	三分鐘觀呼吸	慢慢的呼吸不快不慢這個感受不錯
	13:00	靜坐觀呼吸	也一樣慢慢的，不要胡思亂想
	15:00	專注地走路	一步一步走的好自在
	21:00	入睡前觀察	躺著就睡著了
	22:00	夢境與醒際觀察	無
102.10.10	08:00	身體掃描	今天皮膚有點癢
	10:00	三分鐘觀呼吸	今天有點不專心
	14:00	靜坐觀呼吸	有點不耐煩
	16:00	專注地走路	不專心走路會胡思亂想
	22:00	入睡前觀察	想東想西就睡著了
	23:00	夢境與醒際觀察	無
102.10.11	09:00	身體掃描	頭腦疼痛
	10:00	三分鐘觀呼吸	眼睛閉起來是勉強觀呼吸
	15:00	靜坐觀呼吸	頭腦一片空白
	17:00	專注地走路	沒太大感覺，一步一步向前
	23:00	入睡前觀察	觀察自己，唸經文讓自己沈睡
	24:00	夢境與醒際觀察	無
102.10.12	07:00	身體掃描	一切正常
	09:00	三分鐘觀呼吸	輕鬆
	13:00	靜坐觀呼吸	想睡覺
	15:00	專注地走路	每踏一步急從
	22:00	入睡前觀察	觀察自己很累
	23:00	夢境與醒際觀察	無
102.10.13	08:00	身體掃描	火氣太大

	10:00	三分鐘觀呼吸	不專心
	14:00	靜坐觀呼吸	有點不耐煩
	16:00	專注地走路	不專心走，會胡思亂想
	22:00	入睡前觀察	想東想西就睡著了
	23:00	夢境與醒際觀察	無
102.10.14	07:00	身體掃描	心情自然
	10:00	三分鐘觀呼吸	輕鬆
	14:00	靜坐觀呼吸	今天心情不錯，坐的有比較久
	16:00	專注地走路	沒感覺
	22:00	入睡前觀察	唸心經
	23:00	夢境與醒際觀察	無



*事件記事本：

姓名：16李○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 09 日 星期三	說話太 大聲被 主管打 槍	是	站姿眼睛 直視對方	身體僵硬 低頭檢討	很無力 感沮喪	對自己 自責
10 月 10 日 星期四	不愉快	是	眼睛直視 對方	無	情緒不好 想罵人	忍一忍
10 月 11 日 星期五	假釋駁 回	是	身體軟軟 的	腦充血胃 痛	沮喪無力 感	想回家 團圓
10 月 12 日 星期六	無	無	無	無	無	無
10 月 13 日 星期日	無	無	無	無	無	無
10 月 14 日 星期一	無	無	無	正常	很緊張	不知如 何是好
10 月 15 日 星期二	洗澡時 撞到同 學	是	是	無	檢討自己 動作太快	很抱歉

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名：16 李○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.1 6		身體掃描		今天天氣轉冷，靜坐時腳和手感覺涼涼的
		三分鐘觀呼吸		
	17:50	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.1 7	07:00	身體掃描	<input type="radio"/>	今天身體很弱，身體很累想睡覺，所以今天課程不專心
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.1 8		身體掃描		今天天氣特別涼，所以靜坐時間拉長了，感覺不錯
		三分鐘觀呼吸		
	未寫	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
		專注地走路		
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.1 9		身體掃描		跟女朋友分手幾年了，昨晚夢境遇見她感覺也不錯
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前的觀察		
	23:00	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	

102.10.2 0		身體掃描		今天感覺沒有精神所以我專注走路，念觀世音菩薩
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	15:00	專注地走路	○	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.2 1		身體掃描		今天心情不好，所以靜坐觀呼吸時不專心也會胡思亂想
		三分鐘觀呼吸		
	20:00	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		



*事件記事本：

姓名：16李○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 16日 星期三	喝奶茶	很高興	站起來眼 睛看奶茶	放鬆	一直注意 奶茶	今天的 奶茶好 喝
10 月 17日 星期四	和同學 打哈	很愉快	站著眼睛 注意對方	放鬆	很好笑	今天他 講的笑 話很好 笑
10 月 18日 星期五	無	無	無	無	無	無
10 月 19日 星期六	看見小 鳥在飛	平靜	坐著 腳打直	平靜	覺得很自 由	那隻小 鳥在找 牠朋友 嗎
10 月 20日 星期日	無	無	無	無	無	無
10 月 21日 星期一	讀完一 本書時	變的有信 心	專注在書 本上	在桌上看 完	有自信	作者耐 心很強
10 月 22日 星期二	無	無	無	無	無	無

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人 薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	把心靜下來
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	看茶很清香
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力 道	聞茶很有香味
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	今天喝的是烏龍茶
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	今天心情不錯，靜 坐很快樂
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		自由自在

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名：16 李○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30	18:00	身體掃描	<input type="radio"/>	今天身體不錯，靜坐時心比較能靜下來
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.31		身體掃描		今天心情不錯，走路時心情很好
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
	19:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.1		身體掃描		今天三分鐘觀呼吸心有點亂
	20:00	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.2		身體掃描		今天入睡前觀察夢見快減刑了
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
	23:00	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察		
102.11.3	18:00	身體掃描	<input type="radio"/>	今天身體掃描身體不錯，靜坐時感覺很自在
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		

		入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.4		身體掃描		今天觀呼吸有點久，感覺也很快樂
		三分鐘觀呼吸		
	19:00	靜坐觀呼吸	○	
		專注地走路		
		入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		



明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 17 徐○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 信心不知道，但有決心 100
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 朋友眾多，生活多采多姿，很彩色
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 事業不順心，人生黑白
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 身心，生理及心理
5. 面對毒癮最大的困難是 四十歲的我，如戒毒成功，想過平凡平淡即可
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 無憂無慮的生活
7. 你希望別人怎麼看你? 尊嚴
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 內外向、責任感
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 生活目標
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 找朋友詳言，發洩情緒
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 看電影、跑步
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 多知識和常識
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 無

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 17 徐○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 我想藉由這門正念新生活，好好地反省自己，改善自己的行為，才不會愧對自己和老師。
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 全身舒服順暢軟趴趴。
3. 茶禪帶給我的體會是 品茶喝茶感受茶的甘甜和味道。
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 奉獻和伊是咱們的寶貝，因這幾句想起母親不離不棄無私的照顧我，心中的一塊肉，感謝。
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 抱歉，體會不通。
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 心煩時或許靜坐讓自己沉澱，深呼吸，讓自己改變。
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺
8. 今天整體感想是 從剛開始的略為排斥，到今日的全然接受，並認真處在當下學習，最大收穫是看待生命，面對生命中的每一天。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 17 徐○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 100 分信心，不容許自己懷疑。
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 食禪
3. 為什麼? 因無論飲食任何東西現在的我嘴咬過程，體會它的味道和別的過程。
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 自尊心，和犯罪的過去種種。
5. 面對毒癮可以怎麼做? 面對困難克服它，面對誘惑拒絕它。
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 努力賺錢，重新做好人，組一個小家庭，過日後的生活。
7. 重新開始，你希望自己的形象是? 無須形象，自然不做作，不刻意做自己。
8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 過去總是逃避它，而無法接受它，現在的我，學習如何接受及面對。
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
人生觀改變自己。
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 二話不說，念大悲咒及藥師心經，讓自己快樂。
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 到分監快一年，正念學之後的我，還是念經，寫手抄經打發。
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 課程生動、(嚴肅)，是淺顯易懂的，再次拾起學習動力，能參加正念新生活，很意外，哪怕只是一點點的益處，對我來說，都是獲益良多，非常感謝薄老師的建言和勉勵，我會一輩子放心上，不敢忘記。

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：17 徐○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102. 8.19	15:10	專注力不夠，腦筋一片空白
102. 8.20	06:00	天氣炎熱難受，只能形容糟透啦！不舒服因一整晚無法入眠的關係
102. 8.21	05:45	天氣涼爽，颱風來之前涼風，早上清晨禪坐全身輕鬆，極舒服
102. 8.22	05:50	因一整天胃痛難以忍受，無法入定禪坐
102. 8.23	05:40	下一場大豪雨，涼涼天氣帶一點冷風，喝了一杯溫水，繼續禪坐，呼吸及吸氣，身體柔軟不緊繃，精氣神很棒
102. 8.24	05:35	起床後大雨一直下，突忽然間想起母親思念她，但還是禪坐，心思亂糟糟
102. 8.25	06:30	陰天，天氣適合睡覺，不知覺打鐘起床，睡過頭

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：17 徐○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:20	食禪 花生：花生硬，紋路粗糙，愈咀嚼愈香，黑花生好吃少見
0829	07:20	食禪：稀飯，仔細一看，想起農夫種田辛苦辛勞，粒粒皆分明，可能一碗吃很飽，讓我以後吃飯吃很乾淨 呼吸：早晨三分鐘呼吸，稍有雜念，因下大雨，但是很放鬆，不錯
0830	07:20	食禪：饅頭，麵粉做成，想起從小父親攪和麵粉做水餃包子，滿頭大汗很感動 呼吸：早晨三分鐘，涼涼天氣，全身放鬆，呼吸順暢，是一次很成功
0831	07:20	食禪：鹹稀飯裡面的貢丸，想起新竹的貢丸和米粉，因女朋友的父親常常送我伴手禮，人情味和古早味 呼吸：早晨三分鐘，下起滂沱大雨，胃酸不舒服
0901	07:20	食禪：豆支，糖份過高，吃多影響身體，還是少吃一點，麵包很可怕，得知新聞，現香精過多會造成身體負擔，但我還是吃完它，因怕浪費 呼吸：早晨三分鐘呼吸，順暢無比，身體柔軟、舒服
0902	07:20	食禪：鹹稀飯突然之間沒胃口，難下嚥，盡在不言中 呼吸：早晨三分鐘呼吸，天氣涼涼，呼吸順暢，不只三分鐘一坐到 07:30 多十分鐘，但感覺很好無雜念
0903	07:20	食禪：豆漿從小到大的最愛，甜甜的熱熱的很暖味和胃，喝二大碗，很飽足感，加一點麥片人間美味，足夠代表中國人最好的飲料 呼吸：晨坐心情不好，假釋駁回，低落，胡思亂想

第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 17 徐○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:10	由衷：認真聽取對方話題，感受溫暖 不由衷：散慢無精打彩，顧左右而言痛心講不下去，無法共同講話聊不久 食禪：金桔茶，口感對味，含嘴裡酸甜別有一番滋味，香香甘甘非常喜歡，重點不傷胃
0905	13:00	由衷：訴說幾天來母親生病聽了很難過，順告之多唸經做迴向 食禪：吳郭魚，肉質鮮美，魚頭太醜，魚黏有刺 呼吸：吸氣，天氣炎熱，只做五分鐘
0906	18:00	由衷：聽完對方對球賽的告之，認真，忽然之間，洋基大逆轉奪勝，朋友很興奮快樂 食禪：肉鬆細細夾饅頭很美味，天下之一絕 呼吸：禪坐順暢輕鬆，有一點雜念，但還是完成
0907	07:30	由衷：和朋友聊天敘如假釋順心，如何發展工作，祈求一切順心，很用心感動 食禪：海苔醬，黑黑的，鹹鹹的很下飯，營養但勿吃太多，因會口渴 呼吸：身體柔軟，頭腦清楚順暢
0908	12:00	由衷：小聊一會，盼洋基奪勝，對方很認真，用心全身關注棒球 食禪：冰塊，涼涼的很硬，溶化後變水很冰涼，一口喝下透心涼 呼吸：禪坐十分鐘，過程之中，聽到外面主管講話
0909	07:30	由衷：告知朋友得報假釋，祝一切順心，提早回家，但有些心事，不方便告之 食禪：青菜，最近得知新聞青菜變貴，但青菜多吃有益健康 呼吸：三分鐘呼吸失敗，因突胃酸，無法達成，抱歉
0910	07:30	由衷：今天是懇親日，心情期待父母親探監，一切盡在不言中，快樂的 食禪：豆漿，很甜，飽足感，配麥片促腸胃蠕動 呼吸：禪坐十分鐘，順利完成，無雜念，稍有成就感

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	15:20	食禪：金桔，口感酸到極佳，很香入口 呼吸：全身舒服柔軟，順暢無比 光明想：無感覺 進階身體掃描：偶爾胃酸 醒際夢境：無
102.9.12	13:00	食禪：早餐燕麥片，看似粗粗的，聞起來帶有香草味、淡淡的，吃下肚好消化，促進腸胃蠕動健康 呼吸：禪坐十分鐘，太悶熱的天氣，心浮氣躁 光明想：無感覺 醒際夢境：昨晚夢見馬英九總統宣佈減刑 進階身體掃描：無
102.9.13	18:00	食禪：白白透明無色無味，喝 500cc 消暑助排便，每天多喝水、健康 呼吸：三分鐘呼吸，全身放鬆，心情快樂 光明想：意識不到 醒際夢境：夢見媽媽來會客，心中溫暖享福 進階身體掃描：真的不知道
102.9.14	09:00	食禪：鹹稀飯，很重的口味，但貢丸很 Q 軟滑滑的很有彈性 呼吸：禪坐十分鐘，今天的我心情愉悅，難得十分鐘呼吸順暢，舒服無比 光明想：潛力不到，還是無 醒際夢境：爬山很高，達到終點 進階身體掃描：無感覺
102.9.15	10:00	食禪：黑芝麻糊糊、黑黑細細的，微甜沙沙的，沖泡下去糊糊、稠稠，但香味四溢，助排便蠕動，很不錯哦 光明想：還是做不到 醒際夢境：和薄老師一起上課學英文 進階身體掃描：真的不知道
102.9.16	19:00	食禪：泡麵，垃圾食品，但泡起來很香，湯頭稍辣好喝，但不宜多吃，對胃部困擾 光明想：無任何感覺一道光 醒際夢境：天天做夢，夢境之中下大雨

102.9.17	13:00	<p>食禪：饅頭，麵粉味香彈性，想起小時候父親做饅頭包子，飽足感</p> <p>光明想：還是無法集中，無任何顏色一道光</p> <p>醒際夢境：夢見假釋出獄和母親團聚，但夢醒之後一切幻滅面對現實</p> <p>進階身體掃描：禪坐之後感覺胃酸不舒服</p>
102.9.18	08:00	<p>食禪：豆支，甜甜的，很下飯，糖水太多，不宜多吃</p> <p>呼吸：三分鐘呼吸，順暢輕鬆</p> <p>光明想：還是失敗，沒感覺一道光，想到廣告詞，就是那個光、那個光，很好笑</p> <p>醒際夢境：又夢見薄老師，帶很好吃的麵包分享和其他同學一起吃</p> <p>進階身體掃描：感覺腸蠕動太快</p>



日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:20	掃描 觀呼吸 森林想	森林想看見一隻老虎轉來轉去，深呼吸調整，輕鬆自在，閉上眼睛想起森林，花草樹木及動物，輕鬆、緊張，一片綠油油
9/19	15:30	掃描 觀呼吸 森林想	森林看見水及瀑布，衝動下水很清涼，一吸一吐感覺身體軟軟的，放鬆這次很仔細細的想，水很清澈、很冰，緩緩進入時光機裡
9/20	18:00	掃描 觀呼吸 森林想	看見無任東西，沒感覺，無法投入，思想不集中
9/21	20:00	掃描 觀呼吸 森林想	看見森林一群蛇，突然外面下大雨，天氣涼涼，調整呼吸很順暢，看到一群蛇很噁心，也害怕，不敢想下去
9/22	20:00	掃描 觀呼吸 森林想	森林之中看見母親著急尋找弟弟，慢慢進入狀況，不急不徐完成它，但身體軟軟的是輕鬆，雖說想起母親森林之中很擔心煩惱，但是心得不需緊張
9/23	19:30	掃描 觀呼吸 森林想	森林之中想起女朋友和他散步戀愛好幸福，感覺良好，能說後悔嗎？這麼心愛我的女人，突說分手、心痛，祝福她
9/24	17:30	掃描 觀呼吸 森林想	看見很多小鳥吱吱叫，順手抓一隻在手裡清楚看小鳥然再放牠走，天氣炎熱沒完成三分鐘呼吸，說不出小鳥聽到吵聲吱吱叫有點心煩
9/25	18:00	掃描 觀呼吸 森林想	看見自己迷路一直逃一直跑，很害怕很黑全無人，調整呼吸不急不徐放鬆，一吸一呼輕鬆無雜念，這次心得很緊張，一大片森林四下無人，全是樹林，找不到出口很怕很怕，嚇死人哦

正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：17 徐○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	19:30	身體掃描	感覺胃部和大腸蠕動
	20:30	三分鐘觀呼吸	天氣涼，感覺呼吸順暢
	05:45	靜坐觀呼吸	未完成、不及格
	09:00	專注地走路	走路太快、無法平靜
	18:30	日常活動觀察	觀察一個人的情緒，影響到生活作息
10/3	19:30	身體掃描	無
	20:30	三分鐘觀呼吸	很順暢、輕鬆
	05:30	靜坐觀呼吸	無法達成、抱歉
	09:30	專注地走路	試著慢慢走，但是不自在
	17:00	日常活動觀察	觀察一杯水，無色無味
10/4	19:30	身體掃描	心臟跳動很快
	20:30	三分鐘觀呼吸	放鬆心情、呼吸順暢
	05:50	靜坐觀呼吸	頭腦一片空白，勉強靜坐
	09:30	專注地走路	沒有太大感覺
	18:00	日常活動觀察	觀察餃，白色粒粒分明
10/5	19:30	身體掃描	肌肉酸痛
	20:30	三分鐘觀呼吸	感覺身體很輕，是舒服的
	05:45	靜坐觀呼吸	呼吸及器官，正常無特別的
	09:30	專注地走路	沒太大的改變
	18:45	日常活動觀察	互相和朋友聊天感覺對方心事重重
10/6	19:30	身體掃描	無
	20:30	三分鐘觀呼吸	今天不及格、失敗
	05:40	靜坐觀呼吸	無感覺
	10:30	專注地走路	沒太大改變，步伐太快
	18:50	日常活動觀察	發現自己情緒太糟
10/7	19:30	身體掃描	無
	20:30	三分鐘觀呼吸	煩躁、沒心情
	06:30	靜坐觀呼吸	整天心情亂糟糟，無法達成
	10:30	專注地走路	步伐太快，無法調整
	17:00	日常活動觀察	聽收音機，感覺音樂美妙好聽
10/8	19:30	身體掃描	耳朵雜聲太多
	20:20	三分鐘觀呼吸	呼吸順暢

	06:00	靜坐觀呼吸	輕鬆，聽到外面主管的聲音
	10:30	專注地走路	調整自己的步伐，不急不徐



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的 感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10 月 2 日 星期三	看見一 台收音 機	是	躺上床位 頭腦清楚	輕鬆自在 愉快	心情放鬆	美妙的 音樂及 歌聲
10 月 3 日 星期四	眼前一 杯白開 水	是	站姿、手 握一杯水	口渴	解渴	希望再 續一杯 白開水
10 月 4 日 星期五	前方一 棟小木 屋	是	眼前直視 坐在椅子	稍硬硬的 眼睛正在 觀察	幻想自己 很幸福	很感動 來戒治 分監， 擁有這 一切
10 月 5 日 星期六	桌上擺 置饅頭 豆漿	是	手拿饅頭 準備吃	軟軟的、 無力氣流 口水	拉起神經 線	希望能 飽餐一 頓
10 月 6 日 星期日	寫一封 家信	無	無	無	無	盼母親 及家人 健康
10 月 7 日 星期一	小木屋 前的一 座山和 樹	是	抬頭眉間 上揚	放鬆全身	身心舒服	希望能 晚上好 好睡
10 月 8 日 星期二	外面的 藍色天 空	是	抬頭眼睛 上揚	肩膀輕鬆	有距離感 很遠	盼趕快 下雨好 睡覺

正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名：17 徐○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.09	15:00	身體掃描	感覺一切正常
	15:20	三分鐘觀呼吸	輕鬆自在
	15:30	靜坐觀呼吸	完成靜坐身體軟軟想睡覺
	15:00	專注地走路	每踏一步急促
	09:00	入睡前的觀察	觀察自己很累
	21:00	夢境與醒際觀察	夢見母親會客，醒來開心
102.10.10	09:00	身體掃描	口腔破痛，火氣太大
	09:30	三分鐘觀呼吸	天氣太熱勉強完成無太大感覺
	10:20	靜坐觀呼吸	放鬆心情呼吸順暢
	11:00	專注地走路	不急不徐的走路
	08:30	入睡前的觀察	外面天氣準備下雨
	09:30	夢境與醒際觀察	夢見假釋准了，開心
102.10.11	07:00	身體掃描	胃痛不舒服
	07:30	三分鐘觀呼吸	無
	08:00	靜坐觀呼吸	無
		專注地走路	無
	08:00	入睡前的觀察	吃藥想入睡無心情
	09:00	夢境與醒際觀察	無夢境
102.10.12	08:30	身體掃描	天氣涼涼的、懶懶的
	09:30	三分鐘觀呼吸	眼睛閉起來是勉強觀呼吸，心情不好
	10:00	靜坐觀呼吸	頭腦一片空白，無法完成
	12:00	專注地走路	沒太大感覺，一步一步向前
	08:30	入睡前的觀察	觀察自己唸經文讓自己沈睡
	12:00	夢境與醒際觀察	一片空白無夢境
102.10.13	17:30	身體掃描	頭腦疼痛

	18:30	三分鐘觀呼吸	無法配合自己三分鐘呼吸
	X	靜坐觀呼吸	無
	22:00	專注地走路	一樣正常
	20:30	入睡前的觀察	外面天空黑黑疑似快下雨
	X	夢境與醒際觀察	夢見狗和貓
102.10.14	12:00	身體掃描	心情輕鬆，深吸、吐氣，自然很對
	12:30	三分鐘觀呼吸	輕鬆自在舒服
	13:00	靜坐觀呼吸	終於靜坐感覺舒服自在呼吸調整順暢
	13:40	專注地走路	沒感覺很正常一步一步行走
	20:30	入睡前的觀察	凝視樹木讓自己好入睡，唸心經
	X	夢境與醒際觀察	夢見前女友，逛街、聊天



*事件記事本：

姓名：17 徐○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 09 日 星期三	說話太 大聲被 主管打 槍	是	站姿眼睛 直視對方	身體僵硬 低頭檢討	很無力 感沮喪	對自己 自責
10 月 10 日 星期四	和同學 口角、不 愉快	是	站姿、眼 睛直視對 方	無	心情及情 緒不好， 想罵人	忍一忍 算了吧
10 月 11 日 星期五	假釋駁 回	是	身體軟軟 的	腦充血 胃痛	沮喪 無力感	想回家 團圓
10 月 12 日 星期六	無	無	無	無	無	無
10 月 13 日 星期日	無	無	無	無	無	無
10 月 14 日 星期一	百貨借 同學尚 未歸還	無	無	正常	很緊張	不知如 何是好
10 月 15 日 星期二	洗澡時 撞到同 學	是	無	軟軟的	檢討自己 動作太快 很抱歉	很抱歉 立刻對 同學說 對不起

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名：17 徐○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.1 6		身體掃描	<input type="radio"/>	胃酸不舒服
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	呼吸及調氣順暢
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	全身軟軟頭到腳放鬆
		專注地走路	<input type="radio"/>	還是大步大步向前走，無改變
		入睡前的觀察	<input type="radio"/>	外面天氣陰涼，舒服
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	今晚起床夢見電梯及樓梯
102.10.1 7		身體掃描	<input type="radio"/>	無感覺
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	無比順暢，很自在
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	陰涼天氣，靜坐完畢，空前的舒服、肌肉放鬆
		專注地走路	<input type="radio"/>	大步大步向前走，難調整
		入睡前的觀察	<input type="radio"/>	看見同學專注唸經
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	夢見和薄老師唱卡拉 ok
102.10.1 8		身體掃描		無
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.1 9		身體掃描	<input type="radio"/>	頭部疼痛難過
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	感覺無法完成
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	情緒影響，亂糟糟
		專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡前的觀察	<input type="radio"/>	聽到外面主管聊天聲音大吵

		夢境與醒際觀察		
102.10.2 0		身體掃描	○	胃酸不舒服
		三分鐘觀呼吸	○	呼吸及調氣順暢，身體穩固的
		靜坐觀呼吸	○	全身軟趴趴，無力想睡覺
		專注地走路		
		入睡前的觀察	○	小木屋外的大樹和天空
		夢境與醒際觀察	○	夢見出監之後和家人團聚
102.10.2 1		身體掃描		無
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前的觀察		
		夢境與醒際觀察		

*事件記事本：

姓名：17 徐○○

日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10 月 16 日 星期三	很愉快	不是	坐姿耳朵 聆聽	軟軟的	緊張不安 很快樂	時間暫 停
10 月 17 日 星期四	被主管 打槍	是	站姿站立	身體僵硬 口中唸經	一片空白 有失落感	很難看 沒面子
10 月 18 日 星期五	和同學 分享家 的快樂	無	仔細聆聽 坐姿	眼睛直視 對方	是愉快感 覺良好	重新做 人，唯一 目標
10 月 19 日 星期六	今天心 事重重 情緒低 落	是	睡姿	眼睛直視 床上	腦筋一片 空白	趕快時 間快一 點到來
10 月 20 日 星期日	心情愉 快因明 天準備 開封	不是	無	無	無	無
10 月 21 日 星期一	無	無	無	無	無	無
10 月 22 日 星期二	母親來 信告之 滙票收 到	無	站姿	無	心情愉悅	想回家 孝順母 親

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人 薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3 分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	只知道茶具取出準備泡茶
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	茶葉很香入口很甘甜，但我不適合喝太多
3	泡茶	1.注入 8 分熱水蓋好 2. 約 60 秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力道	茶味立即散發出來很香
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡 3-4 次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	茶色由淡轉濃，茶味入口即甘，專心喝茶品茗甘甘無味
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 3.自然呼吸	10-45 分皆可	很輕鬆，全身軟趴趴，順暢自在，很想再一次
6	下坐	1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩		呼吸，順暢一吸一吐之間說不出的感覺，很棒

正念新生活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名：17 徐○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30		身體掃描	<input type="radio"/>	善生經
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	呼吸順暢、舒適
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察	<input type="radio"/>	外面天氣黑黑，但微風吃氣舒服
		夢境與醒際觀察		
102.10.31		身體掃描	<input type="radio"/>	善生經
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路	<input type="radio"/>	無改變
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	昨夢見一座吊橋排迴走來走去
102.11.1		身體掃描	<input type="radio"/>	善生經
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	全身軟趴趴無力，因感冒無法完成
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路		
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	夢見見女友突回頭打招呼
102.11.2		身體掃描	<input type="radio"/>	善生經
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	天氣涼涼，微風徐徐全身順暢，有升天的感覺
		專注地走路	<input type="radio"/>	無改變大步大步往前見
		入睡前觀察		
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	夢見馬總統宣佈減刑，很高興
102.11.3		身體掃描	<input type="radio"/>	善生經
		三分鐘觀呼吸		
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	胃酸不舒服，無法完成
		專注地走路	<input type="radio"/>	無改變，努力調整中
		入睡前觀察		

		夢境與醒際觀察	○	夢見一群小孩子，吱吱叫，很吵
102.11.4		身體掃描	○	善生經
		三分鐘觀呼吸	○	順暢呼吸調整，一吐一吸，很好
		靜坐觀呼吸		
		專注地走路	○	努力中改變
		入睡前觀察	○	觀察主管講話中，過程大吵
		夢境與醒際觀察	○	夢見薄老師正跳舞，很性感哦



明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程前問卷 姓名: 18 李○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 當然希望百分百
2. 回想吸毒前的生活，覺得最棒的是 無憂無慮該有的都有
3. 回想吸毒前的生活，最困擾的是 未曾有一位知心的女孩
4. 自從吸毒後，覺得最糟的是 該有的開始漸漸沒有了
5. 面對毒癮最大的困難是 看不見明燈塔 沒有岸可靠，毒癮中的心魔
6. 如果戒毒成功了，你會想過怎樣的生活? 受人報，當作報恩人，望妳是海上的燈塔引我靠岸
7. 你希望別人怎麼看你? 我沒想這問題，看他人臉色太累，只要是對的，對得起良心
8. 你覺得自己有哪些人格特質? 是對是錯我都往前走，歡喜自在
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，你最想加強的是? 自信心、生活目標
10. 當你心情不好時，通常會做些甚麼? 到無人的地方釣魚，自己一個人思考一下，有沒有哪裡出問題
11. 當你覺得無聊時，會怎麼打發時間? 目前，學寫字，為來希望造福人群
12. 你希望課程能帶給你甚麼樣的幫助? 我求得”正念”，現在是，以後是，未來更是
13. 你聽說過正念學嗎?請嘗試形容你的看法 我不懂正念學，心無雜念，思考是對的，或可以作的才可以去作。

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷(成果展) 姓名: 18 李○○

1. 正念新生活成果展讓我感覺 之前是老師教，現在是自我面對未來。
2. 練習三分鐘觀呼吸時我覺得 很高興還有在呼吸。
3. 茶禪帶給我的體會是 很感謝老師辛苦為我們準備的一切，叫我明白「施與受」的快樂，原來(施受)之間的微妙感覺是如此的快樂，只有當事人才能體會。
4. <奉獻>和<伊是咱的寶貝>這兩首歌曲，我喜歡的歌詞內容是 大地是我的寶貝，我有能力我願「奉獻」我所有的一切。
5. 身體掃描的練習帶給我的感覺 我對身體掃描確實一竅不通。
6. 靜坐的練習帶給我的感覺 在靜坐中會有很多雜念我會再念”阿彌陀佛”，那雜念就不會再來。
7. 慈心禪的練習帶給我的感覺 天天平心靜氣，不惹是非，到聖諦內中「八正道」是我一生的左右銘。
8. 今天整體感想是 期望人生從此是新的開始

明德戒治分監參與「正念學新生活運用」課程後問卷 姓名: 18 李○○

1. 對於自己戒毒成功的機率，有多少信心? 百分百
2. 對於正念學課程內容最喜歡的部分是? 行禪、食禪、坐禪
3. 為什麼? 很感謝大地給我靈氣，慢慢吃對身體有很大的幫助，靜中取氣。
4. 現在重新看待自己的困擾，覺得 我真的不明白甚麼叫困擾，有問題求解決。
5. 面對毒癮可以怎麼做? 我心中已無這東西了
6. 戒毒成功，你計畫過怎樣的生活? 一步一腳印，平平凡凡，給身邊所有一切幸福。
7. 重新開始，你希望自己的形象是? 實在做人，有氣質的人。
8. 你覺得自己有哪些人格優勢? 我很怕欠人情，如有機會我會還給人。
9. 自信心、情緒管理、人生觀、生活目標、意志力，課程後你感覺有增強的是?
這段時間我學明白很多(不生氣)，凡事正面思考。
10. 學過正念學後，當你心情不好時，會怎麼做? 勇敢面對過去事，不再想，面對未來，一件一件不急不徐的完成它。
11. 學過正念學後，你會怎麼打發無聊的時間? 人生本來都很正常，只要不是不好的事，都沒關係。
12. 你覺得正念新生活課程帶給你的體會是? 1.懂得慢慢吃食物的好。2.行走的時候本以為是我的雙腿很辛苦，後發現大地的靈氣，給了我健康。靜坐的時候更給了我平靜的心，老師的行為更教我，人生處世，切勿生氣，人生氣質就自然地出現，很奇怪，這是我的體悟，期盼下半生都能這樣實實在在平平凡凡作人。

正念新生活第二週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：18 李○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描記錄/心得
102.8.19	15:10	老師說，吸氣、吐氣，時間太久，我接不上，吸氣會不順，如靜靜的會很想睡覺。
102.8.20	20:00	靜靜的，但總是聽到旁邊同學聊天，所以 3 分鐘不夠，但我也大概作了 10 分鐘，還是感受不到結果。
102.8.21	6:30	早修的時候靜坐冥想，滿腦子想著念經，吃飯也沒辦法靜下來，想要不雜想，放空思想很難。
102.8.22	6:00	有颱風要來，靜靜的坐有一陣風過，也慢慢聽到大家起床。
102.8.23	12:10	我還是聽不到鼻子呼吸的聲音，我就雙手按住胸部，本想運動轉身活動一下，卻發現手按心臟部位感覺心在跳動，我就靜靜摸著心臟靜下心感覺跳動的聲音，把心靜下來。
102.8.24	3:00	我終於發現如果輕輕的呼吸，怎能聽得到，我就嘆大口深呼吸，才發現聽鼻子呼吸的聲音，把心靜下來聆聽吸氣的聲音。
102.8.25	12:30	靜靜的聽著同學打呼聲，及吸氣吸不上來的聲音，忽然想到故鄉家人的期待，及決不再覆轍，淡淡的平安過生活，想了很多。
102.8.26	6:00	早上很安靜，坐著只想著待會兒起床該做的洗臉刷牙等等。
102.8.27	6:00	靜靜地想著昨天老師說的話，活在當下，有很多煩惱，能不去想就不要想，才能明心見性，清楚自己的下一步。
102.8.28	6:00	到最後尚不明結果，只能聆聽四周想鳥的叫聲，靜靜的聆聽叫聲的不同，直到早上起床的音樂響起。

正念新生活第三週家庭作業紀錄表：(每天寫作記錄)。

姓名：18 李○○

日期	時段	呼吸觀察&身體掃描、食禪/心得記錄
0828	15:00	花生與茶葉咬起來在口中都很香，我一邊品嚐的時候會想到它的成長，得來不易，所以我一心想著珍惜它，或許是吃素的關係，對每件事我都會多多用心慢慢去體會。 3分(鐘)的掃描，注意當下的靜心勿有雜念。
0829	6:30	這時候是早課，誦經的時候，當我送完鯨後，就靜靜的靜坐，將心靜下來，這時候四面八方也有未送完的房，聽著他們誦經的聲音再靜靜想著尚未背完的經，及等會兒要做甚麼等等的事。
0830	5:30	昨天有人叫我把耳朵塞住，真的聽得一清二楚，我故意用嗯著大悲咒自己聽，也發現比較容易背起來，心中也靜了聆聽自己的聲音。
0831	6:30	昨天在聊天的時候，我把每天聽到的外來之音告訴阿甘，結果阿甘建議我吸一口氣數一，吐氣數二，就不會有雜念，還真的，我數著數，心中就只有一二，雜念啦和外面的一些聲音自然的都沒有了，不知不覺半小時就過了。
0901	12:30	我將耳塞塞進耳朵裡，完全可以聆聽自己的聲音，一吸一吐，心裡唸著一二，心中就只有一二，完全沒了雜音，就慢慢的把吸吐之氣拉長，看是否能越來越久。
0902	12:30	雖然有靜坐，但也因調房關係，在別房心就較不平靜，所以就好像今天白做了。
0903	12:30	剛歸房房內又發生吵(架)事件，心裡雖然平靜，但滿腦袋都想著事發的一切情形，只因為起因有一點，我也有一點責任，所以我都在回響，往後事發前我定會再三而後行，才不至於有類似情形發生，不知不覺坐到起床。

課堂筆記:一個小動作就能要去體會它的生命與感覺，使我們悟到每個人每個動作，都能注意，那麼在這社會上會減少多少的是非啊!

第四周練習由衷的練習（每天找一位對象練習） 姓名： 18 李○○

日期	時段	三分鐘呼吸/飲食觀察/由衷練習心得
0904	15:30	在佛堂靜觀呼吸及加數呼吸六回，但在品嚐金桔後，要將杯子去裝水時，回來坐的路上，聽到老師說(腳步走那麼快幹嘛)當時頓悟，是啊，急甚麼，急能明白甚麼，是不是能請老師指點，我天天有靜坐念經，但就不明白觀呼吸的學習是甚麼，總不能讓妳的愛徒做個糊塗蛋吧。
0905	5:30	吃飯時慢慢吃，真的感覺很甜，但是美中不足的是無法每次慢慢吃，因為團體生活，本來就有點不盡人意。身體掃描，感覺不出來，深呼吸，注意腳底也感覺不出來。金○○他年紀較大，他講話我都不理，他很氣，我很想笑，哈。
0906	5:00	早上很靜，一下子就想起以前吸毒賺錢，母親家中種種情境，又忽然回想怎麼會忽然想到傷心處，又想到要改變自己，就要忘了過去回到當下，體會每一個當下的行為，是與非自知，珍惜感覺每一口飯的珍貴。雖然活在當下但周遭的是與非無處不在。可怕喔，這是淨土還是地獄。
0907	5:30	清晨是美麗的一天又開始，把耳朵塞住，念佛心平靜了，就會聽到自己的聲音，念經好像在唸給自己聽，我雖忽然想到如果在自己講話的時候自己先聽到，那是非就會少很多。我吃素但這幾天菜都很酸。
0908	5:30	在社會由衷與不由中或許很難定論，但在這裡是個大團體，房中每位 24 小時相處，想不衷都不行，一不小心異類就是你，而由衷就不同，當聆聽的對象，你好我好大家好。早上的菜很酸。
0909	5:45	隔壁的同學打呼使我提早起床，而被金老大叫起來，謝謝，專注靜坐體會掃描身體的感覺，早上吃早點慢慢吃，真的別有一番風味，我好像喜歡了慢慢吃的感覺。
0910	9:30	今天監方有辦理懇親，金老大他們都有懇親，只有我沒懇親，回來還講一大堆廢話，我連聽都不想聽，他還拜託我聽，嗯很爽誰聽。靜坐整個情緒都想著懇親，當下就有一直在聽他們在說懇(親)的情景，但桌上空空如也，還能說那麼久，真的很佩服他們。

日期	時段	食禪/三分鐘呼吸/光明想/醒際夢境/進階身體掃描心得
102.9.11	17:00	吃素麵湯很酸，速好像免錢的，真的根本不能吃。 我有吸氣吐氣，但就滿腦想著等會可以打電話。可別錯過機會關心媽媽身體、快樂，天氣多變多添加衣物，從頭到腳我靜靜的坐著，感覺不到怎掃描都沒問題。
102.9.12	5:30	清晨是金老大叫我起床的，老人睡眠較少，而想要馬上確認是吸還是吐氣，很難，我只記得他用手指給我推一次，當時我是憋著氣看他，喔，是自己人，我就吐氣這樣。 而靜坐掃描都有做，就是感覺不出所以然來，甚麼是(光明想)，是不是頭上或雙眼間有點光線。
102.9.13	5:30	飯菜方面有改善，我對白菜特別鍾情，很甜，很好吃。靜坐掃描一樣沒特別感覺，但你故意去動他，感覺就放在那裡，就無法念經了。 早上呼吸還是沒辦法知道是吸或吐。
102.9.14	6:30	早上我真想用心注意自己的一口氣是吸或吐，但我隔壁同學的打呼聲我是聽得一清一楚，他會在吸吐之間，大力的吐一口氣就醒來。我自我身體掃描一樣沒感覺，但身體很輕鬆，最後我也問了很多朋友，大家都不明白(光明想)甚麼光眾說不一。
102.9.15	5:30	又忘記了是呼或吐，(光明想)是不是把眼睛閉起來，額頭上有一塊白白的，你注意用力看他會跟著往下移。我發現這體天反而注意吃飯而不自覺的發胖了。
102.9.16	5:30	啊，確實很難是吸吐，我真的分辨不出來。 我每次靜坐都嘛放輕鬆，但在亂想的時候，我就會念阿彌陀佛、心經或大悲咒，就這麼簡單，閉上眼睛眼前有一點白光會跑來跑去，那是不是(光明想)。
102.9.17	6:00	早上起來都會停頓，就是無法確定是吸還是吐。 靜坐時我總會想，家中母親兒女近況，竟會誦經祈盼一切如意，也會靜靜的背誦大悲咒、心經，這時候大概也是起床時候。 明天是皈依日，很期待，實現了成為佛教徒，祈願上天賜與無限能量為天下造福。
102.9.18	12:00	今天皈依，我靜靜的對自己立願，願(往)後要一步一腳印，不疾不徐，邁向美好的人生，懇請老師為我加油，我會努力的。下午煮素麵板條很好吃，很奇怪自從上課後我開始注意吃時卻胖了。靜靜的靜坐都有雜念，我就誦經把心拉回本心。

日期	時段	練習項目	身體掃描/觀呼吸/森林想心得
9/18	15:30	森林想	老師說了以後，我有深思去想，我來到這裡是人生中的遠山，就是森林，原來動物都在我左右，想了也好像，連都市豬也跑來一起結緣(阿彌陀佛啊這個玩笑開大了。但也確實，靜靜的當作動物的聲音就覺得可愛，而當人畫在聽，那就確實甚麼感覺都有。入睡前我都會看勵志的書。
9/19	09:30	入睡前 清醒後	我白天不午休，位置晚上看點書，很快就輕鬆入睡，對我來說，是一整天的當時最輕鬆的時候，不會超過五分鐘，立即睡去，而起床都是金老大叫我起床，我又請他幫我(注意)起床當下吸吐之間，結果他的回答是，叫我注意看你，如當下被主管看到我看你是不可以的。真是的，這是哪來的邏輯啊!或許是老年人的想法，我們不了解。
9/20	05:30 11:30	清醒後 森林想 吸吐之間	坐了一會兒誦心經、大悲咒是真念 這時候快吃飯了，甚麼聲音都有，各種...都有，當下以歡喜心，人生會很快樂，如果是撒旦的心，個個都會被砍了。 一樣很正常，為什麼秋天還是那麼熱。
9/21	15:30	睡覺前 清醒後 平常	沒出封，晚上靜靜地聽著它吵整晚，但我也不會怪他人怎樣，有緣來做伙，就要包容，越聽真的與那隻動物太像了，簡直就是它嗎，阿彌陀佛。 颱風天，靜坐感念著天地有著美麗的一天。 人一天總會有很多的無明，而無明一來心中總很難靜下來，但也只能誦經來慰藉心中的平靜。
9/22	09:56	觸境作意 吸吐之間	靜靜的聽著四周的聲音，人是群居的動物，想一個人獨立自主確實不行，群居就有聲音，而將聲音是為好壞，就端看個人的認為，我一邊坐著闕儘想著這個問題。 真的很難，每次當回魂過來時，想記起來卻好像都慢了一步。

9/23	17:00	森林想	今天我調了床位，一大清早學寫字很輕鬆，下午午休趁著大家在休息，我聽著在耳邊的聲音，如果是笑聲，氣氛可想而知，如果口氣不好，整個房被搞的穢氣很重，森林想能給我明白時時處在寧靜的心中，體會到是與非。
9/24	05:00	起床前	靜靜的躺著，心中念著阿彌陀佛，很自在，但好像又有一點點空虛，忽然想著為何還在關，人一生真的那麼難學好嗎?



正念新生活第七週

家庭作業紀錄表：

姓名：18 李○○

日期	時段	練習項目	心得
10/2	5:30	身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	沒感覺
		靜坐觀呼吸	沒感覺
	16:10	專注地走路	收封時回防我就會很小心地看著步伐
		日常活動觀察	聽著四周都在聊天，真的甚麼話都有
10/3	5:30	身體掃描	一樣
		三分鐘觀呼吸	一樣
		靜坐觀呼吸	一樣
	16:10	專注地走路	兩隻腳全是土
	14:30	日常活動觀察	頭一次打球(棒球)大家很高興
10/4	5:30	身體掃描	不會
		三分鐘觀呼吸	用鼻及口呼吸，只有齒牙會感到冷冷的
		靜坐觀呼吸	聆聽外面有很多種不同的小鳥在叫很好聽
	15:30	專注地走路	休息時靜靜的一邊走，觀察人生是否也一樣慢慢走。
	15:30	日常活動觀察	今天的生活很輕鬆，是不是人生得不疾不徐
10/5	8:00	身體掃描	耳朵聽著外面的鳥叫聲，心中自然就不會雜念
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	..
	8:40	專注地走路	吃飽了繞著桌子轉，看著自己的腳步
	13:30	日常活動觀察	起床洗衣服洗澡這時候話最多
10/6	5:30	身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	同上
		靜坐觀呼吸	要吸吐用力才聽得到
		專注地走路	我慢慢地走
	17:00	日常活動觀察	靜靜的看著他們吃飯的形態，你會想笑
10/7	5:30	身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	靜聽吸吐氣的聲音
		靜坐觀呼吸	..
	15:30	專注地走路	運動後我亦腳慢慢走路

	15:30	日常活動觀察	整天都會注意走路的腳步，慢慢小心要慢
10/8	5:30	身體掃描	想要專注在自己的身心靈實在很難，有時都會因外面的小鳥所影響，所以專注聽自己的聲音很難
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
	16:00	專注地走路	



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受愉快 的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦 海有何 想法 呢？
10月2日 星期三	傍晚在 運動的 時候	很愉快	抬頭遙望 四周	心跳很快	很喘流汗	會很興 奮因為 代表身 體很健 康
10月3日 星期四	下午打 樂樂球	很快樂	在操場場 地很大脫 赤腳在玩	很興奮	全身流汗	輕鬆
10月4日 星期五	體能訓 練	是	學打太極	在太陽底 下	很想再流 汗	寫這些 的用意 何在
10月5日 星期六	早上聽 鳥叫聲	我都很注 意聽他們 的叫聲	我都靜靜 的坐著	很歡喜聽 鳥吱吱叫	很想笑	其實美 好的都 在我的 四周
10月6日 星期日	又是颱風天，小鳥不見了	從今日起 日短夜長	坐在椅子 上感覺強 風吹來	沒怎樣阿 很好	很平常	秋天來 了，家 中的親 人多穿 件衣服 ，老師 你也一 樣
10月7日 星期一	一隻麻雀一隻烏秋	一隻用跳 的，一支 用走的	很好笑新 發現，一 高興眉間 上揚	快樂的樣 子	細胞都在 笑	可惜在 這裡不 能多看 一點時 間

10月8日 星期二	金老大的一條內褲	別人正在整理內褲	金老大看著那些內褲很漂亮	他正處於待列的狀態	將獵到的喜樂	很為他高興，它又多了一項煩惱，哈哈...
--------------	----------	----------	--------------	-----------	--------	----------------------



正念新生活第八週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 18 李○○

日期	時段	練習項目	心得
102.10.9	14:30	身體掃描	當開始的時候
		三分鐘觀呼吸	雜念即來
		靜坐觀呼吸	以前外面的事亂想
	15:30	專注地走路	看著腳部，想著尚(活著)
	21:00	入睡前觀察	看著壇經，就睡著了
	05:30	夢境與醒際觀察	沒作夢，醒來繼續(續)靜坐觀呼吸及寫字
102.10.10	05:30	身體掃描	靜靜的坐著觀察自己的身體及呼吸，半小時一下就過去了
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
	13:00	專注地走路	不注意沒事，一注意感覺腳踝怪怪的
	21:00	入睡前觀察	看書，就睡著了
	05:30	夢境與醒際觀察	夢夢，醒來時會注意有小鳥聲
102.10.11	05:30	身體掃描	和平常一樣掃描，吸吐，靜坐觀呼吸
		三分鐘觀呼吸	
		靜坐觀呼吸	
	12:30	專注地走路	感恩啦我的兩條腿辛苦了
	21:00	入睡前觀察	看書，睡覺
	05:30	夢境與醒際觀察	沒做夢
102.11.12	05:30	身體掃描	沒感覺
		三分鐘觀呼吸	作了
		靜坐觀呼吸	我有在聽
	12:30	專注地走路	我時時在注意，否則跌到了怎麼辦
	21:00	入睡前觀察	想到減刑就睡不著，換看書就睡著了
	05:30	夢境與醒際觀察	沒作夢

102.11.13	05:30	身體掃描	正常
		三分鐘觀呼吸	照作
		靜坐觀呼吸	我有聽話
	10:30	專注地走路	感謝我有一雙美麗的腳，辛苦了
	21:00	入睡前的觀察	觀察會有雜念，故看書
	05:30	夢境與醒際觀察	沒夢，身體很好，謝謝還沒死
102.11.14	05:30	身體掃描	正常
		三分鐘觀呼吸	一樣
		靜坐觀呼吸	很順
	11:30	專注地走路	感謝我的雙腳
	21:00	入睡前的觀察	還有呼吸，看書
	05:30	夢境與醒際觀察	有作夢，但早上起來又忘記了，人生如夢，夢如人生。



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月9日 星期三	洗澡的時候被糾正很不愉快	是	有點衝動	細胞緊繃 血氣上衝	很...也 很想理論	算了，人生不如意十之八九，只要自己是對的，良心就過得去
10月10日 星期四	不愉快倒是沒有，愉快倒是，一早聽著同學看著電視說部長會建請減刑，期待					
10月11日 星期五	有一個來我們房作了一件事	為他來可說是帶好處來，可是沒我的份，所以我很不愉快。	我一直靜靜的看著他的動作	變成很討厭他，但我也沒感覺怎樣，可能是經驗告訴我不理他就好	心中真的很討厭他但我不會表現出來	改掉為小事起煩惱心

10月 12日 星期六	一隻大蟾蜍被蛇給吞了一半，一半在外面	嗯，蟾蜍陪了我一段時間，就這樣被吞了，阿彌陀佛	很珍惜一段緣分	無常	境遇	以後勿再被欺負了
10月 13日 星期日	收封整天在房內，沒有不如意，很平心					
10月 14日 星期一	隔壁吵架禍及佛教班	人云亦云自然形成的空氣很殺	一個人縮在角落抖個不停	很怕很怕，心臟跳很快	人為何不和平相處呢?	總之不要再拿刑期開玩笑啦
10月 15日 星期二	吃飯前祈文唸到一半，主管在後面注意像要抓人	是	站著雙手合十	感覺旁邊都有異動，看到鬼的樣子	怎麼了，大家都忽然恭敬了起來變了非常虔誠	很好玩，貓捉老鼠，還是老鼠迫貓

正念新生活第九週

*家庭作業紀錄表：

姓名： 18 李○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.16	05:30	身體掃描	<input type="radio"/>	自從上了專注走路的課以後，我很注意很欣賞自己的腿，也很感恩父母生下很健康的我。
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
	21:00	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	05:30	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.17	05:30	身體掃描	<input type="radio"/>	看書，睡覺 夢中頭去撞到壁，很痛，醒來發現是事實。
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	12:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
	21:00	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	03:30	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.18	05:30	身體掃描	<input type="radio"/>	一沙一淨土，一花一世界 我怎麼忽然感到四周都有生命，連風吹來都對我微笑，我是不是打鐵了。
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
	21:00	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	05:30	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.19	08:30	身體掃描	<input type="radio"/>	這次我試著躺著，但很想睡 可能昨日亦腳運動，現在走路腳踝有點怪怪
		三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
		靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	09:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
	21:00	入睡前觀察	<input type="radio"/>	
	05:00	夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.10.20	05:30	身體掃描	<input type="radio"/>	甚麼都不要想，當下抄經

		三分鐘觀呼吸	○	不疾不徐 看書 牙齒痛，很痛
		靜坐觀呼吸	○	
	09:30	專注地走路	○	
	21:00	入睡前的觀察	○	
	03:00	夢境與醒際觀察	○	
102.10.21	05:00	身體掃描	○	痛 痛 痛，找藥師佛給藥咒，藥藥藥生出吉祥成就，噶，藥藥藥，顯現出來，吉祥成就 都沒睡，禪功越來越好
	06:00	三分鐘觀呼吸	○	
	06:30	靜坐觀呼吸	○	
	06:30	專注地走路	○	
	21:00	入睡前的觀察	○	
		夢境與醒際觀察	○	



日期 星期	經驗 現象	在過程中 能夠仔細 感受不愉 快的感覺 嗎？	那時候身 體處於什 麼樣的姿 勢或動作 呢？	那時候的 身體感受 如何呢？	這個感受 帶來怎麼 樣的情緒 反應呢？	在你寫 下的時 候，腦海 有何想 法呢？
10月 17日 星期三	前兩天 同學吵 架之事	本來照理 兩位都該 送違規房	想不到一 位送另一 位沒送	命運真會 玩弄人， 該送的沒 送，不該 送的送了	有浮報的 關係吧	好運的 吃雞 腿，不好 的吃骨 頭，不要 在有更 不好的。
10月 18日 星期四	今天各 單位有 排球比 賽，我 是一位 觀眾	有只能盡 一位幫忙 加油的人 而已。	我很努力 為他們加 油。	我感到牙 齒痛，雙 手拍到紅 腫。	默默的 做，他們 第一名、 而我，別 人也不知 道我的遭 遇。	盡到我 的本 分。
10月 19日 星期五	今天母 親寄來 了很多 各樣的 糖果， 很多2 公斤多	我分給了 對我有情 分的同 學，再分 到各一位 的手中	我很高興 跟大家分 享喜悅	又加上我 的生日內 心很快樂	我自己明 白有福同 享是短暫 的。	人生要 種福田
10月 20日 星期六	早上用 餐時有 一位同 學唱最 後一句 很大聲 (阿彌陀 佛)	太大聲主 任也來 抓。	那位同學 得到一張 自白悔過 書獎。	有種大聲 也不行， 小聲也不 行，調皮 更不行。	當受得受 一切隨緣	以前我 很有正 義感，如 今萬法 隨心轉 吧。

10月 21日 星期日	人會因為自己貪慾而做壞事	但是做壞事的人會影響到沒做壞的人	心中無明既成有明	身心被一種慾而吸引很不是滋味。	如果我是邊緣人他們就會不見，我就很放心。	如果太正念害死我，部正念又不行。
10月 22日 星期一	一整天了牙齒尚在痛。	痛的感覺丟一下丟一下很難過。	無法入睡一直走動以減少疼痛。	把注意放在別處，我的媽好難過喔。	念咒藥師如來救救我，藥藥藥給謝。	睡不著隔天一定沒精神。
10月 23日 星期二	主管叫去例行教化，問一些最近有沒有問題。	我很想告訴他我的牙齒很痛呀。	很不想講話，只要讓我靜靜的一個人就好。	很不舒服。	不能有情緒，還得笑一笑，作一切都沒發生。	人生就是這樣，哈哈痛呀，老師出門在外切記加件衣服，免得著涼 ok

* 茶席預演 新生活練習

行禪+食禪+動禪 美好事物的參與能帶來感動與改變。

新生活意境完整演出。

茶席備具

行禪、捧香、展演形式(兩排對坐、正面雙排)行禮、泡茶/奉茶

練習：

專注地走路練習要領，走路時注意身體最大的動作。

知道自己行進中的位置，知道自己與他人行進與就定點時距離的拿捏。

觀察開始進行到結束之間的身心變化。

正念泡茶流程~個人

薄培琦整理 980713

順序	名稱	動作	觀照	(同學紀錄)備註
1	備具	1.3分鐘呼吸練習 2.將茶具依序取出 3.排列在潔方上	茶壺及杯 放正即可	如果有一位作代表，大家就有觀照的目標，做起事才不會亂。
2	取茶賞茶	1.揭蓋輕放右手邊 2.取茶葉放置蓋杯內 3.將茶靠近輕嗅	茶葉量目視 約以能輕覆 壺底即可	外面有賣放藥的盒子可用來量茶葉的份量，才不至於有人亂放之事發生。
3	泡茶	1.注入8分熱水蓋好 2.約60秒倒出茶湯	耳聞聲 注水手勢力道	開水有夠熱，15-30秒即可沖泡。
4	品茗	1.聞香-輕靠鼻端 2.觀色-欣賞湯色 3.品茶湯-分三小口 4.可重覆沖泡3-4次	眼觀色 鼻嗅香 舌品味 手觸杯 心專注	有專業的人可在這時候知道好茶壞茶品質與有否加香料，及了解茶道的美味。
5	靜坐	輕鬆坐正 兩手輕疊 1.左右輕輕搖動身體 2.深呼吸吸到底停1秒後以口呼氣3次 3.自然呼吸	10-45分皆可	我靜坐時很巧我都會搖動身體，因為我總覺得心中好像有一種律動在帶領我很輕鬆。

6	下坐	<ol style="list-style-type: none"> 1.深呼吸吸到底停 1 秒後以口呼氣 3 次 2.左右輕輕搖動身體 3.輕輕動動手指 4.由頭到腳輕輕按摩 	<p>如果真有用心深呼吸、吐氣，整個人都會流汗，感覺心能量很充沛。</p>
---	----	--	---------------------------------------



活第十一週

*家庭作業紀錄表：

姓名：18 李○○

日期	時段	練習項目	勾選	心得
102.10.30	07:00	身體掃描	<input type="radio"/>	每天的早上 7 點至 7 點 20 分是誦經與靜坐的最好時間，晚上 7 點至 8 點也是全佛教班大概都會利用這段時間，但也有更認真的同學，飯後繞著桌子慢走。
	~	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	17:20	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.10.31	19:00	身體掃描	<input type="radio"/>	作息時間我靜靜地聽著隔壁房很大聲的誦經，一聽就容易就發現他們的心情很不好，在抒發情緒，在平靜的時候，很容易地去體會了解對方的無端的情緒。
	~	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	19:40	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	12:00	專注地走路	<input type="radio"/>	
		入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.1	07:00	身體掃描	<input type="radio"/>	今天我逆著行為而作，注意看著他人靜坐走路，甚麼姿勢的走法都有，看同學靜坐誦經，看著同學睡覺時，有專注的誦經、看電視、看書，就好像他們各自所修的禪都不同，但他們是否發現或明白最後的結果。
	~	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	18:00	專注地走路		
	21:00	入睡觀察		
		夢境與醒際觀察		
102.11.2	07:00	身體掃描	<input type="radio"/>	原本的觀呼吸，一口吸，我可以誦阿彌陀佛 20-30 次，現在可以一口氣吸氣後念 50 次阿彌陀佛沒問題。半夜有作夢但等早上起來又忘記了。
	~	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	07:20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	12:30	專注地走路	<input type="radio"/>	
	21:00	入睡觀察	<input type="radio"/>	
		夢境與醒際觀察	<input type="radio"/>	
102.11.3	06:00	身體掃描	<input type="radio"/>	起來回望一下，大家尚在睡覺，我就試著靜坐，馬上聽到外面的畫眉鳥，都在為著自己的地盤在鳴個不停，但聲音真的很好聽。
	~	三分鐘觀呼吸	<input type="radio"/>	
	06:20	靜坐觀呼吸	<input type="radio"/>	
	15:30	專注地走路	<input type="radio"/>	

	21:00	入睡觀察	○	今天晚上蚊子特別多。
		夢境與醒際觀察		
102.11.4	07:00	身體掃描	○	人生真的有夠亂想的，我一邊靜坐還會看著對面的同學，是否與我一樣在靜坐觀呼吸。 古人言:要活就要動，辛苦了雙腳。 睡覺前看書想著社會人與人之間無時不現實，無時不無情，而菩薩、神佛、法師、居士、和尚的地方會無情嗎?
	~	三分鐘觀呼吸	○	
	07:20	靜坐觀呼吸	○	
	15:30	專注地走路	○	
	21:00	入睡觀察	○	
			夢境與醒際觀察	



附錄五

正念新生活課程訪談同意書

_____先生:

您好!感謝您全程參與完成「正念新生活」課程，邀請您同意分享課程中記錄的作業、問卷、訪談、個人背景、練習體驗等相關資料提供研究生的碩士論文中，以匿名或化名方式呈現，或於其他相關期刊發表使用。

若您願意提供您寶貴的經驗參與此研究，讓社會大眾對於正念的學習內涵有更多的了解，且提供戒癮者及相關研究者更深刻的參考，懇請您於此同意書上簽名。

再次感謝您不吝分享，祝福您。

同意人：

研究生：薄培琦

南華大學宗教學研究所佛學組研究生

簽署日期： 年 月 日