

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士論文

正念減壓法專題學員學習影響之探究

—以南華大學生死學所碩專班四位研究生為例

The effects of mindfulness-based stress reduction for
students: A case study of four graduate students from the
Department of Life and Death at Nanhua University

研 究 生：趙 揚 媛

指 導 教 授：李 燕 蕙 博 士

中 華 民 國 1 0 4 年 1 2 月 2 4 日

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 學 位 論 文

正念減壓法專題學員學習影響之探究
—以南華大學生死學所碩專班四位研究生為例

The effects of mindfulness-based stress reduction for
students: A case study of four graduate students from the
Department of Life and Death at Nanhua University

研究生：吳道揚 楊子媛

經考試合格特此證明

口試委員：吳道揚
王柏燦
李燕蕙

指導教授：李燕蕙

系主任(所長)：廖復祝

口試日期：中華民國 104 年 12 月 24 日

謝 誌

寫完論文，回顧在南華的點點滴滴，再次喚起許多美好記憶。我們班在生活大師常榮班長帶領下，同學們輕鬆和樂的情誼，是其他學弟妹所欣羨的。懷念每周六、日同住在南華的學舍幫：菁華、蕙珠、婉臻、淑如、玉修、啟雲、學妹亞芳與月華，以及學姐美祺、碧貞與寶如，八人一房，上下鋪，時常一起吃大鍋麵，串們子說笑嬉鬧，有時相邀早起漫步於美麗校園的晨霧中，與樹上鳥兒吱吱喳喳打著招呼，也感謝舍監妙成師父偶而送上蛋糕或水果溫馨關照，真感恩有這美好的共同歷程。

感恩星雲大師創辦南華大學，感恩傅偉勳教授創立生死學所，感恩南華大學所有的師長。南華生死學所的課，真的很特別，他不同於一般學所只是知識上的學習，它是生與死的生命教育，也是令我們生命再次整合之處所。許多課程對我來說都很有收穫與幫助：感恩游金潏老師充滿精彩與愛，深具療癒的心理劇；何長珠老師獨特療癒的家排、悲傷輔導與表達性藝術治療；李燕蕙老師磁性有愛且豐富多元的創造性夢工作、正念減壓療法、敘事研究；學識豐富的蔡昌雄老師的生死學基本問題與臨終關懷；溫潤的釋永有法師催眠治療與神經語言程式學；以及教學認真的王枝燦老師的量化研究等等課程。這一段學習緣分，讓我終生受用，感恩！

100年9月入學那學期，得知剛從德國學回MBSR的燕蕙老師的課很熱門。當時我以為人就是要不斷自省，而我反省過度常會自責成習，課堂上燕蕙老師常提醒要如其所是，要接納當下，接受自己，這對我來說是很大的心理釋放，在學佛多年後，才真正體會到「慈悲」之真意。或許註定要跟隨燕蕙老師寫這主題，在學習身體掃描，專注呼吸後，原來覺得自己的生命像有一層薄沙給隔絕籠罩的我，開始跟自己的身體與生命有了連結，可以看到周遭人事物，看見自己，生命開始產生更深的意義。雖然轉變與成長的過程不一定是美好愉悅的，混亂焦慮害怕也是必然過程，需要時間摸索沉澱。因此，決定跟隨燕蕙老師學習正念療法，並以隨班錄影的研究生為我的探討對象。論文書寫過程老師慢慢引導教誨，記得回家聽取論文討論過程的錄音時，聽到

自己焦躁插話時，心裡會很嘔，每每聽個一兩句就會忍不住想起身，自己都聽不下去的當下，佩服燕蕙老師不厭其煩的引領與體諒，與您有這一段師生緣分，很珍惜感恩！

感謝口試委員王枝燦教授和吳瓊洳教授許多寶貴的建議與指導，讓我的論文可以更加周延充實。感謝本研究的參與對象，感恩您們以歡喜協助心情配合受訪，真誠分享禪修珍貴經歷，給予研究者極大鼓勵與學習，希望能將研究成果提供分享於社會，感恩您們的奉獻。

感恩生命中每個階段出現的貴人，感謝燕子家族：淨淳法師、芳棉、明美、瑞珍、亞芳、瓊瑤、育婷、櫻薰、慶敏、雅筑、妤珊、春如；圓仁師父的督促相伴一起努力逼出論文；論文小組長蕙珠的協助與懇切建議、啟雲的細心修正；學妹歐陽淑貞在混亂文本中幫忙找出綱要與英文翻譯；曲先生費時又費心教導並調整論文格式；惠美玉修幕後協助；美祺學姐、本利、存琪、俊翔、天英、佩均；以及最後階段一起畫曼陀羅療癒，彼此鼓勵拼趕論文的大學要好同學士芳。

感謝諸佛菩薩、護法菩薩、眾神以及法界眾生，謝謝祢們的守護，讓我安然無慮；感恩我這輩子的大善知識圓香居士，二十年來在佛法的開示與正念老實修行是我們效法榜樣。還有有如家人般的廣濟寺體修住持、貫乘與貫仁三位慈悲法師父們的關心與鼓勵；老朋友見軸、見秤、見矩、覺士、妙宗法師們；好友：金蓮、蕙竹、研和、秀珍、信輝、芳娟、高姐、范姐、紅杏、美秀、諸位都是我人生的導師，很感謝。

最要感謝的是我的先生峰森，沒有他默默的支持，我會走得更辛苦。謝謝令我感到安慰與驕傲的孩子們柏勳、小樹、Nard 與若旻，你們總是默默支持鼓勵媽媽。謝謝偉大的媽媽與婆婆以及親愛家人們的默然接納與包容。最後我要謝謝自己，有這份勇氣一直往前行，回首來時路，我也明白自己最大的執著就是「自己」。期待接納自己放下自己，相信空性自在就是本來面目！

感謝所有曾經教導過我、曾經協助過我、關心我的好朋友們，雖然無法一一列出名單，在我心中致上無比的謝意。

趙揚媛 謹識 南華大學 105年1月

摘要

正念療法(Mindfulness-Based psychotherapy)包括正念減壓法(簡稱 MBSR) 與正念認知療法(簡稱 MBCT)。正念減壓法乃於 1979 年，由 Jon Kabat-Zinn 博士在麻省大學醫療中心創立，主要在協助各種不同生理與心理疾病患者。正念認知療法是由 Williams、Teasdale 以及 Segal 三人於 2002 年將傳統的認知行為療法 (CBT)加上新的正念與正念冥想成為正念認知療法。主要針對預防憂鬱症復發，尤其是重度憂鬱的患者，兩種療程皆以培育「正念」為宗旨。

本文旨在探索正念減壓法專題課程對於學員的學習影響，課程在南華大學生死學所在職碩士專班進行，希望透過本研究了解不同個體接受課程後，對自我照顧能力、壓力與情緒管理以及職場與生活的影響，研究結果如下：

- 一、對自我照顧能力的影響：開始關注身體訊息、疼痛因專注觀察得到改善、食禪體驗美妙滋味與滋養力、身體連結帶來平靜與放鬆、停下來與自己同在、自我覺察及接納。
- 二、對情緒與壓力的影響：呼吸作錨穩住身心、覺察情緒，共處之、看事情的角度不同了、靜坐有助於放鬆與沉澱。
- 三、對職場與生活的影響：「覺察」疲憊的調適、增強抗壓能力、波動中呼吸安住、小確幸的滋養、行禪靜觀找回存在感、「轉念」化解人際危機。
- 四、對信仰的影響：共同性：專注，把心安住、靈性整合、慈悲；個別性：感謝「主」的恩典、專注於佛教淨土法門的修行。

最後，研究者依據研究結果，針對未來相關研究提出建議，並期許本研究能幫助後續的研究者，各界能更加重視正念療法自我照顧、情緒壓力得到調適與釋放、工作與生活上獲得成長與提升。

關鍵字：正念、正念減壓法專題、學習影響

Abstract

Mindfulness-Based psychotherapy includes both Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based cognitive therapy (MBCT). Mindfulness-Based Stress Reduction, which helped people cope with physical and mental illness, was created by Dr. Jon Kabat-Zinn at the University of Massachusetts Medical Center in 1979. Mindfulness-Based cognitive therapy, which used traditional Cognitive Behavioral Therapy (CBT) methods and added in newer psychological strategies such as mindfulness and mindfulness meditation, was developed by Zindel Segal, Mark Williams and John Teasdale. It was designed to aid in preventing the relapse of depression, specifically for individuals with Major depressive disorder (MDD). Both programs are aimed to cultivate "mindfulness".

This study is to explore student learning experience of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. The program was conducted in Nanhua University in-service master degree program of Department Life and Death. The study aimed to understand the influence on the individual's self-care, stress and emotion management, work, and daily life after the learning experience. The results are followings :

1. influence on the ability of self-care :

Begin to care about the body message, pain reduced because of paying close attention, the experience of eating meditation relishes and nurtures the food .body connection brings tranquil and relaxation, stop and being with self, self-awareness and acceptance.

2.influence on stress and emotion :

Stabilize the body and mind by anchoring respiration and emotion awareness. From different perspectives to think, meditation helps to relax and settle down.

3. influence on work and life :

aware how to adapt the exhaust, enhance the ability of pressure-resistance, respiration helps to settle down after the fluctuation of emotion, getting nourishment from the little

happiness in hand, walking meditation retrieves the sense of being, thinking differently resolves the interpersonal crisis.

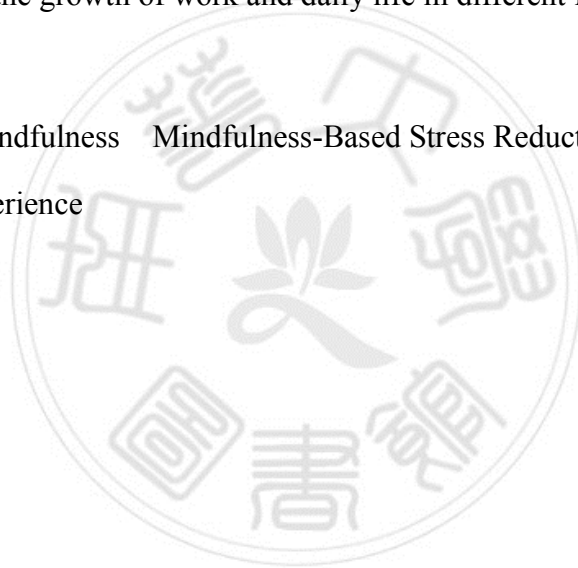
4. influence on belief :

common ground : Concentration, living peaceably, spirituality integration, benevolence.

Individual difference : Favor the grace of God, concentrate on the practice of Pure Land Buddhism.

At last, according to the results, the researcher presents suggestions to the future researches and hopes this study can help the incoming researchers and stresses the importance of mindfulness on self-care, retrieving and adapting of emotional stress and promoting the growth of work and daily life in different fields.

Key Word : Mindfulness Mindfulness-Based Stress Reduction program The effects of learning experience



目次

摘要	I
ABSTRACT	II
目次	IV
表次	VI
圖次	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	2
第三節 研究問題	2
第四節 名詞界定	2
第二章 文獻探討	4
第一節 正念療法的內容與發展	4
第二節 正念與自我照顧	13
第三節 正念與情緒管理及壓力調適	20
第四節 正念與職場及生活	25
第三章 研究方法	36
第一節 研究方法與工具	36
第二節 課程內容設計與帶領者	40
第三節 資料蒐集與分析	48
第四節 研究流程	50
第五節 研究倫理	51
第六節 研究信度與效度考驗	53
第四章 正念學習歷程與影響	54
第一節 安住身心迎向改變--小嘉	55
第二節 找到存在感的正妹	72

第三節	鐵漢柔情的皮皮	88
第四節	「正念是修行根本」的行者一大可	108
第五章	研究分析	123
第一節	正念學習，對自我照顧能力的影響	124
第二節	正念學習，對情緒與壓力的影響	140
第三節	正念學習，對職場與生活的影響	155
第四節	正念學習，對信仰的影響	167
第六章	結論與建議	176
第一節	研究結論與發現	176
第二節	建議	179
第三節	研究者反思	180
參考文獻	182
中文部分	182
翻譯書籍	184
外文部分	185
附錄	189
【附錄一】	訪談同意書	189
【附錄二】	第一次訪談大綱	190
【附錄三】	第二次訪談大綱	191
【附錄四】	國內與正念相關期刊文獻	192
【附錄五】	2007-2014 國內與正念相關碩博士論文文獻	195

表 次

表 2-1 正念的八態度.....	6
表 3-1 四位研究參與者的基本資料表.....	38
表 3-2 正念減壓法專題 課程內容表 (隔週上課).....	41
表 3-3 正念減壓 (MBSR) 為課程主結構.....	43
表 3-4 正念認知治療 (MBCT) 為課程副結構.....	44
表 3-5 訪談逐字稿、編碼、練習作業.....	49



圖 次

圖 2-1 1980-2014 正念研究出版品統計圖.....	12
圖 2-2 壓力因應模式：有覺察地回應相對於慣性反應.....	28
圖 3-1 研究流程圖.....	50
圖 4-1 正念學習歷程.....	54
圖 5-1 研究結果分析.....	123



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

自從卡巴金在 1979 年結合東方禪修與西方醫療理念，創建正念減壓法，至今已三十餘年。經過嚴謹的實徵研究，發現正念療法不僅對其病苦有療癒力量，也可以提供我們一般人日常生活很實際的身心健康法(健心法)。

正念療法課程在國外運用範圍相當廣泛多元，這幾年在台灣也正推廣中。研究者本身即是佛教徒，學佛十幾年來，不見習氣有所減除，反倒是煩惱與質疑增加不少，像是在黑洞中茫然地不知該往那個方向走，越走越困頓，想是學佛的根本尚未建立。偶然的機緣，來到南華生死所，接受許多可貴的生命教育課程的洗禮，內心有機會經驗較深層的整合。其中接觸到正念認知療法，赫然發現它也是深入自我探索的途徑之一。生命本身即是一場不斷學習修練的歷程，多年來的學佛歷程，在追尋生命意義的過程中，再再提醒研究者「活在當下」「活在當下」，但簡簡單單四個字，卻何其不易呀！

從自身經驗與文獻探討中，正念療法課程目的，就是提供一個方法，去看感覺、想法與行為之間是如何連結，以及與我們生活之間又是如何互為影響。研究者透過正念課程的學習與不斷練習，身心有更多的連結並獲得深度放鬆與安頓，感受到當你帶著正念在生活，讓覺知圍著你，就會有一個蛻變，每一刻都是新的開始，每一刻都將不一樣。正念是每個人內在都有的，只要透過練習就可以進入較長久的一種正念狀態，能夠真正的生活是重要的，這也是研究者一直在尋找能夠「活在當下」身心安頓之法。

另外，研究者從 100 年 9 月燕蕙老師回國開始帶領 MBSR，便開始接連幾學期的隨堂錄影觀察，發現學員獲益以及影響最多的是自我照顧、情緒壓力以及職場與生活為主要部分。看到學習學員的改變以及溢於言表的神采，讓研究者想進一步探究，生死所在職專班研究生在學習正念療法課程後學習影響之動機。

第二節 研究目的

根據以上，本研究以南華大學研究所學員學習正念減壓法專題課程，探索其學習影響。研究目的如下：

- 一、探索學員在正念減壓課程中，對其自我照顧能力之影響。
- 二、探討學員在正念減壓課程中，對其壓力與情緒管理之影響。
- 三、探討學員在正念減壓課程中，對其職場與生活之影響。

第三節 研究問題

根據上述的研究目的，本研究欲探討的研究問題如下：

- 一、學員在學習正念減壓法課程後，其自我照顧能力影響為何？
- 二、學員在學習正念減壓法課程後，其壓力與情緒管理影響為何？
- 三、學員在學習正念減壓法課程後，其職場與生活影響為何？

第四節 名詞界定

壹、正念(mindfulness)

Jon Kabat-Zinn (1990) 將正念定義為「純粹地注意當下每一秒所顯露的身心經驗」，以一種特定的方式來覺察、活在當下以及不評斷」。正念是一種覺察，源自於有意的、此時此刻、無揀擇地讓事物如其所是。

貳、正念減壓法專題

「正念減壓法專題」是南華大學生死學所 102 上學年碩士在職專班的課程名稱，融合 MBSR 與 MBCT 兩方法，實則應名為「正念療法專題」。「正念減壓法專題」

是開始就提出的課程名稱，因本校課程名稱確定後，變更上會有困難，所以之後就以
此名稱為課程標題。

叁、學習影響

本研究指南華大學研究所學員學習正念減壓法專題課程，以正式和非正式兩種方
式練習。以覺察個人經驗與身心運作之間的關聯，也就是覺察每個當下的身體感受、
感覺和想法之間的影響。

本研究所指涉之影響包含：一、對其自我照顧能力之影響；二、對其壓力與情緒
管理之影響； 三、對其職場與生活之影響。



第二章 文獻探討

依上列研究目的，本論文之文獻依據如下：第一節、正念療法的內容與發展；第二節、正念與自我照顧；第三節、正念與情緒管理及壓力調適；第四節、正念與職場及生活。

第一節 正念療法的內容與發展

正念療法(Mindfulness-Based psychotherapy)包括 1979 年創建的「正念減壓法」(Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱 MBSR) 以及 2002 年創建的「正念認知療法」(Mindfulness-Based Cognitive Therapy，簡稱 MBCT)。

壹、正念的定義

正念(mindfulness)起源於佛教，它被視為一種修心的方法及存在方式。「正念」源自上座部佛教(Theravada Buddhism)，是巴利語(Pali)佛典中「正念」(samma-sati)的英文翻譯，「念」(sati)原意有覺察(awareness)、專注(attention)及記得(remembering)的意思，意指隨時記得觀照自己現前的身心經驗及所接觸的事物；「正」(samma)則意味著它保持心不受邪妄影響，引導我們以正確的方式做正確的事(Nyanaponika, 1962/2006)。

正念是佛教禪修的重要部份，在佛教中主要有兩種禪修方法：止禪(Samatha)與觀禪(Vipassanā)，前者透過練習將注意力集中在一個對象上而培養注意力的持續及穩定，進一步達到寧靜、清明、喜樂的意識狀態；後者則是運用穩定的注意力觀察自身及世界，進而對生命產生深刻的洞察，並將這些洞察融入在個人生活中。

Jon Kabat-Zinn (1990) 將正念定義為「純粹地注意當下每一秒所顯露的身心經驗」，以一種特定的方式來覺察、活在當下以及不評斷」。也就是「正念它是一種覺察，源自於有意的、此時此刻、無揀擇地讓事物如其所是。正念禪修雖源

自印度佛教，是趣向解脫之道。但是，其本質並無宗教之分，它是普世的修行，任何人皆可從中獲益。簡而言之，正念就是培養身心的覺知，活在此時此地，這種專注可滋養出更多正知、清明智慧，並更能接受當下的實相。

貳、正念療法的歷史

「正念減壓法」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 於 1979 年由美國 Kabat-Zinn 博士所創建的。原稱為減壓與放鬆療程(Stress Reduction and Relaxation Program, SR-RP)，在美國麻省大學醫學中心的「減壓門診」中協助各種不同生理與心理疾病患者(Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985)。延續此療程概念應用於慢性疼痛病患，藉由靜坐、瑜珈、身體掃描等方法來降低對疼痛的知覺程度，同時提升對疼痛的忍耐程度，而建立「正念減壓療法」(張仁和, 林以正, & 黃金蘭, 2011)。立意在輔助而非取代一般的醫療行為，其目的乃在教導病患運用自己內在的身心力量，為自己的身心健康做一些付出，也就是培育正念(溫宗堃, 2006)。其後 2002 年 Williams JMG, Segal ZV, Teasdale JD 等三位教授整合認知行為治療與正念減壓療法，共同發展出「正念認知治療」(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)。整體而言，正念療法是結合東方禪修與西方身心醫療所生的東西方精神混血兒。結合身心療癒並去宗教化，建立一套結構性的普世性健心法 (李燕蕙, 2014)。以下分別加以介紹：

一、正念減壓(MBSR)

正念減壓法(Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱 MBSR)創始人，喬·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn)，出生於美國 1944 年，麻省理工學院分子生物學博士，其指導教授 Salvador Luria 在 1969 年獲得諾貝爾醫學獎，喬·卡巴金博士在 1966 年開始學習禪修與瑜珈，主要的禪修老師是韓國崇山禪師 (Seung Sahn)，此外也在劍橋內觀禪修中心 (Insight Meditation Society) 學習南傳內觀。

正念減壓法，將正念視為一種覺知，而這種覺知是透過當下不加以評判地留心時時刻刻顯露的身心經驗。從正念的八個態度之內涵，可以發現每個態度之間

似乎都有些連結，不能斷然地切斷。例如：如果要展現「放下」的態度，前提是要能「接納」；要培養「接納」的態度，對人事物不能有好惡，要以「平等心」為基礎。換言之，此八個態度是互相依存。此外，建立這些態度可以奠定良好的練習基礎，因此 Kabat-Zinn 提醒練習正念時，必須刻意、有意識地培育這些態度（Kabat-Zinn 1990/2013）。Kabat-Zinn 認為練習專注與活在當下的過程中，你所持有的態度相當重要。態度猶若土壤，可以培育你安頓身心的能力。由此，Kabat-Zinn 提出正念八項特質（見表 2-1）：

表 2-1 正念的八態度

態度	內涵
1. 不批評	盡量不受自己的好惡、意見、想法所牽制，以一種客觀的、不偏不倚、不加掩飾的態度來觀察或參與。練習正念時，心中一旦升起任何評價，能加以辨識且刻意採取更廣闊的觀點、暫時停止評價、保持不偏不倚的觀察是相當重要的。
2. 初學者之心	生命中沒有任何一分一秒是一樣的，每一秒都是獨特的，蘊含了各種可能。當我們面對每個人事物時，都好像是第一次接觸。開放且初心的態度讓我們涵容人事物的各種新可能。
3. 慈悲	包含對他人與對自己慈悲。對他人慈悲代表能夠對他人的痛苦感同身受，也願意幫助別人遠離痛苦。對自己慈悲，代表能夠包容自己的限制、不傷害自己感恩自己。
4. 耐心	明白事物只能如蝴蝶般，依其自身的速度開展與呈現，單純地對每個瞬間全然地開放，承接蘊含其中的圓滿。耐心是智慧的一種形式。耐心表示我們瞭解也能接受，若干人事物只能依其自身速度呈現。
5. 無為	不追求結果、不為目標而努力、無所求，只是單純地覺察當下發生的一切現象。幾乎我們所做的每一件事情都有目的，正念不同於其他人類活動，是非行動的，除了做你自己，沒有別的了。少點追求而多點

同在 (being)，達成目標最好的方式就是別用力追求你所渴望的結果，取而代之的是，分分秒秒如其所是地仔細觀察所有的人事物，進而接納當下所呈現的一切。

6. 放下 當觀察到自己正在抓取或推開某些東西時，我們有意識地提醒自己放下這些對好惡的執著。放下是一種順其自然並接納事物本來樣貌的態度。
7. 接納 對人事物的包容與真實看見，不受自己的評價、欲望、恐懼或偏見所障蔽。
8. 平等心 能夠察覺自己對人事物的好惡，避免有分別心，能用一致的態度來回應。

資料來源：研究整理自 1. Kabat-Zinn (1990/2013)。正念療癒力(黃小萍、胡君梅譯)。

2.減壓從一粒心葡萄乾開始 (雷叔雲譯，2012)。

正念減壓法分為正式和非正式兩種方式練習。正式練習(formal practice)意謂著，每天刻意找出時間來作練習，包括正念進食(葡萄乾或其他食物)、身體掃描、正念呼吸、行禪、正念瑜珈、慈心禪、與坐禪。非正式練習(informal practice)則是正念地覺知於日常活動，如進食、正念聆聽、運動、家務和待人接物上，也就是將正念帶入工作、家庭等任何處所所做的一切行動之中 (雷叔雲譯，2012)。

正念減壓法是連續八週至十週的團體訓練課程(最多 30 人)。每週一次為時 2.5 至 3 小時的課程，至少一週練習五天，可以每天更換不同的練習方法，或者混著練習。每日至少利用 45 分鐘練習於課堂中所學得的正念修行。

正念減壓團體訓練課程在美國已經發展三十多載，數以千計的文獻證實其優異的效果，例如減輕焦慮、增加自我合一感、提昇正向情緒、增強免疫力等。以正念減壓課程為基礎而發展出來的新治療方式如雨後春筍般地拓展開來，例如：預防憂鬱症復發的正念認知治療 (MBCT)、正念暴食治療(MBRP)、正念分娩與養育(MBCP)、為癌症病患的正念藝術治療(MBAT)、正念戒酒 (MBRP)、正念

癌症病人藝術治療(MBAT)、正念飲食訓練(MB-EAT)、正念創傷治療(MBTT)、正念老人照護(MBEC)、正念健身訓練(MMFT)、身心醫療、輔導諮商、安寧、助產、親子關係、教育、企業、運動、監獄教化等等，約 300 個機構應用 MBSR 以及 MBCT 于他的服務對象。(溫宗堃，2006)

二、正念認知治療(MBCT)

1993 年三位治療憂鬱症著名的認知心理學家，辛德·西格爾博士(Zindel V. Segal)、馬克·威廉斯博士(Mark Williams)和英國劍橋大學的約翰·蒂斯岱博士(John D. Teasdale)認為預防憂鬱症復發是刻不容緩的，基於治療成本與不斷復發問題，來到麻省大學醫學院，向 Jon Kabat-Zinn 學習另一治療方式，即是所謂的「正念減壓療法(MBSR)」。

Segal、Williams 以及 Teasdale 以 Beck 的認知行為療法(Cognitive-Behavior Therapy CBT) 為基礎，融入具有東方元素的正念減壓法(MBSR)。1993~2002 歷經十年嚴謹臨床實徵研究，一套具有成本效益，可有效 50%預防(三次以上復發)憂鬱症再度復發的正念認知療法(MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy)。協助容易反覆發作的憂鬱症患者，使其降低復發的療癒方法(唐子俊等譯，2010)。大量的證據指出，使用藥物或採用認知治療來處理重度憂鬱症是最有用的第一步，但近來的研究也建議，某些對抗憂鬱劑或認知治療沒有反應的憂鬱症患者，MBCT 可能是一個有效的策略。

憂鬱症(depression)是一種情緒障礙。在美國，憂鬱症在一個人一生會發生的比率，大概是總人口的 10%(約三百萬人) Segal 等人從經濟和個人花費來看，世界衛生組織(WHO)一項研究預測在五到十年之內，憂鬱症將造成全球健康不良的二大負擔，僅次於心臟病，這顯示出將對社會有著潛藏的巨大問題。Kenneth Wells 與他的同僚也以「臥床日數」來計算，其工作損失是健康同仁的五倍。揭示出因憂鬱症而產生隱藏的社會成本及社會負擔的本質。(石世明譯，2012)。

另一驚人數字，根據醫院及社區研究的資料顯示，憂鬱症是最盛行的精神科

疾病，在全世界各地都有一致性的結果。一項流行病學研究，橫跨六個歐洲國家，調查大約一萬四千名個案，發現其中 17%的人在過去六個月當中經歷過一些憂鬱症狀。其中重鬱症佔 6.9%。而憂鬱症延伸的自殺行為、死亡以及長期的低自尊，也都是憂鬱症相關的大問題（唐子俊等譯，2010）。

憂鬱症有它的軌道和路徑，Williams 等人(劉乃誌等譯，2010)研究發現，使憂鬱重複發作的因素，是因為當人們變得難過憂鬱時，會使大腦中情緒、想法、身體與行為間的連結愈來愈強大，導致憂鬱愈來愈容易被引發。Teasdale 也發現相同結論：只要增加一點點悲傷，對於那些曾經憂鬱過的人，就可以讓他們在憂鬱時曾經歷過的思考模式死灰復燃。Teasdale 用一種電腦語言來類比，這種「憂鬱的想法」程式在恢復期時並沒有真正地從硬碟中被刪除：小小的心情轉變就會把它重新安裝起來，好像它從不曾消失過一樣（唐子俊等譯，2010）。

Segal 等人（2010）對於是什麼使得人們在心理上憂鬱症很脆弱，有兩個重要的取向：第一，當情緒低落的時候，負向資料（想法、記憶、態度）的取得相當容易；第二，某些人是以反芻思考的方式來處理這類負向情緒及資料（唐子俊等譯）。Segal (2012) 在 Mind and Life Institute 提到三項會影響憂鬱症復發的重要因素。1、你得到幾次憂鬱症，是非常強而有力的指標，預測疾病是否會再回來。2、如果在你的家庭，其中一位父母、姑姑、叔叔、姐妹或兄弟有憂鬱，而你也有憂鬱，那麼你就很有可能再次復發。3、重大失落經驗則是另一個有力指標（石世明譯）。

Beck 認為憂鬱症的再度復發，是認知上的脆弱，對於這種脆弱，他認為是生命的早期會擷取特定的假設或態度。當他成人後，仍攜帶這樣的特質(trait)及觀點來看世界的時候，罹患憂鬱症的風險就會增加；因為，當一個負向事件發生的時候，是透過早期的潛在信念，可能引發與事件本身不成比例的悲傷感（唐子俊等譯，2010）。

正念認知療法(MBCT)任務取向主要有：

1、習得區辨的能力：正念教導我們，讓我們如其所是地看待事物的本質，

不刻意逃避或抗拒，而以事物本然來經驗。Segal 和 Ingram 實驗研究發現憂鬱症的人，顯現出一種誇張的認知上偏差：罪惡感、後悔、負面及自我批判的想法。像「我是沒有價值的」以及「我很笨」，會同時經歷到沮喪心情以及負面想法。Teasdale 認為先預備好，等到復發徵兆出現時，MBCT 可以協助「習得區辨的能力」，而不要被難過(傷心)的心情所牽引，以減低憂鬱症的復發(石世明譯，2012)。

2、培育「去中心化」：覺察這些反芻思考，從自我永續的心理模組當中抽離出來。用一種比較寬廣的視野，培養一種去中心化，學習與情緒想法建立自主的新關係，能在想法發生的時刻觀察並轉換它們。

3、後設認知覺察：後設認知覺察是指一種知覺到思想的能力，例如將思想當成只是一種思想而不加以批判。人們探索令他愉快和不愉快的事件，開始學習將想法和感覺看作是心理事件，明白這些事件不必然是真實的。了解到你的想法不過就是想法而已，它們不是『你』也不是『現實』。辨識到你的想法就是想法這簡單的動作，可以把你從想法建立起來的扭曲現實中解放出來，讓你看的更清楚，覺得生命比較有掌控感(石世明譯，2012)。

4、更大的觀點：正念藉由簡單的冥想技巧，提供另一個替代方法。Helen S. Mayberg 是一位神經學家，她以正子攝影及功能磁共振造影研究發現，當他們被指導那不是只跟「我」有關，那並非只是「我的」疼痛，將其放到更大的觀點下，而不要將所有的注意力都放在我自己的感覺之上時，前扣帶皮質區的活動就會強，這是產生同理心反應的重要位置。也就是說，要使人恢復到平衡的狀態，是藉由把少一點注意力放在自己身上，而多一點注意力在別人身上(石世明譯，2012)。

上述簡略介紹 MBSR 以及 MBCT，藉由有系統的訓練，教導我們注意力回到當下，在每一片刻中，觀看自己的經驗，而不是讓心隨著意念飄到未來或過去，協助人們的身心靈更平衡，也瞭解如何使用覺察力來有效阻斷並預防憂鬱症再度復發的方法。

叁、正念療法應用與發展

整體而言，Jon Kabat-zinn 在 1979 年將東方的內觀冥想，嘗試與西方科學醫療結合成為普遍性減壓療法。卡巴金將所學的佛教禪修<去宗教化>，並結合瑜珈、道家哲學與其他身心療癒方法，建構為適合現代繁忙社會生活的<系列健心法>。如今正念禪修不僅已風行三十多年，且有超越西方科學(科學總是有其界線與瓶頸)之態勢。

許多有關研究廣泛散佈於醫學和心理學的文獻中。目前已知 MBSR 在臨床上的有效性研究眾多，過去已有大量的研究指出，持續進行正念練習能促進個體身心健康，增強免疫力、降低血壓、緩解慢性疼痛 (Chiesa, & Serretti, 2009)，減少壓力相關疾病，如高血壓、腸胃病、睡眠失調，能提高生活滿意度、幸福感，並降低焦慮、憂鬱及預防憂鬱復發和藥物濫用，也有助於治療創傷後壓力及飲食失調等疾患 (Matchim, Armer, & Stewart, 2011; Piet & Hougaard, 2011)。

MBSR 主要應用於慢性疼痛病患，藉由靜坐、瑜珈、身體掃描等方法來降低對疼痛的知覺程度，同時提升對疼痛的忍耐程度 (張仁和、林以正、黃金蘭，2011)。Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller & Santorelli (2003) 運用精密儀器做測量，亦證實正念減壓療法可提升正向情緒，降低焦慮及增強免疫力。

Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge (2007) 的研究指出，以「正念注意覺察量表」(MASS) 測量所得的正念特質較高者，應對關係衝突時的情緒壓力較低，憤怒和焦慮的表現也較少。Smith, Richardson, Hoffman 及 Pilkington (2005) 的研究發現，正念減壓對於癌症病患的睡眠品質、壓力釋放及情緒皆有正面的影響。

在正念認知治療 (MBCT) 的研究上，盧映仔(2013)發現，以正念為基礎的認知治療團體對於大學生情境焦慮及整體焦慮具有立即輔導的效果。Teasdale 等人(2000)指出，正念認知治療可有效防止憂鬱症復發，Morone、Lync、Losasso、

Liebe & Greco(2012)發現，在面對焦慮或壓力時，正念認知治療是一種有效的因應技巧。

由大衛·布雷克 (David S.Black) 南加州大學凱克醫學院「預防研究學會」，從 1980 到 2014 年之間的醫療和科學文獻中，有關禪修的論文數目以快速成長地增加倍數頻率的統計，2000 年之前，每年關於正念醫療應用的英文學術論文不到 25 篇，其後以幾何級數上升，至 2013 年相關研究已近三千筆，單是 2014 年的 AMRA(The American Mindfulness Research Association)保守估計就高達 535 篇(右邊紅色統計數線)，而以「正念」一詞搜索 ISIS 科學網站數據庫的結果更接近 800 筆(左邊藍色統計數線)，如圖 2-1。其中研究主題多包含正念減壓(MBSR)、正念認知治療(MBCT)、正念禪修、慢性疼痛...等，亦有針對情感性疾患如：憂鬱症、焦慮症及情緒調整...等之研究。目前歐美正念療法主要應用在身心健康照護、輔導諮商、社工、教育、企業等，並逐漸廣泛運用到各領域中。

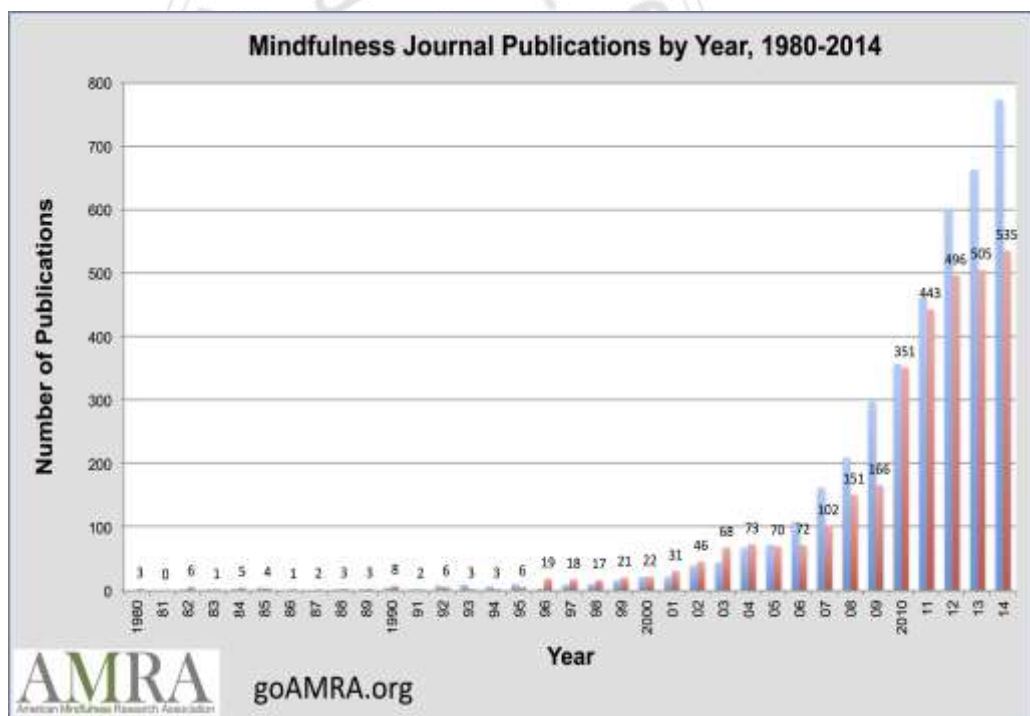


圖2-1 1980-2014正念研究出版品統計圖

資料來源：Black, D.S. (2015)

第二節 正念與自我照顧

壹、自我照顧之定義

世界衛生組織(WHO)於 1983 年指出自我照顧為個體基於對健康的定義，如何促進健康、了解健康的危害因素，以及當健康受損時應如何處理，個體對於健康的維持是主動的，自我照顧也是自己的責任與義務。

王秀紅（2000）將有關自我照顧概念整理歸納為六點：1. 自我照顧是一種學習的過程；2. 個人的自我照顧歷程其整個生命過程；3. 自我照顧是有目的的行為；4. 自我照顧是達到高度健康的一種方法與技巧；5. 自我照顧融合了健康促進的觀點；6. 自我與他人在自我照顧的活動中維持一種平行的關係。

Baker(2003)提出自我照顧是依據自我覺察(self-awareness)、自我調節(self-regulation)與平衡(balance)所進行之過程。在使自己成為負責且成熟的一個人的過程中，自我覺察屬於一個核心的元素。自我覺察是不扭曲地觀照自我的身心經驗，但這過程並不容易，也不總是令人開心的經驗。自我調節是指有意識(或較少意識)地管理生理或情緒上的衝動或焦慮。調節的過程可以幫助我們達到身心的均衡狀態。而平衡是讓我們有能力照料自己的核心需求與關注焦點的必要條件，包括身體、心理、靈性的平衡；自己與他人關係的平衡；個人與專業生活的平衡等。

Baker(2003)提出的自我照顧說明如下：大致可分為身體自我的照顧、心理自我照顧以及靈性上的自我照顧 (引自葉建君，2010)。

一、身體的自我照顧

有健康的身體才能夠有精神與體力去負荷工作的要求。因此，幾乎所有自我照顧的策略中，身體健康是最基本也是最重要的一部份。

(一) 健康的飲食習慣：飲食的規律與控制對於維持身體健康而言是很重要

的因素，對於健康食物的攝取尤其重視。此外，需要留意飲酒與吸煙的習慣，不僅容易上癮，對於身體也是危害的因子。

(二) 充足的休息與睡眠：在專業工作的忙碌與壓力下，充足的休息與睡眠是很容易被犧牲的，長期的睡眠剝奪對心理與生理都會造成不良的影響。

(三) 身體的活動：養成規律的運動習慣會是最主要的自我照顧策略。健康的性生活也是身體照顧重要的一環，覺察性生活與情緒上的幸福感之關聯也可以獲得助益。

(四) 醫療照護：為自己尋找適當的醫療保險與值得信賴的醫生，以滿足個人有可能發生的醫療照護需要。定期的身體健檢是必要的，對於藥物的使用亦須持健康的態度。

二、心理上自我照顧

自己心理或情緒需求的能力是無庸置疑的，然而提醒自己做到這方面的自我照顧也是一樣重要的工作。

(一) 健康的自我需求：Maslow 所提出的基本人類需求，生理、安全、愛與隸屬、自尊、認知、美學以及自我實現，這些需求中有些是衝突與矛盾的，但持續留意個人的需求是重要的。例如悅納真實的自我、接受讚賞的需求、為自己保留獨處時間等等。

(二) 找到生命意義與目標：當依據自己的原則從事有意義的活動時，可以增進個人滿足與成功感受。日常生活中感受平凡的喜悅才能幫助自己過著簡單真誠的生活。

三、靈性上的自我照顧

近幾年來，靈性在心理學領域越來越受到關注，它包含的元素十分多元，主要與人道關懷、信念、意義、超越宗教形式、或是未知的事物等等有關。參與宗教與靈性方面的活動，能夠幫助在沮喪的生活當中獲得滋養。照顧靈性自我可以

促進幸福感受，建議的方式包括從事身心活動(例如冥想、瑜珈、生理回饋等)、撰寫日記與靜修。其他像參與藝術活動、接觸大自然、閱讀等等，都是很好的滋養精神生活的方法。

貳、正念禪修與自我照顧

2003年由威斯康新大學 Davidson R.J.和 Kabat-Zinn 報告指出，某生物科技上班的員工，在參與八週「正念修行」訓練之後，其象徵「正面積極情緒」的大腦左前額葉的活動，相較於未參加訓練的對照組員工，有相當顯著的活躍現象；因應流感疫苗所產生的抗體也明顯較未受訓的員工來得多。這個研究指出，「正念減壓療法」能夠藉由心的訓練促進大腦活動，並強化免疫功能(雷淑雲譯，2012)。

Akin (2010) 的研究顯示，人際認知扭曲和正念、自我仁慈成負相關的關係。Huston、Garland 與 Farb (2011) 的研究則指出，正念訓練有助於增進溝通時的「正向再評價」傾向，減少負面的反應。

正念修行為主要內容的兩個療程，也就是「正念減壓療程」(MBSR)，以及「正念認知療法」(MBCT)。此療法仍秉持佛法之本質，乃教導如何運用內在的身心力量，配合一般的醫療行為下，積極地為自己的身心健康一培育正念。使得非佛教信仰的人們有機會在去宗教色彩的醫療體系內獲得正念修行的真實利益。馬哈希尊者指出，今日的内觀修行者以正念觀察「疼痛」，洞察到苦受剎那生起與滅壞的現象之時，體驗疼痛的紓緩或完全無痛的舒適狀態。

馬哈希尊者說明，禪修者之所以能以內觀修行治癒疾病的原因，在於禪修者的內觀定力增強時，禪修者即可能感受到病情趨向緩和。烏巴慶在那篇名為〈佛教禪修的真正價值〉的講稿中，烏巴慶說：「在前來參加禪修課程的人們之中，有些人患有如高血壓、結核病、偏頭痛、血栓等的疾病，在十天〔密集禪修〕的期間，他們得以暫時免除這些疾病的困擾；

溫宗堃(2006) 正念修行是一種心的訓練，烏巴慶和馬哈希尊者認為當禪修者培養了內觀智，得以見到身心的生滅無常時，這個無常的體驗便能夠療癒身體的

疾病，當定力增強時，可以感受到病情趨向緩和。這跟 Kabat-Zinn 創辦 MBSR，強調正念是以專注有意識的且不評斷的觀察「疼痛」，洞察到苦受剎那生起與滅壞的現象，體驗疼痛的舒緩或完全無痛的舒適狀態是一致的。正念能培養堪忍身苦而不受心苦，並正知地面對老、病、死的世間實相。

1962 年英國學者 Wiston King 探討緬甸佛教教的著作中，也記載他在烏巴慶的國際內觀中心時聽聞禪修者以內觀修行治癒某些身、心疾病的事蹟(含偏頭痛、消化失調、氣喘、癌症)。種種因內觀修行而治癒或減緩身、心疾病，乃至以內觀修行安然面對死亡的案例(溫宗堃，2006)。

由以上有關自我照顧的定義或概念，幫助我們了解自我照顧是個體的責任與義務，是主動性的。而諸多醫學研究顯示，正念療法不僅能有效自我照顧，且能夠促進心理以及生理上的健康。

自我照顧的策略真有非常多元的內涵，各個方式之間具有相互重疊或密切的關連，可見自我照顧其實是生活中隨手可得、但又需要本深具有覺察並行動的生活方式。這些策略顯示出自我照顧不僅包含個人內在的因素，也包括了個人生活領域中的其他人與環境，突顯出多元的自我照顧對於促進全人健康的重要性正念與悲憫心 (compassion)

叁、正念與悲憫心

許多學者指出，對自我經驗的內在覺察，是同理心回應的一個重要前提；要了解他人需要對自我的準確觀察。正念練習鼓勵以不評判的態度，觀察自我內在與外在世界，理論上應該能夠增加對他人的同理心(Hölzel et al, 2011; Davis, & Hayes, 2011)。一些實徵證據也支持兩者的緊密關係例如，Shapiro, Schwartz, & Bonner (1998) 的對照實驗發現，參加「正念減壓」的大學生，比控制組，在「同理心量表」(Empathy Construct Rating Scale) 有明顯較高度的同理心。Block-Lerner 等 (2007) 指出不評判、當下的覺察力能增加「人際反應量表」的「觀點取替」(perspective-taking) 和「同理關懷」(empathic concern) 的程度。

Dekeyser 等（2008）顯示高度的「正念觀察」與較多的同理心相關。一個加拿大的研究（Birnie, Speca, & Carlson, 2010）亦用「人際反應量表」測量「正念減壓」對同理心的影響，結果顯示「觀點取替」顯著增加，個人痛苦顯著減少。

自我悲憫與正念有密切關係。依據 Neff (2003)，自我悲憫包含三個成分：自我和善（在失敗或受苦時對自己和善、體驗，而非嚴苛地自我批判）、「共同人性」（視自己的經驗是人類經驗的一部分，而非分離、獨立的經驗）和「正念」在此是平衡地覺察自身痛苦的念頭和感受，而不過度認同它們）。Neff (2003)認為自我悲憫需要正念，因為正念使人能看清當下的心理狀態和情緒。這看法獲得一些研究的支持。修習內觀禪修的佛教徒，相較於大學生，有明顯較高的自我悲憫；修習時間的長度和自我悲憫呈現正相關(溫宗堃，2006)。

Hollis-Walker 與 Colosimo（2011）的研究顯示，非禪修者的「五面向正念問卷」總分和「自我悲憫量表」總分有正面關的關係。同樣地，Birnie 等（2010）關於「正念減壓」的研究指出，正念程度的改變可預測自我悲憫程度的改變。一些研究顯示，參加八週的正念減壓之後，自我悲憫的分數皆顯著增加（Birnie et al, 2010; Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005; Sapiro, Brown, & Biegel, 2007）(溫宗堃，2006)。

根據 Barnard 與 Curry（2011）的回顧報告，許多依據自我評估的研究顯示，自我悲憫和情感、認知模式、社會連結等面向的正向成果相關。例如，自我悲憫和正向情感（positive affect）、生活滿意度（life satisfaction）、幸福感（well-being）、快樂（happiness）、社會連結呈正相關，而和負面情感、憂鬱、焦慮呈負相關。同時自我悲憫也提升了情緒智力（emotional intelligence）和因應策略（coping strategies），較少的反芻（rumination）、思想壓抑（thought suppression）和逃避策略（avoidance strategies）(引用溫宗堃，2006)。

學習歷程強調對個人身心狀況的「接納」、對當下情境的「覺察」，對於困境以「不逃避也不抵抗」的態度面對，就學習者而言，即是透過個人的整合達到與自己「同在」的歷程。

肆、正念與身心照護

楊淑真等人(2007)探討禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感之影響，以禪坐者樣本 251 人，非禪坐者 263 人，共 514 人，進行調查研究。本研究分析顯示自我療癒力有四個主要因素：1.正念，2. 慈悲，3.安定，4.覺察。本研究主要發現如下：(1) 禪坐者的自我療癒力與幸福感皆較無禪坐者為高，而禪坐者之壓力、憂鬱與焦慮則較無禪坐者為低。(2) 結構方程模式分析顯示禪坐所產生的自我療癒力可降低壓力並提高幸福感，且自我療癒力透過對壓力的影響，同時降低憂鬱與焦慮並提高幸福感。鄭雅之(2013) 帶領正念療法發現，成員雖然會從八週正念課程中受益成長。然而，亦發現有三種可能性導致學習停滯：1. 個體如對正念概念產生誤解；2. 過程中未對正念產生親自體驗的感受；3. 在正念學習上僅有知識的獲得，也會隨著課程結束而結束，且在課程結束後亦少將正念融入生活之中。

楊彥芬(2012)根據相關研究證據整理出六項正念運作的可能因素和心理機制，分述如下：

(一) 後設認知的領悟：正念訓練是一種後設認知的調整和訓練。以一種觀察者的立場，保持知覺的彈性，發展出一種能力讓我們能將目前的經驗視為只是經驗本身或是心中出現的事件而非事實(reality)。如此將會造成過去自動化與習慣性的思想模式產生改變，並增加行為表現的彈性。(二) 暴露：正念提供機會讓我們去面對和接納負向及正向的想法與感覺，而不去逃避它們，持續及友善地去覺察目前經驗到的一切。這樣的自願性暴露可能會使負向情緒去敏感化、減少對負向經驗的壓抑、減少情緒反應性、增加挫折忍耐力、增進情感的調節並增加適應的行為反應。(三) 不依附：正念的訓練讓我們如實的看待事物的本質，非刻意追求或嘗試擺脫，以事物的本身來經驗事物，如此一來有助於維持一種心靈安適的狀態，體驗到一種無條件寧靜與快樂。(四) 增加認知彈性：正念訓練強調對經驗到的一切不做任何評斷，只是單純地去注意當下的經驗。這樣的不評斷傾向可以減少情感的強烈度，與減少非黑即白的二分法慣性，如此可增加對經驗的開放

性，以及認知和行為反應的彈性與適應性。(五) 提升身一心的功能：正念訓練中常透過覺察對身體的感覺、想法與情緒來練習，當正念程度增加時，我們會處於一種身體放鬆但主觀充滿活力的狀態。這樣的狀態下讓我們對壓力源有更適應的反應，亦能增加對身體疼痛的忍受度，以及不被引發的情緒所困擾。(六) 提升自我整合的功能：藉由正念的訓練可促進我們以一種更寬廣、更包容與更客觀的觀點來看待發生在我們身上的事件與經驗。我們的情緒與感受將不再那麼容易隨著正向或負向的事件所起伏，以此觀點我們得以從心理的困境中解脫。

林鈺傑（2012）整合佛教與現代心理學，提出宏觀的正念心理健康機制，以「完適覺知」及「創造性自我」兩概念來統攝佛教理論與心理學各個理論所提出之正念促進的心理健康因素。接著在 2013 年將正念取向心理治療歷程做了進一步探討，提出三個維度，十個構念之論點，來貫穿正念治療。說明此架構呈顯正念的治療之道—解脫心與圓滿行；以及正念治療兩策略—接納與改變；「純粹注意」體現接納，「正知」則體現改變。

鄭雅之(2013)目前正念療法介入研究多注重在發現在健康族群中，實驗組不論與消極控制組(inactive control)或放鬆訓練控制組相比，雖然在壓力減少的程度上並無明顯成效差異，但健康人透過正念訓練仍有效減少反芻和焦慮特質的現象，並可增加同理心與自我同情(self-compassion)的能力。

由上述可知，正念療法中重視個體的動機與意圖。而有關正念運作之機制已被提出，包括後設認知的重要性、不評斷的核心概念可以使個體增加認知彈性、正念的練習有助於個體在身體放鬆下保持主觀活力，以及採取抱持正念的態度將使個體看待事件的彈性增加，不被外境所牽引，故可達到離開困境與痛苦的可能。

第三節 正念與情緒管理及壓力調適

壹、情緒理論與管理

一、情緒理論與定義

情緒是相當抽象的東西，要為情緒下一個準確的定義並不易，張春興將情緒定義為：情緒是指由個體周遭環境的外在刺激或本身內在身心狀況所引起的個體自覺的心理失衡狀態或主觀的激動狀態；此種狀態的發展過程包括個體對這些內、外刺激的認知評估，生理上的反應，心理上的主觀感受與反應，及因情緒而產生的行為衝動和外顯行為(黃惠惠，2012)。

拉札勒斯(Lazarus)認知評估理論，Lazarus認為情緒過程中最重要的是認知評估。當面對外在刺激時，個體即對其加以評估、判斷對其個體具有何意義、跟個體的關聯性與重要性如何，作為後續行動的參考依據。艾里士(Ellis)的情緒理論：Ellis在1995年創立「理情治療理論」，他認為人的情緒並非由刺激所引起，而是根源於個體本身的信念、解釋與看法。Ellis指出人同時具有理性與非理性信念，而其不適當或負面的情緒來自其本身非理性想法，而非事件或刺激本身(黃惠惠，2012)。

二、情緒管理與調適

情緒人人都有，與壓力的關係是如此密切，但情緒是個看不透、摸不著，於一般人是不容易了解的，例如會誤以為情緒都是不愉快的、是不好不對的，怕情緒失控而認為不要表現出來最好。其實，人類除了基本情緒是與生俱來的，複雜或衍生的情緒，以及情緒的表達方式等都是學習而來的，既是透過學習而來，當然可經由學習與教育的過程而改變或管理。因此情緒如何管理與調適，使其降低負面影響，並提升正面效益，是每個個體須學習之課題。

Novaco(1979)認為氣憤情緒是一種情感上的壓力反應，當要求超過個人當

時的因應資源，無法有效適應而引發的壓力反應。徐西森(民 87)認為情緒既是生命的一部分，惟有面對並接受它的存在，才是調適情緒的第一步。另外，學習調適生理反應也是管理情緒的可行辦法，因身心相連，生理上的放鬆會帶動心理上的平靜。

Salovey 將情緒智力定義為「體察自己與別人情緒、處理並運用情緒訊息來指引自己的思考與行動的能力」。Goleman(1996)也認為 EQ 的高低代表一個人對情緒管理智慧與能力的優劣。Kocovski、Fleming 與 Rector (2009) 研究顯示「正念療法」能有效減少社交焦慮。Millenson 與正念療法同樣認為情緒是可以透過學習歷程學習而來。如果情緒能獲得適當掌握與管理，即可建立與自己及與他人的支持網絡(溫宗堃，2012)。丹尼爾·席格博士根據研究，說正念療法運用大腦的社交神經網絡(神經可塑性)，幫助我們調到跟自己以及與他人「同頻」連結，這樣在生理、心理和社交上會更健康。

三、正念與情緒照顧

處於快速變遷的現代生活，個人面臨種種的挑戰，包括經濟、工作、家庭、人際關係的。這些挑戰可能帶來相當的壓力與焦慮情緒，情緒與壓力是相互依存的，所以在生活上不管直接或間接，自然會受情緒的正面或負面所影響。孫隆基(1983)在《中國文化的深層結構》中指出中國人重視「以和為貴」、講求「情面」，在人前總是表達正面情緒：客氣、平靜、愉悅、尊敬等等，較少在人前發脾氣、表達不滿或不敬。因此，中國人傾向於壓抑真實的情緒或感受，以免失面子或破壞和諧(黃惠惠，2012)。

影響學生的心理健康，進而導致較差的焦慮和憂鬱等情緒，導致較差的組織能力，使注意力難以持續。如丹尼爾·高曼(Daniel Golema)所說：壓力障礙了我們的學習、保存訊息於工作記憶、彈性且創造力地反應，自由地專注注意力，和有效地計畫與組織的能力(Shapiro et al, 2011)。

運用正念於成人的研究已有三十多年，累積相當豐富的證據，支持正念禪修

和以其為基礎的介入，能夠減少參與者的壓力、焦慮和憂鬱症狀，增加其正向情緒、生活滿意度，提升心理健康（Brown et al, 2007; Keng, Smoski, & Robins, 2011）。這是因為正念禪修具有「情緒調節」（透過各種調節過程改變正進行的情緒反應）的效用。依據 Hölzel 等（2011），情緒調節可分為「行為調節」（如抑制表達情感的行為）和「認知調節」。認知調節可以依賴「注意力控制」（如選擇不去注意情緒刺激物，從事分心的次要活動）或「認知改變」。認知改變的策略包括「重評」，即重新詮釋刺激物的意義，以改變對它的情緒反應。

注意力控制在正念禪修中扮演重要角色，通常將注意力導向情緒反應，從而製造「曝露」和隨後而來的「消除」過程。Keng 等（2011）的回顧研究指出，正念特質與高度的生活滿意度、適意、活力、自尊、樂觀相關；正念介入方式提升總體幸福感、正向情感、靈性感、寬容。Jack Kornfield(周和君譯，2010)認為正念亦是專心一意，即是專注。這些「覺知」「專注力」等特質在西方心理學中具有同等的重要性，並認為此種時時刻刻的覺知與專注力將創造一種調節自我情緒的能力，讓人比較不容易為情緒狀態所干擾，心智會變得更細膩敏感，更有彈性。

以上理論提供我們了解為何運用正念療法可轉換或調整負面情緒的有效性，以覺察找出非理性與負面情緒之信念，予以解析澄清消融之。

貳、壓力調適

一、壓力的概念

壓力一詞，依據我國教育部重編國語辭典修訂本之釋義，乃「個體生理或心理上感受到威脅時所引起的一種緊張不安的狀態，此種緊張狀態，使人在情緒上產生不愉快或痛苦的感受。壓力有時具有正面的示警功能。」國內學者張春興（1991）指出壓力一詞在心理學上主要有三種解釋：（一）指環境中客觀存在的某種具有威脅性刺激，如火災、地震、車禍等現場均屬之。（二）指某種具有威脅性的刺激引起的一種壓力反應組型，只要類似刺激出現，即引起同類型反應。（三）指刺激與反應的交互關係；個體對環境中具有威脅性刺激，經認知其性質

後所表現的反應。在心理學上所研究的壓力，多數指第三種解釋；陳聖芳（1999）把壓力界定為在某種情境下，預測將產生不安定或受威脅的感覺，因而引起生活及情緒的反應；當面對不同環境改變時，身體產生緊張、焦慮、挫折、壓迫及困惑的現象；藍采風（2003）認為壓力對每個人的定義不同，古典定義的壓力係指個人對外界變化的反應，壓力是生活中自然與正常的一部分，有些是我們自導，有些則是由他人所加諸，屬中性無所謂的好壞，但都對我們的心智及身體活動產生影響。

壓力（stress）一詞源自於拉丁文（stringere）「拉緊」或「緊拉」之意，目前壓力最早的定義可追溯自西元 1956 年由加拿大內分泌心理學大師 Selye（1956）以科學方法實驗驗證，首度將壓力概念導入社會科學領域深入探討，而將其定義為「壓力是身體為滿足需要，所產生的一種非特異性生理反應」，即當個人面對刺激時，為重新恢復正常狀況所做的反應，當壓力源對於個體構成威脅時，個體必須耗費額外的生理或心理能力予以因應，不論該刺激是否超過個人負荷程度，凡有此反應就表示正處於壓力之下；Brown & campell（1994）：壓力定義為外在因素加諸在個人身上所產生的不舒適感，且此不舒適的感受會因為個人本身的特質，而有不同程度心理或生理的反應；Greenberg & Baron（1997）：壓力是個體面對外界壓力來源時，其情緒、認知及生理三方面之交互作用所產生的一種反應模式。

二、壓力與健康關係

一般而言，壓力不僅發生在工作職場上，在平日居家生活上也會有壓力的產生。壓力之潛在來源有三種，外在環境、組織與個人，稱之為壓力源(stressor)。為什麼同樣的壓力情況下，有人深受其苦，卻有人甘之如飴。這些潛在壓力會不會變成真正壓力，都要視個人差異而定，例如情緒、性格、生活經驗等差異。

高度壓力下，會產生心理、生理及行為症狀，焦慮、緊繃、生氣及憤怒是最常見的心理症狀。其他的情緒症狀包括挫折感、壓抑、退縮及憂鬱，隔離感及疏離、對生活厭倦不滿意、失去自發性及創造力、喪失自信心等。

生理症狀則包括心跳加速、血壓上升、壓力賀爾蒙（如腎上腺素、副腎上腺素）分泌增加、胃腸道潰瘍、心血管疾病的風險上升、身體受傷及意外的機率增加、慢性疲勞症候群、呼吸道問題、皮膚疾患、頭痛、下背痛及肌肉緊繃、睡眠障礙，及免疫力下降等疾病。

在行為層面，若長期處於高壓力下，容易退縮、生活技能降低、反應下降、人際衝突、以過量飲食或厭食來逃避、增加危險性的行為，如魯莽的開車、冒險，甚至自殺。由上述得知，生活的壓力對健康的影響相當大，包括心理及生理上的反應。個人健康且適應良好的話，可以為自己帶來良好的自我照顧。



第四節 正念與職場及生活

壹、職場與壓力

一、職場壓力之定義

不同於一般化學性或物理性的職業危害，工作壓力反應來自抽象的心理認知，無法藉由直接的物理或化學測量而辨識出來。即使面對同一種環境刺激，不同的人會有不同的認知反應，又與個人過去的訓練經歷、可獲得的經濟資源與社會支持、個人對工作本身的期待等等因素互相影響。

本研究參與者的壓力主要是與工作有關所引起的反應，以下就國內外學者對於工作壓力之定義敘述如下。

(一) 國外學者之壓力研究

Macneil (1981)：與工作有關的情境中，內外變化與人格特質交互作用，如心理平衡遭到威脅時，造成個體身心職業倦怠的現象； Gmelch (1982)：工作環境中的任何特徵對於個體造成生理和心理方面的脅迫感； Parker & De Cotiis (1983)：個體在工作場所中遭遇與重要的工作結果有關機會、限制及需求時，而被要求脫離，造成與自我期望不符合時的一種感覺； Cooper & Marshall (1976)：環境因素對個人直接的衝擊和影響，及對壓力源產生的行為反應； Fleming (1984)：為一種概念化的過程，它隱含個人對危險或威脅等刺激之認知與反應； Lazarus (1984)：個體於工作環境中感覺遭受刺激或障礙時，威脅與反應的一種互動； Steers (1988)：個體於工作環境中面臨某些工作特性威脅所引起的反應。

以上國外學者對於工作壓力的定義研究大致可分為 2 類，其一為個人於工作環境中直接面臨刺激、障礙及威脅時，對壓力來源產生的行為反應。；其二為當個人接受工作環境中種種壓力來源，與內在人格特質或自我期待產生衝突矛盾時，所產生的負面感覺。

(二) 國內學者之壓力研究

曹爾忠（1983）：工作壓力必須具備 3 個條件：1、它是外在環境的要求與個人內在能力與需求交互作用下，產生的差異與不平衡狀態。2、已經造成個體身心狀態脫離正常功能而引起主觀不愉快感覺的心理反應。3、工作壓力的反應，必須因工作有關因素引起； 趙傑夫（1988）：個人能力無法因應工作的要求，或環境不能提供足夠的資源以滿足個人需求，致使個人在心理上產生脫離正常狀態的現象； 黃榮真（1992）：因工作相關因素而引起的壓力，促使外環境的要求與個人內在的能力產生交互作用的差異，而導致不平衡狀態； 陳聖芳（1999）：工作壓力是在工作環境中，超過個人負荷力的要求，進而造成威脅感，產生緊張、焦慮、挫折、壓迫或苦惱的反應； 陳村河（2001）：工作壓力指個體在組織中工作，當工作者與工作相關因素交互影響下，使工作者在生理、心理上產生不良反應之現象； 劉祥如（2002）：工作壓力係工作環境中的因素與工作者的個人特質、能力及可運用資源等條件，彼此交互作用，產生對工作者心理與生理平衡的威脅，而採取作為的心理感覺狀態。

綜合以上國內外學者觀點，工作壓力係指與工作相關之情境因素與個體產生交互作用，使其生理及心理脫離正常狀態，若無法控制產生調適反應，就會產生工作壓力，造成個體內心產生消極與負面的情感，導致身心產生不平衡的狀態。

二、正念與職場壓力

Walter Cannon 是第一位將「壓力」（stress）的概念用在心理學及醫學上。Cannon 他提出偉大的「戰或逃」（fight or flight）反應，即我們人類演化歷史。「壓力跟焦慮的調適」對工作的影響：壓力通常會伴隨著引發焦慮憤怒以及憂鬱的情形，因此若能提早覺察壓力對自己的傷害，能免於之後疾病的侵襲（黃惠惠，2012）。

心理學家史蒂夫·海斯（Steve Hayes）和他的同事回顧了一百多篇的文獻後，做出一個結論：許多形式的情緒困擾，都是不當地避開、逃離情緒所導致的一也就是經驗性迴避的結果（劉乃誌等譯，2010）。

過去研究發現，國內外的職場工作者普遍有心理方面的問題，具情緒障礙或心理困擾的員工比例佔 15- 25%以上，心理相關因素所造成的職業傷害也會是未來的趨勢。

黃淑島等人(2012) 依據過去合作過的職場為例，經資料收集與分析後，找出情緒困擾高危險群的員工，邀請參加正念減壓課程結束後，進行方案之效果評估共包括兩部分:歷程評估及成效評估。

歷程評估的結果呈現員工對於課程的滿意度極高。成效評估結果顯示，成員參與活動後的工作控制顯著大於活動前；活動後的工作負荷顯著小於活動前。也就是在完全未調整工作內容或性質的狀況下，成員的工作壓力感受明顯變小。且在自覺壓力、情緒困擾以及疲勞感方面，活動後也有顯著改善。整體而言，結果證實正念減壓課程對於員工情緒的改善與工作壓力的調適具有實際成效。

黃淑島等人(2012)應用於職場的實務經驗後，提出下列幾點建議：(1)承辦人員本身最好也參與課程，並跟著作家庭作業。(2)確認並增強成員的參與動機。(3)正念減壓課程對於情緒困擾高危險群員工是可行的，唯須多加支持與鼓勵。然而許多有情緒困擾的員工是不主動尋求資源的。結果顯示，在多一些鼓勵與支持的環境下，正念減壓課程對這群有需要但又被動的員工是可以發揮實質效能的。總之，正念減壓課程應用於職場的結果是值得肯定的。不僅可改善成員的心理健康狀態以及人際關係，其效益也能擴展到提升員工的向心力與企業形象。

整理以上對於壓力定義的闡釋，雖有不同專家對於壓力詮釋有所差異，係指個體因外在環境變化，產生的差異與不平衡狀態。超過個體負荷脫離正常功能，造成生理、心理上產生反應不良之現象。

除非我們覺察且願意面對，否則痛苦將一直存在，我們要如何將注意力拉回來但又不會被壓垮？正念療法經科學證實可以協助個體調節情緒與壓力。而且，有覺察地回應相對於慣性反應，將有助於處理情緒與壓力之困擾。

有覺察地回應壓力，以取代慣性反應。壓力因應模式如圖 2-2 所示：

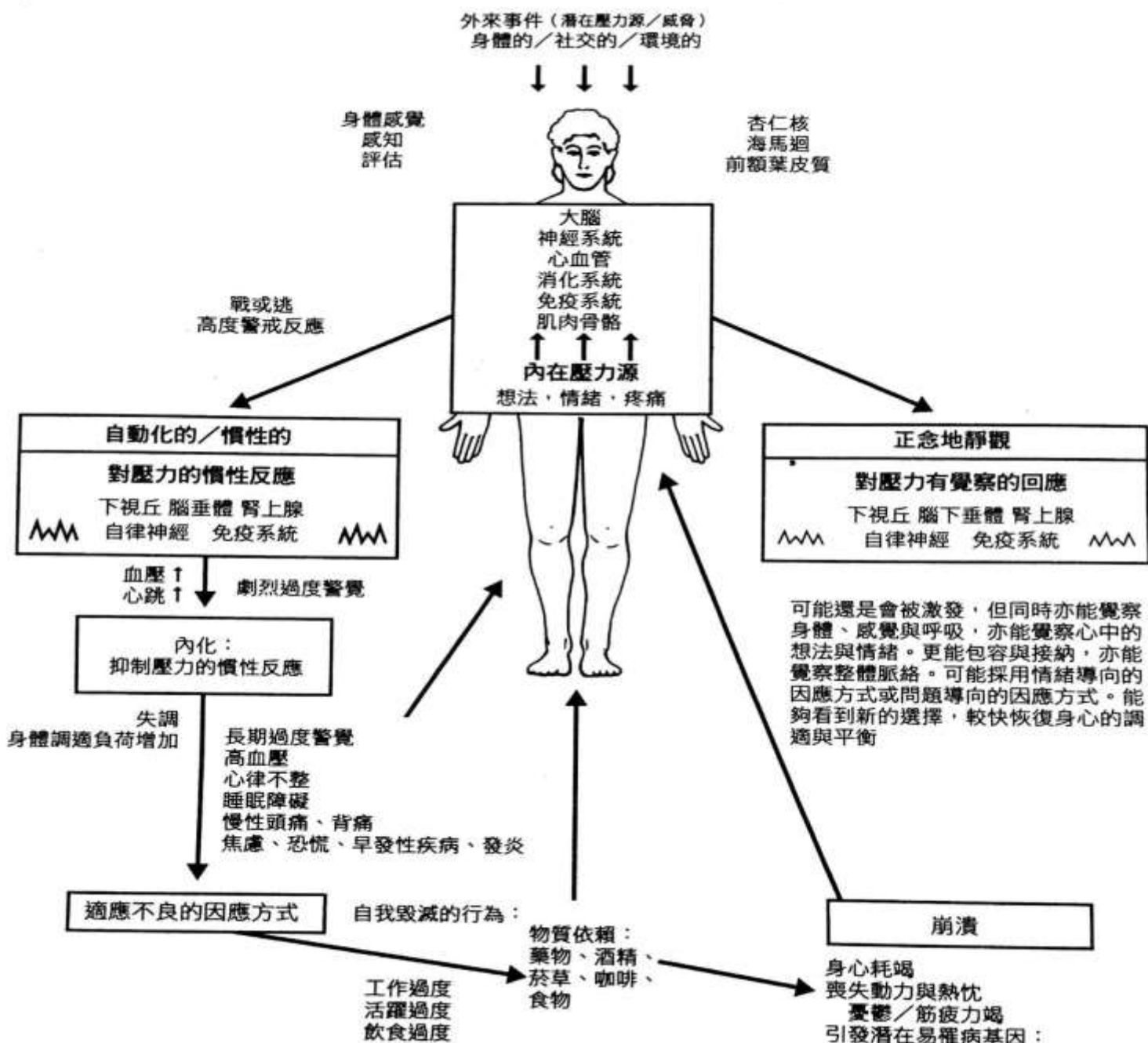


圖 2-2 壓力的因應：有覺察地回應相對於慣性反應

資料來源：Kabat-Zinn (1990/2013)。正念療癒力 (黃小萍、胡君梅譯) P314

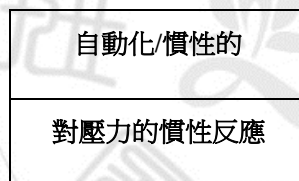
上圖 2-2 簡略說明如下:

三、壓力下的慣性反應:

想像你自己是上圖(圖 2-1)的人,外來**壓力源**(方格上方的小箭頭)以各種形式加諸在我們身上:生物性的、生理的、社群的、經濟的、政治上的;改變了我們的身體狀況、生活與社會地位。我們的內心會隨著對這些外在壓力源的感知與反應而起伏。「**內在壓力源**」(方格內的小箭頭)。如果想法和感覺帶來了沉重的負荷而我們卻沒有能力適當有效地回應,則想法和感覺就會成為重要的壓力源,即便未必有相對應的事實做為依據。例如,單純地認定自己得了重病,就會導致很大的壓力,甚至讓自己失能,即便這個認定可能根本不是事實。極端的話,想法確實足以嚴重混亂生理機制。

學習慢慢從上圖左方(自動化/慣性的)到以圖右方(正念的靜觀),從壓力的直覺慣性反應中重獲自由--「**覺察**」

上圖左方

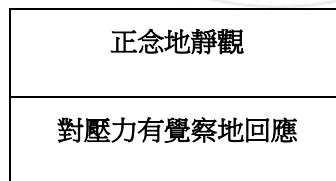


壓力的慣性

反應:自動化且無意識的,經常是在

表面意識的底層嬉戲作怪。

上圖右方



對壓力有

覺察地回應:當你正處於某種高壓狀

態時,任何時刻,只要你刻意地將「覺察」帶入當下所發生的一切,光是不讓這一切成為無意識的自動化歷程,你就已經戲劇化地改變整個局勢,開啟各種潛在的可能。Kabat-Zinn(2013)面臨壓力時,相對於各種不良的因應方式,有覺察的回應不但是健康的選擇,更是有適應力且優良的因應策略(黃小萍、胡君梅譯)。

貳、正念與生活照護

近期的科學發展顯示，我們禪修時，跟我們的快樂、同理心和慈悲等正面情緒有關，腦部區域會變得更有力且活躍。麻省總醫院(Massachusetts General Hospital)的拉扎（Sarah Lazar）博士發現，人們繼續禪修數年後，這些正面變化會改變腦部本身的生理結構。經年下來，這表示較容易感到開心，愈來愈輕鬆自在。這種腦部電路的改變，在腦部表面稱為腦島的部位最為明顯，腦島控制許多攸關人性博愛精神的元素。吳茵茵譯（2012）。

三十年來運用正念於成人的研究，已累積相當豐富的證據，支持正念禪修和以其為基礎的介入，能夠減少參與者的壓力、焦慮和憂鬱症狀，增加其正向情緒、生活滿意度，提升心理健康（Brown et al, 2007; Keng, Smoski, & Robins, 2010）。因為正念禪修具有「情緒調節」（透過各種調節過程改變正進行的情緒反應）的效用。Hooper、Villatte、Neofotistou 與 McHugh（2010）表示，正念能減少經驗逃避。Huston、Garland 與 Farb（2011）的研究則指出，正念訓練有助於增進溝通時的「正向再評價」傾向，減少負面的反應。Greason 與 Cashwell（2009）討論正念與諮商者自我效能感的關係。（溫宗堃，2006）。

正念禪修用以發揮其效用的機制，從心理學和神經科學的觀點來看，可歸納為：注意力調節、身體覺察力、情緒調節，和對自我的觀點改變（Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago, & Ott, 2011）。

Roberts 與 Danoff-Burg（2010）研究大學生的正念程度與健康行為之間的關係。結果顯示，正念能減少壓力，而壓力減少又有助於加強健康的思想和行為。Newsome、Christopher、Dahlen、Christopher（2006）探討一個 15 週、3 學分的正念減壓課程，對諮商所研究生的影響：學生學得如何管理壓力，提升諮商能力，大多數學生回報有意整合正念練習於自己將來的工作中。（溫宗堃，2006）。

Kabat-Zinn(2010) 從事禪修時，每次停下來、坐下來、覺知出入息的流動，都是在培育耐心。一旦我們獨處時能夠更開放、感知得更細膩、更具耐心，自然

會延伸到生活中其它時刻（雷叔雲譯）。正念的技巧幫助我們了解自己的情緒，情緒的轉變，以及如何面對這些情緒。無論是負向想法或感受出現時，讓這些感覺就停留在那邊，不特別給予回應，僅止於觀察、留意、注意到這些內在的感覺感知覺、想法。直到找到有技巧的策略來應對時，再採取反應。Baer(2008)與Josefsson 等人(2011)之研究皆證實正念禪修為心理健康的中介變項。透過正念的培養，對自己的根本本質有更開放的意識，如此將創造一種調節自我情緒的能力，讓人比較不容易為情緒狀態所干擾。

一、正念與人際關係

Davis 與 Hayes（2011）回顧正念研究時指出：許多研究顯示，正念不僅帶來自我內在的利益，也帶來人際關係的利益。正念訓練鼓勵在人際關係中不加批判地覺察自身情緒、思想、反應，而不自動化地立即回應。這種訓練培養對自、他覺察的能力，和接受、同理的心理特質。近來學者已討論正念如何影響人際行為，探討了如「正念關係」（mindful relating）（Wachs & Cordova, 2007）、正念的應對（empathic responding）（Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan, & Orsillo, 2007）等的概念。相關證據指出，正念特質能夠預測出關係滿意度、建設性地回應關係中壓力的能力、辨認並向伴侶溝通情緒的技能，以及關係衝突和同理心的程度。以「正念減壓」（MBSR）為基礎而發展出的「以正念為基礎的關係促進」課程（Mindfulness-based Relationship Enhancement）對夫妻關係有許多正面的影響，正念練習愈多者，其關係的快樂、壓力和壓力處理，會較好的表現（Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004, 2006）。

Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge（2007）發現以「正念注意覺察力量表」（MASS）測量所得的正念特質較高的人，應對關係衝突時的情緒壓力較少，也表現較少的憤怒和焦慮。Dekeyser、Raes、Leijssen、Leyson 和 Dewulf（2008）研究正念的四個面向（肯塔基正念技能問卷）與人際感受、人際表現之間的關聯。結果顯示，正念「觀察能力」（mindful observation）較好者有較多的同理心；「正念描述」（mindful description）、「覺察動作」（acting with awareness）

和「不評判的接受」(non-judgemental acceptance)較好者，則較能辨認並描述自身感受，有更多的身體滿意度，較少的社會焦慮、較少的痛苦感染(distress contagion)；四個面向都與在社交場合表達自己的能力呈正相關。Cohen 和 Miller (2009)探討一個六週的「人際正念訓練計畫」(interpersonal mindfulness training program)的效用。這課程模仿「正念減壓」，但強調對關係的覺察。結果顯示課程對正念、感受的壓力、社交連結(social connectedness)、情緒智力和焦慮、人際幸福感(interpersonal well-being)，皆有正向的影響。

二、正念與教育

正念生命教育，是基於正念療法內容所設計的課程。大量實徵研究發現，學習正念療法，普遍能提升自我關照能力，增長生命韌性與幸福感。本質上，與其說正念療法是一種治療，不如說是自覺學習的系列教育課程：基於對人性本質的信心，在現實生活中，透過系列練習，培育自覺生活之道與靈性自主能力的教育課程。在醫療應用上，正念療法屬於<參與性醫療>，在教育應用上，屬於<自我教育課程>，課程參與者，必須透過學習與持續自覺練習，才能內化正念經驗，培育在日常生活中的智慧與力量。(引自李燕蕙，2014)

(一) 正念與國外教育

溫宗堃(2006) 整理出正念訓練運用在不同層級的教育，高等教育乃至小學教育。希望提供一份西方實徵證據和理論依據對於我國教育界的寶貴參考。研究者選擇與本研究較相關的部分，整理出正念運用於教育：

由於正念課程架構與內容可作彈性調整，是實用易學的八週課程，目前歐美正念課程已擴展運用在各級教育上：中小學教育、高等教育、成人教育、高齡教育、醫護教育等。正念教育(mindfulness education)是指提供給各級學校教師與學生的正念課程。學習正念是對多元觀點的脈絡保持敏感，對當下呈現的訊息保持開放態度。當學習者以正念開放的態度，面對多彩變化的世界，自然可開拓更廣闊豐富的視域，發展較寬廣的生命包容力。在教育領域的應用，可協助學生增長專注力與認知智能，培育情緒調適能力與人際溝通能力，也是靈性成長與人格

統整的良好方法。更多關於歐美正念教育的實務與研究，可參考美國教育資源資訊中心(Education Resources Information Center, ERIC)網站。(引自李燕蕙，2014)

Lantieri (2008) 以融入正念理念的內在韌性計畫協助小學教師，再由老師教導學生放鬆練習、身體掃描和正念練習，共 57 位教師完成訓練，研究發現教師參加課程後，壓力下降，專注力增加，職場人際關係明顯改善，教師的改變影響教室氛圍，學生的健康也改善。Broderick 與 Metz (2009) 評估某中學正念學習計畫，完成正念減壓訓練的女子高中教師們邀請 120 位學生參與實驗組及 30 位學生參加控制組。研究結果顯示，相對於控制組，實驗組學生的負向情感降低，寧靜、放鬆和自我接受度則提高，情緒調節與自我覺察力也明顯上升。Franco 及同儕 (2010) 於西班牙三所高中進行正念課程，邀請 31 位中學生參加實驗組，30 位加入控制組，實驗組參加正念課程，每週 1.5 小時，共十週，結果顯示此課程有助於提升中學生的課業表現和自我概念，並能減少其焦慮感。

正念應用於高等教育方面，Murphy(2006)在佛羅里達大學諮商中心(University of Florida Counseling Center)進行八週的正念課程，發現能降低大學生的壓力，提升其寬容的態度。Holland(2006)在美國 University of Arkansas at Little Rock 與奧地利的 Fachhochschule Joanneum，進行大學生的正念課程，研究結果顯示參與正念課程的大學生身心健康狀況明顯提升。Newsome、Christopher、Dahlen 與 Christopher (2006)進行一個正念減壓對諮商所研究生的影響之研究，共進行十五週課程，結果顯示參加課程的學生在心靈成長、情緒與壓力管理、人際關係等方面都有明顯助益，學生也回饋未來會繼續整合正念練習於諮商專業中。Ying(2009)探討正念課程中自我悲憫元素對社會工作系大學生心理健康與能力的貢獻，結果顯示正念課程對參與者在自我悲憫與心理健康有正向影響。(引自李燕蕙等，2013)

Holland (2006) 描述其在美國阿肯色大學小石城分校和奧地利一所應用科學學院，為大學生設立的正念課程。Kurash 與 Schaul (2006) 記錄紐約州立大學石溪分校的諮商中心，如何將正念練習融入其組織和實習計畫的過程。Murphy (2006) 描述佛羅里達大學諮商中心的八週正念團體。Oman、Shapiro、

Thoresen、Plante 與 Flinders (2008) 的研究顯示「正念減壓」和「八點計畫」皆能減輕大學生的壓力，並提升其寬容的態度。

Masuda、Wendell、Chou 與 Feinstein (2010) 指出，無論是亞裔或歐裔美國大學生，正念與不健康心理皆呈負相關的關係。Schure、Christopher、Christopher (2008) 也檢驗同一課程，依據自我評估，參與者在生理、情緒、心理、人際關係等方面，皆有正向的改變。Ying (2009) 探討包含正念原素的自我悲憫，對於社會工作系碩士生的心理健康與能力的可能貢獻。Hassed、deLisle、Sullivan 和 Pier (2009) 測量一個融入正念訓練的「健康提升計畫」對醫學系學生心理痛苦和生活品質的影響。(溫宗堃，2006)。

以上是有關於正念運用於成人的身心健康以及教育研究，當西方歐美國家對於我們東方的正念禪修以正念為基礎的醫學、心理學界已發展出以上多種之介入方式。如此蓬勃發展，國內雖然起步較慢，但也值得宣導與推動。

(二) 正念與國內教育

回顧台灣正念研究文獻，已有更多方面的實證資料，關於心理師助人工作者對於專業之影響、幼兒教育、靈性成長、正念教師之正念態度、英語教學、正念培育歷程以及南華大學推廣正念靜坐。溫宗堃(2013)統整英、美關於正念運用於教育的研究現況，對正念課程融入我國教育提供初步的實徵證據和理論依據。該文探討正念訓練運用於學校教育的利益，最後提出將正念訓練運用於我國教育的具體建議，對本土正念教育之研究具有學術參考價值。該文指出在本土高等教育中，法鼓佛教學院 2011 年以〈佛教禪修傳統與現代社會〉為課程主軸，成立博士班課程，為台灣高等教育的正念教育開啟新的里程碑(釋慧敏，2011)。該文總結：正念訓練在我國尚屬萌芽階段，若要在我國推廣正念教育，尚需更多教育人才投入正念教育理論與實務之研究，並培養具備理論知識與實務正念經驗的合格講師，累積豐富的本土實徵研究資料，才能長遠推廣本土正念教育。

台灣生命教育發展至今已近 20 年，成果斐然。如何發展自身的社會情緒能力、人際溝通能力與生命韌性，都是中小學生命教育的重要議題，因此，〈正念

生命教育>可融入既有的生命教育中，成為本土生命教育內涵的新增部分。正念生命教育可分兩類：適用於教師的正念訓練與適用於學生的正念課程。當教師們完成<教師正念訓練>，經在職場與生活中持續練習而內化之後，可繼續發展適合自己教學領域的<學生正念課程>：在各類課程中加入簡短運用正念練習，例如三分鐘呼吸空間、專注力互動遊戲、人際互動遊戲等，或者獨立的正念創意課程。透過正念創意課程，可與學生動態同頻，朝向師生逍遙、生命共舞的方向發展，這是正念生命教育的長遠願景。目前雖然歐美正念教育的發展已成果斐然，如何發展出適用於本土文化的<正念生命教育>，仍有待本土正念教師們的共同實驗與持續努力。南華大學李燕蕙老師三年來在台灣積極推動正念課程，體驗正念對自己與他人的長期益處，因此，期待在本土中小學推動正念生命教育，以期發展師生生命逍遙共舞之教育理想(李燕蕙，2014)。

李燕蕙等人(2013)針對大學生為研究對象，採上下兩學期(上學期 40 位，下學期 30 位)，大一到大四的學生做行動研究<正念減壓法>課程初探 --以<身體掃描與專注呼吸>為例。結果發現：在團體運作困難方面，透過人數調整，小組與團體運作方式的變更，學生在團體中融入與開放程度，已明顯改善。在正念練習面向，專注呼吸以細水長流的不變方式，身體掃描則透過多元的授課策略，明顯改善學生學習狀況。正念教學方法須靈活具彈性，某些練習可維持長期穩定不變的進行，某些可大膽嘗試不同授課策略。這既需依正念教師的智慧與靈感，也須仰賴研究團隊的持續合作，才能發揮正念課程的最大效用。研究成果的初步統整與呈現，希望開拓更寬廣的實務與研究視域，使課程內容與教學方法漸趨成熟，以發展適用於台灣乃至華人文化大學生的正念教育。其他有關國內外正念與禪修相關碩博士論文及期刊見【附錄四】。

總結以上研究，透過正念療法課程的培育，對個體大都有正面的影響，這從西方大量的研究文獻足以證實。林鈺傑的研究則再次說明東方佛教帶領西方現代心理學，擴展了心理健康的意義及內涵。但鄭雅之發現的另一面，也可以做為我們推動正念發展之借鏡。由上面期刊以及論文的數據顯示，我們國內學術界已開始關注正念相關的研究。

第三章 研究方法

本章內容主要在說明所運用的研究方法與工具、課程內容設計與帶領者、資料蒐集與分析、研究流程、研究倫理等五部分，以五小節分述如下。第一節、研究方法與工具；第二節、課程內容設計與帶領者；第三節、資料蒐集與分析；第四節、研究流程；第五節、研究倫理。

第一節 研究方法與工具

壹、質性研究

本研究採用質性的研究，質性研究主要是重視描述性的敘述、關心研究過程及強調其「意義」(鈕文英，2007)。Maykut 和Morehouse (1994)認為質性研究方法(Qualitative research)是在自然的情境中，對研究對象的行為或經驗蒐集與研究問題有關的資料。

本研究於課程結束後，採半結構的方式進行訪談。研究者認為參與者雖然接受相同課程系統與帶領方式，也須配合課後練習與作業書寫，及個人成長背景、個別差異與生命獨特性，學習與體會必有其殊異，因此，藉著訪談來蒐集參與個體的知覺內涵，以質性研究的内容分析法進行之。以逐字稿的方式形成訪談文本，在不斷與文本的反覆對話中，進行資料之歸納與分析，藉以發現內容意義及脈絡，希望呈現學員獨特的學習經驗。

所以，本研究以質性研究方法，採用個案訪談資料、錄音逐字稿、作業書寫筆記、練習記錄，最後以其訪談逐字稿進行主題內容分析，歸納與統整。

貳、研究工具

一、研究者

在質性研究中，研究者本身即為研究工具。研究者目前是生死學系研究所碩

士生，曾修習過質性研究方法、量化研究方法、生死學英文名著選讀、正念減壓療法、正念學與禪修研究、敘事研究、臨終關懷、心理劇與失落療癒、悲傷輔導與表達性藝術治療、催眠治療與神經語言程式學、生死學基本問題、創造性夢工作專題及參與正念相關課程等等，與個人成長生命整合議題之相關課程，在學術及實務上具有一定程度的基礎與訓練。

研究者本身於 2011 年 9 月考進南華大學，欣聞李燕蕙老師專程到德國 MBSR 「正念減壓法」剛回國，於是與同學們趕上報名 100 年第一學期之「正念減壓療法專題」課程。2012 年 4 月，參加由南華正念中心及英國牛津正念中心合辦，由 Prof. Mark Williams 在台灣所帶領的三日專訓課程，2013 年 6 月參加李燕蕙老師所帶領的「正念療法與助人密集六日密集工作坊」。

研究者生性愚鈍，從自我探索過程中了解，因為童年喪親而產生解離的現象，雖然學佛一二十年仍無法獲得真正的改善。自從接觸正念療法後，開始對修行有了另一層面的體會，尤其是身體掃描與身體產生連結，以及專注呼吸讓我時時回到當下。在努力耕耘自己之下，一天天、一月月、一學期慢慢累積，持續至今為止，已經第六學期，於研究班級及兩次正念課程中擔任課程錄影工作，目前仍持續學習中。這中間每年或隔年參加葛印卡老師創辦的內關十日禪修。正念療法讓我慢慢找回自己，找回自己的感覺與想法，修行是一輩子的事，能夠讓自己的心找到回家的路，這是該把握與慶幸的。

能與燕蕙老師認識相遇，能夠跟隨在她的身邊學習正念療法，心裡真的很感恩，是研究者學習及修行之典範。從正念的學習裡，體悟改變非常多，至今仍繼續深入 Mindfulness 的理解，運用身體掃描、專注呼吸、行禪、靜坐、慈心禪等練習，將正念療法實踐應用於生活當中。

二、 研究參與者

本研究以南華大學研究生為主要研究對象，為 102 上學年「正念減壓法」專題課程班級生。參與的學員共有 38 位，除了生死系碩專班的學生外，還有四

位對正念有興趣的旁聽生。研究參與者的來源，係經由講師同意，協助公開於課程中向學員說明本研究之動機與目的，同意錄影錄音等相關說明。

之後，研究者隨班錄影觀察後，從班級學員中立意選取：一、樂意分享者；二、學習有收穫者。為讓研究結果較客觀，在性別選擇上採用各半數，由學員中選出四位學員，二男二女。也希望學員工作背景多元化，所以學員的職業有宗教人士、老師、警官以及精神科醫師。這四位皆為生死學系在職碩專班學生，與指導教授討論其選擇想法以及是否納為研究參與者，進一步私下徵詢被選擇之學員是否願意成為研究參與者之選樣過程。以下是四位研究參與者的基本資料：

表 3-1 四位研究參與者的基本資料表

代號	A	B	C	D
化名	小嘉	正妹	皮皮	大可
性別	女	女	男	男
年齡	51	32	43	41
年級	研一	研一	研一	研一
婚姻	未婚	已婚，一兒一女	已婚，二女	已婚
職業	教會主管	美語老師	警官	精神科醫師
信仰	基督教	無	佛道教	佛教
訪談日期	2013/10/19	2013/10/20	2013/10/20	2013/10/19
訪談日期	2014/1/31	2014/2/09	2014/1/18	2014/2/09
訪談兩次	1 時 04 分	58 分鐘	1 時 02 分	59 分鐘
訪談兩次	45 分鐘	40 分鐘	42 分鐘	50 分鐘
學習正念時間	第一次	第一次	2012/09 及本學期	2011 年至今

研究者主要探索研究參與者於接受正念減壓法課程後，對個體本身之自我照顧、情緒管理與壓力調適以及在生活與職場之影響為何。當初研究者與指導教授討論後，希望在團體進行到中期(約第十週)時，先進行第一次的訪談，了解其學習情況，等課程結束後(第十八週之後)再進行第二次的訪談。

由於半結構訪談比較不受拘束，故雖預設每次訪談時間為一小時，但訪談時仍依實際狀況，評估擬蒐集之資料及了解之經驗，再視情況決定訪談時間長短。兩次訪談時間看起來，大約都在一個小時上下。其實在進行第二次訪談時，研究參與者表示，課程練習與其生活工作的影響大致已形成並融合，練習方法大多選擇自己較喜歡的，方便繼續練習。由於第二次的分享內容跟第一次分享內容差異不大，只是做一個回顧整理與較深刻的分享，所以，第二次訪談時間相對的比第一次的訪談時間稍稍的短一些。

四位研究參與者除了 D 學員(大可)本身為佛教徒，是長期的禪修者。目前持續接受正念教師種子培訓，有帶領正念課程之經驗，落實將正念運用於臨床工作與生活中的行者。其中兩位初學者小嘉與正妹，雖然沒禪修經驗，正念療法課程對她們卻有生命再造之感，小嘉的心靈與信仰更加地開闊與深信；身兼多重角色的正妹，從正念課程中找到存在感及體悟生命意義。悟性頗高並勤練「健心法」的皮皮警官，正念減壓對其高壓工作影響極大，不僅舒壓、冷靜處事救人，在工作、人際關係上都有很大的成長與收獲。

第二節 課程內容設計與帶領者

本研究是針對南華大學生死學所 在職專班碩士生，102 上學期「正念減壓法專題」課程。本課程 屬於學生自由選修，和所有南華大學的課程一樣，同時也開放給校外人士選修。前數週以 MBCT 為專題，之後再補上 MBSR 內容。此次因研究本碩士專班之學員為研究對象，實地參與錄影觀察學員學習之歷程。

課程設計旨在探索學員於接受正念減壓法課程後，對個體本身之自我照顧、情緒管理與壓力調適以及在生活與職場之影響為何。由於，此課程之帶領者對於課程引導過程有著關鍵性的影響，所以有必要將課程帶領者作一簡單介紹。

壹、課程內容設計

一、 MBSR 為主，以 MBCT 為輔之融合

本研究的研究主題與課程內容及訪談大綱似乎有些差異。研究者藉此再次說明，本研究主題「正念減壓法專題課程」，是因燕蕙老師當初的受訓背景，先完成 MBSR 教師資格，後又完成 MBCT 教師資格，所以本課程其實是「正念療法」的內涵，課程架構以 MBSR 為主結構 (見下表3-3)，MBCT 為副結構(見下表3-4)。因本校課程名稱確定之後，就不能變更，如變更課程需要繳交諸多文件，時間因素燕蕙老師並未再向學校申請變更課程。所以就以此名稱為課程標題，但是課程內容，可由教授自行定訂，故一直沿用當初「正念減壓法專題」的課程名稱。

二、MBCT 三本書為理論基礎

本課程設計以 MBCT 三本書為理論基礎，內容如下:《憂鬱症的內觀認知治療(MBCT)》，(2010)，Zindel V. Segal Mark G. Williams John D. Teasdale 著。《是情緒糟，不是你很糟》穿透憂鬱的內觀力量，(2010)，Zindel V. Segal J. Mark G. Williams John D. Teasdale Jon Kabat - Zinn) 《正念》八週靜心計畫，找回心

的喜悅 (2012), Mark Williams&Danny Penman。

三、因應華人文化編排課程

課程內容為李燕蕙老師根據幾年來在華人地區帶領團體的實際經驗，逐步調整而成，主要以 MBSR 為基礎，並融合 MBCT 練習項目。因應華人文化特質，加入探索自我關係、光的祝福、五指感恩等練習，使課程更具文化適應性。

四、研究情境與課程記錄

本研究的研究情境為南華大學 102 學年度第一學期，生死學所碩士專班之正念減壓法專題課程，整學期共上課七次，採隔週日上課一次，每次上課時間為 8 小時(2H 補課)，中午休息一小時。參與的學員共有 38 位，除了生死系碩專班的學生外，還有四位對正念有興趣的旁聽生。本研究課程架構以 MBSR 為主結構，MBCT 為副結構。結構式教學。第一週次課前一小時說明、激勵，著重投入承諾。(選擇性)止語練習，每日回家練習一小時 (光碟, 講義)。課程於第一週跟學員說明需全程錄影，以作為本研究觀察與反思，經所有學員同意後錄影。本研究正念減壓法專題課程紀錄表 3-2 如下：

表 3-2 正念減壓法專題 課程內容表 (隔週上課)

週次	主題	內容與練習	兩週練習作業
第二週次	正念療法介紹	正念團體理念	
0922	覺醒與自動導航	葡萄乾練習	身體掃描—CD每天練
	洞察想法	身體掃描	食禪或與家人共享時光
		生活禪	生活禪—每天一項
		想法與感覺(ABC)	正念鈴聲
		愉悅記錄/專注呼吸	專注呼吸---每天三分鐘
第四週次	讓散亂的心聚焦	觀呼吸與身體	
		三分鐘呼吸空間	專注呼吸5-40分鐘

1006	認識厭惡感	行禪或 正念伸展 不愉快事件紀錄 觀聲音與想法 辨識自動化負向想法 正念瑜珈 呼吸空檔1:規律練習	身體掃描-每天一次 愉悅記錄-每天一則 三分鐘呼吸空檔 —每天練三次 正念鈴聲—每天
第六週次 1020	允許、順其自然 想法不等於事實	客房: 如其所是 呼吸空檔2:身體在場 的第一步 / 艱辛禪 辦公室場景:想法/事實 觀呼吸、身體、聲音、 想法、情緒、困難、 無揀擇覺察 呼吸空檔3: 從寬廣 視域觀察想法	靜坐 不愉悅記錄 三分鐘呼吸空檔 正念瑜珈 艱辛禪
第八週次 1103	請假	(參加卡巴金北京課程)	可持續舊的練習 及靜坐
第十週次 1117	請假	(無法變更的工作坊)	可持續舊的練習 以及靜坐
第十二週 次 1201	回顧練習狀況 如何能最好的 關照自己	止語密集練習 典型的一天:增能耗能 辨識惡化情緒的徵兆 自我照顧清單 觀呼吸、身體、聲音、 想法、無揀擇覺察 呼吸空檔4:	讚美自己、欣賞他人 行禪 與大自然交朋友 光的祝福 其他已學過的練習

		智慧行動的第一步	
第十四週	維護與拓展新學	個人的課程反思	長靜坐
次 1215	《正念》補充 練習	你生命中最有價值， 可以獲得的事是甚麼？ 為未來作準備:出現 復發徵兆，可做甚麼？ Rosenberg:正念五步	正念瑜珈 艱辛禪 其他已學過的練習
第十六週	今日交作業	慈心禪	破除舊習
次 1229		破除舊習活動 十指感恩 N(滋養)D(耗能) 正念鈴聲	辨識自動化想法（想法 卡住，有多少是事實？） 自我關係／自我讚美
第十八週	MBSR補充練習	四種合氣道	正念旅程
次 0112	回顧與前瞻	困難人際關係 正念人際關係	

資料來源：研究者整理

表 3-3 正念減壓 (MBSR) 為課程主結構

正式練習	非正式練習
正念吃一粒葡萄乾	正念進食
正念檢查	正念與生活打成一片
正念呼吸	將八個正念心態帶入生活
身體掃描	STOP
坐禪	覺察身體的疼痛
正念躺式瑜珈	正念慣性
正念自我探詢壓力和憂慮	RAIN
正念立式瑜珈	日常生活的慈心

慈心禪

正念聆聽

重新檢視正念進食

正念運動

休息是一份禮物

正念人際連結

資料來源：Stahl, B.& Goldstein, E. (2012)。減壓從一粒心葡萄乾開始(雷叔雲譯)。

表 3-4 正念認知治療 (MBCT) 為課程副結構

週次	主題	MBCT練習
1	認識自動導航	葡萄乾習 / 身體掃描
2	障礙處理	身體掃描 / 感覺和想法 愉悅紀錄 / 專注呼吸
3	專注呼吸	專注在呼吸與身體 三分鐘呼吸/ 行禪或正念瑜珈 不愉快事件紀錄
4	駐足當下	專注在聲音與想法 辨識自動化負向思考 正念瑜珈 / 停留在當下
5	容許所有感覺	客房 / 呼吸空間/ 艱辛禪
6	想法不等於事實	辦公室場景 觀察想法與事實/ 覺察負向思考
7	如何照顧自己 自我照顧清單	典型的一天：增能耗能 辨識自動化情緒的徵兆
8	面對未來行動	可以持續的每日內觀計畫

資料來源：李燕蕙 (2013)

不管是正念減壓(MBSR)創始人卡巴金或者是正念認知療法(MBCT)的叮嚀與提醒，認為正念課程帶領人除了需具備專業的心理知能訓練及帶領團體經驗外，最重要的就是必須要持續不斷地做正念練習。

本課程帶領人李燕蕙老師除了在大學部碩士班教正念療法及工作坊無數，根據幾年來在華人地區帶領團體的實際經驗，以華人文化特質為考量，加入探索自我關係、光的祝福、十指感恩等練習，使課程更具文化適應性。

本研究探索學員於接受正念減壓法課程後，對個體本身之自我照顧、情緒管理與壓力調適以及在生活與職場之影響為何。作一簡單(部分)課程內涵介紹。

「葡萄乾練習和專注呼吸」：老師會先帶領葡萄乾練習，主要的重點是讓學員意識到我們的日常生活中，大多數的時間是心不在焉的。帶領者引導學員實際去感受，並學習如何將覺察帶入我們的日常飲食，吃東西就是佛教講的食禪，專注覺察體驗平日自動導航與慣性生活之間的差別性，體會專注的美妙感受。另外，學員學會覺察見識自己的心念是如此游移不定。透過身體部分和呼吸的專注來學習這個技巧，不斷回到身體當下的經驗，覺察心的狀態，讓我們的心隨時可以回到自身。

「三分鐘呼吸空間」：MBCT 重要且代表性的練習，就是三分鐘呼吸空間。強調的是，無論何時，當一個負面想法或感覺升起時，在運用某種策略有技巧地回應之前，先容許它就只是在那裡，如其所是地探索它。如何做到?學員學習如何全然地覺察到想法和感覺，之後承認它們的存在，再將注意力放回到呼吸一兩分鐘，然後再將注意力從呼吸擴展到全身。三分鐘呼吸空間的學習，讓我們身處這個狂亂的世界之中，可以在困難的時刻穩住自己，以免受困在不愉快的想法與感覺中(石世明譯，2015)。

「想法不等於事實」：學習辨識自動化負向思考，從學習觀察想法的升起、變化到消失。在困難時刻能夠更清楚地看到負面想法如何跟隨情緒的升起，而被認為是真實的；學員看到想法是如此固著，而在覺察力升起時，能夠將想法視為心理事件(石世明譯，2015)。觀察想法不等於事實，明白「自己不等於想法」。

「記錄愉悅與不愉快的經驗」：從第二、三週次開始，學習觀察自己的感覺情緒與想法，學習觀察內心雜亂變動的感覺、情緒與想法之間的變化，學習如何不跟著它走，而是看著它變化。體驗觀察外在世界與自身的關係，如何不去評斷，不須對抗負向想法，而是看著它就好了，允許心停留在當下。並養成在生活中去記錄愉悅與不愉快的經驗，

「艱辛禪」：主要是以內觀為基礎的認知療法，探索情緒層面深具挑戰的情境脈絡。一開始，帶領者會引導學員在心中想著一個困難的情景，然後透過身體與它同在，將覺察與呼吸帶到這個困難上，去探索一個它可能存在的更廣泛範圍。邀請困難入內，花一些時間去傾聽這個困難所引起的任何身體知覺，然後用擁抱和歡迎的姿態。容許接納感覺存在，學習與艱辛的感覺與生活情境共處。

最後，帶領記錄回顧每日的生活，看看自己典型的一天如何融入所學。列出生活中耗損與滋養清單，檢視自己平日生活是如何過的，再請學員列出自我照顧清單，考量今後可以如何自我照顧，如何運用於個人未來的生活旅程，幫助自己可以正念過好每一天。

貳、課程帶領者：

一、正念學習與教學經歷

李燕蕙老師為本學期帶領正念減壓法專題之教師，也是研究者的指導教授。其學習歷程是文化大學哲研所，法鼓山聖嚴法師指導其論文：「天台宗智者大師實相論之研究」；遠赴德國弗萊堡大學，哲學博士論文：「晚期海德格與東方道家思想之比較研究」。其間，擁有德國斯圖嘉特莫雷諾中心心理劇導演資格。帶領心理劇與夢工作坊 (2003-2009) 約 90 場經驗。深具豐富的西方哲學思想與東方佛家與道家之深厚底子。2002 年開始在南華大學生死學系擔任副教授至今。

2009 年至德國學正念減壓 MBSR，於 2012 年獲有德國 Europäisches Zentrum für Achtsamkeit (EZfA) 正念減壓教師證照 (受訓期間為 2010-2012.2)；與英國牛津正念中心 Oxford Mindfulness Centre (OMC) 頒予之正念認知治療 MBCT 認

證教師證(2010-2014.12)。

為培育正念種子教師，在 2011 年 9 月 28 日申請成立「南華正念中心」(NMC Nanhua Mindfulness Centre) 擔任該中心主任，並陸續開辦過 31 期正念課程；也為使正念療法在台灣與華人文化世界深深紮根，發展亞太地區的聯繫網，並與歐美正念教師與機構密切合作，希望推廣正念助人專業實務與培訓及學術研究的長期發展。於 2015 年 6 月成立「正念助人學會」，擔任該會第一任理事長。校外帶領正念療法：輔諮教育醫護監獄等工作坊 (2011- 2015 共 150 場次)。

二、課程前的準備與討論

關於課程帶領，老師雖然經過二個學期的 MBCT 授課，課程內容設計主要以 MBSR 為主，MBCT 為輔。但每一次的帶領，都以全新的心境及全心投入的態度在思考。此次課程內容依據《憂鬱症的內觀認知治療 MBCT》與《是情緒糟，不是你很糟》兩本書，這兩本書的主要特色是自我療癒理念與方法，以及很重要的自我支持。

另外，MBCT 課程雖然是針對憂鬱症患者，但燕蕙老師幾次的帶領發現，這不是個問題，因為憂鬱症患者會有的情緒起伏、反芻過去、擔憂未來、心靈漫遊、不安焦躁、壓力挫折焦慮感、自動化負向思考、生活艱辛痛苦...，每個人都會有，只是問題程度不同，課程有強化我們如何面對這些問題，提高因應的基本能力。

研究者因多年的跟隨與獲益，有機會貼近與真實的看見。深知老師關懷正念教學之信念與實踐，感念其願心與願力，讓研究者感動發心長年護持，目前擔任南華正念中心與正念助人學會的工作人員。

第三節 資料蒐集與分析

本研究經由錄音訪談來蒐集資料，研究者先將訪談內容逐一謄打為逐字稿，進而進行資料的整理與詮釋。茲就本研究實際的資料蒐集、整理與分析，進一步說明如下。

壹、資料蒐集步驟

一、第一步驟

課堂期間為 2013/09/22~2014/01/12，主要觀察並選取學習投入者為研究參與者，課程第四週先與老師討論心中內定之研究對象，再一一進行邀約研究參與者，共選取四位學員，二男二女，四位皆為生死學系在職碩專班學生。

二、第二步驟

擬定兩次半結構式訪談大綱，課程學習分兩階段訪談，課程第八週進行第一次訪談，及課程第十八週結束後，進行第二次訪談。

三、第三步驟

研究者整理訪談逐字稿→編碼→不斷閱讀文本→撰寫研究報告→與文本對話並深入分析，過程不斷跟指導教授討論與修正。

貳、資料分析

本研究採用觀察記錄、錄影、訪談等方式收集，之後將訪談及所收集之資料加以閱讀、編碼與分析。茲說明如下：

表 3-5 訪談逐字稿、編碼、練習作業

主題	說明
訪談逐字稿	<p>研究者將訪談內容謄寫為逐字稿，除了將對話內容轉為逐字稿之外，訪談過程中受訪者所表現出特別的非語言訊息（如：笑聲、啜泣、停頓處、肢體動作等）亦做註明，展現真實情境，作為文本分析與意義詮釋。</p>
2. 編碼	<p>研究者以代號「A」、「B」、「C」、「D」分別代表四位研究參與者，並將逐字稿文本逐一編碼，例如「A1-2-3」</p> <p>第一碼：A 代表第一位研究參與者，B 代表第二位…依此類推。</p> <p>第二碼：訪談次第，1 是第一次訪談，2 是第二次訪談。</p> <p>第三碼：2 表示第二段訪談對話；</p> <p>第四碼：3 表示細項內容序號。</p> <p>H 碼： 為回家的練習作業。</p>
練習作業(H)	<p>課堂上學習與書寫以及課後練習作業，每日約 30~60 分鐘。</p>

第四節 研究流程

本研究之研究流程為：確定研究問題、蒐集相關文獻資料、邀約研究參與者、正式訪談、謄寫逐字稿、資料蒐集、編碼、分類、資料整理、歸納分析、不斷與指導教授討論（研究過程不斷檢核與彙整）、撰寫研究結果並完成論文（相關文獻閱讀與運用）。如下圖 3-1 所示：

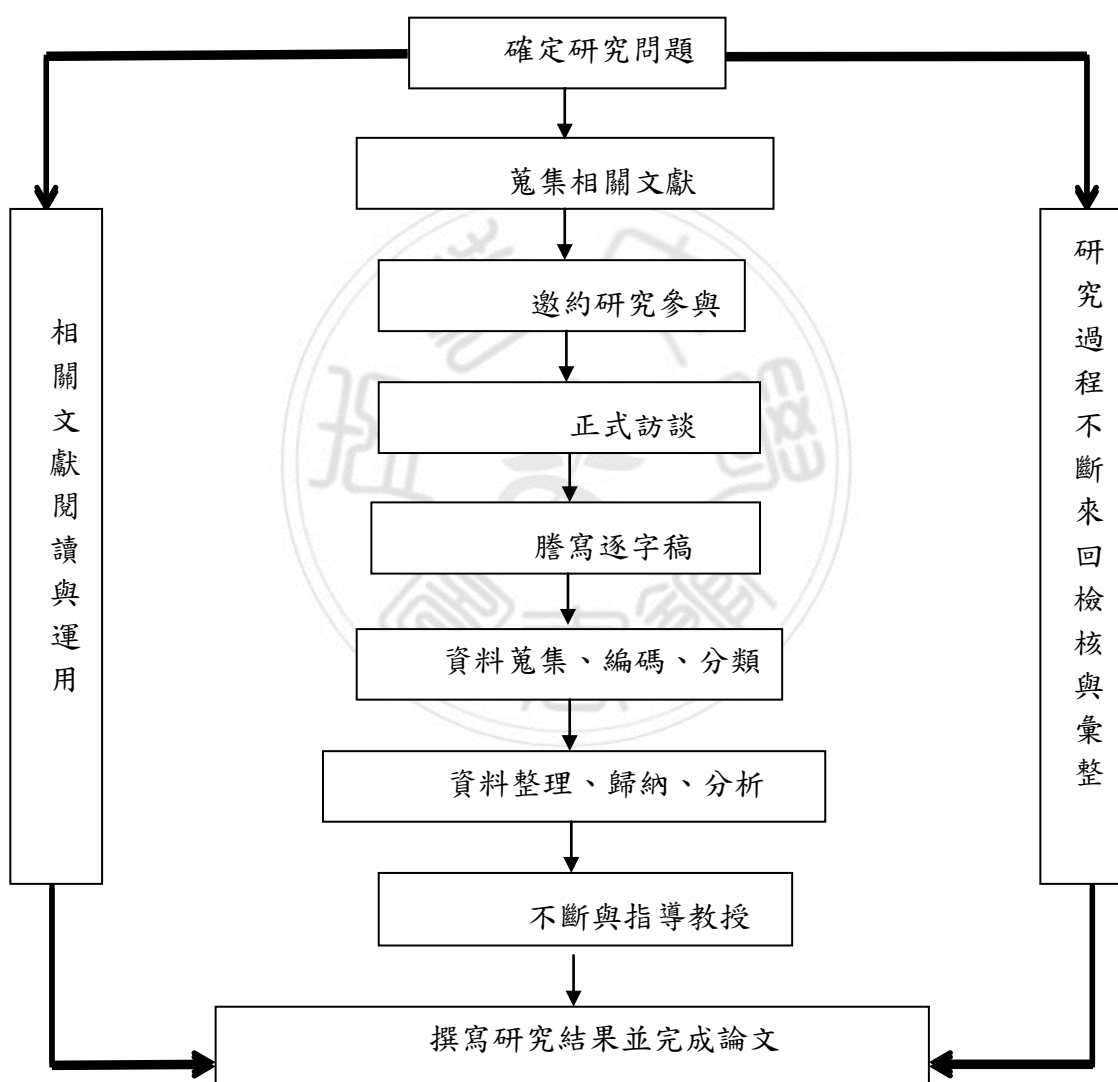


圖 3-1 研究流程圖

第五節 研究倫理

鈕文英(2007)表示研究倫理係指進行研究時，必須遵守的行為規範，是實證研究取信於社會大眾之基礎。作為一位質性研究者，我們因研究參與者的信任與協助而享有特權，傾聽其內心真實的學習歷程，透過他人獨特的生命經驗來看世界。因此我們不僅要珍惜，而且要謹慎的行使這些特權，避免讓研究參與者受到傷害、威脅或貶抑。

由於質性研究需進入被研究者的生活經驗與內心世界，深入探索研究參與者的想法、信念、價值觀與學習與練習之歷程記錄。在倫理的考量，並基於保護與尊重受訪者的權益與隱私，高淑清（2008）提出從事質性研究至少要遵守以下規範：

壹、保密原則

個案研究過程及論文發表，除非經當事人同意，否則研究對象的身分應予以保密。如需要說明個案的背景資料，則應以匿名呈現，避免個人資料可以辨識。研究者也不能將有關受訪對象的特殊性透露給他人，與研究現場中其他人分享資訊時，避免研究對象的個人資料外洩。因此，在第一週上課時，就向同學們說明研究者想探討接受正念減壓法專題課程後，學員的學習影響？並以南華大學碩士專班(本班)為研究對象。也對學員們說明研究者為了研究觀察與反思，在課程中會進行錄音錄影，如不想要被拍攝到或錄音可以舉手為自己發聲，研究者將會尊重其個別權益。研究者向學員承諾為保護學員們的隱私，除研究者以及需要時，部分內容與指導教授討論之外，本研究中的個人資料與錄音紀錄將妥善儲存與保密，不會將錄音錄影的內容外流出去。課程中也會搭配填寫問卷資料，這些內容都會匿名妥善處理，全部學員經說明無異議後，邀請大家一起簽署「同意書」。

貳、簽署同意書

當本研究確認研究參與者後，將事先擬好訪談稿與指導教授討論。為建立研究者與研究參與者彼此之間的互信及保密原則，蒐集到實際體驗的內心深處的內容，研究者在課堂上先詳盡說明，本研究的目的與進程序，使研究參與者了解本研究所需訪談的次數與時間，以及研究參與者本身應有的權利和隱私保障。研究者秉持嚴謹且真誠的態度，於第一次訪談前 E-mail 訪談同意書內容，請研究參與者先行閱讀了解，並說明會在訪談當天簽署此份「訪談同意書」，讓研究參與者心理上感到有所準備，使其安心自在信任訪談可能歷程，才開始正式進行訪談。

參、匿名後資料之使用

為確保研究處置對研究對象無倫理上之傷害，及維護研究對象個人資料的隱私性。讓研究對象了解訪談過程、資料後續處理方式以及資料保密方式，確認其受訪權益，訪談前充份告知訪談內容、預定時程及訪談方式，才會納入研究程序中，且研究對象有權益隨時撤銷同意並退出研究，以尊重及保障他們參與研究的自主意願。在資料分析的部分，使用不同暱稱名作為不同受訪者之代號，為避免個人資料可以辨識，僅呈現研究所需之個別資料。研究參與者錄音資料須謄打為逐字稿，亦是由研究者本身自行騰打，不經由他人處理。

研究者運用訪談的方式，收集不同背景之研究參與者的資料，必須將整個研究過程透明化，完整地呈現事實真相，避免有扭曲不實的現象。除與研究團隊討論檢核外，研究者也必需不斷省思，覺察自己是否有陷入個人偏見之虞，而影響事實真相的發現。

此外，在研究者與研究參與者的關係互動中，並非只是取得研究參與者的正念學習經驗做研究的心態，同時也適時分享與討論自己學習正念的靈性成長。研究是雙方互惠成長的歷程，不僅是研究者與研究參與者間單純的關係而已，同時也是雙方共同成長與靈性提升的機會。

第六節 研究信度與效度考驗

Lincoln 和 Guba (1986) 提出建議對於質性研究的品質的把關有四項參考標準，包括有「可信性 (credibility) 相當於內部效度，可遷移性 (transferability) 相當於外部效度，可依靠性 (dependability) 相當於信度，以及可確證性 (confirmability) 相當於客觀性」將這些結合起來，稱為「可信賴度」(trustworthiness) (引自吳芝儀、李奉儒，2008)。

為求研究的嚴謹與研究品質，本研究採用研究者的反思、受訪者檢核和三角交叉檢證法等策略，提高研究的效度，其內容說明如下：

壹、研究者的反思

研究者在訪談過程、進行逐字稿編碼、文本分析、及主題歸納等研究過程，不斷進行反思與檢視，避免個人主觀見解，力求研究結果的客觀性。

貳、受訪對象的檢證

本研究對於研究參與者的檢證，請受訪者檢核訪談逐字稿受訪者，檢視並提出回饋與想法，確認研究者與受訪者對訪談內容認知的一致性。

參、三角檢證法

三角檢證法為 Denzin 所倡的一種研究方法，係指研究過程中採用多種且不同形式的方法、資料、觀察者與理論，以查核與確定資料來源、資料蒐集策略、時間與理論架構等的效度 (引自吳芝儀、李奉儒譯，2008)。研究者完成逐字稿及資料分析的過程中，由研究參與者檢核，再交由指導教授檢證，確認研究與分析的有效程度。

第四章 正念學習歷程與影響

每個生命都是獨特和具有個別性的，為了深入了解研究參與者曾經歷哪些體驗，如何造成他們的身心影響？過去面對的方式是甚麼？現在又是甚麼方法幫助她們的？或是正念也可能帶來不良的衝擊或影響？研究者反覆閱讀訪談文本、回家作業、課堂問卷資料、錄影帶，加以整理歸納後進行分析。研究者在分析過程中，不斷學習與文本進行對話，以期達到與參與者更深入的交流與會心。

本章主要介紹研究參與者：A 小嘉；B 正妹；C 皮皮；D 大可等四位成員。就訪談文本來重組生命故事。研究參與者的時間序列大約區分為正念學習前狀況、與「正念減壓」相逢、學習正念的影響，以三階段呈現其生命學習影響（如下圖 4-1 所示）。

本研究針對研究參與者四位成員接受正念減壓法專題學習影響之探究，分別描寫分析他們在課程後所經歷的內在經驗與生活影響。第一節 安住身心迎向改變--小嘉；第二節 找到存在感的正妹；第三節 鐵漢柔情的皮皮；第四節「正念是修行根本」的行者—大可。

四位研究參與者正念學習歷程如下圖 4-1：



圖 4-1 正念學習歷程

第一節 安住身心迎向改變--小嘉

積極追尋夢想，小魚游進大海的焦慮與茫然，修習正念安住身心，安然悠遊其中~~小嘉的故事

小嘉(化名)，女性，約 50 歲，未婚，單位主管，信仰基督宗教，生死學系碩一生。第一次選修正念減壓課程專題，小嘉希望透過此課程，來紓解當時面臨的工作瓶頸與課業壓力。

壹、正念學習前的狀況

一、發現不足，中年再度進修

小嘉性格原本就很要求自己，在職場上是老闆眼中負責認真的好員工。今年下半年度通過上級長期觀察與評估，正式成為某單位的主管。但是，幾個月以來的管理瓶頸，讓小嘉覺得需要好好為自己的學習再度出發。

我在工作上遇到瓶頸了，我要進修(A1-2-2)。

小嘉內心雖有充電的想法，進一步想考研究所的心理準備。想想自己，年紀也不小了，離開校園也好長一段時間，想到要再重回校園進修而且必須專研寫出一篇上得了檯面的論文，心裡就覺得很沒有把握。認為碩士學位，不是可以隨隨便便說開始就開始的，是必須慎重衡量自己的能力。在這樣的思考下，讓小嘉在報考研究所的前前後後左左右右顧慮掙扎著，心裡著實痛苦煎熬一段時間。心裡始終擔心，萬一無法完成學業，不就很難為情了。因此在下最後決定前，小嘉告訴自己：「不讀則矣！一旦決定讀研究所的話，我是一定一定要完成它的(A1-17-2)。」這信念無形中給小嘉自己多了一股潛在的進修壓力。

二、信仰差異的壓力

就讀研究所前，教友向小嘉提到她在研究所選修「正念減壓」這堂課的收穫。小嘉好奇地上網查詢，心裡雖有動心，但也掙扎猶豫著，心想南華大學是佛

教人士創辦，聽說正念減壓也跟佛教有關。

當時要考研究所的時候，我有很多顧忌。第一個是我的宗教，這是第一個顧忌…；南華大學在以前..給我的印象並不是那樣的好，因我不認識它。我很主觀，主觀說它是佛教學校…這個心理障礙，是我第一個要克服的(A1-3-1;A1-4-1)。

以前曾在台北輔大進修過，但離工作地點還是遠了些，所以選擇南華大學進修，交通上較方便。不過，令小嘉罣礙的，是宗教上的不同，為了讓自己能安心求學，還是決定再問問教友對信仰是否有影響？

我就問學姐教友，妳來讀南華，對妳的信仰有沒有衝突阿。耶！她很豪爽，她說都不會阿。那我就很好奇，那裏面有沒有師父？有啊！師父也是我的老師。喔！我聽了，啊!(驚訝的表情)師父是妳的老師？有很多疑惑嘛!(A1-4-2)。

研究者不曾細問小嘉內心的擔憂與疑惑是甚麼？事後小嘉誠懇地表白，過去她一直在門外看南華大學，有一主觀性的想法在心裡面，並沒有實際去了解，去探究自己的疑慮是甚麼。

三、生活變異不安與惶恐

在人生道路上，時時刻刻面對很多人事物和環境的轉變，人無法事先一窺真奧。雖然說還是可以適當地調適和因應。但是當整個環境、工作、生活、學習在一時之間，全轉變過來時，還是會讓生命受到很大的震撼與衝擊。當初小嘉自嘲自己只憑一股傻勁，說要進修，但對於早已習慣團體規律安定生活的小嘉，來到大學這個世界，內心感到孤單不安，對她個人來說很不容易。

小嘉的壓力是逐步積累增加的，從工作瓶頸到讀研究所課業壓力、進入新環境、不同宗教信仰、認識朋友、尋找方向以及面對他人與自己所期望的目標。這種變化是重要而又不確定的，因此形成一個個持續性的壓力來源。小嘉引用一個她深有所感的譬喻：

我一個很熟悉的魚缸裡面，跟這些人好熟悉，在工作領域也非常的熟悉。

然後把我所學習到的用在工作上，也是非常的熟悉。現在卻一下跳到這麼大的，這麼不同的海洋世界。在整個轉換過程，工作升遷，職責轉換、這麼大的學習環境，大家都不認識，我要獨自去找尋自己的方向，我感到很孤單很徬徨（A1-10-1）；唉！這過程好艱辛！我覺得好不容易喔！（A1-9-1）。

「魚缸」象徵的意義，可能是小嘉生存的環境，是一個裡裡外外每一角落都熟悉的魚缸(地方)。現在從一個她很熟悉相依的環境，進入一個無法掌握，一切是未知的人事物，又是自己的選擇，只能默默承受這無比的害怕與恐懼歷程。

貳、與「正念減壓」相逢

在工作或生活中，小嘉也常找尋機會學習為自己充電，但是對於這類的課程較少接觸。考進來之前，一位教友曾特別推薦提到「正念減壓」這堂課，又說是跟佛教有些相關，讓小嘉內心掙扎猶豫，同時也好奇著。

「正念減壓」這個詞，的確深深吸引著正處於慌亂不安中的小嘉，於是試著上網站去查詢，想要看看到底甚麼是正念減壓？那時剛好看到暑期班的簡章，雖覺得課程很不錯，衡量自己的時間，卻無法抽出時間來上課。從那時起「正念減壓」就已經深植在小嘉的腦海裡，想藉由考上後再來選修。

考進來後，因為我那時候還不會選課，真的好慌亂喔！那我也是有一點緊張，因為我不懂，不懂就緊張。後來我就有問到學姊，也不知是問誰，反正我就像一頭無頭蒼蠅，很緊張。…我還是把正念列入第一個選擇，然後順著學校的網路教導，妳要甚麼時候上網，怎樣怎樣去看。啊！才開就..就滿了，額滿(驚呼)。然後，我是守在電腦旁邊，人家教我，那是比較夯的課，妳要馬上選，線上都寫已額滿，已額滿。我就很不解，我就問學姐怎麼搞得才剛開始選課，才一大早就額滿了(A1-5-1)。

當時我就有一點有一點遺憾。但人的心態就是這樣，妳越得不到的，越不容易得到的，妳就越想要。而且這堂課，在我心裡已經有一個預備了(A1-5-2)。

小嘉選課雖然遇到阻礙，仍不放棄地詢問，如何能上正念減壓課程的心願。

最後得知開學後，有一個加退選的時間，可以再次把握機會。

叁、學習正念的影響

一、對自我照顧能力的影響

(一)「食」禪心情好、心定飯更香

學習正念以前，小嘉每天忙碌到，好像時間都永遠不夠用，腦中不斷運轉著下一個工作該做甚麼？要怎麼解決問題？如何推展下個計畫？至於口中吃些甚麼？不知道？如今運用正念方式吃飯，讓小嘉有機會慢下來，以全新好奇的心來細細品嚐口中的飯菜。注意到同樣的飯菜，用不同的心境用餐，不僅能體驗到飯菜的豐富滋味，對於內心感受也能如此深刻。

由於工作之故，長時間以來都是在趕時間，連吃飯也要縮短時間，今可慢慢品嚐，細嚼慢嚥，我意識到現在在吃飯，我告訴自己：**不用趕時間了，一口一口慢慢吃，心情真得不一樣**(A-H1-1)。

其他人都外出了，一個人慢慢吞嚥，覺察飯菜從口中慢慢吞嚥的感覺，很久很久沒體會到這麼愉悅的經驗了，**心定飯更香**(A-H1-4)。

「食禪」帶領我們去感受眼中所看到的「菜色」，鼻子聞到桌前飄散的「香氣」，以及口中實實在在的「味道與口感」，讓我們直接體驗當下的滋味。

(二)、與身體對話，舒壓又解痛

人類的演化告訴我們，當我們的大腦感受到壓力時，會自動的逃開痛苦和壓力。這時身體會緊繃起來。並且分泌荷爾蒙，如皮質醇(cortisol)以及腎上腺素(epinephrine)、正腎上腺素(nor epinephrine)之類的神經傳導物質的生理反應。當壓力持續反應，久而久之，健康就會因而受損(雷叔雲譯，2012)。

小嘉的工作長期忙碌疲累，身心壓力沒有獲得適當的照顧。所以小嘉將所學的正念落實在自身，運用身體掃描把心帶回身體，隨著掃描到該部位時，感受該部位的肌肉組織跟著放鬆，讓她緊繃的肌肉因得到釋放壓力而舒解疼痛感。

我有一個奇妙的收穫，我忘了，我以前有壓力的地方是，肩頸這個地方(以手比畫著)，後面這個肩頰骨，有時候真的痠痛到，歐！好難過喔！。但好像這幾個月來，我發現一個奇妙的改變，最近我的肩頰骨就不再痛了。因為正念，我一直觀察我自己，在覺察我自己。最近這脖子有一條筋怪怪的，我就馬上跟我自己對話說：「我知道，我知道，壓力又來了，我知道妳又在不舒服了。」我在跟它對話，對！我的肩胛已經不像之前，那麼難過了(A1-28-1)。

平時若疏忽或不習慣對自己身體覺察，當身體出現警訊或不適時，也難以覺知，甚或不以為意。透過禪修的練習，可以在身體剛出現微恙時就提醒自己。沒有學正念以前，當事情太多，一有壓力，小嘉的胃就會開始緊縮不舒服，心裡也會開始緊張。因為身體知覺是最具體的，所以知覺到胃痛，便知道是壓力引起的。

最近會不舒服，很緊繃，就是因為我的事情太多了，很焦慮，我就告訴它(摸著肚子)：「我知道，我知道，你承受很大的壓力，承受很大的重擔。」耶！就慢慢地，我這裡，好像不在，反應不在這裡了，胃是最快，最快覺察的一個器官，這樣對我的身體改善很多(A1-28-2)。

我們的身體與情緒壓力之間不僅相關聯並且是緊密連結的。我們之所以很少去注意這些現象，是因為經常忙於思考，而不懂得去關注、聆聽身體發出的訊息。學員對身體的覺察更加敏感，疼痛的承受能力提升了，身心壓力得到顯著改善，身體疼痛也變得較快消除。

(三) 接納被干擾的煩躁，心舒緩下來

你無法改變世界(外境)，唯一可以掌握改變的是你面對事物的心境。學習正念幫助小嘉有意的注意到，自己已經被周遭不預期的聲音引發注意，並覺察到許多情緒。

開始不久就被規劃工程的門鈴響聲中斷，再繼續時又被自家人來電響聲中斷，乾脆不做了。煩躁、焦慮，外出時與這情境同在，接受時便舒緩許多。幸好有正念精神，接受現實，順其自然(A-H-08)。

可以觀照當下自己的身、心現象，願意如實地接納當下不耐情緒，與之同在。

(四) 適時接受自己的有限

凡事全力以赴的小嘉，心裡總希望把事情做到最好做到完美，但是事情總是一大堆在後面追趕著，時間也永遠不夠用。當有突發狀況或者無法意料的情況令小嘉措手不及，結果自然會不滿意。以往事情不順利或者沒有達到小嘉的理想標準時，心裡會很不高興而挫折懊惱許久，學習正念讓小嘉懂得如其所是，試著慢慢接納不管是好的壞的結果，也慈心接納自己的有限性。

當想要完成每件事時，甚至還要更完美，往往是會被中挫的，**適時接納自己的有限**(A-H-21)。

當小嘉願意放下追求完美時，小嘉內心會感到有一些鬆綁。

(五) 慈心解怨結，釋放自己

理解內在想法以及自己情緒的同時，反而可以更理解對方的反應和內在的感受。慈心禪是治療關係，治癒自己最好的良藥，學習慈心禪，讓小嘉驚訝地發現，內心開始有意願有能力轉換能量，以柔軟心靈去感受對方，放下已見，看見彼此間「誤會」。讓小嘉有機會審視這段可貴情誼，帶領自己慢慢走出自己心中的囚籠。

當以慈心禪傳送祝福時，心中已不再是討厭。發現自己可以以同理角度去思考，從她的角度去感受她的世界，對自己的**偏見與心靈的隔離**突然有了鬆軟的感覺。或許對方早已忘掉這往事了，但當事者的我，卻還被囚禁在困頓的牢籠裡(A-H-05)。

從課程中的練習看見自己的想法感覺，並不是自己想的這麼真實，觀照覺察後可以令自己跳脫出來，而不被自己的想像所「囚禁」。正念減壓課程不只帶來身體放鬆，打開心理層面的鬆綁，還在更深的層次滋養心靈，幫助我們重新建構關係，讓我們對生命有更開闊微妙的觀點。

二、對情緒的影響

(一) 活在當下，拉回情緒岸上

隱微產生的一種覺察能力，協助小嘉從行動模式慢慢轉向存在模式(活在此時此刻)，可以覺察內在負面情緒而奮力跳出漩渦，關掉那習以為常的自動反應模式，可以慈悲接受每個歷程的自己。

看了本週紀錄，發現負面情緒與思想偏多，緊張焦慮充滿每日生活，幸好有這些練習**幫助我活在此時此刻，也再次把我拉回情緒漩渦的岸上**(A-H3-8)。

當我們抱持負面的態度，就會啟動心的反感機制，然後形成一種惡性循環，力量雖然無比強大，但只要我們有覺察能力，就能拉出自己，活在此時此刻。

(二) 心安住，不被慌亂情緒影響

感覺每天的生活像是陀螺一樣不斷的旋轉，忙得昏頭轉向的小嘉，有了正念基礎，總能覺察到自己的慌亂不安。全心專注在當下安頓小嘉忙碌的心，放下對過去未來的思慮，照顧好眼前每一個呼吸的當下，就能安穩自若，不再慌亂。

過年前那段時間我很忙洩，我跑來跑去跑來跑去，去市場跟人家擠來擠去擠來擠去！但是我讓我自己**在慌亂中讓自己很沉穩**，在艱辛的當中，也讓自己很沉穩很自在，不會被那個情緒，不被那思緒這樣拖著走。這些時間要完成這麼多的事情，**正念幫助我幫助我，專心在這件事情上面…就覺得好舒服喔!**(A2-11-1)

讓心向內安放在自己的心中，猶如忙裡偷閒，只是停下來，切換到當下此刻，便能不再感到生活追趕的壓迫感。

(三) 行禪減輕緊張情緒

行禪是走路的一種禪修方式，不為到達哪裡而走，就只是為了走路而走，注意力就在每一步，不思過去，不想未來。小嘉配合著自己的呼吸，活在當下，拋開一切擔心與煩憂，感受到緊張的情緒漸漸緩和下來。

晚餐後，漫步行禪約 20 分，配合著呼吸，與當下的我同在，讓自己緊張的心情

減輕許多(A-H-33)。

生活壞習慣是需要覺察的，就像小嘉知道自己當事情一起來的時候，便沒來由的緊張起來。同樣的，生活好習慣也是需要培養累積的，練習正念幫助小嘉的身心安頓不少，小嘉運用專注呼吸、身體掃描以及行禪，培養自己安詳自在，希望自己更多時候，能從容面對生活的考驗。

三、工作的影響

(一) 覺察調適壓力，不過勞

過年前，很多事在短時間內要完成，事情如排山倒海般衝進來。透過身體掃描，調適好心情去面對不斷增加的身心負擔，正念加強心裡的接納度與韌性。

學校的功課加上新工作的調適，在在都是挑戰身心的極限，也藉由正念練習，常常覺察身心的狀況，不至於「過勞」(A-H3-7)。

小嘉深信主的帶領以及中年進修的種種壓力都是經過自己慎重評估與選擇。它是主的恩寵也是對自我的一種學習與挑戰。

(二) 不預設開會結果，全心投入收穫多

當小嘉以她過去的開會經驗來面對時，便窄化(無聊，佔太多時間)生命的豐富性。正念精神之一「初心」告訴我們要以開放、原初的態度去經驗生命的每個當下。小嘉必定在當下想到了正念的精神，所以讓自己先將心定下來，全心投入眼前的會議。同樣的，生命也回報她一個真確的體悟，這實際經驗比任何話語都來得深刻與有意義。

每月的開會討論是我覺得最無聊的時候，心裡抗拒它佔據太多時間。這次我定下心來，拋開做不完的作業，**全心融入**，發現在一起的氣氛滿不錯的，有說有笑，真快樂。**不要預設立場，將會有不一樣的收穫**(A-H-60)。

生命中的任何一刻都是獨特的，也蘊含了各種可能。在面對每個人事物時，提醒自已打開心，像是第一次接觸般好奇敞開，讓各種新的可能性發生。

(三) 專注眼前的工作，情緒不焦慮

工作上或日常生活的事，每件事都很重要也很瑣碎，常常做這件想那件，心會搖擺不定，很焦慮心很苦。正念專注呼吸，可以覺知並如實知悉身上壓力和焦慮感受，專注覺察有助於情緒壓力的消散。

我在做這件事情，我先不要去想別的。以前在做的時候，會想到這個，會趕快過去做一點，想到那個，又過去做一點，就會變成永遠做不完，而且心裡面會很慌、很急、很焦慮，現在正念教會我如何「安住」自己(A1-16-1)。

正念觀照就是讓慣性改變，清楚覺察身心的變化，心卻不隨之起舞。心安住，只專注眼前這件事，完成後再接著下一件事。讓我們成為自己的主人，不因外在累積的事件就影響我們的情緒。

我的心還是會很渙散，這個那個，一下子想到很多事，**我趕快把自己拉回來，我先把這件事情做完**，就是讓生活很穩定，心穩定也會關係到情緒喔(A1-30-1)。

面對同樣的忙碌情境時，越快從渙散的心境拉回來。當小嘉專注地做好手上那件事，內心感到很穩定，也可以有效率的一一完成其他事情，讓小嘉心情愉快輕鬆不已

(四) 覺察胃不適，放下期待與堅持

人與人之間交往，如果心中存有「應該」的想法，會讓自己和對方在無形中，有一層不可破壞的規則存在其中，久了，彼此心裡不免有壓力。例如，當妳自己沒有達到自己應該滿足對方期待時，心裡就會產生內疚或罪惡感。同樣的，當對方沒有達到妳的預期，你也會很生氣憤怒。

為了車子報廢之事而爭執，直覺有必要掃描全身，胃部仍緊繃不舒服…。當「**事情應該怎樣時，讓自己很累，要掌控事情時也讓自己很累**，放下應該怎樣的**想法**，就讓這些正面教導移除我今天愁雲慘霧的情緒(A-H-10)」。

正念減壓課程，讓小嘉明瞭應該是痛苦之源，因為彼此的堅持互不退讓，使自己的身體因情緒太激動而產生不舒服，自覺如此爭執，有意義嗎？覺察當下，

煞住慣性思考及情緒反應，讓自己先離開不愉快的現場，靜下心來做身體掃描，胃部緊繃也慢慢緩和下來。深刻感受到想法與情緒以及身體之間的關係與影響是如此緊密，小嘉就告訴自己要學習慢慢把應該的想法放下，不將“應該”視為理所當然，不讓自己被自己的想法與情緒所困擾。

(五) 禪修生智慧，管理少衝突

小嘉個性純真熱情，平常跟人互動也很友善。只是在工作上，會要求自己及他人特別多，有時不放心總會多交代幾次，這樣難免引來他人的反擊或者白眼，有時自己也會不開心，覺得做不好就是要改進要督促。時常發生提醒次數就多，久了，自己的情緒壓力日積月累下，講話口氣難免不耐煩。因此，日常生活上的管理，也時常會有衝突，常常會遇到領導上的挑戰。

正念學習，小嘉學會掌握這難得的練習機會，覺察這困難情境，自己身體有甚麼反應，有怎樣的情緒升起，當下有甚麼想法？運用呼吸讓自己趕快穩住下來，告訴自己，沒有關係，一切都會過去的，她們會慢慢了解我的用心，呼吸呼吸再呼吸，情緒平息下來，不發怒。正念使小嘉跟以前有很不同的反應，管理互動似乎慢慢在好轉，衝突減少，配合度就開始越來越好了。

我的職務是去關照他人比較欠缺的地方，…提醒是一定會惹人討厭，如果我又多講話了，像媽媽一樣碎碎念的時候，總是會讓人討厭的，但有些時候是一定要講，要講就衝突了。**有衝突的時候，還好還好這個禪修方法，讓我能夠很有智慧去應對去回應（A2-22-1）。**

工作上小嘉最常練習，幫助她最大的是探索艱辛禪的部分，讓她將衝突減到最少，運用本具的智慧，面對挑戰也用來安頓自己。

四、對生活的影響

(一) 慌亂中，幫助找回自己的方法

全神專注在當下非常重要，小嘉在日常生活中最大的焦慮是課業以及工作龐大所需。當事情一起來，小嘉心裡會感到很「慌亂」，因為小嘉想趕快把事情一

起做好。但是人的時間就那麼多，心一急不僅會慌亂，事情也容易複雜化。其實，小嘉內心很需要適當的休息，並與自己連結，重新找回自己，活在此時此刻，知道自己在哪裡，使內心可以回歸寧靜與祥和，有一份連結與安頓感。

所以在這樣一個忙碌又慌亂的，一個適應當中，妳看那個情緒，那個情緒一定是又急躁、然後又焦慮、又緊張。我自己研究所的課，都亂七八糟，然後甚麼課跟甚麼課，又都摸不著的時候。你看那時候，我來學正念喔，教我怎麼樣，自覺覺察，活在當下，好不容易喔！那我也很感恩，有這樣好的一個方法，幫助我。在那個慌亂的當中，我還可以找到「我在哪裡」，這個是我最大的收穫(A1-14-1)。

正念練習一段時間後，小嘉時常練習專注呼吸，把心「安住」在呼吸間。將心安注下來，再一件件把事情做好，心定效率就高。幫助小嘉並從慌亂中找到方向，從慣性反應轉換為有覺察的回應，對自己焦慮心境帶來正向的影響，可以妥適地面對身心風暴，讓小嘉清楚自己在哪裡外，還有自我的掌握感。現在偶而會運用在整理花園，做園藝的時候，不會像以前急於把事情做完，她會專注在整理花草這件事情上面。現在，小嘉可以接受更多的工作量以及更大的壓力，

(二) 百忙中，身體掃描可照顧自己

身體掃描大多以躺著練習，再逐步將注意力移轉到身體各部位，是連結身心最好的方式。每當小嘉感覺身體開始出現不舒服，會以掃描的方式跟身體對話，從頭到腳與每一部位器官講話，貼近體恤它們，會盡量找時間或利用片刻的午休，讓自己躺平掃描一下。小嘉發現運用身體掃描觀察身體不舒服的地方時，會減緩或解除困擾已久的疼痛問題，覺得身體掃描很特別。

過年春節，這整個都是我要打點的，非常的忙碌。.... 但是我會盡量找出時間，我都會做正念的練習，我優先都是身體掃描，我很喜歡這樣一個覺察方式，照顧自己，觀照自己(A2-1-1)。

正念課程讓小嘉開始關注身體釋放出的訊息與需求，學習讓心停留於該部位，感受身體該部位，以開放態度跟身體共在，當小嘉專注地觀察掃描疼痛，驚訝地發現疼痛會不斷變化甚至消失。

(三) 發現應該是疲憊的主因

慣性思考往往不自覺會在生活當中發生，小嘉注意到自己內在有個聲音，就是「應該」在甚麼時間內，必須要完成甚麼事，這樣的堅持導致行為緊繃沒有彈性也很危險。

卡巴金曾提到一位披得有一天晚上打著燈洗車時，突然醒悟自己怎麼被時間牽制，一定要在十點洗車，並沒有人要他非得如此做，這樣的看見讓他鬆了一口氣。同樣的，小嘉也陷入這樣的思考模式(要在特定的時間趕回來)而不自覺。

覺察到太緊張了，夜色昏暗冒險騎機車去買菜，要在特定的時間趕回來晚禱，路上險象環生…，呼吸呼吸緊張的氣息…，事後想想，這是追求完美的後果，沒有人逼我要在時間內完成啦！應該要這樣，應該要那樣是我覺察到疲憊的原因(A-H-9)。

正念教導我們避免掉入陷阱的方式，就是從慣常的行為中，進一步覺察自己行為的背後思維是甚麼。練習身體掃描以及專注呼吸，讓小嘉對於自己的身體與行為以及心理增加過去所沒有的敏感度。

(四) 「轉念」保住手足之情

小嘉因為工作上的升遷，須負責打點新年種種瑣碎的事物。所以，一時忘了在除夕打電話回去跟哥哥提醒。往年年初一，會與哥哥一起到爸媽的墳上祭拜，一般先到小嘉的教會敬拜神，然後再去祭祖，每一年都如此。大年初一，小嘉的哥哥八點十五分沒有出現，也沒有主動打電話過來。小嘉只好打給哥哥：「啊！新年快樂，你們八點十五分可不可以來？」小嘉哥哥認為小嘉沒事先聯絡，孩子也還在睡覺，一口就回絕：「不可能啦！」邀請被拒後，心裡委屈賭氣的脫口而出：

不然的話，今年各走各的(A2-5-1)。而哥哥也無情地回答：「好啊！」。

沒想到哥哥沒有圓場，還馬上回應「好啊！」令小嘉感到相當震驚與難過，心裡雖然很委屈無奈，卻明白自己如果不改變思考去轉念，今後兄妹可能就會有很不好的互動與結果。小嘉心裡很難過，哥哥不僅沒有祭拜父母，還說出這麼讓

人傷心失望的話語，內心的情緒澎湃不可言喻。學習正念前，小嘉會多想，多想後，就會有很不好的決定，那決定就會影響彼此之間的關係。所以，小嘉自覺當下如果繼續跟著自己的情緒反應回去的話，將引發不可收拾的後果。也告訴自己，不是每件事情應該要怎樣就怎樣，可能是自己認為哥哥應該要知道，我是比較忙的，他應該可以先打電話過來約我的。覺察後就慢慢放下這想法，就轉念把它拉住。

我其實是很難過的，每一年要做的，居然沒做，正念精神幫助我可以做身體掃描，幫助我可以很快就轉念。阿，算了算了，今年如果是這樣，就接受吧！真的是接受，接受他們不完美喔，每一年要做的，居然沒做，阿，沒關係啦，就接受(A2-5-1)。

為什麼身體掃描可以讓小嘉及時拉住自己，進而轉念？因為聽到哥哥強烈的回話，小嘉心理受此衝擊，感受到壓力與負面情緒蠢蠢欲動，短短的互動將迅速引發連鎖效應。人類的演化，當面對壓力與負面情緒的戰或逃反應，生理反應將連結身體部位而產生緊繃，心裡可能因為憤怒回擊(吵架衝突)或逃避(壓抑離開)。學習正念的小嘉，運用正念掃描全身，接受關注的對象，接受當下情境，知道自己正在做甚麼？期待甚麼？最終想要的是甚麼。一個思維，一個停頓就有空間選擇或轉念。

(五)鬆動已見，修復朋友關係

在某些層面，我們會很容易堅持自己的想法、看法、立場與態度。導致我們放不下，非常在乎、介意並執著自己是對的。所以當一段關係，處在一種過分在意擔心而產生困難對立時，會讓彼此的關係像根緊繃的弦，不能鬆開。小嘉因慈心禪的引導覺察，連結到過去與好友之間的種種酸、甜、苦與痛。

隨著慈心禪的指導語慢慢進入情境，到了面對“困難關係”時，雖也會憶起過去那些不愉快的點點滴滴。接著回想到以前與好友在一起的快樂時光，那時彼此幫助、彼此扶持與合作的期間，後來因為種種的誤會竟成為彼此的「仇人」…再也未曾彼此問候，直到現在(A-H-3)。

在正念療法中，練習到後面有關正念人際關係的階段，已慢慢培育出內在覺察省思的能力。當小嘉專注投入於正念的人我關係時，可以打開心房，觀照到浮現心中的記憶、不愉快的感受和身體知覺(皺眉頭)，如實地不再加批判地理解過去經驗，重新連結自己和面對困難關係。

肆、對信仰的影響

一、體驗放鬆與接納

小嘉雖然很期待，選修到得來不易的「正念減壓」課程，教友雖已說明正念禪修並不會造成信仰上的矛盾與衝突。但小嘉心理還是不安，隱微的忐忑在心中交織著。終於在課程結束後，不禁安心釋懷地吶喊：

哇！好自在啊！……上完第一堂課就很放鬆，覺得很棒，覺得這堂課非常的好。而且我的顧慮也沒有了(A1-08-3)。

正念禪修源自印度佛教，其本質並沒有宗教的分野，是任何人皆可從中獲益的修行方法。煩惱痛苦並不會因為宗教差異而有所不同或增減，心中的疑惑必須靠自己釐清。小嘉勇敢地為工作進修放下自己，敞開胸懷不讓過去想法綁住自己，感受放下擱置已久的擔心，享受那份輕鬆自在。

二、主！您在哪裡？

之前小嘉跟神祈禱時，內心是跟神在一起的，跟著天主一起祈禱的。天主無所不在，處處都在，祂一直在小嘉的心裡面，是小嘉的精神支柱，內心的磐石。可是學習正念禪修後，小嘉遇到的困難與衝突是：

天主！您在哪裡？我完全是用正念的方式，在進行我的祈禱。現在我做一做，會發現好像變成是我自己在做我自己的覺察。但是我的主，在哪裡？您在哪裡？我的過程是沒有跟天主接觸的，現在我自己會有這個衝突(A1-52-1)。

雖然在靈修與學習上遇到衝突，但一心為主服務，為主奉獻自己的小嘉，覺

得凡事必有「主」的安排，來到這個位子，來到南華大學學習，必定也是「主」的旨意。

三、找到具體「覺察」的靈修方法

教會團體是每位教友心靈休憩的地方，每個月小嘉都要回到團體裡，自己每天也都有進行自己的禱告。團體與小團體的祈禱方式並不同，自己可以以各種不同的靈修或告解方式來進行心靈療癒與滋養。

團體是我們的避風港，是我們祈禱加油充電的地方，也是一個進到內心省思的靈修方式。團體有團體回來的方式，平常我們有小團體的祈禱方式。所以要找到很具體的覺察自己的方式，我覺得還很欠缺，那有些人，當然我們都用我們教會的祈禱方式，譬如心靈治癒啦，或告解嘛，這都是我們的靈修方式(A1-44-2)。

但是我來這邊學到的是很具體喔!(強調語氣)，能幫助我，能夠自我覺察，自我觀照的方法。我覺得非常好，我覺得我有那個使命，要去跟團體分享。我常常覺得取之團體，用之團體(A1-45-1)。

正念療法是一套融合東方與西方智慧，有結構且系統性，培養身心覺知的「健心法」。既然這套方法對自己幫助那麼大，有清楚的步驟與科學根據，相信教會裡跟我一樣需要靜心的朋友一定還很多，小嘉想跟他們分享這套正念療法，感恩回饋他們平常對自己的關照。

四、信仰與正念的整合

每當小嘉生活又再度陷入忙亂失焦時。心中會深深感謝主的恩典，讓她有這個機會接觸正念方法，練習身體掃描，將忙亂的心思漸漸聚焦，再次與神同在。

沒辦法專注的時候，這是一個很好的前提，可以幫我把心先安住，活在當下，我才有辦法再做祈禱。不然那個心是混亂的，心是渙散的，這只是我自己學了之後，我有這樣一個感觸啦!(A1-23-2)。

練習呼吸，一呼一吸，隨著呼吸，思想念頭仍會渙散。配合每日的祈禱默想

有時會有「混雜」的感覺，忽然心中起疑惑，自問：我的天主在哪裡了？(A-H-40)

把我自己原來有的那個祈禱方式，再加進幫助我覺察的這個方式，我在找一個整合的點，可以融合在一起的方式 (A1-53-2)。

正念療法的靈修方式，對小嘉的自我覺察以及身心靈的層面可說是相輔相成的。在獲得幫助後，小嘉第一個強烈動機是想把此套健心法，分享給其他的教友們，希望為大家的靈修帶來更多的啟發與助力。

五、與「主」更接近

從專注呼吸過程感受到與「主」更合一，更親近。因此把自己原有的祈禱方式，加進「正念」的自我覺察，將它們整合在一起，小嘉相信這是「主」的帶領下，才能得到這麼好的靈修融合。

數呼吸，頓悟為：主，我在這裡……，很好的「禪與靈修」的融合。驚喜主您的帶領，使我能藉著數呼吸，意識到我與您如此的接近。A-H-21 我現在的身體掃描好像變成我祈禱的一部分耶 (A2-16-2)。

在人生道路上，時時刻刻面對很多人事物和環境的轉變，人無法事先一窺真奧。雖然說還是可以適當地調適和因應。但是當整個環境、工作、生活、學習在一時之間，全轉變過來時，還是會讓生命受到很大的震撼與洗禮。

今年的聖誕節過得與往常大不同，抽離熟悉的教會環境，深入南華的大環境中，耶穌呈現了不同的面貌。深感不同族群對各自宗教的相互尊重，讓彼此的宗教展現與人同在的生命取向。誠如在正念課程中體會到的「安詳自在」，願人們都能因彼此所結的善果，讓小我的光擴展到社會，凝聚成完美的生命方程式 (A-H-23)。

50 歲了，走過人生半百，心中充滿了無限感激。今年是我人生豐收的一年，我可以如願以償就讀研究所，主為我預備南華的環境，比想像中的還要豐盈，跟自己的生命如實的接觸，不斷與自我相遇整合，為主所賞賜的一切感謝再感謝

(A-H-24)。

今年聖誕節讓小嘉有一個難忘而特別的際遇，勇氣地走近令她害怕的陌生環境。一路走來的過程，心中有非常深刻的感動。

小結:

煩惱痛苦是所有人的問題，不會因信仰種族國度的不同而有差異，也是卡巴金善巧方便，將正念除去宗教性，留下珍貴的正念精神，幫助眾多受苦的社會大眾。正念就是找回原自具有的智慧與本真。

小嘉當初因為工作瓶頸，想進修而進入一所她原不認同的學校(宗教信仰不同)，心理的原有的壓力加上就讀研究所的課業、不習慣面對陌生人事物等等新的挑戰。學習正念，不斷觀照自己的想法、感覺、行為與身體知覺間的關係與影響，提醒自已「如其所是」——化解來到眼前的壓力。

對於工作職場的挑戰，管理及處事的思維都有改變與影響，懂得以正念包容的心去面對，與人的互動與發展就更融合和諧。正念療法學習到如何專注當下，一次只做一件事情，反而可以完成繁雜事務，工作效率提昇不少，讓心不再像過去時時處在慌亂焦慮當中。運用慈心禪化解與好友多年的芥蒂，呼吸空間轉化兄妹當下的危機關係。身體多年的疼痛也因為正念減壓，使困擾已久的疼痛問題得以改善。事後深感慶幸來到南華的種種奇遇。

學習正念過程中，小嘉也曾因接受新的方法，產生禱告上的衝突與困難，在小嘉靈慧巧思的活用下，將產生的衝突融合轉化為信仰上另一種助力。運用正念療法「覺察，活在當下」，幫助她更能專注禱告，與主更親近。感恩主的帶領與恩寵，期盼分享此具體覺察方法到她所服務的單位機構，讓其他人也跟她一樣可以受益。

小嘉打開心胸去認識過去所不了解的佛教，進一步跟不同信仰的同學認識交往，心裡著實開心不已。因為正念的「接納」，幫助她自已跨越人生的艱辛階段，得以突破內心圍籬，有了更廣闊的觀點。讓她回首來時路，心中充滿豐盈與感恩。

第二節 找到存在感的正妹

正妹(化名)，女性，約 30 歲，已婚，育有一兒一女（幼稚園），學校美語老師，與公婆同住，先生駐軍外島。生死學系碩一生，第一次選修正念減壓課程專題，希望透過此課程，紓解想考取教師證書，以及擔心罹患憂鬱症的媽媽多重壓力。

追尋下一個目標，無暇感受生活，正念喚醒生命意義，珍惜當下不虛度。

~~正妹的故事

壹、學習正念前的狀況

一、多重角色下的身心壓力

正妹認真獨特的英語教學，學習效果非常好，學校為正妹安排密集的授課時間。一天連著上課下來，身體已疲憊不堪。回家接著兩個幼幼班的小孩要照顧，先生不在身邊，孩子的夜間照顧與教養就完全落在正妹一個人身上，娘家婆家兩邊跑也是分身乏術，有時難免超出身心負擔，讓正妹壓不住情緒而爆發出來。

頭很重，擔心爸爸的病況，卻要專心上班。要不要請假去醫院陪？如果我有分身該有多好？（B-H-08）

我情緒還是沒辦法..會崩的就出來，就小孩子吵，還是會捉狂（B2-04-1）。

正妹與公婆同住，公婆對於可愛的兩個孫子自然寵愛有加，不同的教育規則形成兩個小孩更懂得察言觀色，與孩子的互動上，讓正妹感到很挫折，與公婆的管教方式也常常處於緊張狀態。

現在我跟我婆婆相處的問題，我都用想法不等於事實，…妳都是為了我好；耗損的能量，其實幾乎都是日常生活，那些很瑣碎的事情不是嘛（B2-27-2；B2-26-1）。

一顆心分多頭的煎熬，這樣的互動關係，讓力爭上游的正妹，更加奮發向上，不斷考試爭取升等，做為下一個目標，搬出婆家獨立自主的決心與動力。

二、工作、生活難以平衡的失落感

生活在這個日新月異的科技時代，為了生存與適應，一般人大都被環境生活拖著走，無法停下來思考沉澱。一心多用也是現代人的普遍現象，這是很難避免及自覺的，也是讓我們生活壓力日益加大的原因之一。

目標篤定，一定要考上教師徵試的正妹。在時間的壓縮下，常常感覺時間不夠用，所以工作、生活及課業學習上，必須以目標導向的方式進行。環境與時間拉著正妹往未來跑，生活就是趕！趕！趕！希望與目標總是在下一步，無暇去關注生活周圍的事，忘了自己，忽略小孩，時間如流水般過了，讓愛家愛小孩想考取教師徵試的正妹感到衝突難安。

我總是把目標設定在未來啊！因為就是我的心，我一定要考上教證。那我總是覺得說，考上了後，再怎麼樣怎麼樣，考上了後，再怎麼樣怎麼樣。就講簡單的，燙頭髮好了，好我考上後，我再來想說，我要變成甚麼髮型，**那我真的是一個很可悲的人，妳不覺得嗎？我一直寄望在未來。**…我會覺得說，譬如小孩現在哭鬧好了，等我考上後，我再來好好處理這件事情。**怎麼可以呢？小孩又不會等妳**（B1-20-2）。

正妹的工作規畫很緊湊，生活過得很忙碌，從早忙到晚，沒有一刻停息。可能是教師徵試剛落選的關係，考試不如預期，感到很失望鬱卒。

像我們新生的時候(笑)，不是有發憂鬱量表，我好像憂鬱指數也是蠻高的嘛（B1-03-3）。我是不會去管周圍的事，我都是一心兩用，可是那是不開心的阿，**我沒有開心過**（B1-5-3）。

進入研究所填寫憂鬱量表，測出不低的憂鬱指數，也知道自已因壓力過大而有些憂鬱。所以在學期一開始，便放棄其中一堂很喜歡的必修課程，而選擇此堂選修課程，作為幫助罹患憂鬱症的媽媽以及自已考教師徵試過程的壓力調適。

學習正念，讓正妹發現自己為了把握珍貴時間，常常需要一心兩用，這並沒有為她帶來快樂。如此覺察自我是很好的開始，也是正念療法的重點。

貳、與「正念減壓」相遇

正妹當初選正念這堂課，有兩個強烈動機，所以跟必修課程衝突下，毅然決然把另一必修課退掉。第一個動機想幫助媽媽，正妹從文獻上知道，正念認知療法用在憂鬱症治療上，證明有很大療效。雖然媽媽不願意來了解聽課，正妹仍希望透過自己努力學習，間接分享給媽媽，以改善媽媽的症狀。

一、幫助憂鬱症的媽媽

我們知道憂鬱症是現代社會的主要心理疾病。世界衛生組織已經把憂鬱症、愛滋病和癌症並列為廿一世紀的三大疾病之一。臨床證實「正念認知治療」(MBCT)是預防憂鬱症復發的有效方法，經由正念練習可降低反芻性思考的傾向，且增加注意力及控制能力。對於憂鬱症的治療，經研究證明治療後 12 個月間，與一般治療相較，有減少 50%的復發風險。

孝順的正妹風聞正念療法對憂鬱症的療效後，為自己的考試壓力，也是為了幫助罹患憂鬱症媽媽來學習此療法。

就是為了媽媽。她算是中度憂鬱以上的程度，已經很嚴重了。可是她一直不肯去看醫師，是因為排斥吃藥，她很怕沒病，看到有病，她很怕她會不能不去吃那個藥，她說她怕變成神經病什麼的 (B1-01-2)。

正妹想盡力協助媽媽走出憂鬱與沮喪，不讓媽媽繼續更糟的想像而使憂鬱加劇。

二、希望減低考試壓力

正妹學習正念療法的第二個動機是，覺得正念減壓可協助她舒解考教師徵試的壓力。上一次的經驗是，當時已經通過第一關考試，其它分數加一加，自己與

朋友也覺得沒有甚麼問題。但因為正妹自己心裡的得失心較重，一時，心情太過緊張，有一樣東西忘記帶進考場，心就整個慌掉，自然也就被淘汰下來，目標夢想幻滅，心就更痛了。但是，後面還是有很多考試，正妹期待正念療法幫助她降低考試壓力，增加錄取機會。

我考試的壓力，如果用正念來化解我這個考試的壓力，應該也不錯。因為那時候，我就是太緊張，一進去都整個很反常，對啊！所以我覺得正念，應該可以幫助我，降低那個考試焦慮（B1-1-4）。

正念療法之所以有效降低壓力，最主要是去了解我們自己正在經歷甚麼。而正念療法，就是在培育我們全面感知當下經驗的一項重要能力。

例如當正妹在等待第二關考試時，她如果練習正念有了覺察能力，便能清楚覺察到自己因為內心強烈想考取教師徵試，所引起的緊張情緒與壓力反應，這時如果透過專注呼吸，讓心先沉靜下來，掃描觀察我們可能沒有注意的身體反應，像是因為壓力造成身體某部位僵硬或緊繃狀態。就可有意識的運用深呼吸來放鬆身體，或者掃描全身釋放或接受當下的情緒壓力。假若如此，當時的情況會有所不同，結果也就有可能改變了。

叁、學習正念的影響

一、對自我照顧能力的影響

(一)會不會浪費時間？

正念學習一開始有懷疑是正常，也是一個很好的開始。卡巴金曾談及在減壓診所的帶領經驗中，發現學習成效最好的，是抱持懷疑卻態度開放的病人。她們的態度是：不知道這對我是否有用？我確實存疑，但我會盡力，再來看看結果如何？

一開始，我是非常非常的兩難哩！我要念這個，我不要練正念。我練正念鈴聲的時候，我會不會浪費時間阿！（B1-6-2）

正念療法在練習的前階段是看不到利益的，所以難免會與實際目標或現實問題產生衝突。當目標導向的正妹，原本習慣一下課，就把握時間背英文單字，現在卻需要把時間拿來練習專注呼吸。一開始，正妹也放不開，不時掙扎著，再背一兩個單字，並注意到練習專注呼吸也不容易，腦中的思緒總是跑來跑去，心裡也不時跟著拉扯掙扎，疑惑這樣的學習，對她真的會有實質幫助？

(二) 覺察不易放鬆的身體

生活工作家庭忙得沒有自己，也忘了身體的存在。當正妹聽到同學鼾聲以及多數同學的分享，覺得自己練習身體掃描還完全清醒是否不太一樣，是因為身體太緊張嗎？當正妹可以好好放鬆午休時，或許是因為不習慣跟大家躺在地板上，身體仍處在壓力與緊繃中，並沒有放鬆下來。這樣的覺察與發現對正妹是好事，讓正妹開始關注身體，學習隨時放鬆自己，學習好好照顧自己的身體。

我不會像其他人那麼容易睡著…。因為清醒著，所以可以仔細的去察覺身體，但也因為自己一直清醒著，**覺察自己太緊繃無法放鬆**(B-H-14)。

正念的培育，最主要是讓我們願意進入自己，活在當下，讓自己可以停下來只是為了單純地跟自己在一起，好好地愛自己照顧自己。

(三) 實踐正念方法，才能獲得自我照顧能力

從腦袋到實踐是最遠的距離，任何學習過程都有一學習循環，有效的學習是融合理論知識與行動經驗。正妹體會到過去聽演講上學習課程，都較偏向單向的學習。這種學習方式在一段時間後，會感覺只是獲得一些知識與技巧，對心靈的影響仍然有限。正念課程它是一種從行動模式向存在模式轉變的方法，“學以致用”，把所學操練轉化為自我照顧的工具。

上了燕蕙老師的正念，我覺得最大最大的收穫就是它有很多很多的互動跟練習，以前聽演講，我知道這個觀念很好，但它只是...好在我的腦袋，我沒有付出實踐，對我來講，真的沒有甚麼幫助。我覺得正念，把它做為你的工具，付出實行的時候，我才有這個收穫(B2-1-2)。常聽很多修行者說，靜坐是跟心靈對話最佳之法。我因為空閒時間不多，不常練習靜坐，但我能發現靜坐確實是能安

住自己的好辦法(B-H-24)。

正念療法的帶領，是幫助我們發展自己正式及非正式的修行方式，以實際有系統的體驗活動將正念練習融入於日常生活中，讓你可以慢慢擁有一項個人的修行工具。當你確實去實踐與運用，就會有真實深刻的體會與收獲。

(四) 發現想法不容易捕捉

當正妹可以發現「觀內在想法對我來說有點抽象，因為我覺得我的念頭都一閃即逝。」這就是內觀(正念)的開始，雖然感覺抽象，不是很確定當時在想甚麼，但是覺察已經產生了。

觀內在想法對我來說有點抽象，因為我覺得我的念頭都一閃即逝(B-H-06)。

如果沒有內觀的開啟，我們可能不曾注意到我們平常頭腦內的念頭如此迅速而不自知。能知道念頭一閃即逝，已經走在覺察的路上，並如實了解當下了。

(五) 接納不完美的自己

在自我關係中，承諾自己在面對困難或衝擊時，願意以改變自己來回應，這是對自己負責和信任的態度。事實上，「改變」是需要「學習」與承諾的，是對自己負責的一種承諾。人們害怕面對「改變」，往往防衛地將矛頭指向外在或對方，「改變自我」是一種可以為自己帶來祝福的能力。

正妹以往在工作中生活上，還有各種角色上都不斷的要求自己要做到最好，接受正念課程後，已經知道這是造成自己壓力的最大主因，透過課程練習，也慢慢感受到不該太追求壓榨自己，已經開始懂得如何善待自己，接受生活與接受自己真實的真相樣貌。所以我比較不會要求自己那麼完美啦，學正念後，情緒上來就上來，困難來，就去接受他就去解決阿；正念就是讓你學會接受各方面的，不管完美的妳或不完美的妳(B2-11-2；B2-25-1)。

自我照顧首要條件是自我覺察，了解自己的需求是甚麼？透過正念的培養，正妹不再無窮盡的苛求自己，不讓自己對自己的評價或恐懼所遮障。對自己的本質有更開放的意識，接納自己的有限，接受自己是個常人，對自己有了真實的看

見。

(六) 覺察，覺察，從行動模式中覺醒---心舒展開了!

夜深人靜，當正妹面對自己時，知道自己其實是不開心的。重心總在未來，還沒結婚的時候，說結婚以後要怎樣；還沒生小孩，就說生小孩以後要怎樣。不知道如何停下來，不去管周圍的聲音，周圍的事。為了效率凡事需要一心兩用。覺得自己沒有享受當下，當下就過了。心裡覺得對不起孩子、對不起父母、對不起先生，更對不起自己。

我會一直把我的目標，還有我的人生，都寄望在我考上，我考上怎麼樣，我考上怎麼樣怎麼樣(笑)。我總是把目標設定在未來阿，因為就是我的心我一定要考上教證! 所以這是給我一個很重要，很重大的…一個.. 徹底覺醒吧! ; 心境方面，我覺得我收穫很多，我舒展很多。…那現在學完正念，心境就很開闊了 (B1-02-1; B1-03-3)。

學了正念這過程給正妹一個徹底的覺醒 ! 心裡可以放下對父母的擔心，把對孩子無微不至的呵護，也回過頭來照顧自己。正妹現在在心境上，感到從來沒有過這麼開闊與舒展的。

二、對情緒的影響

(一) 練習加深後，發現壓抑及忽略情緒

開始內觀後，遵照老師有意識如實地地進入每一個片刻，不帶批判的覺察，令正妹可以覺察到深層的情緒與想法，看到自己不自覺的忽略與逃避。

一開始老師要我做內觀時，會一直強調“如實地覺察”，隨著練習的次數增加，漸漸地，我更加發現這句話的可貴，因為在我覺察自己的情緒時，我往往還時會有意無意的故意忽略一些小小的情緒，可能是潛意識壓抑住它，也可能我真的不把它當一回事(B-H-22)。

運用身體掃描之所以放在第一順位，也是內關的重要修行方式，當我們對身體的了解越多，就越能注意到自己的情緒。儘管才初次接觸正念療法的正

妹，也可以透過不斷學習往內觀照，如實地覺察自己的想法自己情緒，正妹確切練習後，珍貴地發現，原來自已的情緒是有所隱藏與壓抑的，這讓正妹開啟重新認識自己，重頭好好認識自己情緒的寶貴機會。

(二) 孩子吵鬧，情緒覺察收發快

學校接連的教學課程、承擔照顧兩個家庭的父母以及照顧兩個幼兒，爸爸住院沒有時間前往探望的究責感，媽媽憂鬱症，一心想要考取教師徵試，先生駐軍在外島，與公婆的教養問題嫌隙等等。整個壓力難免使情緒積壓到高點，與小朋友之間的上課氛圍變得緊張，會影響學習品質。持續練習正念，讓正妹對於自己的情緒較有掌握感與收發的能力。

就是情緒在收發...會比較快。其實我情緒還是沒辦法..會嘯的就出來，就小孩子吵，還是會捉狂，可是你會馬上捉回來阿，會比較快（B2-3-2）。

正念療法有很多方式是讓我們先停下來，想一下我正在做甚麼?感覺一下我當下的感覺是甚麼?再清楚地往下行動，是自覺的。通過有意識的注意，產生的覺察，幫助正妹在照顧孩子上，有自覺地面對自己易失控的情緒。

(三) 觀看情緒，不被困住的存在感

正妹可以開始探索生活中令她產生不愉快的情緒，學習將想法和感覺看作是心理事件，讓自已先跳脫出來，辨識覺察到目前的情緒狀態，例如將情緒當成只是一種情緒而不加以批判。

就是當我知道我情緒上來的時候，當你知道這件事情，妳在生氣的時候，妳才知道妳要去控制它，如果妳不知道..妳在生氣，像我爸媽他們就不知道，他們吵架情緒上來了，他們一直吵下去阿。可是當我知道我被這個情緒困住的時候，我才有辦法跳出來，那是一種存在的感覺啦，有一空間，讓我站在後面去看這件事情，就老師說的後設認知，我就更懂得去察覺（B2-12-1）。

這簡單的動作，可以讓正妹從現實情境中解放出來，讓她感覺看的更清楚，覺得當下的生命比較有掌控的存在感。

(四) 容許自己已有情緒，讓壓力有出口

正念培育，幫助正妹帶著自覺，接受迎面而來的負面情緒。過去對於情緒的爆發，會難以接受自己，而感到罪惡內疚。正念讓正妹懂得接納自己，可以接受自己的情緒狀態，不再像過去那般譴責自己，自己可以看見自己的不同與進步。

其實有時候，覺察自己在後退，也是在爬坡的時候。而且那個覺照，讓我知道我是刻意的去發洩，我不是無緣無故沒辦法控制的...最大原因是，我連發洩情緒，都可以知道我現在是在我刻意讓自己垃圾傾倒出來，我覺得這是自己的進步啦，要不然如果像以前這樣子，就發洩完，就自責阿。現還是會自責阿，有時候妳覺得那個情緒的出口，還是要讓它出來，至少去覺察到(B2-18-1)。

嫌惡的態度只會加強自己自動化的認知反應。當正妹可以如其所是地接納自己當下滿出來的情緒，知道自己需要帶著覺察宣洩一下情緒，這讓正妹覺得有愛自己接納自己。自覺在不傷害他人之下，學習並容許自己宣洩情緒，自己也是需要被自己仁慈的對待。雖然事後還是會自責一下，但已經不像以前完全不能接納自己的自責態度，不是一味要求自己的自責方式。學習正念後，已經懂得接納自己，知道要給自己一點情緒空間，先讓自己的情緒有出口，再慢慢學習如何用更有智慧的方式來管理自己的情緒。

三、對工作的影響

(一) 找到課與課之間的充電

學校給正妹安排大約每周 24 堂課，每天至少要上五、六堂課或者滿堂，身心都快被壓垮了。當自己感到不對勁，不快樂，不滿足，或者失落時，試著將心轉向內在，看看自己能否掌握到當下那一刻的能量。給自己一個單獨獨處的空間，坐下來，去感受聆聽周圍的聲音，時間不用長。就像正妹讓自己安住在學校的鐘聲中，甚麼都不想，讓自己暫時放空，就只是關注自己一下，照顧當下的自己。

我為什麼會那麼想要用鐘聲來當我的正念鈴聲，是因為我的課很多幾乎都是

連下去的，那我會好累喔（B1-13-2）。

正妹在繁忙的日子裡想陀螺般轉不停，學習正念鈴聲讓她找到寶貝似的運用在她繁重的課堂尖，藉著每堂課的下課鈴聲讓自己喘息一下，休息一下。自覺的從一團吵吵鬧鬧的氛圍中放慢呼吸或深呼吸幾下，心安靜下來，放下擔心與緊張，只是將自己暫時擺放在內心一個小空間中，停止運轉，只有呼吸，專注呼吸。

利用學校午休的鐘聲練習，我感覺到學校從一團紛擾漸漸安靜下來，我像是被隔離在一個小空間中（在我的科任教室）（B-H-10）。

短暫的自我連繫與連結，會幫助你有能量重新再出發。練習正念鈴聲後，像是心靈的中繼站，在每節課之間，讓自己的心歸零，就比較不會去想上一堂課的事情，可以得到很好的休息與充電。

（二）喝水禪使情緒歸零

目前以正念的態度生活，偶而靜坐放鬆安定自己，思維較以前樂觀寬廣，情緒管理也可以很快覺察轉化。所以，雖然工作與生活一樣忙碌，但有了正念滋養，身心不是只有疲憊，不再感到日子沉重負擔。

我都是在下課的時間來換檔，因為一節接著一節，下課的空檔，要把自己的情緒歸零。利用那時間做深呼吸，看自己的情緒現在怎麼樣！累了，就喝口水。啊！喝口水，也可以做正念鈴聲耶，所以正念最大收穫是對生活很實用喔！

（B2-7-1）。

正妹將正念療法用得最好的是正念鈴聲和三分鐘呼吸空檔。因為課與課之間，有較多的零碎時間，可以運用學校鐘聲做正念鈴聲，聽到鈴聲就讓自己停下來，運用喝水或專注呼吸回到自己，安頓好後，再重新出發。

（三）停下放空，先照顧好自己

三分鐘呼吸空檔讓正妹懂得停下來，配合著呼吸，回到自己的狀態，回到當下，只是讓自己存在著。

專注聆聽鐘聲，什麼都不想，只是讓自己暫時擱置在一個角落，等等再出發吧！

(B-H-20)

我們每天都被工作生活填滿了，步調與節奏自然地就帶著我們往目標結果前進，完全可以不加思索，進入行動模式而不自覺。正念學習讓正妹知道要先照顧好自己，不讓自己耗竭而讓情緒壓力淹沒自己。短短的休息，專注聆聽鐘聲，關照好自己當下的情緒，都是很好的養精蓄銳方式。

(四) 平靜處理集體作弊

正妹如果運用過去的方式，痛罵學生的話。不僅事情得不到解決，也會因生氣自己而讓整個心情盪下來。教學中，情緒差也會提不起勁上課，心情影響到上課的品質；相對的，學生惹禍害怕老師生氣而內疚，也會影響學生的學習效果。

今天我的班上學生集體作弊，傷透我的心，我用兩個下課時間各做兩分鐘的專注呼吸，讓自己靜下心來想看看，如何跟導師和家長溝通。之前的我，一定是馬上氣呼呼的找學生痛罵一頓，但我想我得先靜下心來專注呼吸，先讓自己沉澱一下心情再解決這件事(B-H-01)。

跟集體作弊學生發脾氣以前，透過專注呼吸，正妹先讓自己回到呼吸，停一下，讓內在沸騰的情緒有轉圜的空間，再冷靜下來思考，如何好好處理。

(五) 講話方式不一樣了

專注呼吸提供正妹一個調整焦慮情緒的好場所，讓她對當下經驗有一個明白，小朋友的吵鬧並不是真的不想上課，也不是真的想找自己的麻煩而吵鬧。是因為自己對於此情境解釋使然。

正妹想到正念老師曾經說：「想法不等於事實」。提醒自己是否把小朋友很平常的吵鬧想得太嚴重了，以為真的是小朋友想要找她麻煩或不想上課等等。當她運用三分鐘呼吸空檔，心情已經可以慢慢恢復平靜，對於該事情的感受已沒那麼強烈，可以以較緩和的方式好好跟小朋友溝通了。

如果我現在是在焦慮的狀態，小朋友的吵鬧，上一次老師說的，想法不等於事實嘛，我現在就會覺得你們是在找我麻煩喔，你們自己不想上課ㄟ。那如果，

我現在的情緒，因為呼吸空檔讓我心情整個歸零了，甚至那個情緒不在的時候，他們比較不會那麼容易讓我生氣啊。我就說不行喔，這樣子我會上不完喔，嗯，就比較不會。為什麼你講話，我就已經跟你們說，我上不完了，那個講話方式不一樣，那他們得到我的 Feedback，也不一樣 (B1-17-2)

正妹覺得差別最大的應該是情緒管理這一塊，之前，心裡只想將事情處理完，把負責的課盡快認真上完。當學生因為突發狀況或沒有依照正妹的期待走時，正妹會很生氣，因為這些不預期的情況會影響到她上課的心情與進度。

當我們的反應是負面的，接著又會受到自身的想法影響。他們是「故意找我麻煩」的解釋，這只會使，使得事情更加複雜而沮喪。這整個過程的情緒反應(生氣)，取決於正妹告訴自己發生了什麼事。

四、對生活的影響

(一) 耐心增加，不催趕孩子

正妹身兼數職，有許多事情，不管妳累不累喜不喜歡都無法推開的。像是下班要照顧吵鬧不休的孩子、洗衣、家事、餵食、半夜需要爬起來泡牛奶，需要撐起疲憊的身軀，擦換洗小孩子尿濕的衣褲、床單以及棉被。就如正妹說的，事情不算大，很瑣碎卻卻很耗損能量。

我利用我兩個孩子在刷牙時，在一旁靜靜的練習專注呼吸。這個好處就是我不會催促他們”快一點啦” … (B-H-12)。

時間永遠不夠用之下，正妹整個心情就是只有目標，心裡只有趕快執行下一步。所以久了，生活上也習慣追趕自己、追趕生活以及追趕孩子，就是要快!快!快! 現在正妹學會在日常生活，從陪孩子的瑣事中，以專注呼吸來代替催趕的行動模式。正妹很開心從正念學習中找到另一種跟孩子的互動方式，自己可以放鬆下來跟孩子好好在一起，孩子更可以快樂自在從生活中學習成長。

(二) 不急著介入孩子間的爭吵

正妹在孩子吵架時，以正念精神不帶著過去的習慣或不捨，去評判兩個孩

子之間的爭吵，而是運用三分鐘呼吸空檔試著讓自己不那麼快干涉，結果孩子之間，反而自己可以很快獲得解決。

像剛我說的耗損清單裡面，其實都是那些很瑣碎的事情。像照顧小孩的那些事情，像呼吸空檔的時候，他們在吵我就比較沒那麼快介入阿，先讓自己在旁邊，先靜一下。不然馬上介入，自己情緒帶進去，因為兩個打起來會捨不得，都是自己的小孩，兩個就會念來念去。然後我就發現，那三分鐘呼吸空檔，我自己先在旁邊練習一下。耶！我還沒做完三分鐘，他們已經和好手牽手了，所以媽媽沒有那麼重要(B2-28-1)。

正妹不自覺以自己的思考及習慣來解決孩子所面臨的問題，以為自己的做法是對的，是對孩子有幫助的。學習正念後，正妹運用課程所教的三分鐘呼吸空間，提醒自己在孩子吵架的當下，先不以過去的方式去做情緒上的回應，不評斷對錯介入孩子之間。能這樣放下並不容易，相對的結果，讓正妹體會到正念的如其所是與自己過去行動模式的差異是甚麼，也只有實際的操作與體悟才能為自己帶來真正的信心。

(三) 放下對父母的擔憂

焦慮原本是一種很平常的心理狀態。正妹的生活與工作把時間喀的很緊，只要生活有些情況發生就會讓正妹感到很焦慮。有一段時間，爸爸住院，百忙中的正妹也會掙扎著是否該抽空過去探視。孝順的正妹，媽媽的憂鬱症讓正妹更牽掛，所有可以幫助媽媽的事都會去做，受過高等教育也難免跟著到處求神問卜。

以前我沒有學正念，我就會像熱鍋上的螞蟻，撲撲跳(台語)，就開始問啊！可能問神阿，去撥杯(台語)，就到處拜這樣子，然後去算命。可是現在比較不會了，我可能看到一句的甚麼話，我就傳給我媽媽，然後她能接受她就接受，不能的話，自己還是要開朗的去面對，不要太擔心他們，因為擔心也沒有用(B2-10-1)。那個想法不等於事實，只要有些事情我就會站在不同的角度去看這件事情，就會覺得事情也沒有甚麼，情緒就會釋懷(B2-6-2)。

正妹自從學習正念覺察觀照後，當內心又開始焦慮時，就練習以不帶評價地

觀察不斷浮現心中的各種想法，慢慢去體會想法就只是想法，它並非真實也不是現實的狀態。這樣直接的經驗讓她偶而可以不採取逃避或害怕，就只是如其所事的看著念頭，然後接納它。Kabat-Zinn 正念訓練發展出不帶評價地接納，學員可以慢慢學習去接納那些連自己都感到嫌惡而避之唯恐不及的想法（雷叔雲譯，2010）。所以，正妹發現當以不同的角度去觀看，可以客觀時，自己就可以安然為父母送出祝福，而不只是擔心了。

(四) 態度改變，不將自己悶在葫蘆裡了

正妹的改變主要是比較可以分辨用甚麼角度去看待，以樂觀角度的時候，事情就看得比較中性，覺得它就是生活的一部分，她說：雖然還是會傷心，會難過。但是會知道，其實人生就是這樣子，不要被情緒困擾太久。

就收獲來講第一個，態度改變很多，就是比較正向阿，可能因為想法不等於事實這個練習呵，就是知道事情..就是腦袋不要一直想，就會比較客觀一點，就是主客體會分得比較開。以前會自己悶在自己的葫蘆裡..啊!事情怎麼就這樣子呢，就跳不出來。我覺得正念最大的..就是改變我的態度（B2-3-2）。

正念態度在正妹生活中，正在開展與影響，不讓自己陷在生活的泥坑中，懂得以客觀角度去看事情，深深感受到正念對往後生活的影響與幫助。

(五) 活在當下，生活處處有美景

我們每天都慣常的工作與生活著，慢慢就會以慣性的模式來生活。我們每天跟正妹一樣可以不加思考地從校門口走到教室，過程有經過什麼建築，看到甚麼景物，可能已經是眼睛有看沒有到，心已經不知跑到哪裡去了。

從校門口走到教室，不去想時間的緊迫，就慢慢的留心校園的優美景象（B-H-16）。

平常的行走是練習正念行禪最好的機會，可以不追趕自己，不再被時間追趕。慢慢靜下心來，留下一點心思，為自己留下一點閒情，好好的看看，好好感受欣賞平常身邊再熟悉不過的一景一物，那是打開心眼才能看到的校園美景。

正妹採用每天固定的上課路線專注於腳下的覺受，從無意識的行走到清楚覺知腳下接觸地面的覺受，這就是很好的行動模式轉換到同在模式的過程。

從住家小巷走往停車場，我感受著雙腳接觸地面的感覺，發現我腦袋越清醒耶，不再是自動導航的方式走向目的地(B-H-03)。

學習正念後，正妹有注意到自己已經不再像過去一樣，頭腦總是會很緊張去想來不來得及到學校上課。而是可以有意識地讓自己回到當下，透過雙腳接觸地面的實際感知，直接經驗生活，而不是無意識的從某個點走路到某個點。讓自己「如實」覺察地踏出每一步，感受當下與自己的存在。

(六) 行禪喚醒生活意義，不再行屍走肉

身體各個知覺會自然帶領你去連結自己，自己與自己的關係，自己與生活的關係，自己與世界的關係。

如果說我沒有去停下來，去做一些行禪的一些動作有沒有，去做一些正念的鈴聲，我沒有真的停下來，去感觸我所摸到的任何東西，去感受我的小孩給我的快樂，感受我老公給我的體貼啊，那我真的是沒有那種活著，有點是行屍走肉啦！(B1-22-1)

平常的正妹，心裡只想趕快到達目的地，趕快上課，以免遲到或者學生會失控，盡快完成，趕快往下一個目標，是正妹平常的生活寫照。正念禪修幫助正妹開始從緊張的生活，無知無覺當中甦醒過來。

(七) 行禪喚回自己的存在感

每天緊湊的追趕著，生活越來越沒有笑容，對孩子對自己也越來越失去耐心。現在可以利用行禪的機會，去體驗自己腳下，讓自己慢下來去感受心裡的感覺，心裡的想法，感受踩在土地上的踏實感，對週遭的發生也有看見，行禪讓正妹覺得自己跟這個世界跟自己跟週遭的一切有了連結，可以去感受自己的存在感。。

我覺得行禪是我幾乎不會斷掉的，我覺得行禪真的很有用處。因為它就讓我存在感比較重，我突然走到這個地方，我使命的趕，我要回去了。行禪有一個好處是就趕快把自己喚回來（B2-22-1）。

從學校停車場走到教室，…讓自己很有存在感的走著，感覺自己真真實實的存在（B-H-21）。

正妹喜歡行禪，因為每天都要動，也不用另外花時間去完成甚麼。活在每個當下，也安住在當下，去感覺自己的身體，會體會平常無知覺的追趕。在覺察中，心中的擔心憂慮會消失，感受當下存在的真實感。

小結：

正妹是一位非常認真投入教學的小學英語教師，自我要求高，不斷往上攀爬的學習者。希望自己符合學生及家長期待的好老師，無形中給自己很大壓力，加上娘家婆家兩頭忙，先生長年不在身邊，獨自面對公婆、孩子教育與養育問題。在教學、兩個幼兒、兩個家庭、擔心罹患憂鬱症的媽媽等等，一支蠟燭在兩頭燒之下，身心交瘁。孝順的正妹，選修此課程，最主要的強烈動機是幫助憂鬱症的媽媽，以及想減輕自己面臨教師甄試的考試壓力。

學習正念時間雖不長，對原來的目的也沒有直接的幫助，正妹卻有很深的體驗感受與收穫。首先，正念療法改變她的生活態度，原本很擔憂掛懷爸爸媽媽的吵架(到處問神搏杯)，改以祝福的心態看待之、放下對媽媽過度擔心、與孩子互動更有空間、行禪體會到平常不易注意的點點滴滴、帶著覺知握著心肝寶貝的小手，打開觸覺體會清晨的微風，找到自己的存在感、緊密授課間找到充電喘息的短暫空間、嚴格教學目標下，如何放鬆緊繃的情緒、與自己建立親密關係，發展培養自我關照能力，這是全面的影響與學習。

第三節 鐵漢柔情的皮皮

皮皮(化名)，約 45 歲，男性，已婚，育有二個女兒，職業警察，佛教徒。生死學系碩二生。皮皮長年處在高壓下工作，正念課程對於他工作上的緊迫感有很大的放鬆與協助。這一次希望能熟練正念的健心法，活用在非常緊急的情況，艱辛中仍保有平靜的智慧。以下是皮皮學習正念減壓後的歷程與轉變：

保家為國是天職，修練正念心法，除暴又利己，心靜慧生體悟深~~皮皮的故事

壹、學習正念前的狀況

一、不讓家人擔心的冰山老公

皮皮壓力的主要來源還是以工作帶來的壓力為最多，皮皮工作性質特殊，在執行任務過程，會經常面臨緊張情境，承受壓力相當的大。另外，工作上的情緒與壓力，讓皮皮回到溫暖的家，就想沉澱放鬆一下，不想再去想工作上煩人的事，希望將工作與家庭作一個切割。家人的支持，對身為警察主管的皮皮，在調節工作壓力及面對工作挑戰上，提供了最佳的舒緩作用。

為了不讓家人擔心，皮皮幾乎不談工作上的事。遇到麻煩不開心的時候，不想表達也不知如何分享自己的心情。太太與兩個女兒也知道皮皮工作上的辛苦，為了讓先生與爸爸不要有多餘的壓力與負擔，也會較體恤順應著他的要求。所以當外面工作上不順利，又遇到太太或女兒不配合自己時，就會不開心。心裡一有事情或不高興，就不想跟人互動說話，沒想到心情卻會寫在臉上，讓太太感覺自己就像一座冰山無法靠近。

可能是工作的關係，我會習慣去命令人家，不自主的，那是習性阿。命令小孩子，命令老婆她幹嘛幹嘛，出去幹嘛幹嘛，去甚麼地方，就是要順自己的意就對了，不順就會不開心。不開心有兩種方式，講到這個，我就想到我老婆常抱怨我不開心，就開始不講話了。嗯，大家就知道，耶！怎麼變成一座冰山，就不講

話了，你不會去罵人家，也不會去怎樣，但是就知道你不開心（C2-3-1）。

或許是傳統觀念作祟，皮皮認為男主外女主內，自己認真工作賺錢，讓太太孩子過好日子是身為一家之主的責任。不希望太太管自己工作或外面的事，只要把家庭孩子照顧好就好。工作上有些事情知道了，心裡反而會牽掛擔心。所以在外面執勤或出任務，再大壓力或委屈也不會把它帶回來家裡，就把它放在門外。太太也知道自己的個性，接到任務，跟太太跟家人打個招呼就馬上出發，這是皮皮工作與生活的處理方式。

是覺得噁！把工作帶回家裡面可能不是很好。因為...（停）有時候，會讓工作上的事情影響我的情緒，那如果...悶悶不樂啦，噁，還是如果想著工作的事情，對家裡人不是很好。當然，也是怕他們擔心啦，也覺得傳統觀念。可能是傳統觀念，覺得工作上的事，不希望家人插手。有時候擔任單位主管，有些公事啦，外面的人他如果知道你的家人，會透過你的家人跟你講！對對！（C3-47-1）

另外，自己的工作壓力因素以及隨時在待命的情況下，不希望生活中又多出令自己費心，需要運用關係或人情，去做一些額外的事情。這不是自己的行事作風，公歸公私歸私。

二、背負社會期待與形象，情緒壓力高

大環境變遷，社會風俗急速變化，致使警察工作日益繁重且危險。不僅維護公共秩序、治安、面對龍蛇混雜的人，保障社會安全的責任。身為警察受的教育，心中自然把國家社會以及百姓放在第一位，身處的工作環境與文化，較不會去談論個人的想法與感覺的。

其實，從我讀書，投入警界服務，在外面服務...就像我在課堂上講的一樣，警察是，依我的職業啦，通常我們是最不喜歡，而且最不喜歡，也最不習慣把我們的內心曝露出來。噁！噁！就是把自己的真心話講出來（輕咳...停2秒），這也算是一種職業病啦！（C1-23-1）

警察角色一直是我們人民心中的勇者，保護我們生活安定安全的人民保母，

這樣的職務與認知，讓皮皮沒機會也不容易流露內心真實的感覺與想法，只能以社會期待形象扮演好自己的角色。正念課程分享，讓皮皮有機會去看見並袒露真實的情感，從中學習分享自己，真誠面對內心真實的自己。

貳、聆聽心內聲，再逅「正念減壓」

皮皮之前已經上過一學期正念課程，練得最好的是三分鐘呼吸，再來是行禪。後來感覺好像還缺少甚麼東西，所以又回來再選修一次，想把那方法，再找出來。第二個學習動機，就是正念對自己的探索及靜心的方法，覺得方法有學到，也有在練習，但是沒有摸得很熟，所以決定再來繼續上此課程。

我是覺得我心裡可能有一種聲音說，耶！你應該去學習一些你可以修身養性，不要講修行啦！我離修行還很遠，你應該去學習一種可以去教導你去修身養性的一種方式，我覺得是心裡面的一種聲音吧！（C1-16-2）。

我想我選這些課一定是有用的，我會選這些課，對我應該有幫助的，我應該聽我心裡面的聲音阿。對！我就是聽我心裡面的聲音阿，可能是機緣吧（C1-19-2）

皮皮回想新生第一次選課，沒有別去問學長要選修甚麼。就像自己當初沒有選擇警察大學去讀研究所，或者是依自己的職務到中正大學修讀相關犯罪學…到南華大學念生死學系以及此刻選修正念療法，完全是憑著自己內心的聲音做選擇的。

參、學習正念的影響

正念最重要的本質與用意，即是培育與自我的關係，是建立自己的一種存在方式。課堂上彼此分享是正念療法的特色，也是正念療法所強調的。

皮皮因為工作情勢上需要相當的理性，因此，容易忽略他人的情緒與感受，藉由正念的練習與分享，在心靈與人際互動上是有所轉變的，變得比較柔軟有彈性。不僅願意分享自己，與人互動也比較輕鬆愉悅。

一、對自我照顧能力的影響

(一) 上課方式與氛圍放下顧忌

皮皮長期工作在男性陽剛的團體中，以及本身個性使然，與人的溝通互動顯得較被動疏離。南華生死系很多課程是生命教育，以心靈成長生命整合居多。正念課程提供一個溫馨敞開的場域，課程中老師會提醒大家，自己可以決定自己要開放的尺度，不要勉強自己。這樣的學習方式讓皮皮覺得清鬆自在，感覺很不錯，跟過去的上課方式有很大的不同。一般是上下有階層關係，是較單向教學，只聽不回饋。正念減壓課程一開始到結束，老師會帶領許多活動，讓大家學習覺察自己的身體知覺想法與感覺。並在課堂上自然地分享內在的實際體驗，這樣的互動交流方式是皮皮人生的第一回，對他來說很新奇也很刺激。

對我影響還蠻大的，第一，對我影響的是，老師上課的方式(輕咳)。對！老師上課的方式，大家開始分享的時候，我也講過喔！很好笑，我這輩子，這麼大以來，第一次，玩這種真心話大冒險(大笑)(C1-23-2)。

正念減壓課程的上課方式，會讓大家把桌椅搬到旁邊，大家一起圍個圓圈坐在木頭地板上，同學與老師不因桌椅有所隔離。正念課程帶領老師會提醒我們，如果想要從課程中獲益成長，所抱持的態度是很重要的。皮皮反思自己可以在工作上冒生命的危險，今天在這裡，既然都花時間來學習，就該自己負責，給自己一個挑戰。皮皮覺得最重要的就是要先學會信任自己，信任他人，信任團體，信任老師，就讓自己的生命姑且冒一次心靈的風險吧！

顧忌是一定有的，有時候剛開始時，是一定會顧忌啦，剛開始，我也是在想，玩這個真心話大冒險，對我的挑戰很大。但是，我覺得大家既然一起在上課了，而且，老師帶著這種修行的方式之後，對大家的感覺也很好。所以...不會，到後來是不會，剛開始稍稍的擔心啦！後來不會阿！我覺得，我覺得...可以把心裡的話講出來這樣子(呵呵呵)(C1-48-1)

分享後的皮皮，找到更多的心靈盟友，了解自己不敢啟齒的，也是他人的共

同問題，這樣交流讓皮皮感到很安心，好像找到一個自己都不曾知道的心靈出口。

(二) 放下防衛，坦誠互信

每次老師會帶領當週的主要練習，結束前會指派作業，請學員回家練習後紀錄，以自己的學習經驗，於下次課程時，在團體中與其他學員分享與探討。

我是外勤的，我們那種心理的防衛會更重。到後來我覺得，耶！原來除了同事跟家人之外，同學跟老師的關係，可以這麼密切喔！人跟人之間的距離不是這麼遠，大家原來可以這麼的坦誠相見。可以去分享一些，分享一些你願意跟同學跟老師分享的事情。而且，可以很快樂，這種感覺，這種感覺是我比較少遇到的(C1-27-2)。

分享內心的感覺與想法，是皮皮工作 17 年來不曾有的經驗，同事間除了工作的互動，較少談及個人的心情與感覺。當皮皮在課堂上感受到正念團體的友善與成熟，讓他的分享經驗顯得特別有意義與珍貴。

(三) 正念教室，師生共享快樂時光

為了研究本班學員經歷正念減壓法課程的影響為何？我是隨班錄音錄影的，整學期感覺學生與老師完全交融在一起。以下是課堂上，燕蕙老師真心分享：

這課程進行中，我真的享有前所未有的放鬆愉悅。說真的，我常忘了自己是在上課，感覺像與學生共渡很快樂的時光，分享各種生命經驗。不是所有課程都會如此充滿笑聲與真誠的相互支持，如此信任自在的共處。我想這一方面是本課程學員較少，一方面是學員都很成熟，比較年長(共有六位超過五十歲，四位四十幾歲，兩位 29 歲)，有很豐富的人生經歷與專業經驗，學習動機也都很強，上課就很開放了。在這學期的課程中，我學習到自由自在的上課，享受上課時光，許多人分享的經驗讓我十分感動，與這班學生感覺很親近。只能說這麼信任快樂的班級與過程，真是生命歷程中珍貴的禮物！

到 C314 教室上課，已經變成是自己最快樂的時光，小團體的上課人數在老師善巧的帶領之下，大家很快的熟絡起來，聊起天就像多年的老朋友。教室裡的

木質地板與我有著濃厚的情感，全身掃瞄的練習時，配合老師磁性的聲音，我每次都撐不住睡神的召喚而與地板合而為一，發出打呼的聲音，製造成不小的笑果（C-H-47）。

師生間的交融情誼打開皮皮的心，也是讓他放下最後顧忌的重要因素，彼此交構出難忘體驗與火花。

(四) 期待上正念課程

可以跟有相同言語的心靈夥伴分享，這是過去的生活或者工作場所所缺乏的，他很珍惜這樣的分享團體，可以這麼放心的大談特談，不用擔心說錯話，害怕破壞形象或者有損被期待的角色，這樣沒負擔的抒發情感，對自己的壓力感到有很大的釋放。

說實在，後來，我在上課時，會想等著這一天去上課，想要去聽聽同學有甚麼要跟我分享的，我有甚麼很開心很特別的事情，我要去分享給同學，讓他們知道，這禮拜不管在我的工作還是在生活上，發生甚麼特別的事情。這種感覺很奇妙（C1-28-2）。

皮皮在打開心靈之門後，得到前所未有的體驗，好像找到一群心靈的好朋友一樣。也從課程活動慢慢體會到，這樣的禪修靜觀，主要處理解決的都是日常生活的事情，可以確實關照結合到自己工作上的問題。

(五) 得到同學珍貴回應與啟發

信任敞開自己的態度，讓皮皮在這過程的學習觀察，發現可以很快融入正念團體中。跟他過去在學校或所接觸的工作場域有所不同，不僅令他感到輕鬆自在，還可以放心的分享自己面對各種生命情境的經驗。

對！我就把最~最坦誠的自己拿出來，我用最真實的自己來上這種課，對！而且，收穫很大，對！把這些事情對同學..，我不曉得對同學影響有多大？但我是覺得老師與同學，我在把我的事情講出來，或者是把我遇到的事情講出來，把我的經驗講出來，老師對我...耶..老師跟妳們，等於是你們的反應與回饋，對

我，也是在跟我上另一門課(C1-49-1)。

當以真誠態度與他人互動，所得到的啟發與回饋比他想像的還要多。

對我很有啟發，我可能自己沒有去想到，原來大家有這種反應，大家有這種感覺，原來人性，還是很善良的。我認為這就是人性，而不是像自己想的這樣子。對!(輕笑)(C1-50-2)。

工作性質使然，執行任務所接觸的大都是不守法的市民，現在就讀不同的學習領域，譬如選修正念課程，讓皮皮的生命經驗開啟了另一扇窗。

二、對情緒壓力的影響

當初 MBCT 的主要設計是協助憂鬱症患者降低憂鬱症的復發比率，協助我們如何將不適切的想法指認出來，進一步思考該想法是不是真的，這些感覺想法就是自己嗎？使自己有機會去改變想法、感受和身體知覺之間的微妙關係。燕蕙老師曾分享威廉斯教授來台時，曾說的一段話：「魚在水中，不會知道自己在在水中，它要跳出水面，才會看見原來自己身處水中。」(李燕蕙，2013)的確在想法與情緒中，我們常不知道自己正在想法與情緒中，而以為世界就是這樣，想法就是事實。所以練習洞察感覺、想法與情緒的關係，我們才能讓自己真正自由解脫。

(一). 接納羞愧，煩躁自消失

正念減壓課程會要求學生回去仍繼續練習課堂上的學習，身體掃描、靜坐、食禪、生活禪....。主要用意是要我們從生活中累積培養更多的覺察，因為生活中最困難的部分就是在情境的當下，能有所警覺。

上量化分析的課程，整個腦子快爆炸了，焦慮和羞愧的負面情緒充斥自己。覺察到這些情緒，利用三分鐘呼吸空間將情緒穩定，再以注意力集中呼吸的方式來聽課，煩躁的感覺就消失了(C-H-14)。

勤練健心法的皮皮，在學習量化研究時，覺察當他遭遇學習困難時，頭部的身體知覺，感到緊繃到快爆炸的感受，同時也知道內心有焦慮與羞愧的覺受。三

分鐘呼吸空間幫助皮皮穩住自己，如其所是地接受焦慮與羞愧的存在。皮皮注意到煩躁感覺消失，可以繼續專心上量化課程。

(二). 覺察不滿漸升，避開工作衝突

人際關係的重要性在於學習有智慧地處理彼此互動關係。當皮皮在工作上遇到自己難以接受，覺察因不滿產生的痛苦情緒，運用專注呼吸，不斷拉回即將失控的自己，認清自己當下的心理與情緒狀態，這樣的了解與認識，可以避免因一時衝動行為發生而懊惱。

今天開會，組長又一直重複說著同樣的事情，終於我忍不住回嘴了，覺察自己不滿的情緒充斥了自己，憤怒的感覺幾乎淹沒了我，狠狠的吸了幾口氣，情緒回到低一點的水平線，三分鐘呼吸空間的練習自動在我的覺察間運作，口不出惡言，變成一件很難駕馭的事，只能讓自己一次又一次回到呼吸（C-H-24）。

皮皮在工作場域碰到最困難的情境，面對主管煩人的耳提面命感到充滿憤怒與不滿。三分鐘呼吸空間讓皮皮可以將快滿出來的情緒調降下來，運用一次次呼吸來切換並接受內心的憤怒與不滿，沒有隨著情緒波浪說出不該說的話。

我隔壁的同事忽然指揮東指揮西的吆喝人，我心中逐漸燃起一把火，情緒逐漸高漲，瞬間正念的覺察升起，發現這些生氣的情緒，立即呼吸，並與這些想法共存，並擴大我的感受，並以理性的認知來自我調適，這是一個簡單的三分鐘呼吸練習，也避免了一場可能發生的人際衝突（C-H-18）。

人際關係是正念學習一段時間後的內省正念。這階段可以較熟悉當自己面臨討厭經驗時，如何不加批判地與逐漸燃起的一把火同在，接受當下生氣的情緒。皮皮感覺到自己卡在情緒壓力反應中，一邊運用三分鐘呼吸空間避免更大的情緒反彈，一邊用理性思維告訴自己這樣繼續下去的後果是甚麼。自己的想法不一定是事實，也是皮皮學正念之後的另一種提醒。我們許多行為是由於最早接觸的人我關係(父母或主要照顧者)而發展出來的。深入覺察自己內在對人事的紛擾或模式所形成的障礙為何，還是可以從慣性反應中解脫出來，重新建立不同的人我關係。

(三) 調整情緒底線，思維更成熟

正念學習前，當下情緒反應更激烈，不僅面露不悅，還二話不說馬上走人，表達憤慨不已的情緒。正念學習後，人際關係上，雖偶有火花不自覺冒出來，但情緒的表達方式已經和緩進步許多。正念覺察與認清自己當下的情緒狀態，造成憤怒的認知反應為何，這些了解與認識，對皮皮的意義遠大於只是知道自己憤而離開的表面行為。

那人際交往上，也會有令你捉狂的事情，憤怒的事情，剛好有人會踩到你的底線。就是可能會很不開心，不高興的表情會寫在臉上。…然後馬上走人，表達我的不滿。後來學三分鐘呼吸空間以後，慢慢會學著，慢慢會學著，先把自己憤怒的感覺..不要說把它壓下來，因為那感覺還是在啊! 讓它壓下來讓它變淡，讓它變淡以後，而且還可以覺察一下說，人家講這個話，還是這個事情到底是不是真的這樣子? 還是會錯意? 還是，我們是不是應該把這件事情先冷靜下來，晚一點再來談。對阿!會有這種比較成熟的想法在。(C1-12-3)。

三分鐘呼吸空間讓皮皮情緒和緩下來，有一空間覺察切換並接受內心的憤怒與不滿，沒有隨著情緒波浪說出不該說的話。而是覺察到當下的情緒，可以質疑自己的想法情緒會不會有錯解他人之處。思考是不是自己該冷靜下來，正念覺察讓他有較不同以往的成熟回應。從慣性中給它留一個空檔，把自己安住，重新客觀審視自己的情緒與想法。

三、對工作的影響

警務工作本就充滿高度的挑戰與壓力。因工作性質特殊，皮皮常處於高壓力、高暴力、高危險的情境中，對其身心健康影響至鉅。工作情緒與壓力之因應與健康關係又密不可分，是皮皮關注與學習的方向。

(一) 原來好壞都會過去，心更開闊了

皮皮課堂上覺察，當冥想回憶到過去不愉快的負面經驗(任務失敗)，就連結引發胸悶、頭暈、血壓升高、冒汗、想發怒種種產生的身體知覺。老師帶領三分

鐘呼吸空間後，讓皮皮直接體驗到這些身心現象的升起、變化與消失。

我召喚了任務失敗的經驗，在這些經驗中覺得心裡很不愉快，身體出現胸悶、頭暈、血壓升高、冒汗，情緒上有一股怒氣想要發洩，練習三分鐘呼吸空間後，覺得心情很開闊，原來事情會過去的，不要將負面的情緒一直放在心裡，佔據全部的空間（C-H-17）。

直接的體驗所產生的信心比書上所學的知識還要有力量。相信負面想法並不可怕，只要有所覺察，運用正念呼吸方法，就能回到自己，不被自己情緒牽制而影響。

（二）與恐懼共存，心平靜下來

健康亮起黃燈的皮皮，聽到熟識醫生特別的問診(為什麼現在才來)，看到對方關懷眼神，心中難免引起遐想，擔心害怕的情緒也不自覺蔓延開來。想到面對即將揭曉的身體檢驗報告，連帶喚起過去的負向想法與經驗產生想嘔吐的感覺。

看到星期四的回診單，心中七上八下，謎題到底為何？星期四就揭曉了，為了害怕及恐懼提早準備，召喚了艱辛的感覺，練習艱辛禪，想起了失敗的任務，長官無情的責罵，落井下石的譏笑，胸部中間感覺悶悶的，想要嘔吐的感覺，利用覺察的力量，讓自己與這些感覺共存，觀照這些念頭，然後胸悶的感覺逐漸消失，感覺到事情都結束了，心情一片平靜（C-H-21）。

情緒的覺察很重要透過正念禪修把注意力拉回自己身上訓練自己隨時注意自己的身體變化、省察內心此時對內外情境的感受。例如皮皮注意到自己身體覺察到自己正感到憤怒或恐懼，回到身體省察狀況，就會覺察到自己的情緒感受如何?久而久之對於身體或內心的覺察力愈來愈敏感，對於自己也就了解更多。運用艱辛禪，深入覺察身心現象，選擇如其所是觀照身體，不逃避也不回應這些感覺，全心臨在當下，接受與其共在，想法與情緒便得以轉化與消融。

(三) 三根菸變一根菸的自我照顧

皮皮在工作上面臨重大心理壓力時，會用他覺得可以幫助他舒緩緊張情緒的「抽菸」方式。一種只要面臨到壓力，便不假思索以自動導航抽菸的反應模式來回應壓力。

那以前的話，如果要再講深入一點，三分鐘呼吸，在工作上對我的影響，就拿攻堅來講好了，那如果我還沒有學正念，老師還沒教我三分鐘呼吸的時候，我可能會多抽好幾根菸(笑)，因為香菸也有舒緩情緒的感覺。而且，它是立即的，然後以前我可能要抽三根菸，後來只抽一根菸就可以了(大笑)，甚至不用抽菸了，就用呼吸的方式(笑)，這是在工作上(C1-08-3)。

正念減壓的三分鐘呼吸空間，提供一個可以與此刻(等待攻堅的緊繃情緒)重新連結，覺知當下有甚麼想法？有甚麼感受？以及身體出現甚麼反應？把覺察的焦點帶到內在經驗中。

(四) 呼吸壓力降，清楚下達命令

皮皮的工作性質，面對的是未知的人與環境狀況，需要當下馬上判斷情勢，決定下一步驟與策略方針。每一步都可能隱藏著危險無形的壓力。尤其攻堅的時候，心裡要非常冷靜才不會下錯判斷，對弟兄、自己及社會大眾的生命有著重責大任。

就是說像我要出勤務的時候，要攻堅的時候，還是我們要決定一件事情的時候，要去逮捕人犯，或者要進去，當那種緊張的感覺、亢奮的感覺都會上來。而且，而且，一邊緊張，一邊要決定一些事情，那時候頭腦不會很清楚，我們就利用三分鐘呼吸的方式(C1-05-3)。

情緒的覺察很重要，透過正念禪修，把注意力拉回自己身上。皮皮訓練自己在緊張高壓的過程，注意身體變化、省察內心對外在情境的感受。

就利用呼吸的方式這樣反覆的一直練習。…有時候會覺得那種緊張緊張的感覺，尤其是遇到重大案件，緊張的感覺，憤怒的感覺都會慢慢變淡，它就緊張的

感覺，那種負面的感覺，會有次序，它有次序的變淡，你越練習，你就會覺得.. 擲!. 那種負面的感覺對你的影響，就會越來越少越來越少。當然，它不可能對你沒影響. 它還在那邊，感覺它還在那邊（C1-03-4）。

皮皮比其他人更勤加練習，老師課堂上所教授的三分鐘呼吸空間、靜坐、行禪等等。久而久之對於身體或內心的覺察力愈來愈敏感，例如皮皮注意覺察到自己被重大壓力包圍時，內心的緊張或憤怒，隨著他的專注呼吸，慢慢會淡化下來... 專注呼吸可以幫助你回到身體省察狀況，覺察當下的情緒感受?

(五) 熟練「健心法」，危急救一命

「正念」是一種自覺生活的健心法，所以，需要持續不斷的練習。所有正念練習目標，都是為了培育並發展出「活在當下」的能力。

反正自然就是，我覺得是練習夠了...心靈功法，你練!練!練!練! 招式自然就使出來了（C2-6-2）。

皮皮的工作較一般人還有機會碰到困難與危險，也時時把握機會運用於實際經驗中。例如，在冷雨灰暗的中元節緝拿毒犯，毒犯卻冷不防在你眼前自殺，過程驚險危急。

趁我不注意，他捉了一把農藥，然後吞下去喔! 我剛好在他旁邊喔，這個時候三分鐘呼吸空間，三秒鐘而已，我就吸了一口氣，我還有印象，他伸下去要拿東西，結果他不是拿毒品，他去捉那個農藥，我就定格阿(台語)，因為他有上腳鍊嘛，我記得我吸了一口氣...先覺察到，然後吸了一口氣，然後擴展，然後下決定。所以有一個緩衝，我們正念就是一個緩衝，那個緩衝，就是那一口氣，阿就是趕快去制止他了（C1-15-2）。

正念療法的教學是採結構式有系統，以正式與非正式的方式，包含專注呼吸、身體覺察、身體掃描、行住坐臥禪、生活禪、聽禪等等。從資料分析中注意到行禪、三分鐘呼吸空間以及靜坐是皮皮較常運用的方法，而每一種方法都會互為影響且帶來或多或少自我療癒與連結。

學得最好的是三分鐘呼吸空間，常常用常常用常常用常常用。用到遇到這一次。因為這是突發狀況阿對這是及時的狀況，！…誰會知道 he 會自殺…這種狀況誰會知道。這對我，我覺得這對我也是一種，就像那個罄…被敲了一下鐺…。這真的是用到的時候，你要用到的時候（嘻），你平常練的都不算，你要用到的時候呵呵呵，這是小分享拉(哈哈)！（C1-19-3）。

把正念用在一種很特殊的狀況，用在很艱困環境裡的時候。皮皮在事後會趕快把感覺寫下來，也就是去把它記錄下來，分析後去慢慢把它釐清。然後分析並看看有沒有更好的辦法，所以工作練習收穫也越來越多。

四、對生活的影響

(一) 呼吸滅心火，家人有溝通空間

皮皮以前會因為顧慮家人擔心，不如意或事情不順利的時候，會不想讓家人知道太多，引起無謂的憂慮，所以就不想表達太多。不說話的皮皮，顯得有些嚴肅像冰山一樣。學習三分鐘呼吸後，當與老婆意見相左，會觀照整個溝通情境，情緒如何在隱約變化著，用最擅長的呼吸法將浮起之怒氣澆熄。設身處地的站在老婆立場想事情，思維老婆為何如此想，如此做時，表達出來的語氣會不同。如果發現老婆想法不對，也會靜下心，一改過去沉默態度，進而坐下來聊聊彼此的想法與做法。

與老婆因為意見不同，進行溝通，原來她的態度很強硬，溝通無效，她還是很堅持，這時心中隱隱的燃起一把火苗，怒火燃起，這時自己覺察到這種情形，立即進行三分鐘呼吸練習，經過覺察、呼吸、拓展、再思考的步驟，忽然間發現我沒有強迫他人意向的權力，應該尊重對方，於是站在老婆的立場上再溝通，終於把事情的處理方式談好了，再來就能維持和諧的氣氛，三分鐘呼吸空間的練習對於人際關係的處理真是一帖良藥（C-H-20）。

但人是情緒的動物，有感覺想法的差異，有時難免與皮皮意見相左而磨擦出火花來，學了正念的皮皮，不會像之前一樣堅持己見，已經懂得溝通與商量了。

(二) 家人同在的幸福感

家庭是警務工作後的休憩養精蓄銳的地方，家人也較體恤工作性質的壓力與辛苦。皮皮的老婆平常大都以皮皮的意見想法為主，自己把家庭孩子照顧好，讓皮皮可以安心把心思放在工作上。

與老婆散步，沿路走著，練習專注呼吸與察覺的功夫，看到路旁的樹木、綠色的樹葉，感覺生命的美好，很有幸福的感覺，有空要多和家人在一起(E-H-02)。

學習正念後的皮皮更懂得珍惜當下，與家人徜徉在大自然的環境中，看到的萬物更美好，分享自己的正念心得，感覺家人同在的幸福，內心十分珍惜與家人相處時光。

(三) 陽光穿透全身，送出祝福心平靜

老師利用風和日麗的天氣，帶學員們一起到南華校園，在美麗綠色草皮上靜坐冥想。由老師帶領冥想光的能量祝福或者自行找喜歡的位置靜坐後，再回團體彼此分享過程的感覺與想法。

中午的時候到頂樓靜坐，太陽光充滿活力的穿透我全身，練習老師教的「光的祝福」，光線在冥想中變成祝福的儀式，心中默默祝福自己，祝福世界跟地球上的生物均平安，接著靜坐，定下心，放下全部的想法，自自然然的坐著，觀看念頭來來去去，時間不知不覺的流逝，又完成一次的練習，心中平靜(C-H-38)。

皮皮表示他很喜歡運用這樣的方式，自己私下還特別準備一個蒲團，有機會就拿到陽台上進行光的祝福。當陽光出來的時候，…就是進行光的祝福最好的時候。覺得運用光的祝福可以為自己、為他人、為世界送出心裡對整個宇宙的祝福。當陽光照射下來，穿透身體那種感覺，自己感到充滿能量，慈悲充盈全身，找回自己，看到自己本具的佛性。

(四) 覺察帶來靈性與修養的提昇

皮皮平常對於心靈的修練很有興趣，自己平常就喜歡閱讀道家、儒家、莊子等等書籍來修身養性。學佛之後，也常常靜坐，看佛經、金剛經來思索人生的真

實意。

上了正念的課，對我的...耶!...對我的修養吧！對我的修養有很大幫助，修行這方面，我不敢講啦！我沒到那程度，修養對我自己的人生我覺得改變蠻大的，很多啦！像它給我的覺察..它讓我培養，自己對自己的覺察，這很難得。所以，我就覺得蠻好的，對啦！覺察啦！它給我一些方法...耶!..講不完啦！

(C1-29-3)

自從來南華大學就讀生死學系研究所，將過去所學融合正念療法，讓他有如找到寶藏般，不僅更懂得佛法大意，也更能深入覺察自己了。

肆、「心靈功法」與自我超越

一、聆聽內心聲音，跟自己在一起

每一個人都是獨一無二的，找到自己的獨特性更是一件值得喝采的事。生活在這個世界，我們一直跟他人互動與學習，我們從小就開始遵循父母、師長、社會週遭的價值期許在活著。我們往往很少問自己要的是甚麼？沒有聆聽自己內心的聲音？正念禪修幫助皮皮發展自己的直覺能力，清楚自己想要成為怎樣的人，跟真實的自己在一起。你將無法被支配，會按照自己心靈的良知，去做自己該做的事。這是皮皮的體悟與收獲。

我覺得追求自己的聲音，這才是我應該去做的，這是我經過很久很久以後才發現的。聽自己的聲音，才是最正確的，我才會覺得，我跟我自己在一起。我會覺得我跟我自己在一起，覺得我心裡的聲音叫我要往良善的方向走，做一個良善的人。其實，我有可能會去做一些事情，但是，後來我發現，這個就是我應該要做的(C1-51-3)。

皮皮覺得每個人的價值觀、信念都不同，沒甚麼好或不好。在某些時期，你會認為它是對的，在某些時期，你可能會認為它是錯的。因我認為是對的，但在別人的價值觀裡，他會認為是錯的，我追求的，可能跟別人追求的是不一樣。

皮皮拿當初來南華念生死學系比喻，以一個刑事局的警官，怎會跑來念生死學系。或許應該是要去念警大的研究所，或念中正的犯罪...，念一些較熟悉的，可以很簡單就把論文寫出來。但是，他認為來念這科系，也是聽從自己心裡的聲音，就像選正念的課一樣，也是聽從心裡的話，就是照著心裡一股聲音在引導。

二、靜坐使欲望逐漸淡化

因為靜坐會讓我們與真實的天性有所聯繫。所以，靜坐的第一要務是，必須讓身體申明、散發、傳播一種生命存在的態度，你決心承認並接受任何時刻升起的所有心念，這樣坐著就是不執著、也不動搖的穩定狀態，如一面澄澈的鏡子，只反映著事物，本身卻是空的、接納的、開放的（雷叔雲譯，2010）。

靜坐是每次上課要先練習的功課，每次的練習都更加發現自己心靈越加平靜，平靜的心情是我內心世界的新發現（C-H-48）。

有時候你會覺得感到茫然，感覺與生命失聯，心理覺得沮喪、壓力沉重、迷惘的時刻。靜坐可以帶出你此刻生命力量和價值。如果你願意鼓起耐心來靜坐，即使只是極短的時間，就能將你和生命最深處的核心連結起來，那個核心超越上或下、自由或沉重、清明或迷惑、慾望與清淨，它與正念同宗同族，不隨內心狀態或生命境遇上下坡動，猶如一面鏡子，所有呈現出來的、任何動搖生命或吞沒你的事，終將自有變化（雷叔雲譯，2010）。

其實靜坐對我的幫助也很大。尤其在後面的時候，保持在那種狀態之下，會覺得很開心。當然念頭是來來去去，有時候來有時候去，但自己常常把自己叫回來的那種感覺，你的慾望就減少了，... 慾望會越來越少，有時候一些看不清楚的事情啊！想不透過不了的關卡阿，就轉個彎就繞過去了。大家覺得很重要的東西，你不會覺得很重要... 呵呵(C1-20-3)。

靜坐產生覺察能力，時時保持身心內外覺察，更多的專注與自己共處的機會。你可以勇敢面對當下的自己，注視它，擁抱它，乘著實相的浪頭，就像乘在出入息的浪頭那樣，你相信自己遲早會知道如何去行動，與此時此刻握手言和，

穿越並超越它。而這一切並非依靠努力，僅僅靠著每一剎那對此時此刻的關照、順其自然和充分感知（雷叔雲譯，2010）。

三、行禪擴展意識，升起莊嚴覺受

當行禪中動作放慢，有助於提醒回到禪修時的醒覺與平衡，更細緻的去經驗與整理跟外在世界互動的覺知「自己感覺的速度會放慢，就是跟世界互動的關係會變慢。就是會變得有時間去整理跟經驗那些感覺。

今天的身體很順暢，...運動後繞著操場走了2圈，調勻呼吸，將感覺放在身體，把全身的感受打開，練習空間感的行禪，發現自己的意識擴展開來，心胸頓時開朗，好特別的感覺（C-H-44）。

練習由室內轉到戶外，南華大草地就是我正念的星光大道，一步一步踩在草地上，心中生起莊嚴的感覺（C-H-49）。

行禪動作延伸到家庭日常活動，與生活連成一氣，享受家人共在時刻。

盤腿在草地上靜坐，陽光從外而內穿透全身，讓每個人心中都有的自性佛，逐漸顯現，慈悲隨之而來。感謝老師，你讓我得以一窺，找回自己的法門。（C-H-50）。

正念練習強調保持覺知與專注，使其能更細緻與清楚地覺察自己。光的祝福的心性，進而形成自己的修行方式。

四、與天地相容的合一感

練習「健心操」，可以培育覺察能力，發展自己本具的潛能，靜心可以使心靈沉靜，進入內在的遼闊天地。保持覺知與專注，此方法修習久了，有些人會經驗到更細緻地覺察經驗。

靜坐就是很靜的，很舒服很開心，有擴展的感覺，有種跟天地在一起，...你跟大自然，你跟天地之間，距離不是那麼遠，就是自己跟自己在一起的時候，不

會覺得有那種孤獨的感覺（C1-11-3）。

晚上帶著家人前往僑平國小行禪，走在操場上，一步一步，將全身感受的天線架設，充分享受夜空的神秘力量，覺知也一步一步在全身籠罩，今天行禪時「靜」的程度有進步一點，因為課堂上聽聞老師講解這一部分的運用，與天地的「合一感」及自我的「消失感」應該就是「天人合一」的初步階段，也是行禪時所得「定」之感通階段（C-H-40）。

一旦熟練或體驗此過程後，全身的知覺在變化著，從覺知周圍的神秘力量，到與整個天地合一到自我消容所產生的定靜，是只能意會不能言傳的靈性美妙經驗。

五、遇見不曾見過的自己

禪修會改變你的思想，去觀思想與情緒間的變化。例如，自己大都對自己有一些負面的想法，禪修觀察內在的自我對話，可以了解自己是如何思考和主動詮釋事件的慣性風格。正念就是幫助自己學到，如何處理這些想法「自己負面想法給設定，自我評估以為自己就是那樣」。知道這類讓人煩惱的念頭只不過是心理活動，而非事實。

透過正念，我們也許可以間接漸漸看見自己內在清淨的那個部分，而不是被自己的情緒，或自己負向的想法給設定了，然後自我評估以為自己就是那樣（C-H-60）。

建立正念態度，培育與自己生命「同在」能力，對於外在的，物質的欲望也會慢慢看得清楚。

如果問我正念是甚麼？我會依我自己的了解與體悟來解釋正念，不認識正念的來問我，我會跟他說，呼吸它會帶著你一直走，有可能是直線的距離，也有可能要繞著三千五百萬里，你要繞著一輩子，再找到你自己的桃花源。隨著自己的呼吸，你會發現一個，你不曾見過的自己，那這個人會帶你走過千山萬水，直接達到你心靈的桃花源，這個桃花源，每個人的意境都不一樣，，每個人都可以自

已去解釋去領會(C2-20-1)。

皮皮個人的靈性體悟，從與天地間神聖的結合經驗，到自己的靈性湧現，進而尋獲屬於自己的心靈桃花源。

六、融合正念為自己的生活方式

課程上，教我們要如實地觀察，將覺察帶入當時所做的活動。持續不斷練習專注呼吸，對情緒，對工作壓力都有很大幫助。自我須時時體驗感受正念運用於生活，持續鍛鍊內化成生命的修練。

清晨 5:00 起床散步、跑步持續練習專注呼吸和察覺的配合，無論思緒如何混亂，都能在浪頭上觀照自己的念頭，並於一呼一吸之間，隨著時間的消逝，念頭自然消失無蹤。練習間了解自己是一個常人，念頭的興起、思緒的混亂是必然的現象，不用去壓抑，只要能好好照顧自己的心就好了，這就是心情平靜的根由 (C-H-01)。

皮皮喜歡混亂中，覺察後的「安住」，不判斷，不對情緒、想法等身心現象作價值判斷，只是純粹地覺察它們，回到自身，可以感受到由內而發的寧靜感。

晚上到國光朝馬站等車，滿站的候車乘客，擁擠的空間令人窒息，坐在候車室的椅子上，一次一次練習深呼吸的感覺，慢慢的壓迫的感覺似乎沒有這麼難以忍受，心境的轉換可以這麼容易，覺察與呼吸已經是不可分離的一種生活方式，呼吸提供身體生存繼續下去需要的氧氣，而覺察也可以是心靈獨立自主的重要元素，一個人沒有呼吸必然喪失生命，惟沒有覺察的人必定擁有一個失落的靈魂 (C-H-22)。

妥善因應生活中的壓力(擁擠候車的窒息感)，超越當下心境不被混亂思緒影響，使自己心靈更獨立自由。覺察或者修行是自己一輩子的功課，皮皮已經養成平日持續練習專注呼吸及覺察習慣。這樣持續修練價值，讓皮皮有時可以自主地站在浪頭上，觀照思緒起落是必然現象，不需去評斷，不去干涉或壓抑念頭，只是照顧好自己的心，就能找到內心的平靜。覺察與呼吸已經慢慢變成皮皮生活的

一部分，讓自己獲得內在平靜與喜樂的方法。

小結:

皮皮已經習慣工作生活的高壓下的日子，從來也沒有想到要做這方面的改變。這次學習正念減壓是為了瞭解禪修，以及聆聽自己心靈的聲音，來學習如何讓自己在為人處事上更好。

成熟穩重的皮皮自認工作因素防衛心相當重，是最不喜歡，也最不習慣把自己的內心曝露出來。課程一開始，皮皮驚異於課程上，彼此之間的敞開與信任，這經驗是很新奇生疏的，聲稱自己 17 年來，第一次在別人面前談自己，自嘲這過程對他來說真的是「真心話大冒險」。

一路走來，發現自己從忐忑、顧忌到期待著來上正念課程，覺得這樣的分享與互動對自己是個很棒的啟發與學習。練習專注呼吸、靜坐以及勤練三分鐘呼吸空間，讓皮皮的心靈肌肉更強健，在急迫高壓工作中，從抽三支菸到只抽一支菸來舒壓，甚至不用抽菸只運用呼吸歷程。與同事間的情緒反應，從憤怒不滿到靜靜觀察自己情緒的起伏。

皮皮很高興在工作上、人際上、家庭上以及修心養性上，一個可以運用在多方面的健心法，使他進入心中的桃花源找到另一個自己。

第四節 「正念是修行根本」的行者一大可

修行之路堅持行，把握暇滿人身累劫修，心歸淨土是正行~~大可的故事

大可(化名)，約 42 歲，男性，已婚，職業是精神科主治醫師，虔誠佛教徒。生死學系碩一生。多次學習正念相關課程，希望透過長期練習，將正念精神運用於工作及生活當中。

壹、學習正念前的狀況

一、忽略身體訊息，撐過頭

大可的班並不輕鬆，一個禮拜值八到九個班，一星期有兩天也看會診，看五個診連著下來，幾乎都要上班上到隔天的早上，然後那個時候身體都已經非常疲倦了。加上精神科的個案，精神狀況容易不穩定，自殺事件也會頻繁發生。當大可全力投入搶救處遇，完成沉重工作後，身體及精神上會因太過勞累而亢奮中，身體感覺很疲倦很累了，心卻還處在衝擊中，有靜不下來的情況。

身體很疲倦，肩頸緊繃，膏肓痛，頭腦亢奮、警覺、脹脹的，右側頭部血管跳動，偏頭痛，趴在桌上想休息，仍靜不下來。忽略身體需要休息的訊號，撐過頭了，過勞亢奮！(D-H-20)

需要連續值班，身心壓力相當大的大可，因工作責任忽略身體，並超出它的負荷而不自知。當察覺身心已經耗竭，無法靜下心休息時，知道自己又累過頭了。也了解自己的個性與工作態度，總沒有清楚的界限依循著，希望在放鬆與設限間取得平衡。

譬如說很忙的時候，或是覺得很急迫，那情緒會波動。譬如在門診，那裏會有幾個自殺的過來，在處理的過程，會讓自己會有一些反轉的情緒阿，那情緒會跟著起伏，或者會覺得很疲倦，會有那種能量耗竭的感覺(D1-12-1)

身體與情緒壓力是緊緊相連結的，心情轉變的同時，其實身體已經有前兆產

生，只是我們無法敏銳覺察，沒有注意到這樣的訊息。可能忙於思考，所以思緒都被吸引到我們努力想要達成的目標上，因而忽略身體的訊息。

二、身體二次反撲的警醒

大可歷經兩次身體上的危險反應，身為佛教徒，因為參加禪修活動。第一次到大陸麗江參加禪七，第二次是參加台灣佛光山的佛七，兩次皆在禪修結束後，發生身體上的激烈反應。在道場修行過程中，當遇到阻礙或困難時，有時我們會用宗教的角度來解釋，但大可個人心裡明白，已經接連發生兩次，這不是大可可以輕忽的，它不會是一個偶然事件。

我在 99 年，去麗江做禪修的時候，也是忙完沒有休息，就直接過去了。結果，那一次水土不服拉肚子，我還有吃降高血壓的藥，鉀離子會排掉，沒有保鉀，鉀離子會排掉，因它會解鉀，結果就低血鉀，後來就腎衰竭，這是第一次。第二次是，我去佛光山打佛七，我也是因為累過頭，結果就在佛七不舒服(D1-24-1)。

身為修行者也是一位專業的精神科醫師，自認為是自己對身體的覺察不好，才會造成身體使用過度，而沒有提早發現，這兩次身體反撲讓大可很震撼警覺，影響大可相當大。它在示現在提醒大可要注意，好好照顧自己的身體，身體已經提出大大的抗議了。

三、過度負責，身心耗竭

全心投入，把所有注意力放在所做的事情上，要求自己認真工作，並確實做好照顧手上每一個病患，一直是大可為自己負責任的生活信念。大可分享自己國中時期與朋友出去打球，媽媽看到回到家的大可，憐惜的看著大可說：「你是去打球，不是去拼命的。」工作負責原是好事，但做事的過程中，如果沒有帶著覺知，可能容易像大可忽略身體的承受程度。等下班後，才發現累過頭，像氣球消風而不自覺。

在工作上方面，或者在生活當中，我覺得自己是一個…，是比較……太負責

任的人。常常會跟我的身體比較遠，只能說是活在身體外面，是有距離的人，我覺得我是這樣的狀態。所以有時候，我會覺得比較累，累過頭了，或者下班後才發現。我好像整個氣球消掉了一樣，本來還沒有下班之前，都覺得還蠻有活力的。可是一但一放鬆，就整個跨下來(D1-23-2)。

大可擔任精神醫師，主要工作除了給予藥物治療，還需要輔導、陪伴傾聽個案。肩負個案的心理健康療育工作，若沒有備好健康的身心，那麼在助人過程中，承受過多的情緒及外在的壓力，可能導致沒效能治療，或者提早結束醫师生涯工作。

貳、與「正念減壓」相遇

一、深化修行，不忘失

大可在幾年前就已經參加過，燕蕙老師專程從德國學正念回來，所舉辦的第一次正念工作坊。很有禪修經驗的大可，覺得正念這個活動很棒，希望繼續學習。之後，又參加燕蕙老師在 2012、2013 年，從國外邀請牛津正念中心的 Williams 和 Melanie 三位正念教師來台培訓的教師專訓課程。

幾年前得知南華大學李燕蕙教授從德國學正念回來，我曾經參加她第一次的正念工作坊。那時候，覺得正念這個活動很棒。以前我有禪修的一些經驗，但在生活上的運用，覺得不是那麼順手，也常常會忘失(D1-1-2)

大可受益良多，為了能夠把正念療法徹底學好，就進一步到研究所來跟燕蕙老師繼續學習。

二、運用於臨床工作與生活--自助助人

課程上提到我們的心理運作，有行動模式(DOING)跟共在模式(BEING)。行動模式就是大可所謂的忘失的部分，因為在生活當中，已經太熟悉那 DOING 的模式，很容易就被外在所處的環境(醫療糾紛)所牽制，被自己的習慣，自己的情緒模式拉著跑，不易覺察也不易改變。

都還是在學習中啦！起起伏伏的，我覺得可能是在把它轉變成生活化的那個過程，主要的差別是在那裏，因為如果沒有忘失的話，沒有忘失的話，生活就會在正念裏面，那忘失最常的因素是跟自己有關係。譬如說看門診很急阿，或者跟法律或跟自己有關係，或者情緒跟自己有關係，然後就很容易陷到境裏面，就被情緒拉走，就忘失了。所以這代表我自己正念的定力，那個力量還不夠（D2-4-2）。

希望忘失時間縮短，找回原本屬於生命一部分的共在模式。大可再次就讀研究所(已有美國碩士學位)的重要原因是，一方面想休息，另一方面認真學習正念禪修，定力增長不輕易被外在環境與心理情緒所攻陷，進一步熟悉並深化運用於臨床工作與生活。

叁、學習正念的影響

大可發現燕蕙老師帶的，不管是 MBCT 或 MBSR 的活動，覺得課程的學習運用，跟生活的貼近度好像比較近，感覺較容易學習。在生活，在臨床，都比較能夠親近跟運用。所以除了報名學校的正念減壓課程，也參加燕蕙老師所舉辦的正念教師種子階段培訓，希望把正念療癒活動，加到醫療裡面，自助也助人。

一、對自我照顧能力的影響

（一）專注呼吸體力恢復快，心安祥

內在有些衝突尚未處理的大可，自認為有忽略照顧自己的傾向。是那種會把滋養活動先拿掉的那一種人，到後來就只剩下耗竭，消耗性的工作，無止盡的消耗，工作熱情也漸漸在消磨掉。正念課程強調自我療癒的方法與支持，日常生活中，持續練習專注呼吸、身體掃描、食禪、靜坐以及行禪等等培育正念，學習如何照顧自己，如何對自己的身與心慢慢建立明智關係。

掃描過全身之後，感覺肩膀、脖子、與上後背部肌肉明顯緊繃，先觀想將氣息吸到這些部位撫慰、滋養它們，讓它們休息，呼氣時自然地帶走疲勞、不適，然後將觀想放下，單純專注呼吸。將專注力回到身上、身體掃描、專注呼吸，有保留體力、令心安詳、平衡的感覺(D-H-08)。

我們多數時刻對於自己的身體感覺是疏忽的，因為我們對身體太熟悉以至於容易產生自動導航。大可在正念的培育下，覺察到身體傳遞的訊息，注意到緊繃的肩膀。以所學的身體掃描及呼吸法來回應身體的需求，讓身體放鬆些。

(二) 食禪最能放鬆自己

我們每天至少吃三餐或點心水果，也需要喝好幾次水，但我們大都很少注意自己在做甚麼，通常都是忙著一邊吃一邊思考，或忙著看電視或者談話。沒有注意當下正在做的事，就錯過體驗當下的豐富機會。大可運用食禪，將注意力安住在自己手中的杯子，杯子重量，觀察水波紋的光影，感受喝入口中的味道，口腔、喉嚨、吞嚥、身體肌肉等等感覺與動作，細膩地體會整個喝水過程，使大可原本緊張緊繃的身心，可以好好獲得沉澱與休息。

感受手握住杯子的感覺與杯子的重量，觀察水波紋的光影，聞著水的味道，感受嘴唇碰觸杯子，水進到口中、在口腔裡的味道、順著喉嚨吞入身體的肌肉動作、與身體覺察的感受。水的滋味特別甜美，吞入身體亦有將緊繃的肌肉感受放鬆的感覺，讓心沉靜下來(D-H-02)。

中餐放下心來，專注於吃便當上，細細地品味飯菜的滋味，肩膀與腹部肌肉仍感緊繃，心理仍有急著吃完的感受，吃飯的速度逐漸地變慢，豐富的滋味讓自己容易回到當下覺察，並有小確幸的感覺(D-H-03)。

專注地安住在吃飯這件事上，注意力放在對味道的覺知，清楚知道身體部分仍緊繃著，覺知心裡急著想趕快吃完。就只是看著感覺想法自心中升起再逐漸消失，心安住下來，即有如此不同體會。

二、對情緒壓力的影響

(一) 連結開心記憶，保有小確幸的快樂

工作常會面臨自殺個案，需要做危機處理，精神壓力極大的大可。為了避免專業耗竭，也了解個人限制。需把握機會在工作期間進行自我覺察，為自己創造生活小樂趣。

今天晚上看完急診照會後，到醫院 B1 全家便利商店，買了一瓶可樂，以正念、放鬆、享受的心慢慢品嚐。可樂與過去的愉悅記憶有許多連結，喝它時自然感覺開心、快樂！(D-H-35)

買一瓶自己最喜歡的可樂來享受一下，回憶過去喝可樂的快樂時光，這樣小小舉動就可以讓自己得到愉悅滿足，提升自己的正念能量，重新出發，面對工作挑戰。

(二) 享受重擔放下，深刻放鬆的反差

大可身體雖然不舒服，還是以開放的感覺來覺察它，感受當下的疲憊與緊張壓力感，然後放下，放下心理上的負擔，讓心停留感受那份全然放下的反差，對當下擁有的愉悅輕鬆就相對地深刻與珍貴。

一整天疲累後，躺在床上，讓身體被床支撐著，能夠放鬆、休息，放下擔子（雖然病房或急診不定時會 call），真是人生最享受的事。心中仍感到壓力緊張感，對重擔放下、壓力紓解的感覺仍有明顯感受，可能是反差很大，也造成經驗很明顯與深刻(D-H-13)。

身體知覺是具體的，以掃描讓自己的注意力從外面回到身體部位，覺知身體當下的疲累，並跟身體疲累共在。身體掃描是幫助我們覺知身體，並深度探究身體每一剎那的體驗，跳脫自動導航循環。

世間萬象凡事皆是一體兩面，好與壞，苦與樂，壓力與輕鬆，如果沒有去好好體驗重擔與壓力，就無法感受放下後的那份輕鬆與自在。工作內容既定，就只能調整心態，用另一角度去找到背後的意義，體會反差中的寶貴經驗。

(三) 體驗忙碌後，全然放下的輕鬆自在

醫療工作是自已對病人的職責，每個病人都是獨特，需要全心去聆聽與之交流的。接連的值班工作讓身心俱疲，這時明就仁波切的生活體驗，開示話語對於大可深具提醒與鼓舞。

連續工作後，星期二下午下班回家，因為目前沒有照顧病房，回家即可放下

心來，身心均很放鬆，覺察這份輕鬆自在感。很開心地記錄這個經驗，明就仁波切常以「忙碌後下班回家，身心全然放下的覺受」做為形容在自性中的感覺，珍惜自己常常可以有這種機會來體驗、練習！（D-H-14）

「正念」與一般的覺察有所不同，通常有後設認知能力的運用，會主動感知自己的心智，覺察自己的覺察。Shapiro 等人（2006）提出正念與心理健康之間存在正向關係，認為正念的運作歷程與意圖（Intention）、注意力（Attention）、態度（Attitude）等三個概念（IAA）息息相關，正念運作會導致再感知（reperceiving），指刻意將自己視為旁觀者，與當下經驗保持一段距離，然後提升心理適應性。

三、對職場與生活的影響

（一）專注呼吸舒壓，客觀面對問題

當我們面對生活的變動壓力或散亂時，專注呼吸具有調節情緒與壓力的治療力量。修行靜坐與練習專注呼吸是大可的修行功課之一，一個可以因應壓力與心神散亂時的專注呼吸方法。

當你發現自己處於壓力或散亂時，專注呼吸的方法特別有用。將注意力帶到呼吸的簡單動作，這會帶來平靜和覺性，讓你面對任何問題時都能退一步，以更冷靜客觀的態度回應（D-H-42）。

專注呼吸把自己帶回當下，將自己的注意力定描在呼吸間。不帶批判地觀看自己身體感受與情境，知道那些身體感受、情緒、想法都是不斷在變化的，它們不是我，讓我可以與此情境有一個距離，可以退一步觀察，選擇決定如何回應。

（二）喝水禪「回到自身」，有滋養

身體及精神上常感到耗竭的大可，學習如何自我照顧的部分就相對地重要。學到的正念方法，不管是運用身體掃描來覺察身體狀況、行禪、食禪、喝水禪或是大休息，其實對大可來講都是滋養的，可以使工作壓力減輕，情緒得到舒緩，心靈力量集中，生活與工作平衡而安住。。

譬如說我在門診，護士小姐會催促我，因為病人比較多，那我速度可能就要快，那我內心也會急，有些時候就會心不在身上了，然後我就會用像喝水，讓自己回來。然後純然去感受喝水，平常那個水的滋味，回到自身，讓自己平靜下來 (D1-10-3)。

長時期修行以及日常生活中勤練正念練習的大可，對於正念覺察已經累積相當的能力。對平日忙碌的工作及身心覺察有其重要的功能，可以運用喝水禪經歷停下休息、並警覺的拉回自己，使急躁的心靈慢慢平靜下來的心理機制。修習正念也許簡單，但並不容易，因為我們慣性的無知無覺和自動性極度頑強。

情緒如果太強的話，我會沒辦法去回到那單純的覺知者，因為能量太強了，單純的覺知者會跑來跑去。但是，如果能夠有機會單純只是回到那個當下的時候。譬如以單純的喝水好了，喝水...耶！去品味，一方面是動作慢，去覺察那個生命的狀態之外，還有去品嚐水的甘甜，那個味道，用正念來喝水的話，用正念去體驗生命當下的美好狀況，那其實很有滋養力，很有滋養力，就是跟原來在工作時候那種消耗的感覺，是截然不同。對! (D1-14-2)

生活中有許多事可以將覺察帶入，禪修其實就在生活當中，比我們一般人想像得還容易，無論正在經歷什麼，只要能隨時覺察正在發生的一切。覺察，讓大可在抒寫文字、走路、洗澡過程變成是一種靜心方式，帶給他內心溫暖喜悅，是讓生命另一種放鬆及滋養身心的養分。

(三) 行禪是工作過程的遊戲

培養專注行走，不失為覺察的好方法。大可在忙碌工作過程中。透過緩慢全然的行禪，覺知行走時每一步的覺受與變化。

那另外一個就是行禪，在看會診阿，或者走路的過程，讓自己能夠全然地，在那個行走的過程當中，那那個部份，其實對自己還蠻有幫助的(D1-11-3)。

一般走路時會有提起來的感覺，將力量放下時重心落在腳上，感覺較沉重，較易覺察腳與地面接觸及移動的感受。重心不同，行禪時的覺知也不同，走路變

得很有趣(D-H-25)。

大可覺得行禪很有趣。有時他會把它當作是一個遊戲，運用不一樣的走路的速度，感受身體狀況與呼吸狀況的不同。覺得那呼吸有時候會頭脹脹的，身體麻麻的，不同的身體感受跟身體的遊戲是一樣的。

肆、修行之根本，趣向佛道！

一、相似操作，不斷練習，有深化感受

痛苦是人類共通經驗，因此，徹底克服痛苦的方法是人類的共同課題。向智尊者說「正念」是修行解脫不可或缺的基礎，無論在何處、何時，對任何人都一體適用。它對世人有一重要的訊息—不只是佛教徒適合，它適合所有努力調伏難調之心的人，及真心想要開發心的潛能，讓自已更強大更快樂者。同時，提出正念終極意義：「認識心的最可靠關鍵，所以是起點；引導心的完美工具，所以是焦點；達到解脫心的終極示現，所以是頂點。」(向智尊者，1962/2012)。大可經歷豐富的禪修經驗，佛七禪七以及密宗的日常修行次第都有固定的定課在修持。所以正念對他來說是比較基礎的禪修方式，也因基本才需要扎扎实實鞏固深化在生活中。行住坐臥處處皆禪，要保持正念覺察，要使自己隨時在 BEING 是需要時間深耕的，每個歷程的深淺體會也是不同的。

也曾經有比較..就是看起來好像都是帶相似的操作歷程，可是因為自己的不斷練習，感受也不斷往更深層的方向走，它本身會有那個禪修的深化過程(DI-4-3)。

大可很感謝他的工作，因為他的工作壓力很大，他覺得工作壓力逼迫他非得要找一個出路不可。學佛理路清晰的他，了解佛教八萬四千法門，正念是每一法門的基礎，也是覺醒的樞紐。為了成佛，為了自助助人，為了與所修的法相輔相成，大可找到一個具體可行直接運用於工作生活的修行方法。

二、深層的自我接納

大可提到未來將往生淨土比較保險這句話，研究者大略解釋一下。淨土法門是佛教其中一個修行法門，以一心專注持念四字「阿彌陀佛」或六字「南無阿彌陀佛」佛號。在整個大乘佛教當中，淨土宗的特色是，身為一個有情眾生，我們內心的本性是想要離苦得樂。雖然有時候我們顛倒，造了很多罪業讓自己痛苦，但是我們想要離苦得樂的本性是沒有改變的。阿彌陀佛是極樂淨土的教主，曾發四十八大願，只要願意持名(阿彌陀佛)念佛，就可往生極樂淨土。

還有大可在大家眼中是一位親切友善，認真修行的一位精神醫師。他如何看待自己？當然我們無從了解他的成長背景與生命經歷。所以，不過從研究者本身以及週遭認識的同學與朋友來看。的確，我們每一個人都是自己最嚴厲的批評者，人們常常待己甚嚴到不可置信的地步。鮑伯·史鐸和依立夏·高斯坦是《減壓，從一粒葡萄乾開始》作者，他們兩位多年歷經處理成千成百在壓力、焦慮、痛苦和疾病之下的人們，發現她們受苦最主要原因，大多數是因「律已過嚴」。(雷叔雲譯，2012)

所以對我自己來說，我知道說我常常會講口頭禪打高射砲，講一些我做不到的事情，我自己是覺得對我來講，內在是有一些自我憎恨的，對，自我憎恨。所以會有自我放棄的感覺，會讓我我知道說，其實學很多東西，講很多大道理，其實真的還是往生淨土比較保險，不然自己是勇往地獄行走的人，否則活菩薩來，閻羅王來，都不怕的。因為我是學正念之後，對自己的根器有了很深刻的了解，這也是我的收穫啦，能夠認清現實（D2-8-1）。

我們行動模式不自主地出現，習氣也如此強大，一次次的妥協，讓我們覺得無力超越它們而挫敗不已。所以大可對自己如此認為，也因為正念讓大可認清現況，接受自己並肯定未來的修行方向，這樣的接納與轉換對大可的內心會有一種安定作用，所以感恩正念帶給他對自己深刻了解及決定好修行走向(淨土法門)。

希臘哲學大師蘇格拉底，曾在特爾斐神廟上頭寫了一句千古名言「認識你自

己」。一位心靈大師尚且謙懷地要認識自己，何況一介凡夫的我們，是否肯認到自己的無知。大可是一位修行者，知道走在修行路上，要先能認識自己，看到自己的執著與障礙，這必須要能很勇敢並真誠面對自己。。

當然這也是學習另一種接納，這看清知道自己的能耐，在娑婆世界不好修行，有些負向的意念衝動升起，你覺察到了，你知道這樣做是造業喔，可是還是勇敢造業喔！（D2-7-1）

當然做不到的事情，我們也不可能要求別人去做到阿。所以某個角度來講，謙卑跟柔軟就會產生。…它很弔詭的是，反而它比較能夠接受自己啦。因為自己就是這個料，很清楚的知道之後，有些時候反而會鬆一口氣，…就會兩邊互相影響。一方面接納，那另一方面，可能我們在慢慢的在轉化（D 2-9-1）。

每個人都知道自己該做什麼不該做什麼，但是修行這條路也是不容易的，是生生世世累劫修正自己的。當你精進修行還不能完全改進也是要學習接受的，接受自己修行過程的好好壞壞，不強求自己，如其所是接納自己。過程大可感受到接納當下，內心反而有鬆一口氣的覺受，轉化深層的自己，使大可更柔軟更謙卑。

三、體悟生命反差的意義與價值

大可是國內某大醫院的精神科主治醫師，生性善良敏感。在三天密集門診、會診與值班，再看過三位自殺獲救的個案之後，內心有極深的觸動與感悟：

拖著疲憊的身心下班回家，灰藍的天空飄現著厚暗的幾片雲朵，心裡浮現著悲哀與無奈，驟然憶起過往在實習與住院醫師階段，CPR 重症個案，vital sign 的心跳在眼前化為一條直線，生命就在手中流逝的茫然與感傷，到了主治醫師階段，又有多少未返診個案，預期已經不在人世，當下，對於生死大事，心裡頭感到又豈是一個「苦」字可以形容。是啊！求不得、愛別離、怨憎會、五陰熾盛，不就是平日門診大德們的苦痛嗎？(D-H2-16)。

大可帶著疲憊的身軀回到家，與太太一起去吃早午餐，店裡面正撥放著輕柔的音樂，心一邊傷感於剛剛工作上發生的憾事，一邊慢慢抽離感傷的情緒，試著

調整自己放鬆下來，逐漸地融入於音樂中隨之流動淨化。

細細專注地品嚐著生菜沙拉中酸甜不一的滋味，心裡洋溢著小確幸(小小確定的幸福)。就只是在這短短的時間之內，「苦難」讓「單純的同在(being)」顯得更加醒目，也讓「存在」顯得更加珍貴：一瞬間的經驗，都可能產生生命的體悟與意義，讓苦難顯露出其價值，「一個穿著苦難外衣的真實恩典」。感動卻也平靜，感恩生命的一切遭遇，珍惜周遭陪伴著自己的人(D-H2-17)。

根據 Frankl「意義治療學」三種不同的途徑來發現生命的意義：(1) 藉著創造、工作。(2) 藉著體認價值。(3) 藉著受苦(趙可式、沈錦惠譯，2010)。研究者認為大可在三者之間都有或多或少的成份，第一種以 Frankl 的說法，是指功績或成就，大可的工作是受人敬重的精神科醫師，在社會上有其重要的地位。例如協助精神受困的患者獲得舒解或療癒，讓患者及家屬心理上及心靈有其寄託與希望。第二種體認價值，研究者從大可的作業記錄中看到大可的工作傾聽態度，研究者深信對所服務的對象深具其意義：

讓自己身體放鬆，把自我內在的想法、評價放掉，單純地聽個案說話，清柔地看入對方的眼睛，體驗他此刻的身體、情緒感受，體驗他話語內容脈絡的過去歷程，只是感受他。放掉自己，讓對方引領，有時候會有一種心靈神會的感覺，好像感受到他的苦，體會到他之所以如此的脈絡，不需要說什麼，好像他也感受到我們當下的同在(D-H-55)。

面對個案把自己當成他(她)可傾訴可依靠的朋友時，相信彼此的體認與生命交會是有意義的。第三種藉由受苦，大可的社會地位雖然是被肯定與尊重的，但相對的也背負相當沉重的負擔，在醫療體系時常有被家屬提告的擔憂，尤其面臨的是精神不穩定很容易放棄自己而自殺的患者，在用藥上以及面談記錄都要非常小心謹慎，以及面對灰暗似乎沒完沒了的精神折磨要不斷去同裡去傾聽，這無形壓力對於精神醫師也是會耗竭，在精神與心裡上都是很苦的。

身為精神醫師的大可，體認苦難的生命與今生擔負的職責，工作的背後必有其使命與意義。在同體大悲的悲願中，真誠感恩個案的信任與交託，以及自己

修行考驗的體悟，感恩並積極修行，為自己為眾生的苦尋找生命「出口」。

四、更能專注念佛

從小因為成長過程，歷經身旁親人過世，體悟到無常，很早便開始學佛，走上修行之路。

我覺得正念這件事情，在我念佛這件事情，它有很大的幫助，我比較不被干擾，以前念佛比較容易會沒辦法專注啦，我覺得現在念佛，相對比較能夠專注。時間能夠長一點，這是一件事。然後如果問我主修甚麼？我會說跟妳說，我還是主修淨土，對，因為我這輩子覺得最重要的還是淨土。其它的不管是正念或藏傳佛教，我覺得那都是助行(D1-31-2)。

二十幾年下來，禪淨密國內各大道常都走遍修練過。進程是從理入，道理進入，再從行入，最後希望能夠悟入。所以佛學理路札實清晰，修行上也極用心認真，在評估修行方式及接觸了解下，早在幾年前就決定心歸淨土，以念佛為主修，密宗的圓滿修行次第為他的輔助修行。

五、兩次靈性經驗

大可之前有長期的禪修經驗，此次禪修課程，大可有兩次奇妙無法言說的靈修反應，燕蕙老師以她豐富深厚的修行經驗，指導大可是去看念頭升起跟歸去的狀況。他說：第二次經驗不太有甚麼印象，因為那次經驗很強烈，他在跟老師報告經驗的時候，自己還在那個經驗過程裡，就是對外在的語言的那個部分，就是比較整體性的。語言那個東西雖然會出現，但不太知道怎麼描述那個東西。

在這次活動裡面是有兩次，老師讓我在…有某個片刻，有…愕然…的感覺，然後…哦！沒有思考…，然後說不出話來。心裡頭會想哭泣，老師有問我一些問題，那最近這次，我是沒辦法回答，上次是可以看到念頭升起變慢的狀況，它會有慢慢深入的感覺，後來在這狀況下會有些特別感受(D1-5-3)。

大可回憶並形容在課程中，跟著老師的引導「觀聲音→觀念頭」時，安住於

覺知中，在老師問問題時，出現「愣然」，念頭與語言無法升起，只感覺到空、明的狀態，有一種空間、明亮感，並不是有顏色，但是有一種金黃色通徹透明、無邊界的感覺。心裡有份很深的感動，很想哭，有些修行上的境界是不好用語言文字去表達的，古人說：如人飲水，冷暖自知。這種修行體悟會加深當事者的信心，這也是研究參與者始終走在佛道上，堅持向前行，相信自己終有成佛的一天。

六、正念是修行恩典

每個人的學佛因緣性都不同，一開始，大可的學佛因緣與歷程，是先學法鼓山的禪修。時間不長。接著佛光山淨土，然後藏傳佛教，這歷程對於大可的修行都有幫助。

但是真正比較懂得怎麼修行，其實是從葛印卡的內觀十日禪，接著進到正念這裡面，我又更瞭解了(D1-32-2)。瞭解的過程，跟明就仁波切給我的指導有關係，因我之前學禪修，我一直搞不太清楚禪修是甚麼狀況，我有點茫然，用我自己的理解。直到仁波切來上課才了解，喔！原來禪修就好像沒有在禪修，基本上是就很自然的東西。那跟正念其實是類似的，那這兩個加在一起，我才慢慢比較能夠把它理得比較清楚。所以如果有可能的話，真的要先學正念，再去學其他的東西，相對來講會比較清楚。嗯，因為這真的是核心啦！正念是核心(D1-33-2)。

所以大可建議，如果有可能的話，要先學正念，再去學其他的東西，這樣會比較清楚。因為以他過來人的感觸，認為正念是修行的核心。大可覺得在宗教在佛教的學習裡面，正念是學佛很重要的基礎。但是在台灣學佛的時候，我們可能就越過那基礎，就直接學其他的，學大乘的，學藏傳佛教的，基礎沒有學到，結果，學到後來，會有混淆的狀態。所以，修行走了一圈，回過頭來重新學正念，大可覺得它是一個恩典。

小結

正念禪修對學佛多年的佛教徒來說，可能會認為教的方法有些簡單而輕忽其基本核心。大可本身學佛也 20 幾年，在修行上算是精進的一位行者。因為是精神科醫師，對於情緒想法與行為(MBCT)模式與內涵相當熟悉與透徹，虛心踏實的大可雖擁有美國的碩士學位，在跟燕蕙老師學習 MBCT、MBSR 後，覺得正念禪修跟生活的貼近度比較近，相對的，也比較容易學習，所以再次回到校園學習進修，希望將所學融入於醫療裡面，自助也助人。

責任心與繁重的工作量讓大可常感耗竭，正念的學習，懂得適時的照顧自己的身體。運用身體掃描或者喝水禪，與身體連結回到自身。在忙碌的行動中，偷閒地以遊戲愉快的方式進行行禪，在工作空檔，喝一瓶可以連結一些美好回憶的可樂，創造生活禪的快樂滋養。

在修行上的幫助，可以更專注念佛，修行時間也更長。正念讓他更確定修行上的方向，與找到修行的根本入手處。

第五章 研究分析

本研究正念減壓法課程融合 MBCT 及 MBSR 內容為主。主要是協助我們看到、感覺到並信任自己的整體性，協助我們善待並有照顧我們自己的能力。團體中，藉由系統性的課程，協助學員們帶著意識開始覺察認識自己的身體。大量實徵研究發現，學習正念療法，普遍能提升自我關照能力，增長生命韌性與幸福感（李燕蕙，2014）。

本章節依據蒐集的資料分析歸納後，除了原本預設的三個研究問題，也就是對自我照顧能力的影響、對壓力與情緒管理的影響以及對職場與生活的影響之外。因為訪談後，在分析整理過程，發現有兩位(小嘉及大可)因本身已有信仰之關係，談了許多有關信仰靈性上的議題，研究者覺得所談內容豐富，所以決定增加第四章節「信仰的影響」。因此，將結果分為四節如下：



圖 5-1 研究結果分析

第一節 正念學習，對自我照顧能力的影響

壹、生理的關注、滋養與改變

一、關注身體訊息

有健康的身體，才能夠有精神與體力去負荷工作的要求。因此，幾乎所有自我照顧的策略中，身體健康是最基本也是最重要的一部份。

有關自我照顧的概念，王秀紅（2000）整理歸納為六點：（一）自我照顧是一種學習的過程；（二）個人的自我照顧歷程其整個生命過程；（三）自我照顧是有目的的行為；（四）自我照顧是達到高度健康的一種方法與技巧；（五）自我照顧融合了健康促進的觀點；（六）自己與他人在自我照顧的活動中維持一種平行的關係。因此，自我照顧是生命中一個重要的學習歷程。但我們往往因為能自由自在的活動，而慢慢失去對身體存在有感覺。

維根斯坦也道出令人省思的話，他說事物最重要的層面，通常因為過於簡單、熟悉，以至於隱而不現（一直在眼前的東西，人們反倒視而不見）。

我以前很少去關心我的身體，只要一忙就不管身體 OK 與否(B-H-4)。

人根本沒注意到真正的問題所在(丁凡等譯，2014)。因為它太過於明顯，所以我們一直都沒有注意到、體認到身體是我們的一部分。我覺得自己是否太緊繃了，無法放鬆(B-H-14)。好比被孩子、工作、生活、兩邊家庭忙得不可開交的正妹，藉由初次參與正念課程的覺察與體驗，開始關注被自己忽略的身體，運用身體掃描來增加覺察認識自己的身體。

關心我的臉部肌肉緊繃的程度，發現我盡可能去放鬆它(B-H-5)。行走時，微秋的涼意讓我感覺肌膚外層更加的敏感(B-H-7)。

未經處理的慢性壓力，會破壞身心健康，美國健康服務部把減壓當作目標。耗竭是工作場域常見的慢性壓力，在心理衛生重要性越來越被凸顯之時，其從業

人員面對與日俱增的需求，可能導致替代創傷（Baker, 2003; Galantino, Baime, Maguire, Szapary, & Farrar, 2005）。

身體很疲倦，肩頸緊繃，…趴在桌上想休息，仍靜不下來。忽略身體需要休息的訊號；如實地接納身體當下的需求，做身體掃描，讓心放慢…，再繼續看門診((D-H-20；D-H-18)。

需要連續值班，身心壓力相當大的大可，因工作責任忽略身體，並超出它的負荷而不自知。大可發現身體掃描是自己與身體建立連結的最好方式，每當覺察到身體開始感到疲憊，便快速掃描身心安頓好自己後，再繼續專注看診。

Kabat-Zinn 博士及其同僚研究牛皮癬（psoriasis）治療的報告中指出，接受光線療法（UVB）或光化療法（PUVA）治療之同時練習正念修行的病患，其治癒牛皮癬的速度比純粹接受光線療法的病患要快上四倍。因此，藉由心的訓練促進正面的大腦活動，並強化人體的免疫功能，可以降低焦慮並增加正向情感。

身體掃描在正念療法中，最主要是用來重建與身體連結的最好練習。身體掃描時，我們關注全身並運用掃描停留在身體的各個部位。所以，身體掃描覺察到身體有緊繃現象，提醒工作忙碌的小嘉要多關照自己的身體。透過覺察和自己身心連結，是自我療癒也是自我照顧的另一種善性循環。

覺得胃不舒服又脹氣，…觀照它，不一會兒發覺舒服了（A-H-16）。

正念覺察與放鬆讓小嘉的壓力舒緩下來，胃部也因為觀照與對話而獲得改善。Kabat-Zinn（2012）還說，只要我們持續修習、堅定而溫柔地努力，平靜、正念及平等心會自行開展並深化，因為你決心要安住在內心的寂靜中。若能觀察但不回應、不批判，覺悟和觀照、靜止和喜悅深刻體驗終會到來(吳茵茵譯)。

現在哪裡不舒服..我會先觀照；回到呼吸，允許自己放鬆身體（A1-40-1；A1-50-2）

宗薩仁波切曾經說，當你帶著正念在生活，讓覺知圍著你，就會有一個蛻變，每一刻都是新的開始，每一刻都不一樣。能夠真正的生活是重要的如果你出離了

所有執著就會變得非常自由。正念是一種每個人內在都有的，只要透過練習就可以進入較長久的一種正念狀態。

二、身體疼痛，獲得改善

正念修行作為一種心的訓練。Kabat-Zinn 在 MBSR 強調正念是以專注有意識且不評斷的觀察「疼痛」，洞察到苦受剎那生起與滅壞的現象，體驗疼痛的紓緩或完全無痛的舒適狀態是一致的，正念能培養堪忍身苦而不受心苦，並正知地面對老、病、死的世間實相。馬哈希尊者指出，禪修者之所以能以內觀修行治癒疾病的原因，在於內觀修行所修得的「生滅智」因此疾病得以痊癒。即使尚未達到「生滅智」，當禪修者的內觀定力增強時，禪修者即可能感受到病情趨向緩和。烏巴慶在那篇名為〈佛教禪修的真正價值〉的講稿中，烏巴慶說：「在前來參加禪修課程的人們之中，有些人患有如高血壓、結核病、偏頭痛、血栓等的疾病，在十天〔密集禪修〕的期間，他們得以暫時免除這些疾病的困擾；事實上，烏巴慶的學生葛印卡正是因修習內觀而治癒長年嚴重的偏頭痛(引自溫宗堃，2006)。

脖子及肩膀痠痛，頭痛，不舒服的感覺籠罩全身，…讓痛的感覺與自己共存，雖然痛還存在，但是變得比較能夠忍受 (C-H-19)。

當皮皮勤練健心法而使定力增強時，不僅可以較平靜面對工作的巨大壓力，也發現對身體疼痛感正趨向和緩之影響。

卡巴金 (2013) 在疼痛中，如果夠專注，藉著內在觀察疼痛的歷程變化，那種覺察超乎疼痛本身，而真正決定痛苦程度的，是我們看待疼痛以及對疼痛的反應。試著更了解它，而非逃避或想消滅它。與疼痛合作，它就成為教導我們體會內在平和的老師(胡君梅、黃小萍譯)。

我的身體改善很多，我的肩胛已經不像之前那麼難過了 (A1-61-1)。

英國學者 Wiston King 在其 1962 年探討緬甸佛教的著作中，也記載他在烏巴慶的國際內觀中心時聽聞禪修者以內觀修行治癒某些身、心疾病的事蹟(含偏頭痛、消化失調、氣喘、癌症)。因內觀修行而治癒或減緩身、心疾病，乃至以

內觀修行安然面對死亡的案例。烏巴慶都曾針對內觀治病的現做了進一步的說明。他指出，當禪修者觀察到身心現象的無常，這個體驗(他稱之為「涅槃原素」(nibbānadhātu))能夠逐漸去除身、心之苦。烏巴慶和馬哈希尊者持有類似的看法，認為當禪修者培養了內觀智，得以見到身心的生滅無常時，這個無常的體驗能夠療癒身體的疾病(引自溫宗堃，2006)。

當有疼痛有痠痛的時候，我在做掃描時會沒有，會沒有哩!(A2-1-1)常常覺察身心的狀況，不至於「過勞」(A-H-7)。

近二十年來的西方醫學臨床研究，從科學的角度，驗證了「正念療法」，與身心療癒的關係。以「正念減壓療程」或「正念修行」為主題或直接相關的研究，普遍顯示能有效地增進身心健康，乃至輔助種種身、心疾病的療癒。例如，長期性的疼痛(chronic pain)，譬如背痛、頸痛、偏頭痛等治療的運用上，正念減壓療程能有效提升病患對疼痛的適應力，減少疼痛引生的負面情緒(如：焦慮、生氣)，亦能治療或減低疼痛的程度，大大提昇病患的生活品質(引自溫宗堃，2006)。

就如上面的醫學臨床驗證顯現，正念禪修能有效地增進身心健康，乃至輔助種種身、心疾病的療癒以及疼痛減緩。小嘉學習正念禪修後，覺知讓她在緊張慌亂中安住並釋放壓力，時時覺察，接受接踵而來的挑戰與調適。身體掃描覺察身心，讓困擾很久的肩頰骨疼痛獲得很大的改善而產生信心。卡巴金認為正念是對經驗最基本的、最自然的開放，以身體為依據，不受時間限制，不冀望任何事發生，只是與此時此刻做朋友，安住於當下。

三、食禪體驗食物美味

Kabat-Zinn 在正念的感官覺醒提到，當初在減壓診所設計的第一堂課程，以兩粒葡萄乾為正念進食。主要是因為吃會驅除人們對禪修先入為主的觀念，可以立即讓禪修進入尋常生活，與你已知卻即將用不同角度認知的世界。用極慢的速度吃一顆葡萄乾，會讓你不費力地進入知道的領域，非常自然，且完全超越言語與思考。從品嚐本身，從私密的知道中剔除言語、思想，可以品味到口中的味覺

風景(丁凡等譯，2014)。因為吃是我們每天都必須要做的事情，因此很容易就養成心不在焉，食而不知其味。所以當我們全心把注意力放進我們當下所品嚐的食物時，會體驗到平常所忽略的身體知覺、情緒與想法的連結，它可以完全改變你內心感受的本質。

專注於吃便當上，…豐富的滋味讓自己容易回到當下覺察，有小確幸的感覺(D-H-3)有意識、覺察地吃晚餐，飯菜的味道更鮮明、豐富，心也平靜下來(D-H-07)。

發現慢慢喝拿鐵，反而嘴巴有種黏膩感，難怪我聽人家說，還是喝黑咖啡才喝得出一種“純粹”！(B-H-11)

當正妹帶著專注的心去品嚐熟悉的拿鐵咖啡，即使是她每天在喝的咖啡，都能開啟她味覺的全新經驗。相信每個學員都有吃葡萄乾的經驗，為什麼同樣的食物，跟我們過去所吃的葡萄乾經驗會有如此不同的感受。因為慢慢品嚐手中葡萄乾的動作，這在我們平日自動且無意識的飲食行為中會顯得很不尋常。

今可慢慢品嚐，細嚼慢嚥，我意識到現在在吃飯，我告訴自己：不用趕時間了，一口一口慢慢吃，心情真得不一樣(A-H-24)。

為什麼一樣只是吃，現在卻會有味覺上的覺醒。因為小嘉長時間以來都是在趕時間，連吃飯也要縮短時間。而當小嘉全心臨在「品嚐」眼前的食物，沒有過去沒有未來，只有此時此刻，專注享受的當下感受到美好心情。

覺察飯菜從口中慢慢吞嚥的感覺，很久很久沒體會到這麼愉悅的經驗了，心定飯更香(A-H-2)。

Mark Williams & Danny Penman 在八週靜心計畫提到，葡萄乾如此不起眼，我們往往是一把一把地吃，同時做「更重要」的事。或許錯過的只是味道也沒甚麼大不了。不過，當全神貫注於生活中的小事能起這麼大的變化，就體會到心不在焉的代價。想想看我們平常所見所聞、嗅覺、味覺、觸感所帶的喜悅，就在不知不覺中流逝，很可能就此錯過了每日生活的一大部分(吳茵茵譯，2012)。

貳、心理的覺察、體驗與影響

一、自我覺察與突破，開啟療癒之旅

在梵文中，禪修這個字叫做「bhavana」，意思是「培養」。它所指的並不是任何難以理解或是神祕的東西。禪修的意義就是去培養你的內心、你的心靈。在梵文或巴利文中的 citta，或 sem，在藏文指的是「內心」heart 或是「心靈」mind。當你在培養你的慈悲時，你就是在培養你的心。這就是你存有的一個部分。在這裡，一個基本前提是，一種安適的感受從內在湧出，這就是一個平衡、健康，整(石世明譯，2012)。明就仁波切(2010)大部分的人其實並未能真正清楚地看到念頭，只是存在這樣的意向：「我要觀照心念」，才生起的意念就消失掉了。再等下一個念頭生起，它還是未見清晰就不見了。自我探索過程並不是容易，也不一定一開始就順利的。

觀內在想法，對我來說有點抽象，我覺得我的念頭都一閃即逝(B-H-06)。

正妹從不知道內在想法，到有覺察並瞥見想法不易捕捉。也開始注意並正視自己與自己的內在情緒關係為何。

會有意無意的故意忽略一些小小的情緒，可能是潛意識壓抑住它，也可能我就真的不把它當一回事(B-H-22)。

正妹分享自己練習正念的歷程後，心裡感覺雖然輕鬆不少，卻也為自己有這許多想法與感覺而不安著。

我是非常非常的兩難哩！我要念這個，我不要練正念。我練正念鈴聲的時候，我會不會浪費時間啊！(B1-6-2)

練習正念在短時間內也不會馬上看到利益，它是需要面對內在可能產生的衝突壓力。所以，在課程一開始，正妹就面臨考教師證照的焦慮，以及為幫助憂鬱症媽媽之間，有了現實上的衝突與考量。

我們常會被教導或鼓勵去經營和別人的關係，也願意花很多時間及精力去

培養和他人的感情，在無意中慢慢就忘記自己要的是甚麼，內心深處偶而會擁現一份孤獨感，在照顧關懷他人的同時，別忘記也不要忽略好好經營自己和自己的關係。

我沒有勇氣，再回顧我所說的那些話(A1-1-3)。

哲學大師蘇格拉底尚且說要：「認識自己」，要真切認識這個似乎熟悉卻也滿懷迷惑未知的自己，並不是一件容易的事。所以，認識自己的第一步，是需要有意願有勇氣踏出去的。

好吧！這好像對我是一個解剖，一個心靈的開放，也當作是一個疏導啦。也是一個療癒 (A1-2-2)。

小嘉在心靈的學習歷程，心中既忐忑不安又希望透過課程後的訪談整理自己，當下只稍稍的猶豫一下，便馬上決定要勇敢將自己使勁地推出去。

信任是種信心和信念，知道事情會在可靠的架構中展現，體現秩序與完整。我們也許不會完全了解到底發生了甚麼事，但如果我們信任自己，信任另一個人，或是信任一種過程或理想，便會在信任中強穩地孕育出安全感、平衡和開放性（雷叔雲譯，2010）。

顧忌是一定有的，…玩真心話大冒險，對我的挑戰很大 (C1-48-1)。

培育信任的心，是正念修習的一部分。正念課程帶領老師會提醒我們，如果想要從課程中獲益成長，抱持的態度是很重要的。

皮皮在幾次課堂互動與練習後慢慢放下防衛的自己，反思既然可以在工作上冒生命的危險，如今都花時間來學習，就該自己負責，給自己一個挑戰。皮皮覺得最重要的就是要先學會信任自己，信任他人，信任團體，信任老師，就讓自己的生命姑且冒一次心靈的風險吧！另外，皮皮也發現正念在自己生活上的覺察與影響。

我會習慣去命令家人(笑)，不自主的 (C1-3-2)。其實正念，對我影響很大。…

它是真的開啟我覺察這個門的方法（C1-23-1）。

Nisargadatta Maharaj (1973)也提到，帶著警醒的好奇、想了解的心，觀察日常生活中的你，而不評判，完全接受任何現起的事物，因為它就在那裡，你鼓勵最深層的浮出表面，以其能量豐富你的生活和心識。這是覺察力的偉大工作；它藉由對生命和心本質的了悟，移除障礙，適放能量。智慧是自由之門，而警醒的注意力則是智慧之母。

二、身心連結，能量提昇

愈來愈多的研究顯示正念介入的效果。2003 年威斯康新大學著名腦神經科學家李察·大衛森(Richard J. Davidson)等人與卡巴金合作，假設研究檢驗正念介入是否增加免疫力。其研究對象是威斯康新州麥迪遜區某家科技公司的職員，研究人員給所有參與者施打流感疫苗，參與並完成測驗者共 41 人，隨機分派為實驗組 25 人與對照組 16 人。在參與八週「正念修行」訓練之後，其象徵「正面積極情緒」的大腦左前額葉皮層的活動，相較於未參加訓練的對照組員工顯著活躍。而大腦前額葉對工作及日常生活的計畫能力、組織能力、情緒控制能力有關；實驗組的焦慮程度下降，與正向情緒相關的左前額葉有顯著的活躍現象，參加正念訓練的員工因應流感疫苗所產生的抗體也明顯較未受訓的員工來得多。這個研究指出，「正念減壓療法」能夠藉由心的訓練促進大腦活動，並強化免疫功能(吳茵茵譯，2012)。雖然西方醫學一向將心與身連結，視為一種偽科學或是邊緣概念，但等到神經科學家發現並畫出念頭和情緒通向生理的神經通路時，便證實了念頭和情緒的確和生理過程相互連結(雷淑雲譯，2012)。

我越來越察覺到身體，逐漸與它重新連結(A-H-34)覺察到手肘關節有疼痛…
靜坐方式與身體對話，不知不覺就好了(A-H-32)

正念課程對小嘉的身心健康有很大的助益。Kabat-Zinn (2013) 日常生活中的壓力往往會引發特定肌肉群產生緊繃，包括肩膀、下顎和額頭。為了放鬆這些局部緊繃的部位，你得先知道緊繃現象的存在並確實感覺到它們，然後你需要知

道如何關閉自動導航，如何掌握自己的身體和心理。另外，卡巴金的門診經驗認為處理身體疼痛方法，就是運用身體掃描直接專注在最不舒服的身體部位(胡君梅、黃小萍譯)。

掃描過全身之後，感覺肩膀、脖子、與上後背部肌肉明顯緊繃，…身體掃描與專注呼吸，有保留體力、令心安詳、平衡的感覺(D-H-8)。

大可因忙碌於工作，難免處在自動導航，當大可運用身體掃描時，才注意到自己的肩膀、脖子、背部以及肌肉群是緊繃的。也因為掃描覺察後，才能進一步讓自己停下來，回到呼吸放鬆自己。之後，感到體力有恢復，進而心情平靜安祥。印證心與身的相互連結，正念覺察和身體之間的密切關聯。

Gold、Smith、Hopper、Herne、Tansey 與 Hulland (2010) 研究「正念減壓」課程對小學教師的減壓效果，指出該課是對抗教師壓力並提升教師表現的課程，一個含有降低教師壓力和職業倦怠的一個符合成本效率的介入方法。

覺得正念鈴聲，在每節課與每節課之間，是一個充電，一個中繼站！(B1-18-2)。

Galantino 等人 (2005) 發現健康照護者在經歷禪修正念後，可體鬆分泌指數有壓力下降傾向。有助於因應個人與專業壓力、降低負向情緒擾動、提升人際理解同理能力、生活幸福感與滿意度上升。

感受溫水自頭、肩、身體流下肌膚與衝擊按摩的感覺…洗澡是一個對身心都滋養的活動；當我最累的時候，…身體的連結，是我最能夠放鬆的，像吃東西(D-H-29；D1-16-3)。

大可將注意力放回身體，去感受洗澡水與身體接觸的感覺，就有了全新的體驗在發生。帶著意識運用存在模式在日常生活，改變自己與身體的關係，當下便感受到身心似乎找回流失的能量。

喝水的過程，它離自己很近啦，感受很強烈，…回到當下對身體的覺察(D2-2-3)。

Kabat-Zinn (2013) 當我們覺察自己擁有身體，並且能辨識、聚焦和「安住」於這種感覺。我們就是在重新找回身體的活力，從理所當然、過於熟悉的不知不覺中醒來。(丁凡等譯，2014)。

研究參與者體會到身體的連結，為他們帶來身心的滋養，也是他們在忙碌生活中對自己身體的一種照顧與自我慈悲。

叁、靈性覺察的自我照顧

一、轉化來自深層覺察

一行禪師：「能確實關照到生活問題的法，才是真正的法。」我們知道所謂的生活問題是先由「我」延伸並產生意義的，所以要根究問題之源，當然要從我著手探尋。Brene Brown Ph.D.(2013)曾蒐集全美國數以萬計的，十八到八十七歲形形色色男女的故事發現，我們都會跟羞愧以及「怕自己不夠好」，許多人深怕真實的自己被別人看見。另外，Brene Brown 探究令人讚嘆且發人深省的成功人士，他們是如何在生命中創造強大的復原力，他們最擔憂的是甚麼？又是如何解決和面對？全心投入要付出什麼代價？其研究中提到，逐步認識真我的過程中，要能溫柔善待自己，擁抱自己的「軟弱和脆弱」。活出自我，不只是認識自我，還需要站出去，讓大家都看見真正的你，需要放膽展現脆弱的力量，勇於示弱（洪慧芳譯）。大可是一位負責任善於傾聽的精神醫師，對於他人的問題與需求可以看得很清楚且協助他們。當面臨自己內在深層的信念，也是需要時間修復的。

內在是有一些自我憎恨的！所以會有自我放棄的感覺。因為對身體的覺察不好，所以我常濫用或是虐待我的身體，以至於當它要平靜之前，就會有一個震盪 (D1-23-3)。

當大可說，對身體「覺察不好」，這發現過程就是一個覺察。大可了解唯有勇於面對自己的陰暗面，勇敢展現脆弱才能為自己贏回真正的力量與自信，成長是需要承擔與勇氣的。若我們總是逃避去覺察某些部份，那麼我們將無法改變與成長。

Brene Brown Ph.D.(2013)研究發現，我們最難以啟齒的事物，內心往往容易累積自卑(覺得自己不夠好)的情緒。自卑喜歡找完美主義者，自卑容易讓我們封閉自己。所以，如果我們對自卑有足夠的了解，能夠點出它的存在，面對它，它就無法耀武揚威(洪慧芳譯)。正念禪修對生命的正面影響，以及腦部的實際轉變，在近期科學發展都有顯示，禪修時跟快樂、同理心和慈悲等正面情緒有關的腦部區域會變得更有力且更活躍。每一分鐘都有它的功效，透過腦造影新科技，可以看到腦部重要網絡的活化過程。研究顯示，如果每天練習，八週下來，就足以親自體會禪修的好處(吳茵茵譯，2012)。從科學研究我們看到，正念禪修不僅能讓你的內心感到安適平衡，在禪修一段時間後，也會培養出對自己對他人的同理與慈悲。皮皮在工作上社會上扮演著保護人民安全的警官形象，是一位 17 年來不曾向他人分享自己心事的警官先生，可以如此勇敢有意識地注意到內心真實的情緒與想法，不僅勇於面對自己，足以見得是一個負責成熟的人。

我覺得在瞋恨心的時候，是最難降服的一種心理，對，…這時候（整一聲）也會有覺察力出來（C1-34-1）

Baker (2003)也提出自我照顧是依據自我覺察(self-awareness)、自我調節(self-regulation)與平衡(balance)所進行之過程。在使自己成為負責且成熟的一個人的過程中，自我覺察屬於一個核心的元素，是觀照身心的經驗過程。幫助我們達到身心的均衡是我們需要自我調節的過程，讓我們有能力照料自己，保持身體、心理、靈性的平衡。

同事笑著婉拒，心裡有個負面思考，他是不是看不起我，所以故意不講話，經過三分鐘呼吸後，讓這種思緒慢慢離開（C- H-13）。

的確，身心靈被自己全然接納，接受自己有脆弱陰暗的一面，這過程並不容易正念禪修讓皮皮有機會關注覺察自己的感覺與想法，如實接受內在不管是好的或壞的想法與情緒。保持自己與他人關係的平衡；保持個人與工作生活的平衡。認識照顧自己的身體不僅很重要，也是自我療癒旅程最理想的開始。正念學習要我們先學會仁慈照顧好自己，才能進一步懂得如何慈悲照顧他人。

正念禪修是一種改變內在意識與調整身心的技術，許多研究更進一步指出禪修是一種身、心、靈整合的訓練，產生自發性的療癒能力，讓身心得以平衡（Kabat-Zinn, 2005; Schmidt, 2004）。個體若能充份覺察，必然改變。也就是，覺察本身即具有治療的效果。只有真實的面對生命狀態才能成長療癒與平衡。

我會常常在反省這個「極限」…，有些時候自己太「更」了！（A2-7-1）。

小嘉從自我專注的小小禪修經驗中，對自己從不懷疑的存在方式，已經開始一種深刻探問與反省「是不是自己太更了？」，這樣的存在態度是否需要調整，這樣的自我覺察與思考已經為小嘉提供一個解構或者說是鬆綁自己的起點。自我連結是一個人身心健康的基本要素，自我的關係品質越好，就越能提升與他人的關係。卡巴金曾在 2005 年第十三屆「心靈與生命會議」特別強調正念禪修不只是一個放鬆的技術，它一點都不是技術，它是一種存在的方式和看待事情的方式（石世明譯，2012）。

卡巴金說，正念減壓最重要的是協助我們看到、感覺到並信任自己的整體性，協助我們趨近、善待並癒合支離破碎的傷口，協助我們療癒孤立、分裂又疏離的痛苦，協助我們在自己裡面，發現本來就有的圓滿完整與相互連結，這將是我們一輩子的功課（胡君梅、黃小萍譯，2013）。

二、停下來，與自己同在

一行禪師（2004）說，有人向他表達他們連吃飯或呼吸的時間都沒有，我相當能夠體會。我們該如何面對這種情況？我們能夠力挽狂瀾，讓時間放慢腳步嗎？首先，讓我們點亮心中那把覺察的火炬，學習如何在喝茶、吃飯、洗碗、行住坐臥、開車、工作時，都讓自己保持覺知。我們不需被環境耍得團團轉，因為我們並非只是隨波逐流的葉子或浮木。藉由覺知，日常生活的行動都會產生新意義，我們發現自己不是機器，從事的活動並非只是漫不經心的重複。整個人生、宇宙和我們自己都是一個奇蹟（周和君譯）。

《禪修的療癒力量》推薦序李燕蕙老師提到，如果身心疾病是生命失去平衡、

糾纏在某種特定的受苦情境。正念禪修的練習，可說是學習如何與完整的自己重新接觸，與自己、與世界建立親密關係的途徑；培育正念與真摯性，即是在纏與禪之間，學習成為完整之人的歷程(石世明譯，2012)。

從小到大，身體的各部門器官跟著我，走遍千山萬水，我很少謝謝他們。有了正念的覺察和對話，覺得我與自己更親密了，也更愛我自己了(A-H-14)。

身體掃描練習，不僅讓我們學習將專注力運用在身體的每一部分，另一練習重點，也是要學習覺察發生在我們內在的所有感覺。正念養成歷程讓我們從慣常的「行動狀態」(Doing)提升轉化到「同在狀態」(Being)，可以偶而關掉我們的慣性，也就是自動導航模式，像擔憂過去或害怕未來。反之，我們可以調整自己的頻率，與自己同頻。讓此時此刻是自覺覺察的，以不同不帶批判的方式來關注自己的本來樣貌，這就是正念(劉乃誌等譯，2010)。一行禪師(2004)當我們的心受到混亂和散逸侵擾時，可以自問：「我現在到底在做些什麼?我在浪費生命嗎?」這些問題馬上就會重新點燃覺知，讓我們專注於自己的呼吸。我們的臉上會自然展現微笑，工作的每一刻都朝氣蓬勃。如果你想唱歌的話，請唱歌吧!真正地開懷高唱!保有覺知，我們就是「佛陀」(周和君譯)。

將忙亂的心思漸漸聚焦，練習身體掃描方法，培養與自己同在的親密感，感覺生命更踏實、穩固(A-H-22)。

當小嘉可以覺察到他的心思忙亂，在覺察的當下，就已經跟自己結合，感到內心深處有種安穩感升起。Kabat-Zinn(2010)從事禪修時，每次停下來、坐下來、覺知出入息的流動，都是在培育耐心。一旦我們獨處時能夠更開放、感知得更細膩、更具耐心，自然會延伸到生活中其它時刻(雷叔雲譯)。我們平日所追求的快乐和滿足，都比不上向內與自己同在的快乐，這種深刻的踏實以及生命的穩固感，是因為此刻將身體視為家，而對身心運作產生親密的熟悉感。

只是讓自己暫時擱置在一個角落，等等再出發吧；專注聆聽鐘聲是短暫隔絕外界，和自己對話的好方法(B-H-20；B-H-25)。

運用學校短暫的上下課鐘聲，聽著鐘聲，滿心歡喜地隨著鐘聲停下來，甚麼

都不想，那並不是無所事事，呆呆的坐在那裏，而是放下一切，回到自身，回到呼吸，念念分明地只是專注呼吸。

靜坐…發現自己心靈越加平靜，平靜心情是內心的新發現（C-H-48）。

忙碌繁重的工作壓力，靜坐讓皮皮找到與自己相處最好的安頓養息之法。靜坐中體會感受到放下壓力的輕鬆平靜感。靜坐可以帶出此刻的生命力量和價值，願意提起耐心來靜坐，即使只是極短的時間，就能將你生命最深處的核心連結起來。會觸碰到內在最真實最可靠，而等待開發的部分。

若是每天有一段時間能安住於內心的寂靜而反觀自照，好好聆聽自己與自己對話的獨處體驗。行禪幫助小嘉在緊迫生活中感受到放鬆，當工作疲憊時，滋養身心的一個好方法。

配合著呼吸，與當下的我同在，讓自己緊張的心情減輕許多（A-H-33）。

小嘉負責的事物較繁瑣，總需刻意撥空出來禪修，練習將注意力放在腳下與自己同在，把注意力拉回呼吸，讓自己沒有甚麼事需要處理，只在此時此刻，感受心慢慢沉澱下來，專注讓小嘉忙亂的心得以停下休息，心情也跟著輕鬆起來。

一行禪師（2004）過去這幾年來，我一直避免讓自己疲乏和分心，我認為人最好別虐待自己的身體。我應該像音樂家珍惜自己的樂器般，小心地照顧自己的身體，以尊敬之心對待它。我對自己的身體實施「非暴力」政策，因為它不僅是我們追求真理的工具，它本身就是真理：身體不僅是座聖殿，同時也是經驗豐富的哲人。我非常喜愛和尊敬自己犁田和裝訂書籍的「工具」，當我使用這些「工具」時，全神專注於呼吸上，而且發現它們跟我呼吸的律動一致（周和君譯）。

感受豆腐中黃豆的香氣，讓口腔裡慢慢散開，覺知咀嚼的動作。單純的味道，原來還有許多層次（D-H-28）。純然去感受喝水的滋味，回到自身，讓自己平靜下來（D1-10-3）。

有意識地將注意力放在每天所做的例行事物當中開始。也就是當大可將覺察帶入這些例行事物（像平常的吃飯），帶著意識覺察當下正在做的咀嚼豆腐，感受

口腔內的味覺及動作時，在日常生活中練習，學習如何從自動導航模式調節到同在模式的機會，也能體驗到同在模式所與自動導航之間的內涵差異(香氣味道與層次)。

三、自我接納

卡巴金(2014)經由正念禪修，學習留意我們的想法與情感流動，開始在內在領域重新建立或強化連結的過程。這樣的注意力滋養我們與生命的熟悉與親密，而所謂的生命以我們稱為身體與心智的層次呈現出來，深化並強化我們時刻於生命中開展的一切關係與幸福與安適感(丁凡等譯)。

其實每個人或多或少都有一些些完美主義的傾向，並不需要太過擔心。當這種個性已經影響到日常生活或人際關係時，它才算是個問題。正妹在學正念後

情緒上來就上來，困難來就去接受他他就去解決阿；讓妳學會接受各方面的，.. 完美的妳或不完美的妳 (B1-11-2；B2-5-1)。

學習過程，發覺不夠認識自己，不太愛自己。透過正念學習，小嘉嘗試與不完美和解，當不再執著，放棄要讓自己變得更完美時，真正的完美才有可能發生。

當想要完成每件事時，甚至還要更完美，往往是會被中挫的，**適時接納自己的有限(A-H-21)**。

明就仁波切(2010)痛苦的因並不是建立在事件或環境上，而是我們如何理解和詮釋自己的體驗。了知一切事物必然會改變，於是在每個當下就能更清明，更自信，並在其中放鬆，不去抗拒或受其擺布。

接納心緒的飄浮不定，到漸漸的安寧 (D-H-02)。

當我們在此時此刻、不帶批判地專注於事物本身，有意識的關掉我們慣用的自動導航模式，取而代之的是調整我們的頻率，用完全的覺察，意識當下此刻的真實面貌(劉乃誌等譯，2010)。

臉紅心跳，害羞，難為情的感覺。...專注呼吸，讓自己與情緒同在，觀察想

法消失 (C- H-07)。

正念學習歷程強調對個人身心狀況的「接納」、對當下情境的「覺察」，對於困境以「不逃避也不抵抗」的態度面對，就學習者而言，即是透過個人的整合達到與自己「同在」的歷程。當負向情緒出現時仍能觀照自己的情緒、懂得自我照顧並與自己貼近來完成工作。

其實就算生氣也無所謂，… 去接納那個狀況，我覺得跟自己更貼近啦

(B1-26-1)

自我覺察是什麼呢？覺察乃是去了解我正在想什麼、感覺到什麼。如果正妹不能覺察自己正在壓抑自己的情緒，覺察自己此時此刻正在「控制的狀態」。如果沒有深入與完整的瞭解，就更不知道自己已經把真實的自己給隔絕，而認為自己生氣也無所謂。這個覺察與打開，幫助正妹了解自己真正在意的是甚麼，可以因瞭解而去接納自己，自己感到更貼近自己。

由上列概念得知，自我照顧是具有非常多元的內涵，各個方式之間具有相互重疊或密切的關連。自我照顧是生活中隨手可得，本身需要具有覺察，實際行動策略的生活方式。這些策略顯示出，自我照顧不僅包含個人內在的因素，也包括了個人與他人與環境之間的身心健康要素，生命的連結會產生交互作用，發展出愛、仁慈與接納，使生命的個體走向一個更大的整體。

小結：

正念課程強調營造溫馨善巧的教學環境，四位研究參與者在支持性對話探詢裡，透過正式和非正式的練習，培養學員對自己及對他人的信任。知道事情會在可靠的架構中展現。開始關注身體訊息，藉由身體掃描認識自己的身體，實際體驗到疼痛因專注觀察得到改善，並影響心裡感受。食禪重新體驗到食物的美妙滋味。自我覺察，開啟療癒之旅；與身體連結帶來平靜與放鬆，身心連結會提昇能量；停下來與自己同在；可以接納不完美的自己。下一節將分析四位研究參與者學習正念，對於他們的情緒與壓力影響。

第二節 正念學習，對情緒與壓力的影響

心理壓力交互作用的觀點提醒我們，若能確實累積自己的資源

並促進自己的身心健康，在面對壓力時我們就會更有防護力與復原彈性。

~ Jon Kabat-Zinn

壹、提升情緒管理能力

一、接納情緒

人類的演化告訴我們，當我們的大腦感受到壓力時，會自動的逃開痛苦和壓力。這時身體會緊繃起來。並且分泌荷爾蒙，如皮質醇(cortisol)以及腎上腺素(epinephrine)、正腎上腺素(nor epinephrine)之類的神經傳導物質的生理反應。當壓力持續反應，久而久之，健康就會因而受損(雷叔雲譯，2012)。

三十年來運用正念於成人的研究，已累積相當豐富的證據，支持正念禪修和以其為基礎的介入，能夠減少參與者的壓力、焦慮和憂鬱症狀，增加其正向情緒、生活滿意度，提升心理健康（Brown et al, 2007; Keng, Smoski, & Robins, 2011）。Moore 與 Cooper（1996）發現心理健康工作者，易因情緒耗損影響身心適應，學習處理壓力與預知耗竭在專業發展相當重要。

瞭解與接納自己的情緒，單純地觀察呼吸，有靜心、放鬆的效果(D-H-5)。

大可覺察注意到自己的心正在焦慮、散亂，也就是當時的心不是在過去就是在未來。而後帶著意識，溫柔地接納此時此刻，覺知地將心收回，護送到觀照呼吸的部位。這個動作牽涉到一個轉換，從散亂已被思考之流吞噬，轉換到能為想法貼上標籤，轉換跟想法保持一個距離，好看清楚發生什麼事。

擁擠的空間令人窒息，…一次一次練習深呼吸，慢慢的壓迫感覺似乎沒有這麼難以忍受（C-H-22）

皮皮身處於滿站的候車室感到很不適，他很快覺察到這不愉快的感覺，讓自已持續停留觀察，掃描發現身體緊繃，運用專注呼吸面對這不舒服的慣性反應，發覺身心持續在改變放鬆。Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn(2010)除非我們能覺察到，否則不愉快感覺會直接和間接地影響我們的態度和判斷，使得痛苦一直存在。除非我們覺察問題所在，並學習將注意力轉回來（劉乃誌等譯）。

三分鐘呼吸，使自己感覺有一個較大的空間包容我的情緒（C-H-3）

你可以一直沈溺在無明的昏睡中，或者，你可以憶持自己一直是覺醒的。以柔和的態度歡迎念頭、情緒和感官知覺，這個練習在藏文裡是簡巴，也譯為正念，意思是覺察(明就仁波切，2010)。當我們迷失在想法中時，我們往往易忽略一項重要的內在資源，那就是自己的身體。專注在身體感覺讓我們不至於掉到未來，或卡在過去的心裡陷阱（雷叔雲譯，2010）。

令我生氣的情景影像又重現，沒有拒絕它，到全部結束，身心安然自在，這些「氣結」慢慢放下（A-H-10）。

這些想法與情緒只是包覆在的「覺察」的表面下，有了覺察，你可以讓這些想法和隨之而來的包袱，如其所是地流過身邊。小嘉已經懂得在重要時刻提醒自已活在當下，學習如何將自已拉回情緒的岸上，可以只是客觀觀察，而不被負面想法或情緒所影響。

二、覺察情緒與釋放

心理學家史蒂夫·海斯（Steve Hayes）和他的同事回顧了一百多篇文獻後，做出一個結論：許多形式的情緒困擾，都是不當地避開、逃離情緒所導致的，這就是所謂的「經驗性迴避」。如果我們實際去練習，在某個時刻或情況下將覺察帶入反應連結鏈，每一次這麼做，我們就會得到一個絕佳的機會，來打破直覺感受和完全自動化，且緊緊跟隨的無意識反應之間的強力連結，特別是我們的嫌惡反應（劉乃誌等譯，2010）。

一行禪師(2003)學習如何化解憤怒，應該是無關宗教的。雖然每個人都知道

生氣很難受，但我們總是忍不住會生氣，會責怪別人，久而久之，我們生氣的習氣就養成了。更重要的，當憤怒生起時，我們如何不去壓抑它，反而能面對它，認識它，然後轉化它。其實，我們之所以生氣，常常是因為我們在乎。因為我們很在乎我們生氣的人那個人、那件事，我們很自然地會把自己的價值判斷放到這些人、事、物上(游欣慈譯)。

「她」無厘頭的話語又讓平靜的心田起了波浪，... 第一遍察覺心境仍未轉變。再以第二遍繼續覺察全身...，覺察肩、頸部及脖子緊繃不舒服，再覺察呼吸，讓身心慢慢沉穩下來(A-H-24)。

抽離想法過程中，覺知身體知覺，並與身體重新做一連結。正念練習使小嘉發現負面想法與負面情緒間的連結，這是一個很好的「覺察」，只要我們勇於面對自己的情緒與行為，就可以接近內心這些想法內容。我們可以更加覺察「意識流」(stream of consciousness) 是怎麼在每一刻進入我們的腦袋，它經常以一種實況報導的方式出現(劉乃誌等譯，2010)。

焦慮和羞愧的情緒充斥自己。覺察情緒，...再以專注呼吸的方式來聽課，煩躁的感覺就消失了(C-H-14)。

假如它對我們可能是有害的，並不是因為它深埋在腦海裡，而是因為我們幾乎不注意它，我們已經太習慣它的喃喃低語，以至於根本沒發現它的存在，然而，它卻影響著我們的生活(劉乃誌等譯，2010)。

煩躁、焦慮，外出時與這情境同在，接受時便舒緩許多 (A-H-8)。

的確，當小嘉覺得要進行正念練習時，卻不斷被中斷了，結果事情不順心而感到煩躁焦慮。此時，我們的負面情緒反而變成自己的負擔，變成繼續完成事情的阻力。還好，正念的學習也提醒小嘉隨順自然，覺察接受當下的自己與情緒，用智慧面對生活中隨時的挫折與痛苦。

明就仁波切提醒說，當你發現自己處於壓力或散亂時，專注呼吸的方法特別有用。將注意力帶到呼吸的簡單動作，這會帶來平靜和覺性，讓你面對任何問題

時都能退一步，以更冷靜客觀的態度回應。如果你被環境、事件、清晰的念頭或強烈的情緒壓得喘不過氣，單純地將注意力帶回簡單的呼吸(林瑞冠譯，2010)。認真教學的正妹，一發現班上的學生集體作弊時，心裡相當生氣慌亂，三分鐘呼吸空間如何幫助正妹：

學生集體作弊，傷透我的心，…**靜下心來專注呼吸**，先讓自己沉澱一下心情，再解決這件事。(B-H-1)

正妹並沒有像以前一樣，帶著憤怒的情緒找導師家長投訴，以及找學生過來責罵。她先試著做三分鐘呼吸空間，讓自己沸騰的情緒先冷卻下來，靜下來回到呼吸，退後一步，有一空間以平靜客觀的態度重新面對集體作弊的問題。

一行禪師(2003)我們希望不被憤怒所奴隸，而應該學習做憤怒的母親。放縱憤怒固然不對，譴責憤怒也一樣無濟於事。當憤怒生起時，表示我們的感情已受到傷害。我們必須清楚的是，憤怒就是我們自己。我們需要學習的是如何將憤怒當成我們的孩子，擁抱受傷的心並照顧它得以復原的智慧(游欣慈譯)。

手上的案件無法順利進行，…焦慮的感覺越來越重，艱辛的感覺與自己同在 (C-H-11)三分鐘呼吸法將專注力帶回來，減除聽不懂產生的沮喪感(C-H-08)

皮皮在覺察的當下，不斷地把自己拉回來專注呼吸。重要的是，沒有責怪自己，僅只是觀察自己的情緒，就可以感到剛剛升起的煩躁情緒又很快消失無蹤了。Kabat-Zinn (2013) 如果我們能夠維持對當下的持續專注，就會明白並確定，一切都是會改變的。每分每秒都是練習接納的良機，而學習接納本身即是智慧(胡君梅、黃小萍譯)。

那個覺照，讓我知道我是刻意的去發洩 (B2-18-1)。

正妹接受自己的憤怒情緒，學習打開心門，無論當下是什麼面目顯現，都試著對自己秉持寬大與仁慈，接納自己、珍愛自己、不批判。雖還是會小小的自責，但已經開始懂得對自己慈悲，讓情緒有自己的出口。Kabat-Zinn(2013)平靜地迎接當下的每個狀態，因為不管怎麼樣、你喜不喜歡，它都已經在這兒了。在真正

的改變之前，你必須先接納自己的真實樣貌，這是一種對自我的慈悲與智慧的選擇（胡君梅、黃小萍譯）。

正念對於憂鬱症患者有效的因素，是因為他能夠知道想法情緒跟身體的感受都不是我，是一種讓自己跳脫，去中心化的概念。只是去覺察想法和情緒，能夠單純覺察，讓以前過度認同的情緒想法與它有個距離。當距離出現的時候，我們就能夠選擇，也會有轉圜的空間。而那個選擇就會變得是有責任的，那增加的自主性，相對來講會有自由的感覺。

三、呼吸是定錨，穿越情緒波浪

儘管情緒人人都有，與我們壓力的關係是如此密切，但情緒是個看不透、摸不著，於一般人是不容易了解的，例如會誤以為情緒都是不愉快的、是不好不對的，怕情緒失控而認為不要表現出來最好。其實，人類除了基本情緒是與生俱來的，複雜或衍生的情緒，以及情緒的表達方式等都是學習而來的，既是透過學習而來，當然可經由學習與教育的過程而改變或管理(黃惠惠，2012)。明就仁波切在《你是幸運的》教導我們，當愈深入檢視念頭、感覺和情緒，就愈有機會瞭解它們的空性本質。它們看似有形，內在卻是空無一物。即使是強烈或長期的情緒也像泡沫一樣，泡沫破裂，看到的是無限的虛空，遠離爭執和衝突。這是喜悅的覺醒，雖然無法訴諸文字，卻是完全清晰，永恆覺性的體驗（林瑞冠譯，2010）。

太太很快地截斷我欲描述的開心經驗，...有被指責的感覺，覺得她常常小題大作，呼吸開始急促、身體緊繃、咬著牙抑制衝動，心裡很生氣，有個衝動想與之吵架，但沒有，生悶氣，感受生氣，看「憤怒在哪裡，生氣的人是誰」，都找不到，感覺身體雖仍緊繃，但其他的生氣反應降低。只是單純地觀察它，當這樣做時，情緒似乎不像最初那樣的堅實、持久或真實(D-H-22)我會問說：是誰在生氣？然後分析我不存在的狀況，那如果我不存在，當然對境也是不存在(D2-6-2)

當大可面臨負面情緒跟負面念頭時，以他豐富的學理以及修行上的經驗，知道不要緊抓不放或抗拒這些負面想法與感覺。不是放在對境上，而是運用正念，

也像禪宗一樣，單純將注意力放在情緒本身，看著情緒，不評斷不分析，心就像虛空。「看「憤怒在哪裡，生氣的人是誰」，都找不到」大可靜靜地看著心中升起怒氣以及被太太指責委屈的想法，持續觀察但不去回應情境、不批判，只有觀照身體與心理現象的生滅。大可體驗到「情緒似乎不像最初那樣的堅實、持久或真實」，情緒感覺與想法就會像白雲或者烏雲般飄過，虛空還是虛空，白雲與烏雲是短暫存在的，它們終究會經過與消散掉的。

明就仁波切在《明心之旅》提出正念的修習有如到健身房練臂肌，第一天連做十下尚可，做到二十下就不行了，三十下則是不可能的任務。這一天你練了二十下之後，就暫停練習，好好休息去。第二天你又充滿鬥志，繼續鍛煉。如是持續數日，你已能輕鬆地做完三十下。最後，連六十下也變得輕而易舉。這時，你的臂肌已長得相當碩壯。人也變得十分強壯。禪修亦然。依於持續的修持，心內具有的功德便會隨之開顯出來。你的心自然會變得寬廣、開放、堅毅、勇敢，心的能力也會愈來愈強明就仁波切（林瑞冠譯，2010）。

所以，正念禪修是一種改變內在意識與調整身心的技術，是需要不斷累積修習的。許多研究更進一步指出禪修是一種身、心、靈整合的訓練，產生自發性的療癒能力，讓身心得以平衡（Kabat-Zinn, 2005; Schmidt, 2004）。個體若能充份覺察，必然改變。也就是，覺察本身即具有治療的效果。只有真實的面對生命狀態才能成長療癒與平衡。

需趕到機場載太太，焦慮，專注呼吸讓自己穩住，感覺心跳變快，呼吸急促，胸悶，腹部緊繃。緊張時，**專注在呼吸作錨穩住身心**(D-H-46)。

壓力引起的身心反應，若未能獲得抒解，對身心健康有不利的影響。大可覺察身體因為情緒緊張引發的不舒服知覺，運用專注呼吸讓心情先穩定下來。明就仁波切（2010）保持覺知不散亂，這就是一種修持。在日常生活中禪修時，無論做什麼，知道自己在做什麼、說什麼。單純讓心安住在清明無執中，在心的覺知下進行。

遇到重大案件，緊張的感覺，憤怒的感覺都會慢慢變淡，...你越練習，...

負面的感覺對你的影響，就會越來越少越來越少（C1-23-3）。

皮皮獲得此珍貴的正念療法，於工作上有很大的助益。因此，於工作或生活閒暇中勤加練習此「健心法」。不像過去一樣自動反射於壓力情境中，延遲或暫緩內在因壓力緊張而引發的憤怒情緒升起，覺察之光會使壓力逐漸緩和紓解，情緒也會慢慢淡化下來，慢慢不會像過去一樣受到壓力與情緒的威脅，自己就可以當情緒的主人了。

貳、壓力調適能力提升

一、在團體安全氛圍中，感到自在放鬆

卡巴金在創辦以及帶領 MBSR 的過程是極為用心與小心的，當初設計 MBSR 不僅作為一種公共衛生預防措施，一種個人轉化與社會轉化的媒介。這一切卡巴金不是為了 MBSR 自身；而是為了一個大 M（指正念），為了把法帶入主流社會的無數善巧方便之一(溫宗堃譯，2011)。

當初認知心理學家西格爾、威廉斯與蒂斯岱（Z.V.Segal, JM.G.Williams and J.D.Teasdale）為了減緩並預防憂鬱症復發之研究，兩度(1992 及 1995 年)前往麻州美國麻塞諸賽大學醫學院向卡巴金學習正念減壓課程。在第二次造訪，時間較充裕下觀察帶領者的教導技巧不同外，發現講師本身都有練習內觀冥想，也親眼見證到兩種方式(認知行為治療心理師&MBSR 講師)的差異處。看到 MBSR 講師們所傳遞出來一個重要訊息就是，在他們與班級互動的時候，講師體現了內觀的修練與精神（唐子俊等譯，2010）。正念教師李燕蕙開辦國內正念種子教師三十幾期，在輔諮教育醫護監獄等工作坊 150 場次(持續中)，呼應卡巴金提出的正念教師資格，她說持續在日常生活中練習正念和每年至少一次長期閉關(法鼓山或葛印卡內觀)是必要且終極的挑戰，這兩者可相互鞏固與深化正念教師內涵。

當然，要讓學員投入這樣的練習，即使是極短的時間，一開始也需要許多的支持與引導。卡巴金將這樣一個完全支持的環境稱為「僧團」(Santorelli, 1999)。在這迅速變化的世界，對於在不同脈絡中，如何善巧地將 MBSR 作為一種介入課

程，其講師自身對於課程需要些什麼的理解，又不遺失或改變「法」的本質，有著重大的關鍵與意義（溫宗堃譯，2011）。

哇！好自在啊！…所以我上完第一堂課就很放鬆，覺得很棒，…而且我的顧慮也沒有了（A1-10-2）。

小嘉是一位虔誠的基督宗教者，原本被「正念減壓」所吸引，在現實環境以及當時處境下，是很需要減壓的，但是，聽聞正念減壓是佛教理念所延伸出來的學習方法，還是有所遲疑顧慮的，懷著忐忑不安的心上完第一堂課後，終於放下一百二十個心，歡喜異常。

在心境方面，我覺得我收穫很多，我舒展很多(B1-3-3)。

正妹接受正念減壓課程後，此刻的心境感到前所未有的放鬆與舒適。正念教師用愛和悲愍在教室建立的情緒安全感，在安全信任的脈絡氛圍中，培養一種細緻的親密感或熟悉感(溫宗堃譯，2011)。所以不曾也不習慣向他人說心裡話的皮皮也開始從顧忌防衛到會期待去上課的奇妙心裡轉變歷程。

通常我們是最不喜歡，也最不習慣把我們的內心曝露出來。嗯！ 嗯！ 就是把自己的真心話講出來(輕咳…停2秒)，這也算是一種職業病啦！(C1-23-1)會等著這一天去上課，…這種感覺很奇妙(C1-28-2)

能夠達到如此放鬆彼此信任，可以互相分享內心話，這樣的學習成果，帶領者所建立的安全授課氛圍，應該也是重要的因素之一。所以，正念教師需要在日常生活中持續不斷的正念練習，與每年至少一次長期閉關是很重要的能力養成。

二、專注呼吸調適壓力

1914年哈佛心理學家 Walter Cannon 首次提出「戰或逃反應」(Fight-Flight response)，亦即身體面對壓力時有兩種模式：攻擊以保護自己、或逃走以躲避危險，然而不管是真實的情境亦或想像的威脅，都會引發我們的壓力反應。身體試圖適應壓力的過程，會動員到身體的資源，在抵抗階段中、身體試圖恢復平衡狀

態。所以，當我們在壓力緊急情況下，大腦不會分辨是真實或是想像，它會解讀到生命已經面臨危險，交感神經系統開始作用，血液釋放大量的腎上腺素、皮質醇，使得血壓升高、心臟跳得更快、呼吸更急促，身體所有的能量會用來應付這危險狀況，所以腦中會較缺氧，腦筋會較不清楚，較沒有清晰的頭腦來下判斷。

人生旅途中，面臨大大小小的壓力似乎難以避免，但我們可以藉由正念練習來改變我們看待壓力的方式。三分鐘呼吸空間引導皮皮覺察到緊張並處於高壓的當下，可以先將心定錨在呼吸間，讓心先靜下來，有充分的養分輸送到腦部，讓頭腦可以清晰下判斷，可以在危急當下冷靜的做最好的決定。

就拿攻堅來講好了，…香菸也有舒緩情緒的感覺。以前我要抽三根菸，後來只抽一根菸就可以了(大笑)，甚至不用抽菸了，就用呼吸的方式 (C1-28-3)。

在專注而不改變任何事情下，讓皮皮穿越表面的波動(緊張)，進入較穩定的另一種情緒狀態。如果皮皮沒有學習正念覺察，就可能會一支緊跟著一支的抽菸來面對內心的風暴。

情緒本無好壞，但如果使用不當或壓力過大，而讓情緒變成憤怒時，便可能傷人又傷己。當今偉大的一行禪師在其著作《你可以不生氣》提醒我們，需要智慧把憤怒當作自己的孩子，好好的擁抱他、照顧他，受傷害的孩子只要能得到好的照料，很快就會恢復了(游欣慈譯，2003)。Rosenzweig 等人(2010)發現越頻繁的正念練習，整體心理困擾與身體症狀越少，自評的健康程度越高。

覺得一次上課還要比一次，我覺得我可以更…更釋然，…知道情緒在哪裡，就更能夠去調適 (B1-19-3)。

Kabat-Zinn(2013)認為壓力是無法單純解決或快速消除的，壓力是生活中自然的一部分，人類無法逃離它，有些人將自己和生活經驗隔開、或是麻醉自己以逃開壓力，然而當我們逃避問題時，我們內在成長、改變、療癒的力量也會跟著減弱或消失，面對問題是唯一讓問題過去的方式，藉力使力，運用問題本身的壓力以驅使我們通過它。

發現自己處於壓力或散亂時，…將注意力帶到呼吸的簡單動作，會帶來平靜和覺性，讓你面對任何問題時都能退一步，以更冷靜客觀的態度回應(D-H-42)。

大可藉著專注呼吸帶來內心的平靜，以不批判、直接觀察當下的身心過程(壓力下散亂)，當大可平靜下來可以退一步來重新面對問題，壓力也就跟著減少，而且更加平衡冷靜地接受各個面向的問題。許多心理學研究顯示，定時禪修的人比一般人更容易快樂並感到滿足。這是重要的研究結果，也具有重大的醫學意義，因為這種正面情緒跟更長壽和更健康的生活有關(吳茵茵譯，2012)。

三、觀察「想法」只是想法，不是事實

古希臘羅馬時代的斯多亞(Stoic)學派的 Epictetus 哲學家曾指出:認知因素是引起情緒困擾的主要因素，他說:「人們並非被外界的事件所困擾，而是他們對事件所採取的觀點困擾他們。」另一位著名的心理學家 Ellis 也指出:人同時是理性(rational)與非理性(irrational)的動物;他的情緒或心理困擾大部分是源自於不合邏輯或不合理性的思考，要是他能學會並擴大利用理性思考，而減少理性的思考，則大部分的心理或情緒困擾可獲得解除(黃惠惠，2002)。正念禪修用以發揮其效用的機制，從心理學和神經科學的觀點來看，可歸納為:注意力調節、身體覺察力情緒調節，和對自我的觀點改變(Huston, D. C., Garland, E. L., & Farb, 2011)。我們常以熟悉的自動導航(行動模式)生活著，而忽略本來就具有的存在模式。如果懂得運用存在模式來處理內心被困住的情緒與想法。以接納、不判斷的態度面對想法及情緒的升起、停留、消逝，只是單純地覺察它們。

等候時間過長，覺得線民是不是不願意配合了。全身緊繃，呼吸急促，有被背叛的想法，怨恨的情緒。想法只是想法而不是事實，人很容易被自己編造的想法欺騙，引發無謂的情緒，傷害自己(C-H-5)。

我們的生命常常為被動反應和慣性反射推得團團轉，卻渾然不覺，唯有警醒並觀照當下「如是」，放下種種多餘的概念，去塵除垢，方能連繫上自己的智慧和生命力，重新掌握生命的方向和品質，這就是正念。

案子報銷了，全身虛脫，頭腦發昏，有絕望的感覺，對於外在的事物反應往往比真實的情形更嚴重，自己很會嚇自己。三分鐘呼吸讓情緒穩定下來(C-H-6)。

人的觀點不同、角度不同看到的世界就是不一樣，而人最大的問題就是主觀的認定，以自己的觀點與標準去衡量別人。

安住我的心靈，讓我把猜忌別人想法的那個習性，慢慢把它去除(C2 -8-1)
耶!它不一定是事實，我留一個空檔給它看好了。…把自己安住 (C2-10-2)。

經過正念禪修觀察，皮皮發現有很多事情，真的不是自己所想像的那麼嚴重。慣性反應令他容易先下判斷，心裡易受影響。正念精髓提醒他有時想法並不是事實，讓他有一思考空間處理情緒，以及客觀能力去看待人與人間微妙的互動關係。

Lantieri (2008) 介紹「內在韌性計畫」(Inner Resilience Program, IRP)，該計畫讓小學教師學習安定自我與專注的技巧，再由老師教導學生漸進肌肉放鬆練習、身體掃描，和正念練習。研究發現，實驗組的教師參加課程後，壓力降少，正念增加，與同事的關係變好。同時教師的改變也影響教室的氛圍和學生的健康，且最脆弱的學生可從這計畫獲得最大的利益(溫宗堃，教育篇)。

我現在是在焦慮的狀態，…就會覺得你們是在找我麻煩喔…。那如果因為呼吸空檔讓我心情整個歸零了，…他們比較不會那麼容易讓我生氣 (B1-17-3)

正妹在情緒焦慮時運用呼吸空檔，讓情緒得以緩和下來，並且間接影響正妹看待事情的觀點，不再認為「小朋友的吵鬧是在找她的麻煩」而更生氣。所以，專注呼吸不僅可以冷靜下來，也可以客觀看待事實，避免無謂的生氣與衝突。

想法不等於事實，有些事情我就會站在不同的角度去看這件事情，就會覺得事情也沒有甚麼，情緒就會釋懷 (B2-6-2)。

正妹經過這過程發現並體會到，想法情緒不過就是一個想法與情緒，它不是我，也不是事實。這樣的理解會幫助自己不過度認同想法與情緒，也會改變自己與知覺、想法及情緒之間的關係。能以更為寬廣的角度、距離、空間來看待想法

與情緒，讓它們自由來去，增加彈性與自主性，減少沒有覺知自動化的受限與框住。

老師叫我們把那個墊子，當成心中負面的思考的目標。…原來事情在遠近高低看，原來超乎我的想像，有這麼多的看法，別人有這種感受(C1-7-2)

學習正念而學會覺察自己的想法與情緒之間的關係，放下心裡的某種期待，允許當下的想法感覺自由地呈現。因此，正念對經驗的開放，以好奇與接納的態度能導致改變。當然也包括不愉快或痛苦的經驗。接納它會改變事件對我們的意義，情緒威脅因而降低，內心的承受程度因而得以增加。

在日常生活中體驗…很多念頭都不是真實的，就只是想法，心境就能比較平靜。有這樣的心境，不管有任何負面的情緒出現，都能很快調適自己(D-H-05)。

當親身體驗感受到那真實的壓力臨身時，去觀照並深入檢視造成困擾或壓力的念頭和感覺是如何虛幻不實，心中的壓力與原有觀點也將隨之改變。

因為想法不等於事實，…。以前會自己悶在自己的葫蘆裡..阿!事情怎麼就這樣子呢，就跳不出來。正念最大的收穫..就是改變我的態度(B2-3-1)。

只是單純地覺察它們。發現並體會到，想法情緒不過就是一個想法與情緒，它不是我，也不是事實。這樣的理解會幫助自己不過度認同想法與情緒，也會改變自己與知覺、想法及情緒之間的關係。能以更為寬廣的角度、距離、空間來看待想法與情緒，讓它們自由來去，增加彈性與自主性，減少了沒有覺知自動化的受限與框住。

四、靜坐幫助放鬆、平靜

由美國國家衛生研究院(National Institutes of Health)資助、於2005年發表的一項研究發現，西方從1960年代開始練習的一種禪修形式(超覺靜坐

[Transcendental Meditation])導致死亡率大幅降低。這項研究持續十九年，對照組相較，禪修組在這段期間顯示死亡率降低23%。與合併的對照組相較，禪修

的心血管死亡率下降 30%，癌症死亡率下降 49%。這種功效等同於發現一個全新的藥物類別（而且沒有不可避免的副作用）（吳茵茵譯，2012）。靜坐會讓我們與真實的天性有所聯繫。所以，靜坐的第一要務是，必須讓身體申明、散發、傳播一種生命存在的態度，你決心承認並接受任何時刻生起的所有心念，這樣坐著就是不執著、也不動搖的穩定狀態，如一面澄澈的鏡子，只反映著事物，本身卻是空的、接納的、開放的（雷叔雲譯，2010）。

在心思紛亂雜事一堆的取捨中，靜坐幫助清明活在當下(A-H-54)。

小嘉一直在與時間賽跑，靜坐禪修對於小嘉的心境有著正面的影響。禪坐產生的安定與寧靜，使得身心得以統合，而整合的過程就是一種自我療癒的自然歷程，

正念禪修用以發揮其效用的機制，從心理學和神經科學的觀點來看，可歸納為：注意力調節、身體覺察力情緒調節，和對自我的觀點改變（Huston, D. C., Garland, E. L., & Farb, 2011）。正念禪修具有「情緒調節」（透過各種調節過程改變正進行的情緒反應）的效用。Holzel 等人（2011）描述正念運作包含注意力調節、身體覺察、情緒調節、自我觀點改變。其中情緒調節包含再評估以及暴露、消退及再整合。並且發現透過正念練習將造成前扣帶迴、腦島、顛頂交界區、額葉邊緣系統及預設模式網絡等結構上的改變。所以，禪修與靜坐對於情緒調節、壓力、焦慮以及心理健康有著深遠以及正面的影響。

靜坐，定下心，放下全部的想法，自自然然的坐著，觀看念頭來來去去，...
心中平靜 (C-H-39)

Kabat-Zinn 正念就是療癒：藉著平靜、不加批判的覺知，簡單而直接練習觀察每一刻的身心過程，當你看到生命是一個不斷變化的過程，你的壓力就會減少，而且更加平衡地接受各個層面的體驗——快樂和痛苦、恐懼和喜悅（雷叔雲譯，2012）。明就仁波切（2008）倘若你不試圖阻斷心中的發生，而只是觀察它，最後你會開始有一種穩定的放鬆感、一種無限的開闊感——這其實就是你的本然心，也就是那自然不受干擾、任由各種念頭來來去去的背景。

靜坐對我的幫助也很大…會覺得很開心。…慾望會越來越少；心情的平靜程度也隨著練習的頻率越來越平靜（C1-20-3；C-H-59）。

正念療法的靜坐課程讓皮皮在情緒的管理有很大的助益。靜坐產生的定靜與覺察能力，使你保持更多的專注，幫助你穿越表層的關卡，使身心進入更深的寂靜。工作與生活中的壓力與困難無所不在，我們無法改變所處的環境與面臨的事件，但是我們可以透過所學的自我覺察與勇於面對內在不真實的困難與恐懼，當您可以面對、接受並穿越轉換時，正念的存在態度是可以找回來的。

楊淑貞、林邦傑與沈湘縈（2007）則發現禪坐有自我療癒力，會影響個體壓力、憂鬱、焦慮、幸福感。靜坐可以帶出此刻的生命力量和價值，初次參加正念禪修的正妹，願意提起耐心來靜坐，即使只是極短的時間，就能將你生命最深處的核心連結起來。

不常練習靜坐，但我能發現靜坐確實是能安住自己的好辦法（B-H-24）。

那個連結的核心是超越上或下、自由或沉重、清明或迷惑、慾望與清淨，它與正念同宗同族，不隨內心狀態或生命境遇上下坡動，猶如一面鏡子，所有呈現出來的、任何動搖生命或吞沒你的事，終將自有變化。你可以勇敢面對鏡中得此時此刻，注視它，擁抱它，乘著實相的浪頭，就像乘在出入息的浪頭那樣，你相信自己遲早會知道如何去行動，與此時此刻握手言和，穿越並超越它（雷叔雲譯，2010）。

是比較回到自身，一部分是身體能夠比較放鬆，然後心能夠是比較能夠沉靜下來的感覺（D1-15-3）。

而這一切並非依靠努力，僅僅靠著每一剎那對此時此刻的關照、順其自然和充分感知。有時候你會覺得感到茫然，感覺與生命失聯，心理覺得沮喪、壓力沉重、迷惘的時刻。李燕蕙(2013)修習正念，是學習一種自覺的生活之道，透過專注呼吸、靜坐持續練習，能發展與自己的親密關係，增長與壓力共處，以及提升情緒管理的能力。藉由對身體的控制與專注力的訓練，禪坐產生深度的安定與寧靜，

使得禪坐者的身心得以統合，而整合的過程就是一種自我療癒的自然歷程，

上述說明，靜坐產生覺察能力，保持更多的專注，讓你穿越表層的關卡，對個體產生身心適應的影響，脫離慣性不健康思維，使身心進入更深的寂靜，培養與情緒壓力共處機會。

小結：

四位研究參與者共同擁有的問題，大都是工作上的壓力。另外，發現團體建立一安全氛圍可以協助男性學員從最不喜歡，也最不習慣將內心曝露出來的自然心態到期待來分享課程練習，從中得到激盪與啟發。

單純地觀察緊繃身體與情緒，專注呼吸作錨穩住身心，在當下保持覺知；覺察憤怒情緒升起時，與之共處，接納自己的狀態。靜坐與身體掃描可以幫助身心的放鬆，提早覺察壓力，減少對自己的傷害；改變看事情的角度，如實觀察，放下框架與期許。

運用三分鐘呼吸空間以及專注呼吸為自己的情緒與壓力創造一空檔。隨著練習的頻率增加，內心越來越平靜，不判斷地觀照情緒想法之變化，了解我不是我，也不是情緒本身，單純地繼續觀察，發現情緒想法並不會那麼持續與真實，獲得自我釋放與解脫。

第三節 正念學習，對職場與生活的影響

壹、職場壓力調適

一、接納擁抱情緒

Daniel J. Siegel 出版中譯本《第七感》書裡提到，以正念來鍛鍊專注當下的感知，是一種有益健康的生理歷程—是腦部保養的方法。大腦的生理結構會因應經驗而改變，經由正念練習刻意的努力，運用集中的知覺和專注力，我們就可能學到新的心理技巧。這樣的經驗會啟動神經元，然後導致蛋白質產生，使神經元之間生出新的連結，這個過程就叫做「神經可塑性」。也就是隨著第七感的精進，大腦的迴路與結構也會隨之改變。而正念技巧鍛鍊過程的核心，就是內在「調頻」--成為「自己最好的朋友」--跟自己內在同頻率，能導致腦部中央前額葉的神經組織健康成長(Siegel, 2010)。

當下這一瞬間，這「現在」，是我們真實活著的唯一瞬間，過去已逝去，未來還未來，「現在」是我們擁有的唯一可能性，可以真的去看，去行動，每一瞬間都無比珍貴，它讓我們可以更密集自覺的生活與體驗（雷叔雲譯，2010）。掌握剎那最好的方法是專注，這就是培育正念。正念是保持清明，知道自己在做什麼，但當我們開始投入於所忙碌的事，往往很快又回到不自覺狀態，而落入無知無覺的自動駕駛模式（雷叔雲譯，2010）。

內心急躁、想趕快做完…**瞭解與接納自己的狀態**(D-H-38)。

大可因為心中還想到後面有許多事情等著，便急著想趕快處理完，以便進行下一個動作而著急著。我們手上雖然忙著這件事，心卻已經跑到下一件事情了。學習專注呼吸讓我們將專注力引導到當下，覺察我們正在進行的事，這是我們必須透過不斷練習才能慢慢學會的事。

荷蘭格羅寧根大學醫學中心（Groningen University Medical Center）的研究

顯示，正面心情與幸福感的提升，跟以下三種面向有直接關係：對於每日的例行活動更為覺察、觀察及留意普通的生活經驗，以及較少的無意識行動。負面心情的減少跟以下兩種情況有較為密切的關係：不帶批判地接受念頭和情緒，以及學習以開放好奇的態度面對痛苦感受(吳茵茵譯，2012)。Kabat-Zinn(2013)認為壓力是無法單純解決或快速消除的，壓力是生活中自然的一部分，人類無法逃離它，有些人將自己和生活經驗隔開、或是麻醉自己以逃開壓力，然而當我們逃避問題時，我們內在成長、改變、療癒的力量也會跟著減弱或消失，面對問題是唯一讓問題過去的方式，藉力使力，運用問題本身的壓力以驅使我們通過它。

跟這人爭執，跟那人爭執。胃部又感覺緊縮了，**覺察此刻的自己** (A-H-09)。

正念意指以特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。接受每個到來的時刻，無論是愉悅、不愉悅、好的壞的加以觀照，因為這都是當下的樣貌，以這樣態度，生活便成為禪修(雷叔雲譯，2010)。在我們靜坐專注呼吸的過程，練習觀察呼吸與身心覺受，我們允許呼吸如其所是：無論是長短、快慢、深淺或苦樂。透過這樣的觀察呼吸練習，我們培育自己一種「接納與允許」的態度，可以讓我們有能力去面對生命不斷變化的心境與情境(劉乃誌等譯)。

慢慢地產生全然覺知的狀態，覺知與念頭在不同層次，…當下身體有放鬆的感覺，…內心平和、安詳 (D-H-66)。

Kabat-Zinn (2013)覺醒之道就是發現自己的道路，回到自己。正念，是一輩子的旅程。在這旅程上的路徑，最終並未通往任何地方或任何境界，只通往你自己本身(胡君梅、黃小萍譯)。身體掃描乃正念療法(MBSR-MBCT)的基本功法，是把身心重新整合為一體的方法，可以培育專注力，與對身心溫柔好奇的覺察力。是學習觀察身心所有現象與自我接納的基礎方法，覺察身體當下所有知覺與身心現象(李燕蕙等，2013)。

二、情緒覺察與轉化

孫隆基(民 72)在《中國文化的深層結構》中指出中國人重視「以和為貴」、事事講求「情面」。文化讓我們在人前只顯現正面情緒，例如：客氣、平靜、愉悅、尊敬等等，較不會在他人面前發脾氣、表達內心不滿或者不尊敬。因此，孫隆基認為我們中國人的性格，較傾向於壓抑真實的情緒或感受，以免覺得沒面子或者深怕破壞和諧(黃惠惠, 2012)。Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn(2010)要我們練習觀察呼吸自然的狀態與身心覺受的來來去去，我們允許呼吸如其所是的狀態存在：無論是長短、快慢、深淺或苦樂。透過這樣的觀察呼吸練習，我們培育自己一種「接納與允許」的態度，可以讓我們有能力去面對生命不斷變化的心境與情境。在困難的情境裏，即便對它產生嫌惡反應，仍懷持開放、慈悲與接納的覺察，彷彿一個母親擁抱著受苦的孩子一樣，來對待身心的不愉快(劉乃誌等譯)。小嘉生活壓力不斷累積著，往往還沒消化某項壓力，又得應付下一項，當這些壓力如未能適時調適或尋求出口，長期下來，會蘊釀成身心的疾病。

以前我的話，會生氣很久很久，很長很長的時間 (A2-7-2)生氣時似乎減輕多了，心境上也舒緩許多，**接受這些情境，與它共存**(A-H-50)。

Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn (2010) 遇到不舒服經驗的時候，和緩的自問:這是甚麼經驗?，這會讓我們不會一下子就掉入「逃避痛苦」的本能反應中。這對精鍊覺察力很有幫助。培養明確的意願，去覺察特定經驗中，甚麼是愉快，甚麼是不愉快，不只能幫助我們覺察經驗的真實情況，也會開始反轉經驗性逃避的自動化習慣(劉乃誌等譯)。

Kabat-Zinn(2013)你必須老老實實練習正念，在日常生活中規律地培育正念猶如規律進食，才能獲得它所帶來的益處並了解它的價值。

幫助我在那個慌亂的當中，我還可以找到「我在哪裡」 (A1-14-1)。**學會「安住」**。我現在在做這件事情，想這個想到那個，我不要去做 (A1-17-1)

小嘉慶幸自己能在那麼忙亂與慌亂的當中，還可以找到她自己，知道自己在

哪裡，是小嘉最大的收穫。回到事情的當下，雖然忙，心卻不跟著亂，慶幸自己已經找到忙亂中安住的方法。

做好壓力管理對身為現代人的我們而言，是非常重要且不容忽視的課題。壓力引起的身心反應，若未能獲得抒解，對身心健康有不利的影響。

遇到情緒的起伏的時候，比較能控制 (C2-3-3)。

正念療法 (Mindfulness-Based Intervention) 已被證實可降低許多疾病患者的負向情緒，並在疾病適應與心理健康上有正向成效。從臨床醫療、健康照顧等都有顯著的改變。臨床界有相當多相關研究論述，研究參與者包括癌症、憂鬱、焦慮、心血管疾病患者，研究針對其介入評估成效，發現對個體生理、心理、靈性層面都帶來正向改變。

將正念訓練融入師資培育和在職訓練的課程，能夠增強教育人員自我照顧 (self-care) 的能力，亦有助於教師和學生的人際互動，共同建立良好的學習環境。針對 MBSR 的效能研究外，亦有其他研究者運用在教育領域，如針對小學老師之壓力，研究結果顯示 MBSR 能改善參與主之焦慮、憂鬱、壓力以及達成目標前進與覺察的改善，是一個處理教師壓力與耗竭之有效益之方法 (Gold et al.,2010) 一行禪師在法國梅村運用電話聲、鬧鐘聲以及寺院裡敲打的大鐘，當每個人聽到聲音都會停下手邊的工作、交談或思緒，鐘聲就成為他們每個人做為敲醒正念的聲音。只要鐘聲響起，就全身放鬆，慢慢地回到呼吸上，讓自己真實地活在當下 (游欣慈譯，2003)。課程上，燕蕙老師利用學校很好聽的鐘聲(林谷芳先生設計的擊鼓聲)來練習正念聆聽。

課幾乎都是連下去的，那我會好累喔…。聽到鈴聲就停下來，我就會回到呼吸。正念鈴聲是下一個起跑點，…就是把自己放進去充電再拿出來 (B1-13-2)。

課程的連貫與緊湊節奏生活更會加深正妹的自動模式反應，因此疲累自會加劇。正念療法喚醒我們本有的存在模式連結生命。正妹在接連課程間，找到一個充電停頓的空檔，每當節與節之間，下課鈴聲一響，就是正妹最好的養息時間，

回到呼吸，專注於呼吸讓正妹感到身心得到滋養，不僅壓力得到釋放也有新的能量新的體力繼續教育學子，扮演好自己的角色。

貳、「覺察」對生活的影響

一、學習「如其所是」

Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn(2010)因為我們過去痛苦的情緒和感受，而把情緒當做敵人，把不愉快當作一種威脅來回應。一旦這麼做，就會觸發大腦中的逃避系統，不但抑制了相關的趨近行為，例如好奇心、投入感、善意，甚至頭腦也被迫要避開自己所製造的產物，用隔離、潛抑、麻痺或任何方法來假裝它們不存在。結果不但使我們失去與負向或不舒服感覺，以及身體知覺的連結，也可能失去感受的能力。不論對正向或負向情緒，這使得我們無法有效處理痛苦，並且某種程度反而強化了和全然活著的經驗脫節的感覺，但我們卻不知道為什麼。這種逃避情緒、思考、感覺、身體知覺的企圖就叫做經驗性迴避

(experiential avoidance) 身體的狀態對心緒提供相當重要的資訊，如果我們無法察覺，這對判斷、思考及感覺上都會產生巨大的影響(劉乃誌等譯)。那個連結的核心是超越上或下、自由或沉重、清明或迷惑、慾望與清淨，它與正念同宗同族，不隨內心狀態或生命境遇上下坡動，猶如一面鏡子，所有呈現出來的、任何動搖生命或吞沒你的事，終將自有變化。你可以勇敢面對鏡中的此時此刻，注視它，擁抱它，乘著實相的浪頭，就像乘在出入息的浪頭那樣，你相信自己遲早會知道如何去行動，與此時此刻握手言和，穿越並超越它(雷叔雲譯，2010)。

我能處理我就處理，不能處理，我就放下(B1-21-2)。無論思緒如何混亂，都能在浪頭上觀照自己的念頭，…不用去壓抑，只要好好照顧自己的心就好了(C-H-01)。

在我們專注呼吸的過程，練習觀察呼吸與身心覺受，我們允許呼吸如其所是：無論是長短、快慢、深淺或苦樂。透過這樣的觀察呼吸練習，我們培育自己一種「接納與允許」的態度，可以讓我們有能力去面對生命不斷變化的心境與情

境（劉乃誌等譯）。

有不順遂之事，…如實接納這一切的發生；我其實是很難過的，…就接受吧！

(A-H-25；A2-5-2)。

學習正念呼吸使小嘉的態度緩和下來，面對不愉快經驗時，不以逃避或抗拒去回應，能夠及時為自己為兄妹之情接納當下接納彼此。許多研究都發現正念的練習可以改變思維模式或至少改變對於思考的態度。向智尊者(2001)在「走向寂靜」也提到正念的修習，是訓練我們自己去「看」與「等待」，以延緩或暫緩對事物作出反應。先學習簡單的方法，在自己所選擇的情境，在有限的經驗範圍內進行。當一再地面對偶爾出現干擾我們專注的情境或妄念；當一再地控制自己以某些方式來回應它們的欲望；當面對它們，就能一再累積小小的成功或者保持平靜不動(香光書鄉編譯群譯)。當大可值班感到身體太累時，要維持注意力並不是那麼容易，就如實接納當下的身體反應，提醒自己要休息一下。

如實地接納身體當下的需求。(D-H-01)

我們對現實都有自己的想法與印象，這往往受到以往經驗、別人意見或讀過的書、上過的課，與一般的文化現象的影響。這種種來源為我們畫出一幅圖像，告訴我們事物是甚麼樣子，甚麼事情正在發生，以至於我們常常看到自己和他人的看法，卻看不到眼前和心內的。因為我們假設自己早就知道，也一定能了解。（雷叔雲譯，2010）

定下心來，拋開做不完的作業，全心融入，發現在一起的氣氛滿不錯的，有說有笑，真快樂。不要預設立場，將會有不一樣的收穫(A-H-60)。

當小嘉心裡對於每月慣常的開會是最無聊的時候，自己的與想法與認知會讓她產生抗拒，不想浪費自己寶貴時間去參加公司例行會議的想法。學習正念後，小嘉拋開心裡罣礙的作業，重新帶著一顆初心、好奇心全心融入當下的會議，全新的眼光打開小嘉原先設限的情景，直接並親身接觸的美妙經驗，實際改變小嘉過去固著性的開會經驗。

二、「生活禪」累積滋養力

Kabat-Zinn (2012) 在「當下，繁花盛開」中提到，正念是學習如何直接聯繫上生命。你無須向外界尋求或由外界獲得，它早存於你心，它僅僅是全心臨在當下。(雷叔雲譯，2010) Bob Stahl & Elisha Goldstein 表示，工作時，我們都有機會以正念為生活方式，只要選擇一整天保持正念，無論身處什麼情況，都會充滿更多專注力和感謝，也會更平靜。只要繼續在正念上與時俱進，你會看到在任何情況下都是非正式練習的好機會(雷叔雲譯，2012)。

允許自己隨時發現生活中小小的喜悅，這些小事情不是真的那麼小，我們的生命許多時間都花在這些小事情上，我們生命每一分一秒的時間都是獨一無二，無比珍貴，隨時可以在小事情上享有喜悅，生命就充滿愉悅的片刻，不一定要做甚麼大事，才能獲得滿足喜樂(劉乃誌等譯，2010)。

看完急診照會後，…買了一瓶可樂，以正念、放鬆、享受的心慢慢品嚐。可樂與過去的愉悅記憶有許多連結，喝它時自然感覺開心、快樂！(D-H-35)

正念生活讓大可學會慈悲善待自己，不需要另外找時間，不用吃豐富的大餐，只要從忙碌的工作中，抽出少許的時間，買一樣自己最喜歡，能夠帶給自己滿足又開心的可口可樂，從忙碌生活中為自己創造小小的確幸，是愛自己與快樂連結的好方式。身體掃描乃正念療法(MBSR-MBCT)的基本功法，是把身心重新整合為一體的方法，可以培育專注力，與對身心溫柔好奇的覺察力。是學習觀察身心所有現象與自我接納的基礎方法，覺察身體當下所有知覺與身心現象(李燕蕙等，2013)。

不管是身體掃描...透過喝水啦，…都會有滋養的狀況。(D1-24-1) 專注於喝水，…水的滋味變得甘甜，…並且得到身心的淨化與滋養。(D-H-04)

大可找到滋養自己身心的另一方法，就是身體掃描，當他感到很疲憊時，運用注意力聚焦在身體某個知覺，如其所是地留在覺察裡面，與身體的疲累或不舒服的知覺同在。而不是忽略它或避開它，這樣關注身體與身體同在，讓大可感受到

不僅讓身體很快恢復疲勞，也為身體帶來滋養的功能與價值。

當下這一瞬間，這「現在」，是我們真實活著的唯一瞬間，過去已逝去，未來還未來，「現在」是我們擁有的唯一可能性，可以真的去看，去行動，真的療癒與健康。因此，每一瞬間都無比珍貴。因此，我們學習將專注力引導到當下我們正在進行的事，雖然這是我們必須透過不斷練習才能學會的藝術，這過程的努力是很值得的，它讓我們可以更密集自覺的生活與體驗（雷叔雲譯，2010）。正念學習教導我們對於每一刻心中所浮現的念頭或感覺，抱持著好奇的心加以觀察。

不去想時間的緊迫，就慢慢的留心校園的優美景象(B-H-16)正念傾聽…讓我能以更愉悅更專注的心接受下一節課的挑戰。(C-H-02)

當正妹被時間追趕得只想到下一個目標是哪哩，趕過來趕過去，就是希望時間能夠多出來做些甚麼，但慢慢生活時間也就被接管了。Kabat-Zinn (2013)覺醒之道就是發現自己的道路，回到自己。正念，是一輩子的旅程。在這旅程上的路徑，最終並未通往任何地方或任何境界，只通往你自己本身(胡君梅、黃小萍譯)。

掌握剎那最好的方法是專注，這就是培育正念。正念是保持清明，知道自己在做什麼，但當我們開始投入於所忙碌的事，往往很快又回到不自覺狀態，而落入無知無覺的自動駕駛模式（雷叔雲譯，2010）。正念始於將覺察帶到當下的體驗(如好好品味飯菜)，觀察且留心當下的想法、心理感覺與身體感覺的各種變化。

一口口慢慢品味，原來食物如此可口，真是平常吃飯未發現的(C-H-16)。

當工作終於告一段落，先放下重擔，放下待會又要執行重要任務的壓力。皮皮調節此刻該注意的焦點，從有莊嚴的坐下來，對於眼前的飯盒凝視一下，放下好壞，放下判斷，放下生起的念頭，對正在發生的一切有清明的警覺與持續的注意。明就仁波切(2008)在《世界上最快樂的人》提到，只要將注意力輕鬆地安住在我嚐到的所有味道上，然後自然地安住自心即可。也就是將注意力放在對味道的覺知和把心自然地安住。仁波切的意思，就是以味道為禪修的助緣。

三、行禪靜觀，增加生活意義與美好

一行禪師在《一心走路》說：「和平在每一步之中。」也教導我們要像佛陀一樣走路。你可以用令自己安住於當下的方式，邁開步伐接觸大地，這樣你將到達此時此地。你完全不需做任何努力。你的腳充滿覺知的接觸大地，而你則堅持地到達此時此地。剎那間，你是解脫的一從一切計畫、憂愁與期待中釋放。你完全的存在，完全地活著，你正在接觸大地（賴隆彥譯，2008）。Kabat-Zinn(2013)如果在執行例行工作時，把覺察帶入過程中的行走，便可適時切斷執行例行工作時無意識的自動導航狀態（胡君梅、黃小萍譯）。一行禪師說，當我們了解身與心的相互連結時，像佛陀一樣單純的走路活動，就能使人感到無比的輕鬆和快樂（賴隆彥譯，2008）。

全然地在那個行走的過程中，…對自己還蠻有幫助的；覺察腳與地面接觸及移動的感受重心不同，覺知也不同，走路變得很有趣(D1-11-3；D-H-25)。

大可在例行門診工作告一段落時，會將自己切換到全然覺察的行走過程，這樣的正念行走品質會帶來平靜，因此可以削減大可疲憊的身心。

我在正念中踏出每一步，了知自己正走在這不可思議的大地上...每一天，我們都身處於自己甚至都未認知到的奇蹟中：藍天、白雲、綠樹、孩子充滿好奇的黑眼眸...所有的一切，盡是奇蹟(一行禪師，2012)。正念基本上是溫柔、感謝和滋養，只是一場寧靜革命。然後，面對心念，既不隨之起舞，也不強制驅離，只是觀照、放下，置身此時此處，令當下如繁花盛開（雷淑雲，譯者序，2013）

與老婆散步，沿路走著，練習專注呼吸與察覺的功夫，看到路旁的樹木、綠色的樹葉，感覺生命的美好，很有幸福的感覺，有空要多和家人在一起(C-H-02)。

皮皮雖然有空常會跟家人老婆出來走走或者散步，但今天的感觸特別多，因為運用正念走路，注意到走了不知幾回的鄉間小路，看到矗立多年的樹木，翠綠的生長著。雖然彼此不說話，卻有著以往不曾注意的溫馨情懷在彼此之間流動著，因為此刻皮皮的心是臨在的，皮皮與太太可以感受到同在的幸福感。

卡巴金說行禪的時候，並非要走到哪裡去……困難的是，你能否完全與這一步，這一個出入息同在，如果你錯失這裡，大概也會與那裡失之交臂。如果你的心沒有成為中心，很可能是因為你神遊到了其他地方，而無法成為中心（雷叔雲譯，2010）。當我們忙碌非常時，常常會感到自己並沒有好好活著，覺得好像不需用感覺想法就可以一天過一天，久了，心裡會感到空虛，沒有存在感。

一行禪師（2008）我們的心從一件事投射到另一件，就像猴子在樹枝間不停擺盪一樣，思想有數不清的通道，一直把我們拖進健忘疏忽的世界中。如果我們可以將道路轉進禪修的領域，那麼腳將充滿覺知地跨出每一步，呼吸將與腳步調和，心也會自然的放鬆（賴隆彥譯）。

行禪真的很有用處，因為它讓我存在感比較重，…行禪有一個好處是就趕快把自己喚回來（B2-22-1）。

正妹從行禪中找到久已忘懷的自己，找到存在感，因為她不再行色匆匆的趕過來趕過去到某一個點。心的焦點就在行走的當下，當心又神遊到其他地方，而無法成為中心時，行禪提醒正妹把自己溫柔的喚回來。行走的時候，正妹刻意去感受自己雙腳，踩在平時會疏忽的大地，心裡那種踏實與真切感便油然而生。剎那間，覺得運用正念覺察走路，當下是解脫的，從一切計畫，憂愁與期待中釋放，自己感到完全真實的存在，完全的活著。

四、慈心接納，改善自他關係

一行禪師《你可以不生氣》當生氣痛苦時，請回到自己深入地檢視認知的內涵與本質，檢視所相信的事，如果能去除錯誤的認知，祥和與幸福的感覺就會在心中浮現，而你又有能力重新愛別人了（游欣慈譯，2003）。Kabat-Zinn(2013)提到，有些事特別難以放下，如果願意仔細觀察那緊抓不放的思緒，終會讓我們對放下有許多學習與領悟，所以不論是否能「成功地」放下，只要持續觀察，正念就會不斷地引領並教導我們（胡君梅、黃小萍譯）。

傳送慈心祝福…，發現到同理心，這是未曾發現的(A-H-6)。這是奇妙的

改變，在腦海中我看到了她的笑容，... 不知何故，竟留下感動的眼淚，我想是「心靈治癒」的喜淚吧(A-H-26)！

Kabat-Zinn (2013) 所有關於情緒與健康的研究所顯示，只有接納與寬恕，能培育與增強自己的療癒能力(Kabat-Zinn, 2013)。專注呼吸對小嘉的影響與幫助是當他覺察到身體因與他人衝突而開始不舒服而適時轉換情緒。正念有助於增進溝通時的正向面向，減少負面反應。身心靈的照顧其實互為一體，互相牽動。渴望成長與自我療癒，就必須承擔起聆聽自己身體的責任。透過仔細傾聽自己的需求與培育內在資源，我們學習為自己的健康負責。

又因看法不同而七嘴八舌，當下我很想離開飯桌，逃之夭夭，但因我的身分職務不容許我這麼做。當下所幸意識到自己的情緒，正念的聲音就在心裡啟動一耍「轉念」，不要掉進情緒的漩渦裡。成功為自己安住情緒而高興，更不會製造更糟的人際關係 (A-H-17)。

人際關係的重要性在於學習有智慧地處理彼此互動關係。當遇到自己難以接受，覺察不滿產生的痛苦情緒，運用專注呼吸，不斷拉回即將失控的自己，認清自己當下的心理與情緒狀態，這樣的了解與認識，可以避免因一時衝動而懊惱。人際關係的好壞，在技術面上的確需要用心學習人際互動的技巧。但是在基本上，卻很奇妙的築基於您是否有良好的自我關係。對於我們這個生病又瘋狂的世間，幸好有一套修心方法及存在方式，能提升自我關照能力與增長生命韌性。Carmody & Baer(2008) 研究顯示，正式正念練習對正念程度、幸福感與心理功能增加有相關，並和心理症狀減少有關。

因為意見不同，進行溝通，原來她的態度很強硬，溝通無效，她還是很堅持... 呼吸空間的練習對於人際關係的處理真是一帖良藥 (C-H-20) 就是對人對事，... 都是在製造一個空檔... 讓自己有時間去做那個緩衝，做我所能做的最好決定，我覺得很重要 (C2-2-2)。

人際關係是正念學習一段時間後的內省正念。這階段可以較熟悉當自己面

臨討厭經驗時，如何不加批判地與逐漸燃起的一把火同在，接受當下生氣的情緒。皮皮感覺到自己卡在情緒壓力反應中，一邊運用三分鐘呼吸空間避免更大的情緒反彈，一邊用理性思維告訴自己這樣繼續下去的後果是甚麼。自己的想法不一定是事實，也是皮皮學正念之後的另一種提醒。我們許多行為是由於最早接觸的人我關係(父母或主要照顧者)而發展出來的。深入覺察自己內在對人事的紛擾或模式所形成的障礙為何，還是可以從慣性反應中解脫出來，重新建立不同的人我關係。

小結

其實，一個人的生活習慣或者做事態度引起的身心壓力，都不是一天兩天，一年兩年短時間形成的。因此要改變原有的生活模式或者工作信念與態度，也是需要給自己一點時間與耐心。

工作上的壓力是四位研究參與者最大的耗損，增加自己與他人的信任關係對心理的健康有幫助。身體掃描與專注呼吸幫助在情緒波動中覺察與安住；「覺察」身心疲憊獲得放鬆而調適；正念禪修對工作增強抗壓能力，可使焦慮程度下降；生活焦慮與慌亂獲得控制與影響；正念行禪找回存在感，行禪靜觀產生新的角度欣賞生活的美好；禪修增加內心的接納與心理彈性，適時「轉念」化解與同事家人之間的人際危機；生活禪創造美好連結(小確幸)產生正向情緒有滋養力。

第四節 正念學習，對信仰的影響

在四位研究參與者中，其中兩位是有虔誠信仰的，就是信仰基督宗教的小嘉以及信仰佛教淨土宗的大可。兩位都有談到正念學習過程，對於他們信仰的影響有較多的論述，因而增加此章節。研究發現，正念學習對於小嘉迥異的信仰以及大可佛教的信仰，不僅沒有負面影響，而是更深化原來的信仰，使更堅定有信心。分析整理後將內容分為兩大部分，共同性與個別別。略為說明如下：

壹、共同性

一、專注，把心安住

Kabat-Zinn (2003) 以正念訓練而言，雖然其源頭來自佛教，但本質上是一種自我身心的覺察、探索過程，不帶信仰色彩，更無關宗教儀式。具備豐富臨床、實徵研究證據，避免傳播宗教諍議的心智訓練(溫宗堃譯)。明就仁波切(2010)也說，雖然正念冥想奠基於佛教的背景脈絡，但是它的本質是普遍可被大眾使用的，正念基本上是一種特殊的集中注意力的方法，它是將注意力放在一個人的內心深層，進行自我的覺察和了解、以及自我的療癒，因此不論是否為佛教徒、不論是否願意接受佛教的信仰，都可以練習這種集中注意力的方法來幫助自己專注於當下、以及促進心靈的療癒。

沒辦法祈禱的時候，沒辦法專注的時候..可以幫我把心先安住，活在當下，我才有辦法再做祈禱。(A1-48-1)

正念禪修幫助小嘉覺察當下「沒辦法祈禱的時候，沒辦法專注的時候」的狀態。使小嘉回到自身，再次與自己連結，能夠繼續專注地跟主說說心裡話，向主祈求禱告。藉由禪修，讓我們暫時停下所有的「作為」，也就是切換到所謂的「存在模式」，注視當下。越無有目標沒有作為時，反而體驗收獲更多。培養正念最主要的目的，並不是只有更多的注意力，而是以一種鮮活感恩的態度來使用注意力。

我覺得正念這件事情，在我念佛這件事情，它有很大的幫助，…我覺得現在念佛，相對比較能夠專注，時間能夠長一點(D1-31-2)。

Kabat-Zinn(2009)認為MBSR做的事為一個善巧方便。雖然學員各自帶著種種的問題、診斷、疾病而來，但是我們盡所有努力去領會他們本具的完整性。我們常從我們的觀點說：只要你還在呼吸，你就是「對的」(right)多於「錯的」(wrong)，無論那「錯的」意味著什麼。在過程中，我們盡力將每個學員當作是完整的人(溫宗堃譯)。

二、整合深化信仰關係

Kabat-Zinn(2009) 以別具智慧地將「正念減壓」帶入西方主流社會，尤其在他所服務的醫學院，更是講求現代科技的醫療方法，接觸的大眾也大多信仰基督教。他們視東方佛教是神祕、不科學，而且覺得有崇拜偶像，認為是迷信的。卡巴金秉持慈悲與智慧將「正念」苦思將其去宗教化，最後以佛法強調的方便智成功帶入。卡巴金帶領「正念減壓」是以遵循醫學和健康照護的希波克拉底誓願相融合，此誓願在某種意思上，可說是菩薩誓願，就是在照料自己的苦難和解脫之前，先徹底照料無量眾生的苦難和解脫。希波克拉底傳統首先重視的就是「不造成傷害」的原則。無限眾生和自己並無分離，且從來未分離過。他希望到這個領域的人們，能透過自身的禪修訓練和實踐，而了解到那以最普世和最善巧方式表達出來的「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(溫宗堃譯)。

隨著呼吸，思想念頭仍會渙散。配合每日的祈禱默想有時會有「混雜」的感覺 (A-H-40)

小嘉正面臨學習另一種覺知生活的新方法，雖然這方法對於「主」在小嘉的心中地位是不會改變的，但是接觸練習仍難免會有迷惑與磨合的階段。Kabat-Zinn (2003) 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(溫宗堃譯)。

把我自己原來有的那個祈禱方式，再加進幫助我覺察的這個方式，我在找一個整合的點，可以融合在一起的方式 (A1-53-1)。

在學習正念禪修一段時間後，小嘉覺得自我覺察的方法很有系統，也很實際的幫助她在靈性上的追尋。所以不僅自己很放心地想將正念禪修融合在自己的信仰，也希望其他的兄弟姐妹可以有機會來接觸這套系統。

真正比較懂得怎麼修行，其實是從葛印卡的內觀十日禪，接著**進到正念這裡面，我又更瞭解了**(D1-33-2；D1-32-2)。

修行經驗豐富的大可之所以如此建議，只因為他認為所接觸的學佛經驗，一般都是先學大乘，學藏傳佛教的，基礎可能沒有學到，越過那基礎。結果，學到後來會有混淆的狀態，所以大可才說正念是修行核心。如果可以的話，要先學正念再去學其他的東西，會比較清楚。以他過來人的感觸，走了一圈又回過頭重新學正念(也是內觀)，認為正念是很重要的基礎，是修行的核心。

三、慈悲

我的宗教是慈悲。 —達賴喇嘛

達賴喇嘛 (1997)首次來台弘法，1997年3月25日面對秉持著天主教憲章宗旨的輔仁大學師生與大眾，談到他對於宗教的看法。他認為世界上各個主要宗教有不同的教義，不同的信仰，但是都傳達了同樣的一個訊息：那就是愛、寬容、仁善。他回憶曾在巴塞隆納與天主教修士的默然互視中，彼此瞭解到各種宗教的哲學固然有所不同，可是大家都是在發揚愛與慈悲。卡巴金說正念不能被化約為只是覺察力或注意力的訓練。對於外在和內在世界中正在發生的一切，正念覺察是否能根本轉變我們看待這一切的方式，取決於我們是否把仁慈和悲憫帶入所參與的當下經驗 (石世明譯，2015)。

Williams & Penman(2012)為了解禪修與同理心之間的關係，以腦造影技術研

究發現，一個人禪修越久，腦島就越有高度的發展。腦島與和他人情感連結有相關，而禪修與對他人產生同理心時，腦島皆有活躍的現象。當小嘉透過正念禪修及慈心禪練習，內在可以接納與愛自己時，也就能對他人(好友)慈愛與寬恕。所以禪修越深入者，越能感受與同理他人的苦痛，而更願意去愛自己與他人。

隨著慈心禪的指導語慢慢進入情境，…因為種種的誤會竟成為彼此的「仇人」…未曾彼此問候 (A-H-3)。當以慈心禪傳送祝福時，…心中已不再是討厭。…偏見與心靈的隔離突然有了鬆軟的感覺。…感謝主藉著正念練習慢慢帶我走出這牢籠(A-H-64)。

慈心禪的練習，幫助小嘉逐漸化解內在負面想法，放下對感受的執著，寬恕他人也是對自己的慈悲。如同一行禪師說的，懷著慈悲與接納，彷彿一個母親擁抱著受苦的孩子一樣，來善待不愉快的身心。

Zindel V. Segal J. Mark G. Williams John D. Teasdale (2015)強調 MBCT 最重要的基礎，是創造一個仁慈和關懷的態度遍布在課堂不同層面。這品質有助於防止學員恢復舊有的習慣，用溫柔的好奇心來探索所不想要的經驗，而跟這些經驗發展出一種截然不同的關係（石世明譯）。

慈心禪讓我在我的人際關係中收穫蠻大的，我學到勇敢及坦承；我打開心門，…放下自我，…在靜默祈禱中，主讓我悟到：「無我、忘我」(A-H-06; A-H-69)。

日常生活的人我關係對於我們身心健康與心靈覺醒極具關鍵性。小嘉透過慈心的祝福放下心中糾結，頓時感到開闊自在，小我到大我之間是我們的理想目標，生活中的考驗，需要我們一次次的學習與放下中縮小自己。

數呼吸，頓悟為：主，我在這裡…「禪與靈修」融合。…藉著數呼吸，意識到我與您如此的接近；發現正念慈心禪與福音精神極為相似(A-H-21; A-H-20)。

小嘉慢慢從正念與自己的基督信仰中找到許多共同精神與宗旨，心也跟著越來越安心越寬廣了。如同西藏活佛達賴喇嘛所開示，每一個人的人生的目的就是追求快樂，更需要愛與慈悲。愛與慈悲是沒有國界，沒有宗教與膚色之分的。

太陽光充滿活力的穿透我全身，光線在冥想中變成祝福的儀式（C-H-38）心中的自性佛，逐漸顯現，慈悲隨之而來（C-H-50）。

皮皮非常喜歡帶著禪墊到有陽光的地方打坐，當陽光溫暖的灑遍全身時，他常感到身體似乎透亮的，充滿著光明與能量，這樣的靜坐品質會發現自己與自己內心常有一份深刻的連結，像是內心佛性的顯現，感覺得到前所未有的自在與寧靜。

慈心禪之所以簡單就是，它奠基在後面就是相對深刻的悟入，它才會簡單（D1-33-2）。

大可把老師教的慈心禪常常會跟修淨土的個案分享。他說老師在身體掃描後，想像心的地方有一個蓮花，蓮花再慢慢打開。然後在蓮花的中央，你可以想像有一特定的神祉，或者一道清淨的光明。然後這蓮花就慢慢的擴展，擴展到沒有邊界。那所有一切的眾生，都涵蓋在蓮花裡面。這蓮花儼然就是我們自己的淨土。然後我中央的神祉或內在的光源，它可以散發出去。然後我們可以同時加持照顧，加持我們周圍左右的人，現在有緣，未來有緣的人的生命。然後在這時候去念，願我平安！願我喜樂！願我健康！就是類似慈心禪的內容，願大家平安，念完之後。就想像光芒遍照所有的眾生，也得到我們希望她得到的。然後也充滿微笑，也充滿著溫馨喜悅放光。然後我們再慢慢的，把所有的光芒收在一起。然後這朵花慢慢變小，然後回到自己的心，然後把它收好，大可覺得燕蕙老師帶的慈心禪很棒。

另外，也提到老師帶另一方法很棒，說我們就可以選阿彌陀佛，或西方三聖或觀世音菩薩，因為它是觀想，也可以讓它變成無限大。所以一切的眾生都會在這裡面，我們在觀想的同時，第一個我們好像在建構我們的佛國淨土。第二個是跟所有的人去分享。第三個我們除了跟他們結緣之外，我們同時做了六度，那再收回來，那那種感覺會很溫馨，自己的身體就變成了道場，就很容易去運用它。

貳、個別性

一、「主」的恩典

亞伯·愛因斯坦(1972)回覆一位痛失愛女，遍尋各種方法都無法釋懷的猶太教祭司說：一個人是被我們稱為宇宙的一部分，在時間與空間上有所局限的一部分。他經驗自己、他的思想和感受，以為是和其他事物是分開的某個東西。這是他心識的一種錯覺。這種錯覺是我們的一種牢籠，將我們限制在我們個人的欲望和針對最接近我們的少數人的情感中。我們的工作必定是，透過擴大我們悲憫的範圍以擁抱一切的生物和整個大自然的美麗，將我們自己從這個牢籠中釋放出來。沒有人能夠完全達到這個目標，但是，為此成就的努力本身就是解脫的一部分，是內在安穩的一個基礎。他又說：「一個人的真正價值，主要取決於他可以從『自我』這個牢籠中解放的程度」(胡君梅、黃小萍譯，2013)。

身體掃描好像變成我祈禱的一部分耶(A2-16-1)深感不同族群對各自宗教的相互尊重(A-H-23)。

小嘉練習正念禪修的身體掃描時，感到心神更專注，就像禱告般帶領身心進入平和與自在中。而當全心全意進行禱告的當下，也有高妙的境界油然而生。認為能夠勇敢的走進如此不同的信仰團體，是因為「主」的智慧帶領，讓她產生更大的覺察與洞見，如今她更敞開心胸面對即將要來的一切。明就仁波切(2010)提出痛苦或平靜，智慧與悲心是同步進展的，當你愈專注，愈深入檢視對境，會更容易生起悲心。當你為別人更敞開心，你所有的行持就會更有智慧和更專注。

二、佛教-淨土法門為主修

Kabat-Zinn(2010) 慈悲心的無私程度，完全根據佛教徒所謂的「正念」和「正見」有多少而定，它不是自然蹦出來的，而是需要練習與培育的；這並不表示憤怒從此不再出現，而是憤怒可資運用管理，以其能量滋養自己和他人的耐心、慈悲心、和諧與智慧(雷叔雲譯)。明就仁波切(2001)開示說，禪修中的每個技巧，終究是在增長悲心。每當你看著自己的心，你就不可能看不見周遭人跟你的相似之處；當你清楚看到自己的恐懼、瞋恨或厭惡，你就不可能看不到周遭每個人都

有同樣的恐懼、瞋恨和厭惡。這就是智慧。

因為我是學正念之後，**對自己的根器有了很深刻的了解**，這也是我的收穫。
(D2-8-1) 這也是學習另一種接納，看清知道自己的能耐，…弔詭的是，**反而比較能夠接受自己啦…反而會鬆一口氣** (D2-9-1)。

學習正念修行後，大可使清楚肯定的選擇易行道-就是淨土念佛法門為依歸。運用修行客觀的觀察自己，不斷覺察當下的狀態，納受自己實際想法與感受，只是如實了知，便會產生一種自然的內在轉化。修行這條路是不容易的，成佛是生生世世的事。當你精進修行還未能到達終點，也是要學習接受的，接受自己修行過程的好好壞壞，不強求自己，如其所是接納自己。當你在尋尋覓覓一條成佛的道路時，在確定下來方法與方向的那一刻，心安頓下來後，會有一份肯定與全然放下的安定感。

修行：修正自己得身口意真的不容易，有人覺得佛教講業力太黑暗/沉重，但是對我而言，**是看見自己的無力感和需要往生淨土修行的原因**(D-H-68)。這輩子**最重要的還是淨土**。其它不管是正念或藏傳佛教，我覺得那都是助行(D1-31-2)

二十幾年下來，禪淨密國內各大道場都走遍，也都嘗試修練過。進程都以理先入，道理先懂，再從方法依次修行，佛學理路扎實思路清晰，修行上也認真評估自己在修行上的方向。早在幾年前就決定心歸淨土，以念佛為主修，密宗的圓滿修行次第為輔助修行。大可是個真誠實在的修行者，他知道走向更大的整體(無我)，是需要通過細微不斷的關照深層的意念，慈悲接納才能往前走。如果不帶著仁慈和悲憫來看待自己，那麼這樣的正念學習會是無益的，甚至對修行也會帶來傷害與障礙。所以，大可誠摯地納受自己。

三、協助深化修行

明就仁波切《你是幸運的》隨著修持，你一定會發現自己的體驗時時刻刻都在轉變。有時候，你會發現念頭很清晰且容易觀察；有時候，念頭像從峭壁流下來的水那麼湍急；其他時候，你發現自己的心遲鈍或混沌。這些都沒什麼關係。

你可以單純地觀察遲鈍或焦慮。在任何時刻，赤裸專注你所有的體驗，這就是修持，或說是方法。只要你觀察，它們都可以是禪修的助緣（林瑞冠譯，2010）。

Kabat-Zinn, J. (2012) 在《當下，繁花盛開》提醒我們，專注呼吸都可以幫助我們的注意力和此時此刻連結。從不自覺的 Doing 狀態，返回與當下同頻的 Being 狀態。堅持不懈的練習有助於修習，一旦你與出入息成了好朋友，你會馬上發現，無知無覺隨處可見。只要我們持續練習，堅定而溫柔地努力，平靜、正念及平等心會自行開展並持續深化（雷叔雲譯，2010）。

不斷練習，**感受也不斷往更深層的方向走**，會有禪修的深化過程(D1-4-1)

大可希望失念的時間逐漸減少，可以從不自覺的 Doing 狀態，返回與當下同頻的 Being 狀態，所學到正念方法有幾樣比較有運用的，例如專注呼吸、食禪、喝水禪、行禪...等等。這些都是簡單相同的動作，但是之所以有深刻體驗是來自簡單，才能不斷的深化。Tolle (2004) 認為把覺察專注力完全地放在當下呈現的事物上，此種完全的貼近與生起的現象共處，即是去體驗與經歷當下的過程。當禪修者於深層的覺觀中能慢慢洞悉與體驗一切事物的本質，可以更擴大與超越態度，如此可逐漸邁向身心自由解脫的道路。

某個片刻有... 愕然... 的感覺，然後... 哦! 沒有思考...，然後說不出話來。心裡頭會想哭泣，... 可以看到念頭升起變慢的狀況，它會有慢慢深入的感覺 (D1-5-3)。老師帶領「觀聲音→觀念頭」時，安住於覺知中，在老師問問題時，出現「愕然」，念頭與語言無法升起，只感覺到空、明的狀態，有一種空間、明亮感，並不是有顏色，但是有一種金黃色通徹透明、無邊界的感覺。(D-H-64)

大可在課堂上，曾經因為老師的導引，在定靜中如其所是的觀照身心的變化與奇妙境界，有時有些現象是無法用言語表達出來的。這必須要修行曾過有經驗的禪修老師引導或指引，才不會讓學員產生迷惑與害怕。這也是卡巴金很強調身為正念老師的練習不能少於學員，而且每年至少一次(七天或十天以上)長期閉關，進行自己的禪修習慣是很重要的。大可豐富的禪修經驗，佛七禪七以及密宗的日常修行，都有固定的定課在修持。所以對他來說正念是比較基礎生活化的禪修

方式，也因基本才需要札札實實鞏固深化在生活工作中。行住坐臥處處皆為禪，要保持正念覺察，要使自己隨時在 BEING 是需要時間深耕的，每個歷程的深淺體會也是不同的。

小結

四位研究參與者有兩位並沒有很明確固定的信仰，而其中大可與小嘉卻是虔誠的佛教徒與基督宗教徒。課程第一堂就化解小嘉的疑慮與擔心，開始認真學習與做練習。正念不僅啟開小嘉心門，喚醒她本有慈悲，化解內心多年心結，重拾珍貴友誼。也為兩個精神一致的宗教搭建起橋樑找到融合點。

另一個是大可，他在修行上已有好長一段時間，跑遍國內各大道場。學習正念禪修(內觀)後，更確定要選擇淨土法門為主要法門，覺得正念是修行的核心，在堅定不斷練習內化後，有了更深的覺察與體悟，更有兩次的靈性經驗。

從以上的結果來看，正念禪修會讓生命走向圓滿，信仰更堅定，重新找回本具的慈悲與智慧。

第六章 結論與建議

本章根據前面呈現的研究結果分析，依序分三節說明，第一節為研究結論與發現、第二節為提出建議，第三節再依據研究結果提出研究反思。

第一節 研究結論與發現

本研究關切的重點是要了解四位研究參與者接受本課程之學習經驗與影響。研究結果分為下面四點：對於自我照顧能力的影響、對於壓力與情緒管理的影響、對於職場與生活的影響、對於信仰的影響。本節綜合歸納如下：

壹、正念學習，對自我照顧的身心照護

正念課程強調營造溫馨善巧的教學環境，透過正式和非正式的練習，培養對課程、對自己身心及對他人的信任。研究參與者皆肯定課程有助於他們關注到身體傳遞的訊息、與身體對話，疼痛感受會改變、在團體安全氛圍中，感到自在放鬆、食禪體驗美妙滋味、自我覺察，開啟療癒之旅、身心連結，能量提昇、專注力的提升、深層覺察帶來的轉化、停下來，與自己同在、自我接納，可以不完美。在正念課程中，初次學習之學員對於身體開始懂得關注與照顧。而長期時間學習者能敏銳覺察身體微細之變化。

一行禪師(2010)認為正念亦是專心一意，即是專注，此種時時刻刻的覺知與專注力將創造一種調節自我情緒的能力，讓人比較不容易為情緒狀態所干擾，心智會變得更細膩敏感，更有彈性。本研究結果發現，藉由身體掃描或專注呼吸達到專心一意，可以覺察到身體因壓力或緊張引發某部分的肌肉產生緊繃感(肩膀、嘴巴、雙手或者額頭等等)，透過對身體有意識的覺察，進而傳遞放鬆身體該部位。體驗長期疼痛因專注的觀察得到改善，間接使心情感到愉悅。增加關注會改善疼痛或消除。身體連結帶來平靜與放鬆，較有彈性接納自己。李燕蕙(2014)

也提到正念療法主要是協助我們看到、感覺到並信任自己的整體性，協助我們善待並照顧我們自己的能力。

學習正念療法後，生理上與身體的關係更良好，心理上更接納自己，靈性上與自己更貼近更親密，也就是幫助學員與自己建立更親密的自我關係。

貳、正念學習，對情緒與壓力管理能力提升

由於人類演化，當心理感受到壓力與威脅，我們身體對壓力的回應是自動發生的，而放鬆需要自覺，特意使它產生，也就是說人唯有「覺察」到緊張與壓力才有放鬆的可能。本研究結果發現，藉由接受正念療法後，情緒與壓力有很大的調適與幫助。包括單純地觀察緊繃身體與情緒、專注呼吸作「錨」穩住身心、三分鐘呼吸空間幫助覺察憤怒恐懼升起時，與之共處、改變看事情的角度，放下框架與期許、覺察與接受情緒會改變壓力，熟練三分鐘呼吸及專注呼吸為自己的情緒與壓力創造一空檔，對於高壓工作有很大的幫助。

Keng 等（2011）的回顧研究指出，注意力控制在正念禪修中扮演重要角色，通常將注意力導向情緒反應，從而製造「曝露」和隨後而來的「消除」過程。這跟佛陀發現整個物質世界是由許多粒子所組成，這些粒子不斷的變化，呈現出物質的基本相同特性。它們不斷的生起又滅去，這就是物質的最終實相。對感受保持覺知，如實接納各種感受，並且保持平等心。使認知到無我、無常而發生改變。正念禪修是對應壓力的有效良方。運用三分鐘呼吸空間。隨著練習的頻率增加，內心越來越平靜，不判斷地觀照情緒想法之變化，了解我不是情緒本身，單純地繼續觀察，發現情緒想法並不會那麼持續與真實，獲得自我釋放與解脫。

因此正念培育的專注力與發展出來的覺察能力，帶來的最大效益就是能解除不必要的壓力與緊張。如其所是接納自己的狀態，因此，四位研究參與者的情緒與壓力管理能力皆有明顯提升。

叁、正念學習，在職場與生活的壓力調適

職場上的壓力是四位研究參與者最大的耗損，本研究結果發現，藉由正念療法對職場與生活有很大的調適與協助。包括「覺察」身心疲憊獲得調適、「接納」情緒可使焦慮程度下降、行禪找回存在感，行禪靜觀的美好、增加接納與心理彈性，適時「轉念」化解人際危機，對自己有覺察，更增加對他人的體諒與包容、在情緒波動中「覺察」安住、「如其所是」的學習、生活禪創造美好連結，正向情緒有滋養力、靜坐與身體掃描可以幫助身心的放鬆，提早覺察壓力，減少對自己的傷害、心安住，不焦慮下一件事情使效率增加以及正念鈴聲使工作疲憊獲得調適。四位研究參與者都有體驗到運用食禪的方式吃東西，卻吃出不同於以往的美好滋味，生活禪對身心產生的滋養力，接受生活的變化，讓事情順其自然發展，不介入、不涉入只有如其所是觀察，彼此多出空間，減少衝突與摩擦的機會。行禪增加與家人的幸福感。透過正念覺察，開始掌握自己，增進正念生活。

Baer(2008)與 Josefsson 等人(2011)研究皆證實正念禪修為心理健康的中介變項。透過正念的培養，對自己的根本本質有更開放的意識，創造一種調節自我情緒的能力，讓人比較不容易為情緒狀態所干擾。本研究結果發現，藉由接受正念療法後，職場與生活有很大的調適與幫助。在自我調節上可以較有意識管理生理或情緒上的衝動或焦慮。調節過程會幫助達到身心均衡狀態，而身心平衡是讓我們有能力照顧自己的必要條件，包括身體、心理、靈性的平衡，自己與職場自己與生活的平衡，自己與他人關係的平衡等等。

追求「正念生活態度」是可期待的，在練習的過程中，每個人都可以靠自己不斷努力堅持練習，達到這個境界。使得自己對所有經驗開放，使自己更加自由與自信地面對人生。

肆、正念學習，在信仰關係的影響更深化

近期的科學發展顯示，我們禪修時，跟我們的快樂、同理心和慈悲等正面情緒有關，腦部區域會變得更有力量且活躍。這種腦部電路的改變，在腦部表面稱為

腦島的部位最為明顯，腦島控制許多關於人性博愛精神的元素。痛苦與煩惱，是不分男女老少、不分種族、國籍與信仰，離苦得樂也是我們身為人所追求期望的。研究結果發現，正念療法本有佛法的智慧內涵，研究參與者接受課程後，更有彈性更有包容及博愛精神。所以，在信仰上不但不受影響，對於原來信仰關係更深化。研究結論發現兩部分，共同性：心更專注祈禱或者念佛，整合深化信仰關係，相同的慈悲精神。個別性：「主」的恩典、佛教-淨土法門為主修、協助深化修行。

從以上結果來看，學習正念課程後會增加接納度與改變心理彈性，心靈因此更平衡而穩定，讓生命走向圓滿，信仰更堅定，重新找回本具的慈悲與智慧。

第二節 建議

本節將針對未來相關研究，以及給正念學習者的建議分別說明之，以提供對正念禪修有同好的人。

一、對未來研究的建議

本研究四位對象各為宗教人士、學校老師、警官、精神科醫師，雖然研究對象擁有相同碩士在職專班身分，以及不同信仰人士參與，建議未來研究可針對上述各領域工作者，或者延長正念介入的時間，可以更有力呈現正念學習於自我照顧、情緒壓力、職場與生活以及信仰上的長期影響，再去做後續的研究。

二、對未來實務之建議

由研究結果看出四位研究參與者都非常需要此課程，但本研究找的對象是跨領域的，或許未來可進一步推廣此課程於四個不同領域中。例如：宗教人士課程、教育領域的課程、警官領域系統課程、助人專業領域課程等等，建議延伸推廣運用在本研究相關之四領域中。譬如本研究對象警官的壓力與困難，同時也是警界的共同問題與壓力，如果此本課程對於參與者能有效幫助紓壓與情緒管理，相信是值得推廣與運用在此領域中的。

第三節 研究者反思

靜下心來，回想自己決定探究正念療法課程學員學習之影響為研究者的研究主題，至今大約有兩年半的時間，對我來說並不長。這一篇論文的書寫歷程跟我內心探索一樣費力辛苦卻始終堅持著，心裡並沒有將論文完成視為人生最重要的目標，卻是我人生終極目標的一個重要過程。我是個佛教徒，我在追尋一個究竟的解脫之法。向智尊者說「正念」是修行解脫不可或缺的基礎，無論在何處、何時，對任何人都一體適用。它不只是佛教徒適合，它也適合所有努力想調伏難調自心的人，及真心想要開發「心」的潛能，讓自己更強大更快樂者。所以，正念生活態度養成也是研究者當初走上佛道的修行期許。

南華大學生死學所的靈性課程令我不斷往內探索，加上過去所學習的佛法，及目前所學正念療法融合過程是交錯互融的。有時表面不僅看不到前進，心理的激盪與混亂更是正念的最大考驗，情緒感受與論文書寫歷程也是起起伏伏。當徬徨不安焦慮悄悄來臨，正念教導我，回到呼吸，回到自身，不能無止盡的要求自己，不能只看到還沒做到的，忽略自己已經勇敢前進了一大段路。感謝正念，可以適時停下腳步，回到身體知覺、感覺與想法，與自己在一起，提醒自己如其所是接納當下。

感恩四位研究參與者的正念分享，在整理錄音檔、打逐字稿、進行編碼以及文本，這來來回回，內心常有所感動與警醒。記得訪談大可時，聽到他分享已走遍各大道場，繞了一圈之後，體悟到正念是修行根本，並決定以淨土為依歸。當時心想怎麼跟自己這麼相似，除了佛理沒有他的深厚之外，與大可的歷程與心境，竟有多處不謀而合。

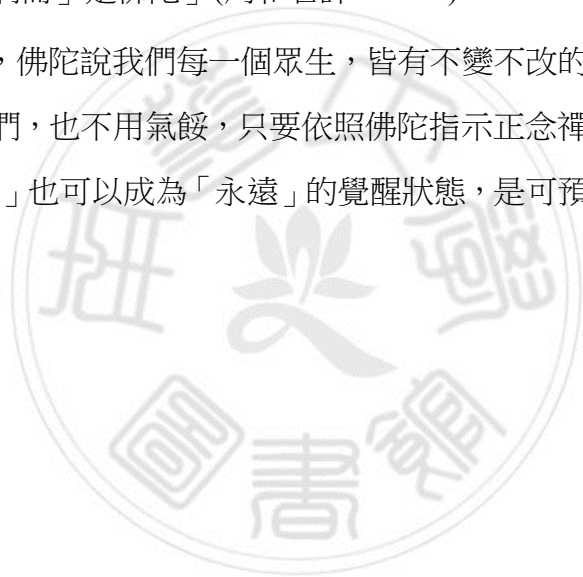
除了大可，研究者研究發現，研究參與者正妹在兩次訪談中(學期中與學期末)，間隔一個多月，從訪談錄音中，明顯聽出第一次與第二次的說話聲調之差異，第一次說話速度快又急，到第二次的聲調，表達上明顯緩慢下來，焦慮急躁感已減少許多(研究札記 20140115)。小嘉也智慧融合宗教至高精神，心安地善用此正念療法於工作與生活中；正妹也找到狂亂生活歇息充電的好方式；皮皮三分鐘呼吸空間對他幫助非常大，四個步驟勤加練習下，已經內化到情境一來就能馬上運用與因應，並從禪修中領悟到生命的真理，發現內在的自性佛。不同的生命個體激發出不同的體驗，找回或看

見原來就具有的慈悲與智慧。

一路走來，慶幸指導教授將正念療法帶進南華大學，感恩得遇燕蕙老師，她總是慈愛耐心的等待與帶領，讓我點點滴滴積累正念生活，讓我得以掀開那層薄紗，看到自己的存在，連結產生的剎那，總是令我悸動不已。

現在回顧研究種種歷程，已是兩年多前的事了，不知四位研究參與者是否繼續練習運用正念療法，但是不管怎麼說，曾經有的體驗與收穫是正念禪修最好的事實與印證，古人說功不唐捐，一步一腳印，只要願意，正念修行隨時可提起實踐。一行禪師在觀照的奇蹟提到：「梵文裡，「buddh」這個動詞即代表「醒過來」而一個覺者就稱為佛陀(Buddha)。佛陀就是一個「永遠」處於覺醒狀態的人，我們有時能夠保有這份覺知，所以我們「偶而」是佛陀」(周和君譯，2004)。

所以，請記住，佛陀說我們每一個眾生，皆有不變不改的覺悟之性。所以，目前雖尚身為凡人的我們，也不用氣餒，只要依照佛陀指示正念禪修，覺知便會日積月累而加深加長。「偶而」也可以成為「永遠」的覺醒狀態，是可預期也可以深信等待的。



參考文獻

中文部分

- 一行禪師 (2004)。關照的奇蹟 (周和君譯)。台北市：橡樹林。
- 一行禪師 (2007)。經王法華經 (方怡蓉譯)。台北市：橡實文化。
- 一行禪師 (1987/2012)。正念的奇蹟 (何定照譯)。台北市：橡樹林。
- 一行禪師 (2008)。一心走路 (賴隆彥譯)。台北：橡樹林。(原著 2007 年出版)。
- 王秀紅 (2000)。自我照顧的概念及其在國內護理研究應用之評析。護理雜誌，47 (2)，64-70。
- 向智尊者 (1962/2012)。正念之道《念處經》基礎修心手冊 (賴隆彥譯)。台北：橡樹林。
- 向智尊者(2001)。走向寂靜—向智尊者作品選集 (香光書鄉編譯群譯)。嘉義：香光書鄉出版社
- 李孟浩譯(1999)。Goleman, D. 原著。情緒療癒：21 世紀的醫療挑戰。台北：立緒。原著出版於 1997)
- 李燕蕙 (2014)。師生逍遙共舞—中小學正念生命教育藍圖。師友月刊，561，9-13
- 李燕蕙 (2013)。正念認知療法 教師訓練工作坊。MBCT 教師種子專訓 I-II。南華正念中心，嘉義。
- 李燕蕙、廖芳綿、吳慶敏、許秋田等(2013)。大學生<正念減壓法>課程行動研究初探 - 以<身體掃描與專注呼吸>為例。南華大學，嘉義。
- 李燕蕙 (2010) 推薦序。是情緒糟，不是你很糟 (頁 11-14)。台北：心靈工坊。
- 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。中華心理衛生學刊第二十五卷，第四期，607-632 頁。
- 林鈺傑(2013)。初探正念取向心理治療歷程之整合架構。中華心理衛生學刊。第二十六卷，第三期，395-442 頁。
- 胡君梅 (2012)。正念減壓團體訓練課程之行動研究。國立臺北教育大學，碩士論文，臺北市。
- 張文光(2012)。人際互動禪修團體成員的身心體驗與改變之研究。國立東華大學諮商與臨床心理學系，碩士論文，花蓮。
- 許祐鵬(2013)。正念瑜珈與慢跑對高中生憂鬱傾向改善之研究。中臺科技大學，

- 碩士論文，台中。
- 陳慈宇 (2013)。正念療法課程參與者經驗、省思與轉變。國立嘉義大學，碩士論文，嘉義市。
- 黃瑞琴 (2004)。質的教育研究方法。台北市：心理。
- 黃惠惠(2012)。情緒與壓力管理。台北市：張老師。
- 黃淑島、黃鳳英、張梅香、張文慧、湯豐誠等 (2012)。正念減壓課程在職場上的應用。工業安全衛生月刊，主題論述，P23。
- 黃瓊瑤 (2015)。正念療法學習者靈性成長之研究。南華大學，碩士論文，嘉義。
- 曾慧萍(2002)。台灣高科技電子產業員工工作壓力與身心健康之探討。國立成功大學公共衛生，碩士論文，台南。
- 楊淑貞、林邦傑、沈湘縈 (2007)。禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感影響之研究。玄奘佛學研究，第七期，P 63~103。
- 楊彥芬(2012)。應用正念(mindfulness) 的方法紓解身心壓力。諮商與輔導，317，2-6。
- 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，33，9-50。
- 溫宗堃 (2011)。正念學：佛教心要的現代理解與應用。發表於「戒幢論壇：佛教與心理治療」研討會，蘇州西園寺戒幢佛學研究所。
- 溫宗堃(2012)。二十一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，7，217-232。
- 溫宗堃 (2013)。西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進。生命教育研究，5 (2)， P145-180。
- 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，12 (2)， P27-48。
- 賀昌林 (2008)。大學生正念與憂鬱之相關研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系，碩士論文，臺北。
- 葉建君 (2010)。資深諮商心理師自我照顧經驗之探討—從全人健康觀點。暨南國際大學輔導與諮商研究所，碩士論文，南投。
- 詠給·明就仁波切 (2008)。世界上最快樂的人 (江翰雯譯)。台北市：橡實文化。
- 詠給·明就仁波切 (2009)。聲空不二音樂禪 DVD。原動力文化。
- 詠給·明就仁波切 (2010)。你是幸運的 (林瑞冠譯)。台北市：眾生文化。
- 詠給·明就仁波切 (2010)。明心之旅 (林瑞冠譯)。喜馬拉雅聖者傳承出版社。

- 聖嚴法師、史蒂文生 (2002)。牛的印跡 (梁永安譯)。台北市：商周。(原著 2000 年出版)。
- 達賴喇嘛 (1997)。慈悲心·菩薩行。台北：中國佛教會。
- 趙可式 & 沈錦惠譯 (2010)。弗蘭克著。活出意義來。台北市：光啟文化。
- 鈕文英 (2007)。教育研究方法與論文寫作。台北市：雙葉書廊。
- 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。中山醫學大學，碩士論文，台中市。
- 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。國立臺中教育大學，碩士論文，臺中。
- 蘇益賢(2013)。佛學智慧——正念在臨床心理學中的運用。國立政治大學心理學系，碩士論文，台北。
- 釋宗白 (2011)。諮商心理師參與禪修正念團體的經驗知覺與影響之研究。國立台灣師範大學，台北市。
- 釋宗白、金樹人(2010)。止觀、無住—「禪修正念團體」對實習諮商心理師自我關注與諮商實務影響之初探研究。教育心理學報，42，163-184。
- 釋淨淳 (2013)。心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究。南華大學，碩士論文，嘉義。

翻譯書籍

- Bob Stahl, Ph . D . & Elisha Goldstein, Ph . D . (2012)。減壓，從一粒葡萄乾開始。雷淑雲譯。台北：心靈工坊。
- Brene Brown Ph.D.(2013)。脆弱的力量。(洪慧芳譯)。台北市：馬可孛囉。
- Frankl, Viktor E. (2008)。活出意義來 (趙可式、沈錦惠譯)。台北市：光啟。
- Kabat-Zinn, J., Richard J. Davidson & Zara Houshmand (2012)。禪修的療癒力量 (石世明譯)。台北市：晨星。
- Kabat-Zinn, J. (2012)。當下，繁花盛開 (雷淑雲譯)。台北：心靈工坊。
- Kabat-Zinn, J. (2013)。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己 (胡君梅、黃小萍譯)。新北市：野人文化。
- Kabat-Zinn, J. (2014)。正念的感官覺醒 (丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊

- 琇玲譯)。台北市：張老師文化。
- Siegel, Daniel J. (2010)。第七感—自我蛻變的新科學 (李淑珺譯)。台北市：時報文化。
- Siegel, Daniel J. (2011)。喜悅的腦 (李淑珺譯)。台北市：心靈工坊。
- Williams, M., Teasdale J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2010)。是情緒糟，不是你很糟 (劉乃誌等譯)。台北市：心靈工坊。(原著出版年：2007)
- Williams, Mark & Penman, Danny (2012)。正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅 (吳茵茵譯)。台北市：天下文化。
- Zindel V. Segal J. Mark G. Williams John D. Teasdale 著。憂鬱症的內觀認知治療 (MBCT)第一版。唐子俊、唐慧芳、唐慧娟、黃詩殷、戴谷霖、孫肇玢、李怡珊、陳聿潔 合譯 (2010)。台北市：五南。
- Zindel V. Segal J. Mark G. Williams John D. Teasdale (2015)。找回內心的寧靜--憂鬱症的正念認知療法 (石世明譯)。(第二版)，台北：心靈工坊。

外文部分

- Akin, A. (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe University Journal of Education*, 39, 1-9.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Baker, E. K. (2003). *Caring for Ourselves: A Therapist's Guide to Personal and Professional Well-Being*. Washington: APA.
- Bondolfi, G., Jermann, F., der Linden, M.V., Gex-Fabry, M., Bizzine, L., Rouget, B.W. et al.(2010) Depression relapse prophylaxis with MBCT: Replication and extension in the Swiss health care system. *Journal of Affective Disorders*, 122, 224-231
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4),211-237.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010) .

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 184-189.

Godfrin, K.A. & van Heeringen, C. (2010) The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behaviour Research & Therapy*, 48, 738-746

Greason, P. B. & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and Counseling Self-Efficacy: The Mediating Role of Attention and Empathy, *Counselor Education and Supervision*, 49(1), 2-19.

Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than I. Q. *Learning*, 24(6), 49-50.

Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255 - 262.

What is Experiential Education. (n. d.). *Association for experiential education*, Hasted, C., de Lisle, S., Sullivan, G., & Pier, C. (2009). Enhancing the health of medical students: Outcomes of an integrated mindfulness and lifestyle program. *Advances in Health Sciences Education*, 14(3), 387-398.

Hooper, N., Villatte, M., Neofotistou, E., & McHugh, L. (2010). The effects of mindfulness versus thought suppression on implicit and explicit measures of experiential avoidance. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 233-244.

Holland, D. (2006). Contemplative education in unexpected places: Teaching mindfulness in Arkansas and Austria. *Teachers College Record*, 108(9), 1842-1861.

Huston, D. C., Garland, E. L., & Farb, N. A. S. (2011). Mechanisms of mindfulness in communication training. *Journal of Applied Communication Research*, 39(4), 406-421.

Huston, D. C., Garland, E. L., & Farb, N. A. S. (2011). Mechanisms of mindfulness in communication training. *Journal of Applied Communication Research*, 39(4), 406-421.

Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G., & Lundh, L. G. (2011). Self-Reported Mindfulness

Mediates the Relation Between Meditation Experience and Psychological Well-Being. *Mindfulness*, 2(1), 49-58.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness

- meditation for the self-regulation of **chronic** pain. *Journal of behavioral medicine*, 8(2), 163-190.
- Kabat-Zinn, J. 1990. *Full catastrophe living*. 163. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2003). **Mindfulness**-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical psychology: science and practice*, 10 N2(Summer), 144-156.
- Kolb, D.A. (1984). *Experiential learning :Experience as the source of learning and development*. N. J.: Prentice-Hall.
- Kocovski, N., Fleming, J. E., & Rector, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: An open trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 276-289.
- Kurash, C., & Schaul, J. (2006). Integrating mindfulness meditation within a university counseling center setting. *Journal of College Student Psychotherapy*, 20(3), 53-67.
- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S. et al. (2008) Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Prevent relapse in recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 966-978.
- Maykut & R. Morehouse (1994). *Beginning qualitative research: A philosophic and practical guide*, London: Falmer Press.
- Masuda, A., Wendell, J. W., Chou, Y., & Feinstein, A. B. (2010). Relationships among self-concealment, mindfulness and negative psychological outcomes in Asian American and European American college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(3), 165-177.
- Murphy, M. C. (2006). Taming the anxious mind: An 8-week mindfulness meditation group at a university counseling center. *Journal of College Student Psychotherapy*, 21(2), 5-13.
- Newsome, S., Christopher, J. C., Dahlen, P., & Christopher, S. (2006). Teaching counselors self-care through mindfulness practices. *Teachers College Record*, 108(9), 1881-1900.
- Novaco, R.W. (1979) . The Cognitive Regulation of Anger and Stress . In P. Kendall & S. Hollon (Eds.) . *Cognitive Behavioral Interventions: Theory Research and Procedures*. New York: Academic Press.
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Roberts, K. C., & Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and health behaviors: Is paying attention good for you? *Journal of American College Health*, 59(3),

165-173.

- Roberts, K. C., & Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and health behaviors: Is paying attention good for you? *Journal of American College Health, 59*(3), 165-173.
- Schure, M. B., Christopher, J., Christopher, S. (2008). Mind-body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong. *Journal of Counseling & Development, 86* (1), 47-56.
- Segal, Z.V. Beiling, P. Young, R., MacQueen, G., Cooke, R., Martin, L. et al. (2010) Antidepressant monotherapy vs sequential pharmacotherapy and MBCT, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression. *Archives of General Psychiatry, 67*, 1256-1264/
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V., Soulsby, J. & Lau, M. (2000). Reducing risk of recurrence of major depression using Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 68*, 615-23
- Teasdale, J.D., (2004). Mindfulness-based cognitive therapy. In J. Yiend (ed.), *Cognition, Emotion and Psychopathology*. Cambridge University Press, Cambridge
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.
- Ying, Y. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education, 45*(2), 309-323.

附 錄

【附錄一】訪談同意書

正念減壓法專題學員學習影響之探究

—以南華大學生死學所碩專班四位研究生為例

訪談同意書

您好，我們都是南華大學生死學研究所的學生，非常感謝您參與本課程「正念療法課程研究生學習經驗之探究」並接受此研究訪談。本研究主要目的是想了解，您在參與正念療法課程後，在課程中的學習經驗如何，以及在實際生活裡的練習體悟與運用？希望藉由面對面訪談，以分享您在課程歷程中與生活互為交融的感受與生命經驗。正因為您的參與，才有可能真實地呈現您生活經驗之本質。使我們對您的生命經驗有更深一層的了解與認識，進而提供正念課程相關領域的研究者能有不同的視域。

因為您所提供的資料相當寶貴，如以徒手記錄可能會錯失許多資訊，並且無法專心聆聽您說話，為了更進一步了解您的想法，我們必須徵求您的同意以進行錄音，在訪談過程中，如果您有些想法不想被錄音，您隨時有權要求中斷或退出本研究。等訪談內容分析完成後，我們會將分析結果送交您確認內容，您保有內容的刪修權。

請您再次詳閱以上說明，如果您同意參與本研究，請於本同意書上簽署您的大名。於過程中如有任何疑慮請隨時與我們聯繫

連絡電話：0911993418 訪談者：趙揚媛

本人了解並同意以上的敘述，願意簽名表示同意參與此研究。

受訪者簽名：

【附錄二】第一次訪談大綱

正念減壓法專題學員學習影響之探究

—以南華大學生死學所碩專班四位研究生為例

第一次訪談(課程學期中 2013 年 11 月) 訪談大綱

1. 到目前為止，您在課程學習中，哪些正念練習與項目，是您印象最深刻的？
2. 哪些課程經驗是您印象最深刻的？
3. 課程中您最常練習的是哪些項目？
4. 課程對您的自我照顧能力有什麼影響？
5. 課程對您的情緒管理有什麼影響？
6. 課程對您的壓力調適有什麼影響？
7. 課程對您的職場與生活有什麼影響？
8. 您覺得正念課程對您當時有哪些影響？您常作的有哪些練習？
9. 課程進行到學期中，〈正念〉對您有甚麼影響？現在最常練習的是？
10. 如果還有關於正念課程中的學習影響，歡迎隨意談。

【附錄三】第二次訪談大綱

正念減壓法專題學員學習影響之探究

—以南華大學以南華大學生死學所碩專班四位研究生為例

第二次訪談 (課程結束後 2014 年 1 月) 訪談大綱

1. 學期結束了，回顧這學期的正念課程，您有何收穫?可以談對您最有意義的 1-3 個收穫嗎?
2. 這下半學期(12 月初至今)，您較常練習的項目是甚麼?有何收穫與困難?
3. 您覺得自己的<正念>能力，在學期一半時與現在比較，有何變化嗎?
4. 統整這學期的正念體驗與學習，您覺得<正念課程>對您有何影響或助益?
5. 如果現在有不認識正念療法的人問您:甚麼是<正念>，<正念療法>是甚麼?

您會如何回答?

6. 這學期所學的正念練習，您在未來的生活中，還會繼續練習的，可能有哪些?
7. 您對未來的正念課程有何建議?對老師有甚麼要說的嗎?

【附錄四】國內與正念相關期刊文獻

編	作者	篇名	刊名	卷期	頁碼	年
1	胡君梅；吳毓瑩	正念減壓團體性質之探究－對照於團體	應用心理研究	58	233-250	2013
2	劉焜輝	正念認知療法－學無止境是心理師的使	諮商與輔導	327	0-0	2013
3	竇金城	正念認知療法應用於憂鬱症之探討	諮商與	327	2-6+11	2013
4	胡君梅	正念介入的效用	諮商與	327	7-11	2013
5	胡君梅	正念減壓的學習概要	健康世	325	66-69	2013
6	胡君梅	正念減壓的學習體驗分享（一）	健康世	326	63-67	2013
7	胡君梅	正念減壓的學習體驗分享（二）	健康世	327	70-73	2013
8	胡君梅	正念減壓的學習體驗分享（三）	健康世	328	60-64	2013
9	林鈺傑	「完適覺知」與「創造性自我」：正念	中華心	25(4)	607-632	2012
10	陳秀蓉	馬哈希內觀禪探析	新世紀	10(3)	83-111	2012
11	釋惠敏	The Role of Mindfulness in Hospice &	安寧療	17(2)	200-209	2012
12	李金鞠	正念在教室發生	師友月	543	91-95	2012
13	胡君梅	輔助醫療的新方案－正念減壓團體訓練	健康世	323	21-25	2012
14	胡君梅	正念如何減壓？	健康世	324	58-62	2012
15	楊彥芬	應用正念（mindfulness）的方法紓解身心	諮商與	317	2-6	2012
16	黃淑玲；黃鳳英；張	正念減壓課程在職場上的應用	工業安	271	22-25	2012
17	胡文郁；陳宛榆 羅	成人癌症疼痛臨床照護指引	腫瘤護	11	87-127	2011
18	釋宗白	正念意涵及其在諮商／心理治療的轉化	輔導季	47(2)	39-49	2011
19	延平	正念認知療法	諮商與	308	30	2011
20	張仁和；林以正；黃	中文版「止觀覺察注意量表」之信效度	測驗學	58	235-260	2011

21	釋宗白金樹人	止觀、無住－「禪修正念團體」對實習	教育心	42(1)	163-184	2010
22	吳國龍	以正念思惟死亡	中華禮	23	6-8	2010
23	李明川 林孟薇	正念減壓(MBSR)在睡眠障礙上的運用	諮商與	281	12-14	2009
24	楊淑貞； 林邦傑；	禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、	玄奘佛	7	63-103	2007
25	卡巴金著/溫宗堃譯	關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問	福嚴佛	8	187-214	2013
26	溫宗堃	正念學--佛教心要的現代理解與應用	福嚴會	36	2-8	2012
27	溫宗堃	二十世紀正念禪修的傳承者：馬哈希內	福嚴佛	7	217-232	2012
28	黃創華； 吳幸如	嬰幼兒按摩、瑜珈與正念禪觀系列(2)--	幼教資	220	5-7	2009
29	黃創華； 吳幸如	嬰幼兒按摩、瑜珈與正念禪觀(1)嬰幼兒	幼教資	218	18-21	2009
30	朱紀忠	《當下，繁花盛開》以正念療癒自他	中國佛	52(6)	42-43	2008
31	林純綾；鄭石岩； 鄧	自黑闇的幽谷升起 用正念療癒創傷之	人生	285	10-15+20+36+42	2007
32	林純綾	用正念戰勝心中的越南--越戰軍人湯瑪	人生	285	32-35	2007
33	張苑真	以正念迎接劇變年代--惠敏法師談現代	人生	278	18-22	2006
34	溫宗堃	佛教禪修與身心醫學--正念修行的療癒	普門學	33	9-49	2006
35	香光莊嚴編輯組	與正念共處--柏林禪師問答輯要	香光莊	78	60-77	2004
36	班迪達尊者	戰勝心的黑暗:禪修心鑰專輯--以正念劍	香光莊	74	38-79	2003
37	聖嚴法師	念根成就出世正念功德--修行信、精進、	人生	240	114-117	2003
38	一行禪師	快樂的修煉:慈悲、正念與觀照專輯--	香光莊	72	6-15	2002
39	一行禪師	快樂的修煉:慈悲、正念與觀照專輯--	香光莊	72	16-27	2002
40	一行禪師	快樂的修煉:慈悲、正念與觀照專輯--快	香光莊	72	6-15	2002
41	一行禪師	快樂的修煉:慈悲、正念與觀照專輯--以	香光莊	72	28-41	2002
42	一行禪師	快樂的修煉:慈悲、正念與觀照專輯--念	香光莊	72	42-53	2002
43	一行禪師	快樂的修煉:慈悲、正念與觀照專輯--看	香光莊	72	54-61	2002

44	一行禪師	快樂的修煉:慈悲、正念與觀照專輯--	香光莊	72	62-69	2002
45	一行禪師	快樂的修煉:慈悲、正念與觀照專輯--看	香光莊	72	54-61	2002
46	一行禪師	快樂的修煉:慈悲、正念與觀照專輯--修	香光莊	72	70-83	2002
47	林鈺傑	初探正念取向心理治療歷程之整合架構	中華心	26(3)	395-442	2013



【附錄五】2007-2014 國內與正念相關碩博士論文文獻

編號	作者	篇 名	學術機構	年份
1	楊淑貞	禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感影響之研究	玄奘大學	2007
2.	賀昌林	大學生正念與憂鬱之相關研究	臺北教大	2009
3	陳佩鈺 (釋宗白)	諮商心理師參與禪修正念團體的經驗知覺與影響之研究	國立臺灣師大	2010
4	何曉嵐	負向自我思考習慣、心智專注覺察、自我監控覺察與憂鬱的關係及內觀認知治療效果之研究	輔仁大學	2010
5	范琬君	內觀認知治療團體於憂鬱症緩解患者之療效研究-	臺灣師大	2011
6	胡君梅	正念減壓團體訓練課程之行動研究	臺北教大	2012
7	張文光	人際互動禪修團體成員的身心體驗與改變之研究	東華大學	2012
8	杜蜀芬	正念療癒團體效益之探究-以在職進修之國小教師為例	臺北教大	2012
9	許祐鵬	正念瑜珈與慢跑對高中生憂鬱傾向改善之研究碩士	中臺科大	2013
10	陳永宏	《慈經》與當代正念治療慈心禪之交涉	南華大學	2013
11	黃佑寧	正念減壓團體於乳癌患者之效果研究	臺北教大	2013
12	盧映仔	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	臺中教大	2013
13	鄭雅之	人格特質及作業執行情形對正念療法成效之預測	中山大學	2013
14	陳慈宇	正念療法課程參與者經驗、省思與轉變	嘉義大學	2013
15	蔡佩樺	頓悟經驗融入正念課程設計暨效果評估	國防政治作戰學院	2013
16	張仁和	正念與心理彈性	臺灣大學	2013
17	蔡茹婷	青少年的獨處偏好與獨處能力：正念的調節效果	中原大學	2013
18	林仁儀	應用正念減壓法於照服員工作壓力之研究	中臺科大	2013

19	張惠閔	應用正念瑜珈對老年人憂鬱傾向改善之研究	中臺科大	2013
20	馮子健	「後設認知覺察」與「心智專注覺察」對於高中學生反芻反應與憂鬱症狀的影響	玄奘大學	2013
21	龔敬凱	成年人心理位移、正念與憂鬱傾向關係之研究	高雄師大	2013
22	林柏佑	實習諮商師的正念、幸福感與諮商自我效能之相關研究	高雄師大	2013
23	曾昭兒	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	彰化師大	2013
24	吳莒瑛	探討正念訓練對工作壓力與專注覺察之影響：焚化廠員工	臺北護理健康大學	2013
25	鄧瑞璋	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	臺北教大	2013
26	陳揚瑜	探討正念訓練對護理人員壓力及專注覺察之成效	臺北護理健康大學	2013
27	朱素珠	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	玄奘大學	2013
28	李書堯	國中生正念、網路成癮與人際關係-以台中市某國中為例	雲林科大	2013
20	侯佩宜	正念、自我關懷、職場靈性與心理健康	雲林科大	2013
30	江岑 (釋淨淳)	心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究	南華大學	2013
31	董淑娟 (釋常佼)	養護中心老人正念應用行動研究	南華大學	2013
32	林鈺傑	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	東華大學	2013
33	顏采如	正念減壓課程對醫療人員身心健康之初探	臺灣大學	2013
34	盧諺璋	正念治療團體對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究	彰化師大	2013

35	洪常晟	家庭作業遵從程度與成效間關聯的探討 —以正念減壓團體為例	彰化師大	2013
36	王文沁	自我效能與情緒調節之關係—以正念為中介變項	銘傳大學	2013
37	薄培琦	正念運用於宗教教誨之研究：以明德戒治分監收容人為例	南華大學	2014
38	姜義勝	禪修正念對從事高等教育工作者影響之研究	暨南大學	2014
39	蘇佩綺	正念、慈悲和主觀幸福感-以環球科技大學為例	雲林科大	2014
40	黃詩芸	青少年版正念量表中文化研究	臺北教大	2014
41	方臆涵	以正念為基礎之認知團體對國小高年級學童 外向性行為問題之影響效果研究	臺中教育大學	2014
42	劉盈苡	應用正念減壓課程於改善乳癌病人生理、心理及生活品質之成效	臺灣大學	2014
43	李世萍	短期正念提升心理素質的效果	國防政治作戰學院	2014
44	林利珊	心理助人工作者長期實踐正念對其專業成長之探究	暨南大學	2014
45	王素敏	正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究	臺南大學	2014

資料來源：台灣碩博士論文知識加值系統 (引自黃瓊瑤)