

專題論述

「正念」學習在臺灣的發展

狂亂世界靜心法：正念療法在台灣

■ 李燕蕙

己的生活與靈性成長，也擴展影響身邊的人，無論是私領域或職場領域的服務對象。因此，下面就談談這密集課程的內容與學員的學習心得與回饋。

〈正念療法與助人專業〉六日密集工作坊的內容，以正念減壓(MBSR)為主結構，正念認知(MBCT)為副結構，由於個人心理劇的訓練背景，授課方法融入許多創造力元素。

課程內容如下表：

日	上午	下午
1	A 正念療法介紹 <p>B探索壓力經驗 C正念傾聽 D正念團體理念</p>	A 一分鐘禪 <p>B葡萄乾練習 C身體掃描 D正念鈴聲</p>
2	A專注呼吸 <p>B愉快紀錄 C光的祝福 D五指感恩</p>	A行禪 <p>B生活禪 C慈心禪 D專注力互動遊戲</p>
3	A正念瑜珈 <p>B不愉快紀錄 C三分鐘呼吸空間 D觀想法與情緒</p>	A辨識自動化想法 <p>B 探索人際關係 C 想法不等於事實 D 觀聲音與念頭</p>
4	A 破除舊習活動 <p>B 正念瑜珈 C艱辛禪</p>	A四種合氣道 <p>B困難人際關係 C正念人際關係</p>
5	止語密集禪修	止語密集禪修
6	A典型的一天 <p>B自我照顧清單 C編織自己的降落傘</p>	A 正念團體後續 <p>B 專業應用探討 C正念旅程</p>

課程教學重點與發展歷程，基本上，前三天著重基本功法的練習，例如：身體掃描、專注呼吸、行禪、食禪與生活禪，著重培育專注力、覺察力與團體創造力。在團體工作的面向，透過正念、真誠的精神，自然發展友善開放信任的團體關係。在課程的後三天，逐漸進入正念的深層方法：靜坐、慈心禪、艱辛禪與正念認知的系列方法(深入覺察身體、情緒、想法、行為與情境的關係)，培育對己對人對世界的慈悲心與寬廣視域，內觀身心靈的運作模式，也透過探索生命與人際的艱辛議題，發展生命韌性，整合生活的多元面相。在課程最後一天，統整課程所學，預備返回現實生活的實踐步驟。課程結束後，學員回家後持續練習十週，並進行正念練習記錄，十週後繳交練習紀錄，才算課程的結業。

正念課程目標可從三層次理解：第一層次是與〈人〉的連結，與自己身心靈發展親密關係，也學習正念面對多元複雜的人際關係。第二層次是與〈地〉的連結，所謂的地，不只是實質的大地，更是自己當下所在之處，與此時生命課題的開放相逢，無論是順境或逆境，欣賞當下的美好，也學習面對艱辛的生命課題。第三層次是與〈天〉的連結，〈天〉意謂我們生存的大自然，與源源不絕的自然生命力，生生不息的宇宙共命體，自己的小生命與大我生命共同體的連結。透過這三層次的連結，學習正念體驗生活。正念過生活，不只是散開的正念練習，而是審習全觀的生活，在各種社會框架與文化政治環境中，學習如何減低耗能的僵化與衝突，發揮自己最大的潛能與創造力，實現生命的意義與願景，正念生活，不只是活在當下，更是自覺與天地人整體的豐盈連結。

基本上，正念學習是從具體項目之〈術〉到發展自覺生活態度之〈道〉的轉化歷程。練習項目可簡易分為四大類：基本功法、平時與迷你靜心練習、面對艱辛的練習與內觀心理運作模式的練習。
1、基本功法：主要是身體掃描與專注呼吸。
2、平時與迷你練習：如食禪、行禪、生活禪、正念鈴聲、三分鐘呼吸空間、正念覺察等。
3、艱辛面向的練習：主要是不愉快紀錄、艱辛禪與困難人際關係等。
4、內觀心的運作：涵蓋較廣，對身體、覺受、想法、行為與情境的覺察，自我探索的面向都屬此範圍，MBCT在這部份較深入且具結構性。除這四類練習外，初學者之心、平等心與慈心等融入所有練習的基本態度。

下面選擇幾則學員的回饋，呈現學習者的學習體驗與收穫。下面是參加2013年暑期密集六日工作坊的學員，在課後回饋單，談到他們印象最深刻的、3個學習經驗的一些片段。因篇幅所限，只選出一小部份

一、專注呼吸：

- 專注呼吸：真正感受與自己的身體同在。
- 學會利用呼吸靜下心，活在當下。
- 確認自己處於此時此刻，做自我覺察。

二、行禪：

- 平常走路頭腦會一直想東想西，在行禪練習時可以專注在腳、身體上，心也在自己身上感覺很好。
- 行禪：當手碰觸到窗簾時，心裡突然冒出“我到了”的聲音，同時感覺身體有能量衝至頭頂，當下愣了一下，感覺到自己內心的激動，原來“到了”這麼簡單也這麼容易，而在當下的那一刻，真的沒有過去也沒有未來，身心一致時所感受到當下原來這麼有力量。
- 行禪，事急心不急，腳快心不亂。

三、艱辛禪：

- 在過去4~5個月來，生活中得到的盡是負向能量，這六日課程，給了我全新的停留，並有勇氣進入下一個旅程，似重生的力量。也同時覺察自己的限制及力量，相信自己一定做得到；改變舊生活。

四、正念人際關係：

- 正念人際關係：say NO 的遊戲，令我看到自己仍會逃避的模式，透過練習、釐清與討論，使我有準備好，知道今後要如何因應了。
- 正念人際關係：抗拒讓自己更累，逃避讓自己不安，但要和解則需先修煉好自己的心性，不要落入是非對錯的批判。
- 正念人際關係：重新省思如何與人溫和溝通化解衝突。

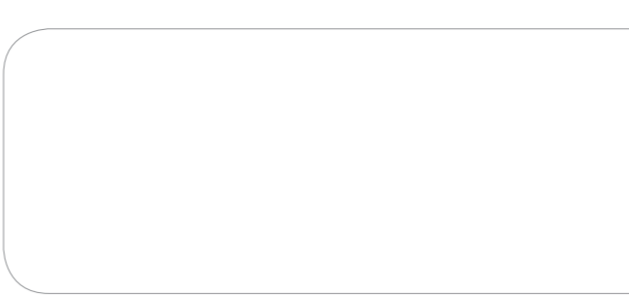
五、整體課程的體驗與收穫：

- 探索、覺察、觀看，接受之後，情緒的確會比較和緩，較容易穩定平靜堅強。
- 這是一個學習自主、自我決定、自我選擇，同時又安適平靜的狀態。
- 當我能在當下對我的經驗開放，世界就會向我展現它的豐富與神奇！
- 找到很多方法照顧好自己，讓自己更有力量，照顧周遭的人。
- 學習和自己與他人建立親密關係。
- 學習能較自在的面對生活中的艱辛
- 通過正念感受到生活的豐盛，生命的完整。
- 自我探索，自我覺察，心境調整，找回生命的動力。

這課程的學員約80％是助人工作者，大多數職場生活屬於長期高壓性質的工作，許多學員課中與課後回饋，正念練習不只對他們自己有很大助益，也帶給他們的親友與服務對象許多正向的影響改變。某些原來就學習佛法的學員回饋，學習正念課程，讓他們銜接了自己在特定道場的禪修生活與現實生活，每天可以很踏實的安住於正在進行的事，與原來的學佛方向，有相輔相成之效用。

在充滿各類競爭壓力、文化環境混亂脫序與資訊爆炸的狂亂現代社會生活，如何審智面對現實生活的種種挑戰，是正念課程的學習目標。卡巴金說：「學習正念的目標，不是要達到甚麼奇特的境地，而是在當下所在之處，完整真實的存在。」，這與禪宗〈挑水擔柴，無非妙道〉，與大乘佛法人間佛教〈成佛在人間〉之理念，不謀而合。雖然正念療法是一種非宗教性的〈健心法〉，但這樣的健心法，不是新時代身心靈治療市場流行的短期實用商品。學習正念，猶如在心靈深處持續灌溉一株生命之樹，往地底深深紮根，往天空開展枝葉，每一瞬間與天地萬物氣息自然相通。學習正念，是學習在平凡生活中自覺當下的完滿自足，在千變萬化的狂亂情境安心自在。

本文作者李燕蕙老師 ，係南華大學生死學系副教授，南華正念中心主任，德國弗萊堡大學哲學博士。曾擔任德國斯圖嘉特莫雷諾中心心理劇導演，德國 MBSR Institute Freiburg MBSR教師及英國牛津正念中心 OMC MBCT 專業訓練。如對於「正念」學習有興趣，可上南華正念中心網站：http://www.nmc.tw



經	雜誌
國內郵資已付 台北郵局許可 台灣字3019號	中華郵政台北誌第 678號執照 登記為雜誌 贈閱 【無法投遞請會退回】

四念處專欄

憑著六分努力，和四分運氣，嘉禾應徵進了這家企管公司。他告訴自己：「這次絕對不能再重蹈覆轍了！」

上班第一天，如同往常，他一早眼睛睜開，就拿起床頭的手機，先看了時間，「7:15，還有一點時間」，然後他看到Facebook、LINE、WeChat、和What's app都有新訊息提示，「哇，加起來半夜竟然也有238則簡訊」，他不加思索地用大拇指滑動頁面。「喔！千願變成「交往狀態」了，到底她的第12任新男朋友會是誰呢？是那個按三餐幫她接送的同事嗎？還是她常去那家夜店的DJ？還是走在路上碰到老外…」嘉禾心裡想著。

「SHIT！」嘉禾突然大罵，「已經8:20，來不及了，早餐還沒吃，叫計程車到公司好了！」當嘉禾的卡終於貼到公司感應器的那一刻，剛好是9:00整。「好險！」他望著桌上一疊新的企劃案，不禁皺了眉頭，「真煩，看一下新聞好了。畢竟做企管的人，不看新聞不行啊！」

兩個小時後，嘉不在淘寶網買了一套海賊王DVD並且結帳完畢。到了晚上七點，他發現進度還遠遠落後，就把工作帶回租屋處弄。晚上九點洗完澡，他坐到電腦前面，準備要開始趕工，他想：「實在有點睏，要不然玩一下「神農塔下」，刺激一下腦部好了。」

當他把手機放下，已經是半夜一點了。嘉禾心中一陣懊悔，想到：「這次，不該也像上個工作一樣吧…」

297期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！！
透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2014年11月6日(四)起每週四晚上7：00～9：00

（為期二個月）

二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段二十一號三樓

三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。

四、報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段二十一號七樓

五、電話：2361-3015、6

六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動通啟（103年10月～11月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1.即日起報名 <p>2.報名電話：02-23613016</p> <p>3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓</p>
002	藥師消災祈福超薦大法會	2014.10.19(日)～2014.10.25(六)	台北講堂		
003	禪坐健身班第297期開課	2014.11.6(四)晚上07:00至09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	

靈山	第1版
靈山現代佛教月刊雜誌社 LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH 中華民國七十年六月一日創刊 創辦人兼導師：釋淨行 發行人：釋行新（郭陳敬） 編　　輯：靈山現代佛教編輯委員會 發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社 社　　址：台北市忠孝西路一段21號7樓 7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.) 電　　話：02-23613015～6　傳　　真：02-23141049 郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺	第365期　2014年10月出版 正念，在網路3C時代 297期 禪坐健身班 開始招生了 靈山禪林寺藏經樓興建資金勸募 啟事 靈山講堂近期活動通啟（103年10月～11月） 靈山講堂定期活動表
山	現代佛教
第 365 期	2014年10月 出版

在網路時代，客戶要求快速滿足需求，同時間，提供服務的上班族速度，只能變得急忙。上班族自己也是客戶，客戶也可能是上班族。兩方都要快速滿足，大家都變得更加忙碌，網路可說是世界的加速器，因此，不論是身體或心靈，愈來愈難以休息，更讓人想要分心，想要更多的短暫的休息，而讓拖延變得更嚴重。

3C世代的人們，如何能擺脫分心、忙碌、拖延、甚至過勞的命運呢？

正念(mindfulness)，是一帖對症的良方。透過正念，持續地專注，與當下體驗培養親密感，能夠讓你安住在當下，珍惜現前生命經驗，不再盲目地往前衝（奔向死亡？），或者，想盡辦法逃離當下。

你開始能夠和自己親密相處，開始專心吃一個便當，在行走時保持從容，在工作中物我交融。你能夠用敏銳的感官覺察世界的美好，在大自然的懷抱中得到身心的滋養。

你不再偷瞄網路裡隨時向你招手的享樂慾望，因為你知道你所想要的，並不是你所需要的。

當你在正念的國度，回過首過3C生活，也許會發現——3C是一面魔鏡，誘惑著你每天問她：「魔鏡，魔鏡，世界上最美麗的女人是誰？」

「當然是你啊，我的主人。」

這句話，曾經是你最喜歡聽的呢！

本文作者張立人 ，為欣漾自然醫學診所院長，兼任台大醫學系講師暨台大兒童醫院主治醫師，亦為《張老師月刊》專欄作家，專長心理治療與自然醫學，著有《生活，依然美好：24個正向思考的秘訣》、《上網不上癮》、《25個心靈處方》、《如何用油漆抹傷口？》，合譯《醫生，我有可能不吃藥嗎？》等書。

靈山禪林寺藏經樓 興建資金勸募 啟事

本寺創辦人上淨下行人，畢生重大志業之一，為將漢文大藏經翻譯成越文大藏經，承上人宏大願力及十方善信殊勝助緣，目前翻譯印經事業已近圓滿，越文佛經及著作陸續出版。茲為安置倡印之越文佛經，而興建藏經樓，以利流通。

勸募辦法

（一）募款以**二百單位**為募款目標。

（二）靈山禪林寺擬於興建藏經樓募款目標達成後，啟建梁皇寶懺法會，為功德主祈福消災。

（三）藏經樓興建後廣泛使用於藏書、講經、僧寮等…利益眾生。

靈山禪林寺 新北市石碇區永定里大溪墘109號

連絡人：釋清根 **0933-138-619**

釋清藏 **0933-469-132**

靈山講堂定期活動表

名稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：00～9：30
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～12：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午9：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

名稱	主 講 人	時 間
藥師寶懺共修	行河法師 主持	每週 週四晚上07：00～09：30
法華經法會	行河法師 主持	（每週第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00週日下午甘露施食

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-1688～9