

八週正念減壓課程體驗與生命反思—— 一位心理師的觀點

Eight Weeks of Mindfulness Based Stress Reduction and Life Reflection- A Psychologist's View

樊雪春¹
Hsueh-Chun Fan¹

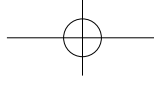
壹、前言

十多年前透過《當下，繁花盛開》（雷淑雲譯，2008/1994）這本書讓我認識卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士推廣的正念課程，但是一直沒有機緣學習。在我48歲那一年醫生宣布我得到癌症，當下，我的腦中倏然回顧了我整个人生，才發現一些事，我驚覺自己是擁有了不少東西，但卻沒有真正的「享有」生命。我也漸漸反思到整個社會的價值，比較是建立在「擁有」上：擁有比較好的學歷，擁有比較好的工作，擁有比較大的房子，擁有名貴的車子，擁有名校的孩子，擁有上流的朋友，這些事情把生命的時間都占滿了，為了擁有，我們不斷地去追求，為了擁有，我們犧牲了許多，但是在生命有可能結束的時刻，才發現擁有並不是「享有」，我們沒有機會去享有愛跟陪伴的關係，我們也沒有機會真正去尊重我們的孩子他所渴望的理想，世界的價值觀不斷驅策人們向「擁有」前進，人們也順著這個價值前進著。

罹患癌症是對我的生命按了一個暫停鍵，在面對死亡的壓力下，我開始了內在療癒的旅程，因為身體和心理都受到了很大的衝擊，我也開始尋找可以治療自己的方法，拜訪可以進行開刀手術的醫院和評估狀況，也有一些朋友給予很多寶貴的意見。心理照顧上，找我的老師和治療師談話，穩定自己，讓自己能夠好好面對生活上的變動。日常工作停了下來，適應著讓別人照顧的生活。當時，內在同時充滿著困惑，不確定和痛苦，特別是面對女兒時，總會升起一種：「不知道自己是否可以陪她們長大」的辛酸。也發現自己對許多課程的學習失去了興趣，每天都真實覺得自己要死了，朋友的安慰有時也會變成壓力，當時心中會想：「原來罹癌是這樣的呀，很好的安慰都無法進入」。

我有過一些片段的靈性祈禱經驗，這些經驗幫助我片段的知道我自己是誰，也讓我自已有機會反省自己和發展自己，但是這樣的經驗並不足以去穿越死亡的挑戰，我仍然惶惶然的面對自己的病情，而想要追求一種精神的狀態，可以超越病與死亡的困難。在我癌症開

¹國立臺灣師範大學學生輔導中心 助理研究員暨副教授
通訊作者：樊雪春，（116）臺北市汀州路四段88號 國立臺灣師範大學 師大分部 學生輔導中心，
E-mail：fanspring@ntnu.edu.tw



刀五個月後，2014年11月卡巴金博士到台灣帶領三天的正念減壓工作坊，我非常幸運地參加了工作坊，當時是在台北的運動中心舉辦，每個人腳下都有一個瑜珈墊子，當時我的身體還在開刀和治療的修復期，無法久坐或站立時，就躺在墊子上聆聽卡巴金博士的教導，進行各種的正念練習，雖然身體狀況不好，但是這個學習令我減緩了一些身心的壓力，我結合了自己祈禱的經驗，慢慢的在生活中練習。當時卡巴金博士鼓勵學員參加八週正念減壓課程，此時，我也升起一個願望，希望有機會參加完整的八週正念減壓課程，這就是我和八週正念減壓課程結緣的開始。

貳、八週正念減壓課程的起源與內涵

正念減壓課程（Mindfulness-Based Stress Reduction, 簡稱MBSR）是由卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士於1979年在麻省大學醫學院開創，經歷了40多年的發展，正念減壓課程已經是心理學界一種很盛行的減壓和處理身心狀況的療癒方式。卡巴金博士原本使用正念減壓課程於罹癌病人的疼痛控制，結合禪修的觀念幫助病人面對生活中的疼痛和壓力。之後，卡巴金博士和他的團隊也發展出八週正念減壓的課程，推廣到全世界。八週正念減壓課程後來被廣泛地應用到教育、企業和心理紓壓等領域，在學校和大企業內促進人們的身心健康，也持續的發展成對憂鬱症的治療模式，在憂鬱症的治療上，有很好的成效（石世明譯，2015/2001）。

正念（mindfulness）的中文意思很容易讓人誤解為正向的念頭，事實上，正念的意義是指觀照正在發生的念頭、情緒或是身體感受，透過觀照正在發生

的這些內在流動，讓人們專注在此一狀態，帶著不批判、不評價的態度，處於當下，進而達到減壓與放鬆的狀態。透過觀照正在發生的念頭，可以讓我們保持清醒的覺察，並且可以和自己的想法、情緒和身體感受連結，如果這個情緒是憂鬱或壓力，透過正念就可以和自己的憂鬱和壓力同在，因為帶著不批評、不評價的態度，我們可以觀看憂鬱和壓力，此時就會有一種內在空間，涵容這個憂鬱或是壓力，有時候也會在內在升起新的看法或是理解，有時會感受到憂鬱或是壓力正一點一滴消融中，這樣的過程常常會帶來對個人的心靈療癒的效果（胡君梅、黃小萍譯，2013/1990）。

正念有時候會讓我們面對習慣性的反應有新的領悟，正如卡巴金在他的書中《當下，繁花盛開》（雷淑雲譯，2008/1994）的觀點，他提到自己的一個經驗，他說自己有時會習慣於每天來往的路途，直到有一天，用正念的方式行走，當下發現，整個路途上都有著盛開的花朵。也就是發現了自己原本沒有發現的世界。他認為透過持續不斷地專注，欣賞當下，對當下培養一種親密感；而不是將生命視為理所當然，透過正念的練習，就能體會到自己的花園繁花盛開。

而練習正念時可以有的態度如下（溫宗堃，2006，2014）：

1.單純的覺察

不帶評價的面對自己的情緒、想法、身體感受，或是病痛。當發現自己在批判時，就回到當下的呼吸，專注自己的呼吸。

2.時時刻刻的專注

專注於此時此刻，並以有距離的觀照來觀察當下所有的經驗感受。



3.讓想法來來去去

把想法和情緒看成短暫的訊息，如同雲飄過一般，讓自己不陷入反覆思考當中，讓想法單純只是想法，不代表事實，也不代表自己。

4.放下目標和期待

放下對練習的目標與期待，沒有好或壞的結果，只需帶著好奇、開放的態度去觀察、接納自己的經驗，不逃避、不對抗。

5.信任自己

練習時相信自己是有能力 and 智慧的處在當下。

參、八週正念減壓課程內容與進行方式

此次參與的八週正念減壓課程是溫宗堃老師按照麻省大學正念中心的正念減壓課程規範擬定內容和進行方式，包括持續八週、每週三晚上2.5小時的課程，以及一次正念全日修習，課程內容如表1，共八週一日的活動。課程採用團體形式，團體成員有8位，課程內容包括多種正念練習、基於練習經驗的詢問和對話、正念內容講授與探討，以及回家自行練習的家庭作業等等。

系統化的正念練習是課程的進行方式，課程包括正念概念內容說明，以及不同的進行方式，如正念飲食、正念身體掃描、正念姿勢伸展練習、正念呼吸練習、正念行走練習、正念靜坐練習、自我慈悲觀想、他人慈悲觀想、生活中的正念練習等，在八週一日的課程中，交錯學習各種正念練習。八週課程需要在日常生活練習的投入和承諾，除了參加課程時間之外，成員也在週間盡可能投入時間，跟隨當週的指導錄音在家自行進行正念練習，這是課程學習非常重要的部分。這些錄音都是在課堂上進行

課程時，隨每一堂課的正念練習錄製的。

八週中，每次2.5小時的課程在進行時，一開始皆會詢問當週學員在家練習的狀況，了解學員有沒有遇到問題或是困難，由老師給予回答。而後老師會先以一段簡短的概念說明開始，例如：第一週是說明何謂正念，接著是針對當天的概念進行相關正念練習；第二週是吃葡萄乾的練習還有正念身體掃描的練習。八週中陸續練習到正念行走、正念姿勢伸展，正念呼吸，一直到自我慈悲觀想和他人慈悲觀想。每次結束練習之後會讓學員發問，發問完，休息片刻，再進入另一個正念練習，練習完後會有小組分享，小組可以一起分享自己這一週發生的事，也可以分享自己的正念練習效果。最後回到大團體，每個人說一說自己的心得，然後就結束當天的課程。

一整天的課程中，主要有正念靜坐練習，正念行走練習，正念身體掃描的練習，最重要的是中午有正念進食的練習，正念行走也放寬到校園裡面行走，不是只有在團體教室行走。飲食和在校園行走的練習，讓正念的活動更能落實在日常生活當中。

八週課程中，老師會鼓勵學員用日常生活作練習，利用短短幾分鐘的空檔，隨時隨地進行，例如：工作、吃飯、做家事或走路的片刻，甚至是躺在床上什麼事情都不做時，都可以利用來練習正念。最簡單的練習是從正念呼吸開始，讓自己自然的呼吸，把注意力放到呼吸的起伏上，感受空氣被吸進和吐出時與鼻腔接觸時的感覺，空氣進入時，涼涼的氣溫經過鼻腔時，會在接觸的鼻腔肌膚中有一股涼意，專注在這一時刻身體的知覺，也可以專注在氣息呼出時，鼻腔肌肉的放鬆。

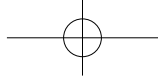


表1

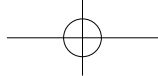
八週一日正念減壓課程內容與進行方式

週次	單元主題	進行方式
一	正念從身體覺察開始	1.授課概念：什麼是正念及體驗覺察 2.正念飲食—葡萄乾練習 3.正念身體掃描練習
二	啟動專注力—觀看認知、情緒與壓力	1.授課概念：區分行動模式與同在模式 2.正念身體掃描練習 3.正念坐姿伸展練習 4.正念坐式呼吸練習
三	伸展、呼吸通往覺察—體驗當下力量	1.授課概念：呼吸—通往覺察的大門 2.正念行走練習 3.正念呼吸練習
四	順著感覺走	1.授課概念：對經驗的正念覺察與接納 2.正念坐姿伸展練習 3.正念呼吸練習
五	重新與感覺連結	1.授課概念：連結喜歡與不喜歡的感覺，選擇更有效方式因應。 2.正念坐姿伸展練習 3.正念靜坐練習
六	想法只是想法	1.授課概念：將想法視為是心智的產物 2.正念坐姿伸展練習 3.自我慈悲觀想
七	正念溝通	1.授課概念：開放接納慈悲他人 2.他人慈悲觀想
八	要回我的生活	1.授課概念：整合正念融入生活中 2.身體掃描練習 3.八週團體歷程與學習回顧
一日	整合練習	1.主軸概念：整合與練習正念活動 2.正念靜坐練習與身體掃描練習 3.正念進食與正念坐姿伸展練習 4.校園生活中正念行走練習

課程中躺著或坐著的時候都可以進行正念呼吸練習，當下可以將手輕輕放在腹部，感受呼吸時空氣進出時的腹部上下起伏。日常練習的過程中，如果發現自己有很多的想法和思緒浮現，就只是覺察它，想像有雲飄過一般，把心放回自己的呼吸上。有些想法、情緒和感受出現時，不論是喜歡或是不喜歡，就只是單純的覺察和感受它們，感受它們帶給自己的當下，不判斷、不評價，並將注意力再度放回自己的呼吸上面。

正念行走練習主要是覺察自己走路時的想法和感受，專注體會每一個步伐的提起、移動和放下，隨著專注在腳步，感受腳步移動時的肌肉伸展和收縮，也可以覺知到內在的感受。

正念飲食練習是去體會自己吃飯的身心及思維過程，從看到食物，感受到唾液的分泌，將食物放進嘴裡，和舌頭牙齒互動的咀嚼到吞嚥，吞下去時，食物的味道和舌頭互動的時刻，甚至吃完後腹部的整體感受，都是練習的過程。



正念身體掃描練習，主要是藉由躺下來的身體姿勢，從腳趾的部位開始專注，到專心在小腿和大腿，感受身體每一個部位的感受和當下，透過這個練習，可以完完整整覺知到身體。當掃描的時候發現自己專注力移到思緒或想法時，就將注意力再次移動到身體的部位上，透過這個練習，可以充分覺知身體的感受，凡是身體部位的痠麻癢脹，都可以被自己的覺知細膩的體驗。

自我慈悲觀想和他人慈悲觀想的正念練習主要是以一種不評價、不判斷的態度面對自己，在觀想中對自己和他人表達感謝，我自己在進行的過程中，對自己表達感謝，也想起多位對自己有恩的老師，做完活動，眼眶都濕潤了。

回家的正念家庭作業，老師鼓勵學員在日常生活做家事時練習正念，無論是掃地或洗碗，覺知自己手部的一舉一動，全心全意的投入那個片刻，如果心裡出現想法和回憶，可以覺察到自己正在思考。再把注意力回到當下正在做的事情，把心放回當下的身心感受上。覺察自己的身心當下正在發生什麼事，帶著初心一樣的好奇，專心地覺察此時此刻的自己。

面對壓力的正念靜坐練習也是一樣，不用逃離或消除它，而是可以專注在壓力事件或是肌肉的緊張上，帶著不評價、不論斷的心，觀看與觀照，慢慢就可以體會到專注會讓壓力進入下一種狀態和感受，一樣不要評價，繼續體會和覺知感受。這樣的練習可以為身心帶來一種自由與放鬆，照顧自己壓力下的身心，療癒個人的內在。

肆、八週正念減壓課程對個人的改變與反思

在八週正念減壓課程的學習中，我

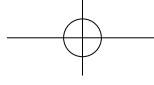
體會到在不同的階段中，自己內在的改變和反思有下列幾項：

一、課程初期：內在紛飛思緒減少的改變

每週的課程，老師都會從專注「身在哪裡，心在哪裡」的原則開始教導正念，第一週的課程重點也是從身體覺察開始，在第一週到第三週的課程中，我常常陷入昏沉的狀態，心裡也有很多的想法，如：家裡的貓會不會關在籠子裡作亂；在家的女兒會不會太冷；還想到昨天晚上自己沒有睡好，所以……。在這些想法當中才發現自己平時有那麼多的想法，就發現一大堆的想法一直跑出來，又要聽著老師的敘述，進入了一種昏沉的狀態，有幾個片刻，就真的好像睡著了。

在平常的生活中這些想法就是來來去去，在正念減壓課程的片刻竟然可以很清楚的看見，這些想法真是充滿了無法形容的連結，從貓想到女兒，再想到沒有睡覺，總之就是一些沒有關聯的想法不斷地冒出來。

我是一位心理諮商師，我的專長就是在諮商室裡探究人們的這些想法，此刻我才發現自己的想法天馬行空，原來所謂的妄想就是這些來來去去、天馬行空的想，我學習著從想法能夠回到身體，也學習著去覺察到想法，如果我能夠回到身體的放鬆中，那種想法就會被放掉，當我將注意力專注在身體的放鬆中，試著去做到身體在哪裡、心就在哪裡，所謂的心就是自己的專注力和注意力，我把自己的注意力放在身體的放鬆，就是專注放鬆，然後專注放鬆的當下就可以感受到全身放鬆。而在全身放鬆的片刻，會有那麼一個短短的片刻時間，整個人就在一種放鬆的狀態，同時



又會有一些新的念頭跑進來，這時候就又要去觀察到這個念頭跑進來，有時候需要覺知到又有念頭跑進來，那麼就再一次專注在身體，讓身體放鬆，專注在身體放鬆的感覺，之後這個專注就轉成一種身體的感受，放鬆的感覺就流傳到全身。這個時刻又會有一種小小的「空」出現在那個片刻。之後念頭又會再起再落，一樣需要一種覺知的力量，去發現、需要去感受到專注在放鬆，讓放鬆的感覺再次深入到全身，此時又再進入一種「空」的狀態。

在這種不斷的練習當中，覺察意念的能力慢慢變得越來越好，而在放鬆之後，空的時間越來越長，當空的時間長了之後，整個人就在一種和自己連結的狀態，好像所有的疲憊都不見了，也有感覺到整個人是不見了，這個世界也好像全然不見了，只剩下放鬆與空的感受。在這個片刻裡我感覺到全然的休息，這樣的休息是在平常生活中很難經驗到的，平常的生活中總是被想法和計畫佔滿，並不是被空的感覺佔滿。

八週中，另外一個對自己的觀察是：如果我的想法要繼續在我的頭腦裡，佔據注意力時，而我又聽著老師放鬆的指導語，這個時候因為心裡充滿了兩種專注的方向，就容易進入一種昏沉想睡的狀態。如果我專注在自己的想法上，接著而來的就是因為這些想法來的感覺，如果我專注在貓有沒有乖乖的在貓籠子裡，那麼這些想法就會帶來一些擔心的感覺；如果我專注在小孩子在家會不會冷，當下我就會身體有冷的感覺，然後我就好像創造了一個現實，好像我的小孩真的是會冷了。

我反思到這些想法會創造一種內心實際的體驗，內心會呈現出一種真實的身體感覺，創造出一種真實的相信，而這些相信僅僅是從一個念頭開始。

如果我能夠在這些想法開始的時候，發現要放鬆，把注意力從想法移到身體，那麼這個注意力就沒有辦法在想法上持續下去，沒有了注意力的加持關注，想法很快就消散了，也就是灰飛煙滅了，那麼我就可以單純的感受我的身體，單純的將注意力移到我的身體。經由這個注意力的移動，還有老師的引導，思考身體在哪裡，然後讓心也在那裡，這個心也就是將注意力移到身體。專注在放鬆這件事，繼續專注在全身放鬆這件事，那麼人整個生命當中的想法終於有機會好好休息一下，不再出現。

二、課程中期：正念行走中身體及腳步的改變

談到正念減壓課程中正念行走的練習，在做這個練習時，我身上感受到熱的流動，因為我是一個罹癌之後的病友，在罹癌之後幾年其實是完全沒有辦法做任何的運動，有時候也無法走動超過三十分鐘。但是在正念行走的動作中，因為專注在行走，我可以感覺到脊椎在運動時所產生的一種熱氣，這種熱氣溫暖了我整個身體。從罹患癌症之後，我就沒有辦法在晚上的時候洗澡，因為洗完之後會全身發冷，蓋被子也無法溫暖，以致於無法溫暖的睡覺，但是在進行完正念行走之後，我感覺到有一股熱能和熱氣，讓身體熱了，所以在整個上課的過程中我都只穿著一件長袖，而不需要像平時一樣穿上毛衣和外套，並戴上帽子，這樣的狀態讓我自己感覺到非常歡喜，也就是我感覺到身體的健康有所恢復。對於一個像我這樣罹患癌症四年半的病人，還有一張健保局發的重大傷病卡，又有糖尿病的狀況，身體可以感覺到溫暖，實在是一件非常令人快樂的事情。



一般行走和正念行走最大的不同，是在於專注力有沒有放在行走上，通常我自己在一般行走時，注意力都是放在下一個要去的目的地，而不是放在自己的行走上，趕著去上課，趕著去開會，趕著接小孩，趕著回家……，注意力從未在行走上，行走像是一個中間過程，只是完成人生工作的配角。但是在正念行走中，行走變成了一個主角，我只是安步當車的行走，把注意力放在行動中的左腳和右腳，我發現，自己的重心較穩固，身體比較直，而不像一般行走時，身體比較前傾，重心向前急著要到目的地。有了這一層體會之後，我開始觀察路上的行人，就發現有些人重心比較前面，有些人重心比較後面。

在正念練習行走之後，有一次我在校園裡趕著送公文，腳步很急，匆忙之間突然想起老師教的正念行走，就自己默念「左腳」，當下就把注意力放在左腳，突然之間，我注意到我行走的地方，有一片的樹蔭，陽光穿透樹蔭，落在地上，白色的光影鋪滿地上，形成一個一個的圖案，當下，和風景有一種一見鍾情的喜悅，我因為送公文，錯過的當下，但因為正念的專注，回到我的生命中，我停下來，欣賞了一下，也拿出手機，拍下了當下，成為一幅我生命中一見鍾情的正念風景。在課程中期我的行走腳步有了放鬆的改變。

三、課程後期：面對食物慢下來品嚐的改變

八週的正念減壓課程最後有整日的正念練習，在一日正念練習過程中，中午的午餐是正念飲食的練習，餐盒的素食非常的多樣和精緻，吃東西時我就一次少量吃一點，一口一口慢慢吃，讓身體輕鬆一點，其中有一份食物是木耳，

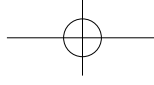
印象中我吃過木耳無數次了，但是當天，當我把木耳送進嘴巴時，我發現木耳的滑順，在我嘴裡有一種軟嫩的滋味，我還體會到一種很深的香氣，像是麻油的香味，舌頭和木耳像是纏綿悱惻的戀人，用愛情來比喻木耳和舌頭的相遇，好像有點誇大，但是，當下的經驗，確實充滿了一種當下的獨一性感受，還有驚喜感，有一種從未體會過木耳味道的感受，我心想：「原來木耳可以這樣好吃呀！」。

此刻反思，也許經過八週正念的訓練後，身體和味覺已經變得比較敏銳，所以當下和食物有了這樣的味覺體會。正念課程的老師也提到不要吃太飽，因為七分飽就可以維持我們身體的需要，又不會干擾身體放鬆的進行，我發現吃的太飽專注力容易移到腸胃，對放鬆和身體的放鬆專注也會是一種干擾。

比較重要的是，一整日正念課程結束之後，因為全身放鬆的狀態，在一天之中我就上了兩次廁所，然後在當天的睡眠中，我有了一次身體放鬆而且深度的睡眠，在睡醒之後我感覺到身體的舒適和愉快，這樣的感覺是我多年來沒有過的。我相信是身體的放鬆讓我的身體真正在睡眠中有深深地休息，這一點讓我內心感受到對這個課程的感恩。在我得了癌症之後，能夠好好地吃、好好地睡、好好地地上廁所，就是人生最大的福氣了。

四、整個課程過程：正念身體接觸搓揉帶來自我珍惜的改變

每次正念練習後，老師都會進行對身體接觸和搓揉的活動，在觸摸身體的活動當中，我可以真正地靜下心來，照顧我自己，這種可以陪伴自己的感覺也是非常新鮮的，這種對自己的搓揉跟觸



摸是從臉到身體，從前面到後面，全面性的和自己的身體在一起，這也是一個好的感受。比較重要的是，在做這些動作時我開始升起一種珍惜自己的感受。有時候覺得我們的身體就好像是我們的傭人一樣，我們叫它做這做那，但是身體就是那樣忠心地跟著自己，其實除了身體之外沒有任何一個人會一生陪伴著自己，但是我們能給身體的真的太少了，大部分都是不斷地使用我們的身體，去圓滿我們的慾望，能夠有一個片刻讓我們的意志來服務我們的身體，也是一種對我們身體的珍惜，也是對我們這一世肉身的一種陪伴和尊敬，說起來也是對身體的一種愛。在這個活動的過程中我對自己的身體產生了一種好的感受，讓我更珍惜自己的身體。

五、課程結束後：對空虛感因應方式的改變

這幾年因為生病，因為生命的無常，有時候常常會升起一種巨大的空虛的感覺，像是：「癌症復發怎麼辦？」、「身體冷到睡不著，內心的無助感」、「怕女兒會在十幾歲就失去母親的擔憂感」、「無法應付工作的要求，需要辭職怎麼辦？」、「萬一比母親早死，讓母親承擔自己的死亡怎麼辦？」，在這些生命片刻，巨大的空虛感就會襲來，即使有好朋友、有好的醫療，也無法除去這些擔憂和無助的恐懼，生命中這些事情，總是要靠自己去找答案，找出因應的方式。

特別的是，在這八週一日的正念減壓課程上完之後的歲月裡，這種空虛的感覺會來，但是不會造成恐懼，真實的說起來，就是生活上透過觀照空虛感而有一種充實的感覺，也就是一種實實在在的感覺，是否空虛的感覺真的沒有影

響了，還需要更多的生命時間體會才能了解。以往空虛感來臨，往往是需要去做很多事或是去追求很多新刺激，或是去找朋友聊天，或是溝通互動才有機會填補。現在，我多了正念減壓的方式應對這種空虛感時刻的來臨，當這種感覺來臨時，我就專注這種感受，陪伴這感受，也專注在呼吸，讓自己專心，那這種感受常常就會轉化成另一種經驗，隨著呼吸來來去去。對於這部分，我還需要更多的練習，也還在體會當中。正如《八週正念練習》一書（石世明譯，2016/2013）的作者馬克提到：「正念可以讓自己的生命沿著對快樂與幸福的最深渴望而開展。」，我的體會確實如此。

伍、結論

一、個人生命反思

我的生命和正念減壓課程錯過了十多年，能夠在八週一日的過程，透過溫老師的溫柔堅定聲音修習到這個生活方式，讓我的身體健康有所改變，睡眠更深入、上廁所更順暢，能夠有自我珍惜的感覺，我感覺到自己很幸運，也反思到這個課程傳承了佛教空性和基督教祈禱的精神，發展了愛我們的身體，愛我們的心靈，更愛我們靈魂的時刻，在這個課程當中我感受到身體的滿足來自放鬆帶來的輕鬆，心理的滿足來自放下想法後的自在，而靈魂的滿足來自體會到「空」的片刻，在「空」中感覺到和自己靈魂深入的連結。

八週正念減壓課程讓我反思到人生不是只有向著目標前進，如果可以活在當下，常常可以帶來更多的內在資源並和自我連結，才不會失去活在這世上的



意義。

二、心理師觀點的反思

我自己是在癌症的壓力下開始正念減壓的學習，卡巴金在醫院開始推廣正念時，也是從罹患癌症的人開始，我認為生病的人，有疼痛經驗的人，非常適合這樣的課程學習，可以減少疼痛，多些自我照顧，為生病的人帶來清明的覺知。面對身體的癌症痛苦仍然有內在喜悅湧現的片刻，這些我所體會到的經驗也許對正經歷一樣身體痛苦的人有所幫助。目前，許多的心理師投入安寧療護和創傷個案的助人工作，在工作的過程中，如果可以運用正念在個人諮商或團體諮商的過程中，也許可以看見一些可預期的正面改變，這對心理專業工作可能有所助益。

其次，作為一位心理師，通常心理師的工作主要是協助個案改變，但是要成為一位八週正念減壓課程的帶領心理師，最重要的不只是理論的學習，心理師還必須是正念的實踐者，自己先要參加八週正念減壓課程，自己先是正念的實踐者，透過每天的練習，養成正念的生活態度，才有能力協助團體成員進行八週正念減壓課程（石世明譯，2015/2001）。

從心理師的角度來看，和重視團員互動分享的諮商團體不同，八週正念減壓課程是一種偏向個人體驗的課程，著重在個人的練習和體會，在課程中有很多要面對自我安靜的時刻，團體成員彼此間的互動較少，要專注在自我的正念練習上，因此自我揭露的機會也較少。

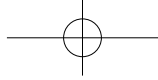
同時，八週正念減壓課程回家也有練習的功課，需要一定程度的承諾和投入。與其說這是一種課程，不如說這是

一種生活態度的學習，生活經驗的體會，態度和經驗都需要在生活中累積，透過一次又一次的練習，累積出一種生活的樣貌，這樣的學習和一般心理學的理論學習有所不同。在知識上，八週正念減壓課程提供很少的知識，但是八週正念減壓課程傳遞了一種很好的生活態度和生活方式，透過正念練習，讓個人得到一個比較好的生活狀態和活在當下的方式。因為在課程中自我揭露很少，很適合認識的人一起修習，這在一般的心理團體並不多見，這個特色在心理專業工作會帶來很大的助益。

建議未來的心理專業學習者可以將這個方式融入在個人諮商或是團體當中，給生命中有困難和壓力的人帶來可能性，這樣的課程也適合對生命態度與自我照顧有興趣的人，因為有東方禪修的背景，八週正念減壓的課程非常適合繼續在台灣與華人中推廣。

參考文獻

- 石世明（譯）（2015）。找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法（原作者：Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, & John D. Teasdale）。臺北市：心靈工坊文化。（原著出版年：2001）
- 石世明（譯）（2016）。八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴（原作者：J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, & Zindel V. Segal）。臺北市：張老師文化。（原著出版年：2013）
- 胡君梅、黃小萍（譯）（2013）。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己（原作者：Kabat-Zinn, J.）。新北市：野人文化。（原著出版年：1990）



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**，1-25。

溫宗堃（2014）。正念幫助學生專注·
平靜·放鬆。師友月刊，**561**，14-

17。

雷淑雲（譯）（2008）。當下，繁花盛
開（原作者：Kabat-Zinn. J）。臺北
市：心靈工坊文化。（原著出版
年：1994）

