

「正念減壓五日密集課程」有感

明志科技大學通識教育中心 張淑芬

身在哪裡，心就在哪裡。——陳德中心理師

當你全心全意投入靈魂去做事，你會感到一股熱流流竄全身，那就是喜悅之泉。——

詩人魯米

(Rumi)

一、一切自有安排

一切自有安排！

在學校工作的我，從去年(2015)九月，尤其是從今年農曆年開始，身體開始抗議，但我把這聲音壓下去，用理智告訴自己：我可以！我可以！再撐一下，再撐一下！直到孩子跟我翻臉，直到我覺得身體已不是我的了~

老天還是仁慈的，在我做了重要決定後，和孩子補過了母親節；也看到了裘莉再次邀請豪邁爽朗的 Sisi 老師在小滿這天辦「鏜鼓」體驗會的訊息，「鏜鼓齊鳴，其聲響響，執子之手，與子偕老」，那遙遠的樂音召喚著我，這痛得快斷成兩截的身體督促我：去吧！放鬆~放鬆~放鬆~讓內在那個愛畫畫愛吟唱愛玩耍的內在小孩玩耍吧！

隔天，5/21，孩子就讀的學校辦活動：邀請爸爸媽咪們在心理師的引導下靜心畫禪繞畫。我選了牛奶筆和黑色紙卡恭恭敬敬地畫下了前一晚體驗的歷程，那隨意自在地敲鼓，那幸運被 Sisi 老師和裘莉照顧的身體，即使只有五分鐘，來自上天的叮嚀及大地母親(蓋亞)的支持終於整合在我心。原來，我還是被眷顧的！

這過程讓我想起 2015 年 9 月 11 日、12 日在長庚養生村的教師職能研習營—「正念減壓，壓力 OFF」，授課教師是陳德中心理師，台灣正念工坊的執行長。如果我認真學習，積極落實所謂的「正念」，那麼，為何在學校工作的第十九個年頭於我而言卻充滿挑戰？

於是，五月底看到朋友在臉書上分享台灣正念工坊五日密集班的課程，時間訂在 6/16—6/20，我不假思索即刻報名！

至於為何會有五日密集班等同於八週的課，想來是有原因的。原來這是特別為外縣市無法每週來回或希望密集學習的朋友而準備，提供同樣良好品質的正念減壓訓練！於是乎，我們這一班十八位學員來自新竹、臺中、臺南、高雄、花蓮，當然也有臺北人，有學生、教職人員、企業講師、醫生、美髮師、服裝設計師、家庭主婦、上班族、待業者等等，從陌生到熟悉，從北南東西到互相祝福。



鐘鼓



我的小作 20160521

二、什麼是「正念減壓法」？

所謂「正念」(Mindfulness)指的是回歸當下，全然專注在眼前發生的事情，或是你正在做的事情，也就是把你的心完全聚焦在這一刻。一旦有了「正念」，自然能夠進入刺激與回應之間的關鍵空隙，你將有權選擇自己想要如何體驗當下。

正念減壓課程 Mindfulness-based stress reduction program (MBSR)是一套經過科學證明，有效運用於睡眠障礙、慢性疼痛、憂鬱症、過動與注意力缺失、癌症等，而且在日常生活中容易操作的身心整合療癒法。麻省理工學院分子生物學卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn)於 1979 年開始，為了協助慢性疼痛的病人，在美國麻州大學醫學院附設醫院開設正念減壓課程，協助患者學習如何與疼痛、疾病、及壓力共處。1995 年創立「正念醫療健保社會中心」(Center for Mindfulness in Medicine, Health care, and Society，正念中心 CFM)，負責推廣 MBSR 到各個應用領域，也建立 MBSR 的教師培訓中心。至今，世界上已有超過 300 個機構，將正念療法應用於醫護、諮商、教育、企業、監獄、運動等領域。歷經 30 餘年的推廣，已有超過 20000 人完成了八週的正念減壓治療計劃，並且學習如何使用他們自身的內在資源及能力，更有效地面對壓力、疼痛、與疾病。

Mindfulness，直譯為心念，亦可翻譯為留心、覺照、覺觀、內觀、正念等等，卡巴金博士對正念(Mindfulness)的定義：「透過當下、有意識且不批判地專注於每個片刻顯露經驗所產生的一種覺察」，「當下這一瞬間，這『現在』，是我們真實活著的唯一瞬間，過去的已逝去，未來的還未來，『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。」

課程有系統地整合東方靜心傳統與西方壓力研究，完整的訓練課程包含了呼吸練習、身體掃描、飲食靜觀、正念瑜珈、行走靜觀、生活靜觀、靜坐、壓力探索、溝通練習、一日靜觀等方法，即將活在當下的能力落實在日常生活之中。

正念要有用，就必須盡可能地落實體現於每一天的生活，既不強迫、亦不扭曲。換言之，需要的是輕柔地接觸與對待，此亦為自我接納、友善慈愛、自我慈悲的本質。

2014 年 2 月美國時代雜誌(TIME)對此「正念革命」做出大幅報導並列為封面故事。卡巴金博士於 2014 年參訪臺灣，天下雜誌、康健雜誌等也皆有大篇幅的專題報導。由以下之例，可知正念減壓在各界的應用：

- 由 Phil Jackson 帶領之 NBA 公牛隊麥克喬丹、湖人隊可比布萊恩皆接受過正念減壓的訓練，學習如何在高壓的球場上調適心理素質。

- 英國將正念帶入國會殿堂，協助議員們在工作和溝通上效率的提升。
- Google 將正念減壓課程融入員工訓練，自創一套企業訓練課程 SIY(Search Inside Yourself)，以提升工作效率和整個企業文化。
- 由正念減壓課程為基礎，世界各地已研發出正念相關的應用，例如：正念認知療法 MBCT、正念分娩與育兒教育 MBCP、正念復發預防 MBRP、正念飲食覺察 MBEAT……

正念減壓的核心訓練是覺察(awareness)，透過系統化地訓練，培育人們對自己當下所有的身心狀態有高度卻不帶評價的覺察。我們都知道活在當下的重要性，然而，如何活在當下？這種情形很像我們告訴孩子或學生專心的重要，卻沒能教他如何專心，似乎這是一種神祕卻天生的能力。正念減壓的訓練告訴我們，學習正念就是在學習如何專注、學習如何真正地活在當下，甚至學習如何開發內在本有卻被遺忘的豐沛資源，讓自己生活得更開心、更自在、更貼近真實的自我、更有效地開發自己的潛能。

根據研究，正念減壓也顯示正面影響大腦處理壓力下困難情緒的歷程，轉換前額葉皮質中活化的區域，從右側向左側活化，使情緒朝更加平衡的方向前進，而隨著腦的轉變，提升人體免疫系統的正向轉變。目前很明確的是，正念減壓訓練可使腦部發生結構性的改變，會增厚腦部某些特定區域，如在學習與記憶上扮演重要角色的海馬迴，也會使某些區域變薄，如杏仁核，那是在邊緣系統中管理以恐懼為基礎反應(如感知到威脅及欲求無法滿足時)的結構。

於是，我們從跟一個葡萄乾的相處開始練習！

三、德中老師的殷殷叮嚀

下課前，德中老師期勉學員：課程結束才是真正的開始，把正念帶到生活中吧！因為正念就像心理肌肉，用得越多，就變得越強壯。這個練習能夠幫助你把這種心理肌肉，訓練得強而有力。

生活中的正念

- 早上剛起床時，在下床之前，留意你的呼吸，正念地觀察呼吸五次。
- 留意身體姿勢的改變，當你從躺變成坐、站、走時，覺察一下這些時候身與心感到了什麼，留意你每個姿勢的變換。
- 任何時候當你聽到了電話鈴聲、鳥叫聲、列車經過的聲音、笑聲、汽車喇叭聲、風聲、關門聲等，把它們都當成正念提醒的鈴聲。確實地聽，活在當下，保持覺醒。
- 在一天當中，花一小段時間來留意你的呼吸，正念地觀察呼吸五次。
- 任何時候當你飲食時，花一分鐘，呼吸。看看你的食物，並理解到這食物是連結著滋養其生長之事物的。你可以在你的食物中看到陽光，小雨，大地，農夫，以及貨車

司機嗎？當你吃飯時，用心的吃，有意識的為了身體健康而吃。帶著覺知，來看著食物、聞著食物、嘗著食物、嚼著食物、以及將食物咽下。

- 當你在走路或站立時，留意你的身體。花點時間留意自己的姿勢。留心腳底板與地面接觸的感覺。走路時，留意空氣流過臉頰、手臂、雙腿的感覺。你有沒有很趕、很急呢？
- 傾聽與說話也帶著覺知。當在聽時，你能夠就只是傾聽，而不帶著贊成或反對、喜歡或討厭、或是想著等下你要講什麼嗎？當說話時，你能就只是講出該講的，而不會說太多或太少嗎？你能留意到那時你身心的感覺嗎？
- 當你在排隊時，利用這個時間去留意自己的站立與呼吸。去感受腳與地板的接觸面以及整個身體的感覺。留意小腹的起伏。你有覺得不耐煩嗎？
- 在一天之中，去覺察身體中較緊的點。看看能否將其吸入，並在呼氣時把多餘的緊繃都放掉。身體上有沒有哪些地方是緊繃的呢？像是脖子、肩膀、小腹、下巴或腰部。如果可能的話，每天做一次伸展運動或瑜珈。
- 在晚上睡覺前，花點時間留意你的呼吸，正念地觀察呼吸五次。

每當你覺得你「失掉它」了，或是覺得生活頗為艱難，或當你的修行已經難以為繼了，記得，你總是可以再次回到呼吸上的，不管你已離開了多久，你總是可以重新開始的，就在此時此刻，就在這裡，就是現在。

五日的密集課結束了，回顧這五日，我在問卷上寫了這段話：

「盤腿靜坐，腳踝很痛，因為扭傷過；
慢行，重心不穩，因為平時是用腳跟著地；
立式瑜珈，身體好緊，因為平日運動量太少；
躺式瑜珈，特別喜歡嬰兒式滾動，但老是抓不穩自己的腳板，是忘了自己曾是嬰孩嗎？
呼吸，不喜歡關注口鼻，卻愛注意肚腹的起伏，因為我喜歡腹式呼吸；
躺著身體掃描，老是睡著，我這麼累嗎？那，換個方式呢？坐、站都可以試試吧！
眼耳鼻舌身，視聽嗅味觸，一顆小小的葡萄乾，怎麼那麼多學問呀？
都是練習
都是學習
從身體的感覺覺察起，是什麼讓我愉悅？是什麼讓我嫌惡？
發現了，選擇讓念頭如一朵雲飛過去吧！因為念頭只是念頭！
時時刻刻的當下
身在哪裡，心也就在哪裡了！」

四、課後練習有感

練習、練習、再練習！卻也一直提醒自己「正念減壓的基本態度」：

1. 不作評判
不對自己的情緒、想法、病痛等身心現象作價值判斷，只是純粹地覺察它們。
2. 保持耐心
對自己當下的各種身心狀況保持耐心，有耐性地與它們和平共處。
3. 初學之心
常保持初學者之心，願意以赤子之心面對每一個身、心事件的發生。
4. 信任
信任自己、相信自己的智慧與能力。
5. 無為不強求
只是無為地覺察當下發生的一切身心現象，不強求想要的(治療)目的。
6. 接受現狀
願意如實地觀照當下自己的身、心現象。
7. 放下一切
放下種種的好、惡分別心，只是分分秒秒地覺察當下發生的身、心事件。

但其實這七項是最基本的，其餘包括慷慨、感恩、毅力、寬容、善意、慈悲、喜樂，以及淡定的態度，則透過這七項的培養而得以發展。

每一天清早或睡前的身體掃描，所有的感覺，身體會給出回應，如實覺察自己的身受，心受。讓那些過往，臭酸仍不肯放下的，一一告別，謝謝它的到來，也感謝它的離開。但我知道這需要耐心，給自己時間，正如颱風前夕，進行身體掃描時，右膝特別疼痛，本以為是舊疾復發，膝關節成了氣象預報站，但颱風離去後的五日(20160713)，一早進行身體掃描，右膝又是明顯的疼痛，我開始把身體想像成當成森林交響樂，體內的經絡五行，和五臟六腑對應共振，透過頻率，從心念出發，身體明明是用來連結宇宙與我之間的媒介，它發出疼痛的訊息警醒我，也讓我想到了《創造生命的奇蹟》一書作者露易絲·賀的文章--〈我滿懷愛心傾聽著身體的信息〉：

我相信，是我們自己創造了我們稱之為疾病的東西。身體，就像生活中的其他東西一樣，是你內在思想和信念的反映。假如我們經常抽出時間傾聽，我們會發現身體經常在和我們說話。你身上的每一個細胞都會對你頭腦裡的所思所念，對你說的每一句話作出反應。我們不間斷的思維模式決定了我們身體的動作和體態，從而決定了我們是否健康。……

膝關節和脖子一樣，與柔韌性有關；他們表達出彎曲和驕傲，自負與頑強。通常，當我們向前走的時候，我們害怕彎曲。我們變得不靈活，關節變得僵直了。我們想向前走，但我們不想改變我們的路線。這就是膝關節疾病久治不癒的原因，這裡面包含了我們的自負，我們的驕傲，和我們的自以為是。

下次如果你出現膝關節的問題，想想你自己在哪些方面自以為是，在哪些方面你拒

絕彎曲。把你的倔強扔掉。生活是動態的，如果想要感到舒適，你必須靈活地隨生活而動。柳樹總是隨風彎曲、隨風擺動、隨風飄揚，它總是優美的、輕鬆的。(資料出處 <http://ps3934.blogspot.tw/2016/07/3.html>)

過去的我太慣於用頭腦分析，現在我更懂得覺知到身體反應，當有因情緒而產生的身體反應時，會先清楚在當下；生活上盡量抱持 nowhere to go, nothing to do, nothing to attain(無處去、無事做、無所得)的態度，而「一次做一件事情」這句話對我也很有幫助，有助放掉許多不必要的焦慮。

每一天的餐飲、飯後的刷牙也成為自我練習的好時光，放鬆但專注，「回到當下，安住在身體內，發展覺照力」，雖然可能只是生活中的一件小事，但同理可證，可運用到許多不同的層面。就如卡巴金博士在《正念減壓初學者手冊》(喬·卡巴金著，陳德中、溫宗堃譯，張老師文化出版，2013年10月，初版一刷)，頁81)一書中所言：「當我們不再無意識地將想法個人化，進而相信它所編織的故事；當我們允許想法被覺知，甚至還產生了幾分好奇；既然它們都是虛幻不實的，怎麼會具有如此強大的威力？這時，我們就有可能超越思考的習性，當下如其所是地觀照念頭，保持了於胸的覺知。」

而活著就是要呼吸，吐納之間，如實觀照。這是我覺得最簡單但非常好用的練習，因為「呼吸隨時跟著我們，不管我們在做什麼，感受到什麼，經驗什麼，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。」方法如下：

- *安靜挺直的靜坐，放鬆自然舒適的姿勢。
- *如果願意的話，可以閉上眼睛。
- *將注意力集中在呼吸。
- *注意力集中在呼吸最明顯的位置：或許是鼻腔或小腹。
- *觀察一呼一吸與呼吸中間的短暫停止。
- *如果注意到念頭跑掉了，觀察一下它跑到哪裡去了，然後很溫柔的，再把念頭帶回來呼吸上。
- *無論念頭跑掉多少次，就將念頭帶回來呼吸多少次，我們的心念會漫遊，是很正常的現象，不須批評自己或失去耐心。
- *無論你有沒有興趣，每天練習專注呼吸至少 5~15 分鐘，允許自己在這短短的時間，只是呼吸，只是存在，不需作其他什麼事。
- *觀察這專注呼吸的經驗如何影響你的日常生活。

覺得心煩意亂或緊張不安時，我有時還加上正念步行，效果會更好。找個小地方走走，即使是辦公桌到洗手間之間的距離也行，步行時留意腳步抬起與落地的動作，留心腳底板與地面接觸的感覺，以及身體的重量感，並可留意空氣流過臉頰、手臂、雙腿。此外，騎摩托車等紅綠燈也是練習呼吸的好機會，我發現在專注呼吸的那一刻，眼前的車水馬龍就如電影一般，而我只是個觀影者，過去因等紅綠燈常常冒出的不耐及不舒服感，竟奇妙地退去了，當然，如果空氣品質好一點，我想會讓我的細胞想唱歌吧！

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Om Shanti Shanti Shanti

(願世間萬物平安、喜樂、自由！)

五、總結

如果你選擇終身投入正念練習，希望你的動機可以更基本、單純些，例如：為了過一種更加統整與滿意的生活；活得更全然、健康、快樂，甚至更有智慧；或是能更有效與更慈悲地面對處理自己或他人的苦痛、壓力、疼痛、疾病等等；或是讓自己的身心靈更圓滿的整合，事實上，我們已經是圓滿的，但不知為何就是與自己失去接觸、失去連結。--卡巴金(《正念療癒力》，卡巴金 著，胡君梅譯，野人出版。)

在《愛·自由與單獨》(奧修著，黃瓊瑩譯，生命潛能出版社，2002年7月，初版)一書中，奧修曾言：「單獨是美的，愛是美的、與人們在一起也是美的，這兩者互補，而不是矛盾。當你享受著別人，就好好去享受，享受到淋漓盡致，不需要去管單獨的事。而當你受夠了別人，那就進入單獨，盡情享受你單獨一個人。……我的教導由兩個字所構成：『靜心』與『愛』。靜心，讓你感受到無比的寧靜；愛，使你的生命變成一首歌、一支舞、一場慶祝。你必須在這兩者之間移動，若你能夠輕易地游走於兩者之間，若你可以毫不費力地來去自如，那麼你已經學會生命中最重要的事情。」原來，自我與他者之間的游移、流動並不是那麼困難的一件事。

當然沒有一個法門或方法，也沒有一種食物，是適合每一個人使用。而做為正念的初學者，我還是要繼續加油才行。正念/意識覺察跑掉了，還是要把它找回來，我相信願意持之以恆的努力，一切從呼吸開始，深深的吸氣，慢慢的吐氣，從最基本的吐納覺察自己的「在」(being)，任何經驗都可以是生命裡的祝福。

雖然生命流逝來來去去，我們的情緒也會隨之起伏，但當我們能以不批判、全心全意地經驗我們自己，我們便有機會跳出二元化的傳統思想，如美與醜、對與錯、好與壞等，來看世界、看自己、看別人，一切都從心出發，一切唯心造，讓內在智慧不斷湧現，自然而然的順應天道，傳承亙古的生命大法及宇宙律則。來去有道，真正了解生命的業力法則，也許就有機會自在超越，一切都了然於胸。畢竟有情緒代表還活著，且是有感的活著，關鍵總是在自己身上，進而從關鍵點開始著手解決自己的問題，我們的自在就開始出現了，一如菩薩的教導:觀自在！

備註：報告部分內容摘自陳德中心理師的課程講義，謹此說明並申謝忱。