

「正念種子教師研習班」研習心得

張淑芬 明志科技大學通識教育中心講師

一個人是被我們稱為宇宙的一部分，在時間與空間上有所侷限的一部分。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慾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。

—亞伯·愛因斯坦 《紐約時代》1972年3月29日

明明知道參加此次研習，「此研習班培訓目標為以下兩項：a.能講述 2 小時以內的正念簡介講座。b.能帶領簡短正念練習(一小時內)」。若為醫護人員、社工師、心理師、學校教師、企業主管等，可透過簡短的正念練習來協助其病人、當事人、學生、員工……等。」那「結業後，可對外宣布您：『參加過台灣正念工坊舉辦之正念種子教師研習班並結業』，但不可宣稱您：『是台灣正念工坊的正念教師』。」那麼，連我在內的十九位學員為何要在 2018 的年初，陰雨綿綿的周末假期，不窩在被窩裡補眠，偏偏身處在台灣正念工坊的學習場域裡？是呀，為什麼呢？在一靜一動的團體靜心後，德中老師教我們問問自己這個好問題：「我現在到底到底到底為何坐在這裡？」而我們的自我介紹就從這個好問題開始！

在正念的課程裡，一般說來分成三大部分：講授、練習、分享，而每個人都有三位老師：授課的老師、同修的夥伴，以及，自己的內在！1/6 週六一早的大團體圍圈，在看得見彼此的情況下，我們依序介紹了自己的姓名、工作、過去所學正念五日密集或八週課程以及進階的梯次，還有，所為何來？每個朋友娓娓道來的同時，我們練習正念傾聽，用微笑或點頭表示支持，雖然除了兩位授課老師及擔任志工的夥伴外，其他者我無一認識，但卻感受到了「當下的力量」！既來之則安之，身在哪裡心在哪裡……德中老師雖然未正式講課，而團體的正念練習卻早已開始。

研習第一天上午的相見歡時光就在「人在、心也在」的氛圍中愉快的飛逝，在明白「正念演講 2 小時結構說明」及「分組練習」前，我們還是先複習了有關正念的重要概念並共讀了卡巴金博士的專文--《關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考》，(Jon Kabat - Zinn (2011). 'Some reflections on the origins of MBSR, Skillful

means, and the trouble with maps.’ Contemporary Buddhism, 12(1), 281—306), 溫宗堃譯，要點如下：

作者(卡巴金博士)敘述 MBSR 的早期歷史、其與主流醫學、身心健康科學的關聯。他強調 MBSR 和其他以正念為基礎的介入方式，立基在對於普世之法的理解，這理解必須符合佛法(Buddhadharma)，但不受到和其諸多起源地、特定傳統相關的歷史、文化與宗教的種種表現所局限。他將這些發展置於兩個非常不同的認識論，即科學與禪修傳統的認識論首次相遇的歷史匯集點。作者論及了 MBSR 的倫理基礎，傳承、語言善巧，和其他用來幫助人們從非宗教的脈絡，以常識的、通用的方式理解、擁抱並陶冶「培養廣義的正念」之價值所在。他直接地告訴正念的講師們，應該具體表現並提取「法」的精髓，而不依賴傳統佛教的語彙、典籍和教學型態，即便多少知道這些是重要的，乃自我成長的一部分。作者的觀點立足在禪宗傳統所謂的「千年之見」。雖然在此文中未明白說到，但作者認為目前人們對正念和其運用的興趣，表示著解說與轉化的承諾的多元顯現，如果加以照料、看護，也許會為一切眾生與我們的地球的利益，帶來這地球上的又一次繁榮，類似一種第二次的，但這次是全球性的文藝復興。

除了陳德中執行長，此梯次的正念種子教師研習另有一位老師—江秉翰老師，用三十分鐘左右的時間向我們介紹一場兩小時「正念介紹與體驗」可以怎麼規劃，其實流程很簡單，不外乎理論講授、練習體驗、分享問答、慈心祝福，問題是身為分享者一定要弄清楚邀請單位(學校、軍隊、醫院、企業……)的需求、聽講對象的屬性(性別、年齡層、職業別、主動或被動)，以勾起對方的興趣及了解其需求為整體考量，態度的積極誠懇、互動的設計更是身為講者的基本功。聽完秉翰老師的經驗談，我們立刻與身旁的同學兩兩一組練習，每人只有八分鐘，要把剛剛所聽印象深刻的加以演練，即席考試還真教人緊張！但也許是因為時間短反而讓我們更集中自己的專注力，分別在對方給予的訊息中抓到關鍵處加以練習，比方說我注意到我的搭檔 M，說到自己因為是護理師，走路常常很快很快甚至會忘記呼吸，而我就此引導她呼吸觀察，兩人同頻，一起放鬆！但我發現要當正念引導師真是不簡單呢，要觀察對方、要給引導語、更要「同在」！不過，這只是小小的初試，當日的回家功課是要生出一份教案，設想一個場合、一群聽眾，想一想要用甚麼方式介紹「正念」？而這是隔天一早的實作！

星期天，依然下著雨，每位學員都準時到課了，德中老師察覺到我們的焦慮，笑著給我們一句好用的話：「既來之，則安之！沒甚麼不得了，沒甚麼了不得的！」並鼓勵我們帶著微笑回到呼吸，不急著分組，我們還是從靜坐開始這一日的研習，安靜下來後起身行禪，走了一會則與最靠近自己的兩位同學成一小組，展開教案的練習。哇！好棒的分組方式！相遇自是有緣，我在 E 的講述看到了清楚的架構、在 C 的問答設計裡感受到她關心聽眾的誠意，我則是獻上經過一夜好眠在大清早頭腦清楚的情況下，整理如附錄的講綱(練習「一次一事」是挺有效率的，因為大腦實在無法同時多工)。另外，在正念的正式練習裡有所謂的呼吸觀察、五感覺知—以葡萄乾為

例、正念伸展、身體掃描等等，德中老師先示範，再由我們跟相鄰的夥伴兩兩一組練習，互相支持並回饋，後由秉翰老師提醒注意事項。時間過得很快，結業時，德中老師與我們互勉：學習「相信」！

相信？相信甚麼？

相信對方，相信自己的力量，透過練習正念，讓我們有機會協助他人發現自己的美麗及力量！一切如其所是！

兩天密集的正念種子教師研習，中午大家開心來個五感覺察的具身體現(embodiment)--同學親磨的咖啡豆，加上非常了得的正念泡功，眾人一小口一小口的正念品嚐.....儘管外頭雨聲淅瀝，但在正念工坊溫馨的環境裡，大家一起學習、認真練習、很守秩序排隊「等」咖啡的情景，都在腦海中久久不能散去，也留下滿心的喜悅。

當我敲下這些字時，研習的這兩日已然過去，每一口呼吸都是新的呼吸，每個日子都是新的日子，只要清楚的知道，其實就已在「正念」中了！如卡巴金博士所說：「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。」

當我們的心思脫離當下時，便容易產生焦躁與不安。藉著將注意力放在身體的感覺、心中的想法與情緒，可以幫助我們從自動化的慣性反應中解放出來。誠如 Victor Frankel 所言：「在刺激與反應之間，存在一個小小的空隙，在這個空隙中，有我們選擇如何回應外在刺激的意志力與自由，而這個力量與自由也就是我們所擁有的，最後，也是最寶貴的力量與自由。」

其實，日常生活中的所有事務，都是正念最好的教室。從當下的這一口呼吸開始，與身心做最深的連結，也與世界做最廣的連結。從正念的練習者到分享者，首要建立的概念就是「具身體現」(embodiment)，保持開放，虛心學習，並將正念融入自己的專業與生活中，而這份開放的心除了幫助自己，或有機緣協助更多的人。正如我們這一班在珍重再見的尾聲，互勉的正念十得--

「用正念泡杯咖啡
用正念品嚐黑棗
用正念覺察當下
用正念覺察呼吸
用正念覺察念頭
用正念覺察情緒

用正念照顧自己
用正念照顧他人
用正念具身體現
用正念分享朋友」！

附錄:20180107 教案練習

培育正念力 生活更美麗

講綱

一. 相見歡

1. 今天，你照顧自己了嗎？
2. 此刻，你聽到了什麼聲音？

二. 何謂「正念」？

三. 影音播放：<https://www.youtube.com/watch?v=aKzUjEQO4kM>

【大愛探索周報】20170811 - 正念當下科學減壓

四. 練習

- (一) 正式練習
- (二) 非正式練習

五.結語:慈心祝福

附:推薦書目及相關資源

六、Q&A