

正念在教學領域的應用

石世明 欣明心理成長中心臨床心理師

【摘要】本文以正念在教學領域的應用作為出發點，介紹正念減壓（Mindfulness-Based Stress Reduction）在西方社會的起源與發展，說明此取向協助現代人在面對外界環境快速變化下，如何因應壓力，保持身心平衡。本文從正念定義、八週課程設計、正念態度等面向，闡釋正念訓練如何進行；透過全球發展的觀察和在臺灣進行的課程經驗，說明將正念運用到不同群體的成效；藉由神經可塑性觀點，理解正念練習對大腦改變產生的影響。接著，以實用的「三步驟呼吸空間（3-Step Breathing Space）」練習為例，闡明正念練習的歷程要點和背後原理，並透過掌握正念態度來具體化練習技巧，說明如何將練習融入生活。最後，本文以二個實例，展演如何將正念精神融入孩童的日常活動當中，強調在生活中有規律進行正念練習的重要。

關鍵詞：正念減壓；正念認知療法；專注力；覺察力；正念教學

一、引言：從西方回東方

在臺灣，將正念取向的教學法融入課程或生活活動，目前還處在開始階段，我非常敬佩財團法人伽耶山基金會董事長悟因長老尼，大力支持將正念推廣到校園，以及香光尼僧團人文志業副都監自衍法師慈悲克服各種挑戰，讓我們可共聚一堂，研習如何將正念運用到學校教學。

首先，說明這裡所介紹的正念取向，指的並不完全是佛教八正道中的正念，而是美國喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士

在深入禪修後所發展出的正念減壓（Mindfulness-Based Stress Reduction），以及後續學者和臨床工作者從這個方法延伸出來的不同身心介入取向。為了清楚區分二者，一些臺灣的正念老師將西方社會從醫療體系發展出的正念介入模式，稱為「當代正念」。目前對這個方法的運用，已經擴及到社會的各個領域。

2013年，我正經歷職涯轉換時期，在因緣下參加了卡巴金在美國所舉辦的正念減壓心身醫療7日專業訓練課程



(Mindfulness-Based Stress Reduction in Mind-Body Medicine: A 7-Day Professional Training)，150 位參加者大多是醫療人員；其中，50 位來自北美以外的不同國家，顯然這是個國際知名的課程。我在過程中受到很大震撼，第一次深刻了解到以禪修作為基礎的方法，已被廣泛運用在醫療體系。

這次經驗，最震撼我的是卡巴金這個人，他是當代正念的開創者、領航者，當時他的年紀不到 70 歲，熱情洋溢，全身充滿正念能量，只要一接近他，就會被深深打動。從他帶領的練習和討論中，我感受到一股難以言喻的力量，後來回想才比較理解，與卡巴金學習的並非只是知識，當時有一種整個存在都被滿滿灌飽的感受。

回臺後，我在臺北一家癌症治療中心提供心理腫瘤照顧服務。由於許多治療後的病人會擔憂癌症復發，我從 2014 年開始嘗試運用正念來協助乳癌治療後的病人；因著機緣，我也同時翻譯《找回內心的寧靜——憂鬱症的正念認知療法》(第二版)一書。亦即一邊帶團體，一邊翻譯正念教科書。病人參加八週正念課程後，在擔憂、心理調適、人際和睡眠等問題，都有很大改善；康健出版社即邀我將此團體課程寫成《抗癌自癒力：正念減壓 8 堂課》一書。這個歷程，促使我後來將正念介入推展到初診斷癌症病人的心理照顧。在種種機緣安排下，我陸續將正念運用到失眠病人、

照顧家屬、護理人員、運動選手、大學生、小學生；這幾年在自衍法師的協助與引導下，也開始將正念推廣給中小學的老師們。

這裡要說的是，卡巴金所倡導的當代正念，起初是從促進身心健康的公共衛生角度出發，再演進到融入不同心理療癒取向與協助不同群體……。當我們有機會將西方社會所發展的正念課程，運用於東方醫療體系的病人照顧，或社會中的不同族群，我觀察到：參與學員若能依照課程安排進行練習，在八週期間，都有相當大的進步和改變。無論在西方或東方社會，我們都面臨到外在環境快速變化、資訊過剩、注意力無法集中和人際關係薄弱等問題，身心壓力難以平衡，成了不得不面對的議題。從正念教學中，我體認到：現代人需要的，不是喧囂式地追逐外在技能或物質滿足，而是將專注力帶回此時此刻，有耐心、有步驟地打開自己的內在空間，和與生俱來卻不斷被外在刺激所削弱的專注力、覺察力和靜定能力，重新連結。

二、現代人為何需要正念

在醫院服務時，我發現許多病人在睡前「頭腦關不了機」，明明到了睡覺時間，躺在床上卻一直想事情，腦中好像反覆上演著關不掉的連續劇。這個情形會讓身體消耗 15% 的能量，如同汽車停在停車場，引擎沒有熄火會不斷消耗汽油。無法好好



休息，是現代人的一大問題。一位日本精神科醫師到美國學習正念後，撰寫《最高休息法》一書，指出最高效率的休息，是頭腦能夠真正休息。的確，臨床經驗顯示，正念練習能有效降低睡前的認知擾動，也就是讓頭腦慢慢關機。事實上，正念能為現代社會的人帶來更重要、更廣泛的幫助。

（一）正念「不是」正向思考，而是將心「帶回當下」

或許因為翻譯的關係，許多人直接將正念的「正」解釋為正向（Positive），因而認為正念是正向思考訓練，或認為正念就是要提出正確、積極有用的想法。在此脈絡下，我們也經常希望採取正向思考，來打敗或取代負向思考。但以上並非正念的本意。正念要訓練的是，引導我們了解自已的心如何運作，進而產生不同的經驗。在此先用三個提問來說明：

1. 你多久沒有看到眼前的藍天白雲了？

我在很多演講場合問這個問題時，發現有一半以上的聽眾，沒有看到當天的藍天白雲，甚至有人十年沒有看過藍天白雲了。這些人並非在地下室工作或早出晚歸，而是心一直忙碌，頭腦總想著過去或未來的事。從這個提問所發現的是：在眼前的，我們不一定看得到；在耳邊的，不一定聽得到；在嘴巴裡的，不一定吃得出味道。

2. 路口的紅綠燈，依序是什麼顏色？

雖然我們看過非常多次的紅綠燈，而且只有三個顏色，但許多人無法肯定回答，或者答錯。可見即使面對重要的交通號誌，我們也常常心不在焉。

3. 今天早上家人穿什麼顏色的衣服？

通常只有三分之一的人有信心說出顏色。試想：衣服的面積比臉部還要大，如果沒有看到家人衣服的顏色，那麼會注意到家人的臉嗎？如果家人對我們微笑，我們卻都沒有看見，就如同藍天白雲或紅綠燈一般，那麼我們是不是也經常錯過來到身邊的幸福呢？

現代人生活忙碌，心常不自主去思考過去或未來，心不斷奔忙的結果，常導致無法專注此時此刻，也讓生命處在空轉狀態。正念第一堂課的重點，就是邀請大家辨識，當身心進入「自動導航」狀態，會對生活產生什麼樣的影響。

（二）心的運作，如何影響經驗？

1. 注意力遊走

大家是否有「做 A 想 B，做 B 想 C……」的經驗，例如星期六上午，一位醫生幫病人聽診，腦中不自主浮現：星期六上班無法參加兒子的演奏會，真是個失敗的父母……。病人咳了一下，醫生才發現自己正在聽診，但忘了剛剛聽到什麼，只好重聽一遍。你在念故事給孩子聽時，是否也不自主想到明天要開會、報告……。注意力遊走的結果是：人在，心不在，常



導致做事效率不佳，事情做不完。

2. 注意力分散

一位新進護理師在發藥時，一邊想到剛剛打針為什麼打不上，一邊想著等一下交班會講得零零落落……。注意力不自主被分散到不同焦點，20%進入過去的打針，30%跑到未進行的交班，只把50%的注意力放在當下，其結果是：常出現錯誤，自我效能感減低。

3. 被「過去劇本」或「未來劇本」綁架

心常陷入在過去和未來的劇本中，例如有位太太煮晚餐時看到先生的臉色不好，就想到先生總是嫌她做菜很難吃，這個念頭讓太太感到忿忿不平、胸悶，並引發負面情緒，不自主帶出「過去命很苦」等想法，難過、吃不下飯等反應也立即出現。一位曾罹癌的病人，因躺在床上半小時仍無法入睡，想到失眠會讓免疫力下降，若將來癌症復發，家人該怎麼辦？很顯然，「過去命很苦」、「將來癌症復發」，分別是過去和未來的劇本，一旦壓力、負面經驗出現，這樣的劇本就會不知不覺出現，並快速地綁架自己的情緒。

（三）現代人所需的二大基礎能力

正念訓練的其中一個目的，就是透過練習，對自己心智運作進行中立的觀察，讓我們從不知不覺受到記憶、慣性的影響，轉變為有知有覺，不被過去和未來的劇本所綁架。正念訓練培養以下二大能力：

1. 專注力（Attention）

意即定力，透過定錨在呼吸或眼、耳、鼻、舌、身五種感官，來提升心的專注。

2. 覺察力（Awareness）

意即跳脫當下依靠習性、慣性對壓力進行反應，或抽離、跳脫過去與未來劇本導致引發情緒漩渦的能力。

這二大基礎能力的訓練，不僅對不同族群的人很重要，也是舒緩各種身心議題的基本訓練。

三、正念減壓的內容與發展

（一）正念減壓的起源與發展

喬·卡巴金博士是正念減壓的發起人，也是第一位將正念取向運用到美國醫療體系的領導人物。卡巴金出生於1944年，在1971年獲得麻省理工學院分子生物學博士學位，從學生時代就開始接觸禪修，曾跟隨韓國崇山（Seung Sahn）禪師學習；他的修習深入，深切體驗到禪修對自己的幫助。1979年，卡巴金在麻州大學醫學中心開設減壓門診（Stress Reduction Clinic），發展出八週正念減壓課程（Mindfulness-Based Stress Reduction），透過正念訓練（Mindfulness Meditation），開始協助有慢性疼痛和疾病的病人，處理壓力、疼痛和疾病心理調適。由於這個課程對病人的幫助，超越了當時醫療和藥物所能處理的範圍，此門診獲得多方肯定。在1995年，卡巴金在這個醫學院下創建了正



念中心（Center for Mindfulness），開始進行正念推廣與教育訓練。

自 1979 年至今，正念減壓的發展已超過四十年，目前北美超過二百家，全球有五百至七百家醫療院所採用此課程協助各種病人進行身心調適。此外，從 1970 年代開始，有許多臨床心理學家（Clinical Psychologists）跟隨卡巴金學習正念，之後也將正念取向運用在不同的病人群體，例如約翰·蒂絲岱（John Teasdale）、馬克·威廉斯（Mark Williams）和辛德·西格爾（Zindel Segal），將正念運用在憂鬱症病人的復發預防，發展出正念認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy）；珍·克里斯特勒（Jean Kristeller）運用正念協助有飲食疾患的病人，發展出正念飲食覺知訓練（Mindfulness-Based Eating Awareness Training）；克莉絲汀·娜芙（Kristin Neff）和克里斯多弗·葛摩（Christopher Germer）則將正念和自我慈悲（Self-Compassion）融合，發展出八週的正念自我慈悲（Mindful Self-Compassion）課程，提升人們面對深度情緒、自我照顧和幸福感的的能力。在教育方面，英國的正念校園計畫（Mindfulness in School Project）結合正念專家、學校教師和研究者，發展出適用於不同年齡層的青少年和孩童的正念課程，多年追蹤研究發現，有學習正念的孩童在學習成效、情緒、人際關係等各

面向，有較優異的表現，也因此英國開始有小學將正念納入既有教程當中。此計畫也訓練學校教師，在校園中教授學生正念課程。整體來說，卡巴金所創建的正念減壓，就如同一棵樹的樹幹，現在已經在世界各地開枝散葉，由此發展出來的正念介入模式（Mindfulness-Based Interventions），除了運用在不同疾病族群外，也被使用到不同的健康族群，還包括：醫療人員、教師、企業領導人、運動員和各種專業人員的訓練。

（二）正念的定義（What is Mindfulness）

卡巴金在他所寫的第一本書——*Full Catastrophe Living*（繁體中文版譯為《正念療癒力》）當中，將正念定義為：

正念是

刻意地將注意力放在當下，

對於一刻接著一刻所顯露的經驗，不給予評價，

所升起的覺察。

這個定義被許多人所引用。我個人很欣賞這個定義，並將它視為一個「操作型」定義；換言之，按照這個定義來行動，就可進入正念狀態。以卡巴金所提出的正念經典練習——吃一粒葡萄乾為例，在練習中刻意將注意力放在當下：透過眼、耳、鼻、舌、身五個感官的專注，來體驗不同感官所出現的經驗；對於接連向自己顯露的經驗，不給予評價（好壞、對錯、喜歡不喜歡等）；或者覺知自己正在對某個經



驗進行評價時，能夠放下評價，如實回到當下經驗本身；此時，內在會自然出現一些覺察，這樣的覺察並非思考或推理，也不是某種符合社會價值的論述，而比較像是透過由內生起的一種體察、理解或領悟。這樣的理解在既有慣性運作下，不容易出現，經常也有種能跳脫既有框架，讓人產生豁然開朗、茅塞頓開的感受，例如在正念吃完葡萄乾之後，發現原來「幸福很簡單」，「心不在焉，讓我錯過許多生命的美好」，「心一直停不下來，這就是我很累的原因」，「片刻的寧靜，我可做到」。

在觀察到不同成員的實踐和轉變後，我越感受到卡巴金對正念的定義，是一個相當深入且動人的定義。首先，在正念執行上，最重要的是「刻意地」，因為在日常生活中，心會不斷離開此時此刻進入自動導航。因此，一開始訓練需常提醒自己，一次又一次，刻意將注意力帶回當下，這樣才能夠啟動後續的覺察。若不刻意專注，恐怕十年都沒有看到藍天白雲的狀況，的確可能發生在自己身上。其次，關於不評價部分，事實上，我們每天都在對「外在事件」進行各種評價，例如哪家餐館的菜好吃、哪種交通工具能最快帶你到達目的地、哪種教學法最有效果……；做出正確的評價，能讓我們將事情做好。然而，正念當下的不評價，指的是對「內在

經驗」不給予評價，也就是在壓力發生時，對內在出現的念頭想法、情緒變化（生氣、哀傷……）和身體反應（肌肉緊繃、呼吸變快……）能夠如實覺知，而不進行好壞、對錯等評價。最後，關於覺察部分，這些年的經驗發現，當成員能做到將心帶回當下，並對經驗不評價，那麼覺察會自然出現，無論你的年齡、性別、能力、學問高低……，每個人都有具足的覺察能力。

（三）正念減壓八週課程設計

卡巴金有深入的禪修經驗，在修習過程中，他的身心獲得很大的利益。為了讓更多人能受到幫助，他將所學到的方法，修正為一般人能進行的練習，同時對這個方法進行了「去宗教化」的調整，放下繁複的宗教內涵、義理和戒律等框架，讓信仰不同宗教的人和社會大眾能自在、沒有掛慮地學習這個中性的方法。

卡巴金在 1979 年所成立的減壓門診，首要目的是為了要幫助罹患慢性疾病的人，能用更恰當、有效的方式來進行疾病心理調適，讓生活可以好好地過下去。因此，在他發展的正念減壓八週課程中，引導成員探討人們在壓力、情緒下的身心反應，透過各種練習來提升專注與自我覺察能力，學習如何接納現狀，以有效方式來回應疾病、外境與各種人生挑戰。

此課程每週進行一次，每次 2.5 小時至 3 小時，練習內容包括：靜坐、觀呼吸、



身體掃描、正念飲食、正念瑜珈、伸展、走路及正念融入生活等技巧。每個練習皆簡單，對一般人來說，都能夠執行。八週課程有次第地引導學員，從短的、容易操作的練習開始，再逐步進入較長時間，主題深入的練習。課程期間，學員每天需要騰出約 45 分鐘時間（可不連續），透過錄音引導來進行練習。標準課程在第六週和第七週之間，會選一天進行止語訓練（整天都不說話），內容是將六週以來所學的練習再進行一次，成員可體驗到連續 5 小時至 6 小時的靜心經驗，因而有機會深化對不同練習的理解。

此外，正念減壓課程另外一個重要特色，是將正念練習和精神融入到生活中，學員將正念帶入刷牙、沐浴、塗乳液、吹頭髮、走路、運動等每天需進行的個人常規，也融入到洗碗、拖地等家事，或在工作上會進行的動作。在正念的基本功比較扎實後，再進一步融入人際互動，例如正念講話、溝通或開會。融入生活的重要性，在於正念是一個可時時進行的練習，在每天既有事項上就可鍛鍊專注力和覺察力，自己的進步在實際工作和生活都可具體顯露。

（四）如何進行正念訓練

學員在正念八週課程期間，每天騰出某段時間，依照錄音引導進行練習，一般稱為正式練習；而將正念融入生活的練習，則為非正式練習。無論是正式練習或

非正式練習，都要把握以下二個原則：

1. 將專注力聚焦在此時此刻

以呼吸練習（正式）為例，過程中，將專注力放在呼吸；如果注意力跑到上一刻——想過去的事，或下一刻——想未來的事，發現後，就將心拉回此刻的專注對象。如卡巴金所言：「注意力跑走一百次，就溫柔帶回呼吸一百次。」若是融入生活的非正式練習，例如正念刷牙，注意力離開刷牙時，要再帶回刷牙本身。持續練習，每次專注的能力就會提升。

2. 覺察當下經驗，並帶入接納、不評價的態度

在正式和非正式練習當中，覺察到分心去想別的事，注意力跑到其他地方，認可分心並非錯誤，而是心運作的一種方式，再以溫柔、接納的態度將它帶回當下的專注對象。也可能當分心到其他人、物或事件時，又會引發相關的念頭（包括：回憶、影像）、情緒（喜、怒、哀、樂）或身體感受（肩膀痠、頭痛、血壓升高……），對於此刻種種內在經驗的出現，則以接納、不評價的態度來對待它們，中立地觀察，容讓它們存在，而不刻意去壓抑或消除它們。在訓練中，每每覺察到分心，就溫柔帶回，或一次次以接納、不評價來對待內在生起的種種念頭、感受。如此反覆訓練，覺察力就能提升。



（五）正念的基本態度

卡巴金在《正念療癒力》一書中提出，練習正念的七個重要基本態度，包括：非評價（Non-judging）、耐心（Patience）、初心（Beginner's Mind）、信任（Trust）、非用力追求（Non-striving）、接納（Acceptance）和放下（Letting Go），這些態度可說是讓人保持身心平衡的基本原則，也是引導進行正念練習的重要心法。然而要學習以上態度，並非透過知識上的教學——先給予內容定義，說明原則——然後遵守；而是透過「具身體現（Embodiment）」的歷程來學習，在每次正念練習當中，從身體經驗來揣摩和體驗。以初學者之心為例，練習正念走路時，成員體驗到：當全然專注腳步移動時，才發現在重心轉換過程中「身體很不穩，好像快跌倒……」，「唉呀怎麼變得不會走路！」此時，如實觀察身體各部位如何透過連帶互動，進入平衡；有此體驗的成員，內心從訝異到讚嘆，到生起一股崇敬之情，出現「啊！我會走路！」而在清楚明白走路不可思議的同時，體驗到初學者之心。依著正念精神將心帶回當下，即使是再平常不過的經驗，也能夠讓我們對生命產生新的理解。

此外，每個正念態度的體驗，會擴展對其他態度的理解，並深化下一次練習，例如在走路過程，可能看到自己的心不斷

對動作進行評價，一次次學習放下評價，將心退到一旁有耐心地觀察，慢慢感受到走路帶出渾然一體的流暢感，頓時出現「對，要信任身體！」這就是對「信任」產生「具身體現」的理解。

老師們若能透過親身經驗，具體了解正念精神，就能掌握將正念運用到教學活動的大方向，明白可透過靈活引導，從學生們比較喜歡、願意專注的動態或靜態活動開始，帶領學生對不同感官經驗進行專注。若過程中，學生分心了，老師能嘗試透過接納的態度，引導學生從具體練習中，溫柔對待內在經驗與反應。如此一來，透過老師的身教，也會影響到學生對於壓力、情緒和身心反應的處理。

四、正念介入之改變與成效

（一）臨床應用與受益對象

正念減壓課程在西方社會的發展超過四十年，加上後續衍生出的各種以正念為基礎的身心介入方案。這十年來，研究的發展極為迅速，2019年與正念介入有關的英文研究文獻已超過一千篇，許多具規模的隨機控制研究發現，正念介入對不同族群的身心問題改善能產生明顯幫助，包括：憂鬱、焦慮、工作與家庭壓力、癌症心理調適、慢性疼痛、飲食困擾、疲憊、腸胃道不適、哀傷、頭痛、心血管疾病、創傷後壓力症候群、纖維肌痛症、恐慌、高血壓、皮膚疾病和睡眠問題等等。很顯



然，身心互動的關聯緊密，對身體疾病的調適不佳，易引發心理議題；反之，若常處在高度壓力或負面情緒狀態，也容易導致疾病產生，或讓原有的生理問題更加惡化。因此，各種正念介入取向都試圖為受苦於不同問題的人，找到平衡身心的生活之道。

2015年，我在一個癌症治療中心擔任臨床心理師，發現相當高比例的治療結束後病人，擔心癌症會再復發，而這樣的擔憂明顯影響生活品質。於是我以正念認知療法的情緒處理為架構，並融入正念減壓課程的核心練習，發展出協助癌症治療後病人克服擔憂的八週團體課程。課程前後的測量顯示：病人在心理壓力（Distress），焦慮和擔憂復發程度顯著下降，以憂思盤據、認知逃避和無助無望的心理調適方式也明顯改善，其中憂思盤據的改善和睡眠品質、正念素質提升呈現正相關。此外，病人的口頭報告顯示：學習正念讓他們知道如何掌控情緒，提升覺察力和自信心，也讓人際關係變得更好。2017年，我換到另一腫瘤中心工作，希望將心理腫瘤服務向前延伸到初罹癌病人，並將正念八週課程的核心練習抽取出來，組合成四週減壓課程、一日正念課程，甚至是一個小時的「健心房」，依據病人需求而提供「不同程度的正念訓練」：罹癌前期的病人，可透過正念練習降低心理衝擊；治療中的病

人，能緩和化療或放射線治療帶來的身心壓力；治療後的病人，重點則在恢復日常生活的心理調適。

標準版的正念八週課程，由於所需要投注的時間精力較多，對忙碌的醫療人員來說，往往有看得到卻吃不到的遺憾。2019年開始，我也將總訓練時數約28小時的八週標準版課程，改編為16小時至20小時「輕劑量」課程，並將其命名為「護理人員正念復原力」。此課程重點除了將核心練習的時間，例如正念呼吸、正念伸展或走路，縮短到10分鐘以內；更重要的是，引導醫療人員在臨床工作中直接運用正念，例如正念洗手、正念推藥車、正念溝通等等。實施經驗發現，當護理人員能充分掌握正念精神後，亦可將練習擴展到打針、管灌、發藥、換藥和交班等護理工作。整體來說，輕劑量的正念訓練，能協助護理人員提高工作效率（準時下班），提升打上針的比率，改善睡眠品質和情緒調節能力。此外，我目前另一個工作重點，則是將正念與失眠認知行為療法（Cognitive Behavior Therapy for Insomnia）進行結合。初步臨床經驗顯示，正念練習可協助失眠者降低睡前認知擾動（意即讓頭腦逐漸關機），將注意力帶回到身體感受的練習，能夠有效調節身心壓力，提升睡眠品質（感到有睡飽）。另外，白天刻意練習，能夠降低疲憊感和減少補眠需求。



（二）正念減壓課程之全球發展

除了醫療體系中各種病人群體和醫療專業人員訓練外，正念訓練的影響也進入各級學校教育，家庭親子教養，政界（如美國與英國國會議員），體壇（如美國 NBA 公牛隊、湖人隊），企業（如華爾街、Google、臉書、蘋果、推特等知名科技公司）領導人、高階主管等。美國《時代》雜誌 2014 年以正念革命（The Mindful Revolution）為主題，來說明正念取向在各個領域的發展，可說是為這個時代的身心調適興起一場巨大的變革。

在此，以我在 2019 年底到英國倫敦參加的二個分別給國小和國高中學生的正念課程——Paws b 和 · b (Dot-Be) 為例，來說明正念在教育領域的發展。在有心人推動下，「正念校園計畫（Mindfulness in School Project）」結合了正念專家、教育工作者（校長、老師）和研究人員，發展出的 Paws b 和 · b 課程，在不同學校實施後，對參與學生進行長期追蹤的大型研究結果發現：參與課程的學生，在課業表現、情緒、人際關係等各方面表現，都顯著優於沒有參加的學生。此計畫也將正念推廣到學校老師，先讓學校老師有機會學習正念八週課程，透過親身體驗，老師們學會運用正念處理自己的壓力和情緒。參加過正念八週的老師，若願意進一步推廣，就能參加 Paws b 和 · b 的種子師資培訓（為

期三天），結訓時可獲得整套教材，包括：教師手冊、教學 PPT 和短片。老師們就可運用此教材在學校開設一門為期 12 週，每週 40 分鐘的課程（Paws b）。2019 年 3 月的一篇報導指出，英國已有 370 所學校將正念課程加入到學習的課綱當中。這個例子讓我感受到英國人的科學與務實態度，從教材研發、課程實施到長期追蹤研究，這中間歷時約十年，耗費龐大的人力，最終找出對孩童們學習有幫助的方式。

（三）正念練習改變大腦

隨著腦神經科學在這三十年來的快速進展，正念練習對練習者產生的改變機制也獲得更多了解。在 1990 年代，腦神經科學家提出所謂的「神經可塑性（Neuroplasticity）」，說明重複的經驗可形塑大腦神經連結，進而改變大腦本身；另一個重要的訊息是，神經可塑性的能力並不因為年齡的增長而消失。以丟三顆球的雜耍技巧為例，用兩隻手同時拋接三個球，對一般人來說是件困難的事，但若經過相當時間的重複練習，一個人學會了拋接三顆球，也意謂著在進行此動作所需用到的不同大腦區塊和神經連結，可一起被啟動，並協調運作。事實上，無論是動態或靜態的正念練習，也就是一次又一次的大腦訓練，卡巴金在帶領正念呼吸時的名言是：「在練習時，當注意力不自主遊走千百次，就溫柔地將它帶回呼吸千百次。」



除了注意力的引導之外，正念取向更重要的是對既有的慣性運作模式，建立一個開放、接納和寬容的態度。換言之，透過溫和友善方式，來一步步修正個人在過去生活環境下，所建造的大腦連結方式。

腦神經科學家 Sara Lazar 在 2011 年 TED 的演講中表示，在波士頓地區招募沒有靜坐經驗的民眾，所進行的正念介入研究發現，實驗組的受試者在八週正念課程之後，大腦中的左側海馬迴（負責學習、記憶、情緒調節）和顳頂葉交界區（與觀點選擇、同理心、悲憫心相關）的灰質變厚，顯示這兩個區域的功能被加強，而和焦慮與壓力反應有關的杏仁核則會縮小。臺灣這幾年也開始有學者進行正念介入對大腦產生影響的研究，例如大愛電視臺曾經進行正念減壓的專題報導，其中提到由李嗣涔教授所帶領的研究，透過磁共振造影方式，探討正念訓練對大腦及心理行為表現的影響；此研究以平均年齡 44 歲、沒有受過正念訓練的人為受測對象，分別在接受八週正念課程前、後及課程結束後兩個月進行測量，結果發現：在前額葉、海馬迴、腦島和杏仁核的連結及完整度有增加的趨勢，而介入後兩個月的追蹤發現，大腦的情緒統合能力並未有明顯的下降；此結果顯示：受測者對壓力和情緒因應，可能會有較強的處理能力。

神經心理學雖然不是我的專業，但這

樣的研究成果在某種程度上，也呼應了這幾年我在帶領正念課程中，所觀察到的現象。首先，在八週課程的第四、五、六週開始，就可看到有依照課程要求進行練習的成員，在壓力、情緒管控和睡眠品質幾個方面，有看得出來的改變，而這些改變和研究結果的方向是一致的。成員的報告，例如「比較不會動不動就緊張」、「不會一直陷在情緒漩渦」、「可以跳脫自己的觀點，從別人的立場來看待同一件事」……。成員開始出現經由練習，無論是對生活、人際或原先困住自己的問題，產生新的領悟。其次，這也讓我更加篤定，正念介入取向的改變核心，是立基在經驗與行為層次。成員是藉由卡巴金強調的「具身體現」，意思是：透過具體經驗的實踐和體會來產生進步，而不是透過觀念和思辨歷程獲得改變。這樣的理解，讓我在帶領團體時，對於方法（正念介入歷程）和結果（成員經由實踐出現內在智慧）產生很大的信心。再者，在八週課程開始，我所給的大方向是：「正念不等於正向思考或轉念，而是如實看見，心的運作如何影響經驗」。透過科學研究的支持，確立練習和實踐為核心的方法能夠帶來改變，也讓參加成員受到鼓舞，進而認同「練習就對了」。



五、正念呼吸練習體驗與教學要點

在此分享一個對於專注訓練和情緒調節，具有幫助的正念練習：三步驟呼吸空間（3-Step Breathing Space）。這個練習是「憂鬱症正念認知療法」八週課程中的核心練習之一，從該課程第五週到第七週都會進行此練習，其發展用意是希望協助曾罹患憂鬱症的病人，在康復時期中學習到如何跳出壓力與情緒漩渦，不要在壓力情境下，不知不覺受到過去負面概念的掌控。

這個練習很有彈性，三個步驟的時間可依練習者需要進行調整，加上進行過此三步驟後，的確可明顯轉化與原先壓力情緒的關係，此練習也被其他正念取向所採用。我的教學經驗發現，三步驟呼吸空間廣受不同團體成員的喜愛，例如癌症病人發現，三個步驟可協助他們短時間內，從不斷擔憂的情境中抽離；大學生在讀書或寫報告之前練習，可讓他們克服煩躁感，進而提升專注力和讀書效率，也克服拖延心理。

（一）練習歷程要點

在練習之前，先將注意力逐步安定到身體，讓身體姿勢帶出一種清醒、安穩，能進行覺察的感受。

第一步驟：接納現狀

如實觀察在壓力情境下，內在所出現的種種念頭、情緒或身體感受。通常當下的念頭或感受以負面居多。所謂接納，其

重點在於：不要抵抗念頭或感受的出現；當它們出現後，不抵抗、不推開它們，也不加入新的念頭或感受。

第二步驟：專注當下

把注意力從對壓力反應的觀察，帶回到專注在自然呼吸（不控制呼吸，鼻吸鼻呼或鼻吸口呼皆可），「知道吸氣，知道呼氣」；如果注意力跑走了，或回到剛剛觀察的壓力反應，這時候只要留意到分心，再以溫柔、有耐心的態度，一次次將注意力帶回呼吸。

第三步驟：擴展全身

保持自然呼吸狀態，將注意力從呼吸逐步擴展到身體在呼吸過程中的感受，例如肩膀上下移動或腹部起伏，再將覺察力擴展到整個身體，覺知不同部位（包括骨頭、肌肉、皮膚）在呼吸過程中的整體感受。

（二）背後原理與練習技巧

對於在壓力或不順遂情境所產生的種種負向念頭或感受，一般人的習慣反應大概有：1. 壓抑法——不讓念頭或情緒出現；2. 逃避法——先去做別的事或暫時不去面對；3. 轉念法——透過積極、正向思考來打敗或去除負向思考。以上方法有一個共同特徵，就是認為負面念頭和情緒不能夠存在。然而，正念取向的應對方式，則屬於「接納法」。事實上，負面念頭和情緒都有其重要功能存在；其中一個功能，就是避免自己陷入危險而不自知。因



此，接納法的原則，在於透過保持中性的覺察，來辨識念頭和情緒產生的影響，是過度還是適度。若是「過度」，則要從其中抽離出來；若是適度，則明白這樣的訊號，對自己的意義是什麼。

在練習技巧方面，練習者在第一個步驟，先將注意力從念頭、情緒和身體感受等壓力反應抽離，就好像將它們放到眼前螢幕；再以「觀察者」角度和中性態度，來觀察這些壓力反應的自然變化（也可能沒有變化）；逐次練習，可慢慢培養純粹觀察，而不涉入其中的能力。第二個步驟，將注意力集中在呼吸，接納分心是心的本性，而非能力不佳或犯錯，輔以耐心和溫柔的態度，一次又一次將注意力帶回到呼吸，覺知與呼吸同在的感受。第三個步驟，將覺察力擴展到整個身體，覺知作為整體的身體各處，在呼吸過程中的細微變化。有的成員反應，不太能夠體驗到什麼是「擴展到整體」；有的成員反應感受到一種整體、開闊，但是難以用語言表達的空間感。最後一個步驟，在開始練習時，可不必勉強，無此感受也沒有關係，只要多練習就可以。

（三）練習經驗與生活運用

這三個步驟的時間長短，可依照個人需要進行調整。在有錄音引導或有一定的熟練度之下，可在每個步驟各進行一分鐘，這樣的練習就成了「三分鐘呼吸空

間」。許多人認為 3 分鐘做起來很短，不必擔心沒有時間練習。我在臨床上則嘗試將每步驟進行 3 分鐘，讓整個練習長度在 12 分鐘左右，並將之稱為「呼吸覺察練習」。病人對這個練習時間的反應良好，認為這個長度練起來比較有感覺，而不會感受到才要進入狀況，練習就結束了。

練習初期，各種可能的反應都會發生，例如有的人發現在幾分鐘內，念頭頻頻跑到其他地方，有時可拉回，有時就帶不回呼吸；有的人依三步驟順序，逐漸感受到專注和平靜，最後有安定開闊感受；有的人則發現，即使是短短幾分鐘，身體也可睡著，並獲得不錯的休息。練習過程當中，會有清明、昏沉，打開眼睛之後發現，看到的東西較為明亮，或感受到體溫上升（甚至會流汗），或感到身體變輕，或不同部位有痠痛、不適的感受出現。以上都是常見的練習反應，也是當下身體的呈現，並沒有做對或做錯，或層次上的高低、好壞，如實覺知、觀察並接納現狀，也是訓練的重點。整體來說，一次次反覆練習，多數人發現：心可透過安住在呼吸而沉靜下來；練習後，頭腦變得較清晰，心念純淨，能夠清楚知道下一動作該如何進行。

在一天中，因練習時的精神與體力狀態不同，反應和感受也不一樣。成員反應：早上起床後練習，會讓頭腦清晰，讓一天



有了好的開始；中午休息時間練習，很容易睡著，休息效果有時比真的去睡覺還好；在預期壓力（如：開會、考試）出現前練習，可為身心帶來穩定力量；在明顯情緒事件之後練習，則較易從情緒漩渦或內心劇本中抽離出來；若在下班後練習，比較不會將壓力帶回家；而睡覺前練習，則能夠協助頭腦關機，往往也出現比較好的睡眠品質。我會鼓勵成員：每次練習經驗都不一樣，不給自己太多預設，往往能夠在看似重複的練習過程中，產生新的體會和領悟。

六、專注力訓練——在教學運用實例解說

由於正念的態度和精神可以融入生活中的各種活動，將正念運用到孩童身上，不必侷限在某種形式的課程，或像是成人課程中正念呼吸等正式練習，而是可以靈活運用到孩童每天會進行的活動。我認為將正念運用到小學的教學，有二個重要原則，第一是好玩、有趣，避免讓孩子感受到這是某種訓練或功課，產生「唉呦，又要正念了！」這樣的排斥反應。第二是能夠勝任，不同年齡的孩子有不同專注程度，如果可勝任專注 2 分鐘的小孩，我們讓他進行一分鐘半的練習，就可產生勝任、有信心的感受；但是如果大人求好心切，讓練習延長到 3 分鐘，就會出現我做

不到、做不好、不夠專注等挫折反應。當孩子們感受到這個方法有趣、能勝任，在生活中需要專注時，孩子自然會將正念拿起來使用。

本文中所介紹的 Paws b 課程，即是採取此態度；這一門課，只要讓孩子知道：正念很容易，「當我需要時，正念可幫助我」，這樣就夠了。然而，當我在不同場合介紹這個課程時，許多人會期望：正念可解決我孩子的過動、可改變孩子個性，或可治療孩子 XX 問題……。老師或父母的過度期待，似乎讓正念運用變得相當沉重，也遠離了生活運用的靈活與輕巧。

以下介紹二個提供大家腦力激盪的孩童正念練習，第一個「傳遞杯子遊戲」，是出自《孩子的簡單正念》（天下文化）這本書的短片介紹；第二個「走童軍繩」，則是我自己設計的正念活動。

（一）傳遞杯子遊戲

1. 進行方式

進行時，先讓所有孩子坐著圍成一個圓圈，在不說話的情況下，將裝滿水的杯子傳給旁邊的人。因為不可以將水灑出來，所以得非常小心，放慢動作，並專注在拿杯子的動作。此練習目的在於：教導孩子如何聚焦、專注，之後再將注意力轉移到另一件事上。

第一次，請孩子睜開眼睛傳遞裝滿水的杯子，讓每個人都覺得自己可以做到；



完成後，孩子產生成就感，建立自信心。等孩子建立自信後，再提高難度。

第二次，讓孩子閉上眼睛，此時就得更專注聽周遭的聲音與動作，才知道杯子何時會傳給自己；傳完一圈後，可改變傳遞方向，讓孩子轉換思維，預期杯子會從另一個方向傳過來。

第三次，再提升難度，必須閉上眼睛同時傳遞二個顏色或圖案不同但摸起來完全一樣的杯子。孩子在心中追蹤不同顏色/圖案杯子傳遞的方向，孩子要注意哪個杯子會在什麼時間傳到自己。如此，讓孩子學會專注在應該注意的事情。

2. 背後原理

這個練習讓孩子閉上眼睛，將注意力放在聽覺和觸覺，並要保持身體平衡，才不會將杯子裡的水外溢。逐步提高難度，可引發孩子好玩、接受挑戰的興趣；同時，也需要控制情緒，並提高專注，才能完成任務。到了第三次，孩子需要持續監控，保持覺察，並將注意力轉換到比較接近自己的杯子。在學校或家裡，同一時間會發生不同事情讓人分心，這個遊戲可讓孩子忽略分心的事，只專注做一件事，才能夠達成任務。（見圖 1）

（二）走童軍繩活動

1. 進行方式

先準備 3 條到 4 條童軍繩，在每條童軍繩上打上 3 個至 4 個結，再將這幾條童軍繩連結成一條長的繩子，繩子串連的地方也是一個結。因此，一整條繩子約有 15 個至 19 個結。請孩子排隊依序用雙腳走過這一條長繩，雙手不能夠扶東西。此練習目的在於：透過觸覺（腳底和繩子）和動態平衡，來訓練專注與覺察能力。

第一次，可打開眼睛，過程中不能說話，要確定腳都有踩在繩子上；若走不穩，可將雙手平舉，以保持身體平衡。過程中，可觀察孩子的專注狀態與肢體平衡。

第二次，走繩時，眼睛平視前方，並要算出整條繩子一共有幾個結。為達到此要求，孩子需將腳步變小，縮小間距才不



圖 1：閉眼專注聽聲音地傳遞杯子

（照片來源：天下文化「孩子容易分心怎麼辦？來玩傳遞杯子遊戲吧！」https://www.youtube.com/watch?v=_smNdI8-E5c）



會錯過繩結，並專注在腳步與繩結的接觸。

第三次，可提高難度，請孩子閉上眼睛，走完後需要報告繩結數目。

第四次，若要再提高難度，可將幾個小繩結變成較大的繩結，請孩子完成後報告一共踩到幾個大結、幾個小結。

第五次，請孩子評估走路過程，身心是緊張、還是放鬆；過程中，姿勢是否優雅。

2. 背後原理

成人學習正念走路時，刻意將注意力放在雙腳——清楚整個左腳移動過程，右腳移動過程；之後，再覺察腳提起、放下……，但是若以同樣方式引導孩子正念走路，效果就會不好。因為這讓孩子感到刻板、無聊。換個方式，以童軍繩方式來練習，不僅可達到同樣效果，還可將專注範圍擴大，透過身體平衡來協助專注，藉由逐步提高難度，促使孩子運用心智能力，發展不同技巧（數繩結數目）來提升專注程度。最後，評估姿勢是否優雅，則可訓練對整體動作的覺察能力。（見圖2）



圖2：第一次走繩結，小朋友平舉雙手保持平衡，專注看著確定腳踩在繩結上

七、結語——正念融入生活是王道

在帶領過約三十梯次的八週正念課程後，我深刻感受到正念取向對不同族群帶來的正向影響。只要如實帶領課程，如實進行練習，成員的改變就宛如一幕幕美麗風景，在我眼前展開。其中，我最欣賞的課程內涵，就是引導成員在生活中實踐正

念。如何進行？事實上，只要依照卡巴金對正念的定義即可：

正念是刻意地將注意力放在當下，對於一刻接著一刻所顯露的經驗不給予評價，所升起的覺察。

以正念刷牙為例，刻意將注意力放到手擠牙膏、握牙刷、刷牙的動作，專注刷毛和牙齒、牙齦觸碰時的感覺，感受到牙



膏泡沫的味道……；如果注意力跑走，或對當下經驗出現評價，只要溫柔的將注意力帶回當下的動作即可。因此，鼓勵大家能夠帶著好奇心，運用正念定義，將身心安住在每日固定進行的生活常規活動，例如淋浴、塗乳液、洗碗、拖地、騎腳踏車、跑步、瑜珈、煮菜、澆花、與人說話等等，從不知不覺到有知有覺進行這些動作，看看會有什麼樣的發現。

試想一位護理師每日刻意進行正念洗手，如果一週上班五天，每天進行數次洗手，加起來的總時間為 20 分鐘，那麼累積一年的正念洗手時間 = 20 (分鐘) x 5 (天) x 52 (週) = 5200 (分鐘)；換言之，光是洗手這個動作，就讓身心進行了 5200 分鐘的鍛鍊；如果加上刷牙、走路……，也都用正念去執行，即使因非正式練習讓效果打折扣，但整體的練習時間仍相當驚人。

舉一個多年前發生仍讓我難忘的例子。有一位六十歲的乳癌病人，她長期學佛，癌症治療結束後，還繼續在不同地方當志工，但她經常哀怨的事，就是每天要晾衣服。因為她認為：晾衣服是家裡最沒有貢獻的人該做的事情。她已兩年沒有工作，因生活花費需仰賴家人供應，而常感到自己沒用。課程期間，為了完成正念融入生活作業，她就用晾衣服作為練習。一天，她按照正念定義：

刻意在拿起衣服時，感受手臂重量，

注意衣服顏色、皺摺，全然專注在動作，看著扭成團的衣服，拉出其中一件，手輕握衣領，吸氣、吐氣，再用力一甩……。當下，早上的陽光正好灑入陽臺，她所看到的景象彷彿進入電影裡面的慢動作畫面：整件衣服，在空中劃出一道美麗的弧度，衣服的皺摺被這一甩之後化為平整，同時衣服中的水氣，撒入空氣中，在陽光照射下，瞬間閃耀出不同的光芒。她聞到清洗乾淨的香味，臉頰上感受到陽光的溫暖，頓時她流下眼淚，內心出現一個聲音：「我正在照顧家人健康」，一種莫名的感恩之情油然而生。於是，她非常恭敬地將家人的衣服一件、一件晾得整整齊齊，希望家人穿著乾淨、有陽光味道的衣服去上班。事實上，我感受到的是：當她正念甩出衣服的那一刻，陽光不只照到衣服，也照進她的整個存在，內在具足的智慧與慈悲，很自然地就顯現出來。

透過這個例子來提醒大家，學習正念，並不是要讓我們感到舒服、放鬆，或找到有效助眠劑，也不是透過練習來逃避現實或壓力。研究好像顯示正念很有用，但正念並非萬靈丹，需身體力行才知其中奧妙。

將正念融入每日生活，我們有機會與自己的內在接觸。如實實踐，如實體驗，相信各位老師能夠將正念融入教學，將您的生命智慧傳遞給莘莘學子。

