

正念在教學上之運用

——以「正念媒材祝福之旅」教案設計為例

劉英蘭 國立臺南護理專科學校兼任講師、國立空中大學兼任講師

【摘要】呼吸、喝水，是每個人自然而然進行的活動，也是與自己同在，簡易且重要的正念覺察。尤其在臺灣曾經遭逢缺水期、全球 COVID-19 疫情的情況下，感恩、慈心的觸動將更為深刻。因此，本教案設計藉由具象媒材及感官覺察體驗正念，並透過感恩與祝福，形塑具滋養性的正念氛圍，期待能增進與自我、與他人的連結，體察正念的精神。

關鍵詞：正念；呼吸；喝水；慈心；紙風車

壹、前言

呼吸、喝水，是每個人或時時刻刻、或經常，自然而然在進行的活動，但容易被意識所忽略；呼吸、喝水，看似簡單、平常，卻是與自己同在，簡易且重要的正念覺察。以正念呼吸、正念喝水的體察，擴展至感恩及慈心；尤其在臺灣曾經遭逢缺水期、全球 COVID-19 疫情至今仍嚴峻的情況下，感恩、慈心的觸動將更為深刻。化此份觸動於藝術媒材紙風車，形成心象，以達深化之效。期待本教案的活動設計能增進與自我、與他人的連結，體察正念的精神。

貳、「正念媒材祝福之旅」教案設計

本教案之教學對象，以大專生為主；教學時間 2 小時；教學目標，是透過媒材體驗正念呼吸，具體認識何謂正念；藉由喝水、呼吸，與正念有更深刻的接觸，並引發感恩及祝福之念；繼之以手作祝福風車，具象化給予自己及眾人的深深祝福，完成一趟豐富的正念之旅。

一、教案設計理念

（一）正念，與自己、與世界同在

以不知不覺的方式倥傯過生活，會讓人或者迷失自我，或者役於外物，而無法



真正成為自己的主人。正念，「念」乃「今」在心上。正念即全然地感受當下，此時此刻的一切，都是為了與覺知相遇（註1）。「正念訓練……讓你拿回對注意力的控制，以至於你能夠一刻接著一刻地經驗到自己與這個世界，……。你能夠意識到世界上有小小的美麗與愉快。你學習透過智慧和悲憫的方式，回應影響你的人和事件。」（註2）正念生活的原則很簡單：回歸我們的覺知；正念協助我們擺脫舊我的侷限，時時刻刻開展更清明、廣闊的生命旅程（註3）。

（二）呼吸，是專注的錨

Ashley 提出：「有意識的呼吸的目的是讓自己在當下站穩腳跟，這樣你就可以放開對過去或未來的擔心。……正念就是在當下在場，意識到你的身心感受，……呼吸是身體自動做的事情。……布朗大學正念中心研究與創新主任賈德森·布魯爾博士說：『呼吸的專注幫助我們暫時有了錨，因為我們的頭腦通常在跑掉，擔心未來，或者後悔過去做過的事情。當我們有這個錨，我們能夠更好地處理任何生活拋出我們的方式。』」留心呼吸可幫助我們以更好的穩定性進行觀照。覺知，才是關鍵所在（註4）。

（三）正念喝水（優雅喝水），與身心靈連結

現代美國僧侶 Jeff Cannon，也是紐約

大學醫療中心的患者諮詢委員會成員，在經歷了九次腦部手術，切除了二十多個腦腫瘤，甚至最後一次手術後，看不見、無法說話、站不住，但能一次又一次地重新啟動自己的大腦。於是激發他以一種對現代世界有意義的方式，獻身於西方科學和東方哲學的結合。Jeff 於“A Mindful Glass of Water: A Physical and Spiritual Flush”一文中提到：「在身體上，一杯有意識的水可以幫助您清除在現代世界中獲得的雜質；在精神上，一杯正念的水可以幫助您釋放一天的壓力和煩惱。……當您看到玻璃、看到水，並沉浸在您面前的圖像中時，放下您腦海中的任何想法。呼吸並欣賞水的清澈度。呼氣，感受你可能有的任何壓力或緊張，隨著它流出來。吸氣並感覺你的頭腦接受了清晰。透過玻璃感受水的溫度。感覺自己對它創造的平靜微笑。慢慢來，把水想像成你一天的大門。一邊啜飲一邊微笑，感受那微笑在你的心中敞開。不要一下子喝完，但允許自己在小口之間停下來呼吸。當您開始和結束一天時，請記住內在的正念。把這杯水想像成一面鏡子，代表你自己的意圖，讓它們充滿你的身體。無論這些意圖是為了睡個好覺，還是為了新的一天重新強化和充電，接受它們並歡迎它們。」（註5）正念喝水，回到當下，與身心靈連結，打破緊張、匆忙與匆忙滑過的生活慣性（註6）。



（四）感恩，讓荒地變良田

卡巴金博士說：「常有人問我：『為什麼正念心態只列七項？』我說：『我也不知道，我就是列了七項就停了。』但是我有補列一些其它的心態，下個版本我可能會把它們放進去。其中一項就是『感恩』（Gratitude）。對此時此刻感恩，例如值得感恩的事之一就是：我們還活著。但我們把它視為理所當然。如果能對此帶著一點感恩之心，想：『哇！我的身體正在運作，我正在把空氣吸進來，吐出去、我的眼睛能看、腳能走、肺在工作、腎在工作……』但我們都把它們視為理所當然。所以，七項心態的意義就是，它是一種提醒我們的方法。『感恩』實在應該要被列進去才對。」（註7）

誠如楊定一所言：「……發自內心真誠的感恩，自然帶來正向的態度，而為世界帶來深深的祝福。……不要小看一句簡單的『謝謝！』它其實是解開各種糾結和障礙的鑰匙。……只要真心地去做，自然會發現原本不自覺的緊繃、悶悶的感覺一下子鬆開了。有些朋友會流淚、體會到一種很難表達的溫暖，甚至會有很明顯的情緒反應。……透過感恩，解開自己不自覺的緊繃，自然能夠更寬容對待別人、處理問題。心情鬆開了，不光是對自己、別人都能夠包容，也才有空間讓解決問題的靈感進來。……」（註8）

（五）慈心，樂己樂人

根據《慈心海福聚：共集「心」福氣》一書所言，「慈」，梵語 maitrī 或 maitra，巴利語 mettā，指沒有執取、沒有貪染成分的愛。這種「慈愛」，是關注他人的福祉，無私地希望他人獲得幸福。「慈」，是向眾生施予安樂，願眾生能得清淨無染的愛，可說是積極向上且善待自他的優質情感。（註9）嚴浩認為，慈心觀的基礎就是為他人設想，並且進一步闡釋：「比如別人遲到，在等待的時候懂得體諒人，為人家修慈心觀，甚至只修一句：『願你沒有危難』，就能夠幫到人家的忙。……修慈心觀的人自然給人一種清涼的感覺，猶如在炎熱的夏天，為人帶來了涼風。……為別人修慈心觀之前，首先為自己修，讓自己的磁場乾乾淨淨充滿正面能量，讓自身通體透明，整個人籠罩在一片金光中，這時候，你的頻率與大自然的頻率形成共振，好比一滴水溶進了大海，你動的念頭，好比一塊石頭投進水裏，激起的水紋會蕩漾到你看不見的地方。」聖嚴法師也提出，慈心觀的修持可以幫助我們祛除瞋心，進而發起願心，願拔除眾生的痛苦並給予快樂。

（六）風車，源源不絕的祝福

碰觸、轉動風車，猶如碰觸轉經筒或轉經輪，寓有淨化、累積祝福的意涵，化無形的祝福於具象，以使成員更有機會體悟「福聚海無量」。



二、教學架構（見圖 1）

（一）吹笛

三、教具及媒材

每人每種 1 個、1 張：吹笛、飲用水（自備）、色紙 15cm×15cm（或 17cm×17cm）、回收紙 15cm×15cm、色紙 2.5cm×5cm、珠針、擋珠。



可數人共用：1 元硬幣、膠水、雙面膠帶、牙籤、剪刀、美工刀、彩色筆或原子筆。

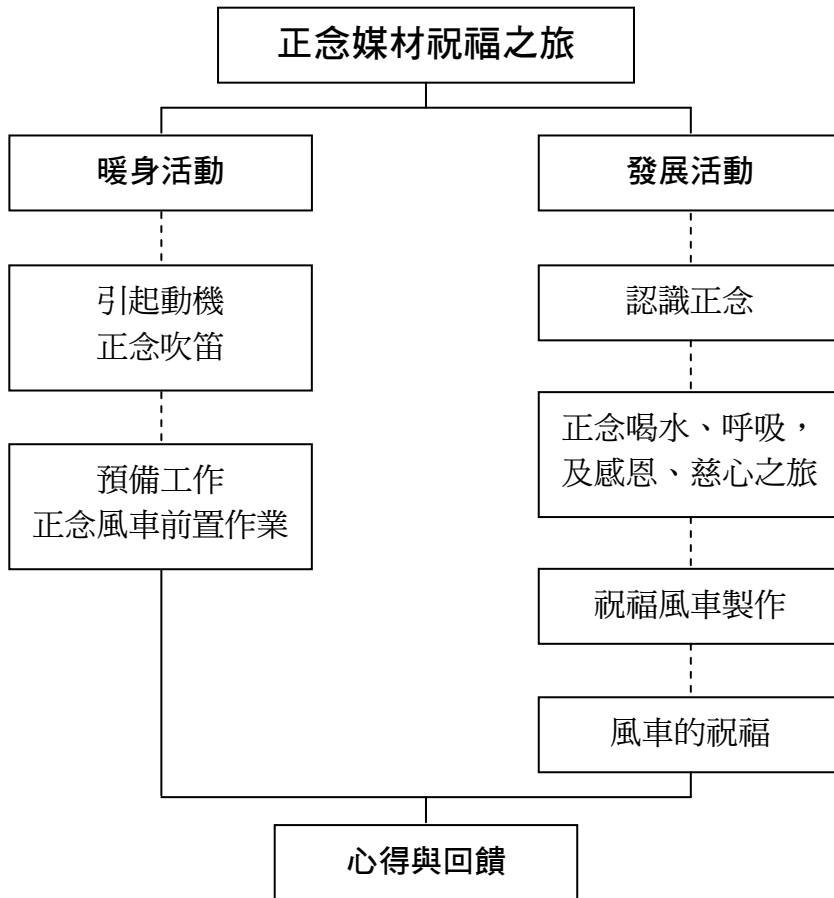
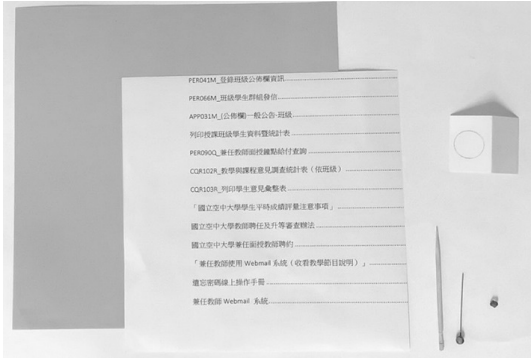


圖 1：教學架構

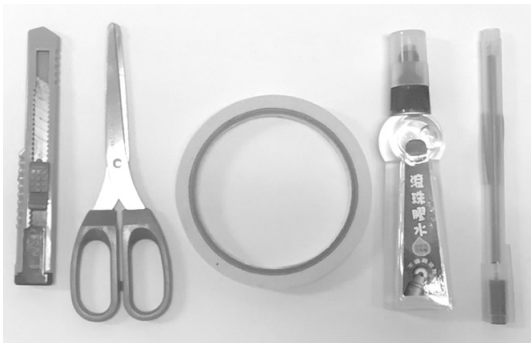


(二) 風車製作用品

1. 色紙（粉紅色）、回收紙（綠色）、小張色紙（黃色）、牙籤、珠針、擋珠。



2. 美工刀、剪刀、雙面膠帶、膠水、筆。



四、教學過程與內容

(一) 暖身活動

1. 引起動機：正念吹笛

(1) 與吹笛的邂逅：自行玩吹笛 20 秒。

(2) 正念吹笛：

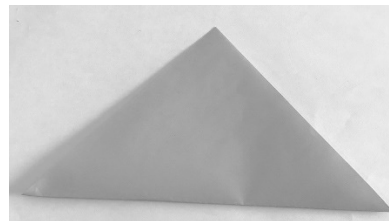
仔細觀察手上的這個吹笛。無論以前是否看過或玩過吹笛，以一種第一次看到它、充滿著好奇心想認識它的心情，接觸它、認識它。仔細看它的形狀、構造和顏

色；摸摸不同材質所帶來的不同觸感。接著，準備要吹吹笛了。先將注意力放在嘴巴與吹笛接觸的觸感，感受到吹笛吹口的大小、觸感。然後慢慢吸氣，領受空氣從鼻腔進入身體的感覺；吸飽了氣之後，稍稍停頓，慢慢地將空氣吹入吹笛。此時，聽著吹笛的聲音、看著吹笛慢慢變長的同時，練習將注意力轉移到只去感受空氣從嘴巴灌入吹笛的感覺，去覺察口中的空氣慢慢完全消失的整個過程。等到口中的空氣完全消失之後，稍稍停頓，然後練習將注意力完全放在吸氣和呼氣，繼續慢慢吹吹笛：慢慢吸飽一口氣，慢慢呼氣，把專注力放在呼吸的時候，空氣是如何進入口腔、如何離開口腔。如果出現了念頭，沒有關係，這是心常會做的事情；此時，只要將注意力溫柔地帶回到呼吸就可以了。記住此種與呼吸同在的感覺，等一下進行正念喝水活動之後，會繼續與呼吸同在。

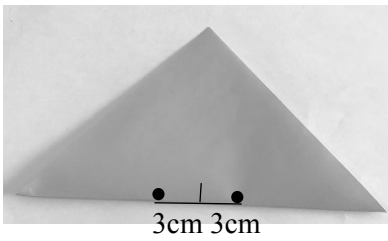
2. 預備工作：正念風車前置作業

(1) 風車葉片

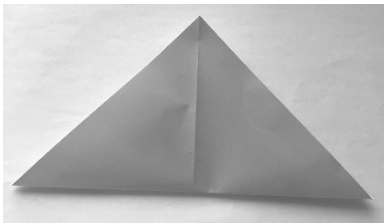
A. 色紙對折



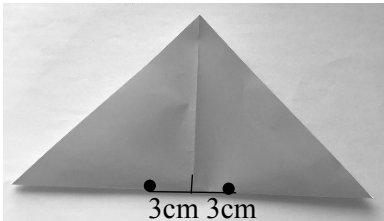
B. 距離中間點各 3cm 處做標記



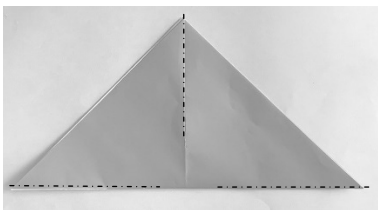
C. 再對折



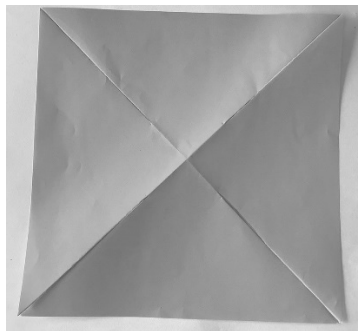
D. 同樣標記中間點各 3cm 處



E. 以美工刀將 4 處裁開至標記處

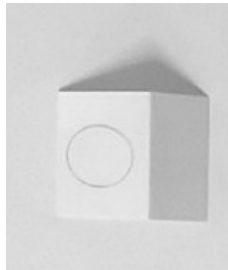


F. 展開圖

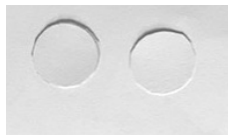


(2) 風車軸片

A. 以 1 元硬幣在小張色紙畫圓形

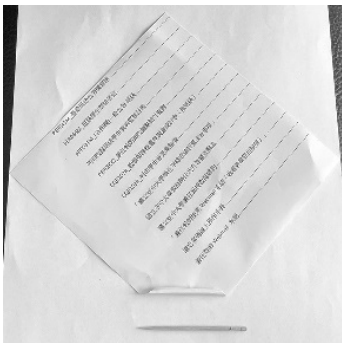
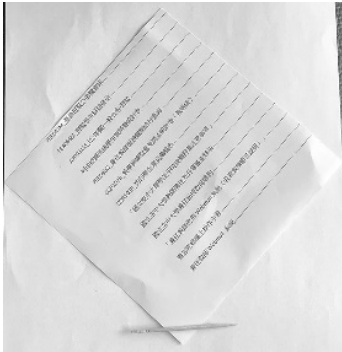


B. 剪下圓形紙 (2 個)



(3) 風車桿

A. 以牙籤捲回收紙



B. 準備黏桿



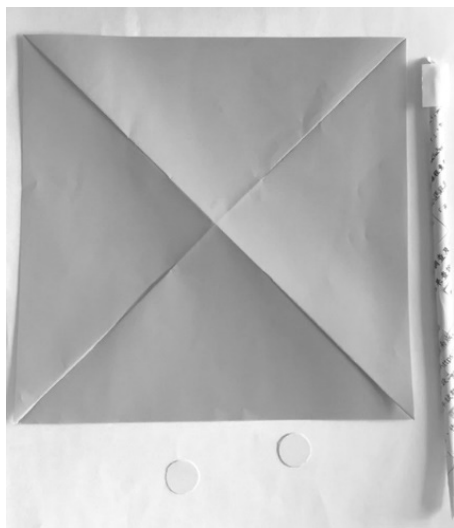
C. 用膠水黏好



D. 用雙面膠黏住上端（不撕下）



完成前置作業，將這些媒材先收起來。



(二) 發展活動

1. 認識正念 (註 10)

- (1) 正念的定義：刻意、不帶批判地，將注意力觀照於此時此刻，所發展出的內在覺察。正念，可以簡單地描述為選擇和學習控制我們的注意力，具有開放、好奇和靈活的特質。(見圖 2)
- (2) 正念的精神：現在就是全部，正因為覺知而清醒地活在當下、安在每個當下，提升了對此時此刻的清晰度和接受度。於是每個當下時刻都是全新的，對生命有了更多的領悟與掌握，亦即把生活還給自己。
- (3) 正念的方法：以一種實際的方式注意想法、身體感覺、景象、聲音、氣味、滋味……，這些我們通常不會注意之處。

2. 正念喝水、呼吸，及感恩、祝福之旅

(1) 正念喝水及感恩 (註 11)

A. 說明

以放慢平常 4、5 倍的速度喝一口水。於此過程，秉持正念的精神，刻意地將注意力放在喝水當下的整個過程，透過視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺五感的體驗，安住於當下。

B. 程序

- a. 暫時放下手邊的事情，拿一杯水，輕鬆地坐著，允許自己在接下來的 3 分鐘，放下大腦的工作，享受喝水的滋潤。
- b. 感覺手握著杯子的感受，去感受這個杯子的重量。杯子的觸感是怎樣？杯子的溫度是溫的、冷的、還是熱的？讓感覺輕鬆逗留在手上一會兒，輕握著它，感覺水溫或杯溫。
- c. 請你看看杯中的水，也許看到水的顏色，也許看到杯子的顏色；輕輕搖一下杯子，觀察水的波紋。把杯子慢慢靠近

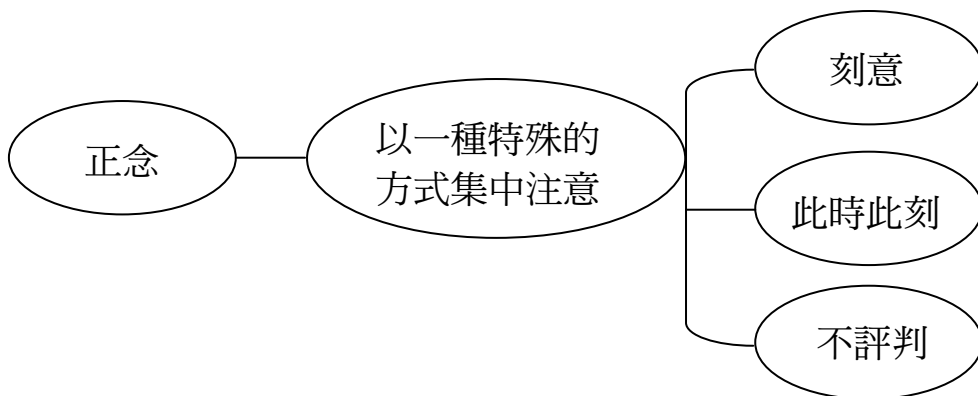


圖 2：正念的意義 (資料來源：Jon Kabat-Zinn, 2010)



鼻子，聞一聞水的味道，也許有味道，也許沒有味道。現在準備要喝一口水了，讓杯子接觸到你的嘴唇、水接觸到你的嘴唇，然後讓一口水在你的口中含著。含著這一口水，然後慢慢放下杯子。你可以閉著眼睛或者張開眼睛，接著就只是專心地以含著的方式品嚐這一口水，去感受這一口水的味道，去感受這一口水滋潤了你的口腔，去覺察你的舌頭此刻的狀態，然後慢慢、慢慢喝下這一口水。隨著吞嚥的動作，感受到水慢慢滑進你的喉嚨、食道與胃中，然後想像水流入全身細胞，滋潤你的全身。

感謝上蒼賜予我這一口水，滋潤了我的身、心。尤其前陣子出現缺水危機，讓我們體會到這一口水是多麼彌足珍貴。水，是多麼奇妙的東西啊！沒有顏色，可以到處流動，既是柔軟的，又可以很剛強；沒有了它，我們無法存活、萬物無法生存。它是如此便宜，卻是如此重要。感謝上蒼，讓我有這一口水可以喝，感謝這一口水滋潤了我的身與心。

（繼續進行以下正念活動）

(2) 正念呼吸及感恩

接著，邀請你帶回正念吹笛的那種覺察，把注意力放在呼吸，感受到空氣進入鼻腔、離開鼻腔。將注意力放在腹部，感受隨著呼吸進出你的身體時，這個部位身體感受的變化。當你的肚皮隨著每次的吸

氣而上升時，把覺察放在微微伸展的感受上；肚皮隨著每次的呼氣而下降時，覺察身體輕柔收縮的感受。想像肚子裡有一個氣球，每次吸氣，氣球會膨脹；每次呼氣，氣球會縮小。當氣球膨脹和縮小時，注意腹部的感覺（註 12）。隨著每一次的呼氣和吸氣，我獲得了滋養的力量、獲得了生命力。感謝上蒼賜予我這讓我可以維持生命的空氣，此時此刻，我感受到我是這麼地幸福。祝福如泉水，愈祝福，福氣愈多，我願意將此份祝福給予自己、分享他人。

(3) 慈心觀祝福之旅（註 13）

A. 說明

等一下我們會先祝福自己，然後祝福我所敬重的人，也就是帶給我鼓舞和力量、對我有正向影響的人；接著祝福我的親朋好友；祝福中性的人，也就是出現在我的生活中，雖然不知道他的名字或者都沒交談過，但是他對我的生活具有重要性，例如郵差、清潔人員、商店的店員等。如果這些人不存在，就會影響到我的生活。如果可以，接著祝福與我有心結的人，或許可以從有輕度心結的人開始練習，祝福這個與我有心結的人。最後，祝福臺灣人、全世界的人，尤其在這疫情嚴峻的時刻，祝福所有的人。好，現在請跟著我以莊嚴的態度，在心中浮現要祝福的人，然後一個字、一個字，念念分明地唸出來。



B. 慈心觀祝福

願我平安

願我健康

願我身心自在

願我吉祥

願我所敬重的人平安

願我所敬重的人健康

願我所敬重的人身心自在

願我所敬重的人吉祥

願我的親朋好友平安

願我的親朋好友健康

願我的親朋好友身心自在

願我的親朋好友吉祥

願我身邊中性的人平安

願我身邊中性的人健康

願我身邊中性的人身心自在

願我身邊中性的人吉祥

願與我有心結的人平安

願與我有心結的人健康

願與我有心結的人身心自在

願與我有心結的人吉祥

願臺灣人平安

願臺灣人健康

願臺灣人身心自在

願臺灣人吉祥

願全世界的人平安

願全世界的人健康

願全世界的人身心自在

願全世界的人吉祥

3. 祝福風車製作

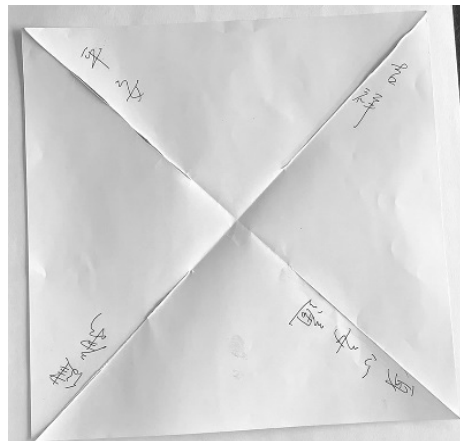
(1) 說明

現在，如果你是閉著眼睛，請你張開眼睛。秉持著剛才的身心同在的精神，在拿回剛才完成前置工作的風車媒材，以及取得等一下會發下的媒材之時，以眼睛觀看、以手觸摸，以我們的感官與這些媒材相遇。

(2) 製作程序

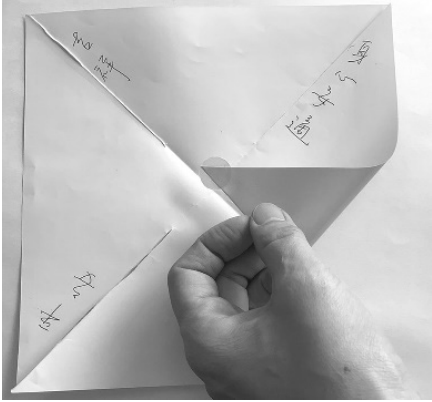
A. 寫上祝福

帶著慈心觀滿滿的祝福，在風車葉片寫上祝福語。內容可以是剛才的祝福語，可以是任何想給自己、給他人的祝福語，也可以參考《慈心海福聚：共集「心」福氣》一書的內容。可以在葉片寫 4 個祝福語，或寫滿祝福語。

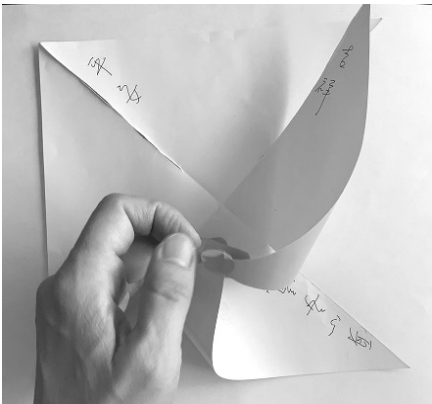


B. 黏風車葉片

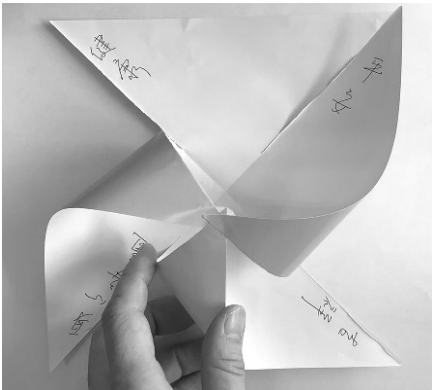
a. 將第 1 片風車葉片一角黏在圓形色紙上



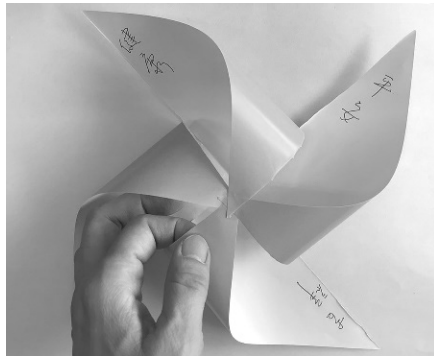
b. 將第 2 片風車葉片一角黏在圓形色紙上



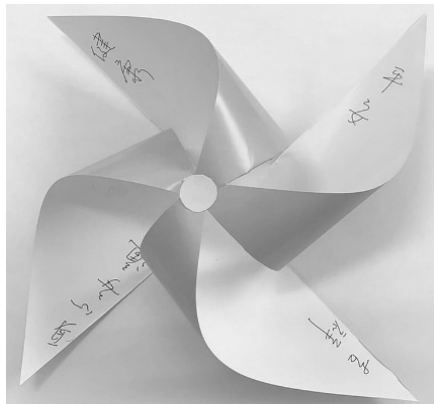
c. 將第 3 片風車葉片一角黏在圓形色紙上



d. 將第 4 片風車葉片一角黏在圓形色紙上

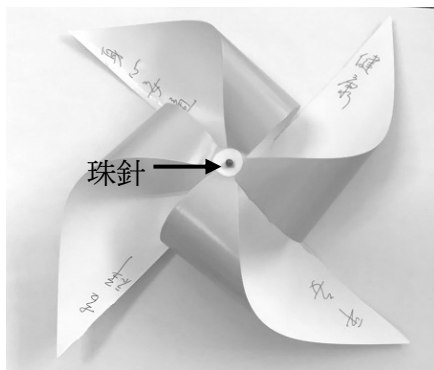


e. 黏上第 2 個圓形色紙



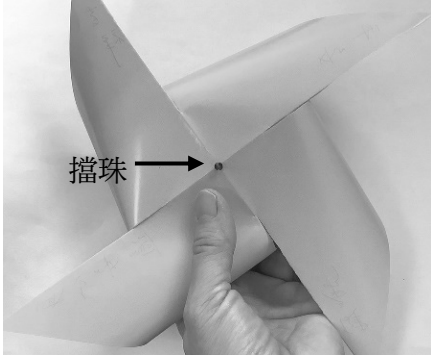
C. 穿珠針

將珠針穿過風車葉片的前面和後面。



D. 穿擋珠

以擋珠穿過風車葉片背面的珠針。

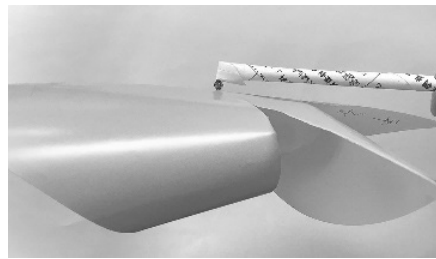
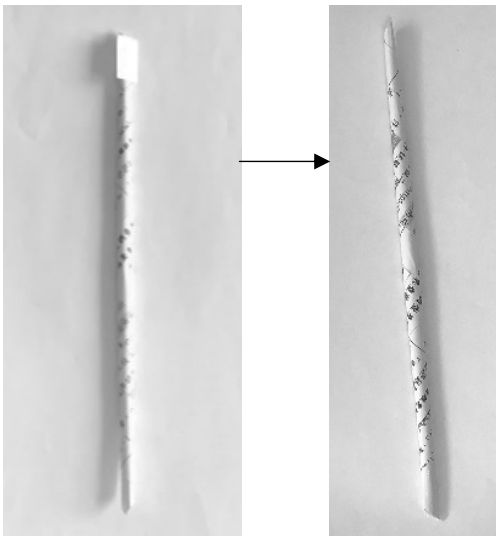


F. 黏風車桿

將有雙面膠的風車桿緊靠珠針最外側，風車桿的上端往下摺，再黏緊。

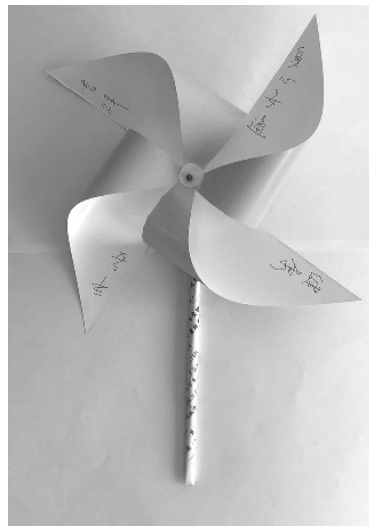


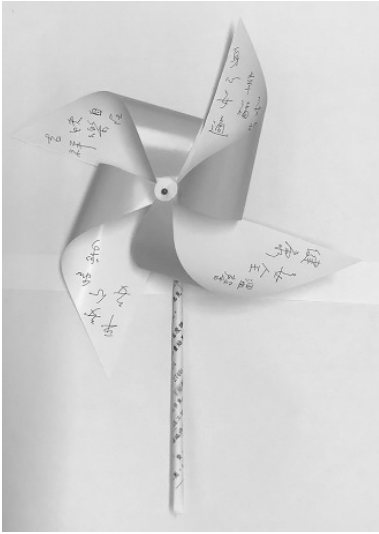
E. 撕下風車桿的雙面膠



G. 完成

4 個祝福語，或滿滿的祝福語。





(3) 風車的祝福

請你深吸一口氣，然後對著祝福風車呼氣。隨著碰觸風車，以及風車的轉動，將祝福誠摯地遞送給自己、給所敬重的人、親朋好友、中性的人、有心結的人、臺灣人、全世界的人。呼吸幾次之後，用手搖動風車，拿著風車、看著風車，或許也聽到風車發出的聲音，心中祝福著自己、我所敬重的人、我的親朋好友、中性的人、有心結的人、臺灣人、全世界的人，都得到我誠摯而深深的祝福。

(三) 心得與回饋

簡要回顧活動過程：吹笛正念初體驗、認識正念；正念喝水、呼吸，及感恩、慈心之旅；完成祝福風車、以風車遞送祝福。然後請成員分享活動感言和心得，包括：哪個部分印象最深刻、感觸最深、最有收穫等。

參、結語

「感謝老師的教導，教導我正念，看懂當下繁花盛開。」「感謝老師不僅傳遞理論知識，在您的引導中，我體驗著幸福感，未來，我會繼續運用所學，找到人生的幸福地圖。」「疫情下，謝謝老師指導我們學習幸福，日後，將懷著正念～努力活在當下！」「在課程中，我享受快樂，進而感受到百分百的幸福。」「在人心惶惶的疫情期間，學習正念，讓我們學以致用，得以身心安頓。」「學習中祝福與自己有心結的人，讓我感受深刻，當下因感動自己做得到無私的祝福他，所以心情激動落淚，很高興自己是做得到的。」「謝謝老師的教導，讓我們學到很多，更讓我學到放下與祝福，感恩！」……。

本教案因疫情之故，目前只運用於線上教學，而未依原設計完整進行藝術媒材的體驗，但是學生已深有感觸，因而自發性地給予除了「感受到放鬆、自在」之外的以上書面回饋。顯見本教案的內容，對於安頓身心，可發揮一定的效果。在教學過程中，可視教學目標之需，或完整、或部分，實施本教案的內容，相信對於身心覺察、珍愛自我、珍愛他人將甚有裨益。

【附註】

註 1：喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著；陳德中，溫宗堃譯，《正念減壓初學者手冊》，(臺北：張老師文化，2013)。

註 2：約翰·蒂斯岱 (John Teasdale)，馬克·威廉



斯 (Mark Williams) , 辛德·西格爾 (Zindel Segal) 著; 石世明譯, 《八週正念練習: 走出憂鬱與情緒的風暴》, (臺北: 張老師文化, 2016)。

註 3: 同註 1。

註 4: 同註 1。

註 5: Jeff Cannon, “A Mindful Glass of Water: A Physical and Spiritual Flush,” (2018), <http://www.creationsmagazine.com/articles/C164/Cannon.html>.

註 6: 同上註。

註 7: Jon Kabat-Zinn, “Mindfulness 9 Attitudes 01 Introduction to the Attitudes,” <https://www.youtube.com/watch?v=uLVChbQD8Ak>. 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn); 張慧牧譯, 「0101-正念的九種心態-01-介紹」, (2014)。

註 8: 楊定一, 〈讓感恩帶動生命, 迎向挑戰〉, 《康健》, 267 期 (2021 年 2 月), 頁 68-69。

註 9: 香光尼僧團人文志業主編, 《慈心海福聚: 共集「心」福氣》, (臺北: 財團法人伽耶山基金會, 2021), 頁 12-13。

註 10: Jon Kabat-Zinn, “Mindfulness What is Mindfulness?,” <http://www.getselfhelp.co.uk/mindfulness.htm>. 喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 著; 陳德中, 溫宗堃譯, 《正念減壓初學者手冊》, (臺北: 張老師文化, 2013)。

註 11: 改自陳如山, 高旭繁, 韓佩凌, 張歆祐, 李燕蕙編著, 《幸福學——正向心理學觀點》, (新北: 國立空中大學, 2016)。

註 12: Carol Vivyan, “Mindful Breathing,” (2009), <http://www.getselfhelp.co.uk/docs/MindfulBreathing.pdf>. 約翰·蒂斯岱 (John Teasdale), 馬克·威廉斯 (Mark Williams), 辛德·西格爾 (Zindel Segal) 著; 石世明譯, 《八週正念練習: 走出憂鬱與情緒的風暴》, (臺北: 張老師文化, 2016)。

註 13: 改自石世明著, 《抗癌自癒力: 正念減壓 8 堂課》, (臺北: 天下生活, 2016)。

