

## 正念療育的理論與實踐

日期：2014年4月22日

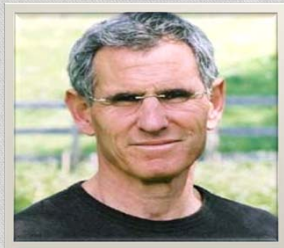
主講者：學務處 諮商與職涯發展組  
黃國彰 輔導老師

## 三分鐘身體掃描呼吸法



## 創建者 卡巴金(Jon Kabat-Zinn)

- 發願將充滿苦痛的醫院轉化為「正念教室」，以補主流醫療體系不足的初衷。



## 何謂正念療法？

- **正念 (Mindfulness)**=Sati=awareness= 覺察力
- **方法**:東方禪修與西方身心醫療的精神混血兒
- 1979 **MBSR 正念減壓法**  
(Mindfulness-Based Stress Reduction)
- 2002 **MBCT 正念認知療法**  
(Mindfulness-Based Cognitive Therapy)

## 念

• 今 + 心 = **當下**之心



## 卡巴金：正念(Mindfulness)

以特別的方式『**專注**』：

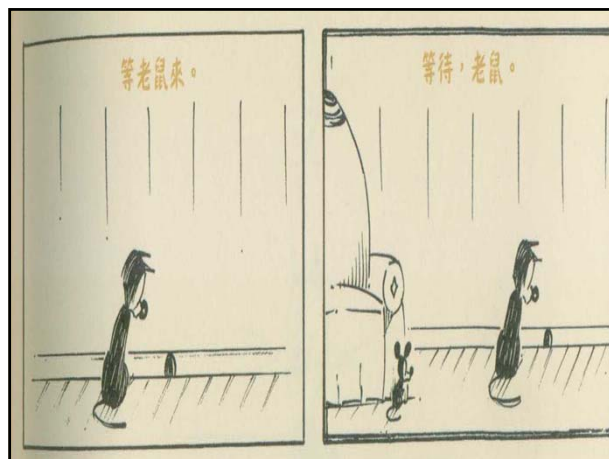
1. **有意識／刻意地覺察**(On Purpose)
2. **活在當下所在之處**(In the Present Moment)
3. **不評判／不評價**(Non-judgmentally)

**doing → being**

## 專 注

閉上眼睛並對自己說：  
 我很好奇我下一個念頭會是什麼。  
 然後像一隻盯著老鼠洞的貓一樣地保持警覺。  
 也許你會發現，只要你絕對地專注，  
 下一個念頭就無從升起。

Close your eyes and say to yourself:  
 "I wonder what my next thought is going to be."  
 Then become as alert as a cat watching a mouse hole.  
 You may find that, as long as you are absolutely alert,  
 the next thought does not arise. . . .



## 活 在 當 下

如果不是狗或貓不斷地把人們帶回到當下時刻，  
 並且提醒他們存在的喜悅，  
 很多人可能會完全迷失在他們的心智裡，  
 不停地想著過去和未來的種種煩憂。

Millions of people who otherwise would be completely lost in their  
 minds and in endless past and future concerns are taken back by  
 their dog or cat into the present moment, again and again, and  
 reminded of the joy of Being.



注：原文中，狗不停地叫著「NOW! NOW!」（當下！當下！），是取「注！注！」的諧音。

## 正 念 的 7 種 態 度

### •1. 「不評判」（Non-judging）

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。倘若已有評判，也只是覺察它，  
 不再對這評判作價值判斷。



## 正念的 7 種態度

### •2.保持耐心 (Patience)

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，尤其是在心焦慮不安時。完全對每個當下開放，接納事情的全貌。

## 正念的 7 種態度

### •3.常保「初者之心」 (Beginner's Mind)

願意以初者之心面對每一個身、心事件、每次的練習，無論是什麼，皆好似初次遇見一樣，不帶著過去經驗的預期。

## 正念的 7 種態度

### •4.信任 (Trust)

相信自己、自己的洞察與智慧，而不是過度依賴外在的權威。

## 正念的 7 種態度

### 5.無求 (Non-striving)

除了做自己外，不為追求結果、目標而努力，只是單純地覺察當下發生的一切現象。讓每件事如其所是，因為他們既已如此。隨順歷程前行，會自然地走到目的地。

## 正念的 7 種態度

### •6.接受 (Acceptance) 現狀

代表願意如實地觀照當下自己的身、心現象，與它同在。我們耗費許多精力在否認或抗拒既存的事實、後悔過去或關注未來，這只會帶來緊張、降低能量，而此刻是唯一我們擁有的時刻，完整地接納每一刻。

## 正念的7種態度

### 7.「放下」(Letting go)

放下種種好、惡，對當下現象不迎不拒，讓事物如其本然地存在。有時心智似乎被既定的信念、想法所決定。不直接判斷他們，從壓抑、否認到對其關注。

## 身心療癒領域

- Stress — job, family or financial 減壓
- Chronic pain and illness 慢性疼痛
- Anxiety and panic 焦慮 恐慌
- Sleep disturbances 睡眠障礙
- High blood pressure 高血壓
- 憂鬱症的預防復發:MBCT
- 焦慮症、心臟病、癌症、氣喘、牛皮癬等各種身心疾患之療癒

## 練習正念的技巧法

- 坐禪、靜坐
- 行禪
- 正念瑜伽
- 身體掃描
- 正念日記寫作

## 正念日記寫作法

| 日期<br>星期     | 經驗<br>現象             | 在過程中<br>能夠仔細<br>感受不愉<br>快的感覺<br>嗎？ | 身體處於<br>什麼樣的<br>姿勢或動<br>作呢？ | 身體感受<br>如何呢？                | 這個感受<br>帶來怎麼<br>樣的情緒<br>反應呢？ | 在你寫下<br>的時候，<br>腦海有何<br>想法呢？ |
|--------------|----------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 4月22日<br>星期二 | 會議上的<br>提議被同<br>事否決。 | 是                                  | 眼睛瞪人<br>咬牙切齒<br>握拳緊繃        | 肩膀僵硬<br>腦充血<br>想罵粗話<br>左偏頭痛 | 一開始腦<br>筋一片空<br>白、隨後<br>有沮喪感 | 自己太在<br>意別人的<br>看法。          |
|              |                      |                                    |                             |                             |                              |                              |

## 可以從正念學到什麼？

- 與自己建立親密關係
- 與壓力共處的能力
- 提昇專注力與覺察能力
- 提昇情緒管理與人際關係的能力
- 增長具有靈性深度的專業助人能力
- 對於自我與世界保持好奇心與慈愛
- 接納現實，不管經驗的感覺是舒適或不舒適

- 想法，就只是想法，它不代表自己這個人或現實。
- 看待痛苦最好的方法—當它來臨時，能接納它，而非想辦法讓它遠離。

願正念能使你快樂地活在當下、更能掌握自己！

祝 福 各 位！感 謝 您 的 聆 聽！