

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 論 文

正 念 療 法 學 習 者 靈 性 成 長 之 研 究

**Spiritual Growth
of the Mindfulness-Based Psychotherapy Learners**

研 究 生：黃瓊瑤

指 導 教 授：李燕蕙 博士

中 華 民 國 一 百 零 四 年 七 月

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

正念療法學習者靈性成長之研究

Spiritual Growth of the Mindfulness-Based
Psychotherapy Learners

研究生：黃 獲 瑤

經考試合格特此證明

口試委員：吳 之 懷
廖 俊 龍
李 燕 蕙

指導教授：李 燕 蕙

系主任(所長)：蔡 昌 雄

口試日期：中華民國 104 年 6 月 30 日

謝 誌

首先要感恩我的指導教授李燕蕙老師，從決定論文主題的徬徨，研究過程的引導，到撰寫時的摸索，多虧燕子媽咪的耐心鼓勵與陪伴，我這隻小燕子才能飛到彼岸。也感謝口試委員吳芝儀教授和廖俊裕教授給我許多寶貴的建議與指導，讓我的論文更加充實。

我也要謝謝我的研究參與者們，你們讓我讚嘆正念之於靈性的助益，我們在靈魂深處是相約一起來地球學習、體驗，修習智慧的好夥伴。

好友碧純、慕琪及小燕子家族的每一位家人，有彼此不斷的打氣，我才能走過這麼繁複的研究過程。學妹睿婕在論文格式上的拔刀相助也讓我銘感在心。

摯友惠英夫婦，你們的支持、鼓勵與包容，給我繼續寫下去的動力，一切情誼盡在心中。

我親愛的家人，我的背後有愛我的你們，是最幸福的事。謝謝老弟在整個過程中的鼓勵和支持。我兩個可愛的孩子，也謝謝你們給媽媽的支持和包容，讓我可以盡力衝刺完成論文。

謝謝所有曾經在研究所階段教導過我的老師們，及曾經協助過我、關心我的好朋友們，雖然沒有一一列出名單，在我心中也致上無比的謝意。

最後，感恩宇宙天地，安排讓我寫此主題，正是我一生所追尋。

祝福

瓊瑤 合十

2015年7月

摘 要

正念療法 (Mindfulness-Based Psychotherapy) 包含正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 與正念認知治療 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)。國內外已有許多例證與研究證實正念療法對身心疾病適應與心理健康的成效，但是對於正念療法學習者在靈性上的成長較少有論述。研究者因著自身學習正念療法所帶來的靈性成長與感動，故而想探究正念療法學習者在靈性上的成長與提升。

本研究採用質性研究中的深度訪談蒐集五位曾經參與「正念療法與助人專業六日密集工作坊」課程，且持續運用正念於生活中一年以上之學員，在個人與自己、個人與他人、個人與自然環境，以及個人與天地神祇等四大層面的靈性成長經驗，著手文本資料的整理、歸納、分析與書寫。

研究結果發現正念實踐確實能幫助學習者在靈性四大層面有以下的成長：

- 一、個人與自己層面：自我覺察與活在當下、自我肯定接納與慈心、情緒自主與身心健康、疾病死亡與生命意義。
- 二、個人與他人層面：人際與職場關係、伴侶與家庭關係、對他人慈悲心。
- 三、個人與自然環境層面：與樹、物、生物的交往、與大自然及生態環境的關係。
- 四、個人與天地神祇層面：終極關懷、宇宙力量或超越現實的體悟(與萬物或宇宙的同一感)、與信仰或神祇的關係。

最後，研究者依據研究結果，針對未來相關研究提出建議，並期許本研究能幫助後續的研究者及各界能更加重視正念療法學習者在靈性上的成長與提升。

關鍵詞：正念療法、正念療法學習者、靈性成長

Abstract

Mindfulness-Based Psychotherapy contains Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Many instances and studies have confirmed the effectiveness of mindfulness therapy on mental illness and mental health, but less studies were discussed about spiritual growth of the mindfulness-based psychotherapy learners. Because of the spiritual growth and inspiration the mindfulness therapy brought to her own, the researcher therefore wanted to explore the spiritual growth of the mindfulness-based psychotherapy learners.

This study in-depth interviewed five participants who had been involved in “Six days intensive workshop on Mindfulness-Based Psychotherapy and helping profession” courses, and who were keeping on practicing mindfulness in life more than a year. The results showed spiritual growth experiences in four levels : personal well-being, communal well-being, environmental well-being and transcendental well-being.

Finally, according to the research results, the researcher made recommendations for future research, and hoped this study will help researchers and the community followed-up to be more emphasis on spiritual growth and improvement of the Mindfulness-Based Psychotherapy learners .

Key words : mindfulness therapy, mindfulness therapy learners, spiritual growth

目 錄

謝 誌.....	I
摘 要.....	II
ABSTRACT	III
目 錄	IV
表目錄.....	VI
圖目錄.....	VII
附錄目錄.....	VIII
第一章 緒 論.....	1
第一節 研究動機與背景.....	1
第二節 研究目的與問題.....	5
第三節 名詞解釋.....	6
第二章 文獻探討.....	9
第一節 正念療法的內涵、理論與應用現況.....	9
第二節 靈性成長之意義與理論.....	20
第三節 正念療法與靈性成長.....	30
第三章 研究方法.....	35
第一節 研究流程.....	35
第二節 研究參與者與正念療法課程.....	37
第三節 資料蒐集方法與研究工具.....	40
第四節 資料處理與分析.....	45
第五節 研究倫理.....	49

第六節 研究信度與效度考驗.....	51
第四章 研究結果與討論.....	53
第一節 小藍學習正念療法的靈性成長歷程.....	53
第二節 小魚學習正念療法的靈性成長歷程.....	71
第三節 REX學習正念療法的靈性成長歷程.....	86
第四節 晶晶學習正念療法的靈性成長歷程.....	101
第五節 小惠學習正念療法的靈性成長歷程.....	110
第五章 研究分析與討論.....	125
第一節 「個人與自己」層面之靈性成長分析與討論.....	126
第二節 「個人與他人」層面之靈性成長分析與討論.....	144
第三節 「個人與自然環境」層面之靈性成長分析與討論.....	151
第四節 「個人與天地神祇」層面之靈性成長分析與討論.....	156
第五節 綜合討論.....	166
第六章 研究結論、建議與反思.....	169
第一節 研究結論.....	169
第二節 研究建議.....	173
第三節 研究反思.....	175
參考文獻.....	177

表目錄

表2-1 MBSR 八週練習一覽表.....	11
表2-2 MBCT 八週練習一覽表	12
表2-3 正式與非正式練習.....	13
表2-4 靈性的定義彙整表.....	24
表3-1 正念療法與助人專業六日密集工作坊課表內容.....	38
表3-2 研究參與者基本資料.....	39
表3-3 研究參與者主題分析過程範例.....	46
表3-4 研究參與者主題歸納階段過程範例.....	47
表5-1 靈性第一層面「個人與自己」研究分析主題與次主題彙整.....	142
表5-2 靈性第二層面「個人與他人」研究分析主題與次主題彙整.....	150
表5-3 靈性第三層面「個人與自然及環境」研究分析主題與次主題彙整.....	155
表5-4 靈性第四層面「個人與天地神祇」研究分析主題與次主題彙整.....	164

圖目錄

圖2-1 1980-2014正念研究出版品統計圖.....	19
圖2-2 MASLOW 的需求理論	28
圖2-3 全人觀點的靈性面向	29
圖2-4 IAA理論模式	32
圖3-1 研究流程圖	36
圖5-1 靈性成長四大層面結構圖	125
圖5-2 意識層次圖	166



附錄目錄

【附錄2-1】 2007-2014國內與正念相關碩博士論文文獻	187
【附錄3-1】 正念療法與助人專業六日密集工作坊 講義.....	190
【附錄3-2】 <正念療法學習者靈性成長之研究> 研究參與者訪談同意書	218
【附錄3-3-1】 <正念療法學習者靈性成長之研究>第一次訪談大綱	219
【附錄3-3-2】 <正念療法學習者靈性成長之研究>第二次訪談大綱	220
【附錄3-4】 <正念療法學習者靈性成長之研究>研究參與者訪談文本逐字稿範例	221



第一章 緒 論

第一節 研究動機與背景

壹、當今社會的靈性議題

根據《遠見雜誌》於2012年民調首次針對台灣地區18~71歲的民眾進行「幸福感調查」，民調結果台灣人的幸福指數為6.42分，到2014年第二季指數還是維持6.42分，屬於「微量幸福」；而2012年民眾認為台灣整體社會的快樂指數評價只有4.89分，2014年第二季的台灣整體社會的快樂指數則是4.71分（遠見民調，2012，2014）。數據顯示，台灣人民並不太快樂。

社會怎麼了？人心怎麼了？社會亂象讓人不忍翻開報章、打開電視。小二女童割喉案、鄭捷台北捷運殺人事件、前途看好的演藝人員吸毒、政治人物脫序演出、自我傷害、自殺輕生、暴力事件、綁架撕票、犯罪、吸毒...等問題越來越嚴重，連最單純的校園也霸凌事件頻傳。

不只台灣，人類社會在工業革命之後，物質與科技方面的發展非常快速，然而享受物質文明成果之餘，卻也產生價值觀與道德倫理觀念混淆或淪喪的現象，逐漸感受到內在心靈與精神上的空虛（孫效智，2001；2004）。

人們每日面對來自職場、家庭、人際關係、社會環境的多元挑戰，以及忙碌空轉，該如何與混亂、挫折、壓力、焦慮，甚至憂鬱共處，時時尋回自己的寧靜與智慧？在這狂亂世界中，需要有一靜心法，讓人回到人的本初，回到靈性。

貳、靈性成長的重要性

靈性一詞（spirituality）源自於拉丁文字根（spiritus），英語為spirit，有心、靈魂、精神、活力、力氣等意思，最初為精氣之意，堪稱是生命力的核心（Deeken, 2001/2003）。雖然在每個文化傳統中有不同的名詞來描繪它，但都包含一種共同的經驗，如：sprirtus及anima（拉丁文），soul及spirit（英文），rush（希伯來

文)，Atman（梵文），以及中文的靈、心靈、真我、佛性....等。而Jarvis（2001）則認為靈性是關於生命本身，也是人類追尋自己「存在」的深層經驗。

對於忙亂卻心靈乾涸的現代人而言，靈性有如珍貴的甘霖，是夜深人靜時思索的生命意義。Miller在「生命教育：推動學校的靈性課程」一書中，定義靈性「為維持生命所必須的重要能源」，能賦予生命的目的與意義。Miller也指出，靈性需透過肯定自我、透過內在反思探索，覺知人與宇宙萬物的連結，並藉由在生活中喚起靈性，得以恢復生命外在與內在的平衡。而在過度人為開發，帶來生態環境嚴重失衡，人類付出身心靈困頓與環境危機的代價更為沈痛。於是靈性關懷先驅呼籲人們應轉向靈性的修鍊，返回人類與地球生態的和諧與健康（Miller, 2000/2007）

意義治療法創始人Frankl（1991）認為：「我們不能忽略靈性層面，因為那是人之所以為人之處」。意義治療家對靈性層次的看法，「靈性就像身體、心理一般，屬於人的一部分，不只是宗教傾向而已，靈性的層次包括了尋求意義的意志、我們的目標取向、直觀與信仰等。靈性是放下自己、退一步來觀察自己，在靈性境界中，我們不受操控，自己才是掌握大局的決定者。不論是否為宗教人士，每一個人都擁有這樣的寶庫。」（Lefebvre, A., 1992；朱湘吉，2003）。

此外，靈性健康更是整體健康的核心，醫學上逐漸發現許多身體的疾病，其實都是內在心靈問題的顯現（Hawks, 2004）。而在許多論述或文獻中發現，重症或臨終病人因為生命遭受重大威脅，往往對靈性的需求更為強烈；個體遭逢生命重大挫折與苦難時，會更加激勵與淬煉其意義感與克服苦難之道，進而恢復身心健康或者坦然接受死亡而得到靈性平安（余德慧、石佳儀，2003；李佩怡，2006；張利中，2002）。Fisher, Francis與Johnson（2000）對靈性的定義，將靈性健康歸類為四個層面，具體而言如下：

一、 個人的安適（personal well-being）：在於個人內在生命的意義、目的和價值。靈性可促進自我覺知，與自尊、自我認同、主體性有關。

二、 群體的安適（communal well-being）：呈現於人際關係的品質和深度，

亦與道德和文化有關，包括人性中的愛、正義、希望和忠誠。

三、環境的安適（environmental well-being）：包括對大自然及生態環境的關心及愛護、天地萬物的敬畏和讚歎，也是與環境和諧共存的概念。

四、超越性的安適（transcendental well-being）：為超越人類水平的關係，如：終極關懷、宇宙力量或超越現實及上帝的關係，包括對宇宙奧秘來源的信仰、崇拜和敬仰儀式。

綜如上述，Fisher等學者所言四大靈性層面即為個人與自己、個人與他人、個人與自然環境，以及個人與天地神祇的關聯。

可見，「靈性」不但貫串人整個生命，而且成就人整體生命的融通。鄭彩鳳和黃柏勳(2003)在其學習型組織的靈性內涵初探及其對學校經營的啟示中，定義靈性為：「靈性乃生命存在的本質與真正的自我，能超越並統合生理、情緒、理性的層面。經由靈性的體驗與需求，能激起個體不斷超越自我、向上提升，並與他人、環境、世界建立關係，進而體認生命的本質與意義，而達到圓滿的境界。」

參、研究者個人學習正念的靈性成長

研究者從小就是望著天空，百思不得其解為何來到地球的孩子，生性害羞，害怕被拒絕，害怕孤獨，害怕沒有人愛，覺得人生很苦。隨著年歲增長，許多的人生事件困惑著研究者，憤怒，無助，不解，一直努力尋求解答。研究者深思，上天安排的苦難用意為何？人生的意義又為何？此生所為何來？任務是什麼？如何能讓生命終點之時無憾笑著離去...？年過四十，應當不惑，但研究者對生命仍有許多不解與答案的追尋，及對人生、意義、輪迴的渴望探究。

因為深覺人生苦，同感眾生亦苦。二十歲的車禍衝擊，讓研究者選擇教職成為終身職志，任教過高職及國小，城市與偏鄉、原住民，不同狀況的孩子有不同問題，每個孩子背後亦有各自家庭的難題，和需要協助的父母。此外，自己的親人和周遭好友，多人為憂鬱所苦，有人勇敢面對走過了，有人逃避卻躲不掉夜寐憂鬱的輪迴，更有人過不去關卡，自己選擇結束一切。除了渴求為自己生命尋求解答，研究者期盼擁有足夠可以幫助他們的能力和能量，減少人間的苦。

為了尋找生命的意義和真相，以及助人的方法，研究者曾試著多方接觸各種不同的方法與理論，這些對研究者來說，都有所助益，但為了更有系統的助己助人，研究者進入南華大學生死所諮商組就讀，接觸到許多有趣的靈性領域與助人技巧，但是真正讓研究者可以從過去的負面、悲觀、徬徨，真真實實體悟活在當下的每一刻美好，是與正念邂逅開始...。

正念療法對研究者的助益匪淺，從以往負向思考、批判、悲觀、怯懦、對一切的擔憂與心慌...的泥沼中拉上來，從靈魂飄盪在不確定中到腳踩實地，生命的船錨終於定穩在呼吸間。欣喜於尋找自己四十餘年，終於在正念中遇見。研究者學習正念後在靈性上有了諸多的成長，如：減低反芻過去負向經驗，與過度擔憂未來的耗力，面對內心大海巨浪，有了衝浪板，需要時便可跳上去衝浪；提升情緒調節力，改變與自己思想情緒的關係，心情不再隨境起舞，能隨意調到自己想要的安適狀態；發展對自己與對他人的慈悲心，不批判，接納自己，成為自己最好的朋友；心因覺察而沉穩了，世界就變慢了，萬事萬物好似放慢了節奏，有更充裕的時間可以思考應對；時常回到與自己身體的連結，開始懂得感恩與撫慰身體的辛苦；洞察想法非事實，減輕了壓力與創傷經驗的負面影響；較能與壓力共處；提升了專注力與覺察力；能欣賞生命美好面向，如其所是的接納現況；生活中行住坐臥處處是禪...；也提升了職場人際相處能力及親子關係；此外，心中滋養起與天地萬物人連結所產生的信任感與幸福感...。

於是，對研究者來說，正念成為一種生活態度，接納每個當下處境，自在於每個當下，回到呼吸，就好。

正念幫助了研究者在靈性上有令自己驚喜的提升，相信有不少正念學習者就如同研究者一般，也有不同程度、面向的靈性成長，幫助了他們在此生，甚至靈魂內在本質的提升。基於正念對研究者的巨大影響與改變，研究者很好奇正念對其他學習者的靈性影響到底有多大？影響又及於哪些層面？因此研究者想探討正念療法對學習者在靈性上的幫助為何？有什麼樣的成長？

當研究方向確定後，研究者從文獻探討中，發覺既有正念研究的文獻中，探

討靈性成長者並不多。有探討到學習成效者，但是研究期程只針對八週課程進行研究，尚未討論到正念課程結束後中、長期的後續學習發展；或是研究參與者取樣數量少，或只限定為心理助人工作者，或有追蹤研究的期程雖然長達課程結束後四、五個月，但面向著重在學員經驗、省思與轉變的正向發展，少著墨於靈性層面（鄭雅之，2013；陳慈宇，2013；釋淨淳，2013）。

因此，研究者進行此研究，以五位個案的深度訪談，進行中長期程探討正念療法對學習者在靈性上的幫助與成長，這對正念療法的研究上來說，應是一個比較新的嘗試。希望能拋磚引玉，讓更多人重視正念療法對學習者在靈性上的影響。

第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

根據上述的研究背景與動機，本研究希望達到以下目的：

- 一、探討正念療法學習者在「個人與自己」層面之靈性成長。
- 二、探討正念療法學習者在「個人與他人」層面之靈性成長。
- 三、探討正念療法學習者在「個人與自然環境」層面之靈性成長。
- 四、探討正念療法學習者在「個人與天地神祇」層面之靈性成長。

貳、研究問題

根據本研究目的所發展出來的問題為：

- 一、瞭解正念療法學習者在「個人與自己」層面之靈性成長為何？
- 二、瞭解正念療法學習者在「個人與他人」層面之靈性成長為何？
- 三、瞭解正念療法學習者在「個人與自然環境」層面之靈性成長為何？
- 四、瞭解正念療法學習者在「個人與天地神祇」層面之靈性成長為何？

第三節 名詞解釋

壹、正念療法

正念減壓(MBSR Mindfulness Based Stress Reduction)是美國Jon Kabat-Zinn 博士結合東方禪修與西方身心醫療理念，於1979年所創的自我療育方法。其後，三位以治療憂鬱症著名的教授: Segal, Williams, Teasdale以認知行為治療(CBT)為基礎，融入MBSR的方法與理念，於2002年發展出正念認知治療 (MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy)。本研究所指的「正念療法」即為李燕蕙老師融合正念減壓(MBSR)及正念認知治療 (MBCT)兩者的療法。目前歐美應用正念療法在治療憂鬱症、焦慮症等各種身心疾患，也推廣到輔導諮商，醫護、教育與企業組織中，經實徵研究證明此方法具普遍療效。

貳、正念療法學習者

這裡意指參加過由李燕蕙老師所帶領「正念療法與助人專業」六日工作坊的學員，自初學正念療法起，到課程結束後返回自己的生活場域，持續進行正念練習達至少一年以上者。

參、靈性成長

本研究採取Fisher, Francis與Johnson（2000）對靈性的定義，將靈性健康歸類為個人與自己、個人與他人、個人與自然環境，以及個人與天地神祇四個層面，具體而言如下：

- 一、個人的安適（personal well-being）：在於個人內在生命的意義、目的和價值。靈性可促進自我覺知，與自尊、自我認同、主體性有關。
- 二、群體的安適（communal well-being）：呈現於人際關係的品質和深度，亦與道德和文化有關，包括人性中的愛、正義、希望和忠誠。
- 三、環境的安適（environmental well-being）：包括對大自然及生態環境的

關心及愛護、天地萬物的敬畏和讚歎，也是與環境和諧共存的概念。

四、超越性的安適（transcendental well-being）：為超越人類水平的關係，如：終極關懷、宇宙力量或超越現實及上帝的關係，包括對宇宙奧秘來源的信仰、崇拜和敬仰儀式。



第二章 文獻探討

第一節 正念療法的內涵、理論與應用現況

壹、正念療法的內涵

Kabat-Zinn (1990) 對「正念」下的定義為：「係指時時刻刻的覺察 (moment-to-moment awareness)，可藉由刻意地專注於日常生活中的當下，來加以陶冶。它是奠基於個體放鬆、專注、覺察和洞察等的內在潛能，以發展出對生活擁有嶄新控制和智慧的系統性方法。」Kabat-Zinn(1994)指出，正念的內涵包括：(1)有方向(on purpose)；(2)在當下(in the present moment)；(3)不評斷(non-judgementally)。亦即「刻意地、當下地、不評判地注意時時展開的經驗所產生的覺察力」。

Kabat-Zinn在《當下，繁花盛開》一書中(雷淑雲譯，2009)，提出正念的幾種理念：

- 一、專注 (concentration)：掌握剎那最好的方式是專注，知道自己在做什麼，將注意力固定在任何一個對象上，提醒自己保持醒覺、關照、感覺，及體會存在。
- 二、覺察 (awareness)：在煩惱或生氣的情況下，觀察自己的反應，請注意一下，是否只要提到「使」自己生氣的事物，都會愈想愈氣，此時可以將所有感受放進去，允許這種情況存在，但不評斷對錯。
- 三、活在當下 (being in the moment)：接納當下絕非認命，只是清清楚楚承認正在發生的事發生了，接納當下不會告訴你下一步要怎麼做。接著會發生什麼事，又選擇如何處理，是從自己對當下的了解而來。
- 四、信任 (trust)：信任自己的智慧，信任自己有能力從事觀察、保持開放和專注、從經驗中反省、學習、深入理解事情。
- 五、接納 (acceptance)：接納當下所呈現的一切，不對自己所有體驗到的

感受、想法有任何的判斷，而是如實的接納這一切。

六、放下 (letting go)：以隨遇而安的心境，沒有執著，不再依附任何事--包括任何想法、事物，事件、或是慾望。放下，是有自覺的決定，完全接納當下所展現的。

七、耐心 (patience)：一種基本道德態度，培養耐心的同時，也在培養正念，此時此刻你並不試圖要去哪裡，自然就會有耐心。著急無濟於事，反倒製造許多痛苦—在自己身上，或在周遭的人們身上。

Kabat-Zinn依其正念的理念發展出「正念減壓 (MBSR)」，而Williams等人(2008)整合認知行為治療與正念減壓療法，發展出「正念認知治療 (MBCT)」作為預防憂鬱症復發之心理治療方法。後繼以正念為基礎的療法也越來越多元，從一開始將正念運用在減壓、慢性疼痛、醫療領域，以及治療憂鬱症復發、情緒管理、教育，此外也有學者將此運用在藥物濫用與上癮行為等。

本研究所指正念療法(Mindfulness-Based psychotherapy)包含1979年美國Kabat-Zinn博士創建的**正念減壓**(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)，與2002年Williams JMG, Segal ZV, Teasdale JD等三位教授共同發展的**正念認知治療** (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)。整體而言，正念療法是結合東方禪修與西方身心醫療所生的東西方精神混血兒。Jon Kabat-Zinn將他所學的佛教禪修去宗教化，並結合瑜珈、道家哲學與其他身心療癒方法，建構為適合現代繁忙社會生活的系列健心法。大量實徵研究發現，學習正念療法，普遍能提升自我關照能力，增長生命韌性與幸福感（李燕蕙，2014）。以下分別加以介紹：

一、**正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)**

Jon Kabat-Zinn 1979 年起於麻州醫學院開設減壓中心，設計MBSR 方案以協助慢性疼痛病人，用正念禪修、身體掃描與正念瑜珈管理壓力、疼痛和疾病。

MBSR課程內容為正念禪修技巧(mindfulness meditation skills)之教學與練習、壓力及因應方式之討論、正念練習家庭作業，以及一次全天的密集正念禪修，

藉此學習如何以正念面對與處理生活中的壓力與疾病(詳見表2-1)。在正念練習上，包含多種方式，像是葡萄乾練習、坐禪、行禪、日常正念、哈達瑜伽、用詩文詮釋正念、愉快及不愉快事件日誌及身體掃描等(Baer, 2006; Kabat-Zinn, 1990)。

Kabat-Zinn(1990)認為正念練習有七項基本原則，這也可以用於學員自我觀察是否正確執行MBSR的重要指標：非評價性((non-judgment)、接納(acceptance)、信任自己(trust)、非奮力追求(non-striving)、耐心((patience)、初心(beginner's mind)及順其自然(let be or let go)等(胡君梅, 2012)。在正念練習中，指導者引導參與的成員直接面對自己身心的變化，包括想法、知覺、感覺、情緒、衝動……等，這些變化是無可避免的，讓成員體會並接受生命充滿變化的本質(Kabat-Zinn, 1990)。

表2 -1 MBSR 八週練習一覽表

週數	進度	備註
一	(1)每日練習「身體掃描」(每日45 分鐘)。	
二	(2)「坐禪」(10 分鐘)。	
三	(1)「身體掃描」與「正念瑜伽」擇一(每日45 分鐘)。	每日的「身體掃描」、「坐禪」、正念瑜伽」皆配合教學錄音帶的指引。
四	(2)每日「坐禪」(15-20 分鐘)。 (3)第3 週，每日覺察並記錄一件生活的愉悅事件。 (4)第4 週，每日覺察並記錄一件不愉悅或壓力事件。	
五	(1)一日「坐禪」，隔日「正念瑜伽」(各45 分鐘)。	
六	(2)開始練習「行禪」。	
七	每日 45 分鐘的混合練習坐禪、瑜珈及身體掃描，可自行安排2~3 種練習的比重。	儘可能不使用錄音帶。
八	每日 45 分鐘的練習，自行決定練習的方式。	再使用錄音帶。每周至少兩次身體掃描。

資料來源：Kabat-Zinn, J. (1990) Full catastrophe living. PP.142-146, 434

二、正念認知治療 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)

英國認知心理學家Williams JMG, Segal ZV, Teasdale JD等三人為了研究治療憂鬱症的方法，在認知行為治療中加入正念的概念，因而發展出MBCT。MBCT現已擴展運用到許多領域，如：焦慮疾患的處遇、自殺防治、癌症照顧等。

MBCT的課程主要有兩個部份：正念練習及情緒調節課程。在正念練習部分，MBCT除了沒有全天禪修之外，它包括了MBSR所有的正念練習，如葡萄乾練習、瑜伽、坐禪、行禪、日常正念、用詩文來詮釋正念、愉快及不愉快事件日誌、身體掃描及家庭練習作業等，它還加入一個新的正念練習：三分鐘呼吸空間 (Baer, 2006)。在情緒調節課程部分，則涵括了認識憂鬱症的心理病理；思考與感覺訓練；情緒、想法及替代性觀點的訓練；在坐禪中刻意處理困擾的問題；設計娛樂及支配活動表；復發預防行動計畫 (Baer, 2006) (詳見表2-2)。

表2-2 MBCT 八週練習一覽表

週數	每日練習內容
一	(1)身體掃描、(2)在每天的生活中抱持內觀
二	(1)身體掃描、(2)愉快事件週曆、(3)十分鐘靜坐加上對呼吸的覺察
三	(1)內觀式站立瑜珈、(2)呼吸及身體的內觀練習 (3)不愉快事件週曆、(4)三分鐘呼吸空檔練習
四	(1)內觀式站立瑜珈、(2)呼吸與身體的內觀練習 (3)覺察愉快/不愉快的感受、(4)三分鐘呼吸空檔練習
五	(1)呼吸與身體的內觀練習，探索一個困難事件 (2)三分鐘呼吸空檔練習，開啟身體之門
六	(1)呼吸、身體、聲音及想法的內觀練習 (2)三分鐘呼吸空檔練習，開啟身體之門
七	(1)隔日的交替練習： A.可做各種不同內容的冥想（每天進行四十分鐘） B.呼吸、身體、聲音及想法的內觀練習 (2)三分鐘呼吸空檔練習，開啟身體之門
八	(1)往後的一生： 挑選一種正式及日常的內觀練習模式，讓自己能夠持續練下去

資料來源：Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn

(2007/2010)。是情緒糟，不是你很糟 (劉乃誌譯) P.297。台北市：心靈工坊。

MBCT 與MBSR有許多相同之處，比如在課程安排上，皆是以八週為一期；皆有身體掃描、瑜珈、愉快與不愉快事件紀錄、坐禪、靜坐等。兩種課程所教導的內容均分成正式練習與非正式練習(詳見表2-3)。正式練習需要特別挪出一段寧靜的時間與空間來做練習的項目，包括了身體掃描、正念瑜珈與靜坐，而非正式的練習指的是無時無刻都可以做練習，課程中的學習內容，都可轉換為時時自行練習的項目。

表2-3 正式與非正式練習

正式練習	非正式練習
1. 食禪：葡萄乾	1. 正念進食（食禪）
2. 正念覺察當下	2. 生活禪
3. 專注呼吸	3. 八個正念心態過生活
4. 身體掃描	4. Stop
5. 靜坐	5. 正念疼痛管理
6. 正念瑜珈（躺式）	6. 正念面對慣性
7. 正念瑜珈（立式）	7. RAIN
8. 正念探索壓力與焦慮	8. 正念傾聽
9. 慈心禪	9. 行禪 與 動中禪
	10. 正念運動
	11. 休息的禮物
	12. 正念人際關係

資料來源：Stahl, B. & Goldstein, E. (2010/2012)。減壓，從一粒葡萄乾開始（雷叔雲譯）。台北市：心靈工坊。

但兩者不同的是，MBCT 更強調當下的覺察對認知及情緒之影響，透由覺察當下的狀態，脫離自動化導航系統，擺脫慣有的思維與習慣。MBCT 會從培養正念開始，讓自己保持覺察，體會活在當下的感受，讓個體能練習從行動模式轉換成同在模式（劉乃誌等譯，2010）。另外兩者的主要差異還在於，MBSR 是透過身體感受的覺察，接納所有發生於個體的知覺，專注在當下而不批判；MBCT 則將正念的概念加入認知行為治療中，透由呼吸與身體掃描的練習，覺察、認知並正視自己的非理性信念，讓身心得到安頓。

「正念」是一種自覺的生活之「道」，這需要持續的練習。所有正念練習的目標，都是為了培育從「術」到「道」的能力，無論MBSR 或MBCT，學習者透過八週每天持續的練習，去發展出「活在當下」的能力，並建立正念的態度，才能培育與生命各種情境「同在」的能力。綜觀MBSR與MBCT，兩者除了方案進行中的學習項目外，學習者仍必須持續不斷的練習與體驗，時時感受正念運用之於生活，進而內化成自我內心持續鍛鍊的生命功課。

貳、正念療法的理論

一、佛教觀點--四念處

開啟西方科學研究並運用正念的正念減壓課程，實乃佛教正念（四念處）練習的一種去宗教化的俗世應用，創始人Kabat-Zinn深受東南亞上座部佛教內觀傳統與東亞佛教禪宗傳統之影響（溫宗堃，2013）。而Kabat-Zinn博士（2003）也表明正念心理治療的哲學思想與理論基礎，主要是來自於佛教觀點與禪修要領。Kabat-Zinn（2003）引用向智尊者（Banaponika Thera，1901-1994）的著作，將「正念的修行」稱為「佛教禪修的精髓」（the heart of Buddhist meditation）。他認為「正念修行」以不同形式存在於上座部佛教、藏傳佛教、與禪佛教之中，其根源可以溯源至兩千五百年前佛陀的教導，尤其是《念處經》與《出入息念經》這兩部重要的經典(溫宗堃，2006)。上述兩部經典提到，防止雜念妄想升起的正念殊勝法門，即為「四念處」：「觀身念處、觀受念處、觀心念處、觀法念處」，是「使淨眾生，超越愁悲，滅除苦憂，成就聖道，體證涅槃的唯一道路」，亦即為鼓勵普羅大眾觀察且安住於自己的身體、感受、心念與外界現象的生成、消逝與改變，以超越哀愁與悲傷，消除苦惱與憂傷，而能脫離輪迴，成就涅槃(盧映仔，2013)。

雖然「正念減壓」根植於佛教的四念處修行，但療程的進行完全不觸及佛教的信仰與儀式。這種「去宗教、文化色彩」的處理，有助於「正念修行」在非佛教國家中的推廣，能夠讓不同宗教、文化背景的病患，更容易接受「正念減壓」

所教導的理念與修行方法(溫宗堃，2006)。

釋宗白(2010)也說明，修習四念處可以幫助個體減輕痛苦與紓緩憂愁，增強個人內在力量與動力，這便是正念治療的態度與精神。Kabat-Zinn(1990, 2003)則將正念定義為一種特別的專注模式，是對於當下經驗有目的的加以聚焦，不帶任何批判的如實觀照，且正念的特別專注模式訓練與培養，需藉由個體於平時的修習與應用，例如於日常生活的行為中學習以特殊方式來培養、刻意的專注在當下並不加判斷。在此種專注下，可增長個體的後設認知及自我觀察能力，並以不同的距離來觀察自我經驗(Allen et al., 2006)，漸而產生一種心理位移，這樣的觀照經驗可協助個體拋下執著與偏見，對於事件或不同的經驗可用更有彈性、寬廣的角度來看待，漸增接納當下實像的能力。

綜上所述，個體的專注力、後設認知與自我覺察能力是在正念學習中期望訓練與培養的，個體藉由學習專注地觀察自我的內心思考，漸而創造一種獨特的心理位移，以接納的態度觀照自心，並進而鬆動自身的認知固著與不合理信念。再者，正念也強調日常的練習與體驗，以落實活在當下所展現的智慧結晶。

二、正向改變模式

Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman(2006)提出正念帶給學員正向改變的理論模式(→表導致)：正念的訓練→再覺知(reperceiving)、自我調節(self-regulation)、價值釐清(value clarification)、認知與行為的彈性(cognitive and behavioral flexibility)、探索(exposure)→正向改變的有益結果。

Carmody, Baer, Lykins, & Olendzki(2009)認為，再覺知與去中心化(decentering)、再融合(defusion)、保持距離(distancing)等，幾乎是同義字。這些語詞常見於以正念為基礎的療法，指的都是可以將想法與感覺視為心中一時浮現的事件，未必需要加以回應，也未必是真實的或重要的一種的自我覺察能力。

三、行動模式(Doing Mode)與同在模式(Being Mode)

正念療法認為，減少行動模式並增加同在模式的心理模式，可以有效的減輕

心理疾病。憂鬱症的形成與復發，導因於患者習慣以行動模式處理負面情緒，而行動模式是不合適的心理模式(Williams, 2008)。正念療法透過個體正念練習及學習情緒調節的原理，讓個體可以覺察當下所處的心理模式，並且培養從行動模式轉換到同在模式的能力。

行動模式是一種自動導航系統，也就是在面對事物時，以分析與批判加以思考，並自動化的運用各種方法，以解決困難的處理模式；當處於行動模式時，個體透過分析、比較、批判來尋求可以解決問題的行動方針，以減少目標狀態與現在狀態的差距。「行動模式」是我們發展出來因應外在世界，以解決問題的心智功能，而且大多時候都有用且有效。但當我們將「行動模式」用來面對內在經驗時(如處理憂鬱的情緒)，它便變得無效甚至有害(林鈺傑，2013)。Beck(1976)也認為，個體在因應情境時，可能會出現「自動化思考」，此思考會影響個體情緒與行為反應。換言之，個體在面對外在事件時，可能會因自動化思考而產生認知扭曲的現象，並進而影響其行為與情緒反應。這跟自動導航的行動模式可能不利於對於情緒等事件的處理，是相互呼應的。

當心智以「行動模式」來處理內在經驗時，便會出現以下三種問題：(一) 不斷檢查目標狀態與現在狀態的差距，造成情緒更糟。(二) 會啟動反芻機制以解決問題，反而會產生不適當的自我指導及喚起過去的負面情緒記憶。(三) 會讓個體以逃避及壓抑的方式來處理負面的想法與事件，反而產生嫌惡反應，而讓情緒更糟(Williams, 2008；林鈺傑，2013)。

同在模式則是運用覺察的方式，以面對各種壓力、情緒、想法或身體反應，有意識的專注在當下，以不帶評價且開放的態度，直接關注於內在感受想法與當下經驗。在面對內在的問題、情緒或事件時，同在模式能讓我們不試圖解決內在的問題，不試圖改變內在的狀態，不試圖趨向或逃離那些內在的事件，而以覺察、專注、開放的態度，來面對當下的問題；在處理內在的憂鬱情緒時，同在模式往往比行動模式更有效(Williams, 2008)。

正念療法認為個體常習慣採用行動模式以面對外在世界，而失去與自己內在

感受接觸的機會，因此希望協助個體覺察自己使用行動模式的慣有模式，並增加運用同在模式的機會，學習採用後設認知的方式來面對外在世界，進而產生認知的改變（劉乃誌等譯，2010）。換言之，同在模式就是學習與自己的的現在事件和諧自在的相處，面對而不逃避，共處卻不執著，強調方向而非目標，接納而非改變，盡力練習而分奮力追求，覺察而非評價，耐心而非速度，進而使這些情緒、想法與感受自由的來，也自由的消逝(林鈺傑，2013；胡君梅，2012)。

壓力普遍存在我們的生活，當我們因應壓力的方式不恰當時，便會對心理與生理產生負面影響 (Kabat-Zinn, 1990)。以減壓來說，未經正念療法訓練前的個體在面對壓力時，可能比較偏向行動模式的思考方式：比如先設定減壓的目標，擬定減壓的行動方針並加以執行等。然而，正念療法的同在模式理論，卻開啟了不同的減壓思維。

Kabat-Zinn(1996)提出：正念的練習是沒有目標的，如果硬要給一個目標的話，那就是時時刻刻單純地去體會當下。如此，人類所能經驗到的各種情緒反應都能在靜觀的經驗中被體驗到，其中也包括沉靜或放鬆的經驗。放鬆經常是正念靜觀練習中的副產品。

Kabat-Zinn(2003)亦提出：學員必須放下他們來上減壓課程的目的，或至少在練習時要暫時地放下想要放鬆或感覺更好的的目標，只要單純地踏進生活中時記的經驗，盡可能地保持有意識地開放心胸，也盡可能地止住評斷與渙散，再加上規律的練習，這樣就可以了。

Goleman (2006)亦指出，正念禪修的運作模式有著類似系統減敏(Systematic desensitization)的作用，在正念練習時，個體會專注於自己的內在感受，覺察內在意識的流動，一旦產生焦慮情緒時，就會漸漸被專注的身心狀態所取代，因而產生治療的效果。

綜上所述，在正念療法的同在模式下，學員透過每日練習所學得的覺察能力，去單純的覺察與接納每一個現在，不去回顧過往，也不去擔憂未來。學員知道如何放下與選擇，自己就將處於一個更為妥適的狀態，因而達到了減壓放鬆的

效果。

參、正念療法的應用現況

「正念減壓」(MBSR)開始發展至今已有25年的歷史，許多有關的研究廣泛散佈於醫學和心理學的文獻中。目前已知MBSR在臨床上的有效性研究眾多，過去已有大量的研究指出，持續進行正念練習能促進個體身心健康，增強免疫力、降低血壓、緩解慢性疼痛（Chiesa, & Serretti, 2009），減少壓力相關疾病，如高血壓、腸胃病、睡眠失調，能提高生活滿意度、幸福感，並降低焦慮、憂鬱及預防憂鬱復發和藥物濫用，也有助於治療創傷後壓力及飲食失調等疾患（Matchim, Armer, & Stewart, 2011; Piet & Hougaard, 2011）。

MBSR主要應用於慢性疼痛病患，藉由靜坐、瑜珈、身體掃描等方法來降低對疼痛的知覺程度，同時提升對疼痛的忍耐程度（張仁和、林以正、黃金蘭，2011）。Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller & Santorelli (2003) 運用精密儀器做測量，亦證實正念減壓療法可提升正向情緒，降低焦慮及增強免疫力。

Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge（2007）的研究指出，以「正念注意覺察力量表」（MASS）測量所得的正念特質較高者，應對關係衝突時的情緒壓力較低，憤怒和焦慮的表現也較少。Smith, Richardson, Hoffman及Pilkington（2005）的研究發現，正念減壓對於癌症病患的睡眠品質、壓力釋放及情緒皆有正面的影響。

在正念認知治療（MBCT）的研究上，盧映仔(2013)發現，以正念為基礎的認知治療團體對於大學生情境焦慮及整體焦慮具有立即輔導的效果。Teasdale 等人(2000)指出，正念認知治療可有效防止憂鬱症復發，Morone、Lync、Losasso、Liebe& Greco(2012)發現，在面對焦慮或壓力時，正念認知治療是一種有效的因應技巧。

依美國正念研究指南網站(Mindfulness Research Guide, MRG) 的統計，2000年之前，每年關於正念醫療應用的英文學術論文不到20篇，其後以幾何級數上

升，至2013年相關研究已近三千筆，單是2014年的AMRA(The American Mindfulness Research Association)保守估計就高達535篇(右邊紅色統計數線)，而以「正念」一詞搜索ISIS科學網站數據庫的結果更接近800筆(左邊藍色統計數線)，如圖2-1。其中研究主題多包含正念減壓(MBSR)、正念認知治療(MBCT)、正念禪修、慢性疼痛...等，亦有針對情感性疾患如：憂鬱症、焦慮症及情緒調整...等之研究。目前歐美正念療法主要應用在身心健康照護、輔導諮商、社工、教育、企業等，並逐漸廣泛運用到各領域中。

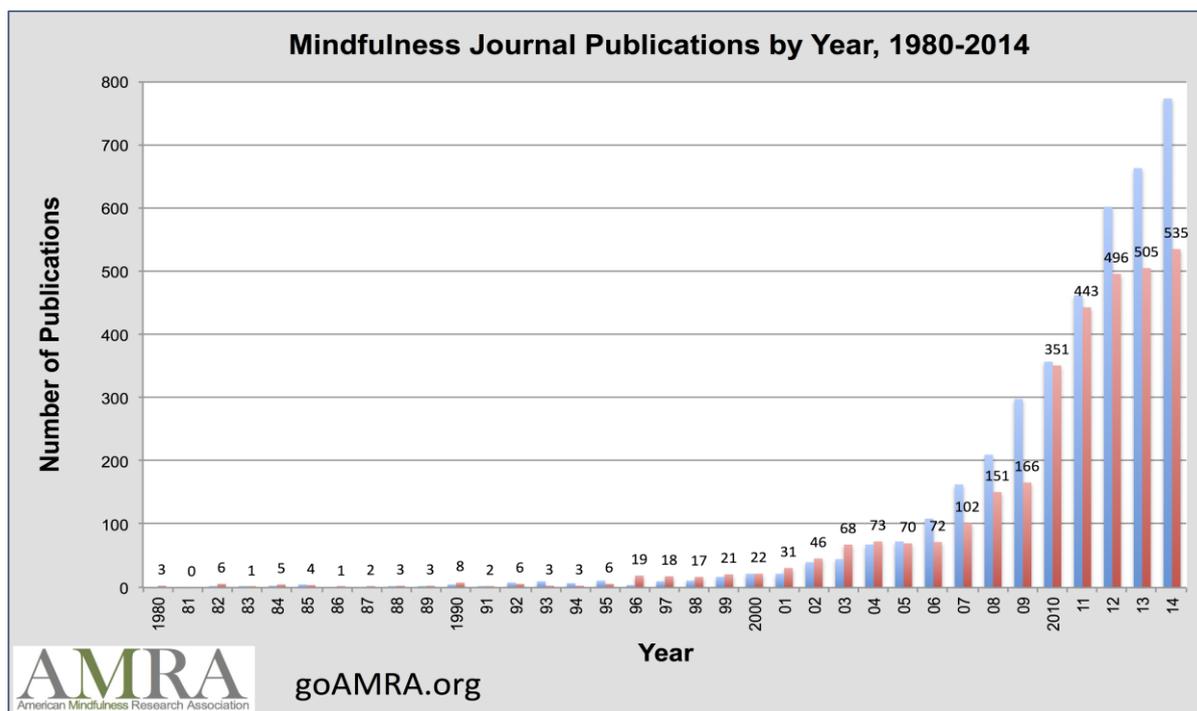


圖2-1 1980-2014正念研究出版品統計圖

資料來源：Black, D.S. (2015)

(MRG網站: <http://www.mindfulexperience.org/resources/>)

整體而言，西方正念療法在各領域之應用與研究已蓬勃發展，國內正念療法相關文獻研究，數量雖仍不多，但在逐漸上升中，光是2013及2014年台灣碩博士論文知識加值系統就增加了36篇正念相關碩士論文，顯示已經有越來越多的研究者投注在正念研究上，且運用領域廣泛，如：老人養護、諮商助人、職場、教育、人際、醫護...等等。(詳如附錄2-1)

第二節 靈性成長之意義與理論

壹、靈性成長的意義

靈性一詞 (spirituality) 源自於拉丁文字根 (spiritus)，英語為spirit，有心、靈魂、精神、活力、力氣等意思，最初為精氣之意，堪稱是生命力的核心 (Deeken, 2003, p.18)。雖然在每個文化傳統中有不同的名詞來描繪它，但都包含一種共同的經驗，如：spiritus及anima (拉丁文)，soul及spirit (英文)，ruch (希伯來文)，Atman (梵文)，以及中文的靈、心靈、真我、佛性....等。而Jarvis (2001) 則認為靈性是關於生命本身，也是人類追尋自己「存在」的深層經驗。

Assagioli (1974) 認為靈性就是要超越自我、追尋意義，從慈悲博愛、大無畏的勇氣、無私的奉獻，從直觀契入美的本身，藝術創作，從真我的實現來超越自我。Erricker (2000) 認為，靈性和心靈生活觀點相關，透過反思，生活經驗，以省察個人存在價值洞察個人存在於永恆價值之中。靈性的察覺與體悟，提供我們省思生命中深層的意義與方向，能與自己、他人和解並產生緊密聯繫，重建與內在神性或宗教信仰的關聯，超越病痛及生命中的逆境，追尋與肯定自己的生命意義與價值，奉獻於職場與社會服務上 (余德慧、石佳儀，2003；張淑美、陳慧姿，2006，2008)。

個體化意味著成為一個人、一個個體、一個完全整合的人格，也就是一個自我實現的過程。其中個體心靈整合的部分，有能力成為自覺的力量，這是一個自我探索的經驗。這種心靈成長的過程，是一種非意識主導的驅力作用，但它卻會在不知不覺中，自然而然的發生，使個體的人格發展更趨成熟 (Jung, 1964/2003)。

奧地利精神醫學家，同時也是「意義治療法」(Logotherapy)的創始人Viktor E. Frankl(1969)指出，人們可經由生命中的三個面向去發覺生命的意義，亦即：(1)創造的價值：藉著對生命的付出與奉獻所獲致的功績或成就。(2)經驗的價值：透過自身對世界的感受所體驗到的愛與美善。(3)態度的價值：個人對那不可更

改之命運所抱持之態度的擔當。Frankl(1969)認為，人類對於更高層次的心靈是有所渴求的，當物質世界已經不虞匱乏時，人們可能會嘗試讓自己向上提升，試著讓自己的靈性更飽滿，只要個體自己的心中曾出現一點對於生命意義的追求，那就是靈性的湧現。

Howden(1992)認為，要生活得有目的，以及生活得有意義，要歸因於靈性需求獲得滿足之故。Coyle(2001)從超越取向、價值引導取向及結構-行為取向等三個面向，來探討靈性與健康的關連。其中超越取向指出，靈性可以幫助個體擁有一個穩定和諧的生活模式，當遇到困境與變化時，得以從容面對；價值引導取向指出，靈性可以提供個體有價值的生命意義，有助於增加生命的目的感；結構-行為取向指出，靈性增加個體與外界萬物的關連感，進而增進個體的健康。

Baker(2003)及Pope (2005)則指出，靈性自我可以促進幸福感受；Switon(2001)從心理健康的角度來看，指出靈性與幸福感具有正相關，主要因素就是社會支持、處理機制與認知組合。靈性的成長團體可以帶來社會支持；靈性層次的提升，可以協助個人處理情緒的問題；靈性成長可以提升生命的深度，並有助於個人去了解生命的整體架構。

綜上所述，靈性需求的滿足使個體對他的人生、生命賦予意義，進而獲得生命的滿足與和平。靈性的覺察與體悟，若能達到了比自我實現更高的需求層次，也就是靈性需求層次，將使人們在個體化的過程中，人格發展更加成熟，對於生命意義的體認更加透徹，從而促進了心靈的健康。

然而，靈性的定義為何？各派學者有諸多不同的看法：

Martsoft 和 Mickley (1998) 指出，靈性的特質包含了具有超越性 (transcending)、締結性 (connecting)、意義性 (meaning) 及價值性 (value) (Taylor, 2001)。

潘裕豐(1994)在其靈性與創造一文中認為：「靈性是一種超脫自我、無我、忘我的直覺感受，它是主觀的，超越個人以往經驗與需求的，當人進入所謂靈性生活時，會有圓融滿足、物我齊一與至善喜樂之感。是一種煩惱客塵不染心頭的

靜中之樂，也是高層智、情、意的總合。」

鄭彩鳳和黃柏勳(2003)對靈性的定義：「靈性乃生命存在的本質與真正的自我，能超越並統合生理、情緒、理性的層面。經由靈性的體驗與需求，能激起個體不斷超越自我、向上提升，並與他人、環境、世界建立關係，進而體認生命的本質與意義，而達到圓滿的境界。」

Howden (1992)靈性評估量表(Spiritual Assessment scale,SAS)中，從因素分析定義出的四個因素作為靈性的面向：

- 一、 追尋生命的目的和意義 (purpose and meaning in life)：追尋生命的意義過程中，可提供價值感、希望感與生命（生存）動機。
- 二、 擁有內心之應變力 (innerness or inner resources)：不論身處危機或平靜時，都能運用內心的應變力來因應。內在應變力是一種內在能量，可以應付人生的各種課題。
- 三、 天地萬物和諧感 (unifying interconnectedness)：個人與其生命的連結感，以及與他人的和諧感，還有與宇宙萬物關聯的一體感。
- 四、 自我超越 (transcendence)：能達到或超越平常經驗的能力；個人在遭逢某種負面情境時，能克服或跨越身體或精神狀況的限制，而能實現幸福安適或是自我治療的能力。

Purdy與Dupey (2005)的全人心流的靈性健康模式，包括以下六個面向：

- 一、 宇宙整合力的信念 (belief in an organizing force in the universe)：本信念是靈性概念的本質，是個人的印象以及結合神聖力量的經驗，帶領我們超越自己。與宇宙整合力量的信念，讓個人感受到超越的能力。
- 二、 締結感 (connectedness)：與大自然、與美的締結感，提供身體及情緒層次的超越讓我們人們有超越性的喜悅。
- 三、 信念 (faith)：信念能提供個人動機，更有目的性的工作，提供個人度過苦難，也能幫助人們接受和容忍模糊性和不確定感。
- 四、 慈悲心 (movement toward compassion)：慈悲心是不自私，讓世界更

加美好。個人充滿感恩之情、寬恕他人。以開放和充滿愛心，感受到生命的純淨祝福。

五、生命意義感（ability to make meaning of life）：生命的意義讓人了解自己真實存在的價值。

六、死亡意義感（ability to make meaning of death）：個人的生死觀影響其靈性健康，透過了解死亡的意義，可以提升個人生命的意義感。

Fisher, Francis與Johnson（2000）對靈性的定義，將靈性健康歸類為個人與自己、個人與他人、個人與自然環境，以及個人與天地神祇的關聯四個層面，具體而言如下：

- 一、個人的安適（personal well-being）：在於個人內在生命的意義、目的和價值。靈性可促進自我覺知，與自尊、自我認同、主體性有關。
- 二、群體的安適（communal well-being）：呈現於人際關係的品質和深度，亦與道德和文化有關，包括人性中的愛、正義、希望和忠誠。
- 三、環境的安適（environmental well-being）：包括對大自然及生態環境的關心及愛護、天地萬物的敬畏和讚歎，也是與環境和諧共存的概念。
- 四、超越性的安適（transcendental well-being）：為超越人類水平的關係，如：終極關懷、宇宙力量或超越現實及上帝的關係，包括對宇宙奧秘來源的信仰、崇拜和敬仰儀式。

綜合以上許多學者對靈性的研究，如Howden（1992），Purdy&Dupey（2005）以及Fisher, Francis與Johnson（2000）都提及與大自然、宇宙合一感的整合經驗，另外Martsoft 和Mickley（1998）亦提及超越性（transcendence）與締結感（connectedness）等，其實都是在靈性成長過程中，個人所能體會到超越平常性的經驗。但以整體而言，仍以Fisher, Francis與Johnson（2000）對靈性定義的區分最為全面，比較不會產生向度重疊不清的疑義，也可以將其他研究者對靈性的意涵都包括在內，讓後繼研究有一個清晰的輪廓作為研究進路（蔡淳慧，2001），因此本研究將以Fisher, Francis與Johnson（2000）對於靈性的定義作分析與討論。

表 2-4 靈性的定義彙整表

學者	年代	靈性定義
Gerard	1964	靈性是指任何具有超越一般價值的事。包括：奉獻、博愛、創造性靈感、美的欣賞、責任感、奉獻的熱沈、與宇宙合為一體的神秘經驗。
Frankl	1967	在靈性的向度中有自由和責任的元素，使人可以超越生理和心理的層次，因著人有意志的自由和追求意義的意志，進而得以實現生命的意義。
Maslow	1969	靈性是人類的最高需求，屬於自我超越的層次，包含高峰經驗及高原經驗。
Moberg	1971	靈性是人們內在的資源、生命的核心，特別關注於生命的終極意義與價值，不分有宗教、反宗教或無宗教者，人人也有靈性，它指引人們生命的方向，是人性超自然與超越物質的面向（見atkins,2009）。
Stallwood	1975	人的基本組成有三層面，其中最內層中心點就是靈性。靈性是最深層且重要的，使人知道自己為什麼活著。
Renetzky	1979	靈性包含三個組成要素:1.在生活、苦難和死亡中尋求意義與目的，並實踐出來。2.生存的意志與希望。3.對自己與人與神建立信心與信念。
Fabry	1980	靈性包含了:求意義的意志、創造力、想像力、直觀、信仰、信念、愛、行善、幽默感、自我超越。Shelly & Fish 1988 靈性包含了愛與歸屬感、生命的意義與目的、饒恕。
Soeken & Carson	1987	靈性是人對世界的價值信念。
Bensley	1991	一種生命完成之感、一種社會與自己的價值信念、生命的圓滿、是幸福的一個因子、一種至高無上的力量或是上帝的力量，以及人與靈性的互動。
Hoshiko	1993	靈性表現在過去現在未來的時間軸內，自己與自己、自己與他人、自己與環境、自己與至高者之間的關係，呈現出關係連結的強弱、親善或敵意。
潘裕豐	1994	靈性是一種超脫自我、無我、忘我的直覺感受，亦為高層智、情、意的總和。
毛新春	1997	靈性是指人內在的超理性、超越性或超個人的層次，和心理、情緒及理性層次一樣真實，一樣屬於人的內在本質。
McSherry &	1998	靈性是我們存在的本質和核心。

Draper		
Narayanasamy	1999	靈性呈現於每一個個體中，它顯出一種內心的平安，從對宇宙的覺察或超越的神中，獲得力量和生命的終極意義。使人有愛、信心、希望、信任、敬畏或靈感。靈性為構成人類一部分固有的察覺，是存在所有個體中，祂是顯示內在和平與力量，是源自於上帝（終極真實）的相互關係。
胡文郁等	1999	靈性是一種賦予有機體生命及生生不息，此生命原則滲透全人，包括生理、心理情緒、社會道德與倫理層面，形成一個超越價值觀的空間。
劉仲矩	1999	靈性主要是藉由接近上帝，或與上帝的互動來達成個人內在的心靈層次、自我超越與提升，以幫助個人來了解生活及生命的意義。
English & Gillen	2000	靈性是對於比我們更高層次事物的覺醒，是與全人類與所有受造物相連結的感覺。
Burkhart & Solari-Twadell	2001	靈性是整體、個人、宗教、文化及社會相互連結的。
蕭雅竹	2002	靈性是一種生活方式，可視為個人最核心、最深沈的部份，是一種自我與自己（intrapersonal）、自我與他人及環境（interpersonal and environmental）、自我與宇宙或至高無上力量（transpersonal）之間的關係。
趙可式	2003	<p>一、靈性表現在人與自己、與他人、與天(神)、與自然、環境的關係性與共融之中。共分為四個幅度：</p> <p>(1)在人與天(神)之間:包含了感恩、懺悔、和好、愛、真、善、志、價值觀、宇宙觀等。</p> <p>(2)在人與他人之間:包含了認識別人、同感、愛、和好。</p> <p>(3)在人與自然、環境之間:包含了愛、和好、美。</p> <p>(4)在人與自己之間:包含了認識自己、紀律自己、超越自己、創造力、自由、愛、和好。</p> <p>二、靈性為動態，表現在靈性豐沛與靈性困擾之間的連續線上。在共融與分裂、愛與恨、淨化與罪污、有意義與荒謬、價值觀明確與混亂、平安與混亂、充實與貧瘠、關懷他人與自我中心、放下與執著、感恩與怨恨、自我反省與反省他人、寬恕與復仇、自由與桎梏、希望與絕望等的連續線間。</p>
鄭彩鳳、黃柏勳	2003	靈性乃生命存在的本質與真正的自我，能超越並統合生理、情緒、理性的層面。經由靈性的體驗與需求，能激起個體不斷超越自我、向上提升，並與他人、環境、世

		界建立關係，進而體認生命的本質與意義，而達到圓滿的境界。
Speck	2004	靈性是在生活經驗中，思考生命存在的意義與價值。
林志平	2004	靈性是一種統合的力量，能統合個體內生理、精神、情緒、社會等健康層面，亦是決定個體是否能達安適狀態的關鍵角色。
黃淑貞	2005	靈性是個人內在的自我觀照與上天關係的感知，察覺事實的本質及自己的本真，使得自己的自我更整合，讓自己意識到與外面世界緊密的關聯。
Eilberg	2006	靈性是人類生命整體的一部份，包括尋求意義、與他人連結、追求個人統合和表現真誠等需求。靈性的生命由多種形式所喚起，從個人的需求，到了解世界的運作，和生命的神祕產生連結，及超越自我等。
Atchley	2008	靈性是生命內在的、主觀的區域，它以個體存在經驗、自我超越，及與更高層次力量連結為核心。

資料歸納來源：引自李慧菁(2003)、蘇芝勤(2014)，部份加上研究者自行整理

貳、靈性成長的理論

一、意義治療法

Frankl(1991)認為人的生命可分為身、心、靈三個面向，人是存在於這三次元的結構空間中的。人們擁有獨有的有意義的意志（will to meaning），不斷探尋自己生命中生存的意義與價值，這種對於人生意義的探尋，是一種基本需求與普遍現象，也就是對自己靈性的追尋。

Frankl 提出兩種意義，一是當前的意義（ meaning of the moment）。另一則是終極的意義（ ultimate meaning）；當前的意義是指人會追尋對個人特殊的某些時刻，而追尋終極的意義，就是人會不斷的追尋生命中的內心深層意義（Fabry, 1975）。

人必須面對來自於自己更高層面的需求，並在其中找到意義。也就是說，在人之外，還有一個超越人的向度的更高層面，人是完全被涵融於這個超越的層面內，而人的意義便根植於這個超越範疇內（Fabry, 1975）。

二、存有巨巢理論

Wilber (1996/2005) 提出存有巨巢理論 (The Great Nest of Being)，層次由上而下是靈性、靈魂、心靈、身體、物質，每個較上層的向度包含著下層的向度，這種情況被稱為「既超越又包涵」。靈性超越了靈魂，卻包涵著靈魂，靈魂超越了心靈，卻包涵著心靈，心靈超越了身體，卻包涵著身體，身體超越了物質，卻包涵著物質。

在巨巢架構中，較上層的巢除了包含了較下層的巢外，還包含了下層巢所沒有的特質。比如身體包含物質構造，另外還附加感覺、情感和情緒；心靈包含了身體的情緒構造，另外還擁有推理、邏輯等高度認知能力；靈魂包含了心靈的構造，另外還包括更高層的認知和情感能力，如開悟與靈現等 (龔卓軍譯, 2000)。在這樣的概念下，巢外被另外一個巢所包覆，所有的巢穴最終都居於存有的巢穴裡面，因此，所有的實體最後都被靈性所環擁及涵養。Ken Wilber的存有巨巢概念，和Maslow的需求階層論是相互呼應的。

三、Maslow需求XYZ理論

人本主義心理學之父Maslow (1968, 1969) 在其生命晚年，就他多年發展的「需求層次論」(Hierarchy of Needs)，增加了超越性層次Z理論以強調人的最高需求，也就是靈性需求，將高峰經驗放在最高需求的層次(詳見圖2-2)。人們需要「比自己更大的東西」，如天、宇宙、上帝、道、婆羅門等，與之連結，以超越自我實現的層次 (若水譯, 1992)。超個人心理學就是基於「人性有更高層次-靈性需求」為出發點，而繼人本心理學(第三勢力)之後，醞釀成為第四勢力的心理學潮流。他認為達到超越性層次者，生活態度較積極，也比較能覺察到自己的實存意義，甚至達到天人合一的境界。Maslow明確地指出，靈性生活是存在本質的一部份，也是人類確定性的特質，人類缺少了它便不再是完整的人；靈性是可以培養的，它是自我認同、內在核心及圓滿人生的一部份。



圖2-2 MASLOW 的需求理論

資料來源：Lefebvre, André (1992)

綜上所述，人們對於終極的意義的追尋，以及更高層次的需求所產生的意義，所指的其實就是對於靈性的追尋。Frankl認為，人們不能無視於靈性層面，因為那是人之所以成為人的獨特之處，經由靈性的引導，才能確保人的整體性。Maslow(1976)亦提出，靈性是人們的存在本質，也是人性的獨特性特質，人性中擁有靈性，才是完整的人性。Frankl，Wilber及Maslow對於靈性的看法相近，皆認為靈性在人性中是處於至高且核心的位階，人因靈性而成為人，而產生至高的人生意義，這也跟孟子所說的「人之所以異於禽獸者，幾希。庶民去之，君子存之。」是相互呼應的。

四、全人觀點

1980年代全人觀點的興起，代表個體已經開始將關注的焦點從實體的身體，轉向心理或情緒，乃至於開始關注靈性的重要性。Miller(2007)認為全人教育就是一種全人的世界觀 (holistic worldview)，本質上重靈性勝於物質；生而為人，

身軀和心靈是深刻緊密、不可切割的緊緊相連於宇宙、天及自身的社會文化之中。全人觀點認為，生命的歷程涵蓋了物(環境)、己(自己)、人(人際)以及天(靈性)等四個範疇，人活在天、人、物、我四層關係中，必須均衡發展，才能獲得滿圓滿的人生（林治平，2004）（詳見圖2-3），亦強調生理、心理、社會、情緒、靈性需全方位平衡，彼此相互影響，息息相關(Neuman, 1995; Best, 2000)。

在全人的觀點中，人發展出四種關係，即人與自己；人與他人；人與物質；人與超自然（神或上帝），人生的意義與價值，乃在於以人為中心而發展成的四種基本關係之中，此四個面向均衡發展，便能成就一個圓滿人生(林治平，2000)。天、人、物、我這四個面向，均各有它對應的範疇，其中靈性位居天的面向中，就對應於德性、知性、感性。

由全人角度來看，靈性可以被視為天我達到和諧，亦即心靈處於一種最安適的狀態。個體擁有超然的靈性，若能在與自我、他人、社會、自然的關係中和諧發展，生命將達到圓滿。

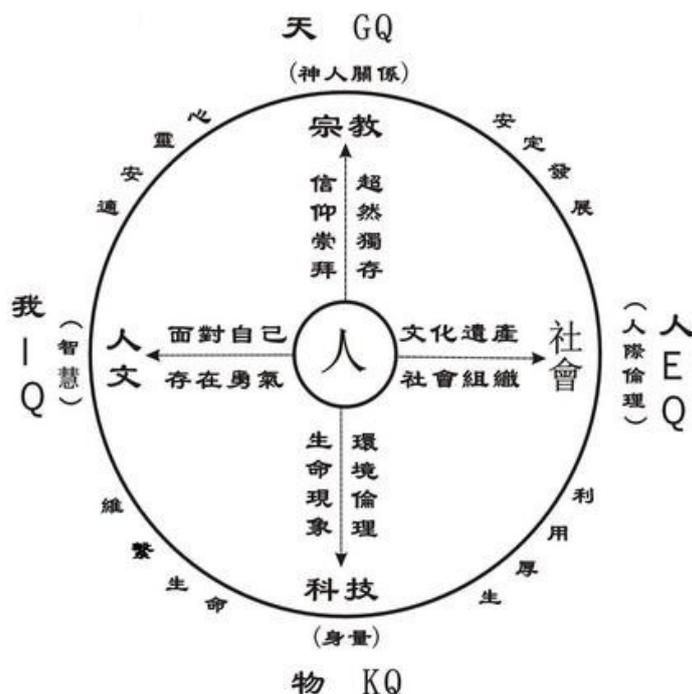


圖2-3 全人觀點的靈性面向（引自林治平，2004）

第三節 正念療法與靈性成長

正念療法是透過何種途徑，以促使學習者的靈性成長？楊彥芬（2012）根據相關研究證據整理出六項正念運作的可能因素和心理機制，分述如下：

- 一、後設認知的領悟：正念訓練是一種後設認知的調整和訓練。以一種觀察者的立場，保持知覺的彈性，發展出一種能力讓我們能將目前的經驗視為只是經驗本身或是心中出現的事件而非事實(reality)。
- 二、暴露：自願性暴露讓我們去面對和接納負向及正向的想法與感覺，可能會使負向情緒去敏感化、減少對負向經驗的壓抑、減少情緒反應性、增加挫折忍受力、增進情感的調節並增加適應的行為反應。
- 三、不依附：如其所是的看待事物的本質，而非刻意追求或嘗試擺脫，以事物的本身來經驗事物，如此一來有助於維持一種心靈安適的狀態，體驗到一種無條件寧靜與快樂。
- 四、增加認知彈性：對經驗到的一切不做任何評斷，只是單純地去注意當下的經驗。這樣的不評斷傾向可以減少情感的強烈度，與減少非黑即白的二分法慣性，如此可增加對經驗的開放性，以及認知和行為反應的彈性與適應性。
- 五、提升身一心的功能：正念訓練中常透過覺察對身體的感覺、想法與情緒來練習，當正念程度增加時，我們會處於一種身體放鬆但主觀充滿活力的狀態。這樣的狀態下增加我們對壓力源的因應，以及產生更多生理和心理的資源以維持身體的健康和心理的安適。
- 六、提升自我整合的功能：藉由正念的訓練可促進我們以一種更寬廣、更包容與更客觀的觀點來看待發生在我們身上的事件與經驗，情緒與感受則不再那麼容易隨著正向或負向的事件所起伏，以此觀點我們得以從心理的困境中解脫。

在現有的科學研究中顯示，正念訓練符合培養「全人」（whole person）和

「人格統整與靈性發展」的理念，此外，正念與正向心理學所注重的心理特質高度相關，能夠成為全人教育與生命教育發展靈性、統整人格的可靠、有效的介入方式（溫宗堃，2013）。

目前正念相關研究多著重於生理或心理疾患者之成效，對於正念運作的歷程及機制研究較少，下列為少數論及正念學習歷程轉化者：鄭雅之（2013）的研究發現個體接受正念培育的過程，會經歷以下四個階段：（一）初學的混亂—決定動機與投入程度（二）旅途中的利益—實際的體驗與摸索（三）團體結束的獲得—對自己、情緒、人際關係與生活態度上的調整（四）生命中的正念—個體選擇如何運用正念。陳慈宇(2013)以佛法學習的脈絡階段，來呈現正念課程參與者學習歷程的轉變：（一）信—從不識到相信（二）解—理解正念意涵（三）行—實踐生活之中（四）證—體證正念果實。

溫宗堃（2013）曾就佛教學的觀點闡述正念改善心理健康的改變機轉：根據上座部阿毘達磨，心理疾病是種種不善心的持續生起與強化。透過正念練習，人們培育了「正念」、「無瞋」、「無貪」、「無癡」等多種正向心理狀態，並同時去除了「貪」、「瞋」、「癡」、「掉舉」、「邪見」等多種負向心理狀態，因此能夠促進整體的心理健康，有助於各種心理疾病的療癒。

另外，關於正念運作的歷程，Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman(2006)提出IAA理論模式(如圖2-4)，認為正念運作的歷程與意圖(Intention)、注意力(Attention)與態度(Attitude)等三個概念(IAA)息息相關，即(→表導致)：「正念的訓練→再覺知(reperceiving)→自我調節(self-regulation)、價值釐清(value clarification)、認知與行為的彈性(cognitive and behavioral flexibility)、探索(exposure)→有益的結果，例如症狀的緩解。」

正念經由意圖、注意力與態度的運作，會導致再覺知(reperceiving)，亦即刻意將自己視為第三者，與當下經驗保持一段距離，如個體的情緒、疼痛等，透過再覺知可以讓個體的這些情緒與身體感覺同在，但不會陷於它們之中。透過這樣將自己視為第三者的過程，可以增加自我調節、認知情緒和行為的適應性等機制

的運作，而使心理狀態更正向而健康。

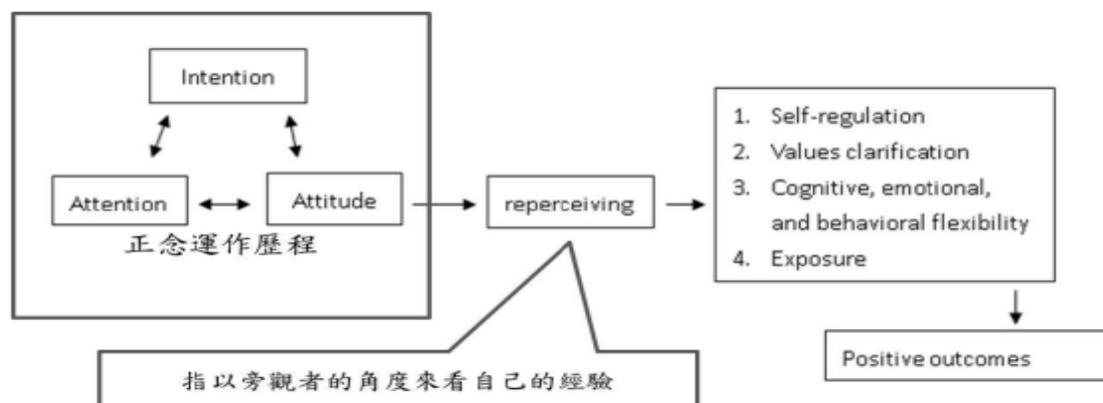


圖2-4 IAA理論模式

從上述正念的運作歷程來看，正念確實有助於個體的心理健康。Zelazo 及 Lyons(2011)亦指出，正念能減少壓力，並因而有助於健康的思想和行為；Keng 等(2011)的回顧研究也指出，正念特質與高度的生活滿意度(life satisfaction)、適意(agreeableness)、活力(vitality)、自尊(self-esteem)、樂觀(optimism)相關；正念介入方式提升總體幸福感(well-being)、正向情感(positive affect)、靈性感(sense of spirituality)、寬容(forgiveness)。

陳慈宇(2013)的研究，正念有助靈性上解開情緒的執著、心靈的安定及平衡壓力，降低倦怠感；釋淨淳(2013)指出，學習正念對於心靈成長的影響，有自我覺察、自我探索、自我調整、與天地溝通及對自己有更多了解；曾昭兒(2013)提出在心靈意識的覺察與轉變，自我逐漸解構、離執、去依附，促使重新思考存在的意義，更深澈理解普遍人類共有的創痛與受苦處境，對生命之苦有了深層接納與祥和，並珍惜負傷所帶來的可貴。

綜合以上的研究可知，正念療法有助於個體的靈性成長，並因而提升幸福感等心理健康層次。然而國內運用正念療法於各領域的研究成果頗豐，但在靈性成長方面的研究並不多。本研究著力於正念療法在靈性成長上之影響，應是比較開

創性的研究方向，具探索性的意義。

再者，國內外關注靈性需求與靈性健康的研究，多見諸於護理界(莊乙雄，2003；賴秀銀，2008)，或是宗教方面(趙閩亨，2012；蘇芝勤，2014；)，探討教育及心理諮商界相關對象之靈性健康者尚不多見。本研究探討之個案中，有學校或補教業教師及心理諮商師、臨床心理師等，這對於豐實正念相關研究成果，應有正向之助益。



第三章 研究方法

本研究採用質性的研究，透過半結構式的深度訪談，蒐集曾經參與「正念療法與助人專業六日密集工作坊」課程，且持續運用正念於生活之中五位學員的正念學習經驗，著手文本資料的蒐集、分析與書寫，探討其正念學習發展歷程當中心靈成長之經驗與感受。

本章內容主要在說明所運用的研究方法以及實施步驟，以下就研究架構與流程、研究參與者與正念療法課程、資料蒐集方法與研究工具、資料處理與分析、研究信度與效度考驗、研究者與研究倫理等六部分，以六小節分述如下。

第一節 研究流程

本研究旨在探討正念療法學習者靈性成長之經驗，依據前一章之文獻探討所採用Fisher, Francis與Johnson（2000）對靈性的定義，將靈性成長分為四大層面，分別是個人與自己、個人與他人、個人與自然環境，以及個人與天地神祇四個層面。本研究的研究流程如下：

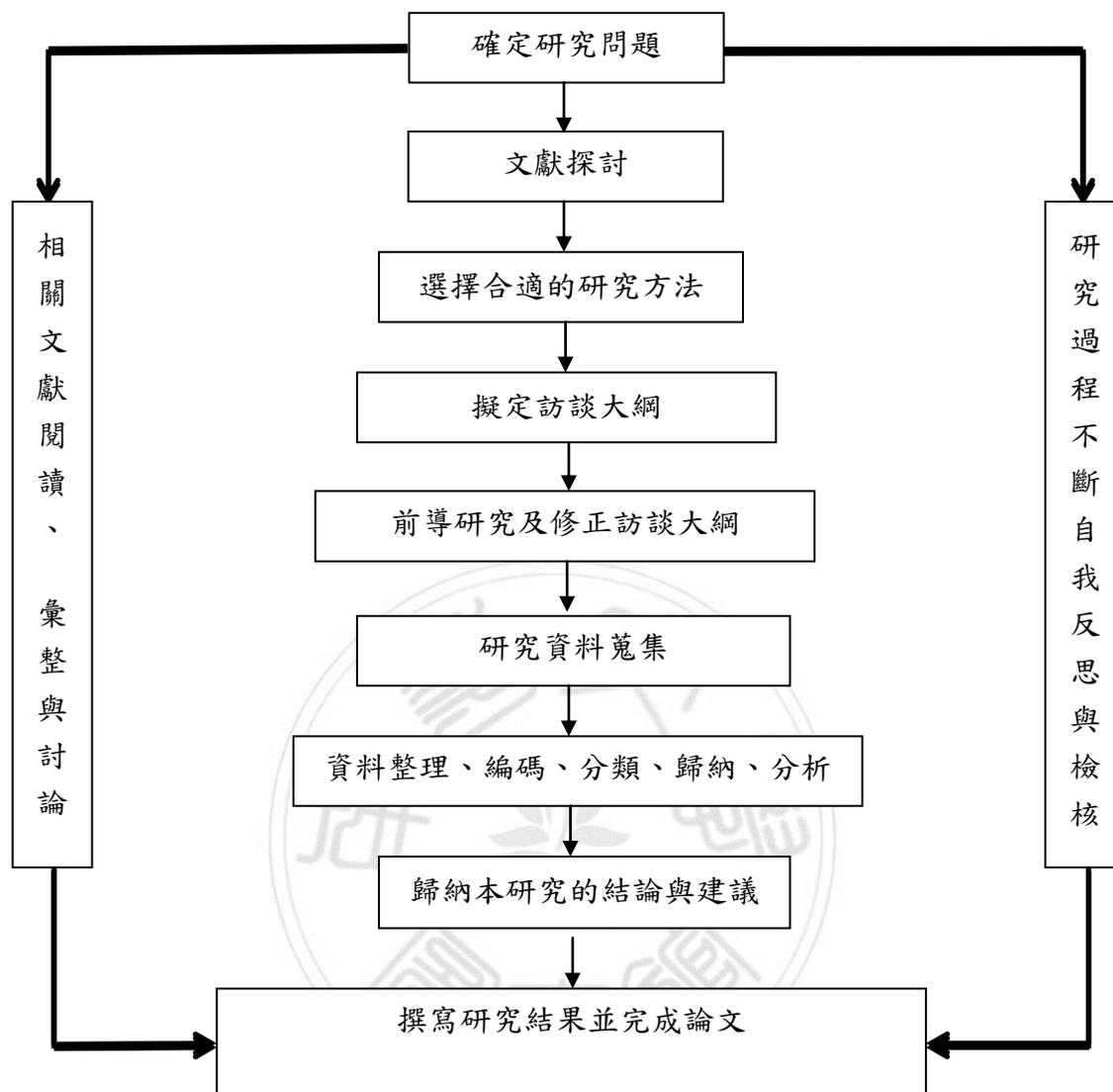


圖3-1研究流程圖

第二節 研究參與者與正念療法課程

本研究資料蒐集來源為曾經參與「正念療法與助人專業六日密集工作坊」，且持續運用正念於生活之中超過一年以上之五位學員的正念學習經驗之深度訪談。

壹、正念療法與助人專業六日密集工作坊

牛津大學威廉斯教授，結合認知治療(CT)與美國Jon Kabat-Zinn博士的正念減壓(MBSR)，發展出人人易學的正念認知治療(MBCT)課程。「正念療法與助人專業六日密集工作坊」是南華正念中心李燕蕙老師主要為專業助人者所設的正念療法課程，為融合MBSR與MBCT的自我經驗課程，透過系統學習身體掃描、靜坐、專注呼吸、探索艱辛禪、慈心禪、行禪、正念人際關係、光的祝福...等多元方法，重新尋回自己的本我與智慧。此課程屬自我經驗性質的「基礎課程」，適用於教育、醫護、輔導諮商、社工、宗教、臨終關懷...等專業領域工作者，面對來自職場、家庭、社會環境的多元挑戰，在忙亂生活中靜心自在。

- 一、 時間：2013.07.09~07.14 9:00-17:00
- 二、 地點：嘉義南華大學
- 三、 課程內容：如表3-1
- 四、 課程講義：詳如附錄3-1
- 五、 參加對象：教育、輔導諮商社工、醫護、宗教...等專業領域工作者共約30人。

課程內容為李燕蕙老師根據在華人地區帶領團體的實際經驗，逐步調整而成，主要以MBSR為基礎，並融合正念鈴聲、破除舊習、艱辛禪、辨識自動化負向想法、典型的一天、自我照顧清單，編織自己的降落傘等MBCT練習項目。此外，李燕蕙老師因應華人文化特質，加入探索自我關係、光的祝福、五指感恩等練習，使課程更具文化適應性。課程隨團體動力進行，自然融合MBSR與MBCT練習項目。課程架構與內容建構的理念，尚待李老師未來著作深入詮釋。

表3-1 正念療法與助人專業六日密集工作坊 課表內容

日	上午	下午
1	A 正念療法介紹與書籍 B 探索壓力經驗 C 正念傾聽 D 正念團體理念	A 一分鐘禪 B 葡萄乾練習 C 身體掃描 D 正念鈴聲
2	A 觀身體與呼吸 B 愉悅紀錄 C 光的祝福 D 五指感恩練習	A 行禪 B 生活禪 C 破除舊習活動
3	A 正念瑜珈 B 艱辛紀錄 C 三分鐘呼吸空間	A 辨識自動化負向想法 B 探索自我關係 C 觀聲音念頭感受
4	A 正念瑜珈 B 慈心禪 C 艱辛禪	A 困難人際關係 B 四種合氣道 C 正念人際關係
5	止語密集禪修	止語密集禪修
6	A 典型的一天 B 自我照顧清單 C 編織自己的降落傘	A 正念團體與後續練習 B 專業應用探討 C 正念旅程

貳、研究參與者

本研究對象中有四位為2013年7月南華大學場次(其中兩位於2012年5月即已開始接觸正念課程)，另還有一位研究參與者為2012年7月南華大學場次。研究參與者的招募，係經由講師同意，公開於課程中，針對學員說明本研究之目的，尋找有意願參與本研究之訪談，且同意錄音等相關說明，並從表示同意參與研究之參與者中選取符合資格者。其符合資格如下：1. 參與「正念療法與助人專業六日密集工作坊」之學員。2. 能完整參與課程並落實正念作業。3. 能於課程結束後持續運用正念於生活中超過一年以上者。五位研究參與者基本資料如下：

表3-2 研究參與者基本資料

化名	小藍	小魚	REX	晶晶	小惠
性別	女	女	男	女	女
年齡	51	32	39	47	47
學歷	研究所	研究所	研究所	研究所	研究所
婚姻狀況	已婚，一兒一女	未婚	未婚	未婚	已婚，一兒一女
職業	諮商心理師	臨床心理師	醫藥從業人員	補教業	國小教師
信仰	佛教，偏好禪宗	泛神宇宙觀	佛道教(泛神宇宙觀)	無特定信仰，學習正念後偏佛教	佛教
訪談日期	2014/2/15 2015/3/7	2014/1/27 2015/2/13	2014/1/29 2015/2/11	2014/1/29 2015/1/30	2014/2/15 2015/2/7
訪談兩次時數	①1時54分 ②1時33分	①1時38分 ②1時45分	①1時27分 ②1時28分	①1時30分 ②50分	①1時50分 ②1時30分
開始學習正念療法	2013年7月至今	2012年5月至今	2012年5月至今	2012年7月至今	2013年7月至今

第三節 資料蒐集方法與研究工具

本研究的資料蒐集方式，是以質性研究之半結構式的深度訪談，透過訪談蒐集研究參與者在正念療法課程結束後，應用於生活之中所體驗到在生命各個層面的靈性提升。

壹、質性研究

質性研究是透過自然研究做真實世界的觀察，了解在自然發生狀態中的現象（吳芝儀、李奉儒譯，2008）。學者王金永也指出，質性研究強調「內在特殊性（emic）」，捕捉當事人主觀的「活生生的經驗」（lived experience），並從中創造意義（王金永等，2000）。因此，質性研究是強調個體內在的特殊性，捕捉受訪者的觀點，而不是試圖由「客觀」局外人的觀點做表面意義的解釋（陳圭如，2001）。

國外學者Patton(1980)對質性研究的三項特性，分述如下：(一)整體的方法：把每一個個案、事件或情境當作是獨特的實體，且具有獨特的意義，但整體的脈絡是互相關聯的。(二)歸納的途徑：從個案分析中發現重要問題，做為經驗再演申為其他方案的活動和結果。(三)自然的探究：在了解並敘述所研究情境的日常實現，而不在操作、控制或減少情境的變項和方案的發展。

謝秀芳（2002）融合整理了質性研究特性之結果：(一)自然的情境中蒐集描述性的資料。(二)強調現場參與者對歷程的關注。(三)採歸納分析統整的資料。(四)「意義」是整個研究的重點。

貳、深度訪談

「質性訪談是社會科學研究中最廣泛運用的收集資料的方法之一，主要著重於受訪者個人的感受、生活與經驗的陳述，藉著與受訪者彼此的對話，研究者得以獲得、了解及解釋受訪者個人對社會事實的認知。」（林金定、嚴嘉楓、陳美花，2005）。

訪談是自日常會話中發展出來的，它使我們有機會進入他人的知覺，包括躲

在行為背後的主要想法、態度和意見，其目的是在得知觀點、解釋和賦予意義，以對情境有更多的瞭解（夏林清等譯，2000）。

深度訪談也可稱為「非結構性的」或「開放的」、「非指導性的」或「彈性結構的」訪談，研究者在細節上傾向去理解人們究竟是如何思考，又如何發展出現在所持有的觀點（吳芝儀、李奉儒譯，2008）。質性研究的訪談過程，採取較迂迴的方式，透過語言、文字，及其他活動作為媒介，從過程中順著受訪者的語言探問、引導，比量化問卷能蒐集到更多敏感而深度情緒的資料（王金永等，2000）。

而半結構式訪談主要是研究者利用較寬廣的研究問題作為訪談的依據，導引訪談的進行；訪談指引(interview guide)通常在訪談開始前被設計出來，做為訪談的架構，問題的形式或討論方式採取較具彈性的方式進行，所以研究的可比較性可能降低，但優點是它可以提供受訪者認知感受較真實的面貌呈現。（林金定、嚴嘉楓、陳美花，2005）

在質性研究中，深度訪談的歷程並非研究者執著地去挖掘受訪者過去記憶的過程，而是透過研究者與受訪者之間的互動，再次建構(to reconstruct)過去經驗的過程(Seidman, 1998)。

然而，「研究者需具備質性研究方法的知識外，更需要有以下正確六項認知：不要曲解合理的歸因、避免過度以受訪者的觀點來解釋事由、體認事件發生的現象是稍縱即逝、避免選擇極端意見、不要以單一成分(single element)來當作解釋原因、以及體認文化因素與事實常是伴隨存在的。」(Silverman, 1997)。

本研究中研究者主要以深度訪談為蒐集資料的方法，資料蒐集工具主要為半結構式開放之訪談大綱，再依實際訪談情形調整資料蒐集之方向，五位研究參與者各訪談兩次，時間均約一個半小時左右。

一、訪談前置準備：

在決定研究參與者之後，研究者先以網路郵件及電話與受訪對象取得聯繫，說明研究主題、研究目的與訪談內容及訪談進行的方式，並以電子郵件寄送訪談

參與邀請函與第一次訪談大綱(詳見附錄3-3-1)。

二、訪談進行過程：

研究者於「正念療法與助人專業六日密集工作坊」課程結束之後約半年，正式與五位研究參與者分別進行第一次訪談，並於與第一次訪談相距一年之後進行第二次訪談，以其了解研究參與者於課程結束一年半之後，真正將正念內化於生活中之靈性提升。

三、訪談後續整理：

完成訪談後，研究者儘快將訪談錄音謄寫成為逐字稿(詳見附錄3-4)，並隨即寄送給受訪者加以檢證，以求資料的完整與可靠。

參、訪談大綱

根據本研究所採用質性研究取向的深度訪談法，第一次訪談主要依據訪談大綱(詳見附錄3-3-1)進行訪談，並以開放式的問題進入受訪者的生命故事與學習正念療法的經驗歷程。經由研究者不斷的進行反思，配合文獻的理解與詮釋，檢核需要改進及補充的部分，及與指導教授討論之後，修訂第二次訪談大綱(詳見附錄3-3-2)，以作為資料蒐集與分析的途徑。

肆、研究者本身

質性研究中，研究者本身就是最主要的研究工具(林生傳，2003;范麗娟，2004;陳介英，2005)。研究歷程的真確性與研究結果的可信性，大都取決於研究者是否具有豐富的想像力、敏銳的觀察力和高度的親和力，能否隨機應變，以及對受訪對象之背景、經歷的了解，這也可說是整個研究能否成功的關鍵(陳介英，2005)。換言之，研究者的能力、技巧、訓練與經驗，對研究歷程的真確性與研究結果的可信度有絕大程度的影響。

研究者就讀南華大學生死學研究所諮商組，在學期間曾修習生死學相關課程、諮商與心理治療理論相關課程、悲傷輔導與表達性藝術治療、創造性夢工作、輪迴與轉世、心理劇與失落療育專題...等生死議題與心理助人相關課程。於2013年2月起，選修李燕蕙老師於南華大學所開設之「正念學與禪修研究專題(Special

Topic of Mindfulness Science and Study of Meditation) 」課程，開始接觸正念療法。在課程中，透過「正念療法」(MBSR-MBCT) 的實務練習及正念療法的佛法探源，共同閱讀探討一行禪師、南傳向智長老、北傳聖嚴法師、藏傳明就仁波切等大師與正念相關的著作，與結合西方腦神經科學以培育正念認知的Daniel Siegel《第七感》及《喜悅的腦》，以及Jon Kabat-Zinn、達賴喇嘛等人所著《禪修的療癒力量》...等書，深化對正念的體驗與理解。

基於對助己助人的強烈渴望及使命，研究者於2013年5月參與勵馨基金會台中市蒲公英諮商中心舉辦的「自我照顧正念減壓團體」工作坊，與多位生命中面臨家庭或親密關係暴力困境的婦女們，共同體驗正念所帶來那當下的寧靜與力量。那是研究者第一次與正念美好的接觸，能量充滿，而正念帶領教師自身滿是慈心自在的身教風範令人印象深刻。

2013年7月參加南華正念中心舉辦的「正念療法與助人專業六日密集工作坊」，融合MBSR-MBCT(正念減壓法-正念認知治療)的自我經驗課程，學習身體掃描、靜坐、三分鐘呼吸空檔、慈心禪、艱辛禪...等系列方法。正念，從一粒葡萄乾開始...。為了讓自己更透徹了解正念療法，2013年8月又選修南華大學研究所「正念減壓療法專題 (Special Topic of MBSR-MBCT Course)」，繼續浸淫在正念中，修習MBCT標準八週課程，及MBSR的練習。

此外，研究者還持續參與2013年7月南華正念中心為正念學習者加油充電，溫故知新所舉辦的「高雄正念深化日」、2013年10月「嘉義南華大學正念深化日」，以及2014年6月「台北市觀音線正念深化二日」。研究者學習正念，除了幫助自己，還有一個持續前進的最大動力，就是助人。研究者從正念的學習裡，體悟改變了非常多，於是真切期盼有一天能以它為助人的工具，讓更多人也受惠。為了自助助人的理念，研究者並於2014年6月參加南華正念中心為培訓正念種子教師而舉辦的「助人專業正念進階五日」，以小組練習與團體探索的方式，進行身體掃描、專注呼吸、行禪、靜坐、正念瑜珈、慈心禪...等練習的引導與探索，並深入認識正念療法的架構內容與方法，增加研究者對於Mindfulness的理解與認識，

並培育正念助人的基礎能力，學習如何帶領正念課程，將來能應用於教學及助人工作上。



第四節 資料處理與分析

本研究的資料分析採主題分析法，目的在發現蘊含於本文中的主題，歸納與研究問題有關的意義本質，將之以主題的方式呈現，用來分析解釋文本所蘊含的深層意義。主題分析法是一種運用系統步驟，觀察情境脈絡、文化、或互動關係的分析方式，它是一種看見的方式，一種理出感覺，使道理互相顯現的分析方法（高淑清等，2004）。

主題分析法的七個分析步驟如下：第一是訪談逐字稿的謄製。第二是文本的整體閱讀。第三是發現事件與脈絡視框。第四是再次閱讀文本。第五是分析意義的結構與經驗重建。第六是確認共同主題與反思。第七是合作團隊的的檢驗與解釋。最後在文本詮釋的質性寫作上，則以「夾論夾敘」的方式來呈現（高淑清等，2004）。

壹、訪談逐字稿抄謄

研究者將訪談錄音逐字抄謄成訪談逐字稿，除了將對話內容轉為逐字稿之外，訪談過程中受訪者所表現出特別的非語言訊息（如：笑聲、停頓處、肢體動作等）亦做記錄，使分析主題時更能展現真實的情境。訪談逐字稿完成後即以電子郵件寄予受訪者做檢核，請其檢視並提出回饋與想法。

貳、文本整體閱讀

將整理好的逐字稿文本做整體的全面閱讀，目的是先對整體有概念性的了解。研究者在閱讀後寫下初步理解與反思，這有助於下一步驟意義單元的劃記與組織。

參、發現事件與視框之脈絡

研究者接著從個別的訪談逐字稿文本中，去省思並使用適合於該經驗描述的關鍵字詞來命名意義單元，以幫助後續步驟進行意義單元的群聚與分類（如表 3-3）。

本研究資料處理與編碼方式，研究者以代號「A」、「B」、「C」、「D」、

「E」分別代表五位研究參與者，並將逐字稿文本逐一編碼，例如「A1-2-3」第一碼A表示受訪者編號，第二碼1表示第一次訪談，第三碼2表示第二段訪談對話，第四碼3表示細項內容序號（詳如附錄3-4）。

表3-3 研究參與者主題分析過程範例

主題	意義單元	逐字稿內容
自我覺察與活在當下	內在力量越來越強	以前會覺得自己很空，就會很想填滿、很想抓。學了正念之後，讓自己更安定、更能夠時時刻刻去觀照自己。那我覺得那時候內在的力量就會變得越來越強，越來越能夠感覺到自己內在的力量。(A1-4-9)
	正念的態度在行住坐臥中	我上了課以後才真正懂得什麼叫做正念，了解它的精神與意義，然後再去搭配我們正念的方法，像是行禪等，正念不是只有坐在那邊打坐或是身體掃描。把正念的態度放在生活裡面，那麼你的行住坐臥都會有覺察。(A2-1-5)

肆、再次整體閱讀文本

再次回到整體的文本，對於之前的理解再次省思。因為不斷地「整體一部分」的閱讀，對於先前的認知很可能因此激發出另一番新的意義與想法。

伍、分析經驗結構與意義再建構

研究者以對文本的瞭解，詮釋與歸納意義單元的組合，意義單元成為分析與

經驗重建的元素。此步驟經由重新建構意義單元的過程，藉著群聚（cluster）相關的意義單元，形構出次主題，且經由解構重建的歷程，而加深對文本另一層次的理解（如表3-4）。

表3-4 研究參與者主題歸納階段過程範例

主 題	次主題 (取部分範例)	摘 要
自我覺察與活在當下	1. 自我覺察力提升	在任何狀態底下都保持覺察，讓自己處在一個清醒的狀態，覺察的狀態。(A1-15-1)
		可以到那個平靜之處，帶著一點距離去看你現在的感受。(B2-1-2)
		去感受腳底的接觸、身體的活動、每個部位的運作。(C2-1-1)
	2. 與自我內在連結	回到自己的內在、中心，跟自己連結。(A2-1-5) 感覺到在being的狀態而不是在doing的狀態。 (D1-10-2)
慢下來	3. 內在的步調節奏	步調會越來越慢...幫助我有充裕的時間可以去跟自己連結。(A2-1-1)
		有如慢動作播映，時間的轉速慢了下來，秒與秒之間多了許多空間可以『漫遊』。(E2-1-6)
	4. 內在力量增強	越來越能夠感覺到自己內在的力量。(A1-4-9) 當我接受我是飄著的時候，我就有力量了。 (D2-4-4)
	...	
	10. 正念成為生活的態度	把正念的態度放在生活裡面，那麼行住坐臥都會有的覺察。(A2-1-5)

陸、確認共同主題與反思

研究者在此步驟先將步驟5的意義單元集結為次主題，然後再歸納次主題形成共同的主題。此外，研究者於資料分析過程中，不斷藉由訪談文本之翻閱，思考研究資料之內涵，並形塑出研究結果之方向。

柒、合作團隊的檢證與解釋

為了避免研究者的主觀因素，本研究的三角檢證團隊，由指導教授、一位同儕與研究者本身在資料分析至研究完成之歷程，定期進行討論與修改，試圖使研究資料與內文分析更具可依靠性。同儕背景亦為生死所諮商組，論文同樣採用質性研究，故具質性思維，能適時提供建議與討論。透過指導教授、同儕的建議與討論，以及反覆閱讀文本予以修改，最後進行跨個案的綜合分析與討論。



第五節 研究倫理

研究者與研究參與者的關係是隨著時間持續發展的，兩者並非契約關係，而是良好的友誼關係。研究者在進行訪談的過程中，除了秉持同理、友善的特質外，取得研究參與者的信任更是關鍵，因此研究倫理在質性研究的過程中是相當重要的。

在質性研究中，倫理的考量是基於保護與尊重受訪者的權益與隱私，高淑清（2008）提出從事質性研究至少要遵守以下規範：

壹、保密與匿名

個案研究過程及論文發表，除非經當事人同意，否則研究對象的身分應予以保密。如需要說明個案的背景資料，則應以匿名呈現，避免個人資料可以辨識。研究者也不能將有關受訪對象的特殊性透露給他人，與研究現場中其他人分享資訊時，也要避免研究對象的個人資料外洩。

貳、尊重研究對象，確實履行同意書內容

研究者應秉持嚴謹且真誠的態度，邀請對方同意，尋求合作，使研究參與者都能清楚瞭解本研究的研究主題、目的及訪談進行的方式等。並擬妥訪談同意書（詳如附錄3-2），簡介研究者資料、研究方向目的、研究方法與流程、研究用途、保密原則及研究者利益。訪談前先向個案解釋研究之目的與錄音之必要性，在徵得其同意後簽署訪談同意書開始進行訪談。並與研究參與者討論雙方的權益，及應遵守的倫理規範，彼此簽名交付對方收執，以確保互相的權利與義務。

參、忠於事實的描述、報告和發現

研究者運用訪談的方式，收集不同背景之研究參與者的資料，必須將整個研究過程透明化，完整地呈現事實真相，避免有扭曲不實的現象。除與研究團隊討

論檢核外，研究者也必需不斷省思，覺察自己是否有陷入個人偏見之虞，而影響事實真相的發現。

此外，在研究者與研究參與者的關係互動中，並非只是取得研究參與者的正念學習經驗做研究的心態，同時也適時分享與討論自己學習正念的靈性成長。研究是雙方互惠成長的歷程，不僅是研究者與研究參與者間單純的關係而已，同時也是雙方共同成長與靈性提升的機會。



第六節 研究信度與效度考驗

Lincoln和Guba（1986）提出建議對於質性研究的品質的把關有四項參考標準，包括有「可信性（credibility）相當於內部效度，可遷移性（transferability）相當於外部效度，可依靠性（dependability）相當於信度，以及可確證性（confirmability）相當於客觀性」將這些結合起來，稱為「可信賴度」（trustworthiness）（引自吳芝儀、李奉儒，2008）。

因此，為求研究的嚴謹與研究品質，本研究採用研究者的反思、受訪者檢核和三角交叉檢證法等策略，以提高研究的效度，其內容說明如下：

壹、研究者的反思

研究者在訪談過程、進行逐字稿編碼、文本分析、及主題歸納等研究過程中，均不斷的進行反思與檢視，目的就是為了避免涉入個人偏見，以確保研究結果的客觀性。

貳、受訪對象的檢證

本研究對於研究參與者的檢證方面，在訪談逐字稿完成後即以電子郵件寄予受訪者做檢核，請其檢視並提出回饋與想法，以求檢核研究者與受訪者之間對訪談內容認知了解的一致性。

參、三角檢證法

三角檢證法為Denzin 所倡的一種研究方法，係指研究過程中採用多種且不同形式的方法、資料、觀察者與理論，以查核與確定資料來源、資料蒐集策略、時間與理論架構等的效度（引自吳芝儀、李奉儒譯，2008）。因此，研究者於完成逐字稿謄寫及資料分析的過程中，經由研究參與者與研究同儕的檢核，再交由指導教授檢證，以確認研究資料與分析的有效程度。

第四章 研究結果與討論

本研究依據Fisher, Francis與Johnson（2000）對靈性的定義，將靈性健康歸類為個人與自己、個人與他人、個人與自然環境，以及個人與天地神祇的關聯四個層面，具體而言如下：

一、個人的安適（personal well-being 個人與自己）：在於個人內在生命的意義、目的和價值。靈性可促進自我覺知，與自尊、自我認同、主體性有關。

二、群體的安適（communal well-being 個人與他人）：呈現於人際關係的品質和深度，亦與道德和文化有關，包括人性中的愛、正義、希望和忠誠。

三、環境的安適（environmental well-being 個人與自然環境）：包括對大自然及生態環境的關心及愛護、天地萬物的敬畏和讚歎，也是與環境和諧共存的概念。

四、超越性的安適（transcendental well-being 個人與天地神祇）：為超越人類水平的關係，如：終極關懷、宇宙力量或超越現實及上帝的關係，包括對宇宙奧祕來源的信仰、崇拜和敬仰儀式。

本章共分成五節來進行研究結果的陳述與討論，以下就個人與自己、個人與他人、個人與自然環境，以及個人與天地神祇四大靈性層面之具體內容討論之，呈現五位正念療法學習者在各方面的靈性成長。下一章則統整正念學習者靈性成長的分析討論。

第一節 小藍學習正念療法的靈性成長歷程

走過生命困頓，追尋助人夢想，修習智慧勇氣，正念廣闊高原，坐擁繁花盛開——小藍的故事

小藍(化名)，女性，51歲，已婚，育有一兒一女，職業心理諮商師，信仰為佛教，偏好禪宗，學習正念療法自2013年7月至今。以下是小藍學習正念療法後的影響與轉變：

壹、在「個人與自己」層面

一、自我覺察，內在力量增強

(一)學習正念的歷程如登上高峰之後的廣闊高原

小藍覺察自己學習正念的歷程變化，有如登上高峰之後緩降至一片廣闊的高原，到達遼闊而平坦，心情的起伏不大，無論喜怒哀樂，都能保持在一定高度的平穩。

前面是非常非常法喜充滿，好像是一個山頭吧！正念幫助我到達了一個山頭，可是當課結束之後，雖然它會降下來一點，人生總是起起落落嘛。接著就是一個廣闊的平原。如果有哪些挫折掉下去了，我很快就回來了，或者是非常高興，我就接納它嘛！他又馬上變平了，心情就一直這麼的平平的。

(A1-8-1)

生活中的喜怒哀樂，都如映照於湖面上的各種景象一般，雖然千變萬化，心卻平靜如湖水。

一個山頭過去了，然後他就是很平坦的。到了後面，它是一個湖水，那湖水可以映照到很多不同的千變萬化的景象，可是那些千變萬化的景象，他總是在我的水平面上，就覺得自己的人生到了這樣的一個境界。(A1-8-2)

修習正念到了後來，心似湖鏡，如實映照出千百心的變化，而如如不動。

(二)覺察與觀照，不去在意別人的認同，內在力量越來越強

透過覺察與觀照，內在的力量越來越強，小藍不再把注意力放在外面去在意別人的認同，不為別人的投射所苦，不受外在世界的干擾，就算是不愉快的狀況，也能去“觀”自己內在的變化，並接納當下的狀態，而變得喜歡自己。

以前會覺得自己很空，就會很想填滿、很想抓。學了正念之後，讓自己更安定、更能夠時時刻刻去觀照自己。那我覺得那時候內在的力量就會變得越來越強，越來越能夠感覺到自己內在的力量。(A1-4-9)

在任何狀態底下都保持覺察，保持覺醒，不會渾渾噩噩的過日子，讓自己處在一個清醒的狀態，覺察的狀態。。(A1-15-1)

學了正念之後，小藍更能夠去覺察到自己的內在，跟自己的心更貼近，步調就變得慢慢的，並且很接納自己當下的狀態。

我也不會急著很快就要有改變，譬如說他不是很舒服的一個狀況，我就會去”觀”它，在我的內心裏頭，它是怎麼變化、變換的。(A1-14-1)

(三)蓋官印般的行禪成為自己出走的歷程

小藍十分喜歡行禪，也鼓勵個案去行禪，從有如蓋官印般一步一步的行走中，咀嚼身體每一寸的移動，在敏覺中也更能看到周遭的細微處。

去咀嚼那個感覺，我覺得這好像就從蓋官印吧，行禪裡頭，去看到周圍的景像，然後你就會看到細微的部分，你也可以看到比較大的部分，就是你能大，也能細微。能遠觀，也能夠細細地去觀察、去品味它、感受它。更接納自己吧!更喜歡自己!(A1-14-1)

行禪中發展成自己出走的歷程，去經驗新的自己，貼近自己的內心，去覺察自己內在各種不同的感覺和情緒的變化。

我非常推崇行禪，慢慢去發展他，就變成為自己出走的歷程，你就去經驗自己在這個新的地方、新的位置，你自己的內心會產生什麼樣的變化。你的出走只是為了要更接近你的內心。我說的出走是一種覺察自己內在各種不同的感覺和情緒的變化。(A1-17-2)

二、正念的態度在行住坐臥中

很早前，小藍就開始許多身心靈的修行，但是學習正念後，更體會到真正的正念不是只有靜坐或是任何一種制式化的練習，而是成為一種生活態度，落實在生活的每個行住坐臥中。

我上了課以後才真正懂得什麼叫做正念，了解它的精神與意義，然後再去搭配我們正念的方法，像是行禪等，正念不是只有坐在那邊打坐或是身體掃描。把正念的態度放在生活裡面，那麼你的行住坐臥都會有覺察。(A2-1-5)

以前呼吸就是呼吸，靜坐就是靜坐，跟你的生活沒有關係，有時候還是會緊張口吃呀！還是會有挫折感，可是我覺得上正念的課，慢慢就會體會

到，其實生活就是禪，行住坐臥都可以充份覺知。(A2-1-5)

三、心不跟著忙事亂，駐足當下有感動

在小藍繁忙的生活中，正念幫助她能將心穩在當下，雖然忙，心卻不跟著亂，就像行禪裡講的一腳快心不急。也因為能時時駐足當下，對於生活中許多的美好，更能夠看得見，更能領略細微的感動。

生活上比如說走路、吃東西、做事情，你走得快，可是你的心還是穩穩的定住在當下，就是心不會亂，心也不會跟著你外在的忙亂而失去了自己的定力。所以我覺得學正念對我的靈修幫助很大。(A1-12-1)

妳要夠覺察的活在當下，才能去感受那份美。我覺得人的層次真的很多，有些人活一輩子也不會因為花瓣的飄落而感動。我們真的要常常去活在當下，才能感受到這些。(A2-3-5)

四、接納自己，擺脫口吃的陰影

(一)灰澀青少年期難癒的口吃

小藍從小因為家裡重男輕女、父親外遇的陰影，與國中導師偏心忽略的情緒糾結，造成灰澀沉悶的青少年期及難癒的口吃。所幸二十幾歲時遇到了先生，愛情的療癒讓小藍比較沒有那麼害怕口吃，後來練瑜珈調整呼吸，口吃更不嚴重了，可是在偶爾自己講得不好的時候，就突然又掉回到童年那種痛苦感，害怕別人發現自己都無法接納的口吃。

對於口吃這種預期焦慮的患者，意義治療學的創始者 Frankl 採取「矛盾意向法」，要患者故意去展現他所害怕的東西，使病人的態度顛倒，如果他害怕什麼，就以矛盾的希望來代替—故意企圖顯示自己是多麼善於口吃，因而無法口吃。透過矛盾意向法，當事人可以客觀的觀察自己的焦慮，能夠避免因對於焦慮的期待不安導致焦慮上升，呈現惡性循環的狀況。

我一直覺得自己口吃很嚴重，不敢說話，很內向、很害羞。其實我小時候是很活潑的，幼稚園、小學的時候，我在眷村裡頭是孩子王！可是我後來就變得整個很內向很內向，不敢說話、不敢開口。(A1-4-6)

在成長階段，我有這麼多的陰影、情緒，所以我從國中開始口吃。我會對心理學這麼有興趣，那跟我的童年有關，可能就是要去尋找一些人生的解答吧。(A1-3-2)

(二)慢下來的步調幫助調整自己說話的速度

小藍嚴重口吃，說話卻沒辦法控制的快，但是現在透過靜坐和對自己內在身體的覺察，小藍個人的步調和內在的韻律都變得比較緩慢，步調慢了，就有充裕的時間和自己連結，話能慢慢的說，也覺得自己更有力量。

我現在說話就會一個字一個字慢慢的講，這樣慢慢的步調，讓我覺得很舒服，就是透過靜坐，透過對自己內在身體的覺察，自己的步調越來越慢...幫助我有充足的時間可以調整自己，或者是說有充裕的時間可以去跟自己連結...會讓自己覺得比較有力量。(A2-1-1)

小藍也透過身體掃描去體驗自己對各種情境的反應，並用專注呼吸讓自己放鬆後，就不緊繃在口吃的缺點上。

透過身體掃描去做對身體的覺察、連結，去體驗我遇到了這個情境，我的內在、身體到底有什麼反應，覺察到了就可以用呼吸專注在那個地方，然後就放鬆了。(A2-1-5)

(三)回到自己的內在，與自己連結，真正治癒了口吃

小藍自問：什麼叫做真正的接納？自己都無法接納自己有口吃，更害怕被別人發現，一味的自我否定，讓小藍非常痛苦。後來透過正念的練習而與自己內在連結，當真正接納自己，與自己在一起時，注意力不再放在別人的評價，終於可以不擔心的講話了。

跟自己在一起了，當你回到自己的內在、中心，跟自己連結，速度就變慢了...我好像真正擺脫了口吃的陰影，真正覺得我可以好好講話，不擔心的講話。說話的時候都跟自己連結，不像以前講出一些也不知道我為什麼會說出這種話。很清楚講的每句話是什麼，都跟自己在一起，注意力就不會放在害怕口吃了，所以口吃的陰影就離我越來越遠了。(A2-1-5)

小藍的口吃，因為正念覺察、呼吸、專注、放鬆、與自我連結並真正接納自己，多年來的口吃終於不再困擾了。

五、走過需要被肯定的生命議題

(一)不再評價自己，更愛自己

從小，父母疼的是弟弟和成績很好的妹妹，比較親的孩子不是老大小藍，而是其他手足；在團體裏老師重視的是別的同学，不會疼小藍。得不到父母、老師的肯定和疼愛，必須靠自己，雖然也成為向上的動力，但是希望得到肯定，成為小藍生命中的重大議題。而正念幫助小藍不再評價自己，接納自己。

等待別人愛我們、肯定我們，不如我自己先愛自己、肯定自己，不管自己的程度在別人的評價裡面的高低，可是我不評價我自己，我就接納我自己。所以學習正念跟自己連結，接納自己，讓自己時時刻刻活在當下，我覺得這好像就是一個愛自己吧！(A2-1-6)

更懂得愛自己，傾聽與滿足自己的需要，自我感覺越來越好，越來越開心。

跟自己連結聽自己的聲音，傾聽自己的需要，然後自己去想辦法滿足自己的需要，當你自己都可以去滿足、肯定自己也不批判自己了，我覺得這樣已經非常愛自己了。(A2-1-7)

我現在也對自己很好，要怎麼愛自己，我覺得第一步要先覺察自己、認識自己，然後先去看看自己內在過去的生命裡頭走過哪些？然後如果你自己沒辦法解決也許可以找人談一談，如果你可以接納它，你就鬆一口氣。所以我覺得學正念會讓我們越來越好，越來越開心。(A2-1-9)

小藍覺得與其去祈求別人給你肯定或是喜歡你，不如想要什麼東西，就自己去滿足自己，自己去做。當個生活藝術家，標準只有一個--就是自己高興、開心。

比如說：一個人的旅行，我自己比較像是一個生活藝術家，天生就是愛美的東西，我會買一些小東西回來，讓家裡感覺到很舒服，所以我就會一個人背著照相機，有楓葉就拍楓葉，有櫻花就拍櫻花，不放過生活當中美好的事物。再看看自己的作品就會好開心，當然不要跟別人去比較，因為我不評

價的，不管你拍出來的東西是什麼，或是你做出來的東西是什麼，我的標準只有一個，就是自己高興、開心。(A2-1-8)

(二)接納自己的限制，不逃避、不強求

學習正念前，小藍覺得有些事她做不到，硬是ㄍ一ㄥ到看起來好像有做到，可是事實上卻沒有真正做到裡子。為了要獲得認同，凡事會非常非常的認真去做，但那其實是她還不懂得怎樣去過一個人生，只是一直在解決問題，一直抓東西很忙碌，沒有安全感，很緊張，很覺得自己不足。

學了正念之後，我能夠接觸到自己內在的力量，我能夠感受到自己，能夠完完全全的接納自己的好或者是不好，反正我就是這樣子，我就是有一些限制，但是我不會因為這些限制我就一無是處。(A1-6-1)

比較自我了解，比較自我接納，遇到一些挫折的話，也不會強求。以前會覺得很沒有辦法接受，要不然就逃避，要不然就強求。現在不會了，現在就是去經驗他，就像葡萄乾一樣，它皺皺的，我就接受他皺皺的，它甜甜的，我就品嚐它甜甜的，我就很開心，它皺皺的，我不會因為它皺皺的就不開心。(A1-6-1)

(三)看待事物如其所是，不批判

小藍學習正念之後，不只對待自己充滿慈心，看待事物的眼光也變得接納而開闊，如其所是，不批判，現在許多事物對她來說都是正向的。

多人都覺得 FB 不好，可是我就不覺得它哪裡不好啊！對！我想到了！我覺得很多事情都很好啊！好像我學了正念之後，我就變得比較接受了，接納如其所是，就不會覺得他不好，我也不會去批判他，不會用很嚴厲的眼光去批判，什麼事都不會。(A1-8-1)

六、成為自己的主人

(一)情緒全然自主，快樂是自己的選擇

現在小藍對自己的情緒有了全然的自主，她傾聽自己內在的聲音，選擇讓自己每天處在正能量，選擇讓自己快樂，做自己喜歡的事情，遇到挫折也能很快接

納而轉念。一生中從未像目前這一個階段一樣，這麼愛自己、接納自己、思想這麼成熟，這樣的自己實在太珍貴了。

我現在每天都過得很開心，我選擇讓自己處在正能量，也把正能量散佈出去，當然有時候我也會有些挫折，但是那都很短暫，一下子而已，很快就接納然後轉念去做我開開心的事情、我有興趣的事情。(A2-1-3)

正念會讓你當下的覺察，聽到我自己的內在，就不會去在意外在環境的要求，反而說是我想要開心呀！我想要好好的過日子、我想要每天快快樂樂的，這些是我內在的聲音，因為我跟內在連結。因此我就會選擇讓自己快樂，選擇讓自己舒服，選擇讓自己照顧自己。(A2-1-4)

小藍看到許多病人非常焦慮未來還沒發生的事情而停不下來，便覺得自己這樣子開開心心、快快樂樂的，能夠把自己調整成現在的樣子，十分珍貴。

我這一生中，從來沒有像這一個階段，這麼的愛自己、接納自己、不去評價，當然還是會有些事情不是那麼的如意，但是就不會像以前一樣去評價它，然後心情就很不好。所以我覺得我這一生大概只有這個階段，心情非常愉快，思想各方面都很成熟，所以我覺得好棒喔！(A2-1-14)

(二)對自己身心的照顧的允諾

小藍對自己許下承諾，要好好照顧自己的心靈，讓自己每天都開心快樂；也要好好照顧自己的身體，於是配合中醫調理身體，每個禮拜搭高鐵就醫長達兩年的時間。

我對我的身體有承諾要好好照顧，不是隨隨便便掛在嘴邊，就真的去做，在做的過程就像是在行禪一樣，搭高鐵也是一種行禪，搭高鐵你也跟自己在一起，感覺自己的狀態。這個旅程我就去善用，是想看書呀或是做什麼的，雖然沒做什麼大事，但是是很享受很豐富的，因為你可以自己安排。

(A2-1-12)

每週調理身體的旅程就像行禪，安然而處於當下的去做，接納就安適就泰然，亦可以悠閒可以豐富。

不管做什麼事情、選擇，就是都很接納它，不去抗衡它，比如說：這個路程很遙遠，我必須要去看病，就一邊抱怨一邊去。我不會選擇這樣，我會讓自己開開心心的，做一些自己很喜歡的事，這段旅程我可以拿來看我想看的書，或者我什麼都不做，休息養精蓄銳，這也是非常有價值的。每件事情就去肯定它，每件事情都會有它的價值。(A2-1-13)

(三)以接納面對挫折，以光與正向能量化解冤親債主

以前對於挫折不如意，或是別人的意見，小藍會備受影響，現在那些外面的聲音還是存在，但是已經可以不受干擾，而能接納當下的狀態，然後選擇做自己，讓自己快樂，進而影響身邊的關係。小藍相信自己心中滿是光與正向能量，就算有冤親債主，都能自然化解了。

挫折的話，我也會覺得這是為了練我們去接納、接受當下，所以如果有遇到不如意的事情，我也會學著去接納它、看著它。(A2-1-15)

如果有遇到一些挫折，我其實也會去觀那個挫折，雖然當下會很不舒服，會很痛，可是我就去觀它吧！就去觀它，然後接納它。(A1-14-1)

小藍與自己內在的連結變多，相對的就不太容易受到外在世界的影響，以前某些不以為然的聲音出現，她就會備受影響，會反覆思索為什麼別人會不同意、不支持我，現在可以不受干擾了。

現在這些外面的存在或許還是存在的，可是我就會很自然的不去管那些外面的這些聲音，我會覺得那是他們自己投射出來的東西，所以我就覺得我好像可以不受干擾，別人對我的影響就變得沒有那麼大。(A2-1-2)

小藍在生活和工作上，也有老闆和別人對她的要求，可是她選擇做自己，每天讓自己活在正能量裡面，自己很快樂，和家人、朋友的關係也更好。

我會選擇做自己，每天讓自己活在光裡面，活在正能量裡面，每天就開開心心的，我這樣子很快樂也會讓我跟孩子、先生和朋友的關係變好。也許我工作很忙，但是我覺得只要是跟我有互動的人都是快樂的，也許以前會有一些冤親債主，那就看他們啦！反正我那麼好，他們看到我的好也許不是很

認同也沒關係，但也許時間久了，他們看我都一直很開心，沒有記一些不愉快的事情或是記仇，說不定過一陣子就不再是冤親債主了。(A2-1-16)

七、看待病痛與死亡的態度

(一)注意力放在內在，疼痛就神奇的變小

小藍的手之前疼痛得很嚴重，她發現將注意力放在自己內在時，就不再那麼疼痛。就像明就仁波切在「你是快樂的」書中提到他小時候在閉關時如何克服恐懼--面對它，看著它，它就神奇的變小了。

就好像疼痛，如果你越去注意那個疼痛就會很痛，可是如果你把注意力放在自己內在，慢慢的去咀嚼它、接受它，那個疼痛就不會那麼痛。(A2-1-10)

(二)即便死亡來臨，也將成為下一站美好的修行

對小藍來說，今生活得如此充實又快樂，此趟地球之旅的體驗沒有白活。對自己一向助人的善行很有信心，即便死亡來臨，也將成為下一站美好的修行。

我每天都這麼開心，也每天都這麼把握當下，該去享受的都去享受了，想去學的都去學了，我覺得我是來體驗的，這一生沒有白活。所以如果這個時候我死了，我也沒什麼好遺憾的。我幫助了很多人，我做了很多善事，如果我真的死了，我想我會去很好的地方，因為我信仰的是佛教，可能會去西方極樂世界，或是跟佛、菩薩在一起繼續修行。(A2-1-17)

貳、在「個人與他人」層面

一、開放的心面對工作職場的挑戰

這半年來，小藍遠赴台北與某診所合作，剛開始時真的很不習慣，治療室空間不夠，無法帶個案做行禪，老闆給的個案也不多。但是小藍對於工作上的一切不如意，以及時間距離付出不對等的差距，願意抱持著開放的態度去接納與等待，慢慢的可以體察到工作夥伴的用心，也給自己正向的能量鼓勵。

我就抱持著一個開放的態度去接納這一切，現在做了半年多了，我覺得他好像有肯定我了，為我特別製訂一個行銷的方法，讓我感到很特別。我覺得這個醫生他其實是很用心在做他的工作，也很用心去栽培心理師。剛開始

我到台北去真的不知道會怎麼樣，所以就小心翼翼的，然後接納，有的時候如果有不合我意的，我就回到自己內在，不用把我的注意力一直放在一些不如意的地方，我總會緊抓著正向的感覺，開心、正向的能量，自己好別人就會看到我的好。(A2-2-4)

二、人際關係上的新視野

(一)珍惜當下的緣份，平淡是福

小藍很少有時間可以去經營人際關係，但是現在小藍懂得珍惜當下的緣份，無論老朋友來尋舊，或是隨興結識的新朋友，都打開心，享受當下的緣分，接受與人的互動，也因此開啟了更多的連結。

遇到老朋友或是認識新朋友，我現在是非常珍惜的。現在我好像蠻多機會可以交到朋友的。有一次我在素食餐廳吃飯，剛好有一個女生坐到我旁邊來，我們就開始聊天，後來還有連絡。就是很在當下，現在這個人跟你有緣了，我就享受這個緣份、互動。現在的緣份變得越來越多了。(A2-2-5)

最近也開始在修復，我開始跟好久沒有連絡的高中同學連絡，我很願意再把以前的友誼慢慢撿回來。可能是當初沒有自信吧！也許人生就是這樣子有失有得，因為失去那麼久，才會覺得好想重溫以前小時候那種感覺，我就會把握。(A2-2-6)

但是小藍不執著，不期待關係要多濃烈，接納平淡就是福，與先生的關係也能這樣看待。

我很喜歡平平的，我和人的關係不會像以前，好期待我跟人都很好。現在跟人維持平平的、淡淡的，也很好。就像我和老公的關係，我也沒有要那麼的好，平平就是福啊！平平淡淡就是福。(A1-8-2)

(二)人際上遇到困難用接納與活在當下來化解

近年來，小藍在人際上遭遇某權威人士及其擁護者莫名的排擠，這樣的不舒服，小藍用接納與活在當下將之化解，回到自己生活的軌道上，繼續為自己而活。

我當下其實是很難過的，感覺很不舒服，所以我就讓自己獨處，自己跟

自己在一起，然後調息，深呼吸，然後學習去接納現在的狀況，此時此刻的狀況。當我去接納它之後，這樣不舒服的感覺大概一兩天就好了。接下來我回到我的生活裏頭來，我又可以重新做我要做的事情，這件事情又被擱在一邊了。反正活在當下嘛! (A1-9-1)

三、婚姻歷程的柳暗花明

(一) 女性的自主造成婚姻的轉折

先生的愛，曾給小藍難癒的口吃無數的療癒；孩子還小時，小藍和先生的感情仍然十分甜蜜，無話不談。但自從走上心理諮商師之路，小藍卻發現老公離她越來越遠，先生失望她不再是他心目中會做三餐飯、以家為主、為孩子為家犧牲的女人。傷心的小藍努力面對的結果，卻是方法錯誤又造成倆人決裂，於是婚姻變成了寂寞的城堡。但是慢慢的，小藍想要改造家，過自己想過的生活，於是自己統籌整理房子，自己刷油漆、換家具...，甚至因太用力而手關節受傷，但最後的成果讓先生不得不肯定，也慢慢接受老婆有自己的工作和生活，兩人關係也改善許多。

我可以去做我自己要做的事情，雖然我讓他有一點失落了，我覺得那也沒有關係，因為我知道 OK 的。因為他也在調適，他也在適應我的老婆有她的工作，有她生活的方式，他要慢慢去接受。(A1-5-2)

(二) 自己靈性提升，兩人又無話不談，漸入佳境

現在小藍因自己靈性的提升，能和先生談的話題越來越多了。心靈上的開放與接納，也讓自己可以釋懷先生自己一人去國外苦行僧式的行走。

因為我老公對修行這方面很有興趣，我覺得他前世應該是當過和尚的，跟他說一些佛或是修行、靈性方面的事情，像是一個叩門磚，我只要跟他聊起這些主題他都會很有反應，我們又會回到像以前一樣，無話不談的感覺。(A2-2-1)

(三) 自己的開心才是世界上最重要的事

小藍不再把自己快樂的鑰匙放在先生手上，即使他是如此重要的親密夥伴，因為小藍清楚了，自己的開心才是世界上最重要的事，有了開心的自己，也才能有與他人有更美好的關係。

所以重點就是要先讓自己開心，你的開心是世界上獨一無二的開心，他的開心不一定會是你的開心。我已經有了這個最棒的開心，沒有那個開心也沒關係，那我們就祝福他。(A2-2-3)

四、接納妹妹的個性和優缺點，慈心對待

小藍的妹妹從小書讀得好，又善於操控，得盡家中的寵愛，也造成小藍某部分的失落。但是這許多年後，小藍看到妹妹的苦，也試著接納了她的個性和優缺點。

我妹妹的脾氣比較不好，她可能就是活在評價裡面，你都要按照她的標準，如果沒有她就會生氣，因此她會有失眠的現象。她因為自我要求很高，所以過得很辛苦，雖然很聰明，可是我也沒覺得她因為功課好而很快樂，反而是我現在變得比較快樂了。我跟我妹妹感情會出現問題，主要是她的個性會讓人家有壓力，以前我們都想那就讓她，可是現在發現她真的有很棒的地方。(A2-2-7)

當姊妹一起出國旅遊時，姊妹合作無間，讓每天的行程活動都很精彩。

她的英文很好，所以很快就掌握到了很多很重要的資訊，因此我們每一個活動都很精彩，她的缺點就是無法做決定，但是她蒐集資訊的速度很快，那我們就幫忙做決定，因此配合得很好，每天都很精彩。(A2-2-7)

小藍能夠接受並肯定妹妹的好，並且願意支持她，珍惜姊妹情緣。

就去接受她就是這個樣子，雖然有時候會帶給我一些麻煩或不開心，不過就是去接納她，她其實也很用心也很棒，所以她的心也是很好的，她只是沒有辦法調整她的脾氣，我也知道她很在意我，所以我支持她、肯定她，對她來說也是很重要的。(A2-2-7)

參、在「個人與自然環境」層面

一、 大自然帶來無限的療癒力

小藍從小有一個未完成的心願，就是要當一名攝影師。這一兩年她不再蹉跎，真的開始拿起相機，將大自然的美麗瞬間化為永恆，並且感受大自然的療癒力。

當我到日本北海道去玩的時候，看到一大片的原野、農田、薰衣草花園、幾棵樹還有天上的雲，我覺得好遼闊的感覺，我好喜歡自然，所以妳在我的FB上看到的照片都是我自己照的。(A2-3-1)

我很喜歡雲、我很喜歡看夕陽、我很喜歡看海、我很喜歡湖泊，因為這些大自然都讓我覺得很有生命力。(A2-3-1)

小藍好喜愛大自然帶給她的生命力與能量，以及沉靜的力量，所以時常特地繞路去親近自然。

有時候我會提早出發去看看海，看著海天一線整個人的心都靜下來了，或是接完案子我就繞到海邊去看夕陽，在大自然裡面可以讓我整個人恢復疲勞。本來是很勞累的，但是看到了大自然就會覺得慢慢恢復能量的感覺。(A2-3-1)

二、 行禪中與大自然合而為一

小藍很喜歡行禪，行禪走到後來就不是行禪了，就是融入了這個世界。在行禪中，專注在當下，才能注意到美的事物，而與大自然有所呼應，與大自然合而為一。

當你把注意力去看到這些美的事物的時候，你就跟大自然合而為一了，或者無形當中你吸收了大自然的能量，心就靜下來跟自我恢復連結了，你慢慢就會有能量，就會很清心感覺很舒服，其實我覺得這是在大自然裡頭，跟大自然在一起，此時此刻的一個當下覺察。(A2-3-2)

而同時大自然的能量使心平靜，心靜則與自我連結，幫助當下的覺察。

你的心靜下來回到當下，專注在當下自己內在的感覺，你才能夠跟大自然有所呼應。我在大自然裡頭，去好好享受跟大自然在一起的當下，去感覺

到那個開心、喜悅、廣大和遼闊。這樣子的印象可以一直留住，好像心裡面也有個照像機。(A2-3-3)

有一個很重要的中心，就是每一個當下都覺察此時此刻，去享受這一刻、接納這一刻，當下就會有繁花盛開的感覺，會有好多好多的感覺湧現，越來越豐富。(A2-3-4)

三、需要正念練習的鍛鍊，才能在大自然中接收豐富的訊息

如果沒有與自我連結的當下覺察，就算身處美麗的自然奇景中，也不會有所感動，充其量只是個觀光客。所以需要刻意而專注的正念練習，才能在大自然中接收豐富的訊息。

期許我們不是大自然的觀光客而已，而是能活在當下，與自然有所連結的，這需要正念練習的鍛鍊。(A2-3-6)

要讓自己活在當下需要做一些鍛鍊，需要做身體掃描，需要靜坐，需要觀察自己的呼吸，這些鍛鍊才能夠幫助我們跟自己內在連結。當你能夠跟自己連結了，到大自然就更容易在這個當下，去接受到這麼豐富的訊息；如果沒有往自己內在鍛鍊，就會有看沒有到，所以我覺得那個鍛鍊還是很重要的。(A2-3-6)

肆、在「個人與天地神祇」層面

一、了解此生的功課與任務—修習智慧與勇氣

小藍在一次深層催眠中，哭著來到以前修行的地方，還見到以前修行的山洞和自己的法器。發著光穿著架裊的天使告訴她，在那次的修行，由於智慧與勇氣都修不好，所以才又到地球去投胎當人。小藍因此確認了自己此生的功課，就是學得智慧與勇氣。

我有一次催眠有一個很深的體驗，我到了一個宇宙的月台，走進一道光裡，我就一直哭，哭得好傷心，哭完之後我就進入了那道光的根源，那是從一棟建築物發出來的光。進到那個建築物裡面後我發現了一座好大好大的佛像，出來一個發著光穿著架裊的天使，那個天使告訴我說：「之前妳是在這

邊修行的。」禮完佛以後進到後面，就看到一個個山洞，洞裡都有一個修行者在裡面，他就帶我到我之前修行的山洞裡，我的法器也都還在洞裡，天使跟我說到：「妳在這邊修行的時候，智慧與勇氣都修不好，因此妳又去投胎當人。」我這一世來地球當人就是為了把智慧與勇氣修好，因此我就了解了，我這輩子的終極關懷是要修智慧。(A2-4-1)

二、在渡人渡己中成就了此生的功課

小藍越來越確知自己此世來地球的重要任務，是成為一名助人者，而且特別偏向幫助弱勢或偏鄉。在助人的過程中，也就在鍛鍊自己的勇氣與智慧，也就是修行，所以渡人也渡了自己。

我來這個地球最重要的就是要渡人，要渡人首先就要會愛自己。其實我接的案子都比較是偏向偏遠地區與弱勢族群，我現在終於懂了我為什麼會選擇到這些地方工作。(A2-4-2)

我在渡人的當中也在渡我自己，無形中也幫助我去形成自己的諮商風格，這在我的工作上有很大的幫助。我做這些事情時需要很多智慧與很多勇氣，我才有辦法堅持下去，這個大概就是我自己了。(A2-4-2)

助人者我們還要自己修心、修行或是鍛鍊，才能夠讓自己的變成一個很好的容器，然後去涵容個案的狀況，所以這整個過程都是叫做--做自己。(A2-4-3)

三、正念或修行，都是一輩子的功課

從很久以前，小藍就對佛法很有興趣，結婚前曾經和老公一起學密宗，非常喜歡靜坐和持咒，後來斷斷續續也學瑜珈，也參加過某寺院在埔里的短期出家。在生命旅途中，一直尋找靈性的安住。學習正念之後，更體認到無論正念或是修行，都是一輩子的功課。

每天就是過出家人的生活，早上三、四點就要起床，起床就要開始念佛、早課、早齋，連續過了兩個禮拜，我居然還可以撐下來，我覺得很喜歡，法喜充滿，我發現我對宗教、對佛教、打坐很有興趣。(A1-2-1)

我蠻喜歡禪宗，禪宗就是叫我們明心見性嘛！我利用正念讓自己在當下，覺察那個當下，這跟禪宗都是一樣的，沒有差別，也不會有什麼衝突，我會把它變成我靈修的一部分，或者是我治療的一部分。人本來就是身心靈三者都要兼顧。(A1-13-1)

這是一輩子的功課，正念還是修行，我覺得都是一輩子的功課。(A1-8-2)

四、繁花盛開，生命美好

小藍覺得要體會出當下繁花盛開，並非一蹴可及的，而是一個漸進的歷程，唯有慢慢修習正念，耐心而堅持的走下去，終能體驗生命的美好。

覺察當下，然後當下繁花盛開。我很喜歡這本書的名字，可是你要體會出當下繁花盛開，這是需要時間的，也許久久只開出一朵，也許後來開出兩朵，後來同時可以開出好多朵，到後來每個當下都是繁花盛開，那是一個漸漸的歷程。現在真的就感覺到這邊很漂亮，那邊也很漂亮，比如說：自己跟自己的關係、自己跟工作的關係、自己跟先生的關係、自己跟小孩的關係，也許到後來真的會覺得人生是美好的，因為你每個當下都會感覺到繁花盛開的那種豐富、那種體驗、那種很充實美好的感覺。(A2-5-1)

小結

小藍覺察自己學習正念至今，有如來到一片廣闊的高原，喜見生命繁花朵朵盛開，現下是小藍一生中最快樂豐盈的狀態。

青少年期因家庭陰影和情緒糾結，造成小藍嚴重的口吃，因為正念覺察而與自己內在連結，步調自然變慢了，真正擺脫了口吃的陰影。期待獲得別人的肯定，正念幫助小藍不評價自己，接納自己，更懂得愛自己，也覺得自己更有力量。現在小藍選擇讓自己每天處在正能量，選擇讓自己快樂，看待事物的眼光變得接納而開闊，成為一位生活藝術家。

對於工作職場的挑戰，小藍以開放的心面對，慢慢就能看到好的發展，與人的互動也珍惜當下而多了更珍貴的緣分。至於婚姻上，雖然因為追求女性自主的過程中有了一些轉折，但現在先生已經接受小藍有自己的工作和生活，兩人關係

改善許多，能談的話題也越來越多了。小藍也從與先生的關係中體會到，自己的開心才是世界上最重要的事，照顧好自己的身心，才能與他人有更美好的關係。小藍童年的失寵雖與妹妹有關，但現在她能以慈心看待妹妹，也能了解妹妹的辛苦。

小藍很喜歡在行禪中，與大自然合而為一的感受，感受大自然的療癒力。並且實現了小時的心願，成為一名素人攝影師，時常帶著相機將自然的美麗瞬間留下，完成夢想就在當下。

透過催眠，小藍終於懂了為什麼自己老是選擇到偏鄉或與弱勢族群工作。她確知自己此世來地球的重要任務，就是學得智慧與勇氣，在助人的當中，也渡自己。為了幫助他們，一直努力學習與嘗試，無形當中也幫助自己形成自己的諮商風格，在工作上有很大的幫助。

小藍也提醒，要讓繁花盛開，是一個漸進的歷程，並非一蹴可及，需要慢慢修習正念，往自己內在鍛鍊，才能體驗生命的美好。

小藍的故事，與研究者自身有不少相似之處，見到小藍如今如此喜樂，研究者衷心感動，為小藍讚嘆與喝采。

第二節 小魚學習正念療法的靈性成長歷程

悠游寧靜海，正念生活中，心靜生直覺，不斷寬恕釋業力，突破輪迴回天家

～小魚的故事

小魚(化名)，女性，32 歲，未婚，職業臨床心理師，信仰為泛神宇宙觀，學習正念療法自 2012 年 5 月至今。以下是小魚學習正念療法後的影響與轉變：

壹、在「個人與自己」層面

一、內在深處寧靜海

小魚認為在覺察的過程，內在就如一片海，任海面波濤洶湧，深海之處便是平靜。跳脫來看，就有了選擇，既可包容情緒又是感受的主宰。

我們就是海，那海平面波浪就是思想、思緒或是情緒，有時候會風平浪靜，有時候浪會很高很大，即使你在表面上有很多的波濤洶湧，但是底下總會有個平靜之處，你就不會被波濤洶湧那個表像帶著走，以為自己是那份波濤洶湧，你忘記自己比那更廣闊。(B2-1-1)

我學習到正念以後就知道，其實自己還是底下那個深海，你有一個平靜之處，你就可以到那個平靜之處，帶著一點距離去看你現在的感受。(B2-1-2)

當你可以跳脫一點點距離來看現在身體發生什麼事情，你既包容了你所有的感受，可是你又是那些感受的主宰者。如果我能看到波濤洶湧總有一刻會過去的話，那我就不用逃避這負向的情緒，只是包容這一切，沉浸在深海裡面去看一切的發生。(B2-1-3)

二、活在當下

(一) 當下的專注力

小魚體悟到自己可以看著它發生就好，這些思維情緒、感受，它就像一波一波的海潮，它總會過去。

專注在這個當下，因為你所擁有的就是這個當下。我就說：「哇！這感覺太棒了！」這一切的發生可能沒有所謂的好或壞，它就是發生了，但是你

只要順著這個流走，去看一切發生。(B1-5-4)

正念好像一種媒介，這個媒介是可以讓自己更接近自己的本我吧！而每時每刻都專注在當下，能感受到的變多了。

更進入到自己的內在，而不一直往外看，就是這種感覺。可能是專注力，因為留在這個當下，所以你能夠看到的東西，感受到的東西也變多了，而不是那個慌慌張張的自己。(B1-11-3)

無時無刻你可能都在做正念，吃東西也是可以正念，打報告也是可以正念，然後走路也可以正念。(B1-15-1)

(二) 當下今世即是療癒

過去小魚會想要探索自己的前世今生，現在覺得只要把今生的每個當下過好，就是療癒了。

過去可能會有那種想要探索自己前世今生的感覺，現在我已經不太在意我前世做過什麼了，因為我發現只要在今世好好地以這個今世的工作，很多事情，它可以在這一世...，你這一世來了其實就是要再療癒自己吧！(B1-6-1)

從小與外婆間化不開的心結糾葛，在九二一大地震時外婆的捨身護衛而完全釋然。小魚體悟到何須在意前世？

像我前世好像跟我外婆有一些化解不開的糾葛，那九二一天搖地動的時候，她是整個奮不顧身地把我抱住，我覺得她是用生命在保護我，我們以前本來就是有點互相看不太順眼，那也都改變了，全部就一夕之間。(B1-6-1)

不管過去世有何冤仇，今生好好善待彼此才是和解最好的方法，今世改變，未來與過去的結同時解開，那才是療癒的。

三、跳脫負面情緒，不入戲太深

以前的小魚容易被負面思潮淹沒，現在則能夠進入感受，然後跳脫。不逃避，看著它，面對它，它就消失了。只要專注在當下，緊張焦慮就變低。照見自己的本我，活在當下，正念就在生活中。

之前的我是多麼容易被掌控，很容易陷入負面的思潮裡面，把自己網

住，負向的念頭就會像滾雪球一樣越滾越大，然後就會被恐懼、害怕，不安全感給淹沒了。很容易擔心受怕，一有緊張，很容易忘記跳脫出來去看那份緊張就好。可是現在的自己懂得潛入那份深海，就好像有個不一樣的自己在看著這些感受流動的樣子。(B2-1-5)

對自己所面對的狀態，如果可以跳脫出來用更高的層次去看發生了什麼事情，就會發覺很像在看一場戲，而自己入戲太深了，可是編劇明明是自己，是自己編了這場戲碼。覺察之後，情緒的浪潮會過去。

當你忽然間抽離到舞台的底下去看妳自己演的這個戲碼之後，就會帶有不一樣的觀點和覺察進去，透過覺察自己的呼吸、身體的感受、念頭，去了解到有這些念頭感受，好像波浪的浪潮就會過去了。(B2-1-10)

有一次小魚對主管很生氣，這份生氣一直干擾她靜心的過程。而當她不抗拒，轉過身面對它時，那片烏雲像是失去力量一樣，瞬間消散了。

忽然間有個 moment 我意識到：「我幹嘛要一直逃掉我不想要的東西？直接進入他不是也很好嗎？」我就走上去這團烏雲裡面，待在烏雲的中心，我包容這片雲、包容自己的怒氣，然後很有趣的是：當我不抗拒，轉過身面對它，進入它的中心的時候，那片雲像是瞬間失去了力量一樣，就消散了。

(B2-1-4)

學習正念後的小魚，懂得珍惜當下存在就好，緊張焦慮變低了，也較不會急急忙忙的緊張了。

學習正念前，自己比較容易緊張焦慮，會覺得好像要去克服什麼；學習正念後的自己，會懂得比較去珍惜在這個當下存在就好了，然後也發現自己的緊張焦慮變低了，比較容易 in this moment，比較不會急急忙忙、很緊張。

(B1-5-5)

四、面對自信不夠的議題

(一) 批判自己的聲音

小魚自己內在很清楚，不夠自信、不夠愛自己、自我批判、覺得自己不夠

好...，這些聲音不時浮現上來，甚至靈性或宇宙也會安排這樣的個案來提醒她要去面對它。

我自己也有感受到自己沒自信，做靈性諮商的時候我有問過，祂說：「其實妳適合自己出來收費做諮商，如果妳還繼續待在醫院，表示妳不夠愛自己的課題還沒學會。其實妳要建立的就是自信，要對自己有自信。」(B2-2-7)

內在自己很清楚，那個不自信我在猜是不是還不夠愛自己，還有很多自我批判在裡面作祟，覺得自己做得不夠好，還有哪邊還差強人意，所以每次有類似不夠愛自己的個案進來，我都在想它們是不是在告訴我：妳也一樣。(B2-1-6)

(二) 醒悟到自信不夠是因為自己製造的幻象

小魚在國外念書時，遇到一位容易生氣、動怒的外國老師，對小魚來說就是一個權威的化身。小魚對於權威是備感壓力的，在權威面前自我就變小了，自信也不見了。

但那時候的我不是英文完全聽不懂，是我完全被他的權威感嚇呆了。另一個老師跟我說：「妳是把自己看得太小，把對方看得太大了，以至於被一個這麼大的煩惱給淹沒了。其實妳要做的是增加自己的自信，然後讓自己變大。」其實，我是比我自己想像中的還要能夠承受這些的。(B2-1-8)

正念的覺察讓她看見那個被幻象壓垮的自己，其實是比自己想像中要強大的，而那壓力其實是自己製造出來的幻象。

學習正念後才看到那個被幻象壓垮的自己，這些其實只是個感受跟情緒，並不代表全然的我，可是過去的我很容易被這個東西給壓垮，因為幻象把它想得越大，壓力也越來越大，忽略了這個東西其實是我自己製造出來的，是我選擇這樣的壓力把我自己壓垮。(B2-1-9)

小魚的自信原本就在她的裡面，但是卻自己限制了自己，正念讓小魚可以在比較高的角度看清楚了其實可以是很強大的。

(三) 給自己慈心

小魚覺得我們就像自己內在小孩的父母一樣，傳統的管教方式只會讓情緒被壓抑，我們要當能夠包容孩子情緒的父母，給自己慈悲心。

比較高的自己就像是內在情緒小孩的父母親一樣，那個願意陪伴就好像是對自己的慈悲心，能不能夠容許自己情緒的流動，可是不去誇大它。

(B2-1-11)

對待自己就像擁抱內在小孩一樣，給他關愛包容和撫慰，他就有力量再往前走。

五、病痛與自身的關聯

(一)病痛乃唯心所造

小魚覺得疾病是身體試圖提出的警訊，讓我們去面對那個我們還沒面對的身心課題，長期不快樂影響免疫系統，當然身體會有話要說。

疾病就是身體要告訴我們什麼，而且是我們一再忽略的...我們內在有什麼地方或一些身心的困境，讓我們的身體必須用疾病的方式，讓我們不得不去面對那個我們還沒面對的身心課題。(B2-1-12)

我對個案說：「其實你的身體有這麼多的病痛，某一部分是它有話要跟你說，是你憂鬱太久，你不快樂太久，這個長期的不快樂之下，你的免疫系統一定不好，你的細胞也很不快樂，所以它會顯化出這些病痛，可是這往往就是要告訴你必須要面對和處理這樣的問題。」(B2-1-14)

正視自己身心的課題，勇敢面對它，才是從根源治療病痛的最佳良方。

(二)改變疾病的力量在自己身上

如果一直都期待別人來救你，就是把力量交給別人，那你就沒有力量了。一面對病痛是如此，面對人生也是如此。

可是如果你相信自己可以救你自己的話，是把力量回收到自己身上來。只要你願意改變就能救你自己。讓我蠻訝異的是，人想要復元的力量是比我們想像中得更大，即使他看起來很脆弱。(B2-1-14)

要把力量收回到自己身上來，改變的意願與力量都在自身，能救自己的，唯

有自己。

(三)正念可以改變疾病的基因

人類基因可以透過正念的修行，往好的方向改變，要好要壞都在自己。因為這樣對正念的相信，讓小魚覺得只要落實正念在生活中，保持覺察清明的身心靈，就無須擔憂疾病。

卡巴金的課程有講到一些正念的實證研究發現，基因不是固定不變，他有可能會發展成一種疾病，有可能就是往正常的方向走。正念的人，可以改變這基因往好的方面走，透過正念的修行，它會好轉。(B1-9-5)

所以人們失去了推諉責任的藉口，不能再把病痛的原因歸給遺傳、基因、環境...，而是要老老實實為自己的健康負起責任來。

六、死亡是靈魂體驗學習的中繼站

小魚看待死亡的態度非常豁達，並且認為那是喜樂的一件事，只不過是每次靈魂學習完成後被召喚回去罷了，並且繼續規劃下一趟學習的藍圖。人世只是體驗課題的場所，目的是為了累積智慧，而所遇善惡之人都是協助人學習的天使。

我相信我們已經死過很多次了，每一次死後，靈魂被召喚回去就開始檢討妳學到了什麼功課？哪些地方有沒有做不好的？妳想不想再回去體驗什麼樣的課題？多累積點智慧。做了生命藍圖的規劃，還跟伙伴們說等一下我下去你們要扮演什麼樣的角色，所以妳可能是黑天使妳可能是白天使。現在我會對於死亡帶著比較豁達的態度，死亡是這麼喜樂的一件事情，也許它沒那麼可怕。我覺得我們怕的是未知，和很多我們還沒經歷和學好的，我們就要死了，這才是我覺得我們害怕的。(B2-1-17)

貳、在「個人與他人」層面

一、自我照顧不依賴，穩住情感

男友是眾人的焦點，自己常被晾在旁邊，這又觸發小魚不夠自信的那一部分，她不逃避，提起正念去面對自己的課題，也不再那麼沒安全感，可以照顧好自己。

很靜心在看內在那個不安全感的地方在哪裡，那種沒自信、覺得自己不夠好的地方在哪裡...就在這個過程裡，突然畫面就轉變了，一朵朵粉紅色的玫瑰花就出現了，忽然間就覺得自己是被疼愛的，是被神照顧的。其實是我自己太沒自信，在他身旁我就覺得很沒自信。(B2-2-5)

現在有一個比較穩的自己，就會懂得說，我只要好好的照顧好我自己就好了，我不需要這麼沒安全感，好像要求別人要怎麼樣表現證明他愛我，我可以好好地照顧我自己。(B1-9-3)

二、接納且尊重個案改變的時間表

小魚如果發現與諮商的個案談話卡在僵局裡了，就會回到自己內在來看自己，是不是哪個內在沒有處理好，以至於太過急切的希望別人趕快變好？

每個人的復原都有自己的時間、時刻表，包括我自己也有。我並不是個拯救者，我只是多一個機會給一個管道，讓妳去找怎麼樣救自己的方法...先相信他有他的時間表，他有一天一定會變好，並且尊重他現在還在渡過他的課題，他的課題還沒有學完，我是不能硬把他拉出來的。(B2-1-15)

身為臨床心理師，小魚除了時時覺察自己內在，並且尊重個案復原的時間表，不急躁，不強求。

三、職場關係

(一)自我疆界孤單 V.S.寬容慈心接納

因為同事話題多凡俗或批判時事，小魚覺察到自己與他們的相處上，靈性層次格格不入，內心其實有份孤單。小魚自問為什麼自己要那麼硬？自我疆界的牆薄一點會不會快樂一點？

也許他們的靈魂年齡經歷的時間或是生命的歷練沒有你長，我心裡可不可以多點寬容、包容，能不能放軟一點？能不能去相信他們也會慢慢的進展，能不能像佛陀或耶穌一樣，看到人世間還沒有解脫，還是充滿了愛去看、去包容？(B2-2-3)

小魚同事間有個減肥團，大家都去看中醫要減肥，其實越減越肥，在還沒成

立減肥團的時候，同事團購的風氣還沒有這麼盛行呢！

他們就會說：「吃這個好罪惡喔！」可是就越是要吃。有時候我很想去說個一兩句，可是我覺得這只是破壞友誼跟氣氛，我就覺得好吧！(B2-1-16)

對於同事的無明，小魚願如其所是的接納，並期許自己能像佛陀或耶穌一樣寬容、包容眾生，相信他們也會慢慢成長。

(二)工作上不在意別人評價

在工作上，面對人群、上台報告這種事情對小魚來說是很有壓力的，因為擔心別人的目光與評價，怕自己做錯、說錯...，其實都是太在意「我」造成的。

以前啊，比較容易受別人的影響，會很在乎別人的觀感，比較容易擔心自己有沒有說錯話、做不好；現在的自己，比較會就順著那個流走，比較是處於這個當下，而不是擔心東擔心西。(B1-9-6)

但是學習正念之後，會懂得看著它就好，然後會把自己專注力拉回到這個呼吸上頭，當你拉回來的時候，可能就是放太多心思在別人怎麼評價你。(B1-5-6)

現在不再把專注力放在別人，而回到當下與自己的呼吸後，心平穩下來了。

參、在「個人與自然環境」層面

一、與動、植物的互動

(一)感恩植物的奉獻為我所用

小魚在與植物、動物交往的當下，感受到與萬物的同一感，。

自己調精油在擦的時候突然間有種很感謝植物的感覺，我竟然在用這麼美好的東西，這些都是植物的精華，它願意貢獻自己的能量為我所用，植物好需要被人尊重，它們願意這樣犧牲它們自己，我就帶著神聖的感覺去用這個東西。(B2-3-1)

(二)享受貓咪的陪伴，在當下

與貓咪或動物的相處，就是最單純活在當下的事，動物與嬰孩一樣，沒有過去未來的思索，只有當下的回應，無須造作，沒有虛假，那是一種單純而即時的

感動。

跟貓玩耍也是一種正念的療癒，我抱著貓咪玩，摸摸牠的時候就覺得其實是牠在療癒我吧！我也在療癒牠！原來我可以放鬆心情去做一件以前對我來說是無所事事的事情。我只是在花時間玩貓而已，跟牠一起躺著，摸摸牠感受牠的體溫，就覺得那是一種正念的練習了，我正在享受貓咪陪伴我，我陪伴牠的感覺。我其他的事情都不再做，我們只是單純互相陪伴。(B2-3-2)

給自己一時片刻，什麼事也不做—無所事事，只單純和貓、和自己在一起，沒有要急著去完成什麼或思慮什麼，「無為」的活在當下就好。

肆、在「個人與天地神祇」層面

一、我是誰？為什麼我在這裡？

小魚在嬰孩時期一次奇妙的自問：「我是誰？為什麼我在這裡？」開啟了尋找生命解答的一生。

印象中我還是小寶寶，有一次從娃娃床上醒來時，身邊空無一人，房間是暗的，頭頂上一個很大的窗戶透著光，那時我有一種很神奇的感覺，我站起來，抓著娃娃床的把手，抬頭看著窗戶透光進來的地方，心裡升起一個問題：「我是誰？為什麼我在這裡？」那好像是我2、3歲的時候。(B1-3-1)

二、療癒之路

(一)此生透過不斷的療癒，終究回到天家

小魚覺得此生就是來療癒自己的歷程。當可以不帶評價的自我覺察，以正念寬恕了自己、寬恕一切的時候，就在這世間大夢中釋放了業力。

療癒就是回家的路。我覺得這輩子我就是來療癒我自己的，透過不斷不斷的療癒，終究回到天家。其實我們現在的一切都是幻象，我們在做自己的一個清明夢，那這個夢境會一直下去是因為我們從中沾染了一些習氣或是業力，業力不一定是不好的，它只是個慣性，好的業力稱做福報，那不好的業力只是個習性，要妳去突破這個習性。(B2-1-18)

(二)寬恕即療癒，輪迴終解脫

寬恕自己，也寬恕別人，透過不斷的寬恕，最終就解脫了輪迴，回到天家，從因業力牽絆而一直執迷不悟的千年夢中醒來。

寬恕不是只有寬恕別人，你要寬恕你自己內在的陰影，當你能夠寬恕自己、寬恕一切的時候，就等於你釋放了業力。寬恕別人對你過去的所作所為，你就放開了你跟他之間的聯結。不斷不斷的寬恕後你就跳脫出來，不用再玩這樣的遊戲了。**不帶評價的自我覺察，就是正念，就是寬恕。**(B2-1-18)

我們其實一直在上主的天家裡面安穩的做個夢...一個千年夢，我們有時候就是入戲太深才會憤憤不平。如果這一切都是你自己幻化出來的，那麼你是不是應該去寬恕內在的那個憤恨不平。(B2-1-19)

小魚體悟到其實夢中的一切都是自己幻化出來的，寬恕一切，就等於寬恕了自我；放下仇怨與不平，也就療癒了自己。

(三)寬恕源自正念的覺察

小魚認為寬恕自己與他人即是療癒，而寬恕從哪裡來？從清楚的自我覺察來，所以正念就是培育寬恕的溫床。

寬恕一定要有一個輕盈的自我覺察力，你才有辦法看到你要寬恕什麼，才不會很容易陷在情緒裡面，正念我覺得其實就是培育寬恕的溫床。

(B2-1-20)

小魚談到伊斯蘭國 ISIS 近日來的屠殺事件，受害者的母親必然帶著正念的覺察才未被喪子之痛淹沒，並且選擇寬恕、追求愛與和平來消弭仇恨。

最近不是有一位叫後藤的日本記者被 IS(伊斯蘭國)砍頭嗎？他媽媽說她不想去恨人，因為她知道「恨」不會讓這件事了結，只有去寬恕去追求愛、和平才能把這份仇恨化解掉。當一個人可以講出這種話的時候，一定是帶著一份正念的覺察在看她自己，如果她沒有帶著正念的覺察，她很容易陷入喪子的悲痛裡面。即使喪子之痛真的很不舒服，但是妳並沒有過度去認同那個情緒，並且讓那個情緒把妳淹沒，以至於陷入生氣、憤怒、報復的心態，妳還是有帶著一部分的關照了解到：我如果只是一昧的想追求報復、憤怒或是

不原諒，我並不會解決這件事情，我只是又把仇恨丟入這個世間，這世間永遠不會有和平的一天。(B2-1-20)

不隨著情緒飄盪，可以在情緒之流的岸邊看著，覺察自己的情緒與心念，就有了主宰自己的力量，不被巨大的悲痛或憤恨推著走，這就是正念。能夠跳脫悲憤而得到清明，寬恕了別人也寬恕了自己，個人內在與外在世界都有了和平。

三、與宇宙的互動

(一) 相信內在直覺，即與萬物或宇宙的同—感

小魚認為所有事情在這個當下一切就已經同時發生了，只要足夠平靜的心，其實透過某些管道感受到的內在直覺，就是宇宙要告訴你的。

直覺我相信每個人都會有，只是你有沒有靜下心來看到直覺要告訴你的東西。我自己有些直覺的經驗，我覺得時間空間可能根本不存在，這其實就是一個很大的場地，所有事情在一起在當下一切就已經發生了，其實你有些管道已經感受到什麼了，當你保持足夠的心是靜的時候，就有足夠平靜的心去看待去意識到它。(B2-3-3)

小魚舉了一個例子說明她時而出現的直覺：有一次當她要拿出鑰匙開門的時候，突然感受到一個畫面----手把門一推就可以打開了，於是當同事還在找鑰匙的時候，小魚就把門推開了。

當你想到一個人，你正想打電話給他的時候，他就打來了，這就是一個共時性。我覺得這就是宇宙要告訴我們的訊息。一個人能經驗到共時性，能夠注意到內在的直覺，我自己的詮釋是一定是心靜的程度到達一定的程度，才有辦法去感受到，否則會把它當成一種雜訊就過去了。(B2-3-4)

(二) 心靜，自然能接收宇宙要傳達的訊息，而正念就像無時無刻的靜心。

正念就是時時刻刻的靜心，心夠沉靜，內在才有足夠的敏覺去感受周遭的細微波動和磁場，與宇宙萬物才可能共頻而有所交流。

我覺得正念就好像在靜心，無時無刻都好像在靜心，靜心就是在保持一種覺察，那覺察就包含妳第六感的覺察，第六感其實就是妳跟周圍是共體

的，那有的話很多時候是要傳遞出訊息給你，那你能不能覺察到，心夠不夠靜。(B2-3-5)

小魚覺得禪不一定要是靜態的，我們在生活中常常都是活動著，把它視為動禪，隨時還是保持覺醒，心就清明，與宇宙萬物之間的感應便持續存在著。

像是我們在做動禪，我們是不是無時無刻都可以做整理、覺醒，如果這樣的話，我不斷不斷的做自我覺察，我就不用擔心我沒有一個時間可以靜下心來看自我，只要我不斷不斷在做自我覺察，我就是一直在練習。(B2-3-6)

四、神是一個集體的意識，神我合一

(一)正念是靜心修練的基礎

小魚學習正念之後，也接觸其他冥想或靜心的課程，發覺正念是修習一切靈性課程的基礎，幫助自己更能接近內在的神性。

學了正念，再讓我再學了這些修練的法則，我可以看到一些關聯性，就是正念好像是一個基礎工，你再去學其他的一些靜心聯想的課程，都會變得更可以跟自己內在的神去接應。(B1-11-4)

(二)自己比自己所能意識到的更為廣大

小魚修練正念的時日漸增，越照見自己越覺得自己不渺小，發覺每一個你我不只美，而且比自己所能意識到的更為廣大。

正念對自己的意義好像是一個工具，一個媒介，就像一面鏡子，可以照見自己，發現自己原來比自己所能意識到的更為廣大。(B1-12-1)

照見自己原來不是只有這樣美，原來還有更大更大更大，就很像那個海的感覺，就是你不是只有你，我不只是我，好像這個觸目所及都是你的世界。(B1-12-2)

(三)我們全都來自神性，每個人都是神，也共同創造了神

小魚認為神是集體意識，我們都是神的一部份，也具足神性，是從神的大團塊分出來的小靈魂。

我覺得神就好像是一個集體的意識，所以我們每一個都是神，我們也共

同創造了這個神，所以這個神不會是跟我們分離的，或者是說我們每個人都是從神那個大的團塊分裂出來的小靈魂，有一天我們會回到合一的那個狀態裡面。(B2-4-1)

每個人不似表象上的平凡渺小，「我」與群體連結，「我」是廣大。以肉身來到地球修練的我們，等待該做的功課結束，就會回到天家，回到神我合一的狀態。

現在的我概念變得比較廣大，甚至感覺...我不只是我！我不只是像這個身分的人，我是可以很大很大的，只是我現在靈魂選擇在這個肉身裡，用這樣的方式呈現。但是事實上，如果我們全部的人都來自於神性，那我們是可以再回去那個神性的家。(B1-9-2)

五、放下所有評判，突破業力、輪迴之輪

(一)不陷入二元對立的批判

內在與世間許多的痛苦、紛爭，都是因為二元對立的批判造就的，放下批判，接納如其所是，不斷的寬恕自我與他人，才能停止征討的輪迴。

如果我們想突破業力之輪或是輪迴之輪，我們要做的是不斷不斷的自我覺察跟不批判，不再讓自己一再陷入二元對立的是非、對錯、善惡、受害者和被害者的批判裡面，要去學習寬恕。(B2-4-2)

(二)放下主觀詮釋，見著實相

小魚透過覺察發覺，原來自己一直以來，都是帶著主觀意念的詮釋去看待所有事物，所以只看到了自己想要看到的模樣，並非真相，這真正是「自己創造了自己的實相」。

一再的自我覺察之後，會慢慢的意識到原來很多時候，妳所看到的事情不見得是真相，是你自己透過眼睛或是是非對錯的評判，造就了那個相，可那不是真相，那是帶著主觀意念的詮釋後所造成的狀況。原來我都是不斷不斷去詮釋的，原來我看到的並不一定是真正的狀況。那我們可不可以學習像佛陀一樣，先放下那個評判或評價，先如實的看事情發生。(B2-4-2)

(三)重獲選擇與自由

想如實地看待世事，看到事物的原貌，必須放下批判，打開心去覺察自己，當視角變多元變廣時，就是重或選擇與自由之時。

當做出評判的時候，還會衍生出自己內在或外在的故事，然後做一系列的詮釋，推敲別人的來龍去脈，可是這很可能不是真的。那我何必把自己綁住，讓自己只能用這個觀念去看事情呢？我何不就先放下那個批判或評價，先仔細單純的看一看？當我們的適應或視角變多元變廣的時候，就又給了自己很多選擇跟自由。(B2-4-2)

讓我們學習佛陀，放下批判或評價，如實的看待世間一切，看見事物原本的樣貌，不加自己的詮釋，才能從中習得寬恕，得到自由，突破業力與輪迴之輪。

小結

正念幫助小魚照見了自己原來十分廣大，看到內在深處的寧靜海，也有了方法可以跳脫負面情緒，不入戲太深。並且活在當下，不再那麼在意別人的評價，有了一個更沉穩的自己。

小魚接觸很多身心靈方面的書籍，將所吸收到的，與正念相輔相成融入自己的生命。正念對小魚來說，是幫助自己與將來助人的有力工具，期待將來開設自己的診所，以正念協助更多人回到身心靈的安住。

小魚認為從未曾真正死過的我們，到地球是為了累積智慧、體驗生命而來，有緣的生命會相遇，因為相約好扮演彼此共同體驗的夥伴，就連研究者很可能也是。當人以正念不帶評價的自我覺察，因而可以寬恕自己、寬恕一切的時候，就突破業力與輪迴之輪，從世間大夢醒來，回到天家。

研究者一直覺得小魚很沉穩，散發著自信，所以當小魚提到自信心不夠的時候，研究者覺得有些詫異。無論是在伴侶關係、人際關係或是面對自我時，自信都是小魚的人生課題。正念給了小魚面對自信問題的方法，其實自信不夠是自己製造的幻象，自己比自己想像中還要強大。但正念畢竟不是萬靈丹，並非一服見效，而是必須在生活中不斷自我覺察與練習，才能長出力量來。(小藍也提到，

要享繁花盛開，乃是一個漸進的過程)這仍是小魚要繼續修煉的課題。

其實研究者本身也有自信的課題，是不是我們必須是如此的敏感，所以才會有動力去助人，如果我們天生就自信滿滿，那我們可能就沒有這麼多的動力去學這麼多的東西，來幫助自己和別人了。經歷過什麼叫做陰暗的角落、心靈的低潮，才能同理別人在這裡面是什麼狀態。



第三節 REX 學習正念療法的靈性成長歷程

接納關愛與祝福，放下批判多慈心，分享平靜與寬恕，宇宙與人為一體，覺察當下即神蹟。~~REX 的故事

REX(化名)，男性，39 歲，未婚，職業為醫藥從業人員，信仰為佛道教，偏向泛神宇宙觀，學習正念療法自 2012 年 5 月至今。以下是 REX 學習正念療法後的影響與轉變：

壹、在「個人與自己」層面

一、行禪時的當下覺察

REX 每天遛狗，那是最好行禪的時間，單純的從腳底的接觸去感受當下的知覺。

狗牽著我們，你可以感受這個拉扯，感受一下你腳底下踩著的時候，只是去感受腳底的接觸、身體的活動、每個部位的運作，會讓你很容易回到當下這個時刻。(C2-1-1)

二、正念是生活的態度

REX 將正念變成生活的態度後，正念那看似簡單淺顯的練習方法，卻為自己帶來深厚而值得探索的影響。

正念的練習，看起來很簡單很淺顯的東西底下，有非常深厚的東西值得我們去探索，只要我們真的把它納入生活的態度，去感受去接納...你是在有正念的狀態之下才能夠去感受。(C2-3-8)

三、如其所是的接納，不期待、不求完美

以前對自我對工作有一定要求的 REX，學習正念之後，REX 不再去設定事情一定要達到什麼完美狀態，沒有過度期待，接納事物原有的樣貌，肯定任何事都有它存在的價值。

接近正念以後我發現我接納一切的發生，那是一個比較大的影響...正念讓我對更多事情都是抱持一個接納的態度。(C2-1-5)

接受他，這件事情會漸漸的過去，就像感冒了我就接受它一定會過，發燒完就會復原。什麼事都有它存在的一個價值，什麼事情我就接受它原來的樣貌，我不試圖去對它做什麼改變，反而這樣我工作上的脾氣也變好了，很多的事情我也不一定要求要達到完美的狀態。(C1-5-3)

四、放下批判與壓力

REX 看清了人們萬般努力企圖影響未來，但其實天地自有安排，即使強求亦無濟於事，不如凡事心甘情願、如其所是地接納，不批判。

我只是如其所是接受事情的到來，我並沒有說設定自己一定要去做什麼事情。因為我發現人真正能夠去影響未來的事情不多，接受就好了，只要保持心裡不要太多批判。(C1-3-1)

現在打坐不那麼有壓力，我坐著就坐著，數呼吸就數呼吸。以前坐的時候就自己批判自己怎麼心那麼沒靜下來，人家打坐都可以那麼靜心我都沒辦法。(C1-5-2)

任何來到面前的，都坦然接受它，反而更能從容面對生活，沒有不切實際的過度期待，心裡也就少了許多批判了。

五、情緒的調整

(一) 身心平靜是學正念最大的收穫

對 REX 來說，正念最大的幫助是覺察與接納自己的情緒，身心得到了很大的平靜，內在有了更多空間去讓心的力量回復。而就算遇到心裡不平靜，也有技巧讓自己很快回復，讓力量回到心中。

正念最大的收穫，就是身心都帶給我很大的平靜。我身心常常都可以處在一個比較平靜的狀態，不會像以前常常憤怒、責怪很多事情，現在就會放得更輕鬆去接納這些事情。遇到真的很不平靜的時候，也可以有技巧讓自己很快回復到平靜，讓力量回到心中，這是我最大的收穫。(C2-4-12)

(二) 任何時刻都得到喜悅

隨時掃描自己的情緒狀態，遇到低落也能很快回到平靜再出發，於是負面情

緒容易消解，喜悅變得垂手可得。

遇到情緒上不舒服的時候，正念可以幫助去掃描自己到底是哪個部分覺得很不舒服，然後回到一個比較平靜的心態，再重新思考問題。我覺得更深一層來說，正念會幫助你在任何時刻都很容易得到喜悅這種感覺。(C2-1-1)

(三) 允許自己情緒的釋放

不壓抑自己累積情緒，也不批判自己為何有情緒，接受它的發生，看著它，釋放之後反而擁有更明亮健康的心態。

情緒上更懂得去釋放，不要壓抑、不要批判。改變之後因為情緒沒有累積，自己腦袋鬆了，比較不會很常處在那種不開心的狀態，灰色的時候也比較少。(C1-8-1)

會用「三分鐘呼吸空間」，先好好的發洩情緒。叫你不要生氣，心裡面卻又很生氣的時候，事實上會僵持不下，不如放開它，接受這個情緒，過了就好，就等於接納自己，允許自己生氣，這樣反而過得更快。(C2-1-3)

六、看待病痛與死亡的態度

(一) 生理的疾病跟情緒相關

REX 察覺身體不舒服的地方，都跟情緒有關，例如他的呼吸道不好是從事這份工作半年之後產生的，與工作壓力有很大的關係，所幸正念幫助改善很多。

這個工作有很多灰色不明的地方，產生很多情緒，然後會壓著。那一陣子老是覺得喉嚨有東西很像腫起來卡住。正念就可以幫助你去處理這些部份，我現在已經改善很多了。(C1-8-4)

當身體不舒服時，REX 會去感受身體要告訴他什麼？然後以正念去感受它，與它同在，放鬆、並用關愛去祝福它。

肩頸僵硬和痠痛是整個區域的，去感受它，放鬆那個位置，當我感受到它在麻的時候，我就會降低那個用力，慢慢去放鬆，用關愛去祝福它，用手撫摸著它，我就跟它說：「對不起呀！害你這樣。」(C2-1-8)

REX 時常咬到嘴破的小毛病，就是要告訴他--欲速則不達，就像行禪「腳快

心不急」的練習一樣，心慢下來才不會出錯。

我不自覺的習慣咬到嘴巴，可能吃東西很急很快的時候，因為不協調或是節拍沒有配合上就咬到了，就會警覺要放慢去咀嚼，因為你唯有放慢速度，才不會運作錯誤。(C2-1-7)

(二)死亡充滿幸福感

在某次靜心中，REX 得到來自靈性的訊息，得知自己將來會在樹下靜靜的打坐然後死去，以十分欣然的態度接納。REX 覺得此乃因為正念靈性的成長，才得以連結此般美好而超然的訊息。

有一次靜心當下，我聽到一個聲音：「你會靠在樹邊慢慢的死去。」我以後在樹下靜靜的打坐然後死去，那感覺是很棒很舒服的。我想這是靈性有成長有連結的部份。(C1-9-4)

死後世界對 REX 來說，是幸福的境界，如果沒有地獄的意識，它就不存在，沒有什麼好恐懼的。

我覺得生病就生病，對死亡也沒有覺得特別值得恐懼的。我對疾病和死亡的態度一直都不是很恐懼，就保持接納的態度。(C2-1-6)

我覺得死後是處在一種幸福感。我並不認為有地獄的存在，地獄只是意識的問題，當你沒有這個意識的時候，其實它不會存在。我認為當靈魂離開肉體的時候，它就在一個頻率的震動裡，可能是一個光的狀態，那光的狀態是高頻率，相對來說就是很 high 的情緒，是一件很快樂的事情。(C2-1-9)

REX 對死亡的態度十分豁達，在樹下靜靜打坐然後死去的死法讓他覺得很舒服，並且認為死後的靈魂是一種高頻率的震動，是光與快樂的狀態，充滿幸福感。

貳、在「個人與他人」層面

一、人際上多了寬廣包容與尊重

(一)傾聽代替爭論對錯

以前只要覺得事情不合理，REX 就一定要主張自己的意見是對的，不容別

人反駁，如果不合意，心裡就過不去。現在心豁達、寬廣了，爭論對錯不再那麼重要。

接觸正念這種概念之後，我發現遇到爭吵我通常就會算了，反過來用傾聽的方式把它聽完。其實你主張的東西到底是絕對的對或錯，一點重要性都沒有。(C2-1-2)

(二) 尊重求助的朋友自己的選擇

以前朋友若有問題請教 REX，REX 就會有很強烈希望對方改變的心態，於是涉入他人的議題太深，自己的情緒也進去了。現在看事物的視野開闊了，心中了然，所以提供建議後，尊重對方對自己人生的選擇，不再強求對方改變。

我們學了正念聆聽，有時候給一點提醒，如果他真的想要聽聽我的想法我也會講，但講完就不強迫他接受，不強迫他一定要改變。(C1-8-2)

二、 職場態度，選擇在我

(一) 與主管的糾葛，靜心選擇去留

REX 和之前的主管之間有很多糾葛，對方直接且焦慮的反應，常讓 REX 感到很不舒服，因而考慮離職，讓公司知道一切都是主管不好。但 REX 透過覺察自我，以慈心看待對方，最後的選擇是----不做憤而離職，讓主管難堪那樣的人，給自己、給對方都留了餘地與退路。

他是個腦筋很直的人，他可能沒有要害你。其實我離職也沒有想要去報復他，如果這麼做當下會感覺很爽快，假設公司因為離職的事情責怪他，我會想要看到這樣子嗎？好像沒有，所以我就選擇沒有這樣做了。(C2-1-10)

在做決定時不衝動，REX 能靜下來回到自己的內在沉澱，且慢離職，結果換了新主管，情況有了好的轉變。

因為有在做正念的練習，所以不會很衝動去決定，我會更靜的去看待這件事情，回到一個靈的狀態，去看做這兩個選擇的時候會有的情緒反應。我選擇不那麼快(離職)，結果就變了，今年換了一個新的主管，比較能溝通。這樣的選擇又帶來不一樣的結果。(C2-2-5)

(二)不爭高下，不論對錯

REX 以前好勝心強，工作上要求表現，是非也要論出對錯來。

工作上以前一定要爭個高下，現在就會覺得其實也沒有什麼用，那個對錯可能只有對你自己有意義，對別人來說是沒有意義的。(C2-2-5)

現在明白，就算爭到贏了，意義又有多大？不如輕鬆放下。

三、與伴侶相處的情緒調節

(一) 接納伴侶與自己的情緒出口

不管是伴侶還是日常人際關係，REX 接納對方和自己都有表達情緒的權利。當對方有情緒，接納她的狀態就好，不一定要隨著反應；而自己有怒火時，看著它就好，讓情緒只是情緒，無關對錯。

不去批判或去爭論對錯，只會說對方有情緒，我不見得要對這個情緒或是產生情緒議題做辯解。你也可以接納自己能有怒火，只是我很清楚去看著自己的怒火，也很清楚的知道不用再去表達什麼，因為這種關於情緒上的東西很難有對錯。(C2-2-1)

(二) 回到呼吸，打開視角

有時候 REX 公事、會議很多，工作時間不定，對於身邊的她的責怪，REX 雖然會覺得不開心，但還好還能用正念回到呼吸，不去爭論，打開視角面對這種不開心。

我還沒有辦法把握很超脫，只是我不會反駁太多，不會做太多爭論，就聽一聽她的抱怨，也安撫一下自己被責怪的心情。所以我的正念是一有情緒的時候就會回到呼吸感受一下，就會比較容易放開視角看待事情。(C2-2-2)

REX 認為爭論只有讓不愉快繼續下去而已，不如接納事情的確發生了。所以 REX 習慣性的回到呼吸，讓生氣而窄化的瞳孔放大些，就可以較輕鬆的以各種角度看事情。

既然它發生了，那就只有接納這條路而已，去爭論，它只會繼續下去，不如就停在這裡呼吸一下，彼此也都好過。生氣的時候瞳孔會很窄，你就只

能看到一件事情，回到呼吸讓瞳孔放大一點會比較輕鬆，就會看到更多角度的事情。(C2-2-3)

四、正念傾聽母親的嘮叨

家庭關係有時候就是柴米油鹽醬醋茶的生活瑣事，但如果過於堅持就會產生不愉快的火花。REX 以前總覺得母親每天的嘮叨很囉嗦，不解為什麼要擔心這些小事情？

現在我覺得她就是要說才會舒服，那我就會讓她說，並且調整到正面傾聽的頻道，這樣之後就不會有太多的爭吵了。(C2-2-4)

現在會體貼媽媽的心，切換到正念傾聽頻道，接納她的表達方式。

五、只要願意，就能慈心寬恕

REX 以往容易被別人的錯失冒犯而生氣，現在則對於別人多了寬容與善解。並且回歸自身，其實會被冒犯到，是自己對自己的投射。

以前我脾氣不是很好，也很容易對別人爆發，尤其開車的時候。可是當我打開心房去接受，我發現其實他可能在那當下也不知道他做了什麼事情，我們只是因為這樣的行為觸動了哪些不愉快的經驗所以才生氣。(C2-1-5)

別人在做這件事情的時候沒有任何冒犯之意，我們被冒犯到的是自己對自己的投射。(C2-2-6)

只要自己願意，就能慈心寬恕，而且只要開始開放自己的心去禮讓，就會發現沒那麼難。事實上，很多時候讓不讓自己並無差別或損失，只在心中的寬容與否。

當你選擇去寬恕的時候，才會發現沒有這麼困難。當你開始禮讓別人的時候，你會發現你的行徑開始變化了，做得越多心就越開放，越願意去做。其實真的沒有差到一個車位的時間，他插到你前面，事實上那個時間是一樣的，只是差在心中的願意與不願意。(C2-2-6)

參、在「個人與自然環境」層面

一、樹的生命力與存在的安住

REX 本來就對自然環境接觸頻繁，喜歡種植物、種樹，也喜歡看樹的生長變化，感受它的活力與存在。

看植物從春天到冬天，再從冬天變到春天恢復活力的變化，我喜歡去感受這個活力跟存在。透過去碰觸樹幹會讓你有一個很穩定的力量，那樹皮是經年累月不斷往外生長、裂開才形成那樣的花紋，感受到生命痕跡的感覺。草本植物的話，給你是一個生命力，因為看得到他們的生長、變化。(C2-3-1)

二、人與植物相同的生命程序

植物與我們一樣，同是地球上生生不息的存在，同樣進行生命的程序不止。

我們跟它一樣是在這個地方的一個存在體，它在過它的活，在進行它的程序，那我們也在進行我們的程序，生老病死就是我們的程序...感覺到生生不息的那種活力。(C2-3-1)

三、與動物單純的連結與感恩

REX 覺得動物與我們更為接近，一樣是能活動的存在體，感恩牠供給食物，並且祝福。

對於動物來說，我覺得是一種慈悲心的培養，如果我們沒辦法吃素的話，就感謝牠提供給我們，對於活著的就給予牠祝福。(C2-3-2)

與動物間的關係，只有一種單純的信任與連結，以及被需要與存在的價值。

貓咪黏在身邊，你會有一種被需要的感覺和證明被存在的價值，還有牠跟你之間的信任感也是一種紓壓。在牠信任你、願意給你抱的時候，就已經感受到鼓勵、認同、信任的感覺。(C2-3-3)

四、與大自然及生態環境的關係

(一)喜歡親近自然的天性

喜好自然與陽光是人的天性，REX 平常就喜歡在有陽光的環境活動，建立與自然的連結，感受它的正能量。

我常常假日會開車到有比較多樹的公園旁邊，停在那邊買一杯咖啡在車上看書，我覺得這是存在大自然底下的一個作為。(C2-3-4)

很多人會覺得打坐應該面對著佛像而坐，可是我是面對外面，感受陽光、樹、溼氣的力量和平靜的心，它是一個很單純很正面的能量，我們的身體都會告訴我們的細胞。(C2-3-4)

(二)像樹扎根於當下

如果覺察可以時刻在每個當下，以樹為師，就像樹扎根一般，穩如泰山，如如不動，管他蟲鳴飛鳥，便了然於心而不動心。

樹木象徵的就是扎根，當我們講說要扎根在這個當下，也就是說情緒在這個當下就好了，往下扎根跟這個環境共存在一起。其實我們光站著也可以靜心，站著去感受腳踩在地上穩定的感覺，這就有種扎根的效果，想像跟樹一樣站著不動。(C2-3-5)

肆、在「個人與天地神祇」層面

一、終其一生的目標--帶給人平靜的力量

對 REX 來說，想要帶給人平靜的力量是他終其一生的態度、目標和終極關懷，而寬恕則是達成平靜的方法。

我的終極關懷是想要帶給人平靜的力量。平靜的力量可以跟寬恕並行，我不知道是不是每個人都可以從寬恕而來，但平靜的力量可以從正念做起，是一個可以終其一生的態度和目標。(C2-4-2)

要達到人生最終的和解，停止痛苦的輪迴，唯有透過正念去接納而達到寬恕。

寬恕是一個很終極的態度，也就是說你要一切都喜樂，一切都不再冤冤相報，唯一能夠用寬恕做到。那是我們很終極可以去修練的態度，不管任何事情只要我們去寬恕它，它就會過去不再繼續。(C2-4-1)

我覺得要有正念才容易寬恕，正念就是接納一切的如其所是，接納這件事情，不去報復它、批判它，那這就是寬恕。(C2-4-3)

REX 期望將來能以一對一的方式跟朋友分享，或是寫書的方式，讓大家更

容易了解寬恕的真諦，幫助人們得到平靜的力量。。

二、你在宇宙之內，宇宙也在你之內

人很渺小，浩瀚宇宙之一粟；人卻也很大，靈魂有如水在池裡，便無所不觸及，沒有侷限。人的靈魂與宇宙的關係互為裡外，實為一體。

當我們在靈魂狀態的時候，就像空氣一樣無所不在到處都是，靈魂像墨水一樣滴到泳池裡，就變得很大且無所不在，你會感受到游泳池各個角落發生了什麼事情。(C2-1-9)

人真的很渺小，在浩瀚的宇宙裡面。然而或許你也很大，像那滴水滴到泳池裡面，你的觸角就可以擴散到整個全宇宙。我有時候想這個宇宙是存在我之內...或許我是一台很小的投影機，卻投射出很大的世界出來。你可以說你在宇宙之內，也可以說宇宙在你之內。(C2-3-6)

REX 覺得宇宙是平行的，同時存在無數個宇宙裡各種事物不同的結果都在進行著，自由的靈魂可以去感受不同的體驗。

這個當下我們只能選擇一樣事情，但是在另一個宇宙裡面這些可能都在進行，所以這是一個平行宇宙的概念，平行宇宙對於物質上的東西可能會有所限定，可是對於靈魂狀態是沒有限制的，所以你可以到不同宇宙去感受到不同的事情。(C2-1-9)

三、人跟天(宇宙)之間的關係

REX 認為我們透過正念的練習，感受自己是宇宙裡的一個存在，與宇宙共存。

正念也算是一個共存，這個共存就是存在這個當下，你願意與自己在一起還是跟宇宙在一起，擁抱這個環境、情緒，就是用正念的態度去接納或感受。正念的練習是讓我們更打開自己的感官去感受很多當下的事情，感受到其實我們是這宇宙裡面的一個存在，一個共存而已。(C2-3-7)

在「與神對話」裡面提到—當對某件事情沒有匱乏的話，就會得到更多，所以想要獲得什麼，你就要去幫助別人獲得那個東西，並且當你越感恩，你會獲得

更多。

你想要就去給予，因為這樣子才會顯示你對想要的東西沒有匱乏，宇宙才會回應你。當我不覺得被人插隊我在時間上會有匱乏的時候，我就真的對時間上沒有匱乏。這就要回到正念的影響，慢慢去感受任何一點點情緒的變動跟自己的狀態。(C2-2-7)

REX 相信付出什麼，宇宙就會回應你什麼，所以給予別人平靜，宇宙就會呼應你有平靜的能力。就像吸引力法則，你可以跟宇宙下訂單，但端看你當下的狀態是否夠正念、夠平靜，宇宙會回應你當下的狀態。

你怎麼樣獲得平靜，就要先給予或協助別人獲得平靜。人跟天之間的關係，不如說是人跟宇宙的關係，就像吸引力法則角度來講，你可以跟宇宙下訂單，那宇宙會回應你的是一個你當下的狀態。(C2-4-4)

在找停車位的時候，我常常用吸引力法則，感恩、祈請宇宙、神能夠給我一個車位，感覺到很順暢的停了一個車位進去，感受那個畫面...一部車就離開，在前面五六步遠又有一個位置。你心裡還有很多懷疑和雜念的時候，就很難成功，那平靜就跟你做正念的練習有關係了。(C2-4-6)

宇宙就是這麼一個赤子之心的力量者，當你去協助別人，你就會得到更多，因為你對那個事情是不虞匱乏的狀態。所以當你能夠帶給別人平靜，代表你有足夠的平靜去給予別人，宇宙就會呼應你有平靜的能力。(C2-4-4)

REX 相信給出去越多，就會獲得更多，但是這種慷慨需要培養，有時心中還是會不太容易，那是一個心態的轉變。

宇宙之間的力量來講，我相信你給出去更多，你會獲得更多，當然這需要練習，有時候你不是很容易給予，像開車也是，當你要踩剎車讓別人插到你前面的時候，心中還是會不太容易，那是一個心態的轉變，我想要去克服這個心態，可以更正念的去觀察這個念頭升起的緣由跟它生滅之間的關係。(C2-4-11)

四、神是無上的慈悲、寬容與愛，覺察的當下無所不在

(一) 神是無上的慈悲

從前的 REX 就像許多人一樣，拜神佛是出於空虛、恐懼或壓力，是為了順從長輩，或是害怕下地獄。現在他體悟到神是無上的慈悲與包容，永遠不會被人冒犯，不管在任何當下都愛著我們，且與我們同在。

神是不會被你冒犯的，不管你做什麼事情祂永遠不會被你冒犯，因為祂是無限大的包容。「神是無上的慈悲」，那既然是無上的慈悲怎麼會因為早上沒有拜祂、你吃葷的、你殺生而懲罰你?(C2-4-7)

(二) 神愛你的證據

REX 覺得神是無所不在的，祂就存在在我們周圍，所以為什麼要在一個固定的地方拜祂呢？我們與神是共存而同在的，生活中任何令人喜悅的事情，都可以當作神愛我們的證據。

不管在任何當下我都覺得祂跟我同在。有一本書提到說你可以去找神愛你的證據，例如用很神奇的方式找到停車位、看到一件開心的事情，那就是神跟我同在的證據。所以我覺得任何可以喜悅的事情，都可以當作神愛你的證據。(C2-4-8)

(三) 神即生命

神即生命，在一草一木中，在牆縫中，在生活每個覺察的當下中。

在「與神對話」新的書裡提到重新定義神，你可以把任何有「生命」這兩個字的句子，替換成「神」都是可以通的，比如說：「生命的意義」就可以當成「神的意義」，你就可以更容易連結到神的各種態式、狀態。書有提到一個正念的作法，去摸摸樹葉、聞聞樹葉、看看花，甚至你可以停下來在某個牆壁的裂縫裡面去好好的去看它、觀察它、欣賞它，這個時候神就坐在裡面，這是一種禪，當你在做禪的時候神都與你同在，你更可以感受到神。(C2-4-9)

(四) 神是平靜的力量

神也就是 REX 所追求的平靜的力量，當你內在平靜時就等於你跟神在一起。

神其實就是一個平靜的力量，當你去行禪、生活禪的時候，事實上你只是去感受到慢活的喜悅與平靜。神也是一個平靜的狀態，內心的平靜就等於你跟神在一起。(C2-4-10)

(五) 正念生活即如佛法

以佛法的概念來生活，體悟一切有為法如夢幻泡影，則能活在當下，不要求不批判，不期待，簡單生活。

一沙一世界，你看出去的東西都是在你腦海中形成的一個世界，那存在你的概念裡面。如果能用佛法去改變自己的概念，人可以過得很正念，我就是在做當下的事情，不要求、不批判、不期待什麼，我就只是這樣在過生活，然後做快樂的事情。我覺得佛法的核心意義是這些。(C1-9-2)

(六) 神其實就是自己

拜佛之時其實就在參拜自己的內心，尊敬神就是尊敬自己。而當心寂靜到某種程度時，與神是很接近的，也可以說我們自己就是神。

尊敬神我覺得其實就是尊敬自己，你看到的神其實就是自己，所以在做(拜佛)動作的時候其實不是在往外拜而是往內拜...我覺得能夠讓我很平靜。(C1-9-3)

在幾次經驗之後我發現，在你很專注的在那個當下，或是在這樣的一個概念的時候，你其實跟神是接近的，所以我覺得我們在靜心的時候，某程度跟神是很接近的。(C1-9-4)

五、生命的意義，就是不斷的去體驗你所選擇的

生命的意義為何？REX 認為對宇宙來說，任何人類的所作所為都沒有是非對錯，對宇宙來說都只是事件，是中性的，然而不同的選擇事實上卻會帶來各種不同的結果。

生命的意義...不斷去經驗就對了。獅子為了生活去咬了羚羊，這沒有

錯；有人為了生存而去殺害另一個人，這在道德觀來看是不對的，可是在宇宙來看，那只是一個選擇，你可以選擇要不要做，你選擇了那就去做，(對宇宙來說)沒有什麼錯，那只是一個選擇。我覺得在生命上的意義來說，就是不斷的體驗，去體驗你所選擇的。(C2-1-10)

生命就是「選擇」，與「體驗」自己所選擇的，並且各自承擔自己的選擇。

小結

REX 的工作雖然時間較自由，但是業務量繁重，非常忙碌且壓力頗大，當肩頸僵硬和痠痛時，他會以正念去感受它，與它同在，並用關愛去祝福它，可以得到緩解。也不再設定事情一定要符合什麼完美的期待，而能接納事物原有的樣貌，肯定任何事都有它存在的價值，接納自己的情緒，允許生氣的時刻，放下批判。把正念當成是生活的態度，於是在任何時刻都很容易得到喜悅。而死亡對 REX 來說，是一種光的狀態，存在一種幸福感，無需恐懼。

以前對事，REX 有自己的脾氣和堅持，覺得不合理心裡就過不去。現在則能抱持寬容的態度，對錯不再那麼重要，情緒上也得到平靜。工作上遇到不對的人，正念去看待，不衝動決定選擇去留。對於親密的伴侶，REX 接納對方和自己都有表達情緒的權利，時時回到呼吸，就可以較輕鬆的角度面對彼此。對家人也多了許多慈心，切換到正念傾聽頻道，就不覺得父母囉嗦了。現在多了寬容與善解，對別人的冒犯不輕易生氣，還能反思自己是因為哪部分的投射而不開心？開車時心中開始願意禮讓。

對於自然與環境，REX 喜歡看樹的生長與變化，就如同體會人生老病死的程序，感受那生生不息的活力，與扎根當下的穩定感。有時買一杯咖啡在綠蔭下的車上看書，就算在城市中也有與自然的連結。

正念帶給 REX 最大的收穫，就是身心都得到很大的平靜，這種平靜的力量，REX 更希望能帶給所有人，這也是他終其一生的目標，幫助大家透過正念，接納一切的如其所是，不再有報復和批判，而達到寬恕，就是 REX 的終極關懷。

REX 認為人之於宇宙，並非渺小而疏離，而是共存而互為內外的，你在宇

宙之內，宇宙也在你之內，而我們付出什麼，宇宙就會回應什麼，給出去越多，就會獲得更多。只要夠正念、靜心，宇宙、無上慈悲的神就會呼應你愛你的證據。生命與神的奇蹟，就存在一草一木、牆縫中，在生活每個覺察的當下中，也就是 REX 所追求的平靜的力量。

REX 覺得正念要落實到生活中。正念—即佛法，修身養性的法，但這法不可能一蹴可及，這是需要練習的，Jon Kabat-Zinn 常說：「正念的練習就好像在練肌肉。」必須要有練習的累積，才能感受到他的力量。



第四節 晶晶學習正念療法的靈性成長歷程

幸得正念露曙光，尋得生命真意義，充實自我利教育，勤奮學習為分享～

晶晶的故事

晶晶(化名)，女性，47 歲，未婚，從事補教業，原本無特定信仰，學習正念後偏佛教，學習正念療法自 2012 年 7 月至今。以下是晶晶學習正念療法後的影響與轉變：

壹、在「個人與自己」層面

一、因正念而扭轉人生，找到生命意義

晶晶的生活是眾所欽羨的，自由自在、衣食無缺、經濟寬裕、工作穩定，家人兄弟姊妹也都不錯。可是就在歐洲自助旅行一年歸國，完成人生一個大目標之後，晶晶就常自問：接下來呢？生活的目標是什麼？我到底要做什麼？日子就這樣嗎？人為什麼要活著？她發現生命的熱情一點一點地消失。四年後的暑假，赴加拿大參加個人成長課程，一下子把原有的習慣框架快速丟掉，卻又沒有新的生活目標，生命頓時陷入混亂，曾經低潮到想自殺。一直到接觸正念課程，從此扭轉了生命，「分享正念」成為晶晶的生命功課，她找到了生命的意義！

正念對我影響最大的是「生命的意義、目的跟價值」。因為當我上了正念之後，你知道嗎？那個好像一個魔力，就擋不住。要推這個東西！我要做這個！那感覺好像是我上輩子許了願，要來做這件事。(D2-1-7)

晶晶在某次沙遊課程中，了悟「分享」是她生命的特質與因子，幸得遇見正念，讓她驚嘆這就是她一心想拿來助人分享的工具！

正念變成我一個很好的媒介、一個媒材，他變成我去助人的一個踏板。所以就在我去做了一件我原本生命因子裡面有的東西的時候，我覺得我被滿足了，比較踏實穩定，不會感覺生命沒有意義。(D2-4-2)

二、為了教學與充實自己，再深入去學正念

(一) 正念教學深自省

晶晶將正念運用在教學上，對自己、對孩子們幫助都十分大。然而晶晶希望

與孩子們分享的正念，是厚實、有內涵、是自己真正的體悟，所以常常自省自己的正念。

我在學習跟日常生活裡面修的時候，他對我幫助真的很大，他又可以幫助我學校的小孩子。(D2-4-2)

有時候講到一半，你會突然覺得卡卡的，這...是正念嗎？我這樣跟小孩講是正念嗎？然後就會想很多，不知道，就再去找答案。(D2-1-5)

(二) 豐厚自己的正念涵養與教學，精進再學習

MBCT 和 MBSR 為不是佛教徒的晶晶開了一扇門，讓晶晶得以進入正念的領域，但是晶晶希望豐厚自己的正念涵養，不惜花費許多時間、金錢再深入去學習，充實自己，又多方管道再精進學習，包括佛法及青少年、兒童正念教學。

我再去跟師父進一步上課的時候，那種成長、心理，心更踏實、更穩定，師父沒有講很難的東西，反而都一直回歸到我們的身體，回歸到最簡單的東西...那個是大念處經。(D2-1-5)

正念幫我們這些不是佛教徒、完全沒有宗教信仰的人，一條很方便的法門，帶我們入門。入門之後，像我覺得這樣子還不夠，我覺得我需要更多的。教學上，MBCT 跟 MBSR 是夠的，可是就我個人而言，我想要再更深一點。(D2-1-6)

我能學到的東西就去學，能夠給出去的東西，那我就給。所以我才會想再出國去上課。我去普吉島上青少年的正念，然後再來是兒童的正念。(D2-4-3)

(三) 有願就有力，天地宇宙自會給資源

晶晶一股強大的動力要以正念來助人，與人分享。有願就有力，天地宇宙自會給你資源，助你完成助人分享的心願。

我就說我要做這個事，那個資源就一直來。但是你要去做，我就這樣一直去做，那時候也是一直矇著頭，就做做做做做，就有了。(D2-4-3)

晶晶將正念運用在教學上的成果日漸豐碩，不僅學生真的受益了，也得到同

事和主管的肯定。

三、與自己連結，當下覺察

(一)感覺自己處在 being 的狀態

晶晶覺得正念幫助了她與自己的連結，感覺到自己處在 being 的狀態，當下覺察。

特別是我跟我自己的連結，原本我跟自己是有一些疏離的，一個人一個影子但現在人跟影 sometimes 會合而為一，常常可以感覺到在 being 的狀態而不是在 doing 的狀態。(D1-10-2)

用在我自己身上，對我來講就是更處在當下覺察，然後覺察力會比較強，然後情緒會比較坦然的接受。(D1-11-1)

(二)時有自我覺察，但舊有慣性尚待克服

晶晶對於自我內在時有覺察，也能運用正念練習回到呼吸。但是個性直接，快人快語的晶晶，遇到「真正」生氣的時候，也會忘失正念，舊有的慣性脾氣克服尚不容易。

自我覺察就是現在會提醒自己有一些狀況的時候，那我就停下來呼吸感覺一下。可是真的生氣的時候，通常會忘記這件事。(D2-1-1)

對於如何克服自己的舊習性這一點，也是晶晶要去面對的課題。

四、接納自己與別人

晶晶以前對那個很強勢的自己其實有很大的批判，克制不住硬脾氣傷人，可是又批判自己怎麼可以這樣對待別人。當正念讓她變柔軟後，她接納了自己，也比較接納別人，對自己或身邊的人，都是好事一樁。

當變柔軟之後，很好笑的是，那個批判、很強硬的我，變得沒有那麼強了，所以那個批判自然就減少了。所以我現在比較接納自己，也比較會去接納別人，這樣就比較不會去傷害到人際關係，不管對我或是跟我相處的人，這都是蠻好的。(D2-2-5)

五、降低對自己的標準

晶晶對自己的要求標準很高，常常對自己過於嚴厲，把自己折磨得受不了。

對自己的慈悲心，應該慢慢在增加，就是我原本對自己其實是比較嚴厲、要求的，就是會過度要求自己，別人折磨不死你，自己把自己折磨得快死了。(D2-1-2)

所幸學習正念後，對自己越來越有慈心，放自己一馬，與自己的相處也越來越自在了。

六、情緒起伏平緩

正念幫助個性直接的晶晶情緒起伏趨緩，也獲得內心的平靜，並且比以前容易覺察自己的怒氣。

我的心情變得比較平靜，情緒起伏比較不會那麼大，而且我在生氣的時候，可以很快的覺察到說：「啊！我在生氣。」我去跟小孩子上課，我就很高興，那個課程其實最平靜的是我自己。(D2-1-4)

晶晶因為教學分享而獲得的內在平靜，讓她覺得其實不是她教孩子們上正念，而是他們陪她練習正念。

七、不再心慌，有了力量

一直以來，晶晶總覺得自己飄在空中，施不了力，沒有動力、沒有能量，沒有生命的價值感。

學正念對我最大的一個影響就是，我之前會覺得很慌，就好像不是踩在地上，我都覺得我飛在半空中，施不了力，很難過，感覺虛虛浮浮的。學正念之後，發覺一件事：我接受我是飄著的，但是我知道我有一天會踩在地上，我接納，就有力量了。(D2-4-4)

直到遇見正念的那一刻起，她接納了自己是飄著的，也相信有一天她會踩到地面的。現在，她的確是充滿能量在推動著正念教育。

貳、在「個人與他人」層面

一、正念覺察幫助柔軟了人際關係

(一)可以耐心、冷靜地去對待不喜歡的人

晶晶個性快人快語，在以前，面對不喜歡的人，她會直接讓對方知道。現在即使不喜歡對方，也能有耐心、冷靜的慈心對待，所以人際關係也變好了。

當我一覺察到我生氣，現在我不太會跟對方發脾氣，所以人際關係會比較好，我可以比較有耐心、比較冷靜地去對待我不喜歡的人。比較有慈悲心，然後我可以很認真地去聽。(D2-2-2)

(二)對自己硬脾氣的批判

以前晶晶很批判自己脾氣一來時對別人的態度，自己雖然豆腐心，但是硬脾氣會傷人。現在的晶晶則因覺察而變得柔軟多了

我變得比較柔軟，我以前對那個很強勢的我有很大的批判，因為我覺得我不可以那麼樣的應對人。其實我的心很軟，很像豆腐心，可是我有一個很硬的臭脾氣。那個脾氣一來，很快就「砰」就衝出去了。很早很早以前，我都不知道我這樣的脾氣會傷人，一直到後來，我慢慢覺察到自己脾氣那麼硬，所以我對那麼硬的我有很多的批判。(D2-2-4)

(三)運用正念為基礎精神，去實行所學的道理

正念是基礎精神，幫助晶晶不停的覺察自己，才能運用在研究所裡學習到許多的道理和理論，去改善與人的關係。

正念是一個基礎和方法，我在研究所學了很多的理論，可是是用正念下去操作，比如說：我知道對待人要有同理心，可是在過程裡面，一定要不停的覺察自己。所以我是用了研究所所學的東西，然後用正念的精神去操作我跟人的關係。(D2-2-3)

正念這樣直接有結構的方法，再加上研究所的訓練，覺察度跟敏銳度增加很多，讓我比較不會那樣的硬。我是那種脾氣很硬的人：我一定要贏！就要硬槓。我對這樣的自己還滿批判的，現在用正念之後，就變得比較柔軟一

點。(D2-2-4)

二、對人慈悲，自己是最大的受益者

以前晶晶容易從第一印象去評判人，缺少彈性與寬容，也沒有給彼此互相了解的機會。現在則會帶著一種正念的初心，用好奇的眼光看世界和人，多了許多慈心給人。

以前我容易從外表去批判別人，看第一眼不喜歡就不看了。可是現在會帶著一份好奇心去看我碰到的人，會用比較正向的思考說，他今天會這樣是因為怎麼樣。然後去觀察、去同理，慈悲心真的比較有。(D2-2-6)

那份付出的關愛，回到自己身上時，晶晶驚喜的發現，受益最多的人原來是自己。

我可以建立很多新的關係，然後才發覺說，哎呀！那個受益最多的人真的是我自己。我的心變柔軟，我一對人好，那個好的東西事實上都回到我自己。送愛出去，愛就回來。(D2-2-6)

三、慈悲的心痛--因敏銳的覺察而湧現太多感受

以前的晶晶較大而化之，現在因為打開心來覺察，太多敏銳的感受湧現，慈悲心使得她無法承受在生活中見到令人心痛的畫面與訊息，讓她擔心自己想太多而迷惘了。

這兩年來我柔軟很多，可是我發覺我學正念有一個壞處耶，我怎麼好像一直在覺察的時候，有時候那種感受太多了，是不是想太多了？沒關係啦，慢慢來，修正，往中間修正。(D2-2-7)

電視那些血腥殘忍的畫面，我現在沒有辦法看，很不捨，那個慈悲心。心變那麼軟，有時候真的很...。比如說那些負面的新聞，或是小孩子怎麼樣。你要不知道，你都不會心痛。可是知道，感受就很多。(D2-3-4)

相信這只是學習正念的過程，晶晶只要回到正念的精神，覺察當下，如其所是的接納而不批判，那些顧慮會撥雲見日。

四、教學上自己穩定，課堂氛圍佳

晶晶常運用正念在教學上，她發現帶孩子們學習正念時，自己比以前不易動怒，也能夠專心聆聽孩子們的話，課堂氛圍佳，連班級導師都受到感染。

當我在覺察自己的時候，就不太容易動怒，那個課堂上的氛圍就不一樣，可以很專心的去聆聽小孩。再加上班導師看到我們這樣的狀況時，其實也會受到影響，所以課堂的氛圍就變得很好，(D2-2-1)

五、與父母關係越來越好

晶晶與父母的關係也持續越來越好。

跟我父母親的關係其實越來越好，一直在調整，我回去跟他們住了十七年，也調了十七年。有啦，現在是越來越好。(D2-2-7)

參、在「個人與自然環境」層面

一、對蛇從必殺到有慈心

以往晶晶家只要看到蛇，就想要把牠殺死。現在慈心看待萬物，不忍殺之，和平共存。

接觸慈悲心的關係，發覺我對蛇...不要在我的視線範圍裏面就好，但是我不會想要把牠殺死。對動物，蛇是我感觸最大的，以前一看到就是讓牠死，現在就想：你趕快走，不要讓我碰到，有那個慈悲心。(D2-3-1)

二、珍愛環境、樹與自然

家住鄉下的晶晶，對於大自然環境，原本就有特別的感情，尤其對於樹，晶晶抱著珍惜的心態，與大自然共存。

現在比較會去珍惜環境，我本來就跟大自然的連結比較大，特別是對樹，所以我就會更珍惜。(D2-3-3)

三、對大自然起慈心，想吃蔬食

原本沒有特定信仰的晶晶，自從接觸了正念，加上佛教的影響，對大自然起了一份慈悲心，動了想吃蔬食的念頭，不想再吃生物了。

對大自然跟整個環境的連結，我想要吃蔬食，不要吃生物了。目前有一

點點困難是因為住家裡，父母親的關係，不然其實我有動這個念頭，我要吃蔬食了。(D2-3-2)

肆、在「個人與天地神祇」層面

一、與信仰或神祇的關係

以往晶晶對於宗教或神沒有特殊的感受，現在學習正念回歸人自我的內在，啟動了人與萬物天地連結的渴望，自然提起一份初心，想了解人與神之間的關係，與神背後的意涵是甚麼？

我以前對神不會有甚麼特別的感覺，現在我的心會比較開，變得比較好奇，就像正念裡面講的「初心」，就是我對那重新燃起一份初心，想要去看看祂原有的本意是甚麼？祂背後的涵意是甚麼？而不只看到那表象的意思。(D2-4-1)

小結

晶晶對於空泛、形而上的東西甚少提及，但是對於腳踏實地要在生活中推廣的正念教育卻興致勃勃，並且把它當成人生的終極目標來看待，讓研究者十分感佩她在正念教育上的專注與動力。

人生從毫無價值感、想自殺，一直到積極學習與推動正念，這是多麼大的轉折，晶晶在接觸正念一個上午的那刻，就篤定了這是她將來要做的。可見正念真的讓她看見，這是晶晶尋覓已久，能幫助她踩回地球表面，不再漂浮，也是她發揮自己價值，幫助別人的最佳工具。

晶晶原本跟自己是有一些疏離的，正念幫助了她與自己的連結，可以處在being的狀態，時常停下來呼吸感覺一下，覺察力也增強了。個性率直，直來直往晶晶，對以前那個很強勢的自己有很大的批判，有時硬脾氣傷了人而不自知。學習正念讓她變得柔軟許多，於是她可以接納自己，不再批判自己，對自己有了慈心，也不再拿過高的自我要求來逼死自己了。情緒平靜許多，帶學生做正念練習時，收穫最大、最平靜的人是她自己。

現在即使面對不喜歡的人，晶晶也可以有耐心、冷靜的慈心對待，所以人際關係變好了，受益最大的竟然是自己。研究者也在晶晶身上看到她對學生們滿滿的愛，為了給他們最好的正念教育而努力學習、實踐。不過晶晶有個擔憂，就是當覺察敏銳之後，湧現的感受太多了，心也變得異常柔軟，對於兇殘的畫面無法忍受，有時想太多，有時很心痛。相信這只是學習正念的過程，晶晶只要回到正念的精神，覺察當下，如其所是的接納而不批判，那些顧慮終會撥雲見日。

學習正念，很自然地對於天地萬物會升起慈心與同一感，晶晶對樹、生物與自然環境更加珍惜，動了想吃蔬食的念頭，不想再吃生物，以往見到必喊殺的蛇類，也希望和平共存在地球。

以前晶晶沒有特別的信仰，接觸正念後，開始偏向佛學的修習，對人與神的關係也開始一種好奇的初心，想了解那蘊藏的含意。研究者見到晶晶那一股推廣正念的強大動力，深覺有願就有力，天地宇宙自會給予資源，協助晶晶完成助人分享的心願。

不過晶晶在訪談中提到一個所有正念學習者都會遇到的問題，就是正念練習在情緒平穩時大都可以順利的進行，「可是真的生氣的時候，通常會忘記這件事(自我覺察)。(D2-1-1)」正念學習者該如何面對自己在慣性上的限制？恐怕只有更精進不斷的正念練習與充電，不斷飽滿自己的正念涵養，才能迎刃而解。

第五節 小惠學習正念療法的靈性成長歷程

專注呼吸尋回自我，如其所是悅納自己，散亂心思定回當下，此生職志助己助人，宇宙光愛示現奇蹟～小惠的故事

小惠(化名)，女性，47歲，已婚，育有一兒一女，國小教師，信仰為佛教，學習正念療法自2013年7月至今。以下是小惠學習正念療法後的影響與轉變：

壹、在「個人與自己」層面

一、自我覺察，不隨境起舞

小惠在學習正念之後，更能覺察自己的心念，包括憤怒。無論是在工作上或是婚姻中的溝通困難，都能時常回到呼吸，心就定下來，不隨境起舞，輕輕放下。

被工作問題逼到火氣要升上來時，覺察到了，馬上回到呼吸，心定下來。呼吸是錨，免費又隨身，隨時可以提醒自己回到自己。(E2-1-1)

可以控制自己的心念，不被境所控制，也不隨境起舞。我真讚嘆自己！在憤怒還沒生起時，能夠覺察，然後輕輕放下。(E2-1-2)

二、辨識自動化負向導航，減少庸人自擾

學生的安親班老師在聯絡簿上寫了些不客氣的意見，以前的小惠一定覺得很不舒服，並且開始檢討自己是否真的很糟。以往時常負面思考的小惠，正念幫助她辨識自動化的負向導航，減少庸人自擾，並且依然肯定自己。

現在我能辨識自動化的負向導航，不再把問題歸咎自己，對方的內在世界，我無從改變。而我對學生的做法自有我的理由，我相信而且支持自己。並且無須視為敵意，她只是陳述意見，我可以如其所是的以廣闊的胸襟接納萬物。(E2-1-3)

三、止散亂，活當下

(一)散亂、漂浮在半空的心思回到呼吸

小惠是一個很怕複雜的人，偏偏心思又雜又亂，常常要左思右想事情的各種可能性，猶豫不決，優柔寡斷，自己都不堪其擾。

我散亂、漂浮在半空中、永遠踩不到地球表面的雙腳，總算可以踩到地。散亂的心思可以藉由呼吸回到當下這一刻，要不然老覺得自己的靈魂飄在半空中。(E2-1-4)

正念讓我覺察到自己散亂的狀態，OK! STOP! 停止繁亂的漩渦，先站在岸邊看著，我接納我目前的狀態，放下對過去與未來的擔憂和思慮，呼吸。(E2-1-4)

正念讓小惠先覺察到自己的散亂，接納它，然後放下對過去未來的思慮。

(二)威力之點在當下

小惠發現只需照顧好眼前每一刻，就把每一個當下都照顧好了。而且奇妙的是，無須瞻前顧後，諸事自然有解，還比以往考慮甚多時解得更好。

我唯一需要照顧的，只有眼前這一個呼吸的當下就好，其他都不是我該煩心的，而每一個當下都照顧好了自己，過去又有何憂？未來又有何懼？賽斯心法所言：威力之點在當下! (E2-1-4)

行禪。專注腳底接觸地面、提起、又接觸的過程。只是走著，活在走著的此刻就好。奇妙的是，無須瞻前顧後，無須未雨綢繆，無須擔憂規畫，只須活在當下每一刻，諸事自然有解。(E2-1-9)

四、專注呼吸，與自己同在

開車時，窗外景狀呼嘯，但都與小惠無關，因為她在呼吸裡。專注呼吸是最簡單，但也是幫助小惠最大的正念練習，它成了時刻的習慣。

專注呼吸可能是所有方法裡最簡單，但也是幫助我最大的。隨時隨地，只要正念提起，回到呼吸，心裡自然生起莊嚴感，把注意力只放在呼吸，就回到自己。專注呼吸成為每日時時的習慣，無論何時何地，都能回到呼吸，與當下接軌，與自己同在。(E2-1-7)

專注呼吸也神奇的幫助小惠在四十餘年的恍惚中找到自己，可以和自己在一起，細細品味人生。

四十幾年來匆忙恍惚的過去了，每一幕都是浮光掠影。專注呼吸很神奇

的幫助我找到自己，讓我與我自己在一起。我因而可以慢下腳步品味生命的每一刻，體悟到萬事萬物如其所是，就很美，即使不美，也有它存在的意義。

(E2-1-8)

等紅燈的短暫時刻，把它當作提醒自己回到自己的正念鈴聲，專注在呼吸的出入息。

停紅燈，等待的時間不再無趣無奈，每一個呼吸的出入息裡，因短暫而變得珍貴。(E2-1-12)

五、優雅漫遊，陶醉當下的美好

生活中一些不起眼的時刻，往往藏著生命中最令人難忘的美好，只因看見了那個當下。小惠開始懂得放鬆，在生活的片刻裡，為自己創造愜意的感受。

總是身心緊繃、不易放鬆的我，有時隨意漫步，發現雅致的地方，哼唱起歌來，心下愜意鬆閒恬適，美麗的鳥兒嬉鬧飛舞於前，陶醉在自己的歌聲裡，好一個生命中美好的時刻。當下，一朵花就值了。(E2-1-11)

小惠以往的生活有如一部影片，稀里呼嚕看完，只記得大概的影像與片段。然而現在在正念裡，清清楚楚每一個 moment 的起心動念，每一個動作，有如慢動作播映，生活的步調慢下來，時間的轉速也慢了下來，正念讓小惠從容優雅起來。

時間的轉速慢了下來，秒與秒之間多了許多空間可以「漫遊」，以往侷促的事件與作息，都 slow down，即使真的發生來不及或緊急的事，也只腳快心不急，從容優雅，嘴角還能保持著上揚。(E2-1-6)

六、放下批判，慈心對自己

有一天小惠痛快大哭了一場，頓悟到自己不該對自己如此苛刻至極，對萬物欣賞的眼光也該放在自己身上，放下追求完美，悅納自己的極限，欣賞自己獨到的美麗。學習正念以來，小惠的確多了許多對自己的慈心，只不過，數十年的窠臼，仍必須一次又一次不斷的努力才能完全解開。

對於宇宙天地萬物，只要我換一個角度或眼光，就可以改變對東西的看

法，對我來說，沒有什麼事或物是真正醜陋的，萬物都有屬於他自己獨特的美麗，用既有的框架去看他，對他是不公平的。可是！我對自己居然苛責挑剔、嚴苛至極，我如何對得起自己？全世界我最應該愛的人就是我自己，這幾十年來真是太對不起自己了，一味只看自己不夠好的那一分，卻完全忽略自己很棒的那九分。從我頓悟的那時起，我大哭了一場，決心換一種眼光去看待自己的好與不好，此後只要心中又升起苛責自己的聲音，就告訴自己：換個眼光吧！我有如此獨到的美麗，對自己慈悲，不再當拿著皮鞭鞭笞自己的那個殘酷獄卒！（E2-1-18）

從小完美主義的小惠，現在告訴自己，盡力就好，能做多少就多少，無須自責，因為再重來一次，也不一定會更好。

我必須接納自己就只能做到這樣，悅納自己的極限。放下這個「我一定必須...」的包袱後，輕鬆多了。（E2-1-17）

小惠放下了批判，越來越懂得愛自己，飄浮了四十幾年，沒有著力的心穩下來。

放下批判，接受全然的自己，完美或不完美都是我。於是，不再像過去一樣常常追打自己，不再永遠看自己做得不夠好的那一分。（E2-1-16）

七、肯定與疼惜自己

小惠爸爸的教育理念就是小孩子不可誇獎，一定要詆毀才會求進步，而且極權統治，全家都必須完全服從父親，所以家裡姊弟都是這種委曲求全的個性，容易在關係裡失去自己。原本就自信不足的小惠，在婚姻裡更因為先生多年的貶低，小惠更加覺得自己很糟，不值得被愛。

學習正念讓小惠重新肯定了自己的價值，接納自己的好與不好，給自己慈悲心，重新學會疼惜自己。

在接納與肯定自我部分，是正念帶給我很大的收穫，如其所是的接納自己的任何，是好是壞都抱著一種寬廣的態度去接納他。也因著給自己產生的慈悲心，對別人與生物也連帶的升起了同樣的慈悲心，疼惜了自己，萬物也

同樣值得得到疼惜。也因為對別人的慈心，促使我轉過頭來，提醒我自己該給自己慈悲。(E2-1-19)

到現在為止，正念對我最大的幫助就是接納自己，不再批判自己。以前總是抓著一點小小的毛病對自己窮追猛打，現在比較不會，接納自己的好或不好都是自己。(E2-1-20)

從前小惠沒事也要瞎忙、找事忙，不忙就好像看不見自己的價值，那其實是因為內在的空虛感，拼命想抓住什麼，根源是害怕與恐懼，怕自己沒有用、不被看見，源於沒有自信，也源於我執。

正念讓我體認，就算隱身在人群之中，未受重視，也安穩自若地做自己，旁人的讚賞不再那麼重要，重要的是與自己的同在。(E2-1-5)

現在，小惠確認自己的存在，相信自己乃無比的莊嚴。

現在，我在正念的呼吸之中，在藉著此時此刻的覺察中，確認了「我」的存在，雖然於浩瀚宇宙中是為渺小，但卻無比莊嚴，不容任何人蔑視或小覷。(E2-1-22)

八、擁有快樂的能力—情緒愉悅頻道任意調

從前小惠很容易掉入反覆負面思考的漩渦，並且難以抽身，往憂鬱的牛角尖去鑽。現在很神奇的，當她穩在當下時，可以藉著呼吸調整心情愉悅的程度，想調到幾分就調幾分。

只要我願意，就可以讓自己保持在一個愉悅的狀態中，讓自己從黯然轉換頻道到愉悅，這對以往時常浸在負面情緒裡的我是很了不起的轉變。

(E2-1-14)

「快樂是一種能力」這句話對小惠來說，已經變成可以實現的箴言。從習慣悲觀負面走到可以覺察的調整心情，小惠的生命基調開始起了不同的變化。

九、與身體的連結

小惠原本與自己的身體是疏離、忽視的，很少去感覺他，也沒有照顧他，幾乎完全不運動，直到身體抗議，產生了病痛才會給他足夠的休息。正念促使小惠

開始用心去覺察自己的身體其實就如一個浩瀚的宇宙般，開始感懷每個部位的辛勞。也能運用心念的力量，祝福自己的身體。

身體掃描與光的祝福，讓我與自己的身體開啟連結，發現我的身體原是一個宇宙，只是以地球肉身的形象呈現。我開始觀照自己身體的個別部分器官與內臟，疼惜他的辛勞，無怨無悔的支持著我，感恩他，以無限的光與愛祝福著他，許多痠痛與不舒服--肩痠、腰痠、退性關節炎腳踝疼痛...，都因此神奇的減緩，止不住的打嗝也消停了。其實不神奇，不過心念的力量罷了，原本就是這麼強大。(E2-1-26)

十、與壓力共處

在臨上台前，任誰都是緊張的，小惠也不例外。然而，現在只要看著自己的緊張，接納自己目前的狀態是緊張的，低頭看著緊張，緊張反而就變小了。而就算表現差了，下一個當下它就也是過去的事了，在意什麼？

如其所是的接納自己的表現，無論表現得好與壞，都是我，好又如何？壞又如何？優亦何喜？差亦何悲？不過是一剎間發生的事件，下一個當下它也就是過去的事了，在意什麼？不再那麼強烈的期待自己一定要有好表現，相對的對於失敗也比較能夠坦然面對接受。(E2-1-27)

十一、死後世界美好甚過人間

這幾年來，小惠接觸到許多生死的概念，再加上正念，對於死後的世界，她不但沒有懼怕，甚至還滿懷期待它的到來，期待死後能成為逍遙自在的遊仙，宇宙四處遊歷去。

期望在宇宙間當一個快樂的遊仙，可以在宇宙中到處去看看美好的事物，沒有牽絆，想去哪裡就去哪裡，當一個快樂的神仙。(E2-1-29)

對小惠來說，死後靈魂淨化，所以世界美好甚過人間，再沒有醜惡。

死後沒有了人身這麼厚重的一個身體拖累、苦痛，最重要的是，去掉這個人殼之後，我相信靈魂會回到原本的清靜靈性與智慧高度。死後的世界，大部分人性的惡都去掉了，所以我遇到的生命應該都是美好的，沒有人間的

醜惡，大家都跟我一樣的善良美好。(E2-1-29)

十二、助人的生命意義

年輕時，小惠尋找自己生命的意義，來這世上到底是來做什麼的？如何能夠利益眾生？決定當老師後，小惠可以在工作上盡情發揮，給予無限的愛，幫助那些遇到困境的孩子。

老天爺很幫忙，有願就有力，我沒有花太多時間力氣，就很順利的一路考上來當老師。在當老師的過程裡，對那些一般的孩子，就是陪著他們成長而已，但是對那些特別需要幫助的孩子，我會給他們特別多的關懷愛和支持，看到孩子們因此而有改變有成長，我就很開心。(E2-1-30)

小惠對於自己性格中的敏感而造成的陰暗角落，接納它是為助人者必備的條件。因為有陰影，才得以同理求助者；也因為極力想走出陰影所做的努力，才有能力方法去幫助需要的人。

我們是如此的敏感，所以才會有動力去助人，如果我們天生就自信滿滿，那我們就沒有這麼多的動力去學這麼多的東西，來幫助自己和別人了。所以這是我們必備的，如果我們要當一個助人者，就必須要有這個陰暗的角落才行。(E2-1-31)

貳、在「個人與他人」層面

一、真心體察別人，不要表面親切

人際相處上，小惠因覺察而發現自己原來在自傲與自卑兩個極端中拉扯，因而與人有一種距離感。

我覺察自己與人相處，有一種距離感，可能是因潛意識裡自視比人高，不願低下身段，卻又覺得自己必須親切隨和，又害怕孤獨、沒有人愛、過度在意他人的看法而自卑，自我矛盾。(E2-2-3)

唯有把「我」縮小了，才能「真心」去體察別人的需要，而不要「表面」的親切。有了慈心與真心，小惠得到了更多快樂。

當下的覺察力提高了，以慈心取代不耐與不屑，用「真心」去體察別人

的需要，而不要「表面」的親切。面對學生，真心耐心去聽他關心他愛他，發現自己更快樂了，每個孩子都好可愛，不管多惹禍的孩子都有他天真值得愛的部分。(E2-2-3)

二、選擇勇敢，不委屈求全

害怕不和諧而委曲求全，是小惠長久以來的議題，無論在人際上或婚姻關係上皆然。例如有一次同事對小惠處理班務大發獊詞，讓她心情很不舒服。但是要當個被喜歡的人還是被尊敬的人？

我很勇敢的制止了她繼續狂發表，把自己心裡的話說出來了，雖然尷尬了兩天，但是要當個被喜歡的人還是被尊敬的人？我選擇勇敢表達自己而贏得尊敬，勝過委屈討好別人。(E2-2-4)

正念中穩住了自己，就不怕衝突，小惠在生活中才有能量和勇氣不斷努力試著勇敢表達，做自己。

三、正念用在處理學生事務

學生事務繁雜的時候，小惠的心很容易陷入煩亂的情緒狀態，此時如果可以回到呼吸的話，小惠就比較容易心平氣和而有條理的去處理學生的問題。

可以不帶負面情緒的對學生說話，這樣一來往往激發出正向的、可以幫助學生的處理方式，也比較能夠看到學生在犯錯背後的真正動機，有時候只是因為需要人愛，或是因為孤單，或是因為家庭狀況，或是因為被同學冤枉了，於是可以看到孩子們更多善的一面。(E2-1-13)

四、從婚姻受害者成為自我擁有者

對小惠來說，二十年的婚姻是一場艱苦的磨難，她一面恐懼、焦慮、無助、自卑、逃避，隨時預備接對方情緒、言語、肢體的不定時炸彈，一面埋怨老天爺為什麼對與人為善的自己這麼不公平？更糟糕的是，先生長期以來的貶低，小惠相信了自己沒有價值，不值得被愛，完全失去了自己。

當先生長期以來貶低我時，我相信了他，一切都是因為我很糟、我不對、我很笨、沒有能力。原本自信基礎就不夠紮實的我，相信了自己不值得愛。

婚姻的問題，一切也都是因為我不好，不會溝通，不夠聰明，先生才會這樣。朋友說，如果把我剖開，裡面除了先生和孩子，找不到任何的「我」。我完全失去了自己。(E2-1-21)

二十年來小惠幾乎都抱著受害者心態，自覺是這麼好的一個人，為什麼會遇到這麼困難的婚姻關係？為什麼會碰上一個完全無法溝通、情緒容易失控的人？為什麼老天爺要給這種待遇？上天是如此的不公平！從前的小惠怨天尤人，覺得老天爺和世間所有一切都愧對於自己。

學習正念之後，我開始用另一種不同的態度去看待這一切，我對那份難以溝通的關係有了慈悲，而當我們停住在當下的時候，我能較少被對方的情緒牽著走，不隨之起舞，也較能清楚的看清當下發生在我們之間的事，需要讓爭吵繼續？還是可以用正念讓它平息。(E2-2-1)

學習正念後，幫助小惠長大了自己，能量變強了，對方就變小了。發覺對方原來是被寵壞、控制不住自己的小孩，也是必須藉著貶低別人才能隱藏自己自卑的人。放下了長久以來的受害者心態，感覺自己是有主控權、有力量的個體，在衝突即將爆發的當下，可以清楚而冷靜的應對，不隨之起舞。這時，正念覺察而沉穩下來的自己，有如寬闊的大海，消融對方打來的波浪。

因為內在的腳步放慢了，也比較能夠從對方的角度去看事情。最重要的是--我摒除了受害者心態，我並非受害者，而是頂天立地，站立於天地之間，清清楚楚擁有選擇權的一個人，我不再被洪流推著走，而是有自我主控權，可以決定事情要如何進展的主控生命體，至少可以掌控我自己的這一部分。(E2-2-1)

至於多年的恐懼，因著正念覺察而沉穩下來的自己，較可以接納每一個當下來到面前的事，好似寬廣的大海，無論他如何對待，即便波浪打來，也在廣大中消去，融為海水。(E2-2-1)

於是，小惠尋找自我的旅程，也成為幫助對方激盪成長的過程。

因著自己能量變大，也才看到了先生非得把他自己無限放大的理由—其

實是因為匱乏、自卑、無法與自己和好造成的。而或許我這尋找自己的旅程，也將帶給他非常的刺激、考驗與機會，幫助他去省視他與自己的關係，而得到成長與解答。(E2-1-23)

五、以慈心與光祝福所有

在工作，處理小孩是容易的，真正不易處理的是家長。以往遇到特殊家長，小惠習慣負面思考自動導航，不是怨嘆別人就是責怪自己，現在小惠則能夠以慈心多一些寬容與接納，看待那些特別的家長和孩子，甚至以光的祝福傳送愛給他們。

有位「特別的媽媽」為了讓她的孩子成績能獨占鰲頭，不惜強力盯老師、查成績、幫孩子排除異己、告同學、告學校。媽媽很可能有生命中必須證明自己優秀的議題，而投射在孩子身上。以光祝福這位媽媽能放下自己生命中的缺憾;祝福孩子在逐漸懂事，察覺母親價值觀的偏差時，能善解而平和的調整;祝福這個家庭在調整的過程中能順利。(E2-2-5)

小惠時常拿光的祝福與伊賀列卡拉·修·藍博士「零極限」(2009)—夏威夷療法的四句「對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你」並用，真心將心中充滿的光和愛傳遞給人。小惠發現光的祝福力量強大，這份祝福，小惠給自己，也給與自己有關、無關的所有眾生。

令人驚嘆的是，心念的效力真強大，我所祝福的，往往都越來越好，並與我產生美好的互動，唯有先生，還在努力中...。(E2-2-6)

參、在「個人與自然環境」層面

一、與靈性源頭--大自然的接觸擴展宇宙連結

路樹棵棵搖曳生姿，每一株都美麗得彷彿一幅畫。當正念開啟了小惠與樹交朋友的可能，每一個生命都有它的意義了。因著正念練習中的連結，小惠感受到了世上所有生命、無生命，都有他美好而獨特的靈性存在，彷彿打開心靈的空間，開啟對萬事萬物好奇與初心，樣樣都珍貴而獨特。

路邊大大小小的樹，每一棵都有他美麗的姿態，不管多醜陋，只要我換

一種眼光，改一個想法，他就是美麗的，他以他自己獨特的美麗存在。我讚嘆他，跟他對話，我與他之間就有了一些連結，於是發現在世上的所有東西，不管他是有生命無生命的，都開始有了他美好而獨特的靈性存在。(E2-3-1)

與樹的連結讓小惠接納宇宙中萬物都有它的價值與美好，而與宇宙、萬物有了更友好的關係。

人類不再那麼唯我獨尊，變柔軟、對一切友善，有了很美好的連結，心胸靈性更加開闊，會去珍惜當下我所看到的每一樣事物，對每一樣事物開啟好奇，所有一切不再是理所當然的，萬事萬物都是珍貴、獨特的。(E2-3-3)

二、對宇宙萬物的祝福與同一感

(一)環境保護的強烈使命感

此外，小惠對環境保護有一種非常強烈的使命感，深深覺得地球母親一定要大家共同愛護，絕不能隨意製造垃圾，垃圾分類、環保回收也要做好。

地球只有一個，不能因為人類無知的恣意妄為，而破壞了地球的環境。
(E2-3-5)

(二)萬物平等，彼此尊重

所有一切生命與我們都是平等的，必須予以尊重，人類只有使用權，絕無破壞權--學習正念之後小惠更有這種與地球、宇宙為生命共同體的使命感。每當看到小朋友或是其他人類任意捉弄昆蟲，或是人類為了利益濫捕鯨魚、傷害其他生命，小惠都很生氣，因為人類沒有權利可以這樣做。

對於生活在地球上其他的任何事物，不管是植物或是動物、昆蟲，人類沒有權利可以隨意踐踏其他生命，應該要彼此尊重。(E2-3-5)

(三)對萬物的慈悲

小惠提起了慈悲，對自己、對生物、非生物，也對宇宙萬物。

正念當中的理念讓我學會:讓我更能給自己慈悲，也對別人慈悲，對其他一切不管有生命或是沒生命的，甚至無形的，也都一樣都讓我提起了慈悲。(E2-3-6)

(四)對萬物宇宙光與愛的祝福

學習正念之後，小惠對宇宙多了很多的祝福。以前覺得自己的力量只是小小的在自己周邊，但是當小惠第一次用光的祝福，讓光充滿自己成為發光體，從內心開出一朵燦爛的花，然後把光、關懷和愛的祝福，從身體往外擴散，送到身邊的人、社區、整座城市、台灣、亞州、地球、太陽系、銀河系，直到那浩瀚宇宙的每個角落。

我心裡的雀躍無法形容，我有力量給予宇宙愛與光，我有這個能力！而且在那個當下，我突然變得好大好大，只要我願意，我的力量可以到達宇宙的邊際。接著我發現我的力量越來越強大，強大到有很多甚至連我自己都驚訝不已的奇蹟發生在我看得到或看不到的地方。(E2-3-7)

肆、在「個人與天地神祇」層面

一、對人性本質與宇宙之道所生的信任與愛

小惠以往心思繁雜多慮，自覺是渺小又奈何於命運的平凡人類。然而，因著正念，小惠心安了，凡事宇宙天地自有安排，如其所是接納，如如不動，何須憂慮？

從前對萬事萬物總充滿了擔憂，食安、人心、健康，無所不擔心。現在因著正念，心，安多了，反正交給宇宙，他自有安排，不管安排好與壞，我都如其所是的接納。而且因為相信了心念的力量，所以凡事正念看待，一心認為他好，他就為好。(E2-3-8)

從前小惠覺得自己老浮在半空，不過是渺小而無奈，受命運撥弄的人類。現在因著正念頭腦清楚了，因著覺察而無所懼了，因著心安而體會到宇宙的愛。小惠因為感受到宇宙天地對自己滿滿的愛無處不在，時常感動而感恩不已。

我，在當下，穩穩地挺立於天地之間，如其所是，對廣大無邊慈悲的宇宙、神性來說，沒有什麼美醜、對錯之別，我就是我，一個中性的存在，被宇宙天地的愛所愛著、包圍著，一花一草一木是愛、路面是愛、空氣是愛、葉間灑下的陽光是愛、我身上的衣是愛、我眼所及一切萬物皆是宇宙天地對

我的愛，滿滿感動湧上心頭，整個人被全然的愛所充滿，淚水幾乎要因感恩奪眶而出。(E2-4-1)

二、神愛我的奇蹟--只要有愛與祝福，沒有什麼事是不可能的

小惠的車上 CD 卡槽是故障的，有一回一片重要的 CD 不小心進去了，敲打無用之後，小惠決定不再暴力對他，閉上眼開始給他光的祝福，發自內心的愛與感謝，並且接納一切。

一會兒之後，我聽到溫柔的機器轉動聲，然後...CD 槽輕聲地打開，我的 CD 緩緩地推到了我面前。那一刻，眼淚不自主地在眼眶打轉，上天讓我看到了奇蹟。此刻浮出一個聲音告訴我：**只要有愛與祝福，沒有什麼事是不可能的。**(E2-4-2)

故障的 CD 音響竟然在小惠光與愛的祝福下展現奇蹟，這是上天送給小惠無比珍貴的禮物，告訴她：**只要有愛與祝福，沒有什麼事是不可能的**，就連二十年來暴力艱難的婚姻，也可以和平的化解。

近二十年來，小惠的婚姻是艱難的，無法溝通、充滿暴戾與恐懼，小惠感恩上天沒讓她因此成為內心滿是怨恨的人。而在徬徨無助之餘，小惠一直不斷找力量撐住自己，最大的信念在盼望與對方因緣的和解，而非傷害的撕裂。

上天送給我的這句話：**只要有愛與祝福，沒有什麼事是不可能的**，給了我很大的鼓舞，相信有一天，無論最後的結果是分是合，都是平和而充滿愛與祝福的。(E2-4-3)

有了這樣信念的鼓舞，小惠更加可以接納目前尚無法改變的一切，但不放棄努力，圓滿解決的一天終快到來。

三、心念改變一切的奇蹟

這樣心念改變一切的奇蹟，屢屢出現在小惠的生活裡，例如無人敢接手的班級變成一群人見人愛的可愛學生、全班一起祝福的派外參賽選手均獲傲人佳績、學生事件由嚴重變小事、車禍意外的案主態度由敵對變和善、找車位順利...。只要真心以愛祝福，時時可見天地愛的證據。

辦公室發狂的印表機以祝福瞬間修復。

辦公室印表機瘋狂卡紙，直到我筋疲力盡。閉上眼，決心與它和好，祝福它，以光與愛。從真心祝福開始，到印製結束，數百張紙沒有再卡任何一張，我睜開眼，再次驚嘆感動上天讓我見到愛的力量。(E2-4-4)

態度不佳的醫師以祝福變和藹可親

有一位不明所以對我態度惡劣的醫師，每次去看診的經驗都很不開心。某次我先努力升起慈心並傳送光的祝福予這位醫師，之後看診，他的態度一百八十度轉變，對待我的方式非常溫柔親切和藹可親，真是令人驚奇不已。(E2-4-5)

四、我創造了自己的實相，心念身體宇宙奇妙交疊

小惠認為生命中所有經歷的一切，都不是偶然發生，是自己創造了自己的實相，而身體乃是造物巧妙的設計安排，與天地宇宙巧妙的交疊。心念的運作，影響身體宇宙的變化，所以自己要為一切負起所有的責任。

我創造了我自己的實相，這個世界是我所創化，所以我對我世界裡所有的一切負百分之百的責任。(E2-4-6)

我的身體自是一個宇宙，而這個宇宙與我所處的地球世界重疊，所以我的所思所想，起心動念，所有的心念，無不影響著所有一切的運行與成就。然而，我的世界與這世界上各個個人的世界又巧妙的交集著，互相影響。我願愛我的世界，不斷的祝福、愛與光，創化更美好的宇宙。有一天這地球體驗的功課結束了，就要回去的。(E2-4-7)

小結

從小原生家庭的氛圍，造成小惠容易委曲求全，更因為困難婚姻的影響，而失去了自我與價值。正念幫助小惠從四十幾年的飄盪中，真正有了存在感。天生的心思散亂多慮，性格優柔寡斷，猶豫不決，正念幫助她能透過專注呼吸覺察當下，心安穩下來，不再瞎忙，不隨境起舞，也能辨識自動化負向導航，減少庸人自擾。時間的轉速好像在秒與秒之間慢了下來，小惠可以從容優雅的漫遊，而且

感受當下美好的瞬間。完美主義，一向苛求自己的小惠，在自己對萬物的慈心中頓悟，真正虧待自己的是自己，從此不該再批判自己，要悅納自己的極限，肯定自己，欣賞自己獨到的美麗與莊嚴。現在，雖然生活中仍有許多的起落，但是小惠擁有了快樂的能力，可以藉著專注當下與呼吸，調整情緒到想要的愉悅分數。小惠藉著身體的掃描與覺察，也懂得疼惜與照顧自己的身體。而助人是小惠此生最重要的職志，期待未來能以正念幫助更多的人。

小惠發覺自己原來存在自傲與自卑兩個極端，把「自我」縮小，「自信」放大，以慈心與真心與人相處，得到了更多快樂。在關係上害怕不和諧而委曲求全，是小惠長久以來的議題，人際上她接納勇敢表達之後可能產生的後果，鼓起勇氣努力試著做自己；婚姻上小惠的自我能量增強之後，發覺對方原來只是個被寵壞又自卑的人，非得用暴力才能掩飾虛弱。放下二十年來的受害者心態，小惠重新感覺自己是有力量的個體，不再那麼恐懼，可以較冷靜的應對衝突，甚至送給對方慈心與祝福。小惠也願將這光與愛的祝福傳送給所有眾生與自己。

小惠感受到與樹交朋友，就與大自然有了連結，打開對萬物的好奇與初心，所有的存在都珍貴而有獨特的靈性，萬物皆平等，我們與地球、宇宙乃為生命共同體。小惠發覺只要自己願意，就有力量給予所有自然、宇宙愛與光的祝福，傳送能量到宇宙盡頭。

小惠不再覺得自己是無奈的渺小人類，對宇宙之道所生的信任與愛，讓她安心接納現在及未來所有發生的一切，並且感動宇宙天地對自己的愛，是無時無刻環繞在周圍，只是以往沒有打開心去感受。只要用心體會，時時可見神愛的證據，神就利用許多方法展現奇蹟告訴小惠：只要有愛與祝福，沒有什麼事是不可能的，就連二十年來暴力艱難的婚姻，圓滿解決的一天終快到來。小惠也相信心念可以改變一切，是自己創造了自己的實相，而心念連結身體，身體則與宇宙奇妙的交疊，互相影響，互為一體。小惠願盡自己的力量不斷的祝福、傳達愛與光，創化更美好的宇宙。

第五章 研究分析與討論

本研究以正念療法學習者之靈性成長為主題，以質性研究方法進行深度訪談，並將正念學習者的靈性成長分為四大層面，分別是個人與自己、個人與他人、個人與自然環境，以及個人與天地神祇四個層面。

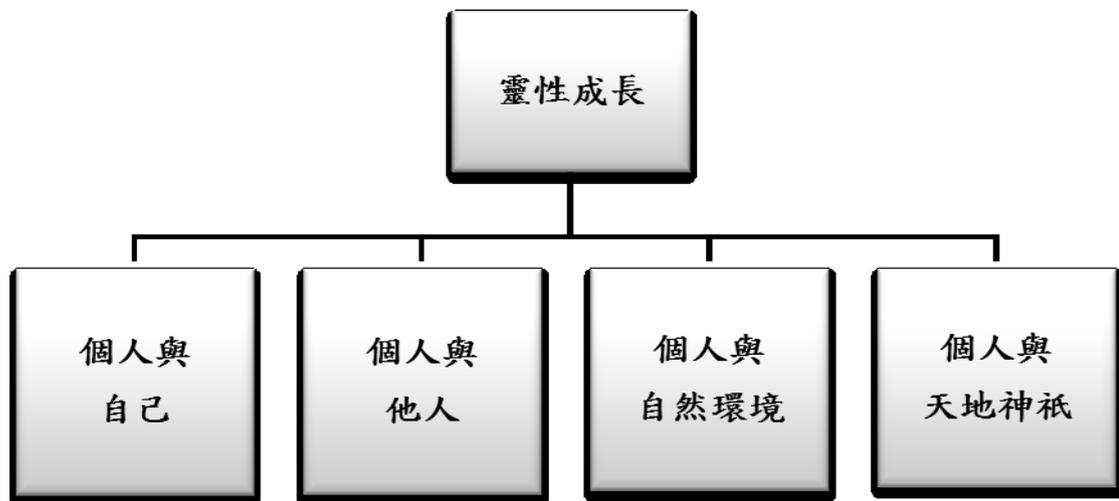


圖5-1 靈性成長四大層面結構圖

本研究跨個案的整體結果分析如下所述：

- 一、個人與自己(個人的安適)
 - (一) 自我覺察與活在當下
 - (二) 自我肯定接納與慈心
 - (三) 情緒自主與身心健康
 - (四) 疾病死亡與生命意義
- 二、個人與他人(群體的安適)
 - (一) 人際與職場關係
 - (二) 伴侶與家庭關係
 - (三) 對他人慈悲心
- 三、個人與自然環境(環境的安適)
 - (一) 與樹、物、生物的交往
 - (二) 與大自然及生態環境的關係
- 四、個人與天地神祇(超越性的安適)
 - (一) 終極關懷
 - (二) 宇宙力量或超越現實的體悟(與萬物或宇宙的同一感)
 - (三) 與信仰或神祇的關係

第一節 「個人與自己」層面之靈性成長分析與討論

正念療法學習者在「個人與自己」層面之靈性成長，研究者歸納五位研究參與者的文本後，整理出四項主題：一、自我覺察與活在當下，二、自我肯定接納與慈心，三、情緒抗壓與身心健康，四、疾病死亡與生命意義，並於各主題下細分出若干次主題，分述如下：

壹、自我覺察與活在當下

一、自我覺察力提升

你可以一直沈溺在無明的昏睡中，或者，你可以憶持自己一直是覺醒的。以柔和的態度歡迎念頭、情緒和感官知覺，這個練習在藏文裡是簡巴，也譯為正念，意思是覺察。無論當下發生什麼，就是回到簡單的觀察工作。重要的是，不要責怪自己分心。僅只是觀察自己的心，就能有驚人的領悟。(明就仁波切，2010)

小藍學習正念後而平靜如湖水的心，都因覺察而「可以映照到很多不同的千變萬化的景象(A1-8-2)」，然而湖面只是映照各種光、影、色彩、景象，卻可以保持靜默不起波瀾，並且「在任何狀態底下都保持覺察，保持覺醒，不會渾渾噩噩的過日子，讓自己處在一個清醒的狀態，覺察的狀態。(A1-15-1)」小藍亦非常推崇行禪，形容它為自己出走的歷程，「是一種覺察自己內在各種不同的感覺和情緒的變化。(A1-17-2)」

壓力與變化是生命中無可逃避的，捲起內心波濤時，我們雖止不住浪，卻可以學衝浪！對小魚來說，覺察的過程，內在深處就如一片寧靜海，「其實自己還是底下那個深海...可以到那個平靜之處，帶著一點距離去看你現在的感受。(B2-1-2)」而透過覺察自己的呼吸、身體感受、念頭，無論多洶湧的波濤總有一刻都會過去。

REX 則是利用每天遛狗的時間進行行禪，「只是去感受腳底的接觸、身體的活動、每個部位的運作，會讓你很容易回到當下這個時刻。(C2-1-1)」在行禪中單純的感受當下每一腳步的知覺。

學習正念讓自我覺察力提升了，觀心，時刻辨識、敏於覺知自己的覺受與念頭，就能掌握了自己的心。不去區分念頭的好壞、善惡，不引發內心的戰爭，只如《大念處經》中佛陀所言：「即受觀受，即心觀心。（向智尊者，1962）」

二、與自我內在連結

因為覺察自己內在的變化而與自己內在連結，連結生命的本然與活力，讓心向內回到自己的中心，用 Jon Kabat-Zinn(2008)的說法，就是在熱烘烘的生活中停下所有「作為」(doing)，切換到「存在」(being)，僅僅「到了哪，人就在那了(Where you go, there you are)。」

小藍的口吃因為慢下來的步調，讓她有充裕的時間可以去跟自己連結而產生力量。「當你回到自己的內在、中心，跟自己連結，速度就變慢了。(A2-1-5)」與自己在一起時，注意力不再放在別人的評價，終於可以不擔心的講話了。

原本與自己有些疏離的晶晶，正念幫助了她與自己的連結，感覺到自己處在 being 的狀態，當下覺察，而不再只是急於行動的 doing 模式，「一個人一個影子但現在人跟影 sometimes 會合而為一，常常可以感覺到 being 的狀態而不是在 doing 的狀態。(D1-10-2)」

人的本心本身就是圓滿、完整的，不須特別做什麼才能讓自己圓滿，覺察提醒了我們連結內在的「大心(big mind)」，讓我們與自己原有的圓滿之心連結。

三、內在的步調節奏慢下來

現代生活太過繁忙，或是資訊過於塞滿時間空間，倉促使我們錯失了生活中無數豐富的可能性。練習簡樸的生活，放下手機、電腦、平板...，在一個時間裡只做一件事，確認我單只為此事而來，將身心留在原處。而覺察，讓每個呼吸的分秒都清清楚楚、慢轉速的流轉。

透過對自己內在身體的覺察，內在的步調節奏慢了下來，小藍「步調會越來越慢...幫助我有充足的時間可以調整自己，或者是說有充裕的時間可以去跟自己連結。(A2-1-1)」

小惠則體會到「每一個 moment 的起心動念，每一個動作，有如慢動作播映，

時間的轉速慢了下來，秒與秒之間多了許多空間可以『漫遊』。(E2-1-6)」就算是侷促的事件與作息，都緩下來，只須快點做，沒有來不及，不再急忙慌張。

步調慢下來，內在時間也跟著緩慢下來，許多事於是有了更充裕的心理時間去因應，更可以平和面對一切。

四、內在力量增強

Jon Kabat-Zinn(2013)在「正念療癒力」書中說道：「與其任由生命的風暴摧毀自己或奪走力量與希望，還不如讓這些風暴教導我們如何在變動的、有時甚至是充滿痛苦的世界中生活、成長與療癒，並藉此強化自身的力量。」

小藍學了正念之後，「自己更安定、更能夠時時刻刻去觀照自己，內在的力量就會變得越來越強，越來越能夠感覺到自己內在的力量。(A1-4-9)」

總覺得自己飄在空中，沒有能量和生命價值感的晶晶，直到遇見正念的那一刻起，她知道她終於可以腳踏實地，有了力量。「學正念之後，我接受我是飄著的，但是我知道我有一天會踩在地上，當我接受我是飄著的時候，我就有力量了。(D2-4-4)」

正念學習者以正念的方式看待自己和世界，於得以與自己的身體、內在和平相處，維持身心平衡，並找到自身的價值，強化內在力量。

五、辨識自動化負向導航

我們常不自覺的假設某些事，將自己鎖在個人虛構的負面場景中，乃至逼自己到死角去。正念學習者了知「想法不等於事實」，以往總是負面思考的小惠，現在能夠**辨識自動化負向導航**，「不再把問題歸咎自己，對方的內在世界，我無從改變。(E2-1-3)」減少庸人自擾之後，就能以較超然、客觀的角度看見事物的原貌，而以理性的態度去因應。

六、回到自己，不外求

正念的培育練習沒有要追求任何境界，或達成任何目標，但是有趣的是反而可能獲得最大利益，這就是無為的力量。不追求別人的讚賞或肯定，不受外界影響，只與自己同在，無為，但是智慧。

正念覺察幫助人回到自己，不外求。小藍不再把注意力放在外面去在意別人的認同，不為別人的投射所苦，不受外在世界的干擾。而小魚也表示「更接近自己的本我吧！更進入到自己的內在，而不一直往外看。(B1-11-3)」

小惠在學習正念之後，更能覺察自己的心念，包括憤怒。時常回到呼吸，心就定下來。「呼吸是錨，免費又隨身，隨時可以提醒自己回到自己。(E2-1-1)」更能控制自己的心念，不被境所控制，也不隨境起舞。「就算隱身人群之中，未受重視，也安穩自若地做自己，旁人的讚賞不再那麼重要，重要的是與自己的同在。(E2-1-5)」

七、活在當下

生命中有多少時光，我們的心思想著過去或未來，卻忽略了正活著的此時此刻，迷失於思緒之中？無論我們喜不喜歡，「此時此刻」是我們唯一可以善用、把握的時刻，當下也是唯一可以活著、感受、成長和改變的時刻(Kabat-Zinn, 2008)。用功於每一個當下，就清清楚楚覺察自己的存在，而擁有掌握現在的能力。

因為時時刻刻的覺察而能活在當下，小藍「心還是穩穩的定住在當下...心也不會跟著你外在的忙亂而失去了自己的定力。(A1-12-1)」

小魚則「專注在這個當下，因為你所擁有的就是這個當下。沒有所謂的好或壞，它就是發生了。(B1-5-4)」「留在這個當下，所以你能夠看到的東西，感受到的東西也變多了，而不是那個慌慌張張的自己。(B1-11-3)」

與晶晶同樣感覺靈魂老漂浮在半空中的小惠能覺察到自己的散亂，放下對過去未來的思慮，照顧好眼前每一個呼吸的當下，就能安穩自若，不再慌亂。永遠踩不到地球表面的雙腳，總算可以踩到地，「散亂的心思可以藉由呼吸回到當下這一刻...OK! STOP!停止繁亂的漩渦，先站在岸邊看著...賽斯心法所言:威力之點在當下!(E2-1-4)」

一行禪師(1987)明白地告訴我們，生命只在念念分明的此時此刻，心念離開當下，就只是個拖死屍的人，離開覺性也等於是夢中人。在每個當下俱足正念，

就是大珠慧海禪師「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺」的境界了。

八、今世當下即是療癒

喀比爾：「當下有什麼，屆時就會有什麼。」佛教言人受因果業力影響，然而我們不一定要成為舊業的階下囚，業力可改，新業可造，而唯有當下可以重塑因果的鏈結，為生命開啟新的方向。

賽斯心法主張：「**當下即威力之點**」。「現在」是你的行動、集中與力量之點，當你今天改變了自己的信念，你也重寫了過去的程式，將來--可能的將來--也會以同樣的方式被改變 (Roberts, 1991)。

當下即是，小魚放下了想探尋與外婆心結糾葛的前世因緣，體悟到了**今世當下好好過，即是療癒**。「我前世好像跟我外婆有一些化解不開的糾葛，那九二一天搖地動的時候...她是用生命在保護我，我們以前本來就是有點互相看不太順眼，那也都改變了，全部就一夕之間。(B1-6-1)」前世亦何須在意？從小與外婆的種種不悅，都在今世即化解，現下珍惜祖孫情緣。

每一個當下都是我們餘生的起點，掌握這唯一可以真實活著的時刻，我們可以創造與改寫自己生命的藍圖。

九、感受生命之美

如果我們可以拿下慣性思維的眼罩來看世界，就能領略那所有生命的迷人之處。長期處在心不在焉的狀態，可能會讓我們錯失生命中許多最美麗與最有意義的事情(Kabat-Zinn, 2013)。回到當下的敏覺，讓我們得以在生命中駐足，汲取那上天賜予的無限美好。其實人、事、物沒有改變，改變的是我們的心，更能感知與欣賞他們原本的樣貌。

小藍體悟「妳要夠覺察的活在當下，才能去感受那份美。(A2-3-5)」
「我就會一個人背著照相機，有楓葉就拍楓葉，有櫻花就拍櫻花，不放過生活當中美好的事物。(A2-1-8)」

小惠也比以前更能享受眼下的一切，「我因而可以慢下腳步品味生命的每一刻，體悟到萬事萬物如其所是，就很美，即使不美，也有它存在的意義。(E2-1-8)」

時而停下腳步欣賞--「美麗的鳥兒嬉鬧飛舞於前，陶醉在自己的歌聲裡，好一個生命中美好的時刻。當下，一朵花就值了。(E2-1-11)」

因為體察當下，而能**感受生命之美**。心安定了，對每一分秒發生在身邊的生命奇蹟才會有看得見的能力而有所感動，每一步都是無上的驚奇。「我在正念中踏出每一步，了知自己正走在這不可思議的大地上...每一天，我們都身處於自己甚至都未認知到的奇蹟中：藍天、白雲、綠樹、孩子充滿好奇的黑眼眸...所有的一切，盡是奇蹟。(一行禪師，1987)」

十、正念成為生活的態度

最重要的，是**正念成為生活的態度**，在行、住、坐、臥中修行，在喝茶洗碗間提起覺性，將日常生活與修行融合為一。生活中的每個片刻，都成為我們的導師，所做的每件事、每個經驗，都反映我們的身與心，讓我們更加與自己同在。唯有如此，正念才能產生實質的作用，真正改變我們的生活與生命。

小藍覺得「把正念的態度放在生活裡面，那麼你的行住坐臥都會有覺察。(A2-1-5)」

小魚把正念融進生活裡，「無時無刻你可能都在做正念，吃東西也是可以正念，打報告也是可以正念，然後走路也可以正念。(B1-15-1)」

REX 則認為「正念的練習...看起來很簡單很淺顯的東西底下，有非常深厚的東西值得我們去探索，只要我們真的去做這些把它納入生活的態度。(C2-3-8)」

所以，無論八週正念減壓課程或正念療法課程，都只是開始，伴隨我們的生活與生命，正念是一輩子的功課。

貳、自我肯定接納與慈心

對所有可能性打開心門，無論當下以什麼面目顯現，都對自己秉持寬大與仁慈，接納自己、珍愛自己、對自己慈悲、不批判不評價、做自己。讓自己平靜地迎接當下的每個狀態，因為不管怎麼樣、你喜不喜歡，它都已經在這兒了。在真正的改變之前，你必須先接納自己的真實樣貌，這是一種對自我的慈悲與智慧的選擇(Kabat-Zinn, 2013)。

Jung(1997)在自傳裡提到：「無條件的承認一切存在的，絕無主觀的堅持，接受我所見到、所理解的存在環境，接受我自己的天性。如果要過自己的生活就必須承擔錯誤，沒有錯誤，生活就不完整。」

一、接納自己克服身心的障礙

佛陀在兩千五百年前提出他的教法與修持時，告訴我們：只有欣然接受困境，才能得到自由。(明就仁波切，2010)

溫宗堃(2013)曾闡述，就正念改善生理健康的改變機轉而言，相對應上座部阿毘達磨的身心關係理論，由於正念練習能夠培育出種種的正向心理狀態，藉此產生相對應的正向身體物質，因而能夠促進身體的健康，緩和疾病的症狀，甚至治癒疾病。

小藍因為家裡重男輕女、父親外遇與國中導師偏心忽略的陰影和情緒糾結，造成灰澀沉悶的青少年期及口吃。透過正念的實踐，小藍覺得自己速度變慢了，說話的時候都與自己連結，真正覺得可以好好講話、不擔心的講話，並且清楚所講每句話的內容。「我的注意力就不會放在害怕口吃了，所以口吃的陰影就離我越來越遠了。(A2-1-5)」終於可以接納自己，真正擺脫了口吃的陰影。

因為正念而慢下來的內在節奏、對自我真正的接納，並與自我連結，啟動心理上的復原機轉，也調和了生理上難以克服的障礙。事實上，許多研究報告指出，正念療法對於其他的身心疾患，也有一定的成效。

二、不評價自己，尋回自信

「外面沒有別人，所有的外在事物都是你內在投射出來的結果。」外面沒有別人，只有自己----一切都源自於自己如何看待自己(張德芬，2007)。當能夠真正接納自己，成為自己最好的朋友時，自信自然而來。選擇要認出自己真正潛能時，你會發現自己不再像過去那麼經常的輕視自己，對自己的評價會更積極與光明磊落，你是那麼自信和慶幸自己是活著的啊！(明就仁波切，2010)

從小無論在家或學校均未受重視的小藍，沒有安全感，更覺得自己不足，生命最重要的議題就是希望能得到肯定。現在小藍「完完全全的接納自己的好或

者不好，反正我就是這樣子，我就是有一些限制，但是我不會因為這些限制我就一無是處。(A1-6-1)」

正念也幫助小藍不評價自己，更懂得愛自己，「去等待別人愛我們、肯定我們，不如我自己先愛自己、肯定自己...我不評價我自己，我就接納我自己！(A2-1-6)」

自信同樣是小魚的重大議題。小魚自己內在很清楚，不夠自信、不夠愛自己、自我批判、覺得自己不夠好，在權威面前自我也容易縮得太小，而正念的覺察讓她醒悟到--那個被幻象壓垮的自己，其實是比自己想像中要強大的，「學習正念後才看到那個被幻象壓垮的自己，這些其實只是個感受跟情緒，並不代表是全然的我。(B2-1-9)」

從小在原生家庭中委曲求全的個性，加上婚姻裡多年的貶低，小惠自我價值低，覺得自己不值得被愛。學習正念讓小惠重新肯定了自己的價值，接納自己的一切，重新學會疼惜自己，相信自己乃無比的莊嚴。「正念對我最大的幫助就是接納自己，不再批判自己。以前總是抓著一點小小的毛病對自己窮追猛打，現在比較不會，接納自己的好或不好都是自己。(E2-1-20)」現在小惠試著放下評價，如其所是的接納自己的任何，無論自己是好是壞都抱著一種寬廣的態度去接納他。

我們不需要不停的奮鬥、追求或競爭，才能證明自己的存在和價值，原來單純的與自己同在就可以了，我們本身就是完整而圓滿的。不再自我批判、不再否定自己，重新愛上自己，肯認自己的價值，相信自己可以應付任何來到面前的處境，就是自信。

三、對自己慈心

對自己慈心，就是以正知與接納來觀照、擁抱自己，猶如母親以全然的給予和無條件的愛來環擁受傷或驚嚇的孩子，祝福自己：「願我遠離無明，願我遠離貪嗔，願我遠離痛苦，願我幸福快樂...。」讓自己安住在愛與慈悲當中，滋養自己、恢復生命力，對自己即是深刻的療癒與照顧。

小魚覺得我們要當能夠包容自己內在小孩情緒的父母，給自己慈悲心，「那個願意陪伴就好像是對自己的慈悲心，能不能夠容許自己情緒的流動。(B2-1-11)」

對自己過於嚴厲，要求標準很高的晶晶，「會過度要求自己，別人折磨不死你，自己把自己折磨得快死了。(D2-1-2)」所幸學習正念後，對自己越來越有慈心，不再把自己折磨得受不了了。

而在訪談後頓悟而大哭一場的小惠，終於「決心換一種眼光去看待自己的好與不好，此後只要心中又升起苛責自己的聲音，就告訴自己：換個眼光吧！我有如此獨到的美麗，對自己慈悲，不再當拿著皮鞭鞭笞自己的那個殘酷獄卒！

(E2-1-18)」明白自己欣賞萬物的眼光也該拿來對自己，不再凡事追求完美、批判自己，而要悅納自己的極限，欣賞自己獨到的美麗。

覺照就是以好奇(curiosity)、開放(openness)、接納(acceptance)與愛(love)，面對每一刻的經驗(COAL)。而對自己和善，就是讓我們有力量與決心去突破牢籠，以 COAL 的態度，面對計畫中或意料外的事件。覺照之所以會帶來益處，因為接納自我經驗有助於減輕個人對生活的期待與真實的生活不相符時，而發生的內在衝突。你不需要追求特定的目標，不需要費力去除某個東西，只要刻意去體驗當下，衍生出「區辨力」，不將心智活動等同於個人(身份認同)，當你覺察到感官感覺、心像、感受與思緒時，你會視為這些只是心理表面上的波浪。當我們對自己和善時，才可能對別人和善，才能夠更深刻的連結感與同理心，與別人建立連結。(Siegel, 2011)

四、為自己而活

如果你無法愛你自己，你便無法愛別人。你的第一個關係必然是與你自己的關係。你必須先學會尊重、珍惜，並且愛你自己。在你能視別人為有價值的人之前，你首先必須視你自己為有價值的。在你能承認別人的神聖性之前，你首先必須認識你自己為神聖的(Walsch, 1998)。

小藍現在懂得疼惜自己，傾聽與滿足自己的需要，當個生活藝術家，為自己而活。「與其你去祈求別人給你肯定或是喜歡你，我的做法是，我想要什麼東西，

我就自己去滿足自己，自己去做。(A2-1-8)」

小藍重拾攝影夢想的原則只有一個，就是讓自己開心。「看看自己的作品就會好開心，當然不要跟別人去比較，因為我不評價的...我的標準只有一個，就是自己高興、開心。(A2-1-8)」

所以要成為健全的人，首先要愛自己，為自己而活，成為一個快樂的人，才會有能力去愛別人。

五、接納而開闊，如其所是，不批判

當你的心不再對外界事物做比較、批判、分別時，你的心就有能力在每一剎那中看見事情的真相，而不企圖去做什麼改變。在這種觀察中就存在著永恆。(克里希那穆提，1992)

學習正念之後，小藍看待事物的眼光變得接納而開闊，如其所是，不批判。

「我覺得很多事情都很好啊！好像我學了正念之後，我就變得比較接受了，接納如其所是，就不會覺得他不好，我也不會去批判他，不會用很嚴厲的眼光去批判，什麼事都不會。(A1-8-1)」

小魚在不斷的自我覺察之後，體悟到原來很多時候，人所看到的事情不見得是真相，而是自己透過眼睛或是是非對錯的評判，所造就出的相，可是那不是真相，「那是帶著主觀意念的詮釋後所造成的狀況...然後把自己綁住。我何不就先放下那個批判或評價...當我們的適應或視角變多元或是廣的時候，就又給了自己很多選擇跟自由。(B2-4-2)」讓我們學習佛陀，不斷自我覺察與放下批判或評價，如實的看待世間一切，看見事物原本的樣貌，不加自己的詮釋，不再讓自己陷入二元對立的是非、對錯、善惡、受害者和被害者的批判裡面，才能從中習得寬恕，得到自由，突破業力與輪迴之輪。

REX 在學習正念之後，對事物不再設定要達到什麼完美狀態，沒有過度期待，接納事物原有的樣貌，「接近正念以後我發現我接納一切的發生，那是一個比較大的影響...正念讓我對更多事情都是抱持一個接納的態度。(C2-1-5)」並且肯定任何事都有它存在的價值，也不批判別人或自己了。

以前晶晶對那個很強勢的自己有很大的批判，常常克制不住硬脾氣而傷人，可是又批判自己怎麼可以這樣對待人。當正念讓她變柔軟後，「那個批判、很強硬的我，就變得沒有那麼強了...我現在比較接納自己，也比較會去接納別人。(D2-2-5)」

由上可見，你無法改變下雨這個事實，但你可以通過改變你看待它的方式，而改變你對下雨的體驗是煩燥討厭？還是輕鬆而詩意？你無法改變終極實相，但你能以任何你希望的方式去體驗終極實相。這是生命的最大秘密(Walsch, 2012)。一旦我們接納如其所是，不再忙著尋覓、固守或拒絕，寂靜、觀照和智慧才會升起(Kabat-Zinn, 2008)。而批判，往往是出於恐懼，怕自己不夠好、怕受傷、怕別人眼光...，如果可以停止評價，讓每一刻都如實存在，沒有好、壞之別時，生命是何等寂靜與自在！

參、情緒自主與身心健康

一行禪師(1987)要正念學習者想像自己是一顆沉到河裡的鵝卵石，輕輕微笑，心中充滿喜悅，如果在這裡找不到它，你在別處也找不到，此地此時，你就可以開悟，在當下發現喜悅與祥和。

一、有了全然的自主和選擇權

生命中有多種選擇，可以選擇悲傷過一天，也可以選擇快樂過一天。正念學習者擁有自己可以施力與掌握的能力，對自己的情緒自主，並且不被情緒浪潮所淹沒。

小藍讓自己每天處在正能量，讓自己快樂、舒服，「這一生中，從來沒有像這一個階段，這麼的愛自己、接納自己...心情非常愉快，思想各方面都很成熟，所以我覺得好棒喔！(A2-1-14)」小藍傾聽自己內在的聲音，做自己喜歡的事情，遇到挫折也能很快接納而轉念。

以前小魚容易被負面思潮淹沒，現在則能夠進入感受，然後跳脫，「現在的自己懂得潛入那份深海，就好像有個不一樣的自己在看著這些感受流動的樣子。(B2-1-5)」對自己所面對的狀態，不入戲太深，「抽離到舞台的底下去看妳自己演的

這個戲碼之後，那時候就會帶有一種不一樣的觀點和覺察進去。(B2-1-10)」覺察之後，情緒的浪潮會過去，只要專注在當下，緊張焦慮就變低。

二、身心得到平靜

對 REX 來說，**身心得到很大的平靜**是學習正念最大的收穫，「我身心常常都可以處在一個比較平靜的狀態，比較不會像以前常常憤怒、責怪很多事情，現在就會放得更輕鬆去接納這些事情。(C2-4-12)」而真正遇到不平靜時，也有技巧讓自己快速回復平靜，讓力量回到心中。「情緒上更懂得去釋放，不要壓抑、不要批判。改變之後因為情緒沒有累積，自己腦袋鬆了...灰色的時候也會比較少。(C1-8-1)」

晶晶也覺得正念讓她「心情變得比較平靜，情緒起伏比較不會那麼大(D2-1-4)」，可以很快的覺察自己的怒氣而平靜下來，帶學生上正念課程時，其實收穫最大、最平靜的人是自己。

三、快樂垂手可得

快樂變成垂手可得，REX 可以掌握自己的情緒恢復平靜喜悅，「遇到情緒上有不舒服的時候，正念可以幫助你去掃描自己到底是哪個部分覺得很不舒服，然後回到一個比較平靜的心態，再重新思考問題(C2-1-1)。」正念幫助 REX 在任何時刻都很容易得到喜悅。

而從前很容易掉入反覆負面思考漩渦的小惠，現在也很神奇的可以藉著呼吸調整心情愉悅的程度，想調到幾分就調幾分，「只要我願意，就可以讓自己保持在一個愉悅的狀態中，讓自己從黯然轉換頻道到愉悅，這對以往時常浸在負面情緒裡的我是很了不起的轉變，**"快樂是一種能力"**這句話對我來說，變成可以實現的箴言。(E2-1-14)」。

四、接納挫折與不如意

一個人在不干預命運安排時，承認自己的命運，才能萃煉出一個在無法理解之事發生時，也不挫敗的自我，有能力對付世界和命運，因此經歷失敗等同經歷成功。(Jung, 1997)。

在挫折來到時，學習用眼前的困境來磨掉自己的稜角，也就是說，願意讓生命本身成為我們的老師。覺察此時此地的艱難來努力，「當下」真的就「即是」，在「當下」這個困境中，放下一切，甘心承認我們最好還是無論置身何處都泰然自若。接納現狀，不是妥協，而是直下寬廣的承擔，此時此刻就獲得清明、智慧與轉化。

面對挫折、不如意，小藍選擇接納當下的狀態，「雖然當下會很不舒服，會很痛，可是...我就去觀它吧! 然後接納它。(A1-14-1)」對於不以為然的聲音，「那是他們自己投射出來的東西...可以不受干擾，別人對我的影響就變得沒有那麼大。(A2-1-2)」至於別人的要求，小藍選擇做自己，讓自己在光與正能量裡，身邊的人也快樂，就連冤親債主都自然化解了。

痛苦的因並不是建立在事件或環境上，而是我們如何理解和詮釋自己的體驗。了知一切事物必然會改變，於是在每個當下就能更清明，更自信，並在其中放鬆，不去抗拒或受其擺布。(明就仁波切，2010)

五、與壓力和平共處

生活中或工作上，某些壓力源是無可避免的，重點在於我們如何看待壓力，如果我們可以改變看法，就改變了對壓力回應的方式，我們可以擁有強大的內在心理資源，去感知當下的經驗而有覺察的回應，與壓力和平共處。明就仁波切在「你是快樂的」書中提到他小時候在閉關時如何克服恐懼的壓力--面對它，看著它，它就神奇的變小了。

研究參與者大都比以前更能**與壓力共處**，小惠在臨上台前，「現在會接納自己目前的狀態是緊張的，低頭看著這緊張，那個緊張反而就變小了...不再那麼強烈的期待自己一定要有好表現，相對的對於失敗也比較能夠坦然面對接受。(E2-1-27)」

小魚對待壓力，不逃避，看著它，面對它，它就消失了，「當我不抗拒，轉過身面對它，進入它的中心的時候，那片雲像是一瞬間失去了力量一樣，就消散了。原本我是很繃的、很氣、很想逃的，突然間烏雲就不見了。(B2-1-4)」

六、對自己身心靈的照顧

身心靈的照顧其實互為一體，互相牽動。渴望成長與自我療癒，就必須承擔起聆聽自己身體的責任。透過仔細傾聽自己的需求與培育內在資源，我們學習為自己的健康負責。(Kabat-Zinn, 2013)

我們原本就是自己的「權威人士」，要做自己的權威，為自己身體、健康和生命扛起責任來，而不是依賴穿白袍的醫師開藥或心理師給予能量。所以，應許自己、承諾自己會好好照顧自己的身心靈，也全然相信自己有好好照顧自己的能力。事實上，也唯有自己，才能為自己帶來身心的寧靜和平。

小藍承諾自己要好好照顧身體和心靈，「心靈上就是要讓自己開心快樂...身體的照顧我就去找中醫幫我調理...陰陽五行...身體好心情就會開心，這些是環環相扣的，相互影響的。(A2-1-11)」承諾了就認真去做，雖然必須付出時間和耐心，小藍把每周調理身體的旅程當作行禪，安然而處於當下，接納就安適而泰然。

原本與自己的身體疏離的小惠，完全不運動，也不照顧，正念促使小惠與自己的身體連結，盡到身為主人應有的責任，好好照顧、感恩他，運用心念的力量祝福他，保持心靈愉悅，身體才有健康。「身體掃描與光的祝福，讓我與自己的身體開啟連結，發現我的身體原是一個宇宙，只是以地球肉身的形象呈現...感恩他，以無限的光與愛祝福著他，許多痠痛與不舒服...都因此神奇的減緩...其實不神奇，不過心念的力量罷了，原本就是這麼強大。(E2-1-26)」

肆、疾病死亡與生命意義

不知怎麼死，就不知怎麼活，要騎在生死的浪頭上，直視死亡，接受它，《大念處經》中即教導多種方法看破生死，例如如何藉由觀死屍的腐爛、蛆蝕直至白骨，來使心對死亡輕安微笑。(向智尊者，1962)

一、覺察面對疾病與疼痛

人之所以會生病，常常是心理影響到生理，長期的壓力、不滿、憤怒、怨恨等等，都可能讓身體的臟器產生質變。所以醫病要先醫心，想要治癒那些反覆發作、無法根治的疾病，就要先回歸內心，不斷去觀照、調整自我的情緒和心念(許

瑞云，2014)。

疾病乃是生命無可逃避的本質，是二元對立衝突的人類心識陰影在生理層面的對應呈現。疾病是我們人體意識層次的使者，不是敵人，而是幫助我們的夥伴，甚至是老師，它使得我們的生命變得完整。把疾病當成最親密、最誠實的朋友，與他對話。願意以這種方式對待身體，會發現身體提供了許多自我成長與探索的機會，這是正統醫學所不能提供的。因此，我們不該去對抗或是克服它，而是轉化它，放下自己的防衛，學習傾聽疾病的教導。(Dethlefsen, Thorwald & Dahlke, Rudiger, 2002)。

小魚覺得疾病是身體試圖提出的警訊，「身心的困境，讓我們的身體必須用疾病的方式，讓我們不得不去面對那個我們還沒面對的身心課題。(B2-1-12)」面對疾病時，「把力量回收到自己身上來，只要你願意改變就能救你自己。(B2-1-14)」小魚認為病痛乃唯心所造，也提到Jon Kabat-Zinn的課程講過正念的實證研究，基因不是固定不變，「正念的人，可以改變這基因往好的方面走，透過正念的修行，它會好轉。...你身體的健康，是你自己去負責任。正念讓我覺得比較不會擔心生病。(B1-9-5)」

REX察覺生理的疾病，都跟情緒有關，該以正念去感受身體要告訴我們的，與它同在，並用關愛去祝福它。就像REX嘴破的小毛病，就是要告訴他，要像「腳快心不急」的行禪練習一樣--「唯有放慢速度，才不會運作錯誤。(C2-1-7)」

小藍在手疼痛得很嚴重時，「如果你越去注意那個疼痛就會很痛，可是如果你把注意力放在自己內在，慢慢的去咀嚼它、接受它，那個疼痛就不會那麼痛。(A2-1-10)」

在疼痛中，如果夠專注，藉著內在的一股沉著冷靜，可以觀察疼痛的歷程變化，那種覺察超乎疼痛本身。而真正決定痛苦程度的，是我們看待疼痛以及對疼痛的反應。試著更了解它，而非逃避或想消滅它。與疼痛合作，它就成為教導我們體會內在平和寂靜的老師。

二、生命是體驗，死亡則是下一站美好的修行

面對絕大多數人害怕的死亡，余德慧（2013）提到「本來人類是以必死的事實來生活，但是卻不肯以必死的心情來過活，為什麼人們把已知的事實當作生活的履踐如此困難呢？因為人們對必死的事實都心存僥倖。」一般修行者把這「心存死亡的心情過活」的念頭叫做「覺念」。（余德慧，2013）覺念絕對不存明天還活著的僥倖，反而更能「切近當下」活得真切。Wilber（1991）認為當前的經驗就是一切，無始無終，無前無後；過去的記憶及未來的期待，都是現在的造作。

人類以自稱萬物之靈的智力，能夠凝聚許多事物，並使它顯得可長久永續，一切事物在有常的軌道中行走著。但是死亡一旦降臨，便中斷所有的計畫，隻身投向未知的虛無。海德格從現象學來探討，當此有面對的是一個完全失去意義的世界時，他開始感到「怖慄」，因為「怖慄」要面對的是一個「不在任何地方」和空洞的世界，在這裡此有不知要何去何從。只有回到「人人」的統治下，依附這裡所提供的各種行為準則，此有才感到平和（陳榮華，2006）。

人如何看待死亡與自己的肉身，關係到如何面對自己的生命。佛教有以「不淨觀」來觀想身體(別人或自己)的不潔或一具屍體的腐爛過程。這樣，人就會越來越不重視自己的身體，而對他人產生真正的慈悲和體貼，也會因此而更懂得珍惜生命，努力把有限的人生投入在最有價值的事情上。(聖嚴法師、史蒂文生，2002)。

對於研究參與者而言，此生對小藍來說沒有遺憾，而死亡則變成下一站美好的修行，「我覺得**我是來體驗的**，這一生沒有白活，沒什麼好遺憾的，如果我真的死了，我想我會去很好的地方，可能會去西方極樂世界，或是跟佛、菩薩在一起繼續修行。(A2-1-17)」

小魚「對於死亡帶著比較豁達的態度，死亡是這麼喜樂的一件事情(B2-1-17)」。已經死過無數次的我們，每次都是按照生命藍圖的規劃，來到人間體驗課題、累積智慧，所遇善惡之人都是協助我們學習的白黑天使。如果我們就要死了，卻還有很多我們還沒經歷和學好的，那才是我們該害怕的。

對REX來說也一樣，死亡是一種光的狀態，是快樂、幸福的，「我覺得死後是處在一種幸福感...我認為當靈魂離開肉體的時候，它就在一個頻率的震動裡，可能只是一個光的狀態裡，那光的狀態是高頻率，相對來說就是很high的情緒，是一件很快樂的事情。(C2-1-9)」。REX某次靜心中得到來自靈性的訊息，得知自己將來的死法--「你會靠在樹邊慢慢的死去(C1-9-4)」，也很欣然接納，無所畏懼。

對於死後的世界，小惠不但沒有懼怕，甚至還滿懷期待，覺得死後世界美好甚過人間，「去掉這個人殼之後，我相信靈魂會回到原本的清靜靈性與智慧高度，...我遇到的生命應該都是美好的，沒有人間的醜惡，大家都跟我一樣的善良美好。(E2-1-29)」，並且期待死後能成為逍遙自在的遊仙，宇宙四處遊歷去。

Jung(1997)說：「死亡確實是可怕而殘酷的：一個人從我們當中被拉走了，留下死亡冰冷的寂靜，任何一種關係都無法希求，所有橋樑在一擊之下斷絕。從另一個觀點來看，死亡又是歡愉的事，從永恆的角度來看，這是一場婚禮，一種神祕的合體，靈魂獲得遺失的一半，就要重拾完整。」對正念學習者而言，生命是一場學習智慧的體驗，而死亡則是下一站美好的修行。

表5-1 靈性第一層面「個人與自己」研究分析主題與次主題彙整

靈性四大層面	研究分析之主題	研究分析之次主題
一、個人與自己 (個人的安適)	(一)自我覺察與活在當下	1. 自我覺察力提升 2. 與自我內在連結 3. 內在的步調節奏慢下來 4. 內在力量增強 5. 辨識自動化負向導航 6. 回到自己，不外求 7. 活在當下 8. 今世當下即是療癒 9. 感受生命之美 10. 正念成為生活的態度
	(二)自我肯定接納與慈心	1. 接納自己擺脫身心的障礙

-
2. 不評價自己，尋回自信
 3. 對自己慈心
 4. 為自己而活
 5. 接納而開闊，如其所是，不批判

(三)情緒自主與身心健康

1. 有了全然的自主和選擇權
2. 身心得到平靜
3. 快樂垂手可得
4. 接納挫折與不如意
5. 與壓力和平共處
6. 對自己身心靈的照顧

(四)疾病死亡與生命意義

1. 覺察面對疾病與疼痛
 2. 生命是體驗，死亡則是下一站美好的修行
-



第二節 「個人與他人」層面之靈性成長分析與討論

科學證實，身心健康與真實的快樂都來自於將「自我」定義為互相連結的整體的一部分——與自己跟他人真正的連結，破除自我隔絕的孤立疆界，每個人都屬於一股互相連結的河流，屬於一個更廣大的整體。發展出清澈的第七感，覺察我們內在與人際之間的資訊和能量流，就能建立起這樣的連結。(Siegel, 2010)

連結是一個人身心健康的基本要素，而連結的關係會產生交互作用，自我的關係品質越好，就越能提升與他人的關係。關係也賦予我們每個人生命的意義，使生命從單獨的個體走向一個更大的整體。而關係可以療癒，如同身體與心靈可以療癒般。關係療癒基本上是建立於愛、仁慈與接納(Kabat-Zinn, 2013)。

人與人的關係是具挑戰性的，經常召喚你去創造、表現，並且經驗自己更高的面向、更宏偉的視野，以及自己越來越崇高的版本。唯有透過你與其他人、地及事件的關係，你才能存在於宇宙裡！所以，祝福每個關係，將每個都視為特殊，並且都形成了你是誰——並且現在選擇做誰。(Walsch, 1998)

個人與他人之間的連結與關係，如果可以像印度人的「NAMASTE」一樣，不啻為人際的理想狀態。當印度人說印度話「感謝NAMASTE」的時候，是雙手合掌，兩眼注視對方，彎腰歡迎禮拜對方，在心中默念：「我內在最珍貴的神性佛性，向你內在至高無上的神性佛性頂禮致敬。」這時，雙方全心全意尊敬榮耀禮敬對方，當下彼此一體，當下就是合一，沒有對立分裂。(沈妙瑜，2007)

以下為本文的五位研究參與者各自不同的人際主題，與正念沉潛後的應對體悟。

壹、人際與職場關係

一、珍惜當下的緣份，開啟更多的連結

小藍以往因為缺乏自信而與某些朋友失聯，現在則無論是來尋舊的老友，或是隨興結識的新友，小藍都珍惜當下的緣份，打開心，接受與人的互動，「就是很在當下，現在這個人跟你有緣了，那我就享受這個緣份、互動...好像現在的緣

份變得越來越多了。(A2-2-5)」也因此開啟了更多的連結，但是不執著，平淡就是福。

二、人際上的困難以接納及回到當下化解

雖然偶爾在人際上還是會遭到挫敗或困難，但這樣的不舒服，小藍會「讓自己獨處，自己跟自己在一起，然後調息，深呼吸，學習去接納現在的狀況...回到我的生活裏頭來，我又可以重新做我要做的事情。(A1-9-1)」接納與活在當下就可將之化解了。

三、放下身段，用愛看待他人無明

小魚看到同事們的靈性層次多凡俗無明，自己顯得格格不入而內心孤單，期許自己再柔軟一些，「能不能像佛陀或耶穌一樣，看到人世間還沒有解脫，還是充滿了愛去看、去包容。(B2-2-3)」並相信他們也會慢慢成長。

四、傾聽代替爭吵，世間對錯不再重要

REX現在在人際上以傾聽代替爭吵，心豁達了，就覺得爭論對錯不再那麼重要「你主張的東西到底是絕對的對或錯，一點重要性都沒有。(C2-1-2)」。朋友需要幫助時，也以正念傾聽取代要求對方改變「如果他真的想要聽聽我的想法我也會講，但講完就不強迫他接受，不強迫他一定要改變。(C1-8-2)」。

五、耐心、冷靜的慈心對待他人

晶晶以前對那個硬脾氣、容易傷人的自己有很大的批判「我變得比較柔軟，我以前對那個很強勢的我很大的批判，因為我覺得我不可以那麼樣的應對人。(D2-2-4)」因為正念的練習，覺察度跟敏銳度都增加很多，現在「可以比較有耐心、比較冷靜地去對待我不喜歡的人。比較有慈悲心，然後我可以很認真地去聽。(D2-2-2)」所以人際關係變好了，對自己批判也減少了。

六、慈心待人，接納待己，平衡無懼

小惠與人相處有一種距離而充滿孤獨感，原來自己兼具「自傲」與「自卑」，在兩個極端中拉扯。「當下的覺察力提高了，以慈心取代不耐與不屑，用「真心」去體察別人的需要，而不要「表面」的親切。(E2-2-3)」「接納」與「肯定」取

代自我批判和他人評價，「自信」就自然而生，不再害怕不和諧而委曲求全。正念幫助穩住了自己的心，小惠在生活中才有能量和勇氣不斷努力試著勇敢表達做自己。

七、開放的心面對職場的新挑戰

對於**工作職場**的新挑戰，或是工作上的不如意，以及付出的不對等，小藍願意抱持開放的心去面對、接納與等待，於是慢慢的可以體察到工作夥伴的用心，也給自己正向的能量鼓勵「如果有不合我意的，我就回到自己內在...不用把我的注意力一直放在一些不如意的地方...我總會緊抓著正向的感覺，開心、正向的能量，自己好別人就會看到我的好。(A2-2-4)」

八、放下別人的評價

一向覺得面對人群、上台報告很有壓力的小魚，現在可以比較輕鬆面對，把專注力拉回到呼吸，不把心思放在別人的評價上，「順著那個流走，處於這個當下，而不是擔心東擔心西。(B1-9-6)」

九、正念運用在教學

晶晶常將正念運用在教學上，不只課堂氛圍不一樣了，連其他同事都受到感染。她發現自己比以前不易動怒，也更能夠專心聆聽孩子們說話。

十、慈心轉變了職場糾葛

REX在工作上 and 主管的糾葛，透過覺察自我，以慈心看待對方，不衝動決定去留，且靜下來選擇，情況就意外有了好的轉變。對對方的慈心善念，化解了一場可能結下的惡緣。

貳、伴侶與家庭關係

我們要得到自由，就要破除所有內在的依賴。愛一個人，如果希求回報，就意味著我們內心裡是依賴他人的，我們其實是希望被愛，並不是愛了之後便把它留在對方那裡，我們還同時要求回報，在這要求之中，我們就變成了依賴的人而被焦灼、忌妒、恐懼等所限制(克里希那穆提，1992)。

一、找回快樂的自己才是世界上最重要的事

小藍因為走上心理諮商師之路，不再是先生心中以家為主的女人，昔日的親密不再，使小藍非常傷心。後來小藍獨力修整住家，最後的成果終讓先生肯定，接受了小藍有自己的工作和生活，婚姻關係也改善許多。現在小藍不再把快樂的鑰匙放在別人手上，即使是最重要的親密夥伴，找回自己才是世界上最重要的事，「重點就是要先讓自己開心，你的開心是世界上獨一無二的開心。(A2-2-3)」

二、不需仰賴伴侶，自己即能充滿愛

在關係中，事先了解進入關係的那個人是很重要的，不只是了解你的伴侶，你必須先了解自己。如果連你都不喜歡與自己相處，那你如何去期待別人呢？你是否有像希望別人對待你那樣地對待自己？(朗達·拜恩，2007)。

自信不夠是小魚的課題，面對男友常是眾人焦點這件事，內心產生了落寞與不安全感。而當提起正念去覺察自己自信的課題時，發覺自己其實比想像中的自己更強大的，並且「覺得自己是被疼愛的，是被神照顧的。(B2-2-5)」因而越來越能不需要依賴對方證明他的愛，也可以照顧好自己的心。

自我與他人的關係，事實上端看自己與自我的關係而定——你如何看待自己？而這份看待也促成你如何解讀你與伴侶的相處。正念覺察讓自我連結、接納而產生足夠的自信，擁有愛自己的能力，在伴侶關係或任何關係中，就不需依賴對方的給予，而能擁有美好的平衡與互動。

三、接納伴侶與自己都可以有情緒出口

無論伴侶或日常人際關係，REX現在比較容易放開視角接納伴侶與自己都可以有情緒出口，而不去批判或是爭論對錯，只要習慣性的回到呼吸，就可以較輕鬆的以各種角度看事情。

四、放下婚姻受害者心態，成為自我擁有者

如果你把自己想成是個受害者，說自己是受害者，並表現得如自己是個受害者，你就會體驗到自己是受害者，儘管自己其實並不是。你不可能是你自己所創造的情境的受害者。永遠記得這個——你創造了你人生中的所有情境。(Walsch, 2012)

放下了長久以來的婚姻受害者心態，成為自我擁有者，小惠感覺到了自己是有主控權、有力量、有價值的個體，也看清了對方以蠻橫掩飾失落的情緒，而可以在衝突將起時，清楚而冷靜的應對，不隨之起舞。沉穩下來的自己，有如寬闊的大海，消融對方打來的波浪，「或許我這尋找自己的旅程，也將帶給他非常的刺激、考驗與機會，幫助他去省視他與自己的關係，而得到成長與解答。(E2-1-23)」

五、對家人善解與體貼

在家庭關係上，REX現在會切換到正念傾聽頻道，體貼媽媽的心，讓她說，不把它當成嘮叨囉嗦。

晶晶也發覺自己與父母相處上，一直不斷在調整，關係越來越好。

參、對他人慈悲心

「慷慨」是修習正念的堅實基礎之一，能否給予他人更多的寬容與善解、真實的祝福，卻不要求獲得或回報，給出比自己以為能給的還多一些，這稱為「王者的布施」。真正的慈悲，即如「王者的布施」，只有單純的付出，而不求回報。但是神奇的是，對別人付出的慈悲，自己卻會是第一個受益者。以慈悲之眼觀眾生，在最深層次的層次，沒有施予者，沒有施予物，沒有受施者，只有宇宙的重新排列組合 (Kabat-Zinn, 2008)。

以更大的覺察與洞見去面對一切，並且對他人更敞開你的心胸。決定你是痛苦或平靜的唯一因素，就是動機。智慧與悲心是同步進展的。當你愈專注，愈深入檢視對境，會更容易生起悲心。當你為別人更敞開自心，你所有的行持就會更有智慧和更專注 (明就仁波切，2010)。

對他人慈悲，可以讓自己成為愛與仁慈的中心，將慈心導向身邊人事物，甚至導向溪流、森林、動植物、空氣，甚至地球和宇宙。一己的力量儘管看似渺小，這世界卻比前一刻有了更多的恩慈、光與愛，況且，心念改變世界的能量強大得驚人，並且無遠弗屆。慈悲與智慧是不可分的，沒有真正的智慧，就沒有仁慈與慈悲。研究參與者們不管是對妹妹、個案、眾生或是對其他人的慈悲，其實都是培育生命的智慧。

一、寬容與善解，寬恕與慈心

達賴喇嘛獲頒諾貝爾和平獎時，回答記者何以對執行西藏集體滅絕政策的中共不存憤怒？他答：「他們已經奪去了我們的一切，我豈能連心也讓他們奪走？」這是難能可貴的內在和平、寬恕與慈悲心。

禪修中的每個技巧，終究是在增長悲心。每當你看著自己的心，你就不可能看不見周遭人跟你的相似之處；當你清楚看到自己的恐懼、瞋恨或厭惡，你就不可能看不到周遭每個人都有同樣的恐懼、瞋恨和厭惡。這就是智慧。(明就仁波切，2010)

研究參與者小藍的妹妹從小得寵，造成小藍某部分的失落，但現在小藍能看到妹妹的苦，而接納她的個性和優缺點，以慈心對待她。

而REX覺察到許多時候自己會被冒犯，其實都是自己對自己的投射，所以對於別人多了**寬容與善解**。回歸自身，只要自己願意選擇**寬恕與慈心**，這世界又多了許多美好與良善。

二、尊重每個人的時間表

正念減壓療法的指導者清楚地把責任留給病人自己，他的主要任務是賦與個案權力，讓他們能抱持覺照地，感受自己每一刻的體驗。(Siegel, 2011)

身為臨床心理師，與個案晤談時小魚除了可以時時覺察自己內在的起伏，也能夠**尊重**每個個案復原的時間表，「我並不是個拯救者...相信他有他的時間表，尊重他的課題還沒有學完，我是不能硬把他拉出來的。(B2-1-15)」，不急躁，不強求，如其所是。

三、付出的慈心最後會回到自己身上

晶晶則發覺對人慈悲，自己竟是最大的受益者，帶著一種正念的初心，用好奇的眼光看世界和人，不只建立了很多新的關係，那份付出的慈心和關愛，最後都回到自己身上。

四、光的祝福予眾生

小惠時常拿「光的祝福」與伊賀列卡拉·修·藍博士「零極限」(2009)—夏

威夷療法的四句「對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你」並用，小惠給自己，也給與自己有關、無關的所有眾生，真心將心中充滿的**光和愛**傳遞出去，「令人驚嘆的是，心念的效力真強大，我所祝福的，往往都越來越好，並與我產生美好的互動。(E2-2-6)」

表5-2 靈性第二層面「個人與他人」研究分析主題與次主題彙整

靈性四大層面	研究分析之主題	研究分析之次主題
二、個人與他人(群體的安適)	(一)人際與職場關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 珍惜當下的緣份，開啟更多的連結 2. 人際上的困難以接納及回到當下化解 3. 放下身段，用愛看待他人無明 4. 傾聽代替爭吵，世間對錯不再重要 5. 耐心、冷靜的慈心對待他人 6. 慈心待人，接納待己，平衡無懼 7. 開放的心面對職場的新挑戰 8. 放下別人的評價 9. 正念運用在教學 10. 慈心轉變了職場糾葛
	(二)伴侶與家庭關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 找回快樂的自己才是世界上最重要的事 2. 不需仰賴伴侶，自己即能充滿愛 3. 接納伴侶與自己都可以有情緒出口 4. 放下婚姻受害者心態，成為自我擁有者 5. 對家人善解與體貼
	(三)對他人慈悲心	<ol style="list-style-type: none"> 1. 寬容與善解，寬恕與慈心 2. 尊重每個人的時間表 3. 付出的慈心最後會回到自己身上 4. 光的祝福予眾生

第三節 「個人與自然環境」層面之靈性成長分析與討論

萬事萬物的普世法則與萬物變易之理，稱之為「道」。「道」是萬物依其自身法則的開展與呈現，凡事順其自然，不強求任何事物，依道而行，意味著無為與非用力追求。我們的生命能否順循萬物的自然法則，時時刻刻與萬物和諧並存？這是開悟之路、智慧之路、療癒之路，也是接納與和平之路，更是身心和諧之路(Kabat-Zinn, 2013)。

愛因斯坦曾說：每個平凡人都是我們所稱宇宙這個整體的一部分，是被侷限在某個時間空間的部分。我們的任務是...擴大自己的悲憫之圈，擁抱所有生物以及整個美麗的自然。光是努力邁向這目標，就能帶來部分解放，以及內在安全感的基礎。(Siegel, 2010)

壹、與樹、物、生物的交往

與樹交往不在正念一般八周的課程裡，而是在Jon Kabat-Zinn的書「當下繁花盛開」裡所提到樹、山、湖的練習。當我們與靈性源頭--大自然接觸，以擴展與宇宙的連結，也就是道家思想所講--人與道、宇宙本就是一體，人與樹的連結就像樹與大地的根源連結，也就是人與宇宙的連結。人若拋開只是個別的個體，而與樹、大自然有所連結，就有了廣闊無垠的空間。所以無論樹的連結或光的祝福，都是擴展心靈，與宇宙互為一體的橋樑。

大自然與樹的生長，那生命力與四季的變化，與人類、萬物同樣進行生老病死的程序，生生不息，**大自然與萬物同流**。如果覺察可以時刻在每個當下，就像樹扎根一般，穩如泰山，如如不動，管他蟲鳴飛鳥、蝶舞車嘯，便了然於心而不動心。

一、萬物的同一感

與植物、動物交往的當下，感受到與**萬物的同一感**，那是一種單純而即時的感動。小魚會帶著一種神聖性去使用植物精油，「我竟然在用這麼美好的東西，這些都是植物的精華，它願意貢獻自己的能量為我所用。植物好需要被人尊重，

它們願意這樣犧牲它們自己。(B2-3-1)」

REX對於動物，覺得是一種慈悲心的培養，如果沒辦法吃素，就感恩牠供給食物，並且祝福。

以往有蛇必殺的晶晶，現在慈心看待萬物，不忍殺之，和平共存。對於樹木與大自然、環境，也比以前懂得去珍惜。

二、單純的信任與認同

小魚覺得跟貓玩耍也是一種正念的療癒，這個時間什麼都不做也不想，放鬆心情去做一件無所事事的事情，可能只是花時間玩貓而已，「跟牠一起躺著，摸摸牠感受牠的體溫，就覺得那是一種正念的練習了，我正在享受貓咪陪伴我，我陪伴牠的感覺...我們只是單純互相陪伴。(B2-3-2)」

REX也提到與貓的相處，是「一種被需要的感覺和證明存在的價值。(C2-3-3)」貓願意被抱時，表示一種**單純的信任與認同**，那是全然的單純，是當下的連結。

三、生老病死的自然法則

春天一來，草就綠了，臣服於自然萬物自然的法則，著急無濟於事。植物由春到冬的凋零，再從冬天回到春天恢復活力，REX體驗到植物的存在與四季更替，有如人生的生老病死，「我們跟它一樣是在這個地方的一個存在體，它在過它的活，在進行它的程序，那我們也在進行我們的程序，生老病死就是我們的程序...感覺到生生不息的那種活力。(C2-3-1)」在季節推移中，不斷的天候變化中，植物靜止不動，以平靜涵容所有變化，就如在我們的生命或禪坐中，經驗到內在身心及外在世界的無常變化—生老病死、盛衰榮枯，有所覺照，便能在當中體現我們原本就具有的寂靜與智慧。

四、萬物皆有美好而獨特的靈性

因著正念練習中的連結，小惠「發現每一個生命都有它的意義...我讚嘆他，跟他對話，我與他之間就有了一些連結，於是發現在世上的所有東西，不管他是有生命無生命的，都開始有了他**美好而獨特的靈性**存在。(E2-3-1)」與樹的連結讓小惠接納宇宙中萬物都有它的價值與美好，因而建立了更友好的關係，人類不

再那麼唯我獨尊，小惠彷彿打開心靈的空間，開啟對萬事萬物好奇與初心，樣樣都珍貴而獨特。

貳、與大自然及生態環境的關係

美國氣象學家Lorenz在1963年提出蝴蝶效應理論：「一隻蝴蝶在巴西煽動翅膀，有可能會在美國的德克薩斯引起一場龍捲風。」意即表面上看來毫無關係、非常微小的事情，可能帶來巨大的改變，人類與自然的關係亦即如此。人類理應愛惜孕育我們的大自然與萬物，但我們往往不去正視自己在當中扮演的角色，以為個人對環境小小的無知無覺的傷害微不足道，蔑視我們應有的責任，造成大自然的危害而最終反撲傷害的即是人類自身。就如2015年《柴靜霧霾調查：穹頂之下 同呼吸 共命運》呼籲人們關注中國的空氣污染問題、2010年台灣氣候變遷紀錄片《±2°C》及2006年高爾《不願面對的真相》呼籲民眾重視全球暖化議題，一切都還是回到人與大自然及生態環境的關係。

Jon Kabat-Zinn(2015)在《正念的感官覺醒》一書中提到：「我們需要思考的是接下來的幾百年而不是幾年，美洲的原住民認為，對地球真正的管理工作要將未來至少七個世代的福祉銘記於心。以此方式，我們就能好好照料這個世界，畢竟未來的人類就是我們自己。」

大自然與萬物的和諧乃造物的法則，和諧存在於雲際、天候、雁群、食物、乃至我們自己的身體，原本就在我們周遭，也在我們之內，但人們往往等到失去或消逝了，才知珍惜。

一、大自然的療癒力

小藍很能感受大自然的療癒力，她喜歡雲、夕陽、湖泊、海，「這些大自然都讓我覺得很有生命力。(A2-3-1)」 「看著海天一線整個人的心都靜下來了。(A2-3-1)」她會特地繞到海邊去看夕陽，在大自然裡讓整個人恢復疲勞及精神、能量。

二、建立與自然的連結

喜好自然與陽光是人的天性，REX平常就喜歡在有陽光的環境活動，連

喝杯咖啡、在車上看書，都要到多樹的公園邊停在樹下，建立與自然的連結。打坐時也不必然面對佛像，REX喜歡向著外面，感受陽光、樹、溼氣的力量和平靜的心，大自然單純而正面的能量，我們身體的細胞自會告訴我們。

三、與大自然合而為一

小藍很喜歡在有如蓋官印一般的行禪裡頭，去體察周圍的景像，「你能大，也能細微。能遠觀，也能夠細細地去觀察、去品味它、感受它。(A1-14-1)」在行禪中，融入了這個世界，專注在美的事物上，就與大自然合而為一。在大自然裡頭，盡情享受與大自然融為一體的當下，去感受那開心、喜悅、廣大和遼闊。此時心靜則與自我連結，「每一個當下都覺察此時此刻，去感受這一刻、接納這一刻。(A2-3-4)」心中留住大自然的當下，繁花即盛開。

四、蔬食以護衛自然

原本沒有特定信仰的晶晶，自從接觸了正念，對大自然起了一份慈悲心，現在更因為佛教的影響，動了想吃蔬食的念頭，不想再吃生物了。選擇成為蔬食主義者，是把慈悲心也拓展到萬物，不殺生或許只是一個簡單的善念，卻讓人感受到內在的和諧延伸至大自然，珍惜萬物的存在，內心的良善散發在天地之間。

五、地球母親環境保護的使命感

對於地球母親的環境保護，小惠有強烈的使命感，深覺不能因為人類無知的恣意妄為，而破壞了地球的環境。此外，所有一切生命都是平等的，沒有優劣大小之分，必須互相尊重，人類只有使用權，絕無破壞權。「正念當中的理念讓我學會更能給自己慈悲，也對別人慈悲，對其他一切不管有生命或是沒生命的，甚至無形的，也都一樣讓我提起了慈悲。(E2-3-6)」

六、正念須鍛鍊，才能開啟與自然的連結

修習正念也許簡單，但不表示很容易，因為正念的智慧不會神奇的自行產生，它需要精進和努力，去培育置身此時此刻的能力。小藍就認為正念的鍛鍊是很重要的，平時必須做身體掃描、靜坐、觀呼吸...等練習，才能夠幫助我們跟自己內在連結。當你跟自己連結了，到大自然裡才不會只是觀光客而已，而能夠在

這個當下，去接受大自然要傳遞給你豐富的訊息。如果沒有往自己內在鍛鍊，即使自然的神蹟就展現在眼前，還是有看沒有到，無法觸發內心的感動。

表5-3 靈性第三層面「個人與自然及環境」研究分析主題與次主題彙整

靈性四大層面	研究分析之主題	研究分析之次主題
三、個人與自然及環境 (環境的安適)	(一)與樹、物、生物的 交往	<ol style="list-style-type: none"> 1. 萬物的同一感 2. 單純的信任與認同 3. 生老病死的自然法則 4. 萬物皆有美好而獨特的靈性
	(二)與大自然及生態環 境的關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大自然的療癒力 2. 建立與自然的連結 3. 與大自然合而為一 4. 蔬食以護衛自然 5. 地球母親環境保護的使命感 6. 正念須鍛鍊，才能開啟與自然的連結

第四節 「個人與天地神祇」層面之靈性成長分析與討論

正念的基本字義是指嘗試去領會生命奧義，並認識到自身與萬物息息相關(Kabat-Zinn, 2008)。

壹、終極關懷

吾人應當自問：什麼是我此生的使命？我最關心的是什麼？內心對我的召喚是要做什麼？成為什麼？不是父母、社會的期望，而是誠實而覺醒地追隨內在的聲音、追隨自己的道路，堅持做自己。靈性導師克里希那穆提(1992)曾說：「教育應該幫助你了解你真正愛做的事情是什麼，然後在你的一生中，你會努力去做你認為值得又深富意義的事，否則你的人生...不知道你真正想做的是什麼，你的心智陷入一種例行公事，其中只有無聊、衰敗及死亡。」

一、修習智慧與勇氣，助人之中渡自己

小藍在催眠裡，確認了自己此生的功課，就是學得智慧與勇氣，「我這一世來地球當人就是為了把智慧與勇氣修好，因此我就了解了，我這輩子的終極關懷是要修智慧。(A2-4-1)」為了達成此世來地球的這項重要任務，於是小藍成為一名助人者，尤其傾向偏鄉與弱勢族群。在助人的過程中，也渡了自己，「我在渡人的當中我也在渡我自己，無形當中也幫助我自己去形成我自己的諮商風格，需要很多智慧與很多勇氣，我才有辦法堅持下去。(A2-4-2)」。身為助人者，小藍還期許自己不斷修行鍛鍊，才能夠讓自己成為一個很好的容器，去含容個案的不同狀況，她認為這整個過程都叫做做自己。

二、人生大夢，寬恕即療癒，輪迴終解脫

所有關於情緒與健康的研究都顯示，只有接納與寬恕，能培育與增強自己的療癒能力(Kabat-Zinn, 2013)。

盧梭在《湖濱散記》書末寫著：「惟我們覺醒之時，方是黎明。」我們要理解生命的實相，就必須在每時每刻中甦醒過來，不再活在人生大夢中。小魚在二、三歲的嬰孩時期便自問：「我是誰？為什麼我在這裡？(B1-3-1)」開啟了尋找生命

解答的一生。對小魚來說，此生即是來療癒自己的歷程。她覺得我們其實一直在上主的天家裡面安穩的做著一個千年夢、清明夢，此生一切都是幻象，這夢境會一直持續下去是因為我們從中沾染了習氣或是業力，而我們就是入戲太深才會憤憤不平。「不管你遭遇的好或壞都是你幻化出來的，要寬恕那個內在的陰影，寬恕別人對你過去的所作所為，你就放開了你跟他之間的聯結。不斷不斷的寬恕後你就跳脫出來，不用再玩這樣的遊戲了。(B2-1-18)」當可以不帶評價的自我覺察，以正念寬恕了自己、寬恕一切的時候，就在這世間大夢中釋放了業力。不斷寬恕最終就解脫了輪迴，回到天家。**不帶評價的自我覺察，就是正念，就是寬恕。寬恕即療癒，輪迴終解脫。**然而「寬恕一定要有一個輕盈的自我覺察力(B2-1-20)」，就像被IS伊斯蘭國砍頭處決的日本記者後藤的母親表示：她不想去恨人，因為「恨」不會讓事情了結，只有去寬恕，追求愛、和平才能把這份仇恨化解掉。唯有帶著正念覺察看待自己的悲痛，才能做到寬恕的慈悲。

三、帶給人平靜的力量是終其一生的態度和目標

對REX來說，想要**帶給人平靜的力量**是他終其一生的態度和目標，而這目標要透過正念來達成，「平靜的力量可以從正念做起(C2-4-2)」，「正念就是接納一切的如其所是，接納這件事情，不去報復它、批判它，那這就是寬恕。(C2-4-3)」心有正念才容易寬恕，而寬恕是終極的態度，完成人生最終的和解。REX將來期望能盡一己之力，以各種方式與人分享，讓大家了解寬恕的真諦。

四、生命意義在利益眾生--期以正念幫助眾生

參透「為何」，迎接「任何」。尼采：「懂得為何而活的人，幾乎『任何』痛苦都可以忍受。」要重振一人的內在力量，首先得為他指出一個未來的目標，給他生存下去的意義。到頭來，我們終將發現生命的終極意義，就在於探索人生問題的正確答案，完成生命不斷安排給每個人的使命。(Frankl, 2008)

生活無虞，眾所欽羨的晶晶，曾因人生沒有目標而低潮到想自殺，直到上了正念課程，從此扭轉人生，晶晶篤定了她的生命功課--**分享正念!**她找到了生命的意義！「好像是我上輩子許了願，要來做這件事。(D2-1-7)」**「正念就變成我一**

個很好的媒介、一個媒材，他變成我去助人的一個踏板。(D2-4-2)」晶晶一股強大的動力要以正念來助人，不惜花費許多時間、金錢再深入去學習，充實自己。而有願就有力，「我要做這個事，那個資源就一直來(D2-4-3)」，天地宇宙自會傾力相助，給予資源，助晶晶完成助人分享的心願。

小惠的生命意義，也在於利益眾生，目前期許在老師的工作上盡情發揮，給予無限的愛，幫助那些在困境中的孩子，也期待將來能以正念幫助更多的女性與小孩。

正向心理學研究顯示，投身比個人自我更廣大的事物，會創造出意義感與幸福感(Siegel, 2010)。而「與神對話」一書裡也提到：「一切真正的神，並非擁有最多僱僕的那一位，卻是為最多人服務，因而使得所有其他人都成為神的那一位(Walsch, 1998)。」

貳、宇宙力量或超越現實的體悟

在「正念的奇蹟」書中，一行禪師舉桌子為例，如果我們領會了這張桌子的實相，就會看到，如果將成就桌子的無數因素中任何一項抽走，這張桌子就不存在。同樣的方式觀照自己的和合，直到看到自我的生命與宇宙本為一個整體。

量子物理學家發現，宇宙內所有事物和其他事物都有內在的聯繫性，懷海德稱之為「宇宙的無縫天衣」(Seamless Coat of the Universe)。德日進層論及這件無縫天衣：再具體而真實的世界哩，宇宙內的東西是無法分割的，就像是一個巨大原子，她的整體性是真真實實無法分割的...藉著科技之助，我們愈深入物質構造，看見每一部分間的相互依存性，愈加驚訝不已...取出其中某一部分，整個東西便被分解破壞了 (Wilber, 1991/2005)。

人的身體，甚至每個細胞，都是自己完整的星系、宇宙，由無法想像之多的原子所組成，它們與整個大宇宙保持延續不斷的動態交流...再想想，「宇宙」就是我們 (Kabat-Zinn, 2014)。

一、因正念心靜而敏覺，自然能接收宇宙傳遞的訊息

賽斯思想闡述「神奇之道」，說明心電感應、預知能力、千里眼...這些在生

活中偶發，我們常歸之為「巧合」的奇妙經驗，其實都是我們自然的本能行為。只是，由於這些與我們習以為常的理性之道不同，所以常讓我們覺得神奇。其實我們每個人，都是比自己意識和覺察到的還要偉大，都被一股神奇自發的行動泉源支撐著 (Roberts, 1998)。我們可以藉著真正寂靜的心，重新覺察到我們原本擁有的「神奇」能力。

小魚時而出現的內在直覺，與體驗到的「共時性」--「當你想到一個人，你正想打電話給他的時候，他就打來了，這就是一個共時性。(B2-3-4)」，讓她相信只要足夠平靜的心，直覺就能顯現。而**正念**，就像無時無刻的靜心，「靜心就是在保持一種覺察，那覺察就包含妳第六感的覺察，第六感其實就是妳跟周圍是共體的。(B2-3-5)」平日所有的行動也都能當作動禪，這樣的話，就是持續不斷的在自我覺察，不用擔心沒有時間可以靜下心來看自我。**心靜**，自然就能接收宇宙要傳遞給你的訊息。

二、人與宇宙互為裡外，實為一體

「與神談生死」一書裡提到：人生的一切都是「同續的」----既是「同時的」，同時也是「連續的」。時間只是被你依序地注意到，但實相是它同時存在於所有地方。空間和時間是同續的，一切都同時發生，只是「看起來」在按次序發生。你不只一次的經歷了此生，並且有許多可能性，許多經驗都在同時發生。所有一切都在同時發生...這正是說在「多重實相」與「平行宇宙」中，在其中身為「我」(me)的「我」(I)正在擁有其他的經驗(Walsch, 2012)。

REX認為人很渺小微不足道，浩瀚宇宙之一粟；人卻也很大，當我們在靈魂狀態時，有如墨水滴入池裡，便無所不及，沒有侷限，「你的靈魂像墨水一樣滴到泳池裡，就變得很大且無所不在，你會感受到游泳池各個角落發生了什麼事情。(C2-1-9)」。如果以平行宇宙的概念，靈魂可以自由到不同宇宙去感受不同的事情。對於人的靈魂與宇宙的關係，REX有時候認為這個宇宙是存在我之內，「或許我是一台很小的投影機，卻投射出很大的世界出來。你可以說你在宇宙之內，也可以說宇宙在你之內。(C2-3-6)」**人與宇宙互為裡外，實為一體。**

REX認為我們透過正念的練習，感受自己是宇宙裡的一個存在，與宇宙共存，「就是存在這個當下...擁抱這個環境、情緒...感受到其實我們是這宇宙裡面的一個存在，一個共存而已。(C2-3-7)」

法界內的基本現象即是「事事無礙(No Boundary)」，也就是說，宇宙萬物是沒有界線的。張澄基提到：在無邊法界中，每一樣東西同時包含了其他(整體)，圓滿無缺，通達三世，因此當你看見一樣東西，其實，你看到了一切，反之亦然。佛教徒稱之「一切即一，一即一切。」(Wilber, 2005)

三、付出什麼，宇宙就回應你什麼

Byrne(2007)在《祕密》一書裡提到：宇宙是全體的供給源、萬物的供給者，一切事物從宇宙裡來，並藉由吸引力法則送來給你，不論你稱祂為宇宙、至高的心靈上帝、無盡智慧或其他稱呼。每當你領受到任何東西，要記得，那是你藉由吸引力法則、藉由保持在那個頻率上，以及和宇宙供應源保持協調，而將它吸引過來的。

REX相信付出什麼，宇宙就會回應你什麼，「宇宙就是這麼一個赤子之心的力量者，你發射出什麼給它，它就會發射出什麼給你，所以當你去協助別人什麼，你就會得到更多，因為你對那個事情是一個不虞匱乏的狀態。(C2-4-4)」給出去越多，你會獲得更多，所以給予別人平靜，宇宙就會呼應你有平靜的能力。

REX在找停車位的時候，便常使用這樣的吸引力法則，感恩、祈請，宇宙、神通常就會有所呼應而順利停車，但是「心裡還有很多懷疑和雜念的時候，就很難成功，那要平靜就跟你做正念的練習有關係了。(C2-4-6)」

當我們心裡有個深切、真誠的渴望，整個宇宙都會聯合起來幫助你，這就是你心目中的神。當你祈禱時，內在會發出正面震動的能量，把你想要的東西吸引過來，也就是神在回應你的禱告而賜給你真心想要的東西。(張德芬，2007)

四、我們是來地球體驗與學習的

研究參與者中，小藍、小魚、REX與小惠均提到認為自己是來地球體驗學習的。REX認為對宇宙來說，人的任何所作所為，都只是一個事件和選擇，沒有什

麼是非對錯，生命的意義就是不斷的「選擇」，與「體驗」自己所選擇的，各自承擔。小惠也提到當有一天這地球體驗的功課結束了，就要回去原來的世界。

五、對宇宙之道所生的信任與愛

以往自覺為渺小又奈何於命運擺弄的人類，現在小惠因著**對宇宙之道所生的信任與愛**，面對食安、人心、健康...種種問題，心也能安住，凡事宇宙天地自有安排，如其所是接納，如如不動，何須憂慮？

小惠感受到宇宙天地對自己的愛無處不在，存在就是一種恩寵與幸福，現在因著正念頭腦清楚了，因著覺察而無所懼了，「因著心安而體會到宇宙的愛...被宇宙天地的愛所愛著、包圍著，一花一草一木是愛、路面是愛、空氣是愛，滿滿感動湧上心頭，整個人被全然的愛所充滿。(E2-4-1)」

六、愛、祝福與光的力量創造奇蹟

故障的CD音響在小惠光與愛的祝福下展現奇蹟，以及心念改變人、事、物的真實例子，屢屢出現在小惠的生活裡，小惠認為這是上天送給她無比珍貴的禮物，是神愛她的證據，**只要有愛與祝福，沒有什麼事是不可能的**，就連二十年來暴力艱難的婚姻，也可以和平的化解。

此外，學習正念之後小惠有了**與地球、宇宙為生命共同體**的使命感，時常心存慈悲，對自己、對生物、非生物，也對宇宙萬物，以光的祝福傳送能量到宇宙盡頭。以前小惠覺得自己的力量微小，只能影響自己周邊的人事物，但是「光的祝福」讓她成為發光體，當她把光、關懷和愛的祝福送達浩瀚宇宙的每個角落，「我心裡雀躍無法形容，我有力量給予宇宙愛與光，我有這個能力！而且在那個當下，我突然變得好大好大，只要我願意，我的力量可以到達宇宙的邊際。(E2-3-7)」小惠甚至發現祝福的力量十分強大，強大到有許多連她自己都驚訝不已的奇蹟發生。

對於人與宇宙的永恆無窮，Jung(1997)提到，如果我們理解並感覺到，我們在此生中已經與無限有某種聯繫，慾望和態度就會發生變化。只有意識到我們狹隘地囿於自體中，才能和潛意識的無限性產生連繫，有了這層認識，我們會感受

到自己同時是有限的也是永恆的。

參、與信仰或神祇的關係

喀比爾(Kabir)說：弟子，告訴我，神是什麼？祂是所有呼吸中的呼吸。

神是什麼？物理學家告訴我們，宇宙內所有客體，只不過是同一能量的不同形式而已。要稱此能量為「天主」、「道」、「上帝」、「法界」、「宇宙大我」或者單純稱它為「能量」，都不重要。(Wilber, 2005)

一、正念還是修行，都是一輩子的功課

小藍從很久以前就對佛法深感興趣，學過密宗，非常喜歡禪宗、靜坐和持咒，後來學瑜珈，也參加過寺院裡的短期出家，法喜充滿。在生命旅途中，一直尋找靈性的安住。學習正念之後，覺得正念與自己喜愛的禪宗一樣明心見性，都成為自己靈修與治療的一部分，幫助自己身心靈合一，更體認到無論「**正念還是修行，我覺得都是一輩子的功課。**」(A1-8-2)」

二、神就像是集體意識，神我合一

Wilber(2005)用一個簡單的比喻來形容一體意識，他認為種種的意識層次就有如海面的浪花，彼此互異，靠近岸邊的浪花比較強烈，遠處的浪花就比較平緩；每一朵浪花，形態皆不同。但一體意識不像某個浪花一般，他是海水本身，在海水與海浪之間並沒有區分的界限。他是當前每個經驗的真相，除了現在之外，別無他物，他就在眼前，哪裡需要任何方法和途徑？當層層的意識擴展至一體意識時，世界能夠放下他的界限，所有狀似對立的事物都顯得相互依存，彼此交融。正如苦樂相通，生死也能聲息相聞。

正念之於小魚，就像一面鏡子，可以照見自己，發現自己原來比自己所能意識到的更為廣大，甚至「我不只是我！我不只是像這個身分的人...我好像是可以很大很大的，只是我現在這個靈魂選擇在這個肉身裡。」(B1-9-2)」我們都是神的一部份，**神我合一**。我們都來自於神性，最終要再回去那個神性的家。小魚學習正念，也接觸了其他的一些靜心修鍊課程，她覺得正念就像一個基礎工，讓自己可以更快的與自己內在的神接應，「**神就好像是一個集體的意識**，所以我們每一

個都是神，我們也共同創造了這個神...我們每個人都是從神那個大的團塊分列出來的小靈魂，有一天我們會回到合一的那個狀態裡面。(B2-4-1)」

「與神對話」書裡提到人來到地球之時，你令自己忘記你真的是誰，在進入物質宇宙時，你放棄了對自己的記憶，這讓你可以選擇去做你要做的人。重新憶起你是誰----你是，一向是，也永遠是神聖整體的一部分。(Walsch, 1998)

三、神是無上的慈悲與寬容，無論任何當下都愛著我們，且與我們同在

現在的REX體悟到神是無上的慈悲與寬容，不管在任何當下都愛著我們，且與我們同在，人永遠無須擔憂會冒犯神。「神是無所不在的，祂存在在你周圍...我跟神是共存的，不管在任何當下我都覺得祂跟我同在。(C2-4-8)」我們可以隨時隨地找到神愛我們的證據，例如用很神奇的方式找到停車位、看到一件開心的事、任何可以喜悅的事情，那都是神與我們同在、神愛我們的證據。

四、神即生命，也就是「平靜的力量」

我們都是佛，只是沒有認出來。文化薰陶、家庭教育、個人經歷，以及靠神經元記憶庫，去分辨和評估當下體驗及未來希懼的基本生理傾向等等，局限了我們看待自己和周遭世界的觀點。(明就仁波切，2010)

REX也認為，神即「生命」，神在一草一木中，在牆縫中，在生活每個覺察的當下中，在坐禪之中，神都與你同在，「很專注的在那個當下...在靜心的時候，某程度跟神是很接近的。(C1-9-4)」神甚至也就是REX所追求的「平靜的力量」。

REX認為，當我們活在當下，不要求不批判，不期待，簡單生活，做快樂的事，那就是過一種正念的生活，也就是佛法的核心。「尊敬神我覺得其實就是尊敬自己，你看到的神其實就是自己。(C1-9-3)」

五、燃起正念的「初心」，想探究天地神原有的本質

以前對於天地神祇並無特別感覺的晶晶，現在不想只看到表象的意思，而重新燃起一份正念所謂的「初心」，想去看看天地神原有的本意是甚麼？背後的含意是甚麼？

六、人創造了自己的實相，而與天地宇宙巧妙的交疊

人類居住於常規實相(conventional reality)中，透過五感來定義、調整所謂外在世界，大部分時間裡，我們活在事情的表面，自行編造出能讓自己舒坦的解釋。當我們處於覺察之中，就如「多一個象限的實相」，看待常規實相的視野和角度就不同，正念觀照個人和整體世界，就能帶來更為寬廣的自由宇宙！(Kabat-Zinn, 2014)

小惠認為生命中所有經歷的一切，都不是偶然發生，是自己創造了自己的實相，而身體乃是造物巧妙的設計安排，與天地宇宙巧妙的交疊。心念的運作，影響身體宇宙的變化，小惠願為自己的世界負起所有的責任，不斷賦予祝福、愛與光，創化更美好的宇宙。

表5-4 靈性第四層面「個人與天地神祇」研究分析主題與次主題彙整

靈性四大層面	研究分析之主題	研究分析之次主題
四、個人與天地神祇 (超越性的安適)	(一)終極關懷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 修習智慧與勇氣，助人之中渡自己 2. 人生大夢，寬恕即療癒，輪迴終解脫 3. 帶給人平靜的力量是終其一生的態度和目標 4. 生命意義在利益眾生--期以正念幫助眾生
	(二)宇宙力量或超越現實的體悟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因正念心靜而敏覺，自然能接收宇宙傳遞的訊息 2. 人與宇宙互為裡外，實為一體 3. 付出什麼，宇宙就回應你什麼 4. 我們是來地球體驗與學習的 5. 對宇宙之道所生的信任與愛 6. 愛、祝福與光的力量創造奇蹟
	(三)與信仰或神祇的關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正念還是修行，都是一輩子的功課 2. 神就像是集體意識，神我合一 3. 神是無上的慈悲與寬容，無論任何當下都愛著我們，且與我們同

在

4. 神即生命，也就是「平靜的力量」
 5. 燃起正念的「初心」，想探究天地神原有的本質
 6. 人創造了自己的實相，而與天地宇宙巧妙的交疊
-



第五節 綜合討論

Wilber (2005) 在《事事本無礙》一書裡，以意識層次圖說明了人的意識層次從角色(人格面具)與陰影層次，到自我與身體層次，到有機生命整體與外界環境層次，最終到超人格的宇宙一體意識層次。也就是由接納自我的陰影，與自我身體同在，發展超人格的智慧，達到一體意識，這由自我邁向更深更廣更豐富之境的過程，亦即成就了個人的靈性成長。這與本論文所研究正念學習者的靈性成長四大層面--個人與自己、個人與他人、個人與自然及環境，以及個人與天地神祇四大層面，異曲同工。

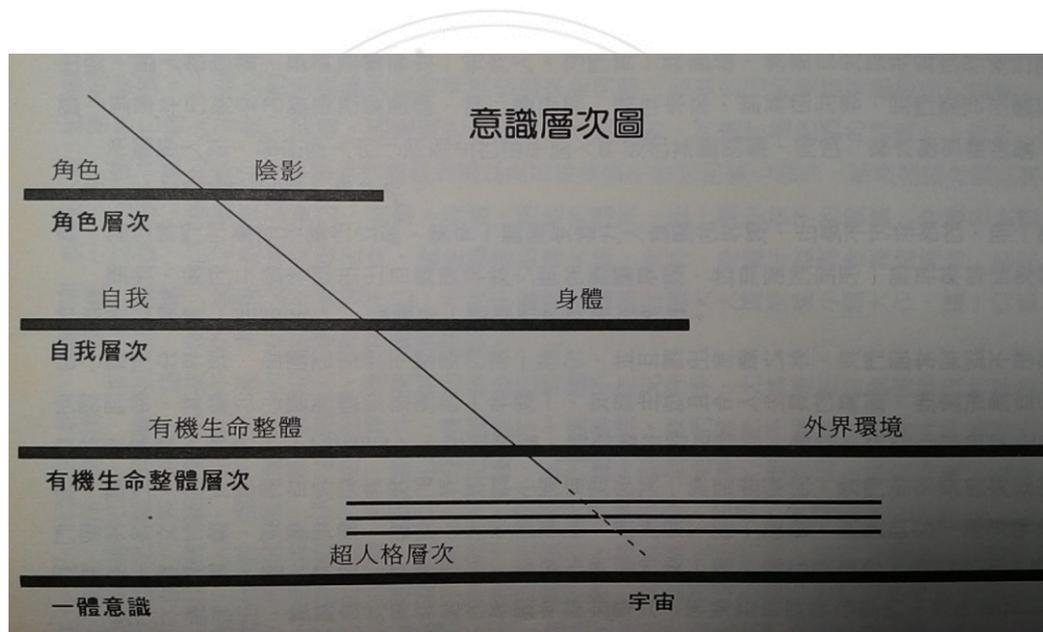


圖5-2 意識層次圖

引自Wilber (2005)。事事本無礙 (若水譯)。台北市：光啟。(原著出版於1991)

Siegel醫師在《第七感》書裡提到，以正念來鍛鍊專注當下的感知，是一種有益健康的生理歷程—是腦部保養的方法。大腦的生理結構會因應經驗而改變，經由正念練習刻意的努力，運用集中的知覺和專注力，我們就可能學到新的心理技巧。這樣的經驗會啟動神經元，然後導致蛋白質產生，使神經元之間生出新的連結，這個過程就叫做神經可塑性，也就是隨著「第七感」的精進，大腦的迴路

與結構也會隨之改變。而正念技巧鍛鍊過程的核心，就是內在「調頻」--成為「自己最好的朋友」--跟自己內在同頻率，能導致腦部中央前額葉的神經組織健康成長(Siegel, 2010)。因此，以科學的角度來看，正念的練習，除了是許多精神疾病患者，包括焦慮、藥癮，以及邊緣人格疾患等治療成功的關鍵，對於一般的正念學習者身、心，以及靈性成長的轉變，也有了生理醫學上的依據。

正念基本上是溫柔、感謝和滋養，只是一場寧靜革命，不過就是覺察到自己經常沉緬於過去或未來，或是身心分家----「到了哪，人卻不在那」，在人生中缺席。然後，面對心念，既不隨之起舞，也不強制驅離，只是觀照、放下，我們便可置身此時此處，令當下如繁花盛開 (雷淑雲，譯者序，2013)。覺醒之道就是發現自己的道路，回到自己。正念，是一輩子的旅程。在這旅程上的路徑，最終並未通往任何地方或任何境界，只通往你自己本身(Kabat-Zinn, 2013)。

修習正念也許簡單，但並不容易，因為我們慣性的無知無覺和自動性極度頑強，Kabat-Zinn在「正念療癒力」一書裡所提，你必須老老實實練習正念，在日常生活中規律地培育正念猶如規律進食，才能獲得它所帶來的益處並了解它的價值。(Kabat-Zinn, 2013)

人生走過許多風雨歷程，終於在現階段平靜喜悅、靈性富足的研究參與者小藍，特別提到要體會出當下繁花盛開，是一個漸進的歷程，「這是需要時間的，也許久久只開出一朵，也許後來開出兩朵，後來同時可以開出好多朵，到後來你每個當下都是繁花盛開，我覺得那個是一個漸漸的歷程。(A2-5-1)」正念學習者需要給自己時間，不斷修習正念，終能體驗生命的美好。

第六章 研究結論、建議與反思

本章共分三節說明，第一節呈現本研究之研究結論，第二節為研究建議，第二節依據研究結果提出研究反思。

第一節 研究結論

本研究之目的在探討正念療法學習者之靈性成長，以質性研究方法進行深度訪談，歸納分析五位研究參與者在靈性四大層面--分別為**個人與自己**、**個人與他人**、**個人與自然環境**，以及**個人與天地神祇**四個層面的成長。本節將研究結果的發現，綜合歸納成研究結論如下：

壹、正念療法學習者在「個人與自己」層面之靈性成長

一、自我覺察與活在當下

研究參與者們在學習正念之後，自我覺察力顯著提升了，更能連結自我內在，回到自己；與自己同在，就找到自己的內在力量，也能夠辨識自動化負向導航，不再為想法所苦。內在步調趨緩，充滿覺察就能感受身邊宇宙萬物的生命奇蹟。把握今世活著的當下，為自己的生命取得療癒與和解。最終，正念成為生活的態度，伴隨我們的生活與生命，是一輩子的功課。

二、自我肯定接納與慈心

當成為自己最好的朋友時，研究參與者不再批判與評價自我，而能肯認自己的價值，尋回自信，並且對自己慈心，安住在愛與慈悲當中滋養自己。更懂得愛自己，為自己而活，成為一個快樂的人，也有能力去愛別人。我們可喜的看到，研究參與者小藍便因為對自我真正的接納而擺脫了口吃的障礙。正念也幫助研究參與者能夠如其所是，不批判的看待事物，視域變得更接納而開闊。

三、情緒自主與身心健康

正念學習者透過覺察，對自己的情緒擁有可以掌握的能力和選擇權，不再被情緒浪潮所淹沒，而能衝浪其上。藉著呼吸調整心情，身心都得到平靜與喜

樂。更能夠與壓力和平共處，並接納生活中挫折與不如意的現狀，那是直下寬廣的承擔、智慧與轉化。此外，也能做自己的權威，為自己身心靈的健康和生命扛起責任來。

四、疾病死亡與生命意義

疾病與疼痛是教導我們體會內在平和寂靜的老師，學習傾聽它，與它對話，相信疾病與疼痛提供了許多自我成長與探索的機會。對於研究參與者而言，生命是一場學習智慧的體驗，而死亡是一種光的狀態，充滿幸福與喜樂，也是下一站美好的修行。

貳、正念療法學習者在「個人與他人」層面之靈性成長

一、人際與職場關係

正念學習使得研究參與者更懂得珍惜當下的緣份，也能以接納來化解人際的困難。用愛和傾聽來包容他人，慈心對待他人，也慈心接納自己。對自己在工作上的表現，不再擔憂別人的評價；面對職場的挑戰，能夠抱持開放的心去面對。此外，將正念運用在教學上，學生和同事們都受益良多。

二、伴侶與家庭關係

走過婚姻的轉折，研究參與者體悟到即使是面對最親密的伴侶，還是要快樂的做自己，而透過正念覺察產生足夠的自信，就擁有愛自己與他人的能力，不需依賴伴侶的給予，但也能接納雙方的情緒出口。放下婚姻受害者心態，成為自我命運的主人。在家庭關係上，對家人更加善解，體貼家人的心。

三、對他人慈悲心

研究參與者覺察自己的心，也就能推己及別人的苦；放下自己的投射，對別人多了寬容與慈心。把責任留給他人自己，尊重每個人都有自己成長的進程，強求不來。宇宙法則巧妙的安排，令研究參與者驚奇的發覺，對人付出的慈心和關愛，最後會回到自己身上來。而光與愛的祝福獻予眾生，一樣帶來令人驚嘆的美好互動與結果。

參、正念療法學習者在「個人與自然環境」層面之靈性成長

一、與樹、物、生物的交往

研究參與者對萬物為我所用，充滿著珍惜、感恩與祝福。對動物的相伴，體悟到一種全然單純的信任與認同；而植物的存在與四季更替，則有如人身心及外在世界的無常變化—生老病死、盛衰榮枯，有所覺照。讚嘆宇宙中萬物皆有美好而獨特的靈性、意義與價值，開啟對萬事萬物的好奇與初心。

二、與大自然及生態環境的關係

大自然單純而正面的能量，有著神奇的療癒力，使人很容易就能恢復生命力與能量。透過融入自然、行禪...建立與自然的連結，與大自然合而為一，去感受那廣大與喜悅。此外，成為蔬食主義者的願望與對地球環境保護的強烈使命感，都表現出對萬物的珍惜，慈悲擴展天地之間。然而大自然傳遞的豐富訊息，唯有不斷精進正念的鍛鍊，才能觸發內心的感動與連結。

肆、正念療法學習者在「個人與天地神祇」層面之靈性成長

一、終極關懷

本研究五位研究參與者各有自己生命的終極關懷，分述如下：

修習智慧與勇氣，是小藍此生的功課，於是她成為一名諮商心理師，在助人的過程中，也渡了自己。

小魚此生即是來療癒自己的歷程。當可以不帶評價的自我覺察，以正念寬恕了自己及一切時，寬恕就帶來療癒，輪迴終將解脫。

帶給人平靜的力量是REX終其一生的態度和目標，透過正念來達到寬恕，獲得內心的平靜，完成人生最終的和解。期望將來推廣分享寬恕的真諦。

直到上了正念課程，生命不再沒有意義！有強大動力要以正念來助人的晶晶，正在不斷努力學習，充實自己的正念內涵。

小惠的生命意義，也在於利益眾生，期待將來能以正念幫助更多的女性與孩童。

二、宇宙力量或超越現實的體悟(與萬物或宇宙的同一感)

藉著正念帶來真正寂靜的心，敏覺到我們原本擁有的「神奇」能力，自然能接收宇宙傳遞的訊息。人渺小微不足道，卻也廣大無比，沒有侷限，若以平行宇宙之概念，靈魂甚至可以自由穿梭不同宇宙去感受「多重實相」。至於靈魂與宇宙的關係，可以說人在宇宙之內，也可說宇宙在人之內---人與宇宙互為裡外，實為一體。付出什麼，宇宙就回應你什麼；但唯有內在夠平靜，這樣的吸引力法則才有力量，而這平靜的功夫則端賴平日的正念練習了。

地球之旅我們是來體驗與學習的，生命的意義就是不斷的「選擇」，與「體驗」自己所選擇的。對宇宙之道所生的信任與愛，使心能安住，相信凡事宇宙天地自有安排。以光、愛與祝福，心念的力量便能到達宇宙的邊際，甚至創造奇蹟。

三、與信仰或神祇的關係

正念與信仰一樣，都成為靈修與治療的一部分，幫助我們身心靈合一，也都是一輩子的功課。正念是靈修的基礎，讓我們可以更快的與自己內在的神接應。而神就像是集體意識，我們都是祂的一部份，神我合一，最終也要再回去神性的家。神是無上的慈悲與寬容，深愛著我們，且與我們同在。生命中所有經歷的一切，都不是偶然發生，是人創造了自己的實相，而身體乃是造物巧妙的設計安排，與天地宇宙巧妙的交疊。

綜上結論，呼應本研究所採取Fisher, Francis與Johnson（2000）對靈性的定義，正念帶給學習者的靈性成長不僅在個人的安適（personal well-being）--個人內在生命的意義、目的和價值；群體的安適（communal well-being）--人際關係的品質和深度；環境的安適（environmental well-being）--包括對大自然及生態環境的關心及愛護、天地萬物的敬畏和讚歎，以及與環境和諧共存；也在超越性的安適（transcendental well-being）--超越人類水平的關係，如終極關懷、宇宙力量或超越現實及上帝的關係。

第二節 研究建議

本節將針對未來相關研究，以及給正念學習者的建議分別說明之，以提供對靈性議題有興趣的同好，一同為正念有更多的投入。

壹、對未來研究的建議

一、本研究對象為諮商心理師、臨床心理師、醫藥從業人員、補教業老師及學校老師，建議未來研究對象可廣納社會各層面、不同教育程度、甚至各種不同宗教信仰人士學習正念之成長轉變，各別取樣並增加樣本數，更可以延長追蹤研究參與者實行正念的時間，將能更有力呈現正念學習於靈性成長上的長期效果。

二、本研究的研究目的在於探討正念療法學習者在靈性四大層面的成長為何？研究者在研究過程中，驚嘆正念對學習者靈性的影響，同時對於正念為何對靈性提升有莫大助益亦深感興趣，但礙於篇幅與研究方向未能加以深入探討。未來有志研究正念靈性主題者，建議可以探討正念對學習者靈性提升的原因為何？它們之間的關聯又是什麼？

貳、給正念療法學習者的建議

一、每天持續不斷的正式練習、與非正式練習

如果只是覺得正念一下也挺不錯，「正念」並不會因此就神奇的出現，非常重要重要的是堅定的投入與足夠的自律。研究參與者小藍不只一次提到「期許我們不是大自然的觀光客而已，而是能活在當下，與自然有所連結的，這需要正念練習的鍛鍊。(A2-3-6)」 「如果沒有往自己內在鍛鍊，就會有看沒有到，所以我覺得那個鍛鍊還是很重要的。(A2-3-6)」如果真的要發展並領受正念的力量，自律與規律練習是至關緊要的(Kabat-Zinn, 2013)。「你要體會出當下繁花盛開，這是需要時間的。(A2-5-1)」正念從來就不是一蹴可及的，必須不間斷、刻意地保持覺知，將之融入生命之中，成為一種生活態度，它才真正能改變我們的一切，回到原初、圓滿的自己。就算靈性上已經有了令人欣喜的成長，但是生活中從四面

八方打來的浪花，還是必然得面對的課題，所以每天持續不斷正式的練習與非正式的練習，能一直給我們正念能量的補給，讓我們能繼續保持衝浪於生活的喧囂之上。

二、對於難以克服的慣性保持持續的覺察

研究參與者晶晶在訪談中提到正念練習在情緒平穩時大都可以順利進行，「可是真的生氣的時候，通常會忘記這件事(自我覺察)。(D2-1-1)」每一個正念學習者可能都會遇到自己習性上特別難以克服的部分，那我們該如何面對自己的限制與慣性？

Kabat-Zinn提到，有些事特別難以放下，如果願意仔細觀察那緊抓不放的思緒，終會讓我們對放下有許多學習與領悟，所以不論是否能「成功地」放下，只要持續觀察，正念就會不斷地引領並教導我們(Kabat-Zinn, 2013)。所以，讓我們更精進不斷的正念練習與充電，不斷飽滿自己的正念涵養，生命就會找到自己的答案。

第三節 研究反思

本節將針對研究參與者訪談，以及對於自我研究歷程進行省思，以下分別呈現之。

壹、對於研究參與者訪談之省思

一、驚嘆正念對靈性的提升

研究者在與五位研究參與者訪談的過程中，不禁處處讚嘆正念對他們的影響如此之美好；在訪談整體內容的整理歸納時，研究參與者與大自然萬物、宇宙天地的連結及感應，和對浩瀚生命的豁達理解，更撼動研究者的內心。研究參與者們的每一句話，每一個體悟，都是真誠而深入內在、富含靈性的覺察，使得研究者深覺珍貴而多加引用，難以割捨。

二、正念引導人走向自利利他的心理覺醒

正念學習者除了自我覺察，醒悟圓滿自我生命之外，幾乎沒有例外的走向利他助人之路，此乃正念引導人回到人的本初----所有人是一個整體，人與人之間本該有美好的互動與連結，宇宙天道的本然。

三、正念是重要基石，與其他靈性思想共創學習者的成長

研究參與者們對靈性的追求均不遺餘力，除了正念的修鍊外，大都還有接觸其他靈性思想或禪修課程，相互涵融，兼容並蓄。但均認為正念是一切修習的重要基礎，而各種靈性思想其實與正念並無衝突，殊途同歸，並共同影響了研究參與者們的靈性成長。

四、成為互相交流共同靈性成長的友伴

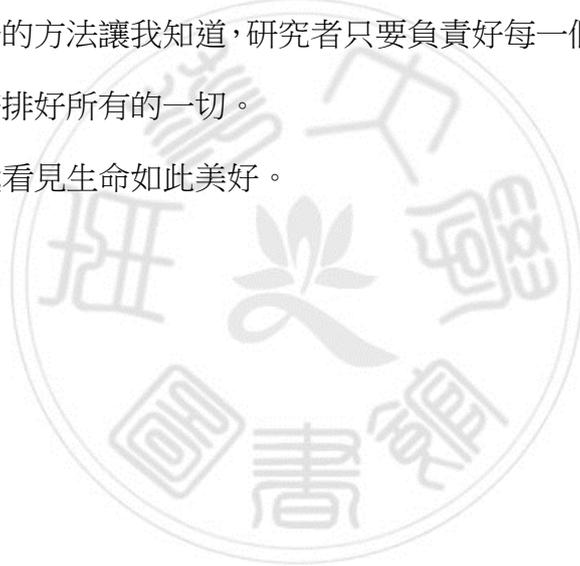
在每次訪談中，研究者與五位研究參與者們有許多共同靈性經驗的驚喜。在個人與自己、個人與他人層面，除了彼此生命經驗的分享外，研究者與各個研究參與者們巧然地分別擁有類似的生命議題，並同樣在正念的學習中遇見自己、回到自己，讓研究者在啜飲他人生命靈泉之時，也再度省視自己的人生。在個人與自然環境及個人與宇宙、天地神祇層面，研究參與者們的體悟亦與研究者自身有

許多共通處，冥冥之中似乎是相約而來地球體驗、增長智慧的靈魂友伴。這是上天的巧手特地安排，讓研究者在正念學習的旅途上，雖然有高低有起伏，但是也因撰寫論文的這場地球體驗，而增加了這許多位共同靈性成長的家人。感恩宇宙天地為研究者精心安排的一切。

貳、對於自我研究歷程之省思

研究者自身學習正念的歷程，有法喜充滿的高峰，也有面對生活挫折傷神的低潮，還好總有正念伴著，回到呼吸覺察的當下，就回到自己。但是也接納自己還是凡人，有喜怒哀樂的情緒，面對論文的壓力一樣難熬。只是在這些過程中都能清楚看見自己，並且不時讓自己回到單純對宇宙天地的深層連結與信任，而宇宙天地也以祂神奇的方法讓我知道，研究者只要負責好每一個當下所要走的每一小步，祂自然會安排好所有的一切。

感恩正念讓我看見生命如此美好。



參考文獻

中文部分

- 王文科 (2001)。教育研究法。臺北市：五南
- 朱湘吉 (2003)。超個人心理治療初探。國立空中大學社會科學學報，11，1-28。
- 余德慧 (2013)。生命詩情。台北市：心靈工坊。
- 余德慧、石佳儀 (2003)。生死學十四講。台北市：心靈工坊。
- 吳芝儀 (2000)。建構論及其在教育研究上的應用。載於中正大學教育研究所主編，質的研究方法 (頁 183-214)。高雄市：麗文。
- 李佩怡 (2006)。癌症末期病人靈性照顧之詮釋—以一次臨床會談的經驗為例。諮商與輔導，245，32-43。
- 李昱平主編 (2006)。生命教育概論。台南市：美新圖書公司。
- 李燕蕙 (2010) 推薦序。是情緒糟，不是你很糟 (頁 11-14)。台北：心靈工坊。
- 李燕蕙 (2014)。師生逍遙共舞—中小學正念生命教育藍圖。師友月刊，561，9-13
- 沈妙瑜 (2007)。NAMASTE 生命喜悅的祈禱。台中市：慈訊出版社。
- 林生傳 (2003)。教育研究法-全方位的統整與分析。台北市：心理。
- 林治平 (2000)。全人理念與生命教育—中原大學宗教學術研討會論文集。台北市：宇宙光。
- 林治平等 (2004)。生命教育之理論與實踐。台北市：心理。
- 林金定、嚴嘉楓、陳美花 (2005)。質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。身心障礙研究，3，122-136。
- 林鈺傑 (2012)。正念心理健康機制之探討：「完適覺知」與「創造性自我」。中華心理衛生學刊，25 (4)，607-632。
- 林鈺傑 (2013)。初探正念取向心理治療歷程之整合架構。中華心理衛生學刊，26 (3)，pp.395-442。
- 胡君梅 (2012)。正念減壓團體訓練課程之行動研究 (未出版之碩士論文)。國立

- 臺北教育大學，臺北市。
- 范麗娟（2004）。深度訪談。載於謝臥龍（主編），**質性研究**（頁 81-126）。台北市：心理。
- 孫效智（2001）。生命教育的內涵與實施。**哲學雜誌**，35，4-31。
- 孫效智（2004）。高中生命教育選修課課程規劃理念與展望。周大觀文教基金會與國立彰化師範大學（5 月 22-23 日）主辦之《高中「生死關懷」新設課程教學研討會論文集》，頁 109-114。國立彰化師範大學，彰化市。
- 高淑清（2008）。**質性研究的 18 堂課：揚帆再訪之旅**。高雄市：麗文文化。
- 高淑清等（譯）（2004）。**探究生活經驗：建立敏思行動教育學的人文科學**。嘉義市：濤石。
- 張仁和、林以正、黃金蘭（2011）。中文版止觀覺察注意量表之信效度分析。**測驗學刊**，58，90-115。
- 張利中（2002）。「尋獲生命意義」的時態與心理歷程。**南華大學生死學通訊**，5，31-33。
- 張淑美、陳慧姿（2006）。癌症病人生命意義與靈性關懷之探討。**成人及終身教育學刊**，7，1-20。
- 張淑美、陳慧姿（2008）。高雄地區高中教師靈性健康及其相關因素之研究。**生死學研究**，7，89-138。
- 張德芬（2007）。**遇見未知的自己**。台北市：方智。
- 許瑞云（2014）。**哈佛醫師心能量--身體的答案心知道**。臺北市：平安文化。
- 陳介英（2005）。深度訪談在經驗研究地位的反思。載於齊力、林本炫主編，**質性研究方法與資料分析**（頁 117-128）。嘉義：南華大學教育社會學研究所。
- 陳慈宇（2013）。**正念療法課程參與者經驗、省思與轉變**（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳榮華（2006）。**海德格存有與時間闡釋**。台北市：國立臺灣大學出版中心。
- 曾昭兒（2013）。**流轉在正念減壓治療的受苦與自我：一位負傷諮商師的敘說**（未

- 出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 黃惠貞 (2003)。某大專院校學生靈性健康、知覺壓力與憂鬱之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 楊彥芬 (2012)。應用正念 (mindfulness) 的方法紓解身心壓力。諮商與輔導，**317**，2-6。
- 溫宗堃 (2006)。佛教禪修與身心醫學-正念修行的療癒力量。普門學報，**33**，9-50。
- 溫宗堃 (2013)。西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進。生命教育研究，**2013**，**5** (2)， P145-180。
- 溫宗堃 (2013)。正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點。新世紀宗教研究，**2013**，**12** (2)， P27-48。
- 潘裕豐 (1995)。靈性與創造。創造思考教育，**6**，5-9。
- 蔡淳慧 (2001)。華人家族心靈排列團體靈性健康改變經驗研究 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義市。
- 鄭彩鳳、黃柏勳 (2003)。學習型組織的靈性內涵初探及其對學校經營的啟示。初等教育學刊，**15**，27-46。
- 鄭雅之 (2013)。人格特質及作業執行情形對正念療法成效之預測 (未出版之碩士論文)。中山醫學大學，台中市。
- 盧映仔 (2013)。以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 蕭雅竹 (2005)。靈性健康量表之建構及信、效度考驗--以護理學生為題。實證護理，**1** (3)，218-226。
- 賴秀銀 (2008)。一位甦醒植物人及母親復原歷程與靈性成長之敘說探究 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義市。
- 謝秀芳 (2002/11)。質性研究。雲科大體育，**5**，45-53。
- 釋宗白 (2011)。諮商心理師參與禪修正念團體的經驗知覺與影響之研究 (未出版之博士論文)。國立台灣師範大學，台北市。

釋淨淳 (2013)。心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義市。

翻譯書籍：

Altrichter, H., Posch, P., & Somekh, B. (2000)。行動研究方法導論—教師動手做研究 (夏林清譯)。臺北市：遠流。

Bauby, Jean-Dominique (1997)。潛水鐘與蝴蝶 (邱瑞鑾譯)。台北市：大塊文化。

Byrne, Rhonda (2007)。秘密 (謝明憲譯)。台北市：方智。

Deeken, A. (2003)。生與死的教育 (王珍妮譯)。台北市：心理。(原出版年 2001)

Dethlefsen, Thorwald & Dahlke, Rudiger (2002)。疾病的希望—身心整合的療癒力量 (易之新譯)。台北市：心靈工坊。

Frankl, Viktor E. (1991)。生存的理由—與心靈對話的意義治療學 (游恆山譯)。台北：遠流。

Frankl, Viktor E. (2008)。活出意義來 (趙可式、沈錦惠譯)。台北市：光啟。

Jung C. G. (1997)。榮格自傳—回憶·夢·省思 (劉國彬、楊德友譯)。台北市：張老師文化。

Jung C. G. (2003)。人及其象徵：榮格思想精華的總結華 (龔卓軍、余德慧編譯)。新北市：立緒。(原著出版於 1964)

Kabat-Zinn, J., Richard J. Davidson & Zara Houshmand (2012)。禪修的療癒力量 (石世明譯)。台北市：晨星。

Kabat-Zinn, J. (2012)。當下，繁花盛開 (雷淑雲譯)。台北：心靈工坊。

Kabat-Zinn, J. (2013)。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己 (胡君梅、黃小萍譯)。新北市：野人文化。

Kabat-Zinn, J. (2014)。正念的感官覺醒 (丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯)。台北市：張老師文化。

- Krishnamurti, J. 克里希那穆提 (1992)。人生不可不想的事 (葉文可譯)。台北市：方智。
- Lefebvre, André 李安德 (1992)。超個人心理學-心理學的第四勢力 (若水譯)。台北市：桂冠。
- Losier, Michael J. (2007)。吸引力法則 (林說俐譯)。台北市：方智。
- Miller, J.P. (2007)。生命教育：推動學校的靈性課程 (張淑美主譯)。台北：學富出版社。(原著出版於 2000)
- Padgett, D. K. (2000)。質化研究與社會工作 (王金永、李易蓁、李婉瓶、邱慧雯、許如悅、陳杏容、梁慧雯、劉昭佑、簡憶鈴與蘇英足譯)。台北市：洪葉文化。(原著出版年：1998)。
- Patton, Michael Quinn (1995)。質的評鑑與研究 (吳芝儀、李奉儒譯)。臺北市：桂冠。
- Roberts, Jane (1991)。個人實相的本質賽斯書 (王季慶、王育盛譯) 台北市：方智。
- Roberts, Jane (1998)。神奇之道 (王季慶譯)。台北市：方智。
- Siegel, Daniel J. (2010)。第七感—自我蛻變的新科學 (李淑珺譯)。台北市：時報文化。
- Siegel, Daniel J. (2011)。喜悅的腦 (李淑珺譯)。台北市：心靈工坊。
- Smith, Jonathan A. (2006)。質性心理學—研究方法的實務指南 (丁興祥、張慈宜、曾寶瑩等譯)。台北市：遠流。
- Stahl, B. & Goldstein, E. (2012)。減壓，從一粒葡萄乾開始—正念減壓療法練習手冊 (雷叔雲譯)。台北市：心靈工坊。(原著出版年：2010)
- Tolstoy, Leo Nikolayevich 托爾斯泰 (1997)。伊凡·伊里奇之死 (許海燕譯)。台北市：志文出版社
- Vitale, Joe & Len, Ihaleakala Hew (2009)。零極限—創造健康、平靜與財富的夏威夷療法 (宋馨蓉譯)。台北市：方智。

- Walsch, Neale Donald (1998)。與神對話 (王季慶譯)。台北市：方智。
- Walsch, Neale Donald (2012)。與神談生死 (Jimmy 譯)。台北市：方智。
- Wilber, Ken (2000)。靈性復興—科學與宗教的整合道路 (龔卓軍譯)。台北：張老師。
- Wilber, Ken (2005)。萬法簡史 (廖世德譯)。台北：心靈工坊。(原著出版於 1996)
- Wilber, Ken (2005)。事事本無礙 (若水譯)。台北市：光啟。(原著出版於 1991)
- Williams, M., Teasdale J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2010)。是情緒糟，不是你很糟 (劉乃誌譯)。台北市：心靈工坊。(原著出版年：2007)
- Williams, Mark & Penman, Danny (2012)。正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅 (吳茵茵譯)。台北市：天下文化。
- 一行禪師 (1987/2012)。正念的奇蹟 (何定照譯)。台北市：橡樹林。
- 一行禪師 (2007)。經王法華經 (方怡蓉譯)。台北市：橡實文化。
- 一行禪師 (2008)。一心走路 (賴隆彥譯)。台北：橡樹林。(原著 2007 年出版)。
- 向智尊者 (1962/2012)。正念之道《念處經》基礎修心手冊 (賴隆彥譯)。台北：橡樹林。
- 詠給·明就仁波切 (2008)。世界上最快樂的人 (江翰雯譯)。台北市：橡實文化。
- 詠給·明就仁波切 (2010)。你是幸運的 (林瑞冠譯)。台北市：眾生文化。
- 聖嚴法師、史蒂文生 (2002)。牛的印跡 (梁永安譯)。台北市：商周。(原著 2000 年出版)。

外文部分：

- Assagioli R.(1974). What is Psychosynthesis? *The Realization of the Self* 1(1): 70-4, 2.
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based Treatment Approaches*. London: Elsevier Inc.
- Baker, E. K. (2003). *Caring for Ourselves: A Therapist's Guide to Personal and Professional Well-Being*. Washington: APA.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Oxford, England: International Universities Press.
- Best, R. (Ed.). (2000). *Education for spiritual, moral, social and cultural development*. London: Continuum.
- Black, D.S. (2014). Mindfulness-based interventions: An antidote to suffering in the context of substance use, misuse, and addiction. *Substance Use & Misuse*, 49(5):487.
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Clinical psychology: science and practice*, 65(0), 1-14.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 15, 593–600.
- Coyle, J. (2001). Spirituality and health: towards a framework to exploring the relationship between spirituality and health. *Journal of advanced nursing*, 37(6), 589-597.
- Erricker C. (2000). A critical review of spiritual education. In E. J. Erricker (Ed.), *Reconstructing religious, spiritual and moral education*. New York: Routledge, 2000.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., et al. (2003). Alternatives in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Fabry, J. (1980). Use of the transpersonal in psychotherapy. In S. Boorstein (Eds), *Transpersonal psychotherapy* (pp.81). Palo Alto, CA: Science & Behavior Book.
- Fabry, J.B. (1975). *The pursuit of meaning : Logotherapy applied to life*. Cork : Mercier Press.

- Frankl, V. E. (1969). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York, NY: Bantam Books.
- Gagne, R.M.(1985). *The conditions of learning and theory of instruction*(4th ed.). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Goleman, D. (2006).*Social intelligence: the new science of human relationships*.New York, NY: Bantam Books.
- Hawks, S. (2004). Spiritual wellness, holistic health, and the practice of health education . *American Journal of Health Education* , 35(1), 11-16.
- Howdan, J. W. (1992). *Development and psychometric characteristics of the spirituality assessment scale*. Unpublished doctoral dissertation, Denton: Texas Woman University.
- Jarvis, P. (2001).*Learning in later life: an introduction for educators and careers*. London : Kogan Page .
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1993), Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice, In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind/Body Medicine*, 259-276, NY: Consumer Reports Books.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Mindfulness meditation: What it is and it isn't*. Comparative and Psychological Study on Medicine, Eburon, Netherlands.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J.(1990). *Full catastrophe living*. New York:Random House.
- Kolb, D. A. (1985). *Experiential learning: Experience as the source of learning and*

development. New Jersey: Prentice-Hall.

- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Maslow, A. H. (1969). *Theory Z. Journal of Transpersonal Psychology*, 1(2), 31-47.
- Matchim, Y., Armer, J.M., Stewart, B. R. (2011). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on health among breast cancer survivors. *Western Journal of Nursing Research*, 33(8), 996-1016.
- McManus, F., Surawy, C., Muse, K., Vazquez-Montes, M., & Williams, J. G. (2012). A Randomized Clinical Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy Versus Unrestricted Services for Health Anxiety (Hypochondriasis). *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 80(5), 817-828.
- Morone, N. E., Lynch, C. P., Losasso, V., Liebe, K., & Greco, C. M. (2012). *Mindfulness to reduce psychosocial stress. Mindfulness*, 3(1), 22-29.
- Neuman, B. (1995) *The neuman systems model*. Connecticut: Appleton & Lange, Norwalk.
- Patton, M. Q. (1980). *Qualitative Evaluation Method*. London Sage Publications
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park, CA: Sage.
- Piet, J., and Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev.* 31, 1032–1040.
- Pope, K. S. (2005). *How to Survive and Thrive as a Therapist: Information, Ideas, and Resources for Psychologists in Practice*. Washington: APA.
- Purdy, M., & Dupey, P. (2005). Holistic flow model of spiritual wellness. *Counseling and values*, 49(2), 95-106.
- Seidman, I. E. (1998). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in*

- education and social sciences*. New York: Teachers College Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Silverman D. (1997) *Interpreting Qualitative Data: Methods for Analyzing Talk, Text and Interaction*. London: Sage.
- Smith, J. E., Richardson, J., Hoffman, C., & Pilkington, K. (2005). Mindfulness-based stress reduction as supportive therapy in cancer care: Systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 52(3), 315-327.
- Switon, J. (2001). *Spirituality and mental health care. Rediscovering a forgotten dimension*. London and Philadelphia: Kingsley Publishers.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.
- Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721-733
- Zelazo, P. D., & E. Lyons, K. (2011). Mindfulness training in childhood. *Human Development*, 54(2), 61-65.

網路資源：

- 遠見雜誌 (2014)。台灣民眾幸福感調查。遠見民調--社會經濟研究調查。線上
檢索日期：2014年8月25日。網址：[http://www.gvsrcc.com/dispPageBox/
GVSRCCP.aspx?ddsPageID=NEWS&dbid=3616163260](http://www.gvsrcc.com/dispPageBox/GVSRCCP.aspx?ddsPageID=NEWS&dbid=3616163260)

【附錄 2-1】2007-2014 國內與正念相關碩博士論文文獻

編號	作者	篇 名	學術機構	年份
1	楊淑貞	禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感影響之研究	玄奘大學	2007
2.	賀昌林	大學生正念與憂鬱之相關研究	臺北教育大學	2009
3	陳佩鈺 (釋宗白)	諮商心理師參與禪修正念團體的經驗知覺與影響之研究	國立臺灣師大	2010
4	何曉嵐	負向自我思考習慣、心智專注覺察、自我監控覺察與憂鬱的關係及內觀認知治療效果之研究	輔仁大學	2010
5	范琬君	內觀認知治療團體於憂鬱症緩解患者之療效研究-	國立臺灣師範大學	2011
6	胡君梅	正念減壓團體訓練課程之行動研究	國立臺北教育大學	2012
7	張文光	人際互動禪修團體成員的身心體驗與改變之研究	國立東華大學	2012
8	杜蜀芬	正念療癒團體效益之探究-以在職進修之國小教師為例	國立臺北教育大學	2012
9	許祐鵬	正念瑜珈與慢跑對高中生憂鬱傾向改善之研究碩士	中臺科技大學	2013
10	陳永宏	《慈經》與當代正念治療慈心禪之交涉	南華大學	2013
11	黃佑寧	正念減壓團體於乳癌患者之效果研究	臺北教育大學	2013
12	盧映仔	以正念為基礎的認知治療團體對大學生焦慮情緒之諮商效果研究	臺中教育大學	2013
13	鄭雅之	人格特質及作業執行情形對正念療法成效之預測	中山大學	2013
14	陳慈宇	正念療法課程參與者經驗、省思與轉變	國立嘉義大學	2013
15	蔡佩樺	頓悟經驗融入正念課程設計暨效果評估	國防大學政治作戰學院	2013
16	張仁和	正念與心理彈性	臺灣大學	2013
17	蔡茹婷	青少年的獨處偏好與獨處能力：正念的調節效果	中原大學	2013

18	林仁儀	應用正念減壓法於照服員工作壓力之研究	中臺科技大學	2013
19	張惠閔	應用正念瑜珈對老年人憂鬱傾向改善之研究	中臺科技大學	2013
20	馮子健	「後設認知覺察」與「心智專注覺察」對於高中學生反芻反應與憂鬱症狀的影響	玄奘大學	2013
21	龔敬凱	成年人心理位移、正念與憂鬱傾向關係之研究	高雄師範大學	2013
22	林柏佑	實習諮商師的正念、幸福感與諮商自我效能之相關研究	高雄師範大學	2013
23	曾昭兒	流轉在正念減壓治療的受苦與自我：一位負傷諮商師的敘說	國立彰化師範大學	2013
24	吳莒瑛	探討正念訓練對工作壓力與專注覺察之影響：焚化廠員工	國立臺北護理健康大學	2013
25	鄧瑞璋	兒童正念教育課程之成效研究--以臺北市某國小中年級學童為例	國立臺北教育大學	2013
26	陳揚瑜	探討正念訓練對護理人員壓力及專注覺察之成效	國立臺北護理健康大學	2013
27	朱素珠	正念取向幼兒情緒教育課程發展及其對幼兒情緒能力影響之行動研究 -- 以新竹縣某幼兒園為例	玄奘大學	2013
28	李書堯	國中生正念、網路成癮與人際關係-以台中市某國中為例	雲林科技大學	2013
20	侯佩宜	正念、自我關懷、職場靈性與心理健康	國立雲林科技大學	2013
30	江岑 (釋淨淳)	心理助人工作者學習正念療法對其專業成長之研究	南華大學	2013
31	董淑娟 (釋常佼)	養護中心老人正念應用行動研究	南華大學	2013
32	林鈺傑	助人者正念實踐歷程中的自我轉化經驗及其在助人行動中之運用	東華大學	2013
33	顏采如	正念減壓課程對醫療人員身心健康之初探	臺灣大學	2013
34	盧諺璋	正念治療團體對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究	彰化師範大學	2013

35	洪常晟	家庭作業遵從程度與成效間關聯的探討—以正念減壓團體為例	彰化師範大學	2013
36	王文沁	自我效能與情緒調節之關係—以正念為中介變項	銘傳大學	2013
37	薄培琦	正念運用於宗教教誨之研究：以明德戒治分監收容人為例	南華大學	2014
38	姜義勝	禪修正念對從事高等教育工作者影響之研究	暨南國際大學	2014
39	蘇佩綺	正念、慈悲和主觀幸福感-以環球科技大學為例	雲林科技大學	2014
40	黃詩芸	青少年版正念量表中文文化研究	臺北教育大學	2014
41	方臆涵	以正念為基礎之認知團體對國小高年級學童 外向性行為問題之影響效果研究	臺中教育大學	2014
42	劉盈苡	應用正念減壓課程於改善乳癌病人生理、心理及生活品質之成效	臺灣大學	2014
43	李世萍	短期正念提升心理素質的效果	國防大學 政治作戰學院	2014
44	林利珊	心理助人工作者長期實踐正念對其專業成長之探究	暨南國際大學	2014
45	王素敏	正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究	臺南大學	2014

資料來源：台灣碩博士論文知識加值系統 整理者:黃瓊瑤

【附錄 3-1】正念療法與助人專業六日密集工作坊 講義
(2013 暑期版 18-20 場次 觀音線-南華-暨大)

正念使我們覺醒，知道生命只在剎那間展現，
若無法全心與這些剎那同在，
我們將錯失生命中最寶貴的事物，
且領略不到成長轉化中豐富深刻的可能性。

卡巴金

講師：李燕蕙 博士

南華大學 生死學系 副教授
南華正念中心 主任
德國弗萊堡大學 哲學博士
德國斯圖嘉特莫雷諾中心 心理劇導演
德國 MBSR Institute Freiburg MBSR 教師
英國牛津正念中心 MBCT 專業訓練中

南華正念中心：<http://www.nmc.tw>

E - mail：mbsr0928@gmail.com

目錄

課程內容.....	3-27
參考書目.....	28
練習紀錄表格	29-40
正念療法介紹 PPT	41-58
簡章與學員名單	59-60

六日密集工作坊 課程綱要

日	上午	下午
1	A 正念療法介紹與書籍 B 探索壓力經驗 C 正念傾聽 D 正念團體理念	A 一分鐘禪 B 葡萄乾練習 C 身體掃描 D 正念鈴聲
2	A 觀身體與呼吸 B 愉悅紀錄 C 光的祝福 D 十指感恩練習	A 行禪 B 生活禪 C 破除舊習活動
3	A 正念瑜珈 B 艱辛紀錄 C 三分鐘呼吸空間	A 辨識自動化負向想法 B 探索自我關係 C 9點練習 D 觀聲音念頭感受
4	A 正念瑜珈 B 慈心禪 C 艱辛禪	A 困難人際關係 B 四種合氣道 C 正念人際關係
5	止語密集禪修	止語密集禪修
6	A 典型的一天 B 自我照顧清單 C 編織自己的降落傘	A 正念團體與後續練習 B 專業應用探討 C 正念旅程

主要書目

- 威廉斯等：《正念》天下文化（正念）
卡巴金：《當下繁花盛開》心靈工坊（花）
威廉斯等：《是情緒糟，不是你很糟》心靈工坊（情）
Bob Stahl 等：《減壓,從一粒葡萄乾開始》心靈工坊（減壓）

【第一天】

學習正念的目標，不是要達到甚麼奇特的境地，
而是在當下所在之處，完整真實的存在。

卡巴金

第一天 上午

- A 正念療法介紹與書籍
 - B 探索壓力經驗
 - C 正念傾聽
 - D 正念團體理念
-

A、正念療法 PPT 與書籍介紹

B、相見歡 面對壓力，真情交會。

探索壓力經驗:身體情緒想法、壓力共鳴圖、身體氣壓計圖。(情:176-177)

1 目前生活中的壓力程度自評(0-10)

2 主要壓力來源?

3 當壓力大的時候，你的身體有何反應?

4 當壓力大的時候，有怎樣的情緒?

5 當壓力大的時候，有怎樣的想?

B、正念傾聽

六日的星際交會，是否可以彼此信任敘說與傾聽？學習當此時此刻的好朋友？

C、甚麼是正念

「正念意指以特殊方法專注，自覺、開放、好奇、善意、不批判，欣賞當下，對當下培養一種親密感。」
「正念的精神：接受每個到來的時刻，無論是愉悅、不愉悅、好的壞的、美的、醜的，並加以觀照，因為這都是當下的樣貌。以這樣態度，生活便成為禪修。與其說是你修習正念，不如說，正念調教你，生命本身成為你的禪修老師與指導者。」
(花：46-47)

「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。」
卡巴金

◎ 正念七要素：

①不批判 ②耐心 ③保持初學者之心 ④信任 ⑤無為(不執著) ⑥接納 ⑦放下

◎ 三動力：願景、決心與自律

在正念練習的過程，絕大多數人都會面對自己因為慣性、惰性、懷疑、與煩亂，而忘卻正念或毫無興趣練習的日子，在這時期中，如果個人有些練習的願景，例如為了身心健康、減壓、和諧、寧靜、智慧與心靈成長等，也了解這過程須要決心與自律，在面對這些困難的時候，就比較能夠堅持的練習下去。

D、正念團體理念：希望這六天，我們如何共處？

第一天 下午

- A 一分鐘禪
 - B 葡萄乾練習
 - C 身體掃描
 - D 正念鈴聲
-

A、一分鐘禪 (正念 11)

B、葡萄乾練習: (情:79-86)

*小小靈感: 葡萄乾練習, 你的體驗?

「培養正念，並不是用更多的注意力，而是以不同的、更有智慧的方式來使用注意力。當我們在此時此刻自覺的，不帶批判的專注於事務本來面貌，所生的覺察，即是正念。這可以讓我們從「行動狀態」(Doing)提升轉化到「同在狀態」(Being)，關掉慣性的「自動導航模式」，像擔憂過去或害怕未來。反之，我們可以調整自己的頻率，與自己同頻，更加接近生命此時此刻的真實樣貌。」

(情:79-81)

C、身體掃描

◎身體掃描練習引導: CD

*、為何要繼續做身體掃描?

- *學習對自己身心的覺察能力
- *發展專注力、正念與寬廣的彈性
- *學習放鬆身心的緊張，帶給身心新能量
- *學習能時時安住於當下的能力
- *身心合一的完整存在感

◎身體掃描，是學習在當下瞬間完整存在之道！

◎因為身體掃描提供了絕佳場所，來培養全新的，經驗性的知曉方式。(情:149)

第一次身體掃描紀錄:

D 我的正念鈴聲 (正念 261-262)

◎一個小動作，就能夠從根本上正面轉變你與世界的關係。(正念 261)

◎我的正念鈴聲:

1、今日回家練習建議

本日課程內容與練習

	上午	下午	本日練習與記錄
第一天內容			

【第二天】

真正的探險旅程不在於發現新風景，

而在於開啟有能力觀看的新眼光！

普魯斯特

第二天 上午

- A 觀身體與呼吸
 - B 愉悅紀錄
 - C 光的祝福
 - D 十指感恩練習
-

A、觀身體與呼吸 (正念:96-105; 花:43-45; 情:102-123)

「呼吸隨時跟著我們，不管我們正在做甚麼，感受到甚麼，經驗甚麼，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。」

專注呼吸

- * 安靜挺直的靜坐，放鬆自然舒適的姿勢。
- * 如果你願意的話，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、胸腔或腹部。
- * 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，就再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，不須作其他甚麼事。
- * 觀察這專注呼吸的經驗如何影響你的日常生活。

B、愉悅紀錄

時間	甚麼經驗?	發生此經驗時，身體、情緒想法如何?	紀錄時，有何感受想法?

C、光的祝福

需要的時候就練習:醒來時、煩躁、混亂、失去信心時。

- 1 如實覺察與接納自己當下狀況
- 2 觀想心靈沐浴光中
- 3 自我祝福
- 4 祝福今日、他人與世界

D、十指感恩練習 (正念 126-127)

感恩敘事:

第二天 下午

- A 行禪
 - B 生活禪
 - C 破除舊習活動
-

A、行禪

- * 和平，在每一步之中。
- * 你可以用令自己安住於當下的方式，邁開步伐接觸大地，這樣你將到達此時此地。你完全不需要做任何努力，你的腳充滿覺知地接觸大地，而你則堅定的到達此時此地。剎那間，你是解脫的---從一切計畫，憂愁與期待中釋放。你完全的存在，完全的活著，你正在接觸大地。 一行禪師 《一心走路》

* 行禪的時候，你並非要走到哪裡去...困難的是，你能否完全與這一步，這一個出入息同在?如果你錯失了這裡，大概也會與那裡失之交臂。如果你的心沒有成為中心，很可能是因為你神遊到了其他地方，而無法成為中心。

卡巴金 (花:153-155)

B、生活禪

< 挑水擔柴，莫非妙道。生活即道場，心即道場。 >

- * 如何在生活中---禪? (正念上樓：花 201-202)
- * 我們每天都會做些甚麼?
- * 選擇對你最有意義的生活禪三項:

C、破除舊習活動 (正念 106,152-153)

- 1 與電視、網路等的交往情況
 - 2 其他想破除的舊習?
-

正念過一天

每天早上醒來起床之前，允許自己花幾分鐘時間靜靜的繼續躺一下，先專注覺察自己的呼吸與身體，允許自己此時此刻所有出現的感受存在，只是觀察與接納當下的所有身心狀態，允許它存在，不須變更與改善！

一天開始動之後，時時覺察自己的呼吸與身體，試著放鬆多餘的緊張。煮飯沐浴洗碗作家事的時候，等車坐車購物的時候，放掉多餘的緊張，時時自覺自在的生活，就不須另外多花時間減壓。

允許自己隨時發現生活中小小的喜悅，這些小事情不是真的那麼小，我們的生命許多時間都花在這些小事情上，我們生命每一分一秒的時間都是獨一無二，無比珍貴，隨時可以在小事情上享有喜悅，生命就充滿愉悅的片刻，不一定要做甚麼大事，才能獲得滿足喜樂。

記得吃葡萄乾的練習嗎？如果可以的話，用吃葡萄乾的態度去作每一件事，如果可能的話，每次只作一件事！作一件事的時候，不須擔心下一件事！

在繁忙的日子，隨時記得休息一下，自覺的放慢呼吸或深呼吸幾下，放下擔心與緊張，只是對此時此刻完整的開放，覺察與接納當下的一切！

每晚睡前，記得安靜回到呼吸一下，允許自己放鬆身體，呼吸安靜的入眠！

(Ulrike Kesper-Grossman)

2、回家練習建議

本日課程內容與練習

	上午	下午	本日練習與記錄
第二天內容			

【第三天】

在刺激與反應之間會有一個空間，在這空間中，我們會有自由與力量

可以選擇如何反應，這反應呈現我們自由與成長的程度。

--法蘭克

第三天上午

- A 正念瑜珈
- B 艱辛紀錄
- C 三分鐘呼吸空間

A、正念瑜珈

◎正念瑜珈練習 CD

- * 正念瑜珈是一種簡單柔和又深入身心的練習，規律的練習可以讓我們的身心更健康平衡。
- * 瑜珈可被視為一種動中禪，我們練習瑜珈與靜坐、身體掃描的態度是一樣的，須以敏銳友善的專注去感受身體每一瞬間所生起的覺受。
- * 透過每一個瑜珈動作「探索」自己身體當下的界限，邀請自己以友善耐心的方式擴展身體界限，專注於所練習的每個身體動作，同時配合呼吸，感受呼吸與身體的律動。
- * 每個動作都以平等心進行，無論是動是靜、是困難或簡易，都專注的安住於自己的身體與呼吸。

練習目的

◎藉著把注意力轉向不舒服和不愉快，並且在它們出現的時候，有意識的以覺察來擁抱它們，這讓我們擴展了自己的開放與善意，並減弱了逃避不喜歡的內在經驗的傾向。

◎正念瑜珈的練習能讓我們紮根在當下，允許我們全然的與身體同在，並且能對此刻的經驗更覺醒。(情:163-167)

◎建議:另外參加一個瑜珈課程、氣功太極、運動等。

B、艱辛紀錄(挫折、焦慮、憤怒等)

時間	甚麼經驗?	發生此經驗時，身體、情緒想法如何?	紀錄時，有何感受想法?

- ◎ 遇到不舒服經驗的時候，和緩的自問:這是甚麼經驗?，這會讓我們不會一下子就掉入「逃避痛苦」的本能反應中。這對精鍊覺察力很有幫助。
- ◎ 培養明確的意願，去覺察特定經驗中，甚麼是愉快，甚麼是不愉快，不只能幫助我們覺察經驗的真實情況，也會開始反轉經驗性逃避的自動化習慣。

(情：174)

C、三分鐘呼吸空間：從「行動模式」轉到「同在模式」

1 覺察 (發生什麼事? 什麼經驗?)

2 專注呼吸 (專注於呼吸，處於當下。)

3 擴展 (擴展覺察身體整體)

*呼吸空間練習後:如何比較明智的回應此時狀況?

(選擇的自由:重新進入;身體之門;思考之門;行為之門)

◎ 《是情緒糟，不是你很糟》 233-235, 250-265

◎ 《憂鬱症的內觀認知治療 MBCT》 177-180, 191

第三天 下午

- A 辨識自動化負向想法
 - B 探索自我關係
 - C 9 點練習
 - D 觀聲音、念頭與感受 (聽思禪、靜坐)
-

A、辨識自動化負向想法

辨識自動化負向想法

當時相信程度 (100%)	內容	現在相信程度 (100%)
	1.我覺得全世界都在跟我作對.	
	2.我沒有優點.	
	3.為什麼我就是沒有辦法成功?	
	4.沒有人瞭解我.	
	5.我讓大家失望了.	
	6.我覺得我撐不下去了.	
	7.我希望我是個更好的人.	
	8.我真是軟弱.	
	9.我的人生沒有按照我想要的方式走.	
	10.我對自己徹底失望.	
	11.再也沒有任何事情能讓我感到愉快.	
	12.我再也無法忍受這一切.	
	13.我沒辦法振作起來.	
	14.我到底是哪裡有問題?	
	15.假如我是另外一個人就好了.	
	16.我什麼事都做不好.	
	17.我恨我自己.	
	18.我是個沒有價值的人.	
	19.我希望自己可以消失.	
	20.我到底是怎麼了?	
	21.我是個輸家.	
	22.我的生活一團糟.	
	23.我是個失敗者.	
	24.我永遠也不可能做得到	
	25.我覺得很無助.	

	26.不能再這樣下去了.	
	27	
	28	
	29	
	30	

B、探索自我關係 (自我關係圖)

C、9 點練習或 Gorilla

- ◎如何看一件事？視角與視域？
 - ◎想法？事實？
-

D、觀聲音、念頭與感受 (靜坐、聽思禪)

◎聽思禪練習：CD 1-2 (正念: 154-173)

- ◎ 這不斷變動的聲境，就像內心的思緒流。(正念: 162)

◎聽思禪：如何正念面對思想瀑流？

聽思禪靜坐的過程，我們會發現，腦海中的念頭來來去去，回憶過去、白日夢、擔心未來等等，念頭自動發生，常不在自己意志的控制中。經常我們會與念頭認同，以為這思想是事實，相對的情緒也隨之而生起，常常這又會影響我們的身體產生各種反應：事件、想法、情緒與身體在這過程交互影響循環糾纏不已。許多時間，我們會處於這種「個人思想反芻」的狀態，思想如瀑流不斷流動，我們則如活在一部自己不斷建構的流動影片中。

正念面對思想瀑流的意義，不在「切斷思想瀑流」或者逃避它。這於事無補，也很難做到。正念面對思想的意義在於，發展一種面對思想的巧妙能力：我們只是專注的看著它，不批判的觀察它，既不逃避它，也不執著跟隨它。正念像一面鏡子，如實的照見想法的生起變化消失。我們的想法念頭有如不斷流動的瀑布，而我們不斷回到瀑流後面的呼吸與身體的當下寧靜之域，逐漸的我們就會與思想瀑流有段自由的距離，站立在一個新視域，可以自由決定與這些想法的關係與距

離。或許也可以認識到自己不斷重複的思想模式，認識自己真正的壓力來源與壓力反應模式。當然這絕對不是件容易的事，但透過不斷的練習，可以讓我們較容易看清「想法不等於事實」，擁有較大的心靈自由空間，可以選擇面對壓力情境的方式，也可以如虛空般廣闊，涵容心念自然的來來去去。

◎第八章:將想法視為心智的產物 (情: 206-229)

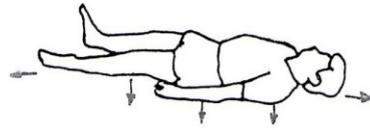
◎想法只是想法，只是一連串流過心靈的想像事件，如同掠過天空的雲朵。

◎無所緣禪修:在無所緣禪修中，我們變成了一個小宇宙，可以容納每一刻在此匯聚形成的任何經驗。(情: 227-229)

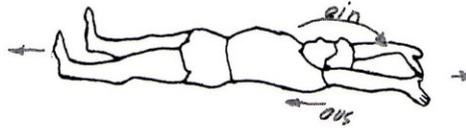
3、回家練習建議

本日課程內容與練習

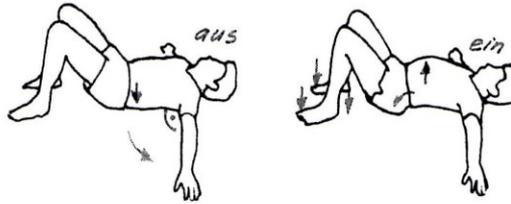
	上午	下午	本日練習與記錄
第三天內容			



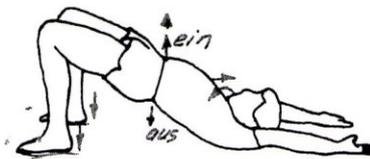
Ankommen



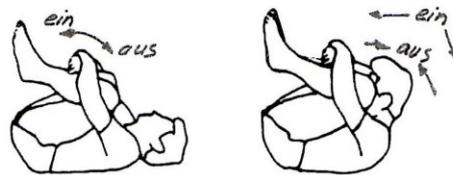
Dehnen



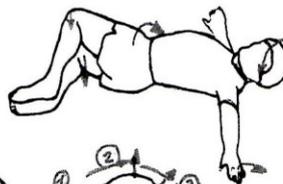
Beckenrollen



Schulterbrücke



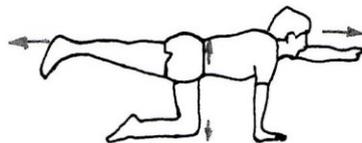
Ausgleich



Beckendrehung



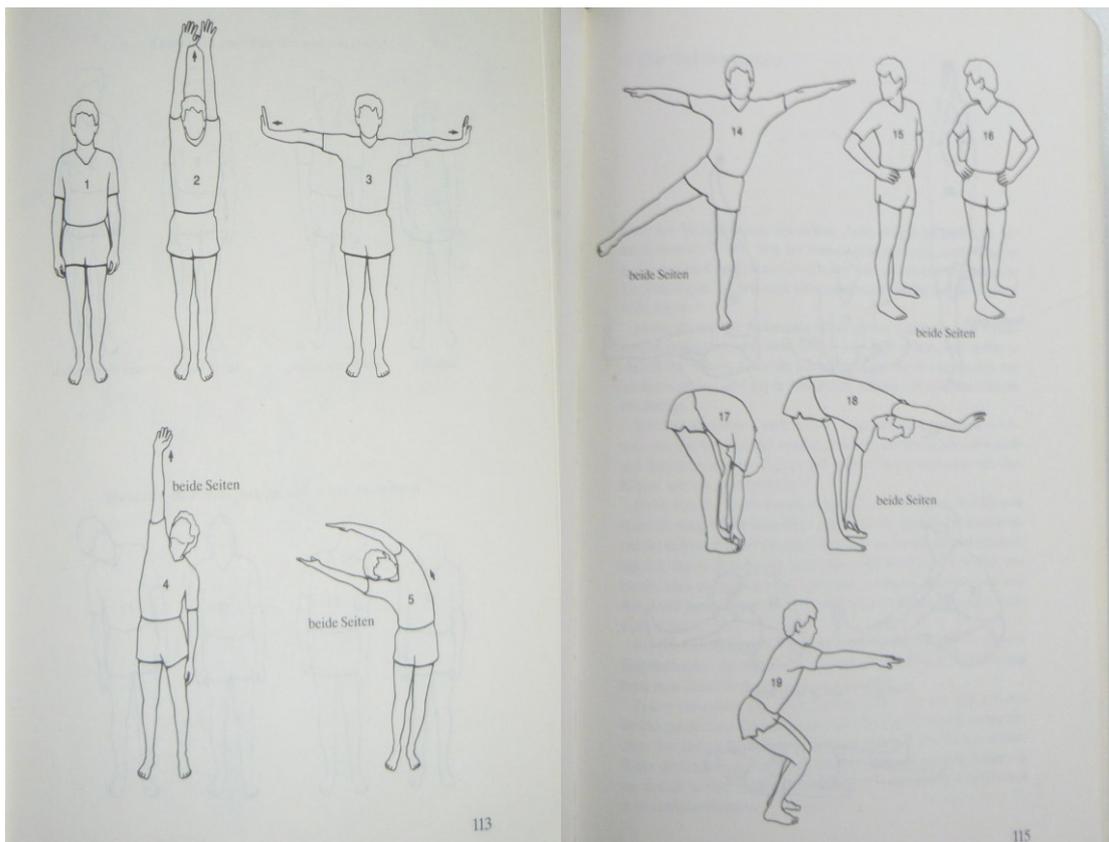
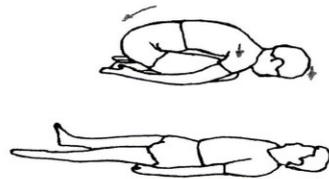
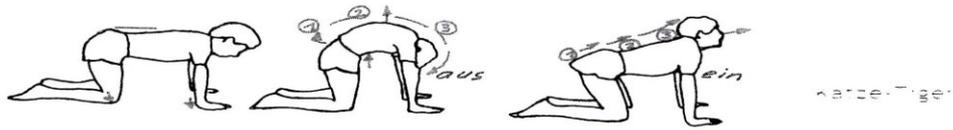
Katze-Tiger



Längendehnung



Embryo



【第四天】

就如我們正浸潤在困難的情境裡，即使對它產生嫌惡反應，

仍懷持著開放、慈悲和接納的覺察，

彷彿一位母親擁抱著受苦的孩子。

我們可以用之於身體的痛苦，也可以用諸於情緒之苦。

Mark Williams

第四天 上午

- A 正念瑜珈
 - B 慈心禪
 - C 艱辛禪
-

* 課程已過一半，此時，心駐何處？

A、正念瑜珈

B、慈心禪

Metta, Loving Kindness 四無量心：慈悲喜捨

May I (you) be happy 快樂

May I (you) be well 幸福

May I (you) be safe 安全

願我(你)獲得快樂與快樂的因

願我(你)遠離痛苦與痛苦的因

1 專注於自身

2 專注於親近的對象

3 專注於不喜歡的對象

4 祝福一切生命

明就仁波切《你是幸運的》188-206

慈心祈願語

願我健康平安
願我幸福快樂
願我有智慧，可以面對此時生命所有的困難
給自己的祈願語：

願你健康平安
願你幸福快樂
願你有智慧，可以面對此時生命所有的困難
給你的祈願語：

C、艱辛禪 (CD)

- ◎ 你會發現一切都在改變：就連在人生最黑暗的時刻，所想像的最糟情境，也會改變。練習艱辛禪時，就能看到這個轉變過程。(正念: 194)
- ◎ 正念: 182-203；情：190-196

*、允許的藝術

在我們靜坐專注呼吸的過程，我們練習觀察呼吸自然的狀態與身心覺受的來來去去，我們允許呼吸如其所是的狀態存在：無論是長短、快慢、深淺或苦樂。透過這樣的觀察呼吸練習，我們培育自己一種「接納與允許」的態度，可以讓我們有能力去面對生命不斷變化的心境與情境。

允許事情如其所是的樣子存在，不是件容易的事，尤其是遇到困難痛苦情境的時候。不只是人類，所有生物都有追求快樂，逃避痛苦的天性。但無論是身體、心理或社會的面向，人生中會遇到各種不愉快的狀態與事件是正常的。情緒起伏變化、各種身心失調疾患、生老病死、失業失婚喪親、天災人禍等，是人生無法完全避免的挑戰。「允許接納」來到自己生命的所有情境，正念覺醒開放的與這些情境「交往」，洞見這經驗對自己生命的意義，是我們呼吸、靜坐、身體掃描、正念瑜珈與種種練習所要培育的能力。

RAIN 正念自我探詢:處理壓力和焦慮的禪修(減壓:181-189)

- R(Recognize) 認出：知道有強烈情緒出現
A(Allow) 允許：允許並如實知悉自己的強烈情緒
I(Investigate) 探索：探究身體情緒和想法
N(Non-identity) 不需認同：情緒與想法不等於我

客 房

魯米

生而為人猶如客房
每天清晨都有新旅客蒞臨

有愉悅的、有憂傷的、有刻薄的旅客
某些覺察的片刻就如意外旅客的到訪

誰來都一樣歡迎他
即使他們是一群恐怖的悲傷情緒
狂暴的將你客房的傢俱一掃而空
也要如待上賓的招待他們
因為他可能會為你除舊佈新
帶來新喜悅

無論來者是惡意、羞愧還是怨懟
你都應該笑臉相迎
邀請他們入內

對任何訪客都要心存感恩
因為他們每一位
都是上天派來的嚮導

自傳五章

Portia Nelson

第一章

我沿著街道走
路中央有個很深的大洞
我掉進去
我無助的迷失了
這不是我的錯
過了漫無止境的時間 我才爬出來

第二章

我同樣沿著這條路走
路中央有一個大洞
我裝作沒看見
我又掉進去
我真的無法相信又掉進同樣的地方
但這不是我的錯
還是過了很久我才又爬出來

第三章

我又沿著同一條路走
路中央有個大洞
我看見了
很習慣的 我又掉進去了
我的眼睛是睜開的 我知道我在哪裡
這是我自己要負責的
我很快就爬出來了

第四章

我沿著同一條路走
路中央有個大洞
我繞了過去

第五章

我選擇另一條路走

第四天 下午

- A 困難人際關係
- B 四種合氣道
- C 正念人際關係

A、困難人際關係

B、四種合氣道:探索人際衝突的四種模式與正念面對之道

◎ 困難人際關係紀錄:

困難情況與問題	相關者可能的想法感受?	經驗過程，您有何感受想法?	尚無解之處?	可能改善的途徑?

C、正念人際關係

◎<減壓 237-262 >: 第九章 人際關係的正念

◎ 正念人際關係 慈心禪練習:

傳送給自己、給對方、給關係、給場域或其他?

4、回家練習建議

本日課程內容與練習

	上午	下午	本日練習記錄
第四天內容			

【第五天】

最聰明的修行法，就是先仰賴自己內心那位老師。

修習正念，永遠都能在當下重新開始！

止語密集禪修日

5 M 鐘聲 靜默 鐘聲

15M 正念日導引 說明規範

- 30M 開始止語：專注呼吸
- 30M 身體掃描
- 30M 行禪
- 20M 慈心禪
- 30M 艱辛禪
- 60M 午休
- 30M 正念瑜珈
- 30M 靜坐 (聽思禪 無所緣禪)
- 30M 慢-快行禪 (喻)
- 50M 結束止語：兩人低聲說話 團體分享
- 10M 結束儀式 (約 6 小時)

【第六天】

第六天 上午

A 典型的一天

B 自我照顧清單: P&M

C 編織自己的降落傘 (正念:272-274)

第六天 下午

- A 正念團體與後續學習計畫
 - B 探索專業應用的可能性
 - C 正念旅程
-

A 正念團體與後續學習計畫

- 1 練習記錄:心靈敘事,與自己的約會,自發自覺自主原則。
- 2 本班 FB 與同學會,持續相互支持。
- 3 舊生課程規劃中:正念深化日、正念讀書會、MBCT 練習團體。
- 4 正念教師培訓: NMC-OMC 2015 年 4 月 <MBCT 種子教師 專訓>
威廉斯教授 預定二度來台授課 (暫定)
- 5 預定籌備<華人正念療法學會>,歡迎共同發起與加入會員。

B 探索專業應用的可能性

◎、關於正念療法教師的專業訓練

(以下內容,譯自 德國 MBSR Institut Freiburg 專業訓練教材)

卡巴金對 MBSR 教師的期望

- * 持續靜坐的義務,並須依據自己的經驗與智慧來教學,而不是用教食譜的方式帶領課程。
- * 必須深入正式與非正式的正念練習,深化個人的正念體驗,以培育引導陪伴他人正念練習的實力。
- * 持續培育發展自己的同理心、友善、接納與耐心等內在品質,只有自己真正具體內化這些品質,才能協助學員在自身發現與發展同樣的品質。
- * 對於學員自身具備的內在資源,與其變化成長與療癒整合能力,須具深度信心與尊敬。
- * 自己做不到的,不能要求學員做。
- * 良好的溝通能力。以學員經驗可以了解的方式解釋法的本質,而不要被意識形態、價值判斷、信仰與佛教術語所束縛,溝通的語言必須能夠連結而非製造距離。
- * 必須了解,正念實踐是須終身練習的歷程。
- * 必須理解,學員與教師之間並無本質差異。

MBSR 教師的內在品質 (CFM)

一、課程內容的呈現

- *平易可理解的語言應用能力
- *正念練習核心觀點的清晰傳達能力
- *教學大綱每部分的清晰傳達
- *個人的隨時在場 (Präsenz)
- *能清楚詮釋正念練習的意義
- *自己正念練習與日常生活的結合

二、 團體工作的能力

- *與不同學員的互動能力
- *能以對話方式激勵學員
- *能夠創造舒適信任的團體氣氛
- *在艱困的時候，也能堅定在場的能力
- *情緒的彈性與持續的活力
- *對團體能量的敏感度與適度回應的能力
- *能深入此時此刻發生的狀況與適度回應

三、 更重要的是：教師要將 MBSR 授課的每一瞬間，視為自己

正念實踐的機會。

C、正念旅程

◎、頒發研習證書與紀念物 (大合照)

天地之間，願我們永結善緣，相互支持鼓舞！

六日工作坊的結束，屬於您自己的「正念旅程」可以正式開始了！正念旅程與您的生命一樣長，只要可以呼吸，

正念，就在當下！

我的結業感言 日期：



參考書目 DVD 網頁

- 卡巴金:《當下繁花盛開》《正念父母心》心靈工坊
- Bob Stahl 等:《減壓,從一粒葡萄乾開始》心靈工坊
- 威廉斯等:《憂鬱症的內觀認知治療(MBCT)》五南出版社
- 威廉斯等:《是情緒糟,不是你很糟》心靈工坊
- 威廉斯等:《正念》天下文化
- 一行禪師:《正念的奇蹟》《觀照的奇蹟》橡樹林;《經王法華經》橡實文化
- 向智尊者:《正念之道:《念處經》基礎修心手冊》橡樹林
- 聖嚴法師:《牛的印跡》商周出版;《聖嚴法師教默照禪》法鼓文化
- 明就仁波切:《世界上最快樂的人》橡實文化;《你是幸運的》眾生出版社
- Daniel Siegel:《第七感》時報出版;《喜悅的腦》心靈工坊
- Ronald D.Siegel:《正念之道:每天解脫一點點》中國輕工業出版社
- 卡巴金等:《禪修的療癒力量》晨星出版社

Kabat-Zinn, J.:

1990 *Full Catastrophe Living* New York Dell Publishing

2005 *Coming to Our Senses.* New York : Hyperion

2007 *Arriving at Your Own Door: 108 Lessons in Mindfulness* New York : Hyperion

Segal, Z, M Williams, J. Teasdale.:

2002 *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse.* New York Guilford Press

2007 *The Mindful Way Through Depression.* New York: Guilford Press

2013 *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse.* New York Guilford Press (第2版)

Mark Williams Danny Penman (中譯: 《正念》天下文化)

2011 *Mindfulness : A practical guide to Finding Peace in a Frantic World*

DVD

正念電影: <深夜加油站遇見蘇格拉底>

聽禪音樂會: 明就仁波切 < 聲空不二音樂禪> 全德佛教文物

正念研究網站

Mindfulness Report: www.bemindfulonline.com/

International Symposia for Contemplative Studies:

<http://contemplativeresearch.org/>

Mindfulness Research Guide: <http://www.mindfulexperience.org/>

【附錄 3-2】<正念療法學習者靈性成長之研究> 研究參與者訪談同

意書

親愛的正念夥伴_____：您好！

我是南華大學生死學所研究生黃瓊瑤，非常感謝您答應參與<正念療法學習者靈性成長之研究>，接受研究訪談，您的參與，必能使正念學習與運用的經驗讓更多人受惠。

在訪談過程中，為了完整紀錄您的經驗，我們必須進行錄音，並將寫成逐字稿。在訪談與研究過程中，您有權隨時中斷或退出本研究，我們會依約銷毀您所有的訪談資料。您的訪談內容，只供本研究學術發表之用，且全部妥善匿名處理。等訪談內容分析完成後，我們會將分析結果送交您確認內容，您保有內容的刪修權。

請您再次詳閱以上說明，如果您同意參與本研究，請於本同意書上簽署您的大名。感謝您的熱情支持與真誠分享，於研究過程中，如有任何疑慮，請隨時告知我們。 敬祝 平安喜樂

南華大學生死學所

指導教授：李燕蕙

研究生：黃瓊瑤

本人了解並同意以上的敘述，願意簽名表示同意參與此研究。

研究參與者：_____

中華民國 年 月 日

【附錄 3-3-1】<正念療法學習者靈性成長之研究>第一次訪談大綱

1. 可以談談您最初學習正念療法的因緣與動機嗎？至今學習多久？
上過哪些正念課程？
2. 可以談談您的生活背景與專業嗎？(您願意說的基本資料)
3. 可以談談您的生命故事嗎？如何劃分您的生命樂章？(可分 3-7 章)
4. 可否談談您人生的高峰經驗、低潮經驗與生命重大議題？
5. 學習正念前，您如何面對生命重大議題？
6. 學習正念，對您面對生命重大議題有影響嗎？請深談。
7. 學習正念至今，您最熟悉的正念練習有哪幾項？它們對你的影響是什麼？
8. 現在<正念>對您意義是甚麼？可以說明您自己的<正念>意義嗎？
9. 還有甚麼是您現在想補充談談的嗎？

【附錄 3-3-2】 <正念療法學習者靈性成長之研究>第二次訪談大綱

1. 學習正念對您在個人與自己的影響是什麼?學習正念前後有何不同?(可以參考下列各方面來談談)
 - (1)自我覺察 (2)活在當下 (3)情緒管理能力 (4)對自己慈悲心
 - (5)接納與肯定自我 (6)身心健康 (7)抗壓力與挫折容忍力
 - (8)內心的應變力 (9)對疾病或死亡的態度
 - (10)生命的意義、目的和價值
2. 學習正念對您在個人與他人的影響是什麼?學習正念前後有何不同?(可以參考下列各方面來談談)
 - (1)伴侶婚姻關係 (2)親子關係 (3)工作職場關係
 - (4)人際關係 (5)對他人慈悲心
3. 學習正念對您在個人與自然、環境的影響是什麼?學習正念前後有何不同?(可以參考下列各方面來談談)
 - (1)與樹、物、生物的交往 (2)與大自然及生態環境的關係
4. 學習正念對您在個人與天地神祇的影響是什麼?學習正念前後有何不同?(可以參考下列各方面來談談)
 - (1)終極關懷 (2)宇宙力量或超越現實的體悟
 - (3)與信仰或天地、神的關係
5. 還有甚麼是您現在想補充談談的嗎?

【附錄 3-4】<正念療法學習者靈性成長之研究>研究參與者訪談文本

逐字稿範例

訪談對象：小藍(化名)

訪談日期：2014.02.15

(編號說明：A1-2-3 第一碼 A 表示受訪者編號，第二碼 1 表示第一次訪談，

第三碼 2 表示第二段訪談對話，第四碼 3 表示細項內容序號)

編號	訪談內容	摘要	意義單元	主題
A1-1-1	<p>問：可以談談您最初學習正念療法的因緣與動機嗎？至今學習多久？上過哪些正念課程？</p> <p>答：我那時候看到正念療法傳單的時候，我覺得它應該跟宗教或靈修有關。因為工作也很累，很勞心，所以我很想找個機會放鬆，跟自己接觸，所以我剛好有看到簡章，我就報名了。我問一位靈修的朋友，她是有在靈修的，要不要一起過來，他就答應了，大家一起來上這個課，然後大家都很開心，很投入。結果發現很多朋友他們都有報這個課程，因為之前就有聽說這課程不錯。</p>	想放鬆、跟自己接觸，所以來學正念	學習正念療法的因緣與動機	正念之路
A1-1-2	<p>我那時候很忙，也沒買書，本來想到了再買，結果發現現場沒有賣書，撲了個空，剛好就讓自己放空。放空的狀態底下，看燕蕙老師怎麼帶。從七月到現在大概半年多，回來之後我就開始看書、寫作業，買上課提供的書單，我很喜歡看”當下繁花盛開”，我也會介紹我的個案去看。</p>	放空學習，回來後實作，也在個案	剛開始學習時的狀態	正念之路
A1-2-1	<p>問：可以談談您的生活背景與專業嗎？(您願意說的基本資料)</p> <p>答：我已婚，今年 51 歲，育有一兒*歲，一女*歲，先生是**學的博士，也是很忙，其實我很久很久以前就對佛法很有興趣，但是我知道正念和佛法不太一樣，如果把它說成是靈修的話，大概是在我結婚之前我接觸一個密宗，我跟老公一起學，所以從那時候，就非常喜歡靜坐，和持咒。可是後來斷斷續續的啦，我後來也有學瑜珈，連續的學八、九年，我們練瑜珈的時候，老師是我舅媽，她本身也學佛二十幾年，我們常常練瑜珈的時候都會打坐，或是</p>	對靈性、佛法、靜坐很有興趣，也學瑜珈、禪修	各種靜心法的接觸	靈性的追尋

	<p>練香功，然後我也參加過某寺院在埔里的短期出家兩個禮拜，每天就是過出家人的生活，早上三、四點就要起床，起床就要開始念佛、早課、早齋，連續過了兩個禮拜，我居然還可以撐下來，我覺得很喜歡，法喜充滿，我發現我對宗教、對佛教、打坐很有興趣，我前一陣子工作很忙碌，可能也遇到一些低潮，後來我就去跟一個師父學禪修，我自己覺得學得還不錯，就一直都陸陸續續有在學。現在我就是自己練。</p>			
A1-2-2	<p>我本身是心理師，我是**年特考就拿到心理師的證照，**年心輔所畢業。我還沒畢業之前就開始執業，到處接案，當然畢業之後就更開心了，可以想做什麼就做什麼，就不用寫論文了，非常輕鬆，就好像小鳥啊開始要展翅飛翔的感覺。什麼個案都接，遊戲治療啊，沙遊治療啊，完形啊，心理劇啊，敘事治療啊，反正我有興趣的通通都去學，每天都覺得自己日子過得非常充實。一直到前年，有點累，個案接久了，就有一些...我不知道怎麼處理我自己的一些負面的能量，然後自己壓力也大，婚姻也遇到一些瓶頸，所以整個就覺得自己有很多負面的能量。</p>	<p>心理師工作壓力大，婚姻也遇到一些瓶頸，想處理自己負面的能量</p>	<p>追尋靈性的緣起</p>	<p>靈性的追尋</p>
A1-2-3	<p>那時候我就想說，那我想要去打坐，我一直在尋找地方打坐，不知道去哪邊打坐，後來剛好有那個因緣，有人告訴我說我可以去那個禪師那邊學禪修，大概是這樣子。我也很喜歡看有關禪修方面的一些書，當然正念療法的書我也有看，還有其他一些有關靈修方面的書，我都會看，因為我覺得心理治療做久了，我覺得它就是會走到靈性啊，所以我一直有在看這方面的書。自己也都持續有在打坐。</p>	<p>去學禪修打坐，心理治療會走到靈性</p>	<p>鍾情禪修</p>	<p>靈性的追尋</p>