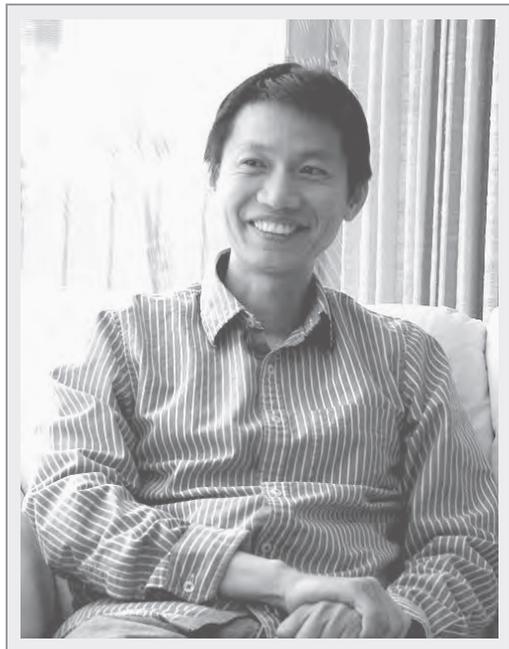


真正的探險旅程不在於發現新風景，而在於開啟有能力觀看的新眼光！——法國作家普魯斯特（Marcel Proust）

1979年，正念減壓法（Mindfulness-Based Stress Reduction，MBSR）創始人卡巴金博士在美國麻州大學醫學中心首度帶領八週的療程／課程，對象是一批慢性疼痛的病人。開始時，醫院多數人都對這個帶有東方禪味的治療法抱持保留態度，甚至有人覺得他是否瘋了；因為，人們都把疼痛當作急欲除之而後快的頭號大敵，到醫院就是想把疼痛趕跑，而醫師使用各種麻醉藥劑也就是為了幫病人消除疼痛。但，卡巴金不但不幫病人「消滅」疼痛，還要病人去面對疼痛，甚至向內觀照身體，去仔細覺察這些疼痛；操作方式與思維理路都完全相反。



陳德中老師

為什麼他要這麼做？

正念治療，覺知是最重要的核心基礎

玉雅（化名）是年輕的女醫師，也是我在臺灣開設之正念減壓課程的學生之一。八週課程後，有一次她跟我聊天，說到她醫師工作繁重、壓力很大，以前經常頭痛，過去一直有吃止痛藥的習慣，但在上完課後，她已很少頭痛，也很久沒吃止痛藥了。

詢問她原因，她說經過正念練習後，她發現過去每當工作壓力來臨，都會不自覺地皺起眉頭、聳起雙肩，整個頭部及肩頸部都在用力；時間一久，頭就會開始痛，而當頭在痛時，就只有吃止痛藥了。

現在，她的自我覺察力增加了，每當她開始皺起眉頭，一發現並即時放鬆肌肉，趁一切才剛開始就先發覺並處理，不讓明顯頭痛有成形的機會。

因此，光是發展出自我觀照的覺知能力，對健康就有不小的幫助。

除了覺知，「不評判」及「去(自我)中心化」的態度，則是正念減壓法能幫助人進一步轉化的關鍵。

回到卡巴金博士，當時他不只要慢性疼痛的病人向內觀照身體的感受，還要去覺察它們的本質，包括這些感覺的變化性，並且以一種不加評判的態度，客觀地看待那些出現在身體上的各式感受。不管舒服或不舒服，就只是從旁看著它們，不把那些疼痛當作是「我」或「我的」；亦即，不是「我X X X好痛苦」，而是「那個膝蓋部位有點疼痛」。



經過每日的正念禪修練習和觀念導引，慢慢地病人們即使還有「痛」，卻不再「痛苦」；而且，在主觀的感受上，生理上的疼痛也慢慢減輕了。後續的醫學研究證實，正念減壓療程能有效提升病患對疼痛的適應力、減少疼痛引發的負面情緒(如焦慮、生氣)，亦能治療或減低疼痛的程度，大大提升病患的生活品質。

逐漸地，正念減壓在美國也應用在其他疾病上，同樣能增加病患對疾病的心理適應，減少疾病所引起的壓力、焦慮及睡眠失調等問題，有效提升病患整體的生活品質；進而藉由心的訓練，促進正面的大腦活動，並強化人體的免疫功能。因此，目前北美已陸續有三百多家醫院及機構開設此課程。而臺灣，則在2011年由臺北市立聯合醫院仁愛院區開設了第一個醫療體系內的正念減壓課程。

覺知問題所在、採取全新態度，負面情緒自然鬆綁

除了醫療應用外，正念對一般人的生活是否有幫助呢？

淑芳（化名）是六十多歲的家庭主婦，她原是為了解決手痛問題而來報名我所開設的正念減壓課程。後來她告訴我，這課程出乎預期地解決了她三十八年來的婚姻問題。她說：

剛開始上課時，我很懷疑這課程到底有什麼幫助？就在我遲疑到底要不要繼續時，發生一件很奇妙的事。大概在第四週某一天，我突然「頓悟」似地明白，正念減壓的主要精神應該是：所有身體感受及內心雜念等都可以隨它來去，就算覺察（它）一直來也無所謂，反正（它）本來就是可以一直存在的，不用在意它。只要能體會到這點，只要能與（它）和平相處，那麼，很多過去一直在意的事，也就可以隨風來、隨風去，都不會讓你受到它的影響。

這個內在的自然體悟，出乎意料，竟神奇地改變了我那三十八年來一直「勉強接受但不甚滿意」的婚姻。我到六十歲都還一直在想要不要跟我先生離婚。在一般人看來，這婚姻算是不錯的，沒有劈腿、外遇之類的婚姻殺手。但三十八年來，我常會因為他的言語而生氣，經常處在隨時會爆發戰事的恐懼中，有時只為了「抹布要不要曬太陽才能殺菌」就可以演變成三小時的大戰，接下來可能是長達一週甚至一個月的冷戰。就這樣很無奈地忍受了三十八年。

但在這次體悟後，我突然覺得那些我非常不能忍受的言語，其實就和來來去去的雜念一樣，它本來就會一直來去，我幹嘛要跟它對抗？！我連自己的雜念都無法管控了，怎麼還想去管別人的雜念



photo credit: mindfulness (www.1k1k.com/photos/mindfulness/2967/457)

呢?這不是太緣木求魚嗎?

真的非常神奇，從此我對先生的任何言語都不再感到困擾了。哇！我好興奮，我真的達到「超脫」的境界。當我不再執著於過去那些不愉快的事情或曾經讓我受傷的言語，「它」就失去了指揮、擺布我的能力，而我也就獲得自由了。

因此，除了生理上的疼痛，正念也可以處理情緒與認知的層面。

1992年起，威廉斯、蒂斯岱，以及西格爾三位心理學家至美國麻州醫學院學習正念減壓，幾年後結合「正念減壓（MBSR）」與「認知行為治療（CBT）」，發展出「正念認知治療（MBCT）」。MBCT除了覺察情緒外，也從認知層面下手，協助阻斷「鬱悶心情與反覆負向思慮」之間交互影響的惡性循環，協助當事人培養「將『認知』體驗為『心理事件/念頭』」的能力，而不把『認知』當作『客觀事實』或是『我』的反映。」

對有受過正念訓練的助人工作者來說，可協助當事人從本來的「行動模式」，逐漸轉化到「同在模式」：透過覺察，開啟內在空間，安住當下，用心體解其意；從情緒思想的反芻不休，轉換到能與一切情境共存，增加對複雜情感的容受；再透過前段提到的認知體驗與了悟，讓當事人不再於情緒、認知、行為間的負向漩渦中打轉，慢慢轉化並超脫出來。

當下安住了，便能感受生活的美好

而對我個人及大部分的人來說，正念也可以很簡單，就是一種生活態度。時時刻刻活在當下，把眼前的事做好，並享受過程的樂趣。

「一次只做一件事」，也是我在正念修習後做出的調整。如果有五件事，不懂正念前，我可能會擔心這麼多事做不完，時間和心思都花在擔憂上，最後一件事也做不好。有了正念，我就會挑一件事，專心致志地去做，做完一件再做另一件。就這樣，俐落又從容地專注於當下的每一件事。而步行時，我會將注意力放在足跟抬起和足尖落地的動作上，用心感受雙腳和地板間的輕微摩擦；吃飯時，會放慢咀嚼的速度，用心品嚐食物的味道。生

活，其實處處充滿美好。

卡巴金博士很喜歡說三句話：「nowhere to go, nothing to do, nothing to attain.」我想這正是我們東方哲學與禪宗無所求的態度，也是正念減壓的重要精神。無所求，結果卻也水到渠成。自卡巴金創設正念減壓法起，從醫學應用到心理治療，從人際關係的改善到生活態度的轉化，正念從東方傳到西方，又從西方傳回東方。

最後，我想以我極為敬重的法鼓山聖嚴法師曾說的話跟諸位分享，也為正念的態度與精神做總結：

「成功就是起點，失敗就是經驗；過程就是結果，現在就是全部。」

作者現任臺灣正念工坊執行長
本文刊登於二〇一三年四月二十九日第425期《張老師月刊》
並經陳德中老師同意授權轉載

世間解的三不能與教育的三無能

何謂世間解？佛陀的別號。佛有那三不能：（1）無法度盡眾生；（2）無法度無緣之人；（3）無法滅定業。一個人一生的成就主宰者是誰？是自己與生俱來的命運？還是貴人？還是神明保佑？還是遠見、膽識及自我覺悟的能力？這是常規教育缺乏之處。微笑是家庭及社會友善行為的起點，但為何很多人常笑不出來？老師有教嗎？世間解的三不能如何處理？常規教育的三無能如何處理？

2014年12月28日(星期日)下午2時30分

主講人：黃德舜教授 國立中正大學企業管理學系教授

地點：台南市立文化中心
國際會議廳地下一樓會議廳
（台南市中華東路三段332號）

主辦單位：台南市政府文化局、中華慧炬佛學會南區分會

聯絡電話：06-2881677

〔公益講座·歡迎各界人士自由入座〕