

正念療法的起源與開展(四)

郭梵韋

(二)、正念心理治療

目前有關正念取向的心理治療，最完整的設計是正念減壓療法、正念認知療法、辯證行為療法及接納與承諾療法，前文已提及這些心理治療的設計，都是使用正念禪修做為輔助性的操作。此節針對正念減壓療法與正念認知療法概要述說，並且試著討論兩者之間的關係與差異。但辯證行為療法與接納與承諾療法這兩者與正念認知療法操作極為相似，因此加分析討論。

1. 正念減壓療法 (MBSR)

目前此療法是為長期疼痛及壓力¹相關的症狀施行的療程，此方案設計以三十人為上限的標準團體輔導的模式，前後為時大約八至十週，每週二至三小時的課程，課程內容為正念禪修技巧的教學與練習、教學期間會穿插「回應」的互動分享練習當下的經驗與感受。此外，在課程之後還有「正念練習作業」，讓學員可以在課外自行練習並時時刻刻提醒自己保持正念。在訓練期間

會有一次全天（七—八小時）的密集正念禪修（通常在第六週進行）。這八週的團體課程使用相當多的時間在正念練習及討論練習的經驗，並教授許多的正念練習技巧，課程包含：葡萄乾練習、身體掃描、坐禪、哈達瑜珈及行禪等，這些課程都融入一些正念涵義的詩詞、文章及故事讓學員們可以「體會正念」。此外在教授的過程當中還會加入醫學相關的專業知識，而正念減壓這個部分則是加入壓力生理學、壓力因應、壓力知覺的評估等等資訊。

正念減壓課程「正念」視為「純粹地專注當下每一秒所展現的身心經驗」，教導病患以正確的態度來進行正念練習：(1) 不對自己的情緒、想法、病痛等身心現象做評判 (Non-judging)，只是純粹覺察它們、(2) 對自己當下的各種身心狀況保持耐心 (Patience)，有耐心地與它們和平共處、(3) 常抱持「初

學者之「？」(Beginner's Mind)，願意以赤子之心面對每一個身、心事件、(4)信任(Trust)自己、相信自己的智慧與能力、(5)不努力(Non-striving)強求想要的(治療)目的，只是無為地(Non-doing)覺察當下發生的一切身心現象、(6)接受(Acceptance)現狀，願意如實地觀照當下自己的身、心現象、(7)放下(Letting go)種種好、惡只是分分秒秒察覺當下發生的身、心事件。²

而這七個正念態度需要搭配正念練習技巧，正念練習主要是沿用「佛教禪修」的方法，分別是：

(1)坐禪(sitting meditation)：觀察隨著呼吸而產生的腹部起伏運動，或者意守鼻端，觀察鼻端與呼吸接觸的感受；當任何念頭、情緒出現時，禪修者只是覺察它，然後將注意引回到腹部起伏的運動或鼻端；當疼痛出現時，鼓勵病患觀察身體的疼痛。

(2)身體掃描(body scan)：病患平躺或採臥姿，引導注意力依序觀察身體不同部位的感受，從左腳腳趾開始，最後至頭頂。面對念頭與疼痛的策略，與坐禪時相同，但觀察疼痛時，偶而帶有觀想的技巧（觀想疼痛隨著呼吸離開身體）。

(3)正念瑜珈(mindful yoga)：正念減壓課程將『正念修行』結合『哈達瑜珈』，教導病患在練習『哈達瑜珈』同時，觀照當下身、心現象」³。

這三個禪修方法，主要是從《大念處經》的「四念處」所發展出來的現代禪修的方式，其中身體掃描、正念瑜珈皆是透過正念覺察的過程來調解自我身體的感受，並覺察身體與心理的微妙變化，同時也觀照當下的情緒與自我的感受，漸而回到自身內在自我的感受及自我與外在世界的感受，這一切的「自我感受」都是「當下的自我」，「我」已成為自我覺察的對象。這三個正念練習就是培養自我的正念，正念練習與正念態度兩者是互相搭配使用，而慢慢培養起「正念覺察」，這如同我們的心理模式是需要透過心理行動來培養起心理能力，正念練習與態度都是我們培養正念最好的方式。

除了剛才所講的三個正念練習，在正念減壓療法還會結合「日常生活」所遇到的情境練習正念覺察，也會結合傳統佛教禪修如「行禪」(walking meditation)。在卡巴金博士所設計的正念減壓療法可說是符合現代人的禪修方法，它介於佛教傳統禪修與現代心理治療的整合發展，如表一：⁴

(未完待續)

週次	進度	備註
一、二	(1) 每天練習「身體掃描」(45分鐘) (2) 「坐禪」(15分鐘)	每日的「身體掃描」、「坐禪」、「正念瑜珈」皆配合教學錄音帶的指引。
三、四	(1) 一日「身體掃描」，隔日「正念瑜珈」(各45分鐘) (2) 每日「坐禪」(15-20分鐘) (3) 第三周起每日觀察且記錄一起生活中愉快的事件，第四週起，則每四觀察且記錄一起不愉快的事件	
五、六	(1) 一日「坐禪」，隔日「正念瑜珈」(各45分鐘) (2) 開始練習一些「行禪」	
七、	每日45分鐘的混合練習，自行決定二種或三種練習的分配比率	盡可能不使用錄音帶
八	每日45分鐘的練習，自行決定練習方式	配合錄音帶
(參考〈佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量〉)		

表一、正念減壓療法八週簡易課程進度表

註釋：

1. 壓力 (stress) 的意義廣泛，每個人都各自有其詮釋，通常泛指不適的身心反應。壓力會在多層次（生理、認知、情緒、行為）上發生，並且產生自多種不同的來源 (stressor)，包括內在事件及外在事件。參考林鈺傑：〈初探正念取向心理治療歷程之整合架構〉，頁四〇〇。
2. 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，《輔導季刊》第五十二卷第三期（二〇一六年九月），頁六十二。
3. 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁六十三。
4. 溫宗堃：〈佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量〉。

會性法師 MP3 免費結緣

1. 天台四教儀（華語）一套五十九片（附經文）。
2. 限臺灣地區索請（庫存不多）。
3. 請付回郵一百元，寄至：新北市中和區中山路二段三二七巷十五號六樓。
4. 慧霖文化有限公司（〇二二）二二四五—〇三三八。