

正念療法的起源與開展(六)

郭梵韋

三、結語：正念心理治療的健康機制——再覺知

正如前文所探討的內容，正念已被運用多方的身心醫學治療上，且在治療效果上它也被證實有一定的功用。那麼「正念」又是在心理健康上有什麼樣的機制和正面的影響？

在前面幾節提及蕭娜·夏皮洛 (Shapiro) 等人將正念歸類出三個元素 (公式)：(一) 意圖與動機、(二) 注意和覺知、(三) 態度，三者是當下互相起了作用，並非單一元素自我作用，而此時的正念就是時時刻刻正在經歷中。

在「意圖」方面，它主要是作用是時常提醒練習者（禪修者）要「自我的覺察」而當中過程會從「自我調節」慢慢到「自我解脫」狀態，如「『你的意圖為什麼是可能 (what is possible) 的進行預備的工作，它時時刻刻提醒你當初為何要練習 (禪修)』」。禪修練習者

若持續練習，他們的意圖演變將會從『自我調節』，到『自我探索』，最後『自我解脫』。¹

在「注意」方面，它主要的作用就是在於當經驗或念頭起時，我們要將注意力回到自身，並覺察當下的感受。如「經驗在此時此刻呈現其自身時能回到事情自身，停止詮釋經驗的任何方式，並注意經驗自身。」²

在「態度」方面，它主要的做就是運用「正念七個態度」來對應當下的經驗所帶給自我的感受和念頭，如「以好奇、不對抗、接受、親切的態度來對待我們的經驗。」

這三元素彼此相連，在夏皮洛等人提出的正念潛在的機制，如引文所述：

在夏皮洛等人提出的正念潛在的機制模型中，認為以「開放與非評判來有意圖地注意」（亦即正念）能導致重大的「觀點的轉變」（shift in perspective），夏皮洛等人稱

之為「再覺知」(reperceiving)。⁴

所謂的「再覺知」(reperceiving) 能被描述成一種意識的旋轉 (rotation in consciousness)，那些之前的主體變成客體。⁵ 透過正念練習，個體逐漸能夠不認定 (disidentify) 意識的內容 (the contents of consciousness)，並且更清晰、客觀的觀看自己每時每刻的經驗。⁶ 夏皮洛等人引用三個心理學的概念來參照「再覺知」：

- (1) 去個人中心 (decentering)：個體能夠站在立即經驗之外，而改變經驗的本質。
- (2) 去自動化 (deautomatization)：解除控制知覺及認知的自動化歷程。
- (3) 去附著 (detachment)：包含「獲得心理距離」、「採取現象學的態度」及「擴張注意的空間」的交互歷程。⁷

這些概念的共同核心即是：「觀點的根本轉換」。⁸ 夏皮洛等人相信正念是可以達到的。他們認為「再覺知」可以引導出不同的機制而有助於心理健康。因此他們提出四項機制：

(1) 自我調節與自我管理 (Self-Regulation and Self-Management)：有意圖的培養加不評斷的注意會導向連結，連結則導向自我調節，最終導向秩序與健康。透過再覺知的過程，我們能夠注意每時每刻的訊息，並且更能接近那些訊息，從而變得較不自動化與較自主。

(2) 價值澄清 (Values Clarification)：再覺知可以幫助人們認識甚麼對他們有意義及他們真正認為的價值為何。個體的價值觀通常受到家庭、文化及社會的條件化 (conditioned)，透過再覺知我們可以更客觀的觀察、反思這些價值觀，從而讓我們有機會探索、再抉擇這些價值觀是否與自己契合。

(3) 認知、情感及行為彈性 (Cognitive, Emotional and Behavioral Flexibility)：再覺知可以促進個體更適應的、更彈性的回應環境。如果我們能夠更清楚的觀察身處的情境和內在的反應，那我們便能夠更自由的選擇如何回應。反之，若我們過於執著當

前的經驗，則可能導致較僵化的、反射性的反應模式。再知覺可以促進個體不執著於先前的反應模式及信念，學習更清楚的觀察自己的對經驗的心理評論，因而能夠較如實的看法當下的情境並做出相應的適當反應。

(4) 揭露 (Exposure)：再覺知，一種平靜的觀察意識內容的能力，能使個體較客觀、平靜的經驗情緒，即使是非常強烈的情緒。此種能力可以反轉個體逃避或抗拒難熬的情緒狀態的習慣傾向，從而逐出間揭露那樣的情緒狀態。⁹

這四種機制可呼應「正念減壓療法」與「正念認知療法」的設計，對於正念練習者所期望的改善，運用正念禪修的技巧與態度，使自我可以逐漸達到自我覺察與修復。當情境使我們做出反應時，有長時間練習正念禪修者的內在自我反應是可將這些不好的想法和情緒慢慢轉換到「覺知」的狀態，而不易陷入我們那先前主體價值觀。在正念認知療法則是藉由正念禪修的方式來改善憂鬱症患者負面價值觀，使他們不再受困於那些負面想法，同時使他們可面對負面想法和情緒，用客觀的角度來觀察這些，漸而重新認知那些價值觀。

綜合本文綜述正念療法的現狀發展，「正念減壓療法」與「正念認知療法」可說是將正念療法推擴至各領域的助緣，這兩套正念取向的心理治療，是卡巴金博士將他所學的「佛法」試著擷取出「法」的奧妙之處，結合心理治療所發展出來的正念療法，可以感受的到佛教的元素，但卻又讓人看不到佛教文字，發展成屬於現代人的禪法。卡巴金博士結合現在身心醫學的元素，以「自我內在與外在世界做調和」，設計元素保留佛教禪修的方法，將現代心理學的知識取代傳統佛教的文字，並且運用禪宗的特質去引領學生們與老師互動及經驗討論。在那之後，他與其他心理學者發展出以正念做為基礎的心理治療——「正念認知療法」，這套療法與原來的認知心理治療有所不同，它則是強調「不強求」、「不批判（評判）」的全新觀念，讓人能夠不再受困於負面情緒和想法的漩渦當中。

（全文完）

註釋：

1. 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁六十五。
2. 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁六十六。
3. 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，

頁六十六。

4. 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁六十六。

5. 寶金城：〈正念在促進心理健康上的運用與機制〉，頁六十六。

6. 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，頁六一六。

7. 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，頁六一六。

8. 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，頁六一七。

9. 林鈺傑：〈「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討〉，頁六一七。

花蓮普明寺慶建寺九十五週年

財團法人花蓮普明寺七月十六日舉辦建寺九十五週年紀念，縣長傅崐萇、立法委員徐徐榛蔚受邀出席，感謝普明寺住持釋慧寶法師及諸位法師長年弘揚佛法、護持普明寺，並祈求地藏王菩薩庇祐花蓮百業興隆，百姓安居樂業。

普明寺位於新城鄉康樂村，西元一九二二年擔任花蓮港北埔農場主任的嘉村忠吾先生是籌建不造寺廟的出資者。二次戰後，地方仕紳許聰敏先生，見地藏王靈天鎮座，於是捐資修建簡易房舍。民國四十九年許聰敏先生再次發起募款，改建為今日普明寺樣貌，寺廟主祀地藏王菩薩，陪祀釋迦牟尼佛、藥師佛、觀世音菩薩。

傅崐萇表示，普明寺興建於一九二二年日據時代，供奉地藏王菩薩，是當地信眾最大的心靈寄託，感謝地方仕紳許聰敏先生捐資修繕，提供修行者良好環境修持、成就佛法。普明寺地靈人傑，尊敬的證嚴上人亦於民國五十二年至普明寺後方的小木屋修行佛法。

傅崐萇偕立委徐榛蔚、縣議員何禮台、新城鄉長錢自立、新城鄉代表會主席邱光明、副主席陳秀玲、行政院體育委員會副主委陳榮盛、普明寺住持釋慧寶法師等人共同參香祈福，虔心祈求花蓮闔境平安、四時無災，並祝願普明寺香火鼎盛。