

散播正念種子

——「正念八週課程」提升教師幸福力

張靖慧 彰化高中歷史老師

一、前言

面對當前社會型態與人際關係劇烈變化，教師已經是高壓力工作者，而正念認知療法（MBCT）八週課程對教師群來說，有如久旱逢甘霖。透過專注於當下，打開五感經驗，提升生活品質，學會自我照顧；同時，帶有覺察。即使情緒、想法澎湃，也不會掉入過去的慣性經驗中，仍能夠安定、理性面對。因此，這個課程意義重大，可以說是正念有系統帶入校園的開端。

感謝財團法人伽耶山基金會和石世明臨床心理師為教育界散播正念種子，期待校園師生都因此提升專注力、覺察力、慈悲友善關懷的幸福力。因為石世明臨床心理師和香光尼眾佛學院圖書館自衍法師的鼓勵，自己有幸能擔任財團法人伽耶山基金會於 2021 年 3 月 9 日至 5 月 4 日舉辦線上「正念八週課程」的助教，並將過程中體驗到的心得與發現記錄下來，提供未來

學習者參考。

二、教師群學習過程的發現

（一）第一週覺察與自動導航

第一週課程主題：1. 問自己為何出現在這裡？2. 吃葡萄乾；3. 身體掃描。

參與的教師們可能是因為不熟悉視訊的操作，上課偶而會出現雜音、斷訊等干擾。吃葡萄乾練習時，對於視覺、聽覺、嗅覺、觸覺等感受很深刻，同時對「自動導航」、「慣性」有體悟。相對的，身體掃描時，對身體覺受沒有特別體會，而且大多睡著了；不過，發現大家都有練習到，而且理解這是身體需要的訊息。

（二）第二週用大腦過生活

第二週課程主題：1. 身體掃描經驗分享；2. 想法不等於事實。

對於身體掃描練習，有參與的教師體會到意念跟隨氣息將重量與疲勞釋放時，



內心感受到自我悲憫與感動，但仍有許多參與的教師對「溫暖、友善」不了解。於是指導老師透過提問：「一個學走路的小孩跌倒了，你會跟他說什麼？」參與的教師們回答：「沒關係」、「慢慢走」、「呼呼惜惜」、「很勇敢喔」……。參與的教師們豁然開朗，並運用這些態度面對自己的練習。

對於情境：想像在路上看到一個認識的人，他卻不理會自己，此時此刻出現什麼樣的「想法」、伴隨想法的是什麼樣的「情緒」和「身體感受」？透過參與教師們的分享，了解到同一個情境卻出現不同想法，體驗到「想法不等於事實」。雖然自己的想法不是事實，事實上卻深刻影響自己的情緒和身體。

（三）第三週集中散亂的心

第三週課程主題：1. 觀聲音與身體；2. 分享愉悅經驗；3. 三步驟呼吸空間；4. 正念伸展。

在觀聲音練習時，伴隨聲音，大家都有各自不同的故事出現。例如發生「耳鳴」而引發過去的痛苦經驗，或者看見自己思緒飄來飄去，許多過去的經驗都自動化被勾起來。透過這些經驗與發現，指導老師提醒大家，可以將這些當成「背景」，「前景」仍是放在聲音，結果所引發的痛苦感受真的減少許多。

（四）第四週認出厭惡感

第四週課程主題：1. 觀呼吸、身體、聲音、想法和無揀擇練習；2. 正念伸展；3. 三步驟呼吸空間回應版。

因為練習觀呼吸、身體、聲音、想法和無揀擇的時間較長，大部分的參與教師都覺得昏沉、念頭很多；有的提到會擔心自己無法專注。藉由「定錨轉換」，可以幫助自己克服困難，繼續練習。

接著，透過「薑餅人」活動，讓大家發現不愉悅時，想法和情緒對身體產生明顯的影響。活在情緒裡，是非常傷身體的。

在正念伸展練習時，隨著注意力擴展更放大，除了覺知不舒服的點或部位，也可以比較涵容其他的不舒服，例如慣性情緒自責、生氣、難過等，雖然它仍存在，但隨著自己可以接納的部分增大，就有共處的能力了。

（五）第五週容許/如其所是

第五週課程主題：1. 觀呼吸、身體、聲音、想法與無揀擇練習；2. 與困難共處的練習。

練習「與困難共處」前，指導老師提醒大家要帶著「溫暖、友善、關懷的態度」，與身體各種反應「同在」，把不舒服的感覺當成背景，或者把不愉快的感覺當成前景；同時，將它放在「心靈的工作臺」，好好看清楚它，並且同在。透過「沒有目的」的照顧，大家在練習後紛紛表示：「意外的輕，已經不覺得苦，或者沒那麼生



氣！」這個過程並不一定要接受外面情境，只是帶著覺察，就能帶來療癒的力量。

過去遇到困難產生情緒反應時，我們被教導要「轉念」，但其實身體的壓力還在。而 MBCT 正念認知療法透過工作臺清理，將焦點轉到身體與呼吸同在，身體反而能得到照顧，壓力得以釋放。所以，與其轉念，接納並且同在的效果更好。

（六）第六週想法不等於事實

第六週課程主題：1. 正念伸展+觀呼吸、身體、聲音、想法的練習；2. 想法不等於事實。

先練習「動態伸展」，接著「長靜坐」，許多參與的教師都反應比較不容易分心。而且發現生活中不管動或靜的活動，都可以融入正念練習。自己是觀察者，也是被觀察者；對於不舒服，可以不急著改變它，學習用溫暖、友善、關懷、開放面對，自己漸漸像山一樣穩定。

另外，現在開始會問自己：「到底真正讓自己緊張、不舒服的原因是什麼？」這樣可以「今天的壓力今天清」，漸漸地，困難愈來愈少了。

以「想法不等於事實」加強版練習，發現心情不一樣，想法就不一樣。愉快心情下出現的想法和不愉快時出現的想法，雖然都是我們的想法，但是不一樣。究竟我們要相信哪一個呢？學習到面對自己的想法不要太固著，自己才有選擇權。

（七）第七週如何用最好的方式照顧自己

第七週課程主題：1. 靜坐呼吸、觀身體聲音念頭無揀擇練習；2. 典型的一天。

隨著專注力與覺察力增加，加上一日止語實體課程剛結束，大家愈來愈有心得。例如有人分享雜念多時，就換定錨；有人提到肩膀痠，就聚焦在肩膀關注它，可以找到共處的方法因應，覺得很高興；也有人感受到聲音的空隙與念頭空隙，自己坐在一片光明中感覺很穩；更有人提到自己不斷「突破自動導航」，一旦覺察開車時自己眼睛在用力，就趕緊放鬆它；還有刷牙時，提醒自己友善對待自己的牙齒、牙齦。現在會定時回來看自己，而且放掉不必要的用力。

在典型的一天，除了清楚自己所做的事情是處於「耗能」、還是「滋養」之外，更練習帶著正念去做，刻意將生活中逃不掉、而且一定要面對的事情，透過正念和三步呼吸空間因應。練習後，意外體會到「所有的困難都是禮物」，都是增進自己練習正念的好機會。

（八）第八週維持與擴展新的學習

第八週課程主題：1. 身體掃描快板；2. 正念套餐如何配置與困難。

練習將注意力帶回身體，是一種自我照顧。尤其大家提到，身體掃描就像「坐在船上遊河」，透過引導來感受一個個正



在被介紹的身體風景。這可以用在處理事情態度，所有的事件就只是風景，當自己在看人生風景，自己得以抽離出來，悲憫心也出來了。

大家反應「三步驟呼吸空間」，是自己一大早起床開機儀式。上班時，在下車後，就在校園正念行走；中午就在辦公室長靜坐與練習慈心觀；下班後，練習正念伸展或與困難共處。大家已經找到自我安頓與照顧的方法，可以不畏懼挑戰，反而將困難轉化成生命成長的養分。

三、教學引導與探詢

（一）回饋鼓勵力道十足

指導老師的回饋非常有力量，總是讓大家愈說愈多，氣氛熱烈。例如「哇！是是！太厲害了」、「很棒喔」、「哇！嗯！天啊！太細膩了」、「很動人！雞皮疙瘩出現了」、「哇！很有意思喔！我也邀請大家去欣賞這個部分」……。

（二）意外挖到黃金

透過探詢深入情境脈絡裡，讓大家意外挖到金礦的驚奇發現。例如聽聲音練習，一聽到垃圾車聲音，腦中立刻出現清潔隊員的動作或倒車畫面，驚覺原來這些腦中畫面就是「自動導航」。原來練習正念，是要從自動導航狀態到有知有覺。

又如練習與一至二分的困難共處時，在覺察過程中，頭痛昏沉，發現這個困難

比想像還大，而且原本以為困難的是學生，後來發現是自己無法解決的不舒服感導致自己頭痛。

（三）生動的畫面

有畫面的引導語，加深學習樂趣。

1. 在湖邊問自己：「我為何來這裡？」
2. 一個學走路的小孩跌倒了，你會跟他說什麼？透過大家的回答：沒關係、慢慢走等來說明「友善關懷的態度」。
3. 觀聲音時，像聲音雷達一樣「獵取聲音」。
4. 握著指頭，想像讓自己感受到被愛的人事物，練習「十指感恩」。

（四）靈活運用時事素材

例如練習與困難共處之前，透過太魯閣事件與大家對談，了解困難引發的情緒對身體有怎樣的影響。接著，提醒練習時所選取的困難要小一點，一至二分就好。

四、網路課程分組與活動

透過網路上課，有時候指導老師引導時會出現雜音，或者因為有人沒有靜音，網路通訊品質會受影響，但老師也總是幽默風趣的讓這個情境下的自己，成為覺察對象。

其次，是代表小組發言比個人發言容易帶出團體動力，常欲罷不能。例如第二週因此延遲下課。

此外，透過視訊所設計的分組，讓大



家用文字形式分享特定情境，例如在街上看到某認識的人，打招呼不回應所引起的想法與感受，效果不如用說的。因為久坐打字上課太靜態，更容易疲勞；相對的，愈說愈分享，能量更強。

五、拜讀作業，收穫比付出多

助教的任務是看作業，不是批改而是拜讀。讓大家做到的被看見，並得到讚賞與鼓勵。我負責拜讀八位同學的生活記錄，大家從一開始對練習，例如身體掃描沒有特別感受，到第三週後，覺察力細膩到生命突然從黑白到彩色的，甚至到第七週已經可以將專注力放在聲音之間、呼吸之間的空隙，安住當下。「久被塵勞關鎖」的智慧之光，有如珍珠一般照破山河！

六、擔任助教的感想

自己在高中任教，目睹校園學生許多狀況，例如上臺恐懼、考前焦慮、考後挫折憂鬱、親子關係緊張或疏離、孤獨寂寞空虛的住校生……。雖然有輔導老師照顧安頓，但如果能透過保健預防，可能比病後治療更有意義。

學校教師對新課綱、新課程劇變，網路時代通話不用錢等於隨時在線上服務，下班還要輔導學生問題、指導研究、傾聽家長情緒與擔心……。正念讓老師有能力照顧自己，就更有餘力提升教學品質與關

係。所以，期待這樣的課程繼續下去，教育是國之大事，忽視不得。

七、我的正念八週課程練習心得

雖然下班後繼續網路課程，身體是疲勞的，但因為課程讓人與自己生命連結，常感到能量飽滿，小組分享拉近伙伴距離覺得生命旅程更有伴！尤其此刻在家準備透過視訊為學生上課，面對疫情局勢緊張以及工作需要進行快速調整，試著讓自己時時刻刻帶著覺察和困難當下同在，並在每一堂視訊課程開始時，先幫助大家學習靜心。感恩自己可以在之前密集練習，而此刻得以融入活動。

課程的收穫很多，具體來講有二部分，分別是懂得自我照顧和知道如何面對生命中的困難。

（一）懂得自我照顧方面

1. 打開五感享受當下

練習正念吃葡萄乾、正念行走時，將注意力擴展到生活當下，發現天空白雲、綠葉、紅花、鳥叫、蟲鳴、潺潺流水、徐徐涼風梳理髮膚、美味香氣滋養身心。種種大自然的禮物，一旦自己掉入情緒與想法中，它們便消失不見，幸福剎那間流逝。

疫情期間，一個人的時刻，是練習與自己同在的最佳時刻。我其實有時候很怕獨處，會儘量把時間排滿，但現在可以享受生活當下，儘量不要錯過此刻的美好。



我發現停課不停學的這幾天，天空好乾淨，藍得發亮，樹葉和稻田綠油油的，在焦躁不安空間中，得到許多平靜與自在。

2. 耐心毅力增加

引導語「注意力跑掉了，只要再把注意力帶回來」，這個友善的允許接納態度，讓我在面對練習打桌球掉球或生活種種挫折時，學會接納這些已經發生的事實，不浪費心力在抱怨、糾結，只要不斷地再把注意帶回到當下就可以。不評價自己，繼續努力，培養「恆毅力」，繼續下去。

對學生的耐心也增加許多。例如學生上視訊課時，因技術困難無法順暢進行、不斷在留言處搞笑、上課雞同鴨講，現在的我能更有耐心陪伴與幽默因應，減少生氣與挫折，師生關係可以信任有愛的連結。

3. 慈心觀和十指感恩讓自己更有能量

家庭或工作中有許多關係議題，有時不是自己可以解決，但透過慈心祝福，可以在面對無力感時注入能量。練習從先關愛自己，再推己及人。壓力讓人快喘不過氣時，多了充電增能的方法。尤其在疫情期間，帶學生做慈心觀，學習場域散發出友善、溫暖與關懷。此刻不僅需要對自己，也需要對別人祝福與感恩。

（二）面對生命挑戰時，我可以這樣做

1. 練習「身體掃描」

以身體作為「定錨」帶回到當下，透過「前景」、「背景」轉換，讓注意力較

不被身體或情緒的痛苦綁架。生活當中一旦失去覺察，掉入分析、比較的想法，拼命把不爽推開，反而不斷餵養自己的人生劇本。現在的我可以很快覺醒，方法是透過「三步驟呼吸空間」，趕緊回到身體，探詢自己。現在我知道只要是在煩惱、擔心、恐懼或衝突中，心就已經脫離現實的當下，覺察到並立刻把注意力帶到重量感、接觸感、挺直像山一樣的穩定感，和身體連結回到當下，就可以從誤闖心靈失速列車的情況趕緊下車。如此，可以減少活在想法中，與當下的情境連結，不管是與人溝通或與自己相處，品質都會大大地提升。

透過「前景」、「背景」轉換，讓注意力變得有彈性和選擇空間，也是一個很好的方法。例如面對身體出現任何的情緒或身體的不舒服，把它當成「背景」，將注意力帶到身體或呼吸與當下的五感，漸漸地那個痛苦感就會變小了。

2. 知道「想法不等於事實」，別太固著於自己的想法

關於這個主題有二個練習，設計者非常有創意。第一，想像在路上看到一個認識的人，他卻不理會自己，此時此刻出現什麼樣的「想法」？伴隨想法的是什麼樣的「情緒」和「身體感受」？

活動中，體會到面對事件的「解釋」比事件本身影響力更大。每個人都因不同



的解釋，而引發各種想法、情緒和身體感受。我發現想法很快地自動導航，但是我們對於活在自己的劇本中，可能毫無察覺，讓自己與他人受苦。

另一個活動是：「當受到肯定讚賞時，遇到同事的拒絕所產生的想法」和「當受到長官責罵懷疑時，遇到同事的拒絕產生的想法」，二者非常不同。原來情緒會影響想法，我們以為自己是理性的，但真是如此嗎？現在我學會提醒自己，將覺察融入生活，讓自己免於被自動導航的負面想法或情緒牽著走！面對想法或情緒可以多些空間感來因應。

3. 不愉悅的經驗出現時問自己「真正的原因」擺脫慣性想法

身體種種不舒服的感受，會引發種種不舒服的情緒和自動化的想法。當自己非常沮喪的時候，自動化的想法（尤其負面的想法）非常多，但是心情好時，這些自動想法不見了。原來重點不是所遇到的問題，而是自己常常出現的「慣性」反應。覺察這個「慣性想法」，才有辦法用智慧的方式回應。

「三步驟呼吸空間」如果不够用，就運用「心靈工作臺的方式」與困難共處，溫暖慈悲對待自己。其實同在無為，才是真的療癒自己、增能最好的方法與態度。

4. 「溫暖、關懷、慈悲、友善」的心態讓困難比較不困難

從「把不舒服的感覺當成背景」，或者「把不愉快的感覺當成前景放在工作臺與它同在」，學到沒有目的的照顧，與它同在。例如我一直困擾於面對辦公室很吵鬧的聲音或者對話的內容，導致出現「逃離衝動」，並且出現評價不耐煩的想法，發現我一旦想要去推開這不舒服的感覺，反而很強烈地掉入「行動模式」的迴圈。現在我可以透過覺察，學習「如其所是的聽聲音」和「如其所是的看到自己內在的反應」，不讓自己掉入批判與評價裡的行動模式中。現在即使在吵雜的環境中，我都能自處了。

八、結語

最後，我想說的是，學習正念後，視野很不一樣。因為注意力擴展後，視野寬了，許多問題就小了，多了空間容納、允許種種正在發生的事情。生命過程一直在變遷，最大的挑戰就是需要有適應變遷的能力，在這方面，學習正念可以大大提升。

【編按】本文作者參與財團法人伽耶山基金會主辦「110年幸福校園正念種子師資培訓課程」之「正念八週課程」（110年3月9日至5月4日每星期二），擔任助教之心得分享。

