

正念八週學習心得簡記

吳美美 臺灣師範大學圖書資訊學研究所退休兼任教授

緣起

2021年8月，從工作屆齡退休，秋天便收到自衍法師邀請我擔任一場線上「正念與圖書館發展研討會」的主持人；接著，11月獲邀參加「111年正念幸福力與教育線上工作坊」線上兩日課。2022年春天3月至4月，很幸運又有機會參加「八週正念種子師資培訓」，當中有一個6小時的一日止語課。我覺察到這個課程不只對專業工作者很有用，對於日常生命和生活的品質也很重要，收穫和感受很深。

正念課程主要是講師石世明臨床心理師不厭其煩的反覆教導練習，藉由鍛鍊覺察當下，找回溫暖和關懷的心。石臨床心理師說，這些練習在無形中，會鍛鍊出內在的肌肉，就是內在力量。我深深的覺得這樣「溫暖、有力量的指導語教學法」的力量，真是不可思議！（雖然文字淺顯，概念也都能理解，卻背不起來……，只能每次聽著照做）這個正念八週顛覆和翻轉我對重複的成見。原來知識雖然是可以透

過閱讀一次理解，讓概念轉變；但是能力、肌肉和力量的養成，卻是要靠著天天反覆練習而來。石臨床心理師一直強調，多做、多練習，大腦迴路就會改變。《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》一書所宣傳的，也是這個概念，就是不斷實踐的力量，互相印證；說的是同一件事，積沙成塔！

進入學習

這個課程共八週，安排在每週三晚上2.5個小時的遠距課程；每週有一個學習主題，透過講師的指導語實際操作、小組討論、全班討論，然後講師有發電子作業簿，每天都要如實練習，以便記錄練習的情形。八週的學習主題有「正念呼吸」、「正念伸展」、「正念身體掃描」、「正念走路」、「正念飲食」、「三步驟正念呼吸」正念面對難題、「十指感恩」、「慈心觀」慈心祝福等，每一種鍛鍊的時間長短不同，短的如「正念呼吸」有5分鐘；長的



如「身體掃描」有 45 分鐘；當然，如果有時間練習正念走路，也可以走個 90 分鐘。

石臨床心理師的訓練特別重視身體力行的「實踐練習」和「感受回饋」。討論中，經常聽到講師和學員的深刻對話，如同回到大學時代上團體諮商課的 Encounter Group，溫暖舒適。石臨床心理師也提醒，對於夥伴的分享，要練習給予正向的回饋和支持，用詞要簡短和精要。

課程中，聽到學員們或是在教學現場中、職場中遇到的困境，或是個人身心的磨難，經過正念練習與課程中的分享討論、老師不厭其煩的回饋，每次都得到明亮的結果。

石臨床心理師說，人每天應付外界許多事，讓身體承受很多情緒所產生的毒素，並殘留在身體中；而「三步驟呼吸練習」，就是將這些殘留的情緒和造成的不適呼叫出來，問題向內求就有答案。用呼吸與困難共處，練習之後就可以走過去。謝謝石臨床心理師不厭其煩，示範一個有耐心和愛心的老師的範式。

我自己是比較幸運的，已經退出職場，沒有同學們需要面對的職場難題。我的關注問題就是人如何好好變老、快樂變老。知道有些案例是不能從失去中返回，需要治療；可見有些失去是不容易處理的困難。正念教我要回到當下、要覺察。沒有正念的時候，經常做完一件事情，不確

定是否做過，打迷糊仗。

石臨床心理師教日常生活正念之後，教我們要多多在各種日常生活中應用，時時覺察；我深深感覺日常生活正念，對於老年生活的重要。現在做事情的時候，啟動覺察正念，就很清楚知道是否漏掉某些事情了。財團法人伽耶山基金會的正念課程，雖然目前推動的重點是職責很重的教師，我覺得正念對於老年日常生活品質的促進，也會有很好的功效。

正念八週課程的設計精神，回望之，可以感受到課程背後的架構和練習設計。第一週到第六週，包括正念呼吸、正念吃葡萄乾練習、長靜坐、正念走路、三步驟情緒管理起伏強化版、生活正念等，確實是在環環相扣中潛移默化的訓練，需要能夠不間斷的練習，將正念的習慣帶入日常的生活。

石臨床心理師說，特別是長靜坐可以幫助覺察身體的狀況，經常練習，事件發生時比較容易處理。對於殘留的困難的痕跡有覺察和給予關注。第七週講師吩咐要規劃一個自己的正念訓練例行活動表，我覺察這才是正念課程的真正開始。石臨床心理師課程設計的用意是，課程結束，自己要開始好好的鍛鍊！結業了，自己管理自己，所謂「迷時師度，悟時自度」。自此，我不敢輕忽八週課程中的各種教材，也能夠有耐心的反覆聽指導語，進行各項



練習。

非常謝謝石臨床心理師和自衍法師，這是非常循序漸進的課程，環環相扣，潛移默化的課程設計。以下是閉著眼睛都可以浮現出來的講師的叮嚀：

- 如其所是：對於一刻接著一刻的出現的經驗，不給予評價，正念無念。遇到困難挫折，如其所是，多練習三步驟呼吸空間很不錯，可以提醒。
- 專注當下：總是持續練習，大腦迴路就會改變。在日常生活中一直練習，總是記住專注當下，就會充滿自信和快樂。
- 感恩和慈悲：為大地祝福，為蒼生祝福，包括敵對之人，每日進行十隻手指頭感恩練習和慈心觀練習，心情安定，對疫情也不擔心。
- 靜坐時，保持安定莊嚴的姿勢：講師的指導語，一開始就提醒坐姿保持安定莊嚴，讓靜坐很平靜舒適愉悅，全身的細胞都很高興！

原來是心不在焉、我行我素的人，可以透過學習正念，開啟覺察，做完一件事，將物歸原位，是很棒的經驗。

正念與教育

正念課程中，看到、聽到了很多的中小學老師在教學現場和個人生活中的磨練，這些老師仍然願意在繁忙的生活和工作中學習正念，真的很令人敬佩！

自衍法師在《佛教圖書館館刊》69期「正念教學應用」的編輯手札一開始就寫著，一位國小二年級小朋友到圖書館來，獲法師相贈一顆巧克力，當場示範了一個正念飲食的經驗。這個故事很簡短：法師送她一顆「特別」的巧克力，告訴她這是「課程」要用的教材；這位小朋友竟然很有善根的回答說：師父，我可以帶你們正念飲食。（註1）。就這麼兩行敘述的過程當中，法師發現受過正念的國小二年級小朋友也可以發揮莫大的影響；可見有機會學習正念飲食，即使是國小二年級的小朋友也可以影響家人和周遭的人。法師因此發現，老師是正念在校園裡重要的推手；老師學習正念，將之帶入教學現場，對於學生的學習產生了立即的正面效應，因此更加確立將正念帶入校園，也開啟校園正念運動的發展方向。

自衍法師是一位很特別的人，是一位實踐者和願力很強大的修行者！三十年開始，不論是編輯佛學期刊、推動佛典數位化，以及現在的推行校園正念教育等重要的佛學實踐，都是很大的願心，也都看到滿滿的繁花盛開！

從2020年起，財團法人伽耶山基金會嘉義地區就開始辦理教師正念幸福力八週推廣課程，自衍法師持續邀請和推動正念課程專家老師和參與系列課程的教師分享正念在教學上的應用。



在同一期的《佛教圖書館館刊》第一篇專題論述是「香光禪修中心」教學組長見杰法師介紹香光「正念禪觀」課程，解釋當代正念和佛典中的正念之間的關係，這個當代正念的修習內涵，就是佛典中的身、受、心、法四念住的修習。見杰法師解釋正念在佛典中的主要概念，是佛陀的教學核心：「苦集滅道」四聖諦中的「道」諦，也是「道」諦所包含的八正道中的第七道支，就是正念（Sammā Sati）。「正念」介於「正精進」和「正定」之間，意思是「把心的精勤運作與心的寧靜、統一，連結在一起」（註2）。所以，就可以了解在現代的正念訓練中，以訓練「專注當下」為學習核心。用白話文說，「正念」的「正」，不解釋為「正確」的「正」，而是解釋為「正在」的「正」。

見杰法師介紹《中部·念住經》的經文結構（作為圖書館專業工作者，對於結構總是特別感興趣），共包括：1. 總目標（直接之道，是指「念住」的方法是通往涅槃的直接道路）；2. 定義，經文明確指出「念住」的修習需要具有的重要心理素質，包括精勤、正知、具念、捨離；3. 範圍，是指身、受、心、法四念住（有些經文翻譯為四念處）；4. 重誦，是指重複、強調念住修習的共同操作方法，例如內、外、內外隨觀等；5. 預告證果，例如修習最多七年會得到一些具體的效果，如斯陀

含果、阿羅漢果等；最後，6. 再回到目標，是指智慧圓滿、煩惱止息的總目標。

經文中提到修習「四念住」的利益是「為了眾生的清淨；為了憂傷和悲歎的超越；為了苦和不滿的滅除；為了正理的成就；為了涅槃的證悟。」（註3）。見杰法師指出「念」的巴利文是 *sati*，是指：

對當下目標的覺知，可促進記憶的清晰。是於當前所緣持續且全然的注意，它是維持輕鬆、平靜、超然的覺察，不涉入、不立即反應。念也常用於收攝感官，防護根門，防止不善心的延展，……正知與念的協力，透過持續的覺察，生起如實知見的洞察，穿透現象的表層，使智慧種子生起、成長，而能正確地理解現象。（註4）

所以，「念住」（*Satipatthāna*）應該就是指正確覺知的基礎、正確覺知的立足處、正確覺知的根據等。身、受、心、法四念住，是說「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」，透過這樣的覺察和不斷地精進修習，想來應該是可以到達「觀身無身、觀受無受、觀心無心、觀法無法」的理想涅槃境界。這是佛陀給弟子「筏喻可棄」的教導。在現代的日常生活中，讀到這麼簡約的文字，實在是不容易理解的，所以現代正念，由石世明臨床心理師的老師卡巴金所教導的方法，就是透過當下專注於呼吸、專注於走路、專注於飲食、專注於關心自己的身、心和感受，來包容



和關愛自己，並且將溫暖和關愛延伸、傳遞出去，旁及和自己有交集的人。

結語

從自衍法師通知我有錄取石臨床心理師的正念八週課程，我就非常感恩，覺得退休之後還能重做學生，真是幸運之人。我對學習是不陌生的，一直都以學習者自居，例如 2018 年教授年度休假研究（Sabbatical）時，在哈佛大學 Edx 遠距課程選課，做作業，完成並通過學習評量。但是正念八週訓練是在喚醒身體的覺察，和過去頭腦邏輯思維訓練是完全不同的經驗。雖然之前也有靜坐的經驗，但是正念訓練和靜坐不同的地方在於，正念訓練彷彿呼喚內在覺察的甦醒，並且向外延伸。這個覺察，在第六週的一日止語靜默訓練特別明顯。由於我平常即需要長期專注於自己的工作、不需與人溝通，經過靜默課程，我感受到專心工作是封閉於自己的內在世界，而靜默訓練的心思是靈動、活潑的。也就是靜默中的覺察、知覺似乎活絡、甦醒，這個經驗很特別，需要再繼續細細體察。

【附註】

註 1：釋自衍，〈正念在教學上的應用〉，《佛教圖書館館刊》，69 期（民 110 年 6 月 20 日），頁 5。

註 2：釋見杰，〈《中部·念住經》的修習實踐——香光「正念禪觀」課程的教與學〉，《佛教圖書館館刊》，69 期（民 110 年 6 月 20 日），

頁 8。引文原出自：菩提長老，〈正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點〉，《福嚴佛學研究》，9 期（民 103 年 4 月），頁 1-22。

註 3：同上註，頁 13。引文原出自：無著比丘著，《念住：通往證悟的直接之道》，（第二版，嘉義：香光書鄉，2017），頁 18。

註 4：同註 2，頁 11。引文原出自：釋見愷，釋見寰，釋見杰，〈念在修習中的樣貌〉，《香光莊嚴》，116 期（2014 年 6 月 20 日），頁 14。

