

輔助醫療的新方案

正念減壓團體訓練課程

◆正念減壓工作室講師／胡君梅

身苦帶來心苦，心苦加重身苦

今天是新課程的說明會，也是我與夥伴的第一次接觸。我喜歡稱課程的學員為夥伴，不論學員的狀態、性別、宗教、學經歷、身體狀況、頭銜、社經地位等等人工分類，對我而言，每一位學員都是夥伴。我深深相信這就是我們的真實關係，在這段課程期間我們一起深層地探索自己，生命的探索何須師生的框架呢？在生命的旅程中，每個人都是自己的專家，每個人都可以在自己看得到的選擇範圍之內，做自己認為的最好選擇。我的存在，只是讓大家清楚地體驗並感知，原來不論自己的狀況多糟，生命中還有一大片未開發的沃土，就在自己的內心深處，不需要外求，不需要求神問卜，只需要自己好好耕耘，必然會有豐厚的收穫，生命也會因此改觀。因此，我會盡量鼓勵也適度地要求成員直接稱呼我的名字而不要叫我老師，因為真正的老師是他們自己，而不是我。

第一次接觸我就感受到一種很特別的力

量，從大夥兒深鎖的眉頭與肢體語言中，我可以清楚感覺到許多人長期默默承受著身心的種種壓力，可能是工作壓力、健康壓力、家庭關係壓力、經濟壓力或人際壓力，也可能是上面各項相加。雖然是第一次接觸，但從夥伴的身上，我可以很清楚地感受到「鬥士」這2個字。對我而言，在座的所有人都是鬥士，我打自內心地尊敬，卻也心疼，心疼他們所承受的苦，不論是身苦或心苦。身苦者，罹患各種疾病



，尤其是慢性且不易完全復原的疾病，這很容易對未來、對自己、對周圍的一切抱著悲觀的心態。心苦者，默默承受種種心理壓力，得不到心靈的寧靜與平和，總是心煩意亂或感到有所欠缺，總是有某種深層的渴望講不清楚也放不下，總是希望人事物能依照不同的方式進行。身苦會引發心苦，心苦則會加重或帶來身苦，兩者的交互作用日復一日地侵蝕著身體的健康與心理的健康，身心的失衡與糾結更容易讓人不知不覺進入惡性循環。

第一堂課下來，我清楚感受到夥伴的自我要求與標準頗高，不容易放過自己，堅持度很夠，一生努力做個好媽媽、好爸爸、好職員、好主管、好太太、好先生、好女兒、好兒子、好朋友、好…，所有的角色都努力面面俱到，盡自己最大努力給周圍的人方便，讓周圍的人滿意，犧牲自己也再所不辭。我想，是什麼讓這些好人給困住了呢？如果沒有來上課，他們現在會做些什麼呢？或者更精確地說，會在忙些什麼呢？這些夥伴看起來都不是懶散的人，他們一定會有事情忙的，不論是忙自己的事情或忙別人的事情，不論是別人真的需要或自己覺得別人需要。

心理諮商與宗教的視野

面對難以自己處理的身苦，我們需要找專業的醫師，尋求醫療的協助。然而，面對難以自己處理的心苦，不論是單純地心

苦、身苦所引發的心苦、心苦所引發的身苦（心身症），我們便傾向於找心理諮商或宗教倚靠，因為問題的根源在於心，而這兩個領域無疑都是心的專家。

從心理諮商的角度看，每一位夥伴的生命故事都可以好好地探索，透過瞭解生命中的種種價值觀與優先次序的形塑歷程，找到若干調整方向，甚至是具體方法。

從宗教的角度看，不論是心苦或身苦可能都是出於某些因果業力，也可能是被神揀選以彰顯神的大愛。經由徹底地領悟因果業力或神的旨意，生命將因此而有重大轉變，苦，也許因此而轉化為祝福而非災難。

不論是心理諮商或宗教，都是在為閉鎖纏困的生命尋覓出口，尋找答案。

找尋自己內在的療育力量

然而，正念減壓在做什麼？能為這群夥伴做些什麼呢？

有位夥伴表達得最直接，他說生了重病之後根本不想出門，抑鬱的心情讓他把自己關起來，對於所牽掛的家人越來越感到焦慮卻也越來越失望，身體不適再加上家庭關係的惡化，他覺得自己幾乎快罹患憂鬱症了。但今天他還是出門來到教室，聽完說明會後他告訴我：「我對妳的課程有很大的期待。」最後一堂課他分享自己終於學會接納與不評價，學會真誠地接納自己也接納別人。透過課程學習、課堂討論

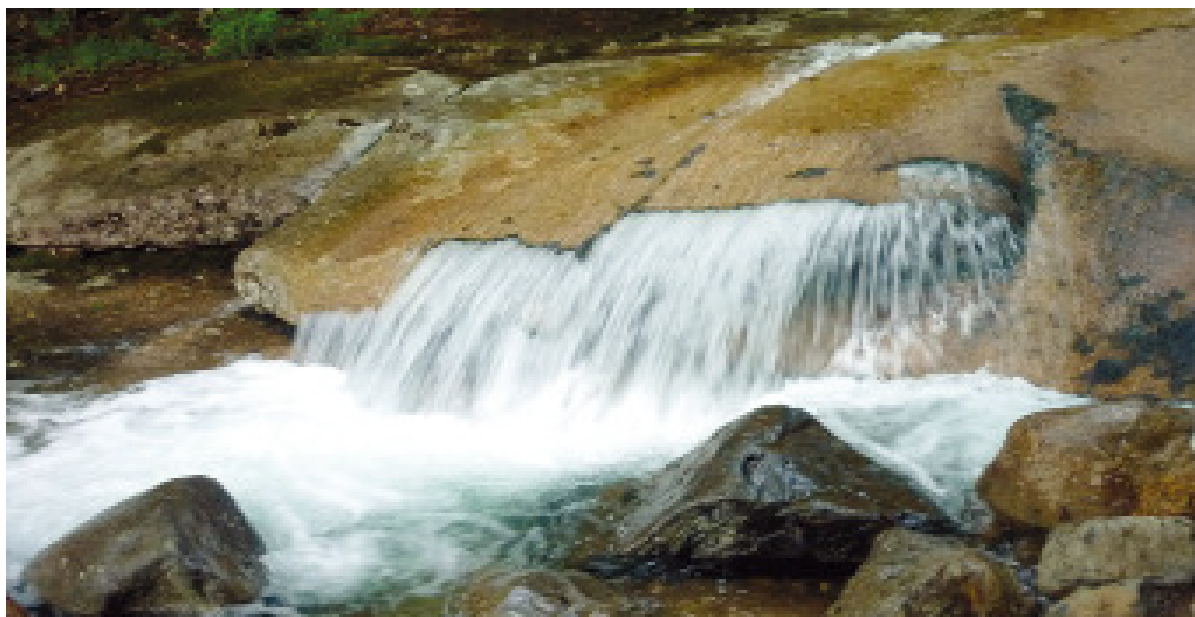
與課後作業，他看到過往生活中的慣性是如何迅雷不急掩耳地落入各種評價，看到評價所帶來的影響，更重要的是他知道如何依照自己的速度與可接受的方式，運用自己內在的力量來進行調整。在閉鎖纏困的生命中，他用自己的努力找到心門的鑰匙，並用自己的努力打開它，新鮮的空氣得以進入，新的可能得以流動。

八週課程每次至少 2.5 個小時，再加上 7 小時的一日靜觀，不論這位夥伴多不舒服，都未曾缺席。我清楚地知道，這不是因為我給了他什麼，而是他在自己身上發現前所未見的療育力量。這力量不是我給的，我只是個平凡人，無此神通廣大之力。這力量也不是外來的加持或賜予，因為整個上課的過程中完全沒有任何神秘的成分或宗教字眼。這力量打哪來呢？何以能

在這麼短的時間之內可能開發出來？唯一合理的解釋，就是這療育力量本來就在他自己的生命裡面。課程只是協助他有系統地探索與發現這股療育力量，與這股力量銜接起來，讓這股力量可以為己所用，而非任其荒廢於心靈的荒煙蔓草中。

任何人只要與自己內在的療育力量接上線，生命就會因此大有不同。會有怎麼樣的不同，因人而異，猶如品種各異的種子，正念減壓課程提供有效鬆軟僵硬土壤的方法，提供施肥貧瘠土壤的方法，供應生命種子生長所需要的養分與空間。

僵硬的土壤就是習慣或慣性，每個人在自己的生活中都有大大小小的慣性，有些慣性帶來事業成功，有些慣性卻導致疾病。麻煩的是，導致疾病的慣性可能與帶來成功的慣性是一樣的，例如有緊張慣性的



人可能凡事均作好準備，卻也可能衍化為焦慮症。可以這麼說，不論是心理或生理的疾病，任何疾病多多少少都與某些慣性有關，也許是飲食的慣性、思維的慣性、處事的慣性、人際的慣性，感受的慣性等等。

正念減壓課程透過系統性的訓練，協助成員覺察對自己影響重大的慣性，覺察是鬆土的歷程，土鬆了才能施肥。有趣的是，在正念減壓課程裡面，施肥這項重要任務也是成員自己完成的，因為成員自己才知道自己需要哪種養分，自己才是自己生命的專家。這些是正念減壓團體訓練課程與其他課程明顯的不同之處。

一種團體訓練的正念減壓課程

然而，到底什麼是正念減壓團體訓練課程？

正念減壓，英文叫做 Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱 MBSR，直接的翻譯為「以正念為基礎的減壓」，是一種團體訓練課程，每週一次，平均每次 2.5 個小時，連續 8 週，但在第 6 週與第 7 週間還有一堂全天約 7 小時的課程。

此課程內容與型態是由美國麻省理工學院分子生物學博士喬·卡巴金於 1979 年所創，當年他在麻州大學醫學院的附屬醫院設立了減壓門診，該門診既不提供診斷治療亦無諮詢服務，只提供此 8 週課程。當時會去上課的學員幾乎都是各科轉介過去

的重症病人，當然病人必須意識清楚且行動尚能自如。現今，這 8 週課程已移轉至麻州大學醫學院的正念中心（CFM）。

33 年來，美國提供正念減壓課程的醫療機構，從 1 個擴展到數百個，醫院、大學、社區機構幾乎都搜尋得到正念減壓或正念的課程。成員從幼稚園生到大學生、從企業主到家庭主婦、從政府官員到獄中犯人、從音樂家到運動員、從藍領到白領。西方學界與醫界發表數以千計的研究文獻，證實正念減壓是一套安全有效的課程，廣泛地運用於各個層面，例如：焦慮症、睡眠障礙、慢性疼痛、飲食疾患、強迫症、恐慌症、憂鬱症、上癮行為、過動與注意不全、創傷後症候群、高血壓、頭痛、癌症、甚至協助分娩。幅員從美洲擴及英國、歐洲、澳洲與亞洲。

降低焦慮、提升免疫力與正向情緒

美國威斯康辛大學麥迪遜校區的著名腦神經教授理察·戴衛森，運用腦電波（EEG）研究某科技公司員工在正念減壓課程前後的變化，觀察成員大腦的功能與活動狀況，抽血檢驗抗體的變化。證實正念減壓課程可以有效降低焦慮、增強免疫力與提昇正向情緒。此外，針對癌症病人的研究也顯示，正念減壓訓練有助於顯著降低壓力症狀，提升與健康相關之生活品質，提高情緒調節能力與心理適應能力。其他研究則指出正念訓練帶給學員正向改變

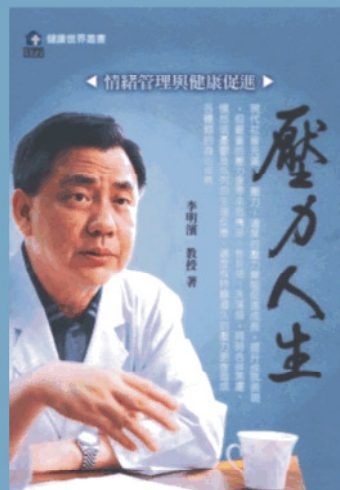
、自我調節、價值釐清，增強認知彈性、行為彈性與探索能力等，綜合這些則可能帶來其他有益的結果，例如症狀的緩解。

然而，這樣的力量並非一蹴可幾，並非每個星期上個 2.5 小時的課就能有豐碩驚人的成果。正念減壓課程的特色之一，就是會有循序漸進的回家作業。作業分成正式練習與非正式的練習，正式練習指的是需要特別挪出一段寧靜的時間與空間所做的練習項目，包括身體掃描、正念躺式瑜珈、正念立式瑜珈與靜坐。這部分會發放 4 片光碟給學員，方便成員回家自行練習，光碟長度每片均為 45 分鐘。非正式練習指的是不用特別挪出一段時空的練習項目，時時刻刻都可以進行，例如吃東西、走路、洗澡、煮菜、等公車，生活中的任何活動都可成為練習項目。

透過回家作業成員深化所學，更深層地了解自己，更重要的是可以讓課堂所學確實落實到日常生活中，不會形成學用分離的現象。透過正式與非正式的練習，成員學習人在哪裡心就在哪裡，學習透過對身體的覺察，平衡自己的身與心。就像前面所敘述的那位夥伴，即便罹患重症，透過正念練習他第一次學到如何讓自己時時刻刻都活在當下，他深刻地領悟自己只能活在當下（誰何嘗不是呢！），即便生命侷限性的陰影依舊籠罩，但擔憂、恐懼、抑鬱心境有機會可以大幅降低，他已為自己展開出嶄新的生命光景。 ■

好書推薦

壓力人生 情緒管理與健康促進



李明濱 著
定價350元

現在社會充滿壓力，適度的壓力雖能促進成長，提升成就表現，但嚴重的壓力會帶來危機感、挫折感、失落感，同時合併焦慮、憤怒或憂鬱及系列的生理反應。過度或持續過久的壓力更會造成各種類的身心疾病。本書分為五大篇，主要在探討壓力與健康及疾病的關係，進而探討壓力及情緒管理的原則與方法，並提供各項與壓力相關的自我檢測法。期待本書能協助民眾認識壓力的全貌，並做到化壓力為助力，轉危機為契機！

戶名：健康文化事業股份有限公司
劃撥帳號：01408000

相關訊息請上【健康·世界】網站
<http://www.health-world.com.tw>