

Mindfulness-Based
Stress Reduction

正念減壓

探索自我內心平靜的世界

撰文／江復正

傳統西方醫學認為人類的病痛類似機器發生故障，因此必須施予藥物或手術等技術性修復。但有一從心理學觀點出發的新興醫學領域認為：「平靜的心是健康的關鍵，自我的感受不僅影響我們的健康，也影響我們對付疾病的能力。我們可以連結內在資源，從內在自我療癒（healing from within）。」此即「正念減壓」的基礎。

近年，正念減壓這種輔助及另類醫學 (complementary and alternative medicine) 廣泛引起討論，企業界將「正念」運用於協助員工情緒管理、提升專注力，醫界則用於幫助病人改善慢性疼痛、焦慮與睡眠障礙。

社群媒體發達的現代，每天清早叮叮咚咚的「長輩圖」總是強調用「正能量」面對每一天，成為手機族的日常。有人也將「正念」解讀為類似正向、積極的概念，這其實是個美麗的錯誤。Mindfulness 一詞譯為「正念」，係指經由「專注於對此時此刻感知、認知、接受自我感覺、思想和身體知覺」的心理狀

態。此「正」字是個不帶評價的中性名詞，在正念實踐中，不論正向或負向，都應不偏不倚地被感知與接納。

1979 年創設的減壓門診

正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱MBSR) 是瓊·卡巴金博士

(Jon Kabat-Zinn) 所創立。他在1979年於麻省大學醫學中心 (UMass Medical Center) 開設減壓門診，對於一些藥物難以處理的慢性疼痛患者，採用古老傳統的佛教冥想練習，結合身體感知及瑜珈。在這個另類門診中，他讓參加者先從「品嚐一粒葡萄乾」開始練習冥想——帶著正念與察覺的品嚐，慢慢仔細地咀嚼，讓患者更能專注感知當下自己的身、心與感覺，形成一種平靜感。

接著，卡巴金博士將品嚐葡萄乾的專注延伸至呼吸練習。他讓患者躺下，清楚地覺察此時此刻一進一出的呼吸氣息；透過胸腔、腹部隨呼吸的起伏，繼續專注於呼吸，猶如隨波浪上下浮動；再將注意力移到下肢、腳趾……。

科學研究的實證

參加卡巴金博士減壓門診的患者，大多持肯定的態度。他們透過專注力的練習察覺活在當下的存在 (being)，感受到前所未有的豐富體驗。而根據後繼者的情緒神經機制系統化研究發現，透過MBSR訓練，可以增強左側前額葉之活動性，進而抑制「杏仁核」(amygdala) 之活化，杏仁核與負面情緒及壓力有關，因此MBSR訓練可降低受試者之焦慮，更快由負面生活經驗中恢復 (Davidson et al., 2003)。

正念減壓療法基本練習

非正式的正念減壓練習時時刻刻均可進行，從進食、刷牙、走路、洗碗……時時可為。只要專注於呼吸、身體覺知、聲音、其

卡巴金博士引導減壓門診患者從「品嚐一粒葡萄乾」開始，練習仔細咀嚼、專注感知當下，慢慢得到一種平靜感。



他感官知覺或念頭，以及情緒，都是正念的實踐。以下推薦兩項基本練習，可於睡前或休息時花幾分鐘試試看。

| 練習一 | 呼吸練習，訓練專注力

選擇一種自己覺得舒適的姿勢，坐、臥、躺皆可，將注意力移至鼻尖，靜靜專心覺察此時此刻一進一出的呼吸氣息。

| 練習二 | 正念伸展，培養察覺力

伸展肢體，透過「呼吸」及身體掃描，巡迴感知身體各部位，感受活在當下的美妙體驗。

主流治療方式的輔助療法

當我們對於不如意、不滿採取逃避或對抗的態度，反而會加深痛苦；因為痛苦相當程度包含著心理情緒上的過度反應。療愈性的

「正念」主要在引導患者培養接納的態度，對當下生命經驗的覺知與專注。當我們接受、面對這些不如意，痛苦反而大幅降低。

正如卡巴金博士所說：「正念要教導的不是 curing（治療），而是 healing（療癒）。治療是解除一切病痛的症狀，療癒則是在較深的生命層次中轉化身心。」

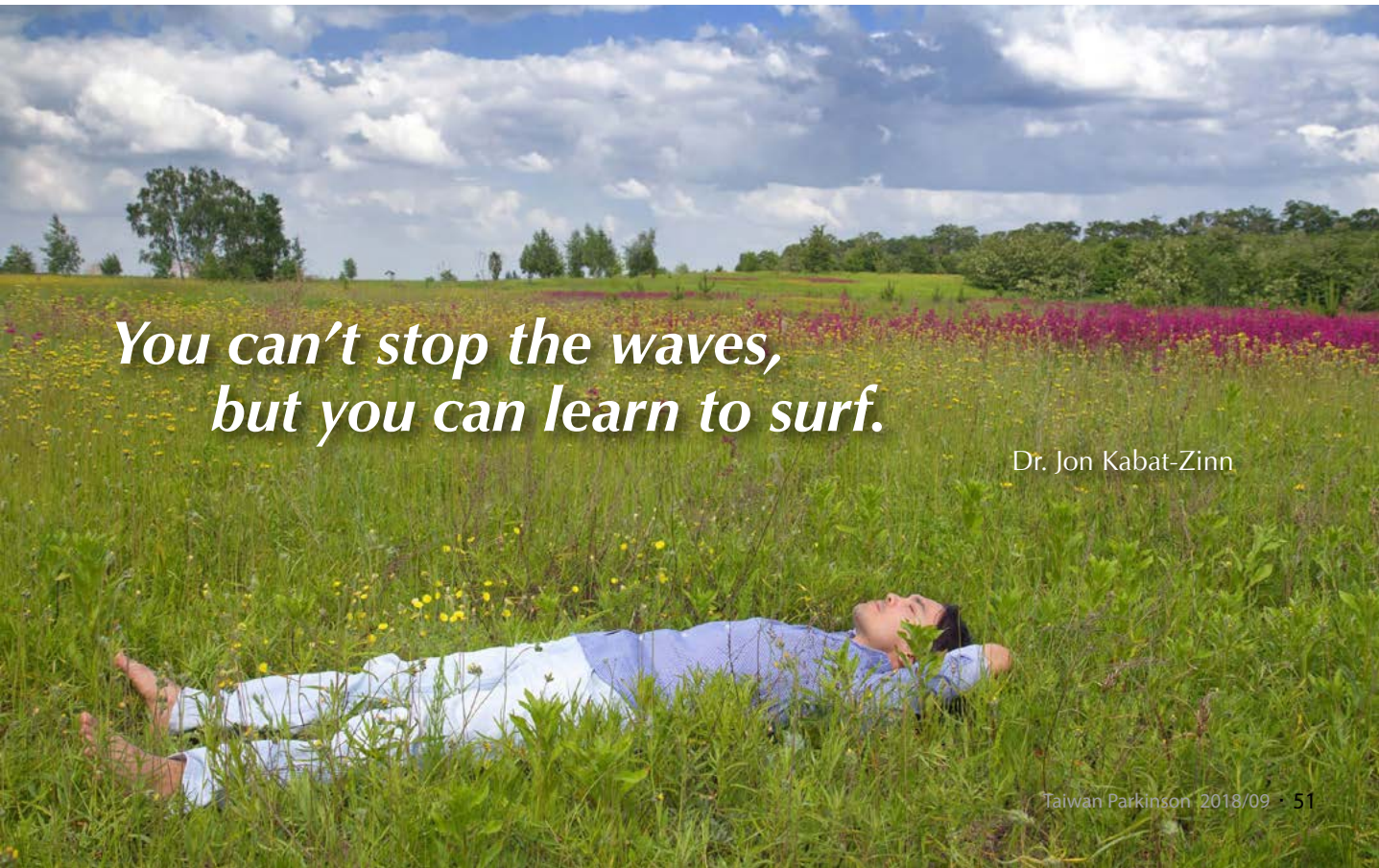
由此可知，正念減壓療法並不是「解除這些痛苦的方法」，而是讓人從內心深處，發展能夠接納當下一切的生活能力，感受「自在的活在當下」，做自己生命的主人。

| 參考資料 |

1. 正念的緣起與臨床應用，劉益宏
2. 從神經醫學的觀點看正念療法，賴明亮
3. 美國公共電視 PBS 紀錄片 Healing and the Mind

正念與禪修

「正念減壓法」因為結合東方佛教禪修與西方心理治療而受到廣泛運用。但西方絕大多數的正念減壓療法參與者皆非佛教徒，正念也並非專屬於佛教，兩者實不能劃上等號。臨床心理學應用正念覺知與接納的特質，減輕患者心理層面的痛苦，此與佛陀當初所著重的「從根源解除人生所面臨的所有痛苦」，本質上並不完全相同。



*You can't stop the waves,
but you can learn to surf.*

Dr. Jon Kabat-Zinn