

# 初探無為存在正念靜心之實踐理念與學習 結果—以在職碩士生為例

洪菁惠

國立屏東大學教育心理與輔導學系 助理教授

## 中文摘要

本研究旨在探討無為存在正念靜心實踐理念，以及探究 22 位在職進修碩士生於學習歷程身心轉變現象。本研究採行動研究法。資料蒐集課堂討論、教師課堂速記、學生學習回饋單、追蹤參與者自我練習正念靜心 30 日紀錄資料進行主題式分析。就教學實踐理念之探討與分析，釐清無為存在正念靜心具備三項重要元素：(1) 運用身體感官作為注意力聚焦對象；(2) 直接經驗以提升當下為導向的意識；(3) 靜心過程意圖培養自我關愛與慈憫意識。就參與者體驗學習歷程研究發現：(1) 靜心前討論無為存在內涵可增進投入學習意圖；(2) 靜心時可清晰覺察思緒、情緒和身體感受的瞬息變化；(3) 藉邀請、提問、正向話語等引導方式可增進參與者主動專注；(4) 藉開放偵查身心狀態有助於參與者從作為模式心智轉向無為存在心智；(5) 當心智漸次導向內在有助於參與者超越既有視框、打開新洞察；(6) 當意識焦點聚焦則能享受無為正念狀態。就自我練習 30 天之學習成果：(1) 個體發展適合自助助人靜心操作法；(2) 提升自我接納與慈憫意識；(3) 轉心向內更易信靠內在引導。最後，針對教學實務和未來研究提出建議。

關鍵字：正念、自主、靜心、無所事事、無為存在

## 壹、緒論

「正念」(mindfulness) 蘊含歷史久遠佛禪思想與豐富生命教育意涵。以正念為基礎所發展課程，已被廣泛運用於許多不同專業教育領域。例如在軍事場域發展正念導向心智健身訓練 (mindfulness-based Mind Fitness Training)，研究實施結果發現對提升官兵抗壓性、情緒及認知調節均有明顯助益(楊靜怡, 2015)；正念增強運動表現 (Mindful Sport Performance Enhancement) 課程旨在協助運動員透過正念靜心訓練提升運動表現 (吳治翰、念裕祥、吳聰義、張育愷, 2017)；在中學領域運用正念領導 (mindful leadership) 於教學場域改善班級經營 (葉秋眉, 2019)；高中校長採正念領導對教師專業發展具正向價值 (王妍蘇, 2019)。目前將正念靜心 (mindfulness meditation) 融入高等教育的相關研究指出可改善大學生課業表現、提升學習專注力、情緒調節、減少壓力反應及增進身心放鬆 (Bennett, Egan, Cook, & Mantzios, 2018; Vidic & Cherup, 2019)。

儘管正念靜心已被許多研究證實有利於人們身心健康；然而，正念訓練 (mindfulness training) 要求受訓者須維持一段時間的意識專注，這對一般人而言其實頗具挑戰 (Seabrook et al., 2020)。對於習慣以作為模式 (doing mode) 進行生活、分析問題、投入行動、完成任務、達成目標的人來說，單純靜坐顯得令人乏味與不安 (Anderson, Suresh, & Farb, 2019)。多數時候正念訓練藉由專注單一對象，單純地靜定於此時此刻，這看似不倚賴作為的無為存在 (non-doing being)，對於已習慣藉行動知覺存在者而言，有時顯得無聊或過於困難。

許多研究指出正念減壓課程 (mindfulness-based stress reduction) 可促進參與者身心益處，以及培養開放、好奇、接受、慈愛、專注、不評價、單純覺察等正念特質 (trait) (Garland, 2011)。但傳統正念訓練，透過教導正式禪修練習，例如坐禪、行禪、正念瑜珈、身體掃描、觀察呼吸等，需要長時間將注意力聚焦在呼吸、行走、飲食等方式，確實對某些心思已十分散亂者在接受正念訓練時變得困難 (Seabrook et al., 2020)。正念訓練引起的挑戰包括，對過程感到無聊、認知挫折、對環境的吵雜更易覺得干擾與不適，不悅情緒和想法更易湧現等 (Anderson, Suresh, & Farb, 2019)。因此，研究者好奇若使正念訓練過程更具趣味性，以及增進參與者更多主動體驗歷程，是否可減少認知挫折以及增進學習動機？此外，Alberts (2017) 指出簡短正念引導，如三分鐘呼吸練習，或少量正念介入，仍可對當事人產生顯著改變，較少負向情緒反應，較快從負向情緒中復原。Martin (2018) 認為將正念教育融入大學既有課程，有助於促進學生身心健康之正向效益。因此，研究者嘗試發展簡短具趣味性正念訓練，本研究創新教案「無所事事正念靜心」則為其一，並曾融入大學部通識教育健康管理課程，根據學生學習回饋發現，此靜心方法確實可幫助學習者覺察當下，體驗無為存在的寧靜。這鼓舞研究者好奇本訓練教案，對在職進修碩士學生而言，是否仍具有正念靜心效益？

在職進修碩士乃是抽出工作及家庭生活時間參與學校課程。進修學習既是自我投資，亦為提升職場競爭力，以及豐富生命視野 (李再長、黃麗鶯, 2007)。研究者於在職進修碩士班教學現場發現，在職進修碩士生較大學生所面對生活議題更為複雜，白天

工作行程緊湊導致身心緊繃，夜間上課仍常掛心工作，或於課前需先料理家庭事務後才得出門學習。如此繁忙行程導致上課精神疲累、心思散亂或課前匆忙焦急以致無法專心等現象，非常不同於大學生。因此，研究者期盼為在職進修碩士生找到自我照顧及覺察身心狀態的簡易方法，作為忙碌於家庭、工作與課業之間快速獲得休息的靜心之道。本研究教案運用在碩士專班「心理健康促進」課程中。由於既有文獻並無與本研究創新教案相關探討，因此研究者企欲藉本文釐清此實踐理念及其運用於在職專班碩士生之學習成效。故本研究問題為：(1) 藉文獻探討釐清無為存在正念靜心之實踐理念及實踐方式為何？(2) 探討在職專班碩士生參與此無為存在正念靜心訓練之「當下」體驗歷程及學習結果為何？(3) 探討研究參與者自我練習無為存在正念靜心 30 日之學習經驗與成效為何？以下先就文獻探討提出與本訓練相關之理論觀點，再於研究結果部分呈現本訓練內容及分析核心要義，並闡述研究參與者學習當下及自我訓練 30 日期間之學習成效。

## 貳、文獻探討

正念既是針對心智訓練方法，也是心智存在狀態。正念涉及對心智、身體、乃至心靈的訓練，鼓舞學習者以慈愛 (loving-kindness)、開放 (openness)、再覺知 (reperceiving) 等態度連結所有生命經驗 (Shapiro, de Sousa, & Jazaieri, 2016)。以下針對與本研究無為存在正念靜心活動有關之理論概念進行探討。

### 一、集中注意力

集中注意力 (focused attention) 乃是正念狀態的核心內涵。正念靜心過程，邀請個體對當下所處環境或此時此刻內在狀態清晰觀察，是一種既放鬆但又警覺的注意 (Shapiro, de Sousa, & Jazaieri, 2016)。Papies (2017) 認為注意力調節 (attention regulation) 是促成正念狀態重要元素。正念靜心常見以注意特定對象為訓練方式，例如持續聚焦外部對象，如聲音、燭火、牆面某定點；或聚焦內部對象如身體感受，藉此增進對注意力的控制、注意力定向、以及注意力持續性等。Germer (2013) 提及當專注力練習的聚焦對象越是令人愉悅，則集中注意力便越加容易。此觀點支持本研究靜心內容的設計思維。

正念靜心的注意力練習有助於心智的鎮定與平靜。當個體對注意力調節的自我引導越發熟悉後，一旦受強烈負向情緒所擾或心智散亂時，集中注意力練習較易成為心智定錨工具 (Germer, 2013)；亦可幫助個體克服強迫性衝動，提升正確覺察內部和外部訊息，讓心中常保與渴望一致的注意，或持續且穩定地專注在長期目標 (Papies, 2017)。在集中注意力練習中，典型的提醒是：當你發現自己分心時，請溫柔地回到你所要專注的對象上 (胡君梅、黃小萍合譯，2013)。接受分心現象，不評價地、允許當下如其所是的自己，一次次從真實或想像的分心對象中，抽離，將注意力再次放回當下靜心練習的聚焦對象上，讓專注變得穩定且放鬆。注意力練習可選擇特定對象進行專注練習，或延伸

至日常生活進行有意識的注意力練習。Elkins-Brown、Teper 與 Inzlicht (2017) 等人認為增進注意力自我調節，可提升對即時經驗的注意，培養有意識的關注，更易辨認當下此刻內在心智事件的能力。換言之，正念是一種單純的注意 (bare attention)，以好奇、接受等態度，辨識當下正發生的情景和經驗，有意識聚焦的注意歷程。

## 二、有意識地覺察當下

在正念覺察的涵容下，所有經驗、想法、情緒，本質上都可變成心智事件 (mental event)。正念覺察的反面就是讓心智自動導航 (automatic pilot)，無意識地讓慣性想法、情緒或行為反應主導心智與生活 (石世明譯, 2015)。Brown 與 Ryan (2003) 指出缺乏正念 (mindlessness) 的生活樣貌是：匆忙行動而未能注意到行動本身、忙著手邊任務卻又分心地讓思考漫遊他處而讓行事受損、未能注意身心壓力或不舒服的深層感受、快速忘記方才聽見的某人姓名、未發現心智已被未發生的未來或過去事件所佔據、用餐時對飲食本身沒有覺察地食用完畢。反之，正念 (mindfulness) 意味著，注意力聚焦當下手邊任務而非過去或未來、不拒絕或貪著此刻正在發生的事、以開放心胸覺察或接受當下。二者最大差別在於「有意識地覺察當下」。

有意識地覺察當下，猶如在浩瀚訊息中點亮意識的探照燈 (searchlight) (Germer, 2013)。覺察是意識的雷達，偵查內在與外在環境訊息 (Brown, & Ryan, 2003)。在開放的覺知中，讓所有內在意圖、感受、情緒、思考、行為或外部經驗訊息，都在覺察的涵容下，成為被感知對象 (Kabat-Zinn, 2011)。有意識地覺知，可讓內外經驗直接成為在心智中經過的事件 (passing events in mind)。對經驗覺察本身就具後設認知效果，協助人們即使面對十分令人信服的感受、強烈情緒、逼真想法，在開放偵查 (open monitoring) 的覺知中，均能使這些訊息成為心智中升起和消逝的被感知對象，而非無意識地被完全認同或隨之起動反應，落入自動導航的慣性循環 (Papies, 2017)。有意識地覺察經驗事件，是對經驗的再覺知 (reperceiving)，可發展去中心化 (decentering)、去自動化 (deautomatization)、去附著感 (detachment) 等增加心理距離、擴展注意空間等心理資源 (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006)。換言之，透過有意識地覺察當下，可協助人們放鬆及提升開放偵查能力，對個人處境或心智運作產生覺察與洞察。每一次正念覺察練習都能提供個體一點點自由空間，從無意識反覆性思考的受苦狀態中解脫。

## 三、靜心無為的存在品質

正念靜心存在品質乃當下取向，直觀地覺察此時此刻，如實接受當下。人們慣常從作為模式 (doing mode) 的心智處理外在議題。作為模式的心智幫助我們判斷問題、比較分析、批判思考，以求問題解決，有效率地達成目標；但未抵達目標前，卻可能導致人們抗拒當下，一再反芻則易導致憂鬱或焦慮等身心症狀 (石世明譯, 2015)。然而，於正念時刻中，可協助人們從思考歷程的作為模式中解脫出來 (Brown, & Ryan, 2003)。

正念靜心轉向對無為存在模式 (being mode) 的禮讚，協助人們從全新的當下中醒覺 (wake up)，以友善態度辨識此刻正發生的情景或經驗 (Kabat-Zinn, 2011)。

靜心無為存在模式促進以開放態度面對愉快或不愉快經驗、並未嘗試抗拒現狀或試圖縮小眼前現實與未來目標之間的差距、有意識地全然投入當下經驗 (Williams, 2008)。無論是透過專注呼吸的傳統靜心訓練，或是在正念取向心理治療邀請當事人進行身體掃描聚焦內部感受，過程中均以鼓勵當事人全然投入當下體驗為訓練核心，並催化開放、好奇、不評價等態度，培養如實接受當下經驗樣貌等心智特質；不讓記憶中的情緒、感受、思想結果主宰當下經驗場域 (Elkins-Brown, Teper, & Inzlicht, 2017)。在愛心與慈憫 (loving-kindness and compassion) 的靜心練習中，乃意圖使當事人與溫柔、喜悅、放鬆、關愛等存在品質連結；於靜心過程可能使用簡短語句，增進學習者內在正向情緒，發展健康與喜悅的存在心智 (Germer, 2013)。Kabat-Zinn 讚頌正念「無作為」的存在精神，「自然無為」並非什麼事都不做，而是刻意停下作為模式的心智，讓自然無為的存在模式在當下顯現，有意圖地培養當下此刻的內在寧靜與喜悅 (胡君梅、黃小萍合譯，2013/2013)。此刻沒有別的計畫和目的，就只是單純地、完全地與自己的存在同在。使喜悅寧靜直接關乎現在而非將來之事。自然無為存在模式全然為內在導向的運作，試圖發展個體對自己的慈憫以及內在自由感受。

Germer (2013) 指出三種常見正念靜心訓練方式，包括集中注意力靜心練習、開放偵查靜心練習、慈愛靜心練習。前述理論探討正是正念靜心訓練的重要觀點，既符合 Germer 所指常見訓練方式，也是本研究訓練方案企欲培養體驗者之正念特質。

## 參、研究方法

### 一、研究取徑說明

本研究採教育行動研究方法。研究者回顧過往與在職專班碩士生於課堂接觸經驗，了解在職碩士學生們在課堂學習狀況非常受限於忙碌行程，以致於對個人身心狀況缺乏覺察與照顧。基於研究者在教學現場對在職碩士生的觀察後，決定以「心理健康促進」課程，放入「無為存在正念靜心」培訓既符合本課程目標，亦期盼協助這群學生增進自我關愛與身心覺察能力。於是，研究者設定研究目標，包括釐清無為存在正念靜心之實踐理念，以及體驗本實驗性活動學生們的實際學習成果，作為本研究探究目標。研究者考量學生參與課堂體驗性活動之意願，可能影響研究目標執行成果，於是將此體驗學習活動名稱及執行方式，增加趣味性，並以有利於提升參與者主動性為引導風格。最後在介入成效評估方面，乃藉由觀察學生課堂學習回饋單及回家作業紀錄進行內容分析，以了解研究目標達成成效，及探究此創新教學工具執行歷程與效果。

## 二、研究場域及實施流程

本研究場域為研究者服務的碩士在職專班，共計 22 位學生，在一般普通教室。本校在職進修碩士專班上課時間為夜間六點半開始，最晚於十點結束。學生們進到教室上課前的主要活動包括處理職場任務或料理家庭事務，對遠途而至的學生們來說（超過 60 公里以上外縣市），進到教室後須立刻轉為專注與投入學習顯得吃力。學生到校上課一般相當匆忙。本研究教案於 107-2 學期在職進修碩士專班「心理健康促進」課程的第二週進行。研究實施程序為：

- (1) 帶領者與所有研究參與者共同討論個人對「無所事事」之主觀意涵。
- (2) 執行無所事事正念靜心體驗學習活動。
- (3) 研究參與者書寫靜心前後個人狀態與體驗心得。
- (4) 小組討論與大團體分享練習心得。
- (5) 帶領者介紹正念發展淵源及相關重要概念，如專注訓練、後設認知的覺察、開放、接納與慈憫等態度。
- (6) 一個月後收集研究參與者回家作業紀錄，了解在家練習無所事事正念靜心相關經驗。

研究實施歷程前五步驟亦是本課程教學內容，計約兩個半小時，全程錄音。研究參與者於訓練課程後，在家藉無所事事正念靜心音檔自我練習，並記錄 30 日生活應用心得，藉此了解研究參與者所培養之正念特質。

## 三、研究參與者

研究參與者乃是由 107-2 學期參與「心理健康促進」課程學生中招募。研究者於第一週說明本研究目的與歷程，以及指出本課程學期評量指標，強調是否同意參與本研究並不影響其學習評量，最後同意學習歷程之回饋與討論可匿名提供本研究使用者簽屬參與研究同意書。共計 22 位（男生 3 人、女生 19 人）參與，社區諮商所 15 名（兩名男性，餘皆女性）、幼教所 4 名、特教 1 名、應化系 1 名（男性）、教心所 1 名。參與研究學生均在職且未曾接受過正念訓練。因此，在學習靜心訓練的起點上並無差異。以下對研究參與者統稱為參與者。

## 四、研究工具

本研究工具說明如下：

- (1) 研究者乃是本研究教學者。於正念學習方面，包括接受正念減壓課程

(Mindfulness-Based Stress Reduction) 與正念認知治療課程 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 三階訓練，另亦接受十日內觀禁語靜心訓練。

- (2) 無所事事正念靜心體驗回饋學習單。研究參與者以文字書寫：靜心前、靜心中、靜心後的身心狀態及產生改變可能原因。
- (3) 課堂速記。由研究者隨堂手寫紀錄學生意見重點及課後反思。
- (4) 回家作業紀錄。邀請研究參與者持續一個月在家自我訓練，可利用音檔或不利用音檔進行練習；另針對「自我關係」主題進行觀察，在正念靜心練習期間，對此一主題之觀察心得進行記錄。此紀錄執行期間乃本學期課程開始第二週至第六週結束。
- (5) 錄音筆：課堂過程錄音。

表 1

資料編碼分類表

資料來源	資料提供者	資料編碼	編碼舉例	編碼說明
課堂討論逐字稿	參與學生	A	S01-A-1	編號 1 學生課堂發言第一筆資料
課堂速記	課堂教師	B-1 B-2 B-3 B-4	T-B-1	1) T 表教師；B 表課堂速記；教案實施歷程分為四步驟，以數字 1、2、3、4 分別表示四步驟速記內容。 2) 左例表教師就步驟 1 實施速記內容。
課堂學習回饋單	參與學生	C-1 C-2 C-3	S01-C-1-1	1) C 表課堂學習回饋資料。再依回饋內容區分體驗活動執行前、執行中、執行後資料，分別以 1、2、3 序號表示，出現在 C 後第一個數字。第二個數字表示敘述內容的意義單位序號。 2) 左例表編號 1 學生回饋資料談及執行前經驗，其敘述中第一個意義單位。
回家作業紀錄	參與學生	D	S01-D-1	1) D 表回家作業紀錄；數字表資料內容意義單位序號。 2) 左例表編號 1 學生回家作業紀錄中第一個意義單位。

## 五、資料收集與分析

本研究採內容主題分析法進行資料分析。根據不同資料來源進行編碼，再就資料內容分析不同主題後，再行歸納分類。本研究資料來源包括課堂討論逐字稿、帶領者課堂速記、參與者課堂學習回饋單、回家作業紀錄。本研究將所有參與者編號，由 S01 至 S22、研究者編碼 T、課堂學習回饋單編碼為 C、學生回家作業紀錄為 D。不同資料來源更細緻編碼如表 1 所示。

## 六、研究倫理與提升研究品質方法

本研究倫理之考量與執行包含：(1) 研究執行前，向參與課程學生說明本研究目的，且與課程目標一致，以及本研究資料均為課程學習一環，並無要求研究所需額外任務。(2) 於課程第一週清楚說明課程評量相關指標，參與本研究與否完全與本課程評量指標無關，可自由決定是否參與。(3) 於課程第一週說明本研究目的後，同意將其課堂學習回饋單及相關紀錄提供研究者，再簽署參與研究同意書。(4) 說明參與者身份與資料均以代碼方式呈現，無法辨識個人身份以確保其隱私達保密。

為提升研究品質，研究者採用三角交叉檢核法 (triangulation)。一般質性資料檢核方式可分為方法三角檢核、來源三角檢核、分析者三角檢核、理論觀點三角檢核 (鈕文英, 2021)。本研究採用方法三角檢核，採用一種以上資料來源進行檢驗，包括相關文獻、課堂討論逐字稿、課堂速記、課堂學習回饋單、回家作業紀錄等不同面向，協助研究者以更廣角度了解研究過程。研究者根據以上原始資料之重新編碼、分析、組織、歸納，最後依研究問題及研究發現進行交叉比對，以提升本研究品質。

## 肆、研究結果與討論

### 一、無為存在正念靜心之實踐理念及其方式

為深入分析本訓練活動之理念與要素，以下先呈現訓練內容，後分析實踐理念及核心要素。當靜心專注對象越是令人愉悅，則聚焦的注意力便越加容易 (Germer, 2013)。研究者為提升體驗者學習興趣及練習意願，將訓練活動取名為「無所事事正念靜心」，內容描述如下。

首先，邀請你讓身體姿勢呈現出無所事事的狀態～很好。你若願意的話，可以閉上你的眼睛。接著，讓你的臉部表情～也反映出你以為的無所事事的樣子。注意你的呼吸，感受到你呼吸的節奏～讓呼吸也自然地反映出無所事事的節奏來～很好～此刻的你，單純地享受此刻的無所事事，所有其他的事，其他的人，都與當下此刻的你沒有關係。好好享受這當下，僅有五分鐘的無所事事，沒有計畫、沒有其他目的來干擾此刻當下的你。

很好～感受著當下你無所事事的呼吸節奏～無所事事的聆聽，你聽到了什麼聲音呢？有室內的嗎？有室外的嗎？很好，接著請你感受這空間無所事事的溫度？感覺如何呢？你從身體的哪個部位感受到的呢？很好～請你感受著你整個身體重量正無所事事地坐落在你所坐的椅子上，無所事事地感受著你的臀部和椅子所接觸的觸覺感受。

很好～享受這當下無所事事的自己～溫柔地和自己在一起。很好～再次將注意力放



回你的呼吸～感受這當下的無所事事。等一下我會從三數到一，當我數到一的時候，請你帶著無所事事正念靜心後的放鬆與美好回到這裡來。很好～3，2，1。動動你的手指頭，動動你的腳指，慢慢地打開眼睛，回到這裡來。很好～

以下從三個面向分析無所事事正念靜心核心要素。

首先，運用身體感官覺受，作為注意力聚焦對象；藉此向心智投下定錨工具，意圖讓心智在聚焦中，可平靜安定下來。在心理治療中，若當事人受到強烈情緒干擾，運用正念靜心協助當事人覺受身體當下任何感官，如視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺，均可作為將當事人拉回此時此地的媒介（胡君梅、黃小萍合譯，2013；Germer, 2013）。在無所事事正念靜心過程，針對身體感官的聚焦共有七種，包括整個身體姿勢、臉部表情、呼吸節奏、聽覺、溫度膚覺、身體重量、與椅子接觸的觸覺等。這一連串的聚焦歷程，均是體驗者可輕易捕捉的感知訊息，於內心不易出現抗拒的直觀覺受，如此有助於注意力逐次集中，隨之達到心智鎮定與平靜效果。此外，透過「問句」的引導，乃意圖讓體驗者為回應提問而提升投入參與的主動性，以及使內在注意隨之聚焦於被問及需留心的感知對象；另外「提問」可使引導方式更加活潑，以免聽者僅僅只是被動接收而感到乏味無聊，而降低練習意願。注意力的聚焦乃是正念存在狀態的核心內涵，一種放鬆又機敏的注意（Shapiro, de Sousa, & Jazaieri, 2016）。而無所事事正念靜心的引導方式，便是在身體覺受的不同感知中變換與聚焦，藉此增加機敏的注意，但又以放鬆輕柔話語增加親近感。

第二，提升當下導向的意識（present-oriented consciousness），不由概念說明學習正念靜心的益處；而是引導學生直接帶著意識、覺知、體驗當下正發生經驗。開放地有意識地覺知當下經驗的覺察本身，就猶如進入浩瀚無良的心智訊息中點亮意識的探照燈（Germer, 2013）。在無所事事正念靜心過程，藉當下注意身體覺受的感受及變換，包括邀請學生有意識地調整身體姿勢、主動覺受臉部表情、呼吸節奏、空間溫度，身體重量、臀部觸覺等，協助學生打開感知當下經驗的探照燈，增進對當下經驗本質的覺察及後設認知，放下心智的過去和未來，緊緊貼近當下的真實。Papies（2017）認為調節注意力本身，就可增進對當下經驗的覺察、洞察與後設認知。隨著無所事事正念靜心的引導，使意識清晰地覺察每一片刻，讓自動導航的思想和情緒在覺察的探照燈聚焦下，無所遁形，使當下經驗場域歸還當下自然無為的存在與有意識的自己。透過一個片刻接著一個片刻的覺察，協助體驗者從反覆思慮的狀態中解脫，獲得當下一點點無所事事的自由。

第三，在無所事事正念靜心過程意圖播下自我慈憫（self-compassion）的種子。藉由重複性話語及短句引導學習者接受就在此刻，僅有五分鐘的休息與放鬆並非過分要求的自我關愛，以此協助體驗者願意讓自己從行動模式的心智轉向自然無為的存在模式。另以鼓勵話語叮嚀自我關愛，例如：好好單純享受此刻、所有其他的人事都與當下此刻的你無關、讓這五分鐘裡暫時不受計畫或其他目的所干擾、溫柔地和自己在一起、享受當下的放鬆與美好等，藉此加強在這五分鐘裡願意溫柔且友善地自我對待，好好與自己同在的決心。Germer（2013）認為培養正念特質，可運用短句，如「希望我是安全的」、

「希望我是平和的」、「希望我是快樂的」、「希望我從苦痛中解脫的」，藉此將自我慈憫、關愛等態度帶入存在品質中，增進正向情緒、促進健康與平安。Shapiro、de Sousa 與 Jazaieri (2016) 指出正念訓練乃是學習具慈愛的存在模式；越多專注 (attention) 正念練習，越能累積平靜與慈愛的態度 (attitude)，於是更能增進學習正念以超越根深柢固慣性的意圖 (intention)。換言之，意圖、態度和注意力乃是正念練習歷程可持續的重要三元素。慈愛的正念靜心存在可改變大腦神經迴路，朝向更大的同理、了解和接受。無所事事正念靜心過程，乃意圖以自我慈愛的鼓勵話語，藉此強化就在當下體驗簡單而放鬆的自由，有意識地創造此刻自然無為的存在空間。

## 二、無為存在正念靜心訓練歷程及學習結果

### (一) 無所事事的意涵與期待

正念存在模式，涉及以有意識的覺察，意圖使自己朝向更具接受和慈憫的存在方向前進。為提升參與者對自然無為存在狀態的學習興趣，於體驗活動前，帶領者先在大團體中與學生們交流對「無所事事」看法，藉此形成體驗無為存在的方向。研究參與者對無所事事意涵的表達及期待，摘述如下：

放空 (S02-A-1)。

只想把所有煩惱擺在腦後 (S08-A-2)。

什麼都不用想 (S09-A-2)。

不要管小孩和老公 (S20-A-3)。

不用再去處理學校學生和家長的事 (S17-A-3)。

放下不斷自我責備的想法 (S11-A-3)。

所有煩惱的事情暫時閃到一旁 (S19-A-2)。

現在就想要無所事事 (S03-C-2-1、S12-C-2-2、S15-C-2-1)。

帶著好奇的心情準備好體驗無所事事 (S02-C-2-2)

根據前述說法，「放空」二字似可概述無所事事內涵。研究參與者們期待，在無所事事過程中，可將擾亂心思的「煩惱」、「責任」（如家庭角色或工作責任）、「負擔」（自責情緒）暫擱一旁。「這單純體驗的短暫時刻，不被日常繁瑣事務、想法或情緒所打攪，猶如自我慈愛之舉，亦是提升參與者對靜心的期待」（摘述課堂速記 B-1）。於課堂研究者觀察參與者所討論的期待內涵，顯示他們已預備迎接這體驗時刻，以及這單純為了照顧當下自己的準備，亦透露著自我關愛的意識。有鑑於，正念訓練要求一段時間的意識專注其實頗具挑戰 (Seabrook et al., 2020)；以及正念訓練引起參與者對過程感到無聊、認知挫折，不悅情緒等負向結果 (Anderson et al., 2019)；Shapiro、de Sousa 與 Jazaieri (2013) 等人亦認為正念訓練歷程，靜心者對靜心具正向意圖，乃是投入練習的重要元素。因此，實施本實驗性學習活動前，研究者安排共同討論即將參與活動主旨概念，由

回饋資料顯示，透過對「無所事事」的討論確實可增進參與者的體驗意圖，提升投入無為存在之練習興趣。

## (二) 靜心初始的身心覺察

藉由無所事事正念靜心引導，「學生們根據個人主觀感受，以身體為媒介主動投入無所事事的身體狀態，臉上多半立刻掛上放鬆笑容，身體姿勢隨興擺放」（摘述課堂速記 B-2）。這是研究者於課堂對參與者外顯行為的觀察紀錄；透過身體姿勢和臉部變化可以看見參與者已開始投入本實驗活動。根據研究參與者回饋資料，靜心後內在心智正被許多非關當下訊息所擾情形，已被清楚地意識。以下描述參與者指出腦袋裡喋喋不休的話語包括：

上課前和同學聊天的心情還沒平靜，還有些浮躁（S01-C-1-1）。

雜念很多，掛心很多事，想現在就去做，但不能做（S14-C-1-2）。

上課前急忙煮好晚餐，很急著趕來上課的心情還在（S19-C-1-1）。

想著還要打電話給哪位家長，有焦慮感（S11-C-1-2）。

想著白天上班持續的忙碌，連上廁所都要小跑步，整天精神都很緊繃（S20-C-1-2）。

一下想到學生的競賽，一下想到選課，一下有想到有沒有時間完成這學期的課業，心情很浮躁，心情也隨著思緒遊蕩（S07-C-1-2）。

想著工作的事，心情複雜，覺得煩悶（S04-C-1-2）。

在正念靜心中可以清晰意識到內在思想、情緒或身體感受的瞬息萬變。由前述資料發現，靜心中更加清楚覺察當下內在心智訊息。擾亂參與者當下心智的情緒概分為掛心（S14 覺察到在掛心升起時，想立刻行動，但卻不行的雜念）、煩躁（S04 的煩悶與 S01、S07 的浮躁）、焦急感（包括 S11 的焦慮、S20 的緊繃、S19 的急忙感）；心思游移在過往與未來不具邏輯性的諸多雜念中；或掛心白日工作、家庭餐點、未來課業、或將發生於當下之前的情緒帶入此刻。這與 Morgan、Morgan 及 Germer（2013）等人指出在正念歷程人們更能發現其思想、情緒和感受的游移不定現象之說法一致；若不經覺察，心智便在游移不定的思緒和伴隨而來的感受中受到攪擾而不自知。另外，參與者在無所事事正念靜心中，除對當下內在心智訊息的覺察外，還包括對當下身體狀態的觀察。

覺得很累，身體很重（S05-C-1-2）。

工作一整天，我是拖著疲累的身軀來上課的（S21-C-1-3）。

肩膀有點緊，頭也不舒服（S11-C-1-4）。

有類似耳鳴的感覺，持續有低頻聲音出現，不至於痛苦難耐，但也沒有很舒服（S16-C-1-2）。

覺察到身體不舒服，鼻子好痛（S04-C-1-3）。

在無所事事正念靜心初始，藉「邀請」將注意力逐一聚焦在身體姿勢、臉部表情和

呼吸節奏上，使之反映出無所事事狀態。此時，參與者藉由放鬆身體後，對當下身體真實訊息更加清晰；覺受到疲累身軀、或辨識耳鳴、肩緊、頭鼻不適等細緻訊息。這是一種逐漸放鬆又機敏的注意，隨著注意力的聚焦，逐漸進入正念存在狀態（Shapiro, de Sousa, & Jazaieri, 2016）。參與者既對個人心思和情緒神遊於它時它地現象清晰覺察，亦對身體當下現象具細緻感受與觀察。

### （三）引導專注之方式與影響

在無所事事正念靜心的指導語中，一面藉持續「邀請」使參與者投入「放空」放鬆的身心氛圍，一面藉「提問」幫助參與者於內心回應時，更能主動覺受當下的自己。

#### 1. 重複話語與正向引導的影響

持續重複「無所事事」或「感受這當下的無所事事」等話語，是為增進參與者的靜心意圖與靜心方向，藉此促進更放鬆且主動投入正念靜心歷程。至於在引導語中「很好」二字的重複，其理念是為促進參與者於當下喚起更多「不評價」態度，以安心、肯定且接受當下自己無論狀態為何，均未出錯，無論是否分心或感受到什麼，都是可被自己允許的。Shapiro、de Sousa 與 Jazaieri（2016）認為投入學習正念的意圖和態度，是影響此時此刻更能專注當下，既放鬆又警覺的核心元素。學生對此經驗的描述是：

為了達到無所事事，所有煩惱的事情暫時閃到一旁去，因為現階段對我來說最重要的事情變得單純了，就是無所事事（S19-C-2-4）。

無所事事，讓我放下不斷自我責備的思考動能，和想要去處理它的衝動。管它產生什麼情緒或想法，都不用現在去處理就對了（S11-C-2-5）。

現在就想要無所事事（S03-C-2-1、S12-C-2-2、S15-C-2-1）。

帶著好奇的心情準備好體驗無所事事（S02-C-2-2）

S19 及 S11 之內在話語呼應了指導語的提醒「此刻的你，單純地享受此刻的無所事事，所有其他的事，其他的人，都與當下此刻的你沒有關係，好好享受這當下，僅有五分鐘的無所事事，沒有計畫、沒有其他目的來干擾此刻當下的你」（完整指導語已如前所述）。由前述資料發現，參與者因為內在意圖明確，如 S03、S12、S15 表示「現在就想要無所事事」，或因好奇而開放，如 S02 指出「帶著好的好奇心準備好體驗無所事事」，使得參與者於體驗歷程便積極轉入無為無求的存在品質，願為自己保留體驗無所事事的內在心理空間。於是，當下此刻「重要的事變得單純了，就是無所事事」，「放下」內在自動導航想要處理的衝動以及所有發生於內的煩惱、想法或情緒，僅僅只是專注當下的自己。參與者的描述呼應了 Elkins-Brown、Teper 與 Inzlicht（2017）等人研究發現：進入正念存在模式個體可改變固有的慣性迴路，超越根深柢固的反應衝動，不再讓散亂思緒和感受主宰當下經驗場域。亦如 Papies（2017）所述在正念靜心中觀察到心智訊息的升起和消逝。由參與者描述可以發現在正念靜心中可以不再無意識地認同或反應心智經驗，而僅僅只是再覺知心智事件，進而產生去自動化、去附著性等心理距離（Shapiro,

Carlson, Astin, & Freedman, 2006)。

## 2. 調節專注對象與引導開放偵查之影響

隨著指導語的邀請及提問：「無所事事的聆聽，你聽到了什麼聲音呢？有室內的嗎？有室外的嗎？」，引導參與者專注聚焦當下感官聽覺；「很好，接著請你感受這空間無所事事的溫度？感覺如何呢？你從身體的哪個部位感受到的呢？」，協助參與者專注感受空氣溫度，並在回應提問時，更加主動專注於當下身體覺受；「很好～請你感受著你整個身體重量正無所事事地坐落在你所坐的椅子上，無所事事地感受著你的臀部和椅子所接觸的觸覺感受」，使體驗者將注意力聚焦當下與椅子接觸之觸覺觀察。以上引導皆是促進參與者轉換身體覺受為專注對象，在一個片刻接著一個片刻隨著注意力的調節而促進正念狀態品質，與逐漸獲得心智的鎮定和平靜。以下描述可發現從調節專注對象及開放偵查後獲得身心放鬆的歷程：

我清楚聽到隔壁教室的歡樂聲，更遠處馬路的車聲，教室外夾雜輕微的腳步聲...我專注在當下的感受。教室溫度微涼，微風輕拂過我的皮膚，身體像是棉絮隨著微風漸漸漂浮了起來 (S02-C-2-3)。

能清楚的感受到四周環境的情境，有歌聲、有叫聲、有風聲，能感受到風從何處吹來，皮膚感受到涼涼的，清楚的知道自己正坐在教室內 (S12-C-2-4)。

在無所事事正念靜心中，參與者描述透過聚焦身體感官訊息或內部感受，增進注意力定向，進而達到心智平靜與回到當下的安定感。Papies (2017) 認為在正念靜心過程，當事人的注意力調節乃是促成正念狀態的重要元素。本實驗活動與身體掃描正念訓練針對不同身體部位進行覺察意涵近似，此處乃藉由轉換專注不同身體覺受，如聽覺、溫度膚覺、觸覺等，於聚焦身體覺受過程提升專注力，另在聚焦身體覺受時回到當下，達到身心合一的寧靜感。

## 3. 專注身體覺受後產生內在洞察

靜心後對身體覺受真切感知外，對當下存在的意向似乎更顯清楚。「隨著指導語邀請專注身體覺受過程，學生們提及在靜心的開放偵查下產生內在洞察」(摘述課堂速記 B-4)。根據回饋資料發現，在專注當下身體覺受後，面對此刻發生於內的訊息，也越加開放與清晰覺察。Germer (2013) 認為這是一個醒覺歷程，靜心者更具友善態度辨識此刻當下正發生的情景和經驗。以下描述乃專注後的醒覺經驗：

感受到微涼的風在肌膚上，也感覺到自己身體肌肉的緊繃感，聚焦後才覺察到自己平日的緊繃，似乎處在隨時都要面對事件的情境 (S09-C-2-4)。

在過程中，我感到放鬆和舒緩感。因為我不用再自我責備了。我明顯感受到心跳和血壓的舒緩，因為我的頭枕在手背上，當下我覺得自己的身體感覺才是最真實的，這些才是我需要去在意的 (S11-C-2-4)。

一直想要專注在呼吸上，有一種平靜不動的感覺出現，雖然外面一直有聲音，但是

我還是會反覆的一直回到靜的狀態 (S03-C-2-3)。

S09 在專注身體覺受後，於當下產生歷程性的後設認知覺察；由當下身體的緊繃感，延伸覺察平日似乎經常處於備戰狀態所累積。S11 提及三個重要訊息，包括此刻專注身體感覺才是最真實且在乎的、感到身體放鬆與心跳舒緩、不用再自責了。換言之，S11 於靜心中產生不再自我責備的洞察，只想專注於當下身體覺受。這些身心狀態如何交互影響呢？以 S11 的經驗來看，在專注身體覺受前，有個自責的自己，在專注身體覺受後，發現當下「身體感覺才是最真實」且「最需要去注意的」，於是自我責備的擾人想法於此刻產生「去附著」效果，因而「感到放鬆和舒緩」。S03 乃藉由專注呼吸而進入一種平靜不動的感受中，儘管環境中的聲響似乎使人分心，但他仍想要回到寧靜狀態，即使聽見外在聲音，但並未批判，而是渴望返回專注呼吸的寧靜中。

在正念靜心中當注意力聚焦後，人們便具有自我引導返回專注目標的傾向，甚或克服強迫性衝動、持續專注目標的效益 (Papies, 2017)。研究參與者的回饋資料顯示，一種單純注意的態度，提升接受、平靜以及更有意識的覺知歷程，在正念靜心後更被清楚感知。

#### (四) 有意識地靜心結果

在無所事事正念靜心時刻，藉由注意力調節以及覺察當下經驗，協助參與者啟動無為存在模式。以下根據參與者體驗歷程心得，歸納三類靜心結果，包括自主調節呼吸、消除疲勞、產生自然無為心智。

##### 1. 自主調節呼吸

在聚焦注意力靜心練習中，典型的教學提醒是：當你發現自己分心時，請溫柔地回到你的呼吸上 (胡君梅、黃小萍合譯, 2013/2013)。在無所事事正念靜心的指導語中，亦透過提醒「當你發現心思飄移到別處了，沒關係，請你溫柔地將注意力放回此刻的呼吸上」(摘述課堂速記 B-2)。心思無休止地隨意飄移他處他時乃心智自然現象 (Morgan, Morgan, & Germer, 2013)，透過一次次將注意力移回聚焦對象，可提升體驗者心智的專注與情緒的平靜。而本實驗活動乃透過注意呼吸以提升專注和平靜。針對這樣的提醒，以下是參與者提及自主調節呼吸的經驗描述。

呼吸調節的能力增強，感受的能力也增強 (S10-C-3-3)。

從注意呼吸的當下漸漸感覺放鬆 (S17-C-3-2)。

呼吸逐漸平穩，情緒也平穩了，感受到心的平靜 (S20-C-3-1)。

跟著老師輕柔的聲音感覺完全放鬆，調整自己的呼吸，感受當下 (S08-C-3-2)

從前述資料發現，專注呼吸或調節呼吸節奏可協助個體感覺放鬆、增進感受力、以及調節情緒進而心生平靜。將注意力一次次聚焦靜心對象，可讓專注變得穩定且放鬆 (Papies, 2017)。最常見的注意力聚焦對象乃當下呼吸。從本實驗性活動中確實發現注

意力聚焦靜心對象後，可協助體驗者於更清楚覺知當下呼吸節奏並獲得放鬆與平靜。

## 2. 身心放鬆消除疲勞

根據帶領教師針對課堂實施過程的速記資料顯示，「藉溫柔關愛的語調以及緩慢語速引導無所事事正念靜心，乃意圖使參與者當下直接經驗自我溫柔與關愛的舒適感受」（摘述課堂速記 B-4）。帶領教師將本實驗性活動視為協助學生們直接在體驗過程獲得自我照顧的實際結果。根據參與者回饋資料發現，正念靜心後的效果之一就是消除疲勞。

覺得身體突然變輕鬆了（S05-C-3-5）。

緊繃的身體完全放鬆了，疲勞感完全消除（S21-C-3-3）。

雖然只有幾分鐘，但是睜開眼睛後，感覺像是睡了一個午覺一樣，精神變好了（S11-C-3-6）。

在短短的時間裡，心靈完全放鬆了。回到現實中，剛剛的疲倦感減緩許多（S16-C-3-5）。

由參與者的描述發現，在正念靜心過程，緊繃的身體放鬆了、心靈放鬆了、精神變好了；並對當下身心狀態更具覺察。儘管無所事事正念靜心的體驗時間不長，卻很有效率地提振精神與消除疲勞感。

## 3. 自然無為的心智狀態

在無所事事正念靜心中，引導當事人直接體驗當下沒有計畫或不受其他事務干擾的單純存在，完全地與當下的自己同在。以下是參與者表示停下作為模式心智的描述：

腦袋無任何想法，只感受到心情和身體因平靜而舒服（S02-C-3-3）。

原來心裡還掛心的事，煩心的工作，在執行正念靜心時都暫時拋開了（S17-C-3-3）。

腦中思考的事情減少了，比較專注在自己身上，覺得放鬆（S19-C-3-4）。

雜念比較少，思緒反而清晰了（S14-C-3-3）。

享受無雜念的快樂（S11-C-3-2）。

跟繁雜的想法漸漸斷了連結，想法一個一個掉落，腦袋很舒服、清新（S12-C-3-3）。

S12 所述「漸漸斷了連結，想法一個一個掉落」、S17 所言「掛心的事，煩心的工作，在執行正念靜心時都暫時拋開了」、S14 表示「雜念比較少」，這些敘述均反映體驗者正有意識地對心智想法進行「再覺知」。作為模式的心智在正念靜心中緩緩消逝，令人掛心、煩心的雜念與想法，藉由「再覺知」而達到「去自動化」、「去附著性」的靜心結果。藉由對當下此刻更有意識的覺知，增進不再任由心智念頭與想法自動化主宰當下經驗，此為「去自動化」及「去附著性」的靜心品質。以上所述符應胡君梅、黃小萍合譯（2013/2013）所言，自然無為的存在模式，乃是刻意停下作為模式的心智，有意圖地與當下單純的自己連結，而後產生內在寧靜力量。

### 三、無為存在正念靜心之日常經驗與學習成效

根據參與者回家作業紀錄發現，無所事事正念靜心成為自助助人的簡易方法，以下從自行延伸應用、發展自我慈憫與及個人體悟三面向進行討論。

#### (一) 發展自助助人靜心操作法

無所事事正念靜心方法讓參與者覺得容易操作，所以不僅運用在自己身上，也主動與親友分享。關於自助部分，許多參與者已不再依賴音檔練習，而是在需要靜心的情境下，自動召喚無所事事靜心存在的到來：

我只要對自己下達指令「無所事事～無所事事」，馬上就可以讓身心快速得到放鬆，這真是最簡單且能讓心情得到平靜的方法。尤其是在睡前做練習，真的可以很快入睡。放鬆效果真的很好，大大改善睡眠品質 (S19-D-2)。

實行過程不需要什麼精密器材的輔助，唯一需要「付出」的就是時間。每天花一點時間練習，工作時能降低我的焦慮感，幫助自己不受外在事務的干擾，較能擁有安靜平穩的氛圍，還有持續專注 (S07-D-3)。

S19 以「對自己下達指令」的描述，說明如何自我操作「無所事事正念靜心」。其他類似自助靜心方式如 S05：「我會在心裡默念無所事事，對身體的各個部位說，尤其是在睡前，躺在床上很快就放鬆了」(S05-D-3)、S02：「在心理告訴自己，讓整個身體無所事事下來，整個身體就立刻放鬆了」(S02-D-5)，亦如 S12 所述：「我會閉上眼睛對自己說，現在開始無所事事下來，什麼事都和現在無關」(S12-D-2)。換言之，研究參與者們發展屬於自己可行的自助方式，運用無所事事正念靜心安定情緒、減壓放鬆、提升專注、改善睡眠。Germer (2013) 指出當個體對靜心練習的注意力調節更易自我引導後，便更易掌握心智定向，並保持與渴望一致的專注力。前述研究者參與者的經驗分享可呼應此論點。另外，亦有將此靜心方式介紹給親友練習的實例：

我迫不及待想將這方法分享給我的先生和女兒。先生利用音檔練習，他的回饋是，睡前練習真的很好入睡，而且睡眠品質變好了。半夜不容易醒，常常一覺到天亮。我的女兒讀書容易分心，專注力不夠，所以我請她在做功課前練習。練習後，讀書較能專注，也較能放鬆學習。我很開心他們獲得的改善 (S11-D-8)。

我把老師的音檔給一位長期失眠的長輩。我覺得這樣的分享，也算是功德無量。就是希望他能好好放鬆自己 (S08-D-12)。

我一位朋友工作壓力很大，聽她講完故事後，我教她如何用無所事事正念靜心照顧自己。我告訴她，等一下回家洗澡的時候，要慢慢享受洗澡的過程，不要再洗戰鬥澡。要聞到沐浴乳的味道，要去感受身體上的泡泡，感受蓮蓬頭的水噴灑在身體的觸覺。我建議她就從這種最簡單的方式去疼愛自己，完全不用額外花錢，而且就是生活的一部分 (S12-D-5)。



從研究參與者們的回饋獲知，他們不僅將無所事事正念靜心應用至日常生活，另還主動與有需要正念靜心的親友分享。S12 已經領會正念靜心的關鍵就在對當下身體的覺受上，於是提醒好友如何在每日例行的洗澡活動中慢慢享受觸覺及嗅覺本身，成為自我照顧的方式。S08 希望長輩可以改善睡眠及更加放鬆，於是利用音檔分享無所事事正念靜心，並且視分享正念靜心乃功德無量之舉。S11 則協助先生改善睡眠品質，幫助女兒提升讀書專注力。以上是參與者們分享如何自助及助人的關愛方式。

## (二) 提升自我接納與慈憫意識

研究發現，參與者們透過重複聆聽無所事事正念靜心，自我慈憫與關愛的意識也隨之增長。S11 表示：「在每次練習中，我感到平靜，也感覺到更真實的自己，有時對自己覺得心疼，覺得好辛苦，會擁抱自己內心小孩，好好呵護她，和她對話，不再像以前那麼負向了」(S11-D-3)。這裡透露的訊息是經由練習，而產生一種疼惜自己的真實感受，並發展自我對話，以平靜與關愛的心對待自己。S06 也有類似說法：「每天隨著音檔進入無所事事正念靜心，我發現原來愛自己這麼容易。如實覺察當下任何身體感覺，當下情緒和想法，好好溫柔地接納自己，我培養了對自己更多的善意」(S06-D-7)。對 S06 而言，在靜心過程藉如實接納與溫柔地自我善待而發現疼愛自己的途徑竟是如此簡單。Germer (2013) 認為於靜心過程可透過簡短慈心語句，促進靜心者內在正向情緒，發展喜樂的存在心智。在無所事事的靜心引導過程確實內含播下自我慈愛的內在話語。根據 S06 與 S11 的回饋發現自我慈憫的存在模式已獲得培養。

此外，在自我慈憫的靜心練習中，亦可協助靜心者從情緒的承載者，自我轉化為情緒的觀察者。前述 S11 表示對自己覺得心疼、想呵護她、擁抱她、與她對話等說法，顯示已於內在建立一個觀察到自己情緒的覺知視野。S18 也有類似心得：「透過這樣的練習，才知道原來自己的身心、情緒、思維已經過勞，但我卻沒有足夠時間去關注。它被我虐待很久了，它跟我鬧脾氣，我也跟它鬧脾氣，最後搞得精疲力竭。現在想想原來它是在跟我求救，我現在才聽到它在哭泣」(S18-D-5)。透過無所事事正念靜心的練習，S18 原對自己的身心狀態、情緒和思維的漠視、敵對及不滿，終於有了關愛聆聽的新視野。他一面產生新的洞見，發現有一個自我虐待面向的自己；同時也產生悲憫心，終於聽見一個已精疲力盡、正在哭泣的自己，需要被關愛，於是他由一個體驗情緒又抗拒情緒的承載者，轉化為觀察到思想情緒已身心俱疲的覺知者。以上資料呼應 Shapiro、Carlson、Astin 與 Freedman (2006) 等人說法，亦即有意識地覺察經驗本身就具有去自動化、去附著性等增長心理空間與距離之效益。

## (三) 轉心向內看見內在引導

正念靜心的存在品質是當下導向的，藉由直觀當下經驗，不評價、不分析，如實接受，便可協助人們從當下全新經驗中醒覺。

透過正念靜心的練習活動，我才發現自己有很多的不安、焦慮、緊張的負面想法，都是自己的預設立場。越是想要脫離這些負面想法，越是無法掙脫。原來只是透過專注呼吸，專心在當下的自己，溫柔接納自己的念頭，不去壓抑，不去反應，心靈的安定與寧靜就這麼容易能夠達到（S05-D-3）。

日常生活太習慣以 doing 來感受到自己的 being，無所事事則是先覺察到自己的 being，接著就能有靈感的找到合適的方法 doing（S20-D-2）。

此處 S05 所述，揭穿了其個人內在心智自動導航的遊戲，越是抗拒念頭或經驗事件的情緒，越是受此情緒的束縛；經由專注呼吸的心智定錨後，溫柔地如實接納念頭與情緒本身，反而更易擁有內在的寧靜和安定。身為工程師的 S20 則指出原來習慣以 doing 獲得 being 的存在感，而此刻已可藉由對當下 being 的體驗或得 doing 的靈感。他表示「在無所事事中，放下頭腦理性的思考，反而如何處理事情的靈感更容易來到」（S20-D-3）；他亦分享另一件感到喜悅的發現：「我想跟一位藝術家朋友說，之前很是羨慕他所描述的各式感受，現在我也可以覺察到一些了」（S20-D-4）。在無所事事正念靜心的啟迪中，S20 發現一個啟動內在感受性面向的自己。基督徒 S16 表示在正念靜心活動中，讓他想起聖經以賽亞書一段經文：

你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。你們卻說：不然，我們要騎馬奔走；所以你們必然奔走；又說：我們要騎飛快的牲口。所以追趕你們的，也必飛快。（30：15-16）

這段經文由 S16 提供。他指出練習正念靜心後的生活體驗，似乎對這段經文更有體悟。他表示：「用頭腦疲於奔命地解決問題，不見得能得到好的結果；但若能安靜下來，尋求內住聖靈的引導，必然聽見或向左或向右的聲音。這是正路，要行在其間」（S16-D-6）。正念靜心練習，延伸了 S16 對其生活經驗的體悟，並與聖經經文相互輝映。S16 在靜定中，更加信靠內住聖靈的引導；他引用經文提醒自己正念靜心的重要；這是正路，要行在其間。自然無為的存在模式，並非什麼事都不做；而是一場內在導向、既當下又浩瀚的旅程。

## 伍、結論與建議

### 一、研究結論

關於研究問題一之研究結論為，透過文獻探討提出與本訓練方案相關之理念觀點，並就訓練內容進行分析，指出此訓練包含三個實踐理念及其引導方式為：第一，運用身體感官覺受，作為注意力感知對象，使心智聚焦而達靜定；第二，重視當下導向之意識，非概念性學習，而是帶著有意識的覺察本身直接經驗當下；第三，重複運用邀請、提問、正向話語方式引導參與者進入無為存在，藉此提升自我接納與關愛。

關於研究問題二之研究結論，本研究試以圖 1 表示參與者體驗無為存在正念靜心之

訓練當下體驗歷程及其學習成效內涵。(1) 增進體驗無為意圖：藉由靜心訓練前討論無所事事內涵，提升參與者投入體驗無為存在的內在意圖，有利於促進正念狀態的準備。(2) 洞察念頭飄忽不定：靜心時可清晰覺察思緒、情緒和身體感受的瞬息變化，以及無法全心臨在當下的事實。(3) 增進專注主動性：無所事事正念靜心的引導藉「邀請」、「提問」、「正向肯定」等方式（可參閱前述討論教案設計理念與引導內容之分析，以及實踐過程引導參與者專注段落的學習歷程討論），增進參與者的主動性，一個片刻接著一個片刻地自主感知專注對象，此引導方式有益於提升體驗者之專注力與自主感。「邀請」引導語如「你若願意的話，可以閉上你的眼睛」、「提問」引導語如「你聽到了什麼聲音呢？」，乃引導個體進入無所事事正念靜心的策略，另因此引導方式並非命令式，而是讓體驗者「自主決定」其意願方向，以及經「提問」後需主動捕捉個人當下身體覺受實際經驗，因此有利於體驗者內在自主感的提升。回饋資料顯示經由後設認知覺察的產生，進而自主決定當下此刻最為真實與重要者為何的洞察經驗。「正向肯定」當下體驗的引導語如反覆表示「很好」或「單純地享受此刻的無所事事，所有其他的事，其他的人，都與當下此刻的你沒有關係。好好享受這當下」，協助體驗者肯定當下的直接體驗。從參與者回饋資料的學習歷程內涵之成果來看，亦符合研究者所設定的學習目標。資料顯示研究參與者們從期待投入、到覺察當下的心思漂移，並逐漸專注當下此刻感官覺受後獲得的寧靜、放鬆與洞察。

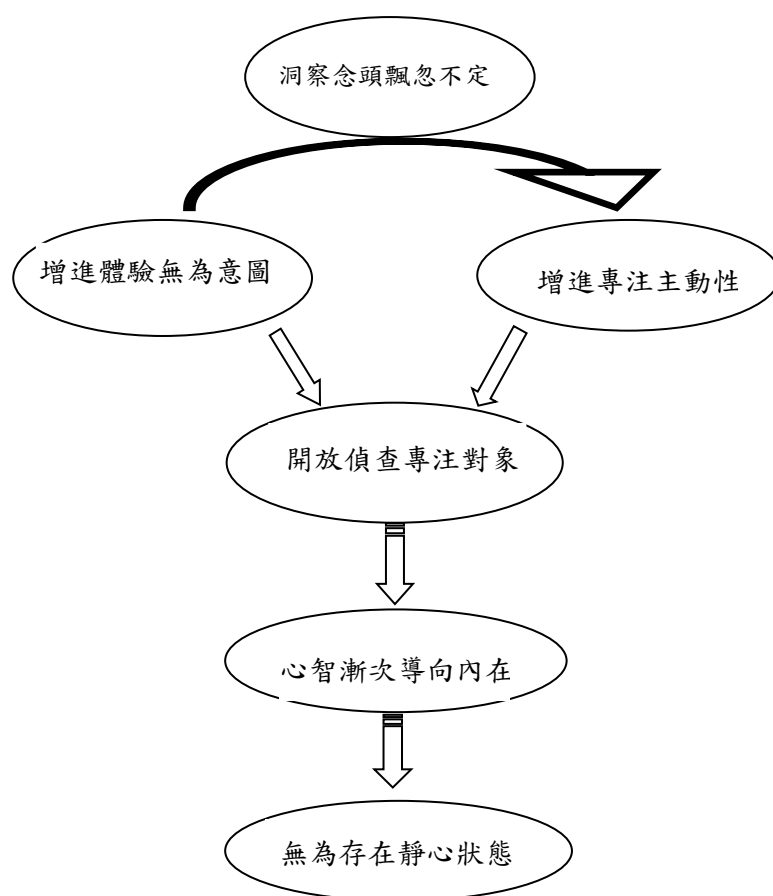


圖 1 無所事事正念靜心體驗策略及歷程內涵

(4) 開放偵查專注對象：對當下身心狀態所覺察訊息的變化顯示，體驗者由作為模式的心智頻道（例如對雜亂思緒及身體不適感到煩躁），逐漸轉向存在模式的寧靜覺受（回歸當下身體覺受，放鬆地感知視覺、聽覺、觸覺、心跳、呼吸、身心合一的寧靜感）。(5) 心智漸次導向內在：當作為模式的心智狀態減弱，存在模式的寧靜覺受轉強，體驗者明顯地將心智逐漸導向內在，放下作為模式心智，專注當下的意識覺察，有助於發掘個人內在洞察；(6) 無為存在靜心狀態：當意識焦點逐漸由外而內集中，由散亂到聚焦，個體越發自主調節呼吸，藉感受當下呼吸而專注當下，進而達到身心放鬆消除疲勞，享受自然無為的正念狀態。

關於研究問題三之研究結論為，針對研究參與者自我練習無為存在正念靜心 30 日之學習經驗與成效結果，主要有三面向，如圖 2 所示。(1) 發展自助助人靜心操作法：參與者們從「無所事事」簡單話語，發展適合個人靜心的自助指令，最常應用於睡前及工作繁忙時；另外主動與親友分享亦是許多參與者的共同經驗。分享方式可能藉由正念靜心音檔協助親友，或分享個人靜心經驗以提出自我照顧方式。參與者及親友們從靜心中的主要獲益是幫助睡眠、專注學習、降低焦慮、學習自我照顧。(2) 提升自我接納與慈憫意識：參與者們從日常靜心體驗發展內在覺知，提升自我接納與自我慈憫意識，並且發現如何在靜心中獲得自我關愛的可行性與重要性；(3) 轉心向內看見內在引導：深刻體悟無為存在的益處與價值；藉由靜心發現安住當下力量以及尋求靜心後的內在引導。原來內住靜定力量，「這是正路，要行在其間」。



圖 2 參與者日常練習無所事事正念靜心結果

## 二、研究建議

以下由實務應用與後續研究兩面向提出本研究建議。

### (一) 實務應用建議

#### 1. 針對在職進修碩士學生

由於在職進修碩士學生一般須兼顧工作、家庭與課業，如何有效地獲得休息有迫切需求。根據本研究結果發現，無為存在正念靜心方式適合行程緊湊的在職進修碩士學生，作為自我照顧的自助工具。由於此靜心方式並不受地點和時間限制，在家自行操作可快速達到放鬆、平靜、洞察當下身心狀態效果，因此，可做為不同專業領域在職進修碩士學生自我放鬆與照顧的簡單工具。

#### 2. 針對帶領在職碩士相關課程教師

無為存在正念靜心時間約莫五至十分鐘，可快速協助忙碌的在職碩士生由散亂心思轉向專注又放鬆的存在心智。時間簡短，適合教師應用於在職碩士專班課堂開始前進行，有興趣教師，可改編前述引導語為專注又放鬆的學習作好準備。本研究結果可作為帶領在職碩士相關課程教師協助學生收攝散亂心思，達到專注學習成效之參考。

### (二) 研究反思與建議

#### 1. 研究反思

本研究採行動研究法，研究者反思研究結果後發現，透過「無為存在正念靜心」創新教學策略的執行，使參與者可學習自我照顧及增進自我覺察能力；而對身為教學者及研究者的我，透過研究更能釐清本教學實踐之價值所在，對個人未來融入正念訓練於教學過程亦有所幫助。教與學乃相互反饋與激勵彼此成長的實踐歷程，因此，研究者期待未來可持續透過創新教學之「實踐與研究」，提升學生學習成效，亦能增進教師專業成長。

#### 2. 研究建議

此一初探性研究，從質性資料深入了解參與者體驗無為存在正念靜心的內在心理歷程，以及於日常生活的延伸應用。後續可繼續探究其他有趣且時間較短，但同樣可達到意識專注且開放覺察當下的正念靜心訓練教案。尤其針對較無法長時間靜坐或較高壓力特定族群進行探索，例如其他專業領域的在職碩士學生、諮商師、幼教老師、長照人員、醫護人員。另外，就正念靜心短期效益及長期影響的探究方法，可透過情緒量表進行調查。

期待藉由此文拋磚引玉，發展更多有趣的正念靜心訓練方式；讓身心需要放鬆又專注的族群，不必只能仰賴傳統靜坐方式亦能獲得靜心。使正念靜心不僅在日常生活中容易進行，又具趣味性可提升自我操作意願；既能降低人們對靜坐望之卻步的阻礙，又能破除對靜坐無趣無聊的刻板印象，藉此幫助更多需要靜心的人們。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 王妍蘇 (2019)。普通高中校長正念領導對教師專業學習社群影響之研究。《中等教育》，70 (4)，85-99。
- 石世明 (譯) (2015)。找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法 (原作者：Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D.)。臺北市：心靈工坊。(原著第二版出版年：2018)。
- 李再長、黃麗鶯 (2007)。在職人士進修之學習動機、學習滿意度及學習績效之相關研究—以成大碩士在職專班為例。《人力資源管理學報》，7 (4)，1-24。
- 吳治翰、念裕祥、吳聰義、張育愷 (2017)。正念訓練與運動表現之關聯。《運動教練科學》，48，65-77。
- 鈕文英 (2021)。《質性研究方法與論文寫作》。臺北市：雙葉。
- 胡君梅、黃小萍 (合譯) (2013)。《正念療癒力》 (原作者：J. Kabat-Zinn)。新北市：野人。(原著增訂版出版年：2013)。
- 楊靜怡 (2015)。正念訓練在軍事場域的運用—美軍「以正念為基礎之心智健身訓練」實施現況探討。《復興崗學報》，106，157-176。
- 葉秋眉 (2019)。我們與特殊生的距離：普通班導師正念領導之實踐分析。《中等教育》，70 (4)，72-84。

### 二、西文部分

- Albert, H. J. E. M. (2017). Studying mindfulness with different methods. In J.C. Karremans & E.K. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp.15-29). New York: Routledge.
- Anderson, T., Suresh, M., & Farb, N. A. (2019). Meditation benefits and drawbacks: Empirical codebook and implications for teaching. *Journal of Cognitive Enhancement*, 3(2), 207-220.
- Bennett, R. I., Egan, H., Cook, A., & Mantzios, M. (2018). Mindfulness as an intervention for recalling information from a lecture as a measure of academic performance in higher education: a randomized experiment. *Higher Education for the Future*, 5(1), 75-88.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in

- psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Elkins-Brown, N., Teper, R., & Inzlicht, M. (2017). How mindfulness enhances self-control. In J.C. Karremans & E.K. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp.65-78). New York: Routledge.
- Garland, E. L. (2011). Trait mindfulness predicts attentional and autonomic regulation of alcohol cue-reactivity. *Journal of Psychophysiology*, 25(4), 180-189.
- Germer, C. K. (2013). Mindfulness-What is it? What it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (2nd ed., pp.3-35). New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 281-156.
- Martin, M. (2018). Mindfulness and transformation in a college classroom. *Adult Learning*, 29(1), 5-10.
- Morgan, W. D., Morgan, S. T., & Germer, C. K. (2013). Cultivating attention and compassion. In Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp.76-92). NY: Guilford.
- Papies, E. K. (2017). Mindfulness and health behavior. In J.C. Karremans & E.K. Papies. (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp.94-108). New York: Routledge.
- Seabrook, E., Kelly, R., Foley, F., Theeiler, S., Thomas, N., Wadley, G., & Nedeljkovic, M. (2020). Understanding how virtual reality can support mindfulness practice: Mixed methods study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(3).
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S., de Sousa, S., & Jazaieri, H. (2016). Mindfulness, mental health, and positive psychology. In I. Ivztan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology-The science of meditation and wellbeing* (pp.108-125). New York: Routledge.
- Vidic, Z., & Cherup, N. (2019). Mindfulness in Classroom: Effect of a Mindfulness-based Relaxation Class on College Students' Stress, Resilience, Self-Efficacy and Perfectionism. *College Student Journal*, 53(1), 130-144.
- Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721-733.

投稿日期：2021 年 05 月 06 日

修正日期：2021 年 08 月 17 日

接受日期：2021 年 09 月 29 日

# Effect of Teaching Mindfulness Meditation: A Case Study of Master's Students

Ching-Hui Hung

Assistant Professor, Department of Educational Psychology & Counseling,  
National Pingtung University

## ABSTRACT

This study explored the concept of mindfulness meditation and determined the psychological mechanisms underlying the concept. Accordingly, a case study was conducted on a brief mindfulness meditation training course involving 22 master's students. An action research approach was used for the study. Data were collected through class discussions, student feedback, and students' records tracked during 30 days of mindfulness self-practice. Qualitative data were analyzed through thematic analysis. During the class discussions, three major elements crucial for the practice of mindfulness meditation were elucidated and are outlined as follows:(1)use of the physical senses as the focus of attention;(2)direct experience or awareness of present-oriented being; and(3)cultivation of the consciousness of self-care and compassion through the meditation process. Moreover, students' feedback regarding their learning experience was as follows:(1)discussing the connotations of inaction and executing meditation before training can increase individuals' commitment;(2)meditation can help individuals clearly perceive changes in their thoughts, emotions, and physical sensations;(3) invitation, questioning, and guidance through positive discourse can enhance individuals' autonomy and concentration;(4)awareness of the physical and mental states can help individuals shift their mentality from a doing state to a being state;(5)focusing on the awareness of present consciousness can help individuals discover new insights about themselves; and(6)concentration on breathing can promote a state of mindfulness. Observing the students' records compiled during the 30-day self-practice revealed the following outcomes:(1)the students developed operational methods for self-help and helping others;(2)they developed enhanced self-acceptance and self-compassion; and(3)they became more introspective, establishing greater trust in their inner states. Finally, this study presents practical implications for teaching and proposes suggestions for future research.

**Keywords:** mindfulness, autonomy, meditation, just to be, non-doing being.