

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
教育心理學報，民 99，42 卷，1 期，163-184 頁

止觀、無住一「禪修正念團體」 對實習諮商心理師自我關注 與諮商實務影響之初探研究*

釋宗白

國立台灣師範大學
教育心理與輔導學系

金樹人

澳門大學
教育學院

本研究旨在探討「禪修正念團體」對實習諮商心理師專業發展之影響，其中包括「自我關注」與「諮商實務」。研究參與者為公開招募的 16 位碩士層級實習諮商心理師，分成兩個團體，以連續八週的方式進行。團體結束後，以焦點訪談方式蒐集成員參與團體的知覺內涵，焦點團體的逐字稿是本研究資料分析的主要文本，此外，成員問卷與領導者團體札記也納入分析，以質性研究的內容分析法進行之。研究結果，在自我關注層面，包括(1)體察覺受：從心煩意亂到覺察身、息、心；(2)打開身心世界：從迴避負向到納受容攝；(3)安住當下：從原地躊躇到照見立足之地；(4)品味生活、體會生命：從順服既定框架到歷緣對境。對諮商實務的影響方面，包括(1)提升敏感度、覺察力；(2)放下專家的權威角色，實踐互為主體；(3)提升專注，與個案同在；(4)心理位移，擴大視域之轉化。研究者針對研究結果，與文獻進行討論，並提出具體建議，供未來研究與實務參考。

關鍵詞：自我關注、團體諮商、諮商實務、禪修正念

Jung (1954) 曾說「治療師人格，是療癒關鍵」，Schmidt (2004) 主張心理治療是否有效，關鍵在諮商/心理治療人員是否有健全的內外狀態。與個案穩定的治療關係，是帶來療效的重要因子。Hick 與 Bien (2008) 認為治療關係比介入更能達到有效改變。傳統問題解決模式關注成效，重點在達成目標或改變現況，易與當下覺受分割 (Baer, 2003)。上述學者皆闡釋諮商/心理治療人員觀照自我的重要，也提示自身沈穩安適，是治療過程重要內涵。

國外針對心理健康從業人員或培育階段的受訓者設計減壓方案。DiGiacomo 與 Adamson (2001) 有鑑於壓力對諮商系所學生實務的影響，倡議提供自我觀照方法；Shapiro、Shapiro 與 Schwartz (2000) 針對健康照護人員壓力調適的研究發現，以自我調適課程介入，能降低焦慮、憂鬱，有

* 本論文通訊作者：釋宗白，通訊方式：tzungbai@gmail.com。

效發揮適應性功能。反觀國內諮商師教育，多強調理論技術，少針對諮商師自我觀照設計課程，不斷向外開發，而少向內深耕，易使在專業發展上，重視有所作為，忽略存有價值；強調效率結果，少關注歷程意義。

未經處理的慢性壓力，會破壞身心健康。美國健康服務部把「減壓」列在健康人(Healthy People 2010)當作目標(Beddoe & Murphy, 2004)。「耗竭」是工作場域常見的慢性壓力，在心理衛生重要性越來越被凸顯之時，其從業人員面對與日俱增的需求，可能導致替代創傷(Baker, 2003; Galantino, Baime, Maguire, Szapary, & Farrar, 2005)。Moore 與 Cooper(1996)發現心理健康工作者，易因情緒耗損影響身心適應，學習處理壓力與預知耗竭在專業發展相當重要，然訓練過程卻少被關注。上述學者皆見到目前實務界正面臨的挑戰，也明示穩定平衡身心狀態下進行實務工作，方能提供健全服務品質。

國內「諮商心理師法」於民國 90 年通過，多數「實習諮商心理師」正經歷邁向獨立成熟、及學生與專業角色的轉換跨越，同時承受各面向壓力，易導致疲憊與心力交瘁(賴念華，2003)，此現象雖被關注，但相關配套措施未同步出現。因此本研究欲理解此源自東方文化的「禪修正念」團體，對實習諮商心理師自我關注、諮商實務帶來哪些影響？

一、禪修正念(mindfulness)的相關概念及應用

在東西方心理治療整合中，「正念」是熱門研究主題，其理念根源自「八正道」的第七支，是貫穿「廣行」與「深見」的中樞要件。「正念」源自「念處經」，其中述『這是使淨眾生，超越慈悲，滅除苦憂，成就聖道，體證涅槃的唯一道路，即四念處』，強調四念處「身、受、心、法」，觀身體、感受、心念、現象生滅變異，而能保持正念。美國心理學會在 2007 年論述禪修正念(mindfulness)得以整合到任何治療方法，培養平靜思緒與專注力，鼓勵接納體驗經驗，不迴避情緒想法，創造平衡關係(Kostanski & Hased, 2008)。Kabat-Zinn(1993)是將「禪修正念」帶入西方心理治療的先驅，最初用在臨床界作治療，其核心內涵包括：有意圖(on purpose)；在當下(in the present moment)；不評斷(non-judgmentally)。幫助個體向內關照，而非向外離散，開放面對各種可能，培養不評斷的態度，覺察個體自由選擇，在應用上綜融身、受、心、法，將焦點設定在於一切時中念念分明。Kostanski 與 Hased(2008)將禪修正念內涵歸納為：對所有經驗無評價、無防衛、無條件；不以意識判斷事件經驗；不受限二分情緒想法區隔。上述學者詮釋禪修正念，其意旨回扣 Kabat-Zinn 的定義：覺察自我/「有意圖」、活在當下/「安住」、於所緣境/「不評斷」。

Bien(2006)提及個案需要真實的治療師，禪修正念的核心重點，是真實存在與深層傾聽。諮商師不需幫忙改變生活、逃離困境，其隱含的「接納」觀，是理念精髓。Christopher 與 Joan(2003)主張不要以為自己理解個案全貌，要有所連結，首先要懸置他人描述，從中展開新對話。禪修正念，相信任何的感受想法，無法反映實相，接納不同經驗事件發展，不需被某種既定結果所限(Bishop, 2002; Hamilton, Kitzman, & Guyotte, 2006)。

Shapiro、Carlson、Astin 與 Freedman(2006)提及禪修正念的深化，帶來對經驗、現象的重新理解與詮釋，此乃帶動改變的後設機制，以更明澈客觀角度看經驗，他們探究重要因子並與 Kabat-Zinn(1993)的主張對照，分為(一)意圖(intention, I)：創造可能的外在世界，視野開放與否將影響後續行為作用範圍，從有既定目標、軌則到學習交付；(二)專注(attention, A)：觀察當下，如現象學回到自身、懸置解釋，單純地回到經驗，專注此時此地；(三)態度(attitude, A)：

接納、仁慈、開放，不刻意追求欣悅或遠離厭惡，從對經驗的渴求判斷，到平等接納。這三者是彼此連結影響的循環歷程，透過重新知覺、帶來觀點擴大的位移。

Praissman (2008) 比較禪修正念與認知治療，在於前者接納想法、開放經驗、轉換思惟模式，不受外境擾動，是常保身心安適的根本，調整與心智的關係而非改變內容。Hamilton、Kitzman 與 Guyotte (2006) 認為禪修正念的離執、放空，與傳統西方心理治療不同，它不評價思考感受，只單純地經驗觀察，內蘊平等性的深意，其中包含離相破執的共生觀，放下認知意識分別揀擇，不被自我中心或習氣制約 (Brown, Ryan, & Creswell, 2007)，以嶄新方式面對生活，保持無判斷、專注此刻、初學者的心智 (鈴木俊隆, 2004)，隨時準備接受各種可能，看待事物本然面貌，與面對所緣境「轉識成智」的意義相同 (Orsillo, & Roemer, 2005)，任何經驗現象都能使之在生命歷程中輕輕來去，不以二分障礙自他 (Williams, Kolar, Reger, & Pearson, 2001)。

綜合言之，禪修正念強調把注意力集中此時此地，導引更高覺察，創造與想法、情緒共處的關係，以流轉的心智事件做理解，而非受囿於表層碎裂的真實。從注意形象焦點，到觀照整體脈絡背景。在心理治療應用上，若能真實與個案接觸互動，不被專業理論技術所限，將共同開展其敘說。

二、禪修正念、諮商師教育、禪坐之相關研究

在醫療領域訓練課程中，「正念」減壓 (Mindfulness-based stress reduction, 簡稱 MBSR) 用於面臨多重壓力的醫學院學生，有助提升社交技巧、減少情緒混亂 (Rosenzweig, Reibel, Greeson, Brainand, & Hojat, 2003)。在生理上，Galantino 等人 (2005) 發現健康照護者在經歷禪修正念後，可體鬆分泌指數有壓力下降傾向。此外，將其運用在護理人員，有助於因應個人與專業壓力、降低負向情緒擾動、提升人際理解同理能力、生活幸福感與滿意度上升 (Beddoe, & Murphy, 2004)；平靜放鬆、睡眠品質提升、減少身體疼痛、自我接納、較能與人連結、同理欣賞他人、減少自我防衛、增加自信、覺察關係中的存有。

近幾年國外學者嘗試以「正念」為理論基礎，為諮商系所學生開設 15 週、3 學分的減壓方案，發現此課程對個人與專業成長均有助益，不只改變生理、情緒、態度、心智、靈性、人際關係，更對諮商效能、諮商關係有正向影響 (Newsome, Christopher, Dahlen, & Christopher, 2006)。參與者放慢步調；對自己、環境有更多開放覺察；面對而非迴避經驗；學習接納負向情境；更能同理當事人；忍受晤談沈默而非找話題避免尷尬；關注諮商歷程轉變；諮商關係有進展，以更寬廣角度思惟個案議題 (Schure, Christopher, & Christopher, 2008)，因而認為這是能為諮商師帶來自我觀照，體驗療癒功能的課程。反觀當今諮商師教育，「個案概念化」被認為是評估個案的工具，看重病史診斷的正確、計畫的適當、具體目標、準確評估，強調行動改造現實。諮商師若缺乏自我覺察，將與自身狀態疏遠，甚可能忽略對個案存有的關注，而落入問題解決，對深邃的生命議題仍不究其本。如 Kwee、Gergen 與 Koshikawa (2006) 在達賴喇嘛與認知治療大師 Back 的對話記載：當代教育投注相當注意力於大腦開發，但卻無同樣比例去培養善解慈悲的心，治療師若缺乏善感的心，如何體解個案生命故事？

國內針對實習諮商心理師的研究，多探討專業發展經驗與困難，實習經驗內涵與困境因應 (吳雅慧, 2006；許韶玲、劉淑澄, 2008)。張吟慈 (2008) 發現專業成長仍最被投注心力，忽略心理、靈性等不易具象化的層面。綜上所述，如何在實習諮商心理師實務能力成長之餘，同時面對生活壓力，並兼顧自我觀照，是值得探究發展的議題。

徐燕如（2005）發現，禪坐對身體、情緒、理性有更深覺察，及意識我、大我的體驗，及生命態度的轉變。初麗娟、高尚仁（2005）發現靜坐經驗、情緒智能、壓力知覺、負面心理健康四者相關，證實靜坐經驗，能脫離慣性不健康思維，對壓力知覺事件有不同詮釋。楊淑貞、林邦傑與沈湘榮（2007）則發現禪坐有自我療癒力，會影響個體壓力、憂鬱、焦慮、幸福感。上述研究，皆說明禪坐對個體身心適應的影響，且能提高幸福感及生活滿意度。綜合言之，諮商/心理治療專業人員自身安適，會是治療關係與過程的重要素材，實習諮商心理師在專業發展階段，正處於定型關鍵，然針對其自我觀照的課程設計研究卻付之闕如。

三、研究目的與問題

綜合以上文獻，「禪修正念」是保持開放、無判斷地安住所緣。「去自我中心」，站在經驗外看經驗；「去自動化」，不進入意識控制知覺，降低認知自動化的干擾；「去固著」，懸置經驗。「禪修正念」的圓成，以「調息」為核心，「坐禪、行禪、臥禪」等內涵作媒介。本研究欲探究實習諮商心理師參加「禪修正念團體」對「自我關注」與「諮商實務」的影響。即禪修正念意涵，如何進入成員日常生活？如何對接案實務帶來效果？將是本研究欲探究的兩大問題。

方 法

一、研究參與者

（一）禪修正念團體成員

國內諮商研究所實習，概分為碩二諮商實習與碩三駐地實習，是取得諮商心理師證照學程的必修科目。研究者製作宣傳文宣招募團體成員，其條件是「目前就讀諮商研究所碩士班，正進行諮商實習，能持續參與八次團體聚會者」。本研究參與者包括碩二、三實習諮商心理師。在面談篩選後參與成員共 16 位，因人數過多及時間因素，分兩個團體進行。相關背景資料：15 位女性，1 位男性；11 位二年級，5 位三年級；13 位兼職實習，3 位全職實習；2 位已婚，14 位未婚；實習場域：7 位在大專院校，3 位在社區機構，6 位在醫療院所；4 位佛教，3 位民間信仰，9 位無宗教信仰。

（二）研究者、團體帶領者

團體帶領者為本研究第一作者，目前為教育心理與輔導學系博士候選人。平日即有禪坐之定課，在閱讀文獻後發現國外諮商師訓練，已將之納入自我觀照課程，反觀國內則未見之。博士班修業期間在校內帶領數次禪修正念團體，評估效益並累積經驗。

（三）共同研究者

共同研究者是佛教信仰者，曾多次參加佛教團體舉辦的禪修，平日有禪坐、調息之定課，亦研讀禪修正念相關書籍，對主題有清楚認識。研究進行期間，針對研究主題、團體帶領、資料分析作討論，並修潤研究結果。

(四) 焦點團體訪談員

本研究訪談員為教育心理與輔導學系博士班研究生，過去有以協同研究方式參與焦點團體研究，輔以豐富諮商實務經驗，以開放、尊重態度進行訪談，於團體氛圍、方向、目標上能清楚掌握。

(五) 謄稿者

焦點團體資料，由研究者自行謄錄校對。

(六) 協同編碼員

資料分析由第一研究者與一位對研究主題有興趣的輔導諮商博士，針對研究問題擬出編碼架構並獨立編碼，在有不同詮釋歸類時進一步討論，至雙方逐字稿的一致性達 89%後，完成其餘資料編碼。

二、研究工具

(一) 團體方案

「四念處」經典所述觀「身、受、心、法」，於本研究團體內容，將以身體掃描、覺察感受、認知心念、觀察現象進行。團體方案設計與精神，立基於「禪修正念」，而其下手處是「調身、調息、調心」。「止觀」是達到禪修正念的路徑，表徵靜慮之意，止是降低心理困擾的初步；觀是斷除煩惱習氣的宗要（釋寶靜，2001）。禪修正念不是一個技巧，而是落實在生活中的存有方式。本研究團體設計，主軸是覺察身體、專注呼吸與培養靜定；其意在鬆動僵固思維。「先以定動，再以智慧錫除」是本團體的精神所在。其次第為：1.「調身」：透過身體掃描，放鬆身體各部位，覺察身體訊息，與覺受共住；2.「調息」：注意力放在呼吸，由息出息入收攝散亂，安住當下，感念維繫生命之息存，此處「安住」是不對覺受生起好惡，純然與之靠近；3.「調心」：離開自我中心思維，拉開距離與空間，觀察念頭生住異滅，鬆動分別妄念，放下自動化、概念化的意識，不固著特定目標結果，歷緣對境修止觀之「無住」。

本團體加強調息、觀念頭的練習，究其整體歷程，以坐禪、數息為主，並輔以行禪、臥禪，訓練成員攝念於心、安住當下，依循團體動力，輔以大自然隱喻，分享激盪周遭萬物深意。整體言之，是「調身/共住、調息/安住、調心/無住」的次第轉化。本團體的核心概念、目的、內涵如表 1 所示，另論述坐禪、行禪、臥禪之概要：

表 1 禪修正念團體概念內容對照表

核心概念	目的	內涵
有意圖	調身：覺察身體與覺受同在	身體掃描：放鬆全身，進行身體掃描，覺察身體訊息。
在當下	調息：觀呼吸、專注當下	數息：在氣息進出過程中覺察收攝紛亂，諦聽當下心念。
不評斷	調心：培養靜定、去意識化/去自動化/去概念化/去依附	觀念頭：覺察鬆動二分意識，離開自動歸類的意識思考，接納所緣，培養無分別的心。

1. 坐禪：雙腿交疊、全身放鬆，脊椎挺直但不僵直，兩手輕放腿上，眼睛略開或閉上，以腹式呼吸調息。
2. 行禪：清柔緩慢地走路，觀照心的起伏變化。在腳尖觸地，至全腳著地，繼而重複此動作，覺照內心現象及洞察平日與大地接觸經驗。
3. 臥禪：全身放鬆，以右側臥，放下念頭，把注意力投注在氣息進出。

進行內容簡述如表 2，時間規劃乃考量禪修正念無法速成，故不以密集工作坊形式，而以週間團體讓成員熟悉，進而類化到生活中。在地點選擇上，動靜之地應皆能不受外在干擾而收攝自心，然考量盡量先以安靜地點為所緣，故商借某國立大學團諮室，該諮商室與一般課室已有些隔離，然有次團體正經歷臥禪時，因課室麥克風音量過大而影響成員專注，當時領導者立即將引導語加上「將聲音還給聲音」，在後續成員分享，提及此是往後面對外在稱譏毀譽時能應用的字句。

在相關文獻的閱讀理解中發現，修禪時間並無特定差異，唯較不建議用餐完因生理因素易所導致的昏沈不適。也有學者提及在每日清晨，可用短暫時間調息開啓清明之始。爾後，在考量成員招募條件下，分別在週三下午與週五中午進行。然因團體接近用餐時間，過度飢餓對專注自心亦有所影響，故告知成員，可於團體前簡單進食，維持非空腹狀態，但勿過飽以防昏沈。

表 2 禪修正念團體歷程摘要表

團體次數	前段	中段	後段
第 1 次	團體定向 15'	正念說明 30'	禪坐實作 15'
第 2-3 次	坐禪實作 20'	臥禪說明與實作 25'	隱喻故事分享 15'
第 4-5 次	調息說明 20'	行禪說明與實作 20'	隱喻故事分享 20'
第 6-7 次	坐禪實作 20'	觀念頭生滅 20'	隱喻故事分享 20'
第 8 次	坐禪實作 20'	統整回顧 40'	

(二) 文字檔案

1. 訪談大綱

本研究以「焦點團體」進行資料蒐集，分三個團體進行之。訪談大綱如下：(1) 回顧團體經驗，印象最深刻的內容是什麼？在生活體驗上最受用、感覺有變化的部份是什麼？(2) 參加禪修正念團體，對諮商實務工作帶來哪些影響？(3) 如何形容自己在團體歷程前、中、後不同階段的狀態與轉變？(4) 如何向別人介紹這個團體？

2. 團體札記

本研究進行過程不錄音錄影，藉此讓成員更自在於團體。研究者告知成員將以每次團體後 24 小時內撰寫札記來補足歷程資料，包括成員分享的記憶性資料及領導者省思。於結果討論中有相關內容時論述。

3. 團體參與問卷

為周全蒐集成員參與團體的想法感受，於禪修正念團體與焦點訪談結束後，請成員填寫開放式問卷。其題項如下：(1) 團體是否回應當初報名的初衷，回應的百分比？團體再增減什麼會更符合需求？(2) 目前的諮商師教育，可以再增減哪些，會更符合專業實務與自我成長需求？(3) 對團體是否有想到什麼，可提供領導者作更縝密思考的建議？研究結果亦呈現此部分內容，其歸類方式是從問卷中粹取描述的概念意義，納入編碼架構，與訪談資料合併分析。Q01-1-2 表示第一位成員第一題問卷內容第二個意義碼。

三、資料蒐集與分析

過去禪修正念研究，多以量表進行實驗性研究，從前後測觀察變化，本研究焦點在成員經驗，故以訪談法蒐集成員知覺，為增廣僅由個別訪談所蒐集到的訊息，令參與者更多元思考，以豐厚資料蒐集內容。故以焦點團體進行。資料分析採 Berg (2007) 內容分析法。以下，說明資料蒐集與分析步驟：(一) 資料蒐集形成文本：研究者聆聽、謄錄、校對逐字稿內容，並對文句編碼。(二) 從資料中進行意義單元編碼，形成概念類別或主題：對文本資料的意義單元進行編碼，記錄主要元素意義的類別主題。(三) 資料依類別作歸類，證實相似組型、類別從屬關係：針對類別、主題進行彙整，意義化命名、精鍊架構。

四、研究結果可信性

本研究在可信度檢核上 (Lincoln & Guba, 2000)，資料分析有兩位研究者及一位協同編碼，反覆閱讀逐字稿，針對其深義進行持續理解，確保研究結果的可信賴性。研究參與者為實習諮商師，然其訪談資料，可概略理解助人工作者面對生活壓力、及諮商實務表現的調適轉化，對未來相關主題的延伸探究，具有可轉換性的參考價值。清楚說明研究參與者、研究過程、工具、資料分析方法與步驟，確保結果的可靠。並委由參與者針對內容進行檢核，具可信賴性。

結 果

一、對成員生活適應的影響

(一) 體察覺受：從吵雜到聽見身、息、心。

1. 覺察身體與內在狀態

禪修正念，收攝外散心理狀態，靠近疏離已久的內在「那個當下...感受自己的呼吸...感受腳接觸地板...盡量用柔軟方式接觸...調整自己身體...專注在自己 (O405)」。對身體敏銳覺察，由此帶動自心檢視，是向上增益的時機點「身體有感覺的時候會想為什麼...更容易碰觸情緒...這段過程覺察跟成長的速度最快 (O416)」。

練習禪修正念後，覺察散亂習性「以前胡思亂想到 N 久去，現在胡思亂想知道大概想哪幾個，會停下來，以前是連續不斷循環翻滾，現在做個停頓...發現我在亂想 (O504)」，碰觸疏離已久的內在感受「跟自己貼近...開始在自己身上專注、覺察...也許有些東西...越來越清楚，越來越貼近自己 (O1315)」。

身體掃描練習中，靠近痛感與不尋常之處，由此覺察心生滅「更能感覺身體...跟自己的身體靠近 (O409)」，「感覺那個重，想那個重的感覺是什麼？看自己有什麼思緒畫面，回到本來歷程 (O1311)」。禪修正念呼吸異於短促胸腔呼吸，由此沈澱思緒「呼吸是自動化的事情...學到不一樣的呼吸...呼吸讓你沈潛養氣，呼吸讓你找到自己 (O118)」，「專注呼吸，是跟自己靠近的方式...跟自己在一起 (O706)」。

在能面對、靠近自己之餘，與當下覺受共住，放下「應該」桎梏，不再故作強悍鎮靜，能自在哭笑「可以讓自己笑，發生什麼好笑就笑，難過就哭，不像以前覺得這樣不好... (O620)」，「安住當下...我開始問自己，現在做什麼事情是我想做？什麼是自在的事情...當我感到不舒適的時候，問自己這時候要做什麼讓自己感覺舒服 (O904)」，「看到自己內在需求，也許被照顧，以前覺得沒那麼容易放下...只允許特定人看到軟弱，或可以照顧我...現在可以試著允許自己...看到自己 (O810)」。

2. 禪修正念的發現與感動

忙碌緊湊的生活步調，藉由禪修正念數息，得以緩解疲累，改變心念專注思緒，藉數息調整自己「...澄淨之後很舒服，像春雨滋潤每一個細胞...」(札 1-2-980318)。數息的「中斷」，有助從急躁、浮動等不欲之境，轉換為輕安怡然的當下狀態來面對所緣「平常很累...或需專心...專注在自己的呼吸 (O1204)」。

禪修正念讓成員反觀自己，專注焦點從注意外在目標，到能靠近自己「以前從捷運站趕著來，專注焦點是一個目標...過程只想往那個目標前進，感受不到身體 (O405)」。行禪體驗中，領導者回應：「對於身外東西多一份輕柔、柔軟...很多生命經驗不一定要有重重的痕跡才叫經歷...讓自己輕輕走過，培養與外界的輕柔跟柔軟...」(札 2-6-980410)，觸發成員省思自己與外境的互動「會想溫柔對待地球 (O401)」，留意被漠視的周遭事物「注意以前騎那麼多遍這條路，為什麼我不熟...原來附近有那麼多東西 (O622)」。

團體經驗，改變成員期待藉由外力而得專注平靜的思維，相信力量源自內在，由內心生而非外爍，「沈」與「澄」不假外求「我原本...期待有個外在幫忙我不會胡思亂想而能專注，可是在團體裡完全不是這回事，是從內在來，要自己去看... (O501)」。

行禪體悟，藉由腳與地接觸，沈澱自己，放下過去，安住所緣，聽見身體的鬆軟緊繃，掃瞄偵測被忽略的感受。身體覺察、專注氣息出入，會帶動心的覺察。專注氣息一進一出，內心會有感動「...如一道白光加入色彩繽紛的世界。在生活中有其他元素加入，在生命中有其他莊嚴片刻...讓舒暢的東西進來...」(札 1-3-980325)。

禪修正念呼吸藉意念帶領，以「深吸慢吐」調息，覺知呼吸與念頭，穩定紛亂思緒。成員體會生命中少被觀照的呼吸，也禮敬未曾停歇的呼吸。在專注觀察氣息進出的當下，心生感動「...感受我的呼吸...用呼吸控制我不要想別的事情...空氣好像一個亮亮的東西，吸進來肺裡...亮亮的，就這樣散到肺的各處...那個當下會起雞皮疙瘩，會感動！(O103)」，「...真的能很專注，跟自己的心、呼吸、身體在一起，...腳底跟地面接觸的感覺，很舒服...做完後感受到溫暖... (O401)」。

3. 放下紛擾，安住平靜

禪修正念培養平靜、中斷紛亂，收放自心，讓感受事件回到本然位置，不過度承載而受擾「比較容易安靜，白天的事紛紛擾擾很多情緒，到了晚上可以回到自己，之前發生的事情有個結束...如果說聲音可以還給聲音，情境可以還給情境，那今天也就還給今天...第二天重新開始 (O807)」。

團體經驗與生活練習，提升專注與活在當下的覺受，不再只以眼睛、耳朵注意外界變化，而能反觀自己「平靜跟專注...在當下的感覺 (O406)」，「早上做這個...心情比較平靜...能專注 (O408)」。數息時因為專注焦點在自身，給自己允許接納，帶來平靜性「止息紛亂，心安住一境，不用舊有方式面對生活與自己，融入不同可能，創造更多更廣的生命開展...」(札 1-3-980325)。過去易散亂外馳，禪修正念能與自心靠近「生活上明顯的改變是，我可以看長一點的小說...小時候我愛看書...可是研究所之後有那個渴望...沒有辦法沈靜下來做...看到厚度會卻步 (O103)」，「安靜...生命可以很自在安靜...我確定這是團體給我的 (O917)」。

(二) 打開身心世界：從迴避到納受負向經驗

1. 接觸、靠近不舒服

禪修正念讓成員面對靠近不舒服，不刻意尋求解決，學習放鬆、傾聽「通常我們想到不舒服就會想治療，讓它不要不舒服...，可是坐禪...那是很特別的環境...好像一個 SPA LIGHT，照著痛的地方...之後就沒有那麼不舒服(O103)」，把身心放柔軟，放輕鬆，藉由內在對話、嘗試理解、沈澱自己「有一次坐禪...那個痛會影響我靜下來...自己跟脊椎對話...你再等一下，等一下就結束了。我開始看到它，試著用內在語言跟他對話(O302)」。

團體對「觀」的練習，以「觀察者」角度看念頭生滅，不帶意識分別好惡，不批判、不評價、不比較，如實接納現象「更能跟感受想法在一起，不再只是希望感受想法遠離...能跟自己相處互動，它是它，而自己可以作自己的事...跟它關係變了...」(札 1-4-980401)。領導者回應「『觀』的觀察者、位移，拉開距離看經驗，與貼近不同，為生命經驗放個位置，當可以為它找位置，它就不會來侵犯你，接納它是生命的一部份...它也就安住」(札 2-8-980424)。

2. 涵容：容許駐足、打開空間

過去容易否定自己，現在能自我接納，給出允許不逼迫，不一味內化他人期許，能彈性調整「看到一些情緒，生氣、難過、失落...剛開始會有壓力但慢慢覺得有些情緒在那邊，允許自己有情緒而不是否定...跟它在一起!...真實跟自己在一起(O809)」，「允許自己承認...確實有些情緒，不要一定要樂觀敬業，這是應該，或別人期待你應該怎樣，不一定全部收下來... (O811)」。

靜心數息觀想，體會日常行事模式，嘗試給自己空間，自性不變，也令他者各得其所「...覺察與正視自身狀態情緒...我為層出不窮的瑣事煩心...先是裝箱打包置於角落，但很快角落堆滿箱子；其中一些箱子因不夠大而即將爆裂...；讓我覺察這些瑣事對我的影響，我發現在練習觀想時...給它們空間，也給自己空間；讓它們在該在的位置，也讓我是我，就在當下」(Q11-4-3)。

過去不停歇的生活步調與模式，在靠近碰觸自己之後，得以停下腳步，放下批判、二分，駐足欣賞「我可以沒有一直在前進...可以欣賞(O602)」，「以前很累，告訴自己不可改變，不允許自己看想看的書...，以前可能會趕快作什麼事情來否認後悔，...現在不會那麼批判自己(O625)」。嘗試拉開距離，面對經驗事件，任念頭轉變，自心堅定不動「把念頭拉遠、拉開距離，沈澱自己在思緒亂跑過程...你愛亂跑就亂跑隨便你...你想來就來吧...自己在自己的狀態...清明(O1308)」。

面對而不迴避經驗，釐清行動，過去習慣從自身角度看事情，現在因接納而來的寬廣空間，能見到他人觀點，視野變大，不再為特定結果而拉扯強求。從期待達到既定結果，到自在放手、隨現象不同而專注當下，即使是不欲之境，也能學習成長，空間隨之增廣「回到自己一個人...跟我原本在看那件事情...又再釐清方向、狀態...好像自己的位置不一樣，原本可能在自己想法裡，可是有別的東西進來...看東西的角度...空間從拉扯到放鬆...空間多很多，從拉扯到下一步...位子上有挪動，再回到這件事情上看...不太一樣(O1313)」。

3. 接納涵容生命經驗、輕柔共住

接納的主動、涵攝與空間，為過去生命經驗找到安適位置，接納全面的自己，由接納而生安住，調整自己與外境的關係互動。不迴避過去否認的事件經驗，如海綿不揀選好壞分別、輕柔地收攝水分，卻無礙海綿性「接納是一塊海綿，很自然的收進來，它沒有推力壓力，硬是要你非得收進來不可，就這樣涵容，它不會說有個壓力要你去推擠他，或你全部吸進來(O801)」，「接納悅納，欣悅臣服，把它收進來，接受它...成為你的一部份(O802)」。

禪修正念薰習日久，得以放下意識批判，涵容接納經驗「...不要評價、不要比較，那些東西來了我就放在那裡看(O1008)」。過去需要迴避的經驗事件，現在得以輕柔共住，調整經驗感受間

的距離，轉化其在生命中的影響，學到用不同方式看自己「重新看自己的團體，是用不同『方式』看，不是從不同角度（O651）...」。是個安心的方法，生活中用來調適、反觀自己，面對經驗不受干擾、享受生活善待自己，相信事物有其功能與存在位置「不會覺得接受很痛苦，因為也不需要全然接受...『接納』可以調整距離，這個時候拉近一點看，這個時候拉遠一點看...讓我比較自然、放鬆、舒坦（O701）」。過去對自己負向否認，現在得以接納並共住「以前討厭自己的地方，想要把它切掉丟掉割掉，可是現在覺得...它就是在這裡，那個東西不能把它趕走，就把它擺著，學到跟他相處...（O1007）」。

面對不堪的生命經驗，選擇放手「可以放手...放手比較自在，允許自己有時間空間去看待其他事情（O702）」，「不再跟他拉扯，應該是放手...發現其實不僅那個位置可以讓它自在存在，我不需要硬要怎樣（O1409）」。心中明白傷口不會在生命中消逝，但疤痕印記有意義「...風雨造成的傷痕還在，可是會有不同收穫，我會看到不同的東西，比如說新長出來的葉子，或是看到新的結痂...，可是不見得傷口會好（O109）」。

（1）自我接納，允許全面的自己

成員對團體的隱喻故事印象深刻，與自身生命的貼近，帶來感動受用，省思身為諮商師或身為一個人的存在。簡單文字，蘊含豐富深刻義理「那個故事讓我...，有打動到我的心（O0654）」，「...一些小故事，或只是幾個文字幾個句子，都能讓人深刻省思；有一種雋永，在不同時刻、不同情境再回味時，又冒出新的體悟看見（Q11-3-2）」，「她講的一些東西，跟上課老師講的...諮商師的位置共通...她說的很自然的就，喔我懂了！原來是這樣子！然後...就是進來了！你不會覺得它是灌進來的，像是納進來了！（O820）」。

其中，「龜兔賽跑」是成員印象深刻的故事，除了烏龜被認為精進不懈，比兔子早到終點的意涵，開啓「烏龜安住自己步調，不受外境、他人影響」勇往直前的新敘說，詮釋「接納自我，不隨境轉」之深義。成員將之與生命經驗作對照，接納需迴避的部分自我「龜兔賽跑...不是因為兔子懶惰，而是因為烏龜接受牠是烏龜...烏龜接受牠用這樣的速度前進...終於達到目標...以前不太能接納自己的感受，痛、難過、生氣...想把它跳過...可是現在不會那麼想壓下來，而是去看見，允許它存在（O416）」。

（2）放下外求肯定，安住自身不受擾

「後山小花自在開謝，不在意有沒有美麗花園，也不在意有沒有人欣賞...」，是另則成員深思的隱喻，意涵安住自己，不在意身處何境或身旁耳語，不盲目尋求他人肯定支持，轉化逆境為豐厚生命的素材，體會「存在本身就是莊嚴」。「後山小花，不管有沒有美好花園，不管有沒有人看，它依舊在那裡...以前覺得被看見才會肯定自己...否則就會自動否定掉...現在覺得不管怎樣我還是那朵小花...不只接納自己好也接納自己不好...不順的經驗也可以讓它進來經驗他（O416）」。「小花隨風搖曳，不管有沒有人看到...自己欣賞自己，他們會熱情開放。因為你可以跟自己在一起、跟自己接觸...比較可以很自在安靜，安住當下...（O706）」。

4. 接受多元、彈性的可能

成員參與團體，發現禪並非專屬道場、僧侶，而是遍布生活中，活潑多元的呈現。對成員而言，要改變調整現實生活步調與方式也許不易，但經過禪修正念去覺察自己，是很重要的功課「現實很難慢下來，但是起碼『看見』，我覺得這個蠻重要...（O306）」。

領導者將禪的多元形式帶入團體，開啓成員對禪的融攝。禪有多種形式，活潑、奔放、靜觀自得，習得以禪者的心，接納各種可能，體會其深廣開闊「山水禪，觀樹，觀花草，觀大自然，禪可以這麼多元，接受各種可能（O307）」。過去對禪與佛法的理解，是被迫接受，而未正視覺察自己真實狀態，此次團體經驗，是從壓抑到打開的契機「對於禪的想像，佛法的想像...以前比如

不要我執太深...或是要空,不能有分別心...依賴的是這樣做就對了,而不是在中間梳理自己情感,意識自己的東西,然後才到達那樣的境界,這樣就跳過去,壓抑很多感覺,這過程對我來講是一個開孔,交互作用...好像把一些東西打開,過程會收到很多新東西,可是不好的東西也會進來...,打開的狀態,就是一個迎戰的狀態... (O116)。」。

(三) 安住當下：從原地躊躇到照見立足之地

1. 歸零：從遊走過去未來，到聽見心呼吸

禪修正念攝心，讓自己離開過去未來，專注當下，事件之間不互相影響牽制，順其因緣維持適應狀態「像是一條線...這個是過去，這邊是未來...我常在這邊打轉，這邊轉轉，那邊轉轉，可是都不在這裡。幾次下來...慢慢回到這裡 (O1006)」，「後期我發現自己較容易專注在每件事...不會互相干擾...能夠專心作一件事 (O1505)」。

外在狀態無法改變，調整自心是妙藥。當不與令自己擾動的塵境相應，即便外境依舊，自心清涼不受擾「臥禪那次，外面的教室好吵，剛好（領導者）講『把聲音還給聲音』...我想說好，外面吵雜不要管，把聲音還給聲音 (O804)」，「不讓它影響你，也不讓它進來，你要吵沒關係，反正我就專注，專心在呼吸上 (O805)」。

2. 調息帶來沉穩、澄淨

透過調息，專注呼吸，讓自己喘息沈穩「...比較有精神，專注在自己呼吸，不胡思亂想...有得到休息然後穩下來 (O504)」，「從呼吸開始專注...好像不太一樣...從呼吸開始，事情會沈澱下來 (O1308)」。面對外在環境波動，自己能維持不受擾，也改變過去習慣的抱怨而安住所緣，數息專注會帶來寧靜安定。過去易把思緒放在事件經驗而心隨境轉，透過數息、專注呼吸，帶來沈澱平靜，即便外境紛雜，但自心保持靜定且能止怨「數息，你的世界跟周圍分離，那塊小空間平靜、安靜，人上上下下、擠來擠去的干擾...從很多很亂的狀況靜下來...心情浮動不靜的時候，會用這個方法，比如...搭交通工具...很擠很擁擠，下雨天溼達達，是我很討厭的...本來可能繼續抱怨... (O1502)」，「...安住當下專注的概念，我一直有用，在煩躁心情不好或很急...呼跟吸，回到呼吸，可以平靜下來 (O1001)」。

將注意力放在身體覺受，思緒得到沈澱，「如澄濁水」的隱喻，期許自己沈澱靜置混亂不安的狀態「...走的那個腳、跟感受的部份...整個狀態回到當下我在走...前一晚有什麼思緒可以放下來、沈澱下來... (O1301)」，「學到一個方法...水變澄靜，靜下來的水就會變清楚，東西會沈澱，快速讓水靜下來... (O1501)」。

藉由禪修正念的專注，放空壅塞腦袋，把注意力回到呼吸，腦袋放空不奔馳於過去、未來諸境緣現象「透過臥禪回到自己，會專注，睡個好覺...腦袋會放空 (O1403)」。將現象還原安住，讓事情回到原本面目「『享受生活』，每件事情讓它放在原位置...對我的影響比較多是會善待自己，先休息一下 (O1415)」。

3. 情緒轉化：從不悅到安住體察，從批判到接納

遇境界現前，不易衝動作為，除了覺察，也進一步檢視自身何以受觸動「一些很大的概念在生活裡...專注安住於當下...參加團體後脾氣比較好 (O1001)」，「...被什麼東西擋住會不高興，可是現在比較不會，會讓自己停下來看現在在幹麻？ (O609)」。以前易以批判意識、二分思考反應，現在能覺察接納自己，從急躁到平靜「以前看到什麼，這個不對這個不對，開始評分，現在是事情來...不喜歡就算了...就是接受他，...不會逼自己不生氣...以前生氣會一直打擊自己，現在不會... (O1006)」。

(四) 品味生活、體會生命：從順服既定框架到歷緣對境

團體的寧靜祥和，是很特別的氛圍，曾在札記中記錄「我在那其中...默默祝禱著，願這份力量，藉由諮商師們的生命，傳遞給個案，能以靜定的力量，散播給受苦者...那是一種感動，在一個心沈靜的狀態下...回到自己內在，跟自己在一起」(札 1-2-980318)。隨著團體歷程的進展，成員的轉變如下：

1. 從走馬看花到放慢生活

「經驗中有智慧，只要願意下心聽！」(札 2-8-980424)。禪修正念提升專注覺察，不以「快、速率」來要求自己，讓感覺、情緒自然傾洩「當初動機是認識禪修正念，...給自己專注與正向能量，團體回應了我初衷...也在過程中有正向能量產生... (Q8-1-2)」。「看見」自己的快，雖現實狀況不一定能改變，但能讓自己在情境中感受體會，敏察念頭生滅。有成員表示「更覺察自身狀態，包括思緒的不停流轉、身體傳達的訊息、情緒...最受用的是習得一種方法在需要靜定、專注或放鬆時，不假思索自然使用，而且達到我想要的沈澱 (Q11-1-3)」。

團體提供「慢下來」的空間，在此過程中淨化、反思、覺察、回看，安住。當自身沈靜，就能與外在連結互動。成員在行禪中感受「腳的偉大，他載重我們身體的重量，何其不易！何其偉大！何其感恩！」(札 1-4-980401)。成員分享：「...為我帶來片刻寧靜，對我來講很重要，就像拭乾的大地，有一滴水滴下去...滋潤了，那片刻的寧靜很重要...」(札 1-6-980415)。札記中記錄著「很多的浮動，看不到自己內在的東西，與自己內在核心是遠的...靠近自己，體會內在無限能量...」(札 1-7-980422)。

過去快步調的生活，難以停下來檢視自己。禪修正念，讓成員得以慢下腳步，照見從容的不同面向，期勉自己澄淨混濁「盡量讓自己慢、從容，往這個方向努力...團體用不同方式提醒我從容有很多介面 (O509)」，「有陣子很急，對自己期許很多...，忘了提醒自己要將混濁的水沈澱... (O511)」。成員在回饋問卷，提及放慢腳步，讓自己從競爭比較的桎梏中離開，回到當下「無形中會提醒自己注意呼吸與身體，會有更多深呼吸、放慢步調身心放鬆，放掉競爭比較擔憂等心思，提醒接納當下... (Q5-4-2)」。

放慢生活步調，修養身息、偵測痛感，開放空間得以令視野寬闊，去除原本的自我中心「這段時間自己的生活，步調很快...也快得很習慣...團體有個慢下來的機會...一方面讓身體休息...也開始覺察身體...這裡是紅燈，有痛的感覺，有機會被偵測 (O304)」，「『放慢』跟『打開』...！放慢自己的步調，打開自己的眼睛，不會只看我要看的東西，看今天要幹麻，或誰又惹我？看一些書，看別人的生活，看個案... (O623)」。

2. 諦聽大自然心聲，帶來感動體解

忙碌的現實生活，日日行經草木卻不聞花鳥。在禪修正念中，漸漸能與自然互動、聽其音聲，受其感動「走在同樣路上，我注意到了自然景觀，跟之前知道這裡有一棵樹、一棵草不一樣... (O309)」。領導者「彎腰看花草」的分享，令成員反觀自身與自然的相應及距離，學習下心含笑「彎腰看，是謙卑的看...諮商一直學一直學...要趕快作趕快作，就覺得哇好厲害學很多，可是沒有停下來...很謙卑感受大地、感受自然... (O602)」。

高高在上的生活模式，忽略眾緣和合之深義，體解自身渺小，不再強迫承擔一切「謙卑感受大自然...其實我們只是一個小小的東西 (O602)」，「發現自己的壓力是很小的東西，要謙卑，就不會逼自己承擔所有東西 (O603)」。

在與大自然的接觸靠近後，反思生活中「忙、盲、茫」的狀態「看大自然，覺得跟大自然接觸的時候關係不同，不是只有自己一直前進（O602）」。「純然地欣賞花草，得以反觀自身生活態度「彎腰看花草，彎腰看世界，這個提醒對我是很大的震撼，一直沒有停下來看周遭（O601）」。

3. 不受圍意識禁錮、疏離自我

在禪修正念團體對身、息、心的覺察下，成員不只在生活、實務有影響，也深層檢視自己，發現生活中處處被意識禁錮的生命，與真實距離遙遠，即使是簡單呼吸都被忽略，更遑論感受其存在。「觀」的不評斷，帶來平靜，能在接案晤談時拉開距離，不因過度投入而陷落問題中，得以保有空間，不受事件經驗影響。成員將事件拉開距離去「觀」，也拉開距離看個案議題「身體前進，意識卻捆綁在虛無的東西…沒有辦法感受身體…就像被一個東西拉著，那可能是未來才會發生的事情，但我們捆綁在那…沒有辦法停下來感受當下…（O103）」。

4. 放下意識批判、分析解決，到純然看見

成員看見日常生活意識運作，即便是不同角度詮釋，仍不離批判、二分、對立，從中體會「觀：看就是看」的深義「諮商太會從不同角度，不是是用不同方式看，不同角度切…怎麼看都是批判…現在用不同方式，不用批判，…就是不用怎樣，就是去看見…（O651）」。「社會上的學習、訓練，重視分析、解決、優劣、得失，在選擇中較量「比較多的時候是問題解決…開始分析…有哪些方法，做哪些選擇，然後每個選擇，好處、壞處是什麼，然後作選擇（O106）」。

靜心起觀時，驚訝於眼所緣色相之多，體會放慢腳步，打開視野，不只看自己想看，而能見聞他人世界。視野不侷限就能看到不同面向的意義，放下批判，沈澱釐清自身狀態「這個東西（觀）給我一個很大的衝擊，我們平常都用腦袋在思考。『觀』…不帶任何批判…生住異滅…原來觀就是不批判，不指責…看自己怎麼樣就是…用諮商的腦袋想為什麼會這樣，會有很多思考的問題（O901）」。

二、對成員諮商實務的影響

（一）提升敏感度、覺察力

成員靠近、正視自己，覺察自我狀態，反思情緒所為何來，並與當下覺受共住「比較能跟自己的感覺在一起…用感覺去工作（O411）」，「更看見情緒…，會再多想一點，為什麼當下有情緒…（O413）」。「調息深吸慢吐，帶來緩衝「感受到不舒服或是被勾起…可以吸一口氣讓自己冷靜…（O108）」。

成員發現禪與諮商，都同樣重視自己的覺察與體會「一直不斷保持覺察…這跟學諮商有共通（O307）」，「保持覺察，包括為什麼起心動念，你的狀態…，學諮商，也是不斷覺察，所以練習禪修正念有益作諮商（O308）」。「在接案經驗中，提升自我覺察與對個案模式的敏感度「個案講事情的時候，我知道有這個感覺，我會很快覺察…看互動過程是什麼被勾起…（O605）」。

當自己沈穩，較能理解個案敘說「自己先靜下來，覺察之前搞不清楚在想什麼，其實是在自己慌張…所以當自己靜下來，比較聽到他們在幹嘛（O511）」。「過去面對個案沈默，會主動開話題化解尷尬，現在則能在當下停留，體察沈默訊息，不急著填滿空間，能與沈默共住，諦聽其意義，能安住在此時此地「比較能等，以前我沒有辦法面對沈默，跟個案討論時，很容易他如果不講話，我就開始接話，現在比較能在那個狀態下，…把我的焦慮放一邊（O1004）」。

(二) 放下專家角色、實踐互為主體

禪修正念，成員得以用心與個案同在，尊重其主體性。個案以外的訊息或干擾，不帶到諮商室。能保持開放，就能張開雙眼，不只看見自己，也能細讀個案經驗，以謙卑、非專家角色的實踐，從諮商師要做什麼到傾聽個案要說什麼，尊重欣賞其姿態速度，從帶個案走到讓個案引路「以前看個案是看現在要做什麼...，現在是看個案給我什麼？去感覺個案，為什麼我們會做這樣的事情，不會只說看我們要做什麼...因為我看到自己，所以我睜開眼睛就可以看到個案 (O623)」，「『尊重』個案的生命姿態...對個案希望他們有所改變...後來覺得能夠尊重他們，會比較有耐性，比較願意尊重他們的速度... (O901)」。

藉由「深吸慢吐」，淨空思緒，懸置混亂，避免過多想像、假設的目標，影響對個案生命故事的理解。「如澄濁水」提醒靜置混亂，覺察自己，不受其他干擾因素影響。放空自己帶來反思觀照，擱置對個案的假設診斷，不帶預設進入其世界「讓自己腦袋不裝原本設想的東西...好像整理自己穩下來，很乾淨很清明的進去 (O1210)」，「如果沒有用一些方法讓自己靜下來，就會覺得腦袋一直在跑 schedule...會影響自己聽到個案 (O1211)」，「...以前會設想個案狀況，或回憶上次做什麼，進入我的世界，但是沒有在當下，我應該是要靜下來，放空，準備好進去... (O1213)」。

彎腰看花草的隱喻，詮釋習於專家角色巍峨高聳，難覺察自身與個案的距離，不易以「互為主體」的位置與個案互動。成員自我期許，能以「與個案同高」的位置，來理解其世界「彎腰看小花小草...那個故事我聽到流淚...對我在諮商很重要，蹲下來看小花小草，就像我們要站在跟個案同樣位置，蹲下去跟個案一起看，...看他所感受到的東西，我們的同理才跑得出來，同理只有在跟個案同樣的位置上同理他... (O914)」。

(三) 提升專注，與個案同在

禪修正念調息收攝散亂，有助提升當下專注，降低外在因素干擾「幫自己回到當下...讓自己心神集中，等個案進來之後工作...外面事情思緒可能還在，可是做過『止』之後比較容易停下來...先準備好專心個案才來... (O1102)」，「接新個案前有點忐忑，或是想一大堆東西，也會專注在呼吸 (O817)」。生活中多元角色，影響按案時專注聆聽的深廣度「一個沒有 setting 好的狀態...還沒有切換軌道到諮商師狀態，可能還有其他譬如生活中角色...一顆心放在很多目標...心不在自己身上...精神上集中，跟心理上回到當下...可以一起來 (O1104)」。

數息漸成爲自動化行爲，得以專注並與自己靠近，雜亂轉平靜，壅塞轉淨空「禪坐對我來講是自動化的過程。我多吸幾口，那是練習之後得到的結果，吸一口氣，讓自己專注在這個人身上 (O110)」，「比較能在諮商室裡跟自己在一起 (O706)」，調息帶來穩定沈澱，淨空預設煩亂。對以人爲工具的諮商工作而言，諮商師「沈穩」與否將對與個案的互動帶來深遠影響，也因此欲淨濾自我狀態，「諮商工作靠我這個人，如果自己不安或狀態不好...要把它濾乾淨... (O1105)」。調息讓成員得以沈穩，按案前會藉數息，讓自己專注平靜，放下其他角色任務，有空間容受個案故事，數息帶來的能量轉變，將自身調整到安適狀態，帶來清明覺受。特別在接新案或棘手個案時，會有淨化、穩定、平靜的效果。

楞嚴經『如澄濁水，貯於靜器，靜深不動，沙土自沈...去泥純水，明相精存...』，是成員印象深刻的一段話。當被生活事件擾動，會提醒自己靜置泥水杯，實踐此力量「混濁的水...要先靜下來澄清才有可能看到...這個畫面...期許自己在生活或接案中實踐 (O501)」。

(四) 心理位移，擴大視域之轉化

在實務工作上，能覺察與情緒的距離「不同情緒，但是不會被他影響，會把他放在一邊...接案時把他放在旁邊，雖然還是有，但是我可以跟它保持距離... (O1004)」。放下既定目標，不固著

自我中心，離相生輕安，有空間地觀察帶來清明「一個距離去觀...比較慢的感覺，也釐清一些東西，可以怎麼跟個案一起看(O1301)」。抽離距離看自己「較能在接案的時候跳出來...有第三者看接案的狀況(O902)」。禪修正念碰觸、接納自我，也影響成員清柔面對自己「接案中不會有那麼多衝擊或慌...雖然會有情感衝擊，但容忍、碰觸與接納的能力有比較好(O618)」。

過去一股腦進入晤談，常因此陷落在情緒中，現在習得拉開距離、不求一定結果「以前自己會進去太多太投入...整個人很重的感覺，當我把這個東西...跟他一起看...，我覺得自己的狀態不一樣，不會很沈...不會覺得有些東西在自己身上無法分開(O1301)」，「以前接完後整個頭很脹...很多東西還在腦袋跑，有些情緒感受還在自己身上...還會想到那個個案...最近談完就在那裡，不會把東西帶回去(O1305)」。

討 論

一、調身、調息、調心的次第轉化

「禪修正念」運用在日常行住坐臥，達到不評斷地自我觀察、單純注意。成員經驗中「數息」是最受用的方式，從中覺察身體、呼吸、心理覺受，非壓制妄念，而是恭敬柔軟地相應所緣。「調身、調息、調心」，次第中的精神一致，但呈現方式不同，坐禪、行禪、臥禪，皆以「數息」為攝念方法。

本研究整體觀之，以「調身/覺察、調息/安住、調心/轉化」的層次漸進深化，從「條理四大身」、「深吸慢吐息」，到「清淨融攝心」，呼應團體設計「共住、安住、無住」的歷程，及禪修正念的核心概念「有意圖、在當下、不評斷」。對多數成員而言，感受到情緒轉變，較過去彈性開放、安住所緣，讓經驗世界留白。此亦影響參與者在與個案互動時，不再匆忙防衛，能與當下覺受共住。國外研究，成員改變反應在生理、情緒、態度心智、靈性覺察、人際關係等向度(Newsome, et al., 2006; Schure, et al., 2008)。與本研究結果對照，發現藉由覺察身體、數息靜定、接納容受而帶來轉變，經歷嘗試/探索，覺察/體解影響、行動/實踐，而探索、覺察後的正負向知覺，是影響轉化為生活行動與否的關鍵。

二、柔軟返本，向生活/諮商經驗觀察學習

多數成員提及過去習慣帶著既定計畫目標，想找方法來為個案解決問題，透過禪修正念，在雙方生命交會中，謙卑地思維能從個案身上學到什麼，而此也是在諮商互動過程中，把焦點放在個案的具體表徵，此亦回應 Newsome 等人(2006)提及禪修正念使參與者不再渴望改變個案的思維或感受。

接納，得以涵容沈重的經驗事件，學習感動自他生命，用不同的方式習得安心攝念。接納的自主，輕柔恭敬地對經驗釋然，也在多數成員生活面向上帶來改變，此與 Schmidt (2004)主張個體若能接納自身經驗，能對之珍惜、和善看待的觀點相通，也與多數成員數息的專注、與內在接觸所帶來的溫暖、感動呼應，亦是對自己慈悲接納的具體實踐。Hirst (2003)認為禪修正念是以「允許、接納」，來承接內外經驗，是心性、生活方式的培養。重新知覺，同時改變視野的深廣度。在實務工作上，從過去易涉入個案問題、困擾，接案結束時背負重擔，到拉開距離看感受，

與個案共同觀其困擾，帶來外化效果，不因此感到人和問題的黏著，對所緣境有改變的空間與著力點。

三、放慢諦聽，領納生活/諮商的律動

成員漸漸放慢生活步調，能反思覺察，感受沈潛靜置帶來的寧靜，對自我與實務工作均有助益。本研究多數成員在禪修正念薰習與隱喻故事感動中，檢視生活步調，學習傾聽周遭自然界樹木、花草的啓示，調整重視效率結果的模式，身心放鬆，與周遭自然、人事接觸，更能感受與個案同在、進入其內心世界的力量。此外，生活步調的調整，得以聽見環境脈絡自然現象的深刻寓意。上述影響，如 Brown 等人（2007）所述能活在當下（‘in’ the present），而非為當下活（‘for’ the present）。在 Newsome 等人（2006）及 Schure 等人（2008）的研究發現，禪修正念團體藉由「放慢步調」，對自己與環境有更多開放覺察；安住自己，面對而非迴避經驗；學習接納負向情境，忍受晤談可能的沈默而非找話題避免尷尬；以更寬廣角度思惟個案議題，與本研究的發現相同。

鈴木俊隆（2004）提及，放慢認知對健康有正向作用，若無足夠時間單純注意，生命美善將從身旁流過；他提倡多用心力與自己對話，不急著批判外境。Bien（2006）感慨個體花很多時間努力活，但卻未真正活著；習於匆忙完成許多事，卻不曾真實經驗它。本研究有成員於行禪後心中生起暖流，帶來平靜覺受。在數息過程中，內心生起感動，禮敬呼吸、讚嘆身體。

理解外在書籍容易，閱讀「自我」經典困難。團體對多數成員是自我照顧與療癒經驗，得以在紛擾中沈潛養氣；在數息中，從外爍到向內閱讀自己，安住當下反身觀照。單純注意，能減緩思想到行動的轉移，不對外境刺激產生自動化思考，體會內在生滅（德寶法師，2003）。多數成員學習回看自心，傾聽內在知覺與思維，並找到共住之道。藉「讀自己這部經」，體會身心世界，此回到內在核心的自我發現，即是一種靠近生命的審視。

四、放下舊有框架與慣性思考，提升諮商敏感度

Christopher 及 Joan（2003）主張諮商師不認為自己一定知道個案是什麼樣的人，要與個案連結，首先要懸置他人如何描述個案的內容，方能展開新對話。本研究多數成員學習到在接案前以「數息」讓自己專注、回到當下、心不外馳，放空有助於提升敏感度，不受經驗、角色、框架的影響。在實務工作上嘗試放下諮商師專家角色，不以診斷作唯一依憑，就能更精緻看見聽見個案。

Shapiro 等人（2006）認為切斷慣性思考是禪修正念的主要改變因素，不以不適應習性來因應經驗，退一步帶來空間，也讓主客體有反身觀照的位移彈性。本研究成員反應放下慣性思考有助延展雙方晤談對話的空間，更能體會與個案互為主體。鈴木俊隆禪師（2004）論及，充滿既定觀念、主觀考量、習氣滿盈的心，無法對物的如實相敞開。諮商師若帶著既定標準化思維，缺乏彈性，將使個案封閉敘說。在實務工作上，多數參與者藉由數息淨空思緒，轉化多重角色的紛雜，「歸零、淨空、容受」是諮商理論與技術少強調之處，諮商師若帶著僵固方法、計畫與個案接觸，如何有空間傾聽理解其生命故事？若被過多的概念化、診斷、預設所限，如何能開放地容受？

五、從「所識」到「所是」的質地躍進

個體習慣把經驗分類，再放入概念，繼而以固定、習慣的反應產生認知。意識思考的分類、概念，侷限事物本真。想掌握事件發展，卻常被其掌握（德寶法師，2003）。本研究發現若能以「初心」相應所緣，則看待自他情境將能如其所「是」，而非如其所「識」，這與 Orsillo 與 Roemer（2005）對「禪修正念」詮釋的意義相通。此外，若以形象、背景為喻，諮商知識是背景，諮商師是形象，形象非鞏固，是「無住相」，沒有標準的形體律條。本研究中多數成員在面對自己與諮商實務上逐漸減少使用既定思維模式，保持心智淨空，正是一種躍進。

「禪修正念」培養如實洞見事物本質，減少透過思惟與概念的分別意識看待生命。德寶法師（2003）論及，我們深陷在無盡思惟之流，實相不經意地從身旁溜過，透過思惟心、意識心，不易覺察自身當下狀態；雖處世間，卻如同會走動的機器人。Brown 等人（2007）亦強調個體成長歷程中，被訓練的認知思維，是二分架構、明確判準、清晰決斷。推理思惟與分別意識，將侷限事件經驗的多元開展。禪修正念強調對經驗開放容受，直接接納、體察，而非透過分析、思辨或詮釋。在本研究中，多數成員靜心起「觀」，赫然發現平日受意識支配的自己，隨各種經驗現象而影響自心靜定，藉由數息省思受意識批判的影響，覺照生活中意識無處不在的現象。專注當下，得以從過去、未來的遊移中收攝自心，在平靜體悟中沈澱靜置煩擾。此即為 Bien（2006）所述若要真實存在、深層傾聽，首要之務在於讓自心平靜的實踐。

六、對國內當前諮商師教育訓練的省思

Kwee 等人（2006）主張當今教育偏重外求改善，少重視個體向內開發。本研究成員回饋問卷中：「您覺得目前的諮商師教育，可以再增加或減少哪些部份，會更符合專業實務成長與個人自我成長的需求」？多數成員有感於目前課程中教太多理論技術，期待有更多自我觀照，更貼近個人體驗的課程規劃，消極地避免個人議題造成對個案的負向影響，積極地提供諮商師沈澱、整理、再出發的機會。例如：「修身是很重要的事。諮商是以『人』為工具的職場，許多時候若諮商師自身有『放不下』或『無法寬心』的波動，有可能會在以『案主』為主軸的故事動線上，添加了不適線條...若有個讓助人工作者休憩的淨地，將有助於諮商師吸納專業實務與滋養自我成長需求（Q14-2-1）」；「缺乏諮商師的自我照顧、自我涵容這方面的課程，諮商師這個角色或位置非常耗能，若未能具備此能力，容易耗竭也影響諮商療效，建議可透過體驗、分享與討論...接觸學習有助自我照顧與涵容的方法...（Q04-2-1）」；「自我覺察與自我成長的訓練...目前的諮商師教育『教得太多』，不見得能真實融入諮商師身上...（Q15-2-1）」；「諮商師個人成長訓練...一門必修課（零學分也可）；及對『人』的探索瞭解，多一點體驗性...（Q07-2-1）」；「學習『發展自性』，如何面對自然與自己，太多專業課程掩蓋人性（Q06-2-1）」；「修身養性的課，禪修正念、身心靈覺察...」（Q03-2-1）」；「可增加—『人味』的部份。學習中理論技巧方法很多，但與人還是有距離。很多事情不去體驗經驗，就只是書面知識（Q08-2-1）」。

七、研究限制與建議

本研究的參與者，於禪修正念團體進行期間，同時修習諮商專業課程，其中幾位成員持續進行個別諮商。因此其轉化內容，無法清楚劃歸為團體影響。然由於此研究並非實驗性研究，參與者生活中不同面向的影響，亦是其真實經驗的一部份，故本研究的結果推論，需考量成員生活中其他事件經驗的交互作用。此外，參與者僅有一位男性，故在研究結果推論上，需考慮性別因素，但因正念相關研究中，目前尚無針對參與者性別進行分析，故此尚需更多評估、實證以理解。

綜合上述研究結果、討論與限制，本研究針對未來的諮商研究與實務訓練，作出以下建議：

- (一) 本研究在論述團體對實務的影響層面，多聚焦在面對個案時的自我狀態，而未提及因自身轉變對諮商關係或對個案的影響。建議未來可探究有禪修正念經驗者，對其諮商關係、諮商同盟的作用。
- (二) 本研究結果受限於團體進行僅八次，未來建議拉長團體歷程，或可針對團體短、中、長期效應作更整體細緻描繪。
- (三) 建議在諮商師教育訓練過程中，增加自我觀照的課程設計，也考慮瑜珈、氣功、太極等方式。讓諮商師在諮商理論與技巧發展之餘，也能對自我成長省思有更多的體會。
- (四) 本研究資料蒐集，僅針對成員於團體結束後的焦點訪談作分析。未來研究可輔以個別訪談，或每次團體結束後的自我覺察省思，來蒐集更深層敘事，探究如何造成改變的後設轉化機制。或以成員「自我書寫」，整理在轉變內容外，是否還有「形式」，諸如情緒表達、認知思維的差異，以裨益更全面理解團體效用。
- (五) 本研究所引用的成員省思，因屬研究者札記記錄，故僅能表述該名成員覺受，無法代表全部參與者思維。未來研究可邀請研究參與者在每次團體結束後記錄下個人札記，將省思資料作更縝密處理，例如將各種現象區分為：普遍、典型、罕見等各種不同頻率歸類(Hill, Knox, Thompson, Williams, Hess, & Ladany, 2005)。
- (六) 建議可採用實驗設計法，檢視禪修正念團體具體影響。或採用混合研究，在不同階段採用質性、量化方法，或將資料轉化的方式進行。或可運用相關量表，檢測參與者於團體前後特定向度上差異，或探究成員改變的中介或調節因素。
- (七) 本研究資料分析，以質性研究內容分析法進行。建議可採用「詮釋學」對研究參與者參加團體的經驗作更深層意義詮釋。或以敘事研究，呈現團體不同歷程各時間點對生活、或專業發展的影響。
- (八) 本研究較少呈現團體中發生事件。團體中事件，領導員如何因應，團員如何反應，均屬當下即是現象。建議加入錄音、錄影紀錄團體歷程，以還原團體經驗，具體呈現當下事件對團體的影響。
- (九) 本研究參與者多半為進入諮商領域年資較短、實務經驗較少的實習諮商心理師，未來可將焦點放在諮商實務更豐厚的資深諮商心理師，探究修正念團體對專業發展可能帶來的影響？

參考文獻

- 初麗娟、高尚仁 (2005)：壓力知覺對負面心理健康影響：靜坐經驗、情緒智能調節效果之探討。
中華心理學刊，47 (2)，157-179。
- 吳雅慧 (2006)：碩士層級諮商新手於全職實習的諮商困境與因應。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 徐燕如 (2005)：身心靈能量整合團體對大專生自我覺察經驗之效果研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 許韶玲、劉淑滢 (2008)：實習諮商心理師駐地實習經驗之內涵。*教育心理學報*，40 (1)，63-83。
- 鈴木俊隆 (2004)：禪者的初心。台北：橡樹林。
- 楊淑貞、林邦傑、沈湘縈 (2007)：禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感影響之研究。*玄奘佛學研究*，7，63-104。
- 張吟慈 (2008)：實習心理師的心智負荷、自我照顧與身心健康之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 德寶法師 (2003)：平靜的第一堂課：觀呼吸。台北：橡樹林。
- 賴念華 (2003)：心理師法對大學輔導中心的影響。*學生輔導*，85，34-45。
- 釋寶靜 (2001)：修習禪修正念坐禪法要講述。台北：佛陀教育基金會。
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baker, E. K. (2003). *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional well-being*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Beddoe, A. E., & Murphy, S. O. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? *Journal of Nursing Education*, 43, 305-312.
- Berg, B. L. (2007). *Qualitative research methods for the social sciences*. MA : Allyn And Bacon.
- Bien, T. (2006). *Mindful therapy: A guide for therapists and helping professionals*. Boston : Wisdom.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction. *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Christopher, J. M., & Joan, H. (2003). *Zen and psychotherapy: Integrating traditional and nontraditional approaches*. NY : Springer.

- DiGiacomo, M., & Adamson, B. (2001). Coping with stress in the workplace: Implications for new healthcare professionals. *Journal of Allied Health, 30*, 106-111.
- Galantino, M. L., Baime, M., Maguire, M., Szapary, P. O., & Farrar, J. T. (2005). Short communication: Association of psychological and physiological measures of stress in health-care professional during an 8-week mindfulness meditation program : Mindfulness in practice. *Stress and Health, 21*, 255-261.
- Hamilton, N. A., Kitzman, H., & Guyotte, S. (2006). Enhancing health and emotion: Mindfulness as a missing link between cognitive therapy and positive psychology. *Journal of Cognitive Psychology : An International Quarterly, 20*, 123-134.
- Hick, S. F., & Bien, T. (2008). *Mindfulness and the therapeutic relationship*. NY: The Guilford.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B., Williams, E., Hess, S., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 196-205.
- Hirst, I. S. (2003). Perspectives of mindfulness. *Journal of psychiatric and mental health nursing, 10*, 359-366.
- Jung, C. G. (1954). *The practice of psychotherapy*. Princeton : Bollingen.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind/Body Medicine* (pp. 259-276). NY : Consumer Reports Books.
- Kostanski, M., & Hassed, C. (2008). Mindfulness as a concept and a process. *Australian Psychologist, 43*(1), 15-21.
- Kwee, M. G. T., Gergen, K. J., & Koshikawa, F. (2006). Himalaya Buddhism meets cognitive therapy: The Dalai Lama and Aaron T. Beck in dialogue. In M. G. T. Kwee, K. J. Gergen & F. Koshikawa (Eds.), *Horizons in buddhist psychology: practice, research and theory* (pp. 27-50). Ohio: Taos institute publication.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2000). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The handbook of Qualitative Research (2nd ed., pp. 163-188)*. CA : Sage.
- Moorre, K., & Cooper, C. (1996). Stress in mental health professionals: A theoretical overview. *International Journal of Social Psychiatry, 42*, 82-89.
- Newsome, A., Christopher, J. C., Dahlen, P., & Christopher, S. (2006). Teaching counselors self-care through mindfulness practices. *Teacher College Record, 108*(9), 1881-1900.
- Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2005). *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety*. NY: Springer Press.

- Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 20*, 212-216.
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainand, G. C., & Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and learning in medicine, 15*(2), 88-92.
- Schmidt, S. (2004). Mindfulness and healing intention: Concepts, practice, and research evaluation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 10*, S7-S11.
- Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008). Mind-body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation and qigong. *Journal of Counseling and Development, 86*(1), 47-56.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386.
- Shapiro, S., Shapiro, D., & Schwartz, G. (2000). Stress management in medical education: A review of the literature. *Academic Medicine, 75*, 748-759.
- Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotion, 15*, 422-432.

收稿日期：2009年11月24日

一稿修訂日期：2010年02月09日

二稿修訂日期：2010年04月19日

接受刊登日期：2010年04月23日

Bulletin of Educational Psychology, 2010, 42(1), 163-184

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

The Qualitative Study of “Mindfulness Group” toward the Self-care and Counseling Practice of Counselor Interns

Tzung-Bai Shin

Department of Educational Psychology
and Counseling
National Taiwan Normal University

Shuh-Ren Jin

Faculty of Education
University of Macau

The study aimed to investigate the effects of “mindfulness group” on the perceptions of counselor interns, including “self-care” and “counseling practice”. The participants were 16 intern counselors with master’s degrees. The participants were divided into two groups for a study of eight consecutive weeks. The data were collected via the focus group and used as the major texts for data analysis. In addition, the questionnaires of the members and the notes of the group leader were analyzed as well. All materials were coded and categorized by qualitative methodology. The results show that the mindfulness group has effects on each of the two variables: self care and counseling practice. For self care: (a) It furthers the degree of awareness and perceptions of the physiological and psychological self; (b) It helps participants open the mind of peacefulness and accept the negative self; (c) It helps participants enjoy the present moment; (d) It helps participants appreciate life experiences. For counseling practice: (a) It helps to promote participants’ sensitivity and awareness; (b) It helps participants abandon the authority as experts and practice the relationship with inter-subjectivity; (c) It raises the degree of the concentration on the clients; (d) It helps to broaden participants’ eyeshot with the effects of psychological displacement. Finally, the implications in the counseling work and the suggestions for the future research were discussed.

KEY WORDS: counseling practice, group counseling, mindfulness, self-care