



介紹正念減壓療法

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

MBSR教師：蔡淑英 Peggy

Chang peggychangmbsr@gmail.com

綱目

- A: 前言
- B: 什麼是MBSR
- C: MBSR的演進
- D: 療法與療程的內容
- E: 療程的運用與臨床研究成果
- F: 療程與佛教關係
- G: 結論



前言

正念修行在當代醫學、心理治療上的運用

- 此新興的醫學研究潮流，身體與心理已不再被視為兩個分離、互不相干的實體，而認為整體健康不僅關乎生理的因素，更涉及心理乃至社會的因素；而且深信，內在的心理力量對身心整體健康具有莫大的影響力。正念減壓療法因此應運而生

「正念修行」(Mindfulness Meditation)——或稱「內觀修行」(Insight Meditation)，逐漸成為心理治療，以及許多醫學研究尤其是與減少壓力相關的研究，所注目的焦點。



正念減壓療法

(Mindfulness-Based Stress Reduction- 簡稱 MBSR)

- 定義：正念減壓療法是以正念修行為基礎的減壓方法

- 正念：

- 覺知每個當下的發生 Awareness of each moment as it occurs

- 念念在當下 Being present moment to moment

- 專注於 Pay attention to

- 療程：

- 將「正念」(Mindfulness)視為「純粹地注意當下每一秒所顯

- 露的身心經驗」，教導病患應以正確的態度來練習正念修行。

「正念減壓療程」立意在輔助(而非取代)一般的醫療行為，其目的乃在教導病患運用自己內在的身心力量，為自己的身心健康積極地做一些他人無法替代的事——培育正念。



MBSR 的演進 (1)

MBSR 創始人 Dr. John Kabat Zinn (卡巴金博士)

- 1944年生，美國麻省理工學院分子生物學博士，麻州醫學院的榮譽醫學博士 也是禪修指導老師。
- 1979年 卡巴金博士為麻省大學醫學中心開設[減壓門診](**University of Massachusetts Medical Center, Stress Reduction Clinic**), 並設計了 [正念減壓療程]，協助病人以正念禪修處理壓力, 疼痛和疾病, 獲得多方肯定。
- 1995年 將 [減壓門診] 擴大為[正念中心] (**Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society**, 簡稱CFM)。



MBSR 的演進 (2)

- 2005 年4 月[正念中心] 召開第三屆的年度學術研討會，積極研究 [正念修行] 的療癒力量，將正念療程整合至醫學、保健與社會之中 (**Integrating Mindfulness-Based Interventions into Medicine, Health Care, and Society**) 並將之推廣至醫學、保健乃至教育的領域。
- [減壓門診] 在為門診病人開設療程之同時，亦從事相關的醫學研究，為醫學院學生開立課程，提供醫護人員、心理治療師、教育工作者各種與療程相關的在職訓練，至今亦發展成師資認證的方式，授與 [正念減壓療法] 的師資證照。



MBSR 的演進 (3)

- 三十多年來 卡巴金博士創發的 [正念減壓療法] 已被醫療, 學校, 企業, 監獄等機構廣為應用. 目前美國 加拿大等地約有三百多家醫院和相關機構都運用正念減壓療法幫助病人.
- 卡巴金博士對靈性療癒的貢獻良多, 獲獎無數. 他亦為精神與生命研究所(**Mind and Life Institute**) 的董事, 協助推動佛教界領袖與西方科學家的對話與交流, 以期更深刻探索人類的心智, 情緒與疾病.



療法與療程的內容

- 正念減壓療法
 - 正確的態度
 - 主要的禪修技巧
 - 附加的練習
- 正念減壓療程
 - 連續八週，團體訓練課程
 - 每週參與一次為時2.5 小時的課程
 - 每日至少用 30~45 分鐘練習課堂中所學得的 正念修行
 - 八週的課程尚包含一天(通常在第六週)約 的
禁語密集禪修訓練(**Day long meditation retreat**).

以實際學習練習培育正念的方法，並參與如何以「正念」面對處理生活中的壓力與自身疾病的 討論。



正確的態度

RIGHT ATTITUDE

1. 不作判斷 (**Non-Judging**) 不對自己的情緒、想法、病痛等身心現象作價值判斷只是純粹地覺察它們
2. 保持耐心 (**Patience**) 對自己當下的各種身心狀況保持耐心，有耐性地與它們和平共處
3. 初學之心 (**Beginner's Mind**) 常保持初學者之心，願意以赤子之心面對每一個身、心事件的發生
4. 信任自己 (**Trust**) 信任放下自己、相信自己的智慧與能力
5. 無為不強求 (**Non-Doing**) 只是無為地覺察當下發生的一切身心現象; (**Non-Striving**) 不強求想要的(治療)目的
6. 接受現狀 (**Acceptance**) 願意如實地觀照當下自己的身、心現象
7. 放下種種 (**Letting go**) 放下種種的 好、惡分別心，只是分分秒秒地覺察當下發生的身、心事件。



三種主要的禪修技巧

FORMAL PRACTICE

- (1). 「坐禪」 (Sitting Meditation)：觀察隨著呼吸而產生的腹部起伏運動，或者意守鼻端，觀察鼻端與呼吸接觸的感受；當任何妄想、情緒出現時，禪修者只是覺察它，然後將注意引回到腹部起伏的運動或鼻端；當疼痛出現時，鼓勵病患觀察身體的疼痛。
- (2). 「身體掃描」 (Body Scan)：病患平躺或採太空人臥姿，引導注意力依序觀察身體不同部位的感受，從左腳腳趾開始，最後至頭頂。面對妄想與疼痛的策略，與坐禪時相同，但觀痛時，偶而帶有觀想的技巧(觀想疼痛隨著呼吸離開身體)。
- (3). 「正念瑜伽」 (Mindful Yoga)：MBSR 將「正念修行」結合「哈達瑜伽」，教導病患在練習「哈達瑜伽」的同時，觀照當下的身、心現象。



附加禪修練習

ADDITIONAL PRACTICE

- [行禪] **Walking Meditation**

除了三種禪修繫技巧之外, 為將正念修行融入常生活 - **MBSR** 療程亦教導「行禪」

- [生活禪] **(Mindfulness in Daily Life)**

在日常生活中行住坐臥, 吃飯, 穿衣, 工作, 談話.... 等各種活動中. 培育正念的技巧



療程的運用與臨床研究成果 (1)

- **1982年Kabat-Zinn** 發表第一篇關於「正念減壓療程」與長期性疼痛 (chronic pain) 的臨床研究
- 至**2002年**十月，已有**64** 篇以「正念減壓療程」或「正念修行」為主題或直接相關的研究報告發表，而且研究不斷地增加中。種種探討乃至批判性的檢討報告，普遍顯示了「正念減壓療程」能有效地增進身心健康，乃至輔助種種身、心疾病的療效。



療程的運用與臨床研究成果 (2)

- **長期性的疼痛 (Chronic Pain)**，正念減壓療程能有效提升病患對疼痛的適應力，減少疼痛引生的負面情緒(如：焦慮、生氣)，亦能治療或減低疼痛的程度，大大提升病患的生活品質；譬如在背痛、頸痛、偏頭痛等的治療之運用上。
- **癌症 (Cancer)** 正念減壓療程同樣能增加病患的對疾病的心理適應，減少疾病引生的壓力、焦慮及睡眠失調等問題，有效提升病患整體的生活品質。譬如在乳癌、前列腺癌等，心臟病，以及愛滋病 (AIDS) 等的治療之運用上。



療程的運用與臨床研究成果 (3)

- 另外，「正念減壓療程」亦證實能有效地降低高血壓、減輕肌纖維痠痛(fibromyalgia)、多重硬化症 (multiple sclerosis) 。
- 在心理疾病方面，療程證實能有效地幫助焦慮(anxiety)、恐慌(panic)、強迫症(obsessive compulsive)、暴食症(binge eating disorder) 的治療。



療程的運用與臨床研究成果 (4)

- 增加大腦的活動力

- 另外，一篇2003年發表，由威斯康新大學Davidson R.J.和Kabat-Zinn共同主導的研究報告指出，某家生物科技上班的員工，在參與八週「正念修行」訓練之後，其象徵「正面積極情緒」的大腦左前額葉(left prefrontal cortex)的活動，相較於未參加訓練的對照組員工，有相當顯著的活躍現象。

- 免疫功能加強

- 參加正念訓練的員工因應流感疫苗所產生的抗體(antibody)也明顯較未受訓的員工來得多。

以上研究指出，「正念減壓療程」能夠藉由心的訓練促進正面的大腦活動，並強化人體的免疫功能



正念修行的益處

- 正念提供一條簡單有力的路徑,讓我們從問題中脫身,連繫上自己的智慧和生命力,重新掌握生命的方向和品質,包括家庭中的人我關係,跟工作 世界和這個星球的關係. 最主要的,還是我們跟自己的關係.
- 禪修使我們覺醒,知道生命只在剎那之間展現,若無法全心與這些剎那存在同在,我們將錯失生命中最寶貴的事物,且領略不到蘊涵於成長和轉化中豐富而深刻的可能性.
- **離苦**：讓我們從問題中脫身—瞭解身心
揭去負面情緒
做到身苦心不苦
- **得樂**：連繫自己的智慧和生命力--- 安頓身心
提升生活和生命的本質
活得更知足 更快樂 更和諧



結論

- 儘管「正念減壓療程」根植於初期佛教的四念處修行，然而，療程的進行則完全不觸及佛教的信仰與儀式；教導者僅依據身心醫學、成功個案、臨床研究成果等，說明正念修行的理論，見證離苦得樂的益處，而不引用佛教的經典、義理。這種「去宗教、文化色彩」的正念修行，多少有助於在非佛教國家文化背景中的推廣，換言之，能讓具有不同宗教、文化背景的患者更容易接受「正念減壓療程」所教導的理念與修行方法。

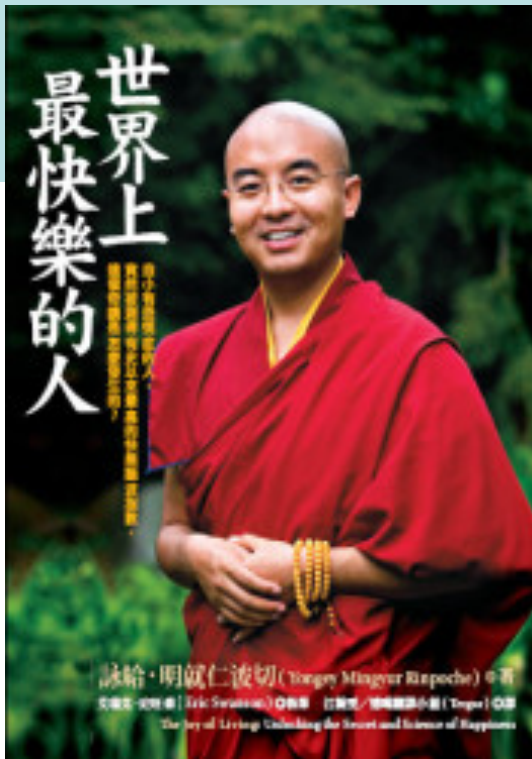


禪修有益大腦



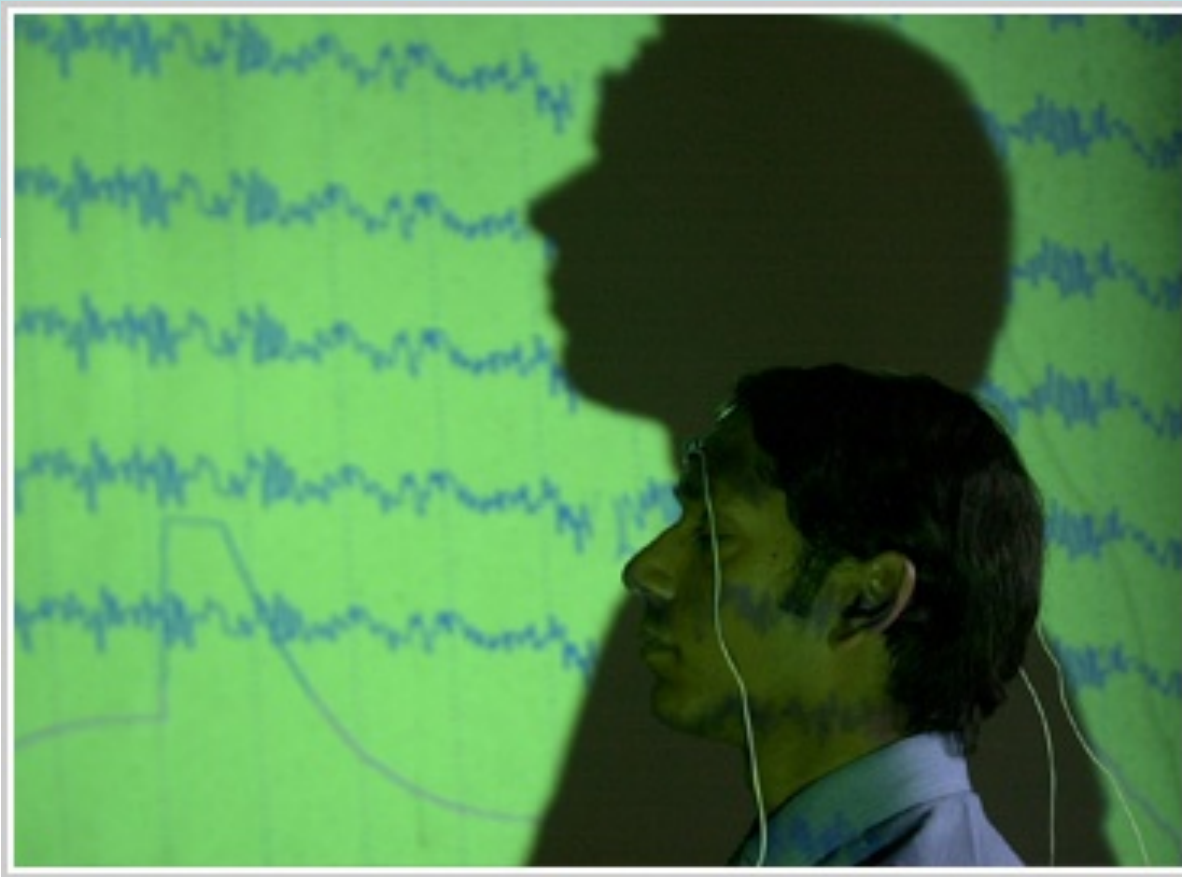
Meditation 'good for brain'
BBC News (2003年2月5日刊)





科學證明他是世界上最快樂的人
詠給明就仁波切





透過腦波觀察病人經由禪修
病症得到減緩





偷得浮生半日閑
華盛頓的律師們在林蔭大道上禪坐紓壓





愛荷華州Maharishi的大學生們
以靜坐開始他們一天的課程





底特律高中的學生利用下課時間禪修





美國加州奧克蘭的一所種族衝突、暴力、喧鬧的小學，經過五個星期的實驗，發現禪修促使學童專注力提升，行為也比較緩和平靜。



讓愛滋病毒變慢了

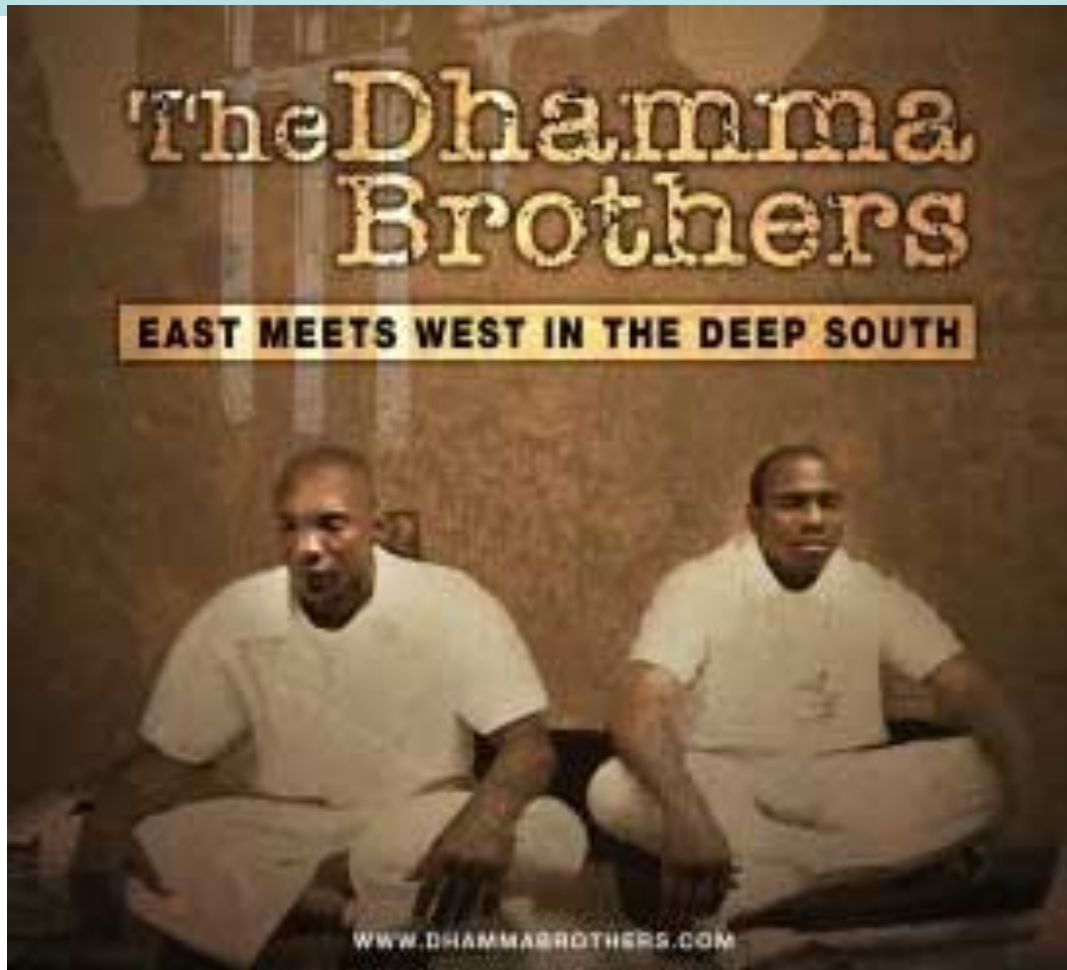
UCLA Newsroom [Health Sciences](#) Tuesday, 29 July '08



UCLA的研究人員，發現在
禪修減輕壓力下，愛滋病患
的CD4 T細胞數目降低，延
緩了愛滋病毒的進展



佛教禪修在美國監獄的轉化力量



轉載自
**Seattle
Times** (5/
9/2008)



祈願與迴向

- 願我無身體上的痛苦
- 願我無精神上的痛苦
- 願我安祥與快樂
- 願我的父母師長親友無身體上的痛苦
- 願我的父母師長親友無精神上的痛苦
- 願他們安祥與快樂
- 願眾生無身體上的痛苦 無精神上的痛苦
- 願他們安祥與快樂



壓力處理

回應或反應

