

# 保持正念的心理治療及核心技能

洪菁惠\*

國立屏東大學教育心理與輔導學系副教授

## 摘要

本文旨在探討保持正念存在狀態、心理師自我修練正念心性，以及在心理治療中運用正念協助當事人。就保持正念存在狀態，本文以為透過正念訓練，個體可連結內在智慧，使心智更為和諧整合；當正念醒覺程度愈大，將更易連結內在智慧，心智整合涵容範圍也更擴大。就心理師自我修練正念而言，除基本正念核心技能包含專注練習、開放監控、慈悲接納外，亦須鍛鍊治療歷程的臨在能力，覺受小我及無我意識本質。本文指出以正念協助當事人途徑為：重視治療歷程敘述當下體驗、學習正念態度、培養正念技能。希冀藉此文探討能裨益於正念學習者及助人者。

**關鍵字：**心理師、正念、存在、保持正念

---

投稿日期：2023/04/13；接受日期：2023/04/17

\* 通訊作者：洪菁惠

Email: juliahung99@mail.nptu.edu.tw

## 一、前言

正念可能是所有有效心理治療背後的核心知覺過程，無論心理師在治療歷程是否覺知使用正念（R. D. Siegel et al., 2012）。正念不僅適用於不同理論學派，也相當適合心理師整合個人生活及提升專業潛能（Neff & Germer, 2018）。D. J. Siegel（2010）認為心理師保持正念（being mindful）是一種技能，可經由心智訓練得以培養，對治療意圖和介入更具覺察及開放；同時心理師保持正念也是一種覺知狀態，藉此在治療歷程保持靈活、接納和全然存在。Siegel認為心理師全然地存在於當下就是助人的起點，通過正念不僅可以解放自身心智，也得以避免在心理治療過程產生「類別僵化」（hardening of the categories）現象，亦即以有限感知過濾並限制對當事人故事的理解。

然而，心理師在治療歷程運用正念也有程度差別，從完全內隱到外顯式運用，實為一連續性光譜（Pollak et al., 2016; Siegel et al., 2012）。簡單區分為三類：第一類是內隱式運用者，稱呼為「練習正念的心理師」，指心理師本人在諮商外進行正念練習，無論採用何種理論取向，於諮商室內且因個人正念練習影響，更能覺察及專注與當事人互動與溝通的當下。通過正念專注及接納練習，對各種情緒體驗，無論痛苦或愉悅情緒，更具接納涵容能力；在諮商室內也更容易臨在，對當事人情緒困擾更具同在能力；第二類是更多外顯運用，稱為「受正念啟迪的心理師」，指的是個人通過正念體悟，深刻洞察人類心智如何製造痛苦的一手見解；於是對當事人的痛苦源頭、試圖抵抗痛苦的反效果更加明白、更能反思過往在心理治療中直接挑戰當事人適應不良的思維、情感和行為的介入適切與否。受正念啟迪影響，轉而選擇協助當事人對痛苦體驗保持開放與接納的介入策略；第三類是直接採用「基於正念的心理治療」。實際介入的治療作為就是傳授正念技能協助當事人解決情緒痛苦議題。基於當事人人格特質、精神議題、生活環境等條件，心理師介紹適切正念練習，常與當事人在晤談室內共同練習，並安排回家作業。前述三種運用正念的心理師，在本文中均稱為正念取向心理師，對當事人痛苦情緒能以正念方式協助之。

R. D. Siegel et al.（2012）認為治療性的正念定義宜明確放入「接納」概念，尤其是面對難以承受創傷及痛苦情緒的當事人更為需要。Siegel等學者將缺少接納的治療創傷經驗，譬喻為猶如沒有柔和光線保護（指接納）的恐怖場景，僅有明亮探照燈並不足夠。亦即僅有覺察而無接納的治療性正念並無法創造足夠安全的心理空間進行創傷療癒。當事人遭受的痛苦愈是強烈，心理師愈是需要提供相對的接納和慈悲（compassion）。心理師並無放諸四海皆準的正念

指南可以遵循，真正適用的答案相當依賴對當下治療歷程的正念體驗，「感受性覺察」、「正念接納與慈悲」、「開放臨在」等存在特質，此為Siegel等學者定義的「治療性正念」重要內涵。簡言之，正念取向心理師乃是以接納態度，對當下體驗，保持覺察。特別針對困難時刻當事人，心理師需不帶評價地專注在諮商當下的體驗，此時並不力求改變當事人的困難內容，而是透過正念體驗改變他與困難的關係（Brach, 2012）。D. J. Siegel（2010）從腦神經科學研究發現，訓練當事人保持正念得增進面對挑戰的心理韌性，並以一種「迎接」而非「逃避」的神經興奮狀態來面對困難情境。基於前述正念的重要性、正念心理類型的認識以及正念意涵的理解，本文想進一步討論：何謂保持正念的存在狀態？心理師如何保持正念？治療性正念技能為何？這些問題是本文探究重點。

## 二、保持正念的存在狀態

在佛教傳統中，培養*sati*（正念的巴利文）是為覺察個人思想如何製造喜怒哀樂，藉此鍛鍊洞察與接近內在智慧（Pollak et al., 2016）。而在心理治療環境中，心理師運用正念主要體現為關懷意識以及關注當下（D. J. Siegel, 2010）。以常見正念定義來看，「對此時此刻非評價性的覺察」，非評價態度對治療關係的建立相當重要。若將非評價延伸為接納，則可定義治療性正念為：心理師嘗試以接納態度，觀察此時此刻的體驗。這個過程性定義也非常適合帶有痛苦情緒的當事人；當事人嘗試以接納態度觀察此刻的痛苦（R. D. Siegel et al., 2012）。例如不自覺高度自我批判的當事人，經由正念「接納」態度覺察當下「批判」視框，則有機會切斷自我嚴厲思維慣性；若為強迫症當事人，則是引導其將專注焦點放在「此時此刻體驗」，全心投入接觸當下；對衝動控制障礙當事人，則訓練「覺察」症狀行為的前兆，以提升注意力控制。

換言之，正念取向心理師於心理治療過程皆可在治療性正念的基礎上，依照不同類型當事人之特徵選擇適當的介入策略。在進行心理治療歷程時，心理師應保有何種正念的存在狀態呢？本文提供兩個重要的理念，進行說明。同時，以邊緣性人格障礙患者為例。

### （一）相信人類本自具有內在智慧

辯證行為治療（Dialectical Behavior Therapy [DBT]）乃是目前被認為是協助邊緣性人格障礙者（borderline personality disorder [BPD]）最具療效的治療方式之一（劉珣瑛等人，2022）。BPD約莫是目前被認為最難管理和治療的精神疾患之一。主要診斷標準為建立人際關係困難、情緒不穩定、憤怒議題、破壞性

衝動行為、強烈被遺棄感並極力避免、自我認同障礙、自我空虛感、短暫分離症狀、自殺行為等。起始於成年早期，前述九項達五項，則可確診（American Psychiatric Association, 2013/2014）。Rizvi et al. (2009) 認為DBT是融入正念接納策略的認知行為治療；辯證指的是協助當事人在「接納當下、積極推動轉變、創造有價值人生」的張力之間來回辯證。DBT的核心正念技能就是協助個體專注當下，介入形式包含：每週個別心理治療、每週團體技能訓練課程、依需要進行電話諮詢、所有參與DBT心理師都需參加每週小組會議。

為協助情緒嚴重失調的當事人（尤其是BPD），DBT在訓練課程中協助當事人使用正念技能調節情緒。DBT對人性的基本假設是人天生具有智慧（慧心），這是兩種心理狀態—情緒及理智—的平衡結果（Rizvi et al., 2009）。受情緒控制是BPD當事人經常反映的心理狀態，亦即情緒心控制其思想和行為。理智心則指邏輯、理性、冷靜等心理控制思想和行為。而智慧乃是兩者心理狀態的綜合，基本假設包含：1. 每個人都有「慧心」經驗以及經由正念練習可以更容易地轉入「慧心」狀態；2. 慧心深處的另一特質為直覺，即使遇到挑戰，仍能伴隨清晰直覺，輕鬆採取行動；3. 正念技能課程可協助人們進入慧心狀態。若以圖解這三種心理狀態，則如圖1所示。

圖1  
平衡情緒和理智的慧心圖



由圖1來看，慧心具有平衡視角。Pollak et al. (2016) 認為平衡的心經常是正念靜心（mindfulness meditation）練習中期待被探索及發掘的能力。有許多正念靜心練習，約莫是透過冥想或簡單短語方式協助自己重新穩定情緒，平衡心態得以充分接觸當下、放下防衛、培養清晰觀點、慈悲調節情緒、發展穩定感、選擇如何反應混亂或恐懼的回應、保持內心踏實與開放。靜心練習對發展平衡心態特別有用，透過山禪、湖禪、慧心禪等練習，又不依賴專注力積累始能體驗，因此對於受情緒風暴困擾當事人是一項初始便能進行的練習。

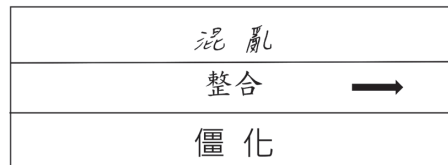
## （二）正念後心智整合狀態

過度傾斜在理智或情緒的心智狀態，均無法使個體完整。D. J. Siegel (2010)

通過人際神經生物學探討提出正知（mindsight；有些中譯為第七感）的注意力訓練得以監測大腦信息，以改變傳遞的能量流動，亦即向內觀照的注意聚焦技能可以監測與調整信息和能量流動的方向和存在狀態（或接納或抗拒），於是在人際關係互動中（包含治療關係）便獲得能量和信息流動的連結和共享。若內在觀照系統得到整合，則在人際互動狀態下，便能發揮適應性和和諧性；反之，若監測和調整自身能量和信息失能，於是與自身和他人失去聯繫，內在系統則變得混亂和僵化。心智內的整合系統乃是不斷透過正知的監測和調整所維繫，如圖2所示。

圖2

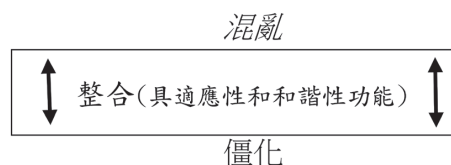
監測與調整內在的整合系統



D. J. Siegel (2010) 認為要成為一名正念心理師就必須將這種整合帶入晤談室內；對他人保持正念，帶著覺察，關注當下發生的一切，抱持全然覺知狀態；經常檢視自身存在狀態，方能勝任專業角色，有利於治療關係的建立。無論心理師運用正念技能程度為何，嘗試保持正念是一項既能自我滋養，又能悲憫當事人，協助其更具韌性與健康的助人技能。在心理治療工作中，Siegel提出「耐受性窗口」（window of tolerance）概念，作為心理師檢視自身是否全然存在以及與當事人保持情緒連結的具像化，如圖3所示。

圖3

耐受性窗口



耐受性窗口意指在特定情緒或情境下的心理經驗和神經元興奮模式所呈現的一個耐受性範圍。窗口範圍大小，與個體內在整合程度有關。當個體內在整合功能良好，和諧性強，適應性高，則具有較大範圍的「接納性存在」，有利

於和人連結及自我覺察。反之，當個體處於負向情緒狀態下，例如憤怒，則耐受性窗口的範圍可能就縮小了。一旦受內外訊息的刺激，可能朝向混亂，或僵化的自我封閉。在窗口外，意指失去適應性和和諧性，呈現混亂或僵化心理。這個耐受性窗口可以是D. J. Siegel (2010) 對人性達到整合或呈現混亂及僵化的假設。既適用於想成為正念的心理師，也適用於晤談室內協助當事人的治療目標。筆者歸納其途徑與重要事項包含：1. 透過正念冥想方式增進當事人回到整合狀態以及重拾平靜力量；2. 在治療的安全空間內感受耐受性窗口的邊緣，心理師與當事人更能在窗口內、窗口邊緣，或窗口外自由移動，容納整合系統邊緣或之外的解構與重構。3. 協助當事人覺察何時正在脫離接納性存在，以及如何回到和諧的整合系統內。4. 讓每次晤談都是在窗口內結束。換言之，接納性存在是正念取向心理師所體現的治療狀態，也是帶領當事人培養以及進行治療工作的安全心理空間。耐受性窗口的範圍愈大，則生活適應性、和諧性，及其可發揮的功能自然愈強。

### 三、成為更正念的心理師

成為更正念的心理師，其基礎為日常的正念練習。透過練習讓正念體驗深入內心，這來自練習的第一手資料便是相信當事人擁有浩瀚意識及其與情緒流變高度相關更具同理的瞭解。這天然內在資源正是製造痛苦，也是創造力來源；無論痛苦或創造均來自意識的想像力。培養正念靜心可以提升「有意識」的覺察能力。心理師經由練習而擁有的正念水平與其在治療歷程中維持專注力以及同理能力有關；正念可視為一項提高治療同盟的技能 (Fulton, 2013)。換言之，心理師自身存在品質就是一項治療介入工具，闡述如何增強治療歷程的正念水平，以及通過體驗無我對情緒更為涵容乃是重要議題，討論如下。

#### (一) 為心理治療創造正念

正念定義容易瞭解，然而，正念覺知卻是相當前概念經驗，不易定義或闡述的精神性體悟。達賴喇嘛曾在一場哈佛醫學院舉辦的研討會上被邀請帶領一個簡單的正念練習，但他卻表示：各位期待我帶領一個簡單又能產生積極效果的冥想練習，那是不可能的。一些人經常強調正念冥想簡單、有效、又非常容易做到。但我認為正念冥想既困難又複雜。有無數導致痛苦的心理狀態，就需要無數個巧妙應對的正念練習 (Pollak et al., 2016)。正如許多受正念益處的專業助人者，仍持續努力將正念融入到心理治療中，並且根據不同精神疾患的症狀類型或需求，設計不同正念技術和使用原則；一面有利於助人者培養自身專

注、平靜、接納等促進心理健康心境，另一方面又可藉由逐漸形成正念核心技能，協助受不同症狀折磨而痛苦的當事人。

培養治療性正念至少涉及三個主要核心技能，包含：1. 專注練習；2. 開放監控；3. 慈悲接納（Fulton, 2013; Pollak et al., 2016; R. D. Siegel et al., 2012）。首先，「專注練習」就是集中注意力（focused attention）在任一特定對象（例如呼吸或五感體驗），帶著好奇且開放態度，一個片刻接著一個片刻的密切關注（Papies, 2017）；或對當下意識內任何訊息細緻地注意。專注練習有利於穩定內心，產生平靜感及放鬆反應；平靜穩定有助於清楚覺察心智內的意識變化，行為前的考量和抉擇，是否存在自動化行為的反應傾向等。沒有專注能力，心理師無法看清楚在治療歷程的介入意圖、策略考量、介入效果等。當專注力提升後，即使分心，也更能有意識的覺察並溫柔地回到專注對象。

古老相機於拍攝前須調整焦距使畫面清晰後方能得到理想照片，注意力練習猶如調節心靈焦距，幫助我們清楚意識到意識正在發生什麼。因此，第二，當注意能力得到發展，便能注意此刻在意識中占主導地位的一切訊息，此為「開放監控」（Pollak et al., 2016）；與正念認知治療中提及的無揀擇練習相同，探索不斷變化的意識體驗本身（Teasdale et al., 2014/2016）；R. D. Siegel et al. (2012) 則將之視為內觀冥想（vipassana bhavana），有助於洞察心理現象本質，看見心靈如何抵制各種體驗與想法而產生痛苦。開放監控有助於意識到否認的情緒和想法，以及注意到被否認的對象，在不評價與接納態度的引領下，將有助於重新整合內在的和諧性和適應性（D. J. Siegel, 2010）。此外，開放監控練習的基本款就是通過覺察感官體驗獲致對當下的注意，於是另一潛在益處就是提升此刻的豐盛性，經由視聽觸嗅味的生動體驗，增強對生活本身的欣賞和品味，此為正向心理學所重視的一環（Rashid & Seligman, 2018/2020）。

第三，「慈悲接納」則是培養正念的相關情感素質（R. D. Siegel et al., 2012）。在正念練習過程，人們更容易發現念頭紛飛或自我批判內在語言的湧現，於是更多自我慈悲、自我接納，以及平靜技術都有助於心靈撫慰以及獲得掌控感（Pollak et al., 2016）。整體言之，當念頭特別活躍時，專注練習較為合適；當負向內在語言充斥頭腦，慈心禪、悲心禪或平靜練習則較有幫助。當內心較為平靜且充滿接納時，則練習開放監控可以促進更深的洞察。專注力練習可協助我們與當下保持聯繫；開放監控可深化意識範疇；慈心禪與悲心禪則是提升更強的接納與關懷意識。不同情境可運用不同核心技能強化正念狀態。

## （二）增強心理治療的臨在感

心理師通過正念覺知練習可以提升治療歷程的臨在（presence）能力，臨在對專注聆聽自身（心理師的想法、情緒和行為）、當事人（語言、情緒和非語言訊息）、治療互動關係（感覺到連結或疏遠）等三面向，將更善於感知及有意識地注意（洪菁惠，2020；Morgan et al., 2013）。心理師臨在治療歷程意味的是：1. 全然投入當下體驗，不沉湎也不焦慮於晤談室外的世界；2. 集中注意當下自身內外訊息，保持開放、接納、不評價；3. 「有意識地」開放與接納使心理師更富創造力和靈活性。4. 因為臨在，使得「調頻」變得容易。調頻意指心理師得以即時「設定方向」，包含：心理師在覺察分心時運用定錨工具回到當下、運用內在語言將意識聚焦在助人的定位上、運用溫柔意識放鬆身心以提升正念聆聽品質。

「調頻」猶如D. J. Siegel（2010）所指出正念心智的「監測與調整」，意指心理師全然存在時心智更具敏銳調控能力，包含「監測」當下目標以及「調整」將執行任務的方向和技能。正念訓練可以鞏固監測意識技能和培養快速調整身心狀態及實踐方向及方式。此外，溫柔的意識心，不僅是心理師有意識地以慈愛自我照顧外，也是為提升更為持久的專注當下，並將慈愛和接納意識體現在治療歷程的必要修煉。正如Brach（2012）所述，當心理師全然地與當下體驗同在時，臨在將喚起更大的醒覺、開放及接納感受。D. J. Siegel（2010）則認為這是心理師通過保持正念時，不僅安他人之心，同時亦能維持自身平衡，達到自我放鬆和自我慈憫。

## （三）鍛鍊情緒不是我的無我體驗

在正念練習中，終將發現「我」的不存在性，亦即並無恆常不變的自己。也許我們有姓名、身分證字號、身體長相，他人透過這些訊息知道我們是誰。但從意識體驗的角度來看，「我的」情緒、「我的」想法、「我的」想像、「我的」身體，所有此刻指稱為「我的」體驗，均是不斷流變的意識之河中的語言碎片。似乎在「我的經驗」之外存在一個更大的「存有」（更大的自己，簡稱大我），正在經驗、觀看、涵容「我的」所有體驗。情緒不是「我」，「真正的我」是一個正在「感受這個情緒」、「執握這個想法」、「生出這個想像」、「體驗這個身體」的更大自己（李安德，1992）。原來正念練習並非僅是緩解痛苦，而是有助於發現更大潛能（Germer & Siegel, 2012）。仔細觀



察內在意識的體驗，並無我的存在，我的體驗僅僅是頭腦中，一個片刻接著一個片刻伴隨著感受而產生敘述性的評論（Pollak et al., 2016）。正念取向心理師愈是深刻體驗無我的事實，愈能承受強烈情緒風暴的侵襲，在無我（視野）的臨在中，觀看情緒波浪自由地升起和消失。一旦心理師與痛苦情緒同在一起的能力提升，則治療同盟的有效性便更容易維持。體驗無我可以是提高治療臨在感以及靈活性的活水源頭，因為無我，所以也充滿無窮盡的創造與可能。如何透過正念練習所發現的無我體驗協助正在經歷痛苦情緒的當事人？倘若無我體驗需要深刻洞察意識後方能體悟，那麼是否有其他正念練習也可以緩解情緒痛苦？以下從當事人的正念體驗指出緩解痛苦之道。

#### 四、治療痛苦情緒的正念技能

心理師通過正念練習，在治療過程體現專注當下及開放接納等存在品質；而面對當事人的痛苦情緒，心理師經由獨立於痛苦內容之外地保持臨在，協助其覺察情緒心理現象與一起見證痛苦僅是巨大意識流動的碎片。

##### （一）將痛苦情緒從敘述轉向體驗的正念療法

傳統心理師在晤談室內的專注焦點一般會放在當事人分享的故事上，重視敘述的來龍去脈，並將理解反饋給當事人，如此有助於當事人感受到被瞭解，以及獲得掌控感，畢竟敘述經驗本身，亦在解構與重構經驗意義。然而，對正念取向的心理師，面對正在經歷強烈痛苦情緒的當事人，一般則會邀請當事人將注意力從喋喋不休的敘述中，轉向當下此時此地正在敘述故事的身體相關感受上。學習將注意力集中在當下，在覺察的基礎上獲致對當下身體感受的訊息，從當下身體感官直接體驗情緒，此外也較能將注意力從喋喋不休的頭腦中抽離出來，如此能更有效發展平靜和情緒耐受力（Pollak et al., 2016）。然而，無論是傳統重視敘述的治療方法，或是正念取向重視體驗方法，各有其限制和優勢。如何平衡地使用應是一門心理治療的藝術。

##### （二）神聖的暫停——打破反應情緒的慣性

通過正念練習，活在生命當下，完全地存在，也能給這個星球帶來意義（D. J. Siegel, 2010）；而在困難時刻，通過將注意力放在無條件地與自己同在，只是完全地存在，完全地參與接納狀態，亦能重新感受到與自己的連結。我們經常迷失在不斷思考及情緒反應的虛擬現實，佛教傳統將之稱為夢境（Fulton & Siegel, 2013）。在有限時間逼壓下倉皇前行，有時「記得暫停」，

不再無意識反應，這是培養正念存在的重要技能（Brach, 2012）。在「神聖的暫停」中，讓注意力重新定錨在當下。「定錨」是為培養正念，讓習慣穿越時空，經常遊歷在過去未來，也善於想像編織故事的心，可以安住平靜下來的專注焦點。定錨目的是為識別心又遊走了，迷失了，透過錨的提醒，讓我們再次回來，感受當下，與自己連結。在神聖的暫停中可以自我導向完全的正念。

Brach（2012）分享了佛教老師傳授的正念工具「RAIN」，協助面對生活危機或迷失在思維漩渦的人們暫停下來。這四個字母分別代表四項重要正念指引，系統化地將人們的注意力重新導向完全的正念，如圖4所示。R代表的是recognize（識別），識別此刻正在發生什麼。識別開始於注意力又再次聚焦當下，通過溫柔地自我問候：你還好嗎？現在的你正在經驗什麼？是什麼感受？什麼想法？只是識別，都能給予自己一種被理解、被懂得的接納與同理。

圖4

#### RAIN自我醒覺階層圖

R	識別（recognize）：識別此刻正在發生什麼
A	允許（allow）：允許生活如其所是
I	探究（investigate）：友善地探究內在體驗
N	不認同（nonidentification）：安住在本然的覺醒裡

A代表的是allow（允許），允許生活如其所是。允許就是不再抵抗困難體驗；允許並非要求自己接受現狀，而是接受抵抗的體驗（Brach, 2012; Kabat-Zinn, 1990/2014）。通過溫柔地自我邀請，例如：這個厭惡感就是來了！我就是感受到它了！能否就讓它靜靜地～自由來去？一旦允許和困難體驗在一起，則心理便開創一個放鬆空間，對抗力量便得到釋放，身體也從防禦緊繃轉為放鬆開放。

I代表的是investigate（探究），友善地探究內在更深理解，亦即智慧源頭。過程需要帶著慈愛、溫柔、接納態度，歡迎任何內在訊息的來到，如此可創造一個安全的心理空間進行自我探問：此刻我真正的感受是什麼？如何作用在身體感受上？伴隨而來的想法是什麼？想法一定都等於事實嗎？我真正的渴望是什麼？什麼想法可以連結渴望？帶著善意自我探問，可喚起一個充分慈悲的存在，慈悲與智慧同樣是正念存在的一部分（Brach, 2012; Germer, 2013）。

N代表的是nonidentification（不認同）小我意識。我們的自我感常被限定在

一組故事中，敘述自己是誰、主張什麼、不被理解的情緒是什麼。然而，隨著正念深刻洞察後發現我們來自更為廣大的自由—無—終極智慧的表達（Brach, 2012; Fulton & Siegel, 2013; Germer, 2013）。無代表的是充滿一切可能，當充滿一切可能的意識開始覺醒，則更多的直覺、活力、開放、關愛將在生活中來到。N是正念的結果，一個解放性領悟本然狀態的意識覺醒。然而，對多數的我們來說，這可能是從反復循環的小我故事裡漸次醒覺方得自由存在的經驗。

### （三）治療痛苦情緒的正念技能

迴避嫌惡反應，似乎非常合乎趨樂避苦的人性，然而結果卻是矛盾的。抗拒或迴避嫌惡情緒和想法的內在反應模式，事實上會更增加人們想要消除的想法和感覺。在正念觀照下終將發現且認可痛苦情緒既無威脅性，也無須採取任何措施，僅僅只是通過覺察情緒及其作用在身體的感覺，痛苦情緒會自行消失。DBT運用正念策略協助當事人中斷激烈情緒及其引發自我傷害的衝動行為。Rizvi et al. (2009) 指出正念概念就是完全進入當前時刻的體驗，協助BPD當事人的正念策略就是中斷激烈情緒和自我失能的循環，包含：1. 增強注意控制；2. 充分覺察當下體驗；3. 減少衝動行為；4. 增強自我確認。這四點互為影響，尤其當痛苦情緒出現，當事人被要求集中注意在呼吸上，觀察氣體在鼻腔內的流動。通過注意身體感覺，以不評價及接納代替過去否定想法或感覺的自動化反應，藉此中斷激烈情緒及具破壞性的衝動行為（自傷、自殺、物質濫用），創造新的體驗，原來痛苦情緒（如被遺棄感、自我失能感、空虛感等）不必採取特別措施，僅僅只是專注當下，接納當下如實情緒，痛苦會自行離去。

在DBT中協助當事人練習正念三點核心技能：1. 觀察；2. 描述；3. 參與（Rizvi et al., 2009）。針對「觀察」意指對體驗的直接感知，不推開、不緊抓、不概念化或類別化，只是觀察感知的來去。最有效的「觀察練習」就是僅僅集中注意力在五感上（視聽觸嗅味），避免分類或概念化是為使覺知停留在直接感受上，減少落入批判的機會（Shapiro et al., 2016）；直接觀察也可針對內在體驗作用於身體的感覺，隨著時間流逝，觀察到身體覺受的轉變，以此認識內在想法或情緒本身並無威脅性（劉珣瑛等人，2022）。就「描述」練習意指針對觀察內容給予描述性標記，被觀察內容可能是當下內在思考或批判，例如有隻鳥正在發出叫聲，我覺得自己很愚蠢、他討厭我。練習「標記」想法，可提升對想法的覺察、使想法有了固定範疇、想法只是「心理事件」而非「事實」，以此改寫將想法視為客觀事實的舊有慣性（Teasdale et al., 2014/2016）。「參

與」意指充分參與當下活動的體驗，使自我意識與體驗活動的分離感消失。亦即高批判自我意識經常成為當事人完全投入體驗的干擾因素，例如覺得無聊、愚蠢、低級等，因游離在自我評價及單純體驗的掙扎之間，而未能好好感受活動本身。於是，充分參與就是一個有價值的練習，例如唱歌、跳舞、繪畫等活動都能視為覺察自我意識的練習，一旦可以充分體驗活動了，自我與活動的合一體驗便能產生，此為臨在當下的正念體驗。練習前述三項技能時一次一項。

## 五、結論

關於保持正念存在狀態的討論，本文透過DBT與神經生物學對大腦的探討結果綜整為四個主要面向。第一，對保持正念之健康心智的看法是，就DBT而言其假設人類心智本具內在智慧；經由正念訓練，可以使人類心智在理智與感受之間取得平衡，轉入智慧之心。就Seigel正知訓練觀點來看，大腦經由注意力訓練後更具監測與調整信息能力，心智可獲得更大範圍的整合狀態，擁有面對事物的適應性和和諧性；第二，對無法保持正念的看法是，DBT認為人類過度傾向使用理智頭腦或受情緒控制，人類便遭遇痛苦。Seigel則認為一旦心智無法向內觀照，失去適應和和諧性時，便陷入僵化與混亂。而僵化是過度使用理智結果；混亂則是情緒完全控制思想和行為的結果；第三，在心理治療的目標上，綜整前述兩個理論觀點，分別是培養智慧，亦即發展平衡心態，充分接觸當下；以及培養整合心智，亦即發展更具接納性存在狀態。使人們挑戰及培養具有更大範圍的整合心智，以發展容納新視框的更大能力；第四，同樣透過正念靜心訓練提升當事人回到智慧心或更強大的整合狀態。整理如表1所示。

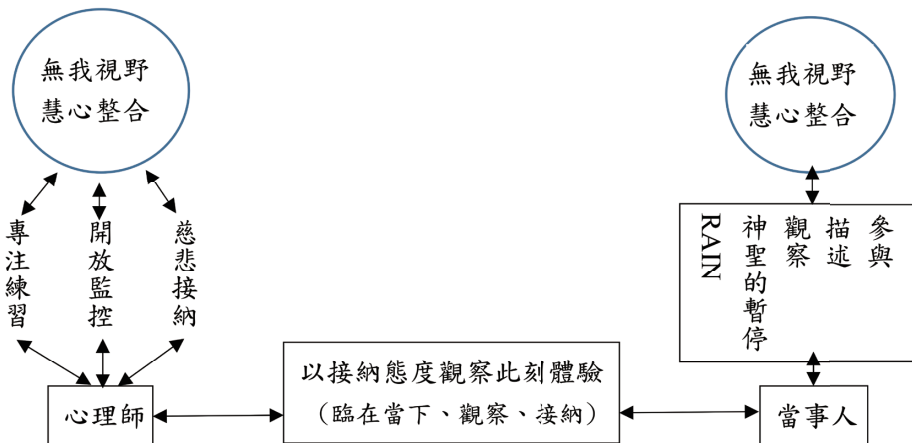
表1  
保持正念存在狀態

重要面向	辯證行為治療	Seigel的正知訓練
保持正念狀態	回到智慧心(擁有平衡平靜心態)	回到整合(擁有適應和和諧性)
無法正念狀態	思想和行為受理智或情緒控制	思想和行為呈現混亂或僵化
心理治療目標	回到智慧心	擁有更大範圍的耐受性窗口 亦即整合心智的接納性存在
正念訓練對象	協助情緒失調當事人	關心心理師及當事人內在整合

關於成為更具正念的心理師，本文提出三個面向的正念意涵。首先，針對心理師自我修練正念核心技能，包含專注練習（集中注意力練習）、開放監控（意識到正主導意識內的訊息）、慈悲接納（培養正念情感心境）。藉此心

理師在治療歷程將具更清晰意識，涵容心境，與撫慰當事人心靈的關懷意識。第二，針對治療關係部分，本文以為心理師的臨在能力有助於建立真誠治療關係。在心理治療過程心理師的臨在體驗主要是：全然投入當下、觀察當下自身／當事人／互動關係內的訊息、有意識地決策與作為、靜心調頻（選擇執行任務的方向）。臨在能力幫助治療關係的互動更具人對人的品質。第三，支持心理師強大涵容的力量來源是鍛鍊情緒不是我的「無我體驗」。深化正念練習後將體悟小我意識的叨叨絮絮，僅是廣大意識河流中的敘述碎片；而真正的我擁有更大的無我視野，無我涵容小我、涵容強烈情緒、涵容治療介入的更大創造力和靈活性。如圖5所示，心理師經由正念陶冶，發展無我視野經驗以及心智整合與智慧更大範圍。

圖5  
保持正念心理師與體驗正念療法當事人之關係圖



關於協助痛苦情緒當事人的正念療法，本文提出三種介入策略。首先，平衡敘述及體驗的心理治療介入方式。正念介入鼓勵當事人將故事敘說的焦點，轉為進入當前敘說時刻的當下體驗中。亦即發展臨在當下能力，將敘述的關注焦點從思維及情感中抽離出來，直接體驗及觀察敘說的故事如何作用在當下身體感官，單純觀察而無批判。第二，藉「神聖暫停」，定錨當下以切斷情緒反應慣性。並協助當事人以「RAIN」的自我問候方式提升內在自我慈愛的醒覺，並與更大智慧連結，發展心智整合與遼闊的無我視野。第三，協助當事人練習三項正念技能，包含觀察、描述、參與。觀察是對體驗的直接感知；描述是給予觀察內容一個標記，使覺察想法就是心理事件而非事實；參與是指充分投入當下，使自我與活動產生合一感，削弱分離意識的批判力量。

本文探討保持正念的存在狀態、成為正念心理師的自我修練方式，以及協助情緒痛苦當事人如何以自我接納態度觀察此刻體驗中發展心智的整合與內在智慧連結。期許本文有助於期待將正念融入心理治療的學者及實務工作者。

## 參考文獻

- 李安德（1992）。*超個人心理學*。桂冠。
- 洪菁惠（2020）。聆聽是技巧抑或狀態？「論」諮商歷程中心理師正念聆聽之自我敘說。*本土諮商心理學學刊*，**11**（3），1-45。
- 劉珣瑛、吳書儀、張依虹、林誼杰、陳淑欽、周昕韻、林承儒、張軫竑、詹美玉、林穎（2022）。*辯證行為治療*。五南。
- American Psychiatric Association (2014)。*DSM-5精神疾病診斷準則手冊*（臺灣精神醫學會譯）。合記。（原著出版於2013年）
- Brach, T. (2012). Mindful Presence: A Foundation for Compassion and Wisdom. In C. K. Germer & R. D. Siegel (Eds.), *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice* (pp. 35-47). The Guilford Press.
- Fulton, P. R. (2013). Mindfulness as Clinical Training. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. (2<sup>nd</sup> ed., pp. 59-75). The Guilford Press.
- Fulton, P. R., & Siegel, R. D. (2013). Buddhist and western psychology: Seeking common ground. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* ( 2<sup>nd</sup> ed., pp. 36-58). The Guilford Press.
- 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* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 3-35). The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2014)。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己（胡君梅、黃小萍譯；卡巴金博士二十年經典增訂版）。野人。（原著出版於1990年）
- Morgan, W. D., Morgen, S. T., & Germer, C. K. (2013). Cultivating attention and compassion. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* ( 2<sup>nd</sup> ed., pp. 76-93). The Guilford Press.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook*. The Guilford Press.
- Papies, E. K. (2017). Mindfulness and health behavior. In J. C. Karremans & E. K. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 94-108). Routledge.
- Pollak, S. M., Pedulla, T., & Siegel, R. D. (2016). *Sitting together: Essential skills for mindfulness-based psychotherapy*. The Guilford Press.
- Rashid, T., & Seligman, M. P. (2020)。正向心理治療臨床手冊（李正賢譯）。五南。（原著出版於2018年）

- Rizvi, S. L., Welch, S. S., & Dimidjian, S. (2009). Mindfulness and borderline personality disorder. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 245-258). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_14](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_14)
- 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). Routledge.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. W. W. Norton & Co.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2012). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-36). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2)
- Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2016)。八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴（石世明譯）。張老師文化。（原著出版於2014年）



# Psychotherapy and Skills of Being Mindfulness

Ching-Hui Hung\*

Associate Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, National Pingtung University

## Abstract

This article aims to discuss the maintenance of mindfulness, the psychologist's self-cultivation of mindfulness, and assist clients in psychotherapy by using mindfulness. This article believes that through mindfulness training, individuals can connect with inner wisdom and make their minds more harmonious; when the degree of awareness of mindfulness is greater, it will be easier to connect with inner wisdom, and the scope of mind integration will also expand. As far as psychologists practice mindfulness, in addition to the basic core skills of mindfulness, including focus practice, open monitoring, and compassionate acceptance, they must exercise the ability to be present in the treatment process and feel the essence of selflessness. This paper points out the ways of assisting the client with mindfulness are: emphasizing the treatment process and describing the current experience, learning mindfulness attitudes, and cultivating mindfulness skills. It is hoped that this article will benefit mindfulness learners and helpers.

**Keywords:** Counsellor, Mindfulness, Presence, Being Mindfulness