

正念—忙碌社會中的安定劑

台北榮民總醫院 家庭醫學科 邱菁蕙

一、前言

人的一生中，都會努力維持身心的平衡，這平衡，稱之為恆定性。但是在這一生中，也會遇到威脅此平衡的狀況，或是認為是威脅的狀況，這種受到威脅的感受，就是壓力¹。壓力對個人不一定是壞事，適度的壓力，會使人成長、進步，所以孟子說：「生於憂患，死於安樂。」話雖如此，但是過度的壓力卻會使人耗竭。現代社會中充滿了多壓力，念書時有功課壓力、升學壓力；開始工作後，就有許多工作壓力，例如超時，工作負荷過大等等；家庭中，也是有種種壓力，照顧長輩或小孩，或是經濟上的壓力等。曾有人做過研究，眾多生活壓力中，喪偶的壓力是最大的。

在聯合國世界衛生組織2011年對歐洲勞工的健康調查中，發現壓力，特別是工作壓力，是第二常見的健康問題。在2005年歐洲的勞工健康調查中，發現奧地利有1200萬勞工，為工作壓力及時間壓力所苦；8%的丹麥勞工覺得常處於情緒耗竭的狀態；在德國，98%的勞工抱怨近年來工作壓力日增；在西班牙有32%的勞工覺得工作有壓力；40%的瑞典勞工中午無法休息。所以在職場中工作壓力的影響不容小覲²。

工作壓力的問題在醫療界更是嚴重。之前醫界面臨五大皆空的困境，除了醫療給付的問題之外，工作負荷、工作壓力大、功時過長，其實也是其中的原因。當《勞動基準法》規定每週工作不得超過44小時時，醫界才在討論88工時，限制實習醫師每週上班小於88小時。《遠見》雜誌於2015年所做的全國第一線醫

療從業人員滿意度大調查，發現42.8%的醫師每週工作時數超過61小時，其中以婦產科醫師68.2%最為嚴重。而實習醫師部分，80%的實習醫師每週工作超過80小時，80%認為工作超時、睡眠不足是最大的工作壓力源，77%以上連續工作33小時以上，因此有38%的實習醫師未來不打算當醫師³。

這問題不是只限於台灣，在2007年一篇關於美國住院醫師職業倦怠(burnout)的系統性回顧中，發現住院醫師職業倦怠的盛行率為17.6-76.0%，而且與其他醫療從業人員相比，住院醫師職業倦怠的各項分數都是比較高的，他們情緒耗竭(emotional exhaustion)及去個人化(depersonalization，對人的疏離或厭惡)分數都比較高，個人成就感卻是比較低的⁴。Garza等人在2004年對136名婦產科住院醫師的調查中發現，38%的住院醫師處於高度情緒耗竭的狀態，47%的住院醫師有嚴重的去個人化，19%覺得個人成就感降低。而在施行六週，每週80小時工時計畫後，47%的住院醫師處於高度情緒耗竭的狀態，70%的住院醫師有嚴重的去個人化，23%覺得個人成就感降低⁵。由這些研究結果，可見醫師是長時間處於高度壓力的族群，而壓力大、職業倦怠的情形，在年輕的醫師身上更是嚴重，所以醫師的壓力及身心健康是一個值得關切的問題。

二、常見的壓力處理方式

(一) 健康生活型態

面對繁重的壓力，到底我們應該如何應對，減低壓力對我們身心的衝擊呢？Belloc與Breslow在1972年研究指出，健康的生活習

慣，包括：充足的睡眠、規律的飲食及運動、不抽菸、不喝酒，對我們的身心健康有正面的影響⁶。Iwasaki等亦指出，體能性的休閒活動，可以促進身體健康，降低精神壓力⁷。所以面對壓力，更要保持規律的作息、健康的生活方式，遠離菸酒，才有良好的身心狀況，面對壓力。

(二) 常見的舒壓治療

除了健康的生活方是外，在輔助及替代醫療醫學中，有實証醫學根據的減壓療法包括了：漸進式肌肉放鬆訓練、自律訓練、放鬆反應、生理回饋、引導式想像、腹式呼吸、超覺靜坐、認知行為治療、正念減壓、情緒釋放治療等。這些非藥物治療方式，不只適用於有精神疾患或是有病之病患，它們對於健康者亦有健康促進之功效。其操作方法及益處詳列於表一¹。

三、正念減壓

(一) 緣起

正念減壓訓練，是卡巴金教授於1979年，在麻州大學醫學中心所提出的一個系統性的治療方式。它是傳統南傳佛教的修行方法，由卡巴金博士將其系統化，調整為現代人可以接受、了解的方式，並藉由減壓門診的課程將之推廣⁸。

(二) 何謂正念

正念減壓創始人卡巴金對正念的定義為：「有意識且不帶批判地觀照當下所生起的東西，而生起的就是覺知本身，別無他物。」所以正念就是我們能覺知的這念心，它不在外

面，正念不需要去哪裡追求，或是得到什麼，而是學習棲息在我們內心的存在模式(being mode)。這是一種具有洞察力的智慧，讓我們洞察並超越恐懼與痛苦，在未改變外在處境之下，我們依然可以找到自己內在的平靜與希望⁹。

(三) 我們只能活在當下¹⁰

人類花很多時間思考非當下發生之事，常常回想過去的事情，計畫未來可能發生的事情，甚至是一些根本不會發生的事情。所以人的一生中，真正活在當下的時間真是少之又少。當回想過去的事時，事件已經過去，回想只是心中的念頭再重演，並非真實的事件。未來的事情尚未發生，思索只是念頭的盤旋，並非真正的現實。所以不論想法住在時間哪一個點，我們擁有的永遠只有當下，只是我們的心總是不在當下。正因如此，我們的心永遠在過去與未來中游走，使我們隨時處於內在忙碌的狀態，忙到腦中塞滿了許多未完成的事項，無法停下來好好地注意、體會周遭的事物。這樣追逐的心，只會使生活充滿了疲憊、壓力與不快樂。

但是，當我們領悟到當下是我們唯一擁有的時間時，唯一要做的就是一把心帶回當下。時時刻刻專注於當下的經驗，保持對當下的覺察，把心安住於內在的平靜當中。所以正念的練習，不是追逐未來的境界，只是練習每一刻的專注，練習全然與當下同在，人在哪裡，心在哪裡。因為我們只能活在當下。

(四) 正念練習的七個態度¹⁰

以下七種態度是正念練習的主要支柱，這

表一、常見減壓療法之簡介¹

減壓療法	起源	方法簡介	實證醫學上所顯示之益處
漸進式肌肉放鬆	1920年代 Edmund Jacobson所創	漸進式對不同肌肉群進形緊繃及放鬆的動作，病患去感受緊繃與放鬆的感覺，最後得到肌肉放鬆。	1.降低唾腺中可體松濃度 2.減少焦慮 3.降低血壓、心跳 4.緩解頭痛
自律練習	由Johannes Heirich Schultz所創	病患學習一系列的指令(語言的暗示)及動作，使得身體放鬆、控制呼吸、心跳、血壓及體溫，進而達到放鬆的效果。	1.緩解緊張性疼痛、偏頭痛、輕微高血壓、心臟病、氣喘、身體化疼痛疾患、憂鬱、焦慮、睡眠疾患。
放鬆反應	1960年代Herbert Benson 發現腦部有放鬆反應	不斷重複一段文字、聲音、祈禱、念頭、肌肉運動使心達到專注。若有妄念，趕緊回到重複的行為上。	1.降低收縮壓、改善心臟復健情形及身體症狀。 2.可能造成基因表現的改變。
生理回饋	1969年生理回饋研究學會提出	藉由儀器偵測血壓、心跳、腦波等生理功能，轉換成訊號，回饋給受試者，使其明瞭想法、情緒、行為改變時生理參數的變化，進而可以控制自己的身體反應。	生理回饋對於治療頭痛、控制血壓、糖尿病及心臟疾病成效顯著。
引導式想像	1. 美國原住民暨有之方法 2. Joseph Wolpe於1960年代提出	利用練習者個人的想像，透過一些標準化的技巧，包括放鬆與減壓，發展出其對健康之認知，及健康行為上的改變，已達促進個人健康之目的。	1.減壓、治療焦慮、憂鬱 2.預防戒菸者復抽 3.疼痛控制 4.氣喘控制
腹式呼吸	源自傳統瑜伽訓練	深呼吸時，使腹部擴張，而非擴張胸部。病患藉由反覆緩慢地深呼吸，持續數分鐘、每天數次，達到放鬆減壓的效果。	1.降低焦慮、氣喘症狀 2.改善高血壓 3.偏頭痛之預防 4.青少年激動行為處理
超覺靜坐	源自傳統瑜伽訓練	練習者閉眼靜坐，口念咒語，使意識自然轉換至一個深度地休息但是清醒的狀態。	1.降低血壓 2.減少動脈硬化、中風、心臟衰竭 3.減緩壓力、疼痛及憂鬱 4.改善情緒及自尊
認知行為治療	為心理治療的一種方式	藉由醫師與病人合作，幫助當事人認識其心理困擾的原因與一些負面思想的關係，改變其思考方式及行為模式，使負面行為的以改善。	1.對心血管疾病、糖尿病、慢性疲勞症候群有效。 2.疼痛控制、減緩頭痛 3.治療焦慮、憂鬱 4.壓力管理
正念減壓	1970年代 Jon Kabat -Zinn所創	為一個八週的課程，藉由系統性的指導，強化參加者對自身及心理狀態分分秒秒地覺察，增進注意力、覺察及改善情緒。(詳細方法後述)	1.改善情緒，包括焦慮及憂鬱 2.減緩壓力及疼痛 3.對心臟病，糖尿病等慢性病控制有幫助
情緒釋放治療	1990年代 Gary Craig	依序輕敲病患九個穴位，同時說出特定的語句，使負面情緒能量得以釋放，進而穩定情緒。	1.減緩疼痛 2.增進接納、應變技巧及生活品質 3.對恐懼症、焦慮、憂鬱、心理創傷、創傷後症候群有效

些態度可以協助我們奠定良好的練習根基。

1. 非評價—當我們開始學習專注，注意自己的内心狀態時，會發現：我們一直用自己的價值及偏好，不斷地評價各種事物及經驗。若我們想更有效面對生活中種種壓力，第一要務就是察覺自己自動評價的習慣，當辨識出評價之後，暫時停止評價，保持不偏不倚的觀察。
2. 耐心—耐心是智慧的一種形式，耐心代表了解與接受，也是提醒自己不需要為動盪所困。離開對過去的難過及未來的壓力，使自己可以安住於當下的生命。
3. 初心一是指當我們面對每一個人事物時，都好像第一次接觸。生命終沒有任何一分一秒是完全相同的，每一刻都是獨一無二的。
4. 信任—練習正念，就是練習負起做自己的責任，學習傾聽與信任自己。而且當我們越信任自己時，我們就越能信任別人，並看到他人良善的一面。
5. 非用力追求—靜觀是無為的、非行動的，所以在練習過程中，少一點追求，多一點同在。正念是要注意觀察當下所發生的一切，及接納一切。
6. 接納—意謂著看到事情當下的本來面貌。通常人們都得經過情緒化的否認及憤怒後才懂得接納，但這消耗我們太多能量。所以接納不但是代表我們願意看到人事物的真實樣貌，不再評價，亦是對自己慈悲與智慧。

7. 放下一是一種順其自然，並接納事物本來樣貌的態度。當觀察到我們的心正在捉取或排斥某些事物時，我們要提醒自己放下這些衝動，繼續保持專注的觀察。當念頭一直浮現時，提醒自己回到覺察本身，藉此而放下念頭。

以上七種態度，對正念的練習會很有幫助，除此之外，自律與規律的練習也是十分重要的。

(五) 正念練習的方法¹⁰

1. 靜坐—

坐下來，不論是坐在椅子上或是盤坐，練習讓自己停止下來，單純與心同在，保持覺察；或是將心專注於呼吸上，吸氣時，覺知氣息進入體內；吐氣時，覺知氣息呼出體外，在這過程中，若心跑掉了，或是被念頭占據，只要把心溫柔地拉回呼吸上即可，慢慢地，你的心就會安定下來。誠如《大學》所云：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」靜坐，讓心安住於覺察，安住於每個當下，平靜自然生起。如此一來，沒有刻意去除壓力，壓力自然化為無形。

2. 身體掃描—

練習身體掃描時，逐部將注意力轉移到全身各部位，依序為左足→左腳→骨盆腔→右足→右腳→骨盆腔→腰→腹→胸→左手左臂→右手右臂→頸→頭。過程中，要做得只是專注於身體所有的感受，使心保持專注與覺察，與靜坐一樣，發現心跑掉時，把心帶回身體的部位，繼續身體掃描。這種練習，對身體慢性疼

痛的病人十分有益。

3. 瑜伽一

瑜伽在梵文的意思為「軛」，為駕馭牛馬之工具，具有「連結、結合、統一」的意思，所以瑜伽是藉由練習連結或統合身體與心靈。其目的在於透過規律的練習，體悟生命的互相連結，及自身的圓滿與完整。正念瑜伽教導我們在伸展過程中，全心全意地覺察自己的身體、呼吸與心靈，如此身體得以伸展與放鬆，心理也更具正念。

其餘的正念練習方式還有行走靜觀、一日靜觀及日常生活中的正念修習等。這些練習無非是透過各種方式，在任何時間，使心保持專注與覺察，安住每個當下。使我們能夠穿越生命中的驚濤駭浪，心仍能時時刻刻保持寧靜與平靜。

四、正念減壓相關之實證醫學

正念減壓從卡巴金醫師在麻州醫學中心設立減壓門診至今，已經有許多人從事它對身體、心理、大腦及行為影響的相關研究。在網路上相關可供查詢的文獻就有超過166,000篇。以下就其對心理、大腦、身體及行為的相關研究的整理。

(一) 正念與心理

大部分的相關研究發現，有練習正念靜坐的人，心理上的困擾會比較少，它們包括：焦慮、憂鬱、憤怒及擔心。而且靜坐時間較長者，心理困擾較低，幸福感較高。正念程度越高者，其對壓力的感覺、焦慮的程度及憂鬱的情形都較低，而正面的心理狀態，如：喜悅、

感恩、希望、滿足、被鼓舞及充滿活力等，較常出現。而且正念程度高者，藉由對情緒的覺察、了解與接納，以及有能力改變不悅的情緒，而有較高的幸福感控制能力¹¹。而在2014年一篇系統回顧文章中指出，正念療法可以改善焦慮、憂鬱¹²。從以上的文獻可以看出，依著正念生活，會經歷較少的負面的心理狀態，較多的正面的心理狀態。

(二) 正念與大腦

許多研究發現，接受正念訓練會影響大腦控制注意力、清醒與情緒的區域。Davidson等研究受過八週正念訓練的人，前腦的腦波會有改變，且練習者會有較多的正面情緒¹³。而功能性腦部核磁共振影像(functional MRI)顯示，在經過八週正念訓練的人，其前額葉背側及內側區域灰質(dorsolateral and medial prefrontal cortex)的神經活性較強，這兩個區域是與自我覺察有關¹⁴。而在結構性腦部核磁共振影像(structural MRI)也發現，在靜坐時被活化區域的灰質厚度較厚，例如：與內在覺醒感受有關的右側前腦島(right anterior insula)¹⁵。所以透過練習正念，不只心理受到正面的影響，腦部的功能及結構亦會有所改變。

(三) 正念與身體

有一些研究指出，正念訓練對乾癬、第二型糖尿病、纖維肌痛症、類風溼性關節炎及慢性下背痛有其療效¹¹。Davidson等於2003年研究受過八週正念訓練的人，其對流感疫苗的抗體反應較佳¹³。對癌症病人方面，亦可以降低可體松濃度，使免疫功能正常化¹⁶。Eclache與Goldman於2007年研究，身體掃描與漸進式肌

肉放鬆訓練相比，身體掃描更能活化副交感神經系統，降低可體松反應¹⁷。

(四) 正念與行為

正念訓練幫助人們在經歷壓力及負面情緒時，透過對壓力及負面情緒的覺察、了解與接納，避免許多因衝動而產生的傷害行為，例如：焦慮時就想抽根菸；心情不好時就想借酒澆愁；壓力大時就想用大吃來發洩等等。藉由對這些習慣性衝動的控制，可以減少許多傷害健康的行為¹¹。此外亦可藉由減少焦慮、憂鬱及壓力，改善睡眠品質，促進健康¹⁸。

五、結語

身為忙碌的現代人，生活壓力是不可避免的處境，如何做好壓力管理，促健身心健康，是一門需要學習的功課。除了健康的生活型態之外，還有許多減壓方法可以學習。正念減壓，是一種透過系統性的練習，提高心對外在事物的覺察、了解及接納，將心帶回當下回歸平靜，達到減輕壓力、減少負面情緒，增進正面情緒，進而促進健康的良方。

參考文獻

- Varvogli L, Darviri C: Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Sci J* 2011; 5: 74-89.
- Organization WH: Mental health declaration for Europe: facing the challenges, building solutions: First WHO European Ministerial Conference on Mental Health, Helsinki, Finland 12-15 January 2005.
- 彭漣漪、林思宇：台灣醫療關鍵報告。遠見雜誌 2015.
- Prins JT, Gazendam-Donofrio SM, Tubben BJ, et al: Burnout in medical residents: a review. *Med Educ* 2007; 41: 788-800.
- Garza JA, Schneider KM, Promecene P, et al: Burnout in residency: a statewide study. *SMJ* 2004; 97: 1171-3.
- Belloc NB, Breslow L: Relationship of physical health status and health practices. *Prev Med* 1972; 1: 409-21.
- Iwasaki Y, Zuzanek J, Mannell RC: The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *RCSP* 2001; 92: 214-8.
- Praissman S: Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *J Am Acad Nurse Pract* 2008; 20: 212-6.
- 喬·卡巴金著 陳溫：正念減壓初學者手冊。臺灣，張老師文化 2014.
- 喬·卡巴金著 胡黃：正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己。臺灣，野人文化出版社 2013.
- Greeson JM: Mindfulness research update: 2008. *Compl Health Pract Rev* 2009.
- Goyal M, Singh S, Sibinga EM, et al: Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine* 2014; 174: 357-68.

13. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, et al: Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med* 2003; 65: 564-70.
14. Farb NA, Segal ZV, Mayberg H, et al: Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Soc Cogn Affect Neurosci* 2007; 2: 313-22.
15. Hölzel BK, Ott U, Gard T, et al: Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Soc Cogn Affect Neurosci* 2008; 3: 55-61.
16. Carlson LE, Speca M, Faris P, et al: One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain Behav Immun* 2007; 21: 1038-49.
17. Ditto B, Eclache M, Goldman N: Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. *Ann Behav Med* 2006; 32: 227-34.
18. Winbush NY, Gross CR, Kreitzer MJ: The effects of mindfulness-based stress reduction on sleep disturbance: a systematic review. *Explore: J Sci Heal* 2007; 3: 585-91.

