

## Meditation and Education 禅与教育

### 32-正念教育的好處-the role of mindfulness in education-Jon Kabat Zinn-中英字幕

- [1.以深入了解來支持正念](#)
- [2.把正念看得很重要而過生活](#)
- [3.引起學生的注意是一種技巧](#)
- [4.學習是否有趣，與老師的熱情有關](#)
- [5.只要你還在呼吸，都沒有什麼不對勁](#)
- [6.\(現場練習\)站著做禪修練習](#)
- [7.覺察身體](#)
- [8 朗讀詩「迷失Lost」—David Wagone](#)
1. [覺察空氣的流動](#)
  - [10.覺察如天空](#)
  - [11.如果發現心跑掉](#)
  - [12.正念-活在體驗裡](#)
  - [13.梭羅-我步入叢林](#)
  - [14.正念的定義](#)
  - [15.不加批判與二元論](#)
  - [16.覺察疼痛](#)
  - [17.給孩子空間，讓他們做自己](#)
  - [17.有感情的注意力](#)
  - [18.正念是同在being](#)
  - [19.把正念帶進班級-Cherry Hamrick老師的故事](#)
  - [20.讓小朋友熱愛學習](#)
  - [21.正念的普遍性](#)
  - [22.大腦的可塑性](#)
  - [23.推特之間](#)
  - [24.正念學校所做的事](#)
  - [25.正念訓練運用於K-12教育](#)
  - [26.搜尋你內心的關鍵字](#)
  - [27.正念發簡訊](#)
  - [28.正念減壓普及全球](#)
  - [30.謹慎應用科學資料](#)
  - [31.從基礎開始練習](#)
  - [32.正念的國家](#)
  - [33.編織「我、我的」大故事,避免作繭自縛](#)
  - [34.問答1: 正念能否協助兒童精神健康](#)
  - [3401.沈靜及轉化](#)
1. [幾乎沒有,總比完全沒有好](#)
2. [尋求學校支持](#)
3. [陪伴孩子,讓他們感受你的存在](#)
  - [3502活在此時此刻真的很難](#)
  - [3503覺察：知與不知](#)
  - [37.正念是否有助降低校園暴力](#)
  - [3701.正念不是隔離](#)

謝謝你！Meagen，歡迎各位。看到如此的成果，讓我感到真是太棒了！而這次的主題也很特別。如果是二十年前，柏克萊Berkeley（柏克萊加州大學）也許會有這麼多人會來聽這場正念教育的演講，但除此之外，這世界其它地方就不會有那麼多人來了。

看看四周，看到這麼多人來，讓我感到印象深刻。那麼多人來支持正念學校，他們正在做很了不起的事情。

不論是在奧克蘭

(Oakland，加利福尼亞州)，以及舊金山灣區(美國加利福尼亞州北部的一個大都會區)等等很多其它學校體系。所以，謝謝大家的光臨，各位的支持是絕對不可或缺的，它遠比資金贊助或者志工協助來得重要。

## 1. 以深入了解來支持正念

最重大而重要的支持方式，就是：真正深入了解它，並讓它內化成為生活，生命的一部分。

我十分榮幸能來到這裡，來探索正念對於K-

12(是將幼稚園、小學和中學教育合在一起的統稱)教育的功效。我將不談論高等教育，但是，還是有很多正念及禪修練習可以帶進高等教育，我決定不談這整個事情。

因為正念就是活在當下，此時此刻。所以如果我在跟大家見面之前，就先計劃要講什麼，這有點太過於刻意了。所以，就像是走鋼索而沒有保護網。我常這樣做，而我從來不去測試結果會怎樣。但我很感動各位來到這裡，如果你們不喜歡，也可以領了錢之後就回家。

另一件事是，我們現在在舊金山灣區(Bay

Area)，我不是這裡的人，但我有兩個小孩，及一個孫子是在這個地區。所以，我有家人在這裡，看到各位來賓，讓我感到....即使我真正的家人不在這兒，但是我有家人在這裡。因為我看到很多熟面孔，過去與他們有很多深刻的交流。我覺得，這是好的開始。舊金山灣區，將一步一步的變化。舊金山灣區是個非常特別的地方，我必須了承認這點。各位也許彼此不認識，但是，走進這個演講廳，我感到這真的很殊勝。我覺得世界就是這樣得以改變。

## 2. 把正念看得很重要而過生活

正念在於，把正念看得很重要而過著生活。它不是一種技術，也不是策略、戰術或方法論。它有各種技巧及方法，但重要的是我們如何過生活，讓正念與生活密切的連結，回歸真實的相貌。我們常常忙於外面的事，做個不停，以致忘記是誰在做這些事。

你們有多少人老師？請舉手。

將近一半的人。我是指包括老師、行政人員以及校長等等。

讓我看一下，請再舉一次手。太棒了！

我是指(中小)學校，不是指大學，謝謝！那些可能是另外一半沒舉手的人。

太好了！很感動你們今晚來到這裡，探索這個可能性。

各位尊敬的教職前輩們！你們站在教育的第一線，每天要承受許多巨大的壓力，這真的是一個很有壓力的職業，總是欠缺足夠的支援。

我希望今晚能為大家點燃某種熱情，那是你們本來就很熟悉的。這也是你們站在教育第一線的原因。這是個美好的承諾。

不是每個人都是老師，但是大家都會去上學。可能有少數人是在家自學(home school)

有多少人呢？還是別讓你們曝光好了。

有多少人去上小學呢？請舉手。即使沒畢業也沒關係。

所以我們都有這個經驗，某種程度接受教育的經驗，而且也歷經了很多年。

讓我們回想一下，教育讓我們失去最多的是什麼？什麼時候因此結束了教育？就我個人而言，我曾就讀紐約公立學校。我不知道各位記不記得，但我能記住所有老師的名字。除了五年級的，我不記得，我也不知道是怎麼回事。你們有多少人還記得至少一位小學老師的名字呢？他改變了

你的人生，在某些方面感動了你，但她或他也許對此並不知道。回想過去，你在某個班級、某個時刻受到感動。

我記得很清楚，當我在紐約曼哈頓的學校(學校號碼173)，在那裡我很快樂，學習到很多。現在教育界可能完全不同了，老師們被要求兼顧其它的事，包括家庭。小朋友常常沒吃早餐就到學校，或者家裡支離破碎，有時甚至有家庭暴力。於是老師們被要求去做愈來愈多的任務，尤其是加強考試，沒有任何的支援，或者處理這些事情的訓練。

### 3.引起學生的注意是一種技巧

我覺得，任何的學習...也許你們有自己的體會，在開始做某件事之前，以「舊金山交響樂團」(San Francisco

Symphony)為例，即使是最偉大的音樂家，用最棒的音樂，演奏偉大的曲目，在表演之前，他們會先做什麼？他們會花很多時間去調音。我想學校也是如此，一群小朋友走進教室，一片吵雜與混亂，通常不是要先花幾分鐘，調整身心，以便進入專心學習的狀態嗎？各位會怎麼做呢？我還記得當我在唸173的時候，即使是初中，也像是一個野蠻地帶。回到十五歲的時候，好像連去廁所都有危險。我記得很清楚，很多老師在課堂上是用吼的方式叫學生注意。各位有這樣的經驗嗎？當然，我不是指各位老師們，相信你們不會這麼做。用吼的方式，叫學生注意。但是，引起學生的注意

是一種技巧。沒有訓練及注意力，大部分小孩無法明白何謂「注意」。我以前也不知道它的意思。記得小時候，我可以很專注，但我是專注於其它有趣的事情，而不是注意老師在講什麼。也許各位也曾有過如此的經驗，有時候，在我的視覺範圍內，我可以一直盯著老師，把老師放大。她變得愈來愈大、愈來愈大。有時候又把她變得愈來愈小、愈來愈小。我也對窗外發生了什麼事很感興趣。即使是以前，在桌子下面寫字或傳字條，也很有趣。

### 4.學習是否有趣，與老師的熱情有關

所以，如何把學校變得有趣，是一項挑戰。今晚我不會談論這點，但我認為這點很重要，就是記得：任何學習主題有可能被變得有趣，也可能無聊得要命，這與老師的熱情有關，與散發出來的熱愛有關。

對學習主題的熱忱、對地球科學的熱愛。對某件重要的事恍然大悟

覺得：啊！我懂了！對文字解碼，明白如何去讀這個字。記得我以前很難明白「said」

(「說」的過去式)

這個字。就是不懂為什麼它會這樣。還有很多字也是如此難懂。現在我們明白了，但是這也是一種學習的經驗。

小朋友有不同的學習方式，我們能創造多少學習環境，讓小朋友能真正的看到並了解自己。所以，當討論到熱忱或者能否真正的學習，它需要老師和學生共同的努力。包括老師與學生的關連性，以及學生能夠集中注意力。因為這是最有趣的事了。

現在上課前還有在點名嗎？各位有點名嗎？以前讀書時，我們都有點名。點名叫你的名字時，你會說：「到！」或者「有！」、「我來了」。但是，當你說「到！」很多時候並非如此。沒錯，你的身體坐在教室，但是心不知道跑哪兒去了。

所以，當學生有其它事更值得注意時，用某些方法調整學生(讓他們專注)是很重要的。它與學習主題沒有很大的關係，而是與你的愛有關，至少這是我的經驗。所以，我們需要給孩子們愛。如果我們處在壓力之下，或者精疲力竭、累壞了，首先消失的是什麼？就是愛。所以，如果我們無法照顧自己，調整身心，年復一年，日復一日的處在各種高壓力的狀態下，可以說是很不理想的狀態。

所以，正念教育的好處之一是，老師們可以得到很大的益處。姑且先不談學生，我覺得老師們及全人類皆可得到好處，那也是我背後的動機。

### 5.只要你還在呼吸，都沒有什麼不對勁

我其實沒有做那麼多的區別，只要你還在呼吸，那就很有幫助了。我們沒有很棒的課程要送給亡者。從我們的角度來說，只要你還有呼吸就好了。我們在正念減壓中心，也會對有各種慢性病的病人這麼說：「只要你還在呼吸，不論你感到多麼不對勁，都沒有什麼不對勁」他們覺得很驚訝：以前從來沒有人跟我這麼說過。用一種完全不同的觀點去看事情。以往都覺得也許我可以把能量灌入「對」的自己，其它就交給醫學中心，讓他們去處理「錯」的自己，看看結果會如何，然後我就可以擁有健康又幸福的人生了。其實正念不是只提供給醫院的慢性病人而已，我們所教的正念減壓練習，普遍對一般民眾都很有價值。不論他們在做什麼事，如果他們在乎，就會去練習，如果不在乎，那也沒關係。

你必須對調整自己的心有所準備，因為正念不是一件事，也不是策略，如同我前面所說的。所以，我也許會說明一下何謂正念，但是，在我說明之前，我想也許我們可以先一起練習一下。各位可以一起做嗎？

因為這是在柏克萊，如果是在別的地方，我想我就不敢在說明之前，先做練習。通常是講完之後，才做練習。

今天是週五夜晚，是吧？通常我們會說結束了「一週的工作」。但是，工作是沒有結束的時候，所以即使你下班了，其實沒有真正的下班。今天是一週的最後一天，也許我們可以花幾分鐘練習一下。

你們有多少人做過一些靜心（禪修）練習？不愧是柏克萊，大多數的人都有經驗，我一點也不感到驚訝。

有沒有人是走在街上，臨時起意進來聽演講，從來沒聽過禪修引導的？一個也沒有。

(觀眾說：當你問的時候，每個人都坐得直挺挺的)

是啊！我有注意到。所以，我正有此意，我們不要坐著，我們要站起來練習。因為你們可能在心中或腦海中，對禪修有先入為主的想法：「我知道禪修是什麼，就是坐得像在博物館的佛像那樣。」現在我們要站起來一下，你們有多少人是從舊金山來的？今天晚上你們不能開車回家了。如果你夠聰明的話，應該要騎腳踏車來才對，因為我們要做很久的禪修練習，你們會很喜歡的。謝謝你們的到來！我們其實就只是要帶出覺察力，內心的自我覺察力，然後大家就可以回家了。

## 6.(現場練習)站著做禪修練習

現在就讓我們把一些覺察力，放在站立這件事情上，如果你不能站著，也沒關係，你可以坐著練習。如果不能坐著，也可以躺在地板上，不過在這裡有點不方便就是了。

重點是，這是一個獨立的姿勢，就只是單純的站著。透過鞋子，感受與地板之間的連結，以及身體裡面的感覺，就像來自重力場的電梯，在腳和腿部的感覺。以及骨盆、整個身體軀幹被脊椎所支持住。胸腔(肋骨架)一對一對的肋骨，就只是感受它，呼吸在身體裡的移動。

## 7.覺察身體

你也可以覺察四肢，在胸腔兩邊的手臂，大部分來自肩胛骨。只專注在一個地方。中間的鎖骨，然後脖子，電梯軀幹離開軀幹與頭部，感受人的感覺，站著，完全的在這裡。你可以完全妥善的管理它、喚醒它，接觸身體的感覺，此時此刻。

你不需要去感受任何特殊的東西，只要去感受所能感受到的就好。有可能感受到很多，或者沒有什麼感受；不論是那種都沒有關係，就是站著，呼吸，安住在站著呼吸的覺知裡。

那種覺知，我們通常就稱為覺察(awareness)，它不是一種概念性的認知，覺察比認知大得多。看看你是否能單純的安住在此時此刻，就在這個活著的唯一時刻，就是這一刻，當我們站著的時候。我們可以安靜無聲的站一個小時，那也很好，但我們不會這麼做。

## 8 朗讀詩「迷失Lost」—David Wagone

當你們站著的時候，我要朗讀一首詩。希望各位能停留在站著的體驗中，就讓詩詞沖淋你，不論它是什麼內容，如果你不想聽，就不要聽。這首詩的作者是David



Wagone，它講的是在太平洋西北地區的印第安(美洲原住民Native American culture)文化，是年長者的回答。小孩們問年長者：在森林裡迷路時，我該怎麼辦？在太平洋西北地區的原始森林，你走進去不到幾碼，然後再往回走三次，就會完全失去方向。這不是理論性或者選粹的問題，當我在森林裡迷路時，該怎麼辦？年長者如此回答：

「靜靜的站著Stand still,  
在你身邊的樹與枝桠 The trees ahead and bushes beside you,  
並沒有消失Are not lost,  
不論你在哪裡 不論你去哪裡 Wherever you are, Wherever you go, (案：原詩是：你所在的地方，就叫做『這裡』 (Wherever you are is called Here) 你都要說：我在這裡 you must say here  
我在你四周創造了這個地方 I have made this place around you  
如果你離開了，可以再回來 If you leave it, you may come back again  
說：「我來了」 saying Here  
對烏鴉來說，沒有兩棵樹是一模一樣的No two trees are the same to Raven,  
對鷓鴣(又稱蒙鳩)來說，沒有兩根枝桠是完全相同的No two branches are the same to Wren,  
如果樹或枝桠找不到你If what a tree or a bush does is lost on you,  
那你的確就是迷路了 You are surely lost.  
靜靜的站著，森林知道你在哪裡Stand still. The forest knows where you are  
你必須讓它找到你」 You must let it find you.  
生命知道你在哪裡 life knows where you are, 你必須讓它找到你 you must let it find you。我修改了幾個地方，但沒什麼好擔心的。我讀這首詩已經很長一段時間了。

## 9. 覺察空氣的流動

現在讓我們試看看，能否把覺察力放在身體四周的空氣？當我們站著時，感受身體，以及我們的四周，我們的前面、旁邊，讓我們覺察，而不必多做介紹。讓我們覺察身體的動作，因為即使現在做一點小小的動作，我們也可以維持身體的平衡。所以，可以把覺察力放在重力場下，站立姿勢的微小動作。各位可以感受到嗎？

現在讓我們做一點較大的動作，讓身體動起來，可以舉起一隻手，留意空氣流過手臂，就像你在水中一樣，你可以感受到空氣像水一樣的在流動。你也可以其它的動作，但是要慢慢的做，因為你兩邊還有別人，也不需要到走道去做，只跟空氣玩耍就好，感受身體的變化。遇到空氣的流動，不論你留意什麼地方，就把覺察帶進去。注意身體的動作，以及它與呼吸如何一起運作，就讓你自己隨之波動。如同你是一棵長長的海藻，被丟棄在大海裡。各位可以想像，很多小朋友在做這練習時，是需要很多幫助的。

留意呼吸的進來，呼吸出去。注意到是否有什麼想法因此而生起，看看你能否盡量停留在「體會動作」不必特別做什麼動作，也不需要感到害羞，因為沒有人在看你。從內在去感受它。

當你準備好，慢慢的讓自己回到靜止的狀態，就只是靜靜的站著，(“Lost” by David Wagoner)

「靜靜的站著standstill,  
在你身邊的樹與枝桠並沒有消失the trees ahead, bushes beside you, not lost,  
你所在的地方，就叫做『這裡』 wherever you are is called here,  
你必須把它當成一位強大的陌生人 and you must treat it as a powerful stranger,  
你必須徵求許可才能了解它，以及被了解must ask permission to know it and be known,  
聆聽森林的呼吸，它輕聲的說 listen the forest breath, it  
whispers (原句是：森林的呼吸，聽！它回答：The forest breathes. Listen. It answers, ) ,  
我在你四周創造了這個地方I have made this place around you,  
如果你離開了，可以再回來，說：「我來了」 if you leave may come back again, saying here,  
對烏鴉來說，沒有兩棵樹是一模一樣的(No two trees are the same to Raven) ,  
對鷓鴣來說，沒有兩根枝桠是完全相同的 (No two branches are the same to Wren) ,

如果樹或枝椏找不到你 (If what a tree or a bush does is lost on you, ),  
那你的確就是迷路了 (You are surely lost.)  
靜靜的站著 (Stand still) ,  
森林知道你在哪裡 ( The forest knows where you are),  
你必須讓它找到你」 (You must let it find you.)

當你注意到心跑去別的地方，就把它帶回來，重新注意站立，感受身體，站著呼吸，當你覺察到心跑去別的地方，盡可能的把它帶回到身體及呼吸。整個身體站在這裡，並且在呼吸。

當你準備好，讓我們繼續保持這份覺察，以便知道自己的狀態，請坐下。全然的覺察，讓自己保持端正坐姿，不論那對你來說是什麼意義，看看你是否覺察身體，坐著和呼吸，呼吸仍然從身體一進一出，你仍然是整個感受的總體 **entire universe of sensations**。

雖然與剛才站著有點不同，但你仍然是感受的總體，我們是否能完全單純的覺察「坐在這裡」這件事，在此時刻，完全刻意的留意，就像它原本的那樣。

## 10.覺察如天空

你的想法從內心移動，那沒有關係，如果有某種心情或情緒生起，沒有關係，就去單純的留意它，不論它是什麼情緒，不論它是什麼想法，這種覺知、知道 (Knowing)，我們稱為「覺察」 (awareness)，覺察把持住所有 (情緒等)，就像雲朵飄過天空 **clouds moving through the sky**。我們可以讓自已像天空一樣，而不是被各種雲煙困住，十分的廣大，與覺察和寂靜同在 **associated with wakefulness itself, with silence**。與現在同在 **and with being present**。

## 11.如果發現心跑掉

如果你發現心又跑掉了，發現心不再靠近你的身體，例如你想到：明天我要跟某人一起吃午餐等等，當你發現內心生起任何想法，就輕輕的，慈愛的，把注意力護送回到你的腹部，或者整個坐著的身體，或者在鼻翼的呼吸等等，回到身體最鮮活的地方。

如果心又跑掉了，就去注意：現在心裡在想什麼，因為永遠都是「現在」。然後你可以再一次重新建構與呼吸之間的關連，讓其它所有事

隨風而逝，來了又去。我們不需與令人分心的事情奮戰，只是注意

「發生了什麼事？」盡可能用全然的覺察，鍛鍊身體的「肌肉」。

這其實是我們與生俱來就有辦法做到的，或多或少，鍛鍊肌肉。

當你準備好，讓我們慢慢的做個深呼吸，把氣吸進來，慢慢的、深深的把空氣吸進來，把氣向下吸到骨盆深處，再把氣向上送到鎖骨後方的肺臟，讓氣息停留一下，把持住、擁抱它。

當你準備好，把它沖洗出去，注意到：即使當你這麼做，仍然可維持覺察的持續性，內心可能會說：「結束嘍！」

他怎麼沒搖鈴？」或者會講其它的事。這時你只要明白：想法會自己從任何地方偷偷生起。只要讓自己停留在現在就好。即使你眼睛是睜開的，也要像閉著一樣，不只是感受坐著呼吸的身體，我們事實上也一同坐在教室裡。你可以花幾分鐘去覺察、感受坐在你旁邊的人、坐在你後面以及前面的人。感受我們都在這裡，就在現在，同在一起。

我們有一個共同目標，即使我們不認識任何人，但是我們都在這裡，由於某個非隨機的原因，你們大可以去其它地方，但是你們選擇來到這裡，在週末特地、刻意來到這裡。這很明顯，也很美好。我們任何一個人都不孤立，從某個意義來看，我們的美好及德行，讓我們一同聚在這裡。如同我前面所說過的，分享熱忱。

我們剛才一起做了一段短暫的正式練習，我們站著、活動身體、坐著。把覺察力帶到站、動身體，以及坐。

## 12.正念-活在體驗裡

如果我沒弄錯的話，各位應該可以注意到，我完全沒有講「正念」(mindfulness)這個詞，對吧？我們不必常常使用「正念」這個詞，才能教導正念。尤其是當這個字變得十分流行，盡可能不要使用它，因為有一個潛在的問題，當你開始使用這個字，它其實是用來描述「活在體驗裡」的意思，而你卻把它變成名詞。我寧願把它看成是動詞，為什麼？因為它是在談一種「關連性」relationality，是在談能夠用覺察將某事把持住hold things in awareness，並了解它們的關係。

例如，我們都這麼說.....用英文來講這個，是很奇特的「我有身體」對吧？我們都有身體，但是，誰在講這句話？所以有一點問題，擁有身體的「你」是誰？who is the "you" that has the body。

當我們開始體驗某事，這體驗是無法用言語描述，而是直接的體驗。有時我們稱它為「第一人稱的體驗」first-person experience。這可以讓我們停下腳步去接觸體驗。

不知道各位是否有注意到，有時你可以開著自動駕駛的飛機，一飛就飛了好幾年。我是說真的，危險的是，當然我們可以一直飛下去，直到我們在飛機上的時間到了，才驚覺：「天啊！我以前都沒有注意到，沒注意到什麼才是重要的事，我只注意腦子裡在想什麼，被那些想法所操控。我所想的事，就是重要的。我認為我需要到某個地方，或者完成某事。不論是何種想法，讓我們在過程中，錯過了許多。

## 13.梭羅-我步入叢林

梭羅(Thoreau)對此談了很多，我不知道你們在小學是否有教到梭羅？但我相信你們在高中會教到。如果沒有教，那麼你們應該要教。他說(湖濱散記)：「

我步入叢林I went to the woods,

因為我希望生活得有意義、活得深刻，because I wished to live deliberate,

並汲取生命中所有的精華to confront only the essential facts of life,

然後從中學習，and see if I could not learn what they had to teach,

以免讓我在生命終結時，卻發現自己從來沒有活過」and not when I came to die, discover that I had not lived.

這是一項挑戰。各位在學校裡，有很多的機會跟孩子們相處，你們可以鼓勵他們。他們所體會到的，即使是看起來像是沒用的，也是ok的，並非一定要是什麼樣子才行。

## 14.正念的定義

正念(mindfulness)我對它的定義是：

藉由注意，生起覺察力，刻意的，在此時此刻，不加批判on purpose, in the present moment, non-judgmentally

沒有人可以做到這樣。因為當你開始注意內心在想什麼，你就能明白，幾乎我們對任何事都有所批判，幾乎對任何事都有想法和意見：我喜歡這個，我不喜歡那個等等。

## 15.不加批判與二元論

不加批判non-

judgmental，並不是指，讓我們假裝沒有任何批判。不是的，而是讓我們去注意：我們正在做多少的批判，然後留意那個批判。這能讓我們有多一點開放性，或者多一點空間，覺察到其實我們根本不必去相信自己的批判。因為很多時候，二元論，例如：喜歡與討厭、善與惡、上與下，世間並非是如此絕然的二分法，任何事從黑到白，是漸層的，如果我們掉入二元論的陷阱，那我們就真的被困住了。

## 16.覺察疼痛

早點教小朋友這個無比強大的道理，它可以統整你的想法。在醫院裡的人們明白，有時深刻的明白：「我不是我的疼痛(I'm not my pain)」。因為大部分來正念減壓診所的人，都有某種疼痛，包括情緒的疼痛，或者身體的疼痛。當你把覺察帶到疼痛上，誰會想要這麼做呢？但是，如果你能逆向這麼做，用覺察把持它，就能明白它是有用的。覺察也許並不痛苦，如果你討厭那個痛苦的感受，痛苦將會更為增加，因為你把感受轉化成痛苦，它強化了內心的想法。如果我們知道這點，我們就能安住在知道中，不會把事情切割成這個和那個(二分法)。我們跟孩子們相處時，可以把他們看成一個完整體。我們很認真的對待診所的病人，把他們看成是天才，又一位神奇的人走進房間了。如果對大人來說是真的，那麼對小孩來說，也可以是如此。他們在受苦嗎？各位知道有哪些小朋友在外面受苦？並不是說：「當他們長大，他們才會真的體驗到什麼叫吃苦」或者才會明白什麼叫焦慮、憂鬱，才會明白不被任何人所重視，受到忽略。

## 17.給孩子空間，讓他們做自己

各位了解我所說的意思嗎？當你遇到這種狀況時，第一個想法是什麼？「這是我的錯，我有什麼地方有問題。」我說的有道理嗎？如果他們能遇到一位老師，或者任何一個人，也許是父母.....但是，有時老師比較願意，給小孩一個空間，讓他們做自己，而不是指責：「你是問題兒童，我要糾正你」也許你在內心有這個想法，但是，現在你可以先陪伴這個小孩，看看會發生什麼事？在行為的背後，有什麼其它的原因，也許天才就在這裡，也許人類美好或神奇的特質，就在我的班級裡。當然，對老師來說，也減少了很多的壓力，因為可以減少很多跟孩子協調溝通的工作。在自己的能力範圍內，想跟每件事奮戰，但是這本身就是一項練習，想要事情往自己所希望的方向去發展，希望那個小孩不要在我的班上，他是問題所在。但是，真正的問題是，我們能否看到問題的背後，找到其它更有效、或者可貴的東西，可以被認同。某些情況，並不需要多說什麼，只要看到那個人其它的特質，給他空間，對他慈悲一點，接受、認可他一點，就像我們對待自己的方式一樣。

## 17.有感情的注意力

因為我以前說過，在所有亞洲的語言，"mind"和"heart"都是用同一個字：「心」。當你聽到"mindfulness"

(正念)這個字，你教授mindfulness，如果你沒有感受到「心」heartfulness，你就不算正確的了解它。

你可以說它是一種「有感情的注意力」(affectionate attention)，它在本質上與心有關，也與好奇心有關。所以，你可以有更廣大的心。某些時候，當事情往相反方向發展，而未能如自己所期待的方向發展時，你不會固執己見，或感到失落，或者試圖矯正事情往其它方向去發展。所以，正念的練習，它的精髓就是「無作、無為」(non-doing)。對不同年齡層來說，這是很重要的發展課題。

## 18.正念是同在being

重要的是，要記住：正念，用這樣來描述它會更好，與其說它是「做」不如說它是一種「同在」(being)的方式。重點並不在於用技巧、方法去「做」(do)，如同我前面所說過的，有很多方法或練習可以培養正念；但是，當你邀請小朋友們發展正念時，很重要的，也要包含「不拼命竭力」(non-striving)的要素在裡面。

不論孩子們有任何感受，我們都要歡迎、接受，我們既然要問他們有什麼感受，那就不能硬把目的或動機加之於他們身上，例如：「你應該要這樣感受才對，這才是正念」、「對呀！就是要快樂，體驗宇宙漫步，它是多麼的美好。」孩子們也許會講出任何話，包括事情的真相，也許我們還沒準備好去聽那些實話。因為我們很多時候，並不知道這些話是怎麼來的，早上來學校前。



所以，這是一件大事，我們對它必須有所準備。因為當我們創造了一個環境，讓孩子們感到舒適，他們對做自己也會感到自在，我認為它能帶來機會，深刻的引發學習的可能性。不只是學習，還包括內心的學習、面對緊張的學習、情緒調整的學習、與身體同在的學習、覺知的學習，明白：你不是你的想法，也不是認知等等。同時也學習看到世界的美好，學習看到其它人在受苦。有這樣感受的人，也許是像你這樣的人，或者與完全不同的人，但是，是多數的人。這些都可以被覺察把持，用一種慈悲與寬廣的心，這是一種深刻的滿足，不會產生恐懼及焦慮。從某個角度來看，它是焦慮的解藥，憂鬱的解藥。

## 19.把正念帶進班級-Cherry Hamrick老師的故事

大家能明白我的意思嗎？好的。我想為大家讀一封信，那是我所認識的一位女士所寫的，她曾在LDS醫院參加正念減壓的課程，在猶他州鹽湖城的後期聖徒醫院(Latter-Day Saints hospital)，早在十九年前的時候，她名叫Cherry

Hamrick，她參加了正念減壓，當時學校沒有人知道什麼正念減壓，她參加課程後，覺得影響自己很多，就跟我說：「我要把它帶進我的班級裡」。

我是某次去工作坊時遇到她的，我對她說：「別開玩笑了！你不可能把它帶進95%都是摩門教徒的公立學校吧？」我不會完全告訴各位我對她說了什麼，但是，簡言之，就是勸她：「不要這麼做」。

但就像任何一個好學生一樣，她不聽我的話，記住這點，如果有學生不聽你的話，他有可能就是你最棒的學生。她去猶他公立學校.....當他們在猶他創校時，有一項聲明，就是公立學校需要設立四項教育four dimensions of

education，亦即：身體somatic，情緒emotional，直覺intuitive，以及認知cognitive。

她說：我不了解情緒，也不清楚直覺intuitive，或者身體somatical，我知道正念是屬於認知cognitive方面的課程。她取得了執照，把正念帶進班級裡。我妻子與我在我們正念親職的書中，有提到這件事，但主要是在研究方面。

她的搭檔教師，或者她其中一位同事老師，寫信給我。我曾經去拜訪她們班級，與她們的小朋友見面等等。現在他們都已經三十幾歲了，我們持續對他們做追蹤研究，想探索自然(主義)的學習naturalistic study，正念練習對小朋友們十五年後的影響。

這位四、五年級的老師在信中寫道：

「Cherry說，班上學生的態度及學習風氣，是非常令人印象深刻的。尤其是我迄今未曾經驗過像這樣的事。我開始注意她常用來描述事情的某些詞彙。她說，她希望建構的是一個「有作用的班級」functional

classroom。我注意到班上有著祥和的氣氛，學生們互相合作，一起討論、一起做事。發言是受到鼓勵的，但是只與做事有關的發言。感受到講話是被允許的，學生和老師之間彼此很有趣，他們討論每天基本練習的心得。

我注意到學生們的自信心增加了，尊重人類的生命，以及所有的生命。學生們似乎變得比較快樂，而且比較安定的坐在教室，這是我自己以前所沒有觀察到的體驗。

他們用適當的接觸(擁抱)，來表達心中的愛，他們知道如何解決衝突和化解問題，用愛及關懷的方式，而不是用敵對或辱罵、虐待的方式。

Hamrick女士同時也教導學生，如何專注，如何與自己的呼吸接觸，如何用這個方法「掌控」control(這是她的用詞)他們的人生。」

順道一提，我不會用「掌控」control這個詞，我盡量把這個詞拿掉，而改用「與...為友，以朋友相待」be friend，這個名詞比較好，與我們的經驗做朋友。

「在每天早上做幾分鐘禪修練習之後，他們似乎可以把事情做得更好。她會一天指導一位小孩練習坐式禪修，他們自己決定維持多久的時間。然後搖鈴，不同的小孩，每天早上練習。

我們在開放型教室上課的，在那個環境下，他們仍然可以專注，不會受吵雜聲影響而分心，這都要感謝她勤勉的訓練及推動。」

## 20.讓小朋友熱愛學習

我要補充說明的是，她能把正念與其它學科做結合，把正念應用於數學、社會學，乃至生活中。因為內與外之間，並不是二元性。所以，如果有主體subject，就會有客體object，當它們成為一體，就變成學習之愛。

就我而言，我覺得學校所應具有的功能之一，就是要讓小朋友變得熱愛學習，即使他們對學習一無所知，但他們還是習慣會有好奇心，會想要學習，但是是用十分特別的方式去學習，用自己的方式去學習。所以，他們會去做連結。

但關於教育，我覺得最重要的是，別把學習的熱愛給殺掉了(let's not kill it, that love for learning)有時回想一下，我的職業生涯，尤其是大專院校，我們會退選各種課程。

學一點有機化學的課嗎？一輩子不會選修，不會再去上那門課了。

要上一點英文文法課程嗎？免了！

日本歷史，算了！

在得到學位以前，如果我們不小心的話，我們(的視野)會變得愈來愈狹隘。關於這點，我在某個地方讀到的，有人有寫文章討論，提到：下個世代，在2010年，最吸引人的工作、最高薪，申請者最搶手的工作，七成的工作在2003年是不存在的。

所以，我們訓練下個世代，迎向一個連我們自己都不知道的未來世界。

我沒有在開玩笑，所有的教育家都同意這點。我們的學校系統已有很大的轉移，包括整個延伸到國外，這表示我們無法供應國家所需，因為我們無法供應下個世代所需，平等的為他們做好訓練及準備，為每個人，而不是只為少數精英小孩，迎向未來的新世界。

若要為未來的旅程做好準備，你必須能夠預測未來是什麼樣子，這通常需要更多的資訊，更多的自信，更多對身體的認識，更多的情緒智力(emotional intelligence)能夠解碼(解讀)自己的感受，解讀他人的感受。

那位老師所描述的Cherry老師的班級，他們就是在做這些事，但是，他們有忽略數學嗎？有忽略社會學或者其它科目嗎？沒有。他們把學到的運用到生活中，小朋友們對學習更為投入，因為他們創造了一種環境，一個不是強制性的環境。她慢慢的開始，逐漸的發展，他們練習坐著、躺著，以及走路等等。

因為這是十五年前，所以她也為家長們提供了協助，因為他們回家後，看到為洗碗而感到很煩的母親，會對她說一些話。這是我所聽到的一則故事，會說：「為什麼你要這麼神經緊張？

你不必焦慮，只要跟注意力在一起好了。」

她的媽媽聽了心想：「這孩子在學校到底學了什麼啊？」

還有另一個故事，是另一對父母告訴我的，因為正念練習在學校傳開了，一開始是四，五年級，後來其它老師們也想把它應用到班級裡，所以經過六年，它遍佈整個校園。

他們告訴我的其中一個故事是，某個人的姊姊被別人嘲笑了，弟弟就跟她說：「不要因為別人的心到處亂跳，所以你的心也要跟著到處亂跳。」他們用這種方式彼此支持，有時甚至一起做禪修練習。

這是在摩門(學校)猶他，六年級的老師是一位摩門主教Mormon Bishop，他也教授正念。

## 21.正念的普遍性

正念是有普遍性的，它只是很單純的加以注意，它不是任何特殊見解(particular view)的資產，也不是文化、傳統、宗教等等的資產。它是普遍、一般的，與剛才講的那些無關。我甚至不使用任何「靈性」(spirituality)的字眼，因為一旦你用這種方式宣傳，你將會把它創造為二元性的環境，某些人會喜愛它，另外一些人則認為：你想把我的小孩變成佛教徒等等，這與佛教無關。

我認為表明這點很重要，因為有人遲早都會提到這類事，我們所使用的語彙十分的健康，並且有研究證明，這對孩子們是很有價值的。

我可以告訴各位，有很多大腦研究，證明了正念練習的價值，在完全世俗的環境裡，來自加州大學(University of California, 簡稱UC), 心智計劃(mindnd program)的克里夫Cliff Saron先生、Davis在這裡，以及其它很多神經科學家，這點我就不再詳談了。在正念減壓做練習的成人，八週之後，大腦呈現了很大的改變，大腦某些區域的活動性增加，也有結構性的改變。克里夫先生，如果我有講錯的地方，麻煩請糾正我。

## 22. 大腦的可塑性

大腦是經驗的器官(經驗能改變大腦的連結)。順道一提，這是十五年前才剛發現的，也就是神經有可塑性。

也許這演講廳裡的老一輩的人所學到的，包括我以前所學到的，當我在麻省理工學院(MIT)分子生物學系時，讀到的理論是：神經元(neuron, 又名神經細胞，是神經系統的結構與功能單位之一)只會死亡，從大約兩歲以後。在你中樞神經系統的神經元，就會開始死亡。當然，你有200億的神經元，有很多的神經元，所以即使這裡、那裡的神經元不停的死去，隨著年齡的老化，愈來愈多的神經元死亡。這個理論就像一個公理(axiomatic)，就像是教條(dogma)，大腦中樞神經系統無法製造新的神經元、功能性的神經元。

結果證明是錯的，這是很有趣的歷史，因為這位年輕的畢業生(Norman Doidge?)，用強大的證明顯示，出版了科學期刊，說明神經元能再生，大腦的功能神經元(受損的大腦常常可以重新組織它的功能)，這個教條是如此的強大，以致以前人們都遵循這個定論。

所以我們談論教育，有些受過高等教育的人，可能跑去開巴士等等，因為當你反抗教條，你必須付出某種代價，相反的，我們訓練孩子們不要反抗現今的教條，因為現今的教條，明天我們並不需要。

有些現實，我們不斷的在改變、增長，需要年輕人做好完全的準備去面對它們，如同小說《希臘人左巴》(Zorba The Greek)所說的：「人類完全的災難」(the full catastrophe of the human condition)，尤其我們是如此有才能的物種，我們能創造像iPhone(智慧型手機)、iPad(平板電腦)，這些東西，沒多久我們就沈迷於其中，而很難和自己做連結，因為發e-mail或簡訊可能比較有趣。

## 23. 推特之間

在各位來賓之中，有些人可能不曾體驗過「類比」的世界，如果你是出生在比較晚的時代，現在所使用的，都是數位化的東西，於是挑戰也增加了，更多東西比以前更容易讓人分心。我們如何與那些東西做連結？我們可以教孩子們與自己做連結，而不是24小時，無時無刻、無所不在，都與其它東西連結。因為它們會讓自己有空虛感，它們是無情的，容易讓人沈迷的，引誘人的，也容易增長痛苦。你可以發現，我們都很同意這點，但同時我們也都沈迷於其中。

美國TIME時代雜誌有一張很棒的照片，標題是：推特之間(the between tweets)。一對夫妻在床上，兩人手中各拿一支iPhone，越過肩膀去看手機、發推特。即使是在床上互相擁抱，也在玩推特，推特之間的擁抱，這是新次元的關係。我相信各位一定沒有這個問題。

我遇到很多老師，Cherry老師和我在1995年為兩百位老師進行了一項正念計劃。當時幾乎沒有人聽過正念，我曾試著請Bill

Moyers(美國記者)來拍攝她的班級，但由於某種原因無法實行。令人惋惜的是，Cherry於2006年去世了，由於哮喘引發心臟病發作，因此離開人世。在此我要向她致敬，她有驚人的創造力，看到正念的潛力，就義無反顧的把它引進班級裡，她感動了很多很多人，也感動了我的心。

## 24. 正念學校所做的事



接下來我想談談正念學校，以及在其它地區，他們所做的事。因為不只是正念學校，只是你可以看到正念學校在外面的展示。它影響了上千個孩子，以及上百位老師，愈來愈多移進學校系統裡，這可說是在主流社會，正念所展開的新相貌。它普遍發生在哈林區（Harlem）紐約市曼哈頓的社區、南伯靈頓 South Burlington(佛蒙特州

Vermont)，其它各地也有。如果你沒看過，可以google兩位名為Ali and Atman Smith的人士，他們在巴爾的摩Baltimore市區內教授正念，逐漸向外擴大，他們也教授正念瑜伽。在國家廣播公司（NBC）布萊恩·威廉姆斯Brian Williams的夜間新聞（Nightly News）有播放，如果google一下，就可以看到。

他們所做的事，真是棒極了，他們在地區逐漸發展、成長，一開始像是「荒蕪街區」（Desolation Row，鮑勃迪倫的歌曲之一），他們從那裡開始

筆路藍縷，與學校合作，放學後幫助孩子們。

這麼多的人把正念帶進他們學校的主流體系，以各種方式，來自於他們創意及熱忱，以及「絕望」。因為如果體制無法運作，我們就必須有效的運用其它資源，讓船回到正確的方向。可以這麼說，何不從核心開始，也就是注意力及覺察，我覺得這是作為人類最終的共通的途徑。

## 25.正念訓練運用於K-12教育

另外還有件事我想跟大家說的，有一篇文章即將發表，標題是"Integrating Mindfulness Training into K-12 Education"(統整的正念訓練運用於K-

12教育)，其中有十四頁是來自，八所不同的大學及醫學院，包括哈佛、約翰·霍普金斯Johns Hopkins、威斯康辛大學(Wisconsin)。這篇文章的第一位作者，允許我把他的email告訴各位，如果你想要索取這篇文章的影印本。

這篇文章概括的指出，所有正念背後的科學，包括腦科學，以及為何它對k-12(從幼稚園，5-6歲，到十二年級，17-

18歲)教育很重要，在此就不詳述。它為老師及學生們提出主要計劃，其中，正念學校是一項重要的計劃，他的

email...如果你們要影本的話，這篇文章不久將會出版，名稱是："mindfulness"(正念)，就是我們一般所說的mindfulness，標題本身就很有趣了，他的名字是John, Michael

John。我來唸他的email, j.johnmeiklejohn@comcast.net, 我想你們會需要再聽一次, j.johnmeiklejohn@comcast.net, 聽懂了嗎? (不懂)這是很有趣的教育經驗，我再重複一次，email中(meikle)的拼法，不是我們常講的那個字Michael的拼法。所以，不要把注意力放在聽聲音，而是要聽我唸什麼字母。

## 26.搜尋你內心的關鍵字

我要講的另外一件更重要的事是，兩天前，坐在觀眾席的Charlie

Halpern，她來自加州大學伯克利分校法學院(Berkeley law

school)，我們在法學院舉辦了一場正念座談會。不知道大家是否聽過Google? 大家都聽過Google嗎? Google其中一位資深工程師，Chade-Meng

Tan（陳一鳴），下個月將出版一本書，called "Search Inside Yourself

"（中譯名稱：搜尋你內心的關鍵字）。

Google的功能是什麼? 搜尋。他開發了一個程式，正念程式，稱為"search inside yourself

"（搜尋你內心的關鍵字），他們在Google也有正念減壓，已經進行好幾年了。所以，它已經趨向主流。

## 27.正念發簡訊

下週，在矽谷有一項計劃，稱為"wisdom

2.0"，是為使用推特Twitter、臉書、Google和eBay拍賣網站的人所舉辦的，科技帶給你蘋果a



pple產品，或者類似這些產品，但它們也可能帶來煩惱，因為你有或沒有這些東西，就活不下去。真的就是這樣，太神奇了。我們必須從中找出正念的方法。我發現其中一種正念的檢驗方法「正念發簡訊」(mindful texting)，查看「正念寫電郵」(mindful emailing)我至少知道一個建議，這是我從正念寫電子郵件而來的感想，你們可以記下來：「在按送出之前，再讀一次」(read it again before you press Send)。

## 28. 正念減壓普及全球

這普及全球的現象，MBSR(正念減壓)已普及全世界，相關者包括「正念認知療法」(Mindfulness-based cognitive therapy, 簡稱MBCT) MBC, RP, 以及正念預防復發MBRP (Mindfulness Based Relapse Prevention), MB(法文je ne sais quoi, "我不知道是什麼"之意)諸如此類，展現很多強而有力的研究資料。如果你把科學與醫學文獻的數量畫成曲線圖，運作時間從1980年開始，一開始是這樣，到了中間某一點，1990後期，它開始向上攀升，愈來愈高，現在是直線上升。國立衛生研究院(National Institutes of Health, 縮寫NIH)所提供的資金，也是跟著這個上升的曲線。這是三十年前所想像不到的，靜心(禪修)練習已成為科學對話的主流，這已成為事實，而且資助也隨之而來。

## 30. 謹慎應用科學資料

由於我們的熱忱，我們很容易就誇大其詞：「這些是什麼意思」，尤其是神經科學的研究結果，作為科學家，他們想要著重於：這個東西將會是有用的，即使沒有神經科學的證明。所以，我們必須要很小心，然後才能去演說。很重要的一點是：了解並利用這麼多神經科學的資料，這些資料解釋為何正念對大腦的發展很可貴，活化新皮質neocortex、改善工作記憶，以及執行功能等等，你們會讀到很多這些資料，要很慎重的處理這些資料。尤其是當你不是神經科學家時，更應如此。因為神經科學家知道如何提出複本，說：「這是對的，但是細節其實十分複雜。」我們(人類)是非常非常複雜的。

## 31. 從基礎開始練習

正念的發展不斷的在成長，它有很大的好處，但是很重要的一點，我覺得要從基礎開始做練習，它的價值來自於社交情感的學習(social-emotional learning)，來自策略的發展，孩子們可以回家做練習，日復一日，年復一年，經過一段時間之後，就能發展出我所謂的「羽毛豐翼的成年人」(full-fledged planetary adults)，情緒商數(Emotional Intelligence, 自我情緒控制能力的指數)，與身體連結，用慈悲與關懷與他人接觸，這些都是來自於練習。

重要的是，踏實知道自已的所知，當然，意思是指，歸根結底，很難用可靠、認證了的方法去教導這些東西，除非你自己練習，這是最起碼的事。但是並不是說：「天啊！我又多了一項工作，我不能教正念的課程，因為我必須跑到深山去打坐，或者在洞穴裡苦修三十年等等。」不是的！

正念練習是通用的，但也不是像人們說的那麼簡單，你不能照本宣科(照著書本唸)，有愈來愈多的課程(教程)出現，重要的是，寫出這些教程的人，是花了很多年，甚至數十年的禪修訓練來充實自己，對正念學校及許多計劃而言，真的是如此。所以，學習曲線也有可能是急劇上升，未必需要五年，或者甚至兩年。

但是，各位必須了解到一點，教別人注意，或者安住於覺察，以及對自己培養慈悲，是很困難的事，但是，只要擷取課程的精華去實做，把它看成是生活體驗就行了。小朋友們很聰明，他們很快就能明白。所以，你本身必須與你所教的內容有一致性，他們明白的時間，只需要十億

分之一秒，這就是愛，這就是它的美好，也是學習會出乎意外的讓人興奮的地方。即使學習科目可能很難懂，但是熱忱能夠克服難關，陪伴學習很重要。

## 32. 正念的國家

我要提的另一件事是，是從國家願景的角度，有一位國會議員，各位可能沒聽過，但也許很快就會知道，名叫 Tim

Ryan，來自俄亥俄州第17區揚斯敦(Youngstown)國會區。他在各個學校推廣正念。揚斯敦(Youngstown，位於美國俄亥俄州東部)，是位於「銹帶」(案：rust belt，鐵銹地帶，也被稱為製造帶，是位於美國東北部等地區的地帶，1970年後，很多工廠開始停工，大門只剩下銹跡)經濟方面十分困頓。

他下個月也會出版一本書，書名是，"A Mindful Nation(正念的國家)"，他去很多地方訪問了身心覺察(mind-body awareness)的人士，對很多基督徒大聲咆哮，也去很多其它地區參觀，關注在校園及軍隊裡的正念教育，以及在醫學界的正念。他從議院委員會、小組委員的手機應用程式開始著手，也從健康教育及國防推廣正念。這是美國史上第一位國會議員提倡正念、出版著作，並把「加以注意」作為政治生涯的實施計畫。

這真是個好主意，不是嗎？也許(國會議員)應該對此留意，尤其是，當我們所教育的孩子們長大後，也許他們會有不同的方式去展開和平的行動，而避免戰爭，例如他們會去思考：引發戰爭的最佳理由是什麼？結果沒有一個原因是真的，何不試著在那個時候做點覺察？

錯不在於軍人，軍人有點像是免疫系統(疾病防禦系統)，他們只是盡本份，做應該做的事。事實上，軍方有愈來愈多人在練習正念，而且是為了有趣的理由而做，是為和平而做練習，而不是為了戰爭的攻擊而做練習。

但是真正需要正念的，很抱歉我必須這麼說，甚至不是學校，而是國會。每次到了選舉，他們就經常提起，他們的健保配套措施比其它人好，每個人都應該有那套系統，他們並沒有去正念減壓學習過。這與民主黨、共和黨無關，也和左派、右派等都無關，只要練習就好，看看添加了什麼東西進來。

## 33. 編織「我、我的」大故事，避免作繭自縛

就像「人稱代名詞」(personal pronouns)，各位是否有注意到，我們很容易就與人稱代名詞做連結。如果各位忘了什麼是「人稱代名詞」當然，你們之中有很多人教英文文法的，人稱代名詞就是：「我、我的」(I, me and

mine) 第一人稱代名詞。我們可以留意一下，我們在某時編織了多少大故事：「我、我的」「這是我的錯」我們常常感情用事，但事情通常與此無關。果我們能夠學習不要感情用事，壓力就會立刻降低許多。該怎麼做？就只要做一件事：覺察，我們可以看到自己是多麼容易被絆住，被所過去、未來、我的成功、我失敗所困住，被我的健康、我的這個、我的那個所困住。但這都沒關係，不過，就是缺失了什麼，正在講話的這個人，與巨大的、真實的自己比較起來，顯得多麼的微小。「微小」(tiny)，我們還沒找到更好詞彙來談這事。但是，如果你想了解腦子裡有什麼，關於大腦，Dan

Siegel坐在觀眾席，他能告訴各位所有想知道的，有關大腦的事，太棒了！

我知道大腦有200億的神經元，也有200億的其它細胞，沒有人知道它們在做什麼，名叫

Glia(神經膠質細胞，neuroglial cell)，沒有人知道它們到底在做什麼。在已知的宇宙領域，這是最為複雜的組織，就在你的小小頭腦裡。

所以，當我們垂頭喪氣，心想：我可能有點不對勁，這個不夠，或者那個太超過，也許可以明智的提醒自己：「我們根本不明白自己到底是什麼」所有的宣傳，附屬於它們的人稱代名詞，都可以加以留意。因為我們可以用更寬廣的空間去航行，更大，更開濶的空間。如果你從年輕

時就開始學習.....想像一下，有那麼多專門的、心理學的術語，你能想像可以避免多少的「麻煩事」(tsuris)，tsuris是猶太語，意指「麻煩」或者「困難」。

如果你能單純的學習，如何避免作繭自縛，如果我們把覺察帶入日常生活，很多時候我們為自己創造了壓力，它並不是壓力，而是取決於我們如何回應它，這會有不同的結果。有很多心態需要注意。

我要謝謝各位耐心的聆聽，我們可以繼續深入的講其它內容，但我希望還是在這裡先告一段落，接下來開放給各位發問，我們可以有些對話，好嗎？聽各位講會比較好一點，尤其是坐在前排的，每天在學校的校長與老師，再次要向你們致敬，也希望正念學校以及很多其它組織，乃至最後國會，也能給予你們支持。因為社會及國家的整個生命及健康，是需要仰賴正念的，就是這樣。

## 34.問答1：正念能否協助兒童精神健康

走道有麥克風，歡迎大家提出建議或發問，我們有20分鐘的時間，我不敢說能回答任何問題，我們再看看，不要不好意思，你可以第一個發問，然後你的壓力就沒了。

觀眾：我叫Lea

Connery，我是老師，在舊金山的公立學校任教。我的問題是，我很關心有關學生的精神健康協助，在我們公立學校，就我而言，作為一位教育者，最大的挑戰.....我沒有能力去做這些精神健康或社工師的事，我很希望去做。不知道正念是否能協助小朋友的精神健康。

卡巴金教授：首先很高興你提出這個問題。我曾讀到一篇統計數字，提到五分之一的小學生，被診斷出有精神健康方面的問題。關於這點，我們必須承認，這是痛苦的。精神健康就像一張很大的標籤，大家都不知道家庭狀況如何，他早期童年如何，小朋友走進你的教室，他們可能沒有準備去接受你所能發揮的高水準功能，你就只要做好老師的工作就好。你，或者其它人不必被訓練得像個社工人員，或者兒童精神醫師或臨床醫師。這是個重大的問題，我當然沒辦法有答案。

### 3401.沈靜及轉化

我認為，把正念帶進教室，並不表示我們要求你變成治療師或社工師，但你必須明白，他已經在你的班級裡，如果你沒有任何資源，用特別的方式去幫助這些孩子，靜下心來，學著讓自己變得沈靜，這是多麼棒的事，然後學習認識到自己焦慮的想法，或憂鬱、恐懼等想法，有智慧的培養你和他們和善的關係，這是能夠得到轉化的，我們所說的是小孩子，是很小的孩子。

### 3402.幾乎沒有,總比完全沒有好

當你及早開始，他們的大腦仍然有可塑性，即使他們有精神方面的創傷，學校裡很多小朋友很明顯的有精神創傷，它影響了中樞神經系統。很多證明顯示，你愈鍛鍊那些「肌肉的張力」也就是，調整情緒及身體覺察等等，你就愈能修復毀損的地方，變得愈來愈健康。但並不表示你就進入正念減壓或者精神健康的行業，不過，你「幾乎沒有東西」可以給小朋友，總比「完全沒有東西」可以給他們來得好，這就是我想說的。

### 3403.尋求學校支持

另一方面，你必須有所準備，如果你允許或者邀請孩子們接觸自我，他們可能會揭露一些事情，你還沒準備好要去聽的事情，或者你必須有所行動，這時你需要學校體系的支持，就像學校支持孩子們用不同的方式學習，協助孩子們與其它人共處，至少在麻薩諸塞州是如此，我不知道加州是否也是如此。同樣的，我們需要盡可能的去調整。

我不會給你一個畫餅充飢的空洞回應，但對於這件事，你至少可以從學校得到多一點支持，以便當某人揭露某些事情，而你必須有所行動時，你背後有學校的支持及追蹤。雖然是屬於少數，但你的確必須有所準備。



我沒辦法說太多，但從你所說的問題，我感受到，被要求做那麼多不同事情的痛苦，那其實不是你的工作，要去面對做這些工作的挑戰，我覺得你需要把自己照顧好，去做這些善行。我希望大家不要把正念浪漫理想化，它不是所有生命問題的答案，當你將正念帶入生活，你可能還是老樣子，或者覺察到依然故我。就短期來看，那或許是個問題，但長期來看，如果你不能認識真實的自己，那麼你就還有很大成長的空間，整個身體的內在器官會有所反應，變得更能適應壓力，也變得更健康，我只是指老師，不是學生。謝謝你！

觀眾：嗨，我不確定這是否是問題，比較像是回應，我自己學過正念減壓，在我的小孩還很小的時候。現在他們已經在讀小學了，我不知道是否該繼續教他們，或者讓他們在學校自由發展，我們學校沒有教小朋友覺察……（以下略譯）

卡巴金教授：我想這不是問題，但是，首先我要承認，我沒有提到任何有關父母的事，只有講到老師。你們有多人是為人父母的？看看四周，好的。常言道，天下父母心，老師也是如此，問題就在於，如何有智慧的與成長中的孩子們維持關係，他們會到外面體驗世界，你不需要說太多，或者想要全面控制。

所以，家庭如何造成影響，學校發生什麼事，家庭與學校之間有多少的拉扯，這本身就是一個練習。腳踏實地的體驗，覺察什麼是他們最需要的，然後盡可能的陪伴他們。

## 35. 陪伴孩子，讓他們感受你的存在

所以，你所做的練習，並不是要向孩子提出一堆規矩或者命令，而是陪伴他們，讓他們感受到你的存在，而且就像我前面所說的，正念在於我們如何活在此時此刻，所以沒有腳本可以依樣畫葫蘆，也沒有唯一的途徑，Jon Kabat Zinn給你這個，然後我們就照著他所說的去做就好。

我完全不知道你如何處理學校特殊狀況，但是也許你會有很多想法，很多想法也許都泡湯了，但只要你保持關係，持續練習下去，而且不要把事情二分化：好與壞，學校是壞的，我們家裡所做的是好的。你會發現，孩子們會自然的理解，什麼是健康的，什麼是不健康的。如此一直滋長，往往你覺得無法面對挑戰，其實你是可以面對的，謝謝你的回應。

## 3502 活在此時此刻真的很難

也再次深深感謝來到這裡的所有家長，你們之中有很多人是在學校擔任老師，因為，我想再講一次，有點像是給對正念懷有熱忱者的警示錄，它是世界上最困難的事，各位！我是說真的，對人類來說，活在此時此刻真的很難，它需要覺察，有人常問我「如何知道自己遠離正念？」當你開始練習，了解自己是多麼沒有正念，這就是遠離正念的開始。

還有，如果你感情用事，自找麻煩，說：「正念這個東西根本就沒有用」「我再也不要用它，反正我沒救了。」

事實上，它是一個過程，一種同在的方式，你愈試著去做……並沒有唯一一種正確的方法。你的孩子們會變得你的老師，作為老師，孩子不是常常反過來教你很多嗎？我從學生那裡學到很多，比他們從我身上學到的還多。這是一支關係之舞，覺察可以給我們創新的角度及想像力，去處理它。

有時你會覺得孤立無助，但看看四周，你一點也不孤單，我們都在面對同樣的事情，大家都在學習處理事情。我們一步一步的提升文化的曲線，使個人生命、神經系統更完整，使個人身體、關係更完整，要成長茁壯為成人期，很困難嗎？那當然了！

我們必須找出航行於起起落落的人生的方法，整合生命，讓它維持某種平靜與可能性，以及安寧，並且有深刻的滿足感，為人父母並不是在監獄裡服無期徒刑，它是人類生命中最美好的經驗之一，但是有時會讓覺得是無期徒刑，這也就是為什麼我們需要彼此支持的原因。

## 3503 覺察：知與不知



提醒自己：把心拉回來、把心拉回來，我常強調：覺察是一種「知道」但我也應該同等強調：覺察也是一種「不知道」明白我們所知道的有多麼少，而且能夠知道自己的不知，才會有創造力及想像力的產生，謝謝你！

## 37.正念是否有助降低校園暴力

晚安，我是East Oakland Pride Elementary

school的校長（略譯：他所說的重點是：正念是否有助降低校園暴力的問題）

### 3701.正念不是隔離

卡巴金教授：我想指出的一點是.....如果我們要發展正念，基本上我們對所有事都要抱持開放的心態。正念不是隔離，例如：「這個我們要留意」「那個我們不能注意」它歡迎人們對談，而那些談話也許是人們所沒有談到的。

把正念帶著，從學校走回家，那會是什麼樣子，我還記得以前從學校走回家的恐懼感，因為如果我走某些路，我一定會被狠狠揍一頓，如果我走別條路，機率就會降低，但也不是很低，但我從來沒跟其它人提起這件事，我必須自己想辦法解決。

但假設它變成一個課題，就像：我們現在處在這個位置，這是什麼位置？它能否成為對談？你對這些事感覺如何？也許我們能夠自我組織起來，不論是在內部或者向外，處理一些事情，此時此刻正在注視的事情。

所以孩子們.....反正他們都會經歷到，但是他們沒有分享的管道，增強平靜、明淨，降低孤立感，知道你不是只有自己一個人在孤軍奮鬥。也就是說，這課程是在當地的，在地化的，如果是在學校的議題，那就變成你如何用自己的經驗去處理這個課題。

當然，你必須願意傾聽，發生什麼事，作為一個老師，你如何處理它，如果你自己沒有任何經驗，就會產生很大的問題。

但我覺得不需要逃避它，或者隱瞞這些議題，而是要歡迎它，這才是正念的做法，面對它，迎向它，看看最不同的地方在哪裡，不要轉頭離去，要找出方法，明智且慈悲的處理它。

我想再次聲明：

我們不需要知道如何去做，只需相信：當我們用正念創造一個覺察的環境，我們的想像力和創造力就能夠被運用出來。

觀眾：我來自加州禪定中心，我聽說您在美國有一些著作，（他問題的重點是：不知道您對年輕的禪修學生，有沒有什麼建議？

卡巴金教授：我的即刻回應就是，繼續練習，正念就會來到你身邊，但我不是指走任何捷徑。（英文聽打：大西啟介；中譯：牧行者）