

**南華大學103第學1期授課大綱**

|                    |  |        |   |      |      |      |
|--------------------|--|--------|---|------|------|------|
| 課程代碼               | 00036626   |        |   |      |      |      |
| 中文名稱               | 正念療育學  |        |   |      |      |      |
| 英文名稱               | Mindfulness based Suffering Therapy  |        |   |      |      |      |
| 學分                 | 3/選修   |        |   |      |      |      |
| 任課教師               | 呂凱文  |        |   |      |      |      |
| 上課時間               | 星期2第2節<br>星期2第3節<br>星期2第4節   |        |   |      |      |      |
| 課程時數               | 3  |        |   |      |      |      |
| 授課語言1              | 中文   |        |   |      |      |      |
| 授課語言2              | 英文   |        |   |      |      |      |
| 是否使用原文書            | 未編輯  |        |   |      |      |      |
| 本課程是否安排業師授課        | 否  |        |   |      |      |      |
| 本課程是否配置教學助理或助教輔導教學 | 否  |        |   |      |      |      |
| A.課程概述             | <p>此課程包含理論與實踐兩部分。理論部分除了介紹醫學界與心理治療界對正念舒壓的理解與應用情形之外，亦說明正念舒壓之理論與方法的佛典依據。實踐部分，要求學員記錄生活觸境的觀察日記，培養正念禪修的興趣。講師引導學員分享生活觸境的種種實戰心得，在體會經驗、描述經驗與暫時中止批判的覺察基礎上，藉此培養正念舒壓的自我治療能力。臨床研究實驗證明，正念治療的力量能改善憂鬱症等身心症疾病。參與學員將能夠了解：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解正念治療（MBST）的佛典理論基礎及實際禪修方法。</li> <li>2.瞭解西方主流醫學界、心理學界對正念的理論，包括MBSR, MBCT與DBT的闡述、運用範圍與目前研究。</li> <li>3.瞭解正念治療的基本原理與方式；熟練正念舒壓的方法並培養正念禪修的興趣。</li> <li>4.學習帶領世俗(secular)正念課程的方法與技巧。</li> </ol> <p>培育緩和身心壓力的自我療癒能力。<br/>This subject, MM(Mindfulness Meditation) examines the systems of meditative practice taught in Buddhist traditions, focusing on mindfulness as the key component in the Buddhist doctrinal framework. It explores the theoretical foundations for meditative practice as well as the practical methods and techn</p> |        |   |      |      |      |
| B.教學目標             |  |        |   |      |      |      |
|                    | 中文教學目標   | 英文教學目標 | 對應能力指標                                  |      |      |      |
|                    | 強化生命自覺的能力  |        | BY1. 具有生命自覺、自省、自信及自主學習的能力               |      |      |      |
|                    | 培養情緒管理抗壓的能力  |        | FY2. 具有情緒管理、抗壓、抗鬱及自我審視之能力，積極面對挑戰、持續生命生長 |      |      |      |
|                    | 培養人文藝術的基本涵養  |        | FY1. 具有人文、藝術的基本涵養                       |      |      |      |
|                    | 建立服務奉獻的人生觀   |        | EY2. 富於感恩回饋、熱心助人、奉獻社會、服務學習、環境永續及的熱忱與精神  |      |      |      |
| C.核心能力             | 基礎知能   | 自覺學習   | 實務應用                                    | 溝通合作 | 社會關懷 | 身心康寧 |
| D.課程權重             | 10   | 20     | 20                                      | 20   | 10   | 20   |
|                    | <p>本學期擬探討主題及每週進度如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 初階身體掃描練習（觀察身心的慣性作用與放鬆練習）</li> <li>2. 初階正念日記寫作練習（寫下當週作業練習過程中的觀察與心得）</li> <li>3. 進階身體掃描練習（配合光明想的深層放鬆練習）</li> <li>4. 飲食作意練習（觀察食物在嘴部咀嚼的所有細部過程）</li> </ol>  |        |   |      |      |      |

5. 由衷作意練習（觀察視聽嗅味觸五感、具由衷度與不由衷度時的身心變化）
6. 三分鐘觀呼吸練習（初階出入息念練習）
7. 靜坐觀呼吸練習（進階出入息念練習）
8. 經行練習（專注與覺察於瞬間經驗、專注地走路觀察練習）
9. 入睡前觀察練習（初階醒寤瑜伽，可配合光明想）
10. 夢境與醒際觀察練習（進階醒寤瑜伽）、完整版的正念日記寫作練習（進階的正念敘事治療練習）
11. 森林想練習（認識表象系統與想像力，森林想配合觀呼吸練習）
12. 慈心禪練習（慈光想、配合長時間靜坐觀呼吸練習）
13. 悲心的收攝練習（生活觸境中，悲心配合觀呼吸練習）、慈心的祝福練習（生活觸境中，慈心配合觀呼吸練習）。
14. 喜心的歸零練習（生活觸境中，慈心配合觀呼吸練習。正向語言到正向思想）、捨心的平等練習（生活觸境中，慈心配合觀呼吸練習。平等關照的解脫學）。
15. 六隨念練習（正面心錨設立）
16. 結合與分離的練習（轉換場景的脫困技巧之一：我與非我的兩種狀態交換）
17. 自他換練習（轉換場景的脫困技巧之二：你我他三種人稱交換）
18. 過未現三種時空交換練習（轉換場景的脫困技巧之三：時間軸轉動的練習）
19. 一生的綜合練習（培育正念：成為自助與助人的正念行者）

課程綱要：(課程進度視學生程度及學習成效而作適當調整)

#### 壹、正念治療簡介

1. 何謂正念
2. 正念可以治療身心煩惱嗎
3. 哪些人適合學習正念治療
4. 如何達成最佳療效：建立信任與認真練習
5. 治療倫理與相關法令
6. 本課程結構

#### 貳、正念治療歷史源流、現況與前景

1. 正念治療歷史源流
2. 正念治療現況
3. 正念治療相關研究
4. 正念治療運用範圍
5. 台灣正念治療學會的籌設與成立
6. 正念治療師的認證標準
7. 正念治療的全球前景

#### 參、正念治療基本理論

1. 人類認識世界的六種管道
2. 身心靈整合的生理學分析
- 2.0 身心的五種組合
  - 2.1 大腦的生理學分析
  - 2.2 神經系統
  - 2.3 荷爾蒙系統
  - 2.4 腦內訊號傳遞與處理機制
  - 2.5 禪定狀態、催眠狀態的神經生理
  - 2.6 各種腦波判讀概說
  - 2.7 意識與潛意識
3. 痛苦與痛苦的來源
  - 3.1 事件本身
  - 3.2 對於事件看法
  - 3.3 聯想力的作用
  - 3.4 制約反應與思維慣性
  - 3.5 心錨現象的形成
4. 紓解壓力與讓痛苦治療的方法
  - 4.1 世間在外面：善生的倫理學
  - 4.2 世間在裡面：正念的現象學
    - 4.2.1 察覺力的鍛鍊
    - 4.2.2 專注力的鍛鍊
    - 4.2.3 暫時性的價值中止判斷
    - 4.2.4 正向思想的鍛鍊
    - 4.2.5 如實知見與默觀智慧
5. 正念治療有效的的基本四原則：信任、坦誠、保持察覺、勤於法作意練習

6. 正念治療自我檢証的基本五階段：尋、伺、喜、樂、一心
7. 對正念治療的幾項誤解

#### 肆、正念治療課程設計的注意事項

1. 個別輔導與團體輔導的課程設計
2. 正念治療師的服務倫理守則
3. 正念治療師的引導技巧
4. 學員參與方式與注意事項
5. 課程需要的教學器材與環境
6. 家庭作業的設計與「歡喜紀錄表」的寫作要領

#### 伍、正念治療的操作技巧與應用

1. 壓力的調適與管理的技巧
  - 1.1 壓力調適與管理的幾個基本建議
  - 1.2 運用心智繪圖釐清問題與壓力根源
  - 1.3 漸進式規劃近期可達成的簡單目標
  - 1.4 正念治療日記的寫作與分享要領
  - 1.5 中道的精進練習
2. 察覺力的訓練：察覺自己日常生活中的慣性動作
3. 注意力的訓練：注意從拿到放的所有詳細過程
4. 專注的呼吸
5. 身體的掃描與禪定練習
6. 食的觀察
7. 走路的觀察
8. 睡眠與夢境的觀察
9. 日常生活裡對於六種感官觸境的觀察
10. 感受與想法的觀察
11. 障礙與障礙的處理：轉移注意力（離境）的練習
12. 正向思維力的訓練
13. 悲心（收攝）的練習
15. 慈心（擴展）的練習
16. 喜心（歸零）的練習
17. 捨心（平等）的練習：暫時性的價值中止判斷
18. 如何靈活運用正向思維力
19. 如何對潛意識下達暗示的正向思維力
19. 再談覺察力的練習：如實知見的默觀智慧
19. 認識想法（想像）不等於事實（自我）
20. 煩惱免疫學：自護即護他與上醫治未病
21. 再談「家庭作業」與「歡喜紀錄表」的寫作

#### 陸、正念治療的個案分析

1. 悲傷輔導
2. 憂鬱症輔導
3. 失眠症輔導
4. 臨終安寧輔導
5. 喪親輔導
6. 戒菸輔導
7. 戒毒輔導
8. 戒賭輔導
9. 失戀輔導
10. 過動兒（注意力缺乏）的輔導
11. 戒癮輔導
12. 人際關係輔導
13. 職場壓力輔導
14. 罪疚感輔導

#### 柒、進階正念治療課程的建議

1. 日常生活習慣與環境的微調
2. 對於六根觸境的拉扯進行深度觀察、描述與體驗
3. 呼吸配合法作意的靈活運用
4. 禪修的進階指導
5. 生命是一種由衷祝福
6. 美麗與苦難相依

|        |                      |    |  |      |    |        |
|--------|----------------------|----|--|------|----|--------|
|        | 7. 微笑面對世間苦難          |    |  |      |    |        |
| F.教學方式 | 講述 討論或座談 問題導向學習 實作學習 |    |  |      |    |        |
| G.教學評量 | 成績項目                 | 配分 | 評量方式<br><a href="#">IEET認證之對照表(以CAC為例)</a> | 細項配分 | 說明 | 評量附件上傳 |
|        | 平時成績                 | 30 | 除席表現                                       |      |    |        |
|        | 期中成績                 | 30 | 正念日記寫作                                     |      |    |        |
|        | 期末成績                 | 40 | 期末結業測驗                                     |      |    |        |
|        | 其它                   |    |  |      |    |        |

|         |   |         |    |      |              |
|---------|---|---------|----|------|--------------|
| H.課程進度表 | 週別  | 單元名稱與內容 | 備註 | 數位教材 |              |
|         | 1   | 如教材大綱所示 |    |      |              |
|         | 2   |         |    |      |              |
|         | 3   |         |    |      |              |
|         | 4   |         |    |      |              |
|         | 5   |         |    |      |              |
|         | 6   |         |    |      |              |
|         | 7   |         |    |      |              |
|         | 8   |         |    |      |              |
|         | 9   |         |    |      |              |
|         | 10  |         |    |      |              |
|         | 11  |         |    |      |              |
|         | 12  |         |    |      |              |
|         | 13  |         |    |      |              |
|         | 14  |         |    |      |              |
|         | 15  |         |    |      |              |
|         | 16  |         |    |      |              |
|         | 17  |         |    |      |              |
|         | 18  |         |    |      |              |
| I.指定用書  | 書名  | 作者      | 書局 | 年份   | 國際標準書號(ISBN) |
|         | 自編教材  |         |    |      |              |
| J.參考書籍  | <p>1. 蔡奇林等編譯，2012，《從修行到解脫：巴利佛典選集》，台北：南山佛教文化。</p> <p>2. Bob Stahl &amp; Elisha Goldstein，2012，《減壓從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法手冊》，台北：心靈工坊。</p> <p>3. 喬卡巴金著，2008，《當下，繁花盛開》，雷淑雲譯，台北：心靈工坊。</p> <p>4. Segal, Zindel、Mark Williams, John Teasdale著，2008，《憂鬱症的內觀認知治療》，唐子俊、唐慧芳等譯，台北：五南。</p> <p>5. James H. Austin著，2007，《禪與腦》，朱迺欣譯，台北：遠流。</p> <p>6. Daniel J. Siegel, M.D. 著，2011，《喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用》，李淑珺譯，台北：心靈工坊。</p> <p>7. 喬卡巴金 等著，2010，《是情緒糟，不是你很糟》，劉乃誌等譯，台北：心靈工坊。</p> <p>8. Rita Carter著，2011，《大腦的秘密檔案》（增訂版），洪蘭譯，台北：遠流。</p> <p>9. 《中阿含經》CBETA電子版。(下載處) / 《中部經》英譯(下載處/下載)。</p> <p>「請善用圖書館電子書。例如：成就自己的閱讀方法《北大學者談讀書》<a href="http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20130610031">http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20130610031</a>」</p> |         |    |      |              |
| K.先備能力  | 無   |         |    |      |              |
| L.教學資源  | <p>其它:1. 一行禪師著，2004，《正念的奇蹟：每日的禪修手冊》，何定照譯，台北：橡樹林。2. ?克·威廉姆斯、?翰·蒂斯代?、津戴?·塞戈?、?·卡巴金?，2010，《改善情?的正念?法》，?洁清?，北京：中?人大?出版社。(繁體版：馬克·威廉斯、約翰蒂斯岱、辛德西格爾、喬卡巴金，2010《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》，台北：心靈工坊)。3. 沙達馬然希禪師，2008，《毗婆舍那實修教學(中英對照)》，溫宗?、何孟玲譯，台北：南山放生寺。4. 黃創華，〈如何促進佛法與心理學的對話：正念療癒為核心的考察與省思〉。</p>   |         |    |      |              |
| M.注意事項  | 請勿遲到早退。   |         |    |      |              |
| 備註      | <p>依據 本校學則第30條規定<br/> 學生凡一學期中某科目曠課與請假合計時數逾三分之一者，視為學習不完整，不得參與該科目之學期考試，該科目學期成績以零分計算，授課教師於處份前應告知各相關學生。</p>   |         |    |      |              |