

# 禪治療在融合教育教師壓力調適之運用

張美華、簡瑞良

## 壹、前言

許多普通班教師面臨班上身心障礙學生時都會感到一股似乎特殊教育專業能力不足的壓力（李水源，陳琦蓉，2003）。這份壓力常會影響到這些融合教育教師的身心調適狀況、教室管理態度、師生關係及教師效能等方面的表現。因此，如何協助融合教師學會一些簡易可行的壓力調適策略顯得相當重要。

禪（Zen）是一種無憂無怖、無疑無惑、變化自如的生活經驗（李元松，1994a）。禪學的觀念與方法能協助人們解脫煩惱和減輕壓力，不僅從古至今許多禪修者皆有親身證悟，同時也獲得現代心理治療或心理學實驗研究的支持（Anderson, Levinson, Barker, Kiewrak, 1999；Brazier, 1995；Tloczynski & Tantriella, 1998；Winzelberg & Luskin, 1999；劉華明，1990）。因此，如何將禪結合目前教育現況，訓練教師抒解壓力，應是一個值得投注的方向。

本文嘗試從禪治療（Zen Therapy）觀點設計一套包含六種訓練如呼吸訓練（Breath training），自覺訓練（Awareness training），思考訓練（Thought training），直觀訓練（Intuition training），當下訓練（Live in the present training）及表達訓練（Language expression training）的壓力調適策略，為了讓學習者方便記憶，以六種訓練的英文名詞的第一個字母按其訓練程序組合成 BAT ILL 策略，又稱為「擊病」策略，或以音譯稱為「別意」策略，蘊含“別太在意”與“另有別意”之義，期能增進融合教育教師壓力調適的能力。

## 貳、禪治療之意義

禪治療的定義如同禪一般很難找到一個能獲得所有學者都同意的定義。甚至連“禪治療”一書的作者 Brazier（1995）在其著作也沒有對禪治療提出一個具體嚴謹的定義。

根據「心理學名詞辭典」（袁之琦、游恆山，1990）對治療（therapy）或

心理治療 (psychotherapy) 的定義：

心理治療也叫精神治療。指用心理學方法治療情緒和精神障礙。是以根據心理學的原則，通過醫生、護士與精神病和各種心身疾病患者之間的交往，以語言（包括語義和語音）、表情、姿勢、態度和行為影響，改變病人的感覺、認識、情緒、性格、態度和行為，減輕或消除使病人痛苦的各種情緒和行為，恢復大腦神經系統的正常機能。（頁 16）

基於此心理治療定義，簡瑞良和張美華（2003）曾為禪治療下一個簡單定義：禪治療是指心理治療、諮商輔導專家或教師運用禪學的觀念和技巧 (technique) 在心理治療、諮商輔導或教學中，協助個體 (individual) 增進自我覺察 (self-awareness) 及自我控制 (self-control) 的能力；透過改變個體對己及對人、事、物的認知 (cognition) 的過程，進而減輕或消除使個體痛苦的各種情緒和行為。（頁 67）

## 參、融合教育教師壓力的相關研究

紐文英（2003）認為融合教育主張每位學生都應在教育的主流環境受教育，如是特殊學生有特殊需求，應就其所需的相關服務或支持系統帶進學校或教室來協助這些特殊學生。目前國內也朝向融合教育發展，然而實際情形是許多特教服務並沒有帶進普通班級，亦無提供在普通班的特殊學生足夠的服務與協助。由上述觀點及我國特教法的規定，可以了解融合教育是一股無法改變的潮流，普通教師必須面對和接受這些特殊學生，同時也應提供他們必要的協助與支持，這不僅是教育的良心與責任，也是法律對特殊學生受教權的保障，同時也是對學校及普通教師的法令要求。

國內學者李水源和陳琦蓉（2003）及黃瑋苓（2005）的研究皆發現普通教師面對身心障礙學生都感受到中度壓力，同時也感受到專業能力不足，不知如何提供合適的教學策略、教學活動、課程設計及協助改善學習成績落後與偏差行為等問題。國外學者 Forlin (2001) 的研究同樣也發現專業能力不足和身心障礙學生的特殊行為最讓融合教育教師感受到壓力，而且女性教師在處理教室內的一些爭議比男性教師感受到的壓力更大，並認為正式的專業訓練可以降低融合教師的壓力。Engelbrecht, Oswald, Swart, 和 Eloff (2003) 的研究也支持如果融合教師不能合適地滿足身心障礙學生的各種差異性需求，將可能導致教師高度的壓力感。Williams 和 Gersch (2004) 的研究發現，融合教育和特殊學校教師在整體壓力感並無顯著差異，但融合教師對於特殊學生吵鬧的行為、惡劣的學

習態度、缺乏足夠時間進行個別教學及上級視察的壓力感較特殊學校教師為重。

綜合上述學者研究觀點，可以發現不管在國內外，融合教師面對身心障礙學生的各種行為問題及特殊需求，莫不感受到相當程度的壓力！然而融合教育是一股不可避免的世界潮流，因此如何協助融合教師學會調適壓力的策略顯得相當重要。因為許多研究也證實，教師壓力不僅影響本身健康，也會影響教學效能及學生心理與學習方面的發展（Beck & Gargiulo, 1983；Engelbrecht et al., 2003；Wisniewski & Gargiulo, 1997）。

## 肆、禪治療的 BAT ILL 策略之禪學理論基礎

德寶法師認為禪修的目的是開發覺性，而其目標即是解脫（liberation）（賴隆彥，2003）。解脫人生的諸種煩惱是許多學佛修禪者期待能夠達到的境界，而生活各式的壓力和挫折即是煩惱。從禪學的觀點，一切煩惱起於心，心對「我相」的執著是一切煩惱的根源。例如當人執著於想保護我的工作、家庭、子女、福利、名聲、生命安全等，執著於對我的看法、見解、觀念、經驗、知識、理想、想法、欲望等的堅持就會產生許多壓力；也可能會導致許多人際間的衝突、挫折及緊張的狀態。李元松（1994b）認為佛法本來就是講求心的修練，在此修習的過程中不斷地去修正自己的言語行為、身體行為和起心動念。禪治療的 BAT ILL 策略相當強調教師可透過對自己的心（含念頭及思考）和言語行為的自覺與觀照來增加壓力調適的能力，以下乃從佛學禪學的書籍專論歸納出五個重要觀念做為禪治療的禪學基礎說明。

### 一、止觀雙運

永本法師（2005）認為在佛法的修習中，最核心的兩大項目是止與觀，其內涵即同於定與慧。寶靜法師（2005）強調法門雖多，但止觀二法可以賅羅一切法門，而且是所有法門中最直接和最要緊的方法，中國佛教十大宗皆不離此方法。

永本法師（2005）曾對止觀的意義和內涵有很精要的見解。「『止』是使心專注一處，也稱『專注力』...。『觀』是清清楚楚、明明白白，也可說是『觀照力』」（頁9）。他更進一步說明，

心念專注在數息上，綿綿密密，無有間斷，即是『止』；心念清清楚楚、明明白白，即是『觀』；若能止觀雙運，修習久了，心中妄念頓消，定境

現前，身心就會輕安舒適了。(頁 74)

同時也指出佛陀的教法要我們觀照生活中每個舉止動念，而不加入個人的主觀或分別，進而體悟出「無常、無我」的生命實相，因此，修止觀的目的，是學習如何正確地生活。妙境長老(2004)曾指出「止」是停止一切散亂虛妄的分別心；「觀」是思惟，思惟觀察四念住觀(身、受、心、法)是畢竟空的，也需去思惟觀察五蘊(色、受、想、行、識)的苦、空、無常與無我。

德寶法師簡要地認為止即是禪定，觀即同洞見(賴隆彥，2003)。寶靜法師(2005)認為止是止息，觀是觀照，欲得禪定智慧，非修止觀不可！李元松(1994b)建議修行者應勤修止觀，不斷地淨化身、口、意，如此方能減低貪瞋的習染。

綜合上述簡言止觀二法的要訣，止即是止息，止於數息，觀即是觀照，念念分明。止觀二法涵攝許多法門，因此下列其他四項如觀息數息、自覺默照、緣起無我及無念無住，皆是止觀二法的部分，只不過強調的重點不同。

BAT ILL 策略強調教師要訓練自己停止令自己憂慮或壓力的念頭，對外在人事的刺激，不要起念去分別或評斷，將專注力放在呼吸上等，都源自於「止」的觀念。另外，鼓勵教師要同理學生的心情和協助學生的熱情，即與佛家的「慈悲觀」相應；提醒教師要自覺自己的言行與想法對學生的影響，檢視自己是否有許多誤解與偏見，即與「無我觀」相應；或正向地看出自己與學生的價值，對外在事物刺激做正向解讀等皆屬於「觀」的內涵。

## 二、觀息數息

Kleinke (1998/1998) 曾多次提及呼吸與自我放鬆有很深的相關。東方佛學的禪定與西方心裡學的自我放鬆都強調「呼吸」的功用。一行禪師曾提到呼吸是掌握自己意識的好方法，呼吸是連接身體與心靈或生命與意識之間的橋樑，能夠統合人的身體和思緒及協調身心，使身心合一，能控制自己的呼吸就能掌控自己的身心(何定照，2004)。Brazier (1995) 認為學習察覺自己的呼吸是靜坐冥想(meditation)的起步，它可以讓自己注意到自己的存在，也是讓自己平靜的方法。

永本法師(2005)認為數息即是數呼吸，把全部的注意力，用輕鬆的方式專注於呼吸的感覺上，數出息或數入息皆可以，數息是佛教修禪定的最基礎、最普遍、最好的入門訓練。同時，也指出如果無法數息，則可以用隨息或觀息，只是隨著呼吸的出入息或觀察自己一呼一吸的動作，單純地知道現在是出息或入息即可。Tloczynski 和 Tantriella (1998) 提到禪的呼吸冥想(Zen breath

meditation) 主張把注意焦點專注在自然的呼吸過程，縱使有時有念頭或其他分心的事升起，注意力仍要回到呼吸本身。張三義(2004)曾主張數息、隨息，不僅是調息的方法，也是調心的最佳方法，因為專心數息，心息相依，注意力即能集中，心中的念頭便不會馳散，因此佛法教化內心常散亂的眾生，安定身心的方法，皆不外乎數息、隨息。

一行禪師認為如果沒有練習觀照呼吸，禪修時許多念頭與覺受的浮現很快地就會誘引你偏離正念，專注在呼吸，這些念頭和覺受自然就會消失，因此呼吸是協調身心並開啟智慧之門的工具(何定照，2004)。那爛陀長老提及持息觀使人心置於一處，身心輕鬆愉快、安穩，如能更進一步修習，此持息觀不僅可以獲得一心不亂，而且也能夠提高智觀，成就阿羅漢的內在智慧，以期得到解脫(釋學愚，2001)。

BAT ILL 策略在教師壓力調適訓練的第一步驟即強調呼吸訓練，期能透過呼吸練習，讓教師能經常處於較放鬆狀態。第二步驟的自覺訓練，亦有一部份在訓練教師能經常自覺自己的呼吸情形，並觀照自己的呼吸，讓教師能增進自我察覺能力，進而提升調適壓力能力。

### 三、自覺默照

一行禪師嘗言為了能更加掌握自己的心及讓念頭平靜下來，必須練習去觀照自己的覺受和想法(念頭)，也就是要學會控制自心，就必須練習觀心，知道如何察覺和辨識在心中出現的每一個覺受和念頭(何定照，2004)。一行禪師認為如我們能知道如何念念分明地呼吸、走路、微笑，一定可以在五到十五分鐘之內獲得心靈解脫(游欣慈，2003)。德寶法師主張如能在日常活中時時觀照自己當下的身心，在行住坐臥中能保持正知正念，就能過得安祥自在。強調觀察感覺與意識的變化及隨之而來的心理活動，如能以平靜與離染的態度去觀察內心的運作，就能夠獲得洞見；一種深刻集中和諧的覺知，使人們獲得洞察事物本質的能力。佛教的禪修都是將目標放在促進覺知，內觀禪修教導人們如何清晰去審視自己覺知過程，去觀看思惟和感受的升起，觀看自己的反應，使自己不會深陷其中，而思惟的迷惑本質會漸漸消失。「只管打坐」的修行，即是以堅強意志力全神貫注於當下的覺知，拋開心中的一切念，只是保持覺知地坐著。其內觀禪修的目標，在於洞見生命的實相是苦、空、無常、無我，並進而透過正念覺知的過程，讓人們能慢慢往內觀察自己當下的身心實相是苦、空、無常、無我，而不再執著身心為我而受困於自我的形象，並進而滅除煩惱和痛苦(賴隆彥，2003)。

永本法師（2005）建議禪修的方法很多種，如數息、觀息、慈悲觀、因緣觀等，但對初學而言，學習如何專注心念、觀照自己很重要，如佛陀告訴其弟子須菩提：當一個人能行時知行，坐時知坐，乃至於穿披袈裟，都能一心專注如入禪定，當知此人可名為菩薩。馬哈希·柏拉般那無陀（2004）強調維巴沙那禪的修習方法重點在於集中注意力去觀察每一個觀看的行為所有的變化，也可說是用心專注地去察覺通過六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）所產生的視看、聽覺等等過程。並認為修禪者應該時時記著他唯一的要事即是專注地省察，其他聽到的或看到的事物與他無關。

李元松（1994b）認為禪定的修習要領首重清醒一心的神志，並將此清醒一心的神志貫穿到行住坐臥一切行事作務之中，倘未能養成隨時活在眼前一瞬的習慣，很難習得禪定。並認為趣入涅槃的方法之一，就是隨時保持正念分明，另一方法則是繼續思惟觀察身心五蘊（色、受、想、行、識）的變化及「五蘊皆空」之生命實相。李元松（1994a）提出「身念住」之修定方法，這方法把自覺默照觀念更具體的描述，身念住的內容是「動時了了分明，知道身體每一個巨細的動作；靜時了了分明，知道丹田之脹縮（知道入息出息亦可）」（頁21）。西方心理者 Brazier（1995）在其禪治療提及默照（mindfulness）可以調和心（mind）和身（body）。在默照的練習中，心即專注於身體的一舉一動（The mind stays where the body is）。換言之，常保持一份自覺默照的功夫，心常觀察自己的正在進行的身體動作，一心或專注地去做目前正在做的事。

BAT ILL 策略中的自覺訓練和當下訓練即是基於此觀點訓練教師能觀照自己念頭及正在進行的動作，進而提升其自覺能力。另一方面，也訓練教師能夠專注地及堅定地活在當下眼前一刻，放下或割斷對過去或未來的諸多牽纏煩惱，培養活在當下的態度，進而增強自己停止憂慮或抗拒壓力的能力。

#### 四、緣起無我

李元松（1994a）認為人類的一切痛苦煩惱皆來自於「我存在」的錯覺及想要「保護我、保護我的、利樂我的」之動機所產生。然而「我」是來自於五蘊（色、受、想、行、識）隨著因緣變化的假合。永本法師（2005）建議人們應常觀察自我和一切因緣的變化，去省思：

緣聚則生，緣散則滅，一切事物因緣，空無自性，皆不可得，我執著什麼？  
而且，過去已滅，現在念念不住，未來還沒有到，我取什麼？如是作觀時，  
妄想雜念，自然止息，此為修止。（頁100）

一行禪師認為所有物體間都有相互依存的關係，這即是「緣起觀」，人們應該

時時刻刻練習能靜觀事物相互依存之關係，讓它成為生活中不可缺少的一部分（何定照，2004）。

李元松（1994c）認為「緣起論」是佛教的根本思想，緣起無我和緣起如幻的空觀思想是佛教的中心骨幹。對於空義的觀察，的確有使人們遠離憂怖和放下諸多煩惱罣礙之效。釋依日（1987）曾對「般若」有一很獨特的說明，

以緣起性空的般若空慧，廣觀一切法空，離我我所見，外不拘於物，內不蔽於我，以無所得為方便，乃能忘我以為眾，行六度廣大行，以成就有情、嚴淨國土。（頁 160）

由此段話可知，如能深知緣起無我之義，觀諸法皆空，放下我見我執，才能產生般若空慧，忘我為眾，行菩薩之真精神。李元松（1994c）認為當能對五蘊之「苦、空、無常、無我」更深體會，即能在深層意識中，淨化對人世間的所有貪戀，使自己在日常生活中更能自在和無罣礙。因此真正有心修行之人，「唯見緣起，不見有我」絕不會貪生怕死、趨炎附勢（李元松 1994b）。

妙境長老（2004）認為修無我觀才能斷除煩惱及消除我的執著。德寶法師強調透過對無常的洞見，可以克服自身的痛苦與無知，藉由無我的覺知與智慧，來克服自我概念衍生出來的無知，藉由苦諦的覺知與觀察，來消除造成許多痛苦的貪欲（賴隆彥，2003）。鄭石岩（2006）指出當一個人執著在自我觀念會產生許多不安和焦慮，人因為有我執才會不安、處處在意，也才会有許多無明煩惱。由上述觀點可知如能進一步深入體會「緣起無我」的智慧，內心即能多一份自在解脫的心境。

BAT ILL 策略的自覺訓練和思考訓練即是基於此觀點訓練教師能自覺壓力來自於自己對自己和對別人及環境有很高的期待，而期待常常是不合理或不合邏輯的。人常痛苦於期待不能被滿足，或因不合理期待與思考給自己和別人太多壓力。因此，透過思考訓練養成正向思考、合理思考及同理心思考的習慣，以減緩壓力。

## 五、無念無相

六祖壇經所云：「我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。無相者，於相而離相；無念者，於念而無念；無住者，人之本性。」可見六祖惠能大師強調無念無相無住是其法門之精要。提醒人們要修習無相，應認清外在環境人事物都屬外相，其本身皆因緣所生，變化無常，切不可被外相的變化影響到自心。這與金剛經上所云：「凡所有相，皆是虛妄；若見諸相非相，即見如來。」的意涵相通，提醒人們別被表相所迷惑或桎梏，如能放下對

外相的執著，或看出其外相裡面更深層的涵義，即能讓自己原本的如來智慧展現出來。修習無念最直捷的方式，即是不起念，提醒自己在面對外相的各式刺激，或是內在的念頭覺受或想法的升起時，不要再起念頭，讓自己生起如生氣、懊悔、憂愁、焦慮、貪求、懷疑、自卑、挫折等等的煩惱。如古德云：「不是老僧不煩惱，只是無物可思量」，可見有念即煩惱，無念即涅槃。六祖壇經云：「於諸境上，心不染，曰『無念』……於境上有念，念上便起邪見，一切塵勞妄想，從此而生」。六祖惠能亦強調「若得解脫即是般若三昧，般若三昧即是無念。何謂無念，知見一切法，心不染著，是為無念。」可見如能對於外在環境之人事物刺激能不起念頭，對內在的想法覺受能不住不執著，即可得般若三昧的自在解脫智慧。

李元松（1994c）認為人們的每一起心動念皆不離貪瞋痴，如果懺悔心不強，很難將此業力習慣斬斷。強調默默覺照的「只管打坐」法門，要訣即在「不於境上起念，不於念上起念」。此外，李元松（1994c）強調從聞思慧進入修慧的階段，最重要的是一念不起的定力。因為先令心念不起，才能暫時停止習慣性的大腦思惟活動，如此方能深入地去觀察潛伏的心態，進而扭轉潛伏的心態，並進而改善自己身、口、意的行為。釋依曰（1987）說明菩薩因為修習般若，以無比的空慧觀照一切，而悟得無相無所得的善巧方便，以致於可以協助許多執相的眾生。

歸納上述經論及學者看法，人所有煩惱來自於念頭，如果能訓練自己「一念不起」或「不住於念」，就能得到解脫自在的般若智慧。許多的痛苦和壓力，源自於對外相的執著和分別，如能識透外相的虛幻不實，能見到外相的內涵意義，或從另一個角度看到更積極正向的意義，即能得到金剛經所云「見諸相非相，即見如來」之般若智慧。

BAT ILL 策略的思考訓練、直觀訓練、表達訓練即是基於「無念無相」觀念，訓練教師打破原本對學生的偏見或對學生成績優劣、教師聲望、行為好壞的二元判斷分別，進而增進教師更能放下偏見與不合理期待，及能對學生行為和成績及諸多教學行政事務能做正向解讀或「不起念，不動怒」之能力。同時，也能用慈悲觀和同理心，去了解學生的學習困境、家庭無奈或身心限制，而能用「善語」或「柔軟語」鼓勵學生並啟迪其自信。

## 伍、禪治療的 BAT ILL 策略在教師壓力調適的運用

聖嚴法師（1998）認為坐禪目的是訓練自己的心能夠心不隨境轉，不被外



在環境刺激所困擾；坐禪的功效可使人原本浮動的情緒轉化為中清明平靜的情操，讓人面臨危險能不恐懼，遇著歡樂事能不狂喜，看淡得失順逆的影響，它成為人們身心安全的保障，同時也是健全人生及建設社會，改善環境的好方法。日本心理學者平井富雄教授曾運用科學的現代儀器加以實驗，證明坐禪與腦波變化有密切關係，在坐禪時， $\alpha$  波的週期速會越來越慢， $\alpha$  波是屬於精神上呈上安靜、安穩狀態的波形。坐禪中腦機能的安定性波形能夠保持在一定的水準之間，不會產生過份興奮或低潮的情形（劉華明，1990）。如前文所述，西方心理學者運用禪治療能夠有效減低受試的壓力感已獲得研究支持。以下擬簡要說明以禪治療的觀點所設計的 BAT ILL 策略如何運用在教師壓力的調適：

### 一、呼吸訓練

重點在於教導教師正視呼吸與壓力及鬆弛的關係，其次自我察覺和觀察自己的呼吸狀態，最後練習觀息數息及數息念佛的方法，讓自己的身心息三者能達到協調及放鬆。訓練教師如何在平時、下課休息、走路、做家事等日常生活活動中和零碎時間練習觀息數息或數息念佛，以減輕教學工作壓力。

### 二、自覺訓練

重點在於讓教師能自我察覺或自我觀照自己的念頭與情緒起伏及念頭與情緒和態度之間的關聯，其次訓練教師觀照冥想自己對學生的態度及學生的反應，並反思此種態度對學生學習成效產生的影響及對自己工作壓力的影響。另外，引導教師自覺自己的價值與人生的意義，訓練教師如何看出自我價值與人生意義，並進而能正向看出學生的價值，引導學生正向看待人生的意義。也訓練教師如何觀照自己的煩惱壓力，它的起處是什麼？平時如何與這些壓力相處？最後訓練教師自覺默照的方法，讓教師能夠養成專注且放鬆的做目前正進行之事務，及隨時觀照自己的起心動念和身體動作的習慣。

### 三、思考訓練

重點在於讓教師了解認知思考過程對情緒壓力的影響，並思考自己常有哪些負向思考，它們是不合理的思考？或有認知扭曲的情形？其次訓練教師如何做止觀練習，「止」的訓練，一是止於數息，將注意力常放在呼吸上，二是停止不必要的思考；「觀」的訓練，教導教師去觀照自己對學生或對工作壓力的思考模式。接著訓練教師能用慈悲觀去思考、同理學生目前面臨學習、家庭、人際或身心障礙等諸多困境內心的痛苦與挫折之心情。最後教導教師如何正向

思考或善解生活中的難題，及看出學生的優勢能力與微小進步。

#### 四、直觀訓練

首先教導教師了解直觀的意義及直觀與情緒壓力之關係，其次訓練教師去觀察反思自己是否常存著二元對立的價值判斷？對學生是否常存有先入為主的預設立場或批判？這些偏見和批判對學生及對自己產生的影響？接著引導教師反思「緣起無我」的觀念，反省自己的看法堅持一定是對的嗎？最後，教導教師如何養成無念無相的思考習慣，不輕易起念頭或評價批判學生與自己，能夠看到學生問題行為背後潛藏的意義及需求動機，並學習如何不會因外在刺激而影響自己的心境。

#### 五、當下訓練

首先引導教師反思自己的壓力來源或挫折煩惱是否常因憂慮煩惱未來或懊悔過去？憂慮與懊悔能夠改變過去或改善未來嗎？其次訓練教師透過「身念住法」的學習，學會如何將注意力放置於現在（即當下）的呼吸之間或目前正在從事的動作過程之中，盡力讓自己能維持念念分明的觀照。接著訓練教師培養經常提醒自己活在當下眼前一瞬的習慣，斬斷對過去與未來的諸多牽纏。最後透過「行禪練習」讓教師習得從容與悠閒的心境與生活態度，放慢匆忙腳步，感受與觀賞周遭的花草樹木，天空白雲的自然景觀，以抒解心中壓力。

#### 六、表達訓練

首先讓教師了解人際間的衝突與壓力常來自於彼此的溝通和表達產生問題嗎？其次讓教師反思容易讓自己產生不愉快或壓力的表達方式為何？自己說話的口氣別人感覺如何？最後訓練教師能夠從事“善語佈施”，能對別人表達善意及鼓勵與讚美，能夠耐心教導學生。另外，合適地表達自己的想法、感覺、需求，也須透過團體成員彼此的互動來練習。期待透過教師對自己表達方式和口氣的自覺反思，進而能學會一種更正向溫暖和充滿善意的表達方式，以增進人際和諧互動機會。

## 陸、結語

李元松（1994d）認為禪是一種直觀的智慧，能夠看到萬事萬物的本來面目，而不加上自己太多預設和價值判斷。從禪治療的觀點，融合教育教師壓力形成因素之一是教師本身對自己、對學生和對教學工作存有太多好壞的預設立

場和二元對立的價值判斷，以及有許多隱而未覺的偏見與不合理期待。這些預設立場、價值判斷、偏見及不合理期待，讓許多融合教育教師失去了直觀的智慧，以致於無法看出特殊學生的優勢能力與存在價值，也無法看到自己為這些學生點點滴滴付出的意義與價值。因此常因不了解這些學生而形成心理壓力，也因為不了解而導致的挫折感，讓教師產生更大的壓力。

禪治療觀點的 BAT ILL 策略，或許能給予融合教育教師一個較積極正向和無私無我的角度去看待特殊學生。從呼吸訓練中讓教師懂得透過觀察呼吸放鬆自己；從自覺訓練中讓教師看出原來的自我思考型態存在的偏見與誤解；從思考訓練中讓教師學會正向思考與同理心的態度；從直觀訓練中讓教師放下自己許多不合理的預設判斷和批判；從當下訓練中讓教師學會專注於現在此時此地的經驗，切除過去與未來的牽纏而產生的壓力與煩惱；從表達訓練中讓教師學會「善語」及「溫柔語」的運用，進而去鼓勵與增強這些特殊學生，以改善他們的問題行為，減少師生衝突的壓力！期待每一位融合教育教師在擔心自己專業能力不足之餘，透過願意去接納與鼓勵這些學生態度的建立，能看出每位學生的本來智慧與存在價值，也意識到原本的預設、判斷、偏見的本質是虛幻無常，進而能解脫這些源自於我執偏見或外在表相的壓力煩惱。這不僅幫助教師心理健康與教學效能的提升，也利益了這群極待被了解的特殊學生的學習與人生。

## 參考文獻

- 永本法師 (2005)。天台小止觀。台北：佛光。
- 何定照譯 (2004)。正念的奇蹟：每日禪修手冊。台北：橡樹林文化。
- 李元松 (1994a)。從自我實現到禪定解脫：與現代人論現代禪。台北：現代禪。
- 李元松 (1994b)。現代人如何學禪：超越心靈的矛盾與不安。台北：現代禪。
- 李元松 (1994c)。禪的修行與禪的生活。台北：現代禪。
- 李元松 (1994d)。入禪之門：從如何學禪到如何做一個禪師。台北：現代禪。
- 李水源、陳琦蓉 (2003)。普通班教師面對身心障礙學生之工作壓力與因應策略之研究。臺北市立師範學院學報，34，1-20。
- 妙境長老 (2004)。瑜伽師地論講記一修所成地。Vadito, NM:法雲禪寺。
- 紐文英 (2003)。融合教育的理念與作法—課程與教學規畫篇。高雄：高雄師範大學特殊教育中心。
- 袁之琦、游恒山 (1990)。心理學名詞辭典。台北：五南。

- 馬哈希·柏拉般那無陀 (2004)。四念處內觀禪修法。載於馬哈希·柏拉般那無陀主編，**四念處內觀禪修法** (頁 5-51)。台北：大千。
- 張三義 (2004)。圓通靜坐。載於馬哈希·柏拉般那無陀主編，**四念處內觀禪修法** (頁 103-168)。台北：大千。
- 游欣慈譯 (2003)。你可以不生氣。台北：橡樹林文化。
- 黃瑋苓 (2005)。國小融合教育班教師工作壓力與其因應策略之研究。**身心障礙研究**, 3, 201-215。
- 聖嚴法師 (1998)。人間擺渡。台北：法鼓文化。
- 劉華明 (1990)。坐禪的科學。台北：長春樹書坊。
- 鄭石岩 (2006)。參禪·改造心情：參透二十八則，法喜八萬四千。台北：遠流。
- 賴隆彥譯 (2003)。平靜的第一堂課—觀呼吸。台北：橡樹林文化。
- 簡瑞良、張美華 (2003)。禪治療在情緒障礙學生自我控制訓練的應用。屏師特殊教育, 6, 65-73。
- 寶靜法師 (2005)。休習止觀坐禪法要講述。台北：大千。
- 釋依日 (1987)。六波羅蜜的研究。高雄：佛光。
- 釋學愚譯 (2001)。佛陀與佛法。台北：佛陀教育中心。
- Anderson, V.L., Levinson, E.M., Barker, W., & Kiewrak, K.R. (1999). The effects of meditation on teacher perceived occupational stress, state and trait anxiety, and burnout. *School Psychology Quarterly*, 14(1), 3-25.
- Beck, C. L., & Gargiulo, R. M. (1983). Burnout in teachers of retarded and nonretarded children. *Journal of Educational Research*, 76(3), 169-173.
- Brazier, D. (1995). *Zen therapy: Transcending the sorrows of the human mind*. NY: John Wiley & Sons.
- Engelbrecht, P., Oswald, M., Swart, E., & Eloff, I. (2003). Including learners with intellectual disabilities: Stressful for teachers? *International Journal of Disability, Development and Education*, 50(3), 293-308.
- Forlin, C. (2001). Inclusion: Identifying potential stressors for regular class teachers. *Educational Research*, 43(3), 235-245.
- Kleinke, C. L. (1998)。健康心理管理—跨越生活危機 (曾華源、郭靜晃譯)。台北：揚智文化。(原著出版於 1998)。
- Tloczynski, J., & Tantriella, M. (1998). A comparison of the effects of Zen breath meditation or relaxation on college adjustment. *Psychologia*, 41, 32-43.

- Williams, M., & Gersch, I. (2004). Teaching in mainstream and special schools: Are the stresses similar or different? *British Journal of Special Education*, 31(3), 157-162.
- Winzelberg, A.J., & Luskin, F.M. (1999). The effect of a meditation training in stress levels in secondary school teachers. *Stress Medicine*, 15, 69-77.
- Wisniewski, L., & Gargiulo, R. M. (1997). Occupational stress and burnout among special educators: A review of the literature. *The Journal of Special Education*, 31(3), 325-346.

