

正念在圖書館的應用

釋自衍 《佛教圖書館館刊》主編

「正念」是指正當的意念，原出自佛教「八正道」中的一個項目。在 1979 年，西方的卡巴金博士把它運用在減輕病人的慢性疼痛上，而創設 MBSR（正念減壓法）；後來在此基礎上發展出正念認知療法（MBCT）、正念認知生活（MBCT-L）等套裝課程。根據醫學研究顯示，學習「正念」可以讓人減輕心理壓力、培養覺知力、專注力，以及提高工作效率等。因此，「正念」廣泛地被運用於醫學、心理學、經營管理、教育等領域，已在世界各地蔚為風潮。

2021 年至 2022 年疫情期間，由財團法人伽耶山基金會主辦、香光尼眾佛學院圖書館承辦，連續舉辦二場線上「正念」與圖書館主題的研討會及工作坊。有圖書館同道好奇地問：圖書館為什麼要推廣「正念」？

一開始，本館秉持推廣服務課程的角度，辦理「正念」課程；後來，因本人親身沉浸在「正念」的學習中，而體會到「正念」確實有助於圖資人緩解壓力及情緒管理。心想，若能把正念運用在圖書館的經營管理，將會是很棒的助力。同時，又查詢正念主題的出版文獻，發現美國在 2015 年已有「正念」運用在圖書館的專書出現，這著實令人對推動此類正念課程更有信心。

財團法人伽耶山基金會向來致力於教育、文化領域，近幾年來，本館推廣正念課程，依循相同理念，先以教師作為培訓的對象，進而推展到圖書館領域的應用。尤其 2022 年的「圖資人正念幸福力工作坊」，有近 80 位圖資工作者參與。經過一天的正念訓練，不少參與者表示，學習「正念」能提升專注力，也能覺察到自己當下的感受、想法，對調適壓力、情緒管理和自我關懷都很有助益。

本期專題「正念在圖書館的應用」，是將 2021 年「正念與圖書館發展研討會」、2022 年「圖資人正念幸福力工作坊」的專題發表、課程加以整理，並提供給大家參考，讓苦於無法紓解壓力或不知如何安頓情緒的圖書館工作者，可以有多一點的選擇。期望圖資人透過正念學習，培養專注力、覺察力，將心安住於當下，開啟幸福的能量，讓「圖書館」成為幸福的場域。

