

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

從正念日記到自我療癒：

正念如何帶來治療？

From Mindfulness Diary to self-healing:
how Mindfulness brings forth the treatment?

研 究 生：鄭淑卿

指 導 教 授：呂凱文 博士

中 華 民 國 一 〇 二 年 六 月

摘 要

近二十年來，歐洲與美國的心理學界已將源於佛教的「正念治療」(Mindfulness Therapy) 視為重要的治療技巧，本文研究可視為是種嘗試性比較，即從個人參與南華大學宗教學研究所「MBST 正念治療的實踐與理論」(Application and Theory of Mindfulness-Based Suffering Therapy) 課程，進行本論文研究分析，考察正念日記寫作與自我療癒之可能性。

論文結構共分為五章，除了緒論與結論兩章外，其餘三章是本論文研究主體。關於主體部份論題，乃依據正念的初期佛教經典基礎，接合新時代對正念的悅納，到不同視角正念的轉移，進行論述。另外，為了達到本論文四大主題論述進路，將依序分為「正念」、「正念治療」、「正念日記」、「自我療癒」順序進行討論。其中第二章「從正念、正念治療到正念日記」與第三章「正念日記基本理論」，這兩章可視為對正念的論題作闡述探討，至於第四章乃是以前兩章論述內容為基礎，進一步就正念日記寫作，敘說生命成長故事。

關鍵詞：正念、正念治療、正念日記、自我療癒

Abstract

“Mindfulness Therapy”, coming from Buddhism has been used as an important treatment skill in American and European psychology field for the past two decades. This paper is a attempt comparison. That is, according to the class 「Application and Theory of Mindfulness-Based Suffering Therapy」 which I myself took in Graduate Institute of Religious Studies, Nanhua University this thesis analyzes discusses, examines the Mindfulness diary writing and the possibility of worth progressive healing.

The structure of thesis has five chapters. Except Introduction and Conclusion, the other chapters are the main research bodies. About the main research bodies, mindfulness is based on early Buddha scripture, Join the accept of mindfulness in new era and discusses the transfer in different perspectives. Moreover, in order to achieve the four main themes approaches, the thesis is divided into "mindfulness" "mindfulness therapy", "mindfulness diary", "self-healing" Chapter 2, "from mindfulness, mindfulness therapy to mindfulness diary" and Chapter 3 "mindfulness diary basic theory", can be considered the explanation and exploitation on the topic of mindfulness . As for the fourth chapter is based on the previous two chapters and further discusses mindfulness diary through life and growth stories. how the meaning of mindfulness achieves physical and mental self-healing.

Keywords: Mindfulness 、 Mindfulness Therapy 、 Mindfulness Diary 、 self-healing

略 符

一、巴利本引用格式，依英國巴利聖典協會版（Pali Text Society，PTS版）。

A Aṅguttara-nikāya（增支部）

例：A 4:33, II 32-33 或 A 4:33（II 32-33）表示：

《增支部》第4集，第33經；第二冊，32-33頁。

BBS Burmese-script Buddhasāsana Samiti edition（緬甸版巴利藏）

CBETA CBETA電子佛典集成（中華電子佛典協會出版）

CSCD Chaṭṭha Saṅgāyana CD-ROM Version 3, Igaṭpuri: Vipassana Research
Institute.（緬甸第六結集版巴利藏光碟）

D Dīgha-nikāya（長部）

例：D 31, III 182-190 或 D 31（III 182-190）表示：

《長部》第31經；第三冊，182-190頁。

M Majjhima-nikāya（中部）

例：M 56, I 373-385 或 M 56（I 373-385）表示：

《中部》第56經；第一冊，373-385頁。

S Samyutta-nikāya（相應部）

例：S 43:1, IV 358 或 S 43:1（IV 358）表示：

《相應部》第43相應，第1經；第四冊，358頁。

VRI Vipassana Research Institute（印度內觀研究所）

二、漢譯本引用格式，依《大正新脩大藏經》為主，經典中引用涉及數字的部份，皆以漢字的數字符號表示（如經號、卷數、頁號等）。

例：《雜阿含》八一〇經，《大正藏》卷二，頁二〇八上。表示：《大正新脩大藏經》第二冊，《雜阿含》八一〇經，二〇八頁，上欄。

從正念日記到自我療癒：正念如何帶來治療？

目次

合格證明.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
略符.....	IV
目次.....	V
1 緒論.....	1
1.1 研究緣起與動機.....	1
1.2 問題意識與研究目的.....	4
1.2.1 問題意識.....	4
1.2.2 研究目的.....	8
1.3 研究方法.....	15
1.3.1 略述研究方法取向.....	15
1.3.2 敘事療法研究分析.....	15
1.4 研究範圍界定與限制.....	18
1.5 研究背景略述.....	21
1.6 論文結構說明.....	25
2 從正念、正念治療到正念日記.....	27
2.1 正念的初期佛教經典基礎.....	27
2.2 新時代對正念的悅納：正念治療.....	53
2.2.1 正念禪法的開展與省思.....	54
2.2.2 正念治療的研究與應用.....	57
2.3 不同視角的正念轉移：正念日記.....	59
3 正念日記基本理論.....	66
3.1 大團體動力：MBST正念治療學.....	70
3.2 正念日記的寫作觀察.....	74
3.2.1 正念日記與四聖諦說.....	75
3.2.2 三分鐘的專注觀呼吸.....	79
3.2.3 慈悲喜捨的四無量心.....	81
3.3 正念日記的寫作要領.....	84
4 寫日記：在生命故事敘說中成長.....	96
5 結論：本文研究目的回顧.....	122
參考書目.....	128

1 緒論

1.1 研究緣起與動機

多年前看過電影「一輪明月」，劇中人物弘一大師在邁向生命第一個歷程時，說了一句讓我印象深刻的話：「剛一踏上人生旅程，滿眼看到的盡是苦難。」這句話帶給我相當大的震撼，我嘗試解讀，當人們哇哇落地時，其生命所必須承受的苦難便已同時展開，這裡的「苦」意謂著現代人所承擔的壓力、恐懼、焦慮、抗拒、憂愁、苦惱等語詞的綜合體。「苦」從何而來？是工作壓力太大？是生活不如意、怨天尤人？還是環境中承載過多的物質、精神及資源，讓人們看不清楚自我也參不透生命的真相，如是不斷流於苦的循環、深陷其中不可自拔。這樣的生存方式形同存活在壓力鍋，很容易因為看不見苦的集聚及心靈匱乏失去判斷力而處在不自覺、身體緊繃的高壓狀態，面對生活的壓力也習慣性逃避、拒絕接受種種難以解決的問題，基於因果不昧法則，這些當下沒有坦然接受處理的問題，日以繼夜隨著時間積壓，逐漸形成苦難的源頭。

回憶過往他人對我總是存在正面積極印象，事實上這只是一張不真實的面具，內心層面的我面對他人時常言不由衷，無法明確表達自我意願與想法，對於生命的開展更是缺乏信心與勇氣，特別是當生活逆境現前，面對自我或他人生起的種種苦的現象，常常會有力不從心、難以直下承擔以及解決問題的能力，對於這種苦的循環的生命歷程，總是讓我感到恐懼並且困惑不安。民國 100 年 9 月，我就讀南華大學宗教學研究所，參與「MBST 正念治療的實踐與理論」(Application and Theory of Mindfulness-Based Suffering Therapy, MBST) 課程，「正念」是佛陀開悟後宣講八正道 (ariyo aṭṭhaṅgiko maggo)¹ 的法要之一，從親近道場學習佛法後便無時無刻聽到師長及同參道友們的提醒，「提起正念，扣住所緣境」，過去對正念的解讀，就是不要有傷害別人的心與念頭，對我而言，這僅僅只是一種語言上的文字，我無法把它運用到生活當中，更不知道如何應用。

¹ 八正道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

鑑於想要徹底改變自己，並且從輪迴的苦難生活中解脫，我選擇積極參與 MBST 課程的基礎訓練，本課程是為期十八週的團體訓練課程，由授課教師訂定學習規約，指導學員觀察生活六根觸境拉扯與身心內部變化過程，要求學員養成每日書寫正念日記的習慣，將自身所觀察生活觸境確實記錄，配合每週課程規劃進度次第訓練，藉由課堂中授課師長與同學或學員彼此之間的由衷分享，循序漸進以各種觀察技巧達到正念學理論與生活實踐的結合應用。MBST 認為只要學會寫作「正念日記」，就會逐漸發現念頭是怎麼產生，又是怎麼帶動信念、認知、語言與行為，進而了解自己如何形成慣性的性格，有助於正念覺察能力的養成及縮短無明煩惱掙扎時間。此外授課教師亦審慎地避免給予初學者學員太多概念式思考，因其易引起形上學思維與戲論批判，有時不易讓經驗主體的身心觀察徹底流動，這配合呼吸觀察法作意的解脫心法，簡單、實用、柔軟、由衷，當下可以自我檢證苦滅。見證苦滅的生命方向，主要是奠基於正念治療學的見苦離繫心法，它具有中道紮實的應用基礎，促使人們如實觀察生活的當下，進而對生命做體現與檢證，讓個體能從生命的苦難歷程中逐步完成「自我療癒」，進而達到離苦與邁向喜悅寧靜的解脫之道。這樣的自我親證體驗，讓我得到實質層面的獲益，我慢慢學會完全接受與放下自我矜持，開始學習由衷地面對自我與師長、同學，課堂上專注自然地傾聽且不帶任何批判的接受與分享。自然而然地，注視他人不再帶有礙著、身心不流動的感覺，而是一種由衷的呼吸、由衷感受自己與對方的喜怒哀樂，深刻體悟這是從正念日記寫作到自我療癒所帶來的生命轉變與緣起契機。

生命歷程中偶爾會有面對自我轉變的關鍵時刻，但若對機會的到來總是處於不知不覺，亦或每天生活於緊張忙碌的壓力狀態，身心除了隨著外境所轉，對於生命週而復始、苦的現象完全沒有醒覺能力，這樣的存在方式確是值得我們省思。大腦神經認知心理學家丹尼爾·席格（Daniel J. Siegel, M.D.）曾於著作中提及：「我們迫切需要一種新的存在方式——不論是在自己內心，在學校中，或社會裡，近代的文化演變創造出一個紛擾的世界，個人飽受疏離之苦，學校疏於啟發學生；簡而言之，整個社會都缺乏道德羅盤，幫助我們看清該如何在這個全球化的世界中前進」

(Siegel 2011: 19)。這的確是現代社會普遍存在的現象，它激盪著人們必須學習對當前自我的生命歷程加以反思與觀察，對自己的心理歷程加以反思，是一種「後設認知」歷程，也就是最廣義的對思考加以思考 (Siegel 2011: 37)。職是之故，當我完成正念治療學階段課程訓練後，便將念頭以「後設認知」反思，對思考加以思考，發現更能清楚明白身心內外周遭的變化。由此後設性反思的啟發，我決定從三個研究動機面向進行本文探究，說明如下：

第一、就個人研究動機而言，透過課程的親身體驗與觀察，當生活觸境生起時，正念能確切地被應用在自我對生命的檢證與實踐上，此時苦的礙著感與壓力逐漸隨著正向能量的釋放而軟化、消失。這種語言、思考、行為或意識模式轉化，及觀察身體與心理交互影響之微妙關係，事實上確是一件很有意義的功課。

第二、就學術研究動機而言，記得去年底學者越建東受邀來南華大學宗教所，就「當代正念學發展」議題講演，會中他提及個人曾於 2012 年參加法鼓山國際佛教禪修研討會時，與會中有位西方法師舉出了一個很有趣的譬喻：「西方的正念學就是這樣，手上拿個罐子，將內觀禪、曹洞禪、印度禪、瑜伽等，全部裝進來加在一起搖一搖打開——American mindfulness。」這段講演直接點出東、西方正念學認知的差異，也觸動我深入探究的動機。因此，本文研究亦可視為是一種嘗試性比較，即從廣義層面下新時代運動 (New Age Movement)²所引發的種種身心靈治療技術，以個人經驗選擇「MBST正念治療學」課程的學習體證，進行本文分析論述，並考察東、西方正念治療技術之同異。

第三，就佛教研究動機而言，從 1980 年代起陸續引進台灣的身心靈產業裡，諸如源自泰國緬甸等地的上座部佛教、美國卡巴金博士成立的正念減壓療法 (MBSR)、歐洲威廉斯等三位學者成立的正念認知療法 (MBCT)，以及國內學者呂凱文所開設的正念治療學 (MBST) 皆相當強調正念對於認知治療或身心疾病

² 新時代運動起源自西歐及美國地區，是一種透過個人的靈性覺醒轉而追求身心靈一體成長的新興社會運動。

的療效，這突顯了正念的修行傳統在佛教的重要性以及在當代的能見度。鑑於此，本文乃以MBST中「正念」這個佛陀時代即存在的佛教語句意指傳統宗教裡的佛教（初期佛教）語詞作對比性考察，考究意義在於可以從比對中看出舊典範的資源以及新典範的創意技法如何為身心苦惱眾生帶來實質層面利益，藉此促成處於當代處境的舊典範如何翻新身心技術的思考層面。

1.2 問題意識與研究目的

1.2.1 問題意識

正念的巴利原文為sammā-sati，它是來自巴利文的sati，有念、憶念、記憶、正念之意（水野弘元 2005〔1968〕：324）。正念是源自傳統佛教四念處的修習方式，四念處（satipathāna）是以sati和paṭṭhāna兩個字組合成的，念（sati）的意思是回憶，paṭṭhāna的意思是契入和繫住，念進入和停留因而被稱為「四念處」（Yubodh 1996?：5）。³從四念處的經書中，佛陀指出四念處對世間和精神上的利益，一位熱誠的修行者在修行時分明的覺知和觀察，便能克服貪慾和悲痛（Yubodh 1996?：2）。由此清楚指出四念處修行的重要性，從1979年美國麻省理工學院卡巴金以正念應用在減壓門診中心臨床病患的疾病舒緩治療後，正念技術療法開始於近年來在西方醫學、心理學界大放異彩，這是好消息，但也彰顯了某些值得我們深思的問題，諸如：源自東方的正念四念處修行原本就是以身、受、心、法的覺察運用於念處覺照力的培養；然而，西方心學界卻創造性地將正念（mindfulness）給予新的詮釋，視其為當代心理治療層面的重要技術療法。

對這種存在於東、西方不同文化背景下的正念認知解讀與差異的問題確實存在討論空間。正念開啟了佛教與西方心理學界的新視野，正念修行在佛教的地位是否應該受到重視與省思？就正念回到佛教經典的解釋，菩提比丘提出個人的見解，正念作為修行「念處」的主要因素，仍需與正知並重，呼籲西方學者要尊重正念在巴利經典的意涵與功用？菩提比丘進一步指出，西方學界把正念從巴利經典的意涵給

³ 摘錄自馬哈希大法師作，Sujiva法師編輯，《四念處選章》，台南：法藏講堂，2007，頁5。

予分離，更把它自佛法八正道的脈絡中抽離，他反對簡單化的理解正念，對於正念能否從傳統文脈抽出來應用在世俗目的上提出質疑與省思（Bodhi 2011：19）？正念應用於認知心理學層面，有關認知心理學家所提到的大腦神經回路跟認知科學的關係界定？正念在臨床醫學的介入，可由FMRI磁核共振儀器的實驗，觀察腦波顯像儀器測量一個人在觀呼吸時，他腦部的圖像、色彩學的變化與揭露正念覺照力的相關研究。

對於正念的探索已經有很多學者曾經提出貢獻，如大腦神經認知心理學家席格提到，「覺照」（Mindfulness），在佛教的傳統是翻譯為「正念」，是指一種培養「當下覺察力」（present moment awareness）的禪定練習（meditation practice）（Siegel 2011：12）。有關大腦運作的初步研究已經顯示，覺照或許真的能改變大腦，為什麼專注當下會改變大腦？我們集中注意力的方式，有助於激發神經可塑性，也就是使神經連結因應經驗而改變。藉由深入探索直接經驗，我們將了解為什麼覺照的研究會發現這些傾向左腦或右腦的變化，或影響到大腦整體的整合功能（Siegel 2011：47）；此外，揭露覺照與腦部社會神經回路的關係，或許還能讓我們更進一步了解覺照對生理與心理健康的影響（Siegel 2011：45）。揭露正念覺照與大腦神經回路的關係是否能進一步影響人們身心的健康，這或許需要某些科學實驗數據所堆疊的研究報告方能有較為明確的答案；相較於此，若將此問題意識帶回正念治療應用於生活六根觸境的觀察，也許可經由每個人自身經驗的基礎，而能有較為清晰的判斷依據，以下就學者呂凱文的論述，略加說明：

正念治療著重於「意識」與「現象」（即意識的對象，the objects of consciousness）之察覺力的培養，這種察覺力也即是佛教內觀傳統所謂的「念覺支」，「四念處」的禪修方法，則是重要代表。正念治療師一旦察覺壓力於意識範圍內，醞釀、升起並隨後產生身心拉扯的膨脹收縮效應之際，他會迅速透過察覺力本身內具的離繫作用，在暫時中止價值判斷的經驗體驗基礎上，將「事件」與「對事件的看法」予以分離，並還原回各自導演衍生前的純粹狀態。在清楚覺察、明確觀察、詳細描述、深刻體會、

緩緩品嚐這些「經驗之流」(the stream of experiences)帶來種種身心撞擊或拉扯的過程中，正念治療師唯一要努力的則是持續地保持清晰的覺察力，覺察這些經驗之流、讓它流過去、讓它通透的流過去，完全不保護地接納這些撞擊、完全不抗拒這些經驗的拉扯，直至身心完全無所執著地脫落(呂凱文 2011a)。

正念來自意識經驗流的覺察，當你初次認識某些事物時，就在你將它概念化或確認之前，有短暫的純粹覺知，它在你開始想起來，在你的心裡說：「哦！那是一隻狗」之前就發生了，那個焦點柔和、瞬間流動的純粹覺知就是正念(釋德寶 2003：209)。佛教的認識論是一種純粹的經驗觀察，正念亦是一種純粹覺知的直接經驗，就是沒有任何概念化的經驗，譬如說日常生活中視覺接受到光線的刺激，身體六種感官的眼耳鼻舌身意，則會分別認識到色聲香味觸法，這就是佛教所謂的六根對應六塵境，其中前五根的認識是沒有概念成分的，最主要的判斷在於意根，即「念覺支」的生起，也就是正念的覺察力。

所謂訊息，這跟認知心理學其實也是同步的，就是說我們會產生情緒是因為我對某些訊息的接收的當下判斷，所以訊息的存在及大腦的認知回路是怎麼認識這個訊息，也許是另外一個值得探討的問題。正念修行要與正知並重，所以它是屬於知識論(epistemology, theory of knowledge)的一部份，對佛教來講，佛陀講的很簡單，讓看就是看，讓聽就是聽，意思就是說讓看就成為那個看，就算你看到了，也不是指什麼人、什麼物，就算你看到什麼人那也不是指什麼好人或壞人，他只是一個什麼人，這就是它還原認知資訊的源頭。比如說，我們在正念練習中，當你的腳踩到一堆土，對學正念的人來講，踩到土堆當下的那個觸感，他會去看那是軟的還是硬的，那是濕的還是乾的，它是地水火風那個元素？它不會一開始就形成一堆泥土，它只是會還原到它的地水火風的元素。如果泥土就是一堆資訊的話，對佛陀來講就是先保持資訊的原貌如如不動，一開始不加以撿擇，只是個觸，那觸的當下你就去分析地水火風，可是分析過程當中，它那個物相、人相或手指相，就不再成為一個相，它只是地相水相火相風相的分解相，這地方就是涉及到佛教認識論中佛陀

是怎麼認識物，他把那整個訊息到你情緒反應的過程當中減緩它的速度，那樣的一個訊息依照它原本的樣子來慢慢被如實認識而已。其實這也是認知心理學所提到的問題，好比說晚上你走路回家，你發現後面有兩個人的身影在跟著，可能那個認知心理學就會延緩你的過度判斷，那個過度判斷有可能不是真實的判斷，你最後還是要判斷，只是沒有那麼快。

前文所提出的許多問題都是以正念應用為基準點推演出的相關問題意識，有些問題我們已做了初步的解釋，但由於這些問題實在太龐大，無法在文中一一討論。在此，僅能就本文的研究主題進行討論，提出部份假設性問題，如：正念覺照力的培養與揭露、「後設認知」的反思覺察等問題，帶回本文研究主題，遂整理出下列四點問題進行探究。

1. 正念、正念治療源自初期佛教經典基礎的依據？
2. 正念、正念治療、正念日記的對應關係？
3. 新時代對正念的認知與解讀？研究的應用範圍？
4. 正念日記的理論架構？寫日記如何帶來療癒？

經驗裡，我們因著期待而產生的效應是相當深刻的；期待所產生的力量一直以來在許多地方被提到，並且也給予它許多名字，且所有的心理治療模式都強調積極期待對於強化療效的價值（Kirsch 1990; Lynn and Garske 1985）。或許最廣為使用的術語就是「自我實現的預言」（self-fulfilling prophecy），這種預言描繪著我們的行為會無意識與我們的期待看齊，不論好或壞，兩者最後實現的相似性都會增加。當有人前來尋求建議或協助，一般而言，那個人懷著期待，期待事情將會轉好，越是多的感情投入，人就會懷抱越多的期待，反之亦然（Yapko 2003：136）。也就是說，個人對上述所討論的問題意識有很大的期待，就心理學來講，期待也會影響到我們對於事物的認識行為以及改變，好比說一個病人如果對他疾病痊癒的轉好沒有任何期待，坦白講他也很難有療癒效果。

這個技巧靈活地運用了正念讓現代人能夠遠離壓力與煩惱，但我們仍要進一步思考，正念是源自佛教經典的名詞，那談到正念究竟在佛教傳統談的正念跟我們現在談的正念有什麼樣的差別？這顯然跟佛教思想是有關係的，也許我們會在第二章來談正念在初期佛教的經典基礎。又如正念已從佛教傳統抽離，那新時代對正念的態度為何？正念治療於當代的研究與應用如何開展？**MBST**正念治療學以不同視角正念轉移到正念日記的觀察寫作與療癒的可能性運用等問題，每個問題都具有討論的空間與探索的價值，也許可在後面三、四章繼續做討論。有鑑於此，我嘗試奠基於問題意識基礎及期待經驗值發展脈絡下，引發相對性研究目的。

1.2.2 研究目的

從時間上推敲，「正念」乃源自於佛陀時代宣說「八正道」的解脫法要之一，同時它也是四聖諦、三十七道品修習的重要道次第，這綿延二千多年的佛教思想，隨著時間的推移，似乎絲毫未曾停歇，舉凡西方學界將正念治療應用於臨床醫學、心理學、教育界等，以及台灣本土化**MBST**正念治療學課程的設計與規劃，其共通創立應用的研究目的，不外乎是為全體人類的福祉帶來具有正念意義的普世價值。佛法與諸多世間學術皆有交涉，但與心理學的關係可說最為密切，原因在於佛法與心理學皆以「心」為探究主軸，亦以解除身心病苦作為其核心目標（黃創華 2009：1）。是故，雖然正念源於東方佛教思想，然而不可否認地，正念在心理治療中的運用與開展，卻於西方萌芽茁壯。因而正念療法是一個東西方文化相互交織整合的產物，有著雙重的文化背景，但也正是因此，正念療法在某些方面，如其定義界定等就具有雙重的特性，如何在兩種文化背景下辨析這些特性的共通與差異就顯得尤為重要（居敏珠、彭燕琴 2012：47）。對於這種既有的存在事實與現象，我們似乎很難去排除，居於東西方文化背景下正念認知異同點差異比較之重要性，其中與本研究主題相關的分析比較對照組，即以台灣本土化「**MBST**正念治療學」做為東西方正念學發展的比較項目，包括東西方正念的不同觀點、含義、起源及多個應用層面和佛法交集的討論面向，遂成為本文研究目的。

鑑於前人的研究閱覽，我發現有些存在於不同正念視角差異之異同點的比較，確有值得更深入探討的空間與省思，並獲得問題的解決與釐清，奠於這個基礎下，本文研究目的期待解決的問題，約略說明如下：

一、正念源起的異同：初期佛教正念修行以傳統四念處身受心法念處的覺察為覺照力的培養，並奠基於四聖諦、八正道的中道修行方式，運用慈悲喜捨四無量心法作意，即佛教傳統內觀「念覺支」的覺察生起，用以對治貪瞋癡、煩惱無明的苦難，達到究竟解脫之道；反觀正念在西方心理學的興起，除了同樣都是為了解除身心的痛苦為核心目標外，傳統認知行為療法的困境與局限，是正念療法興起的根本原因，試說如下：

作為行為治療第一個發展階段的單純行為治療，強調通過變更個體外在可見的行為反應來矯正不適應或不良的行為；第二代行為治療是認知行為治療，通過改變非理性思維、病理學認知圖式或錯誤的信息加工過程來改變來訪者的不適應或不良行為。基於對行為和認知兩大傳統療法聚焦於“一級（外在行為反應）改變”的質疑和挑戰，行為療法的第三浪潮興起了，其範疇大大超出了傳統的認知和行為療法，創造性地借鑒了靈性、接納等東方文化的概念術語，形成一系列以正念為基礎的心理療法。（居敏珠、彭燕琴 2012：47）

為了因應時代潮流的轉變，認知行為療法援引了以正念為基礎的心理療法，並順勢發展出適當的治療模式，然而，佛法與心理學終屬不同領域，有各自的關切範疇、理論基礎、發展背景、專業術語與研究方法（黃創華 2009：1），在這樣不同文化背景的研究視野差異下，正念的定義是否應當回到佛教經典，重新給予原有的定位與認知，這是當前需要釐清的重要課題。

二、正念認知的異同：個人在整理相關正念文獻研究回顧資料中發現，正念減壓療法創辦人卡巴金在敘述MBSR的早期歷史、其與主流醫學、身心健康科學的關聯，

他強調MBSR和其他以正念為基礎的介入方式，立基在對於普世之法的理解，這理解必須符合佛法（Buddhadharma），但不受到和其諸多起源地、特定傳統相關的歷史、文化與宗教的種種表現所侷限；卡巴金進一步指出，他將這些發展置於兩個非常不同的認識論，即科學與禪修傳統的認識論首次相遇的歷史匯集點（Kabat-Zinn 2012：2）。⁴近年，一份有關現代佛教的跨學科期刊，本學刊總共收錄18篇論文，乃東、西方多位學者就正念的不同觀點、含義、起源及應用層面，分別討論正念和佛法交集的諸多論述。這18篇文章的論述重點，主要是以1979年卡巴金以正念為基礎，介入主流醫學與身心健康的正念減壓療法成名以來，三十年後的學者對他的評價與正念認知的界定，這些學者的學術領域涉及層面廣泛，包括：J. Mark G. Williams and Jon Kabat-Zinn（MB領航者）、Bhikkhu Bodhi（佛教學者）、Georges Dreyfus（佛教學者）、Andrew Olendzki（佛教學者）、John Dunne（佛教學者）、John D. Teasdale and Michael Chaskalson（正念學者與教師）、Melanie Fennell and Zindel Segal（認知療法專家）、Christina Feldman and Willem Kuyken（禪修者、臨床心理教授）、Martine Batchelor（禪修者）、Edel Maex（禪修者、臨床師）、Sharon Salzberg（禪修者）、Mirabai Bush（Center for Contemplative Mind in Society創始人之一）、Saki F. Santorelli（正念中心負責人）、Paul Grossman and Nicholas T. Van Dam（身心醫學、臨床師）、Ruth A. Baer（心理學教授）、Rupert Gethin（佛教學者）、Jon Kabat-Zinn（MBSR創始人）。⁵ 這些學者分別依他們對正念應用於當代正念學的發展提出個人的質疑，可以試探性的看出西方學者或者是佛教學者、心理學學者對這個現象的一個反思。

近幾年裡，隨著西方心理學界對於佛教正念學的重視，以及在學術報告和專書寫作被譯成華語文出版的影響下，美歐等地諸如「正念舒壓」（MBSR, Mindfulness-based Stress Reduction）與「內觀認知治療」（MBCT, Mindfulness-based Cognitive Therapy）這類許多與西方醫療體系結合運用的正念禪法也逐漸地

⁴ 本文摘錄學者Kabat-Zinn著，溫宗堃譯，譯自Jon Kabat-Zinn (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), Pp.281。中譯本見，〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，2012，頁2。

⁵ 參考學者越建東於國立中山大學正念讀書會——Contemporary Buddhism正念專輯投影片。

引入台灣的醫療體系或心理諮商體系中，並且作為正規醫療的輔助技術之一（呂凱文 2011c）。學者朱迺欣（2011：10）在《喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用》序文提及，麻州大學的卡巴金是將覺照帶入現代醫學主流的推手，他規劃的「正念減壓療法」課程，證實能幫助減輕主觀的痛苦感覺，增強免疫功能，滋養人際關係，並增進整體的心理健康。與上述有關的論證，法鼓佛教學院院長釋惠敏（2011：12-13）亦曾在同書序文中提到：

「覺照」（Mindfulness），在佛教的傳統是翻譯為「正念」，是指一種培養「當下覺察力」（present將「正念」（覺照）禪修作為治療性運用的實例逐增，例如：美國麻省大學「正念醫療中心」（CFM：The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society）的「正念減壓」（MBSR：Mindfulness-Based Stress Reduction）療程，英國國家健康服務局所推薦的「以內觀為基礎的認知治療」（MBCT：Mindfulness-Based Cognitive Therapy）運用於重度憂鬱症史病人。此議題在國際學術界也具有發展潛力，在 2007 年，就有超過七十篇以「正念」（覺照）禪修做為主題之科學性的期刊論文被發表。

相較於此，吾人觀察由授課教師呂凱文所規劃的南華大學宗教學研究所「MBST正念治療的實踐與理論」課程，實乃台灣華人學界第一位具有博士身份的學者將本土資源所習得的「正念」覺照力培養、覺察力認知、六根觸境觀察、「慈悲喜捨」法作意配合呼吸出入息運用，及各種引導技巧方法係奠基在正念治療學中道基礎上，確切地交替應用在「正念日記」寫作。同時，他也認為雖然類似MBSR將正念學設計、形塑成不帶宗教色彩、心理學式的身心技術並與醫療教育體系相互結合之推廣者，在台灣確實罕見，但是台灣這幾十年的佛教實踐發展裡，絲毫沒有缺乏過正念學與正念禪法的技術，甚至還具備著許多這方面優秀人才與資源，只要稍稍調整課程內容與重點，不難設計出適合台灣社會生態環境需求的正念禪法。這個正念禪法之實效性，呂氏認為相當值得肯定，由於近二十年來它的確能迅速有用地幫助自己與他人消解生命中的苦難經驗，而其本身亦有太多個人引導成功的案例

值得分享。礙於研究主題面向，這些值得分享的成功案例，無法在文中一一細述，也許爾後另闢他文討論。然而，有關呂氏於正念禪法所習得的「本土資源」，卻也引起我的高度好奇，為何這原屬於華人界的本土資源——正念，卻由西方醫學界所興起？為此，個人認為對呂氏過去二十多年來，在正念禪法所習得的學思歷程及研究背景，進行初步瞭解仍有其必要；再者，亦能由此探究對正念禪法的發展背景，有較完整的地圖路徑，以期開展本文研究目的，略說如下：

台灣這塊土地對於正念學與正念禪法的推廣也逐漸在2000年代的學術圈內產生具體影響。2001年，在楊郁文先生與釋惠敏法師兩位教授指導下，我⁶所撰寫的《初期佛教「緣起」概念之析論》論文通過博士學位審核，它是國內第一篇關涉初期佛教思想的博士論文，也可視為這幾十年裡正念學與正念禪法傳入台灣社會後，教育學術研究單位回應這股風潮的研究成果之一，並且隨後幾年間陸陸續續也有許多取得碩博士學位的優秀年輕學者在國內外發表這方面的論文。這篇博士論文寫作動機之一，與我自1992年以來接觸與學習台灣本土正念學與正念禪法（以台灣新雨社和東南亞上座部佛教傳入台灣後所醞釀的正念學系統為主）過程相關，它促使我覺得有必要重新回到傳統佛教文獻，檢視巴利語和漢譯經典裡與正念禪法內觀相關的細部地圖路徑。

2007年，我擔任南華大學巴利學研究中心主任時，曾受邀參與成功大學研究團隊（該團隊即今日「成功大學佛學研究中心」前身）的一次例行會議。那時，黃創華教授提出的專題報告討論到《憂鬱症的「內觀認知治療」（MBCT）》這本書所運用的正念治療方法，也談到美國卡巴金博士提倡的「正念舒壓」（MBSR）課程的吃葡萄乾練習與身體掃描練習。當時我隱約認為，這套作為美國醫療系統輔助的MBSR或MBCT心理學技術與我接觸並學習近二十年的正念禪法太相似了，它可能是佛教四念處禪修法的世俗運用，將具有宗教色彩的佛教外衣剝除乾淨後，進而搭配西方人

⁶ 指學者呂凱文

士的當代語境與能接受的普世價值加以揉合運用。我這樣猜測是因為MBSR使用的身體掃描練習法，多少看起來都類似我接觸到的緬甸系葛印卡禪法的痕跡。

不過，我有點不解，何以當時會場上學界朋友們似乎帶著驚嘆與憧憬心態，認為這套美國推廣的心理學技術是一種革命性的新觀念與全新的身心技術。對我而言，這一套身心技術再熟悉不過了。後來，我明白了，學術科際之間的確存在著某種程度的領域視差。四念處禪修法對於像我這類多年親身參與早期佛教實踐方法和研究巴利佛教聖典的學者而言，或許猶如端詳掌中物般地熟悉，但是對於非這個領域的宗教研究者、心理學者或醫學界而言，它的確是全新的東西，更何況這個與醫療體系結合的東西是從美國這個人文薈萃的科技先進大國重新輸入到台灣，似乎背後所醞釀的價值感又更不同了。

人們能從正念學的學習中獲得利益，這是好事，但是對於把美國醫療與心理學體系的正念學引入台灣，我並無太大動力。主要原因在於我無緣認識這些美國心理學界的學者，也不熟悉他們習得正念禪法後的洞見與深度，況且，如果一定得取得美國MBSR或MBCT等單位的師資認證才能帶導正念學或正念禪法，對我而言，不僅挺費時曠日，況且異國語言在深度法談（dhamma talk）上的溝通不良，以及風俗民情不同的禪風能否全然套用在台灣華人這塊土地上，也挺值得觀察。即使不少國人雖遠赴緬甸、泰國禪林習正念禪法，但是語言、風俗以及社會人文生態環境的差異因素，也是「受益」或「受害」的最大因素。

另一方面，我對於自己從本土資源所習得的正念禪法之實效性相當肯定，近二十年來它的確能迅速有用地幫助自己與他人消解生命中的苦難經驗，有太多個人引導的成功案例經驗值得分享。同時，我也認為，雖然類似MBSR將正念學設計、形塑成不帶宗教色彩的、心理學式的身心技術並且

與醫療教育體系互相結合推廣者，在台灣的確罕見，但是台灣這幾十年的佛教實踐發展裡，絲毫沒有缺乏過正念學與正念禪法的技術，甚至還具備著許多這方面的優秀人才與資源。只要稍稍調整課程內容與重點，不難設計出適合台灣社會生態環境需求的正念禪法。再者，依據我取得美國國家催眠公會（National Guild of Hypnotists）國際催眠治療師證照的個人經驗而言，我相當瞭解在資本主義市場運作下，西方國家的身心靈產業裡使用者付費的高額收費觀念，的確也與東方佛教國家結緣流通的觀念存在著認知的差距。因此，如何結合本土的正念學資源設計成課程並且在台灣普遍推廣且兼顧合宜的經濟回饋，也就成為我在2011年秋季課程為南華大學宗教學研究所設計正念治療（MBST, Mindfulness-based Suffering Therapy）專題課程，培養「正念治療師」時所留心的議題（呂凱文 2011c）。

接著，補充說明MBST授課教師呂凱文的專長領域及相關經歷：

專長領域

正念學、催眠學、身心語言程式學、佛學、宗教學、詮釋學、哲學。英文、日文、巴利文、梵文之翻譯實務。

相關經歷

南華大學人文學院院長、南華大學宗教學研究所所長暨佛學研究中心主任、南華大學巴利學研究中心主任、南華大學生死學系合聘專任教授、澳洲南天大學應用佛學研究所客座教授、國立台中技術學院通識教育中心兼任教授、南華大學「正念治療學」（MBST）專題課程教授、南華大學「正念催眠學」（MBHT）專題課程教授、台中光大社區大學「催眠治療與宗教應用」教師、圓光佛學院教師、華嚴專宗佛學研究所教師、台灣宗教學會理事、台灣印度學學會理事、中華國際催眠研究發展協會發起人、台灣正念學學會理事長暨正念療育師督導、美國國家催眠師公會認證國際催眠治療師、中國執業資格考試中心認證 一級心理諮詢師（證書編號

由上述，我們對於正念禪法在當代的應用與發展脈絡，已有較為完整的地圖路徑。並且進一步瞭解MBST的教學基礎與設計理念，乃奠基於授課教師呂凱文的專業學術領域，包括英、日、梵、巴的語言專長，以及正念學、催眠學、身心語言程式學、佛學、宗教學、詮釋學、哲學的研究涉獵。再者，由於他所撰寫的《初期佛教「緣起」概念之析論》，是國內第一篇關涉初期佛教思想的博士論文，也可視為是這十幾年裡正念學與正念禪法傳入台灣社會後，教育學術研究單位回應這股風潮的研究成果之一。是故，我們明白MBST的規劃就是結合了呂凱文對於自己從本土資源所習得的正念禪法之實效性相當肯定，以及結合本土的正念學資源，以兼顧合宜的經濟回饋普遍推廣的正念治療學課程。職是之故，本文研究目的包括：一、正念的初期佛教經典基礎；二、正念禪修的生活應用；三、正念日記的療癒力量；四、正念學的省思與期許。

1.3 研究方法

1.3.1 略述研究方法取向

本文在提出研究動機、問題意識與研究目的，接著即為提出研究方法的運用，在回答假設問題的提列上應該用什麼研究方法，遂成為個人深思許久的關鍵步驟。評估本文研究意義係以個人生活六根觸境的觀察及身心內外周遭的變化，作為正念日記寫作能否帶來自我療癒為預期目標；因此，本文決定以「敘事療法研究分析」作為研究取向的依歸與判斷。

1.3.2 敘事療法研究分析

從早期的系統療法理論（System Therapy）⁷到近十年熱烈發展的後現代療法

⁷ 系統療法理論包含結構家族治療（Structural Family Therapy）、策略家族治療（Strategic Family Therapy）、原生家族治療（Family-of-Origin Therapy）、米蘭家族治療（Milan Family Therapy）等。

理論（Postmodern Therapy）⁸，隨著研究學者⁹的親身經歷和許多美国家庭婚姻治療師沈浸在不同理論中的蛻變與轉化（Freedman and Combs 2000：3），其中包含於後現代療法即本文研究取向——敘事療法（Narrative Therapy），主要是澳洲的麥克·懷特（Michael White）和紐西蘭的大衛·艾普斯頓（David Epston）所發展出來的（Freedman and Combs 2000：4）。敘事療法的世界觀擺脫了將人視為問題，而去看問題對人的影響，以及人可以如何去影響困擾已久的問題，對語言和故事的運用充分發揮了創造性與人本性，此療法已感動世界上許許多多的治療師和被治療者（Freedman and Combs 2000：5）。那什麼是敘事（narrative）？又為何能感動眾多的治療師和治療者？關於此點，學者翁開誠（2000：6）在《敘事治療：解構並重寫生命的故事》序文中提出自己的看法，略說如下：

什麼是narrative？中文該如何叫它？記得十年前，我還在美國唸書，剛剛誤入歧途，闖入了narrative psychology的迷陣之中。每當有人問我什麼是narrative時，我都只能「複雜」而且「深奧」地回應。一天，我在實習機構的辦公室內，偷空苦讀著當時唯一的一本名叫《Narrative Psychology》的專書，我隔壁的同事漢德瑞克（Dr. Hendrick），一位人類學教授兼國際學生顧問，一如以往，挺著他高大的個子與肚子，借道我的辦公室去上廁所。經過時，瞄了一眼我桌上的書，沒說什麼。回來時，停在我的桌旁，拿起我的書，翻了翻，然後說：「故事（story）就故事嘛，幹什麼又叫narrative。」經他這麼一說，我才恍然大悟，就才直接用story（故事）來理解narrative，也喜歡用「故事」來當做narrative的中文。回來台灣後，才知道這個字通常被譯成「敘事」、「敘述」或「敘說」等。不過我自己還是喜歡用「故事」這個譯法，當動詞時，就用「說故事」。

⁸ 後現代療法理論包含焦點式治療（Solution-Focused Family Therapy）、合作語言式治療（Collaborative Language System）、回饋式治療（Reflecting Therapy），和敘事療法（Narrative Therapy）。

⁹ 此處研究學者指的是吳熙瑛本人，本段部份文字係摘自她校訂本書的導讀文章，吳氏現任康乃狄克州聖約翰大學家族婚姻治療研究所兼任教授。

翁氏進一步指出，面對敘事治療的精神與態度，以及說故事帶來的動人之處：

當你面對「敘事治療」時，你要面對的不是一種可以置身事外的「工具」或「技術」，是你的生命態度，是你的生命抉擇，是你的生命渴求，是你的生命故事。人生可以是一個數學公式，經過科學的努力，將人生的最大變異，規則化到一個公式之內，而取得「顯著性」的描述、預測與控制。人生也可以是一個故事，角色眾多，情節複雜曲折，讀之令人百感交集，發人深省。通過說自己生命的過程，自己生命不是被診斷、被判定的材料；我的生命經驗成了我創作故事的材料，我成了我的生命的創作者，而我的生命成了我的創作品。通過我不斷重述我的生命過程，我的生命不斷地被我重新創造。我於是成了我生命的藝術家，我開始尋找、具現我生命的美感；即使是看似悲慘、哀怨、無意義的生命經驗，也就有了機會被我自己重新點化成具有美感的藝術品。當我能欣賞、體現我自己生命之美時，我也開始懂得欣賞別人也是他自己生命的藝術家；而不只是抱著無力的同情而已。因此，通過故事，我們可以創造出自己生命的美好；通過故事，我們也可以欣賞出別人生命的美好。（翁開誠 2000：6-7）

敘事就好比在說故事，如釋迦牟尼佛喜歡以說故事的譬喻來為眾生解說佛法，其動人之處在於說者敘說著各式各樣的故事，不僅不會讓人覺得佛法的艱澀難懂，更讓聽者覺得有趣，且彷彿透過說故事的瞬間，體會到自己的生命故事歷程，而重新創造自我生命的美好；本文主要以敘說分析瞭解個人在正念日記寫作經驗裡，是否具有趨向自我療癒發展的可能性。敘說分析能展現出個人之主觀詮釋、行動與想像，十分適合於關注主體性（subjectivity）和認同（identification）之研究（Riessman 2008：55）。包含自身在日記寫作過程中，關於負面事件的衝擊與觸境的後設認知，所獲得的成長經驗作為創造自我生命故事的材料，進行療癒因素的探究。

由於敘說是一種「再呈現」（representations），是敘述者賦予情節產生意義與真實的方式，包含了個人的詮釋、選擇與建構，藉此建構自我過去之經驗與生命

意義、形成自我認同 (Riessman 2008: 101)。正念日記的寫作應用，是一種對個人過去生命之經驗與意義，重新給予詮釋與建構，作為生命故事的再呈現敘說。根據 Lieblich, Tuval-Mashiach and Zilber (2007) 定義，敘事研究是指任何使用或分析敘事資料或素材之研究，例如訪談所蒐集的生命故事、個人的信件、日記、自傳或是研究者所觀察紀錄的實地札記，這些資料皆可作為敘事研究對象或素材。因此，有關自我療癒敘說的探究素材，包括個人在正念日記寫作中的生命故事觀察、網路文章、以及團體課程學習心得，作為趨向療癒因素探究的輔助性內容補充。

本論文寫作過程中，我同時擔任研究者、敘說者、觀察者、資料分析者等角色。目前為嘉義南華大學宗教學研究所碩二學生，修習過相關專業學習課程，如：「MBST 正念治療的實踐與理論」、催眠治療與宗教應用專題 (Seminar on Hypnotherapy and Religious Praxis)、阿含經解脫道專題 (Seminar on the way to liberation in Agama Sutras)、榮格心理學 (Jungian Psychology)、巴利文 (Pali)、佛典漢語 (Linguistic Research of Chinese Buddhist Texts) 以及參與國立成功大學心智影像研究中心 2012 功能性磁振造影 (FMRI) 工作坊等課程。另外，個人參加「MBST&MBHT 正念學暨催眠學師資培訓社團」及「TMA 台灣正念學學會」等兩個網路社團，其主要以佛法開發當代實效的身心技術、神經語言程式學、佛教對自我轉變等觀點，奠定正念治療學如何透過正念日記寫作及六根觸境觀察練習達到自我療癒的基礎認識。在研究所二年的專業課程訓練中，透過課堂的參與、同學的分享與團體人際互動、網路資源共享與學習心得敘說等，對我發揮了實質的影響性，幫助我在研究主題探究上，對正念日記的寫作運用具有了理論的基礎與實務操作。職是之故，擬將課程學習的互動訓練模式，充分地運用於敘事研究的故事敘說中，由衷地揭露自身的親證經驗與敘說生命成長故事。

1.4 研究範圍界定與限制

本文以「MBST 正念治療的實踐與理論」課程學習為主要研究範圍，其核心奠基於「正念治療學」見苦離繫心法，具有中道紮實的應用技巧，促使人們如實觀察

生活每個當下，進一步對生命做體現與檢證，讓個體能從生命歷程苦難中逐步完成「自我療癒」，達到喜悅與寧靜的解脫之道。培訓內容為十八週學員的參與歷程，由授課教師訂定學習規約，指導學員觀察生活六根觸境拉扯與身心內部變化過程，要求學員養成每日書寫「正念日記」習慣，將自身所觀察生活觸境確實記錄。配合每週課程規劃進度次第練習，課堂中授課師長與同學或學員彼此間的由衷分享，循序漸進以各種觀察技巧達到正念學理論與生活實踐應用。研究範圍包括課程的理論與實踐兩部份，理論部份除了介紹醫學界與心理治療界對正念治療的理解與應用情形外，亦說明正念治療理論與方法的佛典依據。實踐部份，要求學員記錄生活觸境的觀察日記，培養專注呼吸正念生活的興趣，並由講師引導學員分享生活觸境種種實戰心得，在體會經驗、描述經驗與暫時中止批判覺察基礎上，藉此培養正念日記寫作與自我療癒能力。

另外，在此仍有必要針對本文的研究主題，即有關「治療」與「療癒」兩個名詞進行定義並給予界定。首先，就《漢字源流字典》裡，這幾個字的本義、演變、組字作為文字意義界定的輔助說明，如下所示：

治

【本義】《說文·水部》“治，水。”《玉篇·水部》“治，修治也。”

本義為治理水，即疏浚整理水道使暢流。

【演變】本義為 1. 治理水；引申泛指 2. 整理、處理；又引申指 3. 治理、管理；4. 修養、修飾……；又特指 18. 醫療疾病……等等。

【組字】如今既可單用，也可作偏旁，不是《說文》部首。現今歸入水部。凡從治取義的字皆與治理等義有關。（谷衍奎編 2010〔2008〕：719）

疗（療）

【本義】《說文·疒部》“療，治也。”本義為醫治。

【演變】本義為 1. 醫治；引申指 2. 救、解除、消除；3. 病。

【組字】如今可單用，一般不作偏旁，不是《說文》部首。現今歸入疒部。（谷衍奎編 2010〔2008〕：483）

愈（愉、瘉、癒）

【本義】《說文·疒部》“癒，病瘳也。”本義為病、害。《玉篇·心部》“愈，差（瘳）也。”本義為病好轉。

【演變】俗借用作“瘉”，本義為 1. 病、害；又指 2. 病情好轉；引申指 3. 勝過、高明、強；又虛化為副詞，表示 4. 越發、更加；又通“愉”，指 5. 快樂……等等。

【組字】如今既可單用，也可作偏旁，不是《說文》部首。現今歸入心部。凡從愈取義的字皆與病癒等義有關。（谷衍奎編 2010〔2008〕：1624）

就廣義層面而言，從漢字源流的本義與引申義概況略述，「治、療、癒」三個字的字義演變約略為「治」：治理、處理、醫療疾病；「療」：醫治、救、解除；「癒」：病、病好轉、愉快。由此漢字源流說明，個人初步假設，無論是何種強調能夠完成並達到療效的種種學門，其操作技巧只要能夠滿足並解除困苦大眾的需求，讓其身心都能有著適度的平衡、和緩、輕鬆安詳的生活，進而完成和諧自在的生命，我皆將其稱之為一種透過治療的行為以期達到自我療癒的模式。隨著時代的日新月異，以及社會潮流的變遷，目前盛行的多種身心靈療法中，舉凡芳香療法、能量療法、音樂療法、順勢療法等，普遍皆以非一般民眾所認定的醫療介入方式作為治療或療癒的操作技巧。關於這個假設推論，學者吳幸如（音樂治療講師）與黃創華（長期諮商與心理治療專業督導），也曾在《音樂治療十四講》著作序文中，提出了治療與療癒的名詞定義，說明如下：

人生在世，避免不了種種身心、環境、人際或靈性（生命意義之追尋）的逼惱痛苦，因此各種不同形式的治療方法亦應運而生，治療是指這逼惱痛苦狀態的改善，也含有關懷、陪伴之意。狹義的治療指的是症狀的解除，

理想是完全治癒。但許多疾病是無法完全治癒的，像慢性疾病或是嚴重的心理疾病，因此廣義的治療包括症狀的緩解或延緩惡化；此外，最廣義的治療則尚包括疾病的預防。（吳幸如、黃創華 2006：7）

這段話，讓我們對治療與療癒兩個名詞有了更廣義的思維，並給以釐清與界定。2500 多年前的佛陀時代，佛陀給弟子的教導中可以明確知道，正念確實具有逼惱痛苦的預防、延緩、解除，乃至疾病的治療，達到療癒的實質效益（詳見 2.1）。MBST正念治療課程立意，主要在輔助普羅大眾的需求，非界定於一種醫療行為的介入，學習技巧在引導大眾運用自我身心內在的力量，積極地為自己的身心健康做努力，培養正念。「正念治療」意指透過念頭的法作意，幫助自己觀察當下是導向喜悅或煩惱的練習，以期達到苦難的遠離，這就是正念練習的治療模式；「自我療癒」則是指自我對正知正念的養成反覆練習，不間斷的無間根本作意，以期達到苦難的止滅與解除，進而趨向喜悅與寧靜的中道生活。

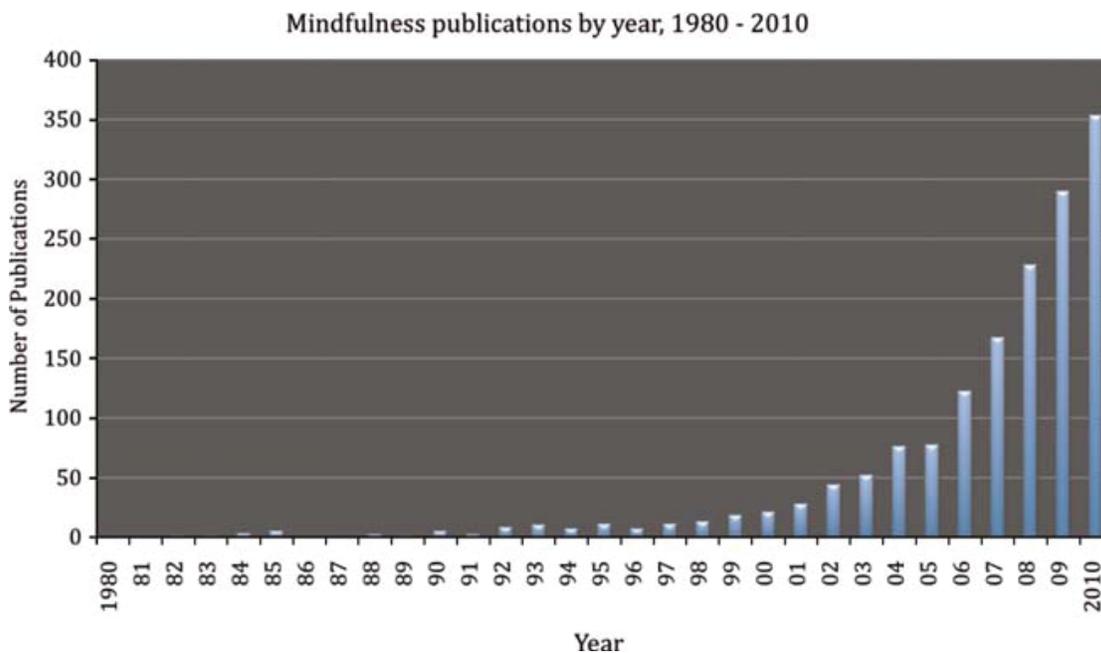
鑑於研究範圍界定下，本文仍有其研究上的限制與問題。諸如：自我療癒的正念禪修狀態能否以科學儀器檢測？正知正念與西方知識論的相關性？正念覺照力的揭露與大腦認知心理學的關係？如果要研究這些範圍，這勢必會存在一些問題點。包括我的專業訓練並不在於那些MRI儀器的操作，這顯然是力猶未待的；哲學上的問題坦白講它又是比較精細，涉及到的思辨也比較多；那麼認知心理學提到大腦回路的問題，也必需要有一些理學的基礎，考量種種自身學習上的限制，我只有把研究範圍縮小到與個人的研究動機、信仰或者是學術關懷相關的地方，也就是正念日記的寫作，以及敘事療癒與苦難解脫的關係，作為本文的討論範圍。

1.5 研究背景略述

學者溫宗堃（2012：1）於論述中曾提及，「正念」（Mindfulness）一詞，近三十年來，在西方醫學、心理學界發展出多種以正念為基礎的介入方式，隨著愈來愈多的正念研究，近幾年來正念訓練亦開始被運用在不同層級的教育，包括高等教

育乃至小學教育。文獻回顧研究資料中發現，初期佛教「正念修行」（即「四念處」）療癒力量，近年來在英、美醫界及學術研究領域，逐漸將其廣泛運用於輔助臨床醫療行為達到漸進性療癒效益，以及正念教育學術研究提升個人身心健康。

接下來就當前西方正念學現況研究成果為本文研究主題，提供初步實徵證據與理論依據。與正念相關的研究，受到西方醫學、心理學乃至腦神經科學的重視，此類研究論文數量，在近十年來呈顯大幅度的成長（見圖一）（溫宗堃 2012：2）。該統計數據顯示，西方學術研究成果於過去三十年，以正念為多種論述方向正逐漸展開，特別是近三年內，論文發表篇數每年達 200-350 篇以上，有著逐年增長的趨勢。由此得知，經由廣泛研究應用層面，正念實徵效益逐漸為人們所知，並讓正念治療達到身心療癒的發展可能性，日益增加。



圖一：此圖為 2011 年 2 月 5 日在 ISI Web of Knowledge 資料庫，以 mindfulness 搜尋摘要和關鍵詞的結果。此研究僅限於以英語發表者為限。此表格由南加州大學的 David S. Black 製作（轉引自 Williams, & Kabat-zinn, 2011, p.2）

本文研究意義可視為是一種嘗試性比較，即從自身參與「MBST 正念治療學」課程，考察「正念日記」寫作對個體化生命帶來漸進性「自我療癒」存在價值之

可能性。隨著文獻脈絡資料搜集分析，早在2500年前佛陀時代，初期佛教念處修行就已存在，再由正念發展時間軸線推進，正念開始受到西方醫界與學術界重視始於1979年美國麻省大學醫學中心卡巴金博士所創立的「正念減壓療法」課程（Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱MBSR），卡巴金在1980-1990年開始把正念運用於臨床工作上，他將正念視為純粹地注意當下每一秒所顯露的身、心經驗。溫氏於期刊論文指出MBSR療程的運用與臨床研究成果，自1982年卡巴金發表第一篇關於「正念減壓療程」與長期性疼痛（chronic pain）的臨床研究報告後，截至2012年12月已有64篇以「正念減壓療程」或「正念修行」為主題或直接相關的研究（Grossman et al. 2004），種種探討乃至批判性的檢討回顧報告¹⁰，普遍顯示了「正念減壓療程」能有效增進身心健康，乃至輔助種種身、心疾病的療癒。舉例如下：

1. 長期性疼痛：如背痛、頸痛、偏頭痛等治療的運用。
2. 乳癌、前列腺癌等及心臟病、愛滋病等治療之運用。
3. 療程增加病患對疾病心理適應，減少疾病引生的壓力、焦慮及睡眠失調等問題。
4. 心理疾病方面證實能有效幫助焦慮、恐慌、強迫症、暴食症的治療。
5. 有效降低高血壓、減輕肌纖維痠軟瘤、多重硬化症等疾病。

（溫宗堃 2006：7）

1992年三位心理學者：英國的John D. Teasdale、J. Mark G. Williams以及加拿大的Zindel V. Segal首次至麻省大學醫學院學習「正念減壓療程」，他們結合「正念減壓療程」（MBSR）與「認知行為療法」（Cognitive-Behavior Therapy），於1995年發展出「正念認知療法」（溫宗堃 2006：8）。正念認知療法的功能，主要在於預防「抑鬱症」的復發，John D. Teasdale博士及

¹⁰ 檢討回顧的報告如Grossman et al. (2004)、Bear (2003)、Proulx (2003)、Bishop (2002)，雖指出部分研究有方法上的瑕疵（如未採隨機控制、樣本量少等等），除了Bishop (2002)以外，皆結論：正念減壓療程顯然有助於各種身心疾病的治療。

其同僚在 2000 年發表一份評估「正念認知療法」之療效的研究報告指出，在隨機研究控制中，145 位曾患「抑鬱症」但已康復三個月的病患參與實驗（見表一）¹¹。研究結果指出，在 60 週的研究期間內，對照組（未參與「療程」的病患）中，曾患有三次及以上「抑鬱症」的病患，其「抑鬱症」復發的比率高達 66%；然而，參與療程且患有三次「抑鬱症」及以上的病患，其復發的比率卻僅 37%，這顯示「正念認知療法」能有效地預防曾發病三次或以上的抑鬱症病患再次發病（溫宗堃 2006：9）。

表一：John D. Teasdale 博士等，2000 年發表評估「正念認知療法」研究報告

隨機研究控制 (參與前)		其中 77% 患有三次或以上病發記錄
對照組 (未參與)	六十週 療程	其「抑鬱症」復發比率高達 66%
實驗組 (參與後)		其「抑鬱症」復發比率僅有 37%

溫氏於研究論述中指出，上述隨機控制實驗（RCT），已使正念認知療法達到美國精神治療協會所訂定的「可能有效」（probably efficacious）的標準；值得注意的是，研究也顯示，正念認知療法仍無法有效預防因外在環境因素誘發而導致的「抑鬱症」（Ma et al. 2004）。鑑於此，我嘗試將「抑鬱症」導因解讀為身心的隱形殺手——壓力。「壓力」是現代社會忙碌生活下產物，它無所不在且假借外在環境因素所誘發，台大醫院行為醫學科呂碧鴻主任於《寫自己的壓力處方》推薦序文提及：「心理、社會環境因子或要求，是否構成影響身心健康的要素，亦即所謂的壓力，端視個人的知覺及如何看待它」（呂碧鴻 2002：12）。因此，大部份壓力的因應策略仍須回歸自身覺察與執行力，即日常生活中正知正念的訓練與養成。

¹¹ 摘自學者溫宗堃（2006）文章，原作者為文字敘述，筆者將其以表格方式摘要整理，特此說明。

正念具備之療癒意義，從2500年前佛陀時代推移至當代西方正念學研究領域，在面對改善人類生活最大利益所獲得之體證逐漸顯露痕跡。但正念這個名詞定義，於歷史演進過程中有些問題仍待商榷，由文獻研究資料中發現，正念於西方臨床醫學、心理學使用上，英語mindfulness含糊的名詞翻譯，在正念的解釋上有著模糊的界定與釋義，例如：無為地覺察當下的身心現象（Non-doing），純粹專注、不做判斷（Non-judgmental）。但實際上正念在巴利語sammā-sati的原意為念、憶念、記憶，也就是過去所思、所說、所作，現在的身、受、心，必須伴隨著一種正知的正念，就是奠定在四聖諦、八正道與七覺支的基礎上，乃至於一種正見的正念、正精進的正念、……八個圓滿正道的正念。又如在七覺支的正念判別基礎上，當念覺支生起，不是只純粹專注當下不作任何判斷，而是要生起擇法覺支，讓當下能夠趨向善法、去除惡法，也就是一種打破慣性行為的練習，這才是正念的修習方式。

職是之故，本文研究有別於西方當前正念學的差異點，主要在MBST正念治療學教師呂凱文在規劃本課程時，就是奠基於正念的初期佛教經典所規劃與設計的。再者，為了深化正念應用於行住坐臥、無間根本作意不間斷練習，以及學員們離開課程後，仍能繼續將正念技巧運用於日常生活呼吸的觀察，正念日記寫作的要領愈發突顯其重要性，這是由於在學習正念學的歷程中，正念日記寫作是自我療癒的重要指標，這就是本文研究有別於西方當前正念學的差異之一。本文研究發展期許，鑑於西方心理學界、醫學界的實徵研究與理論依據，以說明並提出正念帶來自我療癒的可能性，試圖勾勒出本論文的架構地圖。

1.6 論文結構說明

本文主要以「中央研究院民族學研究所：出版品撰稿體例」為撰寫格式依據。論文結構共分為五章，除了緒論與結論兩章之外，其餘三章則是本論文的研究主體。關於主體部份論題，乃是依據佛陀時代八正道之法要正念作為解脫學要領，接合當代西方正念治療到台灣本土化正念治療（MBST）課程之正念日記，探究這原本就屬於佛教的典範，包括相關歷史背景、轉變及現況分別安排各個章節進行討

論。再者，為了達到本研究論文四大主題論述進路，則將其依序略分為「正念」、「正念治療」、「正念日記」、「自我療癒」順序進行探究。其中第二章「從正念、正念治療到正念日記」與第三章「正念日記基本理論」，這兩章可視為對正念的論題作闡述探討，至於第四章乃是以前兩章論述內容為基礎，進一步就正念日記寫作，敘說生命成長故事。現就各章內容及論題分別說明如下：

第一章「緒論」。主要說明本論文研究緣起與動機、問題意識與研究目的、研究方法、研究範圍界定與限制、研究背景略述與論文結構說明。

第二章「從正念、正念治療到正念日記」。本章主要目的在於分析佛教典範正念到正念治療、正念日記之對應關係，並藉此分析成果作為理解正念日記之概念。於（一）「從正念、正念治療到正念日記」，確立「正念」是佛陀宣說「八正道」解脫學的要領，二千多年來未曾停歇，直到西方應用正念於臨床醫學的治療技巧。其次，於（二）「新時代對正念的悅納：正念治療」裡，說明正念的意義，並指出正念禪法於當代的開展與省思，及正念治療相關研究與應用範圍。最後，藉由（三）「不同視角正念轉移：正念日記」分析考察，指出本文研究主題並探討彼此共通詞彙間的靈活運用。

第三章「正念日記基本理論」。本章目的奠基前文討論，對於研究主題正念日記與行、住、坐、臥之間，說明日常生活如何打破慣性行為。於（一）「大團體動力：MBST」，說明團體學習課程的推動力。於（二）「正念日記的寫作觀察」，以正念日記與四聖諦觀察、三分鐘專注觀呼吸、慈悲喜捨的四無量心，進行日記的寫作觀察。於（三）「正念日記的寫作要領」，說明正念日記寫作技巧應用。

第四章「寫日記：在生命故事敘說中成長」。本章目的在於探討正念日記寫作與自我療癒的指標。

第五章「結論：本文的研究目的回顧」。以全文論述作扼要回顧，予以結論。

2 從正念、正念治療到正念日記

隨著本文書寫脈絡，我將梳耙「正念」這個古老智慧的啟蒙與轉移，進一步探究其與正念治療、正念日記緊密結合的關係。從佛陀思想、義理層面推敲，遠在二千多年前的佛教傳統體制下，佛陀與弟子在行住坐臥間，由專注的觀呼吸、法作意念覺支的生起、擇法，進而達到喜悅平靜的自我療癒事實早已存在。我嘗試解讀佛教八正道解脫法要正念，這綿延二千多年的佛教思想，隨著時間的腳步絲毫未曾停歇，舉凡西方學界將正念治療應用於臨床醫學、心理學、教育界，以及華人學界的 MBST 正念治療課程的正念日記寫作，皆以達到身心的自我療癒為主要目標。

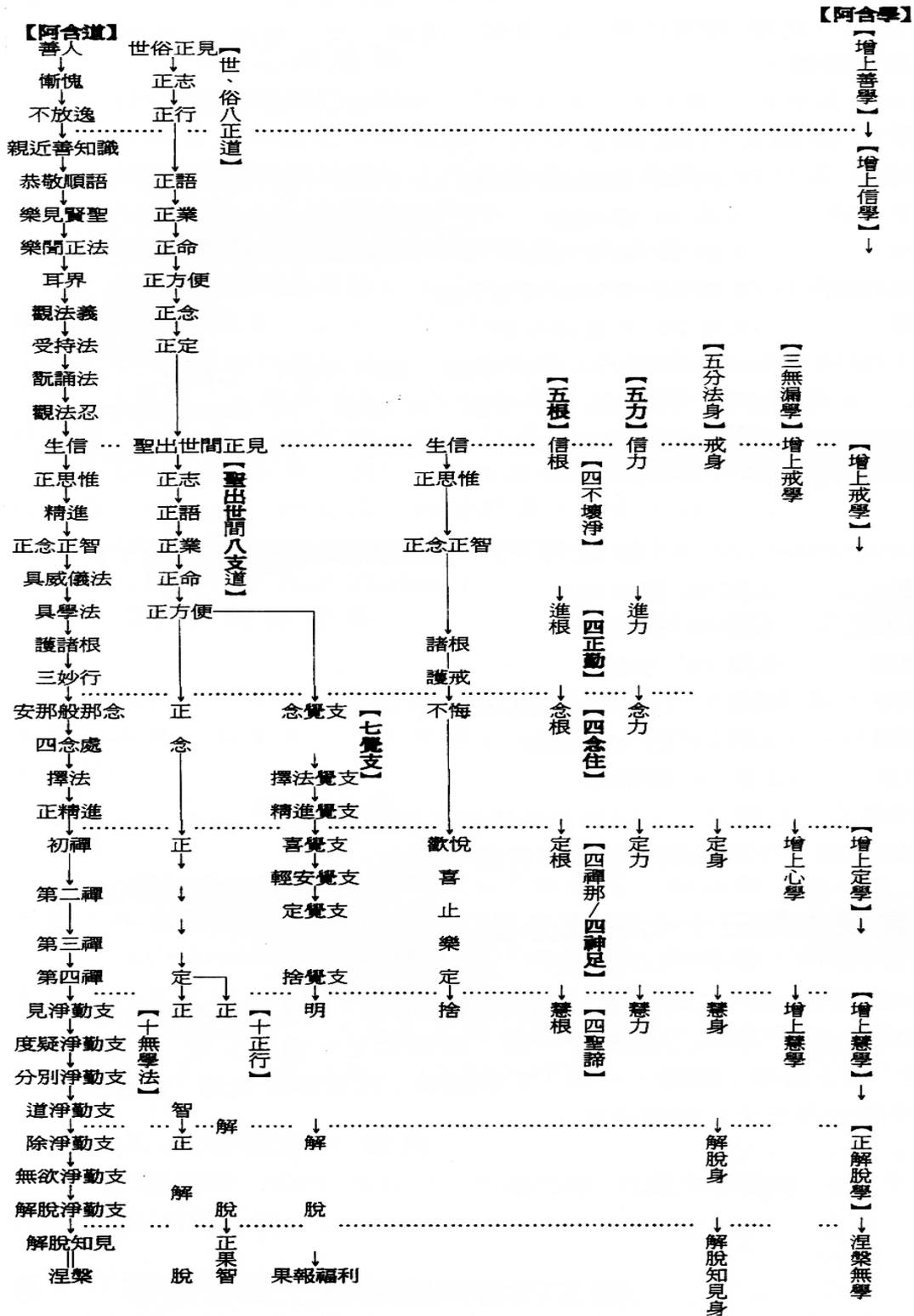
是故，本章討論核心：一、以初期佛教經典佐證正念與正念治療的對應關係；二、對正念至正念治療於當代東西方文化的差異、使用技巧之詮釋及學術研究應用進行考察；三、從而推敲佛教思想正念如何應用於正念日記並帶來自我療癒。

2.1 正念的初期佛教經典基礎

從電子佛典¹²《大正新脩大藏經》搜尋有關「正念」一詞，在佛教典籍出現約有 6597 次，其中般若部 135 次、法華部·華嚴部 452 次、寶積部·涅槃部 256 次；另在阿含部的四部阿含中出現的次數分別為，《長阿含經》19 次、《中阿含經》275 次、《雜阿含經》237 次、《增一阿含經》16 次，共 547 次。由此數據推論，「正念」一詞出現在阿含聖典的比例甚高，這個推論證實了正念在初期佛典的重要性。本節擬以阿含聖典為基礎，進一步指出正念的初期佛教經典基礎。「阿含學」有其學習的階梯，「阿含道」有其行道的道跡，悉皆次第整然有序。以「表」（見表二）列出——最左列，從「善人」開始……到「解脫知見＝涅槃」為「阿含道次第」；最右列，從「增上善學」開始……到「正解脫學」究竟解脫成為「無學者」為「阿含學次第」；中間分布三十七菩提分法（楊郁文 2000：82）。

¹² SAT大正新脩大藏經テキストデータベース 2012 版（SAT 2012）資源網站：<http://21dzk.l.u-tokyo.ac.jp/SAT/ddb-bdk-sat2.php>。此處未以CBETA中華電子佛典為搜尋來源，主要是該資源網站所呈現的數據資料較符合本節討論內容，特此說明。

表二：三十七菩提分的次第開展



本表列（見表二）為學者楊郁文所整理的三十七菩提分的次第開展，這是楊氏對阿含學（阿含經）研究歸納出的佛法學習，表中清楚列出，修習佛法乃至成佛的道次第。他認為學習佛陀的教法從原始佛教阿含經的教法切入，是一種從初發心到究竟成等正覺的修習次第。〔「原始佛教＝佛法」（從初發心至究竟成等正覺）〕（楊郁文 1997：0-20）。為何楊氏能夠如此確切的提出此觀點，認為從原始佛教《阿含經》的學習階梯，可以是究竟成佛的重要修學次第。關於這部份論證，也許可以分別從學者釋聖嚴、釋惠敏在楊氏著作《阿含要略》序文中的敘述略探一二：

楊公在三十歲之後，由民間流傳的善書之中，接觸《金剛經》，啟發其正信，親近印順長老，執卷請益，解惑求證，並允為之說法皈依，成為三寶弟子。自此即根據印順長老的著述，啟迪研讀北傳漢譯四種《阿含》，以及南傳日譯五部《尼柯耶》，因此使他繼續探究，主攻阿含藏，自修巴利文。他對阿含經所下的對讀、分類、組織、條分縷析，細入牛毛，明察秋毫，一時之間，在國人之中，尚無出其右者。多年以來，凡是聽過楊公阿含學的人，都知道他對阿含經的整理，早已自成一家體系。楊公對於阿含的看法是：一完整的學佛修道，乃至成佛的道次第：其包含著：①增上善學、②增上信學、③增上戒學、④增上心學、⑤增上慧學、⑥正解脫學、⑦實證解脫。¹³一共七個次第。他的這部偉構《阿含要略》，便是依照這樣的次第彙集編著而成。在本書編著者的自序中說：此書是「以教理法義為緯，行果次第為經，探討原始佛教之佛法」。「引發向上心、菩提心、出離心，尋覓涅槃道跡，……修增上戒、定、慧學，解脫世間貪瞋癡之纏縛；證涅槃得阿羅漢，乃至究竟成佛。」這說明了阿含經既是原始佛教，確又是次第通向大乘佛教究竟成佛的寶筏。（釋聖嚴 2003〔1993〕）

學者釋惠敏亦提出如下觀點：

¹³ 作者楊郁文在《阿含要略》自序文中，細分此「一乘道（ekāyana magga 唯一趣向（成佛之道）」為「阿含學（聞、思）階梯」，有六：(1)增上善學，(2)增上信學，(3)增上戒學，(4)增上心學，(5)增上慧學，(6)正解脫學 循序學習，合乎緣起，道果必成。

完整的《阿含經》類在五世紀初就已完成漢譯了，可是並沒有受到中國佛教的重視。其原因或許是當印度佛教傳入我國的初期，印度本土正是初期大乘佛教的發展高潮，最重要的佛典傳譯者，如竺法護、鳩摩羅什等大師也是以弘揚大乘為主。因此，對本來是代表「根本佛法」，卻常被誤解為是「小乘」經典的《阿含經》類，其專家學者亦寥寥無幾。可是，從十九世紀初開始，由於歐洲殖民主義的擴張，對東方世界有統治、傳教等等的須要，掀起了研究東方宗教的風潮。特別以同是印歐語系之梵語、巴利語佛教文獻為主，在與漢譯《阿含經》類相當的巴利語佛典方面，他們的工作成果是：(1)巴利語文法書、辭典之出版，巴利語之語言研究。(2)巴利語佛典之校訂出版及翻譯。(3)巴利語佛教教理、教史之研究。(4)巴利語佛典成立史之研究。因此，奠定了巴利語佛典之國際性研究的基礎，也確定了它在佛教史上的重要性：是佛陀思想與言行的最早記錄。（釋惠敏 2003〔1993〕）

上述兩段引文，分別指出《阿含經》類在佛教史上的重要性，以及楊氏認為佛陀的教法從原始佛教阿含經的教法切入，是一種從初發心到究竟成等正覺的修習次第之論述依據。是故，楊氏進一步對阿含道的修行次第做了更深層的解說：

阿含道包含「獨覺道」與「聲聞道」，皆是「一行道」而分為兩階段。無師獨悟的「辟支佛陀」及「阿耨多羅三藐三佛陀」所行即是「獨覺道」；「覓道」的過程，是由「世、俗有漏、有取的八正道」如實觀察現實的人生、觀察生命的緣起，現觀十二支緣起的苦、集、滅、道而「見道」；見道之後，依聖、出世間八支道「修道」乃至成就「三菩提」，作證「究竟涅槃」。「聲聞者」以親近善士、聽聞正法、內正思惟、法次法向——「四預流支」學習「世、俗八正道」代替覓道；「見道」時成就「四不壞淨」，之後依聖、出世間八支道「修道」乃至成就「三菩提」，作證「究

竟涅槃」。因此，「佛道」「辟支佛道」與「聲聞道」，皆是同「一行道」而經歷兩階段。（楊郁文 2000：83-84）

本段論述詳細指出，凡三世諸佛及聖弟子為了圓滿完整佛道修學的道次第，皆是需同「一行道」而經歷兩個階段，即分別依止「世、俗有漏、有取的八正道」覓道，如實觀察現實的人生、觀察生命的緣起，現觀十二支緣起（無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死）的苦、集、滅、道而見道；見道之後，依「聖、出世間八支道」修道乃至成就「三菩提」，作證「究竟涅槃」。由此行文脈絡，我們得知不管是三世諸佛或聖弟子，皆是要從「世、俗有漏、有取的八正道」踏上究竟涅槃的正道。接著，提出印順導師（2003〔1994〕：235）的學說思想，進一步探究楊氏的論述根源：

出世的解脫法門——四諦，緣起；道諦中的三學，八正道。這都「是聖」者「所」修「行」的，也「是聖」者「所證」得的。修行，證入，都離不了這些，這是釋迦佛金口開示的正法。離了這，別無可歸依的法門，別無能解脫的途徑，別無永恆的歸宿。這是佛弟子所應決然無疑信受奉行的！因此，「三乘」——聲聞，緣覺，菩薩佛——一切「聖者」，都是依著這唯一的正法，同受唯「一」的解脫「味」，如長江大河入海，都同一鹹味一樣；同入「涅槃城」而得究竟的安息。

這是本文研究的重要依據，由於「正念」是八正道法要之一，也是四聖諦、三十七菩提分，乃至圓滿整個佛陀教法《阿含經》的重要修學道次第之一。是故，踏上究竟涅槃的喜悅解脫的唯一之道，正念修習可以成為我們的境教下手處之一。為了更加明白本文研究的核心要義，以及正念所依循的修習要領。擬接著引用導師《成佛之道》第四章「三乘共法」，說明三十七道品¹⁴的修習次第項目：

¹⁴ 又作三十七菩提分法。印順導師《印度佛教思想史》：「釋尊從自覺的聖境裏，陶鑄東西印度文明，樹立中道的宗教。中道行，是正見為先導的聖道的實踐。聖道的內容，釋尊隨機說法，有種種組合，主要的有七類，總名為三十七菩提分法。」（台北：正聞，頁21。）

佛說道諦，總是說八正道支。但散在各處經中，「佛說」的修道項目，更有種種「道品」。道品，是道類，是將修道的項目，組成一類一類的。經中將道品，「總集」為「三十七」道品，分七大類：一、四念處；二、四正勤；三、四神足；四、五根；五、五力；六、七覺支；七、八正道支。這七大類——三十七類，為什麼叫道品，道是菩提的意譯，這些都是修行而得三菩提——正覺的不同項目，所以叫道品。四念處是：身念處，受念處，心念處，法念處。念處是慧相應的念，重在觀慧。如觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。四神足是定，定為神通所依止，稱為神足。雖是定，但由修發三摩地的主力，有由欲，由勤，由止，由觀而不同，所以分為四神足。五根是：信根，勤根，念根，定根，慧根。這五項功德，修得堅定而為引發功德的根源，名為根。五力，就是上面的五事，但已有降伏煩惱等力量，所以叫力。七覺支是：念覺支，擇法覺支，精進覺支，喜覺支，輕安覺支，定覺支，捨覺支。這是道品中的重要一類，為引發正覺的因素。¹⁵（釋印順 2003〔1994〕：232-233）

釋尊說法，法次法說——有其順序：說示順序、生起順序、捨斷順序、行道順序、果地順序等等（楊郁文 2003〔1993〕：273）。今三十七菩提分法的名數例舉，並非行道順序，所以修習並不一定要按照四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八聖道分的順序進行。然而修習三十七菩提分法，的確以學習「四念處為首」，接著修習以「七覺支」，修行完滿「八支聖道為終」¹⁶（楊郁文 2000：99-100）。

綜上論述得知，探討正念不能與四念處、七覺支、八正道、四聖諦，乃至三十七菩提分進行切割，必須對彼此共構性的關聯做初步的探究。何謂共構性的關聯？以下提出學者楊氏在《阿含要略》著作中，引用《中阿含經》的經文，說明法與法

¹⁵ 本段引文不包含第七項八正道支的敘述，主要是導師於前段已作說明。筆者認為，由於八正道為本文討論重點之一，擬安排後文段落詳細說明。

¹⁶ 《雜阿含》八一〇經，《大正藏》卷二，頁二〇八上。

的相須性：

「（世尊告諸比丘）：『若比丘觀已，則知我得內止，不得最上慧觀法者，彼比丘得內止已，當求最上慧觀法；彼於後時內止，亦得最上慧觀法。若比丘觀已，則知我得最上慧觀法，不得內止者，彼比丘住最上慧觀法已，當求內止，彼於後時得最上慧觀法，亦得內止。若比丘觀已，則知我不得內止，亦不得最上慧觀法者，如是比丘不得此善法，為欲得故，便以速求方便，學極精勤，正念、正智，忍不令退；猶人為火燒頭燒衣，急求方便救頭、救衣。如是比丘不得此善法，為欲得故，便以速求方便，學極精勤，正念、正智，忍不令退；彼於後時，即得內止，亦得最上慧觀法。若比丘觀已，則知我得內止，亦得最上慧觀法。彼比丘住此善法已，當求漏盡智通作證。』」¹⁷

這段引文清楚指出，比丘當須學極精勤，於善法中以正念、正智精勤的修持學習，即可得內止、最上慧觀法，乃至求得漏盡智通作證。也就是說，在佛陀的教法中，不論是要證得何種次第的法門，法法之間著實存在著共構的相須性及相益性，更是要互相依止存在於善法中的正道精勤修學。這就如同前文裡印順導師所說的：「如長江大河入海，都同一鹹味一樣」。

八正道是佛陀證悟後所說的法，是三十七道品中實踐法門的方法，是四聖諦法中的道諦，是親近佛法修行者從迷到悟的基本法門，是眾生離苦得樂之解脫要道，是指導大眾日常生活修習體驗實踐並通往喜悅寧靜的正道。那麼我們從何得知及親自體證呢？由下面引文，能夠幫助我們清楚瞭解，從四聖諦認識苦集滅道的緣起集滅觀，就能得知佛陀是如何親證、得知解脫之正道，並且實踐完成。說明如下：

佛在鹿野苑，最初為五比丘大轉法輪，就是四諦法門，也就是稱為『三轉十二行相』的法輪，明白表示出對四諦的次第深入。當時，佛先指示了：

¹⁷ 《中阿含》一〇九經，《大正藏》卷一，頁五九八中。

那些是苦，那些是集，什麼是滅，什麼是道。這應該是剴切分別，詳細指示。不但要知道那些是苦的，那些是苦的集因；苦必從集生，有集就有苦等事理。而且要知道：這些苦是真實的苦，決無不苦的必然性。這是第一轉（四行），是開示而使其了解深信的。接著，佛更說：苦是應知——應該深切了知體認的；能深切信解世間是苦迫性，才會發生厭離世間，求向解脫。集是應該斷的，不斷便生苦果，不能出離生死了。滅是應該證得的，這才是解脫的實現。道是應該修習的，不修道就不能斷集而證得滅諦。這是第二轉（四行），是勸大家應該『知苦、斷集、證滅、修道』，從知而行，從行而去實證的。接著，佛再以自身的經驗來告訴弟子們：苦，我已是徹底的深知了；集已經斷盡；滅已經證得；道已經修學完成。也就是說：我已從四諦的知、斷、證、修中，完成了解脫生死，體現涅槃的大事，你們為什麼不照著去實行，去完成呢？這是第三轉（四行），是以自身的經驗為證明，來加強弟子們信解修行的決心。佛說四諦法門，不外乎這三轉十二行相的法輪。¹⁸在弟子的修學四諦法門時，首先要「如實知四諦」：從四諦的事相，四諦間的因果相關性，四諦的確實性（苦真實是苦等）；從『有因有緣世間（即是苦的）集，有因有緣（這就是道）世間滅』的緣起集滅觀中，知無常無我而流轉還滅，證入甚深的真實性。應這樣的如實知，也就能知集是「應斷」的，道是「應修」的，「惑苦滅應證」的。依正知見而起正行，最後才能達到：已知，已斷，已滅，已修的無學位，「由」於苦集「滅」而「得涅槃」。（釋印順 2003〔1994〕：220-221）

佛說四諦法門不外乎這三轉十二行相的法輪，佛陀以自身的親證實踐，明白告訴我們，從如實知見「苦真實是苦」的境教下手，從生活觸境中觀察苦集滅道的生起與集滅，即能進而從有因有緣世間苦的集聚，到有因有緣世間苦的集滅，觀察無常、苦、無我的流轉還滅，證得甚深的真實性。佛陀如是告訴我們，徹底實踐四諦法門

¹⁸ 《摩訶般若波羅蜜經》卷一四，《大正藏》卷八，頁三二三中。

的修行，努力去完成，就能邁向解脫之道。這是佛陀證悟後初轉法輪所說的教法，其中八正道就是四聖諦中的道諦，四聖諦與八正道也就是佛教最基本的實踐法門。

佛陀時代，聖弟子依循著四聖諦、八正道法門，實踐著如實知見的生活方式。現代的芸芸眾生，也許以修行佛陀教法為目標，也許不一定要成為佛教的聖弟子；但是，有一點是我們必須要重視的，那就是我們如何能夠讓自己的生活品質提昇，改善人際的關係，維持中道的生活、平衡身心的健康。《阿毘達磨大毘婆沙論》：「由正見故，起正思惟；由正思惟故，得正語；由正語故，復得正業；由正業故，復得正命；由正命故，發起正勤；由正勤故，便起正念；由正念故，能起正定。」¹⁹這些經文其實是因果句，什麼是因果句？就是有因才會有果，換句話說在這個因果當中，由正見故，起正思維；……由正勤故，便起正念；由正念故，能起正定，它是一環扣著一環，密不可分的。「正」不一定是邪的相反，佛教講的「正」有中道的意思，但又不抓取。抓的太緊，就不可能有中道（大卿弘法師 2000：193）。為了要明白《阿毘達磨大毘婆沙論》對八正道的論說，又要能具體陳述中道實踐的要義，以下引用了印順導師對八種正道的解說：

修學解脫道的，開「始」是先要正「直其見」解，這就是正見與正思。其「次」是要清「淨其行」為，這就是正語，正業與正命。正業，正語，正命，如雙「足」，足是能向前進的。不但要有兩隻腳，還是要無病的，能走的。正見與正思，如眼「目」，眼目能明見道路。不但有眼目，而且要是目無眚翳，見得正確。不論要到什麼地方，一定要認清目的地，認識道路，又要能一步步的向前進。有了這「兩」方面的「相」互助「成」，才能達到目的地。一般的行路都如此，何況向解脫道呢？這當然要足目相成，才「能達於彼岸」的涅槃。這說明了，出世的解脫法門（世間善道也如此），非先有正確的見解，清淨的行為不可。否則，不管你說修說

¹⁹ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷九〇，《大正藏》卷二七，頁四九七中。

證，決無實現的可能。如在火宅中，瞎子（有足）與跛子（有目）不肯合作，或只是瞎子或跛子一個人，那怎麼能脫離火宅的災患呢？

有了正確的見地，清淨的行為，自然身安心安，而可以進修趣證了。這要有「正勤」，是向厭，向離欲，向滅的精進，也稱為正精進。佛說正勤為『四正勤』：一、沒有生起的惡法，要使他不生。二、已生的惡法，要斷除他。三、沒有生的善法，要使他生起。四、已生的善法，要使他增長廣大起來。正勤是通於三學，有普「遍策發」推動的力量，就是一切離惡行善的努力。如戒學，正勤是離毀犯而持淨戒的努力。定學呢，正勤是遠離定障，如五欲五蓋等，而修定善的努力。慧學呢，這是遠離邪僻的知見妄執，而得正見正思的努力。這一切，都要精進修習，才能成功。世間的善事，都還非努力不可，何況出世大事？所以佛在遊行休息時，聽到阿難說精進，就立刻起坐，表示對於精進的無限崇敬。

有了正知見與清淨戒，可以修定，但要「由念」的修習得來。念是專心繫念，為攝心不亂的主要修法。但這裡，還是以出離心為導向的。而所修的念，不是念別的，就是從正見，正思惟得來的正念。這是與慧相應的，向於涅槃的正念。正念修習成就，能「得正定」。（釋印順 2003 [1994]：229-230）

整個環環相扣的論說中，我們得知念的修習，還是要從正見、正思維得來的正念。以現代語境來說，這樣的解釋就是告訴我們，你要從八正道開始實踐中道的生活，即做好事（身）、說好話（口）、存好心（意）。身、口、意的實踐方式可以是一種永遠不對別人不好（這裡的別人包括自己和他人），永遠只對別人好（這裡的別人亦包括自己和他人）。是故，以身、口、意的中道實踐於八正道修行——正見和正思維就是要有不偏不倚、正確的見解，並對世間種種事相，以正確的思想觀看生命的緣起；正語、正業和正命，就是時時端正語言，遠離綺語、妄語，以正確的行為亦即善的行為，找個正當的職業，立定自己的生命方向，過著平實的生活；正精

進、正念和正念，即為透過正當的努力，具體來說就是恆守正知正念修行善法、去除惡法，才有辦法達到安定的生命，趨向喜悅寧靜的解脫道路。這就是四聖諦法，道諦的修道實踐方式，正念只是整個修道的一個環節，它要獲得滿足必須滿足其他七項，要滿足其他七項又要滿足其他三十七項，這樣的中道實踐，才能讓「正念」的紮實性顯現出來。

這八正道平實易行，是使人通達四聖諦的具體實踐方法，目的是使人得覺悟。讀者在這裡很容易會提出一個問題：中道和八正道同時是原始佛教的實踐法，二者的關係應如何理解呢？二者是否有重覆的地方呢？關於這點，學者吳汝鈞（1994：43-44）提出了回應，中道是實踐的總綱，它展示了一個指導行為的總則：

要超越一切相對性格的偏執的見解或做法；而絕對性格的真理，便在這種對相對性的超越中顯現了。而八正道表示具體的實踐細目，這些細目與中道的總原則並不相離，即是說，中道即展示於這些實踐細目的實現中，必須離開一切邊見或偏見，這正是行中道的做法。

由上段引文，我們更加瞭解佛陀的教法如實是法法相須、法法相益、互相依止的，八正道是實踐的細目，而中道是實踐的總綱，「行中道」即在實踐的細目中實現，兩者並不相離，這就是不偏不倚的中道做法。是故，行八正道的中道實踐重要性，便自然而然顯露無遺了。以下引用學者呂凱文的論述，作為古今正念詮釋的對話：

何謂正念？我說譬喻，智者依喻得解。就如同惡水上穩固強韌支撐大橋的金剛鋼索，它是由一條又一條相當柔軟堅韌的鋼絲組成的細索，彼此纏繞、交疊、支持與強化而成。缺乏任何一條細索纏繞強化支持的金剛鋼索，將不堪耐用，無法常利久安。我所說的正念具足也是如此。正念不能只是正念，僅有正念是無法形成正念，也無法具足正念。正念如同整體金剛鋼索的細索之一，它與正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正定等項相涉共構，彼此支持、彼此強化、彼此增上、彼此共構，向於喜悅

寧靜解脫。嚴重匱乏其餘七種正道的正念，失去苦集滅道四諦觀察的正念，雖然也有幾分微光，但如同風中搖曳的殘燭，難以常放明光。²⁰

行文至此，已逐步顯露出正念在初期佛教經典基礎的修行道次第，以及明白MBST奠基於《阿含經》的正念核心要義的紮實性基礎。鑑於此，我們可以清楚看到，在西方學習MBSR其實是不會提到八正道的，他一開始成立的動機就已經先把正念與佛教切割開來。當然也許你會說，正念是一種專注力、不分別、不判斷的念頭，如同佛陀以手指月，每個人都可以去看月亮，所以正念不能專屬佛教的領域，這樣的說法還是不夠完整。如果你要談正念，而不去瞭解八正道、四聖諦、三十七道品，那你要學正念，就會變成一種世俗禪，就很容易迷失在指月之「指」。又如：提倡人間佛教的星雲大師，也曾在他的著作中提出他對八正道於生活中的實踐準則，他說：「八正道的學說中，沒有包含任何世外或者神祕的要素，完全是日常生活的指導，此中充分包含信仰和道德的要素，指示人類生活中應該遵守的準則，若依序漸次實踐，則能解脫無明煩惱，獲得清淨愉快的生活，這就是佛教真正的道德生活」（釋星雲 2005：202）。如上所言，八正道修習方式是具整體穿透性的，實踐其中任何一項，定能使其他七項達到圓滿成就。

接下來，我們繼續以四聖諦的修行法要及三十七道品重要的一類——七覺支（引發正覺的要素）來討論正念與正念治療的對應關係。四聖諦苦、集、滅、道修習次第，倘若以醫師治病作譬喻，即是先診斷病情，然後知道生了什麼病，進而找到致病源頭，對症下藥治療，促使病人痊癒的過程。是故，佛陀有大醫王之稱²¹，其教法就像藥方，你必須服用那帖藥才能達到疾病的療癒效果；同樣地，若將佛陀教導放在過去佛陀時代或現今社會脈絡底下檢視，都是要依止四聖諦、八正道的中道生活，從生活體驗中實踐，才能將疾病、壓力、憤怒、挫折、自卑、煩惱等種種

²⁰ 南華大學宗教學研究所—阿含經解脫道次第專題課程講說

²¹ 如是我聞：一時佛住波羅奈國仙人住處鹿野苑中。爾時，世尊告諸比丘：有四法成就，名曰大醫王者所應具王之分。何等為四？一者善知病，二者善知病原，三者善知病對治，四者善知治病已，當來更不動發。……如來應等正覺為大醫王，成就四德，療眾生病，亦復如是。云何為四？謂如來知此是苦聖諦如實知，此是苦集聖諦如實知，此是苦滅聖諦如實知，此是苦滅道跡聖諦如實知。《雜阿含》三八九經，《大正藏》卷二，頁一〇五上。

集合名詞（在此，我統稱「苦難」一詞）——這種生生不息的苦難息滅，讓生命獲得喜悅與寧靜的自在解脫。接著，我們引用二十世紀緬甸乃至上座部佛教國家中，最重要的禪師之一，馬哈希尊者（Ven. Mahasi Sayadaw, 1904-1982）說到「將教理知識付諸實踐」的話語，說明如下：

依據佛陀的教示：八正道能令人到達沒有苦的境界。然而我們須牢記，只有真正實踐那條道路的人，才能從苦解脫。譬如當你旅行時，車子可以將你載到目的地，但是站在車子旁邊的人只會留在原地。八正道的知識就像那部車子，如果你駕乘它，它就能送你抵達目的地；如果只是站在車子旁邊，你便哪裡也去不了。想從一切苦解脫的人應該使用那部車子，也就是，他們必須將他們的知識運用在修行實踐上。在佛法中最重要的事，是「透過修行到達一切苦止息的涅槃」。（馬哈希、戒喜尊者 2006：3）

也許我們都已經明白八正道真的很好用，但是尊者仍舊提醒著我們，教理要付諸在實踐上，也就是說，當我們見苦之後要懂得遠離苦難，這裡的遠離即指「實踐」。如果你知道自己如火般燒燃，但仍執意處在火宅中不願離開，那任何好用的法門，都只能是徒勞無功。從佛教的教義來說，調柔身心和轉化個人體驗是一個漸進的過程，這條長路是建立在禪修練習和道德行為之上，而道德行為又是建立在你對萬有生命相互緣生的覺察力和慈悲（Goleman 1998：4）。身心的柔軟、調和與轉化，終須回到一個原點，那就是個人的親證體驗。佛陀以自身的修行經驗，從四聖諦、八正道的緣起觀滅到解脫。解脫、涅槃，由修習八正道而成，所以佛說道諦，總是說八正道，譽為『八正道行入涅槃』²²（釋印順 2003〔1994〕：231）。在佛教中最重要的是，透過修行到達一切苦止息的涅槃，這裡的修行可以是依止八正道——正念境教下手處的中道修行。

個人認為正念的中道修行，與自身是否為某宗教的信徒或其他信仰者似乎沒有太大關聯，八正道在佛陀時代也許是聖弟子的生活模式，但是在現代的社會當中，

²² 《大智度論》卷七〇，《大正藏》卷二五，頁七二上。

它可以幫助我們單純、安然地安住在正念的覺性中，是可以拿來作檢視與覺察的，也是容易做到的修行模式，只要我們願意實踐它。換言之，當念頭、感受和感知分別生起時，我們只是單純地安住在當時純然的覺性中。在佛教傳統中，這種溫和的覺性（gentle awareness）稱為「正念」，而正念就是單純地安住在心的清明本質中（Yongey Mingyur Rinpoche 2008：63-64）。在純然專注的呼吸觀察裡，包括對自己肢體行為與生理情況（身）、心理感受（受）、念頭與想法（心、法）清楚覺照的四念處²³（莊春江 2001：157）。依據念處的修習，推展出「MBST正念治療的實踐與理論」課程設計重點亦是如此，它主要以生活觸境裡觀察呼吸法作意的練習與正念日記寫作為主。因此，將專注正念呼吸的純然覺知觀察滲透到日常生活就是中道生活的覺察，透過生活當中體證與實踐，其顯而易見的道理便是幫助我們如何從苦難中解脫，以及息滅苦難的循環。然而對此觀點，仍須提出某些質疑，依循念處的生活修習方式就能真正遠離苦難？我想，應該很多人都會產生同樣的困惑。在一次開示中，馬哈希尊者曾提到他也曾經懷疑處的修行方法。他說：

有些從未禪修的人也許會心存懷疑。因為眼見為憑，會有懷疑，是因為沒有親身的經驗。當你未親身體驗時，你可能會對這修行有所懷疑。

尊者又說：

我自己也曾經心存懷疑。那時，我並不喜歡「念處的方法」，因為老師都未提到名色、無常、苦、無我等等的術語。但是，教導這個方法的老師〔明貢尊者〕其實是很博學的長老，所以我還是決定試一試。一開始，我沒有什麼進展，因為我還是懷疑那個方法，我認為它和究竟法無關。直到後來，在我認真依循老師的方法之後，我才明白這方法的重要。那時，我體認到這是最好的禪修方法，因為它要求禪修者觀照可被了知的一切法，這讓正念能夠持續不間斷。因此，佛陀說「念處的方法」是唯一之道。

（馬哈希、戒喜尊者 2006：4）

²³ 云何正念？若比丘內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂。如是，受；心；法、法觀念住，精勤方便。正智正念，調伏世間貪憂，是名比丘正念。《雜阿含》六二二經，《大正藏》卷二，頁一七四上。

麻州大學卡巴金提醒大家，禪修乃是學習去觀照事物的真面目，以及學習與萬物自在相處之道（Goleman 1998：136）。只要能保持覺知，或者說保持正念，無論修持中發生了什麼事，你所修持的都算是禪修，看著自己的念頭即是禪修，無法看著自己的念頭，這也是禪修，這些經驗都可以是禪修的助緣（Yongey Mingyur Rinpoche 2008：217）。如實的觀照即可明白，思考是心的自然活動，禪修不是去抑制你的念頭，禪修是將心安住於心自然狀態中的一種過程，並且在念頭、情緒和感官知覺顯現時，完全開放地接受它們、自然地覺察它們（Yongey Mingyur Rinpoche 2008：211-212）。以下引用《大念處經》（Maha-Satipatthana Sutta）²⁴進一步瞭解佛陀如何教導諸比丘保持正念，覺知念處出入息之修習觀察法要。

安般念（ānāpānasati 出入息念、觀息法）

諸比丘！比丘如何安住於身，循身觀察？

於此，諸比丘！比丘前往森林、樹下或空閒處，結跏趺坐，端正身體，置念面前，正念而出息，正念而入息。出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。出息短時，了知：我出息短；入息短時，了知：我入息短。修習：我當覺知（息之）全身而出息；修習：我當覺知（息之）全身而入息。修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。諸比丘！就如熟練的輓轡匠，或輓轡匠之弟子，當拉長時，了知：我拉長；拉短時，了知：我拉短。諸比丘！比丘如是在出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。修習：我當覺知（息之）全身而出息；修習：我當覺知（息之）全身而入息。修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。

如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照

²⁴ 《大念處經》（巴利文：Maha-Satipatthana Sutta）是南傳上座部佛教巴利文大藏經中的《長部》第二十二篇經。佛陀在拘樓國時，教導比丘，擺脫憂愁、滅寂苦惱，獲得正道的方法就是修行四念處，其最終達到涅槃，證悟三果或四果。經中佛陀對四念處的義理和修行做了詳細解釋。該佛經在漢譯佛教的《大正新脩大藏經》對應經典為《中阿含經·念處經》（第一部第五八二卷），為瞿曇僧伽提婆所譯。

內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。

諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

——《大念處經》

《大念處經》是南傳上座部佛教巴利文大藏經亦即是《尼柯耶》經藏中的《長部》第二十二篇經。佛陀在拘樓國時，教導比丘，擺脫憂愁、滅寂苦惱，獲得正道的方法就是修行四念處，其最終達到涅槃，證悟三果或四果。經中佛陀對四念處的義理和修行做了詳細解釋。藉由安住覺知出入息及觀照內身、外身、內外身的行、住、坐、臥修行方式，在《尼柯耶》中，我們見到佛陀或佛弟子在探病時，經常勸告病患應修習四念處乃至逕修內觀，其理由不外乎是，四念處修行不僅能令病者證得終極的解脫，也能使病者堪忍身苦而不受心苦，甚至可能治癒身體的疾病（溫宗堃 2006：13）。溫氏指出《尼柯耶》中與疾病相關的經文雖然不多²⁵，但部份經文確實描述了佛陀或佛弟子探問病人的情形，從〈相應部·第36相應·第7經〉描述：

有一回，佛陀在禪修之後，於傍晚時分前往病人住處，教導那些罹患疾病的比丘：「諸比丘！比丘應具念、正知，以待時至，這是我對你們的教誡。」²⁶佛陀接著解釋，「具念」即是修習「四念處」（cattāro satipaṭṭhāna），「正知」即是身念處中所謂的四正知（正念觀察日常生活中的一切行止、動作）。具念、正知的禪修者能夠觀察身體苦受、樂受及

²⁵ 摘自學者溫宗堃（2006）論述，其註解記載：四部《尼柯耶》中，與疾病相關的經文，主要散在《相應部》；漢譯《雜阿含》則將大多相關的經典編於一處，印順導師的《雜阿含經論會編》（下）將相關經文，集編為「（五〇）病相應」。釋印順，《雜阿含經論會編》（下），新竹縣：正聞，1994〔1983〕。

²⁶ 摘自學者溫宗堃（2006）論述，其註解記載：有關巴利文獻皆引自印度內觀研究所（VRI）出版的Chaṭṭha Saṅgāyana CD-Rom version 3（CSCD）。引用三藏文獻時，標示PTS版的冊數、頁碼；引用註釋文獻時，則標示CSCD裡緬甸版的冊數、頁碼。S IV 210: Sato, bhikkhave, bhikkhu sampajāno kālaṃ āgameyya. Ayaṃ vo amhākaṃ anusāsānī。相當的漢譯經典有二部《大正藏》卷二，頁二六八中。記作「當正念、正智以待時，是則為我隨順之教」，同時也解釋「正念」指修行四念處。

捨受的無常生滅現象，去除對樂受的貪愛、對苦受的瞋恨，以及對捨受的無知，乃至能保持正念直到死前的最後一刻。

在〈增支部·第5集·235經〉經文中亦有記載：

佛陀指出具足五法的比丘，為確實悲憫在家眾者，其中的第三法是：「探問病者，令生正念，〔說〕：『您要提起最珍貴的正念啊！』」。²⁷（溫宗堃 2006：13）

這兩部經典清楚地告訴我們，佛陀教導病人應修習四念處。佛陀並非只教導佛弟子於病時才修習四念處、保持正念與明覺，依《尼柯耶》的記述，我們可以很清楚地看出，於一切時中保持正念與明覺，是佛陀對佛弟子的教誨（溫宗堃 2006：14）。²⁸為什麼正念可以療癒？佛教的基礎是在哪裡？由《尼柯耶》經文的引述，我們可以略知一二。經中佛陀說：「諸比丘！比丘應具念、正知，以待時至，這是我對你們的教誡。」又如，探問病者，令生正念，〔說〕：「『您要提起最珍貴的正念啊！』」佛陀對眾生的教導總是再三的叮嚀囑咐，提醒著我們要具念、正知，提起最珍貴的正念。眾生的心，明了時就散亂了；心一靜就昏昧了，睡著了。昏昧而不明了的，是無力的；明了而散亂的心，如風中的燭光一樣，動搖不定，也是沒有大用的。怎樣才會安住又明顯呢？這要以正念為主，正知為助來修習，此心能「明」白的「記」憶所緣，「不」致於「忘念」。（釋印順 2003〔1994〕：319）那怎樣才能不忘念又能明白記憶所緣？這要以三十七道中重要的一類——七覺支——引發正覺的要素為主。

七覺支是三十七道品的第六科，為什麼稱它為七覺支？意思是說，在修行這七個項目之後而能開悟，也就是說，這七個項目是開悟的條件。根據《阿含經》的排列，一開始就修念覺支的四念住，由四念住而開發智慧（釋聖嚴 2005：8,11）。

²⁷ A III 263: gilānake upasaṅkamtivā satim̐ uppādeti- 'arahaggataṃ āyasmanto satim̐ upaṭṭhāpethā'ti。

²⁸ 如 S V 142(S 47: 2); S V 180-181(S 47: 35); D II 94-95 (D 16)。

開法眼、清淨聖慧眼之後，纔有「正見」、「正志」，如是正念正知之下以「正行」修身、修心、修慧；「正行」的發動及運用即是「七覺支」的修習，以七覺支操作，三十七種修行纔合乎菩提的成分，有離漏的功能。否則，「七覺支」以外的另六類修行，只是善行或者「有漏的善行」而已（楊郁文 2000：91）。如《阿毘達磨大毘婆沙論》指出：

彼契經中唯說無漏菩提分法，唯七覺支一向無漏，故偏說之；餘通有漏故彼不說。有作是說：「餘契經中亦具說有三十七種菩提分法，時既久遠，彼經滅沒。云何知然？如彼尊者達羅達多作如是說：『世尊有時說一道支，有時說二(道支)，乃至有時說三十七，即三十七菩提分法；如《斧柯喻契經》中說於三十七。(1)若唯取決定者，則應說七種修道法，謂七覺支唯無漏故。(2)若唯取不決定者，則應說餘六位修道法，謂四念住[、四正斷、四如意足、五根、五力]乃至八道支，通有漏、無漏故。(3)若通取決定、不決定者，則應說三十七種修道法，謂前六位及七覺支。故三十七菩提分法亦是世尊契經所說。』」²⁹

我們曾經講過修行的次第：親近善知識→聞思正法→無間根本作意（世間就是無常、苦、無我）→法次法向（依遠離、依離欲、依滅，向於捨）。法次法向的第一步就是正知正念。一般七覺支都是放在四念住的後面，但是我們也可以放在正知正念的後面，用來加強我們的法次法向（大卿弘法師 2000：271）。何謂法次法向的依遠離、依離欲、依滅，向於捨的七覺支修行？在《尼柯耶·相應部·第二·覺支相應》經文記載：

諸比丘！象依雪山使其身增大，獲得其力；於彼處使身增大，以獲得其力已，入於小池，入小池已，入大池，入大池已，入小河，入小河已，入大河，入大河已，入大海洋，於彼處其身得廣大。諸比丘！如是比丘，依於

²⁹ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷九〇，《大正藏》卷二七，頁四九六上。

戒而立於戒，以修習七覺支，多修七覺支者，則於諸法得廣大。諸比丘！
為何說比丘依於戒而立於戒，以修習七覺支，多修七覺支者，則於諸法得
廣大呢？

諸比丘！於此有比丘，

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習念覺支；

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習擇法覺支；

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習精進覺支；

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習喜覺支；

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習輕安覺支；

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習定覺支；

依遠離，依離貪，依滅盡，迴向於捨以修習捨覺支。

諸比丘！如是比丘，依於戒而立於戒，以修習七覺支，多習七覺支者，則
於諸法得廣大。

遠離、無欲、滅，稱為三界，依此三界，就能趨向於「捨」。已經具足善根或已親
近善知識的人，必須要聽聞善法，生起清淨的信心，然後對自己所聞之善法，如實
思惟。這是先要具足正念、正智慧，然後保護眼、耳、鼻、舌、身、意六根，勿受
色、聲、香、味、觸、法六塵的污染，便能轉身口意三業為三妙行，再從四念處著
力修持而進入七覺支的階段（釋聖嚴 2005：4）。七覺支的次第修行就是從念、
擇法、精進、喜、輕安、捨、定覺支的逐次修行，把七覺支再擴大，其實就是正念
學的修習，無常、無我、不淨、過患想、離貪滅等等，這部份反而是佛教經典的正
念基礎，跟它的教法還有它的技巧的精髓所在。

在《阿含經》類的經典中清楚指出，七覺支的修習，諸如：「生病時治病」³⁰
「依遠離，依無欲，依滅，向於捨」³¹、「對治貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五

³⁰ 《增一阿含》一三九經，《大正藏》卷二，頁七三一上。

³¹ 《雜阿含》七二九經，《大正藏》卷二，頁一九六上。

蓋。」³²、「善積聚、成不退轉，令眾生清淨，離諸煩惱。」³³、「七覺分漸次而起，修習滿足。」³⁴、「如內身身觀念住，如是外身、內外身，受、心、法法觀念住，當於爾時專心繫念不忘，乃至捨覺分亦如是說。如是住者，漸次覺分起，漸次起已，修習滿足。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」³⁵由經文中得知，修行七覺支可以治療我們的身心諸病，而得身心的健康。因為修七覺支的調心，必先調身、調睡眠、調呼吸、調飲食，所以既能治煩惱諸病，也必能有益四大色身的調和（釋聖嚴 2005：4）。另外在《大護衛經》的經文中，也有提到佛陀為生病的長老們講說七覺支的修習，來達到煩惱、疾病的遠離及療癒。首先，略說何謂「護衛經」？

「護衛經」的巴利語parittā，音譯為「巴利達」，意為護衛、保護、守護。根據上座部佛教的傳統，有一些經文具有某種不可思議的力量，能夠使唸誦者和聽聞者免除危難，帶來吉祥。從祈請唸誦護衛經的邀請文中可以知道，護衛經具有能夠排除不幸、達成一切成就，使痛苦、怖畏、疾病等消失的護衛作用。因此，經典的編纂者和持誦者把這一類具有護衛功效的經典編集在一起，統稱為「護衛經」（瑪欣德尊者編譯 2010：3）。

「護衛經」是上座部佛教經典的編集，長老們認為有些經文本身即具有免除危難，排除不幸，使痛苦、怖畏、疾病消失的不可思議力量，為唸誦者和聽聞者帶來平安吉祥。在《大護衛經》的經文中，佛陀曾以七覺支的修習次第，幫助長老們思維七覺分的漸次生起，來對治疾病的纏繞與束縛。這四部覺支經為：大伽沙巴長老覺支、大摩嘎喇那長老覺支、大准達長老覺支、吉利馬難達經等。瑪欣德尊者編譯（2010：32-33;147-169）的《大護衛經》著述中，節錄以下的內容：

一、有一次具壽大伽沙巴（Mahākassapa, 摩訶迦葉）患了重病，世尊前往探望

³² 《雜阿含》七〇四、七一四、七一五、七一七、七一九、七二五經。《大正藏》卷二。

³³ 《雜阿含》七〇八、七〇九、七一〇、七二〇、七二五、七三一、七三二經。《大正藏》卷二。

³⁴ 《雜阿含》七三三經，《大正藏》卷二，頁一九六中。

³⁵ 《雜阿含》七三三經，《大正藏》卷二，頁一九六中。

他。在問明病情後，世尊提到修習、多作七覺支，能導向證智、正覺、涅槃。它們分別是：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支和捨覺支。具壽大伽沙巴聽了之後疾病因此痊癒。

大伽沙巴長老覺支

——《相應部·第5品·第2相應·第14經》

如是我聞：一時，世尊住在王舍城竹林喂松鼠處。那個時候，具壽大伽沙巴住在畢帕離洞，生病、痛苦、重病。當時，世尊在傍晚時分從禪坐起來，前往具壽大伽沙巴之處。去到之後，坐在所敷設的座位上。坐下後，世尊對具壽大伽沙巴如此說：「伽沙巴，你能忍受嗎？能堅持嗎？痛苦的感受減退而不會加劇嗎？感覺向病癒好轉而不會加劇嗎？」「尊者，我不能忍受，不能堅持，我的痛苦感受加重、加劇，沒有減退，感覺病情加劇，沒有減退。」「伽沙巴，有七覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。哪七種呢？伽沙巴，念覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。伽沙巴，擇法覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。伽沙巴，精進覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。伽沙巴，喜覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。伽沙巴，輕安覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。伽沙巴，定覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。伽沙巴，捨覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。伽沙巴，有此七覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。」「世尊，的確是覺支！善至，的確是覺支！」世尊如此說。具壽大伽沙巴滿意與歡喜世尊之所說。具壽大伽沙巴因此病癒，具壽大伽沙巴的病由此消失。

二、有一次具壽大摩嘎喇那（Mahāmoggallāna, 摩訶目犍連）患了重病，世尊前往探望他。在問明病情後，世尊提到修習、多作七覺支，能導向證智、正覺、涅槃。它們分別是：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支和捨覺

支。具壽大摩嘎喇那聽了之後疾病因此痊癒。

大摩嘎喇那長老覺支

——《相應部·第5品·第2相應·第15經》

如是我聞：一時，世尊住在王舍城竹林喂松鼠處。那個時候，具壽大摩嘎喇那住在鷲峰山，生病、痛苦、重病。當時，世尊在傍晚時分從禪坐起來，前往具壽大摩嘎喇那之處。去到之後，坐在所敷設的座位上。坐下後，世尊對具壽大摩嘎喇那如此說：「摩嘎喇那，你能忍受嗎？能堅持嗎？痛苦的感受減退而不會加劇嗎？感覺向病癒好轉而不會加劇嗎？」

「尊者，我不能忍受，不能堅持，我的痛苦感受加重、加劇，沒有減退，感覺病情加劇，沒有減退。」

「摩嘎喇那，有七覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。哪七種呢？摩嘎喇那，念覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。摩嘎喇那，擇法覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。摩嘎喇那，精進覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。摩嘎喇那，喜覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。摩嘎喇那，輕安覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。摩嘎喇那，定覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。摩嘎喇那，捨覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。摩嘎喇那，有此七覺支已被我所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。」

「世尊，的確是覺支！善至，的確是覺支！」世尊如此說。具壽大摩嘎喇那滿意與歡喜世尊之所說。具壽大摩嘎喇那因此病癒，具壽大摩嘎喇那的病由此消失。

三、有一次世尊患了重病，具壽大准達（Mahācunda）前來探望。世尊吩咐大准達誦出七覺支，聽了之後疾病因此痊癒。

大准達長老覺支

——《相應部·第5品·第2相應·第16經》

如是我聞：一時，世尊住在王舍城竹林喂松鼠處。那個時候，世尊生病、痛苦、重病。當時，具壽大准達在傍晚時分從禪坐起來，前往世尊之處。來到之後，禮敬世尊，然後坐在一邊。世尊對坐在一邊的具壽大准達如此說：「准達，請思念覺支！」「尊者，有七覺支已被世尊所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。哪七種呢？尊者，念覺支已被世尊所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。尊者，擇法覺支已被世尊所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。尊者，精進覺支已被世尊所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。尊者，喜覺支已被世尊所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。尊者，輕安覺支已被世尊所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。尊者，定覺支已被世尊所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。尊者，捨覺支已被世尊所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。尊者，有此七覺支已被世尊所正說，已修習、多作，導向證智、正覺、涅槃。」「准達，的確是覺支！准達，的確是覺支！」具壽大准達如此說，導師贊同。世尊因此病癒，世尊的病由此消失。

四、有一次具壽吉利馬難達患了重病，具壽阿難把此事稟告世尊。世尊教導具壽阿難前往具壽吉利馬難達處宣說十想（即十種禪修業處）：(1)無常想；(2)無我想；(3)不淨想；(4)過患想；(5)捨斷想；(6)離貪想；(7)滅想；(8)一切世間不可樂想；(9)對一切諸行無欲求想；(10)入出息念。具壽吉利馬難達聽聞和思惟這十種想後，疾病得以痊癒。

吉利馬難達經

——《增支部·第十集·第6品·第10經》

如是我聞：一時，世尊住在沙瓦提城揭德林給孤獨園。那個時候，具壽吉利馬難達生病、痛苦、重病。當時，具壽阿難來到世尊之處。來到之後，禮敬世尊，然後坐在一邊。坐在一邊的具壽阿難對世尊如此說：「尊者，

具壽吉利馬難達生病、痛苦、重病。薩度，尊者，願世尊出於悲愍前往具壽吉利馬難達之處。」「阿難，如果你前往吉利馬難達比庫之處說十種想，這將有可能在吉利馬難達比庫聽了十種想後，他的病將能立刻止息。哪十種呢？無常想，無我想，不淨想，過患想，捨斷想，離貪想，滅想，一切世間不可樂想，對一切諸行無欲求想，入出息念。阿難，什麼是無常想呢？阿難，於此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，如是審察：『色無常，受無常，想無常，諸行無常，識無常。』如是於此五取蘊隨觀無常而住。阿難，這稱為無常想。阿難，什麼是無我想呢？阿難，於此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，如是審察：『眼無我、顏色無我，耳無我、聲無我，鼻無我、香無我，舌無我、味無我，身無我、觸無我，意無我、法無我。』如是於此六內外處隨觀無我而住。阿難，這稱為無我想。阿難，什麼是不淨想呢？阿難，於此，比庫對此從腳底以上、從髮頂以下、為皮膚所包的身體，觀察充滿種種之不淨：『於此身中，有頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚，肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎，心、肝、膜、脾、肺，腸、腸間膜、胃中物、糞便，膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、油膏、唾液、鼻涕、關節滑液、尿。』如是於此身隨觀不淨而住。阿難，這稱為不淨想。阿難，什麼是過患想呢？阿難，於此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，如是審察：『此身實多苦、多過患。於此身中會生各種病，諸如：眼病、耳病、鼻病、舌病、身病，頭痛、耳病、口病、牙病，咳嗽、哮喘、感冒、燒心、發燒、腹痛，昏迷、痢疾、劇痛、霍亂，癩瘋、疥瘡、癬、肺病、癰疽，輪癰、癢、疥癬，抓傷、疥瘡，血膽病、糖尿病、痔瘡、腫瘤、潰瘍，由膽汁引起之病，由痰引起之病，由風引起之病，體液失調之病，季節變化引起之病，由不當動作引起之病，突發之病，業報引起之病，冷、熱，饑餓、口渴，大便、小便。』如是於此身隨觀過患而住。阿難，這稱為過患想。阿難，什麼是捨斷想呢？阿難，於此，比庫不容忍已生起的欲尋，捨斷、去除、終止，令趨向不存在。不容忍已生起的瞋尋，捨斷、去除、終止，令趨向不存在。不容忍已生起的害尋，捨斷、去除、終止，令趨向不存在。不容忍再再生

起的惡、不善法，捨斷、去除、終止，令趨向不存在。阿難，這稱為捨斷想。阿難，什麼是離貪想呢？阿難，於此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，如是審察：『此是寂靜，此是殊勝，也即是一切諸行的止息，一切所依的捨離，愛盡、離貪、涅槃。』阿難，這稱為離貪想。阿難，什麼是滅想呢？阿難，於此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，如是審察：『此是寂靜，此是殊勝，也即是一切諸行的止息，一切依的捨離，愛盡、滅、涅槃。』阿難，這稱為滅想。阿難，什麼是一切世間不可樂想呢？阿難，於此，比庫對世間的算計、執取、心的取著、執著、隨眠，皆捨斷、不樂、不執取它們。阿難，這稱為一切世間不可樂想。阿難，什麼是對一切諸行無欲求想呢？阿難，於此，比庫厭惡、慚恥、嫌惡一切諸行。阿難，這稱為對一切諸行無欲求想。阿難，什麼是入出息念呢？阿難，於此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，結跏趺而坐，保持其身正直，置念於面前。他只念於入息，念於出息。入息長時，了知：『我入息長。』出息長時，了知：『我出息長。』入息短時，了知：『我入息短。』出息短時，了知：『我出息短。』他學：『我將覺知全身而入息。』他學：『我將覺知全身而出息。』

他學：『我將平靜身行而入息。』

他學：『我將平靜身行而出息。』

他學：『我將覺知喜而入息。』

他學：『我將覺知喜而出息。』

他學：『我將覺知樂而入息。』

他學：『我將覺知樂而出息。』

他學：『我將覺知心行而入息。』

他學：『我將覺知心行而出息。』

他學：『我將平靜心行而入息。』

他學：『我將平靜心行而出息。』

他學：『我將覺知心而入息。』

他學：『我將覺知心而出息。』

他學：『我將喜悅心而入息。』

他學：『我將喜悅心而出息。』

他學：『我將專注心而入息。』

他學：『我將專注心而出息。』

他學：『我將解脫心而入息。』

他學：『我將解脫心而出息。』

他學：『我將隨觀無常而入息。』

他學：『我將隨觀無常而出息。』

他學：『我將隨觀離貪而入息。』

他學：『我將隨觀離貪而出息。』

他學：『我將隨觀滅而入息。』

他學：『我將隨觀滅而出息。』

他學：『我將隨觀捨離而入息。』

他學：『我將隨觀捨離而出息。』

阿難，這稱為入出息念。

阿難，如果你前往吉利馬難達比庫之處說此十種想，這將有可能在吉利馬難達比庫聽了此十種想後，他的病將能立刻止息。」當時，具壽阿難在世尊跟前學習了此十種想之後，前往具壽吉利馬難達之處。去到之後，向具壽吉利馬難達說此十種想。當時，具壽吉利馬難達在聽了此十種想後，他的病立刻止息。具壽吉利馬難達因此病癒，具壽吉利馬難達的病由此消失。

以上四部經皆談到，通過聽聞和思惟七覺支或十想，治癒了佛陀、大長老以及大弟子們的重病。七覺支的開展，從念覺支開始到捨覺支的平衡之舵，念是捨的開始，捨是念的完成。當世尊自己、或世尊與他的弟子們，在面對日常生活行住坐臥之間的煩惱、無明、疾病的苦難時，都是以具足四聖諦、四念處、七覺支、八正道乃至三十七菩提分的道次第，逐次修行佛陀的教導，以期達到解脫的涅槃寂靜。佛教基於宗教義理與修證的觀點，對於疾病的認知與關注，不僅是注重身心上的疾病，更

注重行者在修持的過程中所引發的種種不同類別的疾病（釋慧開 2003：10）。其實，不論是生理（身體）或是心理的疾病，都是千古以來共通於人類的苦惱，站在宗教關懷的立場，眾生的痛苦是需要解救與對治，這也是諸佛菩薩應世的本懷（釋慧開 2003：1）。

鑑於此，我們這裡的討論主要是連結新時代對正念的悅納。換言之，以正念來呼應正念治療的應用技術，在當代不過是重新對它再加以接受而已。隨著時代更迭變遷，近二十年來，「正念」與「明覺」逐漸為西方學者將其運用到包括心理學、醫療學、科學、倫理學等研究層面，此一劃時代潮流的波動，催化佛教典範從正念到正念治療，及正念治療到正念日記的法法相需、法法相益的滲透性對應關係連結與轉移，愈發彰顯出其符合社會大眾需求的普遍性與正面意義。

2.2 新時代對正念的悅納：正念治療

佛教之前提到正念與覺支的治癒關係，在當代西方也沒有被忽略到這個領域，而且正逐漸被延用。以生物醫學為主的西方醫學是現今健康照顧的主流，但仍有很多疾病是西方醫學所面臨的挑戰，西方醫學無法滿足各類病人的需求，而且民眾對於疾病的態度也由消極治療的觀念逐漸轉變為積極的養生保健，使得流傳於世界各地的輔助與替代醫療（complementary and alternative medicine，簡稱CAM），逐漸受到重視（蔡兆勳、黃怡超、邱泰源 2008：171）。蔡氏等三位學者於論述中再指出，依據美國國家輔助與替代醫療中心（National Center for Complementary and Alternative Medicine, NCCAM）的定義，輔助與替代醫療包括兩類，一為輔助醫療（complementary medicine），與正統西方醫學一起使用的療法，不取代正規的西方醫療，主要目的是在緩解病人的症狀，提升病人的生活品質。二為替代醫學（alternative medicine），完全取代正規西方醫學的療法。例如使用特殊食療來治療癌症，而不用正規治療癌症的手術、化學療法或放射線治療。

美國NCCAM又將輔助與替代醫療分為五大類，包括：一.替代醫療系統（alternative medicine system）、二.身心介入療法（mind-body interventions）、三.生物基礎療法（biological-based therapy）、四.徒手操作及以身體為基礎的療法（manipulative and body-based methods）、五.能量療法（energy therapy）。其中第二類身心介入療法與本章討論主題「正念治療」有關，強調心理層面對健康的影響，著重情緒壓力與疾病的相關性，部分身心介入療法已經逐漸被併入西方主流醫學，譬如認知行為療法（cognitive therapy）、病人支持團體療法等。其他很多方法仍屬輔助與替代醫療範圍，如靜坐、冥想、催眠、放鬆療法等。身心介入療法可以減輕身心壓力所帶來的不適與症狀，可說是目前最被西方主流醫學所接納的輔助與替代醫療之一（蔡兆勳、黃怡超、邱泰源 2008：172）。相較於該項研究成果，我們亦可從本文文獻回顧中發現，源自泰國緬甸等地的上座部佛教，或歐美新興的心理療癒學派（MBSR, MBCT），以及國內學者呂凱文開設的正念治療學（MBST），皆是將正念治療技巧運用於身心介入療法的使用層面，且都相當強調正念對於認知治療或身心疾病的療效。這突顯了以下三個重點，即：正念修行傳統在佛教的重要性、當代的能見度及廣泛應用於身心生活的普世價值。

前文烘托出正念治療於當代開展之重要與必需性，著實存在著社會大眾福祉，基於此一前題下，下面章節討論範疇便就正念於當代正念禪法開展、東西方正念認知與解釋權進行分析；另外，就正念治療於當代學術應用層面之相關研究成果，分別給予論述說明。

2.2.1 正念禪法的開展與省思

正念禪法是古來佛教徒於日常生活中的四念處修行方式，一個歷時已久的古老方法，為何會在 2500 多年後的今天重新為人們所認識與熱烈討論？正念禪法於當代的開展，首先要從上座部佛教將正念學與正念禪法引進台灣，並逐漸在佛教團體間推廣談起。再者，近三十年來，正念禪法於西方臨床學界開啟逐年發展的趨勢，

也是相當值得進一步討論的問題。以下引用學者呂凱文的相關論述³⁶，略分三點提出正念學於當代開展的狀況。最後，就正念學開展於當代的省思，提出問題討論。

一、從時間階段劃分，上座部佛教相關的正念學與正念禪法引入台灣並逐漸在佛教團體之間推廣，大約是在解嚴時期（1987）的前後。當時隨著軍事戒嚴法的解禁，以及人民團體組織設立條件的鬆綁與開放，台灣島內各式各樣的佛教團體也逐漸組成全國性組織。這些佛教徒與東南亞國家交流互動頻繁，影響所及處，盛行於東南亞地區以標榜正念學或內觀教法的上座部佛教禪法也傳入島內，或者有興趣深入進修的佛教徒也遠赴東南亞、尼泊爾或印度參學。依傳入國的分類，以及 1990 年時期這些上座部佛教禪法在台灣有實際活動發展的觀察為例，主要以緬甸、泰國和越南等三國的法脈為大宗，例如：屬於緬甸上座部佛教出家僧伽法脈的馬哈希禪師（Mahāsi Sayādaw, 1904~1982）、帕奧禪師（Pha Auk Sayadaw, 1934-），等系統，以及屬於緬甸在家人烏巴慶（U Ba Khin 1899-1971）、葛印卡（S. N. Goenka, 1924-）系統也包括在內；至於泰國傳入者，以阿姜查禪師（Ajahn Chah, 1918-1992）、朗波田禪師（Luangpor Teean, 1911-1988），以及最近在台灣更為興盛的法身寺（Wat Dhammakaya）系統較為著名。至於，常駐於法國梅村的越南籍一行禪師（Ven. Thich Nhat Hanh, 1926-），他的禪法品也經常被翻譯為中文在坊間流通上市。另外，斯里蘭卡的上座部佛教法脈弘化在台灣開展較不甚明顯，似乎除了斯里蘭卡駐台灣佛教代表的強帝瑪法師外。台灣本土裡，像林崇安教授對於南傳佛教正念禪法的推廣也是在這波因緣下展開。

二、從佛教學術角度觀察之，前述東南亞等地上座部佛教正念學或正念禪法傳入台灣的趨勢，也與二十世紀華人佛學研究轉向阿含學課題的重視有

³⁶ 呂凱文，〈正念學在台灣本土化與多元化——兼論「正念治療」（MBST）課程的理念與內容〉，《禪法與當代台灣研討會論文集》，成功大學文學院主辦，2011年11月11-13日。

關。受到當代歐洲宗教學新式學術研究方法影響，二十世紀初期位處東亞的日本佛教學研究學風也逐漸擺脫中國佛教傳統的義學色彩並取得卓著成就，這種建基在歷史語言文獻學基礎的歷史史實還原方法，直接刺激中國佛教學者呂澂、印順法師等人在佛學研究的新視野。影響所及處，許久以來被中國佛教視為小乘教的阿含學，以及其所記載的正念學與正念禪法也在這個時期重新被發掘其重要性。

三、二十世紀末的90年代以降，當時任教台灣佛學院或佛學研究所的幾位前輩學者，包括以研究阿含學著名的楊郁文先生在內都是受到印順影響者。另外，印順對於原始佛教的溯源研究，某種程度亦對於美國籍台灣華人張大卿先生等人創立且標榜原始佛教修行路線的新雨社（後來逐次轉型為現今的「聖脈生命教育協會」），以及新雨社成員之一張慈田先生（亦即前幾年過逝的明法比丘）在台灣創辦的法雨道場等有所啟蒙，但是後兩者先後持續往早期佛教聖典深入發展。這些列舉人物可視為當時推動台灣本土正念學的重要縮影，他們皆對於台灣這塊土地在正念禪法的推廣有貢獻。（呂凱文 2011c）

正念已經從傳統脈絡當中抽離出來並應用到世俗層面，但是它會跟它的脈絡產生哪些詮釋上的差距？當西方人把正念從佛教的傳統脈絡抽離出來之後，那個解釋會不會對於原先佛教的觀點產生變化？甚至是帶來一些比較強烈的影響或是誤解？西方社會把正念應用到臨床醫學，為民眾的身心健康及疾病的療癒，著實帶來了實質層面的效益。但是西方人所理解的正念，並不是以佛教或原初的正念來認知的，攸關這個問題確實值得我們省思。

關於上述問題的進一步探討，在2012年12月南華大學宗教所舉辦的一場小型研討會中，邀約學者越建東講演的「當代正念學發展」的議題會談間，主持人呂凱文提出了個人的看法，說明如下：

在西方卡巴金系統裡面，mindfulness正念是一種覺察，就是non-judgement不做任何分辨和判別。可是在佛教八正道裡面，都是要用正見或正思維、正精進看你現在在做什麼？你才有辦法去排除惡法，去除不善法，然後把善法納進來，所以佛教的正念是要有正見的正念、有正思維的正念、有正精進的正念，把八正道都加進來，才能明辨善法與不善法、正行與惡行。

語言是權力的中心，也就是說為什麼西藏佛教或南傳佛教在台灣傳法時他一定要用藏文和巴利文，是因為那個解釋權是在於語言。我剛剛提到就是如果佛教不積極介入正念這一塊，未來你會發現就是卡巴金和MBCT的解釋權，到時候non-judgement就變成一種普遍性解釋的定律，而不再是佛教的，佛教變的不再那麼重要了，所以我們要瞭解在研究卡巴金時，其實他的那種詮釋跟原始巴利的解讀是不一樣的，像擇法覺支是屬於七覺支的第二，擇法覺支就是要分別，但是non-judgement是一個很大的問題，所以西方人在理解正念過程當中並不是完全從佛教或是原初的正念來看，這地方是我們要反省的。（呂凱文 2012）

或許我們應該回到原點，留心正念治療學理論與實踐的並存，學習如何開發更具體、實用、可操作性正念典範轉移為身心療癒之正念治療應用，已是刻不容緩的事實。憑藉前文獻考證及研究成果證實，正念禪法確為人們開啟了一道心靈之窗，如何在現實生活教導社會大眾培養正念覺察重新認識自我，將苦痛煩惱轉為喜悅寧靜及運用觀照覺知力移轉病痛、舒緩並減輕日常生活壓力，實為活用正念治療轉化身心療癒之最佳範例，接下來便就當代正念治療研究與應用範圍進行探索與檢視。

2.2.2 正念治療的研究與應用

德國著名哲學家卡西勒（Ernst Cassirer 1874-1945）《人論》說：「認識自我乃是哲學探究最高的目標」正念禪法修學亦不外乎是以認識自我探究為最高目標。從 80 年代中期開始，西方世界愈來愈注意「覺照」（Mindfulness），這個概念從

此出現在我們日常生活，包括個人生活、兒童在學校的體驗、與病人在心理治療中的經驗等（Siegel 2011：31）。在現今這個以科技驅動人類文化腳步的世界裡，許多人常常處在同時處理多項活動或工作忙亂的緊張生活型態，日復一日地「做」什麼，卻沒有察覺當下「呼吸」，而忽略「生命的存在」。

正念療癒的科學文獻大約在 1980 年代開始出現，但數量很少，2000 年之後卻增加快速，甚且正念療癒被認為可能是行為治療的第三波（third wave）改革（Hayes, Follette and Linehan 2004）。所謂行為治療的第一波是強調古典制約與操作制約的古典行為治療；第二波則是認知行為治療，強調改變認知的內容以改變案主的情緒；第三波則把焦點放在人們與其想法的「關係」上，也就是安然地覺察與接納自己的想法（黃創華 2009：5）。大部份的人存在於慢性不安狀態，佛陀開示脫離受苦的方法就是八正道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念和正定一起進行同步化，每一項都可以加強其他各項，遵循八正道是尋求溫和節制之道（Austin 2007：213）。受苦是沈重的主題，調查顯示一般美國人每年有 60 天遭受到高度的痛苦，影響日常的生活。另外我們無法忽視最近全球倫理宣言的開頭一句話：「全世界在受苦」。所以，受苦是生命的事實，它是 1993 年世界宗教會議所宣示的，不是早期印度佛教徒過度強調的主題（Austin 2007：214）。

近二十年來，歐洲與美國的心理學界已將源於佛教的「正念治療」（Mindfulness Therapy）視為重要的治療技巧，相關的正念治療方案超過 240 種（Whitfield 2006）。臨床經驗亦證明其具有高可能的療效，不少西方學者甚至預測它將會是心理治療的重要潮流（Hayes, Follette, and Linehan 2004）。這些正念治療方案中，除了近幾年引入國內的MBSR（正念舒壓療法）與MBCT（正念認知療法），也包括ACT（接納承諾療法）與DBT（辯證行為療法）等，還有國內開設的MBST（正念治療法）（呂凱文 2011d）。呂氏進一步指出，它們大幅運用佛教正念、接納、寬容等心法作為培育自我覺察力的技術，但是彼此共有的特色則在於剝除一切佛教宗教色彩外衣，重新運用當代語境將「法」的實效給釋放出來，為身心苦惱眾生帶來真實利益。

綜觀之，我們明白「正念」普世價值逐漸受到重視的關鍵要素在於簡單好用、不帶任何宗教色彩，於行住坐臥間將正念溶入呼吸，便能帶來喜悅遠離苦難煩惱。以下就學者溫宗堃（2012：3）於2012年1月3日以mindfulness為關鍵詞，搜尋美國教育部教育文獻資訊中心（ERIC）所提供的資料庫，限定期刊文章（journal article）和同儕審查（peer reviewed），這些論文都是2000年以後所出版，尤其是最近五年數量便佔161筆之多。這顯示美國教育學術界對正念的關注，在近五年有急劇上升的趨勢。以下節錄部份文章的敘述，將其彙整成資料表格（見表三）。

表三：節錄部份以摘要或題目含有mindfulness關鍵詞之相關論文著作一覽表

篇數	年代	學者	論文內容與正念（mindfulness）相關之研究
1	2009	Kocovski等人	「正念與接受的團體療法」能有效減少社交焦慮
2	2009	Ying	正念原素對社會工作系碩士生心理健康能力提升
3	2010	McHugh等人	顯示正念能降低老人的認知上的過度選擇
4	2010	Semple等人	正念認知療法能減少兒童注意力和行為問題
5	2010	Duncan等人	正念顯著提升孕婦正向情感，減少懷孕焦慮
6	2010	Roberts等人	研究大學生的正念能減少壓力有助於健康行為
7	2011	Geschwind等人	正念認知療法能增加憂鬱者瞬間正向情緒

由表格資料研判，在美國與正念（mindfulness）相關研究面向已極為廣泛且受到政府單位資助與重視，影響力遍及兒童、青少年、成人、老年人、家庭及社會，包括人們在整個社會大環境所必須面對的緊張、壓力、焦慮、憂鬱等疾病，皆能藉由正念減壓或正念認知療法提升實質效益，有助身心健康和情緒障礙轉化與調節。

透過當代學者研究成果分析更加展現本文研究主題重要性，正念治療確實已然成為身心減壓與認知行為自我療癒的新資源。下一節，我將探討佛陀時代即存在的古老語彙，即洞察本文研究脈絡所指涉核心綱要「正念」這個主要身心治療元素，以不同視角正念轉移正念日記，瞭解正念日記寫作綱要以及內心生命實相為依歸，嘗試探求應該如何朝向內在的自我，邁向身心的健康。

2.3 不同視角的正念轉移：正念日記

若以不同視角看正念運用在臨床上，諸如：身心壓力舒緩、抑鬱症預防、協助慢性病患、改善生活品質，乃至學術教育界研究應用等種種不同視角轉移的面向，就好比相機的鏡頭可拉遠拉近、前後左右、自在操控。正念學修習技巧亦是如此，可靈活運用，猶如狂海行舟，具正念者，能見浪、能乘風、能轉舵、能轉向自在、能破浪、能迂迴轉進，立於勝者不敗之處（呂凱文 2011b）。由於種種身心治療技術的日新月異，正念視角轉移的正念禪法治療模式可說是改善生活品質，消融煩惱離繫解脫的生活法門，值得注意的是這裡的「法」——我們所要禪觀的「法」，就在自己的內心（釋德寶 2013：30）。

隨著網路科技時代來臨，社會混亂現象層出不窮、缺乏道德羅盤，人際關係互動日趨冷淡，倫理、自律重視愈發低落，生活假象取代了事實真相，讓人們失去判斷力；生命本自具足的覺察力不斷地被拋棄、遮蔽和掩蓋。鑑於此，人們對自我逐漸失去信心，對生命失去勇氣，在整個身、心內外生態環境感到痛苦、焦慮、恐懼和不安，這樣週而復始的生活型態促使人們極力尋找紓解壓力的窗口。緣於對苦的止息與集滅，西方歐美國家在沒有傳統宗教包袱底下，將源於佛教的「正念治療」（Mindfulness Therapy）視為重要的禪修技巧，學者卡巴金指出患者可以運用正念禪發展出不易被情緒潮流捲走的覺察力，並同時能得到緩解症狀和促進治療的良好成效。這是因為在整個醫療光譜中，也承認好情緒的培養有助於病情的好轉（Goleman 1998：6）。這種與西方醫療體系結合運用正念禪法技巧，以及類似正念治療的身心療癒技術於近幾年來迅速發展起來，也陸續引進於台灣醫療體系或心理諮商體系中，逐漸影響本土化身心靈產業。

這種現象的發展卻也促使了西方國家身心靈產業使用者付費的高額收費觀念，假設部份人士是以追求專業師資認證之證照，則必須付出更多金錢參與課程學習，況且由於該課程是以收費制來衡量學員課程內容，並不是以師徒制，課程結束後，學員回去要不要練習，都不在課程講授預定範圍內。反觀本文研究主體MBST正念治療應用，是以貼近普遍群眾生活需求，獨具台灣本土化正念學教導予以設計與規

劃，主要特色係依據佛教傳統四念處禪法為基礎，特別強調日常生活六根觸境當下如何以「慈悲喜捨」四無量心法作意配合呼吸出入息交替運用培養覺知覺察能力，這個方法對於現代人在忙碌工商社會複雜觸境中的粗重煩惱，能起著迅速消解與離繫作用。若將西方正念學發展與本文研究主題做一比較研究，便足以發現西方正念治療課程裡，對於真正溶入日常生活的正念修習觀察並沒有詳實的記載可供參與療程者自我療癒評估，而正念日記寫作技巧，正好突顯他們的匱乏。

關於正念學沿革與脈絡文獻已於前文回顧討論，在探究正念日記寫作為何可以補足西方正念學匱乏之前，茲就釋聖嚴、釋星雲兩位學者的學思歷程著作中，提到有關日記寫作賦予他們個人的象徵意義，說明如下：

我從年輕的時候開始，就養成寫日記的習慣。我曾看過幾部好日記，不僅看到作者的生活，也看到作者的思想、感情、人格。通過他們的觀察、體驗和文字的技巧，能夠讓讀者進入作者的心靈世界，也可分享他們的生活情趣，既能讓你獲得知識，也能啟發你的智慧。跟著日記的筆觸與作者一同回憶過去，努力現在，寄望未來，那樣的日記，就是一種生命的呈現，有血有肉，也帶著熱淚，有苦有樂，也帶著歡笑，可是，這種作品並不多見。

可是，我寫日記的習慣，還是繼續地保持了下來，我把這樣的日記比喻做雪地的腳印，當我記錄的時候，非常地深刻而鮮明，那是我人生的經歷和生命的過程，過了之後，往往又覺得並不重要，就像人在雪地行走時，一步一腳印，步步分明，走過之後不久，腳印便被繼續飄落的雪花淹沒；否則到了溶雪之後，腳印也不會存在。可是，倘若覺得我的腳印能對他人暫時有益，我會盡量寫成文章向人報導，我寫報導文章及遊記，多半也是以每天的簡短日記為基礎，我在寫作的出發點上，只希望把自己所知的，也告訴人，而在實質上，寫過之後，受益最多的是我自己，若對經歷過的事、見過的人、看過的書、處身過的環境，不把它們

寫成文章，便不會留下深刻的印象，也不會成為真正的經驗。（釋聖嚴 1993：164-166）

以上為聖嚴法師對個人日記寫作的見解，他認為日記寫作就是每個人生命歷程經驗珍貴的記錄，在這些記錄當中，自己還是最大的受益者。接下來，再節錄星雲法師於《星雲日記》著作中的一段敘述：

我從童年開始，就喜歡寫日記，但因那時生活艱苦，紙筆不周，只有將一些人事、新知、雜感、生活等記於腦海中。1949年我初來台灣，最初幾年曾寫了二十多本約兩百多萬字的日記。後來自己翻閱時，發現日記中盡是寫些人我是非、他人得失，寫到自己也是一副憤世嫉俗的醜陋面目。因此，在1952年的元旦，我重新在一本日記簿上寫道：「我，是自私的；我，是醜陋的；自讚毀他，妄自議論，實在是人類的劣根性。」寫完，我就將二十多本日記付之一炬了。現在回想起來，不禁感到有點可惜，因為日記是一個人生活的痕跡、是一個人成長的寫照、是一個人經驗的記載，更是一個人生命的歷史。假如那些日記至今還保存著，或者從那時起我一直將日記寫到今天，相信一定會有許多有關人事、生活、知識方面的往事可以追憶，不管好與不好，我相信一定可作為做人處事的龜鑑。

也有人問我，日記是什麼？我想了想，覺得日記有時候是一面鏡子，讓我們反觀自照；有時候日記是一個知己，可以盡情的向他傾訴自己內心的感受；有時候日記是一張功過表，上面記下了我們處世的對與錯；又有的時候日記是一部成長史，留下了成熟過程中的點點滴滴；也有時候會覺得日記是一個百味罈，酸甜苦辣盡在其中。此外，像每次日記發表後，都會看到讀者的熱烈回響：有的說日記好像一盞明燈，為大家學佛的道路指引方向，更有的說日記好比一朵美麗的鮮花，吐露清香怡人的芬芳，若要真的問我對日記的看法，我則覺得日記是我隨心自作、隨性自遣的生活小品。

（釋星雲 1994：自序頁Ⅲ）

上述為兩位當代學者於個人修習道路上，關於日記寫作重要性提出自我的體悟與學思歷程回顧。是故我們明白寫日記是生活中簡單且容易撰寫的生活札記，從行住坐臥間，一大早睜開眼睛到睡前，所有生活細節都能夠藉由日記寫作，再次檢視自我內心狀態與生活體驗，亦可從中獲得更加均衡的人際關係互動，以及生活品質的改善。

現代社會對「日記」的寫作內容種類繁多，書寫名稱亦很多，諸如：生活日記、網路日記、旅遊札記、部落格、心情寫真、網誌、修行日記等等。寫日記最主要的用意就是與自己對話，它是從每天睜開眼睛到睡前的一刻，一種最純粹、簡單的生活記事簿。由於日記的隱私性，它可以讓我們全然地記下事件發生的真實面貌和發生當時的情感。緣於日記的屬性，我們不難明白MBST正念課程裡關鍵角色，「正念日記」寫作的重要性。接下來進而說明，為何正念日記寫作可以補足西方正念學的不足，擬引用公元前五世紀古希臘哲學家赫拉克利特的萬物皆流學說，作為說明：「你不能兩次踏進同一條河流，因為流向你的水永遠是不同的水，而第二次踏進河流的你也不是過去的你。我們跨進，又沒有跨進同一河流，我們存在又不存在」（苗凡卒 2002：34）。這個學說論述與個人經驗學習一年的正念日記寫作心得體會相互呼應，這段親證體驗歷程就是當我由衷地書寫正念日記並專注於呼吸觀照時，就會看到生命真實存在面貌，逐步達到自我療癒，敘說如下：

藉由MBST正念治療學課程學年的薰習，我感覺已具足某些力量能將塵封許久潛意識底層的記憶透明化，重新剖析認識它。相對於這種原本只是生活意識層面事件能夠透過某些連結而激盪出潛意識記憶感到相當不可思議，也深感「正念」在自我內心所蘊藏的無限潛能與力量。如果讓我在此時此刻對正念日記下一個屬於自己的定義，我會回答：「正念日記」可以將生活中再自然不過的事情，就是所謂慣性生活的意識層面，給予轉化與連結，透過每一次正念日記書寫，如同每一個生命的再生，它也許是美麗，也許是苦難，都很好。至少在每一次書寫當中，我們都有機會獲得重

生，重生不是對生命的重新來過，而是生命重生於每個念頭當下，清楚明白提醒每一個人，生命正在活著而且就活在當下。

這是一種很棒的體驗，只要你願意給自己機會如實書寫正念日記，這就好比生命泉源的流動，當我們伸出雙腳，你永遠不可能在水裡留下足跡。同樣地，正念日記書寫道理也是如此，透過每一次觸境的觀察，一次又一次如實將它記錄下來，就是在剎那間，我們就能於不自覺當中連結到潛意識底層那塵封許久記憶，它也許是痛苦的，也許是喜悅的，都很好。因為，我們都已經全然的接受放下它，並且重生回到現在，感覺真好。³⁷

根據前文，我們擬再進一步比較西方正念治療與MBST課程操作方式差異性，我參閱「內觀認知治療」（MBCT, Mindfulness-based Cognitive Therapy）為期八週課程學習內容，關於正念實作活動相關表格，其中或多或少有與敘事跟日記寫作類似面向，但是他們表格設計較為簡單化、對於生活感官觸境觀察技巧較為表象並不深化。觀察「MBST正念治療學」課程所提到的正念日記寫作，基本上跟MBCT課程側重點不太一樣，後者日記寫作方式略顯粗糙簡略，然而MBST要求參與課程學員每天書寫正念日記技巧，就是當學員完成階段課程學習歷程離開課堂，還是可以每天寫日記，且願意由衷詳盡地每天書寫正念日記，隨著日積月累無間根本作意，它會強化自我觀察的深廣度，逐漸達到正念治療效益。吾人發現這種著重細微處觀察的正念日記寫作運用技巧在西方正念學是沒有那麼被受重視的，關於此點論述，授課教師呂凱文亦提出個人日記寫作歷程的觀點：

正念日記的寫法是個人過去二十年來學習歷程這樣要求的，當學員課堂聽完課程分享，事後還要回去對照生活觸境詳細觀察，詳細觀察總要有個善巧方便，如果只是像經典所提到的如實知身、受、心、法，那坦白講一般人都是船過水無痕，看看看，剛剛看什麼其實都忘掉了，可是當你能夠透

³⁷ 此段引文係摘自筆者於 2012 年 10 月 3 日正念日記寫作

過日記把它記錄下來，它會加深你作意的深度，它會一層一層的加深，一旦直到你能夠完全自動化的時候，你寫不寫是你的事情，所以這是我們跟西方正念學的方法及傳統佛教禪林的方法不一樣的地方。

傳統佛教禪林的方法是沒有太多分享的，學員自己練習，也許幾個禮拜後才有辦法跟禪師小參，如果又遇到語言不通，那是很挫折的；也就是說禪師跟學員互動是很少的，禪師講完法——苦集滅道，學員再回去練習，可能修個幾天後再來小參一下，可是小參也很難談到生活的一些細節或作意的問題。所以我們來思考一個問題，為什麼佛陀時代的五比丘很快就獲得解脫，有一部份最大的原因就是老師隨時都在，你有什麼問題，我可以跟你分享，你回去再試看看，這樣的互動達到效果就很迅速，正念日記寫作的方法就是一種互動練習，因為它實效有用而且重視人際互動。³⁸

這就好比一位鬥牛士到競技場鬥牛，鬥牛過程中他必須全副武裝、全神貫注面對他的敵人（指牛），他只能選擇接受而不是逃避，迎戰目的不是要打死那隻牛，而是學習如何加深強化迎敵技巧。相對地，如果他無法打倒對手，就必須休息再去鍛鍊，之後再上戰場作戰，每一次的休息訓練，目的還是再回到戰場。這裡所指戰場的譬喻就是每個人六根的觸境，我們還是要張開眼睛面對世界，培養覺知覺察的能力，這就是正念呼吸的觀察，就是一種深化自我的療癒力量。個人認為正念日記的寫作方式就如同回歸佛陀的教法，即佛陀涅槃前為弟子所說的教導：「汝等當靠自己」。³⁹這裡指的「自己」與「法」是互相融合一體化自我主宰的「自己」，是一種法與法的融攝、法與法的相益。我嘗試如此地詮釋解讀，若將佛陀言教應用於正念日記與自我療癒的相依性，其中「自己」指的就是每個念頭當下專注呼吸的觸境觀察，而「法」就是正念日記寫作的所依處。

³⁸ 摘自授課教師呂凱文課堂講述

³⁹ 意即靠自己、依靠法——主要依四念處（正念）修行，不依靠這兩者以外的人事物。見《雜阿念經》六三九經，《大正藏》二四卷中，世尊告諸比丘：「我今不久，亦當過去。是故汝等當知：自洲以自依，法洲以法依，不異洲不異依。」又見《大般涅槃經》中，佛告阿難：「汝等當自為洲，汝等當自歸依，勿他歸依。當以法為洲，以法為歸依。」又見《大智度論》卷二初品總說中，佛告阿難：「若今現前，若我過去後，自依止，法依止，不餘依止。」

3 正念日記基本理論

正念日記的寫作是一種根（眼、耳、鼻、舌、身、意）、塵（色、聲、香、味、觸、法）、識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）的觀察，寫日記是為了觀察，觀察身體的動作行為、觀察語言、觀察你的意念，但是起心動念瞬間就不見了。說過的話駟馬難追、行為做完之後如果沒有影像記錄，即不曉得過去的檢討；就像棒球或籃球的錄影總是會重播，重播是為了什麼？有時候是成功投球的學習經驗，有時候是可以記取失敗的原因。寫日記就是一種「重複」（repeat），它也是一種「再呈現」（representation），重新把你的行為、語言、思維的剎那重新再現，那再現的過程寫下來之後，就會像球賽錄影的效果一樣——好的教練又是一個好的選手，他可以透過鏡頭的重播，去釐清事件的現場，可以瞭解行為或者是動作哪個地方技術犯規，也可以反省如果他投球時那個動作稍微轉一下，也許球賽成績就會更好。所以正念日記的寫作用意，無非就是一種再現。

又如，我們看科學的研究面向，以社會科學、經濟學、或人文社會科學來看，好比說經濟學它可以預測未來期貨市場的變動，如果你喜歡買期貨買黃豆，你就會猛盯著黃豆的報表看，它哪年是豐收？哪年是欠收？每隔幾年會有大豐收或大欠收，這種觀察其實是透過經驗的方式，一種科學性的預測，預測那種波動以及它未來發展的方向。日記的寫作也是一樣，你什麼時候會容易生氣，是起床後還是沒有吃飽前，比較容易生氣？還是一般白天的時候容易生氣？還是你下班之前沒有吃飯容易生氣？你是生病比較容易生氣？還是沒有生病比較容易生氣。當你這樣寫下來之後，你慢慢就會發現，原來我生氣也會有它的環境、人、事，還有種種配合的問題和條件，會特別突顯那個時候。所以，寫正念日記不只是寫日記，它其實是種科學性的觀測，你看得到的話，你就可以發現它的顛峰和它的低谷，你就可以避開它的苦迫，你就可以避開它的痛苦。好比說小孩子什麼時候會生氣？沒睡飽、沒吃飽，需求沒有被滿足的時候，或者是身體不舒服，說不出口？如果我們經常觀察、觀測，你就會發現他的身體其實是有一種波動、有一種循環性、週期性。你瞭解他剛好在波動時生起的原因，你可以事先避免。睡不飽把他叫起來，他當然會生氣，

那你就讓他早點睡或是晚點起；吃不飽、吵吵鬧鬧，那就讓他多吃一點。這些都可以避免整個情緒的過度拉扯，至少在他情緒產生之前，你可以避開那些產生條件，這種就是一種科學性的觀測，就是寫正念日記最主要的重點。否則為何要寫日記？寫日記就是像科學家對他們所做的實驗，就是這樣的一個科學觀測。什麼叫科學？科學就是用系統性的方法，去研究某一個現象的歷程變化，並預測它可能反覆循環的方向和可能的一個結果。所以像剛提到期貨的分析師，經濟學的分析也好，社會人口少子化、老人化的分析也好，它都是種類似這樣的預測。

寫正念日記本來就是種對未來學的觀測，有如是業、有未來的果。如果你的業是惡業，後面的惡果就會愈來愈多，你看得到你就可以避免惡業。這地方我們提到八正道裡面的四正勤，其實就是我們剛剛提到的一種分析跟反思以及一個預測。未生的喜悅令生起，那我們什麼時候喜悅生不出來？什麼時候煩惱會比較容易生出來？這些都是四正勤的觀察。它有幾個步驟，第一個、你前面的正念是在觀察你的煩惱活動，你的身、語、意的活動，是導向喜悅還是導向煩惱？這是正念的作用。有正念的作用，你就可以判斷煩惱本身方向是如何？這邊四正勤就很清楚它是導向喜悅還是導向煩惱。第二個、你可以進一步地去劃分，我要用什麼方法才有辦法讓煩惱轉向喜悅。這些都是在寫日記的過程當中，你看得到你就可以分析那些可能性的波動，當下次遇到類似的情況或條件時，你就會事先避免，明明你知道跟這個人講那麼多話，要胡扯一大堆，要在痛苦中纏繞，那麼下次你就會很快知道，不要再跟這個人糾纏不清。所以，事實上正念日記的觀察就是一種週期性的觀測統計。又好比說，我們什麼時候會貪吃？什麼時候會很想要吃甜點？例如：當考生每個學期都會有一些波動，出現在期中考前和期中考後，當那個壓力變大或突然之間變小，你就會發現當壓力變大時，他就會透過某些身體的行為來對抗他的壓力。

我們在寫正念日記其實也是同樣的，為什麼現在這個時間，我要去做這件事？當你可以看到你的行為，而且能夠看到行為背後的念頭時，你就已經是在註記了。你把它寫下來，當你慢慢寫幾天或幾個月之後，你慢慢會發現，好像每個週期都有幾天是這樣的現象，你就會很容易發現其實我是因為壓力的產生而造成這個行為，

這時你就可以不斷往前推，推導出它形成的主要原因。佛陀說十二緣起、以無明緣行、行緣識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，如果十二緣起最後是老死的話，那愛、取的前面是什麼？總是有它的源頭。所以寫日記是一種科學性的觀測，因為你只有透過寫正念日記，你才會對你的身語意的連結，還有它們發展的趨勢，以及可能遇到哪些條件會產生什麼樣的行為，就會有比較細緻如實的觀察，這就可以作為你下次是否改善評估的依據。你有想要改善，就已是一種擇法覺支。這也跟成功經驗的複製一樣，你只要有一次成功的克服煩惱或壓力的經驗，下一次就可以順理成章再把那個成功經驗重新複製。

從過去到現在，我們對佛教正念的詮釋也在不斷擴大，這種擴大是主體性的。何謂主體性？即指日常生活中所有的行住坐臥，都要自我親自去完成的。對身體而言，記憶是很自然的，且幾乎是自動的，例如心臟無須我們的提醒便會抽唧血液。我們可以用同樣的方式教導心這麼做，訓練「念根」就如同持續吸入氧氣以維持生命。當心理活動出現時，正念會幫助我們認清它們是否會傷害我們的身心（釋德寶 2013：26）。人們於日常生活時常感覺痛苦與壓力，主要原因在於我們總是執取過去的經驗不願放開，常常活在無明、煩惱循環中，未曾真正正視眼前的問題。正念的訓練教導我們將信念與價值觀重新排列，換個角度看事情，對周遭人事物不再如同過去執著痛苦的抓取，培養正念成為自心的力量，也就是打破慣性行為。

日常生活的畫面與情節就像電影院重複播放的影片，週而復始地流轉而且總是出現同樣的橋段，這樣的場景發生在你我每天不間斷的生活之中，且主導著我們反覆無常的起心動念。你是否曾經查覺？面對生活種種困難壓力難以排解時，我們會以一貫的思考模式去處理及面對，這就是一種慣性行為。事實上，只要在日常生活中專注眼前的事物，就是打破慣性行為的正念思考模式，方法很簡單，就是你要記得做這件事，當然包括過去的記憶跟你現在做這件事的當下，你很記得你現在要做的這件事情，例如：有時候我們正在看書，看到一半就去講電話，講完再回來看，你已經不記得你現在看到哪一頁了？這就是沒有正念，當你全神貫注記得正在做這件事情時，你才能記住自己的起心動念，你才能回顧過去你做過的事情是什麼，或

許有些痛苦的回憶或壞習慣你都忘記了，所以你的生活作息就很容易被自動導航，同樣的問題一再發生，這就是慣性定律。

因此，很清楚知道現在這個當下正在做什麼對你的未來很重要，你現在做的事情很清楚，你才會記起來，這個就是正念，而且是伴隨正知的正念。它對心理學應用很重要，因為做心理回顧，有時候要探觸到內心的創傷，所以保持正知正念很重要，它可以讓我們徹底瞭解苦難的集聚，找出止息的方法並且遠離它，這就是佛教說的四聖諦——苦、集、滅、道——中道生活的解脫之道。但是，一般人難免提出質疑，佛教講的禪修、解脫層次太高，我們可否先解決眼前的痛苦？當然可以，將正念禪法善巧方便應用於向內的觀察練習，就是去除苦的第一步。由於人類記憶能力是很有限的，如何能在日常生活中清楚周遭所發生的人、事、物觸境，瞭解生命狀態意識流的不斷流動變化，不再經由想像影響自我身心狀態的改變，最好的方法便是養成每天書寫「正念日記」的習慣。寫日記就是每天生活作息的省思，很多時候寫日記不在於它的內容，而是所賦予象徵的意義，是對過去六識取捨後的再整合，過去存在於現在，過去沒消化的，或有追悔自責，展現為未脫落的業力習氣；未來也存在於現在，面對未來或有恐懼焦慮，展現為種種未曾滿足的欲求。當下能做的就是好好消化過去，善解過去，善導未來，好好面對，正知正念，就看到其實「心是裡面的境，境是外面的心」（大卿弘法師 2003：自序）。

正念日記的寫作技巧就是維持正知正念的觀察及打破慣性行為的生活記事簿，這本記事簿就是生活六種感官的收支簿。面對眼耳鼻舌身意觸境，六根的吸收，我們稱它為收入；身口意的流露，我們稱它為支出。六根不知量的吸收，會導致身口意不合情理的反應（大卿弘法師 2003：5-6）。如何對治與解決？在於靈活巧妙運用日記寫作觀察將正念禪法修習如實實踐於生活當中，這也就是正念如何帶來自我療癒的核心。隨著正念禪法的蓬勃發展，環繞禪修的問題就接著出現了，例如：「向內觀察」這個概念，如何有次第地學習？在練習的過程中，需要注意哪些原則、重點？合宜的練習態度是什麼？在日常生活中，又如何派上用場（釋自鼎 2013：14）？諸如此類的問題，自然而然地會讓人想要請教某位善知識，或參與某

種學習課程，能確實明白其修習方式，並且進一步瞭解正念力量的產生與影響是如何被帶動的？「MBST正念治療學」的課程訓練，就是在這樣的情形下所設計與規劃的。職是之故，以下便就大團體動力的影響性、正念日記的寫作觀察與要領，分別進行說明。

3.1 大團體動力：MBST正念治療學

「正當全世界引頸期盼 2008 年競爭人類體能極限的北京奧運會同時，2012 年的水瓶世紀已悄然等在門外。根據馬雅曆法的演算，人類經歷了 2160 年以追求物質生活為主的雙魚座世紀之後，地球即將在 2012 年完全進入光子帶，進入以心靈層次為主的水瓶世紀。」這是統一企業集團總裁林蒼生（2009：183）於《隨便想想：迷失了的身心靈，想回家》著作附錄中的一段論述。這段文字默然激盪著我，赫然發現迷失的身心靈不再只侷限於個體的討論空間，它與企業的發展亦如影隨形已逐漸在時代潮流脈絡中形成全球生態環境所需要與渴求的動力泉源。是故，如何在 21 世紀提出真正對人類具體有用身心療癒技巧，確切已是刻不容緩、當務之急的課題。林氏於文中進一步陳述人類科技發展的歷史脈絡，由粗到細逐漸迎向生命科技發展趨勢之相關回顧，說明如下：

回顧人類科技發展的歷史，自從上世紀初期普朗克與愛因斯坦相繼提出量子論與相對論後，又繼之於 1960 年代宇宙背景輻射被探測到後，宇宙生成的大霹靂（Big Bang）理論及量子論就成為主流的宇宙天體物理學。人類因此逐步解開「眼、耳、鼻、舌、身、意」六識無法理解的大自然之謎。DNA 解碼、解構疾病生成原因、生物複製及電腦的開發，均將人類的科技由粗的、看得見的能量領域，帶往更細緻、看不到的能量領域發展，亦即從看得見的物質分解成分子、再細分成原子，又再分解成質子、中子、電子，20 世紀中葉發現「夸克」的存在，現在的發展已經再提出更微細粒子的「重力子」世界。至此人類終於理解，天地間任何的人、

事、物均由微細粒子組成，這些微細子又被稱為「波」，「波粒同體」的波動學已成為 21 世紀的主流科學。人類走過了數千年的農業時代，又經歷了兩百年的工業時代，20 世紀末發展資訊科技，21 世紀的現在，馬上要迎接的則是「生命科技」——這正是由粗到細逐漸深入的發展趨勢。

（林蒼生 2009：183-184）

前文獻脈絡清楚指出 21 世紀的今天是由粗到細逐漸深入發展的趨勢，即——「生命科技身心靈療癒的新世代」，近幾年裡，許多與正念有關的西方臨床醫學、心理學研究成果和學術報告專書陸續被譯成華語文出版，不僅彰顯西方學界對佛教正念學的重視，亦投射出華人本土學界落實本土化正念學應用之必需性。

據個人親自參與MBST正念治療學課程學習體驗，進而觀察其主要推動理念，就是奠基於新世代人類身心療癒迫切需求的督促動力催化下所產生的。是故，如何結合本土的正念學資源設計成課程並且在台灣普遍推廣且兼顧合宜的經濟回饋，也就成為學者呂凱文於 2011 年秋季課程為南華大學宗教學研究所設計正念治療（MBST, Mindfulness-based Suffering Therapy）專題課程，培養正念治療師時所留心的議題。本段論述直接指出授課教師於課程設計時考量的動機與目的，接著他再提及，有關課程的核心理念：

儘管我無意將正念治療引導成佛教色彩濃厚的正念禪修課，但是課程英文名稱MBST還是保留佛教四聖諦裡關於「苦難與終結苦難的方法」的宗旨而命名，這也是我所習得正念禪法的最重要原則與著手處，就是觀察與認識苦諦，以苦（Suffering）的觀察為正念禪法的下手處，以苦的離繫（Therapy）為目的。當然這裡所謂的「苦」，也就類似於現代語詞的壓力、恐懼、悲傷、憂愁、苦惱等詞的綜合體。為了讓正念學課程盡可能貼近普通群眾生活的需求，以及符合一個學期十八週的研究所課程，我參考「正念舒壓」（MBSR）的八週課程的既定基本結構外，並且也將MBST課程內容擴大為兩倍多，但是在帶領技巧、方法運用時所使用的語言模

式，主要是揉合台灣新雨社張大卿先生的正念學系統以及自己在正念禪法的實證經驗對於漢譯阿含經典、巴利佛教聖典與清淨道論重要教法的解釋。我認為這套MBST的語言具備阿含聖典的古雅，也具備當代華人語境的彈性與活潑，它可以結合諸多實用心理學技巧——包括正向心理學、神經語言程式學、行為心理學、認知心理學等，配合實際生活中六根觸境的實例加以解釋與引導。

由上述，原則上十八週課程內容是屬於一種循序漸進的訓練方式，每週上課以一個基本課題為當週練習主題，提醒學員將操作技巧落實生活觀察應用，並且透過細微觀察將練習過程，包括身體覺知狀態、內心覺受反應，巨細靡遺書寫於正念日記。隨後每週的練習都是建立在上一週練習基礎上，經由課堂師長引導、以學員彼此由衷分享經驗交互滲透，連結轉化到日常生活行住坐臥乃至睡眠醒寤前後作意的正念中。這些練習確實易於做到，也是易於與他人分享的生活正念禪法。

本課程規劃內容裡考慮參與課程學員可能具備不同的身心特質，同時為了呼應正念治療學理論與實踐目的，讓學員充分瞭解正念四念處禪法效益，MBST規劃了18週的基礎課程訓練，列舉如下：

1. 觀察身心的慣性作用（葡萄乾練習、身體掃描練習）
2. 深層的放鬆練習（進階身體掃描練習）
3. 三分鐘專注地呼吸（三分鐘觀呼吸練習）
4. 靜坐觀呼吸（靜坐觀呼吸練習）
5. 活在當下：專注與覺察於瞬間經驗（專注地走路練習）
6. 正念現象學：正念的態度（入睡前觀察練習）
7. 醒寐之間（夢境與醒際觀察練習）
8. 敘事與正念治療（完整版記事本練習）
9. 認識表象系統與想像力（森林想練習）
10. 六種邏輯思考層次（悲心的收攝練習）

11. 認識壓力（慈心的祝福練習）
12. 從正向語言到正向思想（喜心的歸零練習）
13. 顏色的解脫學（捨心的平等練習）
14. 負面心錨的移除與正面心錨設立（心錨練習）
15. 轉換場景的脫困技巧：兩種狀態交換（結合與分離的練習）
16. 轉換場景的脫困技巧：三種人稱交換（自他換練習）
17. 轉換場景的脫困技巧：三種時空交換（時間軸轉動的練習）
18. 培育正念：成為專業的正念治療師（一生的綜合練習）

在一個團體中，每個成員難免都會隱藏他背後的學習動機，因此結構良好的團體動力取決於完整的課程訓練基礎以及學員們彼此交互練習的心得體驗分享。MBST課程相當重視參與學員彼此的心得交流與分享，第一堂上課師長會說明課程綱要及學習制約，並隨機運用卡片排列組合機率，讓每位學員負責介紹他人與大眾交流認識，深化學員彼此認識的機會，這樣的互動模式有助於成長團體形成，也是爾後學員們拉近彼此距離的前進動力。

課堂練習過程中鼓勵學員對該週生活六根觸境生起何種障礙？觸境發生時，呼吸的深入淺出是快的？還是慢的？是粗的還是細的？身心有何種微細變化等過程，以及運用何種法作意克服遠離困境。這樣的由衷分享在剛開始也許有點困難，但你可以想像面對他人就如同照鏡子，你不會在鏡中感到不自在，因為世間始終不在外面，面對他者如同面對自己，這是事物的一體兩面，完全取決你抱持何種心情看待它。透過分享體會，你可以萃取他人成功經驗為自己的資源，那麼當下次觸境生起時，你只要真誠由衷面對與分享自己的苦難經驗，獨自承擔苦悶的壓力也就會逐漸獲得消融。這樣的成長動力必須有個前題，就是遵守諮商倫理守則，並尊重他人身心生態平衡的需求為主要學習方向。漸漸地潛移默化中，正念訓練我們注意身心的變化，正念也會訓練我們記得注意持續發生在自己身心之內與周遭世界的變化，通常我們會忘記去注意這些變化，因為有數不清的事情同時在發生而導致我們分心。我們會被表面事物牽著走，以至於看不到它們的遷流變化（釋德寶 2013：25-

26)。因此，大團體動力MBST正念學培養訓練過程當中，如何透過正念日記寫作幫助我們看清事物表象的遷流變化，進而認清生命的實相，益發彰顯正念日記的寫作觀察與要領之重要性。

3.2 正念日記的寫作觀察

MBST認為，每天寫作正念日記是既定的功課，只要學會記帳，就會發現大大小小額度的金錢是怎麼流進來，卻不經意地又從手中流失出去；同樣地，只要學會寫作「正念日記」，就會逐漸發現念頭是怎麼產生，又是怎麼帶動信念、認知、語言與行為，進而瞭解自己的性格如何形成慣性（呂凱文 2011c）。課程學習制約中要求學員對自我負責並每日書寫正念日記，將當週每日六根觸境練習前中後過程，盡可能完整地記錄下來，經由正念日記寫作提醒與省思，可以強化學員對於觀察身心慣性行為是如何產生的過程保持留意，時時練習有助於縮短無明煩惱掙扎時間，也有助於正念覺察的能力。正念修學基本要件就是讓自己成為一個發光的小太陽，照顧好自己讓自己快樂，從正念到自我療癒的指標，皆會由正念日記寫作所誘發，寫日記就是一直去感受心跟境的內外迴流旅程。要踏上快樂的旅程，需要從向內和自己的心連結開始，這不是一次完成即可，需要常常在作決定時，溫柔地問自己：「這樣做對我是快樂？」「對別人也是嗎？」順著自己的內向關懷，邀請你一起走向觀察內心的旅程（釋德寶 2007）。

如何從正念、正念治療到轉化為自我療癒的重要指標——即是「正念日記」。它不僅可以告訴我們，喜悅寧靜的內在生活為何？更重要的是在每個生活面向中，從行住坐臥言談舉止、人我應對進退、工作環境壓力，到每天訓練自己三分鐘專注觀呼吸，正念修習教導我們如何於全面生活真正應用正念遠離壓力、煩惱、苦難。或許有些人會覺得寫日記也是種壓力，手邊已經有大大小小忙不完的事，還要抽空寫日記，其實寫日記的養成就像一場單車之旅，剛開始每個人都會覺得很難達成，而在旅途過程中卻是充滿了趣味、驚奇與省思。是故，如何讓寫日記就像呼吸一樣泰然自若，讓生命本自具足的正念力量自然湧現，如同香光尼眾佛學院副院長釋自

鼎在《當下，繁花盛開》著作推薦序文中所說：「連接生命的本然和活力，只要將心念切換到全心全意地安住在現在，讓心向內活在自己的中心，猶如忙裡偷閒似地，只是停下來，簡單地感覺出入的呼吸，或隨時保持放鬆肩膀，注意腳底，不帶批判、自貶地……，便能漸漸地脫離因慣性反應所產生的自我壓迫感」（釋自鼎 2009 [2008]：10）。

正念日記寫作是以一種質樸、單純、不帶壓迫感的學習技巧方式，對生活觸境予以檢視，觀察當下呼吸、身心的變化、事件痛苦的來源，以及慈悲喜捨四無量心法作意的對治消解，這套看似簡單好用的方法，需要透過自己不斷練習並且深化，方能明白正念如何具足滲透性力量達到生命歷程的轉化。以下便就三個主題，即：正念日記與四聖諦說、三分鐘的專注觀呼吸、慈悲喜捨的四無量心，扼要說明。

3.2.1 正念日記與四聖諦說

MBST主要揉合台灣新雨社張大卿先生的正念學系統以及學者呂凱文在正念禪法的實證經驗對於漢譯阿含經典、巴利佛教聖典與清淨道論重要教法的解釋。呂氏認為這套MBST語言具備阿含聖典的古雅，也具備當代華人語境的彈性與活潑（呂凱文 2011c）。從巴利佛教聖典最早的記載之中，中部第二十八象跡喻大經有云：「恰如一切動物即一切生存者的足跡為象之足跡所涵攝，而象之足跡以其偉大稱為彼等第一，一切善法皆為四聖諦所涵攝，即是苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道聖諦」（傅偉勳 1995：196）。本段敘述是傅氏於《佛教思想的現代探索》著作中，慶祝印順法師九十大壽所作的學說論述，文中記載著四聖諦的多層義蘊與深層義理。為了彰顯本節討論的正念日記寫作與四諦說多層含義技巧運用的重要性，擬再摘錄部份章句如下說明：

如果我們將根本佛教祇限於釋迦生前金口直說的佛法教義，則依增永氏的考察，包括法身偈、無常偈等最古的偈文，以及三法印、四聖諦、八正道、十二因緣、三十七道品等法數名目（增永靈鳳 1948：32-33）。八正道（即正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念與正定）構成三

十七道品的主要部份，三十七道品本身則指謂追求智慧而進入涅槃境界的三十七種修行方法，不論是八正道或三十七道品，都可看成屬於四聖諦之中的第四諦，亦即道諦。三法印或三相在南傳佛教的巴利文聖典，指謂諸法無我、諸行無常與一切皆苦。可以看成四聖諦之中的第一諦亦即苦諦所攝；但在大乘佛教的梵文聖典則以涅槃寂靜印取代一必皆苦印，如此三法印的前二者仍屬苦諦，而涅槃寂靜印則為四聖諦之中的第三諦亦即滅諦所攝。至於十二因緣可以說是構成四聖諦之中的第二諦亦即集諦的教義內容。由是，三法印、八正道、三十七道品以及十二因緣等說，全部可以歸屬苦、集、滅、道的四諦。如此，釋迦牟尼的根本佛教教義可用四聖諦予以概括，可見四聖諦在佛法之中所佔的重要地位。（傅偉勳 1995：195-196）

也就是說，一切皆苦即是緣起緣生，即是涅槃解脫，即是中道修行，我們應在修證一如的日常生活實踐之中體現（傅偉勳 1995：216），前文直接指涉出本節討論意義，即承接MBST課程設計理念與呼應本文破題論點，生命的出生就是苦難的源頭，也就是萬物的原點。泰國高僧阿姜查曾說：「我們打從出生的那天開始，就帶著病、老和死一起，無論在哪裡都無法把它們丟棄」（阿姜 查的弟子們 2011：215）。因此，面對苦的止息，它不會自己停止，而是要不停的觀察它，接著再以佛教的觀點，提出所言依據：

佛教原點是以人的種種痛苦為出發點，從而教說如何脫離這些痛苦的一種宗教，而這些痛苦的原點，與其說是在現實生活中所體驗到的貧窮、疾病、爭執等種種負面的痛苦，還不如說是因為欲望過多所造成的，佇立在愛欲至極以至於與塔那托斯（Thanatos, 編按：希臘神話中的死神）界線消失之處，切身體會到難以承受的苦惱，這是邁向覺悟之道的原點。（竹村牧男 2003：9）

我們通常不自覺地假設我們正在想的事——在某一段時間醞釀的想法和意見——是有

關「外面」世界或內心「裡面」的「實相」。然而，其實大多並非如此。所有包藏於想法、幻想和衝動裡的都是關於過去和未來……，這些不斷延展，終至遮蔽方向和腳下站立之地（Kabat-Zinn 2009〔2008〕：23），終須回到萬物的原點。

正念日記寫作觀察可說是一種回到萬物的原點，即行住坐臥與四聖諦的觀察，此概念約可從呂凱文對正念日記與四聖諦觀察的論述，推敲出一二。本論點提出，如何寫正念日記？所謂的正念日記，如果只有流水帳的日記，卻沒有正念，那就不是正念日記。從大方向講，正念日記就是每天醒覺時刻的當下，對於「苦集滅道」四聖諦觀察與記錄，亦即觀察與記錄重大的或明顯的觸境下，煩惱的存在(苦)、它如何生起(集)、它如何遠離(滅)，以及自己靈活運用何種方法或法作意讓煩惱遠離(道)。正念是佛教淵源流長的四念處修習法，隨著時代轉移與現代生活產生了不可切割的親密關係，主要關鍵在於正念是一種覺醒，這與《湖濱散記》作者亨利·大衛·梭羅曾經提及：「惟我們覺醒之時，方是黎明。」所說不謀而合。正念覺醒修習需要不間斷無間根本作意和生活六根觸境專注呼吸觀察練習，因為正念力量的反撲——慣性行為的生活作息極為頑強，不易被查覺，甚至沒有知覺，這是很糟糕的事情，每個人都知道習慣的養成需要長時間的培育，同樣地，正念的培育養成更是必然之事。當強烈的觸境與事件來臨之際，如何結合正念日記與苦諦、集諦、滅諦、道諦的觀察與省思記錄，遂成為很重要的練習方向，以下引用呂氏的論述，並以條列方式說明。

一、觀察你的煩惱（苦諦的觀察）：當強烈的觸境與事件來臨之際，你要試著觀察與記錄，當下的每一個看、每一個聽、每一個想、每一個觸，是否帶來身心拉扯的強烈波動，是否感到身心五蘊的燒燃熾盛，是否帶著卡卡不流動的身心礙著感。繼續保持無批判、全包容、靜默地觀察。這是苦諦的觀察。

二、觀察煩惱如何產生與變化（集諦的觀察）：當強烈的觸境與事件來臨之際，你要更試著無批判地觀察與記錄，當下這些身心拉扯的強烈波動、

身心五蘊的燒燃熾盛、種種卡卡不流動的身心礙著感等等，它們是從哪裡開始產生、過程如何變化、強度如何且何時變強、強度如何且何時轉向與擴展。這是集諦的觀察。

三、觀察煩惱如何且何時止息，並導向喜悅寧靜（滅諦的觀察）。當強烈的觸境與事件來臨之際，你要更試著無批判地觀察與記錄，當下這些身心拉扯的強烈波動、身心五蘊的燒燃熾盛、種種卡卡不流動的身心礙著感等等，它們是從哪裡與何時開始力道轉弱、過程如何變化、煩惱的強度如何且何時漸趨平息、煩惱的強度如何且何時轉向與不再升起。這是滅諦的觀察。

四、觀察自己運用何種法作意，不僅讓煩惱止息，也讓身心導向喜悅寧靜（道諦的觀察）：當強烈的觸境與事件來臨之際，我是運用何種法作意導向喜悅寧靜呢？究竟是安止於呼吸隨息、或是以喜心轉念靈活取角，或是以悲心見苦收攝不與境界纏繞、或是以森林想轉化人我相呢？可以一一地觀察與記錄下來。這是道諦的觀察。⁴⁰

根據呂氏對初期佛教阿含聖典中四聖諦的詮釋與正念日記寫作的觀察結合，無庸置疑具備了當代華人語境的彈性與活潑，這樣的見解與學者傅偉勳《佛教思想的現代探索》著作的註解中，曾提及已故泰國高僧佛使（Buddhadasa）對四聖諦人間化、自然化的現代解釋，有著獨特的觀點，說明如下：

南傳佛教發展到今天，也產生了一些有關四聖諦的新詮釋、新看法，大大突破了傳統小乘的局限性。譬如已故泰國著名高僧佛使（Buddhadasa）就有其獨特的四聖諦人間化、自然化的現代解釋，極其接近大乘佛法的基本立場。根據他的深邃宗教體驗與文化理解，他把四聖諦講成：(1)苦諦即指一切自然，一切苦相或變化之相即是無自性，即是空；(2)集諦即指自

⁴⁰ 學者呂凱文的網路文章

然律，亦即我們對於一切事物有所執著，因此而有種種煩惱痛苦的感受經驗；(3)道諦即指我們面對此類執著、惱苦而有的人生任務，亦即從事於免除此類問題的社會實踐；(4)滅諦即指通過我們人間的社會實踐，我們終能免於我執與惱苦。佛使的激進論調甚至主張，包括佛教在內的一切宗教究竟平等，宗教終必自動解消。（佛使的言論收在斯威勒（Donald K. Swearer）教授所編集的 *Toward the Truth*（The Westminster Press, 1972）等書。我讀此書之後，頗有「英雄所見略同」之感，因為他的說法蘊涵著四諦化為一諦（一切原本自然，祇因一心之轉而有我執之生與我執之滅）、社會性自然性的涅槃意義、無分別的最勝義諦無有「宗教」可言等等論點之故）。（傅偉勳 1995：217）

這裡有一個事實是我們必須認清的，那就是由於世間萬事萬物都具有無常的特性，時時刻刻在變化、消失於剎那，此刻的你什麼也留不住、抓不到，所以世間是苦。當我們面對壓力、煩惱、痛苦的傾向，總是會經常怨天尤人並且擔憂事情的結果，事實上這對事件本身是沒有實質助益的。《芝加哥論壇》的專欄作家瑪莉席蜜克（Mary Schmich）在 1997 年的畢業典禮演說中提到：「光是擔憂，就像嚼著泡泡糖去解代數方程式一樣沒有效果。」如果我們想馴服這些無形之虎，我們必須建立各式各樣豐富的因應資源（Matheny and McCarthy 2002：20）。在此，我姑且將這豐富的因應資源稱為「正念」，下個章節，將繼續討論正念資源如何應用於專注的呼吸觀察，藉以達到內心動亂的止息與平靜。

3.2.2 三分鐘的專注觀呼吸

世間的動亂，一定要從自己內心動亂的止息開始（大卿弘法師 2004：2）。在忙碌大都會生活中，你是否願意停下腳步仔細聆聽身體的聲音並嘗試與心對話，「呼吸」是內在生命與外在世界的交流，它忠實反映了內在世界的吵雜與寧靜完全存乎一念之間，是故要保持身心的平靜，還須從呼吸下手，這就是安頓身心的正念修習之道——三分鐘專注觀呼吸。一般人於生活中總是汲汲營營，太過「向外」追

求周遭人事物的欲望，而疏忽「向內」的覺察，每天給自己三分鐘，慢慢地、輕輕緩緩地觀察呼吸出入息深淺變化，深刻體會當你情緒激動無法控制時，你的氣息是熱的？還是冷的？你胸口起伏快慢變化為何？你是不是經常需要重覆的深呼吸才能讓自己的情緒逐漸回復平穩，這些都是常期處於壓力狀態下的我們容易忽略與遺忘的專注呼吸觀察、後設認知訓練及自我覺照能力。學者鄭振煌在《當下，繁花盛開》推薦序文裡，提及自己佛法修學多年的看法：「我一輩子從事佛法的學習，親近顯密高僧大德也努力修行，儘管成就有限，卻得到一個簡單的結論：正念貫徹修行的始終。佛教八萬四千法門，每一個法門都以正念為基礎，三十七道品是原始佛教的法門，分成四念住、四正勤……七覺支、八正道等七聚，每一聚都有正念」（鄭振煌 2009〔2008〕：14）。鄭氏所提出的修學心得，與我多年前參加禪七修持持有相同的體悟，若每一念的呼吸都能繫於念念清楚、分明的正念之上，一心不亂定能止息內心的動亂。

在MBST實作課程的學習過程中，通常由上一週的練習主題與正念日記寫作生活觸境所遇到的困難與問題進行排解與說明，這樣的互動模式串聯起每個獨立個體生命激盪的浪花，藉由分享與體驗重新連結與轉化自我生命的歷程，這即是正念深化滲透性所帶來的療癒力量。回顧本課程主要規劃目的就是為了將正念理論與實踐相輔相成，因此瞭解三分鐘專注觀呼吸應用於六根觸境對治、正念治療學課堂互動模式與身心流動變化觀察，是很重要的事情。接著便就某次上課內容說明如下：⁴¹

MBST正念治療學其實是指學生跟老師之間的互動，你要把自己的身語意都掏出來看，我是全心全意來跟老師學習的，一整個關係建立起來，你會收獲很大，那如果沒有這一層關係，坦白講有時候我會覺得會很難很難。我們還是要來分享上禮拜所提到的睡前作意跟醒來作意練習，包括觀察它呼吸的前中後段以及睡醒之後的觀察，第一個昏沉蓋的生起，你是在什麼時候進入昏沉蓋？如果是醒來的作意的話，你是在醒來的第一剎那，呼吸

⁴¹ 下段談話內容為課堂逐字稿撰寫，基於研究倫理原則，所有參與人員均保留身份，同時聲明文中出現對象並無指涉任何人事物，特此說明。

的前中後段那一個時候醒來的？你的身體狀態？那個身體的狀態很廣泛，包括你是側臥？還是大字型？還是亂字型？或者你是鼻塞？這些都是屬於比較明顯的觸感，這些你都可以去觀察的到。但如果你真的觀察不到的話，沒關係再努力，只能夠說可能你的心還有點亂，不過這個部份MBSR是不會教你，因為這個部份已經太細了。日記寫的細緻或粗糙對於身心內部變化成長過程有很大的判別依據，譬如說當我們在觸境的時候，到底眼根怎麼觸的，耳根怎麼觸的，觸的過程當中它涉及什麼變化，有沒有什麼拉扯，那這個拉扯對你身體其他的情緒有沒有什麼影響，自己看之後你大概就可以看出自己對法的作意，如果日記變成流水帳，會變成一個問題，這可能是同學可以去探討的，其實重點就是專注觀呼吸的技巧跟六根觸境觀察的細緻度部份有沒有進一步深化跟加深它的渾厚度，所以我們只好透過一個禮拜一次同學的報告來了解各位同學的進度。

讓呼吸成為唯一的所緣，正念修學特質始於身體力行的親自見證體驗，安住於行住坐臥專注呼吸觀察，觀察心就像這樣，閉上眼、耳、鼻、舌、身、意，只留下心，「閉上」感官是指防護與安撫它們。我們以正念與正知來觀察呼吸的進出，有了正念與正知，就能在當下覺知心，我們將覺知心如何反應法塵（阿查 姜 2004：103,133-134）。覺知心的技巧取決於身體感官感覺的觸動，仔細觀察日常生活中的「觸」是明？還是無明？如何因應與解決？面對所處生態環境觸境，是以何種念頭去觸？這就是佛教用語，稱為「法作意」。最後一節，我們來討論慈悲喜捨的四無量心，如何因應身、心內外周遭環境法作意的運用，以期達到中道的世間生活。

3.2.3 慈悲喜捨的四無量心

慈悲喜捨是世間法通向出世間法的橋樑（大卿弘法師 2000：13），是減少衝突、建立平等觀的開始，若以超越佛教角度，以世間多重取角，將這四字從佛教四無量心名相語詞抽離，就廣義面而言，世間所有宗教都在講「慈悲喜捨」（大卿弘法師 2000：10）。譬如偶爾會聽到宗教信徒們說，他們覺得有了信仰之後比較能

收攝紛飛的念頭，身心較為清淨，對世間欲望降低了，與他人相處也能夠設身處地為對方著想，想法慈悲了、心地柔軟了，處理事情也相對懂得禮讓、尊重與包容，多了份接受體諒的同理心，多了份自心的喜悅與平靜，事實上這都是慈悲喜捨的展現，慈悲喜捨的四無量心是世間內在寂靜的開始。

2500 年前佛陀對世間和出世間的真相和真理的體悟，其實都與世間取捨相關，慈悲喜捨四無量心基本上就是一種無間根本作意，了知世間苦無法避免，了知世間的不淨、世間的美、世間的無常、世間的無我。知見世間只要有一眾生未離苦，這個世間就是苦；世間苦無法可避，只能離繫不動，安住當下，接受世間欲諍、見諍，回到原點，回到呼吸（正知出入息）（大卿弘法師 2000：5）。無間根本作意，就能少觸、明觸，慈悲喜捨、步步寂靜、安住當下、離繫解脫。傳統佛教四無量心是修止觀的基礎，修出入息念的基礎，生活六根觸境若沒有四無量心無間根本作意，就很難做到離開貪、瞋、癡、慢、疑的煩惱葛藤纏繞，因此，慈悲喜捨是調整我們導向善法的指月之指，是邁向正道最好的校正指標。以下再就四無量心的無間根本作意蘊藏的含義，說明如下：⁴²

一、慈悲喜捨是修止觀的基礎。沒有慈悲喜捨的修習，要破除我見是非常困難的，因為我見最大的特徵就是人我相的分別，容易產生執取，難以斷滅；由於慈悲喜捨符合人類原始的特性，諸如說這個人很有慈悲心、柔軟心，那個人生起了慚愧心，慚就是覺得自己不夠慈悲，愧是從別人眼人感覺自己不夠慈悲。因此，有慚愧才會想要好好修習，才會打從心底生起不再有人我相的分別，才會恭敬謙卑，永遠只對別人好，包括自己和念頭；永遠不對別人不好，包括自己和念頭。

二、慈悲喜捨是針對生活觸境粗重煩惱的對治。慈：就是一種慈心作意，就是我們很自然會想要對他人好，無所求的付出，幫助他人減少煩惱、痛苦與壓力。慈心作意的散發，可以讓我們自然而然改變個性與心行，柔軟的說、柔軟的聽，六根知量

⁴² 後文主要參考大卿弘法師主講，《阿含聖典的解脫心法》，2000，頁 5-21,31-48，特此說明。

不用力，由衷的散發慈心。悲：悲心亦是一種自然作意生起的觸受，見到自己的苦也能見到眾生的苦，與眾生相依為命，就是知見苦不分彼此，悲心收攝。喜：喜心歸零，就是無條件的對待。無論世間對我多不好，我都要由衷無所求的愛他，真正的愛是單戀，真正的愛是謝謝人家對我們的好，即便他們對我們不好，也要感謝他們可以不用對我們這麼好。捨：捨心平等放下，對境如鏡。這就如同我們照鏡子一樣，你不會計較鏡中的人長的比你漂亮、還是比你醜，因為你跟他是平等的，是相對的，只是站的位置不同，然而立足點卻是相同的。捨心作意就是要在異中求同，世間是三角關係（我見、我慢、我愛）的糾結，假設若從靈活取角中巧妙運用，便能走出世間三角對立的僵持局面，維持中道平衡之原則。

三、慈悲喜捨是善導、善解、善護念。善導是以真愛與智慧的體驗來善巧引導，善導絕待，慈人無量。善解是由衷了解，進入對方的心，相信彼此都要從苦受走出來，善解一心，悲心無量。善護念是護念初衷，回到我不認識你，你也不認識我，照見世間苦樂參半，寂靜回向，喜捨心無量。

慈悲喜捨是生活觸境觀察最好的修習下手處，學習放下我們捨不得對別人好的慳吝，是修習的第一步，是四無量心作意的第一步；學習放下不能由衷對待他人的緊，是修習的第一步，是導向中道生活的第一步。看破、看透世間苦，用慈悲的眼神、用喜捨的心情，看待世間，捨掉過猶不及的激情，做好自己的內心世界，緣起悲心，為世間離苦少苦，行慈悲喜捨四無量心無間根本作意，否則世間會如同一個漩渦，每個境都在拉，眼根的拉扯、耳根的拉扯、鼻根的拉扯，六根都被漩渦拉過去，進入無止盡的深淵。世間很吵很雜亂，愈吵心要愈靜；愈亂心要愈能看到世間苦難；愈苦心要愈不住在苦裡面，此時境就會遠離，心就會離繫，生命的體驗就是一種由衷邀請人們回到呼吸，見證慈悲喜捨無間根本作意，無所求回向世間苦難，這就是慈悲喜捨四無量心的離繫心法，也是逐步引導邁向喜悅寧靜中道生活之道。

43

⁴³ 前文主要參考大卿弘法師主講，《阿含聖典的解脫心法》，2000，頁 5-21,31-48，特此說明。

諾貝爾和平獎得主達賴喇嘛曾說：「我相信所有人類的終極目標都是要獲得幸福與成就感」（Goleman and Thurman 1995：9）。這句話說的真有道理，回憶個人尚未親自體驗正念解脫心法使用技巧時，常身陷苦處、煩惱過患的生活壓力狀態。先前常聽人說「業障深厚」，關於這句話，個人認為呂氏給了它一個適當的詮釋：「已經發生過的事情，稱做『業』，跟已經發生過的事情過意不去，稱做『業障』，不只自己過意不去，還把親戚朋友厝邊隔壁通通拉進來過意不去，這稱做『業障深厚』，讓已經發生過的事情通過去，從此不會從心底過意不去，也不再礙著，即為『解脫』」。⁴⁴這種苦的集聚力量，早已遠遠超出我可以抑制的範圍，我相信唯有於見苦離苦當下，不斷培養正念覺察能力，方能達到自我終極目標——喜悅寧靜的中道生活。

3.3 正念日記的寫作要領

我們已初步明白正念日記寫作觀察的重要技巧，但是如果你不願意去做任何遠離苦難、煩惱、壓力的努力，那一切的言語都將只是空談，難以真正落實於生活。觀察本文研究主體 MBST 係以貼近普通群眾生活需求，獨具台灣本土化正念學教導予以設計規劃的，其主要特色乃依據佛教傳統四念處禪法為基礎，特別強調六根觸境當下如何以慈悲喜捨法作意配合呼吸出入息交替運用培養覺察能力，這個方法對於現代人在忙碌工商社會複雜觸境中的粗重煩惱，能起著迅速消解與離繫作用，讓現代人能遠離壓力與煩惱。這個方法簡單好用，只要你願意在每天的生活裡，挪出些許時間，讓自己好好沈澱，好好消化一整天所發生的人、事、物觸境，仔細觀察並且詳實的記錄下來。諸如：每天練習身體掃描、每天靜坐觀呼吸練習 30 分鐘、每天進行專注地走路練習 30 分鐘、每天至少練習三分鐘專注觀呼吸三次、入睡前、夢境與醒際觀察練習、每天在生活記事本，記錄當天自己感覺愉快與不愉快的事件。聽起來好像並不困難，但事實上唯有當你內心真正接受：「我必須由衷的去做、由衷的呼吸、由衷的身、口、意，你才能真正感受自我的轉變。」接著就 MBST 正念日記寫作範例（見表四）說明正念日記的寫作重點及要領。

⁴⁴ 摘自呂凱文 MBST & MBHT 正念治療學與正念催眠學的網路文章

表四：MBST 正念日記寫作範例

<p>○○年○○月○○日 (星期○) 宿於○○○ <u>○○○的正念日記</u> (參考略例)</p>	
睡眠時段(包括打盹、午睡)：	00:10-07:00
<p>A. <u>入睡觀察</u>：正知正念右側臥，觀想柔和的月光隨著出入息遍滿全身，並體驗出入息與六根之間吸拉呼推的關係，反復從眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根來體驗。再來是吸無常、呼寂靜，反復操作。逐漸入睡。(40%)未有光明相生起。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>入睡前的最後姿勢</u>：右側臥。 2. <u>醒來的姿勢</u>：平躺。 3. <u>睡前的最後一念、息</u>：已作意。 4. <u>醒來第一念、息</u>：已作意，出息前段，左邊鼻塞。 	
<p>B. <u>夢境素描</u>：06:30 夢到有一個人在水池中捉魚，而他馴養的一隻貂在水中幫他趕魚，只見那個人用雙手將一隻大鯉於捧抱上岸來，但是轉眼一看，那隻貂卻變成一尾五彩鸚鵡魚在水中游。(清晰度 80%)</p>	
<p>本週的家庭作業如下 (今日的正念觀察重點)：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 每天聽錄音帶練習身體掃描。 (2) 每天靜坐觀呼吸練習 30 分鐘。 (3) 每天進行專注地走路練習 30 分鐘。 (4) 每天至少練習三分鐘專注觀呼吸三次。 (5) 入睡前、夢境與醒際觀察練習。 (6) 每天在生活記事本，記錄當天自己感覺愉快與不愉快的事件。 	
<p>飲食觀察時段：</p> <p>07:10-07:30 早餐：知量。食前：已作意，觀察左側牙齒的酸痛度與咖啡的熱度。食中：已作意。左後側上方白齒與下方牙齒，酸痛。食後：無。</p> <p>12:20-12:50 午餐：知量。</p> <p>19:00-19:39 晚餐：無。</p>	
<p>靜坐觀呼吸時段(方法要領細述)：</p> <p>06:30-07:00 身體還是覺得酸痛，一上座竟無法端身盤坐，於是放腿觀察呼吸。</p> <p>15:43-17:10 開始有點昏沉，於是改成雙盤坐，思維六根、六識、六塵非我非我所，漸漸輕安，有毛髮豎然的喜受、如觸電般的喜受、如浪般的喜受生起，法作意，樂受的寂止相生起，身行獲得暫時的調伏，不久下座，到校園倒垃圾，順便經行。</p>	
<p>專注地走路時段(方法要領細述)：</p>	

12:20 緩行走向文會樓餐廳，觀察腳步左右變化。遇到○○○同學，點頭微笑，收攝眼根回到腳步。緩緩行走，升起離繫感。

13:10 ○○○敲門談專題，談完。用餐後，左眼微澀感，昏沉蓋略升起。

17:10-18:00 拿垃圾到學校倒，一路上身心還是處於樂相的寂止狀態，於是轉身就到電資中心旁的石凳上盤坐，繼續觀呼吸，良久因受不了冷氣通風口的吹襲，鼻子又流鼻水了，才慢慢沿著河堤緩步經行。沿路有觸電般的喜感生起，有滿足感生起。

三分鐘專注地呼吸（或其他法作意）時段：

身體掃描時段

閱讀時段及摘要：

重要觸境(愉快、不愉快)際，身體、感受、情緒、想法以及隨後的法作意描述。

由於MBST正念治療學課程的正念日記寫作，為學者呂凱文博士設計與規劃。有鑑於此，為讓讀者對正念日記寫作的要領能有較為完整的認識，擬審慎評估就個人於2013年1月19日到1月21日參加呂氏成立的台灣正念學學會（TMA）正式認證之「正念療育師」（CMT, Certificated Mindfulness Therapist）師資培訓課程，以授課教師呂凱文所講說的正念日記寫作要領部份，進行後文的逐字稿撰寫。

正念日記的寫作是課程當中很重要的部份，它也是自我評估學習的成效是否有明顯增加的一個指標。以前不管是學過馬哈希、帕奧禪師、卡巴金的MBSR也好，大概也沒聽過要寫正念日記，為什麼這裡要強調正念日記，因為寫日記有提醒的作用，如同收支記錄的帳簿，你慢慢會觀察到一天、一個月、一個季節、或者一整年，整個收入與支出費用的情況。這有什麼好處？有時候我們購買的項目是有它的慣性，如果你要能觀察你那支出的情況，你會發現我明明只是出門上班，但在上班途中都會突發其想地買一些額外的東西，如比喜歡抽煙的會買包香煙、喜歡喝咖啡的會買杯咖啡或順便幫同事買一杯；有時候是中午或下班後，出去辦事就順手買個飲料、零食，你會發現這樣一點一滴的支出當中，我們的費用就在不自覺當中慢慢使用耗盡，這樣的記錄方式，它有個好處，它可以做為自我財務管控的機制。因此，當你瞭解你在每天、每月、每季或每年的那個時段，都會有慣性式的支出的時候，你就能好好管理自己的消費情況，因為它是一種慣性行為的觀察。

同樣道理，我們把收支帳簿的管理放到正念日記的寫作上，就很清楚我們每天的生活有時候會在某一個時段產生某些不可意境的情緒。例如：我們發現早上起床會有“起床氣”，不要急著分析，先把它記錄下來；又如，一個星期中，與父親、母親、老公、老婆或小孩，有爭執、吵架的次數和情形，一併把它記錄下來。當你這樣寫下來之後，你慢慢會發現，好像我的生活有種規律的慣性，某個時段、某件事情、某些情緒、某些容易爭吵的項目、某些情緒不安的狀況，就會出來了，所以寫日記有這種作用，它其實在對你生命的點點滴滴作記錄，而這個記錄過程當中，也許一開始你並不急著去探索整個事件背後的原因，可是當你一點一滴的記錄之後，你慢慢就會觀察到自己整個生活情緒拉扯程度的變化。

如學者呂凱文所提到的，他過去所學的正念學，寫日記是很重要的一件功課。就像你在記流水帳一樣，你會懂得你的支出、消費習慣，都能有比較清楚的瞭解和掌握。同樣道理，如果你的財務要朝向不虧損、不賠錢或是更有錢等目標來設定，這個時候，在目標的引導之下，你就會對你的財務與消費習慣做調整。同樣地，當我們在寫正念日記的時候，如果說我們對點點滴滴的生活，還有他的情緒變化都有記載的話，你慢慢也可以從記載中歸納出你的慣性行為，那麼在這個前提之下，你想要讓生活過得比較幸福，你想讓你的人生有點改變，你就會開始觀察到某些慣性的行為在你的哪個時段會產生，你會慢慢發現它產生的原因和它因應的機制，所以這時候寫日記變成很重要的參考評鑑，因為你可以透過日記來自我學習，也可以作為身心行為的修正。就MBST課程中不斷強調的，便是寫日記的重要性，凡是有認真寫日記的人，慢慢就會發現有很多收穫；如果只是隨便寫寫交差的，大概就很困難會很有什麼感受或改變，這就是正念日記主要的意義。正念日記到底要怎麼寫？正念學的開展，是有很多層次的，可能你會在苦集滅道的道諦當中發現正念的念，也可能在三十七菩提道品裡面發現念覺支，你也可能在其他的法門當中發現正念，其實它是一個環環相扣的概念，沒有辦法分開彼此。如同《阿含經》裡提到法和法的應用是法法相須，法門和法門間是互相配合、互相襯托、互相受益、互相運用、互相的成為效果。

正念的練習也是一樣，是互相配合、互相成就的，我們姑且以七覺支的系統來作理解比較清楚，七覺支有七個項目，分別是念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。後面四項是一組，它有提升的作用，比較低沈、比較憂鬱的會用喜覺支讓他往上提升；比較沈重的也會用輕安覺支讓他起那個作用，比較不穩重的會用定覺支，如果說你的心太過興奮，可能就用捨覺支讓它平衡。它的兩組，一個是踩煞車，一個是踩油門的作用，而念覺支則是整個念頭察覺的開始。念覺支很重要，它是整個七覺支的展開，連捨覺支也包含在念覺支當中，但是捨覺支基本上可以說是念覺支的完成，最後它還是會導向於捨，導向於平等。第三個精進覺支，我們的眼耳鼻舌身意觸到那個境界的時候，你有可能會拉扯，有

可能不會拉扯，拉扯只是一個形容詞，它有可能是苦受、有可能是樂受，都是拉扯，你如果中樂透，你的心會往上高亢，那也是拉扯；所以遇到這種情況，你的念覺支展開，你會知道我的心在高亢。大念處經裡面有提到，佛陀跟比丘說：「諸比丘啊！於心於感受，你對於感受是苦、是樂、不苦不樂受，你要了了清楚。」如果你做生意失敗，你會很失望，你會產生很強大的沮喪，那個也是拉扯；不管怎麼樣，佛陀提到我們的心念，不是往上提不然就是往下墮，平衡的狀態也是有，但是不太多。總之，你要好好觀察你的心念、感受是處於什麼樣的狀態，以剛剛那兩個例子，在那個當下，你看到了你的心念及感受，這就是念覺支的覺察。覺察之後，也許你未必有能力去平伏那個拉扯，也許你有能力可以去預防那個拉扯，這個地方就要透過擇法覺支，應用法作意去作預防或者是回到原點。

第三個覺支則是和前面兩個覺支有非常密切的配合作用，精進覺支整個方向是導向純粹的喜悅和善，正念正知或者是包含正念在內的正定，這個定力其實是每個人都會達成的，世間一定有它的定力才有辦法成就事業，那個定它有時候是共通於世間定。世間定和出世間定不太一樣的地方在於，世間定它可能只要成就個人的理想，也許是事業、也許是家庭。在佛教的理論來講，包含正知正念在內的出世間定，那個是和出世間相應，它一定會和擇法、精進覺支相應，為什麼呢？我們知道精進覺支基本是上依照四正勤而開展的，四正勤的內容是已生的善法令增長、未生的善法令生起、已生的惡令止滅、未生的惡令不起，它有一個方向性，朝著揚善止惡的方向而來。七覺支的第三覺支——精進覺支，它的方向很明確。我的正知正念可以導向寧靜和喜悅，我的正知和正念是可以帶給他人利益和快樂的，那個方向一定會很明確，如果沒有精進覺支的方向性引導，有時候擇法覺支和念覺支未必會產生正確的效果；正知正念一定會朝向四正勤，而四正勤的方向就朝向純粹的善，朝向喜悅和寧靜。

換言之，我們在打坐的過程當中，我們的內心有很多的衝動，想說話的衝動、想要動的衝動、想要喝水的衝動、想要咳嗽的衝動、想要上廁所的衝動、甚至想要罵人的衝動，那個湧現了上來，你看不看得到？你看得到你的衝動，你看得到你的

身體被拉扯，看到你產生苦受、樂受、不苦不樂受，這些通通都在念覺支的覺察，而精進覺支其實會有個方向性，當你這個衝動出來之後，你並不是一定要壓抑它，而是你的精進覺支會有個方向性去引導，我的衝動看到之後，我到底要不要說呢？我有想要說話的衝動，我到底要不要說？你的精進覺支會跟你講，你可以說，但是你的方向要很明確，你的說是為了世間帶來慈悲喜捨，那你就說吧！如果不是，那你的精進覺支會跟原先的方向不太一樣，你的擇法覺支會再往後退，那我就還是選擇沈默。所以不是說動或不動，如果我的不動是為了慈悲喜捨、我的動也是為了慈悲喜捨，我的動是為了少苦、我的不動也是為了少苦，否則你會發現那個動跟不動，會失去它的方向，所以整個正念日記的設計就是依照七覺支的操作而設計展開的。你缺乏精進覺支的觀察和方向，有時候你要修習正念會很麻煩，因為你不知道那個方向感在哪裡？我們都在說話、都在起心動念，但是如果你缺乏精進覺支的覺照的話，你會發現你說話的衝動可能不是導向慈悲喜捨，所以整個七覺支的念覺支到後面整個六個覺支，都是整個正念日記的寫作重點（呂凱文 2013）。

由上述，我們已經明白正念日記的寫作重點，接下來便是進一步討論，怎麼把整個七覺支的開展放到正念日記裡面，寫作要領為何？我們的設計基本上是按照日常生活作息來配合。接下來，就MBST正念日記寫作範例格式，條列說明如下：⁴⁵

一、第一單元是睡眠觀察練習。表格的最上面有某某日期、某某人的日記，這有點像經典一樣，如是我聞——如是我自己聞。誰在什麼地方、做什麼事情，它的內容就是從一大早醒來或者是醒前的時候，就開始作觀察，包括睡眠的時段，一開始會請你記載，你的睡眠時間大概是從幾點到幾點？可以做個初步評估。然後，請你觀察入睡前的種種現象，是右側臥而睡？還是左側臥？要寫清楚。你可以做任何警寤瑜伽的練習，觀察月光、思光明想，觀察呼吸的深淺出入，這地方基本上是醒來後的回憶，所以這是自己做一個評估，這個評估基本上有點像在下一個書籤，就像看書看到某一個重點，放置書籤一樣，可以在醒來的

⁴⁵ 後文為呂凱文教授解說的正念日記寫作要領，以逐字稿撰寫整理，特此說明。

時候，回顧看看。回顧睡前最後的姿勢，是右側臥、大字型、丁字型，都可以寫下來。包括：睡前最後一念、最後一個呼吸，有沒有注意到，如果有注意到，就寫已作意，作意的意思就是你有注意到。但你也可以寫的更仔細，你觀察到你是呼還是吸的前、中、後段進入睡眠，你也可以再往下寫，有看到昏沈蓋也可以，你也可以寫你醒來第一念、息和作意，你是在什麼時候醒過來，呼氣還是吸氣的前段、中段、後段。你當時的身體狀況是如何？鼻塞也可以寫下來，這些都是對於當時的身心有點像是做個標記或書籤，註記你有看到。

表格內（B）的部份則是夢境的素描，你可以花點時間回顧，你醒前夢的內容是什麼？如果可以，可以把它寫下來，並且回憶還記住的片段，你也可以評估它的清晰度到底有多少？以上都是在醒、夢或者是睡之間的過程，做一個正念的觀察。事實上我們每個人每天都在睡覺，但是我們對我們的夢並不是了解的很清楚，有些人的夢會有連續性，這個夢到底有沒有意義？你先不要去管它，記錄就是記錄，時間久了，你就會發現那個慣性，那時候再慢慢探索它就好。先不要管它有什麼意義、或特別的象徵，對我有沒有什麼啟示？不要先在心裡做文章，因為夢就有點像我們在吃東西一樣，吃飯可以品味每口咀嚼飯粒的圓潤，從固體到稠狀到液態，經歷它、咀嚼它、品味它，如實知道，這樣就好。夢也是一樣，我們每天都會做夢，太多的夢未必有它太多的意義，正念日記的寫法就是把所經驗到的夢寫下來，然後做個記載，久而久之，也許慢慢觀察，就會有一些心得。

二、第二單元是家庭作業練習。家庭作業到底是什麼？這有點像大學評鑑，每五年就要來一次評鑑，評鑑的委員都會說優點、缺點，優點請保留，缺點請改進。同樣道理，我們要做正念的觀察和學習，總是要有個方向和自我成長的評估，如果今天在生活觸境上你發現你跟你的同事吵架，跟你的客戶鬧的不歡而散，你今天生活的重大觸境就變成晚上檢討的功課，明天就開始以它為目標來改進。好比說，昨天看到自己的瞋恨心起來，跟自己最親近的人吵了一架，當然我們這裡要發揮作用，嗯！我看到了，我的煩惱生起了，你要看清楚，是哪一

類型的煩惱生起？是瞋、還是愚癡？你要看清楚是什麼樣的對象生起，一個一個看清楚之後，你就可以在今天的日記寫完之前做個評估，明天我在寫日記的時候，我要以今天的煩惱做為進步的標的。你可以作意，我不對我的同修起嗔、我不對我的同事起嗔，這個時候那個方向感會很明確，我今天的功課就是要來練習，不讓自己生氣。不讓自己生氣有很多方法，慈悲喜捨、森林想都是很好的方法，當你有這個方向感產生之後，整個法作意就很清楚，你會很清楚知道整個目標和方向。第二個階段提到本週的家庭日記，括弧內有加註今日的正念觀察重點，就是針對你上一週或者是昨天比較重大的煩惱境界，把它標示出來，看看是否把它當做當週或者是今天的一個練習或克服的一個重點。諸如：每天練習身體掃描、每天靜坐觀呼吸練習 30 分鐘、每天進行專注地走路練習 30 分鐘、每天至少練習三分鐘專注觀呼吸三次等等。這裡所指的是一般的標準，當然你也可以自己設計。

三、第三單元是飲食觀察練習。從早餐、午餐、晚餐，三餐你都可以做飲食的觀察，如果你有過午不食，那當然晚餐就寫無，大概就跟我們食禪作意是一樣。下面還有提到靜坐觀呼吸的方式，這邊有個重點就是，你可能要以自己所用的方法，你是用慈心禪、安那般那念、數息、不淨觀、四界（地、水、火、風）分別觀，這些都是方法的陳述。再來，觀呼吸由於它時間是比較長，如果是靜坐 1 到 2 個小時的話，它的過程也是一個觀察的現象，因為從你的盤腿到你的調身、調息、調心到入定，整個過程也會有次第產生的階段，你要把內容詳實的觀察清楚。為什麼這邊提到要把方法和過程觀察的很清楚，因為入定，覺音比丘曾經提到有五種自在，一個擅於修定的人他想要入定可以隨時入定，那是入定自在；他想住多久就住多久，那是住定自在；他什麼決定出定，譬如說他發個念頭，決定住定兩個小時，兩個小時後自動出定，那是出定自在。定的當中有很多的過程，從你的欲界定到色界定到無色界定，從你的初禪、二禪、三禪，到色、無色禪，那個禪定的過程，身受心的變化也會有不同綿綿密密的感受，它也必須被觀察清楚，如果你可以觀察很清楚的話，那個就是觀察自在；那從初禪或象徵到色、無色禪，那個是轉向自在。所以這個地方是練習禪定的

一個明朗度，禪定的部份也要記得很清楚。

四、第四單元是行禪的觀察練習。我們不可能每天都在坐禪，你也是需要走走路、疏通你的筋骨、活絡你的血液，所以行禪也是一個很重要的項目。我們每天如果花一個小時或是兩個小時或早晚各一次，都很好。你去動動你的腳，慢慢沿著河堤或是田邊，經行走路，你觀察左右腳的移動，左右、左右，慢慢你也可以沈浸身心的收攝之中。這個過程也會跟禪定一樣，會產生五種禪支的變化，尋、伺、喜、樂、一心五禪支，也會生起，身體會感覺到很舒服，是一種非常喜悅的享受。所以走路你也以把你的方法，還有你記錄各個禪支生起的過程，多作描述。

五、第五單元是三分鐘觀呼吸、身體掃描。這些通通可以在每天日記中寫下來，觀呼吸及身體掃描練習，是一種強而有力的放鬆方式，這種放鬆練習能夠讓你在忙碌當中迅速補充足夠的能量。身體掃描過程中，先尋求身體平衡的三角點，再來是調息，有時你可以深呼吸，感覺清涼的空氣進入到你的身體，感覺身體的膨脹感，不斷在往下擠壓，身體會有緊繃的感覺，你要注意這緊繃感覺帶給你的一些衝擊。呼的時候，你要觀察緊繃感覺，慢慢的出去，身體會慢慢地收縮，你去觀察收縮的感覺。這就是一種從「觸」下手的觀察，當你身體收縮和膨脹時，當下會有比較明顯的觸覺的感覺會出來。你深呼吸練習個十次以上，很快就會掌握到呼吸跟身體的關係；等到一旦能夠掌握到那個觸感的關係的時候，事實上你的念頭就慢慢會專注下來了，以鼻端觸點的呼吸為觀察對象，這是一般修觀呼吸會注意到的。

六、第六單元是閱讀時段及摘要。這也是很重要的部份，在阿含聖典提到解脫有四個基礎步驟——親近善知識、聽聞正法、如理思維、法次法向。我們不可能每天都跟高僧大德在一起，不可能每天有善知識在身邊，所以聞、思就是一個很好的善知識。你可以去讀讀禪修、正念、內觀的某些書，透過閱讀的過程中，這也是聽聞正法，因為正念也是種食物，你必須要補充你的食物，身體才會有辦法維持它的熱量，而且如果你補充健康的食物，你的身體和精神會更健康。

同樣的道理，佛陀說精神也是種食物，而精神也需要它的食糧，所以在每個學正念的過程當中，你都能夠抽出一些時段，讓自己空閒下來，離開你煩惱的境界，安頓一下；你聽聽CD或者是看看書，你就會獲得很好的精神食糧的補充。簡單講，你有一個很好的input，那你就會有很好的output，這個很重要，所以每天親近善士、聽聞正法，這個都是很根本的，如果你離開前面那兩項，不再親近善知識、不再聽聞正法；那坦白講，你後面那個如理作意，如理作意就是根本的正念作意，也很難展開。所以它是環環相扣，一環扣著一環，親近善知識、聽聞正法，然後展開如理的無間根本作意，才可以走向整個涅槃流，你的生命在每天的正念生活當中會愈來愈閃耀、愈來愈寧靜、也愈來愈喜悅，甚至到最後可以像個小太陽一樣，走到那邊都可以帶來一種很好的生命品質，你會帶給人歡喜和溫暖，即使不講話，人家也會覺得好舒服。

七、第七單元是重要觸境。觸境可以算是主要全盤性的重點觀察，當然我們知道正念是 24 小時都會觀察，但是並不必要把每一件小小的事情都寫進來，特別是在初學的時候，我們一般會鼓勵同學去看，一天的觸境當中，比較強大的觸境。你的眼耳鼻舌身意，遇到比較大的拉扯，那個就是觸境的拉扯；你可以試著把那個觸境比較重要的拉扯，不管是愉快、不管是不愉快，不管是身體、感受、心，有看到比較強大的波動和拉扯，你都可以試著把它寫下來。寫下來有什麼好處？有，你會發現很有趣，就是當你在寫這些愉快或不愉快的過程當中，你已經在經歷一種所謂的敘事治療，因為寫日記、寫文字，文字的書寫本身就是一種治療。這未必會有人比你清楚，可是當你在寫日記的時候，你在對你自己清楚，你會發現你那些完全的、可能有些來不及沈澱、或已經沈澱的東西都可以寫下來。寫下來，一方面可以成為流水帳的觀察，觀察自己的慣性；一方面它也可以做為一天沈澱的歸處。

我們在談正念日記的寫作，大概就是含納這幾個項目，基本上它的方向就是以四正勤也就是七覺支的第三個精進覺支為宗旨，其他的六個覺支也就散佈在這裡面，為什麼？因為當你在寫重要觸境的時候，你也會觀察到你用什麼樣的法

作意，進行自我的調整，觀察過程當中，你是用喜覺支、輕安覺支、定覺支、還是捨覺支，這都是寫作過程當中會帶進來的，當然若生起其他的法作意，慈悲喜捨、不淨觀等也都可以帶進來。因此，當我們一天在我們睡覺之前完成這篇正念日記寫作，基本上就可以算是一天的生命的自我的告白。在MBST課程學習中，都會要求學員，每週把日記交出來，交出來很好，寫日記和交日記，它是一種對天地的自我獨白和天地的交心。⁴⁶

⁴⁶ 前文為呂凱文教授解說的正念日記寫作要領，以逐字稿撰寫整理，特此說明。

4 寫日記：在生命故事敘說中成長

達文西說：「自然中充滿了無數的『原因』（raioni），它們永遠都不會進入我們的經驗。」我們人類的每一個人都祇能與這些自然力量的「原因」的無數實驗中的一個相符合，在這個實驗中，它們（原因）走進了我們的經驗（Freud 2000：124）。因此，本章討論重點，即落在個人正念日記寫作的親身經驗分享，試圖探討自我面對生活觸境（原因），包括食禪的練習、專注觀呼吸及身體掃描、行禪的練習、警寤瑜伽（睡前、醒後、夢境描述）、重要觸境法作意的應用等身心變化，敘說生命歷程的自我療癒。正念具有強大的剎車作用，行住坐臥間，如何透過正念與自我、他人的觀察，從行為、大腦、念頭的相續形成，將每個動作、呼吸放慢，看到念頭與念頭間的空隙。這就好比行駛道路的駕駛人掌控車速，並保持最佳的安全距離，是一種中道的生活運用。以下，就個人在 MBST 正念治療學課程的練習，根據課程設計內容，分成兩部份敘說：一、以課堂師長引導技巧解說。⁴⁷ 二、以正念日記寫作觸境描述。⁴⁸

【課堂師長引導技巧解說】

就食物禪技巧解說。簡單來講，重點就是放慢速度，學會觀察。好比說拿一枝筆，也許一秒到二秒鐘你就可以拿起來，你可以試試看有沒有辦法把兩秒的活動，把它放慢十倍，放慢過程當中，你必須要去觀察你手部的變化。如果伸手去拿這枝筆，手其實是會慢慢伸起來，往前……、往下……，你會發現肘關節慢慢在提升，雙手成為一個弓字型，抓起來時，左手會用力夾住，再慢慢拿起來，再放到你的口袋裡面，這就是放慢速度的觀察。同樣地，食禪的觀察，請你選擇三餐當中的一餐，當然你要三餐都觀察也很好。觀察一下你那頓飯，一頓吃幾口飯，一口飯你要嚼幾次（包括飯和菜）。嚼的過程中，你還要去觀察，你是用你右邊的牙齒在嚼？還是用你左邊的牙齒在嚼？你是從白齒先嚼？還是從小白齒先嚼？還是門齒先嚼？

⁴⁷ 後文有關【課堂師長引導技巧解說】，係摘錄南華大學MBST授課教師呂凱文教授於100學年度課堂講說的部份敘述，完整內容仍須以實際參與課程學習為主，特此說明。

⁴⁸ 後文有關【正念日記寫作觸境描述】，係摘錄筆者參與南華大學宗教研究所，由授課教師呂凱文教授於100學年度指導的「MBST正念治療的實踐與理論」課程之正念日記寫作，特此說明。

你咀嚼的動時是哪根肌肉在動？在嚼的過程當中，你要慢慢的看，慢慢的去觀察。放慢的目的是為了觀察，食禪的觀察很奧妙，它可以讓你的身心保持平衡的狀態，放慢的觀察就是要培養你的正念，正念的觀察就是要培養你觀察的力量。

就身體掃描技巧解說。一般來講我們的身體的疾病都有它的徵兆，生病不是沒有原因的，大概情緒已經積壓到一個程度，就會開始生病，所以正念課程基本上來講，它並不完全以治療為主，它其實以預防為主。正念就如同預防醫學一樣，你對你自己身體觀察夠仔細透徹的話，你會在煩惱生起的那一剎那看的很清楚，不會讓它走掉，這是種預防。那如何預防？主要在於練習讓身體放鬆。以下為練習範例：

我們來進行一個身體掃描的練習，任何一個我所說到的地方，你都會把注意力放在那個部位，並且放輕鬆，感覺頭部的上面，感覺頭皮、感覺頭皮放鬆，感覺已經放鬆了。感覺放鬆的感覺慢慢在往下，來到你的頭皮下面的大腦，你感覺每一個腦細胞、每一條腦神經也慢慢的放鬆，每一個腦細胞、每一條腦神經現在放鬆了，感覺它們已經放鬆了，你可以感覺放鬆的感覺好棒。慢慢的再往下，感覺眼睛、眼睛放鬆，眼睛已經放鬆了，感覺鼻子、鼻子放鬆，鼻子已經放輕鬆了。感覺你的耳朵、耳朵放鬆，耳朵放鬆了。你可以感覺放鬆的感覺慢慢再往下，來到你的嘴巴，嘴巴放鬆，嘴巴放輕鬆了，你也可以感覺到嘴巴附近的肌肉以及下巴放鬆，你可以感覺下巴放鬆，下巴放鬆了，你可以感覺整個頭部每一根神經、每一條肌肉、每一個細胞都完完全全的放鬆，好棒，好舒服。你可以感覺整個放鬆的感覺，慢慢再往下，來到你的頸部，你的頸部放鬆，頸部放鬆了，你可以感覺頸部的每一根神經、每一條肌肉、每一塊骨骼，從上到下慢慢的放鬆了，放鬆的感覺很好。它慢慢再下來到你的肩膀，肩膀放鬆，肩膀放鬆了，你可以感覺肩膀的重量平均地往下承擔放下了，你可以感覺肩膀放下，肩膀放下了，放下的感覺好棒。你可以感覺到肩膀下面的兩隻手臂也跟著放鬆，手臂放鬆，手臂放鬆了，你也可以感覺於大手臂下連接的手肘也放鬆，手肘放鬆了，手肘感覺放鬆了。你可以感覺放鬆的感覺慢慢再往

下，來到你的小手，小手放鬆，小手放鬆了，小手完完全全的放鬆了，你可以感覺你的手腕也跟著放鬆，手腕放鬆了，你可以感覺十根手指頭也跟著放鬆，十根手指頭跟著放鬆了，每一根骨骼、每一條神經、每一個細胞，都完完全全的放鬆，放鬆的感覺好棒。慢慢你可以感覺它往下在移動，你可以感覺肩膀下面的胸部放鬆，背部放鬆，背部放鬆了，放鬆的感覺再往下，來到你的腹部，腹部放鬆，腹部放鬆了，來到你的背部，背部放鬆，背部放鬆了，背部已經放鬆了，你可以感覺到你的上半身每一根神經、每一塊骨骼、每一個細胞，都完完全全放鬆，你可以感覺你的內心也跟著完完全全的放鬆了，你可以這種放鬆的感覺好棒、好舒服、好喜悅。放鬆的感覺慢慢再往下，來到你的腿部，你可以感覺到你的大腿慢慢的放鬆，大腿放鬆，大腿放鬆了，你的膝蓋，感覺膝蓋放鬆，感覺膝蓋已經放鬆了，小腿，感覺小腿放鬆，感覺小腿放鬆了。你可以感覺你的腳踝，你的腳踝放鬆，腳踝放鬆了，你現在可以感覺到你的十根腳趾頭也跟著放鬆，十根腳趾頭完完全全的放鬆。你可以感覺到這個時候，你的下半身從你的大腿、膝蓋、小腿到你的腳踝以及十根腳趾頭，每一個骨骼，每一根神經、每一個細胞，每一條肌肉都完完全全的放鬆，完完全全的放鬆，感覺好舒服。

這樣的身體掃描放鬆練習，是一種強而有力的放鬆方式，這種放鬆練習能夠讓你在忙碌當中迅速補充足夠的能量。身體掃描過程中，你要先尋求身體平衡的三角點，再來是調息，有時你可以深呼吸，感覺清涼的空氣進入到你的身體，感覺身體的膨脹感，不斷在往下擠壓，身體會有緊繃的感覺，你要注意這緊繃感覺帶給你的一些衝擊。呼的時候，你要觀察緊繃感覺，慢慢的出去，身體會慢慢地收縮，你去觀察收縮的感覺。這就是一種從「觸」下手的觀察，當你身體收縮和膨脹時，當下會有比較明顯的觸覺的感覺會出來。你深呼吸練習個十次以上，你很快就會掌握到呼吸跟身體的關係。等到一旦能夠掌握到那個觸感的關係的時候，事實上你的念頭就慢慢會專注下來了，以鼻端觸點的呼吸為觀察對象，這是一般修觀呼吸會注意到的。

當你能夠運用正念的時候，你就可以擺脫世間的慣性，不可意境未必會生起不可意想，你可以生起慈想、你可以生起悲想、喜想、捨想，你也可以生起正念想，這些都是基本功。如果你有認真按照觀察的技巧去做，你的認知和事實就可以明確分開來，也就是說，我想的跟現實未必會是一樣的，分開來你就不會再與那些事情糾纏、煩惱不已；有時候，世間的事情它也許無解，但是你會懂得收攝。另外，正念跟信仰也沒有太大的關係，正念只是保持一個純粹的覺知，一個純粹的體驗當下而已。好比說你會發現那個拉扯或許是在，但是你不會有抗拒，當無常一波襲過來的時候，你會發現你就不再抵抗了，你就完全通透了。這就像電阻器原理一樣，當它來的時候，你就接受，走的時候你也接受。你只要還原到我們生命的經驗，你會發現很多都是我們自己的投射、判斷，導致影響情緒的變化。例如：開車的時候，可以觀察身體比較大的動作，作為觀察的對象。這觀察的行程可以成為一種自動導航，只要你動，你就可以開始觀察。如果不動，你就回到呼吸的觀察。

【正念日記寫作觸境描述】

日期	星期	時段	食物禪、身體掃描練習
100/09/27	二	練習前	昨晚上MBST正念治療課時，老師說第一次的專注力觀察就從吃飯開始，個人對於要將念頭專注於吃飯這件事上，感覺還蠻有趣的。上身端坐餐桌前，低頭、視線看著眼前的食物，耳朵聽到肚子發出咕嚕咕嚕聲音、飢餓感。
		練習中	左手捧著碗、右手拿著筷子，右手肘呈彎曲狀，用比平常還要慢十倍的速度，緩緩地將米飯送入口中。右邊牙齒以最慢的速度咀嚼著米飯，上下排牙齒帶動下顎不斷嚼動，略嚼了二十幾次後，鼻子嗅到陣陣米飯的香味。接著換左邊牙齒嚼十五次後，舌頭便將細細碎碎的飯粒，和著口水吞入食道。
		練習後	第一次的日記觀察練習，發現過去吃飯真的太急躁了，當自己放慢速度觀察牙齒的上下咀嚼與舌頭、食物之間的觸覺，是一件很奇妙的事情。你咀嚼的速度愈慢，身體細微的觸受就更明顯；同樣道理，若將日常生活步調放慢、咀嚼速度放慢，其實無須吃太多的食物，身體自然也會有飽足感。
100/10/18	二	練習前	目前對於放慢速度、觀察吃飯的六根觸受練習技巧已較為熟悉，注意力也較為集中。昨晚上課時曾提到練習過程中可以加入次感官的元素，例如：音樂、運動、蟲鳴鳥叫等，來增加感官的觸覺。所以，今天吃飯前特地跑去運動，發現練習

			前加入「動能」元素，身心感覺舒暢，六根觸受也變得較為敏銳。
		練習中	上身端坐餐廳座椅上，周遭環境安靜，眼睛看著手掌大小、土黃色麵包，用手觸摸有彈性觸受。隨手撕了一小塊送入口中，右邊牙齒咬不動；換左邊咀嚼，硬的觸受；約莫咀嚼三十次，才慢慢磨碎它，牙床酸麻，不苦不樂受。
		練習後	今日的觀察發現，原來右邊牙齒有蛀牙，所以咬不動麵包。另外一個觸受是，如果把「食物」比擬為外在環境的挑戰，換個立場、方式處理及面對，就可以達到身心平衡的狀態。這種透過食物禪觀察的練習，讓我體會到生活的人我互動，不論是人與人、人與事物，都是一種因緣和合，都需要互相禮讓幫忙。
100/11/15	二	練習前	過一會就是午餐時間，雙腳現在自然站立、腳掌微開、左膝彎曲，上身前傾、斜倚玻璃櫃旁，左手托腮、右手指頭漫不經心敲著桌面，下巴低垂、眼神似有若無看著地面，念頭不斷轉動。近日午餐都是義工師姐與我分享她的半碗湯，人心真是奇妙，從原本不想麻煩他人，到後來轉為期待，期待又化成想像，想像著湯裡各式各樣精彩配料。就在想像同時，眼見師姐低著頭緩緩從下面走上來，眼神發亮直視對方，嘴角上揚，腳步略帶跳躍地、拿碗盛湯，當下樂受生起。
		練習中	低頭看著碗內湯料，有薏仁、紅蘿蔔、素火腿、芹菜末，有著豐富營養的湯。看著湯內五顏六色，食欲整個被挑起。右手拿湯匙、左手捧著碗，手指頭不經意攪動著碗內湯料，真有趣。隨手送口湯進入嘴裡，舌頭、牙齒忙碌起來，薏仁綿密柔軟，牙齒沒有費太多力氣咀嚼就由舌頭推送入食道，喉嚨吞嚥感。紅蘿蔔、素火腿咬起來卡滋作響，軟軟QQ甜味，心頭暖烘烘。湯太鹹，一入口、舌頭即出現刺麻感，味素放太多，厭離感生起。喝完湯已是中午12點後，沒有飽足感，轉念又想還是別吃太多，遂放下這個念頭。
		練習後	午后3點多，飢餓感生起，肚子咕嚕咕嚕叫，想吃的念頭強烈，從無形渴求到有形想望愈來愈明顯，心裡想著，冰箱不是還有饅頭？還是蒸來吃吧！身根與意根強烈拉扯，觀察到自己的貪欲，有著見蛇即退的怯心，有著害怕的觸受。數次深呼吸，吸氣、吐氣，身心逐漸趨向舒緩，不苦不樂受。
100/12/26	一	練習前	右膝因多年前舊傷，朋友於10天前拿藥布給我，治療患部。從開始貼藥布到現在已經是第三週了，前二週無特殊狀況；今日患部出現紅腫，腫大面積從腿部肌肉到膝蓋、小腿淋巴組織位置，皆有熱脹現象。
		練習中	三分鐘觀呼吸，出入息急促，呼吸混亂；六根拉扯，眉間緊縮、低頭觀察患部現象，內心莫名恐懼，頭部昏沈、苦受，悲心生起。調整呼吸觀察它，肌肉組織緊縮呈摺疊狀，水狀

			物體不斷從皮膚表層滲出，部份表層肌膚已遭破壞，出現破皮、血水。判斷右腳膝蓋腫脹程度已是左腳的一倍，觸摸膝蓋周圍骨頭並無異常，研判膝蓋骨是正常的。下意識將手移到患部上方位置，熱觸、風動現象。
		練習後	對於身體出現異於平常的現象感到莫名恐懼，意根拉扯特別用力，內心有個聲音一直出現，我的膝蓋怎麼辦？怎麼會這樣？種種不可意想全部在瞬間爆發，整個人突然暴躁起來。深呼吸，吸氣，感覺身體的緊、感覺內心的苦不斷漫延；呼氣，試著把不安恐懼慢慢呼了出去。幾次深呼吸後，身心較為平緩，法作意，念覺支生起，當下決定起身，儘速就醫。
101/01/03	二	練習前	今日工作忙碌，來來往往的遊客絡繹不絕，忙得不可開交，眼根、意根、身根都使用過量，身體感覺疲憊，苦受生起。當下作意，今天要開車回家吃晚餐。
		練習中	雙手握住方向盤，肩胛骨連著手臂的肌肉緊繃，右前臂酸麻，隨意轉動手腕出現卡滋卡滋聲，筋骨較為放鬆。眼睛直視前方，出入息短促，右腳忙碌地於加油、煞車板間游走，後腳跟上、下拉扯，連結著腳盤帶動小腿肌肉到膝蓋，像鐘擺一樣很有節奏地擺動。瞬間，右前方切入一輛車，第一時間，大腦反射神經觸動、直覺腳踩煞車，腦神經緊繃腫脹、眉毛上揚、瞳孔放大、嘴巴微張、雙頰肌肉拉扯。
		練習後	入息前段屏住呼吸，手握方向盤，向左打彎再迴正，眼睛全神貫注觀察前方，心想這輛車真沒禮貌，也不打方向燈，就這樣大刺刺衝進來，真是太危險了。還好此時左後方並無車輛，否則真難想像後果。待回神，心臟跳動起伏明顯，深呼吸，吸氣、將一切不安躁動全都吸進來；呼氣、將所有緊張煩惱慢慢排出去。重複三次後，呼吸趨於平緩、雙肩自然垂放，手臂、手肘到手指頭不再緊繃，逐漸放鬆。
101/02/15	三	練習前	先前，將呂老師的觀呼吸、光的冥想放鬆引導技巧，應用在個案的探層正念引導探索相當受用。今晚，坐在電腦桌前，手指敲打著鍵盤，內心出現奇妙想法，何不在睡前戴耳機聽著引導練習，親自感受一下放鬆的滋味。
		練習中	就在念頭生起，右手食指觸碰滑鼠，順手已將電腦關機。帶著一抹新鮮感，身體半蹲、左膝跪在地面，右手忙碌地從包包拿出錄音筆；再次又伸進去撈電池、耳機，待所有工具準備齊全，煞有其事地轉身對家人說：「待會兒千萬不要跟我講話，我要開始作放鬆引導。」媽媽點點頭，似笑非笑看著我。隨即坐在床舖上，將手打彎、手肘彎曲，帶動上身、腰部左右擺動，頭部晃動，簡單做個伸展操後便平躺在床墊。右手拉被單蓋著肚子，雙腳自然平放。吸氣、入息深且長；呼氣、出息和緩。幾次深呼吸後，戴上耳機，錄音筆緩緩流出沉穩的聲音，感覺放鬆；漸漸地，出息後段進入睡眠。

		練習後	一覺無夢，入息中段、平躺，睜眼醒來；感覺頭皮放鬆、眼睛明亮、肩膀緊繃感消失，身心愉悅。開心與母親分享昨晚的引導效益，媽媽笑著說：「昨晚特地跑到房裡看你，誰知你不到10分鐘就睡著了。」喔！右手搔頭、面帶靦腆回答：「原來這麼快就睡著，你看，正念放鬆引導就是這麼舒服，下次換我幫你做。」媽媽開心地微笑點頭，表示認同。
101/03/07	三	練習前	每次到了當週饅頭日（三、六）、麵食日（四），前一晚對麵食的想像就會特別活躍，早起的法作意也會不自覺生起。今兒起個早，吸氣前段醒來，右側臥、雙肩有著陣陣刺痛、略感疲憊，許是這兩天趕報告造成的不適。吸氣、入息深且長，試著把積壓許久的煩悶、壓力全部都吸進來；吐氣、出息長且緩，將負面能量與情緒全部排出去。今天又是嶄新美好的一天（雙手握拳狀）。
		練習中	踩著愉快的步伐，肩膀酸麻感逐漸消失，取而代之的是雀躍的心情，雙手前後大幅度擺動、左腳督促右腳加緊腳步快速走入餐廳。左手拿起碗，右手舀一瓢豆漿，眼裡注視白色煙霧帶點濃郁香味傳到鼻端，喜不自禁、樂受。轉身走到裝滿白饅頭的鍋旁，見到鍋內有粉紅色饅頭，真是稀奇，好奇心趨使下，右手拿起夾子，夾了一顆放入碗中。上身端坐入座，迫不及待喝了一口溫熱豆漿，漿汁滑入口中，香醇濃郁，黃豆研磨後細細碎碎的豆渣流入食道，舌根沙沙觸動，感覺舒服。饅頭裡面是芝麻餡，黑黑油亮霜狀，入口即化，沒有甜膩感，齒間殘留芝麻香，樂受。席間，同事左顧右盼，在我耳邊滔滔不絕，聒噪地說著周圍人們的用餐狀況。瞬間苦受生起、入息急促、蹙眉、頭皮發麻，愉悅感消失。
		練習後	再次端坐上身，調整身體與椅子的觸點。深呼吸，吸氣、入息長且緩，將世間的苦都吸進來；吐氣、出息慢且和緩。法作意、喜心歸零，同事就像小女孩一樣充滿新鮮、興奮感。慈心祝福，調整呼吸，念頭專注回到吃飯，約莫幾分鐘後，已較為平靜。轉頭再次看著同事，剛剛的觸受已由苦受轉為不苦不樂，身體的緊繃、肩頸的僵硬，逐漸放鬆。

【課堂師長引導技巧解說】

就由衷、不由衷態度技巧解說。日常生活中，你是否曾經檢視我們面對自己或他人的態度，是由衷還是不由衷？比如說有個人，你看他總覺得很礙眼、不舒服，那個就是很好的對治，一個檢視我們的正念是不是具足的一個很好的問題點。當你能夠再回到現場，再由衷的面對那個人，而且沒有感覺到任何一絲一毫的礙著感的時候，應該有的情緒沒有的時候，這時候你就會發現你真的通過考試，你成功了。

還有一個問題就是我們會覺得有萬有引力在拉你，是因為你一直覺得世間在外面，所以一旦你有世間在外面的時候，那個人、我之間的礙著感就會開始很強烈，你是你，我是我，那個時候你沒有辦法無我，可是當你發現吸氣感覺世間在裡面的時候一切都是我自己，那只是自我的分別妄念而已。這時候你就會開始，對啊！都是我自已作祟，你就回來啦！事實上那個人在哪裡呢？比如說走路的時候，你感覺有人在拉你、在看你，那個人在哪裡？其實那個人就在我們心裡。為什麼我們去演講時，你會覺得很害怕恐懼，人多的時候你就害怕恐懼，那個人在哪裡？在外面嗎？如果在外面的話，你就會恐懼了，因為那個他是他、我是我，我跟他他是二分的，但是事實上，那個他根本不存在。所以，一般來講在正念禪法中，有一種方式就是很直接地呼吸，把那個人給吸進來，吸氣、感覺他就隨著你的呼吸進來了，進來之後呢？消化他、再呼出去，多做幾次後，漸漸地，礙著感就會遠離，便能由衷面對觸境。

【正念日記寫作觸境描述】

日期	星期	時段	由衷、不由衷態度練習
100/11/12	六	練習前	約莫下午三點多、安靜的午後，我正全神貫注於電腦前面敲打書面文件，無暇顧及周遭事物。友人坐在身旁閱讀，只聽得到風聲夾帶細雨聲、雨點打落地上的滴答聲，以及樹枝末梢被風吹動，輕微飄動的落葉聲。
		練習中	頭部低垂、眼睛略感酸澀，用力眨動雙眼，彷彿這樣的動作可以為自己帶來放鬆感覺。完成這個動作同時，身旁友人突然抬頭，眼神犀利、語帶嚴厲地冒出一句話：「放在冰箱的五根香蕉為什麼不趕快吃掉？」此刻，我不得不將視線離開電腦螢幕，眼睛直愣愣看著她回答：「我剛剛已經吃了」。她語帶挑釁說：「那是你的事，反正幫你留著，你就有責任要去處理。」聽到瞬間，頭皮發麻、出入息急促，感覺鼻端有股熱氣流竄，心跳加速、胸部起伏明顯，不加思索說出：「香蕉一天一根就夠，剩下明天再吃就好。」對方瞳孔放大、上身前傾，面帶怒氣、語調尖銳不甘示弱回答：「那是特地留給你的，不然下次就都不要留。」聽完她的話有點無奈，當下觸境並未生起任何苦、樂受，只是不知如何回應。
		練習後	深呼吸，吸氣、將她的怒氣全部吸進來，感覺身體的緊縮、肩頸的僵硬，念頭無法集中。法作意，選擇暫時離境，保持沈默、不再言語。隨即轉身回到電腦螢幕，重新將專注力集

			<p>中在電腦畫面。呼氣、出息深且長，肩頸略為放鬆，頭部刺麻感漸消，呼吸趨向緩和。當時的我想著，此刻選擇心離境是恰當的，多餘的言語只是徒增彼此的衝突，這應該算是表達由衷態度，較為中道的處理方式。</p>
100/12/04	日	練習前	延續日前與友人發生觸境的事件
		練習中	自從兩人發生衝突後，觀察到她對我態度變得冷漠，這陣子只要是與食物有關的事情，她一概以拒絕的態度對我說：「你自己吃就好」。這種態度上的轉變讓我困惑，開始想到底發生什麼事，為何她不給我好臉色？此刻念頭連結到日前發生的“香蕉事件”，一件原本以為它應該已經被放下的觸境，事實上則不然，它正悄悄以進行式不斷持續著，只是由於工作上的忙碌暫時被擱置，也或者是我忽略了對方當時的感受。這發現讓我恐慌焦慮，不斷深呼吸，整個肩膀、胸部、腹部乃至從頭到腳，全身肌肉都出現緊繃狀態，苦受生起。一度懷疑心臟是不是生病，這種快要窒息的觸感，慢慢由胸腔擴展並且籠罩我的全身。
		練習後	對於事件後的強烈觸境，這還是頭一回感覺這麼難受，它讓我想起一句話：「事過境遷」。總以為事情過去就算了，也曾經聽過一句話：「時間是治療創傷最好的藥物」。但有時候也許並非完全如此，事件發生當下苦受的積聚，時時刻刻不斷存在著，也許觸境當時，看起來似乎已隨著時間流逝；實際上事件本身仍存在自身的記憶裡面，它不會自動刪除，除非你在當下有了妥善的處理與解決。由這次觸境的省思，明白以由衷態度面對自己與他人，都是很重要的擇法覺支。
101/02/22	三	練習前	我不得不屏氣凝神、全神貫注將“發生事件”這個念頭繫在呼吸上，因為我無法立即將它記錄下來。在書寫這段期間，念頭仍舊起起伏伏，有太多外緣干擾著我，此刻若不將注意力集中，大概再過幾個小時，我就會忘記當時的觸受了。
		練習中	星期二傍晚結束學校課程後，開車前往南二高方向準備回家，想著上二高前還是順路到7-11買個麵包當點心吧！這個念頭從星期一早上出發前往學校途中就已作意生起，想著那個只在7-11才有賣的麵包，那個令我難忘的味道。現在想起來，這兩天雖然身體在學校上課，其實念頭還是一直繫在麵包這件事情上。噹～噹～歡迎光臨，店員親切問候，我顧不得看他，視線上上下下尋覓著那個我最愛口味的麵包，回到車內踏上歸途，肚子並沒有飢餓感，卻還是打開咬了兩口，又意興闌珊把它放下，感覺索然無味，心裡想著買這個麵包讓我有點後悔，回頭想想又是貪念在作祟，唉！還是留著明天當早餐。隔天早上，依舊提不起興致去吃，就這樣放到下班，肚子有了飢餓感，伸出右手將麵包從包包裡拿出來，咬了一口覺得好好吃，還是最喜歡的味道，就算偶爾會想換換口

		<p>味，但不知怎麼就是沒辦法將這個味道忘掉。吃著它的同時，隨手撕了一口與友人分享，她笑說：「這味道好像小時候的大餅」。聽到回答的瞬間，思緒回到小時候——那是一條很熱鬧的街道，媽媽拉著我的小手，走在那條人來人往的街道上，準備前往一家我最熟悉的麵包店。老闆娘帶著親切溫暖笑容問：「妹妹，今天還是跟平常一樣嗎？」我帶著靦腆笑容點點頭。買完麵包後拉著媽媽的手繼續往前走，已經迫不及待想要趕緊拿起來吃，媽媽低頭告訴我，回家再吃好不好，我輕輕的點點頭。</p>
	練習後	<p>這是一段發生在我童年三、五歲的記憶，它已經是我塵封許久的回憶了。依稀記得當時媽媽臉上溫煦的表情，拉著媽媽大手的我、那家麵包店、那個有著親切笑容的老闆娘，以及那塊麵包的味道。……思緒回到現在，友人那句話深深觸動我的內心，使我對這個潛意識底層記憶有更深層的解讀，終於明白為何總是會不自覺地尋覓那個味道，執著不肯放下。原來這個味道是媽媽拉著我的手，從手心裡傳遞出陣陣溫暖的記憶；原來我執著的不是麵包的味道，而是味道背後媽媽手心的溫暖，使我無法忘懷。正念的生活，就是單純的看、單純的聽，今日的觸境，是一種由衷面對自我的喜悅。</p>

【課堂師長引導技巧解說】

就三分鐘觀呼吸技巧解說。這是加深呼氣和吸氣的練習，身跟息是相依，氣急就敗壞、氣定就神閒，所以加深呼吸的長度也會有幫助。你就是吸氣吸到肚皮感覺像羊皮一樣快要爆了，吸氣本身就是一種提神，涼的空氣吸進來，那是一種提神；熱的空氣呼出去，那是一種安神。所以吸和呼都有很好的交替作用，你要領會呼吸的要訣，調身、調息、掃描。所以正念的解脫之道，沒有特別的地方，就是好好呼吸。當你呼吸的時候其實是把法作意放進來，有時候工作當中，會被主管呵責，那個不可意境會生起，你會開始起嗔。有個簡單的訓練方式，就是吸氣感覺對方的苦、感覺世間無解、感覺世間在內部膨脹，感覺很緊。呼的時候，寂靜回向世間，感覺喜心重新歸零。這個方式就是把呼吸當作吊點滴的管子一樣，當你把整個法加進去的時候，你會發現整個內外世間，就會改變了。呼吸的要領很簡單，就是對於呼吸的深淺出入，了了清楚，保持正知正念，有念頭浮現或有念頭境界，當念頭醒覺的時候，繼續回到呼吸上面，觀察它的深淺出入。觀察呼吸還有幾個觀察要領，你要觀察你不動姿的時候，身體在呼吸當下會起伏的部位，你可以觀察你的腹部，

如果那個地方是你呼吸起伏最大的位置，你可以仔細觀察它。你也可以觀察體內的熱氣與外面的冷空氣相接觸的觸點，你會感覺冷空氣進來時，冷的觸點會比較敏感；呼出去時，一般是在鼻端人中的部位，你會發現比較敏感，觀察鼻端冷熱的觸點。呼吸比較像是一個鑷刀，如果人的生命就是一連串的輪迴過程的話，佛教有個觀點，就是說呼吸作意的觀察就像個鑷刀一樣，當它不斷被觀察那個觸點時，它會把煩惱的心念給切斷，變得沒有煩惱。以下為練習範例：

我們來做一個放鬆的呼吸練習，輕輕地吸氣，感覺清涼的空氣沿著你的鼻腔慢慢來到你的氣管、慢慢來到你的肺部、也慢慢來到你的腹部，你感覺你的肚子就像是一個小皮球一樣，慢慢地脹了起來，輕輕的呼氣，把內心的不安恐懼跟焦慮完完全全地呼出去，感覺很輕鬆，感覺很自在，感覺很喜悅。好，很好，再來一次。吸氣！感覺清涼的空氣沿著你的鼻腔慢慢來到你的氣管、也慢慢來到你的肺部、來到你的腹部，你感覺自己的身體慢慢地緊繃了起來，彷彿每一個細胞都在深呼吸。呼氣！感覺今天的不安恐懼跟焦慮慢慢、慢慢的呼了出去，感覺身體在放鬆，感覺身體在收縮，感覺很舒服、感覺很自在。再一次，輕輕的吸氣，感覺清涼的空氣沿著你的鼻腔來到你的氣管、來到你的肺部、也來到你的腹部，感覺你的肚子像小皮球一樣脹了起來，感覺身體有點緊緊的。呼氣！感覺這個時候全身慢慢的放鬆，感覺內心的不安恐懼以及一天的疲勞，完完全全地呼出去，感覺好舒服。

【正念日記寫作觸境描述】

日期	星期	時段	三分鐘觀呼吸練習
101/03/13	二	練習前	抬眼環顧四週、心裡莫名悸動，看著這間陪我成長一年多的教室，直到上週正念課程結束，亦沒有為我帶來當下這種敏銳觸受，今日以小老師身份來到這裡，回想正念課程學習階段，苦樂參半，觸受特別明顯。
		練習中	專注呼吸，吸氣深而緩，入息前段空氣中溼潤感撫摸鼻端、癢癢的，一絲清涼感充斥鼻腔，沿著額頭、頭頂直達腦部後

			<p>方，身心頓時精神許多、安定觸受。上身端坐、嘴角上揚，眼神清亮靈活轉動觀看參與師生，他們各自分成群組，有的交頭接耳、有的比手畫腳、有的四目交會，眼神不時飄向講台上老師及現場兩位陌生同學，感覺真是有趣。轉身恰巧接收到身旁年長女同學目光，她正在點頭微笑，我也投以溫暖笑容回應，適時拉近彼此的距離，頓時緊張氣氛舒緩許多。頭部不自覺轉向左邊，看見○○低著頭不斷深呼吸，面部表情凝重、眉頭深鎖、嘴角下垂，身體手腳不時變換姿勢，哇！想不到她全身上下緊張氛圍比○○○師生來得更嚴重。觀察幾分鐘，待她調整好呼吸，伸出左手輕拍她的肩膀說：「老師和我都在，什麼都不用擔心，我們是你的左右護法。」她露出進門後難得一見的笑容，彷彿所有壓力、恐懼不安瞬間瓦解，彷彿得到解脫般喜悅地回答我：「嗯！我明白了」。</p>
		練習後	<p>相較於她的狀況，我亦訝異自己能夠如此平穩鎮定，反觀過去的我是無法完全由表面對他人的，這種具足安定的力量，讓我更加肯定正念呼吸觀照於潛移默化中正逐步滲透並且加深了自我療癒的能力。覺察自身的轉變，六根觸受通透明亮，領會到呼吸本是身體的一部份，如果沒有呼吸，所有身心內外名、色就不會出現，思惟著原來所有心法與色法，都是和呼吸結合在一起的，它們反應在呼吸上、身體上以及周遭生態環境變化上。當下體悟「世間始終在裡面」，愈加明白老師所言：「正念的力量，不在於想要改變外在世間；正念的力量，反而在於不曾一絲一毫想要改變外在世間」。</p>
101/04/18	三	練習前	<p>午後利用一些時間，作三分鐘觀呼吸練習。上身端坐座椅、腰桿挺直，脊椎處感覺壓迫酸麻。</p>
		練習中	<p>閉目，深呼吸、感覺清涼的空氣沿著鼻腔來到肺部、腹部，入息前段鼻端處感覺清涼寒意、不流動的觸受。頭皮發麻、兩側太陽穴處刺痛，後腦勺下方因這股寒意逼迫呈緊縮狀，頭頂右上方有個約莫 3 公分大小的椎狀物體，不斷刺痛著；舉起右手，以手指輕柔按壓，一段時間後，頭皮腫脹感消失，後腦勺神經緊繃感鬆軟。</p>
		練習後	<p>持續專注呼吸，出息長且緩，出息中段柔軟滑順，氣息觸感層次性變化、由溫和漸轉微弱，離繫感生起、安定觸受。身心感覺輕鬆，因寒意造成的身體不適感，已趨向緩和。</p>
101/05/24	四	練習前	<p>○○與我，會同新進人員進行工作學習訪談。</p>
		練習中	<p>三人各自端坐一方，○○左手忙碌地拿湯匙不時攪拌杯裡麥片，眼睛直盯新進人員，欲言又止。新進人員視線低垂看著地面，此刻她那對濃黑眉毛呈八字狀，眉頭深鎖、上眼皮凹陷、眼角、嘴角下垂，完全不想言語。看著眼前畫面的我，嘗試緩和現場氣氛，隨手拍打右腿，試圖以聲響轉移彼此的</p>

			注意力。深呼吸，呼吸急促、入息中段不流暢，感覺鼻端接觸空氣中凝結沈重的氣息、火熱狀；感覺身體繃緊，每根骨頭、每個細胞、每條神經都隨著每一次呼吸愈來愈緊縮；呼氣、出息後段深且長，緊繃感持續存在。現場氣氛以一股難以壓抑的情緒不斷在擴大，對話過程中，新進人員一會以右手捂嘴、一會戴上口罩，眼神透露出不耐煩、厭惡感。
		練習後	見到這表情的我，呼吸愈加火熱急促，心臟跳動劇烈，肩膀僵直，莫名恐懼，當下念頭生起，心中剝是疑惑，為何會對這樣的眼神感到害怕？生活裡看過許多生氣的面孔，這是第一次讓自己打從心裡感到懼怕。再次專注呼吸、感覺鼻端氣息灼熱觸受、面部發燙，頭皮刺麻、身體略微顫抖、小腿肌肉緊繃，轉身別過頭，眼神不敢再看她，匆匆合攏雙膝、腳掌用力、起身，走到前面與他人談話來轉移注意力，法作意無法生起，只能選擇暫時離境。
101/06/17	日	練習前	離開工作場所，想著明天要到學校上課，心情愉悅。
		練習中	三分鐘觀呼吸，吸氣、入息中段感覺空氣中清涼觸受沿著鼻腔，來到胸部、腹部，感覺肚子像小皮球一樣脹了起來，身體緊縮；呼氣、出息前段氣息長且和緩，舒適感漫延全身，身心感覺輕鬆。踩著輕快腳步，聽到鞋子與地面摩擦聲音，感覺更放鬆了。雙手前後大擺動、頭部左右轉動，甩掉一整天的疲憊與壓力，肩膀頓時舒暢許多；腳尖著地、連帶腳掌、後腳跟與小腿間肌肉拉扯，兩膝節奏性地一上一下帶動大腿、腰部向前邁開腳步。等候車子期間，身旁那片鐵門後的狗突然狂吠，迅速轉身回頭、入息前段、呼吸急促短暫，心跳加速、上身肌肉緊繃，即便隔著一扇門，仍舊怕牠衝上前來咬我。
		練習後	心跳加速漸趨緩和、雙肩平放、身體緊繃感明顯，憶起自己小時候由於曾被狗咬，導致現在看到狗，還是感覺很害怕。深呼吸幾次後，鼓起勇氣以由衷的態度再度抬頭看那隻狗，由衷地安撫牠、跟牠說話，牠從多次狂吠到逐漸減少，後來就漸漸安靜了。與牠說話同時，我的情緒也慢慢恢復平靜，發現到原來都是自己先入為主的觀念，認為狗是有攻擊性的。其實，很多時候問題都是來自心念，只要由衷面對、單純地接受，問題就不再困擾著自己了。

【課堂師長引導技巧解說】

就靜坐觀呼吸技巧解說。靜坐觀呼吸的時段，在於方法要領的細述，特別就是像五禪支怎麼生起的，比如說你仔細觀察鼻端與空氣的觸點，冷、暖是火界作意，在它的觀察之下會有尋、伺、喜、樂、一心的生起，有些微細的身體變化在當中可

以觀察到。又如尋、伺的觀察，你觀察呼吸的觸點怎麼從那個點擴展開來，當它擴展到全身的時候，喜的覺支就會生起，這也是可以觀察到的。如果你在禪定當中，看到一些像蜘蛛網狀的光明、或是像棉花狀的光明，簡單來講，這就像欲界慢慢要靠近色界的相，我們在巴利語把它稱作似相。它的出現某種程度上來說，已經在靠近色界了；但你還沒進去，這是喜要靠近樂的階段。也就是說靜坐觀呼吸，如果你是觀察冷熱的觸點，那就是觀察地、水、火、風的作意。如果是觀呼吸的話，覺知喜遍全身，所以最主要的觀察就是五禪支是怎麼生起的，一開始可能會不太清楚，沒關係，反正你就是回到呼吸的觸點，繼續觀察就好。

【正念日記寫作觸境描述】

日期	星期	時段	靜坐觀呼吸練習
100/10/23	日	練習前	今天忙碌了一整天，肩頸酸麻、身體疲憊。
		練習中	吸氣、入息長且慢；呼氣、出息緩，將一天的工作壓力慢慢呼了出去。感覺呼吸的節奏，就是每個念頭的呈現，當呼吸急促、強烈，此時念頭是紛亂的；當念頭專注時，呼吸是平緩且有規律地一進一出。慢慢安住在呼吸上，約莫半小時，左小腿麻、腫脹，轉移注意力看著它，痛觸持續存在。看著它，過了 15 分鐘，轉為痛楚。
		練習後	明明知道這是身體在痛，不是我在痛，但念頭仍無法忍受，身體依舊疲憊，決定放棄、入睡。
101/06/16	六	練習前	協助友人搬家，持續二個小時重複同一個動作，肩膀刺痛。
		練習中	入息長且和緩，感覺清涼空氣流動觸受在鼻端漫延，緩緩來到肺部、腹部；呼氣、鼻端溫熱觸受。觀察到氣流在呼吸間一來一往，氣流節奏緩慢平順，專注力集中。
		練習後	靜坐約莫三十分鐘後，念頭慢慢沈殿，身體放鬆，先前肩膀刺痛感消失。
102/03/21	四	練習前	約莫早上五點，清晨的風很清爽，感覺涼意，上身端坐，雙肩、背脊到腰際直線挺直，保持身體的三角點，自在舒緩。
		練習中	吸氣、感覺清涼的空氣沿著鼻端、氣管、肺部，來到腹部，感覺小腹部慢慢的脹大了；呼氣、把焦慮、恐懼、不安，慢慢的呼了出去。重複幾次深呼吸後，不斷調息在尋、伺之間來回好多次，正當要放棄，空氣凝結觸受，離繫感。
		練習後	清晨的靜坐觀呼吸練習，感覺身心放鬆，整天都有好心情；工作上也較能以柔軟平靜的心情，對待身邊的人、事、物。

【課堂師長引導技巧解說】

就三十分鐘走路技巧解說。專注地走路練習又稱經行、動中禪。一般來講佛陀在打坐之後，都做經行的練習，有時會在下午的時候，或是下半夜的時候。動中禪練習有幾個原則，第一個就是場地，儘量找不影響別人，也不會被人影響的場地，譬如說運動場、公園、自家的陽台等。第二個要領就是，基本上我們已經對食物禪、身體掃描、呼吸有過基礎的觀察，簡單講，就是對你的身體，特別是腳步的動作，如實觀察、如實知覺。一般我們在剛開始練習時，比較沒辦法觀察到腳步的動作，比如說走路時，你的內在世間可以發出說：「它在走路」。走路有很多過程，第一個往前踏一步時，你們的腳會舉起來，舉也會有很多的分解動作，腳跟會先離地、離地時感覺肌肉、骨骼從地上壓的重量，變輕的時候你會發現，腳掌的重量壓力會變重，你如果慢慢觀察，腳跟壓力變輕，舉的時候，往上、往前、往下、踏。大概幾個動作，舉、提、前、踏、壓，大概有五個動作；剛開始時，可以慢慢走、要舉了、要提了、要往前、……往下壓、放。放的時候你會發現，這個壓力，它其實是在腳掌心一壓之後，腳跟才又把那個壓力往腳底壓，這都會有它的壓力變化。也許一開始你也可以去觀察壓力的變化過程，腳的壓力到底是怎麼變的。

你也可以在經行看到世間是怎麼變化的，比如說你踩到沙礫，你會有苦受，觀察這個踏的時候為何會生起苦受？我們會對於某些觸點有苦或樂的判斷，一般來講這是很好的觀察機會。當你走路的時候，你會發現好像別人眼光一直在你的外面，那些眼光對你的身體跟心裡帶來哪些影響和變化？那變化就好像我在提的時候，你會被它拉過去的感覺，你可以試著觀察那個拉過去的感覺是什麼樣的感覺？它是哪個地方被拉過去？是眼根被拉、耳根被拉？還是意根被拉？也就是說當我們做內觀的時候，觀察重點就是在拉力跟引力之間，會很明顯的存在。一般如果我遇到這種情況的話，大概會停下來看一下，到底是誰在拉我？在哪邊拉？怎麼拉？它到底存在哪裡？你可以寫當你在著力點時你會覺得不自在，那個不自在感是怎麼生起的？從哪個地方生起的？是眼根、耳根？還是意根？拉扯過程它有什麼樣的一個變化，變化的過程當中，你可以繼續觀察它到最後是怎麼被結束的？那個拉扯的力道是怎麼被結束的？整個細部觀察的過程可以再仔細一點，拉扯的感覺基本上是種障礙，

就是不流動的狀態，因為當你會介意有人在旁邊的時候，就是身心不流動的感覺。你要用什麼方式去把它克服，或是讓它流通，它本身是一個身、心不流通的狀態，你會覺得它是它，我是我，我跟它是分開的。最主要的問題在於不流動是種感覺，你要用什麼方法把那感覺帶過去，很流暢地帶過去，一種沒有阻力的流動狀態。

【正念日記寫作觸境描述】

日期	星期	時段	三十分鐘走路練習
101/06/27	三	練習前	生理期間，身體異常疲憊，下半身明顯感覺負擔。
		練習中	昨天下課後開車回家行駛高速公路，眼皮就愈發沈重、幾乎快要睡著了。今早也是遲遲睡起，無夢、吸氣深且長於後段醒覺；呼氣長且緩、呼吸中段不流暢，感覺肩膀緊繃，連帶手臂、手肘、手腕酸痛，舉起雙手、腰部轉動，試圖擺脫這種不舒適感覺，雙手握拳，口中喊了三次“加油聲”之後，便起身梳洗穿衣。走出房間、轉身下樓，感覺身體的重量壓在雙腳的壓力，右腳向前跨出、感覺右腳掌心與地面接觸的壓力，促使鞋子發出摩擦聲響。左膝蓋彎曲，從腳背、腳踝、後腳根到後小腿，拉扯力量明顯。
		練習後	拉扯力量牽動小腹的疼動、不適感，小腿酸麻腫脹，甩甩頭，經由清涼空氣的流動，讓自己保持清醒。
101/07/11	三	練習前	清晨起身步出室外，略感寒意、身體不自覺顫抖，抬眼望向天空，一望無際雲朵，層層疊疊、濛濛未明，心中生起無聲寂靜的感覺。
		練習中	低頭、脫下鞋子走在石子路上，清楚感覺到赤裸腳底下，踩著碎石子、夾雜著落葉聲響。身體感官觸受裡，有著石頭刺痛感，這觸受讓內心緊縮，吸氣前段急促，直覺停下腳步，感覺右腳壓在腳掌心的壓力，左腰作力將大腿提起往上移動，感覺膝蓋、小腿連帶被向上拉扯、牽動收縮壓力觸受；左膝蓋彎曲、腳底反轉，眼睛檢視痛點確認無事後，心下有種放心感覺。左腳放下再度落在小石子上，此時的我以開放接納的覺察接收了感官感覺的觸受，事實上它並沒有對我造成多大的傷害，只是自我將痛觸感覺擴大，導致一時難以接受面對的態度。
		練習後	當我繼續提起右腳邁出腳步，感覺它在空間中移動，便已察覺到腳將放下時即將發生的感覺，這個發現讓我感到新鮮有趣，便好奇地再度往前跨，感覺更明顯，我幾乎可以在腳放下之前，就感受到前面的小石子，這就是一種正念的覺察。

【課堂師長引導技巧解說】

就醒寤觀呼吸、夢境觀察技巧解說。你還是可以依照身體掃描的方式，或加入光明想來觀察，慢慢呼吸，進入到醒寤瑜伽，這已經進入到《阿含經》的醒寤瑜伽，佛陀就是用這種方式睡覺，他會觀察他是在吸或呼進入大昏沈，是在吸或呼的前、中、後進入大昏沈，觀察看看。入睡前的觀察，也許比較困難，原因是每天太忙，念頭沒有辦法很清楚靜下來，所以一般來講，這是比較難的練習。你可以試著去觀察睡前的作意跟醒來的作意，各包括觀察它呼吸的前、中、後段以及睡醒之後的觀察。睡眠是一個很大的昏沈蓋，當你第一個昏沉蓋生起時，觀察你是在什麼時候進入昏沉蓋？這是很大的挑戰，觀察你是在呼的前段、中段、後段進入大昏沈睡眠，還是在吸的前段、中段、後段進入大昏沈睡眠。這個觀察基本上，它事實也是在練習臨終死亡，因為死亡就是很大的無明蓋。但是如果你能夠保持在一個醒的覺察的話，你會看得很清楚。如果是醒來的作意的話，你可以在醒來的第一剎那把它寫下來，你是在呼吸的前、中、後段的那一個時候醒來的？然後你的身體的狀態？那個身體的狀態很廣泛，包括你是側臥？還是大字型？還是亂字型呢？或者，你是鼻塞，這些都是屬於比較明顯的觸感，這些你都可以去觀察。如果是如實的正念，就是純粹的觀察，不再加水添料，你就是看它的變化而已。

【正念日記寫作觸境描述】

日期	星期	時段	醒寤觀呼吸、夢境觀察練習
101/08/25	六	練習前	今日早晨奇妙體驗，我開始回憶昨晚大約忙到凌晨12點多，不似往日疲累，但是時間真的太晚了，於是起身準備入睡。我總是習慣睡前切斷所有光源，讓自己能夠保有絕對的黑夜，感覺這個時候的黑暗特別有安全感，周圍的寂靜夾雜著蟲鳴，似往日一般稍作活動後便平躺床舖，到目前為止並沒有其他不同於以往的觸受。轉瞬間，就在眼睛閉上同時，我清楚感覺到出息平緩、呼氣中段進入昏沈蓋，通常過去的練習經驗有可能直接一覺到天亮，不然就是記不清夢中情形。但今晚很奇妙，進入昏沈同時，內在的眼睛見到另一個我，起身坐起來，我們彼此互相對看，當下的我沒有恐懼疑惑，只是看著，也知道他就是我，正準備起身前往某一個地方。
		練習中	那是一條長長的時光隧道，前方遠處有一道光引導著我的前

		<p>進，由於只有眼睛觸及的方向有著光源，其他周圍的一切都像一幅幅動態的圖畫，不斷從我身旁兩邊滑過。就在瞬間，時間靜止在某一個朝代，眼前男士穿著深藍色長袍，女士則有的隨意挽著頭髮、有的梳著髮髻，小女孩俏皮地跑來跑去打鬧玩耍，好不逗趣。我觀看眼前的一切，心中滿是疑慮，這是來到何處呢？就在念頭生起，有個小女孩從大老遠地方朝我的方向跑來，滿聲爸爸、爸爸的叫著，直到這時候，我才驚覺到身體已經不是原來的我，只有意識還存在於當下的感覺。低頭看著自己的裝扮，跟所有男士一樣有著深藍色長袍，不同的是我的手裡拿著一把斧頭，正準備起身去砍柴，小女孩拉我的手急欲前進，身旁有個面容清秀婦女，為我整理衣衫，叮嚀我萬事小心、天黑就要趕緊回來。我點點頭，默默感覺這一切的發生。</p>
	練習後	<p>隨著清晨的到來，耳邊傳來陣陣鬧鐘聲響，將我拉回當下，入息平緩、吸氣前段，眼睛睜開，發現原來是回到前世明朝的年代，這種感覺很清楚，不像做夢，因為它清晰可見，但事實上又不得不承認我確實是在夢裡才會見到這些景象。</p>

【課堂師長引導技巧解說】

就森林想技巧解說。森林想並不一定是發生在森林，森林想的巴利文是阿蘭那想，它其實是精舍想，以現代來講，就是指現在的公司行號。比丘住的地方稱作精舍，其實就是你各自的家庭和生活場所，這個就是森林想。那什麼是森林想？你把森林所看到的東西拿回到家裡面去想，比如說：老闆罵你的時候，你就想，哇！這隻獅子好可愛。森林想的修法，基本上就是換個場景或層次，來重新省思我們的當下。好比說我會把當下當做動物園，在森林想中可以把他們當做動物，這就是所謂森林想的作意。為什麼要這樣做呢？人跟人在一起會有你跟我的比較，佛教稱作人我相。那人我想要怎麼斷？有時候很難。以森林想來說，我們先把人的相給淡掉，就像去到森林裡一樣，遠離塵囂，我們之所以會對人生氣，是因為太執著人相，這也是可以去破除二分法的一個方式，至少你可以讓那個人相、我相先淡化掉了。我們會恐懼、焦慮、害怕面對大人物，你會很心不安或是惶恐，這個都是人我相在作祟，所以森林想是很好的方法。森林想是種美感的昇華，這裡面的解脫觀念是在你是不是從一個美感來操作它，就好比當你在欣賞動物的時候，你的想法不是對立，反而是真正的在欣賞。這個方式對比較嚴重的觸境，或不可意境也會有幫助。由這

個方式再延伸其他可意境的觸境也會有幫助。在《相應部·蘊相應》裡，佛陀說：「過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近十一種色是色取蘊……十一種受是受取蘊……十一種想是想取蘊……十一種行是行取蘊……十一種識是識取蘊。」MBST 的正念引導裡，也充分運用以「過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近」十一種形相為原則的對比方法（包括大小對比），進行各種行相互換，藉由形相的各種轉景，漸漸滲入種種執著堅固見取之背後，徹見五蘊緣起的多元視角，藉此柔軟種種堅固見取並趨向寂靜。

【正念日記寫作觸境描述】

日期	星期	時段	森林想練習
101/09/21	五	練習前	延續前二週見到外婆苦處，難以完全離繫的觸境，本週決定以森林想對境作意。
		練習中	吸氣、入息前段感覺鼻端與空氣接觸的清涼觸受面積，腦中頓時清醒許多；吐氣、出息長且緩，感覺身體的緊縮、感覺心的平靜。此刻外婆正坐在她平日常坐的藤椅，我抬眼看著她瘦弱、駝背、嬌小身軀，觀想她就像一隻小松鼠，我發現這變得很有趣，因為外婆平常吃東西的樣子真的很像松鼠，都只吃一點點、一點點，而且小口小口的吃，吃到好吃的東西就用眼神望著我，清楚表示她想要再吃的想法。
		練習後	森林想真是太好用了，在去除人我相、去除她是我的外婆、去除她身體病痛之苦，此刻對境的想法變得很簡單、純粹、直接，沒有添加太多生活中先入為主的想法，沒有太多身為孫女必需承擔的責任與壓力。這真正是一種喜心歸零的體驗，回到我不認識你、你也不認識我的觸受，我們都只是第一次見面，那麼慈心祝福的能量也就輕輕鬆鬆地不斷擴大、再擴大。願我的外婆及所有受病痛折磨的眾生皆能保有一顆喜樂平常心，勇敢面對生命的無常變化。
101/10/18	四	練習前	明天又到了一年當中最忙碌的工作期間，苦受不自覺生起。
		練習中	想著明天開始，都要從早上七點忙到晚上十點，面對人潮及工作繁重的壓力，吸氣、入息後段不流動觸受，感覺身體的膨脹，感覺肩上的緊繃、沈重，感覺胸口明顯起伏的壓力；呼氣、出息深且長，感覺身體的緊縮，感覺冷冽空氣在鼻端的觸受。重複幾次深呼吸後，念覺支生起，森林想作意，想像眼前是一片遼闊的森林，有著高聳參天的杉木，陽光從林間灑落，輕輕柔柔、好溫暖好舒服啊！走在這林蔭小路上，小松鼠、小兔子跑跑跳跳充滿好奇地不時探頭，抬眼望向天

		空，天空好藍好藍、無比的潔淨，似乎很久沒有仔細看著它了。腳步自然輕快起來，蝴蝶穿梭在花兒與草木之間，小鳥發出啾啾的叫聲，我也學著牠的聲音，啾、啾、啾。
	練習後	森林想作意生起，也早已忘記感覺苦受的工作壓力，此刻，胸悶的苦觸已較為舒緩，心情平靜。

【課堂師長引導技巧解說】

就悲心的收攝、慈心的祝福、喜心的歸零、捨心的平等技巧解說。在 MBST 的系統當中，我們的方法基上是從悲入手，用悲心去看對方的苦，看到他的苦就像癌末病人一樣在生起，吸氣、感覺那苦緩緩吸進來，感覺內在世間在膨脹，你要做到內在世間的膨脹，你才可以體會到內在世間在燒燃。再來是慈心無所求的祝福，呼氣、感覺內在世間在收縮，呼氣呼出去之後，整個身體會放鬆，這個時候你就可以把那個苦給呼出去，這就是慈心祝福；再來就是喜心，喜心基本上是重新歸零，因為雖然慈心是幫助，可是有時候你會發現，你的幫助是有限度的，世間無解，它只會一直纏繞而已，所以當你做到一個程度後，你還是要放下歸零，喜心重新歸零。相信一切因緣都是最好的安排，有點像在苦雨中看見七彩霓虹一樣，也許下雨天很苦，但是你可以發覺，在雨天當中可以看到美麗的七彩。那這就要苦心的作力，吸氣感覺苦心重新歸零，呼氣、感覺捨心平等、回向。捨心再進一步解說，就是你去看到生命的苦難跟美麗是相依，你不會只看到一邊而已，你可以平等來看，那個看基本上是一種純然的觀看，它並不是有價值的觀看。所以吸悲呼捨的作意，事實上，這個作意基本上還是要配合呼吸，但是它有個前題就是你隨時都在保持正念。要隨時回到觀呼吸，除非你把這個部份練到比較熟，否則你會像青蛙遇到蛇，看到、就跳開了。

【正念日記寫作觸境描述】

日期	星期	時段	悲慈喜捨心練習
101/11/22	四	練習前	很多時候只要撥出一點點時間，多用一點點心，就能由衷將慈心、愛散發出去。
		練習中	今天中午海外遊客來來往往，眼根拉扯，相當忙碌，我必須前後左右、四面八方關注顧客的需求。手腳也很忙碌，一會

			要賣冰品、飲料、一會要介紹項鍊、戒子。吸氣，入息前段感覺清涼空氣脹滿整個鼻腔，感覺橫隔膜的提、升，感覺胸腔脹滿了空氣，腹部慢慢脹大；呼氣、感覺緊張、壓力、忙碌情緒都隨著呼吸呼了出去，感覺身體的收縮，感覺肩膀的鬆。就在 5 分鐘前一位印尼小朋友買了冰淇淋，跑跑跳跳、轉身，看到他吃的滿嘴都是奶油，隨手拿了枝木勺子給他，他的雙親以感謝眼神看著我，瞬間、念頭作意生起，舉手投足之間，慈心散發已然完成。
		練習後	今日觸境觀察，發現念頭的慈心作意真是一種單純的想、單純的看、單純的聽，不帶有一絲一毫的人我相分別，好像呼吸一樣，那麼自然，不需要換算，就是這樣純粹由衷無所求地散發慈心，具渲染力般的平靜而喜悅，慈心回向，一切有情、無情眾生，無諍無擾，願一切安好。
101/12/25	二	練習前	上身端坐，左搖右擺、轉動身體，試圖為它找到一個平衡點，頭部感覺沈重，昨夜修正論文初審稿太晚入睡，此刻頭昏腦脹、肩頸僵硬。
		練習中	專注觀呼吸，吸氣、入息前段不流動，感覺清涼空氣與鼻端接觸的面積，感覺氣息急促、阻塞，感覺肩膀緊縮、神經緊繃、身體僵硬；呼氣、出息長緩，溫熱觸受。嘗試幾次深呼吸後，身根不再拉扯，肩膀自然垂放。隨之而來是意根的拉扯，起心動念想著等一下就要離開學校，是否還有那些事情還沒完成？學期末即將到來，報告要如何分配時間依序書寫呢？種種不可意想迎面撲來，大大吸了口氣、入息後段不流動，感覺胸前起伏、念頭竄動，感覺腹部的脹大，感覺身體的緊；呼氣、出息長且緩，感覺身體與念頭的鬆，拉扯張力也愈來愈柔軟、和緩，漸漸地，意根亦不再拉扯。
		練習後	禪坐學習經驗中，第一次體會到有別以往的觸受，察覺當根門彼此融和、協調且趨向平衡時，身心內外的祥和會帶來離繫感。第一次明白原來根門的拉扯就是一種尋、伺階段，記得以前打坐總是會提醒自己，要放鬆、不要胡思亂想，事實上這樣的作意也是一種二分法。經由今日觸受觀察發現，要達到寧靜狀態真的不難，只要專注於呼吸，自然而然根門就會自己歸位、不再拉扯用力，逐漸趨向和諧無諍。尋、伺階段是必經過程，當根門不再拉扯，喜、樂心自然湧出，隨著呼吸慢慢消融按摩，就是在這個剎那，離繫感、一心觸受當下即是，那是一種真空狀態，你不再感覺到呼吸，因為體內呼吸與世間空氣是融攝的；你不再有自我與世間的分別，因為它們處在共生寧靜的祥和狀態，漸漸地，你會處在一種定的虛空狀態，住定自在。慈心無量光也隨著這份安然自在不斷散發，擴大再擴大，漫延整個虛空，無邊無際，光的溫暖觸受包覆著身體，內身、外身、內心、外心，都更加鬆軟而

		舒暢，它們正由衷無所求地散發慈心，喜悅而寧靜；喜心生起，捨心放下，平等而自在。
--	--	---

【課堂師長引導技巧解說】

就日常生活重大觸境技巧解說。這是生活記事簿的完整練習，有時候我們面對觸境之後，那個境界太強、拉扯太大你會受不了，這個時候我們先離開，這個也是一個方法。等到你的能力更強的時候或是說你的對治的能量有辦法去克服的時候，你再來，也是一個。所以離開境界或是遠離，有時候並不是逃避，它其實是在讓你培養能力的一個前置作業而已，但是你不能說我要一直遠離，因為如果你一直遠離的話，變成就是那個境界強在那邊的時候，我的意思就是說當你一直在退的時候，有時候你會不知道到底自己的方法對或是錯？所以適度的在一觸境，再回到現場再回到六根作意的當下，那個可以讓你了解自己的作意是否能夠成功？所以還是要再回去觸境的觀察。⁴⁹

【正念日記寫作觸境描述】

日期	星期	時段	日常生活重大觸境練習
102/01/03	四	練習前	Am06:30 平躺、吸氣、入息中段醒際，左耳聽到鬧鐘鈴聲響起，右耳持續傳來床舖右方、窗戶外邊，遠遠地那塊機場空地，飛機引擎不斷轉動的聲音，相當刺耳。浮躁感生起，發現自己醒來之際，即便眼睛未睜開，耳根對境相的抓取仍然很明顯，身體疲累感，時生起苦的觸受。
		練習中	吐氣、出息後段不流動，咳嗽、感覺胸悶，左手舉起、拍打胸口十來下，再大口吸氣、吐氣數次後，情況較為好轉。右側起身坐起、端坐上身，三分鐘觀呼吸，出入息平緩，不再有苦受或不流動感覺。隨即抬起雙臂、腰部、身體左右轉動七次，連帶肩頸都感覺放鬆舒適，雙手握拳、呼口號：「加油、加油、加油」連續三次，嘴角上揚。 Am06:40 起身、走到盥洗室 10 分鐘梳洗，10 分鐘著裝。 Am07:00 準備出門上班，彎腰、背脊略感吃力，眼睛、雙手忙碌地翻閱整理書籍，將本週會用到的論文參考資料放入包包，提起略感沈重，瞬間心也跟著沈了，專注呼吸，吸氣、

⁴⁹ 前文有關【課堂師長引導技巧解說】，係摘錄南華大學MBST授課教師呂凱文教授於 100 學年度課堂講說的部份敘述，完整內容仍須以實際參與課程學習為主，特此說明。

	<p>感覺鼻端空氣溫熱觸受、短暫急促，感覺身體的膨脹，不苦不樂受；呼氣、喜心歸零，感覺身體的收縮，又是一天的開始，感覺真好。</p> <p>Am07:10 開車上班途中，車輛來來往往、尖銳喇叭聲，眼根、耳根、身根都被拉扯，右腳不時在油門、剎車間來來回回踩踏，腳底板緊縮、後腳跟拉扯、右小腿緊繃。左前方大貨車一直想超車，眼睛全神貫注緊迫釘人，慎防他突然闖入前方車道。吸氣、入息深且長，察覺呼吸與念頭的共時性，樂受生起。</p> <p>Am08:00 步行、爬坡而上，右膝彎曲、弓字狀、後腳跟到小腿肌肉拉緊，腳底板接觸鞋底摩擦地面聲音、安全紮實觸受，生理期第一天、小腹略感不適，吸氣、入息短暫急促，感覺腹部的膨脹，痛觸更明顯；呼氣、出息中段不流動，有點喘不過氣，左手貼近胸口，清楚感覺心臟跳動快速，三次深呼吸後，趨於緩和。</p> <p>Am09:00 做完每天例行打掃後，準備吃早餐，眼睛看著金黃色菠蘿麵包，張大嘴巴、牙齒咬了一口，便由舌根牽動忙碌地交換翻轉食物，咀嚼後香氣四溢，吸氣、鼻根香味觸受，知量、感覺對麵包的愛好執取，不自覺喜心生起；呼氣、慈心回向，溫暖觸受，慈心能量不斷散發擴大。</p> <p>Am09:30 人潮眾多，喧譁聲此起彼落，眼睛看著人來人往，腹部疼痛促使我無法久站、只好端坐椅上，吸氣、感覺念頭隨著下半身的沈重不斷往下墜落，作意提起正念，身體不適感壓制念頭無法作意生起。三分鐘觀呼吸、入息急促短暫、燒灼感、苦受，低氣壓籠罩全身，感覺身心不協調，做什麼事都提不起勁。</p> <p>Am10:00 腹部疼痛觸受持續擴大，簡單檢視E-mail及FB後，想要繼續論文的撰寫，未料畫面是開了，參考書籍也擺放桌面，但仍提不起勁。深呼吸，吸氣、悲心生起，身為女性諸多困擾的強烈觸受，發現正念修習尚未完全溶入生活呼吸作意中，身體四大不調、牽制了念覺支的生起，發現自我對於名色法的執取、身受心法的如實觀察、緣起的生滅法，難以清楚明白，正念的練習，仍需更加親自體驗學習。</p> <p>Am10:30 身體不適嚴重影響我與他人相處，吸氣、入息短促，灼熱感消失，取而代之右邊門扉吹起陣陣強風、冷空氣進入鼻腔，太陽穴刺痛，此時顧客詢問商品價錢，忍著身體痛觸拿起物品給她，她滿口抱怨說：「有沒有新的？這個灰塵好多，你如果沒有新的，我就到其他地方買。」耳根聽她拉拉雜雜講了一堆話之後，當下我的六根強烈拉扯，不耐煩、苦受生起，便回應她說：「這個就是新的，你如果不喜歡，那就只能隨緣。」話才一出口，她便轉身離開，我有點</p>
--	--

	<p>錯愕，回想剛才沒有正知正念就脫口而出，似乎有點不妥，對於自己無法以由衷態度面對，感到慚愧。</p> <p>Am11:30 午餐時間。這段期間持續觀照呼吸及身體掃描練習，藉由光的冥想，念覺支生起，觀想頭頂上方有一道白光，如蓮蓬頭輕輕柔柔灑落，陽光般溫暖觸受籠罩全身，吸氣、入息深且緩，感覺溫暖空氣與鼻端接觸面積逐漸擴散，沿著鼻腔來到氣管、肺部、胸腔，感覺腹部有一股暖流，它正以順時鐘方向旋轉輕柔按壓撫摸著痛點，感覺大自然的能量不斷沿著這股流動注入腹部，感覺很放鬆、感覺很自在。呼氣、喜心歸零、捨心放下，念頭逐漸趨向平緩，起心動念不再生起。</p> <p>Am12:00 今日午餐刻意將海帶芽湯加熱滾沸，眼睛看著白色煙霧裊裊升起，雙手捧著瓷碗，熱燙觸受透過手心傳遞全身，在這冬日午后感覺特別舒服，身體暖洋洋，相對念頭也跟著柔軟。原有身體不適感已消失，出息平緩，身心放鬆。</p> <p>Pm04:00 隨著身心的放鬆，我拿起了書籍開始閱讀，這是一本由大卿弘法師主講的《阿含聖典的解脫心法》。內文主要講解四無量心、十二緣起、四諦八正道、四念住到七覺支修行次第講演，深呼吸、出入息長且緩，感覺清涼空氣徐徐吹拂臉頰、溫和觸受，感覺法師的講演相當有次第，也是攸關正念道次第修行的法要，對我的論文相當有助益，文中提到，要怎樣才能時時提起正念，如下說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.做到四無量心，守護六根與三妙行。 2.緊接著做到四根本作意，面對一切連番刺襲的觸境，能看起落、膨脹、推拉、吸斥的無常，看到無常無內無外、無人無我、無遠無近、……。 3.正知，每一個動都為離苦。正念（依正知修正念），這樣的正念才是無能所、無人我、無內外的觀照世間的身受心法，世間不再是自己，雖仍是當下五蘊，但此當下五蘊與世間已經變成相融相攝，見我即見世間，見世間即見我，此身與世間不一不異（大卿弘法師 2000：267）。
練習後	<p>省思書本述說內容與我今日的苦受觸境真是契合，彷彿在天堂與地獄來來回回好幾次，MBST的見苦離繫解脫心法，也不離阿含聖典的修習次第，這真是極為重要的修行次第道跡。</p> <p>Pm9:00 端坐上身，閉眼、右手平放左手手心上方並置於雙腿之間，從頭頂、脊椎到腰，背脊成一直線，肩膀自然垂下。吸氣長且緩、入息前段冷空氣沿著鼻腔來到氣管、肺部、腹部像小皮球一樣脹了起來，感覺胸腔明顯往上提升；吐氣深且長、耳根隱約聽到鼻端空氣振動聲音，幾次深呼吸，呼吸漸趨緩和、鼻息聲音微弱，內心逐漸感到平靜，離繫感。</p> <p>Pm11:00 右側臥、左邊鼻塞，抬眼 45 度角望向遠方，月光從</p>

			窗外透出金色光芒，觀想輕柔月光撫摸全身，像掃瞄器一樣穿透身體每個細胞、每條神經、每根骨頭，感覺舒服放鬆，生理期腹部的腫脹疼痛也趨於柔軟，深吸呼、出入息平緩，慈心回向，願一切有情、無情眾生都能平安，善護諸根。
102/02/27	三	練習前	撰寫正念日記同時，發現這學期進步好多。
		練習中	上身端坐椅墊，腰際輕鬆靠著椅背，雙膝分開呈彎曲狀，從小腿、腳踝、腳跟到腳盤、腳趾頭，都能明確感受它們的存在與當下所處狀態。眼睛直視電腦螢幕，腦中思緒清晰如湧泉般不斷從頸項、雙肩、手臂、手肘來到手指頭，每個敲打鍵盤的指頭彷彿意隨念轉般地自在滑動，行雲流水透過指尖輕點，輕鬆表達當下每個呼吸的觀照，每個念頭的生起，是那麼地顯而易見，彷彿它一直都在，只是過去未曾發現。
		練習後	這樣的觸動讓我驚嘆，生命背後實質深刻體驗，遠遠超出眼前看似美麗的生命姿態，它也許美麗讓人悸動，卻猶如浮光掠影般不真實、吹彈即破。生命底層積聚的苦難，透過正念呼吸觀照，能夠清楚察覺苦難背後的原因，讓我們明白因緣的生滅，並且正視苦難的解脫之道。現在當下的我，每一個細胞、每一條神經、每一塊骨骼，感覺活力滿滿、充滿覺知的力量。

撰寫本文「正念日記寫作觸境描述」同時，我回憶二年前初次接觸課程的學習歷程。當時，由於工作因素無法參與第一堂課題：「由衷的認識彼此」。鑑於此，接下來的幾堂課程中面對師長及同學們都帶點不流動的感覺，對於置身這樣陌生環境感到恐慌，當下決定先安住自己並且試著觀察與學習。不可否認地，剛開始的課堂中，我沒辦法完全由衷地當一個傾聽者及探索者，我不能專注聆聽同學的分享，且對於個人的分享也是言不由衷，發現自己並不習慣在大眾面前說話，這讓我手足無措。話雖如此，我還是很如實的每週完成課程進度，並且學習正念日記寫作。

剛開始的日記書寫，對我來說可能是一份課業上的功課，但是我選擇不做任何判斷，只是單純的去做。隨著每週課程進度的學習分享與正念日記寫作，在接受循序漸進的正念治療技巧訓練過程中，讓我印象最深刻的觸境就是，某一天清晨，聽到對街女子尖銳叫聲夾雜著哭聲，男子大聲謾罵咆哮，女子哭著回應，雙方激烈拉扯。我在入息前段，眼睛睜開、驚嚇而醒，當下心裡苦受生起，潛意識回到小學，見到父母親爭吵情景，年幼的我，對於自己的無能為力感到無助與惶恐。若非

這個觸境的照見，它一直藏在我心底深層，下意識抗拒憶起這段往事，事實上，這個痛楚並未消除且伴隨著我成長至今……。依稀記得，發生這個觸境的第一時間，我仍舊選擇逃避，拒絕將它記錄下來，心裡出現激烈拉扯的想法。當時的我處於矛盾、抗拒、掙扎的痛苦狀態，幾番思量，正念戰勝了恐懼，當下決定完全接受，並且由衷地將它記載於正念日記。當自己決定寫下這個觸境同時，見苦，悲心生起、眼淚潰堤；苦滅，心也跟著被解放。這個觸境學習，可以認定自己是不是真正能夠由衷地面對自我的一種考驗，也是課程學習過程中，真正促使我轉變的主要契機。

回歸到MBST的課程主題，它只是純粹地邀請我們回到當下自我的念頭，並學習以正念呼吸觀察，覺知此時此刻生起的念頭是善的還是不善的？當觸境生起時，自我的選擇是導向苦受還是樂受？你可能會想知道「為什麼完全覺知很重要」？因為當人們嘗試修習正念時，很快地便會發現，我們愈覺知自己的各種動作，以及從它們所產生的各種感受、念頭與看法，便愈能清楚洞見自己當下做那些事的緣由（釋德寶 2003：24）。正念治療學的訓練以及日記的寫作就是讓我們隨時頭腦清楚，隨時心知肚明，隨時都有正念，隨時隨地去做每一件事，都能打從心底出來，很由衷、很誠懇的來做、來說、來聽、來呼吸，那時，我們的心很靜，有定著，這樣才能擇法，選擇我們要走的路，就是正知。透過課程培養訓練正知正念的生活，就是我生命學習歷程中最大的獲益與成長。

在念頭持續不斷發生的過程中，煩惱、身心壓力、苦的燒燃，對無常的抗拒不由自主地產生拉扯。這就如同電阻器原理，假設身體是黑盒子、正念是電阻、煩惱是電流；當黑盒子接受電流的通過，不抗拒、不阻撓，身體就不會發燙；反之，你若拒絕、抗拒乃至排斥，身體會一直發燙乃至燒燃，正念就像電阻的機制，面對外在六根觸境，你只是持以正念正知由衷的看、由衷的聽、由衷的說、由衷的接受。正念禪修生活化的學習，是一種見到苦的燒燃、見苦離苦，以四念處、七覺支、慈悲喜捨法作意，停下來觀察自己的念頭與觸境，從中汲取經驗且適度調整中道的修習方式，便能逐漸明白，唯有從心底深層開鑿，從「心」閱讀自己，才能發覺由衷的自我。

5 結論：本文研究目的回顧

本文以「從正念日記到自我療癒：正念如何帶來治療？」為主題，奠基正念的初期佛教經典基礎為思考進路，以正念治療為交集點，往前探索正念、正念治療的對應關係，往後探索正念治療、正念日記的視角轉移應用，進而考察正念如何帶來自我療癒。前面二、三、四章分別從兩個層次分析。第一個層次從正念、正念治療到正念日記的對應關係開展，探討正念、正念治療在初期佛教經典基礎的含義、及正念的現代多元化應用與省思、不同視角正念的轉移，瞭解正念日記的基本理論。第二個層次從正念日記的基本理論依據，探討MBST團體動力及正念日記的寫作，探索自我療癒的指標。以下，便就這兩個層次的論述內容及本文的研究目的回顧，分別歸納幾點結論。

一、正念的初期佛教經典基礎

首先，個人認為，若由正念（巴利原文 *sammā-sati*）的初期佛教經典基礎，瞭解西方以正念為基礎的介入方式，相對於正念（*mindfulness*）的認知，就會發現其在「正念」的解釋上，實在太過含糊與簡單化了。在阿含聖典的修習道次第中，我們明白正念是伴隨著七個正道的正念，在經典中亦常見到佛陀將正念與正知合併教導比丘們修習四念處。如《大念處經》經文中指出：

如是我聞，一時，佛在拘樓國劍磨瑟曇城中。

爾時佛呼諸比丘：諸比丘！諸比丘應諾：世尊！

世尊如此開示：諸比丘！此是使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃之唯一道路，此即四念處。四者何耶？

於此諸比丘！比丘

安住於身，循身觀察，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

安住於受，隨觀感受，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

安住於心，隨觀心識，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

安住於法，隨觀諸法，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

學者呂凱文也曾就正念與正知的合併教導，提出個人見解：

可以這麼講，正念就是對於自己注意力以及注意力放在「何處」的覺察。但是僅有正念，卻缺乏正知，那麼正念的通透度、深度與渾厚度是不夠的。你的注意力放在哪裡呢？是放在呼吸的出入觀察，或是放在身體痛感觸覺的觀察，還是放在起心動念的觀察呢？這層觀察是正念，它是大方向的觀察。如果提起正念的過程又能伴隨著正知，亦即能夠對於身心種種現象與過程深入觀察，包括瞭解過去、現在、未來、內、外、遠、近、粗、細、勝、劣等十一種行相的觀察，如此正知也就具足了。正念具足，離苦的方向感會生起；正知具足，那個離苦方向邁進的通透度會流暢。正念正知具足時，就像陽光照透植物的葉脈，五蘊的生滅活動，整個通透起來。

50

前段經文清楚指出：「安住於身，循身觀察，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱……」。安住於四念處（身、受、心、法）的覺察，以正精進、正知、正念的次第觀察，就能遠離世間的貪欲、憂愁與煩惱，這是成就正道、證得涅槃寂靜的唯一道路。正念境教的下手處就是注意力及注意力放在「何處」的覺察，正知正念具足，離苦的方向與邁進離苦方向的通透度就會整個流動舒暢，照見五蘊生滅。我想，這些觀念的理解與釐清，都是西方社會須對此加以尊重與留意的。

二、正念禪修的生活應用

回顧本論文的寫作過程，我見到美麗的前景（善知識的提攜和論文的完成），也看到美麗背後蘊藏著苦難的背景（如：壓力、挫折、煩惱），這是相當值得省思的問題。這時候也許有人會問，你的論文主題不是正念嗎？為何還會有苦的觸受？答案其實很簡單，修習正念的過程中，對於念頭的生起，不管是苦受，還是樂受，

⁵⁰ FB網路文章

都要隨時保持當下的覺知，由衷地看著念頭的生起與止滅，如實觀察當下的觸受是苦受？還是樂受？是導向快樂？還是導向煩惱？這就如同佛陀於四正勤的教導：

一、已生惡令永斷：對已生之惡，使永除斷，為勤精進也。又謂五蓋等煩惱心，離五種善根故，一心勤精進，方便斷除，不令更生也。

二、未生惡令不生：對未生之惡，使更不生，為勤精進也。又謂五蓋等煩惱惡法，今雖未生，後若生時，能遮五種善根故，一心勤精進，方便遮止，不令生也。

三、已生善令增長：對已生之善使增長，為勤精進也。又謂五種善根已生，為令增長故，一心勤精進，方便修習，令不退失也。

四、未生善令得生：對未生之善使生，為勤精進也。又謂五種善根雖未生，為令生故，一心勤精進，方便修習，令得生也。

《大智度論》十九曰：「破邪法，正道中行，故名正勤。」⁵¹又曰：「不善法若已生令斷故，未生不令生故勤精進。善根未生令生故，已生令增長故勤精進。」⁵²由經文指出，四正勤中的「正勤」，若依正道中行，可以破邪法。那何謂正道？正道就是四聖諦的道諦，即八正道。正念即為八正道的一環，環環相扣則可依止正道中行，進而破邪法、斷煩惱，令已生之惡斷滅、未生之惡令不起、已生之善令增長、未生之善令生起。

正念禪修的生活，若依止中道而行，方能將「已經生起的喜悅寧靜，讓它持續增長；已經生起的煩惱憂愁，讓它逐漸離繫；尚未生起的喜悅寧靜，讓它開始生起；尚未生起的煩惱憂愁，讓它永遠不起。」⁵³讓已經生起的煩惱憂愁，使它逐漸遠離，這已觀察到苦的集聚；讓尚未生起的煩惱憂愁，使它永遠不起，這已觀察到

⁵¹ 《大智度論》卷三一，《大正藏》卷二五，頁一九八中。

⁵² 《大智度論》卷三一，《大正藏》卷二五，頁二〇二中。

⁵³ MBST正念治療學目標

苦的止滅。見苦如其所現、如其所示；離苦如其所示、如其所現，完整地覺察苦、集、滅、道的集聚與止滅，以及整個事件的緣起與緣滅，才算是正念禪修的生活。由此可見，奠基不同基礎的正念學研究者，確有必要瞭解在這方面的差異。

三、正念日記的療癒力量

保持正念是種省力的生活方式，好好寫日記就是對自己的交心、由衷地對待自己，當你由衷的看、由衷的聽、由衷的生活，它會讓你保持在一種很輕鬆的狀態。印象中有句話相當吸引我：「人生就像茶葉蛋，要有裂痕才能入味。」我很喜歡這句話，生命本來就不可能十全十美，身體的疾病、壓力、痛苦，很多時候其實都是來自脆弱的心靈所引起的。好比說，有些身心較為耗弱的人，他罹患了某個疾病，有時並不需要醫生來診治，而是要靠自己來治療。讓自己如實精進撰寫正念日記，你就會發現，正念日記就像是身體疾病的預防手冊，透過週期性科學觀測的日記，可以讓我們清楚知道慣性思想的行為，是為自己帶來疾病、煩惱、苦難的導火線。以下引用呂氏的一段話，來說明自我認同、信念的建立與行為改變的重要性。

改善環境，要先改變行為；改變行為，要先具備正確的知識與技術；正確的知識與技術，要先透過價值與信念的建立；價值與信念的建立，得先尋求自我認同。環境、行為、能力與知識、價值與信念、自我認同，這五個環節環環相扣，相互影響。這五個環節是探索、思考、激發思考與行為無限彈性的關鍵。改變它的上層環節，它從屬的下層環節必定會隨之改變。改變它從屬的下層環節，它的上層環節也可能隨之改變。就人類心靈潛能開發與療育的課題，正念的培養與涉入，是從上層的自我認同等探索開始，它很核心也很單純，但是也必須透過其他環節配合與支持，正念才能轉化生命帶來寧靜與喜悅的奇蹟。

在MBST正念治療學的學習過程中，我從不預設自己能達到何種身心的療癒，只是如實的將正念日記的寫作技巧與要領，對生活中的觸境加以觀察，並保持注意力，將事件發生的前、中、後段變化與身心觸受的覺察，詳細記載於正念日記寫作中。

我想，這就是我對正念日記的自我認同，認同寫作瞬間就是一種身心的自我療癒。這是很重要的療癒指標，如同指月之指，須要自己親身經驗體會。其中由指月之「指」所發而內蘊的意義，仍值得我們進一步深入探求。

四、正念學的省思與期許

推動MBSR的卡巴金博士教學嚴謹，對中國文化情有獨鍾，尤其是佛教和道家的內涵領悟悠遠，他在北京正念之道工作坊活動時，曾經說：「當你們給我拍照的時候，我特別不好意思，因為正念本來就是你們中國的珍寶，一直刻在你們的骨頭裡的。」⁵⁴然而，從歷史刻劃佛陀時代以八正道之正念作為解脫學的要領，二千多年絲毫未曾停歇，從正念、正念治療到正念日記，為了深耕未來研究期許，仍需接軌歐美正念學學術與操作領域，嘗試如何靈活接合宗教傳統思想與當代學術研究，將研究主題帶回華人文化產業與學術界，讓兩造技術與理論實質紮根、中道並存。

正念學研究是一門與時俱進的功課，隨著論文寫作即將完成，如果說一篇正念論文的寫作、研究與發表，能夠讓人們對當代正念學的瞭解，有了更深層的認識，我想便已達到本文的研究目的。本論文寫作過程中，我同時完成第二次MBST正念治療學課程的訓練，以及參加台灣正念學學會（Taiwan Mindfulness Association, TMA）所舉辦的正念療育師（Certificated Mindfulness Therapis, CMT）培訓課程，最大的獲益便是正念學的深入探究，讓我更能於行住坐臥間，將正念學實踐應用。是故，落實正念的普世價值及中道生活的實踐，遂成為本文未來研究省思與期許。

五、結論

整體而言，本文藉由「正念的初期佛教經典基礎」觀點，從《阿含經》裡「正念」思想的概念，就「正念、正念治療、正念日記、自我療癒」四個主題，分別探討彼此的交涉。從全文的論析裡，我們知道正念奠基於四聖諦、八正道、七覺支，乃至三十七菩提道次第的四念處修行，這一概念並不是獨立存在。也就是說，四個

⁵⁴ Jon Kabat-Zinn，〈正念之道，繁華盛開〉，北京：正念之道工作坊。網路資源 <http://www.douban.com/note/183844033>，2011年11月11日。

看似各自獨立存在的主題，事實上卻是環環相扣、密不可分的法法相須，無法切割開來處理。因此，當我們論及正念治療時，仍須將正念的初期佛教經典基礎思想納入討論，如此才能描述出正念如何帶來治療，並為身心苦惱眾生帶來真實利益。

參考書目

漢譯《阿含經》

大藏經刊行會編

1993 《大正新脩大藏經》第一冊阿含部一，台北：新文豐出版公司。

1993 《大正新脩大藏經》第二冊阿含部二，台北：新文豐出版公司。

漢譯《尼柯耶》

元亨寺漢譯南傳大藏經編輯委員會

1993 《中部經典》漢譯南傳大藏經，高雄：元亨寺妙林出版社。

1993 《長部經典》漢譯南傳大藏經，高雄：元亨寺妙林出版社。

1993 《相應部經典》漢譯南傳大藏經，高雄：元亨寺妙林出版社。

1993 《增支部經典》漢譯南傳大藏經，高雄：元亨寺妙林出版社。

谷衍奎編

2010〔2008〕《漢字源流字典》。北京：語文出版社。

水野弘元

2005〔1968〕《パーリ語辭典》。東京：春秋社。

電子佛典

SAT大正新脩大藏經テキストデータベース 2012 版 (SAT 2012) 網路資源：

<http://21dzk.l.u-tokyo.ac.jp/SAT/ddb-bdk-sat2.php>

大卿弘法師主講

2000 《阿含聖典的解脫心法》。台南：和裕出版社。

2003 《如何寫修行日記》。台北：聖弟子法脈共修會。

2004 《走出生命 走出框框》。台北：台灣聖脈生命教育協會。

竹村牧男，蔡伯郎譯

2003 《覺與空：印度佛教的展開》。台北：東大圖書股份有限公司。

朱迺欣序，Siegel, Daniel J. M.D.著，李淑琚譯

2011 《喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用》。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。

呂凱文

2011a 〈一個優秀的正念治療師，也應該是一位優秀的催眠治療師〉，FB網路日誌，2011年6月12日。

2011b 〈以佛法開發當代實效身心技術〉，《法光月刊》，第264期。台北：財團法人法光文教基金會，2011年9月1日。

2011c 〈正念學在台灣本土化與多元化——兼論「正念治療」(MBST)課程的理念與內容〉，《禪法與當代台灣研討會論文集》，成功大學文學院主辦，2011年11月11-13日。

2011d 〈從佛教觀點看神經語言程式學〉(上)，發表於「第五屆印度學學術研討會」，政治大學宗教研究所、南華大學宗教學研究所主辦，2011年11月25-26日。

2013 台灣正念學學會 (TMA, Taiwan Mindfulness Association) 舉辦「正念療

- 育師」(CMT, Certificated Mindfulness Therapist)師資培訓課程,網路資源:<http://www.taiwanma.org.tw/index.php>, 2013年1月19-21日。
- 呂碧鴻序, Matheny, Kenneth B. and McCarthy, Christopher J.著, 王美華譯
2002 《寫自己的壓力處方》。台北:張老師文化事業股份有限公司。
- 阿姜 查的弟子們
2011 《蓮花中的珍寶》。南投縣:法耘出版社。
- 居敏珠、彭彥琴
2012 〈正念:佛教與心理學視野的異與同〉,《知識經濟》,第14期。蘇州大學教育學院, 215000。
- 苗凡卒
2002 《西方古典哲學漫筆》。台北:台灣先智出版事業股份有限公司。
- 吳汝鈞
1994 《印度佛學的現代詮釋》。台北:文津出版社有限公司。
- 吳幸如、黃創華
2006 《音樂治療十四講》。台北:心理出版社股份有限公司。
- 莊春江
2007〔2001〕《學佛的基本認識》。高雄:莊春江出版。
- 馬哈希、戒喜尊者,溫宗堃編譯
2006 《法的醫療》。新北市:南山佛教文化出版社。
- 翁開誠序, Freedman, Jill and Combs, Gene著, 易之新譯
2000 《敘事治療:解構並重寫生命的故事》。台北:張老師文化事業股份有限公司。
- 黃創華
2009 〈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〉,發表於「佛教與心理學研討會」,桃園:元智大學,2009年6月19日。
- 溫宗堃
2006 〈佛教禪修與身心醫學——正念修行的療癒力量〉,《普門學報》,第33期。高雄:佛光山文教基金會。
2012 〈西方正念教育概觀:向融入正念訓練於我國教育邁進〉(PDF學術論文)。
- 楊郁文
2003〔1993〕《阿含要略》。台北市:法鼓文化事業股份有限公司。
- 楊郁文等作
2000 《印順思想:印順導師九秩晉五壽慶論文集》。新竹縣:正聞出版社。
- 傅偉勳
1995 〈四聖諦的多層義蘊與深層義理〉,《佛教思想的現代探索:哲學與宗教五集》。台北:東大圖書股份有限公司。
- 蔡奇林等編譯
2012 《從修行到解脫——巴利佛典選集》。新北市:南山佛教文化出版社。
- 蔡兆勳、黃怡超、邱泰源

2008 〈輔助與替代醫療的現況與挑戰〉(PDF期刊)。台北：台灣醫學 2008 年 12 卷 2 期，頁 171-177。

瑪欣德尊者編譯

2010 《大護衛經》。台南市：台灣南傳上座部佛教學院。

增永靈鳳

1948 《根本佛教の研究》。東京都：風間書房。

鄭振煌序，Kabat-Zinn, Jon 著，雷淑雲譯

2008 《當下，繁花盛開》。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。

釋印順

2003 [1994] 《成佛之道》(增注本)。新竹縣：正聞出版社。

2009 《印度佛教思想史》。新竹縣：正聞出版社。

釋聖嚴

1993 《聖嚴法師學思歷程》。台北：正中書局。

1994 [1983] 《雜阿含經論會編》(下)，新竹縣：正聞出版社。

2005 《法鼓全集·第七輯·第十四冊：四正勤·四如意足·五根五力·七覺支·八正道》。台北市：法鼓文化事業股份有限公司。

釋聖嚴序，楊郁文著

2003 [1993] 《阿含要略》。台北市：法鼓文化事業股份有限公司。

釋星雲

1994 《歡喜人間——星雲日記精華本〈上冊〉》。台北：天下文化出版社。

2005 《人間佛教叢書：人間佛教系列 3—佛教與生活》。台北：香海文化事業有限公司。

釋慧開

2003 〈論佛教的疾病〉，發表於「第三屆現代生死學理論建構學術研討會」，南華大學生死學系所主辦，2003 年 10 月 17-18 日。

釋惠敏序，Siegel, Daniel J. M.D. 著，李淑珺譯

2011 《喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用》。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。

釋惠敏序，楊郁文著

2003 [1993] 《阿含要略》。台北市：法鼓文化事業股份有限公司。

釋自鼐

2013 〈念住：向自己的身心發現新大陸〉，《靈山現代佛教月刊》，第 347 期。台北：靈山現代佛教月刊雜誌社。

釋自鼐序，釋德寶著，賴隆彥譯

2013 《快樂來自四念處》。台北：橡實文化出版社。

釋自鼐序，Kabat-Zinn, Jon 著，雷淑雲譯

2008 《當下，繁花盛開》。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。

釋德寶，賴隆彥譯

2007 《快樂來自八正道》。台北：橡實文化出版社。

2013 《快樂來自四念處》。台北：橡實文化出版社。

Austin, James H.，朱迺欣譯

- 2007 《禪與腦》。台北：遠流出版事業股份有限公司。
- Freedman, Jill and Combs, Gene, 易之新譯
- 2000 《敘事治療：解構並重寫生命的故事》。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- Freud, Sigmund, 劉平、孫慶民譯
- 2000 《達文西對童年的回憶》。新北市：米娜貝爾出版公司。
- Goleman, Daniel 主編，李孟浩譯
- 1998 《情緒療癒——21世紀的醫療挑戰》。新北市：立緒文化事業有限公司。
- Goleman, Daniel and Thurman, Robert A.F. 編，靳文穎譯
- 1995 《心智科學：東西方的對話》。台北：眾生文化出版有限公司。
- Kabat-Zinn, Jon
- 2011 〈正念之道，繁華盛開〉，北京：正念之道工作坊。網路資源：
<http://www.douban.com/note/183844033>，2011年11月11日。
- Kabat-Zinn, Jon, 雷淑雲譯
- 2008 《當下，繁花盛開》。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。
- Kabat-Zinn, Jon, 溫宗堃譯
- 2012 〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，頁2。
- Lieblich, Amia, Tuval-Mashiach, Rivka and Zilber, Tamar, 吳芝儀譯
- 2007 《敘事研究：閱讀、詮釋與分析》。台北：濤石文化事業有限公司。
- Matheny, Kenneth B. and McCarthy, Christopher J., 王美華譯
- 2002 《寫自己的壓力處方》。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- Riessman, Catherine Kohler, 王勇智、鄧明宇譯
- 2008 《敘說分析》。台北：五南圖書出版股份有限公司。
- Siegel, Daniel J. M.D., 李淑琚譯
- 2011 《喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用》。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。
- Yongey Mingyur Rinpoche, 江翰雯／德噶翻譯小組（Tergar）譯
- 2008 《世界上最快樂的人》。台北：橡實文化出版社。
- Yubodh, Dhanit, 馬哈希大法師作，Sujiva法師編輯
- 1996? 《四念處選章》，台南：法藏講堂。
- Bodhi, Bhikkhu, et al.
- 2011 *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*. Volume 12, Issue 1.
- Grossman, Paul, Niemann, Ludger, Schmidt, Stefan and Walach, Harald
- 2004 'Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis'
Journal of Psychosomatic Research 57 (2004) 35-43
- Hayes, S. C., Follette, V., and Linehan, M.
- 2004 *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*.
New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, Jon
- 2011 Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), Pp.281

Kirsch, Irving

1990 *Changing Expectations: A Key to Effective Psychotherapy*. Brooks/Cole Pub Co.

Lynn, Steven J. and Garske, John P.

1985 *Contemporary psychotherapies: Models and methods*. C.E. Merrill Pub. Co.

Ma, Cheng-Jiun, Ebeling, Harald and Barrett, Elizabeth

2009 'An x-ray/optical study of the complex dynamics of the core of the massive intermediate-redshift cluster macsj0717.5+3745' *The Astrophysical Journal*, 693:L56–L60, March 10

Whitfield, H. J.

2006 Towards case-specific applications of mindfulness-based cognitive-behavioural therapies: A mindfulness-based rationale for behavior therapy. *Counseling Psychology Quarterly*, 19(2), 205-217.

Yapko, Michael D.

2003 *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. New York: Brunner-Routledge.