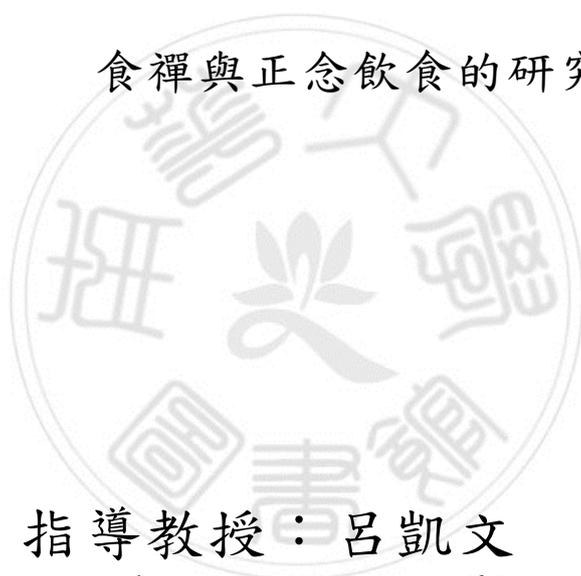


南 華 大 學  
宗 教 學 研 究 所  
碩 士 論 文

食禪與正念飲食的研究



指導教授：呂凱文 教授  
研 究 生：何信賢

中 華 民 國 一 〇 四 年 六 月

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

食 禪 與 正 念 飲 食 的 研 究

研 究 生 : 何 信 賢

經 考 試 合 格 特 此 證 明

口 試 委 員 :

何 建 興

蔡 壽 林

呂 韻 文

指 導 教 授 :

呂 韻 文

系 主 任 ( 所 長 ) :

黃 國 清

口 試 日 期 : 中 華 民 國 104 年 5 月 29 日

# 謝 誌

在這一篇文章的完成之際我四年的研究生生涯也已經到了尾聲，回想當初因為對於宗教的那股熱忱，來報考宗教學研究所就讀後發現到業界的信仰與學術界的真實相有著很大的差距，而當初在信仰與學術的角度尚未分開之前，每每在課堂上只要有討論到比較敏感的宗教議題，都會變成像立法院與國會那些委員們在開會時一樣的情型吵的不可開交因為大家都為了自己的信仰奮鬥著，而在夜深人靜時，每每回想起那學術與信仰間的對立與矛盾時心中都會悲慟不已，因為在讀研究所之前我是個宗教狂熱份子，之後在呂凱文老師教授的巴利文的課程時，老師說了一句話：「信仰及宗教是要帶給人導入內心的寧靜和喜悅的…」，以及在上正念療育學的課程中，凱文老師也說過：「每一個人的中道是不一樣的，所以要好好的練習，來掌握自己的內在中道」，這些金言玉語，由如醍醐灌頂般的滋養了我脆弱的心靈，之後在努力的練習下我也能夠漸漸的掌握住自己的內在中道，對於之後的課程有討論到信仰與學術上的對立時，會去的去挖掘矛盾的地方懂得用不同的角度來分析真實相，也懂得信仰與學術之間的拿捏尺度。

在這四年的研究生生涯中，我感謝許多一路上相挺的長輩及伙伴們，感謝家母、添賢大哥、凱文、善嘉、源笙老師、智凱及學校的學長姐弟妹們…等人的鼓勵及支持，感謝我的好友嘉芸，友情贊助幫我潤稿，以及子昂，在我忙著沒日沒夜的研究時，督促我要保養身體，並且也教授我拳擊，讓我能夠在忙碌中也能夠鍛練身體，有了你們的陪伴，讓我在這四年的時間中，過著很充實的生活，感謝大家。

# 摘要

本研究的題目為「食禪與正念飲食的研究」，主要研究重心放在正念飲食的部份。但是在次第的脈絡上，會循序漸進地從各個不同的角度：食禪、正念飲食、中西醫學，來一一做介紹。

從食禪與正念飲食的關係中，會探討食禪一詞的緣起，和食禪相關的佛教經論。從經論中找尋古人是怎麼修學食禪的這門課程，接著就會進入到現代的食禪，探討為何食禪要現代化，以及探討目前當紅的「慢食」與「食禪」的差異。

在當代正念療法的內涵應用於飲食上，先會從正念的定義做開場白，接著進入到當代正念的療法。這個部份會舉出卡巴金及學者呂凱文的正念療法的內容為例，最後進入到正念飲食的部份。在這個單元中，除了舉出卡巴金及學這呂凱文的正念飲食教學外，筆者還會將自己的學習經驗給加入，來做驗證。

從中西醫學的角度，來探討非正念飲食會對身體造成那些傷害。中醫的部份是以《黃帝內經》當中的情志病症為探討的案例，西醫的部份是探討：飲食異常疾患、厭食症、暴食症，以這三種病證為例，藉由中西醫學的角度，來探討這些病證的病因及如何用正念來防治。

**關鍵字：**食禪、正念飲食、心因性飲食疾患。

# 目 錄

謝 誌.....	i
摘 要.....	ii
目 錄.....	iii
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的 .....	2
第二節 問題意識與研究範圍 .....	6
第三節 歷年來相關研究回顧.....	10
第四節 研究方法 .....	16
第五節 章節架構.....	18
第六節 研究限制與預其成果.....	19
第二章 與本研究相關的文獻探討 .....	20
第一節 經論當中的食禪 .....	20
第二節 現代食禪.....	45
第三節 慢食主義.....	50
第三章 當代正念療法的內涵與在飲食上的運用 .....	55
第一節 正念的定義.....	55
第二節 當代正念療法的內涵.....	63
第三節 當代正念療法在飲食的運用.....	69
第四節 小結.....	76
第四章 從中西醫學來探討心因性飲食障礙 .....	78
第一節 黃帝內經簡介及論五神與情志.....	79
第二節 從黃帝內經當中來探討因情志病証而產生的飲食異常.....	86
第三節 心因性飲食障礙的西醫探討.....	89
第四節 神經性厭食症與暴食症的探討.....	90
第五章 結論 .....	94
參考文獻 .....	97
佛教藏經.....	97
專書與學位期刊論文.....	97

西文.....	98
網路及影音資料.....	99



## 第一章 緒論

飲食一是我們獲取養份以延續生命的一種行為，就猶如接受灌溉的植物一樣。在飲食的注意上思考到要吃什麼樣的食物？大部份的人都是想到要吃什麼樣的食物？要吃名貴高檔的食物？甚至有些比較懂得養生的人會根據四季變化調整需要的飲食種類。卻沒有多少人思考要用何種健康的心態來進食。

其實心理與生理是互相影響的，好比唇齒相依般的密切。筆者舉一則相關的小故事：在古代有一種殺人不見血的刑罰，就是先將受刑者矇上眼睛。五花大綁後，施刑者會告知受刑者會在他的手腕上割下數道的刀痕，讓血漸漸流光，將其放血而死。之後用冰刃充當刀具，在手腕上劃下數道痕跡。再來用溫水滴在其手腕上，象徵血液流出。隨著時間一分一秒的過去，施刑者會告知受刑者出血量使受刑者心生恐懼，讓受刑者處於這種驚恐的狀態中，直至死亡。

同理可證：在身與心的交互影響下分別用輕鬆愉悅與緊張焦慮兩種不同的心情用餐，其身心變化的過程和結果必不相同。

## 第一節 研究動機與目的

### 研究動機

自西元 1984 年開始，西式速食業龍頭例如麥當勞、肯德基…等的餐飲業進軍台灣後，國人的飲食習慣也漸漸地從中式走向西式加上生活水準的提升。這也使得娛樂產業猶如雨後春筍般的蓬勃發展。娛樂漸漸的改變了人們的生活習慣，人們的休閒方式漸漸由戶外轉往室內，尤其在 3C 的時代來臨後，此現象已為常態。

長期沉醉在虛擬的影音世界，生活作息大亂，連帶飲食方式也會受到影響。在 3C 時代來臨前，大多數的人是在家中的廳堂用餐。過程中可以專注地品嚐食物。享受美食在唇齒間逐一化開而成的美味，但當 3C 時代來臨後，用餐時，則是把專注力都放在影音動態上。而進食就只是成為單純填飽肚子的慣性定律而已。

用餐畢，人們大多繼續在虛擬的影音世界裡遨遊。如同進入到甚深的三昧耶中。長久下來缺乏運動導致肥胖者多、苗條者少。加上影音媒體強力放送刺激食慾的各式美食廣告，在如此強烈刺激下，很難不被螢幕中的美食誘惑。於是「飲食」就成為媒體的附屬品，不僅失去了健康，也迷失了美麗。

這種用餐方式在短時間內看不出對身心的危害，但長時間下來，因為不當的進食方式，讓食物無法得到充份的咀嚼直接吞下肚，不僅容易造成消化不良，進一步則是會讓腸胃功能失調。

以目前的美國為例：大眾文化已被消費主義所取代。媒體廣告的刺激，加上購物便利，讓人們都能不受時間的限制買東西。尤其是餐飲，你可以在任何時間、地點，買到你想吃的東西。如此一來會養成人們無時無刻都在進食的習慣。不知道是為何而吃？讓體內的消化器官無時無刻的在工作，絲毫沒有停歇。之後就會造成肥胖及三高等毛病因為肥胖而名列在三高的名單上，晉升成為了三高一族(高血壓、高血糖、高血脂)。此時看著鏡中挺著宰相肚的人們不禁感嘆昔日英姿不在。於是乎就燃起

了塑身的鬥志。這也剛好使醫美診所開發了賺錢的商機。在影視名人的催化下，使想要回復到苗條身材的人們一窩蜂的到減肥門診尋求減重方法，以為瘦下來後有了增重的本錢，但，禁不住美食誘惑之人大有人在。復胖後又邁向減肥之路，如此週而復始的惡性循環，就像是在一個永無止境的迴圈中，無法停止。

我們是不是應該停下腳步想一想：到底這樣做是否正確？對於飲食的方式和進食的心態，我們是否能認真的去瞭解一下：因為能夠好好的吃，就是為了不吃的時候，當我們能夠正知正念的飲食，我們會對於食物以及身心的關係會有很多很好的體悟跟領會。<sup>1</sup>

如果將「正念」運用在飲食上，你會了解到如何用正確的心態來對待你眼前的這一份食物。每一份食物都是很珍貴且得之不易的，在食用你眼前的食物過程中，你將更深刻的體會到大地的恩賜。正確的方式吃下了這些食物之後，透過了胃部的消化及腸道的吸收，將轉變成維持你生命機能的能量，讓你每日活力充沛，以便能完成每天的任務。

筆者回想剛開始上正念課時，對正念的認知是凡事抱持著正向的態度來思考，及用陽光開朗的心去面對所有的人、事、物就行了。然而在上課時，有同學提過這樣的看法：老師說：「正念與正向思考不一樣的地方是：正念是要察覺在當下，專注在當下，以及專注在每一個呼吸上。對於當下所發生的一切只需要靜靜的觀察，不要做任何的評論。這當中包含了：自己的情緒、想法、及身心的狀況…等。」但並不是像所謂的行屍走肉般不要在意這些現象的發生，而是要用愛與慈悲來跟這些現象來和平共處。

## 研究目的

「民以食為天」，飲食是萬物得以延續生命的方式。就筆者認為，飲食不但

---

<sup>1</sup> 引用自台灣正念學學會影音檔。呂凱文教授主講（食禪：正知正念地飲食）05:33—05:59  
[https://www.youtube.com/watch?v=b-r3hHhdX\\_s2013.10.25.20:30](https://www.youtube.com/watch?v=b-r3hHhdX_s2013.10.25.20:30)

是萬物得以延續生命的方式，從飲食的文化當中，可以看出文明的程度與否，以及人類邁向文明的歷程。從飲食烹調的方式可以看到飲食的藝術，在市面上的許多有關飲食的著作當中，都是強調教你吃什麼，而很少教你怎麼吃，要用什麼樣的方式來進食，進食方式的不同真的對我們身心這麼重要嗎？在進食的時候用不同心情來吃會對我們人體產生出什麼樣的變化？不當的飲食習慣會帶來什麼樣的影響？為什麼飲食的方式對於人們的生活那麼的重要？

金剛經有提到：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」在正念的課程當中，學者呂凱文也有提到：

人啊！往往都活在過去的回憶裡（過去心），並且一直陷入在那個漩渦中，有的人是不想要走出來，一直活在過去的回憶裡。有的人是想走卻是走不出來，因為在現實的生活當中所遇到的狀況，往往讓當事人沒有辦法來面對。一遇到生活上的逆境，就無法招架，故只能夠活在那個過去美好回憶的舒適圈中（想當年…如何如何的風光…等），享受這短暫的偏安，卻不知生命的短暫。如同少水魚般，當想要離開回憶的舒適圈時，卻已是有心無力，無法去改變了。

古代人的生活是日出而作，日落而息。現代人的生活卻是連晚上都要工作，加上科技的普及和物質生活的優渥，讓心忙到沒有半刻的休息時間。連在吃飯的當下，眼睛和手也沒得閒著，看著手機上的訊息，滑動手機上的螢幕，跟遠在天邊的人、事、物進行交流，一心多用。這些行為感覺上是很有效率，但實際上確是沒有品質，失去了那份當下享受的寧靜（現在心）。

人啊！對於未知的事情，往往是既期待又怕受傷害。所以說，對於還沒有發生的事情，都會加以藍圖的設計，並且活在期待的幻想當中。就像是農夫剛插完秧就在想：未來收成後能賺多少？（未

來心)。在如此的三心流轉下，人們大多都庸庸碌碌的空過一生。

2

藉由佛陀所教導的「正念」，在依法奉行的操作下就能安住於身心合一。因為我們生活周遭有太多事情會讓我們分心，包含在進食的過程都處於「妄念」的狀態。<sup>3</sup>正念飲食是要讓你察覺到每個進食動作的當下，從身體的感官著手，藉由眼、耳、鼻、舌、身、意六根對食物的觀察，及在飲食的時候，享受著每一口滋養色身的食物，以及在咀嚼時享受那唇齒與舌頭之間攪動食物的感動，更能進一步讓你能懷著感恩的心來看待你的每一餐。

只要你能運用正念來飲食，你就能觀察到每一餐都是得之不易的。並不是用手中的鈔票能夠取代，這一連串都是環環相扣的關係缺一不可，而鈔票只是個助緣。

藉由正念的練習，體會到當下的每個念頭乃至呼吸…漸漸的你也能知道你對眼前盤中餐的看法，以及要用何種的心態來面對它。以心因性暴食症的病人為例：每當他看到媒體在播放著美味食物的影集時，除了產生想吃的欲望外，如果在經濟能力許可的範圍，他一定會將影集所播放的美食給買來吃，滿足吃的欲望。這種能吃多少算多少，長久下來對身體會造成嚴重的負擔。如果接受正念的訓練，就能感受到這一切都是習性在驅使他做這樣的動作，就像是飛蛾撲火一樣。當他能停下來，試圖去觀察想要吃的念頭時，他就會知道到底是需要？或是想要？由心因性厭食症的患者一樣，當他能夠透過正念的觀察，能夠瞭解到身體的需求時，他就會以知量的方式來進食，來達到滋養色身的目的。

由此可知用正念來飲食是如此的重要。當飲食的方式透過了正念的訓練。以及用正確的心態來面對你的盤中餐，進食的時候便更加的專注，這個專注不是緊繃，而是讓你的六根來享受這上天所恩賜的禮物，能滋養色身延續生命的禮物。

---

<sup>2</sup> 摘自授課教師呂凱文課堂講述。

<sup>3</sup> 一行禪師、張莉蓮，《蘋果禪》，台中，晨星出版社，2013，頁 04。

藉由上述的社會現象及論述，可得知本研究目的在於能夠加強國人對正念飲食有所認知，更進一步來導正國人對飲食方式的調整，達到喝茶吃飯皆正念，讓正念成為一股新潮流。

## 第二節 問題意識與研究範圍

### 問題意識

本研究的題目為「食禪與正念飲食的研究」，在探討的層面上可以從許多不同的面向切入：

從歷史的角度可以探討古代與食禪相關的經典，瞭解到古人是怎麼學習食禪的這門課程。隨著時光的飛逝，古代食禪是如何演變成現代化？古代食禪與現代食禪的差異在那裡？為什麼食禪要現代化？

從養身的角度來看，正念飲食到底有什麼優勢能夠成為本研究的研究主題，還有現代人飲食習慣的改變帶給身心有那些傷害？這些傷害要如何透過正念飲食來改善，近幾年來風行的慢食主義是什麼？與本研究的正念飲食是否有所差異？

從中醫的層面來說，與本研究相關的就屬情志病症了。此病症是什麼樣的病證？為什麼會發生這樣的病証？該病證與本研究的正念飲食之間有什麼關係？要如何用正念來防止該病症的發生？

從西醫角度來看探討與本研究相關的心因性飲食疾患，像是厭食症與暴食症的病因、病證，而這些病證要如何用正念來預防？

從正念學的觀點來看，來探討為什麼飲食也需要有正念？飲食與正念彼此間是有著什麼樣的關係？當代正念療法的內涵是什麼？如何將正念來導入飲食當中才能避免飲食疾患的發生？

上述所論，可以從許多不同層面來探究飲食與正念之間的關係，但礙於本研究篇幅有限，在精益求精篩選下所選出的探討項目如下所示：

- (1) 探討經論中的食禪與當今正念飲食的關係
- (2) 探討當代的正念療法是如何運用在飲食上
- (3) 探討《黃帝內經》當中的情志病症與正念飲食的關係
- (4) 探討近代飲食異常疾患與正念飲食的關係

以上為本研究所要探討之項目，希望這些研究出來的成果，能夠幫助到正念學的應用與發展，以及改善人們對於如何正確飲食的觀念和方式。

## 研究範圍

因本研究的涉獵範圍甚廣，涉足的範圍遍及古今及東西，故必需先列出所要研讀範圍的項目，本研究要研讀的範圍如下所示：

### 食禪

本研究要探討關於食禪的主題有：「食禪的探源」、「四食」、「食厭想」、「當代食禪與慢食」，以上為食禪的探討主題。

「食禪」，即是現代正念飲食的前身。在佛教的《阿含經》中可以得知，佛陀是如何教導諸比丘用正確飲食的方式來鍛煉自己的身心，來覺察每個當下的起心動念；「食禪」，也是佛教的修行方式之一，在佛教的諸多派別中，都有各自的「食禪」修行方法。

本研究是以初期佛教的「食禪」為研究的主題，在研究的經典選擇上會以初期佛教的經典為主。而在初期佛教與食禪相關的經典當中有《長阿含經》、《中阿含經》、《雜阿含經》、《增一阿含經》，在這四部阿含聖典都有講述到「食禪」的部份。另外在《清淨道論》裡面，也有關於食禪的介紹，就是「食厭想」的修行方法。

## 中西醫學

從醫學的角度來看，的確，當身體出了狀況時，心情一定高興不起來。相對的道理，當心情長期處在不好的狀態下，例如：焦慮、悲傷、抑鬱…等，身體也會出現問題。這些的問題，不只是在東方有，在西方也有，故本研究會找尋中西醫學的方法來加以探討。

## 中醫

在中醫的研究範圍裡面，本研究是以《黃帝內經》為研究主軸，在該部著作當中，本研究要探討的項目是：內經對於情志病(精神病)的介紹、內經對於心因性飲食異常的介紹。

正所謂：「中華醫術，博大精深」。在眾多的中醫文獻當中，不乏有許多的醫典，在介紹與本研究相關的醫書更是多不勝數，在歷朝歷代都有相關的著作。故本研究在選擇這些眾多的醫典當中，必需要考量其獨特性、時間性、專業性…等，而在眾多歷代的醫典當中，本研究是選擇醫典中的始祖：《黃帝內經》做為研讀的重點項目書籍。

在兩千多年前的西漢約中後期的時候，《黃帝內經》的出世，為中國的醫學發展奠定的重要的基礎。因為《黃帝內經》內容包括了養生、治病、治療、內科、外科…等的幾乎是全方位的內容，該部著作出世之後，就成為古人習醫的必讀之書。而歷代的醫家們也都是在研讀《黃帝內經》的基礎上，加上自身的行醫經驗，日積月累之後，著作了許多珍貴的醫療典籍。而因此造就了博大精深的中國醫學理論系統<sup>4</sup>。

---

<sup>4</sup> 觀念引用唐頤，2009，《圖解黃帝內經全集》，陝西，陝西師範大出版，頁 10-11。

## 西醫

在現今的西醫醫學當中，於本研究有相關的醫學項目，大致上可分為：腸胃科及身心科，前者是因為不良的飲食習慣，以及不正常的飲食…等的其它因素，導致腸胃發生問題，後者是因為心因性的因素，像焦慮、抑鬱…等的症狀，進而在心理影響生理情況下，導致不正常飲食的部份，而相關的疾病是：心因性飲食異常、厭食症、暴食症，本研究會針對這三種的病症來下去做文獻探討，因為這三種病症大多都是因為心理壓力的因素，導致飲食的不正常，參考的書籍是：《新編精神醫學》、《心身醫學與心理治療》。

## 正念學

在初期佛教的修行法門當中，有一個法門是在針對當下的起心動念下來著手就是「四念處」的法門。這個法門是針對修行者的「身、受、心、法」之處著手修行，對於每個當下的身心內在觀察清清楚楚、了了分明，其專注力及覺察力。可是很敏銳的筆者認為這個也是現代所有正念學的前身也可以說是「古典正念學」，因為幾乎所有現代的正念學課程內容及實務操作方法都跟這些修行的方法扯上關係，在現今坊間的身心靈課程當中「正念學」是門很夯的課程，因為有許多的醫院都將其列之為「輔助療法」其課程的功效不容小覷。在目前來說，大部份會用到輔助療法的醫療部份是慢性疾病、復健治療、精神疾病、成癮治療…等，在正念學的諸多派別中每隔幾年就有一種新式的正念療法問世。目前在各大醫療的體系中以 MBCT 正念認知療法、MBSR 正念減壓療法、MBST 正念療育法三種派別最廣為被採用。本研究會針對以當代正念療法中以學者呂凱文所創立的 MBST 正念療育學，以及卡巴金的 MBSR 正念減壓為例，因為這兩種當代正念學的知識和脈絡是跟古典的正念學最為相近的教法。

### 第三節 歷年來相關研究回顧

本研究是以學者呂凱文所創立的 MBST 正念療育學為主體，以食禪做為應用的部份，故本小節會收錄與飲食相關的正念學文獻。

1.李彩燕，《初期佛教飲食觀之研究——以阿含經為主》，該研究是以探討初期佛教的飲食觀，來做為探討了初期佛教的飲食觀，能否提供因為飲食而產生種種煩惱的人們進入解脫自在的生命狀態可能性。

在研究的內容上分成幾個部份：1.從該研究的背景來說，探討了佛陀本身對飲食的看法及初期佛教的飲食觀念的背景因素。2.在理論上，可以比較初期佛教與其它宗教的飲食教理間的區別。3.從經典當中，所敘述的段食和業報的角度，來看三界的眾生因為彼此業報的不同，導致飲食果報上的差別。另外，也針對欲界的眾生——特別指「人類」，的飲食問題加以做探討。4.最後作者從實踐的層面上的修行角度，來思考僧團的飲食活動功能與限制，以及讚許初期佛教的飲食觀能夠幫助修行者邁向悟道的神聖解脫境界。

該研究在飲食的敘述上，結構分明，從一開始的飲食探源，探討初期佛教與其它外道的飲食觀念的不同，及佛陀對外道不當飲食的觀念(苦行)做批判。因為佛陀本身也是苦行的受害者，接著從大方向四食的介紹，漸漸的縮小至該研究探討論的主題——段食，並從《阿含經》當中舉出多起佛陀教授弟子們如何用正確的方式來進行飲食。還有探討了飲食過多與不及的害處，以及如何使用正確的對治方法——食厭想，來達到正確飲食的中道。

在與本研究相比，該研究引用了許多的初期佛教典籍文獻做為研究的素材。本研究在佛教經典的引用上，雖然沒有那麼多，但是有從各種不同的觀點：當今身心醫學、中國醫學《黃帝內經》、中國精神醫學、正念學，來著手探討不當的飲食會造成何種結果？以及探討身心在什麼樣的不良狀況下，會有不當飲食的行為發生。

2. Timmerman, G. M. & Brown, “*The effect of a mindful restaurant eating intervention on weight management in women.*” ，該研究是在說明對於女性的體重管理，運用在餐廳的飲食上。

因為在美國的肥胖率近幾年來逐年上升，起因為飲食的種類產生了變化。從傳統的飲食，改成高熱量的速食，還有在生活模式的型態上改變，以及在工作上的環境也幾乎是都久坐不動的，導致在國民的體態上逐年增胖。過度的肥胖會產生心血管的疾病外，更是會影響健康。

而該研究的實驗對象以婦女為例：地點是在德州的奧斯丁市，調查當地的 40~59 歲婦女。從該地區的餐廳來調查她們的飲食狀況，大部份都是吃那些種類食物？之後，在徵選受試者來接受正念飲食及冥想的訓練，在訓練後再讓她們到回到餐廳用餐，藉此來看她們受過訓練後，對飲食的情況是否有所改善？包含所點的餐點、進食的狀況及品質…等，在訓練的課程上，作者是採用了 MBSR 正念減壓療法的課程。像是吃葡萄乾的課程訓練，讓受測者的覺察力能夠提升，對食物的品嘗方式能夠更加的細緻，加上冥想的訓練，讓受測者在點餐的選擇上能夠有所變化。另外也讓受測者使用不同的心裡狀態來進行飲食的活動，例如：用不想進食的心態進食到使用強烈慾望來進食，調查這中間受測者的用餐食量、心情、品質…等，最後再將研究的結果，透過圖表及量化的方式來呈現出來。調查經過了一連串的正念飲食及冥想訓練後，對於她們的飲食行為模式是否有所改變？

與本研究相比，該研究在進行統計及測量上是以醫學的測量方式為主，因為有測到三高的數據還有脂肪量…等，本研究沒有像該研究一樣做這麼細部且專業的測量。因為本研究並不是以醫療級的研究為主，而是以站在人文的角度下去做研究。雖然沒有精確的量化數據及圖表，但是在文獻及史料的應用上比該研究來的多。

3. Jourascio, A., Forman, E., Timko, C. A., Butryn, M., & Goodwin, C. : *The development and validation of the food craving acceptance and action questionnaire [FAAQ]*.裡。該研究主要是在探討正念與進食行為的結構。

在該研究當中，為了治療肥胖症和飲食失調的症狀，於是乎就設計了相關的問卷調查，調查研究的個案。在那種的身心狀況下，會有所謂的飲食失調的情形發生。像是：暴食症、厭食症、及其它飲食失調的症狀。

在他們發生症狀的同時，給予記錄下來，記錄當時的身心狀況是如何發生的？記錄下那個過程，然後再搭配正念減壓的課程治療。用正念的覺察力，來處理當下的身心內在衝動，當覺察到內在想要吃及渴望吃的時候，個案是否會用訓練的正念飲食的方式來面對當下的內在衝動；或是說改變想要不正常飲食的想法，藉由這個方式來改變不當的飲食習慣和行為。

該研究在覺察及改善不當飲食的行為與本研究相似，都是用正念的覺察和專注來處理身心內在所產生對食物的衝動，還有在進食的過程中是如何用正念的飲食方式來吃進眼前的食物。但是在研究背景的部份，本研究有加入了其它的元素：身心醫學、中醫、初期佛教的原典…等，這些都是正念學療法的根源，透過了對根源的探索，才有辦法將實務的操作發揮到最大的功用。

4. Cowdrey, F. A. & Park, R. J. : *The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders*.裡，是在探討探討特定疾病之間的關聯反芻，正念，經驗迴避和飲食失調的症狀。

該研究的研究主題，是在探討厭食症、反芻、及厭食症相關的特定疾病，以及心理及病的因素是否也與飲食失調的病症有所關係。在文中作者提到，很多的厭食症起因都是來自於焦慮及抑鬱：像是在戰場上的士兵最常發生的是戰地型的焦慮。因為在戰場上瞬息萬變，如果士兵的

身心狀態無法調適平衡的話，就會引起戰地型的焦慮和神經性厭食症。以及在許多的心理疾病上，往往因為「焦慮」而引起的飲食失調症狀不算少數…，意即大部份的人多少都會有此的症狀：擔心自己的外在是否不討喜。像是在就學的學生當中，也是會因為覺得自己的外在太過肥胖，而有心因性的厭食症的情型。

透過了正念減壓的課程訓練後，個案的分層回歸分析透露：「沉思」是唯一能超越焦慮和抑鬱症狀。這代表了透過正念的方法，可以緩和焦慮和抑鬱的症狀，在個案的神經性厭食症病史當中，飲食的份量和菜色，只能反射能夠預測進食障礙症狀控制抑鬱和焦慮的時候。結果表明：反芻（包括育雛和反射）對於飲食，體重和形狀的擔憂可能是一個過程，反而是加劇了飲食失調症狀。該研究認為調查反芻的主要原因才能夠抑制神經性厭食症的狀況。<sup>5</sup>

在上一篇的文獻是探討暴食症。而這一篇文章是探討厭食症，以及其它的心因性飲食失調等症狀。從上面兩篇的文獻當中，都有一個共同的交集之處，就是都有「焦慮」現象的發生。因為有了焦慮，所以會影響到內分泌的失調，之後就會影響到食慾，有的厭食；有的暴食。但是透過了正念減壓療法之後，都會得到舒緩。有的甚至能夠痊癒，因為透過了專注與覺察，能夠發現到身心內在衝動的第一時間，掌握到第一黃金的治療時間後，就能做出對身心慣性的反制動作，久而久之就能夠改善這些症狀。

在實務操作的經驗下，該研究與本研究是有相似之處：都是透過了正念的覺察，來修正身心不良的慣性行為。而本研究的特色是，有了正念的原始教法—佛教做為背景，讓飲食不單單的只是為了求生存，更能夠有更深一層的哲理和內涵。

---

<sup>5</sup> Cowdrey, F. A. & Park, R. J. 2012. *The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders.* , P100-105.

5. Kearney, D. J. & Simpson. T : *mindfulness-based stress reduction in patients with irritable bowel syndrome: Author's reply*, 該研究是在探討病患的腸燥症如何用正念的方式來將其改善的研究。

所謂的腸燥症，就是大腸急燥症。(Irritable bowel syndrome, IBS) 顧名思義就是“消化道功能”太活躍”，蠕動功能失調引起的症狀。診斷標準是依據反覆發作的臨床表現，包括各種腹部不適(腹痛、漲氣、噁心)，合併腹瀉或便秘，且排便後腹部症狀隨之改善。所幸的是，它並沒有器質性腸道病變，也不會轉變成癌症。但若在 50 歲以後才出現類似症狀，合併有體重減輕、不舒服於半夜醒來的情形，或是出現貧血、血便、黏液便症狀，或有大腸疾病的家族史，建議先需接受大腸檢查排除其它器質性病變<sup>6</sup>。

在該篇研究當中，發現到腸易激燥症的病患雖然大部份都是以女性為居多。就男性而言，也有職業軍人有該症狀。另外，在心理層面的因素也是佔了大多數，因為腸燥症的病患，大部份都有伴隨著緊張、焦慮、壓力大…等，而導致了中樞神經與腸道間的交互作用(brain-gut interaction)。

在治療的方法當中，該研究使用了認知行為治療，接受與承諾療法和暴露療法及正念治療。在追蹤個案回診當中，有發現到改善的案例居然不在少數，而改善的療法當中，都是使用了複合式療法的個案最為顯著。亦即除了始用正念治療外，也必須加上認知行為治療，及其它相關的療程才能有效地改善腸易激燥症的狀況。<sup>7</sup>

與本研究相比，該研究所使用的治療方法有很多，除了正念的治療外，還有加上許多的心理治療方法，來做為相互搭配使用，來改善病患的症狀。看樣子除了接受正規的腸胃醫療外，被當做輔助療法的正念治療也是不可獲缺的。

---

<sup>6</sup> 引用 <http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/10012/15.htm> 2014/11/09 /15:33

<sup>7</sup> Kearney, D. J. & Simpson. T.2011.*mindfulness-based stress reduction in patients with irritable bowel syndrome: Author's reply.* , Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Washington, Seattle, Washington, USA. P578-579

6. Kearney D. J., Milton, M. L., Malte, C. A., ...Simpson, T. L. : *articipation in mindfulness-based stress reduction is!not associated with reductions in emotional eating or uncontrolled eating.* , 參與正念為基礎的減輕壓力未與減少情緒化飲食或飲食無節制相關。

在美國，肥胖的症狀可以說是日漸風行，使得預防肥胖為健康研究的重點。在此研究當中，研究者將飲食的行為模式分成了貫通式的情緒進食和無節制的進食對參與的研究者進行了研究。

在此研究當中進行了前測與後測，經過四個月後，使用了正念減壓的方式果然改善了情緒性的進食和無節制的進食的飲食習慣。而在此過程當中，也投入了其它正念學的使用技巧，而參與的研究者也因此有了更進一步的轉變。

結果顯示，用正念的方式進食，能夠改善飲食的習慣，進一步的更能避免肥胖的產生。<sup>8</sup>

與本研究相比：該研究在正念飲食的運用上，與本研究相似。但是在量測的工具上，因為與本研究的方針不一樣，本研究是以個案敘事的心路歷程，不像該研究是用量化的數據，因為研究的方略不一樣，所以呈現出來的結果也不一樣。

在上述的所有文獻當中，我們不難看出：身與心的協調是密不可分的。如唇齒相依一樣，當文獻中的個案還沒有接觸到正念學時，事情往往是已經發生到最糟的狀態。但是當正念學介入他原本變調失常的生活後，漸漸的個案知道如何覺察及掌握住自己當下的身心狀態。當身心的衝動發生時，有辦法在第一時間能夠知道，不會說都已經鑄下大錯了才在後悔。

---

<sup>8</sup> Kearney D. J., Milton, M. L., Malte, C. A., ...Simpson, T. L. .2012. *articipation in mindfulness-based stress reduction is!not associated with reductions in emotional eating or uncontrolled eating.* , P413-420

## 第四節 研究方法

### 文獻研究法

本研究是採用文獻學的研究方法為主，從搜集與食禪相關的經典、正念專書、中西醫學典籍…等。匯整完後，根據不同的章節內容，來做分析與探討。之後，依照本研究要探討的主題，按照次第作了脈絡性的架構與組織，將本研究所探討的主題，食禪與正念飲食的研究給循序漸進的陳述出來。關於文獻研究法相關資訊，本研究是參考具大眾信賴且公信力極佳的百度百科作為參考指標，筆者做重點式的整理如下所示：

文獻研究法主要是指搜集、鑒別、整理文獻，並通過對文獻的研究形成對事實的科學認識的方法。

文獻法的處理步驟有五個基本環節：1.提出問題或假設、2.研究設計、3.搜集文獻、4.整理文獻、5.文獻綜述(結論)。

1. 提出問題和假設：指依據現有的理論、事實和需要，對有關文獻分析整理或重新歸類研究的構思。

2. 研究設計：首先建立研究目標，研究目標是指使用可操作的定義方式，將問題或假設的內容設計成具體的、可操作的、可以重復的文獻研究活動，它能解決專門的問題和具有一定的意義。

3. 搜集文獻：根據文獻的類別不同，其所需的搜集管道也不盡相同…搜集的方式可由檢索工具查找方式和參考文獻查找資料。

4. 整理文獻：累積文獻、分門別類以提高之後幾個階段搜集文獻的指向性和效率，之後可透過重點式的整理節錄出與自己的研究符合的部份，之後可用讀書摘記的方式將主要的觀點和結構給記錄下來。

5. 文獻綜述(結論)：指在全面搜集有關文獻資料的基礎上，經過歸納整理、分析鑒別，對一定時期內某個學科或專題性的研究結果和進展進行系統、全面的敘述和評論。

文獻研究法的優點：

1. 文獻法超越了時間、空間限制，通過對古今中外文獻進行調查可以研究極其廣泛的社會情況。
2. 主要是書面調查，在文獻是真實的情況下，可以避免口頭調查的記錄與誤差。
3. 是一種間接式的非介入性調查。只對各種文獻進行調查和研究…避免了直接調查中經常發生的調查者與被調查者互動過程中產生的個種反應性誤差。
4. 是一種方便、自由、安全的調查方法。只要有必要的文獻就能夠隨時隨地進行研究。
5. 省時、省錢、效率高。文獻調查是在前人和他人勞動成果基礎上進行的調查，是獲取知識的捷徑，因此不需要大量的人力與物力的投入。<sup>9</sup>

接著本研究將文獻法的五個步驟流程套用如下：

1. 提出問題與假設：提出本研究要探討的議題食禪與正念飲食，並以中西醫學的理論來佐證加強公信力。
2. 研究設計：設計出本研究依序要探討的主題，依照次第從各個不同的角度來切入。
3. 搜集文獻：搜集與本研究相關文獻(食禪、中西醫學、正念學)。
4. 整理文獻：將搜集到的文獻分門別類，依照次第整理出來(初稿)。
5. 文獻綜述(結論)：將初稿修改，依照研究的需求增加或是減少部份內容將全部完成。

---

<sup>9</sup> 引用百科文獻研究法 <http://baike.baidu.com/view/1682460.htm> 引用時間：2015.05.05.23:00。

## 第五節 章節架構

本章節架構分為五章來說明。第一章緒論提出本研究的研究動機與目的、問題意識、歷年來的相關文獻回顧、研究架構、研究方法、研究範圍。

第二章文獻探討的部份，首先探討佛教對食的定義及看法，這個部份會從原始佛教的阿含經來做切入，因為食禪一詞本身就是出自於佛教，之後會銜接上現代食禪和慢食主義的部份，最後做整個食禪古今演變的回顧探討。

第三章從中西醫學的角度來看待心與飲食之間的關係，而本研究在中醫的部份，是以《黃帝內經》的情志病症做為探討的主題，西醫的部份是以心因性的飲食疾患來探討，因為不當的飲食方式及習慣而產生的與飲食相關的疾病，還有比較古今醫學對心與飲食之間的看法。

第四章是探討當代正念療法的內涵與在飲食上的運用，首先從正念的定義做為本章的開頭，接著就銜接當代正念療法的內涵的部份。最後就是探討當代正念療法在飲食上的運用，而此剛好可以與第三章中西醫學的部份相互來做為揮應。

第五章結論是將問題意識所探討的部份做為總結，也是本研究的重點回顧的部份。

## 第六節 研究限制與預其成果

本研究所涉及的領域範圍甚廣種類包含：與食禪相關古籍經典、中醫、西醫、正念學，為了避免本研究篇幅過大及內容過雜導致失焦本研究的主旨，故本研究在研究的方向及取材上有幾點限制：

- 一、 本研究的研究方向主要為食禪與正念飲食，中西醫學的部份是從旁來佐證輔助食禪與正念飲食在醫學上的根據。
- 二、 選擇文獻素材上的限制：食禪部份是以初期佛教經典為主，所以在選擇上會以與食禪相關的初期佛教經典，中醫的部份會以《黃帝內經》做為參考的範本，西醫的部份會以《實用精神醫學》為主，正念學的部份會以卡巴金和學者呂凱文此二人的學派為住要參考依據。

預期成果：

本研究從中醫、西醫、正念學三個不同層面來探討食禪與正念飲食，希望能對學術研究有以下貢獻：

- 一、 透過了研究可以得知古代禪法並不僅只有單純在禪堂的修道上下功夫，連日常的生活坐息包含飲食也是相當重視。意即喝茶吃飯皆是禪。
- 二、 從正念學中可以探討出正念在飲食上的運用，可以避免及改善不當的飲食習慣。
- 三、 從中西醫的探討可以得知，情緒與飲食之間的關係為何，不良的情緒是會影響到進食的品質及消化系統的運作，時日一久便會衍生出相關的疾病產生。
- 四、 作為對教學上的參考。透過了各種不同領域的文獻來佐證正念飲食的重要性與學術性。

## 第二章 與本研究相關的文獻探討

### 第一節 經論當中的食禪

食禪的範圍相當廣泛，故本節所要探討有關食禪的項目為：「食禪的探源」、「四食」、「食厭想」、「當代食禪與慢食」，以上為本節所要探討有關食禪的內容。

#### 食禪的探源

「食禪」一詞，雖然在佛教的許多經典中都沒有出現。但是在中國禪宗公案中就有一則類似的公案，就是《五燈會元》卷第三中的大珠慧海禪師與源律師對話：

源律師問。和尚修道。還用功否。師曰。用功。曰。如何用功。師曰。饑來喫飯。困來即眠。曰。一切人總如是。同師用功否。師曰。不同。曰。他喫飯時不肯喫飯。百種須索。睡時不肯睡。千般計較。所以不同也。律師杜口。<sup>10</sup>

從這一則的公案中我們可以看到慧海禪師的智慧以及對禪修上造詣，包含日常生活作息連同飲食和睡眠都能夠融入在修行中。筆者認為如果將「食禪」二字拆開來做解釋，「食」的意思是引伸之人用供口腹亦謂之食<sup>11</sup>，「禪」的意思可以在《禪宗思想史》中查詢到「禪」的定義是：

禪，又名禪那，譯為靜慮，是指將心專助在某一境界，擯除一切煩惱雜念，而寂靜思惟，使身心輕安明朗，而得到所要證悟之解脫目的，故禪，又稱禪定<sup>12</sup>。

<sup>10</sup> 普濟，《五燈會元》卷第三，台北，1990年4月，頁155。

<sup>11</sup> 引用線上《說文解字注》<http://www.shuowen.org/view/3189>，引用時間：2015.06.20.20:00。

<sup>12</sup> 劉果宗，《禪宗思想史概說》，台北，2001年4月，頁01。

從上面的解釋，筆者認為在飲食的過程當中，也要能夠保持在當下寧靜且專注的狀態。如同慧海禪師所說：「吃飯時專心吃飯，睡覺時專心睡覺」。雖然在佛教的諸多經典中，都沒有出現「食禪」一詞，但是在飲食的修行上，初期佛教阿含部的諸經當中都有講述到如何在飲食當中修行。關於「食禪」一詞，在禪宗的公案及論述中可以找相關資訊，故筆者認為「食禪」一詞應該是中國在佛教禪宗盛行之下的流行用語，就像是在宋朝時流行泡茶的「茶禪」一樣。

#### 四食

在佛教當中，有關「四食」的部份，可以從《雜阿含經》卷第十五第370經當中看到。佛陀將「食」的部份分成四種的形式：一、麤搏食<sup>13</sup>，二、細觸食<sup>14</sup>，三、意思食<sup>15</sup>，四、識食<sup>16</sup>。這四種的食物是所有眾生賴以維生的。如《雜阿含經》所示：

有四食資益眾生，令得住世攝受長養。何等為四？謂一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。此四食何因、何集、何生、何觸？謂此諸食愛因、愛集、愛生、愛觸。此愛何因、何集、何生、何觸？謂愛受因、受集、受生、受觸。此受何因、何集、何生、何觸？謂受觸因、觸集、觸生、觸觸。此觸何因、何集、何生、何觸？謂觸六入處因、六入處集、六入處生、六入處觸。六入處集是觸集，觸集是受集，受集是愛集，愛集是食集，食集故未來世生、老、病、死、憂、悲、惱苦集，如是純大苦聚集。<sup>17</sup>

<sup>13</sup> 佛光電子大藏經阿含藏卷第15 注解：麤搏食(Kabalinkārāhāra)(巴)，又作段食，為物質之食料，以香味觸之三塵為體，可分多少餐次段落而食。

<sup>14</sup> 佛光電子大藏經阿含藏卷第15 注解：細觸食(sukhuma phassa āhāra)(巴)，又作觸食。觸喜樂之事，而長養身者。

<sup>15</sup> 佛光電子大藏經阿含藏卷第15 注解：意思食(manosañcetanā āhāra)(巴)，又作思食。於第六意識思所欲之境，生希望之念，以資助諸根者。

<sup>16</sup> 佛光電子大藏經阿含藏卷第15 注解：識食(viññāṇa āhāra)(巴)，以第八阿賴耶識為體，此等心識能支持有情之身命。

<sup>17</sup> 《雜阿含經》三七〇經，《大正藏》卷二，頁101。

依照上面的經文所說的，這四種食物是從六入處<sup>18</sup>而生的，亦即這四種食是因應六入而生。六入即是六根是對外界的接收器，會因為接收到外境而內心產生不同的變化。同理可證當我們的心呈現不穩定的狀態時，同樣的外境應對進來也會造成不同的情形，例如：當你在同樣的地點、時間、溫度的狀態下，用愉快的心情喝著酸甜的葡萄汁。另外是遭受到打擊，心情沮喪時喝著同樣的葡萄汁，內心會呈現著不同的狀態。如果我們對六入（根）的狀態能夠有效的控制，自然就不會受到外境和內緣的牽制，因為這六根是以外境的變化為食，正所謂：眼食色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嘗味、身食觸、意食法。而佛陀在講述到四食的時候，有告誡弟子們，雖然四食是眾生賴以活命的泉源但是對四食不可以起貪著想，不然就會繼續的輪轉六道當中無法脫得出離，以上就是佛教對「食」所做的介紹。

「食禪」，顧名思義：有效地運用進食的方式來做為修行的方法。另外像是動中禪當中的「行禪」、「武禪」，靜態的「茶禪」、「坐禪」、「臥禪」，亦復如是。都是運用了日常生活當中一舉一動來做為修行的目的，達到涅槃出離三界的聖人境界。

在上一段有提到了佛教對「食」的定義，有此四種：搏食、觸食、思食、識食，這四種食，佛陀也有講到不同的方法來面對，亦即在你面對不同的食物時，要用什麼樣正確的心態來食用。而這種的方式也就是食禪的方法。以下就是來介紹面對四種不同的食來因應的方法：

### 搏食

搏食—鹿搏食(kabalīṅkārahāra)(巴)，凡有資益增長人身心作用者都可名食。又名段食，即日常茶飯等飲食，所食的是物質的食料，可分為多少餐次段落。所

<sup>18</sup> 佛光電子大辭典：六入處又做六處，指眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，或色、聲、香、味、觸、法等六境。六根為內之六入，六境為外之六入，總稱十二入，亦作十二處。入者，涉入、趨入之義；處者，所依之義。此六根六境互相涉入而生六識，故稱入；六根六境為生六識之所依，故稱處。[大乘義章卷四、法界次第卷中之下]。P.1240

以叫段食<sup>19</sup>，故名思義，搏食就是我們欲界的人類滋養色身的主要食物。「搏」是動詞，指的是用手搓成團。在古代的印度，因為沒有像中國一樣用筷子來當做吃飯的工具，於是人民在吃飯的時候，是用手將碗裡面的飯，抓一坨起來用手捏成團，之後才吃進肚子裡。

塵搏食或曰段食，即是我們日常食料所成的飲食，可以分成一段一段的食。

「或大或小，如今人中所食，諸入口之物可噉者，是謂名搏食<sup>20</sup>。」

在經典當中有關「搏食」的介紹有很多，像是《雜阿含經》卷第十四、十五，《中阿含經》舍利子相應品、梵志品、雙品。《長阿含經》第二、三、四分，《增一阿含經》卷第二十一、四十一，還有像是禪藏、法華藏、淨土藏，裡面的經文中都有相關的介紹，而本研究舉出與我們這次的主題相近的《阿含經》當中的幾部經典來做介紹。

在《增一阿含經》卷第 21 苦樂品第 29 有說到：佛陀教導比丘們有四種的食物是所有的眾生賴以為生的：搏食、觸食、思食、識食，有此四種。所謂的搏食是巷我們人類所食用的一切食物，能夠入口咀嚼的一律通稱「搏食」，之後還有介紹其它的三種食：觸食、思食、識食。並且說到這四種的食物會讓眾生流轉生死，眾生如果要脫離生死的話，就要斷除這四種食。

聞如是：

一時，佛在祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「眾生之類有四種食，長養眾生。何等為四？所謂搏食或大、或小，更樂食、念食、識食，是謂四食。「彼云何名為搏食？彼搏食者，如今人中所食，諸入口之物可食噉者，是謂名為搏食。…」是謂，比丘！有此四食，眾生之類以此四食，流轉生死，從今世至後世。是故，諸比丘！當共捨離此四食。如是，諸比丘！當作是學！」

<sup>19</sup> 引用佛光電子大藏經阿含藏雜阿含經卷第十四註解 018。

<sup>20</sup> 張曼濤，《經典研究論集》，台北，1981 年 7 月，頁 55。

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！<sup>21</sup>

在《長阿含經》卷第二十忉利天品第八當中也有對搏食的描述，就是介紹的更清楚。像是說到搏食不只是是閻浮提(地球)人的食物，也是其他三大部洲：東勝神州、西賀牛洲、北俱盧洲。這些人民的食物，除了人之外，龍、金翅鳥是食鼃鼃、魚鱉，這些也是算在搏食的範圍裡面。然後講到阿修羅及欲界的諸天人，牠們的食物也是搏食，但跟人類不一樣的是，牠們吃的是清淨的搏食，又叫做淨搏食。

佛告比丘：「一切眾生以四食存，何謂為四？搏、細滑食為第一，觸食為第二，念食為第三，識食為第四。彼彼眾生所食不同，閻浮提人種種飯、麩麵、魚肉以為搏食，衣服、洗浴為細滑食。拘耶尼、弗于逮人亦食種種飯、麩麵、魚肉以為搏食，衣服、洗浴為細滑食。鬱單曰人唯食自然粳米，天味具足以為搏食，衣服、洗浴為細滑食。龍、金翅鳥食鼃鼃、魚鱉以為搏食，洗浴、衣服為細滑食。阿須倫食淨搏食以為搏食，洗浴、衣服為細滑食。四天王、忉利天、焰摩天、兜率天、化自在天、他化自在天食淨搏食以為搏食<sup>22</sup>...

上面所介紹的兩部經典是針對搏食的介紹，接下來要跟各位介紹的是佛陀是如何教授弟子們用什麼樣的心態來面對搏食。

在《雜阿含經》第 372 經就有講到：佛陀教導比丘們面對眼前的食物時，要用到以食子肉的心來看待。一來對眼前的食物不會起了貪味的念頭，二來就是單純的滋養色身，即為了要存活下去不得已而進食，此時眼前的食物，吃下去索然無味，便不會對此食物起了貪欲之心。就像當初被商朝紂王軟禁的西伯侯姬昌，被逼著吃下用自己兒子的肉所做成的

<sup>21</sup> 《增一阿含經》卷第二十一，苦樂品第二十九，《大正藏》卷二，頁 656。

<sup>22</sup> 《長阿含經》卷第二十，《大正藏》卷一，頁 133。

餡餅一樣的心情。當對搏食的欲求斷除後，五欲<sup>23</sup>也會跟著斷。如《雜阿含經》所指出：

爾時，世尊告諸比丘：「有四食資益眾生，令得住世攝受長養。云何為四？謂一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。

「云何比丘觀察搏食？譬如有夫婦二人，唯有一子，愛念將養，欲度曠野嶮道難處，糧食乏盡，飢餓困極，計無濟理，作是議言：『正有一子，極所愛念，若食其肉，可得度難，莫令在此三人俱死。』作是計已，即殺其子，含悲垂淚，強食其肉，得度曠野。云何，比丘！彼人夫婦共食子肉，寧取其味，貪嗜美樂與不？」

答曰：「不也，世尊！」

復問：「比丘！彼強食其肉，為度曠野嶮道與不？」

答言：「如是，世尊！」

佛告比丘：「凡食搏食，當如是觀。如是觀者，搏食斷知；搏食斷知已，於五欲功德貪愛則斷；五欲功德貪愛斷者，我不見彼多聞聖弟子於五欲功德上有一結使而不斷者。有一結繫故，則還生此世。」

<sup>24</sup>

在這一部經的譬喻中要將我們的飲食的態度改變成為食用自己兒女的血肉，這個方法很激烈因為食用自己的兒女血肉是一般正常人做不出來的。除非在兵荒馬亂的亂世中不得以而為之，而且大部份都是易子而食很少會去吃自己子女的血肉。這個譬喻是要告訴我們不要用貪愛的意念及行為來進食。因為內心以及所表現出來的行為當中，如果有一思貪愛的念頭產生靈魂便與輪迴劃上等號搭上輪迴的這班列車。有一句話說

<sup>23</sup> 引用電子版丁福保《佛學大辭典》五欲（名數）色聲香味觸之五境也。是為起人之欲心者，故名欲。是為污真理者，故名塵。止觀四曰：「五塵非欲，而其中有味能生行人貪欲之心，故言五欲。」智度論十七曰：「哀哉眾生，常為五欲所惱，而求之不已。此五欲者，得之轉劇，如火炙疥。五欲無益，如狗咬炬。五欲增爭，如鳥競肉。五欲燒人，如逆風執炬。五欲害人，如踐惡蛇。五欲無實，如夢所得。五欲不久，如假借須臾。世人愚惑，貪欲五欲，至死不捨。為之後世受無量苦。」【又】一財欲，二色欲，三飲食欲，四名欲，五睡眠欲。見華嚴大疏鈔二十七，三藏法數二十四。

<sup>24</sup> 《雜阿含經》三七二經，《大正藏》卷二，頁102。

到：十法界不離一念心。我們的起心動念都是與法界互相在做牽動！所以按照經典所述佛陀希望弟子們的心念不要因為貪愛三界種種，而被這些境界所迷惑住而欲界的人類，生平當中最大難事就是「食」與「色」。「食」是為了要延續自己的生命，「色」是為了要繁衍後代延續祖宗的血脈。所以佛陀才會使用這麼激烈的譬喻，其目的是希望眾弟子們把心念專注在真理上，才會用此方法來教導眾弟子們。

### 觸食

又稱更樂食(phasso āhāro)(巴)，又作觸食。以與外境接觸而使身心有所資益者為更樂食，即以觸為食<sup>25</sup>。亦即由我們的六根與外在的境界還有我們的心識，在三者合而為一的情況下內心對其生起七情六欲抓取這樣的境界，以滿足自身的感官例如：眼睛看讓自己身心愉悅的事物、耳朵聽美妙的音樂或是聲音、鼻子聞讓自己愉快的香氣、舌頭嘗美食的滋味、身體貪著在感官上的碰觸、憶念著美妙的事物，這就是所謂的「觸食」。也可以說貪著抓取外在的觸境來讓自己六根的感官產生愉悅的刺激。

觸食 觸，即是根、塵、識合合所發生的感覺。由所發生的感覺不同，有如意的，有如不意的。如意的，叫做樂受；不意的，叫做苦受。…樂受，才能使身心得到快慰的喜悅，精神才能暢望，如同吃飯一樣能增長身體的營養，活動力增強<sup>26</sup>。

如何用正確的心態來面對觸食呢？在《雜阿含經》第 372 經就有講到：佛陀教導比丘們面對眼前喜樂的觸境時，要像牛被活生生的剝皮。之後在那血淋淋的傷口上被萬蟲啃食，加上被沙石和草木給刺擊一樣，如此三管齊下光是想像就已經是慘不忍睹的狀態了。更何況如果真實發生，那真的可以說是生不如死般的痛苦啊！佛陀這樣譬喻是希望比丘們

<sup>25</sup> 引用佛光電子大藏經注解：《增一阿含經》卷第四十一注解。

<sup>26</sup> 張曼濤，《經典研究論集》，台北，1981年7月，頁56。

不要貪著那種喜樂的感覺，因為這個感覺比搏食還要來的微細而且碰到的機率遠比搏食還要來的高，而且那個感受雖然是一瞬間但是一貪著在那種的感觸後，便會像中了毒癮般的難以自拔。所以不得不用如此之方法來做為對治，而觸食斷除後三受<sup>27</sup>也會跟著斷。如《雜阿含經》所指出：

云何比丘觀察觸食？譬如有牛，生剝其皮，在在處處，諸蟲啖食，沙土塗塵，草木針刺。若依於地，地蟲所食；若依於水，水蟲所食；若依空中，飛蟲所食，臥起常有苦毒此身。如是，比丘！於彼觸食，當如是觀。如是觀者，觸食斷知；觸食斷知者，三受則斷；三受斷者，多聞聖弟子於上無所復作，所作已作故。<sup>28</sup>

### 意思食

故名思義：「意」是指內心所思所想的一切事物；「思」是大腦意識所發生的動作。就是意志、希望、思想、鬥志…等，廣泛來說就是指一切的精神糧食。舉例來說，學生學習知識增長自己的學問，病人用意志力對抗病魔，在槍林彈雨中的戰士用希望及勇氣的鬥志讓自己能夠在戰場中活下來或是殺出重圍逃生成功，以及我們透過了哲學、技藝、藝術、音樂、宗教…等的精神活動，都能讓自己的生命能更有內涵，更加的豐富精彩。

意思食 意思，即思心所的願望，簡捷的說，就是心思的希望，有情生命，不但需要飲食來滋養，並且需要理想的希望來鼓勵，使其精神奮發，身心安樂<sup>29</sup>。

<sup>27</sup> 引用佛光電子大藏經注解：梵語 *tisro vedan ā h*，巴利語 *tisso vedan ā*。又作三痛。受，領納之義。即內之六根，觸對外之六境，所領納之三種感覺。即：(一)苦受（梵 *duhkha-vedan ā*），又作苦痛。即領納違情之境相，令身心受逼迫。(二)樂受（梵 *sukha-vedan ā*），又作樂痛。即領納順情之境相，令身心適悅。(三)捨受（梵 *upeks ā -vedan ā*），又作不苦不樂受、不苦不樂痛。即領納中容之境相，身心無有逼迫，亦無有適悅。此三受通於眼等六根，亦通有漏無漏。或各自分成兩種，與五識相應者，稱為身受；與意識相應者，稱為心受。〔雜阿含經卷八、成唯識論卷五、阿毘達磨發智論卷十四成實論卷六〕（參閱「五受」1103、「受」3096）頁數: P559

<sup>28</sup> 《雜阿含經》三七二經，《大正藏》卷二，頁 102。

<sup>29</sup> 張曼濤，《經典研究論集》，台北，1981年7月，頁 56。

而佛陀是如何教導弟子們那要用什麼樣的心態來面對意思食呢？在《雜阿含經》卷 15 的第 372 經就有講到：佛陀有教導比丘在面對自己的思想及所生之意念時，必需要達到洞燭先機，才不會亂了自心的陣腳。在經文當中佛陀用的譬喻就是當一個城邑邊起火時（內心產生的念頭），此時無煙無燄，而我們則是要像在聰明的智者一樣要能夠以整作城都已經陷入火海般的警覺，趕快跑去避難（離開那個不該有的念頭及思想）。亦由如菩薩畏因般的警覺，並且要能夠常常這樣做是思惟時日一久思食就會斷除，而斷除思食的人，三愛<sup>30</sup>也會斷如此這般的給弟子們教誨。如《雜阿含經》所指出：

云何比丘觀察意思食？譬如聚落城邑邊有火起，無煙無炎，時有士夫聰明點慧，背苦向樂，厭死樂生，作如是念：彼有大火，無煙無炎，行來當避，莫令墮中，必死無疑。作是思惟，常生思願，捨遠而去；觀意思食，亦復如是。如是觀者，意思食斷；意思食斷者，三愛則斷；三愛斷者，彼多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。<sup>31</sup>

## 識食

(viññāṇāhāra)(巴)，識指「有取識」，即執取身心與染愛相應的識。此識執取身心，眾生的生命才能維持。人死，即是識不執取人體<sup>32</sup>。這「識食」在四食當中的地位是屬於最高等的，就像是中央處理器一樣。而其它的三食就像是感官接收器一樣，當「識」離開身體後，生命隨即消失。

<sup>30</sup> 引用佛光電子大藏經注解：三愛是指人於臨終所起之三種愛著。即：(一)境界愛，謂臨終時，對妻子、眷屬、家財所起的深重之愛。(二)自體愛，臨終時，對自體身命所起之惜愛。(三)當生愛，臨終時，對當來生處所起之愛。此三種愛為一切有情善惡受身之根本，若愛欲未斷，則命欲盡時，心生愁惱，眾苦相逼，必生此三愛，此即潤未來生之緣，故成唯識論了義燈卷五末（大四三·七五九下）：「臨終有心，必定起愛（中略）潤中有，起自體愛；潤生有，起境界愛。以於死有，不見中有，謂我無有，起自體愛；於中有位，見生處，故起境界愛。」故知境界愛與自體愛為助潤生，當生愛為正潤生。〔釋氏要覽卷下、成唯識論演祕卷四〕P.637

<sup>31</sup> 《雜阿含經》三七二經，《大正藏》卷二，頁 102。

<sup>32</sup> 引用佛光電子大藏經，《雜阿含經》，卷第十四注解。

「識食」這個「識」，不是第六意識的識，乃十二因緣中無明、行、行緣識的「識」。這個識，又名「執取識」，即執取有情的身心為自體，能使生命延續，發展身心的力量<sup>33</sup>。

那要用何種心態來面對識食呢？在《雜阿含經》卷 15 的第 372 經就有講到：佛陀有教導比丘在面對識食的時候，要像被國王判刑的犯人承受被矛刺入身體達三百下之多的那種痛處。如此反復思惟的來觀察便可斷除識食，當識食斷後名色<sup>34</sup>也就跟著斷了。如《雜阿含經》所指出：

諸比丘！云何觀察識食？譬如國王，有防邏者，捉捕劫盜，縛送王所。以彼因緣，受三百矛苦覺，晝夜苦痛；觀察識食，亦復如是。如是觀者，識食斷知；識食斷知者，名色斷知；名色斷知者，多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。<sup>35</sup>

### 貪著四食的苦惱與過患

接下來在《雜阿含經》第 373 經裡也有針對四食的部份有加以解說：如果在面對四食的時候內心起了貪著歡喜，意即在食用完後還在對之前的意境起了貪愛的意念拉扯，這樣會增長了第八意識的種子強化了生、老、病、死、憂、悲、惱苦集這些純大苦聚的因。反之如果在面對四食

<sup>33</sup> 張曼濤，《經典研究論集》，台北，1981 年 7 月，頁 57。

<sup>34</sup> 引用佛光電子大藏經注解：梵語 nā ma-r ū pa，巴利語同。為名與色之並稱。屬十二緣起之第四支。又作名色支。一般作為概括一切精神與物質之總稱。自語意而言，名指心的方面，色指物的方面。又名色亦為五蘊之總稱；此乃因五蘊中受、想、行、識等四蘊為心法，無形體可見，而須藉名以詮顯之，故稱四蘊為名；色蘊係極微所成，為有質礙之物體，故稱為色。關於名色之意義，諸宗派有不同之解說：有部等由胎生學理解十二緣起，主張十二緣起之各支皆以五蘊為體。其中，託胎結生時之一剎那位之五蘊，稱為識、識支；託胎後，在眼、耳、鼻、舌四色根未起，六處未滿之前的胎內五位，稱為名色、名色支。然唯識宗則以名色支為異熟蘊之種子，即識等五支由無明、行二支之資助，能引生當來之果，稱為異熟無記之名言種子，其中，除本識、六根、觸、受之種子外，其餘皆為名色。或謂五蘊之種子皆為名色。此外，若將十二緣起由論理之條件與關係來說，則緣識而有名色，緣名色而有六處，即名色為識之對象，依六處之機能，由識認知一切法。〔長阿含卷十大緣方便經、大毘婆沙論卷二十三、俱舍論卷九、成唯識論卷八、瑜伽師地論卷九、卷五十六、卷九十三、順正理論卷二十六、大乘義章卷四、大乘法相宗名目卷一下〕（參閱「十二因緣」337）P.2256

<sup>35</sup> 《雜阿含經》三七二經，《大正藏》卷二，頁 102。

不起任何的貪著喜愛，便不會被這些純大苦聚所束縛。必須要像《金剛經》當中的那首偈子一樣：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應做如是觀」，要用這樣的心態來面對四食不起任何的貪著想才行。如《雜阿含經》所指出：

有四食資益眾生，令得住攝受長養。何等為四？一者搏食，二者觸食，三意思食，四者識食。若比丘於此四食有喜有貪，則識住增長；識住增長故，入於名色；入名色故，諸行增長；行增長故，當來有增長；當來有增長故，生、老、病、死、憂、悲、惱苦集，如是純大苦聚集。若於四食無貪無喜，無貪無喜故，識不住、不增長；識不住、不增長故，不入名色；不入名色故，行不增長；行不增長故，當來有不生不長；當來有不生長故，於未來世生、老、病、死、憂、悲、惱苦不起，如是純大苦聚滅。<sup>36</sup>

在《雜阿含經》第374經裡也有針對貪愛四食的過患再次重覆的強調：如果對四食有了貪著和喜愛將會產生憂愁和悲傷，若是對四食沒有產生任何的貪著和喜愛則憂愁與悲傷將不會跟著你。依筆者看來這個是連鎖效應，就像是你如果有花錢買樂透自然的就會開始煩惱是否會中獎？或是中多大的獎？如果拿到獎金要怎麼運用……等諸多的煩惱。如《雜阿含經》所指出：

爾時，世尊告諸比丘：「有四食資益眾生，令得住世攝受長養。何等為四？一者搏食，二者觸食，三意思食，四者識食。諸比丘！於此四食有貪有喜，則有憂悲、有塵垢；若於四食無貪無喜，則無憂悲，亦無塵垢。<sup>37</sup>

<sup>36</sup> 《雜阿含經》三七三經，《大正藏》卷二，頁102。

<sup>37</sup> 《雜阿含經》三七四經，《大正藏》卷二，頁102-103。

在《雜阿含經》第 375 經裡將四食的「貪愛」譬喻成為：「日光照應在有壁宮殿上」。照壁為止由如純大苦聚若是於四食無貪無喜則有如日光照在虛空當中，無遠弗屆如是這般的告誡比丘們對於四食生起貪愛的過患。如《雜阿含經》所指出：

爾時，世尊告諸比丘：「有四食資益眾生，令得住世攝受長養。何等為四？一者搏食，二者觸食，三意思食，四者識食。諸比丘！於此四食有貪有喜，識住增長，……乃至純大苦聚集。譬如樓閣宮殿，北西長廣，東西牕牖，日出東方，光照西壁。如是，比丘！於此四食有貪有喜，如前廣說，乃至純大苦聚集。若於四食無貪無喜，如前廣說，乃至純大苦聚滅。譬如，比丘！樓閣宮殿，北西長廣，東西牕牖，日出東方，應照何所？」比丘白佛言：「應照西壁。」佛告比丘：「若無西壁，應何所照？」比丘白佛言：「應照虛空，無所攀緣。」「如是，比丘！於此四食無貪無喜，識無所住，……乃至如是純大苦聚滅。」<sup>38</sup>

在《雜阿含經》卷十五第 376 經裡前半部的部份跟 375 經一樣，後半部份是加上了畫師的譬喻。形容對四食若有貪著的話就像是畫師在宮殿的牆壁上作畫一樣，是屬有為法。如果貪著了便會種下純大苦聚之因，如果對四食不貪著，畫布就變成虛空。認憑畫師的畫功再高，面對廣大無盡的虛空也無法可畫。另外筆者認為與《華嚴經》夜摩天宮偈讚品的覺林菩薩偈當中所說的偈誦文跟這個也有些雷同：

「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。如心佛亦爾，如佛眾生然，應知佛與心，體性皆無盡。若人知心行，普造諸世間，是人則見佛，了佛真實性。心不住於身，身亦不住心，而能

<sup>38</sup> 《雜阿含經》三七六經，《大正藏》卷二，頁 103。

作佛事，自在未曾有。若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。<sup>39</sup>」

在這首偈子當中把心譬喻為做畫的畫師：如果心對任何的觸境起了貪著則五蘊便會油然而生。如此貪著下去便會種下了純大苦聚之因無法脫得出離。如果能夠知道萬法一切都是由心所造作的話便自然不會對各種境界的生滅所貪著。在面對四食的時候亦然，如果不去貪著喜愛那個境界識性就不會增長也就不會種下純大苦聚之因了。如《雜阿含經》所指出：

爾時，世尊告諸比丘：「有四食資益眾生，令得住世攝受長養。何等為四？一者搏食，二者觸食，三者思食，四者識食。諸比丘！於此四食有貪有喜，識住增長……乃至純大苦聚集。譬如，比丘！樓閣宮殿，北西長廣，東西牕牖，日出東方，應照何所？」

比丘白佛言：「應照西壁。」佛告比丘：「如是，四食有貪有喜，識住增長，……乃至如是純大苦聚集。若於四食無貪無喜，亦無識住增長，……乃至如是純大苦聚滅。譬如，比丘！畫師、畫師弟子集種種彩色，欲粧畫虛空，寧能畫不？」

比丘白佛：「不能，世尊！所以者何？彼虛空者，非色、無對、不可見。」

「如是，比丘！於此四食無貪無喜，亦無識住增長，……乃至如是純大苦聚滅。<sup>40</sup>」

在《雜阿含經》第 377 經裡說明了：如果對於四食起了貪著和喜愛就由如畫師及其弟子，用各種色彩和染料來對畫布做畫（對四食的喜貪）。如此下來，便會種下成大苦聚之因；反之如果對於四食不起任何的貪著，就

<sup>39</sup> 《華嚴經》，《大正藏》第 10 冊，頁 102 上。

<sup>40</sup> 《雜阿含經》三七六經，《大正藏》卷二，頁 103。

像是畫師及其弟子拿著畫筆對虛空作畫。如此一來任何的痕跡都著不上去。筆者認為我們的阿賴耶識就像是一張畫布用有色的顏料（對四食的執著與貪愛）可在上面做畫。如此一來便會在不知不覺當中造做下純大苦聚的輪回之因；反之如果將畫筆對著廣大的虛空中做畫（對四食不起任何執著與貪愛）便不會在畫不上留下任何的痕跡。相對的你的阿賴耶識便不會種下純大苦聚之因，如《雜阿含經》所指出：

爾時，世尊告諸比丘：「有四食資益眾生，令得住世攝受長養。何等為四？一者搏食，二者觸食，三意思食，四者識食。諸比丘！於此四食有貪有喜，識住增長，……乃至純大苦聚集。譬如，比丘！畫師、若畫師弟子集種種彩，欲粧畫於色，作種種像。諸比丘！於意云何？彼畫師、畫師弟子寧能 \*粧於色不？」

比丘白佛：「如是，世尊！能粧畫色。」

佛告比丘：「於此四食有貪有喜，識住增長，……乃至如是純大苦聚集。諸比丘！若於四食無貪無喜，無有識住增長，……乃至如是純大苦聚滅。比丘！譬如畫師、畫師弟子集種種彩，欲離於色有所粧畫，作種種像，寧能畫不？」

比丘白佛：「不能，世尊！」

「如是，比丘！若於四食無貪無喜，無有識住增長，……乃至如是純大苦聚滅。」<sup>41</sup>

### 用僧團的比丘來做譬喻

在《雜阿含經》第 1071 經裡世尊用龍象和異族象來比較宿德比丘與年少比丘對於法的恭敬度的差別：年少比丘因為出家修行的時日未久，所以對於戒律及法義的部份比較沒有先後的順序，倫理及輩份的部份比較分不清楚，於是被其它較資深的比丘指正。但是他卻另外指責其它的比丘不遵守規矩，不遵守規矩的不止他一人於是乎傳到世尊的耳裡後，

<sup>41</sup> 《雜阿含經》三七七經，《大正藏》卷二，頁 103。

世尊就用龍象與異族象來做譬喻。之後又舉出宿德比丘的精進修行來跟年少比丘來做為強烈的對比，讚探宿德比丘在面對財、食、衣、藥……等的時候都會先看到這些東西的過患，生起了出離心之後才使用它們。如此一來身心愉悅常得安樂。但是年少比丘在面對這些東西時不但沒有見到這些東西的過患而生起出離心，也沒有守護自己的根門反而是生起了貪心來面對這些供養的飲食、臥具、醫藥，並且用「貪婪之心」來使用這些供養品，如此一來不能令身心愉悅安隱快樂。如《雜阿含經》所指出：

時，有年少比丘出家未久，不閑法、律，當乞食時，不知先後次第。餘比丘見已而告之言：「汝是年少，出家未久，未知法、律，莫越！莫重！前後失次而行乞食，長夜當得不饒益苦。」

年少比丘言：「諸上座亦復越次，不隨前後，非獨我也。」如是再三，不能令止。

眾多比丘乞食已，還精舍，舉衣鉢，洗足已，詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！我等晨朝著衣持鉢，入毘舍離乞食，有一年少比丘，於此法、律出家未久，行乞食時不以次第，前後復重。諸比丘等再三諫不受，而作是言：『諸上座亦不次第，何故呵我？』我等諸比丘三呵不受，故來白世尊，唯願世尊為除非法，哀愍故！」

佛告諸比丘：「如空澤中有大湖水，有大龍象而居其中，拔諸藕根，洗去泥土，然後食之。食已，身體肥悅，多力多樂，以是因緣，常喜樂住。有異種族象，形體羸小，效彼龍象，拔其藕根，洗不能淨，合泥土食。食之不消，體不肥悅，轉轉羸弱，緣斯致死，或同死苦。」

「如是，宿德比丘學道日久，不樂嬉戲，久修梵行，大師所歎，諸餘明智修梵行者亦復加歎。是等比丘依止城邑聚落，晨朝著衣持鉢，入城乞食，善護身、口，善攝諸根，專心繫念，能令彼人不信者信、

信者不異。若得財利、衣被、飲食、床臥、湯藥，不染、不著、不貪、不嗜、不迷、不逐，見其過患，見其出離，然復食之。食已，身心悅澤，得色得力，以是因緣，常得安樂。

「彼年少比丘出家未久，未閑法、律，依諸長老，依止聚落，著衣持鉢，入村乞食，不善護身，不守根門，不專繫念，不能令彼不信者信、信者不變。若得財利、衣被、飲食、臥具、湯藥，染著貪逐，不見過患，不見出離，以嗜欲心食，不能令身悅澤，安隱快樂。緣斯食故，轉向於死，或同死苦。所言死者，謂捨戒還俗，失正法、正律。同死苦者，謂犯正法、律，不識罪相，不知除罪。」<sup>42</sup>

### 食厭想

故名思義：就是對食物生起厭離的觀想法。因為「食」是維持生命的方式，所以我們對食的需求會特別的高。從飲食的文化中不難看出：從上古時期人類的食物到現在的這個時代，我們的飲食方式從生食進步到熟食從粗糙到精緻化。可見對於「食」我們可是很下功夫的，有一句話叫「民以食為天」所以說要對食物生起厭離的想法可以說是很不容易的，那古代的修行者是怎麼來用食物來進行修行的？

在《清境道論》第十一的說定品裡面，也有說到另外的食禪修行法，即「食厭想」的修習。這食厭想有十種不同的方法，目的就是要讓行者能夠透過這十種不同的方法來達到將對食物的貪喜心轉化成厭離心。因為飲食和性慾是人類最基本也是最大的需求，就像是瑪斯洛的金字塔理論一樣。按照馬斯洛的這個理論來說如果這一部份沒有被滿足，是沒有辦法將生活的層次和品質往上提升的。

同理可證：「食」與「色」是兩項最基本的需求，也是維持人類生存的基本命脈。所以佛陀在教導弟子修行的時候，會特別去住意這兩大區塊像是《佛說四十二章經》幾乎都是在講慾望恐怖及過患。像是以用「舌頭舔在刀刃上蜜」及「手持火把逆風而行」，這些都是在說明慾望的可怕

<sup>42</sup> 《雜阿含經》一零八三經，《大正藏》卷二，頁 284。

還有教導新進的比丘們如何離慾的方法。而本研究是專注在有關食的修行部份，所以在面對男女慾望的層面上就不多加贅述了。

在《清淨道論》第十一的說定品裡面，有將食厭想分成十種修行方法，分別是：(一)以乞行、(二)以遍求、(三)以受用、(四)以分泌、(五)以儲藏處、(六)以未消化、(七)以消化、(八)以果、(九)以排泄、(十)以塗<sup>43</sup>。

基本上要修習食厭想的人，必須向(阿闍黎)習取了業處之後，當對所學一句也不忘失，獨居靜處。對那吃的、飲的、咬的、嚐的等類段食，以十種行相，而作厭惡的觀察<sup>44</sup>。以下來對這十種的方法做介紹。

#### (一) 以乞行：

「以行乞」是在這有大威力的佛教中出家的人，終夜讀誦佛語，或行沙門法，早晨起床之後，做過了塔園及菩提樹園的義務(掃除)，叫人準備好飲水及沐浴的用水，灑掃僧房，調整身體，登上禪座，思惟業處二三十回，起來之後，拿了衣鉢，捨離了無人潰鬧而有遠離之樂具備樹蔭和水的清淨清涼的地域的苦行之林，不觀其聖遠離之樂，為了獲得飲食而行向村落，猶如野干之趨向於棄屍的墳墓相似。像這樣的行乞者，自從下床或下椅之後，即踏上散滿從足落下的塵及家蜥蜴的糞等的敷地的東西。此後則須見屋前面有時為老鼠及蝙蝠的糞等所沾污之故而是比室內更厭惡。而後又須見樓上有時為鴿鷓及鳩的糞等所塗之故而是比樓下更厭惡。而後又得見各僧房(的庭院)時時由風吹來的落葉及枯草，由於有病的沙瀾的大小便，及因為雨季時候的泥水所污，比較樓下的更厭惡。又見精舍外的道路比僧房(的庭院)更厭惡。他次第的禮拜了菩提樹及塔廟之後，站在那裡思惟(今天到何處去行乞)，便不注意了

<sup>43</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論(中)》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁182。

<sup>44</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論(中)》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁182。

那像真珠所積集的塔廟，像一束孔雀的尾羽一樣美麗的菩提樹以及具有邊宮的莊嚴的住所。為了獲得飲食，他必須去行乞，把這樣喜樂之處留在背後。自精舍出來之後，他步行於村落的路上，必須見諸樹樁與荊棘之道及為大水沖壞了的不平之道。那時他穿了內衣如包癩相似捆了腰帶如紮綳帶相似，纏了外衣與包骸骨相似，取出鉢來如拿出藥罐相似。他到達了村口之時，又要見象屍、馬屍、黃牛屍、水牛屍、人的屍、蛇的屍及狗屍等。不但要看，那些壞屍臭氣撲鼻，亦得忍受。此後站在村門口時，為了避免惡象及惡馬等的危險，又要眺望村內的道路。上面所說始於敷地的東西而至於各種臭屍等的厭惡的事物，為了飲食他必須踏、必須看、必須嗅。他必須這樣依行乞而觀察(食的)厭惡：「喂！多麼可厭的食啊」！<sup>45</sup>

照理說吃東西是一件很快樂的事情，尤其是當你饑寒交迫時，什麼東西都好吃。而這個心念就會種下了對食物的貪著成為純大苦聚之因。而在《清淨道論》裡食厭想當中的（以行乞）部份，則是說到要出外托鉢前除了要先思惟業處外，在出外到村落之前還必需踏過有許多動物糞便的土地上。在前往村落的路上也得在崎嶇不平的道路上行走，到達村落除了要注意往來的行人和牛、馬車之外，還要看到很多的屍體散落在其附近。並且還要聞著那腐屍的味道，經過了以上的種種關卡才能夠進入村落內進行拖鉢。這個在我們現代的社會來看可以說是不可思議，而且要找那樣的環境已經是很難了，再來是面對了種種的屍體時又不能夠掩著口鼻，還必須要去聞那個腐屍的味道。腳也要踏在那泥濘不堪且到處都是糞與尿液的土地上，為了要去化緣一餐飯就要忍受這樣的情形真的是會生起了「多麼可厭的食啊」這樣的念頭。

<sup>45</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論（中）》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁182-183。

## (二) 以遍求：

是接續著以行乞的部份，說到了到了村落之後準備進入拖鉢的情形：

如何「以遍求」而觀察？既然這樣的忍受行乞的厭惡，他進入了村落，纏著僧伽黎衣(袈裟)，必須步行於村落的道路，像普通的乞丐一樣的用手拿著鉢一家一家的次第乞食。如果在村中碰到下雨的時候，他必須置足於泥濘。其所踏之處，往往至於脛肉之上；此時他必須以一手拿鉢，而以另一手提起衣襟。如果炎熱之時，他必須以滿身帶著由狂風吹起的塵埃和草末而行。既至各家的門前，他必須看見或涉過那滿是蛆蟲蒼蠅而混雜著洗魚、洗肉、洗米的水及唾涕與犬豬的糞等的污穢池塘及泥沼。有時從那裡起飛的蒼蠅，停歇於他的僧伽黎衣和鉢及頭上。比丘進入人家乞食時，有的人給他；有的人不給他。給他的時候，又有的把昨天所煮的飯、舊的糖餅及壞掉的乳酥菜蔬等給他；不給他的時候，有的人說：「希望別一家，尊師」；有的人則粗惡地說：「滾出去，禿頭！」他這樣像乞丐一樣的行於村落中乞食之後，又必須回來。如是進入村落以至歸來，為了獲得飲食，對於泥水等的厭惡事物，他必須踏過，必須看，必須忍受。所以他必須這樣的依遍求而觀察食的厭惡：「喂！多麼厭惡的食啊！」<sup>46</sup>

比丘在經過第一道關卡後接著又要面對施主們的刁難，遇到善良的人家真的是有福氣可以化緣到當日的飲食。若是運氣稍差就是化緣到昨天的或是有點壞掉的。運氣如果不好，不僅化不到緣，還被住戶用惡言以對之。不管是否有在村落化到緣都得再原路的回去到比丘們的住所，而且必須用這樣的方式來做食的厭惡上的觀察。而這樣的訓練方式筆者

<sup>46</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論(中)》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁184。

認為這樣不僅能夠鍛練到忍辱心，也能夠訓練比丘和人們的應對模式，而不會說在苦行林久了就忘記怎麼與一般尋常的百姓相處。

### (三)以受用：

如何「以受用」而觀察？這樣遍求了食物的比丘，在村外的一個適意的地方安坐下來之後，他未曾伸手入鉢取飯之時，若看見有尊敬的比丘或知恥的人，亦得招待他們吃。如果已伸手入鉢欲取食時，則又耻於對那人說：「請你吃吧！」當他伸手捏拌飯食時，往往出汗而從五指流下把乾硬的食物而濕潤而柔軟。等到由捏拌而失去了原來的美淨而作成一團放入口裏之時，又得以下面的牙齒作臼用；以上面的牙齒作杵用；以舌頭作手用。放進了口裡的食物，好像放在大盂中的犬食，以齒杵搗過了，又以舌頭作拌轉，混以舌尖上清淡的唾水，並混以舌中所出濃唾及楊枝所不及擦去的齒垢。到了這一剎那，那嚼碎及混雜而失去了色香之美的食物，實已到達了最厭惡的狀態。正如狗子吐瀉在狗盂中的東西相似。像這樣的狀態，因眼睛沒有看見，所以吞下去了。應依這樣的受用而觀食的厭惡。<sup>47</sup>

當比丘拖鉢完後準備要用餐時，如果有看到其它德高的比丘或是知恥的人必須要將鉢內的食物分享給他們。當將食物捏成團狀送入口後，在咀嚼過程必需要好好的觀茶食物的變化。食物從原本的團狀經過了牙齒的咀嚼，舌頭的攪拌及唾液的分泌軟化後，就演變成為爛泥狀就像狗的嘔吐物一樣。雖然眼睛沒有看見那個過程演變但是要用這樣觀想來達到對食物的厭惡。

### (四)以分泌：

<sup>47</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論（中）》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁185。

如何「以分泌」觀察？這樣把食物吃進體內之後，便成為非常的厭惡了，因為佛、辟支佛、及轉輪王只有在膽汁、痰、膿、血的四種分泌中的任何一種分泌，而其它福薄的人則有四種分泌，所以如果膽汁多的人，則他吃下的食物好像混雜了濃厚的密樹油一樣的極其厭惡，如果痰多的人，則他的所食之物好像混雜了那伽婆羅的葉汁，如果膿多的人，則他的所食之物好像混雜了腐爛了的酥乳，如果血過多的人，他的所食之物則成為好像混雜了染色一樣的可厭。他必須這樣的依分泌而觀察食的可厭。<sup>48</sup>

將食物吞進去後在體內運作的變化《清淨道論》內容講到除了佛、辟支佛、轉輪王，只有分泌膽汁、痰、膿、血的其中任何一種，其它的人就是有四種的分泌現象：

1. 膽汁分泌過多時，食物就會像混雜了濃厚的蜜樹油。
2. 痰分泌過多的話，食物就好像是混雜了那伽羅婆。
3. 膿分泌過多的話，食物就像是混雜了腐爛的酥乳。
4. 血分泌過多的話，食物就像是混雜的染色一樣。

以上的觀察是比丘們必需用依分泌而觀察食的可厭。

(五)以儲藏處：

如何「以貯藏處」而觀察？食物混合了這四種分泌中的任何一種的分泌物而進入了胃中，這不把它貯藏在金器中，也不是貯藏在寶珠及銀所作的器皿中。如果吃了十歲飲食的孩子，則他的食物貯藏處好像十年未洗的糞桶。如果吃了二十、三十、四十、五十、六十、七十、八十、九十，乃至吃了一百歲的人，則他的食物的貯藏處好

<sup>48</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論(中)》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁184-185。

像一百年未洗的糞桶。他必須這樣的依貯藏處而觀察食物的可厭。

49

食物進入胃部時混合了四種的分泌物（膽、痰、膿、血）並將胃部形容成糞桶。這個糞桶的敘述是依照當事人的年紀大小，將胃部形容成不同年份未清洗的糞桶 20 歲的人就要想像成 20 年未清洗過的糞桶依此類推。比丘們必須這樣如此的觀察食的可厭。

#### (六)未消化：

如何「以未消化」而觀察？那吃下去的食物，貯藏在那樣的地方，直至未曾消化的期間，停在前面所說的極黑暗猶如帶著各種臭屍的氣味的風的通路而極臭極可厭惡的處所(胃)，把今天、昨天、前天所吃的一切飲食集在一起，蓋著痰的膜，由身火的熱力煮燒，生起了涎沫氣泡，現起極起可厭的狀態，正如早熱之時，由於意外的密雲驟雨，把草、葉、壞席片、蛇屍、狗屍、人屍等都集中到旃陀羅村門前的池塘中，由於太陽的熱力所燻，生存著許多的涎沫氣泡一樣。他應該這樣的依未消化而觀察食的可厭。<sup>50</sup>

當食物在胃部還沒有消化時的狀態，尤其是當幾天前所吃下尚未消化的食物和胃部的分泌物混合在一起後，將之形容成池塘裡堆放著草、葉、壞席片、狗屍、蛇屍、人屍..等，加上炎熱的太陽暴曬而產生出那看了會讓人嘔吐的氣泡及腐敗的氣味。必須如實的這樣觀察食的可厭。

#### (七)消化：

<sup>49</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論（中）》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁 186。

<sup>50</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論（中）》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁 186。

如何「以消化」而觀察？那食物由於身火的熱力既然消化了的時候，不是變成像用金銀等原料所作的金銀等器的狀態，但升起了涎沫氣泡，如放在磨石上磨碎了的黃泥而塞進管子裏一樣的變成了糞，而充塞於熟臟(直腸)，一部份變成了尿而充塞於膀胱。他應該這樣的依消化而觀察食的可厭。<sup>51</sup>

將已經消化的食物想像成放在石磨上已磨碎的黃泥裝滿了我們體內的消化和吸收的器官，另一部份則是變成了尿液充塞於膀胱。比丘應該要如是這樣的觀察食的可厭。

#### (八)果：

如何「以果」而觀察？如果飲食得以適當的消化，其結果產生了髮、毛、爪、齒等的種種污垢；假使不能獲得適當的消化，便會產生輪癬、疥癬、天花、癩病、瘟疫、肺癆、咳嗽、痢疾等的數百種病。這便是食的結果。所以他應該這樣的依果而觀察食的可厭。<sup>52</sup>

將已經消化完的食物想像成髮毛爪齒等的種種污垢，如果不能適當的消化則產生輪疥天花癩病瘟疫肺癆等數百種病，這就是食的結果。比丘必須這樣觀察食的可厭。

#### (九)排洩：

如何「以排泄」而觀察？吞下食物之時由一門而入，排泄之時，則由眼睛出眼垢，由耳朵出耳垢等的多門而排泄。吃的時候和許多眷

<sup>51</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論(中)》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁186。

<sup>52</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論(中)》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁186-187。

屬們共同的吃，排泄的時候，則成為大小便等。由一個人單獨的排泄出去。第一天他吃得快快樂樂歡歡喜喜的，第二天他排泄時，則捏其鼻，歪其臉，而心生厭惡。在第一天雖然對食物染著貪愛迷戀地吃了下去，但過了一夜到第二天，他便不貪憎惡而厭嫌的排了出去。所以古人說：

珍美的食物、飲物、硬食、軟食，一門而入，九門而出。

珍美的食物、飲物、硬食、軟食，一人潛伏排出。

珍美的食物、飲物、硬食、軟食，食時喜歡，排時厭棄。

珍美的食物、飲物、硬食、軟食，過了一夜，變成臭物。

他應該這樣觀察食的可厭。<sup>53</sup>

將食物形容成由一門而入（口腔）九門而出（眼、耳、鼻、口、大便道、小便道）前一天在吃的時候是歡歡喜喜，過了一天這些食物是由九孔分別排出，在排出時產生的臭氣會捏其鼻歪其臉心生厭惡。必須這樣的如實觀察。

(十)塗：

如何「以塗」而觀察？即在食時，而此飲食塗於手、唇、舌、顎等。因為給食物所塗為手等便成厭惡，縱使洗去了它們，但為了除去臭氣，還要再三再四的洗。譬如煮飯的時候，那滿上來的糠與米屑米皮等塗於鑊口鑊邊及鑊蓋等。同樣的，吃下的飯，由於全身的身火所煮沸（消化）而滿出的，以齒垢塗於牙齒，以眼垢、耳垢、涕、尿、糞等塗於眼、耳、鼻、大小便道等。由於彼等所塗的此等諸門，雖然天天的洗，也不會清靜悅樂的。在這些裡面，有時你洗了一處，

<sup>53</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論（中）》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁187-188。

還要用水來洗手。有時洗了一處，雖然二三次的使用牛糞粘土和香粉等洗了手，但依然是厭惡的。所以他應如是依塗而觀察食的可厭。

54

1. 在飲食的時候食物因為拿取及口腔的咀嚼，而塗抹於手、唇、舌、顎等。縱使洗去了它們，還是難以洗去食物所產生的氣味。
2. 將已經消化的食物轉化成為身體各處的廢物塗抹於全身，全身的毛細孔所產生出來的汗垢及汗垢及牙齒上的齒垢乃至大小便道等的污物，比丘應以以塗而觀察食的可厭。

以上為「食厭想」的修行方法，透過了對食物的產生厭離的想法，漸漸對「食物」品質不再貪求那滋味的美好。在進食過程就變成只是為了填飽肚子維持色身的能量。想到這裡不禁讓筆者想起了 Discovery 頻道曾經製作過一系列荒野求生秘笈的影集。在影片中的冒險家貝爾·吉羅斯在世界各個蠻荒原始之地的探險歷程，為了要求得生存無所不吃。小至白蟻、蜘蛛、蟑螂，大至野生動物的屍體。只要是活體生物能吃的就盡量吃，因為在荒野當中不及時補充能維持生命的能量，身體很快就會虛弱直至死亡。在影片當中他也說過不要管食物是否美味，只要是能夠維持生命的能量就要去吃。在過程中他也有分享吃下那些蟲蟻的感覺，而聽到的都是很噁心讓人作嘔的回饋，所以跟「食厭想」的修行心態相似。

---

<sup>54</sup> 覺音(造)，《中華佛教百科文獻基金會·清淨道論（中）》，台南，收藏家藝術有限公司出版，1990，頁 188。

## 第二節 現代食禪

在古代的食禪觀念裡不外乎都是以食厭想、及食相應為主。目的是要讓行者能夠斷除對食物的貪愛，不要對食物有過多的執著。但是如今，在物換星移轉換下的現代社會，任何物品都走向精緻化的路線，當然也包含了食物。此時如果還用古代的食厭想及食相應相關的修行方法，勢必一定得到反效果或是成效不加。那現今的禪修大師是如何來解決這種問題呢？

當今的禪法修行的派別有很多，像是中國大乘佛教的禪法。還有與淨土法門合併一起修行的淨土禪法以及南傳佛教的禪法，在眾多的禪法教學當中，都有各自不同的修行方法以及添加了不同的元素。而本研究以一行禪師的禪法為例，在他的著作《橘子禪》一書當中就有提到，其實用正念的方式來進行飲食的活動是很重要的禪修。因為「禪」本來就在喝茶與吃飯之間，以及日常生活動的行、住、坐、臥。

正念分明的吃東西，是一種非常重要的禪修，我們可以用這種方式吃飯，回味兒時的餅乾。當前的一刻是充滿喜悅與快樂的；如果你專注，就會發現。<sup>55</sup>

吃東西的時候應該要能夠用專注且了了分明的方式吃東西。因為專注的吃東西是一種禪修。在該書中有舉出吃橘子的案例，當他引導孩子們吃橘子都會用到想像的部份：從橘子回溯到橘子樹，又從橘子樹回溯到手中的橘子。牽動孩子們感恩的心，之後從開始剝橘子到吃下肚，教導孩子們細細地觀察每一個過程，並且體驗那個感受。

他們不只看到了橘子，也看到橘子的母親——橘子樹。

---

<sup>55</sup> 一行禪師著、方怡容譯，《橘子禪》，台北，橡實文化出版，2013，頁 55。

經過若干的引導，他們開始想像在陽光下、在雨中的橘子花，接著他們看到花瓣掉落，出現了一顆小小的綠色果實；陽光和雨水持續不斷，這顆小橘子逐漸長大，這時有人摘下了它，於是這顆橘子出現在這裡。

看到這裡之後，每個孩子都被邀請慢慢地撥開橘子，同時注意橘皮冒出的水氣和香味，然後將橘子送入口中，清清楚楚地咬一口，明明白白的覺知這果子的構造和味道，以及湧出的汁液。<sup>56</sup>

以及舉出耶穌基督在引導門徒用餐時也用了方法（聖餐禮）讓門徒們能夠用正念來進食，並且也強調一定要認真的練習正念才能夠體驗到生命是如此的豐富。

當耶穌撕開麵包與門徒共享時，他說：「吃下它，這是我的肉。」他知道，要是他的門徒肯正念分明地吃一片麵包，他們就會擁有永恆的生命。在日常生活中，他們可能漫不經心地吃麵包，所以那麵包跟本不是麵包，而是一個幻象。

練習正念能夠讓我們變得真實，做為名副其實的人，我們才能看到周遭真實的眾人，而生命的豐富也才能完全呈現在眼前。練習吃麵包，吃一顆橘子，或吃一塊餅乾都是一樣的。

我們呼吸時，正念分明時，深入觀察我們的食物時，就在那一刻，生命變的真實。對我（指一行禪師本人）來說，聖餐禮是練習正念的一種絕妙方式；耶穌以這種激進的手法，設法喚醒他們的門徒。

57

從上述所論我們可以得知，一行禪師認為要對我們眼前的食物起感恩心。因為今天在你手上的這個食物不是憑空而來，也不是用錢買得來

<sup>56</sup> 一行禪師著、方怡容譯，《橘子禪》，台北，橡實文化出版，2013，頁 56-57。

<sup>57</sup> 一行禪師著、方怡容譯，《橘子禪》，台北，橡實文化出版，2013 年，頁 58。

的。「錢」只不過是一個助緣，這個食物是經由大地的滋養、陽光的照射、農人的辛勤耕作、商人的販賣…等的繁雜手續，才在你眼前的商品架上，如果在這個一系列的過程當中，缺了一個環結就不會成立。就像是在風災過後，許多農產品的產地都受到了風災的侵害，連對外的產業道路都坍塌了。此時農作物就就能夠搶救到也運不出去，萬一農糧署連庫存的農作物也都用光的話，不論你再有錢就是吃不到。所以一行禪師認為這個感恩的心很重要，就像是我們老祖宗強調的飲水思源一樣。

我們低頭看著食物，這種觀看的方式能讓食物變得真實。這份食物透露著我們與大地的關係：我們咬的每一口都包含了陽光與大地的生命。食物本來的面目能顯露多少靠我們來決定；我們甚至可以在一片麵包裡看見並且品嚐整個宇宙！<sup>58</sup>

另外他也強調你手中的食物是多麼的珍貴！因為在此同時全世界有多少國家多少人民沒有飯能吃，都處在飢餓的狀態。用了這些的方法來讓自己的心能夠寧靜下來面對眼前的食物，懷著感恩的心來享用它。

世界上很多人都在挨餓，當我端著一碗飯或者拿著一片麵包時，我知道自己很幸運，也憐憫所有沒東西吃又無親無故的人。這是極為深刻的練習；要作這練習，我們不需要到寺院或教堂去，在餐桌上就可以練習了。正念分明的用餐可以培養慈悲與理解的種子，而慈悲與理解能給我們力量，讓我們能出力幫助飢餓與孤疾的人們獲得溫飽。

為了在用餐時助長正念，你也許偶爾想要靜默的吃飯。第一次進餐時保持靜默可能讓你覺得有點不自在，但只要習慣了，你將體會到安靜用餐讓我們極為平靜幸福。<sup>59</sup>

<sup>58</sup> 一行禪師著、方怡容譯，《橘子禪》，台北，橡實文化出版，2013年，頁60。

<sup>59</sup> 一行禪師著、方怡容譯，《橘子禪》，台北，橡實文化出版，2013年，頁61。

在一行禪師的另一本著作《蘋果禪》又有其它不同新的見解，以吃蘋果為例，強調了享受在當下體驗那蘋果汁液的芬芳，並且將食用的過程更加地詳細講述，比《橘子禪》講的還要更加的細緻。閱讀完才知道《蘋果禪》是為了美國人而寫的，因為此書中應用對象還有許多的觀點和看法，都是為了美國人而量身訂作。

吃蘋果時，就只是專注的吃，不要想其它的事情。不要一邊開車，或一邊走路、讀書。要靜心，保持專注和放慢動作可讓你真正地體會到蘋果的所有韻味：它的芬芳、新鮮、多汁和香甜。

在吃之前，請用手掌舉起蘋果，再仔細的端詳一刻。來幾次有意識的呼吸，更好的集中意念，體會你對這顆蘋果的細膩感受。大多數時候，你幾乎不會看上一眼即將下肚的東西。只要抓起它，咬一口，快速地咀嚼，然後下咽。這一次，好好想如下問題：這是一顆什麼樣的蘋果？什麼顏色？握在手裡是什麼感覺？聞起來是什麼味道？仔細想一想這個問題，你會逐漸意識到：它並不是填飽飢腸的食物，它是更為複雜的，是某種更大的整體一部份。

你要知道你正在咀嚼的是什麼。請緩慢、完全地咀嚼，每一口二十到三十下。要保持充分的意識去做這件事，品嚐它的味道和養分，把自己全然浸淫在一次美好的體驗當中。你完全覺知地吃蘋果，充分地察覺到當下一刻。完全地投入到「此地」和「此時」。活在當下，你就能充分地接受這顆蘋果所帶給你的一切，你將活的更加的真實。

透過吃蘋果這個例子，你體會了正念的「味道」：一種充分浸潤於當下逼刻的覺知。短短幾分鐘拋棄雜念，活在此時和此地，去體會正念生活帶來的遠離焦慮的樂趣和自由。<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> 一行禪師、張麗蓮合著，劉漢生譯，《蘋果禪》，台中，晨星出版社，2013年，頁54-55。

在現今當代的食禪中不乏使用了感恩的方式來看待你眼前的食物，以及在食用它們那整個過程。從看到食物到吃下肚每個階段都是去細細地品味，享受及專注在當下跟以往古老的食禪方法不一樣。



### 第三節 慢食主義

另外，還有另一股新的勢力在興起：就是慢活、慢食主義。慢食主義的起源是來自西元 1986 年的義大利，當時的義大利被外來的速食文化所入侵，眼看著全民的飲食模式將有所改變。當這個改變會影響到義大利的產業結構將農業給工業化，會影響到當地的經濟發展，讓許多的在地的傳統農民無法生存。所以在當時有一位美食家卡羅·佩屈尼(Carlo Petrini)<sup>61</sup>就與米蘭和羅馬的知識份子一同發起了慢食主義的運動。在西元 1989 年的 12 月他於法國的巴黎舉行了 3 天的慢食大會，也在此時成立了慢食協會提倡傳統飲食與悠閒生活的樂趣。

1986 年麥當勞在羅馬開設第一家分店，卡羅連結米蘭和羅馬知識份子發起慢食運動 (the Slow Food Movement)。

1989 年 12 月 9 日在巴黎，舉行為期三天的慢食大會，來自世界各地二十個國家簽署慢食宣言，正式成立慢食協會。<sup>62</sup>

因為工業化的現今社會生活的步調太過於緊湊，讓許多人忙的團團轉。雖然科技發達讓生活便利，但是有一得必有一失。生活雖然便利卻也失去了那種悠活的快樂，而且還衍生出其它的精神官能症及身心相關的疾病。以飲食為例：現代人生活的步調快速，所以速食的產業也就應運而生。而所謂的速食都是用高油、高鈉、高糖所調製出來的精緻食品，長期食用下來對人體是個嚴重的傷害，也失去了身為食物應該具有的那種天然的味道。

在浪漫之都—巴黎有一種飲食的哲學：就是廚師將情感融入在料理當中，並不是以 SOP 的標準作業流程來料理食物。而食用者也是一樣，

<sup>61</sup> 引用卡羅·佩屈尼(Carlo Petrini)，《慢食新世界》，封面簡介：二十世紀九零年代以來影響全世界人類生活態度的靈魂人物，以新美食家的身份，捍衛世界人類享受好、乾淨、公平食物的幸福權利。

<sup>62</sup> 卡羅·佩屈尼(Carlo Petrini)，《慢食新世界》，台北，商周出版，2009，封面。

將情感投入在眼前的這一道料理當中，去感受眼前的這一道菜餚。那個色、香、味，將料理先當成藝術品一樣的欣賞，聞一聞那食物散發出來的香味，最後再品嚐食物的味道。但是這種方式在我們東方國度當中，會被認為是不可思議，因為這跟我們的社會型態是完全相反的。而我們是認為「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」以及「時間就是金錢」，在這些的觀念之下，那慢食主意可以說是完全不符合我們功利的資本主義。但是法國人卻不這麼認為，筆者記得有一句廣告的台詞是：「生命，就應該浪費在美好的事物上，我在左岸咖啡館。」這句廣告詞，告訴我們要好好地享受在當下的每個時刻。

這幾年西方美食之都的巴黎又出現了另一套飲食哲學：*fooding*，即 *food+feeling*（食物加感情）。依我看，是慢食運動理所當然的延伸，就是希望用餐者以感情、情緒去感受食物。感受美一道菜剛端上桌時那一刻撲鼻而來的香氣，欣賞菜餚擺盤的色彩和美感，品嚐吃進嘴裡每一口味道的組合、搭配和轉變。也許讓你想起小時候媽媽的一道菜，也許喚回某一次被遺忘的旅行經驗。同時，也反過來期望廚師以一種更帶感情的手法來做菜（而不是制式化、機械化地執行食譜裡的材料和步驟），在盤裡留下個人的情緒和風格。<sup>63</sup>

因為法國人認為：慢食不是將用餐的時間刻意拉長且放慢的吃，而是說在用餐時將你的感官全部打開，好好細細的品味你眼前的這一餐。換句話說，就是好好的把吃飯當回事。

花時間吃飯並不是把動作放慢，而是把你的感官全部放開。法文有句話：*être dans son assiette*（在他自己的盤子裡），就是形容一個人很輕鬆自在的意思，吃飯，不正該把自己放進盤子裡？<sup>64</sup>

<sup>63</sup> 謝忠道著，《慢食味覺藝術的巴黎筆記》，台北，貓頭鷹出版，2008，頁 29。

<sup>64</sup> 謝忠道著，《慢食味覺藝術的巴黎筆記》，台北，貓頭鷹出版，2008，頁 31。

其實我們台灣人願意花時間來排隊，像是之前的因太陽花學運夯起來的台中太陽餅，還有屏東的乳酪蛋糕店…等。筆者記得在當時大清早就有一群人慕名而來排隊，因為筆者的家就在那一間爆紅的太陽餅店的店家旁邊。筆者記得那個時候，平日早上 8.9 點就有許多人在店家門口排隊，等老闆開門。若是在例假日，則是在清晨 5.6 點就有許多人前來排隊了，而且許多買家都是從外地來的。但是如果叫你花 1 至 2 個小時專注地吃飯，可能你會說：「只有在假日且閒閒沒事才會這麼做！」。不然平常是絕對不可能的，尤其是對那每秒鐘幾十萬上下的企業主來說，是最貼切不過了。

台灣人很願意花錢吃飯，卻似乎不願意花時間吃飯（花時間排隊倒是樂意得很，看看蛋塔、冰沙、甜甜圈就知道）。每每在餐廳或是一般家庭裡最常聽到這句話：趕快吃！彷彿急著去做另一件事，吃飯只是在肌餓而不得不做的事。這在歐洲人眼中看來是很不可思議的。

也許我們把「時間就是金錢」的理念執行得過分徹底過分功利，拿時間去享受被認為是一種浪費：因為沒拿來賺錢。拿時間去排隊卻有一個等待的目的性，不算浪費。可是，時間就是生活，過生活是要花時間的。我有時自問：急著把飯吃完的人到底後來去做什麼比吃飯更有趣的事了？<sup>65</sup>

因為吃東西是將食物送進口中填飽肚子消除飢餓，滿足求生的生理需求。而品嚐食物是辨識食物的味道及食材的優劣，而且這兩個動作所花的時間也不一樣，雖然動作都一樣但是那個處理食物的流程卻是不一樣。

---

<sup>65</sup> 謝忠道著，《慢食味覺藝術的巴黎筆記》，台北，貓頭鷹出版，2008，頁 32-33。

吃東西是一種每天都進行多次的活動，大部分人大部分的時間是在匆忙而僅在滿足飢餓慾望的狀況下「吃」東西，而非「品嚐」東西。許多人甚至幾小時前，早餐吃的是什麼都不太記得，遑論對味道的記憶。因為吃的行為是人人可為，天天在做的事。因此我們經常忽略了味覺的敏感並非天生，無基因遺傳，最好的品酒師或是香水師，和廚師都是一樣，都是教育出來、訓練出來的。<sup>66</sup>

沒想到當初為了幫助在地的農民來抵制被外來的財團將農業給工業化而發起的慢食運動，到了法國巴黎卻蛻變成為浪漫的飲食文化。在慢食的文化裡雖然沒有強調飲食與修行之間的關係，但是他們將悠閒的生活給融入了飲食當中。懂得享受在每個當下的時刻於是他們把這種享受的方式將飲食的文化給注入了新的元素，並且也影響開創了飲食文化的新紀元。

將現代的食禪與當紅的慢食文化來做比較，雖然在字面上的定義及內容在感覺上是很相似，但是仔細比較後，我們可以發現到兩者的許多地方都不一樣：從一開始的緣起動機不一樣。食禪是以修行為主導希望能夠透過飲食的修行，達到成就聖人的果位；而慢食是為了抵制外來的速食文化對自己國家的產業衝擊，之後開始推廣在地的傳統飲食的文化。在中間的發展過程也不同，食禪有許多相關的經典是在教導如何用飲食來做修行，及如何用正確的心態來看待飲食。在各種不同的方法中以食厭想這種比較激烈的修行方法，是讓行者能夠徹底的對食物斷除貪愛的根源；慢食的部份是透過了對世界各國進行了相關的慢食活動發表和推廣讓更多的國家能夠認同這個理念，之後在法國的巴黎成立了慢食協會。

經過時代的變遷食禪的部份是有加入了比較親民的新元素。從品嚐

---

<sup>66</sup> 謝忠道著，《慢食味覺藝術的巴黎筆記》，台北，貓頭鷹出版，2008，頁 66。

食物在口中的各種變化及過程，衍生到感恩天地萬物的宇宙觀；慢食的部份則是在法國的巴黎發揚光大。因為法國人懂得享受生活將慢食的文化融入了飲食當中，將法式的料理推入飲食的新紀元，之後將這股慢食的風潮邁向國際。

表 2-1 比較食禪與慢食

	食禪	慢食
緣起	因應修行之所需	抵制外來的速食文化及被財團併吞的農業工業化
過程發展	發展出許多相關的食禪修行方法，從經典的介紹：四食、食相應…等，到實際上的食厭想的修行方式…等，大多都是使用苦行的模式來著手。	從西元 1986 年的反速食的街頭運動興起，之後開始推廣慢食的各種活動，並且宣揚美食的味覺教育，以及反對工業化及全球化的食物生產模式，抵制速食食品，並於各地發起相關的慢食宣言及推廣慢食的活動，成立慢食協會。
衍變至今	因應時代不同的需求，衍生出非苦行的親民模式，從體驗食物在嘴裡的每個變化，延伸到感恩天地萬物恩賜的宇宙觀。	推廣至法國後，在巴黎發揚光大，開創出飲食文化的新紀元，流傳至今。
結果	兩者看似相同實際上經比較後，結果是不相同的。	

### 第三章 當代正念療法的內涵與在飲食上的運用

本章的單元是介紹當代的正念療法的內涵與在飲食上的運用。要探討的項目有：「正念的定義」、「當代正念療法的內涵」、「當代正念療法在飲食的運用」。一開始先介紹正念的定義，因為「正念」一詞雖然是出自於原始佛教。但是經過時代的變遷，後人們對於「正念」一詞的詮釋也有所不同，接著要介紹當代正念療法的內涵。這個部份，是從現代正念學的角度來做介紹，現代的正念學，融合了醫學、科學、哲學和心理學…等的特色。本研究會以卡巴金的正念減壓，以及學者呂凱文的 MBST 正念療育這兩大系統為例來做介紹。再來就是引導進入到「當代正念療法在飲食的運用」，在飲食的過程當中，是要如何維持正念，正念飲食真的有那麼困難嗎？以及最後要探討的是要如何正念的飲食才能避免飲食疾患的發生。

#### 第一節 正念的定義

「正念」一詞在佛教當中以廣義來說，代表的意義是指「正確的念頭，亦即時常憶念正道，不使思想行為有錯誤，是八正道之一<sup>67</sup>。」而有關「正念」一詞，可以在佛典《大正藏》當中的許多部經典中看到，例如：阿含藏當中的《雜阿含經》：卷三、四、六、七、九、十、十一、十二、十三…等，《中阿含經》：七法品、業相應品、舍利子相應品、王相應品、長壽品、小品…等，《長阿含經》：第一分~第三分的各卷經裡面都有，《增一阿含經》：卷八、九、十七、十九、二十二、二十三…等，還有像是禪藏、淨土藏、法華藏…等許多的經典當中，都有記錄到。可見「正念」的教法在佛教的許多經典當中是佔有很重要的地位。

<sup>67</sup> 陳孝義，《佛學小辭典》，台北，方廣文化出版，1999，頁 298。

當初佛陀在菩提樹下成道，也是因為觀察到四聖諦(苦、集、滅、道)。於是就透過了四念處(身、受、心、法)的修持，達到了開悟成聖。而且在準備進入涅槃以前，也是跟弟子們教導四念處的教理後，才進入涅槃。

四念處的修行是基於《大念處經》中佛陀所傳的教法而來的一套系統的正念修行方法<sup>68</sup>，身念處就是安住於身，循身觀察。意思是將注意力保持在身體之上，持續地觀察身體，沒有那個自我的存在<sup>69</sup>。受就是六根與外境接觸時身心所產生的感受…，受是一種緣起法，是因觸而起，然後有引起情感的產生，導致人們有所取捨<sup>70</sup>。心念處如觀心靈風光般的觀察我們的心或意識，不論它是清明的還是不清明的，我們都要觀照心的面貌實相，清楚的知道心的當下狀態<sup>71</sup>。法念處是，覺察一切法都是種種因緣而生，不斷變遷，沒有恆常的主宰者<sup>72</sup>。

「正念」在出入息念的修行上，是象徵著「覺知」。意即透過了專注的呼吸，來覺知自己是否有將心安在呼吸上。

專注於出入息，我們稱之為安那般那念。安那般那(Anapana) 意謂著「入息」與「出息」，「Sati」意謂著「正念」。

正念意謂著「覺知」，「覺知」意謂著「聚焦專一能力<sup>73</sup>」。

而正念在佛法上來說，並不是只善念，而是指專注及洞察力，或者是說起心動念皆自覺。而經過了時代的變遷，後人們對於「正念」一詞也有不同的詮釋。

卡巴金，認為正念是一種專注的方式：即用這種專注的方式來生活，

<sup>68</sup> 藍梅，《圖解正念》，北京，陝西師範大學出版，2009，頁 102。

<sup>69</sup> 藍梅，《圖解正念》，北京，陝西師範大學出版，2009，頁 124。

<sup>70</sup> 藍梅，《圖解正念》，北京，陝西師範大學出版，2009，頁 148。

<sup>71</sup> 藍梅，《圖解正念》，北京，陝西師範大學出版，2009，頁 157。

<sup>72</sup> 藍梅，《圖解正念》，北京，陝西師範大學出版，2009，頁 162。

<sup>73</sup> 聖喜，《安那般那念•出入息念禪修》，台南，法寂禪林出版，2014，頁 8。

以及培養出覺察的能力。而他認為這也是一種自我內在探索的態度，而透過了這種方式的練習可以探索到內在深層的自我。

基本上，正念是一種特殊的方式。連同以此專注方式而帶出的覺察，亦即以一種探索及認識自我的精神態度，觀察深層的自我<sup>74</sup>。

在他的許多著作當中，都有講述到透過了許多不同方法。像是專注、不判斷、初心…等的這些操作的模式，來達到覺知的狀態。故，依上所述，筆者認為卡巴金對於正念的定義是「覺知」。

你將發現，我會一遍又一遍的提醒，鼓勵你盡所能不加評判地去清楚觀照當下的種種不同的經驗。要緊記在心的是：最重要的永遠是覺知，…。

75

而對於「覺知」二字的詮釋，卡巴金在他的著作《正念減壓初學者手冊》中，是這麼說的：「覺知本身就是正念的全部<sup>76</sup>」。基於這些推論，筆者認為卡巴金對於正念的核心奧義就是「覺知」，而在他的種種教學的方法中，其目的都是為了要將學習者的「心」導引到「覺知」的狀態。因為他認為，歸根究底，正念真正的挑戰：就是做你自己<sup>77</sup>。

以上是卡巴金對於正念的定義。接著，我們來看在國內研究正念學權威，學者呂凱文對於正念是怎麼定義。學者呂凱文認為「正念」的定義及解識有很多種的層次，從古今的文獻中，所代表的詮釋及意義也不同，可以從哲學及巴利佛學及現代心理學…等的角度來解讀，以下就是學者呂凱文對正念的詮釋：

<sup>74</sup> 喬·卡巴金，《正念療癒力》，台北，野人文化出版，2013，頁 032。

<sup>75</sup> 喬·卡巴金，《正念減壓初學者手冊》，台北，張老師文化出版，2014，頁 209。

<sup>76</sup> 喬·卡巴金，《正念減壓初學者手冊》，台北，張老師文化出版，2014，頁 144。

<sup>77</sup> 喬·卡巴金，《正念減壓初學者手冊》，台北，張老師文化出版，2014，頁 144。

正念的解釋有很多含意與層次：可以從巴利經文解讀，也可以從當代心理學、哲學的觀念賦予新意。巴利佛教文獻的解釋當然值得最先尊重，但是並不需要封閉正念在當代頗富創意的開放意涵。

要知道，即使是佛陀對於正念字源 *sati* 這個詞的解讀，也是具有創意的開放意涵。而與其繼承前輩印度宗教界的定義略……有些不同。這些基礎知識只要熟習巴利佛教與印度宗教聖典傳統對這個詞的運用脈絡，就能夠在審慎追查中清楚辨別。但是我們也不需要急著抱緊西方正念療法那種操作型定義的鬆散解釋，畢竟這個詞也有厚實的古典文獻學基礎。

大學時期將海德格的重要著作讀了好多遍，我覺得海德格解釋「存在」有個很大的特徵，是透過字源的分析去解釋：「存在」是「存有在此」（Da-sein; Being in here）。「存有」本身就具有實驗性、非限定性。這有點點抽象，但同學聽我分析之後會比較清楚，我如何援用存有哲學解釋正念。

傳統哲學在理解真理時，慣用二分法或判斷的方式看待「真」與「假」。從亞里斯多德哲學為代表古典哲學中很容易發現，亞里斯多德分析真理概念即是邏輯判斷形式的運用。當陳述（statement）跟外在的現象相符合時，人們會說這是真的（It is true），不相符合時會說這是非真的（It is not true）。就此而言，真理是一套邏輯判斷系統，此系統當中的存有動詞（be）以真假值形式出現。

海德格批判這種真假值的傳統真理概念，他認為二元判斷分析的真理觀，基本上是比较後出而不是原初存在的哲學。在亞里斯多德邏輯裡，be 動詞僅是作為命題判斷真假值的繫辭。但是對海德格來講，be 動詞的存有狀態是優先於真假判斷，它先於真假判斷而使真假判斷成為可能。

比方說：這是一個電話（This is a telephone）。要判斷它是或不是電話時，存在動詞(is)本身是讓真與假存在的中間場域。Is it true? Is it false? 不管真或假，在判斷真假之前，存在動詞必須先存在。為此，「存有的存在性」是比「真假的判斷性」還要更優先。存有，它是事物真假之前的狀態，而真理也是一樣。海德格認為，存有真理觀具有優先性，它優先於真假值判斷的真理觀。換言之，存有先於判斷。

正念(sati)一詞在古代印度語言字源學的意義有許多層次。記憶、想念、覺察、覺知是sati這個詞的較為凸顯的解釋。這個詞字源的另外一種意義也指涉「存在」(sat)，類似於存有哲學的存在觀。切記，存有優先於判斷。就我而言，與其說正念是卡巴金所謂的「不判斷」(non-judgement)，倒不如說正念即是「前判斷」(pre-judgement)。它先於判斷，而使真假判斷成為可能。

正念作為前判斷，它的意思是：判斷真假之前，我們先讓存有保持開放性，且讓真與假共在。這種真假共在的現象，不代表泯滅智慧當個無從判斷的啞羊愚人，而是不急著過度判斷，先讓各種現象共在。不判斷的目的是為了等待，好好等待各種條件充分現前：不判斷是為了好好的判斷，抉擇生命真正喜悅寧靜的方向<sup>78</sup>。

另外，學者呂凱文在他臉書中的一篇網誌〈正念與軸心時代的文明突破〉對正念有這樣的詮釋：

正念不只是正念，正念也是自己與自己內在世間的連結關係。透過正念覺察：自我與內在世間的自我進行連結。與自己的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、身體、感受、情緒、認知、想法與意識隨時保持連繫，清清楚楚認識自己

---

<sup>78</sup> 呂凱文，MBSR 正念療育學課堂講述，2013-12-05，REC01。

身心互動的關係。這種動態連繫，佛陀稱之為緣起，它是生命行為發展的慣性。

兩千數百多年前的軸心時代，當古代文明紛紛邁向成熟之際，智者們對於生命慣性如何產生的問題紛紛開始探索。他們知道除非自己能了解自己，否則自己會受到負向的慣性思維控制與驅使。要了解自己，就必須將眼睛從外在世間翻轉過來，重新向內探索內在世間的規律。

.....

對於這種身心連繫關係保持清楚覺察的教學，智者們開發的程度與方式不一，或精或細的操作模式也不盡相同。佛陀稱之為覺悟，蘇格拉底則稱為認識自己；奎師那稱之為冥想；耶穌稱之為見證；老子稱之為道；孔子稱之為仁。統而言之，這是一種內在心性主體的探索與見證。

相較於軸心時代之前的外在宇宙論探索，這種往內觀照的正念覺察猶如是哥白尼倒轉的革命。重新發現真正智慧在於內在主體性，而不是外在客體對象。它重新將注意力從外在世間的對象，重新邀請回到內在世間的覺察。

更為簡單說明，什麼是正念？正念是邀請自己回到自己，回來關心一下你的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、身體、意識。問問自己看看：現在過得好不好？正念就是邀請自己看看自己身體的種種存在與變化，覺察感受、認知與想法。正念就是一種邀請，它邀請自己重新回到自己<sup>79</sup>。

以上是由學者呂凱文從哲學、巴利佛學、現代心理學...等的角度來對「正念」一詞所做的詮釋。從以上的詮釋來看，我們了解「正念」一詞能夠從不同的文化、學理、角度來闡述。非常的具有彈性及多元，並

---

<sup>79</sup> 引用呂凱文臉書網誌，MBST REC02，<https://www.facebook.com/#!/kevin.lu.5076?fref=photo>，2013-12-19。

且不會因為受到時代變遷的影響。

最後，學者呂凱文將各種不同門派的正念學，將其整合為三層同心圓的正念結構，在他的網誌哈哈衍那當中是這麼說的：

如同蓮花多層次的光澤與色暈，我認為正念學的多層次圖像中可以略分為三層結構。依中道原則而擇法的思考，我所提倡的 MBST & MBHT 正念學是屬於中間層。它不離解脫，亦不離於世俗，行於中道，聖俗共融。

多年前我曾寫過一篇分析佛教教育的論文

([http://www.nhu.edu.tw/~kwlu/buddhist\\_education.pdf](http://www.nhu.edu.tw/~kwlu/buddhist_education.pdf))，以「同心圓」結構解釋佛陀對三種宗教身份人士的教導。這三層結構裡，出家僧團為核心、在家善信居中、教外人士為外環。彼此形成一個同心圓結構。這個同心圓的三層結構也代表我對正念學在當代社會中三層應機教導的結構分析。

正念學同心圓的第一層結構是以解脫為終生職志、邁向解脫道的正念學教導。南傳上座部佛教正念學禪法屬於這層脈絡，不論是馬哈西或帕奧禪師...的系統皆屬於這一層，它配合佛教繁瑣戒律輔助倫理行為，應機於以解脫為職志的出家僧侶。這是一種純粹導向解脫的正念學，不過卻未必應機於其他兩層生活於世俗身份的人士。

我認為當代西方以卡巴金博士為始的各種正念療法(MBT)，包括 MBSR, MBCT, DAT 等等幾百種的正念學，或可歸屬於正念學同心圓最外環第三層的應用，它摻入各自文化語境的元素，雖然帶著正念學稀釋後法味，卻以不具佛教色彩但迎合當代世俗理念的方式呈現。這是一種世俗的正念學。

至於這幾年逐漸在南華大學宗教學研究所與巴利學中心為基地所發展的 MBST 與 MBHT，可以視為是正念學同心圓的第二層結構。它們介於佛教核

心（解脫）與世間外環（世俗）之間的中間地帶，同時帶著解脫與世俗的特質，帶著濃濃法味，有著不即不離於世間、不即不離於解脫的靈活與可愛。它們可以導向解脫成就，也可以導向世俗成就<sup>80</sup>。

從以上的中外古今不同的詮釋當中，我們可以發現到正念的定義。從佛學的廣義說法，八正道之一的正念，到安那般那念出入息念的專注與覺察；再從亞里斯多德的哲學二分法到海德格所認為的存有優先於判斷，以及從 MBSR 正念減壓的不判斷到 MBST 正念療育學的前判斷…等，有這麼多種的詮釋。

故筆者認為，正念的定義可以分為「理論」與「實務」兩種：理論的部份可以用哲學的二分法以及佛學廣義用法，意即八正道之一的正念，來做為詮釋。因為這些是屬於形而上的形上學的部份，可以用來說明其原理，而實際上在操作正念實務的部份，可以用出入息念的「專注」與「覺察」，還有學者呂凱文所提出的「前判斷」作為詮釋。因為這些方法讓筆者在修習正念學課程的時候，比較能夠運用在日常的生活中，較貼近實務操作的部份。

---

<sup>80</sup> 引用學者呂凱文哈哈衍那網誌

[http://taiwanmindfulnessassociation.blogspot.tw/2013/09/blog-post\\_3602.html](http://taiwanmindfulnessassociation.blogspot.tw/2013/09/blog-post_3602.html)，2015/01/12 01:00。

## 第二節 當代正念療法的內涵

本節所要探討的是：在當代正念療法的內涵。在內容上，是以探討卡巴金所創立的 MBSR 正念減壓與學者呂凱文所創立的 MBST 正念療育學的教學特色為例，在這兩位頂尖的正念學專家眼中是如何來做完美的詮釋。

在現今的時代，科技的發展已經到與人民的生活合而為一。我們從早上起床眼睛張開，一直到晚上睡覺眼睛閉起來，無一都不是浸淫在科技之中。這也應證了曾經是手機大廠的諾基亞廣告當中的一句台詞：「科技始終來自於人性」。但是在這樣的情況下，照理說，應該是幸福又快樂，因為處處都很便捷又方便。從人與人到國與國之間幾乎都沒有了距離，但是在這麼文明與科技都同步齊頭的現代，精神官能症及身心的疾病確是越來越多，人們的生活被這些科技產品給綁住，看似快樂。因為方便，滑指間就能知道親朋好友的生活動態。但是在實際上卻是不快樂，在過度的依賴科技產品下，人與人之間彼此的互動也少了。因為都是在虛擬的平台上做交流，所以在實際上的人與人之間的互動，眼神間的交流，反而生疏了許多。不難看出，現在的家族聚會、朋友聚餐，乃至包團出遊…等，人與人之間對話及眼神的交流少了許多。雖然都在同一桌吃飯，但是焦點都是放在眼前的手機上，搞不清楚到底是跟人聚餐還是跟手機聚餐。

筆者認為：距離有距離的美。回想一下：在古代的時候，因為交通及通訊的不發達，朋友之間要見上一面，往往最快也要十天半個月。萬一是在不同的地區及省份，更是要一年半載不等。所以人與人之間就會特別的注重那個相聚的時刻，在《論語》裡就有說到：「有朋自遠方來，不亦樂乎。」雖然距離遙遠，卻拉近了彼此之間的情感。在等待的過程中，增長了期待和喜悅的心情。反觀現在，人與人之間的距離是近了，但是心與情感的連結卻疏遠了。彼此之間的交流與互動變的有隔閡，往往是面對面時，無話可說或是話不投機半句多。但是一回到網路的交流平台卻是暢所欲言，欲罷不能。由於長期處在這種的情形下，現代也有不少人罹患社交恐懼症，以及其它的精神官能症。

而為了能夠舒緩及改善這種症狀，坊間的身心靈的課程也由如雨後春筍般的林立於各處。而各個業者都有自己的方法來開班授課，有的是用靈氣；有的是用

花精；有的是用高靈的靈療系統…等，各種許多的方法看起來就由如萬花筒般，多不勝數。但是其目的就是要幫助人們的身心靈能夠回復到平衡的狀態。

卡巴金所創立的 MBSR 正念減壓療法，其特色是在開宗明義就說明，突破了一切信仰體系。讓正念去除了宗教化、信仰與迷信，以及意識型態。因為他認為正念的學習不謹是普世的，也是一種注意力的單純型態，智慧與自我慈悲由之而起，也是處理壓力、疼痛、疾病、情緒、身體之苦的良藥<sup>81</sup>。在他的教學當中，他首先將正念的信仰與宗教包袱給去除，將正念給普及化。他認為正念的學習是適合一切的普羅大眾，正念並不是只有特殊的信仰團體才能夠接觸與學習的。在他的八周的課程教學進度中，每週都有不同的練習主題：從基礎的身體掃描到日常生活當中的正念覺察，還有正念哈達瑜伽…等，在他的《正念療癒力》一書中，大致上將八週課程規劃的進度是：第一、二週的重點練習是身體掃描，其目的是讓學習者能夠學習到保持覺察的狀態，並且能夠體驗到剎那及是永恆的感受，在日常生活當中的非正式練習，就是在你平常生活當中的每個動作嘗試著保持覺察。

在正念減壓開始的前兩週，我們建議你練習第五章所描述的身體掃描。不論你喜不喜歡，都要每天練習，每次大約四十五分鐘，不過，四十五分鐘只是時鐘的時間，我們邀請你在這段時間裡，盡量讓自己安於剎那即是永恆的當下。實驗看看，一天中哪個時段是你的最佳練習時段。請記住，重點是保持覺察，盡量不要讓自己睡著了…在日常生活中培育正念，我們稱為「非正式練習」，亦即在例行性的活動中試著保持分分秒秒的覺察，例如起床、叫小孩起床、刷牙…<sup>82</sup>。

在第三、四週的部份是將正念的哈達瑜伽的元素加入，與身體掃描以隔日的部份來做交替的練習，藉由瑜伽的動作中，來仔細的感受身體所回饋的訊息，意

<sup>81</sup> 喬·卡巴金，《正念減壓初學者手冊》，台北，張老師文化出版，2014，頁 009。

<sup>82</sup> 喬·卡巴金，《正念療癒力》，台北，野人文化出版，2013，頁 181。

即：身體掃描是屬於靜態的部份。哈達瑜伽是屬於比較進階的身體掃描，因為在瑜伽的各種姿勢中，有不少是屬於肢體的拉伸動作。而此時對身體的觀察，會比較有更明顯的感受。在非正式的練習中，第一週是覺察令你感到愉悅的事情，看生活中有那些小確幸，將它們記錄下來，這些小確幸讓你的身心有什麼樣的感受。在第二週的非正式練習部份，則是要覺察令你感到不愉悅的事情，也是一樣要將那些不愉悅的身心感受給記錄下來，然後覺察那個不愉悅的感受。

兩週後，將身體掃描和正念哈達瑜伽隔日交互練習，持續兩個禮拜…請記住做你身體可以做道的姿勢即可，保守一點，練習過程中仔細地聆聽身體的各種訊息。…第三週的非正式練習：試著在每天生活中覺察一件令你感到「愉悅的事情」，隨筆記下這些愉悅的經驗，當愉悅事件發生時，你是否有察覺到？當時身體有什麼感覺？浮現那些想法與感受？寫下時，對你的意義是什麼？…<sup>83</sup>

在第五、六週的正試練習當中，就將身體掃描的部份改成用靜坐和瑜伽來取代。因為如果有照表操課，在此時，專注的部份將大幅度的提升，而靜坐和瑜伽也是這兩週的練習重點。

到了第五週與第六週，改以靜坐和瑜伽取代身體掃描。這時候，你差不多可以一次坐上四十五分鐘了…靜坐時最好都從呼吸覺察開始，可以練習數週或數月。經過數週或數月觀呼吸練習後，你會從靜坐中深深地獲益…不論是專注於呼吸或是其它部位，均試著將自己的能量持續灌注於時時刻刻的自我覺察及正在發生的經驗。如果發現自己閃神了，稍為觀察一下那盤據心頭的是什麼，然後就溫和、輕柔地把注意力再帶回來你原本所在專注的呼吸或其它部位…假如妳期待某些感覺或境界，例如：放鬆、平靜、專注或洞察，這表示你正常試進入別種狀態，未安住於你當下的存在…到了這個階段，你大概會開始思考並且決定往後要何時練習、練習那些項目、

<sup>83</sup> 喬·卡巴金，《正念療慾力》，台北，野人文化出版，2013，頁 182。

練習時間多久等。四五週過後，學員會越來越想規畫自己個人化的靜觀練習...。<sup>84</sup>

到了第七週就是將前幾週所學習過的正念減壓練習，做各種適合自己的組合，看要怎麼樣的安排及調整，也就是正念減壓的綜合練習。

為了建立自發的練習與增加的自我倚靠，正念減壓課程的第七週是不使用光碟的。學員們運用靜坐、瑜伽與身體掃描，自行發展出一套每天四十五分鐘的練習...。<sup>85</sup>

在最後一週第八週，這一週是全新的開始。因為正念的學習是一輩子的，而這八週的基礎訓練就像是入伍的新兵訓練一樣：學習完基本的正念減壓技巧後，就是要運用在之後的日常生活當中。並不是說課程結束後，正念的學習就停止，而是課程結束後，才是實踐正念的第一步。

第八週，是課程的結束，也是你自行練習的開始...八週的正念減壓課程是個平台，引領你開始積極投入正念練習及自己的人生...此時，我由衷希望你堅定地引導自己坐在駕駛座上，繼續規律、有紀律的練習。如此一來，你會更熟悉自己在這八週所累積的動能，運用此動能引導自己持續練習...。<sup>86</sup>

學者呂凱文的 MBST 正念療育學特色是融合了中西古今的系統。在古代元素的部份是以佛教的漢譯阿含經、巴利佛教聖典、清淨道論系統為理論。而這個也是 MBST 正念療育學的骨幹核心，四念處、七覺支為實務操作，強調六根的當下觸境與身心間內在拉扯。現代元素在學科的部份有將現心理學、認知心理學及

<sup>84</sup> 喬·卡巴金，《正念療慾力》，台北，野人文化出版，2013，頁 183。

<sup>85</sup> 喬·卡巴金，《正念療慾力》，台北，野人文化出版，2013，頁 184。

<sup>86</sup> 喬·卡巴金，《正念療慾力》，台北，野人文化出版，2013，頁 185。

神經與言程式學…等納入。在術科實務操作的部份，有加入了許多實務的練習…等。基本上 MBST 正念學課程在規劃上分成 18 週的課程訓練，每一週都有不同的主題，每週課程的內容如下：

- 第一週：觀察身心的慣性作用(葡萄乾練習、身體掃描練習)
- 第二週：深層的放鬆練習(進階身體掃描練習)
- 第三週：三分鐘專注呼吸(三分鐘觀呼吸練習)
- 第四週：靜坐觀呼吸(靜坐觀呼吸練習)
- 第五週：活在當下：專注與覺察於瞬間經驗(專注地走路練習)
- 第六週：正念現象學：正念的態度(入睡前觀察練習)
- 第七週：醒寐之間(夢境與醒察觀察練習)
- 第八週：敘事與正念治療(完整版記事本練習)
- 第九週：認識表象系統與想像力(森林想練習)
- 第十週：六種邏輯思考層次(悲心的收攝練習)
- 第十一週：認識壓力(慈心的祝福練習)
- 第十二週：從正向語言到正向思想(喜心的歸零練習)
- 第十三週：顏色的解脫學(捨心的平等練習)
- 第十四週：負面心錨的移除與正面心錨的設立(心錨練習)
- 第十五週：轉換場景的脫困技巧：兩種狀態交換(結合與分離的練習)
- 第十六週：轉換場景的脫困技巧：三種人稱交換(自他換練習)
- 第十七週：轉換場景的脫困技巧：三種時空交換(時間軸轉換練習)
- 第十八週：培育正念：成為專業的正念治療師(一生的綜合練習)<sup>87</sup>

以上為 MBST 正念學的十八週課程，每一週都有不同主題。這些不同的主題從入門到進階都有著不同的次第，搭配著正念日記的寫作，會讓學員能夠更加的印象深刻。因為日記就像是記帳一樣，可以記錄著你的每天的日常開銷。時間一久，你就能夠知道錢是花在那裡，因為那個都有一定的週期性。相對的道理，正

<sup>87</sup> 呂凱文，《台灣正念學學會正念療育師培訓課程課程手冊》，高雄，台灣正念學學會出版，2012，頁 9。

念日記是在記錄你每天的生活。只要你如實的去寫，對身心拉扯的狀況不要有所隱瞞。漸漸地，你就會發現到你在日常生活當中起心動念是如何產生。之後由念頭來帶動到你的行為和語言，久而久之就會培養成為你的慣性，最後這些慣性就變成了支配你命運的主宰。

另外學者呂凱文所創立的 MBST 正念課也強調經驗分享，在這個課程分享的部份是有別於一般修習正念的佛教禪林。因為大部份修習正念的佛教禪林，都是注重在禁語、內省…等的嚴格宗教化的修行模式。其目的是要成為解脫的聖者，但是在分享修學正念的經驗的這個部份就很缺乏，所以在修學的過程中容易造成土法煉鋼及瞎子摸象的情形。而 MBST 正念課程之所以強調經驗的分享，其目的是讓學員們在學習正念課程中，能夠將自己的學習經驗和操作手法無私的由衷分享出來。藉由無私的分享，能夠讓彼此知道在修習正念的過程中，大家遇到不同觸境解決的方法。而分享就像是一面鏡子，你可以藉由別人的經驗來幫助到自己，相對的別人也能夠經由你的分享，來成為他的墊腳石，所以就是佛教當中所說的「互增上緣」。

### 第三節 當代正念療法在飲食的運用

本節要探討的重點是：當代正念療法在飲食的運用。探討內容是以卡巴金與學者呂凱文的正念飲食教學為例。

卡巴金在他的著作《減壓從一粒葡萄乾開始》對於正念飲食的規劃，他的作法是先將飲食的觀念重新給檢視。這當中包含烹煮的部份，因為他認為食物從準備到吃下是占生命中很重要的部份。因為人的一生當中占去了絕大部份的時間是在吃與睡上面。

買菜、做菜的過程是一個絕佳的正念專注，好好攝入各種食物的顏色、質地、香味，注意烹調過程中不同時間點的味道和質地，感覺你手上拿著鏟子，聽著爐子上鍋子裡的嘶嘶聲，注意毫無共通之處的食物如何轉化並融合成一道菜。<sup>88</sup>

接著他認為在進食中也要專注在當下的食物上。因為現代人用餐習慣真的很不專心，常常都是心不在焉，都把焦點放在別的地方上，不是滑手機就是跟人聊天或是在看電視...等，而在這種情況下用餐，對於身體會有什麼樣的影響？他在書中是這麼提到的：

如果你像大多數人，吃飯的時候常心不在焉，也許在專心看電視、用電腦、閱讀、對話、回憶或念頭，或者計畫未來，你可能根本沒有注意到你放在口中的食物，結果你失去了欣賞食物的機會，而且常常會吃的過量，失念或是匆匆地進食，也會引起生理問題，許多胃弱的人都學到，如果咀嚼更久更慢，胃部的不適感就不會那麼強烈，那麼頻繁。<sup>89</sup>

<sup>88</sup> 喬·卡巴金，《減壓從一粒葡萄乾開始》，新北市，心靈工坊出版，2012，頁 267。

<sup>89</sup> 喬·卡巴金，《減壓從一粒葡萄乾開始》，新北市，心靈工坊出版，2012，頁 268。

而且他認為要能夠好好感受身體的需要，意即是否真的肚子餓了？是因為肌餓需要補充能量而吃，還是因為情緒而吃？如果經過了正念的探索，發現到是因為情緒的關係，那就將情緒的部份給處理好，對情緒做自我的探索，不要讓情緒影響到用餐時的心情。

聆聽你的身體，注意妳是不是真的餓了？如果你真的餓了，正念你所選擇的食物，全心臨在當下而後咀嚼、嘗味、吞嚥、知道吃夠了或該是擱下碗筷的時候了，同時要覺知你是否並非因為飢餓而吃。如果你因為情緒而吃，就對情緒做正念自我探詢，而不是寬慰情緒或麻痺自己…<sup>90</sup>

至於在選擇食物的種類上，卡巴金認為在練習正念的過程中，要覺知你所吃進去的食物，感受食物在你體內產生的變化，帶給你的身體有什麼樣的影響，是好或是不好？吃進去之後感受身體是否有所增加能量使其活力充配…等。

從更基礎面來看，身體不斷的重新自建。食物為這個過程提供燃料和原料，如這樣看待情況，以下這句智慧的老話便很有道理了：「人如其食。」——你要去吃垃圾或速食的時候，好好想一下。如果你提供的原料充滿人工添加物和空卡路里，身體便無法自建的很好…一九五六年，生物化學家羅傑·威廉斯(Roger Williams)寫過一本富開拓性的書，名為《生物化學的個體性》(Biochemical Individuality)，他認為我們在基因遺傳和生物化學上，都是獨一無二。因而我們在骨骼構造、新陳代謝和營養需要上也不一樣，正念可助你決定什麼飲食對你最有益。你繼續練習正念時，覺知你吃的食物如何影響你：吃完以後覺的比較舒服，還是比較不舒服？你會產生更多精力，還是精力更少？這精力會維持一陣，還是一下就消失？有些食物使你產生不舒適的症狀嗎？某些食物也許使你產生心跳加快、頭昏、頭痛等腸胃道之外的症狀<sup>91</sup>。

<sup>90</sup> 喬·卡巴金，《減壓從一粒葡萄乾開始》，新北市，心靈工坊出版，2012，頁 268。

<sup>91</sup> 喬·卡巴金，《減壓從一粒葡萄乾開始》，新北市，心靈工坊出版，2012，頁 268-269。

以上是卡巴金對於正念飲食的教學方法，接著我們來看學者呂凱文是用什麼樣地方法來詮釋正念飲食呢？

筆者回憶起學者呂凱文在課堂上曾經說過：「好好的吃，就是為了不吃的時候…<sup>92</sup>。」吃的行為對於身體影響是很重要，從看到食物到食用完眼前的食物都有一定的步驟。這些步驟是要幫助你能夠覺察自己的慣性及當下的狀態，透過這樣的訓練，可以讓「吃」變的更有意思。因為吃的行為不只是門藝術，更是一門學問。

以下就是學者呂凱文在 MBST 正念課程當中所教授的食禪練習：

現在要談的是正知飲食過程的正念觀察，也就是食禪練習。

好比說學靜坐，靜坐的目的是為了甚麼呢？好好地靜坐，是為了離開靜坐的時候，是為了下座的時候。如同閉關，是為了不需要閉關的時候，為了離開閉關回到現實生活的時候。同樣道理，好好地飲食，是為了離開飲食的時候，為了我們不飲食的時候。

一般人飲食習慣是拿到就往嘴裡塞，馬鈴薯族 (Couch potato) 就是這樣，坐在沙發上看著電視，食物一直往嘴裡放。我曾在美國拉斯維加斯賭城看到幾位體重重達兩百公斤的人士，怎麼會有人把自己吃的這麼胖呢？為什麼把自己吃到這麼胖呢？其中原因之一，或許是因為我們沒有觀察到「吃是怎麼吃」。我們到底是怎麼飲食呢？

現在邀請同學們做一個練習，就是把飲食的動作分解成很細微的部分，請同學觀察整個動作過程中，身體、感受、想法等等能夠觀察到的微細變化。也邀請自己帶著覺察緩緩慢慢地透過五感，亦即透過視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺去看、聽、聞、嚐、接觸日常生活的食物。

首先，請仔細觀察手部拿取食物的過程。各位同學的桌面上有一顆巧克力，試著看自己是怎麼用手拿取巧克力，也許以前只是一秒鐘就能搞定的動作，現在請以一分鐘到兩分鐘的時間觀察。

觀察內容如下：從自己把放在腳上的某支手，緩緩提起來、緩緩伸出去、緩緩放到桌面、緩緩碰到巧克力、緩緩地張開食指與拇指，再緩

---

<sup>92</sup> 同註(2)。

緩地將食指與拇指輕輕扣住巧克力、緩緩提起來、緩緩轉過來、緩緩看一看、緩緩捏一捏，再緩緩地放回到桌面。這整動作請用一分鐘到兩分鐘以上來做看看，動作放越慢越好，覺察越仔細越敏銳越好。

整個動作的過程當中，邀請自己仔細觀察：第一，手部動作變化有那些被你觀察到？第二，感受、你的情緒有哪些變化被你觀察到？第三、你有那些認知、想法及念頭在這兩分鐘中被你觀察到？邀請自己把這些東西看清楚，兩分鐘後我們來討論！（兩分鐘練習後）

當代西方正念療法在台灣帶領時，很多人會奇怪，繳了學費，只為吃一顆土豆或葡萄乾，其實這是有用意的。剛剛整個過程當中，你慢慢體驗到手部動作，當提起時，手腕關節會動，有個軸心點，手部開始位移，當手指間離開腳的時候，它會往上提，提到一個高度後，它會往前推，推的時候再往下碰，單只有手部的動作，就有舉、提、放、碰這些動作，以及其他相關動作。

當我們如此觀察，在動作的同時，注意力或許跑掉了，這時很多念頭會浮現上來，「我在做什麼？我為何花時間在看自己？這件事會不會太愚蠢？」

這堂課一開始我們提到過，車輛之所以會發生車禍，乃是車子與車子之間沒有空間。有可能是駕駛沒有注意到車子間的距離在縮短。同樣道理，人之所以產生憎恨心，是沒有看到自己生氣、念頭撞擊的空間。所以當我們把動作放慢的時候，念頭就會被慢慢地看清楚了。

其次，請仔細觀察吃巧克力的微細過程。巧克力在眼前，我們請同學用五分鐘的時間來吃完這巧克力。在這時間請觀察手怎麼動？怎麼捏？捏巧克力的時候手有甚麼感覺？那感覺很複雜，搞不好會流汗。再觀察如何把巧克力放入嘴巴，放在嘴巴的左邊或右邊或中間？放到嘴巴之後是含著還是咬的？是含右邊或左邊？是咬右邊還是左邊？請觀察清楚。

若是用含的，請觀察巧克力從固體的形狀慢慢混著唾液還有舌頭的攪動過程當中，從固體到稠狀到液態，整個滋味的變化，及變化在你口腔裡與舌頭間接觸的過程。是甜還是酸？它的味道在何處比較敏感？是舌尖還是舌根，請你看清楚。當含著的時候舌頭也會發生變化，舌頭如何配合牙齒的姿勢及角度。當巧克力變成液態之後，吞到身體裡，身體是否有些微細的變化？請看清楚。（五分鐘練習後）

這個練習的原則是要放慢、分解地觀察飲食所有的過程。我們會發現，我們與吃的關係是被忽略的。我們常為了趕時間、很快就把東西吃完

了。但在練習正念過程當中，我們要把吃飯的速度放慢。放慢的目的不是為了放慢，而是為了觀察。不是越慢越好，只是「慢」會有助於觀察。

從今天午餐開始，請同學作一些細緻的觀察：第一，一頓飯要吃幾口？一口要咬幾次？這是比較粗、比較大方向的觀察。第二，每一口嚼的過程當中，食物從固態到液態，其中滋味，其中各個層次的細微變化，請去觀察看看。第三，舌頭與食物的關係，在咀嚼的過程中，舌頭是先將食物往左邊牙齒送還是往右邊牙齒送？是將食物往前面牙齒送還是往後面牙齒送？在咀嚼的過程當中，舌頭與牙齒合作的方法與方式與兩者之間的關係，需觀察清楚。第四：食物變成液態後，在吞嚥過程，大概在第幾口你會發現食物熱量與身體的微細關係。

若能觀察的越細微，下星期的分享就能越豐富。而且會發現到很多有意思的東西，即使是一個小小的紅蘿蔔，若花十分鐘慢慢地咀嚼它，你會發現好像到了一個食物天堂一般。切記，不要太快吃下，即使一頓飯也可以花一個小時到兩個小時慢慢吃。建議各位，除非必要，你可以自己獨處慢慢吃。避免邊吃邊說話。以上是這星期的功課，一個是身體掃描的練習，一個是食禪的練習。同學回去之後若要聽課堂的錄音可上臉書社團。祝各位今天用餐愉快！Bon Appetit！<sup>93</sup>

接著筆者把在課堂當中所學習到的食禪練習，應用於自身的操作模式如下：

首先當看到眼前的食物將感官焦點收攝回來，將感官放在眼前食物做第一步的收攝動作，將身心狀態回歸到當下再將專注放在肚子的肌餓狀態上，觀察肌餓是怎麼產生的？還有腸胃蠕動的情型，感受肚子的肌餓，此時身心的收攝程度就已經會回到了當下，因為如果只是因為餓而直接進食的話，在過程中就沒辦法知量的進食，大部份都會吃到過量及過飽，或是吃到肚子很脹了才會停止。如果長期都這樣的話，腸胃會因此而受傷，而如果在進食之前有覺察自己肌餓的感覺，感受到身體是需要食物的，是因為「需要」而進食。此時你就會知量的進食，知道自己要吃多少的食物，接下來在進食的過程中觀察你的每一個動作，從手拿起

---

<sup>93</sup> 學者呂凱文臉書網誌，

[https://www.facebook.com/#!/notes/%E5%91%82%E5%87%B1%E6%96%87/%E6%AD%A3%E5%BF%B5%E7%B7%B4%E7%BF%922%E9%A3%9F%E7%A6%AA/10152612694591699?notif\\_t=notify\\_me](https://www.facebook.com/#!/notes/%E5%91%82%E5%87%B1%E6%96%87/%E6%AD%A3%E5%BF%B5%E7%B7%B4%E7%BF%922%E9%A3%9F%E7%A6%AA/10152612694591699?notif_t=notify_me)， 2015/01/04 16:31。

餐具時，是用左手？還是右手？將食物送入口中後，是用左邊的牙齒來咀嚼？或是用右邊的牙齒來咀嚼？還是用舌頭將食物平均分散兩邊，用兩邊的牙齒來咀嚼？在咀嚼的過程中，觀察牙齒在嚼碎食物的動作，以及唾腺分泌出唾液，舌頭負責將食物做攪拌的動作，將食物與唾液能夠攪拌均勻，從塊狀變成爛泥狀，之後在吞下去，感受食物從食道滑進到胃部的過程。最後到達了胃部，感受到胃部的滿足感，以及胃所分泌出消化液，並且透過了蠕動的方式將食物與消化液均勻的拌在一起，將食物做消化的動作。

以上就是筆者的正念飲食操作模式。雖然在剛開始吃飯的時候，完全不能適應，一餐飯至少要吃上一小時，但是操作熟練後，就沒有時間這方面的問題。而且正念飲食在醫學上也是有所根據的，因為在《解剖生理學》當中有提到，當人的心情是處在輕鬆愉悅(喜心升起)的狀態下，此時副交感神經會啟動全身會有三個作用發生：1.促進胃腸的活動，消化腺的分泌，促進大小便的排出，保持身體的能量。2.瞳孔縮小以減少刺激，促進肝糖原的生成，以儲蓄能源。3.心跳減慢，血壓降低，支氣管縮小，以節省不必要的消耗，協助生殖活動，如使生殖血管擴張，性器官分泌液增加…。

副交感神經系統是自主神經系統的腦軀系統(cranio-sacral)，因為這些神經主要由腦與脊髓軀部出發的…當消化系統受到副交感刺激時，對於胃及小腸-促進其活動，加速食物的消化與吸收，對於胰臟-促進胰臟內兩種細胞的活動，引起胰液及胰島素的分泌…<sup>94</sup>。

而你用正念的飲食方式在用餐時，是處於覺察的喜心狀態下，此時你的消化系統的副交感神經會啟動，腸胃消化腺會分泌，讓你有明顯肚子餓的感覺，接著換唾咽的分泌，會讓你流口水…所以說，就像學者呂凱文所說過的：「好好的吃東西就是為了不需要再吃的時候，因為當你有用正知正念的方式在吃，就可以有知量的飽足感，而且不會嘴饞。」就算是在其它的時間，你也不會刻意的想要去

---

<sup>94</sup> J.S 露斯，洪茂雄譯，《解剖生理學》，台北，徐氏基金會出版，1972，頁 339-341。

吃零食…等。

反之，當你用非正念的方式來進食的時候，以現今生活步調的飲食習慣為例：從進食前到進食後，整個身心狀態幾乎都是處於緊張，忙碌和焦慮的狀態。早餐趕著吃，因為要趕上班上課。中午吃的快，因為要搶午休時間。或是邊開會邊吃，晚餐雖然不用吃的這麼趕，但是在用餐過程中也是不專心，不是將專注放在手機上，就是放在電視上。於是在這種情況下，會衍生出的問題是，交感神經會啟動，交感神經的功能可被概括為「Fight or Flight」（戰鬥或逃走）。交感神經主要作用於平滑肌和腺細胞。交感神經興奮會引起腹腔內臟及皮膚末梢血管收縮、心率加快，心臟收縮能力增強、瞳孔散大和新陳代謝率上升等。所以說，如果長期處在這種情況下用餐，不僅沒有品質，無法細細品味食物的美味，更會造成腸胃的負擔，日積月累，身體會受到影響。

交感神經系統活動的控制中心主要位於大腦的視丘下部和延腦。其節前纖維發自胸、腰部脊髓灰質側角的神經細胞…當消化系統受到了交感刺激時，腎上腺-刺激腎上腺素(adrenalin)的分泌。使肌肉肝醣轉為葡萄糖，以供肌肉急速收縮之需，胃及小腸-使胃及小腸的活動減低，食物的消化、吸收延緩…<sup>95</sup>。

以上就是正念飲食的一整個操作的流程介紹。而在使用正念飲食的方法進食每個當下都要能夠仔細的觀察整個身體與食物之間的變化，透過了這樣的觀察，你可以發現到之前不當飲食習慣的慣性是怎麼產生的？進一步就能夠瞭解到這些不良的慣性會帶給身體什麼樣的傷害，而透過了這樣的訓練來糾正不良的飲食習慣。雖然在剛開始會有不適應的狀態，因為整個飲食的步調不僅會放慢，還有專注的部份會從外移到內，意即可能我們以前在進食的過程中，雖然嘴裡吃著食物，但是眼睛是看著手機螢幕或是電視…等。而手也是閒不得，除了使用手中的餐具外，也會用來滑手機，雖然嘴裡正咀嚼著食物，但是你的心並不是放在你眼

<sup>95</sup> J.S 露斯，洪茂雄譯，《解剖生理學》，台北，徐氏基金會出版，1972，頁 337-341。

前的食物上面而是到處亂飛，可能想著等一下要做什麼？或是想著何時要去看場電影…等，由於以上的這些不良的飲食習慣，導致在進食的時候都不專心。由於是行之有年的不良習慣，所以要改善過來也不是三兩天的時間就可以的。因為：心理學專家提過：「養成習慣需要時間，但是形成壞習慣與戒除壞習慣所需要的時間長短不同。」

像是抽菸、酗酒、嚼檳榔這些壞習慣要成癮，至多兩個禮拜到三個禮拜就夠定型。若要戒除這些壞習慣則需要花費更久的時間。除了配合改變環境、技術、知識、信念與價值外，至少還需要超過三星期到三個月才能漸次形成良好習慣。正念療育課長達十八週課程，若能善用十八週保持耐心仔細覺察，透過正念日記記錄生活點點滴滴的觸境觀察，相信一定會有許多寶貴的學習經驗與心得回饋<sup>96</sup>。

#### 第四節 小結

在當代正念療法在飲食的運用這個主題當中，探討了正念的定義，正念療法的內涵，以及正念療法在飲食的運用。在正念的定義中，本研究提出了從古今中外對正念不同的定義及各種不同的詮釋，意即正念在不同的文化當中，也有著不同的看法。在正念療法的內涵主題中，本研究以卡巴金和學者呂凱文的學派為例：探討這兩個正念學派是怎麼來規劃及探討。在卡巴金的正念學派當中，他運用了瑜伽結合了正念，讓動中也能夠安住在正念之中，以及他的正念普及化，去除了一切宗教的色彩，讓學習的人能夠自然而然的安住在其中，沒有宗教的束縛。

---

<sup>96</sup> 呂凱文，《臉書網誌》，2013-12-19 MBST REC02，  
<https://www.facebook.com/#!/kevin.lu.5076?fref=photo/2014/12/20/00:30>。

在學者呂凱文所創的 MBST 正念療育學當中，我們可以探討出正念的定義包含的多元性，而且不會受到時間的變遷以及文化的影響。筆者認為，正念的定義不僅是只有在理論的學術上，還有實際的操作模式：讓「正念」不在只是紙上談兵的空泛思想，而是能夠身體力行的終身學習課程。

在正念療法於飲食的運用上我們探討出「吃」的行為，不僅是門藝術，更是一門重要的學問。要怎麼吃才能吃的健康？透過了對身心的覺察，可以發現到以前不良飲食習慣的慣性是如何發生的？之後進一步的能夠發現到，自己當下的起心動念是否有被外在的環境給拉扯到無法回歸到當下專注的正念飲食。在現今的醫學對正念飲食也有類似的詮釋，意即當你的身心是處在正念的狀態時，此時喜心會升起，接著副交感神經會驅使消化系統分泌消化液，來使腸胃蠕動增加讓食慾的感覺能夠明顯的表現出來，此時你能夠因此而知量的進食，不會吃到過量與不足；反之當你的身心是處於過度拉扯的外境上無法回歸到當下，以現今忙碌的生活模式為例：因為身心是處在過度被外境拉扯的事物上，導致交感神經驅動消化系統減緩消化液的分泌並使腸胃的蠕動減緩讓食慾減退。就算勉強進食，在過程中一來無法專注品嘗於眼前的食物，享受當下食物滋養身心的快樂。二來也會有食不知味的情型，這樣不僅會沒有品質，更會造成消化不良使消化系統的功能受損，由上述可得知「飲食」也要有正念的重要性。

#### 第四章 從中西醫學來探討心因性飲食障礙

本章要分別從中西醫學的角度來探討飲食障礙議題。基本上在飲食障礙的部份有分為「生理」因素和「心理」因素。在生理的部份是以腸胃的病症為主探討腸胃疾病的診療，而這個部份不在本研究探討的範圍。另外一種是心理的狀況為主，因為心理的因素而導致飲食異常，無法正常知量進食的狀況，這個部份是跟本研究有關係的。

在中醫的部份本研究是以《黃帝內經》當中的情志病症為例，而在西醫方面，則是以心因性厭食症、心因性暴食症、飲食異常疾患，這三種的病症來做主題，來探討中西醫是如何看待心因性飲食異常的狀況。

《洗髓經》有云：「易筋功已畢，便成金剛體，外感不能侵，飲食不為積，猶恐七情傷，元神不自持，雖具金剛相，猶是血肉軀，須照洗髓經…」<sup>97</sup>。這段話大致上是在說明《易筋經》的功法修練圓滿時，身體會很強健，猶如金剛般的威猛，但是那只是肉體上的強健，在面對自己七情六慾及內在衝動時，不小心還是會被其所影響。當我們的五蘊無法掌握身心就會被其所奴役，貪著在外相的一切種種會被身心感官刺激拉扯，縱使是鋼鐵般的身體，也是會像鐵杵磨成繡花針般的被榨乾。

所以說就必需靠《洗髓經》當中的心法，來觀察自身的四大假合，將這一切的假相能夠看破然後能夠放下，面對一切境不論好與壞。不要去執著跟它發生拉扯的關係就像船過水無痕一樣。如此一來當「心」不被外相所影響時，自然就會安住在道中。

而我們中國醫術博大精深，早在幾千年前就發現了這樣的情形。在《黃帝內經》就有提到：「血氣者，人之神，人有五臟化五氣，以生喜怒思憂恐，血脈和，則精神乃居，故神者，水谷之精氣也」<sup>98</sup>。」這是說明「神」是以精氣血為養份。當人體的五臟平調氣血充足精神自然旺盛，這也是

<sup>97</sup> 半僧道人，《易筋經與洗髓經》洗髓還原篇第六，台南，文國書局出版，1996，頁 61。

<sup>98</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 21。

所謂的「形神合一」的表現。

## 第一節 黃帝內經簡介及論五神與情志

### 《黃帝內經》簡介

《黃帝內經》是一部集合了古代醫藥學和養生學的著作。在養生方面提出了「補養」和「保養」的觀點，而且認為「精氣」是萬物生命的泉源，如果要長生及健康一定要從保養和儲藏精氣上功夫。在陰陽五行的部份也提出了相生相剋，以及對應五臟的相屬器官肝(木)心(火)脾(土)肺(金)腎(水)。五行如果調和得宜自然就不會生病，該部著作詳細解說了人體的臟腑、經絡、脈像、病症…等，從我們的日常起居生活到大自然的四季氣象都包含在裡面。

《黃帝內經》在內容上分為《素問》和《靈樞》兩個部份各有八十一篇。《素問》內容大致上是介紹陰陽五行及人與天地自然間的關係，是以理論學說為主。《靈樞》內容上是以五臟六腑及針灸和脈象的學說為主要的核心內容是屬於實務操作的部份。

《黃帝內經》雖然是一部醫書，但是在內容部份可是融入了先秦諸子百家的哲理，已經超越了一般的醫書範圍，就如同《易經》一樣，可說是一部與天相應，與道合一的傳世寶典了。

## 《黃帝內經》論五神與情志

《黃帝內經》將我們的精神活動分成了「五神」和「情志」，五神是指人類的精神活動包含了學習、思考、處理事物的感觀及認知。

《內經》將人類的複雜的精神活動分為兩大類：

一類稱為「五神」，即神、魂、魄、意、志，從現代的角度來理解，五神是指人類獨有的高層次的精神意識和思維活動，反應了人們對於事物的感知、認識與處理的過程。它隨著生命體的生長發育而逐漸成熟、完善，顯示出人的聰明與智慧<sup>99</sup>。

《黃帝內經》將五神的概念及界定，分成了心神(大腦)、靈魂(潛意識)、體魄(本能反應)、意(思憶)、志(志向)。以下來簡單的說明何謂五神：

神：

《黃帝內經》對於心神的描述是包含了所有的精神活動及情緒情感的所有內容以及精神意識與思維活動，而且「神」是統御其它魂、魄、意、志的。在《內經》當中有這麼一段話：「所以任物者謂之心<sup>100</sup>」，意思是說心神不僅具有「任物」的功能，也有調控魂魄的作用，透過了意、志、思、慮、智的認知來和思維來分析處理事物<sup>101</sup>。因為其它的四神都受到了心神的控制，所以才可以在心神的支配下，發揮各自的作用。

有時，神是指所有精神活動的總括，包含了人的精神意識思維與情感情緒的全部內容，屬於大概念之神；有時，神僅指人的精神意識思維活動，即此處五神之一的「神」，這屬於小概念的神…由於魂魄意志都受到心神的控制，故只有在心神的支配下，它們才能正常的

<sup>99</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 10。

<sup>100</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 12。

<sup>101</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 12。

發揮各自的作用<sup>102</sup>。

魂：

《黃帝內經》在魂的解釋並沒有什麼比較具體的部份，就只有說「隨神往來者謂之魂<sup>103</sup>」。魂是從屬於神的，但是明代的醫家張介賓卻有更多的見解。他認為夢境、幻覺及如夢似幻的冥想間都是屬於「魂」的範疇，對於「魂」他的解釋是：「魂之為言，如夢寐恍惚，變幻遊行之境皆是也<sup>104</sup>」。按照現代的說法魂應該是所謂的潛意識，因為日有所思，夜有所夢就是所謂的潛意識。

《內經》中對於魂的具體作用似乎沒有更多的討論，搜索各篇零散的描述，我們略知魂是由肝所主，並與睡夢有關…明代有個大醫家叫張介賓，他對精神活動解釋的很詳細。張介賓對於魂的解釋是：「魂之為言，如夢寐恍惚，變幻遊行之境皆是也 …從現代生理學的角度來說，相似於人的潛意識<sup>105</sup>。

魄：

《黃帝內經》對於魄的定義是：「并精而出入者謂之魄<sup>106</sup>」這句話的意思是魄是藏於精當中的，對於魄的部份內經中沒有過多的探討。但是在後世的醫家們的解釋下，得知是屬於人體與生俱來的本能反應。

《內經》中對於魄的具體作用似乎沒有更多的討論，只說明魄由肺所主。查閱後世醫家的解釋，我們獲知，魄就是人類與生俱來的感覺、反應、反射和行為，相當於人體運動、感覺神經的功能<sup>107</sup>。

<sup>102</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010年，頁12-13。

<sup>103</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010年，頁13。

<sup>104</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010年，頁13。

<sup>105</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010年，頁13。

<sup>106</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010年，頁14。

<sup>107</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010年，頁14。

意：

《黃帝內經》對於意的定義是：「心有所憶謂之意<sup>108</sup>」意即心裡所思所想的以及所接收到外界的訊息整合起來的思維活動。張介賓對意的解釋是：意，思憶也，謂心有所想，一念之生而未定者也。

所謂「意」，是我們的心神接受外界的信息之後，不段將其與以往的記憶、經驗綜合起來分析，從而產生了某種思想的萌芽，但是尚未肯定的思維活動<sup>109</sup>。

志：

內經對「志」的定義是：「意之所存謂之志」就是說志是由意所生的，就像是魂與魄的關係一樣，志是以意為基礎，有了意的想法後，就由志來貫徹其行動。

「志」具有指向、志向、注意的意思，與意一樣也是心「任物後」所進行的思維活動…志是在持久保存意念的過程中形成的。此時，由于記憶和意念的積存，人們對其所感知的事物已經由最初的意念和想法發展成為明晰的概念，表現出對特定事物的指向和追求<sup>110</sup>。

情志的部份，是指人的七情及五志。按照現代的說法，就是泛指人類的情緒，和情感的表達，是屬於本能的部份。

另一類稱之為「七情五志」，又簡稱為「情志」，即喜、怒、悲(憂)、思、恐(驚)，七情五志是人類所具有的豐富的情感活動，反應了人們對於客觀

<sup>108</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 14。

<sup>109</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 14。

<sup>110</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 15。

事物的體驗和由此表現出的情緒變化，屬於人的本能<sup>111</sup>。

在情志的部份早在春秋戰國時期的諸子百家就對其有所詮釋，雖然各家的講法不一樣，但是都大同小異。有的人認為是六種情志；有的人是認為七種。孔子認為七情是：喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，而且七情是與生俱來的；老子認為七情是：喜、怒、憂、悲、好、憎、欲，荀子認為是六情不是七情：好、惡、喜、怒、哀、樂。《左傳》其中提到：民有好、惡、喜、怒、哀、樂，生於六氣。是故審則宜類，以制六志<sup>112</sup>。大致上的來說，就是將人的情緒分為：好的部份是：愛、喜、樂，壞的部份是：哀、怒、懼、憎。

早在春秋戰國時期，諸子百家對於人的感情、思惟等心理現象，就有高度的重視，將其作為樂于研究的問題。孔子在《禮記》中提到何謂人情？「喜、怒、哀、樂、懼、愛、惡、欲，七情弗學而能」…秉成諸子之說，《內經》將七情融入於醫學領域中…可以說七情是中醫基礎理論的一個重要組成成份<sup>113</sup>。

喜：

故名思義「喜」就是開心、歡喜的意思。當人們在滿足需求後，實現想要的願望及達成目標...等，或者是身體健康氣血充沛時，由於身心交互影響的狀況下也會產生「喜」的情型。

在七情五志中，《內經》唯獨對喜作出了正面的闡述，因為它是人類情感中最為良性的表現。經文道：「喜則氣和志達，榮衛通利」。說明喜是好事，可使人志意暢達，血氣調和，緩和精神的緊張<sup>114</sup>。

怒：

<sup>111</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 10。

<sup>112</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 16。

<sup>113</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 16。

<sup>114</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 17。

故名思義怒就是生氣、發怒的意思。這個怒是屬於負面的情緒，也就是說，當自己自身的權益或是身心受到損害時的自我防衛機制。另外這也是正常的情緒宣瀉，只是不要過度即可。

《內經》對於怒所作出的表述幾乎是沒有正面的，因為人在情緒的變化中，它確實是不良的。怒是由身類身心受到攻擊、人格受到貶損、需求受阻、行為受到挫折而致的負面情緒<sup>115</sup>。

憂：

憂是對於未發生的事情心中不確定而感到不安，因而產生焦慮過度導致心情低落的情型，就像是重症者在等醫生的病歷宣判一樣。

憂慮通常沒有明確的對象或是事件，主要對未來變化趨勢的不確定性的擔憂。但宋代的醫家陳無擇在他的《三因極一病症方論》中，對憂解釋到：遇事而憂，可見人們對所擔憂的事情也並非是全無預感，有所感而先憂往往比對不定事件的擔憂更為過之<sup>116</sup>。

悲：

悲是指因為對事情不滿意、需求得不到滿足、願望破滅，以及自己或是親人受到了重大的災難，一時之間無法平復內心的一種反應機制。而這個反應的機制都是由內心發出的，有一句話叫做「悲從中來」就是這個意思。

悲是指人的心理預期不好，需求不可能得到滿足，追求難以實現的願望，願望憧憬被破滅，遇到生離死別或重大災難時而產生的一種情緒<sup>117</sup>。

恐：

<sup>115</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 17。

<sup>116</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 18。

<sup>117</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 18-19。

故名思義就是恐懼與害怕，當受到外在衝擊遠遠超出自己身心能夠負荷的範圍所產生出來的內在情緒，像是突然發生大地震或是巨大的危險...等。

恐是人在感覺到自己的安全受到威嚇時，產生的畏懼心理。恐是人們遇到具體的、直接的、真實的、巨大的危險、危害時的情緒體驗，其產生的原因主要是面臨著超越自身能力和無法抗拒的直接危害<sup>118</sup>。

驚：

驚是因為突發的事件、或是意外的事情，讓身心感受到緊張驚嚇的衝擊，內在所產生出來的情緒。這個有好也有壞，就像是「驚喜」與「驚嚇」一樣。雖然說驚與恐兩者常被用於一起，但是「驚」是由外而內的對身心衝擊，「恐」是由內而外的身心反應。

驚是人在遭遇突發事件，或意料之外的事件時而出現的緊張、驚嚇、驚駭等情緒體驗，其產生的外部原因是突發性、意外性或使人恐懼的事件不期而至...清代醫家葉天士在他的《臨證指南醫案》中將兩者進行了比較，大凡可畏之事，猝然而可謂之事謂之驚，若匆容而至可以宛轉思維者謂之恐<sup>119</sup>。

而在五志當中，也有相對應到的臟腑即心藏神、肝藏魂、脾藏意、肺藏魄、腎藏志。這五種的情緒會影響到五臟的運作過與不及都會傷害到。以上為《黃帝內經》對七情五志的介紹，從中不難看出身與心之間相互影響，會產生什麼情型，接下來會以與本研究相關的病證在《黃帝內經》當中以實際的案例來說明。

<sup>118</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 19。

<sup>119</sup> 齊南，《黃帝內經療疾方法精神療法》，北京，中國中醫藥出版，2010，頁 19-20。

## 第二節 從黃帝內經當中來探討因情志病証而產生的飲食異常

《黃帝內經》素問中對於五志的部份，除了「喜」以外，其它在情志病證當中有很多不同的病理及案例。而本研究的訴求是以因為情緒的不穩定而影響到腸胃的狀況，導至食慾不振或是暴飲暴食，而我們就針對這個項目來做相關的探討。

中醫的情志病的病理及症狀和現代的精神疾病有相似之處，在素問的五臟生成篇中說道：「赤脈之至也，喘而監。診曰：有積氣在中，時害於食，明日心痺，得之外疾思慮而心虛，故邪從之<sup>120</sup>。」

各種情緒反應對肝、脾、腸胃等消化系統之傷害及所生之疾病。如：

陰陽應象大論及五運行大運均云：「思傷脾（案：釋名釋形體云：脾，裨也，在胃下，裨助胃氣，主化穀也。所謂在胃下，言胃為表，脾為裡，非以上下論其位置。胃氣指腸胃之蠕動、消化功能，脾氣則指腸胃吸收功能，負責化穀之責，故脾胃相將，五穀之菁華方能磨而化之，供生體之用，故素問靈蘭秘典論云：脾胃者，倉稟之官，五味出焉。即言其生理現象，與今人之所稱之脾無關<sup>121</sup>。」

在五志的情形當中，與本研究相關的情志病是屬於「思」的部份。內經上有說到「思傷脾」因為思慮過度會影響到脾胃的正常運作，而脾胃是屬於負責食物消化與吸收的部份。當狀況不佳就沒有辦法順利的將食物給完全的消化，而會變成「完穀不化<sup>122</sup>」的症狀，時日一久是會影響到人體的消化和吸收養份的功能。

<sup>120</sup> 陳欽名，《中國醫經醫史研究論集》，台北，啟業出版，1988，頁 79。

<sup>121</sup> 陳欽名，《中國醫經醫史研究論集》，台北，啟業出版，1988，頁 80。

<sup>122</sup> 注解—完穀不化是中醫術語，而西醫稱為消化不良，是一種臨床症候群，由胃動力障礙所引起的疾病，也包括胃蠕動不好的胃輕癱和食道反流病。功能性消化不良屬中醫的“脘痞”、“胃痛”、“嘈雜”等範疇，其病在胃，涉及肝脾等臟器，宜辨證施治，予以健脾和胃，疏肝理氣，消食導滯等法治療。引用線上醫學百科

<http://translate.google.com.tw/translate?hl=zh-TW&sl=zh-CN&u=http://www.a-hospital.com/w/%25E5%25AE%258C%25E8%25B0%25B7%25E4%25B8%258D%25E5%258C%2596&prev=search>

素問論思（憂）云：「思則氣結」、「思則心有所存，神有所歸，正氣留而不行，故氣結矣」、「思傷脾」。

思，計慮也。禮曲禮：「（人+嚴）若思。」毛詩指說引梁簡文云：「發慮在心謂之思。」思亦作慕念，如相思。晉書稽康傳：「東平呂安，服康高致，每一相思，輒千里命駕。」計慮唯恐其不深，故必深思熟慮，務使通知於微，不通則結。慕念則如影附形，纏綿繫縛，輾轉反側。兩者都會「心有所存，神有所歸，正氣結而不行。」所謂「正氣」，即正常臟腑活動的機能。思之過極，易造成消化管道器質性的損傷或機能性的繁亂，出現飲食不下、胃脘脹滿等症狀（「思傷脾」），從而妨礙了營養的攝取，阻塞了體力的泉源，導致個體日漸衰弱，四肢怠惰，全身慵倦（「脾困」），亦容易造成各種病原體潛伏之誘因<sup>123</sup>。

從上面的引文中可以得知生理與心理是相互影響的，當我們的心沒有辦法專注在當下而且又思慮過度是會影響到臟腑的正常運作，進而連帶到食物營養的攝取，所以保持在當下的正念是很重要的。因為當你有學習過正念，並且有專注在當下覺察的時候，對於內在身心的拉扯就會清清楚楚、了了分明，不會過度的讓內在的感官無限制的拉扯，導致身心失衡的狀況發生。

在中醫的情志病症當中，跟西醫的部份到底有那些相似之處？我們可以從下面的文獻中的探討中發現是否有所相似或是相異？

素問所述五志（喜怒悲思恐），自現代醫學視之，除喜之外，和精神官能異常（neurotic disorders）之一般症狀，頗有近似之處。精神官能異常的一般症狀，依照傳統的分類，即分為焦慮反應（anxiety reaction）、恐懼反應（phobic reaction）、強迫反應（obsessive compulsive

<sup>123</sup> 陳欽名，《中國醫經醫史研究論集》，台北，啟業出版，1988，頁 88。

reaction)、歇斯底里反應(hysterical reaction)、憂傷反應(depressive reaction)等。而焦慮者易於激動、憤怒。喜悅、愉快則是被認為是「正的情緒」；恐懼反應即素問所云之恐；憂傷反應近於素問所云之悲；焦慮反應包括了素問所云之怒與思<sup>124</sup>。

#### 憂傷反應

憂傷的生理反應，其第一階段（抗議時期）包含了交感、副交感神經的反應及腎上腺系統的活動增加。及至憂鬱退縮期，腸胃的活動大大降低，胃酸的分泌量也減至最低。

憂傷之時，腎上腺皮質活動之顯著增加，研究者的結論多數是一致的，如1963年friedmen等的報告即是。但是迄今止，所有的研究結果亦顯示：憂傷的退縮期比起恐懼、憤怒或憂鬱的抗議期，其交感神經活動增加的反應比較不強烈；在腸胃或其它地方副交感神經的活動則反而減低<sup>125</sup>。

從上述文獻探討中可以得知中西醫對於精神疾病的看法，病理和病徵是相似的。而以這種憂鬱的部份，可以用正念的培養來做為對治的方法。因為正念培育協助我們在面對壓力時，從慣性反應轉換為有覺察的回應<sup>126</sup>，因此在面對這些狀況而產生的憂鬱反應，會有正向回饋的影響。接下來我們將從西醫的角度來看，在沒有學習過正念的情況下，產生與本研究相關的飲食異常疾病之探討。

<sup>124</sup> 陳欽名，《中國醫經醫史研究論集》，台北，啟業出版，1988，頁90。

<sup>125</sup> 陳欽名，《中國醫經醫史研究論集》，台北，啟業出版，1988，頁93。

<sup>126</sup> 喬·卡巴金，《正念療癒力》，台北，野人文化出版，2013，頁388。

### 第三節 心因性飲食障礙的西醫探討

從西醫的角度來看進食的障礙不外乎有幾種病因：生物學(生理)因素、個人的心理與家庭背景(心理因素)、社會文化因素。主要來說進食障礙主要是因為在飲食行為上的精神疾患發病原因很複雜，大致上分為厭食症與暴食症，前者是厭食少吃，後者為暴飲暴食，這種病症有時候是以間歇性的狀態呈現出來，因為病患有時候是厭食，有時後是暴食。所以很難去發現到第一時間的狀況，大部份察覺到的時候都是已經發病一段時間之後了。但是這兩種病症的共同特徵，是病患很少去關心自己的身體健康，還有體重是否失衡過胖或是過瘦。

進食障礙是以食物的飲食行為主要障礙的精神疾患，通常指的是「神經性厭食」(anorexia nervosa)及「神經性暴食」(bulimia nervosa)。按拉丁文 anorexia nervosa 是指「神經性的喪失胃口」，而 bulimia 是指「饑餓的牛」。兩者都指食慾有障礙，即前者厭食少吃，而後者是饑豬似的貪吃暴食…兩者都具有共同性質，即心裡上很少關心自己的體重，卻無法適當地控制自己進食欲望的行為，產生體重過多或過少的結果…廣義上來說，進食障礙可被考慮是一種軀體症狀疾患；即心理上有困難，而呈現與進食進食有關體重及軀體外型的問題…根據文獻，早在十七世紀中有人以 nervous consumption(神經性食物攝取障礙)此病名來形容神經性厭食的病態。可是一直到二十世紀末「神經性厭食」(anorexia nervosa)此疾患稱呼才被正式那入現代的精神疾患分類系統裡；而最近數年來，「暴食疾患」(bulimia nervosa)此病名才被開始使用<sup>127</sup>。

而此病症一開始不容易發現，因為沒有明顯的特殊病徵，但是會有焦慮的現象。在焦慮的初期就連病患自己本身也不知道，因為焦慮現象是每個人都會有的心理反應當明顯發現到有問題時，往往都錯過了黃金治療時機。

<sup>127</sup> 李明濱，《實用精神醫學》，台北，國立台灣大學醫學院出版，2002，頁 411。

#### 第四節 神經性厭食症與暴食症的探討

在臨床上這種病症的患者大部份都是在青春期的女性居多，因為在發育期的食量及身體的體態本來就比較不穩定。有些時候會有稍為過重的問題，而此時容易被同儕排擠或是嘲笑異性緣也會降低，此時會開始有注意到自己體重及食量的問題，於是就開始少吃節食。有人會拼命運動，更有人會有吃完食物後就摧吐的病態現象。

由於在沒有做好正規的飲食控制之下，當事人往往會節食到過量而不自知，長期下來由於攝取食物過少有營養不良的情形。在生理上的變化會有血壓低、心律不整…等症狀。而心理的影響上也會有看到食物就想吐的病態現象，在進食的時候，往往心不在焉，或是起厭食的病態想，沒有辦法認真專注在眼前的食物上，更沒辦法認真去品嚐食物的滋味。由於在進食的時候沒有將心放在食物上以及沒有專注在進食的咀嚼過程，更沒有辦法在進食的過程中，感受到食物與臟腑間的交融以及食物的能量補給身心的感受，久而久之也會影響到消化系統的正常運作，在如此長時間的身心不良的循環下，就衍生出神經性厭食症的疾病。

患此症的病人幾乎(95%以上)都是女性，常在青春發育的時候開始此毛病…有些人其原先體重稍胖或過胖。這樣的女孩可能忽然或慢慢的開始注意自己的進食，三餐都少吃節食，很在乎所吃的食量…有時故意讓自己嘔吐，排除已吃進去的食物…由於食量的減少，體重會漸漸減少，比原來體重少 15~25%以上，到了這種情況，臨床上就被考慮是患了病態性的厭食症<sup>128</sup>。

以下舉出一則與厭食症相關的新聞：

國中女生想瘦到三十八公斤 憂鬱厭食成疾

<sup>128</sup> 李明濱，《實用精神醫學》，台北，國立台灣大學醫學院出版，2002，頁 412。

一名國中女生認為自己身材不好，造成人緣不佳，決心減重，短短三個月，從一五四公分五十二公斤，爆瘦到四十二公斤。人越來越憔悴，人際關係更退縮，但她執意朝三十八公斤邁進，爸媽苦勸不聽，只好帶往就醫，發現少女已出現憂鬱症和厭食症，經過抗鬱劑和心理治療後，身心終於慢慢恢復正常。（寇世菁報導）

中國附醫精神醫學部治醫師張倍禎表示，這名國中少女從小愛讀書，升國中後，成績雖然名列前五名，卻和第一名絕緣，加上沒有要好朋友，變得不快樂，精神不濟，功課更退步，她認為是身材讓人看不順眼，決定突破困境，從減肥著手。由於不愛運動，少女以節食減重，短短三個月，從一百五十四公分五十二公斤，暴瘦到四十二公斤，人愈來愈憔悴，精神不濟，人際更退縮，但她還不满意，認為藝人標準體重是三十八公斤，執意減重，爸媽苦勸不聽，才帶往就醫。醫師說，強行就醫前，少女已陷入走路會喘、容易疲倦、動輒發怒拒食的狀態了。

醫師指出，這名少女因青少年憂鬱症和厭食症交攻，才會出現像自虐的極端行為。經過低劑量抗鬱劑及每週一次的心理治療，搭配規律飲食與作息，三個月後，她的體重增到四十五公斤，也逐漸學會肯定自我加強自信。

醫師表示，統計顯示，厭食症好發於青少年，八成五，分布在十三到二十歲，女男比例約十比一，女生發生率在百分之一。張倍禎提醒，孩子出現問題其實都有跡可循，家長如果能留意細節，及時尋求專業協助，局面多可挽回。青少年憂鬱的指標，包括易怒、充滿敵意。成績退步、朋友變少、不想參加任何活動。失眠、抱怨身體不舒服。食慾降低或增加，體重大幅變化，體力下降。甚至浮現自殺或死亡意念等，家長要多留意<sup>129</sup>。

---

<sup>129</sup> 引用中廣新聞網，

<https://tw.news.yahoo.com/%E5%9C%8B%E4%B8%AD%E5%A5%B3%E7%94%9F%E6%83%B3%E7%98%A6%E5%88%B0%E4%B8%89%E5%8D%81%E5%85%AB%E5%85%AC%E6%96%A4-%E6%86%82%E9%AC%B1%E5%8E%AD%E9%A3%9F%E6%88%90%E7%96%BE-033234712.html>，2014年6月11日上午11:32。

## 神經性暴食症

這種病症的患者大多數也是以女性為居多，發病期往往是在青春期之後。大部份的病患都是性格外向喜歡與人交際，也有的人本身就喜歡吃東西，喜歡食物在口腔裡運作的感覺，享受那感官上的味蕾刺激；有人則是心情不好會狂塞食物，有的是當焦慮來臨會不自覺的將食物往口裡送，藉此來降低焦慮的狀態。以上這些狀況如果沒有好好管理，久而久之體重就會增肥許多。當事人意識到後，就會刻意節食讓體重降下來，但是體重降下來之後，卻又會回到當初狂吃以滿足口慾的狀態。如此的周而復始在診斷上，當事人會對這種暴食的發作沒辦法控制，很難用飲食的控制方法來改善行為，而且這種狀況平均每週會發生兩次以上，並持續三個月，這種重復性的暴食行為在醫學上叫做神經性暴食症。

患暴食症的病人也多數是女性，發病的年齡是青春期以後…喜歡吃東西，自己無法控制的常吃零食，特別是感到空虛或是心情不好時，就抓一堆零食點心往嘴裡塞…對於這樣病態性貪食或暴食的病人，其診斷上的條件是：重復性的發生暴食行為…而對這種暴食的發作缺少自我控制，難於調制攝進的食物量或無法停止暴吃的行為<sup>130</sup>。

對於這樣的病症在正念的協助上可以使用一粒葡萄乾教學方式，先放慢進食的速度還有進食的食量，藉由專注的觀察，體驗食物在口腔裡咀嚼時的各種變化。如此反復的練習，可以提升其專注力和覺察力，上手後可以在第一時間察覺到貪吃的慾望產生，觀察那身心拉扯的現象，並且能在短時間給予正向的回饋。如此一來便可以降低貪吃的成癮性，以及覺察到對食物的「需要」與「想要」，就能夠避免暴食的行為發生。

從以上的中西醫的精神疾病的症狀，我們可以得知當精神狀況出問題的時，會影響到身體運作的正常機能。相對的當你的身體出問題時，也會影響到心理層面，所以說身與心是相互影響的。雖然說在醫學名相上中西醫是不同的，但是在病理及病徵狀況中西醫卻是相似的。

<sup>130</sup> 李明濱，《實用精神醫學》，台北，國立台灣大學醫學院出版，2002，頁 413。

所以說當你身心狀態失衡就沒有辦法具足正念，在沒有辦法具足正念的情況下，進行飲食也會變的沒有品質。縱使山珍海味在你面前，也是索然無味，食不下嚥。並且看到食物就會有噁心的狀況發生(厭食症)，或是說像大胃王一樣，一餐吃很多，就像囫圇吞棗般的。而且在無時無刻都有想吃的念頭，想要滿足食勿在口腔裡的那種感官上的享受，沒有辦法認真地品嚐到食物真正的滋味。且久而久之會影響到消化器官的正常運作，導致腸胃疾病的發生，最後也會衍生出精神疾病。

所以說，藉由以上的中西醫對精神疾病的探討，我們可以得知具足「正念」是多麼的重要。當你學習正念之後，首先就會有(覺察)的能力來發現自己身心的內在衝動的發生。當發現到內在的衝動產生時，你就能夠在第一時間踩下煞車，能夠必免掉許多因為身心失衡而產生的外在衝突。

如果將正念練習訓練到成為生活的慣性，你能夠感受到身心拉扯的情形，不論是因為外在的觸境而引發的內在身心衝動，或是由大腦的記憶釋放能量時，而產生與內在幻境合一的身心衝突。而且當境界現前你就有辦法來控制這個不當的身心拉扯，所以在現今的醫療單位會將正念學的課程列為輔助療法，像是美國麻州大學醫學院的減壓門診和台灣和信治癌中心醫院…等，而台灣的和信治癌中心醫院也於西元 2014 年 10 月 14 日開了正念學的研討會。所以說，正念學在各方面的運用是相當的多元，而且是功不可沒的。

## 第五章 結論

透過前面章節有關「食」的探討可以讓我們得知：從古代聖典及醫典到現代醫學和身心靈統合的正念學，發現到身與心就像是蹺蹺板一樣過與不及都會失去平衡，所以一定要保持中道。從以上的探討我們在食禪的部份《雜阿含經》當中，世尊將食物的部份分成四種的形式，即是搏食、觸食、思食、識食。而這四種的食物，是所有眾生賴以為生的資糧，就猶如同馬斯洛的金字塔理論一樣。而這四種用不同食用方式的食物，世尊也有用許多不同闢喻的方式來為比丘們做開示，在面對它們時，要以什麼樣的心態來看待？及如何食用才是如法的受此食？並且有講到對這四種食物起了貪喜心的過患，及用正確的心態來食用才不會落入純大苦聚的大險坑。

而這些處理四食的方法，首先是在避免比丘們對四食之貪喜心的增生。其次講其貪著之過患。先生起恐懼心，在面對處理四食的各種策略當中，世尊用了種種的譬喻，例如食子肉（搏食）、剝牛皮（觸食）、火宅想（思食）、百矛想（識食）。這些觀想更能加深比丘們對四食過患的恐懼心，讓比丘們對四食的過患生起恐懼，爾後再說明應該要用什麼心態來處理四食，及講述到心識的部份，讓比丘們能曉以大義，知道要如何地來面對四食。還有在第卷三十九當中的第 1071 經裡的宿德比丘和年少比丘，這兩個個案的案例，來加深比丘們的信心，而並非一味地用恐嚇的方式來嚇唬比丘們。就像是《地藏菩薩本願經》當中的業緣品和業感品一樣，先把地獄的苦及進入地獄之因給講清楚，讓眾生起了恐懼之心不敢造惡業，之後才講如何修持地藏法門的方法，令其脫離輪迴的苦海。

在《清境道論》當中，則是透過了食厭想的方式，來達到斷除對食物的貪愛與執著。行者在依法修行的過程當中，先厭離對食物希望的需求，後來出寺院到村莊托鉢的過程當中，所經過的道路都是泥濘不堪，

讓他生起了討厭食物的心情。到了村莊後，又得看人臉色，有時也得吃閉門羹。拖鉢完後，在進食時，也必需用未消化、以消化、以塗想…等的禪觀方法來進食。

而在當代食禪當中以一行禪師的教授方法為例：禪師是用感恩的心及宇宙觀來看待食物。並且強調在品嚐時要細細的體會，體會食物變化的每一個過程，專注在當下的每一個感受。

在新時代的慢食主義，則是用輕鬆、享受、欣賞、歡愉的態度，來面對眼前的食物，因為他們認為吃東西是一種至高無上的享受，所以必須細細的品味箇中的奧秘。

接著在中醫的部份，我們從《黃帝內經》的情志病證當中可以探討出，情緒的好壞起伏與進食的多寡和品質是相互影響的。從情志病症中的「思傷脾」可以得知：思慮過度會影響到消化系統的正常運作。這不禁讓筆者想到陶淵明的《五柳先生傳》當中的一段話，「每有會意，便欣然忘食」的這個現象。這段話證明了當人太過於專注在某個事物或是身心進入到某種超然的狀態，會影響到體內器官的正常運作。以正念的角度來詮釋意即：由於過度的專注在某件事物上，導致身心過度的拉扯，無法回歸到當下使身心處在平衡的狀態。就像是琴弦拉的太緊，弦容易斷的道理一樣。所以在這個時候由於心理影響生理的情況下，自然無法正常的進食，甚至是沒有食慾。但是身體還是繼續的消耗體內的能量，臟腑持續地維持運作著，但是如果長期處於這種狀態身體也會因為過度的消耗而生病的。

在西醫方面我們進行了與本研究相關的飲食異常疾患及心因性厭食症和暴食症探討，最後發現到都是與身心的失衡有關係。因為在過度焦慮或是憂鬱的情況下，而不自覺有厭食或是暴食的情形。而這種厭食與暴食的情形有時候會在同一個人身上發生，意即當事人在無法解決精神的壓力時，會產生有時厭食或暴食的狀態。由此可證中、西醫學都認同身與心是相互影響的。

正所謂：「禍從口出，病從口入」。不管是疾病或是災禍都是由我們的嘴當中間的橋樑，而人的五官中只有嘴是一個其它眼、耳、鼻都是成雙成對的。這告訴我們對於口的使用一定要小心謹慎。以本研究為例，因為飲食是透過了口腔的管道進入到體內來滋養我們的身體與心靈，在飲食的過程當中身體會得到飽足及滋養，心理會得到愉悅但是使用不慎的話會對身心造成傷害。

像本研究當中現在文明病之一：心因性飲食異常及厭食症與暴食症為例，都是因為不當的飲食習慣為起因加上日積月累時間所造成的。發病的原因不外乎有社會型、生理型及其它外在的壓力所導致。社會型是指受到了社會文化及同儕間相互比較影響所產生的心因性病症，會造成對食物的抗拒導致厭食的情況發生，生理型因素則是發生在發育期的青少年為主，因為不滿自己還在發育中的體態而產生的厭食情形，外在壓力的成因有很多，大多數的人在面對壓力時都會有不自覺的多食的情形，初期都不自知都是要到中後期時才發現自給有這個情形。但是往往都為時已晚因為要再糾正時都要費上一番功夫才有辦法改善。

針對上述這些病症在正念學的療育上可以分成幾個階段的學習。先將進食的速度放慢以及減少食量從進食的過程中培養專注的能力，還有在進食的過程體驗感覺食物在口腔中不同的變化，藉此來提升專注力和覺察力。平時就要多加練習身體掃描以加強內在感官訓練的覺察，以及其它的正念課程的學習。如此一來，就可以在第一時間發現到衝動想吃的念頭升起，便可以觀察當下內在身心的拉扯，能在短時間內給予正向的回饋可以降低當下的衝動。當練習了一段時間後，便可以降低貪吃的成癮性以及覺察到對食物是「想要」還是「需要」。

追本溯源正念飲食的源頭是來自於佛陀所教導的食禪修行方法。但是在時代的變遷，人們的觀念也隨之改變。所以食禪現代化是因應大環境的改變而衍生的。古代的食禪是透過了食厭想來斷除對食物的貪愛；現代的食禪則是強調專注在當下，品嚐食物帶來的美味。縱觀古今，我們可以了解到飲食方式對我們是如此重要，唯有透過正確的心態來面對飲食才有辦法讓身心得到自在。

## 參考文獻

### 佛教藏經

- 《雜阿含經》。《大正藏》卷 2，第 370 經。
- 《增一阿含經》。《大正藏》卷 2，卷第 21，苦樂品第 29。
- 《長阿含經》。《大正藏》卷 2，第 20 經。
- 《雜阿含經》。《大正藏》卷 2，第 372 經。
- 《雜阿含經》。《大正藏》卷 2，第 373 經。
- 《雜阿含經》。《大正藏》卷 2，第 374 經。
- 《雜阿含經》。《大正藏》卷 2，第 376 經。
- 《雜阿含經》。《大正藏》卷二，第 377 經。
- 《雜阿含經》。《大正藏》，卷二，第 1083 經。
- 《華嚴經》。《大正藏》，第 10 冊。

### 專書與學位期刊論文

按作者姓氏筆劃順序排列

- 一行禪師。2004。《正念的奇蹟》。台北：橡樹林文化·城邦文化事業股份有限公司。
- 一行禪師。2008。《橘子禪》。台北：橡實文化事業股份有限公司。
- 一行禪師。2013。《蘋果禪》。台中：晨星出版有限公司。
- 卡羅·佩屈尼(Carlo Petrini)。2009。《慢食新世界》，台北：商周文化出版。
- 半僧道人。1996。《易筋經與洗髓經》。台南：文國書局出版。
- 向智尊者。2006。《正念之道》。台北：橡樹林文化·城邦文化事業股份有限公司。
- 李明濱。2002。《實用精神醫學》。台北：國立台灣大學醫學院出版。
- 李彩燕。2005。《初期佛教飲食觀之研究——以阿含經為主》。台北：輔仁

大學宗教學系碩士論文。

呂凱文。2012。《台灣正念學學會正念療育師培訓課程課程手冊》。高雄：台灣正念學學會內部手冊。

林雅琇（釋德勇）。2008。《初期佛教「四食」之探究》。嘉義：南華大學宗教所碩士論文。

陳欽名。1988。《中國醫經醫史研究論集》。台北：啟業出版。

喬•卡巴金。2014。《正念減壓初學者手冊》。台北：張老師文化出版。

喬•卡巴金。2012。《減壓從一粒葡萄乾開始》。新北市：心靈工坊出版。

喬•卡巴金。2013。《正念療癒力》。台北：野人文化出版。

聖喜。2014。《安那般那念•出入息念禪修》。台南：法寂禪林出版。

齊南。2010。《《黃帝內經》療疾方法精神療法》。北京：中國中醫藥出版社。

齊南。2010。《《黃帝內經》疾療方法精神療法》。北京：中國中醫藥出版社。

藍梅。2009。《圖解正念》。北京：陝西師範大學出版社。

謝文全。2004。《食經概論》。台中：中國醫藥大學中藥資源學系。

謝道忠。2008。《慢食：味覺藝術的巴黎筆記》。香港：貓頭鷹出版。

J.S 露斯、洪茂雄譯。1972。《解剖生理學》。台北：徐氏基金會出版。

覺音。1990。《清淨道論》。(中)。台南：中華百科文獻基金會。

## 西文

Timmerman, G. M. & Brown. 2012. *The effect of a mindful restaurant eating intervention on weight management in women.* , Society for Nutrition Education and Behavior. , USA.

Jourascio, A., Forman, E., Timko, C. A., Butryn, M., & Goodwin, C. 2011. *The development and validation of the food craving acceptance and action questionnaire [FAAQ].* , Elsevier Ltd. , USA.

Cowdrey, F. A. & Park, R. J. 2012. *The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders.*

Kearney, D. J. & Simpson. T.2011.*mindfulness-based stress reduction in patients with irritable bowel syndrome: Author's reply.* , Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Washington, Seattle, Washington, USA.

Kearney D. J., Milton, M. L., Malte, C. A., ...Simpson, T. L .2012. *articipation in mindfulness-based stress reduction is!not associated with reductions in emotional eating or uncontrolled eating.* ,

### 網路及影音資料

引用百度百科研究方法 <http://baike.baidu.com/view/1702413.htm> 。引用時間  
2015.04.26.23:41

引用百度百科文獻研究法 <http://baike.baidu.com/view/1682460.htm> 。引用時間：  
2015.05.05.23:00 。

引用中廣新聞網 2014 年 6 月 11 日上午 11:32 。

<https://tw.news.yahoo.com/%E5%9C%8B%E4%B8%AD%E5%A5%B3%E7%94%9F%E6%83%B3%E7%98%A6%E5%88%B0%E4%B8%89%E5%8D%81%E5%85%AB%E5%85%AC%E6%96%A4-%E6%86%82%E9%AC%B1%E5%8E%AD%E9%A3%9F%E6%88%90%E7%96%BE-033234712.html> 。

引用呂凱文臉書網誌 2013-12-19 MBST REC02 。

<https://www.facebook.com/#!/kevin.lu.5076?fref=photo> 。

引用學者呂凱文哈哈衍那網誌

[http://taiwanmindfulnessassociation.blogspot.tw/2013/09/blog-post\\_3602.html](http://taiwanmindfulnessassociation.blogspot.tw/2013/09/blog-post_3602.html) ,  
2015/01/12 01:00 。

學者呂凱文臉書網誌 。

[https://www.facebook.com/#!/notes/%E5%91%82%E5%87%B1%E6%96%87/%E6%AD%A3%E5%BF%B5%E7%B7%B4%E7%BF%922%E9%A3%9F%E7%A6%AA/10152612694591699?notif\\_t=notify\\_me](https://www.facebook.com/#!/notes/%E5%91%82%E5%87%B1%E6%96%87/%E6%AD%A3%E5%BF%B5%E7%B7%B4%E7%BF%922%E9%A3%9F%E7%A6%AA/10152612694591699?notif_t=notify_me) 2015/01/04 16:31 。

呂凱文，《臉書網誌》 2013-12-19 MBST REC02 。

<https://www.facebook.com/#!/kevin.lu.5076?fref=photo/2014/12/20/00:30>。

呂凱文，2013-12-05 MBSR 正念療育學課堂講述 REC01。

