

寧靜喜悅的生活

佛教正念學獻給當代的禮物

● 本刊編輯室整理
● 黃創華演講

與慧炬之間深厚的因緣

末學就讀高中時，曾經有位老師在班上介紹佛教、道教的思想，大部分同學都覺得很無聊，但是末學和幾位同學反而覺得很有意思，並在課後撥空閱讀相關書籍。大學聯考放榜，我考取臺灣大學，也依著過去那段因緣加入台大晨曦佛學社。研究所時還擔任台大晨曦社社長，時常騎著腳踏車從臺大後門，一路騎到位於建國南路的慧炬淨廬學習打坐，參加九蓮粥會及各類活動，慧炬對我而言，就像是另外一個家。

因為慧炬機構創辦人周宣德老居士慧眼獨具，

不遺餘力地推動大專學佛運動，個人也恰巧成長於那深獲恩惠的時代。剛進大學時，打坐經常沒辦法進入狀況。真正開始對打坐產生興趣，則是前往農禪寺，在聖嚴法師的帶領下打禪七的時候。聖嚴法師當時還很年輕，禪風頗嚴格。雖然末學聽聞佛理甚多，但境界現前卻煩惱叢生，無法將佛理與自身生活結合。打禪七的過程雖然辛苦，不過也因此建立起修行的信心。在這之後，隨著藏傳佛法在臺灣逐漸發展起來，自己也開始對藏傳佛教的禪修方法進行接觸與了解。

在這之後，南傳佛教的禪法傳進臺灣，最早即是印度葛印卡老師的內觀禪修，由鄭振煌老師與林崇安老師二人，努力在臺灣推動內觀禪修教育。當時耳聞內觀禪修對監獄受刑人能夠產生相當大的幫助，尤其是吸毒者，正巧自己也在臺南服務，並在臺南監獄擔任榮譽教誨



黃創華教授（後排左五）與正念的神經實証研究權威理察·戴維森（Richard Davidson）教授（前排右四）及相關學者在研討會上的合影

師。因此邀請林老師與鄭老師協助，於一九九六年七月八日至十九日，在明德分監舉辦臺灣地區第一期受刑人的葛印卡內觀十日禪修課程，共有二十四位受刑人參加。相關成果亦於《慧炬雜誌》第三九一、三九二期合刊本發表成效訪談量化統計成果。當時葛印卡老師與其夫人也前往活動地點，對參與是次禪修之受刑人開示鼓勵。後來，末學亦有機緣學習更多南傳禪法，例如：緬甸馬哈希禪法與緬甸帕奧禪法。後續這幾年，我更學習西方的正念減壓和正念認知療法，並提供正念課程的教學與實務工作，包括憂鬱症病友、戒癮患者等。

這些年來，末學和慧炬一直互動不斷，一九九八年七月三十一日，末學回到慧炬發表專題演講，講題為「撥開心靈的迷霧——找回沒有成見的心」，那一場次的主持人即是已故台大晨曦學社創社校友劉勝欽居士。二〇〇七年四月二十八日，末學接受慧炬雜誌社

的邀請，於龍山寺板橋文化廣場主講「憂鬱症的剖析與處理」。二〇一四年九月二十日，於慧炬印光祖師紀念堂，末學則利用一整天的時間，以「寧靜喜悅的生活——體驗正念的輕鬆自在」為題，帶領大家一同體會持守正念所帶來的身心放鬆與安樂。



一九九八年，黃創華教授（右）至慧炬專題演講，由中華慧炬佛學會理事長劉勝欽居士（左）擔任引言人。

正念療育的意義與正念治療理論的發展

西方在過去三十五年來，受到佛教禪修方法的影響，慢慢發展出「正念治療」的方法。近十年來，除「正念治療」之理論基礎外，也擴及一般

民眾，發展出「正念教育」相關課程。正念療育是正念治療（mindfulness therapy）與正念教育（mindfulness education）之合稱，正念療育結合了東方傳統禪修與西方近代心理學，而日漸盛行於西方近三十多年來的醫療、諮商、心理治療和教育領域的學術界與實務界。「正念治療」可應用於一般人的生活之中，為解除廣大民眾生活中的焦慮與壓力，因而產生「正念減壓療法」（MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction）。另外，因現代有許多人深受憂鬱症所苦，英國與加拿大的學者遂開展出「正念認知治療」（MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy），結合當代認知治療理論與臨床成果，為此引領憂鬱症患者擺脫情緒上的困擾。

正念的「念」來自巴利語sati，有覺察（awareness）、注意（attention）、憶持（remembering）的意思，是指心念專注於禪修的目標，與所緣結合，專注的當下所產生的心所，而「正念」（巴利文：sammā-sati）則是指通往佛果的八正道之一。在西方，所謂「治療性正念」（therapeutic mindfulness）即是「以悅納的態度對當下經驗加以覺察」（awareness, of present experience, with acceptance）。

以東方禪修方法為基礎發展而成的「正念治療」，結合西方科學研究成果，於國外蓬勃發展。「正念」此一名詞，也因此成為西方人生活中的一部分。西方人配合其生活與文化背景，將「正念」發展成眾人能夠接受與嘗試的形式和語言，也因為「正念治療」的逐漸發展，使得更多人從中受益，這是值得受到肯定的。

目前西方學界對佛教與心理治療的相關論述已不算少見，然而西方醫學界把佛教禪觀運用在心理治療中，則是從嘗試性的應用與個案報告開始。一九八〇年，迪賽里奇（Deatherage）運用正念禪觀（mindfulness meditation）協助一個二十七歲的離婚婦女，曾經接受過躁鬱症、憂鬱症和精神分裂症等不同的診斷，已住院二個半月，對藥物治療有不錯的反應，所以接著參加團體治療。但幾個星期後仍有沮喪、焦慮、對生活沒興趣、自尊低落、注意力不集中等症狀，所以醫生再訓練她做專注練習和其他的打坐方法，幾天後她的注意力即獲改善，再過幾個星期後就出院了，搬到另一個城市，重新開始她的

新生活。顯然藥物對其正向症狀（positive syndrome）有助益，但對負向症狀（negative syndrome）則效果有限，但正念禪觀則有助於負向症狀的改善。

科學心理學與佛教心理學的互通及互補

佛法與諸多世間學術皆有交涉，但與心理學的關係可說是最為密切。原因在於佛法與心理學皆以「心」為探究主軸，亦以解除身心病苦為其核心目標。因此近年來漸從相互誤解與排斥，轉為相互欣賞、接納與對話，也在諮商與心理治療領域產生引人注目的發展。

早在二十世紀初期，西方科學心理學剛剛萌芽之際，佛教界的有識之士即對佛教與心理學的交流互動有所助益與提倡。太虛大師於一九二五年即提出：「佛法廣博幽深，無乎不備，無乎不精；經論組織亦盡善美，無待後人弄斧。但應時世要求，以科學之方法為分類之研究，亦吾人之責！心理學者，為近世科學之要部，以後進之故，未至大成。佛法雖廣，要歸一心，故於心理闡之特詳。以此特詳補彼未成，佛教徒之義務有在。」

而在二十年前，有一位專精且常講授唯識學的佛教前輩，向我提及他因親友介紹而參加心理課程，而覺得對夫妻關係、親子關係，甚至化解某些心理癥結都頗有助益，也間接地有助於佛法的修持。他更具體說明因為心理學的涉獵，使其能更清楚子女間的手足競爭心態，以同理安慰的態度順利化解，也避免用說教訓誡的慣用方式，免除可能的激化與衝突。

西方正念運動的興起是基於西方許多有禪修經驗的專業人員，緣於對當代物質主義壓迫下身心受苦群眾的悲憫之心，結合自身專業知識與禪修經驗所發展出來的種種正念療癒方案或正念教育方案，但影響所及



黃創華教授（右）與正念減壓創始人卡巴金博士（左）

已經遠遠超過醫療或教育範圍了。西方正念運動明顯地受到佛教禪修的重大影響，尤其是南傳佛教的禪修傳統。正念減壓創始人卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）即說過他在禪修訓練上，曾受到上座部佛教「內觀」傳統以及韓國崇山禪師的薰陶，對於熟悉當代南傳佛教禪修體系的人來說，不難看出正念減壓課程中大量地採用南傳佛教禪修技巧的簡化版本。

對於佛教實踐與佛學研究領域而言，這股從美歐引入並帶著濃濃現代西方語境風格，甚至是採取收費制度的正念學或正念禪法的課程，並不是陌生的技術。它原本就是屬於早期佛教修行法門裡，免費流通的身心修行理論與技巧。從佛陀時代輾轉流傳於今日，或許各個宗派傳承的發揮重點各有所重，但是以八正道之正念學做為解脫學的要領，千百年來未曾停歇，特別是在上座部與南傳佛教流傳地區。

佛教禪觀與心理治療的核心都是自我發現之旅（journey of self-discovery），或自我轉化的歷程。然而佛法的目標是「超越自我」，心理治療的目標是「完善自我」。佛法重視「無我」，心理治療則強調「自我」。佛法於高深處闡發較詳，心理學（相對來說）於淺易處說明較多，此其偏重有所不同。

就研究方法來說，心理學強調觀察、實驗、調查、測試、測量、問卷、訪談及個案研究等方法來研究心理現象，佛法則以偏向現象學的立場，主要透過個人修行來實際驗證經典或前人的經驗結晶，經過歷代修行人不斷反覆驗證，仍然可以得出相當一致的結論。雖然方法不同，然重實際、實用、可重複、可驗證的基本精神，兩者卻又多所相通，因此對照兩者對心理現象的描述和闡釋，可以發現頗多雷同之處。但科學心理學多著重在「常態」的心理經驗研究，或失常心理復歸正常歷程的研究；而佛教心理學則著重超越常態的心理轉化經驗研究，但這也和近年「正向心理學」的發展方向相合。因此，科學心理學與佛教心理學有許多互通又互補之處。

達賴喇嘛在與西方科學家多年對話之後，近年致力於在其寺院中建立教授系統科學知識的課程，德國藏傳佛教大寶法王官方網站中，也曾開設正念減壓課程，由此可見佛法與心理學擦出的火花，還可能在我們不經意的地方，閃閃發亮。

佛教正念學獻給當代的禮物

由於正念的好處漸為人知，因此除了醫學、心理治療、健康照顧等領域外，也運用到不同階層的教育。現今西方研究成果指出，「兒童正念認知療法」能減少兒童的注意力問題和行為問題；以藝術為基礎的正念練習能教導弱勢兒童有關情緒調節、社交與因應的技能，強化自我覺察、自尊和韌性。正念也運用在諮商員教育上，促進諮商員的自我效能感（self-efficacy），也可運用在親職教育，例如：正念父母親職訓練（Mindfulness-Based Parenting Training），以正念為基礎的分娩與養育課程（Mindfulness-Based Childbirth and Parenting），顯著地提升孕婦的正念和正向情感，減低懷孕焦慮、憂鬱和負面情感。

其中值得注意的，是以正念課程協助毒品戒治者內觀自省，找到真正的個人生命之路。西方正念強調中性的觀察感覺或思想的變化，但這和東方傳統強調「正心誠意」為倫理基礎的正念精神是有所分別的。所以末學在戒癮正念課程進行時，特別運用成員能夠了解的本土語言或文化理念來增強正念的善惡抉擇力量，但不是用教條、訓誡的傳統方式，而是在「定靜」的正念修習後，進一步以真誠正念觀照自身，而能「安」、「慮」以致於有所「得」。例如教導受刑戒治者：

我的善念是我快樂的因，是別人快樂的緣；
我的惡念是我痛苦的因，是別人痛苦的緣。
別人的善念是他快樂的因，是我快樂的緣；
別人的惡念是他痛苦的因，是我痛苦的緣。

戒治人通常都會推諉吸毒是被壞朋友所牽引的，但經過團體中反覆討論以及在靜坐中仔細默背思考上述四句話，會發現很有道理，而承認自己應負的責任。雖然我們無法否認環境的影響，不過那畢竟是「緣（輔助性條件）」而非「因（決定性條件）」，也發現當這樣思考時，反而心安理得而內心平靜很多。雖

然過去的惡念慣習還是會出現，但因為正念覺照，在內心善惡爭戰時還是會有正確的努力方向。我們讓戒癮者依此建立「正見」，而在持守正念使內心平靜後，遇事得以隨時「正思維」，而能夠慢慢得到正戒與正定，漸漸回歸人生正道。

西方正念治療雖然也吸取到東方古老智慧的部分精髓，但他們受制於資本主義環境與個人主義意識強力影響，不得不犧牲許多可能對當代社會更有貢獻的古老東方智慧，對於擁有豐厚自家寶藏的我們，應該努力創造更多能體現東方完整美好價值的正念治療方案。

簡單來說，正念的練習就是心的鍛鍊。卡巴金博士常說：「我們每天舉啞鈴，訓練肌肉，持守正念就是訓練自己的內心。」當我們愈早學習正念，就能隨時知道放鬆，曾有位護士分享她在忙碌的工作流程中找到練習正念的機會，那個時段就是推藥車的時候，她會嘗試在當下注意腳底行進的感覺，或是注意自己的呼吸，每個人可以依照自己的狀況創造練習的機會，一定找得出時間。

正念的練習是了解自我身心狀態的第一手資料，持守正念並不代表自己永遠不會碰到不如意之人事物，但具足正念者無論外境如何呈現，心境都不會隨之起伏不定，這是無價之寶。除此之外，透過正念教育可以讓孩子們學會守護自己的心，引導孩子們培養專注力及對身心的覺察，進而發展慈悲心。但進行正念教學時，無論是課前準備或身處教學現場，教師們也要具足正念，覺察自己的意圖和目標，放下預期心理，因為正念永遠是一個邀請，千萬不要把正念當作技術，當作控制孩子的方法或手段，其實孩子們願意試試看，就是很大的成功了。如果孩子從小就懂得守護他的心，對他而言，這是一生無可替代的寶貴禮物。

希望藉由正念教育的推廣，讓人人都懂得培育正念的方法，並在生活中加以實踐，變成臺灣的基本國民素養，藉此提昇與整合個人身心健康，讓正念在每個人的生命中發光、發熱，此即是佛教正念學給當代社會大眾最誠摯的獻禮。🙏

本文由編輯室整理自演講人於二〇一四年九月二十日之專題演講內容及其相關著作
演講人現任嘉南藥理大學專任助理教授