

原著

試探討如何使用觀看心念啟動疾病的自我療癒

胡祖櫻

東華大學課程設計與潛能開發學系，花蓮，台灣

身體疾病對許多人來說是個很大的問題和困擾，往往必須花費許多金錢、時間和心力來面對。醫學界已經發現禪修對疾病有輔助醫療的效果。禪修為何會有輔助醫療的效果？從蓮花生大師和艾克哈特·托勒的看法中，可以發現心念和身體病痛糾結在一起時，疾病就會形成。只要把心念由身體病痛處鬆開，疾病就會自己漸漸轉好。禪修裡的觀看心念，可以幫助病人更了解自己病痛時心念的起伏，使心念和身體病痛分開，達到啟動自我療癒的能力。當生病時，一方面就醫，一方面觀看心念，不但可以縮短生病治療時間，更可以達到節省醫療資源，一舉兩得。

關鍵字：觀看心念、自我療癒

壹、前言

身體疾病對許多人來說是個很大的問題和困擾，在求助醫藥治療之餘，現在也有許多人開始尋求禪修的幫助。

近代西方醫學，在三、四十年前，已經將禪修的一個方法 mindfulness，結合入醫學，開設減壓門診，建立了 MBSR(mindfulness-based stress reduction)療程，用以減低壓力，幫助身心健康。之後，MBSR 療程從美國傳播到歐洲，及其他區域，目前，世界各地許多醫療機構都設有 MBSR 減壓門診，許多病患因此得到幫助。

然而，為什麼禪修對疾病的療癒會有助益呢？禪修的重點是在心，蓮花生大師及艾克哈特·托勒在提到身體疾病時，都提到病痛和相對心念變化間的互動關聯，他們都指出了疾病的形成和心靈間是有關係的，並提到病痛出現時心念是如何變化？出現疾病時，心靈要如何對治？本文試圖從兩者的敘述，探討身體疾病和心靈間的關係，嘗試找出禪修對身體疾病有所助益的關鍵點，以期釐清這個問題，希望對受疾病困擾者有些許幫助。

聯絡人：胡祖櫻，東華大學課程設計與潛能開發學系，花蓮，台灣

Email:tyhu@seed.net.tw

貳、Mindfulness 是什麼？

MBSR 療程中的 Mindfulness 是甚麼呢？它是禪修的一個重要方法。根據 Gunaratana 的看法，它是不加批判的觀看(nonjudgmental observation)、沒有偏見的警覺(impartial watchfulness)、不概念化的覺知(nonconceptual awareness)、回到當下的覺知(present-moment awareness)，無論當下自己的體驗、經驗是什麼，就是接受(Whatever experience we may be having, mindfulness just accept it)。¹

簡言之，mindfulness 的主要概念是觀看、覺知(observation、awareness、watchfulness)自己的念頭，對念頭不加批判(nonjudgment、impartial)、不概念化(nonconceptual)，純然接受(acceptance)念頭，回到當下(present-moment)。其實這就是蓮花生大師的「觀看心念」，²看自己心念的起滅，對念頭不加修整，只是接受，純粹覺察念頭就好。《蓮花生大士應化史略》記載：「任何念起，知而勿隨。心不貪慾，善惡念起，不加修整，惟常覺照。若見光影，美惡好醜，不加驚喜，惟澄心諦觀。」這句話的重點是「任何念起，知(awareness)而勿隨(nonjudgment)…不加修整、驚喜(nonjudgment)…惟常覺照、澄心諦觀(awareness)」對念頭「隨緣攝受(acceptance)，無有欣厭(nonjudgment)」。³不帶分別的純粹覺察就是回到當下。

人們心中常常有許多雜念，卻不知道自己有些雜念，並沒有去覺知(awareness)它們，而讓它們一直影響自己，因此要去覺知自己的心念起伏，才不會不知不覺地被它們一直控制。覺知到自己有某個心念後，對這個心念要是不加批判(nonjudgment)、修整、驚喜、抗拒，批判就是分別喜惡、好壞、取捨…，一去批判、修整、抗拒，就是以分別心，又再向外衍生出另一個念頭，等於還是被此念頭影響，唯有接受(acceptance)這個念頭，不去批判它，亦即「隨緣攝受(acceptance)，無有欣厭(nonjudgment)」，這樣心會與念頭分離，念頭會隨它自己的步調，慢慢自然消失。

當身體出現病痛時，用觀看心念的方法來看心的話，可以看到對身體的疼痛不適，心是起了什麼念頭？有了怎樣的心念起伏變化？這些心念起伏又對身體病痛造成什麼影響？從身體出現疼痛到確認身體患有某種疾病的過程之間，心念又有怎樣的波動？身心之間的互動關係是什麼？

瞭解這些部分對身體疾病是有幫助的，因為佛法認為世間的一切都是由心所生出來的。覺林菩薩偈言：「心如工畫師。能畫諸世間。五蘊悉從生。無法而不造。…若人欲了知。三世一切佛。應觀法界性。一切唯心造。」六祖慧能大師讚嘆：「自性能生萬法」。世間萬相既然都是心所造出來的，身體也是萬相的一部分，所以病痛最深的根源是在心，病痛時回頭看心，等於是去了解病的源頭，在了解的過程中，漸漸鬆開病痛與心的糾纏，如此可以啟動覺性對疾病的自我療癒作用，使疾病漸漸好轉。

參、心念生起到形成疾病的歷程

既然疾病的源頭在心，當心念生起到形成疾病，必然有一個歷程，要了解疾病，探討這個心念歷程是有必要的。蓮花生大師和艾克哈特·托勒在這方面都有著墨，以下分別探討之。

一、艾克哈特·托勒的看法

艾克哈特·托勒對當下有深刻的體悟，著有許多關於當下的書籍^{4,5}，其中「修練當下的力量」一書中提到疾病的現象和治療。⁶艾克哈特·托勒認為形成疾病的心理歷程是：在身體出現疼痛、虛弱、不舒服…等現象時，如果「有人為你的狀況貼上了某種疾病的標籤」⁶，例如：別人告訴你：這是胃病、高血壓、糖尿病、五十肩…，此時「當你相信這個標籤時，就會讓這個狀況持續存在，並讓它變得更強，因而把一個暫時不平衡的狀態變成看似堅固的實相。你不但讓它真實、堅固，還賦予它在時間中續存的能力，這是它前所未有的。」⁶也就是說，當你聽到這個病名後，你接受、相信自己得了這個病，就會讓這個疼痛、虛弱、不舒服持續存在，而且疼痛、虛弱、不舒服因此變得更強、更真實存在。其實疼痛、虛弱、不舒服只是個身體暫時不平衡的狀態，卻因為自己認為它是某某病，而使它變成堅固的實相。一個原本只是暫時的狀態，卻因為自己相信其為病、相信其為真，而賦予它持續存在的力量，最後如自己所願，疾病成為事實，也就是真的得了這個疾病。

當身體出現疼痛時，若自己認定、相信它是某某病，就會賦予這個疼痛一個能量，讓這個疼痛持續存在，因為一直相信，就一直賦予它能量，它持續存在的結果就是變成確定的事實：自己真的得了某某病。這個疾病產生的過程可以用(圖一)表示。

身體疼痛不舒服 → 被貼上某疾病標籤 → 相信自己得了某疾病 → 因此給予此疼痛不舒服持續存在的能量 → 此疼痛不舒服因此持續存在 → 最後真的得了此疾病

圖一、托勒認為疾病形成的過程

艾克哈特·托勒強調疾病的原因是識心：「疾病不是問題所在，你才是問題——只要小我心智還在當家做主的話。」⁶「小我心智」是指識心，也就是思考、邏輯推理、想法…。只要自己一直被識心控制，那麼，疾病就會是個問題，如果自己不被識心控制，身體疼痛不舒服就只是個身體暫時的狀況，會過去、消逝，而不會真的變成疾病。

二、蓮花生大師的看法

蓮花生大師在《蓮師心要建言》中，也對疾病的形成和治療有所著墨。在疾病形成方面，他指出疾病發生的原因、使疾病出現的環境、疾病成熟後的結果。⁷

他認為疾病發生的原因是：一、由於無明和我執所累積的有害業力。二、使疾病出現的環境，包括 1、助緣為：煩惱；2、連接鏈是：概念思維；3、裝配工是：風息(氣)，「風息」是指「氣」，也就是中醫和氣功所談的氣，脈氣學的氣，在生病的情形可以指病氣；4、輔助要素為：神魔，作者認為「神魔」可以解釋為外在環境中的污濁之氣、或陰邪之氣。三、病成熟後的結果，為寒病、熱病、黏液疾病、疼痛疾病、腫脹疾病，換言之，就是各種疾病。上面敘述整理如(表一)。

表一、疾病的形成過程

疾病的形成過程	說明	舉例
一、疾病發生的原因	無明和我執	貪、瞋、痴、慢、妒的種子
二、使疾病出現的環境	1、助緣：煩惱	強烈的貪、瞋、痴、慢、妒的煩惱
	2、連接鏈：概念思維	意測、擔心：「我這裡痠痛，一定是生病了，怎麼辦？」
	3、裝配工：風息(氣)，亦即病氣。	體內的寒氣、火氣、濕氣...
	4、輔助要素：神魔，亦即外在的污濁之氣、或陰邪之氣	外在環境中的穢氣、風邪、寒氣、陰氣...
三、病成熟後的結果	病症	寒病、熱病、黏液疾病、疼痛疾病、腫脹疾病，亦即各種疾病

以實例說明這個生病的歷程。譬如某人心中原本就有無明和我執(疾病的原因)；因為個性瞋恨心、憤怒心很重，常常對很多事看不慣，就生氣、憤怒、責罵別人...(使疾病出現的環境：煩惱)；身體就出現血壓常常很高、頭痛；漸漸地，他對這些身體的現象產生許多擔心、意測：「我是不是得了高血壓、或心血管疾病？」「我爺爺和大伯就是高血壓中風，我會不會跟他們一樣？」...(使疾病出現的環境：概念思維)。他身體的行氣功能出現失調現象，變得火氣很大、燥熱 (使疾病出現

的環境：風息、病氣)，結果就出現熱病高血壓(病成熟後的結果)。

肆、治療疾病的方法

一、艾克哈特·托勒的看法

艾克哈特·托勒提出治療疾病的方法主要理念就是：把心回到當下，不要讓心飄散到、卡在過去和未來，他先說明疾病的性質：「疾病是你生命情境的一部分，因此它是有過去和未來的。」⁶ 疾病因為有過去和未來而形成、成真，他又說到：「把時間從疾病當中撤除，不要給它過去或未來」，以及「除非你有意識的臨在能啟動當下的救贖力量，否則過去和未來就會形成一個不間斷的連續體。…」⁶ 所以，只要心時時處於當下，而非過去和未來，就能啟動自我療癒的潛能。心時時處於當下，疾病症狀就沒有過去、未來，也就只是個暫時現象，因此就會漸漸自然消逝。

什麼是疾病的過去心和未來心呢？艾克哈特·托勒：「當你生病或身體失去某種功能時，不要覺得自己在某方面失敗了，不要覺得愧疚。不要責怪生命對你不公，也不要怪罪到自己頭上，這些全是抗拒。」⁶ 覺得自己失敗、愧疚、責怪、怪罪…，這些都是對已經發生的、過去的事無法接受，懊悔、愧疚要是過去當時如何如何，現在就不會有這個問題，也因此會責怪、怪罪，這些心念都包含過去心的成份。此外，疾病的過去心通常還包含，心中想到過去自己某些病痛的經驗、過去親友的相關疾病經驗、過去人們所說的一些經驗，把這些經驗和自己現在身體出現的疼痛不適連結起來。

疾病的未來通常可能是因為自己所知的自己、別人的經驗，而擔心、恐懼、預期未來疾病會如何如何，所以害怕自己未來該如何是好？自己能承擔嗎？生病會不會拖累家人？可能需要花很多錢？會不會死？死好恐怖…。

「藉著把注意力放在這一瞬間，並且避免在心理上為它貼標籤，疾病就被簡化為以下這些現象：肉體的疼痛、虛弱、不舒服或殘障。」⁶ 把注意力放在「這一瞬間」，也就是當下，而不把過去經驗，做成標籤，貼在自己肉身疼痛不適上，那麼，這些肉身的疼痛不適，就只是疼痛不適這些現象，慢慢的它就會自己消逝。這是法界不變的原則：任何現象、事物皆會經過「成、住、壞、空」的過程。

艾克哈特·托勒還提醒大家，把握生病的機會，利用疾病開悟。「如果你有重大疾病，用它來幫助你開悟，如果你的生命中發生了任何『壞』事，用它來幫助你開悟。」⁶ 「做一個煉金師，把賤金屬轉化為黃金，把痛苦轉化為意識，把災難轉化為開悟。」方法就是：「允許痛苦把你逼入當下時刻，進入一個強烈意識臨在的狀態，並利用它來開悟。」⁶ 因為疼痛，把自己逼到當下，沒有懊悔、恐懼、責難、擔心害怕…等過去心和未來心，真的能做到這樣，此時當下的心是純粹粹的、無思無念的高度覺知，「讓疾病迫使你進入高度覺知當下時刻的狀態」。

二、蓮花生大師的看法

蓮師提到關於疾病本身的治療有三個方法，其中最棒、最好的方法是能夠讓疾病自行解脫。做法是：首先「不要認為疾病是個過失，或將疾病視為某種善德。」⁷亦即，不要對疾病這個現象加入二分法，好、壞、善、惡、取、捨、得、失、業障、報應…。

接下來，「讓你的心保任在不造作與自然任運的狀態中，如實安歇在離戲純然的自然離念狀態中，不加干涉。如此，概念化思維的流動會被切斷，離念的本覺露出曙光」，⁷換言之，當心不去做二分法，讓心念和疾病，都處於自然狀態，不因疾病而起取捨的心念，心不去干涉疾病，保持在一種自然的離念狀態。概念化思維就是一些思緒，例如，「我是不是生了某某病？」「這種病是絕症，該怎麼辦？」「都怪某人，害我如何如何，今天才會得這個病。」「好害怕、擔心，會不會死？」心不做二分，處在自然任運狀態，這些概念化思維就會被切斷，就不會出現。

此時，「疾病會被清除，疾病和念頭於此同時解脫了。」⁷當心不因為疾病，而生起一大堆念頭，滋養、壯大疾病的存在，疾病就會自然起滅，經歷成、住、壞、空，自然消逝。

蓮師另一段話也是說明同樣道理：「要讓所感知的對境，即能感知的心自然發展，並被解脫。不要將這些情境看成過失抑或美德，而是要讓這些情境自然而然地升起，讓它們自行解脫。」⁸

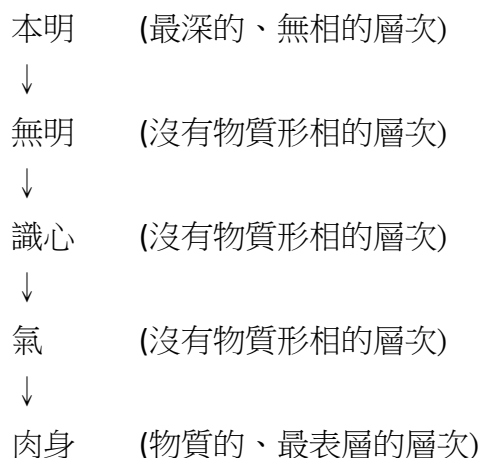
除了讓自己的心保任在不造作狀態，讓疾病自然生起，也自然消逝，蓮師還提到幾個對疾病的心態。一、「無論發生什麼事——生病、痛苦、心痛，或是強烈的疲倦，要知道這些都是暫時的體驗。」⁸痛苦不舒服也是相，相的特性就是生生滅滅，它會生起就會滅去，所以它是暫時的。二、「不要氣餒或認為這是不幸的事。」⁸當自己因為疾病而氣餒或覺不幸時，心就被卡在這些負面思想上，心就失去其自在性。

此外，蓮師還提到要把疾病做為修行的機會，「不執著的讓一切自然的發生吧，這樣你便可以將這些事物以為道用。」⁹「將障礙做為道用是極其重要的。」「在不幸的逆境一發生時，就立刻將之做為道用。」做為道用、做為修行的機會，蓮師指出方法就是「深入檢視是誰在生病。」從病痛回頭看是誰在覺受到痛。那個誰就是覺性、佛性。

伍、討論

關於疾病形成的歷程，蓮師是從心的縱向角度來看，由心最深漸漸到表面的形成歷程。他的看法是疾病由心最深的本明，生出無明，再到識心，再到氣的層

次，最後再到肉身層次。這也是個由最深的、無相的本明起，入世間，經過無明、識心、氣三個沒有物質形相的層次，漸漸具像，最後到物質的、最表層的肉身層次(如圖二)。



圖二、蓮師認為疾病形成的過程

這個過程對應(表一)所敘述的內容，可以用(表二)來表示。

表二、疾病的形成過程及對應的層次

疾病的形成過程	說明	心的層次
一、疾病發生的原因	無明和我執	無明
二、使疾病出現的環境	1、助緣：煩惱	識心
	2、連接鏈：概念思維	
	3、裝配工：風息(氣)，亦即病氣。	氣
	4、輔助要素：神魔，亦即外在的污濁之氣、或陰邪之氣	
三、病成熟後的結果	病症	肉身

托勒對疾病形成的過程則是由心的橫向面來談，心在身體出現病痛時的這個橫向面上，心中此時出現了哪些念頭？許多有關這個病痛的、跟過去相連的過去心，以及有關這個病痛的、和未來相連的未來心，要治療疾病就要在橫向面上回到當下。

蓮師與托勒用不同的角度來描述疾病的形成歷程，包括心的縱向面和橫向面，使大家對這個現象更能充分了解。

至於如何在心上治療疾病？蓮師認為要讓自己的心保任在不造作狀態，讓疾病自然生起，也自然消逝；托勒則說要心回到當下。二者有何差異嗎？事實上，二者是相同的。「心回到當下」就是沒有任何過去心和未來心，也就是沒有雜念、不散亂的心，此時正就是要持續保任在不造作狀態，「心保任在不造作與自然任運的狀態中，如實安歇在離戲純然的自然離念狀態中」。所以他們只是用不同的言詞，敘述同一個方法。

此外，他們對疾病的看法還有幾個共通點。

一、病痛是個暫時的狀態。身體會有舒服和不舒服，就像氣候有春夏秋冬，月亮有圓缺一樣。不舒服病痛只是身體存在狀態之一。如果保持這個正確心態，面對身體疼痛，知道它是會過去的，心情就比較輕鬆。通常，覺得疾病很恐怖、很擔心，就是把它視為不變、實有。

二、病痛用以開悟、成道。許多人面對疾病，心中就只是出現擔心、害怕、抗拒…，只覺得是不幸。其實它是可以做為開悟之用，當自己從疾病開悟，就是做到蓮花出淤泥而不染，淤泥相當於疾病，蓮花相當於開悟的心。

陸、關鍵點

從蓮師和托勒的看法，可以發現覺性啟動自我療癒疾病的關鍵點是在：心不卡在身體的病痛上，那麼，身體的痛就只是痛的感覺，心不再跟病痛勾結、糾纏在一起心，心就是心，痛就只是痛，甚至做到純粹的覺知，疾病自然生起，也自然消逝，看著痛生起，再看著痛消逝，心是自在的。

柒、運作與應用情形

綜合蓮師和托勒對疾病與心念的互動關係的看法，下面舉一例子，顯示這些看法的運作與應用情形。

某甲開始注意到自己有時會出現血壓很高、頭痛、臉很紅，因為爺爺和大伯患有高血壓，就有這些症狀，所以他懷疑自己也得了高血壓。更糟的是，爺爺和大伯後來中風，大伯還在床上躺了多年才往生，一想到這些，心中就很擔心、憂愁、恐懼、抗拒…。後來，只要頭一痛、血壓一高，這些擔心、煩惱就會出現，心情就不好。漸漸地覺得自己應該是得了高血壓，去看醫生檢查，結果果然是高血壓症。

以某甲的情形，運用蓮師和托勒的方法，頭一痛、血壓一高，這時候觀看自己此時心念的起伏，首先可能會發現自己心中出現許多念頭：「爺爺和大伯患有高血壓」、「後來中風在床上躺了多年才往生」、「我應該也得了高血壓」、「萬一我中風怎麼辦？」、「為什麼是我？老天不公平」…。對這些負面的、概念化思維的念頭不要去認同它們。接下來可能會發現心中出現厭惡、討厭、這是壞事、倒

楣的事…，這些善、惡、好、壞、…等二分法、分別心的念頭也不要。

儘管自己知道不要有二分法、分別心，不要認同雜念，但這些念頭還是會出現，此時，對這些念頭「知而勿隨」，知道自己有這些念頭，也接受自己會這樣東想西想，但是卻不跟隨它們、也不抗拒它們。跟隨它們會使這些念頭繼續存在，抗拒他們、想撇掉它們，一樣會使它們繼續存在。只要一直覺知它們就好。保持在覺知的狀態下，概念化思維的念頭流動就會被切斷，心不去黏著在身體，此時身體的血壓很高、頭痛、臉很紅，就會簡化成只是暫時的身體現象，它們慢慢的就會依自己的步調，經過成、住、壞、空，自然消失。

自己對這些概念化思維、情緒，「知而勿隨」的同時，還可以回頭看他們背後的因，也就是位於心中較深層次的問題，大約是個性、我執的層次。以某甲而言，繼續深入探究，可能發現自己個性瞋恨心、憤怒心很重，常常對很多身邊的事看不慣、不滿，就生氣、憤怒、責罵別人…。能察覺到自己這些部分，這些部分就會慢慢鬆開，鬆開到最後，就會回到本性。

捌、實際病例

有一個運用觀看心念在病痛的真实案例。一位 51 歲女性 A 女士，於 45 歲時因月經流量過多，有時伴隨疼痛，於一級教學醫院檢查出患有子宮腺肌症，腫瘤指數 CA125 高達 280，當時醫師建議摘除子宮，因為 CA125 標準值是小於 35，醫師本身可以接受最高到 120，280 實在太高。但病患用靜坐、觀看心念修行，一個多月後 CA125 降為 129，因此並未摘除子宮。醫師雖建議服用治療藥物，但病患未完全服用，只在月經量實在太大和疼痛時，服用止痛劑和止血劑，有時加上看中醫。之後，CA125 大致上處於 120-60 這個區域。然而在 49-50 歲間，月經極大量伴隨極疼痛的情形趨於嚴重，甚至 CA125 飆高到 304，當時醫師表示雖然病患年齡接近更年期，但這個年齡也是病變高峰期，停經後，也有病變再次出血的可能，建議觀察三個月，情況未改善，就需要摘除子宮。病患因此放下那段時間一直卡住自己，使自己焦慮、壓力很大的念頭，很徹底地放下，看著自己心念，負面念頭起來就放下，並且每天加強靜坐、散步。用藥上也和先前一樣，只在月經極大量和疼痛時服用止血劑和止痛劑，但並未看中醫。一個半月後，CA125 降到 61，月經量正常，也不痛；三個月後，CA125 降到 36，月經量更少，也不痛。醫師覺得症狀改善方面，已達到很好的改善，建議轉至地方型醫院定時檢查即可。

表三、A 女士的婦科數值

年齡	45	45	47	48	50	50	50
檢查日期	97.8.22	97.9.30	99.8.16	100.7.18	102.7.31	102.9.14	102.12.18
CA125	280	129	122.1	64.1	304	61.24	36.33

另外，運用觀看心念在感冒的情形就比較多。例如，一位中年男性 B 先生，以前常感冒，即使吃藥，感冒時間還是會拖很長，而且經常會影響工作，因此只要一感冒，就會覺得煩躁：「怎麼又感冒了，自己真不小心。」還會擔心影響工作。最近一次的感冒，他用觀看心念，覺察自己心念，上述那些念頭起來，不受影響，不擔心、不煩躁，安心、平靜，也不覺得自己生病了，知道自己身體不舒服，僅僅如此，保持這樣的心態，第二天就好很多，第三天體力完全恢復。他並未服藥就醫。

A 女士的案例正顯示觀看心念輔助醫療的效果，A 女士因為觀看心念，使子宮腺肌症用藥量減少，也不需要手術，就達到改善症狀的效果。B 先生的例子是用了觀看心念，連藥都沒吃，感冒就好了。這或許顯示有以下的傾向：對大病而言，觀看心念可以輔助醫療，對感冒等小病而言，甚至可以不需要醫藥了。

醫學上已經有研究顯示禪修對疾病有輔助醫療的效果。有個很有名的研究是卡巴金及其同仁對牛皮癬病患所做的研究，病患被分成兩組，一組只接受光線療法，另一組接受光線療法，和練習 MBSR，結果有練習 MBSR 的病患治癒牛皮癬的速度，比純粹接受光線療法的病患要快上四倍。¹⁰ 這個研究證實了禪修對疾病醫療是有輔助效果。

因此，當生病時，一方面接受醫療，一方面觀看心念、禪修，二者同時並進，可使醫療效果事半功倍，服用較少的藥、使用較少的手術、在較短的時間內，恢復健康。這樣不但可以縮短病人個人的治療疾病的時間，也可以節省龐大的醫療資源。所以這不但對病人個人有益，也為大眾節省資源，讓更多的人可以使用到醫療資源。

玖、平時就要下功夫

許多人煩惱、我執較重，觀看心念時會有點困難，因為煩惱多時，靜不下來看自己的心念起伏，當然也就不容易看見念頭，更難看得深入，往往只在表面上看，自己還被許多我執、念頭控制而不自知，因此有可能覺得自己有在做觀看心念，可是病情怎麼沒有甚麼起色？其實是自己雜念煩惱依然如故，並沒有放掉而無法發現。蓮師有提醒大家：「…… 藉禪定以為基礎，任何念起，知而勿隨。… 不加修整，… 惟澄心諦觀。」所以，做觀看心念前，心要能靜得下來，才看得見

心念起伏。因此平時要下功夫，練習把心靜下來，把心先集中在一處，再練習看著自己的心念起伏。

拾、結論

疾病對大多數人來說都是個很大的困擾，往往花費許多金錢、時間和心力，才能治好，有些花費甚巨，也只是緩解病情，甚至完全無效。其實，疾病的根源在心，運用觀看心念的方法，當身體出現病痛時，能看見自己焦慮、擔心、恐懼、抗拒…的心念，讓心與身分開，身的痛就只是痛，在沒有這些想法和情緒時，病痛就會漸漸自然消失，因為所有的相都會經過成、住、壞、空，生起然後消逝。在這樣的情況下，沒有用醫藥，或者使用比較少的醫藥，就可以達到輔助醫療治病的效果。

期待未來觀看心念、禪修成為治療疾病的主要方式，醫療反而扮演輔助的角色。相信這樣人們可以更健康，醫療資源可以更節省，人們因此得以活得更快樂幸福自在。

參考文獻

1. Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in plain English*. Boston, MA: Wisdom Publications, 2011, p133-134
2. 胡祖櫻。觀看心念—重要的修行方法。《佛學與科學》2006；1：25-33
3. 蓮花生大士應化史略。台北：佛教出版社。1988年，頁47
4. 艾克哈特·托勒著，梁永安譯。《當下的力量》。台北：橡實文化出版。2008年
5. 艾克哈特·托勒著，張德芬譯。《修練當下的力量》。台北：方智出版。2009年
6. 同5，頁152-155
7. 蓮花生大師著，江翰雯、孫慧蘭中譯。《蓮師心要建言》。台北：橡樹林文化出版。2010年，頁150-152
8. 同7，頁148
9. 同7，頁149-150
10. Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scharf M, Cropley TG, Hosmer D, and Bernhard J. Influence of a mindfulness-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med* 1998; 60:625-632.

On the Activation of Self-healing of Illness by “Observing Thoughts in Mind”

Tzu-Ying Hu

Department of Curriculum Design and Human Potentials Development, National Dong Hwa University, Hualien, Taiwan

Physical illness can often cause problems and present difficulties in one's life, and people often spend a lot of time, money and energy to combat illness. The medical society has found that meditation can complement the medical treatment of illness. As explained by both the Great Master Padmasambhava and Eckhart Tolle, the formation of illness is the entanglement of "thoughts in mind" and physical pain. By freeing the thoughts from the physical pain, the illness will improve by itself. Observing thoughts in mind can help patients understand the rising and fading of the thoughts in their minds when feeling physical pain. This allows the patients to separate the entanglement of the mind and the physical pain, and thereby activating the power of self-healing. Thus, if patients can observe the thoughts in their minds while receiving medical treatment, it can shorten the treatment time and save medical resources.

Keywords : observation of thoughts in mind, self-healing of illness