

培育正念是佛教靜觀修行的核心

喬·卡巴金

我們經常不自覺地耗費大量能量於自動化的直覺慣性反應，不論是對外在世界或對自己的內在經驗皆然。

培育正念，我們學習如何集中、開發並利用所浪費的能量。這麼做能使我們沉靜下來，進入並安住於深層的安適與放鬆狀態，感到自己是一個圓滿完整的人。這般品味並安住於自己的圓滿完整中，可以滋養並恢復身心健康。此外，正念也使我們更容易清楚看見自己實際的生活方式，明白如何改變以增進自己的健康和生活品質。當我們感到壓力很大，甚至被威脅或無能為力時，正念幫助我們將能量導引到更有效的地方。這股能量本來就蘊藏在我們之內，因此總是垂手可得並可隨時運用，尤其若我們能透過訓練與實踐來培育的話。

正念的培育，引領你發現深藏於內在的安詳、寧靜與洞察。彷若巧遇一片新沃土，未曾邂逅卻又似曾相識，沃土上有永不枯竭的湧泉，這泉水能帶來自我瞭解與療癒的正面能量。更重要的是，要抵達這片沃土一點兒

都不困難，並非遠在天邊，而是近在眼前，因為它就存在於你自己的身體、心靈與呼吸之中。這片沃土沒有警衛，隨時都在、隨時都可親近，不受制於你所面臨的任何問題，即便正處於心臟病、癌症、任何病痛或只是活得很有壓力，它的能量都能帶來極大的裨益。

培育正念是佛教靜觀修行的核心

有系統地培育正念是佛教靜觀修行的核心。過去兩千六百年來，正念的培育盛行於亞洲許多國家的寺院和俗世中。一九六〇與一九七〇年代，這類修行方法普及到世界各地，部分由於中國解放西藏及東南亞各國持續不斷的戰亂，導致衆多佛教的僧侶與導師被迫流亡。另一方面，也有許多西方年輕學子前往亞洲，在寺院中學習靜觀修行後再帶回西方。除此之外，這些西方國家所展現出對靜觀修行的驚人興趣，也使禪師和靜觀修行老師樂意前往拜訪並選擇留下來傳授靜觀修行。

儘管正念靜觀大多是在有佛教背景或環境中傳授與

練習，但正念靜觀的精髓其實是普世的。我們看到正念愈來愈快速地進入主流社會，這對整個飢渴世界是非常好的事情。第三十二章討論到「世界的壓力」，將詳加討論。

基本上，正念是一種特殊的專注方式，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。正因如此，即便脫離了亞洲文化或佛教體系，依舊可以教導與練習正念，如我們在減壓門診所做的。以自我瞭解與自我療癒而言，正念本身就是一項強而有力的工具。事實上，正念減壓或其他特定的正念課程（如正念認知治療）所展現的主要力量之一，在於它不依附任何信仰體系或意識型態，因此任何人都能親自驗證它的益處。話又說回來，正念源自於佛教也並非巧合，因為佛教最重要的關懷就是協助人們脫離痛苦與驅離虛幻。本書〈後記〉會再觸及這個縱橫交錯的議題。

展開自我探索、成長和療癒之旅

本書希望提供讀者全面接觸我們在減壓門診所進行的正念減壓訓練課程，更重要的是幫助讀者發展個人化的靜觀練習，從中學習將正念運用於日常生活，促進自己的健康與療癒。

（本文轉載自《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》（二〇一三）一書，喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）著，胡君梅譯，感謝野人出版社授權轉載。）

台北市光華寺新春團拜

台北光華寺二月十六日在觀音文教中心講堂舉行新春團拜，邀請到中國佛教會理事長圓宗長老、台北市佛教會理事長界雲大法師等諸山長老法師應供，更有副總統吳敦義先生蒞臨，為該寺在馬年增添許多光彩。

參與貴賓有新北市佛教會理事長明空大法師、桃園縣佛教會理事長天嶽大法師、金門縣佛教會理事長達干大法師、明定法師、明光法師、淨耀法師、修慧法師、中國國民黨副主席詹春柏先生、台北市佛教會理事楊梅蘭居士、台北艋舺龍山寺副董事長黃書瑋居士、全國婦女總會會長李仁人、建大輪胎董事長楊銀明、教界耆老劉國香居士等。大眾同祝萬馬奔騰、馬到成功。此外，明光法師並以帶動唱溫馨大眾的新年新願、新信心。

光華寺常住按例每年新春期間皆安排有一天與信眾歡聚，住持達軍法師更擴大舉行，每年邀請教界諸山長老應供，普照熱心護持的信眾，共享法喜妙饍。