

秋天到了，似乎是回顧自己學習佛法，特別是正念的好時機。和正念的相遇，是自己生命最大的轉捩點，雖然不是戲劇性的轉變，但在過去它改變我道業、學業的方向，現在它成為我志業的一部分，而這一切都是始料未及的。

看看行事曆，這兩個月的正念活動，不多也不少，正好是自己可以應付的。八月中旬，學校（法鼓文理學院）為大陸來訪學者舉辦教師營，內容包含三小時的正念工作坊。八月底的最後一週，我先到桃園快樂國小演講二小時的正念教育，接著參加「臺灣正念發展協會」成立大會，然後到新加坡光明山普覺禪寺帶領兩天的正念減壓工作坊（這是兩年內第四次到新加坡帶領正念課程）。

從八月中旬到九月中旬，我每週到創通集客數位行銷公司為員工和實習生上正念減壓課程，連續五週，共二十八小時。九月十八日下午到陸軍專科學校演講「正念，和平戰士：舒壓與領導的超簡單法」，當天晚上再到聯發科社團演講「正念，創造無限的可能：減壓與創新的極簡易法」。九月二十六日到臺電谷關訓練所帶領業務主管七小時的正念減壓工作坊。

這學期，除了學校博碩士班的「正念學專題」課程包含正念減壓課程之外，我也將在本校推廣教育中心為一般大眾開設八週的正念減壓課程。我甚至在壹同女眾佛學院，將正念的實作課融入《清淨道論》的課程。現在，我正忙著籌備十月十二日在和信治癌中心醫院舉辦的「二〇一四正念發展在台灣研討會」。

這一切，是我在最初接觸佛教，乃至學習正念未曾想像過的。一九九四年就讀政治大學教育系二年級時，我對佛法產生濃厚的興趣，一方面是因為我的啟蒙老師——顏宗養先生，他當時擔任哲學系講師，對



溫宗堃教授

佛法的闡釋總是讓我感到信服；另一方面也是因為我想在「少年維特的煩惱」中找到出口。顏老師親近過當時佛教界許多長老，尤其推崇廣欽老和尚。他的教學，結合善導系淨土教與克里希那穆提的思想，強調佛法的入手處與核心在於「機深信」、「如實知自心」，也就是徹底的認識自我。從那時候起，我對佛法的理解就是：佛法無他，認識自己而已，無論這自己此刻是什麼樣貌，又究竟是什麼。

在跟隨顏老師學習的過程中，我也學習靜坐念佛，閱讀佛教禪修的書籍。直到就讀華梵大學東方人文思想研究所碩士班時，偶然間（或命中注定）我參加了一場以馬哈希念住內觀禪法為主的十日禪修營。這是我第一次參加禪修營，由於久坐、久行產生的不舒適感，以及不知道如何處理這些問題，第二天晚上我就起了打道回府的念頭。經過十天，雖然我的禪修經驗無過人之處，但我發現禪修改變了我，至少讓我更加了解身心所產生的各種現象，再加上耳聞其他人輕安喜悅的覺受，也讓我覺得這禪法裡大有文章。

爾後，我開始閱讀馬哈希內觀禪法的相關書籍，逐漸地，我發現這種往內觀照五蘊，覺察身、受、心、法的修行，其實是「徹底了解自我」最好的方法。克里希那穆提的思想雖然直指人心，洞察人性，對純然的覺性有許多描述，但對於如何達到那個境界的方法、工具，鮮少著墨；而善導系淨土教雖然擁有「機深信」的理論、「妙好人」的典範，但似乎須要幾番的詮釋，才能讓人明白。對我而言，上座部佛教內觀的書籍，不拐彎抹角，只是平鋪直白（甚至到了無趣的地步）述說「認識五蘊」乃通往智慧的途徑，也提供有系統的，於行住坐臥中切實可行的修行方法，正合乎我的需求。由於念住內觀書籍的引導，我逐漸也對上座部佛教的典籍產生興趣，因此，在碩二時請求許洋主老師教導我們巴利語，閱讀巴利語經典。

二〇〇〇年從碩士班畢業，趁著入伍服兵役前，我到緬甸恰密禪修中心進行四十日的禪修。雖然自己沒有太多智慧的進展，但這次經驗，讓我短暫地品嚐到行住坐臥皆在「定」的感覺，也對四念住內觀禪修方法和自己躁動不安的心，有了更進一步的認識。我同時深刻地感受到長期的靜語禪修並非易事，需要面對內心許多的呢喃與想望，但是正因為長期地觀照、面對自我的身心、五蘊世界，對自己的了解才更深刻。

經過這次密集禪修，我更確定四念住內觀禪法是適合自己的方法。退伍後，我申請澳洲昆士蘭大學宗教研究博士班，因為那裡正好有最適合我的老師——皮莫許·裴強克博士（Dr. Primoz Pecenko），一位巴利語學者，同時也是念住內觀的修行者。為了將學業與道業結合，我把論文題目訂為：「巴利佛教的乾觀者」。因為在上座部佛教中，乾觀者代表的是一種不求深定，直接觀照五蘊身心現象，開發觀慧的修行途徑，而我學的馬哈希念住內觀禪法正是這種進路的代表之一。

我在二〇〇四年三月入學博士班，在撰寫論文的過程中，因為有大部分的內容涉及四念住，我利用學校期刊論文資料庫以mindfulness（正念）關鍵字進行搜尋，結果顯示：人文宗教資料庫裡，相關的文章僅只有十餘篇。更出乎我意料之外的是，在醫學、健康照護的資料庫裡竟有七十餘篇以mindfulness（正念）為關鍵字的文章。閱讀文獻後，我這才發現，原來正念禪修已被廣泛地運用於西方的身心醫學、心理學的領域。這個發現，讓當時的我相當震撼且興奮，因為這正符合我對四念住的理解，於是我利用古典文獻和這些關於正念減壓、正念認知療法的研究成果，撰寫了一篇論文——〈佛教禪修與身心醫學：正念修行的療癒力量〉。

往後的日子裡，我忙於撰寫博士論文，以及福嚴佛學院的授課工作，同時翻譯了數本馬哈希內觀禪法的書籍。正念練習只是我日常生活中自我修鍊的一部分，或做為日常生活的定課，或是走路、舉止，以及搭乘火車和捷運通勤時安頓身心的方法。我尚無機會親身探索西方「正念減壓」等入世正念的課程，雖然我持續留意與它們相關的研究、出版與發展趨勢。

二〇〇八年後，隨著國外心理學界對正念的研究不斷累積，國內心理學界對正念也愈發感興趣；但與此同時，國內的佛教學界大多數人仍顯得無視於這股西方正念運動的潮流。二〇一一年，我有機會到蘇州西園寺發表〈正念學：佛教禪修心要的當代理解與運用〉一文，同時也在那裡認識「正念減壓」創始人喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn），並於二〇一二年前往美國參加「正念減壓心身醫學專業訓練」。從此之後，我的正念之旅，從原本個人自我修鍊的階段，開始逐步轉化，邁向自利、利人的旅程。如同佛典所說的，

正念禪修不只是供自己獨享的林中小徑，當它被用來教導他人時，便成為帶給眾生幸福的康莊大道。

在這之前，我已經有意識地透過翻譯馬哈希禪法的書籍，藉此在佛教界推廣正念禪修，但是此與「正念減壓」教學工作差異之處，在於讓我從幕後走向幕前，更接觸人群，貼近現實的人生，感受生命內在的苦難。因為接觸他人

內心的苦難，我更懂得佛教為何教導慈心與悲憫，也更了解為何佛教正念練習有必要被「去宗教化（或跨宗教化）」、「重新脈絡化」，從而導入主流社會的醫學、心理學、教育，甚至企業的場域——畢竟生命的苦難不僅存在於佛教徒身上，其他非佛教徒同樣有苦，找不到一個離苦的方法（有時，對這兩類人的描述，可以互換）。

這兩年來，透過教導正念減壓課程和翻譯相關書籍，我愈發欣賞「正念減壓」等這類西方入世正念課程的價值：

- （一）適合現代人，能有效地幫助處理壓力、焦慮、憂鬱、注意力不足等問題；
- （二）具有將正念練習融入主流社會各領域的潛能；
- （三）能幫助佛教徒找回純粹的法——徹底了解自我，並將它融入到日常的生活；
- （四）也可以是接引非佛教徒進入佛法的善巧方便。

現在，我能夠享受佛教內觀傳統以出世解脫為目的，長達數週的禪修閉關練習，也能夠享受教導他人正念的那些時光。無論是兩小時的演講、四小時的工作坊，或數日的完整正念課程。對我而言，正念練習無論是傳統出世的，或當代入世的，都是一種不必依靠任何人、事、物，便能獲得寧靜、快樂、慈悲，讓人不假外求，便能面對壓力、情緒、病痛等人類苦難的方法。這些方法的本質是相同的，皆致力於培養智慧、慈悲的心，只是使用的語言、練習的形態、最初的目的，有所不同而已。㊦

作者現任法鼓文理學院助理教授、臺灣正念發展協會理事長

