

（上接第三版）

此佛教透過積極努力所維持的正念，與「西念」所定義者有極大的不同。在《中部》第125經(M III 137)中就可看出正念的這種積極性：四念處就像是能夠將野象之首繫在柱上以除其野性般，能繫住聖弟子之心，以除其對世俗生活的習性。在《相應部》〈六生物經〉(S IV 198-200)中正念如同強柱，以強繩綁縛六種生物(六入、六種感官)，不讓他們一直隨著外境奔馳，或累了能夠回到正念，不會一直因為外境的可意或否而生起喜歡與否的執著。

「西念」希望不要對單純的經驗再外加其他動作，以避免因慣性的負面反應或批判而失去「如實看待」心念的能力。然而，大部分的經驗，一開始即受到經驗者許多習慣性的煩惱偏差所左右(如五欲五蓋)，因此所呈現出來者已有所偏差。特別是受到我見、我所見的影響，或者是夾雜其他顛倒見。正念的角色，就是將這些已被錯誤概念所覆蓋的經驗呈現出來，再加以努力的用正確概念去糾正。否則，慣性、自動化的負面反應，如何不加判斷就得被阻斷呢？「西念」似乎認為，當下的經驗就是實相，批判的標籤會阻礙此實相的揭露。不加批判則自動的會發揮內在的潛力，讓我們有更清明的行為，乃至更平衡、更有道德性(A non-judging orientation…means that we can act with much greater clarity…more balanced, more effective, and more ethical in our activities)。然而，這種假設不知根據何來？試問若經驗已受我見等所蒙蔽，單純帶著好奇心去探索觀察已有所偏差的經驗，若不加以批判的話，又如何能夠自動產生如實知見的能力呢？即使是好奇而開放的心，如何保證它們本身不是已經被三毒所引導（欲界不善心）？如何保證不加判斷的心本身就是純淨的(欲界善心)？佛教正念因為有正見、正思惟等的支持，因此有能力去批判不正確者，透過正動等不斷的去調整，才能排除被煩惱所蒙蔽的部分，抉擇出可以正確走下去的途徑，最後才可能得到如實的知見。如《中阿含》第45經所說：「若無正思惟，便害正念正智；若無正念正智，便害護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真…。」換言之，如實知見不是一開始就達成的。

從阿毘達摩的角度，任何心在認識目標的過程中都會伴隨「遍行心所」，而遍行心所的其中一項：思(cetanā)，負責採取行動的作用，會影響到善惡的決定；另一項：作意(manasicāra)，負責令心轉向目標，在「五門路心」(眼等五種感官)的七項過程中(五門轉向、識、領受、推度、確定、速行、後所緣)，若在確定心的階段生起「不如理作意」(ayoniso manasikāra)，則生起的速行心是不善的，反之則反是。在意門心路也有類似過程。因此，思與作意牽涉到善、不善的決定，反映出認識作用是必然帶有價值判斷的。

「正念」(梵：smṛti;巴：sati)的基本意思，從其動詞詞根vsmr以及相關的巴利動詞sarati所示，意為「記起來」(to remember)，或作「憶念」(remembering)。然而，念之所指是針對過去的事件，或是現在之事件？這裡的「記憶」或「憶念」除了指對過去經驗或事件的回想，通常是對於當前或現在的覺察，例如，我們口頭上所說的「請記得關燈」，並不是說要去回憶關燈這件事，而是要去在當下做到關燈的動作。這也是為何「西念」強調當下(present moment)的用意。然而，清楚的回想起過去所做的事也是「正念」的功能之一，如《經集》指示應該對佛陀所教導過的教法具有正念(Sn 1053, 1066, 1085)。《相應部》之〈分別經〉(SN 48.9)如是描述念根：「於此，聖弟子有念，成就最勝之念與慧，他能憶念、隨念長久以來之所作所說。」

在經典中比較少對正念下完整的定義，欲獲得進一步之理解，則需借助阿毘達摩等論書。首先，巴利七論之首《法集論》(Vibh 11)對念所作之定義為：「有正念者，即有正念、隨念、念、憶念、憶持性、不漂蕩性、不忘性……。」《清淨道論》(Vism 464)進一步對正念所作之解說為：「依此而憶念故，或他自己憶念故，或只是憶念故為念。它以不漂蕩為相；以不忘失為用；以守護、境之現前為現起，以堅固之想或身念處為近因。當知念能堅持〔所緣〕如同門柱，能護眼根等如同守衛。」從這樣的解釋，我們可以得到相當清楚的訊息：正念是有其積極性的，靠著堅固、堅持所緣之想，而達到守護的功能。「守護」即有批判的導向，否則，六根對六境時，貪、憂等惡

不善法無時不刻不入侵內心。若正念只是光在那裏觀察而不做任何處理，客觀而不去主動干涉它的話，則當眼見到可意者而心生喜愛和貪欲時，極有可能只會加劇受煩惱惱侵害而持續造業的情形而已。《彌蘭陀問經》(Mil 61)針對此做了非常適切的說明：『當念生起時，他省察饒益法和不饒益法，並分辨：「此是有利益，此是無利益」，因而捨棄不饒益法，執持饒益法；捨棄無利益法，執持有利益法。』

就整體的脈絡而言，「西念」將正念當做一種世俗化的應用，且強調世俗的實用結果，其所針對的對象大部分為受到當代文明病的影響者，如：受資本主義操縱而有經濟壓力者、心理狀態失序者、人際關係緊張者等等，因此尋求正念作為處理生理疼痛、心理壓力與焦慮等，以求達到舒壓、減壓的效果。這部分說明了為何「西念」強調正念以不加批判以及接納來運作，因為壓力重重不應再加上批判這一層的壓力，沒有批判才是舒壓的一種有利態度，接納有助於減輕疼痛和壓力。相較之下，佛教的正念運作卻是朝往解脫、出離生死的目標，其強調的結果為去除煩惱。因此嚴格的要求倫理的基礎，以及正見的培養。在在處處要求透過正知對於善、不善作出批判、抉擇的精神，以便最後產生智慧的可能。只是，我們發現，在卡巴金「西念」的解說中，不斷明示專注於當下、不批判，則自動就會顯發事物豐富的一面，個人內在彷彿自然會產生出對生命豐富性有所領會的智慧。這種說法，對於有壓力疾病的患者，也許有放鬆放下的慰藉作用，可是對於真正想要建立健康身心觀、提昇生命深層意義（或終極關懷）者，如何一體適用呢？卡巴金的著作中，經常引用道家、瑜伽、愛默生、梭羅、惠特曼等名言，來說明「西念」的精神。然而，這些種種不同的傳統，如何具有與佛教共同的內涵呢？愛默生、梭羅、惠特曼如何與佛教解脫導向相關？

在「西念」去宗教化的過程中，我們理解其與佛教原意切割的用意(you don't have to be a Buddhist to practice mindfulness)，然而對正念的解釋與操作，大多透過非常有啟發的方式，感性、靈性、優美、富禪意的說法，唯獨欠缺嚴肅的修道次第與理論。因此，「西念」與佛教正念的區別是清楚的：一者為簡化、唯美的，另一者為繁複、嚴謹的。「西念」充滿詩意的美化語言，主要伴隨著許多關愛和鼓舞人心的指引用語。其中，特別強調此時此刻的豐美、發掘個人內在生命的真相與道路、與內在自己最深層的本質接觸、深化生命的覺知與內觀、領會生命奧秘、自覺的生活藝術等等，以及欣賞當下、對當下培養一種親密感、內在熱情又溫柔的專注，乃至正念等同召喚與自己、與世界的親密感，感受外在與內在本有的良善與美麗，開啟慈悲和正直的行動。這些語言所欲表達的想法為：透過正念，似乎即可呈現出一切本來都是那麼美好的面貌。上述許多說詞，乍然觀之，接近佛教自性清淨心和佛性的概念。然而，正念主張的根據何在？所需要的基礎和過程為何？本來美好是從何而來？為何覺察、接納、探索自己當下的狀態就會帶來美好的經驗？「西念」對這些疑問的解答，不是闕如，就是濃厚文學意味多於理論說明，就佛教而言，五蘊身心是感業所感，其活動熾盛如烈火，不停的帶來苦，哪有什麼美好可言？即便是心性本淨的主張，也不忘強調客塵煩惱的覆蓋，因此需要努力修行以除塵去垢，才能顯現清淨之心，不會跳過中間面對不好面向而有所判斷抉擇的過程。「西念」所鼓吹的這樣一幅近乎假想的美好景象，某種程度透露出西方世界普遍的一種情境：追求幸福、快樂主義至上的生活。這樣一種心態，與正念如何相關？與佛教正念和禪修的脈絡有何不同？以下，從「西念」方法的檢視，來分析此問題。

在MBSR的正規課程中，主要的練習包括：呼吸練習、身體掃描、正念瑜伽、正念靜坐、正念經行、慈心禪等。若與佛教的修行相比較，身體掃描、正念瑜伽、正念經行接近佛教的身念處之「四威儀」和「正知」的修行，或可加上受念處。呼吸練習、正念靜坐接近安般念或數息觀，慈心禪則與四無量心的慈無量心接近。根據典型的佛教禪修原理(以五停心為例)，每一種禪修的方法都有其對治特殊煩惱的作用，如不淨觀對治貪心、慈心觀對治瞋心、因緣觀對治癡心，數息觀對治散亂、界分別觀對治我執或我慢等等。將「西念」與佛教五停心觀作一簡單對照，「西念」接近數息觀的方法很合理，因為現代社會是所

謂狂亂、忙亂的世界，因此對治散亂而得到心的安寧符合當代社會的需求。「西念」接近身、受念處的方法，偏向行住坐臥的日常活動覺察，可被視為是對治散亂的延伸，慈心禪對現代人很重要，因為忙亂、過度競爭的世界讓人際關係(包括自他、自我)有很大的衝突。壓力、焦慮與阿毘達摩心理學中所謂的「憂俱心」(domanassa-sahagata-citta)有關，此種心又屬於「瞋根心」(dosa-mūla-citta)。這表達了現代人壓力大而促使瞋根心很強，當然需要慈心的化解，因此也很符合現代人的需求。

但是，整套練習明顯缺乏針對「貪心」的對治！若加上在每一種練習過程中普遍表達關愛的指引語(如：溫柔的專注)，以及強調對自己要產生某種親密感，配合慈心禪等等，因此整個方向是導向愛樂主義的，同時也是在某種程度上忽略貪性行的增強。這點，不止與佛教所強調知苦、離苦的正念不同，也反映西方某種不放棄貪婪、追求享樂的文化，其實也就是資本主義社會的共通弊病。從佛教四聖諦的角度，貪愛是苦的根源，若不斷除貪愛，則苦的原因是無法真正的根除。因此，佛教的正念會針對六根對六塵時，防護貪、憂等惡不善法的入侵；八正道從正見到正動，也在防止貪愛執取的擴張，因此才有可能進展到正念的層次，進而作為達到正定的基礎。正定的完成，必須去除五蓋，而五蓋之首，即為貪愛。所以正念的重點，仍然必定要處理貪愛。「西念」有意無意的忽略這一塊，實在與佛教正念有大差別。值得補充的是，「西念」其實亦欠缺對於我執或我慢的對治。在佛教身念處的修行中，身體不淨觀、界分別觀、死屍腐壞觀是其中重要的觀察部分，對於我執或我慢的對治有非常好的效果；然而，這些觀察在「西念」的練習中，完全沒有任何可對應者。再者，「西念」經常強調對自己的看重，如：與自己親密、發掘自己內在、自己本來就是美好的、信任自己是完整的…等等；這種強烈以自我感覺良好為中心的「我見」意識，無形中很容易強化個人的「我執」，雖然符合西方所主張的自尊感，卻未必符合佛教所主張的「無我」。

「西念」在歐美所帶動的減壓與療癒，近幾年來如日中天，在醫療界與心理界廣泛應用，許多的研究顯示，其效果非常受到肯定。因此，與正念相關專業的研究論文從2000年的21篇，快速成長到2010年的353篇，乃至去年達到一年內有549篇的發表，似乎成果顯著。然而，今年年初刊登在《美國醫學會內科醫學期刊》(JAMA Internal Medicine)的一份系統性回顧的分析研究("Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis")顯示，「西念」對於壓力等的改善有「些微」(small)至「適度/中等」(moderate)的作用，其所產生的健康效應是否有超過安慰劑效應(placebo effect)卻是未知數。研究者甚至發現，雖然「西念」對於能改善焦慮、憂鬱、疼痛的證據是中等的(moderate evidence)，但是對於改善壓力苦惱(stress/distress)、心理健康相關的生活品質(mental health-related quality of life)卻是「低證據」的(low evidence)。對於正向情緒、專注、睡眠等也是如此，至於如何改善心理幸福的成效亦是不得而知。總之，「西念」沒有比其他療法(藥物、行為治療)，乃至運動的效果來得好。這個分析，相當令人吃驚。受到近年來諸多研究報告的影響，我們原本以為或期待的「西念」療效在某種程度上是被誇大了。在這種反省下，當「西念」引入台灣時，一方面謙虛的學習其方法，一方面謹慎的評估其效用，不過言其實或盲目崇拜；也許更重要的是，如何以本土的智慧來將之改造，一則適應本土化，一則提昇其內涵，做出比西方更優質的效果。或許，這個工作，不必捨近求遠，只要參考佛教禪修對於正念深廣並濟的應用(如上文所分析者)，將智慧面、意志面、倫理面、策動面等的內容——加入，從根本上減除煩惱的影響力，而非只是表面上的舒壓而已。則在收攏斷苦、離苦成效之餘，自然獲得煩惱減輕、比幸福還根本之安樂。

本文作者**越建東**老師，英國布里斯托大學宗教系**佛學博士**，目前為**國立中山大學通識教育中心暨哲學所合聘副教授**。佛學專長為**巴利佛教、佛教禪修理論、初期大乘梵漢佛典思想**等。



國內郵資已付
台北郵局許可證
台灣字3019號

雜誌

中華郵政台北誌第
678號執照
登記為雜誌
贈閱

【無效投遞請會退回】

四念處專欄

疼痛是一種很主觀的不愉快感受，涉及個人的認知與情緒，它是末期病人的常見症狀之一。如果疼痛控制沒有作好時，有的病人甚至會痛不欲生，想自殺一死了之。對於癌末病人的中、重度疼痛，嗎啡是首選的止痛用藥。可能的嗎啡副作用包括：便秘、噁心/嘔吐、鎮靜、嗜睡、呼吸抑制等。

臨床實務中，有的修淨土法門的癌末病人，會因擔心嗎啡昏睡的副作用，害怕無法臨終正念往生，因此不敢使用嗎啡來止痛，而讓自己陷入身心痛苦不安的困境。其實，是可以不用強忍著疼痛，而說絕不用嗎啡來止痛的。是可以將個人所需要的止痛效果與所擔心的事情，先與醫護人員溝通討論。有經驗的醫護人員會依病人的個別情況作評估，給予適當的劑量與處置，來達到可接受的最好止痛效果與最小的副作用。

嗎啡止痛與念佛往生是可並行的

58歲的劉大哥是一位胰臟癌併多處轉移的末期病人，因重度癌痛及惡病質而住入安寧病房作疼痛控制。在罹病得知自己真實的病情後，他就已向家人交代好後事。只求能緩解疼痛以及念佛往生西方極樂世界。他雖是一位具足信願求往生的虔誠念佛人，但癌痛曾一度折磨他想到自殺算了。住院的三天後，經由適當的評估與處置，劉大哥的疼痛得到緩解，而且沒有不適的副作用。隨後於第十天臨終時，安詳念佛往生。

296期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒適筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2014年9月4日(四)起每週四晚上7：00～9：00

（為期二個月）

二、地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段二十一號三樓

三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。

四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段二十一號七樓

五、電話：2361-3015、6

六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動通啟（103年8月～9月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1.即日起報名 2.報名電話：02-23613016 3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
002	秋祭報孝法會	2014.8.3（日）	靈山禪林寺		
003	地藏菩薩聖誕法會	2014.8.24(日)	台北講堂		
004	中秋社區關懷	2014.8.30(六)	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	
005	禪坐健身班第296期開課	2014.9.4（四）	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
006	皈依法會	2014.9.20(六) 上午09:00至12:00	台北講堂	由淨行上人主持	



第1期

第363期 2014年8月出版

嗎啡止痛與念佛往生的困境
296期 禪坐健身班 開始招生了
靈山禪林寺藏經樓興建資金勸募 啟事
靈山講堂近期活動通啟（103年8月～9月）
靈山講堂定期活動表

大師於《往生論註》所言的「業事成辦」、「十念業成」（註3）；或是善導大師於《觀經四帖疏》所謂的一心專念彌陀佛名，念念不捨的「正定之業」（註4）。由於平時安心起行，順佛願故，臨終不管如何死去，即使昏迷不能念佛，阿彌陀佛一定知其心意，不違本誓願，現前接引，往生淨土。

小結

安寧療護的重要理念，就是團隊人員在尊重末期病人的自主權與個別差異下，儘量想辦法，讓病人身、心、靈的「整體性痛苦」得到緩解或減輕。修習淨土法門的末期病人，於身體的中、重度癌痛，適當使用嗎啡來止痛，是可接受的助緣之一，與念佛往生是不會相連的。而最要緊的是，平時就能真實信願稱念彌陀佛名，平生業成，才不致於臨終因身心痛苦不安，而心生退轉，失其大利。

參考書目：

- 《雜阿含經》卷第三十三（九三〇），T02,p.237b-237c.《大智度論》卷第十八，T25,p.193a.
- 淨宗法師(2013)，《淨土概論》(初版，123-184頁)，台北，淨土宗出版社。
- 曇鸞大師．《往生論註》,T40,p.834c.
- 善導大師．《觀經四帖疏》,T37,p.272b.

本文作者**許煌汶**醫師係畢業於**高雄醫學院醫學系**，目前是**財團法人天主教若瑟醫院胃腸肝膽科兼任主治醫師**。工作之餘，積極推動佛教臨終助念，幫助有情眾生減輕痛苦，獲得安樂。並曾擔任**台灣安寧緩和醫學會專科醫師**及**台灣安寧照顧協會監事**。

靈山禪林寺藏經樓 興建資金勸募 啟事

本寺創辦人上淨下行上人，畢生重大志業之一，為將漢文大藏經翻譯成越文大藏經，承上人宏大願力及十方善信殊勝助緣，目前翻譯印經事業已近圓滿，越文佛經及著作陸續出版。茲為安置倡印之越文佛經，而興建藏經樓，以利流通。

勸募辦法

- （一）募款以**二百單位**為募款目標。
- （二）靈山禪林寺擬於興建藏經樓募款目標達成後，啟建梁皇寶懺法會，為功德主祈福消災。
- （三）藏經樓興建後廣泛使用於藏書、講經、僧寮等…利益眾生。

靈山禪林寺 新北市石碇區永定里大溪墘109號
 連絡人：**釋清根 0933-138-619**
釋清藏 0933-469-132

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：00～9：30
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～12：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午9：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運台北車站3號或7號出口）
 電話：（02）2361-3015～6

名 稱	主 講 人	時 間
藥師寶懺共修	行河法師 主持	每週 週四晚上07：00～09：30
法華經法會	行河法師 主持	（每週第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00週日下午甘露施食

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
 電話：（04）3702-1688～9

淨行上人「佛教倫理」專輯 第六課 佛教的倫理觀念（二）夫婦倫理 之3

甲、前言
乙、本論

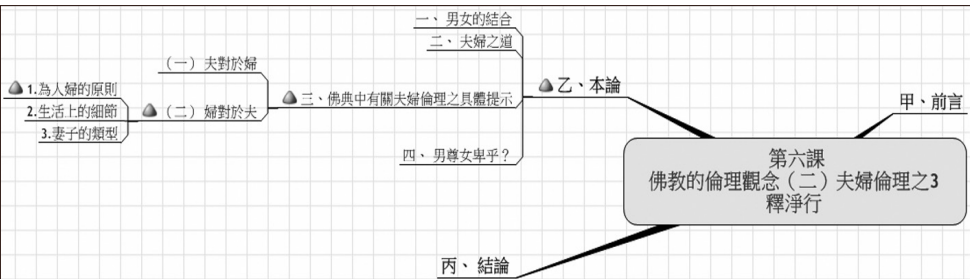
一、男女的結合 二、夫婦之道 三、佛典中有關夫婦倫理之具體提示 （一）夫對於婦 （二）婦對於夫

1. 為人婦的原則

在「佛說玉耶女經」中，記載給孤獨長者為子娶婦，而新婦玉耶自恃貌美，出身豪門，驕傲無禮，於是長者便請佛陀為玉耶開示為婦之道。同經別譯者尚有「佛說阿遼達經」、「玉耶女經」、「玉耶經」，各經內容稍有出入，然大致相同，從中吾人不難發覺佛陀時代為人妻子的原則所在。

據「佛說玉耶女經」、「玉耶女經」及「玉耶經」三部經典，言及為人婦者有「五善三惡」，其中即清楚說明了好妻子的標準，綜合而言，可分十點（註四）：

（1）晚睡早起，勤於家務。



- (2) 細心管理家產財物，不令平白損失。
- (3) 儀容整潔。
- (4) 維持良好修養，即使遭丈夫辱罵，也不還口。
- (5) 時時檢討自己一言一行，生活絕不散漫。
- (6) 美食先請長輩及丈夫享用。
- (7) 體諒丈夫，只念丈夫的好處，不念丈夫的壞處。
- (8) 對丈夫忠貞不二，即使丈夫出門遠行，也能照常治家，不起他念。
- (9) 常願丈夫健康長壽。
- (10) 一心一意孝敬公婆、敬愛丈

夫，使一家稱善揚名，親族歡喜。相反地，為人妻者若是與此十項標準背道而馳（就是經中所謂的「三惡」），則難逃惡妻之名了。（本課未完待續）

附註：

註四：由於經典原文過長，所以錄之於附註，以便讀者檢閱。本輯其他類似之處亦同。

「佛說玉耶女經」之「五善」：1.晚睡早起，修治家事；所有美膳，莫自向口，先進姑婢、夫主。2.看視家物，莫令漏失。3.慎其口語，忍辱少瞋。4.矜

莊誠慎，恒恐不及。5.一心恭敬姑婢、夫主，使有善名，親族歡喜，為人所譽。

「玉耶女經」之「五善」：1.後臥早起，美食先進。2.撾罵不得懷恚。3.一心向夫，不得邪婬。4.願夫長壽，以身奉使。5.夫婿遠行，整理家中，無有二心。

「玉耶經」之「五善」：1.為婦當晚臥，早起；櫛梳髮絲，整頓衣服，洗拭面目，勿有垢穢。執於作事，先敬所尊；心常恭順，設有甘美，不得先食。2.夫婿呵罵，不得瞋恨。3.一心守夫婿，不得念邪婬。4.常願夫婿長壽；出行婦當整頓家中。5.常念夫善，不念夫惡。

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會傳統及世界靈山大學創辦人。



103年6月功德錄

【禪林建設】	
3,000元	張文瀾、蕭香英
2,000元	蔡敦終
400元	黃登雲
100元	黃姿穎、黃奕晴、黃妍熙
【禪林建設-藏經樓】	
1,000元	呂玉茹、呂信雄、陳連明、(故)陳照秀、潘陳錦秀、梁實村、梁彭錦雲、梁昭慧、陳昭慧
500元	潘芳靜
100元	程瑜
【護法】	
12,000元	曾淑珠
6,000元	鄭文達
1,200元	郭溫柔
400元	陳燕美、黃俊凱、黃登智、黃琪雯
200元	呂國章、呂庭金枝、黃登雲、潘錦華、簡榮慶、簡淑華、柯榮中、柯馨媛、柯佳儀、黃佳怡
100元	程瑜、陳德生、陳淑嫻
【弘法教育-月刊】	
500元	蔡敦終
【供養上人】	
12,000元	張兆辰
2,000元	吳阿敏
1,000元	郭淑珠、簡淑嫻、林鴻志、林榮明
400元	黃登雲
200元	張榮筑
【供養常住】	
5,000元	尤江雲璽
【供養三寶】	
2,500元	【黃俊亭、黃治源】
【救護】	
2,500元	【黃俊亭、黃治源】
2,000元	蔡敦終
【放生】	
2,000元	呂雲
【譯經】	
60,000元	朱莉宇、江福祥、江寶靜花、王玟力
50,000元	余小華
30,000元	江可司、陳應鈴
12,000元	張文松
10,000元	周淑貞、王樹樹、周家
6,000元	林樹翰、張能聰
3,000元	呂雲
2,000元	黃登智、黃琪雯
1,500元	李佳紅、李宜臻
1,000元	陳任顯、孫合興、黃淑珠、孫如欣、孫沛文、黃素娥
600元	林國顯
500元	【小白、小黃、熊熙】、高士峰、郝政道
400元	姚樹宏、李桂雲、王嘉麗、李寶玉、張燕美、黃俊凱
300元	郭昌健
200元	呂喬好、呂玉茹、郭軒、呂怡慧、黃麗輝、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、郭傳任、陳連明、林阿抱、柯茂全、林素珍、許雪、李榮發、李俊利、李冠廷、王敏華、李來傳、許卓碧雲
100元	陳德慧、陳連明、邱奕修、程瑜、陳德生、陳淑嫻、梁實、梁奕晴、黃妍熙
【譯經-台中講堂】	
50,000元	羅連力
2,000元	莊東鈞
280元	吳淑美
【其他專款-尼泊爾鐘】	
3,000元	陳權建
100元	邱奕修、邱紹倫、程瑜、陳德生、陳淑嫻
【其他專款-越南法寶寺】	
1,000元	黃長安
【隨喜】	
500元	王福福、盧香春、王福福、盧香春、何燕蘭、何燕蘭、何志勤、賴武村
300元	鄭晉陽、鄭國華
200元	黃長安
20元	陳月美
15元	陳月美
【隨喜-講堂】	
500元	蔡敦終
【隨喜-禪林男眾白玉盞音像】	
5,000元	王美惠
3,000元	王美惠、王義文、王修華、蔡素花、潘陳錦秀、游智懿
1,000元	陳權建
300元	陳燕美、黃俊凱、黃登智、黃琪雯、黃姿穎、黃奕晴、黃妍熙
200元	梁麗卿、何燕蘭
100元	梁麗卿、何燕蘭

專題論述 西方正念療法VS 佛教正念

近幾年來，台灣在推介MBSR(正念減壓)和MBCT(正念認知療法)為主的西方「正念為基礎的方法」(Mindfulness-Based approaches)，有甚為積極的努力。有志之士除了親赴西方接受專業的訓練、在國內進行廣泛的課程教授之外，也希望促成大師來訪。2012年4月MBCT的創辦人之一Mark Williams蒞台親授，造福許多有心學習者；今年(2014)11月，MBSR之創始人Jon Kabat-Zinn(卡巴金)即將訪台，預計將掀起另一番風潮。可以預期的，各界(助人工作者、醫療界、企業界)蘊釀甚久的各種推廣「正念」方法的工作，隨即將如火如荼的開展。

一般而言，西方「正念」之方法、課程(programs)或療法(interventions)(以下簡稱「西念」)，其根源與佛教的禪修傳統有密切的關係。諸如：mindfulness之要義，為佛教正念(sati)的轉譯；課程訓練中的身體掃描、觀察呼吸、禪、慈心禪等等之操作，乃源自當代內觀修習(insight meditation)的通行方法。然而，「西念」最大的訴求或號召力，乃極力宣稱此為非宗教化(或去宗教化)、更適合世俗一般人的方法，有助於現代人的壓力化減與紓轉、乃至身心健康之建立與調整。

「西念」從東方取材，於西方進行加工改造，如今又被引進推廣於東方。在台灣，若單純只問其舒壓功能、心理療癒應用，甚至成為「正念(介入)教育」的一環，利益世人功效之多途，原是無可厚非，而應予以大力讚歎。然而，在國外許多場合中，「西念」刻意不提與佛教的關係，強調已融入各種文明之精神，加上現代科學背書，以心理學和神經科學雙運的方式來驗證其效果，希望求取重大的進展與研究成果。最後定調：「西念」乃人類普世培育清晰思考與開放胸懷的能力，和宗教或文化信仰體系沒有任何關係。(mindfulness can be considered a universal human capacity proposed to foster clear thinking and open-heartedness. As such, this form of meditation requires no particular religious or cultural belief system)若然，因佛教乃東方宗教和文化代表之一，則兩者便自然成為不同的東西。一者保持宗教文化特色，一者將之化約為去宗教文化特色(這點能否成立本身即是一個問題)，兩者的差異，昭然若揭。對這點認清，在「西念」回流至東方的過程中，成為吾人必須重視者。因為在台灣，迎接「西念」入關的同時，必然面對至少兩個課題：此方法如何進行本土化(與文化相關)，以及佛教界如何看待之(與宗教相關)。

「西念」其實與佛教之正念有許多不同之處，並且發展的方向亦漸行漸遠。「西念」的目標為醫療意義的用途，特別是針對壓力、憂鬱、焦慮、疼痛等的症狀減輕；而佛教正念則是放在整個修行脈絡或止觀禪修中，其目的為導向觀慧，以便去除苦而獲得解脫。因此，「西念」為了達成其減壓的目的，從其基本解釋以及操作方法，就可看出與佛教不同之處。首先，「西念」將正念抽離出來，作為獨立的項目，而忽視其他佛教的禪修要素。其次，將之視為發展心理學意義上的心理品質；對於每一時刻當下經驗完整的專注與覺察能力。最典型的操作型定義，乃是卡巴金所賦予的解釋：「**以一種不加評判的態度，刻意的專注於此時此刻。**」(paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally)單純從這兩點出發，即可發現它與佛教傳統的正念，有著明顯的差異。「西念」突顯的特徵包括：一、只重視正念一個項目；二、在解釋策略上卻賦予許多寬廣的意思，有時甚至將智慧、專注、覺察、認知等許多元素混為一談；此舉讓人摸不著頭緒，卻又隱約感受到其內涵似有豐富性。三、強調「此時此刻」，因此無須理會過去與未來；四、不加批判，或不帶評量，而是帶著全盤接受、開放、好奇、探索的心態。

對於佛教而言，正念是八正道的其中一個項目，從不曾抽離出來單獨運作。在八正道的修道脈絡中，正念是第七項，作為聯結正動與正定的重要項目。亦即：扮演努力修善除惡之後，逐漸讓心趨於寂靜的角色。另外，佛教經典經常描述，八正道的每一項都與其他七項有所關連。例如，修習正見時，必須伴隨後七者才能成就。每一項都必須伴隨其他七者的基礎才能達到圓滿。因此，若要達成解脫的

省思西方「正念」方法與佛教正念之差異

■ 越建東

目標，從來不是單獨只依靠正念一項就可完成的。這個原則，也同樣見於其他同屬於三十七道品的修道法則中，如：就五根五力而言，念根或念力是列於信、進之後，而連接定、慧；就七覺支而言，念覺支排在第一順位，經過四個項目之後才是定覺支。總之，佛教的修行是一套包含各項完整的方法，每個項目代表一個具體的修行作用和面向，如智慧面(正見)、意志面(正思惟)、倫理面(正語至正命)、策動面(正勤)，而且項目之間有井然的次第以及互相的支援，絕不含糊。此點對「西念」其實是有所啟發的，可提醒哪些是心的修練必須考量的必要面向。再者，正念的生起是靠正動，正動的生起又必須靠正命，以此類推，一直到正見為始，如《中部》第117經所云。因此，正念的養成需要依靠其他基礎，而非「西念」所云只以mindfulness來概括一切。該經特別強調，由正見引導才有正確認識，由正思才有無畏、無貪和無害，由正語才能遠離四種語惡行，由正業才能遠離三種身惡行，由正命才能遠離邪命等等。相對於此，「西念」對於這些具備倫理和正確知見的基礎幾乎是不聞不問。因此，可以想見兩者的程度差距之大。

正念本身可以作為一整套的修行：四念處。主要的說明可以《大念處經》為代表，此亦是正念主要修行意義的重要來源。四念處所要觀察的對象包括身體、感受、心的狀態以及法的真相。其定型公式云：「比丘們，什麼是正念？此中，比丘對於身，隨觀身而住，(他是)精勤(者)、正知(者)、具念(者)，減除了對於世間的貪愛和憂煩；對於受，隨觀受而住，…；對於心，隨觀心而住，…；對於法，隨觀法而住，(他是)精勤(者)、正知(者)、具念(者)，減除了對於世間的貪愛和憂煩。這就叫做正念。」此公式所解釋的正念，與「西念」有很大的不同。首先，四念處所涵蓋的範圍，除了身、受、心(大約對應到「西念」所觀察的feeling, sensation, thoughts面向)之外，還重視真理(法)的觀察。法的觀察有一定的範圍(五蓋、五蘊、十二處、七覺支、四聖諦)，因此明顯強調慧學、觀照、領悟真理的結果，此乃「西念」所欠缺。正念含有智慧的觀察與照見元素，在公式中可以「隨觀」(anupassana)代表之。在佛教傳統的解釋中，隨觀是要觀見身等具有無常、苦、無我等特質。(如《無礙解道》所謂的七種隨觀)因此，不僅是客觀的見到身體等的現象為何，而是對生起現象的無常等本質有所理解。為了看清此本質而帶著有意義、有方向的詮釋(苦、無常、無我)，因而才能導向智慧，並且有離苦的可能。因此，佛教的正念是緊扣慧觀的，而非單純的覺察。相對於此，「西念」並未強調法念處，其自我覺察的藝術，強調當下即有豐富的內容，完全接納當下似乎就能自動開展對生命和心智本質的領悟。「西念」這種完全開放性的理念有時會以「每個人都都有自己的道路」或「無須刻意為之」來加以說明。就佛教的角度，不禁懷疑完全開放如何對生命的領悟掛上保證？例如：若觀察到自己遭遇不幸、內心衝動，或賺大錢、很開心，若不從苦、無常、無我的角度觀察，如何能自動避免自怨怨他或者增長貪心的心態生起呢？

在正念公式中我們見到另一層重要意義：具念(satimā)是與熱誠、正知(ātapi sampajāno)一起運作的。熱誠一般指的是精勤或付出努力，與正動的意思類似，因此其努力是有方向的(修善除惡)。正知是正確無誤的知。為了對所緣或所觀察對象得到正確的認知，因此也必須具備一定程度度的正見，由此才能導向智慧。所以，正念的修行包含了好幾種心理作用的操作(隨觀、具念、熱誠、正知)，而非如「西念」所云單獨行事者。值得注意的是，公式中提到正念的目的是為了減除對於世間的貪愛和憂煩，因此其方向與結果是明確的，而非開放的。

重要的一點是：在很多的經文中，正念與正知是並行的(上文之「熱誠、正知、具念」套語已述一例)。例如，《長部》第33經(D III 269)提到六根對六塵的接觸時，需要正念、正知：「眼見色已，不喜不憂而住於捨，有正念、有正知(sato sampajāṇa)；耳聞聲已…鼻嗅香已…舌嘗味已…身觸所觸已…意識法已，不喜、不憂而住於捨，有正念、有正知。」正念、正知在《大念處經》各種念處的應用中亦比比皆是，舉身念處的修行公式之一小段為例：『以正念而入息，以正念而出息；在長出息時，知：「我在長出息。」在短出息時，而知：「我在短出息。…」』此公式在觀呼吸長短時用了兩個動詞：一者為「正念」(sati)；另一者為「知」(pañānāti)，與上述正知是同一個字根。因此，在觀呼吸時，正念是與(正)知一起作用的。正念的作用為將注意力拉回當下，專注於呼吸上，(正)知的作用為了知呼吸的內容(或長或短等)。此兩者的密切關係，在於正念讓呼吸這個所緣清楚呈現出來，在經驗的場所中被穩穩的鎖定，以便讓正知有辦法去決定其內容為何。否則，在一般妄念紛飛的狀態中，連經驗對象都不清楚時，又如何了知該對象的內容呢？

正念加上正知的進一步作用，其實是將之導向智慧(paṇṇa)。例如：在《相應部》(SN 36.7-8)有兩部名為《疾病》(gelaṇṇa)的經文中，世尊囑咐比丘生病時應以正念正知來度過時間。一旦能夠如此，則對生病感受的緣起會有所了知。進一步更能隨觀(anupassa)感受和身體的無常、消失、滅盡等，由此而除去對身體和感受所產生的無明、瞋恚和貪愛。這符應上述四念處公式所述，具備「熱誠、正知、具念」而修四種隨觀，是為了「減除了對於世間的貪愛和憂煩」。此外，《相應部》另一經(SN 47.35)也特別提到，正知為對感受、尋、想這些心理狀態的生、住、滅都能有所了知，因此對於生、住、滅的無常現象帶著智慧的觀察。

值得補充一點，在佛典中最常出現的典型修道次第中(如巴利《沙門果經》所列)，正念正知(satisampajaṇṇa)是其中一個修行項目，列於具諸戒行(sīlasampanna)、善護諸根(indriyesu guttadvāro)之前，其後接續知足(santuṭṭha)、樂在靜處(vivittam senāsanaṁ bhajati)，去除五蓋(paṇicanivarāṇaphina)，乃至四禪等。由此可知，正念正知必須以戒為基礎，以及對於感官接觸外境有控制的能力，配合知足、透過去除禪定的障礙，才能達成正定。因此，算是必須具備倫理等基礎的，而非「西念」所操作的那麼簡化。若我們回到對正念的基本定義作一檢視，則會發現，「西念」所定義者，與佛教教法存有許多根本的差異。卡巴金強調，正念是一種不帶著批判(non-judgmental)的覺察(awareness)或專注(attention)，後來者對正念的定義更加入非竭力地(nonelaborative)的解釋。兩者皆強調帶著開放式的心態，接受當下念還流的經驗(感受、想法、感覺)，任其是所，不需特別加入價值判斷，也不必努力想去改變什麼。這種不帶批判的覺察是為了讓人有一種仿若初學者，對於經驗充滿新鮮好奇感，希望經驗本身在不受扭曲或加以概念化的情況下，完整的呈現出其原貌。如此一來，便可對自己習慣性的心理型態有所了解，而不會隨著慣性的途徑去做(通常是負面的)反應。

佛教的正念是否如此呢？首先，正念的培育是需要經過一番修煉的，所以是一種主動的努力。既然是一種積極的努力，因此就不是非功利的，反而是偏向竭盡所能。為了什麼而盡心竭力呢？為了去除不善法、增加善法而精進修行。為了達成此去惡向善的目的，因此必須經過許多認知的調整，包括應用概念與想法，去對治或調伏心智不理想的面向，乃至發現客觀上屬於不善的狀態。善惡的價值判斷與倫理的概念有密切的關係；若不在清楚善法、不善法的概念為何，如何可能覺察出某個經驗是否是善法，或已被不善法所染？舉正念修行的實例，當對呼吸作正念觀察時，心會任意亂想或神遊。若只是單純的保持對任何經驗現象的覺察，而不加以努力的話，心很可能跑到當下紛亂的情緒，而形成某種亂流，持續不止。正念所要發揮者，正是努力將此妄想拉回到呼吸的當下。這種做法，需要極大的努力，必須運用概念與想法的判斷，認知到自己已經不再專注呼吸，不應隨著煩惱遊走，為了維持對於呼吸所緣的專注，整個過程必須努力的用想法來調正。否則，若心已沉浸在過去和未來中，如不在概念上發現這是妄想，不衡量這是不應該繼續維持，不判斷任妄想大行其道是不好者、拉回呼吸是好者，如何能夠自動的回到專注呼吸上呢？因

(下接第四版)

