

正念的緣起與臨床應用

◎天主教仁慈醫院副院長 劉益宏



● 什麼是正念？

生而為人總是會面對生、老、病、死，這過程帶來痛苦，讓人想要逃避。我們一生花費不少力氣在逃避痛苦，也習慣以戰鬥或逃跑的機制來因應。

現今我們極少面對真正的生存危機，而努力躲避的，通常只是生活中的不如意，只是對於不如意與不滿意的逃避或對抗，反而是製造痛苦的根源。相反的，採取如實接受、面對，不去躲避或抗拒的時候，我們會發現所感受到的痛苦反而大幅降低，因為痛苦相當程度包含著心理情緒上的過度反應。

正念則為我們提供了一個全然不同的解決方案：對於不舒服、不如意，甚至感受到生存威脅的情境，正念教導我們如實的去面對，不用戰鬥或逃跑的方式躲避或抗拒，反是試著去接受它。臨床證實正念可以大幅改善各種心理、情緒精神上的障礙，例如自殺、憂鬱、精神錯亂等。

正念雖然是佛教心理學的核心，然而正念並非專屬於佛教，與正念相近的教導，也普遍存在人類各種經典上，幫助人們從痛苦中解脫出來。因此培育正

念也就成為人類如何在生命旅途中，尋求自我瞭悟、自我解脫，甚至自我實現的寶貴方法與途徑。

● 傳統經典中的正念

正念來自巴利文中的 *Sati*，本身包含三個意義：覺知、專注及記憶（提醒）。在西方的文獻上，一直到1921年，學者才以 *Mindfulness* 來翻譯 *Sati*，中文經典則將 *Sati* 稱為念。

Sati 所強調的專注與覺知，對人的健康無疑是非常重要的。能夠帶著覺知且專注觀察生命的經驗，尤其是觀察內在的想法與情緒，能幫助我們從偏見與慣性反應中解脫出來。

當我們情緒激動時，單純的將注意力轉移到身體特定部位的感覺上，就能幫助我們從強烈的情緒風暴中平靜下來。專注的覺知身體特定部位的感覺，這個簡單的方法，遠比壓抑或控制強烈情緒風暴來得有效且省力得多。

至於記憶，主要的意義是在提醒，指的是提醒自己時時刻刻要保持專注與覺知，因為專注與覺知固然重要且有助益，但是要時時保持專注與覺知卻是相當困難的，而保持時時刻刻專注與覺

知，才能產生強大的力量。

正念還包含著分辨與辨別的功能，也就是說，時時保持專注與覺知的目的是幫助人清醒的分辨善惡，因為去惡揚善才能幫助人免除痛苦。

● 療癒性的正念

當代的正念在心理治療應用上愈來愈為廣泛，因此當代的正念可以稱為療癒性的正念。療癒性的正念大幅的擴展了傳統經典正念的概念，而最主要被加入，或者被強調的元素，則是不判斷、接納與慈悲這幾個概念。

當代正念的定義，最為大家熟悉的，當推麻省大學醫學院教授、正念減壓創始人卡巴金教授所提出的定義：正念是一種覺知，這個覺知是透過刻意的、不判斷價值的對當下生命經驗保持時時刻刻專注所產生的。

Bishop 則是在 2004 年整合了諸多學者的意見，對正念提出了另一個定義：正念是一種可以自我調節的專注力，這個專注力可以維持在當下的生命經驗上，藉此提昇對當下心智活動的辨識，因而可以調適對特定經驗的反應；這個專注力同時具有好奇、開放與接納的特質。

這個定義很清晰的呈現了當代正念在臨床應用上所強調的接納特質。簡單的說，療癒性的正念主要在於開發帶著接納態度，對當下生命經驗的覺知與專注，也就是說，覺知與接納兩者是同樣重要的，可以這麼說：缺乏接納特質的

覺知是無益的；同樣的，盲目沒有覺知的慈悲與接納，也是無助於療癒的。

● 為何正念愈來愈流行？

無庸置疑，正念在身心健康專業與臨床應用上愈來愈普遍，一項發表於 2007 年，針對美國心理治療師的調查發現，已有 41.4% 的治療師在治療上應用到正念相關的治療，雖然認知行為治療在美國仍然最普遍（68.8%），但是先前很熱門的心理分析與心理動力則已經掉到 35.4%，而正念逐步普遍的趨勢，還在持續當中。

因此我們現在看到，不論採用的是那一項心理治療模式，幾乎都會應用到正念，因為心理治療最需要共同面對的，是如何幫助病人接納他們當下的處境，而當代正念特別強調這一點。正念持續盛行的最大動力，也可能來自科學研究上所呈現的實證效益。

● 正念與腦神經科學關聯性

腦神經科學與神經可塑性研究上的大幅進展，幫助我們清楚看到，一起激化的神經元，也會連結成共同的神經網絡。研究顯示和大腦向內省察相關的區域，隨著練習而逐年增厚、擴大。研究發現 8 週的正念減壓課程可以大幅增強大腦左前額葉的活性，而大腦左前額葉的功能，和幸福感密切相關。

進一步的研究發現，左前額葉活性的高低，和施打流感疫苗之後抗體濃度的高低呈現正相關。最令人吃驚的發

現，則是針對禪修經驗 1~5 萬小時的西藏喇嘛大腦研究實驗，正念練習與靜觀可以改變人的心智，進而改變大腦。

● 由下而上的經驗重塑過程

當代認知科學家將經驗的形塑過程區分為由上而下，以及由下而上兩種不同的過程。正念練習主要在訓練心智由下而上形塑經驗的能力。在正念練習中，我們將注意力放在意識接收到各個感官的感覺刺激本身，例如眼、耳、鼻、舌、身、心智所接受到的視覺、聲音、嗅覺、味覺、觸覺，乃至心智的想法或情緒等的資訊。

藉著將注意力放在感官所接收到的感覺資訊，阻斷來自大腦所儲存的舊有想法、信念、道德、價值觀、舊有的認知所形塑的習性與慣性思考與行為模式，這樣新的認知形塑過程，也讓我們看到我們多麼容易被舊有的想法與情緒所掌控與制約，因而可以從中走出來。

通常我們很容易忽略絕大多數感官所接受到的感覺，只會把注意力放在我

們有興趣、有助我們達成我們心中目標的少部分覺知，而正念練習則訓練將注意力放在各種感官所接受到的感覺，單純的看只是看，聽只是聽，感受只是感受，不去編造心智的故事，或給予評價。這個方法有助於心智擺脫虛構的妄想或幻想，而將覺知導向經驗本身變動的、無常的，以及非個人性的本質。

● 正念的本質與臨床應用

正念的目的是為了去除對身心有害的心智模式，而佛教將正念列在八正道之中，並認為解脫痛苦八正道缺一不可，正念在本質上所看重的是幫助人從普世性的痛苦中解脫，即使經過了上千年，佛教心理學對現代的人還是很有幫助。

臨床心理學則是應用正念覺知與接納的特質，來減輕心理層面的痛苦，這與佛陀當初所著重的，從根源解除人生所面臨的所有痛苦，在本質上並不完全相同，佛陀希望不論在任何情境下，都可以處在一個醒悟、覺醒的狀態，時時

都可以在身、心、靈、以及情緒認知上處於幸福美滿的狀態，而學習正念正可以幫助我們逐步走向此一方向，過一個平靜、祥和、充滿喜悅與慈悲友愛，並且有益眾生的生活。

不論身為治療者或是病人，都不必等待其他時候，當下即是，現在就可以開始這樣的努力。☸



▲ 正念減壓課程上課情形