

正念，在疫情蔓延時

2020庚子歲始，新冠肺炎趕在春雷之前不速而來，疫病以無法預設與理解的方式，打亂了人們原本的生活，改變了社會運作的型態，也衝擊了思維的向度。然而，在行動範圍被限縮、步伐必須收回原點的此刻，正也是回到自己，實踐深化內觀修持的契機。

佛教正念的根本關懷

在佛教傳統中，正念有深廣的內涵，它不只是亂「象」的解方，更是亂「源」的解脫之道；不僅令行者在亂流中攀得浮舟，更要脫困前行，抵達



智慧彼岸。因此，如果我們不只希求在病疫流行的此刻得到身心暫時的喘息，而更願從災異因緣中解脫，對於正念的佛教內涵則必須勤加深入。

如《維摩詰所說經》云：「從癡有愛，則我病生；以一切眾生病，是故我病。」疫疾之流行，表面上是病毒傳播，但究其原因，實由無明生起攀緣執著而致。同時，示現病相豈止專指誰生何病，更是對眾生正念觀照的提醒。若此，我們當知「正念」應從何起觀。《聖梵天所問大乘經》(註)開示：

此身不堅，無常，本性危脆，無實，非永存。是離散法，是壞滅法，仗緣而起，如幻如露，動搖，無住，不淨，具有膿垢，終為風日所壞，終成腐朽，終化塵土，終歸嘔噦。疾病繁多，為所害，疫癘眾多，發痛，趨滅，骨瑣堆積，味臭，有漏所集故需勤養護。當以正念如是各各正思擇。

首先必須觀照此「身」為無常性，危脆不能常存，終有崩解壞滅之

時。它依賴緣起而生，如夢幻般動搖無定，同時也蘊藏各種膿垢不潔，不堪風吹日曬，最後腐敗而化為塵埃。因此，身逢疾傷瘟疫，便有疼痛不適，而朝向滅壞，至終唯遺白骨。由於此身乃從諸多有漏因素集聚，因此在養護上需要特別費心。

有了對此身無常的真切體認，才能更深一層了解當如何正念觀照此身以生起正知，經中再說：

如是以彼正念，於身諸過如是正善了知，是故於身不起耽著，於身不起欲貪，於身不起我所想。彼不顧身，故於命不起耽著，於命不起欲貪，於命不起我所。彼不顧身及命，故能僅以粗陋法衣、粗陋飲食、粗陋臥具、粗陋坐具、粗陋醫藥、粗陋資具等為足。

以正念觀照身的各項缺失，由此生起正知，才能不對身起貪執，也就不會生起：此身是「我的」之謬想；既然不貪著此身，故而也能不對性命起貪求眷戀，不會生起：此性命是「我的」之妄念。由於不貪著於身體與性命，因而能夠滿足於簡單的生活所需。

找回寧靜的七項正念練習

1979年喬·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 取法佛教正念禪修，並透過精神醫學路徑，創建正念減壓療法 (MBSR)，幫助人們紓解壓力、疼痛與疾病方面的困擾。2002年由馬克·威廉斯博士 (Mark Williams) 領銜，為了預防憂鬱症患者復發，率領團隊發展出「正念認知療法」(MBCT)，並經過調整，使其成為適用於大眾身心健康自我照顧的正念練習課程。

正念練習由於操作簡易，迅速延伸至各大領域 (心理諮商、教育訓練、健康照護、藝術創作等) 加以應用，並且得到廣泛的迴響。值此疫情蔓延之際，人們的焦慮不安，隨著確診病例數上升以及遙遙無期的等待而加重，透過正念練習，或可幫助人們安頓身心，重返平靜生活。

1. 回到呼吸

許多禪修都以收攝心神作為起始，至為簡易的方法即是讓注意力回到一直跟著自己的——呼吸。在正念的呼吸練習中，並不特別強調採用什麼樣的呼吸法，重點只是觀照呼吸時當下的經驗，用自己最自然舒適的方式吸進呼出，將最能體現呼吸存在的身體部位作為一個定點（例如腹部的起伏、胸膛的張縮等），每次覺察到心神飄離，就利用此定點溫柔地喚回，並重新連結。

過程中思緒紛雜與奔逸是極為自然的現象，此時無須刻意地截斷，只是緩和地看著。例如在疫情資訊紛雜傳播的時候，在呼吸時看到思緒中：這是對疫情訊息的猜測、那是對口罩存量的擔心等。看到了，就再回到呼吸來。

2. 辨認慣性反應

當我們練習回到呼吸，覺察也在這個過程中逐漸提升。這時才能夠清晰地辨認出「慣性反應」。慣性反應呈現在人們的感受與情緒之間，例如假設某次出糗時，聽見背後傳來的笑聲而感到不悅，日後無意間又聽到背後傳來的笑聲，即使這次自己並沒有出糗，但是不悅的情緒卻自動湧上心頭。

在此期間，許多疫情資訊的渲染傳播，輕易啟動人們的慣性反應，好比聽到傳來輕咳聲即擔心恐懼。試著辨認出這當中的感受與反應，看到兩者之間其實未有絕對關聯。發出咳聲有各種原因，也是身體本有的自然反應，又如果保持安全距離，或咳嗽者已戴有口罩隔絕，則傳染風險已然減低，無需過度的擔心恐懼。由此辨認，讓慣性反應終止，使感受與情緒之間的誤區得到澄清。

3. 覺察身體訊息

身體是敏銳的情緒雷達，細密地觀察發送訊號的身體部位，讓我們對身體以及情緒兩端有清楚的觀照。只要有一小段時間以及安靜的空間，我們便能進行「身體掃描」：讓自己平躺下來，先將注意力回到呼吸上，然後讓覺察從腳、小腿、膝蓋等部位依次到頭頂；從表面的毛髮、皮膚深入到內臟及血液。在每一處身體部位停留一會兒，以觀想的方式去感受各部位的鬆緊、冷暖、粗細、疼癢麻痺等覺受。

由於身體掃描也具有深層放鬆之效，若在練習期間睡著，其實也是效果的呈現，因此無須自責或懊悔，知道那是身體所發出需要休息的訊號即可。因疫情所致的緊張感，讓身體的疲累隱藏在外表的備戰狀態之下，在深層放鬆的狀態中，身體得到喘息的機會，也做回它自己。

除了身體掃描，我們也可以帶著覺察讓身體各部位自然地進行伸展，讓肌肉與關節重新回到正位，釋放在惶惶不安的生活中所累積的壓力。

4. 觀聲音與念頭

當我們透過前述的正念練習，使自己能清澈地觀照呼吸、感受、情緒與身體，接下來可以朝向更細緻的覺察前進。不斷變動的聲境就像內心的思緒之流，難有靜止的片刻。透過對聲音的觀照，我們也能夠更進一步地熟悉如何觀照念頭。

給自己一段時間，靜下心來聆聽。練習只是聽，而不對聲音下評論，若覺察心神跑掉了，就再回到呼吸上。對念頭也進行這樣的觀照，覺察念頭生起、作用與消退，過程中無須取消或禁止，也不刻意投入其中，只是觀照它的發生與消散。當我們如此練習，將會逐漸體會聲音與念頭之間的相似處，因為覺察力的提升，情緒受外界干擾而產生波動的頻率也將逐漸降低。

5. 正視艱困

突如其來的疫情，為原本習以為常的生活投下震撼彈，對任何人而言都有一定程度的艱困。正念練習不要我們逃避或漠視它，而要正視這樣的情境。

以身體作為艱困的對境來觀察，我們可以嘗試這麼做：將身體的某部位固定一個不自然的姿勢（例如將手盡可能地舉高），一段時間過後會產生痠麻的感覺，開始覺察此痠麻的發生起點、作用的範圍以及程度的深淺。然後也覺察除了痠麻部位之外，其它不痠麻的範圍有多大，又呈現如何的感受。

這樣的練習可以帶給我們一項體認：產生痠麻的部位，只佔全身範圍的一小部分，但是卻全面霸佔了我們的感受，讓我們緊抓著它起反應，卻忽略了更大的不痠麻部分。將這樣的體認放回我們在防疫期間所遇到的艱困事項，便能協助我

們將艱困的影響範圍定位，避免讓煩惱雪球愈滾愈大，以致無法負荷。

6. 慈心觀照

一旦我們將艱困的影響範圍定位，我們與艱困之間的距離就得以拉開，視野也能夠因此更加拓展，足以發現非艱困區的存在。換言之，在疫情影響的生活範圍之外，我們還有更多未受影響的部分，同樣需要被正視與關懷。

以慈心來觀照自己，以深深的敬意與慈愛來接受自己，進而將慈愛帶進生活中。在疫情蔓延的此刻，如果健康無礙，就感謝自己努力健康地生活著；如果身體稍有微恙，就真心地疼惜自己，並祝福自己早日康復。覺察到自己慈愛的力量足夠，便可以進一步將慈心關懷向外延伸：家人、親友、人際網絡、所處的環境，乃至令慈心如光明般普照一切。

7. 回到世界中的自己

從呼吸、感受、情緒、身體、聲音、念頭、艱困到慈愛，依序反覆進行練習，讓正念練習成為生活中的習慣。我們將會發覺，原本因災疫而陷落於情緒漩渦中的自己，正與世界重現連結，一步步歸返世界中屬於自己的位置。



自疫情爆發至今，許多人因為未能正念觀照此身，未能建立起正知，因此受謬妄焦慮煩惱所役：搶購囤積大量物資形成無謂浪費、強迫追蹤各類疫情資訊造成精神緊繃、過於頻繁的消毒反而引發反效果或後遺症，這些其實都是超出疫疾之外的損害。若能以正念行持，建立正知見解，輔以正念練習，我們再返觀生活，便能善加抉擇，面對瞬息變動的疫情，也才能理性平和地採取合宜的措施，以輕安隨順度過疫期，以慈悲智慧安住當下。🕉

註：

「圓滿法藏·佛典漢譯」計畫網站提供《聖梵天所問大乘經》全文下載，詳見https://www.ymfz.org/project_progress/