

科技部補助專題研究計畫成果報告 期末報告

正念療法的佛法溯源之初探

計畫類別：個別型計畫
計畫編號：MOST 103-2410-H-343-012-
執行期間：103年08月01日至104年07月31日
執行單位：南華大學生死學系

計畫主持人：李燕蕙

處理方式：

1. 公開資訊：本計畫可公開查詢
2. 「本研究」是否已有嚴重損及公共利益之發現：否
3. 「本報告」是否建議提供政府單位施政參考：否

中華民國 104 年 10 月 26 日

中文摘要：正念療法包含1979年卡巴金(Kabat-Zinn J.)博士創建的正念減壓(MBSR Mindfulness Based Stress Reduction)，與2002年威廉斯(Williams JMG)等三位教授發展的正念認知治療(MBCT Mindfulness-Based Cognitive Therapy)，是結合佛教禪修與西方主流醫療理念，非宗教性質的身心健康課程，在西方健康照護與助人專業等領域已普遍應用，目前在台灣與華人文化社會發展迅速。由於佛法是正念療法主要理念的來源，正念療法是佛法現代應用的成功典範，兩者關係的詮釋與澄清，對佛法與正念療法在台灣乃至華文社會的發展都十分重要。研究者是佛法學習者，並在德國與英國完成正念教師訓練。進行本研究之目的，是希望有助於正念療法與佛法在華文社會的正向深度相逢。本研究是系列研究計畫之初探，以詮釋學敘事取向的研究方法，進行一個研究問題的探索：西方正念教師如何開始學習禪修。

中文關鍵詞：正念減壓、正念認知治療、正念教師、佛法、禪修

英文摘要：Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy (MBSR-MBCT) is an integrated medical therapy concept that combines the MBSR therapy proposed by Dr. Kabat-Zinn (1979) and the MBCT introduced by Williams et al. (2002). This therapy is nonreligious, physical and mental health therapy that unites Buddhist meditation with mainstream Western medical philosophy and is commonly used in the Western health care and helping profession education fields. The MBSR-MBCT is rapidly developing in Taiwan and in Chinese cultural society. Because the Buddhist Dharma is the principal source of the MBSR-MBCT concept, MBSR-MBCT is considered a success in the modern application of Buddhist Dharma. The interpretations and elucidation of the relationships between both are particularly vital to the development of Buddhist Dharma and MBSR-MBCT in Taiwanese and Chinese cultural society. The author of this paper is a learner of the Buddhist Dharma and is a MBSR-MBCT teacher who has completed MBSR and MBCT teacher education programs in Germany and in the United Kingdom. The purpose of this study is to provide Chinese society with a profound understanding of the relationship of MBSR-MBCT and Buddhist Dharma. This study is the first of numerous future research projects using a hermeneutics-oriented narrative research method for one research question: How do MBSR-MBCT teachers in western society begin to learn meditation?

英文關鍵詞：Mindfulness-based stress reduction, Mindfulness-based cognitive therapy, Mindfulness Teacher, Buddhist Dharma, Meditation

(2014.10) <正念療法的佛法溯源之初探--西方正念教師的禪修故事>¹

正念療法的佛法溯源之初探--西方正念教師的禪修故事

中文摘要

正念療法包含 1979 年卡巴金(Kabat-Zinn J.)博士創建的正念減壓(MBSR Mindfulness Based Stress Reduction)，與 2002 年威廉斯(Williams JMG)等三位教授發展的正念認知治療(MBCT Mindfulness-Based Cognitive Therapy)，是結合佛教禪修與西方主流醫療理念，非宗教性質的身心健康課程，在西方健康照護與助人專業等領域已普遍應用，目前在台灣與華人文化社會發展迅速。由於佛法是正念療法主要理念的來源，正念療法是佛法現代應用的成功典範，兩者關係的詮釋與澄清，對佛法與正念療法在台灣乃至華文社會的發展都十分重要。研究者²是佛法學習者，並在德國與英國完成正念教師訓練。進行本研究之目的，是希望有助於正念療法與佛法在華文社會的正向深度相逢。本研究是系列研究計畫之初探，以詮釋學敘事取向的研究方法，進行一個研究問題的探索：西方正念教師如何開始學習禪修？

關鍵詞：正念減壓、正念認知治療、正念教師、佛法、禪修

¹ 感謝科技部補助本研究，本論文為科技部補助專題研究計畫 103 年度【正念療法的佛法溯源之初探】，執行期限：103/08/01 ~ 104/07/31，計畫編號：MOST 103-2410-H-343 -012 -。

² 本文尚待修改，請勿引用。

李燕蕙博士：南華大學生死學系副教授，南華正念中心主任，德國 Europäisches Zentrum für Achtsamkeit (EZfA) MBSR 教師，英國 Oxford Mindfulness Centre(OMC) 正念認知治療 認證教師。本文發表於『2014「佛教禪修傳統：比較與對話」國際研討會』（International Conference on Buddhist Meditative Traditions: A Comparison and Dialogue）時間：2014 年 10 月 25-26 日；地點：法鼓山；主辦單位：法鼓文理學院。

A Preliminary Study on The Buddhist Dharma Origin of Mindfulness-Based Stress
Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy--
The meditation stories of MBSR-MBCT teachers in Western society

Abstract

Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy (MBSR-MBCT) is an integrated medical therapy concept that combines the MBSR therapy proposed by Dr. Kabat-Zinn (1979) and the MBCT introduced by Williams et al. (2002). This therapy is nonreligious, physical and mental health therapy that unites Buddhist meditation with mainstream Western medical philosophy and is commonly used in the Western health care and helping profession education fields. The MBSR-MBCT is rapidly developing in Taiwan and in Chinese cultural society. Because the Buddhist Dharma is the principal source of the MBSR-MBCT concept, MBSR-MBCT is considered a success in the modern application of Buddhist Dharma. The interpretations and elucidation of the relationships between both are particularly vital to the development of Buddhist Dharma and MBSR-MBCT in Taiwanese and Chinese cultural society. The author of this paper is a learner of the Buddhist Dharma and is a MBSR-MBCT teacher who has completed MBSR and MBCT teacher education programs in Germany and in the United Kingdom. The purpose of this study is to provide Chinese society with a profound understanding of the relationship of MBSR-MBCT and Buddhist Dharma. This study is the first of numerous future research projects using a hermeneutics-oriented narrative research method for one research question: How do MBSR-MBCT teachers in western society begin to learn meditation?

Keywords : Mindfulness-based stress reduction, Mindfulness-based cognitive therapy, Mindfulness Teacher, Buddhist Dharma, Meditation

一、緣起

(一)、研究背景與動機³

談論本研究動機之前，需要先談談個人的學術專業背景，因本研究是個人專業發展旅程的新階段，許多研究問題卻是哲學與佛法學習歷程的延續。研究者大學時期開始學習佛法與禪修，在文化大學哲學研究所的碩士論文，在聖嚴法師指導下，以《天台宗智者大師的實相論之研究》為主題。後來因為對海德格哲學的濃厚興趣，到德國弗萊堡大學學習海德格哲學，博士論文以〈**晚期海德格哲學與道家思想的比較**〉為主題。此外，在德國弗萊堡大學留學期間，開始對心理諮商發生興趣，也在德國斯圖嘉特莫雷諾心理劇中心(Moreno Institute Stuttgart)完成心理劇治療師的專業訓練。回國後任教於跨領域的南華大學生死學系，授課內容包含哲學與心理諮商領域主題，心理實務方面應邀在諮商、教育與醫護等機構，主要帶領心理劇與夢工作坊，也擔任兩年南華大學學生輔導中心主任，深入輔導諮商實務工作。

由於個人學佛的背景，從事心理諮商實務過程中，總隱隱約約感覺諮商與佛法應可以融合互惠。然而，兩者究竟該如何相輔相成，研究者在 2007 年至 2009 年間，曾與佛學學者合作⁴，在南華大學開設四學期的融合佛法與諮商的實驗課程，雖然教學歷程十分豐盛愉快，因為心理諮商領域與佛法同樣廣闊無邊，如何發展具系統結構的佛學諮商方法，實屬不易。因此，當獲知美國卡巴金博士已融合禪修與西方身心醫療理念，建構為**正念減壓(MBSR)**，而 Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD 等三位認知行為治療教授，已將此方法發展為預防憂鬱症復發的**正念認知治療(MBCT)**時，研究者即赴德國弗萊堡參加 MBSR-MBCT 研討會，會後感覺這方法很接近自己一直想發展的禪修療癒法，即於 2010 年留職停薪一年，到德國弗萊堡接受 MBSR 教師專訓，2012 年 2 月完成 MBSR Institute Freiburg 的 MBSR 教師證照的專訓。同時也到英國牛津大學跟隨 MBCT 創建者威廉斯(Mark Williams) 教授學習 MBCT，並持續接受牛津正念中心資深教師的督導。2011 年 9 月回國復職，開始在台灣醫護、輔導諮商社工、教育、安寧療護等領域教授正念療法，至今已主持正念療法工作坊 120 場次，且兩度邀請牛津正念中心 MBCT 創建者 Mark Williams 教授與兩位資深教師來台，進行兩次 MBCT 種子教師專訓。

回顧正念療法傳入台灣的歷程，MBCT 創建者 Mark Williams 教授來台授課無疑是個重要里程碑。大約 2008 年開始，台灣陸續有人教授正念療法相關課程，不過，課程與人數都都有限。2012 年威廉斯教授來台帶領 MBCT 種子教師專訓，共有 160 位學員參加，大多數是醫護心理社工領域的專業助人者，這次活動後，正念療法在本土助人專業教育領域逐漸受到重視，研究者在這活動安排、正念學

³感謝科技部補助本研究計畫〈正念療法的佛法溯源之初探〉，計畫編號：MOST 103-2410-H-343-012，執行期限：103/08/01 ~ 104/07/31。本文為該計畫預定發表兩篇論文之第一篇初稿。

⁴ 2007 年至 2009 年，感謝南華大學哲學系尤惠貞教授，與研究者在生死學研究所與哲學研究所合開四學期佛法與諮商課程，她教佛學，研究者帶領心理實務，這是研究者學習正念療法的序曲。

習與教學歷程中，也逐漸成長為正念療法教師。累積三年正念療法教學經驗之後，研究者開始感覺繼續深研佛法與禪修的內在需求，尤其是回溯正念療法佛法根源的必要性。目前台灣正念療法的學習者，以身心健康照護領域的專業助人者為主，他們對佛法與禪修的認識十分有限，如何引導正念學習者在學習正念療法之餘，若有興趣，也能繼續深入佛法與禪修，這也是研究者作為正念療法教師的願望。如何在自己實際生活中深化正念體驗，在思想上深入認識正念的佛法根源？如何提供正念療法學習者適切的佛法溯源引導？這是促發研究者進行本研究的兩個動機。

(二)、研究目的與問題

正念療法是歐美吸收佛法後，建構為適合現代煩忙生活禪修練習的成功典範，歷經三十多年的發展，目前在歐美澳洲已普遍傳播，在主流身心醫療領域確立普適有效性的信譽。在佛教盛行的亞洲地區，大約2003年左右，正念療法首先傳入香港與韓國，2010年後陸續傳入新加坡、台灣與中國大陸，在身心靈健康照護與助人專業領域發展迅速。具有兩千五百年歷史的亞洲佛教傳統，如何面對這剛誕生三十多年的東西方精神混血兒？是透過對話與交流，將這精神混血兒的智慧與靈性納入現代佛教傳統中？還是帶著質疑與抗拒，兩者各行其道？以正念療法為健心法的學習者與身心健康照護實務應用者，又該如何面對佛教傳統與禪修？西方〈去宗教化〉為〈健心法〉的正念療法，返回佛教盛行的華人社會後，如何在華人文化重新紮根？這一連串正念療法與佛法相逢的問題，是研究者在台灣開始教授正念療法之後，時常面對與深深思索的問題。

2012年，研究者與幾位關懷正念療法在台發展的佛教學者與心理諮商實務工作者一起進行四次的〈正念讀書會〉，發現這幾個問題錯綜複雜交纏在一起。具有佛教信仰的佛教學者，與純粹想在身心照護領域，應用正念療法協助病人的專業助人者，對於正念療法的理解與期待，真有天壤之別。因此，這些問題恐怕不會隨時間而自然消失。關懷正念療法重返東方的佛學者與實務工作者在碰撞交流中，若能開放交流與深度探索，才能逐漸凝塑正念療法與佛教傳統的明確關係。研究者作為佛法學習者、身心靈工作者與正念療法教師，2013年開始在南華大學生死學研究所開設〈正念學與禪修研究專題〉課程，為本研究之預備。因正念療法之佛法根源十分廣闊，本研究只是正念療法溯源系列的第一步。研究問題有二：

- 1)、西方正念教師培訓與禪修關係為何？
- 2)、正念療法的佛法基礎為何？

這兩個研究問題，將分兩篇論文探索。本篇論文只進行第一個研究問題的探索。提出此研究問題的原因是，任何療癒方法的發展與應用，〈人〉都是關鍵條件。方法的傳承，是由這方法的〈承載者〉在現實中具體進行的，而這傳承需透過專業訓練的歷程傳遞。因此，要了解正念療法與佛法的關係，就需先認識，正念

療法教師如何培訓，如何內化禪修內容於正念療法教學中。

本文敘事內容，MBSR方面以卡巴金博士為代表，作為正念減壓的創建者，他的觀點也引領著正念療法教師的發展。MBCT方面，選擇牛津正念中心(OMC Oxford Mindfulness Centre)與GAIA禪修中心(蓋亞之家 Gaia House Meditation Retreat Centre)的關係，作為本文的範例，有主客觀兩因素。客觀原因：牛津正念中心一般被公認為目前全世界最具代表性的MBCT教師訓練機構，因這中心是MBCT創建者之一威廉斯教授創辦發展的，在臨床實務與實徵研究上，這中心都是傳承MBCT精神的主要機構。位於英國西南端的禪修中心GAIA House(蓋亞之家)創建於1983年，是英國最具影響力的佛教禪修中心，牛津大學兩年MBCT碩士課程，邀請GAIA禪修中心教師Christina Feldman與John Peacock負責佛法與禪修教學。探討OMC與GAIA House的正念教師培訓關係，或許可釐清英國正念療法與佛教禪修機構之間的互動關係。主觀原因是，研究者在牛津正念中心學習MBCT，也參加過Christina Feldman與John Peacock主持的七日止語閉關禪修，訪談OMC的師長較容易。已於2014年3月參加牛津正念中心的七日MBCT訓練課程時，訪談兩位MBCT教師，一位是2003年牛津正念中心始創時，即在牛津正念中心的資深教師，一位是少壯輩的MBCT教師。⁵本論文即以兩位MBCT教師的訪談稿為基本資料，另外，引用卡巴金博士訪談稿與著作為MBSR部份的資料。⁶

正念療法與佛法的關聯是很深廣的研究範圍，本研究僅屬初探性質，希望透過此研究問題的梳理，理解正念療法教師與佛法禪修的關係。這對正念療法與傳統佛教學習者的相逢共處，或可避免兩者義理與實務的混淆糾葛，也期待兩者能朝相輔相成的方向發展。

二、文獻探討 (尚待補充整理)

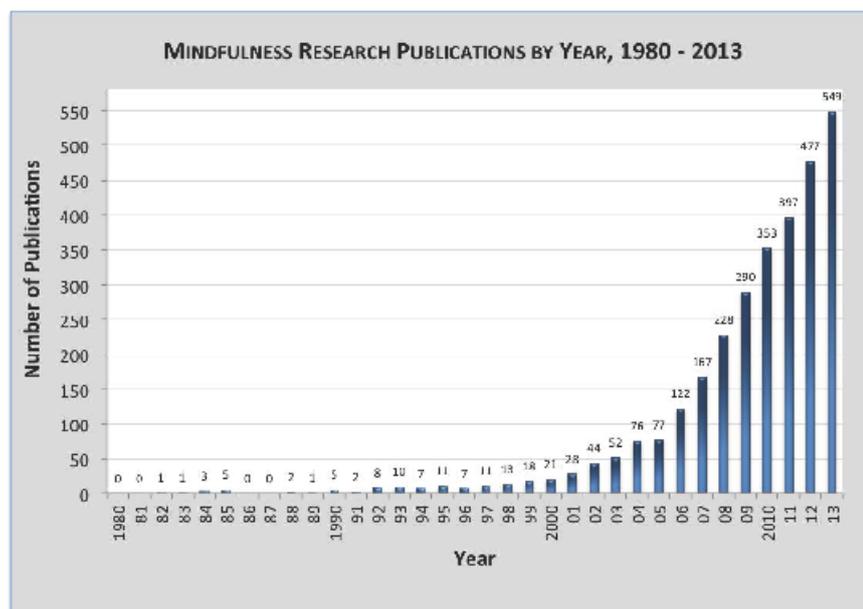
(一) 正念療法的發展與應用

⁵ 感謝牛津正念中心資深教師 Melanie Fennell，與少壯輩教師 Tim Sweeney 接受訪談，並同意可用真名發表本論文，不過順應一般質性研究的論文形式，本文中，兩位研究參與者代名為：資深 M 教師，少壯 T 教師。梅蘭妮費奈爾(Melanie Fennell)博士是英國認知治療的先驅，她發展了牛津大學認知治療的碩士學程，是牛津大學正念中心碩士學位正念認知治療的資深教師，也是認知治療應用在憂鬱症和低自尊的專家，她的著作《克服低自尊》已成為自助學習的經典著作，列入英國國家衛生服務的自救方案中。2013年4月曾應南華正念中心邀請，來臺灣主持MBCT種子教師專訓。蒂姆斯威尼(Tim Sweeney)是具證照的CBT治療師和經驗豐富的正念認知治療老師。他受聘於諾丁漢郡醫療保健信託基金，專業是憂鬱症治療，以認知治療(CT)與正念認知治療(MBCT)為方法，訓練臨床服務的工作人員，為健康問題的多元化合作提供培訓，目前他在英國諾丁漢大學健康科學系，進行以憂鬱症的正念認知治療為主題的博士研究。

⁶ 2013年11月研究者在北京參加卡巴金博士的MBSR七日工作坊時，感謝卡巴金博士接受訪談40分鐘，談他對正念減壓法與佛法關係的理解與經驗。感謝研究者督導馬淑華老師騰寫英文逐字稿，也感謝溫宗堃教授為這份逐字稿潤飾效對，因訪談內容包含許多議題，資料尚在梳理中，本文僅以此訪談稿作為非正式輔助資料，因非正式訪談，資料請勿引用。

正念療法包含正念減壓(MBSR)與正念認知治療(MBCT)，正念減壓法(MBSR Mindfulness Based Stress Reduction)是 1979 年美國卡巴金(Kabat-Zinn J.)博士所創，2002 年 Segal, Williams, Teasdale 等三位教授，在認知治療的基礎上，結合 MBSR 作為憂鬱症預防復發的方法，共同創建正念認知治療(MBCT Mindfulness-Based Cognitive Therapy)。MBSR 與 MBCT 的標準課程都是八週的課程，每週上課 2-3 小時，加上第六、七週之間一日密集練習。兩課程基本架構類似，但依不同課程主題而有變化，例如:正念減壓以壓力焦慮的探索與調適為方向，正念認知治療原初以預防憂鬱症復發為主要目標，但因應不同社群與團體的需求，在主軸不變的原則上，彈性調整課程重點，亦可普遍應用於現代煩忙生活的社會大眾，適用於不同社群與文化(Williams 2011)。卡巴金博士(Kabat-Zinn 2003, 2008)定義:「正念，意指以特殊方式專注:刻意、當下、不批判，這種專注可滋養更多正知、清明智慧，並更能接受當下的實相。」。正念練習的核心為專注與覺察，學習正念是體驗「當下即是」，與當下一切經驗同在。同在(being)，意指不批判的與身體知覺、認知、情感、人際關係等面向之自覺共存，正念練習即「全心全意」專注於當下活動，與當下活動建立親密感，以發展自覺的生活之道。

依據美國正念研究指南網站 Mindfulness Research Guide 公告的研究資料，1980-2013 年的正念研究論文圖表，1980-2000 年之間每年正念論文數量不超過 20 篇，2006 年後直線上升，2013 年共有 549 篇，可見正念目前在西方發展的盛況。



http://www.mindfulexperience.org/resources/mindfo_trends.pdf

(1980-2013 西方正念研究出版量圖，引自 MRG 2014)

正念練習能促進身心健康，增強免疫力 (Carlson, et al., 2003)、降低高血壓 (Carlson et al., 2007)、緩解慢性疼痛 (Chiesa, & Serretti, 2011)、減少壓力相關疾病，如腸胃病與睡眠失調，能提高生活滿意度、幸福感，並降低焦慮與憂鬱，預防藥物濫用，有助於治療創傷及飲食失調等疾患 (Matchim, Armer, & Stewart, 2011; Piet & Hougaard, 2011)。目前在歐美廣泛運用正念療法於醫療、教育、輔導諮商、

社工、企業、運動等領域。整體而言，西方研究文獻支持正念療法在身心健康與助人專業各領域應用的普遍良好成效。

研究發現正念療法對專業助人者與其服務對象，都能提升自我關照能力，增長生命韌性與幸福感(Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005 ; Shapiro, Brown,& Biegel, 2007)，在教育領域的應用，可協助學生增長注意力與認知智能，培育抗壓力與人際溝通能力，也是全人教育與生命教育發展靈性、統整人格的優良方法(溫宗堃，2012)。與一般治療不同的是，正念療法雖名為治療，但它並非介入性質的治療，而是一種課程，課程領導者名為正念教師(Mindfulness Teacher)，而非治療師(Therapist)(Segal, Williams, Teasdale, Kabat-Zinn, 2007 ; Stahl & Goldstein, 2010)。本質上，與其說正念療法是一種治療，不如說是一種促進身心健康的教育課程:大多數人可在現實生活中，透過持續的正念練習，培育自覺生活之道與靈性自主能力的健心課程。

(二)、國內外相關研究文獻 (尚待補充)

西方討論正念療法與佛法關係的文獻不少，例如 2011 年五月《當代佛教》的〈正念專刊〉(《Contemporary Buddhism》: Special Issue on Mindfulness Vol. 12, No. 1, May 2011)，此專刊深具代表性與影響力。《當代佛教》的主編是 John Peacock 博士，這期專刊是邀請 MBSR 創建者卡巴金博士與威廉斯教授負責主持，匯集正念學最重要的佛學、心理學、神經科學、健康照護、教育等領域專家學者論文的專刊，含 18 篇論文，廣泛探究正念療法與佛法的關係⁷。另外，對正念療法採取批判態度的藏傳佛教禪修學者 Allan Wallace 提出許多對正念療法的批判觀點，最主要是正念療法是佛教世俗化的觀點，與這世俗化的趨向，是否會促成佛教墮落的問題⁸。整體而言，西方佛教學者與禪修教師對正念療法的評價與態度可分三類:1)贊成支持；2)反對與批判；3)開放觀望態度。思想上的論述也各有所依據，對正念療法的發展，這三種態度都是重要的參考。

國內佛學學術界對正念療法的研究興趣，大約 2007 年開始陸續有相關論文發表，例如法鼓佛教學院院長釋惠敏法師的著作與論點，從〈佛教禪修傳統與現代社會⁹〉的觀點，論述正念療法的實用價值與功能。任教於法鼓佛教學院的溫宗堃教授，以馬哈希禪法為基礎，對正念學與正念教育提出具學術深度的研究論述¹⁰。任教於國立中山大學的南傳佛教學者越建東教授，對正

⁷ 感謝越建東教授在正念讀書會介紹此專刊，並慷慨提供正念與佛法豐富文獻，研究者獲益甚多。

⁸ Allan Wallace 是 Mind and Life Institut 的主要英文藏文譯者與成員之一，關於佛法與科學的關係著作等身，是美國著名的藏傳佛教禪修教師與思想家，至目前為止，對正念療法的發展較持批判態度，著作甚多，可參考其網站書目 <http://alanwallace.org/?q=node/1>。

⁹ 釋惠敏(2011)〈佛教禪修傳統與現代社會〉，人生雜誌社，338 期，頁 92-96。

¹⁰ 見溫宗堃(2006)〈佛教禪修與身心醫學---正念修行的療癒力量〉，《普門學報》，33，頁 9-49；溫宗堃(2012)〈二十一世紀正念禪修的傳承者--馬哈希內觀傳統及其在台灣的發展〉，《福嚴佛學研究》，6，頁 217-232。溫宗堃(2013)〈正念減壓的根源與作用機轉:一個佛教學的觀點〉，《新世紀宗教研究》，第十二卷第二期，頁 27-48。卡巴金著，溫宗堃譯(2013)〈關於 MBSR 的起源、善巧方

念療法的國際發展趨勢與在台發展的問題，從批判的立場提出關懷論點，對台灣正念療法學習者，提供豐富的國際正念學術資料與宏觀。由於正念療法在華文世界的發展快速，相關文獻無法完整列出，尚期未來有機會詳盡補充。

三、 研究方法

與國內佛學研究以文獻學的普遍研究取向不同，本研究以詮釋學敘事取向為研究方法。以詮釋學敘事取向為本研究之研究方法，原因有二：

(一)、 研究者哲學詮釋學與敘事研究的背景

研究者原來的學術研究主題為海德格哲學與詮釋學，本就熟悉海德格、高達美與呂格爾之詮釋學理念與方法。過去的哲學研究也以詮釋學方法，對哲學文本<置於開放>的對話方式進行，因此，以詮釋學取向進行本研究是很自然的事。敘事的原則是以人為主體，每位正念學習者都有自己特別的學習故事，無論是正念團體的學員，正念療法的創建者，正念療法的教師，敘事研究的探索，重視獨特生命歷程的角度，去思考學習正念對主體的意義。¹¹ 本文將正念療法的發展視為一系列的故事(Stories)，嘗試以敘事方式呈現與探索此系列故事的人與法等面向的意義。

(二)、 正念療法的詮釋特質與背景

正念療法在西方之所以能普遍流傳，原因有二：首先，對正念學習者與臨床應用者而言，這方法能否帶給自己的生活靜心力量，讓自己在充滿壓力挫折的現代社會中，能較自在的面對壓力，提升生命韌性、抗壓力、幸福感、自我關照能力與人際關係能力，是很重要的議題，因此學習者與應用者關懷的主題是此方法的實用價值。次者，正念療法學習者主要是身心健康領域的實務工作者或其服務對象，其中佛教徒只是少部份，絕大多數不熟悉佛教思想與術語，更非為宗教信仰而學習正念療法，而是普遍具有自助助人之學習動機。佛學文獻學的語言，對正念療法學習者與研究社群而言，可能甚為困難，詮釋學鼓勵在文本與情境脈絡中，開放的對話，這樣的詮釋方式，較適合一般正念學習者與臨床實務工作者的理解方式。此外，研究者作為一位正念療法教師，很贊同卡巴金博士對正念教師期許的觀點：「正念教師需具備良好的溝通能力。以學員經驗可以理解的方式解釋法的本質，而不要被意識形態、價值判斷、信仰與傳統術語所束縛。溝通的語言必須能夠連結而非製造距離。」¹² 希望透過敘事方式，呈現正念教師學習正念與禪修的故事。

(三) 資料蒐集與分析方法

便與地圖問題的一些思考》，《福嚴佛學研究》，8，頁 187-214。

¹¹ 敘事研究的方法尚待補充，故事也待未來更深入進行分析。

¹² 關於卡巴金博士對正念教師的期許內容，參考 CFM 網站。<http://www.umassmed.edu/cfm/training/>

本論文資料來源主要有三：

1、研究者自身學習正念療法的經驗為本文背景。

2、訪談逐字稿：2014年3月訪談 OMC 兩位 MBCT 教師，2013年11月訪談卡巴金博士。編碼說明：本文共採用三位受訪者的訪談稿，以 JKZ 20131107-2-1 為例，JKZ 為人名代號，20131107 為訪談日期，-2 為訪談的第二主題，-1 為回答段落第一段。M 為資深教師代號，T 為少壯教師代號，三者編碼方式相同。研究者作為訪談者，在卡巴金博士訪談稿中代名為<燕>，在後兩篇中代號為 Q。

3、卡巴金博士著作、OMC 與 Gaia House 網路資料。

資料分析方法，以研究者自身 MBSR-MBCT 學習經驗與理解為基礎，對三位正念教師的訪談稿進行編碼、主題歸納與詮釋分析。

四、研究結果與討論

(一)、正念減壓與禪修關係

關於正念減壓的起源，卡巴金2011年在〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉¹³一文中，已談得十分詳盡。¹⁴ 他談到MBSR早期研究，引用了上座部根源（Kornfield 1977; Nyanaponika, 1962），大乘根源禪宗傳統的曹洞（Suzuki 1970）和臨濟禪（Kapleau, 1965），此外，也引用了瑜伽傳統的一些流派（Thakar, 1977），包括吠壇多（Nisargadatta, 1973），還有克里希那穆提的教導（Krishnamurti 1969, 1979）、羅摩那瑪哈虛（Maharshi, 1959）。他主要的禪宗老師是韓國的崇山，教導曹洞和臨濟的方法，包括公案和以公案為基礎的「一搵」（Dharma combat），這是MBSR課程中詢問（inquiry）或對話（dialogue）方法的來源。當然，MBSR也建立在四聖諦的理解與慈悲喜捨四無量心的基礎上。正念減壓取自佛法的內容甚多，本文主要從正念教師的學習與教學角度，討論四個議題。

1、正念教學與禪者初心

追溯佛法與禪修對MBSR的影響，除了實質的練習內容，例如身體掃描、專注呼吸、行禪、靜坐、食禪、生活禪、慈心禪等，對於正念教師最重要的是正念教學的方法。卡巴金強調，正念授課方法的本質必須真的「以正念為基礎」，而這一方面意謂著需基於教師生命的四無量心與其他正向心理特質來教學：

「我們可以擁有作為老師／授課者的愛和悲愍，指導並介紹慈心培育的練習，尤其是在退縮、有心理障礙的時候，對自己散發慈心；悲、喜、捨，也是如此，而無需要提及「四無量」，或者依賴傳統的修習方式。慷慨、感恩，和其他正面的

¹³ 見卡巴金著，溫宗堃譯(2013)〈關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8，頁 187-214。

¹⁴ Jon Kabat-Zinn (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), pp.286-288.

心理特質，也是如此。」

另一方面，要能夠基於對人人具有佛性本質的信任，與對每個人自身傳承歷史的尊重來教學。「因此能夠例示並具化作為一個人的本質，藉由我們對他們內在佛性（Buddha nature）的洞見與尊敬，傳遞給他人一個訊息：確實無處可去，無事可做，無可成就……沒有通往任何真實成就的途徑。這是所有正念介入的本質，我們稱為「骨髓」的部分。... 這些都表明，在佛法和佛法教學上的深厚根基，如之前所說的，可以帶來很大的幫助。事實上，這對MBSR和其他正念介入的授課者而言，幾乎是重要、不可或缺的。... 如果欠缺這個本質，那麼，無論做什麼，或認為自己在做什麼，它都不是我們所理解的「以正念為基礎」的意思。這意味著，我們不能完全依照上座部的方法或大乘、金剛乘的方法，雖然所有這些偉大傳統和其支派的原素，是相關的，且可以告訴我們，身為獨一無二的人，有著獨一無二的學習歷史，如何處理特定的教學問題，無論是關於練習、引導禪修、或學員之間與練習經驗相關的對話。但是，我們絕不訴諸權威或傳統，只訴諸被溫和地覺察的此時此刻的豐富內容，以及每個人所覺察的自身經驗這一深層而真實的權威。」¹⁵

所謂「以正念為基礎」的教學，也可說是教學者與學習者間當下存在經驗互動歷程，以正念的態度，面對個體生命的存在經驗與歷史，而不依循權威傳統的固定方式進行教學：身為獨一無二的人，有著獨一無二的學習歷史，絕不訴諸權威或傳統，只訴諸被溫和地覺察的此時此刻的豐富內容，以及每個人所覺察的自身經驗這一深層而真實的權威。每個人都是獨一無二的，每回的正念教學也都是獨一無二的經驗，教師需基於〈初學者之心〉面對學員與團體，進行授課與引導，雖然正念課程的內容是固定的，但正念教學的每一瞬間卻可充滿創造力，若依禪宗語脈，就是老師須觀機逗教，隨順當下因緣，〈直指人心〉與〈以心傳心〉的方法。從MBSR的人性觀而言，就是相信每個人的潛能都是圓滿具足的，學員與老師都一樣，所以每個人可以信任自己內在的導師，在千變萬化的存在處境中，學習與練習正念。正念在這裡的意義是以專注、覺察、慈悲友善、開放接納與在場的態度，面對當下這個人、這個團體、這個情境、這種心境。這樣活生生的存在性(existential)教學法，不依古典的術語名相，而是基於禪心，傳承禪法精神，這精神處處可見於啟發卡巴金的禪書：鈴木俊隆《禪者的初心》¹⁶，訪談時卡巴金博士說：喔！這正是我要說的，謝謝妳……就是鈴木俊隆的書最先感動我的。對了！是《禪者的初心》。我送人至少兩百本《禪者的初心》！我覺得這本書真的太棒了！妳知道，雖然我從來沒見過鈴木俊隆禪師，但我感覺他也是我的老師之一。(JKZ 20131107-4-1)

本書處處是禪者初心的精神，也可以說，所謂的正念教學，就是以這樣的 Zen Mind,

¹⁵見卡巴金著，溫宗堃譯(2013)〈關於MBSR的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考〉，《福嚴佛學研究》，8，頁187-214。

¹⁶見鈴木俊隆著《禪者的初心》，橡樹林出版社。

Beginner's Mind 的態度，自覺融入當下情境的教學，正念教學也可以說是基於禪精神的教學。鈴木禪師言：「我們的本心一切本自具足，它總是豐富而自足，…自足的心不同於封閉的心，它是顆空的心，是顆準備好要去接受的心。…對一切抱持敞開的態度。初學者的心充滿各種可能性，老手的心卻沒有多少可能性。」¹⁷ 這樣的初學者之心的態度，使正念減壓放下許多宗教的形式，回歸簡樸的<人對人>的人性同在方式，以初心的眼光，面對當下的人與世界。

卡巴金：但是，如果你看 MBSR 的練習，它看起來很像內觀，因為內觀與禪宗不同的一個特色是，少掉許多「形式」的負擔。…… 你知道，它簡單得多，比較少儀式，至少我們在美國修內觀的方式是如此。MBSR，沒有儀式，沒有佛教的宗教色彩，只有禪心，只是禪心。

燕：直指人心!!

卡巴金：正是！以心傳心！

(原文 JKZ: Exactly, mind to mind transmission. JKZ20131107-4-10)

在 MBSR 的方法與精神，我們看見尋回生命根源的飽滿精神力量，教學者與學習者一樣，根本上仰賴的都是本來究具足的圓滿佛性，與練習時當下的覺醒力量。

卡巴金：你知道，這就是禪師們所說的，你已經開悟了，他們會說，你當下已經圓滿具足了！即使你得癌症，即使你失去一個乳房，即使你失去一條腿，即使你的生命深受創傷，你仍是圓滿具足的，而這正是我們試圖要說的...(JKZ 20131107-4-8)

也是這樣的信念，讓正念療法可以穿越不同社會角色與意識形態的藩籬，可以進入教育、輔導諮商、身心醫療健康照護領域，也可以融入軍隊、監獄、運動、企業等體系，因為身份角色再怎麼千變萬化，人就是人，具足人性佛性，具足隨時可以覺醒自主的潛能，正念練習，只是培育喚醒覺性的方法而已。

2、傳承與變革的例子: 身體掃描

所謂以正念為基礎的教學精神，卡巴金倒轉烏巴慶傳統身體掃描順序的發展，是個很好的例子。卡巴金談到他學習南傳內觀，最初是參加美國人羅伯·哈弗(Robert Hover) 的閉關禪修，他是葛印卡的師兄弟，屬於烏巴慶傳統。

卡巴金：剛開始在內觀傳統的學習，我跟一位美國人羅伯·哈弗(Robert Hover) 學習，他是葛印卡(Goenka.) 的師兄弟，屬於烏巴慶(the U Ba Khin tradition) 傳統。… 他們有一個很特殊的練習：掃的練習。…… 對！你知道，我發展的身體掃描是一種掃的禪修，這跟他們進行掃的方式不太相同，但也是一種一次聚焦在身體的一部分，然後掃遍全身的歷程。(JKZ 20131107-2-4)

然而，烏巴慶傳統的身體掃描是從頭到腳掃描，MBSR 卻是從腳到頭掃描，關於這一點，可說是正念傳承禪修，卻因應機緣彈性變化方法的最佳例子。

¹⁷ 引自鈴木禪師:《禪者的初心》頁 20。

燕：所以，你從烏巴慶傳統學習的，主要只是在身體掃描上？

卡巴金：嗯！只是他們是坐著掃描，而不是躺著。而且是從頭頂掃描下來，很慢很慢的掃描。.....

燕：那麼，你為甚麼改變為從腳到頭掃描呢？真的是你改變它的順序嗎？

卡巴金：沒錯，是我倒轉它的。原因是，妳知道的，我想美國人早就用腦過度了！如果讓他們先將注意力引導到腳底，然後當我們慢慢的移動，我們慢慢的發展正念，最後有足夠的專注力移到頭部，就可以淨化想法等等，還有情緒與頭頂的部分。.....所以我做的是，只是為了幫助人們，你知道，如果你有頭痛的話，你就讓頭痛從頭頂離開..... 或者讓念頭離開，你知道的，那像是讓你與自己的呼吸更貼近，而這呼吸遍歷全身。所以，這就是我變動它的原因。

燕：那麼，為何從左邊到右邊呢？這好像也不在烏巴慶傳統的身體掃描中...

卡巴金：沒人這樣做，但是你可以...

燕：但是你一般都引導從左到右....

卡巴金：不，它也可以...我就是剛好從左腳開始，我不知道為甚麼.....，就是比較習慣這樣，我反正必須從一隻腳開始，你知道，如果你選擇一隻腳，每個人都會問你：為甚麼不選另外一邊？你知道，兩邊的機率都一樣，一半一半！..... 但是你知道，我引導身體掃描時，雙手是一起引導的。..... 而且有些時候，我們如果沒有 45 分鐘到一個小時的時間，我也會雙腳一起引導，所以你知道，並不是只有一種方法可以引導。(JKZ 20131107-3-3)

簡言之，卡巴金在 MBSR 練習為何倒轉身體掃描的順序？為甚麼改變為從腳到頭掃描呢？因為他感覺美國人大多用腦過度，把注意力先引導到腳底，會有身心平衡作用，也可以說這是基於美國人現況的睿智因應變革，然而，用腦過度的並不只是美國人而已，生活於科技網絡的現代煩忙世界，這也是大多數人的普遍現象，因此，這頭腳掃描順序的倒轉需求，或許也具有身心醫療實徵與心靈的象徵意義。另外，如何引導身體掃描是有彈性的，因應時間與當下機緣的需求，也可以變更順序與方式，重點還是以正念初心態度為基礎。這或許可以澄清許多人對正念療法身體掃描方法的疑惑，也可以呈現正念減壓與禪修的關係，因應時代因緣而創新方法的意義。

3、正念減壓與佛法關係的意義

關於正念減壓與佛法的關係，或許可視為佛法適應現代歐美新文化的第四轉法輪，在這議題上，卡巴金認為 MBSR 像是把佛法重新以普世的方式融入到這個世界，配合適應因緣條件，又不迷失自己。

卡巴金：所以我總是問我的藏族朋友：你知道你們總是怎麼談論第一次轉法輪是佛的教導，法輪的第二轉是禪宗大乘佛教的傳統，而第三轉法輪是金剛乘。所以我說，你說金剛乘是佛教法輪的第三轉。.....(JKZ 20131107-4-3)

卡巴金：然後我說：好吧！現在我要問你一個問題：你認為佛法傳來西方是法

輪的第四轉嗎？這就像，因為每次佛法到了一個新文化的時候，雖然它是相同的佛法，但它會改變它的形狀，改變它的形式，它必須如此，否則的話，它就無法滲透...(入新文化中)

燕：這是隨順因緣條件吧!?

卡巴金：正是如此！配合適應因緣條件，又不迷失自己。我想，你知道，他們認為，MBSR 像是把佛法重新以普世的方式融入到這個世界。(JKZ 20131107-4-5)

從 1979 年正念減壓發展至今，質疑正念減壓大量發展會使佛教墮落的批評聲，一直都延續著。十億佛教徒的信仰與實踐類型千差萬別，歐美佛教徒與佛教學者對正念療法的觀點與態度，當然也讚賞、批評與開放保留態度都有。在台灣與華人文化世界，情況也差不多。只是西方佛教徒人數比較少，其社會影響力有限，而身心醫療科學主流人數與影響力巨大，正念減壓立基於身心醫療健康領域的事實，批評與討論大多會依據理性實徵論述來進行。針對正念減壓的批評與質疑，卡巴金談到達賴喇嘛對 MBSR 的支持觀點：所有生命都受苦，助眾生離苦得樂才是重點。

卡巴金：因為，如果佛法只保存在佛教徒之間的話……，我問過達賴喇嘛這個問題。我想關於這問題，我說話必須小心一點。……許多年前，有人當著我的面問達賴喇嘛這問題。他們批評 MBSR，他們說，喬取用佛法，簡化了它，而且只取某些部分，放棄佛法的道德基礎，再將它帶入醫院。這對佛法的發展是不好的。他們問達賴喇嘛：「關於這點，您有何看法？」

達賴喇嘛回答說：這地球上住著四十億人口，只有十億人口是佛教徒，但所有四十億人都受苦，如果我們只將法留給我們自己，那就是自私的」。(JKZ 20131107-4-6)

正念減壓的誕生，就歷史背景而言，是第四波歐美佛教的產物，透過聚集科學醫療訓練與禪修慧解於一身的卡巴金，創生這充滿活力與智慧的精神混血兒。從文獻與卡巴金的談話中，可理解正念減壓的<非宗教性>或<去宗教化>，既非反宗教(反佛教)，也非圖任何世俗利益，而是為更多受苦者廣開自我療癒的方便大道，透過日常生活可實現的方式，面對生命實相，自覺的在當下安身立命。在當代多元文化宗教並存的世界，以大多數人可以理解的語言，引導學習者面對生命的種種實相：快樂與痛苦、連結與失落、生老病死與珍貴莊嚴的當下這一瞬間...。<正念>(Mindfulness)一詞的意涵，早就超越八正道語言脈絡<正念>一詞的語意範圍，正念過生活，本身就蘊含著培育慈悲與智慧，以初學者之心待己待人待事，對待生命與世界的真誠態度，尊重每位正念學習者的靈性信仰根源，這樣的態度，本就是學習佛心佛行。真正理解佛心佛行者，何須以古典佛教語言的框架，硬套在<正念療法>之上呢？

4、正念教師的倫理信念

某些佛教學者對正念療法的發展抱著批評質疑的態度，認為這是對傳統佛教的

扭曲，忽略佛教根除貪嗔癡的目標，甚至質疑正念療法建構的倫理¹⁸。事實上從卡巴金開始，正念教師的培育就蘊含高度的倫理自我要求，無論是 MBSR 或 MBCT 教師，在美國英國德國或其他國家，作為正念教師的基本條件，除須具備各自的專業能力與身份外，每年至少須參加一次七天以上的閉關禪修，每天至少靜坐三十分鐘(可以每個人熟習的方式進行)，事實上，許多正念教師每天靜坐或每年參加的禪修遠超過此要求。關於正念教師的倫理觀，可說基於希波克拉底誓願，在某種意思上，也是基於菩薩誓願，但最好是以含蓄而非外顯的方式，在自己的生命中具體化，簡言之，正念教師的倫理不是掛在口上說的，而是需在生命中實踐的，這建立在與環境互動中的坦誠意向與承諾。關於正念教師的倫理，卡巴金有段清晰的說明¹⁹：「我們也鼓勵一種工作環境，不僅仰仗自身的覺察力，也仰仗彼此的覺察力、率直、溝通艱難情境以維持誠實的意向。這是內建在「我們如何看待我們的工作，以及我們對病人、同事和自己的承諾」的結構中。甚者，如.. 希波克拉底誓願，在某種意思上，反映了菩薩誓願：在照料自己的苦難和解脫之前，先徹底照料無量眾生的苦難和解脫。從非二元的角度來看，無限眾生和自己並非分離，且從來未分離過。這個觀點可以且需要認真對待，並用我們行為的清楚意向給與溫和的支持。... 所以在我們的環境裡，覺得適合的方式是，**倫理基礎是含蓄而非外顯的。表述、支持和促進這倫理基礎的最好方式，在於我們這些 MBSR 教師、所有職員如何在我們自己生命中，將它具體化；在於如何建立我們與病人、醫師、醫院職員、每個人的關係，以及我們與自己內在經驗的關係。終極而言，過著倫理生活的責任，落在選擇投入正念介入工作的每一個人的肩膀與內心。它也是每個人對正法（Dharma）的責任。**」

正因為人性普遍存在著根本無明貪嗔癡，因此，正念教師對自己動機與行為須具備深度自省能力，才能維持其專業倫理的品質。

「防護可能的違犯或背離的第一條防線，永遠是對自己的動機、情緒，執著、嫌惡、錯覺的傾向，還有「自私」的覺察。自私能夠輕易染色我們的時刻，並使我們無視於我們可能不覺地參與其中的「苦難的根本原因」。...

我總是覺得，當每個MBSR老師承擔起確保其完整性、品質與練習的標準時，MBSR才能發揮最大的功效。這不是把它當作理想或負擔，而是讓它落實、接近我們日常經驗，帶著善意和明察加以覺察。」

這樣的正念教師專業倫理，普遍被納入正念教培訓的課程內容中，也是研究者在德國弗萊堡的正念減壓教師專業訓練中，課程內容的一部分。事實上，這樣的專業倫理，真正的正念教師不會掛在口頭上，教師是否能<具體化>正念精神，學生從環境氛圍就能感受到，正念教師的倫理不是教條，而是活生生的存在。下

¹⁸ 參考 Rupert Gethin(2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1),p268；Bhikkhu Bodhi (2011). What does mindfulness really mean? *Acanonical perspective*. *Contemporary Buddhism*, 12(1),p35。

¹⁹引自卡巴金著，溫宗堃譯(2013)<關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考>，《福嚴佛學研究》，8，頁 187-214。

面是卡巴金對正念減壓教師期望的幾則摘要中譯²⁰。

- 1 持續靜坐的義務，並須依據自己的經驗與智慧來教學，而不是用教食譜的方式帶領課程。
- 2 必須深入正式與非正式的正念練習，深化個人的正念體驗，以培育引導陪伴他人正念練習的實力。
- 3 持續培育發展自己的同理心、友善、接納與耐心等內在品質，只有自己真正具體內化這些品質，才能協助學員在自身發現與發展同樣的品質。
- 4 對於學員自身具備的內在資源，與其變化成長與療癒整合能力，須具深度信心與尊敬。
- 5 自己做不到的，不能要求學員做。
- 6 良好的溝通能力。以學員經驗可以了解的方式解釋法的本質，而不要被意識形態、價值判斷、信仰與佛教術語所束縛，溝通的語言必須能夠連結而非製造距離。
- 7 必須了解，正念實踐是須終身練習的歷程。
- 8 必須理解，學員與教師之間並無本質差異。
- 9 最重要的是：教師要將 MBSR 授課的每一瞬間，視為自己正念實踐的機會。

依據上述正念教師理念，正念療法的實踐精神，幾乎可用〈生活即道場，心即道場〉來形容。當然，每位正念教師都是獨一無二的，就如有真的佛弟子，藉佛圖利的假佛教徒，與各式各樣的學佛者，一定也會有深度理解正念療法意義的正念教師、新手正念教師，乃至毫無正念、假藉正念之名圖利的正念教師，這在哪個行業不是如此呢？²¹ 從卡巴金開創的正念精神而言，正念練習幾乎與禪修意義相同。他說：「禪修更正確的說法是〈道〉而非技巧，是生命之道、生活之道、傾聽之道，走在生命之道及與實相和諧相處之道。」²² 作為一位正念教師，是一位學習與各種生命實相和諧相處的人，成為正念教師，事實上，就是自覺成為生命學徒的歷程。

(二)、正念認知治療教師的禪修故事

正念認知治療與禪修的故事，要從 MBCT 創建者約翰·蒂斯岱(John Teasdale)說起，他是劍橋認知與腦科學部的認知治療學家，是英國認知治療發展歷程的先驅，在憂鬱症認知治療與研究尤其著名。馬克威廉斯(Mark Williams)曾是他指導的博士生，後來加入辛德西格爾(Zindel Segal)，成為憂鬱症認知治療的三人研究團隊，他們三位在 1993 年開始到美國跟卡巴金學習正念減壓，經過十年臨床實

²⁰ 在此要特別感謝我的 MBSR 老師 Ulrike Kesper-Grossman，為我們開啟如此深刻廣闊的正念慧解，讓我們不需語言就深植正念教師倫理精神於心靈中，雖然她已於 2012 年過世，但她的精神始終伴隨著我的正念教學生涯，她是我心中正念教師的典範之一。Ulrike 將 CFM 教師培訓英文譯成德文，筆者中譯自她提供的專業訓練講義，詳細內容參考 CFM 網站。

²¹ 事實上，認真學習成為正念教師的人，大概感覺這跟學習成為佛菩薩是同樣的高挑戰，了解正念教師的深層意義者，面對認為正念療法不談倫理，落入資本主義利益等不著邊際的批評，只覺啼笑皆非，無言以對。

²² 見卡巴金著《當下繁花盛開》心靈工坊，頁 105-106。

務應用、教學與研究，2002 年當他們將研究成果出版專書時，提出書名²³：

Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse (中譯: **憂鬱症的內觀認知治療**)，之後，大家就稱呼他們的方法為 MBCT(正念認知治療)。

1、源頭: MBCT 創建者與禪修教師締結法友關係

回溯 1993 年他們開始接觸 MBSR 的時候，MBSR 在美國還不是很為主流科學家與身心醫療領域所接受，當時也還沒有 CFM²⁴。作為著名的認知治療師與學者，他們甚至對教病患靜坐這件事還感覺靦腆²⁵。在這時期，形塑 MBCT 觀念，將佛法融入認知治療理論體系的主要人物，是對佛法與禪修具深度興趣的 John Teasdale。關於此，資深 M 認知治療師說：

Q: 有很多 MBCT 的概念都來自 John Peacock 的文章嗎？

M: 是嗎？不，可能不是，因為當他開始參與時，他還未來牛津，我想，**那個將佛法帶入 MBCT 的人，應該是 John Teasdale。**

Q: John Teasdale?! 你指的是 John Teasdale 學習佛教…

M: 是，他除了對臨床的興趣外，也對佛教很有興趣，而且在佛教中心教授課程。

Q: 所以開始時是 John Teasdale 引進佛教的東西。(M20140328-9-2)

追溯 MBCT 的源頭，John Teasdale 學習 MBSR，學習佛法與禪修，將佛法與認知治療理論相互融結，可說是 MBCT 教師的第一個禪修故事。在這故事中，也開始認知治療師與禪修教師的合作關係。追溯 OMC 與 Gaia House 的關係，John Teasdale 與 Christina Feldman 締結法友關係是其源頭。

Christina Feldman 是 Gaia House(蓋亞之屋)的創建者之一，雖然這中心以內觀禪修 (Insight Meditation) 為主，但對所有佛法與禪修傳統都開放包容，來自南傳、北傳藏傳佛法的教師與課程，在這中心都兼容並蓄，在這靈性靜修開放的氛圍中，John Teasdale 從禪修學習者，逐漸成為禪修教學者，後來他不只在 Gaia House 教 MBCT，也將禪修營帶入 MBCT 訓練中。

2、為何是 Gaia House?

人的因素之外，英國有許多禪修中心，為何後來許多 MBCT 教師都會參加 Gaia House 的禪修呢？還有其他因素嗎？

²³ Segal, Z, M Williams, J. Teasdale.(2002, 2013) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York Guilford Press；唐子俊等中譯為:《憂鬱症的內觀認知治療 (MBCT)》五南出版社。

²⁴ 卡巴金博士在麻州大學醫學院的正念中心 CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society)是 1995 年才成立的。見 <http://www.umassmed.edu/cfm/>。2005 年後，正念療法的研究論文數量才直線上升，2000 年之前，每年論文數量不超過 20 篇，參考 MRG 正念研究出版量圖 http://www.mindfulexperience.org/resources/mindfo_trends.pdf。

²⁵ 關於 MBCT 的發展故事，中文可參考《憂鬱症的內觀認知治療 (MBCT)》簡介與第一部。

Q: 妳知道 OMC 和 Gaia House 的合作關係何時開始嗎? 假如我們談論發展, 可以說是從 John Teasdale 開始嗎? 或者我們可以說, …因為我們會問 Gaia House 有什麼特別。

M: 我想它是英國最有規模和著名的內觀中心(the most established and well-known centre for insight meditation)。我想, 有很多禪中心你也可以選擇去禪修, 不過他們有一個較明顯的靈性目的(a more obvious spiritual purpose), Gaia House 有較多元的課程(a more varied programme.)。以及…

Q: 較開放?! (M20140328-3-3)

M: 他們有很多不同的講者, 不同的教師, 所以較多元。但是我想它具備極好的規模。它是非常著名的。之後 John Teasdale 以及 Christina Feldman 建立他們的關係。所以我想是因為透過他(John Teasdale)。因為我記得很久以前我曾經於 Bristol 出席一個會議, 他們兩位都在場。我想那是我第一次遇見她。…… John Teasdale 每個冬季都在那裡幾個星期。所以我想是因為透過他(John Teasdale)。(M20140328-3-2)

關於 Gaia House 的特殊處, 少壯 T 教師也說 Gaia House 的教學集中於內觀, 宗教性不太強, 較強調靈性與禪修培育, 不會教條式的說教, 心態較開放。

Q: 那麼為何 Gaia House? 與 Gaia House 有什麼特殊關係?

T: 我不知道, 我不知道細節。但是, Gaia House 集中於內觀, 與 MBCT 相近。此外, 我想它不會太強調佛教信仰。在 Gaia House 你不一定要成為佛教徒。…

Q: 宗教性不太強。

T: 宗教性不太強, 較為寬鬆。

T: 比較注重禪修冥想, 因此你可以拿些東西, 你亦可以放一些東西, 因此我想, 他與 OMC 很配合, OMC 的目的並非要教人成為佛教徒。…

T: 我想這就是較少說教的原因(I think that' s why less doctrine.)。

Q: 而且, 來自於 Christina Feldman 以及 John Peacock, 方向較接近內觀。

T: 對, 我想是的。(T20140327-5-4)

整體而言, 法的關係面向, 是因為 Gaia House 具備一種靈性靜修導向, 且對不同佛教傳統兼容並蓄的開放精神, 具有多元課程, 不會教條說教化, 不會對來此的學習者有急切信仰傳教的強迫性。在這種自在放鬆的靈性氛圍中, 人與人的心靈與認知交流可以長期發展與深化, 具有西方科學實徵基礎的認知傳統與來自靜修內觀自性的禪修傳統, 在認知治療師與禪修老師的深層交流中, 逐漸水乳交融的發展。雖然 OMC 與 Gaia House 並沒有形式上的機構合作關係, 卻以很自然非正式的方式發展為長期互惠的機構。

Q: 正如妳所說, OMC 與 Gaia House 沒有正式的合作關係, 但是有很多非正式和很多個人的合作之類。…

M: 因為他們很有名氣, 所以有很多人會以個人名義參與禪營。有些人會繼續去牛津參與一日禪營, 由於一些原因, 我已經有一段時間沒有參與。

Q: 因此有很多學生，很多 MBCT 參加者，因為這個關係會去 Gaia House。

M: 有一定人數會去 Gaia House，是因為一個要求，就是如果你要教 MBCT，必須每年至少參加一次(七日以上的)止語禪修營。而從事 MBCT 的人是不會帶領這種禪修營的，那必須是內觀禪修或禪宗傳統的禪修營的教學。(M20140328-6-3)
也就是說，雖然 OMC 與 Gaia House 之間雖然沒有正式的機構關係，但因作為 MBCT 教師的要求，就是每年至少參加一次七日止語禪修營，而一般的 MBCT 教師是沒有能力帶領這樣的禪修營的，Gaia House 有這樣的禪修營，所以許多 MBCT 教師會去參加，當然，他們也可以去其他禪修中心，不一定要去 Gaia House，但 Gaia House 對禪修課程參加者較少說教，且有內觀禪修、禪宗傳統與其他傳統課程，因此，對基督徒或尚未預備成為任何宗教教徒的 MBCT 教師們，是個十分具吸引力的禪修中心。

3、MBCT 教師的信仰

每位 MBCT 教師的宗教觀都不一樣，關於信仰，少壯 T 教師如是說。

Q: 請問你有沒有特別的宗教信仰?

T: 沒有，我沒有宗教信仰，並非我所形容的一個宗教，但是，這是個很難回答的問題。.... 我對佛家哲學有很多尊重，它是一個生活指南，可以學習如何過好生活。不過我並沒有接納任何的信仰。.....

T: 對的，對的，對的，我出生是基督徒。我成長於基督教氣氛下，我每星期都會去教堂。但是我並沒有作基督徒的實踐，我也沒有作佛教徒的實踐。因此我說我沒有宗教，但是我某程度上受基督教及佛教的教導所影響。(T20140327-2-2)
T 教師在使用宗教信仰這個詞時，十分審慎，他認為信仰需要實踐，他自己沒有嚴格意義的實踐，所以只能說受影響，而非信仰，這態度在西方知識份子很普遍，與佛教徒居多的亞洲文化，只要接受三皈依，就可以名為佛教徒的<低門檻>認同，不太一樣，這也呈現東西方正念教師面對佛教與禪修觀點的差異性。因此，MBCT 的學習強調禪修靜坐對身心靈健康的普遍好處，但避免宗教性的傳教。簡言之，宗教的傳播還歸宗教機構，MBCT 教師的職責是引領學員發展身心靈的智慧與正向能量。這樣的認知，對正念教師是很重要的。不在其位，不謀其政，不能混淆正念療法的教學目標，否則結果可能適得其反²⁶。

4、從零開始: 行禪會跌倒，坐禪像坐牢

事實上，許多正念教師原來不只與佛教沒有任何關連，開始學習禪修也是很困難的經驗，但在成為 MBCT 教師的歷程中，逐漸熟悉靜坐禪修的方法與意義，資深 M 教師的學習禪修的故事，是可以鼓舞完全沒禪修靜坐經驗者的有趣

²⁶ 因此，正念課程會介紹禪修道場的資訊，讓學員自己決定是否參加更進一步的禪修課程，而不會帶著推銷信仰的動機，置入性行銷。若學員本來就是佛教徒，他們本來就會學佛，當然也不須在正念課程推銷佛教信仰。台灣有些激進佛教徒指責正念療法不推促佛教信仰，研究者要反問，他們對台灣佛教道場沒信心嗎?為何要正念教師替代佛教弘揚佛法的職責呢?佛教的傳播從來都是隨順因緣，這種激進態度帶來的結果，恐怕只會適得其反，既失佛弟子的隨緣自在，也無法認識正念療法的真髓。

故事，這真是個禪修從零開始，成為 MBCT 資深教師的故事。

在接觸正念療法之前，M 教師就是英國著名的認知治療師，是牛津認知治療中心 (OCTC Oxford Cognitive Therapy Center) 的共同創建者之一，但是從來沒有禪修經驗，會走入正念教師的行列，是因為認知治療的脈絡關係，因為她是 John Teasdale 的同事與朋友，在認知治療師的領域，不知不覺被帶入正念認知治療的學習途徑，她學習禪修的契機，剛開始只是為了<謀職>，不得不靜坐。她剛接觸正念療法是在 1998 年，但真正開始參加正念禪修營卻是 2002 年，2003 年進入威廉斯教授在牛津的 MBCT 教師團隊，之後，MBCT 的發展也在她的協助之下，充分應用 OCTC 的脈絡，廣為歐洲認知治療專業人士所接受。

Q: 可以談談妳的學習經歷，教授 MBCT 的經驗嗎?妳學習與教授 MBCT 有多久了?

M: 我首次接觸是 1998 年，當時我以認知治療師的身份與 John Teasdale 合作，他之後移到劍橋繼續發展他的思想。我依然很有興趣。之後於 1990 代末，Christina Surawy 以及 Jill Roberts 一起於 John Radcliffe 醫院為長期慢性疲憊的病患服務，他們有很長的等候名單，他們想為這群等待的病人做點事。在那段時間他們認為提供 MBCT 課程有點意義。為了自學，他們與 John Teasdale 商討，並邀請我們在個人層面合作，提供一個八週課程。他們準備了每課節打字的稿件，我想，這其實是 MBSR 的課程，而非 MBCT，當時還未有，所以…

Q: 因為當時還沒有 MBCT …(M20140328-1-6, 2002 年才出現 MBCT 這方法)

M: 1998 年這是我人生第一次進行的禪修。我從來沒有禪修過。我習慣於匆匆忙忙做這做那。之後再發生時是 2002 年，John Teasdale 致電給我，他說他與 Mark, Zindel Segal, 與 Ferris Urbanowski, 會在加拿大帶領一個七天禪修，他問我，有沒有可能透過 Oxford Cognitive Therapy Centre (OCTC 牛津認知治療中心) 做宣傳，因為我與 OCTC 關係很密切。(M20140328-1-7)

M: 所以我問他我可以來嗎，他說，可以，你要填一個表格申請，然後我就有個參加者的位置了。當時我與一位在牛津的優秀研究者合作進行有關 CBT 的工作。在 2000 年初，他與他的工作團隊移到倫敦，我不想這樣跟他們過去，我曾住於倫敦，我不想搬回去。所以我留在牛津並繼續與他的團隊合作多一段時間，不過，基本上我需要另一份工作。同時在 2002 年，牛津有一個傳聞，就是 Mark Williams 會來牛津進行 MBCT 的工作，我想這會是頗有趣的。當我嘗試過後，我頗喜歡的，它是有吸引力的。我在一個會議中遇到 Mark，我與他以前互不認識，不過我認識他。我鼓起勇氣坐到他對面用膳，然後說：『不好意思，你是否將會來牛津？是否有一份工作可以給我？』

M: 然後他說：『好的，可能有，哈哈！』之後他與其他與我合作一段時間的人傾談，究竟她是否可以？他們都說她可以。哈哈！(M20140328-1-8)

談到這個開始，研究者與 M 教師相對大笑良久，因為在這階段，她對禪修與所謂的正念療法並沒有甚麼興趣，只因為剛好需要一個新工作，碰到威廉斯教授剛好要來牛津大學，種種現實因緣下，莫名其妙闖入 MBCT 的新世界。而她為了找工作，直接坐到第一次見面的威廉斯教授對面用餐，問他有沒工作機會給她，這方式讓我們兩人大笑不已，更好笑的是她參加第一次七日禪修營的經驗。

M: 參加第一次七日禪修營，對我簡直是一場惡夢！

我從來未嘗試過兩天半在止語中渡過，對我來說，那真是一場折磨。當我嘗試行禪練習時，我經常跌倒在地上，在禪修當中，我經常發現自己在窗邊，讓我可以看到樹木。

Q: 哈哈 … 像監獄的犯人… 看著窗外…哈哈 …

M: 正是！正是！正是！哈哈！因此我發現那真的很困難，但是亦有各種有趣的發現。我有兩類的思想，第一是，你們將要給我一份工作，因此我要做得很好。此外，我們要進行互相教學(‘teach-backs’)，所以你知道，我想，對我而言，這是一件初嘗試的事情，我不一定可以做得很好。然後，我又會想到，就是，我不是可以教靜坐的這類人(I am not just the sort of person who does this. 我不是可以教禪修這樣的料)。妳知道，我每次行禪的時候都會跌倒(You know, I can’t even walk without falling over.)。

Q: 哈哈 …知道這點非常好，這會鼓勵很多人，知道妳是如何開始禪修的！

M: 所以那真的很困難 …(M20140328-1-10)

這位行禪會跌倒，靜坐時想逃出禪堂(監獄)，從來無法靜靜的甚麼都不說不作的認知治療師，剛開始只是因為工作原因，不得不靜坐，感覺自己完全不是可教靜坐的料，在第一次七日禪修營中卻有個轉折，就是卡巴金博士突然來到這禪修營。

M: 哈哈 …對，這可以鼓勵人，之後 Jon Kabat-Zinn 突然出現了，他坐在那兒，他們五個人就坐在前面，我望著他們思考，你知道，他們是很不同的，不一樣的風格，他們全是不同的。所以我想，教正念的人並不是都是同類的人，這想法對我非常有幫助。之後我們要進行相互教授，我在 Mark 那一組，當時我思考著我如何應付，我知道我需要這工作，但是第二個出現的想法又是，這對我可能不是個好的職業前景。哈哈 …

Q: 哈哈 … 你坐得很…(M20140328-2-1)

雖然看見教正念的人每個人都不一樣，卡巴金有卡巴金的風格，John Teasdale, Zindel Segal, Mark Willaims 和 Ferris Urbanowski 各有各的風格，但 M 教師自己感覺靜坐像坐牢一樣很痛苦，連行禪都常會跌倒，這時候卻看見自己未來要教正念，想來是個很糟糕的職業前景！這階段的 M 教師，學習禪修與 MBCT，是不得不參加的尷尬情境，也懷疑自己是否真的要走這條路。後來，她是怎麼成為牛津

正念中心的 MBCT 資深教師的呢？

M: 我提及的那個會議是七月份，他(Mark Williams)真正來牛津是一月份。我不肯定那是正確的方向。總次，之後就是與他有很深層次的練習。所以整個春天的第一個學期，他開了一個給憂鬱症患者的 MBCT 班，我是參與觀察者。所以我們兩個一起進行那個班，並於每周花兩至三小時，利用每節的錄音帶作深入的反思，思考他做了什麼，為何這樣做之類。之後第二個學期，我帶領一個班，那是另一個恐怖的經驗。哈哈...

他是參與觀察者，之後，每週我們花兩至三小時深入錄音帶的細節反思。之後在八月，我們一起開了一個班，同時，應該是九月份，不過可能是十一月份，剛剛是我的兒子 15 歲生日。因為我出門了，當時有一個丹麥的禪營，我出門了，我的兒子被另一個孩子攻擊，所以我只好提早回家。但是，那次是我第一次進行的訓練，那次是與 Antonia Sumbundu。我們兩個一起與 Mark 和 Ferris Urbanowski。他們是高級導師，我們是嬰兒，每一個晚上我們都花時間觀察討論當天課程中發生的事。

Q: 所以你很早就開始參與....。

M: 2003 年我開始參與 MBCT 教學。

從客觀條件而言，剛開始教 MBCT 的 M 教師只具備認知治療的資深教學條件，在禪修經驗上，卻還是個<嬰兒>。然而，她在認知治療的專長與身份，促成她與威廉斯教授一起學習的機會，這歷程兩個人的互相督導學習，讓她在 MBCT 的教學上逐漸穩定下來。經歷了幾年的 MBCT 教學與持續的參加禪修營，禪修也慢慢成為她長期自發的習慣，她也會去 Gaia House 或不同地方參加禪修營。

M: Gaia House 的老師會來牛津舉辦每月一次的一日禪修。有一段日子我很規律的參與這活動，當中有些是佛教禪營，有些是氣功練習，也有些是其他方法。幾年前我在 Gaia House 參與一個七天的禪修，由 Bante Gunaratana 教授內觀禪修。除了每年舉辦兩次的七天禪營外，我們與 Gaia House 沒有正式的合作關係。所以是個人的進修而已，有時他們有舉辦類似 Ammerdown Teacher Development Retreat，或者與 John Peacock and Christina Feldman, and John Teasdale 的靜修，特別是為 MBCT 老師而設的。(M20140328-1-3)

當資深 M 教師 2013 年 4 月應邀來臺帶領 MBCT 種子教師訓練時，她已擔任十年 MBCT 教師，十年後的她坐在講台上是甚麼樣子呢？一位參加此次 MBCT 訓練的學員談起她看到的 M 教師：「她坐在那裏，就是甚麼都不作不說，妳也覺得她超穩的，她們帶出來的場面就是超穩的。」²⁷ 從一位行禪會跌倒，坐禪像坐牢的 MBCT 新生，到甚麼都不用說就超穩的 MBCT 資深教師，經歷多少面對生命挑戰與禪修練習？這路程經歷多少禪修故事，就讓讀者自己想像吧！

²⁷ 這是 MBCT 專訓課程後，南華大學生死學所一位研究生今年上課時，談到那次專訓時說的，關於此主題沒特別進行訪談，所以在此只當作非正式補充資料。

5、MBCT 碩士課程的佛教心理學與禪修

牛津正念中心的兩年 MBCT 碩士課程中，佛教心理學與七日止語閉關禪修是必修課程。佛教心理學方面是請 John Peacock 負責，禪修方面，則是 John Peacock and Christina Feldman 兩人一起帶領。John Peacock 博士曾在錫蘭與藏傳佛教長久學習佛法與禪修，他既是著名的佛教學者，也是具有三十年禪修教學經驗的資深教師，曾在英國布里斯托爾大學(University of Bristol)任教十年，也擔任牛津正念中心的副主任。M 教師談到目前牛津正念中心兩年 MBCT 碩士課程的禪修與佛法課程狀況。

M: 在碩士課程第二年開始時，他們會來秋天的訓練禪營，但是，除此之外，有一個止語禪營於五月舉行，那個是 John 以及 Christina。所以 John 的角色就是佛教學者，他與牛津佛教中心有關係，而不是與 Gaia House 有關。

Q: 我可否作一總結，因為我不太清楚？MBCT 碩士課程必定有一個由 John Peacock 及 Christina Feldman 主持的七天的禪營嗎？

M: 對啊，那是包括在課程內的。不過那不在 Gaia House，而是在 Ammerdown 進行的。那是碩士課程的一部份...

Q: 那不在 Gaia House，而是在 Ammerdown？

M: 在 Ammerdown，可以有更多人因為沒有躺下的活動，因此有更多空間。

Q: 是的

M: 所以有大概有 40 位學員，但他們並不全是碩士課程的學生。

Q: 但碩士班學生一定要來...

M: 因為那是課程的一部份，但還有其他人可以參加這課程

Q: 我兩年前曾經參加這閉關禪修。

M: 當然妳有，當然妳有。(M20140328-4-3)

Ammerdown Retreat Centre 是位於巴斯(Bath)約 12 公里森林中的一個靜修中心，以前是基督教的修道院，現在是開放給許多身心靈課程的靜修中心，十分寧靜優美。因為大會堂空間比較寬敞，適合更多人止語禪修，所以似乎從有 MBCT 碩士課程開始，OMC 的七日止語禪修就在這裡進行²⁸。研究者在 2012 年五月曾參加一次這禪修課程，體驗深刻。禪修主要內容是專注呼吸、靜坐內觀、行禪、食禪等，融合四無量心的慈心禪練習，〈開示〉的部份由 John Peacock 與 Christina Feldman 輪流負責，禪修引導則兩人合作，學員可以自由登記一對一的小參，整個禪修歷程很自由寧靜，兩位老師開示時感覺又很貼近日常生活，與正念課程的踏實氛圍十分接近。目前這禪修課程是許多 MBCT 教師都會參加的課程，資深 M 教師與少壯 T 教師也近乎每年都會參加²⁹。

²⁸ Ammerdown Centre 的資訊，見網站 <http://www.ammerdown.org/>。

²⁹ 研究者 2012 年參加這禪修營時，Mark Williams 教授也以學員的身份參加，他似乎每年都會參加這禪修營，不過研究者未曾問過他這問題。

除了這七日禪修營之外，MBCT 碩士課程兩年中共有十天佛學與佛教心理學課程，分兩次上課，是 John Peacock 帶領的，內容為基礎佛法與佛教心理學。

Q: MBCT 有什麼內容是從佛教而來的？又或者來自佛法？有多少？你怎麼看法？

M: 我想這是較隱晦的，我對佛教毫無認識，我不清楚那個關係如何，不過很好的一點就是由於這個碩士課程，我曾經參與 John Peacock 的兩個課程，兩年內有十天關於佛教思想，共兩次。

碩士課程：John Peacock 教佛教思想與佛教心理學共十天

Q: 共兩次?! 總共十天?!

M: 總共二十天，每年五天，所以碩士課程，是一共十天。一年級五天，二年級五天。我自己作為培訓的老師，曾經參加兩次。你明白嗎？你自己會獲得利益。

Q: John Peacock 的課程？

M: 正是(M20140328-8-3)

Q: 什麼樣的課程？

M: 那是佛教心理學(Buddhist psychology)與 MBCT 有關…。緣起法，無常，無我，所有東西 四諦…四聖諦

四無量心，慈悲…梵住，噢，善心，不善心，心的品質，所有，空性，緣起，

Q: 有什麼教學內容？

M: 緣起法，無常，無我，所有東西 (Dependent origination, impermanence, not-self, everything)

Q: 四聖諦

M: 對，整個，哈哈

Q: 哈哈，四無量心，慈悲…

M: 對的對的，梵住，噢，善心，不善心，心的品質，所有，很迷人 (Brahma vihara, umm, oh, wholesome, unwholesome, qualities of mind, all, and fascinating)

Q: 空性… (M20140328-8-5)

原來對佛法毫無概念的 M 教師，在成為 MBCT 教師的學習歷程中，從零開始，持續學習佛學與佛教心理學，在帶領兩屆 MBCT 教師培訓的歷程中，跟著學生一起參加 John Peacock 兩個佛教心理學課程，慢慢對佛學有些認識。不只是她，其他 MBCT 教師也知道自己對佛法所知很有限，佛教思想的專業，必須委任佛教學者教授，禪修必須委託禪修教師帶領，透過這樣的分工合作過程，牛津正念中心逐漸形成結合認知治療師與禪修教師的正念認知治療教師團隊。

6、MBCT 中心與禪修中心合作: 可確保禪修的真實性與深度

為何許多 MBCT 中心會與禪修中心合作？這對 MBCT 發展有何作用？關於這點，少壯 T 教師表達他的想法。

Q: 我的問題是, 例如, MBCT 的老師都會學習 CBT 的, 但是 CBT 老師不認識禪修或佛教, 因此 MBCT 老師的培訓是否須仰賴佛教中心進行佛教禪修部份的培訓?

T: 這不是典型的。不過, 我的看法是這樣。其他 MBCT 中心如 Bangor 或 Exeter, 例如 Exeter 與 Gaia House 也是有合作關係的。... 在 Brighton 有一個 MBCT 中心, 我想他們與一個佛教中心也有密切關係。我不清楚 Bangor 有沒有跟佛教中心有合作關係, 但是我想像他們有, 或者這並非不尋常。

Q: 並非不尋常?! MBCT 中心與佛教中心合作是平常?! (T20140327-7-3)

T: 我想英國的臨床性正念中心裡面, 都會與當地的佛教中心保持聯繫。我希望他們會, 因為這是頗為重要的。

Q: 你認為這合作有什麼重要? 為何 OMC 不可以獨自教授禪修呢? 為何要依賴禪修中心呢?

T: 我不會想像它依賴 Gaia House 作為禪修中心, 但是如果 MBCT 中心只將禪修變成純技巧訓練, 這會是件危險的事。因此佛教中心可以幫助 MBCT 學習者, 保持禪修的真實性(authentic)。(T20140327-7-4)

關於 MBCT 中心與禪修中心的合作關係, 少壯 T 教師指出一個重要理由: 如果 MBCT 中心只將禪修變成純技巧訓練, 這會是件危險的事。因此佛教中心可以幫助 MBCT 學習者, 保持禪修的真實性(authentic)。換言之, 作為 MBCT 教師, 是不能讓正念練習變成純粹膚淺的<技術>, 而要時時回溯禪修真實性(authentic)的源頭, 而這, 需要尊重<專業>, 需要參加由專業的禪修中心帶領的禪修, 不能混淆兩個專業(MBCT 與深度禪修教授)。

7、MBCT 教師有信任的禪修老師的重要性

因為這虛心學習與謙遜的態度, 少壯 T 教師參加幾個地方的禪修營, 並選擇住在近處且適合自己的禪修老師, 可以時常跟他請教禪修相關問題。

Q: 你前往 Gaia House 是因為你知道 OMC 與 Gaia House 合作, 或是你個人認識這個地方?

T: 我前往 Gaia House 是因為我與 OMC 有聯繫。是的, 我認為它是可以的和正當的, 因此我就選擇去 Gaia House, 我曾在 Gaia House 參加了兩次禪修營。(T20140327-3-4)

T: 之後也到 Wholly Island, 它是於蘇格蘭的佛教世界和平中心(the Buddhist World Centre for Peace in Scotland.), 它是一個小島上的佛教中心, 他們會有禪修。(T20140327-3-5)

T: 現在我每個月會跟一個佛教內觀禪老師定期會面和傾談。

Q: 在 Gaia House 嗎?

T: 不是, 不是, 在我住的地方 Nottingham。他是一個佛教導師, 曾在 Gaia House

工作。他領導一些禪修營，也住在 Nottingham，因此我就跟他會面，請他當我的老師。

Q: 他叫什麼名字?

T: 他的名字叫 **Jack Datington**。(T20140327-4-1)

少壯 T 教師認為，對 MBCT 教師而言，有自己信任的資深禪修教師是很重要的，因為這可以長期支持自己的禪修途徑不會走偏，不會狹窄化 MBCT 練習為<技術>，這樣的關係對 MBCT 教師的靈性發展是很支持滋養的。

T: 是的，對於 MBCT 老師來說，**深化你的修習是重要的，似乎最好及最有幫助的方法就是去找資深老師，如 Gaia House 的老師，他們都專注在內觀禪修，這是很滋養的關係。**(T:..., it is important to deepen your own practice. And it seems the best and helpful way of doing that is by going to teachers and centres who are experts for decade, like Gaia House, that focus on insight meditation. That is sort of enriching relationship.)

Q: 很能支持的!(Supportive!)

T: 對! 對! 我想這是很重要的。(T20140327-7-5)

8、深度禪修超出 MBCT 練習可獲得的

整體而言，少壯 T 教師認為資深禪修教師可以帶給 MBCT 老師很深的法支持。

Q: 你認為 Gaia House 帶給 MBCT 老師什麼支持?

T: 帶給什麼?

Q: 對呵，什麼經驗，我意思是 ...

T: Gaia House 的老師是非常有經驗的，例如 Christiana Feldman and John Peacock 及其他，他們在教授正念、內觀禪修及領導靜修和深化正念修習方面，非常有經驗，有知識和有技巧。這是你不能從 MBCT 練習中獲得的。我想那是超出它(MBCT 練習)以外的。

Q: 那真是很深的支持。³⁰ (T20140327-7-7)

在這裏，少壯 T 教師強調必須是找資深的禪修教師，例如 Christiana Feldman and John Peacock，因為他們在教授內觀與正念禪修是很有技巧與具備深度思想的。綜合上述，我們看見 MBCT 教師選擇禪修教師的考量條件:

- 1)、對佛法認識與實踐體驗，具備深廣度。
- 2)、教授禪修的經驗與技巧豐富。
- 3)、對每個人信仰的尊重與包容性。
- 4)、對不同佛教傳統可兼容並蓄，自己的禪修指導方向也可以一門深入。

³⁰ 關於 MBCT 與佛法精神與內容的比較，兩位教師都談了不少，因時間精力所限，這主題的文本留待未來討論第二個研究問題(正念療法的佛法基礎為何)時，在進行討論。

五、結論與建議

整體而言，少壯 T 教師與資深 M 教師學習禪修的歷程，對佛法與禪修的虛心學習態度，與研究者在歐洲遇到的大多數正念療法教師，不管是 MBSR 或 MBCT 教師，都一樣謙遜。他們對佛法或許所知有限，但會虛心學習，禪修經驗或許不足，但會虛心請教禪修老師，尋找適合自己的禪修老師，參加可以支持自己靈性發展的禪修營，雖然他們大多數不是佛教徒，也不認為自己一定要成為佛教徒，但對佛法保持開放學習的態度，作為正念教師，基於靈性成長的理由，帶多會持續靜坐與參加禪修活動。另一方面，許多正念教師也是心理治療師，具備心理學與科學的淵博知識，若是臨床實徵研究者，尤其是實事求是，知道自己會的與不會的，懂的與不懂的。也是這樣的理性務實態度，讓他們可以找到適合他們深度的佛教學者與禪修老師，在正念療法的學習、教學與研究上，踏實前進。以鈴木禪師與卡巴金博士的話說，他們常常能以<初學者之心>看待佛法，面對人生，體驗佛法揭示的人生與世界實相，在他們的專業領域中，協助教導受苦者(憂鬱症、焦慮症與其他心理疾患受苦者)，從所困的心靈牢獄，釋放自己狹窄化了的心靈世界。從這面向觀看正念療法在西方的發展，正念教師在西方的貢獻，他們是不是名為<佛教徒>，真的有那麼重要嗎？

2012 年至今，台灣正念療法的發展十分蓬勃迅速，醫護、輔導諮商社工、教育、監獄、企業、宗教等領域逐漸接納此方法，無論是開放歡迎、客觀中立、質疑或批判都是很正常的現象。正念療法與佛教界的接觸交流碰撞，必然也需要一段時間才能彼此深入瞭解，就如英國 MBCT 教師與禪修教師締結法友關係的歷程一樣，這是人與人之間透過自然交流，慢慢信任，也是個選擇具包容性、理性、尊重專業、能長期深度溝通的法友群的歷程。在此歷程，正念教師與佛教禪修團體間的關係，一方面須清楚彼此專業任務的差異性，另一方面也可以透過溝通交流而發展合作的盟友關係，基於兩者都能引導有緣人離苦得樂的共同目標，期待共創相輔相成的未來。

本研究預定參考文獻 (尚待整理)

(一)正念療法重要中譯書

卡巴金: 《當下繁花盛開》心靈工坊

卡巴金:《正念父母心》心靈工坊
卡巴金:《正念減壓初學者手冊》張老師文化
卡巴金:《正念療癒力》野人文化
鮑伯史鐸等:《減壓,從一粒葡萄乾開始:正念減壓療法練習手冊》心靈工坊
布蘭特力:《放輕鬆—揮別壓力的正念減壓法》法鼓文化
威廉斯等:《是情緒糟,不是你很糟:穿透憂鬱的內觀力量》心靈工坊
威廉斯等:《憂鬱症的內觀認知治療 MBCT》五南出版社
威廉斯等:《正念》天下文化
丹尼爾·席格:《第七感》時報文化
丹尼爾·席格:《喜悅的腦:大腦神經學與冥想的整合運用》心靈工坊
卡巴金與戴衛森等:《禪修的療癒力量》晨星出版社
Ronald D.Siegel:《正念之道:每天解脫一點點》中國輕工業出版社
波利森科:《關照身體·修復心靈》張老師文化
紐柏格等:《改變大腦的靈性力量:神經學者的科學實證大發現》心靈工坊

(二)正念學與禪修重要書籍

一行禪師:《正念的奇蹟》橡樹林出版社
一行禪師:《觀照的奇蹟》橡樹林出版社
一行禪師:《一心走路》橡樹林出版社
一行禪師:《經王法華經》橡實文化
向智長老:《正念之道:《念處經》基礎修心手冊》橡樹林出版社
性空法師:《念處之道:大念處經講記》香光書鄉出版社
明就仁波切:《世界上最快樂的人》橡實文化
明就仁波切:《你是幸運的》眾生出版社
喜戒禪師:《正念的四個練習》橡樹林出版社
聖嚴法師:《無法之法:聖嚴法師默照禪法旨要》法鼓文化
聖嚴法師:《聖嚴法師教默照禪》法鼓文化
聖嚴法師:《心的詩偈:信心銘講錄》法鼓文化
聖嚴法師:《牛的印跡》商周出版社

(三) 正念學重要期刊論文

溫宗堃(2006):<佛教禪修與身心醫學---正念修行的療癒力量>,《普門學報》,33,頁 9-49。
溫宗堃(2012):<二十一世紀正念禪修的傳承者--馬哈希內觀傳統及其在台灣的發展>,《福嚴佛學研究》,6,頁 217-232。
溫宗堃(2013):<正念減壓的根源與作用機轉:一個佛教學的觀點>,《新世紀宗教研究》,第十二卷第二期,頁 27-48。
卡巴金著,溫宗堃譯(2013)<關於 MBSR 的起源、善巧方便與地圖問題的一些思考>,《福嚴佛學研究》,8,頁 187-214。

釋惠敏(2011) <佛教禪修傳統與現代社會>，人生雜誌社，338 期，頁 92-96。

(四) 正念臨床照顧與心理健康英文相關文獻

- Baer, R. (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-140
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S. et al (2004) Mindfulness: A proposed theoretical operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241
- Carson, J.W., Carson, K.M., Gil, K.M. & Baucom, D.H. (2004) Mindfulness-based relationship enhancement. *Behaviour Therapy*, 35, 471-494
- Chadwick, P., Newman Taylor, K. & Abba, N. (2005) Mindfulness groups for people with psychosis. *Behavioural & Cognitive Psychotherapy*, 33, 351-359
- Donald McCown (2010): *Teaching Mindfulness*, Springer, New York
- Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J. et al. (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570
- Evans, J. (2006) Mindfulness from a cognitive therapy perspective: Theoretical and clinical implications. *Clinical Psychology Forum*, 158, 5-8
- Farb, N.A.S., Segal, Z.V., Mayberg, H., et al. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social and Affective Neuroscience*, 2, 313-322.
- Fennell, M.J.V. (2004) Depression, low self-esteem and mindfulness. *Behaviour Research & Therapy*, 42, 1053-1067
- Geschwind, N., Peeters, F., Huibers, M., van Os, J. & Wichers, M. (2012). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in relation to prior history of depression: A randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 201, 260-261
- Godfrin, K.A. & van Heeringen, C. (2010) The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomised controlled study. *Behaviour Research & Therapy*, 48, 738-746
- Hargus, E., Crane, C., Barnhofer, T. & Williams, J.M.G. (2010) Effects of MBCT on meta-awareness and specificity of describing prodromal symptoms in suicidal depression. *Emotion*, 10, 34-42
- Hofman, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A. & Oh, D. (2010) The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183
- Kabat-Zinn, J. (1990) *Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. Dell, New York
- Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 144-156
- Kabat-Zinn, J., Massions, A.O., Kristeller, J., Peterson et al. (1992) Effectiveness of a

- meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943
- Kenny, M.A. & Williams, J.M.G. (2007) Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Behaviour Research & Therapy*, 45, 617-625
- Kuyken, S., Watkins, E., Holdon, E., White, K., Taylor, R.S., Byford, S. et al. (2010) How does MBCT work? *Behaviour Research & Therapy*, 48, 1105-1112
- Lau, M.A., Segal, Z.V. & Williams, J.M.G. (2004) Teasdale's differential activation hypothesis: Implications for mechanisms of depressive relapse and suicidal behaviour. *Behaviour Research & Therapy*, 42, 1001-1017
- Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D., & Davidson, R.J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 163-169.
- Ma, H. & Teasdale, J.D. (2004) Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 72, 31-40
- Piet, J. & Hougaard, E. (2011) The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent Major Depressive Disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31, 1032-1040
- Segal, Z.V., Beiling, P., Young, R., MacQueen, G., Cooke, R., Martin, L. et al. (2010) Antidepressant monotherapy vs sequential pharmacotherapy and MBCT, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression. *Archives of General Psychiatry*, 67, 1256-1264
- Segal, Z.V., Teasdale, J.D., Williams, J.M., & Gemar, M.C. (2002) The Mindfulness-based Cognitive Therapy Adherence Scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 131-138.
- Segal, Z.V, Teasdale, J.D., & Williams, J.M.G. (2004) Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theoretical rationale and empirical status. In Hayes, S., Follette, V., & Linehan, M.M. (Eds). *Mindfulness and acceptance: The new behavior therapies*. Guilford, New York
- Smith, A. (2004). Clinical uses of mindfulness training for older people. *Behavioural & Cognitive Psychotherapy*, 32, 432-430
- Surawy, C., Roberts, J. & Silver, A. (2005). The effect of mindfulness training on mood and measures of fatigue, activity, and quality of life in patients with chronic fatigue syndrome on a hospital waiting list: A series of exploratory studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33, 103-109
- Teasdale, J.D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy. In J.Yiend (Ed.), *Cognition, Emotion and Psychopathology*. Cambridge University Press, Cambridge

- Teasdale, J.D., Moore, R.G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. & Segal, Z.V. (2002) Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 70, 275-287
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V., Soulsby, J. & Lau, M. (2000). Reducing risk of recurrence of major depression using Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 68, 615-23
- Williams, J.M.G. (2008) Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy & Research*, 32, 721-733
- Williams, J.M.G., Duggan, D.S., Crane, C. & Fennell, M.J.V. (2006) Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behaviour. *J. Clinical Psychology*, 62, 201-210.
- Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., Segal, Z.V. & Soulsby, J. (2000) Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 150-155.

(五) 佛教禪修研究英文相關文獻

- Beck, J. (1997) *Everyday Zen: Love and Work*. HarperCollins, San Francisco
- Boorstein, S. (1995) *It's easier than you think: The Buddhist way to happiness*. HarperCollins, San Francisco
- Dalai Lama (2002) *Advice on dying and living a better life*. Rider & Co., London (Translated and edited by Jeffrey Hopkins)
- Goldstein, J. (1994) *Insight meditation: The practice of freedom*. Shambhala Publications, Boston Mass.
- Goldstein, J. (2002) *One Dharma: The emerging Western Buddhism*. Harper, San Francisco
- Goldstein, J. & Salzberg, S. (2002) *Insight meditation kit: A step by step course on how to meditate*. Sounds True Audio, Louisville Co.
- Hanh, T. N. (1991) *The miracle of mindfulness: Manual on meditation*. Rider & Co., London
- Hanh, T.N. (1995) *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life*. Rider & Co, London
- Henepola, G. (1992) *Mindfulness in plain English*. Wisdom Publications, Somerville Mass.
- Kabat-Zinn, J. (1990) *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind To face stress, pain and illness*. Piatkus, London
- Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Piatkus, London
- Kabat-Zinn, J. (2005) *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion, New York/ Piatkus, London

- Kabat-Zinn 《**Contemporary Buddhism**》 (2011): Special Issue on Mindfulness Vol. 12, No. 1, May 2011
- Kornfield, J. (1993) *A path with heart*. Rider & Co., London
- Kornfield, J. (2000) *After the ecstasy, the laundry: How the heart grows wise on the spiritual path*. Bantam Books, New York
- Pema Chodron (1991) *The wisdom of no escape*. Shambala Publications, Boston Mass.
- Rabinowitz, I. (Ed.) (1999) *Mountains are mountains and rivers are rivers - Applying Eastern teachings to everyday life*. Hyperion Books
- Rosenberg, L. with Guy, D. (1998) *Breath by breath: The liberating practice of insight meditation*. Shambhala Publications, Boston Mass.
- Rosenberg, L. (2000) *Living in the light of death: On the art of being truly alive*. Shambhala Publications, Boston Mass.
- Salzberg, S. (1995) *Lovingkindness. The revolutionary art of happiness*. Shambhala Publications, Boston Mass.
- Santorelli, S. (1999) *Heal thy self: Lessons on mindfulness in medicine..* Crown Publications, Victoria BC, Canada
- Shafir, R. (2000) *The Zen of listening: Mindful communication in an age of distraction*. Quest Books, Wheaton Ill.
- Sheng-Yen, C. (2001) *Hoofprints of the Ox*. Oxford University Press, New York
- Smith, J. (Ed.) *Breath sweeps mind: A first guide to meditation practice*. Riverhead Books, New York
- Tolle, E. (1999) *The Power of Now: A guide to spiritual enlightenment*. Hodder & Stoughton, London
- Wallace, B.A. (1993) *Tibetan Buddhism from the ground up*. Wisdom, Somerville MA

(六) 佛教心理學與禪修英文文獻

- Brazier, C. (2003) *A Buddhist psychology*. Constable and Robinson, London
- Epstein, M. (1995) *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. Basic Books, New York
- Epstein, M. (1998) *Going to pieces without falling apart: A Buddhist perspective on wholeness*. HarperCollins, San Francisco
- Epstein, M. (2001) *Going on being: Buddhism and the way of change: A positive psychology for the West*. Continuum International Publishing Group, New York
- Goleman, D. (1995) *Emotional intelligence*. Bantam Books, New York
- Goleman, D. (1998) *Working with emotional intelligence*. Bantam Books, New York
- Goleman, D. (2003) *Destructive emotions: How can we overcome them? A scientific*

dialogue with the Dalai Lama. Bantam Books, New York

Varela, R.J., Thompson, E. & Rosch, E. (1991) *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge, MIT Press

(七) 正念療法與禪修相關網站

www.oxfordmindfulness.org including MSt in MBCT and other training events

www.mentalhealth.org.uk Mental health foundation (see publications and podcasts)

www.gaiahouse.co.uk Gaia House, West Ogwell, Newton Abbot, UK

www.dharma.org insight meditation tradition

www.bangor.ac.uk/mindfulness Mindfulness-based approaches to healthcare MA/MSc,

University of Bangor, Mark Williams' s base before he came to Oxford

www.octc.co.uk Oxford Cognitive Therapy Centre

www.umassmed.edu/cfm Center for Mindfulness, UMass Medical School

www.InvestigatingTheMind.org Website of the Mind and Life Institute

www.insightmeditation.org Christopher Titmuss' s website meditation resources

www.ambrosevideo.com Website of Bill Moyers interviewing Jon Kabat-Zinn

科技部補助計畫衍生研發成果推廣資料表

日期:2015/10/25

科技部補助計畫	計畫名稱: 正念療法的佛法溯源之初探		
	計畫主持人: 李燕蕙		
	計畫編號: 103-2410-H-343-012-		學門領域: 宗教哲學及宗教研究
研發成果名稱	(中文) 正念療法的佛法溯源之初探--西方正念教師的禪修故事		
	(英文) A Preliminary Study on The Buddhist Dharma Origin of MBSR and MBCT--The meditation stories of MBSR-MBCT teachers in Western society		
成果歸屬機構	南華大學	發明人 (創作人)	李燕蕙
技術說明	<p>(中文) 中文摘要</p> <p>正念療法包含1979年卡巴金(Kabat-Zinn J.)博士創建的正念減壓(MBSR Mindfulness Based Stress Reduction),與2002年威廉斯(Williams JMG)等三位教授發展的正念認知治療(MBCT Mindfulness-Based Cognitive Therapy),是結合佛教禪修與西方主流醫療理念,非宗教性質的身心健康課程,在西方健康照護與助人專業等領域已普遍應用,目前在台灣與華人文化社會發展迅速。由於佛法是正念療法主要理念的來源,正念療法是佛法現代應用的成功典範,兩者關係的詮釋與澄清,對佛法與正念療法在台灣乃至華文社會的發展都十分重要。研究者是佛法學習者,並在德國與英國完成正念教師訓練。進行本研究之目的,是希望有助於正念療法與佛法在華文社會的正向深度相逢。本研究是進行一個研究問題的探索:西方正念教師如何開始學習禪修?</p> <p>關鍵詞: 正念減壓、正念認知治療、正念教師、佛法、禪修</p>		
	<p>(英文) Abstract</p> <p>MBSR-MBCT is an integrated medical therapy concept that combines the MBSR therapy proposed by Dr. Kabat-Zinn (1979) and the MBCT introduced by Williams et al. (2002). The MBSR-MBCT is rapidly developing in Taiwan and in Chinese cultural society. Because the Buddhist Dharma is the principal source of the MBSR-MBCT concept, MBSR-MBCT is considered a success in the modern application of Buddhist Dharma. The interpretations and elucidation of the relationships between both are particularly vital to the development of Buddhist Dharma and MBSR-MBCT in Taiwanese and Chinese cultural society. The purpose of this study is to provide Chinese society with a profound understanding of the relationship of MBSR-MBCT and Buddhist Dharma. This study is for a question: How do MBSR-MBCT teachers in western society begin to learn meditation?</p> <p>Keywords : Mindfulness-based stress reduction, Mindfulness-based cognitive therapy, Mindfulness Teacher, Buddhist Dharma, Meditation</p>		
產業別	其他專業、科學及技術服務		
技術/產品應用範圍	閱讀		
技術移轉可行性及預期效益	溝通理解		

註: 本項研發成果若尚未申請專利, 請勿揭露可申請專利之主要內容。

103年度專題研究計畫研究成果彙整表

計畫主持人：李燕蕙		計畫編號：103-2410-H-343-012-					
計畫名稱：正念療法的佛法溯源之初探							
成果項目		量化			單位	備註（質化說明： 如數個計畫共同成果、成果列為該期刊之封面故事...等）	
		實際已達成數（被接受或已發表）	預期總達成數（含實際已達成數）	本計畫實際貢獻百分比			
國內	論文著作	期刊論文	0	0	100%	篇	無
		研究報告/技術報告	0	0	100%		無
		研討會論文	1	1	100%		本計畫延伸相關國際活動： 201604正念相逢在台北 將邀請牛津正念中心Mark Williams教授來臺授課
		專書	0	0	100%	章/本	無
	專利	申請中件數	0	0	100%	件	無
		已獲得件數	0	0	100%		無
	技術移轉	件數	0	0	100%	件	無
		權利金	0	0	100%	千元	無
	參與計畫人力（本國籍）	碩士生	1	1	100%	人次	研究生助理已深化對正念療法認識 未來將繼續正念研究
		博士生	0	0	100%		無
		博士後研究員	0	0	100%		無
		專任助理	0	0	100%		無
國外	論文著作	期刊論文	0	0	100%	篇	無
		研究報告/技術報告	0	0	100%		無
		研討會論文	0	0	100%		無
		專書	0	0	100%	章/本	無
	專利	申請中件數	0	0	100%	件	無
		已獲得件數	0	0	100%		無
	技術移轉	件數	0	0	100%	件	無
		權利金	0	0	100%	千元	無
	參與計畫人力（外國籍）	碩士生	0	0	100%	人次	無
		博士生	0	0	100%		無
		博士後研究員	0	0	100%		無
		專任助理	0	0	100%		無

<p>其他成果 (無法以量化表達之 成果如辦理學術活動 、獲得獎項、重要國 際合作、研究成果國 際影響力及其他協助 產業技術發展之具體 效益事項等，請以文 字敘述填列。)</p>	<p>本計畫延伸相關國際活動：201604正念相逢在台北，將邀請牛津正念中心Mark Williams 教授來臺授課，並辦理第一屆正念助人專業國際研討會，將有台灣中國香港新加坡韓國等五個國家專嘉發表論文13篇，可讓亞洲地區與會者更加了解東西方正念教師之專業貢獻。</p>
---	---

	成果項目	量化	名稱或內容性質簡述
科 教 處 計 畫 加 填 項 目	測驗工具(含質性與量性)	0	
	課程/模組	0	
	電腦及網路系統或工具	0	
	教材	0	
	舉辦之活動/競賽	0	
	研討會/工作坊	0	
	電子報、網站	0	
計畫成果推廣之參與(閱聽)人數	0		

科技部補助專題研究計畫成果報告自評表

請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況、研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）、是否適合在學術期刊發表或申請專利、主要發現或其他有關價值等，作一綜合評估。

1. 請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況作一綜合評估

達成目標

未達成目標（請說明，以100字為限）

實驗失敗

因故實驗中斷

其他原因

說明：

2. 研究成果在學術期刊發表或申請專利等情形：

論文： 已發表 未發表之文稿 撰寫中 無

專利： 已獲得 申請中 無

技轉： 已技轉 洽談中 無

其他：（以100字為限）

本研究已於2014年10月25-26日於法鼓文理學院主辦的『2014「佛教禪修傳統：比較與對話」國際研討會』（International Conference on Buddhist Meditative Traditions: A Comparison and Dialogue）發表研討會論文一篇：〈正念療法的佛法溯源之初探--西方正念教師的禪修故事〉，預備修改後投稿期刊。

3. 請依學術成就、技術創新、社會影響等方面，評估研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）（以500字為限）

壹、學術成就

本研究之目的，是希望有助於正念療法與佛法在華文社會的正向深度相逢。本論文〈正念療法的佛法溯源之初探--西方正念教師的禪修故事〉，樸實呈現西方正念教師學習禪修歷程與正念理念。討論分為MBSR與MBCT兩部份，標題如下：

（一）、正念減壓(MBSR)與禪修關係

1、正念教學與禪者初心

2、傳承與變革的例子：身體掃描

3、正念減壓與佛法關係的意義

4、正念教師的倫理信念

（二）、正念認知治療(MBCT)教師的禪修故事

1、源頭：MBCT創建者與禪修教師締結法友關係

2、為何是Gaia House?

3、MBCT教師的信仰

4、從零開始：行禪會跌倒，坐禪像坐牢

5、MBCT碩士課程的佛教心理學與禪修

6、MBCT中心與禪修中心合作：可確保禪修的真實性與深度

7、MBCT教師有信任的禪修老師的重要性

8、深度禪修超出MBCT練習可獲得的

透過本論文，如實呈現正念療法與佛法〈人與法〉的關聯與轉化歷程。

二、社會影響

近年來正念療法在台灣與華人世界正快速傳播，許多人只學習練習技術，卻不知其深度與精神，認為正念療法只是一種可複製操作的練習技術，本論文有助於破除這樣的誤解與迷思。

三、學術應用價值：意義、價值、影響與展望

正念療法的實踐精神，幾乎可用〈生活即道場，心即道場〉來形容。依卡巴金開創的正念精神而言，正念練習幾乎等同禪修。他說：「禪修更正確的說法是〈道〉而非技巧，是生命之道、生活之道、傾聽之道，走在生命之道及與實相和諧相處之道。」。作為一位正念教師，是一位學習與各種生命實相和諧相處的人，成為正念教師，事實上，就是自覺成為生命學徒的歷程。

2012年至今，台灣正念療法的發展十分蓬勃迅速，正念療法與佛教界的接觸交流碰撞，必然也需要一段歷程才能彼此深入瞭解。在此歷程，正念教師與佛教禪修團體間的關係，一方面須清楚彼此專業任務的差異性，另一方面也可以透過溝通交流而發展合作的盟友關係，基於兩者都能使人離苦得樂的共同目標，期待共創相輔相成的未來。本研究之價值，在於為正念療法與佛教團體之合作關係，預備良好的信念基礎。